

## अशोक भाटिया

ਘਰੇਲੂ ਹਿੱਸਾ ਕੇ  
ਪੀੰਡਿਤਾਂ ਮੈਂ ਮਾਹਿਲਾਏ  
ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਿਕ ਪੁਰਾਣ  
ਮੀਂ ਹੈਂ ਲੋਕਿਨ ਤਨਕੀ  
ਆਵਾਜ਼ ਇਤਨੀ ਧੀਮੀ  
ਹੈ ਕਿ ਵਹ ਨ ਤੋ  
ਸਮਾਜ ਕੋ ਆਂਦ ਨ ਹੀ  
ਫਾਨੂਨ ਕੋ ਸੁਨਾਈ  
ਪਡਿਗੀ ਹੈ ।

संपादकीय

## साजिश का हो पदार्पण



अमृता आर. पांडत

प्रिंटन-मनन

## अपनेपन का प्रेम असली प्रेम

जब प्रेम बहुत गहरा होता है, तब तुम किसी भी गलतफहमी के लिए पूरी जिम्मेवारी लेते हो। पल भर के लिए ऊपरी तौर से नाराजगी व्यक्त कर सकते हों, परन्तु जब इस नाराजगी को दिल से महसूस नहीं करते, तब तुम एक-दूसरे को अच्छी तरह समझ पाते हो। तब तुम उस अवस्था में हो जहां सभी समस्याएं और मत-भेद मिट जाते हैं और केवल प्रेम झलकता है। प्रायः हम मतभेदों में उलझे रहते हैं क्योंकि अपने वास्तविक स्वभाव से दूर हो गए हैं। प्रेम के नाम पर हम दूसरों को इच्छानुसार चलाना चाहते हैं। यह स्वाभाविक है कि जब हम किसी से प्रेम करते हैं तो हम चाहते हैं कि वे त्रुटिहीन हों। तुम पहाड़ी के ऊपर से जमीन के गड्ढों को नहीं देख सकते। इसी प्रकार, उन्नत चेतना की अवस्था से दूसरों की त्रुटियां नजर नहीं आती। परन्तु जमीन आकर गड्ढों को (दोषों को) देख सकते हो। और गड्ढों को भरना चाहते हो तो उन्हें देखना ही होगा। हवा में रहकर तुम घर नहीं बना सकते। गड्ढों को देखे बिना, उनको भरे बिना, कंकड़ पथर हटाए बिना, जमीन को नहीं जोत सकते। इसीलिए जब तुम किसी से प्रेम करते हो और उनमें दोष ही दोष होते हो तो उनके साथ रहो और गड्ढे भरने में उनकी मदद करो। यही ज्ञान है। तुम किसी को प्यार क्यों करते हो? क्या उनके गुणों के लिए या मित्रता और अपनेपन के कारण? अपनत्व महसूस किए बिना, केवल उनके गुणों के लिए, तुम किसी से प्रेम कर सकते हो! इस प्रकार का प्रेम प्रतिस्पर्धी और ईर्ष्या पैदा करता है। परन्तु जब प्रेम आत्मीयता के कारण होता है, तब ऐसा नहीं होता। जब तुम किसी को उनके गुणों के लिए चाहते हो और जब उनके गुणों में बदलाव आता है, या जब तुम उनके गुणों के आदि हो जाते हो, तुम्हारा प्रेम भी बदल जाता है। लोग कहते हैं, मैं ईश्वर से प्रेम करता हूँ क्योंकि वे महान हैं। और यदि यह पाया जाए कि ईश्वर साधारण हैं, हमारे जैसे ही एक व्यक्ति, तब तुम्हारा प्रेम समाप्त हो जाएगा। यदि तुम ईश्वर से इसीलिए प्रेम करते हो क्योंकि वे तुम्हारे अपने हैं, तब वे चाहे जैसे भी हों, चाहे वे रचना करें या विनाश, तुम फिर भी उन्हें प्रेम करते हो। अपनेपन का प्रेम स्वयं के प्रति प्रेम के समान है।

— 6 —

हिंसा को लेकर न सिर्फ अक्सर बातें होती हैं बल्कि कठोर कानून भी बने हैं, बावजूद इसके इनमें कोई कमी नहीं दिखती। लेकिन इस घरेलू हिंसा का एक पक्ष यह भी है कि घरेलू हिंसा के पीड़ितों में महिलाएं ही नहीं बल्कि पुरुष भी हैं लेकिन उनकी आवाज इतनी धीमी है कि वह न तो समाज को और न ही कानून को सुनाई पड़ती है। परिवारिक मसलों के सुलझाने के मक्सद से चलाए जा रहे तमाम परामर्श केंद्रों की माने तो घरेलू हिंसा से संबंधित शिकायतों में करीब चालीस फीसद शिकायतें पुरुषों से संबंधित होती हैं यानी इनमें पुरुष घरेलू हिंसा का शिकाया होते हैं और उत्पीड़न करने वाली महिलाएं होती हैं। हाल ही में पुरुषों के साथ हो रही घरेलू हिंसा की घटना अखबारों की सुर्खियाँ बनी हुई हैं। यह घटना उत्तर प्रदेश के मेरठ की है। यहां पर मुस्कान नाम की महिला ने प्रेमी साहिल के साथ मिलकर अपने पति सौरभ की हत्या कर दी। इसके बाद शव के कई टुकड़े कके नीले रंग के ड्रम में रखकर सीमेंट डाल दिया। पति का मर्डर करने के बाद मुस्कान ने लोगों को बताया कि उसका पति घूमने गया है। वारदात को अंजाम देने के बाद मुस्कान अपनै प्रेमी साहिल के साथ हिमाचल प्रदेश के शिमला घूमने चले गई। यही नहीं मुस्कान अपने पति का फोन भी लेकर साथ गई और उसने उसके सोशल मीडिया अकाउंट पर हिमाचल के वीडियो भी डाले, ताकि लोगों को लगे कि सौरभ हिमाचल घूमने गया है। इस घटना के बाद तो ड्रम को लेकर महिलाओं ने ड्रम को अपनी धौस देने का हथियार बना लिया है लेन लग गई है। कई जगह से समाचार आ रहे की पतियाँ अपने पति को इसी प्रकार मरने की धमकिया दे रही हैं। मेरठ से ही एक और ऐसा मामला सामने आया है जहां पति-पत्नी के झगड़े में पत्नी ने पति को ऐसी ही भयानक हत्या की धमकी दे डाली। शख्स की पत्नी ने उससे कहा कि अगर हरकतों से बाज नहीं आया तो वह उसके टुकड़े कर ड्रम में भर देगी। आरोप है कि पत्नी ने सोते समय पति के सर पर इंट मारकर उसे घायल भी कर दिया था। घायल हालत में पति का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ तो मामला सामने आया है। गोंडा में पत्नी अपने पात को मेरठ हत्याकांड जैसी धमकी दे रही है। पति ने अवैध संबंधों का विरोध किया तो पत्नी ने स-रेआम पीटा। धमकी दी- ज्यादा चूंचपाट की तो गोंडा वाले सौरभ की तरह काटकर ड्रम में भर दींगी। इतना ही नहीं, निर्माणाधीन मकान में रखे नीले रंग का ड्रम और सीमेंट की बोरियों को दिखाकर डराया भी प्रताड़ित पति का एक वीडियो भी सामने आया है। इस वीडियो में पत्नी



