चेंज लाइफस्टाइल

गृहशोभा

जून (प्रथम), 2020 | ₹ 50



डाइट में 7 बदलाव हैं जरूरी

ब्यूटी केयर के नए तरीके

माहवारी कोई बीमारी नहीं

चैटिंग के बहाने चीटिंग

परफैक्शनिस्ट हैं तापसी

MAGAZINE KING

सब्सक्राइब करने के लिए 85888843437 पर मैसेज भेजें.
या देखें delhipress.in
अगला 'ई एडिशन फ्री' पाने के लिए ऊपरी नंबर पर मैसेज भेजें.

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशक : **परेश नाथ**

जून (प्रथम), 2020 | अंक : 659

चेंज लाइफस्टाइल

वर्क फ्रौम होम टैंशन दूर करें ऐसे **12**



MAGAZINE KING

78 फैशन



71 मानसून ब्यूटी केयर के 9 टिप्स





72 न घराती न बराती यही है नई शादी



52

16 डाइट में 7 बदलाव है जरूरी



पकवान

चटपटे कौर्न पोहा कटलेट 52

पकौड़े 53

पनीर क्यूब्स सूजी सैंडविच 54

फ्रूट पंच 55

गुड़ वाली दलिया 56

मैंगो पनीर रोल्स

बिस्कुट बौल्स 57

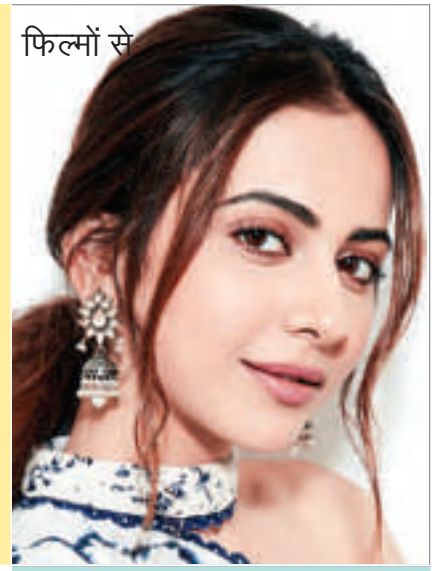
गृहशोभा

इस अंक में



स्तंभ

फूल भी कांटे भी 06
विहंगम 08
समाचार दर्शन 10
व्यक्तिगत समस्याएं 34
बात जो दिल को छू गई 47
स्वास्थ्य सुलझन 67
फुहार 82
फिल्मों से 95



विशेष

नामुराद गैजेट्स 20
राइस क्रीम बढ़ाएगी चेहरे की चमक 22
स्किन हाइजीन से न करें समझौता 24
आखिर तुम दिनभर करती क्या हो 26
कैसे पटरी पर लौटेगा बेहाल बौलीवुड 32

फैशन

क्या खूब लगती हो 36

कथा साहित्य

नो गिल्ट ट्रिप 40
रुक जाओ शबनम 48
सफाई और कोरोना 58
चलो एक बार फिर से 64
नेकी वाला पेड़ 68
देश 86



विविध

टी जोन को चाहिए खास केयर 18
मानसून डाइट टिप्स 21
क्लीनिंग टिप्स 23
नैक्स्ट डोर महिला
जब पति में कुछ ज्यादा रुचि लेने लगे 44
माहवारी कोई बीमारी नहीं 46
डंके की चोट पर करें अंतर्जातीय विवाह 60
स्किन केयर 3 नई तकनीकें 62
आधुनिकता के पैमाने पर छलकते जाम 74
चैटिंग के जरिए चीटिंग के 11 संकेत 76
ब्यूटी केयर के नए तरीके 84
जब बारबार उठे फैमिली प्लानिंग की बात 91
बच्चों में क्यों बढ़ रहा चिड़चिड़ापन 92

MAGAZINE KING

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

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

संस्थापक
विश्वनाथ
1917–2002

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, बालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एजीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 2676286. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमजेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डेन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

ISSN 0971-152X

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: **यह प्रति ₹50**
1 वर्ष: **₹1,000**
2 वर्ष: **₹1,900**

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

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

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

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का मई (प्रथम), 2020 अंक बेजोड़ लगा. इसी अंक में प्रकाशित कहानी 'अनजान मंजिल के नए रास्ते' दिल को छू गई.

वास्तव में आज भी झुग्गी बस्तियों में रहने वाले लाखों परिवारों की यही हालत है. सरकारें इन के लिए कुछ खास इंतजाम नहीं कर पाई हैं. मंजुड़ी जैसी लड़कियां केवल सपने ही देख पाती हैं और जब उन की इच्छाएं पूरी नहीं हो पातीं तो वे वही रास्ता चुन लेती हैं जो समाज की नजरों में सही नहीं होता.

पुरुषों की सोच आज भी वही है. देह सुख के लिए किसी भी हद तक जाने में उन्हें कोई संकोच नहीं लगता.

करोड़ोंअरबों रुपए स्वच्छ भारत अभियान पर लुटाने के बाद गांव की महिलाएं, जवान लड़कियां मुंहअंधेरे खुले मैदान में शौचक्रिया के लिए जाने पर मजबूर हैं. अभावों के चलते नानकी जैसी कितनी भोलीभाली लड़कियां रोज ही कुल्फी, आइसक्रीम और बिस्कुट, चौकलेट के लिए मांबाप की मार खाती हैं.

आजादी के 73 सालों के बाद भी इन दलित, पिछड़े लोगों को उन का वाजिब हक नहीं मिल पाया है. आज भी नेता नोट और शराब की बोतलों से इन की वोट खरीद लेते हैं और 5 साल तक इन की शक्ल देखना मुनासिब नहीं समझते.

–ममता वेणी शंकर पटेल, मध्य प्रदेश

■ गृहशोभा के अप्रैल (द्वितीय), 2020 अंक में विहंगम के अंतर्गत



प्रकाशित टिप्पणी 'अब तो प्रकृति के साथ जीना पड़ेगा' से पूर्णतया सहमत हूं.

इस टिप्पणी पर मेरी राय यही है कि लौकडाउन में जहां पूरा देश घरों में कैद था, फैक्टरियां बंद पड़ी थीं, गाड़ियों से जहरीला धुआं नहीं निकल रहा था, तो उधर प्रकृति पूरी तरह स्वच्छ और साफ दिखी.

वास्तव में कोरोना हो या कोई अन्य आपदा, इंसानों की गलतियों की ही देन है. इंसानों ने सुख और विलासिता के खातिर पेड़ काटे, जंगल वीरान कर दिए और इन सब का नतीजा यही हुआ कि अब अनेक आपदाओं से इंसानों को जूझना करना पड़ रहा है.

अब भी इंसानों के पास समय है कि वे प्रकृति के साथ रहना और जीना सीखें. पेड़ों, जानवरों पर अत्याचार बंद करें. नदियों को प्राकृतिक रूप से बहने दें. अगर अब भी इंसान नहीं सुधरा तो वह दिन दूर नहीं जब अनेक आपदाएं इंसानों को अपना शिकार बना लेंगी.

–उर्मिला सिंह, उत्तर प्रदेश

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. यह महिलाओं की सर्वश्रेष्ठ पत्रिका है, जो महिलाओं को स्मार्ट और आधुनिक बनाती है.

गृहशोभा में प्रकाशित लेख जहां उपयोगी होते हैं, वहीं कहानियां दिल को छू लेने वाली होती हैं.

अप्रैल (द्वितीय), 2020 अंक में प्रकाशित कहानी 'मां जल्दी आना' बेजोड़ और दिल को छू लेने वाली लगी.

वास्तव में इस धरा पर एक मां ही है जो निस्स्वार्थ अपने बच्चों का खयाल रखती है, उन्हें जीवन जीने का सलीका सिखाती हैं.

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'आफत के दिन तो अब शुरू होंगे' पर मेरी प्रतिक्रिया यही है कि लौकडाउन भी सरकारी खामियों के चलते असफल साबित हुआ, ठीक उसी तरह जिस तरह कि नोटबंदी के बाद देश में हालात हुए थे.

भारतीय अर्थव्यवस्था अब निचले पायदान पर है और इस में जल्द सुधार की संभावना न के बराबर है. उद्योगधंधे बंद पड़े हैं और लाखों लोग बेरोजगार हो गए हैं.

इसी अंक में प्रकाशित शीर्ष लेख 'नारी भोग्या कल भी आज भी' आज के संदर्भ में बिलकुल सटीक लगा.

सदियों से नारी को भोग्या मानने वाले पुरुषप्रधान समाज को अब अपनी सोच बदलने की जरूरत है. नारी आज किसी भी मामले में पुरुषों से कम नहीं है और उस ने यह सिद्ध भी किया है.

जरूरत है कि महिलाओं को अब एकजुट हो कर ऐसी ताकतों के खिलाफ आवाज बुलंद करनी होगी, तभी वे सही माने में अपना अधिकार पा सकेंगी.

–सुमित्रा, राजस्थान ●

MAGAZINE KING

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.



अब अपना काम खुद करें

टीवी पर चलते, जलते और मिटते मजदूरों को देख कर कंधे न उचकाएं कि हमें क्या. ये एक ऐसी समस्या पैदा कर रहे हैं, जिस का नुकसान देश के पूरे मध्यवर्ग और उस की औरतों को होगा. जब भी गांवों से दलितों और पिछड़ों को भगाया गया और उन्हें शहरों में नौकरियां मिलनी शुरू हुईं उस का सब से बड़ा फायदा शहरी ऊंची जातियों की औरतों को मिला.

एक जमाना था जब शहरों या गांवों की ऊंची ठाकुरों, बनियों और ब्राह्मणों की औरतों को भी दिन में 16-17 घंटे काम करना पड़ता था. उन का काम कभी खत्म नहीं होने वाला था. उन दिनों पिछड़ों को घरों में ही नहीं आने दिया जाता था, तो फिर दलितोंअछूतों की तो बात क्या? पर जैसेजैसे गांवों से पिछड़े और दलित शहर आते गए औरतों के काम कम होते गए. इन्होंने चैन की सांस ली. मर्दों को चाहे खास फर्क नहीं पड़ा पर घरेलू नौकरों और बाइयों की वजह से औरतों की जिंदगी सुधरने लगी. उन के हाथों में कोमलता आने लगी, चेहरों पर लाली फैलने लगी.

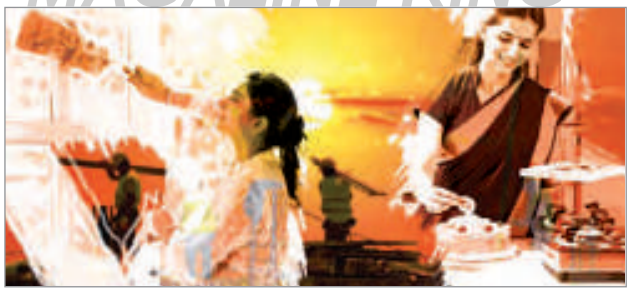
जो धन्नासेठ हैं उन्हें तो छोड़िए, साधारण 3 कमरों के मकानों में रहने वालों को भी इन शहरों में आए पिछड़ों और दलितों की वजह से फायदा होने लगा. मकानों की उपलब्धता बढ़ गई, क्योंकि मजदूरमजदूरनियां मिलने लगे, बस्तियां बसने लगीं. इन बस्तियों तक सामान पहुंचने लगा, जो इन पिछड़ों द्वारा चलाए ठेलों से पहुंचा और फिर इन की जगह टैंपों ने ले ली. भरपूर दुकानें खुलने लगीं.

घरों में तरहतरह की सुविधाएं मिलने लगीं. आटा पिसापिसाया और पैक किया मिलने लगा, क्योंकि कारखानों में पिछड़े काम करते थे. मशीनें थीं फिर भी इन दलित मजदूरों ने उठाई धरी, ट्रक चलाने का काम ले लिया. मसाले मिलने लगे. कपड़ा मिलें बढ़ने लगीं. तकनीक तो सुधरी पर बाजार इन्हीं की वजह से चलते थे ही, थोक मंडियों में, बाजारों में और मौलों में भी छा गए.

इन पिछड़ों और दलितों की बीवियोंबेटियों ने भी घरों में काम करना शुरू कर दिया. औरतों को झाड़ू लगाने, खाना पकाने और बच्चे पालने से फुरसत मिली. घरों में बढ़िया सामान भरने लगा. तरहतरह के बैड आ गए, हर कमरे में सोफा लग गया, एसी, कूलर आ गए, बत्तियां जगमगाने लगीं. हरेक को लगाने वाले तो पिछड़े दलित हैं ही, रखरखाव वाले भी यही लोग हैं.

शहरों में आनाजाना आसान हो गया. पैदल चलने की जगह पहले रिकशा, फिर औटो, फिर टैक्सी, फिर

MAGAZINE KING



राजीव

उबेर, ओला या खुद की ड्राइवर वाली गाड़ी आ गई. औरतों को समय मिला तो उन्होंने पति के साथ काम करना शुरू कर दिया, क्योंकि घर पर कोई और सहायक है. कामकाजी औरतें सासों और मांओं पर ही निर्भर नहीं रह गईं. उन्हें लगातार काम करने वाले मिलते रहे. यही वे लोग थे जो टीवी स्क्रीनों पर, बसों, ट्रेनों, ट्रकों और तपती धूप में सड़कों पर दिखे.

हमारे मध्य व उच्चवर्ग ने इन का खयाल न के बराबर रखा. देशभर में स्लम बन गए, जिन में बिना रनिंग वाटर, बिना फ्लश वाले शौचालयों के 1-1 कमरे के मकान में 10-10, 20-20 को रखा गया. इन का सपना था कि एक दिन ये कमा कर शहरी बाबुओं और मेमसाहबों जैसे बन जाएंगे. इन्हें गुमान था कि ये गांवों की गंदगी, घुटन, गरीबी, भुखमरी से बच कर आ गए हैं. इन को पट्टी पढ़ा रखी थी कि सेवा करो, इस जन्म में नहीं तो अगले जन्म में जरूर कुछ लाभ होगा.

न जाने क्यों कोरोना ने इन्हें झकझोर दिया. 24 मार्च से ही लाखों की गिनती में लोग गांवों में लौटने लगे. यह सिलसिला जून तक चल रहा है. लोग पैदल भी चल रहे हैं और ट्रेनों में भरभर कर भी जा रहे हैं. उद्योगों को चलाने वालों के तो हाथपैर फूल रहे हैं कि कारखानों में काम कौन करेगा पर असल मार औरतों पर पड़ सकती है.

अब औरतों को सहायक मिलने कम हो सकते हैं. हो सकता है घरों में बाइयां न मिलें, औटो व टैक्सियां न मिलें. सामान घरों तक आना कम हो जाए या बंद हो जाए अथवा महंगा हो जाए. लौकडाउन के दौरान करोड़ों घरवालियों ने देख लिया है कि बिना बाहरी सहायता के जिंदगी कितनी दुश्वार है. काम के घंटे बढ़ गए. घरों में फुरसत कम हो गई. अर्थव्यवस्था चरमराने लगी है इसलिए आय कम होने लगी और ऊपर से इन हैल्पों की कमी का डर.

अभी तो सभी को लग रहा है कि ये लोग वापस आएंगे पर जिस ढंग से रिवर्स माइग्रेशन हुआ है उस से लगता है इन्हें ठेलठाल कर फिर शहरों में लाना अब मुश्किल होगा. 30-40 साल पहले ये लोग शहरों की ओर भागे थे, क्योंकि खेतों पर काम नहीं था. गांवों में उपज कम थी. अब तकनीक, बिजली, ट्रैक्टरों, पंपों की वजह से गांव भी बेहतर हैं, चाहे 2-3 करोड़ लोग वापस गए हों और लगता है कि वे गांवों में भीड़ पैदा कर देंगे पर देखा जाए तो लाखों गांवों में बिखर जाने वाले ये लोग हर गांव में 100-200 होंगे जो आसानी से खप सकते हैं. इस का मतलब यही है कि हो सकता है कि अगले सालों में शहरी औरतों को छठी का दूध याद आने लगे. हैल्प मिले ही नहीं या बहुत महंगी हो.

औरतों को बहुत सा काम उसी तरह खुद करना पड़ेगा जैसे अमेरिका व यूरोप में करना पड़ रहा है. केवल बहुत अमीर ही बाइयों या मेड्स को रख पाएंगे.

फिलहाल यह समस्या दिख नहीं रही, क्योंकि शहरियों की खुद की आय कम हो गई है. करोड़ों की नौकरियां चली गई हैं. मध्य व उच्चवर्ग भी पैसे की तंगी की मार झेल रहा है. अभी सारे मकान और सामान खराब नहीं हुआ है पर धीरेधीरे एसी, फ्रिज, कूलर, मोबाइल, लैपटौप खराब होने शुरू होंगे. बिजली के तार सड़ेंगे, बाथरूम फिटिंग खराब होगी, मकानों का रंग काला पड़ेगा, प्लास्टर में क्रैक्स आएंगे.

तब मजदूर मिलेंगे, टैक्नीशियन मिलेंगे, सामान मिलेगा आज गारंटी नहीं. इस सब का खमियाजा औरतों को भुगतना होगा. उन के घरों में कोई नहीं जाएगा. उन की मौजमस्ती पर रोक लगेगी. धर्म ने इस देश की औरतों को पहले से कमजोर कर रखा है, कोरोना का साइड इफैक्ट इन की सांसों को और मुश्किल कर दे तो बड़ी बात नहीं. यह आने वाले कल की तसवीर हो सकती है. ऐसा न हो तो अच्छा है पर होगा तो बड़ी बात न होगी.

फिल्मों में डांस बनावटी

टैलीविजन अचानक पुराना पड़ गया है, जो भी आज दिखाया जा रहा है यदि उस में कोरोना का नाम नहीं है तो पुराना है जो आज के युग में हकीकत से मेल नहीं खाता. कपिल शर्मा शो में भारी भीड़ अजीब लगती है, क्योंकि पक्का है कि अभी महीनों तक इस तरह की भीड़ नहीं जुटेगी. फिल्मों में डांस बनावटी लगते हैं, क्योंकि अब तो 10 लोगों का एकसाथ नाचना सपनों की तरह लगता है.

अब लोग भरे बाजार में चलना भूल गए हैं और इसलिए फिल्म में भीड़ दिखे तो लगता है कि यह साइंस फिक्शन है, असलियत से दूर. अगर कहीं ट्रैवल शो हो तो ऐसा लगता है मानो नील आर्मस्ट्रांग को चांद की धरती पर उतरते देख रहे हैं. स्विट्जरलैंड तो न जाने कौन से ग्रह पर है. अब तो शिमला और गोवा भी अपने देश के नहीं लगते.

अब टैलीविजन के इंटरव्यू घरों से हो रहे हैं, जिन में स्काइप की पूअर क्वालिटी पर आड़ेतिरछे बैठे पात्र नजर आ रहे हैं और पीछे से उन के मकान उन की चुगली कर रहे हैं. टीवी स्क्रीनों पर शार्पनैस गायब हो गई है.

फिल्मों का भी यही हाल है. कल की बौक्स औफिस हिट फिल्म चाहे 2019 में ही क्यों न बनी हो लगता है किसी पुराने जमाने की बात कर रही है. जब हमें यह भी नहीं पता कि कोरोना के बाद नया रोमांस कब किस से कैसे होगा फिल्मों में ट्रेन या हवाईजहाज अथवा रेस्तरां में होने वाला रोमांस कैसे अच्छा लगेगा?

कोरोना ने पूरा साहित्य बदल डाला है. मार्च, 2020 से पहले लिखा गया सबकुछ निरर्थक हो गया है. साहित्यिक उपन्यासों पर बनी



फिल्मों में बनावटीपन दिखने लगा है. नाचगाने अजीब लगने लगे हैं. अब तो हरेक को अपने घर में नाचना पड़ रहा है, अकेले.

शादियां, शिक्षा, कामकाज सब बदल रहा है और जो कुछ भी इस बदलाव से पहले रचा गया, फिल्माया गया वह सब पुराना पड़ गया है. कोरोना ने टैलीविजन को तो बदल ही दिया है, आप भी ज्यादा कल तक में न चिपकी रहें, पुरानी पड़ जाएंगी.

नेताओं का राज खत्म

MAGAZINE KING

कोरोना ने सरकारों की ताकत को बढ़ा दिया है या यों कहें कि कोरोना के नाम पर नौकरशाही ने नेताओं को मूर्ख मान कर सत्ता फिर हाथ में ले ली है. पहले सारे फैसले मंत्री किया करते थे, जिन्हें अपने फैसलों का जनता पर क्या असर पड़ेगा, का पूरा एहसास होता था. अब सारे फैसले अफसर कर रहे हैं. प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री, राज्यपाल सब उसी तरह अपने अफसरों का मुंह ताक रहे हैं जैसे औरतें घरों में फैसले लेने पर पति, पिता या पुत्र का मुंह देखती हैं.

अब ज्यादातर फैसलों पर हस्ताक्षर सचिवों और जिलाधीशों के नजर आएंगे. टैलीविजन ने मंत्रियों को छोड़ सीधे पुलिस अधीक्षकों और जिलाधीशों से बात करनी शुरू कर दी है. चूंकि सचिव व अफसर दफ्तरों में बैठे हैं, वे पत्र डिक्टेट करा सकते हैं, कानून ने उन्हें हक भी दे रखा है कि वे मंत्रियों को इग्नोर कर सकते हैं.

अब देश में न सत्तारूढ़ दल हैं न विपक्षी दल. अब तो शासक हैं जो नौकरशाही का नाम है. ये आईएएस, आईपीएस अफसर हैं. इन्हीं की चल रही है. मंत्रियों को तो दर्शन देने के लिए बुलाया जाता है. आदेश तो नौकरशाही के हैं. कौन



सी सीमा खुलेगी, कौन सी रेल चलेगी, कौन सा हवाईजहाज उड़ेगा, कहां लाठी चलेगी, कहां पैसा खर्च होगा, ये सब नौकरशाह तय कर रहे हैं. 12 मई को प्रधानमंत्री ने राष्ट्र के नाम अपने 33 मिनट के भाषण में 3 मिनट भी काम की बात नहीं की, क्योंकि उन्हें शायद अब मालूम ही नहीं था कि क्या कहना है. ₹800 की बरसाती को पीपीई कह कर उसे बनाने में महारत मानने वाले नेता की कमजोरी अफसर भांप चुके हैं. सभी नेता टैलीविजन पर डरेसहमे नजर आते हैं.

इस का नुकसान क्या होगा पता नहीं. पर जैसे औरतों के हाथों में असली सत्ता न होने से घर नहीं चल सकते वैसे ही चुने नेताओं के हाथों में सत्ता न हो तो देश नहीं चल सकता. आज नहीं तो कल अनार्की- अराजकता- होगी ही. रेलवे स्टेशनों, राज्यों की सीमाओं, एअरपोर्टों, अस्पतालों में सब दिख रहा है. यह सुधरेगा नहीं, बिगड़ेगा. ●



कला की दाद देनी होगी: सर्कस वर्चुअल, कंप्यूटर पर देखें, मोबाइल पर देखें या टीवी पर. ब्राजील, फ्रांस, हंगरी, नीदरलैंड, लासवेगास, साल्ट लेक सिटी (दोनों अमेरिका की) के सर्कस कलाकारों ने अपनेअपने देश से एक अभिनव प्रयोग से दर्शकों को सर्कस के करतब दिखाए. आज सब नएनए तरीके ढूंढ़ रहे हैं कि कैसे अपनी कला को भी बचा कर रखें और कुछ कमा भी सकें. तकनीक तो अब है जो न हो रहा हो उसे भी होते दिखा दे और सर्कस वाले इस का फायदा उठाने की कोशिश कर रहे हैं पर दर्शकों के पास पैसे कहां बचे हैं जो इन फालतू बातों पर खर्च करें. दुनियाभर की सरकारों ने जो लौकडाउन किया उस से न मौतें कम हुईं और न बीमार ऊपर से पूरे देश आर्थिक बीमारी में फंस गए.



जज्बे को सलाम: फिलहाल तो पूछ हैल्थकेयर वर्करों की हो रही है, जो दूसरों की जान बचाने के लिए अपनी जान पर खेल रहे हैं. फिलीपींस में भी अस्पतालों में जगहजगह से सहायता भेजी जा रही है, भले ही यह ज्यादातर होती मरीजों के लिए ही हैं फिर भी नर्सें और डाक्टर बड़े शुक्रगुजार रहते हैं.

MAGAZINE KING



ताकि स्मार्टनैस बनी रहे: कोरोना ने सब के बाल बढ़वा दिए और सब से ज्यादा लोग खाने के बाद बार्बर को मिस कर रहे हैं. दुनिया में कुछ शहरों ने अब सैलून और बार्बर शौप्स खोलने की इजाजत दी है पर शर्तों के साथ. बोस्टन में दुकान के आगे लाइन में लगे लोग सिर का बोझ हलका करने के लिए बेचैनी से इंतजार कर रहे हैं. भालू बन कर जीना पड़ा तो कोरोना का शिकार बनना लोग ज्यादा पसंद करेंगे. कौन बाला बड़े बालों वाले के सामने कपड़े उतारने को तैयार होगी.

बुरे फंसे: बारबाडोस आइलैंड पर छुट्टियां मनाने का सपना तो सब देखते हैं पर इस बार यहां जबरन छुट्टियां मनीं जब सैरसपाटे वाले विशाल पानी के जहाजों, जिन पर सैकड़ों सैलानी थे, किसी भी देश ने तट पर नहीं लगने दिए क्योंकि इन में कोविड बुरी तरह फैला था. बारबाडोस ने पनाह दी, ठहराया और चैक किया कि कोई आफत का मारा तो नहीं. जब सब ठीक निकला तो ही उन्हें अपनेअपने देश जाने की इजाजत मिली. बहुत से सैलानियों का बजट बुरी तरह गड़बड़ा गया. अब पतिदेव से नहीं कहना कि मायके के अलावा कहीं और छुट्टियां मनाने चलो. फंस गए तो मां ही नहीं नानी भी याद आ जाएगी.





औरतों के पर्सों का क्या होगा: म्यांमार जिसे पहले सब बर्मा के नाम से जानते थे अब धीरेधीरे दशकों के सैनिक शासन के बाद पटरी पर आ रहा है. हालांकि यह देश बहुत गरीब नहीं रहा, क्योंकि यहां भारत के बिहार, उत्तर प्रदेश की दलित जातियों जैसी गरीबी नहीं है. एक वजह है कि यहां औरतों का खूब दबदबा है. अब ये मांबेटा मोबाइल पर पैसा पाने और भेजने की तकनीक सीखने में लगे हैं, जिसे अब वे भी अपनाने लगे हैं, जिन के पास बैंक अकाउंट नहीं है या जो इस्तेमाल नहीं करना चाहते. अब औरतों के पर्सों का क्या होगा जब न तो मेकअप का सामान रख सकते और न ही पैसे? सारे पर्स सड़ेंगे.



MAGAZINE KING

छोटेबड़े का भेद खत्म: कोविड की खासीयत यह रही है कि इस ने छोटेबड़े का भेद खत्म कर दिया. अब श्रीलंका हो या अमेरिका सरकारें बराबर सी मेहनत कर रही हैं, इस आफत से निबटने के लिए. श्रीलंका के सूचना विभाग को हर थोड़े दिन में प्रैस कौन्फ्रैंस कर सरकार की कारगुजारियों को जनता के सामने रखना पड़ता है. साड़ी पहनी अफसर को देख कर चौंकें नहीं, श्रीलंका में साड़ियां ही पहनी जाती हैं. ●

अब तो बदलो अपनी आदत: विश्वभर में वैट मार्केटें आज भी धड़ल्ले से चल रही हैं, क्योंकि लोगों में समुद्री जीवों और जंगलों के जानवरों को खाने में आज भी रुचि बनी हुई है. मानव जब जंगलों में ही रहते थे तो हर चलती चीज खा जाता थे पर अब सार्स, कोविड के जमाने में ये पूरी सभ्यता के लिए खतरा हो गए हैं, क्योंकि इन पर पनप रहे पैथोजन कब किस शक्ल में मानव पर लपक जाएं, पता नहीं. पीटा ने वुहान जैसी सभी वैट मार्केटों को तुरंत बंद करने की मांग की है. ये चीन में ही नहीं हर तटीय शहरों में भी खूब बिजनैस कर रही हैं, जंगलों के पास भी चल रही हैं.



वर्क फ्रौम होम टैंशन दूर करें ऐसे

घर की ढेरों झंझटों के बीच कुछ बातों का खयाल रखें तो लौकडाउन में वर्क फ्रौम होम करते वक्त आप दिनभर तरोताजा और स्मार्ट बने रहेंगे, कुछ इस तरह...



MAGAZINE KING

"क्यों पारुल, कहीं जा रही हो क्या? सारे रास्ते तो बंद हैं? जगहजगह पुलिस खड़ी है?" मयूरी ने अपनी पड़ोसिन पारुल को स्मार्ट ड्रैसअप हो कर बालकनी में खड़ा देखा तो पूछ बैठी.

दरअसल, जब से लौकडाउन हुआ है तब से मयूरी तो अपनी नाइटी से बाहर ही नहीं आई है. घर में रहो तो नाइटी ही सब से सुविधाजनक ड्रैस लगती है. कौटन की हलकी, लूज और हवादार नाइटी में एक तो घर के काम करते वक्त गरमी नहीं लगती और थक जाओ तो इसी में थोड़ी देर सो जाओ. बारबार कपड़े बदलने का झंझट भी नहीं और लौकडाउन में कोई मेहमान भी तो नहीं आने वाला कि नहाधो कर सलवारकुरता और दुपट्टा धारण करो. खुद भी कहीं निकलना नहीं है.

इसलिए मयूरी आजकल दिनरात नाइटी में काट लेती हैं. मगर पारुल को सुबहसुबह बिलकुल फ्रैश, पूरे मेकअप और औफिस के कपड़ों में टिच देख कर मयूरी से रहा नहीं गया, तो अपनी बालकनी से आवाज दे कर पूछ ही बैठी.

"नहींनहीं... कहीं जाना नहीं है, घर पर ही हूं," पारुल ने जवाब दिया.





MAGAZINE KING

"फिर ये सुंदर मिडीटौप क्यों? वैसे तुम बहुत स्मार्ट लग रही हो, कोई आने वाला है क्या?"

मयूरी की उत्सुकता कारण जाने बिना खत्म होने वाली नहीं थी. आखिर जब घर में ही रहना है तो पारुल इतनी स्मार्टली ड्रैसअप हो कर क्यों घूम रही है?

"अरे, कोई नहीं आने वाला है, बस थोड़ी देर में औफिस की मीटिंग शुरू होने वाली है औनलाइन, इसलिए तैयार हुई हूं."

"अरे, तो इस के लिए इतना तैयार होने की क्या जरूरत थी? मुझे तो लगा तुम्हारा औफिस खुल गया और तुम औफिस जाने की तैयारी में हैं," मयूरी की उत्सुकता अभी कम नहीं हुई थी.

"अरे वीडियो कौन्फ्रैंस है, सब के चेहरे दिखेंगे तो तैयार तो होना पड़ता है न. फिर तैयार हो कर न बैठो तो औफिस वाली फीलिंग नहीं आती, मीटिंग में दिल नहीं लगता, बस इसलिए तैयार हुई हूं और कोई बात नहीं है."

"अच्छाअच्छा... मैं ने तो यों ही पूछ लिया था," मयूरी कुछ झेंप कर बोली.

दरअसल, मयूरी हाउसवाइफ है. लौकडाउन नहीं था तब वह भी सुबह उठ कर, नहाधो कर सलवारकुरता पहन लेती थी क्योंकि सुबह से ही किसी न किसी की दस्तक दरवाजे पर होती रहती थी. फिर कभी ब्रैड लेने जाना है, कभी सब्जी लेने तो कभी दूध खत्म.

मगर लौकडाउन में बच्चे भी घर में हैं और पति भी, तो उस को बारबार बाहर जाने के झंझट से मुक्ति मिल गई है. पति सुबह जा कर सारा सामान एक बार में ले आते हैं.

वैसे भी कोरोना वायरस के डर से बारबार बाहर निकलने की गलती कोई नहीं कर रहा है. पति अपना औफिस का काम घर से ही करते हैं, कभी फोन पर तो कभी छोटे के कंप्यूटर पर. थोड़ी देर काम करते हैं, लेकिन खूब सोते भी हैं.

दूसरी तरफ पारुल है, जो सुबह अपने घर के सारे काम निबटा कर नहाधो कर बिलकुल ऐसे तैयार होती है जैसे औफिस जा रही हो.

जब से लौकडाउन हुआ है और वर्क फ्रौम होम शुरू हुआ है तभी से उस ने अपने घर के एक कोने को औफिस का लुक दे कर अपना कंप्यूटर, फोन, लैपटौप सब वहीं सैट कर दिया है. साथ ही इलैक्ट्रिक से चलने वाली टी केटल भी लगा ली है कि थकान या बोरियत हो तो गरमगरम चाय की चुसकी भी ले लो.

पारुल आईटी प्रोफैशनल है. स्मार्ट और तेजतर्रार वर्कर है. लिहाजा लौकडाउन में घर से काम करते हुए बिलकुल फ्रैश, साफसुथरे कपड़ों में वह 10 बजते ही इस कोने में अपना लैपटौप खोल कर विराजमान हो जाती है.

पारुल का ज्यादातर काम लैपटौप पर होता है. मीटिंग्स और बाकी सारे काम भी औनलाइन चलते हैं. मीटिंग में वीडियो कौल भी शामिल होती है, तो ऐसे में पारुल को अपने पहनावे और लुक्स का भी ध्यान रखना पड़ता है.

वैसे भी जब आप ठीक से तैयार होते हैं तो आप को थोड़ी औफिस वाली फीलिंग्स मिल ही

जाती है. रोज कुछ नयापन बना रहता है. काम में मन लगता है और नएनए आइडियाज आते हैं.

आरिफ एक स्कूल में टीचर हैं. वे भी लौकडाउन में वर्क फ्रौम होम कर रहे हैं. रोज सुबह जल्दी उठते हैं. नहाधो कर अच्छे से प्रैस किए हुए पैंटशर्ट पर बाकायदा टाई और परफ्यूम लगा कर अपने लैपटौप के आगे बैठ जाते हैं और करीब 4 घंटे सुबह और 4 घंटे लंच के बाद अपने स्टूडैंट्स की औनलाइन क्लास लेते हैं. इस दौरान वे पूरी तरह चुस्त और ऐनर्जेटिक दिखते हैं.

आरिफ इस बात का पूरा खयाल रखते हैं कि वे अपने घर में किसी ऐसी जगह तो नहीं बैठे हैं कि पीछे का सीन उन के स्टूडैंट्स का ध्यान भटकाए. वे हमेशा किसी साफसुथरी दीवार या परदे के आगे बैठते हैं.

घर के अन्य सदस्य इस दौरान उन के आसपास या पीछे से नहीं गुजरते.

कुछ सावधानियां भी जरूरी

वर्क फ्रौम होम में काफी बातों का ध्यान रखना पड़ता है. ऐसे में कुछ सावधानियां भी रखनी जरूरी हैं. जैसे जब आप औनलाइन दूसरों को नजर आ रहे हों तो आप के बाल सलीके से बने हुए हों. आप अच्छे और साफ कपड़ों में हों.

अगर आप पुरुष हैं तो चेहरा शेव किया हुआ हो और अगर आप महिला हैं तो थोड़ा मेकअप जरूरी है ताकि आप दूसरों को आकर्षक दिखें और आप को व आप की बातों को तवज्जो दी जाए.

हाल ही में एक मशहूर टीवी चैनल के जानेमाने न्यूज ऐंकर वर्क फ्रौम होम करते हुए अपने घर के नीचे ही खड़े हो कर कैमरे के सामने अपनी खबर दे रहे थे. जब कैमरे में सिर्फ उन का चेहरा और सीने का कुछ हिस्सा आना था, लिहाजा उन्होंने ऊपर तो बढ़िया शर्ट पहन ली लेकिन नीचे हाफ निक्कर ही पहने रहे, सोने पर सुहागा यह कि पैरों में चप्पलें तक नहीं डाली. नंगे पैर बाइट देने खड़े हो गए.

अब उन के चैनल पर तो उन की तसवीर ठीक दिखी, मगर उन के एक पड़ोसी की खुराफात के चलते वे सोशल मीडिया पर मजाक का केंद्र बन गए.

दरअसल, जिस वक्त वे औफिस के कैमरे पर आधे घर के और आधे औफिस के कपड़ों में अपनी बाइट दे रहे थे, ठीक उसी समय उन के सामने वाले घर की छत से उन का पड़ोसी अपने मोबाइल फोन से उन का वीडियो शूट कर रहा था.

इधर वे अपने चैनल पर दिखे, उधर उन का फुल वीडियो सोशल मीडिया पर आ गया और लोग चटखारे ले ले कर देखने और उन के हाफ निक्कर पर कमैंट्स करने लगे. इस को ले कर उन को अपने औफिस से काफी लताड़ भी सुनने को मिली.

वर्क फ्रौम होम की दिक्कतें

अनेक कामकाजी महिलाओं के लिए लौकडाउन का पीरियड कई मुश्किलें ले कर आया है. उन को एकसाथ कई काम निबटाने पड़ रहे हैं. लौकडाउन में कामवाली या मेड का आना लगभग सभी घरों में बंद है. ऐसे में उन महिलाओं को जो अपने कार्यालयों में बड़ीबड़ी पोस्ट पर हैं, घर के सारे छोटेबड़े काम करने पड़ रहे हैं तो मिडिल क्लास की कामकाजी महिलाओं की तो जान ही आफत में है. उन्हें झाड़ूपोंछा भी करना है, गंदे बरतनों का ढेर भी साफ करना है, कपड़े भी धोने हैं, खाना भी बनाना है व बच्चों और पति को भी देखना है.



बच्चों की औनलाइन क्लासेज भी चल रही हैं, ऐसे में कई परिवारों में लैपटौप और कंप्यूटर को ले कर भी मारामारी मची हुई है. बच्चों को भी कंप्यूटर चाहिए, पति को भी और पत्नी को भी. ऐसे में अगर पतिपत्नी दोनों वर्क फ्रौम होम कर रहे हैं तो उन का काम काफी प्रभावित होता है.

कई बार औनलाइन न आ पाने के लिए बहाने भी बनाने पड़ते हैं.

महिलाओं से ये अपेक्षा भी की जाती हैं कि घर पर हों तो रोज कुछ नया बना कर खिलाओ. ऐसे में वे हर तरफ से पिस रही हैं. तनाव चरम पर है. औफिस का काम भी समय पर पूरा करना है और घर का भी.

आजकल सभी कामकाजी महिलाएं बावर्ची, कपड़े धोने वाले, मेड सब की भूमिका अकेले निभाते हुए औफिस का काम निबटा रही हैं. हां, वे महिलाएं थोड़ा आराम में हैं जिन की शादी नहीं हुई या जो अकेली रह रही हैं. जिन की शादी नहीं हुई और जो अपने मातापिता के साथ हैं उन के लिए औफिस के काम के लिए पर्याप्त समय निकालना कुछ आसान है क्योंकि उन की मांएं उन की समस्या समझते हुए घर का काम खुद ही निबटा लेती हैं और बेटी को काम करने के लिए पूरा वक्त मिल जाता है.

वहीं जो महिलाएं महानगरों में या अन्य शहरों में अकेली रह रही हैं वे भी अपनी सुविधा के अनुसार घर के काम निबटाती हैं और औफिस के काम के लिए पूरा समय दे पाती हैं. मगर शादीशुदा और ससुराल में रहने वाली महिलाएं वर्क फ्रौम होम में काफी दिक्कतों का सामना कर रही हैं और उत्मीद कर रही हैं कि जल्दी ही लौकडाउन खुले और वे वापस औफिस पहुंचें.

बनाएं थोड़ा संतुलन

घर और औफिस की जिम्मेदारियों को बेहतर तरीके से निभाने के लिए संतुलन बनाना बहुत जरूरी है, वरना दोहरा तनाव आप को बीमार कर देगा. इस के लिए निम्न उपाय अपनाएं:

- चाहे आप कोई भी काम करें, लेकिन उस के लिए एक शैड्यूल बनाना जरूरी है. शैड्यूल बना कर काम करेंगे तो घर और औफिस दोनों का काम सही समय पर पूरा हो जाएगा.
- अपने काम करने की प्राथमिकता के हिसाब से कामों की एक सूची तैयार करें. इस लिस्ट से आप अपने काम पर ढंग से फोकस कर पाएंगे और समय से अपना काम शुरू कर समय पर पूरा भी कर सकेंगे. दिन के आखिर में अपने पूरे दिन किए कामों की रिव्यू जरूर करें.
- घर में अगर छोटे बच्चे हैं और आप एकल परिवार में रहती हैं, तो अपने सहकर्मियों को अपनी स्थिति से अवगत कराएं. फायदा यह होगा कि कभी कोई काम में थोड़ी देरी भी होगी तो आप को बहुत ज्यादा सफाई देने की जरूरत नहीं पड़ेगी.
- अगर संयुक्त परिवार में रहती हैं तो औफिस का काम शुरू होने से पहले घर के जितने काम निबटा सकती हैं, निबटा लें. उस के बाद बेझिझक हो कर बच्चे से जुड़ी जिम्मेदारियों के लिए परिवार वालों की मदद लें.
- अपने काम के कैलेंडर के आधार पर पति के साथ घर की जिम्मेदारियों को इस तरह से बांटें कि जिस समय आप काम करें, उस समय वह बच्चों को देखें और जब वह काम करें, तो आप बच्चों की देखभाल करें. सारी जिम्मेदारियां खुद पर नहीं लें.
- घर में सास और ननद पर भी किचन और घर की साफसफाई की जिम्मेदारी डालें. अच्छी बहू बनने के चक्कर में अपनी परेशानियां न बढ़ाएं वरना दोतरफा काम का तनाव आप को बीमार भी कर सकता है. **–नसीम अंसारी कोचर** ●

MAGAZINE KING

डाइट में 7 बदलाव है जरूरी

MAGAZINE KING

संक्रमण से बचने का एकमात्र तरीका है अपनी इम्युनिटी को बढ़ाना और इम्युनिटी बढ़ाने के लिए आप को अपनी डाइट में अब ये बदलाव लाने ही होंगे...



हम खाना अपने शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए ही नहीं खाते, बल्कि अपने स्वाद के लिए ज्यादा खाते हैं. इस चक्कर में हम पौष्टिक भोजन कम खाते हैं और जिन चीजों में न्यूट्रिऐंट्स कम और सिर्फ टेस्ट ही होता है उन्हें खाने में हमारी ज्यादा दिलचस्पी होती है. आइए जानते हैं इस बारे में न्यूट्रिशनिस्ट प्रीति त्यागी से:

क्या है हैल्दी डाइट

हैल्दी डाइट से मतलब ऐसी डाइट से है, जिस में प्रोटीन, विटामिन, मिनरल, आयरन, कैल्सियम, कार्बोहाइड्रेट्स, फैट्स सभी पौष्टिक तत्व शामिल हो. क्योंकि अगर खाने में प्रोटीन का अभाव होगा तो हमें ऊर्जा नहीं मिल पाएगी, साथ ही जल्दीजल्दी संक्रमित होने के चांसेस भी रहते हैं. वहीं कैल्सियम मसल्स के फंक्शन के लिए तो जरूरी होता ही है साथ ही यह मेटाबोलिज्म के लिए भी सहायक होता है. वहीं कार्बोहाइड्रेट्स व फैट्स ऊर्जा प्रदान करने के साथसाथ हैल्दी सैल्स के निर्माण का कार्य करते हैं.

बता दें कि आयरन शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है. यह पूरे शरीर में औक्सीजन को पहुंचाने का काम करता है.

वर्ल्ड हैल्थ आर्गेनाईजेशन के अनुसार, छोटी उम्र से ही क्रोनिक डिजीज जैसे डायबिटीज और उच्च रक्तचाप की शिकायत होने की एक मुख्य वजह अनहैल्थी ईटिंग हैबिट्स को अपनाना होता है.

आइए, जानते हैं कि कैसे अपने खानपान में सेहत को जोड़ा जा सकता है:

फास्ट नहीं आराम से खाएं

अगर हम किसी भी चीज को तुरंत बदलना चाहें तो नहीं बदल सकते, इस के लिए हमें धीरेधीरे अपनी पुरानी आदतों को बदलने की जरूरत होती है. बहुत से लोगों की यह आदत होती है कि उन के सामने खाना आया नहीं कि वे झट से खा लेते हैं. और इस बीच दोबारा भूख लगने पर दोबारा फरमाइश आ जाती है. ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप को कितना खाना खाना है और आप का पेट भरा है या नहीं यह सब हार्मोंस कंट्रोल करते हैं. ये हार्मोंस ब्रेन को सिग्नल देते हैं कि पेट खाली है या फुल. लेकिन जब ऐसा नहीं हो पाता तो ओवर ईटिंग होती है.

अनेक शोधों में यह साबित हुआ है कि तेज स्पीड से खाना खाने वालों में मोटापे की समस्या देखी जाती है. इसलिए भले ही आप की डाइट हैल्दी हो लेकिन आप को अपनी इस आदत को बदलना होगा, तभी आप के शरीर को सभी न्यूट्रिऐंट्स का फायदा मिल पाएगा.

टीकौफी की जगह हो जाए छाछ

यों तो ज्यादातर लोग चायकौफी को थकान दूर करने के लिए पीते हैं, मगर फिर हम इसे अपनी आदत में शामिल कर लेते हैं और फिर जब भी मन करता है तो यही पीना पसंद करते हैं. जबकि इस के अधिक सेवन से नींद में दिक्कत, जलन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं.

लेकिन अगर आप टी, कौफी की जगह छाछ का विकल्प चुनें, तो यह सिर्फ हैल्दी औप्शन होता है बल्कि आप के शरीर की पानी की जरूरतों को भी पूरा करने का काम करता है. क्योंकि छाछ में 90% पानी जो होता है.

इस में प्रोटीन, फैट, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्सियम और विटामिंस आदि होते हैं जो शरीर की जरूरतों को पूरा करने के साथसाथ शरीर को ठंडक पहुंचाने का भी काम करते हैं. यहां तक कि यह लंबे समय

तक टमी को भी फुल रखने का काम करते हैं, जिस से हम अनहैल्दी चीजों के सेवन से बचते हैं. आप को बता दें कि छाछ बौडी को डीटौक्स करने का भी काम करती है, जिस से शरीर से सारे विषैले तत्व बाहर निकल कर हमारी पाचन क्रिया सुचारु होती है. छाछ में गुड बैक्टीरिया होते हैं जिस से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है. तो फिर दिन में 1–2 बार छाछ का सेवन जरूर करें.

ट्राई करें नई रैसिपीज

अगर हम खुद को व अपने परिवार को हैल्दी रखना चाहते हैं तो उन की अनहैल्दी ईटिंग हैबिट्स को हैल्दी ईटिंग हैबिट्स में बदलना होगा. और इस की शुरुआत आप कुछ अलग कर के कर सकती हैं. जैसे रोजरोज एक ही रैसिपी को बनाने से बेहतर होगा कि आप हफ्ते में 1–2 बार कुछ अलग हैल्दी रैसिपी बनाएं. जैसे अंडे का चीला, मिक्स वैज पराठा आदि. यकीन मानिए आप का ये आईडिया आप के परिवार को फिट रखने का काम करेगा.

फ्रूट जूस की जगह फ्रूट्स

कुछ लोगों को फ्रूट्स खाने से ज्यादा फ्रूट जूस पीना अच्छा लगता है. भले ही वह घर में निकाला हुआ हो या फिर बाहर का हो. लेकिन यह ओप्शन हैल्दी नहीं है. क्योंकि जहां हम एक





फ्रूट खा कर संतुष्ट हो जाते हैं वहीं जूस की फौर्म में हम उसी फ्रूट को कई गुना ज्यादा लेते हैं. जूस पीने से फाइबर की मात्रा भी घटती है और शुगर इन्टेक भी ज्यादा होता है, क्योंकि वह तुरंत डाइजैस्ट जो हो जाता है.

