



पटना। बिहार के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने लोकसभा और राज्यसभा से पास हुए वक्फ संशोधन बिल का समर्थन किया है। उन्होंने कहा वक्फ की संपत्तियां अल्लाह की मानी जाती हैं। इसका इस्तेमाल गरीबों, जरूरतमंदों और जनहित के लिए होना चाहिए। गैर मुस्लिमों का भी वक्फ की संपत्तियों में बराबर का हक है। राज्यपाल ने कहा कि भारत लोकतांत्रिक देश है। प्रोटेस्ट करने का अधिकार है। हर किसी को अपनी बात रखने का अधिकार है। जब मैं यूपी में मंत्री था तब वक्फ विभाग मेरे पास ही था। हर समय मुझे ऐसे लोगों से मिलना पड़ता था, जिनके संपत्ति के मामले चल रहे थे।

मुम्बई। एक्टर-डायरेक्टर मनोज कुमार का शनिवार को राजकीय सम्मान के से अंतिम संस्कार किया गया। मुम्बई में जूहू स्थित पवनहंस स्मशान घाट पर उनके पार्थिव शरीर को तिरंगे में लपेटकर लाया गया था। यहां उन्हें 21 तोपों की सलामी दी गई। बेटे कुणाल गोस्वामी ने उनको मुखाग्नि दी। मनोज कुमार के अंतिम संस्कार में प्रेम चोपड़ा, सलीम खान, सुभाष शर्मा, अमिताभ बच्चन बेटे अभिषेक के साथ शामिल हुए। बता दें कि शुक्रवार को 87 साल की उम्र में मनोज कुमार का निधन हो गया था। मुम्बई के कोकिलाबेन अस्पताल में उन्होंने अंतिम सांस ली थी। देशभक्ति की फिल्म में बनाने के कारण उन्हें भारत काफ़ी समय से लीवर सिरोसिस से जूझ रहे थे। उनकी हालत बिगड़ने के बाद उन्हें 21 फरवरी 2025 को अस्पताल में भर्ती कराया गया था।



बेटे कुणाल ने दी
मुखाग्नि, राजकीय
सम्मान से हुआ
अंतिम संस्कार

प्रेम चोपड़ा, अमिताभ
समेत कई कलाकार
शामिल हुए

पीएम मोदी श्रीलंका दौरे पर..
पीएम मोदी ने श्रीलंका से मछुआरों
की रिहाई की मांग की



कोलंबो। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी श्रीलंका के तीन दिन के दौरे पर हैं। यहां पीएम मोदी और श्रीलंकाई राष्ट्रपति अनुरा कुमारा दिसानायके के बीच द्विपक्षीय बातचीत हुई। इस दौरान मोदी ने भारतीय मछुआरों की गिरफ्तारी पर चर्चा की। मोदी ने कहा कि वे मछुआरों की आजीवनिका का मुद्दा है। हमने मछुआरों को तुरंत रिहा करने और उनकी नावों को छोड़ने पर बात की है। हम सहमत हैं कि हमें इस मामले में ईमानदारी के साथ आगे बढ़ना चाहिए। तमिल मुद्दे पर मोदी ने कहा कि उन्हें यकीन है कि श्रीलंका सरकार तमिलों की उम्मीदों को पूरा करेगी और श्रीलंका के संविधान के तहत मिले पूरे अधिकारों को लागू करेगी।



पीएम मोदी को मिला मित्र विभूषण अवॉर्ड

श्रीलंका के राष्ट्रपति अनुरा कुमार दिसानायके ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को मित्रत्वपूषण अवॉर्ड दिया। मित्र पूषण अवॉर्ड श्रीलंका का गैर-नागरिकों के लिए सर्वोच्च सम्मान है। मोदी ने कहा कि यह सम्मान केवल मेरा सम्मान नहीं, बल्कि वह 140 करोड़ भारतीयों का सम्मान है। यह भारत और श्रीलंका के लोगों के बीच ऐतिहासिक संबंधों और गहरी मित्रता का सम्मान है। पीएम नरेंद्र मोदी ने कहा कि राष्ट्रपति दिसानायके ने अपनी पहली विदेश यात्रा के लिए भारत को चुना था और उनके पहला विदेशी मेहमान बनने का सौभाग्य मुझे मिला। यह हमारे विदेशी संबंधों की गहराई का प्रतीक है। ▶▶▶ पृष्ठ 5 पर

