अमृत विचार
लोक दर्पण
रविवार, 18 फरवरी 2024
www.amritvichar.com

हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रकृति ने अनेक खाद्यों की व्यवस्था की है। तरह-तरह के अनाज सब्जियों, फलों और फूलों में मौजूद पौष्टिक गुण स्वास्थ्यवर्धक होने के साथ-साथ विभिन्न रोगों से सुरक्षा भी प्रदान करते हैं। समुदाय के लगभग सभी आयु वर्ग के लोग इन गुणकारी खाद्यों का सेवन बड़े चाव से करते हैं। अमरूद जिसका वानस्पतिक नाम सीडियम गुवाजावा है, एक उष्णकटिबंधीय और उपउष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से पाया जाने वाला फल है जिसका आहार और पारंपरिक चिकित्सा दोनों में भरपूर उपयोग किया जाता है। मायरटेसी कुल के अंतर्गत अमरूद की विश्व भर में लगभग 150 प्रजातियां हैं। द फार्मा इनोवेशन जर्नल के वर्ष 2022 के 11 (6) अंक में प्रकाशित शोध पत्र के अनुसार विश्व में लगभग पांच लाख मीट्रिक टन अमरूद का उत्पादन होता है।

पौष्टिक गुणों से भरपूर अमरूद

डॉ.कृष्णा नंद पांडेय
वरिष्ठ विज्ञान लेखक

भारत के अलावा दक्षिण अमेरिका के ब्राजील, कोलंबिया और मेक्सिको जैसे देशों में अमरूद का सर्वाधिक उत्पादन होता है। अमरूद में प्रचुर मात्रा में मौजूद प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन्स और खनिजों जैसे पोषक तत्व मानव शरीर के लिए न केवल स्वास्थ्यवर्धक होते हैं, बल्कि रोगों से सुरक्षा भी प्रदान करते हैं। जहां अमरूद के मौसम में सुलभ ताजे फलों का सेवन किया जाता है,वहीं इसे प्रसंस्कृत (प्रोसेस्ड) करके इसे गूदा यानी पल्प, पेय, जूस, मदिरा और डिहाइड्रेटेड स्लाइस के रूप में उपयोग किया जाता है। बाजार में अमरूद के उत्पादों को अधिक अवधि तक सुरक्षित रखने के लिए इसके प्रसंस्कृत रूप में जेली, जूस, आइसक्रीम,दही और नेक्टर जैसे रूप में सुरक्षित रखा जाता है। अमरूद में एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी इन्फ्लेमेटरी यानी सूजनरोधी, एंटीवायरल, एंटीपैरासाइटिक (परजीवीरोधी), एंटीबैक्टीरियल (बैक्टीरियारोधी), घाव भरने तथा कैंसररोधी जैसे अनेक गुण भी पाए जाते हैं।

प्रतिवर्ष लगभग 45 मीट्रिक टन उत्पादन के साथ विश्व में अमरूद उत्पादन के लिए भारत का दूसरा स्थान है। सभी फलों में अमरूद की व्यापक कृषि की जाती है। एक औसत अमरूद के पेड़ से प्रतिवर्ष 100 से 300 फल मिलते हैं। एक विशेष जलवायु आधारित फल अमरूद का फल शीघ्र पक जाता है जिसके कारण इसे कमरे के तापमान पर 2 या 3 दिन से अधिक सुरक्षित नहीं रखा जा सकता। अमरूद की किस्मों के आधार पर इसके फल के आकार और स्वाद में भिन्नता होती है। अमरूद का औसत भार 150 से 250 ग्राम के बीच और आकार 3 से 10 सेंटीमीटर व्यास और चार से 12 सेंटीमीटर लंबा, गोल अथवा अंडाकार रूप में होता है। भारत में अमरूद की खेती 17 वीं शताब्दी से की जा रही है। प्रयागराज में इलाहाबादी सफेदा, लखनऊ 49, चित्तीदार बीज रहित,नागपुर का बीजरहित, जैसी प्रमुख किस्मों के साथ-साथ बेंगलुरु धरवाड़, हाफ्शी, अल्का अमूल्य, हरीजा जैसी किस्मों का भारत के विभिन्न क्षेत्रों में पर्याप्त उत्पादन किया जाता है। अमरूद के मौसम में यह फल पर्याप्त मात्रा में और कम दाम पर उपलब्ध रहता है। भारत में उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, पश्चिम बंगाल, असम, उड़ीसा, केरल, राजस्थान और कई अन्य राज्यों में अमरूद फल की व्यापक खेती की जाती है।

अमरूद के पोषक तत्व

अमरूद प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिंस, खनिजों तथा अन्य मेजर एवं माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का एक उत्कृष्ट स्वास्थ्यवर्धक स्रोत है। अमरूद में प्रचुर मात्रा में मौजूद आहरीय रेशे, विटामिन ए एवं सी, फोलिक एसिड, के साथ-साथ पोटैशियम, कॉपर और मैंगनीज जैसे खनिज इस फल को स्वास्थ्यवर्धक बनाते हैं। प्रति 100 ग्राम अमरूद के पोषक तत्वों की जानकारी निम्नलिखित सारणी में प्रस्तुत है:

अमरूद के औषधीय गुण

मेक्सिको, अफ्रीका, एशिया और मध्य अमेरिका के क्षेत्रों सहित विश्व के अनेक भागों में अमरूद फल का सेवन एक आहार के रूप में ही नहीं, बल्कि औषधीय गुणों के लिए भी किया जाता है। हमारे पारंपरिक ग्रंथों में भी इसका वर्णन मिलता है। विश्व के अनेक भागों में इसे डायरिया, बुखार, पेचिश, आंतों में सूजन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दांत में कैरीज, दर्द और घाव जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज के रूप में किया जाता है। मेक्सिको, अफ्रीका, एशिया और मध्य अमेरिका जैसे देशों में औषधीय पादपों के उपयोग का एक लंबा इतिहास रहा है, उसी के अंतर्गत अमरूद के सेवन की भी जानकारी शामिल है। इसके औषधीय गुणों के आधार पर ही अमरूद को आहार के रूप में और कई खाद्य पदार्थों को पकाने में भी प्रयोग किया जाता है। अमरूद में प्रचुर मात्रा में कार्बनिक और अकार्बनिक यौगिक (कंपाउंड्स) पाए जाते हैं जिनमें द्वितीयक मेटाबॉलिट्स जैसे-एंटीऑक्सीडेंट, पॉलीफिनॉल्स, एंटीवायरल कंपाउंड्स और एंटीइन्फ्लेमेटरी (सूजनरोधी) कंपाउंड्स शामिल हैं। अमरूद में कैंसर रोधी गुणों के साथ कई अन्य कंपाउंड्स पाए जाते हैं। इसमें बड़ी संख्या में विटामिन्स और मिनरल्स के अलावा फ्लेवोनॉयड्स जैसे फीनोलिक कंपाउंड्स की भी उपस्थिति होती है। ज्ञात है कि लाइकोपीन और फ्लेवोनॉयड्स महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट का काम करते हैं,जो कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाओं को नष्ट करने और समय से पहले त्वचा में एजिंग यानी आयु बढ़ने की प्रक्रिया को रोकने में सहायक होते हैं। अमरूद में हृदय की पेशी के संकुचन को प्रभावित करने के गुण भी पाए जाते हैं। कुछ शोध अध्ययनों में अमरूद के छिलके के सत्व यानी एक्सट्रैक्ट में मधुमेह को नियंत्रित करने के भी परिणाम देखे गए हैं।

प्रसंस्करण प्रक्रिया द्वारा अमरूद के व्यापारिक उत्पाद

अमरूद का गूदा अमरूद फल के गूदे यानी पल्प को संरक्षित करना एक आसान तरीका है। इसके पौष्टिक गुणों को नष्ट होने से बचाने के लिए अमरूद के गूदे में बहुत कम मात्रा (0.005-0.2%) में पोटैशियम मेटाबाईसल्फाइट मिलाकर उसे 2 से 5 से. के बीच निम्न तापमान पर भंडारित किया जाता है। इस गूदे को प्रसंस्कृत करके जूस, रेडी-टु-ड्रिंक पेय, गाढ़ा पेय, आदि जैसे अनेक खाद्य तैयार किए जाते हैं जिसे 2 से 5 से. पर 90 दिनों तक संरक्षित रखा जा सकता है। अमरूद से गूदा प्राप्त करने के लिए शीत और गर्म दोनों प्रकार की प्रक्रियाएं अपनाई जाती हैं। गर्म प्रक्रिया में फल को पहले हल्का गर्म करने के बाद गर्म पानी अथवा भाप में गूदे को अलग किया जाता है। जबकि शीत प्रक्रिया में फल को गर्म किए बिना उच्च दर्जे का गूदा प्राप्त किया जाता है। हालांकि तापीय पद्धति की तुलना में शीत प्रक्रिया में गूदा कम मात्रा में मिलता है।

रेडी-टू-सर्व बेवरेजेज अमरूद के गूदे को पपीता और पाइनऐप्पल जैसे अन्य फलों के साथ मिलकर रेडी-टू-ड्रिंक पेय पदार्थ तैयार किया जाता है। इस विधि से अमरूद का स्वरूप, उसके पौष्टिक तत्व और स्वाद में बढ़ोतरी हो जाती है।

अमरूद के गूदे को सुखाकर बनाई गई शीट अमरूद के जूस को सुखाकर शीट के रूप में बना ली जाती है जिसका सेवन मिठाई के रूप में अथवा उसे पीसकर निर्मित सॉस के रूप में खाया जाता है। अमरूद की अधिकतम पैदावार वाले क्षेत्रों में यह खाद्य बहुत लोकप्रिय है।

अमरूद श्रीखंड गुजरात, महाराष्ट्र और कर्नाटक में गर्म दूध में लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया युक्त कल्चर के साथ इसे मिश्रित कर 30 से. पर खमीरीकरण के बाद ठंडा करके एक अन्य सूखे और स्वच्छ बर्तन में पलट दिया जाता है। उसमें चीनी और अमरूद के पाउडर को मिलाकर हाथ से अथवा मिक्सर में अच्छी तरह मिश्रित करके श्रीखंड तैयार किया जाता है। उसे पॉलीस्टेरीन कप में पैककर फ्रिज में स्टोर कर लिया जाता है।

अमरूद का जूस पके अमरूद को एक हाइड्रॉलिक फिल्टर प्रेस की सहायता से निचोड़ कर उसे पानी में मिलाकर गूदे को छानकर, उसमें पेप्टिक एंजाइम्स मिलाकर, छानकर दूधिया जूस तैयार कर भंडारित किया जाता है।

अमरूद की वाइन अमरूद फल से एक उच्च दर्जे की वाइन तैयार की जाती है। डीएपीएच के साथ 1:4 के अनुपात में तनुकरण के बाद उपचारित कर वाइन तैयार की जाती है।

अमरूद की स्लाइस पके और सख्त अमरूद के 1.5 सेमी मोटाई के टुकड़ों (स्लाइस) काटकर डिहाइड्रेट यानी शुष्कीकृत कर उनको अलग-अलग मात्रा में चीनी और अलग-अलग तापमान पर 0.10 प्रतिशत साइट्रिक एसिड युक्त के घोल में डुबोकर ऑस्मोसिस प्रक्रिया से सुखाकर स्वादिष्ट स्लाइस तैयार कर ली जाती हैं। इस प्रक्रिया में स्लाइस के सूखने पर उसके रंग, बनावट और स्वाद में बिना किसी परिवर्तन के उनमें चीनी की मात्रा अधिक और एसिडिटी कम हो जाती है।

अतिसार रोधी क्रियाशीलता

विश्वभर में अतिसार यानी डायरिया एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है। यहां तक कि विकसित देश भी इसे अछूते नहीं हैं। एक अनुमान के अनुसार प्रतिवर्ष लगभग 22 लाख से अधिक लोग डायरिया के कारण मौत का शिकार बनते हैं जिनमें बच्चों अथवा शिशुओं की संख्या अधिक होती है। अमरूद की पत्तियों से पृथक किए गए क्वेरसेटिन-3- अराबिनोसाइड और क्वेरसेटिन नामक यौगिक कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाकर आंत के संकुचन को रोकते हैं। क्वेरसेटिन इलियम यानी आंत के निचले हिस्से को प्रभावित करता है। अमरूद एंटीअमीबा कोलाई अथवा स्टेफेलोकॉक्कस ऑरियस नामक बैक्टीरिया के टॉक्सिन से उत्पन्न डायरिया के इलाज में सहायक पाया जाता है। इस प्रकार अमरूद के सत्व में मौजूद डायरियारोधी क्रियाशीलता अतिसार के निवारण और इलाज में सहायक हो सकती है। वर्ष 2008 में चूहों पर पानी से उत्पन्न अतिसार में अमरूद की पत्तियों के एक्सट्रैक्ट में अतिसार रोधी क्रियाशीलता का अध्ययन किया गया जिसके परिणामस्वरूप चूहे की आंत में हुए बदलाव के साथ अतिसार से महत्वपूर्ण सुरक्षा देखी गई। हालांकि यह क्रियाशीलता खुराक पर आधारित थी। एट्रोपीन खुराक में कैस्टर तेल से प्रेरित अतिसार के विरुद्ध पर्याप्त सुरक्षा देखी गई, जबकि लोपेरामाइड खुराक के साथ कैस्टर ऑयल प्रेरित अतिसार की शुरुआत काफी हद तक विलंबित देखी गई। अध्ययन के दौरान इन जंतुओं की आंत में तरल के स्त्राव में काफी हद तक गिरावट देखी गई। अमरूद फल के तत्वों में भी अतिसार रोधी क्रियाशीलता देखी गई है जिससे अतिसार के इलाज और निवारण में इसके सहायक होने का संकेत मिलता है। अमरूद के इथेनॉल युक्त सत्वों में मधुमेहरोधी और अतिसाररोधी महत्वपूर्ण क्रियाशीलता देखी गई है।

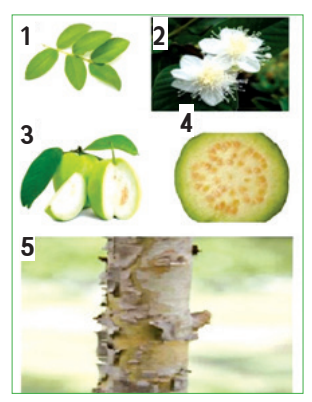
सूजनरोधी क्रियाशीलता

अमरूद के इथाइल एसीटेट युक्त सत्व में रोगाणु संक्रमण और थाइमस के उत्पादन को रोकने के गुण देखे गए हैं। यह एक एंटी-वायरल यानी विषाणुरोधी कारक के रूप में भी कार्य कर सकता है। अमरूद के इस तत्व से एमआरएनए (मैसेंजर आरएनए) की अभिव्यक्ति में वृद्धि देखी गई है। अमरूद में हीम ऑक्सीजिनेज-1 नामक प्रोटीन के कार्य में बदलाव लाने का गुण मौजूद होने के कारण उसके सेवन से त्वचा में होने वाली सूजन यानी शोथ की प्रक्रिया संदमित की सकती है। अमरूद के एथेनॉल युक्त सत्व के प्रयोग से नाइट्रिक ऑक्साइड के निर्माण से बनने वाले लाइपो पॉलीसेकेराइड्स का उत्पादन मंद हो जाता है। लाइपो पॉलीसेकराइड्स (एलपी एस) एक लिपिड और एक पॉलिसेकराइड युक्त बड़े अणु के रूप में जीवाणु विष यानी बैक्टीरियल टॉक्सिंस होते हैं। इस प्रक्रिया के फलस्वरूप शरीर में प्राकृतिक रूप से बनने वाले तीन एस्ट्रोजन हॉर्मोन्स में एक एस्ट्राडिऑल हॉर्मोन की संदमन प्रक्रिया एक शोथरोधी कारक यानी एंटी इन्फ्लेमेटरी एजेंट के रूप में कार्य करती है।

अमरूद के एथिल एसीटेट युक्त तत्व में एंटीजन (प्रतिजन) को न्यून करने की क्षमता होती है। इससे कोशिकाओं में हिस्टामाइन के साथ बीटा-हेक्ज़ोसामिनीडेज़ का स्राव रुक जाता है। इसके परिणाम स्वरूप एंटीजन का संदमन होता है। अमरूद में महत्वपूर्ण योगिकों के रूप में मौजूद बेंज़ोफिनोन और फ्लेवोनॉयड्स हिस्टामीन का संदमन और नाइट्रिक एसिड का उत्पादन करते हैं।

