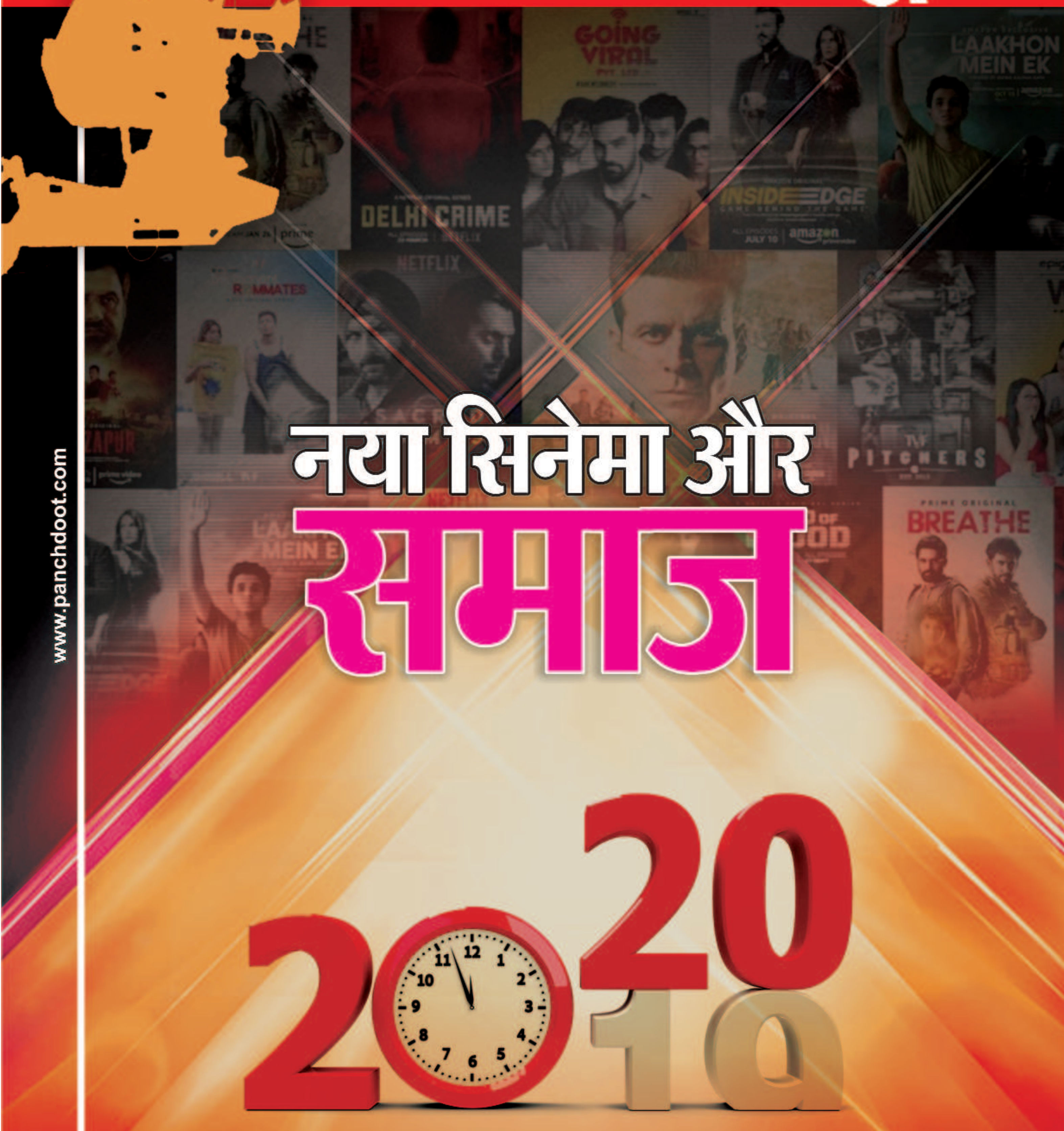
PANCHDOOT
The Voice of Youth

■ नवम्बर-दिसम्बर, 2019 ■ मूल्य 30/- रूपए

पञ्चदूत



नया सिनेमा और समाज

www.panchdoot.com

सम्पादकीय

सुरक्षा के नाम क्या खत्म हो जाएगी गोपनीयता?

देश नागरिकता संशोधन बिल को लेकर काफी गंभीर है और होना भी चाहिए लेकिन यहां हम सबको एक और चीज के लिए गंभीरता दिखाने की जरूरत ताकि हम खुद को सुरक्षित कर पाए। दरअसल, जब हम सब नागरिकता संशोधन बिल पर व्यस्त थे तो देश की संसद में एक और बिल पर बहस हुई। जो हमारी डाटा सुरक्षा को लेकर था। इंटरनेट आने के बाद से निजी सूचनाओं की सुरक्षा का सवाल पूरी दुनिया को परेशान कर रहा है। इस तकनीक ने जहां हमारे रोजमर्रा जीवन में सहूलियतें पैदा की हैं, वहीं हमारी गोपनीयता में सेंध भी लगाई है। दरअसल इंटरनेट से जुड़ने का मतलब ही है कि हमें अपनी निजी सूचनाएं साझा करनी पड़ेंगी।

सरकार का तर्क है कि उसने देश में व्यापक विचार-विमर्श के बाद ही इसे तैयार किया है, जबकि विपक्ष और तमाम कानूनी विशेषज्ञों के अलावा कई संगठनों ने भी इस पर सवाल उठाए हैं। इस विधेयक के तहत पर्सनल डेटा के इस्तेमाल से पहले उपभोक्ताओं की मंजूरी जरूरी लेनी होगी, जबकि बायोमेट्रिक डेटा के लिए सरकार की मंजूरी आवश्यक होगी। बच्चों के लिए इस मामले में सख्त कानून होगा। सभी कंपनियों को अपने डेटा की तमाम जानकारियां सरकार के साथ शेयर करनी होंगी।

विधेयक में डेटा के स्थानीय भंडारण पर बल दिया गया है। भारतीयों का संवेदनशील डेटा भारत में ही स्टोर करना होगा और कुछ सीमित डेटा ही विदेश में स्टोर किया जा सकेगा। विधेयक में सरकार को फेसबुक और गूगल समेत तमाम विदेशी कंपनियों से गोपनीय निजी डेटा और गैर-निजी डेटा के बारे में पूछने का अधिकार दिया गया है। निजी डेटा की चोरी करने वाली कंपनियों पर सख्ती बढ़ाने की बात कही गई है। इसमें सरकारी एजेंसियों को क्रेडिट स्कोर, कर्ज वसूली और सुरक्षा से जुड़े मामलों में डेटा मालिक की सहमति के बिना भी उसकी डेटा प्रोसेसिंग करने की छूट दिए जाने का प्रावधान है। सरकार को अधिकार होगा कि वह किसी भी सरकारी एजेंसी को प्रस्तावित कानून के प्रावधानों के दायरे से छूट दे सके।

डाटा सुरक्षा के अभाव में इतने लोगों की व्यक्तिगत जानकारियां दांव पर लगी हुई हैं। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के मुताबिक एटीएम, डेबिट-क्रेडिट कार्ड, नेटबैंकिंग में फर्जीवाड़ा होने की घटनाओं में हालिया वर्षों में तेजी आई है। इन घटनाओं का असर इंटरनेट के उपभोग की विश्वसनीयता पर पड़ रहा है। इसके अलावा चुनाव और नीति निर्धारण के संदर्भ में सरकारों और राजनीतिक दलों द्वारा भी इस प्रकार के डाटा में रुचि दिखाई जाती है। इसलिए डाटा संरक्षण को वैधानिकता प्रदान करना जरूरी हो चला है।

अगर यह बिल पास होता है, तो इसके तहत आम आदमी की किसी भी तरह की जानकारी उसकी बिना इजाजत के लेना, उसे प्रयोग करना और शेयर करना कानूनी तौर पर जुर्म होगा। केन्द्र सरकार का कहना है कि डेटा प्रोटेक्शन बिल के प्रावधानों को इसमें शामिल करने के लिए कई देशों के डेटा प्रोटेक्शन से संबंधित कानूनों को समझकर उनका अध्ययन किया गया है। केन्द्रीय मंत्री रविशंकर प्रसाद ने मौजूदा दौर की जरूरतों को देखते हुए इस विधेयक सबसे जरूरी बताया। वहीं विपक्ष का आरोप है कि सरकार ने बिना लोगों से चर्चा किए इस विधेयक को लेकर आई है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसे में भारत अपने नागरिकों को उन कंपनियों से बचाना चाहता है, जो डाटा के बदले सेवाएं प्रदान करती हैं जिससे उनके डाटा के दुरुपयोग की आशंका बढ़ जाती हैं। भारत में डाटा प्रोटेक्शन के लिए कोई अलग कानून नहीं है और ना ही कोई संस्था है जो डाटा की गोपनीयता को सुरक्षा प्रदान करती हो। हालांकि सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम की धारा-43ए के तहत डाटा संरक्षण हेतु उचित दिशा-निर्देश दिए गए हैं। सरकार का डाटा को सुरक्षा पहुंचाने का फैसला समर्थन योग्य है लेकिन कई मुद्दों की बहस के तले जनता और सांसदों द्वारा कई सवाल दब चुके हैं। जैसे कि 'क्या आपका डाटा निजी है' से 'आपका डाटा कितना निजी है' तक। सरकार इन सवालों के जवाब अभी तक नहीं दे पाई है। सरकार देश में पहली बार डाटा संरक्षण कानून लाने जा रही है। भारतीय अर्थव्यवस्था का जिस तरह से डिजिटलीकरण हो रहा है वह नुकसानदायक भी उतना है जितना प्रगति की और कदम माना जा रहा है। सरकार को जनता के सामने ये भी स्पष्ट करना होगा कि वह हमारा निजी डाटा कहां संग्रह करेगी। इसे कहां भेजा जाएगा। इसे कहां उपयोगी डाटा में बदला जाएगा, डाटा किस-किस की निगरानी में होगा तमाम ऐसे सवाल। अब नींद से जागने का समय है नागरिकता, अर्थव्यवस्था मुद्दों तक अपनी राय सीमित ना रखें, कहीं सरकार आपकी सुरक्षा का वास्ता देते हुए आपकी निजता का हनन ना कर बैठे। सोचिए और सवाल पूछिए।

संस्थापक	स्व. नरेन्द्र मुकुल
व्यवस्थापक	त्रिभुवन नारायण सिंह
प्रधान संपादक	व्याघ्रराज
वरिष्ठ संपादक	निधि शर्मा
विधि सलाहकार	पराग जैन
	रामकुमार खटोड़
क्रिएटिव हैड	प्रदीप पाण्डेय
डिजाइनिंग	सागर कम्प्यूटर्स
कार्यालय संवाददाता	पुखराज देवासी
मार्केटिंग	मुकुल्स पब्लिकेशन

स्वामी, प्रकाशक एवं मुद्रक व्याघ्रराज के द्वारा पञ्चदूत मासिक पत्रिका, आजाद प्रिंटर्स, चन्द्रशेखर आजाद मार्केट, हनुमानगढ़ टाउन (राज.) 335513 से मुद्रित एवं प्रकाशित। **सम्पादक** : व्याघ्रराज

आरएनआई नं- 39685/83

पंजीकृत कार्यालय

पञ्चदूत 'मासिक', आजाद प्रिंटर्स, चन्द्रशेखर आजाद मार्केट, हनुमानगढ़ टाउन

वेब कार्यालय

माणिक्य नगर, नजदीक पुलिस थाना, माण्डलगढ़, जिला भीलवाड़ा

फोन- 01489-230125 **मो.-** 7976407302

संपादकीय कार्यालय

जीवन भवन 65-के ब्लॉक, श्रीगंगानगर (राज.) 335001

क्षेत्रीय कार्यालय

- 74, दूसरी मंजिल, लाजपत नगर, जगतपुरा, जयपुर
- न्यू हाउसिंग बोर्ड, पाली
- किला रोड पावटा, जोधपुर
- गुमानपुरा, कोटा
- हिरणमगरी, उदयपुर
- बजरंग फिलिंग स्टेशन, नागौर

प्रादेशिक कार्यालय

- पूजावाला मोहल्ला, बठिण्डा
- खण्डवाड़ी, तहसील पालमपुर, जिला-कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश
- मौहल्ला बेरीवाला बुगरासी, बुलंदशहर, यू.पी.
- एचएन-14, वार्ड न.-2 मगरिया, उचेड शाजापुर, मध्यप्रदेश

सदस्यता शुल्क

मासिक : 30/- **वार्षिक** : 300/-

सभी जिलों में जिला स्तरीय पञ्चदूत के शाखा कार्यालय को व्यवस्थित संचालन तथा क्षेत्रीय प्रतिनिधित्व के लिए संपर्क करें।

फोन- 01489-230125 मो.- 7976407302

E-mail: magazine@panchdoot.com
panchdoot1@gmail.com

डिस्क्लेमर

पञ्चदूत अभिव्यक्ति की आजादी के अधिकार का समर्थन करता है लेकिन यह जरूरी नहीं है कि हम यहां प्रकाशित सभी विचारों से सहमत हो। ऐसे स्वतंत्र लेखक जो पञ्चदूत के कर्मचारी नहीं हैं, उनके लेख में दी गई किसी भी सूचना की सटीकता, संपूर्णता, व्यावहारिकता अथवा सच्चाई के प्रति पञ्चदूत उत्तरदायी नहीं है।

सिनेमा को दोष क्यूँ?

रिया गुप्ता 'प्रहेलिका'

__आज__ हम एक तेज गति में तकनीक के साथ कदम से कदम मिलाकर चल रहे हैं। तकनीक द्वारा मनुष्य को भेंट किये गए उपहारों में से सिनेमा एक अमूल्य उपहार है। इसने समाज को मनोरंजन के साथ ज्ञान का अथाह सागर भी दिया है जिसमें मानव के विकास और विनाश दोनों की झलक देखने को मिलती है। कभी अमुक फिल्म की भली सीख दर्शक हृदय में धारण कर लेता है तो कभी अपराध को बढ़ावा देती कोई फिल्म दर्शकों को प्रभावित कर जाती है। समाज में बढ़ती हिंसा, यौन हमलों और जालसाजी की सीख देने के लिए अक्सर ही सिनेमा को दोषी बनाया जाता है एवं यह तर्क पूरी तरह से अनुचित भी नहीं है, जिस प्रकार हर सिक्के के दो पहलू होते है ठीक उसी प्रकार सिनेमा के भी दोतरफा परिणाम मिलते है।

वर्तमान युग का भारतीय सिनेमा अंतरराष्ट्रीय सिनेमा जगत के आकाश का एक चमकता हुआ सितारा बन चुका है। सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों की एक लंबी फेहरिस्त सहित आज का सिनेमा समाज को सुधारने, जागरूक करने एवं मनोरंजन करने के सर्वाधिक महत्वपूर्ण साधनों में गिना जाता है। आज का सिनेमा हम सबके जीवन का अटूट हिस्सा बनने के अतिरिक्त व्यापारिक दृष्टि से भी अत्यंत लाभकारी बन गया है। आधुनिक युग में सिनेमा के माध्यम से दर्शकों को सामाजिक, राजनीतिक और राष्ट्रीय मामलों के छुपे हुए पक्ष भी ज्ञात हो जाते हैं जो शायद ही किसी किताब या कहानी के रूप में पढ़े जाते हो अथवा समाज के इतिहास को जग-जाहिर करते हो। इसके आलावा आम आदमी की जीवन शैली, शिक्षा, साहित्य, व्यक्तिगत विकास इत्यादि के प्रचार-प्रसार में भी सिनेमा कारगर भूमिका निभाता है। आज भारत आधुनिक तकनीक से

लबरेज फिल्में बनाने में विश्व की अग्रणी पंक्ति के देशों के मुकाबले में खड़ा है। बाहुबली जैसी सफल और लोकप्रिय फिल्म के साथ आज भारत का हिंदी सिनेमा ही नहीं बल्कि क्षेत्रीय सिनेमा भी उत्कृष्ट फिल्में देकर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी उपस्थिति दर्ज करा रहा है। भारतीय फिल्में पड़ोसी देशों में सफल व्यवसाय कर रही हैं एवं गुणवत्ता एवं भव्यता की दृष्टि से भारतीय फिल्मों की सराहना पूरी दुनिया में की जा रही है।

फिल्में समाज का दर्पण

आज का भारतीय सिनेमा अपने दोनों पक्षों के अनुरूप समाज को प्रभावित करता है, आमतौर पर सामाजिक पतन के लिए अंतिम रूप से हम सिनेमा को ही जिम्मेदार ठहराते हैं। जबकि हमारे सामने ऐसे कई उदाहरण है जहाँ फिल्मों के अस्तित्व में आने के कई वर्षों पहले भी समाज में अनेकों कुरीतियों ने अपने पांव पसारे हुए थे। हम

समाज की बुराईयों का जिम्मेदार सिनेमा क्यों?

