



1 से 15 लाख इंसानों तक ऐसे पहुंचा कोविड-19

दि संबर् 2019 में कोरोना वायरस के पहले मामले की पुष्टि के बाद अब यह महामारी अब पूरी दुनिया में फैल चुकी है। 60 हजार से ज्यादा लोग मारे गए हैं और 13 लाख से ज्यादा संक्रमित हैं। वैज्ञानिक वैक्सीन की खोज में जुटे हैं।

- » **वुहान में न्यूमोनिया जैसा वायरस (31 दिसंबर 2019):** चीन ने विश्व स्वास्थ्य संगठन को करीब 1.1 करोड़ की आबादी वाली वुहान शहर के लोगों को सांस में दिक्रत का संक्रमण होने की जानकारी दी। मूल वायरस का पता नहीं था लेकिन दुनिया भर के रोग विशेषज्ञ इसकी पहचान करने में जुट गए। आखिरकार शहर के सीफूड मार्केट से इसके निकलने का पता चला जो तुरंत ही बंद कर दिया गया। शुरुआत में 40 लोगों के इससे संक्रमित होने की रिपोर्ट दी गई।
- » **चीन में पहली मौत (11 जनवरी):** 11 जनवरी 2020 को चीन ने कोरोना वायरस के कारण पहले मरीज की मौत की घोषणा की। 61 साल का एक शख्स वुहान के बाजार में खरीदारी करने गया था। न्यूमोनिया जैसी समस्या के चलते उसकी मौत हुई। वैज्ञानिकों ने सार्स और आम सर्दी की तरह कोरोना वायरस के परिवार में एक नए वायरस की पहचान की। तब उसे 2019 एनकोव नाम दिया गया। इसके लक्षणों में खांसी, बुखार और सांस लेने में तकलीफ शामिल थे।
- » **पड़ोसी देशों में पहुंचा वायरस (20 जनवरी):** बाद के दिनों में यह वायरस थाईलैंड और जापान तक पहुंच गया क्योंकि इन देशों के लोग वुहान के उसी बाजार में गए थे। चीन के उसी शहर में दूसरी मौत की पुष्टि हुई। 20 जनवरी तक चीन में 3 लोगों की मौत हो चुकी थी और 200 से ज्यादा लोग इस वायरस की चपेट में आ चुके थे।
- » **करोड़ों लोग तालाबंदी में (23 जनवरी):** चीन ने वायरस को फैलने से रोकने के लिए वुहान में 23 जनवरी को तालाबंदी कर दी। सार्वजनिक परिवहन बंद कर दिया गया और संक्रमित लोगों के इलाज के लिए रिकॉर्ड समय में एक नया अस्पताल बना दिया गया। तब तक संक्रमित लोगों की संख्या 830 पर पहुंच चुकी थी। 24 जनवरी तक चीन में मरने

वालों की तादाद 26 पर पहुंच गई। अधिकारियों ने 13 और शहरों में तालाबंदी करने का फैसला किया। 3.6 करोड़ से ज्यादा लोग घरों में कैद हो गए।

दुनिया के लिए हेल्थ इमर्जेंसी?

चीन से बाहर दक्षिण कोरिया, अमेरिका, नेपाल, थाईलैंड, हांगकांग, सिंगापुर, मलेशिया और ताइवान में नए नए मामले सामने आने लगे। मामले बढ़ रहे थे लेकिन विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 23 जनवरी को कहा कि इसे दुनिया के लिए सार्वजनिक हेल्थ इमर्जेंसी कहना अभी जल्दबाजी होगी।

- » **कोरोना वायरस पहुंचा यूरोप (24 जनवरी):** 24 जनवरी को फ्रांस के अधिकारियों ने देश की सीमा में कोरोना वायरस के तीन मामलों की पुष्टि की। इसके साथ ही कोरोना वायरस यूरोप पहुंच गया। इसके कुछ ही घंटे बाद ऑस्ट्रेलिया ने भी पुष्टि की कि चार लोग सांस पर असर डालने वाले वायरस से संक्रमित हैं।
- » **डब्ल्यूएचओ ने ग्लोबल हेल्थ इमर्जेंसी घोषित की (30 जनवरी):** विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 30 जनवरी को कोरोना वायरस के चलते सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल की घोषणा की और 'कमजोर स्वास्थ्य सेवाओं' वाले देशों को बचाने के लिए गुहार लगाई। डब्ल्यूएचओ के महासचिव टेड्रोस अधानोम गेब्रेयेसुस ने तब भी कारोबार और यात्रा प्रतिबंधों का समर्थन नहीं किया। उनका कहना था कि इससे 'अनावश्यक व्यवधान' होगा।



- » **चीन के बाहर पहली मौत (2 फरवरी):** कोरोना वायरस के कारण चीन से बाहर पहली मौत फिलीपींस में 2 फरवरी को हुई। 44 साल का एक शख्स चीन के वुहान से मनीला आया था। यहां आने के बाद वह बीमार हुआ जिसके बाद उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया। बाद में वह न्यूमोनिया से मर गया।
- » **कूज यात्रियों का संकट (3 फरवरी):** 3 फरवरी को डायमंड प्रिंसेस कूज जहाज को जापान के योकोहामा तट पर क्वारंटीन कर दिया गया क्योंकि जहाज पर सवार यात्रियों में कोरोना के नए मामले सामने आए। 17 फरवरी तक जहाज पर 450 लोग इसकी चपेट में आ गए और चीन से बाहर वायरस संक्रमित लोगों की यह तब सबसे बड़ी जमात बन गयी उसके बाद कूज पर सवार 3700 से ज्यादा यात्रियों और चालक दल के सदस्यों को विमान से उनके देश भेजा गया।
- » **इटली में क्वारंटीन (8 मार्च):** इटली में कोरोना वायरस के मामले और लोगों की मौत की संख्या तेजी से बढ़ने लगी। 3 मार्च तक यहां 1000 से ज्यादा लोग संक्रमित थे और 77 लोगों की जान गई थी। इसके बाद कई देशों ने उत्तरी इटली जाने पर रोक लगा दी और वहां सैलानियों की संख्या एकदम से घट गई। 8 मार्च को पूरे लॉम्बार्डी क्षेत्र को क्वारंटीन कर दिया गया। 10 मार्च को इटली में 168 लोगों की जान गई जो एक दिन में किसी एक देश के लिए सबसे ज्यादा थी।
- » **आर्थिक चिंता (10 मार्च):** 6 मार्च को अमेरिका और यूरोपीय शेयर बाजार औंधे मुंह गिर गए जिससे 2008 के बाद आर्थिक क्षेत्र के लिए सबसे बुरे समाह का आगाज हुआ। पूरे दुनिया के कारोबार पर इसका असर हुआ और कई कंपनियों ने घाटा होने की बात कही। सबसे बुरा असर पर्यटन क्षेत्र और एयरलाइनों पर पड़ा। यूरोपीय संघ ने 7.5 अरब यूरो के राहत फंड का एलान किया ताकि यूरोजोन में मंदी को रोका जा सके।
- » **महामारी की घोषणा (11 मार्च):** दुनिया भर में कोरोना वायरस के मामले 1 लाख 27 हजार को पार कर गए तो डब्ल्यूएचओ ने 11 मार्च को इसे महामारी का दर्जा दे दिया। अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने यूरोप के शेंगेन इलाके से अमेरिका आने वालों पर पाबंदी लगा दी। जर्मन चांसलर ने कहा कि 70 फीसदी से ज्यादा जर्मन लोग इसकी चपेट में आ सकते हैं।
- » **यूरोप में रुका सार्वजनिक जीवन (14 मार्च):** 14 मार्च को स्पेन ने इटली की राह पर चलते हुए पूरे देश में तालाबंदी की घोषणा कर दी ताकि वायरस के फैलाव को रोका जा सके। 4.6 करोड़ लोगों को बिना किसी जरूरी काम के घर से बाहर निकलने से रोक दिया गया। फ्रांस में कैफे, रेस्तरां और गैर जरूरी दुकानें 15 मार्च तक के लिए बंद कर दी गईं। जर्मनी में कई सार्वजनिक कार्यक्रम रद्द हो गए और स्कूलों को बंद कर दिया गया।
- » **अंतरराष्ट्रीय यात्रा पर पाबंदियां (15 मार्च):** 15 मार्च तक कई देशों ने कई तरह की यात्रा पाबंदियों का एलान कर दिया। न्यूजीलैंड और ऑस्ट्रेलिया ने सभी अंतरराष्ट्रीय यात्रियों के लिए देश में आने के बाद 14 दिन का क्वारंटीन जरूरी कर दिया। भारत ने भी कई देशों से आने वाले यात्रियों पर इस तरह की पाबंदियां लगाईं। अमेरिका ने यूरोपीय देशों के लिए लगाए यात्रा प्रतिबंधों में ब्रिटेन और आयरलैंड को भी शामिल कर दिया।
- » **भारत में जनता कर्फ्यू और जर्मनी में आंशिक तालाबंदी (22 मार्च):** भारत में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कहने पर पूरे देश में 22 मार्च को एक दिन के लिए जनता कर्फ्यू लगाया गया। तब तक जर्मनी ने भी देश में आंशिक रूप से तालाबंदी का एलान कर दिया। आंशिक कर्फ्यू के तुरंत बाद भारत में 21 दिनों की तालाबंदी की घोषणा की गई।
- » **ब्रिटेन में भी तालाबंदी (23 मार्च):** 23 मार्च को ब्रिटेन लोगों की निजी आजादी पर पाबंदी लगाने वाले देशों में शामिल हुआ जब लोगों को कुछ खास कामों के लिए ही घर से बाहर जाने की छूट देने की घोषणा की गई। प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन खुद कोविड-19 की चपेट में आ गए और साथ ही शाही तख्त के दावेदार प्रिंस चार्ल्स भी। इस बीच यह भी शिकायतें आई कि लोग सामाजिक दूरी को गंभीरता से नहीं ले रहे।
- » **सबसे बड़ी तालाबंदी (24 मार्च):** कोरोना वायरस के कारण दुनिया की सबसे बड़ी तालाबंदी 24 मार्च को तब शुरू हुई जब भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पूरे देश में 21 दिनों के लिए तालाबंदी करने का एलान किया। यह तब तक दुनिया में लगाई गई सबसे बड़ी तालाबंदी थी क्योंकि 130 करोड़ लोग एक झटके में अपने घरों में बंद हो गए।
- » **अमेरिका कोरोना में सबसे आगे (27 मार्च):** 27 मार्च को अमेरिका कोरोना से संक्रमण के मामले में चीन और इटली से भी से आगे निकल गया और सबसे ज्यादा संक्रमित लोगों का देश बन गया। यह तब हुआ जब राष्ट्रपति ट्रंप एलान कर रहे थे कि वो बहुत जल्द देश को कोरोना से मुक्त करा लेंगे। इसके बाद खबर आई कि अमेरिका में 66 लाख लोगों ने बेरोजगारी भत्ते के लिए आवेदन किया है जो एक रिकॉर्ड है।
- » **स्पेन में बढ़ता मौत का आंकड़ा (30 मार्च):** 30 मार्च को कोरोना से संक्रमित लोगों की संख्या के मामले में स्पेन ने भी चीन को पीछे छोड़ दिया। यह हालत तब हुई जबकि बहुत पहले ही देश में कठोर तालाबंदी लागू कर दी गई थी। सभी गैर जरूरी कामों को रोक दिया गया। मौत के मामले में स्पेन के आगे सिर्फ इटली है।
- » **13 लाख से ज्यादा मरीज (8 अप्रैल):** जॉन्स हॉपकिंस यूनिवर्सिटी ने बुधवार को एलान किया कि अब पूरी दुनिया में 13 लाख से ज्यादा कोरोना वायरस के मामले हो गए हैं। अमेरिका फिलहाल सबसे ज्यादा प्रभावित है जहां इटली, चीन और स्पेन के कुल मरीजों से ज्यादा मरीज हैं। यही नहीं एक दिन में सबसे ज्यादा लोगों के मरने का रिकॉर्ड भी अब अमेरिका के नाम हो गया है।



