छूकर मेरे मन को किया तूने क्या इशारा . . .

डा विजय सुखवानी
लेखक, मोटिवेशनल स्पीकर
v1sukhwani@gmail.com

भारतीय फ़िल्म इंडस्ट्री में 'कपूर परिवार' क़ी तरह ही 'रोशन परिवार' का भी बड़ा योगदान रहा है। रोशन नागरथ (लोकप्रिय नाम 'रोशन) एक महान संगीतकार थे, जिन्होंने 'बरसात की रात ', 'ताजमहल', 'दिल ही तो है', 'ममता', 'नई उम्र की नई फसल ', 'देवर ', 'बहू बेग़म ', 'अनोखी रात' जैसी यादगार फिल्मों में अमर संगीत दिया था। उनके पुत्र राकेश रोशन सुप्रिसिद्ध अभिनेता और फ़िल्म निर्माता निर्देशक हैं और रोशन जी के दूसरे पुत्र राजेश रोशन भी अपने पिता की तरह ही एक जानेमाने संगीतकार हैं और ये तो हम सभी जानते ही हैं कि राकेश रोशन के पुत्र ऋतिक रोशन आज के दौर के बहुत बड़े स्टार हैं। उल्लेखनीय है कि 'रोशन नागरथ' जी की मृत्यु के बाद, उनके सम्मान में परिवार ने 'नागरथ' सरनेम हटाकर 'रोशन' को अपना उपनाम बना लिया था।

आज हम चर्चा करेंगे इस परिवार के सुप्रसिद्ध संगीतकार राजेश रोशन के बारे में जिनका 24 मई को जन्मदिवस होता है। हिंदी फ़िल्म संगीत के इतिहास में कुछ संगीतकार ऐसे हुए हैं जिन्होंने अपनी विशिष्ट शैली, मधुर धुनों और प्रयोगधर्मिता से श्रोताओं के दिलों में स्थायी जगह बनाई है। राजेश रोशन उन्हीं चुनिंदा संगीतकारों में से एक हैं। पिछले पांच दशकों से फिल्म जगत में सक्रिय राजेश रोशन ने न केवल अपनी संगीत की विरासत को संभाला, बल्कि उसे नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। उन्होंने हिंदी सिनेमा को अनेक यादगार गीत दिए, जिनमें मधुरता, भावनात्मक गहराई और आधुनिकता का सुंदर संगम दिखाई देता है। राजेश रोशन ने ऐसे समय में अपनी पहचान बनाई जब हिंदी फिल्म संगीत में आर. डी. बर्मन, लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल और कल्याणजी-आनंदजी जैसे दिग्गज छाये हुए थे . इसके बावजूद उन्होंने अपनी अलग शैली विकसित की और मधुर संगीत के पर्याय बन गए. जब राजेश रोशन बहुत छोटे थे तभी उनके पिता का निधन हो गया. उनके परिवार ने उन्हें संगीत की शिक्षा और प्रोत्साहन दिया . उन्होंने पियानो और अन्य वाद्ययंत्रों का अभ्यास किया तथा धीरे-धीरे संगीत रचना की ओर आकर्षित हुए, उन्होंने अपनी मां गायिका इरा रोशन और उस्ताद फैयाज अहमद खान से संगीत की प्रारंभिक शिक्षा ली. बाद में उन्होंने मशहूर संगीतकार जोड़ी लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल के साथ सहायक के रूप में काम किया और संगीत की बारीकियां सीखीं.

