वर्ष-II अंक-II
जुलाई-सितंबर 2012

वर्षा ऋतु विशेषांक

सुविधा

आप का रखे ख्याल Suvida

हर फिल्म मेरे लिए खास है

मुश्किलों के सागर में सफलता की कहानी

गोवा: उन्मुक्त समुद्र तटों व सर्वधर्म संस्कृति का मिलन

जानें अच्छी मां बनने के गुण

भारतीय सिनेमा के 100 वर्ष

बारिश में घर की करें खास देखभाल

suvidapatrika के जरिए व suvidamagazine के द्वारा पर हमसे जुड़िए

प्यार
की राह में चिंता क्यों?

(भीतर के कवर पर देखें उत्तर)

सुविधा
आप का रखे ख्याल

वर्षा ऋतु विशेषांक
जुलाई-सितंबर 2012
वर्ष-II अंक-II

प्रकाशक व कार्यकारी संपादक
सुनील कुमार अग्रवाल

संपादक
आनंद कुमार सिंह

प्रमुख परामर्शदाता
प्रसेनजीत दत्ता गुप्ता

सहायक संपादक
सुषमा सिंह

पृष्ठ सज्जा
सुप्रकाश दास
संजय राय

रचनात्मक सलाहकार
मेडिस्पेक्ट्रम

पत्रव्यवहार का पता
एसकैग फार्मा प्रा.लि.
पी-192, लेक टाउन, द्वितीय तल,
बी-ब्लॉक, कोलकाता-700 089

इ-मेल
eskagsuvida@gmail.com

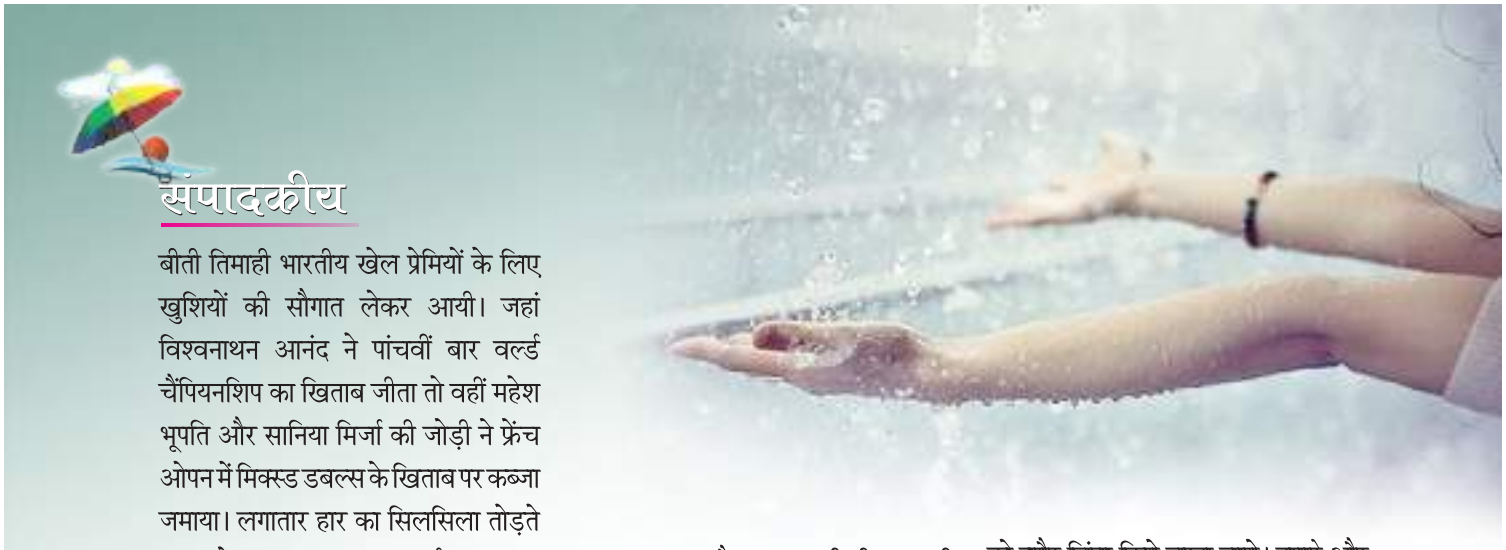
मुद्रक
सत्ययुग एम्प्लायीज को-ऑपरेटिव
इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि.
13 व 13/1अ, प्रफुल्ल सरकार स्ट्रीट,
कोलकाता-700 072

मूल्य ₹ 5

विशेषांक मुफ्त संख्या
असार्वजनिक वितरण के लिए

(मुख्य पृष्ठ तस्वीर स्पाइस भाषा)

संपादकीय	4
आपके पत्र एवं क्या आप जानते हैं	5
भारतीय सिनेमा के 100 वर्ष	6
जानें अच्छी मां बनने के गुण	9
बच्चों की समस्याओं को गंभीरता से लें	10
पत्रकारिता में कैरियर	12
बारिश में घर की करें खास देखभाल	14
कहानी- समय	16
छोटा पर्दा	19
गोवाः उन्मुक्त समुद्र तटों व सर्वधर्म संस्कृति का मिलन	20
आमने सामने-हर फिल्म मेरे लिए खास है	22
मेरा पहला प्यार	24
बारिश में मेकअप के खास टिप्स	25
पकवान	26
फैशन ट्रेंड्स	28
खेल समाचार	30
आपातकालीन गर्भनिरोधक और महिलाओं की आजादी	31
तर्कपूर्ण तरीके से अपनी बातों को रखने के फायदे	32
मुश्किलों के सागर में सफलता की कहानी	34
आय का मौका	36
फिल्मी गपशप	37
उलझन सुलझन	38
हंसी के हंगामे	39
कानूनी सलाह	40
विश्व दर्शन	41
राशिफल	42



संपादकीय

बीती तिमाही भारतीय खेल प्रेमियों के लिए खुशियों की सौगात लेकर आयी। जहां विश्वनाथन आनंद ने पांचवीं बार वर्ल्ड चैंपियनशिप का खिताब जीता तो वहीं महेश भूपति और सानिया मिर्जा की जोड़ी ने फ्रेंच ओपन में मिक्स्ड डबल्स के खिताब पर कब्जा जमाया। लगातार हार का सिलसिला तोड़ते हुए कोलकाता नाइट राइडर्स इस बार आइपीएल जीतने में कामयाब रहा। टेलीविजन के पर्दे को किस तरह समाज के विकास के कार्य में लगाया जा सकता है, यह मिस्टर परफेक्शनिस्ट आमिर खान ने अपने धारावाहिक सत्यमेव जयते के जरिये स्पष्ट कर दिया है। इसका हर एक शो देश में चर्चा का मुद्दा बन रहा है। साथ ही उठाये जाने वाले मुद्दों पर रिएक्शन भी हो रहे हैं। सामने की ओर देखें तो मोहब्बत के रंग में भीग जाने का मौसम मानसून आ गया है। इस बार की भीषण गरमी से राहत देने के लिए बारिश का बेसब्री से इंतजार हो रहा था। कई बार ऐसा होता है कि हम अपने काम में इतने उलझे हुए रहते हैं कि जीवन का आनंद लेना ही भूल जाते हैं। वह ठंडी हवाएं, बारिश की वहीं फुहारें वह मदमस्त खुशबू अब हमें नहीं लुभाते। लेकिन वक्त आ गया है कि हम एकबार फिर बच्चे बन जायें। मानसून की शीतल फुहारों का उसी तरह फिर से मजा लिया जाये। मनचाहें व्यंजन को बगैर चिंता किये चखा जाये। हमारे और आपके इन्हीं ख्यालात को सुविधा के पन्नों पर उतारने का प्रयास हमने किया है। मानसून से जुड़े व्यंजन, फैशन, गृह सज्जा की चिंता आपके लिए हमने अपने माथे पर ले ली है। अब चिंता किस बात की है। सुविधा को पढ़ते हुए बारिश का आनंद लेने का वक्त आ गया है।

धन्यवाद सहित

आनंद कुमार सिंह, संपादक

पत्र लिखें - विचार भेजें - ईनाम पायें

सुविधा पत्रिका की यह द्वितीय वर्ष की दूसरी संख्या है। इसे और भी सुंदर और बेहतर बनाने के लिए हमें आपका पूर्ण सहयोग चाहिए। आप अपने विचार हमें चिट्ठी लिख कर या इ-मेल के जरिये बतायें। जिनकी चिट्ठी हमारी पत्रिका में प्रथम प्रकाशित होगी उन्हें ₹ 500 का ईनाम दिया जायेगा। इसके अलावा पहली 100 एंट्रीज को ₹ 100 के पुरस्कार भी दिये जायेंगे।

चिट्ठी के साथ नीचे दिया गया कूपन भर के भेजना न भूलें।

चिट्ठी और सलाह की अपेक्षा में

पत्र व्यवहार का पता

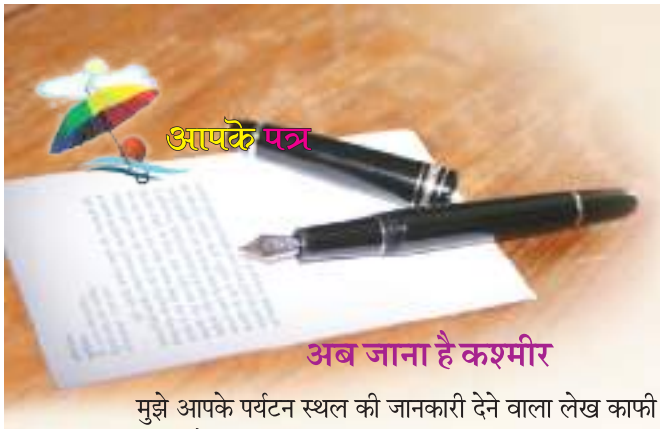
संपादक, सुविधा

द्वारा एसकैग फार्मा प्रा.लि.
पी-192, लेक टाउन, द्वितीय तल
बी-ब्लॉक, कोलकाता- 700 089
इ-मेल eskagsuvida@gmail.com

नाम ..... उम्र .....

पता .....

प्रोफेशन ..... मोबाइल नंबर .....



आपके पत्र

अब जाना है कश्मीर

मुझे आपके पर्यटन स्थल की जानकारी देने वाला लेख काफी अच्छा लगता है। कश्मीर के संबंध में दिया गया लेख दिल को छू गया। इस बार पड़ी भयंकर गरमी में यह लेख पढ़कर ऐसा लग रहा था कि हम कश्मीर उड़ कर पहुंच जाये। लेख के जरिये वहां की घाटियों और वादियों में हम पहुंच गये थे। लेख पढ़ने के बाद ही हमने फैसला किया कि इस बार छुट्टियों में हम कश्मीर ही घूमने जायेंगे। इसके अलावा इस बार की कहानी भी काफी पसंद आई। सुविधा के अगले अंक का हमें बेसब्री से इंतजार है।

मुन्ना झा, पटना

महिला सशक्तिकरण है सुविधा

सुविधा के इस अंक को पढ़कर लगा कि सचमुच महिला सशक्तिकरण के लिए कोई पत्रिका काम कर रही है तो वह सुविधा ही है। इस अंक में देश की टॉप उद्योगपतियों से लेकर महिमा खन्ना का लेख आपने दिया वह दिल को छू लेने वाला था। समाज में महिलाओं के उत्थान की कहानियों को पढ़कर हमें भी कुछ ऐसा ही करने की लालसा होती है। आखिरकार महिलाएं अपनी शक्ति को जान लें तो वह कुछ भी कर सकती हैं। आशा है कि सुविधा आगे भी महिलाओं के संबंध में लेख प्रकाशित करती रहेगी।

बबीता नारंग, सिवान

बढ़े सामग्री

आपकी पत्रिका को पढ़कर ऐसा लगता है कि इसमें गागर में सागर भरने की कोशिश की गयी है। पन्नों की संख्या काफी कम लगती है। इसे बढ़ाने का कोई उपाय अपनायें। कहानियों की संख्या इस बार भी नहीं बढ़ी। पहले भी कई पाठिकाओं ने इस संबंध में अनुरोध किया है। यह समझा जा सकता है कि पृष्ठों की संख्या को बढ़ाने में दिक्कत हो सकती है लेकिन कहानियों की संख्या को ही क्यों नहीं बढ़ाया जा रहा है। बाकी सबकुछ हमारी उम्मीद के मुताबिक ही अच्छा हो रहा है।

पिंकी खेमका, कोलकाता

दिल को छुआ सेंगर ने

मारग्रेट सेंगर के संबंध में पढ़कर यह पता चला कि आज हम जिस महिला स्वतंत्रता की बात करते हैं उसके पीछे कितना संघर्ष छिपा हुआ है। सेंगर ने महिलाओं की आजादी के लिए बेहद संग्राम किया है। आज भी ऐसे ही संग्राम हमारे देश के गांवों में जरूरत है। जिसके जरिये ग्रामीण महिलाएं भी आजादी की इस सांस को ले सकेंगी। अन्यथा जनसंख्या विस्फोट का खामियाजा उनके साथ-साथ समूचे देश को भुगतना पड़ सकता है।

सोनी त्रिपाठी, दिल्ली

बेबाक हैं जॉन

जॉन अब्राहम का इंटरव्यू प्रकाशित करके आपने मेरी वर्षों की मुराद पूरी कर दी। मैं जॉन का बहुत बड़ा प्रशंसक हूं। इंटरव्यू में जॉन की बेबाकी और सहजता साफ झलकती है। उत्तर को सुनकर ऐसा नहीं लगता कि कोई इतना बड़ा फिल्म स्टार उत्तर दे रहा है। जॉन में एक आम आदमी की छवि नजर आती है। इसके अलावा सुविधा के इस अंक में ढेरों विविध सामग्रियां देखने को मिली। एक और बात जो देखने को मिलती है कि इसमें पुरुषों के लिए सामग्रियों का अभाव होता है। अधिकांश लेख या स्तंभ महिलाओं से ही जुड़े होते हैं। कृपया इस ओर भी ध्यान दें।

अमित राठौर, झांसी

क्या आप जानते हैं ?

1. संगीतकार लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल की जोड़ी ने पहली बार संगीत किस फिल्म के लिए दिया था।
2. विश्व का सबसे बड़ा द्वीप कौन सा है।
3. लंदन ब्रिज कौन से देश में है।
4. फ्यूनाम्ब्यूलिस्ट क्या कार्य करता है।
5. पोगोनोफोबिया यदि आपको है तो आपको किससे भय लगेगा।
6. विश्व के किस देश में सबसे अधिक फल होते हैं।
7. जेम्स बॉन्ड सीरिज की पहली फिल्म का नाम बतायें।
8. द लॉन्ग वाक टू फ्रीडम, किसकी आत्मजीवनी है।
9. लॉगरीदिम्स का अविष्कार किसने किया था।
10. इटली की सबसे लंबी नदी का नाम क्या है।
11. रोमन संख्यावली में कौन सी संख्या नहीं है।
12. 80 के दशक में लगातार छह बार विंबलडन खिताब किसने जीता था।
13. वृद्धावस्था पेंशन की शुरुआत किस देश ने सबसे पहले की
14. आलू का उत्पादन किस देश में सर्वाधिक होता है।
15. विश्व की सबसे लंबी घास क्या है।

उत्तरः (1) पारसमणि (2) ग्रीनलैंड (3) संयुक्त राष्ट्र अमेरिका (4) रस्सी पर चलता है (5) दाढ़ी से (6) चीन (7) डॉ नो (8) नेलसन मंडेला. (9) जॉन नेपियर (10) पो (11) शून्य (12) मार्टिना नवरातिलोवा (13) जर्मनी (14) रूस (15) बांस

भारतीय सिनेमा के 100 वर्ष

भारतीय सिनेमा अगले वर्ष अपनी शुरुआत के 100 वर्ष पूरे कर रहा है। एक छोटी सी शुरुआत से लेकर आज यह भारतीयों के मनोरंजन का सबसे बड़ा साधन बन गया है। सौ वर्ष के इसके उतार-चढ़ाव पर नजर डाल रहे हैं **प्रदीप सिंह**

एक सौ वर्ष पहले दादा साहब फालके ने एक राजा पर आधारित फिल्म बनायी थी जो कभी झूठ नहीं बोलता था। अंग्रेजी फिल्म, द लाइफ एंड पैशन ऑफ क्राइस्ट से प्रभावित फालके अपनी इस फिल्म के जरिये भारतीय देवताओं को सिनेमा के पर्दे पर उतारना चाहते थे। यह फिल्म थी राजा हरिश्चंद्र। मुंबई के कोरोनेशन सिनेमा में वर्ष 1913 के तीन मई को यह फिल्म रिलीज हुई थी। इसके जरिये ही भारतीय सिनेमा की शुरुआत हो गयी। भारतीय सिनेमा के जनक कहे जाने वाले दादासाहब फालके ने कई मूक फिल्में बनायी थी। लेकिन मूक फिल्मों का दौर खत्म हो जाने के बाद उनका युग भी चला गया। मूक फिल्मों के बाद अब बारी थी बोलती फिल्मों की। राजा हरिश्चंद्र के रिलीज होने के 18 वर्ष बाद 14 मार्च 1931 को मुंबई के मैजेस्टिक सिनेमा में आलम आरा रिलीज हुई। यह फिल्म एक जिप्सी और राजकुमारी के बीच प्रेम कहानी पर आधारित थी। इसमें जुबैदा, मास्टर विट्ठल के अलावा पृथ्वी राज कपूर भी थे। यह फिल्म इतनी अधिक लोकप्रिय साबित हुई थी कि भीड़ को संभालने के लिए पुलिस को भी

बुलाना पड़ा था। यह दुर्भाग्य ही है कि नेशनल आर्काइव में 2003 को लगी आग के बाद इसके प्रिंट भी खाक हो गये। बोलती फिल्मों ने भारतीय फिल्मों का नक्शा ही बदल दिया। इन फिल्मों में अभिनय करने वालों को न केवल खूबसूरत होना होता था बल्कि अच्छी आवाज का मालिक और गायक होना भी जरूरी था क्योंकि संगीत का प्रचलन इनमें खूब होता था।

दूसरे विश्व युद्ध के दौरान 1945 में आयी फिल्म, किस्मत। अशोक कुमार अभिनीत यह फिल्म भारतीय फिल्मों के इतिहास में सबसे बड़ी हिट फिल्मों में शामिल हो गयी। इस फिल्म का विषय भी विवादास्पद था। पहली बार एंटी हीरो और शादी के पहले मां बनने का विषय इसमें उभारा गया था। यह स्पष्ट करता है कि उस वक्त के फिल्मकार अपने समय से काफी आगे थे। 1940 के दशक में बॉक्स ऑफिस पर सफल होने का एक ही फार्मूला था, नाच, गाना, नाटक और कपोल-कल्पनाएं। धीरे-धीरे फिल्म और इंसानी चेतना के बीच का सामंजस्य स्थापित होने लगा। इसी पृष्टभूमि में वी शांताराम, विमल रॉय, राज कपूर और मेहबूब खान ने फिल्में बनायीं। इस बीच दक्षिण में फिल्म उद्योग तेजी से प्रगति कर रहा था। जहां तमिल, तेलेगु और कन्नड़ फिल्में छा रही थीं। 1940 के दशक के अंत तक विभिन्न भारतीय भाषाओं में फिल्में बनने लगी और इन फिल्मों में धर्म प्रमुख विषय होता था।

50 के दशक के स्वर्णिम युग ने भारतीय फिल्म उद्योग की काया ही पलट दी। इन फिल्मों में थीम सामाजिक मुद्दे बनने लगे थे। ये फिल्में मनोरंजक होने के साथ-साथ आम जनता को शिक्षित भी करती थी। इस युग में 25 वर्षीय अभिनेता व फिल्मकार राजकपूर का उदय हुआ। फिल्मों में तत्कालीन समाज का प्रभाव काफी दिखाई देने लगा था जो कि इसके पहले की फिल्मों में नजर नहीं आता था। राज कपूर की फिल्म आवारा एक ऐसे ही व्यक्ति की कहानी थी जो एक व्यक्ति के द्वंद में फंसने को दर्शाती थी। यह फिल्म देश भर के अलावा विदेशों में भी खासतौर पर रूस में काफी सफल रही। 1943 में फिल्म कान्स फिल्म फेस्ट के लिए नामांकित हुई। राजकपूर ने चार्ली चैपलिन की तर्ज पर अपने किरदार को निखारा था जिसे कामयाबी के साथ अपनी बाद की फिल्मों जैसे श्री 420 में उभारा था। चैपलिन को उसने भारतीय रूप दिया और एक ऐसे किरदार को हीरो बनाया जो एक आम सड़क का आदमी था। इन फिल्मों का संगीत हर एक व्यक्ति की जुबान पर चढ़ने लगा। शंकर-जयकिशन के तूफानी संगीत ने पूरे देश को मानों अपनी गिरफ्त में ले लिया था। मोहम्मद रफी, लता मंगेश्कर के खुमार में संगीतप्रेमी डूबने लगे थे। फिल्म में गानों के लिए अलग से मेहनत की जाती थी। बताया जाता है कि इस दौर में संगीतकार शंकर-जयकिशन की जोड़ी जो पैसेलेती थी वह उस दौरान हीरो-हिरोइन को भी नहीं मिलता था। फिल्मों को हिट करानेका नया फार्मूला सामनेआ गया था। इस स्वर्णिम काल में भारत की बेहद सराही गयी फिल्मों के अलावा आला दर्जे के अभिनेता भी सामने आये। इनमें गुरुदत्त, मेहबूब खान, बलराज साहनी, नरगिस, विमल रॉय, मीना कुमारी, मधुबाला और दिलीप कुमार शामिल हैं। यह वह वक्त था जब गुरु दत्त और विमल रॉय जैसे लीक से हटकर काम करने वाले फिल्मकारों ने प्यासा और दो बीघा जमीन जैसी फिल्में भारतीय सिनेमा को दी। इन फिल्मों के जरिये सामाजिक व्यवस्था से लेकर कला जगत से जुड़े सवालों को सामने लाया गया। बेहतरीन निर्देशन और अदाकारी से सजी इन फिल्मों को आज क्लासिक कहा जाता है। दुनिया की अबतक की बेहतरीन सौ फिल्मों की सूची में प्यासा को स्थान दिया गया है।

