

अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 26 मई 2024

www.amritvichar.com



संकेत के लिए तंबाकू का सेवन जानलेवा हो सकता है। तंबाकू या धूम्रपान व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के साथ ही शारीरिक संकेत पर भी नकारात्मक असर डालता है। हालांकि ये बात जानते हुए भी दुनियाभर में बड़ी संख्या में लोग किसी न किसी रूप से तंबाकू का सेवन कर रहे हैं। लोगों में बीड़ी, सिगरेट और गुटखा आदि के सेवन से कई तरह की बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान करने से धमनियां कमजोर होने लगती हैं और कोरोनरी हार्ट डिजीज और स्ट्रोक हो सकता है। कुछ अध्ययनों में पिछले कुछ वर्षों में वैश्विक स्तर पर बढ़ते हार्ट अटैक के लिए धूम्रपान को भी एक संभावित कारक बताया गया है। इसके अलावा तंबाकू का उपयोग से कैंसर या फेफड़े की बीमारी भी हो सकती है।

28 अक्टूबर 1492 को कोलंबस ने क्यूबा के आदि निवासियों को 'टैबोकास' द्वारा धूम्रपान करते देखा। इसी टैबोकास से टोबैको शब्द बना जो भारत में तंबाकू के नाम से जाना जाने लगा। 1586 में फ्रांसिस डेक द्वारा तंबाकू का विधिवत प्रचलन यूरोप में प्रारंभ हुआ और धीरे-धीरे करके पूरे संसार में फैशन और आनंद के रूप में फैल गया। 1605 में भारत में इसका प्रवेश गोवा के मार्ग से पुर्तगाली व्यापारियों द्वारा हुआ। प्रारंभ में मुगल शासकों को इसके प्रचार-प्रसार के लिए प्रेरित किया गया, परंतु 1619 में बुद्धिमान जहांगीर ने धूम्रपान से होने वाले दुष्प्रभाव की आशंकावाश इस पर प्रतिबंध लगा दिया। फिर 13 अप्रैल 1699 में सिख गुरु गोविंद सिंह ने इसको धर्मविरुद्ध घोषित कर दिया। सिखधर्मानुयायी तो इसे छूना भी पाप समझते हैं। इसी प्रकार बौद्ध धर्म में भी तंबाकू का प्रयोग वर्जित है। दुर्भाग्यवश अंग्रेजों के शासन आते ही तंबाकू और धूम्रपान को राज्याश्रय मिल गया और धूम्रपान भारतवर्ष में संपन्नता और श्रीमंत होने का प्रतीक माना जाने लगा। धूम्रपान को बढ़ावा देने की निशानी भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में मन जाने लगा। उच्च अभिजात्य लोगों में धूम्रपान शिष्टाचार का प्रतीक बन गया। भारतवर्ष में जो गरीब थे महंगी सिगरेट या सिगार नहीं पी सकते थे, उन्होंने तंबाकू को तैल के पत्ते में लपेट कर बीड़ी के रूप में पीना शुरू कर दिया जिनके पास बीड़ी भर का भी पैसा नहीं थे तंबाकू के पत्तों को सुखा कर हथेली पर रगड़ कर उसका स्वाद और नशा करने लगे-कहते हैं न अपना हाथ जगन्नाथ।

करीब तीन सौ वर्षों तक धूम्रपान के बेताज के बादशाह बने रहने के बाद जब 1885 में सर्वप्रथम तंबाकू के कारण मुख के कैंसर की पुष्टि हुई तब विश्वभर में लोगों ने इसके प्रयोग के खिलाफ आवाज उठाया।