अपने पति को घर के बाहर बीच सङ्क वाइपर से पीटे हुए दिख रही है। मोहल्ले वाले पती की करतूत को न रहे हैं। इससे पहले भी दो बार पीड़ित पति की पिटाई चुकी है। कंकरखेड़ा में दंपती के बीच घेलू बातों लेकर हुए झगड़े में पति को धमकी दी कि अगर, हरव से बाज नहीं आया तो काटकर इम में भर ढूँगी। घास पति थाने पहुंचा और पुलिस को मामला बताया। पुलिस ने घायल का मेडिकल उपचार कराया। कंकरखेड़ा क्षेत्र में दून हाईवे स्थित एक कॉलोनी निवासी युवक बताया कि वह मजदूरी करता है। पांच साल पहले उस शादी हुई थी। दंपती के दो बच्चे हैं। आरोप लगाया पती आए दिन उसके साथ झगड़ा करती है। कई घर से खींचकर गली में झाड़ू तक से पीटा है। मोहल्ले के लोगों ने बीच बचाव कराया था। बताया जाता है मैं इम कांड के बाद उन पतियों में भी खौफ का माहौल है, जिनकी पतियां शादी के बाद भी अपने बॉयफ्रेंड साथ रिलेशन में हैं। ग्वालियर में ऐसे ही एक पति अपनी हत्या का डर सता रहा है। इस युवक की तीव्री की चार बॉयफ्रेंड हैं। वह अपने पति को छोड़कर बॉयफ्रेंड के साथ रह रही है। ये बॉयफ्रेंड पति को हमीरी धमकी दे रहा है। जब पुलिस ने युवक की बात गंभीरता से नहीं सुना तो वह फूलबाग चौराहे पर मुख्यमंत्री के नाम पोस्टर लेकर धरने पर बैठ गया। पीड़ित पति मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव से मदत की गुहार लगाई उसने आशंका जाहिर की है कि कहीं उसकी पती ए भी मेरठ कांड की तरह उसे कटवाकर इम में सीमेंट न ढबवा दे ऐसे कई उदाहरण हैं जिसमें पतियां पति

के साथ मारपीट करती रहती है। वैसे भारत में अभी तक ऐसा कोई सरकारी अध्ययन या सर्वेक्षण नहीं हुआ है जिससे इस बात का पता लग सके कि घरेलू हिंसा में शिकार पुरुषों की तादाद कितनी है लेकिन कुछ गैर स-रकारी संस्थान इस दिशा में जरूर काम कर रहे हैं। हासेव इंडियन फैमिली फाउंडेशनहाँ और हामाइ नेशनहाँ नाम की गैर सरकारी संस्थाओं के एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि भारत में नब्बे फीसद से ज्यादा पति तीन साल की रिलेशनशिप में कम से कम एक बार घरेलू हिंसा का सामना कर चुके होते हैं। इस रिपोर्ट में यह भी गया है पुरुषों ने जब इस तरह की शिकायतें पुलिस में फिर किसी अन्य प्लेटफॉर्म पर करनी चाही तो लोगोंने इस पर विश्वास नहीं किया और शिकायत करने वाले पुरुषों को हंसी का पात्र बना दिया गया। लखनऊ में पी-डिट पुरुषों की समस्याओं पर काम करने वाली एक संस्था के संचालक देवेश कुमार बताते हैं कि लॉकडाउन के दौरान ऐसी समस्याओं के बारे में और ज्यादा जानकारी मिली थी क्योंकि इस दौरान ज्यादातर पति-पत्नी साथ रहे हैं। देवेश कुमार बताते हैं, "लोग कई तरह की समस्याएं लेकर आते थे। मसलन, एक युवक इस बात से परेशान था कि उसकी पत्नी के किसी अन्य व्यक्ति से अवैध संबंध थे। मना करने के बावजूद संबंध जारी रहे लॉकडाउन के दौरान ही उसे ये बातें पता चलीं। दोनों में विवाद हुआ और लड़की के घर वालोंने युवक को यह कहते हुए धमकाया कि यदि उसने कुछ करने की कोशिश की तो दहेज प्रताङ्का के तहत मुकदमा दर्ज करा दिया जाएगा। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यरो यानी एनसीआरबी

