दैनिक जागरण

www.jagran.com

रविवार, 19 अप्रैल 2020

झंकार

शारीरिक दूरी के पालन के साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना ही कोविड-19 से बचाव का उपाय है। इसमें मदद कर सकते हैं रसोई में रखे हमारे देसी मसाले...



पुष्पेश पंत

संक्रमण के रण में देसी मसाले

कोविड-19 नामक वायरस जनित वैश्विक महामारी ने मानवजाति को अपनी चपेट में ले लिया है। हमें लगातार यह बात याद दिलाई जा रही है कि किसी भी घातक रोग से लड़ने की हमारी क्षमता की मजबूत बुनियाद हमारे अपने शरीर की विषाणुओं से संघर्ष करने की प्रतिरोध शक्ति ही तय करती है। उपचार से कहीं अधिक अहमियत बचाव की है और इसी सिलसिले में हमें अपने वह पारंपरिक मसाले मददगार नजर आने लगे हैं जिनके उपयोग से यह नैसर्गिक प्रतिरोध क्षमता बढ़ाई जा सकती है।



हर दावे पर खरा

यह सिर्फ घरेलू-देहाती नुस्खों की बैसाखी की ओर इशारा करना नहीं है। हल्दी, अदरक, तुलसी, काली मिर्च, दालचीनी, पुदीना और लहसुन आदि को आधुनिक वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं में जांचा-परखा जा चुका है और पारंपरिक ज्ञान के दावे बड़ी हद तक पुष्ट हो चुके हैं। इससे बड़ा क्या प्रमाण क्या हो सकता है कि औषधि निर्माण में जुटी बड़ी-बड़ी पश्चिमी कंपनियां अपनी दवाइयों में इनका बड़े पैमाने पर उपयोग करने लगी हैं।

हर सलाह का करें पालन

बहरहाल इन दिनों हर किसी के लिए चर्चा का विषय एक ही है। ऐसे में कुछ खास मसाले इस संक्रमण से हमारी रक्षा करने में सक्षम माने गए हैं। यह सर्वविदित है कि यह संक्रामक महामारी श्वास प्रणाली को प्रभावित करती है। यही हिस्सा 'फ्लू' अर्थात इनफ्लुएंजा के वायरस का भी निशाना बनता है। ऐसे में हमें उन मसालों का नियमित उपयोग करना चाहिए जो इस प्रणाली-तंत्र को स्वस्थ रखते हैं। एक बात और ध्यान में रखने की है। सभी डॉक्टर इस बात की सलाह दे रहे हैं कि इन दिनों हमें पर्याप्त मात्रा में पानी और गरम पेय पीने चाहिए। अब गरम पेय को चाय या कॉफी का पर्याय न समझें। अदरक, काली मिर्च और तुलसी की पत्तियों को उबालकर जो काढ़ा तैयार होता है उसका सेवन करें अथवा इसे हर्बल चाय के रूप में आसानी से लिया जा सकता है। देश के अनेक हिस्सों में हल्दी का प्रयोग दूध के साथ और अदरक का प्रयोग शहद के साथ किया जाता है।

हर पद्धति में हो रहे इस्तेमाल

जब कंपनियों में बनी पेटेंट एंटीबायोटिक दवाइयों ने बाजार पर कब्जा नहीं कर लिया था, तब दालचीनी के तेल की कुछ बूंदें पिसी चीनी में मिलाकर इसका सेवन बहती नाक में राहत पहुंचाने वाली एलोपैथिक औषधि थी। खराब गले का उपचार नमक के गरारों के साथ-साथ पुदीने के सत्व और खदिर अर्थात् कत्थे की गुटिकाएं होती थीं। आज भी गले की खराश दूर करने वाली दवाएं, मेंथा ऑइल का ही सहारा लेती हैं जो पुदीने की ही एक प्रजाति है। मुलैठी की भूमिका इससे कम महत्वपूर्ण नहीं। वह एक बार फिर दोहराने की जरूरत है कि मसालों की यह गुणवत्ता आयुर्वेद तथा यूनानी चिकित्सा पद्धति की कसौटी पर कसी हुई है। आधुनिक दवाइयों में कई मसालों के उड़नशील तेल को रासायनिक संश्लेषण के बाद काम में लाया जा रहा है।

हर मसाला है एक ढाल

हम यह सलाह नहीं दे रहे कि इन मसालों का मनमाना उपयोग आप रामबाण औषधि के रूप में करें। हमारा यह आग्रह अवश्य है कि आसानी से जो पेय आप घर पर तैयार कर सकते हैं उसको जरूर अपनाएं। इनमें हल्दी तथा अदरक की बराबर मात्रा को मिलाकर उसकी सुनहरी चाय बड़ा अच्छा विकल्प है। अगर मीठे की तलब ज्यादा हो तो शहद की कुछ बूंदें डाल सकते हैं। इसी तरह एकरसता खत्म करने के लिए आप खौलते पानी में पुदीने की पत्तियां डालकर भी एक अन्य पेय तैयार कर सकते हैं। मुलैठी की जड़ का छोटा सा टुकड़ा या दालचीनी का चूर्ण भी काम में लाया जा सकता है। विटामिन सी की शरीर की प्रतिरोधक क्षमता वर्धक माना जाता है। पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए जीरा, हींग, अजवाइन, सौंफ बहुत लाभदायक हैं तो वहीं मधुमेह नियंत्रक के लिए मेथी दाना और हृदय रोग के उपचार में लहसुन की उपयोगिता प्रमाणित है। इन बीमारियों से पीड़ित लोगों को कोरोना का खतरा अधिक बताया जा रहा है अतः इन मसालों का सेवन ऐसे लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोत्तरी ही करेगा।

जरूरी नहीं कि सब कुछ एक साथ सुलभ हो। जो कुछ रसोई में है फिलहाल उससे काम चलाएं। हां, हर बार कुछ भी खाने-पीने का बनाने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोना न भूलें और घर से बाहर न निकलें। निरापद रहें!

(लेखक प्रख्यात खान-पान विशेषज्ञ हैं)



दूरियां बन गईं नजदीकियां

इन दिनों

'दूरियां नजदीकियां बन गईं, अजब इत्तेफाक है', बेशक इसरत जयपुरी ने इन बोलों को दो लोगों के बीच प्रेम दर्शाने के लिए लिखा था लेकिन आज जब कोरोना वायरस को डराने के लिए लोग अपने-अपने घरों तक सीमित हैं तो शारीरिक रूप से दूर रहते हुए भी सोशल मीडिया के जरिए भावनात्मक रूप से नजदीकियां बढ़ गई हैं। इस दौर में सोशल मीडिया के विभिन्न मंचों ने सोशल कनेक्टिविटी का रिकॉर्ड कायम कर दिया है...