रामेश्वरम में बने देश के पहले सी वर्टिकल पुल का पीएम मोदी आज करेंगे उद्घाटन

चेन्नई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आज अप्रैल को रामनवमी पर रामेश्वरम में भारत के पहले वर्टिकल लिफ्ट समुदी पुल का उद्घाटन करेंगे। इस दौरान प्रधानमंत्री कई अन्य परियोजनाओं को भी राष्ट्र को समर्पित करेंगे।

कार्यक्रम की पूर्व संध्या पर भारतीय रेलवे ने नए पंबन पुल का एक प्रचार वीडियो जारी किया। रेल मंत्रालय ने कहा कि पंबन पुल विरासत और नई प्रौद्योगिकी का बेहतरीन मिश्रण है। जो शानदार नजारे पेश करता है। इस पुल को 550 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से बनाया गया है। यहां गौर करने वाली बात यह है कि पीएम मोदी ने 2019 में नए पंबन ब्रिज का शिलान्यास किया था और 5 साल में यह समुद्र के ऊपर बनकर तैयार है।

हेन्दु समाज के सभी पंथ, जाति, समुदाय साथ आएँ: भागवत

राणसी। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के संसंचालक मोहन भागवत ने शनिवार को वाराणसी कहा, रमशान, मंदिर और पानी सब हिंदुओं के लिए एक होना चाहिए। इसी लक्ष्य के साथ संघ काम करेगा है। हिंदू समाज के सभी वर्गों, जाति, समुदाय साथ में रहेंगे। यही संघ का उद्देश्य है। संघ को संरकल्पना है। संघ को संलग्न सबको मदद करना और युवा शक्ति को सही दिशा देना है। मोहन भागवत बीजाचरू के छात्रों को पुस्तक का पाठ पढ़ाया। उनसे पूछा बताइये संघ क्या है? शनिवार सुबह वे काशी विश्वनाथ मंदिर पहुंचे। यहां उन्होंने विधि-विधान से 15 मिनट मंत्रोच्चार के बीच वाका का दर्शन-पूजन और अभिषेक किया। भागवत ने बताया कि संघ का उद्देश्य है, संघ प्रमुख बीजाचरू



के जिमखाना मैदान में 70 मिनट तक रहे। उन्होंने आईआईटी के 100 से ज्यादा छात्रों का योग, खेल और वैदिक मंत्रों का उच्चारण देखा। छात्र उन्हें देख कर जय बजरंगी, भारत माता की जय और वंदे मातरम का उद्घोष करते दिखे। भागवत ने छात्रों से पूछा क्या आप संघ को समझते हैं, बनाए संघ क्या है? इस पर छात्रों ने कहा, संघ का मतलब हिंदुत्व को बढ़ा देना। सनातन की रक्षा करना। धर्म को छोड़ी भी हो, सबकी मदद करना और युवा शक्ति को सही दिशा दिखाना, यही संघ है। संघ संगठन का उद्देश्य हिंदू धर्म को मजबूत करने का है। हिंदुत्व की विचारधारा को फैलाना है। भारतीय संस्कृति और उसके सभ्यता के मूल्यों को बनाए रखने के आदर्श को बढ़ावा देना है।

टैक्सटाइल एवं अपैरल पॉलिसी-2025

**सीएम भजनलाल शर्मा बोले, प्रदेश में गारमेंट
मैन्युफैक्चरिंग रिंग के नये दौर की शुरुआत**

**बदलते वैश्विक परिदृश्य में वस्त्र निर्यातकों के लिए गेम चेंजर साबित होगी नई नीति
-10 वर्षों तक एसेट क्रिएशन इंसेंटिव, स्टॉप व विद्युत ड्यूटी में सौ फीसदी रियायत
ग्रीन सॉल्यूशन इंसेंटिव, निर्यात इकाइयों को फ्रेंट चार्ज का पुनर्भरण**