के आंकड़ों के मुताबिक, देश में पुरुषों की आत्महत्या की दर महिलाओं की तुलना में दो गुने से भी ज्यादा है। इसके पीछे तमाम कारणों में पुरुषों का घेरेलू हिंसा का शिकार होना भी बताया जाता है, जिसकी शिकायत वो किसी फोरम पर कर भी नहीं पाते हैं। हालांकि ऐसा नहीं है कि पुरुषों के खिलाफ हिंसा की किसी को जानकारी नहीं है या फिर इसके खिलाफ आवाज नहीं उठती है लेकिन यह आवाज एक तो उठती ही बहुत धीमी है और उसके बाद खामोश भी बहुत जल्दी ही जाती है। कुछ समय पहले यूपी में भारतीय जनता पार्टी के कुछ संसदियों ने यह मांग उठाई थी कि राष्ट्रीय महिला आयोग की तर्ज पर राष्ट्रीय पुरुष आयोग जैसी भी एक संवैधानिक संस्था बननी चाहिए। इन संसदियों ने इस बारे में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को पत्र भी लिखा था। पत्र लिखने वाले एक संसद हरिनारायण राजभर ने उस वक्त यह दावा किया था कि पत्री प्रताड़ित कई पुरुष जेलों में बंद हैं, ऐसे पुरुषों को यह संस्था कानूनी मदद भी दिलाती थी। संस्था के प्रमुख अमित कुमार कहते हैं कि इस ऐप के जरिए 25 राज्यों के 50 शहरों में 50 एनजीओ से कानूनी मदद के लिए संपर्क किया जा सकता है। उनका दावा है कि हेल्पलाइन जारी होने के 50 दिन के भीतर ही उन्हें 16,000 से ज्यादा फोन कॉल्स मिली थीं। अमित बताते हैं कि अब तक कई लोगों को कानूनी मदद दिलाई जा चुकी है और कई परिवारों की कार्डिसिलिंग करकर उनकी समस्या को दूर किया गया है। केरल में पुलिस के लिए नियमित संवेदीकरण कार्यशालाओं के परिणामस्वरूप निंग-आधारित शिकायतों का अधिक संतुलित संचालन हुआ है। संगठनों को समावेशी कार्यस्थल नीतियाँ अपनाने के लिए बाध्य करें जो पितृत्व अवकाश, पुरुषों द्वारा सामना किए जाने वाले यौन उत्पीड़न और मानसिक स्वास्थ्य सहायता जैसे मुद्दों को सम्बोधित करती हैं। स्वीडन की पैतृक अवकाश नीति पिताओं को समान अवकाश प्रदान करती है, जो घर पर साझा पालन-पोषण और लैंगिक समानता को बढ़ावा देती है। लैंगिक न्याय के लिए एक संतुलित हृष्टिकोण सुनिश्चित करने के लिए पुरुषों के अधिकारों को समान ईमानदारी से सम्बोधित करने की आवश्यकता है। लैंगिक-तरस्थ कानून, मानसिक स्वास्थ्य सहायता में वृद्धि और सामाजिक रूढ़ियों को खत्म करने के लिए जागरूकता अभियान महत्वपूर्ण कदम हैं। जैसा कि मार्टिन लूथर किंग जूनियर ने कहा था, ह्लूकिसी भी जगह अन्याय हर जगह न्याय के लिए खतरा है हाँ एक सही मायने में समावेशी प्रणाली सभी लिंगों को ऊपर उठाती है, समाज में निष्पक्षता और सद्भाव को बढ़ावा देती है।

## चोर का धन चांडाल खाए, पापी मुँह देखता रह जाए

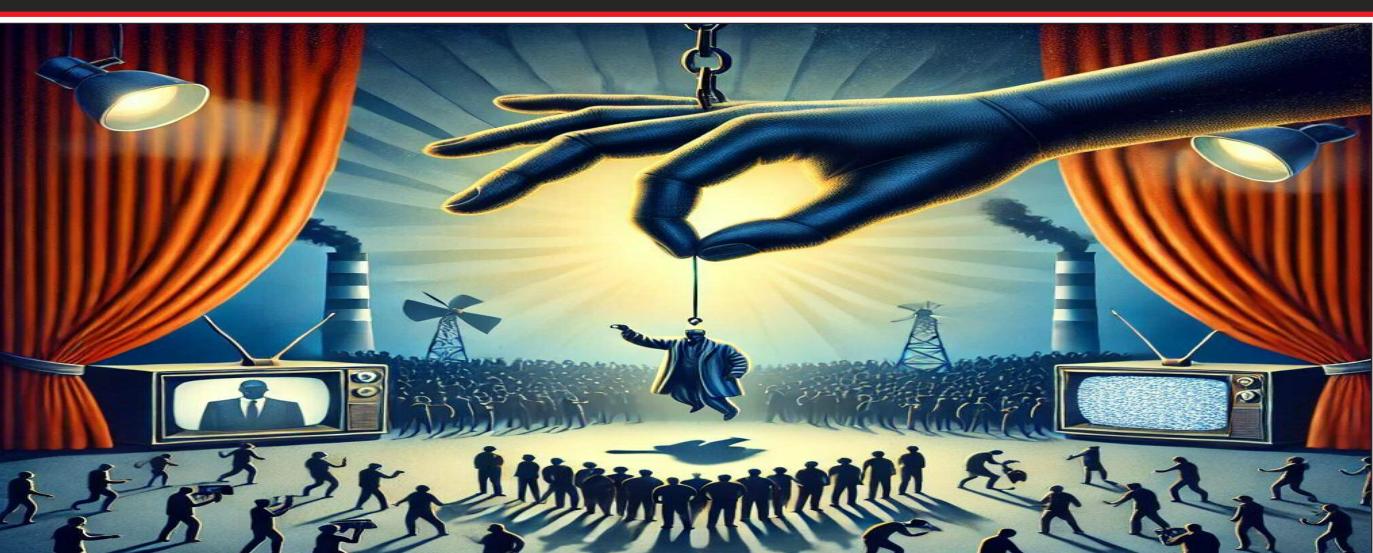
**ब** हुत पुरानी कहावत है चोर का धन चांडाल खाए पापी मुँह देखता रह जाए यह कहावत पीढ़ी दर पीढ़ी सुनाइ जाती है। यह कहावत वर्तमान युग में भी ज्यादा सटीक बैठती है। वर्तमान समय में चोर, सूदखोर, लालची और अनैतिक ढंग से पाप का पैसा कमाने वाले लोगों की संख्या बड़ी तेजी के साथ बढ़ी है। पाप की कमाई का धन वह स्वयं तो नहीं खा पाते हैं। उस धन का उपयोग चांडाल के भाग्य और ऐसो-आराम में होता है। जिसका धन होता है, वह डर और भय के मारे उसका उपयोग ही नहीं कर पाता है। वह जिसके पास और जहां धन रखता है। वह उसी का होकर रह जाता है। आज यह संपादकीय लिखने का मन इसलिए हुआ। दुर्बिन से संचालित फारिक्स ट्रैटिंग कंपनियों में लाखों भारतीयों ने अपने काले धन को निवेश किया है। ब्याज और ज्यादा कमाई के लालच में अपनी पाप की कमाई को भारतीय, ऐसी कंपनियों में निवेश कर रहे हैं। जो ज्यादा ब्याज और मुनाफा देने का लालच देती है। महत्वपूर्ण पदों पर बैठे हुए लोग अनैतिक रूप से भारी कमाई करते हैं। उस कमाई को छिपाने के लिए वह अपने रिश्तेदारों, दोस्तों और बेनामी लोगों के नाम पर संपत्ति खरीद लेते हैं। ज्यादा कमाई और ब्याज के लालच में सूदखोरों के पास जमा करा देते हैं। कमाई के चक्कर में वह अपने अर्जित धन को स्वयं के उपर खर्च भी नहीं कर पाते हैं। चोर को हमेशा भय रहता है चोरी का माल उसने खर्च किया, तो वह पकड़ लिया जाएगा। रिश्वतखोरों को डंग रहता है, कि यदि उसने अपनी कमाई से ज्यादा खर्च किया, तो वह पकड़ा जाएगा। सूदखोर अपने धन का उपयोग इसलिए नहीं कर पाता है। उसे हमेशा लगा रहता है, यदि वह पैसा ब्याज में चला देंगे, तो इतनी कमाओ गोगी। करोड़ों रुपए कमाने वाला सूदखोर र्भ अपने और अपने परिवार के ऊपर धन के खर्च नहीं कर पाता है। कुछ ऐसी ही स्थिति बड़े-बड़े उच्च पदों और सरकारी पदों पर बैठे हुए लोगों की होती है। जिनकी कमाई बहुत होती है, वह इसलिए खर्च नहीं कर पाते हैं। यदि वह खर्च करेंगे तो लोगों के नजर में आ जाएंगे। उनका पद खतरे में पड़ जाएगा। भारतीय प्रशासनिक सेवा के देश अधिकारी जो पति-पत्नी के रिश्ते में थे उन्होंने अरबों रुपए की कमाई रिश्वत के



