लोक दर्पण

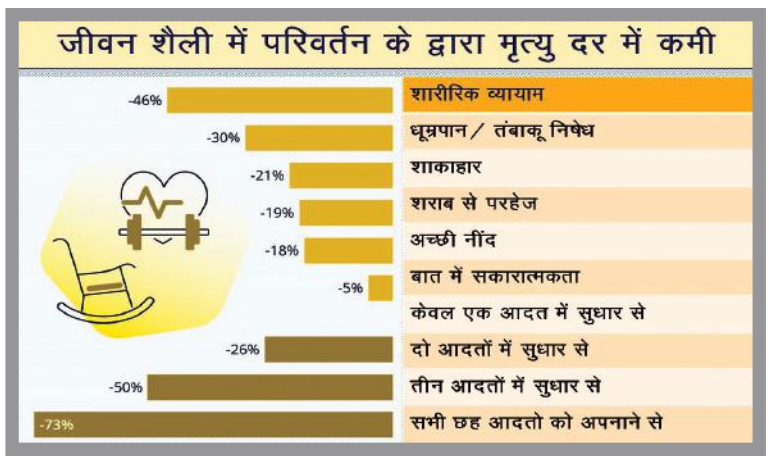
स्वस्थ तनमन तो खुशहाल जीवन

विश्व में 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य संगठन के तत्वावधान में विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन वर्ष विशेष के लिए एक मूल विषय संकल्पित करता है। वर्ष 2024 के लिए मूल विषय–'स्वास्थ्य मेरा मौलिक अधिकार' की अवधारणा की गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का प्रमुख सदस्य देश होने के कारण भारत भी अपने प्रत्येक नागरिक को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करना अपना पवित्र कर्तव्य मानता है। यह मात्र संयोग नहीं है कि स्वास्थ्य के विषय में इस प्रकार की सजगता और तत्परता की संकल्पना वेदों में हजारों वर्ष पूर्व की गई थी और कहा गया 'सर्वे संतु निरामया:' अर्थात् विश्व के सभी प्राणी निरोग हो। यही नहीं एक ऐसी प्रार्थना की गई जिसमें सबके लिए सौ वर्ष स्वस्थ –सबल रहने की कामना की गई है–'जीवेम् शरद: शतं'। साथ ही आयुर्वेद में इस बात का वर्णन बड़ी प्रमुखता से किया गया है कि 'धर्मार्थ काम मोक्षणाम् शरीरं साधनं हितम्' अर्थात धर्म (ड्यूटी), धन, संतति और मोक्ष की प्राप्ति के अच्छे स्वास्थ्य का होना बहुत जरूरी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की मूल भावना –'स्वास्थ्य मेरा मौलिक अधिकार है' सेहत के विषय में प्राचीन भारतीय अवधारणों की पुष्टि करता है। भारत सरकार द्वारा संचालित विभिन्न स्वास्थ्य योजनाएं जैसे जनौषधि योजना, आयुष्मान योजना, समग्र टीकाकरण योजना, आशा समूह, टेलीमेडिसिन, स्कूल स्वास्थ्य व्याख्यान का शुभारंभ आदि ऐसी अनेक योजनाएं जनता जनार्दन को संकेंद्रित करके बनाई गई हैं, जो साधारण जनों को स्वास्थ्य लाभ पहुंचाती हैं।

डा. श्रीधर द्विवेदी
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ, नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली

वर्तमान में भारत की प्रमुख स्वास्थ्य समस्याएं: एक मोटे अनुमान के अनुसार इस समय हमारे देश में करीब आठ करोड़ लोग मोटापे से, छह करोड़ डायबिटीज से, चौदह करोड़ उच्च रक्तचाप से, इकतीस करोड़ हृदयाघात से, तीन करोड़ सांस-खांसी (सीओपीडी) से, एक करोड़ से अधिक कैंसर से तथा उतने ही लोग पक्षाघात से पीड़ित कहे जाते हैं। आखिर जन स्वास्थ्य की इस भयानक स्थिति के कारण क्या हैं? इसका सीधा उत्तर है-हमारी बिगड़ी जीवनशैली। खराब खान-पान, व्यायामहीन जीवन, तंबाकू-धूम्रपान, मदिरापान, आपाधापी भरा तनावपूर्ण क्रोधमय जीवन, पर्याप्त निंद्रा की कमी, जीवन में सकरात्मकता का अभाव और कर्तव्य पालन में अरुचि।

इन समस्याओं से निपटने के लिए ये कार्य करने आवश्यक हैं: 1. किशोरों में इन बीमारियों के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना, 2. लोगों को इन प्रमुख खतरों जैसे जंक भोजन, मोटापा, तंबाकू तथा मोबाइल के अति प्रयोग के प्रति सचेत करना तथा सकारात्मकता की अलख जगाना।



स्कूल स्वास्थ्य व्याख्यान के माध्यम से किशोर छात्रों में तेजी से फैल रही वर्तमान महामारियां जैसे ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, मोटापा/ स्थूलता, हृदयाघात, पक्षाघात तथा कैंसर को रोकने की बात हम अपने बच्चों-किशोरों को बताते हैं, उन तक यह बात पहुंचाना कि ये सभी बीमारियां हमारी बिगड़ी हुई जीवनशैली का दुष्परिणाम है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत कक्षा 8 से कक्षा 10 के बच्चों को 'अच्छी जीवनशैली', मोटापा, नैश (यकृत के ऊपर चिकनाई की मोटी सतह), 'हृदयघात से कैसे बचें', 'शारीरिक स्वछता','मासिक धर्म स्वच्छता', उठने-जगने, बैठने-चलने का उचित ढंग, खतरनाक स्पर्श, आदि विषयों पर प्रकाश डाला जाता है। इस कार्यक्रम का केवल एक उद्देश्य है-बच्चों के अंदर सुस्वास्थ्य के मूल सिद्धांतों के विषय में जानकारी और उन्हें अच्छी जीवनशैली अपनाने के प्रति प्रोत्साहित करना।

वार्ता प्रधान इस कार्यक्रम में छात्रों के समक्ष पावर पॉइंट स्लाइड्स के माध्यम से चित्रों, घटनाओं और ज्वलंत उदाहरणों के सजीव पात्रों का वर्णन किया जाता है जिससे आसानी पूर्वक उन तक उत्तम सेहत का संदेश पहुंचाया जा सके। वार्ताकार शिक्षक चिकित्सक उस कुम्हार की तरह काम करते हैं, जो कच्ची मिट्टी के लोथड़ों को अपनी चाक पर थाप दे देकर, उन्हें शालीन और उपयोगी पात्र की शक्ल देता है। इस चक्रमान-गतिमान चाक का मुख्य स्तंभ है। लोकभाषा में रचित कुछ सेहत सुभाषित, जो छात्रों के मन मस्तिष्क में अपनी अमिट छाप छोड़ जाते हैं। उनके हृदय को सीधे-सीधे स्पर्श करते हैं। यह कार्यक्रम छात्रों के बीच में यह संदेश देता है कि 'खेलेंगें कूदेंगें रहेंगें स्वस्थ, पढ़ेंगें लिखेंगें पूरे होंगें स्वप्न'।

जंक फूड से रखें दूरी

आज फैली इन महामारियों के संदर्भ में जंक भोजन की तरफ झांकिएं भी मत। कहते हैं: जंक जहर है, जिगर कहर है। / न खाए इसे, न आएगी नैश की नौबत, न होगी हृदयाघात की आफत। – नशा अल्कोहल के अतिरिक्त जैसे जंक भोज्य पदार्थों के कारण जिगर में होने वाली सूजन/प्रदाह जो आगे चलकर भविष्य में सिरोसिस या यकृत कैंसर का रूप ले सकता है। जंक पदार्थों का दिल के ऊपर भी बुरा असर पड़ सकता है। आजकल युवकों में पाया जाने वाला दिल के दौरे का यह भी एक प्रमुख कारण है।

तंबाकू का परित्याग

तीसरी महत्वपूर्ण बात है तंबाकू, गुटखा, पान मसाला, धूम्रपान, ई-सिगरेट या वेपिंग से पूरी तरह से दूरी बनाए रखना। वेपिंग का मतलब है मौत से डेटिंग।

स्वस्थ रहिए सेवा करिए

कुछ ऐसे लोग होते हैं, जो अपने कर्तव्यों के प्रति इतने समर्पित और निष्ठावान होते हैं कि जाड़ा-गर्मी, बरसात की परवाह किए बिना अपने कार्य पर नियत समय पर पहुंचने में कोई चूक नहीं करते। आलस उन्हें छू नहीं पाता। उम्र कोई व्यवधान नहीं डालती। दूरी कोई माने नहीं रखती। मुझे इस बात का प्रत्यक्ष अनुभव तब हुआ जब मैं 'स्कूल स्वास्थ्य' पर चर्चा करने हेतु अपने गुरु-आचार्य प्रोफेसर तुली से मिलने उनके ओपीडी चिकित्सा कक्ष में पहुंचा। तिरानबें वर्ष के प्रोफेसर तुली महोदय सफेद कोट में ऋषिवत खड़े हुए अपने मरीज को उसी संजीदगी और तल्लीनता से देख रहे थे। जिस तरह जैसा मैंने उन्हें आज से पचास साल पूर्व सर सुंदरलाल अस्पताल के अति व्यस्त ओपीडी में एक चिकित्सा छात्र के रूप में देखा था। साधुवत व्यवहार और मृदुभाषी बोल। मैं दूर मौन खड़े होकर मरीज के परीक्षण खत्म होने के बाद उनकी ओर मुखातिब हुआ। प्रणाम, कुशल-क्षेम के बाद चलते-चलते मैंने अपने कौतूहलवश उनसे पूछ ही लिया सर आप किस समय आते हैं? उनका उत्तर था ठीक साढ़े आठ बजे मैं अपने ओपीडी कक्ष में उपस्थित हो जाता हूं। कल्पना कीजिए आज जब अधिकांश युवा और तरुण आठ-नौ के बीच में चाय की चुसकियों के बीच अस्पताल पहुंचने की तैयारी कर हरे होते होंगें, तब नब्बे पार एक आचार्य अपने तपोकक्ष में अपने रोगियों की कष्ट-व्यथा का समाधान कर रहा होता है।

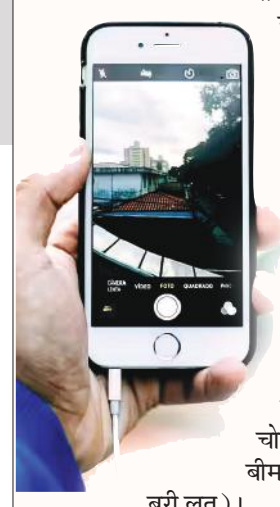
स्वास्थ्य पर परिचर्चा

इसी शृंखला में भारत के वर्तमान प्रमुख न्यायाधीश धनंजय वाई चंद्रचूड़ का उल्लेख करना असंगत न होगा। चंद्रचूड़ संप्रति पूर्णत: शाकाहारी हैं, नित्य योग करते हैं और पंचकर्म में विश्वास करते हैं। वह पूरी तरह से सकारात्मक विचारों वाले व्यक्ति हैं। उन्होंने अपनी इसी जीवनशैली के बल पर कोविड जैसी महामारी को सफलतापूर्वक झेला। ज्ञातव्य रहे की उनके पिता यशवंत चंद्रचूड़ भी भारत के सर्वोच्च न्यायाधीश रहे। वर्तमान प्रमुख न्यायाधीश धनंजय चंद्रचूड़ के सुस्वास्थ्य के पीछे उनके माता–पिता की सुकृति, शाकाहार, योग और सकारात्मकता की प्रमुख भूमिका है।

लेखक के पास अपने लंबे चिकित्सकीय अनुभव में ऐसे दर्जनों प्रसंग हैं, जहां लोगों ने शाकाहार, योग और सकारात्मक / आध्यात्मिक जीवनशैली के बल पर लंबी आयु पाई और लंबी बीमारियों से अपेक्षाकृत रूप से बचे रहे। यदि उन्हें ऐसी असंक्रामक बीमारियां हुईं भी तो परहेज और न्यूनतम औषधियों के बल पर उनकी जीवन यात्रा सुगम बनी रही।

स्मार्ट फोन का अतिशय उपयोग

इक्कीसवीं सदी के भारत के सर पर एक भयानक खतरा मंडरा रहा है, वह है मोबाइल और स्मार्ट फोन का अतिशय प्रयोग। एक मोटे आंकड़े के अनुसार इस समय भारत में करीब नब्बे करोड़ स्मार्ट फोन उपभोक्ता है। इसके अति प्रयोग के कारण सड़क दुर्घटनाएं, कम उम्र में नेत्र दोष, गर्दन की हड्डियों में तकलीफ, मानसिक विकार की समस्साएं तेजी से बढ़ रही हैं। इसलिए कहा गया है: मोबाइल न असन, दिल घातक कुव्यसन। (संकेत- असन-भोजन/खाना, दिलघातक-दिल को चोट पहुंचाने वाला/दिल को बीमार बनाने वाला, कुव्यसन-बुरी लत)।



कम करें मोबाइल का प्रयोग

मोबाइल को भोजन मत समझिए। उससे दिन-रात लिपटे न रहें। उसकी लत न लगाएं। लत की हद तक मोबाइल का प्रयोग आंखों की रोशनी पर असर डालेगा। गर्दन और कमर की हड्डियां झुक जाएंगी। सैर, व्यायाम या योग के लिए समय नहीं निकल पाएंगें। इन सबका सम्मिलित कुफल यह होगा आपका पेट निकल आएगा। वजन बढ़ जाएगा। दिल पर बहुत बुरा असर पड़ेगा और कम उम्र में हृदयाघात (दिल के दौरे) की संभावना बढ़ जाएगी। किशोर-बच्चों को मोबाइल, लैपटॉप या टीवी सब मिलाकर दिन में दो घंटे से अधिक नहीं देखना चाहिए। एसजीपीजीई लखनऊ में किए गए एक शोध के अनुसार जो लोग दिन भर में 3 घंटे से अधिक मोबाइल का उपयोग करते हैं, उन्हें तोंद, बीपी तथा शुगर की समस्या कम उम्र में हो सकती है।

राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस

सुरक्षित मातृत्व स्वस्थ समाज

मातृत्व एक स्त्री की गरिमा है, पूर्णता का सुखद अहसास है। यह मां और बच्चे के बीच एक स्नेहिल बंधन है, जो इस सृष्टि का आधार है। दुनिया सैकड़ों ऐसे उदाहरणों से भरी पड़ी है जब मां ने अपने बच्चे के सुख–सुरक्षा के लिए अपने जीवन की परवाह न करते हुए बड़े–बड़े त्याग किए हैं। मातृत्व से अभिप्राय स्त्री के गर्भधारण करने, संतान को जन्म देने और उसके पालन पोषण करने से है। इस दौरान मां और बच्चे दोनों की सुरक्षा अति आवश्यक है। आप एक महिला को सुरक्षित मातृत्व देने में तब रुचि लेंगे जब आप इस बात को आत्मसात कर लेंगे कि संतति एक महिला के लिए सुखद अहसास ही नहीं, बल्कि समाज का आधार भी है। स्त्री है तो संतति है और संतति से ही समाज की गति है।

