गर्मियों में कपड़ों का सही चुनाव
आराम और स्टाइल का कॉम्बिनेशन

गर्मियों की तपती धूप और उमस में कपड़ों का सही चुनाव केवल स्टाइल नहीं, बल्कि सेहत और आराम के लिए भी जरूरी है। इस मौसम में कॉटन और लिनन जैसे प्राकृतिक रेशों वाले कपड़े सबसे उपयुक्त होते हैं, क्योंकि ये पसीना सोखते हैं और शरीर को ठंडा रखते हैं। रंगों का चयन भी महत्वपूर्ण है, सफेद और हल्के रंग सूरज की किरणों को परावर्तित करते हैं, जिससे गर्मी कम लगती है। तंग कपड़ों के बजाय ढीले-ढाले डिजाइन चुनें ताकि हवा का संचार बना रहे। सही पहनावा चुनकर हम न केवल पसीने और घमौरियों से बच सकते हैं, बल्कि गर्मी के सफर को सुखद और सहज भी बना सकते हैं।

नूर हिना खान
लेखिका

सही फैब्रिक का चयन करें

गर्मियों में सबसे महत्वपूर्ण है कपड़े का फैब्रिक। सूती (कॉटन) कपड़ा इस मौसम के लिए सबसे उपयुक्त माना जाता है, क्योंकि यह पसीना सोखता है और शरीर को ठंडा रखता है। मलमल, लिनन और खादी भी अच्छे विकल्प हैं, क्योंकि ये हल्के और हवा पार होने वाले होते हैं। इसके विपरीत, पॉलिएस्टर या अन्य सिंथेटिक कपड़े गर्मी में असुविधा बढ़ा सकते हैं। ये पसीना रोकते हैं और त्वचा पर चिपकने लगते हैं। इसलिए दैनिक पहनावे में प्राकृतिक रेशों से बने कपड़ों को प्राथमिकता देना चाहिए।

आरामदेह डिजाइन और फिटिंग

गर्मी के मौसम में ढीले और आरामदायक कपड़े पहनना चाहिए। बहुत टाइट कपड़े शरीर से चिपकते हैं और पसीना बढ़ाते हैं। ढीले कुर्ते, कॉटन शर्ट, प्लाजो, स्कर्ट या ढीली पैंट शरीर को हवा लगने देते हैं और आराम प्रदान करते हैं। महिलाओं के लिए सूती सलवार-सूट या कॉटन साड़ी उपयुक्त रहती है, जबकि पुरुषों के लिए हल्की शर्ट और कॉटन ट्राउजर या कुर्ता-पायजामा अच्छा विकल्प हो सकता है।

सिंथेटिक और मोटे कपड़ों से बचें

गर्मियों में कॉटन, लिनन, मलमल और रेयॉन जैसे कपड़े सबसे अच्छे रहते हैं। ये पसीना सोखते हैं और शरीर को ठंडा रखते हैं। सिंथेटिक और बहुत मोटे कपड़ों से बचें, क्योंकि उनमें गर्मी ज्यादा लगती है।

हल्के रंग पहनें

सफेद, क्रीम, हल्का गुलाबी, आसमानी, मिंट ग्रीन, लैवेंडर और पीले जैसे हल्के रंग गर्मियों में बहुत सुंदर लगते हैं। ये रंग धूप को कम आकर्षित करते हैं और आपको फ्रेश लुक देते हैं।

ढीला और फ्लोई स्टाइल

बहुत टाइट कपड़े पहनने से बचें। ढीले कुर्ते, ए-लाइन ड्रेस, कॉटन की फ्रॉक, प्लाजो या स्ट्रेट पैंट के साथ कुर्ती पहन सकती हैं। इससे आप आरामदायक और एलिगेंट दोनों दिखेंगी।

सॉफ्ट और छोटे प्रिंट्स चुनें

छोटे फूलों वाले प्रिंट, हल्के ब्लॉक प्रिंट या मिनिमल डिजाइन गर्मियों में बहुत अच्छे लगते हैं। ज्यादा भारी और गहरे प्रिंट से बचें।

मेकअप और एक्सेसरीज

गर्मियों में हल्का मेकअप रखें। छोटे ईयररिंग्स, हल्का दुपट्टा और आरामदायक सैंडल आपके लुक को और निखार देते हैं।