उठाना शुरू किया। इसी प्रकार 1960 के दशक में सुविख्यात प्रेमिन्चम अध्ययन से जब यह बात सुनिश्चित हो गई कि हार्ट अटैक, ब्लड प्रेशर, डायबिटीज तथा अधिकांश कैंसर के पीछे धूम्रपान और तंबाकू की मुख्य भूमिका होती है तब विश्व स्तर पर धूम्रपान/तंबाकू के विरुद्ध प्रतिबंध की बात जोर पकड़ने लगी और 1987 में विश्व स्वास्थ्य सभा में यह निर्णय किया गया कि 7 अप्रैल को विश्व धूम्रपान निषेध दिवस मनाया जाएगा और संपूर्ण विश्व में धूम्रपान के विरुद्ध जन जागरण किया जाएगा। वर्ष 1988 में एक संशोधित प्रस्ताव के अंतर्गत विश्व धूम्रपान निषेध दिवस को विश्व तंबाकू निषेध दिवस के रूप में मनाने का संकल्प लिया गया और इसके लिए 7 अप्रैल की जगह 31 मई का दिन सुनिश्चित किया गया। यही नहीं प्रत्येक वर्ष विश्व तंबाकू निषेध दिवस के लिए एक मुख्य बिन्दु विचार-विमर्श के लिए चुना जाने लगा। 1988 से लेकर अब तक अविकल रूप से प्रत्येक 31 मई को बड़े जोश-खरोश से एक प्रमुख संकल्पना के साथ तंबाकू के खिलाफ जन जागरण, उसके विरुद्ध विधि-विधान का संयोजन, कार्य प्रणाली का गठन किया जाता है। इसी संकल्पना के अनुरूप इस वर्ष 31 मई 2024 को विश्व तंबाकू निषेध दिवस का मूल विमर्श बिन्दु- 'बच्चों को तंबाकू उद्योग के अभिशाप से सुरक्षित रखिए' रखा गया है। इस मुख्य बिन्दु के चुने जाने के पीछे सर्वमान्य तथ्य और अवधारणा है तंबाकू उद्योगों का येन-केन-प्रकारेण नित नए उत्पादों (सुगंधित हुक्का, ई-धूम्रपान) के मन लुभावन विज्ञापनों के द्वारा किशोरों को तंबाकू के जाल में फँसाने की प्रक्रिया और एक बार जो तंबाकू के मोहजाल में फँस गया तो लाख कोशिशों के बाद भी इस लत से निकल नहीं पाता। इस दुष्क्रम को तोड़ने के लिए ही इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वर्ष यह महत्वपूर्ण और अति सामयिक मूल बिन्दु चुना। यह महज संयोग ही नहीं है कि इन परिस्थितियों के लेखक ने वर्ष 2021 से ही किशोरों के बीच स्कूल स्वास्थ्य व्याख्यान माला के अंतर्गत इस विषय पर एक मिशन कार्यक्रम का प्रारंभ किया और यह क्रम आज भी अनवरत चल रहा है वरन् 2024 विश्व तंबाकू निषेध दिवस का साक्षात् स्वरूप भी है।



किशोरावस्था के मनोभाव का विश्लेषण है जरूरी

बुद्धि और सौंदर्य के प्रतिस्पर्धा में कौन श्रेष्ठ है यह वैचारिक द्वंद का विषय हो सकता है, परंतु शायद अपने विचारों से एक कोमल मन को क्रश कर देने का प्रयास किसी भी प्रकार से भी जरिस्टफाइड नहीं हो सकता। हाल फिलहाल की एक घटना पर फोकस करें तो एक छात्रा द्वारा सर्वोत्तम अंक प्राप्ति और उसके रंग रूप पर अनर्गल कमेंट्स ने इस विषय को बड़े फैनवास पर गहराई से उकेरने तथा चिंतन करने पर विवश कर दिया है। प्लेटो के अनुसार सौंदर्य बोध स्वभाव से क्षणिक अर्थात् ट्रांजियंट होता है और प्रायः प्रैक्टिकली देखा गया है कि बुद्धिमत्ता स्थाई रहती है- "ब्यूटी विल ब्रेन" जैसे संबोधन हृदय को गदगद तो करते हैं, परंतु कहीं न कहीं तुलनात्मक अध्ययन करने पर विवश कर देते हैं। यह भी विचारणीय है कि क्यों सौंदर्य और टैलेंट को कुछ सेट स्टैडर्ड की परिधि में बांध दिया जाता है ?



डॉ. अर्पिता सी. राज
एम्बी आर्युर्वेद, प्रयागराज

प्यूबर्टी प्रारंभ होने पर:- किशोरावस्था में होने वाले बायोलॉजिकल और साइकोलॉजिकल चेंजेस किशोरियों के तन एवं मन दोनों पर एक विशेष प्रकार का प्रभाव डालते हैं और किशोरियां प्रायः परिवर्तनों के अनुकूल स्वयं को ढालने का प्रयास करती हैं। यदि पारिवारिक परिवेश, एक्सटर्नल एनवायरमेंट उनको सही से सपोर्ट करता है तो वह सकारात्मक रहती हैं अन्यथा असंतोषजनक लिटरेचर, दिशाविहीन दोस्तों और इंटरनेट मीडिया द्वारा आधी अधूरी नॉलेज उनके इमोशनल और मेंटल वेल बीइंग को प्रभावित करती हुई अपरिपक्व एवं कोमल मन को विचलित कर देती हैं। हार्मोंस का इमोशनल वेल बीइंग पर पूरा कंट्रोल होता है और स्त्रियोजित गुणों के कारण भावनात्मक स्तर पर किशोरियां अधिक संवेदनशील हो जाती हैं जिसके फलस्वरूप होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को एक विशेष पैरामीटर में बांधने का असफल प्रयास करती हैं या सटीक शब्दों में कहें तो स्वयं को ऐसा करने के लिए विवश पाती हैं। विभिन्न एडवर्टाइजमेंट के रूप में यह पैरामीटर नहीं न कहीं ऑप्टिमीस्टिक मार्केटिंग का हिस्सा होते हैं और जाने अनजाने किशोरियां इन्हीं के अनुसार अपना माइंडसेट बना लेती हैं न जाने कितनी किशोरियां अपनी डाक स्कैन को लेकर इनफीरियॉरिटी कंप्लेक्स से घिरी रहती हैं और इंटरनेट गूगल पर न जाने कितने गिप्लस संबंधित उपचार कॉस्मेटिक तथा क्रॉस को सर्च करती पाई