सूती से समृद्धि

जागरूक टाइम्स संवाददाता
जयपुर। राजस्थान राज्य से होने वाले कुल निर्यात की शीर्ष पांच वस्तुओं में शामिल वस्त्र उद्योग प्रदेश की अर्थव्यवस्था का मजबूत स्तंभ है। प्रथम में 'फाइनर से फैशन तक' के विजन के साथ मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राज्य सरकार ने प्रदेश में 'राजस्थान टेक्सटाइल एंड अपैरल पॉलिसी-2025' लागू की है। यह नीति प्रदेश को आधुनिक टेक्सटाइल एवं अपैरल विनिर्माण के नये केन्द्र के रूप में स्थापित करने में महत्वपूर्ण पहल साबित होगी। अमेरिका द्वारा रैसिप्रोकल ट्रेडफार लूट किए जाने के बाद बल्लू वैश्विक परिदृश्य में राजस्थान के वस्त्र निर्यातकों के



लि एह नीति गेम चेंजर भी
साबित होने जा रही है।
राजस्थान टेक्सटाइल एंड
अपरेल पॉलिसी-2025 में
निर्यातकों को प्रोत्साहित करने के
उद्देश्य से प्रदेश में पहली बार
गारमेंट मैनुफैक्चरिंग सेक्टर को
भी शामिल किया गया है।
साथ ही इस नीति में
प्राकृतिक एवं कृत्रिम फाइबर के
उत्पादन को बढ़ाने से लेकर
तकनीकी टेक्सटाइल्स और वस्त्र

विनिर्माण, हैण्डलूम, ऊन प्रसंस्करण, चमड़े के उत्पाद, फुटवियर जैसे संबंधित क्षेत्रों को भी समाहित किया गया है।

इस नीति में टेक्सटाइल उद्यमियों के लिए कच्चे माल की उपलब्धता, कुशल कार्यबल, पर्यावरणीय चुनौतियों के समाधान व लॉजिस्टिक्स सहित आधारभूत सुविधाओं के विकास और निर्यात प्रोत्साहन के लिए पर्याप्त और आकर्षक वित्तीय इंस्ट्रुमेंट्स के प्रावधान किए गए हैं।

नई राजस्थान टेक्सटाइल एवं अपरेल पॉलिसी के तहत जहां एक ओर वस्त्र व परिधान क्षेत्र के उद्योगों को प्रोत्साहन देने के लिए 10 वर्षों तक 80 करोड़ रुपये वार्षिक तक का एसेट क्रिएशन इंसेंटिव, भूमि/भवन क़ाय या लीज पर स्टांप ड्यूटी व पंजीकरण शुल्क में 100 प्रतिशत छूट,

बजली उपभोग पर 100 प्रतिशत इलेक्ट्रिसिटी इयूटी छूट प्रदान की जाएगी। वहीं पर्यावरणीय समस्याओं को ध्यान में रखते हुए नई नीति में ग्रीन सॉल्यूशन में सेंसिटिव के तहत 12.5 करोड़ रुपये तक 50 प्रतिशत, अक्षय ऊर्जा संयंत्रों के लिए बैंकिंग, लीजिंग व ट्रांसमिशन शुल्क का 100 प्रतिशत, पेटेंट कॉपीराइट लागत का 50 प्रतिशत एवं भूमि रूपांतरण शुल्क का 100 प्रतिशत पुनर्भरण के प्रावधान किए गए हैं। इसी तर्हनिहाय इकाइयों को फंडेड चार्ज पर 25 प्रतिशत तथा कार्मिक प्रशिक्षण लागत का 50 प्रतिशत पुनर्भरण का प्रावधान किया गया है। हाल ही में अमेरिका द्वारा रेसिप्रोकल टैरिफ लगाए जाने के बाद वैश्विक स्तर पर आर्थिक परिदृश्य बदलावों से गुजर रहा है। ➡ शेष पृष्ठ 5 पर