घर के लिए कंफर्ट और फ्रेश लुक

- कॉटन का सिंपल सूट या कुर्ती + प्लाजो
- हल्के रंग जैसे सफेद, पीच, आसमानी या मिंट ग्रीन
- छोटे फ्लोरल या सॉफ्ट प्रिंट
- बिना भारी मेकअप, सिर्फ काजल और लिप बाम
- बालों की सिंपल चोटी या क्लच
- इससे आप आरामदायक भी रहेंगी और हमेशा फ्रेश दिखेंगी।

ऑफिस और पढ़ाई के लिए स्मार्ट एलिगेंट लुक

- स्ट्रेट कट कॉटन कुर्ती + पैंट
- सॉलिड रंग जैसे हल्का ब्लू, लैवेंडर, बेज
- बहुत भारी प्रिंट से बचें
- हल्की घड़ी और छोटे ईयररिंग्स
- साफ-सुथरा जूड़ा या पोनीटेल

इससे पर्सनैलिटी प्रोफेशनल और क्लासी लगेगी।

फंक्शन के लिए ग्रेसफुल आउटफिट

- शिफॉन या जॉर्जेट का हल्का सूट
- फ्लोई अनारकली स्टाइल
- पेस्टल शेड्स पर हल्का गोटा या थ्रेड वर्क
- हल्का हाईलाइटर + न्यूड लिपस्टिक
- स्टेटमेंट ईयररिंग्स

इसमें गर्मी में भी आप एलिगेंट और स्टाइलिश दिखेंगी।

ओटीटी

सूबेदार 2026

सेना का एक सूबेदार (अनिल कपूर) जो सेना में देश रक्षा के कर्तव्यवश अपने परिवार की अपेक्षाओं की पूर्ति नहीं कर पाता है और यह अपराध बोध उसके मन पर छाया रहता है, जिसे वह किसी से भी बांट नहीं पाता, जब अपने गांव लौटता है, तो व्यवस्था के प्रति उसका क्रोध किस तरह फूटता है यह कहानी है सूबेदार की।

सूबेदार का अपराधबोध जन्य क्रोध उसे अपनी बेटी (राधिका मदान) से भी खुलने नहीं देता, जो दोनों के बीच एक अविश्वास को पैदा कर देता है। यह एक सब प्लॉट है सूबेदार का। एक दोस्त है सूबेदार का (सौरभ शुक्ला) जो हर हाल में साथ है, जो एक से हालात में रहने से पैदा हुई सहानुभूति को दर्शाता है और दूसरी तरफ व्यवस्था में भ्रष्टाचार (कोऑपरेटिव बैंक का माहौल) और गुंडागर्दी (मोना सिंह, आदित्य रावल और फैसल मलिक) है, जिससे सूबेदार को निपटना है।

कुल मिलाकर सारे के सारे चरित्र अधकचरे हैं सिवाय सूबेदार के और वह भी फिल्म में खुद को जस्टिफाई करने में असफल है। लगता है कि निर्देशक और लेखक का एक मात्र उद्देश्य अनिल कपूर को एक्शन हीरो दिखाकर ओटीटी की दुनिया में जमाना और शायद वह उसमें सफल हुए हैं और इस चक्कर में सौरभ शुक्ला और मोना सिंह जैसे दो बहुत अच्छे एक्टर्स कुर्बान हो गए। दोनों को कुछ डायलॉग्स और सींस मिले हैं, पर दोनों करीब-करीब बेअसर। मोना सिंह कई बार सुरेखा सीकरी की याद दिलाती है, मुझे लगता है वह धीरे-धीरे लुक्स और डायलॉग डिलीवरी में उसके जैसी होती जा रही है, इसे प्रशंसा समझें पर सूबेदार में तो व्यर्थ हो गई हैं। राधिका मदान ने अच्छा रोल किया है, परंतु कमजोर लेखन और निर्देशन की गलतियों के कारण उसका चरित्र स्थापित ही नहीं हो पाता। खुशबू और नाना को दिखाने की आवश्यकता ही क्या थी? बाकी लोगों ने बेकार में खूब फुटेज खाया है।

निर्देशक बहुत समय तक फिल्म में अपने उद्देश्य को ही नहीं बता पाता। कुछ भी क्यों हो रहा है बस आप सोचते रहिए, बल्कि अंत तक कहानी के टुकड़े जोड़ना ही कठिन है। अंत ने तो उद्देश्य रहित लेखन की पोल ही खोल दी है।