अमृता पांडे
स्वतंत्र लेखिका, हल्द्वानी

गर्भावस्था और प्रसव के दौरान होने वाली मौतें किसी से छुपी नहीं हैं। मातृत्व को सुरक्षित बनाने के उद्देश्य से पिछले 20 वर्षों से हर साल 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस मनाया जाता है। इसे मनाने का उद्देश्य महिलाओं की मातृत्व सुरक्षा की रक्षा करना है। इसे शुरू करने की प्रेरणा एक ग्लोबल संघ द्वारा दी गई थी। व्हाइट रिबन एलाइंस इंडिया (डब्ल्यू. आर. ए. आई.) नाम की संस्था द्वारा 2003 में इस अभियान की शुरुआत की गई। इस अंतर्राष्ट्रीय गठबंधन का एकमात्र लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि दुनियाभर के देशों में सभी महिलाओं और नवजात शिशुओं के जीवन सुरक्षित हों। 2016 में इसी संघ द्वारा में दुनियाभर की 1.2 मिलियन महिलाओं की सामूहिक आवाज को शामिल करते हुए 'व्हाट वूमेन वांट' नाम का एक अभियान भी चलाया गया था। यह संगठन इंडोनेशिया, फिजी, रवांडा, नाइजीरिया और भारत जैसे अनेक देशों में अभियान चलाता आया है। सेफ मदर हुड के लिए संघर्षरत इस संस्था का उद्देश्य जगह-जगह कैंप लगाकर पंजीकृत गर्भवती महिलाओं को स्त्री रोग विशेषज्ञ की निगरानी में गुणवत्तापूर्ण प्रसव पूर्व जांच एवं सलाह की सेवाएं निःशुल्क प्रदान करना है। इस संघ ने विभिन्न देशों की सरकारों को महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी हितों पर योजना बनाने के लिए बाध्य किया। हमारे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में प्रत्येक शुक्रवार को गर्भवती महिलाओं की जांच विशेषज्ञ डॉक्टर के द्वारा की जाती है। इन जांचों में एचआईवी एवं सिफलिस, एक रोग जो बैक्टीरिया के माध्यम से फैलता है और असुरक्षित यौन संपर्क जिसका कारण है कि जांच, ब्लड और यूरिन की जांच, वजन, ब्लड प्रेशर, पेट की जांच, बच्चे की हार्ट बीट की जांच, प्रसव पूर्व इतिहास की जानकारी आदि ली जाती है। महिलाओं को टीटी के इंजेक्शन, आयरन, कैल्शियम, फॉलिक एसिड की गोलियां आदि वितरित की जाती हैं।

जन्म देने के लिए दुनिया के सबसे खतरनाक देशों में से एक है, जो विश्व स्तर पर सभी मातृ मृत्यु का 15 प्रतिशत प्रतिनिधित्व करता है। भारत में प्रसवपूर्व देखभाल की स्थिति वर्तमान में भी बहुत अच्छी नहीं कही जा सकती। आज भी यह विश्व स्तर पर होने वाली मातृ मृत्यु का 15 प्रतिशत प्रतिनिधित्व करता है जबकि दो-तीन दशक पूर्व हालात और बुरे थे। उचित देखभाल और खानपान के अभाव में हर साल बड़ी संख्या में महिलाओं की मौत हो जाती थी। इस खतरनाक स्थिति से निपटने के लिए तत्काल कार्रवाई की आवश्यकता थी जिसके तहत वर्ष 2003 में संगठनों के संगठन डब्ल्यू. आर. ए. आई. के प्रस्ताव पर भारत सरकार ने कस्तूरबा गांधी के जन्मदिन के अवसर पर 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस के रूप में मान्यता दी। अधिकतर सरकारों ने महिलाओं के खिलाफ किसी भी तरह के भेदभाव के खात्मे के लिए अंतर्राष्ट्रीय समझौते को अपनी मंजूरी दी है जिसमें जरूरतमंद गर्भवती महिलाओं के लिए सेवाएं उपलब्ध कराने की कानूनी बाध्यता शामिल है।

मृत्यु दर रोकने के लिए जागरुकता

महिलाओं में मृत्यु दर को रोकने के बारे में शिक्षित करने के लिए एक कार्यक्रम आवश्यक था। इस दिन को मनाने का लक्ष्य जागरुकता पैदा करना और वैश्विक मातृ मृत्यु दर को प्रति 1 लाख जन्म पर 70 से कम करने के सतत विकास लक्ष्यों के तय आंकड़ों को पूरा करने के लिए सभी को एक साथ लाना था। हालांकि लगभग 15 वर्ष बाद भी हालात में विशेष सुधार नहीं हुआ। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2017 में गर्भावस्था और प्रसव से जुड़े कारणों से वैश्विक स्तर पर लगभग तीन लाख महिलाओं की मृत्यु हुई, जो प्रतिदिन लगभग 830 की संख्या बैठती है। गरीब और अविकसित देशों में यह मृत्यु दर 99 प्रतिशत तक देखी गई। प्रसव से पहले, उसके दौरान और उसके बाद उचित डॉक्टरी देखभाल और उपचार से महिलाओं व नवजात शिशुओं की जान बचाई जा सकती है। यह दिवस बाल विवाह की रोकथाम के लिए जागरुकता भी बढ़ाता है, क्योंकि बाल विवाह भी मां और बच्चे की मृत्यु का एक अप्रत्यक्ष कारण हो सकता है। गर्भावस्था और प्रसव के दौरान तथा बाद में अच्छी गुणवत्ता वाला पोषण और उचित स्वास्थ्य सेवाएं लेना प्रत्येक महिला का अधिकार है।

सरकार की पहल

भारत सरकार ने मातृ और नवजात मृत्यु दर को कम करने के लक्ष्य के साथ अप्रैल 2005 में अपना सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम जननी सुरक्षा योजना (जेएसवाई) शुरू किया। जेएसवाई के तहत भारत में गरीब परिवारों की गर्भवती महिलाएं संस्थानों में प्रसव करवाने के लिए एक हजार रुपए की आर्थिक सहायता दी जाने की योजना शुरू की थी। एच.आई.वी की स्वैच्छिक और गोपनीय जांच और सलाह उपलब्ध कराना भी सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम के अंतर्गत आता है। गर्भवती और नई माताएं जो संक्रमण का शिकार हैं या जिनको संक्रमण का शिकार होने का डर हो, प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता उन्हें खुद को और अपने शिशुओं को संक्रमण के खतरों से बचाने के उपाय बताते हैं। गर्भावस्था से पहले महिला अगर स्वस्थ हो और उसे भरपूर पोषण मिल रहा हो तो प्रसव के खतरों को काफी हद तक घटाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त गर्भधारण के दौरान कम से कम चार बार प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से उसकी जांच हो, प्रशिक्षित डॉक्टर और नर्स के जरिए प्रसव कराया जाए और बच्चे के जन्म के 12 घंटे बाद और प्रसव के छह सप्ताह बाद भी महिला की जांच की जानी जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान दूध, फल, सब्जियां, मछली, अंडा, अनाज, मटर और फलियां जैसे पौष्टिक भोजन की जरूरत होती है, मगर गरीबी की रेखा से नीचे जीवनयापन करने वाले परिवारों के लिए न यह संभव है न पर्याप्त जानकारी। सरकारी योजनाओं के प्रचार–प्रसार के बावजूद भी अज्ञानता के कारण कई लोग इनका लाभ नहीं उठा पाते। इस वजह से वांछित लक्ष्य अभी तक हासिल नहीं हो पाया है।

महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की भूमिका

अगर महिलाएं आयरन, विटामिन ए और फॉलिक एसिड से भरपूर भोजन करती हैं, तभी वह सेहतमंद संतानों को जन्म दे सकती हैं। भारत में महिलाओं में खून की कमी का होना आम बात है। भोजन में भी आयोडीन वाले नमक के इस्तेमाल की सलाह दी जाती है, इसके अभाव में गर्भपात होने और शिशु के दिमागी या शारीरिक तौर पर अक्षम हो जाने का खतरा रहता है। घेंघा रोग भी आयोडीन की कमी के ही कारण होता है। अगर खून की कमी, मलेरिया या हुकवर्म होने का अंदेशा है तो गर्भवती महिला को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए। अगर खून की कमी, मलेरिया या हुकवर्म होने का अंदेशा है तो गर्भवती महिला को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए। गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्याओं और जांच के लिए प्राथमिक व सामुदायिक केंद्र हैं, लेकिन सुरक्षा के लिहाज से प्रसव जच्चा–बच्चा केंद्र में ही होना जरूरी है। सुरक्षित मातृत्व के लिए यह भी जरूरी है कि होने वाली मां की उम्र 18 वर्ष से कम और 35 वर्ष से अधिक न हो। दो बच्चों के बीच कम से कम दो–तीन साल का अंतर हो। महिला का वजन सामान्य हो। गर्भावस्था के दौरान वजन न बढ़ना, थकान होना, सांस फूलना, गर्भ में हलचल का कम या नहीं के बराबर होना जैसे लक्षण खतरे की ओर इशारा करते हैं। किसी भी तरह का नशा भी मातृत्व के लिए खतरनाक है। 2015 में शुरू हुई केंद्र सरकार की महत्वाकांक्षी योजना बेटी पढ़ाओ, बेटी बचाओ का उद्देश्य भी बच्चियों का सर्वांगीण विकास है। हमारी बच्चियों का बचपन जब स्वस्थ होगा, तभी वे आगे चलकर स्वस्थ मां बनेंगी।

क्या कहते हैं आंकड़े

बीते कुछ वर्षों में भारत में प्रसूता और नवजात मृत्यु दर में काफी कमी देखने को मिली है, मगर अभी भी गांवों और दूरदराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव देखने को मिलता है। रिपोर्ट बताती है कि उत्तराखंड के ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं में खून की कमी का पाया जाना आम बात है। 22 से 35 साल की अधिकतर महिलाएं एनीमिया से पीड़ित हैं, जिन्हें इलाज के दौरान खून चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। परिवहन सुविधा के अभाव में डोली से गर्भवती को अस्पताल तक ले जाना कई बार जान पर भारी पड़ जाता है। रास्ते में असुरक्षित प्रसव के भी कई उदाहरण आते रहते हैं। परिवहन सुविधा का अभाव, अस्पताल और चिकित्सकों की कमी, गर्भावस्था के दौरान उचित देखभाल, पौष्टिक भोजन की कमी प्रसूता और नवजात पर भारी पड़ जाती है। सरकारी प्रयासों के साथ–साथ व्यक्ति के तौर पर भी घरों में महिलाओं के स्वास्थ्य पर ध्यान देना होगा तभी हालात में कुछ सुधार संभव है।

व्यंग्य

नई दुनिया नए चलन

किसी भी वस्तु की लघु प्रतिकृतियां या अनुकृतियां बहुत आकर्षक लगती हैं। संभवतः इसी विचार के कारण संक्षिप्ताक्षर या लघु का जन्म हुआ होगा। हमारे जैसे अंग्रेजी भी हिन्दी मीडियम पढ़ने वाले क्या जानें कि ये लघुरूप या संक्षिप्ताक्षर क्या बला है। रट्टा मार-मार के सामान्य ज्ञान यानी जीके से जूझते रहे। क्या पता था कि इन लघुत्तम का महत्तम और महत्तम का लघुत्तम करते जीवन बीत जाएगा। आजकल व्हाट्सएप ने और दुखी कर रखा है। गुड नाइट जीएन हो गया, गुड मार्निंग जीएम तो थैंक्यू टीएचएक्स।

अभी इनसे पार पाने के लिए प्रयास चल ही रहे थे कि हंसी के लिए एलओएल और हे भगवान के लिए ओएमजी भी सीखना पड़ा जिसने भी ये चलन आरंभ किया है, उससे पूछता है भारत कि भाई या बहन, तुमने दस सेकेंड बचाकर कौन सा कद्दू में तीर मार लिया है। खैर मामला यहीं तक रहता तो भी गनीमत थी। एक कंपनी के रिसेप्शनिस्ट के साक्षात्कार में आई अति आधुनिक, पढ़ी-लिखी प्रतीत होने वाली कन्या से साक्षात्कार कर्ता ने एक औपचारिक पत्र लिखकर लाने को कहा। पत्र में व्हाट्सैपिया भाषा देखकर वे चकरा गए और बोले, 'देवी! आपका ज्ञान हमारी कंपनी में जितना आवश्यकता है, वो उससे कहीं अधिक है। आपको हमारी कंपनी अफोर्ड नहीं कर पाएगी।'

डॉ. आकांक्षा दीक्षित
लखनऊ

वैसे इसी बात पर एक मजेदार घटना याद आई। कुछ वर्ष पूर्व शामू चाचा के गांव में जिलाधिकारी, उपजिलाधिकारी आदि का दौरा था। ग्राम प्रधान ने बढ़िया व्यवस्था की। दरोगा, एसडीएम, डीएम के लिए विशेष कुर्सियां मंगवाईं गईं। जब अधिकारियों का काफिला गांव पहुंचा, तो मंच पर सबसे ऊंची कुर्सी पर डीएम साहब बैठ गए। इस पर प्रधान जी हत्थे से उखड़ गए और बोले, 'एसडीएम साहेब और दरोगा जी के होत भए तुम बड़कई कुर्सी पर कइसे बैइठेव।' हुआ ये था कि भोले-भाले प्रधान जी को एसडीएम का नाम तीन अक्षर का होने के कारण डीएम से भारी लगा था और दरोगा जी तो माईबाप का दर्जा रखते ही थे। बड़ी मुश्किल से मामला नियंत्रण में आया। भोलेपन में की गई गलती की तो कोई बात ही नहीं, परंतु एक बार तो हद ही हो गई।

कुछ साल पहले जब बच्चे छोटे थे और स्कूल जाना शुरु ही किए थे कि शीना भाभी का फोन आया कि ये बताइए कि 'स्कूल में सीटी क्या है और कौन है?' पूछा कि, 'ये शब्द आया कहां से। कुछ संदर्भ-प्रसंग तो पता चले।' बोलीं, 'यार! बच्चे को अंग्रेजी स्कूल में भर्ती करवाया है। तीन दिन बाद फैंसी ड्रेस वाला कंपटीशन है। पूछा किससे बात करें तो स्कूल ग्रुप में कविता ने लिखा सीटी से। अब किससे पूछे कि ये सीटी क्या है? हमें तो बजाने वाली एक रुपए वाली सीटी ही पता है।' बात गंभीर थी। पूछने पर गंवार का लेवल लगने का खतरा भी था। बड़ी कठिनाई से पता चला कि सीटी मतलब क्लास टीचर। उस दिन कसम से अपनी अल्पज्ञता पर तरस आया और ये भी पता चल गया कि दुनिया ने बड़ी तरक्की कर ली है। इसी महिला मंडल की एक सहेली ने बताया कि वो हमारे बेटे की जन्मदिन पार्टी मे नहीं आएंगी। तो पूछा गया, 'काहे! क्या हो गया?' उत्तर आया, 'वो एसआईएल आई है। यही मैटर है। कठिन समस्या

है। इस समय जिंदगी बेकार है।' हमें लगा कि जैसे आंख आती है, वैसे ही कोई खतरनाक बीमारी होगी। जब चैन न पड़ा तो रात को बारह बजे फोन करके पूछ ही लिया कि ये 'एसआईएल' क्या बला है बहन? हम कुछ मदद कर सकते है?' वो बोलीं, 'ये लाइलाज मर्ज है।' हम घबरा गए, 'अरे! पर ये है क्या?' उन्होंने कहा कि 'एक ही तो है सिस्टर इन लॉ।' इतना गुस्सा आया कि मन ही मन सुवचन जप डाले और कहा कि, 'अभी हमारा हार्ट फेल होते-होते बचा है। सीधे-सीधे ननद नहीं कह सकती थीं।' भाईसाहब चार कदम और आगे निकले। निमंत्रण पत्रिका पर जो चि और सौ लिखा होता है, उसका अर्थ केवल चिरंजीव और सौभाग्यकांक्षिणी ही नहीं होता। ये ज्ञान उन्होंने ही दिया है। भाईसाहब जब निमंत्रण पत्रिका पढ़ते थे तो कहते थे कि चि. फलाने संग सौ. फलानी। एक दिन हमने पूछ लिया कि ये चि. और सौ. क्या है भैया? उत्तर आया कि फलानी सौ सुनाएंगी और फलाने ची भी नहीं करेंगे। बात दमदार है और सोलह आने सत्य भी।