फिल्मों को दोष देते हुए समाज को दूषित करने का आरोप प्रत्यारोपण तो हम अक्सर पढ़ते-सुनते है किन्तु न सिर्फ पुरानी अपितु नई फिल्मों की भी ऐसी एक लंबी लिस्ट गिनाई जा सकती है जिनके माध्यम से जाने कितनी ही सामाजिक बुराईयों का विश्लेषण किया गया और अंत में उनका हल भी सुझाया गया। एक ऐसी ही प्रभावशाली, दमदार और बेहतरीन फिल्म 'पिंक' वर्ष 2016 सितंबर में रिलीज हुई थी। इस फिल्म ने महिलाओं के चरित्र के चित्रण का एक ऐसा उदाहरण पेश किया था जिसने न केवल पुरुषवादी सोच को आईना दिखाया था बल्कि हमारे क़ानूनी सिस्टम में महिलाओं के लिए बनायें गए नियमों से भी हमें सरोकार कराया था। इस फिल्म ने महिला सशक्तिकरण जैसे अत्यन्त संवेदनशील सामाजिक मुद्दे को उठाया था। समाज तक मजबूत सन्देश पहुँचाने वाली इस फिल्म की झोली में राष्ट्रीय अवॉर्ड, फिल्मफेयर अवॉर्ड, आईफा अवॉर्ड के साथ अन्य उपलब्धियां एवं पुरस्कार भी आये थे। मेरे कहने का आशय यहाँ मात्र इतना है कि वर्तमान समय में सिनेमा के क्षीण होते स्तर के बावजूद एक बेहद सार्थक और उत्तम दर्जे का सिनेमा भी अपना अस्तित्व बनाए हुए है जो समाज को निरंतर नैतिकता का पाठ पढ़ा रहा है एवं भारत के स्वर्ण इतिहास के दर्शन भी करा रहा है।

किसी भी अन्य क्षेत्र की तरह ही फिल्म जगत में भी समाज और दर्शकों की पैनी होती सोच और पसंद के अनुरूप बदलाव किए जाते रहे हैं और पहले प्रयुक्त विषयों में नयापन भी जोड़ा जाता रहा है जैसे बाग़बान में एक मजबूत पिता जो अपनों नालायक बच्चों को अंत तक माफ नहीं करता जबकि इसी विषय पर बन चुकी पुरानी फिल्मों का क्लाइमेक्स इसके विपरीत होता था। शायद उस दौर में पिता का इतना कठोर रूप दर्शक पचा नहीं पाते।

सभी बचपन से सुनते आए हैं कि 'फिल्में समाज का दर्पण होती है' हमारे आसपास जो कुछ भी घटित होता है वही थोड़े-बहुत फेरबदल के साथ सिनेमा में अभिव्यक्त होता है। अगर वर्तमान फिल्मों की विषय वस्तु पर गहराई से विचार किया जाए तो यह कथन आज के सिनेमा पर कई अर्थों में लागू नही होता क्यूंकि आमतौर पर अब ऐसी फिल्में बनाई जा रही है जो समाज का दर्पण नहीं है बल्कि समाज को एक नया दर्पण दिखा रहीं हैं।

बीते कुछ वर्षों में जब हिंदी सिनेमा फूहड़, हास्य और द्विअर्थी संवादों से भरी हुई फिल्मों में रंगने लगा था और प्रतिष्ठित निर्माता - निर्देशक भी उसी होड़ का हिस्सा बनने के लिए कूद पड़े थे। उस दौर में वर्ष 2001 में आशुतोष गोवारिकर द्वारा निर्देशित फिल्म 'लगान' पर्दे पर आयी थी जो बेहद परिपक्व कलाकारों एवं आमिर खान के मजबूत अभिनय से सजी थी। इस फिल्म ने भारतीय इतिहास के एक स्वर्ण पन्ने को खोला था और हम सबको बड़ी ही सहजता से उसे समझने का मौका दिया था। दर्शकों के साथ फिल्म विश्लेषकों ने भी इस फिल्म को उतना ही सराहा था। वर्ष 2003 में रिलीज हुई एक और फिल्म 'बागबान' जिसे रवि चोपड़ा ने निर्देशित किया था और मुख्य किरदार में सदी के महानायक अमिताभ बच्चन थे।

माँ-बाप के महत्त्व को दर्शाती इस सफल फिल्म ने साबित किया था की एक साफ-सुथरी और उद्देश्य पूर्ण फिल्म बिना किसी मिर्च-मसाले के केवल अपने संजीदा अभिनय और दमदार कहानी के साथ न सिर्फ सुपरहिट हो सकती है बल्कि दर्शकों के दिल में एक खास जगह भी बना सकती है। अनगिनत बार यह फिल्म देखी गई, इसने सामजिक और पारिवारिक मुद्दों की ओर हिंदी सिनेमा का ध्यान खींचा। ऐसा तब संभव हुआ जब सिनेमा जगत के नामी लोग भी मान बैठे थे की सार्थक फिल्में दर्शकों को सिनेमा घर तक नहीं ला सकती और मात्र अश्लील, हास्य या मारधाड़ परोसने वाला कमर्शियल सिनेमा ही किसी फिल्म को हिट बनाने का फार्मूला है। ऐसी कई फिल्मों ने भारतीय सिनेमा का खोया हुआ सम्मान वापस लौटाया है। इसके बाद कई सामाजिक मुद्दों से जुड़ी एवं महिला प्रधान फिल्में आती रहीं है और हिंदी सिनेमा ने अपना गिरता हुआ मूल्य पुनः प्राप्त किया है। निश्चित ही आज के समय के साथ फिल्मों का स्वरुप पूरी तरह से बदल चुका है। मगर भारतीय समाज और सिनेमा में निरंतर परिवर्तन होते हुए भी मूल और नैतिक सिनेमा आज भी उतना ही लोकप्रिय और सफल है। जैसे-जैसे सामाजिक मूल्यों में परिवर्तन आता जा रहा जा रहा है फिल्मों का स्वरुप भी ठीक उसी अनुपात में परिवर्तित होता जा रहा है।

बदलते समय में नए प्रयोग

आज जो सिनेमा हमारे सामने खड़ा है वो प्रतिभाशाली एवं समर्पित फिल्मकार, कलाकार, संगीत और गायन से समृद्ध है। भारतीय फिल्में न सिर्फ देश बल्कि विदेशों में भी परचम लहरा रही है अब बॉलीवुड मुंबई और भारत से होकर अन्तरराष्ट्रीय मंच तक जा पहुंचा है। अब थियेटर जगत के तमाम प्रतिभा शाली कलाकार फिल्मों में जगह बना रहे है और साधारण शक्ल सूरत वाले मगर बेहतरीन अभिनय कौशल का हुनर रखने वाले सितारे अब फिल्म जगत की ऊंचाइयां नाप रहे है। आजकल फिल्मों का निर्माण मात्र मनोरंजन के साधन के रूप में नही किया जाता बल्कि यह व्यापार का एक बहुत विशाल बाजार बन गई है। सौ करोड़ी क्लब में शामिल होना आज किसी फिल्म के लिए बहुत बड़ी उपलब्धि नहीं रह गई है। मल्टीप्लेक्स के महंगे टिकट और बड़े परदे पर फिल्म देखने का आकर्षण आज भी बरकरार है और यही कारण है की महंगी फिल्मों का बनाया जाना और अपनी लागत निकाल कर उसे हिट का तमगा दिए जाने की होड़ सी लगी है। दर्शकों के लिए अब फिल्में सहज ही उपलब्ध हो जाती है। इंटरनेट ने यू-ट्यूब पर सिनेमा देखना आसान कर दिया है और स्मार्ट फोन के आविष्कार के साथ नई फिल्म के शो घर बैठे-बैठे ही देखे जा सकते है। लेकिन फिर भी फिल्मों के प्रति जुनून का भाव किसी भी प्रकार कम नहीं हुआ है एवं आज के सिनेमा के स्तर को निम्न कहा जाना या सामाजिक दृष्टि से फिल्मों की निंदा करना उचित नहीं है। हाल ही के वर्षों में सिनेमा जगत ने हमें अलग-अलग कई अच्छी कही जा सकने वाली फिल्मों का जायका दिया है जिनमें कंगना रनौत अभिनीत झाँसी की रानी, सुपर 30, दंगल, पीके, उरी, पैड मैन, हाईवे और टॉयलेट-एक प्रेम कथा जैसी उम्दा और शैली से बिल्कुल हटके फिल्मों का निर्माण किया गया। इन फिल्मों में बदलते समय के साथ नए-नए प्रयोग किये गए

और फिल्मों की विषय वस्तु को पूरी तरह से महत्व दिया गया। सिनेमा की शुरूआत से लेकर वर्तमान युग के आधुनिक एवं यथार्थवादी सिनेमा में कई तरह के अच्छे-बुरे बदलाव आते रहें हैं एवं मैं समझती हूँ कि इस प्रकार के आवश्यक परिवर्तन हमारे समाज को एक उचित दिशा भी देते रहे है।

फिल्मों की सफलता के पैमानों में बदलाव

यदि वर्तमान सिनेमा समाज के गिरते स्तर का अपराधी है तो हम स्वंय भी उतने ही अपराधी हुए क्यूंकि आमतौर पर हम फिल्मों से अनुचित सीख ही लेते हैं। बहरहाल, भविष्य में भी सिनेमा निश्चित ही परिवर्तित होता रहेगा एवं हमारे समाज को प्रभावित करता रहेगा। हालांकि प्रखर स्वरुप के समांतर सिनेमा का एक स्याह चेहरा भी है जिसे नकारा नहीं जा सकता। कास्टिंग काउच जैसा घटिया और अनैतिक प्रचलन कई वर्षों से कला को खरीद-बेच रहा है, समूचा बॉलीवुड इससे ग्रस्त है। इसके अलावा हमारे भारत में सिनेमा विशाल पैमाने पर लोकप्रिय होने के कारण बड़े पूँजीपतियों व अनेक असामाजिक तत्वों की सक्रियता के लिए जिम्मेदार भी माना जाता रहा है जिनका मूल उद्देश्य फिल्म निर्माण में धन लगाना और गैरकानूनन तरीके से अपार धन अर्जित करना है। मनुष्य के इस स्वार्थी दृष्टिकोण ने तो सदैव ही राष्ट्रहितों की अनदेखी कर अपने निजी हित साधे है। वर्तमान समय में जहां हर हफ्ते एक फिल्म रिलीज की जाती है वहां फिल्मों की गुणवत्ता गिरना स्वाभाविक है। सौ फीसदी बेहतर फिल्मों की अपेक्षा किया जाना भी तर्कसंगत नहीं है। आज हमारा भारतीय सिनेमा समय और दर्शकों की बदलती पसंद एवं मांग के अनुसार साल दर साल परिवर्तित हो रहा है और यही कारण है कि अमेरिका, जापान, रूस और फ्रांस जैसे देशों में भारत का सिनेमा अपना नाम दर्ज करा रहा है। हालाँकि आज सिनेमा में संदेश से ज्यादा महत्वपूर्ण व्यवसाय हो गया है। 21वीं सदी में मल्टीप्लेक्स के आने की वजह से सिनेमा बनाने और देखने दोनों में अंतर आ गया है। शहरों में मल्टीप्लेक्स ने दर्शकों को सुविधा और सुरक्षा दोनों प्रदान की है। नतीजतन घरों में बैठे दर्शक थिएटरों में आए इससे फिल्मों की आमदनी बढ़ी और निवेश में भी बढ़ोत्तरी हुई। साथ ही कुछ कारपोरेट घरानों ने फिल्म प्रोडक्शन में कदम रखा जिसके कारण फिल्म निर्माण का कारपोरेटाइजेशन हो गया। व्यवसाय की दृष्टि से आज निर्माता, निर्देशक और वितरक का ध्यान कमाई पर रहने लगा है। आज फिल्में 100 करोड़ रुपये का व्यवसाय करने लगी हैं और फिल्मों के हिट या सफल होने के मायने बदल गए हैं। आज इस बात का मायने खत्म हो गया है कि दर्शकों को फिल्में कितनी पसंद आईं, महत्वपूर्ण यह हो गया है कि किस फिल्म ने कितने करोड़ की कमाई की। यह माना जाने लगा है कि फिल्म से जितनी कमाई होगी, वह फिल्म उतनी अच्छी होगी। आजकल निर्मातागण धन प्राप्ति की लालसा में अभद्र व अश्लील फिल्मों का निर्माण कर रहे हैं जिसका दुष्प्रभाव बच्चों व युवा पीढ़ी पर स्पष्ट देखा जा सकता है। आज के नवयुवकों के चारित्रिक पतन के लिए सिनेमा भी उत्तरदायी है, परन्तु सिनेमा को सामाजिक पतन के लिए मुख्य खलनायक कहना भी मुझे उचित नहीं लगता। जब सामाजिक पतन के मूल कारणों की चर्चा की जाती है। हम सिनेमा को दोषी ठहराते है जबकि नैतिक या अनैतिक आचरण की मूल जड़ किसी व्यक्ति की परवरिश एवं उसकी सोच पर निर्भर है जो उसके स्वयं के तथा आसपास के वातावरण से विकसित होता है। वास्तव में सिनेमा की बुनियाद में नहीं बल्कि मनुष्य की नकारात्मक एवं स्वार्थी सोच में ही समाज के पतन का हेतु छुपा है। सिनेमा समाज का दर्पण है या समाज सिनेमा का दर्पण है, यह एक अंतहीन बहस का मुद्दा है परन्तु सिनेमा एवं समाज एक दूसरे के पूरक अवश्य है।

सिनेमा से समाज में बदलाव तक

पायल सांवरिया 'शानी'

सिनेमा का अर्थ मनुष्य के बौद्धिक पक्ष और ऐंद्रिय पक्ष को आनंदित करने वाला मंच जहां मनुष्य अपने सपनों को सजाता है, संवारता है और जो मनुष्य को कल्पनामय में संसार के जरिए यथार्थ से अवगत करवाता है, सिनेमा कहलाता है। सिनेमा वालों को अपनी हकीकत से परिचित करवाते हुए उसे आनंद देता है और उसके विकास में अहम भूमिका निभाता है। सिनेमा चलचित्र और ख्वाबों का कारखाना है। सिनेमा एक प्रसिद्ध कला है जो जन-जन की प्रिय है, सार्वभौमिक अपील लिए प्राचीन काल से चली आ रही कलाओं का एकत्रीकरण है तथा सिनेमा वैश्विक सभ्यताओं की प्राप्ति का वो खजाना है जो मानव के लिये यथार्थ और कल्पना के बीच सेतु का कार्य करता है। सिनेमा वक्त और वक्त को प्रतिबिंबित करने का माध्यम है जहां मनुष्य अपनी कल्पना शक्ति का प्रदर्शन करता है। वर्तमान समय में सार्वजनिक कला के रूप में संपूर्ण दुनिया को आश्चर्यचकित करने वाली सर्वश्रेष्ठ कला के रूप में सिनेमा जगत नजर आता है। गीत, संगीत और कहानियों का समावेश होकर ही सिनेमा को दृढ़ता मिलती है। वर्तमान हिंदी सिनेमा भी विकास और परिवर्तन के युग में नई तकनीकों और विज्ञान के नवाचारों के नव उपयोगों से सक्षम, प्रभावकारी और जीवंत बनता जा रहा है।

सिनेमा और समाज में बदलाव

बात जब भी भारतीय सिनेमा जगत की आती है तो अक्सर यह सवाल मस्तिष्क में उठता ही है कि वर्तमान समय में सिनेमा कितना परिवर्तित हुआ है? सिनेमा में परिवर्तन का प्रभाव समाज पर कितना गहरा पड़ा है? और देखा जाए तो सिनेमा में परिवर्तन तो हुआ है। पहले मूक और रंगहीन फिल्में आती थी परंतु धीरे-धीरे बोलती और रंगीन फिल्मों का दौर शुरू हुआ। अभिनेत्रियों के पहनावे साड़ी से लेकर सलवार सूट, जींस, मिनी स्कर्ट तक आना। वर्तमान में फिल्मों में एनिमेशन अथवा तकनीक के इस्तेमाल के साथ ही स्क्रिप्ट के विभिन्न प्रकार और नग्नता के स्तर में बहुत ज्यादा परिवर्तन हुआ है। समाज में बदलाव के संदर्भ में ही भारतीय हिंदी सिनेमा में भी बदलाव हुआ है। समाज में यदि कुछ सार्थक समाजोपयोगी परिवर्तन हुये है तो फिल्मों में भी उसी के अनुरूप बदलाव होते हैं। फिल्मों का समाज पर गहरा असर पड़ता है और लोग सिनेमा से शिक्षा ग्रहण करते हैं और समाज में सुधार हेतु प्रेरित होते हैं। इस प्रकार आज हमारे देश में बनाई जाने वाली फिल्मों में साफ-सुथरी और सार्थक विषय सामग्री सामाजिक और सांस्कृतिक मूल्यों को स्थापित करने की दिशा में मददगार साबित हो रही है। इस हेतु भारतीय फिल्म निर्माताओं द्वारा निर्मित की जा रही फिल्मों से देशवासियों की उम्मीदें काफी हद तक बढ़ जाती है। आम भारतीयों द्वारा फिल्मी हस्तियों को बहुत ज्यादा महत्व दिया जाता है जैसे अमिताभ बच्चन और ऐश्वर्या राय द्वारा पोलियो मुक्त अभियान के तहत कहे गए शब्दों 'दो बूंद जिंदगी के' का समाज पर स्पष्ट प्रभाव नजर आता है। कितने ही जाने-माने गायक गायिकाओं यथा लता मंगेशकर, आशा भोंसले, श्रेया घोषाल और सोनू निगम आदि के

हिन्दी सिनेमा का प्रभाव

समाज पर प्रभाव सिनेमा का समाज पर प्रभाव कैसा पड़ता है यह तो फिल्म देखने वाले लोगों की मानसिकता पर निर्भर करता है। हिन्दी सिनेमा में अक्सर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों को पहलुओं को निर्माता-निर्देशक के द्वारा दर्शाया जाता है लेकिन समाज अगर सिनेमा से बुरे और नकारात्मक पहलूओं को ग्रहण करें तो इसमें सिनेमा का क्या दोष है? दोष तो देखने वालों की मानसिकता का होता है कि वह कौनसे से पहलू को अपने भीतर उतारते हैं।

द्वारा गाए गए गीत आमजन की जुबान पर सहजता से आ जाते हैं। राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस व गणतंत्र दिवस तथा रक्षाबंधन होली दीपावली के त्योहारों के अवसरों पर भारतीय हिंदी फिल्मी गाना गानो या गीतों का बजना और गाया जाना हमारी भारतीय सांस्कृतिक परंपराओं का एक हिस्सा बन गया है। समाज के कमजोर चरित्र के लोग फिल्मों के अश्लील व हिंसात्मक दृश्यों को देखकर अपने रोजमर्रा के जीवन में भी घटिया हरकतें करने लगते हैं। फिल्मों की नकारात्मक स्क्रिप्ट का प्रभाव आमजन पर ऐसा होता है कि समाज में अपराध का ग्राफ निरंतर बढ़ने लगता है इसलिए हिंदी फिल्म निर्माता-निर्देशकों और लेखकों से इस बात की अपेक्षा की जाती है कि वे जो भी फिल्म बनाएं किसी भी तरह से समाज को क्षति न पहुंचाए साथ ही निर्माता-निर्देशकों को उन अपराधिक और हिंसात्मक विषयों आधारित फिल्मों के निर्माण से बचना चाहिए जो कि दुर्गुणों को बढ़ावा देती है। इसका मुख्य दारोमदार फिल्म निर्देशक का ही होता है क्योंकि वह फिल्म के उद्देश्य व समाज पर पड़ने वाले उसके प्रभाव को भली-भांति जानता है फिल्म की सबसे सूक्ष्मतम और गहनतम अनुभूति सिर्फ निदेशक को ही होती है। भारतीय समाज में पिछले कुछ दशकों से आर्थिक, राजनीतिक और सामाजिक भ्रष्टाचारों में वृद्धि भी दिखी है इसका प्रभाव इस दौरान बनने वाली फिल्मों पर भी दिखाई दिया है। आए दिन समाज में बलात्कार सेक्स हिंसा की घटनाओं के चलते वर्तमान में फिल्मों में भी सेक्स और हिंसा को कहानी का आधार बनाया जाने लगा है। कुछ निर्माता-निर्देशक वर्तमान मंच युवा वर्ग को आकर्षित कर पैसा कमाने की अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए सेक्स, नग्नता और हिंसा जिससे विषयों पर बढ़-चढ़कर चित्रांकन करते हैं जिसका बुरा प्रभाव समाज के युवा वर्ग पर पड़ता है। फिल्म निर्माता जब भी कोई फिल्म बनाता है तो उसे बहुत ज्यादा धन खर्च करना पड़ता है अतः वह लाभ प्राप्ति के उद्देश्य से सिनेमा में कुछ ऐसी बातों को जगह दे देता है जो कि समाज का स्वच्छ मनोरंजन नहीं करती है लेकिन लोगों की भीड़ को इकट्ठा करने में योगदान देती है।

कैसे 29 वर्षीय दिव्यांग ज्योति मस्तेकर बनी

युवाओं के लिए प्रेरणा

नृत्य जैसी कला के प्रति लोगों की रूढ़िवादी जैसी बेकार की मानसिकता के कारण शादी होने के बाद ज्योति को कई तरह की बाधाओं का सामना करना पड़ता है, मगर ऐसी विकट परिस्थितियों में भी ज्योति ने कभी खुद को झुकने नहीं दिया

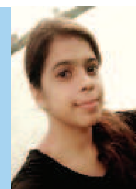
मुंबई की रहने वाली 29 वर्षीय कलाकार ज्योति मस्तेकर नारायण सेवा संस्थान द्वारा मुंबई में 10 नंवबर को कराये जाने वाले 14वें दिव्यांग टैलेंट शो के दौरान ब्लॉकबस्टर नृत्य प्रस्तुत किया जो देशभर के युवाओं के लिए प्रेरणा बनी। मुंबई की तंग बस्ती के गलियारों में पली-बढ़ी ज्योति मस्तेकर चव्हाण का एक हाथ दूसरे हाथ से छोटा होने के बाद भी ज्योति का नृत्य को लेकर उत्साह जिंदा है। जब से ज्योति स्कूल जाने लगी तब से उसने नृत्य सीखना व कार्यक्रमों में भाग लेना शुरू कर दिया था। जैसे-जैसे ज्योति, उम्र की दहलीज लांघती गई, वैसे-वैसे उसकी प्रतिभा और निपुणता और निखरती गई। ज्योति को सबसे ज्यादा धक्का तब लगा जब उसके पिता ने इसी साल करीब 7 महीने पहले दुनिया को अलविदा कह दिया। ज्योति के पिता उनके नृत्य के लिए प्रेरणा के स्रोत थे और हर वक्त उत्साह बनायें रखने की पूरी यात्रा में सबसे बड़ा सहारा थे। ऐसे हालात में घर पूरी तरह बिखर चुका था। घर की जरूरतों को पूरा करने के लिए उसकी माँ को लोगों के घरों में काम करना पड़ता था। घर में शुरू से लेकर आज तक ज्योति ने आर्थिक-तंगी से भरा माहौल देखा है। मगर आज जब वह एक पत्नी है और एक 4 साल के बेटे विहान की माँ है, जो अपने परिवार के जीवन को सुखद और संवारने के लिए अपने लक्ष्यों को मेहनत के साथ प्राप्त करने के लिए दृढ़ है।