1960 में भारतीय सिनेमा ने एक लंबी छलांग लगायी। के आसिफ की भव्य फिल्म मुगल-ए-आजम के जरियेभारतीय सिनेमा व्यस्क बन गया था। इसकी रिलीज के बाद ही भारतीय सिनेमा का व्यक्तित्व निखर कर सामनेआया था। बेहद भव्य सेट। मल्टी स्टारर फिल्म। एक-एक दृश्य को देखकर लगता था कि उसे तराश कर बनाया गया है। फिल्म बनाने के लिए पैसे खर्च करने में कोई कसर नहीं छोड़ी गयी। यह फिल्म आज भी भारतीय सिनेमा के इतिहास में मील का पत्थर है।

इसके बाद बदलते सामाजिक मूल्यों और अर्थव्यवस्था ने सिनेमा को भी प्रभावित किया। सिनेमा में बड़ा बदलाव देखने को मिलनेलगा। कहानी कहने का ढंग बदल गया। कहानी का आधार, चरित्र और इसका गठन अलग दिखने लगा। समय था 1970। एक नये प्रकार की फिल्मों का उदय होने लगा। जिसे मसाला फिल्में कहा जाने लगा। यह समय की मांग

थी। इन फिल्मों में तुरंत मनोरंजन मिलता था और लोगों को लगता था कि उनके टिकट के पैसे वसूल हो गये हैं। कतार में लग कर लोग टिकट कटाते थे और बड़े परदे पर अपने सपनों का साकार होते हुए देखते थे। राजेश खन्ना, संजीव कुमार, वहीदा रहमान, आशा पारेख, तनुजा व अन्य एक्टर्स के लोग दीवाने होने लगे। ये फिल्में लार्जर दैन लाइफ हुआ करती थी। इन फिल्मों को देख कर दर्शक किसी और ही दुनिया में पहुंच जाते थे। तर्क यह दिया जाता था कि सारे दिन की मेहनत के बाद आखिरकार एक दर्शक आनंद ही तो चाहता है।

जहां एक तरफ मसाला फिल्मों की लोकप्रियता तेजी से बढ़ रही थी वहीं कलात्मक फिल्मों का समानांतर चलन भी जारी था। अदूर गोपालाकृष्णन, ऋत्विक घटक, अरविंदन, सत्यजीत रे, शाजी करुन जैसे कई फिल्मकार ऐसी फिल्में बना रहे थे जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सराही जा रही थी। सत्यजीत रे की पथेर पांचाली को समूचे विश्व में सराहा गया। बतौर निर्देशक सत्यजीत रे की इस पहली ही फिल्म नेउन्हें टॉप के निर्देशकों की सूची में शामिल कर दिया।

बॉलीवुड का यह शानदार समय था। यह वह वक्त था जब रमेश सिप्पी ने1975 में फिल्म शोले रिलीज की। रिलीज के पहले हफ्ते फिल्म को फ्लॉप करार दिया गया था लेकिन बाद में इसे फिर रिलीज किया गया। सफलता के सभी रिकार्ड इस फिल्म ने तोड़ दिये। अमिताभ बच्चन को इसी फिल्म के जरिये सुपर स्टार का तगमा हासिल हुआ। तब तक अमिताभ की 30 से अधिक फिल्में रिलीज हो चुकी थी। इस फिल्म की भव्यता का अंदाजा आप इसी से लगा सकते हैं कि 37 वर्ष पहले रिलीज हुई फिल्म के संबंध में बातें आज भी होती हैं। आज भी जब यह रिलीज होती है तो लोगों की कतार टिकट लेने के लिए दिखती है।

80 के दशक में कई महिला निर्देशकों को सामने आता देखा गया। इनमें अपर्णा सेन, प्रेमा कारनाथ व मीरा नायर शामिल हैं। यह वह दशक था जब रेखा नेअपनी फिल्म उमराव जान(1981) के जरिये दर्शकों को मोह लिया था। खूबसूरती और प्रतिभा का अदभुत मिश्रण लोगों को मिला। इसके बाद 1990 में फिल्में मिश्रित बनने लगी। इनमें रोमांस, थ्रिल, एक्शन व कॉमेडी को एक साथ सामने लाया जाने लगा। एक ही फिल्म के जरिये सभी प्रकार के दर्शकों को खुश करने की कोशिश का चलन शुरु हो गया। मिस्टर इंडिया, तेजाब जैसी मसाला फिल्में थी तो अंकुश और प्रतिघात जैसी सामाजिक समस्याओं को उभारने वाली फिल्में भी बन रही थी। दोनों ही प्रकार की फिल्मों को दर्शक पसंद कर रहे थे। जरूरत केवल फिल्म के बेहतर प्रस्तुतिकरण की थी। फिल्मों की तकनीक में काफी परिवर्तन देखने को मिलनेलगा। डॉल्बी डिजीटल साउंड इफेक्ट के अलावा फिल्म को अंतर्राष्ट्रीय स्तर का बनाये जाने की कोशिश होने लगी। फिल्मों में कारपोरेट जगत का भी निवेश होने लगा। अपनी अदाओं से शाहरुख खान, रजनीकांत, माधुरी दीक्षित, आमिर खान, चिरंजीवी, जूही चावला जैसे सितारे दर्शकों के अजीज हो गये थे। 21वीं सदी की शुरुआत में भारतीय फिल्मों को विश्व भर में पहचान मिलने लगी। समूचा विश्व जहां एक वृहद समुदाय बन रहा था वहीं सिनेमा के साथ भी यही हो रहा था। भारतीय फिल्मों में विदेशी स्टुडियो का भी पैसा लगने लगा। विश्व स्तर पर भारत की फिल्मों को तो हमेशा ही सराहा जाता रहा है हालांकि किसी फिल्म के लिए ऑस्कर पुरस्कारों की बात की जायेतोभारतीय कलाकारों और तकनीशियनों को लेकर बनी स्लमडॉग मिलेनियर ने यह कमी भी पूरी कर दी। भारतीय कलाकारों को लेकर बनी इस फिल्म को कई ऑस्कर पुरस्कार मिले। संगीतकार एआर रहमान को तो दो-दो ऑस्कर अवार्ड से नवाजा गया। भारतीय प्रतिभा का लोहा समूचे विश्व ने माना।

जानें अच्छी मां बनने के गुण

मां बनना दुनिया की सबसे बड़ी नेमत है। हालांकि एक आदर्श मां बनने के लिए परिश्रम, धैर्य और बुद्धिमानी की जरूरत होती है। यह समझना बेहद जरूरी है कि बच्चों के साथ कैसा व्यवहार किया जाये। इसके संबंध में जानकारी दे रही हैं मेनका।

अभिभावकों की बात करें तो मां की भूमिका बच्चे के विकास में सर्वाधिक महत्वपूर्ण होती है। लेकिन अच्छी मां बनने के लिए क्या करना चाहिए अधिकांश महिलाओं को यह पता ही नहीं होता है। हर महिला की पृष्ठभूमि अलग होती है। हालांकि मां की भूमिका सही तरीके से निभाने के लिए सर्वाधिक जरूरी लचीलापन होता है। आदर्श मां बनने के लिए पेश है आपके लिए कुछ खास टिप्स।

सही उदाहरण प्रस्तुत करें : किसी भी बच्चे के जीवन में मां सर्वाधिक महत्वपूर्ण होती है। लिहाजा आपको ऐसा बनना होगा जिससे आपका बच्चा या बच्ची आपको रोल मॉडल की तरह देखे। आपकी आदतों को बच्चे जानते हैं। आपके घर में काम करने के तरीके, आपकी सामान्य आदतें, खरीददारी का तरीका और इसके अलावा आप अपने पति के साथ कैसे पेश आती हैं। यह सब कुछ बच्चा देखता है। यदि आपको वह हमेशा अपने पति के साथ झगड़ते हुए या उसका निरादर करते हुए देखेगा तोउसमें भी बड़ों का असम्मान करने की भावना आयेगी। यदि कभी आप कोई गलती करती हैं तो उसके लिए माफी मांगने से डरे नहीं। बच्चों को सही और गलत का फर्क समझायें। इससे बच्चा भी अपनी गलतियों के लिए माफी मांगने से नहीं हिचकेगा।

बच्चे का साथ निभायें : बचपन के शुरुआती दिनों में बच्चे को मां की सबसे अधिक जरूरत होती है। बच्चों के साथ दोस्ताना व्यवहार ठीक है लेकिन यह भी याद रखना जरूरी है कि आप उसकी मां हैं और यह आपकी जिम्मेदारी है कि उसे नैतिक व सामाजिक रूप से सही दिशा दें। आदर्श मां करुणामयी और दयावान तो होती है लेकिन अनुशासन की दृष्टि से सख्त भी। अच्छी मां अपने बच्चेकी जरूरत के समय उसके पास रहती है और बच्चे की जरूरत को अपनी जरूरत से अधिक समझती है।

सुरक्षा का अधिक घेरा ठीक नहीं : कई बार मां अपने बच्चे के प्रति अधिक सुरक्षात्मक रवैया अपना लेती है। उसके बचाव में अधिक ही जुट जाती है। यह जरूरी है कि बच्चे के प्रति अधिक सुरक्षात्मक रवैया न अपनायेऔर उसे खुद ही विकसित होने का मौका दे। उसे अपने अनुभवों से भी सीखने दें। अपनेअनुभवों से सीखने से सीख को वह हमेशा याद रखेगा।

जरूरी है प्यार और धैर्य : मां के प्यार की कोई तुलना नहीं हो सकती। मां बच्चे को अपने गर्भ में रखती है उसकी रक्षा करती है। बच्चे के जन्म लेने से पहले ही मां दर्द सहकर भी उसे स्वस्थ रखने की कोशिश में रहती है। बच्चा अपनी मां के लिए हमेशा ही विशेष होता है भले ही वह अपंग क्यों न हो। कई बार देखा जाता है कि मां किसी एक बच्चे पर अधिक ध्यान देती है। इससे दूसरे बच्चे में हीन भावना आने लगती है। इससे उनके व्यवहार में परिवर्तन आ जाता है। बच्चों में कभी भी भेदभाव न करें। बच्चेके लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि मां उससे बेहद प्यार करती है। मां के लिए धैर्यवान होना बेहद जरूरी है। बच्चा यदि कोई गलती करता है तो बच्चे को धैर्यपूर्वक उसे उसकी गलती समझायें। बच्चा यदि कुछ अच्छा करता है तो उसका उत्साह जरूर बढ़ायें। लेकिन कुछ गलत करने पर डांट भी जरूरी है। लेकिन ऐसा करने के दौरान यह जरूर सुनिश्चित करें कि आपका सम्मान का भाव कम नहीं हो रहा।

तुलना न करें : कई बार देखा जाता है कि माता-पिता बच्चे की तुलना दूसरे बच्चे से करने लगते हैं। यह सही नहीं है। यह याद रखना जरूरी है कि हर बच्चा अलग होता है। हरेक की अपनी खासियत होती है। तुलना करने से बच्चा खुद को नाकारा समझने लग सकता है।

अच्छी श्रोता बनें : एक अच्छी मां एक अच्छी श्रोता भी होती है। बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय व्यतीत करें और उनकी बातों को धैर्यपूर्वक सुनें। उनकी बातों को सुनकर उन्हें सही सलाह दें। इससे बच्चा खुल सकेगा और अपनी समस्याओं को बांटेगा। अपनी बातों को वह छिपायेगा नहीं।

बच्चों में दिलचस्पी लें : आपका बच्चा जो करता है उसमें दिलचस्पी लें। उससे समझने के लिए शिद्दत से प्रयास करें। एक अच्छी मां बच्चे के लिए बेहद मजबूत आधार बनती है ताकि वह आदर्श इंसान बन सके। वह बच्चे के हर उस क्षमता को विकसित करती है जिसमें कि वह अच्छा है। बच्चे की कमजोरी को भी वह दूर करने का प्रयास करती है। मां का सहानुभूतिपूर्वक व्यवहार बच्चे के चरित्र से कई कमजोरियों को दूर कर सकता है।

रखें जानकारी : एक अच्छी मां कोउसके बच्चेके दोस्तों के बारे में भी पता होता है। उसे पता होता है कि उसका बच्चा किस तरह के बच्चों के साथ मिल रहा है। यदि वह घर पर नहीं है तो वह कहां है। यदि मां को बच्चे के कुछ खास दोस्तों से मिलना पसंद नहीं है तो उसे नम्र तरीके से समझाना चाहिए।

जिम्मेदारी : कहतें हैं कि मां बनना एक फुल टाइम कैरियर है। यदि आपने एक बच्चे को इस दुनिया में लाया है तो मां के साथ-साथ उसके साथ मिलने वाली जम्मेदारियों को उठाना होगा। ऐसी कोई भावना कि मां बच्चे को नहीं चाहती थी, बच्चे को आहत कर सकता है। आदर्श मां बच्चे की सभी जरूरतों को सुनिश्चित करती है।

रखें याद : बच्चेके लिए कई विशेष दिन होते हैं। किसी और की नजर में भले ही वह छोटे हों, आपके बच्चे के लिए उनका काफी महत्व होता है। इसलिए एक मां के लिए उन्हें याद रखना जरूरी है। इसमें आपके बच्चे के जन्मदिन के अलावा उसके स्कूल का खेल दिवस या फिर उसके सबसे अच्छे दोस्त का जन्मदिन। यह सबकुछ आपको जानना होगा।

इन टिप्स के अलावा आपके बच्चे के लिए क्या सही है यह आपसे बेहतर कोई नहीं जान सकता। इसलिए यह आवश्यक है कि अपने बच्चे को समझें। यह जानें कि उसके लिए सही क्या है।

बच्चों की समस्याओं को गंभीरता से लें

डॉ पुलक कोले
कॉर्डलाइफ साइंसेस इंडिया

गरमी के प्रति बच्चे सर्वाधिक संवेदनशील होते हैं। लेकिन वह गरमी और धूप में खुद को निकलने से रोक नहीं पाते। बाहर खेलना उनकी प्रकृति में होता है। गरमी और बारिश के दिनों में पानी से जुड़ी कई बीमारियां व त्वचा की समस्याएं देखने को मिलती हैं। इनमें बुखार, दस्त, उलटी, डीहाइड्रेशन, जॉन्डिस और त्वचा का संक्रमण शामिल है। गरमी और बारिश के दिनों में आमतौर पर तापमान काफी अधिक देखने को मिलता है। यह जरूरी है कि स्वच्छ पानी साथ रखा जाये और धूप में अधिक निकलने से बचा जाये। बच्चों को होने वाली आम तकलीफों में डायरिया काफी देखने को मिलती है। डायरिया के साथ उलटी होने पर समस्या और भी गंभीर हो जाती है। हाल के शोध में देखने को मिला है कि भारत में बच्चों की मौत का बड़ा कारण डायरिया है। करीब 10 फीसदी नवजात और चार वर्ष से कम उम्र के 14 फीसदी बच्चे इस संक्रमण के कारण भारत में हर वर्ष मारे जाते हैं। भारत में केवल 43 फीसदी बच्चों को ही ओआरएस(ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन) मिल पाता है।

ओआरएस, शरीर में पानी की कमी को पूरा करने का सबसे आसान उपाय है। डायरिया के खतरे को गुणवत्ता युक्त खाद्य और पानी के जरिये कम किया जा सकता है। इसके अलावा फिल्टर्ड और उबला पानी काफी जरूरी है। खाने के अलावा कटे हुए फल और रास्ते पर बिकने वाले फलों के जूस से परहेज करना चाहिए। बच्चे को यदि डायरिया हो जाता है तो यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि उसे ओआरएस के साथ तरल पदार्थ, छाछ और सादा पानी दिया जाये। कुछ बच्चों को ओआरएस का स्वाद पसंद नहीं आता। इसके लिए केला, दही, खिचड़ी और दलिया का हल्का खाना पाचन में सहायक हो जाता है। दूध कम ही दें। हल्की चाय, नमक व चीनी के साथ लेमन जूस व सेब काफी कारगर होता है। दूध या फिर बेहद मीठे फलों का रस देने से परहेज करें क्योंकि इससे डायरिया अधिक देर तक अपना प्रकोप दिखा सकती है।

ओआरएस: ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्ट्स, ड्राइ सॉल्ट्स का विशेष मिश्रण होता है जो साफ पानी के साथ मिलाया जाता है। सुझाव दिया जाता है कि उसे उबले पानी के साथ मिलाया जाये ताकि किसी भी प्रकार के कीटाणू को खत्म किया जा सके। इसके जरिये डायरिया से होने वाले तरल पदार्थ के नुकसान की भरपाई की जा सकती है।

ओआरएस का इस्तेमाल कब किया जाये: जब भी शरीर से अतिरिक्त पानी निकल जाये, ओआरएस लेना चाहिए। बच्चे का यदि दिन में तीन या उससे अधिक बार दस्त हो तो उसे ओआरएस देना बेहद जरूरी है। इसके अलावा छह महीने से अधिक उम्र के बच्चों को 20 मिलीग्राम जिंक(टैबलेट या सिरप), छह महीने से कम उम्र के बच्चे को 10 मिलीग्राम(टैबलेट या सिरप) रोजाना ही 10-14 दिनों तक दिया जाना चाहिए। जरूरत पड़ने पर करीब के केमिस्ट के दुकान से ओआरएस हासिल किया जा सकता है। हालांकि अपने चिकित्सक की सलाह अवश्य लेनी चाहिए। **बाजार में लैकोलाइट-जेड (ओआरएस) भी उपलब्ध है। इसे 200 मिलीलीटर पानी में घोलना होता है। यह लाभकारी है।**

कितना सॉल्यूशन जरूरी है: पानी की तरह होने वाले हर दस्त के बाद यह दिया जाना चाहिए। व्यस्क और बड़े बच्चे ठीक होने तक रोज ही 3 क्वाट्र्स या फिर लीटर लें।

छोटे बच्चे को सॉल्यूशन कैसे दें: यह धीरे-धीरे दिया जाना चाहिए। टीस्पून के जरिये दें तो बेहतर है। यदि बच्चा उल्टी कर देता है तो यह फिर से दें। उल्टी करने पर 10 मिनट तक इंतजार करें और फिर से शुरु करें।

बच्चे को धीरे-धीरे फिर से यह पेय दें। एक वक्त में छोटी चुस्की। उल्टी के बावजूद शरीर कुछ तरल पदार्थ व नमक रख लेगा। हालांकि समस्या यदि जारी रहती है और निम्नलिखित कोई भी लक्षण दिखायें देते हैं तो बच्चे को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र ले जायें।

इन लक्षणों में

- डायरिया बढ़ जाता है या रक्त आता है
- उल्टी जारी रहती है
- बच्चे को बुखार है
- बच्चा बेहद कमजोर हो गया है
- बच्चा बेहद प्यासा है
- दिखने में वह बेहद बीमार लग रहा है

यदि आपको मेडिकल शॉप में ओआरएस नहीं मिलता तो घर पर भी आसानी से उसे आप बना सकते हैं।

जरूरी सामग्री

- छह टीस्पून चीनी
- आधा चम्मच नमक
- एक लीटर साफ या उबला पानी और उसे फिर ठंडा किया गया हो।
- 200 एमएल के पांच कप

विधि:

इस मिश्रण को तबतक मिलायें जबतक नमक व चीनी घुल न जाये। ओआरएस को ठंडा करना कारगर हो सकता है।

इस मिश्रण को ठंडी जगह पर रखें। यदि बच्चे को 24 घंटे के बाद फिर से ओआरएस की जरूरत होती है तो ताजा सॉल्यूशन बनायें। इन उपायों से आप बच्चे की रक्षा आसानी से कर सकती हैं।

डायरिया की रोकथाम निम्नलिखित सावधानी बरतने से की जा सकती है।

- साफ व स्वच्छ पानी पियें (जरूरत पड़ने पर पीने से पहले उसे उबाल लें)
- अपने हाथों को साबुन और पानी से धोयें, जब आप
  - शौचालय से निकलें हों
  - अपने बच्चे के दस्त को फेंकने के बाद
  - खाना खाने, खिलाने और खाने को छूने से पहले

पत्रकारिता में कैरियर

*सूचना के इस युग में हर किसी की इच्छा होती है अपने आसपास होने वाली घटनाओं के अलावा विश्व भर में होने वाली बड़ी खबरों के संबंध में जानकारी रखे। यह सबकुछ पत्रकारिता के पेशे से जुड़े लोगों की वजह से संभव हो पाता है। यह एक ऐसा कैरियर है जिसमें आपको मौका मिलता है अपने समाज को बदलने का। पत्रकारिता के कैरियर की संभावनाओं पर नजर डाल रहे हैं **आशीष**।*

मीडिया को समाज का चौथा स्तंभ कहा जाता है। वह इसलिए कि यह अपने आसपास होने वाली घटनाओं पर तीखी नजर रखता है और एक सजग प्रहरी की भूमिका निभाता है। इस पेशे से जुड़कर न केवल आपको पैसे मिलेंगे बल्कि साथ में सम्मान भी मिलेगा। लेकिन केवल मीडिया के ग्लैमर को देखकर इसमें शामिल होने की इच्छा रखना सही नहीं होगा। इस पेशे में आने वाले लोगों में एक जज्बे का होना भी बेहद जरूरी है। ऐसे लोगों की जरूरत इस पेशे को है जो सच की खोज में किसी हद तक जाने में नहीं हिचकिचाते। इसे एक पेशे से अधिक मिशन का दर्जा दिया जाता है। यहां ऐसे लोग हैं जो दबी हुई सच्चाई को सामने लाकर समाज में एक बड़ा बदलाव लाते हैं और ऐसे भी लोगों की कमी नहीं जो सूचना के नाम पर जनता को उलजुलूल सामग्री परोसने से भी बाज नहीं आते। पत्रकारिता बेहद ही जिम्मेदारी की नौकरी होती है। लेकिन साथ में बेहद दिलचस्प भी। इस पेशे में आने के लिए आत्मविश्वास होना बेहद आवश्यक है। इसके अलावा समाज में हो रही गतिविधियों के संबंध में जानकारी और लिखने की अच्छी क्षमता महत्वपूर्ण है। एक अच्छे पत्रकार का जिज्ञासु प्रकृति का होना जरूरी होता है। लेकिन उसे तथ्यों और कल्पना का फर्क जानना भी जरूरी होता है। यह महत्वपूर्ण है कि उसे ऐसी स्थितियों को संभालने में झिझक नहीं होनी चाहिए, जिसे उसने पहले नहीं देखा है। आमतौर पर एक पत्रकार एक विशिष्ट क्षेत्र की ही खबरें लाता है लेकिन उसे लगभग हर क्षेत्र की समझ आनी चाहिए। राजनीति, कला, आर्थिक जगत, खेल, अपराध, मनोरंजन आदि कुछ क्षेत्र हैं जिन्हें पत्रकार कवर करते हैं। यदि आप मेहनत करने से नहीं हिचकते और आपमें प्रतिभा व आत्मविश्वास है तो यह कैरियर आपके लिए उपयुक्त है। यह कैरियर आपको वेतन का अच्छा पैकेज देने के अलावा आपको नाम भी दिला सकता है। मीडिया के बढ़ते महत्व के कारण इस क्षेत्र में काफी अधिक संभावनाएं हैं। इसमें काम मजेदार होने के अलावा बहुत गंभीर भी होता है। पत्रकारिता के कई आयाम हैं जिसे चुना जा सकता है।