सॉफ्टवेयर इंजीनियर आकांक्षा हर दिन अपने कॉलेज के दोस्तों के साथ लाइव चैट करती हैं। निशा के परिवार में जन्मदिन वीडियो चैट पर मना। इतना ही नहीं ऑफिस के सहयोगियों की पार्टी भी इंटरनेट के जरिए हो रही है। एक सर्वे बताता है कि लॉकडाउन के पहले सोशल मीडिया पर जहां यूजर्स औसतन रोज 150 मिनट बिताते थे वहीं अब 75 प्रतिशत यूजर्स ने सोशल मीडिया पर ज्यादा टाइम बिताना शुरू किया तो यह बढ़कर 280 मिनट हो गया। सर्वे में हिस्सा लेने वाले लोगों का कहना है कि उन्होंने सोशल मीडिया का इस्तेमाल खबरें जानने के अलावा परिवार व दोस्तों के साथ जुड़े रहने के लिए किया।

हो रहे हैं नए प्रयोग

इंडियन सिंसर्स राइट्स एसोसिएशन ने हाल ही में एक वर्चुअल कॉन्सर्ट 'संगीत सेतु' किया, जिसमें भारतीय संगीत जगत से 18 कलाकारों के साथ लाखों की तादाद में आम लोग जुड़े। यहां लता मंगेशकर, आशा भोंसले, कविता कृष्णमूर्ति, अलका याज्ञनिक, कुमार शानु, शंकर महादेवन, सोनू निगम, अनूप जलोटा जैसे कलाकारों ने अपनी आवाज का जादू बिखेरा। इसकी तारीफ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी की। अतुल खंडी एक कॉमेडियन हैं और उनके लाइव शोज बंद हो गए हैं तो उन्होंने अपनी एक सीरीज चलाई है, 'अनलली पॉजिटिव न्यूज'। एक्टर, एंकर सुनील ग्रोवर इंटरनेट पर नए किरदार गढ़ रहे हैं। ऐसे ही इंप्रोवी सर्जन डॉ. जगदीश चतुर्वेदी अपनी कॉमेडी की स्किल द्वारा अलग-अलग तरह से लोगों को जागरूक कर रहे हैं। वे बताते हैं, 'इन दिनों में मुझसे काफी लोग जुड़ रहे हैं। सोशल कनेक्टिविटी बढ़ने से कोरोना वायरस की नई सूचनाएं तो मिल रही हैं लेकिन इसका साइड इफेक्ट भी है कि गलत सूचनाएं बहुत जल्दी फैल जाती हैं। चूंकि मैं डॉक्टर हूं और कॉमेडियन भी, तो लोग मुझसे मनोरंजन के तरीके से सही सूचनाओं की उम्मीद रखते हैं और मैं अपने इस काम को बखूबी निभा रहा हूं।'

लड़ाई नफरत के वायरस से

कोविड-19 के देश में पैर पसारने के साथ ही एक शब्द 'सोशल डिस्टेंसिंग' आया और लोगों के दिलो-दिमाग पर छा गया। हालांकि भारतीय परंपरा और संदर्भों में यह शब्द कतई उचित नहीं है। दरअसल, इसका वास्तविक मंतव्य 'फिजिकल डिस्टेंस' यानी शारीरिक दूरी है। कोरोना संक्रमण से बचने के लिए देश और विदेश में हुए लॉकडाउन का मकसद भी यही है कि लोग एक-दूसरे से शारीरिक दूरी बनाए रखें। वास्तव में हमारे देश में भावनात्मक रूप से सामाजिक नजदीकियों का बड़ा योगदान रहा है। इसी ने हमें साथ जीना सिखाया है और विषम परिस्थितियों में साथ मिलकर लड़ना भी सिखाया है। कोरोना के दौर में बेशक शारीरिक दूरी रखना महत्वपूर्ण है, पर हम इसे सामाजिक दूरी का नाम कतई नहीं दे सकते क्योंकि सामाजिक रूप से जुड़ाव ही हमारी ताकत रही है। इस बात का प्रमाण कोरोना काल में अपने घरों में नया अनुभव ले रहे हिंदुस्तानियों के सोशल कनेक्टिविटी के सभी रिकॉर्ड ध्वस्त कर देने के रूप में देखा जा सकता है। हमने इंटरनेट के जरिए जो दूरियां मिटाई हैं, वे ऐतिहासिक हैं। जाने-माने कोरियोग्राफर टैरेंस लुईस कहते हैं, 'यह हम पर निर्भर करता है कि हम कितने अनुशासन और संयम में रहकर इसका लाभ लें न कि यह हम पर हावी हो जाए। मैं नफरत के वायरस से दूर रहने का संदेश देना चाहता हूं। हमें एक साथ इस वायरस से लड़ना है। इस समय को हमें सही तरीके से प्रयोग करना होगा। जो अच्छा हो रहा है उसे ही हम देखें।'

समाज में दूरियां रही कहां?

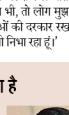
लॉकडाउन क्या आया कि हॉटस्पॉट, कंटेनमेंट जोन, सीलिंग के साथ ही कर्फ्यू जैसे शब्द खबरों का हिस्सा बन गए। सजग हुए लोग शारीरिक दूरियां बनाकर एक-दूसरे से अलग रहने लगे लेकिन फेसटाइम, वाट्सएप, जूम, स्काइप, हाउसपार्टी जैसी एप्लीकेशन पर वीडियो चैट्स ने इन दूरियों को कनेक्टिविटी में बदलकर माहौल ही बदल दिया। लूडो, साइक, क्विजअप, ऊनो जैसे गेम में अपने परिजनों-मित्रों को कनेक्ट करके लोग खेल रहे हैं। ऑनलाइन गेमिंग में महिलाएं और बच्चे भी आगे आ रहे हैं। नेटफ्लिक्स पार्टी कॉन्सेप्ट सिर चढ़कर बोल रहा है। नेटफ्लिक्स के इस फीचर के जरिए दूर बैठे मित्रों या परिजनों के बीच एक ही मूवी या वेब सीरीज देखने के दौरान चैट का भी मजा लिया जा रहा है। लोग अपने अपने-तरीके से अपने लोगों से जुड़ रहे हैं फिर समाज में दूरियां रही कहां।

यशा माथुर (इनपुट - अमित मिधि)

एक-दूसरे से जोड़ रहे हैं एप्स

- अप्रैल के 14-21 मार्च के बीच ही दुनियाभर में 62 करोड़ बिजनेस एप डाउनलोड किए गए।
- इस दौरान सोशल नेटवर्किंग वीडियो एप हाउसपार्टी के डाउनलोड में काफी वृद्धि हुई। साथ ही, प्रोफेशनल एप जैसे कि जूम और स्काइप के डाउनलोड में भी बढ़ोतरी हुई है।
- इससे बिजनेस एप्स में तुलनात्मक रूप से 45 फीसदी की वृद्धि देखी गई।

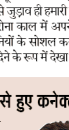
हमारा अहम टूटा है



लॉकडाउन सभी के लिए सबक लेकर आया है। इंसान समझता है कि हर चीज मुझसे है लेकिन सच यह नहीं है। इंसान का यह अहम इस दौर में टूटा है। हां, सोशली कनेक्ट होकर हमने इस समय का अच्छा प्रयोग किया है। अब जब हम बाहर होंगे तो ज्यादा समझदार और दयालु होंगे।

रेणुका शहाणे (अभिनेत्री)

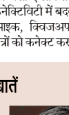
डांस अंताक्षरी से हुए कनेक्ट



हम बेशक शारीरिक दूरियों की बात कर रहे और निभा रहे हैं लेकिन सोशल मीडिया के द्वारा हम एक-दूसरे के बहुत करीब हैं। हम सब एकजुट होकर वायरस से लड़ रहे हैं। लॉकडाउन के चलते हम एक-दूसरे से मिल नहीं सकते तो कैमरे के प्रयोग से डांस अंताक्षरी का आइडिया सोचा।

टैरेंस लुईस (कोरियोग्राफर)

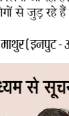
हो रही हैं खूब बातें



पैसा कमाना, दिन भर दौड़ना जैसी जो चीजें पहले बहुत मैटर करती थीं, अब वे इतना परेशान नहीं कर रही हैं। मैं अपने प्रशंसकों को भी मानसिक स्थिति को संतुलित करने के लिए कहती हूं। इंस्टाग्राम लाइव पर उनसे कहती हूं कि बेशक हम घर पर अकेले हैं लेकिन सब साथ हैं।

प्रिया बैनर्जी (अभिनेत्री)

मनोरंजन के माध्यम से सूचनाएं



मैं डिजिटल प्लेटफॉर्म से एंटरटेनमेंट के माध्यम से सूचनाएं देकर खुद को सबसे कनेक्ट कर रहा हूं। मैं दोपहर साढ़े तीन बजे इंस्टाग्राम पर लाइव जाने लगा और 'बात करो न' शीर्षक से लाइव कार्यक्रम किया जिसे काफी लोगों ने देखा और कनेक्ट हुए।

डॉ. जगदीश चतुर्वेदी (इंफ्लुएंजा सर्जन)

सोशल मीडिया के सिपाही

आप जैसा कोई

लॉकडाउन में लोगों के लिए सोशल मीडिया मसीहा साबित हुआ है। यहां आपदा के सोशल योद्धा बनकर उभरे हैं कुछ ग्रुप लीडर्स। ये देश ही नहीं, दुनियाभर के लोगों को जोड़कर अलग-अलग स्तर पर तैयार कर रहे हैं स्वयंसेवकों के सशक्त समूह। इनका एक ही मंत्र है- हार नहीं मानना, चलते रहना है क्योंकि चलती का नाम ही जिंदगी है...