नारायण सेवा संस्थान के प्रेसीडेंट प्रशांत अग्रवाल ने कहा कि पहली बार जब ज्योति से मिला तो उनकी बेबाकी और कुछ कर दिखाने के जज्बे को देखकर में चौंक गया था कहीं से भी नहीं लगा कि ज्योति कमजोर है या मजबूर है। इसीलिए दिव्यांग टैलेंट शो के जरिए हम कई सारी जिंदगियों में ज्योति लाना चाहते हैं और उनके साथ कदम से कदम मिलाकर आगे बढ़ना चाहते है ।

नृत्य जैसी कला के प्रति लोगों की रूढ़िवादी जैसी बेकार की मानसिकता के कारण शादी होने के बाद ज्योति को कई तरह की बाधाओं का सामना करना पड़ता है, मगर ऐसी विकट परिस्थितियों में भी ज्योति ने कभी खुद को झुकने नहीं दिया। वह कला क्षेत्र में नए आयाम छूने के लिए अग्रसर होते हुए विभिन्न डांस ग्रुप्स के साथ नृत्यांगना के तौर पर उनके साथ जुड़ती चली गई, जिनमें विशेष तौर से अलग-अलग दिव्यांग नृत्य समूहों के साथ प्रदर्शन किये तथा लावणी जैसे (मराठी लोकनृत्य) के अलावा वह बॉलीवुड, फ्रीस्टाइल और अन्य नृत्य रूपों का भी प्रदर्शन करती है। ज्योति ने नृत्य करने के लिए कई पूर्वाग्रहों, पक्षपात और भेदभावों का सामना किया, लेकिन ज्योति ने हार न मानते हुए अपने इरादों को चट्टान का रूप देकर कठिनाइयों से भरे तूफानों का सामना किया।

राधिका कम्प्यूटर्स
ई-मित्रा
e-mitra
M: 9509260144 नागरिक सेवा केन्द्र M: 9784676489

नया हिन्दी सिनेमा और समाज



पूजा साव

***भारतीय** सिनेमा का विकास ढुंडीराज गोविन्द फाल्के जो दादा साहब फाल्के के नाम से अधिक जाने जाते हैं उन्हें भारत की प्रथम स्वदेश निर्मित फीचर फिल्म राजा हरिश्चन्द्र बनाने का श्रेय जाता है। इसी फिल्म ने भारतीय चलचित्र उद्योग को जन्म दिया। 1920 की शुरूआत में हिन्दी सिनेमा धीरे-धीरे अपना नियमित आकार में पनपने लगा। इसी दौरान फिल्म उद्योग कानून के दायरे में भी आ गया। समय के साथ-साथ कई नई फिल्म कम्पनियों एवं फिल्म निर्माताओं मसलन धीरेन गांगुली, बाबूराव पेन्टर, सचेत सिंह, चन्दूलाल शाह, आर्देशिर ईरानी और वी शान्ताराम आदि का आगमन हुआ। भारत की प्रथम बोलती फिल्म आलम आरा इम्पीरियल फिल्म कम्पनी ने आर्देशिर ईरानी के निर्देशन में बनाई। इस बोलती फिल्म ने समूचे फिल्म जगत में क्रान्ति ला दी।*

हिन्दी सिनेमा की शुरुआत राजा हरीश चंद्र पर 1913 मे बनी मूक फिल्म से हुई थी। शुरुआती दौर मे धार्मिक फिल्में ही बनी। देश की जनता भी यही देखना चाहती थी। फिर आगे ऐतिहासिक फिल्में भी आने लगी और खूब सराही गयी।

उसके बाद आया सामाजिक विषयों पर बनने वाली फिल्मों का दौर। इन फिल्मों ने आमजन मानस की सोच मे बदलाव का काम भी किया। अगला दौर था रोमांटिक फिल्मों का, पर एक बात ध्यान देने वाली है की इन फिल्मों में भी कुछ न कुछ सामाजिक संदेश जरूर होता था। इस दौर ने देश की जनता के ऊपर, उनकी सोच मे बदलाव के लिए क्रांतिकारी काम किया। जो बड़े-बड़े विचारक, समाज सुधारक नहीं कर सके वह काम इन फिल्मों ने कर दिखाया। छूआछूत, सामाजिक भेदभाव, जात-पात के खिलाफ इन फिल्मों मे कोई न कोई संदेश जरूर छुपा होता था। इससे नौजवान बहुत प्रभावित भी हुआ और एक अलख से जागा दी इन फिल्मों ने। अगर आप 60 से 80 के दशक की फिल्मों को देखोगे तो पाओगे की फिल्म की अधिकतर नायिका साड़ी या सूट पहनती थी और यही आम महिलाएं भी पहनती थी। कहने का अर्थ यह है की फिल्में आमजन जीवन पर गहरा प्रभाव डालती हैं। आज की पीढ़ी भी नायक, नायिकाओं का फैशन में अनुसरण कर रही हैं। यही नहीं जिस प्रकार से आजकल की फिल्मों की कहानी होती है, संदेश होते हैं उन्हे अपने विचारों मे सम्मिलित कर रही है।

भारतीय फिल्में और समाज

भारतीय फिल्में आरंभ से ही एक सीमा तक भारतीय समाज का आईना रही हैं जो समाज की गतिविधियों को रेखांकित करती आई हैं। चाहे वह स्वतन्त्रता संग्राम हो या विभाजन की त्रासदी या युद्ध हों या फिर चम्बल के डाकुओं का आतंक या अब माफिया युग। इस कथन की पुष्टि बॉम्बे, सत्या, क्या कहना जैसी फिल्में करती हैं। पिछले पांच दशकों की बात करें तो देखने को मिलेगा कि भारतीय सिनेमा ने शहरी दर्शकों को ही नहीं गांव के दर्शकों को भी प्रभावित किया है। फिल्मी गानों को गुनगुनाने और संवादों की नकल का क्रम मुगले-आज़म, शोले और सत्या तक चल कर आज भी जारी है।

दरअसल, हमेशा यह कहना कठिन होता है कि समाज और समय फिल्मों में प्रतिबिम्बित होता है या फिल्मों से समाज प्रभावित होता है। दोनों ही बातें अपनी-अपनी सीमाओं में सही हैं। कहानियां कितनी भी काल्पनिक हों कहीं तो वो इसी समाज से जुड़ी होती हैं। यही फिल्मों में भी अभिव्यक्त होता है। लेकिन हां बहुत बार ऐसा भी हुआ है कि फिल्मों का असर हमारे युवाओं और बच्चों पर हुआ है

फिल्में-समाज का आईना या खोखले समाज का निर्माण

जहाँ तक सिनेमा और समाज के आपसी सम्बन्ध की बात है तो अब तक के अनुभवों से यह सिद्ध हो गया है कि दोनों अपनी-अपनी सीमा तक एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। हर दशक का सिनेमा तेजी से परिवर्तित होते समाज को दर्शाता है। सिनेमा और समाज एक-दूसरे के पूरक भी हैं। व्यक्ति थोड़ी देर के लिये ही सही, अपने दुखपूर्ण संसार से बाहर आ जाता है। जिस प्रकार साहित्य को समाज का दर्पण कहा जाता है उसी प्रकार सिनेमा भी समाज का दर्पण बनता दिखाई दे रहा है।

फिल्म समाज का आईना होती है ऐसा हम भारतीय सिनेमा के शुरुआती दौर में कह सकते है जिनमें से कुछ फिल्म के उदाहरण है पथे पांचाली, मदर इंडिया, आदि।

बात अगर 90 के दशक की करें, उन दिनों जो फिल्में बनी वो सभी काल्पनिक कहानियों पर ज्यादा थी और कहानियों को तोड़ मरोड़ कर पेश किया जाने लगा ताकी लोगों का मनोरंजन हो सके।

ज्यादातर फिल्म समाज के आईने को तोड़ती है जिससे एक नया और खोखले समाज का निर्माण हो रहा है। आज ज्यादातर फिल्म या टीवी के नाटक कल्पनाओं पर आधारित है।

लेकिन पुरानी फिल्मों और आज के दौर की फिल्मों में एक बडा अंतर है कि जहाँ पुरानी फिल्में समाज के सभी वर्गों को ध्यान में रखकर बनाई जाती थी वहीं आज का सिनेमा पारिवारिक एवं नैतिक हितों को कई तरह से अनदेखी करता है ।

युवा-वर्ग पर फिल्मों का प्रभाव

आजकल फिल्मों की हल्के मनोरंजन के साधन के रूप गिनती नहीं होती है। आज फिल्में हमारे जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग बन गई हैं। बच्चे-बूढ़े सभी फिल्मों की नकल करने की कोशिश करते हैं ।

कुछ फिल्मों से समाज तथा युवा-वर्ग पर अच्छा प्रभाव भी पड़ता है। सामाजिक विषयों से संबंधित फिल्में युवा वर्ग में देशभक्ति, राष्ट्रीय एकता और मानव-मूल्यों का प्रसार करती हैं। ऐसी फिल्में जाति-प्रथा, दहेज-प्रथा, भ्रष्टाचार, भाई-भतीजावाद जैसी सामाजिक कुरीतियों को दूर करने की प्रेरणा देती है ।

लेकिन फिल्मों के कुप्रभावों की संख्या ही अधिक है। युवा-वर्ग को हिंसा-प्रधान फिल्में ही अच्छी लगती हैं। आज यदि वे अपने प्रिय नायक-नायिकाओं का पदानुसरण करते हैं, तो इसके लिए पूर्णत: उन्हें दोषी नहीं ठहराया जा सकता है। सारा दोष फिल्मों और फिल्म-निर्माताओं का है।

फिल्मों ने हमारे सामाजिक जीवन को विकृत कर दिया है। इसमें सुधार लाने के लिए सामाजिक उद्देश्य प्रधान फिल्मों के निर्माण की आवश्यकता है। युवा वर्ग देश का भावी निर्माता है, उन पर फिल्मों के बढ़ते प्रभाव को देखते हुए उन फिल्मों का निर्माण होना चाहिए, जिनमें मनोरंजन और मार्ग-दर्शन दोनों का सम्मिलित पुट है। हिंसा की भावना समाज की प्रगति में बाधक है।

सिनेमा से लाभ

- **इससे** फटाफट मनोरंजन मिलता है। मनोरंजन के अन्य साधनों जैसे किताब पढ़ना, खेलना, घूमना आदि में सिनेमा देखना सबसे सरल साधन है। एक अच्छी फिल्म देखकर हम अपनी मानसिक थकावट को दूर कर सकते हैं।
- **हमें** नई-नई जगहों के बारे में पता चलता है। जिन स्थानों पर हम नही जा पा पाते है सिनेमा की मदद से उनको घर बैठे देख सकते हैं। यह जागरूकता बढ़ाने में मदद करता है।
- **सिनेमा** के द्वारा सामाजिक बुराइयां जैसे दहेज़, रिश्वत, बाल-विवाह, सती-प्रथा, कुपोषण, भ्रष्टाचार, किसानों की दुर्दशा, जातिवाद, छुआछूत, बाल मजदूरी आदि पर फिल्म बनाकर जनमानस को जागरूक किया जा सकता हैं।
- **महापुरुषों** के जीवन पर फिल्म बनाकर लोगों को उन्हीं के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।
- **इसके** द्वारा शिक्षा का प्रचार प्रसार आसानी से किया जा सकता है। विभिन्न देशों की संस्कृतियों, धर्म और समाज के बारे में जानकारी मिलती है।

सिनेमा से होने वाली हानियाँ

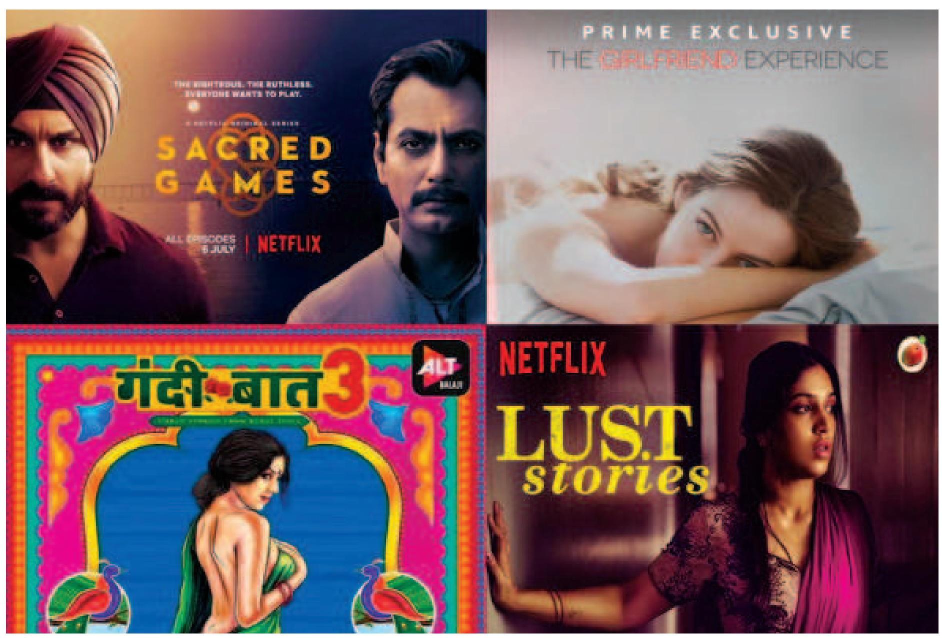
- कई बार सिनेमा में धूम्रपान, शराब पीने जैसे दृश्य दिखाये जाते है जो बच्चों और युवाओं के कोमल मन पर बुरा असर डालते हैं।
- आजकल फिल्म निर्माता अधिक से अधिक मनोरंजन परोसने के चक्कर में चोरी, लूटपाट, हत्या, हिंसा, कुकर्म, बलात्कार, दूसरे अपराधों को बहुत अधिक दिखाने लगे है। इसका भी बुरा असर समाज पर पड़ रहा है।
- आजकल के विद्यार्थी अपनी पढ़ाई सही तरह से नहीं करते हैं। उनको सिनेमा देखने की बुरी लत लगी हुई है। कई विद्यार्थी स्कूल जाने का बहाना बनाकर सिनेमा देखने चले जाते हैं। इस तरह से उनकी पढ़ाई का बहुत नुकसान होता है।
- आजकल सिनेमा में कई तरह के अश्लील, कामुक उत्तेजक दृश्य दिखाये जाते है जिससे युवाओं का नैतिक पतन हो रहा है।
- यह दर्शक को स्वप्न दिखाता है और उसे वास्तविकता से दूर ले जाता हैं। अक्सर लोग सिनेमा देखकर भटक जाते हैं।

निष्कर्ष

किसी भी चीज के दो पहलू होते है। अगर सिनेमा का अच्छा पहलू है तो बुरा पहलू भी है। इसलिए फिल्म निर्माताओं को चाहिये की अच्छे सिनेमा का निर्माण करे। ऐसी फिल्में न बनाये जिससे बच्चों, युवाओं का मानसिक, नैतिक और चारित्रिक पतन हो। अधिकांश बुराइयां निर्माताओं की अदूरर्शिता और धन-लोलुपता के कारण हैं। यदि निर्माताओं उद्देश्य केवल धन कमाना ही न हो, तो हमारी फिल्मों को स्तर ऊँचा उठ सकता है और इनकी मदद से देश का बड़ा उपकार हो सकता है। यदि इन बुराइयों को दूर कर दिया जाये, तो निश्चय ही सिनेमा मानव-जीवन के विकास और देश के निर्माण में बड़ी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

पिछले काफी समय से डिजिटल प्लेटफॉर्म पर वेब सीरीज ने अपना कब्जा जमाया हुआ है। इसकी एक वजह ये है कि कहानियों के साथ प्रयोग हो रहा है और नए कंटेट ने दर्शकों के बीच विकल्प जा रहा है। लेकिन इसी बीच वेब सीरीज द्वारा अलग-अलग मानसिकता को भी जीवंत किया जा रहा है। जैसा कि केवल मुस्लिम व्यक्ति को आतंकवादी दिखाया जाता है। टीवी से अलग यहां सास-बहू का घिसा-पिटा ड्रामा नहीं है और ना ही लंबे-लंबे ब्रेक। हालांकि अभी भी दर्शकों का एक बड़ा वर्ग है जो वेब सीरीज से अछूता है।

अश्लीलता की हदें पार करती Web Series



वेब सीरीज बनाने वाले प्लेटफॉर्म में हाल ही में चर्चा में आया नया एप 'उल्लू' सभी को पीछे छोड़ते हुए अश्लीलता परोसने के नए मानक स्थापित कर रहा है। उल्लू के होम पेज को स्क्रॉल मात्र करने से आप को समझ आ जायेगा कि वेब सीरीज पर सेंसरशिप लगाना कितना आवश्यक हो चुका है। वेब सीरीज को देखकर ऐसा लगा था मानो इस सीरीज को सिर्फ अश्लीलता दिखाने के लिए ही बनाया गया था ना ही कोई कहानी थी ऐसे में ये जानना जरूरी है कि आखिरकार वेब सीरीज को लेकर लोगों का क्रेज इतना क्यों बढ़ रहा।

वेब सीरीज क्या है

वेब सीरीज में 8-10 एपिसोड होते हैं। यह सीरीज अलग-अलग कहानी पर आधारित होती हैं। एक एपिसोड 25 से 45 मिनट तक के होते हैं। ये वेब सीरीज डिजिटल प्लेटफॉर्म पर कई बार एक साथ लॉन्च कर दिए जाते हैं, तो वहीं कई बार हर हफ्ते एक एपिसोड लॉन्च होता है। फिल्मों और टीवी सीरियल्स की तरह इनका टाइम पीरियड नहीं होता है। यदि दर्शकों द्वारा सीरीज पसंद आती है। तो सीरीज का अगला सीजन भी जल्द लाया जाता है।

कंटेट में नयापन

टीवी चैनलों की बात करें या फिल्मों की कहानी अक्सर एक ही विषय के इर्द-गिर्द कहानी घूमती रहती है। जबकि वेब सीरीज में ऐसा नहीं है। यहां कहानी और संवाद पर ज्यादा काम किया जाता है। यहां प्रोड्यूसर-डायरेक्टर को बोल्ड कंटेट से लेकर कई ऐसे मुद्दों पर सीरीज बनानी की छूट होती है जिन्हें फिल्मों या सीरियल्स में आमतौर पर नहीं दिखाया जाता। खासकर ये युवाओं के लिए एक बेहतर माध्यम है जो फिल्मों में नाच-गाने और

फैमिली ड्रामे से अलग कहानियां देखना चाहते हैं। इसके साथ ही वेव सीरीज के माध्यम से खुले तौर पर नग्नता दिखाई जाती है। जिसके लिए कोई रोक-टोक साधन उपलब्ध भी नहीं है।