इनके ही एक अधिकारी मित्र हैं। घर आए तो पूछा गया, 'और भैया आजकल कहां हैं? बहुत दिन बाद आए? जवाब मिला, 'आजकल हम विपदा हैं। इसीलिए कहीं आते-जाते नहीं।' विपदा क्या होता है, ये जानकर तो सच में आंखे खुल गईं। ये है 'वित्तीय परामर्श दाता'। बेटे और उसके दोस्तों का कहना है कि बताइए भला दुनिया में कितना कुछ बदल गया है। फिर भी स्कूल में प्रार्थनापत्र में वही घिसी-पिटी भाषा कि 'सविनय निवेदन है' या अंग्रेजी में 'आई बेग टू से' ही लिखना पड़ता है। ये नहीं कि शार्ट में काम चला लें।

वैसे बात में बात तो है, कुतर्क ही सही, जो भी हो हम और हमारे जैसे परंपरागत प्राणी, इस बदलती दुनिया में सामंजस्य स्थापित करने की कोशिश कर ही रहे हैं। देखा जाए तो परिवर्तन प्रकृति का नियम है और परिवर्तन की नदी में बहाव के साथ बहने में ही आनंद है। शायद यही सही दृष्टिकोण भी है।

कविता

यही है मर्म

यूं ही कोई मनुष्य होता
नहीं है बड़ा।
उसके गगनचुंबी कीर्तिकेतु का
दंड जमीन की गहराई
में होता है गड़ा।

स्वसुख-सुविधा त्यागकर
संतोष-धैर्य धारकर,
लोभ-लाभ, भोग-विलास का
तजि आस सदा रहना पड़ता है
परहित में खड़ा
तब कोई बनता है बड़ा।

मानवता का करे कर्म
सत्य-दया ही हो उसका धर्म
बोली-बानी हो नेह-नम्र
बड़ा होने का यही है मर्म।

निः स्वार्थ उर निर्विकार
सद्भाव हो विमल विचार
अंतस से अति उदार
मधुर- मृदु व्यवहार
यही है बड़ा होने का प्रबलाधार।

सहज हों सरल-स्वच्छ
सत् क्षमाशील दक्ष
मद-मोह न हो क्षोभ
व्यर्थ का न लपके लोभ
विरोधियों का मकड़जाल
कठिनाइयों का कदमताल
डाल-डाल वैताल
माया-मोह जंजाल।

कठिन श्रम करो खूब
मन में न हो भ्रम-धूल
लक्ष्य हासिल करो पूर
आदमी बनता है तब बड़ा
जब हृदय से अपने संकल्प-पथ पर
रहता है दृढ़ता से अड़ा।
संघर्षों से जो लड़ा
वही बनता है बड़ा।
भय-भेड़िये के सामने भी
रहे सीना ताने सदा खड़ा।

डॉ रामानन्द शुक्ल
अयोध्या

इलाहाबाद

जीवन के प्रारंभिक वर्षों में
संघर्ष, कर्मठता,
फक्कड़पन, जिजीविषा,
जीवटता का
पाठ पढ़ाने वाले।
सम में संयम, विषम में धैर्य,
गरीबी में अमीरी,
अमीरी में गरीबी की
दीक्षा देने वाले।
हर स्थिति में
आत्मविश्वास, स्वाभिमान से
सिर उठाए रखने की
अदा सिखाने वाले।
जीवन के समर में
थककर बैठ न जाने, गिरकर
फिर उठने, कभी न हार मानने
की सीख देने वाले।
अग्निपथ में
विष पीते
सतत चलते रहने का मंत्र
हृदय में फूकने वाले।
मेरे प्यारे, इलाहाबाद!
जीवन दर्शन की
तुम्हारी यही थाती, आज
जीवन यात्रा का
पाथेय और संबल है।

अशोक कुमार वर्मा
सेवानिवृत्त आईपीएस

गीत

अब फुरसत के कार्यालय में
बड़ी व्यस्तता
का निवास है।
जिसको हवादार होना था
वह पतझड़ का
अनुयायी है,
सुख की स्टेशनरी की गणना
में अब दुख की
चतुराई है,
मिलनसार घर के विज्ञापन
पर बैठा
पंछी उदास है।
परिवर्तन की जिद के आगे
संस्कृतियों का
पिता दुखी है,
विचारणीय बिंदु पर चिंतन
भी लगता अब
बहिर्मुखी है,
सुखदायी बोतल की बूंदों
पर लिपटी
पचपची प्यास है।
सर्वश्रेष्ठ का आकर्षण भी
इस समाज में
अब बाधा है,
जैसे पूरे के कटने पर
रह जाता
केवल आधा है,
वस्तुनिष्ठ प्रश्नों की सीमा
में व्याख्याओं
का निकास है।

विवेक कुमार
शाहजहांपुर

जग ने भी नाता तोड़ लिया

हे प्राणनाथ अभिनंदन है।
मन छिन पल करता क्रंदन है।।
जो तुम संग जीवन बीता था।
उसमें न कभी कुछ रीता था।।
तब होंठ मेरे मुस्काते थे।
जब तुम आवाज लगते थे।।
वो प्रीति नहीं कुछ रीत नहीं।
बस सूना मेरा अंत मन है।।
हे प्राणनाथ अभिनंदन है।
मन छिन पल करता क्रंदन है।।
तुमने जो दिया एक हीरा था।
हर लेता मन की पीरा था।
एक दिन वह भी रूठ गया।
दामन उसका भी छूट गया।।
अब खुद की खुद से अनबन है।
हे प्राणनाथ अभिनंदन है।
मन छिन पल करता क्रंदन है।।
तूने क्या कुछ काम है किया।
न एक जन्म मेरा साथ दिया।।
डस रही मोहे अब पुरवा पवन है।
हे प्राणनाथ अभिनंदन है।
मन छिन पाल करता क्रंदन है,
तेरे बाद है कैसा दर्द जिया।
क्या बतलाऊं तुम्हें पिया।।
जब हाथ तूने मेरा छोड़ दिया।
जग ने भी नाता तोड़ लिया।।
अब हर पल डसती बिरह अगन है।
हे प्राणनाथ अभिनंदन है।

सरिता सिंह
लखनऊ

कहानी

पश्चाताप के आंसू

"रंजना नाश्ता लगा दो, ऑफिस के लिए मुझे देर हो रही है"- बाथरूम से निकलते हुए राजीव ने कहा। "तुम कपड़े पहनो तब तक मैं नाश्ता लगाती हूं"- यह कहकर रंजना किचन में नाश्ता बनाने लगी। राजीव कपड़े पहनकर बाहर निकला, देखा नाश्ता अभी मेज पर नहीं लगा था। एक नजर उसने घड़ी पर डाली, जाने का समय हो चुका था। वह सीधे किचन में गया और रंजना के कंधे पर हाथ रखते हुए कहा - ''कोई बात नहीं, मैं नाश्ता ऑफिस में कर लूंगा।" "राज! दो मिनट रुको तो सही"-रंजना के स्वर में आग्रह का भाव था। "दो मिनट में तो मैगी भी नहीं तैयार होगी" - यह कहते हुए राज ऑफिस के लिए निकल गया। समय का पाबंद राज को देर से ऑफिस जाना पसंद नहीं था।

रमेश चन्द्र द्विवेदी
पूर्व प्रधानाचार्य, नैनीताल

गुस्से में आकर रंजना थोड़ी देर बड़बड़ाती रही। पता नहीं क्यों पतिदेव पत्नियों को मशीन समझते हैं। क्रोधातिरेक में वह किचन से बाहर आकर सोफे पर लेट गई। उसका मूड ऑफ हो गया था। जलते हुए विचारों की आंधियों में उसे कब नींद आ गई उसे पता ही नहीं चला। जब वह उठी तो लंच का समय हो रहा था। ठीक है मैं आज लंच भी नहीं बनाती हूं-यह कह कर वह सामने पड़ी पत्रिका के पन्ने पलटने लगी। राज लंच टाइम में घर आया। रंजना मुंह फुलाए बैठी रही। राज ने एक बार पूछा जरूर, लेकिन रंजना की तरफ से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई। उल्टे पांव वह ऑफिस लौट गया। शाम को राजीव ने होटल में खाना खाया और रंजना के लिए खाना पैक करा लिया। वह सोच रहा था कि रंजना अगर नाराज होगी तो होटल का खाना देखकर खुश हो जाएगी। रंजना के हाथ में थैला सौंपते हुए कहा-"मैं खाना खाकर आया हूं यह तुम्हारे लिए है, तुम भी डिनर कर लो।" रंजना उसके हाथ से पैकेट लेते हुए सामने के लॉन में फेंक दिया। रंजना के इस अप्रत्याशित व्यवहार पर राज हतप्रभ रह गया और बिना कुछ कहे कमरे में सोने चला गया। रंजना चाहती थी कि राज उसका मान-मनुहार करे, किंतु राज ने ऐसा कुछ नहीं किया। साहचर्य रस से भरा हुआ रंजना और राज का दांपत्य जीवन सुखमय था।

एक थोड़ी सी नासमझी ने जहर घोल दिया। उसी समय रंजना ने अपने भैया और भाभी को फोन किया। घटनाक्रम से अवगत कराते हुए अपनी नाराजगी जताई। भैया-भाभी ने उसे समझाने की जगह पेंच थोड़ा और कस दिया। साथ ही मायके आने का आमंत्रण भी दे दिया। रंजना ने अपने विवेक से काम नहीं लिया और दूसरे दिन सुबह वह सूटकेस उठाए मायके आ गई। रंजना रोज सुबह राज के लिए चाय लेकर जाती और प्यार से उसे जगाती। राज चाय का इंतजार करता रहा। वह बिस्तर से उठा सामने की मेज पर एक कागज पड़ा हुआ था। वह उठाकर पढ़ने लगा - "मैं अपने मायके जा रही हूं।" बस एक वाक्य का संदेश था। वह रंजना के निर्णय से मर्माहत होकर राज सोचने लगा। रंजना जरूर अपने मायके वालों के बहकावे में आई होगी। पति-पत्नी के बीच में थोड़ी-सी नोंक- झोंक तो मधुरिम प्यार की निशानी है। क्रोधावेश में आकर लिया गया निर्णय हमेशा गलत होता है। घर छोड़कर जाने का निर्णय रंजना का है, इसलिए मैं कुछ नहीं कर सकता। पुरुष का अहम जब जाग्रत होता है तो वह लाभ-हानि की बात नहीं सोचता। उसने सब कुछ रंजना की मर्जी पर छोड़ दिया। वह उठा और फटाफट तैयार होकर ऑफिस के लिए निकल पड़ा।

एक माह का समय पंख लगाकर उड़ गया। इस बीच रंजना का कोई फोन नहीं आया। एक दिन जब वह ऑफिस में बैठा था तभी रंजना के भाई आशुतोष का फोन आया- "जीजा जी आप आकर रंजना को ले जाइए। मैं एक हफ्ते का समय दे रहा हूं। उसके बाद मैं आपके ऊपर दहेज उत्पीड़न का केस दायर कर दूंगा।" उसके बाद फोन कट गया। बात बिगड़ती जा रही थी। अहम का टकराव हावी हो रहा था। आशुतोष की धमकी ने आग में घी का काम किया। राज अनिर्णय की स्थिति में आ गया। काफी सोच-विचार के बाद उसने अपने तबादले के लिए आवेदन-पत्र प्रेषित कर दिया। एक हफ्ते के भीतर ही उसका तबादला मैसूर के लिए हो गया। आनन-फानन में वह मैसूर चला गया। उसने अपना फोन भी बदल दिया।

रंजना की दोनों भाभियां अब उसे खरी-खोटी सुनाने लगीं- "आख़िर कब तक मायके में बैठकर रोटियां तोड़ती रहोगी।" पास-पड़ोस के लोग भी पूछने लगे - "राजीव से लड़कर आई हो क्या?" इन सवालों का वह क्या जबाब देती। रंजना के मन में संशय का बीज पनपने लगा। नारी का मन बड़ा शंकालु होता है। राजीव कहीं दूसरी शादी न कर ले। उसके मन में अजीब सी हलचल होने लगी। उसका अभिमान भी गलने लगा। भ्रम को दूर करने के लिए उसने राजीव को फोन किया किन्तु उधर से- "पहुंच के बाहर" का जबाब बार-बार कानों से आकर टकराने लगा। अब वह क्या करे? उसने निश्चय किया कि वह राज से मुलाकात करेगी। पश्चाताप के आंसुओं में अपनी सारी गलतियों को धो देगी। उसी समय वह राज से मिलने के लिए चल पड़ी। ढाई घंटे के सफर के बाद वह सीधे बंगले पर पहुंची, किंतु यह क्या यहां तो ताला लगा हुआ है। पड़ोसियों ने उसे बताया कि साहब का तबादला तो एक हफ्ते पहले ही हो गया है। अब वो यहां से जा चुके हैं और यह बंगला भी मिश्रा जी को अलॉट कर दिया गया है। रंजना के चेहरे की रंगत फीकी पड़ गई। आशंका के बादल घनीभूत होने लगे। मन में विचारों का संघर्ष मंथन करने लगा। अब उसके सामने कोई चारा नहीं था। शायद राज के ऑफिस से कुछ पता चले। इसी उहापोह में वह राज के ऑफिस पहुंची। वहां से उसे सूचना मिली कि राज साहब का तबादला मैसूर के लिए हो गया है। ऑफिस से रंजना ने मैसूर का पता लिया और फ्लाइट से दिल्ली होते हुए मैसूर पहुंच गई। अब उसका दिमाग और पैर एक साथ समतल दौड़ रहे थे। मैसूर पहुंचने के बाद रंजना एक होटल में रुक गई। रात में वह जाती भी कहां? उसे आगे की योजना पर अमल करना था। एक बार पुनः उसने राज को फोन मिलाया, लेकिन जबाब रटा-रटाया ही मिला। अब उसने तय कर लिया कि राज से उसके ऑफिस में ही मुलाकात करेगी।

रात बीती, सुबह हुई। रंजना तैयार होकर राज से मिलने ऑफिस पहुंच गई। राज अपने केबिन में बैठा हुआ अपने मातहतों को कुछ निर्देश दे रहा था। रंजना को प्रतिक्षा करनी पड़ी। मिलन की आतुरता, भावों का उतार-चढ़ाव उसकी अधीरता को प्रकट कर रहे थे। पता नहीं राज उसकी गलतियों को क्षमा करेगा या नहीं। उसके मन में असंख्य विचारों की श्रृंखला आ-जा रही थी। आशा और प्रत्याशा बीच अंततः वह राज के सामने खड़ी थी। राज को देखते ही आंसुओं के अजस्र स्रोत उमड़ पड़े। वाणी मूक हो गई। राज भी अपलक उसे देखता रहा। अप्रत्याशित मिलन की प्रत्याशा उसे नहीं थी। वह अपनी कुर्सी से उठा। पैरों में हरकत हुई और रंजना को अपनी बाहों में भर लिया। पश्चाताप के आंसुओं के सैलाब में दोनों का अहम धुल गया।