रामनवमी पर उत्तरप्रदेश में हाई अलर्ट रहेगा

संवेदनशील इलाकों में ड्रोन से होगी निगरानी

चप्पे-चप्पे पर पुलिस का पहरा

लखनऊ। रामनवमी के अवसर पर सुरक्षा प्रबंधों को लेकर सभी जिलों में अलर्ट किया गया है। डीजीपी प्रशांत कुमार ने यातायात प्रबंधों को लेकर भी विस्तृत निर्देश दिए हैं। अयोध्या में अत्यधिक श्रद्धालुओं के पहुंचने की संभावना को देखते हुए सुरक्षा के साथ ही भीड़ प्रबंधन व पाकिंग व्यवस्था को लेकर पूरी मुस्तैदी बरते जाने का निर्देश है। अयोध्या के अलावा अन्य जिलों में प्रसिद्ध देवी मंदिरों पर श्रद्धालुओं की अत्यधिक भीड़ को देखते हुए मुख्य द्वार पर प्रवेश नियंत्रण व एंटीसेबोटोज चेकिंग की व्यवस्था किए जाने का निर्देश दिया गया है। सभी संवेदनशील स्थानों पर ड्रोन कैमरों के माध्यम से निरंतर निगरानी भी की जाएगी।

मंदिरों में मुस्तैद रहेगी पुलिस

मंदिरों में पर्याप्त संख्या में महिला पुलिसकर्मी भी मुस्तैद रहेंगी। डीजीपी ने कहा है कि जुलूस व शोभा यात्रा के साथ बॉक्स फॉर्मेट



कब और कितना करें वर्कआउट?

वजन कम करने और हेल्दी रहने के लिए आप वर्कआउट करते हैं, लेकिन अक्सर लोगों को वर्कआउट कब और कितना करना है इसकी जानकारी नहीं होती है।

इसके चलते उन्हें वर्कआउट करने पर भी उसका पूरा फायदा नहीं मिल पाता है। आइए जानते हैं कि वर्कआउट से जुड़ी इन्हीं छोटी-छोटी बातों के बारे में...

कितना वर्कआउट करें

चाहे महिला हो या पुरुष, औसतन किसी भी व्यक्ति को एक घंटे तक व्यायाम करना चाहिए। योगा, एरोबिक या कार्डियो किसी भी तरह की एक्सरसाइज उम्र और वजन के हिसाब से तय की जाती है।

डिनर के बाद वॉकिंग

डिनर के बाद तेज रफतार से वॉकिंग के बजाय टहलना फायदेमंद है। सोने से दो घंटा पहले खाना खा लें।

हफ्ते में कितने दिन

फील्ड जॉब में 4 दिन और डेस्क जॉब वालों को हफ्ते में 5 दिन वर्कआउट करना चाहिए। दो दिन मांसपेशियों को आराम दें।

स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज के फायदे

इससे शरीर की लचक बढ़ती है, लेकिन कैलोरी बर्न नहीं होती।

वॉर्मअप जरूरी क्यों

योगा को छोड़कर किसी भी तरह की एक्सरसाइज करने से पहले शरीर को वॉर्मअप करना जरूरी है। इससे शरीर में रक्तसंचार बढ़ाने में मदद मिलती है। एक्सरसाइज के बाद शरीर को ठंडा करना यानी कूलिंग भी जरूरी है। इससे हृदय की धड़कन सामान्य होती है।

जॉगिंग के जूते

जूते खरीदते समय ध्यान रहे कि उनके सोल बहुत ऊंचे न हो। जूतों में लचक हो और वे थोड़े हवादार हों।

कपड़ों का चुनाव

कपड़े ढीले और सूती हों। टाइट फिटिंग के कपड़े व्यायाम के दौरान शरीर के रक्त संचार को रोकते हैं।

नजर को रखें सहेज कर

कम्प्यूटर, मोबाइल युग में प्रायः सभी को चश्मा जल्दी लग जाता है जो व्यक्तित्व को बिगाड़ता है और चेहरे को एक्स्ट्रा बोज़ उठाना पड़ता है। जहां भी जाओ, उसका साथ होना जरूरी होता है नहीं तो आप अच्छी प्रकार से देख ही नहीं सकते। अगर बचपन से नजर को बेहतर बनाने हेतु सावधानी बरती जाये तो अधिक देर तक आप प्रकृति द्वारा दी गयी नजर का पूर्ण आनन्द ले सकते हैं।

आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार

- * खाने में दूध, गाजर, आंवला, पपीता, संतरा और अंकुरित अनाज का नियमित सेवन बचपन करें।
- * मां को चाहिए अपने शिशु को अधिक समय तक स्तनपान करवाएं।
- * खाना खाने के बाद आधी चम्मच भुनी सौंफ और मिश्री को चबाकर खाने से आंखों की कई परेशानियां नहीं होती।
- * एक बूंद शुद्ध शहद में एक बूंद प्याज का रस मिलाकर सोने से पहले आंखों में काजल की तरह लगाएं।
- * खाने के बाद गीले हाथों को दोनों आंखें पर फेरें।
- * सप्ताह में दो बार पैरों के तलुए और सिर के बीचोंबीच तेल मालिश करने से रोशनी बढ़ती है।
- * एक चम्मच गाय का घी, आधा चम्मच शक्कर और दो पिसी काली मिर्च की चूर्ण मिलाकर प्रातः खाली पेट लें। रोशनी बढ़ाने का अच्छा नुस्खा है।
- * वैसे आयुर्वेद में कुछ दवाएं भी हैं जिनसे आंखों के बढ़ते चश्मे के नम्बर को रोका जा सकता है। डाक्टर की सलाह के अनुसार चलें।
- * बच्चों को छह साल की उम्र के बाद योग सिखाया जा सकता है। आंखों की सूक्ष्म क्रियाएं आप उससे भी पहले करवा सकते हैं।
- * त्रिफला चूर्ण को रात्रि में भिगोकर रखें। प्रातः उसके जल को छानकर पिएं

और उसी जल से आंखें धोएं।

* शुद्ध शहद या गुलाब अर्क नियमित आंखों में डालने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

* कुछ आसन हैं जो आंखों की रोशनी बढ़ाते हैं जैसे सर्वांगासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तान आसन, शंशाकासन, सुस वज्रासन आदि इनका अभ्यास नियमित करें।

कांटेक्ट लेंस का प्रयोग करें

* अगर चश्मा लग गया है और आप उसे पहनना नहीं चाहते तो कांटेक्ट लेंस लगवा सकते हैं। ये

आंख की पुतली पर आसानी से फिट हो जाते हैं।

* प्रारम्भ में लेंस लगाने में थोड़ी दिक्कत आती है। फिर अभ्यस्त होने पर पता ही नहीं चलता।

* लेंसों को बाहरी इंफेक्शन से बचाकर

रखना अति आवश्यक है जैसे धूल मिट्टी,

आंसुओं से और तेज धूप से। लेंस पहनकर

बाहर निकलने पर धूम का चश्मा लगाकर

इसकी हिफाजत कर सकते हैं।

* जिन लोगों की आंखें झाई रहती हैं या

सेंसिटिव हैं या कोई भी एलर्जी हो उन्हें लेंस

नहीं पहनने की सलाह डाक्टर देते हैं।

* बच्चों को अक्सर लेंस पहनने की सलाह नहीं

दी जाती, क्योंकि बढ़ती उम्र और कद के साथ

नम्बर भी बदलता रहता है और बच्चे उनका प्रॉपर

ध्यान भी नहीं रख सकते।

* स्विमिंग करने से पूर्व लेंस उतारने चाहिए। मेकअप

करते और उतारते समय लेंस पहने रहने चाहिए या

नहीं इस विषय में डाक्टर से

मशवरा कर लें।

* कभी-कभी लेंस

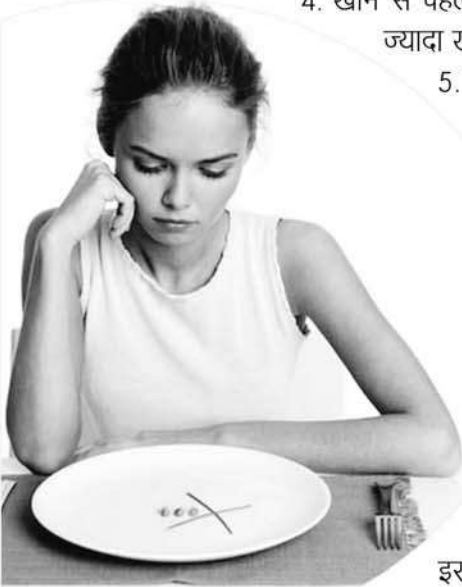
आंख में अपने

स्थान से

डाइटिंग से एकसाथ ज्यादा वजन न घटाएं

अक्सर स्लिम-ट्रिम बॉडी के लिए लोग डाइटिंग का फंडा आजमाते हैं, लेकिन इससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां नहीं रखते। आइए जानते हैं इनके बारे में।