राजेश रोशन को हिंदी फिल्मों में पहला अवसर वर्ष 1974 में मशहूर कॉमेडियन और एक्टर महमूद ने अपनी फ़िल्म 'कुंवारा बाप' में दिया. इस फिल्म का संगीत बड़ा लोकप्रिय हुआ. इसके बाद उन्होंने पीछे मुड़कर नहीं देखा. इस फिल्म के गीत 'सज रही गली मेरी मां', 'मैं हूँ घोड़ा ये है गाड़ी', 'आ री आजा निंदिया तू' बड़े लोकप्रिय हुए . इस फिल्म का सबसे मशहूर गाना 'सज रही गली मेरी मां' उन्होंने 15 असली किन्नरों के साथ रिकॉर्ड किया था, जो उस समय एक साहसी और अनोखा प्रयोग था, इसके बाद वर्ष 1975 में आई फिल्म जूली ने उन्हें फ़िल्म जगत में स्थापित कर दिया. मशहूर गीतकार आनंद बक्षी ने इस फिल्म के यादगार गीत लिखे थे. फ़िल्म के गीत 'दिल क्या करे जब किसी से', 'माय हार्ट इज़ बीटिंग', 'ये रातें नई पुरानी', 'भूल गया सब कुछ' आदि बहुत लोकप्रिय हुए . इस फिल्म के लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ संगीतकार का फिल्मफेयर पुरस्कार भी दिया गया .

सत्तर और अस्सी के दशक में राजेश रोशन ने लगातार कई सफल फिल्मों में संगीत दिया. उन्होंने रोमांटिक गीतों के साथ-साथ भावपूर्ण और सूफियाना अंदाज़ के

संगीतकार राजेश रोशन

गीत भी रचे. उनकी प्रमुख फिल्मों में शामिल हैं, कुंवारा बाप, जूली, स्वामी, दूसरा आदमी, देस परदेस, काला पत्थर, मिस्टर नटवरलाल, याराना, लूटमार, मनपसंद, बातों बातों में, स्वर्ग नर्क, प्रियतमा, कामचोर, खुदगर्ज, करनअर्जुन, खून भरी मांग, किशन कन्हैया, किंग अंकल, जुर्म, डैडी, दरिया दिल, कहो ना प्यार है, कोई मिल गया, कृष, काइट्स आदि .

यश चोपड़ा की क्लासिक फ़िल्म 'काला पत्थर' के साहिर साहब की जादुई कलम से निकले राजेश रोशन के संगीतबद्ध गीत 'एक रास्ता है ज़िन्दगी', 'मेरी दूरों से आयी बारात', 'धूम मची धूम', 'बांहों में तेरी मस्ती के घेरे' आज भी सदाबहार गीतों में गिने जाते हैं. इन गीतों में भावनाओं की सादगी और धुनों की मिठास स्पष्ट झलकती है. इसी प्रकार उनकी अमिताभ बच्चन अभिनीत सुपर हिट फ़िल्म 'याराना' के गीत 'छू कर मेरे मन को', 'सारा ज़माना हसीनों का दीवाना' तथा 'तेरे जैसा यार कहाँ', 'मेरे यार को मना दे' ने लोकप्रियता के नये आयाम स्थापित किये .

राजेश रोशन के संगीत से सजी एक और फ़िल्म जिसका जिक्र करना चाहूंगा, वो फ़िल्म थी क्लासिक रोमांटिक फिल्म 'दूसरा आदमी'. गीतकार थे महान गीतकार मजरूह सुल्तानपुरी, इस फ़िल्म के गीत राजेश रोशन की विलक्षण प्रतिभा को दर्शाते हैं और एक अलग किस्म की खूबसूरती और ताज़गी लिये हुए हैं, फ़िल्म के सभी गाने 'आओ मनाएं जश्ने मोहब्बत', 'चल कहीं दूर निकल जाएँ', 'नज़रों से कह दो प्यार में ', 'जान मेरी रूठ गई', 'आँखों में काजल है', बेहद सुकून भरे मेलोडियस ट्रैक हैं और लाजवाब बन पड़े हैं .

राजेश रोशन ने हर दौर के बड़े कलाकारों और निर्देशकों के साथ काम किया, उन्होंने किशोर कुमार, लता मंगेशकर, आशा भोसले, मोहम्मद रफ़ी जैसे महान गायकों के साथ काम किया. बहुत कम लोग जानते हैं कि राजेश रोशन ने ही पहली बार अमिताभ बच्चन को फिल्म 'मिस्टर नटवरलाल' के गाने 'मेरे पास आओ मेरे दोस्तों' के जरिए गायक के रूप में पेश किया था.