बतकही

आजकल सुनता कौन है

चारो ओर काकरार मचा है। काक का अर्थ कौवा तो होता ही है, इसके अलावा धृष्ट और ढीट भी अर्थ होता है। अन्य प्रतीकात्मक अर्थ- बकवास, कचरा, मैला, कीचड़ आदि अर्थ भी हैं। इस संदर्भ में मेरी सोच कहती है कि यदि असंस्कृत, अनपढ़, असभ्य, मूढ़मति जमात में काकरार हो तो बात समझ आती है, लेकिन सभ्य, सुसंस्कृत, शिक्षित, ध्यानी, ज्ञानी, चिंतक लोगों के मध्य कांव -कांव हो तो बहुत दुख होता है और दहशत उससे अधिक होती है। क्योंकि अपने चारो ओर नासमझों की भीड़ देखकर, यह चिंता सताती है कि मानो कल को हमें किसी तरह के न्याय की जरूरत हुई तो यहां तो सब कुटिल सोच, कुटिल दृष्टि वाले हैं। हम छोटी-मोटी मदद के लिए किसका मुंह तकेंगे? आखिर हम सामाजिक प्राणी हैं, कभी न कभी दूसरे की मदद, सोच-विचार, राय-मशविरे आदि की जरूरत पड़ सकती है, पर यहां तो रहनुमा रक्षक कम, भक्षक अधिक नजर आ रहें हैं। मनुष्यों का समाज और पशुवत मुठभेड़। बेहद चिंतनीय विषय। हम काकरार पर कितना भी ध्यान न दें और अपने रचनात्मक सृजन में लगना चाहें, तो भी हमारा ध्यान तो भटकता ही है। साहित्य जैसे उदात्त, आदर्श, मूल्यपरक जगत में मठाधीश, महामंडलेश्वर, उनके उदंड और उग्र अनुयायी, मानसिक पीड़क, हिंसक, आतंकी, हाहाकारी लोग कहां से उपज आए, क्यों उपज आए? मेले-ठेले, साहित्यिक संगोष्ठियां, छोटी-बड़ी सभाएं, सेमिनार, वेबनार, चतुरनार-जिसे भी देखो, वार और प्रहार कर रहा है, जहां देखो वहां तलवारे चल रही हैं। इस रार और रण से क्या हासिल है, कौन सी समृद्धि-संपन्नता पल्लवित होने वाली है? जब-जब महाभारत हुआ-सदा खून-खराबा और सर्वनाश ही हुआ।

डॉ. दीप्ती गुप्ता
प्रोफेसर

साहित्य में जगह-जगह, रह-रह कर उठ खड़े होने वाले महाभारत आने वाले समय में विनाश और सर्वनाश को ही न्यौतने का उपक्रम कर रहे हैं। काश...कि ये मुठभेड़िये समय रहते चेत जाएं, तो जो थोड़ा-बहुत उदात्त बचा है, उसे हम सुरक्षित कर सकें, लेकिन कोई नेक इंसानों की सुनता कब है? जब बीते समय में कौरव-पांडवों ने वेद व्यास जी की एक नहीं सुनी, तो हम जैसे सामान्य लोगों की कौन और क्यों सुनेगा?

समीक्षा

नैनीताल के समग्र इतिहास का प्रमाणिक दस्तावेज

वरिष्ठ पत्रकार एवं लेखक प्रयाग पांडे की बहुपठित पुस्तक 'नैनीतालः एक धरोहर' का द्वितीय संस्करण प्रकाशित हो गया है। पुस्तक में लेखक ने नगर की अनादि काल में हुई उत्पत्ति से लेकर ब्रिटिश काल में इसके विश्व के समक्ष उजागर होने और फिर ब्रिटिश हुक्मरानों के इसे खास दर्जा देते हुए प्रशासनिक इकाई बनाने, बड़े दुलार से संवारने, इस दौरान हुए भूस्खलन से इसका स्वरूप बनने, बिगड़ने और आजादी के बाद क्रमशः इसकी अनदेखी और समस्याओं के बढ़ते चले जाने के समूचे दौर को बहुत ही व्यापक रूप से सहेजकर प्रस्तुत किया है। लेखक प्रयाग पांडे मूल रूप से एक वरिष्ठ पत्रकार हैं, लेकिन हाल के दौर में उन्होंने पुस्तक लेखन में भी बड़ा ही महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उनकी उत्तराखंड राज्य आंदोलन पर आधारित 'देवभूमि का रण', पटवारी प्रथा पर 'बिना वर्दी की पुलिस', उत्तराखंड में महात्मा गांधी के आगमन पर 'तपोभूमि में गांधी जी' एवं 'संयोगवश' इत्यादि पुस्तकें बहुत सराही जा चुकी हैं। 'नैनीतालः एक धरोहरः की सबसे बड़ी खासियत इसके लेखन से पूर्व किया गया शोध कार्य है। इसमें प्रस्तुत सभी तथ्य प्रामाणिक स्रोतों से उद्धृत हैं जिससे प्रस्तुत जानकारी पठनीय के साथ ही विश्वसनीय भी है। पुस्तक में नैनीताल के खोजकर्ता माने जाने वाले पी. बैरन के यहां आगमन के बाद यहां बसासत की शुरुआत, यहां के तत्कालीन भौगोलिक परिवेश, यूनाइटेड प्रोविंस की ग्रीष्मकालीन राजधानी बनने, नगर में बिजली, पानी, सड़कों, स्कूल, अस्पताल, नगर पालिका, टेलीफोन सुविधा आदि के विकास का क्रमिक वर्णन, नगर के विभिन्न भवनों, पहाड़ियों की लाइफलाइन नालातंत्र की विस्तृत एवं प्रामाणिक जानकारी उन लोगों के लिए विशेषकर बेहद दिलचस्प है जिनका किसी भी रूप से नैनीताल से कोई जुड़ाव रहा है। इसके साथ ही नगर के दुर्लभ नक्शों और ऐतिहासिक तस्वीरों का समावेश भी पुस्तक को महत्वपूर्ण बनाते हैं। पुस्तक आम लोगों के लिए जहां रोचक जानकारियों से भरी है वहीं

पुस्तक 'नैनीताल : एक धरोहर', संस्करण-द्वितीय
लेखक - प्रयाग पाण्डे
प्रकाशन- संधीस प्रकाशन, गाजियाबाद।
पृष्ठ-517
प्रकाशन वर्ष-2023
मूल्य- रु.750/-(हार्ड कवर)

विभिन्न विषयों के शोधार्थियों के लिए भी बहुत उपयोगी है। पुस्तक की सामग्री शोधपरक है, लेकिन भाषा उतनी ही सहज और सरल है, जो पाठक को बांधे रखती है। मूल रूप से 2016 में प्रकाशित पुस्तक का यह दूसरा (संशोधित एवं परिवर्धित) और वृहद संस्करण है। वस्तुतः 'नैनीतालः एक धरोहर' नैनीताल की बसावट से वर्तमान तक की विकास यात्रा पर केंद्रित है। पुस्तक में एक नगर के रूप में नैनीताल की बसावट, क्रमिक विकास, उत्थान और मौजूदा दशा-दिशा का सिलसिलेवार तटस्थ विवेचन किया गया है। नैनीताल के विविध पक्षों का समग्र विवेचन करने वाली हिंदी भाषा में प्रयाग पाण्डे द्वारा लिखी गई यह पहली प्रामाणिक पुस्तक है। 'नैनीतालः एक धरोहर' के द्वारा ब्रिटिश शासनकाल में भारत में हिल स्टेशनों को बसाने के पीछे ब्रिटिशर्स के मंतव्य के साथ उनकी कार्यशैली को भी बखूबी समझा जा सकता है। 517 पृष्ठों वाले 'नैनीतालः एक धरोहर' के इस द्वितीय संस्करण में नैनीताल की बसासत 1843 से 2020 तक का संपूर्ण एवं प्रामाणिक इतिहास दर्ज किया गया है। पुस्तक में ऐतिहासिक दृष्टि से इस कालखंड की महत्वपूर्ण सभी छोटी-बड़ी घटनाओं को बिना किसी पूर्वाग्रह के ईमानदारी के साथ दर्ज किया गया है। प्रकारांतर में 'नैनीतालः एक धरोहर' नैनीताल नगर का आधुनिक गजेटियर है। प्रकृति प्रेमियों और शोधार्थियों के लिए अति महत्वपूर्ण ग्रंथ है।

संस्मरण

खुशी का अर्थशास्त्र

शाम का धुंधलका छाने लगा था। सुस्त कदमों से मंजिल की तरफ जाते-जाते बार-बार ठिठक कर पीछे से आने वाली किसी सवारी के इंतजार मैं गरदन घुमाता और दूर-दूर तक कोई सवारी न देखकर फिर गंतव्य की ओर बढ़ने लगता। तभी अचानक एक युवा अपनी स्कूटी बिल्कुल मेरे पास लाकर रुका और बोला "बैठिए, कुतुबखाने तक जा रहा हूं, आपको वहां तक छोड़ सकता हूं"। न जान न पहचान अचानक युवक को देखकर कुछ आशंकित हुआ, परंतु स्कूटी ही तो है और अभी तो बाजार भी चल रहा है। ऐसा विचार कर स्कूटी पर बैठने लगा पर तभी अचानक वह युवक बोला 20 लूंगा साहब, कुछ हंसते हुए कुछ अचंभित से होते हुए मैंने कहा, "तुम 40 लेना और बैठ गया"। करीब 15 मिनट का रास्ता था युवक भी दिलचस्प था। रास्ते पर यहां वहां की बातें करता रहा था। मेरा परिचय जानने की कोशिश की, इस पर मैंने पूछा कि "आजकल कोई मांगने पर लिफ्ट नहीं देता तुम खुद बिठाने के लिए क्यों रुके?" वह बोला, "सर मुझे खुशी मिलती है और दिल में एक संतोष कि विदेश से आयातित तेल बचाने में मैंने भी एक छोटी सी भूमिका अदा की। उसने आगे कहा कि मैं कभी भी अपना स्कूटर अकेले नहीं चलाता हूं। हमेशा किसी चलते-फिरते बुजुर्ग सवारी को बैठा ही लेता हूं"।

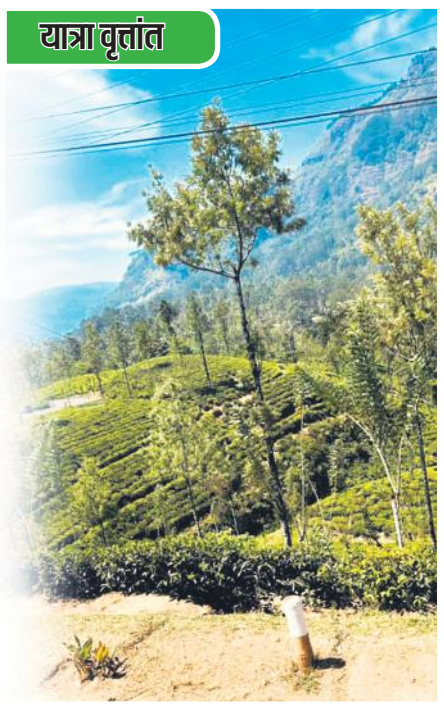
राज नारायण
सामाजिक कार्यकर्ता, बरेली

मैंने पूछा "जब तुम समाज सेवा और खुशी के लिए यह करते हो तो फिर तुमने रुपए की मांग क्यों रखी"? इस पर वह हंस दिया और बोला सर एक बात पूछूं। मेरे हां कहने पर उसने पूछा, "सर आप क्या करते हैं और कहां तक पढ़ाई की है?" इस प्रश्न से मैं कुछ अचकचा गया और उत्तर में बताया कि "रिटायर्ड शिक्षक हूं अर्थशास्त्र से पीएचडी की है और यही विषय पढ़ाता था"। जवाब सुनकर युवक प्रश्न मुद्रा में बोला "फिर तो आप खुशियों के अर्थशास्त्र के बारे में भी जानते होंगे"। यह प्रश्न मेरे लिए बिल्कुल अप्रत्याशित था, "मैंने कहा नहीं मैंने तो अपने अर्थशास्त्र के पूरे अध्ययन में ऐसा कोई टॉपिक नहीं पढ़ा है"। उसने कहा, "सर यह विषय किताबों में नहीं जीवन के अनुभव से आता है"। तभी अचानक रास्ते में पड़ने वाले डीडी पुरम पेट्रोल पंप पर उसने स्कूटर रोका और पेट्रोल भरवाने लगा। इतनी देर में दो-तीन बच्चे गुब्बारा खरीदने की जिद करते हुए आ धमके। उसने अपना स्कूटर साइड में खड़ा करा और उन बच्चों की क्लास लेने लगा, कि हाथ मूंह क्यों नहीं धोते हो, पढ़ने जाते हो या नहीं, गिनती पहाड़े किसको आते हैं? वह मुझसे बोला, "सर वह 20 अपने देने के लिए बोला था जरा दीजिए"। मुझे अभी तक लग रहा था कि वह मजाक कर रहा है, पर मांगने के अंदाज की गंभीरता को समझते हुए मैंने तुरंत जेब से रुपए निकाले। उसने उनमें से एक गुब्बारे वाले बच्चे जिसने सही-सही पहाड़े सुनाए थे की ओर इशारा करते हुए कहा कि इससे एक गुब्बारा खरीद लीजिएगा। मैंने कहा कि "मेरे घर कोई बच्चा नहीं है"। उसने कहा आप लीजिए तो सर। मैंने अनमने ढंग से 10 देकर एक गुब्बारा ले लिए।

पता नहीं क्यों गुब्बारा हाथ में पकड़े हुए मुझे अपना बचपन याद आ गया और चेहरे से मुस्कुराहट टपक पड़ी। उसने फिर बोलना शुरू किया और कहा, "सर वह आप अर्थशास्त्र की बात कर रहे थे और पूछ रहे थे कि "मैंने 20 क्यों मांगे? सर ऐसा है लिफ्ट देने में तो मेरी अपनी खुशी का एक कारण है, परंतु मैं किसी गरीब सवारी वाले के पेट पर लात नहीं मारना चाहता इसलिए आपसे रुपए मांगे थे"। अब मेरा असमंजस खत्म हो चुका था और एक दिलचस्पी मन में थी कि आगे क्या होगा? हम कुल्हाड़ापीर पार कर चुके थे। अचानक उसने एक बुजुर्ग रिक्शा वाले के पास अपना स्कूटर रोका और मुझसे कहा कि आप बचे हुए दस रुपए इन रिक्शा वाले अंकल को देकर चाय पीने के लिए कह दीजिएगा। उस रिक्शा वाले अंकल ने दस रुपए लेकर हम दोनों को दुआ दी और बोला कि जब से ई रिक्शा चले हैं, कई बार जेब में चाय पीने के भी पैसे नहीं होते। अब मुझे कुछ-कुछ समझ आने लगा था। कुतुबखाने का चौराहा पास ही था। अचानक एक गरीब महिला के साथ छोटे बच्चे के पास उसने फिर अपना स्कूटर रोककर मुझसे कहा कि यह गुब्बारा इस बच्चे को दे दीजिएगा। मां मना करती उससे पहले ही बच्चे ने हाथ बढ़ाकर गुब्बारा ले लिया था और खुशी से उसका चेहरा दमक उठा। मेरा गंतव्य भी आ चुका था।

नुवारा एलिया और अशोक वाटिका

यात्रा वृत्तांत



कैंडी से नुवारा एलिया की ओर चलते ही पहाड़ी चढ़ाई शुरू हो जाती है। थोड़ा आगे बढ़ने पर सड़क के दोनों तरफ चाय के सुंदर-सुंदर बागान मिलते हैं। वही से करीब 60 किमी दूर पर श्रीलंका के चिन्मय मिशन द्वारा किला बनवाया गया। काले पत्थर की एक बड़ी हनुमान प्रतिमा वाला मंदिर है। ऐसा माना जाता है कि यह वह स्थान था,जहां भगवान हनुमान ने लंका यात्रा के दौरान सीता की खोज के लिए जाते समय विश्राम किया था। प्रसिद्ध वेदांत शिक्षक, स्वामी चिन्मयानंद के भक्तों द्वारा 1953 में भारत में चिन्मय मिशन की स्थापना की गई। दुनियाभर के उनके भक्तों ने एक आध्यात्मिक पुनर्जागरण हेतु प्रयास प्रारंभ किए। श्रीलंका के चिन्मय मिशन ने यह मंदिर बनवाया। मंदिर पहाड़ के बीच में रमणीय स्थल पर है। हनुमान प्रतिमा 18 फीट ऊंची है।