पत्रकारिता को मोटे तौर पर दो भागों में बांटा जा सकता है। प्रिंट व इलेक्ट्रॉनिक मीडिया। प्रिंट में समाचार पत्र, जर्नल, मैगजीन, समाचार एजेंसियां आती हैं। इलेक्ट्रॉनिक में टेलीविजन, रेडियो व इंटरनेट आते हैं। इनमें कैरियर के विकल्प निम्नलिखित हैं।

प्रिंट मीडिया

समाचार पत्र : समाचार पत्र का चलन कभी भी खत्म नहीं होता। सबकुछ डिजीटल होने के बावजूद आधुनिक प्रिंटिंग के प्रसार व बढ़ती साक्षरता के कारण समाचार पत्रों की पहुंच भी बढ़ रही है। इसके कैरियर की संभावनाओं पर नजर डालें तो इनमें हैः-

- **संपादक:** संपादक किसी भी समाचार पत्र या मैगजीन के प्रमुख होते हैं। उनका कार्य सभी विभागों को मार्गदर्शन देना होता है। अनुभव, न्यूज सेंस, संपर्क आदि इसके लिए नितांत जरूरी है।
- **एसोसिएट एडिटर:** एसोसिएट एडिटर समाचार पत्र या मैगजीन के विशिष्ट सेक्शन के प्रभारी होते हैं। समाचारों का गठन, फीचर बनाने की जिम्मेदारी, संपादकीय दृष्टिकोण, पेज लेआउट, रिपोर्टर व फोटोग्राफर को असाइनमेंट देने का दायित्व इनपर होता है।
- **सब एडिटर:** प्रिंट की जाने वाली सामग्री का संपादन, आर्टिकल को फिर से लिखने और पेपर के लिए उन्हें उपयुक्त बनाने, भाषा को सशक्त करने, आकर्षक हेडिंग लगाने आदि की जिम्मेदारी इन पर होती है।

- **प्रूफ रीडर:** प्रूफ रीडर का कार्य संपादित कॉपी में भाषाई गलतियों को ठीक करना होता है। इसके लिए भाषा, वर्तनी आदि का ज्ञान काफी जरूरी होता है।
- **रिपोर्टर:** किसी भी समाचार पत्र, मैगजीन, न्यूज एजेंसियों आदि के लिए रिपोर्टर सर्वाधिक महत्वपूर्ण होते हैं। रिपोर्टर की जिम्मेदारी खबरों को हासिल करना है। इसमें खबरों की समझ रखने वाले लोगों की जरूरत महत्वपूर्ण होती है।
- **कॉरेस्पॉन्डेंट/स्पेशल रिपोर्टर:** ये विशेष प्रकार के रिपोर्टर होते हैं जिन्हें किसी खास क्षेत्र में विस्तृत ज्ञान होता है।
- **कॉपी राइटर:** रिपोर्टर की खबरों को पढ़कर उन्हें फिर से सुधारना इनका काम होता है।
- **स्तंभकार:** समाचार पत्र या मैगजीन में नियमित रूप से स्तंभ लिखना इनकी जिम्मेदारी होती है।
- **आलोचक:** खबरों की समीक्षा करके उन्हें आम लोगों के लिए पेश करना।
- **कार्टूनिस्ट:** खबरों का आकलन कर व्यंग्य चित्र बनाना।

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के इस युग में अधिकांश युवाओं में इसी के साथ जुड़ने का चलन देखा जाता है। टीवी पर दिखने के ग्लैमर के साथ-साथ वेतन का पैकेज भी आकर्षक होता है। इस क्षेत्र में विपुल संभावनाएं हैं।

- **रिसर्चर:** चैनल पर दिखायी जाने वाली सामग्री के संबंध में जानकारी हासिल करके उसे मुहैया कराना इनकी जिम्मेदारी होती है। इसके लिए जिज्ञासु प्रकृति, रचनात्मकता की जरूरत होती है।
- **प्रोडक्शन वर्कर:** स्टुडियो, न्यूज शूटिंग के दौरान सामग्री का प्रबंधन इसमें शामिल होता है।
- **फ्लोर मैनेजर:** इसके लिए प्रबंधन की अच्छी समझ, नेतृत्व की क्षमता जरूरी है।
- **ट्रांसमिशन एग्जीक्यूटिव:** तकनीकी ज्ञान इसमें महत्वपूर्ण है।
- **रिपोर्टर:** खबरों को हासिल करना मुख्य जिम्मेदारी होती है। रिपोर्टर के लिए आत्मविश्वासी होना और लोगों से मित्रता गांठने में पारंगत होना जरूरी होता है।
- **साउंड टेक्नीशियन:** तकनीकी ज्ञान इसके लिए जरूरी है।
- **कैमरामैन:** कैमरामैन के लिए तकनीकी ज्ञान के अलावा दृश्यों व खबरों की समझ जरूरी है। उसे कठिन परिस्थितियों में काम करना पड़ सकता है।
- **एंकर/प्रेजेंटर:** आकर्षक व्यक्तित्व, बढ़िया आवाज, सही उच्चारण, सामान्य ज्ञान का होना जरूरी होता है। कठिन स्थितियों में शांत रहकर खबरों को सामने लाने की कला आनी जरूरी है।

पत्रकारिता को कैरियर के रूप में अपनाने के लिए पत्रकारिता का कोर्स किया जा सकता है। कोर्स अंग्रेजी , हिंदी व अन्य क्षेत्रीय भाषा में किया जा सकता है।

डिग्री कोर्स:

- कलकत्ता विश्वविद्यालय : सिनेट हाउस, 87 कॉलेज स्ट्रीट, कोलकाता-700073
  - ✧ पत्रकारिता में बीए
  - ✧ पत्रकारिता में एमए
- रवींद्र भारती विश्वविद्यालय : 6/4 द्वारकानाथ टैगोर लेन, कोलकाता- 700007
  - ✧ मास कम्युनिकेशन में एमए
- रवि शंकर यूनिवर्सिटी : रायपुर- 492010
  - ✧ बैचलर इन जर्नलिजम
- बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी : वाराणसी- 221005
  - ✧ पत्रकारिता में बीए
  - ✧ पत्रकारिता में एमए
- काशी विद्यापीठ : वाराणसी- 221002
  - ✧ बैचलर इन जर्नलिजम
  - ✧ जर्नलिजम व मास कम्युनिकेशन में एमए
- कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी : कुरुक्षेत्र- 132119
  - ✧ पत्रकारिता में एमए
- जामिया मीलिया इस्लामिया : जामिया नगर, नयी दिल्ली- 110025
  - ✧ मास कम्युनिकेशन में एमए
- दिल्ली यूनिवर्सिटी : दिल्ली- 110007
  - ✧ बैचलर ऑफ जर्नलिजम
- पुणे यूनिवर्सिटी : गणेशखिंद, पुणे- 411007
  - ✧ बैचलर ऑफ जर्नलिजम
  - ✧ डिप्लोमा इन जर्नलिजम
  - ✧ मास्टर ऑफ कम्युनिकेशन स्टडीज

इन स्थानों से पत्रकारिता की डिग्री/डिप्लोमा हासिल किया जा सकता है। इसके बाद विभिन्न मीडिया हाउसेस में आवेदन के जरिये नौकरी हासिल की जा सकती है। याद रखें पत्रकारिता को यदि आप बतौर मिशन अपनाते हैं तो आपके सफल होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

बारिश में घर की करें खास देखभाल

वर्षा ऋतु में घरों की नमी आपके आशियाने को नुकसान पहुंचा सकती है। बरखा बहार जहां मन आंगन को महकाती है वहीं इस दौरान घरों में कुछ खास उपाय अपनाने की भी जरूरत होती है। इस संबंध में जानकारी दे रही हैं जॉतून इंडिया की निदेशक पर्सी जिजिना।

हर वर्ष मानसून के दौरान घरों की भीतरी और बाहरी दीवरों के खराब होने की समस्या सेकई लोगों को दो-चार होना पड़ जाता है। घर के बदहाल रूप को देखकर मन का खिन्न होना स्वाभाविक है। लेकिन चिंता की कोई बात नहीं है। थोड़ी सी सावधानी बरतकर अपने खुशियों के आशियाने को आप भी बना सकते हैं सदाबहार। लेकिन इससे पहले घरों के खराब होने के कारणों पर नजर डालना अधिक जरूरी है।

कारण: आंतरिक दीवारों के खराब होने का कारण घर की बाहरी दीवार पर इस्तेमाल किये जाने वाले पेंट की खराब क्वालिटी जिम्मेदार होती है। कॉन्क्रीट की प्रकृति छिद्रदार होती है और इसके कारण इसमें से पानी या नमी रिस कर जमा हो जाती है। यही पानी भीतरी दीवारों की सतह पर डैंप पैचेस का निर्माण करता है। इसके अलावा दीवारों पर लगा पेंट फूलने व उखड़ने लगता है। दीवारों में जमा पानी बरसात के मौसम के बाद भी अपना असर दिखाता रहता है। यही कारण है कि दीवारों पर फिर से पेंट करने के बाद भी इसके नष्ट होने की प्रक्रिया थमती नहीं है।

समाधान: यह जरूरी है कि घर की भीतरी दीवारों की रक्षा के लिए कुछ बातों का खास तौर पर ध्यान रखा जाये।

- बाहरी दीवारों के पेंट का चुनाव काफी जरूरी होता है, क्योंकि यह बारिश में जल या नमी को कॉन्क्रीट में प्रवेश करने से रोकता है और घर की रक्षा करता है।
- बाहरी दीवारों का पेंट मानसून के शुरु होने से कुछ महीने पहले ही हो जाना चाहिए। आमतौर पर पेंट फरवरी या अप्रैल के बीच करा लेना चाहिए।
- जब बारिश हो रही हो तब बाहरी दीवारों पर पेंट नहीं कराना चाहिए। यहां तक कि यदि बाहरी दीवारों पर यदि पहले ठीक से पेंट न हुआ हो तो आंतरिक दीवारों पर हुआ पेंट भी बेकार हो जाता है क्योंकि दीवारों पर पहले से मौजूद नमी नये पेंट को खराब करने लगती है।
- घर के भीतरी दीवारों की पेंटिंग मानसून के समाप्त होने के कुछ महीने बाद करनी चाहिए। उदाहरण के तौर पर मुंबई में मानसून सितंबर महीने में चला जाता है। इसलिए पेंट का काम अक्तूबर महीने के बाद ही शुरु करना चाहिए। इसका कारण है कि इससे दीवारों की भीतरी नमी को सूखने में पर्याप्त वक्त मिल जाता है।
- घर की भीतरी दीवारों पर पेंट शुरु करने से पहले पेंटर से मॉयश्चर मीटर का इस्तेमाल करने के लिए कहना चाहिए। इसके जरिये दीवारों की सतह को स्कैन करके बताना संभव होता है कि दीवारों के भीतर किसी प्रकार की नमी है या नहीं।

ये तो हुई पेंटिंग की बात लेकिन बारिश के मौसम में नमी से सुरक्षा हर क्षेत्र में जरूरी होती है। इसके लिए कुछ खास टिप्स आपके लिए हाजिर हैं।

नमी का करें काम तमाम: अपनी लकड़ी के कबर्ड, डेस्क, ड्रॉयर आदि में कपूर डाल कर रखें। यह नमी को दूर भगाता है और आपके कपड़ों की रक्षा करता है।

दीमक को कहें अलविदा: अधिक नमी वाले क्षेत्र में दीमक एक प्रमुख समस्या होती है। इन्हें पूरी तरह से दूर भगाने के लिए पेशेवर व्यक्तियों की जरूरत होती है। बारिश के मौसम में घर में दीमक की घुसपैठ की जांच कर लें यदि वह पाया जाता है तो पेशेवर व्यक्तियों के जरिये इस समस्या पर काबू पायें।

लकड़ी के फ्लोर को संभालें: यदि आपका फ्लोर हार्डवुड का है तो और भी सावधानी की जरूरत होती है। इन्हें नमी से मुक्त रखें। इनकी रक्षा के लिए इन्हें वैक्स करें क्योंकि हार्डवुड फ्लोर में नमी उन्हें खराब कर देने के लिए काफी होती है।

कालीन की रक्षा करें: कालीन का इस दौरान विशेष ख्याल रखना चाहिए। खासतौर पर यदि वह वाल-टू-वाल कारपेट हों तो उन्हें नियमित रूप से क्लीनर के जरिये वैक्यूम करें। अच्छा कारपेट क्लीनर उसमें दुर्गंध नहीं आने देगा। बारिश के दौरान रग्स को मोड़ कर रख लें। यदि आप उन्हें अच्छी तरह पॉलीथीन शीट में रख देते हैं तो वह पानी के साथ-साथ कीड़े-मकोड़ों से भी सुरक्षित रहेगा।

इन सभी उपायों को अपनाकर बारिश में भी अपने घर को आप हर किस्म की सुरक्षा दे सकते और ठंडी फुहारों का दिल खोल कर मजा ले सकतेहैं।

समय

।। मुसाफिर ।।

नीरज को अपनी सीट पर बैठे अधिक समय नहीं हुआ था। आंखों में लाखों सपने लिए वह अपने मंजिल की ओर बढ़ा चला जा रहा था। उसकी मंजिल थी मुंबई। सपनों को सच करने का शहर। मन में दृढ़ विश्वास लिए वह केवल यही सोच रहा था कि कब वह वक्त आयेगा जब दुनिया यह मानेगी कि वह गलत थी और वह सही था। लोगों ने उसे काफी समझाया था। लेकिन वह अपनी धुन का पक्का था। उसके मां-बाप तो उसे कब का समझाना छोड़ चुके थे। नीरज समझ नहीं पाता था कि आखिर लोग उसके नजरिए से चीजों को क्यों नहीं देखते। वह क्यों नहीं मान लेते कि उसमें भी आसमान की बुलंदियों को छूने की काबलियत है। कई ऐसे बड़े लोग हुए हैं जो पहले क्या थे और बाद में जाकर क्या बने। लेकिन लोगों को कौन समझाये। हर किसी का यही मानना होता है कि वह सही है, भला 19 साल का लड़का क्या जानता है। लेकिन लोगों को वह एक दिन दिखा देगा। यह सब सोचते हुए न जाने कब उसकी आंख लग गयी। उसकी तंद्रा तब टूटी जब उसे किसी ने हौले से छुआ। उसनेआंखें खोलकर देखा तो सामने एक बुजुर्ग को पाया। मुस्कराते हुए उन्होंने कहा, बेटा क्या यह तुम्हारा बैग है। नीरज ने देखा कि सामने की सीट पर उसने अपना बैग रखा हुआ था। वह समझ गया कि वृद्ध व्यक्ति की वह सीट है। वह उठा और बैग को अपने सीट के नीचे धकेल दिया। बुजुर्ग खाली हुई सीट पर बैठ गये। नीरज खिड़की के बाहर पीछे भागते हुए पेड़, मकानों, कस्बों को देखने लगा। नीरज को ट्रेन की खिड़की से बाहर का दृश्य बेहद अच्छा लगता था। बचपन में जब भी वह अपने परिवार के साथ कभी भी ट्रेन के सफर के लिए निकलता हमेशा खिड़की के पास बैठने के लिए अपनी बहन के साथ जिद करता। तब उसके पिता खिड़की के पास बैठने के लिए उसका और उसकी बहन का वक्त तय कर देते। यानी कुछ देर वह बैठता और कुछ देर उसकी बहन। पिता की बात याद आते ही उसे उनके साथ झगड़ा याद आ गया। साथ ही याद आने लगे बचपन के कई दृश्य। कैसे वह उससे बचपन में पूछा करते थे, बेटा बड़ा होकर क्या बनेगा। वह कभी कहता डॉक्टर तो कभी इंजीनियर। उसके पिता हमेशा कहते बेटा इसके लिए तुम्हें खूब मन लगाकर पढ़ना पड़ेगा। पढ़ने में वह ठीक था। भले ही कक्षा में फर्स्ट न आता हो लेकिन

पहले पांच लड़कों में उसकी जगह होती थी। लेकिन उन बातों को अब लगता है कि जमाना बीत गया। उसका मन भर आया। वह ट्रेन के डिब्बे में इधर-उधर देखने लगा। डिब्बा कमोबेश खाली ही था। अपने सामने बैठे बुजुर्ग को देखा तो उसने पाया कि वह उसे एकटक देख रहे हैं। उसे कुछ असुविधा सी होने लगी। बुजुर्ग ने बात छेड़ने के अंदाज में कहा, गरमी काफी हो गयी है। नीरज ने अनमने से अंदाज में सहमति में सिर हिलाया और फिर खिड़की के बाहर देखने लगा। उसके लिए बेजा बात करने की बजाय खिड़की से बाहर का दृश्य अधिक दिलचस्प था। लेकिन बुजुर्ग भी लगता है छोड़ने वाले नहीं थे। उन्होंने पूछा, कहां जा रहे हो बेटा। नीरज ने टका सा जवाब दिया, मुंबई। जवाब देने के बाद वह फिर सिर घुमाकर खिड़की के बाहर देखने लगा। लेकिन फिर उसे लगा कि ऐसा व्यवहार सही नहीं है। उसने बड़े ही सभ्य तरीके से पूछा। और आप कहां जा रहे हैं। बुजुर्ग ने जवाब दिया, मैं भी मुंबई ही जा रहा हूं। बिजनेस के सिलसिले में दिल्ली आया था। अब लौटना पड़ रहा है। वैसे तुम मुंबई घूमने जा रहे हो या वहीं रहते हो। भई माफ करना मुझेथोड़ी बात करने की आदत है। नीरज नेकहा, नहीं-नहीं कोई बात नहीं, अकेले बैठने से अच्छा है बातें ही की जायें। वैसे मैं मुंबई अपने एक दोस्त के पास जा रहा हूं। बुजुर्ग उसकी बात सुनने के साथ-साथ उसे एकटक देखे भी जा रहे थे। उन्होंने पूछा, मुंबई में कहां। नीरज ने अपनी जेब से एक विजिटिंग कार्ड निकाला और उसे पढ़कर बोला। मुंबई के सांताक्रूज इलाके में उसका मॉडलिंग का ऑफिस है। मैं वहीं जा रहा हूं। बुजुर्ग ने कहा, हां भई आजकल तो मॉडलिंग उद्योग तो काफी चमक रहा है। मॉडल तो अच्छा कमा लेते हैं। साथ में शोहरत तो है ही। यह सुनना था कि नीरज खुश हो गया। अब उसकी वृद्ध के साथ बात करने की इच्छा अधिक बलवती होने लगी। उसने पूछा, आप तो मुंबई में लगता है काफी दिनों से हैं। इस लाइन में क्या आपकी कुछ जान-पहचान वगैरह है। वृद्ध ने तपाक से कहा, क्यों नहीं होगी मेरा अपना बड़ा बेटा मॉडल कोऑर्डिनेटर है। उसकी काफी जान पहचान है। नीरज को लगने लगा कि उसकी मंजिल तो सामने ही बैठी है। अब उसे उसके सपनों को हासिल करने से कोई नहीं रोक सकता। अब उसके लहजे में वृद्ध के प्रति इज्जत का भाव दुगना हो गया। उसने कहा, सर क्या आप मुझे उनसे मिलवा सकते हैं। क्यों नहीं, जवाब मिला। मुंबई में स्टेशन पर रिसीव करने वह आ ही रहा है। वहीं मिलवा दूंगा। नीरज को लगा कि उसे छप्पर फाड़ कर दौलत मिल गयी है। अब उसे खिड़की के बाहर के दृश्यों में कोई दिलचस्पी नहीं रह गयी थी। उसे लग रहा था कि उसे मंजिल तक कोई पहुंचा सकता है तो उसके सामने बैठे ये बुजुर्ग ही। वह उनसे और आत्मीयता बढ़ाता हुआ बोला। सर मेरा नाम नीरज है। मैं अपना कैरियर मॉडलिंग और फिर फिल्मी दुनिया में बनाना चाहता हूं। बुजुर्ग ने कहा, हां क्यों नहीं। लेकिन अपने बारे में कुछ और भी बताओ, वैसे मेरा नाम भगवान दास है। नीरज मानों किसी इंटरव्यू में बैठा हुआ था और वैसे ही बर्ताव कर रहा था। अपने आपको भरसक लायक दर्शाते हुए उसने कहा। सर मेरा नाम नीरज शर्मा है। मैं कॉलेज में पढ़ता हूं। लेकिन सच कहूं तो पढ़ाई से अधिक रुचि मुझे अभिनय, फिल्म या मॉडलिंग जगत से है। मुझे पता है कि मैं भी एक दिन स्टार बन सकता हूं। मुझमें वह काबलियत है। इसी भरोसे के साथ आज मैं अपना घर छोड़कर मुंबई की राह पर निकल पड़ा हूं। भगवान दास ने उसकी बातें गौर से सुनी। फिर उन्होंने पूछा। तुम्हारे घर में कौन-कौन है। नीरज नेबताया, घर में मेरे माता-पिता और एक छोटी बहन है। पिता क्या करते हैं। जी वह सरकारी दफ्तर में नौकरी करते हैं। मां गृहणी है और बहन अभी पढ़ रही है। भगवान दास ने अब सीधा सवाल किया- तुमने पढ़ाई क्यों छोड़ दी। नीरज आत्मविश्वास भरे स्वर में कहता गया। सर ऐसा नहीं है कि पढ़ने में मैं बुरा था। लेकिन मेरे भीतर का कलाकार मुझे पुकार रहा था। मुझे पता चल गया कि पढ़ाई में मैं और आगे नहीं जा सकूंगा। जीवन में नाम कमाना है तो रिस्क तो लेना ही होगा। भगवान दास सोच में डूब गये। वह उठे और नीरज की बगल वाली खाली जगह पर बैठ गये। उन्होंने नीरज से पूछा, तुम्हे कैसे पता कि भीतर तुम्हारे कलाकार छिपा हुआ है। मुंबई जाते ही तुम्हारे भीतर छिपा कलाकार तुम्हें नाम, पैसा और यश दिला देगा। नीरज गड़बड़ा गया। फिर भी साहस के साथ वह बोला। मुझे पता है। मेरे सभी कॉलेज के दोस्तों पर मुझपर भरोसा है। भगवान दास- अच्छा ये बताओ, तुमनेकोई एक्टिंग या फिर मॉडलिंग की ट्रेनिंग ली है। नीरज ने सिर झुकाकर कहा नहीं। भगवान दास- कोई बात नहीं, तुमने कॉलेज स्तर पर ही सही नाटकों में तो भाग लिया होगा। नीरज ने कहा हां, एक बार मैंने कॉलेज के नाटक में हिस्सा लिया था। भगवान दास- कैसा था तुम्हारा अभिनय। नीरज- जी ठीक ही था। भगवान दास- बस इतने में ही तुमने समझ लिया कि तुम सब-कुछ कर सकते हो। देखो मैं तुम्हें हतोत्साहित नहीं करना चाहता लेकिन अपने जीवन की कहानी भी तुम्हें बता देना उचित समझता हूं। नीरज उनकी बातों को ध्यान से सुन रहा था। भगवान दास ने बात आगे बढ़ाई और कहा। मेरा जन्म एक मध्यमवर्गीय परिवार में हुआ। पिता जी का एक छोटा सा व्यापार था। हम ठाठ से तो नहीं रहते थे लेकिन किसी चीज की कमी भी नहीं थी। मुझे गाना गाने का शौक था। मोहम्मद रफी और मुकेश के गाने सुनकर ऐसा लगता था कि मैं इनसे भी अच्छा गा सकता हूं। दोस्तों ने भी हिम्मत बढ़ाई। पिता जी ने कहा बेटा अपना व्यापार है। इसी को आगे बढ़ाओ। कुछ करना है तो पढ़ाई पूरी करो और फिर चान्स लो। लेकिन जवानी के जोश के आगे किसकी चलती है। मैं भी मुंबई आ गया। फिर शुरु हुआ संघर्ष का सिलसिला। एक म्युजिक डायरेक्टर के घर से दूसरे संगीतकार के घर तक। एक स्टुडियो से दूसरे स्टुडियो तक। हर जगह एक बार मौका देने की भीख मांगता। एक बार एक संगीतकार को दया आ गयी। उसने मुझे मौका दिया। लेकिन अंतिम वक्त पर मेरे गाने को दूसरे गायक से गवा दिया। मैंने जब इसका कारण पूछा तो उसने बताया कि अभी और मेहनत की जरूरत है। इस दौरान मैंने पाया कि मेरे जैसे