वो लम्हे...

» गोपाल नारायण आप्ते

मन उलझे हुए धागों के समान होता है। कभी धागों का एक सिरा मिल जाता है और कभी कभी पूरी उम्र निकल जाती है धागे का एक भी सिरा हाथों की पकड़ में नहीं आता है, जितना सुलझाने की कोशिश करो, वह उलझता ही जाता है। मनुष्य जब अपने रिश्ते कायम करने के रास्ते आगे बढ़ता है तो कभी सोचता भी नहीं है कि यह रिश्ता आगे जाकर उलझे धागों की तरह हो जाएगा।

युवावस्था के मार्ग पर टेढ़ी-मेढ़ी पगडंडी भी जीवन में एक रोमांच घोलती है, चाहे वह पगडंडी अरण्य में खो जाती हो, लेकिन उसका अनुभव जीवनभर साथ रहता है। मध्यम श्रेणी का परिवार था, जो न तो अपने आपको बहुत नीचे ले जा सकता था और ना ही स्वयं को ऊंचाइयों तक पहुंचा सकता था। समस्त रूढ़ियों, कुरीतियों को ढोता हुआ स्वयं को घसीटता परिवार था, जिसका प्रारंभ प्रातः से ही प्रारंभ हो जाता था, जब शौच के लिए क्रमशः सबके नंबर लगते थे। कभी-कभी छोटा भाई कहता 'प्लीज़ रुचि दीदी, मुझे जल्दी जाने दो ना...'।

उसके चेहरे पर आई परेशानी देखकर मैं उसको जाने का अवसर दे देती थी। यही स्नानघर में भी होता था। सुबह का समय-सब काम पर जाने की जल्दी में। मैं कॉलेज जाने की जल्दी में। सब चाहते थे कि बाथरूम में जल्दी चले जाएं।

मेरी बड़ी इच्छा होती थी कि कुछ देर अपने सिर पर पानी डालते हुए आईने में निहारू-फिर धीरे-धीरे अपनी नज़र और नीचे ले जाऊं। लेकिन उसके पहले ही बाथरूम के दरवाज़े पर पापा की ठक-ठक की आवाज़ गूँज उठती थी।

मैं जल्दी से बाहर आ जाती थी। घर में एक ही तौलिया, एक ही कंधी, एक ही दर्पण। सिर में डालने के लिए नारियल का तेल। मां कभी-कभी उसमें कोई खुशबू का इत्र डाल देती थीं। बस, वही हमारे लिए महंगा तेल हो जाता था। कभी नहाने के लिए आखिरी नंबर होता तो तौलिया एकदम गीला मिलता। मैं दिल मसोसकर रह जाती। मां ने पुरानी साड़ियों की बारीक सिलाई करके गोदड़ियां बना रखी थीं, वज़न में भारी। कभी-कभी तो ठंड में रातभर सो नहीं पाती थी। तकिए पर तेल के दाग ऐसे हो जाते थे कि सिर ही चिपकने लगता था। मां कभी-कभी उस पर एक कपड़ा डाल देती थीं, ताकि तकियों को धोना न पड़े।

परिवार की एक अच्छी आदत थी कि रात में लगभग हम सब साथ खाना खाते थे। ऐसे ही कॉलेज के दिनों में सलमा जिंदगी में आई। ना जाने उसने मुझमें क्या देखा कि हम दोनों सहेलियां बन गईं। उसने उसके घर मुझे बुलवाया। उसका घर दो मंजिला था, जिसमें ऊपर वाली मंजिल पर उसका एक कमरा था। पूरा घर व्यवस्थित सजा हुआ था। हर चीज़ अपने स्थान पर थी। एक दो पेंटिंग भी लगी हुई थीं। मुझे पानी पीने को दिया। हम दोनों बातें कर रहे थे कि उसने नाश्ता लाने की बात कही और नीचे चली गई। मैं फटी-फटी आंखों से पूरे कमरे को देख रही थी। टेबल, उस पर टेबल लैम्प, कुर्सी, एक ओर पलंग उसपर शानदार चादर, फर्श पर कालीन बिछा था। तब ही मुझे सीढ़ियां चढ़ने की आवाज़ सुनाई दी। मैं थोड़ा सतर्क होकर सामान्य-सी बनकर बैठ गई थी। मुझे अपने कपड़े, रंग-रूप पर बहुत संकोच हो रहा था। कहां सलमा का निखरा हुआ गोरा रंग रूप और कहां मैं? पढ़ाई में भी वह अच्छी थी। दोस्ती के किसी भी मापदंड पर मैं उसके बराबर नहीं थी।

आवाज़ पास आई। मैं समझी सलमा आ गई होगी। तभी कानों में पुरुष स्वर सुनाई दिया, 'सलमा' और वो अंदर कमरे में दाखिल हुआ।

मुझे देखकर वह अचकचा गया, 'आप?'

मैं बुरी तरह घबरा गई।

'मैं सलमा का भाई रफीक हूं और आप शायद रुचि हैं?'

'शायद नहीं, रुचि ही हूं।' मैंने संकोच के साथ कहा।

'सलमा आपके बारे में बहुत बातें करती है। वह कहाँ है?'

'शायद नीचे गई है।' मैंने संक्षिप्त-सा उत्तर दिया। रफीक आंखों पर नज़र का चश्मा लगाए, सांवले रंग का, लंबे नैन-नक्श का, पहनावा ऐसा कि मानो कहीं पार्टी में जाना हो। मैं खुद को और अपने कपड़ों को देख रही थी। नज़रें नीची थीं। पांव मुझे मैले-से लग रहे थे। आज तक मैंने खुद को कभी ऐसी नज़र से नहीं देखा था। आज तुलनात्मक कोई पास था, जिसके चलते मैं अपने आप को काफी नीचा समझ रही थी।

'पढ़ाई कैसी चल रही है?'

'ठीक।'

'सलमा कैसी है पढ़ने में?'

'बहुत अच्छी।'

'अपने दोस्त की कौन बुराई करता है?' रफीक ने हंसते हुए कहा।

'ऐसी बात नहीं है,' मैं और भी सकुचा गई थी।

तभी सलमा ट्रे में नाश्ते की प्लेट लिए अंदर आ गई। प्लेट में मिठाई, नमकीन, मठरी वगैरह थी। शायद कुछ चीज़ों का नाम भी नहीं मालूम था। सलमा ने रफीक को देखा तो खुश होकर कहा, 'सही वक्त पर आए।'

'क्यों? क्या हो गया?' रफीक ने पूछा।

'कुछ खास नहीं, हम नाश्ता निपटा रहे हैं तब तक आप आइसक्रीम ले आइए ना।'

'ओ नो यार।'

'ओ यस भाई जान,' सलमा ने ज़िद की।

'ठीक है-पूछो अपनी सहेली से कि कौन-सा प्लेवर पसंद है?'

दोनों मेरे चेहरे की ओर देखने लगे। आइसक्रीम में भी कोई प्लेवर होता है मुझे नहीं मालूम था, फिर भी संकोच के साथ कहा, 'जो आपको पसंद हो।'

'मैं कसाटा ले आऊं?'

'जाओ भी भाई।' सलमा ने कहा।

रफीक मस्तीभरी चाल से सीढ़ियां उतर गया। मैं क्या इतना नाश्ता कर पाऊंगी-सोच रही थी। फिर एक ख़ाली प्लेट में थोड़ा नमकीन, एक मिठाई का टुकड़ा ले लिया। सलमा और लेने कहती रही, लेकिन मैंने कह दिया कि मैं ज़्यादा नहीं खा पाती। मन ही मन मुझे लग रहा था कि और ले लूं, लेकिन नहीं लिया।

थोड़ी देर में रफीक एक बड़ा पैकेट कसाटा का ले आया। चारों ओर काजू लगे थे। मैंने थोड़ी-सी आइसक्रीम ली। जीवन में पहली बार इतनी अच्छी आइसक्रीम



खाई थी। उनके खाने, पहनने, बोलने के अंदाज़ से लग रहा था कि उनका परिवार काफी अमीर है। शाम को घर लौटते समय सलमा ने उसकी अम्मी से मिलवाया। वह काफी रिज़र्व लगीं। सलमा ने ऑर्डर दिया कि रफीक मुझे छोड़कर आए। मैं मना करती रही, लेकिन रफीक मुझे अपनी बाइक से छोड़ने गया था। मैंने अपना मोहल्ला शुरू होने के पहले ही उसे रोक दिया था और शुक्रिया कहकर आगे बढ़ गई थी। जानती थी कि रफीक उम्मीद कर रहा था कि मैं उसे घर चलने को कहूंगी। कह ही देती तो घर में बैठाती कहां? परिवार के सदस्यों के हज़ारों प्रश्न शूल की तरह मुझे चुभते। मैं चुपचाप आगे की गली से मुड़कर अपने घर में आ गई।

