

वर्ष-१ अंक-१
जनवरी-मार्च २०१३

शीत ऋतु विशेषांक

सुविधा

आप का रखे ख्याल Suvida

क्या मृत्यु के बाद भी जीवन है
बराबरी पर खड़ी हों महिलाएं
ठंड में बच्चों की देखभाल
आइये खुलकर बात करें
शहरों के शहर की सौर

वो दिन
मेरे लिए
यादगार चल हैं

₹ १०

suvidapatrika के जरिए व suvidamagazine के द्वारा पर हमसे जुड़िए

राह की राह में चिंता क्यों?

(भीतर के कवर पर देखें उत्तर)

सुविधा

आप का रखे ख्याल

शीत ऋतु विशेषांक

जनवरी-मार्च २०१३

वर्ष-१ अंक-१

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक व मुद्रक
सुनील कुमार अग्रवाल

संपादक

आनंद कुमार सिंह

प्रमुख परामर्शदाता

प्रसेनजीत दत्ता गुप्ता

सहायक संपादक

सुषमा सिंह

पृष्ठ संज्ञा

सुप्रकाश दास

संजय राय

रचनात्मक सलाहकार

मेडिस्पेक्ट्रम

पत्रब्यवहार का पता

एसकैग फार्मा प्रा.लि.

पी-१९२, लेक टाउन, द्वितीय तल,
बी-ब्लॉक, कोलकाता-७०० ०८९

ई-मेल

suvida@eskag.in

मुद्रक

सत्ययुग एम्प्लायीज को-ऑपरेटिव
इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि.

१३ व १३/१A, प्रफुल्ल सरकार स्ट्रीट,
कोलकाता-७०० ०७२

मूल्य ₹ १०

(मुख्य पृष्ठ तस्वीर स्पाइस भाषा, मुंबई)

संपादकीय	४
यादें-पंडित रविशंकर को नमन	५
क्या मृत्यु के बाद भी जीवन है	६
शहरों के शहर की सैर	९
प्यार को पहुंचायें नयी ऊँचाइयों पर	१२
इस वर्ष धमाका करेंगी बॉलीबुड़ फिल्में	१४
कहानी- हैप्पी न्यू इश्यर	१६
ठंड में बच्चों की देखभाल	१९
बराबरी पर खड़ी हों महिलाएं	२०
वो दिन मेरे लिए यादगार पल हैं	२२
पकवान	२४
फैशन ट्रेंड्स	२६
उलझन सुलझन	२८
फिल्मी गपशप	२९
एनिमेशन से पहुंच सकते हैं बुलंदियों पर	३०
आइये खुलकर बात करें	३२
विंटर ब्यूटी	३४
खेल जगत	३६
मेरा पहला प्यार	३७
हंसी के हंगामे	३८
छोटा पर्दा	३९
राशिफल	४०
विश्व दर्शन	४२

दुनिया के खत्म होने की अटकलें गलत साबित हुई, हम एक बार फिर नये साल का स्वागत करने के लिए तैयार हैं। सर्दियों की ठंडी हवाओं की खुशबू के साथ नया वर्ष नयी उमंगों को लिए हाजिर है। नया वर्ष कई बार नयी शुरुआत के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इस दौरान लोग भली आदतों को अपनाने का संकल्प लेते हैं और पुराने दुखदायी व्यसन या आदतों से किनारा करने का निश्चय करते हैं। लेकिन खुद से की गयी यह प्रतिज्ञा कितनी हद तक कायम रह पाती है यह हम सभी जानते हैं। तो इसका मतलब हम खुद से वादे करना छोड़ दें। हरगिज नहीं। जरूरत बस इतनी है कि अपने संकल्प को शिद्दत के साथ पूरा करने की कोशिश करें। नये साल में लगता है कि भारतीय खेलों को बेहतर प्रदर्शन करने का संकल्प लेना होगा। भारतीय क्रिकेट टीम का प्रदर्शन प्रशंसकों की अपेक्षाओं पर खरा नहीं उत्तरा है। दूसरी ओर भारतीय हॉकी टीम को पुरानी यादों को भुलाकर आगे बढ़ने की प्रतिज्ञा करनी होगी। न केवल खेल बल्कि हम सभी को नये वर्ष के मैके पर खुद से वादा करना होगा। वादा एक बेहतर इंसान बनने का। नया वर्ष बाहें फैलाये खड़ा है। कुछ नया करने की आशा हम सभी के मन में है। लेकिन क्या वह आशा पूरी हो सकेगी। यह सबकुछ निर्भर करता है कि हम अपने आपको किस तरह और विकसित कर सकते हैं। याद रखें सीखने की कोई उम्र नहीं होती। आप कभी भी कुछ नया सीख सकते हैं, और यह सीख यदि खुद को प्रगति के पथ पर ले जाने के लिए है तो क्या कहने। जहां तक त्यागने की बात है। हमें अपने दिलों से नकारात्मक विचारों को उखाड़ फेंकना होगा। अपने भीतर अमृत मंथन की प्रक्रिया को चलाने की जरूरत है। इस सागर मंथन के बाद हम बेहतर इंसान बन सकेंगे। महिलाओं के खिलाफ बढ़ रहे अपराध ने समूचे देश को सोचने पर विवश कर दिया है। इसे रोकने के लिए कड़े कानून बनाने से लेकर दंड के और कठोर प्रावधान की मांग की जा रही है। इन सबके अलावा जरूरत, समाज की सोच में आमूल बदलाव लाने की भी है। इसपर विचार करने की आवश्यकता उभकर सामने आ रही है।

नया वर्ष आ तो गया है लेकिन इस नये साल में कई विशिष्ट हस्तियां हमारे साथ नहीं हैं। पंडित रविशंकर और यश चोपड़ा सदा के लिए हमसे बिछड़ गये हैं। जहां भारतीय संगीत से परिचित करने का श्रेय पंडितजी को जाता है वहीं भारतीय फिल्मों में रोमांस कभी भी यश चोपड़ा की फिल्मों के बगैर पूरा नहीं हो सकता। दीवार और त्रिशुल जैसी एक्शन फिल्में देने वाले यश चोपड़ा ने कभी-कभी, सिलसिला, चांदनी, लम्हे, दिल तो पागल है, वीर जारा, जब तक है जान सहित कई रोमांटिक फिल्में बनायी हैं। सिने दर्शकों को उनकी कमी हमेशा खलेगी।

कला जगत से यदि हम खेल जगत की ओर जायें तो यहां दो विशिष्ट हस्तियों ने सन्यास ले लिया है। जहां ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज रिकी पॉन्टिंग ने क्रिकेट को अलविदा कह दिया है वहीं मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर ने एक दिवसीय क्रिकेट को गुडबाय बोल दिया है। क्रिकेट के मैदान पर इनकी कमी खेल प्रेमी हमेशा ही महसूस करेंगे।

सुविधा के पहले अंक की कहानी भी संकल्प के साथ सुनहरे भविष्य की कल्पना पर ही आधारित है। इस पारिवारिक पत्रिका को आपकी जरूरतों के लिहाज से तैयार करने की कोशिश की गयी है। इसमें जहां आपको मनोरंजन के विभिन्न पहलुओं से रूबरू कराने की कोशिश है वहीं आपको उपयोगी जानकारियों से परिचित कराने का भी हमने प्रयास किया है। पर्यटन, फैशन, फिल्म, टेलीविजन, व्यक्तिगत समस्याओं से लेकर विश्व भर से रोचक जानकारियां, खेल समाचार आदि को भी इसमें समेटा गया है। एक संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका बनने की हमने कोशिश की है। चर्चित हस्तियों और फिल्मी सितारों से रूबरू कराकर आपको उनके करीब पहुंचाने का प्रयास किया गया है। खास व्यञ्जनों को बनाने के आसान तरीके भी हमने सुझाये हैं। लेकिन हमारी यह कोशिश कितनी कामयाब हुई है यह हमें आपको पत्रों से ही पता चल सकता है। इसलिए बगैर विलंब किए हमें पत्रिका के संबंध में आपकी निष्पक्ष राय जरूर भेजें। इसके अलावा आप हमें अपनी समस्या, रोचक अनुभव आदि भी भेज सकते हैं। आप हमें यह भी बतायें कि सुविधा को आप किस रूप में देखना पसंद करेंगे। आपके इसी सहयोग के जरिए सुविधा को हम और बेहतर बना सकते हैं।

शुभकामनाओं के साथ

आनंद कुमार सिंह, संपादक

पंडित रविशंकर के नमूना

भारतीय शास्त्रीय वाद्य संगीत का दुनिया भर में डंका बजाने वाले पंडित रविशंकर के जीवन के तार टूट गए। मशहूर सितारवादक पंडित रविशंकर का गत 11 दिसंबर को 92 साल की उम्र में अमेरिका के सैन डियागो में निधन हो गया। 7 अप्रैल 1920 को बनारस में पैदा हुए पंडित रविशंकर ने नृत्य के जरिए कला जगत में प्रवेश किया था। वे अपने बड़े भाई उदयशंकर की तरह नृत्यकला की ऊंचाइयां छूना चाहते थे, लेकिन नियति को कुछ और ही मंजूर था। अठारह साल की उम्र में पंडित जी ने नृत्य छोड़कर सितार सीखना शुरू कर दिया। सितार के जादू से बंधे पं.रविशंकर उस्ताद अलाउद्दीन खान से दीक्षा लेने मैहर पहुंचे और खुद को उनकी सेवा में समर्पित कर दिया। समय ने सिद्ध किया कि शिष्य ने गुरु का नाम किस कदर ऊंचा किया। सितार और पं.रविशंकर एक दूसरे के पर्याय बन गए। पं.रविशंकर ने 1954 में भारत से बाहर अपना पहला स्टेज शो सोवियत यूनियन में पेश किया। 1960 में बीटल्स के जादूगर जॉर्ज हैरीसन के साथ भी उन्होंने जुगलबंदी की। 1960 के दशक में भारतीय संगीत को पश्चिम में उन्होंने बेहद लोकप्रिय बना दिया था। बीटल्स से लेकर जॉन कॉलट्रेन तक को उन्होंने प्रभावित किया था। जॉर्ज हैरीसन उन्हें विश्व संगीत का गॉडफादर कहते हैं। 1966 में पंडितजी की मूलाकात जॉर्ज हैरीसन से हुई थी। पंडितजी जैज के आइकन जॉन कॉलट्रेन के शिक्षक भी थे। जॉन ने अपने बेटे का नाम उनके नाम पर रवि रखा। पाश्चात्य वाद्यसंगीत और भारतीय वाद्यसंगीत के बीच पुल की तरह काम करने वाले पं.रविशंकर ने



कुछ फिल्मों में भी संगीत दिया जिनमें सत्यजीत रे की मशहूर अपूर्व त्रयी और गुलजार की मीरा शामिल हैं। पंडित रविशंकर संगीत के शिखर पर पहुंचे लेकिन पारिवारिक तौर पर टुकड़ों में बंटे रहे। उन्होंने दो शादियां की। पहली शादी गुरु अलाउद्दीन खान की बेटी अनन्पूर्णा से हुई। जिनसे बाद में उनका तलाक हो गया। जबकि दूसरी शादी सुकन्या से हुई। सुकन्या से उनकी एक संतान है। इसके अलावा उनका संबंध एक अमेरिकी महिला सूजोन्स से भी रहा, जिनसे उनकी एक बेटी नोरा जोन्स हुई। उन्होंने कभी सू से शादी नहीं की। आज पंडित जी की दोनों बेटियां अनुष्का शंकर और नोरा जोन्स, संगीत की उनकी विरासत को आगे बढ़ा रही हैं। पं.रविशंकर को भारत सरकार ने 1999 में भारत रत्न से नवाजा था। इसके अलावा उन्हें मैगसैसे, तीन ग्रैमी अवार्ड सहित देश-विदेश के ना जाने कितने पुरस्कार मिले। तीन बार के ग्रैमी पुरस्कार विजेता पंडित रविशंकर इस साल भी 55वें ग्रैमी पुरस्कारों के लिए नामांकित हुए थे। उन्हें उनके एलबम 'द लिविंग रूम सीजन्स पार्ट-1' के लिये नामांकित किया गया 1986 से 1992 तक वो राज्य सभा के सदस्य भी रहे। पंडित रविशंकर ने पश्चिमी देशों को भारत के संगीत से रुबरु कराया। उनके निधन से लगता है मानो संगीत की दुनिया में बड़ा जलजला आ गया। 21 दिसंबर को दुनिया खत्म होने की आशंका से पहले संगीत की दुनिया उजड़ गई।

क्या आप जानते हैं?

1. भारतीय रेलवे बोर्ड की स्थापना कब हुई थी?
2. “पिमीज” जनजाति कहाँ पाई जाती है?
3. “झेलम” नदी का प्राचीन नाम क्या था?
4. “मिड डे मील” योजना (राष्ट्रीय स्तर पर) कब से प्रारंभ की गयी थी?
5. टोकियो स्टॉक एक्सचेंज का सूचकांक क्या है?
6. “हैजा” बीमारी किस जीवाणु के कारण होती है?
7. “क्रिसमिशन” भारत कब आया था?
8. “विली विली” चक्रवात किस देश में आया था?
9. “उज्जैन” शहर किस नदी के किनारे बसा है?
10. पहली राष्ट्रीय जनसंख्या नीति कब बनायी गयी थी?
11. इंसुलिन का प्रयोग किस बीमारी के उपचार में होता है?
12. कम्प्यूटर में प्रयुक्त होने वाला आईसीचिप्स किसका बना होता है?

13. रेलवे में प्रथम कम्प्यूटर रिजर्वेशन पद्धति कहाँ लागू की गई थी?
14. कम्प्यूटर विज्ञान में पीएचडी करने वाले प्रथम भारतीय कौन है?
15. संयुक्त राष्ट्र संघ दिवस कब मनाया जाता है?

1. १९०५ में, २. १९४२ में,
३. १९५५, ४. १९९५ व १५ अक्टूबर,
५. १९५५, ६. १९५५ अक्टूबर,
७. १९५५, ८. ३० अक्टूबर,
९. १९५५ अक्टूबर, ११. १९४२ में,
१०. १९४३ में, १३. १९५५ में,
१२. १९५५ में, १५. २४ अक्टूबर

क्या मृत्यु के बाद भी जीवन है

इंसान की मौत होने के बाद वह कहाँ जाता है ? क्या उसका पुनर्जन्म होता है ? या यह सब मनगढ़त कपोल कल्पनाएँ हैं। यह गुरुत्थी हमेशा ही मनुष्य के लिए गुरुत्थी ही बनी रही। इसपर ही प्रकाश डाल रहे हैं प्रदीप सिंह।

मृत्यु के बाद जीवन है या नहीं, इस संबंध में इंसान की धारणाओं का अंत नहीं है। धर्म, पौराणिक कथाएं, कपोल कल्पनाएं आदि में मृत्यु के पश्चात जीवन का जिक्र तो होता है लेकिन अभी तक इसे पूरी तरह प्रमाणित करने में मनुष्य असमर्थ रहा है। लेकिन कई धर्मों को मानें तो मृत्यु शरीर का होता है। आत्मा का नहीं। मृत्यु के उपरांत आत्मा एक अलग रूप धारण कर लेती है। मृत्यु पश्चात जीवन के संबंध में विभिन्न मतों के अनुसार मौत के बाद शरीर का विशेष तत्व या फिर आत्मा साथ रहती है और व्यक्ति की पहचान को सुनिश्चित करती है। ऐसी भी मान्यता है कि आत्मिक तौर पर अस्तित्व बचा रहता है हालांकि ऐसी मान्यताओं पर विश्वास करने वालों की कमी नहीं है कि समूचा पुनर्जन्म होता है। लोकप्रिय मतों के मुताबिक व्यक्ति का इस संसार में जन्म होता रहता है। पूर्व के जन्म में उन्होंने क्या किया है इसकी याद उन्हें नहीं रहती। ऐसा लगातार होता रहता है जबतक व्यक्ति को मोक्ष की प्राप्ति नहीं हो जाती। अब्राहामिक परपरा के मुताबिक मृतक मौत के बाद एक विशिष्ट अस्तित्व वाले स्थान पर चला जाता है जैसा कि भगवान का या कोई दैवीय फैसला होता है। वहीं धार्मिक परपरा में यह व्यक्ति के पूरे हुए जीवन के दौरान उसके कार्यों पर आधारित होता कि उसका लगातार जन्म होता रहेगा या नहीं, न कि किसी अन्य के कार्यों के फैसले पर निर्भर होता है। पुनर्जन्म की परिकल्पना हिंदुओं, बौद्ध, जैन, सिक्ख, रोमांक्रूसियन व विक्रन में पायी जाती है। यहाँ आपको स्वर्ग और नर्क का जिक्र भी कई स्थानों पर मिल जायेगा। उपनिषद में पुनर्जन्म का जिक्र है। भगवदगीता में तो इसके संबंध में विस्तार से जिक्र किया गया है।

वैज्ञानिक शोध

वर्ष 1901 में डॉक्टर डंकन मैकडूगल ने इंसान की आत्मा का वजन जांच करने का प्रयोग किया। उनका कहना था कि आत्मा एक वस्तु है, इसलिए इसका वजन किया जा सकता है। उन्होंने इसका वजन 21 ग्राम निकाला था। वर्ष 2003 में एक फिल्म भी बनी थी इसका नाम 21 ग्राम्स रखा गया था। हालांकि यह नतीजे फिर कभी भी वापस प्राप्त नहीं किये जा सके इसलिए वैज्ञानिक तौर पर इसपर विश्वास कम ही किया जाता है। सोसाइटी फॉर साइकिकल रिसर्च का गठन 1882 में हुआ था। इसका उद्देश्य पुनर्जन्म के संबंध में जांच करना था। उसके सदस्य इस संबंध में आज भी वैज्ञानिक पद्धति के जरिए जांच करते हैं। पूर्व में इसके सदस्यों ने जांच के दौरान प्रसिद्ध वैज्ञानिक विलियम क्रूक्स और हेनरी सिजाविक तथा विलियम जेम्स जैसे दार्शनिक शामिल थे। इस क्षेत्र में कार्य करने वाले अन्य वैज्ञानिकों में रेमंड मूडी, सूजन ब्लैकमोर, चार्ल्स टार्ट, इयान स्टीवेंसन, माइकल पर्सिंगर और पिम वैन लॉमेल के नाम प्रमुख हैं। 25 वर्षों के शोध के बाद सूजन ब्लैकमोर का कहना था कि पुनर्जन्म का कोई पुख्ता प्रमाण नहीं मिलता। हालांकि डेविड फोनटाना का मानना है कि इसके बारे में पुख्ता सबूत इसलिए नहीं है क्योंकि यदि होता तो यह स्कूल की किताबों का एक और पाठ बनकर रह जाता। खोज व दिमाग के विकास के लिए यह जरूरी है। पूर्व के एक शोधकर्ता एडमंड फूर्नियर डेएल्बे ने एक अवधारणा बनायी थी कि मौत के आत्मा वायुमंडल में तैरती है। यह धरातल से 200 मील ऊपर जाती है। इसके बाद सूर्य की

प्रारब्धनी किरणों पर यह पलती है। पैरासाइकोलॉजिस्ट एचएच प्राइस ने अपनी एक अलग अवधारणा बनायी थी। उनका कहना था कि मृत्यु के उपरांत व्यक्ति एक सपने की दुनिया में चला जाता है। वहां अपने जीवन की छवियों को सपने की तरह देखता है। प्राइस ने लिखा था कि अगला जन्म मानसिक छवियों वाला होता है। इसमें फिजिक्स के नियमों का पालन नहीं होता। जैसा कि सपने में ये नियम काम नहीं करते। हालांकि प्राइस की अवधारणा का विरोध बहुत हुआ था। पैटरसन ने 1995 में कहा था कि पुनर्जन्म सामुहिक सपनों के बराबर होगा। मृत्यु के बाद भी उसका विशेष होश रहेगा।

मामला शांति देवी का

पुनर्जन्म के कई मामलों के संबंध में कहानियां लिखी गयी हैं। कुछ फिल्में भी बनी हैं। लेकिन अधिकांश मामलों को वैज्ञानिकों ने नकार दिया है। वैज्ञानिकों का तर्क रहता है कि इन मामलों की वैज्ञानिक या तार्किक तरीके से जांच नहीं की गयी। कुछ सुनी कुछ कही गयी बातों को बढ़ा चढ़ा कर पेश किया जाता है। हालांकि एक मामला ऐसा है जिसे आज भी लोग पुनर्जन्म के संबंध में सबसे पुख्ता मामला मानते हैं। ऐसा इसलिए कि इस मामले की बकायदा जांच की गयी। यह जांच कमेटी बनाकर किया गया। इस मामले में महात्मा गांधी तक जुड़े हुए थे। यह मामला है शांति देवी का। शांति देवी का जन्म 11 दिसंबर 1926 को दिल्ली में हुआ। जब वह चार वर्ष की थी तब उसने अपने माता-पिता को कहा कि उसका असली घर मथुरा में है जहां उसका पति रहता है। यानी दिल्ली से करीब 145 किलोमीटर दूर। माता-पिता द्वारा उसकी बातों को न मानने पर वह छह वर्ष की उम्र में घर से भाग गयी। लेकिन उसे पकड़ लिया गया। स्कूल में भी उसने बताया कि वह शादीशुदा थी और अपने बच्चे को जन्म देने के 10 दिनों बाद उसकी मौत हो गयी थी। स्कूल या घर में वह

मथुरा की भाषा का इस्तेमाल करती थी और अपने पति का नाम केदार नाथ बताती थी। स्कूल के हेडमास्टर ने मथुरा में पत्र लिखकर पता लगाया कि वहां सचमुच केदारनाथ नामक व्यापारी रहता है जिसकी पत्नी लुगदी देवी की मौत नौ वर्ष पहले हो चुकी है। केदारनाथ दिल्ली आकर शांति देवी से मिला और उससे झूठ कहा कि वह केदारनाथ का भाई है। लेकिन शांति देवी ने केदारनाथ को पहचान लिया। उसने केदारनाथ और उसकी पत्नी



के संबंध में कई ऐसी जानकारियां दी जिसके बारे में और कोई नहीं जानता था। जब महात्मा गांधी को इस मामले के बारे में पता चला तो वह बच्ची से मिले और मामले की जांच के लिए एक आयोग भी बनाया। आयोग के सदस्य शांति देवी के साथ मथुरा गये। 1935 के 15 नवंबर को वह मथुरा पहुंचे। शांति देवी ने अपने कई परिजनों को पहचाना। शांति देवी को उनके तथाकथित पुनर्जन्म के घर में ले जाया गया। वहां शांति देवी ने एक गमला दिखा कर कहा था कि उसके नीचे उन्होंने कुछ रूपये छिपा कर रखे थे।

लेकिन जांच में ऐसा कोई भी रूपया नहीं पाया गया था। लेकिन शांति देवी ने रट लगा रखी थी कि उन्होंने रूपये वहीं छिपाये थे। बाद में केदारनाथ ने स्वीकार किया कि वर्षों पहले उसे ये रूपये मिले थे। जिसे उसने खर्च कर दिये। शांति देवी के सामने कई लोगों को लाया गया। सभी को उन्होंने बखूबी पहचाना था। आयोग ने जांच के बाद यह फैसला दिया था कि शांति देवी सचमुच लुगदी देवी का अगला जन्म है। शांति देवी ने शादी नहीं की। उन्होंने अपने जीवन में कई इंटरव्यू दिये। अंतिम इंटरव्यू 27 दिसंबर 1987 को उनकी मौत के चार दिन पहले दिया था।

हालांकि ऐसा नहीं है कि आज वैज्ञानिक शांति देवी के मामले को पुनर्जन्म का अकाट्य प्रमाण मानते हैं। उन्होंने कई मुद्दों पर संदेह व्यक्त किया है। इनमें से कुछ का कहना है कि केदारनाथ व्यापार के सिलसिले में दिल्ली आता था। शांति के घर से कुछ दूर पर एक दुकान से वह खरीदारी आदि भी करता है। हो सकता है कि शांति ने उसे देखा हो और उसकी बातों के आधार पर अपनी कहानी बना ली हो। लेकिन इसका विरोध करने वाले लोगों का कहना है कि चार वर्ष की बच्ची आखिर इतनी विस्तृत बातें कैसे समझ और कह सकती हैं। इसके अलावा उसकी जांच बकायदा आयोग ने की। उसकी कही बातें सच पायी गयी। भले ही शांति देवी जैसे कई मामले सामने आये हों लेकिन अभी तक वैज्ञानिकों