ज्ञात है कि हिस्टामाइन फूड एलर्जी की स्थिति में वोमिटिंग यानी वमन और डायरिया पैदा करते हैं और फेफड़ों की कोशिकाओं को संकुचित कर सांस लेने में कठिनाई पैदा करते हैं। नाइट्रिक ऑक्साइड कोशिकाओं से निकलकर रक्त वाहिकाओं को शिथिल बनाती हैं। हालांकि बढ़ती आयु के साथ नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन कम होता जाता है।

अमरूद में मौजूद फीनॉल नामक एक महत्वपूर्ण यौगिक एलर्जी और शोथ यानी सूजन को रोकने की प्रक्रिया में सहायक होता है। अमरूद के सत्वों में यकृत के क्षतिग्रस्त होने से उत्पन्न इन्फ्लैमेशन यानी शोथ तथा सीरम के उत्पादन में प्रभावी क्षमता पाई गई है।



अमरूद के विभिन्न भाग: 1. पत्तियां, 2. फूल, 3. फूल, 4. बीज, 5. छाल।

अमरूद के पोषक संघटक

क्र सं	संघटक	मात्रा
1.	कैलोरी	77-86
2.	नमी	80 - 86 ग्रा
3.	कच्चा रेशा	0.9 -1 ग्रा
4.	प्रोटीन	0.1-2.55 ग्रा
5.	वसा यानी फैट	0.43 - 0.7 ग्रा
6.	कार्बोहाइड्रेट्स	9.1 - 17.0 ग्रा
7.	कुल शर्करा	8.92 ग्रा

एंटीऑक्सीडेंट क्रियाशीलता

ऑक्सीडेंट्स ऑक्सीकरण की प्रक्रिया को मंद करने वाले मॉलिक्यूल्स यानी अणु होते हैं। ऑक्सीकरण की प्रतिक्रियाओं में उत्पन्न फ्री रैडिकल्स यानी मुक्त मूलक तरह-तरह की चेन रिएक्शंस यानी श्रृंखलाबद्ध प्रतिक्रियाओं की शुरुआत करके कोशिका को क्षति पहुंचाते हैं। फ्री रैडिकल्स कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त करके कैंसर और कई अन्य बीमारियां पैदा करते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स इन मुक्त मूलकों को नष्ट करके चेन रिएक्शंस को समाप्त कर देते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स में बीटा-कैरोटीन, लाइकोपीन, विटामिन सी, ई और ए तथा अन्य पदार्थ सम्मिलित हैं। फ्री रैडिकल्स से कोशिकाओं के क्षतिग्रस्त होने से मानव में तंत्रिका संबंधी विकार, सूजन, डायबिटीज और वायरल संक्रमणों जैसी अनेक बीमारियां पैदा होती हैं। शरीर में औषधियों के चयापचय होने से फ्री रैडिकल्स पैदा होते हैं। कभी-कभी पर्यावरणीय परिवर्तनों और हॉर्मोन्स के कारण भी फ्री रैडिकल्स उत्पन्न होते हैं। सभी ऑक्सीकरण प्रतिक्रियाओं में इन फ्री रैडिकल्स की भूमिका होती है।

अमरूद में उच्च मात्रा में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और पोषक तत्व न केवल जीवन के लिए आवश्यक है ,बल्कि फ्री रैडिकल की क्रियाशीलताओं पर नियंत्रण रखने में भी मददगार होते हैं। अमरूद में उपस्थित तरह-तरह के फाइटोकेमिकल्स यानी पादपरसायन मानव में डायबिटीज, मोटापा और उच्च रक्तचाप यानी हाई ब्लड प्रेशर जैसी स्वास्थ्य समस्याओं की स्थिति में लाभकारी होते हैं। पानी और ऑर्गेनिक सॉल्वेंट्स यानी कार्बनिक विलायकों में निर्मित अमरूद के सत्वों में बड़ी मात्रा में उपस्थित एंटीऑक्सीडेंट्स में ऑक्सीकरण प्रतिक्रिया को रोकने की क्षमता होती है। गुलाबी रंग के अमरूद में एंटीऑक्सीडेंट्स की उच्च क्रियाशीलता पाई गई है। अमरूद में उपस्थित एंटीऑक्सीडेंट्स मस्तिष्क की निष्क्रियता, इन्फ्लैमेशन, हृदय रोग, कैंसर, धमनी स्क्लेरोसिस और आर्थराइटिस यानी संधि सूजन जैसे ह्रासी रोगों को कम करने में सहायक होते हैं। अमरूद फल में पॉलिफिनॉल्स और एस्कॉर्बिक एसिड नामक ऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। अमरूद फल को 4 से. के तापमान पर भंडारित करने की स्थिति में उसमें एस्कॉर्बिक एसिड की मात्रा बढ़ने के संकेत मिले हैं। पॉलिफिनॉल्स मुख्यतया ग्लाइकोसाइड और ईस्टर रूपों में पाए जाने वाले फ्लेवोनॉयड्स होते हैं। अमरूद में फ्री इलैजिक एसिड तथा एपीजेनिन और माइरीसेटिन के ग्लाइकोसाइड मौजूद होते हैं। ऑर्गेनिक सॉल्वेंट में अमरूद के सत्व शुक्राणु उत्पादन को प्रभावित करते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स की उपस्थिति में शुक्राणुओं की मात्रा में बढ़ोतरी हो सकती है। कुछ अध्ययनों के अनुसार अमरूद में एंटीऑक्सीडैंट क्रियाशीलता के साथ विकिरण संरक्षी क्षमता होती है। अमरूद के सत्वों में एंटीऑक्सीडैनट संबंधी क्षमता को देखते हुए विभिन्न जटिलताओं और रोगों के विरुद्ध एक नया चिकित्सीय मार्ग प्रशस्त हुआ है। हालांकि अमरूद की एंटीऑक्सीडेंट और अन्य भैषजिक क्रियाशीलताओं से जुड़ी वास्तविक प्रक्रिया को समझने और उसे प्रमाणित करने के लिए और अधिक शोध अध्ययनों की आवश्यकता है।

अमरूद के रासायनिक संघटन

अमरूद के पेड़ की बहुत पतली छाल पर हरे रंग के धब्बे पाए जाते हैं। उसमें पर्याप्त मात्रा में एंटीमाइक्रोबियल और एंटीबेक्टीरियल यौगिकों की उपस्थिति पाई गई है। अमरूद के तने के एथेनॉल युक्त सत्वों (एक्सट्रैक्ट्स) में उच्च मधुमेहरोधी (एंटी डायबिटिक) क्रियाशीलता देखी गई है। अमरूद के फल में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं जिनमें वाष्पशील तेल यानी सुगंध तेल (एसेंशियल ऑयल्स), पॉलीसेकेराइड्स, खनिज, विटामिन्स, एंजाइम्स, ट्राइटर्पीनॉइड एसिड अल्कलॉइड्स, स्टेरॉयड्स, ग्लाइकोसाइड्स, टैनिंस, फ्लेवोनाइड्स और सैपोनिंस जैसे रासायनिक तत्वों की उपस्थिति होती है। अमरूद में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी और विटामिन ए पाया जाता है और यह फल पेक्टिन नामक एक आहारीय रेशे का एक महत्वपूर्ण स्रोत होता है। इसमें उच्च मात्रा में फ्लेवोनॉयड्स, फ्रुक्टोज, शर्करा और कैरोटिनॉयड्स भी पाए जाते हैं। अमरूद में विटामिन ए, सी, ऑयरन, फॉस्फोरस और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें संतरे की तुलना में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है। इसके फल में सैपोनिन, ओलीनोलिक एसिड, ग्वाइजावैरिन, क्वेरसेटिन और फ्लेवोनॉयड्स भी पाए जाते हैं। अमरूद में उपस्थित एस्कॉर्बिक एसिड और सिट्रिक एसिड उत्परिवर्तनशीलता यानी म्युटाजेनिक प्रक्रिया को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अमरूद के छिलके में एस्कॉर्बिक एसिड की पर्याप्त मात्रा होती है,परंतु गर्मी के प्रभाव में इसके फल नष्ट होने लगते हैं। अमरूद की मोहक सुगंध उसमें मौजूद कार्बोनिल यौगिकों के कारण होती है। अमरूद के फल में मौजूद टरपींस, कैरियोफाइलीन ऑक्साइड की प्रचुर उपस्थित होती है। अमरूद की पत्तियों में अल्फा-पिनीन, बीटा-पिनीन, लिमोनीन, मेंथॉल, टर्पीनिल एसीटेट, कैरियोफिलिन और ओलीनोलिक एसिड की उपस्थिति होती है। वहीं अमरूद के पेड़ की छाल में टैनिन, पॉलिफिनॉल्स, रेजिन और कैल्शियम ऑक्जलेट के क्रिस्टल पाए जाते हैं। अमरूद की जड़ों में टैनिन, गैलिक एसिड और स्टेरॉल्स पाए जाते हैं।

चाय को चाय ही रहने दें, काढ़ा न बनाएं

आमतौर से भारतीय लोग घरों में और बाजार में बनाई जाने वाली चाय, चाय नहीं,बल्कि एक प्रकार का 'काढ़ा' है जिसे हम चाव से पीते हैं। ऐसी रेडिमेड चाय पीने से पेट में तेज दर्द होने की संभावना बनी रहती है।

रणवीर सिंह फोगाट
सेवानिवृत्त अधिकारी
आईसीएमआर

चाय में सौंफ, इलायची, अदरक, तुलसी वगैरह डालने से चाय पत्ती के अपने फ्लेविनॉएड्स अर्थात् सुगंधित पदार्थ खराब हो जाते हैं और इनका स्वाद व गुण बदल जाते हैं। चाय की मार्केटिंग करने वाली कंपनियां अनेक प्रकार की 'ब्लेंडिड', डिब्बाबंद चाय पत्ती बेचती हैं। करीब हर एक बड़े स्टोर पर इन्हें टेट्रापैक और टिन कंटेनर्स में शेल्फ पर रखा हुआ आजकल देखा जा सकता है। अच्छी स्वाद और सुगंधित सी.टी.सी और ग्रीन टी-लीव्स क्रमशः रु.600 से लेकर तीस हजार तक प्रतिकिलोग्राम के भाव से बेची जाती है।

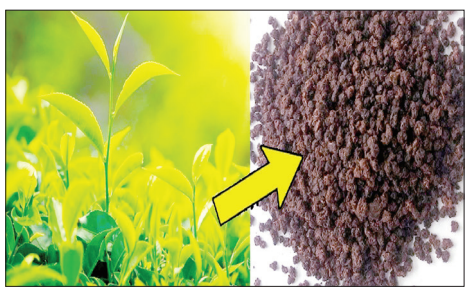
चाय पर बहुत रिसर्च हुई है। चाय बनाने के लिए पीतल का बर्तन कुछ ठीक रहता है,बशर्ते यह बिल्कुल साफ और चमकदार हो,लेकिन चाय बनाते समय लोग जो सीक्वेंस अक्सर फॉलो करते हैं वह इस प्रकार से हैः एल्युमीनियम के बर्तन में पानी डालना, फिर इसमें दूध डालना, तत्पश्चात चीनी, खांड या गुड़ डालना, और उबलते समय इस मिश्रण में कूटा हुआ अदरक, तुलसी के पत्ते, सौंफ या इलायची डालना। बहुत देर तक उबलते हुए तरल को 'तरड़ाते' रहने के बाद रंग जब गाढ़ा ब्राउन हो जाए तो इसे 'चाय' समझकर, छान कर पीने हेतु प्रस्तुत किया जाता है। भारत के लोगों को ऐसी ही चाय पसंद है,लेकिन वे इस बात से बेखबर हैं कि इस प्रकार से जो पेय बनाया गया है वह अब चाय नहीं रही, बल्कि एक तरह का काढ़ा बन चुका है। चाय बनाने वाले बहुत से स्टाल धारक इसी विधि से चाय तैयार करते हैं और ऐसी चाय बनाने वाले आश्चर्यजनक रूप से लोकप्रिय भी हैं। सुबह-शाम इनके स्टाल्स पर भीड़ दिखाए देती है। रेलवे और बस स्टेशंस पर लगाई जाने वाली इस तरह की अनेक स्टाल्स पूरे देश में दिखाई देती हैं। उक्त तरीके से चाय तैयार करने वाले लोग 'पोर्टेबल स्टाल्स' और बाइसिकल जैसे पहियों पर धकेली जा सकने वाली रेहड़ियों पर अमूमन दिखाई देते हैं,जो शहर में एक कार्नर या सुविधाजनक स्थान पकड़ कर रेहड़ी लगाकर चाय बनाते दिख जाते हैं। टूरिस्ट स्थानों पर तो ऐसे बहुत से पोर्टेबल टी-स्टाल्स मौजूद हो सकते हैं। इनमें से कुछ तो ऐसे हैं,जो दिनभर में 1000 कप चाय बना डालते हैं।

चाय का धंधा करने वाले 'टी-मास्टर्स' तीन चार घंटा तक एक ही पतीले में बार-बार चाय बनाते हैं जिससे चाय बनाने वाले पतीले की भीतरी सतह पर बहुत सा टी-स्कम या ब्राउन रंग का लेप चढ़ जाता है। सेहत के प्रति सजग एक व्यक्ति अगर ऐसे पतीले को मांज कर चाय बनाने का निवेदन करे तो ये लोग ध्यान नहीं देते और कहेंगे 'ऐसे ही बनेगी, पीनी है तो पीएं, किस-किस के लिए बार-बार पतीले को धोएं'। पतीला अगर पीतल धातु का है और साफ है तो भी चल जाता है, लेकिन अगर एल्युमीनियम का है तो इसके दो नुकसान हैंः पहला, चाय उबालते समय एल्युमीनियम सूक्ष्म मात्रा में पतीले से छिटककर तरल 'चाय' में मिल जाता है। दूसरा चाय की पत्ती में जो सूक्ष्म मात्रा में एल्युमीनियम मौजूद होता है वह भी पत्ती से छिटककर तरल में मिल जाता है। यह हीट के प्रभाव से होता है जो दूध, चाय-पत्ती और शुगर के मॉलिक्यूल्स को ब्रेक-डाउन करके इसकी संरचना को छिन्न-भिन्न करती है। ऐसी चाय पीने वाले कुछ व्यक्तियों को 'गैस्ट्राइटिस' अर्थात् पेट में तेज दर्द होते देखा गया है। यह चाय नहीं,बल्कि एक तरह का 'टॉक्सिक' घोल है जिसे अवॉयड करना जरूरी है।

चाय बनाने की सही विधि है पानी को 100 डिग्री सेल्सियस तक उबालें और उसे शीशे या चीनी मिट्टी (चाइना क्ले) या सेरामिक के बर्तन में उड़ेलने के बाद तुरंत चाय पत्ती डालकर ढक दें। तीन-चार मिनट में चाय अपना रंग छोड़ देगी और ढक्कन से चिपके हुए वाष्प में जो फ्लेवोनॉएड्स -एक तरह का सुगंधित पदार्थ, चिपके होते हैं वे बूंदों के रूप में बर्तन में मौजूद तरल में गिर कर घुल जाते हैं। फिर इसे कप या गिलास में निकाल कर सेवन करें। जिसे दूध वाली चाय पसंद है वे प्रति स्टैंडर्ड कप -जोकि 150 एम.एल. होता है, में 130-140 एम.एल चाय पत्ती वाला पानी डालने के बाद 10-20 एम.एल. दूध और पसंद के अनुसार चीनी, खांड या शुगर क्यूब्स मिला सकते हैं। यह चाय सेफ है, फिर इसे गटकना नहीं चाहिए,बल्कि चुस्की लेकर पीना चाहिए।