राजेश रोशन और उनके भाई राकेश रोशन की जोड़ी हिंदी सिनेमा की सफलतम जोड़ियों में गिनी जाती है. राकेश रोशन की सुपर हिट फिल्मों 'कामचोर ', 'खुदगर्ज', 'खून भरी मांग', 'करण अर्जुन', 'कहो ना प्यार है', 'कोई मिल गया', 'कृष' और 'काबिल' जैसी फिल्मों में राजेश रोशन ने ऐसा कर्णप्रिय संगीत दिया जिसने इन फिल्मों को लोकप्रियता की नई ऊँचाइयाँ प्रदान कीं, विशेष रूप से 'कहो ना प्यार है' का संगीत युवाओं के बीच अत्यंत लोकप्रिय हुआ. इसी फिल्म ने उनके भतीजे ऋतिक रोशन को सुपरस्टार बनाया, इस फ़िल्म के गीत आज भी पसंद किए जाते हैं.

राजेश रोशन की संगीत शैली में भारतीय शास्त्रीय संगीत, लोकधुनों और पाश्चात्य संगीत का संतुलित मिश्रण दिखाई देता है. वे सरल लेकिन दिलकश धुनें बनाने के लिए जाने जाते हैं. उनके गीतों में भावनात्मक गहराई और संगीतात्मक सौंदर्य का अद्भुत समन्वय दिखाई देता है. यही कारण है कि उनके अधिकतर गीत आज भी रेडियो, संगीत कार्यक्रमों और डिजिटल मंचों पर बेहद लोकप्रिय हैं.

लगभग पाँच दशकों के लंबे करियर में राजेश रोशन ने करीब 125 फिल्मों में संगीत दिया. . राजेश रोशन हिंदी फिल्म संगीत के उन रचनाकारों में हैं जिन्होंने मधुरता और संवेदनशीलता को हमेशा प्राथमिकता दी. उन्होंने बदलते दौर के साथ स्वयं को ढाला, लेकिन अपनी संगीतात्मक पहचान को कभी खोने नहीं दिया. राजेश रोशन को फिल्म जूली (1975) के लिए पहला फिल्मफेयर पुरस्कार प्राप्त हुआ. वर्ष 2000 में फिल्म 'कहो ना प्यार है' के लिए उन्हें एक बार फिर फिल्मफेयर पुरस्कार प्राप्त हुआ . इसके अतिरिक्त भी उन्हें अनेक संगीत पुरस्कारों और सम्मानों से नवाज़ा जा चुका है. उनके पिता की तरह ही हिंदी फिल्म संगीत में उनके योगदान को सदैव सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है.

आज के लिये इतना ही, अगले सप्ताह फिर मुलाक़ात होगी, तब तक फ़िल्म 'बातों बातों में' का राजेश रोशन का संगीतबद्ध ये बेहद मोटिवेशनल गीत सुनिए और सदा मोटिवेटेड रहिये, खुश रहिये.....

कहाँ तक ये मन को अंधेरे छलेंगे
उदासी भरे दिन कभी तो ढलेंगे .....

कभी सुख कभी दुख, यही ज़िंदगी हैं
ये पतझड़ का मौसम घड़ी दो घड़ी हैं
नये फूल कल फिर डगर में खिलेंगे
उदासी भरे दिन कभी तो ढलेंगे ....

भले तेज कितना, हवा का हो झोंका
मगर अपने मन में तू रख ये भरोसा
जो बिछड़े सफ़र में तुझे फिर मिलेंगे
उदासी भरे दिन कभी तो ढलेंगे .....