ने पुख्ता तरीके से यह नहीं कहा है कि पुनर्जन्म होता है या नहीं। ये तो रही पुनर्जन्म की बातें। लेकिन दो बातें ऐसी हैं जिनपर चर्चा करना बेहद जरूरी है। इनमें से एक नियर डेथ एक्सपीरियेंस और दूसरा आउट ऑफ बॉडी एक्सपीरियेंस है। नियर डेथ एक्सपीरियेंस में व्यक्ति को चिकित्सकीय भाषा में मृत घोषित कर दिया जाता है। जब वह वापस जीवित होता है तो उस दौरान अपने अनुभवों के संबंध में बताता है। आउट ऑफ बॉडी

एक्सपीरियेंस में व्यक्ति को जब चिकित्सकीय रूप से मृत घोषित किया जाता है तब वह कई बार अपने शरीर के बाहर के अनुभवों के बारे में बताता है। उसके शरीर के आसपास लोग क्या कर रहे थे वह यह भी बता पाता है। लेकिन वैज्ञानिकों में इनपर भी विवाद की स्थिति है। हाल ही में यूनिवर्सिटी ऑफ वर्जीनिया के न्यूरोसर्जन इबेन एलेक्जेंडर ने एक किताब लिखी है। जिसमें उन्होंने नियर डेथ के अपने अनुभवों का जिक्र किया है। वर्ष 2008 में एक दुर्लभ बैक्टीरियल मेनेजाइटिस ने उनके नियोकोर्टेंस को नाकारा कर दिया। यह दिमाग का वह हिस्सा होता है जो अनुभूति और सोच को नियंत्रित करता है। एलेक्जेंडर कहते हैं कि सात दिनों तक वह गहरे कोमा में थे। हालांकि उस दौरान वह ब्रह्मांड के एक अलग ही आयाम की यात्रा पर चले गये थे। वहां उन्हें गुलाबी-सफेद बादल दिखाई दिये। आकाश का रंग गहरा-काला-नीला था। पृथ्वी पर देखे गये किसी भी वस्तु से वह अलग था। अपनी पुस्तक प्रुफ ऑफ हेवेन में उन्होंने इसका जिक्र किया है। हालांकि अन्य वैज्ञानिकों का मानना है कि कोमा में रहने पर भी दिमाग का एक हिस्सा काम करता है। वह अलग-अलग अनुभवों की कल्पना करता है। जिन लोगों ने नियर डेथ अनुभवों का जिक्र किया है वह कभी भी मौत के करीब नहीं थे। ऐसे कई लोग हैं जो मृत घोषित करने के बाद भी जीवित हो उठे लेकिन उनका इस तरह का कोई भी अनुभव नहीं रहा। दरअसल मधिष्ठ भारी खतरे की स्थिति में कई बार ओपिअयड्स का रिसाव करता है। जिससे अधिकांश समय परम आनंद का अनुभव होता है। जहां तक आउट ऑफ बॉडी अनुभव का सवाल है तो वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि बगैर मरणासन्न हुए भी इसका अनुभव किया जा सकता है। हमारा दिमाग आसपास के माहौल की तस्वीर बना लेता है। उसका कुछ हिस्सा मरने से पहले तक हमेशा ही सक्रिय रहता है। उसे आसपास के माहौल का अंदाजा

हो जाता है। होश में आने पर वह इस संबंध में सटीक तौर पर कह पाता है कि उसकी बेहोशी की हालत में आसपास क्या-क्या हुआ था। कुछ वैज्ञानिकों ने प्रयोग के जरिए यह साबित कर दिया कि बगैर मरणासन्न हुए भी आउट ऑफ बॉडी एक्सपीरियेंस हासिल किया जा सकता है।

.दरअसल हमारा दिमाग ऐसे कई कार्य कर सकता है

जिसका अंदाजा हम आमतौर पर नहीं कर

सकते। लेकिन कई बार हमारे सामने

ऐसे किस्से या दावे आ जाते हैं जिन्हें

झुठलाना मुश्किल हो जाता है।

क्या मृत्यु के बाद भी जीवन है

या फिर हम इस संसार में एक

बार ही आते हैं। क्या मौत के

बाद स्वर्ग है या सबकुछ यही

छोड़कर हम चले जाते हैं।

शायद इसका उत्तर कभी न

मिल पाये। लेकिन इस उत्तर

को हासिल करने के लिए

इंसानी दिमाग कोई कसर नहीं

छोड़ रहा। लेकिन यह भी जरूरी है

कि हमारे सामने ऐसे उदाहरण रखने

वाले कई लोग आयेंगे जो यह दावा करेंगे कि

पुनर्जन्म की घटनाओं से उनका वास्ता पड़ा है, उस

वक्त हमें अपने तार्किक दिमाग का सहारा लेना होगा। दरअसल इंसान की सदा से ही यह इच्छा रहती है कि वह जीवन के अमृत रस का रसपान हमेशा करता रहे। इसी इच्छा के कारण वह यह चाहता है कि पुनर्जन्म की सच्चाई सामने आ जाए। इसके कारण कई बार कहीं-सुनी बातों को नमक मिर्च लगाकर सामने पेश किया जाता है। विश्व के कई वैज्ञानिक पुनर्जन्म की हकीकत को लेकर जांच करने में आज भी जुटे हैं। लेकिन जब तक उन्हें सही उत्तर नहीं मिल जाता तब तक पुनर्जन्म के वैज्ञानिक आधार को स्वीकार नहीं किया जा सकता। हमें तो केवल यहीं सोचना चाहिए कि वर्तमान के जीवन को किस तरह खुद के लिए और दूसरों के लिए खुशहाल बनाया जाए।

शहरों के शहर की सैर

मुंबई की गिनती भारत के सबसे तेज रफ्तार वाले शहरों में की जाती है। देश को यदि करीब से जानना है तो मुंबई की यात्रा काफी जरूरी है। बतौर पर्यटन केंद्र मुंबई के संबंध में जानकारी दे रहे हैं विकास कुमार।

महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई यूं तो भारत का सबसे बड़ा शहर है। लेकिन इसे शहरों का शहर कहा जाये तो यह गलत नहीं होगा। यह काफी बड़ा शहर होने के अलावा बेहद जीवंत भी है। दर्शनीय स्थलों से लेकर, रेस्तरां, इसकी नाइटलाइफ सभी कुछ एक मिनी भारत की तस्वीर पेश करता है। पूर्व में बंबई के तौर पर इसे जाना जाता था। मुंबई को देश की आर्थिक राजधानी भी कहा जाता है। दुनिया भर में यह बॉलीवुड के लिए विख्यात है। इसके इतिहास पर नजर डालें तो इसका सफर 1498 से शुरू हुआ था। पुर्तगालियों ने इसे गुजरात के सुलतान से लिया था। यहां उन्होंने किले, चर्च आदि बनाये। 1661 में इसके सभी सात द्वीपों को इंगलैण्ड को देदिया गया। बाद में इसे ब्रिटिश इस्ट इंडिया कंपनी को 1668 में 10 पौंड के एवज में लीज पर दे दिया गया। इस्ट इंडिया कंपनी की ओर से यहां बंदरगाह बनाये गये। द्वीपों को जोड़ने का काम भी उन्होंने शुरू किया जो 1960 तक चलता रहा। मुंबई की आबोहवा को देखें तो यहां तीन मुख्य ऋतुएं हैं। इनमें गरमी, मानसून और सर्दी हैं। सर्दी यहां बेहद नर्म ही रहती है। न्यूनतम तापमान 17 डिग्री तक चला जाता है और अधिकतम 30-31 डिग्री तक।

मुंबई के पर्यटन स्थलों के संबंध में चर्चा करें तो यहां देखने के लिए काफी कुछ है। अधिकांश ही दक्षिण मुंबई में केंद्रित है। चट्टानों को काट कर

बनायी गयी गुफाओं को देखना है तो एलीफेटा, कनहेरी और महाकाली को देखा जा सकता है। मुंबई से 10 किलोमीटर दूर पूर्व में बने एलीफेटा केव्स में चट्टानों से काट कर मूर्तियां बनायी गयी हैं। भगवान शिव को समर्पित इन गुफाओं की मूर्तियां पांचवीं व आठवीं शताब्दी की बीच की हैं।

इन्हें यूनेस्को के वर्ल्ड हेरीटेज साइट का भी दर्जा प्राप्त है। इन चट्टानों को काटकर किसने मूर्तियां बनायी थी इस संबंध में इतिहासकारों व खोजकर्ताओं में मतभेद है। ऐसी मान्यता है कि इन्हें पांडवों ने बनवाया था। कुछ इसे वाणासुर द्वारा बनवाया गया कहते हैं। चौथी शताब्दी के कुछ सिक्के भी यहां से पाये गये थे। यहां शिव-पावर्ती की मूर्तियां हैं। उन्हें कैलाश पर्वत पर बैठे हुए दिखाया गया है। चार भुजाओं वाले शिव के माथे पर मुकुट है। एक अन्य खुदी हुई मूर्ति में पार्वती शिव से नाराज दिखाई दे रही हैं क्योंकि शिव ने एक खेल में उन्हें छला है। यहां का समूचा वातावरण आपको एक अलग ही दुनिया की सैर करा देगा। दिलकश नजारों की चर्चा पुराने भवनों के बौगर पूरी नहीं हो सकती। चर्चीट से कोलाबा तक फैले चौड़े रास्ते में कई विश्व प्रसिद्ध स्मारक आपको देखने को मिल जायेंगे। इनमें गेटवे ऑफ इंडिया, छत्रपति शिवाजी टर्मीनस बिल्डिंग, छत्रपति शिवाजी वास्तु संग्रहालय। गेटवे ऑफ इंडिया के करीब ही आपको ताजमहल होटल देखने को मिल जायेगा। समुद्र के किनारे मरीन ड्राइव का नजारा





मिलते हैं। छत्रपति शिवाजी महाराज वास्तु संग्रहालय के अलावा नेशनल गैलरी ऑफ मॉडर्न आर्ट, जहांगीर आर्ट गैलरी इनमें से कुछ हैं। मुंबई अपने समुद्र तटों के लिए प्रसिद्ध है। उत्तर पश्चिम इलाके में आपको कई अच्छी तर मिल जायेंगे। छुट्टी के वक्त खाने-पीने और खेल के स्टॉल का मजमा लग जाता है। पुराना फिल्मी गाना, 'चौपाटी जायेंगे भेल पूरी खायेंगे' तो आपको जरूर ही याद होगा। कुछ प्रमुख बीच में गिरावं चौपाटी, जुहू, मलाड का अक्सा बीच है। हालांकि लहर काफी शक्तिशाली नहीं है। मुंबई में आप जाते हैं तो बोरीवली नेशनल पार्क और वीरपाता जीजाबाई उद्यान का चिड़ियाघर देखना न भूलें। यहां की हरियाली आपका मन मोह लेगी। मालाबार हिल्स से मरीन ड्राइव का

खासकर रात को बेहद दिलकश लगता है। 4.3 किलोमीटर लंबा यह रास्ता अंग्रेजी के सी अक्षर के आकार का है। छह लेन वाला यह रोड नारीमन प्लाइट को बाबुलनाथ और मालाबार हिल्स से जोड़ता है। अरब सागर से सटे इस रोड का नजारा रात को लाइट्स की रोशनी में काफी दिलकश लगता है। रात को ऊंचाई से देखने पर यह एक मोतियों की माला के समान लगता है। इस रोड का आधिकारिक नाम नेताजी सुभाष चंद्र बसु रोड है। रोड के किनारे लगे पेड़ बातावरण को और खूबसूरत बनाते हैं। मरीन ड्राइव का उत्तरी छोर चौपाटी बीच को जाता है। यहां चौपाटी बीच का मजा आपको जरूर लेना चाहिए। समुद्र के किनारे मुंबईया चाट का मजा आप आजीवन याद रखेंगे। यहां की भेलपुरी का स्वाद आपको जरूर लेना चाहिए। देश के सबसे प्रसिद्ध संग्रहालय व आर्ट गैलरी आपको मुंबई में ही मिलेंगे। दक्षिण मुंबई का काला घोड़ा इलाके में यह अधिक देखने को

दिलकश नजारा किया जा सकता है। धार्मिक पर्यटन के लिहाज से भी मुंबई किसी से कम नहीं है। यहां के मंदिर, मस्जिद व चर्च या फिर सिनापो भी विविधता का परिचय देते हैं। अपनी अद्भुत स्थापत्य कला के लिए दादर के कुछ पुर्तगाली चर्च की सैर भी जरूर करें।

मुंबई में जाने वाले पर्यटक हाजी अली दरगाह भी जरूर जाते हैं। तट से करीब 500 मीटर दूर छोटे से द्वीपनुमा जगह पर दरगाह शरीफ बनाया गया है। हर सप्ताह यहां करीब 80 हजार लोग पहुंचते हैं। मुंबई के उत्तर पश्चिम उपनगर में ग्लोबल विपासना पाठोडा है। गोराइ इलाके में स्थित यह ध्यान केंद्र है। यहां एक साथ आठ हजार लोग बैठ सकते हैं। धार्मिक लिहाज से मुंबई का सिद्धिविनायक मंदिर काफी प्रसिद्ध है। दादर में स्थित इस मंदिर में भक्तों की भीड़ लगती है। लिहाजा अपनी मुंबई यात्रा के दौरान इसकी यात्रा करना न भूलें। इसके अलावा महालक्ष्मी मंदिर, बनगंगा मंदिर, अफगानी चर्च, माहिम चर्च, हाजी अली की यात्रा भी कभी न भूलने वाली होगी।

खेल के लिहाज से भी मुंबई भारत में कई मामलों में अग्रणी है। खेलों में सबसे पहला नाम क्रिकेट का आता है। यहां तीन स्टेडियम हैं। जिनमें ब्रेबोर्न स्टेडियम, वानखेड़े स्टेडियम और नवी मुंबई में डीवाइ पाटिल स्टेडियम शामिल हैं। यहां शिवाजी पार्क, रुद्धा कालेज, आजाद मैदान, मरीन लाइन्स में आपको भविष्य के क्रिकेट सितारे अभ्यास करते हुए दिखाई दे जायेंगे। अगर आपको घोड़ों का शौक है तो आपके लिए महालक्ष्मी रेस कोर्स है। मुंबई की सैर करने पर विश्व की सबसे बड़ी सपनों की फैक्टरी बॉलीवुड की सैर जरूरी है। सबसे पहले आप आरके स्टूडियो की सैर कर सकते हैं। चेंबुर में स्थित यह स्टूडियो सबसे पुराने स्टूडियो में से एक है। 1951 में यह स्थापित हुआ था। राजकपूर ने अपनी कई फिल्मों की शूटिंग की थी। इसके बाद आप बिग एनडी स्टूडियो देख सकते हैं। मुंबई से करीब डेढ़ घंटे की यात्रा करके आप कारजाट पहुंच सकते हैं। इसका निर्माण 2005 में कला निर्देशक नितिन देसाई ने किया था। 42 एकड़ में फैले इस स्टूडियो में आपको दिल्ली के लाल किले और आगरे के किले से लेकर जयपुर का आमेर किला भी मिल जायेगा। यह यहां के स्थायी सेट हैं। जोधा अकबर की शूटिंग यहां हुई थी।

स्टूडियो के बॉम्बे स्ट्रीट में आपको मुंबई

की आम गलियां मिल जायेंगी।

मुंबई के गोरेगांव में स्थित

फिल्मसिटी की

भी सैर की जा

सकती है। इसे

फिल्मीस्तान

भी कहा

जाता है।

आरे में

बालाजी

टेलीफिल्म्स की सैर भी मुंबई यात्रा के दौरान किया जा सकता है। मुंबई की सबसे बड़ी सीरियल फैक्ट्री भी इसे कहा जाता है। सास-बहू के ड्रामे से लेकर पति-पत्नी के रूठने मनाने वाले अधिकांश सीरियल्स की शूटिंग यहाँ होती है। यहाँ आपको पुराने जमींदार की हवेली मिल जायेगी तो महाभारत के समय का राजदरबार भी दिखाई पड़ेगा। आरे में ही स्थित है एशिया का सबसे बड़ा फिल्म, टीवी, एनीमेशन संस्थान, व्हिसलिंग बुइस। 20 एकड़ के क्षेत्रफल में फैले संस्थान के कैंपस में कला के इस जगत में अपने पांच जमाने के लिए आपको दिखाई देंगे। आप यदि कला व मनोरंजन के शौकीन हैं तो बॉलीवुड की सैर जरूरी है। मुंबई में पहुंचना बेहद आसान है। देश के किसी भी हिस्से से यहाँ के लिए ट्रेन या हवाई सेवा उपलब्ध है। किसी ने सच ही कहा है कि मुंबई की सैर के बिना भारत यात्रा अधूरी है। चमक व चंकाचौंध से अलग भी यहाँ पर्यटकों के लिए एक अलग ही आकर्षण है। जहाँ आपको समय के तेजी से गुजरने का



अहसास होगा तो वहाँ एक ठहराव भी आप महसूस करेंगे। ऐसा अनुभव अन्यत्र आपको नहीं मिलेगा।



हाजमे की समस्या से छुटकारा

Encarmin[®]
Syrup & Drop

अपने डॉक्टर की सलाह लें

योग्यताप्राप्त चिकित्सक की देखरेख में करें इस्तेमाल

प्यार को नयी ऊंचाइयों पर पहुंचायें

आपके प्रियतम भले ही आपकी नजरों में दुनिया में सबसे अच्छे पति हो। लेकिन प्यार की ऊंचाइयों को छूने के लिए आपको कुछ नया करना होगा। यह नया तनिक जोखिम भरा हो सकता है। लेकिन आप निश्चिंत रहें। आपकी यह नयी कोशिश आपके प्रेम को और प्रगाढ़ कर देगी। प्यार के इन पहलुओं पर चर्चा कर रही हैं निशा कोठारी।

प्रेम एक ऐसी अभिव्यक्ति होती है जिसकी व्याख्या करना बेहद मुश्किल है। लेकिन यह जरूर कहा जा सकता है कि इसमें एक ऐसा अनोखा खिंचाव होता है जिसे केवल महसूस किया जा सकता है। शादीशुदा जिंदगी की बात की जाये तो कई बार एक वक्त के बाद रिश्तों में एक बोझिलता आ जाती है। पत्नी को कई बार ऐसा लगने लगता है कि उसके प्रति उसके पति का प्रेम थोड़ा कम हो गया है। लेकिन कुछ उपाय ऐसे हैं जिन्हें अपनाकर आप अपनी शादीशुदा जिंदगी को एक नयी ताजगी प्रदान कर सकती हैं।

हैलो-हैलो पर लगायें लगाम

क्या आपको हर छोटी मोटी बात पति को फोन करके बताने की आदत है। आप क्या हर समय उन्हें फोन करने की ही सोचती रहती हैं। आपको लगता है कि सहेलियों के साथ जिस तरह से फोन पर बात करने से दोस्ती और प्रगाढ़ होती है उसी तरह पति भी बात-बात पर फोन करने से खुश हो जायेंगे। तो यह आपकी गलतफहमी है। उन्हें बात-बात पर बार-बार फोन करना तुरंत बंद कर दीजिए। आपको यह याद रखना चाहिए कि पुरुष आमतौर पर फोन का इस्तेमाल सूचनाओं के आदान प्रदान के लिए करते हैं। आपके पति अपने ऑफिस में क्या कर रहे हैं। उनका दिन कैसे गुजर रहा है। उन्होंने खाना खाया या नहीं जैसी बातों के लिए आप फोन नहीं करने का प्रण कर लें। बार-बार फोन करने की आदत के एकाएक बंद होने से ही आप देखेंगे कि आपके पति पर एक जातुई प्रभाव पड़ेगा। वह हैरत में पड़ जायेंगे। हाल-चाल जानने के लिए वह खुद ही फोन कर सकते हैं। इस बार उनकी बातें और प्रेमपूर्ण और दिलचस्पी लेने वाली होंगी। पहले की तरह वह हाँ-ना में जवाब न देकर, आपको नयी-नयी बातें बतायेंगे।

अकेले रहने में भी है मजा

जब हम किसी व्यक्ति के साथ हर पल रहते हैं। यानी सोते-जागते, खाते-पीते हर समय एक ही व्यक्ति का साथ हो तो कई बार उस व्यक्ति के प्रति आकर्षण कम हो जाता है। हम उसके प्रति लापरवाह हो जाते हैं। पति-पत्नी के साथ ही ऐन ऐसा ही होता है। भले ही अपने साथी के बगैर जीवन की कल्पना करना भी मुश्किल होता है, लेकिन यकीन मानिए कभी-कभार थोड़ी सी दूरी काफी फायदेमंद होती है।

यह आपके प्रेम जीवन में नयी बहार ला सकती है। यदि पति को लगता है कि पत्नी उसपर ही निर्भर है तो वह एक प्रकार का दबाव खुद पर महसूस करने लगता है। इसलिए थोड़ी दूरी भी जरूरी है। आप हफ्ते में एक बार ही सही अपनी पसंद का काम करें। कहीं घूमने जायें। इस बारे में अपने पति को न बतायें। नहीं तो पति को लगेगा कि उसके बिना आप कोई खुशनुमा पल बिता ही नहीं सकती हैं। हर वक्त पास-पास रहने की बजाय कई बार थोड़ी दूरी भी संबंधों को प्रगाढ़ बनाती है।

भूल जाइये हाँ में हाँ मिलाना

हर बात में पति की हाँ में हाँ मिलाना सही नहीं है। इसका मतलब यह हरणिज नहीं है कि पति की हर बात को काट कर बहस शुरू कर दी जाये। ऐसे में वह चिढ़ सकते हैं और आपका नुस्खा उलटा पड़ सकता है। आप हंसी मजाक के बीच ही अपनी बात को सामने रखना शुरू करेंगी तो आपको हल्के में लेना वह भूल जायेंगे। आपके पति आपके और भी करीब आने लगेंगे। लगभग हर पुरुष ऐसी महिला के प्रति अधिक आकृष्ट होता है जो उसे चुनौती दे। यह चुनौती आप उन्हें अपने घर में ही दे सकती हैं। मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक जो महिलाएं शांत रहकर पुरुषों में प्रतियोगिता की भावना को जागृत करती हैं, पुरुष उन्हें अधिक सम्मान की नजरों से देखते हैं। हालांकि जिस बात में आपकी जानकारी कम है उसमें चुप

रहकर सहमति जताने में ही बुद्धिमानी है। उदाहरण के तौर पर राजनीति या खेल के प्रति आपका ज्ञान यदि कम है

तो इस मुद्दे पर बहस करना उचित नहीं होगा। लेकिन यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपके व्यवहार से ऐसा न झलके कि आप अपने पति का

सम्मान नहीं कर रही हैं।

यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपको खुद की

छवि एक

की छवि एक

ऐसी महिला की बनानी है जो अपने पति की हर बात पर हाँ में हाँ नहीं मिलाती। पति को तार्किक सोच वाली पत्नी खूब भायेगी।

खुल कर बात करें

कहते हैं कि प्यार को जोड़ने वाला मंत्र नोंकझोंक ही होता है। थोड़ा सा झगड़ा आखिर किस जोड़े में नहीं होता। इससे अछूते आप भी नहीं हैं। लेकिन यदि आपके पति ने कुछ चुभने वाला कह दिया और आप उससे दिल में घर करके बैठ जायें और चुप्पी साथ लें, यह सही नहीं है। आपको ऐसे समय खुल कर बात करनी चाहिए। आपको झगड़े के कारण का समाधान करने की ओर काम करना चाहिए। अधिकांश समय महिलाएं यह सोच कर खामोश हो जाती हैं कि आखिर बात क्या करना। बात करने से रिश्तों में खटास आ सकती है। लेकिन यह सोच गलत है। चुप्पी लंबे समय के लिए काम नहीं करती। इससे पहले कि छोटी सी कोई बात आपके दांपत्य जीवन में बड़ी खाई बनकर उभर जाये उसका समाधान कर लेना ही उचित है। आप क्या चाहती हैं। आपको क्या अच्छा लगता है। पति की कौन सी बात बुरी लगती है यह साफ लफजों में बतायें। पुरुष आमतौर पर स्पष्ट बात करना पसंद करते हैं। वह अपनी अपनी बीबियों को खुश तो रखना चाहते हैं लेकिन नहीं जानते कि इसके लिए सही रास्ता कौन सा होगा। यदि आप उन्हें खुले तौर पर बता देंगी कि आपको उनसे कैसी अपेक्षा है तो उनके लिए आसानी होगी। एकबार मालूम हो जाने पर उनकी भरसक कोशिश होगी कि ऐन वैसा ही किया जाये। यानी अपने प्यार को मजबूत करने का एक और तरीका आपके सामने हाजिर है।