जबकि फ्रूट्स वाटर, फाइबर, विटामिंस और ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होते हैं. जो डायबिटीज, दिल की बीमारियों व कैंसर से बचाने का काम करते हैं. धीरेधीरे पचने के कारण ये ब्लड शुगर लेवल को भी बढ़ने नहीं देते हैं. इसलिए आप हैल्दी रहने के लिए अपनी डाइट में रोजाना एक फ्रूट को शामिल जरूर करें और फ्रूट जूस पीने की हैबिट को धीरेधीरे छोड़ें.

साबुत अनाज है सेहत का राज

क्या आप जानते हैं कि साबुत अनाज में सेहत का राज छिपा होता है, क्योंकि इस में भरपूर मात्रा में विटामिन बी, विटामिन ई, मैग्निसियम,



फाइबर, कार्बोहाइड्रेट्स जो होते हैं, जो सेहत के लिहाज से काफी जरूरी माने जाते हैं.

कई शोधों में यह साबित हुआ है कि जो लोग साबुत अनाज, दालों व साबुत अनाज से बनी चीजों का सेवन करते हैं उन्हें डायबिटीज, हार्ट प्रौब्लम्म, ब्लड प्रेशर की शिकायत कम होती है. यहां तक कि साबुत अनाज वजन कम करने में भी सक्षम है, क्योंकि ये फाइबर से भरपूर जो होते हैं. यहां तक कि आंतों की सूजन को भी कम करता है. इसलिए आप साबुत अनाज को अपनी डेली डाइट में जरूर शामिल करें.

सब्जियों व दालों के बिना खाना अधूरा

वह खाना ही क्या जिस में दाल व सब्जियां न हों, क्योंकि इन से सिर्फ हमारी थाली की रौनक बढ़ती है, बल्कि इन में प्रोटीन, मैग्निसियम, आयरन, कैल्सियम, विटामिंस होते हैं. साथ ही इन में पानी की मात्रा ज्यादा और कैलोरीज कम होने के कारण ये आप के शरीर की जरूरतों को पूरा करने का काम करते हैं. ये उच्च रक्तचाप की समस्या से भी नजात दिलवाते हैं, क्योंकि इन में पोटैशियम की मौजूदगी जो होती है, जो शरीर में नमक की



मात्रा को संतुलित बनाने का काम करती है. साथ ही इन के सेवन से स्किन हैल्दी भी होती है, क्योंकि जब शरीर अंदर से फिट होगा तभी तो बाहर से स्किन खिलीखिली नजर आएगी.

सब्जियों का सूप

अकसर हमें बीचबीच में भूख लगती रहती है ऐसे में हम अपनी भूख को शांत करने के लिए कभी चिप्स खा लेते हैं तो कभी बिस्कुट या फिर फ्राइड चीजें. ये सभी भले ही हमारी भूख को शांत कर दे, लेकिन इन से हमारे शरीर को कोई फायदा नहीं पहुंचता. लेकिन अगर आप अपनी भूख को शांत करने के लिए सब्जियों का सूप लें, जो विटामिन, कैल्सियम, पोटैशियम से युक्त होने के कारण आप की इम्युनिटी को बढ़ाने का काम करता है.

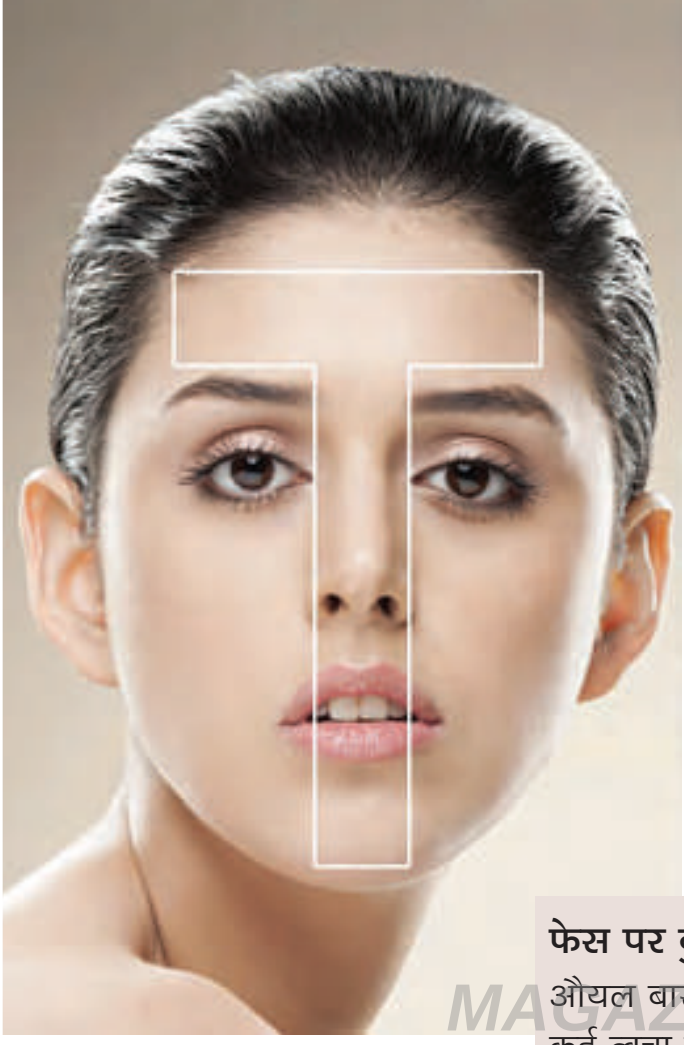
ड्राईफ्रूट्स रखेंगे आप को तंदुरुस्त

अकसर हम यही सोचते हैं कि अगर हम ड्राईफ्रूट्स खाएंगे तो मोटे हो जाएंगे, जबकि ऐसा नहीं है, क्योंकि ड्राईफ्रूट्स आप को फुल, फिट



रखने के साथसाथ इम्युनिटी बूस्टर का काम करते हैं. इसलिए रोज थोड़े से नट्स जरूर खाएं. इस से आप की सोचनेसमझने की शक्ति बढ़ती है और आप बीमारियों से बचे रहते हैं.

इस तरह आप खुद को व अपने परिवार को हैल्दी रख सकती हैं. **–पारुल भटनागर** ●



टी जोन को चाहिए खास केयर

फेस पर कुछ जगहों पर औयल बारबार जमा होने से कई त्वचा संबंधी समस्याएं हो जाती हैं. जानिए, कैसे निबटें इन से...

MAGAZINE KING

चेहरे की खूबसूरती के लिए हर महिला हर कोशिश करती है ताकि उस की स्किन बेदाग और हमेशा चमकती हुई रहे. लेकिन जब चेहरे के कुछ हिस्सों में हमेशा औयल नजर आता है तो न सिर्फ वह देखने में खराब लगता है, बल्कि स्किन चिपीचिपी नजर आती है. तब हमारे मन में बस यही सोच आती है कि हमारी स्किन भी दूसरों की तरह परफैक्ट क्यों नहीं है. ऐसा इसलिए क्योंकि ज्यादातर युवतियों को स्किन के टी जोन में सब से ज्यादा औयल नजर आता है. खासकर औयली और कौंबिनेशन स्किन वालों को यह प्रौब्लम सब से ज्यादा रहती है. इसलिए इस जोन को खास केयर की जरूरत होती है.

क्या है टी जोन

टी जोन यानी फेस का टी शेप एरिया, जिस में फोरहैड, नाक, चिन और मुंह के आसपास का एरिया आता है. जहां आप खुद पूरे फेस के मुकाबले ज्यादा औयल महसूस कर सकती हैं. ऐसा इसलिए क्योंकि यहां पर सब से ज्यादा औयल ग्लैंड्स होते हैं, जो ब्लैकहैड्स, व्हाइटहैड्स और स्किन इरिटेशन का कारण बनते हैं.

क्लींजर का चयन सही हो

अकसर हम यही सोचते हैं कि हम ने तो महंगे कौस्मैटिक्स खरीदे फिर भी यह दिक्कत क्यों आई? असल में ये जरूरी नहीं कि हर महंगा प्रोडक्ट अच्छा ही हो. अगर आप को अपने टी जोन एरिया से औयल को हटाना है तो सही क्लींजर का चयन करें. यानी ऐसे क्लींजर का जिस में अल्कोहल न हो और वह काफी माइल्ड हो. इस से न तो स्किन में ज्यादा इरिटेशन होती है और ज्यादा औयल भी निकल जाता है. इस बात का खास ध्यान रखें कि फेस वाश 2 बार से ज्यादा इस्तेमाल न करें.

चुनें वाटर बेस्ड मौइस्चराइजर

अगर आप ऐसा सोच रही हैं कि एक तो स्किन औयली और ऊपर से उस पर मौइस्चराइजर लगाने की सलाह दी जा रही है तो आप की यह सोच गलत है, क्योंकि अगर आप मौइस्चराइजर अप्लाई नहीं करेंगी तो आप की स्किन और ड्राई होती जाएगी. जिस से स्किन पर और औयल दिखेगा. इसलिए आप वाटर बेस्ड मौइस्चराइजर का चयन करें. यह आप की स्किन को हाइड्रेट भी रखेगा और स्किन को औयली बनाने से भी रोकेगा.

पोर्स को रखें हमेशा साफ

अगर पोर्स की साफसफाई की जाए तो चेहरे पर मुंहासे की भी समस्या हो सकती है. क्योंकि पोर्स बंद होने से तेल त्वचा के अंदर ही रह जाता है, जिस से मुंहासे होते हैं. जबकि अगर आप इन्हें साफ रखेंगे तो स्किन औयली भी नहीं रहेगी और आप को मुंहासे की समस्या से भी नजात मिलेगी.

यूज करें ऐक्सफोलिएटिंग मास्क

अकसर स्किन ऐक्सपर्ट्स यही सलाह देते हैं कि आप स्किन को ऐक्सफोलिएट करते रहें, क्योंकि इस से स्किन की गंदगी दूर होने के साथसाथ स्किन क्लियर होती है. ऐसे में अगर आप की स्किन औयली है और आप टी जोन पर चमकते हुए औयल को देख कर परेशान हैं तो आप हफ्ते में 1 बार केओलिन क्ले से युक्त मास्क का इस्तेमाल जरूर करें. यकीन मानें धीरेधीरे आप की स्किन से औयल खत्म होने लगेगा.

गुलाब जल और ऐलोवेरा जैल से मसाज

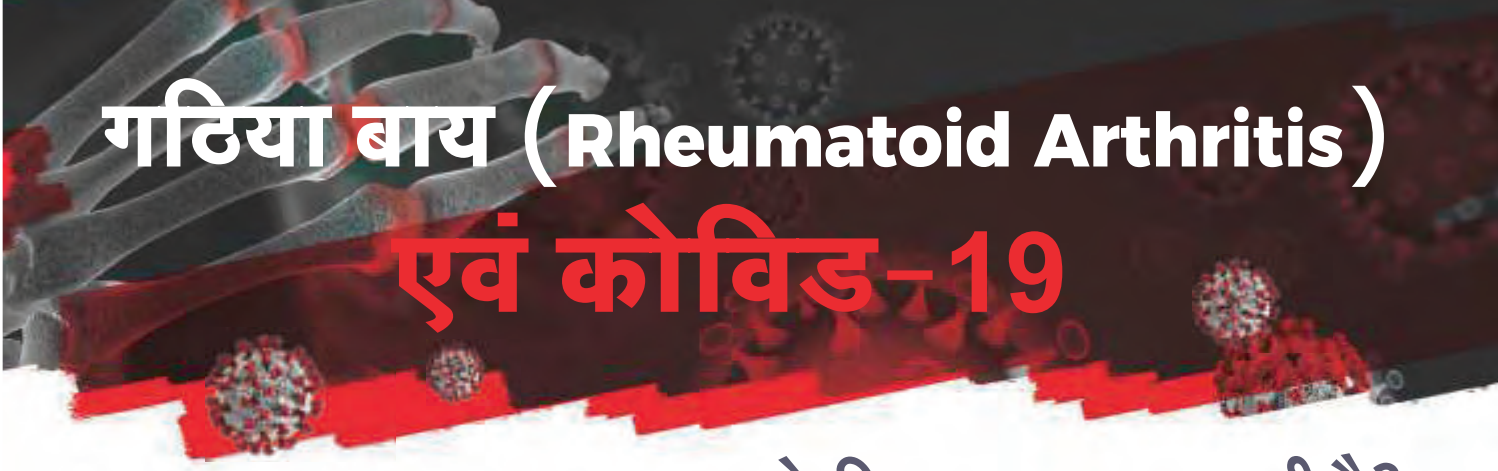
कहते हैं न कि स्किन पर जितनी नैचुरल चीजें लगाई जाएंगी स्किन निखरेगी और स्किन प्रौब्लम्स भी नहीं होगी. ऐसे में आप रोजाना अपनी स्किन पर कौटन से गुलाब जल अप्लाई करें और साथ ही ऐलोवेरा जैल से भी स्किन की अच्छे से मसाज करें. इस से जहां स्किन का पीएच लेवल बैलेंस रहता है वहीं स्किन पर ज्यादा तेल का उत्पादन भी नहीं होता है, जिस से स्किन धीरेधीरे नौर्मल होने लगती है.

दिन में कई बार फेस धोएं

अगर आप चाहती हैं कि आप की स्किन हमेशा अच्छी रहे तो आप अपनी स्किन की केयर करें. इस के लिए जरूरी नहीं कि हमेशा फेस को फेस वाश से ही वाश करें, बल्कि आप दिन में 5-6 बार साफ पानी से चेहरे को धोएं. इस से आप का चेहरा एक तो क्लीयर लगेगा और फेस पर औयल भी नजर नहीं आएगा. यानी चेहरा ग्लोइंग भी और हैल्दी भी.

डाइट भी हो हैल्दी

अगर हम अंदर से फिट हैं तो हम पूरे दिन ऐक्टिव रह कर काम कर पाएंगे. इसी तरह अगर त्वचा भीतर से स्वस्थ रहेगी तो चेहरे पर ग्लो अपनेआप नजर आने लगेगा. इसलिए आप अपनी डाइट को ऐसा रखें कि आप को अपनी स्किन को चमकाने के लिए कौस्मेटिक की जरूरत न पड़े बल्कि आप की स्किन आप की अच्छी डाइट से हमेशा खिलीखिली रहे. इस के लिए आप अपनी डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियों, फलों को शामिल करें. बौडी को हाइड्रेट रखने व टौक्सिन को बाहर निकालने के लिए खूब पानी पीएं व नींबू पानी का भी सेवन करें. विटामिन ई युक्त फूड लें, क्योंकि इस से त्वचा में निखार आता है और स्किन प्रौब्लम्स भी दूर होती हैं. **-पारुल भटनागर** ●



गठिया बाय (Rheumatoid Arthritis) एवं कोविड-19

आपके लिए क्या जानना जरूरी है?

डॉक्टर से पूछे बिना कभी भी दवा लेना बंद न करें। कोई भी दवा बंद करने से आपके गठिया बाय के लक्षण बढ़ सकते हैं।

यदि आपको कोई भी दुविधा हो, या लक्षण से संक्रमण का संकेत मिले तो अपने डॉक्टर (गठिया बाय विशेषज्ञ) की सलाह लें।

आज पूरी दुनिया एक खतरनाक चुनौती के दौर से गुज़र रही है, जिसका नाम है कोरोना वायरस। हर कोई इस बारे में नई-नई जानकारी दे रहा ह और तरह-तरह की चर्चाए भी कर रहा है। इस स्थिति में लोगों में दुविधा, डर और बैचेनी पैदा हो रही है। परिस्थितियों में लगातार बहुत तेज़ी से बदलाव आ रहा है।

सभी लोग, यहाँ तक कि गठिया बाय ग्रस्त व्यक्ति भी इस चुनौती का सामना करते हुए भयभीत हैं। दरअसल गठिया बाय एक ऑटोइम्यून बीमारी है। इसमें हमारी अपनी रोगप्रतिकारक प्रणाली शरीर के स्वस्थ टिश्यू (ऊतकों) पर हमला करने लगती है, जैसे हड्डियों के जोड़। जिसके कारण जोड़ जकड़ जाते हैं, इनमें सूजन आ जाती है और दर्द होने लगता है।

अब चूंकि गठिया बाय के कारण रोगप्रतिकारक प्रणाली प्रभावित हो जाती है इसलिए हर एक के मन में यही सवाल आता है कि क्या गठिया बाय ग्रस्त व्यक्तियों को कोरोना वायरस का जोखिम अधिक है? अभी तक, इस समय इस बात के पर्याप्त प्रमाण नहीं मिले हैं, जो इन दोनों के बीच कोई संबंध स्थापित कर सकें। एक्सपर्ट इस बात को भी निश्चित रूप से नहीं बता सकते है कि कोविड-19 का गठिया बाय ग्रस्तों पर क्या असर होता है। सामान्य रूप से ऑटो इम्यून स्थिति जैसे गठिया बाय के कारण संक्रमण का जोखिम अधिक होता है। इसमें कोरोना भी शामिल है। यह जोखिम तब और भी बढ़ जाता है, जब गठिया बाय के मरीज़ की उम्र 65 वर्ष से अधिक हो और उसे अन्य बीमारियां जैसे मधुमेह और उच्च रक्त चाप भो हो।

MAGAZINE KING

ऐसे में डॉक्टर सिफ़ारिश करते हैं कि गठिया बाय मरीज़ों को अपने पास 90 दिनों की दवाईयाँ अवश्य रखनी चाहिए, ताकि अगर इन्हें क्वारंटाइन होना पड़े तो भी ये अपनी दवाईयाँ नियमित रूप से ले सकें।
इसके अलावा, सामान्य रूप से निर्देशित नियंत्रणात्मक दिशानिर्देशों का सख्ती से पालन करना चाहिए ताकि संक्रमण को फैलने से रोका जा सके। यदि आपको कभी अपने डॉक्टर के पास निर्धारित मुलाकात के लिए जाना हो तो क्लीनिक जाने से पहले अपनी विज़िट या अपॉइंटमेंट को फोन द्वारा निश्चित अवश्य कर लें, ताकि आपको बेकार में ही अन्य व्यक्तियों के सम्पर्क में न आना पड़े।

इलाज से रोकथाम ज़्यादा बेहतर है

- बिना ज़रूरी यात्रा न करें। ख़ास तौर पर हवाई जहाज और सार्वजनिक वाहनों द्वारा।
- जहाँ तक हो सके किसी सामाजिक समारोह में शामिल न हों।
- हाथों और कपड़ों को प्रदूषण से बचाने के लिए छींकते समय टिश्यू को मुँह पर रखें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएं।
- यदि आप बीमार हो या अन्य कोई संदेह हो तो अपने डॉक्टर से तुरंत सम्पर्क करें।

घर पर रहें... सुरक्षित रहें

अधिक जानकारी के लिए
ईमेल : *rheumatology.india@ipca.com* या
या मिस्ड कॉल या कॉल करें या एसएमएस करे या यहां व्हाट्सऐप करें : 91-7303254294

कहानी ● दीपा डिंगोलिया

नामुराद गैजेट्स

अवि कभी मेरे बिना न तो खाना खाता था न ही सोता था. धीरेधीरे दोस्तों की देखादेखी वह भी गैजेट्स का आदी हो गया और फिर एक दिन...

स्कूल से आते ही मेरा बेटा अवि मेरे गले से लटक गया और बोला, "माय मौम" और मुझे किस कर कमरे में चला गया. 15 साल का हो गया था लेकिन बिलकुल बच्चों की तरह प्यार करता था. मेरे हाथ से खाना खाता था और खाते ही मेरी गोद में सो जाता था. मैं खूब प्यार लुटाती उस पर और प्यार से धीरे से सिरहाने पर लिटा देती थी. ऐसा रोज होता था. मैं उसे रोजाना समझाती कि "बड़े हो गए हो. खुद खाना खाया करो."

"कभी नहीं. आई लव माय फैमिली. मम्मा मैं आप को देखे बिना नहीं रह सकता. हमेशा आप के हाथ से ही खाना खाऊंगा. ऐसा कह जोरजोर से हंसने लगा."

एक दिन स्कूल से आ कर बोला, "मम्मा परसों मेरे बर्थडे पर मुझे आई पैड दिला दो. मेरे सब फ्रैंड्स के पास है."

"बेटा दिला तो दूं लेकिन तुम्हारी पढ़ाई? पापा नहीं मानेंगे."

"पढ़ाई की चिंता मत करो मम्मा. वो मैं सब करूंगा और आप हां कर दो बस पापा को तो मैं मना लूंगा."

बर्थडे वाले दिन सुबह सिरहाने के पास आई पैड का बौक्स देख कर अवि खुशी से फूला न समाया और मुझे अपनी बांहों में उठा लिया.

"पापामम्मा यू बोथ आर अमेजिंग. आई लव यू. अपने सारे फ्रैंड्स को बताऊंगा मेरे पास भी अब अपना आई पैड है." खुशी से उछलता हुआ स्कूल चला गया.

मैं और मेरे पति रवि हम दोनों उसे खुश देख कर बहुत खुश थे.

स्कूल से आते ही अवि अपना आई पैड ले कर अपने कमरे में चला गया. खाना भी कमरे में ही मंगा लिया. अब तो यह रोजरोज का सिलसिला हो गया था.

धीरेधीरे अपनी पढ़ाई की जरूरत बता कर खरीदे गए या फ्रैंड्स की देखादेखी आई पैड के बाद अब मोबाइल, टैब और लैपटौप जैसे अनेकों गैजेट्स मिल कर उस की फैमिली हो गए थे.

MAGAZINE KING



हम दोनों से अब कम ही बोलता था अवि. मैं उसे बुलाबुला कर रह जाती थी. अब ज्यादा टोकने पर चिड़चिड़ा हो जाता था. अचानक से उस की जिंदगी में हम दोनों की जगह अब उस की गैजेट फैमिली ही अहम हो गई थी और मेरी ममता तड़प रही थी.

मैं सोच रही थी क्या इतनी पावर है इन गैजेट्स में कि बच्चों की जिंदगी में इन के सामने अपने मातापिता या परिवार की कोई अहमियत ही नहीं है. इन नामुराद गैजेट्स ने मुझ से मेरा बेटा छीन लिया.

सुबहसुबह रवि को औफिस भेज कर किचन के काम निबटाने लगी तभी मेरा मोबाइल बजा. मुझे प्राइवेट बैंक से नौकरी के लिए कौल आई थी. शाम को मैं ने रवि व बेटे को बताया कि "मैं यह जौब करना चाहती हूं. क्योंकि अवि भी अब बड़ा हो गया है और अपने गैजेट्स में ही बिजी रहता है और मैं भी सारा दिन बोर हो जाती हूं."

"अवि तुम मम्मा के बिना मैनेज कर लोगे. क्योंकि मम्मा को औफिस से आने में रात हो जाया करेगी," रवि ने पूछा.

"पापा मैं थोड़ी देर आई पैड और मोबाइल पर गेम खेल कर होमवर्क कर लिया करूंगा. नो प्रौब्लम पापा. हां... हां मम्मा आप जौइन कर लो कोई दिक्कत नहीं," अवि ने खुशी से कहा.

"तो ठीक है मुझे भी कोई प्रौब्लम नहीं," रवि ने कहा.

"अच्छा बेटे यह लो घर की चाबी और खाना बना कर रख दिया है. स्कूल से आ कर खा लेना," अवि को घर की चाबियां दीं और मैं रवि के साथ ही औफिस के लिए निकल पड़ी और अवि चाबी ले कर स्कूल बस में चढ़ गया.

दोपहर को अवि ने ताला खोला और कमरे में जा कर बिस्तर पर पड़ गया और बिना कुछ खाएपीए ही उसे नींद आ गई.

दरवाजे पर घंटी बजने पर अचानक से नींद खुली और मुझे दरवाजे पर देख और घड़ी देख चिल्ला कर बोला, "मम्मी मुझे तो एक जरूरी असाइनमैंट मेल करना था शाम 5 बजे तक. अब मेरी बहुत डांट पड़ेगी. मेरी आंख लग गई और रोने लगा." रात के 8 बज रहे थे.

"अच्छा चलो कपड़े बदलो और खाना खा कर होमवर्क करो." मैं ने प्यार से गले लगाते हुए कहा.

रोजाना ही औफिस से घर पहुंचते ही मुझे अवि किसी न किसी बात पर सुबकता हुआ ही मिलता. मैं ने नोटिस किया कि अब मोबाइल और आई पैड पर कम ही टाइम बिता रहा था वह. एकदम चुपचाप सा हो गया था अवि.

6 महीने हो चुके थे मुझे औफिस जाते हुए.

आज शनिवार था और हम तीनों की छुट्टी थी. मैं और रवि सुबह की चाय पी रहे थे तभी अवि आया और बोला, "मम्मा मैं सब कुछ खुद से मैनेज नहीं कर पा रहा. स्कूल से आ कर ताला खोलना, खुद से खाना लेना, कुरियर लेना, मेड के लिए दरवाजा खोलना और बंद करना. मैं कुछ भी नहीं कर पाता और ऐसे ही रात में 8 बजे जाते हैं. मैं आप को मिस करता हूं मम्मा और मुझ से लिपट कर सुबकने लगा."

"पर जब मैं औफिस नहीं जाती थी और तुम्हारे साथ थी तब भी तुम आई पैड, लैपटौप और मोबाइल में ही बिजी रहते थे. मेरे बुलाने पर भी नहीं आते थे तो अब क्यों तुम मुझे अपने पास चाहते हो बेटे?" मैं ने कहा.

"आप मुझ से सब वापस ले लो मम्मा. मुझे मम्मा चाहिए आई पैड और मोबाइल नहीं. लेकिन आप औफिस मत जाया करो प्लीज मम्मा. मैं आप के बिना नहीं रह सकता. मैं जब स्कूल से आता हूं तो आप घर पर ही मिला करो. मैं खाना भी खुद खाऊंगा. आप को तंग नहीं करूंगा. बस आप मेरे पास रहो प्लीज... प्लीज," रोतेरोते मुझ से लिपट गया.

मैं और रवि ने उसे गले लगा लिया. अवि अपने कमरे में भाग कर गया. आईपैड, टैब, लैपटौप और मोबाइल ला कर रवि को वापस कर दिए.

अवि को गैजेट्स के चंगुल से बचाने के लिए मुझे अपनी नौकरी दांव पर लगानी पड़ी पर रवि और मेरे लिए यह सौदा कतई महंगा नहीं था. ●



मानसून डाइट टिप्स

बारिश के मौसम में सेहतमंद रहना है, तो इन टिप्स को जरूर आजमाएं:

- फिश खाने के शौकीन हैं, तो इस सीजन में फिश खाने से परहेज करें. यह समय इन के प्रजनन का होता है और इन्हें खाने से पेट में संक्रमण हो सकता है.
- फलों में चैरी, नाशपाती, पपीता, जामुन का सेवन इस मौसम में इम्युनिटी बढ़ाएगा.
- सब्जियों में करेला, परवल, लौकी, बींस इत्यादि खाएं और कटहल, बैगन व पत्तेदार सब्जियों का सेवन कम करें.
- फलों के जूस की जगह फल खाना ज्यादा बेहतर रहेगा.
- इस मौसम में पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है इसलिए दहीवड़ा, जलेबी, इडली, डीप फ्राइड खाना इत्यादि खाने से बचें.
- यों तो सलाद खाना सेहत के लिए काफी फायदेमंद है, मगर इस सीजन में ऐसा करना आप को मुश्किल में डाल सकता है.
- बचा हुआ खाना इस मौसम में फूड पौइजनिंग का कारण बन सकता है. खास तौर पर बचा हुआ चावल या बासी मसालेदार सब्जी को तो बिलकुल न खाएं.
- विटामिन सी की कमी को पूरा करने के लिए नीबूपानी या शिकंजी का सेवन जरूर करें.
- कौफी और चाय की लत इस मौसम में भरी पड़ सकती है, क्योंकि इन के ज्यादा सेवन से बौडी के डिहाइड्रेट होने का खतरा रहता है.
- खाने में नमक ज्यादा पसंद है तो सावधान हो जाएं, क्योंकि इस मौसम में ऐसा करना आप की सेहत को भारी नुकसान पहुंचा सकता है. ●

MAGAZINE KING



MAGAZINE KING

राइस क्रीम

बढ़ाएगी चेहरे की चमक

महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करने के बावजूद चेहरे की त्वचा बेजान ही है तो राइस क्रीम के ये फायदे जरूर जानें...

क्या आप अपने चेहरे के रूखेपन व डल स्किन से परेशान हैं. महंगीमहंगी क्रीम्स भी ट्राई कर के देखीं की लेकिन रिजल्ट कुछ नहीं मिला. यहां तक कि क्रीम्स में कैमिकल्स होने के कारण ऐजर्ली की समस्या होने के साथसाथ आप की स्किन पहले से और ज्यादा खराब हो गई है. ऐसे में आप के मन में यह बात तो जरूर आई होगी कि अब तो मैं ने अपनी लाइफस्टाइल और खानपान में भी काफी बदलाव किए हैं फिर ऐसा क्यों?

असल में जिन बड़ेबड़े दावों को देख कर आप ने क्रीम खरीदी होती है असल में उस में नैचुरल इंग्रीडिऐंट्स न के बराबर होते हैं जिस से क्रीम स्किन पर कोई खास असर नहीं दिखा पाती है. ऐसे में एक बार राइस क्रीम स्किन पर जरूर

आजमाएं, यकीन मानें आप इसे एक बार यूज करने के बाद फिर इसे अपनी ब्यूटी किट से आउट नहीं करेंगी.

क्या है राइस क्रीम

यह एक ऐसी क्रीम है जिसे दुनिया भर में नैचुरल ग्लो पाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है. चावल और दूध का प्रयोग कर के इसे घर पर बड़ी आसानी से बना कर चेहरे पर जो भी दाग धब्बे, कालापन, अनइवन स्किन टोन होती है, से बड़ी आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है और इस का कोई साइडइफैक्ट भी नहीं होता है.



कैसे बनाएं राइस क्रीम

राइस क्रीम बनाने के लिए आप को ज्यादा चीजें खरीदने की जरूरत नहीं है, बल्कि यह क्रीम ऐसी चीज से बनती है जो हर घर में आसानी से मिल जाती है और स्किन को ढेरों फायदे पहुंचाती है.

राइस क्रीम बनाने की विधि

- 4 बड़े चम्मच चावल को आप रातभर के लिए पानी में भिगो कर रख दें.
- फिर एक पैन में इस सामग्री को डाल कर तब तक पकाएं जब तक चावल सौफ्ट न हो जाएं और सारा पानी सूख न जाए.
- फिर इसे 10 मिनट के लिए ठंडा करने के लिए रख दें.
- ठंडा होने के बाद इसे मिक्सर में डाल कर इस में 2 बड़े चम्मच दूध, 2 बड़े चम्मच शहद, 3 बड़े चम्मच गुलाब जल डाल कर स्मूद पेस्ट तैयार करें.
- जब पेस्ट तैयार हो जाए तब इस में थोड़ा सा ऐलोवेरा जैल ऐड करें, ताकि और क्रीमी टैक्सचर बन पाए.
- अब इसे अच्छे से मिला कर साफ कंटेनर में स्टोर कर के आप इसे फ्रिज में 10-15 दिन के लिए रख सकते हैं.

हर स्किन के लिए बैस्ट

इसे हर कोई अप्लाई कर सकता है. भले ही किसी की ड्राई स्किन हो, औयली स्किन हो या फिर कौंबिनेशन स्किन. इसे आप दिन में भी लगा सकते हैं और रात को लगा कर भी सो सकते हैं बस अगली सुबह आप को साफ पानी से फेस को क्लीन करने की जरूरत होगी. आप को धीरेधीरे अपनी स्किन में निखार दिखने लगेगा.

ढेरों समस्याओं से नजात

अगर आप एजिंग, ऐक्ने, डार्क सर्कल्स, डल स्किन या फिर स्किन पिगमैंटेशन की समस्या से परेशान हैं तो आप के लिए राइस क्रीम बैस्ट है.

MAGAZINE KING

ऐसे करती है काम

- दूध में लैक्टिक ऐसिड होता है, जो त्वचा में कोलोजन की मात्रा को बढ़ाने का काम करता है, जिस से स्किन सौफ्ट व स्मूद बनती है.
- चावल से स्किन में कोलोजन बढ़ता है, जिस से झुर्रियों की समस्या नहीं होती और स्किन का सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों से भी बचाव होता है.
- शहद में ऐंटीबैक्टीरियल और ऐंटीसैप्टिक प्रौपर्टीज होने के कारण यह स्किन से गंदगी को हटा कर ऐक्ने की समस्या से नजात दिलवाता है. साथ ही स्किन को ग्लोइंग भी बनाता है.
- गुलाब जल से स्किन का पीएच लेवल बैलेंस में रहने के साथसाथ स्किन हाइड्रेट रहती है.
- ऐलोवेरा में कूलिंग प्रोपर्टीज होने के कारण यह स्किन को ठंडक पहुंचाता है. साथ ही स्किन को सनबर्न, स्किन एजिंग, एक्ने से बचाने के साथ स्किन को मौइस्चर प्रदान करने का काम करता है और जब यही सब इंग्रीडिऐंट्स राइस क्रीम में होते हैं तो वे स्किन को ढेरों फायदे पहुंचाने का काम करते हैं. तो अब राइस क्रीम को स्किन पर अप्लाई कर पाएं क्लियर और ग्लोइंग स्किन. **-पारुल भटनागर** ●



क्लीनिंग टिप्स

बारिश के मौसम में बैक्टीरिया आम दिनों की तुलना में ज्यादा पनपते हैं. इन्हें पनपने से रोकने में ये टिप्स काम आएंगे.

- कारपेट यों तो लिविंग एरिया की रौनक बढ़ाता है, मगर बारिश के मौसम में यह कीटाणुओं का घर भी है. या तो इस मौसम में कारपेट हटा दें या फिर वैक्यूम क्लीनर से इस की नियमित सफाई करें.
- ब्लीच घर की साफसफाई के लिए बेहद कारगर है. कोरोना संक्रमण के इस दौर में फर्श और वाशरूम की सफाई के लिए इस सस्ते साधन का उपयोग करें.
- भारी परदे हटा कर हलके और पारदर्शी परदे लगाएं ताकि घर में रोशनी और हवा के आनेजाने से घर की नमी खत्म हो सके.
- फ्रिज को सप्ताह में एक बार साफ जरूर करें. कटे फल और बासी खाना स्टोर करने से परहेज करें.
- बैडशीट और पिलो कवर रोज नहीं तो सप्ताह में कम से कम 2 बार जरूर बदलें. बैडशीट उमस के कारण पसीना सोखती है और मौसम में नमी की वजह से उस में बैक्टीरिया पनपते हैं जो त्वचा संबंधी समस्याओं की वजह बनते हैं.
- किचन सिंक की रोजाना सफाई करें. इस के लिए नीबू और ब्लीच का इस्तेमाल कर सकती हैं.
- बच्चों के कपड़े धोने के बाद किसी अच्छे डिसइंफेक्टैंट में डिप करने के बाद ही सुखाएं. इस मौसम में बच्चों को ही ज्यादा खतरा रहता है. ●



घर पर ही साफसुथरे तरीकों से अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के ये तरीके कोरोना काल में आप के बेहद काम आएंगे...

MAGAZINE KING

स्किन हाइजीन से न करें समझौता

हाइजीन का नाम आते ही हमारे दिमाग में खुद को क्लीन रखने की बात आती है, क्योंकि अगर हम खुद को क्लीन रखेंगे तभी हम खुद को बीमारियों से बचा सकते हैं. लेकिन साफसफाई का मतलब सिर्फ ऊपरी साफ सफाई से ही नहीं है बल्कि हेयर रिमूव करने से भी जुड़ा हुआ है, क्योंकि यह स्किन का अहम हिस्सा जो है.

लेकिन अब लोग कोरोना के डर के चलते इस से समझौता करने को मजबूर हो गए हैं. घर में रह कर निश्चिंत हो गए हैं यह सोच कर कि अभी घर में ही तो रहना है, हमें देखने वाला कौन है और जब सैलून खुलेंगे तब खुद को एक बार में ही संवार लेंगे. लेकिन आप की यह सोच बिलकुल गलत है, क्योंकि अभी काफी समय तक सैलून का रुख करना खतरे से खाली नहीं होगा. इसलिए आप को अब घर पर ही हेयर रिमूव कर के स्किन हाइजीन का ध्यान रखने की जरूरत है.

कैसे करें घर पर हेयर रिमूव

भले ही आप यह सोचें कि सैलून जैसी बात घर पर कहां मिल सकती है, क्योंकि सैलून में जा कर हमें खुद की बौडी को क्ली न करवाने के साथसाथ हमें रिलैक्स करने का भी मौका मिलता है जो कि घर में संभव नहीं. लेकिन आप की यह सोच गलत है, क्योंकि घर पर भले ही आप को थोड़ी ज्यादा मेहनत करनी पड़ सकती है लेकिन आप घर पर जब हेयर रिमूव करने का विकल्प चुनती हैं तो आप अपनी स्किन पर बैस्ट क्वालिटी का प्रोडक्ट यूज कर सकती हैं, जिस से आप समयसमय पर स्किन हाइजीन का भी ध्यान रख पाएंगी साथ ही स्किन पर किसी भी प्रकार की कोई ऐलर्जी होने का डर भी नहीं रहेगा. जबकि पार्लर में ऐसा नहीं होता. आप से पैसे भी पूरे लिए जाते हैं और इस बात की भी कोई गारंटी नहीं होती कि प्रोडक्ट ब्रैंडेड है या नहीं.

तो फिर देर किस बात की हम आप को बता रहे हैं कुछ आसान से विकल्प, जिन्हें चुन कर आप पा सकती हैं अनचाहे बालों से छुटकारा.

हेयर रिमूवल क्रीम हैं बैस्ट

अगर आप यह सोच कर हेयर रिमूवल क्रीम्स अप्लाई करने से डरती हैं कि अगर क्रीम अप्लाई की तो अंडररूट्स बाल नहीं निकलेंगे तो आप शायद गलत हैं, क्योंकि अब मार्केट में ऐसी हेयर रिमूवल क्रीम्स आ गई हैं जो जड़ से बालों को निकालने में सक्षम होती हैं. और लंबे समय तक बाल भी नहीं आते हैं. ये क्रीम्स विटामिन इ, ऐलोवेरा और शी बटर जैसे गुणों से युक्त होने के कारण स्किन को ढेरों फायदे पहुंचाती है.

रेडी तो यूज वैक्स स्ट्रिप

आप ने पार्लर में वैक्स अप्लाई करने के बाद स्ट्रिप्स से हेयर निकालते हुए तो देखा होगा. लेकिन क्या आप ने सोचा है कि अब रेडी टू वैक्स स्ट्रिप्स से आप आसानी से घर बैठे अनचाहे बालों को हटा सकती हैं. बस इस के लिए आप को वैक्स स्ट्रिप को अपने बालों की डायरेक्शन में अप्लाई करने की जरूरत होगी फिर उसे विपरीत दिशा में खींच कर आसानी से अपने बालों को निकाल सकती हैं. यकीन मानिए ये आप को बिलकुल पार्लर जैसी फिनिशिंग देने का काम करेंगी और महीनेभर तक आप को हेयर रिमूव करने की जरूरत नहीं पड़ेगी.

शावर हेयर रिमूवल क्रीम

अभी तक आप शायद यही सोच कर अपनी हेयर वैक्सिंग को घर पर टाल रही होंगी कि कौन इतनी देर बैठ कर वैक्स करे. लेकिन आप की इस परेशानी का सोल्युशन है शावर हेयर रिमूवल क्रीम. जो मार्केट में आप को आसानी से मिल भी जाती है और आप की स्किन को सफ्ट, स्मूद व क्लीन बनाने का काम भी करती है. बस आप को करना क्या है, जब भी आप नहाने जाएं तो 2 मिनट पहले जिन एरिया के बाल आप निकालना चाहतीं हैं वहां पर क्रीम अप्लाई कर 2 मिनट बाद आप शावर लें. आप पाएंगी मिनटों में क्लीयर स्किन, वो भी जस्ट सिंपल अप्लाई से. इस से आप अपने प्राइवेट पार्ट्स की खास केयर कर पाएंगी.

नो स्ट्रिप वैक्स

चाहे आप की हेयर ग्रोथ कितनी भी कम क्यों न हो फिर भी 1-2 महीने में तो हेयर आ ही जाते हैं. खास कर फोरहैड, अपर लिप्स, बिकिनी एरिया, अंडर आर्म्स पर और आप इन्हें पार्लर में जा कर ही क्लीन करवाती होंगी. लेकिन अब नो स्ट्रिप वैक्स से आप जब मर्जी बालों को रिमूव कर के क्लीन लुक पा सकती हैं. आप इस से बहुत ही आराम से अपनी आई ब्रो के हेयर को निकाल कर उन्हें भी परफैक्ट शेप दे सकती हैं. इस की खास बात यह है कि इस में आप को किसी स्ट्रिप की जरूरत नहीं है बल्कि वैक्स को छोटेछोटे एरिया पर अप्लाई कर के हलके हाथों से निकालें. इस से जड़ से बाल निकल भी जाते हैं और स्किन के जलने का भी कोई डर नहीं रहता है.

बींस वैक्स

इस का रिजल्ट भी यह बैस्ट और कैरी करने में भी काफी आसान होती है. असल में बींस वैक्स छोटेछोटे दानों की फौर्म में होती हैं. जब भी अप्लाई करना हो तो हीटर में इस के दानों को डाल कर गरम कर लें और जहां अप्लाई करना चाहते हैं वहां स्पैटुला की मदद से लगा लें. और अगर आप के पास हीटर नहीं भी है तो आप इसे किसी कटोरी में भी गरम कर सकती हैं. ये लगाने में काफी आसान होती हैं और रिजल्ट भी इस का इतना अच्छा आता है कि आप का हमेशा इसे ही अप्लाई करने को दिल करेगा. और आप पार्लर में जाना ही भूल जाएंगी. तो जब हैं हेयर रिमूव करने के ढेरों विकल्प तो फि र स्किन हाइजीन से समझौता कैसा.

क्यों जरूरी है स्किन हाइजीन

शरीर पर अनचाहे बाल किसे पसंद होते हैं ये न सिर्फ हमारी खूबसूरती को कम करने का काम करते हैं, बल्कि हम इस के कारण अपनी पसंद के स्टाइलिश व सैक्सी कपड़े भी नहीं पहन पाते हैं. सिर्फ ये हमारे लुक को ही खराब नहीं करते बल्कि इस के कारण हमें कई हैल्थ इश्यूज भी फेस करने पड़ सकते हैं. यह भी देखा गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं स्किन हाइजीन का खास ध्यान रखती हैं जो जरुरी भी है.

असल में जब हम हेयर ग्रोथ को बढ़ने देते हैं तो इससे इन्फेक्शन के चांसेज कहीं अधिक बढ़ जाते हैं. क्योंकि चाहे प्राइवेट पार्ट की बात हो या फिर अंडर आर्म्स की अकसर कवर रहने के कारण इन में पसीना जमा हो जाता है जो फंगल इन्फेक्शन का कारण बनता है. और अगर हम लंबे समय तक इन्हें क्लीन नहीं करते तो खुजली, दाद जैसी समस्याएं हो सकती हैं जो कई बार गंभीर रूप भी ले लेती हैं. इसलिए आप अपनी स्किन हाइजीन का खास ध्यान रखकर अपनी ब्यूटी को ऐवरग्रीन बनाए रखें.

इन बातों को न करें नजरअंदाज

- कोई भी प्रोडक्ट खरीदते समय उस की ऐक्सपायरी जरूर चेक करें.
- लोकल प्रोडक्ट खरीदने से बचें.
- जल्दीजल्दी किसी भी प्रोडक्ट को अप्लाई करने से बचें. 15-20 दिन बाद ही स्किन पर दोबारा अप्लाई करें.
- क्रीम या वैक्स की टेस्टिंग के लिए पहले उसे छोटे एरिया पर अप्लाई कर के देखें. अगर किसी तरह का कोई रिएक्शन नहीं है तभी उसे सब जगह अप्लाई करें.
- अगर दाने, खुजली, किसी भी तरह की कोई ऐलर्जी हो तो हेयर रिमूवल प्रोडक्ट्स को इस्तेमाल करने से बचना चाहिए.
- वैक्सिंग के बाद स्किन पर मौइस्चराइजर अप्लाई जरूर करें.
- वैक्सिंग के बाद कम से कम 4-5 घंटे धूप में न निकलें. अगर निकलना भी पड़े तो खुद को कवर कर जाएं.
- वैक्स को हमेशा बालों की डायरेक्शन में लगा कर उन्हें उलटी डायरेक्शन में खींचना चाहिए.
- अगर क्रीम या वैक्स से स्किन हलकी रैड हो गई है तो उस पर बर्फ अप्लाई करें.

इस तरह आप घर बैठे मिनटों में सौफ्ट व क्लीन स्किन पा सकती हैं. वह भी बजट में आसान तरीकों व टिप्स के साथ.

-पारुल भटनागर

MAGAZINE KING



MAGAZINE KING

आखिर तुम दिनभर करती क्या हो

शादी के 12 सालों के बाद मुझे अपनी पत्नी के जरा भी नजदीक आने तक से नफरत होने लगी थी और फिर एक दिन...

मुझे आज से अधिक सुंदर वह कभी न लगी. उस की कुछ भारी काया जो पहले मुझे स्थूल नजर आती थी आज बेहद सुडौल दिखाई दे रही है. बालों का वह बेतरतीब जूड़ा जिस की उलझी लटें अकसर उस के गालों पर ढुलक कर मेरे झल्लाने की वजह बनती थीं आज उन्हें हौले से सुलझाने को जी चाह रहा था. उस का वह सादा लिबास जिस को मैं कभी फूहड़, गंवार की संज्ञा दिया करता था आज सलीकेदार लग रहा था.

मैं अचंभित था अपनी ही सोच पर क्योंकि मेरे दो बच्चों की मां, मेरी वह पत्नी आज मुझे बेहद हसीन लग रही थी. भले ही आप को यह अतिश्योक्ति लगे पर मुझे कहने से गुरेज नहीं कि वह मुझे किसी कवि की कल्पना की खूबसूरत नायिका सी आकर्षक प्रतीत हो रही थी जिस का रूपसौंदर्य बड़ेबड़े ऋषिमुनियों की तपस्या को भंग करने की ताकत रखता था. आज उसे प्रेम करने की अभिलाषा ने मेरे अंतरमन को हुलसा दिया था.

ऐसा नहीं था कि पत्नी के प्रति विचारों ने पहली बार मेरे दिल पर दस्तक दी थी. 12 वर्ष पूर्व जब छरहरी सुंदर देहयष्टि वाली नंदिनी मेरी संगिनी बनी थी तो मैं अपनी किस्मत पर फूला न समाया था. कजिन की शादी में होने वाली भाभी की सांवलीसलोनी बहन के कमर तक लहराते केशों को देखते ही मैं अपनी सुधबुध खो बैठा था

और स्वयं ही मां के हाथों उस के घर विवाह प्रस्ताव भिजवा दिया था.

जिंदगी की गाड़ी बड़ी खुशीखुशी चल रही थी कि दोनों बच्चों के जन्म के बाद उस की प्राथमिकताएं जैसे बदलने लगीं. मेरी बजाय अब वह बच्चों को काफी वक्त देने लगी. अपनी ओर से बेपरवाह हो कर अकसर वह घर के कामों में लगी रहती. धीरेधीरे उस के शरीर में आते परिवर्तन ने भी उस के प्रति मेरी विरक्ति को बढ़ा दिया.