श्रीलंका में चिन्मय मिशन द्वारा बनवाया गया मंदिर।

गाइड जयवर्धने सिंहली ने बताया कि यही वह स्थान है,जहां हनुमान भारत और लंका के बीच उड़ान भरते समय उतरे थे। मंदिर के पास ही चिन्मय मिशन द्वारा संचालित अन्नपूर्णा भोजनालय में हम सब लोगों का लंच किया। इसके बाद हम सब कुछ ही दूरी पर ग्लेन लोच चाय फैक्ट्री देखने गए,जहां हमने चाय बनने की प्रकिया को समझा। पता चला यह टी स्टेट वर्ष 1867 में श्रीलंका में स्कॉट्समैन जेम्स टेलर ने पहली चाय एस्टेट के रूप में शुरुआत की थी,जो सीलोन चाय के नाम से प्रसिद्ध हुई।

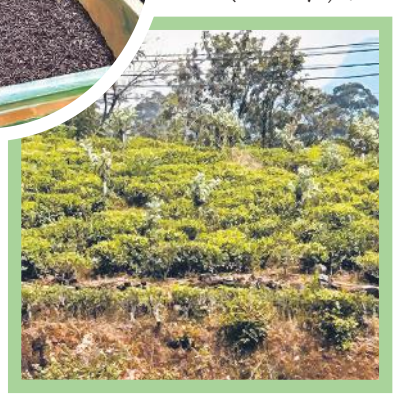
शैलेन्द्र प्रताप सिंह
से.नि., पुलिस महानिरीक्षक

वर्ष 1873 में सीलोन चाय की पहली खेप लंदन पहुंची थी। वर्ष 1883 में पहली सार्वजनिक चाय नीलामी कोलंबो में आयोजित की गई। साथ ही यह बताया गया कि गोल्डन फ्लश एक मौसमी चाय है जिसकी कटाई हर साल केवल कुछ महीनों के लिए होती है और कम मात्रा में इसका निर्माण गुप्त तरीके से किया जाता है। इसके बाद हमने रामबोड़ा जलप्रपात देखा। यहां बरसात का मौसम न होने के कारण पानी कम दिखा पर बताया गया कि यह प्रपात 109 मीटर ऊंचा है और श्रीलंका का ग्यारहवां सबसे ऊंचा जल प्रपात है। रामबोडा को वह क्षेत्र माना जाता है,जहां राम ने अपने सैनिक एकत्र किए थे।

रास्ते के चाय बागानों की सुंदरता को देखते 6000 फिट की ऊंचाई को पार कर हम शाम नुवारा एलिया पहुंचे। शहर के शुरू में ही अनागारिका धर्मपाल की मूर्ति मिली।

गाइड ने बताया कि नोआरा एलिया को अब अशोक वाटिका कहा जाता है। यहां नोआरा एरिया में प्रवेश करते ही जो बड़ी प्रतिमा मिली वह अनागारिका धर्मपाल (सितंबर 1864, श्रीलंका-अप्रैल 1933) की था, जैसे वह राष्ट्रपिता हो और सच में उनके कृत्य उन्हें बहुत महान बनाते हैं। गोरों के करीब पांच सौ वर्षों के शासन काल में बौद्ध धर्म मानने वाले करीब-करीब धर्म परिवर्तिन कर चुके थे। वह स्वयं क्रिश्चियन परिवार में पैदा हुए, बुद्धिष्ट बने और आज उनके प्रयासों से पुनः श्रीलंका में बुद्धिज्म वापस आया, करीब-करीब सभी सिंहली बौद्ध धर्म अनुयाई हैं। हिंदुस्तान के भी बौद्ध धर्म के पुनर्जीवन में उनका योगदान सबसे ज्यादा है। वह महाबोधि सोसाइटी ऑफ इंडिया के संस्थापक हैं। वह शिकागो धर्म सम्मेलन में आमंत्रित हुए थे।

वास्तव में हुआ यह था कि 16 वीं शताब्दी में पुर्तगालियों ने श्रीलंका पर कब्जा कर लिया और बौद्ध धर्म पर बर्बरतापूर्वक अत्याचार किया। रोम कैथोलिक ने क्रिश्चियन धर्म फैलाया। एक शताब्दी बाद डचों ने पुर्तगाल को हरा कर सिलोन पर कब्जा किया। डचों का भी ऐसा ही बर्ताव रहा। 1798 में ब्रिटेन ने डचों को हराकर सिलोन पर कब्जा किया। शिक्षा के लिए मिशनरी स्कूल स्थापित किए। अंग्रेजों के समय तमाम लोग ईसाई हो गए थे। इस समय तक हिंदुस्तान की तरह बौद्ध धर्म श्रीलंका से करीब-करीब गायब हो गया था। अंग्रेज 1948 में सिलोन छोड़कर गए,लेकिन बौद्ध मठवासियों ने सामान्य समुदाय से मिलकर 1860 ई. के बाद से बौद्ध धर्म के पुनरुद्धार हेतु आंदोलन चलाया,एक ऐसा आंदोलन जो बढ़ते राष्ट्रवाद के साथ-साथ चला। धीरे-धीरे 19 वीं शताब्दी के इस पुनरुद्धार का नेतृत्व अनागारिका धर्मपाल के हाथों में आ गया। अनागरिका (बचपन का नाम डेविड) मिशन स्कूल में पढ़े बढ़े थे। कुशाग्र बुद्धि होने के कारण युवावस्था तक उन्होंने पूरा त्रिपिटक पढ़कर मनोसात कर लिया था। बचपन की हसरत को साकार करते हुए पच्चीस वर्ष की आयु में (वर्ष 1889) में वह जापान, बर्मा इत्यादि देशों की यात्रा करते हुए भारत आए। बोधगया,जहां तथागत बुद्धत्व को प्राप्त हुए थे,में बुद्ध मंदिर की दशा देखकर तो वह शब्दशः रो पड़े। उस समय बोधगया का मंदिर गैर बौद्ध महंतों के कब्जे में था। लगभग इसी समय सीलोन को कुछ दिलचस्प मेहमान मिले। इनमें से एक, हेलेना



श्रीलंका में तैयार चाय और चाय के बागान।

ब्लावात्स्की (1831-1891) थियोसोफिकल सोसायटी की संस्थापक थी जिनके साथ सोसायटी के सह-संस्थापक, कर्नल हेनरी स्टील ओल्कोट (1832-1907) भी थे। दोनों बौद्ध सिद्धांतों के बारे में जानने के लिए सीलोन आए थे। धर्मपाल की मुलाकात ब्लावात्स्की और ओल्कोट से हुई और वह थियोसोफिकल सोसाइटी में शामिल हो गए। उन्होंने पूरे देश में बौद्ध स्कूल खोलने और बौद्ध धर्म को पुनर्जीवित करने के अपने प्रयासों में ओल्कोट की सहायता के लिए एक अनुवादक के रूप में काम किया। अपने पहले नाम के लिए उन्होंने अनागारिका लिया जिसका अर्थ है "जिसका कोई घर नहीं है।" धर्मपाल ने सीलोन में तीन सौ से अधिक स्कूल खोलने में ओल्कोट की सहायता की और बौद्ध धर्म के थेरवाद को पुनर्जीवित किया। इसके बाद उन्होंने भारत के बौद्ध तीर्थों के उद्धार का संकल्प लिया। उन्होंने बोधगया के बुद्ध मंदिर की मुक्ति का एक राष्ट्रव्यापी, विश्वव्यापी आंदोलन चलाया। 22 जनवरी 1891 को उन्होंने 'लाईट ऑफ एशिया' पढ़ा। 31 मई 1891 में उन्होंने महाबोधि सोसाइटी की स्थापना की। सन् 1893 में उन्हें शिकागो, अमेरिका में आयोजित विश्व धर्म सम्मेलन में भी बुलाया जिसमें स्वामी विवेकानंद भी सम्मिलित हुए थे। अनागारिक धम्मपाल और स्वामी विवेकानंद में अच्छी मैत्री थी। दोनों एक दुसरे से प्रभावित थे। स्वामी जी ने बुद्ध के शून्यवाद पर शिकागों में अपना व्याख्यान केन्द्रित किया था जिसके लिए आज तक किंवदंती है कि विवेकानंद जीरो पर बोले थे, दरअसल उन्होंने बुद्ध के शून्यवाद पर बोला था। इस सम्मेलन में हिस्सा लेने के बाद अनागारिक धर्मपाल ने बौद्ध धर्म को एक वैश्विक आंदोलन का रूप दिया। अमेरिका,इंग्लैंड, जर्मनी इत्यादि देशों में उन्होंने महाबोधि सोसाइटी की शाखाएं स्थापित की। उनमें प्रभावित होकर होनोलूलू की एक श्रद्धालु महिला मेरी ई.फोस्टर ने 1903 से 1913 तक लगातार दस वर्षों तक महाबोधि सोसाइटी को प्रतिमास रू. 3000/- की मासिक सहायता प्रदान की जिससे उनके बौद्ध आंदोलन को बहुत बल मिला। उनके आंदोलन के फलस्वरूप बिहार सरकार ने सन् 1953 में एक विधेयक पारित करके बोधगया का मंदिर एक समिति को सौंपा। यह अनागारिक धर्मपाल की एक बहुत बड़ी विजय थी,यह उनके ही सद्प्रयासों का प्रतिफल था।

सन् 1904 में अनागारिक धर्मपाल ने सारनाथ को अपना स्थायी निवास बना लिया था। तथागत बुद्ध के इस प्यारे सपूत ने अंततः अंतिम सांस सारनाथ में ही '29 अप्रैल 1933' में ली। उनकी अस्थियां सारनाथ की "मूलगंध कुटी" में आज भी स्थापित हैं।

पेंसिल और हम

पेंसिल में पांच ऐसे गुण हैं,जिन्हें यदि हम अपना लें तो सदा इस संसार में शांतिपूर्वक रह सकते हैं।

डॉ. कुसुम शुक्ला
लखनऊ

- पहला गुणः-हमारे भीतर महान से महान उपलब्धियां प्राप्त करने की योग्यता है,किंतु हमें यह कभी भूलना नहीं चाहिए कि हमें एक ऐसे साथ की आवश्यकता है,जो निरंतर हमारा मार्गदर्शन करे। हमारे लिए वह हाथ ईश्वर का हाथ है,जो सदैव हमारा मार्गदर्शन करता रहता है।
- दूसरा गुण :- प्रायः लिखते-

लिखते, बीच में रुकना पड़ता है और फिर कटर से पेंसिल की नोक बनानी पड़ती है। इससे पेंसिल को थोड़ा कष्ट तो होता है,किंतु बाद में यह काफी तेज हो जाती है और अच्छी चलती है। इसलिए हमें भी अपने दुखों, अपमान और हार को बर्दाश्त और धैर्य से सहन करना आना चाहिए,क्योंकि ऐसा करने से हम एक बेहतर मनुष्य बन जाएंगे।
- तीसरा गुण :- पेंसिल हमेशा गलतियों को सुधारने के लिए रबर का प्रयोग करने की इजाजत देती है। इसका यह अर्थ है कि यदि हमसे कोई गलती हो गई तो उसे सुधारना कोई गलत बात नहीं है,बल्कि ऐसा करने से हमें अपने लक्ष्यों की ओर निर्बाध रूप से बढ़ने में मदद मिलती है।
- चौथा गुण :- एक पेंसिल की कार्य प्रणाली में मुख्य भूमिका इसकी बाहरी लकड़ी की नहीं अपितु इसके भीतर के ग्रेफाइट की होती है। ग्रेफाइट या लेड की गुणवत्ता जितनी अच्छी होगी,लेख उतना ही सुंदर होगा। इसलिए हमारे भीतर क्या हो रहा है, कैसे विचार चल रहे हैं, इसके प्रति सदा सजग रहना चाहिए।
- अंतिम गुण :- पेंसिल सदा अपना निशान छोड़ देती है। ठीक इसी प्रकार हम भी कुछ करते हैं तो अपना निशान छोड़ देते हो। अतः सदा ऐसे कर्म करने चाहिए जिससे हमें लज्जित न होना पड़े ताकि हमारा और हमारे परिवार का सिर गर्व से उठा रहे। साथ ही अपने प्रत्येक कर्म के प्रति सजग रहना चाहिए।

गर्मियों में ऐसे करें त्वचा की देखभाल

गर्मियां आते ही हमारी त्वचा पर आने वाले पसीने और जमने वाली गंदगी की वजह से त्वचा बेजान और रूखी हो जाती है। इस मौसम में त्वचा को अधिक केयर की जरूरत होती है,लेकिन ये बात जानते हुए भी ज्यादातर लोग चेहरे व हाथों की देखभाल करने में आलस करते हैं। उन्हें लगता है कि वे घर से बाहर नहीं निकलेंगे,तो स्किन को भला क्या ही नुकसान होगा,लेकिन एक्सपर्ट्स का कहना है कि धूप के अलावा मौसम में मौजूद गर्मी भी त्वचा को जलाने का काम करती है। चेहरे और हाथ की स्किन की देखभाल करने के लिए स्किन केयर रूटीन फॉलो करना चाहिए। वैसे स्किन की देखभाल के लिए मार्केट में कई तरह के महंगे प्रोडक्ट्स मौजूद हैं,लेकिन घरेलू नुस्खों से इसकी केयर कर सकते हैं।

बेसन और दही पैक- इन दोनों सामग्री में ऐसे ऑक्सीडेंट्स मौजूद हैं,जो स्किन को हेल्दी रखने और उसे ग्लोइंग बनाने में कारगर माने जाते हैं। आप चाहे तो 15 दिनों में तीन बार इनसे बनने वाले पैक को चेहरे और हाथों की स्किन पर लगा सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी में 4 से 5 चम्मच बेसन लें और इसमें तीन चम्मच दही मिलाएं। आप इसमें शहद को भी मिक्स कर सकते हैं। जब ये पेस्ट चेहरे पर सूख जाए,तो इसे ठंडे पानी से ही रिमूव करें।

पानी पिएं-ज्यादा से ज्यादा पानी पीने से त्वचा ही नहीं हेल्थ को भी कई फायदे मिलते हैं। आपको 15 दिन ही नहीं हर रोज सही मात्रा में पानी पीना चाहिए। कहते हैं कि शरीर में पानी की मात्रा सही होने पर खून साफ होता है और इस कारण चेहरा ग्लो करने लगता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक हम सभी को एक दिन में कम से कम 3 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। आप चाहे तो दिन में एक नारियल पानी भी पी सकते हैं।

चंदन पाउडर

चंदन पाउडर भी ठंडा होता है। इसलिए आप चाहें तो चंदन पाउडर को भी गर्मी में चेहरे पर लगा सकते हैं। चंदन पाउडर टैनिंग और कील-मुहांसों को हटाने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, चंदन पाउडर चेहरे को ठंडक प्रदान करता है। चंदन पाउडर से चेहरे की त्वचा पर निखार आता है और खूबसूरती भी बढ़ती है।