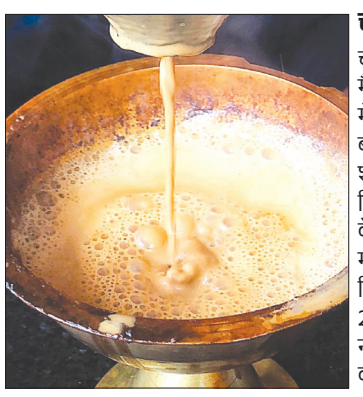
चाय का निर्माण और व्यापारिक किस्में

चाय की अनेक व्यापारिक किस्में हैं और ब्रांड नाम भी, पृथ्वी पर अनेक पर्वतीय उपत्यकाओं में टेम्प्रेट और नमी वाले पहाड़ी ढलानों पर चाय की झाड़ियों के बाग हैं। भारत में अंग्रेजों ने अनेक स्थानों पर चाय बागान लगाकर चाय की पत्तियों को पैक करके मार्केटिंग और एक्सपोर्ट शुरू किया था जैसे कि 'ब्रुक बौंड' चाय, असम, हिमाचल प्रदेश और बंगाल के ऊंचाई वाले दार्जिलिंग जैसे इलाकों, दक्षिण भारत में नीलगिरी की पहाड़ियों (तमिलनाडु, केरल और कर्नाटक) और पश्चिमोत्तर भारत में कांगड़ा में चाय बागान लगाए गए। चाय पत्तियों को तोड़ कर इन्हें रोस्ट किया जाता है। इसे सी.टी.सी चाय कहते हैं। इस लघु नाम को विस्तार देने से यह 'क्रश', 'टीयर' और 'कर्ल' बनता है। यही 'ब्लैक-टी' है। चाय पत्तियों को तोड़ने के बाद इसकी प्रोसेसिंग होती है और इसे अनेक रोलर्स में से गुजारा जाता है। प्रत्येक रोलर के सतह की बनावट अलग तरह की होती है। कुछ में दांते होते हैं जो इसे 'टीयर' और 'कर्ल' करते हैं अर्थात् पत्ते बल खाकर मुड़-तुड़ जाते हैं। 'रोलर-ट्रीटमेंट' या मैकेनिकल प्रेशर की वजह से चाय की पत्तियों के भीतर मौजूद कोशिकाएं छिन्न होती है जिस दौरान ऑक्सीजन के संपर्क में आने से ये पूरी तरह से 'ऑक्सीडायिज' हो जाती हैं। तब चाय का स्वाद 'तेज' हो जाता है,लेकिन ऐसा करने के बाद पत्तियों में 'नाजुकता' का ह्रास होता है। इस खास संदर्भ में 'नाजुकता' का मतलब है इसका रंग और कुछेक रासायनिक 'बारीकियां' जिनकी व्याख्या जटिल और विस्तृत है। प्रोसेसिंग करते समय काली चाय या ब्लैक असम चाय-पत्ती का मामूली सा 'फर्मेंटेशन' या किण्वन किया जाता। जबकि अन्य किस्मों, जैसे कि 'ग्रीन टी', का नहीं किया जाता है जिससे पत्तियों से बनी हुई चाय का स्वाद कम या तीखा कड़वा बनता है। चाय बनाने की गलत विधि से हम चाय पत्तियों के उपयोगी



और स्वास्थ्य रक्षक प्रभाव को नष्ट कर देते हैं। चाय पत्तियों की अनेक ब्रांडेड किस्मों में अनेक और भी रहस्य छिपे हुए हैं जिन्हें विश्लेषणात्मक केमिस्ट्री और पोषण विज्ञान में काम करने वाले शोध विज्ञानियों ने मालूम किया है। इस बारे में विस्तृत ब्यौरा अमेरिकन सोसाइटी फॉर न्यूट्रीशन द्वारा प्रकाशित 'अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रीशन' के सन 2013 के अंक 98 (अतिरिक्त अंक) में एक विस्तृत शोध निबंध के रूप में पढ़ा जा सकता है।

चाय पत्तियों में अनेक बायो-एक्टिव रसायनिक यौगिक मौजूद होते हैं जिन्हें 'पॉलीफीनोल्स' कहते हैं और ये एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं जिनके शरीर में पहुंचने के बाद हुई चयापचयी सक्रियता के कारण मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए लाभदायी माना गया है, जैसे कि कोरोनरी आर्टरी डिजीज और 'स्ट्रोक' को साधने के लिए। चाय पीने से हल्का-सा नशा भी होता है,जो इसमें मौजूद 'कैफीन' की वजह से है। ठीक तरह से बनाई गई चाय के एक स्टैंडर्ड कप की मात्रा में अमूमन 50-60 मिलीग्राम कैफीन मौजूद होता है। उबाल कर बनाई गई काढ़ा-सरीखी चाय में कैफीन और फ्लेवोनॉएड्स नष्ट हो जाते हैं।

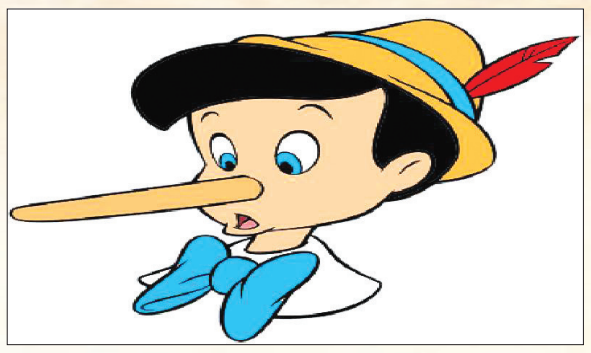


चाय बनाने की विधि और उसका विकास

चाय को 'सी.टी.सी.' बनाने की विधि का विकास सन् 1930 में सर विलियम मैक्केर्चार ने असम में किया था। सन् 1950 के आते यह विधि पूरे भारत और अफ्रीका में फैल गई थी। भारत में चाय की खेती पर भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद और इसकी बायो-केमिस्ट्री और केमिस्ट्री पर भारतीय वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अन

व्यंग्य

नाक की बात



पता नहीं लोग क्यों नाक पर सवाल उठाते हैं? ऐसे लोग छिद्रान्वेषी प्रवृत्ति के होते हैं। नाक-भौंह सिकोड़ते रहते हैं। ईश्वर की संरचना पर सवाल उठाने से बाज नहीं आते। ईश्वर ने सोच-समझकर हमारे अंगों का निर्माण किया है। ऐसे नास्तिक लोगों की बात ही निराली होती है। नाक घुसेड़ू लोगों की नाक ही काट देनी चाहिए। न रहेगी नाक न लेंगे सुंघनी का मजा। एक बार बादशाह शेरशाह सूरी के दरबार में सूफी कवि मलिक मोहम्मद जायसी का मजाक उड़ाया गया। बादशाह उनकी बेडौल नाक को देखकर हंस पड़ा। जायसी की नाक चढ़ गई। उन्होंने उल्टे बादशाह से सवाल पूछ लिया- मोहि का हंससि की कोहरहि अर्थात् तुम मेरी नाक पर हंस रहे हो कि नाक को बनाने वाले उस कुम्हार (ईश्वर) पर। बादशाह को जबाब देते नहीं बना। वह अपने किए पर काफी शर्मिंदा हुआ। कहा तो यह भी जाता है कि यूनान के महान दार्शनिक और विचारक अरस्तू की नाक भी चपटी थी। हिन्दी साहित्य में छायावाद की महीयसी महादेवी वर्मा की नाक भी बेडौल थी।

रमेश चन्द्र द्विवेदी
पूर्व प्रधानाचार्य, नैनीताल

पर क्या फर्क पड़ता है नाक ऊंची हो या चपटी प्रतिभा यह देखकर नहीं आती। ऊंची नाक वालों को मेरी नेक सलाह है कि वे अपनी नाक की ताबेदारी न दिखाएं वरना नाक कटने में देर नहीं लगेगी।

नाक ऊंची होना प्रतिष्ठा की प्रतीक भले हो,लेकिन यदि ऊंची करनी नहीं है तो नाक कटने में देर नहीं लगती है। अतः नाक ही हिफाजत वैसे ही करनी चाहिए जैसे आप अपने धन-दौलत की करते हैं। हिन्दी साहित्य में नाक को लेकर ढेर सारे मुहावरे गढ़े गए हैं। प्रयोगानुसार सभी अपनी जगह पर सटीक बैठते हैं। नाक का बाल होना मुहावरा तो आपने सुना ही होगा। क्या मतलब है इसका-बहुत प्यारा होना। नाक का बाल उखाड़ने पर आंसू आ जाते हैं। अनुभव तो आपका भी यही कहता होगा। अब ऐसे लोगों को संभाल कर रखना ही पड़ता है। विशेषकर राजनीति के क्षेत्र में हमेशा इस बात की आशंका रहती है कि ऐसे चमचों पर आपने नाक फुलाया तो वे आपके फुले हुए गुब्बारे की हवा निकाल देने में कतई देर नहीं करेंगे। राजनेताओं के हैरतअंगेज कारनामों को देखकर शायद आप नाक न देने की हालत में आ सकते हैं। खेल का मैदान हो या राजनीति का रणक्षेत्र नाक रखना पड़ता है। हार जाना नाक कटने से कमतर कदापि नहीं है। हारना या जीतना बड़ी बात नहीं है,लेकिन नाक का कटना तो आत्महत्या के समान है। शायद राजनेता इस बात को बखूबी समझते हैं तभी तो जीतने के लिए तिकड़म भिड़ाते रहते हैं। प्रतिपक्षी दल के नेताओं के नाक में दम करने से वे नहीं चूकते। उन्हें नाकों चने चबाने के लिए मजबूर कर देते हैं। जैसा कि आजकल देखने में आ रहा है। कुछ लोग तो नाक पर मक्खी नहीं बैठने देते।

मुझे एक पुरानी कहानी याद आ रही है। एक राजा को एक मक्खी ने परेशान कर दिया। नौकर बार-बार उस मक्खी को हटाते,लेकिन वह मक्खी इतनी ढीठ थी कि उसने राजा की नाक को अपना सिंहासन बना लिया। राजा ने सैनिकों को आदेश दिया कि जो इस मक्खी को मारेगा उसे सर्वोच्च वीरता का पुरस्कार दिया जाएगा। एक सैनिक ने साहस का परिचय देते हुए तलवार उठाया। मक्खी पर तलवार का प्रहार किया। वह मक्खी तो उड़ गई,लेकिन राजा की नाक जरूर कट गई। पुरस्कार के बदले उसे मृत्युदंड दे दिया। अतः आपसे मेरा विनम्र निवेदन है कि लोभ में आकर ऐसा दुस्साहस का काम मत करें। लेट-लतीफ लोगों के लिए एक प्रचलित मुहावरा है- नाक पर दिया जलाना। क्या आपने ऐसा कभी किया है। यदि कभी किया है तो जरा सोचकर बताना। प्रायः यह देखा जाता है कि महान लोग किसी कार्यक्रम में समय से नहीं पहुंचते हैं। राजनेताओं, महाकवियों और सिने जगत के सितारों पर यह उक्ति अक्षरशः लागू होती है। आयोजकों की वह नाक रगड़वा कर ही अपनी महानता प्रदर्शित करते हैं।

जरा सोचिए अगर नाक नहीं होती तो क्या होता? सूंघने की शक्ति आपको कहां से मिलती? भक्ष्य-अभक्ष्य कुछ भी खा लेते पता ही नहीं चलता। नाक न दे सकना मुहावरा ऐसे ही जगह पर काम आता है। मुझे हैरानी इस बात को लेकर होती है कि नाक जैसे महत्वपूर्ण अंग की उपेक्षा लोग क्यों करते हैं? हिन्दी के कवियों का ध्यान इस ओर आकृष्ट हुआ है। ऊंची, पतली और सुडौल नासिका उन्हें विशेष प्रिय है। चपटी नाक में उनकी आसक्ति थोड़ी कम थी। राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त को मैं बहुत आदर के साथ याद करता हूं। साकेत में उर्मिला ने नाक का वर्णन करते समय उपमा व भ्रांतिमान अलंकार की झड़ी लगा दी है। कीर-नासिका की एक झलक देखिए

नाक का मोती, अधर की कांति से, बीज दाड़िम का समझकर भ्रांति से।
शुक हुआ सहसा बेचारा मौन है,सोचता वह अन्य शुक यह कौन है।।

व्यंग्य गहरा हो रहा है। अतः चलते -चलते मैं सूपर्नखा के नाक का उल्लेख करना जरूरी समझता हूं। कहा जाता है कि उसकी नाक सूप के आकार जैसी थी। तभी तो उसका नाम सूपर्नखा पड़ा। वीर लक्ष्मण ने अगर उसकी नाक नहीं काटी होती तो शायद रामायण की कथा नहीं होती। रावण के नाक पर क्रोध नहीं आता। देवी सीता का अपहरण नहीं होता। राम-लक्ष्मण को जंगल-जंगल भटकना नहीं पड़ता। रावण और कुंभकरण की नाक में दम नहीं होता। नाक रगड़ना व नाक फुलाना जैसे दृश्य के अवलोकन और प्रसंग से हमें वंचित रहना पड़ता। नाक चपटी हो या सुडौल आप इस पर ध्यान मत दीजिए बस अपना काम करते हुए अपने नाक की रक्षा कीजिए।

कविता

खिल उठा नंदन

खिल उठा नंदन

आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन!

बयार बसंती बहे अब,
रूप रंगीला निखार नव।
महक रहा वन वन चंदन।
आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन।।

लचीली यह देह तुम्हारी
नव वस्त्रों से सज्जित
सारी।
पुष्प पत्तों का यह गठबंधन।
आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन।।

प्रणय निवेदन करती भाषा,
कपोलों पर है नूतन आभा।
खिली खिली हर कली
नूतन।
आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन।।

अधर लालिमा होकर गोल,
निखरी तरुणाई रही है
डोल।
मानव और प्रकृति का
गठबंधन।
आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन।।

खेले पुष्प आया मधुमास,
प्रिय मिलन की कैसी
प्यास।
प्रणय-प्रकंपित मधुर यह
यौवन।
आया वसंत
पुन : खिल उठा नंदन ।।

फुनगी पर पंखुरी तरुणाई,
सुखद क्षण तेरी-मेरी नजर
टकराई। इठलाता है
रह-रह यह यौवन।
आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन।

तारक खिंचित तमा की
रात,
स्निग्ध-स्नेह में डूबी बात।
रुको अभी बचा है
गठबंधन।
आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन।।

पवमान बहा झूल रही डाली,
यही मिलन की रात है
आली।
रुको कर लूं तेरा
अभिनंदन।
आया बसंत
पुन : खिल उठा नंदन।।

कौस्तुभ आनंद चंदोला
स्वतंत्र पत्रकार, लखनऊ

समाधान देता अवसाद

सभी पारदर्शी नियमों में
गए मिलाए
क्यों अपवाद?

समता और समायोजन में
बढ़ी शत्रुता
साफ दिख रही,
देवनागरी की चीखों को
रोमन ओवर रूल्ड
लिख रही,
हाथों से टपकते खून की
पुन : अनसुनी
क्यों फरियाद?

शब्दों से अनुभूति बड़ी है
हृदय डूबता है
पीड़ा में,
उपादान में उपजाऊपन
बंजर है
लौकिक क्रीड़ा में,
चिकने पत्तों को करती है
रोगयुक्त
रासायनिक खाद।

कभी स्वयं से दूर स्वयं है
कभी दूर के
दूरी पास,
नई मेज, टूटी कुर्सी के
अपने-अपने
हैं संत्रास।
कठिन समस्या निस्तारित
कर
समाधान
देता अवसाद।

विवेक कुमार
शाहजहांपुर

खूबसूरत जिंदगी

चलों, जिंदगी को खूबसूरत
बनाते है।
चांद -सितारों से मेल कर,
एक नई दुनिया बनाते हैं।।
चांद सितारे है सबके,
धर्म-जात से कोसो दूर।
चलो, ऊंच-नीच की गहरी
खाइयों पर, तमानियत का
एक पुल बनाते है।।
नफ़रत, भ्रष्टाचार,
भेदभाव व हिंसा को समूल
मिटाएंगे।
हर तरफ रहनुमा और
रिश्तों का उपवन हो,
ऐसा दिलकश अंजुमन
बनाएंगे।।
जब इस उपवन के फूल
खिलेंगे, सब प्रसन्नचित
हो जाएंगे,
इन फूलों की अद्भुत
खुशबू से, संपूर्ण जगत
महकाएंगे,
संवेदनाओं की बहती
सरिताओं से, सबके दिल
सींचे जाएंगे।
मन बदलेंगे, दिल बदलेंगे,
इंसानी व्यवहार भी बदल
जाएंगे।।
चलों, जिंदगी को और
खूबसूरत बनाते है।
चांद-सितारों से मेल कर,
एक नई दुनिया बनाते है ।।

डा . बी .पी .सिंह
भाकृअनुप

कहानी

सज्जन

उस रोज भारत बंद का दिन था,जगह-जगह चक्का जाम था। खचाखच भीड़ में सज्जन फंसा हुआ था,जिस सड़क पर सज्जन खड़ा था उसी सड़क पर सज्जन के ऑटो रिक्शा के समक्ष एक विद्यालय का वाहन खड़ा था। सज्जन ने देखा कि कुछ जनसमूह मुर्दाबाद-जिंदाबाद के नारे लगाते चले आ रहें हैं। सज्जन अपने ऑटो रिक्शा में बैठ गया और मार्ग के सुचारू होने की प्रतीक्षा करने लगा। अचानक चीख पुकार मच गई। सज्जन ने देखा तो दो दलों में मारपीट हो रही है। देखते-देखते न जाने कब बगल में खड़े विद्यालय के वाहन में आग लगाने की बात करते हुए तोड़फोड़ होने लगी। सज्जन बहुत डर गया,वह कुछ सोच पाता, तब तक एक व्यक्ति ऑटो में बैठ गया और सज्जन से विनती करने लगा कि "भईया यहां से चलो, सज्जन की आंखों के सामने मौत का खेल चल रहा था, जब सज्जन ने बेबस होकर उस वाहन की ओर देखा तो देखता ही रह गया। सज्जन की दृष्टि एक अबोध बालक पर पड़ी जो वाहन की खिड़की के पास चुप खड़ा था,उस बालक को आभास ही नहीं था कि उसका जीवन घोर संकट में है।