मेरे सारे कार्य वह अब भी सुचारु रूप से किया करती. लेकिन मुझे अब उस में वह कशिश दिखाई न देती और मैं उस से चिढ़ाचिढ़ा सा रहता. घरगृहस्थी के कामों से फुर्सत हो जब रात को बिस्तर पर वह मेरा सानिध्य चाहती तो उस के



अस्तव्यस्त कपड़ों से आती तेलमसालों की गंध मुझे बेचैन कर देती और मैं उसे बुरी तरह झिड़क देता.

अब किसी फंक्शन या पार्टी में भी उसे अपने साथ ले जाने से मुझे कोफ्त होती, क्योंकि अपने दोस्तों की फैशनेबल, स्लिमट्रिम व स्मार्ट बीवियों की तुलना में वह मुझे गंवार दिखाई देती जिसे न कपड़े पहनने की तमीज थी और न ही सजने का सलीका. कभीकभी मैं उस पर झल्ला पड़ता कि दूसरों की बीवियों को देखो कैसे सजसंवर कर कायदे से रहती हैं और एक तुम हो कि तरीके से कभी बाल भी नहीं बनातीं. आखिर घर पर बैठेबैठे दिनभर तुम करती क्या हो ?

अगर मुझे मालूम होता कि तुम इतनी आलसी होगी तो तुम से शादी कर मैं अपनी जिंदगी कभी बर्बाद नहीं करता. मेरी झल्लाहट पर उस की आंखों के कटोरे छलकने को हो आते और उस के होंठों पर चुप्पी की मुहर लग जाती. तब मैं गुस्से से पैर पटकता बाहर निकल जाता और यहां वहां बेवजह भटकता देर रात ही घर में दाखिल होता और वह चेहरे पर बगैर कोई शिकन लाए मेरा खाना गरम कर मुझे परोस देती.

ऐसा नहीं कि उस ने मेरे मुताबिक अपने आप को कभी ढालने की कोशिश नहीं की. लेकिन जब भी वह ऐसा कुछ करती मुझे वह और भी गईगुजरी नजर आती. धीरेधीरे मेरे रवैए से दुखी हो कर उस ने अपने आप को बच्चों की परवरिश व घर की जिम्मेदारियों में समेट लिया और उस के साथ ही शादी को मैं अपनी फूटी किस्मत मान अपने भाग्य को कोसता रह गया.

इसी बीच आया कोरोना

इस बीच कोरोना के कहर से पूरे विश्व की अर्थव्यवस्था चरमरा उठी. आमजन की सुरक्षा के मध्यनजर सरकार द्वारा लौकडाउन की घोषणा कर दी गई. इसे भी नियति का एक कुठाराघात समझ मैं ने दुखी मन से स्वीकार किया, क्योंकि अब 24 घंटे अपनी फूहड़ पत्नी के साथ उस का चेहरा देखते हुए बिताना था. कुछ दिन यों ही गुजर गए. कुछ देर टीवी देख कर और कुछ देर बच्चों के साथ मस्तीमजाक में मैं अपना वक्त बिताता. यारदोस्तों के साथ मोबाइल पर बात कर के भी मेरा थोड़ा समय बीत जाता.

शाम का वक्त मुझे अपनी मां के साथ बिताना अच्छा लगता. पर उन के ऊपर नंदिनी ने न जाने क्या जादू कर रखा था कि वे हमेशा उस की तारीफों के पुल बांधा करतीं और मैं अनमना हो कर वहां से उठ कर अपने कमरे में आ जाता जहां रात से पहले नंदिनी का प्रवेश न के बराबर होता.

MAGAZINE KING

2 दिन से मेरी तबियत ठीक नहीं लग रही थी. हलकी हरारत के साथ शरीर में टूटन थी. हालांकि रात को क्रोसिन लेने से बुखार तो फिलहाल ठीक था पर सिर दर्द से जैसे फटा जा रहा था. रात में अच्छे से नींद न आने के कारण भी शरीर निस्तेज जान पड़ता था.

जैसेतैसे फ्रैश हो कर मैं ने चाय पी और थोड़ा सा नाश्ता किया. मेरी तबियत खराब जान नंदिनी मेरे सिरहाने बैठ कर मेरा सिर दबाने लगी. न जाने क्यों अरसे बाद उस के हाथों का स्पर्श मुझे बहुत अच्छा लग रहा था या इतने दिनों से घर पर रहने के कारण शायद उस के प्रति मेरा नजरिया बदल रहा था. कारण कोई भी हो, उस की इस जादुई छुवन ने मेरा सिरदर्द काफी हद तक कम कर दिया और कुछ ही देर में मुझे गहरी नींद आ गई. इस वक्त नंदिनी ने मेरा बहुत ध्यान रखा. इस बीच उस के स्नेहसिक्त सामीप्य ने मुझ में जैसे एक नई शक्ति का संचार कर दिया था. उसे सहज रूप से तल्लीनतापूर्वक घर के काम करते देख मुझे अच्छा लगने लगा था.

खुद से हुआ शर्मिंदा

आज शाम कुछ देर पहले अपने दोस्तों से फोन पर मेरी बात हुई थी. आश्चर्य की बात थी उन में से ज्यादातर अपनी पत्नियों से दुखी थे और जल्द से जल्द लौकडाउन के खत्म होने का इंतजार कर रहे थे. वे बता रहे थे कि किस तरह बाईयों के न आने से उन की पत्नियों ने उन का जीना दूभर कर दिया है. घर के ज्यादातर काम उन्हें थमा कर वे स्वयं टीवी या मोबाइल पर अपना पूरा समय बिताती हैं. न समय पर खाना बनता है और न ही बच्चों पर ध्यान दिया जाता है.

उन से बात करतेकरते अचानक मेरी नजर नंदिनी पर जा टिकी जो मेरी मां और बच्चों के साथ हौल में बैठी राजा, मंत्री, चोर, सिपाही खेल रही थी. कभी राजा बन कर वह सब पर हुकुम चलाती तो कभी चतुर मंत्री बन चोर को झट से पकड़ लेती. कभी सिपाही की पर्ची मिलते ही मुसकरा उठती तो कभी चोर बन कर मंत्री को बरगलाने की पूरी कोशिश करती. उस वक्त सभी के खिलखिलाते चेहरे देख कर मेरे मन को कैसा सुकून मिला, मैं बता नहीं सकता.

थोड़ी देर बाद बच्चे अपनी दादी से कहानी सुनने में व्यस्त हो गए और मेरी नजर चौके में चाय बनाती अपनी पत्नी पर फिर जा टिकी. आखिर उस की गलती ही क्या थी. अपने आप को भूल कर उस मासूम ने मेरे घरपरिवार और बच्चों को संभाला था. मेरी बीमार मां की तनमन से सेवा की थी. अगर उस वक्त मैं ने थोड़ा भी उस का हौसला बढ़ाया होता तो शायद वह आज अपने प्रति भी जागरूक रहती.

हलके पीले रंग के सलवारकुरते में उसे देख मुझे बचपन के अपने घर के बगीचे का ध्यान हो आया. जिस में बने लौन के चारों किनारों पर मांपापा ने सूरजमुखी के पेड़ लगा रखे थे जिन पर लगे बड़े पीले फूल मुझे खासा आकर्षित करते थे. जिन्हें मैं दिनभर इस उत्सुकता से निहारा कराता था कि वे सूरज के जाने की दिशा में ही अपना मुंह कैसे घुमाए जाते हैं. आज मेरे बावरे नयन भी पत्नी का अनुसरण करते उसे निहारने की कोशिश में लगे थे. सोचते हुए अनायास ही मेरे मुख पर मुसकान आ गई.

सब के साथ चाय पीने की लालसा में मैं बालकनी से उठ कर हौल में चला आया. मेरी चोर नजरें अभी भी उस का पीछा कर रही थीं. आडंबर विहीन उस के सादगी भरे सौंदर्य ने मुझे अभिभूत कर दिया था. मुझे अपने ऊपर तरस आ रहा था कि सालों तक उस की इस अंदरूनी खूबसूरती को मैं कैसे न देख पाया, कैसे अपनी सुलक्षणा पत्नी के गुणों को न पहचाना और जानेअनजाने उस के निश्छल हृदय को अपने व्यंग्यबाणों से पलपल बेधता रहा.

आज उन सभी गलतियों के लिए मन ही मन शर्मिंदा हो उस से क्षमायाचना हेतु मैं उठ खड़ा हुआ आने वाले सभी लम्हों को उस के साथ जीने के लिए. लौकडाउन में मिले फुर्सत के क्षणों ने मुझे मेरी जीवनसंगिनी लौटा दी थी और मैं लौटा देना चाहता था उसे उस के चेहरे की वह मुसकान जो मेरी सच्ची खुशी की परिचायक थी.

-पूनम पाठक ●

कहानी ● पूनम पांडे

कितने दिल

“उम्रदराज होने के बाद जीवन से निराश हो कर जब रमनजी अंधविश्वासी बन गए तो ऐसे में रमा ने ऐसा क्या किया कि वे जीवन की सचाई से रूबरू हो गए...’’



MAGAZINE KING

“किसी ने क्या खूब कहा है कि जो रिश्ते बनने होते हैं बन ही जाते हैं, कुदरत के छिपे हुए आशयों को कौन जान सका है ? इस का शाहकार और कारोबार ऐसा है कि अनजानों को कैसे भी और कहीं भी मिला सकता है.”

वे दोनों भी तकरीबन 1 महीने से एकदूसरे को जानने लगे थे. रोज शाम को अपनेअपने घर से टहलने निकलते और पार्क में बतियाते.

आज भी दोनों ने एकदूसरे को देखा और मुसकरा कर अभिवादन किया.

“तो सुबह से ही सब सही रहा आज,” रमा ने पूछ लिया, तो रमनजी ने हां में जवाब दिया.

और फिर दोनों में सिलसिलेवार मीठीमीठी गपशप भी शुरू हो गई.

रमा उन से 5 साल छोटी थी, मगर उन की बातें गौर से सुनती और अपना विचार व्यक्त करती.

रमनजी ने उस को बताया था कि वे

परिवार से बहुत ही नाखुश रहने लगे हैं, क्योंकि सब को अपनीअपनी ही सूझती है. सब की अपनी मनपसंद दुनिया और अपने मनपसंद अंदाज हैं.

रमनजी का स्वभाव ही ऐसा था कि जब भी गपशप करते तो अचानक ही पोंगा पंडित जैसी बातें करने लगते. वे कहते, "रमाजी पता है, तो वह तुरंत कहती 'जी, नहीं... नहीं' पता है तब भी वे बगैर हंसे अपनी रौ में बोलते रहते, "इस दुनिया में 2 ही पुण्य फल हैं- एक, तुम जो चाहो वह न मिले और दूसरा, तुम जो चाहो वह मिल जाए."

यह सुन कर रमाजी खूब हंसने लगतीं, तो रमनजी अपनी बात को और स्पष्ट करते हुए कहते, "प्रभु की शरण में सब समाधान मिल जाता है. परमात्मा में रमा हुआ मन और तीर्थ में दानपुण्य करने वाले को सभी तरह की शंका का समाधान मिल जाता है."

"और हां रमाजी सुनिए, यह जो जीवन है वो भले ही कितना भी लंबा हो, नास्तिक बन कर और उस परमात्मा को भूल कर छोटा भी किया जा सकता है."

यह सब सुन कर रमाजी अपनी हंसी दबा कर कहतीं, "अच्छाजी, तो आप का आश्रम कहां है? जरा दीक्षा लेनी थी."



यह सुन कर रमनजी काफी गंभीर और उदास हो जाते, तो वे मन बदलने को कुछ लतीफे सुनाने लगतीं. वे उन से कहतीं, "गुरुजी, जो तुम को हो पसंद वही बात करेंगे, तुम दिन को अगर रात कहो तो रात कहेंगे..."

उक्त गीत में नायक नायिका से क्या कहना चाहता है, संक्षेप में भावार्थ बताओ रमनजी...

रमनजी सवाल सुन कर बिलकुल सकपका ही जाते. वे बहुत सोचते, पर उन से तो उत्तर देते ही नहीं बनता था.

रमाजी कुछ पल बाद खुद ही कह देतीं, "रमनजी, इस गाने में नायक नायिका से कह रहा है कि ठीक है, तुम से माथा फोड़ी कौन करे?"

उस के बाद दोनों ही जोरदार ठहाके लगाते.

अकसर रमनजी उपदेशक हो जाते. वे कहते कि मेरे मन में ईश्वर प्रेम भरा है और मैं तुम को भी यही सलाह इसलिए नहीं दे रहा कि मैं बहुत समझदार हूं, बल्कि मैं ने गलतियां तुम से ज्यादा की हैं. और इस राह में जा कर ही मुझे सुकून मिला है इसलिए.

तो रमाजी भी किसी वामपंथी की मनिंद बोल उठतीं, "रमनजी, 3 बातों पर निर्भर करता है हमारा भरोसा. हमारा अपना सीमित विवेक, हम पर सामाजिक दबाव और आत्मनियंत्रण का अभाव."

"अब इस में मैं ने अपने भरोसे की चीज तो पा ली है और खुश हूं कि हां, वह कौन सी चीज ढूंढ़ी," यह तो समझने वालों ने समझ ही लिया होगा, मगर रमनजी तब भी रमाजी के मन को नहीं समझ पाते थे.

रमनजी की भारीभरकम बातें सुन कर पहलेपहल रमा को ऐसा लगता था कि वे शायद बहुत बड़े कुनबे का बोझ ढो रहे होंगे. बहुत सहा होगा और इसीलिए अब उन को उदासी ने अपनी गिरफ्त में ले लिया है.

फिर एक दिन रमा ने जरा खुल कर ही जानना चाहा कि आखिर ये माजरा क्या है. रमा उन से बोलीं कि मैं अब 60 पूरे कर रही हूं और मैं 65, ऐसा कह कर रमनजी हंस दिए.

"मेरा मतलब यह है कि मेरे बेटेबहू मुझे कहते हैं जवान बूढ़े," हंसते हुए रमाजी ने कहा.

"अच्छा... अच्छा," रमनजी ने गरदन हिला कर जवाब दिया. वे जराजरा सा मुसकरा भी दिए.

"मैं जानना चाहती हूं कि आप को कितने लोग मिल कर इतना दुखी कर रहे हैं कि आप परेशान ही नजर आते हो," रमाजी ने गंभीरता से पूछा?

रमाजी में बहुत ही आत्मीयता थी. वे रमनजी के साथ बहुत चाहत से बात करती थीं. यही कारण था कि रमनजी ने बिना किसी संकोच

MAGAZINE KING

के सब बता दिया कि वे सेवानिवृत्ति बस कंडक्टर रहे हैं और इकलौते बेटे को 5 साल की उम्र से उन्होंने अपने दम पर ही पाला. कभी सिगरेट, शराब, सुपारी, पान, तंबाकू किसी को हाथ तक नहीं लगाने दिया.

पिछले साल ही बेटे का विवाह हो गया है. आज स्थिति ऐसी है कि वह और उस की पत्नी बस अपने ही हाल में मगन हैं. बहू एक स्टोर चलाती है और बेटा जूतेचप्पल की दुकान. दोनों को अलगअलग अपना काम है और बहुत अच्छा चल रहा है.

"ओह, तो यह बात है. आप को यह महसूस हो रहा है कि अब आप की कोई पूछ ही नहीं रही है न," रमा ने कहा.

"मगर, पूछ तो अब आप की नजर में भी कम ही हो गई होगी. अब आप को यह पता लग गया कि मैं बस कंडक्टर था," रमनजी फिर उदास हो गए.

उन की इस बात पर रमाजी हंस पड़ीं और बोलीं कि कोई भी काम छोटा नहीं होता. दूसरा, आप हर बात पर उदासी को अपने पास मत बुलाया कीजिए. यह थकान की जननी है और थकान बिन बुलाए ही बीमारियों को आप के शरीर में प्रवेश करा देती है.

"आप को पता नहीं कि मैं खुद भी ऐसी ही हूं, मगर मेरा यह अंदाज ऐसा है कि फिर भी मेरे बेटेबहू मुझ को बहुत प्यार करते हैं, क्योंकि मैं मन की बिलकुल साफ हूं."

"मैं ने 20 साल की उम्र में प्रेम विवाह किया और 22 साल की उम्र में पति को उस की प्रेमिका के पास छोड़ कर अपने बेटे को साथ ले कर निकल पड़ी. उस के बाद पलट कर भी नहीं देखा कि उस बेवफा ने बाकी जिंदगी क्या किया और कितनी प्रेमिकाएं बनाई, कितनों का जीना दूभर किया.

"मैं मातापिता के पास आ कर रहने लगी और 22 साल की उम्र से बेटे की परवरिश के साथ ही बचत पर अपना पूरा ध्यान लगा दिया.

"मेरा बेटा सरकारी स्कूल और कालेज में ही पढ़ा है. अब वह एक शिक्षक है और पूरी तरह से सुखी है.

"हां, तो मैं बता रही थी कि मेरे पीहर में बगीचे हैं, जिन में 50 आम के पेड़ हैं, 50 कटहल और इतने ही जामुन और आंवले के. मैं ने इन की पहरेदारी का काम किया और पापा ने मुझे बाकायदा पूरा वेतन दिया.

"जब मेरा बेटा 10वीं में आया, तो मेरे पास



पूरी 20 लाख रुपए की पूंजी थी. मेरे भाई और भाभी ने मुझे कहीं जाने नहीं दिया.

"मेरी उन से कभी अनबन नहीं हुई. वे हमेशा मुझे चाहते रहे क्योंकि उन के बच्चों को मेरे बेटे के रूप में एक मार्गदर्शक मिल रहा था. और मेरी वो पूंजी बढ़ती गई."

"मगर, बेटे की नौकरी पक्की हो गई थी और उस ने विवाह का इरादा कर लिया था, इसलिए हम लोग यहां इस कालोनी में रहने लगे. पिछले साल ही मेरे बेटे का विवाह हुआ है.

"अपनी बढ़िया बचत से और जीवनशैली के बल पर ही मैं आज करोड़पति हूं, मगर सादगी से रहती हूं. अपना सब काम खुद करती हूं और कभी भी उदास नहीं रहती.

"पर, आप तो हर बात पर गमगीन हो जाते हैं. इतने दिनों से आप की व्यथा सुन कर मुझे तो यही लगता है कि आप पर बहुत ही अत्याचार किया जा रहा है. इस तरह आप लगातार दुख में भरे रहे तो दुनिया से जल्दी ही विदा हो जाओगे.

"आप हर बात पर परेशान रहते हो. यह मुझ को बहुत विचलित कर देता है. सुनो... मेरे मन में एक आइडिया आया है...

"आप एक काम करो... मैं कुछ दिन के लिए आप के घर चलती हूं. वहां का माहौल बदलने की कोशिश करूंगी. मैं तो हर जगह सामंजस्य बना लेती हूं. मैं 20 साल पीहर में रही हूं."

"मगर आप को ऐसे कैसे...? कोई तो वजह होगी ना मेरे घर चलने की. वहां मैं क्या कहूंगा?" रमनजी बोले.

"अरे, बहुत ही आसान है. मेरी बात गौर से सुनो. आज आप एक गरम पट्टी बांध कर घर वापस जाओ. कह देना कि यह कलाई अचानक ही सुन्न हो गई है. कोई सहारा देने वाला तो चाहिए ना. जो हाथ पकड़ कर जरा संभाल ले."

"फिर मैं आप के दोस्त की कोई रिश्तेदार हूं, आप कह देना कि बुढ़िया है, मगर ईमानदार है. मेरा पूरा ध्यान रख लेगी वगैरह. वे भी सोचेंगे कि चलो, सही है बैठेबैठे सहायिका भी मिल गई."

"कोशिश कर के देखता हूं," रमनजी ने कहा और पास के मैडिकल स्टोर से गरम पट्टी खरीद कर अपने घर की तरफ जाने वाली गली में चले गए.

रमनजी का तीर निशाने पर लगा. एक सप्ताह की तैयारी कर रमाजी उन के घर पहुंच गई थीं.

रमाजी के आने से पहले रमनजी के बेटेबहू ने उन की एक अलग ही इमेज बना रखी थी और उन को एक अति साधारण महिला समझा था, मगर जब आमनासामना हुआ तो रमाजी का आकर्षक व्यक्तित्व देख कर उन्होंने रमाजी के पैर छू लिए.

यह देख रमाजी ने भी खूब दिल से आशीर्वाद दिया. रमाजी को तो पहली नजर में रमनजी के बेटेबहू बहुत ही अच्छे लगे.

खैर, सब की अपनीअपनी समझ होती है, यह सोच कर रमाजी किसी निर्णय पर नहीं पहुंचीं और सब आने वाले समय पर छोड़ दिया.

अगले दिन सुबह से ही रमाजी ने मोरचा संभाल लिया था. रमनजी अपनी कलाई वाले दर्द पर कायम थे और बहुत ही अच्छा अभिनय कर रहे थे.

रमाजी को सुबह जल्दी उठने की आदत थी, इसलिए सब के जागने तक वे नहाधो कर चमक रही थीं, वे खुद चाय पी चुकी थीं, रमनजी को भी 2 बार चाय मिल गई थीं. साथ ही, वे हलवा और पोहे का नाश्ता तैयार कर चुकी थीं.

यह देख बेटेबहू भौंचक थे. इतना लजीज नाश्ता कर के वे दोनों गदगद थे. बेटाबहू दोनों अपनेअपने काम पर निकले तो रमनजी ने हाथ चलाया और रसोई में बरतन धोने लगे. रमाजी ने बहुत मना किया तो वे जिद कर के मदद करने लगे, क्योंकि वे जानते थे कि 3 दिन तक बाई छुट्टी पर रहेगी.

शाम को बेटेबहू रमाजी को कह कर गए थे कि आज वे बाहर से पावभाजी ले कर आएंगे, इसलिए रमाजी भी पूरी तरह निश्चिंत रहीं और आराम से बाकी काम करती रहीं. उन्होंने आलू के चिप्स बना दिए और साबूदाने के पापड़, गमलों की सफाई कर दी.

एक ही दिन में रमाजी की इतनी मेहनत देख कर रमनजी का परिवार हैरत में था. रात को सब ने मिलजुल कर पावभाजी का आनंद लिया.

रमनजी और रमाजी रोज शाम को लंबी सैर पर जा रहे थे. कुछ जानने वालों ने अजीब निगाहों से देखा, मगर दोनों ने इस की परवाह नहीं की.

इसी तरह पूरा एक सप्ताह निकल गया. कहां गुजर गया, कुछ पता ही न चला.

"रमनजी और रमाजी रोज शाम को लंबी सैर पर जा रहे थे. कुछ जानने वालों ने अजीब निगाहों से देखा, मगर दोनों ने इस की परवाह नहीं की..."

MAGAZINE KING

रमनजी और उन के बेटेबहू रमाजी के दिल से प्रशंसक हो चुके थे. वे चाहते कि रमाजी वहां कुछ दिन और रहें. ऐसा देख रमनजी का चेहरा निखर उठा था. उन की उदासी जाने कहां चली गई थी. बेटेबहू उन से बहुत प्रेम से बात करते थे. वातावरण बहुत ही खुशनुमा हो गया था.

रमाजी अपने मकसद में कामयाब रहीं. उन को कुछ सिल्क की साड़ियां उपहार में मिली, क्योंकि रमाजी ने रुपए लेने से मना कर दिया था.

रमाजी वहां से चली गईं और रमनजी को शाम की सैर पर आने को कह गईं. पर, शाम को रमाजी सैर पर नहीं आ सकीं.

रमनजी को उन्होंने संदेश भेजा कि वे सपरिवार 2 दिन के लिए कहीं बाहर जा रही हैं.

रमनजी ने अपना मन संभाल, मगर तकरीबन एक सप्ताह गुजर गया और रमाजी नहीं आईं. न ही रमनजी के किसी संदेश का जवाब ही दिया.

रमनजी को फोन करते हुए कुछ संकोच होने लगा, तो वह मनमसोस कर रह गए. पूरा महीना ऐसे ही निकल गया. लगता था, रमनजी और बूढ़े हो गए थे. मगर वे रमाजी के बनाए आलू के चिप्स और पापड़ खाते तो लगता कि रमाजी यहीं पर हैं और उन से बातें कर रही हैं.

एक शाम उन का मन सैर पर जाने का हुआ ही नहीं. वो नहीं गए. अचानक देखते क्या हैं कि रमाजी उन के घर के दरवाजे पर आ कर खड़ी हो गई हैं. वे एकदम हैरान रह गए. अरे, ये क्या हुआ. पीछेपीछे उन के बेटेबहू भी आ गए. अब तो रमनजी को सदमा लगा. वे अपनी जगह से खड़े हो गए.

बहू ने कहा कि रमाजी अब यहां एक महीना रहेंगी और हम उन के गुलाम बन कर रहेंगे.

रमनजी ने कारण जानना चाहा, तो बहू ने बताया कि उस की छोटी बहन अभी होमसाइंस पढ़ रही है. उस को कालेज के अंतिम प्रोजैक्ट में अनुभवी महिला के साथ समय बिताना है, डायरी बनानी है इसलिए..."

"ओ हो अच्छा... बहत अच्छा," बहू बहुत ही सही निर्णय," कहते समय रमनजी के चेहरे पर लाली आ गई. मगर उन के परिवार वालों से बात कर ली.

वे अचानक पूछ बैठे, "परिवार मना कैसे करता. मेरी बहन और रमा आंटी तो फेसबुक दोस्त हैं और रमाजी का परिवार तो समाजसेवा का शौकीन है. है ना रमा आंटी."

रमनजी की बहू चहक उठी. रमाजी ने अपने व्यवहार की दौलत से अपने जीवन में कितने सारे दिल जीत लिए थे. ●







फिल्मी कारोबार और इस से जुड़े लोगों की जिंदगी में अब क्या बदलाव आने वाला है, आइए जानें...

MAGAZINE KING

कैसे पटरी पर लौटेगा बेहाल बौलीवुड

सिनेमा जगत पर भी कोरोना का कहर बुरी तरह बरपा है, चाहे बौलीवुड हो या क्षेत्रीय सिनेमा, सभी को कोरोना की मार झेलनी पड़ रही है. इंडस्ट्री के सभी डिपार्टमैंट और प्रोडक्शन के काम जैसे कास्टिंग, लोकेशन ढूंढ़ना, टेक स्काउटिंग, कौस्टयूम फिटिंग, वार्डरोब, हेयर ऐंड मेकअप आर्ट, साउंड व कैमरा, कैटरिंग, एडिटिंग, साउंड और वौयस ओवर जैसे सभी काम ठप पड़ गए हैं और ये काम करने वालों के पास कोई काम नहीं है और न ही कमाई का जरीया है.

ऐक्सपर्ट्स के अनुसार सिनेमाघरों के बंद होने, शूटिंग रुकने, प्रमोशनल इवेंट्स के न होने और इंटरव्यू रुकने के चलते टीवी और फिल्म इंडस्ट्री को आने वाले समय में भारी नुकसान झेलना पड़ेगा.

यह नुकसान कितना बड़ा होगा, इस के सही आंकड़ें अभी मौजूद नहीं हैं, लेकिन अनुमान है कि इंडस्ट्री को 100 से 300 करोड़ रुपए तक का नुकसान हो सकता है.

बंद पड़े हैं सिनेमाघर

तकरीबन 9,500 सिनेमाघरों को बंद कर दिया गया है और आने वाले कुछ हफ्तों तक इन के खुलने की कोई संभावना नहीं है. हर साल हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में 1,200 फिल्में बनती हैं. इन फिल्मों की कमाई मल्टीप्लैक्स से आती है, जो लौकडाउन के दौरान बंद हैं.

मार्च माह में सब से पहले रिलाइंस ऐंटरटेनमैंट ने रोहित शेट्टी की फिल्म 'सूर्यवंशी' की तारीख आगे बढ़ाई थी, जिस के बाद फिल्म 'संदीप और पिंकी फरार', 'हाथी मेरे साथी' समेत 83 फिल्मों की रिलीज की तारीख टाल दी गई.

फिल्म 'बागी' 3 मार्च को रिलीज जरूर हुई, लेकिन उस की टिकटों की बिक्री नहीं हुई थी. इस का एक कारण भारत में बढ़ रहा कोरोना का खतरा था.

इसी तरह इरफान खान और राधिका मदान की फिल्म 'अंग्रेजी मीडियम' को बौक्स औफिस से निकाल ओटीटी प्लेटफार्म डिज्नी हौटस्टार पर रिलीज किया गया. क्षेत्रीय फिल्मों को भी रिलीज से रोक दिया गया था.

ओटीटी प्लेटफार्म्स बैस्ट औप्शन नहीं

रिलीज डेट आगे बढ़ जाने और सिनेमाघरों







के बंद होने के चलते फिल्म, टीवी व वैब सीरीज की शूटिंग को रोक दिया गया, जिस पर लौकडाउन के बाद पूरी तरह विराम लग गया. ओटीटी प्लेटफार्म्स जैसे अमेजन प्राइम, नैटफ्लिक्स पर कुछ फिल्में रिलीज जरूर हो रही हैं, लेकिन यह हर फिल्म के लिए संभव नहीं है कि वह ओटीटी तक पहुंच पाए और न ही ओटीटी प्लेटफार्म्स हर बड़ी फिल्म को खरीद सकते हैं.

चर्चित तेलुगु फिल्म प्रोड्यूसर एसकेएन का कहना है कि लगभग 1,000 सीटों वाले सिनेमाघरों को महीने के 10 लाख रुपए का घाटा हो रहा है.

एसकेएन इस बात को ले कर चिंतित हैं कि ओटीटी प्लेटफार्म्स लंबी रेस का घोड़ा साबित होंगे या नहीं. वे कहते हैं, "मुझे नहीं लगता कि ओटीटी प्लेटफार्म्स उन फिल्मों को खरीदना चाहेंगे, जो सिनेमाघर में रिलीज नहीं हुई हैं, क्योंकि हमें नहीं पता कि कौन सी फिल्म सिनेमाघर में हिट साबित होगी और कौन सी नहीं. और यह साफ है कि ओटीटी उन्हीं फिल्मों को खरीदना चाहते हैं, जो पहले से ही हिट हों."

इस समय ऐंटरटेनमैंट इंडस्ट्री में केवल ओटीटी प्लेटफार्म ही ऐसे हैं, जो फायदे में हैं. बहुचर्चित शोज और फिल्मों को लोग लौकडाउन के चलते बिंज वौच कर रहे हैं, जिन के जरीए इन प्लेटफार्म की व्युअरशिप बढ़ी है.

साल 2019 में इस इंडस्ट्री ने 17,300 करोड़ रुपए की कमाई की थी. इस से अंदाजा लगाया जा सकता है कि साल 2020 में इन प्लेटफार्म्स की कमाई के कितने रिकौर्ड टूटेंगे.

यह जगजाहिर है कि सिनेमाघरों में बौलीवुड फिल्मों की रिलीज व उन की मान्यता कितनी महत्वपूर्ण है, जोकि ओटीटी प्लेटफार्म्स पर होना मुश्किल है, दूसरी तरफ, ओटीटी प्लेटफार्म्स 5 करोड़ की फिल्म तो खरीद सकते हैं लेकिन वे 100 करोड़ की फिल्म खरीदने में असमर्थ होंगे. इसलिए बौलीवुड फिल्मों को सिनेमाघरों में रिलीज करना आवश्यक है.

इन फिल्मों की कमाई का एक बड़ा हिस्सा दिल्ली, मुंबई और चेन्नई समेत भारत के 10 महानगरों से आता है, जो फिलहाल कोरोना वायरस के हौटस्पौट हैं. इस स्थिति में बौलीवुड की बिग बजट फिल्मों का भविष्य अंधकारमय है.

कर्मचारियों की है हालत पस्त

बड़े सितारे आएदिन सोशल मीडिया के जरीए अपनी उपस्थिति दिखाते हैं. किसी को अपने एसी खराब होने की चिंता है, तो कोई बरतन धोने को प्रोडक्टिविटी के रूप में पेश कर रहा है. परंतु, फिल्मों के बैकग्राउंड में काम करने वालों के लिए यह समय बेरोजगारी और भुखमरी ले कर आया है.

फिल्मों की शूटिंग और उस से जुड़े सभी प्रोडक्शन और प्रमोशन के काम बंद होने का इतना असर बड़े बैनर्स और ऐक्टर्स पर नहीं पड़ा है, जितना फिल्मों से जुड़े छोटे स्तर पर उतना काम करने वाले कर्मचारियों पर हुआ है. क्रू मेंबर्स, दिहाड़ी पर काम करने वाले और छोटेमोटे प्रोजेक्ट्स से पैसा कमाने वाले लोगों के लिए जीवन निर्वाह करना मुश्किल हो गया है. वे दो 2 वक्त की रोटी के लिए भी मोहताज हो चुके हैं.

प्रोड्यूसर्स गिल्ड औफ इंडिया के अनुसार, बौलीवुड का काम ठप होने से इंडस्ट्री से प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े तकरीबन 10 लाख लोगों पर कोरोना के चलते प्रभाव पड़ रहा है. कई लोग बिना काम के रहने को मजबूर हैं. इस से बौलीवुड में दिहाड़ी पर काम करने वाले 35,000 कर्मचारी अत्यधिक प्रभावित हुए हैं.

सिने एंड टीवी आर्टिस्ट्स एसोशिएशन यानी सिनटा द्वारा बौलीवुड के ए लिस्टर सितारों से इन कर्मचारियों के लिए डोनेशन की अपील की गई, जिस के चलते रोहित शेट्टी, सलमान खान, रितिक रोशन, अमिताभ बच्चन और विद्या बालन उन सितारों में से थे, जो दिहाड़ी कर्मचारियों के लिए फंड व राशन देने के लिए सामने आए.

चिंता की बात यह है कि आखिर कब तक डोनेशन के जरीए इन कर्मचारियों का घर चलेगा. ज्ञातव्य है कि मदद हर कर्मचारी तक नहीं पहुंच रही व ऐसे कितने ही अभिनेता हैं, जो खुद चिंता में हैं कि उन के खर्चे कैसे पूरे होंगे, परंतु पोपुलैरिटी के चलते वे मदद मांगने में असमर्थ हैं.

MAGAZINE KING

नए ऐक्टर्स और पैपराजी भी चपेट में

मुंबई महानगरी है और देश के अलगअलग हिस्सों से युवा यहां अपने सपने पूरे करने आते हैं. किराए के घरों में रहने वाले इन युवाओं को भी अपने घरों तक लौटना पड़ा. यह सभी छोटेमोटे प्रोजेक्ट कर अपना निर्वाह कर रहे थे, पर अब कोई काम न होने पर इन्हें अपने मातापिता पर आश्रित होना पड़ रहा है.

हालत यह है कि एकसाथ मिल कर जी लोग जिस घर का किराया दे रहे थे, उन में से कई अपने घर लौट चुके हैं. इस के चलते जो रह गया है, उसे पूरा किराया खुद देना पड़ रहा है. यह स्थिति कब तक बनी रहेगी, किसी को कोई अंदाजा नहीं है.

आएदिन टीवी ऐक्टर्स के एयरपोर्ट लुक्स, जिम लुक्स, वैडिंग लुक या सीक्रेट डेट लुक को कैमरे में कैद करने वाले पैपराजी भी कोरोना की मार से नहीं बचे हैं. न अब सैलिब्रिटी घर से निकल रहे हैं और न ही ये उन्हें कैप्चर कर पा रहे हैं.

आमतौर पर एक दिन में 11,000 से 20,000 रुपए कमाने वाले इन पैपराजी के लिए कमाई के रास्ते बंद हो गए हैं. डायरैक्टर और प्रोड्यूसर रोहित शेट्टी व ऐक्टर रितिक रोशन ने इन के लिए डोनेशन दिया है.

ऐसे संभलेगी फिल्म इंडस्ट्री

लौकडाउन खुलने के बाद फिल्म इंडस्ट्री को पटरी पर वापस आना है. लेकिन यह इतना आसान नहीं है. फिल्म के निर्मातानिर्देशकों को प्रीप्रोडक्शन काम को बेहद सावधानी से पूरा करना होगा.

यदि स्टाफ के एक व्यक्ति को भी कोरोना संक्रमण होता है, तो सारा काम 3 हफ्तों तक रोक दिया जाएगा. अंतर्राष्ट्रीय यातायात पर प्रतिबंध होने पर ज्यादा से ज्यादा ग्रीन स्क्रीन पर शूटिंग होगी, जिस से फिल्में अलग तरह से बनेंगी. इसी तरह से अनेक बदलाव होने वाले हैं.

प्रोडक्शन को जारी करने के लिए प्रोड्यूसर्स गिल्ड औफ इंडिया ने बैक टु ऐक्शन रिपोर्ट जारी की है. इस रिपोर्ट में औन और औफ स्टेज व प्री और पोस्ट प्रोडक्शन के सभी डिपार्टमैंट्स के लिए निर्देश दिए गए हैं, जिन की मुख्य बातें निम्नलिखित हैं:

- लौकडाउन खुलने के पहले 3 महीनों में सैट पर आने वाले हर शख्स का टैंपरेचर चैक होगा व उस के द्वारा सैनिटाइजेशन, सोशल डिस्टैंसिंग, जहां तक संभव हो, वर्क फ्रौम होम का पालन किया जाएगा. साथ ही, कम कास्ट और क्रू व बाहरी लोकेशनों में शूटिंग कम करने को ध्यान में रखा जाएगा. सैट पर मैडिकल टीम का होना अनिवार्य होगा.
- सैट पर सभी को हर थोड़ी देर में हाथ धोने होंगे व ट्रिपल लेयर मास्क हर समय लगाए रखना होगा. सभी को 3 मीटर की दूरी का पालन करना होगा और हाथ मिलाने, गले लगने व किस करने से परहेज करना होगा.
- सैट पर आने वाले हर क्रू मैंबर और स्टाफ को अपनी फिटनैस और स्वास्थ्य के सही होने की पुष्टीकरण के लिए फार्म भरना होगा और किसी भी प्रोजैक्ट को साइन करने से पहले स्वास्थ्य की सही जानकारी देनी होगी.
- शूटिंग के दिनों में हर व्यक्ति की उपस्थिति का रिकौर्ड रखा जाएगा. सभी को शूटिंग से 45 मिनट पहले सैट पर पहुंचना होगा, ताकि उन्हें कोरोना से बचाव के तरीके बताए जाएं और नई दिनचर्या उन की आदत बन जाए.
- जो लोग घर से काम कर सकते हैं, उन्हें घर से ही काम करना होगा. 60 वर्ष से ज्यादा उम्र के व्यक्ति और किसी भी तरह की बीमारी से ग्रसित व्यक्ति को घर से काम करना अनिवार्य होगा.

देखना यह है कि आखिर कब तक यह स्थिति बनी रहती है. सभी की कोशिश यही है कि काम जल्दी से जल्दी पटरी पर लौट आए और रफ्तार पकड़ ले.

-सीमा ठाकुर ●



मैं 35 वर्षीय महिला और 9 साल की बेटी की मां हूं. पति की 5 साल पहले एक सड़क दुर्घटना में मृत्यु हो गई थी. मायके और यहां तक कि ससुराल वाले भी दूसरी शादी करने पर अड़े हैं पर दिल से पति का चेहरा उतर ही नहीं पाता. एक लड़के को मेरे मायके और ससुराल वाले दोनों ही पसंद करते हैं. लड़का भी बिना शर्त शादी करने को तैयार है. मैं क्या करूं?

किसी की यादों और भरोसे में जिंदगी नहीं चलती न ही रुकती है. आप की बेटी अभी छोटी है. कल को बेटी की शादी होगी और वह भी अपने परिवार में रम जाएगी. तब आप नितांत ही खुद को अकेला महसूस करेंगी.

अभी आप के पास समय है. इसलिए दूसरी शादी करने में कोई बुराई नहीं. बेटी को सही तालीम देने और उस की शादी करने जैसी जिम्मेदारियां आप समय पर तब भी निभा सकती हैं जब आप की घरगृहस्थी जम चुकी हो. आप चाहें तो बेटी की परवरिश के लिए भावी पति से पहले ही बात कर सकती हैं.

मैं 27 वर्षीय अविवाहित युवती हूं. एक मल्टीनैशनल कंपनी में काम करती हूं. औफिस का माहौल ठीक है पर अपने एक सहकर्मी से परेशान रहती हूं. दरअसल, वह मुझे व्हाट्सऐप पर दिनरात मैसेज भेजता रहता है. वह रिप्लाई भी करने को कहता है पर मुझे झुंझलाहट होती है. एक तो समय का अभाव दूसरा काम का बोझ. हालांकि उस के मैसेज मर्यादा से बाहर नहीं होते पर बारबार मैसेज आने से मैं परेशान हो जाती हूं. मेरा ध्यान भी काम से बंट जाता है. मैं नहीं चाहती कि उस सहकर्मी से मेरे औफिशियल व्यवहार पर ग्रहण लगे, पर साथ ही यह भी चाहती हूं कि वह मुझे इस तरह परेशान न करे. बताएं मैं क्या करूं?

अगर आप को उस सहकर्मी का व्हाट्सऐप करना पसंद नहीं है, तो आप उसे सीधे तौर पर मना कर दें. आप कह सकती हैं कि संदेश काम से संबंधित हों तो ठीक है अन्यथा उलजलूल व्हाट्सऐप न करें. आप उसे यह भी कह सकती हैं कि औफिस के टाइम में व्हाट्सऐप पर टाइमपास करने से उस की छवि गलत बनेगी और बौस तक बात पहुंचने पर तरक्की पर ग्रहण लग जाएगा.

वैसे लगातार उस के भेजे गए व्हाट्सऐप मैसेज को इग्नौर



करेंगी और कोई जवाब नहीं देंगी तो कुछ दिनों बाद वह खुद ही व्हाट्सऐप करना बंद कर देगा. इस से सांप भी मर जाएगा और लाठी भी न टूटेगी.

मेरे पति हाल ही में अधिकारी पद से सेवानिवृत्त हुए हैं. मेरे 2 बच्चे हैं जो शादीशुदा जिंदगी बिता रहे हैं और दूसरे शहर में रहते हैं. पति नौकरी से रिटायर्ड हुए तो सोचा अब बाकी की जिंदगी चैन से बिताएंगे. मगर पति के बदले व्यवहार से हैरान हूं. दरअसल, पति महीने में 2-4 दिन दूसरे शहर जाते हैं और वहां कौलगर्ल्स के साथ समय बिताते हैं. ये सब मुझे उन के मोबाइल से पता चला है. दूसरी बड़ी परेशानी घर पर आएदिन होने वाली पार्टियां हैं, जिन में खानेपीने के साथ शराब का दौर भी खूब चलता है और पार्टी में साथ देने ननदें भी आ जाती हैं, जो आसपास ही रहती हैं. कभीकभी लगता है कि ये सारी जानकारी अपने बच्चों को दे दूं, पर फिर यह सोच कर नहीं देती कि अपने पिता के इस घिनौने चेहरे को देखने के बाद पिता और बच्चों के आपसी रिश्ते खराब हो जाएंगे. मैं ने पति को कई बार समझाने की कोशिश की पर जवाब यही मिलता है कि सारी उम्र तुम सभी के लिए बिता दी अब बस अपने लिए जीऊंगा. मुझे कोई रास्ता नहीं दिख रहा है कि किस तरह पति को सही रास्ते पर लाऊं. कृपया बताएं मैं क्या करूं?

बढ़ती उम्र के साथ न तो चाहतें कम होती हैं और न ही शारीरिक जरूरतें. यह अच्छा है कि आप के बच्चे अपने पैरों पर खड़े हैं और अच्छी जिंदगी बिता रहे हैं. तब तो आप के पास भी समय होगा कि आप भी खुल कर पुरानी यादों को ताजा करें और पति के साथ अधिक से अधिक समय बिताएं.

बेहतर होगा कि आप भी खुद को बुजुर्ग न समझ कर जमाने के साथ चलिए. सजिएसंवरिए, पति के साथ फिल्म देखने, मौल घूमने, शौपिंग आदि करने से आप को भी पति का सामीप्य पसंद आने लगेगा.

पति में थोड़ा परिवर्तन आए तो उन्हें प्यार से समझाबुझा सकती हैं. आप अपनी ननदों से भी कह सकती हैं कि उन का घर पर तभी स्वागत किया जाएगा जब शराब आदि बुरी चीजों से वे दूर रहें. बेहतर होगा कि आप भी उन की पार्टी में शामिल रहें, मगर इस शर्त पर कि वहां शराब का दौर नहीं चलेगा.

इस सब के बावजूद पति और ननदें सही रास्ते पर आती न दिखें तो आप सख्ती से पेश आ सकती हैं. बात बिगड़ती दिखे तो बच्चों से सारी बात शेयर कर सकती हैं.

वैसे, इस उम्र में विवाहित पुरुष अथवा स्त्री दोनों को ही एकदूसरे की जरूरत अधिक होती है, क्योंकि यह उम्र आने तक बच्चे भी सैटल हो कर अपनेअपने परिवार व कैरियर बनाने में व्यस्त हो जाते हैं.

पति के साथ अधिक से अधिक रहेंगी तो उन्हें भी आप का साथ भाएगा और संभव है कि वे सही रास्ते पर आ जाएं. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

MAGAZINE KING



MAGAZINE KING



MAGAZINE KING

सीक्वेंस, रेशम और बीड्स वर्क से सजी विंटेज पेपलम चोली टयूलिप और गोल्ड ग्लिटरिंग बनारसी ब्रोकेड स्कर्ट के साथ.

ज्वैल और बीड स्टडेड औरगैंजा पेपलम ब्लाउज टयूलिप बनारसी स्कर्ट के साथ.



MAGAZINE KING

गौर्जियस पौटपुरी
पिंक बनारसी लहंगा
आकर्षक ऐंब्रौयडरी से
सजे ब्लाउज के साथ.



बीड्स ऐंब्रौयडर्ड चिक और कंटैम्परेरी बनारसी लहंगा क्रौप ब्लाउज और फ्रिल्ड दुपट्टे के साथ.

MAGAZINE KING

आशा गौतम

कहानी ● पूनम अहमद

नो गिल्ट ट्रिप



कपिल और नेहा एकदूसरे के साथ भरपूर ऐंजौय कर रहे थे कि एक दिन कपिल ने नेहा के सामने शादी का प्रस्ताव रखा. नेहा का जवाब सुन कर कपिल को गहरा धक्का लगा और फिर एक दिन...

नेहा औफिस से निकली तो कपिल बाइक पर उस का इंतजार कर रहा था, वह इठलाती हुई उस की कमर में हाथ डाल कर उस के पीछे बैठ गई, फिर मुंह पर स्कार्फ बांध लिया,

कपिल ने मुसकराते हुए बाइक स्टार्ट की. ट्रैफिक से दूर बाइक जब कुछ खाली रोड पर निकली तो नेहा ने कपिल की गर्दन पर किस कर दिया. कपिल ने सुनसान सी जगह देख कर बाइक एक किनारे लगा दी. नेहा हंसती हुई बाइक से उतरी और कपिल ने जैसे ही हैलमैट उतार कर रखा, नेहा ने कपिल के गल में बाहें डाल दी. कपिल ने भी उस की कमर में हाथ डाल उसे अपने से और सटा लिया. दोनों काफी देर तक एकदूसरे में खोए रहे.

उतरतीचढ़ती सांसों को काबू में करते हुए नेहा बोली, "सुनो, अभी मेरे घर चलना चाहोगे?"

"क्या?" कपिल हैरान हुआ.

"हां, घर पर कोई नहीं है, चलो न."

"तुम्हारे मम्मीपापा कहां गए?"