तुम्हे कैसे पता कि भीतर तुम्हारे कलाकार छिपा हुआ है। मुंबई जाते ही तुम्हारे भीतर छिपा कलाकार तुम्हें नाम, पैसा और यश दिला देगा। नीरज गड़बड़ा गया। फिर भी साहस के साथ वह बोला। मुझे पता है। मेरे सभी कॉलेज के दोस्तों पर मुझपर भरोसा है।

हजारों लड़के-लड़कियां हैं। जो मुंबई में अपने हुनर के भरोसे किस्मत आजमाने चले आते हैं। अधिकांश के पास हुनर तो होता है लेकिन उस हुनर को चमकाने-निखारने की उन्हें फुर्सत नहीं होती। अपनी छोटी सी कला के बल पर इठलाते हैं। लेकिन आसमान से धरती का सफर जल्द ही शुरु हो जाता है। उन्हें काफी जल्दी ही जमीनी हकीकत का पता चल जाता है। खैर मैं दो वर्ष तक मुंबई में भटकता रहा। इस दौरान मैंने अपना पेट भरने के लिए होटलों में बर्तन तक मांजे। कभी-कभार नुक्कड़ पर होने वाले जलसों में गाना गाने का मौका भी मिल जाता था। लेकिन जिस काम की तलाश में मैं आया था वह नहीं मिला। मेरा स्वास्थ्य ढलने लगा। घर पर चिट्ठी लिखता तो हमेशा यही लिखता था कि मैं ठीक हूं। लेकिन पिताजी को शायद आभास हो गया था कि मैं उन्हें झूठा दिलासा दे रहा हूं। वह मुझे खोजते हुए मुंबई आ गये। मेरी दयनीय हालत देखकर उन्हें रोना आ गया। वह मुझे वापस घर ले आये। पहले मेरी शिक्षा पूरी करायी और फिर कहा कि अब तुम अपना कैरियर बना सकते हो। इससे ये होगा कि शिक्षा तुम्हें अपने पैर पर खड़े रखने में मदद करेगी। यदि पसंदीदा कैरियर नहीं मिला तो दूसरा कैरियर अपना सकोगे। आज मैं एक सफल व्यवसायी हूं। पिताजी रहे नहीं लेकिन उनकी सीख आज भी याद है मुझे। अपने बेटो से भी यही कहता हूं कि अपने मन की जरूर करो लेकिन पहले मेरे मन की कर लो। नीरज सन्न होकर उनकी बातों को सुन रहा था। उसे लग रहा था कि भगवान दास अपनी नहीं उसकी ही कहानी सुना रहे हैं। केवल नाम बदल गये हैं। उसे अपने पिता का कहा हुआ याद आने लगा। मां के आंसू और बहन का हठ आंखों के सामने घूमने लगा। भगवान दास उसकी मन की बात समझ रहे थे। उन्होंनेकहा- नीरज बेटे परेशान होने की जरूरत नहीं है। सबसे बलवान समय होता है। यह यदि निकल गया तो समझो सबकुछ निकल गया। इसलिए हर समय का इस्तेमाल सोच समझ कर करना चाहिए। उसे गंवाना तो बेहद आसान है। हम यही समझते हैं कि समय तो अपने पास है। लेकिन विश्वास करो बेटे कि यह तुम्हारेआंखों के सामने से निकल जायेगा और तुम्हें पता भी नहीं चलेगा। यह सही है कि फिल्मी जगत में कुछ ऐसे कलाकार जरूर हैं जो भाग कर मुंबई आये। कठिन परिश्रम से अपना कैरियर बनाया। लेकिन इनकी संख्या कितनी हैं। उंगलियों पर गिना जा सकता है। लेकिन ऐसे लाखों लोग हैं जो मुंबई तो आये लेकिन फिर कहीं के नहीं रहे। उन्होंने अपनी जवानी, अपना कैरियर और यहां तक कि अपना घर भी गंवा दिया लेकिन बदले में क्या मिला। कुछ नहीं। केवल एक ख्वाब जिसके पूरा होने का वह केवल सपना ही देखते रह गये। नीरज नेपूछा- तो क्या सर हम लोगों को सपने देखने का, अपना ख्वाब हासिल करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। भगवान दास ने कहा- ऐसा नहीं है कि लोगों को अपने सपने पर विश्वास नहीं करना चाहिए लेकिन यह भी जरूरी है कि उस सपने को दिन के उजाले में देखा जाये। अपने पैर हमेशा ही धरती पर टिका कर देखा जाये। दुनिया में हम जो कुछ चाहते हैं वह हमें मिल तो नहीं जाता। लेकिन क्या उन सभी न मिलने वाली चीजों के पीछे अपना सब कुछ गंवा देना चाहिए। इसमें कैसी बुद्धिमानी है। अब तुम खुद को देखो। तुमने अपनी पढ़ाई छोड़ दी है। कल को अगर मुंबई में तुम्हें काम न मिला तो तुम्हारे पास तो शिक्षा भी नहीं है जिसके जरिये अपना पेट पाल सको। नीरज को लगा कि उसके सपनों के महल धड़ाम-धड़ाम गिर रहे हैं। उसके आंखों के सामने अंधेरा छा रहा है। उस वक्त उसे पता नहीं क्यों अपनी मां की बहुत याद आने लगी। भगवान दास उसे दिलासा दिलाते हुए बोले- घबराओ नहीं। सबके साथ एक जैसा नहीं होता। हो सकता है तुम कामयाब भी हो जाओ। अपने मॉडलिंग एजेंसी चलाने वाले दोस्त को फोन करके क्यों नहीं देखते। नीरज ने उसे अपने मोबाइल से फोन लगाया। फोन पर एक मिनट बात करने के बाद ही उसके चेहरे का रंग उतर गया। फोन रख कर वह भगवान दास से बोला- सर मेरा दोस्त कहता है कि मैं अपना पोर्टफोलियो उसे भेज दूं। कुछ काम होगा तोबता देगा। लेकिन काम की ज्यादा उम्मीद न करूं। नीरज अपना सिर अपने हाथों में थाम कर बैठ गया। भगवान दास ने अपना हाथ उसके सिर पर रखा। बेटा मैं तुम्हें देखते ही समझ गया था कि तुम भी मेरे जैसे ही हो। लेकिन मैं नहीं चाहता कि जो समय मैंने गंवा दिया वह तुम भी गंवाओं। जरूरी ये है कि पहले अपनी शिक्षा पूरी की जाये। बाद में सपनो के पीछे भागा जाये। जो बड़े कहते हैं कि उसमें उनके जीवन का अनुभव छिपा होता है वह ऐसे ही नहीं कह देते। ट्रेन धीरे हो रही थी। अचानक नीरज उठा और अपना सामान पैक करने लगा। वृद्ध ने आश्चर्य से उसका चेहरा देखा। क्या कर रहे हो, अभी मुंबई आने में देर है। नीरज पहली बार आश्वस्त भरे लहजे में बोला। अगले स्टेशन पर उतर कर घर वापस जानेकी ट्रेन मुझे पकड़नी है। जल्दी घर पहुंचा तो परीक्षा की तैयारी भी ठीक हो सकेगी। भगवान दास मुस्करा उठे। उन्होंने अपना कार्ड उसके हाथों में रखा और कहा- बेटा पहले कुछ करने से पहले उसकी अच्छी तरीके से तैयारी जरूर कर लो। एक बार वह हो जाये तो मुझे याद करना। नीरज ने कार्ड रखतेहुए कहा- सर मैं जो कुछ भी बनुंगा अपनी मेहनत से बनुंगा। हां इतना जरूर है आपकी बहुमूल्य सीख अपने साथ गांठ बांध लूंगा। स्टेशन पर ट्रेन के थमते ही नीरज उतर गया। उसने पीछे मुड़कर नहीं देखा। अब उसके मन में नया सपना पल रहा था। अपने घरवालों का सिर गर्व से ऊंचा करने का सपना। और इसके लिए वह कोई कसर बाकी नहीं रखना चाहता था।

टेलीविजन की दुनिया

वृद्धों के लिए होम बनाने की चाहत

सोनी के देखा एक ख्वाब में उन्नति की भूमिका निभाने वाली अंकिता भार्गव का कहना है कि यदि उनके पास ढेर सारा पैसा आ जाये तो उनकी इच्छा वृद्धों के लिए होम बनाने की है। इसके अलावा जानवरों के लिए भी एक आश्रय स्थल वह बनाना चाहेंगी। अपने माता-पिता को सबसे कीमती तोहफा देने के संबंध में उनका कहना है कि वह तोहफा होगा उनका संपूर्ण हेल्थ चेकअप। अंकिता मानती हैं कि जीवन में पैसा सबसे अधिक महत्वपूर्ण नहीं होता। सबसे अधिक कीमती प्यार होता है। यह जो कर सकता है वह गहने या पैसे नहीं कर सकते।

मेरे कई पुरुष फैन भी हैं

स्टार प्लस पर एक दूसरे से करते हैं प्यार हम, के अनिकेत यानी विशाल गांधी कहते हैं कि उनके कई पुरुष फैन भी हैं। उनकी महिला फैन्स की संख्या बढ़ने के संबंध में वह कहते हैं कि उनकी पत्नी को इससे कोई दिक्कत नहीं होती क्योंकि हम दोनों काफी मैच्योर हैं। डेट पर जाना हो तो पैसे किसे देने चाहिए, लड़का या लड़की को। यह पूछने पर विशाल कहते हैं कि आज के युग में भेदभाव नहीं होना चाहिए। यदि लड़की पैसे देने चाहें तो उसकी भावनाओं की कद्र करनी चाहिए।

सत्यमेव जयते से नाराज हुई थी किरण

देश भर में धूम मचाने वाले सत्यमेव जयते के प्री प्रोडक्शन के दौरान आमिर खान की पत्नी किरण खासी नाराज हो गयी थी। यह नाराजगी किसी और वजह से नहीं बल्कि उनके घर में इसके लिए होने वाली बैठकों को लेकर थी। उनका बेटा काफी छोटा है। ऐसे में घर में हमेशा इसे लेकर बैठक होना और सत्यमेव जयते के प्रोमो की शूटिंग घर में ही होने से घर का वातावरण उथल-पुथल हो जा रहा था। इसपर किरण नाराज हो गयी थी। उनकी नाराजगी को दूर करने के लिए आमिर को आगे आना पड़ा और उनके समझाने बुझाने के बाद किरण मान गयी थी।

जो होता है अच्छे के लिए होता है

लाइफ ओके के अमृत मंथन में तेज का किरदार निभाने वाले वसीम मुश्ताक का मानना है कि जीवन में जो कुछ भी होता है अच्छे के लिए ही होता है। इसलिए हमेशा ही सकारात्मक रवैया अपनाना चाहिए। अगले पांच वर्षों में वह खुद को कहां देखना चाहते हैं यह पूछे जाने पर वसीम कहते हैं कि वह निजी और पेशेवर जिंदगी में खुश रहना चाहते हैं। एक्टर के लिए सुंदर चेहरे के महत्व के संबंध में उनका कहना है कि यह जरूरी तो है लेकिन साथ में एक्टिंग भी अच्छी होनी चाहिए। हम तो यही कहेंगे वसीम कि आपमें यह दोनों ही गुण हैं।

सी आइ डी पर बनेगी फिल्म

सोनी के बेहद लोकप्रिय धारावाहिक सीआइडी पर आधारित फिल्म बनने वाली है। इसके निर्माता बीपी सिंह ने बताया कि सीआइडी के कास्ट के साथ ही फिल्म बनेगी हालांकि मुख्य विलेन बाहर से लाया जायेगा. 1998 से शुरु हुआ यह शो आज भी बेहद लोकप्रिय है। दर्शकों को आशा है कि इस फिल्म के साथ एक अच्छी डिटेक्टिव फिल्म वह देख सकेंगे। लेकिन देखना यह भी है कि क्या टेलीविजन की लोकप्रियता फिल्मी परदे पर भी कामयाब हो पाती है या नहीं।

गोवा उन्मुक्त समुद्र तटों व सर्वधर्म संस्कृति का मिलन

नारियल के वृक्षों के कतार, विश्व प्रसिद्ध बागा तट, पुर्तगाली जायका और नाइट पार्टी। गोवा सदा से ही पर्यटकों के आकर्षण का केंद्रबिंदु रहा है। कर्नाटक व महाराष्ट्र के बीच में बसे गोवा में दुनिया भर से सैलानी पहुंचते हैं। मानसून के दिनों में गोवा की सैर आप भी कर सकते हैं। यहां की जानकारी दे रहे हैं प्रदीप सिंह।

देश का सबसे छोटा राज्य गोवा अपने समुद्र तटों, चर्च, दर्शनीय स्थलों, संस्कृति, वनस्पति आदि के लिए प्रसिद्ध है। यहां पुर्तगालियों का शासन करीब 450 वर्षों तक रहा। 1961 में भारत ने इसे अपने अधीन कर लिया था। आज भी आपको यहां पुर्तगाली संस्कृति की झलक मिल जायेगी। हर वर्ष यहां लाखों घरेलू व विदेशी पर्यटक पहुंचते हैं। इसकी राजधानी पणजी और सबसे बड़ा शहर वास्को डा गामा है। पौराणिक उत्पत्ति पर जायें तो कहा जाता है कि इसका सृजन परशुराम ने किया था। इसका जिक्र महाभारत के भीष्म पर्व में मिलता है। एक और मान्यता है कि भगवान कृष्ण ने मगध के राजा जरासंध को गोवा के गोमांचल पर्वत पर हराया था। गोवा को कई नामों से जाना जाता रहा है। इनमें गोमांत, गोमांचला, गोपकपुरी आदि हैं। गोवा के पर्यटन स्थलों की बात की जाये तो इसके समुद्र तटों का नाम पहले आता है। इसके अलावा पुर्तगाली किले, वन्यजीवन अभ्यारण्य, मछुआरों के गांवों की सैर की जा सकती है। कुछ के लिए इसके तट, वाटरफॉल, स्पाइस प्लानटेशन मुख्य आकर्षण हैं तो कुछ को ऐतिहासिक किले और चर्च अधिक भाते हैं। मुख्य सांस्कृतिक आकर्षणों में पंजिम में स्थित म्युजियम और आर्ट गैलरी हैं। इसके अलावा डाइवर आइलैंड, दूधसागर फॉल्स, कुसकेम वाटरफॉल, बैट आइलैंड सुंदरता की दृष्टि से अद्वितीय हैं। पणजी से 60 किलोमीटर दूर है दूधसागर वाटरफॉल। 603 मीटर की उच्चता पर स्थित इस वाटरफॉल को देखने के लिए पर्यटकों की खूब भीड़ होती है। इसका पानी दूधिया होता है। यह एक आदर्श पिकनिक स्पॉट भी है। यहां के चर्च अपनी स्थापत्य कला के लिए जाने जाते हैं। प्रसिद्ध चर्च में द सेंट कैथेड्रल, द रैचल सेमिनरी, चर्च ऑफ सेंट फ्रांसिस ऑफ असिसी व बैसिलिका ऑफ बॉम जीजस हैं। बैसिलिका ऑफ बॉम जीजस को वर्ल्ड हेरिटेज साइट का दर्जा प्राप्त है। गोवा की सुंदरता का सर्वाधिक मुख्य आकर्षण इसके समुद्र तट हैं। इसके तट अपनी सुंदरता, एडवेंचर स्पोर्ट्स, सनबाथिंग के लिए जाने जाते हैं। इसके समुद्र तट गोवा के दक्षिण और उत्तर में हैं। इसके लोकप्रिय सी बीच हैं कलानगुटे, माबोर, अनजुना, बागा, अगोंडा, डोना पौला आदि हैं। बागा समुद्र तट छोटे से गांव कालानगुटे का विस्तार है। वर्ष भर यहां पर्यटक आते हैं। सुबह सबेरे जॉगर्स की भीड़ यहां दिखती है। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग यहां सूर्योदय के समय टहलते हुए देखे जा सकते हैं। सोने के समान दिखने वाले बालू और जेटी से एंकर किये हुए नावों का सिलसिला बेहद मनमोहक लगता है। उच्च ज्वार के समय इसका अधिकांश हिस्सा पानी के भीतर चला जाता है। सनबाथिंग के लिए यह बेहद उपयुक्त स्थान है। डॉलफीन क्रूज और वाटर स्पोर्ट्स के लिए विख्यात यह जगह रोमांच प्रेमियों को खूब भाती है। अंतरराष्ट्रीय पर्यटकों की भीड़ आपको देखनी है तो अनजुना बीच आपको जाना होगा। यहां का मुख्य आकर्षण रात्रिकालीन पार्टियां हैं। दिन हो या रात यहां का माहौल बेहद रोमांटिक रहता है। नारियल के झुरमुठ में पूर्ण चांद के वक्त यहां की पार्टियां 60 के दशक से प्रसिद्ध हैं। मार्च से अक्तूबर के बीच यहां की सैर सबसे अच्छी मानी जाती है। यह स्थान रेल पार्टी, स्वीमिंग, हाथी पर सैर आदि के लिए खासी प्रसिद्ध है। इलाके के दर्शनीय स्थलों में चापोरा किला, वागाटोर कोव, मैसकरेनस मैनशन, सेंट मिगुएल्स चर्च, सेंट एनटोनियो चैपल आदि हैं। यदि आपको योगा का शौक है तो यहां ब्रह्मानी योगा सेंटर, योगालाइफ व अन्य

केंद्र आपकी सेवा के लिए हाजिर हैं। यहां आप आयुर्वेदिक मसाज थेरेपी का भी आनंद ले सकते हैं. इसके अलावा यहां आप शॉपिंग का भी आनंद ले सकते हैं। बुधवार को यहां लगने वाला बाजार एक बड़ा आकर्षण है। इसमें मोलभाव के जरिये आप अपनी पसंदीदा चीजों को वाजिब कीमतों पर हासिल कर सकते हैं. पणजी से पोलोलेम की ओर जाते वक्त अगोंडा बीच आता है। दक्षिण दिशा में एक बड़ा पहाड़ है। भले ही यहां सुविधाओं की कमी है लेकिन यह तट बेहद मनोरम है। दक्षिण गोवा के समुद्र तट हनीमून पर जाने वाले जोड़ों के लिए जाना जाता है। यहां के बीच काफी शांत हैं। एकांतप्रिय लोगों की यह पसंदीदा जगह है। उत्तर गोवा के समुद्र तट रोमांचक खेल प्रेमियों को अधिक पसंद आती है। स्कूबा डाइविंग, पैरासेलिंग, वाटर स्काइंग भी यहां देखने को मिल जाती है। उत्तर गोवा का खाद्य, वाइन, उनमुक्त जीवन खासा प्रसिद्ध है।

