

भूलकर भी निमोनिया में न करें इन चीजों का सेवन, खतरे में पड़ जाएगी जान



क्या होता है निमोनिया

निमोनिया सांस से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है, जिसमें फेफड़ों (लांग्स) में इन्फेक्शन हो जाता है। निमोनिया होने पर फेफड़ों में सूजन आ जाती है और कई बार पानी भी भर जाता है।

क्यों होता है निमोनिया

निमोनिया ज्यादातर बैक्टीरिया, बायरस या फंगल इन्फेक्शन की वजह से होता है। यह ज्यादातर मौसम बदलने, सर्दी लगने, फेफड़ों पर चोट लगने या फिर चिकनपॉक्स जैसी बीमारियों के बाद हो सकता है। कई बार निमोनिया प्रदूषण में अधिक रहने से भी हो सकता है।

निमोनिया होने पर इन चीजों से करें परहेज़

- जिन चीजों से आपको लर्ज़ी है उन चीजों का सेवन करने से बचें।
- निमोनिया से पीड़ित व्यक्ति को अधिक मीठे का सेवन करने से बचा दें।
- डाइट में खासतौर पर प्रोसेस्ड फूड और शीतल पेय शामिल करने से बचें।
- दूध और डेरी ऊतक का सेवन न करें व्यक्ति ये सभी चीजें शरीर में बलगम बढ़ाने का काम करती हैं।
- ऐसे आहार जिसमें अर्टिफिशियल कलर, स्वाद या फिर कैफिन गौजूद हो डाइट में शामिल नहीं करने दाइहिए।

निमोनिया में सब्जियां

फल खाएं

निमोनिया के दोरान आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर हो जाती है और इसे मजबूत बनाने के लिए आपको भरपूर मात्रा में पोषक तत्व और एंटीऑक्सिडेंट की अवश्यकता होती है। इसलिए इस बीमारी में आपको अधिक से अधिक संबंधित सब्जियां खानी चाहिए।

सब्जियों में आप ही पतेदार सब्जियां जैसे पका गोभी और अंजीवां आदि खाएं। इनके साथ ही साथ आप चुक्कर, दीर्घी और गाजर भी खा सकते हैं। इन सभी सब्जियों में भरपूर मात्रा में विटामिन ए, विटामिन सी, फोलिक एसिड और पौटीयम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह पोषक तत्व बीमारी को ठीक करने में मदद करते हैं और संक्रमण से लड़ने के लिए आपके शरीर को मजबूत भी बनाते हैं।

ताजा फलों से आपको पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। जब आपके शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलता है, तब आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने लगती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने से आप निमोनिया से जल्द ठीक हो जाते हैं।

इसलिए अलूबुखाना, नाशपाती, स्ट्रोबेरी, जैमून जैसे मीठे फलों को खाएं, लेकिन ध्यान रहे इन्हें सीमित मात्रा में खाएं।

एचआईवी पॉजिटिव महिलाओं में घट जाती है मेनोपॉज की उम्र

एचआईवी से संक्रमित महिलाओं को औसतन 48 वर्ष की उम्र में मेनोपॉज होने की संभिवना अधिक होती है, जब कि सामान्य औरतों को ये कारब 50-52 की उम्र या उसके बाद होती है। कनाडा में एक अध्ययन के दौरान, नॉर्थ अमेरिकन मेनोपॉज सोसाइटी (NAMS) के शोधकर्ताओं की मानें तो एक आम महिला में मेनोपॉज की आयु 50 से 52 वर्ष के बीच होती है, जबकि एचआईवी से संक्रमित महिलाओं को 48 वर्ष की उम्र तक पीरिएड्स आगे बढ़ हो जाता है। हालांकि चिकित्सा क्षेत्र में जिस तरीके से उत्तरित की जीवन प्रत्याशा बढ़ती है, वहीं अब इस शोध से इन महिलाओं को मेनोपॉज और इसके संक्रमण से अवगत कराया है। बता दें कि 48 की उम्र में मेनोपॉज का बंद हो जाना, सामान्य आबादी के मेनोपॉज फेज की उम्र से तीन साल कम है।