कोलकाता के मेघदूत रॉय चौधरी और उनकी पत्नी पॉलिन शिक्षा क्षेत्र में शोधरत हैं। इसी सिलसिले में वे एक सेमिनार में शिरकत करने टेक्सास, अमेरिका गए थे। पर वह वह समय था जब दुनिया पर कोरोना वायरस का संकट गहरा रहा था। मेघदूत और पॉलिन भी सेमिनार कैंसिल होने के बाद 16 मार्च को भारत लौट आए। वह क्वारंटाइन होने का वक्त था यानी अनिश्चय और संभावनाओं के बीच झूलने का वक्त। पर वेनों पति-पत्नी ने तय किया कि वे अपने जैसे यानी उन तमाम क्वारंटाइन हो गए दोस्तों को तलाशें जो इस समय खाली नहीं बैठना चाहते। इस खास तलाश में सोशल मीडिया उनका सबसे बड़ा साथी बना। मेघदूत रॉय चौधरी कहते हैं, 'सेमिनार कैंसिल होने के बाद हम पहले ही निराश थे, ऊपर से वायरस के फैलते जाल और खौफ ने झकझोर दिया था। तो सोचा क्यों न डिजिटल साझेदारी से इस दौर के नकारात्मक प्रभाव से बचा जाए।' आज उनकी यह पहल हजारों साथियों को जोड़कर विशाल रूप ले चुकी है। इस कम्युनिटी का नाम है '#एकसाथ-सपोर्ट ग्रुप फॉर क्वारंटाइन हीरोज'। ग्रुप के सदस्यों का खौफ के बीच रहकर भी उम्मीद जगाए हैं। यही उम्मीद इस जंग में जीतने की आशा जगाती है।

मिलकर चलने का वक्त

प्रिया सोगानी को चार साल हो गए हैं 'फ्लैट एंड फ्लैटमेट्स' ग्रुप को खड़ा किए हुए। यह हॉस्टल और पीजी में रहने वाले छात्रों व कामकाजी बैचलर्स या किराएदारों की मदद पर केंद्रित है। दरअसल, यह ग्रुप प्रिया ने अपने कड़वे अनुभवों से प्रेरणा लेकर बनाया। यह उस वीर का अनुभव रहा जब वे कॉलेज में थीं। हॉस्टल या पीजी को किसी न किसी मजबूरी के कारण किसी भी वक्त खाली करना पड़ता था। इस वक्त, जब कोरोना वायरस के दौर में युवाओं को देश और दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में हॉस्टल और पीजी आदि को खाली करना पड़ रहा है, तो यह ग्रुप उनके साथ मजबूती से खड़ा है। जब ऐसी दिक्कत किसी पर आई तो लीगल नोटिस देने का काम भी किया और कोर्ट में जाने से पहले ही समस्या का हल मिलकर तलाशने में भी यह ग्रुप जुटा है। दरअसल, प्रिया खुद एक वकील हैं और ऐसी मुश्किलों को बखूबी समझ रही हैं। उनके सामने ऐसे भी केस आए जब उत्तर-पूर्व के छात्रों को अलग-अलग शहरों में भेदभाव का सामना करना पड़ा। वे कहती हैं, 'बहुत सारी लड़कियां जो इस समय अपने शहर या घर लौट नहीं पाईं, उन्हें भी ग्रुप सहयता दे रहा है। हमें समझना होगा कि ऑफलाइन हों या ऑनलाइन, सबको कदम से कदम मिलाकर चलना है ताकि इस मुश्किल लंबे में जीत सुनिश्चित हो सके।'

परवाह ही वचापंगी मनुष्यता

मोहिता नागराज 'केयरमोंगर्स इंडिया' की फाउंडर हैं। केयरमोंगर्स दरअसल, अंग्रेजी शब्द स्केयरमोंगर्स जिसका अर्थ होता है- आतंक फैलाने वाला मनुष्य का विपरीत अर्थ है यानी 'परवाह करने वाला मनुष्य'। इनके सदस्यों पर हावी नहीं हो पाता। इस दौर में ऊर्जा जगाने वाली बात यह है कि मेघदूत की तरह सोशल मंच पर अनेक सोशल योद्धा मौजूद हैं जो भय और खौफ के बीच रहकर भी उम्मीद जगा रहे हैं।

वे लॉकडाउन के बाद अपनी मां और बेटे के साथ घर पर क्वारंटाइन थीं। मां बुजुर्ग हैं तो उनकी चिंता अधिक हो रही थी। इस बात ने उन्हें सोचने के लिए प्रेरित किया कि यदि वे बुजुर्ग मां को लेकर परेशान हो रही हैं तो और भी लोग जिन्हें ऐसी ही परेशानी होगी। फिर क्यों न एक सोशल मीडिया ग्रुप के जरिए ऐसे बुजुर्गों की मदद की जाए। इसके बाद हजारों वॉलंटियर उनके साथ हो लिए। इस तरह, यह कारवां चल पड़ा। अब चाहे इंदौर हो या शिवड़ा, गुजरात हो या चंडीगढ़ 'केयरमोंगर्स इंडिया' अपने उद्देश्य को अंजाम दे रहा है। इस ग्रुप से इस समय तीस हजार लोग जुड़े हैं। मोहिता कहती हैं, 'हमारे वॉलंटियर मास्क पहनकर ही काम को अंजाम देते हैं और सुरक्षा नियमों का पूरा ध्यान रखा जाता है। यह एक सुरक्षा चेन है इसलिए कम से कम लोगों को सड़क पर निकलकर काम करना होता है।'

साथ आएंगे तो दर्द बंट जाएगा

शैलेश जोशी अपने शहर मुंबई की सेवा में पिछले आठ साल से सक्रिय रूप से जुड़े हैं। उनकी संस्था 'प्रोजेक्ट मुंबई' मुंबई वालों की जरूरत के लिए लगातार काम कर रही है। इन दिनों उनकी संस्था कोविड-19 से बेहाल शहर के लिए मसीहा बनकर आई है। यह संस्था तकरीबन दो हजार नागरिक वॉलंटियर की मदद से बेघर लोगों को भोजन, बेसहारा बच्चों की देखभाल के साथ-साथ बुजुर्ग नागरिकों की मदद के लिए भी लगातार प्रयासरत है। सोशल मीडिया अब इनके लिए वरदान बन गया है। इस दौरान मानसिक स्वास्थ्य को लेकर भी काम हो रहा है। सोशल मीडिया पर एक तय समय पर हेल्थ एक्सपर्ट लोगों के फोन कॉल लेकर उनकी मदद करते हैं। शैलेश जोशी कहते हैं, 'यही सोशल मीडिया की सार्थकता है जो दर्द बांटने में काम आ रही है।'

सीमा झा

मदद से कट जाएगी मुश्किलें



मैं अपने लंबे अनुभवों के आधार पर यह मानता हूं कि इंसान का मूल स्वभाव है मदद करना। आप कहेंगे कि जरूरतमंद लोगों को खाना खिलाना है तो तुरंत सहयोग एकसाथ कई लोग आ जाते हैं। यही हमारी सबसे बड़ी ताकत है। इस समय वॉलंटियर का बड़ी तादाद में आना राहत देता है। यह बड़ी मुश्किल का दौर है पर पूरा यकीन है कि हम इस पर जीत हासिल करेंगे।