जाती हैं। यहां उन्हें यह समझना आवश्यक है कि एक सामान्य प्रक्रिया है और वे किसी भी प्रकार की हीन भावना से ग्रसित न रहें।
सोशल मीडिया मरीचिका:- "प्रत्यक्षण किम प्रमाणं" प्रत्येक सिक्के के दो पहलू होते हैं। सोशल मीडिया के अनगिनत पॉजिटिव एस्पेक्ट्स के साथ-साथ कुछ डाक साइड भी हैं, जिन्हें गंभीर करना प्युचर जनरेशंस के लिए घातक सिद्ध हो सकता है। सोशल मीडिया टाक्सिसिटी, साइबर बुलिंग तथा लाइक और कॉमेंट्स की मरीचिका कई प्रकार से किशोरियों के मेंटल हेल्थ को प्रभावित कर रही है और वे एंजायटी, डिप्रेशन एवं इसोमिन्या जैसे समस्याओं से ग्रसित हो रही हैं।
मेडिकल दुष्टिक्रम:- मेडिकली देखा जाए तो सामान्य से अधिक अर्थात् फेशियल हेयर की

एक्ससेसिव ग्रोथ या फिर अनवांटेड हेयर जैसी स्थिति को "हिरसुटिज्म" कहते हैं जिसमें बालों का टेक्सचर तथा रंग में परिवर्तन आ जाता है और उसका मुख्य कारण हार्मोनल इंबैलेंस है। कई मेडिकल कंडीशंस जैसे पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस), टेस्टोस्टेरोन लेवल परिवर्तन, हाइपरट्राइकोसिस, कुशिंग सिंड्रोम, एंजाइम इश्यूज आदि। इस प्रकार की समस्या होने पर ब्लड टेस्ट तथा अल्ट्रासोनोग्राफी कराना आवश्यक है। इसी प्रकार सौंदर्य संबंधित एक समस्या हार्मोनल इंबैलेंस के कारण पिंपल्स उभर कर आती है। डाक स्कैन तथा पिगमेंटेशन जैसी समस्याएं भी परीक्षक रूप से मानसिक स्तर पर किशोरियों को प्रभावित करती हैं।
कुदून सौंदर्य हेतु आयुर्वेद:- जिस प्रकार पत्तियों पर जल डालने की अपेक्षा जड़ों को अभिसिंचित करने से पौधा सकारात्मक रूप से पल्लवित होता है, उसी प्रकार आयुर्वेद में बाह्य सौंदर्य की अपेक्षा आंतरिक सौंदर्य पर विशेष ध्यान केंद्रित करने को प्राथमिकता दी गई है। किशोरियों की परवरिश में यदि उनकी इच्छा शक्ति (विल पावर) को सुदृढ़ करने में

पारिवारिक एवं सामाजिक सपोर्ट मिल जाए तो सोने पर सुहागा हो जाता है, क्योंकि मानसिक रूप से दृढ़ किशोरी शारीरिक विषमताओं को सहज रूप से आत्मसात करेगी तथा अपने टैलेंट को उभार कर करारा प्रत्युत्तर प्रस्तुत करेगी। इसके लिए बचपन से ही यदि उसमें योग, मेडिटेशन तथा आयुर्वेद संबंधित आहार-विहार को जीवनशैली में उतारने के तौर-तरीके समझा दिया जाए तो एक प्रकार से उसकी नींव मजबूत हो जाती है। शारीरिक स्तर पर देखा जाए तो नट्स जैसे अखरोट और बादाम के उचित मात्रा में खुराक एंटीऑक्सीडेंट से परिपूर्ण होती है और यह स्कैन संबंधित समस्याओं को हल करने में सहायक होती है। चाय, कॉफी की अपेक्षा दूध और छाछ का प्रयोग सर्वांगीण विकास तथा स्कैन सभी के लिए सर्वोत्तम है। आयुर्वेद में आंवला विटामिन सी तथा एंटीऑक्सीडेंट का प्रचुर स्रोत है जो कि किशोरियों के लिए कई स्तर पर लाभदायक सिद्ध होता है। किशोरियों को उनके गुणों के आधार पर परख कर पंच प्रदान कीजिए, उनके सपनों को नए आयाम प्रदान करना होगा।