"किसी की डैथ पर अफसोस करने गए हैं, रात तक आएंगे."

"तो चलो, हम देर क्यों कर रहे हैं? ओह, मैं तो अभी से सोच कर मरा जा रहा हूं कि क्या हम सचमुच अभी वही करने जा रहे हैं जो 15 दिन से नहीं कर पाए. यार, रुड़की में जगह ही नहीं मिलती, पिछली बार मेरे घर पर कोई नहीं था, तब मौका मिला था."

"चलो, अब बातें नहीं, कुछ और करने का मूड है."

कपिल ने बड़े उत्साह से बाइक नेहा के घर की तरफ दौड़ा दी, रास्तेभर मुंह पर स्कार्फ बांधे नेहा कपिल की कमर में बांहें डाल उस से लिपटी रही, दोनों युवा प्रेमी अपनीअपनी धुन में खोए हुए थे.

दोनों का अफेयर 2 साल से चल रहा था. दोनों का औफिस एक ही बिल्डिंग में था. इसी बिल्डिंग में कभी कैफेटेरिया में, कभी लिफ्ट में मिलते रहने से दोनों की जानपहचान हुई थी. दोनों ने एकदूसरे को देखते ही पसंद कर लिया था. नेहा की बोल्डनैस पर कपिल फिदा था तो कपिल के शांत, सौम्य स्वभाव पर नेहा मुग्ध होती. इन 2 सालों में दोनों पता नहीं कितनी बार शारीरिक रूप से भी पास आ गए थे.

नेहा लाइफ को खुल कर जीना चाहती थी, कई बार तो कपिल उस के जीने के ढंग देख कर हैरान रह जाता. नेहा के घर में उस के पेरैंट्स थे, दोनों कामकाजी थे, छोटा भाई कालेज में पढ़ रहा था, कपिल अपने पेरैंट्स की इकलौती संतान था, उस की मम्मी हाउसवाइफ थी. कपिल के पिता रवि एक बिल्डर थे, आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी थी. कपिल ने अपने घर में नेहा के बारे में बता दिया था, नेहा को बहू बनाने में कपिल के पेरैंट्स को कोई आपत्ति नहीं थी, नेहा कपिल के घर भी आतीजाती रहती, पर नेहा के घर में कपिल के बारे में किसी को नहीं पता था.

हमेशा की तरह कपिल ने नेहा की बिल्डिंग से कुछ दूर एक शौपिंग कांप्लैक्स की पार्किंग में बाइक खड़ी की, जैसा पहले भी होता आया था. पहले नेहा अपने घर गई, थोड़ी देर बाद कपिल उस के घर पहुंचा, पहले भी किसी के घर न होने का दोनों ने भरपूर फायदा उठाया था. घर में अंदर आते ही कपिल ने अपना बैग एक तरफ रख नेहा को बाहों में भर लिया, उस पर अपने प्यार की बरसात कर दी. नेहा ने उस बरसात में अपने को पूरी तरह भीग जाने दिया, प्यार की यह बरसात नेहा के बैड पर कुछ देर बाद ही रुकी. कपिल ने कहा, "यार, अब तुम्हारे बिना रहा नहीं जाता, चलो न, शादी कर लेते हैं, देर क्यों कर रही हो?"

नेहा ने अपने बोल्ड अंदाज में कहा, "शादी के लिए क्यों परेशान हो? जो बाद में करना है, अभी कर ही रहे हैं न."

"अरे, ऐसे नहीं, अब चोरीचोरी नहीं, खुल कर अपने घर में तुम्हारे साथ रहना है."

"पर मेरा मूड शादी का नहीं है, कपिल."

"कब तक इंतजार करवाओगी?"

"पर मैं ने तो यह कभी नहीं कहा कि मैं तुम से शादी जल्दी ही करूंगी."

"पर मैं तो तुम से ही करूंगा, मैं तुम्हारे बिना जी ही नहीं सकता, नेहा, मैं ने सिर्फ तुम से ही प्यार किया है."

"ओह, कपिल," कहते हुए नेहा ने फिर कपिल के गले में बाहें डाल दी, कहा, "चलो, अब तुम्हें फिर कौफी पिलाती हूं."

दोनों ने कौफी भी काफी रोमांच करते हुए पी, कपिल थोड़ी देर बाद चला गया. हर समय टच में रहने के लिए व्हाट्सऐप था ही.

यह दोनों का रोज का नियम था कि कपिल ही नेहा को उस के घर छोड़ कर जाता. कपिल ने घर जा कर साफसाफ बताया कि वह नेहा के साथ था, उस की मम्मी सुधा ने कहा, "बेटा, तुम दोनों शादी क्यों नहीं कर लेते? अब दोनो ही अच्छा जौब भी कर रहे हो, देर किस बात की है."

"मम्मी, अभी नेहा शादी नहीं करना चाहती."

"फिर कब तक करेगी? उस के पेरैंट्स क्या कहते हैं?"

"कुछ नहीं, मम्मी, अभी तो उस ने अपने घर में कुछ बताया ही नहीं."

"यह क्या बात हुई?"

"छोड़ो, मम्मी, जैसा नेहा को ठीक लगे, वह शायद और टाइम लेना चाहती है."

"बेटा, एक बात और मेरे मन में आती है, तुम उस से निभा लोगे? वह काफी बोल्ड लड़की है, तुम ठहरे सीधेसादे."

"अरे, मम्मी, वह आज की लड़की है न, आज की लड़कियां आप के टाइम से थोड़ी अलग है, नेहा बोल्ड है, गलत नहीं, आप चिंता न करो, वह शायद थोड़ा समय और चाहती है."

"पर मुझे लगता है अब तुम सीरियसली शादी के बारे में सोचो."

"अच्छा, ठीक है, मम्मी, उस से बात करता हूं."

2 दिन बाद ही नेहा ने कपिल से कहा, "यार, लौटरी लग गई, मेरा भाई दोस्तों के साथ पिकनिक पर जा रहा है, और मेरे चाचा की तबीयत खराब हो गई है, मेरे मम्मीपापा उन्हें देखने दिल्ली जा रहे हैं, चलो, अब तुम भी अपने घर बोल दो कि तुम भी टूर पर जा रहे हो, दोनों औफिस से छुट्टी ले कर जम कर घर पर ऐश करेंगे.

"सच?"

"लाइफ एंजौय करेंगे, यार आ जाओ, खाना बाहर से और्डर करेंगे, बस ऐश."

कपिल नेहा को दिलोजान से चाहता था, जैसा उस ने कहा था, कपिल ने वैसा ही किया, वह अपने घर पर टूर बता कर नेहा के घर रात गुजारने के लिए अपने कपड़े वगैरह ले कर आ गया, दोनों ने जी भर कर रोमांस किया, जब मन हुआ, पास आए, एकदूसरे में खोऐ रहे. कपिल ने कहा, "यार, तुम्हारे साथ ये पल ही

MAGAZINE KING

मेरा जीवन है, अब तुम हमेशा के लिए मेरी लाइफ में जल्दी आ जाओ, अब मैं नहीं रुक सकता, बोलो, कब मिला रही हो अपने पेरैंट्स से?"

नेहा ने प्यार से झिड़का, "तुम क्या ये शादीशादी करते रहते हो? शादी की क्या आफत आई है? और मैं तुम्हें कितनी बार बता चुकी हूं कि मेरा मूड शादी करने का नहीं है."

अब कपिल गंभीर हुआ, "नेहा, ये क्या कहती रहती हो? मेरी मम्मी बारबार मुझे शादी करने के लिए कह रही हैं, और हम क्यों रुक रहे हैं?"

नेहा ने अब शांत पर गंभीर स्वर में कहा, "देखो, मैं अभी कुछ साल शादी के बंधन में नहीं बंधने वाली, अभी मैं सिर्फ 26 की हूं, और लाइफ ऐंजौय कर रही हूं."

"पर मैं 30 का हो रहा हूं, आज नहीं तो कल हमें शादी करनी ही है. एकदूसरे के इतना करीब हैं तो चोरीचोरी कब तक क्यों मिलें?"

"यह मैं ने कब कहा कि आज नहीं तो कल हम शादी कर ही रहे हैं."

"मतलब?"

"देखो, कपिल, अब तक मैं ने तुम्हें अपने पेरैंट्स से इसलिए नहीं मिलाया क्योंकि अरैंज मैरिज तो हमारी होगी नहीं, क्योंकि हम अलगअलग कास्ट के हैं. अभी इस उम्र में कास्ट को ले कर मुझे टेंशन चाहिए ही नहीं, हम प्यार, रोमांस, सैक्स सब कुछ तो ऐंजौय कर रहे हैं, तुम शादी के पीछे क्यों पड़े हो? शादी तो अभी दूरदूर तक मैं नहीं करने वाली."

"क्या तुम मुझे प्यार नहीं करती?"

"करती तो हूं."

"फिर तुम्हारा मन नहीं करता कि हम दोनों एकसाथ रहने के लिए शादी कर लें?"

"नहीं, यह मन तो नहीं करता मेरा."

"अच्छा बताओ, कितने दिन रुकना चाहती हो, मैं तुम्हारा इंतजार करूंगा."

"मुझे नहीं पता," कपिल फिर कुछ गंभीर सा बैठ गया तो नेहा ने शरारती अंदाज में मस्ती शुरू कर दी, कहा, "मैं तुम्हें फिर कहती हूं, शादी की रट छोड़ो, लाइफ ऐंजौय करो."

"मतलब तुम मुझ से शादी नहीं करोगी?"

"नहीं."

"मैं समझ ही नहीं पा रहा, नेहा, यह सब क्या है. तुम 2 साल से मेरे साथ रिलेशनशिप में हो, पता नहीं कितनी बार हम ने सैक्स किया होगा, और तुम कह रही हो कि मुझे से शादी नहीं करोगी."

"सैक्स कर लिया तो कौन सा गुनाह कर लिया? हम एकदूसरे को पसंद करते थे और करीब आ गए, अच्छा लगा, इस में शादी कहां से आ गई."

"अगले दिन की सुबह घर में मातम ले कर आई, कपिल ने रात में हाथ की नस काट कर आत्महत्या कर ली थी..."

"तो शादी कब और किस से करने वाली हो?"

"अभी तो कुछ भी नहीं पता, मैं यह सोच कर तुम से सैक्स थोड़े ही कर रही थी कि तुम से शादी करूंगी. कपिल, वह जमाना गया जब कोई लड़की इसलिए अपने पास आने देती थी कि उसी से शादी करेगी, ऐसा कुछ नहीं है अब, कम से कम मैं ऐसा नहीं सोचती, अभी मैं लाइफ एंजौय करने के मूड में हूं, अभी गृहस्थी संभालने का मेरा कोई मूड नहीं, तुम भी अब यह शादीशादी करना छोड़ दो और ऐंजौय करो."

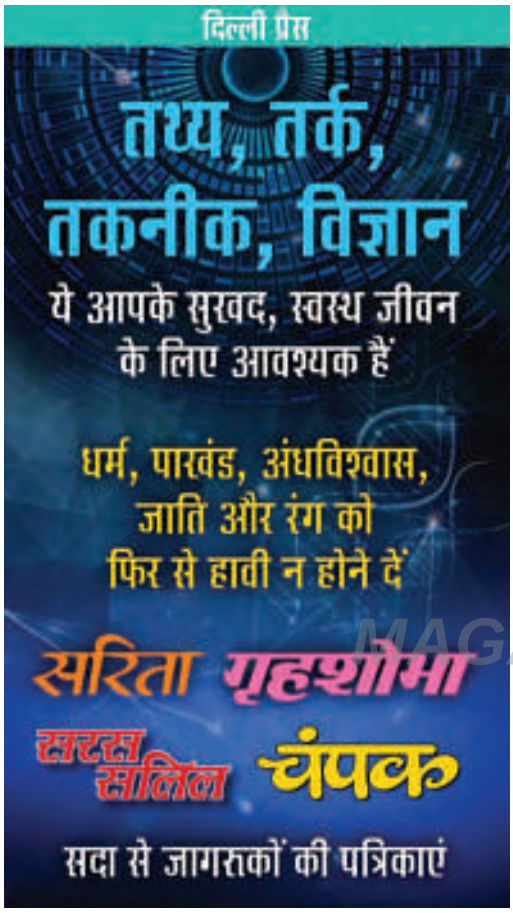
"नहीं नेहा, मैं इस रिश्ते को कोई नाम देना चाहता हूं."

नेहा अब झुंझला गई, "तो कोई ऐसी लड़की ढूंढ़ लो जो तुम से अभी शादी कर ले."

कपिल ने भावुक हो कर उस का हाथ पकड़ लिया, "ऐसा कभी न कहना नेहा, मैं तुम्हारे बिना जी नहीं सकता."

"अरे, सब कहने की बातें हैं, रोज हजारों दिल जुड़ते हैं, हजारों टूटते हैं, सब चलता रहता है."

कपिल की आंखों में सचमुच नमी आ





MAGAZINEKING

गई, यह नमी गालों पर भी बह गई तो नेहा हंस पड़ी, "यह क्या कपिल, इतना सेंटी क्यों हो, यार, रिलैक्स."

"कभी मुझ से दूर मत होना, नेहा, आई रियली लव यू. नेहा, कहतेकहते कपिल ने उसे बालों में भर कर किस कर दिया, नेहा भी उस के पास सिमट आई. थोड़ी देर रोमांस चलता रहा. काफी समय दोनों ने साथ बिता लिया था. अगले दिन कपिल घर जाने लगा तो नेहा ने कहा, कपिल, बी प्रैक्टिकल."

कपिल ने उसे घूरा तो वह हंस पड़ी और कहा, "प्रैक्टिकल होने में ही समझदारी है, इमोशनल हो कर मुझे गिल्ट ट्रिप पर भेजने की कोशिश मत करो."

कुछ दिन तो सामान्य से कटे, फिर कपिल ने महसूस किया कि नेहा उस से कटने लगी है, कभी फोन पर कह देती, "तुम जाओ, मेरी कुछ जरूरी मीटिंग्स है, देर लगेगी. कभी मिलती तो जल्दी में होती. बाइक पर कभी साथ भी होती तो चुप ही रहती, पहले की तरह बाइक पर शरारतों भरा रोमांस खत्म होने लगा. दूरदूर अजनबी सी बैठी रहती, कपिल के पूछने पर औफिस का स्ट्रैस कह देती. कपिल को साफ समझ आ रहा था कि वह उस से दूर हो रही है, फोन भी अकसर नहीं उठाती, कुछ भी बहाना कर देती."

एक दिन कपिल ने बाइक रास्ते में एक सुनसान जगह पर रोक ही दी. पूछा, "नेहा मुझे साफसाफ बताओ, तुम मुझ से दूर क्यों हो रही हो? मुझे तुम्हारा यह अजनबी जैसा व्यवहार बर्दाश्त नहीं हो रहा है."

नेहा ने भी अपने मन की बात साफसाफ कहना शुरू की, "कपिल, तुम बहुत इमोशनल हो, हमारे अभी तक के संबंधों को शादी के रूप में देखने लगे हो, मेरा अभी दूरदूर तक शादी का इरादा नहीं है, अभी तो मुझे अपने कैरियर पर भी ध्यान देना है, मैं शादी के झमेले में अभी नहीं फंसना चाहती, तुम्हारी शादी की चाहत से मैं बोर होने लगी हूं और शायद तुम जैसे इमोशनल इंसान के साथ मेरी ज्यादा निभे भी न, तो समझो, मैं तुम से ब्रेकअप कर रही हूं, मैं भी तुम से यही कहना चाह रही थी."

कपिल का स्वर भर्रा गया, "ऐसा मत कहो, नेहा, मैं तुम्हारे बिना जीने की सोच भी नहीं सकता."

"अरे, यह सब डायलौग फिल्मों के लिए रहने दो, कोई किसी के बिना नहीं मरता, चलो, आज लास्ट टाइम घर छोड़ दो अब, ऐंड औल द बैस्ट फौर योर फ्यूचर, एक अच्छी लड़की ढूंढ़ कर शादी कर लो और हां, मुझे भी बुला लेना, मैं भी आऊंगी, मुझे कोई गिल्ट नहीं है और मैं उन में से भी नहीं जो अपने प्रेमी को किसी और का होते न देख सके," कह कर नेहा जोर से हंसी.

कपिल ने उसे किसी रोबोट की तरह उस के घर तक छोड़ दिया.

'बाय, कपिल,' कह कर इठलाती हुई नेहा अपने घर की तरफ चली गई, नेहा ने एक बार भी मुड़ कर नहीं देखा. कपिल नेहा को तब तक देखता रहा जब तक वह आंखों से ओझल न हो गई. कपिल वापसी में रोता हुआ बाइक चलाता रहा. वह सचमुच नेहा से प्यार करता था, उस के बिना जीने की वह कल्पना ही नहीं कर पा रहा था. लुटापिटा, हारा सा घर पहुंचा, उस की शक्ल देख कर उस के मम्मीपापा घबरा गए. वह खराब तबीयत का बहाना बता कर अपने कमरे में 2 दिन पड़ा रहा तो सब को चिंता हुई. न कुछ खापी रहा था, न बोल रहा था.



उस की मम्मी सुधा ने उस के घनिष्ठ दोस्त सुदीप को बुलाया. सुदीप उस के और नेहा के संबंधों के बारे में जानता था, सुदीप ने काफी समय कपिल के पास बैठ कर बिताया. कपिल कुछ बोल ही नहीं रहा था, पत्थर सा हो गया था. दीवानों सी हालत थी. बहुत देर बाद सुदीप के कुछ सवालों का जवाब उस ने रोते हुए दे कर बता दिया कि नेहा ने उसे छोड़ दिया है. सुदीप देर तक उसे समझाता रहा.

अगले दिन की सुबह घर में मातम ले कर आई, कपिल ने रात में हाथ की नस काट कर आत्महत्या कर ली थी, एक पेपर पर लिख गया था, "सौरी मम्मी, मुझे माफ कर देना. नेहा ने मुझे छोड़ दिया है, मैं उस के बिना नहीं जी पाऊंगा. पापा, मुझे माफ कर देना." मातापिता बिलखते रहे, सुदीप पता चलने पर बदहवास सा भागा आया, जोरजोर से रोने लगा, बड़ी मुश्किल घड़ी थी, सुधा बारबार गश खाती, क्या एक लड़की के प्यार में हमें भी भूल गया, हमारा अब कौन है.

पड़ोसी, रिश्तेदार सब इकट्ठा होते रहे. सब ने रमेश और सुधा को बहुत मुश्किल से संभाला, दोनों को कहां चैन आने वाला था.

सुदीप को नेहा पर बहुत गुस्सा आ रहा था, एक शाम वह नेहा के औफिस की बिल्डिंग के नीचे खड़े हो कर उस का इंतजार करने लगा. वह निकती तो उस ने अपना परिचय देते हुए उसे कपिल की आत्महत्या के बारे में बताया तो नेहा ने एक ठंडी सांस ले कर कहा, "दुख हुआ पर मुझे गिल्टी फील करवाने की जरूरत नहीं है, वही कमजोर था, मेरी सच्चाई के साथ कही बात को सहन नहीं कर पाया तो मेरी गलती नहीं, उस की आत्महत्या के लिए मैं खुद को दोषी बिलकुल नहीं समझूंगी, मुझे गिल्ट ट्रिप मत भेजो, ओके?" कहते हुए वह सधे कदमों से आगे बढ़ गई, सुदीप हैरानी से उसे देखता रह गया. ●

MAGAZINE KING



MAGAZINE KING

नेक्स्ट डोर महिला जब पति में कुछ ज्यादा रुचि लेने लगे

यदि आप अपनी पड़ोसन के हावभाव इस अंदाज में बदलते देख रही हैं तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

मेघा ने अपने नए पड़ोसियों का स्वागत खुले दिल से किया, फ्लोर पर ही सामने वाले फ्लैट में आए अंजलि, उस के पति सुनील और उन की 4 साल की बेटी विनी भी उन से अच्छी तरह बात करते, सामना होने पर हंसते, मुसकराते, सुनील का टूरिंग जौब था, मेघा के पति विनय और उन का युवा बेटा यश थोड़े इंट्रोवर्ट किस्म के इंसान थे.

कुछ ही दिन हुए कि मेघा ने नोट किया कि अंजलि जानबूझ कर उसी समय पार्किंग में टहल रही होती है जब विनय का औफिस से आने का समय होता है. पहले तो उस ने इसे सिर्फ इत्तेफाक समझा पर जब विनय ने एक दिन आ कर बताया कि अंजलि उस से बातें करने की कोशिश भी करती है, उन का फोन नंबर भी यह कह कर ले लिया कि अकेली ज्यादा रहती हूं, पड़ोसियों का नंबर होना ही चाहिए तो मेघा हैरान हुई कि कितनी बार तो उस से उस का आमनासामना होता है, उस से तो कभी ऐसी बात नहीं की.

अंजलि अकसर उस टाइम आ धमकने भी

लगी जब वह किचन में बिजी होती, विनय टीवी देख रहे होते. उस के रंगढंग मेघा को कुछ खटकने लगे. एक दिन विनय ने बताया कि वह उन्हें मैसेज, जोक्स भी भेजने लगी है. पहले तो मेघा को बहुत गुस्सा आया फिर उस ने शांत मन से विनय को छेड़ा, "तुम इस चीज को ऐंजौय तो नहीं करने लगे?"

"ऐंजौय कर रहा होता तो बताता क्यों," विनय ने भी मजाक किया, "मतलब तुम्हारा पति इस लायक है कि कोई पड़ोसन उस से फ्लर्ट करने के मूड में है, माय डियर प्राउड वाइफ."

"चलो, फिर पड़ोसन का फ्लर्टिंग का भूत उतारना तो मेरे बाएं हाथ का काम है. अच्छा है, तुम्हें इस में मजा नहीं आ रहा नहीं तो 2 का भूत उतारना पड़ता," मेघा की बात पर विनय ने हंस कर हाथ जोड़ दिए.

अगले दिन मेघा विनय के आने के समय पार्किंग प्लेस के आसपास टहल रही थी. उसे अंजलि दिखी, अचानक अंजलि उसे देख कर थोड़ी सकपका गई, फिर हायहैलो के बाद जल्दी ही वहां से हट गई. मेघा मन ही मन मुसकरा कर रह गई. शाम के समय विनय और यश टीवी में मैच देख रहे थे, वह भी आ धमकी और यह कहते हुए विनय के आसपास ही बैठ गई कि उसे भी मैच देखने का शौक है. उस के पति को तो स्पोर्ट्स में जरा भी रुचि नहीं. उस की बात सुनते ही मेघा बोली, "आओ अंजलि, हम लोग अंदर बैठते हैं. इन दोनों को मैच देखने में क्या डिस्टर्ब करना.

"नहीं, मैं अब चलती हूं, विनी अकेली है."

"हां, उसे अकेली ज्यादा मत छोड़ा करो."

उस दिन तो जल्दी ही अंजलि चली गई. फिर एक दिन विनय ने कहा, "यार, काफी मैसेज भेजती रहती है, कभी गुडमौर्निंग, कभी जोक्स."

"दिखाना," मेघा ने विनय के फोन पर अंजलि के भेजे मैसेज पढ़े, सभी ऐडल्ट जोक्स वीडियो भी आपत्तिजनक, जिन्हें विनय ने देखा ही नहीं था अभी तक, क्योंकि विनय औफिस में ज्यादा ही बिजी रहता था और वह उसे बिलकुल भी लिफ्ट देने के मूड में था ही नहीं. अब मेघा गंभीर हुई.

अगले दिन यों ही अंजलि के फ्लैट पर गई. थोड़ी देर बैठने के बाद उस ने बातोंबातों में कहा, "तुम शायद बहुत बोर होती हो. विनय बता रहे थे कि उन्हें खूब वीडियो, जोक्स भेजती रहती हो. उन्हें तो देखने का भी टाइम नहीं, मैं ने ही देखे वे वीडियो, उन्हें भेजने का क्या फायदा मुझे भेज दिया करो, मैं देख लूंगी. विनय कुछ अलग टाइप के इंसान हैं, मुझ से कुछ छिपाते नहीं, तुम मेरा फोन नंबर ले लो." अंजलि को बात संभालना मुश्किल हो गया. बुरी तरह शर्मिंदा होती रही. मेघा घर लौट आई. उस दिन से कभी अंजलि ने विनय को एक मैसेज भी नहीं भेजा, न उस के आसपास मंडराई. उस का किस्सा मेघा की लाइफ से खत्म हुआ.

मामला अलग स्थिति अलग

अगर यहां विनय पड़ोसन के साथ फ्लर्ट कर रहा होता तो बात दूसरी होती, समस्या पड़ोसन की नहीं, पति की होती पर यहां मामला अलग था. ऐसी स्थिति को बहुत जल्दी ही संभाल लेना चाहिए, फ्लर्टिंग को अफेयर बनते देर नहीं लगती.

ट्रेसी कौक्स जो डेटिंग, सैक्स और रिलेशनशिप ऐक्सपर्ट हैं, का कहना है कि महिलाएं विवाहित पुरुषों की तरफ ज्यादा आकर्षित होती हैं, कोई महिला आप के पति के साथ फ्लर्ट कर रही है या नहीं, कैसे समझ सकते हैं, जानिए:



MAGAZINE KING

- यदि आप का पति उस की कौल्स और मैसेज के बारे में आप को बता देता है तो इस का मतलब है कि वह आप को प्यार करता है, पर यदि आप को खुद ही यह सब पता चला है तो इस का मतलब है कि आप के पति भी उसे बढ़ावा दे रहे हैं.
- जब वह आप के पति के आसपास मंडराती है तो वह कुछ अलग ही मेकअप, कपड़ों में होती है, वह उस में रुचि ले रही हैं तो उस का ध्यान आप के पति को आकर्षित करने में होगा.
- कोई भी महिला जो किसी विवाहित पुरुष में रुचि लेती है, वह हमेशा यह दिखाने की कोशिश करती है कि वह उस की पत्नी से बैटर है, अगर उसे पता चलता है कि पति को कोई शौक है और पत्नी को नहीं है तो वह पति वाले शौक को ही अपना बताने की कोशिश करेगी.

क्या करें

अब सवाल यह उठता है कि ऐसे में एक पत्नी को क्या करना चाहिए, अपने पति पर शक करते हुए उस से सवालजवाब करने से आप के वैवाहिक जीवन में तनाव हो सकता है, उसे ऐसा लगेगा कि आप उस पर विश्वास नहीं करतीं, यह बात आप को नुकसान पहुंचा सकती है, पति के साथ फ्लर्ट करने वाली महिला के साथ कैसे व्यवहार करें, ऐसी कुछ टिप्स जानिए:

- पड़ोसन को सीधेसीधे कुछ कहेंगीं तो आप सनकी, इन्सेक्युर पत्नी लगेंगी. उस के साथ अच्छी तरह पेश आइए, ऐसे कि वह असहज हो जाए. सच यही है कि वह आप को पसंद नहीं करती होगी क्योंकि उस की रुचि आप के पति में है. उसे यह न महसूस होने दें कि आप भी उसे पसंद नहीं करतीं, उस की अच्छी फ्रैंड होने का नाटक करें, उसे अपने पति के साथ टाइम बिताने का मौका बिलकुल न दें. वह खुद ही अनकंफर्टेबल हो कर पीछे हट जाएगी.
- अपने पति से बात करें. उस के इरादों के बारे में आप के पति को भी संदेह हो सकता है. अपने पति पर सवालों की बौछार न करते हुए शांति से बात करें. याद रखें, यहां विक्टिम वह है, उस से पूछें कि क्या उसे भी यही लग रहा है कि पड़ोसन उस के साथ फ्लर्ट कर रही है. यदि पति कहे कि आप को ही बेकार का शक हो रहा तो उन्हें घटनाओं के साथ स्पष्ट करें कि वह फ्लर्ट कर रही थी. अपने पति की इस स्थिति को समझने में हैल्प करें और मिल कर इस से निबटें.
- इस स्थिति पर हंसना सीखें. कोई महिला उस पुरुष के साथ फ्लर्ट करने की कोशिश कर रही है जो आप को प्यार करता है, यह तो फनी है. अपने विवाह पर फोकस रखें, हर समय इस महिला के बारे में सोच कर तनाव में न रहें.
- ऐसी महिलाएं आप के और आप के पति के बीच मिसिंग स्पार्क का फायदा उठाने की कोशिश करती हैं. इसलिए उन्हें ऐसा करने का मौका न दें.

अपने पति पर विश्वास रखें, उसे बताएं कि आप को उस पर विश्वास है भले ही कोई भी स्थिति हो. यदि वह गलत नहीं है तो उसे अच्छा लगेगा कि उस की पत्नी को उस पर विश्वास है.

-पूनम अहमद ●

माहवारी कोई बीमारी नहीं

मासिकधर्म को ले कर गलत अवधारणा रखने वालों को यह जरूर जानना चाहिए...

पीरियड्स के बारे मे हमारा समाज आज भी खुल कर बात करने से कतराता है. इसे आज भी सभी के सामने बात न करने वाली चीज समझा जाता है. पैड छिपा कर लाओ, लड़कों से मत बताओ और घर में इस दौरान सभी से दूर रहो जैसी बातें हर लड़की को सिखाई जाती हैं.

पीरियड्स कोई छिपाने वाली बात नहीं है. यह एक नैचुरल प्रक्रिया है जो हर महिला को मासिकधर्म के रूप में होती है. लेकिन पीरियड्स का नाम सुनते ही कई लोग असहज महसूस करने लगते हैं जैसे किसी गंदे शब्द का इस्तेमाल कर लिया हो.

कई महिलाओं के मन में पीरियड्स को ले कर कई समस्याएं, कई सवाल होते हैं, जिन पर वे खुल कर बात भी नहीं कर पातीं. आज हमारा समाज आधुनिकता की ओर तेजी से बढ़ तो रहा है लेकिन समाज की मानसिकता अभी भी पुरने खूंटे से बंधी हुई है. आज भी महिलाओं को पीरियड्स होने पर मंदिर जाने नहीं दिया जाता, अचार छूने नहीं दिया जाता, उन के साथ अलग व्यवहार किया जाता है. ऐसी सोच को बदलने और समाज को जागरूक करने के लिए हर साल 28 मई को वर्ल्ड मैंस्ट्रुअल हाइजीन डे मनाया जाता है जो इस साल भी हाल ही में मनाया गया.

वर्ल्ड मैंस्ट्रुअल हाइजीन डे मनाने का मुख्य उद्देश्य है समाज में फैली मासिकधर्म संबंधी गलत अवधारणा को दूर करना और महिलाओं को पीरियड्स के समय स्वच्छता के लिए जागरूक करना. इस की शुरुआत साल 2014 को हुई.

मासिकधर्म कोई बीमारी या गंदगी नहीं

पत्रिकाओं, टीवी और इंटरनैट के जरिए हमें कई सारी जानकारियां अब मिलने लगी हैं जिस वजह से समाज की सोच में सुधार भी देखने को मिला है. पहले यदि टीवी पर सैनिटरी पैड का प्रचार आता था तो चैनल बदल दिया जाता था. लेकिन अब ऐसा कम देखने को मिलता है. लेकिन अभी भी लोग इस के बारे में खुल कर बात नहीं करते. यहां तक कि खुद महिलाएं इस पर बात करने में असहज महसूस करती हैं.

एक ही घर में रहने के बावजूद पीरियड्स के लिए कई गुप्त नामों का इस्तेमाल किया जाता है ताकि किसी को पता न लगे. पैड को काली पौलिथीन या पेपर से कवर किया जाता है. जैसे कोई जानलेवा हथियार को छुपाया जा रहा है. लोगों को समझना जरूरी है कि मासिक धर्म कोई अपराध नहीं है बल्कि प्रकृति की ओर से दिया गया महिलाओं को एक तोहफा है. ऐसे समय में महिलाओं की खास ध्यान रखने की जरूरत है न कि उन के साथ अलग व्यवहार किया जाना चाहिए.



MAGAZINE KING

सैनिटरी पैड का इस्तेमाल कितना सुरक्षित

पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में कई प्रकार के बदलाव आते हैं, जिन के बारे में उन्हें पता नहीं होता. जब पहली बार लड़कियों को पीरियड्स आते हैं तो मां का फर्ज बनता है वह इस बारे में खुल कर बात करें. लेकिन ऐसा नहीं हो पाता. पीरियड्स को शर्म की पोटली में बांध कर रख दिया जाता है. आज भी गांवकस्बों में कई महिलाएं पीरियड्स होने पर कपड़े का इस्तेमाल करती हैं. वहीं कई महिलाएं सैनिटरी पैड का इस्तेमाल तो करती हैं लेकिन इस का सही रूप से इस्तेमाल करना नहीं जानती.

सैनिटरी पैड का इस्तेमाल करना बहुत आसान है लेकिन यह बीमारियों को न्योता भी देता है. दरअसल, सैनिटरी पैड में डायोक्सिन नाम के एक पदार्थ का इस्तेमाल किया जाता है. डायोक्सिन का उपयोग नैपकिन को सफेद रखने के लिए किया जाता है. हालांकि इस की मात्रा कम होती है लेकिन फिर भी यह नुकसानदायक हो सकता है. जिस से कई बीमारियों के होने का खतरा बना रहता है जैसे ओवेरियन कैंसर, हार्मोनल डिसफंक्शन. इसलिए महिलाओं को इन दिनों आर्गेनिक क्लौथ से पैड्स का इस्तेमाल करना चाहिए. ये पैड रुई और जूट से बने होते हैं. यह इस्तेमाल करने में भी आरामदायक है और उपयोग किए गए पैड्स को धो कर फिर से इस्तेमाल किया जा सकता है. साथ ही ये पर्यावरण को भी नुकसान नहीं पहुंचाते.

लंबे समय तक पैड का इस्तेमाल है खतरनाक

सैनिटरी पैड का इस्तेमाल करने से महिलाओं में इंफैक्शन और जलन की शिकायत आमतौर पर देखी जाती है. ऐसी परेशानियां ज्यादातर पीरियड्स खत्म होने के बाद होती है. जब ज्यादा लंबे समय तक पैड्स का इस्तेमाल किया जाता है, तो इस से एयर सर्कुलेशन बहुत कम हो जाता है और वैजाइना में स्टेफिलोकोकस औरेयस बैक्टीरिया पनप जाते हैं. यही बैक्टीरिया पीरियड्स के कुछ दिनों बाद ऐलर्जी या इंफैक्शन का कारण बन जाते हैं.

पीरियड्स के समय साफसफाई है जरूरी

- पीरियड्स के समय में हर 4 घंटे के अंदर अपना पैड बदलना चाहिए.
- कौटन पैड का इस्तेमाल करें.
- अगर आप टैंपौन का यूज करती हैं तो हर 2 घंटे में इसे बदलें.
- लगातार समयसमय पर अपने प्राइवेट पार्ट की सफाई करती रहें, जिस से कि पीरियड्स से आने वाली गंध से छुटकारा मिले.
- पीरियड्स के समय शरीर में बहुत अधिक दर्द होता है. इसलिए इन दिनों कुनकुने पानी से नहाएं. इस से दर्द में राहत मिलेगी.
- इन दिनों अपने बिस्तर की सफाई का ध्यान रखना चाहिए.
- पीरियड्स के समय टाइट पैंट या लोअर न पहनें.

-प्रतिनिधि

बात जो दिल को छू गई

■ मेरी बेटी का अंतरजातीय विवाह हुआ है. हमारे समधी लोग महाराष्ट्रियन ब्राह्मण तथा हम यूपी के क्षत्रिय. हम ने तय किया कि सगाई उन के यहां से होगी तथा बरात भी वे लोग ले कर आएंगे. सारी बातें तय होने के बाद मैं ने अपनी समधन से पूछा,



"जयश्री, आप के कितने रिश्तेदार शादी में आएंगे, बता दीजिए ताकि हम सब के लिए खरीदारी कर सकें?"

"विमल, आप लोगों को हमारे रिश्तेदारों को कुछ नहीं देना है. आप अपने रिश्तेदारों को उपहार दीजिए और हम अपने रिश्तेदारों को देंगे."

उन की यह बात मेरे दिल को छू गई, क्योंकि हमारी तरफ तो लड़के वालों के दिमाग में सिर्फ लेने की ही बात रहती है.

–आशी चौहान

■ बात कुछ दिन पहले की है. मैं अपनी छोटी बेटी के पास बैंगलुरु गई थी.

एक दिन रसोई में खाना बना रही थी. तभी मुझे बाहर वाले दरवाजे पर आवाज सुनाई दी. मैं ने धीरे से दरवाजा खोला तो देखा एक 10-12 साल का लड़का गेट की सीढ़ियों पर बैठ कर खाना खा रहा था. मुझे देख कर वह सहम कर खड़ा हो गया.

मैं ने कहा, "बैठो खाना खा लो. कहां से आए हो?"

उस ने हाथ उठा कर सामने एक कौंप्लैक्स की तरफ इशारा करते हुए कहा, "वहां मजदूरी करता हूं."

बातों ही बातों में पता चला कि उस का नाम शिवा है और अपने चाचा के साथ बिहार से मजदूरी करने आया है.

उन दिनों मेरा नाती जय मेरे पास छुट्टियां बिताने आया था. उस ने शाम में शिवा को पार्क में खेलने आने के लिए कहा. फिर रोज शाम को वह जय के साथ खेलता, टीवी देखता. जय के पास बैठ कर उस से कहानी सुनता. जय ने उसे अपने फौज में जाने की बात भी बताई. दोनों जय की साइकिल पर घूमते थे.

अब जय के वापस जाने का समय आ गया. जिस दिन वह रवाना हो रहा था, शिवा दौड़ कर आया और जय का हाथ पकड़ कर कहने लगा, "जय भैया, आप फौज जौइन कर बड़ा अफसर बनना और मुझे भी फौज में नौकरी दिला देना. मैं आप की सेवा करूंगा और आप का नौकर बन कर रहूंगा."

तब जय ने उस के कंधे पर हाथ रख कर कहा, "नहीं शिवा, नौकर नहीं, तुम मेरे साथ मेरे दोस्त बन कर रहोगे."

जय की यह बात तेरे दिल को छू गई. मेरी आंखों में खुशी के आंसू आ गए और फिर मैं दोनों को अभिभूत हो देखती रह गई.

–आकांक्षा शर्मा

■ मेरी नईनई शादी हुई थी. ससुराल में कदम रखते ही अनजाना सा भय सताने लगा कि कहीं कोई भूल न हो जाए. करीब 21 दिन बाद मेरी चौका (रसोई) चढ़ाना की रस्म की गई और मुझे हलवा बनाने को कहा गया. मुझे हलवा बनाना आता था, लेकिन घबराहट के कारण मेरा बुरा हाल था. मैं ने भूल से हलवे में चीनी की जगह नमक डाल दिया.

अचानक किसी कार्यवश मेरी सासूमां रसोई में आईं, तो मैं ने उन्हें हलवा चखने को दिया. तब मुझे अपनी भूल का पता चला. मुझे लगा कि अब मुझे सब के सामने अपमानित होना पड़ेगा. मुझ से कुछ भी कहते नहीं बन रहा था.

तभी मेरी सासूमां ने कहा, "बेटी, कोई बात नहीं कभीकभी



घबराहट में ऐसा हो जाता है. जो हो गया उसे भूल जाओ. चलो, जल्दी से मुसकरा दो."

फिर सासूमां ने तुरंत नया हलवा तैयार कर दिया और सभी मेहमानों को यह कह कर परोसा, "यह मेरी बहू ने बनाया है. मेरी बहू ने मेरी बेटी की कमी को पूरा कर दिया है."

सभी मेहमानों ने मेरी पाक कला की प्रशंसा की. मैं तो जैसे सासूमां की ऋणी हो गई. उन की कही बात मेरे दिल को छू गई.

आज भी हमारे संबंध मांबेटी की तरह मधुर हैं. *–रुचि रावत*

■ बात कुछ दिन पहले की है. मैं अपनी बेटी के साथ हीरा स्वीट्स पर गई थी. वहां एक दंपती यानी पतिपत्नी मुझे देख कर मुसकरा रहे थे. मैं ने उन से कहा कि मैं ने उन्हें पहचाना नहीं.

इस पर उन का उत्तर बड़ा प्यारा था. वे बोले, "हमें आप बड़ी प्यारी लगीं, इसलिए हम मुसकरा रहे थे." फिर बात करतेकरते उन्होंने यह भी बताया कि उन की 2 बेटियां हैं, जिन की वे शादी कर चुके हैं और बेटा अभी पढ़ रहा है. मैं ने भी बताया कि मेरी भी 2 बेटियां हैं. छोटी बेटी मेरे साथ ही थी.

उन्होंने तपाक से कहा "एक बेटी टैंशन होती हैं."

उत्तर में मेरी बेटी तुरंत बोली, "नहीं अंकल ऐसा नहीं है. बेटियां बहुत अच्छी होती हैं."

इस पर उन का उत्तर और भी शानदार था. बोले, "मैं भी तो यही कह रहा हूं. एक बेटी 10 सन के बराबर होती है."

उन की यह बात मेरे दिल को छू गई.

मुझे अपने परिवार पर गर्व हुआ जहां 2 बेटियां होने पर बेटे के लिए जोर नहीं डाला गया.

–दिशा जैन ●

MAGAZINE KING

पाठक अपने **संस्मरण इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपने संस्मरण 9650966493 पर भेजें.



कहानी ● गरिमा पंकज

रुक जाओ शबनम

आज शबनम अब तक अस्पताल नहीं आई थी. 2 बजने को आए वरना वह तो रोज 10 बजे ही अस्पताल पहुंच जाती थी. कभी भी छुट्टी नहीं करती. मैं उस के लिए चिंतातुर हो उठा था.

इन दिनों जब से कोरोना का संकट गहराया है वह मेरे साथ जीजान से मरीजों की सेवा में जुटी थी. मैं डाक्टर हूं और वह नर्स. मगर उसे मैडिकल फील्ड की इतनी जानकारी हो चुकी है कि कभी मैं न रहूं तो भी वह मेरे मरीजों को अच्छी तरह और आसानी से संभाल लेती है.

“शबनम पेशे से नर्स थी और वह दूसरों की सेवा भी खूब करती थी बावजूद एक दिन उस के घर के सामने लोग इकट्ठे हो कर उसे सोसाइटी से चले जाने को क्यों बोल रहे थे...

MAGAZINE KING

मैं आज अपने मरीजों को अकेले ही संभाल रहा था. अस्पताल की एक दूसरी नर्स स्नेहा मेरी हैल्प करने आई तो मैं ने उसी से पूछ लिया, "क्या हुआ शबनम आज आई नहीं, ठीक तो है वह?"

"हां ठीक है. मगर कल शाम घर जाते वक्त कह रही थी कि उसे आसपड़ोस के कुछ लोग काफी परेशान करने लगे हैं. वह मुसलिम है न. अभी जमात वाले केसेज जब से बढ़े हैं सोसाइटी के कट्टरपंथी लोग उसे ही कुसूरवार मानने लगे हैं. उसे सोसाइटी से निकालने की मांग कर रहे हैं और गद्दार कह कर नफरत से देखते हैं. बेचारी अकेली रहती है. इसलिए ये लोग उसे और भी ज्यादा परेशान करते हैं. मुझे लगता है कि इसी वजह से नहीं आई होगी."

"कैसी दुनिया है यह? धर्म या जाति के आधार पर किसी को जज करना कितना गलत है. कोई नर्स रातदिन लोगों की केयर करने में लगी हुई है. उस पर इतना गंदा इल्जाम...?" मेरे अंदर गुस्से का लावा फूट पड़ा.



स्नेहा भी शबनम को ले कर परेशान थी, "आप सही कह रहे हैं सर. शबनम ने तो अपनी जिंदगी मरीजों की देखभाल में लगा रखी है. उस ने तो यह कभी नहीं देखा कि उस के सामने हिंदू मरीज है या मुसलिम. फिर लोग उस का धर्म क्यों देख रहे हैं? देश को विभाजित करने वाले कट्टरपंथी ही ऐसी गलत सोच को हवा देते हैं."

तभी मेरा मोबाइल बज उठा. शबनम का फोन था, "हैलो शबनम, ठीक तो हो तुम?" मैं ने चिंतित स्वर में पूछा.

"नहीं सर मैं ठीक नहीं. सोसाइटी के कुछ लोगों ने मेरे निकलने पर रोक लगा दी है. एक तरह से नजरबंद कर के रखा है मुझे. उस पर अभी दोपहर में मैं बाथरूम में गिर गई. अब तो समझ नहीं आ रहा कि दवा लेने भी कैसे जाऊं?"

"तुम घबराओ नहीं. 1-2 घंटे आराम करो. मैं खुद तुम्हारे लिए बैंडेज और दवाओं का इंतजाम करता हूं," कह कर मैं ने फोन रख दिया.

अब मुझे शबनम के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभानी थी. उस ने आज तक हमेशा मेरा साथ दिया है. मानवता के नाते अब मेरा धर्म है कि मैं उस का साथ दूं."

5 बजे के बाद मरीजों को निबटा कर मैं फर्स्ट ऐड बाक्स, जरूरी दवाओं और फलसब्जियों के साथ उस के घर पहुंचा. उस की सोसाइटी के बाहर पुलिस खड़ी थी. मेरे डाक्टर होने के बावजूद काफी पूछताछ और स्क्रीनिंग के बाद अंदर जाने दिया गया. शबनम का घर दूसरे माले पर था. मैं ने उस के दरवाजे की घंटी बजाई तो लंगड़ाती हुई वह बाहर निकली और दरवाजा खोला. मुझे देख कर उस के चेहरे पर सुकून भरी मुसकराहट की लकीरें खिंच गईं.

"डाक्टर अविनाश आप खुद आ गए?"

"हां शबनम दिखाओ कहां चोट लगी है तुम्हें? ठीक से बैंडेज कर दूं."

"जी बैंडेज का सामान मेरे पास था. पट्टी तो बांध ली है मैं ने.

"ठीक है फिर भी ये कुछ जरूरी दवाइयां अपने पास रखो और फलसब्जियां भी."

"थैंक यू वेरी मच सर," शबनम की आंखों में कृतज्ञता के आंसू आ गए तो मैं ने उस के कंधे थपथपाए और बाहर निकलता हुआ बोला, "देखो शबनम, कभी भी किसी भी चीज की जरूरत हो तो मुझे जरूर बताना. वैसे मैं कोशिश करूंगा कि तुम्हें इस सोसाइटी से ले कर जाऊं. अस्पताल के पास जो मेरा दो कमरे वाला घर है न वहीं तुम्हें ठहरा दूंगा. आजकल मैं भी वहीं रहने लगा हूं क्योंकि अस्पताल पास में और फिर मेरे कारण मेरे परिवार में कोरोना वायरस न फैल जाए यह डर भी रहता है."

"जी सर जैसा आप उचित समझें," कह कर शबनम ने मुझे विदा किया.

इस के बाद 2-3 बार खानेपीने की और दूसरी चीजें ले कर मैं उस के घर गया.

सोसाइटी वाले मुझे घूरघूर कर देखते थे. एक दिन तो हद ही हो गई जब सोसाइटी वालों के कहने पर एक ऊंची जाति के पुलिस एसआई नीरज के मुझ पर 2-3 डंडे बरसा दिए. मैं चीख पड़ा, "एक डाक्टर के साथ इस तरह का सुलूक किया जाता है?"

"तुम डाक्टर हो तो फिर तुम उस मुसलिम लड़की के घर क्यों आते हो? दोनों मिले हुए हो न? क्या करने वाले हो मिल कर?"

सर मैं डाक्टर हूं और वह मेरे साथ काम करने वाली नर्स. इतना ही रिश्ता है हमारा. ऊंची और नीची जाति, हिंदू और मुसलिम जैसे भेदभाव मैं नहीं मानता," चिल्लाता हुआ मैं घर आ गया था मगर शबनम को ले कर चिंता बढ़ गई थी.