सेंसर की कैंची नहीं

फिल्मों में जब भी बोल्ड या एडल्ट कंटेंट होता है तो प्रोड्यूसर और डायरेक्टर को सेंसर बोर्ड से उलझना पड़ता है। जबकि डिजिटल प्लेटफॉर्म पर सेंसर जैसा कुछ नहीं है। हाल ही में वेब सीरीज सेक्रेड गेम्स और मिर्जापुर बहुत चर्चा में रही। अब तो वेब सीरीज ने फिल्म निर्देशकों को सेंसर बोर्ड की कैंची से बचाया हुआ है। दरअसल, यहां किसी भी प्रकार का कोई प्रतिबंद नहीं है। यहां निर्देशक को पूरी स्वतंत्रता मिली होती है कि वह जो चाहे जैसा चाहे दर्शकों को दिखा सकते हैं। इसका फायदा उठाकर फिल्ममेकर पॉर्न दर्शकों तक पहुंचा रहे हैं। जिसको रोकने के लिए ना तो सेंसर बोर्ड है और ना ही समाज सुधारक।

हर दिन बढ़ रही डिमांड

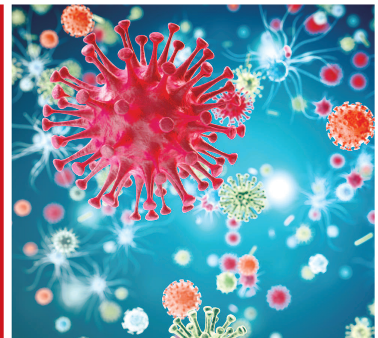
टेलीकॉम कंपनियों के फ्री इंटरनेट देने की वजह से भी दर्शकों के लिए ये वेब सीरीज देखना आसान हो गया है। आज के दौर में युवाओं के पास समय की कमी होती है ऐसे में वो फोन में इसे कभी भी देख सकते हैं। इसके साथ ही मुफ्त देने के नाम से शुरू हुई ऐप्स जैसे- नेटफिलिक्स, हॉटस्टार्स आदि वेबसीरीज के कारण आपकी खूब जेब काटने में लगे हैं और आपको पता भी नहीं चल रहा।

मनोरंजन के नाम पर अश्लील है वेब सीरीज

कई लोगों ने इसका बहुत ही गलत इस्तेमाल किया और समाज में अश्लीलता फैलाई। ऐसे बहुत सारे वेब सीरीज हैं जिनमें सेक्स, हिंसा, गाली-गलौज से लेकर ना जाने क्या क्या दिखाया जाता है। जो कि न केवल बच्चों के लिए देखना हानिकारक है बल्कि किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए यह देखना काफी गंदा और घिनौना हो सकता है। ऐसी सामग्री को प्रसारित होने से रोकना यदि संभव न भी हो तो कम से कम अवयस्कों तक इनकी पहुँच पर रोक लगनी चाहिए चाहिए ताकि समाज में गंदगी ना फैले। ये बात केवल अश्लीलता फैलाने की नहीं है। इसके अलावा धर्मों के प्रति हिंसा फैलाई और दिखाई जा रही है। जोकि समाज की मानसिकता के खिलाफ एकदम खिलाफ है।

अनुराग चौरसिया

दि पैन ड्राप



मेरी नींव रखने की शुरुआत 2 दशक पहले पंजाब राज्य ने की थी। पंजाब राज्य ने उत्पादन बढ़ाने के लिए रासायनिक खाद व कीटनाशक का अंधाधुंध प्रयोग किया पंजाब से शुरू हुई कमाई की इस दौड़ में हरियाणा कहा पीछे रहने वाला था हरियाणा भी इस जुर्म में शामिल हो गया और धीरे-धीरे यह दौड़ समूचे देश में फैल गई।

हैल्लो कैसे हैं आप, क्या आप मुझे जानते हैं? आप मुझे बेशक जानते हैं सोचिये-सोचिये कुछ याद आया-नहीं आया चलो कोई बात नहीं मैं खुद आपको अपना परिचय दे देता हूँ। मैं हूँ कैंसर हॉस्पिटल 'The Pain Drop" मेरा नाम इंग्लिश में है। क्या करूँ जमाना भी इंग्लिश का ही है। मैं आपको हर जगह मिल जाऊँगा फिलहाल मैं बड़े शहरों में हूँ अगर आप सचेत नहीं हुए तो मैं जल्द ही छोटे गाँवों, कस्बों पे अपने पैर पसारने वाला हूँ। जितनी जल्द पराली का धुंआ दिल्ली पहुँचा इसके साथ-साथ ही नेशनल हैल्थ प्रोफाइल-2019 की कैंसर रिपोर्ट जारी हो गई। खबर तो चौंकाने वाली है जनाब एक साल के भीतर ही देश में कैंसर के मामले तीन गुना से ज्यादा बढ़ गये है। पराली के धुएं ने मुझे जगाया और रिपार्ट ने मुझे आप के सामने प्रस्तुत होने पर मजबूर किया और मैं मेरा परिचय देने आपके सामने आ गया। चलिये शुरू करते है।

मेरी नींव रखने की शुरुआत 2 दशक पहले पंजाब राज्य ने की थी। पंजाब राज्य ने उत्पादन बढ़ाने के लिए रासायनिक खाद व कीटनाशक का अंधाधुंध प्रयोग किया पंजाब से शुरू हुई कमाई की इस दौड़ में हरियाणा कहा पीछे रहने वाला था हरियाणा भी इस जुर्म में शामिल हो गया और धीरे-धीरे यह दौड़ समूचे देश में फैल गई। मिलावटी खान-पान, बदलती दिनचर्या और उत्पादकता बढ़ाने की अंधी होड़ कैंसर के बड़े कारणों में शुमार है।

'ये आग तुझे भी राख कर जायेगी
धान के खेतों से मिट्टी वाली महक अब कहाँ से आयेगी'

किसान जब पराली को जलाता है तो मानो ऐसा लगता है की किसान ने घनघोर अपराध किया है और किसान सबूत मिटा रहा है। वास्तविक तौर पर रासायनिक खेती घनघोर अपराध ही है। भारत कृषि प्रधान देश है ये हम सुनते है आ रहे है पर वास्तविक तौर पर भारत कैंसर प्रधान देश है।

क्या आप जानते है आप थाली में जहर खा रहे है।

कैंसर को आतंकवाद कहना मेरे मायनो में सही होगा और इस आतंकवाद को पनाह दे रहा है देश का किसान। 'हालात बहुत बुरे आ रहे है सतर्क हो जाओ' अब आपको इस मुद्दे को खुद से जोड़कर समझना चाहिए इस आतंकवाद की भयावहता का अंदाजा हमे शीघ्र लगाकर इसे राष्ट्रीय समस्या के रूप में लेते हुए निराकरण करने की जरूरत है। पंजाब से बीकानेर आती कैंसर मरीजों की 'कैंसर ट्रेन' अपर्याप्त साबित हो रही है जल्द ही एक और ट्रेन अहमदाबाद के लिए शुरू होगी और यह ट्रेन पराली जलाने वाले किसानों से लदी होगी आप सोचिये जिस खेत की पराली के धुंए से सैकड़ों मील दूर का व्यक्ति आखों में जलन महसूस कर रहा है तब क्या उस खेत की फसल रासायनिक बम का आत्मघाती स्वरुप नहीं है? पंजाब व हरियाणा से जहर खरीदना बंद कीजिये।

जो किसान जैविक खेती करते है उनका मैं आभार व्यक्त करता हूं देश की मिट्टी आपको सलाम करती है। आतंकवाद के खिलाफ पूरा देश एक जुट हो जाता है उसी तरह ये लड़ाई आपकी है, आपकी भावी पीढ़ी की है इसके लिए एकजुट होवे। पराली को जलाकर बिजली उत्पादन किया जा सकता है। बिजली उत्पादन की सर्वोत्तम तकनीक विकसित करें। डिब्बा बंद उत्पादों का प्रयोग कम करें। स्वदेशी वस्तु अपनाये देश को खुशहाल बनायें। पर्यावरण को अपने घर का सदस्य समझें पर्यावरण सुरक्षित करें पेड़ लगाये।

इस साल की 7 सुपरहिट वेब सीरीज

कुछ ही सालों में डिजिटल प्लेटफॉर्म पर वेब सीरीज ने धमाल मचा दिया है। साल 2019 में भी ऐसी कई वेब सीरीज रहीं जिन्हें दर्शकों ने बहुत पसंद किया। तो चलिए इस साल की प्रमुख वेब सीरीज के बारे में जानते हैं।

मेड इन हेवेन

एमेजॉन प्राइम वीडियो का वेब सीरीज 'मेड इन हेवन' दिल्ली के दो वेडिंग प्लानर्स तारा और करण की कहानी हैं। इसमें शोभिता धुलिपाला, अर्जुन माथुर, जिम सरभ और कल्कि केकला ने मुख्य भूमिका निभाई है। इसका निर्देशन जोया अख्तर, अलंकृता श्रीवास्तव, नित्या मेहरा और प्रशांत नायर ने किया है।

द फैमिली मैन

जासूसी कथानक वाली वेब सीरीज के सीजन में प्राइम वीडियो की सीरीज 'द फैमिली मैन' सब पर भारी पड़ी है। 'फैमिली मैन' अपनी दिलचस्प कहानी, बेहतरीन अदाकारी, जासूसी और पारिवारिक रिश्तों के सामंजस्य के चलते दर्शकों और समीक्षकों की सराहना बटोरने में कामयाब हुई थी।

सेक्रेड गेम्स 2

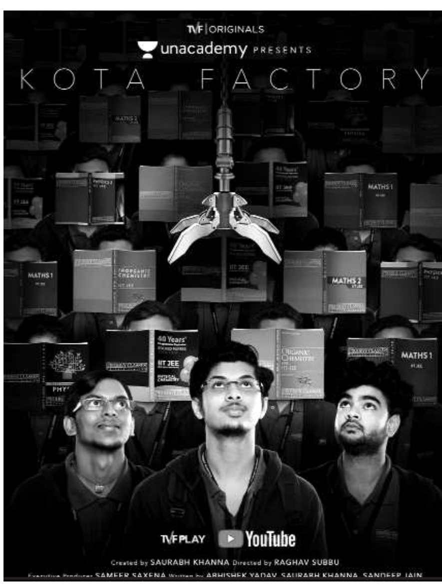
साल 2019 के सबसे चर्चित वेब सीरीज की बात करें तो वो थी 'सेक्रेड गेम्स 2' हालांकि पहले सीजन की अपेक्षा दूसरे सीजन को मिली जुली प्रतिक्रिया मिली। वेबसीरीज में नवाजुद्दीन सिद्दीकी, सैफ अली खान, पंकज त्रिपाठी, रणवीर शौरी, कल्कि केकला, सुरवीन चावला और जतिन सरना की मुख्य भूमिका है। इसका निर्देशन अनुराग कश्यप और नीरज घेवान ने किया है।

इनसाइड एज सीजन 2

प्राइम वीडियो के ओरिजनल वेब सीरीज 'इनसाइड एज' के दूसरे सीजन का इंतजार लंबे समय से किया जा रहा था। यह सीरीज क्रिकेट के खेल में फैले भ्रष्टाचार को उजागर करती है और उसमें चलने वाले अंदर के खेल को बड़ी बारीकी और सरलता से समझाती है। 'इनसाइड एज 2' में ऋचा चड्ढा, विवेक ओबेरॉय, आमिर बशीर, तनुज वीरवानी, सिद्धांत चतुर्वेदी और अंगद बेदी की मुख्य भूमिका है। सीरीज को फरहान अख्तर और रितेश सिधवानी के प्रोडक्शन हाउस एक्सेल एंटरटेनमेंट ने मिलकर बनाया है।

कोटा फैक्ट्री

सीरीज की कहानी राजस्थान के शहर कोटा पहुंचने वाले छात्रों के उन मनोभावनाओं को सामने लाने की कोशिश करती है, जिससे अक्सर इन छात्रों के अभिभावक भी अनजान रहते हैं। माता-पिता की उम्मीदों पर खरा उतरने के मानसिक दबाव में रहते हुए इन छात्रों पर दूसरा दबाव अपने ही साथ के दूसरे छात्रों का भी रहता है। टीवीएफ प्ले के इस सीरीज में मयूर मोरे, जितेंद्र कुमार और दीपक सिमवाल की मुख्य भूमिका है।



बार्ड ऑफ ब्लड

शाहरुख खान के प्रोडक्शन हाउस रेड चिलीज की पहली वेब सीरीज 'बार्ड ऑफ ब्लड' है। शो की काफी चर्चा रही हालांकि इसे उम्मीद के मुताबिक बहुत अच्छी प्रतिक्रिया नहीं मिली। नेटफ्लिक्स के इस सीरीज में इमरान हाशमी, शोभिता धुलिपाला, कीर्ति कुल्हारी सहगल, विनीत कुमार सिंह, जयदीप अहलावात, दानिश हुसैन रजित कपूर हैं।

दिल्ली क्राइम

रिची मेहता के निर्देशन में बनी 'दिल्ली क्राइम' निर्भया केस से प्रेरित है। नेटफ्लिक्स के इस वेब सीरीज में शेफाली शाह, राजेश तैलंग और रसिका दुग्गल ने मुख्य भूमिका निभाई है। इस सीरीज के सात एपिसोड थे।

अपनी बेवसाइट और मोबाइल एप बनवाओ
सस्ते में अपने नाम और बिजनेस को चमकाओ
www.querynext.com

Querynext Technology
Contact - Akram Khan
+919967207816
akramkhan0889@gmail.com

इस साल इन हस्तियों ने दुनिया को कहा अलविदा

इस साल कई हस्तियां दुनिया से चली गईं। जिसमें मनोरंजन से लेकर साहित्य और राजनीतिक जगत की कई हस्तियों के नाम शामिल है। इन्होंने अपने क्षेत्र में बेहतरीन काम किया, जो हमेशा याद रखा जाएगा। वो भले ही आज इस दुनिया में नहीं है, लेकिन लोगों के दिलों में वो हमेशा जिंदा रहेंगे। आइए एक नजर डालते हैं ऐसी शख्सियतों के बारें में...

गिरीश कर्नाड

अभिनेता गिरीश कर्नाड ने 10 जून को निधन हुआ। गिरीश ज्ञानपीठ अवॉर्ड से सम्मानित थे। अभिनेता के अलावा गिरीश कर्नाड लेखक और निर्देशक भी थे। गिरीश कर्नाड को 1998 में ज्ञानपीठ सहित पद्मश्री व पद्मभूषण जैसे कई प्रतिष्ठित पुरस्कारों से नवाजा जा चुका है।

वीरु देवगन

बॉलीवुड एक्टर अजय देवगन के पिता और बॉलीवुड के जाने माने स्टंट निर्देशक वीरु देवगन का निधन 27 मई को हो गया था। वीरु देवगन ने कुछ फिल्मों में एक्टिंग और प्रोड्यूसर के तौर पर भी काम किया था। अपने करियर में करीब 3 दर्जन से ज्यादा फिल्मों में स्टंट और एक्शन कोरियोग्राफर के तौर पर काम किया था।

राजकुमार बड़जात्या

बॉलीवुड को कई फेमस फिल्म देने वाले फिल्म प्रोड्यूसर राजकुमार बड़जात्या का निधन 21 फरवरी को हो गया था। राजकुमार बड़जात्या, दिग्गज निर्देशक सूरज बड़जात्या के पिता थे।

सुषमा स्वराज

67 वर्ष की बीजेपी नेता और पूर्व विदेश मंत्री सुषमा स्वराज का निधन 6 अगस्त को हुआ। आपको बता दें, इसी दिन जम्मू-कश्मीर से धारा 370 का अंत हुआ था। जिसकी बधाई उन्होंने अपनी पार्टी और देश को दी। जिसके कुछ घंटों बाद उनके निधन का शोक समाचार प्रसारित होने लगा और पूरा देश स्तब्ध रह गया। नौ बार सांसद रह चुकीं सुषमा आम लोगों मे अपार लोकप्रिय थीं। उनको ट्विटर पर एक करोड़ 20 लाख से अधिक लोग फॉलो करते थे। वे दिल्ली की मुख्यमंत्री रही थीं। सुषमा स्वराज सन 1977 में सबसे कम उम्र की राज्यमंत्री बनी थीं। अटल बिहारी वाजपेयी के नेतृत्व वाली एनडीए सरकार में वे सूचना एवं प्रसारण मंत्री और स्वास्थ्य मंत्री रहीं।

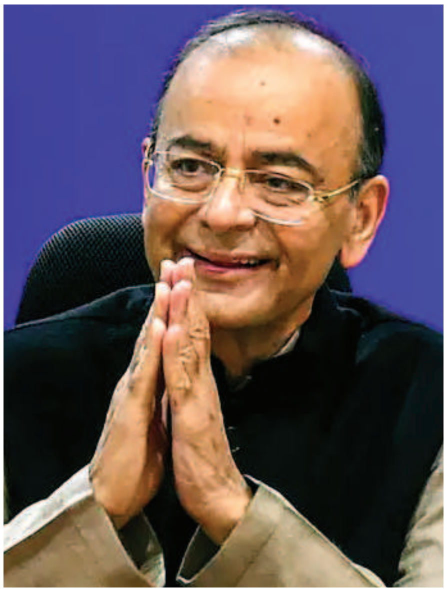
शीला दीक्षित

20 जुलाई को 81 साल की शीला दीक्षित का दिल्ली के फोर्टिस एस्काट्र्स अस्पताल निधन हो गया था। शीला दीक्षित 1998 से 2013 तक लगातार 15 सालों तक दिल्ली की मुख्यमंत्री रहीं। 2014 में उन्हें केरल का राज्यपाल बनाया गया था। लेकिन अगस्त, 2014 में उन्होंने इस पद से इस्तीफा दे दिया था।

शौकत आजमी

बॉलीवुड अभिनेत्री शबाना आजमी की मां और उर्दू के मशहूर शायर कैफी आजमी की पत्नी शौकत आजमी का 22 नवंबर को निधन हो गया था। उनकी उम्र 90 साल थी। शौकत ने मुज्जफर अली की फिल्म 'उमराव जान', एमएस साथ्यु की 'गरम हवा' और सागर साथाडी की फिल्म 'बाजार' में यादगार भूमिकाएं निभाईं।

अरूण जेटली



देश के पूर्व वित्त मंत्री और भारतीय जनता पार्टी के कद्दावर नेता अरूण जेटली का निधन नई दिल्ली के एम्स अस्पताल में 24 अगस्त को हुआ था। अरूण जेटली ने अपने कई इंटरव्यू में कहा है कि वह जनाधार वाले नेता कभी नहीं बन सकते लेकिन उनकी पार्टी उन्हें एक अच्छा रणनीतिकार मानती थी। जिसके चलते जेटली ने 1998 के बाद कई चुनावों में अपनी रणनीति तैयार की। कर्नाटक, मध्य प्रदेश और राजस्थान के चुनावों में भी उनकी भूमिका अहम रही।

कृष्णा सोबती

प्रसिद्ध साहित्यकार और ज्ञानपीठ अवॉर्ड से सम्मानित कृष्णा सोबती का निधन 25 जनवरी को हुआ। उन्होंने ऐ लड़की, जिंदगीनामा, मित्रो मरजानी, हम-हशमत दिलो-दानिश, सूरजमुखी अंधेरे के, डार से बिछुड़ी, समय सरगम, गुजरात पाकिस्तान से गुजरात हिन्दुस्तान तक, मुक्तिबोध, मार्फत दिल्ली, लेखक का जनतंत्र, चन्ना आदि किताबें लिखी थी।