कहे कोई कुछ भी, मगर सच यही है
लहर प्यार की जो कहीं उठ रही है
उसे एक दिन तो किनारे मिलेंगे
उदासी भरे दिन कभीं तो ढलेंगे .....

एलियन थ्रिलर से वापसी करेंगे विपुल शाह

बॉक्स ऑफिस पर 'द केरल स्टोरी' जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्में देने वाले निडर प्रोड्यूसर-डायरेक्टर विपुल अमृतलाल शाह एक बार फिर इंडियन सिनेमा का चेहरा बदलने आ रहे हैं.लीक से हटकर सोचने वाले विपुल शाह अब अक्षय कुमार के साथ मिलकर भारत की पहली प्रीडेटर-एलियन थ्रिलर फिल्म 'समुक' लेकर आ रहे हैं.फिल्म को लेकर सस्पेंस बरकरार है, लेकिन मेकर्स ने इसके स्केल को लेकर जो खुलासे किए हैं, उसने फैंस के होश उड़ा दिए हैं. ?अपनी मोस्ट-अवेटीड फिल्म 'गवर्नर' के ग्रैंड ट्रेलर लॉन्च पर विपुल शाह ने 'समुक' पर से पर्दा उठाते हुए कहा, 'समुक' एक ऐसी फिल्म है जो सिनेमा के सारे स्थापित नियमों को तोड़ देगी.इंडिया में आज तक ऐसी प्रीडेटर-एलियन थ्रिलर फिल्म नहीं बनी है.इस मेगा-प्रोजेक्ट के लिए हमने हॉलीवुड के सबसे बड़े दिग्गजों से हाथ मिलाया है.हॉलीवुड की हर प्रीडेटर फिल्म का हिस्सा रहे 'एलेक गिलिस' हमारे एलियन क्रिएचर को डिजाइन कर रहे हैं, जबकि 'वेनम' जैसी सुपरहिट फिल्म देने वाले एक्टर-डायरेक्टर 'ल्यूक' इसके एक्शन सीन्स को डायरेक्ट करेंगे.

फैंस पहुंचे अनु और आर्या को आशीर्वाद देने

ज़ी टीवी का 'तुम से तुम तक' भारतीय टेलीविजन पर एक बेहद खास और दिल छू लेने वाला पल रचने जा रहा है.पहली बार शो में असल ज़िंदगी के कपल्स, अपनी बेटियों के साथ, अनु और आर्या की ग्रैंड शादी का हिस्सा बनेंगे.ये कपल्स बेंगलुरु से आए और इस पल को और भी खास बनाती है एक दिलचस्प बात, उनकी शादी की तारीख भी अनु और आर्या की शादी की तारीख जैसी ही है.यही वजह है कि यह जश्न उनके लिए सिर्फ एक शो का हिस्सा नहीं, बल्कि बेहद निजी और जज़्बाती अनुभव बन गया. रिश्तों, जज़्बातों और 'आपका अपना ज़ी टीवी' की भावना से जुड़ीं कहानियां पेश करने के लिए पहचाना जाने वाला ज़ी टीवी इस बार इस जश्न को स्क्रीन से आगे ले गया.चैनल ने अपने इन खास दर्शकों को मुंबई बुलाया, ताकि वे अपने फेवरेट ऑनस्क्रीन कपल्स अनु और आर्या की शादी के जश्न को असल में महसूस कर सकें.अनु और आर्या की लव स्टोरी के बड़े फैन रहे ये परिवार बेंगलुरु से खास मुंबई पहुंचे और उन्होंने सेट पर शादी की भव्यता, रस्मों, खुशियों और जज़्बातों से भरे हर पल को करीब से जिया.रील और रियल के इस खूबसूरत मिलन में इन परिवारों को टेलीविजन की दुनिया को करीब से देखने का मौका मिला.साथ ही वे उस कहानी का हिस्सा बने, जिससे वे लंबे समय से जज़्बाती तौर पर जुड़े हुए हैं.शादी के इस जश्न में उनकी मौजूदगी ने कहानी में एक और खूबसूरती जोड़ दी, जिसने सेट पर मौजूद हर शख्स के लिए इस मौके को और यादगार बना दिया.