सिर्फ अनिल कपूर हैं फिल्म में। ओढ़िये या बिछाइए। पार्श्व संगीत कहीं-कही प्रभावित करता है पर लाउड है। संवाद एकदम बेकार हैं। दृश्यंकन में कल्पना का अभाव है, आसमान में ऊंचे हवाई जहाज की परछाईं जमीन पर आपने देखी है? अगर अनिल और राधिका से आपका मन भरे, एक्शन आपको भाता हो, तो देखिए सूबेदार, कहानी तो बेदम है। सोचिए, क्या हमें फिल्मों में कबीर सिंह, एनिमल, गर्लफ्रेंड के नायकों के अतिचारी चरित्रों से बचना इतना कठिन होता जा रहा है कि कहानी के और कोमल अंगों पर ध्यान ही न दिया जा सके? क्या-क्या और बर्बाद कर के दम लेंगे हम?

समीक्षक- ब्रज राज नारायण सक्सेना

भारतीय सिनेमा के 'ऑर्सन वेल्स' गुरु दत्त

सिनेमा निर्माण के विभिन्न कलात्मक पक्षों में अपने प्रयोगधर्मी प्रयासों के लिए 'भारत के ऑर्सन वेल्स' कहे जाने वाले महान फिल्मकार गुरु दत्त का यह जन्मशती वर्ष है। यह केवल एक कैलेंडर का आंकड़ा नहीं है, बल्कि उस कालजयी सृजन का उत्सव है, जिसने भारतीय सिनेमा को विश्व पटल पर एक नई पहचान दी। आज पूरी दुनिया एक फिल्मकार के रूप में उनके योगदान के विभिन्न पक्षों की विवेचना कर रही है। उनकी दूरदृष्टि से अचंभित होकर लोग, उन्हें अपने समय से बहुत आगे का रचनाकार मान रहे हैं।

अभिषेक मिश्र
लेखक

स्मृति के विविध रंग: इस वर्ष उनकी स्मृति में उनके प्रशंसकों द्वारा वैश्विक स्तर पर विविध कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। उनकी फिल्मों का पुनर्प्रदर्शन, उनकी कृतियों पर आधारित फिल्म फेस्टिवल और कला दीर्घाओं में उनके कार्यों पर परिचर्चाएं यह सब उनके प्रति आज भी कायम दीवानगी का प्रमाण है। विशेष रूप से 'सारेगामा कारवां' के नए संस्करण में गुरु दत्त की फिल्मों के गानों पर एक पृथक खंड का शामिल किया जाना यह बताता है कि उनका संगीतबोध आज भी उतना ही प्रासंगिक है। दास्तानगोई जैसी पारंपरिक विधाओं के माध्यम से उनकी जीवन यात्रा को नए श्रोताओं तक पहुंचाया जा रहा है। शायद गुरु दत्त की आत्मा आज उस संतुष्टि का अनुभव कर पा रही हो, जो उन्हें जीते जी न मिल सकी।

प्रारंभिक जीवन : गुरु दत्त का जन्म 3 जुलाई 1925 को बेंगलुरु में एक मध्यमवर्गीय चितरपुर सारस्वत ब्राह्मण परिवार में हुआ था। उनके बचपन का नाम वसंत कुमार शिवशंकर पादुकोणे था। उनके व्यक्तित्व के निर्माण में उनके माता-पिता की शैक्षणिक और साहित्यिक पृष्ठभूमि का गहरा प्रभाव था। उनके पिता श्री शिवशंकर राव पादुकोणे एक साहित्य प्रेमी प्रधानाध्यापक थे, जो अंग्रेजी में कविताएं लिखते थे। उनकी मां वसंती पादुकोणे भी लघुकथाएं लिखती थीं और बांग्ला उपन्यासों का कन्नड़ में अनुवाद करती थीं। परिवार की आर्थिक स्थिति और पिता के अंतर्मुखी स्वभाव ने गुरु दत्त को भी एकांतप्रिय बना दिया। जब उनका परिवार कोलकाता (तत्कालीन कलकत्ता) स्थानांतरित हुआ, तो वहां के सांस्कृतिक परिवेश ने उनके भीतर के कलाकार को अंकुरित होने का अवसर दिया। यहीं से वसंत कुमार 'गुरु दत्त' बनने की दिशा में अग्रसर हुए।