मुल्तानी मिट्टी - गर्मी में चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी लगाना भी फायदेमंद हो सकता है। मुल्तानी मिट्टी को ऑयल स्किन के लिए अच्छा माना जाता है। मुल्तानी मिट्टी भी चेहरे की त्वचा को ठंडा रखने में मदद करती है। साथ ही मुल्तानी मिट्टी चेहरे के मुंहासों, दाग-धब्बों और ब्लैकहेड्स को मिटाने में मदद कर सकती है। इसके लिए आप दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी लें। इसमें गुलाब जल मिक्स करें और इसे पूरे चेहरे पर लगा लें। 15 मिनट बाद चेहरे को पानी से साफ कर लें,लेकिन अगर आपकी ड्राई स्किन है तो मुल्तानी मिट्टी का रोजाना इस्तेमाल करने से बचें।

एलोवेरा गर्मी के मौसम में चेहरे पर एलोवेरा लगाना काफी अच्छा होता है। एलोवेरा ठंडा होता है, इससे चेहरे की त्वचा का धूप से बचाव होता है। साथ ही रेडनेस और जलन में भी आराम मिलता है। एलोवेरा में मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं जिससे चेहरा ग्लोइंग और चमकदार बनता है। एलोवेरा चेहरे से टैनिंग, दाग-धब्बों और झाइयों को मिटाने में भी असरदार साबित हो सकता है। इसके लिए आप एलोवेरा जेल लें। अब इसे अपने पूरे चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। गर्मी में चेहरे पर रोजाना एलोवेरा लगाया जा सकता है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष — इस सप्ताह के आरंभ के दिनों में आपके यात्राओं पर जाने की संभावनाएं बन रही हैं। इससे वर्तमान में बने तनाव पर काबू पाने में आप सफल रहेंगे। आपके पिता का समर्थन और प्रोत्साहन आपको आत्मविश्वास बनाए रखने में सहयोग करेगा।

वृष — इस सप्ताह के शुरुआत की अवधि आपकी सेहत के लिए शुभ नहीं रहेगी। परिस्थितियां विपरीत बनी हुई हैं। अतः सतर्क रहने की सलाह दी जाती है। नए उद्यम शुरू करने के लिए समय अनुकूल नहीं है। आपको महत्वपूर्ण कायों के मध्य आने वाली बाधाओं के कारण आपके मूड में बदलाव की समस्याएं आ सकती हैं।

मिथुन — इस सप्ताह के शुरु में आपकी अपने जीवनसाथी के साथ सामंजस्य बहुत अच्छा रहेगा। साथ ही इस समय साझेदारों से भी संबंध बेहतर रहेंगे। वैवाहिक जीवन में आनंद बेहद रोमांचक रहेगा। सप्ताह के मध्य में आपके स्वास्थ्य और मन की स्थिति के लिए अशुभ हैं,लेकिन कार्यों के हालत में सुधार होने की संभावना है।

कर्क — इस सप्ताह की शुरुआत में शत्रु,ऋण और रोग से संबंधित मुद्दों को हल करने में परेशान रहेंगे। ऐसी योजनाओं को क्रियान्वित करने में आप व्यस्त रहेंगे,परंतु ऐसी योजनाएं सफल नहीं हो पाएंगी। योजनाओं की असफलता आपमें उत्साह की कमी कर सकती है। ऐसी योजनाओं को स्थगित करना ही लाभकारी रहेगा अन्यथा नुकसान हो सकता है।

सिंह — इस सप्ताह की शुरुआत में संकेत मिल रहे हैं कि आपको संतान, स्वास्थ्य और भावनात्मक संबंधों से संबंधित कुछ अनावश्यक चिंता,जो परेशान कर रही थी उनसे आपको राहत मिलेगी। सप्ताह के मध्य दिनों में स्वास्थ्य संबंधी परेशानी, कम ऊर्जा, कम आत्मविश्वास, उत्साह कम और शत्रु अधिक प्रबल रहेंगे।

कन्या — इस सप्ताह की शुरुआत में आपका अपने पैतृक स्थान और मां के साथ जुड़ाव रहेगा। आप अपनी माता के आशीर्वाद और परिवार के सहयोग से धन अर्जित करेंगे। इस समय आपको कुछ मानसिक तनाव भी होगा। संतान का समर्थन, शैक्षिक क्षेत्रों से लाभ और भावनात्मक संबंध इस अवधि में उच्चतम रहेंगे।

तुला — इस सप्ताह के आरंभ की अवधि सामाजिक गतिविधियों के लिए शुभ रहेगी। ये गतिविधियां आपको शत्रुओं और कानूनी मुद्दों पर विजय प्राप्त करने में सहयोग देंगी। इसके अलावा यह अवधि शिक्षा, व्यापार और नौकरी से संबंधित प्रतियोगिता में सफलता पाने में बेहद अनुकूल रहेगी।

वृश्चिक — इस सप्ताह के आरंभ में संकेत मिल रहे हैं कि पारिवारिक दायित्वों का आप कुशलता से निर्वाह करेंगे। पारिवारिक प्रगति के विषयों पर आप दोनों हाथों से खर्च करेंगे। आपको दोस्तों, रिश्तेदारों और भाई-बहन सहित अपने परिवार के सभी सदस्यों का समर्थन प्राप्त होगा। मित्रों के साथ आकर्षक पर्यटन स्थल की यात्रा पर जाने के अवसर प्राप्त होंगे।

धनु — इस सप्ताह आपको आत्मविश्वास और कार्यकुशलता को बरकरार रखना होगा। मां और जीवनसाथी के साथ संबंध उत्कृष्ट रहेंगे। सप्ताह के मध्य में वित्तीय स्थिति प्रबल, मानसिक शांति और परिवार में सद्भाव की बेहतर संभावनाएं रहेंगी। हर कोई आपके मिलनसार व्यवहार, शिष्टाचार और मधुर बातचीत के कारण आपसे प्रसन्न रहेगा।

मकर — इस सप्ताह की शुरुआत आपके स्वास्थ्य, खुशी, आत्मविश्वास और धैर्य के लिए अनुकूल नहीं है। महत्वपूर्ण कार्यों को समय पर पूरा करना मुश्किल होगा, क्योंकि कार्यों में अवांछित बाधाएं आ सकती हैं। सप्ताह मध्य से पूर्व आपको धैर्य बरकरार रखने की सलाह दी जाती है।

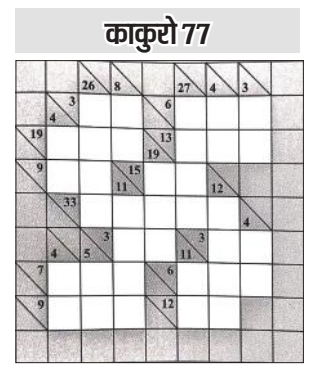
कुंभ — इस सप्ताह की शुरुआत में आपको वित्तीय लाभ, आय के नए स्रोतों के सृजन की संभावना बन रही है। यह समय आर्थिक पक्ष से उत्कृष्ट रहेगा। परिवार के सदस्यों, बच्चों और भाई-बहनों के साथ संबंध अच्छे रहेंगे। सप्ताह के मध्य में महत्वपूर्ण कायों में विफलता से आपकी खुशी, आत्मविश्वास और स्वास्थ्य प्रभावित होगा।

मीन — इस सप्ताह की शुरुआत में कार्यक्षेत्र में आपको अपनी प्रगति या पदोन्नति से जुड़ी कोई खबर प्राप्त हो सकती है। यह आपको और आपके परिवार को प्रसन्नता देगी। इसके फलस्वरुप आपकी पारिवारिक और सामाजिक स्थिति में सुधार होगा। व्यापार में अधिक वित्तीय लाभ की उम्मीद बन रही है।

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 77



काकुरो 76 का हल

विचारोत्तेजक फिल्म 'आर्काइव'

"आर्काइव" (2020) एक साइंस फिक्शन थ्रिलर फिल्म है,जो हमें भविष्य में ले जाती है, जहां टेक्नोलॉजी इतनी आगे बढ़ चुकी है कि मृत व्यक्तियों की यादों और व्यक्तित्व को "आर्काइव" में डिजिटल रूप से संग्रहीत किया जा सकता है। ये आर्काइव प्रियजनों को मृतकों से बातचीत करने और उनके साथ कुछ समय बिताने का मौका देते हैं।

फिल्म की कहानी जॉर्ज अल्मोर (थियो जेम्स) के इर्द-गिर्द घूमती है,जो एक प्रतिष्ठित वैज्ञानिक है। वह इस तकनीक को और भी विकसित करने पर काम कर रहा है ताकि मृतकों की चेतना को जीवित शरीर में स्थानांतरित किया जा सके। जॉर्ज को अपनी मृत पत्नी जूल्स (स्टेसी मार्टिन) की बहुत याद आती है और वह उसे वापस लाने के लिए जुनूनी है।

डॉ.रश्मि मोघे हिरवे
मनोचिकित्सक,काउंसलर

वह रोबोट्स के अनेक प्रोटोटाइप बनाता है, जिसे वह जे 1, जे 2 कहता है। ये रोबोट्स भी बड़े रहस्यमयी हैं। हालांकि चीजें जटिल हो जाती हैं। जे 3 जूल्स जैसी तो लगती है,लेकिन क्या वह वाकई में वही है?

फिल्म कई सवाल खड़े करती है। क्या मनुष्य की चेतना को डिजिटल रूप से संग्रहीत किया जा सकता है? क्या मृतकों को वापस लाना संभव है? "आर्काइव" एक धीमी गति से चलने वाली फिल्म है,जो दर्शकों को सोचने पर मजबूर कर देती है। फिल्म का वातावरण उदास और भविष्यवादी है,जो कहानी के भावनात्मक प्रभाव को बढ़ाता है।

अभिनय शानदार है, खासकर थियो जेम्स का,जो जॉर्ज के दुःख और जुनून को बखूबी निभाते हैं। फिल्म का विजुअल इफेक्ट्स भी काफी प्रभावशाली है। शूटिंग बेहद खूबसूरत लोकेशन पर की गई है। हालांकि कुछ कमियां भी हैं। फिल्म की कहानी थोड़ी धीमी है और कुछ कथानक तत्व भी थोड़े भ्रामक हैं।

कुल मिलाकर "आर्काइव" एक विचारोत्तेजक फिल्म है,जो भविष्य की तकनीकों की जटिलताओं और नैतिक पहलुओं को दर्शाती है। यह उन लोगों के लिए जरूर देखने वाली फिल्म है,जो विज्ञान कथा और दार्शनिक फिल्मों का आनंद लेते हैं। एक धीमी गति से चलने वाली विचारोत्तेजक फिल्म है,जो एक जबरदस्त ट्विस्ट के साथ आपको चौंका देती है।

खाना खजाना

केसरिया मूंग दाल के रसगुल्ले

सामग्री

- मूंग की धुली दाल -1 कप
- चीनी - 2 कप
- पानी - 4 कप
- इलायची पाउडर - 1/4 चम्मच
- केसर के धागे-15 (1/2 चम्मच गुनगुने दूध में भीगे)
- खाने वाला फूड ग्रेड पीला रंग-1 चुटकी
- देसी घी तलने के लिए
- सजाने के लिए बारीक कटे पिस्ता बादाम

आपने रसगुल्ले और गुलाब जामुन तो बहुत ही खाए होंगे। आज हम आपको बता रहे हैं स्वादिष्ट केसरिया मूंग दाल के रसगुल्ले जो प्रसिद्ध मिठाई है। इसको रसभरी भी कहते हैं, जिसे बनाना बहुत ही सरल है।

एस.बी. मुथा
फूड ब्लॉगर

बनाने की विधि सबसे पहले आप मूंग की धुली दाल को रात में भिगोए। अगले दिन दाल को अच्छे से धोकर मिक्सी में बारीक पीसकर पेस्ट बना लें। चीनी में पानी मिलाकर एक तार की चाशनी बना लें, चाशनी में इलायची पाउडर डालें। दूध में भीगा केसर डालें। अब इस दाल के पेस्ट को एक परात में निकाल लें और हाथ से खूब अच्छे से फेंटे, दाल को तब तक फेंटे जब तक ये सफेद व हल्की न हो जाए, दाल फूलकर दोगुनी हो जाएगी। फेंटने के बाद दाल में चुटकी भर पीला रंग मिलाएं और फेंटे। कढ़ाई में देसी घी गरम करें और मध्यम आंच पर कढ़ाई में पकोड़ी की तरह रसगुल्ले डालने शुरू करें। कड़ाई में डालते ही ये फूलकर डबल हो जाएंगे। अब इन रसगुल्लों को घी से निकालकर गरम-गरम चाशनी में डालते जाएं। अब 4 से 5 घंटे चाशनी में डुबोकर रख दें, ये रसगुल्ले चाशनी पीकर रसदार हो जाएंगे और स्वादिष्ट लगेगें। केसर के धागों, कटे पिस्ते व बादाम से सजाकर गरम या ठंडे इच्छा अनुसार परोसें, ध्यान रखें दाल को डबल होने तक अच्छे से हाथ से फेंटे नहीं तो रसगुल्ले टाइट हो जाएंगे और रस भी अंदर नहीं जाएगा। एक-एक रसगुल्ले के अंदर आप भीगी हुई चिरौंजी या पिस्ता भी रखकर तल सकते हैं।

सुल्ताना डाकू ने रामनगर और पीलीभीत के जंगलों में डाला था डेरा

सुल्ताना को अपने शिकंजे में लेने की फ्रेडी का पहली कोशिश असफल रही। आइए जानते हैं, क्या है पूरा किस्सा। कैसे सुल्ताना फ्रेडी के बिछाए जाल से बच निकला। जब फ्रेडी सुल्ताना को पकड़ने के लिए अपनी फोर्स में जाबांजों की भर्ती करने में लगा हुआ था। सुल्ताना अपने गिरोह के साथ तराई और भाबर के छोटे-छोटे शहरों में डकैतियां डालने में मशगूल था।

डॉ. नीलिमा पांडेय
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय

फ्रेडी ने सुल्ताना को धर पकड़ने की पहली कोशिश रामनगर के जंगलों में की। वहां वन विभाग पेड़ कटवा रहा था और इस काम में बड़े पैमाने पर मजदूरों की फौज जुटी हुई थी। फ्रेडी ने मजदूरों के ठेकेदार से मुलाकात की और उसे आदेश दिया कि एक रात वह जंगल में नाच-गाने का इंतजाम करे। पुलिस की तरफ से निर्दिष्ट किया गया कि नाच-गाने का लुत्फ और चाहे जो उठाए खास मेहमान की भूमिका में सुल्ताना और साथियों को आमंत्रित किया जाए। नाच के बाद दावत का इंतेजाम हो। हैरत की बात यह कि सुल्तान और उसके गिरोह ने खुशी-खुशी न्यौता स्वीकार कर लिया। बस उनकी एक शर्त थी, पहले खाना बाद में नाच। दलील ये दी गई कि खाली पेट के बजाय भरे पेट नाच देखने का मजा दूना हो जाएगा। ठेकेदार के पास उनकी शर्त मनाने के सिवा कोई दूसरा चारा न था।