उस दिन मैं ने तय किया कि अब मैं शबनम को अपने घर ले आऊंगा. अगले दिन सुबहसुबह मैं उसे अपने घर ले आया.

अब शबनम मेरे घर में थी और अस्पताल भी करीब था. इसलिए वह जिद कर के अस्पताल जाने लगी. उसे लंगड़ाते हुए, तकलीफ सहते हुए भी मरीजों के लिए दौड़भाग करते देख मेरे मन में उस की इज्जत बढ़ती जा रही थी.

वह घर में भी मेरे लिए पौष्टिक खाना बनाती. दरअसल मेरे घर वाले मेरे साथ नहीं थे. स्वाभाविक था कि मुझे खानेपीने की दिक्कत हो रही थी. ऐसे में मैं अस्पताल के कैंटीन में खा कर गुजारा करता था. मगर जब से शबनम मेरे घर आई उस ने मेरे मना करने के बावजूद किचन की कमान संभाल ली. अपने पैर की तकलीफ के बावजूद मुझे मेरी पसंद की चीजें बना कर खिलाती. मुझे यह एहसास ही नहीं होने देती कि मैं घर वालों से दूर हूं.

अस्पताल में तो वह मेरी सहायिका थी ही घर में भी मेरी हर जरूरत का ध्यान रखती. हम दोनों बिना कहे ही एक अनजान से बंधन में बनते जा रहे थे. उस का कष्ट मैं महसूस करता था और मेरी तकलीफों का बोझ वह उठाने को तैयार थी. हमारा धर्म अलग था, जाति भी अलग थी. मगर मन एक था. हम एकदूसरे को खुद से बेहतर समझने लगे थे.

इधर आसपड़ोस में हम दोनों को ले कर सुगबुगाहट होने लगी थी. जल्द ही सब को पता लग या कि शबनम दूसरे धर्म की है. लोगों के दिमाग में यह बात कुलबुलाने लगी कि वह मेरे घर में मेरे साथ क्यों रह रही है? उस के साथ मेरा रिश्ता क्या है?

शबनम की सोसाइटी वालों ने भी मेरे कुछ पड़ोसियों को भड़काने का काम किया. अभी तक

MAGAZINE KING

सामने आ कर किसी ने मुझे कुछ कहा नहीं था मगर उन की आंखों में सवाल दिखने लगे थे.

फिर एक दिन मैं घर लौटा तो मुझे अपनी तबीयत खराब लगने लगी. गले में खराश के साथ सिर दर्द हो रहा था. मैं ने खुद को क्वारंटाइन कर लिया. मैं ने शबनम से भी चले ने को कहा मगर वह कहने लगी कि तबियत खराब में ऐसे छोड़ कर नहीं जा सकती. तब मैं ने उसे अपने कमरे में आने के लिए सख्ती से मना कर दिया. वह दूर से ही मेरा खयाल रखती रही.

एक दिन 2 पड़ोसी मेरे घर आए और शबनम को ले कर पूछताछ करने लगे. मैं ने सब सच बताया. अगले दिन सुबह उठा तो देखा घर के बाहर काफी हलचल है. इधर मेरी तबीयत खराब थी उधर मेरे घर के आगे कट्टरपंथी इकट्ठे हो कर नारे लगा रहे थे. मुझे गद्दार कहा जा रहा था. शबनम के साथ मेरा नाम ले कर सोसाइटी से निकाले जाने की मांग की जा रही थी.

"डाक्टर अब मैं इलाके में और नहीं रहना चाहती. बहुत दुत्कारा है लोगों ने मुझे. आप के साथ मेरा नाम जोड़ कर आप को भी बदनाम किया गया..."

मैं कुछ समझ नहीं पा रहा था. काफी देर तक होहल्ला होता रहा. तब तक शबनम अपने कपड़े पैक करने लगी.

वह हड़बड़ाती हुई बोली, "सर अब मैं यहां बिलकुल नहीं रह सकती. मेरी वजह से आप को भी पर परेशानी सहनी पड़ रही है. मैं तो कहती हूं आप भी चलिए. आप को अस्पताल में एडमिट हो जाना चाहिए. तबीयत ठीक नहीं है आप की. कहिए तो आप के घर वालों को बुला देती हूं."

"नहींनहीं. तुम घर वालों से कुछ मत कहो. वे परेशान होंगे. तुम जाओ. मैं सब संभाल लूंगा."

"मैं पहले भी कह चुकी हूं. आप को ऐसे अकेले छोड़ कर नहीं जा सकती. वैसे भी ये लोग यहां आप का जीना मुहाल कर देंगे. आप की तबीयत भी ज्यादा खराब हो रही है. मैं डाक्टर अतुल को फोन कर देती हूं. वे हमें यहां से ले जाएंगे."

"ओके, जैसा सही समझो," मैं ने कहा.

तभी दरवाजे पर दस्तक हुई. सोसाइटी का अध्यक्ष सामने खड़ा था, "मिस्टर अविनाश, हम सबों का फैसला है कि अब आप इस सोसाइटी में नहीं रह सकते."

"ठीक है. मैं जा रहा हूं," लड़खड़ाती आवाज में मैं ने कहा.

शबनम ने जल्दीजल्दी सब इंतजाम किया. किसी तरह हम अस्पताल पहुंच गए और कोरोना के संदेह की वजह से मुझे ऐडमिट कर दिया गया. टेस्ट रिपोर्ट पौजिटिव आई. मेरी तबीयत तेजी से खराब होने लगी. मगर शबनम ने न तो मेरा साथ छोड़ा और न आस. वह लगातार मेरा खयाल रखती रही. मेरे अंदर सकारात्मक ऊर्जा भरती रही.

लंबे इलाज के बाद धीरेधीरे मैं ठीक हो गया. इस के बाद भी 14 दिन तक मुझे अस्पताल में ही रखा गया. इस दौरान शबनम के लिए एक लगाव मेरे मन में पैदा हो गया. उसे पूरे समर्पण भाव के साथ मरीजों की और अपनी देखभाल करता देखता तो लगता जैसे इस से बेहतर लड़की मुझे कहीं मिल नहीं सकती.

एक दिन शबनम मुझे दुखी सी नजर आई. मैं ने टोका तो उस ने बताया, "मैं आप के ठीक होने का इंतजार कर रही थी. डाक्टर अब मैं इलाके में और नहीं रहना चाहती. बहुत दुत्कारा है लोगों ने मुझे. आप के साथ मेरा नाम जोड़ कर आप को भी बदनाम किया गया. मेरी कोई गलती नहीं थी मगर मेरे पेशे को भी इज्जत नहीं दी गई. मेरा मन भर गया था. मैं तो बस आप की खातिर ही यहां अब तक रुकी रही. अब मुझे जाने की अनुमति दें. मैं अस्पताल छोड़ कर जाना चाहती हूं."

शबनम की भीगी आंखों के पीछे मेरे लिए छिपा प्यार मैं साफ देख रहा था. मैं ने उसे रोका, "रुक जाओ शबनम. तुम कहीं नहीं जाओगी. जो नाम उन्होंने बदनाम करने के लिए जोड़ा उसे मैं हकीकत में जोड़ना चाहता हूं."

शबनम ने अचरज से मेरी तरफ देखा. मैं ने मुसकराते हुए कहा, "क्यों न इसी अस्पताल में हम आज शादी कर लें? देर करने की जरूरत क्या है?"

शबनम ने शरमा कर निगाहें झुका लीं. उस का जवाब मुझे मिल गया था. अस्पताल में मौजूद दूसरे डाक्टरों और नर्सों ने झटपट एक बहुत ही सादगी भरी शादी का इंतजाम कर दिया और इस तरह एक हिंदू डाक्टर और एक मुसलिम नर्स हमेशा के लिए हमसफर बन गए. ●

जानकारीपरक लेख और रोचक कहानियां अब मोबाइल पर भी उपलब्ध.

डाउनलोड करें

गृहशोभा

ऐप (गृहशोभा हिंदी मैगजीन)

अपने मोबाइल के प्ले स्टोर से.



सेहत वाले स्नैक्स



MAGAZINE KING

चटपटे कौर्न

सामग्री

• 200 ग्राम भुट्टे के मुलायम दाने • $^1/_3$ कप कौर्नफ्लोर • $^1/_2$ छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर • 2 बड़े चम्मच चावल का आटा • तलने के लिए पर्याप्त तेल • नमक व लालमिर्च पाउडर स्वादानुसार.

विधि

भुट्टे के दानों को पानी में 2 मिनट उबाल कर निकालें और किचन टौवेल पर फैला दें. एक बाउल में कौर्नफ्लौर के साथ सारे सूखे मसाले और चावल का आटा मिलाएं. तैयार मिश्रण को भुट्टे के दानों पर बुरकें और मिश्रण को अच्छी तरह उन पर कोट करें. कड़ाही में तेल गरम कर थोड़ेथोड़े दाने डीप फ्राई कर परोसें.

पोहा कटलेट

सामग्री

• $^1/_2$ कप पोहा • 1 आलू उबला व मैश किया • 10-12 पालक के पत्ते • 2 बड़े चम्मच धनियापत्ती कटी • थोड़ी सी हरीमिर्च • 1 इंच अदरक का टुकड़ा • 1 ब्रैड • 2 बड़े चम्मच कौर्नफ्लोर • मिर्च स्वादानुसार • चाटमसाला स्वादानुसार • नमक स्वादानुसार • जरूरतानुसार औयल शैलो फ्राई करने के लिए.

विधि

पोहे को गरम पानी से निथार कर छलनी में रखें. पालक, धनियापत्ती, हरीमिर्च, अदरक को इलैक्ट्रिक चौपर से चौप कर लें. पोहे में सारी सामग्री को मिलाएं और छोटीछोटी टिकियां बनाएं. एक नौनस्टिक तवे पर थोड़ा सा तेल डाल कर टिकियों को शैलो फ्राई कर चटनी के साथ गरमगरम सर्व करें.

पकौड़े

सामग्री

• $1\frac{1}{2}$ कप प्याज लंबाई में कटा • 1 कप बारीक बेसन • 1 बड़ा चम्मच चावल का आटा • $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • 2 हरीमिर्चें बारीक कटी • थोड़ी सी धनियापत्ती बारीक कटी • तलने के लिए पर्याप्त तेल • नमक स्वादानुसार.

विधि

प्याज में थोड़ा सा नमक मिला कर 5 मिनट के लिए ढक कर रखें. तेल छोड़ कर बाकी सारी सामग्री को एकसाथ मिक्स करें और फिर प्याज को हाथों से मसल कर उस में अच्छी तरह मिलाएं. यदि मिश्रण सख्त लगे तो थोड़ा सा पानी मिला लें. कड़ाही में तेल गरम कर मिश्रण की छोटीछोटी पकौड़ियां तलें और मनपसंद चटनी के साथ सर्व करें.



MAGAZINE KING



MAGAZINE KING

पनीर क्यूब्स

सामग्री

• 300 ग्राम पनीर के टुकड़े • 2 बड़े चम्मच टोमैटो सौस • 1 बड़ा चम्मच रैड चिली सौस • 2 बड़े चम्मच सफेद तिल • 2 बड़े चम्मच अदरकलहसुन का पेस्ट • स्वादानुसार कालीमिर्च पाउडर • स्वादानुसार तेल • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक पैन में तेल गरम कर अदरकलहसुन का पेस्ट डाल कर भूनें. अब टोमैटो व चिली सौस के साथ पनीर के टुकड़े, नमक व कालीमिर्च पाउडर इस में मिला दें. पनीर के टुकड़ों को सौस में अच्छी तरह कोट कर लें. अब तिल डालें और कुछ देर चलाते हुए मिक्स करें. तैयार तिल पनीर क्यूब्स को चटनी के साथ सर्व करें.

सूजी सैंडविच

सामग्री

• $^{3}/_{4}$ कप मलाई • $^{1}/_{4}$ कप सूजी • 4 ब्रैड स्लाइस • 2 प्याज बारीक कटे • 1 बड़ा चम्मच हरी, लाल व पीली शिमलामिर्च बारीक कटी • 2 हरीमिर्चें बारीक कटी • जरूरतानुसार घी • स्वादानुसार नमक व कालीमिर्च पाउडर.

विधि

मलाई को फेंट कर कटी सब्जियां, नमक, सूजी व कालीमिर्च पाउडर मिलाएं. ब्रैड के किनारों को काट कर दोनों तरफ तैयार मिश्रण लगाएं. नौनस्टिक पैन में घी गरम कर ब्रैड को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंकें और सर्व करें.

फ्रूट पंच

सामग्री

• 1 आम पका • 2 कीवी • 4 बड़े चम्मच अनार के दाने • 1 सेब • 1 केला • 150 ग्राम वैनिला आइसक्रीम • थोड़े से बारीक कटे बादाम.

विधि

सभी फलों को छोटेछोटे टुकड़ों में काट लें. एक बाउल में वैनिला आइसक्रीम को अच्छी तरह फेंट कर उस में कटे फल मिला दें. सर्विंग बाउल में तैयार फ्रूटी आइसक्रीम डालें और बादाम से गार्निश कर सर्व करें.





MAGAZINE KING

गुड़ वाली दलिया

सामग्री

• $^1/_2$ कप दलिया • $^1/_3$ कप गुड़ का बूरा • 3 बड़े चम्मच नारियल कद्दूकस किया • 2 इलायची कूटी हुईं • $^1/_2$ इंच दालचीनी का टुकड़ा • 1 बड़ा चम्मच बादाम फ्लैक्स • 1 बड़ा चम्मच पिस्ता फ्लैक्स • 2 बड़े चम्मच देशी घी • 10-12 धागे केसर पानी में भीगे.

विधि

एक प्रैशर कुकर में घी गरम कर इलायची और दालचीनी भूनें. अब इस में दलिया डाल कर 1 मिनट तक भूनें और फिर $1^1/_2$ कप पानी डाल कर एक सीटी लगाएं. प्रैशर निकल जाने के बाद 2-3 मिनट धीमी आंच पर पकाएं. अब इस में गुड़ का बूरा मिलाएं और तेज आंच पर पानी सूखने तक पकाएं. नारियल और केसर मिला कर बाउल में निकालें. कटे मेवे से गार्निश कर सर्व करें.



MAGAZINE KING



MAGAZINE KING



बिस्कुट बौल्स

सामग्री

• 12 डाइजैस्टिव बिस्कुट • 150 ग्राम सूखा पेठा • $^1/_2$ कप नारियल पाउडर • 1 बड़ा चम्मच बादाम का पाउडर • $^1/_4$ कप टूटीफ्रूटी • $^1/_4$ छोटा चम्मच इलायची पाउडर • 2 बड़े चम्मच बादाम फ्लैक्स • 2 बड़े चम्मच पिस्ता फ्लैक्स.

विधि

इलैक्ट्रिक हैंड चौपर से बिस्कुट का चूरा बना लें. पेठे को भी चौपर से मैश कर लें. बिस्कुट का चूरा और मैश किया पेठा बाकी सारी सामग्री के साथ मिला कर मीडियम साइज के लड्डू तैयार कर सर्व करें. ●

मैंगो पनीर रोल्स

सामग्री

• 1 दशहरी आम पका • 50 ग्राम पनीर • 1 बड़ा चम्मच बादाम फ्लैक्स • 2 बड़े चम्मच चीनी पाउडर • $^1/_4$ छोटा चम्मच इलायची पाउडर • थोड़ी सी स्ट्राबेरी लंबे पतले कटे टुकड़े • थोड़ा सा बारीक कटा पिस्ता.

विधि

आम को छील कर लंबाई में स्लाइस कर लें. 7 स्लाइस बनेंगे. पनीर को हाथ से मसल कर इस में चीनी पाउडर, इलायची चूर्ण व बादाम के फ्लैक्स मिला दें. प्रत्येक स्लाइस पर थोड़ा सा पनीर वाला मिश्रण रख कर रोल कर दें. पिस्ता व स्ट्राबेरी से सजा कर सर्व करें.

व्यंग्य ● डा. ममता मेहता



सफाई और कोरोना

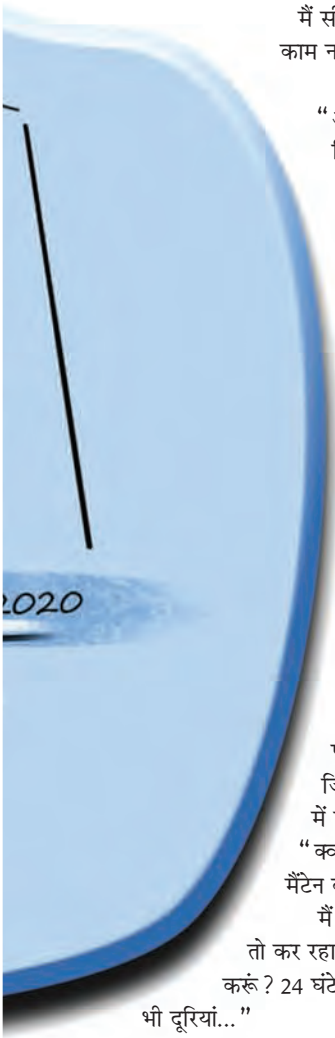
“घर में कोरोना वायरस प्रवेश न करे, इस के लिए बीवी ने जो तर्क दिया वह सोचसोच कर परेशान हूं कि यही सब पूरे विश्व को भी अपनाना चाहिए था...’’

दोपहर बिस्तर पर लोटपोट होने के बाद सोच कर कि चल कर जरा हौल की सैर कर आऊं, दरवाजा खोल कर बाहर कदम रखा कि किसी चीज से पैर टकराया. मुंह से चीख निकली और मैं बम जैसे फटा, “यह क्या हाल बना रखा है, घर के आदमी के चलनेफिरने लायक जगह तो छोड़ा कम से कम?”

उधर से भी जवाबी धमाका हुआ, “दिनभर सोने से फुरसत मिल गई हो तो थोड़ा काम खुद भी कर लो.”

मैं भिनभिनाया, "अभी तो तुम भी दिनभर घर में ही क्यों नहीं थोड़ा साफसफाई पर ध्यान दे लेती."

वह तमतमाई, "आप भी तो दिनभर बिस्तर पर ही हैं, आप ही क्यों नहीं थोड़ी साफसफाई कर लेते?"



मैं सीना फुलाया, "यह मेरा काम नहीं है, मैं मर्द हूं."

सुमि पास आ गई, "अच्छा, यह कौन सी किताब में लिखा है कि यह काम मर्दों का नहीं है."

मैं ने तन कर कहा, "मेरी अपनी किताब में."

सुमि ने कमर पर हाथ रखे, "तो कौन से काम मर्दों के करने के हैं, ये भी लिखा होगा तो बता दो जरा?"

मैं ने बांहें फैला दीं, "हां, लिखा है न आओ, बताऊं?"

सुमि के चेहरे पर ललाई दौड़ गई जिसे उस ने तमतमाहट में छिपा लिया, "क्वारंटाइन में हो डिस्टैंस मैंटेन करो."

मैं ने आहें भरी, "वही तो कर रहा हूं और कितना करूं? 24 घंटे का साथ फिर भी दूरियां..."

मैं सुमि की तरफ बढ़ा सुमि ने बीच में ही रोक दिया.

"ये फालतू काम करने के बजाय कुछ काम की बात करो."

"ये भी काम का ही काम है."

"नहीं अभी बरतन मांजना ज्यादा काम का काम है, आओ जरा बरतन मांज दो."

"कहा न यह मेरा काम नहीं है..."

सुमि तिनक कर बोली, "यह मेरा काम नहीं वह मेरा काम नहीं कहने से काम नहीं चलेगा. चुपचाप बरतन मांज दो वरना पुलिस को फोन कर दूंगी कि यहां एक कोरोना का मरीज है."

मैं थोड़ा डरा पर ऊपर से बोला, "यह गीदड़ भभकियां किसी और देना. तुम फोन कर सकती हो तो क्या मैं फोन नहीं कर सकता? मैं भी फोन कर के बोल दूंगा कि यहां एक कोरोना की मरीज है."

सुमि इत्मीनान से बोली, "बोल दो, बढ़िया है. वे मेरी जांच करेंगे जांच में कुछ निकलेगा नहीं पर मुझे 14 दिन का आराम मिल जाएगा. यहां घर में सारे काम आप करना. अभी तो पकापकाया मिल रहा है. बड़े ठाठ हैं नवाब साहब के फिर खुद पकाना, खुद खाना और बरतन भी मांजना."

अब मैं वाकई डर गया, "छोड़ो न यार मैं तो मजाक कर रहा था, देखो बरतनवरतन मांजना तो अपने बस का है नहीं, मैं सफाई का काम कर देता हूं."

मैं ने डब्बू, डिंगी को आवाज लगाई, "चलो बच्चो मम्मी की हैल्प करते हैं. थोड़ी सफाई कर लेते हैं आ जाओ..."

सुमि ने टोका, "कोई जरूरत नहीं है, सफाईवफाई करने की जैसा पड़ा है पड़े रहने दो. आप से जो कह रही हूं वह करो बस."

मैं ने जिद की, "अरे यार सफाई करना मेरे लिए ज्यादा इजी रहेगा. करने दो न देखो, कितनी गंदगी पड़ी है हर जगह कितना पसरा पड़ा है."

सुमि ने जैसे अल्टीमेटम देते हुए कहा, "न सफाई करनी है न करवानी है... जैसे पड़ा है पड़ा रहने दो, आप अपनी मर्दानगी इन बरतनों पर दिखाओ इन्हें चमका कर."

मैं फिर चिनमिनाया, "देखो एक तो यह सब मेरे काम नहीं हैं फिर भी मैं करने को तैयार हूं तो जो काम मैं कर सकता हूं वही करने दो न."

सुमि फिर तुनकी, "एक बार कह तो दिया सफाई नहीं करनी तो नहीं करनी क्यों पीछे पड़े हैं..."

मैं भी जोर से बोला, "क्यों नहीं करनी? इतनी गंदगी में तुम कैसे रह सकती हो. तुम्हें आदत होगी तो होगी इतनी गंदगी में रहने की पर मुझे नहीं है तो मैं तो सफाई ही करूंगा."

सुमि ने मुंह बिचकाया, "आए बड़े मिस्टर क्लीन. जैसे पहले व्हाइट हाउस में ही रहते थे... मैं भी कोई पाइप में रहती नहीं आई हूं पर अभी मुझे सफाई में नहीं रहना बस."

मैं ने भौंहें चढ़ाई, "क्यों पर क्यों नहीं रहना, क्यों नहीं करनी सफाई? इतने गंदे पसरे वाले घर में मन लग जाएगा तुम्हारा? अभी तो 24 घंटे तुम भी घर में ही हो..."

सुमि ने होंठ टेढ़े किए, "हां तो इसी घर में रहना चाहती हूं, कहीं और नहीं जाना चाहती और यह भी चाहती हूं कि आप और बच्चे भी इसी घर में रहें कहीं किसी के घर न जाए."

मेरा सिर चकराया, "कमाल है, सफाई का इस घर या कहीं जाने से क्या संबंध है? तुम भी न कुछ का कुछ कहीं का कहीं जोड़ती रहती हो."

सुमि बोली, "संबंध कैसे नहीं हैं, बिलकुल संबंध हैं, सौलिड संबंध हैं, जबरदस्त संबंध हैं."

मैं ने कहा, "वही तो पूछ रहा हूं, क्या संबंध है? तुम्हारी डेढ़ अक्ल ने निकाला है तो बता भी दो..."

सुमि ने कंधे उचकाए, "इस में डेढ़ अक्ल, ढाई अक्ल वाली कोई बात नहीं है, सीधीसीधी बात है, देखो जितनी गंदगी होगी उतना इम्युनिटी सिस्टम अच्छा होगा. इम्युनिटी सिस्टम अच्छा होगा तो कोरोना का प्रभाव कम होगा. हम ऐसी गंदगी में रहेंगे तो न कोरोना होगा न हम कहीं और जाएंगे."

मेरा दिमाग घूम गया, "ये क्या लौजिक है, किस ने कहा गंदगी में रहने से कोरोना नहीं आएगा?"

सुमि ने अत्यधिक विश्वास से कहा, "आप खुद देखो न, कोरोना के सब से ज्यादा मरीज कहां थे और कहां पर मरे?"

मैं ने कहा, "स्पेन, इटली में..."

"और?"

"यूएसए, फ्रांस, ब्रिटेन..."

"तो देखो ये सभी देश साफस्वच्छ देशों में आते हैं कि नहीं. जितने साफ सुथरे थे उतना कोरोना का प्रभाव बढ़ता गया, लोगों की सांसें घटती गई.

"एशियाई देशों में देखो चीन को छोड़ कर, कोरोना के कितने मरीज हैं? हमारे यहां भी देखो जो शहर साफसुथरे थे वहां कोरोना छाती ताने घूमता फिर रहा है, पर जो देश और शहर गंदगी को अहमियत देते रहे आज उतना ही कम कोरोना से जूझ रहे हैं. हमारे यहां भी देखो, रोज ही तो लोकल न्यूज चैनल पर दिखा रहे हैं कि शहर में कितनी गंदगी हो रही है. अभी पूरा शहर खाली पड़ा है आराम से सफाई हो सकती है पर कोई ध्यान दे रहा क्या?

"नहीं न, वह इसलिए कोरोना गंदगी देख कर पलट जाए, तो आप घर की सफाई भी रहने दो, जितना हम गंदगी में रहेंगे हमारी इम्युनिटी पावर बढ़ेगी और कोरोना से लड़ने की शक्ति भी. बाद की बाद में देखेंगे. आप तो अभी बरतन मांजो बस."

मैं मुंह खोले बेवकूफ सा उस की बात सुनता रहा. समझ नहीं पा रहा था इस का क्या जवाब दूं? बेचारे हमारे नेता स्वच्छ भारत मिशन चला कर देश को साफसुथरा बनाने में जीजान से कोशिश कर रहे हैं. यहां इस का यह नया ही फंडा. क्या वाकई यह सही कह रही है? सफाई से कोरोना प्रभावशाली व शक्तिशाली हो जाता है? इस पर रिसर्च बाद में करूंगा, फिलहाल तो सिंक के पास खड़ा सोच रहा हूं कि बरतन कैसे मांजू? ●

MAGAZINE KING

डंके की चोट पर करें अंतर्जातीय विवाह

धर्म और जाति की दीवारों को तोड़ कर समाज को नई दिशा देने का बीड़ा युवाओं को ही उठाना होगा कुछ यों...



MAGAZINE KING

25 वर्षीय नेहा को जब सुमित से प्रेम हुआ तो उस ने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि अपने को मौडर्न ऐजुकेटेड कहने वाली उस की मम्मी अनीता उस का जीना इस बात पर मुश्किल कर देंगी कि उस की कुंडली सुमित से नहीं मिल रही है तो वह यह विवाह करने की सोच भी नहीं सकती.

वह अपने जीवन के इस फैसले को लेने में किनकिन मानसिक परेशानियों से गुजरी है, उसी के शब्दों में जानिए, "यह तो अच्छा था कि सुमित का परिवार इस कुंडली के नाटक को नहीं मानता था, वह मुझे खुशीखुशी अपने घर की बहू बनाने के लिए तैयार थे, पापा भी तैयार थे, मेरा विवाह जब तक सुमित से नहीं हुआ, मम्मी रोज मुझे ताने मारती कि मैं एक नालायक बेटी हूं, उन की बात नहीं सुन रही हूं, मुझे शादी की इतनी जल्दी क्या है, मेरी शादी सुमित से हुई, मैं कहीं और करना ही नहीं चाहती थी, मुझे सुमित जैसा जीवनसाथी ही चाहिए था, मेरी शादी के दिन तक मम्मी ने मुझे ताने मारे हैं, हर कोशिश की कि यह शादी न हो पाएं. मेरी शादी के पूरे टाइम सब से मम्मी ने मेरी बुराई की, मैं यह बात कभी नहीं भूलूंगी कि प्रेम विवाह करने के अपराध में मैं मायके से अपनी ही मां की शुभकामनाएं लिए बिना निकली."

पम्मी ने जब अपने परिवार को बताया कि उसे एक ब्राह्मण फैमिली के बेटे अमन से प्यार हो गया है तो पम्मी और अमन दोनों के घर में कोहराम सा मच गया, सिख परिवार की नौनवेज खाने वाली लड़की ब्राह्मण फैमिली की बहू कैसे बन सकती थी, उधर पम्मी के पापा हार्ट पेशेंट थे, पम्मी की मम्मी ने उसे पापा की हैल्थ पर चार बातें सुना कर ऐसा चुप करवाया, पम्मी गिल्ट से भर उठी, 6 महीने में ही कनाडा में एक परिचित फैमिली का सिख लड़का ढूंढ़ कर पम्मी की शादी करवा कर उसे विदेश भेज दिया गया. यहां अमन रोता रह गया. पम्मी अपने पेरैंट्स से मन ही मन इतनी दुखी हुई कि अब वह इंडिया आती ही नहीं.

उस ने आज तक अपने पेरैंट्स की इस जिद को माफ नहीं किया है. सोशल मीडिया के इस जमाने में भी पम्मी सब से कट कर रह गई. सब दोस्तों को भूल अकेले कनाडा में अपने पति के साथ रह रही है. वहां रहने वाले किसी परिचित से ही उस के दोस्तों को खबर हुई कि वह वहां खुश भी नहीं है. लड़के के पीने के शौक से बहुत दुखी रहती है, जबकि अमन एक सच्चरित्र, योग्य, बिना किसी ऐब वाला लड़का था.

जातपात हर जगह

हर मातापिता की तरह अनुभा और संदीप शर्मा का भी सपना था कि उन का बेटा जतिन ब्राह्मण परिवार की ही लड़की पसंद करे, पर ये जो दिल के मामले हैं, ये कहां जानतेमानते हैं धर्म, जाति की छिछली बातों को और वह भी जब प्यार करने वाले आज के उच्च शिक्षित, आत्मनिर्भर, मुंबई के युवा हों. जतिन को अपने औफिस की ही गीता पवार पसंद आ गई, कुछ सालों की दोस्ती, प्यार के बाद दोनों ने विवाह का मन भी बना लिया, गीता के पेरैंट्स को इस में कोई आपत्ति नहीं थी, अनुभा और संदीप ने गीता की जाति जानने के बाद घर में तूफान खड़ा कर दिया.

अनुभा ने बेटे से रिश्ता तोड़ने की भी धमकी दी, संदीप ने भी कहा, "किसी पवार से शादी की तो यह घर छोड़ देना." और जतिन ने सचमुच घर छोड़ दिया. जतिन और गीता यही महसूस करते थे कि दोनों एकदूसरे के पूरक हैं, दोनों की सोच आपस में बहुत मैच करती थी. जतिन गीता जैसी

जीवन साथी अपने पेरैंट्स की पुरातनपंथी, अड़ियल सोच पर भेंट नहीं चढ़ा सकता था. दोनों ने गीता के पेरैंट्स की मौजूदगी में कोर्ट मैरिज की, एक फ्लैट किराए पर लिया और उत्साह से खुशीखुशी नए जीवन में प्रवेश किया.

थोड़े दिन बाद ही जतिन को विदेश जाने का मौका मिला, जतिन गीता के साथ विदेश में ही शिफ्ट हो गया. दोनों को वहां एक बेटा भी हुआ. वे अपनी घरगृहस्थी में पूरी तरह संतुष्ट हैं. अनुभा और संदीप यहां बेटे की इतनी बड़ी गलती का



रोना ले कर बैठे ही रह गए. इतने समय बाद भी उन्होंने गीता को अपनी बहू स्वीकार नहीं किया. जतिन उन्हें जब भी फोन करता है, उसे यही आशा रहती है कि उस के मातापिता कभी उसे परिवार के साथ बुलाएं.

बच्चे की खुशी से धर्म ज्यादा प्यारा

हमारे यहां मातापिता की आंखों पर धर्म, जाति की पट्टी इतनी कस कर बंधी होती है कि उन्हें कुछ और दिखता ही नहीं. उन्हें अपने बच्चों की खुशी भी नहीं दिखती. ऐसे में बच्चे क्या करें? वे दूसरी जाति में अपना मनपसंद जीवनसाथी मिलने पर इन बेकार की बातों पर तो अपना जीवन, अपना रिश्ता, अपना प्यार बेकार नहीं जाने दे सकते न? पैरेंट्स की बेतुकी जिद से असहमत होना उन की बदतमीजी मान लिया जाता है, पर गलती कर कौन रहा है? वे मातापिता ही न जो आज भी इंसान को उस के गुणों पर नहीं, उसे जाति के पैमाने से तौलते हैं.

अच्छा ही कर रही है नई पीढ़ी, इन से ही उम्मीद है कि समाज से यह जातिगत भेदभाव ये ही खत्म कर सकते हैं. पुराने लोग तो परिवर्तन की हवा में सांस लेना भी परंपराओं, संस्कारों की हानि समझते हैं. कोई पूछे अनुभा और संदीप से कि क्या मिल गया गीता को बहू न मान कर, उन्होंने ऐसे कितने ही पलों को खो दिया जिन से उन के जीवन में खुशियां भर सकतीं थीं. जब कभी उन्हें आगे जीवन में किसी की जरूरत होगी तो कौन सा धर्म, पंडित, रीतियां उन की मदद करने आएंगी.

तारिक को जब अंजू से प्यार हुआ तो दोनों जानते थे कि विवाह करने का टौपिक छेड़ते ही घर में क्या बवाल होगा, दोनों को विवाह करना भी था, दोनों ही कट्टरपंथी परिवार से थे. बहुत सोचविचार के बाद दोनों ने तय किया कि विवाह करने के बाद ही घर वालों को सूचना देंगे. दोनों के घर वालों को जब पता चला तो वही तूफान आया जिस की उन्हें उम्मीद थी, पर अब कुछ हो नहीं सकता था, विवाह हो ही चुका था.

अंजू के घर वालों ने तो 10 साल बाद अपनी नाराजगी छोड़ी. तारिक और अंजू कुछ महीने अलग अकेले ही रहे. तारिक जब अंजू को अपनी मां की बीमारी में घर ले गया तो अंजू के स्वभाव ने सब का मन मोह लिया. उसे प्यार और सम्मान के साथ अपना लिया गया. तारिक आज भी कहता है, "कभीकभी ऐसा कदम उठाना जरूरी होता है, अगर हम उस समय अपने पेरैंट्स की रजामंदी के लिए इंतजार करते, तो दोनों एकदूसरे को खो बैठते. अंजू वैसी ही है जैसी लाइफ पार्टनर मुझे चाहिए थी, मैं उसे किसी धर्म, जाति के नाम पर खोना नहीं चाहता था." अंजू का भी यही कहना है, "मुझे अपने पेरैंट्स की सोच हमेशा परेशान करती थी, रूढ़िवादी आडंबरों में जकड़े परिवार को नाराज करना इतना बुरा भी नहीं लगा मुझे. जिन के लिए इंसान के गुण कुछ भी नहीं, सब धर्मजाति पर ही निर्भर करता हो."

MAGAZINE KING

अंतर्जातीय विवाह पर विवाद

भारत में अंतर्जातीय विवाह एक विवादित विषय होता है, पैरेंट्स चाहते हैं कि उन के बच्चे उन की ही जाति, धर्म वाले व्यक्ति से शादी करें, पर समय के साथ कुछ बदलाव आ तो रहा है, यह जरूरी भी है. कुछ साल पहले इंडिया ह्यमन डैवेलपमैंट के सर्वे के अनुसार जब अंतर्जातीय विवाह का विषय हो, केवल 5% भारतीयों ने अंतर्जातीय विवाह किया है. इस विषय पर ग्रामीण और शहरी सोच में ज्यादा फर्क नहीं है.

गुजरात, बिहार में 11% लोगों ने, मध्य प्रदेश में 1% लोगों ने इंटरकास्ट विवाह किया है. बौलीवुड और राजनीति से जुड़े लोगों में इंटरकास्ट मैरिज में कोई समस्या नहीं दिखती. बौलीवुड में अमिताभ बच्चन, धर्मेंद्र, कबीर बेदी, राजेश खन्ना, सलीम खान, अजय देवगन, अभिषेक बच्चन और भी कितने ही सितारों ने जातिधर्म की, लोगों की परवाह नहीं की. राजनीति में भी डाक्टर अंबेडकर की पत्नी डाक्टर सविता सारस्वत ब्राह्मण थीं. रामविलास पासवान की पत्नी रीना शर्मा पंजाबी ब्राह्मण, सचिन पायलट-सारा, गोपीनाथ मूंडे प्राधन्या महाजन, दुष्यंत सिंह-निहारिका कई नाम हैं जिन के विवाह में जाति को महत्व नहीं दिया गया.

आजकल चारों ओर जातिवाद तेजी से फैल रहा है. समाज में धर्म, जाति, ऊंचनीच पर ज्यादा विश्वास किया जा रहा है. इसे खत्म करने में अंतर्जातीय विवाह बड़ी भूमिका निभा सकता है. सामाजिक भेदभाव को कम करने के लिए सरकार कुछ योजनाएं भी बनाती रहती है. मध्य प्रदेश में अंतर्जातीय विवाह योजना की घोषणा की गई है. इस योजना के अंतर्गत राज्य का जो व्यक्ति अपने से छोटी जाति में शादी करता है, उस व्यक्ति को सरकार 2.5 लाख रुपए की नकद पुरस्कार राशि प्रदान करेगी.

महाराष्ट्र राज्य सरकार ने भी कुछ साल पहले अंतर्जातीय विवाह को प्रोत्साहित करने के लिए और जाति भेदभाव खत्म करने के लिए एक योजना बनाई थी जिस के तहत पचास हजार रुपए प्रोत्साहन राशि के रूप में दिए जाते थे. पर इस साल इस योजना में ये प्रोत्साहन राशि ढाई लाख कर दी गई है.

प्रिंसटोन यूनिवर्सिटी के एक सर्वे के अनुसार सब से ज्यादा इंटरकास्ट मैरिज पश्चिमी क्षेत्र से हैं (17 प्रतिशत)-गोवा में (26.67%)
पंजाब में 22.36%
मेघालय में 25%
केरल में 21.35%
मौडरेट हैं-हरियाणा-17.16%
मणिपुर- 18.33%
त्रिपुरा- 17.81%
महाराष्ट्र- 17.79%
कर्नाटक- 16.47%
कम परसेंटेज- जम्मू, कश्मीर-1.67%
राजस्थान-2.36%
छत्तीसगढ़-3.38%
मध्य प्रदेश- 3.57%
तमिलनाडु- 2.59%

अंतर्जातीय विवाह के फायदे ही फायदे हैं. एक दूसरे के नएनए, अलगअलग तरह के कल्चर और परंपराओं को पति, पत्नी, बच्चे खूब ऐंजौय करते हैं. बच्चों में हैल्थ इश्यूज कम होते हैं. ऐसे परिवार की सोच खुली होती है. ऐसे परिवार समाज में प्रेम, सौहार्द का माहौल बनाते हैं. युवा अपनी पसंद से दूसरी जाति में विवाह करने से बिलकुल न घबराएं. कट्टरपंथी सोच से समाज को मुक्त करने में युवा पीढ़ी एक महत्वपूर्ण स्थान रखती है. अभी तक तो पुराने लोग, आडंबर युक्त, धर्म के ठेकेदारों में फंस कर समाज को भी आगे बढ़ने से रोकते आए हैं. अब युवा आगे बढ़ें, धर्म, जाति का खात्मा करें. परिवार, समाज, देश को नए सकारात्मक संदेश दें. **-पूनम अहमद** ●



कोरोना के चलते सैलून जाना मुश्किल हो गया है तो इन नई तकनीकों से बढ़ाएं अपनी सुंदरता...

MAGAZINE KING

स्किन केयर 3 नई तकनीकें

मार्केट में आए दिन कोई न कोई नई तकनीक आती रहती है जो हमारी खूबसूरती को कायम रखने में मददगार होती है.

आइए, जानते हैं कुछ नई तकनीकों के बारे में जो हमारी सुंदरता को बरकरार रखने में मददगार हैं :

जैड रोलर

जैसा कि नाम से ही लगता है जैड रोलर एक ऐसा टूल है जो पेंट रोलर की आकृति का होता है. एक सिरे या फिर दोनों सिरों पर जैड स्टोन (हरिताश्म पत्थर), अमेथिस्ट (बिल्लौर)



और रोज क्वार्ट्ज (गुलाबी स्टफिट) पत्थर लगे होते हैं. यह तकनीक चीन में 7वीं शताब्दी में आई थी और तभी से महिलाएं इस का प्रयोग करती आई हैं. आजकल यह तकनीक कुछ ज्यादा ही पौपुलर हो रही है. केवल चीन में ही नहीं, अन्य देशों में भी इस की चर्चा आम है. आप को जैड रोलर औनलाइन मार्केट में आसानी से मिल जाएंगे, जैसे अमेजौन, नायका या फिर पर्पल जैसी शौपिंग वैबसाइट पर. अमूमन इन की कीमत ₹400 से ले कर ₹1,500 तक होती है.

क्या करता है जैड रोलर

स्किन केयर की दुनिया में तूफान मचाता जैड रोलर खासतौर पर फेशियल मसल्स को रिलैक्स और डिटौक्स करता है. इस के इस्तेमाल से चेहरे के टौक्सिंस निकल जाते हैं, चेहरे पर ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और पफीनैस घटती है जिस से चेहरा कांतिमय और ताजातरीन दिखने लगता है. ब्यूटी ब्लौगर कहते हैं कि इस के नियमित प्रयोग से चेहरा स्लिम होता है, कोलेजन में वृद्धि होती है, रोम छिद्र सिकुड़ते हैं और यह एक तरह से ऐंटीऐजिंग प्रक्रिया में सहायक सिद्ध होता है. इस के इस्तेमाल से चेहरे पर आई बारीक रेखाएं भी कम होती हैं. सब से अच्छी बात है कि इसे आप खुद ही सुबहशाम कर सकती हैं और फर्क महसूस कर सकती हैं.

कैसे यूज करें

आप इसे सुबह उठ कर या फिर रात को सोने से पहले कर सकती हैं. सब से पहले अपना चेहरा साफ कर लें. यदि कोई क्रीम या सीरम लगाती हैं तो चेहरे पर उस के डौट्स लगा लें. फिर जैड रोलर से चेहरे की मसाज शुरू करें. सब से पहले कौलर बोन से होते हुए गरदन तक आएं. रोलर पर हलका सा प्रैशर बनाते हुए ऊपर नीचे घुमाए. फिर चिन और जबड़े की तरफ आएं. अब रोलर को पूरे चेहरे पर घुमाएं, गालों पर, नाक के आसपास. माथे पर करते समय रोलर को सीधी दिशा में घुमाएं.

मुंबई के मेकअप स्पैशलिस्ट जितेंद्र कदम कहते हैं कि अगर आप के चेहरे पर पिंपल्स हैं तो उन पर बहुत हलके हाथ से मसाज करें. आईब्रो, आंखों के कोरों पर और नाक के दोनों ओर एक रिदम में मसाज करें. होठों पर भी मसाज करें ताकि आप के होठों पर गुलाबी आभा चमक उठे. डार्क सर्कल ठीक करने के लिए छोटे जैड स्टोन वाले रोलर से मसाज करें. रोजाना मसाज करने से आप की त्वचा को आराम मिलेगा. रात को करने से नींद अच्छी आएगी और सुबह करने से स्किन की स्ट्रैस दूर होगी.

ध्यान रहे

- रोलिंग के कारण सैंसिटिव स्किन थोड़ा लाल पड़ सकती है. अकसर कुछ ही देर में वह ठीक हो जाती है. लेकिन यदि लालाई न जाए तो डर्मैंटोलौजिस्ट को दिखाना सही रहेगा.
- रोलर को साफ जगह रखना बेहद जरूरी है वरना गंदे रोलर से आप की स्किन पर इंफैक्शन बढ़ने का खतरा बन सकता है.

फेस लिफ्ट टेप

कोरिया से आए फेसलिफ्ट टेप एक तरह से इनस्टैंट फेसलिफ्ट का तरीका है. यह पारदर्शी, हमारी त्वचा पर चिपकने वाले टेप होते हैं जिन के साथ एक डोरी भी आती है. इन टेप्स की ऊपरी सतह पर लगे कागज को हटा कर हम अपने चेहरे पर चिपकाते हैं. फिर इन्हें दूसरे सिरे से थोड़ा खींचते हुए इन के दूसरे छोर में दी गई डोरी की मदद से इन टेप को हम अपने बालों के नीचे छिपा कर बांधते हैं. चूंकि यह पारदर्शी होते हैं इन पर मेकअप कर के हम इन्हें आसानी से छुपा सकते हैं.

इन टेप्स की सहायता से हम अपनी लटकती

MAGAZINE KING



हुई स्किन, खास कर लाफ लाइंस, क्रो पौज, आंखों के कोरों पर, ब्राउबोन के पास और डबल चिन पर लगा कर इन्हें ऊपर की ओर खींचते हुए डोरी को फिक्स कर सकते हैं. इन टेप्स की कीमत ₹300 से ले कर ₹3,500 तक हो सकती है. इन को लगाने के कई वीडियो औनलाइन मौजूद हैं. कहीं जाने से पहले आप अपने चेहरे पर जहां जरूरत हो वहां यह टेप लगाएं और मेकअप से छिपा कर अपने चेहरे को दे इंस्टैंट फेसलिफ्ट.

ध्यान रहे

- यदि आप की त्वचा हाइपरसैंसिटिव है तो इन्हें अवौइड करें.
- फेसलिफ्ट टेप को बहुत अधिक देर तक नहीं लगा कर रखना चाहिए और न ही इन्हें लगा कर सो जाना चाहिए वरना आप की त्वचा पर इस के खिंचाव का गलत असर पड़ सकता है. मेकअप ऐक्सपर्ट समायरा संधू कहती हैं कि ज्यादा देर तक टेप लगाने से चेहरे की नसों में खून की कमी हो सकती है.

शीट मास्क

ब्यूटी वर्ल्ड में शीट मास्क अचानक ही बहुत पौपुलर हो गए हैं. पहले ये केवल कोरिया में प्रचलित थे पर अब कई भारतीय ब्यूटी कंपनियां भी इन्हें बनाने लगी हैं. यह एक तरह के फेस मास्क होते हैं जो पतले कपड़े या टिशु को चेहरे के आकार में काट कर



त्वचा के लिए फायदेमंद एसैंशियल औयल या सीरम में भिगोए होते हैं. इन से चेहरे को इंस्टैंट ग्लो तो मिलती ही है, त्वचा को सही नमी भी मिलती है.

यह चिकने मास्क कई वैरायटी में मिलते हैं, जैसे सीवीड, ऐलोवेरा, टी ट्री, कोकोनट, टरमरिक आदि जो अलगअलग स्किन टाइप के हिसाब से काम आते हैं. इन को लगाने से पहले अपने चेहरे को तैयार करें. चेहरा धो कर साफ कर लें, फिर टोनर से एक बार पोंछ लें. अगर आप के पास टोनर नहीं है तो शीट मास्क के पैकेट में बचे हुए सीरम का इस्तेमाल कर सकते हैं. अब मास्क लागा कर 10 मिनट इंतजार करें. मास्क हटाने के बाद चेहरे की हाथों से मसाज करें और सारे सीरम को चेहरे के अंदर ऐबजौर्ब होने दें.

ध्यान रहे

- मास्क को अच्छी तरह पूरे चेहरे पर लगाएं, चिन पर भी.
- मास्क हटाने के बाद चेहरे को धोने की आवश्यकता नहीं होती. केवल थपथपा कर सीरम को चेहरे की त्वचा में जज्ब होने दें.

यह तीनों विदेशी तकनीक ऐसी हैं जिन की मदद से हम अपनी त्वचा को जवान रख सकते हैं.