आज मुझे अपना घर छोटा, गंदा और बहुत ही अस्त-व्यस्त लग रहा था। सच कहूं तो मैं अपने आप को भी बहुत गंदा अनुभव कर रही थी। कपड़े मुझे पुराने और ना जाने किस ज़माने के फ़ैशन के बने लग रहे थे। रात जब हम सब एक कमरे में सोए तो मुझे सलमा का अलग से बना कमरा याद हो आया-कितना साफ़, सुंदर था! मुझे रफीक के साथ लौटना याद हो आया। पता नहीं कौन-सा परफ्यूम लगा रखा था, जो पूरे रास्ते हवा में अपनी खुशबू बिखेरता रहा था। मैं संकोच में दूर बैठी थी। कोई अंग ना छू जाए। हमारे मोहल्लेवालों की मानसिकता मुझे मालूम है। ऐसी बातें बन जाएंगी कि मेरी पढ़ाई भी छूट जाएगी। फिर मेरा और रफीक का क्या मेल? वो मुसलमान है। मैं हिंदू। मैं अकेली, चुपचाप करवटें बदलती रही और कब सो गई पता नहीं चला। उठी तो लगा रात मैंने बहुत बड़े-बड़े सपने देख लिए थे, जिनका बोझ आंखों पर कम, मन पर अधिक था।

एक सप्ताह के अंतराल पर सलमा ने मुझे फिर घर आने का निमंत्रण दिया, लेकिन मैंने बहाना बना दिया कि 'मैं आज बाहर जा रही हूं।'

मुझे अचानक एक शाम रफीक बाज़ार में मिल गया, 'अरे आप तो यहीं हैं?'

'क्या मतलब?' मैं चौंक गई थी।

'सलमा बता रही थी आप बाहर जानेवाली हैं।'

'कार्यक्रम कैसल हो गया,' मैंने चोरी पकड़ी जाने पर झूठ बोला। मैं चाह रही थी कि रफीक जल्दी से सामने से हट जाए, ताकि मैं आगे बढ़ सकूं।

'जानती हैं आपको क्यों बुलाया था?'

मैंने आंखों में सवाल लिए रफीक को देखा।

'मैं बाहर जा रहा हूं, जॉब पर, इसलिए पार्टी देने को बुलाया था।'

'कहां जा रहे हैं?'

'पूना। फिर उसके बाद...' कहकर उसने हवाई जहाज़ के उड़ने का इशारा किया।

'बधाई हो,' मेरे मुंह से निकला।

'सिर्फ बधाई? मिठाई, चाय-कॉफी कुछ भी नहीं?'

मेरे पास सब्जी भर के रुपए थे। मैं क्या कहती, 'फिर कभी।'

'ना अभी। पेमेंट भी आप ही करेंगी। अगर ना हों तो उधार दे देता हूं।'

'नो थैंक्स,' मैंने कहा। सामने ही बने रेस्तरां में जाने को वह आगे बढ़ गया। कांच का दरवाज़ा हटते ही एक ठंडी हवा का झोंका आया।

बाहर गर्मी और उमस थी। ठंडक ने बहुत तसल्ली दी। हम एक ओर टेबल पर बैठ गए थे। उसने पास्ता, मंचूरियन का ऑर्डर दे दिया था। मुझे तो कभी भी यह डिश पसंद नहीं है। सो मैंने कहा, 'मेरे लिए मत बुलाओ।'

'क्यों?'

'मुझे पसंद नहीं है।'

'तो ठीक है, जो आपको पसंद हो, वह बुला लें,' कहकर उसने मीनू मेरी ओर बढ़ा दिया। मैं सस्ती से सस्ती खाने की चीज़ खोज रही थी, कोई भी सौ से कम नहीं थी।

इडली मंगवाई गई और रफीक की पसंद कसाटा आइसक्रीम आ गई थी। हम आमने सामने बैठे थे, लेकिन बातचीत का कोई क्रम कहीं से पकड़ में नहीं आ रहा था। औपचारिक बातें-सलमा कैसी है? अम्मी कैसी हैं? सलमा की कोचिंग कैसी है? इतनी कम बातें वह भी फालतू की बातें, जो कहने-सुनने में बोर लग रही थीं। रफीक बिना बताए कहे जा रहा था। पूना में आठ लाख का पैकेज मिला है। दुबई या सऊदी अरब चला गया तो एक करोड़ से कम नहीं मिलेगा।

'आखिर इतना कमाकर करोगे क्या?'

'ऐश रुचि जी ऐश,' उसकी आवाज़ में एक अजीब-सी चहक थी, आंखों में चमक। मैं अपने आप में ही नीचे देखकर शर्मिंदगी अनुभव कर रही थी। बिल लेकर बैरा आया तो उसने पर्स खोलकर पेमेंट कर दिया। मैंने कुछ हल्का अनुभव किया। अगर मैं पेमेंट करती तो घर क्या जवाब देती? बैरे को उसने पचास रुपए की टिप दी। ये सबकुछ मेरे लिए नया था।

मैं इससे निकलकर बाहर भाग जाना चाहती थी। मैं मोह जाल से निकल जाना चाहती थी। बाहर जब आए तो वही गर्मी और उमस थी। मैं जाने को मुड़ी तो रफीक ने

कहा, 'अब कब मिलोगी?'

'क्यों?'

'रुचि तुम बहुत कंजूस हो।'

'क्या मतलब?'

'कुछ भी अपने विषय में नहीं बताती। हंसती भी इतना हो कि मानो रुपए लग रहे हों। दिल पर वज़न रखा हो। आखिर क्यों?'

'कुछ नहीं। मैं चलती हूं।' कहकर मैं जल्दी-से आगे बढ़ गई। जानती थी कि दो आंखें घूर रही होंगी, लेकिन जिस रास्ते जाना नहीं, क्यों उसका पता जानूं?

मेरे जीवन का उद्देश्य हो गया था अपनी ग़रीबी को हिम्मत के साथ काट फेंकूं-अतः मैं केवल पढ़ाई में जुटी हुई थी, लेकिन परिवार ने आगे पढ़ाने से मना कर दिया, क्योंकि इतना रुपया नहीं था कि प्रतियोगिता परीक्षा में मुझे बैठा पाते। ऐसी स्थिति में सलमा ने मेरी बहुत मदद की। उधारी के नाम पर लेकिन मैं जानती थी यह उधारी नहीं है, सीधी मदद है। सलमा से कई बार मिली। हमेशा उसने रफीक की बात उठाई। मैंने कोई रुचि नहीं ली। मेरा एक मात्र लक्ष्य था किसी भी स्थिति में ग़रीबी से मुक्त होना।

परिवार मुझे समझने को तैयार नहीं था। पिताजी सोच भी नहीं पाते थे कि मैं क्या करने की सोच रही हूं। मां तो हमेशा यही कहती रही, 'बेटी अपनी इज़्ज़त बचाए रखना।'

वह इज़्ज़त क्या है पता नहीं? लेकिन शरीर पर किसी को ना चढ़ने देना ही उनकी इज़्ज़त का मापदंड होगा। मैं जीवन की दौड़ में बहुत तेज़ भागी, इतना तेज़ कि सबकुछ बहुत पीछे छूट गया।

परिवार की हालत सुधर गई। छोटे का विवाह हो गया। पूरे परिवार में मेरी बहुत इज़्ज़त थी। उस छोटे लोगों के मोहल्ले से निकलकर एक कॉलोनी में मकान ले लिया था। मैं महीने में एक बार कभी-कभी दो महीनों में आ जाती थी। अकेलेपन को अपने चारों ओर ऐसा घेर दिया था कि किसी का प्रवेश उसमें नहीं था। समय की धूप ने सिर के बालों को सफ़ेद कर दिया था, लेकिन इस तपती धूप ने मन की उमंगों को नहीं सुखाया था। परिवार में मेरे विवाह को लेकर कभी कोई चर्चा नहीं होती थी। छोटा भैया कहीं प्राइवेट कंपनी में डेटा एंट्री करने के पद पर था और पिताजी सेवानिवृत्त हो गए थे। मां और पिताजी कुछ दिन मेरे पास आकर ठहरे और अपनी अप्रत्यक्ष कामनाएं प्रकट कर दीं कि चारों धाम की यात्रा पर जाना है। मैंने उसकी भी व्यवस्था करवा दी, लेकिन कहीं से भी मेरे लिए उनके मन में कुछ नहीं था कि मैं जीवन में क्या करूंगी?

(क्रमशः)

देश अलग इशारों का मतलब अलग

दुनिया भर में लोग हाथ या अंगुलियों से इशारे करते हैं, लेकिन दूसरे देश में जाकर ऐसे इशारे करने से बचें वरना आप मुश्किल में पड़ सकते हैं।

परफेक्ट

भारत, यूरोप, दक्षिण अमेरिका, ग्रीस और रूस में इस इशारे का मतलब है बहुत जबरदस्त। वहीं दक्षिण अफ्रीका में इसका मतलब होता है तुच्छ। जापान में इसका अर्थ होता है, 'चलो बिजनेस की बात करते हैं।'।

» **मेरी बारी**: भारत और ब्राजील में इस इशारे का मतलब है कि क्या मैं उत्तर दूँ या मेरी बारी आई क्या? लेकिन थाइलैंड में अगर आपने किसी को ओर यह इशारा किया तो वह गंभीर अपराध होगा। दक्षिण अफ्रीका में भी इस इशारे को आक्रामक रुख माना जाता है।

» **उंगलियों से टावर या सींग बनाना**: स्पेन में इस इशारे का मतलब है कि साथी से धोखा खाना। वहीं हिंदू और बौद्ध धर्म में इस इशारे का मतलब होता है कि बुराई और नकारात्मकता को बाहर करना।

» **वे झूठ है**: जर्मनी, स्वीडन और स्विट्जरलैंड में अंगुलियां क्रॉस करने के मतलब है कि आप जानबूझकर झूठ बोल रहे हैं। वहीं ब्राजील और कनाडा में इस इशारे का अर्थ है भाग्य की कामना करना। चीन में इसका मतलब 10 है।

» **मैं गुस्से में हूँ**: हथेली पर मुक्का मारना यूरोप और अमेरिका में इसे झल्लाहट का प्रतीक माना जाता है। लेकिन मध्य पूर्व में इस इशारे का मतलब है सेक्स के लिए आमंत्रित करना। वहीं पश्चिम अफ्रीका में इसका अर्थ सहमति है।