शैलेश जोशी (फाउंडर, प्रोजेक्ट मुंबई)

पीड़ा में हुआ खूबसूरत सृजन



सोचा नहीं था कि क्वारंटाइन के मुश्किल भरे दौर में उपजा एक विचार इतना खूबसूरत सृजन बन जाएगा। सवाल इसानियत का है तो इससे नेक इरादा दूसरा नहीं हो सकता। इसमें केवल सोशल मीडिया ही जरिया नहीं है। आप अपने पड़ोस और घर के बुजुर्गों को इस चिंता से उबरने में मदद कर सकते हैं। उनके अकेलेपन और चिंताओं को शेयर कर भी इस कार्य को आगे बढ़ा सकते हैं।

मोहिता नागराज (केयरमोंगर्स इंडिया)

इरादे रखते हैं मायने



मदद करनी है तो आप दुनिया के किसी कोने से भी आशा के दीप जला सकते हैं। मेरे ग्रुप में फ्रांस, अमेरिका से भी मित्र जुड़े हैं। हम जरूरतों के लिए छोटे जुटाते हैं। वीकेंड पर अलग-अलग कार्यक्रम करते हैं। हाल ही में हमने बांग्ला नव वर्ष को ऑनलाइन मनाया, जहां बंगाल की मशहूर गायिका लवनिता चक्रवर्ती भी जुड़ीं।

मेघदूत रॉय चौधरी (फाउंडर, #एकसाथ-सपोर्ट ग्रुप फॉर क्वारंटाइन हीरोज)

यही तो है वसुधैव कुटुंबकम



अभी मैं जयपुर में हूं पर मेरे ग्रुप का दायरा बड़ा है। यह देश के 25 शहरों और दुनिया में लंदन, न्यू यॉर्क, पलोरिडा, टोरंटो, वैंकूवर आदि शहरों में भी छाप छोड़ चुका है। कोरोना वायरस के संकट के इस दौर में जिन्हें आश्रय की दिक्कत है, उन्हें उम्मीद दिखाने का काम मुझे हिम्मत दे रहा है। इस हौसले की किरण में मैं स्पष्ट देख पा रही हूं कि वसुधैव कुटुंबकम का मंत्र वास्तव में इसी अर्थ में है।

प्रिया सोगानी (फाउंडर, फ्लैट एंड फ्लैटमेट्स ग्रुप)

सलाम इन्हें भी बनता है

लॉकडाउन में भारतीयों ने सोशल मीडिया को अधिक समय दिया है। यह लॉकडाउन से पहले की तुलना में तकरीबन 87 प्रतिशत है। पहले यह 150 मिनट एक दिन के औसत में था जो बढ़कर 280 मिनट प्रतिदिन हो गया है। इसका सबसे सुखद पहलू है सोशल योद्धाओं के द्वारा इसका सकारात्मक इस्तेमाल। ये भी डॉक्टर्स, अस्पताल में लगातार जुटे संबंधित चिकित्साकर्मियों, सफाईकर्मियों और पुलिस की तरह ही कहे जा सकते हैं कोरोना के खिलाफ जंग लड़ने वाले सशक्त योद्धा।

'मेंटलहुड' वेब सीरीज से स्क्रीन पर वापसी करने वाली करिश्मा कपूर ने बीते कुछ समय में अभिनय से भले ही दूरी बना रखी थी लेकिन सोशल मीडिया और विज्ञापनों में अपनी मौजूदगी कायम रखी। लॉकडाउन को लेकर करिश्मा का कहना है कि आशावान बने रहना इस समय की सबसे बड़ी जरूरत है...

सीधी बात

उजली सुबह फिर आएगी उम्मीद बनाए रखें



लॉकडाउन में घर पर बच्चों के साथ वक्त कैसा बीत रहा है?

मैं यह देखकर वाकई दंग हूं कि बच्चों को इस माहौल की कितनी जानकारी है। उन्हें देश-दुनिया में घटित हो रही घटनाओं के बारे में पता है। उनकी यह जागरूकता मेरा काम आसान कर देती है। उनको यह समझ है कि बाहर नहीं जाना है, दोस्तों से नहीं मिलना है। हमने घर पर एक शेड्यूल बनाया है। पढ़ने से लेकर घर पर खेलने और व्यायाम तक का टाइमटेबल बना है। इसको फॉलो करने से वक्त बहुत अच्छे से निकल जाता है।

आप खुद के साथ वक्त कैसे बिता रही हैं? अब तक कौन सी नई चीजें सीखी हैं?

मैं अपना ज्यादा समय खाना बनाने में दे रही हूं। खाना बनाना अच्छे से सीख लिया है। खुद को प्रेरित रखने के लिए कुछ न कुछ रचनात्मक करती रहती हूं। पुरानी किताबें, जो किसी कोने में रख दी थीं, उन्हें दोबारा पढ़ रही हूं। मुझे समझ नहीं आता है कि कुछ लोग इस वक्त में खौर कैसे हो रहे हैं? मेरे ख्याल से इतना वक्त आपको दोबारा नहीं मिलेगा। घर में रहकर देश के साथ-साथ अपने परिवार की मदद करें।

इस समय बुजुर्गों और बच्चों का ख्याल रखना सबसे ज्यादा जरूरी है। माता-पिता से क्या बातचीत हो रही है?

मैं उन्हें यही कहती हूं कि चिंता न करें। वे भी माहौल देख और समझ रहे हैं। मेरे ख्याल से सबसे जरूरी बात यही है कि अकेले रह रहे लोग, जिनका परिवार इस समय उनके पास नहीं है, उनसे ज्यादा बातचीत करें।

बहन करीना कपूर खान और आपकी बेस्ट फ्रेंड्स मलाइका अरोड़ा और अमृता अरोड़ा के साथ किस तरह की बातें होती हैं?

हम केवल सकारात्मक बातें करते हैं। हम घर पर जो भी नई डिश बनाते हैं, उसकी तस्वीरें ग्रुप पर साझा करते हैं। इसके अलावा हम अपने बच्चों का मनोरंजन पूरे दिन कैसे करें, उन्हें कैसे पढ़ाएं, इस पर भी योजनाएं बनाते हैं। तनावमुक्त रहने के लिए इन दिनों किन बातों का ख्याल सबसे ज्यादा रख रही हैं?

मेडिटेशन और व्यायाम तो रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा हैं ही। जरूरी है कि आशावान बने रहें, क्योंकि एक दिन सब ठीक होना ही है। अपनी ऊर्जा का स्तर उच्च रखें।

घर का सबसे पसंदीदा कोना इन दिनों कौन सा है?

ज्यादा वक्त सोफे पर बीतता है, क्योंकि वहीं बच्चों से सबसे ज्यादा बातें होती हैं। वहीं बैठकर हम गेम्स खेलते हैं।

यह वक्त क्या सिखा जाएगा? किन चीजों की अहमियत अब जीवन में बढ़ जाएगी?

सबसे बड़ी सीख यह वक्त जो दे रहा है वह यह है कि किसी भी बात को अब हल्के में नहीं लेना है। मुझे याद है कि पहले मम्मी-पापा कहते थे अरे जाते वक्त गले तो मिल लो। अब उस बात को भी हम हल्के में नहीं लेंगे।

आपकी 'मेंटलहुड' वेब सीरीज इस दौर के लिए कितनी प्रासंगिक है?

यह वेब सीरीज एकदम सही समय पर आई है। यह सीरीज इस मुश्किल वक्त में लोगों के चेहरों पर मुस्कान ला रही है।

'कुली नंबर 1' फिल्म की रीमेक बन रही है। आपकी क्या यादें जुड़ी हैं उस फिल्म से?