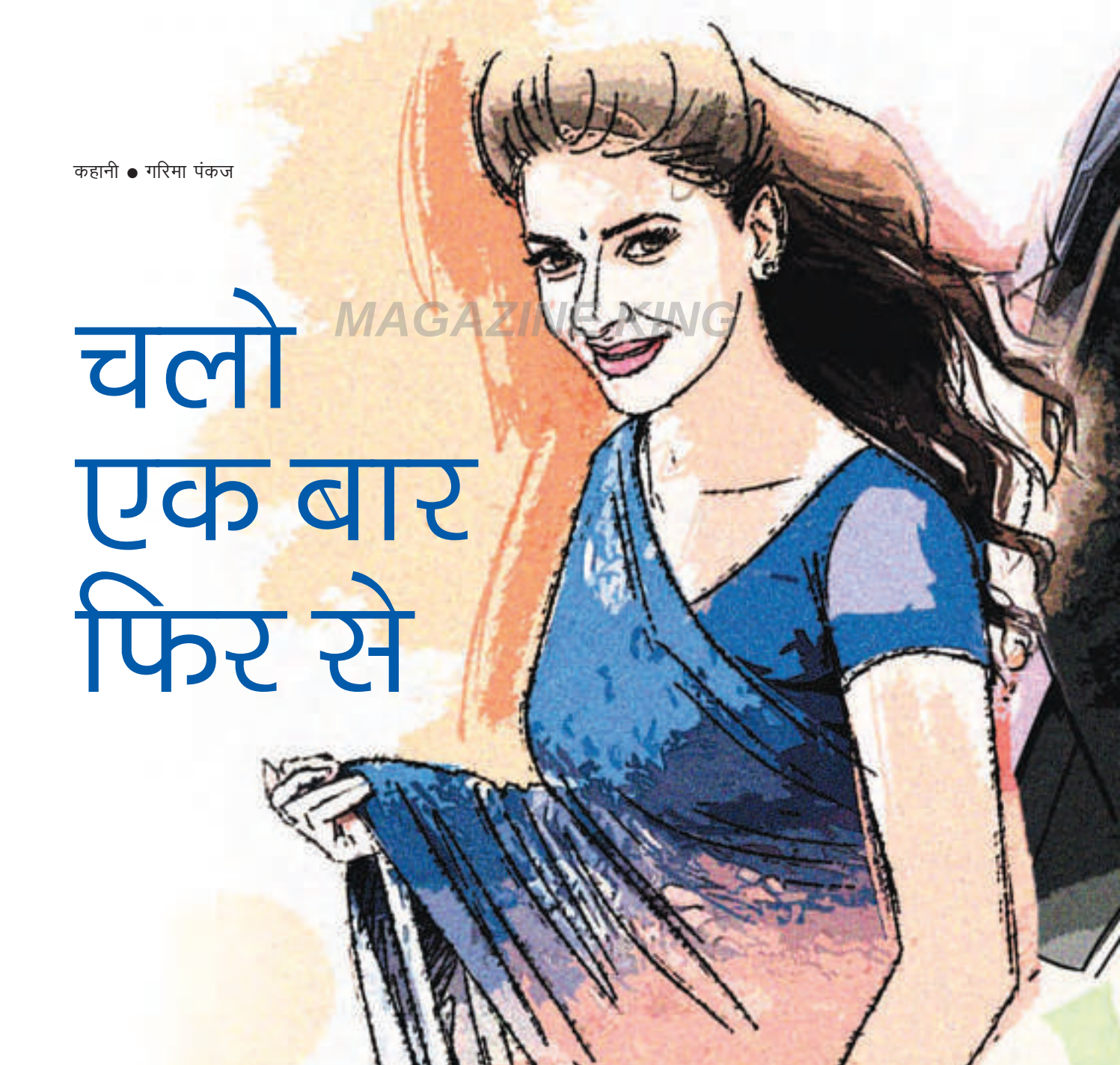
–प्राची भारद्वाज ●

नेहा और अमित तलाक के बाद भी जब एक रात मिले तो फिर कुछ ऐसा घटित हो गया कि उन्होने कल्पना भी नहीं की थी...

'कुछ तो था हमारे दरमियां... आज भी तुम्हें देख कर दिल की बस्ती में हलचल हो गई है...'

नेहा को देखते ही यह शायरी अमित के होंठों पर खुद ब खुद आ गई थी. वही खुले लंबे बाल, बड़ीबड़ी झील सी गहरी आंखें, माथे पर लंबी सी बिंदिया और आंखों में कितने ही सवाल... अपनी साड़ी का पल्लू संभालती हुई नेहा मुड़ी तभी दोनों की नजरें टकरा गई थीं.

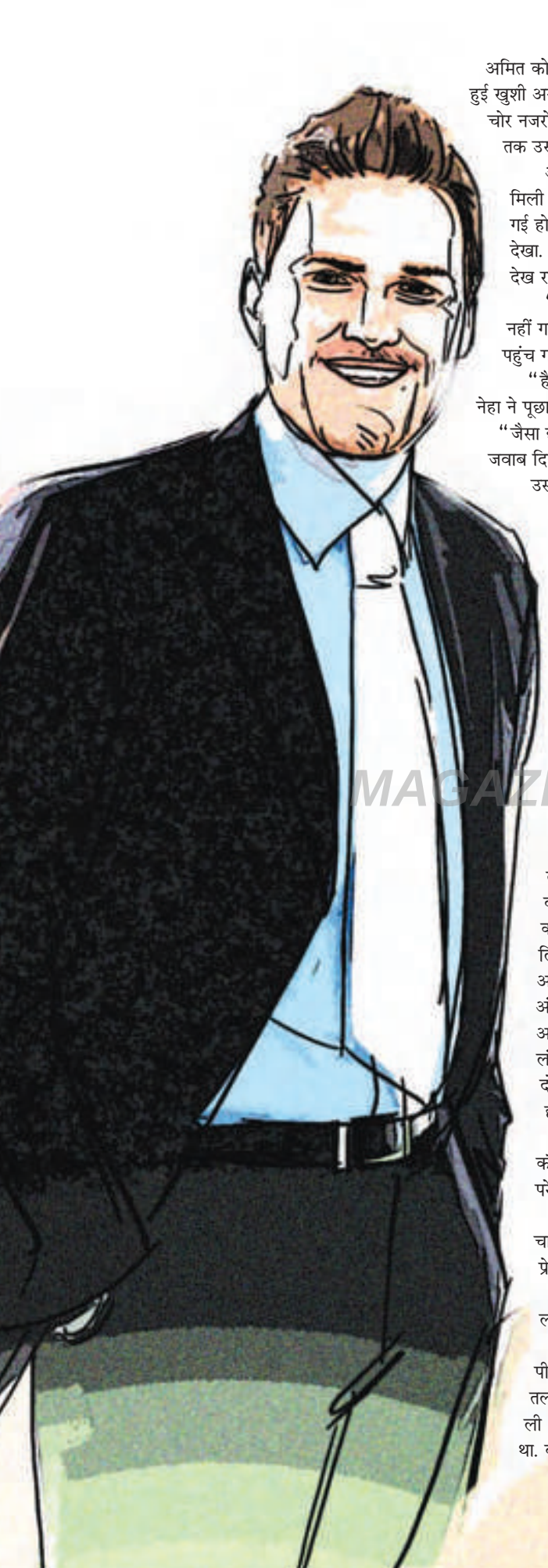
अमित एकटक उसे ही निहारता रह गया. नेहा की आंखों ने भी पल भर में उसे पहचान लिया था. अमित कुछ कहना चाहता था मगर नेहा ने खुद को संभाला और निगाहें फेर लीं.



कहानी ● गरिमा पंकज

चलो एक बार फिर से

MAGAZINE KING



अमित को लगा जैसे एक पल में मिली हुई खुशी अगले ही पल छिन गई हो. नेहा ने चोर नजरों से फिर उसे देखा. अमित अब तक उसी की तरफ देख रहा था.

अमित को लगा जैसे एक पल में मिली हुई खुशी अगले ही पल छिन गई हो. नेहा ने चोर नजरों से फिर उसे देखा. अमित अब तक उसी की तरफ देख रहा था.

"हैलो नेहा," अमित से रहा नहीं गया और वह उस के पास पहुंच गया.

"हैलो कैसे हो?" धीमे स्वर में नेहा ने पूछा.

"जैसा छोड़ कर गई थीं," अमित ने जवाब दिया तो नेहा ने एक भरपूर निगाह उस पर डाली और हौले से मुसकराती हुई बोली, "ऐसा तो नहीं लगता. थोड़े तंदुरुस्त हो गए हो."

"अच्छा," अमित हंस पड़ा.

दोनों करीब 4 साल बाद एकदूसरे से मिले थे. 4 साल पहले ऐसे ही स्टेशन पर नेहा को गाड़ी में बैठा कर अमित ने विदा किया था. नेहा उस की जिंदगी से दूर जा रही थी. अमित उसे रोकना चाहता था मगर दोनों का ईगो आड़े आ गया था. वह गई तो मायके थी पर दोनों को ही पता था कि वह हमेशा के लिए जा रही है. लौट कर नहीं आएगी और फिर 2 महीने के अंदर ही तलाक के कागजात अमित के पास पहुंच गए. एक लंबी अदालती कार्यवाही के बाद दोनों की जिंदगी के रास्ते अलग हो गए.

"चाय पीओगी या कौफी?" पुरानी यादों का साया परे करते हुए अमित ने पूछा था.

"हां कौफी पी लूंगी. तुम तो चाय पियोगे न. बट आई विल प्रेफर कौफी."

"औफकोर्स. अभी लाता हूं."

नेहा अमित को जाता हुआ पीछे से देर तक देखती रही. तलाक के बाद उस ने शादी कर ली थी पर अमित अब तक अकेला था. वह नेहा को अपने दिलोदिमाग से निकाल नहीं सका था. शायद यही हालत नेहा की भी थी. मगर शादी के बाद प्राथमिकताएं बदल जाती हैं और वैसा ही नेहा के साथ भी हुआ था.

"और बताओ कैसी हो? सब कैसा चल रहा है?"

अमित चाय और कौफी ले आया था. नेहा के पास बैठते हुए उस ने पूछा तो एक लंबी सांस ले कर नेहा बोली, "सब ठीक ही चल रहा है. बस आजकल अपनी तबीयत को ले कर थोड़ी परेशान रहती हूं."

"क्यों क्या हुआ तुम्हें?" चिंतित स्वर में अमित ने पूछा.

"कुछ नहीं बस अस्थमा से थोड़ी प्रौब्लम हो रही है. सांस की तकलीफ रहती है."

"आजकल तो वैसे भी कोरोना फैल रहा है. तुम्हें तो फिर अपना खास खयाल रखना चाहिए."

"हां वह तो रखती हूं. बस 2 दिन का देहरादून में काम है और फिर वापस नागपुर लौटना है. सुजय अभी नागपुर में ही शिफ्टेड है न."

"अच्छा. मैं भी दिल्ली काम से आया था. मुझे भी वापस कोटा जाना है."

"मेरी ट्रेन सुबह 6.40 की है. अमित जरा तुम देखो न, ट्रेन कब आएगी? स्टेशन मास्टर से पूछ कर बताओ न जरा. ट्रेन टाइम पर है या लेट है?"

"हां अभी पूछता हूं," कह कर अमित चला गया.

पूछताछ करने पर पता चला कि लौकडाउन हो गया है और इस वजह से ट्रेनें रद्द हो गई हैं. नेहा घबरा गई, "अब क्या होगा ट्रेन कब चलेगी?"

"देखा नेहा, अभी तो यही पता चल रहा है कि 31 मार्च तक ट्रेनें रद्द कर दी गई हैं. सब कुछ बंद है. लौकडाउन में ट्रेनों के परिचालन पर पाबंदी लग गई है."

"अरे अब मैं कहां जाऊंगी? ऐसा कैसे हो गया? होटल खुले हैं या नहीं?"

नेहा घबरा गई थी. उसे शांत कराते हुए अमित बोला, "नेहा परेशान मत हो. मेरे कजिन ब्रदर का घर है यहां. वह आजकल मुंबई में जौब कर रहा है. इसलिए घर की चाबी मुझे दी हुई है. मुझे अकसर यहां आना पड़ता है तो मैं उसी घर में ठहर जाता हूं. डोंट वरी. तुम भी मेरे साथ चलो. अभी तुम्हें वहीं ठहरा देता हूं. इतना तो विश्वास कर ही सकती हो मुझ पर."

"ओके डन. चलो," नेहा अमित के साथ चल दी.

अमित उसे ले कर कजिन के घर पहुंचा. एक बैडरूम के इस घर में बाहर बड़ी सी बालकनी और झूला भी था. अच्छाखासा

MAGAZINE KING

लौन था. गलियारे में सुंदर पेड़पौधे भी लगे हुए थे. घर छोटा मगर काफी खूबसूरत था.

अमित के घर पहुंच कर नेहा ने सारी बातें अपने वर्तमान पति यानी सुजय को बता दीं. परेशानी के वक्त पुराने पति की मदद लेने और उस के घर पर ठहरने के फैसले को सुजय ने पौजिटिव में ले लिया और उस के सुरक्षित होने की खबर पर खुशी जाहिर की.

"गुड. थैंक्स अमित," नेहा ने घर का मुआयना करते हुए कहा.

"चलो तुम फ्रैश हो जाओ. मैं खाना बनाता हूं. तुम मेरी गेस्ट हो न."

"अच्छा तो अब तुम बनाओगे खाना? जब हम साथ थे तो कभी किचन में झांकते भी नहीं थे."

"वक्त और परिस्थितियां बहुत कुछ सिखा देती हैं नेहा मैडम. आप हमारे हाथ का खाना खा कर देखना. उंगलियां चाटती रह जाओगी."

"क्या बात है. बातें बताना तो तुम्हें खूब आता है," न चाहते हुए भी नेहा की जुबान पर पुरानी यादों की तल्खी आ ही गई थी.

तुरंत बात सुधारती हुई बोली, "वैसे अमित काफी अच्छे बदलाव नजर आ रहे हैं तुम में."

"थैंक यू," अमित मुसकरा कर काम में लग गया. वाकई उस ने बहुत स्वादिष्ठ खाना बनाया था.

नेहा ने स्वाद से खाना खाया. थोड़ी देर बातचीत करते हुए पुरानी यादें ताजा करने के बाद सोने की बारी आई. बैडरूम एक ही था. अमित ने बेड की तरफ इशारा करते हुए कहा, "नेहा तुम आराम से सो जाओ यहां."

"तुम कहां सोओगे?"

"मेरा क्या है? मैं बैठक में सोफे पर ऐडजस्ट हो जाऊंगा."

"ओके."

नेहा आराम से बैड पर लुढ़क गई. बहुत नींद आ रही थी उसे. थकी हुई भी थी फिर भी रातभर करवटें बदलती रही. मन के आंगन में पुरानी यादें, कुछ कड़वी और कुछ मीठी, घेरा डाले जो बैठी थीं. अमित का भी यही हाल था. सुबह 8 बजे नेहा की नींद टूटी. बाहर आई तो देखा कि अमित नहाधो कर नाश्ता बना रहा है.

"क्या बात है. आई एम इंप्रैस्ड. पूरी गृहिणी बन गए हो."

"घर वाली छोड़ कर चली जाए तो यही हाल होता है मैडम जी."

अमित ने माहौल को हलका बनाते हुए कहा. नेहा लौन में टहलने लगी तभी अमित चाय ले कर आ गया. नेहा ने चाय पीते हुए कहा, "अमित मुझे अजीब लग रहा है. सारे काम तुम कर रहे हो. देखो कहे देती हूं. दोपहर का खाना मैं बनाऊंगी और रात का भी. तुम केवल बर्तन साफ कर देना."

"जैसी आप की आज्ञा मुहतरमा," हंसते हुए अमित बोला.

इस तरह दोनों मिल कर लौकडाउन के इस समय में एकदूसरे की सहायता करते हुए वक्त बिताने लगते हैं. अमित जितना संभव होता सारे काम खुद करता. उसे नेहा की तबीयत को ले कर चिंता रहती थी. झाड़पोंछा या सफाई का काम नेहा को छूने भी नहीं देता.

एक दिन सुबहसुबह नेहा की तबीयत ज्यादा ही खराब हो गई. नेहा ने बताया कि उस का इनहेलर नहीं मिल रहा है. अमित उसी वक्त बाजार भागा. बड़ी मशक्कत के बाद उसे एक मैडिकल शौप खुली मिली. वहीं से इनहेलर और जरूरी दवाइयां खरीद कर भागाभागा घर लौटा. इस समय एकएक पल महत्वपूर्ण था. नेहा की तबीयत काफी बिगड़ रही थी. मगर समय पर इनहेलर मिल जाने से वह बेहतर महसूस करने लगी.

"नेहा को महसूस हुआ कि अमित वाकई उस से प्यार करता है और अलग हो कर भी वह दिल से उस से जुड़ा हुआ है. यह बात उस ने शिद्दत से महसूस की..."

MAGAZINE KING

तब तक अमित ने जल्दी से एक बाउल में पानी गरम किया और उस में लैवेंडर औयल की 5-6 बूंदें डालीं. इसे वह नेहा के पास ले आया और 5-10 मिनट तक स्टीम लेने को कहा. इस से नेहा को काफी आराम मिला.

अब अमित ने एक गिलास गरम पानी में शहद मिला कर उसे धीरेधीरे पीने को कहा. कुल मिला कर नेहा की तबीयत में काफी सुधार आ गया. अमित ने प्यार से नेहा का माथा सहलाते हुए कहा, "आज के बाद तुम्हें रोज शहद या हलदी डाल कर गरम पानी पीना है. इस से तुम्हें आराम मिलेगा."

नेहा को महसूस हुआ कि अमित वाकई उस से प्यार करता है और अलग हो कर भी वह दिल से उस से जुड़ा हुआ है. यह बात उस ने शिद्दत से महसूस की.

वह अमित के पास आ कर बैठ गई और उस के हाथों को थामते हुए बोली, "मैं अपना अतीत पूरी तरह भूल जाना चाहती हूं. आज से मैं केवल तुम्हारे साथ बिताए हुए ये खूबसूरत और प्यारे लम्हे याद रखूंगी. रियली आई मीन इट."

"नेहा कौन कहता है कि एक्स हसबैंडवाइफ दोस्त नहीं हो सकते. अब तुम तो जिंदगी में आगे बढ़ चुकी हो. हमारा पुराना रिश्ता तो अब जुड़ नहीं सकता. फिर भी दोस्ती का एक नया रिश्ता तो हम बना ही सकते हैं न."

उस दिन पहली बार दोनों गले लग कर खुशी के आंसू रोए थे.

अगले दिन सुबह नेहा एक फूल ले कर अमित के पास पहुंची.

"यह क्या है?" वह अचकचाया.

"फूल है गुलाब का..."

"वह तो है मगर इस नाचीज पर आज इतनी मेहरबानी क्यों?"

"क्योंकि आज ही हम पहली दफा मिले थे. ईडियट भूल गए तुम?" शरारत से देखते हुए नेहा बोली.

"ओह याद आया. रियली मैं सरप्राइज्ड हूं. तुम्हें आज का दिन याद रह गया?"

"हां चलो, आज का दिन कुछ खास मनाते हैं."

"फाइन."

फिर दोनों ने मिल कर घर में एक शानदार डेट और्गेनाइज की. घर को फूलों से सजाया. बरामदे में टेबल और कुरसी लगा कर दोनों ने लंच किया. एकदूसरे की पसंद के कपड़े पहने. लंच में एकदूसरे की पसंद की चीजें ही और्डर की गईं. एक और्डर करता और दूसरा किचन से सामान ले कर आता. दोनों ने पहली मुलाकात याद करते हुए एकदूसरे के लिए गाने गाए. शायरियां सुनाईं. गिफ्ट का आदानप्रदान किया. मजेदार बातें कीं और फिर एक खुशनुमा शाम का वादा कर एकदूसरे से विदा ली.

यह सब दोनों ने इतने मजे लेते हुए और फ्रैंडली अप्रोच के साथ किया कि उन के लिए यह डेट यादगार बन गई.

रात में नेहा ने अमित को अपने पास ही सो जाने का न्योता दिया और बोली, "आज मैं एक खूबसूरत भूल करना चाहती हूं. बस केवल आज के लिए अपने हसबैंड को चीट करूंगी अपने दोस्त की खातिर.

इस तरह दोनों की जिंदगी में लौकडाउन का वह पूरा दिन उम्रभर के लिए यादगार बन गया. पुरानी गलतफहमियां और कड़वाहट दूर हो गई थीं. एकदूसरे के ऊपर अधिकार न होते हुए भी वे एकदूसरे के लिए कुछ भी करने को तैयार थे. एक अलग सा कंफर्ट लेवल था जिस ने तकलीफ के उन दिनों को भी नए रंग में रंग दिया था. ●

स्वास्थ्य सुलझन

मेरा 24 साल की कामकाजी महिला हूं. मौनसून का मौसम जल्द ही शुरू होने वाला है. मैं ने सुना है कि इस मौसम में आंखों के संक्रमण का खतरा ज्यादा होता है. क्या यह सच है? यदि यह सच है तो कृपया इस से बचाव का उपाय बताएं?

आप ने बिलकुल सही सुना है. दरअसल, बारिश के पानी में कई प्रकार के बैक्टीरिया जन्म लेते हैं और साथ ही इस मौसम में कीड़ेमकोड़ों की भरमार हो जाती है.

वातावरण में नमी और बैक्टीरिया के कारण आंखों के संक्रमण का खतरा बढ़ता है. इस से बचने के लिए व्यक्तिगत स्वछता जरूरी है. आंखों को छुएं नहीं, रगड़ें नहीं और दिन में कम से कम 2-3 बार आंखों पर साफ और ठंडे पानी के छींटे मारें. इस से संक्रमण का खतरा कम होता है.

जिस जगह पानी भरा हो उस से दूर रहें, क्योंकि वहां पर बैक्टिरिया सब से ज्यादा पनपते हैं. आंखों में बारिश का पानी बिलकुल न जानें दें.

मैं 21 साल का हूं. मैं यह जानना चाहता हूं कि मौनसून में आंखों की कितनी प्रकार की ऐलर्जी हो सकती है और इन से बचने का उपाय क्या है?

मौनसून में आंखों का संक्रमण बेहद गंभीर और खतरनाक हो सकता है. आंखों के सब से आम प्रकार के संक्रमणों में कंजक्टिववाइटिस या आमतौर पर आई फ्लू, स्टाई और कौर्नियल अलसर आदि शामिल हैं.

इन से बचने का एकमात्र तरीका स्वछता है. रोजाना ठंडे पानी से अपनी आंखें धोएं. जागने या कौंटैक्ट लैंस को हटाने के बाद अपनी आंखों को जोर से न रगड़ें, क्योंकि यह कौर्निया को स्थाई रूप से नुकसान पहुचा सकता है. पौष्टिक आहार का सेवन करें और पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं. अपने निजी सामान जैसे तौलिया, चश्मा, कौंटैक्ट लैंस इत्यादि किसी और को इस्तेमाल न करने दें. घर से बाहर जाते वक्त गौगल्स पहनना न भूलें.

मेरी उम्र 22 साल है. कोविड-19 के कारण लगे लौकडाउन के दौरान मेरा कालेज हमें औनलाइन क्लासेज दे रहा है जिस के लिए मैं लैपटौप का इस्तेमाल करता हूं. इस के बाद मैं मनोरंजन के लिए भी मोबाइल और लैपटौप का इस्तेमाल करता हूं. अब मेरी आंखों में मुझे समस्या होने लगी है जैसे कि दर्द और जलन. मुझे बताएं ऐसा क्यों हो रहा है और इन से छुटकारा कैसे पाऊं?

आप के द्वारा बताई गई समस्या से पता चलता है कि आप को ड्राई आई सिंड्रोम की समस्या है. लैपटौप की स्क्रीन का ज्यादा देर तक देखने से ड्राई आई यानी कि आंखों में सूखेपन की समस्या होती है.

इस सूखेपन के कारण ही आंखें में खुजली, दर्द और जलन का एहसास होता है. ऐसे में व्यक्ति खुजली दूर करने के लिए आंखों को तेजी से मलने लगता है, जिस से समस्या और अधिक बढ़ती है.



यदि आप को वाकई इस समस्या से छुटकारा पाना है तो सब से पहले तो मोबाइल या लैपटौप का इस्तेमाल कम कर दें. केवल जरूरत पड़ने पर ही इन का इस्तेमाल करें. लैपटौप को चलाते वक्त पलकों की जल्दीजल्दी झपकाएं. बीचबीच में ब्रैक लें और 20 फीट की दूरी पर रखें.

लैपटौप की ब्राइटनैस कम रखें और काम खत्म हो जाने के बाद आंखों पर ठंडे पानी के छींटे मारें. इस के बाद कुछ देर आंखों को बंद करें. इस से आंखों को आराम मिलेगा. अपने खानपान पर ध्यान दें और ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं.

कुछ ही दिनों पहले मुझे पता चला कि कोरोना वायरस शरीर में आंखों के जरीए भी प्रवेश कर सकता है. मैं तो हमेशा घर के कामों में जुटी रहती हूं और आंखों को ढका भी नहीं जा सकता है. ऐसे में मुझे डर है कि कहीं मुझे कोरोना न हो जाए. कृपया बचाव के उपाय बताएं?

आंखें विभिन्न प्रकार के संक्रमणों की चपेट में आसानी से आ जाती हैं. हालांकि, यह स्पष्ट नहीं हुआ है कि यह संक्रमण आंखों से प्रवेश कर सकता है लेकिन रोकथाम के लिए ध्यान देना जरूरी है.

हाथों को धोने और आंखों को न छूने से कई प्रकार के संक्रमणों से बचा जा सकता है. हमारे हाथों में सैकड़ों कीटाणु मौजूद होते हैं इसलिए अपनी आंखों को गलती से भी रगड़ें नहीं.

घर के काम करते वक्त, विशेषकर साफसफाई के दौरान चश्मा पहन कर रखें. इस्तेमाल के तुरंत बाद चश्मे को भी साफ करें. इस से गंदगी आंखों तक नहीं पहुंचेगी और आप संक्रमण से बची रहेंगी.

जब से लौकडाउन लगा है, तब से मेरे बच्चे पढ़ाई के लिए और पति औफिस के काम के लिए लैपटौप या मोबाइल पर ही लगे रहते हैं. मुझे डर है कि उन की आंखें कमजोर न हो जाएं. मुझे यह बताएं कि मोबाइल और लैपटौप का ज्यादा इस्तेमाल आंखों के लिए कितना खतरनाक हो सकता है और बचाव का उपाय क्या है?

काम तो एक वजह हो गई लेकिन सभी लोग अपना समय काटने के लिए भी लैपटौप पर कुछ न कुछ देखते रहते हैं. ऐसे में उन का अधिकतर समय लैप टौप पर ही गुजरता है.

दरअसल, लैपटौप का आंखें गड़ा कर देखना पड़ता है, जिस के कारण आंखों पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है. लंबे समय तक लैपटौप की स्क्रीन देखने के कारण आंखों में कई समस्याएं पैदा होती है, जिस के कारण भविष्य में लोगों की दृष्टि कमजोर हो सकती है. ड्राई आई, आंखों से पानी आना, लाल आंखें, दूर का दिखाई नहीं देना, धुंधला दिखना, आंखों में जलन आदि सभी समस्याएं कमजोर आंखों के लक्षण होते हैं.

इन समस्याओं से बचना है तो अपने पति और बच्चों से कहें कि काम खत्म होने के बाद वे परिवार के साथ बैठ कर वक्त बिताएं. इस प्रकार के मोबाइल या लैपटौप का अतिरिक्त इस्तेमाल नहीं कर पाएंगे.

इस के अलावा उन्हें काम के बीच कुछ देर का ब्रैक लेने को कहें ओर काम के बाद आंखों को ठंडे पानी से धोने को कहें. उन्हें ऐंटीग्लैयर चश्मा लगाने को कहें. इस प्रकार आंखों को कम नुकसान पहुंचेगा.

-डा. महिपाल सिंह सचदेव

डाइरैक्टर, सैंटर फौर साइट, नई दिल्ली. ●

MAGAZINE KING

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

कहानी ● मंजुला अमिय गंगराड़े

नेकी वाला पेड़

“लगभग 30 वर्षों से तन कर खड़ा एक पेड़ जब सूख कर गिरा तो अपने साथ वह कई यादों को छोड़ गया. कुछ यादें एक परिवार से भी जुड़ी थी...”

टन... टन... बड़ी बेसब्री से दरवाजे की घंटी बज रही थी. गरमी की दोपहर और लौकडाउन के दिनों में थोड़ा असामान्य लग रहा था. जैसे कोई मुसीबत के समय या फिर आप को सावधान करने के लिए बजाता हो, ठीक वैसी ही घंटी बज रही थी. हम सभी चौंक उठे और दरवाजे की ओर लपके.

मैं लगभग दौड़ते हुए दरवाजे की ओर बढ़ी. एक आदमी मास्क पहने दिखाई दिया. मैं ने दरवाजे से ही पूछा, “क्या बात है?”

वह जल्दी से हड़बड़ाहट में बोला, “मैडम, आप का पेड़ गिर गया.”

“क्या...” हम सभी जल्दी से आंगन वाले गेट की ओर बढ़े. वहां का दृश्य देखते ही हम सभी हैरान रह गए.



“अरे, यह कब...? कैसे हुआ...?”

पेड़ बिलकुल सड़क के बीचोबीच गिरा पड़ा था. कुछ सूखी हुई कमजोर डालियां इधरउधर टूट कर बिखरी हुई थीं. पेड़ के नीचे मैं ने छोटे गमले क्यारी के किनारेकिनारे लगा रखे थे, वे उस के तने के नीचे दबे पड़े थे. पेड़ पर बंधी टीवी केबल की तारें भी पेड़ के साथ ही टूट कर लटक गई थीं. घर के सामने रहने वाले पड़ोसियों की कारें बिलकुल सुरक्षित थीं. पेड़ ने उन्हें एक खरोंच भी नहीं पहुंचाई थी.

गरमी की दोपहर में उस समय कोई सड़क पर भी नहीं था. मैं ने मन ही मन उस सूखे हुए

नेक पेड़ को निहारा. उसे देख कर मुझे 30 वर्ष पुरानी सारी यादें ताजा हो आईं.

हम कुछ समय पहले ही इस घर में रहने को आए थे. हमारी एक पड़ोसिन ने लगभग 30 वर्ष पहले एक छोटा सा पौधा लगाते हुए मुझ से कहा था, "सारी गली में ऐसे ही पेड़ हैं. सोचा, एक आप के यहां भी लगा देती हूं. अच्छे लगेंगे सभी एकजैसे पेड़."

पेड़ धीरेधीरे बड़ा होने लगा. कमाल का पेड़ था. हमेशा हराभरा रहता. छोटे सफेद फूल खिलते, जिन की तेज गंध कुछ अजीब सी लगती थी. गरमी के दिनों में लंबीपतली फलियों से छोटे हलके उड़ने वाले बीज सब को बहुत परेशान करते. सब के घरों में बिन बुलाए घुस जाते और उड़ते रहते. पर यह पेड़ सदा हराभरा रहता तो ये सब थोड़े दिन चलने वाली परेशानियां कुछ खास माने नहीं रखती थीं.

मैं ने पता किया कि आखिर इस पौधे का नाम क्या है? पूछने पर वनस्पतिशास्त्र के एक प्राध्यापक ने बताया कि इस का नाम 'सप्तपर्णी' है. एक ही गुच्छे में एकसाथ 7 पत्तियां होने के कारण इस का यह नाम पड़ा.

मुझे उस पेड़ का नाम 'सप्तपर्णी' बेहद प्यारा लगा. साथ ही, तेज गंध वाले फूलों की वजह से आम भाषा में इसे लोग 'लहसुनिया' भी कहते हैं. सचमुच पेड़ों और फूलों के नाम उन की खूबसूरती को और बढ़ा देते हैं. उन के नाम लेते ही हमें वे दिखाई पड़ने लगते हैं, साथ ही हम उन की खुशबू को भी महसूस करने लगते हैं. मन को कितनी प्रसन्नता दे जाते हैं.

यह धराशायी हुआ 'सप्तपर्णी' भी कुछ ऐसा ही था. तेज गरमी में जब भी डाक या कुरियर वाला आता तो उन्हें अकसर मैं इस पेड़ के नीचे खड़ा पाती. फल या सब्जी बेचने वाले भी इसी पेड़ की छाया में खड़े दिखते. कोई अपनी कार धूप से बचाने के लिए पेड़ के ठीक नीचे खड़ी कर देता, तो कभी कोई मेहनतकश कुछ देर इस पेड़ के नीचे खड़े हो कर सुस्ता लेता. कुछ सुंदर पंछियों ने अपने घोंसले बना कर पेड की रौनक और बढ़ा दी थी. वे पेड़ से बातें करते नजर आते थे. टीवी केबल वाले इस की डालियों में अपने तार बांध कर चले जाते. कभीकभी बच्चों की पतंगें इस में अटक जातीं तो लगता जैसे ये भी बच्चों के साथ पतंगबाजी का मजा ले रहा हो.

दीवाली के दिनों में मैं इस के तने के नीचे भी दीपक जलाती. मुझे बड़ा सुकून मिलता. बच्चों ने इस के नीचे खड़े हो कर जो तसवीरें खिंचवाई थीं, वे कितनी सुंदर हैं. जब भी मैं कहीं से घर लौटती तो रिकशे वाले से बोलती, "भैया, वहां उस पेड़ के पास वाले घर पर रोक देना."

लगता, जैसे ये पेड़ मेरा पता बन गया था. बरसात में जब बूंदें इस के पत्तों पर गिरतीं तो वे आवाज मुझे बेहद प्यारी लगती. ओले गिरे या सर्दी का पाला, यह क्यारी के किनारे रखे छोटे पौधों की ढाल बन कर सब झेलता रहता.

30 वर्ष की कितनी यादें इस पेड़ से जुड़ी थीं. कितनी सारी घटनाओं का साक्षी यह पेड़ हमारे साथ था भी तो इतने वर्षों से... दिनरात, हर मौसम में तटस्थता से खड़ा.

पता नहीं, कितने लोगों को सुकून भरी छाया देने वाले इस पेड़ को पिछले 2 वर्ष से क्या हुआ कि यह दिन ब दिन सूखता चला गया. पहले कुछ दिनों में जब इस की टहनियां सूखने लगीं, तो मैं ने कुछ मोटी, मजबूत डालियों को देखा. उस पर अभी भी पत्ते हरे थे.

मैं थोड़ी आश्वस्त हो गई कि अभी सब ठीक है, परंतु कुछ ही समय में वे पत्ते भी मुरझाने लगे. मुझे अब चिंता होने लगी. सोचा, बारिश आने पर पेड़ फिर ठीक हो जाएगा, पर सावनभादों सब बीत गए, वह सूखा ही बना रहा. अंदर ही अंदर से वह कमजोर होने लगा. कभी आंधी आती तो उसे और झकझोर जाती. मैं भाग कर सारे खिड़कीदरवाजे बंद करती, पर बाहर खड़े उस सूखे पेड़ की चिंता मुझे लगी रहती.

MAGAZINE KING

DELHI PRESS MAGAZINES
गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

पाक्षिक पत्रिका
स्वतंत्र, चट्टान सा विश्वास का आईना बनाए, तैयार करे हर कल के लिए
सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

पेड़ अब पूरा सूख गया था. संबंधित विभाग को भी इस की जानकारी दे दी गई थी.

जब इस के पुन: हरे होने की उम्मीद बिलकुल टूट गई, तो मैं ने एक फूलों की बेल इस के साथ लगा दी. बेल दिन ब दिन बढ़ती गई. माली ने बेल को पेड़ के तने और टहनियों पर लपेट दिया. अब बेल पर सुर्ख लाल फूल खिलने लगे.

यह देख मुझे अच्छा लगा कि इस उपाय से पेड़ पर कुछ बहार तो नजर आ रही है... पंछी भी वापस आने लगे थे, पर घोंसले नहीं बना रहे थे. कुछ देर ठहरते, पेड़ से बातें करते और वापस उड़ जाते. अब बेल भी घनी होने लगी थी. उस की छाया पेड़ जितनी घनी तो नहीं थी, पर कुछ राहत तो मिल ही जाती थी. पेड़ सूख जरूर गया, पर अभी भी कितने नेक काम कर रहा था.

टीवी केबल के तार अभी भी उस के सूखे तने से बंधे थे. सुर्ख फूलों की बेल को उस के सूखे तने ने सहारा दे रखा था. बेल को सहारा मिला तो उस की छाया में क्यारी के छोटे पौधे सहारा पा कर सुरक्षित थे. पेड़ सूख कर भी कितनी भलाई के काम कर रहा था. इसीलिए मैं इसे नेकी वाला पेड़ कहती. मैं ने इस पेड़ को पलपल बढ़ते हुए देखा था. इस से लगाव होना बहुत स्वाभाविक था.

परंतु आज इसे यों धरती पर चित्त पड़े देख कर मेरा मन बहुत उदास हो गया. लगा, जैसे आज सारी नेकी धराशायी हो कर जमीन पर पड़ी हो. पेड़ के साथ सुर्ख लाल फूलों वाली बेल भी दबी हुई पड़ी थी. उस के नीचे छोटे पौधे वाले गमले तो दिखाई ही नहीं दे रहे थे. मुझे और भी ज्यादा दुख हो रहा था.

घंटी बजाने वाले ने बताया कि अचानक ही यह पेड़ गिर पड़ा. कुछ देर बाद केबल वाले आ गए. वे तारें ठीक करने लगे. पेड़ की सूखी टहनियों को काटकाट कर तार निकाल रहे थे.

> “मैं उदास खड़ी उन्हें उस यादों के दरफ्त को ले जाते हुए देख रही थी. मेरी आंखों में आंसू थे...”

यह मुझ से देखा नहीं जा रहा था. मैं घर के अंदर आ गई, परंतु मन बैचेन हो रहा था. सोच रही थी, जगलों में भी तो कितने सूखे पेड़ ऐसे गिरे रहते हैं. मन तो तब भी दुखता है, परंतु जो लगातार आप के साथ हो वह आप के जीवन का हिस्सा बन जाता है.



याद आ रहा था, जब गली की जमीन को पक्की सड़क में तबदील किया जा रहा था, तो मैं खड़ी हुई पेड़ के आसपास की जगह को वैसा ही बनाए रखने के लिए बोल रही थी. लगा, इसे भी सांस लेने के लिए कुछ जगह तो चाहिए. क्यों हम पेड़ों को सीमेंट के पिंजड़ों में कैद करना चाहते हैं? हमें जीवनदान देने वाले पेड़ों को क्या हम इतनी जमीन भी नहीं दे सकते? बड़ेबुजुर्गों ने भी पेड़ लगाने के महत्त्व को समझाया है.

बचपन में मैं अकसर अपनी दादी से कहती कि यह आम का पेड़, जो आप ने लगाया है, इस के आम आप को तो खाने को मिलेंगे नहीं.

यह सुन कर दादी हंस कर कहतीं कि यह तो मैं तुम सब बच्चों के लिए लगा रही हूं. उस समय मुझे यह बात समझ में नहीं आती थी, पर अब स्वार्थ से ऊपर उठ कर हमारे पूर्वजों की परमार्थ भावना समझ आती हैं. क्यों न हम भी कुछ ऐसी ही भावनाएं अगली पीढ़ी को विरासत के रूप में दे जाएं.

मैं ने पेड़ के आसपास काफी बड़ी क्यारी बनवा दी थी. दीवाली के दिनों में उस पर भी नया लाल रंग किया जाता तो पेड़ और भी खिल जाता.

पर आज मन व्यथित हो रहा था. पुन: बाहर गई. कुछ देर में ही संबंधित विभाग के कर्मचारी भी आ गए. वे सब काम में जुट गए. सभी छोटीबड़ी सूखी हुई सारी टहनियां एक ओर पड़ी हुई थीं. मैं ने पास से देखा, पेड़ का पूरा तना उखड़ चुका था. वे उस के तने को एक मोटी रस्सी से खींच कर ले जा रहे थे.

आश्चर्य तो तब हुआ, जब क्यारी के किनारे रखे सारे छोटे गमले सुरक्षित थे. एक भी गमला नहीं टूटा था. जातेजाते भी नेकी करना नहीं भूला था ‘सप्तपर्णी’. लगा, सच में नेकी कभी धराशायी हो कर जमीन पर नहीं गिर सकती.

मैं उदास खड़ी उन्हें उस यादों के दरफ्त को ले जाते हुए देख रही थी. मेरी आंखों में आंसू थे.

पेड़ का पूरा तना और डालियां वे ले जा चुके थे, पर उस की गहरी जड़ें अभी भी वहीं, उसी जगह हैं. मुझे पूरा यकीन है कि किसी सावन में उस की जड़ें फिर से फूटेंगी, फिर वापस आएगा ‘सप्तपर्णी.’ ●

मौनसून ब्यूटी केयर के 9 टिप्स

फुहारों का मजा भी लेना है और सुंदरता को भी बरकरार रखना है, तो ये टिप्स जरूर आजमाएं...

मौनसून के मौसम में त्वचा में संक्रमण, चेहरे की त्वचा का फटना, शरीर पर चकत्ते पड़ना, पैरों या नाखूनों पर फंगस होना आदि समस्याओं का सामना करना पड़ता है. पेश हैं, इन सब समस्याओं से बचने के उपाय:

- त्वचा को शांत करने के लिए क्लींजिंग, टोनिंग और फिर मौइस्चराइजिंग जरूरी है. बालों को घुंघराले होने और सूखेपन से बचाने के लिए उन्हें पौष्टिकता प्रदान करना आवश्यक है.
- घर से बाहर जाने से पहले बालों पर ऐंटीपौल्यूशन स्प्रे का प्रयोग करें. त्वचा को भी सुरक्षित रखना आवश्यक है, इसलिए सनस्क्रीन, ऐलोवेरा जैल और अन्य स्किन प्रोटैक्टर्स जो आप की त्वचा पर सुरक्षात्मक परत बना कर त्वचा संबंधी समस्याओं से बचाते हैं, का प्रयोग कर सकती हैं. ये स्किन प्रोटैक्टर्स आप की त्वचा के रोमछिद्रों को 6-7 घंटों के लिए बंद कर देते हैं और प्रदूषण से होने वाले नुकसान को नियंत्रित करने में मदद करते हैं.
- त्वचा को हाइड्रेटेड और रिजुविनेट रखने के लिए नियमित रूप से ऐक्सफौलिएशन और स्क्रबिंग करना तथा ग्लो पैक लगाना भी आवश्यक है. आप जब घर से बाहर निकलती हैं तो जहरीले प्रदूषकों का सामना करने के लिए घर में बने पैक का प्रयोग करना भी अच्छा रहता है.
- मौनसून के मौसम में भीगने से बाल अनहैल्दी और गंदे हो जाते हैं, क्योंकि बारिश के पानी में अनेक प्रकार के कैमिकल्स और विषैले तत्त्व मिले होते हैं. ऐसे में अच्छे शैंपू और कंडीशनर का प्रयोग करें. ये बालों के शौफ्ट बनाए रखते हैं और उन की नमी को बाहर नहीं जाने देते. बालों की तेल से नियमित मालिश करना भी बेहद जरूरी है, क्योंकि बरसात के दौरान वातावरण में नमी की मात्रा काफी अधिक होती है, जो बालों की जड़ों को बंद कर देती है.
- तेल लगाने के बाद भी बालों की स्टीमिंग और मास्किंग की जानी चाहिए. यदि आप घर पर ही मास्क तैयार करना चाहती हैं तो सब से अच्छा विकल्प है ऐवोकाडो के साथ केला, जैतून का तेल या आंवला, रीठा और शिकाकाई जैसी सामग्री का प्रयोग करना. नियमित अंतराल में बालों में कंघी करें.
- मौनसून के दौरान सिंथैटिक या टाइट कपड़े न पहनें. ढीले और सूती कपड़े पहनें वरना आप को स्किन इन्फैक्शन और चकत्ते पड़ने जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है. सब से महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अपनी त्वचा पर सभी कीटाणुनाशक उत्पादों जैसे साबुन, पाउडर, बौडी लोशन आदि का प्रयोग करें जो नमी और शरीर से पसीना आने के दौरान भी त्वचा को सभी प्रकार के संक्रमणों से बचाने में मदद करते हैं.
- मुंहासों और चकत्तों को रोकने के लिए चेहरे को हमेशा साफ रखें. अधिक औयली मेकअप प्रोडक्ट्स का प्रयोग न करें. आप के मेकअप प्रोडक्ट्स पाउडर या मिनरल बेस्ड होने चाहिए जो स्किन के लिए फ्रैंडली होते हैं. इस के अलावा अच्छी गुणवत्ता वाले मेकअप उत्पादों का ही प्रयोग करें, क्योंकि आप की त्वचा हाई टैंपरेचर और नमी के कारण जल्दी इन्फैक्शन का शिकार हो जाती है.
- फास्ट फूड या अनहैल्दी खाना न खाएं. यदि आप फास्ट फूड खाना ही चाहती हैं या खाने को मजबूर हैं तो आप को यह तय करना चाहिए कि आप का खाना ताजा और गरम हो. पहले से पका खाना बिलकुल न खाएं.
- अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन 10-12 गिलास पानी जरूर पीएं ताकि शरीर में मौजूद विषैले पदार्थ पेशाब के द्वारा बाहर निकल सकें. शरीर को साफ रखें. इस के लिए सुबह और शाम दोनों समय स्नान करें.

-प्रतिनिधि

MAGAZINE KING





MAGAZINE KING

न घराती न बराती यही है नई शादी



धूमधाम और दिखावे पर लाखों रुपए खर्च कर शादी करने वालों को शादी का यह नया रूप जरा अखर सकता है...

देश में कोरोना वायरस की वजह से लौकडाउन घोषित किया गया है. यह लौकडाउन उस समय घोषित किया गया है, जब देश में शादीविवाह का मौसम है. लौकडाउन को देखते हुए कई जोड़ों ने अपने विवाह की तारीख को आगे बढ़ा दिया. लेकिन कुछ जोड़े ऐसे भी हैं जो विवाह के बंधन में बंध जाना चाहते हैं, इसलिए लौकडाउन का तोड़ निकाल कर वे एकदूजे के हो गए. दरअसल, इस लौकडाउन के बीच इन जोड़ों ने औनलाइन विवाह किया. इस में मेहंदी, संगीत और बाकी सभी रस्में भी औनलाइन की गईं. लोगों को औनलाइन ही आमंत्रित किया



गया. लौकडाउन के नियमों को तोड़ा न जाए, इसलिए औनलाइन शादी रचाई गई.

दूल्हा कहीं और दुलहन कहीं

उत्तर प्रदेश के शहर बरेली में एक ऐसी ही अनोखी शादी देखने को मिली. यहां एक जोड़े ने औनलाइन शादी की. दूल्हा सुषेण का कहना है कि भले ही अगले कुछ दिनों में लौकडाउन खत्म हो जाएगा, पर हम अपनी शादी का इंतजार नहीं करना चाहते थे. लिहाजा, एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते हम ने महसूस किया कि यह एक सोशल डिस्टैंसिंग बनाए रखने का बेहतर तरीका है. यह एक बहुत अच्छा विचार था और इस का एक हिस्सा बनना हमारे लिए गर्व की बात है.

उन की इस शादी को शादी डौट कौम द्वारा कराया गया. शादी डौट कौम ने वैडिंग फ्रौम होम सर्विस लौंच की है. इस सर्विस के तहत सभी मेहमान औनलाइन शामिल हुए और फेरे भी औनलाइन ही लिए गए. इतना ही नहीं, इस शादी में ढोलनगाड़े की भी औनलाइन व्यवस्था की गई थी. यह शादी बिलकुल अन्य शादियों की तरह सोशल डिस्टैंसिंग का पालन करते हुए संपन्न कराई गई.