मनोहर पार्रिकर

गोवा के सीएम मनोहर पर्रिकर ने लंबी बीमारी के चलते 17 मार्च को अंतिम सांस ली। वे लंबे वक्त से कैंसर से जूझ रहे थे। उनका पूरा नाम मनोहर गोपालकृष्णा प्रभु पर्रिकर था। मनोहर पर्रिकर तीन बार गोवा के सीएम रहे। साल 2000-05 में पहली बार, साल 2012-14 दूसरी बार और 14 मार्च 2017 को तीसरी बार गोवा के मुख्यमंत्री बने।

इस साल ट्विटर पर चला सबसे ज्यादा पीएम मोदी और चंद्रयान का जादू

ट्विटर ने इस साल भारत में ट्विटर पर टॉप ट्रेंड्स क्या रहे हैं। इसका एक डाटा रिलीज किया है। जिसमें #cwc19 और #chandrayaan2 सबसे ऊपर रहे हैं। इसके बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का ट्वीट है। जिसे लोकसभा चुनाव जीतने के बाद किया था। इसे सबसे ज्यादा लाइक और रीट्वीट किया गया है।

- 2019 में भारत में टॉप-10 हैशटैग्स में नंबर-1 पर लोकसभा चुनाव 2019 का हैशटैग रहा है - #loksabhaelections 2019 दूसरे नंबर पर चंद्रयान 2 है, जबकि तीसरे नंबर पर वर्ल्ड कप से जुड़ा हैशटैग है।
- वहीं बात करें एंटरटेनमेंट कैटिगरी तो टॉप ट्विटर हैंडल्स में नंबर-1 पर अमिताभ बच्चन रहे हैं। दूसरे नंबर पर अक्षय कुमार हैं। तीसरे पर सलमान खान, जबकि चौथे नंबर पर शाह रूख खान हैं।
- इसी कैटिगरी में फीमेल टॉप ट्विटर हैंडल्स में नंबर-1 पर सोनाक्षी सिन्हा का ट्विटर हैंडल है, जबकि दूसरे नंबर पर अनुष्का शर्मा हैं।
- स्पोर्ट्स कैटिगरी के टॉप ट्विटर हैंडल में इस साल विराट कोहली नंबर-1 है तो फीमेल में पीवी सिंधू नंबर-1 की लिस्ट में है।

गोल्डन ट्वीट

स्पोर्ट्स

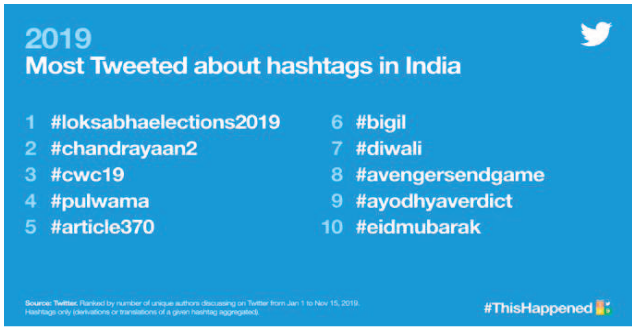
आप बड़े भाई और कप्तान रहोगे

महेंद्र सिंह धोनी के 38वें जन्मदिन पर विराट कोहली ने लिखा था- 'आप हमारे बड़े भाई और मेरे कप्तान रहोगे।' इसे 45 हजार लोगों ने लाइक किया। 4.12 लाख लोगों ने रीट्वीट किया।

गोल्डन ट्वीट

फिल्म जगत

अभिनेता विजय की फिल्म 'बिगिल' 25 अक्टूबर को रिलीज हुई। इससे पहले विजय ने फिल्म का पोस्टर ट्वीट किया। इसे 98 हजार लोगों ने रीट्वीट किया। 2.14 लाख लोगों ने लाइक किया।



राजनीति

सबका साथ + सबका विकास + सबका विश्वास = विजयी भारत: पीएम मोदी के विजयी ट्वीट को 1.2 लाख लोगों ने रीट्वीट किया, जबकि 4.2 लाख लोगों ने लाइक किया।

टॉप-5 हैशटेग

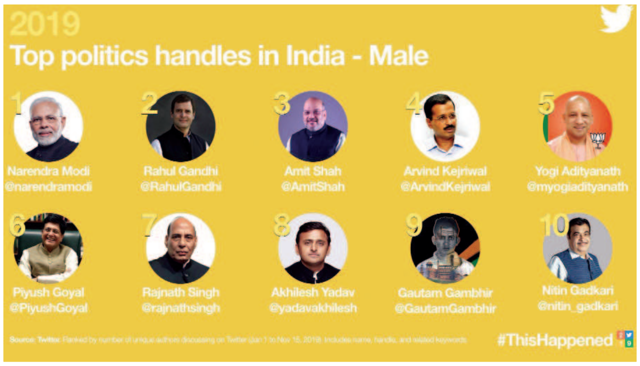
लोकसभा इलेक्शन 2019 : 17वीं लोकसभा का चुनाव चर्चा का विषय रहा।

सीडब्ल्यूसी : 12वां क्रिकेट वर्ल्ड कप पांचवीं बार इंग्लैंड और वेल्स में कराया गया।

चंद्रयान 2 : इसरो के चंद्रयान मिशन-2 ने दुनिया को अपनी ओर आकर्षित किया।

पुलवामा : 14 फरवरी को सीआरपीएफ काफिले पर आतंकी हमला दुनिया भर में छाया रहा।

धारा 370 : जम्मू-कश्मीर में धारा 370 खत्म। यह बहस का मुद्दा रहा।



आपको नई पहचान दिलाने के लिए पञ्चदूत आ रहा है आपके शहर में सामाजिक मञ्च / SOCIAL STAGE कार्यक्रम लेकर, जहां सामाजिक मुद्दों पर कविताएं/गीत/गजल आदि लिखने वाले युवाओं को मौका मिलेगा एक बड़े मंच पर प्रस्तुति देने का। कार्यक्रम में भाग लेने के लिए अपनी प्रस्तुति का 30 सेकंड का ट्रेलर वीडियो magazine@panchdoot.com पर आधार कार्ड की कॉपी के साथ ई-मेल करें।

नोट : आपके शहर/गांव से उपयुक्त संख्या होने पर ही कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

अधिक जानकारी के लिए
www.panchdoot.com को विजिट करें।

मोदी की वापसी-370 का अंत

ये हैं 2019 के मुख्य पृष्ठ की प्रमुख घटनाएं

देखते ही देखते ये साल भी गुजर गया, साल 2019 कई मायनों में राजनीतिक नजरिए से ऐतिहासिक साल रहा। क्योंकि इस साल कई अहम फैसले लिए गए जिनका कई दशकों से इंतजार किया जा रहा था। आइए एक नजर डालते हैं उन देश-विदेश की घटनाओं पर जो इस साल अखबारों के मुख्य पृष्ठ पर रहीं.....

बंगाल चुनाव

2019 ने बंगाल की तस्वीर पूरी तरह से बदलकर रख दी। बंगाल इस बार पूरी तरह भगवामय हो गया था। बंगाल की 42 लोकसभा सीटों में से 18 लोकसभा सीटों पर भारतीय जनता पार्टी ने जीत दर्ज की जबकि ममता बनर्जी की तृणमूल कांग्रेस सिर्फ 22 सीटों पर सिमट गई। इन नतीजों को विधानसभा चुनाव के लिए ममता बनर्जी की सबसे बड़ी चुनौती माना जा रहा है।

नरेन्द्र मोदी की सत्ता वापसी

2019 चुनावी साल रहा। राफेल विमान, बिगड़ी अर्थव्यवस्था, नोटबंदी और जीएसटी समेत कई ऐसे मुद्दों पर घिरी मोदी सरकार ने देश में ऐसा माहौल बनाया कि चुनाव का मुद्दा ही बदल गया। 23 मई को आए नतीजों से पहले जितने भी सर्वे आए उसमें भाजपा बहुमत से दूर थी, लेकिन जब नतीजे आए तो हर कोई हैरान हो गया। भाजपा ने अकेले दम पर 300 का आंकड़ा पार किया। इससे पहले 2018 में दिसंबर में मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और राजस्थान के नतीजों ने भाजपा को झटका दिया था ऐसे में 2019 की शुरुआत भाजपा के लिए शानदार नहीं मानी जा रही थी। लेकिन नरेंद्र मोदी ने एक बार फिर चुनावी करिश्मे और जोड़ीदार अमित शाह की रणनीति के दम पर विरोधियों को गलत साबित किया।

धारा 370

5 अगस्त को जम्मू-कश्मीर से धारा 370 हटा ली गई। उसके तहत जो प्रतिबंध थे, उन्हें हटाया गया है। मतलब इसके तहत कश्मीर को जो स्वायत्तता मिलती थी, जो अलग अधिकार मिलते थे, वे सब हट गए हैं। जिस वजह से कहा जाता था कि एक देश में दो निशान, दो विधान, दो प्रधान, ये सब खत्म हो जाएंगे। धारा 370 का खण्ड एक लागू रहेगा जो कहता है कि जम्मू-कश्मीर भारत का अभिन्न अंग है। इस ऐतिहासिक फैसले के साथ जम्मू-कश्मीर अलग केंद्र शासित प्रदेश बनेगा और लद्दाख को अलग केंद्र शासित प्रदेश बनाया जाएगा।

महाराष्ट्र चुनाव

महाराष्ट्र चुनाव इस साल खूब सुर्खियों में रहा। बीजेपी और शिवसेना के गठबंधन ने विधानसभा चुनाव एक साथ लड़ा लेकिन चुनाव नतीजों के बाद शिवसेना मुख्यमंत्री पद को लेकर अड़ गई और उसने बीजेपी से गठबंधन तोड़ दिया. जिसके बाद शिवसेना कांग्रेस और एनसीपी के साथ मिल गई, एक लंबे समय तक चले सियासी ड्रामे के बाद तीनों ने साझा सरकार बनाई। इसी के साथ ही ऐसा पहली बार हुआ जब ठाकरे परिवार का कोई सदस्य मुख्यमंत्री बना हो। उद्धव ठाकरे ने गठबंधन सरकार की कमान संभाली और राज्य के मुख्यमंत्री के पद की शपथ ली।

अयोध्या फैसला

अयोध्या में राम जन्मभूमि विवाद मामले में 40 दिन तक लगातार दलीलें सुनने के बाद उच्चतम न्यायालय ने अपना फैसला सुरक्षित रखते हुए राम जन्मभूमि-बाबरी मस्जिद विवाद पर 9 नवंबर को ऐतिहासिक फैसला सुनाया। सुप्रीम कोर्ट ने कहा विवादित जमीन का असल मालिक रामलला को माना है। इसके साथ ही सरकार को 3 महीने के भीतर एक ट्रस्ट बनाकर मंदिर निर्माण की रूपरेखा तय करने को भी कहा गया है। जबकि सुन्नी वफ्फ बोर्ड को कोर्ट ने अयोध्या में ही दूसरी जगह 5 एकड़ जमीन देने का आदेश दिया है। वहीं इस फैसले के बाद राम ट्रस्ट को लेकर एक नया विवाद जन्म ले चुका है। फिलहाल ये खबर इस साल सबसे ज्यादा अखबारों में छाई रही।

बालाकोट एयरस्ट्राइक

26 फरवरी 2019 को, भारतीय वायु सेना के 12 मिराज 2000 जेट्स ने नियंत्रण रेखा पार की और बालाकोट में जैश-ए-मोहम्मद संचालित आतंकवादी शिविर पर हमला किया। इस ऑपरेशन के दौरान लगभग 200-300 आतंकवादी मारे जाने की बात कही गई थी। हालांकि इसके सबूत नहीं मिले। आपको बता दें, यह स्ट्राइक भारत द्वारा 14 फरवरी को हुए आत्मघाती हमले के जवाब में कार्रवाई थी। इस हमले में लगभग भारत ने अपने 40 से ज्यादा जवानों को खोया था।

राफेल विमान विवाद

कांग्रेस पार्टी की तरफ से 2019 के लोकसभा चुनाव में सबसे बड़ा मुद्दा राफेल विमान विवाद का बनाया गया। राहुल का आरोप था कि नरेंद्र मोदी ने अनिल अंबानी को फायदा पहुंचाने के लिए इस डील में गड़बड़ की है लेकिन कांग्रेस का यह दांव फेल हो गया। ये मामला सुप्रीम कोर्ट तक पहुंचा, सुप्रीम कोर्ट की ओर से भी मोदी सरकार को राहत मिली और इस विमान की खरीद प्रक्रिया को सही पाया गया।

सूरत आग

सूरत के सरथना इलाके में स्थित एक कॉमर्शियल कॉम्प्लेक्स में अचानक भीषण आग लगने से 20 से अधिक छात्रों की मौत हो गई थी। मृतक छात्र यहां स्थित एक कोचिंग में पढ़ने आए थे। आग लगने के बाद घबराहट में उन्होंने बिल्डिंग से छलांग लगा दी, जिससे इतनी ज्यादा संख्या में मौतें हुई है। इस घटना पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दुख व्यक्त किया था। वहीं सीएम विजय रुपाणी ने मृतक छात्रों के परिवार को 4-4 लाख रुपये मुआवजा देने का ऐलान किया। इसके बाद कई राज्यों में ऐसी घटनाएं सामने आयी।

अभिनंदन वर्धमान

एयरस्ट्राइक के बाद बौखलाए पाकिस्तान को हवाई हमले में भारतीय वायुसेना ने पाकिस्तान के एफ-16 लड़ाकू विमान को मार गिराया था। इस दौरान भारतीय वायुसेना का विमान मिग-21 हादसे का शिकार हो गया और इसको उड़ा रहे पायलट विंग कमांडर अभिनंदन पाकिस्तान के कब्जे वाले इलाके में पहुंच गए थे। वहां उन पर पाकिस्तानियों ने हमला कर दिया और फिर पाकिस्तानी सेना ने उन्हें पकड़ लिया। हालांकि भारत के दबाव के आगे पाकिस्तान को झुकना पड़ा था और भारतीय वायुसेना के विंग कमांडर अभिनंदन को रिहा करना पड़ा था। इस पूरी घटना ने भारत-पाकिस्तान के विदेश संबंधों को झकझोर कर रख दिया और शांति वार्ता की बात 'प्वाइंट ऑफ नो रिटर्न' (अब कुछ नहीं हो सकता) पर पहुंच गई थी।

पी. चिदंबरम गिरफ्तारी

वित्त मंत्री के रूप में उनके कार्यकाल के दौरान विदेशी निवेश संवर्धन बोर्ड (एफआइपीबी) ने दो उपक्रमों को मंजूरी दी गई थी। आइएनएक्स मीडिया मामले में सीबीआई ने 15 मई, 2017 को प्राथमिकी दर्ज की थी। इसमें आरोप लगाया गया है कि चिदंबरम के कार्यकाल के दौरान 2007 में 305 करोड़ रुपये की विदेशी धनराशि प्राप्त करने के लिए मीडिया समूह को दी गई एफआइपीबी मंजूरी में अनियमितताएं हुई। इसके बाद ईडी ने पिछले साल इस संबंध में मनी लांड्रिंग का मामला दर्ज किया था। 24 घंटों के फुल सियासी ड्रामे के

बाद चिदंबरम की गिरफ्तारी की गई। चिदंबरम की गिरफ्तारी अगस्त महीने की सबसे ज्यादा सुर्खियों में रहने वाली खबर बनी थी।

तेलंगाना गैंगरेप

28 नवंबर को चार लोगों ने मिलकर महिला डॉक्टर का रेप किया और बाद में पेट्रोल डालकर जला दिया। ये मामला सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुआ। इसके बाद रेपिस्ट को फांसी की सजा देने की मांग देश के कोने-कोने से उठने लगी। ये मामला और सुर्खियों में आ गया जब तेलंगाना पुलिस ने 'सीन ऑफ क्राइम' (रिक्रिएशन) के दौरान चारों आरोपियों का एनकाउंटर कर दिया। बताया गया चारों आरोपियों ने भागने की कोशिश की थी।

इसरो

चंद्रयान-2 की असफलता के बाद दिसंबर माह में इसरो ने भारतीय उपग्रह रीसैट-2बीआर1 और चार अन्य देशों के 9 सैटेलाइट लॉन्च किए। यह प्रक्षेपण पीएसएलवी-सी48 रॉकेट के जरिए आंध्र प्रदेश स्थित श्रीहरिकोटा के सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र से किया गया। इस लॉन्चिंग के साथ भारत कई क्षेत्रों में ताकतवर बना।

हांगकांग

हांगकांग के इतिहास में शायद पहली बार हुआ जब वहां के शांतिप्रिय लोग चीन की नीति के खिलाफ सड़कों पर उतरे और लोकतंत्र की मांग की। यह प्रदर्शन अब भी जारी है। इस प्रदर्शन का कारण चीन का प्रत्यर्पण बिल है जिसके बारे में हांगकांग के लोगों का मानना है कि इससे उनकी आजादी पर असर पड़ेगा और वे चीन के हाथों गुलाम बन जाएंगे।

तीन तलाक को मंजूरी

राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की मंजूरी के बाद 19 सितंबर से देशभर में तीन तलाक कानून लागू कर दिया है। कानून में कई प्रावधान रखें गए है। जैसे- तलाक के बाद बच्चों का अधिकार मां को मिलेगा। तुरंत तीन तलाक को संज्ञेय अपराध मानने का प्रावधान, यानी पुलिस बिना वारंट गिरफ्तार कर सकती है। तीन साल तक की सजा आदि का प्रावधान।

ट्रंप-किम जोंग मुलाकात

इस साल अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और उत्तर कोरिया के सुप्रीम लीडर किम जोंग की मुलाकात काफी सुर्खियों में रही। इसके साथ ही डोनाल्ड ट्रंप ऐसे पहले अमेरिकी राष्ट्रपति बन गए जिन्होंने उत्तर कोरिया की धरती पर कदम रखा।

नागरिकता संशोधन विधेयक बिल

साल के अंत में नागरिकता संशोधन विधेयक बिल 2019 ने पूरे देश भर में बवाल मचाया हालांकि इस बिल को दोनो सदनों में पास करवाने में मोदी सरकार सफल रही। विपक्ष ने इस बिल को संविधान विरोधी बताया तो वहीं पूर्वोत्तर में इस बिल को लेकर काफी उग्र प्रदर्शन हुए।

शर्मा ट्रैवल्स
फोन 01552-268778, 268167, 94136-13178
बस स्टैंड के सामने, हनुमानगढ़ जंक्शन

डेली सर्विस : आगरा, सरदारशहर, रतनगढ़, सुजानगढ़, लाडनू
डीडवाना, कुचामन, पर्वतसर, रूपनगढ़, किशनगढ़
फोन 01552-225589, 225289, 94145-10859
बस स्टैंड के सामने, हनुमानगढ़ टाउन

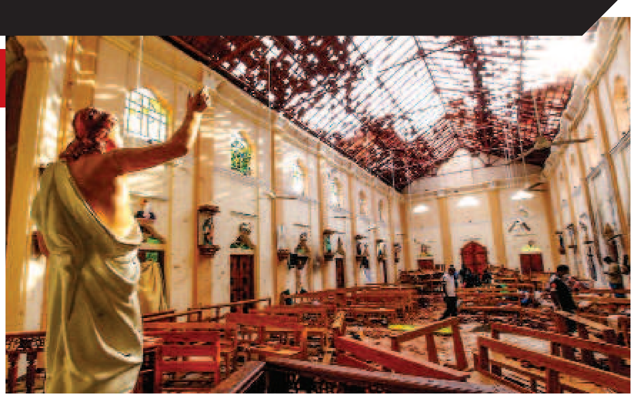
इस साल के सबसे बड़े आत्मघाती हमले

पुलवामा हमला

14 फरवरी को जम्मू कश्मीर के पुलवामा जिले में जैश-ए-मोहम्मद के एक भीषण फिदायिन हमले में सीआरपीएफ के 40 जवान शहीद हुए। और कई अन्य बुरी तरह घायल हो गये। इस आंतकी हमले का बदला लेते हुए भारत ने पाकिस्तान में एयरस्ट्राइक की थी। इस हमले के बाद पाकिस्तान की चौतरफा आलोचना हुई।