हम तुम्हें चाहते हैं

आपके दिल में यदि आपके पति के लिए प्यार लबालब भरा है। लेकिन उसपर यदि ढक्कन लग जाये तो ऐसे घड़े का क्या फायदा। अपने दिल की भावनाओं को शब्द देना जरूरी है। वह दिन गये जब प्यार को मन में दबाकर चुपचाप रहने वाली लड़कियां शालीन समझी जाती थीं। यदि आप अपने दिल की बात अपने दिल में ही रखती हैं तो उन्हें लगेगा कि आप उनमें अधिक दिलचस्पी नहीं लेती। इसलिए खुद को बदलना चाहिए। थोड़ा बिंदास बनें। बेबाकी से अपने दिल की भावनाओं को उजागर कर दें। यदि आप ऐसा करती हैं तो वह भी प्रेम से लबरेज हो जायेंगे। यदि वह यह सुनने के लिए तड़प रहे हैं कि आप उनसे बहुत प्यार करती हैं तो कहने में क्या हर्ज है। आप उन्हें यह बात जरूर बतायें। उनके साथ रहने पर यदि आपके दिल में कुछ-कुछ होता है तो उन्हें यह खुलकर कहें। प्यार की आपकी पहल उनकी भावनाओं को भी सुलगा देंगी। आप दोनों के बीच प्यार की अग्नि और सुलग उठेगी।

इन सभी टिप्प का इस्तेमाल थोड़ा जोखिम भरा जरूर हो सकता है लेकिन यह आपके वैवाहिक जीवन में ऐसी खुशियों को ला सकते हैं जिनके लिए आप हमेशा ही इंतजार करती थीं। दो फिर देर किस बात की है। अपने पतिदेव के साथ इन्हें आजमाने का वक्त आ गया है। शुरुआत आज से ही क्यों न करें।

इस वर्ष धमाका करेंगी बॉलीवुड फिल्मों

नया वर्ष हिंदी फिल्मों के लिए खास रहने वाला है। वर्ष 2013 में कई शानदार बॉलीवुड फिल्में रिलीज करेंगी। इनमें आमिर खान की पीके से लेकर धूम 3 शामिल है। रितिक रोशन की सुपरहीरो फिल्म क्रिश 3 भी रिलीज होंगी। तो तैयार हो जाइये हैरतअंगेज बॉलीवुड संसार का मजालेने के लिए। जानकारी दे रहे हैं रवि शर्मा।

न ये साल की शुरुआत में ही कई बड़ी फिल्में रिलीज हो रही हैं। जनवरी महीने में रिलीज होने वाली है निर्देशक विशाल भारद्वाज की फिल्म मटरू की बिजली का मंडोला। 11 जनवरी को रिलीज होने वाली इस कॉमेडी फिल्म में इमरान खान, अनुष्का शर्मा और पंकज कपूर की मुख्य भूमिकाएं हैं। इसके पहले चार जनवरी को आदित्य दत्त की थ्रीलर फिल्म टेबल नंबर 21 रिलीज होगी। जनवरी महीने में ही विशाल निर्देशक सुधीर मिश्रा की फिल्म इनकार रिलीज हो रही है। 18 जनवरी को रिलीज होने वाली इस फिल्म में अर्जुन रामपाल, चित्रांगदा सिंह, गौरव द्विवेदी और संदीप सचदेव की प्रमुख भूमिकाएं हैं।

यह फिल्म कार्यक्षेत्र में यौन उत्पीड़न के विषय पर आधारित बतायी जा रही है। इसके बाद 25 जनवरी को कई हिट फिल्में देने वाले निर्देशक जोड़ी अब्बास-मस्तान की फिल्म रेस 2 रिलीज होगी। सैफ अली खान, दीपिका पादुकोण,

जॉन अब्राहम, जैकलीन फर्नांडीज, अनिल कपूर और अमीषा पटेल जैसी स्टारकास्ट इस फिल्म में है। रेस की सफलता के बाद इसपर भी दर्शकों की निगाहें टिकी हुई हैं।

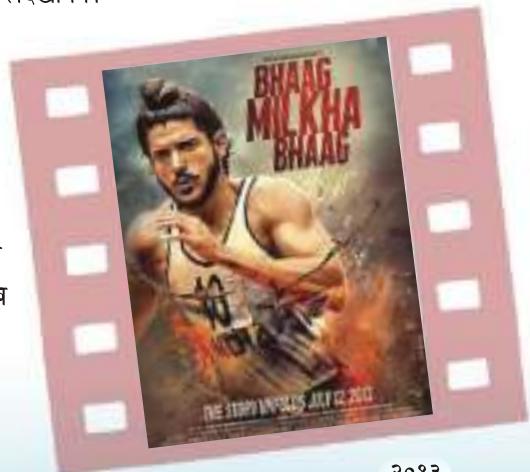
फरवरी की बात करें तो आठ फरवरी को नीरज पाण्डे द्वारा निर्देशित और अक्षय कुमार, काजल अग्रवाल, मनोज वाजपेयी, अनुपम खेर और जिमी शेरगिल अभिनीत फिल्म स्पेशल छब्बीस रिलीज होगी। यह एक

सर्पेंस फिल्म है।

15 फरवरी
को दो फिल्में
रिलीज होंगी।
पहली विवेक
ओबराय और
नेहा शर्मा की
कॉमेडी और
रोमांस आधारित
फिल्म जयंत भाई
की लव स्टोरी है।

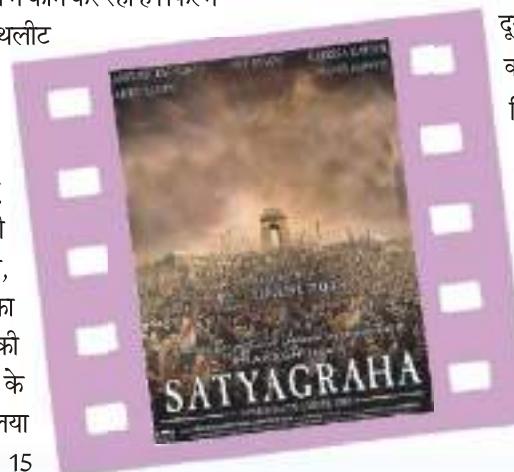
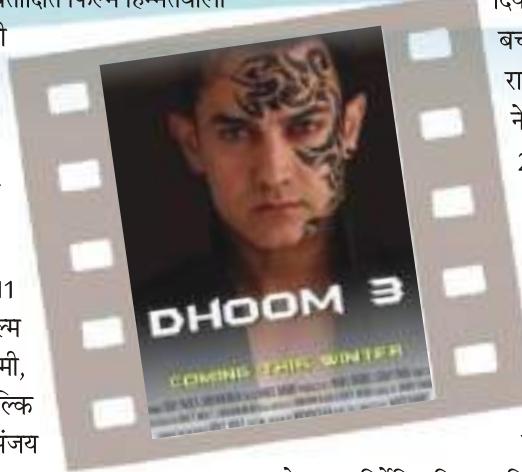
इस दिन दूसरी रिलीज होने वाली फिल्म मर्डर 3 है। विशेष भट्ट द्वारा निर्देशित इस फिल्म में रणदीप हूडा, अदिती राव हैदरी और मोना लिज्जा ने अभिनय किया है। 22 फरवरी को डेविड ध्वन की फिल्म चश्मे बहूरीमेक रिलीज होगी। इस कॉमेडी फिल्म से डेविड ध्वन को काफी आशा एं हैं। अली जफर, सिद्धार्थ नारायण और दिव्येंदु शर्मा इस फिल्म में अभिनय के जौहर दिखायेंगे।

मार्च महीने में
दो बड़ी फिल्में
रिलीज करेंगी।
इनमें आठ
फरवरी को
तिग्मांशु धूलिया
की फिल्म साहब
बीबी और
गैंगस्टर रिटर्न्स
रिलीज होगी।



जिमी शेरगील, माही गिल, इरफान खान और सोहा अली खान ने इसमें एक्टिंग की है। इसके बाद 29 मार्च को बहुप्रतीक्षित फिल्म हिम्मतवाला रिलीज होगी। साजिद खान की यह कॉमेडी फिल्म जीतेंद्र व श्रीदेवी द्वारा अभिनीत पुरानी फिल्म हिम्मतवाला का ही रीमेक है। इसमें अजय देवगन और साउथ में धूम मचाने वाली अभिनेत्री तमन्ना ने अपने अदाकारी का लोहा मनवाया है।

अप्रैल महीने की बात करें तो इस महीने की 11 तारीख को कानन अव्यार द्वारा निर्देशित फिल्म एक थी दया रिलीज होगी। इसमें इमरान हाशमी, हुमा कुरेशी, कोंकणा सेन शर्मा और कल्पि कोचलीन ने अभिनय किया है। मई महीने में संजय गुप्ता की बड़ी फिल्म शूटआउट एट वडाला रिलीज होगी। जॉन अब्राहम, अनिल कपूर, रॉनित रॉय, मनोज वाजपेयी और कंगना राणावत ने इसमें काम किया है। यह फिल्म एक मई को रिलीज होगी। 31 मई को अयन मुखर्जी की रोमांटिक फिल्म, ये जवानी है दीवानी रिलीज होगी। अरसे बाद इसमें रणवीर कपूर और दीपिका पाटुकोण एक साथ दिखायी देंगे। 21 जून को राजकुमार गुप्ता द्वारा निर्देशित और इमरान हाशमी और विद्या बालन की फिल्म घनचक्कर रिलीज होगी। इसके बाद आने वाले तीन महीने बॉलीवुड के लिए काफी खास हैं। कई बड़ी फिल्में इस दौरान रिलीज हो रही हैं। पांच जुलाई को लुटेरा फिल्म रिलीज होगी। रणवीर सिंह और सोनाक्षी सिंह ने इसमें प्रमुख भूमिकाएं निभायी हैं। 12 जुलाई को बहुप्रतीक्षित फिल्म भाग मिलखा भाग रिलीज होगी। राकेश ओमप्रकाश मेहरा द्वारा निर्देशित इस फिल्म में फरहान अख्तर ने मुख्य भूमिका निभायी है। सोनम कपूर भी इस फिल्म में काम कर रही हैं। फिल्म के काफी चर्चें हैं। इस फिल्म में फरहान ने एथलीट मिलखा सिंह का किरदार निभाया है। बताया जा रहा है कि फरहान ने अपने रोल को बखूबी पर्दे पर उतारा है। आठ अगस्त को मिलन लुथरिया की फिल्म वंस अपॉन ए टाइम इन मुंबई 2 रिलीज होगी। आशा जतायी जा रही है कि अक्षय कुमार, इमरान खान, सोनाक्षी सिंह और सोनाली बेंद्रे सफलता का नया इतिहास रच सकेंगे। मिलन लुथरिया की वंस अपॉन ए टाइम ने फिल्म विश्लेषकों के साथ-साथ आम जनता का भी दिल जीत लिया था। इस फिल्म से भी समान आशाएं हैं। 15 अगस्त को प्रकाश झाकी एक और बड़ी फिल्म, सत्याग्रह-डेमोक्रेसी



अंडर फायर रिलीज होगी। इस फिल्म को राजनीतिक थीलर का दर्जा दिया जा रहा है। इस फिल्म में अमिताभ बच्चन, अजय देवगन, करीना कपूर, अर्जुन रामपाल और मनोज वाजपेयी जैसे सितारों ने काम किया है। इसके अगले महीने यानी 23 सितंबर को राजकुमार संतोषी की फिल्म फटा पोस्टर निकला हीरो रिलीज होगी। कॉमेडी से लबालब इस फिल्म में शाहिद कपूर, इलीना डी क्रूज और पद्मीनी कोल्हापुरे ने काम किया है। वर्ष के आखिरी तीन महीने में कई बड़े बजट की फिल्में रिलीज हो रही हैं।

इनमें सबसे पहले 11 अक्टूबर को भूषण पटेल द्वारा निर्देशित फिल्म रागिनी एमएमएस 2 है। सनी लिअोन ने इसमें प्रमुख भूमिका निभायी है। एक नवंबर को बेहद प्रतीक्षित फिल्म क्रिश 3 रिलीज होगी। सुपरहीरो वाली इस फिल्म का निर्देशन इस बार भी राकेश

रोशन का ही है। प्रमुख भूमिकाओं में रितिक रोशन, प्रियंका चोपड़ा, कंगना रानावत और विवेक ओबराय हैं। राकेश रोशन का कहना है कि इस फिल्म में विलेन भी हीरो की तरह ही ताकतवर होगा। पहले इस फिल्म के विलेन के लिए शाहरुख खान और अजय देवगन से भी बातचीत हुई थी। लेकिन बात नहीं बनी। आखिरकार विवेक ओबराय को लिया गया। बताया जा रहा है कि फिल्म में कैटरीना कैफ की भी छोटी सी एक भूमिका है। लेकिन इसकी पुष्टि नहीं हो सकी है। दिसंबर महीने में दो बेहद बड़ी फिल्में रिलीज होने वाली हैं। दोनों ही फिल्में आमिर खान की हैं। पहली फिल्म पीके और दूसरी धूम थी है। पीके राजकुमार हीरानी की फिल्म है। इसमें आमिर खान, सुशांत सिंह राजपूत और अनुष्का शर्मा ने प्रमुख भूमिकाएं निभायी हैं। दूसरी फिल्म आदित्य चोपड़ा की धूम 3 है। वर्ष का अंत भी शानदार तरीके से होगा।

शाहरुख खान, जैकी श्रॉफ और अभिषेक बच्चन अभिनीत और फरह खान द्वारा निर्देशित फिल्म हैप्पी न्यू इयर रिलीज होगी। अगर आप हिंदी फिल्मों के शौकीन हैं तो इस वर्ष आपकी खिदमत के लिए एक से एक फिल्में हाजिर होंगी।

हैण्डी न्यू इयर

मुसाफिर

विक्रम ने बियर से भरा अपना ग्लास उठाया और एक ही सांस में खाली कर गया। सामने पड़े नमकीन के प्लेट पर उसने नजर तक नहीं डाली। रघु और साकेत उसे देखते ही रह गये। भले ही तीनों एक ही क्लास के स्टूडेंट्स थे, विक्रम की बात ही निराली थी। हर काम में वह अब्बल रहना चाहता था। पढ़ाई में यदि कभी उसके नंबर कम आ जाते तो उसकी रातों की नींद गायब हो जाती थी। स्पोर्ट्स में भी वह एक अच्छा एथलीट था। जहां तक दोस्तों के साथ पीने-पिलाने की बात थी, वहां भी वह किसी से कम नहीं रहना चाहता था। क्या हुआ अगर उसकी उम्र 16 ही साल की थी और वह 12वीं में पढ़ रहा था। रघु ने खाली ग्लास की ओर इशारा करते हुए कहा, ‘क्या बात है गुरु, बड़ी तेजी में जा रहे हो’। विक्रम ने उच्चटी सी निगाह रघु पर डाली और अपने लिए दूसरा ग्लास बनाने में व्यस्त हो गया।

रघु रुका नहीं, ‘गुरु थोड़ा धीरे पीया करो, नहीं तो नशा बहुत तेजी से चढ़ेगा। बाद में हम लोगों को तुम्हें घर छोड़ना पड़ जाएगा’। यह कहकर वह हंसने लगा।

इससे विक्रम थोड़ा सा नाराज दिखा। लरजती हुई जुबान से बोला, ‘तुम लोगों से मुझे हेल्प की न पहले कभी जरूरत पड़ी थी और न बाद में पड़ेगी। तुम अपने आपको संभालो। मैं खुद को देख रुग्ना’।

उनकी दोस्ती बचपन से ही थी। कभी सभी पढ़ाई में अच्छे थे लेकिन किशोरावस्था में आते-आते उन्हें सिगरेट, बियर आदि की आदतें लग गयी थी। फिलहाल क्लास में तीनों ही बैक बेंचर थे। पढ़ाई केवल परीक्षा के वक्त ही होती थी। स्कूलों में छुट्टियां चल रही थी। एक साथ स्टडी करने के नाम पर तीनों इकट्ठा हुए थे। लेकिन अभी तक उन्होंने अपनी किताबें नहीं खोली थी। हां बियर की चार बोतलें जरूर खुल चुकी थी।

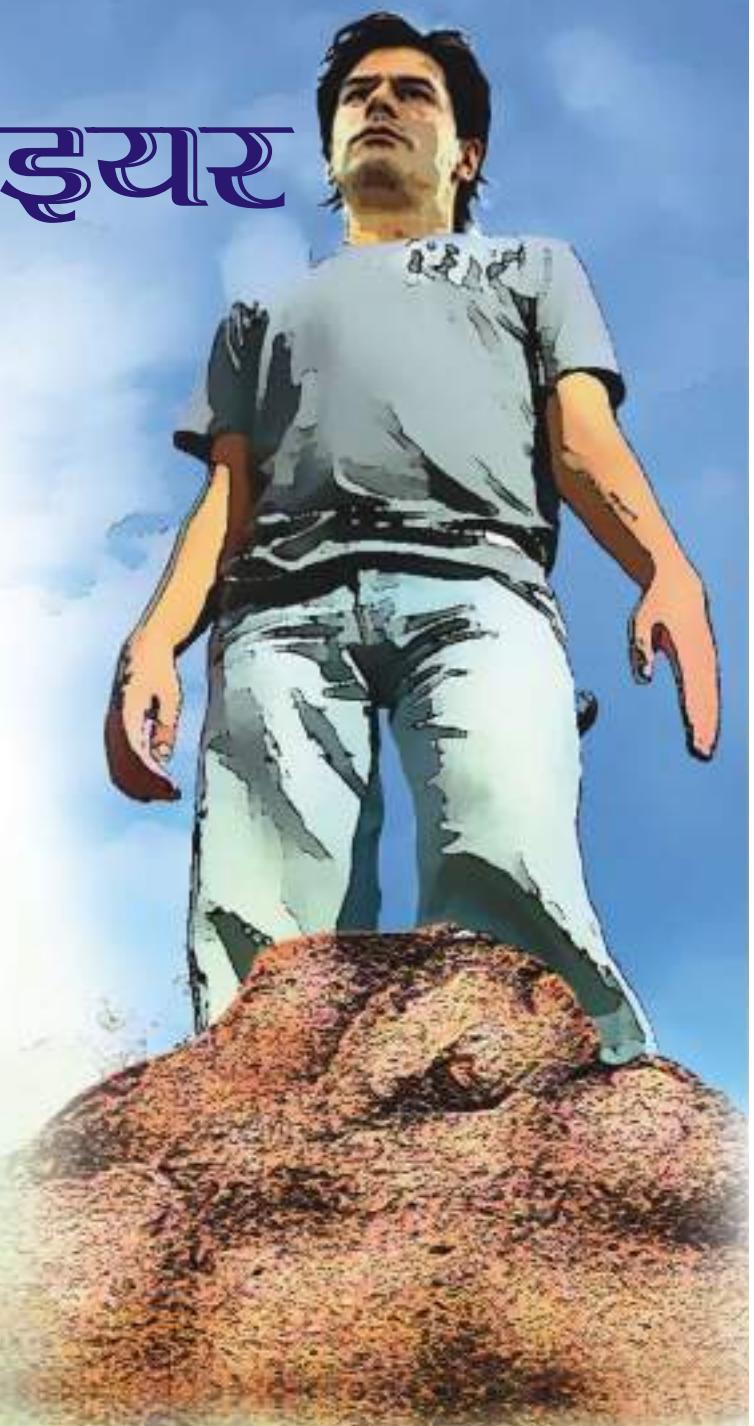
साकेत ने अचानक कहा, ‘यार पढ़ने के लिए तो हम इकट्ठा हुए हैं, लेकिन मन नहीं कर रहा’।

रघु ठठाकर हंसा, ‘अबे अब क्या पढ़ेगा। अब तो मोबाइल से कुछ क्लीपिंग्स ही दिखादे’।

‘यार क्लीपिंग्स मेरी दूसरी चिप में है। वो तो घर ही छोड़ आया हूँ।’

सुनकर रघु ने बुरा सा मुँह बनाया। विक्रम ने मुस्कराकर दोनों की ओर देखा और एक सिगरेट सुलगा लिया।

विक्रम ने बातें बदलने की गरज से कहा, ‘यार कबतक क्लीपिंग देखते रहोगे। लड़कियों से तो बातें कर नहीं सकते। बस मोबाइल में घुसे रहते हो’। रघु को बात चुभ गयी। यह बात सच थी कि उन तीनों में विक्रम ही लड़कियों में सर्वाधिक लोकप्रिय था। लेकिन ऐसा भी नहीं था कि लड़कियां उससे दूर भागती थी। बस विक्रम की बात ही अलग थी। चैलेंज के अंदाज में उसने कहा, ‘तुम अपने आपको कुछ ज्यादा ही स्मार्ट समझते हो तो कल डिंपी की जन्मदिन की पार्टी में चलो और जो भी वहां डिंपी को न्यू इयर के लिए अपने साथ डेट पर ले चलने के लिए राजी कर लेगा वह विनर होगा। कबूल है तो बोलो’।



विक्रम ने रघु से हाथ मिलाया। चैलेंज कबूल हो गया था।

विक्रम देर रात घर पहुंचा। आते ही सीधा अपने कमरे में वह दाखिल हो गया। नशे की हालत में होने के कारण वह अपनी मां के सामने नहीं अना चाहता था। उसकी मां नूतन ने उसे घर में जाते हुए देखा। अपने बेटे को वह खूब पहचानती थी। कमरे में घुसते ही विक्रम ने दरवाजा बंद कर दिया था। उसने अपना कंप्यूटर चालू किया और फेसबुक पर अपने दोस्तों के साथ चैट करने लगा। उसकी मां ने खाने के लिए आवाज दी लेकिन उसने खाने से मना कर दिया। बोला कि वह खा कर आया है। विक्रम के दिमाग में रघु का ही चैलेंज धूम रहा था। उसे मालूम था कि रघु की डिंपी से अधिक दोस्ती है। लेकिन वह चैलेंज हारना नहीं चाहता था। उसे कुछ अलग

करना होगा। लेकिन क्या। आखिर वह क्या करे कि हमेशा की तरह इस बार भी वह विजेता बने। उसने महंगे गिफ्ट के बारे में सोचा, लेकिन फिर आइडिया ड्रॉप कर दिया। डिंपी का ताल्लुक रईस घर से था। उसे महंगे गिफ्ट लुभा नहीं सकते थे। क्या करे वह। किसी और दोस्त की मदद ले। नहीं। फिर क्या। कुछ सूझा नहीं रहा था। यह सोचते-सोचते पता नहीं कब उसे नींद आ गयी।

अगले दिन विक्रम देर से उठा। उठने के बाद भी काफी देर तक विस्तर पर पढ़ा रहा। अचानक उसे कुछ सूझा। उठकर वह गैराज में गया। वहां उसने कुछ पुरानी लकड़ियाँ उठायीं। काफी देर तक वह लकड़ियों को काट कर उहें अपने मनमाफिक रूप देने की कोशिश करता रहा। करीब दो घंटे की मेहनत के बाद वह संतुष्ट हुआ। तैयार वस्तु को उसने एक गिफ्ट पेपर में रैप किया। वह फिर तैयार होने चला गया। आखिर शाम की पार्टी में वह किसी से कम जो नहीं दिखाना चाहता था।