जलसे की रात ठेकेदार के मेहमान ठीक वक्त पर आ पहुंचे थे और खाने-पीने का दौर समय से शुरू हुआ। मेहमान जिस अंदाज में खा-पी रहे थे और प्रफुल्लित दिख रहे थे, उससे यही संकेत मिलता है कि ठेकेदार के दोस्तों को जरा भी अंदाजा नहीं था कि इस मजमे में मेहमानों का दूसरा झुंड डकैतों का है। बहरहाल सुल्ताना के गिरोह ने छककर खाया-पिया और मेजबान को हौले से शुक्रिया अदाकर नौ दो ग्यारह गया। फ्रेडी ने जितना सोचा था सुल्ताना उससे अधिक चौकस खिलाड़ी निकला। उसने किसी गफलत में नहीं पूरे होशो-हवास में निमंत्रण स्वीकार किया था और ये जानते-बूझते आया था कि दावत की शक्ल में उसे कैद करने का जाल बिछाया गया है। इसीलिए सुल्ताना और उसके गिरोह ने मजे से खाया-पिया और जब दावत खत्म हो रही थी तो सुल्ताना अपने मेजबान को एक तरफ ले गया। उसने मेहमानवाजी के लिए शुक्रिया अदा किया और कहा कि हमें अभी बहुत जरूरी जाना है, इसलिए हम नाच के लिए रुक नहीं पाएंगे। जाने के पहले उसने एक ही दरख्वास्त और की, कि हमारे जाने के बाद नाच-गाना वैसे ही चलता रहे जैसे कि चलना चाहिए। ठेकेदार को उसकी बात माननी ही थी जान का जोखिम कौन ले। इस तरह फ्रेडी के मंसूबों पर पानी फेरता वह रफूचक्कर हो गया। सुल्ताना के मुखबिर पुलिस महकमे के मुखबिरों की तुलना में बीस निकले।

रामनगर के जंगलों से बच निकलने के बाद सुल्ताना ने पंजाब में कुछ डकैतियां डालीं। पंजाब में सुल्ताना ज्यादा नहीं रुका। कुछ लाख रुपये के जेवरात लूटने के बाद वह जल्दी ही वापस संयुक्त प्रांत लौट आया। क्योंकि पंजाब में जंगल नहीं थे और बगैर जंगलों वाले मैदानी इलाके में सुल्ताना की स्थिति वैसी ही थी जैसा मछली पानी के बाहर महसूस करती है।

फ्रेडी का पहला अभियान

सुल्ताना को पकड़ पाने का फ्रेडी का पहला अभियान जरूर नाकामयाब रहा, लेकिन वह अपने रसूख और रुतबे की वजह से सुल्ताना पर मानसिक दबाव बनाने में सफल रहा। सुल्ताना ने कुछ वक्त के लिए अपना इलाका बदल लिया। वह अपने गिरोह के साथ पूर्वी सरहद पर बसे पीलीभीत के जंगलों में चला गया था। पुलिसिया चौकसी बढ़ जाने से उसका गिरोह टूटने लगा था। उसके बहुत से साथी गिरोह छोड़कर चले गए थे और कुछ पुलिस के हत्थे चढ़ गए थे। पीलीभीत इलाके में सुल्ताना कुछ महीने रहा और वहां रहते हुए दूर-दूर तक, यहां तक कि गोरखपुर में भी डकैतियां डालकर सोना लूटता रहा। कुछ दिनों बाद वह वापस लौटा। रामनगर के जंगलों में दुबारा डेरा जमाने के बाद उसे जानकारी हुई कि रामपुर रियासत की रहने वाली एक बेहद अमीर तवायफ इन दिनों लमचौड़ के मुखिया के घर ठहरी हुई है। लूटपाट का खतरा भांपते हुए मुखिया ने अपने घर पर तीस आदमी तैनात कर रखे थे। हालांकि इन आदमियों के पास हथियार नहीं थे। सुल्ताना ने मुखिया के घर धावा बोला और इसके पहले कि उसका गिरोह मकान की घेराबंदी कर पाता वह रईस तवायफ अपना मालमत्ता समेट पिछले दरवाजे से निकल भागी।

सुल्ताना का असल मकसद तो तवायफ की दौलत पर हाथ साफ करना था। उसके न मिलने से सारे डकैत खीझ गए। मुखिया के घर में मौजूद लोगों को मारने-कूटने से भी जब कुछ हासिल नहीं हुआ तो वह 'भागते भूत की लंगोट ही सही' वाले अंदाज में मुखिया का घोड़ा लेकर भाग निकले। भागने से पहले प्रतिशोध लेने वाले अंदाज में मुखिया के एक स्वामिभक्त के सीने को गोली से छलनी करते गए। इस वाकया के बाद जब फ्रेडी यंग ने सुल्ताना को धर-पकड़ने में जिम कॉर्बेट से सहयोग चाहा। जिम रामनगर और कालाढूंगी के जंगलों की खाक छानकर वहां के चप्पे-चप्पे से वाकिफ थे। उनका सहयोग अनमोल साबित हो सकता था, उन्होंने सहर्ष फ्रेडी को अपनी अनुमति दे दी।

सुल्ताना का गिरफ्तारी अभियान

पिछली असफलता के बाद एक बार फिर जोर-शोर से सुल्ताना को गिरफ्तार करने का अभियान शुरू हुआ। जिन दिनों विंडहैम मिर्जापुर के कलेक्टर थे, उन्होंने शेर के शिकार में मदद के लिए कोल और भुन्या जाति के दस-दस लोगों की एक बढ़िया टीम जुटा रखी थी।

मिर्जापुर के जंगलों में बसने वाली ये जातियां जंगल की बेहतर समझ रखती हैं। सबसे पहले विंडहैम की टीम से चार बेहतरीन लोग फ्रेडी की मदद के लिए दिए गए। जिम कॉर्बेट उनसे पहले से परिचित थे। फ्रेडी ने इन पांच लोगों की टीम को सुल्ताना के डेरे का पता लगाने का काम सौंपा।

सुल्ताना के खेमे में भी बेचैनी की आहट थी। संभव है उन्होंने फ्रेडी की तरफ से आने वाले खतरे को भांप लिया हो। कारण जो भी हो सुल्ताना एक दिन से अधिक कहीं नहीं ठहर रहा था। लगभग रोज ही उसका डेरा बदल जाता। इसके लिए वे रातों-रात लंबी दूरियां तय करते। जिम कॉर्बेट ने फ्रेडी के सामने एक योजना रखी। योजना के तहत फ्रेडी को एक खबर फैलानी थी कि विंडहैम ने शेर शिकार की अपनी टीम के चारों साथियों को वापस बुला लिया है और जिम कार्बेट भी वापस लौट गए हैं। आगे इस टीम को वापसी की टिकट लेकर अपनी रवानगी दिखानी थी, लेकिन अपने ठिकानों पर पहुंचने के बजाय अगले ही स्टेशन पर उतर कर जंगल में गुम हो जाना था। आगे उन पर फ्रेडी कोई रोक-टोक नहीं लगाएगा, उन्हें खुली छूट होगी सुल्ताना को लाने की, जिंदा या मुर्दा। फ्रेडी ने पूरी योजना सुनी। कुछ देर शांत रहा और बाद में इस योजना पर अमल करने से मनाकर दिया। फैसले से भरी आवाज में फ्रेडी ने जिम कॉर्बेट से कहा, "नहीं। तुम लोगों की जान की हिफाजत मेरी जिम्मेदारी है। पागलपन भरे तुम्हारे इस फितूर को मैं मंजूर नहीं कर सकता।"

इस मुलाकात के तीन महीने बाद मानसून के जोर पकड़ने पर, फ्रेडी ने जंगलात महकमे के हरबर्ट, तराई और भाबर के सुपरिंटेंडेंट फ्रेड एंडरसन और जिम कॉर्बेट को हरिद्वार बुलाया।

वहां पहुंचने इस बात का खुलासा हुआ कि फ्रेडी ने नजीबाबाद के जंगलों में सुल्ताना के पक्के अड्डे का पता लगा लिया था और वहां घेरा डालने के काम में और यदि सुल्ताना भाग निगलने की कोशिश करे तो उसे रोकने के काम में उसे जिम कॉर्बेट, हर्बर्ट और एंडरसन की मदद की जरूरत थी। हरबर्ट पोलो के सिद्धहस्त खिलाड़ी थे। उनकी कमान में 50 घुड़सवारों की टुकड़ी सुल्ताना को भाग निकलने से रोकने के लिए तैनात होनी थी। हरबर्ट और जिम कॉर्बेट को सुल्ताना के गिरोह को घेरने में फ्रेडी की मदद करनी थी।

अपने पुराने अनुभवों से सुल्ताना के जासूसी अमले की काबिलियत के बारे में फ्रेडी को कोई शक-शुबहा नहीं बचा था। इसी के मद्देनजर फ्रेडी के दो मददगारों को छोड़कर किसी को अड्डे पर छापा मारने की योजना की खबर नहीं थी।

पूरी तरह हथियारों से लैस पुलिस फोर्स को हर शाम रूट मार्च पर भेजा जाता था। टीम के बाकी चार लोग फ्रेंडी, हरबर्ट, एंडरसन और जिम कॉर्बेट भी उतनी ही दूर पैदल घूम कर अंधेरा होने पर डैम बंगले पर लौट आते थे। कुछ दिन इन स्वांग को दोहराने के बाद एक दिन रातों-रात फ्रेडी की टीम अपनी मुहिम पर निकल गई।

इतिहास के झरोखे से

पंचाल राज्य का गौरवशाली इतिहास

प्रो. गिरिराज नन्दन
इतिहासकार, आंवला, बरेली

मध्यकालीन उन्नत कला

मध्यकाल में अहिच्छत्रा में कला की उन्नति जारी रही। इस काल की पाषाण निर्मित जैन प्रतिमाएं अधिक मिली हैं। जैनधर्म के केन्द्र के रूप में इस काल में अहिच्छत्रा की उन्नति हुई। पाषाण की बौद्ध तथा हिंदू देवी-देवताओं की भी मूर्तियां मिली हैं, पर उनकी संख्या अधिक नहीं है। मिट्टी की मूर्तियां भी इस काल में बड़ी संख्या में बनाई जाती थीं। स्त्री-पुरुषों की अनेक लघु प्रतिमाएं तथा हाथी, घोड़े आदि पशुओं की मध्यकालीन मूर्तियां अच्छी संख्या में मिली हैं। अनेक सिर वाली पूजनीय प्रतिमाएं, सत्ती-सत्ता वाले टीकरे तथा संगीतज्ञों और मल्लों की मूर्तियां खुदाई में बड़ी संख्या में मिली हैं। कुछ पति-पत्नियों की मूर्तियों धर्मनिरपेक्ष हैं जिनमें छेद हैं। शायद यह सजावट के प्रयोग में आती होंगी। गुप्त काल के बाद कुछ मूर्तियां ऐसी भी मिली हैं जिनमें सिर है और जो श्रृंगार-युक्त हैं और विशेष रूप से विदेशी शैली की हैं। इस काल के दूध पीते बच्चे को गोद में लिए हुए स्त्री। बच्चे को हाथ में लिए हुए स्त्री। बाएं हाथ में बच्चे को लिए तथा दाएं हाथ में गेंद अथवा झुनझुना लिए हुए स्त्री, विलाव, घुड़ सवार, हाथी सवार, तीन सिर का स्त्री मुख अहिच्छत्र से प्राप्त हुए हैं।

फलक- गुप्त तथा मध्यकाल के कुछ मृत्रफलक ऐसे मिले है, जिन पर विविध आमोद-प्रमोद, खेल तमाशों आदि के चित्रण हैं। एक चौकोर फलक का दक्ष प्रजापति के यज्ञ का विध्वंस करते हुए शिव के गणों का दृश्य है। दूसरे पर गण लोग मोदकों के लिए आपस में झगड़े हुए दिखाए गए हैं। इसी प्रकार कुश्ती लड़ते हुए, हाथी के साथ युद्ध करते हुए, धनुष-बाण चलाते हुए तथा अनेक प्रकार के बाजे बजाते या नृत्य करते हुए लोगों के मनोरंजक चित्रण भी अहिच्छत्र की कला में मिलते हैं। अहिछत्र की मूर्तिकला में लोक जीवन के विविध अंगों के अध्ययन की बड़ी सामग्री है। प्राचीन वेशभूषा, धार्मिक मान्यताएं, आमोद-प्रमोद आदि का सजीव चित्रण अहिच्छत्र की बहुसंख्यक कलाकृतियों पर मिलता है।

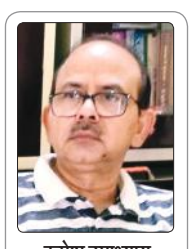
अहिच्छत्र से प्राप्त अद्वितीय मणके- अहिच्छत्र मुक्ता व्यापार एवं निर्माण में बहुत प्रसिद्ध रहा है। कौटिल्य ने भी यहां के माणिक की प्रशंसा की है, उन्होंने यहां के माणिक्य-मुक्ता को 'अहिच्छत्रिक' कहा है। यहां पर इनका निर्माण ई.पू. 300 से लेकर 1100 ई. तक का प्राप्त होता है। अहिच्छत्र के खंडहरों के उत्खन्न से विभिन्न आकार एवं प्रकार के मनके प्राप्त हुए है। इनमें अकीक खनिज, सिक्थ स्फटिक, स्फटिक बिल्लौरी, पीले कांच, मणि, नील हरित, फिरोजा, लहसुनिया, चीनी मिट्टी, तांबे, सोने, चांदी, पकी मिट्टी, हड्डी एवं बीजों के नक्काशीदार एवं विभिन्न रंगों के पालिशदार मनके हैं। खनिज के कुछ मनके तो अत्यंत चमकदार हैं। फिरोजा के कुछ छेददार है, जो अत्यंत कठोर हैं, लेकिन उनकी आकृति से इस काल के शिल्पियों की दक्षता तथा उच्च छेदन कला का पता चलता है। प्रथम शताब्दी के कुछ नीले व हरे रंग के मनके भी अहिच्छत्र से प्राप्त हुए हैं, जो कि उत्कृष्ट शिल्प के नमूने हैं। सहस्त्रों वर्षों तक मिट्टी में दबे रहने पर भी इन माणिक्यों की चमक-दमक में किसी प्रकार की कमी नहीं आई है। इन पर की गई पालिश सर्वथा नई और ताजा लगती है। पुरातत्व विशेषज्ञ अभी तक यह तय नहीं कर सके हैं कि इनकी चमक में कौन सा तत्व काम में लाया जाता था। इनके अतिरिक्त मिट्टी के माणिक्य बहुत मोटे भी मिले हैं। इनसे अनुमान होता है कि यह पशुओं के गले में बांधे जाते होंगे। पकी हुई मिट्टी के गोले और गोलियां भी पर्याप्त मिलती हैं। मिट्टी से बने छोटे बड़े अनेक प्रकार के बांट भी यहां से बहुत मिले हैं। मिट्टी के बाटों के बीच में सुंदर फूल बना होता है। इन बाटों की आकृति ऐसी है जैसी आजकल कैरम बोर्ड खेलने की गिट्टियों की होती हैं।

मृद भांड (मिट्टी के पात्र)- पंचाल प्रदेश में हड़प्पा कालीन मृदभांड अभी तक नहीं मिले हैं। हां ताम्र युगीन संस्कृति के शस्त्रास्त्र, कुल्हाड़े, क्षीणे, तीर, भाले आदि अवश्य मिले हैं। पंचाल के सबसे प्राचीन मृत्पात्र अहिच्छत्र से प्राप्त चित्रित धूसरित भांड हैं। यह सिलेटी धूम्र रंग के होते हैं। इन पर काले रंग की फूल आदि चित्रित किए होते हैं। इतिहासकार उन्हें महाभारत कालीन पात्रों में गिनते हैं।

नंद एवं मौर्य युग के भांड- इस युग के पात्रों के पश्चात पंचाल क्षेत्र में, जो बर्तन मिले हैं वह विशेष चमकदार आभा वाले हैं। इनमें चमकदार काली पालिश वाले बर्तनों की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि ये पानी को नहीं सोखते। इस प्रकार के पात्र अहिच्छत्र में बहुत मिले हैं। इनमें सर्वाधिक कटोरियां प्राप्त हुई हैं। इन पात्रों के आकार में एक विशेष प्रकार का सौंदर्य है। पूरा पात्र एक ही मोटाई से बना मिलता है। यह अत्यंत हल्के होते हैं। इनके अतिरिक्त सिलेटी रंग की मोटी परत वाले तथा लाल रंग के पात्र मिले हैं। यह कला की दृष्टि से श्रेष्ठ नहीं हैं। इन पात्रों में कसार प्याले, मटके, पतीली, तमला और थाली इत्यादि मिले हैं।