गोवा के वन्यजीवन अभ्यारण्य वेस्टर्न घाट के किनारे स्थित हैं। इनमें कोटिगाव वाइल्डलाइफ सैंकचरी, डॉ सलीम अली बर्ड सैंकचरी, बॉन्डला वाइल्डलाइफ सैंकचरी, भगवान महावीर सैंक्चरी हैं। स्थानीय पशु, पक्षियों व सर्प की कई किस्में यहां देखी जा सकती हैं। चर्च के अलावा यहां कई मंदिर भी हैं। जहां होटलों व चर्च में अंग्रेजी कला का प्रभाव दिखता है वहीं मंदिरों में भारतीय प्रभाव साफ झलकता है। इन मंदिरों में ब्रह्मा मंदिर, श्री दामोदर मंदिर, श्री दत्ता मंदिर, श्री भगवती मंदिर, चंद्रश्वर मंदिर, गोमांतेश्वर मंदिर, देवकी-कृष्ण मंदिर प्रमुख हैं। पांचवीं शताब्दी में ब्रह्मा कारमबोलिम गांव में बना ब्रह्मा मंदिर, ब्रह्मा के बेहद गिनेचुने मंदिरों में से एक है। परनेम के भगवती मंदिर में देवी भगवती अष्टभुजा की पूजा होती है। कुशावती नदी के किनारे बने दामोदर मंदिर में बड़ी तादाद में पर्यटक पहुंचते हैं।

गोमंतेश्वर मंदिर ब्रह्मपुरी में स्थित है। यह पांचवीं शताब्दी में बनाया गया था। गोवा में उत्सवों की कमी नहीं हैं। यहां के उत्सव व कार्निवल को देखने के लिए भी कई लोग पहुंचते हैं। इनमें से कुछ कार्निवल इसके समुद्र तट पर होते हैं। नृत्य कलाओं की कई किस्मों को यहां पेश किया जाता है। गोवा पहुंचना बेहद आसान है। यहां के डाबोलिम एयरपोर्ट पर फ्लाइट के जरिये पहुंचा जा सकता है। इसके अलावा रेल मार्ग से देश के किसी भी हिस्से से यहां पहुंचना आसान है। सड़क मार्ग से मुंबई के जरिये यहां आप जा सकते हैं। लिहाजा इन छुट्टियों में यदि समुद्र तटों व संस्कृति के मिलन को आप देखना चाहते हैं तो गोवा आपका इंतजार कर रहा है।

हर फिल्म मेरे लिए खास है

वर्ष 2000 में मिस वर्ल्ड का ताज जीतने के बाद, द हीरोः लव स्टोरी ऑफ ए स्पाई, से अपना बॉलीवुड सफर शुरु करने वाली प्रियंका चोपड़ा के अभिनय की सराहना सर्वत्र हुई है। उन्हें फिल्म अंदाज के लिए फिल्मफेयर का बेस्ट फीमेल डेब्यू अवार्ड मिला था। एतराज, दोस्ताना, कमीने, अग्निपथ जैसी फिल्मों से अपने अभिनय का लोहा उन्होंने फिर मनवा लिया है। हाल ही में वह 100 करोड़ रुपये के क्लब में शामिल हो गयी हैं। यानी उनकी फिल्मों ने भी 100 करोड़ रुपये का कारोबार करना शुरु कर दिया है। उनकी फिल्म डॉन 2 और अग्निपथ ने कुल 200 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया है। हमारे संवाददाता **विशाल** के साथ खास बातचीत।

अपने कैरियर पर आप नजर डालें तो क्या देखती हैं।

यह मेरे लिए बेहद ही दिलचस्प यात्रा है। अंदाज फिल्म से डेब्यू करने के बाद आज जहां मैं हूं विश्वास नहीं होता। मेरा कोई भी फिल्मी बैकग्राउंड नहीं था। मैं मुंबई से भी नहीं थी। मुझे पता भी नहीं था कि एक्टिंग क्या होती है। मैं उस वक्त बेहद ही युवा थी। इतने वर्षों से मैं लगातार काम कर रही हूं। पहले दो वर्षों तक तो मुझे मालूम भी नहीं था कि मैं क्या काम कर रही हूं।

आप अपने कैरियर की प्लानिंग कैसे करती हैं।

मैं प्लान नहीं कर पाती। सबकुछ अपने आप होता है। करण जौहर, फरहान अख्तर या सुभाष घई जैसा बड़ा बैनर सबकुछ खुद ही हो जाता है। कैरियर को लेकर अधिक उलट-पुलट ठीक नहीं। हालांकि मैं हमेशा ही चाहती हूं कि अलग तरह की फिल्में करूं। यदि मैं हमेशा ही एक ही तरह के रोल करती रहूं तो दर्शकों को तो छोड़ ही दें मैं खुद ही काफी बोर हो जाउंगी। मैं उन चरित्रों को निभाना चाहती हूं जो मुझे चुनौती प्रदान करते हैं। मैं जो भी चरित्र निभाती हूं वह मेरे लिए अलग होता है।

आपके जीवन का टर्निंग प्वाइंट क्या रहा।

फिल्मी सफर में एतराज मेरे लिए टर्निंग प्वाइंट साबित हुआ। बतौर अभिनेत्री यह मेरे लिए काफी महत्वपूर्ण था। उस वक्त मैं अनुभवहीन थी। सिनेमा को समझना पिछले कुछ वर्षों से ही मेरे लिए शुरु हुआ।

आपको किस तरह की फिल्में उत्साहित करती हैं।

हर वह फिल्म जो मैं करती हूं मुझे उत्साहित करती है। मेरे लिए वह सभी फिल्में मुगल ए आजम होती हैं क्योंकि अपनी हर फिल्म के लिए मैं 100 प्रतिशत मेहनत करती हूं। चाहें वह छोटी बजट की फिल्म हो या फिर बड़े बजट की मल्टी स्टारर। लगभग हर फिल्म मुझे अपने आप मिल गयी। मेरा कोई ड्रीम रोल नहीं है। अपनी हर फिल्म के लिए मैं बेहद कड़ी मेहनत करती हूं। अपनी किसी भी फिल्म को मैं हल्के में नहीं लेती।

फैशन फिल्म के लिए आपको पहला राष्ट्रीय पुरस्कार मिला। कैसा अनुभव रहा।

मुझे काफी अच्छा लगा। यह पूरी तरह अप्रत्याशित था। जब मधुर भंडारकर ने फिल्म के लिए मुझसे कहा कि तो मुझे फिल्म के अपने चरित्र पर कुछ डर लगा क्योंकि वह काफी कॉम्प्लेक्स भूमिका थी। लेकिन मुझे खुशी है कि मैंने वह फिल्म की। फैशन के लिए कई पुरस्कार मिले लेकिन राष्ट्रीय पुरस्कार सबसे महत्वपूर्ण है। कुल 15 पुरस्कार मिलने के बाद राष्ट्रीय पुरस्कार का मिलना मेरे लिए एक वृत्त के पूरा हो जाने के समान था। फैशन को देखने के बाद मेरे पिता की आंखों में भी आंसू आ गये थे।

हमने सुना है आपको संगीत बेहद पसंद है। आपके पसंदीदा गानों के संबंध में बतायें।

मेरे पसंदीदा कई गानें हैं। हालांकि मेरी नयी फिल्म तेरी मेरी कहानी का गाना. अल्ला जाने, एक बेहद खूबसूरत गाना है। इसके अलावा हमसे प्यार कर ले तू, मुझे बेहद पसंद है।

डॉन 2 और अग्निपथ की अपार सफलता के बाद अब आपकी अगली फिल्मों के बारे में बतायें।

मेरे लिए यह बेहद अच्छा साल रहा। मेरी आने वाली फिल्मों में बरफी और तेरी मेरी कहानी के अलावा क्रिश 3 है।

आपकी बहन परिणती चोपड़ा को काफी सराहा जा रहा है। कैसा लग रहा है।

मैं उसके लिए काफी खुश और गर्वित हूं। उसने अपने एक्टिंग कैरियर की धमाकेदार शुरुआत की है। उसने जिस तरह से अपनी फिल्म में अपना चरित्र निभाया है वह उसकी प्रतिभा को बयां करता है।

मेरा पहला प्यार

सितारों की तरह प्यार

आसमान के सितारों को जब भी मैं देखती हूं मुझे उसकी याद आ जाती है। मोहन, मेरा पहला प्यार। बात उन दिनों की है जब मैं बारहवीं में पढ़ती थी। उसका परिवार हमारे मोहल्ले में नया-नया आया था। जब मैंने उसे पहली बार देखा तो कोई खास अनुभूति नहीं हुई थी। सीधा-सादा सा लड़का लगा था वह मुझे। लेकिन कुछ दिनों में मैंने पाया कि मोहल्ले के अन्य लड़कों की तरह उसे मटरगश्ती या आवारागर्दी करने की आदत नहीं थी। न ही वह आती-जाती लड़कियों को घूरता था। हमेशा ही वह अपनी ही धुन में मगन रहता। बोर्ड एग्जाम नजदीक आ रहे थे। एक दिन मेरी मां मोहन को लेकर आई और बोली कि वह पढ़ाई में काफी तेज है और मुझे वह गणित में सहायता करेगा। मुझ तो मनमांगी मुराद मिल गयी। लेकिन पढ़ाते वक्त भी वह इधर-उधर की बातें नहीं केवल पढ़ाई के बारे में ही बातें करता था। एक दिन मैंने उसे अपने दिल की बात कह दी। लेकिन मोहन ने मुझे काफी समझाया और कहा कि आसमान के सितारों को देखो। दूर से वह एक दूसरे के काफी करीब लगते हैं लेकिन हकीकत में वह एक दूसरे से कभी मिल नहीं सकते। प्यार-मोहब्बत के चक्कर में तुम्हें भी अपना कैरियर नहीं बिगाड़ना चाहिए। अभी पढ़ने का समय है। उसकी बात तो मैंने मान ली लेकिन वह कभी मेरे दिल से नहीं निकला। बाद में वह उच्च शिक्षा के लिए विदेश चला गया। उससे कभी मुलाकात नहीं हो सकी। इधर मेरी भी शादी होगयी। लेकिन अपने पहले प्यार को मैं भूल नहीं सकती।

— **मंजरी,** *कोलकाता*

रिश्ता जन्म-जन्मांतर का

सच्चा प्यार जन्म-जन्मांतर का रिश्ता होता है। इसे अपने जीवन की कसौटी पर जब मैं तौलता हूं तो इस पर पूरी तरह विश्वास हो जाता है। मेरा बचपन मसूरी में बीता था। पिताजी वहां एक निजी कंपनी में प्रबंधक के पद पर काम करते थे। वहां की प्राकृतिक छटाओं की बीच में मेरा दिन कटता था। मेरे पड़ोस में ही रहती थी संगीता। पहली कक्षा में वह मेरी सहपाठी भी थी। स्कूल की छुट्टियों के बाद एक ही साथ उछलते-कूदते आते थे। ऐसा पांचवीं कक्षा तक चला। मुझे पता नहीं कि कब मैं उसे चाहने लगा। इसका पता मुझे तब चला जब हमारा परिवार दिल्ली आ गया। पिताजी का तबादला कंपनी ने दिल्ली कर दिया था। अकेले यहां रहते-रहते मुझे उसकी काफी याद आती थी। इधर मेरी पढ़ाई चलती रही। स्कूल से कॉलेज और फिर हायर स्टडीज के लिए ऑस्ट्रेलिया भी चला गया। लेकिन संगीता को मैं कभी नहीं भूला। हमेशा सोचता था कि क्या कभी उससे जीवन में मुलाकात हो सकेगी। मैंने उसे सोशल नेटवर्किंग साइट पर काफी तलाश किया लेकिन वह मुझे नहीं मिली। मुझे आज भी वह दिन याद है जब मेरे लिए घर में रिश्ता आया था। जब पिताजी ने बताया कि रिश्ता लाने वाले लोग मसूरी में भी हमारे साथ रहते थे तो मेरा दिल धड़क गया। लड़की का नाम संगीता था। वही मेरे सपनों की संगीता। उसकी तस्वीर जब मुझे दिखाई गयी तो उसकी मुस्कराहट से मैंने तुरंत ही उसे पहचान लिया। हमारी शादी जल्द ही हो गयी। पहली ही रात को मैंने उसे जब बताया कि यह हमारी अरेंज्ड नहीं लव मैरेज है तो उसे विश्वास ही नहीं हुआ। मैंने उसे मसूरी के बारे में बताया तो उसने भी मान लिया कि सच्चा प्यार आखिर मिल ही जाता है।

— **अमोल भटनागर,** *दिल्ली*

उसकी हर बात पसंद थी मुझे

मेरा पहला प्यार एक ऐसा लड़का था जिससे हर कोई परेशान रहता था। चाहें वह मोहल्ला हो या उसका घर। उसकी शरारतों से लेकर उसकी दबंगई के किस्से हमेशा ही मुझे सुनने को मिलते थे। लेकिन एक बात मुझे पता थी कि वह कभी भी बुराई का साथ नहीं देता था। मोहल्ले में रक्तदान शिविर में काम करना हो, पूजा का मंडप सजाना हो, किसी की शादी हो, काम चाहें कुछ भी हो वह मेहनत करने से पीछे नहीं रहता था। लेकिन कभी भी कोई गलत बात स्वीकार भी नहीं करता था। आये दिन सुनने को मिलते थे कि उसने फलां आदमी को पीट दिया या किसी से झगड़ा कर लिया। लेकिन बात की तह में मैं जब जाती थी तो पता चलता था कि दूसरे आदमी की ही कोई गलती थी। ऐसा था मेरा सपनों का राजकुमार। उसका या अपना नाम मैं नहीं लेना चाहती क्योंकि आज हम दोनों की अलग-अलग जिंदगी है। आज भी मैं उसे देखती हूं। कभी भी अपने दिल की बात उससे कह नहीं पायी। हमेशा चाहती थी कि वही मुझसे कुछ कहे लेकिन वह दिन कभी नहीं आया। मेरा पहला प्यार मेरे दिल में ही रह गया।

— नाम प्रकाशित करनेकोअनिच्छुक

यदि आप भी हमारे साथ ऐसे ही दिलचस्प अनुभव बांटना चाहती हैं तो हमें लिख भेजें।
हमारा पता है- **संपादक, सुविधा**, द्वारा एसकैग फार्मा प्रा.लि.,
पी-192 लेक टाउन, द्वितीय तल, बी-ब्लॉक, कोलकाता-700 089
इ-मेल eskagsuvida@gmail.com

बारिश में मेकअप के खास टिप्स

तपती गरमी के बाद दिलों के बहलाने वाली बरखा ऋतु आ गयी है। इस मौसम में अपने मेकअप का विशेष ख्याल रखना जरूरी होता है। क्योंकि इस बदलते सीजन में मेकअप के खराब हो जाने का खतरा होता है। वर्षा ऋतु में मेकअप के संबंध में विशेष टिप्स दे रही हैं **नम्रता**।

प्राय यह देखा जाता है कि बारिश के समय यदि गहरा मेकअप किया जाये तो वह बिगड़ जाता है और जगह-जगह से वह उड़ जाता है। इसलिए इस दौरान हल्का मेकअप करना अधिक जरूरी होता है। वाटरप्रूफ मस्करा, ट्रांसफर रेसिस्टेंट लिपस्टिक और वाटरप्रूफ लाइनर व वाटरप्रूफ फाउंडेशन का इस्तेमाल अधिक उपयोगी होता है। काजल का इस्तेमाल न ही करें तो बेहतर है। रिमझिम बारिश के दौरान मेकअप के कुछ खास टिप्स आपके लिए हाजिर हैं।

- चेहरे से बहने वाले पसीने को कम करने और मेकअप को अधिक देर तक स्थायी रखने के लिए अपने चेहरे को अच्छी तरह साफ और क्लींस करें और साथ ही पांच से10 मिनट के लिए चेहरे पर आइस-क्यूब घिसें। इससे पसीना बहने की दर कम होगी।
- जिन महिलाओं की त्वचा तैलीय हैं वह एस्ट्रीन्जेंट का इस्तेमाल कर सकती हैं और जिनकी त्वचा रूखी या सामान्य है वह आइस के इस्तेमाल के बाद टोनर का उपयोग कर सकती हैं ताकि त्वचा को ठंडक व ताजगी मिले।
- फाउंडेशन से परहेज करें और मेकअप का बेस हल्के पावडर का इस्तेमाल करके तैयार करें।
- लाइट ब्राउन, बियेज, पेस्टल या पिंक क्रीम आई शैडो का इस्तेमाल और साथ में आइलाइनर की हल्की लाइन का उपयोग किया जा सकता है। वाटरप्रूप मस्करा के एक या दो कोट लगायें।
- मानसून के दौरान अधिकांश महिलाओं के लिए सॉफ्ट मैट लिपस्टिक अधिक अच्छा होता है लेकिन आप सॉफ्ट ब्राउन या पिंक शेड का इस्तेमाल ग्लॉस के साथ कर सकती हैं।
- बारिश के सीजन में वाटर बेस मॉयश्चराइजर का इस्तेमाल करना न भूले ताकि पसीने के कारण तैलीय त्वचा, ऐक्ने या पानी की कमी से मुक्ति मिल सके।
- अपने हेयर स्टाइल को सामान्य और आसान रखें। अधिक रखरखाव वाले हेयरस्टाइल को बारिश में ठीक रखना काफी मुश्किल होता है और बिगड़े बाल और बेतरतीब से फैले नम बाल दिखने में ठीक नहीं लगते।

- मानसून में चमचमाते गहने का खूब चलना होता है लेकिन इस बार कुछ बदलाव आप ला सकती हैं। आप पत्थरों से सजे हल्के गहनों का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- ब्लश करना काफी जरूरी हो तो ही करें लेकिन इसे हल्का रखें और ठीक तरह से ब्लेंड करें। पिंक, पीच और ब्राउन के शेड में क्रीम ब्लश का उपयोग कर सकती हैं।
- वर्षा ऋतु में अपने आईब्रो को थ्रेडिंग व हेयर जेल के जरिये शेप में रखें। तेज बारिश के दौरान आईब्रो पेंसिल का इस्तेमाल नहीं किया जा सकता।
- अपने बालों को नियमित रूप से धोयें तथा सिर की खाल की मालिश भी करें ताकि रूसी व बालों की अन्य समस्याओं से छुटकारा मिल सके।
- बारिश के दिनों में जीन्स न ही पहने तो बेहतर है। इस दौरान हल्के सूती फैब्रिक, कैपरी पैंट या थ्री-फोर्थ पहनना सुविधाजनक होता है।
- इस सीजन में छाते व रेनकोट जरूरी होते हैं। इन्हें खरीदते समय यह ध्यान रखें कि उनके रंग खुशनुमा हो जो आपको प्रफुल्लित रख सके।
- इस मौसम में सफेद या हल्के रंग खराब हो सकते हैं इसलिए इनसे बचने में ही बुद्धिमानी है।
- जूतों की बात करें तो लेदर बूट या हाई हील्स बिल्कुल न पहने बल्कि इसके बदले स्नीकर व सैंडल आपके लिए सुविधाजनक होगा और इसमें आप हसीन भी दिखाई देंगी।

इन खास सुझावों का इस्तेमाल करके बारिश के सीजन में भी आपका मेकअप बिल्कुल दुरुस्त रहेगा। हल्के फुल्के तरीके से मेकअप, श्रृंगार व कपड़ों का स्टाइल आरामदायक होने के साथ-साथ ट्रेंडी भी दिखता है। आपको औरों से अलग दिखने में भी सहायता करेगा।

मानसून के दिनों में इच्छा होती है ऐसे जायकेदार खाने की जिसे बनाना बेहद आसान हो। बारिश की ठंडी फुहारों के बीच हम आपके लिए ऐसे ही कुछ व्यंजन लेकर आये हैं।

कैबेज अंडा पुलाव

सामग्री: तीन कप कटा पत्ता गोभी, एक कप कटा हुआ प्याज, लहसुन की चार फलियां कटी हुई, 4-5 अंडे, 4 टेबल स्पून तेल, नमक, धनिया, एक चम्मच जीरा और एक चम्मच सरसो का दाना

मसाले के लिए: 3 बड़े चम्मच कद्दूकस किये नारियल, 4-5 छोटी हरी मिर्च, एक चम्मच जीरा

विधि: तेल को एक कड़ाही में गर्म कर उसमें जीरा, सरसो के दाने, लहसुन मिलायें। एक मिनट तक फ्राई करें और उसमें कटे हुए प्याज डाल दें। उसपर नमक छिड़क दें। इसे अच्छी तरह मिला कर 5 मिनट के लिए पकायें। अब इसमें कटा हुआ पत्ता गोभी मिला लें। इसे अच्छी तरह मिला लें और मध्यम कम लौ पर 10-15 मिनट तक पकायें, जब तक पत्ता गोभी पक नहीं जाती। इस बीच मसाला पावडर तैयार कर लें। इसके लिए हरी मिर्च, नारियल व जीरा को पीस लें। गोभी के पक जाने पर उसमें मसाला डाल दें और अच्छी तरह मिलायें। इसके बाद अंडे को सीधे कड़ाही में तोड़ें। किनारों पर दो चम्मच पानी डाल दें। कड़ाही को पूरी तरह ढंक दें। धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकायें। इसपर धनिया छिड़क दें। इसे गरमा-गरम रोटी के साथ परोसें। याद रखें बगैर अंडे के भी इसे बनाया जा सकता है।

फ्रेश ग्रीन सूप

सामग्री: 15 ग्राम तुरई, 15 ग्राम ब्रोकोली, 5 ग्राम पालक, 5 ग्राम तुलसी का पेस्ट, 150 मि.ली. वेजीटेबल स्टॉक, आधा टी स्पून ऑलिव ऑयल, स्वादानुसार नमक

विधि: उपरोक्त सभी सब्जियों को ऑलिव ऑयल में दो मिनट तक भूनें। अब इसमें वेजीटेबल स्टॉक मिलायें। एक उबाल आने के बाद तुलसी का पेस्ट डालकर सब्जी मुलायम होने तक पकाएं। स्वादानुसार नमक डालकर गरमा-गरम सर्व करें।