भारत में जहां शादी की तैयारियां कई महीने पहले से शुरू हो जाती हैं वहीं वह मात्र 2 घंटों में शादी हो जाना हैरानी की ही बात है.

शादी समारोह को भव्यता का उत्सव माना जाता रहा है. हर साल देश में करीब एक करोड़ शादियां होती हैं. जिस में परिधान, गहने, मेहमान नवाजी, फूलों की सजावट, ट्रांसपोर्ट और कैटरिंग आदि पर बेतहासा खर्चे किए जाते हैं. भारत में होने वाली शादियां तो दुनिया में मशहूर हैं. यहां शादी की तैयारियां महीनों पहले से शुरू हो जाती हैं. शादी में मेहमान भी सैकड़ों की संख्या में आते हैं. करीबी नातेरिश्तेदार तो कुछ दिन पहले से ही आ कर गानाबजाना होहल्ला शुरू कर देते हैं.

लेकिन कोरोना महामारी ने जिंदगी को बदल कर रख दिया है. इसी बदलाव में बदल गई हैं भारतीय शादियां, वही शादियां जिस में लड़का और लड़की के साथसाथ घराती, बराती और न जाने कितने दोस्त शामिल होते थे. महीनों पहले से तैयारियां होती थी और फिर हलदी, मेहंदी की ढेरों रस्मों के बाद आता था वह खास दिन, जब दूल्हादुलहन हमेशाहमेशा के लिए एक हो जाते थे. लेकिन अब कोरोना काल ने मैरिज हौल, मंडप, कैटरिंग के कौंसैप्ट को कुछ यों बदला है कि मैरिज सागा में सोशल डिस्टैंसिंग और औनलाइन वैडिंग जैसी कइ नई चीजें जुड़ गई हैं.

आज कई कपल्स वीडिया कालिंग ऐप्स के जरिए शादी कर रहे हैं. बीते महीने दिल्ली, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश आदि जगहों से कई ऐसे जोड़े सुर्खियां बने जिन्होंने वर्चुअल वैडिंग का रास्ता चुना. इस तरह से शादी करने वाले कुछ दूल्हों का कहना था कि दिल तो बैंडबाजा बारात लाने का था लेकिन औनलाइन शहनाई ही सही. वहीं कुछ ने सादगी से चंद लोगों के बीच हो रही शादियों के कौंसैप्ट को अच्छा बताया.

MAGAZINE KING

खुद ही सज रही है दुलहन

जिस चेहरे पर दूल्हे शादी से 2-3 महीने पहले ही खास ध्यान देने लग जाते थे, दुलहन खासतौर से महंगे से महंगा प्री ब्राइडल पैकेज लेती थी. अब कोरोना के इस दौर में शादी होने पर बन्नी और बन्ना का वही चेहरा मास्क से ढका नजर आ रहा है. इतना ही नहीं, शादी में शामिल होने वाले सीमित रिश्तेदार भी मास्क लगाए हुए दिख रहे हैं. अब शादी के लिए दुलहन किसी पार्लर में नहीं, बल्कि अपने सीमित ब्यूटी प्रोडक्ट्स से खुद या अपनी किसी रिश्तेदार की मदद से तैयार हो रही है.

परिवार के लोग बने फोटोग्राफर

यों तो शादियों में मुख्य आयोजन के अलावा प्री वैडिंग, मेहंदी और हलदी की फोटोग्राफी और वीडियोग्राफी कराई जाती थी, लेकिन अब जो शादियां हो रही हैं, उस में दूल्हादुलहन के भाईबहन या करीबी रिश्तेदार लोग ही तस्वीरें खींचते या वीडियो बनाते नजर आते हैं. इस दौर ने दोनों ही पक्षों के एक बड़े खर्चे को कम किया है और तसवीरें खींचने के बाद फाटोग्राफर के साथ बैठ कर उन में से खास तसवीरों को चुनने का समय भी बचाया है.

घर बन गया मैरिज हाल

शादी के दिन जैसे बारात मैरिज हाल में उतरती है तो एक खुशी का माहौल बन जाता है, इधर बैंड, बाजे की धुन बजती है और उधर बन्नो रानी का दिल धड़कने लगता है. लेकिन अब शादियां एकदम शांतिपूर्ण माहौल में हो रही हैं. कोई बैंडबाजा नहीं, कोई बाराती नहीं. दूल्हा अपने चंद करीबी रिश्तेदारों के साथ लड़की के घर आ कर शादी करता और उसे अपनी दुलहन बना कर ले जाता है. अब



न तो घरवालों को कोई कार्ड छपवाने की जरूरत है और न अतिथि सत्कार करने की जरूरत. शादी में दोनों ही पक्षों के लाखों रुपए बच रहे हैं. जाहिर है इस से दानदहेज की परंपरा भी टूटती नजर आ रही है. मास्क लगाए दूल्हादुलहन बंध रहे हैं पवित्र बंधन में.

वैसे तो औनलाइन ने हमारे जीवन पर बहुत पहले से ही असर दिखाना शुरू कर दिया है. इंटरनैट के इस युग में बहुत कुछ बदला, मगर जीवन की जिजीविषा जस की तस रही. अभी जिस तरह से औनलाइन हो रही शादियों का विरोध हो रहा है. उसी प्रकार कभी गैस और कुकर पर भी हुआ था. गांव में किसी के घर टीवी आने पर भी हुआ था. लोग इसलिए अपने बच्चों को बाहर पढ़ने नहीं भेजना चाहते थे कि वे अपने संस्कार भूल जाएंगे. ऐसी बहुत सारी बातें, जिस का कल विरोध हुआ था लेकिन आज आम हो गया है. उसी तरह औनलाइन शादियां भी आम बात है.

-मिनी सिंह ●

मौडर्न बनने की चाह में

जाम से जाम टकराने वालों को यह जरूर जान लेना चाहिए...

आधुनिकता के पैमाने पर छलकते जाम

आज भूमि की शादी की पहली सालगिरह थी और अपने पति कार्तिक के इसरार पर उस ने पहली बार बियर का स्वाद चखा था. अब कार्तिक का साथ देने के लिए वह भी कभीकभी ले लेती थी और एक दिन जब कार्तिक कहीं बाहर गया हुआ था तो भूमि ने अपने दोस्तों के साथ पार्टी कर ली पर उस के बाद भूमि अपने को रोक नहीं पाई और आए दिन ऐसी मदिरापान की पार्टियां उन के यहां आयोजित होने लगीं. भूमि और कार्तिक अपने इस शौक को हाई क्लास सोसाइटी में उठनेबैठने का एक अनिवार्य अंग मानते हैं. यह अलग बात है कि जहां कार्तिक शराब के अत्यधिक सेवन के कारण इतनी कम आयु में ही हाई ब्लडप्रैशर का शिकार हो गया है वहीं भूमि की प्रजनन क्षमता पर भी विपरीत प्रभाव पड़ा है और वह मां नहीं बन पा रही है.

आज राजेश खन्नाजी बड़ी बेचैनी से चहलकदमी कर रहे थे. उन की बेटी तन्वी अब तक घर नहीं लौटी थी. दरवाजे की घंटी बजी और शराब के नशे में झूमती हुई तन्वी दरवाजे पर खड़ी थी. राजेशजी को तो काटो खून नहीं, उन्हें समझ नहीं आया कि उन की परवरिश में क्या गलती रह गई थी. अगले दिन जब तन्वी का कोर्टमार्शल हुआ तो तन्वी ने पापा से कहा, "पापा औफिस की पार्टीज में ये सब चलता है और फिर रोशन भैया भी तो पीते हैं."

राजेशजी गुस्से में बोले, "वह कुएं में कूदेगा तो तू भी कूदेगी, लड़कों की बराबरी करनी है तो बेटा अच्छी आदतों की करो."

MAGAZINE KING

आजकल की भागतीदौड़ती जिंदगी में सभी लोगों पर अत्यधिक तनाव है पर जहां पहले पुरुष ही तनाव से लड़ने के लिए मदिरापान का सेवन करते थे वहीं अब महिलाएं भी पुरुषों के साथ इस मोर्चे पर डट कर खड़ी हैं. क्यों न हो आखिर यह इक्कीसवीं सदी है. महिलाएं और पुरुष हर कार्य में बराबरी के भागीदार हैं. जब से मल्टीनैशनल कंपनी और कौलसैंटर की बाढ़ भारत में आई है, तभी से शराब और सिगरेट के सेवन में भी आश्चर्यजनक बढ़ोतरी हुई है. यहां पर काम करने की समयावधि, देर रात तक चलने वाली पार्टीज और कभी न खत्म होने वाले कामों के कारण, यहां के कर्मचारियों में एक अजीब किस्म का तनाव व्याप्त रहता है. इस का निवारण वे मुख्यत: शराब के सेवन से करते हैं.

एकल परिवारों में बढ़ती लत

ऐसा नहीं है कि पहले के जीवन में तनाव नहीं था पर पहले जहां परिवार के सदस्यों के साथ हम शाम को बैठ कर अपने दुखसुख साझा कर लेते थे. वहीं अब एकल परिवारों के चलन के कारण यह भूमिका मदिरा ने ले ली है.

मजे की बात यह है पहले जहां पत्नियां पति को शराब के सेवन को ले कर रोकटोक करती वहीं अब अगर पति इन नशों का आदी होता है तो उस को तनाव से लड़ने के लिए छोटी सी खुराक समझ कर चुप लगा जाती हैं. बहुत से घरों में तो यह भी देखने को मिलता है कि पत्नियां भी धीरेधीरे पति का साथ देने लगती हैं. बाद में पत्नियों का ये कभीकभी का शौक भी कब और कैसे लत में परिवर्तित हो जाता है वे खुद भी नहीं जान पाती हैं.

अखिल और प्रज्ञा मुंबई में रहते हैं. उन के घर में न पैसों की कोई कमी है और न ही आधुनिक संस्कारों की. दोनों खुद अपनी बेटी के सामने बैठ कर खुद ड्रिंक करते हैं बिना यह सोचे कि इस बात का उन की बेटी कायरा पर क्या असर होगा? हद तो तब हो गई जब एक दिन कायरा को स्कूल से निलंबित कर दिया गया क्योंकि वह पानी की बोतल में पिछले कई दिनों से शराब ले कर जा रही थी. बेटी को क्या समझाएं, यह वे खुद ही नहीं समझ पा रहे हैं. फिलहाल दोनों बेटी से आंखें चुरा रहे हैं और एकदूसरे पर दोषारोपण कर रहे हैं.

इंस्टैंट का जमाना है

आजकल इंस्टैंट जमाना है. हर चीज चाहिए पर बहुत जल्दी और बिना मेहनत करे. अगर तनाव है तो उस से लड़ने का सब से आसान विकल्प लगता है मदिरापान करना. इस के दो फायदे हैं पहले तो कुछ देर के लिए ही सही आप तनावमुक्त तो हो जाओगे और दूसरा आप मौडर्न भी कहलाएंगे.

वहीं जब घर के बुजुर्गों को बच्चों की इस



आदत के बारे में बात पता चलता है तो कुछ जुमले बोल कर ही वे लोग अपने कर्तव्य की इतिश्री कर देते हैं.

"कैसा जमाना आ गया है, आदमियों की तो बात जाने दो, आजकल तो औरतें भी शराब पीती हैं."

तंबाकू, सिगरेट और शराब, इन सारी चीजों का सेवन करना आजकल की युवा महिलाओं में एक आम बात सी हो गई है. पहले महिलाएं इन सब चीजों का सेवन मजे के लिए करती हैं और बाद में जब ये लत बन जाती है तो एक सजा जैसी हो जाती है. पहले जहां शराब या सिगरेट की दुकानों पर पुरुषों की भीड़ एक आम बात थी वहीं अब महिलाएं भी बिना किसी हिचक के उन दुकानों पर देखी जा सकती हैं.

MAGAZINEKING

गीतिका 28 वर्षीय युवती है और एक आधुनिक दफ्तर में काम करती है. जब मैं ने उस से इस बाबत बातचीत करी तो उस ने कहा, "दीदी, आजकल औफिस पार्टियों में शराब का सेवन अनिवार्य सा हो गया है. नौकरी तो करनी ही है न तो फिर शराब से कैसा परहेज."

मैं इस लेख के माध्यम से शराब या सिगरेट को बढ़ावा कदापि नहीं देना चाहती हूं पर मैं समाज के बदलते मापदंड की तरफ आप सब का ध्यान आकर्षित कराना चाहती हूं.

चलिए अब कुछ कारणों पर प्रकाश डालते हैं जिस कारण आजकल महिलाओं में शराब के सेवन की आदत बढ़ती जा रही है.

फैशन स्टेटमैंट: आजकल शराब या सिगरेट का सेवन भी एक तरह का फैशन स्टेटमैंट बन गया है. अगर आप शराब नहीं पीते हैं तो आप बाबा आदम के जमाने के हैं. आप कैसे अपने कैरियर में आगे बढ़ेंगे, अगर आप को आजकल के तौरतरीकों का पता नहीं है?

बराबरी की चाहत: आजकल की नारी जीवन के हर मोर्चे पर पुरुषों के साथ कदम से कदम मिला कर चल रही हैं. अगर पुरुषवर्ग मदिरापान करते हैं तो फिर आज की आधुनिका, श्रृंगारप्रिया कैसे पीछे रह सकती है. अधिकतर महिलाएं सबकुछ जानतेबूझते हुए भी बस बराबरी की चाहत में इस राह की तरफ मुड़ जाती हैं.

तनाव से राहत: तनाव से राहत एक तरफ कैरियर के दबाव, दूसरी तरफ बूढ़े मातापिता, बढ़ते बच्चों की जरूरतें, कभी न खत्म होने वाला काम, इन सब बातों से राहत पाने के लिए भी आजकल की महिलाएं शराब का सहारा लेने लगी हैं. कुछ देर के लिए ही सही उन्हें लगता है वह एक अलग दुनिया में चली गई हैं.

स्वीकार होने की चाह: आजकल अधिकतर लड़कियां नौकरी के कारण अपना घर छोड़ कर महानगरों में अकेले रहती हैं. नई जगह, नए दोस्त और उन दोस्तों में अपनी पहचान बनाने के लिए न चाहते हुए भी वे मदिरापान करने लगती हैं. नए रिश्ते बनते हैं तो सैलिब्रेशन में शराब का सेवन होता है और फिर जब रिश्ते टूटते हैं तो फिर शराब का सेवन गम गलत करने के लिए होता है.

शराब के सेवन से सेहत पर होने वाले बुरे असर से हम सब भलीभांति परिचित हैं. परंतु अगर हाल ही में हुए शोधों पर नजर डालें तो यह पता चलता है कि पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं की सेहत पर शराब का दुष्प्रभाव अधिक होता है.

- शराब को पचाने के लिए लिवर से एक ऐंजाइम निकलता है जो शराब को पचाने में सहायक होता है. महिलाओं में ये ऐंजाइम कम निकलता है जिस के कारण उन के लिवर को पुरुषों के मुकाबले अधिक मेहनत करनी पड़ती है.
- महिलाओं की शारीरिक संरचना पुरुषों से अलग है इसलिए उन की सेहत पर शराब का दुष्प्रभाव अधिक देर तक और जल्दी होता है.
- शराब के सेवन से महिलाओं की प्रजनन शक्ति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है और यदि गर्भावस्था में महिलाएं शराब का सेवन करती हैं तो होने वाले शिशु पर भी प्रभाव पड़ता है.

घर के मुखिया या बड़े होने के नाते यदि आप अपने बच्चों की शराब के सेवन की आदत से परेशान हैं तो उन्हें अवश्य समझाएं. शराब के सेवन से होने वाली हानि के बारे में भी बताएं पर बेटा और बेटी या बहू सब को एक समान ही सलाह दें. शराब का सेवन करना एक गंदी आदत है. पर इस का आशय यह नहीं है कि उस का सेवन करने वाली महिलाओं का चरित्र खराब है. जो बात गलत है वह सब के लिए ही गलत है चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, दोनों को सलाह देते समय एक ही पैमाना रखें, बेटी और बहू को पाप और बेटे को शौक के तराजू पर ना तौलें.

यह जरूर याद रखिए कमजोर महिला ही विपरीत परिस्थितियों में शराब की डगर पर फिसल जाती है. किसी भी प्रकार के नशे की जरूरत तभी पड़ती है, अगर आप के अंदर हौसले की चिंगारी न हो.

नशा हो जब तुम को हौसले की उड़ान का
तो फिर क्या करोगी तुम शराब के जाम का.

-रितु वर्मा ●

चैटिंग के जरिए चीटिंग के 11 संकेत

यदि आप का जीवनसाथी मोबाइल पर ज्यादा समय बिताने लगा है और परिवार में उस का हस्तक्षेप कम हो गया है तो यह जानकारी आप के लिए ही है...



MAGAZINE KING

अगर आप का साथी लगातार फोन पर है, कभी कोने में, कभी दूसरे कमरे में जा कर चैटिंग करने लगता है, भले आप को उस पर कितना ही विश्वास हो, आप को उस की कुछ हरकतें तो खटक ही जाती हैं, आप को अलर्ट हो भी जाना चाहिए अगर इन में से कुछ बातों पर आप का ध्यान जाए.

वह अपने फोन से कौल्स और मैसेज डिलीट तो नहीं करता रहता? उस का फोन नए जैसा तो नहीं, न कोई मैसेज, न कौल की डिटेल्स, ये सब डिलीट करना चीटिंग का पावरफुल साइन है.

- अकसर चीटिंग करने वाले पुरुष अपने अफेयर्स के नाम या नंबर को अलग तरह से रखते हैं.
- क्या आप का साथी फोन पर बात करते हुए या चैटिंग करते हुए आप से एक दूरी तो नहीं रख रहा होता, आप उस की पार्टनर हैं, फैमिली या काम, किसी की भी बात आप से छिपाने की उसे जरूरत नहीं होने चाहिए.
- आप से छिपाने का एक अच्छा रीजन भी हो सकता है, हो सकता है आप का साथी आप के लिए ही कोई सरप्राइज प्लान कर रहा हो, उस पर शक करने से पहले यह जरूर सुनिश्चित कर लें कि सच में क्या चल रहा है.
- मौडर्न टैक्नोलौजी के दौर में किसी अफेयर में रुचि रखने वाले इंसान को घर से बाहर जाने की भी जरूरत नहीं, चैटिंग, औनलाइन डेटिंग लिंक्स, सीक्रैट एड्रैसेस ने इमोशनल अफेयर्स में बढ़ावा किया है. यदि आप का साथी बहुत ज्यादा औनलाइन रहता है, थोड़ा अलर्ट हो जाएं.
- यदि आप का साथी औफिस से आ कर आप के साथ एक कप चाय पीने का भी टाइम न निकाले और फौरन चैटिंग में बिजी हो जाए, आप को इस पर बात जरूर करनी चाहिए.
- सरप्राइजिंग सीक्रैसी एक चिंता का विषय हो सकती है, अगर इस से पहले रिश्ता ईमानदार और खुला रहा हो.
- यदि आप का पार्टनर फोन बजते ही या कोई मैसेज आते ही अलर्ट हो कर दूसरे रूम में जाए, आप के न होने पर ही फोन चैक करे, तो कुछ तो है जो ठीक नहीं है. किसी भी रिश्ते की सफलता के लिए ईमानदारी सब से महत्वपूर्ण है, उस से सच पता करने से पहले सारे पौइंट्स पर गौर कर लें.
- जब उस का फोन आप के हाथ में है, देखें, वह नर्वस तो नहीं. यह नर्वस होना दिखाता है कि कुछ ठीक नहीं है. किसी के पास अगर कुछ छिपाने के लिए नहीं होगा, तो वह नर्वस नहीं होगा.
- यदि आप स्वभाव से जेलस नहीं हैं, पर आप को उस का कोने में जा कर चैटिंग करना खटक रहा है, ता उस से खुल कर बात करें, सब को प्राइवेसी का हक है पर कुछ छिपाना नजर आ रहा हो तो जरूर पूछें.
- आजकल सभी अपनेआप फोन को अलगअलग तरीकों से पासवर्ड डाल कर प्रोटैक्ट करते हैं, अपने फोन में, औनलाइन नेटवर्क में, ईमेल्स में पासवर्ड रखना नार्मल है, एकदूसरे को पासवर्ड न बताना भी ओके है, पर यदि अगर आप उस के और वह आप के सब कोड्स अब तक जानते थे और अचानक वह सब बदल दे और आप को बताना न चाहे तो यह चीटिंग का साइन हो सकता है.
- यदि आप का पति अपना फोन हमेशा अपने साथ रखे, यहां तक कि वाशरूम में भी साथ ले कर जाए, जहां इस की बिलकुल भी जरूरत नहीं, अलर्ट हो जाएं.
- मोबाइल की ऐक्टिविटीज पर ध्यान देना ज्यादा आसान है, ध्यान दें कि जब वह फोन पर है तो क्या उस का स्वभाव बदल जाता है, क्या वह आप के सोने के बाद भी बहुत देर तक मैसेज या चैटिंग में व्यस्त रहता है, याद रखें, हर अफेयर शारीरिक नहीं होता, कभीकभी औनलाइन बातचीत या फोन की ऐक्टिविटीज इमोशनल चीटिंग हो सकती है.

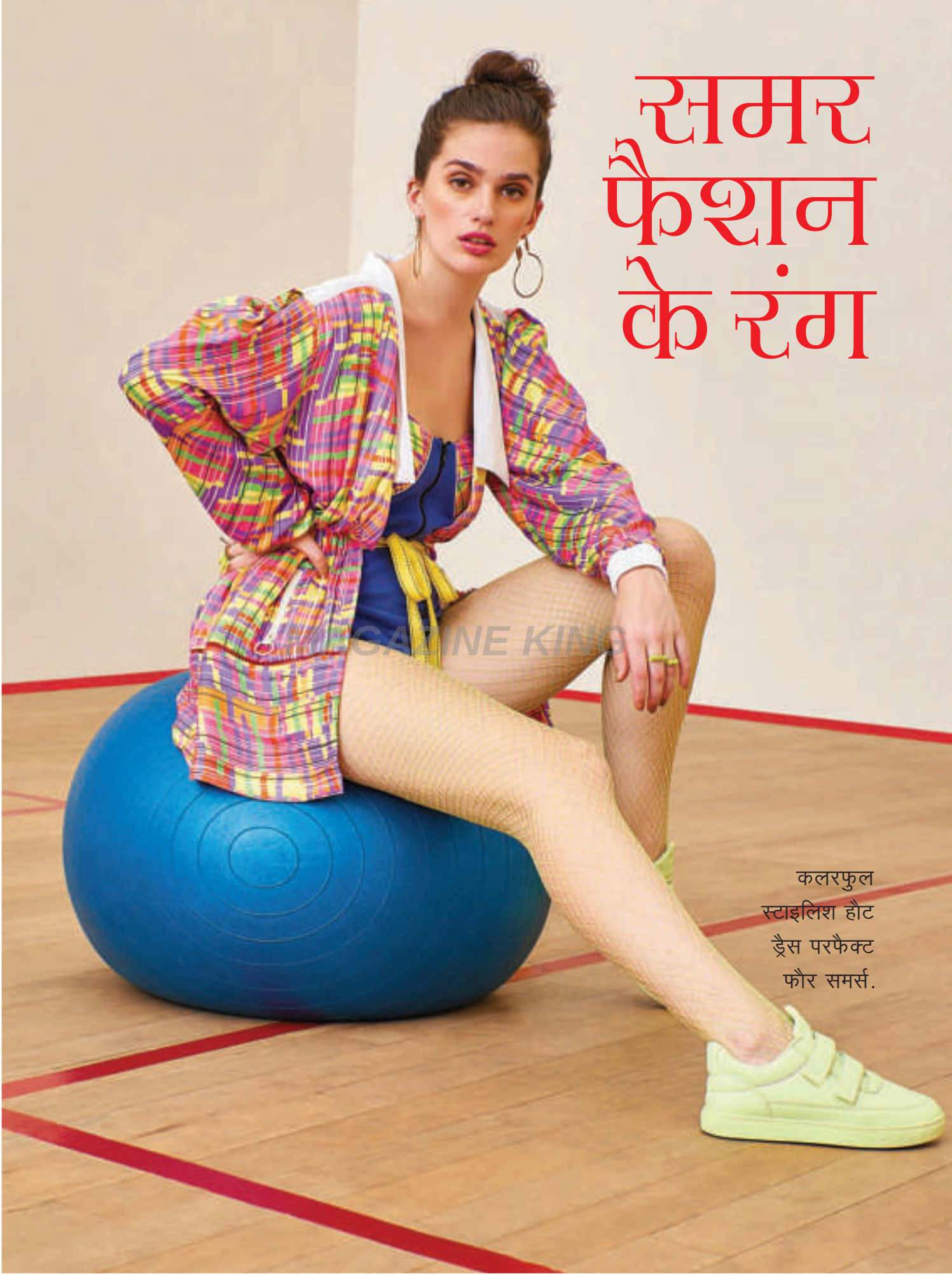


न्यू यौर्क के क्लीनिकल मनोवैज्ञानिक जैसन व्हीलर का कहना है, "दूसरे ऐडिक्शंन की तरह फोन का ज्यादा यूज होते किसी को दोषी न मानें, फोन का ज्यादा प्रयोग आप के रिश्तों की बड़ी प्रौब्लम्स से बचने के लिए भी हो सकता है, इस तरह का व्यवहार और बड़ी प्रौब्लम्स से बचने के लिए भी हो सकता है, पर यह एक बुरी आदत है, इस से बचने के लिए और उपाय किए जा सकते हैं," आप इस बात को अपने पार्टनर से बिना उस की इंसल्ट किए भी बता सकते हैं जैसे "मुझे बहुत बुरा लगता है, जब तुम्हारा ध्यान मुझ पर नहीं जाता, फोन पर ही रहता है." यह ट्रिक काम करती है. आप उस पर कोई आरोप भी नहीं लगा रहे हैं, अपनी फीलिंग्स शेयर कर रहे हैं, तो प्रौब्लम फोन पर रहने से ज्यादा बड़ी है.

हम ऐसे समय में जी रहे हैं जहां फोन होना हमारे जीवन की एक बहुत बड़ी जरूरत हो गई है, हमारी काम की चीजें, पासवर्ड्स और भी बहुत कुछ इस छोटी सी चीज में समाया है, हम जहां चाहें, यह जानकारी भरा साधन अपने साथ ले जा सकते हैं, अपने पार्टनर को फोन फ्री होने में हैल्प करें.

शिष्टाचार विशेषज्ञ डेन्ना होम्स के अनुसार एक ऐडिक्ट को यह समझने में कुछ टाइम लग सकता है कि लाइफ हर समय वाईफाई के बिना भी जी जा सकती है. व्हीलर की सलाह है कि अपने पार्टनर को रात को फोन पहुंच से बाहर रखने के लिए कहें, टाइम सैट कर लें कि किस टाइम आप दोनों फोन से दूर रहेंगे, कुछ नियम बनाएं, खाना खाते हुए फोन न देखे जाएं, होम्स के अनुसार बैडरूम में फोन होना रिलेशनशिप किलर का काम करता है, हमें तुरंत रिजल्ट्स की आशा भी नहीं रखनी चाहिए. धीरेधीरे अपने पार्टनर की इस आदत को छोड़ने में हैल्प करें, यदि आप के कहने पर हर बार लड़ाई होने लगे तो मामला गंभीर है, सफल रिश्ते के लिए फिजिकल कौंटैक्ट, आई कौंटैक्ट, बातचीत और समझने जरूरी होते हैं, यदि पार्टनर इन सब में से किसी चीज की कोशिश नहीं कर रहा है तो इसे चिंता की बात समझें.

-पूनम अहमद ●



समर फैशन के रंग

MAGAZINE KING

कलरफुल स्टाइलिश हौट ड्रैस परफैक्ट फौर समर्स.



स्टाइलिश समर ड्रैसेस के साथ हसीनाओं के जलवे भी कमाल हैं.

MAGAZINE KING



स्लीवलैस, पैरट ग्रीन, वनपीस ड्रैस हो या लाइट कलर का हौट टौप और स्कर्ट. सादगी में ही खूबसूरती है.

MAGAZINE KING


लाइनिंग वाली
समर ड्रैसेज के
साथ एक अलग
ही लुक दिल
लुभा रहा है.
लीवा फैशन

फुहार

जब से फोन करने पर खांसी की आवाज सुनाई देने लगी है, बीवियां अपने पति को फोन पकड़ा कर कहती हैं, "जानू, देखना जरा फोन पर कौन है?"

2020 का वैवाहिक विज्ञापन:

"सुंदर, सुशील, पढ़ीलिखी, स्मार्ट कन्या के लिए वर की तलाश है.

"कृपया वही इच्छुक आवेदन करें, जो भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हों, खेतीबाड़ी करते हों. चीन, अमेरिका, स्पेन, इटली व खाड़ी देशों में काम करने वालों से कन्या शादी की इच्छा नहीं रखती."

सब से खतरनाक काम:

किसी महिला की प्रोफाइल फोटो पर नाइस पिक की जगह नाइस मेकअप लिखना.

अंधविश्वासी पति किसी पाखंडी आदमी के पास गया और बोला, "बीवी खुश नहीं हो रही है क्या करूं?"

"कभी अपनी बीवी के हाथ से बने खाने की तारीफ की है?"

उस ने सलाह दी, कभी नहीं.

"अपनी बीवी के हाथ से बने खाने की तारीफ करो. वह खूब खुश हो जाएगी," उस ने कहा.

घर आते ही पति ने आलू के परांठे की जम कर तारीफ की, "आज तो खाने का आनंद आ गया. सचमुच 20 साल में पहली बार ऐसा खाना खा रहा हूं."

बीवी ने बेलन से हमला करते हुए कहा, "20 साल में तुम्हें खाने का मजा नहीं आया और आज पड़ोसिन दे गई तो आनंद आ गया?"

पैकेज टूर में नई जोड़ी और पुरानी जोड़ी हनीमून मनाने एकसाथ गए.

गाइड कम चालाक नहीं था. बोला, "हाथों में मेहंदी वाले आगे बैठें और बालों में मेहंदी वाले पीछे."

बौयफ्रैंड: औरतें अपनी उम्र कभी बताती क्यों नहीं?

गर्लफ्रैंड: कोई बता भी दे तो कोई गधा यकीन नहीं करता.

बौयफ्रैंड: वैसे तुम्हारी उम्र क्या है?

गर्लफ्रैंड: यही कोई 21 साल.

बौयफ्रैंड: रहने भी दो. मैं नहीं मानता.

गर्लफ्रैंड: मैं ने पहले ही कहा था कि कोई गधा यकीन नहीं करता.

बहू: मम्मीजी, आज खाना आप बना दो. सिर में बहुत दर्द है.

सास: बना भी दिया है. जानती थी तुम झूठ बोलेगी.

बहू: मगर आप को कैसे पता चला कि मैं झूठ बोल रही हूं?

सास: क्योंकि सास भी कभी बहू थी.

बीवी की पड़ोसिन से बच्चे को ले कर जम कर लड़ाई हो गई.

पड़ोसिन लड़ने के लिए घर आ गई तो आदमी ने पूछा, "यह आप का बच्चा है क्या? आप की तो इतनी उम्र नहीं लगती?"

लड़ाई वहीं खत्म हो गई. तब से उस पड़ोसिन से उस आदमी की खूब जमने लगी थी.

बौयफ्रैंड: तुम बहुत बदल गई हो?

गर्लफ्रैंड: हां, वह क्या है कि चेहरे पर से मेकअप उतर गया. पर इस में मेरा कोई कुसूर नहीं है.

पति काफी रोमांटिक मूड में था...

पति: डार्लिंग, तुम ने मुझ में ऐसा क्या देखा कि तुम शादी के लिए तैयार हो गईं?

बीवी: मैं ने 2-3 बार आप को बरतन मांजते हुए देखा था. बस, तभी से आप पर दिल आ गया.

और चलतेचलते...

लौकडाउन के बीच एक पति ने सोशल मीडिया पर अपनी पीड़ा कुछ इस तरह जाहिर की: "वो सुबह कभी तो आएगी, कामवाली घर की घंटी बजाएगी... ●

MAGAZINE KING





MAGAZINE KING

ब्यूटी केयर के नए तरीके

महिलाएं अपनी खूबसूरती को ले कर बहुत सजग रहती हैं. कोई भी फंक्शन हो या त्योहार परफैक्ट दिखना इन को बखूबी आता है. लेकिन कोरोना की वजह से महिलाएं इस समय पार्लर और सैलून नहीं जा पा रहीं. ऐसे में कम खर्च में आप घर बैठे ही एक ब्यूटी प्रोडक्ट का कई तरह से इस्तेमाल कर सकती हैं.

आइए, जानते हैं ब्यूटीशियन शिल्पी मिश्रा से कैसे हम एक ही कौस्मैटिक का कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं.

लिपस्टिक

कलरफुल विंग लाइनर: लिपस्टिक का



इस्तेमाल आप मल्टीकलर विंग लाइनर के लिए कर सकती हैं. मल्टीकलर विंग लाइनर के लिए आप लिक्विड मैट लिपस्टिक का इस्तेमाल करें.



इसे विंग लाइनर का शेप दे कर आंखों के ऊपर लगा सकती हैं. लिपस्टिक से इस्तेमाल किया गया विंग लाइनर बोल्ड लुक देता है.

ब्लशर: लिपस्टिक का इस्तेमाल ब्लाशर के लिए भी किया जा सकता है. अगर आप को अपने गालों को नैचुरल लुक देना हो तो कोई भी लाईट शेड लिपस्टिक का इस्तेमाल करें. और अगर आप पार्टी लुक पाना चाहती हैं तो डार्क शिमरी लिपस्टिक का इस्तेमाल करें.

संक्रमण के डर से मेकअप के लिए बारबार सैलून जाने से कतराने लगी हैं और घर पर ही अलग लुक पाना चाहती हैं तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

फाउंडेशन

फाउंडेशन से बनाएं कंसीलर: फाउंडेशन का इस्तेमाल हम मेकअप में बेस देने के लिए करते हैं ताकि चेहरा गोरा और एक समान दिखे. लेकिन हम फाउंडेशन का इस्तेमाल कई तरीके से कर सकते हैं. चेहरे पर दाग, धब्बे और पिंपल्स को छुपाने के लिए हम कंसीलर का इस्तेमाल करते हैं लेकिन क्या आप को पता है हम फाउंडेशन से कंसीलर भी बना सकते हैं? फाउंडेशन से कंसीलर बनाना बहुत आसान है.

कंसीलर बनाने के लिए फाउंडेशन और ग्रीन आईशैडो को मिला लें. इसे आप डार्क सर्कल,



पिंपल्स को छिपाने के लिए इस्तेमाल करें. ग्रीन कलर का कंसीलर दागधब्बों को छिपाने में मदद करता है.

मैट लिपस्टिक के लिए: मैट लिपस्टिक सभी महिलाओं की पसंदीदा होती है, क्योंकि यह जल्दी फैलता नहीं हैं और बहुत देर तक होंठों पर टिकी भी है. वैसे तो मैट लिपस्टिक सभी महिलाओं के पास होती है लेकिन यदि आप के पास आप के मनपसंद शेड की मैट लिपस्टिक नहीं है तो आप फाउंडेशन की मदद से मैट लिपस्टिक बना सकतीं हैं.

मैट लिपस्टिक के लिए होंठों पर हल्का फाउंडेशन लगाएं और अब इस पर अपनी मनपसंद लिपस्टिक लगा लें.

बीबी क्रीम: गरमियों में हलके व कम मेकअप की सलाह दी जाती है. ऐसे में आप घर पर अपनी बीबी क्रीम बना सकते हैं. बीबी क्रीम बनाने के लिए फाउंडेशन के साथ मौइस्चराइजर मिक्स करें. अब इन दोनों को अच्छे से मिलाएं. आप की बीबी क्रीम तैयार है. इसे आप रोजाना भी इस्तेमाल कर सकती हैं.



आईशैडो

वैसे तो आईशैडो का इस्तेमाल महिलाएं आंखों को खूबसूरत दिखाने के लिए करती हैं. लेकिन इस का इस्तेमाल ऐसे भी किया जा सकता है.

हाईलाइटर: आईशैडो पैलेट में बहुत सारे शेड ऐसे होते है जिन्हें आप हाईलाइटर की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं. यह आप को एक अच्छा लुक देने के साथसाथ फ्रैश भी दिखाएगा. हाईलाइटर शेड को चुनने के लिए आप गोल्डन, शिमरी ब्राउन, व्हाइट, पिंक जैसे शेड को चुन सकती हैं. अब इसे आप अपने गालों पर लगाएं और मेकअप ब्रश से फैला दें. आप ऐसा आईशैडो भी ले सकती हैं, जो आप की स्किन टोन से मैच करता हो या फिर एक या दो शेड का कौंबिनेशन भी बना सकते हैं.

ब्रो पाउडर: अगर आप के पास आईशैडो पैलेट है तो आप को मेकअप के लिए ब्रो पाउडर खरीदने की भी जरूरत नहीं है. आइब्रो को परफैक्ट बनाने के लिए आप आईशैडो पैलेट से भूरा, काला, ब्राउन रंग का उपयोग कर सकती हैं.

लिपस्टिक: आप आइशैडो पैलेट का इस्तेमाल एक लिपस्टिक के तौर पर भी कर सकती हैं. इस के लिए आप अपने पसंदीदा शेड को चुनें. आप अपने आईशैडो से एक मैट लिपस्टिक शेड पा सकती हैं. इस के लिए सब से पहले किसी छोटे कंटेनर में थोड़ा सा लिप बाम लें. अब आप इस में अपनी पसंद के कुछ आईशैडो शेड्स को मिलाएं. इस मिश्रण को आप लिपस्टिक के तौर पर अपने होंठों पर एप्लाई कर सकती हैं. यह लंबे समय तक होंठों पर टिका रहेगा.

फेस औयल

चेहरे पर चमक बरकरार रखने के लिए महिलाएं कई ब्यूटी उत्पादों का इस्तेमाल करती हैं. फेस औयल का भी इस्तेमाल महिलाएं स्किन को हैल्दी रखने के लिए करती हैं. फेस औयल को आप मेकअप के साथ भी इस्तेमाल कर सकती हैं.

ग्लो के लिए : फाउंडेशन में एक ड्रौप फेस औयल मिलाएं और चेहरे पर अच्छे से ब्लैंड करें. इस से चेहरे पर ग्लो बढ़ जाएगा. अगर आप की स्किन ड्राई है तो यह आप के लिए बैस्ट है.

नाइट क्रीम की तरह इस्तेमाल : फेस औयल को आप नाइट क्रीम की तरह भी इस्तेमाल कर सकती हैं. इसे आप रात को चेहरा क्लीन करने के बाद लगाएं सुबह आप का चेहरा फ्रैश नजर आएगा.

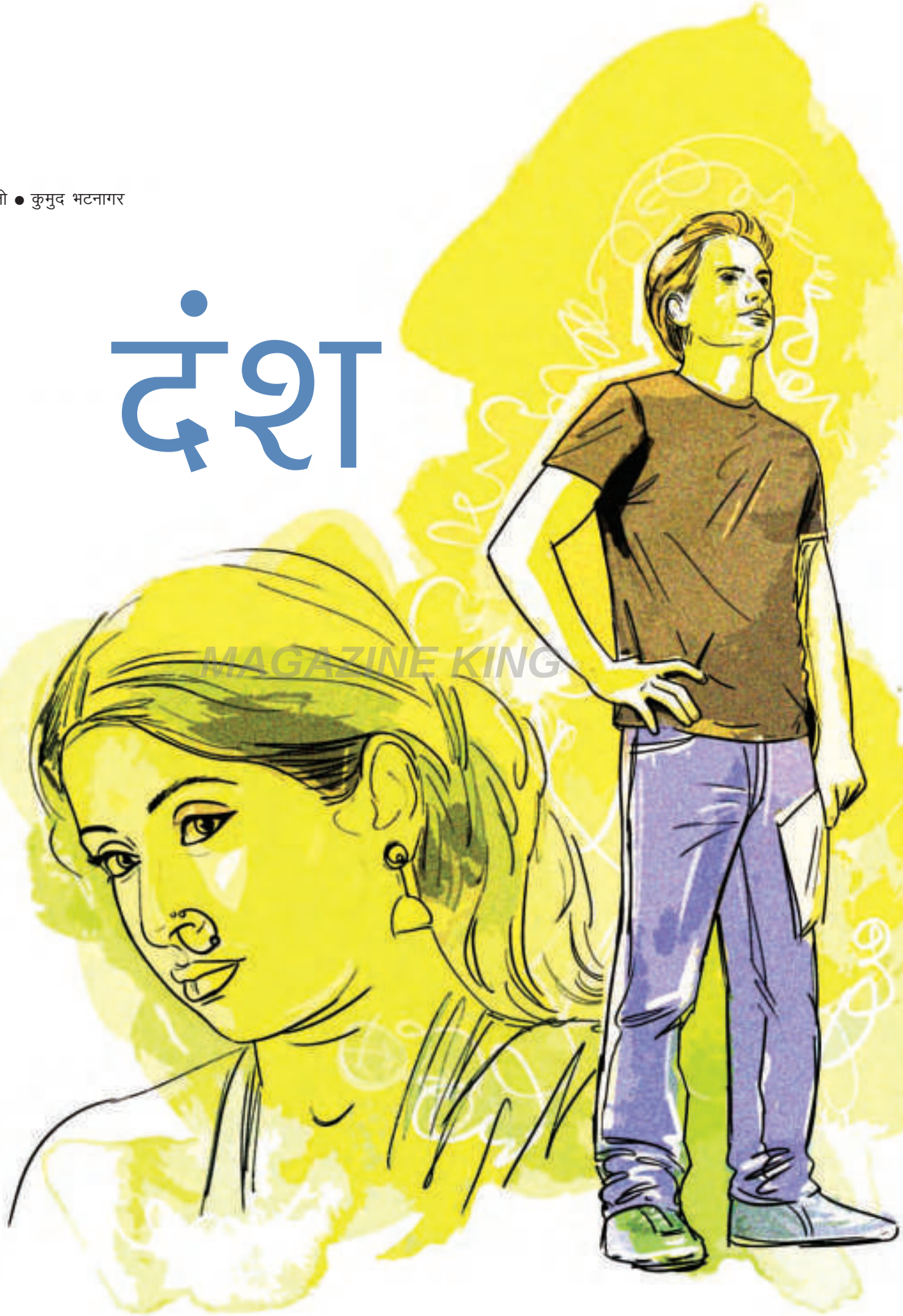
सनस्क्रीन के साथ: फेस औयल को आप सनक्रीन के साथ मिला कर भी लगा सकती हैं. यह त्वचा को डैमेज होने से भी बचाता है.

-मोनिका गुप्ता

MAGAZINE KING

कहानी ● कुमुद भटनागर

दंश



MAGAZINE KING

श्रेया जिंदगी के ऐसे मोड़ पर आ खड़ी हुई थी जहां उस का एक फैसला उस की जिंदगी बना भी सकता था और बिगाड़ भी सकता था. क्या फैसला किया श्रेया ने...

अपने साथ काम करने वाली किसी भी लड़की से गौतम औपचारिक बातचीत से ज्यादा ताल्लुकात नहीं बढ़ाता था. एक रोज एक रिपोर्ट बनाने के लिए उसे और श्रेया को औफिस बंद होने के बाद भी रुकना पड़ा और जातेजाते बौस ने ताकीद कर दी, "श्रेया को घर जाने में कुछ परेशानी हो तो देख लेना, गौतम."

पार्किंग में आने पर श्रेया को अपनी एक्टिवा स्टार्ट करने की असफल कोशिश करते देख गौतम ने कहा, "इसे आज यहीं छोड़ दो, श्रेया. ठोकपीट कर स्टार्ट कर भी ली तो रास्ते में परेशान कर सकती है. कल मेकैनिक को दिखाने के बाद चलाना."

"ठीक है, पंकज से कहती हूं पिक कर ले," श्रेया ने मोबाइल निकालते हुए कहा, "वह 15-20 मिनट में आ जाएगा."

"उसे बुलाने से बेहतर है मेरी बाइक पर चलो," गौतम बोला.

"लेकिन मेरा घर दूसरी दिशा में है, तुम्हें लंबा चक्कर लगाना पड़ेगा."

"यहां खड़े रहने से बेहतर होगा तुम मेरे साथ चलो. वैसे भी तुम्हें यहां अकेले छोड़ कर तो जाऊंगा नहीं."

बात श्रेया की समझ में आई और वह गौतम की बाइक पर बैठ गई. घर पहुंचने पर श्रेया का आग्रह कर के गौतम को अंदर ले जाना स्वाभाविक ही था. अपने पापा देवेश, मां उमा, छोटी बहन रिया और जुड़वां भाई पंकज से उस ने गौतम का परिचय करवाया.

"ओह, मैं समझा था पंकज तुम्हारा बौयफ्रैंड है, सो तुम्हें लिफ्ट देने में कोई खतरा नहीं है," गौतम बेसाख्ता कह उठा.

"बेफिक्र रहो, पंकज के रहते मुझे बौयफ्रैंड की जरूरत ही महसूस नहीं होती," श्रेया हंसी.

"इसे छोड़ने आने के चक्कर में तुम्हें घर जाने में देर हो गई," उमा ने कहा.

"कोई बात नहीं आंटी, घर जा अकेले चाय पीता, यहां सब के साथ नाश्ता भी कर रहा हूं."

उमा को उस की सादगी अच्छी लगी. उस ने गौतम के परिवार के बारे में पूछा. गौतम ने बताया कि उस के कोई बहनभाई नहीं है. मातापिता यूनिवर्सिटी में प्राध्यापक थे. अब उन्होंने प्रतियोगी परीक्षाओं के प्रत्याशियों के लिए अपना कोचिंग कालेज खोल लिया है.

"छोटी सी फैमिली है मेरी, आप के यहां सब के साथ रौनक में बैठ कर बहुत अच्छा लग रहा है," गौतम ने श्रेया के भाईबहन की ओर देखते हुए कहा, "आज पहली बार मम्मीपापा से शिकायत करूंगा कोई बहनभाई न देने के लिए."

"अब मम्मीपापा तो बहनभाई दिलाने से रहे, यहीं आ जाया करो सब से मिलने. हमें भी अच्छा लगेगा," देवेश ने कहा.

"जी जरूर, अभी चलता हूं, पापा के आने से पहले घर पहुंचना है."

"देर से पहुंचने पर पापा नाराज होंगे?" पंकज ने पूछा.

"नाराज तो नहीं लेकिन मायूस होंगे जो मुझे पसंद नहीं है," गौतम ने उठते हुए कहा, "पापा मुझे बहुत प्यार करते हैं और मैं उन्हें."

उस के बाद औफिस में तो दोनों के ताल्लुकात पहले जैसे ही रहे लेकिन जबतब श्रेया पापा की ओर से घर आने का आग्रह करने लगी जिसे गौतम तुरंत स्वीकार कर लेता था. एक रोज यह सुन कर कि गौतम को बिरयानी बहुत पसंद है, देवेश ने कहा, "हमारे यहां हरेक छुट्टी के रोज बिरयानी बनती है. कभी लखनवी, कभी हैदराबादी तो कभी अमृतसरी. तुम किसी रविवार को लंच पर आ जाओ."

"रविवार की दावत तो मैं स्वीकार नहीं कर सकता अंकल, क्योंकि एक रविवार ही तो मिलता है पापा के साथ लंच करने को."

"तो पापा को भी यहीं ले आओ."

"हां, यह ठीक रहेगा," गौतम फड़क कर बोला, "पापा को भी बिरयानी बहुत पसंद है."

"तो ठीक है, इस रविवार को तुम पापामम्मी के साथ लंच पर आ रहे हो. मुझे उन का नंबर दो, मैं स्वयं उन से आने का आग्रह करूंगी," उमा ने कहा.