रूप में की थी। दोनों जब पकड़े गए और प्रकरण चलते-चलते दोनों की मृत्यु भी हो गई। वह अपने धन का उपयोग नहीं कर पाए। वर्तमान में लोगों का लालच इतना बढ़ गया है। तुर्की से संचालित कंपनियों में अरबों रुपए का निवेश भारतीयों द्वारा किया गया है। कंपनी के संचालकों ने पहले भारत में धोखाधड़ी की, भारत से कमाया हुआ धोखाधड़ी का धन लेकर दुर्बाई ले चले गए। नए नामों से कंपनियां खोल लीं। उनके एजेंट भारत में लालच देकर बड़ेबड़े धना सेठों और अवैध कमाई वालों को दुर्बाई लेकर जाते हैं। उनके ऊपर लाखों रुपए खर्च करते हैं। लालच देकर उनसे अरबों रुपए निवेश करा लेते हैं, उसके बाद उनकी कंपनी और कर्ता-धर्ता गायब हो जाते हैं। उन फोन भी बंद हो जाते हैं। जमा मूलधन गायब हो जाता है। धन वापसी के लिए वह कानून कार्रवाई भी नहीं कर पाते हैं। उन्हें अनैतिक तरीके से वह धन कमाया होता भारत जैसे देश में आयकर विभाग से कम छिपाते हैं, टैक्स नहीं देते हैं। गलत तरीके से पैसा विदेश भेज देते हैं। ईंडी और अजांच एजेंसियों के डर से वह कानूनी कार्रवाई भी नहीं कर पाते हैं। अवैध तरीके से कमाया हुआ चोरी का धन उनके हाथ से निकलता

चांडलो के पास पहुंच जाता है। वही चांडल उस पैसे पर ऐश करते हैं। देश और विदेशों में इस तरह के चांडल बड़ी मात्रा में कुकुरमुत्ता की तरह लोगों के लालच को जगाते हैं। फिर उनका जमा धन हड्डप कर लेते हैं। जब धन चला जाता है, तो वह रोए भी नहीं पाते हैं। यदि वह रोए तो मुख्य भी समझे जाएंगे। सरकार उल्टा टैक्स वसूल करने की प्रक्रिया शुरू कर दीगी। जो होगा वह भी चला जाएगा। वर्तमान स्थिति में यह कहा जा सकता है। चोर, सूदखोर, लालची और पापी अपने बनाया धन का उपभोक्ता नहीं कर सकते हैं। उनके धन पर हमेशा ढ-कुओं और चांडलों का ही हक होता है। इस बात को हर कोई जानता है। मनाता कोई नहीं है। जिसके कारण लोग लूटे हुए चले आ रहे हैं। जिनके भाग्य में उस धन का उपयोग करना लिखा रहता है, वही ऐसो आराम करते हैं। भारत में इस तरह की ठगी करके अरबों रुपया लूटकर हजारों लोग विदेश भाग गए हैं। जो लूटे हैं, वह उन्हें कोस रहे हैं। जिनके भाग्य में उस धन का उपयोग करना था। वह विदेश भाग कर बहां ऐश कर रहे हैं।

# "ध्यान भटकाने की राजनीति: असल मुद्दों से किनारा"



व्यवस्था की गिरती स्थिति जैसे गंभीर मुद्दों पर चर्चा होनी चाहिए, लेकिन टीवी चैनलों, अखबारों और सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर कुछ और ही नैरेटिव गढ़ा जा रहा है। बहसों का केंद्र अब असल समस्याएँ न होकर ऐतिहासिक घटनाओं की कब्रें खोदना, धार्मिक-प्रांतिक ध्वनीकरण और विवादाप्यद बयानबाजी बन गए हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि यह एक सोची-समझी अनीति है, जिससे जनता को भटकाया जा सके और सरकार की नीतिगत विफलताओं पर चर्चा दबाई जा सके। मीडिया में बड़ी बहसों के दौरान कभी मर्डिर-स्ट्रिज्ड का मूँह छिड़ जाता है, कभी किसी ऐतिहासिक घटनायत को लेकर अनावश्यक विवाद खड़ा किया जाता है, तो कभी फिल्मों, गानों और किताबों के नाम र हंगामा मचाया जाता है। कभी पाठ्यपुस्तकों में बदलाव को लेकर विवाद होता है, तो कभी किसी नेता के बयान को तोड़-मरोड़कर पेश किया जाता है। लेकिन इन सबके बीच सवाल यह उठता है—क्या इससे देश के युवाओं ने रोजगार मिलेगा? क्या इससे किसानों की आत्महत्या के किनारे रोकी जाएगी? क्या इससे स्वास्थ्य सुविधाएँ सुधरेंगी? मीडिया वेक्शेषकों का कहना है कि विवादों का यह खेल किसी नयेंग का परिणाम नहीं है, बल्कि यह सरकारों की एक वालाकी भरी रणनीति है। जब भी महंगाई, बेरोजगारी और भ्रष्टाचार पर सरकार से जबाब माँगा जाता है, तभी किसी नए विवाद को जन्म देकर जनता का ध्यान असल