आशुतोष वाजपेयी
युवा कहानीकार

सज्जन उस बालक को देख ही रहा था कि ऑटो में बैठा वह यात्री कहता है, "भईया चलो यहां से", सज्जन पशोपेश में था कि वह वहां से जाए या संकट में फंसे उस बालक के प्राण बचाए। तभी कुछ लोग वाहन को जला देते हैं, सज्जन यह देख तत्काल ऑटो छोड़कर, वाहन में प्रवेश करता है। वाहन के अंदर वह देखता है कि बालक बस की खिड़की के पास चुप खड़ा है। सज्जन कहता है, इधर आओ पर अबोध बालक इतना सहम गया था कि वह एक कदम चलने का साहस भी नहीं कर पा रहा था। सज्जन ने जरा भी विलंब करना उचित नहीं समझा और झट से बालक को अपनी गोद मे उठा लिया। सज्जन बालक को ऑटो में लेकर आया तो वह यात्री चकित रह गया। पलक झपकते उस यात्री ने उस बालक को सज्जन की गोद से अपनी गोद में ले लिया और लाड़ करने लगा। वह यात्री बोला, ''भईया तुमसे विनती करता हूं, जल्दी चलो यहां से", सज्जन तत्काल वहां से चल देता है। रास्ते में सज्जन को ज्ञात हुआ कि वह अबोध बालक उस यात्री की संतान है और वह यात्री एक नवगठित राजनैतिक दल का मुखिया है। नवगठित दल के मुखिया को भान हुआ कि चालक महोदय के साहसिक कार्य हेतु धन्यवाद कह दूं। उन्होंने चालक महोदय से पूछा "भाई क्या नाम है आप का"?, सज्जन ने अपना नाम बताया। नवगठित दल के मुखिया ने कहा, "आपका बहुत-बहुत, धन्यवाद, आज आपने मेरे एवं मेरे बच्चे के प्राणों की रक्षा की है।" दल के मुखिया ने, सज्जन की जेब में कुछ पैसे रख कहा,"यह छोटी से भेंट स्वीकार करें"। सज्जन ने उन पैसों को वापस करते हुए दल के मुखिया से कहा,"साहब मैं आपकी भावनाओं की कद्र करता हूं, मैं अपने मेहनताना पर अपना अधिकार समझता हूं और जिस कार्य के लिए आप मुझे यह भेंट दे रहें हैं उस कार्य से मुझे आत्मसंतुष्टि की अनुभूति हो रही है, जिसे मैं आजीवन अपनी स्मृति में रखना चाहता हूं। आपसे विनती है कि आप मेरी अनुभूति का हनन न करें"। दल के मुखिया ने कहा यह लो मेरा कार्ड, कल मेरे आवास पर मुझसे भेट करो।

सारी रात दल के मुखिया, सज्जन के बारे में ही विचार करते रहे। इधर सज्जन ने सारी घटना का जिक्र अपनी पत्नी से किया। पत्नी ने कहा, "जी आप ऐसी बातों और घटनाओं से दूर ही रह करो। यदि कभी आपको कुछ हो गया तो आपके बाद मेरा और मुन्ना का क्या होगा"? सज्जन ने कहा, "घबराओ मत, होनी को कोई न टाल सका है और न टाल सकेगा, कल मुझे नेता जी के घर जाना है"। सज्जन का बेटा, निकट आकर कहता है,"बाबा, मुझे छोड़कर मत जाना", सज्जन कुछ क्षण अपने उस छोटे बेटे को निहारता है और भावुक हो जाता है और अपने सीने से लगाकर कहता है, "नहीं जाऊंगा, मेरे बच्चे"। रात अधिक हो गई थी, सज्जन अपने बेटे को अपनी गोद में सुला लेता है और सारी रात, उस घटना के बारे में विचार करता रहता है। वह मन ही मन, प्रश्न करता है कि क्या हो गया है मेरे देश को? आखिर क्यों गांधीवादी विचारधारा की हत्या हो रही है? इस संदर्भ में चिंतन करते हुए, वह सो जाता है। अगली सुबह सज्जन नेता जी के घर जाता है। फाटक पर तैनात चौकीदार उसको घुसने नहीं देता है। सज्जन लाख समझाता है, पर चौकीदार एक बात सुनने को

राजी नहीं था। अंत में सज्जन कहता है,यह कार्ड लो और नेता जी से कहना कि "सज्जन ऑटो रिक्शा वाला आया है, यदि नेता जी ने मना कर दिया तो मैं चुपचाप चला जाऊंगा"। कुछ समय बाद, नेता जी खुद फाटक पर आते हैं। नेता जी सज्जन के समक्ष पहुंच कर कहते हैं, "आओ-आओ, सज्जन", नेता जी सज्जन को अपने आवास के भीतर ले जाते हैं।

बैठक कक्ष में, नेता जी बैठते हैं, सज्जन खड़ा ही रहता है। नेता जी सज्जन को बैठने के लिए कहते हैं। नेता जी सज्जन से प्रश्न करते हैं, सज्जन ये बताओ, गांधीवाद के संदर्भ में तुम्हारे क्या विचार हैं? सज्जन कहता है, "साहब आप किस गांधीवाद की बात कर रहें हैं? आज लोग खुले आम गांधीवादी विचारधारा की हत्या कर रहें हैं। सत्ता की कुर्सी पर चढ़ने तक जिस विचारधारा की दुहाई दी जाती है, कुर्सी पर विराजते ही उसी विचारधारा की हत्या कर दी जाती है। कब मैं क्या कहूं? हर व्यक्ति तो अपने विवेक की, अपने मान की, अपनी संवेदनाओं की, अपने विचारों की हत्या कर रहा है। कल आप भी तो अपने विचारों की हत्या कर मेरे ऑटो में छुप कर बैठ गए थे"।

नेता जी सज्जन की भाषाशैली और उसमें छुपी अपार संभावनाओं से प्रभावित हो जाते हैं। वह सज्जन से पूछते हैं, क्या तुम मेरी नवगठित राजनैतिक दल के कार्यकर्ता बनने के इच्छुक हो? सज्जन कहता है,"मेरा ध्येय, नेता बनने का नहीं है और शायद में इतना सक्षम भी नहीं हूं। हां यदि मुझे अपनी बात को कहने का अवसर मिलेगा तो मैं अवश्य, आपकी सेना का सिपाही बनने की लालसा रखता हूं। नेता जी कहते हैं, "अवश्य, मेरे दल में सबको अधिकार है कि वह अपनी बात कह सकें, गलत को गलत कह सकें"। सज्जन पूछता है, "आपकी यह पार्टी किस विचारधारा से प्रभावित है"। नेता जी कहते हैं,"आत्मीयता और मानवीयता से प्रभावित है। सज्जन झुककर नेता जी के चरण स्पर्श कर कहता है, आशीर्वाद दें गुरु जी। नेता जी भावुक हो जाते हैं और सज्जन को गले लगा लेते हैं। उस दिन के बाद से सज्जन कोई साधारण ऑटो रिक्शावाला नहीं रहा। नवगठित राजनैतिक दल का वह एक कर्मठ, कार्यकर्ता था। धीरे-धीरे उसकी पहचान एक मझे हुए वक्ता के रूप में होने लगी।

एक रोज नेता जी भी, सज्जन के विचारों को सुनने पहुंचे। सज्जन अपनी बात को प्रारंभ करते हुए कहता है कि, "मैं यहां किसी अभिभाषण के ध्येय से नहीं आया हूं। मैं सिर्फ अपने हृदय की सुनता हूं। जरूरी नहीं है कि आप मेरे विचारों से सहमत हो, न मैं ऐसा कोई प्रयास करूंगा। बस मैं यही पूछना चाहता हूं कि आप लोग कब तक इस तरह की हत्याएं करते रहेंगे"? सभा में उपस्थित सभी कार्यकर्ता के मध्य एक सन्नाटा पसर जाता है। सज्जन कहता है, "सही सुना है आपने, आखिर कब तक इस तरह की हत्याएं होती रहेंगी"? पता नहीं क्या होता है कि सज्जन का पारा चढ़ जाता है और वह पूछता है कि आखिर किस हैसियत से हम लोग सार्वजनिक मार्ग को स्थगित कर देते हैं? आपको भान है कि ऐसे कुकृत्य से कितनी जनहानि होती है? विद्यालय के वाहन जला दिए जाते हैं और अबोध बच्चे अपने प्राण गंवा देते हैं, आखिर किस कृत्य का दंड मिलता हैं उन्हें? एक मां की, गोद की हत्या करने का अधिकार किसने दिया है आपको? सज्जन के सवालों का एक भी संतोषजनक जवाब नहीं मिलता है। सज्जन अपने क्रोध को संयमित करते हुए कहता है कि यही मानसिक दुर्बलता है हमारे समाज की जो देश को अंतर युद्ध की ओर ले जा रही है। क्या हो गया है हमारी समझ को? हमें इस मानसिकता को बदलना होगा, हमें वैचारिक रूप से आत्मनिर्भर बनना होगा। यही हमारा और हमारे दल का संकल्प होना चाहिए, ध्येय होना चाहिए।

सज्जन के इस भाषण को सुन, कार्यकर्ताओं में एक नई ऊर्जा का संचार हो गया। ज्यादातर सज्जन के विचारों से सहमत थे, यहां तक नेता जी भी मंच पर आ गए, नेता जी को देख सब हैरत में थे। नेता जी ने कहा, "आज की वर्तमान स्थितियों के अनुसार सज्जन के विचार मायने रखते हैं। आज मैं इसी मंच से यह घोषणा करना चाहूंगा कि सर्वसम्मिति से मैं सज्जन को एक जिम्मेदारी देना चाहता हूं, नेता जी की इस घोषणा से सभा में जयघोष गूंज उठा।

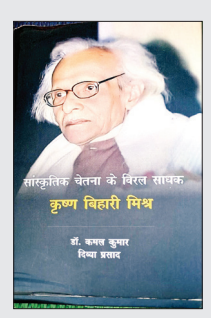
समीक्षा

सांस्कृतिक चेतना के विरल साधक

मानुष माटी के कालजयी युगचेता लेखक पर केन्द्रित संस्मरणात्मक एवं समालोचनात्मक कृति है-सांस्कृतिक चेतना के विरल साधकः डा.कृष्णबिहारी मिश्र। यह 392 पृष्ठों का उत्कृष्ट ग्रंथ है। इसमें समग्र रूप से उनका व्यक्तित्व-कृतित्व समावृत्त हैं। वे ललित निबंधकार तो थे ही इससे इतर हिंदी-पत्रकारिता पर उनकी पांच कृतियां सम्यक शोध-बोध परक विशिष्ट विश्लेषण-विवेचन प्रस्तुत करती हैं। मिश्र जी संस्मरण-विचारप्रधान निबंधों के साथ ही गांव-गिरा के गंभीर गवेषक और प्रखर-मुखर लेखक-वक्ता थे। उनकी कल्पतरु की उत्सवलीला कई मायने में जीवनीपरक अनूठी उत्कृष्ट कृति है। तथ्य-कथ्य और अभिनव शब्द-शिल्प से प्रचुर प्रभावोत्पादक-हृदयावर्जक है। इसे अपार लोकप्रियता प्राप्त हुई।

यह समग्र रूप से साधना-सिद्धि के शिखर पुरुष स्वामी रामकृष्ण परमहंस पर केन्द्रित-आधृत है तथा अत्यंत आह्लादकारी चिंतनों से ओतप्रोत है। समृद्ध भाषा, साहित्य, संस्कृति-सभ्यता, संस्कार, माटी की महक, ग्राम से विमुखता लेखक की चिंता-चिंतन का मूलभूत विषय रहा है। वे बहुत सहज-सरल,सजग समय सापेक्ष चिंतक थे। डॉ. प्रेमशंकर त्रिपाठी के शब्दों में डॉ. मिश्र का समस्त लेखन आज के भोग-विक्षिप्त समय में आश्वस्ति मूलक विकल्प की तलाश है। विवेच्य ग्रंथ में कुल 56 महत्वपूर्ण लेख उपनिबद्ध हैं। यह तीन खंडों में विभाजित है। व्यक्तित्व-कृतित्व और विविध। इनमें उनके अद्यावधि अनछुए-अनसुने,अस्पष्ट पक्षों पर प्रकाश डाला गया है। जीवन के विविध पक्षों को उद्घाटित किया गया है। विविधता की दृष्टि से पद्मश्री कृष्णबिहारी मिश्र के सम्यक् मूल्यांकन को यह ग्रंथ पाठकों के सम्मुख परोसता है। देश के शीर्षस्थ साहित्य की नामचीन हस्तियों के संग्रहीत लेखों से इस पुस्तक की गंभीरता बहुत बढ़ गई है। यह संग्रहणीय पुस्तक दुर्लभ विचार-विनिमय की दिशा-दशा की ओर भी प्रेरित करती है। श्री हरिवंश जी ने अपने लेख में गंवई मानुष के सत्य से सहकार स्थापित किया है। हिंदी-पत्रकारिता पर उनके शोधग्रंथ को अद्भुत बताया है। संपूर्ण दृष्टि से पत्रकारिता पर ऐसी शायद दूसरी कोई पुस्तक नहीं है, कहा है, वे गांव की माटी के खांटी माधव हैं। उन्होंने गांव के मूल्य को निकट से समझा और जीया है। उनका मानना था कि साहित्य के बिना जीवन अर्थहीन और बोझ हो जाता है।

डा. प्रेमशंकर त्रिपाठी ने उनके ललित निबंधों पर भरपूर प्रकाश डाला है। प्रोफेसर राजश्री शुक्ला ने उनकी कृति बेहया के जंगल में घर-आंगन की तलाश पूरी की है। पूर्व राज्यपाल केशरीनाथ त्रिपाठी ने उन्हें शोध और सृजन के प्रतिमान के रूप में प्रस्तुत किया है तो विख्यात समालोचक विजय बहादुर सिंह जी ने स्रष्टा के रूप में उनकी आधारभूत कालजयी पहचान को उकेरा है। अधिकांश लेखकों ने समर्थ, समर्पित साहित्यकार के रूप में सुस्थापित किया है। डॉ. मिश्र को लगभग सभी लेखकों ने तय करके मुकम्मल मानवीय मुकाम के रूप में परिभाषित किया है।



पुस्तक : सांस्कृतिक चेतना के विरल साधक : कृष्ण बिहारी मिश्र
लेखक : डॉ. कमलकुमार एवं दिव्याप्रसाद
संस्करण : 2023
मूल्य : 800 रूपये
प्रकाशक : नवीन प्रकाशन, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700005
समीक्षक : डॉ रामानंद शुक्ल, अयोध्या

लघु कथा

छोटा गिफ्ट

"पिछली बार नैन की मम्मी खुद बुलाने आईं थीं न मम्मा!" -नन्हीं अन्विता ने मां से पूछा। "हां बेटा!"-मां का उत्तर था। "तो इस बार कोई अच्छा सा गिफ्ट नैन को देंगे।" -अन्विता चहक कर बोली। "पर बेटा... इस बार तुम नैन के जन्मदिन पर शायद न जा पाओ"-मां की आवाज़ में उदासी थी। "पर क्यों मम्मा? पिछली बार हम लोगों ने खूब मजे किए थे और नैन की मम्मा ने हमें छोले-भटूरे, चॉकलेट, स्वीट्स, कैंडीज सब कुछ तो खिलाया था। सच्ची बड़ा मजा आया था।" -नन्हीं अन्विता अतीत के उस समारोह की स्मृति में खो सी गई थी। "बेटा, अब तुम समझदार हो गई हो। अभी पापा की सैलरी नहीं आई है और फिर हम उनके स्टेटस के हिसाब से महंगा गिफ्ट भी खरीदकर नहीं दे सकते।" -मां की मायूसी साफ झलक रही थी। "अरे मम्मा! आप भी न। फ्रैंडशिप में भी कोई स्टेटस होता है क्या? फ्रैंड्स तो बस फ्रैंड्स होते हैं।" -अन्विता के उत्तर में समझदारी की झलक थी।