1. हमेशा भरपूर नींद लें। कई बार नींद की वजह से थकावट का एहसास होता है।
2. कम से कम एक दिन में भोजन से 1200 कैलोरी जरूर लें।
3. कभी भी एक सप्ताह में 1 किलो से अधिक वजन कम करने की कोशिश नहीं करें वर्ना वजन कम करने का असर चेहरे पर दिखने लगेगा।
4. खाने से पहले हमेशा पानी पिएं इससे आप भूख से ज्यादा खाने से बच जाएंगे।
5. खाना रिकप न करें क्योंकि भूखे होने पर खाने का जो भी विकल्प मिलता है हम उस पर टूट पड़ते हैं।
6. कई शोधों में पाया गया कि जो लोग सिर्फ फल व कच्ची सब्जियों पर आश्रित हो जाते हैं, उनके शरीर में विटामिन बी-12 की कमी और बोन डेंसिटी भी कम हो जाती है।
7. रोजाना खाने में प्रोटीन शामिल करें। इसे पचने में समय लगता है जिससे पेट भरा रहता है और बार-बार भूख नहीं लगती।
8. टोस्ट को हल्का ठंडा करने के बाद उस पर बटर लगाएं इससे वह कम वसा सोखेगा।



पीठ-दर्द सामान्य रोग नहीं



लीन रहता है मगर जब रोग हद से गुजर जाता है तो आखिर उसे चिकित्सक के पास जाना ही पड़ता है। अधिकतर महिलाएं व पुरुष पीठदर्द के रोग से पीड़ित होते हैं। काम की अधिकता, परेशानी, तनाव आदि ऐसे कारण हैं जो इसरोग को बढ़ावा देते हैं।

पीठदर्द को दूर करने के लिए कुछ व्यायाम भी उपयोगी सिद्ध हो सकते है मगर कोई भी व्यायाम करने से पहले चिकित्सक की परामर्श आवश्यक है वर्ना आपका पीठदर्द घटने की बजाय बढ़ सकता है। पीठ दर्द को कम करने के लिए निम्न बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है-

- भारी सामान उठाते समय उसे खींचने की बजाय धकेलना अधिक श्रेयस्कर है।
- लगातार बैठकर कार्य करने से पीठदर्द बढ़ सकता है अतः एक घंटे से अधिक बैठना पड़े तो बीच-बीच में उठ जाएं।
- बैठने के लिए पीठ वाली कुर्सी का ही इस्तेमाल करें।
- यहां तक हो सके, रूई की गद्दियों व बिस्तार का ही प्रयोग करें। फोम की नदियों से पीठदर्द बढ़ने की संभावना अधिक होती है।

- शरीर का भार संतुलित रखें। शरीर के अधिक वजन से रीढ़ की हड्डी पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।
- कोई चीज उठाने के लिए नीचे की ओर अधिक न झुके, न ही पीठ के बल घूमें।
- तनावग्रस्त न रहें।
- पीठदर्द की दवाएं लेने से पहले किसी अच्छे चिकित्सक की सलाह लेना आवश्यक है।
- योग्य डाक्टर के परामर्श से किया गया व्यायाम पीठदर्द से मुक्ति का सबसे अच्छा उपाय है।
- कई लोगों के ख्याल में जमीन पर सोने से पीठदर्द ठीक हो सकता है मगर यह सरासर गलत सोच है। यह पीठदर्द को खुला निमंत्रण है।
- कम्प्यूटर पर कार्य करते समय गर्दन को आगे या पीछे की ओर न झुकाएं।

इससे पीठ पर तनाव आ जायेगा।

बस

लिख डालें

एक खत...