» **लिफ्ट चाहिए**: अंगूठे के जरिये ऐसा इशारा कर ज्यादातर देशों में लिफ्ट मांगी जाती है। लेकिन अगर अंगूठा जमीन की ओर कर दिया जाए तो इस इशारे को ज्यादातर देशों में बुरा माना जाता है। तुर्की में इस इशारे का मतलब होता है समलैंगिक प्रैक्टिस के लिए न्योता देना।

» **थम्स अप**: ज्यादातर देशों में इस इशारे का मतलब है खुशी से स्वीकृति देना या हामी भरना। लेकिन ईरान और इराक में ऐसा इशारा करना अपराध है।

» **ऑल राइट**: दुनिया भर के चुनावी नतीजों ने इसे विजय का इशारा बना दिया। हालांकि ज्यादातर देशों में इसे 2 भी माना जाता है। लेकिन अगर यह इशारा करते समय हथेली छाती की तरफ हो तो ब्रिटेन, माल्टा और ऑस्ट्रेलिया में इसे आपत्तिजनक माना जाता है।

मरकर ज़िंदा हुए शख्स ने सुनाई दूसरी दुनिया की दास्तान

हमारे

आस-

पास कभी

कुछ ऐसी

चीजें घटित हो

जाती हैं, जिसके

बारे में सुनकर हमें

भरोसा नहीं होता और

हमारी रूह कांप जाती है।

कुछ साल पहले ऐसी ही एक

घटना उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ में

घटी थी। जब एक व्यक्ति अपनी

मौत के पांच घंटे बाद ज़िंदा हो गया

है। सबसे आश्चर्य की बात है कि उसने

दूसरी दुनिया की कहानी लोगों के सामने

बताई थी। जिसे सुनकर लोगों ने दातों तले उंगली दबा ली थी।

घटना अलीगढ़ जिले के अतरौली तहसील के एक गांव किरथला

में घटी थी। यहां एक 53 साल के अर्धेड़ रामकिशोर का निधन हो

गया था। रामकिशोर बीमार नहीं थे और बिल्कुल स्वस्थ थे। उनकी

मृत्यु अचानक से हो गई थी। रामकिशन की मौत से पूरे परिवार में

कोहराम मच गया था। आसपास के लोग भी रामकिशोर की मौत

से हतप्रभ थे।

रामकिशोर की मौत की खबर रिश्तेदारों को दी गई। इसके बाद परिजनों ने रामकिशोर के मृत शरीर के अंतिम संस्कार की तैयारियां शुरू की। हालांकि पांच घंटे बाद मृत शरीर में हलचल होने लगी। इसे देखकर वहां मौजूद सभी लोग हैरान रह गए, तभी अचानक रामकिशोर उठकर बैठ गए और कहा कि अब वह एकदम ठीक हैं, यमदूत गलती से मुझे ले गए थे, अब वापस भेज दिया है।

रामकिशोर के दोबारा ज़िंदा होने पर परिजन खुश तथा हैरान दोनों थे। उन्होंने उनसे 5 घंटों के बारे में पूछा, तब रामकिशोर ने बताया कि उन्हें कुछ ज्यादा तो याद नहीं हैं, लेकिन थोड़ा-थोड़ा याद है। उन्होंने बताया कि जहां उन्हें ले जाया गया था वहां पर एक बैठक चल रही थी। कुछ दाढ़ी वाले महात्मा अपने प्रमुख से बातें कर रहे थे।

सबसे बुजुर्ग महात्मा ने उनके बारे में कई सवाल किए। उन्होंने अपने प्रमुख से पूछा कि इसे क्यों लाए हो। इसे ले जाओ क्योंकि अभी इसका समय नहीं हुआ है। फिर इतना कहने के बाद रामकिशोर को एक धक्का सा लगा। जब आंखें खुली तो घर पर रोते-बिलखते परिवार वालों को देखा। रामकिशोर के ज़िंदा होने की खबर ने उस समय चर्चा बटोरी थी।



इस आलू के अंदर रहते हैं लोग

अपने पर्यटकों को लुभाने के लिए कुछ होटल वाले ऐसा करते हैं जिन्हें देखकर वाकई आप चौंक जाएं। आज हम आपको एक ऐसे ही होटल के बारे में बताने जा रहे हैं। जिसकी तस्वीरें इन दिनों सोशल मीडिया पर जोरों से वायरल हो रही हैं। दरअसल साउथ बोइस आयडाहो नाम की जगह से तकरीबन 400 एकड़ के मैदान के बीचोंबीच एक बड़ा सा आलू रखा गया है, लेकिन ये आलू नहीं बल्कि आलू जैसे दिखने वाला एक होटल है। जिसका नाम है आयडाहो पोटेटो होटल। इस आलू के अंदर जाने पर आपको पता चलेगा कि कैसे दो लोगों के रुकने के लिए यहां सभी तरह की व्यवस्था की गई है। बेड से लेकर टॉयलेट सब मौजूद है। कहा जाता है कि अमेरिकी राज्य आयडाहो आलू उत्पादन के लिए पूरे अमेरिका में जाना जाता है। यहां की जलवायु आलू की खेती के लिए बहुत अनुकूल है और यहां पर आलू की पैदावार भी बाकी की जगह से बेहतर है। इसी कारण की वजह से एयरबर्न ने आलू की आकृति वाला एक होटल को चुना। हालांकि ये आलू वाला होटल रुकने के लिए बिल्कुल भी सस्ता नहीं है। इसका एक दिन का किराया 200 डॉलर है। लेकिन कुछ हट के करने वालों के लिए ये बहुत ही अच्छा अनुभव साबित होगा।



फूलों की घाटी में सुकून के पल

■ सिद्धार्थ



जिंदगी में कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें करने की हमें बड़ी चाहत होती है। ऐसी चीजों की हम एक लिस्ट बना लेते हैं और फिर निकल पड़ते हैं उन्हें अनुभव करने। मुझे भी ऐसा ही कुछ 'वैली ऑफ फ्लावर्स' में अनुभव करना था। मुझे आज भी याद है जब मैंने उत्तराखंड में पश्चिमी हिमालय की तलहटी में इस सुंदर से ट्रेक और यहां के फूलों, जीवों व शानदार नजारों के बारे में पहली बार सुना था। बर्फ से ढके पहाड़ों की कुदरती सुंदरता के बीच, पर्वतों की चोटियों पर घूमने के मैं बस सपने ही देखा करती थी। कदमों तले हरी घास और सिर के ऊपर रूई जैसे सफेद बादलों की कल्पनाएं मुझे फूलों की इस हसीन नगरी की तरफ खींच कर ले ही गयी।

पहला दिन | ऋषिकेश से जोशीमठ के रास्ते होते हुए गोविंदघाट

ऋषिकेश पहुंचिए और फिर 2.0 कि.मी. की ड्राइव करके गोविंदघाट पहुंचे। ये एक छोटा सा सुंदर कस्बा है जो अलकनंदा और लक्ष्मण गंगा नदियों के संगम पर बसा है। गोविंदघाट में एक रात बिताइए। होटल भगत होटलों के मामले में अच्छा चुनाव है। साफ कमरों और स्वादिष्ट खाने के अलावा ये गोविंदघाट के पास



ही है। अब चूंकि ये घांगरिया की ओर जाने के लिए बेसकैंप है तो अगर किसी को 14 कि.मी. लंबा ट्रेक चढ़ने की इच्छा नहीं है तो वो हेलिकॉप्टर भी ले सकता है।

दूसरा दिन | गोविंदघाट - घांगरिया

अलकनंदा नदी के शीशे जैसे साफ पानी पर बने पुल को पार करते ही ट्रेक शुरू हो जाता है। फिर वहां से भ्युंडार घाटी की ओर जंगलों से गुजरते हुए कुछ गांवों को पार करना होगा। गोविंदघाट से घांगरिया तक की 14 कि.मी. की खड़ी चढ़ाई है।

आप चाहें तो टैटू या हेलिकॉप्टर पर बैठ कर भी घांगरिया तक जा सकते हैं। रात को होटल घांगरिया में रुके या कैंप में। आप वैली ऑफ फ्लावर्स में नहीं ठहर सकते इसलिए घांगरिया आराम करने की सही जगह है।

तीसरा दिन | घांगरिया - वैली ऑफ फ्लावर्स - घांगरिया

वैली ऑफ फ्लावर्स रोज सुबह। बजे खुलता है और आखिरी प्रवेश दोपहर 2 बजे तक ही दिया जाता है। शाम 5 बजे से पहले आपको वैली से बाहर निकलना होता है। एक किलोमीटर चलने के बाद आप वैली ऑफ फ्लावर्स के प्रवेश द्वार पर पहुंच जाते हैं जहाँ से आपको टिकट खरीदना होता है। अंदर का रास्ता दोनों तरफ से अलग-अलग रंगों और प्रजाति वाले फूलों से भरा है। कुछ कदम चलने के बाद आप एक झरने पर पहुंच जाते हैं और वहां से लगभग एक किलोमीटर चलने के बाद धारा पर बने एक पुल पर पहुंचते हैं। पुल पार करने के बाद रास्ता काफी संकरा और पत्थरों से भरा हो जाएगा। फूल खिलने के मौसम के दौरान वैली की धरती पर बैंगनी, पीले, लाल, नीले और सफेद आदि तरह के रंगों वाले फूलों की चादर-सी बिछी रहती है। वैली में 3-4 घंटे बिताइए और फिर घांगरिया की ओर लौट चलिए।

चौथा दिन

घांगरिया से गोविंदघाट रास्ते से नीचे उतरें या हेलीकॉप्टर से गोविंदघाट पहुंचें।

पांचवा दिन

ट्रेक समाप्त हो चुका है। ऋषिकेश की ओर प्रस्थान करें।



'स्मार्टफोन पिंगी' सिंड्रोम से बचकर रहें

ऐसा माना जाता है कि एक व्यक्ति हर रोज औसतन 5 घंटे स्मार्टफोन पर खर्च करता है। लॉकडाउन के चलते यूजर्स स्मार्टफोन पर काफी समय खर्च कर रहे हैं और यही वजह है कि स्क्रीन टाइम में जमकर बढ़ोत्तरी हुई है। यही वजह है कि बड़ी संख्या में लोग अपनी छोटी उंगली (पिंगी फिंगर) में तकलीफ होने के बारे में शिकायत कर रहे हैं।