गौरव वाजपेयी 'स्वप्निल'
कर अधिकारी, बलरामपुर

दो दिन बाद नैन का जन्मदिन था। अन्विता सुबह से ही इंतज़ार कर रही थी कि कब आंटी नैन को इंवाइट करने के लिए भेजें और वह अपनी नई ड्रेस पहनकर सजधजकर अपनी फ्रैंड के बर्थडे सेलिब्रेशन में जाए। "मम्मा, नैन तो नहीं आई थी?" शाम को अन्विता ने पूछा। "नहीं बेटा!"-मां इतना कहकर चुप हो गई। "नैन! तुमने कल अपना बर्थडे नहीं मनाया क्या?"-अगले दिन अन्विता ने नैन से पूछा। "मनाया तो था, पर पिछली बार तुमने बहुत छोटा गिफ्ट दिया था न, इसलिए मम्मा ने कहा कि रहने दो अन्विता को बुलाने को।"-नैन ने सपाट सा उत्तर दिया। नन्हीं अन्विता मायूस हो गई।

शब्द ज्ञान

'रसीद' शब्द से मुलाकात

इसमे कोई दो राय नहीं कि 'रसीद' शब्द फारसी का है और फारसी 'भारोपीय परिवार' (भारत+योरोप) की जर्मन, हिन्दी, उर्दू, अंग्रेजी, फ्रेंच, इतालवी आदि भाषाओं में से एक है। सनद रहे कि जिन अरबी-फारसी के शब्दों को सदियों पहले उर्दू के कारण आमफहम 'हिन्दी' में अपना लिया गया है,उन्हें हिन्दी का ही माना जाता है-उससे पृथक नहीं।

जैसे अंग्रेजी में अनेक शब्द फ्रेंच, जर्मन और इतालवी आदि के समा गए हैं तो,उन्हें हम आमफहम भाषा में 'अंग्रेजी' कहते हैं,लेकिन बात यही खत्म नहीं होती क्योकि 'रसीद' शब्द और इसके भाव में, अर्थ में वैदिक 'अक्षर' और 'शब्द' 'ऋ 'के भी तार जुड़े हुए हैं। रसीद में रिसीट की तरह ही प्राप्ति का भाव निहित है। हिन्दी में इसके लिए 'पावती' शब्द है,जो 'प्राप्ति' का ही 'तद्भव' शब्द है, किंतु रोजमर्रा की आमफहम भाषा में हिन्दी भाषी भी 'पावती' शब्द के बजाय 'रसीद' लफ्ज़ का अधिक प्रयोग करते हैं,क्योंकि 'उर्दू' जिसे भाषाविदों ने अरबी-फारसी के शब्दों की बहुलता वाला 'हिन्दी का ही एक रूप' कहा है, उनके अनुसार उर्दू और हिन्दी के शब्द परस्पर भाईचारे के साथ मिले हुए हैं और इस बेबाकी से प्रयोग होते हैं कि बोलते या लिखते समय कोई भी व्यक्ति यह अटकाव और हिचक महसूस नहीं करता है कि यह हिन्दी का शब्द है या फारसी का या संस्कृत का या अरबी का,जो उसे सुविधाजनक और सहज लगता है, उसे वह अपना बना कर इस्तेमाल करता है। प्रेमचंद भी इसी बात के हिमायती थे। अगर हम अधिक गहरे मे जाए तो पाएंगे कि 'रसीद' शब्द वैदिक स्वर 'ऋ'से जुड़ा हुआ है जिसमें घूमना, जाना, भ्रमण करना, पाना, चक्कर लगाना आदि अर्थ छुपे हुए हैं। भारोपीय परिवार की भाषा से जुड़ा हुआ शब्द है तो अन्य भाषाओं के शब्दों से 'रसीद' शब्द का कोई न कोई दूर या पास का रिश्ता जरूर होगा ही। 'ऋ' स्वर-जो अपने में एक शब्द भी है-उसके अन्य अर्थ है- सत्य। इस स्वर से अनेक शब्द जैसे- ऋतम (सत्यम, सत्य के रूप 'ईश्वर' को उपलब्ध, उस तक पहुंचा हुआ), ऋक् (मंत्र, परमशक्ति, परम सुख को प्राप्त करने का माध्यम), ऋषि (सत्य को प्राप्त करने वाला), इसी से 'रीत' और 'रीति' शब्द भी बने जिसमें सही रीति से किए गए कार्य से कुछ प्राप्त करना का भाव निहित है। फारसी में 'रश्द' लफ्ज बना है जिसका अर्थ गुरु द्वारा दी गई सीख, उत्तम मार्ग, आदि है। इससे ही राशिद (ज्ञान हासिल करने वाला) और रशीद (रहनुमाई करने वाला, राह दिखाने वाला) शब्द बने। मतलब कि ऋ रसीद, राशिद, रशीद इन सभी में कहीं न कहीं पाने का भाव समाया हुआ है।

डॉ. दीप्ती गुप्ता
प्रोफेसर

रसीद, रश्द, राशिद, रसाई (पहुंच होना, एक्सेस) शब्द 'वैदिक धातु 'ऋ ष्' (जाना-पहुंचना) से अंतर्संबंधित है। एक ही परिवार की होने के कारण इनमें शब्द, ध्वनि और अर्थ संबंधी समानताएं हैं और एक दूसरे से इनके सूत्र जुड़े हुए हैं। अंग्रेजी का रिसिप्ट शब्द मूल रूप मे लैटिन के रेसिपर शब्द की देन है,किंतु जैसा कि ऊपर मैंने कहा कि ये सब भाषाएं और इनके शब्द एक ही परिवार से हैं। इसलिए इनमें अर्थ साम्य और ध्वनि-साम्य होना सहज व स्वाभाविक है। अतएव 'रसीद' अंग्रेजी का हिन्दी रूपांतरण नहीं है,बल्कि रिसिप्ट से मिलता-जुलता 'फारसी' का शब्द है,जो पावन और महत्वपूर्ण वैदिक ध्वनि 'ऋ' के भी "जाने और पाने" के भाव को लिए है।

क्या अंतर्द्वंद में रहता है आपका मन

ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर (आबद्ध-संवेदनात्मक विकार) यह एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जिसमें व्यक्ति को लगातार अनचाहे विचार आते हैं, जिन्हें नियंत्रित करना मुश्किल होता है और इन विचारों की वजह से होने वाली चिंता और घबराहट को रोकने के लिए ग्रसित व्यक्ति कुछ विशिष्ट प्रकार की क्रियाएं या अनुष्ठान करने लगता है। ये अनुष्ठान उसकी चिंता को अस्थायी रूप से कम कर देते हैं, लेकिन फिर यह चक्र फिर से शुरू हो जाता है। ये बहुत दर्दनाक होता है। व्यक्ति अपने मन के अंदर ही अंदर हमेशा इन अवांछित विचारों से एक लड़ाई लड़ता रहता है। उसका सामान्य जीवन जीना बेहद कठिन हो जाता है और घर परिवार के तथा परिचित लोग उसे झक्की या अस्थिर समझने लगते हैं। इन अनुष्ठान की वजह से घर परिवार के व्यक्तियों की दिनचर्या और जीवन भी बहुत बुरी तरह से प्रभावित होता है।

डॉ. रश्मि मोघे हिरवे
मनोचिकित्सक

ओसीडी के सामान्य लक्षण

व्यक्ति को अपनी क्रियाओं या विचारों पर सदैव संदेह रहता है। वह अपनी क्रियाओं या विचारों पर विश्वास नहीं कर पाता। यह समस्या उसके जीवन में व्यापारिक, व्यक्तिगत या सामाजिक स्तर पर असर डाल सकती है।

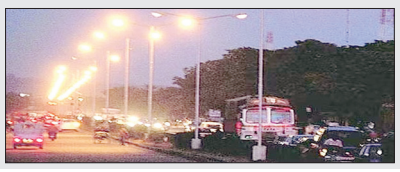
उदाहरण : अगर किसी को डाउटिंग ओसीडी है तो वह किसी छोटी सी गलती के बारे में लगातार सोचता रहेगा और उस गलती को सुधारने की कोशिश करेगा, लेकिन फिर भी उसे विश्वास नहीं होगा। जैसे कि एक व्यक्ति अपने दोस्तों के साथ एक पार्टी में गया और बाद में लगातार सोचेगा कि कहीं उसने किसी से कुछ गलत तो नहीं कहा या कहीं उसके व्यवहार में कोई गलती तो नहीं हुई।

काउंटिंग/गिनना

इस प्रकार के ओसीडी में व्यक्ति को बार-बार और अनिवार्य रूप से किसी वस्तु, संख्या या क्रिया को गिनने की आदत होती है।

उदाहरण एक व्यक्ति जब भी कहीं जा रहा होता है तो वह रास्ते में लगे बिजली के खंभे गिनता चलता है। यदि उसे लगता है कि गणना में कोई गड़बड़ी हुई है तो वह उसे बार-बार दोहराकर गिनने का प्रयास करेगा। इसके लिए कई बार पलटकर गाड़ी घुमाकर भी लाएगा।

उदाहरण : बस से उतरते समय, एक व्यक्ति को हमेशा यह आशंका होती है कि उसने सही संख्या में कदम रखे हैं या नहीं? वह अपने कदमों की गिनती करने में इतना व्यस्त रहता है कि बस में चढ़ने का समय गुजर जाता है और वह पीछे की पंक्ति में फिर से खड़ा हो जाता है, क्योंकि उसने सही गिनती नहीं की थी।



चेकिंग

इस प्रकार के ओसीडी में व्यक्ति को बार-बार और निरंतर रूप से चीजें, दरवाजे, स्विचेस या अन्य वस्तुएं जांचने (चेक करने) की आदत होती है।

उदाहरण : एक व्यक्ति जब अपने घर से बाहर जा रहा है तो उसको हमेशा यह लगता है कि उसने दरवाजा सही ढंग से बंद किया है या नहीं? उसके मन में अशांति की भावना उठती है और वह दरवाजे की चिटकनियों को देखने के लिए बार-बार वापस लौटता है। बाहर निकलते समय, व्यक्ति को हमेशा लगता है कि उसने अपनी किचन गैस बंद की है या नहीं? वह कई बार घर की दिशा में मुड़कर जांच करता है और बार-बार देखने के बाद भी उसे यह लगता है कि शायद उसने इसे ठीक से नहीं किया है। इसके बाद वह फिर से घर की ओर मुड़ कर जांच करता है और यही प्रक्रिया कई बार दोहराता है।

क्लीनिंग और धोने की आदतें

क्लीनिंग ओसीडी : इस प्रकार के ओसीडी में व्यक्ति को बार-बार और अत्यंत सतर्कता के साथ वस्तुओं या उनके आस-पास की सफाई करने की आदत होती है।

उदाहरण : कोई महिला ये सोच सकती है कि उसके हाथ पर्याप्त रूप से स्वच्छ नहीं हैं, वो अपने हाथों को रगड़-रगड़ कर इतना धोती रहती है कि उसके हाथ छिल जाते हैं। माहवारी के दौरान उसके लिए खुद को स्वच्छ महसूस करना कठिन हो जाता है, वो घंटों-घंटों बाथरूम में नहाने में बिताती है। घर से बाहर निकलने पर उसे नाली की गंदगी सड़क पर होने के विचार आते रहते हैं। उसके लिए आना-जाना तक बहुत कठिन हो जाता है और भी इसी तरह के ढेरों विचार और उनसे जुड़े रिचुअल्स।

उदाहरण : शाम को बाहर से घर में वापस लौटने पर एक व्यक्ति को यह लगता है कि उसके द्वारा छुए गए सभी कपड़े पूरी तरह साफ होने चाहिए, ताकि कोई भी बाहर से लाए गए कीटाणु या कीटाणुसंबंधी समस्याएं न हों। वो घर आने पर बार-बार नहाता, हाथ या कपड़े धोता रहता है। इसका परिणाम होता है कि उसका बहुत ज्यादा समय खराब होता है और फिर भी उसे लगातार यह चिंता बनी रहती है कि उसके शरीर और कपड़ों पर कुछ बची हुई गंदगी तो नहीं रह गई।

ओसीडी में कॉमन हैं अनैच्छिक विचार

ये वे विचार हैं जो कि व्यक्ति के मन में उसके न चाहने पर भी बार-बार आते रहते हैं और बहुत कोशिश करने पर भी वो इन विचारों से पीछा नहीं छुड़ा पाता है।

- हानिकारक विचार : व्यक्ति को लगता है कि वह अपने प्रियजनों को किसी हानिकारक स्थिति में डाल सकता है।
- शुद्धि विचार : व्यक्ति को यह लगता है कि उसको किसी चीज से संक्रमित होने का खतरा है।
- धार्मिक विचार : व्यक्ति को लगता है कि उसने धार्मिक या नैतिक रूप से कुछ ग़लत किया है।
- सेक्सुअल विचार : सेक्सुअल भावनाओं और क्रियाओं के बारे में बार-बार आने वाले विचार जिससे व्यक्ति को अत्यधिक असहज महसूस होता है।

इन अनैच्छिक विचार के बार-बार मस्तिष्क में एक रील की तरह चलते रहने से व्यक्ति का जीवन

जीना बहुत कठिन हो जाता है। इस प्रकार के लक्षण दिखाई देने पर तुरंत मनोचिकित्सक से संपर्क करें, मेडिसिन शुरू करें और लक्षणों को अनदेखा न करें। सेल्फ ट्रीटमेंट न करें, क्वालिफाइड प्रोफेशनल की मदद लें। ओसीडी के जाल को फैलने से रोकें और अपने जीवन के बहुमूल्य वर्षों को व्यर्थ होने से बचाएं।

अरेंजिंग और समरूपता

इस प्रकार के ओसीडी में व्यक्ति को वस्तुओं, सामग्रियों, या वस्तु स्थितियों को हमेशा एक विशिष्ट तरीके से व्यवस्थित रखने की आदत होती है। उसके लिए यह क्रम बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण होता है।

उदाहरण : एक व्यक्ति को हमेशा यह चिंता रहती है कि उसके कमरे में सभी किताबें और स्टेशनरी सही ढंग से रखी गई हैं या नहीं। यदि किसी किताब को किसी और जगह रखने की आवश्यकता हो तो उसे हमेशा एक विशिष्ट क्रम में रखने का प्रयास करता है, ताकि उसे हमेशा यह लगे कि सब कुछ सही स्थान पर है। इस तरह की व्यवस्था उसकी चिंता को अस्थाई रूप से कम करती है, लेकिन इसमें अत्यधिक समय और ऊर्जा व्यर्थ होती है।

खाना खजाना

मसाला मठरी

देशी मसालों के साथ बनी खस्ता कुरकुरी मसाला मठरी स्वाद में बहुत ही लाजवाब होती है। हम इन्हें किसी त्योहार पर भी बना सकते हैं। यह करारी, क्रिस्पी मसाला कसूरी मेथी के फ्लेवर की मठरी का स्वाद चाय के बाद भी बना रहता है।

सामग्री

- 2 कप आटा
- 1 टेबल स्पून तेल
- 1 छोटी चम्मच
- अजवाइन
- 1 छोटी चम्मच
- सफेद तिल
- 1 छोटी चम्मच
- कलौंजी
- 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- नमक स्वाद अनुसार
- एक छोटी चम्मच जीरावन मसाला या चाट मसाला
- 1 बड़ा चम्मच कसूरी मेथी
- तलने के लिए तेल

बनाने की विधि

सबसे पहले आटे में चार टेबल स्पून तेल को थोड़ा सा गर्म करके डालकर और उसे हाथ से अच्छे से मिक्स कर लें। अब इसमें सारे सूखे मसाले मिला लें। अभी जीरावन मसाला मिक्स नहीं करना है। अब हल्के गुनगुने पानी से टाइट आटा गूथ लें। 10 मिनट के लिए ढककर रख दें। 10 मिनट बाद आटे की छोटी-छोटी लोई बनाइए। इसको रोटी से थोड़ा बड़ा बेल लें। अब एक कटर या फिर गिलास की सहायता से छोटी-छोटी पूड़िया कट कर लें। कांटे की सहायता से उसमें छेद कर लें। एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और तैयार पूरी को मीडियम आंच पर करारी होने तक फ्राई कर लें। सुनहरी होने पर तेल से बाहर निकालें और इसके ऊपर जीरावन मसाला या फिर चाट मसाला छिड़क दें। ठंडी होने पर एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करें। अब हमारी शानदार मसाला मठरी खाने के लिए तैयार है।

