

बदलाव की बयार का बाकी इंतजार

शमीम शर्मा

वैवाहिक संबंधों के लिए अपने यहां लड़की-लड़का देखना एक पुरानी परम्परा है। यह और बात है कि अच्छी तरह देखने-भालने के बाद भी कई बार अटपटे मैच बन जाते हैं और सुनना पड़ता है फूटी पड़ी थी क्या। पर पहले इस काम में इतना तामझाम नहीं था। अब तो यह एक पूरा झमेला बन गया है।

कुछ दिन पहले मित्र परिवार ने अपने बेटे के लिए किसी लड़की को देखने जाना था। मुझे भी साथ ले गये। पांच-सात मिनट बैठे हो गये तो मुझे लगा कि बस अब लड़की हाथ में ट्रे लेकर आने वाली है। पर तभी सजा-संवर एक सभ्य-सा वेटर हाथ में ट्रे पकड़े आया। और फिर वह कभी चाय, कभी स्नैक्स लाता रहा। इस बीच लड़की भी हमारे पास आकर बैठ गयी। अत्यंत सहजता से वह हमारे सवाल का उत्तर देती रही, बतियाती रही और आराम से चाय-नाश्ता भी लेती रही। बीच-बीच में अपने सवाल भी दागती रही। बहुत ही अच्छा लगा। यह समय का बदलाव ही है कि अब लड़कियां ट्रे पकड़कर नहीं आतीं, वेटर आते हैं। मुझे यह बदलाव बहुत अच्छा लगता है। पर हमारे संस्कार वहीं के वहीं हैं। स्कूल-कॉलेजों के फंक्शनों में अगर किसी मेहमान को चाय पकड़नी हो तो लड़कियां ही लेकर जाती हैं। गलती से किसी कप से यदि मेज पर चाय छलक जाये तो लड़कियां ही पोंछती हैं। सार्वजनिक समारोहों में मेहमानों के मस्तक पर तिलक लगाने ही तो लड़कियां। सच्चाई तो यह है कि हम शुरू से ही लिंग-भेद की नीतियां बना देते हैं। लड़के भी अगर तिलक लगा दें या चाय-नाश्ता पकड़ा दें तो क्या हर्ज है। हम गर्व से यह तो कहने लग गये कि लड़कियां अब कार-स्कूटर चलाती हैं, हवाई जहाज उड़ती हैं। पर वह दिन कब आयेगा जब हम गर्व से यह भी बताना शुरू करेंगे कि उनका लड़का दाल-रोटी बना लेता है, झाड़ू-पोछा कर लेता है और बर्तन मांजने में माहिर हो गया है। जीवन के सबसे जरूरी इन कामों को छोटा मानकर क्यों देखा जाता है। कमाऊ पूत की जगह एक शब्द और उभर कर आया है और वह है कमाऊ बहू। अब सबको कमाऊ बहू तो चाहिए पर इस बात पर कोई चर्चा करने को तैयार नहीं है कि बेटे भी कमाऊ के साथ-साथ घर के कामकाज में दक्ष हों। इस सवाल का जवाब अब सब को चाहिए कि लांडरी और रसोई आदमी का कार्य क्षेत्र क्यों नहीं है।

दुखों की जिम्मेदारी

एक शिष्य ने दादू से पूछा, 'हम जो कष्ट इस जन्म में भुगत रहे हैं क्या वे सब पिछले जन्मों के फल हैं?' दादू ने कहा, 'बहुत आसान है, यह कहकर निकल जाना कि सब पिछले जन्मों के फल हैं, दायित्व स्वयं पर कुछ नहीं, जैसे स्वयं तो एक दम पाक-साफ हैं, कुछ बुराई है ही नहीं, कभी कुछ गलत करते ही नहीं। जब तक ऐसी सोच रहेगी, तब तक कोई बदलाव नहीं हो सकता। तब तक रूपान्तरण सम्भव नहीं है। इस जन्म में जो भी हो रहा है, अच्छा या बुरा, इस जन्म में जो भी मिल रहा है, सुख या दुःख, उन सब के लिए आदमी स्वयं जिम्मेदार है। हालांकि व्यक्ति की आस्था को जिन्होंने अपना व्यवसाय बना रखा है जो धर्म के नाम पर शोषण कर रहे हैं, वे सब आदमी को यही बताते हैं कि दुःखों का कारण तुम नहीं हो, ये तो पूर्व जन्मों के फल हैं। धर्मान्ध आदमी भी यही मान लेता है, इससे उसे इस जन्म में अच्छा व्यक्ति होने की झूठी तसल्ली मिल जाती है। लेकिन झूठी तसल्ली से तो चित्त आनन्द का अनुभव नहीं कर सकता और दुःख भी नहीं मिट सकता। दुःखों से तो छुटकारा तभी सम्भव होगा, जब आदमी स्वयं जिम्मेदारी लेगा कि सब दुःखों का कारण मैं स्वयं हूँ, कोई दूसरा मुझे दुःख नहीं दे रहा है। तब दुःख स्वतः तिरोहित हो जायेंगे। अन्यथा नये दुःखों का जन्म होता रहेगा और सम्पूर्ण जीवन विषादग्रस्त हो जायेगा।' प्रस्तुति : सुभाष बुड्ढावनवाला