फोर्टिस हॉस्पिटल मुलंड के ऑर्थोपेडिक सर्जन और सीनियर कंसल्टेंट डॉक्टर सचिन भोंसले का कहना है, मोबाइल पर औसत स्क्रीन टाइम बढ़ने के चलते कई सारे यूजर्स अपनी छोटी उंगली में परेशानी लेकर आ रहे हैं। इस छोटी उंगली को पिंगी फिंगर भी कहा जाता है। पिंगी फिंगर पर कई घंटों तक स्मार्टफोन का भार सहने का बोझ पड़ता है जिससे इस छोटी उंगली ऐसी स्थिति में पहुंच जाती है कि हाथ के मुड़ने पर इसमें परेशानी होती है- इसे स्मार्ट फोन पिंगी कहा जा रहा है। फोन के लगातार इस्तेमाल, खासकर बड़ी और चौड़ी स्क्रीन वाले फोन पर मेसेज या ईमेल टाइप करने के दौरान अंगूठे और दूसरी उंगलियों को बार-बार ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। जिसके चलते उंगलियों के आसपास छोटे जॉइंट्स को हाइपरमोबिलिटी का सामना करना पड़ता है। अंगूठे के लिगामेंट्स पर भी धीरे-धीरे दबाव पड़ने लगता है।

डॉक्टर भोंसले स्पष्ट करते हैं, लंबे समय तक मोबाइल इस्तेमाल करने से उंगलियों का ज्यादा इस्तेमाल होने से बार-बार दबाव पड़ता है और इससे ऑस्टियोआर्थराइटिस होने की संभावना रहती है। जब उंगलियों में आर्थराइटिस होता है, तब इसके आसपास जॉइंट्स में अतिरिक्त हड्डी बढ़ जाने की संभावना हो जाती है, जिससे उंगली बढ़ सकती है या इसका आकार बदल सकता है। आपको बताते हैं कुछ ऐसे टिप्स जो आपको 'स्मार्टफोन पिंगी' से बचा सकते हैं...

- बहुत लंबे समय तक स्मार्टफोन का इस्तेमाल ना करें
- अगर आप फोन इस्तेमाल कर रहे हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर ब्रेक लेते रहें
- टेक्स्ट करने, गेम खेलने और विडियो देखने के लिए छोटी-छोटी अवधि निर्धारित कर लें
- जैसे ही आपका हाथ दर्द करने लगे, तो एक ब्रेक लें और अपने फोन को रख दें
- उंगलियों को स्ट्रेच करें और हाथ की एक्सरसाइज करें
- टाइपिंग की जगह स्वाइप कीबोर्ड या स्पीच का इस्तेमाल करें
- मोबाइल फोन के लिए स्टैंड का इस्तेमाल करें या टीवी पर कॉन्टेंट एयरप्ले करें
- अगर आपके हाथ में दर्द हो रहा है तो सूजन कम करने के लिए पेन-रिलीफ ले सकते हैं
- थोड़ी-थोड़ी देर पर हाथों को बदलते रहें ताकि डिवाइस देर तक एक ही हाथ में ना रहे

ये हैं इंसान की 5 सबसे बड़े दुश्मन

जीवन बहुत ही रहस्यमय है। इसे समझ पाना आसान नहीं है। यह एक अंतहीन एवं गूढ़ विषय है, अथाह सागर की तरह। इसमें जितना गोता लगाते जाएंगे, उतने ही नए-नए रहस्य मिलते जाएंगे। कोई नहीं जानता, पैदा होने से पहले हम कहां थे एवं मृत्यु के पश्चात हम कहां जाएंगे। हमें आज से कल का पता नहीं है कि कल हमारे साथ क्या घटित होने वाला है। समय, काल एवं परिस्थिति के साथ सब कुछ बदल जाता है। जो आज बहुत प्रिय है, हो सकता है कल उतना प्रिय न रहे या बिल्कुल अप्रिय हो जाए। संभव है कि आज जिसे हम बिल्कुल पसंद नहीं करते, जिससे नफरत करते हैं, आने वाले समय में वह बहुत प्रिय हो जाए। प्रभु भक्ति ही एक ऐसा मार्ग है, जो जीवन के रहस्यों को आसानी से सुलझा देती है एवं इंसान के जीवन की वैतरणी को पार लगा देती है।

जब आत्मा का परमात्मा से जुड़ाव या मिलान हो जाता है तब जीवन में कोई रहस्य नहीं बचता है। इंसान को सांसारिक सुख मिथ्या लगने लगते हैं और व्यक्ति इन सब चीजों से ऊपर उठकर एक अंतहीन

आनंद की स्थिति में पहुंच जाता है। काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह- ये पांच चीजें इंसानियत की सबसे बड़ी दुश्मन हैं। भक्ति इन पांचों शत्रुओं से बचाव करती है। ऐसी स्थिति में इंसान के लिए पूरा ब्रह्मांड अपना होता है, कोई पराया नहीं रहता। व्यक्ति का मन प्रेममय हो जाता है, वह सभी से प्रेम करने लगता है। उदाहरण के लिए मीरा का भगवान श्रीकृष्ण के प्रति जो प्रेम था, उसमें कोई स्वार्थ नहीं था, कोई वासना नहीं थी। सिर्फ सच्चा प्रेम था जो कि राधा के अंदर प्रभु की भक्ति के द्वारा ही उत्पन्न हुआ।

ईश्वर की मर्जी के बिना तो इस ब्रह्मांड में पता भी नहीं हिल सकता। प्रभु समय-समय पर अपनी शक्ति का अहसास भी कराते रहते हैं। भगवान श्रीकृष्ण अपने बाल्यकाल में जब अपने बाल-सखाओं के साथ दूर-दराज के जंगलों में खेलने चले जाते थे तब माता यशोदा उनकी सुरक्षा को लेकर चिंतित रहती थीं। तब एक दिन बाल कृष्ण ने मां यशोदा को अपना मुंह खोलकर समस्त ब्रह्मांड दिखाया। तब वह समझ गई कि यह कोई साधारण बालक नहीं। उसके बाद बाल कृष्ण की सुरक्षा को लेकर वह निश्चिंत हो गई।



जब कुरुक्षेत्र के मैदान में अर्जुन युद्ध के लिए तैयार नहीं हुए, तब प्रभु ने अपने विराट रूप को दिखलाया था। तब अर्जुन का मोह टूटा। त्रेता युग में जब रावण के अत्याचार बढ़ गए थे, तब प्रभु ने रावण की बुद्धि हर ली थी। अंत में यह अत्याचार रावण की मृत्यु का कारण बना। द्वार पर कंस ने भगवान श्रीकृष्ण की शक्ति को चुनौती दी जो कि कंस के विनाश का कारण बना। ये सब प्रभु की भक्ति से वंचित थे।

यह प्रभु भक्ति ही है जो व्यक्ति को गलत राह पर चलने से रोकती है और उसे सही राह दिखाती है।

भक्ति व्यक्ति के अंतःकरण को शुद्ध रखती है। यह जीवन के रहस्यों को सुलझाने में मदद करती है लेकिन भक्ति सच्चे मन से हो। भक्ति सिर्फ दिखाने के लिए न हो। कुछ लोग अक्सर मंदिर जाते हैं, मंत्रों का जाप करते हैं, प्रभु की आरती करते हैं लेकिन ऐसा करते हुए भी उनका मन भक्ति में न लगकर दूसरी सांसारिक बात सोचने में लगा रहता है। वे प्रभु की भक्ति करने में कम बड़ी-बड़ी सांसारिक एवं भौतिकवादी चीजें मांगने में लगे रहते हैं। भक्ति का मार्ग सर्वश्रेष्ठ मार्ग है, अगर सच्चे मन से की जाए।



संक्रामक रोगाणु से मुक्ति?

मुंबई की सड़कों को संक्रामक वायरस से मुक्त करने के लिए सफाई कर्मचारी ब्लोअर का इस्तेमाल करते हुए। इस ब्लोअर के जरिए ऐसे केमिकल का इस्तेमाल हो रहा है जिससे वायरस नष्ट हो सके।



मास्क का साथ

भारत में कोरोना वायरस के फैलाव से बचने के लिए मास्क का इस्तेमाल हो रहा है। चेन्नई में वरिष्ठ पुलिस अधिकारी के दफ्तर में कर्मचारी मास्क बनाते हुए। यह मास्क पुलिसकर्मियों में बांटे जाएंगे।



खाने का इंतजार

कैंपों में रह रहे प्रवासी मजदूर अचानक फंस गए हैं। एक ओर कोरोना का डर तो दूसरी ओर घर वापस न लौट पाने की चिंता। उन्हें लॉकडाउन के खतम होने का इंतजार है।

तालाबंदी | जब थम सी गई जिंदगी

भागती-दौड़ती जिंदगी जब अचानक एक वायरस की वजह से थम जाती है तो बहुत अलग अहसास होता है। क्या गांव और क्या शहर, सभी की रफ्तार अचानक थम गई। तस्वीरों के जरिए डालिए एक नजर 'कोरोना लॉकडाउन' के असर पर।

भोजन और दूरी

भोजन के लिए कतार में लगे लोग सामाजिक दूरी का पालन करते हुए। भारत जैसे घनी आबादी वाले देश में

वायरस को काबू करना सरकार के लिए बड़ी चुनौती है।

सुस्त जिंदगी

तालाबंदी की वजह से लोग अपने घरों में ही रह रहे हैं। जिनको जरूरी काम के लिए बाहर नहीं जाना होता है वह इसी तरह से अपनी खिड़की से बाहर देख अपना समय काटते हैं।

प्रवासी मजदूरों की चिंता

पिछले दिनों हजारों प्रवासी मजदूर

दिल्ली से अपने गांव लौट गए थे। जब लोगों के पैदल ही घर निकल पड़ने पर विवाद बढ़ा तो राज्य सरकार ने उनके रहने और खाने का इंतजाम किया।

संकट में मिली छत

प्रवासी मजदूर और बेघरों के रहने के लिए दिल्ली के खेल परिसर को अस्थायी रूप से आश्रम में तब्दील कर दिया गया है। यहां लोगों को रहने और खाने-पीने की सुविधा दी जा रही है।

सोशल डिस्टेंसिंग

दिल्ली में बेघरों के कैंप में खाने का इंतजार कर रहे लोगों ने अपनी जगह सफेद गोलाकार में चप्पल रख दी है। बेघरों के लिए सरकार ने खाने और रहने की व्यवस्था की है।