डेविड जी और गोविंदा के साथ कई यादें जुड़ी हैं। हमारी तिकड़ी की यह शुरुआती दौर वाली फिल्म थी। हमारी बहुत अच्छी बॉन्डिंग बन गई थी। इस फिल्म ने मुझे एक डांसर के तौर पर स्थापित किया था। मुझे याद है 'हुस्न है सुहाना' गाने के डांस स्टेप्स इतने मुश्किल थे कि मैं रोने लगी थी। एक सीक्वेंस था, जिसमें घुटनों पर बैठकर उठना था। वह पूरा सिंगल शॉट था और एक ही बार में करना था। मैंने कहा कि गोविंदा के साथ मैं यह स्टेप्स नहीं कर पाऊंगी। डेविड जी और गोविंदा ने मुझे प्रेरित किया। मेरे लिए वह फिल्म और गाना गेम चेंजर साबित हुआ। मैंने उस फिल्म से सीखा कि कैसे अच्छा डांसर बना जाता है। उसके बाद मैंने अपनी अच्छी डांसर की छवि बनाए रखी।

प्रियंका सिंह

टैरो कार्ड्स



मीं प्रेम जगतारा

सितारे बोलते हैं

टैरो 19 अप्रैल से 25 अप्रैल

ओशो कहते हैं, जीवन को समझने की कोशिश करने की जगह उसे जीने की कोशिश करो। प्रेम को समझने की कोशिश करने की जगह उसे जीवन में आने दो। तभी आप इन दोनों को समझ पाएंगे।

मेष (ARIES) (21 मार्च-20 अप्रैल)

योजनाओं के अनुरूप आगे बढ़ने के लिए आपके भीतर पर्याप्त ऊर्जा है। आस-पास जो कुछ भी घटित हो रहा है, उससे हड़बड़ी में न आएं और जो कुछ भी आप करने वाले हैं, उसे लेकर चिंतित न हों। नियमों, परंपराओं को अपने लिए बंधन मानने की जगह उनसे आगे निकलने के बारे में सोचें। जो लोग महत्वपूर्ण स्थिति में हैं, उनसे किसी भी तरह का टकराव न करें। आप जैसे भी हैं, उसी रूप में स्वयं को स्वीकार करें।

शुभ अंक 10 शुभ रंग लैपलब

वृष (TAURUS) (21 अप्रैल-21 मई)

सौभाग्य और व्यावसायिक सफलता मिलने ही वाली है। घर पर रहकर भी आप दो अलग तरह की गतिविधियों से लाभ अर्जित करेंगे। मौजूदा प्रोजेक्टस को पूर्ण करने की नई संभावनाओं की तरफ देखेंगे। योग और वैकल्पिक थेरेपी राहत देंगी। आप मूल्यों, गुणवत्ता और प्राथमिकता को लेकर समझौता नहीं करेंगे लेकिन आस-पास की उथल-पुथल में संतुलित रवैया रखें। सही उत्तरों की तलाश में मन की पुकार सुनें।

शुभ अंक 3 शुभ शुभ रंग लोटस पिंक

मिथुन (GEMINI) (22 मई-21 जून)

रिश्तों में आनंद और प्रसन्नता रहेगी क्योंकि आप वादों को निभाएंगे। प्रियजनों के साथ स्पष्ट संवाद रखेंगे और अच्छा समय गुजारेंगे। बिना किसी अपेक्षा के किसी प्रेम संबंध का संकेत मिल रहा है। निजी और व्यावसायिक दृष्टिकोण से कोई साझेदारी रचनात्मक और सहयोगी होगी। घर में सामंजस्य की स्थिति लक्ष्य पाने में मदद करेगी। खानपान और भावनात्मक लगाव में संतुलन का ध्यान रखें।

शुभ अंक 2 शुभ रंग वायलेट

कर्क (CANCER) (22 जून-22 जुलाई)

नकारात्मक सोच और खुरे की कल्पना न करें। जिस आशंका से आप भर उठते हैं वह सच नहीं है इसलिए खुद को अनावश्यक रूप से परेशान करना बंद करें। मौजूदा स्थिति को व्यापक दृष्टिकोण से देखें। कई आयाम और नई संभावनाएं आपका इंतजार कर रही हैं। खुद को मानसिक रूप से आहत या कष्ट में महसूस करने के बजाय धैर्य रखें। संतुलित होकर आगे बढ़ना ही सबसे अच्छा तरीका है।

शुभ अंक 9 शुभ रंग सीफ ब्लिक

सिंह (LEO) (23 जुलाई-23 अगस्त)

बदलाव और नई शुरुआत का साहस कीजिए। बेहाव के साथ चलें और जीवन जहां ले जाता है उसके साथ बढ़ते चलें। अपनी अपेक्षाओं, इच्छाओं और निर्णयों की जिम्मेदारी दूसरों पर सौंपने के बजाय खुद उठाइए। भीतर की और मुड़िए, अपना भरोसा और विश्वास फिर से हासिल कीजिए क्योंकि सफलता मिलने ही वाली है। कुछ प्रोजेक्टस में लेटलतीफी हो सकती है लेकिन उस स्थिति में भी लाभ ही होगा।

शुभ अंक 7 शुभ रंग वॉयलेट

कन्या (VIRGO) (24 अगस्त-23 सितंबर)

प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में रुचि लेकर खुद को तरोताजा करेंगे। निजी और पारिवारिक रिश्तों को आप बहुत संभालकर रखते हैं। जीवन में संतुलन और नया नजरिया लाएंगे। दूरदराज से रोमांचक समाचार मिलेंगे। घर और दफ्तर को नई सजावट देना नई ऊर्जा देगा। इस समय बहुत ज्यादा निवेश न करें। रोचक लोगों से जुड़कर जीवन के आनंद से रूबरू होंगे। परिवार को आपके अच्छे समय की जरूरत होगी।

शुभ अंक 9 शुभ रंग अर्थ ब्राउन

तुला (LIBRA) (24 सितंबर-23 अक्टूबर)

स्वास्थ्य और शारीरिक ऊर्जा बेहतर रहेगी लेकिन कुछ देर काम्प्रेक्स लेना भी जरूरी है। व्यावसायिक और रचनात्मक रुझान आपको तरोताजा करेंगे। पारिवारिक विवाद हल हो जाएंगे। उन परिजनों के साथ समय बिताने का यह अच्छा मौका है जिन्हें पिछले कुछ समय से वक्त नहीं दे पा रहे थे। आपके पास संवाद स्थापित करने की अद्भुत क्षमता है और इसी के चलते कुछ महत्वपूर्ण लोगों से जुड़ेंगे।

शुभ अंक 4 शुभ रंग हेवी ट्रेड

वृश्चिक (SCORPIO) (24 अक्टूबर-22 नवंबर)

भावनाएं, मित्रताएं और पुरानी यादें दिल का दरवाजा खटखटा सकती हैं। किसी भी बात को खुद पर न लेकर सकारात्मक रवैए और स्पष्ट नजरिए से आगे बढ़ें। पुरानी गलतियों के लिए खुद को और दूसरों को माफ करना ही बेहतर है। सारी चीजें खुद करने के बजाय दूसरों को जिम्मेदारियां सौंपिए और मदद मांगिए। कोई बुजुर्ग व्यक्ति आपके पक्ष में निर्णय देगा। सेहत का ख्याल रखें।

शुभ अंक 17 शुभ रंग सी ब्लू

धनु (SAGITTARIUS) (23 नवंबर-23 दिसंबर)

अंतरंग रिश्ते मधुर होंगे। किसी प्रियजन के साथ अच्छा समय बिताएंगे। बच्चे और परिवार की कोई महिला जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगी। आप मित्रों के प्रति उदार और दयालु हैं और वे आपके इसी स्वभाव का फायदा भी उठाते हैं। किसी स्वार्थी महिला से सावधान रहें क्योंकि वह आपके रिश्तों में दरार देने की कोशिश करेगी। आप सरल हैं और लोगों को समझने के लिए आपको दिल और दिमाग दोनों की जरूरत है।