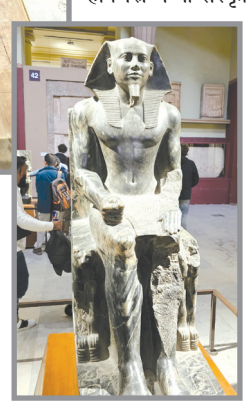
प्रीतम कोठारी
फूड ब्लॉगर

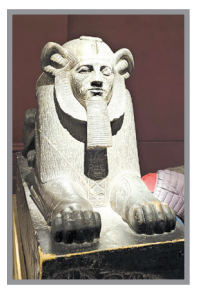
लाइम स्टोन के अद्भुत स्टैच्यु

एक सप्ताह की इजिप्ट की यात्रा से वापसी हो गई। यात्रा न केवल सबसे पुरानी सभ्यता वाले देश की, वरन एक ऐसे देश की जहां एकेश्वरवादी मुस्लिमों का शासन पिछले करीब 1600 साल से होने के बावजूद बहुदेववादी आज भी गर्व से सीना ताने खड़े हैं और दुनिया को आकर्षित कर रहे हैं।

शैलेन्द्र प्रताप सिंह
से.नि., पुलिस महानिरीक्षक

संक्षेप में कहें तो पृथ्वी पर मानव सभ्यता हजारों वर्षों में विकसित हुई है। अफ्रीका से निकल कर पृथ्वी के दूसरों हिस्सों का अतिक्रमण करने, दूसरी मानव प्रजातियां को खदेड़ने की शुरुआत 70 हजार साल पहले की है। 70 हजार से 30 हजार पहले के बीच के वक्त में सोचने और संप्रेषित करने के नए तरीकों के आविर्भाव को संज्ञानात्मक क्रांति (काग्नीटिव रिवोल्यूशन) कहते है। आकस्मिक जेनेटिक म्यूटेशन्स ने सेपियंस के मस्तिष्कों की अंदरूनी वायरिंग को बदलकर उनको अपूर्व ढंग से सोचने और नई भाषा का इस्तेमाल करते हुए संप्रेषण करने में सक्षम बना दिया। उस समय का खानाबदोशी शिकारी परम संतोषी था, संचय नहीं करता था, उसका लक्ष्य दैनिक दिनचर्या और भ्रमण शील होकर भोजन इकट्ठा करने तक ही सीमित था, पर जैसे ही एक सामान्य घास की पहचान गेहूं के रूप में हुई तो लगभग 12000 वर्ष पूर्व इसने मनुष्य जीवन की गति और मनः स्थिति दोनों को बड़ी तेजी से बदला। इस कृषि क्रांति से मनुष्य की स्वतंत्रता जाती रही। साफ है गेहूं आदि अनाजों ने मनुष्यों को पालतू बनाना शुरू किया था। वह अनाज का संग्रह करने लगा, झोपड़ी बनाने लगा, एक स्थान पर रुकने लगा।





एक स्थान पर झोपड़ियों में रहने संबंधी परिवर्तन 9500-8500 ईसा पूर्व के आसपास दक्षिण-पूर्वी तुर्की, पश्चिमी ईरान, नील नली के किनारे और लेवांत में दिखने लगा। इन प्रारंभिक बस्तियों में संस्कृति की ओर ले जाने वाली प्रक्रिया शुरू हुई और इसे ही नवपाषाण काल की शुरुआत भी मानते हैं। इसी बीच बकरियों को पालने की शुरुआत लगभग 9000 ईसा पूर्व में हुई। मटर और मसूर की खेती की शुरुआत लगभग 8000 ईसा पूर्व में हुई। मेसोपोटामिया में उरूक, उर, किश और एरिडु और मिस्र में मेम्फिस (कैरो के पास) आदि कस्बे धीरे-धीरे विकसित हुए। इस तरह पहली सभ्यताएं ईसा से लगभग चार-पांच हजार वर्ष पूर्व सुमेर/मेसोपोटामिया और मिस्र जैसे क्षेत्रों में उभरीं। सुमेरी लोगों के भारत के साथ निकट विशेषकर व्यापारिक संबंध थे। सुमेरी सभ्यता के पतन के बाद इसी क्षेत्र में बेबिलोनियन सभ्यता पनपी थी। सुमेर के करीब और साथ-साथ ही मिस्र में भी संस्कृति का विकास हुआ। 3100 ईसा पूर्व में समूची निचली नील घाटी पहले मिस्र राज्य के रूप में संगठित हो गई। इसके फैरो (राजा) हजारों वर्ग किलोमीटर के 'इलाकों और सैकड़ों हजारों लोगों पर शासन करते थे। इजिप्ट में पिरामिड बनने की शुरुआत लगभग 2780 ईसा पूर्व में राजा जोसेर के समय उनके वास्तुकार/ वैज्ञानिक/ इम्होटेप द्वारा हुई, जो यह नील नदी के पश्चिमी तट पर पुराने मेम्फ़िस शहर के नजदीक ही सक्कारा में बनाया गया था। जोसर का यह सीढ़ीदार पिरामिड पिछले लगभग 5000 वर्षों से वक्त के थपेड़े खाता अब भी खड़ा है।

गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स के अनुसार दुनिया के सबसे पुराने पिरामिड का खिताब इसे ही जाता है। दुनिया के शुरुआती सात अजूबों में पहला, गीजा के मशहूर पिरामिडों में पहला फैरो नेफ्रू के बेटे खुफू ने (चतुर्थ राजवंश) 2570 ईसा पूर्व में विश्व प्रसिद्ध अपने टूम मकबरे के रूप में पिरामिड ऑफ खुफु बनवाया। यही द ग्रेट पिरामिड ऑफ गीजा है, सबसे ऊंचा है। 2520 ईसा पूर्व में खुफु के बेटे खफरे ने पिरामिड ऑफ खफरे बनवाया। इसकी एक विशेषता इस पिरामिड के पास बने ग्रेट स्फिंक्स ऑफ गीजा है, जो आज भी कौतूहल का विषय बना हुआ है। लाइम स्टोन से बना यह अद्भुत स्टैच्यू का शरीर शेर का और सिर मानव का है। इजिप्ट संस्कृति में स्फिंक्स (कल्पित जीव), राजसी गौरव (रॉयल्टी) और पवित्रता, पूजनीयता का प्रतीक है। ऐसे देश की कहानी, जो मैंने देखी।

साप्ताहिक राशिफल

-पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष — इस सप्ताह किसी भी कार्य को बेहद सावधानी के साथ करने की आवश्यकता रहेगी। जल्दबाजी या लापरवाही के चलते आपके बनते काम भी बिगड़ सकते हैं। नौकरीपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में अपने कार्य किसी दूसरे के भरोसे छोड़ने से बचना चाहिए।

वृष — यह सप्ताह ढेर सारी खुशियां लिए हुए है। सप्ताह की शुरुआत किसी बहुप्रतीक्षित शुभ समाचार से होगी। इस दौरान आपकी रोजी-रोजगार से जुड़ी समस्या दूर हो सकती है। यदि आप लंबे समय से नौकरी या काम की तलाश में थे तो आपको इस सप्ताह मानचाहा काम मिल सकता है।

मिथुन — इस सप्ताह किसी कार्य को पूरे मनोयोग से करते हैं तो उसमें निश्चित रूप से सफलता प्राप्त होगी। पूरे सप्ताह आपको सौभाग्य का साथ मिलेगा और आपके साथी-संगी आप पर पूरी तरह से मेहरबान रहने वाले हैं। कामकाज के सिलसिले में लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है।

कर्क — यह सप्ताह बीते सप्ताह के मुकाबले ज्यादा शुभता और लाभ लिए है। सत्ता-सरकार से जुड़े किसी प्रभावी व्यक्ति की मदद से लंबे समय से अटका पड़ा काम पूरा हो जाएगा। नौकरीपेशा लोगों की मनचाहे स्थान पर तबादले अथवा पदोन्नति की मनोकामना पूरी होगी। किसी शुभचिंतक की मदद से उन्हें कोई बड़ा काम मिल सकता है।

सिंह — इस सप्ताह अपने जीवन से जुड़े कुछ बड़े फैसले ले सकते हैं जिनका भविष्य में दूरगामी प्रभाव देखने को मिलेगा। सप्ताह के प्रारंभ में करियर-कारोबार के सिलसिले में की जाने वाली यात्राएं आपके लिए शुभ साबित होंगी। यात्रा के दौरान आपके प्रभावी लोगों के साथ संबंध बनेंगे।

कन्या — यह सप्ताह बेहद शुभ रहने वाला है। आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होते हुए नजर आएंगे जिससे आपके भीतर एक गजब का ऊर्जा और उत्साह देखने को मिलेगा। सप्ताह की शुरुआत में किसी महत्वपूर्ण कार्य में प्रगति अथवा उसके संपन्न हो जाने पर आपका मन प्रसन्न रहेगा।

तुला — इस सप्ताह कोई भी कदम बहुत सोच-समझकर उठाने की आवश्यकता रहेगी। भूलकर भी पास के फायदे में दूर का नुकसान करने की गलती न करें। इस सप्ताह आपको घर और बाहर दोनों जगह लोगों के साथ मिलजुल कर काम करना लाभप्रद साबित होगा।

वृश्चिक — इस सप्ताह की शुरुआत में अचानक से कुछ एकबड़े खर्च आ जाने के कारण आपका बजट गड़बड़ा सकता है और आपको किसी से धन उधार लेने तक की नौबत आ सकती है। यदि आप पार्टनरशिप में व्यवसाय करते हैं तो आपको अपने पार्टनर पर आंख मूंदकर विश्वास करने से बचना चाहिए।

धनु — इस सप्ताह की शुरुआत थोड़ी चुनौती भरी रह सकती है। इस दौरान आपको छोटे-छोटे काम को पूरा करने के लिए अधिक भागदौड़ करनी पड़ सकती है। यदि आप नौकरीपेशा व्यक्ति हैं और अपनी नौकरी में बदलाव की सोच रहे हैं तो आपको यह निर्णय क्रोध या भावनाओं में बहकर लेने से बचना चाहिए।

मकर — यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। करियर-कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह आपके लिए बेहद सकारात्मक रहने वाला है। यदि आप लंबे समय से रोजी-रोजगार की तलाश में भटक रहे थे तो आपकी यह कामना इस सप्ताह पूरी हो सकती है।

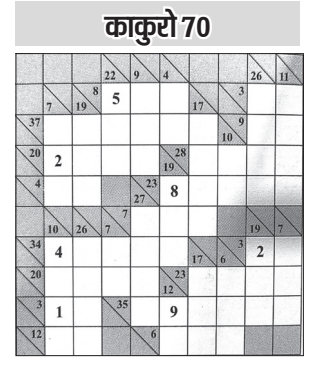
कुंभ — इस सप्ताह भूलकर भी अपने काम में किसी भी प्रकार की लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए और न ही उसे कल पर टालने की कोशिश करें अन्यथा आपको बड़ा नुकसान उठाना पड़ सकता है। सप्ताह के पूर्वार्ध में कामकाज में आने वाली बेवजह की मुश्किलों के कारण आपका मन खिन्न रहेगा।

मीन — यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं तो आपको सप्ताह की शुरुआत में किसी भी प्रकार का जोखिम उठाने से बचना चाहिए। नौकरीपेशा व्यक्ति को अपने कार्यक्षेत्र में अपने विरोधियों की बात को तूल देने की बजाय अपने लक्ष्य पर फोकस करना चाहिए।

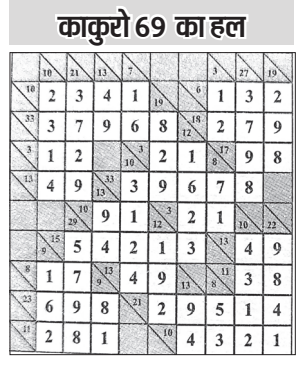
वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 70



काकुरो 69 का हल



अनोखी फिल्म: पार्किंग

पिछले दिनों अनायास एक फिल्म देखने का अवसर मिला। पुरुष अहंकार एक आकर्षक विरोधाभास है- यह महत्वाकांक्षा और अपने पतन दोनों का वास्तुकार है। दिलचस्प बात यह है कि जो फिल्में इस विषय पर बनी हैं, वे अक्सर उल्लेखनीय सिनेमा के रूप में सामने आई हैं। नवोदित रामकुमार बालाकृष्णन की पार्किंग कोई अपवाद नहीं है। कई मायनों में यह फिल्म मलयालम लेखक सैची, ड्राइविंग लाइसेंस और अय्यपनम कोशियुम के पीछे के आदमी की पुरुष अहंकार श्रृंखला का एक उपयुक्त अंत लगती है, लेकिन सैची की फिल्मों की भावनात्मक धड़कनों से उदारतापूर्वक उधार लेने के बावजूद जो चीज पार्किंग को मौलिक और प्रासंगिक बनाती है, वह है इसकी सेटिंग और पात्र।

यदि अय्यप्पनम कोशियुम के नेतृत्व सेना और पुलिस से हैं तो ड्राइविंग लाइसेंस ने एक सुपर स्टार और एक मोटर वाहन निरीक्षक के बीच अहंकार संघर्ष का पता लगाया। हालांकि पार्किंग में झगड़ा 9 से 5 नौकरी वाले दो सामान्य लोगों के बीच है और उनकी असहमति एक साधारण साझा पार्किंग स्थान को लेकर है। हमें शुरू से ही संघर्ष से परिचित कराने के बजाय, रामकुमार यह दिखाने में अपना समय लेते हैं कि ईश्वर (हरीश) और इलमपरुथी (एमएस भास्कर) हमसे बहुत अलग नहीं हैं। हम धीरे-धीरे प्रत्येक प्रमुख चरित्र की आकांक्षाओं, प्राथमिकताओं, बुराइयों और यहां तक कि उनकी शब्दावली से भी परिचित हो जाते हैं। यह दिलचस्प है कि फिल्म निर्माता अंतराल के करीब अंतिम विभाजन से पहले अपना ब्रोमांस कैसे बनाते हैं। वह यह सुनिश्चित करता है कि दूसरे भाग में उन प्रमुखों का पूर्ण आमना-सामना हो जो अल्फा पुरुष के रूप में उभरने के लिए एक मुक्का मारने से पीछे नहीं हटते हैं।

पार्किंग की सुंदरता हमें एक पक्ष चुनने के लिए बाध्य न करने में है। हर बार जब कोई झड़प होती है तो हममें से एक हिस्सा चाहता है कि नुकसान और न बढ़े और हममें से एक हिस्सा स्क्रीन पर अधिक तनाव और नाटक की उम्मीद करता है। उदाहरण के लिए ईश्वर और इलमपरुथी के बीच पार्किंग स्थल तक पहली ड्रैग रेस को लें। ईश्वर बस एक सेकंड से जीत जाता है और घर में घुस जाता है, लेकिन अपनी बिल्कुल नई कार का साइड मिरर तोड़ देता है। पार्किंग का शानदार निर्माण हमें ड्राइवर की सीट पर बिठाता है और यह सुनिश्चित करता है कि हम कुछ ही मिनटों में ईश्वर के गुस्से, एड्रेनालाईन रश और तत्काल अफसोस को महसूस करें। आइए विजेता के रूप में इलमपरुथी के साथ दृश्य की फिर से कल्पना करें। क्या यह हमारी भावनाओं को बदलता है? निश्चित रूप से नहीं और यह नवोदित फिल्म निर्माता के लिए एक बड़ी जीत है।

यहां तक कि जब लीड के लिए जैसे को तैसा का चरण दूसरे भाग में खूनी रूप से गंभीर हो जाता है और वे अत्यधिक निर्णय लेते हैं, जो संभावित रूप से उन दोनों के जीवन को हमेशा के लिए बदल सकते हैं तो यह हमें जाने नहीं देता है, 'उनके सही दिमाग में कौन है क्या ऐसी चीजें करेंगे?', लेकिन हम इस विचार को स्वीकार करते हैं कि जब सबसे कमजोर जगह पर प्रहार किया जाता है तो एक देवदूत भी मिनटों में शैतान बन सकता है। चतुर पटकथा यह सुनिश्चित करती है कि उनके पास मौजूद संसाधन और उनकी योजना बी बेहद सीमित हैं। भले ही जो लोग बिल्कुल वैसा ही महसूस नहीं करते हैं और दृढ़ता से मानते हैं कि वे अराजकता से अलग हो गए होंगे, वे नेतृत्व के मानस से अलग महसूस नहीं करेंगे।