लॉकडाउन में खोर ना हों, ये सब करें

का मकाजी लोगों की जिंदगी में ऐसा मौका शायद दोबारा कभी नहीं आएगा जब उन्हें इतना लंबा वक्त घर में रहने को मिलेगा। इसलिए शिकायत करने की जगह इस वक्त का फायदा उठाएं। वक्त काटने के लिए हम लाएं हैं कुछ अच्छे आइडिया।

■ **खाना पकाएं:** इसे मजबूरी ना समझें। खाने के साथ क्रिएटिव भी हुआ जा सकता है। यूट्यूब और फेसबुक पर दिलचस्प खाना पकाने के तमाम वीडियो मौजूद हैं। इनका इस्तेमाल कीजिए, हर दिन संडे लगने लगेगा।

■ **कसरत कीजिए:** जिम बंद है, यह बहाना अब नहीं चलेगा क्योंकि बॉलीवुड की कई हस्तियां घर में वर्कआउट के

वीडियो पोस्ट कर साबित कर चुकी हैं कि बिना जिम की मशीनों के भी कसरत मुमकिन है। योगा के लिए तो जिम की जरूरत वैसे भी नहीं है।

■ **नेटफ्लिक्स देखिए:** पूरी की पूरी सीरीज एक ही बार में देख लेने का मौका फिर कहां मिलेगा। नेटफ्लिक्स और ऐमजॉन प्राइम की जो फिल्में और सीरीज आपकी लिस्ट में अब तक थीं, उन्हें देख डालिए।

■ **घर की सफाई:** आपकी काम वाली यूं भी इन दिनों नहीं आ रही है। तो मिलजुल कर घर की सफाई कीजिए। हो सकता है इस दौरान आपको कहीं कोई पुराना खत, कोई पुरानी तस्वीर मिल जाए जो आपके होंठों पर मुस्कान ला दे।

■ **टैक्स रिटर्न भरिए:** अगर अब तक नहीं भरी है, तो यह अच्छा मौका है। टैक्स रिटर्न के अलावा बैंक इत्यादि के कागजी काम हों तो उन्हें भी इस दौरान निपटा लीजिए।

■ **कुछ नया सीखिए:** आप कोई ऑनलाइन कोर्स कर सकते हैं। अपने स्मार्टफोन के ऐप स्टोर में जाइए और देखिए कितने तरह के कोर्स उपलब्ध हैं। यह भी नहीं करना चाहते हैं तो परिवार में एक दूसरे से ही कुछ नया सीख लीजिए।

■ **लूडो खेलिए:** जिस जमाने में स्मार्टफोन नहीं थे लोग परिवार के साथ बैठ कर लूडो, बिजनेस और कैरम जैसे

गेम खेला करते थे। कुछ देर के लिए ही सही, वह दौर लौट आया है, तो इसका पूरा आनंद लीजिए।

■ **छुट्टी की तैयारी कीजिए:** ना जाने अगली छुट्टी कब होगी लेकिन उसकी प्लानिंग तो की ही जा सकती है। गोवा जाना है या शिमला, इतना तो तय किया जा सकता है। एक दूसरे के साथ बैठ कर होटल भी खोजे जा सकते हैं।

■ **पौधे उगाइए:** घर में पौधों को उगते देखना एक सकारात्मक अहसास देता है। रोज अपने पौधों को पानी दीजिए, उनके साथ बैठ कर कुछ वक्त बिताइए। बीमारी के इस बुरे दौर में यह अच्छी सोच में फायदेमंद होगा।

■ **किताबें पढ़िए:** आपने आखिरी बार कोई किताब कब उठाई थी? अगर हमेशा किताब उठाने के लिए खाली वक्त का इंतजार कर रहे थे, तो लीजिए आ गया वो खाली वक्त। अगर घर में नई किताब नहीं है, तो इस बीच बहुत सी लाइब्रेरी ऑनलाइन किताबें निःशुल्क दे रही हैं।

■ **दोस्तों से बातें कीजिए:** भाग दौड़ की जिंदगी में पुराने दोस्त कई बार पीछे छूट जाते हैं। उन्हें फोन कीजिए, उनका हालचाल पूछिए। क्या पता आपकी एक कॉल उनकी मायूसी दूर कर दे।

■ **कुछ भी मत कीजिए:** जरूरी नहीं है कि हर वक्त कुछ ना कुछ करना ही है। अपने शरीर और दिमाग को थोड़ा सा ब्रेक दीजिए क्योंकि कुछ दिनों बाद फिर से बसों और ट्रेनों में धक्के खाने हैं और घंटों ट्रैफिक में गुजारने हैं।



वैदिक ज्योतिष



ज्योतिषाचार्य पं. नारायणशंकर नाथूराम व्यास

कोतवाली बाजार जबलपुर म.प्र. मो. 09826621998

दिनांक: 12 अप्रैल से 18 अप्रैल 2020 तक

साप्ताहिक ग्रहस्थिति

इस सप्ताह सूर्य मीन राशि में ता. 13 को 10/27 रात से मेष राशि में, मंगल मकर राशि में, बुध मीन राशि में ता. 13 को 12/10 रात से बुध का अस्त पूर्व में, गुरु मकर राशि में, शुक्र वृषभ राशि में, शनि मकर राशि में, राहु मिथुन राशि में, केतु धनु राशि में और चन्द्रमा वृश्चिक, धनु, मकर और कुम्भ राशि में संचरण करता है।

ग्रहयोगों का प्रभाव

वैशाख मास पांच बुधवार और पांच गुरुवार हैं, शनि मंगल गुरु तीनों ग्रह मकर राशि में हैं, ता. 13 से सूर्य पर मंगल की चैथी दृष्टि है, इसलिये देश के प्रधान नेता को कठिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा, प्रांतीय उलझनों और साम्प्रदायिक सौहार्द को बनाये रखने के लिये कहीं सेना की भी मदद लेनी पड़ सकती

है। ता. 13 को सूर्य अश्विनी नक्षत्र में प्रवेश करेगा, मंगल की सूर्य पर दृष्टि होने से अच्छी तेजी का योग है, अलसी, तिल, तेल, सोना, चांदी, लोहा, तांबा, लाल चन्दन, नारियल, सुपारी, हींग, मैथी, लौंग, इलायची, अनाज, रूई, सूत, घी में तेजी, गुड, खांड, शक्कर, बादाम, सोना आदि धातुओं में मंदी के साथ तेजी लौटेगी। ता. 17 को बुध रेवती नक्षत्र में आयेगा, जिसके प्रभाव से लाल मिर्च, लाल चन्दन एवं अन्य वस्तुओं में तेजी का योग बनेगा, गुड, खांड, तिल, तेल, सरसों, चांदी में मंदी होगी।

पर्व/व्रत/त्योहार

12 अप्रैल- ईस्टर सण्डे, गुरु तेजबहादुर जयंती, 13 अप्रैल- सूर्य मेष संक्रांति, 14 अप्रैल- डॉ. अम्बेडकर जयंती, सौर वैशाख मास प्रारम्भ, 18 अप्रैल- वरुथिनी एकादशी व्रत, बल्लभाचार्य जयंती।



मेघ

पहले से कहीं ज्यादा मेहनत करना पड़ सकती है, न सिर्फ अपने अपितु पूरे परिवार के लिये सुविधाएँ जुटानी पड़ सकती हैं, आर्थिक मामलों में प्राथमिकता के आधार पर संभलना पड़ेगा, यात्रा की रूपरेखा बन सकती है, सामाजिक जीवन में भागीदारी बढ़ेगी, संपर्क और काम का बोझ बढ़ सकता है, फुर्सत कम ही मिल पायेगी, संबंधों को मजबूत बनाने का प्रयास करेंगे, और नाराज दोस्तों को मनावेंगे।



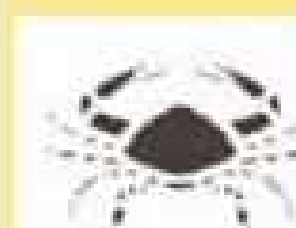
वृष

आपको हड़बड़ाहट व उतावलेपन के कारण नुकसान उठाना पड़ सकता है, जल्दबाजी में बनते हुए काम बिगड़ सकते हैं, कार्यक्षेत्र में सफलता के लिये कुछ नये प्रयोग करने पड़ सकते हैं, विपरीत हालातहोने के बाद भी सफलता हासिल करेंगे, अपनी घरेलू परिस्थितियों का ध्यान रखकर ही कोई फैसला करें, तरक्की की राह आसान होगी, अटके हुये मामलों को सुलझाने की पहल लाभदायी हो सकती है, बुजुर्गों का ध्यान रखना होगा।



मिथुन

काफी व्यस्तता होगी, व्यस्तताएँ अपने लिये वक्त नहीं निकालने देंगी, पारिवारिक और सामाजिक जीवन में कई बड़े मामले सुलझाना होगा, किसी भी कार्य को बड़े पैमाने पर शुरू करेंगे, और हर योजना में दूर दृष्टि से काम लेंगे, कार्यक्षेत्र में पूरी ताकत के साथ लाभ मिलेगा, पदोन्नति संबंधी मामले सुलझाने के आसार बनेंगे, व्यस्त होने के बावजूद आप परिजनों की देखभाल करेंगे।



कर्क

आपको देख संभलकर चलना होगा, बचते बचते नुकसान का भय बनेगा, लोग बिना बात आपसे ईर्ष्या और वैर भाव बनाये रखेंगे, आपके व्यवहार से किसी का मन दुखी होगा, सबको साथ लेकर चलने की कोशिश करेंगे, कार्यस्थल पर बदले-बदले नजर आयेंगे, उलझे मामलों में अपने विवेक से काम लें, परिवार व कार्यस्थल पर दोनों ही जगह के पहले से कहीं ज्यादा महत्व मिलेगा, और आप अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाएंगे।



सिंह

सावधानी पूर्वक आगे बढ़ने की जरूरत रहेगी, सार्वजनिक जीवन में जुड़ने की बजाय चुपचाप अपने काम पर ध्यान देंगे, ध्यान अपने काम के मूल्यांकन पर रहेगा, कार्यस्थल व परिवार में समझौता करने में ही भलाई है, जल्दबाजी की बजाय धीमी गति से अपने आपको अंजाम देंगे, सफलता मिलेगी, एक ही काम को करते करते उब महसूस करेंगे, खुद के मामलों में दूसरों द्वारा दी गई सलाह आपको नागवार गुजरेगी।