## समर सीजन में आउटफिट के साथ इन पांच एकसेरीज को भी रखें अपडेट

मौसम के हिसाब से अपने वार्ड्रोब को अपडेट करना बहुत ही जरूरी है जिससे आपको कम्फर्ट के साथ स्टाइलिश लुक भी मिले। कई बार ऐसा होता है कि हम आउटफिट पर बहुत ध्यान देते हैं लेकिन मैचिंग एकसेरीज को हम इनाम कर देते हैं। ऐसे में समर सीजन में आपको कुछ एकसेरीज को अपने वार्ड्रोब का हिस्सा जरूर रखना चाहिए-

### स्कार्फ बनाए आपको परफेक्ट

गर्मियों के दिनों में स्कार्फ धूप से बचाने के साथ स्टाइलिश लुक देने के लिए काफ़ी है। समर सीजन में आउटफिट के साथ मैच होते स्कार्फ को स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा जरूर बनाएं।

### हैट्स आपको बनाए कूल

गर्मियों के दौरान हैट्स भी आपके लुक को कुल अंदाज देती है। हैट्स आपके लुक को बढ़ाने के साथ ही आपके बालों और घेरे को भी तेज धूप से बचाती है। खासकर पर आउटिंग या ट्रिप पर ड्रेस से मैचिंग हैट परने जिससे आपको परफेक्ट लुक मिलेगा।

### स्टाइलिश सनगलासेस

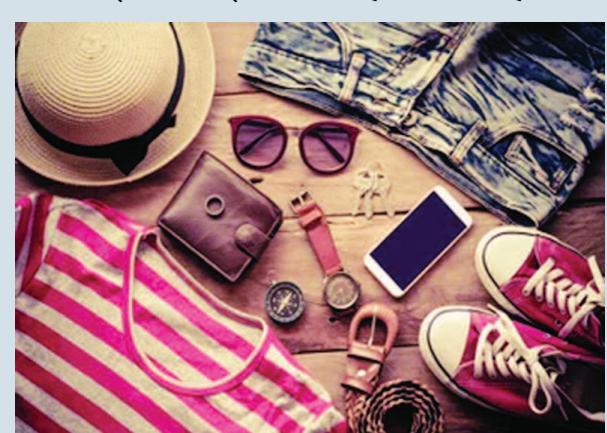
गर्मियों के फैशनबल एक्सेसरीज में वर्षे सबसे पहले आते हैं। यह आपको गर्मियों में नया और टूटे लुक देते हैं। गर्मियों के दौरान सभी की आंखों पर सनगलासेस देखे जाते हैं। आपको घेरे के हिसाब से सनगलासेस को चुनना चाहिए लेकिन कौशिश करें कि क्रेम में मेटल व्लासी बर्क को हो जुने।

### फुटवेयर भी है स्टाइलिश

फुटवेयर भी आउटफिट के हिसाब से होने चाहिए। साथ ही इस मौसम में पसीना बहुत आता है। खासकर जिन मिलिओं के पेरो में पसीना आता है, उनको ऐसे फुटवियर को चुनना चाहिए, जिसमें पैरों में हवा लगती रहे और पसीना न आने पाए।

### हैंडबैग न भूलें

इस बार समर में आपको नया टूटे लुग लेना चाहिए। आपको अगर हैंडबैग की आदत नहीं है, तो कोई स्टाइलिश वर्ण साइड बैग या बैकपैक लेकर आप इसे अपने स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा बना सकते हैं।



### क

हरे हैं कि पैरेटिंग का मतलब सिर्फ बच्चे को जन्म देकर उसे पालना ही नहीं बल्कि पैरेटिंग से समाज के लिए एक जिम्मेदारी भी जुड़ी हुई है। बच्चों की अच्छी परवारशा अच्छे समाज की नीव भी है। बचपन में अपने बच्चों को जो भी सिखाते हैं, वे बातें मन पर छु जाती हैं। बड़े होने पर उनकी पर्सनलिटी के लिए बचपन के अनुभव और परवरिश भी जिम्मेदार होती हैं। आपने कुछ लोगों को देखा होगा कि उनमें प्रतिभा होने के

बाद भी आत्मविश्वास की कमी होती है। इसके कई कारण हो सकते हैं लेकिन बचपन में कुछ बातें भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में हर माता-पिता को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए-

**बच्चों का मजाक न उड़ाएं**  
कोई भी बात कितनी बड़ी है या छोटी, यह नजरिए के साथ उम्र पर भी निर्भर करती है। जैसा, अगर आपका बच्चा पैटिंग करता है, तो उसकी पैटिंग में



## इन छोटे-छोटे उपायों से मीठी नींद में सोएगा आपका बच्चा

बड़ों की तरह ही बच्चों में सोने की भी अलग-अलग आदतें होती हैं। कई बच्चे थोड़ी-सी भी फिजिकल एक्टिविटी करते ही बार-बार सो जाते हैं, तो कुछ बच्चों को बहुत ही मैशिकल से नींद आती है। बच्चों की हेल्प के लिए उनकी 10-11 घंटे की नींद बहुत ज़रूरी है। ऐसे में अगर आपका बच्चा सोता नहीं है, तो आपको उसे सुलाने के लिए कुछ टिप्स अपनाने चाहिए-