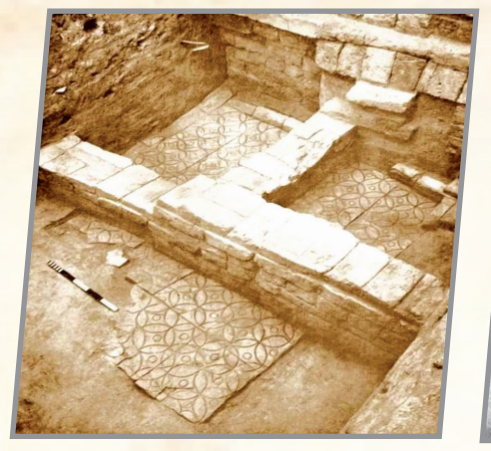
उमाकांत दीक्षित
वरिष्ठ पत्रकार

पार्किंग में पूर्वाभास बहुत सोच-समझकर और सुरूचिपूर्ण तरीके से किया गया है। दर्शकों के चेहरे पर इसे रगड़े बिना या उन्हें ध्यान से क्षणभंगुर बनाए बिना, जीजू सनी की सिनेमैटोग्राफी और फिलोमिन राज द्वारा संपादन यह सुनिश्चित करता है कि दृश्य आवश्यकता के अनुरूप तैयार किए गए हैं। भारतीय मध्यम वर्ग के लिए कारें घर के प्राप्य समकक्ष हैं। इसलिए स्वाभाविक रूप से धातु के इस फैंसी टुकड़े के साथ उनका भावनात्मक लगाव काफी मजबूत है। हममें से हर कोई जो अपनी नई आई कार पर पहली खरोंच देखकर अपना आपा खो बैठा, जो लोग पार्किंग स्थल की तलाश में एक महत्वपूर्ण अवसर पर देर से पहुंचे और जो लोग दुर्व्यवहार करने वाले पड़ोसियों के आगे झुकने से इंकार करते हैं, वे इसके तत्काल लक्षित दर्शक हैं पतली परत। फिल्म हर महत्वपूर्ण क्षण में ऊंचाइयां प्रदान करती रहती है। जबकि रमा और प्रार्थना नाथन क्रमशः इलमपरुथी की पत्नी और बेटी के रूप में शानदार प्रदर्शन करती हैं, गर्भवती, मृदुभाषी आथिका के रूप में इंदुजा स्पष्ट रूप से उलझन में हैं कि क्या कठिन परिस्थितियों में पर्याप्त रूप से भावुक होना चाहिए या संयमित रहना चाहिए।

एमएस भास्कर, जिन्होंने उथमा विलेन और मोझी जैसी फिल्मों में अपने अभिनय से हमें रुलाया और कई मौकों पर खूब हंसाया, मध्यम आयु वर्ग के नैतिक रूप से संघर्षशील, बहुस्तरीय इलमपरुथी के रूप में सिहरन पैदा करते हैं। पार्किंग एक ऐसी फिल्म है, जो हमें अभिनेता की अप्रयुक्त क्षमता की याद दिलाती है। हरीश कल्याण ने इस्पेड राजावुम इधाया रानियुम के उग्र गौतम और धरला प्रभु के शांतचित्त प्रभु को सही अनुपात में प्रदर्शित किया है और साबित किया है कि वह एक रोमांटिक हीरो से कहीं अधिक हैं। पार्किंग एक बोल्ड फिल्म है जिसने अपने प्रमोशनल ट्रेलर में अपनी मुख्य कहानी और महत्वपूर्ण क्षणों का खुलासा किया है। कहानी में मुख्य घटनाओं के क्रम को स्पष्ट रूप से जानने के बावजूद, निर्देशक रामकुमार की अपनी कला पर बेहतर पकड़ के कारण हम स्क्रीन से जुड़े हुए हैं। यहां तक कि जब पार्किंग का अंतिम कार्य और चरमोत्कर्ष हमें आश्चर्यचकित नहीं करता है, तब भी हम इसके बारे में पूरी तरह से शिकायत नहीं कर रहे हैं, क्योंकि हममें से एक हिस्सा इसका अंत देखना चाहता था। कुल मिलाकर रामकुमार की ये पहली फिल्म इस साल की यादगार फिल्मों में से एक के तौर पर हमारे जेहन में आराम से बैठ जाती है।

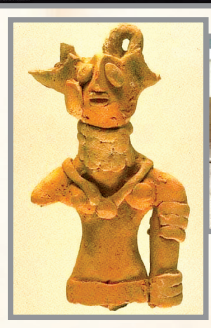
कालीबंगा के हड़प्पाई शवाधान और कर्मकांडीय पक्ष

कालीबंगा के हड़प्पाई स्तर से जो महत्वपूर्ण तथ्य सामने आए हैं उनमें नगर निर्माण, मकान, सुरक्षा प्राचीर, चबूतरे, मृदभांड, मोहरें, अग्निवेदी और शवाधान उल्लेखनीय हैं। सर्वाधिक रेखांकित करने वाली बातों में उनकी अग्निवेदियां और शवाधान की प्रक्रिया है। मातृ देवी की मूर्तियों का न मिलना भी हमारा ध्यान आकर्षित करता है। ये तीनों संदर्भ अग्निवेदी,शवाधान और मातृ देवी प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से धर्म और कर्मकांड से जुड़ते हैं।



डॉ. नीलिमा पांडेय
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय

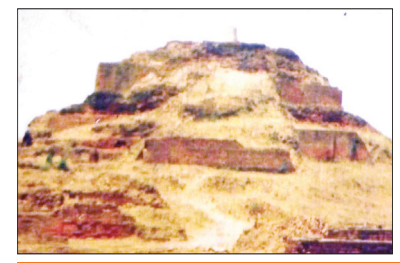
कालीबंगा से तीन प्रकार के शवाधान मिले हैं। इनमें से दो अपने आप में विशिष्ट हैं और हड़प्पा सभ्यता के अन्य पुरास्थलों से नहीं पाए गए हैं। इनकी विशेषता इनमें कंकाल की अनुपस्थिति है। इसलिए इन्हें प्रतीकात्मक शवाधान भी कहा गया है। इनमें से पहला कलश शवाधान/घड़ा या कलश दफनाना जैसा है। इस प्रकार के शवाधान में मुख्य पात्र में चारों तरफ 04-29 तक की संख्या में पात्र रखे गए थे। ये शवाधान गोलाकार गड्ढे के आकार के हैं। इनमें से कुछ में शंख, मोती वगैरह पाए गए हैं। दूसरे प्रकार के शवहीन शवाधान आयताकार या अंडाकार हैं। इनमें मिट्टी के बर्तन और अन्य शवाधान सामग्री रखी हुई मिली है। इनकी लंबाई उत्तर-दक्षिण दिशा में है जैसे आमतौर पर हड़प्पाई शवाधान होते हैं। इन विशिष्ट शवाधानों के अलावा कालीबंगा के हड़प्पाई स्तर की दूसरी विशेषता अग्निवेदी की उपस्थिति है। चूंकि यहां से मातृ देवी की मूर्तियां नहीं मिली हैं। प्रायः ये माना जाता है कि इस स्थान के धार्मिक कर्म कांड हड़प्पा और मोहन जोदड़ो से भिन्न थे। यहां के लोग मातृ शक्ति के स्थान पर अग्नि की उपासना करते रहे होंगे। इस स्तर का अवसान जलस्रोत (घग्घर नदी) के सूख जाने पर हुआ।



कर्मकांडीय पक्ष- हड़प्पा सभ्यता के किसी भी पुरास्थल से अभी तक मंदिर या देवालय जैसी संरचना के साक्ष्य नहीं मिले हैं। इक्का-दुक्का कयास हैं। फिलहाल उनमें तार्किकता का अभाव है। ये कयास मोहन जोदड़ो से मिलने वाली कुछ संरचनाओं से जुड़े हैं। आमतौर पर यही माना जाता है कि इस सभ्यता के लोगों के धार्मिक कर्मकांड देवालय से नहीं जुड़े थे। अपने देवी-देवता की उपासना वे खुले आकाश के नीचे करते थे। विभिन्न स्थानों से मिलने वाले अग्निवेदियां इस विचार को बल देती हैं कि पशुबलि उनके कर्मकांडों का हिस्सा थी। अग्निवेदियां हमें आमरी, लोथल, कालीबंगा, नागेश्वर और बनावली से मिली हैं। कालीबंगा के दुर्ग क्षेत्र में जो अग्निवेदियां मिली हैं,उनमें पशुओं की हड्डियां सींग और राख भी मिली है। मूर्ति पूजा को लेकर भी पुराविदों और इतिहासकारों में वैचारिक भिन्नता है। पक्ष-विपक्ष दोनों प्रकार के मत मिलते हैं। हड़प्पा और मोहन जोदड़ो से गेरू से रंगी हुई मिट्टी की कुछ नारी आकृतियां मिली हैं। इन्हें आमतौर पर मातृ देवी कहकर संबोधित किया गया है और देवी उपासना से जोड़ा गया है। अर्नेस्ट मैके ने कुछ मूर्तियों पर धुएं के निशान पाए जाने की बात कही है। एक मत इन्हें पूजा के निमित्त मूर्ति के सामने जलाई गई किसी वस्तु के निशान मानता है। कुछ अन्य इन्हें दिए की तरह इस्तेमाल किए जाने पर बल देते हैं। इस संबंध में दक्षिण भारत की कुछ मूर्तियों की ओर ध्यान आकर्षित किया गया है जिनके हाथों में तैल पात्र बने हुए मिले हैं। खास बात यह है कि ये मूर्तियां कालीबंगा, लोथल, सुरकोटदा, रंगपुर और मिताथल से नहीं मिली हैं। उत्खनन के दौरान जिन पुरास्थलों से ये मिली हैं,वहां इन्हें सड़कों और गलियों में यत्र-तत्र बिखरे हुए पाया गया है। कुल मिलाकर यह कहा जा सकता है कि अग्निवेदी और मातृ देवी यदि हड़प्पाई कर्मकांड का हिस्सा थे भी तो इनका स्वरूप क्षेत्रीय था। कालीबंगन से हमें तीन प्रकार के शवाधान मिले। शवों के साथ रखी गई सामग्री से संकेत मिलता है कि कालीबंगा के लोग भी अन्य हड़प्पाई पुरास्थलों की भांति मृत्योपरांत जीवन में यकीन रखते थे। कालीबंगा की खासियत शव विहीन शवाधान हैं। ऐसे शवाधान किसी अन्य हड़प्पाई पुरास्थल से नहीं मिले हैं।

इतिहास के झरोखे से

पंचाल राज्य का गौरवशाली इतिहास



प्रो. गिरिराज नन्दन
इतिहासकार, आंवला, बरेली

गुप्त काल में पंचाल (सन् 350 से 550) विशाल

गुप्त सम्राट समुद्र गुप्त के प्रयाग स्तंभ लेख में उत्तरापथ के अनेक शासकों के साथ अच्युत का नाम है। यह अच्युत निस्संदेह पंचाल शासक था जिसका उच्छेद कर समुद्र गुप्त ने उसके राज्य को गुप्त साम्राज्य में मिला लिया। यह घटना 350 ई. के लगभग हुई होगी। तभी से अहिच्छत्रा के स्वतंत्र का अंत हो गया। गुप्त शासन काल में अहिच्छत्रा गुप्त साम्राज्य की एक मुक्ति बना। उत्खनन में गुप्तकालीन मिट्टी की एक मुद्रा मिली है, जिस पर यह लेख खुदा है। श्री अहिच्छत्रा भुक्तौ कुमारामात्याधिकरणस्य (अहिच्छत्रा भुक्ति में कुमारामात्य के कार्यालय की मुद्रा)।

गुप्तकाल में अहिच्छत्रा के संबंध में साहित्यिक विवरण नहीं प्राप्त होते और न उस समय के कोई उल्लेखीय अभिलेख मिले हैं। इस समय की जो कलाकृतियां खुदाई में मिली हैं। उनसे इस नगर की दशा पर बहुत कुछ प्रकाश पड़ता है। गुप्तकालीन अहिच्छत्रा निःसदेह एक बड़ा नगर था और यहां अनेक विशाल इमारतें विद्यमान थीं। बौद्ध और जैन स्पूतों तथा मठों के अतिरिक्त यहां शिव और विष्णु के भी बड़े मंदिर थे। इस काल की अनेक सुंदर कलाकृतियां अहिच्छत्रा में मिली हैं जिन्हें देखने से पता चलता है कि यहां के तत्कालीन कलाकार कितने कुशल थे।

अहिच्छत्र में नाग राजाओं का भी राज्य

साहित्यिक एवं पुरातात्विक विभिन्न स्त्रोतों से अहिच्छत्र के नाग राजाओं का उल्लेख भी मिलता है। महाभारत युद्ध के बाद यहां अर्जुन के नाती राजा परीक्षित का आधिपत्य रहा।

प्रसिद्ध इतिहासकार के.डी वाजपेयी के अनुसार परीक्षित के अंतिम दिनों में उत्तर पश्चिम में नाग जाति का प्राबल्य हुआ। इस जाति के नेता तक्षक के द्वारा परीक्षित की मृत्यु हुई। कुरु-पंचाल जनपद पर नागों का प्रभुत्व क्षणिक ही रहा। परीक्षित के पुत्र जनमेजय ने शीघ्र ही अपनी शक्ति संभाल कर नागों को परास्त किया और उनकी एक बड़ी संख्या को नष्ट कर दिया। चीनी यात्री ह्वेनसांग ने भी अपने यात्रा वृत्तांत में वर्णन किया है कि भगवान बुद्ध ने यहां के नाग राजा को सात दिन तक उपदेश दिया था।

ईसा से कई बाद मगध के सम्राट समुद्रगुप्त के समकालीन नाग राजा, नागसेन गणपति नाग, अच्युत नाग और नाग मित्र का स्थान यही क्षेत्र रहा था। इस प्रकार यह स्पष्ट होता है कि प्राचीन काल से लेकर अहिच्छत्र में नाग जन समुदाय का वर्चस्व तथा नाग राजाओं का आधिपत्य भी अनेक बार रहा।

कन्नौज साम्राज्य के अधीन पंचाल

पंचाल, पंचाल राज्य के रूप में हर्षवर्धन काल तक रहा। इसके प्रश्चात उसका स्वतंत्र अस्तित्व समाप्त हो गया। हर्षवर्धन से प्रारंभ यह क्षेत्र अलग से पंचाल कहा जाना समाप्त हो गया तथा नए स्थापित कन्नौज साम्राज्य का अंग बन गया जिसको अहिच्छत्र नाम से जाना गया। कन्नौज साम्राज्य सातवीं शताब्दी से बारहवीं शताब्दी तक रहा। इसके काल में अहिच्छत्र का वैभवशाली अस्तित्व ग्यारहवीं शताब्दी तक रहा।

देश में फैले हैं लाखों पांचाल

सातवीं शताब्दी से पंचाल राज्य का अस्तित्व समाप्त हो गया था, लेकिन आज भी सारे देश में ऐसे लोग निवास करते हैं,जो कि अपने नाम के आगे पांचाल लिखते हैं। ये लोहे का काम करते हैं। वे स्वयं को पांचाल क्यों कहते हैं इसका युक्ति-युक्ति उत्तर किसी के पास नहीं है। ऐसा प्रतीत होता है कि पांचाल में जो लोग युद्ध के समय शस्त्रास्त्र निर्माण करके सेना के लिए उनकी आपूर्ति किया करते थे,वे ही आज लोहे का काम करने वाले लुहार बन गए। वही शब्द कालांतर में जाति का रूप धारण करता चला गया।

वर्तमान में हरियाणा, राजस्थान, गुजरात, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश और बिहार के विस्तृत क्षेत्र में पांचाल लोग निवास करते हैं। इनके गोत्र ब्राम्हण, गूजर, जाट यादव और राजपूतों के गोत्रों से मिलते हैं। सारे भारत में फैले इन पांचालों में अब जागृति आने लगी है, पर अपने पूर्वजों के इतिहासान्वेषण में लगे हुए हैं। अनेक लोग उच्च पदों पर आसीन हैं तथा अनेक संगठन भी बना रखे हैं। जैसे विश्वकर्मा, पांचाल महासभा (गुजरात), विश्वकर्मा पांचाल सभा (रोहतक) अंगिरा शोध संस्थान (जीद) आदि। इनकी पत्रिकाएं भी प्रकाशित होती है।

अर्धपताका मुद्रा

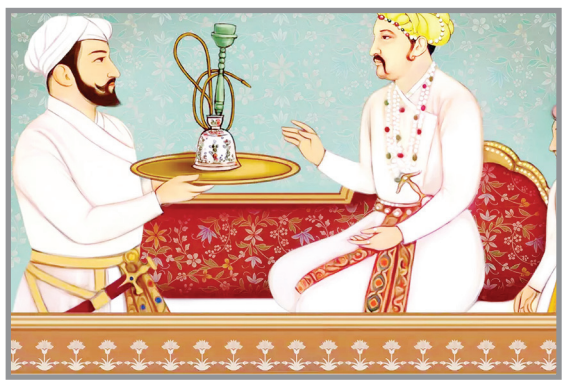
दो अंगुलियों को फैलाने का प्रतीकवाद चर्च के आशीर्वाद या जीत के लिए एक आधुनिक संकेत के रूप में उपयोग किया जाता है। इस मुद्रा को "अर्धपताका मुद्रा" कहते हैं। ऐसा कहा जाता है कि पूर्वी एशिया के युवाओं के बीच शांति चिन्ह लहराना सबसे लोकप्रिय फोटो पोज है। दो फैली हुई उंगलियां मदद, सहायता और आशीर्वाद का प्रतीक थीं,लेकिन इसे शांति और अच्छे विश्वास के संकेत के रूप में पहली दो उंगलियों को उठाने के साथ ताकत और शक्ति का प्रतीक भी माना जाता था।