एप्पल पाई

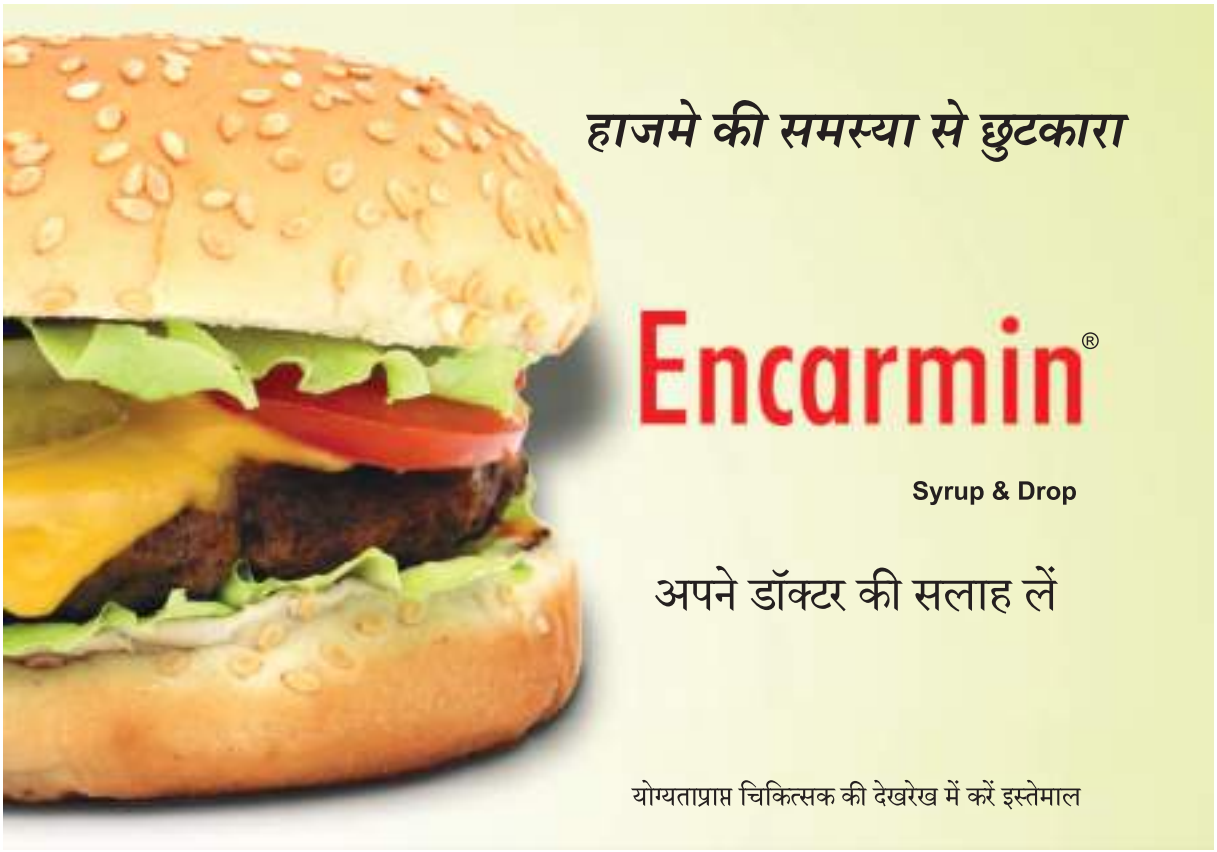
सामग्री: 150 ग्राम छिले हुए सेब 5 ग्राम आलूबुखारा, आधा टीस्पून दालचीनी पावडर, 110 ग्राम बटर, 100 ग्राम आइसिंग शुगर, 200 ग्राम मैदा

विधि: सेब, आलूबुखारा, दालचीनी और 10 ग्राम बटर मिलाकर एक साथ पकायें और ठंडा होने के लिए रखें। मैदा, आइसिंग शुगर और 100 ग्राम बटर को मिलाकर गूंथ लें। इसे छह भागों में बांट लें और पाई का आकार दें। ऊपर तैयार की गई फिलिंग को पाई में भरें और 150 डिग्री पर 15 मिनट तक बेक करें। आइसक्रीम के साथ सर्व करें।

लेमन जूस पंच

सामग्री: एक नींबू का रस, एक आम, एक सेब, एक टेबल स्पून शक्कर, बर्फ का चूरा

विधि: उपरोक्त सभी सामग्रियों को मिलाकर ब्लेंड करें। बर्फ का चूरा डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें। जायकेदार लेमन जूस का पंच आपके लिए तैयार है।



बारिश में भी दिखें हसीन

इस मौसम मे लाइट फैब्रिक के आउटफिट का चुनाव करें, ताकि कपड़े जल्दी सूख जाये। पॉलिस्टर मिक्स कॉटन इस मौसम के लिए उपयुक्त है।

ब्राइट कलर्स पहनें। मानसून मे इन कपड़ों मे आप और भी खूबसूरत दिखेंगी।

इस मौसम मे अपने वार्डरोब कोचटकीले रंगों व प्रिंट वाले कपड़ों सेसजाये। इन कपड़ों को पहनते ही आप एक नये उत्साह मे भर जायेगी।

बरसात के मौसम मे जहां तक संभव हो जीन्स न पहने। डेनिम के इस्तेमाल से बचे। गीले होने पर ये जल्दी सूखते नहीं और इनका वजन भी काफी बढ़ जाता है।

इस सीजन मे लैगिंग्स, नी लेग्थ स्कर्ट, कैप्रीज आप पहन सकती है। यह काफी जचेगे।

खेल समाचार

आइपीएल पर नाइट राइडर्स का कब्जा

पराजय के सिलसिले को धता बताते हुए आखिरकार कोलकाता नाइट राइडर्स ने डीएलएफ आइपीएल 2012 पर कब्जा कर ही लिया। फाइनल में उसने धोनी के नेतृत्व वाली चेन्नई सुपर किंग्स को हराया। आइपीएल के मैचों में नाइट राइडर्स की ओर से कप्तान गौतम गंभीर, वेस्ट इंडीज के गेंदबाज सुनील नारायण, बल्लेबाज देवव्रत दास, मनोज तिवारी, जैक कालिस और फाइनल में बिसला ने शानदार प्रदर्शन किया। इस जीत के बाद गंभीर को भारतीय क्रिकेट टीम का कप्तान बनाने के लिए भी आवाजें उठनी शुरु हो गयी हैं।

भूपति और सानिया ने जीता फ्रेंच ओपन

भारत के महेश भूपति और सानिया मिर्जा की जोड़ी ने फ्रेंच ओपन का मिक्स्ड डबल खिताब जीत लिया है। फाइनल में उन्होंने मेक्सिको के सांटियागो गोंजालेज और पोलैंड की क्लॉडिया जान्स इग्नासिक की जोड़ी को 7-6, 6-1 से हरा दिया। महेश भूपति के 38वें जन्मदिन पर यह विजय उन्हें मिली। भूपति ने इस जीत को अपनी चार महीने की बेटी साइरा को समर्पित किया है। 1997 में जापान की रीका हिराकी के साथ मिलकर उन्होंने फ्रेंच ओपन में विजय हासिल करके ग्रैंड स्लैम जीतने वाले पहले भारतीय बनने का गौरव हासिल किया था।

सचिन की नई पारी

मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर ने राज्यसभा के सांसद के तौर पर शपथ ले ली है। उन्हें उपराष्ट्रपति हामिद अंसारी ने शपथ दिलायी। सांसद बनने के बाद सचिन तेंदुलकर ने कहा कि पिछले 22 वर्षों में क्रिकेट ने उन्हें काफी कुछ दिया है। सांसद बनने के बाद न केवल क्रिकेट बल्कि अन्य खेलों की सहायता करने के लिए उन्हें अच्छा स्थान मिल गया है।

आनंद फिर बने विश्व चैंपियन

भारत के विश्वनाथन आनंद इजराइल के बोरिस गेलफांड को हराकर लगातार पांचवीं बार विश्व चैंपियन बन गये हैं। मास्को में हुए विश्व चैंपियनशिप के मैच में आनंद ने टाइब्रेकर में गेलफांड को हराकर खिताब पर कब्जा बरकरार रखा। इस जीत के बाद ही आनंद को भारत रत्न देने की मांग उठने लगी है। जीत के बाद आनंद ने कहा कि यह मैच उनके जीवन का अबतक का सबसे कठिन मैच था क्योंकि 12 गेम्स के बाद भी मुकाबला बराबरी पर था। मैच का फैसला टाइब्रेकर से हुआ जिसमें आनंद ने स्पीड चेस के अपने हुनर का परिचय देते हुए गेलफांड को हरा दिया।

ओलंपिक पर निगाहें

बीजिंग ओलंपिक में भारत को स्वर्ण पदक दिलाने वाले अभिनव बिंद्रा की निगाहें लंदन ओलंपिक पर टिकी हुई हैं। समूचे भारत की नजर उनपर टिकी है। हालांकि अभिनव कहते हैं कि जो बीत चुका है उसे याद न ही करना बेहतर है। लंदन ओलंपिक में वह बिल्कुल साफ मन के साथ जाना चाहते हैं। पुरानी बातों को याद करके कोई फायदा नहीं होगा। अपने ऊपर दबाव को वह हावी नहीं होने देना चाहते। इसके लिए उन्होंने अपने पूर्व कोच को भी अनुरोध किया है कि वह उनकी तैयारियों में सहायता करें।

आपातकालीन गर्भनिरोधक और महिलाओं की आजादी

डॉ अरुणा टांटिया
निदेशक, जीपीटी हेल्थकेयर प्रा.लि.

आपातकालीन गर्भनिरोधक के संबंध में जानने से पहले यह समझ लेना जरूरी है कि आखिर यह है क्या? इसे कुछ ऐसा गर्भनिरोधक समझा जा सकता है जो किसी महिला को उसवक्त गर्भाधान से रोकता है यदि उसने बगैर किसी गर्भ निरोधक के यौन संबंध बनाये हैं या फिर उसका गर्भ निरोधक असफल रहा हो। यदि महिला पहले से ही गर्भवती हो तो यह उपाय काम नहीं करता। यह याद रखना चाहिए कि आपातकालीन गर्भनिरोधक को नियमित गर्भ निरोधक के तौर पर इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

इसके इतिहास पर नजर डालें तो बतौर गर्भनिरोधक सिंथेटिक एस्ट्रोजेन के इस्तेमाल को डॉ जॉन मैक्लीन मॉरीस ने1966 में शुरु किया। कई प्रकार की दवाओं का शोध किया गया और हाई डोज वाले एस्ट्रोजेन पर जोर दिया जाने लगा। अमेरिका में पांच दिवसीय ट्रीटमेंट का प्रचलन शुरु हुआ। 1970 में यूजपे रेजीमेन का विकास हुआ। 1975 में प्रोजेस्टिन ओनली गर्भनिरोधक पर काम शुरु हुआ। अलग-अलग देशों में विभिन्न प्रयोग शुरु हुए। समय के साथ प्रोजेस्टिन ओनली ट्रीटमेंट का प्रचलन बढ़ गया। लेवोनोरजेस्ट्रेल के प्रभाव को विश्व स्वास्थ्य संगठन व वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने स्वीकार किया।

आपातकालीन गर्भनिरोधक आमतौर पर दो प्रकार के होते हैं। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (इसीपी) व इंट्रायूटेरिन डिवाइस (आइयूडी)।

इसीपी में नियमित गर्भनिरोधक गोली में पाये जाने वाले हारमोन एस्ट्रोजेन या प्रोजेस्टिन या फिर दोनों ही होते हैं। ये अंडों को अंडाशयों में निकलने से रोक कर या फिर शुक्राणुओं को अंडों से मिलने से रोक कर गर्भधारण रोकते हैं। इसमें भी दो तरीके अपनाये जाते हैं। प्रोजेस्टिन ओनली इसीपी में असुरक्षित यौन संबंध के 72 घंटे के भीतर आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली को लेना पड़ता है। एक अन्य उपाय पहली गोली 72 घंटे के भीतर लेनी पड़ती है और दूसरी गोली पहली गोली के 12 घंटे के बाद लेनी होती है। इसीपी को असुरक्षित यौन संबंध के तुरंत बाद लेना सबसे अच्छा होता है। जो महिलाएं बच्चे को दूध पिलाती हैं और एस्ट्रोजेन नहीं ले सकती हैं उन्हें प्रोजेस्टिन ओनली इसीपी लेना चाहिए। इस संबंध में अपने चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

आइयूडी एक छोटा टी के आकार का उपकरण होता है जो असुरक्षित यौन संबंध के 5 दिनों के भीतर डॉक्टर द्वारा गर्भाशय में लगाया जाता है। आइयूडी शुक्राणुओं को अंडों से मिलने से रोकता है या गर्भाशय के साथ निषेचित अंडों को जुड़ने से रोकता है। अगली माहवारी के बाद डॉक्टर इसे निकाल सकते हैं। या फिर इसे लंबे अरसे तक नियमित गर्भनिरोधक के रूप में रखा जा सकता है।

दोनों ही उपाय यदि सही तरीके से अपनाये जाये तो काफी बेहतर कार्य करते हैं। इसीपी को जितना जल्दी लिया जाये यह उतना ही प्रभावी होता है। इनकी सफलता 99 फीसदी सेअधिक तक देखने को मिलती है।

इनके साइड इफेक्ट की बात की जाये तो उल्टी, चक्कर आना, सिरदर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, थकावट और वक्ष का अधिक कोमल महसूस होना होता है। हालांकि इनमें कोई लंबी अवधि का गंभीर साइड इफेक्ट नहीं होता। ये साइड इफेक्ट जल्दी ही चले जाते हैं। यदि पार्श्व प्रतिक्रिया से अधिक परेशानी हो तो चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। आइयूडी से पेल्विक संक्रमण का खतरा होता है। लेकिन ये सभी खतरे आम नहीं हैं। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली लेने के बाद अगली माहवारी सामान्य से पहले या बाद में आ सकती है। अधिकांश महिलाओं को संभावित तिथि के एक हफ्ते पहले माहवारी हो जाती है। सामान्य से अधिक गहरा या हल्का अगला मासिक हो सकता है। यदि तय समय के एक हफ्ते के भीतर अगली माहवारी नहीं होती है तो गर्भाधान की जांच या चिकित्सकीय सलाह ली जानी चाहिए। कई महिलाओं को यह डर सताता है कि इसीपी लेने के बाद भी वह गर्भवती हो जाती हैं तो गर्भ में पल रहे बच्चे को कोई खतरा हो सकता है। हालांकि शोध में यह बात सामने आई है कि कोई बड़ा खतरा बच्चे को नहीं होता। हालांकि इन मामलों में डॉक्टरी सलाह जरूरी है। यह हमेशा याद रखा जाना चाहिए कि आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली को नियमित गर्भनिरोधक के तौर पर इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। लगातार इस्तेमाल से स्वास्थ्य को खतरा हो सकता है।

आपातकालीन हालातों के लिए इसीपी का प्रचलन खासा बढ़ा है। खासकर बलात्कार की स्थिति होने पर या असुरक्षित यौन संबंध होने पर या फिर नियमित गर्भनिरोधक के असफल हो जाने के बाद इनके उपयोग की जरूरत काफी जरूरी हो जाती है। बाजार में कई तरह की आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां हैं। इनमें सुविधा 72 का नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय है। यह सिंगल डोज का टैबलेट है जिसे खाना खाने के बाद पानी के साथ निगला जा सकता है। बच्चे को दूध पिलाने के दौरान भी इसका इस्तेमाल सुरक्षित रहता है। यह सभी अग्रणी केमिस्ट दुकानों पर उपलब्ध है। लेकिन यह याद रखा जाना चाहिए कि कोई भी आपातकालीन गोली का इस्तेमाल लगातार नहीं करना चाहिए। नियमित इस्तेमाल के लिए गर्भनिरोधक गोलियां उपलब्ध हैं।

तर्कपूर्ण तरीके से अपनी बातों को रखने के फायदे

कैरियर हो या फिर सामाजिक जीवन, उचित व्यहार की जरूरत सर्वत्र ही पड़ती है। बोलचाल की कला में निपुणता यदि आपके पास है तो आपको प्रगति के पथ पर चलने से कोई नहीं रोक सकता। तर्कपूर्ण, न्यायसंगत तरीके से बातों को सामने रखने के फायदे अनगिनत हैं। इसपर ही नजर डाल रहे हैं मुश्ताक खान।

ऐसी स्थिति आपके सामने कई बार पेश आई होगी जब आपको लगता होगा कि आपके तर्कपूर्ण बातचीत ने आपका काम बना दिया और ऐसे भी हालात से आप जरूर दो-चार हुए होंगे जब अपनी बातों को सही तरीके से नहीं कह पाने से आपका काम नहीं बन पाया। यह समझना काफी जरूरी है कि तर्कपूर्ण व्यवहार और बहस में काफी अंतर होता है। लेकिन इस अंतर को याद रखना काफी आवश्यक है। तर्कपूर्ण व्यवहार के बदले यदि आप बहस में शामिल हो जायेंगे तो समस्या के पनपने या काम न बन पाने की संभावना काफी प्रबल हो जाती है। बहस करने पर सामने वाला व्यक्ति आपकी बात में गलतियां खोजने का प्रयास करेगा ताकि आपके गर्मागर्म बहस का वह जवाब दे सके। वहीं इसके उलट यदि आप शांत व तर्कपूर्ण तरीके से अपनी बातों को सामने रखते हैं तो आपका काम पूरा होने के मौके काफी बढ़ जाते हैं। बहस, दुश्मनी पैदा करती है तो तर्कपूर्ण व शांत तरीका अपनाने से छवि एक सुलझे हुए इंसान की बनती है। इस व्यवहार के फायदे आप इंटरव्यू, कार्यालयों की बैठकों से लेकर घरेलू समस्याओं को निपटाने में भी उठा सकते हैं।

इंटरव्यू: किसी भी आम इंटरव्यू में ऐसे मौके आते हैं जब इंटरव्यू लेने वाला आपसे अपेक्षित वेतन पूछता है। याद रखें यह एक बेहद महत्वपूर्ण प्रश्न है। इसके उत्तर पर आपका वेतन काफी हद तक निर्भर करता है। इसलिए इस प्रश्न की तैयारी पहले से ही कर लेनी जरूरी है। इसके लिए आपको उस संस्थान के संबंध में जान लेना जरूरी है। यह उसके वेबसाइट या अन्य श्रोतों से पता लग सकता है। अपने पूर्व की नौकरी के वेतन को ध्यान में रखकर आपको अपेक्षित वेतन बताना होगा। यदि आपको कंपनी की ओर से एक विशेष वेतन की पेशकश की जाती है तो उसे अपने तराजू पर तौलें। तकपूर्ण तरीके से उसपर मोलभाव जरूर करें। यह मोलभाव न तो काफी अधिक होना चाहिए और न ही कम। पहले से ही तैयारी करने के कारण कम शब्दों में आप अपनी बात अच्छी तरह सामने रख सकेंगे। आप अपनी मांग को उचित ठहराने के लिए उदाहरण भी दे सकते हैं। मसलन आप पहले ही एक खास वेतन पा रहे हैं। नयी जिम्मेदारियों और नयी कंपनी में जाने (जंप करने) की वजह से आप एक खास वेतन की अपेक्षा कर रेह हैं। इसके अलावा यदि आपने कोई हाल ही में नया कोर्स किया है तो उसका भी हवाला दे सकते हैं। यदि इंटरव्यूकर्ता आपकी बातों से सहमत नहीं होता तो बहस की बजाय तर्कपूर्ण तरीके से अपनी बातों को रखें। आजकल इंटरव्यू में इंटरव्यूकर्ता कंपनी की जरूरतों को लिहाज से प्रश्न करता है। यानी वह ऐसे प्रश्न करेगा जिसके उत्तर से यह पता चल

सकेगा कि कंपनी की जरूरतों के हिसाब से आपकी क्वाबलियत कितनी है। इसकी भी पूर्व तैयारी की जा सकती है। उदाहरण के तौर पर ऐसे प्रश्न का सामना आपको करना पड़ सकता है जिसमें पूछा जायेगा कि क्या ऐसी किसी खास स्थिति का आपने सामना किया है जब अपनी बुद्धिमता के बल पर आपने एक कठिन परिस्थिति को संभाला। इसके लिए पहले से जानकारी रखना काफी जरूरी होता है। कंपनी के कामकाज से संबंधित जानकारी प्राप्त करके आप यह जान सकते हैं कि उसका काम क्या है और उसे किस किस्म के लोगों की अधिक जरूरत होती है। इस जानकारी के आधार पर आप अपने अनुभवों को बता सकते हैं। मसलन यदि कंपनी का कामकाज पब्लिक रिलेशन का है तो आप अपनी सूझबूझ और व्यवहार कुशलता से संबंधित अनुभव उन्हें बता सकते हैं। कम शब्दों में तर्कपूर्ण तरीके से जवाब देने से नौकरी मिलने की संभावना काफी बढ़ जायेगी।

कार्यालय की बैठकः कार्यालय में होने वाली बैठकों में आपका तर्कपूर्ण रवैया आपके प्रमोशन का रास्ता सुनिश्चित कर सकता है। हर वक्त अपने बॉस की हां में हां मिलाने से बेहतर है कार्यालय की समस्याओं का निदान ढूंढने के लिए होने वाली बैठकों में आपका योगदान सचमूच का हो। इसके लिए बैठक के एजेंडे के मुताबिक आप तैयारी कर लें। समस्या के तर्कपूर्ण निदान के संबंध में निष्पक्ष रूप से सोचें। आपके निदान के फार्मूले के संबंध में उठने वाली संभावित आपत्तियों के बारे में पहले से ही सोच लें और इससे निपटाने की तैयारी भी कर लें। आपकी राय का यदि बैठक में विरोध होता है तो बहस में पड़ने की अपेक्षा बेहतर है कि तर्कपूर्ण तरीके से अपनी बातों को सामने रखें। बेहतर होगा अपने साथ फैक्ट व फिगर भी रखें। तथ्यों के साथ बातों को सामने रखने से उसका वजन काफी बढ़ जाता है। अन्य लोगों की बातों को भी धैर्यपूर्वक सुनें। इस तरह से आप अपनी सोच को बेहतर तरीके से स्थापित कर सकेंगे और आपकी छवि विवेकी व्यक्ति की बनेगी। किसी भी समस्या पर चर्चा करने का मौका यदि कार्यालय में आता है तो उसके साथ ही उसके हल के बारे में भी जरूर सोचें। समस्या पर विचार करते वक्त अन्य कंपनियों द्वारा उठाये गये कदम की भी जानकारी रख लें। इससे आप समस्या का एक से अधिक हल पेश कर सकेंगे।