**इन बातों का भी रखें ध्यान**

- ▶ बच्चे को रोज अलग सुलाने की कौशिश करें। अगर आप शुरू से ही ऐसा करेंगी, तो इससे उसमें अलग सोने की आदत पड़ेगी।
- ▶ सुलाने से पहले बच्चे की मालिश करना भी काफ़ी फायदेमंद रहता है, इससे उसको अच्छी नींद आएगी।
- ▶ सुलाने से पहले बच्चे की सफाई पर भी ध्यान दें। खास कर नाक, कान और मुँह की ठीक से सफाई करके उड़ें सुलाने।
- ▶ बच्चे को सुलाने वक्त कार्रव में अधेरा ज़रूर कर दें, क्योंकि अधेरे में नींद से ज़ड़ा हार्मोन सक्रिय होता है। यही हार्मोन नींद लाने में सहायक होता है।
- ▶ कमरों की खिड़की के परदे ज़रूर फैला दें और संभव हो तो दरवाजे को भी बंद कर दें, ताकि बच्चा बाधारहित अच्छी नींद ले सके।
- ▶ धूमा धूमिंग और वार्म लाइट भी बच्चे को अच्छी नींद देने में मददगार होते हैं। इसकी व्यवस्था सो रहा हो, तो घर में तेज आवाज वाले उपकरण जैसे मिक्रोवेव, वैराम्प कीलन आदि का इस्तेमाल न करें। इससे बच्चे डर कर जाग जाते हैं।
- ▶ आप चाहें तो बच्चे के साथ सो सकती हैं, जब तक कि वह सो नहीं जाता। लेकिन उससे लिपट कर ना सोएं, वरना उसको इसकी आदत हो जाती है और आपके हृदृते ही उसकी नींद टूट जाती है। बेहतर यही होगा कि आप अपने बच्चे को इस तरह की आदत ना डालें।
- ▶ जब बच्चा हल्के में हो, तभी उसे गोद से या झूले से निकाल कर बिस्तर पर रख सुना दें।

## माता-पिता की इन पांच आदतों की वजह से बच्चों का कॉन्फिडेंस लेवल होता है डाउन

जैसे, आपके लिए बैड से ज्यध करके नींद लें कूदना, फुटबैल पर किक करना छाँटी बात हो सकती हैं,

लेकिन किसी बच्चे के लिए ये बातें बहुत मेटर करती हैं। आपको कभी भी बच्चे की छाँटी से छाँटी बातों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए।

### बच्चों की तुलना करने से बचें

हर बच्चा यारा होता है। यारी की अलग आदतें होती हैं लेकिन बचपन में एक अदात खाँटी होती है, वे हैं दूसरे बच्चों को अच्छा बताने पर बच्चे इससे मन पर लेते हैं। ऐसे में सम्भावना रहती है कि बच्चे दूसरे बच्चों से चिढ़ने लगते हैं या खुद को कमरत न समझने लगता है।

### बच्चों को छाँटी-छाँटी बातों पर पीटना

बचपन में हूँई कई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती, जिसपर बच्चों को पीटकर ही समझाया जाए। बच्चों को हर छोटी बातों पर मारने से ये खुद को सेफ फील नहीं करते। उन्हें हास्या लगाना है कि वे बहुत बुँदे हैं और उनके ममी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अंदर असुरक्षा की भावना इतनी बढ़ती है कि वे डरने लगते हैं।

### बच्चों को छाँटी-छाँटी बातों पर पीटना

बचपन में किसी भी काम को परफेक्टली करने से ज्यादा ज़रूरी है, बच्चों का कोई न कोई एक्टिविटी करते ही रहना। ऐसा करने से बच्चे की एक्जी सही दिशा में लाती है। जैसा, अगर आपका बच्चा पैटिंग करता है, तो उसकी



## क्रिएटिव तरीकों को अपनाएं और बच्चों के साथ बिताएं क्वालिटी टाइम

उनके साथ अच्छा समय बिता पाते हैं, बल्कि इससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास होने में भी मदद मिलती है।

### प्लॉन करें गेम्स

सुनने में आपको शायद यह बेहद ही सिंपल नजर आए, लेकिन वास्तव में इस तरीके से आप ना सिर्फ बच्चों के साथ एक फैन टाइम बिता सकते हैं, बल्कि इससे आपके लिंगिंग स्किल्स और रचनात्मकों को भी बढ़ा सकती हैं। आप उनके साथ कुछ ऐसे गेम्स खेलें, जिसमें उनकी फिजिकल और मेटल एक्सरसाइज हो।

### बेडटाइम स्टोरीज को ना भूलें

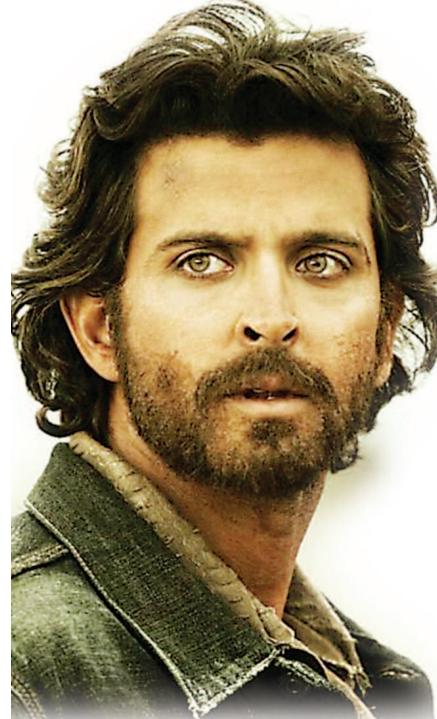
आप आप पुरा दिन काफ़ी बिज़ी रहते हो तो ऐसे में आप रात के समय एक रुटीन बना सकते हैं, जिसमें आप बेडटाइम पर अपने बच्चों की खिलाफ़ आमतौर पर आपके बच्चों की खिलाफ़ करना करते हैं। इसकी विकासी गतिशीलता से उन्हें नींद भी अच्छी आती है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए ज़रूरी है। आप आपका बच्चा उम्र में थोड़ा बड़ा है तो आप कुछ ऐसा भी कर सकते हैं कि एक दिन कहानी आप सुनाएं और दूसरे दिन उन्हें सुनाने के लिए कहें। बच्चे कहीं पर पढ़ी या सुनी हुई स्टोरीज के साथ खुद भी एक कहानी बनाकर आपको सुना सकते हैं।