मर्दानगी की परिभाषा बदल रही है : दिव्येंदु शर्मा

अभिनेता दिव्येंदु शर्मा ने हाल ही में डिजिटल फिल्म शुक्राणु में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, जिसकी कहानी नसबंदी के बाद एक आदमी के संघर्ष से संबंधित है। यह फिल्म साल 1975 में इमरजेंसी के खिलाफ पृष्ठभूमि पर आधारित है। यह फिल्म इस बात को साफ करती है कि अगर हम लैंगिक समानता वाले समाज को देखना है, तो हमें जहरीले मर्दानगी भरे रवैये को बदलना होगा।

दिव्येंदु ने कहा, मर्दानगी की परिभाषा बदल रही है, और मैं इसे एक सकारात्मक बदलाव के रूप में देखता हूँ। जिस तरह के विषयों को हम मुख्यधारा के सिनेमा में तलाश रहे हैं, उसे लेकर चर्चा शुरू हो चुकी है। मेरा कहने का मतलब है कि मैं एक आदमी हूँ और मुझे यह साबित करने की आवश्यकता नहीं है और सिर्फ इसलिए कि मैं एक आदमी हूँ, मैं मर्दानगी के लिए पुराने दकियानुसी रवैया नहीं अपना सकता। मैं एक आदमी हूँ, मैं इसे जानता हूँ। मुझे यह साबित करने के लिए किसी के साथ भेदभाव करने की जरूरत नहीं है कि मैं हूँ असली मर्दा। यह कभी फलदायी नहीं होता है। बिष्णु देव हालदार द्वारा निर्देशित इस फिल्म में श्वेता बसु प्रसाद, शीतल ठाकुर, आकाश दाभाड़े, संजय गुरबक्शानी और राजेश खट्टर भी हैं। कहानी की प्रमुख बिंदुओं को बताते हुए दिव्येंदु ने कहा, मुझे कहानी में जो सबसे अधिक दिलचस्प लगा, वह यह कि यह बहुत ही व्यक्तिगत और एक मानवीय कहानी है। जब भी हम आपातकाल के बारे में बात करते हैं, हम नसबंदी, और उस फैसले को लेकर हुई राजनीति के बारे में बात करते हैं। हमारी फिल्म में यह दिखाया गया है कि किस तरह से इस फैसले ने कई दंपतियों का जीवन बर्बाद कर दिया और कैसे एक राजनीतिक फैसले ने कई लोगों के निजी जीवन को प्रभावित किया। शुक्राणु ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर प्रसारित हो रही है।

खतरनाक हो सकता है क्रॉस लेग करके बैठना

बात जब बॉडी लैंग्वेज और स्टाइलिंग की आती है तो क्रॉस लेग करके बैठना कॉन्फिडेंट होने का सिंबल माना जाता है। बैठने के इस तरीके में हम सभी बहुत सहज महसूस करते हैं। लेकिन यह सहजता हमारे शरीर को बहुत अधिक नुकसान पहुंचा सकती है। क्योंकि हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि लंबे समय तक एक के ऊपर एक पैर रखकर बैठने से ब्लड प्रेशर और वेरिफॉज वेन्स जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

क्रॉस लेग पोजिशन का बीपी पर असर कई हेल्थ स्टडीज में यह बात सामने आ चुकी है कि एक के ऊपर एक पैर रखकर बैठने से हमारी नर्व्स पर दबाव पड़ता है, इस कारण हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इसलिए बीपी के मरीजों को इस पोजिशन में बैठने से बचना चाहिए। साथ ही जिन लोगों को बीपी की दिक्कत नहीं है, उन्हें भी लंबे समय तक इस पोजिशन में नहीं बैठना चाहिए।

ब्लड सर्कुलेशन पर असर क्रॉस लेग करके बैठने से केवल ब्लड प्रेशर पर असर नहीं पड़ता बल्कि ब्लड सर्कुलेशन भी डिस्टर्ब होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप जब एक पैर के ऊपर दूसरा पैर रखकर बैठते हैं तो दोनों पैरों में ब्लड सर्कुलेशन एक समान नहीं हो पाता है। इस कारण पैरों में सुन्नता या झंझनाहट की समस्या होने लगती है।

पेल्विक इंबैलंस क्रॉस लेग पोजिशन में हमारी पेल्विक मसल्स इंबैलंस हो सकती हैं। क्योंकि हर दिन कई-कई घंटे इस स्थिति में बैठने पर हमारी थाइज में खिंचाव, सूजन, सुन्नता या दुखन की समस्या हो सकती है।