शुभ अंक 14 शुभ रंग रेजवो पेपरब्लू

मकर (CAPRICORN) (24 दिसंबर-20 जनवरी)

बहुत सारे काम हाथ में लेने के बजाय उन्हें एक-एक करके पूरा कीजिए। इस तरह के साथ आप सफलता की सीढ़ियां चढ़ते जाएंगे। खुद को बंधन वाले रिश्तों से बाहर निकालेंगे। कोई महत्वपूर्ण व्यावसायिक प्रोजेक्ट शुरू करने से पहले पुराने मुद्दों को सुलझाएं क्योंकि सफलता के लिए सामंजस्य और समर्थन दोनों की जरूरत होगी। आगे बढ़ाए कदमों को कुछ समय के लिए रोक सकते हैं।

शुभ अंक 5 शुभ रंग क्रेटर्ड वेलो

कुंभ (AQUARIUS) (21 जनवरी-19 फरवरी)

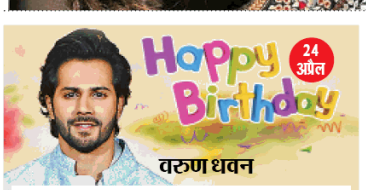
प्रतिष्ठा में बढ़ोत्तरी होगी। आप प्रभावशाली और नवोन्मेषी हैं और जटिल प्रोजेक्टस को सहजता से संभाल लेते हैं। यही वजह है कि वरिष्ठजन आपकी प्रतिभा पर यकीन करते हैं। आप कामों में व्यस्त हो सकते हैं लेकिन परिजनों के संपर्क में भी रहेंगे। स्वास्थ्य, ऊर्जा और फिटनेस पर ध्यान रखें ताकि सारे काम सहजता से पूरे कर सकें। कृत्रिम रिश्तों से बचें। प्राथमिकताओं का ख्याल रखें।

शुभ अंक 6 शुभ रंग रेजवो पेपरब्लू

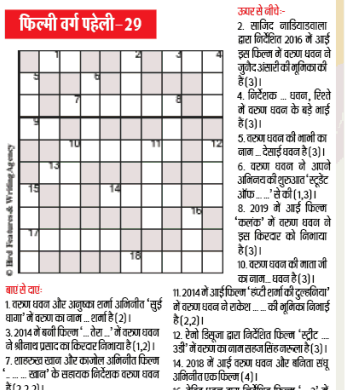
मीन (PISCES) (20 फरवरी-20 मार्च)

प्रभावशाली स्थिति में रहकर लक्ष्यों को प्राप्त करेंगे। बहुत सारी गतिविधियों में सलग्न रहेंगे, दिनचर्या भी व्यस्त रहेगी और कई सारे प्रोजेक्टस भी संभालेंगे। स्पष्ट नजरिए और सोच के साथ अतीत से पीछा छुड़ाएंगे, बोझ से मुक्त होंगे और एकाग्र होकर आगे बढ़ेंगे। सच को सामने रखते हुए कठक मिजाज भी हो सकते हैं। मुश्किल समय में साहस का प्रदर्शन करेंगे और संकट से शीघ्र बाहर आ जाएंगे।

शुभ अंक 1 शुभ रंग ऑरलड ब्लीन



फिल्मी वर्ग पहेली-29



ऊपर से नीचे :-

2. साजिद नाडियाडवाला द्वारा निर्देशित 2016 में आई इस फिल्म में वरुण धवन ने जुबैर अंसारी की भूमिका की है।(3)।
4. सिंगिंग रिऐलिटी शो... धवन, रिश्ते में वरुण धवन के बड़े भाई हैं।(3)।
5. वरुण धवन की नानी का नाम... देसाई धवन है।(3)।
6. वरुण धवन ने जहां अभिनय की शुरुआत 'स्टूडेंट ऑफ...' से की।(1,3)।
8. 2019 में आई फिल्म 'कलंक' में वरुण धवन ने इस किरदार को निभाया है।(3)।
10. वरुण धवन की नाना जी का नाम... धवन है।(3)।

बाएं से दाएं:

1. वरुण धवन और अनुष्का शर्मा अभिनीत 'सुई धागा' में वरुण का नाम... शर्मा है।(2)।
3. 2014 में बनी फिल्म '... टेल...' में वरुण धवन ने श्रीनाथ प्रताप का किरदार निभाया है।(1,2)।
7. शाहरुख खान और काजोल अभिनीत फिल्म '... ... ... खबर' के सहनायक सिद्धिर्थ वरुण धवन हैं।(2,2,2)।
9. रोहित शेट्टी द्वारा निर्देशित फिल्म 'दिलवाले' में वरुण का नाम... बलदेव है।(2)।
10. वरुण धवन ने इस प्रसिद्ध सिनेमा-निर्देशक के साथ अपने कॅरियर की शुरुआत की।(3,3)।
13. फिल्म 'एनी बॉडी कैन डांस 2' में वरुण धवन ने सुदेश... मुकुंद का किरदार निभाया है।(2)।
15. वरुण धवन के पिता डेविड धवन जाने-माने फिल्म... हैं।(4)।
17. श्रीराम राघवन द्वारा निर्देशित इस फिल्म में वरुण धवन ने साहर 'लुं' पुरोहित का किरदार निभाया है।(5)।
18. फिल्म 'बदलापुर' की दूसरी कड़ी में अभिनय देव वरुण धवन को पैकेट्रिट बेस्ट एक्टर का लायक... मिला।(2,3)।
11. 2014 में आई फिल्म 'हंटरी शर्मा की दूसरी कड़ी' में वरुण धवन ने राकेश... ... की भूमिका निभाई है।(2,2)।
12. रेमो डिसूजा द्वारा निर्देशित फिल्म 'स्ट्रीट ... 3डी' में वरुण का नाम तनिश मल्होत्रा है।(3)।
14. 2018 में आई वरुण धवन और बनिता संधू अभिनीत एक फिल्म।(4)।
16. डेविड धवन द्वारा निर्देशित फिल्म '... 2' में वरुण उनके किरदार में नजर आए।(3)।

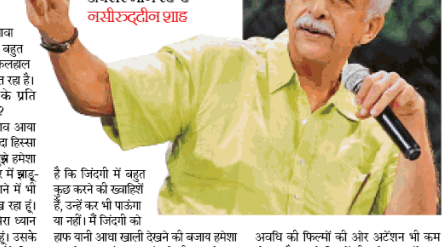
फिल्मी वर्ग पहेली-29 का हल

	मौ	जी			हि		मे	शी	लें
जा			द		शु				लि
न		मा	हे	ने	म	इ		जं	त
वी	र		य				फ		
		क	र	ण	जौ	ह	र		डॉ
	गु	रु				ल्टी			स
अ		णा		नि	दे	श	क		र
क्ष						मां		जु	
ब	द	ला	पु	र				डु	
र					मौ	ल्ड	अ	ना	ड

© Bird Features & Writing Agency

नाकामयाबी के बारे में सोचो भी नहीं

दिल से



लॉकडाउन को स्वयं के साथ ही समाज के लिए भी कुछ सीखने का अवसर मान रहे हैं नसीरुद्दीन शाह

लॉकडाउन के चलते दिनचर्या में किस तरह का बदलाव आया है?

मेरे लिए यह समय बहुत कठिन नहीं है। मैं पहले से काफी वक्त घर पर गुजारता हूं। दरअसल, एक्टिंग के अलावा भी मेरे और शौक हैं। जैसे थोड़ा बहुत लिखना और किताबों को पढ़ना। फिलहाल लिखने और पढ़ने में काफी समय बीत रहा है। इस दौर को देखते हुए जिंदगी के प्रति आपका नजरिया भी कुछ बदला?