डिंपी के घर को एक आलीशान बंगला बोलना गलत नहीं होगा। जन्मदिन की पार्टी के लिए उसे शानदार तरीके से सजाया गया था। डिंपी उनकी कॉमन स्कूल फ्रेंड थी। पार्टी में विक्रम को सभी जाने पहचाने चेहरे ही दिखे। साकेत तो उसे दिखाई पड़ा लेकिन रघु कहीं दिखना नहीं रहा था। पार्टी के लिए डीजे का म्यूजिक फुल वॉल्यूम में अपने जलवे बिखेर रहा था। विक्रम को वहां खाने पीने की चीजों में कोई दिलचस्पी नहीं थी। उसकी नजरें तो बस डिंपी को ही ढूँढ रही थी। तभी उसे डिंपी नजर आयी। पार्टी के हॉल के बीचो-बीच एक फाउटेन के पास बैठे हुए फोटो-शूट कर रही थी। वह बिल्कुल राजकुमारी की तरह लग रही थी। सफेद कपड़े में खिला हुआ चेहरा बिल्कुल किसी बाग के फूल की तरह लग रहा था। फूल की भाँति ही कई भंवरे भी आसपास मंडरा रहे थे। उनमें से एक उसका दोस्त रघु भी था। उसके हाथों में भी गिफ्ट का कोई पैकेट था। विक्रम दोनों के करीब पहुंचा। डिंपी दोस्तों की तरह उसके गले लगी। विक्रम ने रघु के साथ हाथ मिलाया।

‘इतनी देर तक कहां थे तुम, हम सब तुम्हें ढूँढ रहे थे’। डिंपी ने चहकते हुए पूछा।

‘बस तुम्हारे लिए गिफ्ट की तलाश में था’। विक्रम ने शांत स्वर में कहा।

‘यार तुम्हें मालूम है। दोस्ती में गिफ्ट-विफ्ट कुछ नहीं चलता। तुम लोग आ गये, यही मेरे लिए गिफ्ट है’।

‘वो तो सही है। इसलिए मैंने मटेरियलिस्टिक गिफ्ट नहीं। बल्कि अपनी दोस्ती को इंजहार करने वाला गिफ्ट लाया हूँ’।

विक्रम ने यह बात कुछ इस अंदाज में कही थी कि सभी सोच में पड़ गये कि आखिर गिफ्ट क्या है। उसने हैपी बर्थडे कहते हुए गिफ्ट डिंपी को सौंपा। बड़े ही बेसब्रे अंदाज में गिफ्ट के रैप को डिंपी ने खोला। भीतर लकड़ी का एक बॉक्स था। बॉक्स को खोलने पर उसमें बने कई छोटे-छोटे खाली ड्रॉयर दिखाई दिये। उसके नीचे लकड़ी पर खूबसूरत अंदाज में खुदा हुआ था, ‘यह मेकअप बॉक्स खाली इसलिए है क्योंकि तुम्हें मेकअप की जरूरत नहीं। मेरे हाथों से बना यह बॉक्स तुम्हें याद दिलायेगा कि तुम दुनिया में सबसे खूबसूरत हो। मेकअप की जरूरत दूसरों को है- विक्रम’।

‘वाव, ब्रिलियंट’ डिंपी के मुंह से इतना ही निकला और वह विक्रम से फिर गले लग गयी। पीछे रघु ने गला खंखारते हुए कहा, ‘डिंपी मेरा भी गिफ्ट देखतो’।

‘श्योर’

डिंपी ने रघु द्वारा बढ़ाया हुआ पैकेट लिया और उसका रैप खोला। भीतर एक कीमती मोबाइल फोन था।

‘थैंक्स’ उसने इतना ही कहा।

‘क्यों गिफ्ट पसंद नहीं आया क्या’ रघु का नाराज स्वर उभरा।

‘नहीं मैंने कहा न थैंक्स। अच्छा है यार। बाइ दवे सब खड़े क्यों हैं। लेट्स पार्टी’ यह कहकर डिंपी अन्य दोस्तों की ओर बढ़ गयी और वहां विक्रम और रघु ही रह गये।

विक्रम ने अपने दोस्त की ओर कुटिल मुस्कराहट के साथ देखा। यह देखकर रघु का खून और खौल उठा।

‘लगता है इस बार की बाजी तू जीत गया’ रघु ने कहा।

‘इस बार क्या यार। कहो हर बार की तरह मैं ही जीता। वैसे जीतना तो मेरी आदत है। जीतने के लिए दिमाग की जरूरत होती है न कि पैसे की’।

‘तू क्या समझता है कि तेरे पास ही दिमाग है’ रघु जलभुनकर बोला।

‘बिल्कुल, तुम जैसों को तो मैं बैठ कर पढ़ा सकता हूँ’ विक्रम को अब मजा आ रहा था।

‘जबान संभालकर बात कर विक्रम। दोस्ती का नाजायज फायदा मत उठाओ।’

‘वरना क्या कर लोगे’

‘तुमने मेरी दोस्ती देखी है, दुश्मनी देखोगे तो चक्कर आ जायेगा। भलाई इसी में है कि अपनी औकात में रहो’।

‘तू मुझे औकात दिखायेगा। तुझ जैसों को मैं अपने जूते पर रखता हूँ’।

दोनों का झगड़ा बढ़ता जा रहा था और आवाज ऊंची होती जा रही थी। दोनों के इर्द गिर्द भीड़ इकट्ठा हो रही थी। लगता था कि दोनों में किसी भी वक्त हाथापाई हो सकती है। विक्रम और रघु दोनों ही तेज स्वर में चिल्ला रहे थे। अचानक चिल्लाते हुआ रघु, शांत हो गया। उसका चेहरा विक्रम होने लगा। वह अपना पैट पकड़कर बैठ गया। देखते ही देखते वह जमीन पर फैल गया था। कुछ सेंकेंड के लिए लगा कि किसी को काटो तो खून नहीं। लेकिन विक्रम मानों सबसे पहले नींद से जागा। वह जोर से चेहरा। अरे कोई डॉक्टर को फोन करो। एंबुलेंस बुलाओ। वह रघु के बगल में बैठ गया। उसका चेहरा पकड़कर उसे झिंझोड़कर उठाने की कोशिश करने लगा। लेकिन रघु को कहां होश था। इधर साकेत ने डॉक्टर को फोन कर दिया था। डॉक्टर का घर करीब ही था। वह कुछ ही देर में वहां आ गया। रघु की हालत देखकर तत्काल उसे अस्पताल में शिफ्ट करने के लिए कहा। पार्टी खत्म हो चुकी थी। सभी के चेहरे लटके हुए थे।

अस्पताल में विक्रम और साकेत के अलावा रघु के अन्य दोस्तों की भीड़ लगी हुई थी। वहां रघु के माता-पिता के अलावा विक्रम और साकेत के घर से भी उनके पैरेंट्स आए हुए थे। रघु को पिछले कई घंटों से होश नहीं था। चेकअप व टेस्ट के नतीजों के बाद डॉक्टर ने रघु के पिता को बताया कि कुछ देर में होश आ जाना चाहिए। लेकिन उसकी हालत किस ओर रुख करेगी यह कहना बहुत मशिकल है। दरअसल रघु को नशीली दवाओं की आदत लग गयी थी। उसका दिल कमज़ोर हो गया था। उसके पिता को तो विश्वास ही नहीं हो रहा था। उसने डॉक्टर से कहा, ‘ये

आप क्या कह रहे हैं। रघु की उम्र ही कितनी है। इस उम्र में उसे दिल का रोग कैसे लग सकता है।

डॉक्टर ने शांतिपूर्वक समझाया, ‘देखिए। मैंने चेकअप करके पाया है कि वह नशीली दवाओं का आदी है। नशे के ये सामान बेहद महंगे होते हैं। आमतौर पर ये विदेश से आते हैं। वैसे इतना महंगा नशा करने का पैसा उसके पास कहां से आता था।’

उसके पिंडा की बोलती बंद हो गयी, ‘कैसा नशा डॉक्टर साहब।’

‘ये नशा कई किस्म का होता है। बस इतना समझ लीजिए कि नशे की इन दवाओं में से कुछ दिल की धड़कनों को तेज कर देती हैं तो कुछ उन्हें धीमा कर देती है। इसे खाने वाला सपनों की एक अलग ही दुनिया में चला जाता है। उसे लगता है कि दुनिया बेहद हसीन है। लेकिन इधर उसकी दुनिया लुटी हुई चली जाती है, उसे पता ही नहीं चलता। खैर अब तो यही देखना है कि रघु पूरी तरह ठीक हो जाये।’

‘उसकी हालत कैसी है।’

‘देखिए घबराने की अधिक जरूरत नहीं है। सही तरह से देख भाल वगैरह से वह ठीक हो जायेगा। लेकिन दवाएं लंबे अरसे तक खानी पड़ सकती हैं।’

विक्रम डॉक्टर की सभी बातों को सुन रहा था। उसने डॉक्टर से कहा, ‘क्या मैं रघु से मिल सकता हूँ।’

‘पहले वह थोड़ा होश आ जाए फिर। आपलोग शाम को आ जाइए।’

विक्रम घर नहीं गया वह वहीं इंतजार करता रहा। रात भर से वह अस्पताल में ही था। उसके साथ केवल साकेत ही बचा था। बाकी सभी दोस्त अपने घरों को जा चुके थे। आखिर में मिलने का वक्त आ गया। पहले विक्रम भीतर गया। एक ही दिन में वह काफी कमज़ोर दिख रहा था। चेहरे पर एक क्षीण मुस्कान।

उसे चियर अप करने के अंदाज में विक्रम ने कहा, ‘हाय हीरो, पार्टी में सारी अटेंशन तू ही ले गया। यार मानना पड़ेगा। हमलोग तो काफी कोशिशों के बाद लड़कियों से बातें कर पाते हैं। तू तो एक ही बार में सिम्पैथी हासिल कर गया। झई कॉन्ट्रैट्स। न्यू इयर में तू ही डिंपी को डेट पर ले जा। मैंने तो हार मान ली।’

रघु ने उदास हंसी के साथ कहा, ‘तू दो दिन बाद आने वाले न्यू इयर की बात कर रहा है। पता नहीं कितने दिनों तक मुझे अस्पताल में ही रहना पड़े। यार हुआ क्या है मुझे।’

‘कुछ खास नहीं। तूने हाल में नशा करना ज्यादा जो शुरू कर दिया था। उसी के लिए थोड़ी कॉम्प्लीकेशंस आ गयी है। तू चिंता मत कर अभी तू ठीक है। तू बाहर आ फिर इकट्ठे पार्टी करेंगे।’

रघु ने बड़े ही कातर स्वर में कहा, ‘यार मैं ठीक तो हो जाऊंगा न।’

विक्रम को लगा कि उसके दिल में एक हूँक सी उठी है और वह अभी रो देगा। किसी तरह उसने अपने चेहरे पर मुस्कान कायम रखी और कहा, ‘अबे ठीक कैसे नहीं होगा। तू ठीक नहीं होगा तो मैं इधर आ जाऊंगा।’

‘अच्छा वह सब रहने दे लेकिन तुझे मेरी कसम है कि तू न्यू इयर में डिंपी के साथ डेट पर जायेगा।’

बड़ी मुश्किल से विक्रम कमरे से बाहर निकला। जब तक साकेत भीतर रघु से बात कर रहा था, विक्रम ने अपने बह रहे आंसुओं को पोछ लिया था। उसे बचपन में रघु के साथ बिताये गये पल याद आ रहे थे।

साल का आखिरी दिन आ गया था। न्यू इयर पार्टी शहर में हर जगह आयोजित हो रही थी। विक्रम को ऐसी एक भी पार्टी याद नहीं आ रही थी जब वह रघु के साथ न हो। रघु की दी हुई कसम उसे याद थी। डिंपी के साथ उसकी मीटिंग एक डिस्कोथेक में तय थी। इधर रघु की तबीयत भी ठीक हो चली थी। वह अपने घर आ गया था। हालांकि डॉक्टरों ने उसे एक महीने तक आराम की सलाह दी थी। रात होने को थी और विक्रम की डेट उसका इंतजार कर रही थी। विक्रम डिस्कोथेक के सामने पहुँचा वहां डिंपी पहले से मौजूद थी। विक्रम ने उसका हाथ थामा और डिस्कोथेक के भीतर पहुँचा। भीतर म्यूजिक जोरों से बज रहा था। जोड़ें थिरकर रहे थे। विक्रम का मन नाचने को नहुआ। डिंपी ने उसे कई बार रिक्वेस्ट किया लेकिन वह अपनी जगह से नहीं हिला। डिस्कोथेक में उसे कुछ सहेलियां मिल गयी थीं वह उनसे बातचीत कर रही थी। विक्रम अकेले शून्य में निहार रहा था। तभी किसी ने उसके कंधे पर हाथ रखा। मुड़कर उसने देखा तो वह साकेत था। विक्रम ने गले मिलकर उसका स्वागत किया।

‘क्या बात है बॉस, अकेले बैठे हो, डिंपी कहा गई।’

‘वह उधर अपनी कुछ फ्रेंड्स के साथ बात कर रही है। तू यहां कैसे। किसके साथ आया हैं।’

‘यार कुछ दोस्त खींच लाए मुझे। तू अकेले क्यों बैठा है। हमारे साथ आ। फिर देख कैसे सभी मिलकर मस्ती में हैप्पी न्यू इयर कहते हैं।’

‘कैसे करेगा हैप्पी न्यू इयर’, विक्रम ने पूछा।

‘अरे यार भूल गया। हर बार जो करते थे वही करेंगे। थोड़ी सी बियर, थोड़ी सी स्पेशल सिगरेट, बस और क्या, फुलटुस मस्ती।’

विक्रम ने घूरकर उसे देखा और कहा, ‘तुझे मस्ती चाहिए न। मैं समझाता हूँ कैसे मस्ती मिलेगी तुझे। तू एक काम कर अपने मम्मी-डैडी को फोन कर और बता कि तू जहर पीने जा रहा है। देख फिर क्या मजा आता है तुझे।’

साकेत ने घबराकर उससे पूछा, ‘अरे यार तेरी तबीयत तो ठीक है, क्या हुआ है तुझे।’

विक्रम ने उसका हाथ थामा और बोला, ‘साकेत मैंने इन दो दिनों में काफी कुछ सोचा। बचपन से अबतक के लाइफ को याद किया। मैंने ये पाया कि हम जब केवल खेलने कूदने में डूबे रहते थे, एक दूसरे के साथ वक्त बिताना ही हमें सबसे अधिक पसंद था, तभी हम सबसे अधिक खुश थे। ये नशे की आदत ने हमसे हमारी सच्ची खुशी छीन ली है। अगर हमें फिर से वही खुशी हासिल करनी है तो अभी भी देर नहीं हुई है। हमलोगों ने एक साथ मिलकर सभी को हरा दिया है। इसबार चल इस नशे को हराते हैं। हैप्पी न्यू इयर करना ही है तो चल यार इस बुराई को छोड़ते हैं।’

विक्रम ने देखा कि साकेत की भी आंखे नम थी। विक्रम बोला, ‘नया साल हम बरबाद नहीं कर सकते। हमारी खुशी दोस्तों के साथ है। चल रघु के घर वहीं खाना खायेंगे और रात भर पुरानी यादें ताजा करेंगे।’

दोनों ने अपने-अपने साथ आए दोस्तों को बाय किया और टैक्सी में सवार होकर रघु के घर की ओर चल दिए। हैप्पी न्यू इयर आ गया था।

ठंड में बच्चों की देखभाल



ठंड का मौसम आ गया है। इस ऋतु में त्वचा से नमी जल्द सूख जाती है। जिसके कारण यह सूखी और खुरदरी लगने लगती है। शिशु की त्वचा पर ठंड और भी असर दिखाती है क्योंकि वह बेहद संवेदनशील होते हैं। इसलिए यह जरूरी है कि आप यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे की त्वचा ठंड में भी स्वस्थ रहे। जानकारी दे रही हैं **डॉ अर्चना पीएम, रिसर्च साइटिस्ट, हिमालय ड्रग**

विंटर फिक्स इट

शीत क्रतु के साथ ठंडी हवाएं और कम नमी जुड़ी होती है। यह दोनों ही त्वचा से पानी सोख लेती हैं। जिसके कारण वह खुरदरी दिखती है। उसमें खुजली होती है और वह लाल भी हो जाती है। शिशुओं को रूखी त्वचा से बचाने के लिए आपके लिए कुछ सुझाव हाजिर हैं।

हीट रैश

सुनने में आपको यह भले ही अजीब लगे लेकिन ठंड में भी हीट रैश होती है। यदि अपने बच्चे को आप गर्म कपड़ों में कुछ अधिक ही लपेट लेती हैं तो उसे पसीने आने लगेंगे और उसकी त्वचा में जलन होने लगेगी। इसकी वजह से हीट रैश का प्रकोप देखा जा सकता है। इसलिए अपने बच्चे को कपड़े से इस तरह ढंके कि हवा आसानी से आ-जा सके। सूती कपड़े पसीना सोख लेते हैं। अच्छा होगा यदि अपने बच्चे को पहले सूती कपड़े पहनायें और उसके ऊपर से गर्म फैब्रिक यानी ऊनी वस्त्र पहना सकते हैं।

सूखी त्वचा

बच्चे के शरीर पर कहीं भी सूखी या रूखी त्वचा का प्रकोप देखा जा सकता है। आपको इसके लिए पूरी तैयारी करनी होगी। यह हमेशा सुनिश्चित करें कि बच्चे को नहलाने का पानी अधिक गर्म नहीं है और त्वचा के 'माइल्ड' प्रोडक्ट ही आप इस्तेमाल करें। गर्म पानी त्वचा को सुखा देता है वहीं त्वचा के अधिक शक्तिशाली उत्पाद बच्चे के शरीर से प्राकृतिक तेल सोख लेते हैं। नहाने के पानी में तेल की कुछ बूंदे डालना न भूलें। नहाने के बाद बच्चे को सूखे तौलिये से पोछें और अच्छी तरह मॉयश्चराइजर करें। माइल्ड व हर्बल मॉयश्चराइजर का उपयोग करें और त्वचा को उसे सोख लेने का वक्त दें। ठंड के दिनों में हर चार से छह घंटे में मॉयश्चराइजर का उपयोग करें।

सूखे होंठ

बच्चे को सही तरह से नहला-धुला कर उचित कपड़े भी आपने पहना दिये हैं लेकिन क्या आप उसके होंठों को भूल गयी हैं। बड़ों की तरह बच्चों के होंठ भी सर्दियों में रुखे और बेजान हो सकते हैं। चिंता की कोई बात नहीं है। आप उसके होंठों पर मॉयश्चराइजर की हल्की परत लगा सकते हैं। यह सर्दियों में होंठों पर दीवार का काम करेगा।



रोटावायरस से सावधानी जरूरी

ठंड के दौरान बच्चों को रोटावायरस या फिर कहें विंटर डायरिया से बचाना जरूरी है। इसका संक्रमण काफी खतरनाक होता है। यह नवजात शिशुओं व छोटे बच्चों पर हमला करता है। यह नवजात वायरस आमतौर पर सर्दियों में हमला करता है। इसके लक्षणों की बात करें तो इसमें बुखार, पेट में मरोड़, उलटी और डायरिया होता है। जिसकी वजह से शीरा में पानी की कफी कमी हो जाती है। यह लक्षण चार से छह दिनों तक रहते हैं। पानी की कमी का पता सूखे होंठ व जीभ से, सूखी त्वचा, धंसी हुई आंखें से चल सकता है। यह वायरस संक्रमित खाने और पानी से फैलता है। हालांकि केवल मां का दूध पीने वाले बच्चों को इसके संक्रमण की संभावना कम ही होती है। जिन बच्चों को एक बार यह संक्रमण हो गया है उन्हें फिर से इसके होने का खतरा रहता है। खाने और पीने के पानी में सावधानी बरतनी जरूरी है। प्रोबायोटिक का इस्तेमाल ऐसे में काफी लाभदायक होता है। समस्या होने पर बाजार में इसके लिए फॉलकोविट डिस्ट्रैब व अन्य कई दवाएँ उपलब्ध हैं। चिकित्सक के परामर्श से इनका इस्तेमाल किया जा सकता है। इन उपयोगों को अपनाकर अपने लाडले और लाडलियों को ठंड में होने वाली परेशानियों से आसानी से बचाया जा सकता है।

बराबरी पर खड़ी हों महिलाएं



ग्रामीण भारत को अपनी कहानियों व उपन्यासों की पृष्ठभूमि बनाकर जुझारु ग्रामीण महिलाओं को ही अपनी कथाओं को मुख्य किरदार बनाने वाली मैत्रेयी पुष्पा के मुताबिक महिलाओं को कभी भी बराबरी का दर्जा नहीं मिला। उन्हें जब भी पुरुषों के समकक्ष खड़ा किया जाता है वह दबंग लगने लगती हैं। मैत्रेयी ने गुनाह बेगुनाह, चाक, अलमा कबूतरी, झूला नट जैसे कई विख्यात उपन्यास लिखे हैं। इसके अलावा फाइटर की डायरी, 10 प्रतिनिधि कहानियां लालमनियां जैसी कहानियां भी लिखी हैं। अपने उपन्यास, अपने जीवन और लेखनी के संबंध में आनंद कुमार सिंह के साथ मैत्रेयी पुष्पा के साथ बातचीत के मुख्य अंश:-

सबसे पहले यह बताएं कि आपने इतने विलंब से लिखना क्यों शुरू किया?

◆ मेरे लिए यह काफी पुराना सवाल है। देखिए आम भारतीय महिला की तरह मेरी भी शादी हो गयी। शादी से पहले

लिखती भी थी तो शौक से। मेरे पति डॉक्टर हैं। उन्हें साहित्य में कम ही दिलचस्पी थी। औरत होने के नाते पत्नी धर्म तो मैंने निभा दिया, क्योंकि पति की हर आज्ञा का पालन

मैं करती रही। अब बारी थी मां बनने की। संयोग से मेरी तीन बेटियां हुईं। लेकिन समाज की नजर में तीन बेटियां होने के कारण मेरा मां बनना भी बेकार गया। कहीं भी मैं जाती थी तो मुझे दया की दृष्टि से देखा जाता था। कभी ताने भी सुनने को मिलते थे। आपको यकीन नहीं होगा कि मैं अपनी बेटियों के साथ 10 वर्ष तक कहीं नहीं गयी। केवल इसलिए कि बाहर जाने पर ताने सुनने को मिलेंगे। इसके बाद मैंने बेटियों को ऐसा बनाने की चुनाती ली जिससे उन्हें कभी भी लड़की होने के लिए ताने न सुनने को मिले। आज मेरी तीनों ही बेटियां डॉक्टर हैं। इसके बाद मेरी बेटियों ने ही कहा कि मुझे कुछ लिखना चाहिए। मैं थोड़ा घबरा रही थी लेकिन उन्होंने कहा कि वह मेरे पति को संभाल लेंगी। बच्चों की तरह बहलाते हुए उनका कहना था कि लिखने से अखबारों में फोटो आयेगी। शुरुआत में लिखते हुए हाथ कांपते थे। मैंने जो पहली कहानी लिखी वह छपी नहीं। लेकिन मैंने लिखना जारी रखा। आठ अप्रैल 1990 को पहली बार मेरी कहानी छपी। एक संपादक ने व्यांग करते हुए कहा कि मैं इतनी लंबी कहानी लिखती हूं तो उपन्यास क्यों नहीं लिखती। यह बात मुझे लग गयी। फिर मैं उपन्यास लिखने लगी।

शुरुआती लेखन की प्रेरणा कहां से मिली थी?

◆ मुझे लेखन की प्रेरणा प्रेम पत्र से मिली। मैं जब 11वीं में थी तो 12वीं के एक लड़के ने मुझे प्रेम पत्र दिया था। उसमें कविता लिखी हुई थी। मैंने सोचा कि वह लड़का जब लिख सकता है तो मैं क्यों नहीं। मैंने भी कविता लिखकर जवाब भेजा। इस तरह कविताओं का आदान-प्रदान होता रहा।



लेकिन बाद में मेरी शादी हो गयी। वर्षों बाद मैंने अपना पहला उपन्यास उसे भेजा था। मेरे पास उसका पता नहीं था। मैंने गांव के पते पर उसे उपन्यास भेजा था। किसी तरह वह उसे मिल गया। उसकी चिट्ठी इसके बाद मुझे मिली। जिसमें लिखा हुआ था कि इतने वर्षों बाद उपन्यास के माध्यम से तुम मिली हो। मैंने यह बात किसी से छिपाई नहीं। प्रेम को न छिपाकर सकारात्मक रूप से सामने लाने से ही उसका असली रूप उजागर होता है।

अपने प्रेरणा श्रोत से क्या कभी आपकी मुलाकात हुई?