कला का प्रवेश: गुरु दत्त की फिल्मों की सिनेमैटोग्राफी में प्रकाश और छाया (Chiaroscuro) का जो जादुई मेल दिखता है, उसके बीज उनके बचपन में ही पड़ गए थे। उनकी दादी शाम की आरती के लिए जो दिया जलाती थीं, उसकी रोशनी में वे अपनी उंगलियों से दीवार पर छाया आकृतियां बनाया करते थे। दीये का यह खेल उनके जीवन का रूपक बन गया, जैसे एक दिया खुद को जलाकर रोशनी फैलाता है, गुरु दत्त ने भी अपने भीतर के संघर्ष की आग से सिनेमा को रोशन किया।

नृत्य के प्रति उनके लगाव ने उन्हें सुप्रसिद्ध नर्तक उदयशंकर के अल्मोड़ा स्थित 'इंडियन कल्चरल सेंटर' तक पहुंचाया। पांच साल की नृत्य शिक्षा ने उन्हें दृश्य की लय और फ्रेमिंग की अद्भुत समझ दी। यहीं से उनका सफर प्रभात स्टूडियो पहुंचा, जहां उनकी मुलाकात दो अनमोल मित्रों रहमान और देव आनंद से हुई।

निर्देशन और अभिनय का द्वंद्व

- **फिल्मकार :** गुरु दत्त मूलत: एक ऐसे फिल्मकार थे, जिनके दिमाग में पूरा दृश्य पहले से ही तैयार रहता था, लेकिन वे उसे शब्दों में व्यक्त करने में अक्सर असहज रहते थे। उनकी यह खामोशी अक्सर सेट पर उनके साथियों के लिए पहेली बन जाती थी। यह दिलचस्प है कि अपनी उत्कृष्ट फिल्म 'प्यासा' के लिए वे पहले दिलीप कुमार के पास गए थे, लेकिन जब बात नहीं बनी, तो उन्होंने स्वयं 'विजय' का किरदार निभाया और अभिनय की ऐसी मिसाल पेश की जिसे आज भी मील का पत्थर माना जाता है। कैमरे के प्रति उनकी शुरुआती हिचकिचाहट उनकी फिल्मों 'बाजी' और 'जाल' में छोटी उपस्थिति के रूप में देखी जा सकती है।
- **सिनेमा :** गुरु दत्त की फिल्में उनके निजी जीवन और सामाजिक सरोकारों का प्रतिबिंब थीं। 'प्यासा' के माध्यम से उन्होंने एक ऐसे कलाकार की व्यथा दिखाई, जिसे समाज उसकी मृत्यु के बाद पूजता है। वहीं 'कागज के फूल' भारतीय सिनेमा की पहली 'सिनेमास्कोप' फिल्म थी, जो एक निर्देशक के पतन और अकेलेपन की मार्मिक गाथा थी। यह फिल्म उनके लिए इतनी व्यक्तिगत थी कि जब यह बॉक्स ऑफिस पर असफल हुई, तो उन्होंने इसे अपनी व्यक्तिगत हार मान लिया। उनकी अंतिम निर्देशित फिल्म की असफलता ने उनके आत्मविश्वास को इस कदर झकझोरा कि उन्होंने फिर कभी किसी फिल्म को आधिकारिक रूप से निर्देशित नहीं किया। 'साहब, बीवी और गुलाम' और 'चौदहवीं का चांद' में वे पर्दे पर तो दिखे, लेकिन निर्देशन की कमान दूसरों के हाथों में रही।
- **मानसिक स्वास्थ्य :** गुरु दत्त का जीवन केवल कला की गाथा नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और अवसाद के साथ एक लंबी जद्दोजहद की कहानी भी है। आज जब हम मानसिक स्वास्थ्य पर बात करते हैं, तब गुरु दत्त का अस्तित्व इस विषय पर चर्चा के एक प्रतीक के रूप में उभरता है। वे अक्सर अपने मित्रों से कहते थे, 'पैसा है, शोहरत है, सब कुछ है, पर कुछ भी नहीं रहा।'
- **अंतिम शॉट व विरासत :** 10 अक्टूबर 1964 की सुबह सिनेमा के लिए एक काला अध्याय लेकर आई। 39 वर्ष की अल्पायु में गुरु दत्त ने दुनिया को अलविदा कह दिया। उनकी मृत्यु के दृश्य का वर्णन भी किसी फिल्म के 'क्लाइमेक्स' जैसा प्रतीत होता है कुर्ता-पाजामा पहने, हाथ में एक अधूरी किताब और चेहरे पर एक गहरी विचार मुद्रा।