घरेलू विवादः इंसान के व्यक्तित्व पर सर्वाधिक प्रभाव उसके घरेलू हालात डालते हैं। इसका

कारण है कि उसकी सामाजिक जिंदगी उसके घर के इर्द-गिर्द ही घूमती रहती है। यदि घर का माहौल शांत और सौहार्दपूर्ण हो तो बाहरी जगत में आपके व्यक्तित्व में काफी निखार आ सकेगा। लेकिन इसके ऐन उलट यदि घर में अशांति का माहौल रहता है तो उसका असर बाहर में भी देखने को मिलेगा। इसलिए यह आवश्यक है कि घर की स्थिति को हमेशा सरस और शांतिपूर्ण बनायी जाये। इसके लिए आपका तर्कपूर्ण व्यवहार काम में आ सकता है। आपके तर्कपूर्ण रवैये का सर्वाधिक फायदा घरेलू समस्याओं में मिलेगा। घरेलू समस्याओं का प्रभाव इंसान पर सर्वाधिक पड़ता है। यदि आप इस स्थिति का सामना अपने तर्कपूर्ण रवैये से कर लेते हैं तो घर में सौहार्दपूर्ण माहौल लाने में आप सफल होंगे। घरेलू समस्याएं आमतौर पर छोटी बातों से शुरु होती हैं। इसलिए जरूरी है कि इसपर विवेकपूर्ण दृष्टिकोण से विचार किया जाये और गुस्से या आवेग में फैसला लेने से बचा जाये। इसके लिए आपको घर के सदस्यों की मनोवृति को समझने की भी जरूरत होगी। आप यह समझ सकेंगे कि किन तरीकों से आप उन्हें समझाने में सफल होंगे। फैसला लेते वक्त सही और गलत का हमेशा ध्यान रखें। आमतौर पर देखा जाता है कि शादीशुदा व्यक्ति के लिए मां और पत्नी के बीच में सामंजस्य बैठाना सबसे चुनौतीपूर्ण होता है। पत्नी का पक्ष लेने पर जोरू के गुलाम का तगमा मिलता है और यदि मां का पक्ष लिया जाये तो पत्नी के नाराज होने का खतरा होता है। लिहाजा फैसला लेते वक्त संतुलन बनाना बेहद जरूरी है। यह याद रखें कि फैसला लेते वक्त न तो तरफदारी करनी चाहिए और न ही किसी का विरोध। मां व पत्नी दोनों ही जीवन के अभिन्न अंग हैं। जरूरी है कि ऐसी स्थिति आने पर दोनों को उनके महत्व के बारे में बताया जाये। यह स्पष्ट करें कि दोनों ही आपके लिए काफी महत्वपूर्ण हैं। मूल समस्या आपके ऊपर अधिकार को लेकर हो सकती है। यह जाहिर करें कि आप पर दोनों का ही अधिकार है। किसी महिला के लिए घरेलू हालात को संभालने के लिए न्यायपूर्ण व तर्कपूर्ण रवैये जरूरत होती है। अपनी बातों को व्यवस्थित तरीके से रखने पर उसका प्रभाव अधिक पड़ता है और आपसी संबंध भी खराब नहीं होते।

तर्कपूर्ण व्यवहार के लिए जरूरी है कि आप अपने व्यवहार में भी परिवर्तन लायें। यह एक दिन में संभव नहीं हो सकेगा। आपको कोई भी निर्णय लेने से पहले सोच-विचार करने की आदत डालनी होगी। अपने गुस्से पर काबू पाना होगा। इन तरीकों से तर्कपूर्ण व्यवहार की प्रवृत्ति आपमें पनपने लगेगी और आप अपने व्यक्तित्व में बड़ा विकास करने में सक्षम होंगे।

मुश्किलों के सागर में सफलता की कहानी

सुधा चंद्रन का नाम जुबां पर आते ही सबसे पहले ख्याल आता है साहस की ऐसी कहानी का जो इतिहास में कम ही देखने को मिलती है। अपनी विकलांगता के बावजूद जयपुर फुट की बदौलत वह देश की बेहतरीन नृत्यांगना व अभिनेत्री बन गयीं। सुधा चंद्रन ने तमाम मुश्किलों के बावजूद सफलता के शिखर को हासिल किया है। 1964 में एक तमिल परिवार में जन्म लेने वाली सुधा के पिता केडी चंद्रन मुंबई में अमेरिकन सेंटर के कर्मचारी थे। सुधा को बचपन से समृद्ध सांस्कृतिक विरासत मिली थी। जब उनकी उम्र तीन वर्ष की थी तभी वह खुद से ही नृत्य करने लगी थी। इसके बाद उनके परिवार नेउन्हें नृत्य की औपचारिक शिक्षा देने की ठानी। मुंबई के कला सदन में सुधा को तब दाखिल कराया गया जब उनकी उम्र महज पांच वर्ष की थी। कला सदन के शिक्षकों ने इतनी छोटी बच्ची को दाखिल करने से इनकार कर दिया था। आखिर में सुधा के पिता ने आग्रह किया कि सुधा का नृत्य वह पहले देख लें। टेस्ट की तैयारी हुई। जब प्रिंसिपल ने नृत्य देखा था वह दंग रह गये और सुधा को दाखिला मिल गया। जब वह आठ वर्ष की थी तब स्टेज पर नृत्य की पहली प्रस्तुति उन्होंने की थी। इतनी छोटी बच्ची की नृत्य की प्रतिभा को देख कर सभी दंग रह गये थे। 17 वर्ष की उम्र में उन्होंने75 स्टेज शो कर लिये थे। लेकिन कहते हैं कि जीवन में उजाले के साथ-साथ अंधेरा भी झेलना होता है। दो मई 1981 का वह दिन सुधा के जीवन में अंधेरा बन कर आया था। तिरुचि मंदिर में जा रही सुधा की बस की टक्कर एक ट्रक से हो गयी। हादसे में चालक की मौत तो मौके पर ही हो गयी। दो सीट पीछे बैठी सुधा भी गंभीर रूप से घायल हो गयी। उन्हें नजदीकी अस्पताल में

ले जाया गया। डॉक्टर ने गलती कर उस पर प्लास्टर कर दिया था। कुछ दिनों बाद सुधा ने देखा कि पैर की रंगत बदल रही है। दूसरे डॉक्टरों ने जांच के बाद देखा कि वहां गैंगरीन हो गया है। सुधा की जान बचाने के लिए पैर को काटना पड़ा। कुछ दिनों के लिए सुधा का जीवन बदल गया। कई रातों तक तो वह सो भी नहीं सकी। उसकी खुशियां उससे छिन गयी थी। लेकिन अपने दर्द से उन्होंने शक्ति का संचार किया। उन्होंने कसम खाई कि वह और भी ताकतवर बनेंगी। उनके पिता ने व्हील चेयर लाया था लेकिन सुधा ने उसका इस्तेमाल नहीं किया। सुधा ने फिर से सामान्य जीवन जीने के संबंध में जानकारी इकट्ठी करनी चालू कर दिया। पैर कटने के छह महीने बाद एक पत्रिका में सुधा ने जयपुर फुट के बारे में पढ़ा। सुधा ने वहां के डॉक्टर को पत्र लिखा। जब सुधा को जवाब मिला तो उसकी खुशियों का ठिकाना न रहा। उन्हें पता चला कि वह फिर से सामान्य तरीके से चल सकेंगी तो उनका चेहरा खिल उठा। डॉक्टर से मिलने के बाद सुधा का पहला सवाल यही था कि क्या वह फिर से नृत्य कर सकेंगी? डॉक्टर ने उन्हें इसका भरोसा दिया। सुधा का नया पांव लगाया गया। पहले तो कष्ट होता था लेकिन सुधा की भीतरी शक्ति से डॉक्टर भी काफी प्रभावित हुए। नया पैर लगने के बाद जब सुधा ने प्रैक्टिस शुरु किया तो खून फिर से बहने लगा। लेकिन दर्द को उन्होंने सहना सीखा। चेहरे पर उसे वह आने नहीं देती थी। 28 जनवरी 1984 को वह दिन आ गया जब सुधा ने फिर से स्टेज पर प्रदर्शन किया। इसे सर्वत्र ही सराहा गया। रामोजी राव ने न केवल इसकी प्रशंसा की बल्कि सुधा के जीवन पर आधारित एक फिल्म भी बनाने का फैसला किया। फिल्म जबर्दस्त हिट साबित हुई और सुधा का एक्टिंग का नया सफर शुरु हो गया। वह समूचे देश में विख्यात हो गयीं।

"महिलाएं कमजोर नहीं होती"

क्या नृत्य आपका पहला प्रेम था?

जी हां। स्कूल में मुझे नृत्य बेहद पसंद था लेकिन पढ़ाई को कभी भी मैंने ताक पर नहीं रखा। दक्षिण भारतीय परिवार की होने के कारण पढ़ाई में मेरी खासी रुचि थी। मैंने मुंबई के मिठीभाई कॉलेज से बीए किया। उसके बाद मैंने इकोनॉमिक्स में एमए किया। उस वर्ष अपने कॉलेज में मैं अकेली लड़की थी जिसे फर्स्ट डिवीजन मिला था। हादसे और फिर नये पैर के बाद तकलीफ काफी थी लेकिन मेरे डांस के गुरुजी और फिजियोथेरेपिस्ट ने मुझेकाफी सहारा दिया। मेरे माता-पिता तो थे ही। आपको विश्वास नहीं होगा कि मेरी मां बाजार जाने से कतराने लगी क्योंकि लोग असुविधाजनक सवाल मेरे भविष्य को लेकर पूछते थे। इसके बाद ही मैंने फैसला कर लिया कि मैं कुछ बड़ा करुंगी।

टेलीविजन में कैसे आईं?

टेलीविजन के बारे में मैंने नहीं सोचा था। नाचे मयुरी के बाद मुझे पति-परमेश्वर, जाने भी दो यारों, कैद में है बुलबुल और कुछ और फिल्में मिली। लेकिन मैं बहन या भाभी के रोल से तंग आ गयी थी। इनमें सेअधिकांश फिल्में फ्लॉप हो गयीं। इसके बाद मैंने दक्षिण का रुख किया। कुछ तेलेगु फिल्में की लेकिन कुछ खास नहीं। इसके बाद सिनेविस्टा वालों ने मुझे टीवी सीरियल साहिल में लिया। एक बार फिर मुझे नोटिस किया जाने लगा। इसके बाद मैंने श्रीमान श्रीमती की एंकरिंग की। कभी इधर कभी उधर में शेखर सुमन के साथ दिखी। इसके बाद सीरियलों की बाढ़ आ गयी। चश्मेबद्दूर, कैसे कहूं आदि। फिर बालाजी टेलीफिल्म्स की कहीं किसी रोज मिली।

जीवन में कैसा बदलाव आया?

जीवन में नाटकीय बदलाव आ गया। रमोला सिकंद के संबंध में आज भी लोग बातें करते हैं। रमोला द्वारा पहनी गयी बिंदी या जेवर का नाम ही रमोला के नाम पर पड़ गया। दुकानों में इसकी बिक्री के लिए स्पेशल काउंटर खोले जाने लगे थे। बच्चे अपनी माओं को और पति अपनी पत्नी को रमोला की तरह देखना चाहते थे। देश में ऐसा पहले कभी नहीं हुआ था जब कोई निगेटिव चरित्र इतना हिट हुआ हो।

अब आप लंबेअंतराल के बाद झिलमिल सितारों का आंगन होगा में नजर आ रही हैं। कैसा अनुभव है?

काफी अच्छा अनुभव रहा। मैं 27 वर्षों के बाद टेलीविजन में लौटी हूं। इतने दिनों तक मैं दक्षिण की फिल्मों में वापस व्यस्त हो गयी थी। इस सीरियल में मैं कल्याणी देवी की भूमिका निभा रही हूं। इसमें दामाद अपने ससुराल में रहनेआता है। काफी रोचक कहानी है। महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए आप क्या सलाह देंगी? महिलाएं कमजोर नहीं होती। उनका भी समान अधिकार है। जब पुरुष टूट जाते हैं तोऔरत ही उसे संभालती है। महिलाओं को अपनी भीतरी शक्ति को समझना होगा। अपनी भीतरी शक्ति को उन्होंने समझ लिया तो किसी भी मुश्किल का वह सामना कर सकती हैं।

आय का मौका

सामाजिक जागरूकता फैलाते हुए करें कमाई

देश के हित में परिवार नियोजन के प्रति जागरूकता फैलाने के मिशन में सुविधा जुड़ी हुई है। बतौर जिम्मेदार नागरिक यह हमारा कर्तव्य है कि सभी महिलाओं, खासकर पिछड़े तबके की महिलाओं को परिवार नियोजन के संबंध में शिक्षित किया जाये।

गर्भनिरोधक तथा परिवार नियोजन के संबंध में महिलाओं के निर्णय के अधिकार के संबंध में संदेश फैलाते हुए सुविधा महिला सशक्तिकरण के साथ भी जुड़ी है।

एस्कैग फार्मा, सुविधा की गर्भनिरोधक गोलियों के ब्रांड को आगे ले जाने के लिए फ्रीलांस टीम सदस्यों की खोज में है।

यदि आप गृहणी हैं, नौकरी करती हैं या फिर कॉलेज स्टुडेंट हैं और अपनी आय को बढ़ाने की चाहत है तो हम से संपर्क करें।

हम व्यक्तिविशेष/एनजीओ/समूह में योगदान करने वालों की तलाश कर रहे हैं ताकि सुविधा ब्रांड के संबंध में जागरूकता फैलायी जा सके। इसके लिए आपको केवल अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, आसपास की महिलाओं, अपने कार्यालय के साथियों के साथ सुविधा के संबंध में बात करनी होगी ताकि वह गर्भनिरोधक गोली, उसकी सुरक्षा व प्रभाव के संबंध में जागरूक हो सकें।

इस संबंध में हम आपको सभी जानकारियों व अन्य तथ्य मुहैया करेंगे जिससे आप सर्वोत्तम कार्य कर सकें और विक्रय कमीशन के जरिये कमाई कर सकें।

यदि आपको इसमें दिलचस्पी है तो आप अपना बायोडेटा निम्नलिखित पते पर भेज सकते हैं, या फिर eskagsuvida@gmail.com पर इ-मेल भी कर सकते हैं।

आप हमारे टोल-फ्री नंबर 1800 102 7447 पर भी संपर्क कर सकते हैं। आपको फोन पर केवल निर्देशों का पालन करना होगा और अपने संपर्क और फोन नंबर की जानकारी देनी होगी।

आइये, जागरूकता का यह संदेश फैलायें और कमाई का एक नया रास्ता भी बनायें।

हमारा पता है

एसकैग फार्मा प्रा.लि.

पी-192, लेक टाउन
द्वितीय तल, बी-ब्लॉक
कोलकाता-700 089
इ-मेल : eskagsuvida@gmail.com

फिल्मी गपशप

अनमोल रिश्ता

जिंदगी में कुछ रिश्ते दिलों के बेहद करीब होते हैं। इनमें से एक रिश्ता पिता और बेटे का होता है। विधु विनोद चोपड़ा की फरारी की सवारी इसी पर आधारित है। मजे की बात तो यह है कि इस फिल्म में काम करने वाले सभी लोगों के लिए इस रिश्ते की याद ताजा हो आई। शर्मन जोशी अपने पिता के काफी करीब हैं। उनके पिता थिएटर के जाने माने कलाकार हैं। राजकुमार हिरानी के पिता ने उनके कैरियर में काफी सहयोग कराया। फिल्म संस्थान में प्रवेश के लिए राजकुमार की भरपूर मदद उन्होंने की थी। फिल्म की शूटिंग के दौरान कई स्थानों पर शर्मन काफी भावुक हो गये थे।

गैंग्स ऑफ वासेपुर का वर्ल्ड रिकॉर्ड

अनुराग कश्यप नेअपनी फिल्म गैंग्स ऑफ वासेपुर के साथ विश्व रिकॉर्ड बना लिया है। इस फिल्म में 340 पात्र हैं। ऐसा पहली बार हुआ है कि किसी फिल्म में इतने पात्र हों। अनुराग की पहली कमर्शियल फिल्म होने के कारण इसे काफी बड़े पैमाने पर बनाया गया है। इसमें से 270 लोगों को डायलॉग दिये गये हैं। एक-दो शब्द नहीं बल्कि अच्छा खासा डायलॉग। फिल्म में धनबाद के कोल माफिया का जिक्र है। 1941 से1990 के समय को इसमें दर्शाया गया है। कुल साढ़े पांच घंटे की यह फिल्म दोभागों में रिलीज होरही है।

भाग मिल्खा भाग

राकेश ओमप्रकाश मेहरा की फिल्म भाग मिल्खा भाग के लिए फरहान अख्तर ने मानों खुद को ही बदल दिया है। धावक मिल्खा सिंह पर आधारित इस फिल्म के लिए फरहान ने कठिन शारीरिक श्रम किया। पंजाब के फिरोजपुर में शूटिंग के दौरान भी वह रोज जिम जाकर मेहनत करते थे। मिल्खा की बेटी सोनिया सिंह ने जब फरहान अख्तर को देखा तो उसने ट्वीटर पर लिखा कि, हे भगवान एकदम मेरे पिता की तरह वह दिखते हैं। जिसने भी फरहान का यह लुक देखा सभी यही कह रहे हैं।

परिणती ने चलायी 200 राउंड गोलियां

फिल्म इशकजादे के लिए परिणती ने शूटिंग के दौरान कम से कम 200 राउंड गोलियां चलायी थी। इसके लिए करीब एक महीने तक वह गोली चलाने की ट्रेनिंग लेती रही थी। उसे पिस्तौल पकड़ने से लेकर उसे भरने और गोली चलाने के संबंध में सिखाया गया था। इसके बाद गोली चलाने में वह इतनी पारंगत हो गयी कि शूटिंग के दौरान सभी आपस में मजाक करने लगे कि परिणती अब इतनी ट्रेंड हो गयी है कि वह गोली चलाने की प्रतियोगिताओं में भी हिस्सा ले सकती है।

रणवीर और सोनाक्षी ने संभाला भीड़ को

दर्शकों के दिलों पर नये सुपरस्टार रणवीर सिंह और सोनाक्षी सिन्हा किस कदर राज करते हैं इस बात का पता हाल ही में लुटेरा की शूटिंग के दौरान पता चला। पश्चिम बंगाल में इसकी शूटिंग के दौरान लोगों की भारी भीड़ इकट्ठा हो जाती थी। इतनी भारी भीड़ में जब भी शूटिंग होती थी भीड़ में कोई न कोई आदमी आवाज निकाल देता था जिससे शॉट को फिर से फिल्माना पड़ता था। हालांकि जब रणवीर और सोनाक्षी ने लोगों को जब समझाया तब जाकर शांति कायम हो सकी। इसके बाद से शूटिंग के दौरान कोई आवाज नहीं निकली। इसे कहते हैं जनता के दिलों पर राज करना।

सलाह

उलझन सुलझन

प्रश्न: मेरी शादी कुछ ही महीने पहले हुई है। पति फिलहाल दूसरे शहर में पढ़ाई कर रहे हैं। मैंने पाया है कि ससुराल में मेरा देवर कई बार मुझे छूनेकी कोशिश करता है। यह मुझे बिल्कुल अच्छा नहीं लगता। एक दिन मैंने उसे बुरी तरह डांट दिया। तब से वह मुझे घर में नीचा दिखाने की कोशिश करता रहता है। मैं क्या करू?

— मोनिका शर्मा, रांची

उत्तर: आपकी स्थिति सचमुच बेहद तनावपूर्ण है। देवर को कठोर शब्दों में डांट कर आपने बुद्धिमता का परिचय दिया है। आपको यह बात अपने पति को जरूर बतानी चाहिए। एक पति के रूप में उन्हें इस बात का पता चलना भी चाहिए। हो सकता है कि भाई के साथ उनके रिश्ते में खटास आ जाये और पढ़ाई थोड़ी डिस्टर्ब हो लेकिन यह बेहद जरूरी है कि इस बात के बारे में आप उन्हें बतायें। आपके पति अपने भाई से सीधे बात करके मामले को सुलझा सकते हैं।

प्रश्न: मेरे पति क्रोधी स्वभाव के हैं। पहले जब बेटा छोटा था तब चुपचाप सुन लेता था लेकिन अब वह जवाब देने लगा है। मैं यदि बीचबचाव करती हूं तो मुझ पर बेटे का पक्ष लेने का इलजाम लगाया जाता है। मुझे क्या करना चाहिए?

— मोहक जैन, गोरखपुर

उत्तर: किसी का भी स्वभाव बदलना काफी मुश्किल काम होता है। लेकिन पति का मूड ठीक देखकर उनसे बात करने की कोशिश करें। उनसे जवान बेटे के साथ नरमी से पेश आने के लिए कहें। आप यह तो समझ गयी होंगी कि पति को किस बात पर गुस्सा आता है। लिहाजा उन मौकों को आने न दें। बेटे से भी अलग से बात कर सकती हैं।

प्रश्न: मेरे घर में कभी भी कोई कामवाली बाई टिकती नहीं। हम संयुक्त परिवार में रहते हैं। कामवाली न होने से सारा काम मुझे ही करना पड़ता है। लेकिन बाई के न टिकने के पीछे शायद मेरी ही गलती है। मुझे हर काम में परफेक्शन चाहिए। ऐसा नहीं होने पर मेरा झगड़ा हो जाता है। मुझे क्या करना चाहिए?

— सरला सिंह, पटना

उत्तर: कामवाली बाइयों से परफेक्शन की उम्मीद कम ही रखें। इसका यह कारण है कि उन्हें कई घरों में काम करना पड़ता है। परफेक्शन के लिए एक ही घर में सारा वक्त बिता दिया तो अन्य जगह पर कैसे काम होगा। उनके कामकाज में हमेशा मीन-मेख निकालने की बजाय कभी तारीफ के दो लफ्ज भी बोल दिया कीजिए इससे उनके काम में सुधार जरूर देखने को मिलेगा। आपको अपना स्वभाव बदलने की जरूरत है।

प्रश्न: मैं एक आधुनिक परिवार की महिला हूं। शादी के बाद मुझे ससुराल में काफी दिक्कत होती है। मुझे पल्लू लेना पसंद नहीं। लेकिन मेरे पति चाहते हैं कि सास-ससुर के सामने मैं पल्लू लूं। मैं काफी परेशान हूं। मुझे क्या करना चाहिए?