1500 के आसपास लियोनार्डो द विंची द्वारा बनाया यीशु मसीह का चित्र बौद्ध प्रभाव को दर्शाता है। एक व्याख्या यह है कि यीशु अपनी पहली दो उंगलियों से क्रॉस का चिन्ह बना रहे हैं। आजकल दक्षिण कोरिया से लेकर कम्युनिस्ट चीन और उससे भी दूर के युवा, खुद को एक फोटोग्राफर की नजरों में पाने के लिए लगभग सहज प्रतिक्रिया के रूप में ऐसा करते हैं। लुओयांग, हेनान प्रांत, चीन में तांग के सम्राट गाओजोंग के समय चट्टानों पर उकेरी गई एक लाख से अधिक बुद्ध छवियों वाला विश्व धरोहर स्थल है। जहां दो हजार साल पुरानी बुद्ध प्रतिमा है।

पवन कुमार

प्रोफेसर अरपुथरानी सेन ने कहा क्रॉस बुद्ध की खड़ी मुर्ती को रिप्रेजेंट करती है। मैजिशान ग्रोटो,चीन बुद्ध मूर्ति के सीने पर क्रॉस बना है।

प्रारंभिक काल से ही क्रॉस को व्यापक रूप से ईसाई धर्म के प्रतीक के रूप में मान्यता दी गई है। इससे पहले, यह संपूर्ण यूरोप और पश्चिमी एशिया में एक बुतपरस्त धार्मिक प्रतीक था।



तो क्या पुर्तगाल से आई तम्बाकू

भारत में तम्बाकू का खासा प्रचलन है। कुछ क्षेत्रों यथा राजस्थान,हरियाणा में अतिथि को तम्बाकू देकर सत्कार करने की परंपरा है। हुक्का बार भी चला करते थे। उत्तर प्रदेश के मैनपुरी-इटावा और उसके आसपास के क्षेत्र में तम्बाकू का प्रचलन है तो बिहार में भी इसका चाव से इस्तेमाल किया जाता है।

तम्बाकू प्रेमी इसको लेकर कवित्त भी सुनाते हैं - कृष्ण चले बैकुंठ को राधा पकड़ी बांह, हिया तंबाकू खाय लो वहां तमाखू नाह।

सुशील दीक्षित विचित्र
शाहजहांपुर

पिछली सदी के उत्तरार्ध तक उप्र का शहर शाहजहांपुर खंडसार, अफीम और स्वर्ण के साथ ही तम्बाकू के लिए भी प्रसिद्ध था। वर्तमान में शहर की आनंद बिहार कालोनी और सरस्वती शिशु मंदिर के सामने जाती गली जहां पर खुलती थी,वहां तंबाकू के खेतों का अटूट सिलसिला शुरू हो जाता था। तम्बाकू के हरे-हरे व इतने बड़े चौड़े पत्ते होते हैं कि आप उन पर नाश्ता कर सकते हैं। यहां से तम्बाकू भारत के ही नहीं विदेशों के नगरों में भी भेजी जाती थी। शहर के ही मुन्नूगंज फाटक में घुसकर आगे बढ़ें तो एक ओर अत्तारों की दूकानें दिखेंगी। किसी जमाने में इस गली में दोनों ओर दूर तक बड़ी- बड़ी तम्बाकू की दुकानें होती थीं। इन पर कई तरह की तम्बाकू मिलती थी। खमीरी तम्बाकू, शीरे या गुड़ से सनी तंबाकू, सूखी तम्बाकू, चिलम की तम्बाकू, सुगंधित तम्बाकू, खाने वाली तम्बाकू अलग होती थी और सूंघने वाली तम्बाकू जिसे नसवार कहा जाता था अलग होती थी। ऐसी एक-आध दुकान अभी भी देखी जा सकती है,इन्हीं दुकानों के पीछे मैदान में तम्बाकू का बड़ा सा कारखाना लगा था जिसमें खाने वाली तम्बाकू बनाई जाती थी। हंस कंपला नाम की पीले पाउच में बंद तम्बाकू तब बहुत दूर एक भेजी जाती थी। बाद में आपसी विवाद के चलते कारखाना बंद हो गया। शहर में बहादुर गंज में रिक्शा स्टैंड के सामने, बाटा की दुकान से लगे उत्तर की ओर भी तम्बाकू की लाइन से दुकानें थीं। सरदार वल्लभ भाई पटेल के अनुसार तम्बाकू भारत की प्राचीन फसल है। ऋग्वेद में भी इसका उल्लेख बताया जाता है अलबत्ता कम से कम उत्तर भारत में इसका प्रचलन मुगलकाल में हुआ। शाहजहांपुर में यह नबाबों के दौर में आया। दरबार-ए-अकबरी में अकबर के दरबारी मुहम्मद हुसैन आजाद अकबर के दरबार में 1605 का एक किस्सा बयान किया कि हकीम असदबेग बीजापुर से तम्बाकू लाए थे जिसे उन्होंने चिलम लगे जड़ाऊ हुक्के के साथ तश्तरी में अकबर की भेंट किया। अकबर ने दो-चार पार हुक्का गुड़गुड़ाया,लेकिन उसे न पसंद न फिर कभी इस्तेमाल किया। असदबेग ने दरबारियों को भी हुक्के और तम्बाकू पेश की इसके बाद तम्बाकू पीने का रिवाज तेजी से प्रचलित हुआ। तरह-तरह की चिलमें और हुक्के बनने लगे। कुछ हुक्कों की नालियां तो इतनी बड़ी होती थीं कि उन्हें ले कर घर भर में घूमा जाता था। इससे पूर्व पुर्तगाल में तम्बाकू 1559 में उगाया गया। 1560 में इसे पुर्तगाली राजदूत जीन नीकाट ने फ्रांस पहुंचाया। जीं नीकाट के नाम पर ही इसका वनस्पति नाम निकोशियाना पड़ा। आगे यह अमेरिका, कनाडा, मैक्सिको,ब्राजील,जावा, फिलिपींस, इंडो द्वीप, जापान,चीन,फारस,आस्ट्रिया,जर्मनी और स्पेन समेत कई देश में जाने लगा। भारत के कुछ हिस्सों को छोड़कर पूरे देश में तम्बाकू की खेती होती है।

ऑगस्ट लैंडमेसर

इस ऑनलाइन वाइरल फोटो का नायक ऑगस्ट लैंडमेसर है, जो 1931 में नाजी पार्टी में शामिल हो गया था ताकि एक शिपिंग कंपनी कंपनी ब्लोहम-वॉस में काम मिल सके। वह 1935 तक नाजी पार्टी का सदस्य था।

1933 में ऑगस्ट लैंडमेसर के जीवन में कुछ ऐसा हुआ जिसने सब कुछ बदल दिया। उस वर्ष वह इरमा एक्लर नाम की एक महिला से मिले और उसे उससे प्यार हो गया, भले ही वह यहूदी थी। उधर नाजी जर्मनी में 15 सितंबर 1935 को नुरंबर्ग कानून लागू हो गए जिनके तहत, लैंडमेसर को (यहूदी) एकलर से शादी करने की अनुमति नहीं थी, लेकिन उन्होंने कोई परवाह नहीं की और नुरंबर्ग के नस्लवादी कानूनों को धता बताते हुए वे शादी के बंधन में बंध गए। नतीजतन उन्हें नाजी पार्टी से निष्कासित कर दिया गया।

असग़र मेहदी
लखनऊ

यह तस्वीर 1936 की है,जब एक नवनिर्मित जहाज हैम्बर्ग के बंदरगाह से निकलने वाला था। फोटो में ऐसे लोगों की भीड़ दिखाई दे रही है जिनके बारे में माना जाता है कि वे नाजी विचारधारा से प्रेरित कर्मचारी हैं, जो कुख्यात अभिवादन के लिए अपनी बाहों को ऊपर उठा रहे हैं, सिवाय ऑगस्ट लैंडमेसर के, जो अपनी बाहों को समेटे खड़ा है और सबसे नजरें चुरा रहा है। तत्कालीन हालात को देखते यह बहादुरी का काम था।

1937 में हिटलर के नेतृत्व में अपने देश के यहूदी विरोधी और कट्टरपंथी तत्वों के वर्चस्व के बढ़ते कदमों को देखते हुए, लैंडमेसर ने अपने परिवार के साथ डेनमार्क भागने का फैसला किया,लेकिन उन्हें सीमा पर हिरासत में ले लिया गया। उन पर "आर्यन नस्ल के अपमान" और "नस्लीय अपवित्रता" के अपराधों के लिए मुकदमा चलाया गया। 1938 में लैंडमेसर के सामने यह प्रस्ताव रखा गया कि अगर उन्होंने इरमा के साथ अपना रिश्ता तोड़ दिया तो उन्हें बरी कर दिया जाएगा। लैंडमेसर ने इसे स्वीकार नहीं किया। ऑगस्ट लैंडमेसर को तीन साल एक एकाग्रता शिविर में बिताने की सजा सुनाई गई। उसकी पत्नी इरमा, जो गर्भवती थी, को भी 1938 में गिरफ्तार कर के अन्य एकाग्रता शिविर में भेज दिया गया,जहां उनकी दूसरी बेटी आइरीन का जन्म हुआ। इसके बाद इरमा को उसकी बेटियों से अलग कर दिया। इरमा ने अपनी मां को अपना आखिरी खत जनवरी 1942 में भेजा था, उसके बाद लाखों यहूदियों के साथ उसे भी मौत के घाट उतार दिया गया।

जब ऑगस्ट लैंडमेसर को रिहा किया गया तो उसे नहीं पता था कि उसकी पत्नी या बेटियां कहां हैं। उसे दुबारा हिरासत में ले लिया गया और जंग के मोर्चे पर भेज दिया गया, जहां शायद उसकी मृत्यु हो गई,क्योंकि उसके अवशेष कभी नहीं मिले।

सत्ता से अवज्ञा और मृत्यु की यह कहानी गुमनाम रूप से समाप्त हो सकती थी,लेकिन ऐसा नहीं हुआ। सलामी देने से इंकार करके नाजी सत्ता के प्रति विरोध करने और मानवीय गरिमा को ऊंचाई प्रदान करने की यह कहानी ऑगस्ट लैंडमेसर की बेटी आइरीन की कोशिश की बदौलत 1996 में सामने आई।

2018 में जर्मनी और ऑस्ट्रिया में फासीवादी सलामी पर प्रतिबंध लगा दिया गया था और जो लोग जेग हायल (नाजी सैल्यूट) जिसका अर्थ है जीत का अभिवादन या जीत की जयजयकार, वाक्यांश का उपयोग करते हैं। उन्हें तीन साल तक की जेल हो सकती है।

यह कोई काष्ठ शिल्प नहीं

यह कोई काष्ठ शिल्प नहीं है, यह बाग के प्राचीन पेड़ का अवशेष है। इसे किसी ने उगाया नहीं था, खुद अपनी जिजीविषा से लोकजीवन में अपनी जगह बनाई। लोग कहते हैं यह जंगली पेड़ था। यह बाग में सबसे विशाल पेड़ था, इसका विस्तार आधा दर्जन पेड़ों के बराबर था। इसका तना विस्तृत था, उसके खोखल में दो-तीन आदमी आराम से सो सकते थे,लेकिन यहां बंदरों ने अपना राज कायम कर लिया था।

बंदर दिन भर इस डाल से उस डाल कूदते रहते थे, आम के फलों को उच्छिन्न करते रहते थे। कोई काम नहीं करते, आदमी से छीन कर खाते हैं। ये एक तरह के निर्लज्ज जीव हैं। छोटी चिड़िया भी घोसला बनाती है और उसमें अपनी गृहस्थी बसाती है। लोककथा प्रचलित है कि बारिश में भीगते हुए बंदर से एक चिड़िया ने कहा-हाथी जैसी देह लेकर पानी में भीग रहे हो, अपना घर क्यों नहीं बनाते? चिड़िया की इस बात से बंदरों को सबक लेना चाहिए,लेकिन बंदरों ने चिड़िया का घोसला ही उजाड़ दिया। यह लोककथा मैंने गांव के एक बुजुर्ग से इसी पेड़ के नीचे सुनी थी। यह पेड़ कथाओं का एक मंच भी था। यहां देश-दुनिया की जानकारी मिलती थी जिसे हम गांव के बड़ों से सुनते थे।

जब कभी बंदर चिड़ियों के घोसले की तरफ आते तो चिड़ियों के झुंड ची ची करके बंदर को भगाने की कोशिश करते थे। यह खेल पहली बार इस प्राचीन पेड़ पर देखा था। यह पेड़ हमारे लिए पाठशाला की तरह था, जहां हमने जीवन के कई पाठ सीखे थे। यहां पर हमने चिड़ियों की बोलिया सीखी थी, उनकी नकल उतारते थे। कोयल की आवाज निकालकर उसे चिढ़ाते थे। काक महाराज की कर्कश ध्वनि भी कभी-कभी अच्छी लगती थी, वे अपनी दुम उठा कर काक-काक बोलते थे। इस पेड़ पर जंगल से अनेक चिड़ियां आती थी, उन्हें हमने पहली बार देखा था। उनके समूह गान से पेड़ गुलजार रहता था,हमारी उदासी दूर हो जाती थी। इस पेड़ में संगीत की ध्वनियां छिपी हुई थी, जब हवा चलती तो हम उन्हें सुनते थे।

स्वप्निल श्रीवास्तव
फैजाबाद

बारिश के दिनों में यह पेड़ छाता बन जाता था। मुसाफिर बारिश के दिनों में इस पेड़ के नीचे शरण लेते थे। बारिश थम जाने के बाद अपना रास्ता पकड़ते थे। इस पेड़ की छाह इतनी घनी थी कि इसके नीचे लोग भीगते नहीं थे।

आम के दिनों में ढाका का ढाका आम होता था, पूरा का पूरा गांव खाकर तृप्त हो जाता था। आम कई लोगों का भोजन था। मुसाफिर भी आम खाकर अपनी भूख मिटाते थे। आदमी हो या परिंदे यह पेड़ सबका ख्याल करता था,जैसे वह कोई पिता हो। हम सब उस पेड़ को देखते हुए बड़े हुए, पूर्वजों की कई पीढ़ियां इस पेड़ का कृतज्ञ रही है। इस पेड़ को लेकर कई किस्से हैं- जैसे कि यह पेड़ चोरों को पनाह नहीं देता था। चोर ठहरते तो थे, लेकिन थोड़ी देर बाद वे भाग जाते थे।

दुनिया में हर चीज की एक उम्र होती है,पेड़ आदमी से अधिक जीता है। धीरे-धीरे यह पेड़ बूढ़ा होता गया,उसकी जड़े कमजोर होती गईं, उसकी शाखें भी टूटने लगी। कुछ दुष्ट उसकी डाल का उपयोग लगावन के रूप में करने लगे। उसके तने उजड़ने लगे,लेकिन किसी ने उस पर मिट्टी नहीं चढ़ाई। पुराने लोग पेड़ का ध्यान रखते थे,लेकिन नई पीढ़ी पेड़ के प्रति बेहद संवेदनहीन थी। कुछ साल पहले बारिश के दिनों में भयानक तूफान आया और यह पेड़ हरहरा कर गिर पड़ा,उसकी चीख दूर तक सुनाई दी। मैंने बचपन में पेड़ों के गिरते समय उनकी करुण आवाज सुनी है। अफसोस उस समय मैं गांव में नहीं था, होता भी तो क्या करता। जब पिता की मृत्यु हुई थी, तो मैं रोने के सिवा क्या कर पाया था।

पेड़ के गिरने के बाद पूरा गांव उस पेड़ पर टूट पड़ा,उसकी डालियां काट-काट कर अपना घर भरने लगे। कितने बेदर्दी लोग थे, जरा भी धैर्य नहीं था। उनके मन में पेड़ के जाने का कोई दुख नहीं था। जिन लोगों को इस पेड़ ने फल और पनाह दिए,उनके आंखों में इस पेड़ के लिए आंसू नहीं थे। अभी कुछ माह पहले जब गांव गया था तो उसके अवशेष देखे थे। अब ठंड का मौसम है, मुझे डर लग रहा है कि कही यह अवशेष अलाव की भेंट न चढ़ जाए। किसी कथा का अंत इतना करुण होगा यह कल्पना के परे है।