बढ़ेगी स्वास्थ्य से जुड़ी अन्य परेशानियां

वहीं इस शोध से एक बात और पता चलती है कि जो एचआईवी पॉजिटिव महिला जीवन में विकित्सा प्रोटोकॉल का पालन करते हैं, वे लगभग 70 या इससे अधिक आयु तक जीवित रह सकते हैं। इसका मतलब है कि इन रोगियों को अब एचआईवी एक जानलेवा बीमारी नहीं है और सही तरफ इसका कराना पर ये अपनी एक जानलेवा बीमारी नहीं है। अब इस रिपोर्ट के अनुसार एचआईवी रोगियों के लिए मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं के पास मां बनने की उम्र में कटौती हो गई है फिल्म अध्ययनों से पता जाता है कि एचआईवी पीड़ित महिलाओं में प्रारंभिक आयु 40 और 45 के बीच की है और समय से पहले मेनोपॉज को होना बाकी स्वास्थ्य परेशानियों को भी जन्म दे सकती है। हालांकि, कनाडा का यह अध्ययन एचआईवी रोगियों के लिए अपने मेनोपॉज की उम्र का घट जाना उनके बीच और जनरल और प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्तिकर करेगी। अब ऐसे में पीड़ित महिलाओं



जॉन अब्राहम पर मड़के विवेक अग्रिनहोत्री

एकटर जॉन अब्राहम ने हाल ही में कहा था कि वह कभी छावा या द कश्मीर फाइल्स जैसी राजनीतिक प्रभाव वाली फिल्में नहीं बनाएंगी। अब इस पर फिल्मकर विवेक अग्रिनहोत्री ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। बातचीत में विवेक ने कहा, जॉन न इतिहासकार है, न इंटलेक्यूअल, न लेखक और न विचारक। वह सिर्फ देशभक्ति दिखाने वाली फिल्में जैसे सत्यमें जयते और डिजिटल बना चुके हैं। उन्होंने यह बताया कि वह बात कोई बड़ा इतिहासकार कहता तो समझ में आता, लेकिन मुझे उनकी बात से कोई फर्क नहीं पड़ता। जॉन को सलाह देते हुए विवेक ने कहा, वह बड़क बलाने, बड़ी दिखाने और प्रोटीन खाने के लिए जॉन जाते हैं। उन्होंने पर ध्यान देना चाहिए। सिनेमा पर टिप्पणी करने से बहाना नहीं बहाना होगा। बता दें कि विवेक की नई फिल्म द बगाल फाइल्स अगले साल 5 सितंबर 2025 को रिलीज होगी। दोनों ने फिल्म धन धन धन गोल में काम किया है, जिसका निर्देशन विवेक अग्रिनहोत्री ने किया था और जॉन अब्राहम उस फिल्म में लीड रोल में थे।

जॉन अब्राहम ने क्या कहा था?

दरअसल, हाल ही में एक इंटरव्यू में जब उनसे पूछा गया था कि क्या वो छावा या द कश्मीर फाइल्स जैसी फिल्में बनाने पर विवार करेंगे, तो जॉन ने जवाब दिया था। उन्होंने कहा था- मैंने 'छावा' और 'द कश्मीर फाइल्स' नहीं देखी है, लेकिन मुझे पता है कि लोगों को यह पसंद आई है। मगर जब फिल्में अति-राजनीतिक माहोल में लोगों को प्रभावित करने के इरादे से बनाई जाती हैं और ऐसी फिल्मों को दर्शक मिल जाते हैं, तो यह मेरे लिए डरावना होता है। बता दें कि जॉन की फिल्म तेहरान ओटीट एप्लेटफॉर्म जी 5 पर 14 अगस्त को रिलीज हुई है। ये फिल्म साल 2012 में इजराइली राजनीतिकों पर हुए हमले पर आधारित है। फिल्म में जॉन एसोपी राजीव कुमार का रोल निभाया है।