### एक्टिविटीज में आएगा बेहद मजा

बच्चों को हमेशा कुछ नया करना काफ़ी अच्छा लगता है। ऐसे में आप घर में रखी पुरानी बीजों की मदद से उनके साथ कोई एक्टिविटी कर सकती है। आप घर में बच्चों की खिलाफ़ आमतौर पर आपके बच्चों की खिलाफ़ कर सकते हैं। इसमें आप कंबल तय करने से लेकर उनके हम आपको बच्चों के साथ करने के बारे में बता रहे हैं, जो यकीनन आपको भी काफ़ी पसंद आएंगे-

### बनाएं मार्निंग रूटीन

कहते हैं कि दिन की शुरूआत ज़ेरी होती है, पूरा दिन भी वैसा ही गुजरता है। इसलिए आमतौर पर आप बच्चे के साथ काफ़ी मार्निंग रूटीन सेट कर सकती हैं। इसमें आप कंबल तय करने से लेकर उनके साथ पार्क में बैक्स कर सकते हैं या फिर बच्चों के साथ योगायास करना भी एक



## खुद ऋषिक रोशन ही डायरेट करेंगे कृष्ण 4

अभिनय के क्षेत्र में अपना दमखण्ड दिखाने के बाद अग्रिमता ऋषिक रोशन 'कृष्ण 4' से अपना डायरेटोरियल डेब्यू करने जा रहे हैं। उनके पिता राकेश रोशन ने घोषणा करते हुए कहा कि फिल्म की कमान वह ऋषिक को दीप रहे हैं। लंबे समय से फिल्म के निर्देशन को लेकर वर्चय चल रही थी।

लगातार यह संकट बढ़ा हुआ था कि किल्म का निर्देशन कौन करेगा? आदित्य चोपड़ा की अव्याहारित योग्यता से फिल्म के निर्देशन को लेकर वर्चय चल रही थी।

लगातार यह संकट बढ़ा हुआ था कि किल्म का निर्देशन कौन करेगा? आदित्य चोपड़ा की अव्याहारित योग्यता से फिल्म के निर्देशन को लेकर वर्चय चल रही थी।

राकेश रोशन ने की घोषणा

'कृष्ण 4' फैंचाइजी की अगली किस तारीख 'कृष्ण 4' पर बड़ा अपडेट देते हुए राकेश रोशन ने कहा, मैं कृष्ण 4 के निर्देशन की कमान अपने बेटे ऋषिक रोशन को दीप रहा हूं, जिन्होंने इस फैंचाइजी को शुरू करने से ही मेरे साथ जिया, महसूस किया और इसके बारे में स्पनने देखे हैं। ऋषिक के पास अलग दर्शकों के साथ कृष्ण की यात्रा को अग्रे बढ़ाने का एक साफ और बहुत ही महत्वाकांक्षी विजय है।

मुझे यह देखकर बहुत गर्व हो रहा है कि वह एक ऐसी फिल्म के निर्देशक बन सके, जो हमारे लिए एक प्रियवार की तरफ है। राकेश रोशन ने अपने टिप्पनी पर एक पोस्ट करते हुए लिखा, 25 साल पहले मैंने तुम्हें एक अभिनेता के रूप में लॉन्च किया था। आज फिर 25 साल बाद तुम्हें दो फिल्म निर्माताओं आदि चोपड़ा और मेरे छारा हमारी सबसे महत्वाकांक्षी फिल्म कृष्ण 4 को आगे बढ़ाने के लिए एक निर्देशक करते हुए इसका किया किया जा रहा है। इस नए अवतार में तुम्हें दोस्री सफलता की शुभकामनाएं और आशीर्वाद!

**राकेश रोशन और आदित्य चोपड़ा ने मिलाया हाथ**

इस सुपरहीरो फिल्म के लिए आदित्य चोपड़ा और राकेश रोशन साथ आए हैं। आदित्य चोपड़ा की यशराज फिल्म्स राकेश रोशन के साथ मिलकर इसका निर्माण करेगी। काफी लंबे समय से इस फैंचाइजी के अगली किसका फैंस को इंतजार था। इस महत्वपूर्ण सुचना ने उनकी उत्सुकता को और भी बढ़ दिया है।

इस भारतीय सुपरहीरो फैंचाइजी की शुरूआत 'कौइ मिल गया' से हुई थी, जिसमें ऋषिक रोशन ने मुख्य भूमिका अदा की थी। यह एक साइंस-फिक्शन फिल्म थी। साल 2006 में इसकी अगली किस्त 'कृष्ण 4' और साल 2013 में 'कृष्ण 3'। अपने इस सफर के दौरान दर्शकों के दिल में इसने एक खास जगह बना ली।



# फिल्म किंगडम में हुई कीर्ति सुरेश की एंट्री

विजय देवरकोड़ा अपनी आगामी फिल्म

फिल्म का पहला लुक जी जारी किया जा चुका है, लेकिन अगली तक यह जानकारी सामने नहीं आई थी कि फिल्म में विजय के साथ कौन सी अभिनेत्री नजर आएंगी।

**कीर्ति सुरेश के साथ**

जमेंगी विजय की जोड़ी

फिल्म किंगडम में विजय देवरकोड़ा के साथ कीर्ति सुरेश रोमास करती

नजर आएंगी। एक सकारी है। एवले निर्माताओं ने रुचिमान बरसत को लेने के बारे में विवार किया था,

लेकिन बात कुछ जमी नहीं। इसलाएं पिर निर्माताओं ने कीर्ति को फिल्म में लेने का मन बनाया और उन्हें फिल्म की कहानी सुनाई।

फिल्म की स्क्रिप्ट की बैठक राजनीति पर आधारित होगी और साथ ही इस

फिल्म में आम लोगों से जुड़े कई पहलुओं को भी दिखाया जाएगा।

निर्माता दिल राजू

इस फिल्म की श्री वेकेटे श्री क्रिएशन्स

के बैनर तले बनाएगे। फिल्म की शूरू होने की उमीद है। एक वर्ष इस फिल्म की रिलीज 30 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। विजय की इस फिल्म का पहला लुक सामने आते ही फैस इस फिल्म की रिलीज का बेसी से इंतजार कर रहे हैं।