श्रीलंका हमला

21 अप्रैल को श्रीलंका में ईस्टर के मौके पर सिलसिलेवार बम धमाका किया गया। सिलसिलेवार तरीके से तीन गिरजाघरों और तीन पांच सितारा होटल में हुए धमाकों में लगभग 350 से ज्यादा लोगों की मौत हुई।



अफगान के सैन्य हवाई अड्डे पर आतंकी हमला, 100 से ज्यादा की मौत

मध्य अफगानिस्तान में एक तालिबान हमले में सेना के सौ से अधिक जवान मारे गए। तालिबान ने एक अफगान सैन्यई हवाई अड्डे को निशाना बनाया था। सैन्य परिसर में तालिबान के हमले में 100 से ज्यादा सुरक्षाकर्मी मारे गए। इस हमले की जिम्मेमदारी तालिबान ने लिया था।

न्यूजीलैंड की दो मस्जिदों में विस्फोट, 49 लोगों की मौत

16 मार्च को न्यूजीलैंड में दो मस्जिद में हुए विस्फोट ने सबको हिला कर रख दिया। एक बंदूकधारी की अंधाधुंध गोलीबारी में 49 लोगों ने अपनी जान गंवा दी। इस हमले में 42 लोग घायल हुए थे। क्राइस्टचर्च स्थित डीन एवेन्यू मस्जिद में 41 लोग मारे गए और लिनवुड मस्जिद में सात की मौत हो गई थी।

आईएस प्रमुख अल बगदादी की मौत

इस साल इस्लामिक स्टेट (आईएस) के पूर्व प्रमुख अबु बक्र अल-बगदादी के मारे जाने की घटना एक बड़ी खबर थी। 27 अक्टूबर को राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने चरमपंथी समूह आईएस के पूर्व प्रमुख अबु बक्र अल-बगदादी की मौत की घोषणा किया। ट्रंप ने कहा कि अमरीकी सेना ने सीरिया में एक ऑपरेशन किया जिस दौरान बगदादी ने अपने आप को आत्मघाती जैकेट के धमाके से उड़ा दिया।

सफेदी

पूनम तनेजा

दीपावली आते ही सबसे पहला ख्याल आता है सफाई का, घर में रंग-रोगन (सफ़ेदी) का, आजकल देखा गया है कि दीपावली तक इंतज़ार नहीं करते हैं सब जब जैसे जिसे समय मिलता है और उनकी जेब अलाउ करती है वैसे ही वो अपने घरों को नए रंगों से रंगा लेते है। बात उन दिनों की है जब इन सब का मतलब भी नहीं पता था, बस तब इतना ही जानते थे कि दीपावली मतलब माँ के हाथ की बनी ढ़ेर सारी मिठाई और पूजा के लिए नए कपड़े। अक्सर माँ को दीपावली के महीने में ज्यादा काम करते देखा है। कभी कोई कोना साफ करते हुए, कभी रसोई की टांड़ (जो वो अपनी पुरानी साड़ी से पर्दा बना कर ढ़क दिया करती थी) जहाँ वो कम इस्तेमाल होने वाले बड़े बर्तन रखा करती थी। कभी बैठक के पर्दों को धोती हुई या कभी सोफों के कवर बदलती हुई दिखाई देती। शाम को ही मौका मिलता था उनसे दो बात करने का जब वो अपने काम निबटा कर थोड़ा सुस्ताने बैठा करती थी चाय के कप के साथ। हालाँकि चाय की इतनी शौकीन नहीं है माँ पर पापा के बनाये चाय के कप को कभी ना नहीं कहती थी।

घर में सबसे बड़ी दादी थी, जो हमेशा अपना बड़ा होना जताती थी कभी माँ तो कभी पापा को डाँट कर। माँ अक्सर बताती थी कि दीपावली ही ऐसा समय होता है जब हम घर की अच्छे से सफाई करते है और पुरानी या काम में ना आने वाली चीज को बाहर करते है और रंग-रोगन लगा कर हर बुरी या टूटी-फूटी जगह को जरूरत के हिसाब से ठीक कर लेते हैं। आज भी जब माँ मेरी शरारतों का पिटारा खोलती है तो सबसे ज्यादा मेरी इसी बात से हँसती है। बात दीपावली आने से पहले की है अभी करीब 10 दिन थे। पापा ने घर पर काम करने के लिए सफेदी वालो को बुलाया हुआ था। माँ चाहती थी कि काम बस दो-चार दिन में निबट जाए जिससे वो सब अच्छे से सामान अपनी जगह पर लगा पाए।

दादी जब बुलाती है ऐसे तो सभी डर जाते है कि आज शामत आयी किसी की पक्का। भागता-भागता पहुँचा दादी के पास, दादी बहुत गुस्से में बोली क्या किया ये तूने बता। बहुत मासूमियत भरा जवाब दिया था मैंने माँ आज भी बताती है 'दादी सफाई की मैंने', दादी और भी गुस्सा हुई, क्या बोल रहा है छोरे सफाई, वो भी रंग लगा कर चेहरे की। मैंने डरते-डरते कहाँ जी दादी, माँ भी तो कराती है न जिन चीजों का सुधार करना होता है तो रंग लगा देती है वो नयी हो जाती है। तो मैंने सोचा कि अगर मैं आपको भी रंग दूँगा तो आप भी नए हो जाओगे और फिर सुधार हो जाएगा और माँ-पा को आपसे डाँट भी नहीं खानी पड़ेगी।

दोपहर का समय था, दादी बाहर वाले कमरे में आराम कर रही थी और माँ रसोई घर में भईया से काम करवा रहीं थी। थोड़ी देर बाद माँ को दादी के बुलाने की आवाज़ आयी रसोई से कमरा नजदीक ही था तो माँ झट से पहुँच गयी। दादी कुछ कह पाती उससे पहले ही माँ की हँसी छूट गयी। दादी भी हैरान की बिन बात क्या हुआ इसे जो यूँ बावली हो कर हँसी ही जा रहीं है। दादी पूछती रही कि बोल भी हुआ क्या जो इतना हल्ला मचा रखा है। माँ बिन बोले वहाँ से उठ गई और अंदर चली आयी। दादी परेशान की न बात सुनी न कुछ बताया न सवाल न कोई जवाब बस मुँह उठाया और चल दी महारानी की तरह। अब तक दादी सोच चुकी थी कि पापा के आने पर माँ की ये बात जरूर बताएँगी वो। दादी और कुछ सोच पाती उससे पहले माँ पहुँच गयी शीशा लेकर। दादी गुस्से में बोली क्या अब सूरत देख कर बात सुनेगी मेरी। माँ ने बिना कुछ कहे शीशा दादी के सामने कर दिया। दादी भी देखकर सन्न रह गयी। उनके चेहरे पर रंग लगा हुआ था जैसे किसी ने जान-बूझकर लगाया हो। दादी गुस्से में बस झल्ला उठी, बोली बुला अपने लाड़ले को उसी की करतूत होगीं। माँ ने डरते-डरते आवाज़ लगाई बेटा, यहाँ आ अम्मा बुला रहीं। दादी कहती है ऐसे लाड़ से बुलाएगी तो कल तक आएगा रुक मैं बुलाती हूँ। दादी की आवाज़ आयी ओ अशोक के छोरे, ओ राजू इधर आ अभी के अभी।

दादी जब बुलाती है ऐसे तो सभी डर जाते है कि आज शामत आयी किसी की पक्का। भागता-भागता पहुँचा दादी के पास, दादी बहुत गुस्से में बोली क्या किया ये तूने बता। बहुत मासूमियत भरा जवाब दिया था मैंने माँ आज भी बताती है 'दादी सफाई की मैंने', दादी और भी गुस्सा हुई, क्या बोल रहा है छोरे सफाई, वो भी रंग लगा कर चेहरे की। मैंने डरते-डरते कहाँ जी दादी, माँ भी तो कराती है न जिन चीजों का सुधार करना होता है तो रंग लगा देती है वो नयी हो जाती है। तो मैंने सोचा कि अगर मैं आपको भी रंग दूँगा तो आप भी नए हो जाओगे और फिर सुधार हो जाएगा और माँ-पा को आपसे डाँट भी नहीं खानी पड़ेगी। दादी खिलखिला कर हँस दी मेरी इस शरारत पर और माँ मेरी मासूमियत पर अपनी आँखें साड़ी के पल्लू से पोछनें लगी।

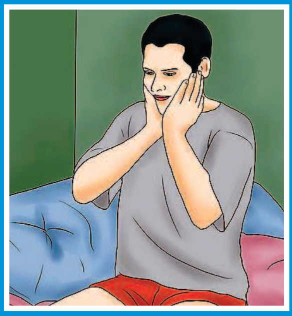
वैसे थी तो वो जरा सी बात पर दादी के मन में घर कर गयी शायद उस दिन के बाद से जब तक दादी हम सब के साथ रही हँसी-खुशी रहीं। मुझे नहीं पता था कि सफेदी का रंग-रोगन किसी को इतना बदल सकता है। जाने अब ऐसे रंग-रोगन बाजार में मिलते है, अगर मिलते भी होंगें तो यक़ीनन ऐसे बदलने वाले लोग आज मौजूद नहीं होंगें, दीपावली में घर की सफाई ही नहीं बल्कि मन की सफाई भी करें तभी तो सही मायनों में बुराई पर अच्छाई की विजय होगीं।

ऐसे बनाएं अपनी आदत
सेवेरे जल्दी उठने की

सवेरे सूरज निकलने से पहले उठना अच्छा होता है, ऐसी आदतें आपके स्वास्थ्य, धन और बुद्धी के विकास में सहायक होती हैं।

क्या सुबह जल्दी उठने वाले लोग पैदायशी ऐसे होते हैं या फिर बनाए जाते हैं? मेरे मामले में तो वे पैदायशी ही ऐसे होते थे। जब मैं 20 वर्ष का था, तो मैं शायद ही कभी आधी रात से पहले सोने जाता था, और लगभग हमेशा ही देर तक सोता रहता था। और आम तौर पर मेरी दिनचर्या दोपहर बाद से ही शुरू होती थी। परन्तु कुछ समय के बाद मेरे लिए, अपने खुद के जीवन में, सफलता और सुबह जल्दी उठने के बीच के उच्च सम्बंध को नकारना मुश्किल हो गया। कभी-कभार, उन दुर्लभ मौकों पर जब मैं सुबह जल्दी उठ सका मैनें पाया कि मेरी उत्पादकता लगभग हमेशा ही उच्च-स्तर पर बनी रहती थी, वह भी न केवल सुबह के वक्त बल्कि पूरे दिन। और मुझे अपनी सेहत भी कहीं बेहतर महसूस होती थी। मैं जुझारू तो हमेशा से था ही, इसलिए मैंने सुबह जल्दी उठने की आदत डालने का पक्का इरादा कर लिया। मैंने तुरंत सुबह 5 बजे का अपना अलार्म लगाया और सो गया...

...और अगली सुबह, मैं दोपहर से कुछ वक्त पहले ही उठा



हम्म...

मैंने फिर कई बार कोशिश की, लेकिन कोई खास सफलता नहीं मिली मुझे लगने लगा कि सुबह जल्दी उठने का गुण मेरे जींस में ही नहीं है। जब भी मेरा अलार्म बजता, तो मेरे मन में पहला विचार यही आता कि उस कानफोड़ू शोर को बंद किया जाए और नीदं पूरी की जाए। कई सालों तक मेरी यह आदत ऐसे ही बनी रही, लेकिन आखिरकार, नीदं पर आधारित कुछ खोजों के परिणाम मेरे हाथ लगे जिनमें बताया गया था कि मैं समस्या को गलत तरीके से सुलझाने का पर्यास कर रहा था। एक बार मैंने उन विचारों को अमल में लाना शुरू किया तो धीरे-धीरे, लगातार सुबह जल्दी उठने की, काबलियत मैंने हासिल कर ली। गलत योजना का प्रयोग करके सुबह जल्दी उठना कठिन है, लेकिन सही योजना के साथ, यह अपेक्षाकृत आसान हो जाता है।

सोने की अवधि बदलती रहती है

अगर आप तय समय पर सोते हैं, तो कई बार आप जब बिस्तर पर जाएंगे तो आप थके हुए (उनींदे) नहीं होंगे। अगर आपको हर रोज सोने मे पांच मिनट से ज्यादा का समय लगता है तो आप उनीदें नहीं हैं। आप, बिस्तर पर सोने के बजाए, जगे रहकर अपना समय व्यर्थ कर रहे है। दूसरी समस्या यह है कि आप मानते हैं कि आपके सोने की अवधि हर रात एक जैसी होनी चाहिए, जोकि एक गलत धारणा है, आपके सोने की अवधि हर रोज बदलती रहती है। अगर आप शरीर के कहे अनुसार नींद लेते हैं तो आप शायद जरुरत से ज्यादा नींद ले रहे हैं। कई मामलों में तो बहुत ज्यादा, जैसे कि हर हफ्ते 10-15 घंटे अधिक (लगभग एक पूरे कार्य-दिवस के बराबर) बहुत से लोग जो इस तरह से सोते है वे 8 से ज्यादा घंटों की नींद हर रोज लेते हैं, जो कि आम-तौर पर काफी ज्यादा है। इसके अलावा अगर आप हर रोज अलग वक्त पर उठते हैं तो फिर आप सुबह जागने के अपने वक्त का पूर्व-अनुमान भी नहीं लगा सकते। और चूँकि हमारी प्राकृतिक लय-ताल कभी-कभी घड़ी के 24 घंटों के समय-चक्र से भिन्न हो जाती है, आप पाएंगे कि आपका उठने का समय धीरे-धीरे बदलने लगा है।

बिस्तर पर
जाने का समय तय नहीं

मेरे लिए दोनों तरीकों को एक साथ जोड़ना सबसे बढ़िया समाधान रहा। यह बहुत ही आसान है, और कई लोग जोकि सुबह जल्दी उठते हैं वे ऐसा करते भी है हालाँकि वे इसके बारे में शायद ही कभी सोचते हों, बावजूद इसके, यह खोज मेरे लिए तो कमाल की साबित हुई। समाधान यह है कि मैं सोने तब जाऊं जब मुझे नींद आ रही हो (और केवल तभी जब मैं वाकई में उनींदा हूँ) और सुबह अपना अलार्म लगा कर एक नियत समय पर उठ जाऊं (वह भी हफ्ते के सातों दिन) इस तरह मैं सुबह हमेशा एक तय वक्त पर उठ जाता हूँ (जोकि मेरे लिए सुबह 5 बजे का वक्त है), लेकिन हर रोज, मेरे बिस्तर पर जाने का कोई तय समय नहीं है।

मैं सोने तब जाता हूँ जब मुझसे जागे रहना कठिन हो जाता है। उनींदेपन की मेरी कसौटी यह है कि जब मेरे लिए किसी किताब के एक से अधिक पन्नों को, बिना झपकी लिए, पढ़ना मुश्किल हो जाए तो मैं समझ जाता हूँ कि अब मुझे सो जाना चाहिए। ज्यादातर बार जब मैं बिस्तर पर जाता हूँ तो 2 या 3 मिनट में ही मुझे नींद आ जाती है। मैं आराम से लेट जाता हूँ और तुरंत ही नींद मुझे अपने आगोश में ले लेती है। कभी-कभी मैं रात को 9:30 बजे सोने चला जाता हूँ तो कभी-कभी मैं आधी रात तक जगा रहता हूँ। ज्यादातर मैं रात को 10-11 बजे तक सोने चला ही जाता हूँ। अगर मुझे नींद नहीं आ रही होती है तो मैं तब तक जगा रहता हूँ जब तक कि मेरी पलकें नीद से बोझिल नहीं होने लगती हैं। इस दौरान किताब पढ़ना एक बहुत बढ़िया गतिविधी है क्योंकि यह स्पष्ट रहता है कि कब मैं इतना उनींदा हो गया हूँ कि मेरे लिए पढ़ना मुश्किल हो जाए।

हमेशा ही
तुरंत उठ जाता हूं

हर सुबह, जब मेरा अलार्म बजता है तो मैं इसे बंद कर देता हूँ, अंगडाई लेता हूँ और उठ कर बैठ जाता हूँ। मैं इसे बारे में नहीं सोचता। मैंने सीख लिया है कि मुझे उठने में जितना अधिक समय लगेगा, मेरे दोबारा सोने की संभावना उतनी ही बढ़ जाएगी इसलिए, एक बार अलार्म बजने के बाद मैं खुद को 'नींद की फायदों' के बारे में विचार करने की इजाजत नहीं देता अगर मेरा सोने का मन है तो भी मैं हमेशा ही तुरंत उठ जाता हूँ। इस तरीके पर कुछ दिनों तक अमल करने के बाद मैंने पाया कि मेरा सोने का तरीका एक स्वाभाविक लय-ताल में ढल चुका है। अगर मैं एक रात कम सोता हूँ तो अगली रात मुझे अपने आप ही जल्दी नींद आने लगेगी और नतीजतन मैं ज्यादा नींद ले पाऊंगा। और अगर मुझमे काफी ऊर्जा है और मैं थका हुआ नहीं हूँ तो मेरी नींद का समय कम होगा। मेरे शरीर ने सीख लिया है कि मुझे कब सुलाना है क्योंकि यह जानता है कि मैं हमेशा ही एक नियत समय पर उठता हूँ और मेरे उठने का समय आगे-पीछे नहीं होता।

सोने का हो
निश्चित समय

मैंने कहीं पढ़ा है कि सबसे अधिक अनिद्रा-पीड़ित (नींद न आने की बीमारी से ग्रसित) वही व्यक्ति होते हैं जोकि नींद न आने पर भी बिस्तर पर लेटे रहते हैं, अगर आपको नींद नहीं आ रही है और आप कोशिश करने पर भी नहीं सो पा रहे तो उठ जाइए और थोड़ी देर तक जगे रहिए। नींद का उस वक्त तक प्रतिरोध कीजिए जब तक कि आपका शरीर उन तत्वों को रक्त में छोडना न शुरू कर दे जोकि आपको सुला दें। अगर आप केवल उस वक्त बिस्तर पर जाएँ जब कि आप उनींदे हों और फिर एक निश्चित समय पर उठ जाएँ तो आप, अपने अनिद्रा रोग का ईलाज कर लेंगे। पहली रात आप देर तक जागेंगे, लेकिन आप बिस्तर पर लेटते ही तुरंत सो जाएंगे। आप शायद पहले दिन, सुबह जल्दी उठने और रात को केवल कुछ घंटों की नींद मिलने की वजह से, जरुर कुछ थकान महसूस करेंगे, लेकिन जैसे-तैसे आप दिन गुजार लेंगे और दूसरी रात आप जल्दी सो जाना चाहेंगे। कुछ दिनों की बाद आप खुद को, एक नियत समय पर बिस्तर पर जाने और उसी समय तुरंत सो जाने के, एक तरीके के मुताबिक़ ढाल लेंगे।

JMJ TRAVELES
आपके शहर की शान
राजस्थान में कही पर भी सभी प्रकार की कार टैक्सी के मासिक या वार्षिक अनुबंध के लिए संपर्क करे।
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करे।
मोबाइल नं. +91 9784005246

इंटरनेट स्लो है या नेटवर्क नहीं है!