सुर्खियों में अनुपमा का कॉटन साड़ी लुक

स्टार प्लस के फैशन स्पेशल 'फैशन के रंग, रिश्तों के संग' को लेकर पहले से ही काफी चर्चा हो रही है.खबरों की मानें तो चैनल इस इवेंट को टेलीविजन का अपना 'मेट-गाला' बनाने की तैयारी में है.1 जून को शाम 7 बजे टेलीकास्ट होने वाला यह स्पेशल इवेंट फैशन, एंटरटेनमेंट और मजेदार पलों से भरपूर होने वाला है, जहां पूरा स्टार परिवार एक साथ नजर आएगा.इस खास इवेंट को लेकर दर्शकों में जबरदस्त एक्साइटमेंट देखने को मिल रही है क्योंकि इस बार टीवी सितारे अपने ऑनस्क्रीन किरदारों से बिल्कुल अलग अंदाज में दिखाई देंगे.रोजाना के सिंपल लुक्स से हटकर कई एक्टर्स स्टेट-इंस्पायर्ड आउटफिट्स में रैंप वॉक करते नजर आएंगे, जो भारत की सांस्कृतिक विविधता को सेलिब्रेट करेंगे.प्रेम और राही गुजराती लुक में गुजरात को रिप्रेजेंट करेंगे, सायली और सचिन महाराष्ट्र की झलक दिखाएंगे.अरमान और अभीरा राजस्थान की रंगीन संस्कृति को पेश करेंगे.सृति और शब्बीर मध्य प्रदेश को रिप्रेजेंट करेंगे, वहीं अंगद और वृंदा भी गुजराती-इंस्पायर्ड आउटफिट्स में नजर आएंगे.हालांकि, इस पूरे इवेंट में जिस बात ने सबसे ज्यादा लोगों का ध्यान खींचा है, वह है रूपाली गांगुली का बिल्कुल अलग और ग्लैमरस अंदाज.अपने आइकॉनिक किरदार अनुपमा से हटकर नए लुक में नजर आने को लेकर रूपाली ने इवेंट शूट के दौरान कहा, 'मैंने कुछ दिन पहले एक मेट गाला वाला पोस्ट डाला था.मुझे बहुत मजा आ रहा था जब फैंस अपने कॉस्ट्यूम्स को मेट - गाला लुक्स में बदल रहे थे.उसी से स्टार प्लस वालों को भी यह आइडिया आया.और सच कहूं तो मुझे भी बहुत मजा आ रहा है क्योंकि ऐसे कपड़े पहनने का मौका कहां मिलता है.

डार्क ह्यूमर से भरपूर होगी नई फिल्म वेलकम

मल्टी-स्टारर फिल्म वेलकम टू दी जंगल इन दिनों लगातार सुर्खियों में बनी हुई है. फिल्म की मेगा एन्सेम्बल कास्ट, बड़े स्केल और दमदार म्यूजिक को लेकर दर्शकों में जबरदस्त उत्साह देखने को मिल रहा है. अब निर्देशक अहमद खान ने फिल्म को लेकर एक बड़ा खुलासा किया है, जिसने फैंस की एक्साइटमेंट को और बढ़ा दिया है.

निर्देशक अहमद खान ने बताया कि फिल्म में कुल 5 दिलचस्प गाने होंगे. सिर्फ यही नहीं, फिल्म में कुछ छोटे लेकिन बेहद खास म्यूजिकल सीक्वेंस भी देखने को मिलेंगे, जो पूरी फिल्म के मूड और एंटरटेनमेंट लेवल को और ऊंचा करेंगे.हाल ही में रिलीज हुए फिल्म के दो गाने टाइटल ट्रैक और 'घिस घिस' पहले ही सोशल मीडिया पर चर्चा में हैं.खासतौर पर भोजपुरी फ्लेवर वाले 'घिस घिस' में अक्षय कुमार का नया अंदाज दर्शकों को काफी पसंद आ रहा है.