◆ एक बार विश्वविद्यालय के सभागार में मैं भाषण दे रही थी। उस वक्त प्रेम पत्र वाला प्रसंग ही मैं बता रही थी। तभी देखा कि एक सज्जन आ रहे हैं। गौर से देखा तो वह वहीं थे। मैंने उन्हें मंच पर बुला लिया। वह शमाति हुए आये। मैंने सबके सामने कहा कि यह वहीं हैं जिन्होंने पत्र लिखा था। मैंने पत्र के मजमून को सुनाया। मैंने पूछा भी उनसे कि क्या मैं सही कहरही हूं। उन्होंने हाँ में सिर हिलाया।

आपकी कहानियों या उपन्यासों की पृष्ठभूमि ग्रामीण होती है। ऐसा क्यों, शहरी जीवन पर आप क्यों नहीं लिखतीं?

◆ 19 वर्ष की उम्र में मेरी शादी हो गयी। उस वक्त तक गांव में ही रही। वहीं से पढ़ाई हुई। थोड़े दिन झांसी में जरूर रही। मेरे अनुभव में गांव के ही लोग रहे। शादी के बाद दिल्ली आ गयी। लेकिन यह हमेशा मेरे लिए अजनबी ही रहा। शादी के बाद भी गांव आना-जाना लगा रहा। शहर का जीवन मुझे कृत्रिम लगता है। यहां की महिलाओं में भी जुझारूपन है लेकिन वह कृत्रिम जुझारूपन है। हकीकत यही है कि शहर की महिलाएं ग्रामीण महिलाओं से अधिक पराधीन हैं। वह अधिक डरपोक होती हैं। रूढ़ियों की गुलाम होती हैं। आप ही बताइए गांवों में करवा चौथ नहीं होता, जबकि शहरी संस्कृति ने इसे अपना लिया है। इससे भला पति से प्रेम का

क्या संबंध। लड़कियां अपने प्रेमी के साथ भाग जाती हैं, उसके लिए जान तक दे देती हैं तो वह प्रेम क्या करवा चौथ पर आधारित होता है। महिलाओं की स्थिति पर कलम चलाने वाले तो कई हैं लेकिन औरतों का सटीक चित्रण नहीं करते।

महिलाओं को ही मुख्य किरदार आप क्यों बनाती हैं?

◆ मैं महिलाओं को मुख्य नहीं बनाती। केवल उन्हें पुरुषों के समकक्ष खड़ा करती हूं। यदि महिलाएं पुरुषों के समकक्ष खड़ी हो जाएं तो वह दबंग दिखने लगती हैं। पुरुष महिलाओं का पक्ष लेते हैं तो जोरु के गुलाम कहलाते हैं। हमें केवल सहयोगी पुरुष चाहिए।



गंभीर साहित्य आज लोकप्रय क्यों नहीं है?

◆ इसका कारण यही है कि लोगों को जो कुछ परेसा जा रहा है वह सही नहीं है। लेखक समस्याएं तो उठाते हैं लेकिन पाठकों को स्थान नहीं देते। भाषा के गुंजलकों में पाठकों को घुमाते हैं। उसे वह कला कहते हैं। कथाएं पीछे छूट जाती हैं। आसान भाषा में लिखना कठिन होता है। भूमंडलीकरण की समस्या मजदूर क्या समझेगा? उसे उसकी समस्याओं के बारे में उसकी भाषा में बताएं। स्कूलों में भी अच्छा साहित्य शामिल किया जाना चाहिए। आज भी दशकों पुराने साहित्य को ही पढ़ाया जा रहा है। स्कूलों में हिंदी को अनिवार्य कर दिया जाना चाहिए। लेकिन यह भी देखा जाना चाहिए कि लेखक आखिर लिख क्या रहे हैं। आप यदि ईमानदार हैं तो आपका साहित्य भी अच्छा होगा और आपके साथ बर्ताव भी बेहतर रहेगा। समीक्षकों की बात करें तो वह तो इसी फार्मूले पर काम करते हैं कि तू मेरा लिख मैं तेरा लिखूँगा।

कोटि ने लिए यादगार पल हैं

थोड़े ही वक्त में अपने अभिनय कला और स्टार वैल्यू से प्रशंसा बटोरेने वाली दीपिका पादुकोण का नाम आज बेहतरीन अभिनेत्रियों की सूची में शामिल किया जाता है। अपनी पहली ही फिल्म ओम शांति ओम से स्टार बन जाने वाली दीपिका अभिनय के नित नये मुकाम हासिल कर रही हैं। सैफ अली खान के साथ उनकी जोड़ी भी पर्दे पर कमाल दिखारही है। दोनों जल्द ही फिर रेस 2 में साथ दिखेंगे। दीपिका के साथ बातचीत के प्रमुख अंश।

आपने सैफ अली खान के साथ दो फिल्मों की हैं, लव आज कल और कॉकटेल। इन फिल्मों के संबंध में अपने अनुभवों के बारे में बतायें।

जब आप स्क्रीन पर अभिनय करते हैं तो अपने को स्टार्स से काफी ऊर्जा मिलती है। सहजता से अभिनय करने वाले अभिनेताओं में सैफ शामिल हैं। स्क्रीन पर मेरा काम भी सैफ के बगैर नहीं निखर सकता था। लव आज कल के समय से ही वह मुझे उत्साह देते आ रहे हैं। उनके प्रोडक्शन हाउस ने मेरी दो बेहतरीन लव स्टोरीज दी है। अब इस गंठजोड़ को और आगे ले जाने का वक्त आ गया है।

आपकी फिल्म कॉकटेल काफी सफल साबित हुई है। इसकी सफलता का राज क्या है?

किसी भी सफल फिल्म का कोई फार्मूला नहीं होता। हाल में जिन फिल्मों ने सबसे अच्छा व्यवसाय किया है वह या तो साउथ की फिल्मों की रीमेक हैं या फिर सीक्वल हैं। हालांकि कॉकटेल की कहानी एकदम मौलिक है। इस फिल्म की सफलता से मैं काफी खुश हूँ क्योंकि मुझे रोमांटिक कॉमेडी और लव स्टोरीज बहुत पसंद हैं। फिल्म का हिस्सा होने के कारण ही मैं खुश नहीं बल्कि मुझे लव स्टोरीज करने में बेहद आनंद आता है। यह जानकर अच्छा लगता है कि आज केवल कॉमेडी, ड्रामा या एक्शन

फिल्में ही नहीं चलती बल्कि विशुद्ध लव स्टोरी के लिए भी दर्शकों के दिलों में जगह है।

कॉकटेल में आपके अभिनय की काफी सराहना की जा रही है। क्या खास तैयारियां आपने की थीं?

कॉकटेल जैसी भूमिका मैंने पहले कभी भी नहीं निभाई थी। फिल्म के निर्देशक इमित्याज अली चाहते थे कि मैं वेरोनिका का रोल करू, मीरा का नहीं। उन्होंने मुझे ऑफर दिया था कि मैं कोई भी रोल चुन सकती हूँ। वेरोनिका बेहद अलग और बोल्ड कैरेक्टर है। ऐसा चरित्र जिसे मैंने पहले कभी भी नहीं निभाया था।

लंदन में आपके फिल्मों की शूटिंग काफी होती है। एक ही स्थान से आप बोर नहीं हो जातीं?

बिल्कुल नहीं। मैंने जब से अपना कैरियर शुरू किया, किसी न किसी कारण से लंदन जाने का मौका मिला। यह ओम शांति ओम से शुरू हुआ। मेरी पहली फिल्म का प्रीमियर भी लंदन में ही था। इसके बाद लव आज कल की शूटिंग हुई। उसके बाद मैंने हाउसफुल वहां शूट किया। लगता है कि मैं इंग्लैण्ड की नागरिक बन गयी हूँ। देसी बॉयज और कॉकटेल की शूटिंग भी वहीं हुई। लंदन नहीं जाने से उस जगह को मिस करने लगती हूँ।

हमने सुना है आपने भारतीय सेना के जवानों के साथ
भी काफी वक्त गुजारा है। उसके संबंध में कुछ
बतायें।

कॉकटेल के प्रमोशन के दौरान मैं बीमार हो गयी थी।
इस बीच मुझे देश के जवानों के साथ जम्मू बॉर्डर के
पास कुछ वक्त बिताने का मौका मिला। पहले मैंने उनसे
इस बारे में वादा किया था। मैंने उनके साथ दो दिन बितायें।
मुझे बंदूक चलाने से लेकर हर एक खेल में शामिल करके
अच्छी खासी ट्रेनिंग दी गयी। मैंने अपने कैरियर के अनुभवों
को उनके साथ बांटा। हमारा देश सुरक्षित है तो इन जवानों की
वजह से ही। अपना सबकुछ छोड़कर वह सीमा पर हमारी रक्षा करते
हैं। उनके जीवन में मैं खुशी का एक पल भी दे सकूं तो यह मेरे लिए
खुशनसीबी है। वो दिन मेरे लिए यादगार पल हैं। फिर मुझे मौका
मिला तो मैं जरूर जाऊंगी।

ओलंपिक में साइना नेहवाल ने कांस्य पदक हासिल
किया है। आप भी पहले बैडमिंटन खेलती थीं।
साइना के साथ कैसी दोस्ती है?

साइना ने जो भी हासिल किया है उसे लेकर हम सभी
गर्वित हैं। हमने एक साथ कभी भी प्रैक्टिस नहीं की है।
16 वर्ष की उम्र के बाद मैंने बैडमिंटन खेलना
छोड़ दिया। इसके बाद मैंने मॉडलिंग
शुरू कर दिया। साइना का काफी
व्यस्त शेड्यूल है। लेकिन मैं
उससे जरूर मिलना चाहूंगी
और उसके साथ
बैडमिंटन खेलना
भी चाहूंगी।

सर्दियों के लिए खास पक्वान

ठंडी के मौसम में कुछ ऐसा खाने को मन करता है जो चटपटा भी हो और सभी को भाये। साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी ठीक हो। आपके लिए कुछ ऐसे ही व्यन्जन लेकर हाजिर हुए हैं। तो फिर विलंब न करके इन्हें बनाने की तैयारी शुरू कर दें।

बादाम हलवा

सामग्री: 125 ग्राम भीगा व पिसा बादाम, 75 ग्राम खसखस जो दूध में भिगोया गया हो, एक लीटर दूध(मलाईरहित), एक कप स्क्रिप्ट मिल्क पावडर, 200 ग्राम चीनी, दो बड़ा चम्मच धी, एक छोटा चम्मच केसर, चार हरी इलायची

विधि: खसखस को अच्छी तरह पीस लें। इसमें बादाम, इलायची और दूध मिलाकर तबतक मिक्स करें जब तक ये अच्छी तरह मिल न जाये। धीमी आंच पर इसे पकायें। घोल के गाढ़ा होने पर उसमें दूध पावडर, चीनी और केसर मिलायें। घोल को और गाढ़ा होने दें। इसमें धी मिलाकर तबतक पकायें जब तक घोल कढाई के किनारों से हट न जाये। इसे गरम परोसें।



हरी मिर्च के पकौड़े

सामग्री: चार हरी मिर्च बीच से काटे हुए और बीज निकला हुआ (मोटी मिर्च), डीप फ्राइ के लिए तेल, घोल के लिए एक कप बेसन, ठंडा पानी, आधा चम्मच लहसुन पेस्ट, आधा चम्मच अदरक पेस्ट, नमक स्वादानुसार, भरावन के लिए एक उबला व मसला आलू, नमक स्वादानुसार, आधा चम्मच जीरा, आधा चम्मच लहसुन पेस्ट, आधा चम्मच अदरक पेस्ट, आधा चम्मच चीनी

विधि: एक कटोरी में भरावन की सामग्रियों को मिक्स कर लें। एक अन्य कटोरी में घोल की सामग्रियों को मिला लें। पानी की मात्रा ऐसी होनी चाहिए कि घोल मध्यम रूप से गाढ़ा रहे। घोल ज्यादा हल्का नहीं होना चाहिए। अब मिर्च में तैयार भरावन को भरिए। इसे घोल में डुबो कर गोलडेन व कुरकुरे होने तक फ्राई कीजिए। हरी मिर्च के पकौड़े तैयार हैं। इसे पोदीने और धनिये की चटनी के साथ परोसें।

जाफरानी पुलाव

सामग्री: 2 बड़े चम्मच मार्जरीन, 1 बड़ा चम्मच धी, 10 हरी इलायची, 25 ग्राम बादाम, 25 ग्राम काजू, 25 ग्राम किशमिश, एक किलो अधपका बासमती चावल, 100 ग्राम चीनी, 500 ग्राम दूध, 50 ग्राम क्रीम, चुटकी भर केसर (जाफरान)

विधि: एक कढाही में मार्जरीन, धी, हरी इलायची, बादाम, काजू और किशमिश को फ्राई कर लें। एक सॉस पैन में दूध, क्रीम और थोड़ा सा केसर उबाल लें। इसमें अधपका बासमती चावल और केसरयुक्त दूध मिलाकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। कवर करके धीमी आंच पर पका लें और गरमा गर्म परोसें।





टमाटर का सूप

सामग्री: टमाटर-600 ग्राम, अदरक 1 इंच लंबा टुकड़ा, मक्खन- 1 टेबल स्पून, मटर छिली हुई- आधी छोटी कटोरी, गाजर- आधा कटोरी बारीक कटा हुआ, नमक स्वादनुसार, काली मिर्च- आधा छोटी चम्मच, कॉर्न फ्लोर- टेबल स्पून, क्रीम- 1 टेबल स्पून

विधि: टमाटर को साफ पानी में अच्छी तरह धो लीजिए। टमाटर और अदरक को मिक्सी में बारीक पीस लीजिए। टमाटर के मिश्रण को किसी बर्टन में भरकर कर गैस पर रखिए और आठ-10 मिनट तक उबलिए। उबाले हुए टमाटर के पेस्ट को सूप छानने वाली छलनी में छान लें। कॉर्न फ्लोर को दो टेबल स्पून पानी में घोल लें, गुठलियाँ न पड़ने दें। इसके बाद उसमें पानी बढ़ा कर एक कप कर लें। पहले अधिक पानी इसलिए नहीं दिया जाता क्योंकि इससे गुठलियाँ पड़ने की संभावना होती है। कढ़ाई में मक्खन डाल कर गरम करें। मटर और गाजर डाल कर तीन-चार मिनट तक भूनें। सब्जियाँ नरम होने पर उसमें कॉर्न फ्लोर का घोला हुआ पानी छने हुए टमाटर के सूप, नमक और काली मिर्च डाल दें। जरूरत के मुताबिक पानी मिला लें। उबाल आने के बाद चार-पांच मिनट तक पकायें। तो लीजिए टमाटर का सूप तैयार है। गरमा-गरम टमाटर के सूप के ऊपर क्रीम डालकर परोसें।



आखिरकार गैस्ट्रिक
समस्याओं से छुटकारा

अपने डॉक्टर पर रखें भरोसा

Magname[®]
SUSPENSION

योग्यताप्राप्त चिकित्सक की देखरेख में करें इस्तेमाल

विंटर फैशन

सिग्नेचर

त्रैटु कुमार के इस प्रयोजन वियर में
फूलकारी, लेगो ब्लॉक्स और
जियोमेट्रिक बुनाई के साथ
अभिनव प्लास्टिक प्लेसमेंट
है। स्ट्रेट जैकेट्स और स्पोर्ट्स
टी डूपियन, डेनिम, सिल्क और
कॉटन के साथ बेहद
खूबसूरत लगते हैं।
इसके रंग एक अलग
आभा पेंडा करते हैं।
इसके साथ प्योर
सिल्क के टाइ,
लेदर बेल्ट
शानदार लगेंगे।





स्पोर्ट

चमकीले रंगों के ब्लॉक, सॉफ्ट टाइ के साथ यह पारंपरिक होने के साथ-साथ मॉडर्न भी हैं। यह पहनने वाले को एक खुशनुमा अहसास प्रदान करते हैं। शीत ऋतु में यह तन और माहौल दोनों में गर्माहट प्रदान करते हैं।



क्लासिक

आधुनिक फैशन कलर के साथ पारंपरिक डिजाइन एलिमेंट इसमें समाहित किये गये हैं। इसे पहन कर रोजाना के कामकाज में आसानी के अलावा एक भव्य व्यक्तित्व का भी आभास होता है। शीत ऋतु में यह आपके फैशन की जरूरत को पूरा करने के लिए उपयुक्त है।



उलझन सुलझन

प्रश्न- मैं 24 वर्षीया विवाहिता हूं। मेरी समस्या यह है कि शादी के पहले मैं एक लड़के से प्रेम करती थी लेकिन उसके परिवार वाले हमारी शादी के खिलाफ थे, इस बजह से उससे शादी नहीं हो पाई। डेढ़ वर्ष पहले दूसरे लड़के से मेरी शादी हो गई। मेरा वैवाहिक जीवन अच्छा चल रहा था लेकिन इसी बीच मेरे पति को किसी से मेरे विवाह पूर्व के प्रेम प्रसंग के बारे में पता चला गया, उसके बाद से वह मुझसे बहुत नाराज रहते हैं, वह मुझसे ठीक से बात तक नहीं करते। यह सच है कि पहले मैं एक लड़के से प्रेम करती थी और अब उसे भूल कर नए सिरे से अपने जीवन की शुरुआत करना चाहती हूं लेकिन मेरे पति मुझे माफ करने को बिल्कुल भी तैयार नहीं हैं। अब वह मुझ पर चरित्रहीन होने का आरोप लगा रहे हैं, उनका कहना है कि विवाह से पहले पता नहीं कितने लड़कों से मेरे संबंध रहे होंगे। अपने पति के ऐसे व्यवहार से मैं बहुत दुखी रहती हूं। समझ में नहीं आ रहा कि मैं क्या करूं?

- नाम प्रकाशित करने को अनि�च्छुक

उत्तर- आपको धैर्य से काम लेना होगा। आपकी समस्या गंभीर है और परिस्थितियों को सामान्य होने में थोड़ा समय लगेगा। आप अपने पति से यह कहें कि ऐसी परिस्थिति किसी भी लड़की के जीवन में आ सकती है। अगर आप अतीत में किसी से प्रेम करती थीं तो इसका यह मतलब नहीं है कि कई लड़कों से आपके संबंध थे। आपके पति को आपको चरित्रहीन कहने का कोई अधिकार नहीं है। आपके पति आपकी सच्चाई जानने को तैयार ही नहीं हैं तो आपको और मेहनत करनी होगी। उन्हें यह बताना होगा कि उनकी राय गलत है, और आप शादी के बाद उस लड़के को भूल चुकी हैं। उनको आप पर भरोसा करना ही होगा। पति-पत्नी का संबंध आपसी विश्वास पर आधारित होता है। आप अपने पति को प्यार से समझाने की कोशिश करें और हालात के बारे में भी बतायें। अपने अतीत को भुला कर पति के साथ नए सिरे से अपने संबंध बेहतर बनाने की कोशिश करें। संभवतः धीरे-धीरे आपके बारे में उनकी धारणा बदल जाएगी।

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

हमारा पता है-

संपादक, सुविधा,

द्वारा एस्कैग फार्मा प्रा.लि.,
पी-192 लेक टाउन, द्वितीय तल,
बी-ब्लॉक, कोलकाता-700 089
इ-मेल suvida@eskag.in



बड़ी हिट हुई तलाश

फिल्मी गपशप

आमिर खान की फिल्म तलाश ने सफलता के झंडे गाड़ दिये हैं। जहां ज्यादातर खान



अपनी फिल्म को ईद, दिवाली या क्रिसमस में या फिर आइपीएल सीजन के बाद रिलीज करते हैं, आमिर की फिल्म आम शुक्रवार को रिलीज हुई। पहले दिन फिल्म ने 14.52 करोड़ रुपये का व्यवसाय किया। दूसरे दिन 16.37 करोड़ और तीसरे दिन 18.1 करोड़ रुपये का व्यवसाय उसकी झोली में गिरा।

सप्ताह के अंत में कुल कलेक्शन 48.99 करोड़ रुपये रहा। तलाश ने विदेश में भी अच्छा कारोबार किया है। फिल्म को बनाने में 40 करोड़ रुपये का खर्च हुआ है। फिल्म के सैटेलाइट अधिकार ही 40 करोड़ रुपये में बिके हैं।

महिला कॉलेजों में इमरान का नाम सबसे ऊपर

इमरान खान जो कि सबसे कम उम्र वाले खान हैं, उनके प्रशंसकों की सूची भी कम नहीं। खासतौर से नौजवानों के बीच उनकी लोकप्रियता बहुत है। पिछले कुछ महीनों में इमरान को देशभर के कई कॉलेज के फेस्टिवल और यूथ इवेंट के लिए न्यौते आ रहे हैं। डेल्ही बेली की ज़ोरदार सफलता के बाद इमरान को हर जगह से युवा मंच का हिस्सा बनने के लिए आर्प्तित किया जा रहा है। फिर याहे वो वाद-विवाद हो, बतौर जज या मुख्य अतिथि या फिर किसी भी मुद्दे पर बातचीत करने के लिए हो। कॉलेज फेस्टिवल से भी उहें काफी निमंत्रण मिल रहे हैं। दिलचस्प बात ये है कि महिला कॉलेजों में इमरान का नाम सबसे ऊपर है और वे काफी डिमांड में हैं। छोटे शहरों से लेकर महानगरों के कॉलेजों तक सबकी यही इच्छा है कि ये गुड लुकिंग खान उनके कॉलेज का हिस्सा बनें। हर कॉलेज अपनी ओर से इमरान को योग्यस्तान अभियान का चेहरा बनने के लिए

निमंत्रण भेज रहे हैं। इमरान को किसी कॉलेज को निराश करना अच्छा नहीं लगता है, हालांकि उनका ये साल काफी व्यस्त गुजरा है मटरू की बिजली का मंडेला, वंस अपोन अ टाईम इन मुंबई अगेन, मिलन टॉकीज और पुनीत मल्होत्रा की अगली फिल्म के कारण उन्हें ज़रा भी वक्त नहीं मिल पाया। इमरान का कहना है कि ये बिलकुल सच है कि हमें काफी सारे निमंत्रण आ रहे हैं कॉलेजों से। वह पूरी कोशिश कर रहे हैं कि शेड्यूल और कार्यक्रमों में से किसी भी तरह वक्त निकाल कर कुछ कॉलेज का हिस्सा बन सकें।

जनवरी-मार्च



शाहिद को पसंद है कू के साथ कैरम खेलना

शाहिद फिल्महाल अपनी फिल्म फटा पोस्टर निकला हीरो की शूटिंग में व्यस्त हैं जो कि पूरे जोर शोर से चल रही है। वो आजकल मस्ती के मूड में भी नज़र आ रहे हैं। अक्सर पैकअप के बाद सेट पर अपने गैंग के साथ कैरम खेलते हुए नज़र आते हैं। शूटिंग के दौरान जब कलाकारों को समय मिलता है तो वो वैनिटी वैन में अपना समय गुजारना पसंद करते हैं और आराम कर के अपनी थकान दूर मिटाते हैं। लेकिन शाहिद ने अपनी थकान मिटाने का एक नया तरीका ढूँढ़ निकाला है। उन्होंने सेट पर अपना कैरम गैंग तैयार कर लिया है। शाहिद को जब भी शूटिंग के बीच वक्त मिलता है तब वो उनके साथ कैरम खेलने बैठ जाते हैं। यहाँ तक कि शूटिंग खत्म होने के बाद भी वो घर भागने के बजाय वहाँ पर बैठ कर अपने गैंग के साथ कैरम खेलना पसंद करते हैं। उनके कैरम गैंग में सेट पर काम करने वाले आम लोग मौजूद हैं। कैरम खेलते खेलते उनकी लाईटमैन और कू मेम्बर्स से उनकी काफी अच्छी दोस्ती हो गयी है। शाहिद जब फ्री होते हैं वो इनलोगों के साथ बैठ कर या तो कैरम खेलते हैं या तो उनके साथ गपे लड़ते हैं। वे लोग भी अपने जीवन और अपनी परेशानियां भी शाहिद के साथ बांटते हैं। शाहिद बड़ी शान्ति से उनकी परेशानियों के बारे में सुनते हैं, अगर ज़रूर पड़ती है तो बतौर दोस्त अपनी सलाह भी उहें देते और उन लोगों को अच्छा महसूस करवाते हैं।