जिंदगी के प्रति नजरिए में यह बदलाव आया कि मर्दों को घर के कामकाज में ज्यादा हिस्सा लेना चाहिए। इस बात का पहलासमय मुझे हमेशा से था लेकिन करता नहीं था। अब घर में झाड़ू-पोंछा भी लगाना पड़ता है। खाना बनाने में भी मदद करता हूं। आटा गूंथना भी सीख रहा हूं। जिंदगी के जिन पहलुओं को और गंभीर ध्यान नहीं गया, अब उन पर गौर कर रहा हूं। उसके लिए भी इस समय का शुक्रगुजार हूं। मेरे दिल पर यह बोझ था कि अपने काम के हिस्से को मैं ज्यादा संभालता नहीं हूं। दूसरा, कोरोना वायरस के संक्रमण की वजह से हमें सबक मिलेगा कि आगे से साफ-सफाई का और भी ज्यादा ध्यान रखना कितना जरूरी है। उम्मीद है कि लोगों की सड़क पर थूकना, कचरा फेंकना जैसी चुरी आदतें में सुधार आएगा।

शॉर्ट फिल्मों से आपके लगाव की वजह क्या है?

नई पीढ़ी शॉर्ट फिल्मों को बनाने में काफी दिलचस्पी ले रही है। उसे देखकर मुझे काफी खुशी भी होती है। उन्हें अपने फन को मांजने का मौका मिल रहा है। उन पर यह दबाव नहीं है कि कौन प्रोड्यूसर होगा? फिल्म रिलीज होगी या नहीं? उन्हें प्रतिभा दिखाने के लिए ओटीटी प्लेटफॉर्म्स मिल गया है इसलिए मैं इन लोगों का साथ दे रहा हूं। मेरे पास कई बेहतरीन स्क्रिप्ट आईं। उनके साथ काम करके मेरे दिल को भी सुकून मिला।

'हाफ फुल' में जिंदगी के दो नजरिए दिखाए गए हैं। उम्र के इस पड़ाव और शुरुआती दौर की बात करें तो जिंदगी में सकारात्मक रहने को लेकर आपकी सोच कितनी बदली?

जोश तो अभी भी बहुत है। डर वस यही लगता है कि जिंदगी में बहुत कुछ करने की ख्वाहिशें हैं, उन्हें कर भी पाऊंगा या नहीं। मैं जिंदगी को हाफ खाली आधा खाली देखने की बजाय हमेशा फुल देखना पसंद करता हूं। जो चीज हमारे हाथ में नहीं है, उस पर रोने से क्या फायदा। जो मौजूद है, उसकी कद्र करनी चाहिए। मैं अपनी जिंदगी में यह बात उतारता हूं। यही वजह है कि 'हाफ फुल' की स्क्रिप्ट मेरे दिल को छू गई। बात बहुत सरल तरीके से कही गई है लेकिन उसमें काफी गहराई है।

आपने खुद से निराशा को कैसे दूर रखा? कॅरियर की शुरुआत में जब मुझे काम नहीं मिल रहा था तब भी मुझे निराशा नहीं हुई। मैंने निराशा को अपनी जिंदगी में प्रवेश नहीं करने दिया। दरअसल, मैंने नाकाम होने की कल्पना कभी नहीं की। उस वक्त भी, जब मैं एक कमरे में छह लोगों के साथ पेइंग गेस्ट के तौर पर रहता था। अक्सर जेब में पैसे नहीं होते थे, भूखा रहना पड़ता था तब भी मेरी हिम्मत नहीं टूटी। शायद इसलिए, क्योंकि मेरी सोच यह थी कि अपनी जिंदगी को कुछ दे सकूं। कामयाब होना मेरा मकसद था, रईस होना या बहुत मशहूर होना नहीं। कामयाब होने से मेरा मतलब था कि मैं अपनी पसंद का काम कर पाऊं। मैंने खुद को इसी तरह प्रोत्साहित रखा कि नाकामयाबी के बारे में सोचो भी नहीं।

...डिजिटल प्लेटफॉर्म की उपयोगिता बढ़ रही है?

भविष्य डिजिटल का ही है। अब लोगों का लंबी अवधि की फिल्मों की ओर अटेंशन भी कम हो रहा है। पहले फिल्में तीन से चार घंटे तक की बनती थीं। राज कपूर साहब की 'संगम' भी चार घंटे की थी। तब हम स्कूल में थे और उसे देखकर बहुत खुश हुए थे। अब उतनी लंबी फिल्म देखने में लोगों की दिलचस्पी नहीं है। दरअसल, अब लोग पहले से ज्यादा व्यस्त हो गए हैं। तकनीक ने अत्यधुनिक सुविधाएं प्रदान कर दी हैं। मेरे ख्याल से संक्षेप में बड़ी बात कहने का दौर ही आगे चलेगा।

नई पीढ़ी के कलाकार एक फिल्म के बाद ब्रेक लेना पसंद करते हैं। कलाकार के लिए ब्रेक कितना जरूरी होता है?

मैंने कॅरियर की शुरुआत में एक के बाद एक फिल्में की। उसके बाद मैंने यह फैसला किया कि चौबीस घंटे शूटिंग नहीं करूंगा। मुझे अपने परिवार के साथ समय बिताना बहुत अच्छा लगता है। फिलहाल शेक्सपियर के कई नाटक पढ़ना चाहता था। उन्हें भी पढ़ पा रहा हूं। उसके अलावा मैं अपना समय नया नाटक पढ़ने में व्यतीत कर रहा हूं। उर्दू के मशहूर साहित्यकार फैज अहमद फैज जब जेल में थे तब उन्होंने अपनी पत्नी को खत लिखे थे। दोनों द्वारा एक-दूसरे को लिखे गए खत के आधार पर नाटक की योजना बना रहा हूं। उसमें फैज साहब की शायरी भी होगी।

रिमता श्रीवास्तव

किताबघर

ज्ञान की महानदी

रतीन्द्र मिश्र

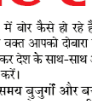
भाषा और साहित्य के प्रचार-प्रसार व उन्नयन के लिए समर्पित भारतीय भाषा परिषद, कोलकाता का एक बड़ा प्रयास 'हिंदी साहित्य ज्ञानकोश' का निर्माण है, जिसे लेखक और विचारक शंभुनाथ के प्रधान संपादन और कुसुम खेमानी के संयोजन ने संभव किया है। इस परियोजना में हिंदी के कई मूर्धन्य भाषाविद् और विद्वान शामिल रहे हैं, जिनके संपादन-मंडल ने इस अभिनव अभियान को पूर्णता प्रदान की है। इसमें सर्वश्री राधावल्लभ त्रिपाठी, जवरीमल्ल पारख, अवधेश प्रधान, अवधेश कुमार सिंह और अवधेश प्रसाद सिंह शामिल हैं। सात खंडों के इस बड़े मानक ग्रंथ के भाषा-संपादक वरिष्ठ पत्रकार राजकिशोर रहे हैं।

यह ज्ञानकोश अपनी अवधारणा में बहुतेरे विषयों को समाहित किए हुए है, जिन्हें उन विषयों के विशिष्ट विद्वानों, लेखकों, पत्रकारों और विभिन्न विश्वविद्यालयों के भाषा-विशेषज्ञों ने मिलकर लिखा है। इस कोश की विषय-सूची अपनी विविधता में एक समग्र ज्ञानकोश की परिभाषा को चरितार्थ करती है। सातों खंड इन पंद्रह विषयों- हिंदी भाषा और साहित्य, भारतीय संस्कृति, समाज विज्ञान, राष्ट्र और उत्तर औपनिवेशिक विमर्श, मानवाधिकार, मीडिया, आलोचना के बीज शब्द, पौराणिक चरित्र, पर्यावरण, पश्चिमी सिद्धांतकार, भारत के राज्य, कलाओं का संसार, अनुवाद सिद्धांत, नवजागरण और सुधारवादी आंदोलन तथा वैश्वीकरण और उपभोक्ता संस्कृति के अंतर्गत हजारों टिप्पणियों के तहत विमर्श रचते हैं। इनका अनुक्रम, एक विषय को एक ही खंड में न रचते हुए पूरे ग्रंथ में विस्तृत किया गया है, जिसे सुविधा के लिए देवनागरी वर्णमाला के अक्षरों के लिहाज से बांधा गया है। मसलन, पहला खंड 'अ' से शुरू होता है और इस अक्षर के अंतर्गत आने वाली पंद्रह विषयों की महत्वपूर्ण टिप्पणियों को एक साथ स्थान दिया गया है।