कन्या

अपनी पुरानी परेशानियों को भुलाकर आप नये सिर से काम करने की शुरुआत करेंगे, कार्यस्थल पर अपनी उपेक्षा से निराश न हों, अपनी प्रतिभा दिखाने का भरपूर अवसर मिलेगा, जो दूसरों के लिये नामुमकिन है, वह काम कर दिखाएंगे, पारिवारिक मांगे व खर्च बढ़ाने से तनाव महसूस करेंगे, युवाओं को मौजमस्ती छोड़कर करियर पर ध्यान देना होगा, अपनों की शिकायत को दूर करने का प्रयास करेंगे।



तुला

इस सप्ताह काम का दबाव और समस्याएँ हैं, आप अनिश्चय में रहेंगे, और कोई भी फैसला लेने से बचेंगे, करियर की दिशा व सफलता निश्चित नहीं होगी, जिस तरीके से काम कर रहे हैं, उसमें लोग आपकी राह में मुश्किलें खड़ी करने की कोशिश करेंगे, और उनसे छुटकारा मिल जायेगा, पारिवारिक और बच्चों का साथ आपको तनाव से छुटकारा दिला सकता है।



वृश्चिक

इस सप्ताह आपके दोस्त और संबंधी आपके लिये काफी मायने रखेंगे, लेकिन कामकाज और सोच के केन्द्र में लोग होंगे, जिनकी परवाह आप करते हैं, माता-पिता यहां तक कि बच्चों एवं दोस्तों को भी अपनी हर योजना में शामिल होना पड़ेगा, कार्य क्षेत्र में आपके सामने कई विकल्प खुलेंगे, और किसी एक विकल्प को चुनेंगे, बुजुर्गों की सेवा कर मन को सुकून होगा, यात्रा में नये संपर्क बनेंगे, जो आपके लिये लाभप्रद होगा।



धनु

मुश्किल काम को अंजाम देने की जिम्मेदारी आ सकती है, उलझे मामले सुलझेंगे, अपनी मेहनत से आप लोगों की भीड़ में खास जगह व पहचान बना लेंगे, लोग आपके कामकाज एवं प्रतिभा से प्रभावित होंगे, प्रणय संबंधों में पहले से कहीं ज्यादा निकटता आयेगी, पारिवारिक आयोजन आपको व्यस्त रखेंगे, लेकिन कार्यक्षेत्र में चिन्ता बनी रहेगी, आय और व्यय में तालमेल बनाकर रखें, सबकुछ आसान होता जायेगा।



मकर

प्रसन्नतादायक समाचार मिलेंगे, पुरानी परेशानियों एवं तनाव से छुटकारा मिलेगा, आय के नये स्रोतों में अधिक मेहनत करना होगी, आप कहीं से कहीं ज्यादा मेहनत करेंगे, अधूरे पड़े कामों को फटाफट निपटाने का प्रयास करेंगे, आर्थिक मदद मिल सकती है, चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा, और सफलता की सीढ़ी चढ़ेंगे, और यह सब आपके लिये बेहद उन्नति और भाग्योदयकारी रहेगा।



कुंभ

पिछले प्रयत्नों के फलस्वरूप विभिन्न प्रकार के लाभ व उपलब्धियां हासिल करेंगे, लोगों से लगातार संपर्क बनाये रखने का आपको लाभ भी प्राप्त होगा, साथ में काम कर रहे लोगों की भावनाओं को सम्मान करते हुये उनके साथ सुख दुख में शामिल होंगे, सामाजिक जीवन में मान सम्मान लोकप्रियता बढ़ेगी, विद्यार्थी अपनी प्रतिभा की बदौलत बेहतर सफलता हासिल कर सकते हैं, कार्यक्षेत्र में आपको प्रयत्नों के अपेक्षित परिणाम मिलेंगे।



मीन

काफी समस्याओं से घिर सकते हैं, चिन्ताएं भारी खर्च और अनावश्यक तनाव के चलते स्वास्थ्य बिगड़ सकता है, अटके हुए काम पूरा करने के लिये अतिरिक्त धन व समय की जरूरत होगी, और सब आपके लिये आसान नहीं होगा, आध्यात्मिक एवं पूजा पाठ में शामिल होकर मानसिक शांति मिलेगी, कार्यक्षेत्र में बाधा आने से खिन्नता पैदा होगी, कभी-कभी क्रोधित भी हो सकते हैं, रवैये में बदलाव से राहत मिलेगी, यात्रा स्थगित करनी पड़ेगी।

एक मुस्कान के लिए हजारों आंखों में आंसू न आने दें

समाज में दो तरह के लोग होते हैं। एक, जो विपुल संपत्ति का अर्जन करते हैं और अपनी आवश्यकता-पूर्ति से अतिरिक्त का विसर्जन भी करते हैं। दूसरे, जो अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए सही और गलत का भेद भूलकर हर काम करना चाहते हैं ताकि संपन्नता आ सके। दोनों की तुलना करें तो देखेंगे कि एक खुद के साथ-साथ समाज के लिए भी जी रहा है और दूसरा सिर्फ अपने लिए जीना चाहता है। एक संन्यासी जैसा है और दूसरा संग्रह के लिए आवश्यकताओं की सीमा लांघने वाले अतिक्रमणकारी की भूमिका में है। सांसारिकता दोनों के अंदर है, लेकिन सोच अलग-अलग हैं। आज ऐसे कथित साधुओं की भी कमी नहीं है जो संन्यास की आड़ में तृष्णा, लोभ-लालच में रच-बस गए हैं। सिर्फ उपदेश में लोक-हितैषी होते हैं।

संन्यास किसी वस्तु को छोड़ना मात्र नहीं है। इसका अर्थ है, सम्यक न्यास। वह न अपना है, न दूसरे का, सबका है। जो

सबका है वह किसी एक का नहीं हो सकता। इसमें अधिकार के लिए कोई स्थान नहीं है। दरअसल यह समर्पण है, जो समत्व की आधारशिला पर ही उदित होता है। जब देश या समाज संकट से जूझ रहा हो तो सबकी जिम्मेदारी बढ़ जाती है। ऐसे समय में हमारी भूमिका संन्यासी जैसी होनी चाहिए कि जो भी कुछ है हमारे पास, वह समाज और मनुष्यता के लिए है। हम न तो कुछ पाने की लालसा करें, न त्याग का अहं रखें।

गुजरात के गृहस्थ श्रीमद राजचंद्र जवाहरात का व्यापार करते थे। वे विपुल संपत्ति का अर्जन करते थे, लेकिन अपनी आवश्यकता-पूर्ति से अतिरिक्त का विसर्जन करते रहते थे। वे समाज के एक न्यासी (ट्रस्टी) थे, उनके पास संन्यासी की दृष्टि थी। यही वजह है कि अकूत संपत्ति के बावजूद वे उससे निर्लिप्त

थे। अपनी सारी क्षमताओं का उपयोग समष्टि के हित में करते थे। आज ऐसे ही 'गृहस्थ संन्यासी' की जरूरत है जो उथल-पुथल के दौर में तड़पते लोगों का सहयोग कर सके।

सामाजिक विकास का सूत्र यह है कि व्यक्ति समाज को अधिकतम दे और उससे न्यूनतम ग्रहण करे ताकि सबको आवश्यकतानुसार मिल सके। स्वामी तुलसीदास ने तो यहां तक कहा है कि 'परहित सरिस धर्म नहीं भाई, परपीड़ा सम नहीं अधमाई' मतलब परोपकार से बड़ा कोई धर्म नहीं है। यही भावना मनुष्य को मनुष्य बनाती है। विकट स्थिति में अगर आप जरूरतमंद और लाचार लोगों के लिए खड़े होते हैं तो आप संन्यासी जैसा ही काम कर रहे होते हैं। उसके खुश होने पर आप भी खुशी से भर जाते हैं। इससे आपकी आत्मा भी तृप्त होती है।

इसलिए हम सबको मनुष्यता को सुरक्षित और जीवित रखने का संकल्प लेना चाहिए। आप तब तक आगे नहीं बढ़ सकते, जब तक समाज साथ नहीं होगा। आपको अपने आसपास को समृद्ध करना होगा।

इसीलिए भगवान महावीर ने त्याग-मूलक प्रणाली का विधान किया। उपनिषद के ऋषियों ने कहा है, तेन त्यक्तेन भुंजीथा यानी त्याग पूर्वक भोग। त्यागमूलक जीवन-प्रणाली में भौतिक-दृष्टि से कुछ न होते हुए भी आप सम्राट का जीवन जिएंगे। समृद्धि के लोभ में समाज को पीछे न छोड़ें। एक अकेले अपने परिवार की मुस्कान के लिए हजारों आंखों के आंसू को न भूल जाएं। करुणा को याद रखें, यही सेवा और त्याग के लिए प्रेरित करेगी।

‘आई लव यू’ से भी ज्यादा खास हैं ये तीन शब्द

आई लव यू को दुनिया का सबसे हसीन शब्द माना जाता है। माना भी क्यों ना जाए आखिर ये शब्द प्यार के शब्द जो ठहरे। जो भी शख्स प्यार में है, वो अपने प्यार का इजहार इन्हीं तीन शब्दों से करता है। आपने भी कभी न कभी अपने प्यार को आई लव यू तो कहा ही होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आई लव यू से भी खास एक और शब्द है, जो न केवल आपके प्यार को दोगुना करता है बल्कि आपके रिश्ते को भी मजबूती देता है।

आप सोचेंगे कि ऐसा कौन सा शब्द है तो ध्यान से पढ़िए ये तीन गोल्डन वर्ड हैं ‘आई एप्रिसिएट यू’ यानी मैं आपकी सराहना करता हूँ। यकीनन आपके मन में ये बात आ रही होगी कि आखिर ‘आई एप्रिसिएट यू’ सदियों पुराने आई लव यू से ज्यादा प्रभावशाली कैसे हो सकता है। आइए जानते हैं इसके पीछे की वजह।