प्रियंका एशिया की सबसे सेक्सी महिला

अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा को बल्ड की सबसे सेक्सी एशियन महिला का खिताब दिया गया है। वीकली मैगजीन द्वारा ऑनलाइन सर्वे में यह साबित हो गयी है कि प्रियंका चोपड़ा एशिया की सबसे सेक्सी महिला हैं। प्रियंका ने इस कॉटेस्ट में करीना और कैटरीना को भी पीछे छोड़ दिया। कैटरीना तीन बार यह खिताब जीत चुकी हैं। एशियन वीकली ईस्टर्न आइ ने बताया कि पहले नंबर पर प्रियंका सबसे सेक्सी अभिनेत्री हैं, दूसरे पर करीना और तीसरे पर कैटरीना। इन तीन खूबसूरत अभिनेत्रियों ने विश्व की खूबसूरत अभिनेत्रियों को टक्कर दी। ईस्टर्न आइ शोबीज के संपादक ने कहा कि हो सकता है कि प्रियंका 2013 में हॉलीवुड स्टार के रूप में नज़र आयें।



एनिमेशन से पहुंच सकते हैं बुलांदियों पर

वर्तमान युग का तकनीक का युग भी कहा जा सकता है। यहां शिखर पर पहुंचने के लिए आधुनिक तकनीक का साथ होना बेहद जरूरी है। इंटरटेनमेंट उद्योग हो या फिर अन्य कोई कारपोरेट कार्य एनिमेशन का महत्व आज काफी बढ़ गया है। इस क्षेत्र में कैरियर की संभावनाओं पर प्रकाश डाल रहे हैं नंदन शुक्ला।

आपको कुंगफू पांडा का वह पांडा तो याद होगा जो अपने हैरतअंगेज कारनामे से आपका मन मोह लेता है। या फिर आइस एज, मॉन्स्टर वर्सेस एलियेंस के शानदार स्पेशल इफेक्ट भी आपको जरूर याद होंगे। यह सब चमत्कार एनिमेशन का ही नतीजा है। एनिमेशन उद्योग में उन लोगों के लिए विकास की अनंत संभावनाएँ हैं जिन्हें अपनी कला का जादू बिखरने का शौक या फिर कहें जुनून है। वैश्विक मंदी के बावजूद एनिमेशन उद्योग दुनिया भर में तेजी से प्रगति कर रहा है। भारत में भले ही यह विलंब से आया हो, इसका विस्तार तेजी से हो रहा है। उद्योग जगत उन उम्मीदवारों को खुली बाहों से स्वीकार रहा है जो 2-डी या 3-डी एनिमेशन में कोर्स कर चुके हैं। इस क्षेत्र में विकास की और भी संभावनाएँ इसलिए भी जातायी जा रही हैं क्योंकि डिजिनी और अन्य एनिमेशन दिग्गजों द्वारा भारत में कार्यों को बड़े पैमाने पर आउटसोर्सिंग की संभावना जातायी जा रही है। कई बड़ी कंपनियां तो पहले ही भारत में प्रवेश कर चुकी हैं। एनिमेशन के क्षेत्र को कई बार काटूर्निंग के साथ जोड़ कर देखा जाता है। लेकिन यह गलत है। काटूर्निंग में जहां चरित्र की रूपरेखा बनाकर कॉमेडी की भावना जगायी जाती है वहाँ एनिमेशन इन चरित्रों में जान फूंकता है। यह वह कला है जिसमें निर्जीव वस्तुओं में जान डाली जाती है। कंप्यूटर आधारित तकनीक के जरिए यह किया जाता है।

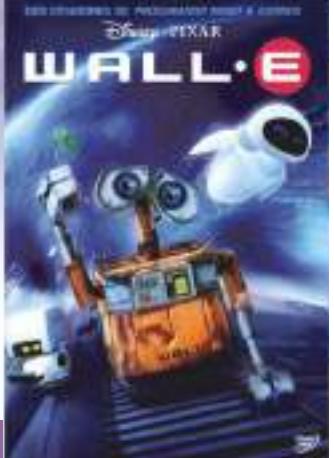
सही रास्ता

एनिमेशन के क्षेत्र में कैरियर बनाने का सही रास्ता एनिमेशन में स्नातक की डिग्री या डिप्लोमा हासिल करके मिल सकता है। हालांकि एनिमेशन में स्नातक की डिग्री का चलन अधिक

नहीं है क्योंकि भारत में बेहद कम संस्थानों में यह कोर्स है। दूसरी ओर कई संस्थान ऐसे हैं जो एनिमेशन में डिप्लोमा कोर्स कराते हैं। एनिमेशन के संसार में कदम रखने के लिए बैचलर इन फाइन आर्ट्स(बीएफए) की डिग्री काफी लाभदायक है। एनिमेशन में बैचलर डिग्री या बीएफए तीन वर्ष का कोर्स है वहाँ डिप्लोमा कोर्स छह महीने से लेकर डेढ़ वर्ष तक का होता है। एनिमेशन में डिप्लोमा या डिग्री के लिए योग्यता 10+2 की होनी चाहिए साथ में न्यूनतम 45 फीसदी अंक की आवश्यकता होती है।

सही शुरुआत

प्रारंभ में कोई विशेष विषय इसके लिए नहीं होता लेकिन यदि आपमें स्केचिंग या ड्राइंग की प्रतिभा के साथ कंप्यूटर में रुचि है तो इस क्षेत्र में आपका स्वागत है। कॉलेज स्तर पर फाइन आर्ट्स पढ़ने से काफी मदद मिलती है। लेकिन आपने यदि इसे नहीं पढ़ा है तो भी धीरज खोने की जरूरत नहीं है। इस क्षेत्र में आपकी मेहनत ही आपके कैरियर की दिशा तय करेगी। सर्वाधिक महत्व इस बात का है कि रचनात्मकता के प्रति आपका रुझान है या नहीं। अच्छा एनिमेटर बनने के लिए आपमें कल्पनाशीलता और उत्साह कूट-कूटकर भरी होनी चाहिए। किसी इंसान, जानवर या पक्षी की भाव-भंगिमा को समझने की समझ भी जरूरी है। रंगों से यदि आपको प्यार है तो यह कैरियर आपके लिए बिल्कुल उपयुक्त है। एनिमेशन एक टीम जॉब है। आपको लोगों के साथ मिलकर काम करना होगा। इसके लिए आपकी व्यवहार कुशलता भी आपको कैरियर में आगे बढ़ने में मदद करेगी।





पढ़ाई और खर्च

एनिमेशन में डिलोमा के लिए देश के लगभग हर बड़े शहर में संस्थान है। इसके लिए आपको 50 हजार रुपये से दो लाख रुपये तक खर्च करने पड़ सकते हैं। कई संस्थान में धावी विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति भी प्रदान करते हैं।

नौकरी व आय

एनिमेटर्स के लिए नौकरी की संभावनाएँ तेजी से बढ़ रही हैं। इंटरटेनमेंट और गेमिंग उद्योग के तेजी से विकास करने के कारण इसमें दक्ष लोगों की काफी मांग बढ़ रही है। उन्हें सिनेमा, टेलीविजन, विज्ञापन उद्योग में काम मिल रहा है। एक एनिमेशन फिल्म के लिए करीब 500 एनिमेटर्स की जरूरत होती है। इससे उनकी मांग का अंदाजा लगाया जा सकता है। इसमें होने वाली आय की बात करें तो शुरुआत में इसमें जूनियर एनिमेटर के तौर पर काम करना पड़ सकता है। उन्हें फिल्हाल 15-20 हजार रुपये प्रति महीने मिलते हैं। लेकिन एक बार आपने अपनी दक्षता को साबित कर दिया तो आपके लिए आय की कोई सीमा नहीं है। तीन से चार वर्ष में सीनियर एनिमेटर 40-50 हजार रुपये कमा लेते हैं। अच्छे प्रोजेक्ट मिल जाये तो वारे न्यारे हो जाते हैं।

एनिमेशन उद्योग पर कभी पश्चिमी देशों का कब्जा था। लेकिन भारत में उसे नया हब मिल गया है। अन्य एशियाई देशों के मुकाबले भारत में इसके विकास की सबसे अधिक संभावना व्यक्त की जा रही है। भारत में भले ही यह अपेक्षाकृत नया कैरियर है लेकिन अन्य क्षेत्रों के मुकाबले इसके विकास का ग्राफ कहीं अधिक ऊँचा है। आने वाले दिनों में मोबाइल, कंप्यूटर गेम्स में इसके अधिक से अधिक इस्तेमाल करने की रूपरेखा बन रही है।

काम की सीमा नहीं

एक एनिमेटर को विभिन्न प्रकार के काम करने पड़ सकते हैं। इनमें से कुछ हैं:-

- मॉडेलर- एक ऐसा व्यक्ति जिसे वस्तुओं के आकार, परिमाण आदि की अच्छी जानकारी है। वह एनिमेशन के लिए मॉडल बनायेगा।

- बैकग्राउंड आर्टिस्ट- एक ऐसा व्यक्ति जो परियोजना के चरित्रों का बैकग्राउंड बनायेगा।
- स्टोरी बोर्ड आर्टिस्ट- वह व्यक्ति जिसकी चित्रकारी में अच्छी दक्षता है। वह घटनाओं की कल्पना कर उन्हें आकार देगा।
- क्लीनअप आर्टिस्ट- यह एनिमेटर का असिस्टेंट होता है जो एनिमेटर की रफ़ ड्राइंग के सामंजस्य पर निगाह रखता है।

कंपेजिटर- इसका कार्य विभिन्न चरित्रों और बैकग्राउंड को एक फ्रेम में लाना है।

- लाइटिंग आर्टिस्ट- यह विभिन्न प्रकार के शेड, कलर आदि की रचना करता है।



उपरोक्त के अलावा इस क्षेत्र में और भी कई प्रकार के काम होते हैं। यानी काम का कोई अभाव नहीं होता है। आपकी जितनी दक्षता होगी आप उतनी ही तेजी से तरक्की की सीढ़ियों को भी चढ़ते जायेगे।

नौकरी पाने के गुर

- इस क्षेत्र में प्रोफेशनल कोर्स जरूरी है।
- यदि आपके पास अच्छा कंप्यूटर है और उसमें एडवांस्ड ग्राफिक कार्ड है तो आपको काफी सहायता होगी। आप घर में प्रैक्टिस कर सकते हैं।
- संस्थान की मांग के अनुसार खुद को अपग्रेड भी किया जा सकता है।
- कार्य का अच्छा पोर्टफोलियो बनाने से नौकरी मिलने में आसानी होती है।
- अधिक से अधिक कंपनियों में आवेदन करें।

एनिमेशन का कैरियर आपको बुलंडियों पर पहुंचा सकता है। जरूरत है इस क्षेत्र में एक जुनून और कुछ नया सीखने के हसरत की। इसके अलावा आपको अपनी दक्षता को अपग्रेड करने के लिए भी तैयार रहना होगा। आपको याद रखना होगा कि किसी भी तरक्की वाले कैरियर की भाँति इसमें भी आप आरामतलब जिंदगी की कल्पना न करें। विकास के आकाश पर पहुंचने के लिए आपको कठोर परिश्रम करना होगा। आपने यदि यह कर लिया तो दुनिया आपके कदमों में होगी।



रखें अपना ख्याल

आइये खुलकर बात करें

उम्र के ढलान पर महिलाओं को खास शारीरिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। थोड़ी सी सावधानी इससे निजात दिला सकती है। इन विशेष समस्याओं के संबंध में जानकारी दे रही हैं,
डॉ कविता मंडल, आईएलएस अस्पताल।

वैवाहिक जीवन में एक ऐसा भी वक्त आता है जब 'बदलाव' का समय होता है। मेनोपॉज किसी भी महिला के जीवन में एक महत्वपूर्ण बदलाव होता है। बदलाव के इस चरण को पेरीमेनोपॉज कहते हैं। यह दो से आठ वर्षों तक रहता है। इस चरण में महिला को कई बार कमजोर स्वास्थ्य का सामना करना पड़ सकता है। जो उसके रोजाना के जीवन को काफी हद तक बाधित कर सकता है। एक अंतरराष्ट्रीय सर्वे में पता चला है कि अधिकांश महिलाएं मेनोपॉज की तकलीफ चुपचाप सहती रहती हैं क्योंकि उनके विचार में इस मुद्दे पर चर्चा करना गलत होता है। लेकिन मेनोपॉज को एक तकलीफ के तौर पर समझने की बजाय महिलाएं इसे जीवन के एक नये अध्याय की शुरुआत मानें तो समस्याएं गायब हो सकती हैं।

अपेक्षा

यदि आप 40 वर्ष से अधिक उम्र की हैं और आपके आखिरी मासिक श्राव को करीब एक वर्ष हो चुका है व आप पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं तो यह संकेत है कि आप मेनोपॉज के चक्र में आ गयी हैं। इसे प्राकृतिक या नैचरल मेनोपॉज कहा जाता है। हिस्टेरेक्टोमी(गर्भाशय को निकालना) जैसी सर्जरी या अण्डाशय को निकालने से भी मासिक श्राव रुक सकता है। इसे सर्जिकल मेनोपॉज कहा जाता है। यह उम्र पर निर्भर नहीं होता। इसके अलावा केमोथेरेपी से भी मेनोपॉज की शुरुआत हो सकती है। मेनोपॉज के लक्षण एस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरोन जैसे हारमोन के गिरते स्तर के कारण सामने आते हैं। इनमें आम लक्षण तमतमाहट, रात को पसीना आना, योनि में सूखापन, यौनेच्छा की कमी, मूड में बदलाव, अधिक थकान, बालों का झड़ना, वजन में बढ़ोत्तरी और नींद की गडबड़ी शामिल है। मेनोपॉज के बाद की समस्याओं की बात करें तो इनमें मूत्राशय का असंयम, जोड़ों में

दर्द, कमजोर हड्डियों के कारण दर्द और कोलेस्ट्रोल के उच्च स्तर के कारण कार्डियोवर्स्क्युलर समस्याएं हो सकती हैं।

क्या करें

यदि लक्षणों का प्रकोप अधिक है तो इस संबंध में डॉक्टर की सलाह जरूरी है। हारमोन रिलेसमेंट थेरेपी(एचआरटी) के जरिए हारमोन की कमी को पूरा किया जा सकता है। मेनोपॉज की समस्याओं से जूँ रही महिलाओं को यह लाभ पहुंचाता है। हालांकि एचआरटी के कई साइड इफेक्ट भी हैं। यानी कोई डॉक्टर ही बता सकता है कि आपके लिए एचआरटी सही रहेगा या नहीं। इससे होने वाले लाभ खतरों से अधिक हैं या नहीं।

अन्य जरूरी उपाय

शांत रहें: तमतमाहट के प्रकोप को कम करने के लिए आरामदायक कपड़े पहनें। ठंडी जगह पर सोयें और दिन भर पर्याप्त मात्रा में पानी पीयें। गरम और नमी के वातावरण में काम करने से बचें।

कुछ खास खाद्य पदार्थ और पेय से परहेज करें: एल्कोहल, चाय, कॉफी और सोडा मूत्रवर्द्धक होते हैं। इसकी वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इसलिए मेनोपॉज के दौरान इनसे परहेज करना ही उचित है। मसालेदार भोजन से तमतमाहट हो सकती है। इसलिए इनसे भी दूर ही रहें।

विश्राम करें: मूड में होने वाले बदलाव को दूर रखने के लिए ऐसे काम करें जिससे आपको सुकून का अनुभव होता है। इसके तहत योगा को अपनाया जा सकता है। इसके अलावा संगीत सुनना, पैंटिंग और अच्छी नींद भी काफी लाभदायक उपाय हैं।

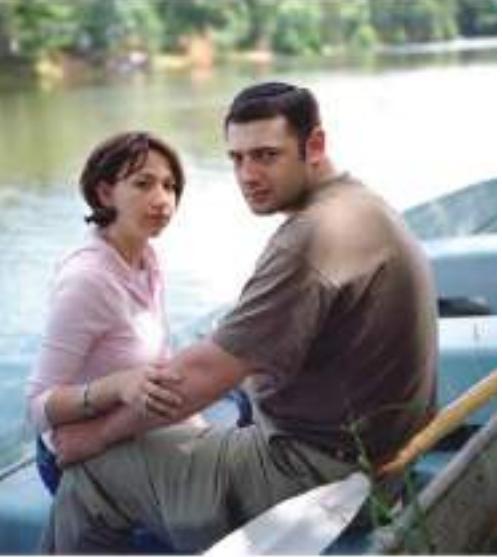
सही भोजन लें: भोजन में कैल्शियम, आयरन और फाइबर की मात्रा बढ़ा दें। खाने में ताजे फल और सब्जियों की मात्रा को बढ़ायें। नमक और चीनी का प्रयोग कम ही करें। रोजाना आठ से 10 ग्लास पानी पीना काफी

जरूरी है। खाने में कैलोरी की मात्रा पर नजर रखें। अधिक कैलोरी वाले भोजन के स्थान पर फाइबर युक्त और पोषण वाले खाद्य पदार्थ का उपयोग करें। महिलाओं में वजन बढ़ने की समस्या अधिक देखी जाती है। इसलिए भोजन पर ध्यान देना जरूरी है।

व्यायाम करें: भले ही हल्का-फुल्का व्यायाम करें लेकिन उसे नियमित रूप से करें। इससे आपकी बोन डेन्सिटी में सुधार होगा, वजन में कमी होगी और कोलेस्ट्रोल के स्तर में गिरावट होने के साथ-साथ नींद भी अच्छी आयेगी।

इसके अलावा मेनोपॉज के लक्षणों से निपटने के लिए सॉय, सॉय प्रोटीन, आइसोफ्लेवोनॉयड्स का इस्तेमाल आम होता है। कई शोध से यह सामने आया है कि जो महिलाएं इनका सेवन करती हैं उन्हें मेनोपॉज संबंधित कम शिकायतें होती हैं। इन्हें ग्रहण करने से हॉट फ्लैशेस में करीब 45 फीसदी की कमी होती है। आइसोफ्लेवोनॉयड्स में एस्ट्रोजेन के गुण देखे जाते हैं। सोयाबीन व अन्य आइसोफ्लेवोन्स में यह देखा जा सकता है। मेनोपॉज से जुड़ी समस्या से भुगत रही एशियाई महिलाओं के लिए लंबे अरसे से इसके इस्तेमाल का सुझाव दिया जाता रहा है। हाल ही में आइसोफ्लेवोन्स पर किए गये शोध के नतीजों से पता चला है कि मेनोपॉज से गुजर रही महिला के लिए यह बेहद लाभकारी है। मेनोपॉज के लक्षण एस्ट्रोजेन के स्तर के कम होने के कारण होते हैं। आइसोफ्लेवोन्स शरीर पर एस्ट्रोजेन

की तरह असर छोड़ता है। कई डॉक्टर इसके इस्तेमाल की सलाह देते हैं। मेनोपॉज के दौरान यह हॉट फ्लैशेस में बेहद कारगर साबित होता है। मेनोपॉज में कारगर तत्वों में इवनिंग प्रिमरोज ऑयल भी है। यह गामा लाइनोलेनिक एसिड से समृद्ध होता है। गामा लिनोलिक एसिड शरीर में तुरंत प्रोस्टाइलैंडिन में बदल जाता है। यह शरीर में प्रोस्टाइलैंडिस के उत्पादन को बढ़ाकर मेनोपॉज में होने वाले हारमोनल बदलाव का मुकाबला करता है। ऐसा माना जाता है कि इवनिंग प्रिमरोज ऑयल मेनोपॉज से जुड़ी कई समस्याओं में काम देता है। इनमें तमतमाहट से लेकर रात में होने वाला पसीना, नींद न आने की समस्या, योनि का सूखापन, चिड़चिड़े स्वभाव आदि में यह काफी प्रभावी होता है। इन तत्वों को सीधा इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। अपने चिकित्सक की सलाह पर बाजार में उपलब्ध कई दवाओं को लिया जा सकता है। इनमें इवाडे भी शामिल हैं।



रजोदर्शन से रजोनिवृत्ति तक फाइटोएस्ट्रोजेंस व इपीओ की शक्ति



अपने डॉक्टर की सलाह लें

evAday

योग्यताप्राप्त चिकित्सक की देखरेख में करें इस्तेमाल

विंट खूबी



कड़कड़ाती ठंड के मौसम में सामान्य और तैलीय त्वचा तो सर्दियों की मार झेल लेती है लेकिन रुखी त्वचा ठंडी हवाओं के कारण और भी खिंचावदार बन जाती है। ऐसे में कुछ खास उपाय आपको मुश्किलों से निजात दिला सकते हैं। जरूरी है कुछ खास टिप्प को अपनाने की। जानकारी दे रही हैं अर्चना।

सर्दियों का मौसम चुनौती भरा होता है। इसमें त्वचा का खास ख्याल रखना जरूरी है। इस मौसम में तैलीय त्वचा वाले लोगों को आसानी होती है। लेकिन रुखी त्वचा समस्या ला सकती है। रुखी त्वचा में सीबम कम मात्रा में होता है। इसके कारण त्वचा की संवेदनशीलता कम हो जाती है। इसकी नमी बरकरार नहीं रह पाती। त्वचा झुलसी हुई और चेहरा धोने के बाद त्वचा में खिंचाव महसूस होता है। इस वक्त त्वचा में मॉयश्चराइजर लगाना जरूरी हो जाता है। अधिक रुखेपन से हाथ-पैर की त्वचा में दरारें पड़नी लग जाती है। यह रुखेपन बदलते मौसम के बदल रहे तापमान के कारण बढ़ जाता है। कुछ खास बातों का ख्याल रखना जरूरी है।

बनी रहे नमी: ठंड में त्वचा की तैलीय ग्रथियां प्राकृतिक तेल पैदा नहीं करती जिससे त्वचा रुखी हो जाती है। इसका कारण आनुवांशिक से लेकर पौष्टिक डाइट का अभाव हो सकता है। भोजन में यदि विटामिन ए और बी की कमी होती है तो उससे त्वचा प्रभावित हो जाती है। ऊपर से धूप, ठंडी हवाएं, रसायनों का प्रभाव, कॉस्मेटिक्स तथा तेज साबून के प्रयोग से त्वचा और भी रुखी हो जाती है। कई प्रकार के चर्म रोग का भी सामना करना पड़ सकता है। स्वस्थ त्वचा के लिए जरूरी है कि उसकी नमी बरकरार रहे। इसके लिए चेहरे का मसाज किसी बेहतरीन नर्सिंग क्रीम से करें। क्रीम लगाते वक्त आंखों के आसपास की त्वचा का खास ख्याल रखें।

रात को रखें त्वचा का ख्याल: त्वचा को साफ और टोनअप करने के बाद उस पर पानी की कुछ बूंदे डालें। इसके बाद मुलायम तौलिए से उसे सुखा लें। अब मॉयश्चराइजर पूरे बदन पर लगाएँ। पांच मिनट रुके, फिर टिशु से अतिरिक्त मॉयश्चराइजर निकाल लें। पुरुष चाहें तो टोनर छोड़ कर केवल मॉयश्चराइजर का प्रयोग कर सकते हैं। आंखों के आसपास के हिस्से को नमी जरूर प्रदान करें।

दिन में भी रखें ख्याल: त्वचा को साफ करके अपने गले, गालों और आंखों के आसपास के हिस्से पर मॉयश्चराइजर लगाएं। बेहतर नतीजे के लिए फिर से मॉयश्चराइजर लगाएं। लिक्विड मॉयश्चराइजर या फेशियल ऑयल का इस्तेमाल करें जिसमें पोषक व अन्य प्राकृतिक तत्व हैं। हफ्ते में एक बार फेस मास्क का प्रयोग करें। इससे निस्तेज त्वचा में भी कांति आती है।