अगर इंटरनेट कनेक्शन की स्पीड कम होने के कारण वेब पेजेज धीरे-धीरे डाउनलोड हो रहे हैं तो कुछ वेब टूल्स की मदद से इंटरनेट की स्पीड और नेटवर्क के बारे में पता कर सकते हैं।

www.speedtest.net

कुछ समय पहले तक इस वेबसाइट की मदद से आप अपने कम्प्यूटर पर इंटरनेट कनेक्शन की स्पीड पता कर सकते थे। अब इसके एप की मदद से आप स्मार्टफोन और टैबलेट पर भी इंटरनेट कनेक्शन की स्पीड पता कर सकते हैं। यह वेबसाइट खुद ही आपकी आईपी और इंटरनेट प्रोवाइडर कंपनी का पता लगा लेगी और नजदीकी सर्वर से स्पीड टेस्ट करेगी। इसमें आप पिछले नतीजों से तुलना करने के लिए चार्ट भी बना सकते हैं।

Network Signal Info

यह एप आपके मोबाइल नेटवर्क के बारे में सटीकता से जानकारी देता है। एंड्राइड के लिए काम करने वाले इस एप का प्रो वर्जन 70 रुपए में आता है। इससे आप अपने मोबाइल नेटवर्क के सिग्नल के बारे में जानकारी जुटा सकते हैं। इससे आप वाई-फाई कनेक्शन के सिग्नल्स के बारे में भी आसानी से पता कर सकते हैं। इसकी खास बात है कि यह लंबे समय तक नेटवर्क सिग्नल्स पर नजर रखने के बाद इसका विश्लेषण चार्ट के रूप में पेश करता है। मोबाइल फोन में अच्छे सिग्नल होने पर पांच स्तंभ नजर आते हैं। यह एप्लीकेशन आपके नेटवर्क सिग्नल्स की मजबूती को 14 स्तंभों में बांटकर दिखाता है, ताकि आप आसानी से सिग्नल की मजबूती को समझ सकें।

www.auditmypc.com

यह वेबसाइट आपके पीसी के इंटरनेट कनेक्शन की डाउनलोड स्पीड के साथ-साथ अपलोड स्पीड का भी पता करता है। इसमें आपको कई सर्वर्स का विकल्प मिलता है, जिन पर आप अपनी बैंडविर्थ जांच सकते हैं। इसकी प्रोसेस काफी सरल है।

www.speakeasy.net

यह वेबसाइट भी इंटरनेट कनेक्शन की स्पीड के बारे में सही जानकारी देने के लिए जानी जाती है। वेबसाइट में मौजूद सर्वर्स की सूची में से कोई भी सर्वर चुनकर आप टेस्ट शुरू कर सकते हैं। इसके बाद आपको पता लग जाएगा कि क्या वाकई आपका इंटरनेट स्लो है या नहीं। इसी तरह आप ह्यश्चद्गद्गस्रश्वद्ध.द्गद्ग का इस्तेमाल करके भी इंटरनेट की स्पीड जान सकते हैं। यह एचटीएमएल-5 पर काम करता है। इस वजह से इसे लोड होने में भी कम समय लगता है। इसे आप मोबाइल ब्राउजर पर भी आसानी से चला सकते हैं। स्पीड पता करने के लिए इसके 31 सर्वर महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इंटरनेट पर अन्य वेबसाइट भी हैं जो इंटरनेट स्पीड के बारे में सटीक जानकारी देने के लिए मशहूर हैं। इनमें से कुछ खास हैं-

www.speedtestonline.com
speedtest.net.in
testmy.net
www.netmeter.eu

आसानी से ट्रांसफर करें क्लाउड डाटा

आप अपनी फाइल्स को सेव करने के लिए गूगल ड्राइव, ड्रॉपबॉक्स या स्काईड्राइव जैसी क्लाउड सर्विस का इस्तेमाल करते होंगे। आपको कभी यह भी जरूरत पड़ती होगी कि आप एक सर्विस से अपनी फाइल को दूसरी सर्विस में ट्रांसफर कर सकें। अब 'मूवर' नाम की एक सेवा के जरिए यह भी संभव है। आप अपनी ड्रॉपबॉक्स फाइल्स को गूगल ड्राइव में या गूगल ड्राइव फाइल्स को अन्य सर्विस में आसानी से ट्रांसफर कर सकते हैं। इस सर्विस में कनेक्टर्स दिए गए हैं, जिनके जरिए आप एक सर्विस से दूसरी सर्विस में अपने डाटा को आसानी से शिफ्ट कर सकते हैं। यह सर्विस एफटीपी के जरिए आपकी फाइल्स को ट्रांसफर करती है और ट्रांसफर होने के दौरान पूरी जानकारी आपकी स्क्रीन पर देती है। यह सर्विस उस स्थिति में काफी उपयोगी है, जब आप या तो एक सर्विस से दूसरी में माइग्रेशन चाहते हैं या फिर आप अपनी फाइल्स का दूसरी जगह पर बैकअप चाहते हैं।

यूं करें फाइल्स को शिफ्ट

इसके लिए आपको नीचे दी गई वेबसाइट पर जाना होगा-
https://app.mover.io

यहां आपको अपना अकाउंट क्रिएट करना होगा। इसके बाद आप अपनी क्लाउड फाइल्स को एक सर्विस से दूसरी सर्विस में आसानी से ट्रांसफर कर सकते हैं। यहां आपको १० जीबी तक डाटा फ्री ट्रांसफर करने की सुविधा दी जाती है।

गेस्ट पोस्टिंग दिलाएगी ट्रैफिक...

अपनी वेबसाइट पर पर्याप्त संख्या में ट्रैफिक न आने से परेशान होने के बजाय औरों की वेबसाइट्स या ब्लॉग्स पर लेख लिखने की रणनीति अपनानी चाहिए। इन लेखों में आप अपनी वेबसाइट या ब्लॉग के लिंक्स को दर्शा सकते हैं। ये लिंक्स ट्रैफिक को आपकी साइट की ओर खींचने में मदद करते हैं।

इंटरनेट पर वेबसाइट्स के अथाह समंदर में आपको अपनी वेबसाइट के खो जाने का डर आपको हमेशा बना रहता होगा। अपनी वेबसाइट पर ज्यादा से ज्यादा लोगों को लाने के लिए लोग दूसरी वेबसाइट्स पर पोस्ट डालकर वहां आने वाले ट्रैफिक को अपनी साइट पर लाने की कोशिश करते हैं। आपकी यह रणनीति कारगर हो, इसके लिए यदि कुछ खास नियमों को इस्तेमाल में लाया जाना चाहिए। इन नियमों की मदद से आपकी वेबसाइट पर ट्रैफिक आना सुनिश्चित किया जा सकता है।

खोजें फायदेमंद ब्लॉग

अपनी पोस्ट किसी दूसरे ब्लॉग पर डालने के लिए उन्हीं ब्लॉग्स को चुनें, जिन पर पर्याप्त ट्रैफिक आता हो। हाल ही में नए-नए शुरू हुए उन ब्लॉग्स पर पोस्ट लिखने की रिक्वेस्ट न भेज दें, जिसके अपने ब्लॉग के लिए ही रीडर्स न मिल रहे हों। इसके अलावा अपनी पोस्ट की लंबाई का खास खयाल रखें। यदि आपकी पोस्ट जरूरत से ज्यादा लंबी होती है तो बहुत संभावना है कि ब्लॉग का मालिक आपकी पोस्ट स्वीकार ही न करे। बहुत ज्यादा प्रसिद्ध ब्लॉग्स वाले लोग आपकी पोस्ट तभी लेंगे जब आप अपने फील्ड के एक्सपर्ट होंगे।

पहले करें शोध

किसी भी वेबसाइट को पोस्ट लिखने की रिक्वेस्ट भेजने से पहले उस पर शोध करें। उस पर डाली गई कई स्टोरीज पर कमेंट करते हुए कुछ ऐसे टॉपिक्स के बारे में बताएं, जिनके बारे में उस पर नहीं लिखा गया। फिर उन्हें अपने लेखन का सुझाव दें। साथ ही यह भी बताएं कि आप कब तक यह लेख देंगे। अपने लेख के सीमित शब्दों में होने और यूनीक होने का यकीन आपको दिलाना होगा। इसके बाद ही आप पोस्ट भेजने में सफल हो सकते हैं।

पोस्ट बनाएं सार्थक

बहुत से वेबसाइट मालिक जानते हैं कि बाहर से लिखवाई जा रही पोस्ट्स की गुणवत्ता कुछ खास नहीं होती। इसलिए वे आपकी खामियां पकड़ने की पूरी कोशिश करेंगे। अपने पोस्ट को पूरी मेहनत से तैयार करें और इसमें बीच-बीच में अपनी वेबसाइट पर लाने वाला लिंक भी डाल दें। ये लिंक जरूरत से ज्यादा न हों वर्ना आपका पोस्ट स्पैम लगने लगेगा।

बनाए रखें संपर्क

यदि किसी वेबसाइट का मालिक आपको उस पर पोस्ट लिखने का मौका दे रहा है तो उसका शुक्रिया करना न भूलें। अपनी पोस्ट के वेबसाइट पर आ जाने के कुछ समय बाद साइट के मालिक से संपर्क करें। उसका फिर से धन्यवाद करने के साथ ही यह भी पूछें कि क्या आपकी पोस्ट को कुछ सकारात्मक प्रतिक्रियाएं मिलीं? इस तरह समय-समय पर संपर्क बनाए रखने से आप वेबसाइट के मालिक के ध्यान में रहेंगे। सहजता बनने पर आप उससे और पोस्ट लिखने का पूछ सकते हैं। वेबसाइट का मालिक भी आपसे पोस्ट लिखने के लिए कह सकता है।

जवाब में हो सकारात्मकता

अपनी पोस्ट पर आने वाले कमेंट्स का जवाब देने के लिए आप असली वेबसाइट मालिक की मदद कर सकते हैं। आपकी पोस्ट पर जो कमेंट आते हैं, उनका सकारात्मक भाव से जवाब दें। हो सकता है ये कमेंट नकारात्मक आ रहे हों, लेकिन आपको अपना रुख बदलना नहीं है। कमेंट का जवाब देते हुए आप उसमें लिंक भी शामिल कर सकते हैं।

GMW SECURITY SERVICE PVT. LTD.
C/o Vimla Devi Sharma, 62/338,
Mansarovar Jaipur, Rajasthan
सुरेश चौधरी, मो. 9690000925
विनोद चौधरी : मो. 9690000925

कैसे पाएं शराब से छुटकारा

शराब की लत

ऐल्कॉहॉलिज्म के शिकार लोगों को जब तक शराब न मिले, तब तक वे बेचैन रहते हैं। ऐसे लोग नशे के सेवन से पहले असामान्य रहते हैं और उसे पाने के बाद खुद को सामान्य स्थिति में पाते हैं। यह स्थिति ऐसे लोगों को पूरी तरह बीमार बना देती है। इसकी गिरफ्त में आने वाला इसे पाने के लिए तरह-तरह के बहाने बनाता है। इस लत के सामने खुद को कमजोर पाता है।

लत लगने की वजह

जिनके माता-पिता शराबी हैं, उनके बच्चों में सामान्य बच्चों के मुकाबले शराब की लत पड़ने के ज्यादा चांस होते हैं। उनमें ऐसे जीन पाए गए हैं जिनसे वे जल्द ही शराब के प्रति आकर्षित होते हैं और उन्हें इसकी लत लग जाती है।

कई बार घरेलू हालात से परेशान होकर महिला-पुरुष शराब का सहारा ले लेते हैं। धीर-धीरे उनकी आदत बन जाती है। शराबी साथियों की संगति में रहने वाले ऐसे लोगों को भी इसकी लत पड़ जाती है।

दुनिया में 10 फीसदी लोग ऐसे हैं जो शराब की लत या ऐल्कॉहॉलिज्म नाम की बीमारी से ग्रसित होते हैं। ऐसे लोगों के शरीर में ऐसे केमिकल विकसित हो जाते हैं, जिनकी वजह से एक बार शराब पीने के बाद वे बार-बार शराब पीने को मजबूर होते हैं। इस केमिकल का नाम है टेट्राहाइड्रो-आइसोक्वीनोलिन।

अन्य शराब पीने वाले 90 फीसदी लोग ऐसे होते हैं, जो या तो सोशल ड्रिंकिंग करते हैं या फिर रेग्युलर ड्रिंकर हैं।

शारीरिक या मानसिक रूप से जब कोई किसी खास चीज पर निर्भर हो जाता है, तो उस स्थिति को एडिक्शन यानी लत कहते हैं। एडिक्शन में शराब से लेकर तंबाकू, हेरोइन या दूसरे ड्रग्स सहित जुआ, सेक्स, एक ही काम करने की भूख आदि शामिल है, लेकिन यहां हम शराब की लत पर बात कर रहे हैं।

लत के लक्षण

अगर किसी शख्स में नीचे दिए गए लक्षण नजर आते हैं तो उसे शराब की लत हो सकती है। ये लक्षण व्यक्ति विशेष में अलग-अलग पाए जाते हैं।

- घबराहट, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, अति उत्सुकता।
- गुस्सा आना, मूड में अचानक बदलाव।
- तनाव, मानसिक थकावट।
- फैसला लेने में कठिनाई।
- याददाश्त कमजोर पड़ना।
- नींद न आना।
- ज्यादा पसीना निकलना, हथेलियों और पैर के तलवे से।
- शरीर थरथराना और पलक झपकते रहना।
- शरीर में ऐंठन और मरोड़ होना।
- सिर में तेज दर्द होना।

नुकसान

- शराब से शारीरिक और मानसिक बीमारियां तो होती ही हैं, साथ ही ऐसे लोग अपराध से भी जुड़ जाते हैं।
- शराब मानसिक बीमारी का एक आधार है। यह तंत्रिका तंत्र, लिवर और पेट की बीमारियों की वजह बन सकती है।
- इससे दिल के रोग का भी डर रहता है।
- शराबी की वजह से सबसे पहले पारिवारिक समस्या बढ़ती है। वे तरह-तरह की घरेलू हिंसा करते हैं।
- शराब की लत कैंसर से भी घातक बीमारी है। कैंसर से सिर्फ एक शख्स बीमार होता है, पर शराब की लत सीधे तौर पर कई लोगों को बीमार बना देती है।
- शराब में इथाइल ऐल्कॉहॉल का इस्तेमाल होता है। यह इंसान के खून में आसानी से घुल जाता है। यही वजह है कि शराब लेने के साथ ही शरीर के तमाम अंगों पर इसका असर पड़ने लगता है। लंबे समय तक इसे लेने से लिवर सिरोसिस की समस्या हो सकती है। इथाइल ऐल्कॉहॉल से पाचन क्रिया में भी गड़बड़ी होती है।

शराब छुड़ाने के तरीके

शराब छुड़ाना मुश्किल काम है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, दुनिया में कोई चिकित्सा पद्धति ऐसी नहीं है, जो शराब की लत से मुक्ति दिला सके। शराब की वजह से होने वाली बीमारियों का इलाज हो सकता है। विभिन्न पद्धतियों में उपचार के साथ-साथ परामर्श शराब से मुक्ति दिलाने में कारगर साबित हो सकती है।

आयुर्वेद

एल्कॉहॉल से लिवर में सूजन, पेट और तंत्रिका तंत्र से जुड़ी बीमारियां हो जाती हैं। आयुर्वेद में इन बीमारियों को दूर करने की दवा दी जाती है और साथ-साथ शराब का विकल्प दिया जाता है जिसमें ऐल्कॉहॉल की मात्रा काफी कम हो। एलोवेरा लिवर के लिए फायदेमंद है, जबकि अश्वगंधा तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क को पुष्ट बनाता है। इसके अलावा जटामांसी भी दिया जाता है। सार्थक चूर्ण, ब्राह्मी घृत आदि शरीर से शराब के जहर को कम करते हैं। इसके अलावा शंखपुष्पी, कुटकी, आरोग्य वर्धनी आदि दिए जाते हैं। शराब के विकल्प के रूप में सुरा का सेवन कराया जाता है। शराब के बदले मृतसंजीवनी सुरा 30-40 एमएल दी जाती है। इसके बाद धीर-धीरे इसे कम किया जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञों की सलाह है कि डॉक्टर या वैद्य की सलाह से ही इन औषधियों का इस्तेमाल करें।

ध्यान और योगाभ्यास

शराब पीने वालों का आत्मविश्वास कमजोर होने लगता है। उनकी एकाग्रता भी क्षीण पड़ती जाती है। साथ ही, पूरे शरीर में शराब का जहर फैल जाता है। मुद्रा, ध्यान तथा योग क्रियाओं के माध्यम से उनके शरीर से विकार को दूर किया जाता है। इन विकारों के दूर होने से ऐल्कॉहॉलिज्म के शिकार लोगों को राहत मिल सकती है।

मेडिटेशन: एकाग्रता लाने के लिए त्राटक किया जाता है। बिना पलक झपकाए प्रकाश की रोशनी को लगातार देखने का अभ्यास करें।

ज्ञान मुद्रा : ज्ञान मुद्रा से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और इससे मन का शुद्धिकरण होता है। ज्ञान मुद्रा करने के लिए दाहिने हाथ के अंगूठे को तर्जनी के टिप पर लगाएं और बाईं हथेली को छाती के ऊपर रखें। सांस सामान्य रहेगी। सुखासन या पद्मासन में बैठकर भी इस क्रिया को किया जा सकता है। इस क्रिया को लगातार 45 मिनट तक करने से काफी फायदा मिलता है।

योगक्रिया : कुछ योग क्रियाओं के माध्यम से शरीर में फैले विष को निकाला जाता है। कुंजल क्रिया नमक मिला गुनगुना पानी भर पेट पिया जाता है। बाद में इसकी उलटी कर दी जाती है। इससे पेट के ऊपरी हिस्से का शुद्धीकरण हो जाता है।

वस्तिः इस क्रिया के माध्यम से शरीर के निचले हिस्से की सफाई की जाती है। इसे एनिमा भी कहते हैं।

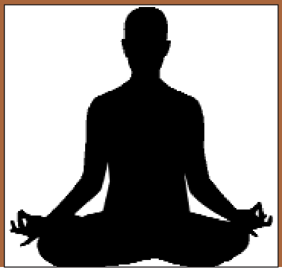
शंख प्रक्षालन: हल्का गुनगुना नमक मिला पानी पेट भरकर पीने के बाद भुजंगासन किया जाता है। इससे पेट शंख की तरह धुल जाता है। इसके बाद हरी पत्ती पालक, मूली,मैथी आदि का सेवन किया जाता है।

घरेलू नुस्खे

संतरा और नीबू के रस तथा सेव, केला आदि के सेवन से ऐल्कॉहॉल की वजह से शरीर में जमा जहर कम हो जाता है।

खजूर काफी फायदेमंद रहता है। 3-4 खजूर को आधे गिलास पानी में रगड़कर देने से शराब की आदत छोड़ने में मदद मिलती है।

आधा गिलास पानी और समान मात्रा में अजवाइन से बने रस को मिलाकर रोजाना एक महीने तक पीने से फायदा मिलता है।



ह्रदयाघात का जोखिम कम करने के उपाय

धूम्रपान बंद करें

सिगरेट पीना जानलेवा और गैर-जानलेवा दोनों किस्म के हार्ट अटैक का कारण बन सकता है। और यह बात पुरुषों और महिलाओं दोनों पर लागू होती है। जो लोग एक हार्ट अटैक से बच चुके हैं, सिगरेट पीने से दूसरे की संभावना बढ़ जाती है।

उच्च रक्तचाप को कम करें

उच्च रक्तचाप की वजह से दिल को बहुत ज़्यादा काम करना पड़ता है। इससे न केवल हृदयाघात बल्कि गुर्दा रोग और आघात का खतरा भी बढ़ जाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल को घटाएं

रक्त में गंदे कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल का स्तर अधिक होने से वह हृदय की रक्तवाहिनियों में जमने लगता है। धीरे- धीरे यह जमावड़ा बढ़ता जाता है और दिल की धमनियां तंग होती जाती हैं परिणामस्वरूप दिल को पहुंचने वाला रक्त धीमा होने लगता है। यदि हृदय के एक हिस्से को खून मिलना बंद हो जाएगा तो नतीजा होगा- हार्ट अटैक।