आई एप्रिसिएट यू यानी मैं तुम्हारी सराहना करता हूँ

क्या वाकई ये तीन शब्द बाकी शब्दों से पावरफुल है। जवाब है हां। आई एप्रिसिएट यू, वो जादुई शब्द हैं जो सबको अपने हर रिश्ते में बोलना चाहिए। चाहे वो दोस्ती हो, पारिवारिक रिश्ता हो या फिर ऑफिस के कलीग्स के साथ रिलेशन हो। अगर आप इसे अपने प्यार के रिश्ते में अपनाएंगे, तो इसका रिजल्ट आपको ताउम्र मजबूती देगा। मेरे एक करीबी मित्र की मां ने तो वह अपनी पार्टनर को रोज आई लव यू कहते थे। लेकिन एक दिन उन्होंने आई एप्रिसिएट यू कहा। ये शब्द सुनकर उनकी पार्टनर खुशी से रो पड़ी। वो दिन है और आज का दिन, वो हर रोज अपनी शरीके हयात को आई एप्रिसिएट यू कहते हैं और उन्हें अपने प्यार का अहसास दिलाते हैं। सोचिए इन तीन शब्दों में अलग ही जादू है। इन तीन शब्दों में प्यार है, अपनेपन का अहसास है और सामने वाले के लिए इज्जत भी।

आई लव यू से ज्यादा पावरफुल कैसे

■ **आई लव यू एक रिच्युल जैसा :** जरूरी नहीं हमेशा ऐसा हो लेकिन कभी-कभी रिश्तों में आई लव यू में नयापन नहीं लगता। कई बार न केवल पार्टनर, बल्कि आपके लिए भी आई लव यू सिर्फ एक रिच्युल जैसा होता है। लेकिन आई एप्रिसिएट यू के साथ ऐसा नहीं है। भले ही ये तीन शब्द कितने भी मौकों पर बोले जाएं, लेकिन हर बार दिल को खुशी देते हैं।

■ **बोर्डिंग हो सकता है आई लव यू :** शायद आपने भी महसूस किया हो कि आप ज्यादा दिन तक किसी भी रिश्ते में ‘आई लव यू’ एक हद तक ही बोल सकते हैं। रिलेशनशिप में रोज-रोज या हर मौके पर आई लव यू बोलना और सुनना, दोनों ही कई बार बोर्डिंग से लगते हैं। कई बार आई लव यू बोलने पर सामने वाले का भी रिएक्शन नहीं मिलता। हो सकता है सामने वाले से आपको यह भी सुनने को मिल जाए कि मुझे पता है कि तुम मुझसे प्यार करते हो। ऐसे में प्यार का उफान ठंडा पड़ जाता है। लेकिन आई एप्रिसिएट यू के साथ ऐसा नहीं है। जब भी आप आई एप्रिसिएट यू बोलेंगे, आपको अलग ही रिस्रॉन्स मिलेगा। दुनिया में ऐसा कोई शख्स नहीं, जिसे अपनी तारीफ और सराहना पसंद न हो।

■ **मैनुपुलेशन हो सकता है आई लव यू :** कभी-कभी ऐसा भी सुनने में आता है जब कोई काम करवाने के लिए आई लव यू कह दिया जाता है। ये एक तरह से मैनुपुलेशन होता है। जैसे, अगर पार्टनर को आपसे कोई करवाना है और आपका मन नहीं है। ऐसे में अगर पार्टनर ये कह दे कि वो आपसे बहुत प्यार करती है तो आप बे मन से भी वो काम करेंगे। दोस्ती में भी कई बार आई लव यू बोलकर मैनुपुलेट किया जाता है। लेकिन आई एप्रिसिएट यू के मामले में ऐसा नहीं है। आई एप्रिसिएट यू दिल से निकलने वाले जज्बात हैं। भले ही वो आपके मुंह से निकलें या आपके पार्टनर के मुंह से।

■ **एप्रिसिएशन हर भावना से बड़ा :** किसी की सराहना करना दुनिया की हर भावना से बड़ा होता है। भले ही वो आई लव यू ही क्यों न हो। हाल ही में हुए एक रिसर्च के अनुसार हर रिश्ते में सराहना करना बहुत जरूरी है। रिसर्च के आधार पर यह भी कहा गया है कि यदि आपकी दूसरे को एप्रिसिएट करने की आदत है तो आपके कई काम खुद ब खुद हो जाते हैं। यह न केवल आपके लिए, बल्कि जिसकी आप सराहना कर रहे हैं उसको भी फिजीकली और मेंटली प्रभावित करता है। इसलिए प्यार हो, दोस्ती हो या फिर कोई दूसरा रिश्ता, अपने अंदर दूसरे को एप्रिसिएट करने की आदत बनाइए।



■ चयनिका शर्मा

चे क शर्ट पुरुषों के गुड लुक्स के लिए नियम तो जान लीजिए। बेस्ट ऑप्शन है, वो भी सालों से। आपकी अलमारी में भी कम से कम दो चेक शर्ट जरूर होंगी।

अधिकतर पुरुषों के साथ ऐसा ही होता है। फिर वो चाहे कॉलेज में पढ़ते हों या फिर ऑफिस जाते हों। चेक पैटर्न को सब लोग अपनी वॉर्डरोब का हिस्सा बनाते ही हैं। पर कभी ध्यान दिया है कोई चेक शर्ट में बेहतरीन लगता है तो कोई बस ओके-ओके। या फिर उसी एक शर्ट में कोई बहुत अच्छा लग रहा होता है तो कोई बस ‘काम चलाऊ’। दरअसल ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ज्यादातर लोग सिर्फ शर्ट पसंद करके ही इसे खरीद लेते हैं। जबकि चेक शर्ट सिर्फ उसके अच्छा दिखने भर से पसंद नहीं की जा सकती है। बल्कि इसके लिए आपको कई दूसरी बातें भी याद रखनी होती हैं। इनको जब पहनें तो भी कुछ टिप्स याद रखना बिल्कुल ना भूलें।

जब शॉपिंग पर निकलें

शर्ट खरीदने निकलना है और ढेर सारे शर्ट पैटर्न के बीच आपको चेक शर्ट ही भा रही है? लेकिन रुकिए चेक शर्ट खरीदने से जुड़े छोटे-छोटे

रंग

आमतौर पर पुरुष चेक शर्ट की शॉपिंग कलर देखकर ही करते हैं। लेकिन पुरुष कलर वो चुनते हैं, जो उस चेक पर अच्छा लग रहा होता है। लेकिन चेक शर्ट का कलर चुनने की बारी आए तो न्यूट्रल रंगों का चुनाव ही सही रहता है। न्यूट्रल रंग मतलब सफेद, हरा और नेवी। ये रंग हर कलर के बॉटम के साथ चल जाते हैं। कह सकते हैं ये सेफ साइड ऑप्शन है।

पैटर्न

छोटे चेक स्मार्ट लुक देते हैं लेकिन बड़े चेक कैजुअल लुक देते हैं। इन दोनों के बीच वाले चेक का चुनाव आपको वर्सेटाइल लुक जरूर देगा।

फैब्रिक

फैब्रिक वो चुनना चाहिए, जिससे बनी शर्ट के खुले और बंद दोनों ही होने पर आप परफेक्ट दिखें। इसके लिए आपको सॉफ्ट कपड़ा ही चुनना होगा, जैसे कॉटन।

चमकते रंगों से बचते हैं तो

हो सकता है आप भी उन ज्यादातर पुरुषों में शामिल हों, जो चमकते हुए ब्राइट रंग के कपड़े चुनने से बचते हैं... वो भी सिर्फ इसलिए कि लोग घूर-घूर कर देखेंगे। तो चेक शर्ट आपके इस डर के बिना, ब्राइट रंग पहनने का मौका देती है। होता ये है कि इसमें मौजूद चेक चमकते रंगों को भी पूरी तरह से फोकस में नहीं आने देते हैं। इसलिए पुरुषों के लिए ब्राइट रंग का चुनाव करना आसान हो जाता है।

स्टाइलिस्ट निधि शर्मा कहती हैं कि इसलिए चेक शर्ट के साथ ब्राइट रंग जैसे ऑरेंज, टेंजारेन रेड आदि को चुन सकते हैं। कह सकते हैं कि चेक के साथ आप अपने मन के सभी रंगों में शर्ट खरीद सकते हैं।

चेक का फैशन हमेशा

चेक एक ऐसा पैटर्न है, जो हर दौर, हर उम्र, हर रंग और हर कदकाठी के साथ मैच करता है। ये हर लुक के साथ अच्छा लगता है। आप खुद ही देखिए, इसको लोग फॉर्मल की तरह भी पहनते हैं और केजुअल की तरह भी। ऑफिस जाने वाले इस लुक में दिख जाएंगे तो कॉलेज के रंगस्टर भी। इतना ही नहीं इसमें फुल स्लीव और हाफ स्लीव दोनों ही अच्छी लगती हैं। बात यहीं खत्म नहीं होती है, इसको लेयरिंग में पहनना भी आउट ऑफ फैशन नहीं लगता है।



पहचानिए बेस्ट लुक

एक मौसम वो भी होता है, जब जाड़ा तो होता है लेकिन इतना नहीं कि जैकेट पहनी जाए। इस वक्त चेक शर्ट का चुनाव अच्छा रहता है। आपको शर्ट के नीचे टीशर्ट पहननी होगी ताकि ठंड न लगे। ऐसा करके आप अपना लुक भी सुधार लेंगे, वो अलग। गर्मी लगे तो शर्ट उतार लीजिए। आपका लुक नहीं बिगड़ेगा, क्योंकि अंदर टीशर्ट तो होगी ही। जब गर्मी वाले लुक से ऊब होने लगे तो फुल या हाफ चेक शर्ट के साथ शॉर्ट पहने जा सकते हैं। ये लुक कुछ ज्यादा स्मार्ट और मेच्योर लगेगा। पब हो या ऑफिस, चेक शर्ट का जलवा हर जगह बरकरार रहता है। इन शर्ट के साथ शॉर्ट या जींस में एक चुनाव करते ही आप अपना लुक बदल सकते हैं।

बोल्ड पैटर्न हैं बेस्ट

जब पुरुषों के लिए चेक शर्ट की चुनने की बारी आती है तो चेक एक ऐसा पैटर्न साबित होता है, जिसमें बड़े पैटर्न चुनने की विकल्प खुला रहता है। दरअसल पुरुष अक्सर बोल्ड पैटर्न से बचते हैं। जबकि चेक के साथ मामला ऐसा नहीं होता है। ये एकदम से आंखों को चुभता नहीं है। इन पैटर्न में डार्क कलर का चुनाव भी बेहतरीन लगता है। इसलिए बोल्ड पैटर्न और डार्क कलर का कॉम्बिनेशन पुरुषों को जरूर चुनना चाहिए। ये उनकी पर्सनलिटी को बेहद प्रभावी बना देती है।