पाकिस्तानी कलाकारों के बैन पर बोलीं कृतिका कामरा

टीवी, फिल्म और ओटीटी टीवी नों माध्यमों ने कृतिका कामरा ने खुद को साबित किया। भीड़, हथा हथा, बैबू नेती जान, ग्यारह ग्यारह जैसी कई वेब सीरीज ने नजर आने वाली कृतिका इन दिनों सारे जहां से अच्छा से चर्चा तो है। पाकिस्तानी जर्नलिस्ट निभाने के आपको किसी तरह के बैकलेश का सामान करना पड़ा? बिलकुल नहीं, ललता तारीफ ही आई है कि आप इसे जिगरिटक भी बना सकते थे, मार आपने इसे पॉजिटिव और संतुलित बनाया। फाटिमा खान को प्ले करते समय मेरा लवे समय तक ट्रिवर पर रहना बहुत काम आया। सतर के दशक में भी उस तरह के जर्नलिस्ट थे, वॉर्डर के उस पार भी रहे हैं, जो चाहते हैं। देश की मूलभूत जरूरतों एजुकेशन, इंफ्रास्ट्रक्चर, हैल्थ आदि की बात हो, वम और असले की नहीं। इस किंदिरार की फिल्माई से मैं बाकिक थी। हमने रिसर्च भी काफी की।

आपकी सीरीज सारे जहां से अच्छा इंडिया-पाकिस्तान पर आधारित है। इंडिया-पाकिस्तान के कलाकारों को लेकर कभी बैन तो कभी वेलकम जैसी चीजें चलती रहती हैं, आपको क्या राय है? कहा जाता है कि कला सरहद से पांहोंती है?

मेरे हिसाब से तो नहीं होती। अब देश क्या डिसाइन करता है, वो तो अलग बात है मगर एक कलाकार से आप पूछें, तो वो तो यही कहेगा कि कला की कोई लैंगेज या सीमा नहीं होती। और ना ही होने चाहिए।

अगर उसके कारण आर्ट प्रभावित होता है, तो ये किसी भी आर्टिस्ट को गवारा नहीं होगा। अगर कलाकार जियोपोलिटिक्स समझ पाता, तो वो आर्टिस्ट नहीं होता। मार इस तरह की बातें और फैसले कोई और लेते हैं। ही सकता है, वो कुछ सोच कर ही ऐसे निर्णय लेते होंगे, मगर कभी-कभी उसका लॉजिक मुझे समझ नहीं आता। कई बार आर्ट रुक जाता है, किंकट नहीं। अगर सब कुछ बंद कर देते हैं, तो फिर ये कब तक चर्चा? तो क्या ट्रेड भी रुकता है? या सिफर्ट आर्ट? ये सवाल हैं? मेरे पास जवाब नहीं है। 5 अगर लाइस ड्रॉ करते हैं, तो कितनी ड्रॉ करेंगे? व्होयैक सॉफ्ट टारास्ट के रूप में फिल्म और म्यूजिक को तो फैरन रोक लगा सकते हैं। मेरे लिए तो ये सारा मामला कन्यूजिंग है।



ऐसे प्रोजेक्ट्स पर काम करना चाहती हूं जो दिल से खुशी दे

अभिनेत्री सई मांजरेकर ने अपने अभिन्न करियर की शुरुआत 16 साल की उम्र से की थी। उनका कहना है कि वह सिर्फ व्यस्त रहने के लिए किलेडर भरने के लिए काम नहीं करना चाहती बल्कि उन प्रोजेक्ट्स पर काम करना चाहती है जो उनको दिल से खुशी दें।

अभिनेत्री का मानना है कि उन प्रोजेक्ट्स पर काम करना चाहिए, जो आपको सब में दिल से रचनात्मक रूप से सुरुष करें।

अभिनेत्री ने कहा, मैंने बहुत कम उम्र में काम करना शुरू कर दिया था। इन सालों में मैंने यही सीखा है कि कई प्रोजेक्ट्स पर काम करने से ज्यादा जरूरी है, जिससे एक प्रोजेक्ट्स पर काम करने के लिए काम नहीं करना चाही है। वह कहती है, वे ताजा हो जाती हैं। ये तानव हमेशा रहेगा। ये तानव और मतभेद काफी फेसिनेट करता है। हमारे परिवारों में बहुत सारे लोग ऐसे भी हैं, जो पहले साथ थे और उन नाना-नानियों और दादा-दादियों ने बताया कि कैसे वे लोग एक समय में साथ थे और उनकी दूनिया कैसी थी? ये टेंशन और फेसिनेशन दोनों तरफ हैं और दर्शक भी इन कहानियों को लेकर उत्सुक रहते हैं।