जिंदगी का सफर

बॉलीवुड की पहली फीमेल सुपरस्टार

श्रीदेवी ने अपनी अदाओं और अभिनय की वजह से लोगों के दिलों में जगह बनाई। अभिनेत्री श्रीदेवी के काम की खासियत कड़ी मेहनत और हर चुनौती को पार करने की लगन थी। उन्होंने कई भाषाओं में काम किया। श्रीदेवी को शुरुआत में हिंदी बिल्कुल नहीं आती थी। उन्होंने अपने करियर में हिंदी, तमिल, तेलुगू, मलयालम और कन्नड़ फिल्मों में काम करके यह साबित किया कि अगर इच्छा शक्ति और मेहनत हो, तो कोई भी भाषा या बाधा आपके रास्ते में नहीं आ सकती। वह साउथ के बाद बॉलीवुड की पहली फीमेल सुपरस्टार कहलाईं।

श्रीदेवी का जन्म 13 अगस्त 1963 को तमिलनाडु के एक छोटे से गांव मीनमपट्टी में हुआ। उनके पिता का नाम अय्यपन और मां का नाम राजेश्वरी था। उनके पिता एक वकील थे। श्रीदेवी ने छह साल की उम्र में फिल्मों में काम करना शुरू किया। उनका फिल्मी करियर दक्षिण भारतीय सिनेमा से शुरू हुआ। उन्होंने तमिल, तेलुगू और मलयालम फिल्मों में काम किया और कई पुरस्कार भी जीते। उन्हें 1971 में मलयालम फिल्म 'मूवी पूमबत्ता' के लिए केरल स्टेट फिल्म अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। यही समय था, जब उन्होंने यह सीखा कि अभिनय केवल भाषा पर निर्भर नहीं करता, बल्कि भाव और मेहनत सबसे जरूरी हैं।

श्रीदेवी की बॉलीवुड में एंट्री 1979 में हुई। उनकी पहली हिंदी फिल्म 'सोलहवां सावन' थी। हालांकि उन्हें असली पहचान फिल्म 'हिम्मतवाला' से मिली। इस फिल्म में उनके अभिनय और डांस की अद्भुत कला ने दर्शकों को अपना दीवाना बना दिया। उन्हें शुरुआत में हिंदी बोलने में कठिनाई होती थी। उन्होंने यह चुनौती पूरी लगन और अभ्यास से पार कर ली। उनके इस संघर्ष ने कई नए कलाकारों के लिए प्रेरणा का काम किया होगा।

श्रीदेवी ने अपने करियर में कई यादगार रोल निभाए। उन्होंने 'चालबाज' में डबल रोल किया, 'सदमा' और 'चांदनी' जैसी फिल्मों में उनकी एक्टिंग की तारीफ पूरे देश ने की। श्रीदेवी को कई पुरस्कार भी मिले। उन्हें 'चालबाज' और 'लम्हें' के लिए फिल्मफेयर अवॉर्ड मिला और साल 2013 में भारत सरकार ने उन्हें पद्मश्री से सम्मानित किया।

श्रीदेवी ने करियर में लगभग 200 फिल्मों में काम किया, जिनमें हिंदी, तमिल, तेलुगू और मलयालम फिल्में शामिल हैं। वहीं उन्हें बॉलीवुड की पहली सुपरस्टार भी कहा जाता था। श्रीदेवी ने निजी जीवन को प्राथमिकता देने के लिए इंडस्ट्री से दूरी बनाने का कदम ऐसे वक्त पर उठाया, जब वह अपने करियर के शिखर पर थीं। ब्रेक के 15 साल बाद उन्होंने 'इंग्लिश विंग्लिश' जैसी फिल्म के साथ वापसी करने का फैसला लिया और वही निर्णय उनके जीवन के सबसे प्रेरक अध्यायों में से एक बन गया। 24 फरवरी 2018 को दुबई में उनका निधन हो गया। वह आज भले हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनके जीवन से मिली सीख और उनका संघर्ष हमेशा प्रेरणा देते रहेंगे।