लिखने में

जुड़ाव है

वैसे तो अंगुलियां घुमा कर या टाइप करके शब्द बनाने को भी लिखना कह दिया जाता है पर यहां पेन-पेंसिल से लिखने की बात हो रही है। लिख कर भावनाएं व्यक्त करने में कुछ खास बात होती है। लिख कर देने में जो जुड़ाव, अपनापन महसूस होता है, वह एसएमएस, मेल या फेसबुक, व्हाट्सएप के माध्यम से इजहार में नहीं होता।

वैसे तो अंगुलियां घुमा कर या टाइप करके शब्द बनाने को भी लिखना कह दिया जाता है पर यहां पेन-पेंसिल से लिखने की बात हो रही है। लिख कर भावनाएं व्यक्त करने में कुछ खास बात होती है। लिख कर देने में जो जुड़ाव, अपनापन महसूस होता है, वह एसएमएस, मेल या फेसबुक, व्हाट्सएप के माध्यम से इजहार में नहीं होता। लिखने में एक शब्द लगातार लिखा जाता है, कलम की नोक भले ही उठ-उठ कर चले पर शब्द तो पूरा ही लिख जाता है, शब्द बीच में तोड़े नहीं जाते।

कलम की नौक(पॉइन्ट) लिखने में एकाग्रता लाती है, अंगुलियों में यह नौक नहीं होती। स्क्रीन पर शब्द बनाते या चुनते समय अंगुलियां कहीं और होती हैं, देखना कहीं और होता है वहीं, लिखने में कागज-कलम की नौक, बनने वाला शब्द, नजर, मन सब एक ही

बिंदु पर होते हैं, सब में एक संगति होती है।

हाथ से लिखी हुई प्रेम की अभिव्यक्ति को समेटने वाले कागज को, तह कर के जेब में, तकिए के नीचे, सिरहाने कहीं भी रखा जा सकता है। प्रीत की इस पाती को आंखों पर रख कर महसूस किया जा सकता है, इसमें धड़कनों के स्पन्दन का अहसास भी किया जा सकता है। स्क्रीन को इस पाती की तरह महसूस करना संभव नहीं। स्क्रीन ऑब्जेक्ट की तरह होती है, जबकि प्रेम की पाती खुद में ही अनुभूति होती है, जैसे हृदय का ही अंश हो।

सृजन होता है

प्यार भरी भावनाओं को, इजहार के लिए जिन भी शब्दों में बांधा जाना है, लिखने में उन्हें खुद ही उपजाना, बनाना होता है। शब्द सोचने होते हैं, वाक्य रचने होते हैं। इस अभिव्यक्ति का प्रस्फुटन भावनाओं की ऊष्मा से होता है, लिखने वाले का मन सृजन करता है। यहां तक कि अगर किसी कविता या शायरी के अंश भी लिखे जाते हैं तो सोचना पड़ता है, खोजना पड़ता है, चुनना पड़ता है, उसे अपने लिखे हुए में सही जगह पर बुनना पड़ता है।

सिर्फ एक के लिए

प्रेमाभिव्यक्ति जब लिख कर की जाती है तो प्यार की अनुभूति का वास्तविक स्तर मालूम पड़ता है। इस अनुभूति के उच्च स्तर की वजह से लिखने वाले के मन में बस वही होता है, जिसके लिए लिखा जा रहा है।

भरोसा और असर

ई-मेल, एसएमएस, पिक्चर्स, विलप शेरिंग से बात कहना आसान है। इतना आसान, इतना सुलभ, इतना त्वरित कि भावनाओं की गहराई की जरूरत ही नहीं। बस हल्का खयाल आया और जाहिर कर दिया।

खयाल में गहराई है या नहीं, पता नहीं, जाहिर पहले करना है। प्यार की भावना जितनी गहरी होगी, सतह पर आने में उतनी ऊर्जा उसे लगानी पड़ेगी। इन दिनों सब जल्दी में हैं फास्टेस्ट और एक्सपोजर के दौर से प्रेम की अभिव्यक्ति भी अछूती नहीं, उस पर फ़शों ऑफ़फ़ की बढ़ती संस्कृति।