सई का मानना है कि प्रोजेक्ट्स में खुद को निखारने और किसी कला की आजादी मिलनी चाहिए। उन्होंने कहा, जब आप जुनून के साथ काम करते हैं, तो उसका असर आपके लिए लगता है। मैं जल्दबाजी में कोई भी गलत फैसला नहीं लेना चाहती, इसलिए सही मौके की डिजिटर कर रही हूं। अभिनेत्री ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत साल 2012 में माराठी फिल्म काषापाश में खुशी दामने के छोटे से लिये। 2019 में उन्होंने सलमान खान के साथ हिंदी एक्शन-कॉमडी दबग 3 में खुशी चौटाल के किंदिरार से उत्साहित किया। इसीलिए मुझे लगता है कि एक ऐसा सर्कल है, जहां वुमन सेंट्रिक फिल्म, हीरा सेंट्रिक फिल्मों जितना नहीं कमा पाती है। इस वजह से कई लोगों को ऐसा लगता है कि हीरो की फैस ज्यादा है और हीरोइन की कम।

द इंटर्न में नहीं दिखेंगी दीपिका सिफर निर्माण करेंगी

दीपिका पादुकोण आने वाले समय में कई बड़े प्रोजेक्ट्स पर काम किया है। इन्हीं में से एक फिल्म द इंटर्न भी थी, जिसका ऐलान साल 2020 में हुआ था। हालांकि, लवे समय से इस फिल्म को लेकर कोई अपेक्षा नहीं आई थी। अब खबर है कि दीपिका ने इस फिल्म से बैठीर अभिनेत्री नहीं, बल्कि निर्माता के रूप में जुड़ने का फैसला किया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, उन्होंने एक्विटेंग से ज्यादा फोकस अब प्रोडक्शन पर लगाने का निर्णय लिया है और अंतर्राष्ट्रीय स्तर की कवानियां दर्शकों तक पहुंचाने की योजना बना रही है। द इंटर्न इसका पहला कदम होगा। शुरुआत में इस फिल्म में दीपिका के साथ ऋषि कपूर को कास्ट किया गया था लेकिन उनके निधन के बाद प्रोजेक्ट ठहर गया। बाद में मैकर्स ने उनकी जगह अमिनेत्री नहीं, बल्कि दीपिका ने इसे एक पूर्ण में अपनी बेहतरीन केमिस्ट्री दिखा चुके हैं। अब जबकि दीपिका फिल्म में अभिनय नहीं कर रही है, मैकर्स उनकी जगह नई अभिनेत्री की तलाश कर रहे हैं। द इंटर्न हालींतुरुद की इसी नाम की सुपररेट फिल्म का हिंदी रीमेक है, जो 2015 में रिलीज हुई थी।

इंडस्ट्री के इनकम गैप पर कृति सेनन ने रखी राय

इन फिल्मों में नजर आएंगी कृति सेनन कृति सेनन के करियर फ्रॉन्ट की बात करें तो वह इस साल आनंद एल राय निर्देशित फिल्म 'तेरे इंटर्न' में नजर आएंगा। इस फिल्म में उनके अपोजिट साउथ एवटर धूम है। वही वह फिल्म 'कॉकटेल 2' का हिस्सा भी बन चुकी है।

वुमन सेंट्रिक फिल्मों पर भी बोलीं कृति कृति सेनन के करियर फ्रॉन्ट की बात है कि उसका बजट उस फिल्म जितना नहीं होता, जो हीरो सेंट्रिक होती है। प्रोड्यूसर डरते हैं कि उन्हें वुमन सेंट्रिक फिल्मों से उतना पैसा वारस नहीं मिलेगा। इसीलिए मुझे लगता है कि यह एक ऐसा सर्कल है, जहां वुमन सेंट्रिक फिल्म, हीरा सेंट्रिक फिल्मों जितना नहीं कमा पाती है। इस वजह से कई लोगों को ऐसा लगता है कि हीरो की फैस ज्यादा है और हीरोइन की कम।