दूध से नहाएं: हर रोज न सही लेकिन हफ्ते में एक बार दूध से नहाने में कोई हर्ज नहीं है। इससे त्वचा को पोषण मिलेगा और त्वचा मुलायम भी बनेगी। दूध से नहाने का यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि आप केवल दूध से ही नहायेगी। इसके साथ पानी भी मिलाना जरूरी है। सबसे पहले एक बाल्टी गरम पानी लें। इसमें 250 ग्राम मिल्क पावडर मिलाएं और आधा चम्मच बादाम का तेल व कूछ बूंदे अपने पसंद के परफ्यूम का भी मिला लें। अब इस पानी से नहाएं। यदि घर में बाथटब है तो इस राजसी स्नान का लुत्फ उठाया जा सकता है। त्वचा सुखाने के बाद उसे मॉयश्चराइज करना न भूलें।



मलाईदार होंठों के लिए: अगर फटे होंठों से परेशान हैं तो दूध की मलाई में कुछ बूंदे गुलाबजल और नींबू के रस को मिलाकर रात को सोने से पहले होंठ पर मलें। लिपस्टिक लगाने से पहले एक छोटे व मुलायम तौलिए से मृत त्वचा को साफ कर लें। चुंकंदर लें और उसे छील व काट कर हल्के हाथ से होंठों पर मलें। आपको होंठों को मखमली होने का अहसास होगा। लिपस्टिक लगाने के बाद यदि उसपर वैसलीन लगा लेती हैं तो गलॉसी लुक आ जायेगा।

उंगलियों के लिए: फटी उंगलियों के लिए क्रीम लगायें। इसके अलावा विटामिन ई युक्त तेल व एलोवेरा मिला कर रात को सोने से पहले हाथों पर लगाएं और प्लास्टिक ग्लाव्स पहन कर सोयें।

सिगरेट न पियें। इससे त्वचा में ऑक्सीजन व पोषक तत्व नहीं पहुंच पाते। सिगरेट पीने से त्वचा रुखी और चमड़े जैसी सख्त हो जाती है।

तापमान संतुलित हो: ठंड में कमरे के तापमान का नियंत्रण में होना काफी जरूरी होता है। इसके लिए ह्यूमिडिफायर का प्रयोग किया जा सकता है। वाष्णीकरण के कारण त्वचा की नमी काफी हद तक कम हो जाती है। बहुत गर्म कमरे में न बैठे। एकदम गर्म से ठंडे कमरे में जाएं। धूप व सर्द हवाओं से बचें। यदि मॉयश्चराइजर खत्म हो गया है तो बेहतर होगा कि घर से जरूरत होने पर ही निकलें। वरना त्वचा से नमी गायब हो जायेगी। रात को सोते समय बेहद क्रीमी क्लींजर या बेबी ऑयल को इस्तेमाल में लाएं। मिनरल वाटर स्प्रे करके चेहरे की गंदगी को साफ करें। सोने से आधा घंटा पहले नाइट क्रीम लगाएं। अगर नाइट क्रीम लगाते ही सो जायेंगे तो क्रीम से आंखों के असपास के ऊतक एकदम फूल जायेंगे।



जनवरी-मार्च

रुखी त्वचा और जड़ी बूटियां: एलोवेरा त्वचा पर बेहद सौम्य रहता है। इससे त्वचा मॉयश्चराइज होने के साथ ही हीलअप भी होती है और मृत त्वचा साफ होती है। एलोवेरा जैल को प्रभावित हिस्सों पर ऊपर से लगाएं। कैलेंड्यूला और कॉम्प्रे में त्वचा को मुलायम बनाने के तत्व होते हैं। कॉम्प्रे से त्वचा की लाली और जलन कम होती है। पांच बूंदे लैवेंडर ऑयल को नहाने से पहले पानी में मिलाएं। नहाने के बाद शरीर पर एलोवेरा क्रीम या घुला हुआ प्रिमरोज ऑयल लगाएं। कैमोमाइल या पिपरमिंट चाय पिएं। सौफ, कैलेंड्यूला की चाय पीने से भी लाभ होगा। इन जड़ी बूटियों का एक छोटा चम्मच लेकर एक कप उबलते पानी में मिलाएं और रोज पिएं। फायदा जरूर होगा। टी ट्री ऑयल त्वचा में अच्छे से मिल जाता है। इस तेल की एक बूंद हर रोज अपनी डे या नाइट क्रीम में मिलाकर लगाएं। इससे त्वचा मॉयश्चराइज होकर मुलायम रहती है।

हर्बल फेशियल: रुखी त्वचा के लिए हफ्ते में एक बार फेशियल सौना लिया जा सकता है। फेशियल सौना का मतलब जड़ी बूटियों की स्टीम लेना। इसके लिए कैमोमाइल, लैवेंडर और पेपरमिंट का इस्तेमाल करें। दो से चार बड़े चम्मच ताजी व सूखी जड़ी बूटियां दो कप पानी में उबाल लें। अब इसे गैस से उतारकर करीब 15 मिनट तक इससे स्टीम लें। इसके बाद पानी से चेहरे पर छीटे मारें और तौलिए से सुखा लें और मॉयश्चराइजर या क्ले मास्क लगाएं।

सही डायट जरूरी: हमेशा संतुलित भोजन लें। इसमें सब्जियां, फल और दाल वगैरह शामिल होने चाहिए। हरी सब्जियों में प्रोटीन प्रचूर मात्रा में होता है। इसका इस्तेमाल करें। कच्चे फल व सब्जियों को भी खाएं। लहसुन, प्याज व अंडे लें जिनमें सल्फर उच्च मात्रा में होता है। इससे त्वचा मुलायम और जवां दिखायी देती है। ढेर सारे पीले व हरे फल लें। गाजर, बेक किए हुए आलू, फ्लैक्स सीड ऑयल आदि का सेवन करें। गाजर, खरबूजा या खुबानी रुखी त्वचा के लिए बेहद अच्छे होते हैं। इसमें विटामिन ए व सी होते हैं। इससे त्वचा सौम्य व मुलायम बनती है। इनका इस्तेमाल दवा या ताजे फलों के जूस के रूप में किया जा सकता है। विटामिन बी ५ युक्त भोजन का सेवन करें। इनमें चीज, दही, हरी पत्तेदार सब्जियां, बीट आदि हैं। अल्कोहल व कैफीन से परहेज करें। इसके कारण त्वचा से जरूरी मिनरल्स निकल जाते हैं।

इन उपायों का इस्तेमाल करके सर्दियों में रुखी त्वचा को भी मुलायम बनाया जा सकता है।

एक नज़र में खेल की दुनिया



चीन की दीवार नहीं पार कर पायी साइनिया

साइना नेहवाल की पहला विश्व सुपर सीरीज बैडमिंटन फाइनल्स खिताब जीतने की उम्मीद उस समय टूट गयी जब उन्हें तीन गेम तक चले सेमीफाइनल में शीर्ष वरीय और मौजूदा ओलंपिक चैंपियन चीन की ली शुएर्ह के हाथों शिकस्त का सामना करना पड़ा। लंदन ओलंपिक खेलों की कांस्य पदक विजेता साइना को दुनिया की दूसरे नंबर की खिलाड़ी शुएर्ह के खिलाफ 50 मिनट में 20-22, 21-7, 13-21 से शिकस्त झेलनी पड़ी। इस साल थाईलैंड ओपन ग्रांप्री गोल्ड, इंडोनेशिया ओपन सुपर सीरीज प्रीमियर और डेनमार्क ओपन सुपर सीरीज प्रीमियर का खिताब जीतनेवाली साइना को इस बार खिताब की उम्मीद थी, लेकिन उनकी यह ख्वाहिश पूरी नहीं हो पायी। दुनिया की तीसरे नंबर की खिलाड़ी साइना ने अच्छी शुरुआत करते हुए पहले गेम में लगातार छह अंक जीते, लेकिन चीन की खिलाड़ी ने वापसी करते हुए एस्कोर 9-9 से बराबर कर दिया। साइना के रिटर्न इस दौरान काफी धीमे थे जिसका चीन की खिलाड़ी ने पूरा फायदा उठाया। शुएर्ह ने इसके साथ ही साइना के खिलाफ पांचवीं जीत दर्ज की, जबकि उन्हें सिर्फ दो मुकाबलों में हार का सामना करना पड़ा है।

फुटबॉल मैच में जमकर उपद्रव

फुटबॉल के आइलीग में जमकर हंगामा देखने को मिला। घटना कोलकाता के सॉल्ट लेक स्टेडियम की है। यहां मोहनबागान और इस्टबंगाल के बीच हुए मैच के दौरान दर्शकों के पथराव के बाद आखिरकार मैच को बंद ही कर देना पड़ा। खेल आधे समय तक ही हो पाया था। उस वक्त मोहनबागान एक-शून्य से पिछड़ रहा था। मैच के दौरान मोहनबागान के खिलाड़ी ओडाफा को रेफरी ने लाल कार्ड दिखा दिया था। इसके बाद दर्शकों का पथराव शुरू हो गया। इस पथराव में मोहनबागान के खिलाड़ी सैयद रहीम नबी के सिर में चोट लग गयी। आधे समय के खेल के बाद मोहनबागान प्रबंधन ने टीम को वापस ले लेने का फैसला कर लिया। इससे मैच को रद्द कर देना पड़ा। मैच के बाद इस्टबंगाल ने मोहनबागान पर आरोपों की झड़ी लगा दी। उनका कहना था कि पथराव के बाद भी वहां मैच आयोजित करने का माहौल था। हालांकि टीम को वापस लेने के फैसले को मोहनबागान ने सही ठहराया है।



चैंपियंस ट्रॉफी में पाकिस्तान ने जीता कांस्य

चैंपियंस ट्रॉफी में पाकिस्तान ने भारत को हराते हुए कांस्य पदक जीत लिया। ऑस्ट्रेलिया में हुई इस प्रतियोगिता में भारत चौथे स्थान पर रहा। लंदन ओलंपिक्स में सबसे निचले पायदान पर रहने वाले भारत का प्रदर्शन इस प्रतियोगिता में बेहतर रहा। इधर पाकिस्तान ने वर्ष 2004 के बाद पहला मेडल जीता है। देश लौटने पर प्रशंसकों ने टीम के खिलाड़ियों का जम कर स्वागत किया। पाकिस्तान टीम के कोच अख्तर रसूल का कहना है कि विरोधी टीमों के खेलों का उन्होंने अध्ययन किया। उनका यह भी कहना है कि उनकी

टीम यदि ऐसे ही कड़ी मेहनत करती रही तो अगली बार और बेहतर प्रदर्शन किया जा सकता है। टीम के कप्तान मोहम्मद इमरान ने कहा कि देश के लिए यह पदक बहुत मायने रखता है। कोच की देखरेख में पूरी टीम और कड़ा परिश्रम करेगी। हाँकी में पाकिस्तान के स्वर्णिम युग को वापस लाने का प्रयास किया जायेगा।

भारतीय ओलंपिक संघ निलंबित

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) ने भारतीय ओलंपिक संघ के चुनावों में सरकारी हस्तक्षेप पर कड़ा कदम उठाते हुए आईओए को ओलंपिक के सभी स्तर के खेलों से निलंबित कर दिया है। आईओसी बोर्ड की स्विट्जरलैंड के लुसाने में शुरू हुई दो दिवसीय बैठक में आईओए को निलंबित करने का फैसला लिया गया। अब भारतीय एथलीट अपने झड़े या बैनर तले ओलंपिक, एशियन गेम्स और राष्ट्रमंडल खेलों में भाग नहीं ले पायेंगे। उन्हें आईओसी से मिलने वाला फंड भी नहीं मिलेगा। इसके अलावा आईओए के अधिकारी ओलंपिक बैठकों और खेलों में शामिल नहीं हो सकेंगे। भारतीय खिलाड़ियों को ओलंपिक या दूसरे आयोजनों में स्वतंत्र देश के बैनर से शामिल होना होगा। कुछ एथलीटों ने इस पूरे प्रकरण के लिए आईओए को जिम्मेदार ठहराया। कुछ पूर्व खिलाड़ियों ने आईओए की इस पूरे मुद्दे को सही तरह से नहीं देखने के लिए आलोचना की, जबकि मौजूदा एथलीट इस बात से निराश हैं कि उनकी देश के लिए ओलंपिक भागीदारी मुश्किल में पड़ जायेगी।



मेरा पहला प्यार

बारिश की फुहार

आकाश में काले धूमड़ते हुए बादल और रिमझिम बारिश किसे नापसंद है। जब भी काले धने बादलों के साथ ठंडी हवा चलती है तो मेरा मन करता है कि भाग कर छत पर चली जाऊं लेकिन फिर मेरा दिल धक्क से थम सा जाता है। आखिर जाऊं तो किसके लिए। बारिश और मेरे मन का बेहद पुराना रिश्ता है। यह रिश्ता है मेरे पहले प्यार का। आज मैं कॉलेज में लेक्चरर हूँ। मेरे पास सरकारी नौकरी करते हैं। लेकिन मेरे दिल के किसी एक कोने में मेरे मन में प्यार की पहली फुहार बिखेरने वाले की भी जगह है। वह जगह कोई छीन सकता। बात उन दिनों की है जब मैं अपने मामा के घर कलकत्ता आई थी। बचपन से ही कलकत्ता के बारे में काफी कुछ सुना था। बड़ा महानगर, लंबे चौड़े रास्ते, बड़े सिनेमाघर, बड़े बाजार। सब कुछ सफेद जैसा लगता था। मेरे मामा का घर उत्तर कलकत्ता में था। जहां पुराने किस्म के मकान अधिक थे। वह लड़का मेरे ही मामा के घर किरायेदार के तौर पर रहता था। वह किसी कॉलेज में पढ़ता था। पहली बार कलकत्ता आने के बाद मैं हमेशा या तो मामी के साथ घूमती थी या समय रहने पर छत पर चली जाती थी। वह लड़का भी शाम के वक्त छत पर ही रहता था। दिखने में काफी हैंडसम था। मुझे वह अच्छा लगता था। लेकिन वह मेरी ओर मुँह फेरकर देखता तक नहीं था। इससे मुझमें काफी हीन भावना आ गयी थी। लेकिन एक दिन मेरी मामी ने उससे मेरी दोस्ती करायी। वह मुझसे बातें करने लगा। उसकी बातें मुझे काफी अच्छी लगती थी। मैं उसके चेहरे की ओर ही देखती रहती थी। कहां मैं स्कूल में पढ़ने वाली और कहां वह कॉलेज का स्टूडेंट। लेकिन पता नहीं क्यों मैंने उसी वक्त ठान लिया था कि मैं उसी से शादी करूँगी। जब भी बारिश होती मैं दौड़कर छत पर आ जाती थी। उसे भी न जाने कैसे इसका पता चल जाता था। वह भी वहां आ जाता। हम दोनों बारिश में खूब भींगते। एक दिन मैंने उसे अपने दिल की बात कह दी। सुनकर वह बहुत हँसा। उसने मुझसे पूछा, ‘क्या तुम मुझसे शादी करोगी?’ मैंने झट से हां कह दी। वह मुस्क्राकर रह गया। स्कूल की छुट्टियां खत्म हो गयी थी। मैं कुछ दिनों में वापस अपने घर, धनबाद आ गयी। लेकिन वह मुझे याद आता रहा। उस वक्त मोबाइल फोन तो क्या हमारे घर में किसी तरह का कोई फोन नहीं था। अगली छुट्टियों में फिर कलकत्ता जाने का प्रोग्राम बना था। मैं बेसब्री से उस दिन का इंतजार कर रही थी। जैसे ही मैं कलकत्ता अपने मामा

के घर पहुंची, मेरा दिल ठहर गया। वह जा चुका था। मामी ने बताया कि उस लड़के के पिता ने उसे अपने पास जयपुर बुला लिया है। उसने कोई पता भी नहीं छोड़ा है। आज मेरी शादी हो चुकी है। मेरे दो बच्चे भी हैं। लेकिन अपने उस अबोध प्यार को मैं आज भी भूल नहीं सकती हूँ।

- कंचन मौर्य, अलीगढ़

आप मुझे अच्छे लगते हैं

यह शब्द मैंने जब पहली बार कहे थे तो मेरी जुबान थरथरा गयी थी। मैं पसीने-पसीने हो गयी थी। आज भी सोचती हूँ कि यह सबकुछ मैंने कैसे कह दिया था तो सचमुच हैरत होती है। उन्हें मैंने पहली बार कब देखा यह मुझे याद नहीं। बचपन से ही मैं उन्हें देखती आ रही थी। दरअसल वह मेरे भैया के बचपन के दोस्त थे। मेरे से तीन साल सीनियर। हम सभी भाई बहन एक ही स्कूल में पढ़ते थे। वह मेरे भैया के क्लास में ही थे। बचपन में कभी भी उनके संबंध में मेरे दिल में कभी कोई ख्याल नहीं आया था। हम कई बार साथ खेलते थे। लेकिन इस बीच मैं कब उन्हें दिल दे बैठी पता ही नहीं चला। ऐसा ख्याल पहली बार उसवक्त आया जब स्कूल के स्पोर्ट्स चल रहे थे। मैदान में हम सभी इकट्ठा हुए थे। जिन-जिन प्रतियोगिताओं में उन्होंने भाग लिया था वह सभी में फर्स्ट आ रहे थे। मुझे बड़ा ही गर्व हो रहा था। लग रहा था कि मैं ही जीत रही हूँ। जब उन्हें बेस्ट एथलीट का पुरस्कार मिला तो सबसे अधिक तालियां मैं ही बजा रही थी। शायद उस दिन से ही मेरी भावना दोस्ती से प्यार में बदलने लग गयी थी। अब हम कॉलेज में आ गये थे। अब वह जब भी घर में आते थे मैं बेबाक होकर उनके सामने नहीं जा पाती थी। पहले वाला बचपना जो नहीं था। मैं उन्हें कनखियों से देखने लग गयी थी। एक दिन वह घर में आये तो भैया कहीं गये हुए थे। मां किचन में थी। मैंने उन्हें चाय दी। प्याले को वापस लेकर मैंने उससे कह ही दिया, ‘आप मुझे अच्छे लगते हैं’। उन्होंने ने भी मेरा हाथ थाम कर कहा कि मैं भी उन्हें पसंद हूँ। फिर क्या था। हमारा प्यार परवान चढ़ता गया। दोनों के घरवालों को हमारी शादी से कोई एतराज नहीं था। आज मैं उनकी पत्नी हूँ। कभी-कभी सोचती हूँ कि अगर मैं उस दिन हिम्मत नहीं दिखाती तो क्या यह शादी हो पाती। वह कहते हैं कि वह खुद मुझसे प्यार का इजहार कर देते।

- जया मिश्रा, रांची

यदि आप भी हमारे साथ ऐसे ही दिलचस्प अनुभव बांटना चाहती हैं तो हमें लिख भेजें।

हमारा पता है- संपादक, सुविधा, द्वारा एसकैग कार्मा प्रा.लि.,
पी-192 लेक टाउन, द्वितीय तल, बी-ब्लॉक, कोलकाता-700 089

इ-मेल suvida@eskag.in



हंसी के हंगामे

कस्टमर : मुझे फोन पर धमकियां मिल रही हैं।

पुलिसः कौन है वो जो आपको धमकियां दे रहा है?

कस्टमर : टेलीफोन वाले बोलते हैं कि, बिल नहीं भरोगे तो काट देंगे।

एक छोटा बच्चा बहुत देर से घर के बाहर खड़ा दरवाजे की घंटी बजाने की कोशिश कर रहा था। तभी एक बूढ़ा आदमी आया और कहा:

बूढ़ा आदमी : क्या कर रहे हो बेटा?

बच्चा : अंकल, यह घंटी बजाना चाहता हूँ।

बूढ़ा आदमी (घंटी बजाके) : यहलो बज गया, अब क्या है?

बच्चा : अब भागो।

लड़का : माँ, आज मेरा दोस्त घर आ रहा है। घर के सब खिलौने छिपा दो।

माँ : तेरा दोस्त चोर है क्या?

लड़का : नहीं, वो अपने खिलौने पहचान लेगा।

संता - मैंने अपनी शादी का निमंत्रण पत्र भेजा था, आये क्यों नहीं।

बंता - लेकिन मुझे तो कोई पत्र नहीं मिला।

संता - अरे यार मैंने उसमे लिखा था न, पत्र न भी मिले तो भी जरूर आना।

रिटायरमेंट के बाद एक वृद्ध ने शांत इलाके में एक घर लिया और वहीं रहने लगा। बाकी सब कुछ तो ठीक था लेकिन इलाके में स्थित स्कूल के बच्चे छुट्टी के बाद आकर उसके घर के सामने रखे कूड़े दान को जोर-जोर से पीटकर शोर मचाते थे। वृद्ध ने इसका उपाय सोचा। वह एक बार बच्चों से मिला और कहा कि शोर मचाकर वह अच्छा करते हैं, इससे कुत्ते भाग जाते हैं। शोर मचाने पर वह हफ्ते में उन्हें 100 रुपये देगा। बच्चे खुश हुए। एक हफ्ते बाद वृद्ध ने कहा कि मंदी छा गयी है अब वह 100 नहीं 50 रुपये देगा। बच्चे फिर भी खुश थे। एक हफ्ते बाद 50 रुपये देकर उसने कहा कि मंदी बढ़ गयी है अब वह 10 रुपये देगा। बच्चे थोड़े नाराज हुए पर फिर भी वह आते रहे। एक हफ्ते बाद उसने कहा कि वह अब केवल हफ्ते के एक ही रुपये दे पायेगा। बच्चों ने नाराज होकर कहा कि एक रुपये के लिए वह इतनी मेहनत नहीं करने वाले। वह अब और शोर नहीं मचायेगे।

एक व्यक्ति इंटरव्यू के लिए पहुंचा। उससे पूछा गया, पहला स्वाधीनता संग्राम कब हुआ? जवाब मिला- 1857। दूसरा सवाल, देश के राष्ट्रपिता कौन हैं? जवाब आया- महात्मा गांधी। क्या दूसरे ग्रह पर जीवन है? उत्तर आया- वैज्ञानिक इस बारे में खोजबीन कर रहे हैं। जब वह व्यक्ति इंटरव्यू कक्ष से बाहर निकला तो एक अन्य उम्मीदवार ने उससे सारे जवाब पूछ लिए और उन्हें याद कर लिया। जब वह भीतर गया तो उससे पूछा गया, आपका जन्म कब हुआ था? जवाब मिला- 1857। आपका नाम? जवाब आया- महात्मा गांधी। आप पागल तो नहीं हो गये? उत्तर मिला- वैज्ञानिक इस बारे में खोजबीन कर रहे हैं।

कक्ष में शिक्षक ने बच्चों से पूछा- अच्छा बताओ किसी इमारत की लंबाई कैसे मापेंगे? एक बच्चे ने खड़े होकर कहा- मास्टरजी इमारत की लंबाई थर्मामीटर से मापेंगे। शिक्षक ने कहा- भला थर्मामीटर से लंबाई कैसे माप सकते हैं। बच्चे ने जवाब दिया- थर्मामीटर को रस्सी से बांध कर इमारत से नीचे तक लटका देंगे बाद में रस्सी को स्केल से माप लेंगे।

एक भिखारी ने घर में आवाज लगाई: बाबू जी रोटी मिल जाएगी? अंदर से आवाज आई:

मालिकन घर में नहीं है।

भिखारी: बाबू जी मुझे मालिकन नहीं रोटी चाहिए।

संता- भाई साहब यहां से मुंबई कितनी दूर है।

व्यक्ति- 400 किलोमीटर

संता: हे भगवान, मुझे आज ही वापस आना है। मुंबई से यहां तक की दूरी कितनी है ये जरा बताएं।

टीचर: सच और वहम में क्या फर्क है?