— वनीता लोखंडे, नासिक

उत्तर: हमारा देश आज भी परंपराओं से बंधा है। सम्मान दिल से होना चाहिए न कि दिखावा। लेकिन आपको यह समझना होगा कि शादी केवल लड़का-लड़की का एक साथ होना ही नहीं होता, हमारे देश में यह दो परिवारों का मिलन भी होता है। यदि एक छोटा सा पल्लू घर में शांति ला सकता है तो इसमें कोई हर्ज नहीं है। यह भी सोचिए कि इसे आपको केवल सास-ससुर के सामने ही तो लेना है, पति के सामने नहीं।

यदि आप भी हमसे अपनी समस्याओं के संबंध में सलाह चाहते हैं तो हमें लिख भेजें।

हमारा पता है-
संपादक, सुविधा,
द्वारा एसकैग फार्मा प्रा.लि.,
पी-192 लेक टाउन, द्वितीय तल,
बी-ब्लॉक, कोलकाता-700 089
इ-मेल eskagsuvida@gmail.com

हंसी के हंगामे

रात को अचानक एक व्यक्ति नींद से जागा और उसने पाया कि बगल के कमरे में कुछ चोर घुस गये हैं। उसने पुलिस को फोन किया और हालात को बताया। उसे जवाब मिला कि अभी कोई पुलिस की गाड़ी उपलब्ध नहीं है। उस व्यक्ति ने एक मिनट बाद फिर पुलिस को फोन किया और कहा कि पुलिस को अब आने की जरूरत नहीं है क्योंकि उसने चारों चोरों को गोली मार दी है। 10 मिनट के भीतर पुलिस की कई गाड़ियां वहां पहुंच गयी। पुलिस ने चोरों को रंगे हाथों पकड़ लिया। पुलिस ने कहा- आपने तो बताया था कि सभी चोरों को आपने गोली मार दी है। व्यक्ति ने कहा - आपने तो कहा था कि पुलिस की कोई गाड़ी उपलब्ध नहीं है।

फुटबॉल की प्रैक्टिस के दौरान अचानक कोच ने पूछा- कौन बच्चा गोलपोस्ट से ऊंचा कूद सकता है। मोहन ने हाथ उठाया और कहा- सर मैं कूद सकता हूं। कोच- लेकिन मोहन टीम में तो तुम सबसे कमजोर खिलाड़ी हो। मोहन- लेकिन सर गोलपोस्ट तो कूद ही नहीं सकता है न, मैं तो उससे ऊंचा कूदूंगा ही।

मैनेजमेंट ट्रेनी के पद के लिए इंटरव्यू के दौरान इंटरव्यू लेने वाले व्यक्ति ने उम्मीदवार से पूछा- आपको वेतन की कैसी अपेक्षा है। उम्मीदवार- जी मुझे 50 हजार रुपये महीना चाहिए। इंटरव्यूकर्ता- कैसा रहे आपको 60 हजार रुपये वेतन दिया जाये, आपके समूचे परिवार का मेडिकल का खर्च कंपनी वहन करे, सप्ताह में आपको दो छुट्टी मिले और वर्ष में तीन बार बोनस दिया जाये। उम्मीदवार संभल कर बैठ गया और कहा- आप मजाक तो नहीं कर रहे। इंटरव्यूकर्ता-वही कर रहा हूं। लेकिन शुरुआत तो आपने ही की थी।

कक्षा में शिक्षक ने बच्चों से पूछा। सभी कोई न कोई अजीबोगरीब घटना बतायें जो तुम्हारे साथ पिछले हफ्ते घटी है। सभी ने कुछ न कुछ बताया। वह सबकुछ रटा-रटाया सा था। जग्गी से जब पूछा गया तो उसने कहा- पिछले सप्ताह मेरे पिताजी कुएं में गिर गये थे। शिक्षक ने हैरानी से कहा- हे भगवान, अब तो वह ठीक हैं न। जग्गी- ठीक ही होंगे। कल से उन्होंने मदद के लिए पुकारना छोड़ दिया है।

कब्रस्तान में अपनी मां की कब्र पर फूल चढ़ाकर जब जॉन लौट रहा था तब उसने देखा कि एक व्यक्ति एक कब्र के सामने फूट-फूटकर रो रहा था और कह रहा था- तुम क्यों यह दुनिया छोड़ कर चले गये, बताओ-बताओ। जॉन ने उसे सांत्वना देते हुए कहा- भाई मैं तुम्हारे जज्बातों की कद्र करता हूं। आजकल

इतना प्यार करने वाले लोग नहीं मिलते। वैसे यह किसकी कब्र है। उस व्यक्ति ने कहा- मेरी पत्नी के पहले पति की।

रमेश की पत्नी की मौत हो जाती है। अंतिम संस्कार के लिए ले जाते वक्त शव का सिर एक खंबे से टकरा जाता है और उसकी पत्नी को होश आ जाता है। वह फिर जी उठती है। उसे घर लाया जाता है। छह महीने बाद उसकी फिर मौत हो जाती है। अंतिम संस्कार के वक्त जहां सभी राम नाम सत्य है, कह रहे थे, वहीं ध्यरमेश कह रहा था- खंबा बचा के, खंबा बचा के।

मदद

कानूनी सलाह

एस एन अग्रवाल
वरिष्ठ अधिवक्ता

प्रश्न : मेरी एक कंपनी है। हमारा एक कर्मचारी कंपनी के लिए पार्टियों से रुपया पैसा लाता था। कुछ महीने पहले उसने बिना बताये काम पर आना बंद कर दिया। हमें पता चला है कि अभी भी वह हमारी कंपनी का नाम लेकर हमारे लोगों से पैसा उठा रहा है। हम क्या करें?

- राजीव सक्सेना, मुरादाबाद

उत्तर : आप तुरंत इसकी लिखित शिकायत अपने निकटवर्ती पुलिस स्टेशन में दें। साथ ही अखबारों में आम सूचना उसकी फोटोके साथ देकर लिखें कि वह व्यक्ति अब आपकी कंपनी से कोई संबंध नहीं रखता है और आपकी कंपनी उसके द्वारा कियेगये किसी काम के लिए जिम्मेदार नहीं है और न ही होगी। जरूरत पड़े तो पुलिस कोर्ट से156(3) सीआरपीसी के तहत पुलिस जांच की अर्जी देकर उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई कर सकते हैं।

प्रश्न : मैं व्यापारी हूं। शहर के सघन इलाके के एक बहुमंजिला इमारत में मेरा कार्यालय है। इमारत के बेसमेंट और ग्राउंड फ्लोर में अति ज्वलनशील पदार्थ भरे पड़े हैं। न तो अन्य व्यापारी कुछ सुनते हैं और न ही इमारत की कार्यकारिणी। थोड़ी लापरवाही में बड़ा हादसा हो सकता है। हमें क्या करना चाहिए ?

- निरंजन सिंह, मथुरा

उत्तर : जन सुरक्षा सबसे जरूरी है। यह हमेशा याद रखें। यदि इमारत का कोई भी इस मसले पर ध्यान नहीं दे रहा है, तब भी आप फौरन पुलिस, दमकल विभाग, नगर निगम, स्थानीय पार्षद एवं निकटवर्ती थाने में इसकी लिखित शिकायत दर्ज करायें। यदि कुछ दिनों में कार्रवाई न हो तो फौरन माननीय अदालत के सामने सभी बातें रखें और प्रार्थना करें कि उचित कानूनी कार्यवाही हो। आप अकेले अपनी सूझबूझ से कई जाने बचा सकते हैं।

प्रश्न : मैं 65 वर्षीय विधवा हूं। मेरे पति की सारी संपत्ति मेरे अकेले के नाम पर है। मेरा बेटा कुछ कमाता नहीं है, बल्कि बेटा और बहू मिलकर मुझ पर अत्याचार करते हैं। मुझसे जबदस्ती संपत्ति के कागजात पर हस्ताक्षर करवाना चाहते हैं। मुझे आशंका है कि वह मुझे किसी बड़ी मुसीबत में डाल देंगे या मार देंगे। मैं क्या करूं?

- रीता गुप्ता, गाजियाबाद

उत्तर : नालायक औलाद को छोड़ देना बुद्धिमानी है। आप अपने वकील से सलाह लिए बिना किसी भी कागजात पर हस्ताक्षर न करें। आप चाहें तो अपने बेटे को अपनी संपत्ति से बेदखल भी कर सकती हैं। साथ ही आप घरेलू हिंसा कानून के तहत मामला करके अपनी सुरक्षा कर सकती हैं। याद रखिये रिश्ता कोई भी हो, कानून सभी की सुरक्षा करता है।

प्रश्न : मैं 24 वर्षीय विवाहिता हूं। तीन साल पहले शादी हुई थी। एक साल की बेटी है। मेरे पति लगभग आठ महीने पहले मुझे छोड़ कर किसी और विवाहिता महिला के साथ रह रहे हैं। मुझे पैसा नहीं देत। परिवार को नहीं देखते। मैं क्या करूं?

- मंजू शर्मा सिंह, दमदम कैंट

उत्तर : आप भी कुछ अन्य महिलाओं की तरह पति की प्रताड़ना का शिकार हैं। आप उनको कानूनी नोटिस भेजें। यदि वो वापस नहीं आयें, तो भारतीय दंड संहिता की धारा 498 ए के तहत मामला कीजिए। साथ ही भरण-पोषण का मामला करें। साथ ही पति और उस महिला के खिलाफ अवैध संबंधों का कानूनी मामला करें।

प्रश्न : मैं गृहिणी हूं। मैंने कुछ माह पहले एक नामी कंपनी का एयर कंडीशनर खरीदा था। पहले हफ्ते से ही वह मशीन गड़बड़ चल रही है। मैंने कंपनी को शिकायत दर्ज करायी। कंपनी के इंजीनियर आकर और मशीन ठीक करके चलेजातेथे, लेकिन मशीन बार-बार खराब हो जाती है। बार-बार शिकायत से तंग आकर कंपनी ने मेरी शिकायत लेना बंद कर दिया है। मुझे घरवालों की तरफ से काफी सुनना पड़ रहा है, मैं क्या करूं?

- सुनीता सिन्हा, सोनपुर

उत्तर : आप घबराइये नहीं. शिकायत नहीं लेने से कोई भी अपनी जिम्मेदारी से भाग नहीं सकता। आप कंपनी को कानूनी नोटिस भिजवाकर मशीन के बदले नयी मशीन या पूरे पैसे वापस मांगें। कंपनी न माने तो ग्राहक उपभोक्ता कानून के तहत मामला कर दीजिये। राहत मिलेगी।

यदि आपको भी किसी प्रकार की कानूनी सलाह लेनी है तो लिखें
संपादक, सुविधा
द्वारा एसकैग फार्मा प्रा.लि.
पी-192, लेक टाउन, द्वितीय तल,
बी-ब्लॉक, कोलकाता- 700089
या फिर इ-मेल करें eskagsuvida@gmail.com

विश्व दर्शन

पहेली बना बच्चा

लंदन के एक अस्पताल में पैदा हुआ बच्चा डॉक्टरों के लिए एक पहले बन गया है। डॉक्टरों ने उसका नाम सफेद भूत रखा है। दरअसल इस बच्चे के हीमोग्लोबिन का स्तर काफी कम, तीन ही है। इसके कारण इसका रंग सफेद है। जन्म के दौरान आपातकालीन रक्त ट्रांस्फ्यूजन के जरिये इस बच्चे को हल्का गुलाबी रंग दिया जा सका है। चौंकाने वाली बात ये है कि बच्चे को किसी किस्म की कोई शारीरिक तकलीफ नहीं है। इसका विकास भी सामान्य तरीके से ही हो रहा है।

एवरेस्ट पर चढ़ी 73 वर्षीय महिला

जापान की 73 वर्षीय महिला तामाए वातानाबेने माउंट एवनरेस्ट को फतह कर सबसे उम्रदराज महिला द्वारा एवरेस्ट पर चढ़ने का रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया है। उसने एक अन्य जापानी नागरिक व तीन शेरपा गाइड के साथ तिब्बत के दक्षिणी मार्ग से 8848 मीटर ऊंचे एवरेस्ट की चोटी पर कदम रखा। 2002 में भी 63 वर्ष की उम्र में वातानाबे ने एवरेस्ट पर फतह की थी। सबसे बुजुर्ग पुरुष द्वारा एवरेस्ट फतह करने का रिकॉर्ड नेपाल के मिन बहादुर थेरपा के नाम पर है।

जिंदा हुआ मुर्दा

मिश्र में एक व्यक्ति के अंतिम संस्कार में पहुंचे लोगों का गम उस वक्त खुशी में बदल गया जब मृतक अंतिम संस्कार के वक्त जिंदा होकर बैठ गया। इसके बाद संस्कार समारोह के बदले उसके जी उठने का जश्न मनाया गया। नागा अल सिम्मन में रहने वाले 28 वर्षीय हामिद हाफेक्स अल नुब्दी को अंतिम संस्कार के लिए तैयार किया जा रहा था। मत्यु प्रमाणपत्र बनाने वाले डॉक्टर ने पाया कि शरीर गर्म था। बाद में देखा गया कि वह जीवित है।

बंदरों को भी भाती हैं महिलाएं

दक्षिण अफ्रीका में बंदरों की विशेष प्रजाति वेर्वेट पर शोध करने के बाद वैज्ञानिकों ने यह निष्कर्ष निकाला है कि यदि पशुओं को कोई महिला कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करे तो वह जल्दी सीखते हैं। वैज्ञानिकों ने देखा कि जब महिला प्रशिक्षक बंदरों को कोई कार्य सिखाती थी तो वह जल्दी सीख जाते थे। लेकिन वही कार्य जब पुरुष सिखाते थे तो उन्हें सीखने में दिक्कत होती थी।

फूल खिलते हैं 40 वर्ष बाद

माली बड़े अरमानों से पौधे को इसलिए रोपता है कि उसमें वह फूल देख सके। लेकिन यही फूल उसे 40 वर्ष के बाद दिखाई दे तो इसे क्या कहेंगे। लंदन के रॉयल बोटेनिक नाम के बगीचे में एक खास किस्म के पौधे में लगे फूल को खिलते देखने के लिए 40 वर्ष लग गये। मेक्सिको के जंगल से मिला यह पौधा लंबाई में आम पौधों की तरह है लेकिन पूरा विकसित होने पर यह छह फीट लंबा हो जाता है और इसके बाद ही इसमें फूल खिलते हैं। इसमें 40 वर्ष लग जाते हैं और फूल खिलने के बाद पौधा मर जाता है।

बोले सितारे

जुलाई-सितंबर 2012

राशिफल

पंडित सुशील पुरोहित

मेषः यह तिमाही आर्थिक तौर पर फलदायी व भाग्यशाली साबित होगी। इस दौरान धन संबंधी परेशानी नहीं होगी। यह समय व्यवसायी व पेशेवरों के लिए अनुकूल होगा। इस समय का इस्तेमाल मानव संसाधन के विकास के लिए करें। स्वास्थ्य पर नजर डालें तो आपको सावधानी बरतने की जरूरत है। पारिवारिक समय अच्छा होगा। हालांकि आपको अपने व्यवहार और गुस्से पर नियंत्रण रखने की जरूरत है।

वृषः आर्थिक तौर पर यह समय सामान्य रहेगा। उच्च शिक्षा के लिए जो विदेश यात्रा की योजना बना रहे हैं उनके लिए यह समय अनुकूल है। परिजनों से पैसों की मदद मिल सकती है। कैरियर के लिहाज से यह वक्त अच्छा है। लेकिन कामकाज में नियमों का पालन न करने पर मुश्किल का सामना कर सकते हैं। यह तिमाही स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी है। प्रियजनों के लिए समय निकालें।

मिथुनः पिछली तिमाहियों में किये गये खर्चों को पूरा करने के लिए यह तिमाही काफी है। यह समय आर्थिक दृष्टि से लाभदायक है। रुका हुआ धन मिल सकता है। कैरियर के लिहाज से यह वक्त फायदेमंद है। मानसिक रूप से भी परेशान रह सकते हैं। विपरीत लिंग के प्रति आपमें आकर्षण का भाव आयेगा व एक से अधिक के साथ प्रेम संबंध हो सकते हैं और धोखा भी मिल सकता है। पारिवारिक समय मंगलमय होगा।

कर्कः इस अवधि में आपका खर्च अधिक होगा। जुर्माने में भी धन का व्यय हो सकता है। कैरियर के लिहाज से यह समय लेखकों व प्रकाशकों के लिए अच्छा है। व्यापार के अच्छे अवसर मिलेंगे। इस अवधि में आपको अपने हृदय की देखभाल करनी चाहिए। व्यर्थ चिंता न करें। अपने प्रियजनों से आपको व्यापार में समर्थन व मार्गदर्शन मिलेगा। पारिवारिक सदस्यों में आत्मीयता बढ़ेगी। सौहार्द का वातावरण होगा।

सिंहः इस अवधि में आपकी कड़ी मेहनत का अच्छा परिणाम होगा। पैसे व वित्त के मामले में यह समय अच्छा है। कैरियर के लिहाज से यह वक्त सफलता भरा होगा।इस अवधि में आंख से संबंधित मामूली संक्रमण हो सकता है। खुद को फिट रखने के लिए योग व ध्यान की शरण में जायें। इस दौरान आप प्रियजनों से सख्ती से पेश आ सकते हैं। पारिवारिक सौहार्द बनाने के लिए प्रयास करें।

कन्याः यह अवधि पैसे और वित्त के लिहाज से अच्छी रहेगी। इस अवधि में कुछ धन स्वास्थ्य पर खर्च करना पड़ सकता है। कैरियर के लिहाज से यह वक्त बेहद अच्छा है। नये रोजगार मिल सकते हैं। किसी भी अन्य कार्य के बदले में अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें। इस तिमाही में जीवनसाथी के जरिए भाग्य का उदय होगा। माता के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। अपने गुस्से पर आपको नियंत्रण रखना चाहिए।

तुलाः इस अवधि में नुकसान होने की संभावना प्रबल है। निवेश के संबंध में सतर्क रहें। कैरियर पर नजर डालें तो प्रतियोगी परीक्षा में भाग लेने वालों के लिए यह तिमाही अनुकूल है। अपने सभी कार्यों में सफलता हासिल कर सकेंगे। तिमाही के पहले भाग में स्वास्थ्य चिंता में डाल सकती है। योग व व्यायाम का सहारा लें। अपने जीवनसाथी के साथ समय अधिक गुजरेगा। परिजनों से बेहतर संबंध होने पर लाभ मिल सकता है।

वृश्चिकः यह अवधि धन या वित्त संबंधी मामलों के लिए अनुकूल नहीं है। लाभ से अधिक खर्च होंगे। कृषि में निवेश फायदेमंद होगा। आपको अपने काम के स्थान से स्थानंतरित किया जा सकता है। पौरुष की हानि जैसी समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इस अवधि में आप अपने साथी की भावनाओं के प्रति संवेदनशील होंगे। विपरीत लिंगी आपसे आकर्षित हो सकता है। परिजनों के स्वास्थ्य के प्रति ध्यान देने की जरूरत है।

धनुः यह तिमाही वित्त के मामले में अच्छी है। उच्च शिक्षा या व्यवसायिक प्रशिक्षुओं के दौर से गुजरने वालों के लिए अच्छा समय है। सामाजिक कार्यकर्ता का कैरियर बनाने के लिए इच्छुक लोगों के लिए भी यह अच्छी अवधि है। खुद को अंधविश्वासों से दूर रखें। भोग और आसक्ति शरीर के लिए हानिकारक हो सकती है। चित्त को शांत रखें। जीवनसाथी के साथ मतभेद हो सकता है।

मकरः इस अवधि में अपने कौशल से आप काफी धन अर्जित कर सकेंगे। समाज में अच्छा स्थान मिलेगा। विदेशों से भी धन आने का योग है। कारोबार में सफलता प्राप्त होगी। आपका काम सरलतापूर्वक होगा। वेतन में वृद्धि व पदोन्नति का योग है। स्वास्थ्य संबंधी चिंता इस अवधि में हो सकती है। नियमित रूप से योग करने की आवश्यकता है। भावनात्मक रूप से अपने साथी के साथ जुड़ेंगे। माता के स्वास्थ्य में सुधार होगा।

कुंभः इस अवधि में आमोद-प्रमोद में खर्च होने का योग है। कार डीलरों व संपत्ति की खरीद-फरोख्त से जुड़े लोगों के लिए समय अनुकूल है। कैरियर के लिए समय अनुकूल नहीं है। पदोन्नति मिल सकती है पर वह अस्थायी हो सकती है। तिमाही के दूसरे भाग में अनुकूल परिणाम मिलेंगे। इस तिमाही में मानसिक व शारीरिक परेशानियां आ सकती हैं। इस दौरान दोस्तों से सावधान रहने की जरूरत है।

मीनः धन संग्रह व बचत के लिए यह तिमाही अनुकूल नहीं है। खर्च अधिक हो सकता है। व्यापार के लिए विदेश जा सकते हैं। मुद्रण व लेखन के क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए यह समय अच्छा है। उनका कैरियर नई ऊंचाइयों पर जा सकता है। इस दौरान स्वास्थ्य चिंता का विषय हो सकता है। अपना पूर्ण ध्यान रखें। इस तिमाही में परिवार के साथ अच्छा समय बितायेंगे। माता की भावनाओं का आदर करें। अपने दुख को उनके साथ बांटें।

चिंता को दूर भगायें, खुशियों को गले लगायें

Suvida® 72

अफसोस से आनंद का सफर

Levonorgestrel 1.5 mg Tablet

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली

REWEL

REDEFINING WELLNESS

A Division of

Eskag Pharma

विस्तृत जानकारी के लिए हमारे हेल्पलाइन नंबर 1800 102 7447(टोल फ्री) पर संपर्क करें
या हमारे इमेल पते eskagsuvida@gmail.com पर हमें लिखें