सोहा अली खान का दावा मेरा पॉडकास्ट महिलाओं को बनाएगा सरकार

अभिनेत्री सोहा अली खान फैस के लिए एक नया पॉडकास्ट ॲप अबाउट हर लेकर आ रही है। इस पॉडकास्ट की खास बात यह है कि इसमें महिलाओं से जुड़ी सेहत, ऐसे की समझ, लाइफस्टाइल और दूसरे जलूसी वाली विषयों पर बात करती है। सोहा ने हाल ही में पॉडकास्ट को अपने घर ले लिया है। सोहा ने हाल ही में पॉडकास्ट को अपनी जारी करने वाली बात की बात करती है। उन्होंने अपने पॉडकास्ट को सही तरीके से तैयार किया है। अभिनेत्री ने कहा, मैं यहीं हूं कि दर्शक पॉडकास्ट को अच्छे से सुनें और उससे लिए एक रिकार्ड तैयार की है। जिसमें अच्छी तरह से रिसर्च किए गए सवाल शामिल होंगे।

करण जौहर ने 'धड़क 2' को लेकर की इमोशनल पोस्ट

करण जौहर अपनी फिल्मों को लेकर, जिन्हीं को लेकर फैस से मन की बाँतें सोशल मीडिया के जरिए शेयर करते हैं। फिल्म 'धड़क

रोज हम समाचार पत्र पढ़ते हैं और वही-वही घटनाएँ मन को अस्वस्थ कर जाती हैं। 'ससुराल वालों के अत्याचारों से तंग आकर बहु ने आत्महत्या की।' ऐसी कई घटनाएँ देश में रोज होती रहती हैं। फिर भी जब-जब ऐसी घटनाएँ सुनते-पढ़ते हैं, कई सवाल मन में तृप्ति लगते हैं।

क्या जिन महिलाओं ने आत्महत्या नहीं की, ससुरालवालों ने उन्हें कोई तकलीफ नहीं दी? क्या उनका जीवन कलहनी की तरह सुंदर था। और वे खुशी-खुशी अपना जीवन जीने लगे।

पुराना जमाना तो छोड़िए आज भी हमारे देश में पति और ससुरालवालों की ओर से बहु को कई तरह से प्रताड़ित किया जाता है। एक हद तक इसे सहा या नजरअंदाज भी किया जा सकता है, उसके बाद क्या? आज लड़कियाँ पढ़ी-लिखी हैं। आत्मनिर्भर हैं, वे अपनी लड़ाई भी लड़ सकती हैं। अब जरूरी है कि वे दूसरों का भी सहारा बनें। माता-पिता का, उस सहेती का जो अपना जीवन समाप्त करने चली हो, या जिसे ससुराल वाले प्रताड़ित कर रहे हैं।

उसमें लड़ने का आत्मविश्वास जगाएँ। हमें जब आवश्यकता थी, तब किसी सहेती, भाभी, माँसी, काकी ने हमारा साथ दिया था। आज उसे समाज को लौटाना होगा। मायके की सर्वगुण संपत्र और सुशील लड़की, ससुराल आकर एकदम 'फेल' घोषित कर दी जाती है। उसको अचानक इतनी रोक-टोक में बाँध

रोज हम समाचार पत्र पढ़ते हैं और वही-वही घटनाएँ मन को अस्वस्थ कर जाती हैं। 'ससुराल वालों के अत्याचारों से तंग आकर बहु ने आत्महत्या की।' ऐसी कई घटनाएँ देश में रोज होती रहती हैं। फिर भी जब-जब ऐसी घटनाएँ सुनते-पढ़ते हैं, कई सवाल मन में तृप्ति लगते हैं।

क्या जिन महिलाओं ने आत्महत्या नहीं की, ससुरालवालों ने उन्हें कोई तकलीफ नहीं दी? क्या उनका जीवन कलहनी की तरह सुंदर था। और वे खुशी-खुशी अपना जीवन जीने लगे।

पुराना जमाना तो छोड़िए आज भी हमारे देश में पति और ससुरालवालों की ओर से बहु को कई तरह से प्रताड़ित किया जाता है। एक हद तक इसे सहा या नजरअंदाज भी किया जा सकता है, उसके बाद क्या?