अहमद खान ने फिल्म के जॉनर को लेकर भी बड़ा हिंट दिया.उन्होंने कहा कि यह एक 'डार्क ह्यूमर' फिल्म है, जिसमें कॉमेडी को बिल्कुल अलग अंदाज में पेश किया गया है.उनके मुताबिक फिल्म के गानों को भी सिर्फ मनोरंजन नहीं बल्कि कहानी के फ्लो और ह्यूमर को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है.

स्मृति शेष — बशीर बद्र की शायरी में कठोर यथार्थ की गूंज

मेरठ की गलियों से उठकर उर्दू शायरी को एक नई पहचान देने वाले बशीर बद्र का नाम आधुनिक ग़ज़ल के इतिहास में बेहद सम्मान से लिया जाता है. उनकी शायरी में जहां एक ओर प्रेम और सौंदर्य की नज़ाकत मिलती है, वहीं दूसरी ओर जीवन के कठोर यथार्थ और सामाजिक सच्चाइयों की गूंज भी सुनाई देती है. 'कुछ तो मजबूरियाँ रही होंगी जैसे शेरों ने उन्हें हर वर्ग के पाठक का प्रिय बना दिया.

मेरठ कॉलेज में उर्दू विभाग के शिक्षक के रूप में उन्होंने कई विद्यार्थियों को साहित्य की ओर प्रेरित किया. वे केवल एक शायर नहीं, बल्कि एक विचारधारा थे जहां भाषा सरल थी, लेकिन अर्थ बेहद गहरे. मुशायरों में उनकी उपस्थिति पूरे माहौल को जीवंत कर देती थी और उनकी आवाज़ श्रोताओं के दिलों तक उतर जाती थी. 1987 के मेरठ दंगों ने उनके जीवन पर गहरा असर डाला.

कहा जाता है कि उस दौर की हिंसा और अपने घर से जुड़ी त्रासदी ने उन्हें शहर छोड़ने पर मजबूर किया. यह घटना उनकी शायरी में भी झलकती है कोई हाथ भी न मिलाएगा जो गले मिलोगे तपाक से जैसे शेर सामाजिक दूरी और बदलते समय की पीड़ा को दर्शाते हैं. बाद के वर्षों में वे भोपाल में रहे, जहां उन्होंने साहित्यिक सक्रियता को भले ही कम कर दिया, लेकिन उनकी शायरी का प्रभाव लगातार बढ़ता गया. पद्मश्री जैसे सम्मान ने उनके योगदान को राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता दी. उनकी रचनाएं संसद से लेकर साहित्यिक मंचों तक उद्धृत की जाती रहीं.

यदि उनके निधन की खबर की पुष्टि होती है, तो यह केवल एक व्यक्ति का अंत नहीं बल्कि उर्दू ग़ज़ल के एक सुनहरे दौर का समापन होगा. उनकी याददाश्त और स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के बावजूद उनका साहित्यिक योगदान अमर रहेगा. उनकी शायरी आने वाली पीढ़ियों को जीवन, प्रेम और इंसानियत का पाठ पढ़ाती रहेगी. उर्दू शायरी के जरिए मोहब्बत की बातें करने वाले बशीर बद्र को साल 1987 में मेरठ के सांप्रदायिक दंगों में नफरत का सामना करना पड़ा था. इन दंगों में उनका घर जला दिया गया था. इस हादसे में उनकी कई ऐतिहासिक अप्रकाशित रचनाएं और कविताएं हमेशा के लिए नष्ट हो गईं. इस घटना के बाद ही वे हमेशा के लिए भोपाल शिफ्ट हो गए थे. बशीर बद्र ने भारत के बंटवारे के वक्त भी कई शायरी लिखीं, जो आज तक लोगों के जहन में हैं. शिमला समझौते के समय तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने पाकिस्तान के जुल्फिकार अली भुट्टो को बशीर बद्र की बंटवारे के वक्त लिखा एक शेर सुनाया था. ये शेर था

दुश्मनी जमके करो लेकिन ये गुंजाइश रहे
जब कभी हम दोस्त बन जाएं तो शर्मिंन्दा ना हों.