स्टूडेंट: आप जो हमें पढ़ा रही हैं वो सच है, लेकिन हम सब पढ़ रहे हैं ये आपका वहम है।



टेलीविजन की दुनिया

मर्चेट की डेली सोप में वापसी



आधारित असल घटनाओं पर आधारित होगा। इस धारावाहिक से जुड़ने की पुष्टि करते हुए अली कहते हैं कि मुझे एक दो रियलिटी शो के भी ऑफर आये थे, लेकिन मैंने इस धारावाहिक को चुना। अब तक ऐसा धारावाहिक छोटे पर्दे पर नहीं आया है। गैरतलब है कि इस धारावाहिक से जुड़ने से पहले अली रियलिटी शो सच का सामना में कई तरह के सच स्वीकार कर खबरों में आये थे।

कलर्स का लगातार 1000

बालिका वधु के बाद एक और धारावाहिक ने अपने 1000 एपिसोड पूरे कर लिये हैं। गत सात नवंबर को उत्तरन ने अपने एक हजार एपिसोड पूरे किए। सीरियल में इच्छा और मीठी का डबल रोल निभाने वाली टीना दत्ता ने कहा कि जब वह अभिनेत्री नहीं थी तब वह क्योंकि सास भी कभी बहु थी, देखती थी और स्मृति इरानी की तरह सफल बनना चाहती थी। कलर्स के प्रति वह आभार प्रकट करना चाहती है। दो किरदारों को निभाने के संबंध में टीना का कहना था कि बतौर युवा उसे मीठी अच्छी लगती है लेकिन जहां तक सशक्त रोल की बात है इच्छा की भूमिका सबसे अच्छी है।

जनवरी-मार्च

स्मृति इरानी की वापसी

धारावाहिक कभी सास भी बहू थी में अपनी दमदार अभिनय के लिए जानी जाने वाली स्मृति इरानी फिर से छोटे पर्दे पर लौटने को तैयार हैं। इस बार वह धारावाहिक में नहीं, बल्कि एक क्राइम शो को होस्ट करने जा रही हैं। इसके अलावा भी कई अन्य प्रोजेक्ट पर बातचीत चल रही है। उम्मीद है कि नये साल से इरानी कुछ नयी चीजों की शुरुआत करें। उल्लेखनीय है कि राजनीति में अपने दखल से वह एक लंबे समय से छोटे पर्दे के लिए समय नहीं निकाल पा रही थीं। लेकिन अब उन्होंने फिर से योजना बना ली है कि अब वह अभियन के लिए भी पूरा समय देंगी। यह बात गौर करने लायक है कि उनके को-स्टार साक्षी तंवर, रोहित रॉय और राम कपूर इस समय कई धारावाहिकों में मुख्य भूमिका निभारहे हैं। स्मृति अरसे तक क्षेत्रीय फिल्मों में भी लंबे समय तक व्यस्त रही हैं। वह एक तेलुगु फिल्म जय बोले तेलगांना और एक बंगलाली फिल्म अमृत में काम कर रही थीं। लेकिन अब वह छोटे पर्दे पर लौटने की सोच रही हैं।

श्रेनु पारिख लेंगी ब्रेक

धारावाहिक ब्याह हमारी बहू का में रजनीबाला का किरदार निभा रही श्रेनु पारिख का यह शो जल्द ही ऑफर एयर होने वाला है, लेकिन वे इससे परेशान नहीं हैं। श्रेनु का कहना है कि शो के ऑफ एयर होने के बाद वे अपने घर बड़ोदरा चली जाएंगी। वह अभिनय को टाटा नहीं कह रही है, लेकिन कुछ समय के लिए वे अभिनय से ब्रेक लेना चाहती हैं। ब्याह हमारी बहू का की लगातार शूटिंग की वजह से वे अपने परिवार के साथ ज्यादा समय नहीं बिता पायी थीं लेकिन अब वे अपने परिवार के साथ कुछ महीनों के लिए रहेंगी। श्रेनु यह भी कहती हैं कि उन्हें बहुत से ऑफर मिल रहे हैं, लेकिन फिलहाल वह ब्रेक लेना चाहती हैं।

याद आयेंगे जसपाल भट्टी

90 के दशक में उलटा-पुलटा के जरिए भारतीयों के दिलों को गुदगुदाने वाले जसपाल भट्टी का सड़क हादसे में निधन हो गया। उनके अन्य सीरियल में नॉनसेंस प्राइवेट लिमिटेड, फुल टेंशन, हाय जिंदगी बाय जिंदगी हैं। उनकी कॉमेडी ने हास्य अभिनय को नयी ऊंचाइयों पर पहुंचाया। सब टीवी पर कॉमेडी का किंग कौन नामक रियलिटी शो को उन्होंने जज भी किया था। 2008 में अपनी पत्नी के साथ डांस रियलिटी शो नच बलिये में भी उन्होंने हिस्सा लिया था।

सुविधा ३९

२०१३



राशीफल २०१३

पंडित सुशील पुरोहित



मेषः

यह वर्ष आपके लिए चुनौती भरा होगा। आपको इस वर्ष में चुनौती और प्रतिरोध दोनों का ही सामना करना पड़ेगा। 31 मई 2013 तक आपके जीवन में परिवार की महत्वपूर्ण भूमिका होगी। इस दौरान आपको लाभ भी होगा। लेकिन इसके बाद कुछ समस्या हो सकती है। इस वर्ष आपको एक अच्छे परामर्शदाता की भी जरूरत होगी क्योंकि गलत फैसले लेने की संभावना बन रही है। विवाह या पार्टनरशिप के संबंध में जल्दबाजी में लिया गया फैसला भारी पड़ सकता है। लेकिन सही परामर्श से आपका कैरियर ऊंचाई पर पहुंच सकता है। वर्ष के मध्य से वित्तीय लाभ मिलना शुरू हो जायेगा। वर्ष की समाप्ति के समय परिवार के साथ गैरजरूरी अहम काटकराव हो सकता है।



वृषभः

यह वर्ष आपके लिए मील का पत्थर साबित होगा। हर क्षेत्र में आपका शानदार विकास होगा। आपका कैरियर वर्षों की योजना और परिश्रम के बाद ऊंचाईयों को छुएगा। विभिन्न श्रोतों से आपको अलग-अलग मौके मिलेंगे। वित्तीय तौर पर जून महीने के बाद से आपके लिए बेहद अच्छा समय है। अच्छी आय होने की प्रबल संभावना है। साथ ही पारिवारिक मामले में भी अनुकूल नतीजादेखने को मिलेगा। शनि और राहु के संयोग से पारिवारिक कार्य में अच्छा संयोग बन रहा है। आपके कैरियर का तेजी से विकास होगा। हालांकि खर्च और गुप्त शत्रुओं के प्रति सावधानी काफी जरूरी है। वर्ष के मध्य में अपने व्यवहार को संयत रखने की जरूरत है। वर्ष के अंत तक कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो सकती है।



मिथुनः

वर्ष 2013 आपके लिए सोच विचार व योजना बनाने वाला साल साबित होगा। मई के अंत तक आपको समस्याओं का निदान समझ में नहीं आयेगा लेकिन जून की शुरुआत होते-होते हालात सुधरने लगेंगे और आपको परेशानियों का हल सूझने लगेगा। इसके बाद सीखने का यह एक नया चरण आपके जीवन में शुरू होगा। बच्चों से संबंधित मामलों पर तत्काल गौर करने की जरूरत इस वर्ष पड़ सकती है। फरवरी से जून के मध्य में बच्चों के अलावा अपने स्वास्थ्य के संबंध में विशेष सावधानी की जरूरत होगी। आपको नकारात्मक सोच और अवसाद से भी बचने की जरूरत पड़ सकती है। इन सभी चुनौतियों के बीच में नये और शानदार सोच आप अपना सकेंगे। भाई-बहनों के साथ संबंध इस वर्ष थोड़े कड़वाहट भरे हो सकते हैं। आपको इसके लिए सावधानी बरतने की जरूरत होगी। अपनी बाणी को मधुर रखें।



कर्कः

नया वर्ष आपके लिए बदलाव का संदेश लेकर आयेगा। यह बदलाव घरेलू मामलों से लेकर संपत्ति संबंधी मामलों में भी हो सकता है। इस वर्ष आपके जीवनसाथी की अप्रत्याशित प्रगति होगी। इससे पारिवारिक महाहौल और बेहतर होगा। हालांकि कुछ समय के लिए परिवार में विवाद की भी स्थिति देखने को मिल सकती है। नयी संपत्ति को खरीदने का योग बन रहा है। मई के अंत तक आय के मामले में आप काफी भाग्यशाली होंगे। जून के बाद से आपके खर्चों में बढ़ोत्तरी होगी। संपत्ति में निवेश करने का योग है। नये वर्ष में कैरियर के संबंध में बड़े फैसलों को टालना ही उचित होगा। कैरियर में बदलाव में जल्दबाजी न दिखायें। वर्ष के मध्य में विभिन्न श्रोतों से आय बढ़ेगी। दोस्तों के साथ अधिक समय व्यतीत होगा। हालांकि करीबी लोगों के साथ अहम केटकराव से बचें। वर्ष के अंत तक पुराने निवेश से फायदा होगा।



सिंहः

इस वर्ष आप ऊर्जा की कमी से भुगत सकते हैं। अहम केटकराव के कारण आपको अपने करीबियों के साथ विवाद हो सकता है। वर्ष की शुरुआत में आय बढ़ सकती है। पिता और पुत्र के साथ संबंधों में सावधानी बरतनी जरूरी है। वर्ष के मध्य में काम का बोझ आपको सता सकता है। विवाह के संबंध में भी बातचीत हो सकती है। मार्च के बाद से ऊर्जा की कमी हो सकती है। स्वास्थ्य में गिरावट हो सकती है। वर्ष का मध्य आते-आते कैरियर संबंधी समस्याओं का खात्मा होने लगेगा। कमाई बढ़ेगी। स्वास्थ्य में भी सुधार होगा। वर्ष का अंत आते-आते एक बार फिर स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आपको सता सकती हैं। लेकिन आपके व्यवहार और नजरिए में सुधार होने की संभावना है। बच्चों को लेकर चिंता हो सकती है। हालांकि कमाई के अवसर बढ़ेंगे।



कन्या:

यह वर्ष कैरियर के लिहाज से आपके लिए काफी लाभदायक होगा लेकिन आपके करीबियों के साथ आपके अहम केटकराव हो सकता है। इसलिए बेहतर यह होगा कि आप शब्दों को नापतौल कर बोलें। यह वर्ष आपके लिए पारिवारिक खुशियों को भी लेकर आयेगा। आपकी संपत्ति में इजाफा हो सकता है। हालांकि वर्ष के अंत तक आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से भुगतना पड़ सकता है। कार्यक्षेत्र में आपकी काफी प्रगति हो सकती है। लेकिन वरीय अधिकारियों के साथ कड़वी जुबान में बात करना आपके लिए घातक हो सकता है। इस वर्ष आपके लिए विदेश या सुदूर यात्रा का भी योग है। वर्ष के मध्य में आप ऊर्जा की कमी से भुगत सकते हैं। पिता के साथ संबंधों को लेकर सावधानी जरूरी है। पार्टनर के साथ मनमुटाव हो सकता है। कुल मिलाकर कहा जाये तो यह वर्ष आपके लिए अच्छा जायेगा लेकिन आपको अपने व्यवहार पर नियंत्रण करने की जरूरत है।



तुला:

नया वर्ष आपके लिए जहां कार्यक्षेत्र में खुशियों की सौगात लेकर आयेगा वहीं आपको पारिवारिक समस्याएं भी झेलनी पड़ सकती है। परिजनों के साथ मनमुटाव अहम के टकराव के कारण हो सकता है। अपनी बाणी पर नियंत्रण रखना काफी जरूरी है। कैरियर की बात करें तो आपका लोगों के साथ संपर्क और बढ़ेगा जिसके कारण आपका काम तेजी से प्रगति करेगा।

कार्यक्षेत्र में आप काफी लोकप्रिय साबित होंगे। हालांकि वर्ष के मध्य में अपने पार्टनर के साथ आपका विरोध हो सकता है। दोनों के बीच अहम का टकराव संभव है। वर्ष के बीच में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में सुधार होने के अलावा कमाई के अवसर में भी बढ़ोत्तरी होगी। लेकिन वर्ष का अंत आते-आते आपमें ऊर्जा की कमी देखने को मिलेगी। इससे कुछ हद तक आपका काम प्रभावित हो सकता है। लेकिन वर्ष के समाप्त होने तक इन मुश्किलों का भी समाप्त हो जायेगा। परिवार में बड़ों का आदर करें।



वृष्टिचक:

यह वर्ष आपके लिए कार्य क्षेत्र में प्रगति लेकर आयेगा। पराने निवेश से आपको फायदा हो सकता है। लेकिन वर्ष के मध्य में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आपको सता सकती हैं। वर्ष की शुरुआत में बच्चों से संबंधित समस्या और अहम के कारण आप तनाव में डूब सकते हैं। भागीदारी वाले कार्यों में विवाद हो सकता है। दोस्तों के साथ भी विवाद हो सकता है। अपने जीवनसाथी के साथ झगड़ा करने से बचें। कार्यक्षेत्र में आपका विकास होगा लेकिन अपने साथियों के साथ आपकी कड़ी प्रतियोगिता हो सकती है। आपको सावधानी बरतने की जरूरत है। वर्ष का अंत आते-आते आपकी प्रगति चौतरफा होगी। कार्य क्षेत्र में प्रगति के साथ-साथ परिजनों के साथ भी संबंधों में सुधार होगा। संपत्ति में वृद्धि होगी।



धनु:

इस वर्ष आय व लाभ आपको होगा। इस दौरान आप भरोसेमंद और अच्छे दोस्त बना सकेंगे। दोस्तों की परीक्षा लेने का यह अच्छा वर्ष है। संपत्ति में निवेश फायदेमंद होगा। हालांकि भाई-बहनों के साथ बातचीत के दौरान बाणी पर नियंत्रण जरूरी है। मई के बाद से कैरियर में कुछ बाधाएं आ सकती हैं। अपने सीनियर के साथ अपने संबंधों को खराब न करें। जून महीने के बाद से संयोग बेहतर होने लगेगा। जीवन में वापस खुशियां आनी शुरू हो जायेंगी। इस वर्ष आपको स्वास्थ्य संबंधी चिंता सता सकती है। खर्चें बढ़ सकते हैं। गैरजरूरी ऋण से बचें। पूर्व में किये गये पूण्य का लाभ आपको इस दौरान मिल सकता है। नये निवेश, खर्च, यात्रा, धार्मिक दान आदि से इस दौरान बचें। इस वर्ष आप अपनी उत्तेजना और बाणी पर काबू रखें। बेहतर आचरण से यह वर्ष आपके लिए आनंददायक साबित हो सकता है।



मकर:

इस वर्ष स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से आपको दोचार होना पड़ सकता है। अपनी सेहत का ख्याल रखें। ऊर्जा में आपको गिरावट महसूस हो सकती है। इसके लिए नियमित योग का सहारा ले सकते हैं। कैरियर की बात करें तो इस वर्ष बेहद सावधानी से कदम उठाने की जरूरत है। आपकी मेहनत को सराहा जायेगा लेकिन उच्च पदों पर बैठे अधिकारियों के साथ आपका विवाद हो सकता है। मार्च महीने तक आय के मामले में आपकी स्थिति अच्छी रहेगी। नये क्षेत्रों में आपका विकास होगा। आपका अहम आपको समस्या में डाल सकता है। इस संबंध में सावधान रहना उचित होगा। घर परिवार का माहौल अच्छा रहेगा। बुजुर्गों के स्वास्थ्य की चिंता हो सकती है। भाई-बहनों से मन-मुटाव करने से बचें। बच्चों से घर में खुशियां छायी रहेंगी। वर्ष के अंत तक पारिवारिक माहौल सुधरेगा। स्वास्थ्य में भी सुधार होगा।



कुम्भ:

नये वर्ष की शुरुआत आपके लिए बेहद अच्छी रहेगी। वर्ष की शुरुआत दोस्तों के साथ आमोद प्रमोद में व्यतीत होगी। खर्च में बढ़ोत्तरी हो सकती है। प्रभावशाली व्यक्तियों के साथ आपका विवाद हो सकता है। वर्ष के पहले ढाई महीनों में विवाद आपके साथ जुड़े रहेंगे। आपका अहम भी ऊंचा ही रहेगा। आपको अपने गुस्से और भोजन पर नियंत्रण रखना होगा। हालांकि वर्ष के मध्य में व्यवहार में सुधार होगा। कार्यक्षेत्र में प्रगति की संभावना है। घर व परिवार में खुशियों का वातावरण रहेगा। नया घर या कार का योग बन रहा है। वर्ष के समाप्त होने तक आपके विकास में तेजी आयेगी। अधिकारी आपका साथ देंगे। लेकिन आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि उच्चाधिकारियों के साथ आप किसी किस्म का विवाद न करें। परिवार में शांति रहेगी। सामाजिक स्तर पर आपके चर्चे होंगे।



मीन:

वर्ष की शुरुआत से ही आप तरकी की सीढ़ियां चढ़ते जायेंगे। आय और लोकप्रियता में बढ़ोत्तरी होगी। कार्य क्षेत्र में विकास के साथ-साथ आपको स्वास्थ्य में भी गिरावट महसूस होगी। खर्च बढ़ने लगेंगे। लोगों के साथ विवाद भी उत्पन्न होने लगेगा। लेकिन यह स्थिति वर्ष के मध्य में फिर सुधर जायेगी। अपनी बोलचाल को काबू में रखना उचित होगा। वर्ष के अंत तक आपको दांत के दर्द या उससे जुड़ी बीमारी की समस्या घेरने लगेगी। पारिवारिक माहौल ठीक रहेगा। कार्य क्षेत्र में प्रगति वर्ष के अंत तक और जोर पकड़ लेगी। आपको इस दौरान विशेष पुरस्कार मिल सकता है। लोग आपके साथ जुड़कर गौरान्वित महसूस करेंगे। उच्चाधिकारी आपके साथ सहयोग करेंगे। आपका खुद पर अच्छा नियंत्रण रहेगा।

विश्व दर्शन

लाखों में एक जुड़वां



यह अपने आप में बेहद विरल मामला था। जब डिलिवरी के दौरान 25 साल की एमा पावर को पता चला कि वह जुड़वां बच्चों की माँ बनने वाली हैं और ऐसा दूसरी बार हो रहा है। इस तरह का मामला 1 लाख 70 हजार लोगों में एक बार होता है। इससे पहले उनके जुड़वां बेटे कॉनर और कायल हैं, जो 6 साल के हैं। एक बार फिर उन्होंने जुड़वां लड़कियों को जन्म दिया है। जब उसकी बेटियां दुनिया में आई तो डॉक्टरों के साथ एमा को भी आश्चर्य हुआ। इस घटना से उनके रिश्तेदार भी चौके और उन्हें लगा कि एमा ने जुड़वां बच्चों के लिए कोई ट्रीटमेंट लिया है। इन सब कायासों पर जब एमा ने विवाह लगा दिया तो लोगों की समझ में आया कि यह कुदरत का करिश्मा ही है। डॉक्टरों का कहना है कि ऐसा बहुत कम होता है कि लगातार कोई माँ दो बार इस तरह से जुड़वां को जन्म दे रही हैं।

कुत्ता है या चूहा

ब्रिटेन में एक 7 इंच का कुत्ता है जिसका वजन भी केवल 1.3 आउंस है। इसे देखकर कई बार चूहे की गलतफहमी हो जाती है। जब यह कुत्ता पैदा हुआ था तब यह मुश्किल से एक अंडे से जरा सा ही बड़ा था। यांक शायर में इस डॉग की मालिकन एम्मा विलियम्स अपने इस टेरियर चिहुआहुआ नस्ल के डॉग को गर्म रखने के लिए उसे बच्चों की जुराब में लपेटे रखती है। यह डॉग इतना छोटा है कि इसके नाप का कॉलर ही नहीं मिल पाता जो भी कॉलर इसे पहनाया जाता है वह इससे निकल जाता है।



तलाक वाला होटल



आपको तलाक चाहिए? पति-पत्नी छुट्टी में फाइव स्टार होटल में रुकिए। दो दिन में सारी कार्रवाई पूरी और अदालत में अग्रीमेंट जमा कराइए और तय तारीख पर

डाइवोर्स मिल जाएगा। नीदरलैंड की एक कंपनी ने वीकेंड डाइवोर्स का यह सिलसिला शुरू किया है। जो लोग सहमति से तलाक लेना चाहते हैं, उन्हें वे वीकेंड में फाइव स्टार होटलों में अलग-अलग ठहराते हैं। उनके बकीलों की टीम एलिमनी, प्रॉपर्टी का बंटवारा, बच्चों से मिलने की इजाजत, किसके पास बच्चे रहें, वगैरह जैसे मामलों पर बातचीत करके इन दिनों में सब कुछ फाइनल कर देती है। इसे कहते हैं क्विक सर्विस।

प्रकृति बनी कूरियर

इसे कहते हैं प्रकृति की अद्भुत कुरियर सेवा। एक बोतल में एक सदैश बंद था जिसे 4 साल के बच्चे ने इंग्लिश चैनल में फेंक दिया। यह बोतल तैरते हुए सिर्फ पांच महीने में ऑस्ट्रेलिया पहुंच गया। जेस्मिन हडसन ने अपना सदैश एक बोतल में बंद कर इसे बर्नमाउथ पियर में समुद्र तट पर फेंक दिया। उसे थोड़ी सी उम्मीद थी कि यह धीरे-धीरे तैरते हुए नोरमांडी के तट पर गुनर्सी में उसकी आंटी तक पहुंच जाएगा। और, जब बहुत दिन तक उसे अपनी आंटी की ओर से कोई जवाब नहीं आया तो उसने सोचा



कि उसकी बोतल और सदैश को किसी शार्क ने खा लिया होगा। लेकिन, पांच महीने बाद उसका यह बेशकीमती सदैश दक्षिणी ऑस्ट्रेलिया के एडलेड में लार्ज बीच पर पहुंच गया। इस बोतल को बारबरा रिर्च इंस ने समुद्र तट पर पाया और सदैश पढ़ने के बाद अपने नहीं दोस्त को चिट्ठी लिखी। इंग्लिश चैनल से लेकर ऑस्ट्रेलिया तक पहुंचने में बोतल को लगे समय को देखा जाए तो यह प्रति घंटे तीन मील की गति से तैरती रही होगी।

गाय के पेट में मोबाइल

फोन के चोरी होने, गुम होने या टूटने पर क्लेम की मांग आए दिन इंश्योरेंस कम्पनीज के सामने आती रहती हैं। लेकिन ब्रिटेन में एक अर्जीबोगरीब क्लेम की मांग की गई है। इंश्योरेंस



क्लेम करने वाले शख्स का कहना है कि न तो उसका फोन चोरी हुआ है, न ही टूटा है, बल्कि उसकी गाय के पेट में चला गया है। इस अनोखे मामले के सामने आने से इंश्योरेंस कम्पनी के अधिकारियों के सिर चकरा गए हैं। लेकिन यह पहली बार नहीं है जब मोबाइल इंश्योरेंस वेबसाइट पर इंश्योरेंस क्लेम करने का ऐसा कारण दिया गया हो। इससे पहले भी कई अनूठे मोबाइल क्लेम कम्पनी को मिले हैं। इनमें किसी का मोबाइल फोन केक के साथ बेक हो गया तो किसी का फोन पॉट में गिर गया और फलश हो गया। कंपनी का कहना है कि इस तरह के अर्जीबोगरीब हर क्लेम की जांच करवाई जाती है और कई दावों को स्वीकार भी कर लिया जाता है।

रिंता को दूर भगायें, स्वीशिराँ को गले लगायें

Swida®

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 डिलाइनर नं. 1800 102 7447 (टेल. और) प. संपर्क करें
या हमसे ईमेल भेजें: eskagswida@gmail.com यह हमें टिप्पणी



हां, अपने फैसले
मैं खुद लेती हूं



Suvida®

क्योंकि मर्जी है आपकी

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



स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक व मुद्रक: सुनील कुमार अग्रवाल, पी- 192, लेक टाउन, द्वितीय तल, ब्लॉक बी, कोलकाता- 700 089 से प्रकाशित एवं
सत्ययुग एम्प्लायीज को-ऑपरेटिव इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि., 13 व 13/1ए, प्रफुल्ल सरकार स्ट्रीट, कोलकाता - 700 072 से मुद्रित, संपादक: आनंद कुमार सिंह