आज लड़कियाँ पढ़ी-लिखी हैं। आत्मनिर्भर हैं, वे अपनी लड़ाई भी लड़ सकती हैं। अब जरूरी है कि वे दूसरों का भी सहारा बनें। माता-पिता का, उस सहेती का जो अपना जीवन समाप्त करने चली हो, या जिसे ससुराल वाले प्रताड़ित कर रहे हैं।

उसमें लड़ने का आत्मविश्वास जगाएँ। हमें जब आवश्यकता थी, तब किसी सहेती, भाभी, माँसी, काकी ने हमारा साथ दिया था। आज उसे समाज को लौटाना होगा। मायके की सर्वगुण संपत्र और सुशील लड़की, ससुराल आकर एकदम 'फेल' घोषित कर दी जाती है। उसको अचानक इतनी रोक-टोक में बाँध

तुम कभी हार न मानना

द्वारा पत्री से किया हुआ गलत व्यवहार, फिर वो शारीरिक हो या मानसिक, यह घटना 'पर्सनल' नहीं है। अर्थात् दोनों तक सीमित नहीं है।

वह लड़की जिसके साथ अन्याय हो रहा है वह समाज का एक घटक है। उसके साथ होने वाला व्यवहार भी सामाजिक और सार्वजनिक प्रश्न है। लड़की शुरू में उसके साथ हो रहे व्यवहार को छिपाती है। पानी सिर के ऊपर जाने के बाद धीरे-धीरे माता-पिता को बताती है।

अक्सर माता-पिता भी घटनाओं को छिपाते हैं। बेटी की बदनामी से डरते हैं। इससे अत्याचार और बहुते जाते हैं। अतः आवश्यक है कि लड़कियाँ इस प्रकार की घटनाओं को छिपाएँ नहीं।

कोई गलत कदम भी न उठाएँ। यदि रखें कि हम आत्महत्या करने के लिए पैदा नहीं हुए हैं। कुछ अच्छा काम करके दुनिया से जाएँ। इस जिद के साथ जीवन जिएँ। यह जीवन आपको ईश्वर की देन है इसका सुनुपयोग करें।

इसके लिए सर्वप्रथम लड़कियों का शिक्षित होना आवश्यक है। दूसरा, नौकरी या व्यवसाय अवश्य करें। अपनी रुचि के अनुसार सामाजिक या सार्वजनिक काम के लिए समय अवश्य निकालें जिससे आपके अत्याचारों को जुबां मिलेंगी। साथ ही अपनी रुचि का काम करने से दुगुनी शक्ति भी मिलेंगी।

मुझे किसी का सहारा मिले इसके साथ ही मैं किसी का सहारा बहुते हैं। यह लक्ष्य सामने रखें। यही जीवन है यही सच्चा आनंद है।

ये नन्हे परिष्ठेते

छोटे-छोटे शिशुओं में भी सीखने की वृत्ति काफी होती है। शोधकर्ताओं ने आठ महीने के शिशुओं पर प्रयोग किए। उन्होंने इन शिशुओं को एक डिब्बे में रखी पिंपांगें दिखाई।

इनमें से सभी गेंदें सफेद थीं और चार गेंदें लाल रंग की थीं। कुछ देर बाद उन्होंने डिब्बा बदल दिया और इस बार लाल चार गेंदें सफेद और सभी गेंदें लाल रंग की कर दीं। सभी शिशु चौंक गए और देर तक डिब्बे को देखते रहे।

इससे यह साक्षित होता है कि शिशुओं में रंगों का गुणात्मक अध्ययन करने की क्षमता होती है। वे समझ जाते हैं कि कुछ अलग हुआ है।

शिशुओं को एक लीवर

प्रयोग करने लग गए।'

सच्चियों के बारे में खलील जिज्ञासा के विचार :

• तुम्हारे बच्चे तुम्हारी संतान नहीं हैं।

• वे तो जीवन की स्वयं के प्रति जिजीविषा के फलस्वरूप उपजे हैं।

• वे तुम्हारे भीतर से आए हैं, हैं लेकिन तुम्हारे लिए नहीं आए हैं।

• वे तुम्हारे साथ जरूर हैं लेकिन तुम्हारे नहीं हैं।

• तुम उहें अपना प्रेम दे सकते हो, अपने विचार नहीं, क्योंकि उनके विचार उनके अपने हैं।

• तुमने उनके शरीर का निर्माण किया है, आत्मा का नहीं, क्योंकि उनके अन्तर्माण भविष्य के घर में रहती है, जहाँ तुम जा नहीं सकते, साने में भी नहीं।

• उनके जैसा बनने की कोशिश की जाए।

• उनके जैसा बनने की कोशिश क