सही खाएं

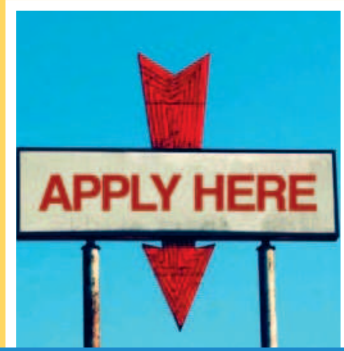
ज्यादा से ज्यादा प्राकृतिक भोजन करें। सलाद और फल दुनिया के सर्वोश्रम स्नैक्स हैं। कम से कम वसायुक्त दुग्ध उत्पादों का प्रयोग करें। मांस, अंडे और शराब का सेवन न करें। अपने नाश्ते में ओटस् शामिल करें क्योंकि इसमें विलयशील फाइबर होते हैं जो एलडीएल को घटाने में मदद करते हैं।

वजन हो बिल्कुल सही

रोजाना एकआध घंटे तेजी से पैदल चलें। इससे आपकी फिटनेस ठीक होगी। हफ्ते में ज्यादा से ज्यादा दिन व्यायाम करने से आप सभी प्रकार की बीमारियों से दूर रहेंगे और ऐसा करने से हार्ट अटैक का खतरा 75 प्रतिशत तक कम हो जाएगा।

मधुमेह पर नियंत्रण रखें

इसलिए क्योंकि इसका रिश्ता हृदयरोगों से है। मधुमेह तब होता है जब शरीर शूगर का इस्तेमाल शारीरिक वृद्धि और ऊर्जा के लिए नहीं कर पाता। हमारा शरीर भोजन से बने ग्लूकोज को प्राप्त करता है जोकि एक किस्म की शूगर ही है। ग्लूकोज का इस्तेमाल किया जा सके इसके लिए इंसुलिन की आवश्यकता होती है।



नौकरी बोर्ड

यदि आप नौकरी की तलाश में हैं तो यहां अक्टूबर 2019 की सभी लेटेस्ट सरकारी और गैर सरकारी नौकरियों की जानकारी दी जा रही है।

सैनिक स्कूल नगरोटा

- पद का नाम - पुस्तकालय अध्यक्ष
- पद संख्या - 5
- नौकरी स्थान - जम्मू
- अंतिम तारिख - 28 दिसंबर 2019

सेंट्रल रेलवे

- पद का नाम - खेल कोटे
- पद संख्या - 21
- नौकरी स्थान - मुम्बई
- अंतिम तारिख - 31 दिसंबर 2019

मिनिस्ट्री ऑफ ह्यूमन रिसोर्स डेवलपमेंट

- पद का नाम - आशुलिपिक
- पद संख्या - 9
- नौकरी स्थान - नई दिल्ली
- अंतिम तारिख - 31 जनवरी 2020

डिफेन्स रिसर्च एंड डेवलपमेंट आर्गेनाईजेशन

- पद का नाम - मल्टीटास्किंग स्टाफ
- पद संख्या - 1817
- नौकरी स्थान - ऑल इंडिया
- अंतिम तारिख - 23 जनवरी 2020

गवर्नमेंट ऑफ इंडिया प्रेस

- पद का नाम - व्यापार शिक्षु
- नौकरी स्थान - नई दिल्ली
- पद संख्या - 26
- अंतिम तारिख - 26 दिसंबर 2019

जामिया मिलिया इस्लामिया

- पद का नाम - परियोजना तकनीशियन
- नौकरी स्थान - नई दिल्ली
- पद संख्या - 1
- अंतिम तारिख - 24 दिसंबर 2019

दिल्ली मेट्रो रेल कारपोरेशन

- पद का नाम - खाता सहायक व अन्य
- नौकरी स्थान - ऑल इंडिया
- पद संख्या - 1493
- अंतिम तारिख - 13 जनवरी 2020

गवर्नमेंट ऑफ ओडिशा

- पद का नाम - वरिष्ठ उपचार पर्यवेक्षक
- नौकरी स्थान - केन्द्रपारा
- पद संख्या - 4
- अंतिम तारिख - 23 दिसंबर 2019

विज्ञान प्रसार

- पद का नाम - तकनीक प्रबंधक
- नौकरी स्थान - नोएडा
- पद संख्या - 1
- अंतिम तारिख - 20 दिसंबर 2019

टाटा इंस्टिट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज

- पद का नाम - सहायक प्रबंधक
- नौकरी स्थान - मुम्बई
- पद संख्या - 2
- अंतिम तारिख - 22 दिसंबर 2019

लड़की

तुम कभी लड़की बनकर देखना
देह पर आवरण नहीं आचरण
चढ़ा कर देखना,
तुम कभी लड़की बनकर देखना,
वो गलियाँ जहां बचपन गुज़रा था
गली तो वैसे ही खेलती हुई है,
वहां खेलती नन्हीं किसी जान के
बचपन में मोच जरूर आ गयी है
कभी, हवस की अधीर उम्र में
फँस कर देखना...

उसे सिर्फ मालूम कुछ बातें थीं
अपनापन और अपनों के संग मुलाकातें थीं,
दीवार के भीतर खुद को फंसा देख
मृत जाल में खुद को पुकार कर देखना।
तुम जीने को जीते हो
तुम तो सचमुच जिंदगी से जीते हो
टटोलती तो है हौसलों को फिर तुम
याद कर के सारे अतीत के विषय
दिन-रात दुआओं में
मरने की दुआ कर के देखना
कितना सुंदर जीवन है तुम्हारा
तुम भी खुदको कोस कर देखना
एक आवरण बाहर हंसता हुआ
एक भीतर हर पल रोता सा
कभी रात-रात भर आंसू बहा कर देखना
वो तो बचपन, बचपन में ही छीन गया
कभी उस गली जाकर देखना!

एक-एक सांस गुमनाम है,
कभी लहू की नदी में तुम भी तो नहा कर
देखना, वो त्यागती नहीं त्याग ही है
खुद की जंजीरों में खुद को बांध कर देखना
अब वापस तो कभी शायद वो जी ना पाए
मरने की आस में जीवन बिता कर देखना
जिसे छुआ है ना, उन दरदरे हाँथों ने
उसे अपना ही बदन किसी
तेजाब की बूंदों से कम नहीं लगता,
खुद से बेशुमार नफरत कर के देखना
तुम भी रात दिन मर के देखना।

शताक्षी शर्मा
गोरखपुर यूपी

मेरी कलम से

इस स्तंभ में हम शामिल करते है। आपकी कलम से लिखी उन प्रेरक कहानियों को, कविता, ग़ज़ल या विचारों को। यदि आप भी हमें ऐसा ही कुछ अपना लिखा भेजना चाहते हैं तो अपनी फोटो और फोटो आईडी के साथ हमें ई-मेल करें-
magazine@panchdoot.com

नया हिन्दुस्तान

मिट गए यूनान रोम मिस्र
मिट रहा है हिंदुस्तान
खून के प्यासे यहां सब
ये है नया हिंदुस्तान।

जात-पात में बंट गए सब
तुच्छ रह गया इंसान
खून के प्यासे यहां सब
ये है नया हिंदुस्तान।

नित द्रौपदी का होता चीरहरण
रक्षण को अब, ना कृष्ण है ना राम है
कभी दामिनी, कभी ट्विंकल
रोती, बिलखती, डरती पल-पल
हवस की भूख में हुए अंधे सारे
दुशासन हो गई आवाम है

है विश्वगुरु हम, हम जनक सभी के
क्या रोम मिस्र क्या यूनान है
बचा लो, संजो के रखो इसे
ये देश सबसे महान है।

पुलकित शर्मा

पिता

उस दिन वह भी बहुत खुश हुआ था,
मुझे गोद में लेकर पहली बार छुआ था,

कंधे पर बैठाकर पूरी दुनिया दिखाता था,
रोज ही मेरे भविष्य के सपने सजाता था,

मैं नंगे पैर ही ठीक हूं,
कहकर अपने छाले छुपाता है,
मेरे पास चप्पल हैं,
फिर भी मुझको जूते दिलाता है,

पैसे कम हो तो वो,
ऑफिस को पैदल ही जाता है,
रोज मेरे लिए वो,
कुछ ना कुछ लेकर ही आता है,

मेरे सामने खुद को सुपर हीरो तो बताता है,
अपनी रजाई देकर खुद ठंड से कपकपाता है,

उसने बताता नहीं कि वो ठेला भी लगाता है,
मुझे पढ़ाने के लिए क्या क्या जुल्म उठाता है,

मैं थक ना जाऊं कहीं तो
गाड़ी में पेट्रोल भरवाता है,
मुझसे दो पल बात करने के लिए
रिचार्ज करवाता है,

वो पिता ही है जिसने
फूलों के जैसे मुझे महकाया है,
खुद को घिस-घिस कर
उसने मुझको चमकाया हैं।

नीलेश मालवीय 'नीलकंठ'
चीचली, नरसिंहपुर,
(म.प्र.)

मैं अभी खुद से हारा नहीं

मना वहुत कुछ खोया है मैंने,
पर मैं अभी हारा नहीं।
देख जिंदगी तेरे सितम से,
मैं अभी घवराया नहीं।

आ रहा हूँ दहाड़ देने,
तू जिंदगी रंजिश न कर।
मैं वस थक कर वैठा हूँ,
मैं अभी खुद से हारा नहीं।

माना वहुत विखरा हूँ मैं,
पर इतना भी टूटा नहीं।
देख जिंदगी तेरे कहर से,
मैं अभी तक रूठा नहीं।

आ रहा हूँ खुद का वजूद ले कर,
तू जिंदगी इंतजार कर।
मैं वस थक कर वैठा हूँ,
मैं अभी खुद से हारा नहीं।

माना कोई साथ नहीं है,
पर खुद का साथ मैंने छोड़ा नहीं।
देख जिंदगी अकेले होकर भी ,
मैंने खुद का वजूद तोड़ा नहीं।

आ रहा हूँ एक जवाव वनकर,
तू जिंदगी स्वागत कर।
मैं वस थक कर वैठा हूँ,
मैं अभी खुद से हारा नहीं।

ममता मालवीय
शाजापुर (मध्यप्रदेश)

प्रदूषण

बीत गया इस वर्ष का, दीपों का त्यौहार।
वायु प्रदूषण बढ़ रहा, जन मानस बीमार।।

दोष पराली पर लगे, कारण सँग कुछ और।
जड़ तक पहुँचे ही नहीं, कैसे हो उपचार।।

बिन मानक क्यों चल रहे, ढाबे अरु उद्योग।
सँख्या वाहन की बढ़ी, इस पर करो विचार।।

कचरे के पहाड़ खड़े, सुलगे उसमें आग।
कागज पर बनते नियम, सरकारें लाचार।।

विद्यालय बँद हो गये, लगा आपातकाल।
दूषित वातावरण में, देश के कर्णधार।।

व्यथा यही प्रतिवर्ष की, मनुज हुआ बेहाल।
सुधरे जब पर्यावरण, तब सुखमय संसार।।

अनिता सुधीर
लखनऊ

कुछ सवाल मेरे बाबा से

वावा वताओ ना क्यों आप
भईया से ही ज्यादा प्यार करते हो,
क्या मैं आपकी वेटी नहीं हूँ वावा...

क्यों हर वात में भईया की ही ख्वाईसे पूछी जाती है,
मेरी भी तो कुछ ख्वाईसे होगी,
क्या मैं आपकी वेटी नहीं हूँ वावा...

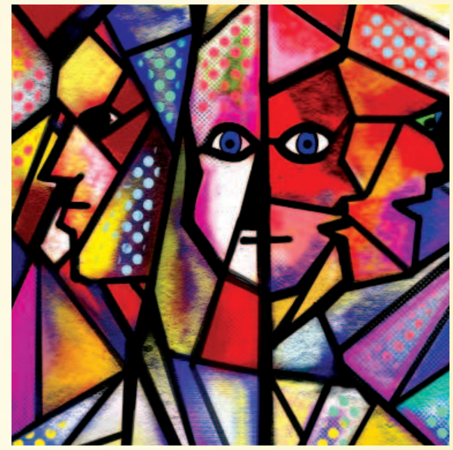
भईया को पैसे देके वोला जाता है जा वेटा घूम आ दोस्तों के साथ,
क्यों मेरे 1 रुपये मांगने पर भी
सवालों की वौछार की जाती है,
क्या मैं आपकी नहीं वेटी हूँ वावा...

भईया को वड़े स्कूल में पढ़ने भेजा जाता है,
और मेरे को सरकारी स्कूल में ,
क्या मैं आपकी वेटी नहीं हूँ वावा...

भईया घूमे आवारा दोस्तों के साथ,
और मुझे सहेली के घर जाने से भी रोका जाता है,
क्या मैं आपकी वेटी नहीं हूँ वावा...।

अंजलि सिंगोदिया
झुंझुनूं, राजस्थान

ये देश का क्या हाल बनाया है



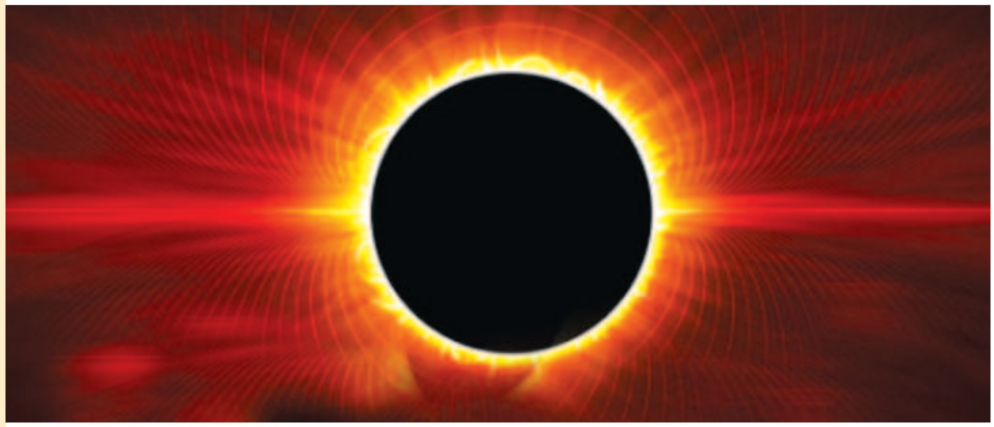
ना जाति पता ना धर्म पता
इंसान को सिर्फ भ्रम पता
ना मंदिर पता ना मस्जिद पता
इंसान को सिर्फ जात-पात पता
ना देश जाने ना विदेश जाने
ये लोगों के रचे वस पचँड जाने
कौन पडित कौन मुस्लिम
ये देश किसने वनाया है
वो ना हिन्दू था ना मुस्लिम था
उसने इंसान वन इंसान वनाया था
कहां मस्जिद, कहा मंदिर
लोगों ने सव वनाया है
घर में वैठे है मां वाप भगवान से
इनको मंदिरें-मस्जिदों में नजर आया है
कौन नीचा, कौन ऊंचा सव लोगों ने वताया है
जात-पात सव भूल जाओ
खून सवका लाल है
इंसानियत से भला कौन सा भगवान है
एक-दुजे के पर काटे ऐसा जमाना आया है
इंसान से वचाव के लिए इंसान को निशाना वनाया है
ये कैसा धर्म युद्ध है
जिसमें इंसानों ने इंसानों को हराया है
लाल खून अंदर वहता
वाहर भगवां व हरा लहराया है
हे, धर्म के ठेकेदारों
ये इस हिंदुस्तान का क्या हाल वनाया है।

रोहिन होदकाशिया

26 दिसंबर को लगेगा सूर्यग्रहण

इन राशियों पर पड़ेगा बुरा असर

साल का आखिरी सूर्यग्रहण गुरुवार 26 दिसंबर 2019 को लगने वाला है। सूर्य ग्रहण भारत में अधिकतम स्थानों पर खंडग्रास सूर्यग्रहण के रूप में दिखाई देगा। दक्षिण भारत के कुछ स्थानों पर कंकणाकृति सूर्य ग्रहण दिखाई देगी। भारत के अलावा यह एशिया के कुछ देश, अफ्रीका, आस्ट्रेलिया में भी ये ग्रहण दिखाई देगा।



ग्रहण का समय

भारत में ग्रहण काल 2 घंटे 52 मिनट का रहेगा। सुबह 8.04 बजे से ग्रहण का आरंभ होकर सुबह 9.30 बजे मध्य काल और सुबह 10.56 बजे ग्रहण खत्म होगा।

क्या होगा राशियों पर प्रभाव

इस बार का सूर्य ग्रहण सभी 12 राशियों के लिए बुरा असर लेकर आ रहा है। इसीलिए सभी लोगों को सावधानी रखनी होगी। किसी भी काम में अति उत्साह न दिखाएं, धैर्य से काम करेंगे तो परेशानियों से बच सकते हैं।

मेष

ग्रहण के दौरान अपमान होने की संभावना है, इसलिए बुरे कर्मों से बचें।

वृष

शारीरिक और मानसिक कष्ट हो सकता है, इस स्थिति में अपना ख्याल रखें।

मिथुन

जीवनसाथी की सेहत बिगड़ सकती है। उनकी सेहत का ध्यान रखें।

कर्क

कर्क राशि के जातकों को कोई शुभ समाचार मिल सकता है। धैर्य का परिचय दें।

सिंह

आज आपको किसी चीज की चिंता सता सकती है। मन बिचलित रह सकता है। स्वयं को बिजी रखें।

कन्या

ग्रहण के प्रभाव से किसी तरह का कष्ट हो सकता है। थोड़ा सावधानी रखें।

तुला

धन लाभ होने की प्रबल संभावना है। आर्थिक जीवन में सुधार होगा।

वृश्चिक

वित्तीय हानि होने के संकेत मिल रहे हैं। इसलिए धन से जुड़े मामलों में लापरवाही न बरतें।

धनु

किसी प्रकार का कष्ट होने की आशंका है। थोड़ा सावधान रहें।

मकर

किसी तरह की हानि होने की आशंका है। सोच-समझकर कदम लेने की जरूरत है।

कुंभ

आपको किसी प्रकार का लाभ प्राप्त हो सकता है। मन में प्रसन्नता का भाव रहेगा।

मीन

आज आपकी खुशियों में वृद्धि होगी। किसी प्रकार का शुभ समाचार भी सुनने को मिल सकता है।

पैदावार में सबसे आगे....विश्वास सीड्स
कंचन-224™
यैलो मौजेक रोग के प्रति सहनशील
(ग्वार की फैलाव वाली किस्म)
अपने नाम पर खरा
विश्वास सीड्स
ग्वार बीज
कंचन-224
A Quality Product of VISHWAS SEEDS
मध्यम आकार का चमकदार दाना
कम समय में पककर तैयार
खाने में स्वादिष्ट एवं ज्यादा पौष्टिक
पैदावार अन्य किस्मों से अधिक संभावित
मूंग बीज
गोल्डी™
Vishwas SEEDS
Moong Seed
मूंग बीज
गोल्डी
सोना बीजो
सोना पाओ
चुने खुशहाली की राह
विश्वास के साथ...
विशेषताएं
+ रेतीली दोमट मिट्टी के लिये ज्यादा उपयुक्त।
+ अगेते फूल ज्यादा फलियां व मोटा एवं वजनदार दाना।
+ अत्याधिक फैलाव से ज्यादा उत्पादन।
+ सामान्य परिस्थितियों में पौधों की ऊंचाई 120-135 सेमी.।
अपने नाम पर खरा...
विश्वास सीड्स
Vishwas Seeds
64-ए, पुरानी धानमण्डी, श्रीगंगानगर फोन: 2440220