"इतनी औपचारिकता की आवश्यकता नहीं है आंटी, पापा मेरे कहने से ही आ जाएंगे. मम्मी तो शुद्ध शाकाहारी हैं, इसीलिए हमारे यहां यह सब नहीं बनता. मम्मी को फिर कभी ले आऊंगा, रविवार को मुझे और पापा को ही आने दीजिए," कह कर गौतम चला गया.

रविवार को गौतम अपने पापा ब्रजेश के साथ आया. देवेश और उमा को ब्रजेश बहुत सहज और मिलनसार व्यक्ति लगे और बापबेटे के आपसी लगाव व तालमेल ने उन्हें बहुत प्रभावित किया.

"इतनी स्वादिष्ठ चिकन बिरयानी तो नहीं लेकिन गीता भी उंगलियां चाटने वाली मटर की कचौड़ी और अचारी आलू वगैरा बनाती है," ब्रजेश ने कहा, "अगले रविवार को आप सब हमारे यहां आ रहे हैं?"

देवेश और उमा सहर्ष मान गए.

देवेश, उमा और श्रेया रविवार को गौतम के घर पहुंच गए.

गीता भी बापबेटे की तरह ही मिलनसार और हंसमुख थी. कुछ ही देर में दोनों परिवारों में अच्छा तालमेल हो गया और वातावरण सहज व अनौपचारिक. उमा किचन में गीता का हाथ बंटाने चली गई, ब्रजेश ने बड़े शौक से सब को अपना पूरा घर दिखाया और फिर आने का अनुरोध किया.

"जरूर आएंगे लेकिन उस से पहले गीता बहन को हमारे यहां आना है," उमा ने कहा.

"आप न कहतीं तो भी मैं इसे ले कर आने वाला ही था और आऊंगा भी," ब्रजेश के कहने के अंदाज पर सभी हंस पड़े.

एक रोज गौतम लंचब्रेक में श्रेया के पास आया, "मेरे पापामम्मी तुम्हारे घर हमारी शादी की बात करने जा रहे हैं और यह तुम भी जानती हो कि तुम्हारे घर वाले इनकार नहीं करेंगे लेकिन इस से पहले कि तुम हां कहो, मैं तुम्हें कुछ बताना चाहता हूं, अपने और अपने परिवार के बारे में. मेरे जीवन में हमेशा सर्वोच्च स्थान मेरे पापा का ही रहेगा क्योंकि उन के मुझ पर बहुत एहसान हैं. वे मेरे जन्मदाता नहीं हैं. उन का देहांत तो मेरे जन्म के कुछ समय बाद ही हो गया था.

"वैसे तो पापा भी वहीं पढ़ाते थे जहां मम्मी लेकिन वे मेरे मामा के दोस्त भी थे. सो, अकसर घर पर आया करते थे और मेरे साथ बहुत खेलते थे. एक रोज मामा से यह सुनने पर कि घर में मम्मी की दूसरी शादी की चर्चा चल रही है, उन्होंने छूटते ही पूछा, 'गौतम का क्या होगा?'

"शादी ऐसे व्यक्ति से ही करेंगे जो गौतम को अपने बेटे की तरह अपना मानेगा," मामा ने जवाब दिया.

"इस की क्या गारंटी होगी कि शादी के बाद वह अपनी बात पर कायम रहेगा?" पापा ने फिर प्रश्न किया.

"ऐसे रिश्तों में तो हमेशा ही गारंटी से ज्यादा रिस्क रहता है, जो लेना पड़ता ही है," मामा ने फिर जवाब दिया.

"गौतम बहुत प्यारा बच्चा है, उस के साथ कोई रिस्क नहीं लेना चाहिए. मैं वादा

MAGAZINE KING

HEMODEX®



आपके सेहत का सच्चा साथी

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

GROWMED®
STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

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



जैसी सभी तकलीफों से!

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

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

Website : www.growmed.in

CALL : 0612-2311837, 8987383154

करता हूं, गौतम को आजीवन पिता का प्यार दूंगा, गीता की शादी मुझ से कर दीजिए," पापा ने छूटते ही कहा.

"मम्मी के घर वाले तो तुरंत मान गए लेकिन पापा के घर वालों को यह रिश्ता मंजूर नहीं था. इसलिए पापा ने उन से रिश्ता तोड़ कर मेरे मोह में पुश्तैनी जायदाद भी छोड़ दी. यही नहीं, पापा उस समय आईएएस प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे थे लेकिन शादी के बाद उन्होंने पढ़ाई के बजाय अपना सारा ध्यान मेरे लालनपालन में लगा दिया और परीक्षा नहीं दी क्योंकि उन्हीं दिनों मम्मी का औपरेशन हुआ था और उन के लिए कई सप्ताह तक बैडरैस्ट अनिवार्य था.

"यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा कि पापा ने अपना अस्तित्व ही मुझ में लीन कर दिया है. अब यह मेरा कर्तव्य है कि आजीवन पापा की खुशी को ही अपनी खुशी समझूं, शादी के बाद मेरी पत्नी को भी यह दायित्व निभाना पड़ेगा. जानता हूं श्रेया, घर वाले ही नहीं, हम दोनों भी एकदूसरे को चाहने लगे हैं, फिर भी हां करने से पहले मैं चाहूंगा कि तुम अच्छी तरह से सोच लो. तुम्हें उम्रभर संयुक्त परिवार में रहना होगा और वह भी पापामम्मी की आज्ञा या इच्छानुसार."

"पापा बहुत सुलझे हुए सहृदय व्यक्ति हैं और तुम्हारी मम्मी भी. उन के साथ रहने में मुझे कोई परेशानी नहीं होगी और अगर होगी भी तो उस की शिकायत मैं कभी तुम से नहीं करूंगी," श्रेया ने दृढ़ स्वर में कहा.

"करोगी भी तो मैं सुनूंगा नहीं, यह अच्छी तरह समझ लो," गौतम के स्वर में चुनौती थी.

जल्दी ही दोनों की शादी तय हो गई लेकिन तुरंत बाद ही एक अड़चन आ गई. औफिस के नियमानुसार वहां पतिपत्नी एकसाथ काम नहीं कर सकते थे. श्रेया ने बेहिचक नौकरी छोड़ दी. हनीमून से लौटने के बाद वह भी गीता और ब्रजेश के साथ कोचिंग कालेज में जाने लगी. उस ने वहां औफिस की सब व्यवस्था संभाल ली जो अब तक ब्रजेश संभालते थे. यह सब करने में वह ब्रजेश के और भी करीब आ गई, वैसे भी बहुत स्नेह करते थे वे उस से.

"यह काम संभाल कर तुम ने मुझे बहुत राहत दी है श्रेया, थक जाता था, पढ़ाने और फिर उस के बाद यह सब सिरखपाई वाले काम करने में. काम इतना ज्यादा भी नहीं है कि इस के लिए किसी को नियुक्त करूं," एक रोज ब्रजेश ने कहा.

"ऐसा है पापा तो यह काम अब आप मुझ पर ही छोड़ दीजिए, दूसरी नौकरी मिलने के बाद भी मैं इस के लिए समय निकाल लिया करूंगी," श्रेया ने कहा.

"ब्रजेश की बात का मतलब समझाते ही श्रेया सिहर गई. इतनी घिनौनी और अनैतिक बात पापा जैसा संभ्रांत व्यक्ति कैसे कर सकता है? अच्छा सिला दे रहे थे पापा गौतम के प्यार और विश्वास का..."

"मेरे लिए यानी अपने व्यथित पापा के लिए भी कभी थोड़ा समय निकाल सकोगी श्रेया?" ब्रजेश ने कातर भाव से पूछा.

श्रेया चौंक पड़ी, "क्या कह रहे हैं, पापा? आप और व्यथित? मम्मी और गौतम को पता चल गया तो वे आप से भी अधिक व्यथित हो जाएंगे."

"उन दोनों को तो पता भी नहीं चलना चाहिए. वैसे भी वे कुछ नहीं कर सकते."

"तो कौन कर सकता है, पापा?"

"तुम, केवल तुम, श्रेया," ब्रजेश ने बड़े विवश भाव से कहा.

MAGAZINE KING

"वह कैसे, पापा?" श्रेया ने सहमे स्वर में पूछा.

"मेरी व्यथा, मेरी करुण कहानी सुनोगी?"

"जरूर, पापा. अभी सुना दीजिए न, अभी तो आप की क्लास भी नहीं है."

"लेकिन यहां नहीं. लौंगड्राइव पर चलोगी मेरे साथ?"

"चलिए, एनिथिंग फौर यू, पापा."

"मैडम को कह देना हम लाइब्रेरी जा रहे हैं, अगर लौटने में देर हो जाए तो वे मेरी क्लास में कल रात तैयार किया प्रश्नपत्र बांट दें," ब्रजेश ने चपरासी से कहा और श्रेया के साथ बाहर आ गए.

"मैं ग्लानिवश न उस जायदाद का स्वयं उपयोग कर रहा हूं न गीता और गौतम को करने दूंगा..."

गाड़ी चलाते हुए ब्रजेश चुप रहे, शहर से दूर एक बहुत बड़े अहाते में बनी हवेलीनुमा बहुमंजिली कोठी के सामने उन्होंने गाड़ी रोक दी.

"यह हमारी पुश्तैनी कोठी है. पिताजी मेरे और गीता के विवाह के लिए एक ही शर्त पर राजी थे कि इस जायदाद पर सिर्फ उन के अपने खून यानी मेरी औलाद का ही हक होगा, गौतम का नहीं. गौतम के लिए ही तो मैं शादी कर रहा था, इसलिए मुझे यह बात इतनी बुरी लगी कि मैं ने फैसला कर लिया कि मेरी अपनी औलाद होगी ही नहीं.

"गीता के गर्भाशय में फाइब्रौयड्ज थे जिन का वह इलाज करवा रही थी लेकिन मैं ने उसे दवाएं खाने के बजाय औपरेशन करवा कर गर्भाशय ही निकलवाने को मना लिया. उस के बाद एक शहर में रहते हुए भी न कभी पिताजी ने मुझे बुलाया, न मैं स्वयं ही गया.

"कुछ वर्ष पहले ही पिताजी का निधन हुआ है. मरने से पहले उन्होंने इच्छा जाहिर की थी कि अंतिम संस्कार के लिए मुझे बुला लिया जाए. जायदाद तो खैर लाचारी में मेरे नाम करनी ही थी क्योंकि दान देने से तो जायदाद पराए लोगों को ही मिलती, जो वे चाहते नहीं थे.

"लेकिन मरने से पहले एक मार्मिक पत्र भी लिखा था उन्होंने जिस में मुझ पर अपने परिवार की वंशबेल नष्ट करने व पुरखों की मेहनत से बनाई जायदाद को पराए खून के हाथों देने का आरोप लगाया था और अनुरोध किया था कि हो सके तो ऐसा होने से रोक दूं, अपने पूर्वजों का नाम जीवित रखने के लिए गौतम के अतिरिक्त भी अपना बच्चा पैदा करूं.

"उस पत्र को पढ़ने के बाद मैं आत्मग्लानि से ग्रस्त हो गया हूं. एक जानेमाने परिवार की वंशबेल नष्ट करने का मुझे कोई हक नहीं है. क्या नहीं किया था दादाजी और पापा ने अपने वंश का गौरव बढ़ाने के लिए, मुझे खुशहाल जीवन देने के लिए और मैं ने उन का बुढ़ापा ही खराब नहीं किया बल्कि उन का वंश ही खत्म कर दिया, महज इसलिए कि गौतम के मन में हीनभावना न आए. गौतम और गीता समझदार थे.

"हमारा दूसरा बच्चा होने पर और उसे पिताजी की जायदाद मिलने पर उन्हें कोई मलाल नहीं होता, दोनों ही पिताजी की भावनाएं समझ सकते थे और गौतम के लिए तो मेरी और उस की मां की कमाई ही काफी थी.

"लेकिन भावावेश में आ कर मैं ने गीता की हिस्ट्रेक्टोमी करवा कर सब संभावनाएं ही खत्म कर दीं," ब्रजेश बुरी तरह बिलख पड़े.

"शांत हो जाइए, पापा. हुआ तो गलत ही पर उसे सुधारने के लिए अब कुछ नहीं हो सकता," श्रेया ने असहाय भाव से कहा.

"बहुतकुछ हो सकता है यानी सब ठीक हो सकता है श्रेया, अगर तुम चाहो तो."

"मैं समझी नहीं, पापा. मैं





MAGAZINE KING

भला क्या कर सकती हूं?" श्रेया ने हैरानी से पूछा.

"मेरी वंशबेल को बढ़ा सकती हो, मुझे मेरे खून का वारिस दे कर," ब्रजेश ने आकुलता से कहा.

"वह तो समय आने पर मिल ही जाएगा पापा," श्रेया ने शरमा कर कहा.

"गौतम का नहीं, मेरे अपने खून का वारिस, श्रेया," ब्रजेश ने शब्दों पर जोर दिया, "जिसे मैं पापा की अंतिम इच्छानुसार अपने पुरखों की विरासत सौंप सकूं. पापा ने वसीयत में बगैर किसी शर्त के सारी जायदाद मेरे नाम कर दी है जिस का मैं कुछ भी कर सकता हूं. केवल उस व्यक्तिगत पत्र में अपनी इच्छा जाहिर की है जिस का मेरे सिवा किसी को कुछ पता नहीं है. लेकिन मैं ग्लानिवश न उस जायदाद का स्वयं उपयोग कर रहा हूं न गीता और गौतम को करने दूंगा.

"उस का उपयोग केवल पापा के खून का वह असली वारिस करेगा जो दुनिया की नजरों में तो गौतम की पहली संतान होगी पर वास्तव में वह मेरी... ब्रजेश की होगी. गौतम की उस पहली संतान के नाम हर्षावेग में आ कर अपनी पुश्तैनी जायदाद करने पर किसी को न शक होगा न कुछ पता चलेगा."

ब्रजेश की बात का मतलब समझ आते ही श्रेया सिहर गई. इतनी घिनौनी, इतनी अनैतिक बात पापा जैसा संभ्रांत व्यक्ति कैसे कर सकता है? तो यह वजह थी पापा का उस पर इतना स्नेह लुटाने की? अच्छा सिला दे रहे थे पापा गौतम के प्यार और विश्वास का?

लेकिन वह तो गौतम से विश्वासघात नहीं कर सकती, मगर गौतम को पापा की कलुषित भावनाओं के बारे में बताए भी तो कैसे? अव्वल तो गौतम इस बात पर विश्वास ही नहीं करेगा और करने पर सदमा बरदाश्त नहीं कर पाएगा...तो फिर क्या करे वह?

"घबराओ मत श्रेया, न तो मैं तुम से जोरजबरदस्ती करूंगा और न ही कोई अश्लील या अनैतिक हरकत," ब्रजेश ने समझाने के मकसद से कोमल स्वर में कहा, "मेरे पास इस समस्या का बहुत ही सरल समाधान है. बस, तुम्हें थोड़ी सी सतर्कता और गोपनीयता रखनी होगी. तुम ने स्पर्म ट्रांसप्लांट यानी आईवीएफ तकनीक के बारे में सुना होगा? जी, पापा सुना है."

श्रेया का स्वर कांप गया. पूर्णतया सक्षम पति के रहते किसी अन्य के वीर्य को अपनी कोख में रखने का विचार मात्र ही असहनीय था.

लेकिन ब्रजेश की कातरता और विवशता, गौतम के लिए असीम मोह, गौतम का ब्रजेश से लगाव और उस के प्रति कृतज्ञता उसे बाध्य कर रही थी कि वह अपनी भावनाओं को कुचल कर, ब्रजेश की वंशबेल को हरीभरी रखे. इस के सिवा उस के पास कोई दूसरा विकल्प भी नहीं था.

ब्रजेश को मना कर सकती थी लेकिन उस के बाद अगर वे उदास या व्यथित रहने लगे तो स्वाभाविक है उन पर जान छिड़कने वाला गौतम भी परेशान रहने लगेगा और एक खुशहाल परिवार अवसादग्रस्त हो जाएगा.

"डा. अवस्थी मेरे बहुत अच्छे दोस्त हैं, उन के क्लीनिक में सबकुछ बहुत सावधानी से हो सकता है," ब्रजेश ने कहा.

"तो करवा लीजिए, पापा. आप जब कहेंगे मैं वहां चली जाऊंगी," श्रेया ने दृढ़ स्वर में कहा, "चलिए, वापस चलते हैं. आप की क्लास का समय हो रहा है."

ब्रजेश ने विस्फारित नेत्रों से श्रेया को देखा. उन्होंने बहुत पौराणिक कथाएं पढ़ रखी थीं लेकिन जो श्रेया करने जा रही थी ऐसा तो उन काल्पनिक कथाओं की किसी भी नायिका ने कभी नहीं किया था. ●

MAGAZINE KING

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 3210371, 3253954, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

गीतसंगीत

➽ **मेहन्दी की रात, शादी, कीर्तन, भजनसंध्या,** जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group: 98102-83410, 98730-32898. ●

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें और विज्ञापन को पीला कराएं.
–विज्ञापन विभाग

वैधानिक चेतावनी

पाठकों को आगाह किया जाता है कि वे इन विज्ञापनों पर कोई पहल करने से पहले तथ्यों का पता अवश्य लगा लें. यह पत्रिका विज्ञापनदाताओं द्वारा विज्ञापनों में दी गई वर और वधू की उम्र, आय और सामाजिक स्थिति के दावों की पुष्टि नहीं करती.



जब बारबार उठे फैमिली प्लानिंग की बात

खुशखबरी कब सुना रही हो या परिवार कब बढ़ाओगी

जैसे सवाल लगातार परेशां कर रहे हैं तो इस स्थिति से निबटें कुछ यों...





MAGAZINE KING

शादी के कुछ महीने बीते नहीं कि न्यूली वेड कपल से हर कोई बस यही सवाल पूछता रहता है कि कब सुना रहे हो गुड न्यूज, जल्दी से मुंह मीठा करवा दो, अब तो दादीचाची सुनने को कान तरस रहे हैं. ज्यादा देर मत करना वरना बाद में दिक्कत हो सकती है. अकसर ऐसी बातें सुन कर कान थक जाते हैं. और ये सवाल कई बार रिश्ते में मन मुटाव का कारण भी बन जाते हैं. ऐसे में आप के लिए जरूरी है कि इन सवालों के जवाब बहुत ही स्मार्टली दें, जिस से किसी को बुरा नहीं लगेगा और आप खुद को स्ट्रेस से भी दूर रख पाएंगे.

कैसे करें स्मार्टली हैंडिल

जब हो डिनर टेबल पर: अकसर इस तरह की बातें डिनर टेबल पर ही होती हैं क्योंकि जहां पूरा परिवार साथ होता है वहीं सब रिलैक्स मूड में होते हैं. ऐसे में जब आप की मां आप से बोले कि अब फैमिली प्लानिंग के बारे में सोचो तो आप अपना मूड खराब न करें. क्योंकि बड़ों से हम इसी तरह के सवालों की उम्मीद करते हैं. बल्कि उन्हें हां बोल कर बात को कुछ इस तरह घुमाएं कि मोम आज तो खाना कुछ ज्यादा ही टैस्टी बना है, मोम आप तो वर्ल्ड की बैस्ट शेफ हो वगैरहवगैरह बोल कर उन्हें टौपिक से दूसरी जगह ले जाएं. इस से आप का मूड भी खराब नहीं होगा और बात भी टल जाएगी.

मजाकमजाक में करें बोलती बंद: इंडियन कल्चर ऐसा है कि यहां लोगों को खुद से ज्यादा दूसरों की चिंता होती है. आप की लड़की या लड़का इतने का हो गया है या अभी तक शादी नहीं हुई, शादी को 4 साल हो गए और अभी तक बच्चा नहीं हुआ. यहां तक कि कभीकभी फ्रैंड्स भी ऐसे ताने मारे बिना नहीं रहते. ऐसे में खुद पर बातों को हावी न होने दें बल्कि उन्हें मजाकमजाक में बोलें यार तू पालेगी मेरे बच्चे को तो मैं आज ही प्लेन कर लेती हूं, यह बोलबोल कर हंसने लगे, इस से उस की बोलती भी बंद हो जाएगी और मजाकमजाक में आप का काम हो जाएगा.

रिश्तेदारों के सामने बोल्ड रहें: जहां परिवार के लोग इकट्ठा हुए नहीं फिर चाहे उस में बच्चे हों या बड़े सब मस्ती के मूड में आ जाते हैं. क्योंकि लंबे समय के बाद जो सब मिलते हैं. ऐसे में रिश्तेदार हंसीहंसी में बच्चे के बारे में ञया विचार है पूछे बिना रह नहीं पाते. ऐसे में आप इस बात पर भड़क कर माहोल को खराब न करें बल्कि बोलें अभी तो हम बच्चे हैं, अभी तो तो हमारी उम्र मस्ती करने की है. आप के इस जवाब को सुन कर बोलने वालों को समझ आ जाएगा कि इन्हें अभी इस बारे में कहने का कोई फायदा नहीं है.

खुद को रखें मेंटली प्रेपर: जब शादी हुई है तो बच्चे भी होंगे ओर इस बारे में सवाल भी पूछे जाएंगे. इसलिए जब भी कोई इस बारे में पूछे तो मुंह बनाने के बजाय उन्हें प्यार से बताएं कि अभीअभी तो हमारी नई जिंदगी शुरू हुई है और अभी चीजों को सैटल करने में थोड़ा वक्त लगेगा. जब सब कुछ अच्छे से मैनेज हो जाएगा तब प्लान करने के बारे में सोचेंगे. आप के इस जवाब के बाद कोई भी आप से बारबार इस बारे में नहीं पूछेगा.

शर्माएं नहीं खुल कर करें बात: जब भी इस टौपिक पर बात होती है तो या तो हम शरमा जाते हैं या फिर उस जगह से उठ कर चले जाते हैं. भले ही ये टौपिक झिझक का होता है लेकिन अगर आप ने अपनी बात खुल कर सब के सामने नहीं रखी तो लोग कुछ का कुछ भी समझ सकते हैं. यह जान लें कि इस बारे में फैसला आप का ही होगा, कोई भी आप पर अपना फैसला नहीं थोप पाएगा. इसलिए जब भी बात हो तो उन्हें बताएं कि अभी हम इस बारे में नहीं सोच रहे हैं, जब गुड न्यूज होगी तो आप को ही सब से पहले बताएंगे.

हमेशा साथ निभाएं: शादी के कई साल हो गए हैं और कंसीव करने में दिक्कत आ रही है तो ये बात जहां कपल को अंदर ही अंदर परेशान किए रहती है वहीं दूसरों के द्वारा इस बारे में बारबार पूछे जाने पर कई बार इतना अधिक गुस्सा आ जाता हैन कि पलट कर जवाब देने को दिल करता है. लेकिन आप ऐसा भूल कर भी न करें, क्योंकि ये दूसरों के सामने आप की इमेज को बिगाड़ने का काम करेगा. इसलिए एकदूसरे की हिम्मत बने. एकदूसरे का हर दम साथ निभाएं और फैसला करें कि अगर कोई इस बारे में पूछेगा तो क्या जवाब देना है. आप का यही साथ आप को भीतर से मजबूत बनाने का काम करेगा और दूसरों के सामने आप बोल्ड बन कर जवाब दे पाएंगे.

इस तरह आप खुद को स्ट्रेस फ्री रख पाएंगे.

-पारुल भटनागर

बच्चों में क्यों बढ़ रहा चिड़चिड़ापन

लौकडाउन में मिले समय को पौजिटिव पैरेंटिंग के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं, कुछ ऐसे...

पेरैंटिंग को ले कर पहले ही मातापिता काफी परेशान रहते थे और अब तो कोरोना के डर से बच्चे और पेरैंट्स चाहें तो सही फायदा उठा सकते हैं और यह जानने की कोशिश कर सकते हैं कि बच्चा आखिर सोचता क्या है या फिर उस के व्यवहार में आने वाले बदलावों का कारण क्या है. कई रिपोर्ट्स में यह बात सामने आई है कि आजकल के बच्चों में गुस्सा और चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है.

बच्चों के साथ कुछ तो गलत है. कहीं न कहीं बच्चों के जीवन में कुछ बहुत जरूरी चीजें मिसिंग हैं और उन में सब से महत्त्वपूर्ण है घर वालों से घटता जुड़ाव और सोशल मीडिया से बढ़ता लगाव.

पहले जब संयुक्त परिवार हुआ करते थे तो लोग मन लगाने, जानकारी पाने और प्यार जताने के लिए किसी गैजेट पर निर्भर नहीं रहते थे. आमनेसामने बातें होती थीं. तरहतरह के रिश्ते होते थे और उन में प्यार छलकता था. मगर आज अकेले कमरे में मोबाइल या लैपटौप ले कर बैठा बच्चा लौटलौट कर मोबाइल में हर घंटे यह देखता रहता है कि क्या किसी ने उस के पोस्ट्स लाइक किए? उस की तसवीरों को सराहा? उसे याद किया?

आज बच्चों को अपना अलग कमरा मिलता है जहां वे अपनी मरजी से बिना किसी दखल जीना चाहते हैं. वे मन में उठ रहे सवालों या भावों को पेरैंट्स के बजाय दोस्तों या सोशल मीडिया से शेयर करते हैं.

यदि पेरैंट्स इस बात की चिंता करते हैं कि बच्चे मोबाइल या लैपटौप का ओवरयूज तो नहीं कर रहे तो वे उन से नाराज हो जाते हैं.

केवल अकेलापन या सोशल मीडिया का दखल ही बच्चों की पेरैंट्स से नाराजगी या दूरी की वजह नहीं. ऐसे बहुत से कारण हैं जिन की वजह से ऐसा हो रहा है:

लाइफस्टाइल : फैशन, लाइफस्टाइल, कैरियर, ऐजुकेशन सभी क्षेत्रों में आज के युवाओं की रफ्तार बहुत तेज है. सच यह भी है कि उन्हें इस रफ्तार पर नियंत्रण रखना नहीं आता. सड़कों पर युवाओं की फर्राटा भरती बाइकें और हादसों की भयावह तसवीरें यही सच बयां करती हैं. 'करना है तो बस करना है, भले ही कोई भी कीमत चुकानी पड़े' की तर्ज पर जिंदगी जीने वाले युवाओं में विचारों के झंझावात इतने तेज होते हैं कि वे कभी किसी एक चीज पर फोकस नहीं कर पाते. उन के अंदर एक संघर्ष चल रहा होता है, दूसरों से आगे निकलने की होड़ रहती है. ऐसे में पेरैंट्स का किसी बात के लिए मना



MAGAZINE KING

करना या समझाना उन्हें रास नहीं आता. पेरैंट्स की बातें उन्हें उपदेश लगती हैं.

उम्मीदों का बोझ: अकसर मातापिता अपने सपनों का बोझ अपने बच्चों पर डाल देते हैं. वे जिंदगी में खुद जो बनना चाहते थे न बन पाने पर अपने बच्चों को वह बनाने का प्रयास करने लगते हैं, जबकि हर इंसान की अपनी क्षमता और रुचि होती है. ऐसे में जब पेरैंट्स बच्चों पर किसी खास पढ़ाई या कैरियर के लिए दबाव डालते हैं तो बच्चे कन्फ्यूज हो जाते हैं. वे भावनात्मक और मानसिक रूप से टूट जाते हैं और यही बिखराव उन्हें भ्रमित कर देता है. पेरैंट्स यह नहीं समझते कि उन के बच्चे की क्षमता कितनी है. यदि बच्चे में गायक बनने की क्षमता और इच्छा है तो वे उसे डाक्टर बनाने की कोशिश करते हैं. बच्चों को पेरैंट्स का यह रवैया बिलकुल नहीं भाता और फिर वे उन से कटने लगते हैं.

वक्त की कमी: आजकल ज्यादातर घरों में मांबाप दोनों कामकाजी होते हैं. बच्चे भी 1 या 2 से ज्यादा नहीं होते. पूरा दिन अकेला बच्चा लैपटौप के सहारे गुजारता है. ऐसे में उस की ख्वाहिश होती है कि उस के पेरैंट्स उस के साथ समय बिताएं. मगर पेरैंट्स के पास उस के लिए समय नहीं होता.

दोस्तों का साथ: इस अवस्था में बच्चे सब से ज्यादा अपने दोस्तों के क्लोज होते हैं. उन के फैसले भी अपने दोस्तों से प्रभावित रहते हैं. दोस्तों के साथ ही उन का सब से ज्यादा समय बीतता है, उन से ही सारे सीक्रैट्स शेयर होते हैं और भावनात्मक जुड़ाव भी उन्हीं से रहता है. ऐसे में यदि पेरैंट्स अपने बच्चों को दोस्तों से दूरी बढ़ाने को कहते हैं तो बच्चे इस बात पर पेरैंट्स से नाराज रहते हैं. पेरैंट्स कितना भी रोकें वे दोस्तों का साथ नहीं छोड़ते उलटा पेरैंट्स का साथ छोड़ने को तैयार रहते हैं.

गर्ल/बौयफ्रैंड का मामला: इस उम्र में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण चरम पर होता है. वैसे भी आजकल के किशोर और युवा बच्चों के लिए गर्ल या बौयफ्रैंड का होना स्टेटस इशू बन चुका है. जाहिर है कि युवा बच्चे अपने रिश्तों के प्रति काफी संजीदा होते हैं और जब मातापिता उन्हें अपनी गर्लफ्रैंड या बौयफ्रैंड से मिलने या बात करने से रोकते हैं तो उस वक्त उन्हें पेरैंट्स दुश्मन नजर आने लगते हैं.

दिल टूटने पर पेरैंट्स का रवैया: इस उम्र में दिल भी अकसर टूटते हैं और उस दौरान वे मानसिक रूप से काफी परेशान रहते हैं. ऐसे में पेरैंट्स की टोकाटाकी उन्हें बिलकुल सहन नहीं होती और वे डिप्रैशन में चले जाते हैं. पेरैंट्स से नाराज रहने लगते हैं. उधर पेरैंट्स को लगता है कि जब वे उन के भले के लिए कह रहे हैं तो बच्चे ऐसा क्यों कर रहे हैं? इस तरह पेरैंट्स और बच्चों के बीच दूरी बढ़ती जाती है.



MAGAZINE KING

थ्रिल: युवा बच्चे जीवन में थ्रिल तलाशते हैं. दोस्तों का साथ उन्हें ऐसा करने के लिए और ज्यादा उकसाता है. ऐसे बच्चे सब से आगे रहना चाहते हैं. इस वजह से वे अकसर अलकोहल, रैश ड्राइविंग, कानून तोड़ने वाले काम, पैरेंट्स की अवमानना, अच्छे से अच्छे गैजेट्स पाने की कोशिश आदि में लग जाते हैं. युवा मन अपना अलग वजूद तलाश रहा होता है. उसे सब पर अपना कंट्रोल चाहिए होता है, पर पैरेंट्स ऐसा करने नहीं देते. तब युवा बच्चों को पैरेंट्स से ही हजारों शिकायतें रहने लगती हैं.

जो करूं मेरी मरजी: युवाओं में एक बात जो सब से आम देखने में आती है वह है खुद की चलाने की आदत. आज लाइफस्टाइल काफी बदल गया है. जो पैरेंट्स करते हैं वह उन के लिहाज से सही होता है और जो बच्चे करते हैं वह उन की जैनरेशन पर सही बैठता है. ऐसे में दोनों के बीच विरोध स्वाभाविक है.

ग्लैमर और फैशन: मौजूदा दौर में फैशन



को ले कर मातापिता और युवाओं में तनाव होता है. वैसे भी पैरेंट्स लड़कियों को फैशन के मामले में छूट देने के पक्ष में नहीं होते. धीरेधीरे उन के बीच संवाद की कमी भी होने लगती है. बच्चों को लगता है कि पैरेंट्स उन्हें पिछले युग में ले जाना चाहते हैं.

प्रतियोगिता: आज के समय में जीवन के हर क्षेत्र में प्रतियोगिता है. बचपन से बच्चों को प्रतियोगिता की आग में झोंक दिया जाता है. पैरेंट्स द्वारा अपेक्षा की जाती है कि बच्चे हमेशा हर चीज में अव्वल आएं. उन का यही दबाव बच्चों के जीवन की सब से बड़ी ट्रैजिडी बन जाता है.

ऐसे बैठाएं बेहतर तालमेल

अगर आप जान लें कि आप के बच्चे के दिमाग में क्या चल रहा है तो इस स्थिति से निबटना आप के लिए आसान होगा.

बच्चे के साथ बेहतर तालमेल बैठाने के लिए पेरैंट्स को इन बातों का खयाल रखना चाहिए:

सिखाएं अच्छी आदतें: घर में एकदूसरे के साथ कैसे पेश आना है, जिंदगी में किन आदर्शों को अहमियत देनी है, अच्छाई से जुड़ कर कैसे रहना है और बुराई से कैसे दूरी बढ़ानी है जैसी बातों का ज्ञान ही संस्कार हैं. इस की बुनियाद एक परिवार ही रखता है. पैरेंट्स ही बच्चों में इस के बीज बोते हैं.

थोड़ी आजादी भी दें: घर में आजादी का माहौल पैदा करें. बच्चे को जबरदस्ती किसी बात के लिए नहीं मनाया जा सकता. मगर जब आप सहीगलत का भेद समझा कर फैसला उस पर छोड़ देंगे तो वह सही रास्ता ही चुनेगा. उस पर किसी तरह का दबाव डालने से बचें. बच्चा जितना ज्यादा अपनेआप को दबाकुचला महसूस करेगा उस का बरताव उतना ही उग्र होगा.

खुद मिसाल बनें: बच्चे के लिए खुद मिसाल बनें. बच्चे से आप जो भी कुछ सीखने या न सीखने की उम्मीद करते हैं पहले उसे खुद अपनाएं. ध्यान रखें बच्चे मातापिता के नक्शेकदम पर चलते हैं. आप उन्हें सफलता के लिए मेहनत करते देखना चाहते हैं तो पहले खुद अपने काम के प्रति समर्पित रहें. बच्चों से सचाई की चाह रखते हैं तो कभी खुद झूठ न बोलें.

सजा भी दें और इनाम भी: जहां बच्चों को बुरे कामों के लिए डांटना जरूरी है वहीं वे कुछ अच्छा करते हैं तो उन की तारीफ करना भी न भूलें. आप उन्हें सजा भी दें और इनाम भी. अगर आप ऐसा करेंगे तो बच्चे को निश्चित ही इस का फायदा मिलेगा. वह बुरा करने से घबराएगा और अच्छा कर इनाम पाने को उत्साहित रहेगा. यहां सजा देने का मतलब शारीरिक तकलीफ देना नहीं है, बल्कि यह उसे मिलने वाली छूट में कटौती कर के भी दी जा सकती है जैसे टीवी देखने के समय को घटा या घर के कामों में लगा कर.

अनुशासन को ले कर संतुलित नजरिया: जब आप अनुशासन को ले कर संतुलित नजरिया कायम कर लेते हैं तो आप के बच्चे को पता चल जाता है कि कुछ नियम हैं, जिन का उसे पालन करना है पर जरूरत पड़ने पर कभीकभी इन्हें थोड़ाबहुत बदला भी जा सकता है. इस के विपरीत यदि आप हिटलर की तरह हर समय में उस के ऊपर कठोर अनुशासन की तलवार लटकाए रहेंगे तो संभव है उस के अंदर विद्रोह की भावना जल उठे.

घरेलू कामकाज भी कराएं: बच्चे में शुरू से ही अपने काम खुद करने की आदत डालें. मसलन, अपना कमरा, बिस्तर, कपड़े आदि सही करने से ले कर दूसरी छोटीमोटी जिम्मेदारियों का भार उस पर डालें. हो सकता है कि इस की शुरुआत करने में मुश्किल हो, मगर समय के साथ आप राहत महसूस करेंगे और बाद में उन्हें जीवन में अव्यवस्थित देख कर गुस्सा करने की संभावना खत्म हो जाएगी.

अच्छी संगत: शुरू से ध्यान रखें और प्रयास करें कि आप के बच्चे की संगत अच्छी हो. अगर आप का बच्चा किसी खास दोस्त के साथ बंद कमरे में घंटों समय गुजारता है तो समझ जाएं कि यह खतरे की घंटी है. इस की अनदेखी न करें. इस बंद दरवाजे के खेल को तुरंत रोकें. इस से पहले कि बच्चा गलत रास्ते पर चल निकले आप थोड़ी सख्ती और दृढ़ता से काम लें.

कभी सब के सामने न डांटें: दूसरों के सामने बच्चे को डांटना उचित नहीं. याद रखें जब आप अकेले में समझाते, वजह बताते हुए बच्चे को किसी काम से रोकेंगे तो इस का असर पौजिटिव होगा. इस के विपरीत सब के सामने डांटफटकार करने से बच्चा जिद्दी और विद्रोही बनने लगता है. किसी भी समस्या से निबटने की सही जगह है आप का घर.

उस की पसंद को भी मान दें: आप का बच्चा जवान हो रहा है और चीजों को पसंद और नापसंद करने का उस का अपना नजरिया है, इस सचाई को समझने का प्रयास करें. अपनी इच्छाओं और पसंद को उस पर थोपने की कोशिश न करें. किसी बात को ले कर बच्चे पर तब तक दबाव न डालें जब तक कि आप के पास इस के लिए कोई वाजिब वजह न हो.

यह सच है कि किशोर/युवा हो रहे बच्चे मातापिता से अपनी जिंदगी से जुड़ी हर बात साझा करने से बचते हैं. मगर इस का मतलब यह नहीं कि आप प्रयास ही न करें. प्रयास करने का मतलब यह नहीं कि आप जबरदस्ती करें और उन से हर समय पूछताछ करते रहें. जरूरत है बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने, उन से दोस्ताना रिश्ता बनाने, उन के साथ फिल्म देखना, बाहर खाने के लिए जाना, खुले में उन के साथ कोई मजेदार खेल खेलना वगैरह. इस से बच्चा खुद को आप से कनैक्टेड महसूस करेगा और खुद ही आप से अपनी हर बात शेयर करने लगेगा. **-गरिमा पंकज** ●

MAGAZINE KING

फिल्मों से

आप सोचेंगे कि यह क्या बेसिरपैर की बात हुई. अरे भाई, आजकल सोशल मीडिया पर अपनी फैन फौलोइंग के नंबर को बढ़ा लेना किसी रेस को जीतने से कम नहीं. तो फिर इसे छलांग नहीं तो और क्या कहें. रकुल ने अपने एक सोशल मीडिया अकाउंट पर 14 मिलियन का आंकड़ा पार कर लिया है. हम तो बस यही कहना चाहेंगे रकुल कि बौलीवुड में टिके रहना है तो अपनी फिल्मों को देखने वालों का नंबर बढ़ाना पड़ेगा. सोशल मीडिया के नंबर्स तो बुलबुले की तरह हैं जो कब फूट जाएंगे कह नहीं सकते.



रकुल की सोशल छलांग



ऐसे हुई सारा फैट से फिट

सारा अली खान उन अभिनेत्रियों में से हैं जिन्हें अपने वजन के बारे में बात करने में कोई हिचकिचाहट नहीं होती. सारा अपने पुराने वीडियोज सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं, जब उन का वजन ज्यादा था. वे ऐसा कर लोगों को प्रेरित करना चाहती हैं कि फैट से फिट होना संभव है. सारा बताती हैं कि जब उन्होंने शुरुआत की थी तो अपनी खानपान की आदतों और जीवनशैली को बदलना असंभव सा लग रहा था. फिट होना उन का सपना था और फिर उन्होंने इस सपने को जुनून बना लिया, जिस के बाद शुरू हुआ जीतोड़ मेहनत का सिलसिला. जुनून और मेहनत का ही नतीजा है कि आज न सिर्फ सारा फिट हैं, बल्कि हिट भी हैं. फैंस, सीखो सारा से.

MAGAZINE KING



चर्चा में हैं कीर्ति

वैसे तो कीर्ति कुल्हाड़ी अपनी बेबाक अदाकारी के लिए हमेशा चर्चा में रहती हैं, मगर इन दिनों माजरा कुछ और ही है. लौकडाउन के चलते कलाकार घरों में कैद हैं और फैंस के बीच बने रहने के नएनए तरीके खोजते रहते हैं. कीर्ति ने भी ऐसा ही कुछ किया और अपनी कुछ हौट तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट कर दीं. फिर क्या था लाइक्स की भरमार हो गई और कीर्ति सोशल मीडिया पर छा गईं. तो आखिर आप ने भी बौलीवुड के तौरतरीके सीख ही लिए कीर्ति मैडम.



अक्षय की अपील

अक्षय कुमार आजकल फेक न्यूज और अपनी बहन को ले कर फैली अफवाहों से काफी पेरशान हैं. अपनी बहन के मामले में तो उन्होंने लीगल ऐक्शन तक की धमकी दे डाली है. फेक न्यूज का मामला उन की म्यूजिक वीडियो 'फिलहाल' से जुड़ा है. जब उन्हें पता चला कि कुछ लोग 'फिलहाल 2' का नाम ले कर लोगों को कास्टिंग के लिए ऐप्रोच कर रहे हैं तो उन्होंने फैंस से अपील की कि ऐसा कुछ भी नहीं है और इस तरह के ठगों से सावधान रहें. वैसे लौकडाउन में ऐसे मामले बढ़ गए हैं. हाल ही में एक नामी अभिनेता ने बताया था कि उन्हें सलमान की फिल्म में कास्ट करने के नाम पर किसी ने उन्हें चीट किया था. फिल्मी दुनिया में जाने का सपना देखने वालो, जरा बच के रहना.



सैयामी की वापसी

फिल्म 'मिर्ज्या' की सैयामी याद हैं आप को कि भूल गए. अरे वही सैयामी जिन्होंने अनिल कपूर के बेटे हर्षवर्धन के साथ इसी फिल्म से बौलीवुड में पदार्पण किया था. भाई, अब यह मत पूछना कि कौन हर्षवर्धन. खैर हम सैयामी की बात कर रहे हैं. सैयामी की वापसी हो रही है और वह भी आजकल के सब से पौपुलर मीडियम ओटीटी पर. सैयामी नैटफ्लिक्स की वैब सीरीज 'चोक्ड' में दिखाई देंगी. इस का ट्रेलर तो दमदार है. अब देखना होगा कि क्या सैयामी की ऐक्टिंग भी दमदार है या नहीं. औल द बैस्ट, सैयामी.

MAGAZINE KING



विलेन निकला असली हीरो

बौलीवुड के सब से फिट विलेन सोनू सूद इन दिनों हीरो बन कर उभरे हैं और वह भी रियल लाइफ में. लौकडाउन के दौर में जब सरकार प्रवासी मजदूरों पर राजनीति करने में व्यस्त थी तब सोनू उन्हें उन के घर पहुंचाने का काम कर रहे थे. उन के इस काम ने उन्हें प्रवासी मजदूरों और फैंस का सच्चा हीरो बना दिया है. इतना ही नहीं, सोनू इन लोगों को सहीसलामत घर पहुंचाने की व्यवस्था करने के साथसाथ इन के खानेपीने का भी ध्यान रख रहे हैं. यह बेहद सराहनीय काम है, सोनू.

आ गया जयदीप का टाइम

फिल्म 'खट्टा मीठा' और 'आक्रोश' से अपनी पहचान बनाने वाले जयदीप चौधरी ने बिना किसी गौडफादर के इंडस्ट्री में नाम कमाया है. वैसे ज्यादातर उन्हें नकारात्मक किरदारों में ही देखा गया है, मगर फिल्म 'राजी' में बेहतरीन सकारात्मक भूमिका निभा कर उन्होंने अपनी अदाकारी को साबित किया. फिलहाल जयदीप को वैब सीरीज 'पाताल लोक' में अपने किरदार हाथीराम चौधरी के नाम से काफी शोहरत मिल रही है. थिएटर से शुरुआत कर यहां तक पहुंचने में जयदीप ने लंबा सफर तय किया है और अब उन्हें ध्यान में रख कर किरदार लिखे जाने लगे हैं. मतलब जयदीप का टाइम आ गया.



तापसी भी परफैक्शनिस्ट

अभी तक हम सभी आमिर खान को मिस्टर परफैक्शनिस्ट के तौर पर जानते थे, मगर अब एक मिस परफैक्शनिस्ट भी आ गई हैं और वह और कोई नहीं तापसी पन्नू हैं. फिल्म 'बदला' और 'थप्पड़' में अपनी अदाकारी का लोहा मनवा चुकीं तापसी आजकल अपनी आने वाली फिल्म 'शाबाश मिठू' की तैयारी में जीजान से जुटी हैं. यह फिल्म क्रिकेटर मिथाली राज की बायोग्राफी है और क्रिकेटर के किरदार में ढलने के लिए तापसी काफी पसीना बहा रही हैं. फिल्म के निर्देशक राहुल ढोलकिया ने उन की मेहनत को देखते हुए उन्हें मिस परफैक्शनिस्ट का खिताब दिया है. सही जा रही हो, तापसी.

MAGAZINE KING



अब लाइफ बदल जाएगी

टीवी अभिनेत्री अनुष्का का सफर अभी शुरू ही हुआ था कि कोरोना महामारी ने उन के कैरियर की रफ्तार पर ब्रैक लगा दिया. हालांकि अनुष्का निराश नहीं हुई हैं. उन का कहना है कि मैं ने हाल ही में कुछ शौर्ट फिल्मों में भी काम किया था और वे फिल्में कांस फिल्म फैस्टिवल में दिखाई जाएंगी. कांस में जाना मेरा सपना था जो कि लौकडाउन के चलते इस साल पूरा नहीं हो पाएगा. उन का मानना है कि इस महामारी से अब जीने और काम करने के तरीकों में बड़ा बदलाव देखने को मिलेगा, जो कि सही भी है. हम जो बेसिक चीजें भूल गए थे अब उन्हें अपनी जीवनशैली में शामिल करना ही होगा. अनुष्का को उम्मीद है जल्द ही सब ठीक होगा.

सोशल मीडिया यूजर्स बिग बी से खफा



बड़े बच्चन सोशल मीडिया पर काफी ऐक्टिव रहते हैं और कभीकभी उन्हें इस की कीमत भी चुकानी पड़ती है. पिछले कुछ दिनों में बिग बी ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से कई वीडियोज पोस्ट किए जो बाद में फेक निकले. फिर क्या था ट्रोलर आर्मी लग गई उन के पीछे. नतीजा यह हुआ कि फैंस बिग बी से नाराज हो गए. होते भी क्यों न, इतने बड़े अभिनेता से ऐसे काम की उम्मीद जो नहीं रही होगी फैंस को. जरा संभल कर बच्चन जी, आप कइयों के रोल मौडल हैं. ●

जमापूंजी खर्च हो रही है



बौलीवुड के बैड मैन यानी गुलशन ग्रोवर बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं और हौलीवुड में भी अपनी अदाकारी के झंडे गाड़ चुके हैं. लंबे अरसे के बाद गुलशन रोहित शेट्टी की फिल्म 'सूर्यवंशी' में नजर आने वाले थे, मगर लौकडाउन ने उन का यह इंतजार थोड़ा और बढ़ा दिया. ऐसी स्थिति को ले कर गुलशन चिंतित हैं और उन का कहना है कि काम बंद होने का असर फिल्म निर्माण से जुड़े छोटेमोटे लोगों से ले कर बड़े अभिनेताओं पर भी पड़ा है. हालत यह हो गई है कि अब तो जमापूंजी खर्च करने की नौबत आ गई है. महाराष्ट्र सरकार ने शर्तों के साथ शूटिंग शुरू करने की इजाजत दे दी है गुलशन जी, उम्मीद है कि अब जमापूंजी बच जाएगी.

MAGAZINE KING