मेरठ छोड़कर भोपाल क्यों चले गए थे बशीर बद्र

मेरठ दंगों के बाद बशीर बद्र गहरे सदमे और गुमनामी में चले गए थे . उन्होंने कुछ वक्त बरेली में भी गुजारा, लेकिन वहां उनका मन नहीं लगा . इसके बाद अपने करीबी दोस्तों की सलाह पर उन्होंने मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल का रुख किया . भोपाल की शांत आबोहवा, सुरीली झीलों और वहां के अदबी माहौल ने मेरठ में मिले उनके गहरे जख्मों पर धीरे-धीरे मरहम लगाने का काम किया और वे यहीं के होकर रह गए . भोपाल में बशीर साहब की मुलाकात डॉ . राहत से हुई, जो बाद में उनकी जीवनसंगिनी बनीं . डॉ . राहत ने बशीर साहब को मेरठ के उस खौफनाक सदमे से बाहर निकाला और उनकी जिंदगी को एक बार फिर पटरी पर लौटाया . भोपाल में उन्होंने अपना एक नया घर बसाया और फिर से कलम उठाई .

बेटियों के लिए ख़ास शेर

बेटियों की एहमियत को उन्होंने यूँ बयाँ किया-
वो शाख़ है न फूल, अगर तितलियाँ न हों
वो घर भी कोई घर है जहाँ बच्चियाँ न हों
शोहरत की बुलंदी भी पलभर का तमाशा है
जिस डाल पर बैठे हो, वो टूट भी सकती है

जरा फ़ासले से मिला करो . . .

यूं ही बे-सबब न फिरा करो,
कोई शाम घर में भी रहा करो
वो ग़ज़ल की सच्ची किताब है, उसे चुपके-चुपके पढ़ा करो
कोई हाथ भी न मिलाएगा,
जो गले मिलोगे तपाक से
ये नये मिज़ाज का शहर है,
ज़रा फ़ासले से मिला करो
अभी राह में कई मोड़ हैं,
कोई आयेगा कोई जायेगा
तुम्हें जिसने दिल से भुला दिया, उसे भूलने की दुआ करो
मुझे इश्तहार-सी लगती हैं,
ये मोहब्बतों की कहानियां
जो कहा नहीं वो सुना करो,
जो सुना नहीं वो कहा करो
कभी हुस्न-ए-पर्दानशीं भी हो
ज़रा आशिक़ाना लिबास में
जो मैं बन-सँवर के कहीं चलूँ, मेरे साथ तुम भी चला करो
ये ख़िज़ाँ की ज़र्द-सी शाम में,
जो उदास पेड़ के पास है
ये तुम्हारे घर की बहार है,
इसे आँसुओं से हरा करो
नहीं बे-हिजाब वो चाँद-सा कि
नज़र का कोई असर नहीं
उसे इतनी गर्मी-ए-शौक़ से
बड़ी देर तक न तका करो

फिटनेस में क्यों सबसे आगे हैं रश्मिका

योग, जिम और अनुशासन का कमाल

रश्मिका मंदाना आज सिर्फ अपनी शानदार एक्टिंग के लिए ही नहीं, बल्कि अपनी जबरदस्त फिटनेस और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए भी खूब चर्चा में रहती हैं.कम उम्र में ही उन्होंने जिस तरह खुद को फिट और एनर्जेटिक बनाए रखा है, वह युवाओं के लिए बड़ी प्रेरणा बन चुका है.रश्मिका अपने दिन की शुरुआत योग और मेडिटेशन से करती हैं.उनका मानना है कि मानसिक शांति और शारीरिक फिटनेस दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं.यही वजह है कि वे रोजाना कुछ समय ध्यान और ब्रीदिंग एक्सरसाइज को जरूर देती हैं.