जॉइंट्स में दिक्कत एक ही जगह पर और खासतौर पर ऑफिस में कुर्सी पर 8 से 9 घंटे रोज क्रॉस लेग करके बैठने से पैरों के जॉइंट पेन की समस्या हो सकती है। कई बार हम समझ नहीं पाते हैं कि वॉक, एक्सरसाइज और योग करने के बाद भी हमारे जॉइंट्स में दर्द



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

क्यों हो रहा है। तो इस दर्द की वजह कुछ और नहीं बल्कि हमारा क्रॉस लेग पोजिशन होता है।

लोअर बैक में दर्द क्या आपको भी उठते-बैठते वक्त कमर के निचले हिस्से में दर्द होता है? या जकड़न का अहसास होता है? अगर इस सवाल के जवाब आप हां में दे रहे हैं तो आपको अपने बैठने के तरीके में सुधार करने की जरूरत है। आज से ही क्रॉस लेग



पोजिशन में बैठना बंद कर दें। लकवा से बचने के लिए क्रॉस लेग करके ना बैठने की एक दूसरी वजह यह भी बताई जाता है कि इस मुद्रा में लंबे समय तक बैठने पर पॉल्सी या पेरोनियल नर्व पैरालिसिस की समस्या हो सकती है। अगर कोई व्यक्ति हर रोज कई घंटे इस स्थिति में बैठता है तो उसकी नर्व्स डैमेज हो सकती हैं। बैठते वक्त रखें इन बातों का ध्यान ऑफिस में सिटिंग जॉब है तो जाहिर तौर पर आपको बैठना ही पड़ेगा। लेकिन

अगर आप सेहत से जुड़ी हर तरह की समस्या से बचना चाहते हैं तो बीच-बीच में सीट से ब्रेक लेते रहें। कम से कम हर 45 मिनट बाद 5 मिनट का ब्रेक जरूर लें। जब बैठना हो कई घंटों

एक ही सीट या जगह पर कई घंटे रोज बैठने के दौरान आप थोड़े-थोड़े समय बाद अपनी सिटिंग पोजिशन चेंज करते रहें। बीच-बीच में सीट से खड़े होकर फिर बैठ जाएं। ऐसा करने से ना केवल बॉडी में मूवमेंट बना रहता है बल्कि थकान भी हावी नहीं होती।

इसलिए नहीं होती थकान आपको लग रहा होगा कि सीट से बीच-बीच में उठने पर आखिर थकान कैस कम हो सकती है? तो इस सवाल का जवाब एक्सपर्ट्स इस तरह देते हैं कि जब हम काफी देर बैठने के बाद खड़े होते हैं तो हमारा ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाता है। इससे बॉडी में ऑक्सीजन लेवल भी बढ़ता है और हम ताजगी का अनुभव करते हैं।

ब्लड प्रेशर रहता है नियंत्रण में अगर हम लगातार एक जगह पर क्रॉस लेग पोजिशन में बैठे रहते हैं और हमें पहले से ही हाई बीपी की दिक्कत हो तो घंटों तक इस तरह बैठे रहना हमारी हालत को और अधिक बिगाड़ सकता है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप वर्किंग ऑवर्स के दौरान बीच-बीच में अपनी सीट से उठते रहें।

शब्द सामर्थ्य -054

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत
2. लज्जत, जायका
4. कारण, वजह
7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना
8. घोड़े आदि का मल
9. अक्सर, ज्यादातर
10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना
12. धनुष, फौजी टुकड़ी
13. आभूषण, जेवर
15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर
17. बायां, विरुद्ध
18. गाना, नगमा
19. लाचार, विवश
- 22.

- नमन, प्रणाम
 25. चौकी, थाना
 26. इकरार, समझौता, ठेका
 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)
- ऊपर से नीचे
1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है
 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म
 3. दन-दन करते हुए
 5. बलशाली, बलवाला
 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना
 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश
 - 11.

14. में का बहुवचन
15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला
16. मातृभूमि, स्वदेश
19. मक्खन, माखन
20. बुढ़ापा, धन, खर
21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना
23. सीमा, हद
24. सी का पांचवा हिस्सा
25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पीधे आदि का डंठल।

1			2	3		4	5	6
			7					8
9					10		11	
			12			13	14	
15	16					17		
18				19	20			21
			22	23				
						24		25
26								
				27				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 53 का हल

वि	ज	य		ब	नि	या		दे
वा		ती	त	र		रा	जी	व
ह	मा	म		स	प	ना		ता
		न				टा		
दा	व	त		वि	ना	श		अ
य		ह	त्या		ह	जा	ना	
रा	ह	त		न	ज	र		व
	वा				मी		ना	श्य
दु	ला	रा		जा	न	की		क