ग्रंथ की भूमिका में प्रधान संपादक लिखते हैं- 'हिंदी साहित्य ज्ञानकोश में प्रायः वह सब रखने का प्रयास है, जो मानवीय जीवन के लिए अर्थपूर्ण और उदात्त है... ज्ञानकोश सामान्य शब्दकोश से इस अर्थ में अलग है कि इसमें शब्द के अर्थ और पर्याय भर नहीं होते। इसमें सीमित सूचनाओं की जगह शब्द, बीज-शब्द या विविध विषयों की अवधारणात्मक विवेचना होती है और इनके संबंध में अब तक का संचित ज्ञान सार रूप में दिया होता है।' इस कथन के प्रकाश में यह कोश अत्यंत प्रामाणिक, पठनीय और ज्ञान के विपुल अध्ययन से सराबोर है। अपनी विषय-वस्तु के विस्तार से छोटी या बड़ी टिप्पणियों, कई दफा छोटे निबंधों की शक्ल में दर्ज सूचनाओं के कारण ज्ञानकोश में मौजूद पाठ्य-सामग्री गंभीर अध्ययन, तर्क व विमर्श की जमीन तैयार करती है। कोश का सबसे उल्लेखनीय पक्ष यह है कि किसी भी विषय से संबंधित टिप्पणी में उसके अंत में जाकर जहां जरूरी लगा है, अधिक जानकारी के लिए कुछ प्रामाणिक ग्रंथों, पुस्तकों और सूचनाओं की सूची भी दी गई है।

इस तरह इसका कलेवर एक बड़े गजेटियर का है, जिसे समकालीन भाषा और वैचारिकी के लिहाज से सार्थक कहा जा सकता है। इस ज्ञानकोश से गुजरते हुए पूर्व में प्रकाशित विश्वकोशों और अन्य मानक-ग्रंथों की याद आती है। इसमें 'हिंदी का पहला विश्वकोश', जिसे 1916 से 1931 के बीच चौबीस खंडों में नगेंद्रनाथ बसु ने प्रकाशित किया था, बाद में 1958 में धीरेंद्र वर्मा के प्रधान संपादन में 'हिंदी साहित्य कोश' आया, जिसमें सिर्फ पारिभाषिक शब्दावलियां थीं और 1965 के इसके दूसरे संस्करण में नामावली खंड भी जोड़ा गया। इसी तरह नागरी प्रचारिणी सभा ने 1960 से 1970 के बीच बारह खंडों में 'हिंदी विश्वकोश' प्रकाशित किया। इस लिहाज से लगभग पचास सालों के बाद, वैज्ञानिक दृष्टि से पूर्व के सभी कोशों की समग्रता में देखते हुए यह 'साहित्य ज्ञानकोश' प्रकाशित हुआ है, जिसकी कई परतों वाली पाठ्य सामग्री- साहित्यिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अध्ययन की एक बड़ी पृष्ठभूमि तैयार करती है। यह दस्तावेजी काम कुछ पुराने ऐतिहासिक ग्रंथों की भी आधुनिक ढंग से पुनर्निमिति करता है, जिनमें आचार्य किशोरीदास वाजपेयी 'हिंदी शब्दानुशासन', रामचंद्र वर्मा 'अच्छी हिंदी', डॉ. भगीरथ मिश्र 'काव्यशास्त्र' एवं 'पाश्चात्य काव्यशास्त्र', आचार्य विश्वनाथ प्रसाद मिश्र 'हिंदी साहित्य का अतीत', डॉ. नगेंद्र 'मानविकी पारिभाषिक कोश' और विद्यानिवास मिश्र 'हिंदी की शब्द-संपदा' स्मरण में आते हैं।

'हिंदी साहित्य ज्ञानकोश' में अतीत और वर्तमान, स्वदेशी और पश्चिम, विचार और नीति, संस्कृति और धर्म, पुराण और इतिहास, साहित्य और कलाएं, मीडिया और मानवाधिकार सभी को आलोचनात्मक ढंग से भी समझने का प्रयास किया गया है, जिसमें एक समावेशी समाज बनाने की चुनौती शामिल है। पाठक इसके विषयवार खण्डों से अपनी रुचि और जरूरत के अनुसार प्रविष्टियां चुनकर पढ़ सकते हैं। सैकड़ों विद्वानों ने अध्ययन, शोध और वैज्ञानिक दृष्टि से अपने विषयों के साथ सार्थकता से न्याय किया है। प्रकाशक के तौर पर भारतीय भाषा परिषद और इसके सुरुचिपूर्ण, जुटिहीन और आकर्षक कलेवर के प्रस्तोता व वितरक णणी प्रकाशन हार्दिक बधाई के पात्र हैं। यह कोश, ज्ञान की महानदी सरीखा है, जिसका बहता जल आपको भिगोता तो है ही, तृप्त भी करता है।



'हिंदी साहित्य ज्ञानकोश' (सात खंड)
प्रधान संपादक- शंभूनाथ
संयोजन-कुसुम खेमानी
पहला संस्करण, 2019
भारतीय भाषा परिषद, कोलकाता तथा
णणी प्रकाशन, नई दिल्ली
मूल्य-2000 रुपए (सात खंडों का संपूर्ण प्रीपब्लैक सेट)

आप भी कुछ कहना चाहते हैं...
kitabghar@nda.jagran.com

मयूरपंख

सिनेमा को आशीर्वाद दीजिए गांधी जी

वरिष्ठ पत्रकार इकबाल रिजवी की 'महात्मा गांधी और सिने संसार', गांधी जी के विचार और जीवन-दर्शन को ध्यान में रखकर सिनेमा-अध्ययन के तहत लिखी गई है। सिनेमा और गांधी जी के संबंधों को लेकर इसकी पात्रता सामग्री दुर्लभ जानकारियों से भरी है, जिसे हम सिनेमा जैसे कला-माध्यम को गांधी-विचार की दृष्टि से समझ सकते हैं। नौ छोटे अध्यायों में विभक्त यह कृति अपनी ऐतिहासिकता और शोध के कारण प्रामाणिक बन गई है।

इसमें गांधी जी की सिनेमा से असहमति, खाजा अहमद अब्बास द्वारा उन्हें लिखी गई ऐतिहासिक चिट्ठी, जिसमें सिनेमा के लिए गांधी जी को सकारात्मक सोच अपनाने की सलाह दी गई, शामिल है। लेखक इस बहाने 'सिनेमा और कांग्रेस' व 'सिनेमा पर महात्मा गांधी का प्रभाव' जैसे खंडों में तार्किक ढंग से गांधीवाद को व्याख्यायित करते हैं।

गांधी जी के प्रभाव के संदर्भ में निर्मित प्रमुख फिल्मों का विमर्श भी यहां मौजूद है। इतनी नायाब विषयवस्तु वाली किताब का अखरने वाला पहलू प्रूफ की अशुद्धियां हैं, जिन्हें अगले संस्करण में सुधारना बेहतर होगा। दिलचस्प सिनेमा विमर्श।

(वतीन्द्र मिश्र)

'महात्मा गांधी और सिने संसार'
इकबाल रिजवी
सिनेमा
पहला संस्करण, 2019
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र, नई दिल्ली
मूल्य-220 रुपए