वर्कआउट की बात करें तो रश्मिका कार्डियो, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और डांस वर्कआउट को अपने रूटीन में शामिल करती हैं.वे घंटों जिम में रहने की बजाय स्मार्ट और नियमित एक्सरसाइज को ज्यादा महत्व देती हैं.शूटिंग में व्यस्त रहने के बावजूद वे अपने फिटनेस शेड्यूल को मिस नहीं करतीं.उनकी डाइट भी काफी संतुलित मानी जाती है.

रश्मिका घर का बना हल्का और पौष्टिक खाना पसंद करती हैं.वे जंक फूड और ज्यादा मीठे से दूरी बनाकर रखती हैं.फल, सलाद, प्रोटीन और पर्याप्त पानी उनके डेली रूटीन का अहम हिस्सा हैं.इसके अलावा, रश्मिका नींद को भी फिटनेस का जरूरी हिस्सा मानती हैं.उनका कहना है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त आराम बेहद जरूरी है.

यही वजह है कि वे अपने व्यस्त शेड्यूल में भी अच्छी नींद लेने की कोशिश करती हैं.

करण जौहर की फिल्मों का क्रेज आज भी बरकरार

करण जौहर का धर्मा प्रोडक्शंस बॉलीवुड की सबसे सफल फिल्म प्रोडक्शन कंपनियों में गिना जाता है.पिछले कई सालों में इस बैनर ने ऐसी फिल्में दी हैं जिन्होंने कंटेंट के साथ-साथ बॉक्स ऑफिस पर भी जबरदस्त प्रदर्शन किया.रोमांटिक ड्रामा से लेकर बड़े बजट की एक्शन और फैंटेसी फिल्मों तक, धर्मा की फिल्मों ने दर्शकों के बीच अलग पहचान बनाई है.इस लिस्ट में सबसे ऊपर नाम आता है रणबीर कपूर और आलिया भट्ट स्टारर 'ब्रह्मास्त्र: पार्ट 1-शिवा' का.साल 2022 में रिलीज हुई इस फिल्म ने दुनियाभर में करीब 431 करोड़ रुपये की कमाई की थी.फिल्म की विजुअल इफेक्ट्स और कहानी को लेकर काफी चर्चा हुई थी.

दूसरे नंबर पर रणवीर सिंह की फिल्म 'सिम्बा' रही, जिसने एक्शन और कॉमेडी के दम पर शानदार कमाई की.वहीं करण जौहर की डायरेक्टोरियल फिल्म 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' ने भी रोमांटिक ड्रामा के जरिए दर्शकों का दिल जीता और 355 करोड़ रुपये से ज्यादा का बिजनेस किया.अक्षय कुमार की 'गुड न्यूज' भी इस लिस्ट में शामिल है.

आईवीएफ जैसे अलग विषय पर बनी इस कॉमेडी-ड्रामा फिल्म को दर्शकों ने खूब पसंद किया और फिल्म ने 318 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की.इसके अलावा अक्षय कुमार की 'सूर्यवंशी' और 'केसरी' ने भी बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया.रणबीर कपूर और दीपिका पादुकोण की सुपरहिट फिल्म 'ये जवानी है दीवानी' आज भी युवाओं की पसंदीदा फिल्मों में गिनी जाती है.

इस फिल्म ने रोमांस और दोस्ती के कॉन्सेप्ट को नए अंदाज में पेश किया था और करीब 257 करोड़ रुपये की कमाई की थी.धर्मा प्रोडक्शंस की इन फिल्मों की सफलता यह साबित करती है कि करण जौहर सिर्फ बड़े स्टार्स ही नहीं, बल्कि दमदार कंटेंट पर भी भरोसा करते हैं.