**कीर्ति का होगा खास अंदाज**

फिल्म किंगडम में

कीर्ति गोदावरी बोली बोलती नजर

आएंगी। फिल्म

किंगडम की कहानी

स्थानीय राजनीति

पर आधारित होगी

और साथ ही इस

फिल्म में आम

लोगों से जुड़े कई

पहलुओं को भी

दिखाया जाएगा।

निर्माता दिल राजू

इस फिल्म की शूरू होने की उमीद है। एक वर्ष इस फिल्म की रिलीज 30 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। विजय की इस फिल्म का पहला लुक सामने आते ही फैस इस फिल्म की रिलीज का बेसी से इंतजार कर रहे हैं।

**विजय का वर्कफॉट**

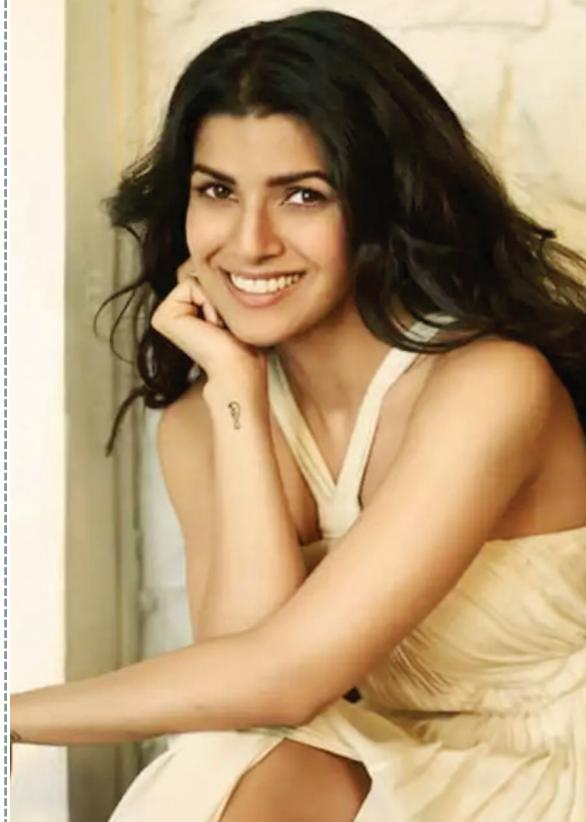
विजय देवरकोड़ा अपनी आगामी फिल्म किंगडम

के अलावा रवि किण्णा बोली की फिल्म राजड़ी

जनार्दन में भी नजर आएंगे। इसके अलावा

विजय राहुल सांकेतिक्यान के साथ भी एक

प्रॉजेक्ट में काम कर रहे हैं।



## निमरत कौर के अलावा दीपिका, प्रियंका और इन सितारों ने तय किया बॉलीवुड से हॉलीवुड तक का सफर

माझे अभिनेत्री निमरत कौर ने बॉलीवुड की फिल्मों स्काई फॉर्म, दसवीं और एयरलाइट में बेहरीन किरदार अदा किया है। उन्होंने बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक का सफर तय किया है। निमरत ने बॉलीवुड की फिल्मों से शुरू होने की उमीद है। एक वर्ष इस फिल्म की रिलीज 30 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। विजय की इस फिल्म का पहला लुक सामने आते ही फैस इस फिल्म की रिलीज का बेसी से इंतजार कर रहे हैं।

**विजय का वर्कफॉट**

विजय देवरकोड़ा अपनी आगामी फिल्म किंगडम

के अलावा रवि किण्णा बोली

जनार्दन में भी नजर आएंगे। इसके अलावा

विजय राहुल सांकेतिक्यान के साथ भी एक

प्रॉजेक्ट में काम कर रहे हैं।

बॉलीवुड अभिनेत्री दीपिका पादुकोण ने बॉलीवुड की फिल्मों स्काई फॉर्म, दसवीं और एयरलाइट में बेहरीन किरदार अदा किया है। उन्होंने बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक का सफर तय किया है। निमरत ने बॉलीवुड की फिल्मों से शुरू होने की उमीद है। एक वर्ष इस फिल्म की रिलीज 30 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। विजय की इस फिल्म का पहला लुक सामने आते ही फैस इस फिल्म की रिलीज का बेसी से इंतजार कर रहे हैं।

**आलिया भट्ट**

बॉलीवुड अभिनेत्री दीपिका पादुकोण ने बॉलीवुड की फिल्मों स्काई फॉर्म, दसवीं और एयरलाइट में बेहरीन किरदार अदा किया है। उन्होंने बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक का सफर तय किया है।

**आलिया भट्ट**

आलिया भट्ट ने बॉलीवुड को गंगावाई काटियावाड़ी, हावर्ड और राजी जैसी बेहरीन फिल्मों दी है। उन्होंने साल 2022 में हॉलीवुड एक्ट्रेस के बारे में बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक पहुंची।

**प्रियंका चोपड़ा**

प्रियंका चोपड़ा ने बॉलीवुड को अदाज, ऐरोज़ और किस्मत जैसी बेहरीन फिल्मों दी है। अपने फिल्मी करियर को आगे बढ़ाते हुए उन्होंने बॉलीवुड की रुख किया। उन्होंने बॉलीवुड की दोहरी चोपड़ा में बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक का सफर तय किया।

**ऐश्वर्या राय**

ऐश्वर्या राय देवरास, धम और जर आई और भारतीय बालीवुड की रुख बदल दी है। वह अभिनेत्री जैसी बेहरीन फिल्मों में बॉलीवुड की रुख किया।

**उमा भाट**

उमा भाट ने बॉलीवुड की रुख बदल दी है। उमा भाट ने हॉलीवुड एक्ट्रेस के बारे में बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक का सफर तय किया।

**दीपिका पादुकोण**

दीपिका पादुकोण ने बॉलीवुड को अदाज, ऐरोज़ और किस्मत जैसी बेहरीन फिल्मों दी है। अपने फिल्मी करियर को आगे बढ़ाते हुए उन्होंने बॉलीवुड की रुख किया। उन्होंने हॉलीवुड की रुख बदल दी है