गढ़पहरा के ऐतिहासिक अवशेष

सागर की पुरातात्विक विरासत में गढ़पहरा का नाम प्रमुखता से लिया जाता है। झांसी ललितपुर के रास्ते से सागर में प्रवेश करने पर पहली मुलाकात गढ़पहरा से ही होती है। ऊंची पहाड़ी पर नगर के प्रवेश द्वार पर बने होने से इसकी स्थिति नगर पहरेदार जैसी ही है।



रूपेश उपाध्याय
अपर-कलेक्टर, दतिया

इसकी प्राचीनता गोंड राजा संग्रामशाह के समय की मानी जाती है। उस समय गढ़पहरा गोंडवाने का ही एक गढ़ था जिसमें 360 मौजे थे। बाद में कहा जाता है कि इस भाग को डांगी राजपूतों ने जीत कर अपने राज्य में मिला लिया था। इसे पुराना सागर भी कहा जाता है। यह डांगी राज्य की राजधानी रही है। इन डांगी राजाओं को नरवर के कछवाहा राजपूतों का वंशज माना जाता है। गढ़पहरा शासकों में पृथ्वीपति, महाराज कुमार और मानसिंह के नाम ही ज्ञात हो सके है। पृथ्वीपत सन् 1689 ई. में मुगल शासन के जागीरदार के रूप में गढ़पहरा का शासक रहा। उसे लोक परंपरा में कमजोर बुद्धि के लंपट व्यक्ति के रूप में आज भी याद किया जाता है।

कहा जाता है कि गढ़पहरा के अपने महल की छत से चंद्रमा पर तीर चलाकर अपना स्वयं मनोरंजन किया करता था। वह प्रत्येक वधू को उसकी प्रथम रात को अपने साथ बिताने के लिए बाध्य करता था। राजा पृथ्वीपति को छत्रसाल के पुत्र ने अधिकारच्युत कर सागर स्थित परकोटा में रहने की अनुमति दी थी। जहां कुछ वर्षों तक वह रहा। सन् 1727 ई. में अंबर के राजा सवाई जयसिंह ने उसे उसकी खोई हुई पैतृक जागीर दिलाने में मदद की।

डांगी सरदार सन् 1732 ई. तक परकोटा में रहा। इसी बीच उसके धोखेबाज अधिकारियों ने उसकी जागीर कुरवाई के नवाब दलपत खान को दे दी। बाद में इसे मराठों ने अपने अधिपत्य में लिया। गढ़पहरा में अब भी कुछ ऐतिहासिक अवशेष हैं। कम ऊंचाई पर निर्मित इस किले पर एक सड़क के माध्यम से पहुंचा जा सकता है। इसका प्रवेश द्वार अपरिष्कृत है और चबूतरे पर एक मंदिर है।

यहां डांगी राजाओं के शीशमहल नाम से ग्रीष्म आवास के अवशेष भी मौजूद है। गढ़पहरा में एक कथा भी प्रचिलित है। एक नटनी ने राजा को इतना प्रसन्न किया और वचन ले लिया कि आसपास की दो पहाड़ियों के बीच की खाई में रस्सी पर वह आरपार चल सके तो उसे आधा राज्य दे दिया जाएगा। नटनी पहाड़ी के दूसरे छोर पर पहुंचती उससे पहिले ही रानी ने ईर्ष्या के कारण रस्सी कटवा दी परिणाम स्वरूप नटिनी पहाड़ियों के बीच गिर कर मर गई। यहां पहाड़ी पर एक छोटा ताल भी है जिसे मोती ताल कहा जाता है।

सिक्कों का इतिहास

भारत में सिक्के के अस्तित्व को लेकर अधिकतर इतिहासकार कुषाण वंश का नाम लेते हैं और पंजाब से लेकर हिंदुकुश तक के क्षेत्र में सभ्यता के प्रतिमानों को समेट दिया जाता है। मैं यह बता दूं कि उत्तर भारत के साथ पूर्वी और पश्चिमी भारत में समांतर रूप से सभ्यताएं विकसित थीं। दक्षिण भारत में सिंधु घाटी जैसी सभ्यता का उत्खनन हो रहा है, जहां पर ब्राह्मी तमिल लिपि के अभिलेख मिले हैं।

ऐसे ही पहाड़ों पर गणराज्य विकसित हुए। एक राज्य ऐसा था, जो कुषाण वंश से पहले फल-फूल रहा था। उसका नाम कुणिंद साम्राज्य था। कुणिंद वंश के पांच अभिलेख अभी तक मिले हैं जिसमें एक मथुरा और चार भरहुत में पाए गए हैं। इस वंश का उल्लेख महाभारत के भीष्म पर्व में भी आता है और युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में ये पिप्पीलिक स्वर्ण का उपहार प्रदान करते हैं। श्रुति परंपरा में कुणिंद वंश के साक्ष्य लगभग 1500 ईसा पूर्व से प्राप्त होते हैं, लेकिन भौतिक साक्ष्य पांचवी शताब्दी ईसा पूर्व से मिलने लगते हैं। दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व के घर और पांचवी शताब्दी ईसापूर्व के धार्मिक स्थल मिलते हैं। ये हिमाचल और उत्तराखंड में फैले थे। काठगोदाम के पास एक चित्रेश्वर मंदिर है। माना जाता है कि चित्रेश्वर शिव इस वंश के आराध्य थे। इनके सिक्कों पर ऐसे उत्कीर्ण मिलते हैं जिससे इनके शिव आराधक होने का प्रमाण मिलता है। इनके सिक्कों पर महाराज अमोघवर्ष का नाम मिलता है।

डॉ पवन विजय
एसोसिएट प्रोफेसर, जौनपुर

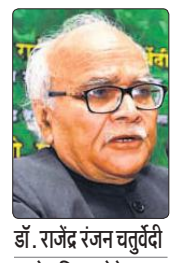
सबसे मुख्य बात है सिक्कों को लेकर जिसकी चर्चा मैंने शुरुआत में की थी। कुणिंद वंश द्वारा निर्गत किए गए सिक्के कुषाण से पहले के भी मिलते हैं जिनकी लिपि ब्राह्मी के साथ खरोष्ठी है।

आप चित्र को ध्यान से देखें, आपको स्वास्तिक का चिन्ह देखने को मिलेगा। स्वास्तिक वह कड़ी है, जो दस हजार साल से विभिन्न उत्खनन में पाया जा रहा है। इस पर अभी और अध्ययन की आवश्यकता है, किंतु ब्राह्मी में यदि ॐ लिखा जाता है तो वह स्वास्तिक बनाता है।

जब सरमद ने औरंगजेब को दी चुनौती

सरमद सूफी था। सरमद शब्द का अर्थ है, ब्रह्म को जानने वाला। लोग उसे सरमद कहते थे। उसने राजसत्ता (औरंगजेब) को भी चुनौती दे दी थी और मजहब की सत्ता (मुल्लावर्ग) को भी। निर्भय होकर रहता था। प्रेम का उन्माद ही तो था - 'खुदरा फरोखतेम चे सौदा बमा रसद' अर्थात् मेरा सौदा क्या अच्छा रहा कि खुद खरीददार ही बिक गया था तो व्यापारी, शाहजहां के जमाने में ईरान से आया था, पर इश्क कर बैठा। न जाने वह इश्क कब करके हकीकी बन गया। दाराशिकोह उसका मुरीद था। भाइयों का कत्ल करके जब औरंगजेब तख्त पर बैठा तो सरमद उसकी आंखों में खटकता था। औरंगजेब ने पूछा कि नंगा क्यों रहता है?

सरमद बोला-जिसने तुझे बादशाही का ताज दिया है, उसी ने मुझे यह परेशानी का सामान दिया है जिसको उसने ऐबों वाला पाया, उसे ढक दिया, पर मुझे उरयानी का लिबास दे दिया। औरंगजेब गुस्से को पी गया। एक दिन सरमद ने गाया कि मुल्ला गोयद कि बर फलक शुद अहमद, सरमद गोयद फलक अहमद दर शुद। अर्थात् मुल्ला कहता है कि मुहम्मद खुदा से मिलने आसमान में गए पर सरमद कहता है कि 'खुद आसमान ही मुहम्मद में समा गया।': मुल्ला उसका अर्थ समझते होते, तो भला वे मुल्ला ही किस बात के? वे उसका उलटा ही अर्थ करने लगे और सरमद को पकड़ कर बादशाह के पास ले गए और कहा- यह काफिर है, यह नहीं मानता कि मुहम्मद सशरीर आसमान में गए थे, इस कुफ्र की सजा मौत है। औरंगजेब को तो मुंहमांगी मुराद मिल गई, दारा के यार को मारने का मौका हाथ आ गया।



डॉ. राजेंद्र रंजन चतुर्वेदी
सेवानिवृत्त प्रोफेसर

पानीपत का एक शायर था सरखुश, वह उस समय दिल्ली की जामामस्जिद में मौजूद थे, सरखुश अपने दो साथी-शायरों : नासर अली सरहिन्दी और अब्दुलकादिर बेदिल संग जामा मस्जिद के हौज के किनारे बैठकर काव्य-चर्चा कर रहे थे। सरखुश ने लिखा है कि सरमद उधर से निकले, हमें देखकर हंसने लगे और बोले- देर अस्त कि अफसानए-मंसूर कुहन शुद अकनूं सरे नौ जलवा दिहम दारो रसन रा॥

अर्थात् मंसूर का किस्सा पुराना पड़ गया है, मैं अब उसे फिर ताजा कर रहा हूं। दारोरसन के मजमून को फिर चमका रहा हूं। उपस्थित लोगों ने कहा-एक और सुनाइए।

सरमद ने सुनाया-सर जुदा कर्द अज तनम शोखे कि बा मा यारबूद। किस्सा कोतह कर्द वर्ना दर्दे सर बिसयार बूद। मेरे उस शोख यार ने मेरा सिर धड़ से जुदाकर दिया, अच्छा किया। किस्सा खत्म हुआ, भारी सर-दर्द था, चला गया। जब सरमद ने गाया था- बजुर्मे इश्के तो अम मीकुशन्द गौगा एस्त, तो नीज बस्सरे बाम आकिखुश तमाशा एस्त। अर्थात् मुझे तेरे इश्क के जुर्म में मारा जा रहा है, अटारी पर चढ़कर देख यह कैसा तमाशा है। जब जल्लाद तलवार लेकर आया तो सरमद ने कहा -तेरे कुरबान जाऊं, आ तू जिस सूरत में भी आवे, मैं तुझे खूब पहचानता हूं। सरमद के सामने मौत हार चुकी थी। जामामस्जिद के पूर्वी दरवाजे पर उसके चेलों ने जब कब्र बनाई तो बादशाह रोक नहीं सका, वह बगावत से डर गया था।

सरमद ने लिखा है - ऐ बेखबर अज़ मानिए-खुद हम चू किताब /दर जिल्दे तो आयते -इलाही ब हिजाब/यानी ज़ तो हक पदीदो तू अज़ असरश/आ गाह नई चु शीशा अज़ बू ए गुलाब।

ऐ अज्ञानी। तू किस किताब को ढूंढ रहा है? किताब में क्या ढूंढ रहा है? तेरी जिल्द में (तेरे अंदर की किताब में) आयते इलाही (वेद की ऋचाएं) लिखी हुई हैं, क्या तू ने वे पढ़ीं? तेरी सत्ता ही ब्रह्मसत्ता का प्रमाण है, तुझे और किस प्रमाण की जरूरत है? परंतु क्या कहूं, तुझे अपने ही स्वरूप का बोध नहीं, ठीक वैसे कि जैसे बोतल का शीशा नहीं जानता कि उसके भीतर गुलाब की गंध है।

सरमद ने लिखा है -

हरचन्द कि सद दोस्त बमन दुश्मन शुद/ अज़ दोस्ती ए यके दिलम एमन शुद/ वहदत बगज़ीदेमो ज़ कसरत रस्तेम / आखिर मन अज़ो शुदमो ऊ अज़मन शुद ॥

बहुत से दोस्त थे, जो आज दुश्मन बन गए, लेकिन इससे क्या? एक मित्र तो है, बस उसी के भरोसे हूं। सुखी हूं, संतुष्ट हूं। मैं वह हो गया और वह मैं हो गया। भेदभाव जाता रहा। दोनों एक हो गए।

सरमद ने लिखा है -सरमद नफ़से बरी ज़ हस्ती न शुदी/सरमस्त शराबे हक-परस्ती न शुदी/ बुत दर बगलो इबादते-हक हैहात / शर्मिन्दा अज़ी खुदापरस्ती न शुदी।/ ऐ सरमद! यह लज्जा की बात नहीं है कि बुत तेरी बगल में है और तू खुदापरस्ती का अभिमान कर रहा है? तू एक पल के लिए भी तो अपनी हस्ती से बरी नहीं हुआ। अभिमान कर रहा है?

सरमद गमे-इश्क बुल्हवसरा न दिहन्द/ सोजेदिले -परवाना मगसरा न दिहन्द/ उमरे-वायद कि यार आयद ब किनार/ ईं दौलते सरमद हमा कसरा न दिहन्द।/ ऐ सरमद! गमे-इश्क विषयी के वश की बात नहीं है । वह उसका पात्र नहीं हो सकता। परवाने के दिल की जलन मक्खी को कैसे मिल सकती है? यह परम धन पाने के लिए उम्र चली जाती है। यह परम धन हर किसी को नहीं मिलता।

सरमद उस उदात्त भाव में लीन हो चुके थे, जिसे भारतीय परंपरा में ब्रह्मभाव कहा जाता है। उसी भाव की स्थिति में वे कह रहे हैं -

आंकस कि सिर्रे -हकीकतश बावर शुद /खुद पहनतर अज सिपहरे पहनावर शुद/ मुल्ला गोयद कि बर फलक शुद अहमद/ सरमद गोयद फलक ब अहमद शुद। जिसने ईश्वर की सत्ता को जान लिया, वह तो आकाश से भी बड़ा हो गया। मुल्ला कहता है कि मुहम्मद आसमान में गए, सरमद कहता है कि खुद आसमान ही मुहम्मद में समा गया। सरमद अपने आराध्य के प्रति आश्वस्त होकर कहता है कि मुझे खुदा के पास नहीं जाना, खुदा प्रेममय है। इसलिए वह मेरे पास खुद ही आएगा। सरमद अगरश वफास्त खुदमी आयद/गर आमद नश रवास्त खुदमी आयद/ बेहूदा चेरा दरपए -ऊमी -गरदो / बिनशीं अगर ऊ खुदमी आयद । सरमद! अगर उसमें वफा है तो खुद आएगा!/अगर उसका आना मुनासिब है तो खुद आएगा!/ क्यों मारा-मारा फिरता है?/अगर वह खुदा है तो खुद आएगा। सरमद ने अपबीती लिखी है कि वह कैसे रामभक्तों की संगत में आकर मिल गया। सरमद कि बकूए इश्क बदनाम शुदी अज़ दीने यहूद सूए-इसलाम शुदी मालूम न शुद कि अज़खुदा वो अहमद बरगश्ता ,बसूए लछमनो राम शुदी। सरमद इश्क के कूचे में पड़कर बदनाम हो गया। यहूदी पंथ छोड़ा, इस्लाम की ओर आया। फिर खुदा और रसूल को छोड़कर लछमन और राम के भक्तों में जा मिला।