तंबाकू के अभिशाप से खुद को रखिए सुरक्षित

विश्व तंबाकू निषेध दिवस (31 मई विशेष)



नब्बे पाए सार के सार				
क्रम.	आयु	लिंग	धूम्रपान, तंबाकू, मदिरा, व्यायाम, शाकाहार	निदान
1	90	पुरुष	धूम्रपान तंबाकू विहीन मदिरा-हा, व्यायाम हा, मुख्यतया शाकाहार	बाईपास सर्जरी, उच्च रक्तचाप, स्पइनल डिस्क बीमारी
2	90	पुरुष	धूम्रपान तंबाकू विहीन मदिरा-नहीं-व्यायाम हा, शाकाहार	हृदयाघात के लिए उच्च जोखिम, उच्च रक्तचाप
3	94	पुरुष	धूम्रपान तंबाकू विहीन मदिरा-नहीं, व्यायाम-हा, शाकाहार, योग	बाईपास सर्जरी, उच्च रक्तचाप, एम मेक, प्रोस्टेट बृद्धि
4	90	पुरुष	धूम्रपान तंबाकू विहीन मदिरा-नहीं, व्यायाम हा, शाकाहार	बाईपास सर्जरी, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात/छल्ने, सांस-खांसी
5	91	पुरुष	धूम्रपान विहीन मदिरा-नहीं-खांसी, अलिट अतालता	उच्च रक्तचाप, सांस-खांसी, अलिट अतालता
6	94	पुरुष	पूर्व में धूम्रपान मदिरा-कभी-कभी, सैर, शाकाहार	डायबिटीज, बाईपास सर्जरी 2015, उच्च रक्तचाप
7	97	पुरुष	धूम्रपान नहीं मदिरा-नहीं सैर हा, शाकाहार	डायबिटीज, उच्च रक्तचाप
8	95	पुरुष	धूम्रपान नहीं मदिरा-नहीं सैर हा, शाकाहार	उच्च रक्तचाप, मूत्र कट, बहु मूत्रता
9	90	पुरुष	धूम्रपान नहीं, मदिरा-नहीं सैर हा, शाकाहार	उच्च रक्तचाप, पूर्व में टीबी, दाहिन कंधे में दर्द, थायरॉइड अक्षमता, पूर्व में पक्षाघात
10	92	पुरुष	धूम्रपान नहीं मदिरा-नहीं सैर हा-शाकाहार	उच्च रक्तचाप-20 वर्ष, प्रोस्टेट अभिवृद्धि



तंबाकू पर स्कूलों में हो स्वास्थ्य व्याख्यान

ऐसे व्याख्यानों से होने वाले लाभ का प्रत्यक्ष उदाहरण और अनुभव इन पंक्तियों के लेखक को एक व्याख्यान के बाद कक्षा आठ के उस बच्चे से मिला जिसने कहा जब सिगरेट-तंबाकू इतनी खतरनाक है तो सरकार इस पर प्रतिबंध क्यों नहीं लगाती? यह प्रश्न दूसरे विद्यालयों के विद्यार्थियों ने बाद में कई बार पूछे। बीस वर्ष पूर्व दिए गए एक ऐसे ही व्याख्यान को सुनने के बाद एक शिशु बालिका ने घर लौटकर अपने नाना जी से तंबाकू-पान न खाने का आग्रह किया। आज वह बालिका जब वह विश्वविद्यालय जाने लगी है तो वह तंबाकू के खिलाफ हमारे अभियान में सबसे बड़ी नेत्री है। ऐसे ही बच्चे तंबाकू के विरुद्ध हमारे देवदूत बनेंगे।

बेकलीक समाज के संभ्रांत और शीर्षस्थ लोगों द्वारा अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करना न कि तंबाकू-धूम्रपान का प्रचार-प्रसार करना, उसके विरुद्ध टेलीविजन पर विमर्श करना। निराश तो तब होती है जब हमारे लोकप्रिय

असंक्रामक महामारियां		
बीमारी	अनुमानित संख्या	घातक तत्व
उच्च रक्तचाप	14 करोड़	तंबाकू, जंक भोजन, अधिक नमक
डायबिटीज	6.4 करोड़	जंक भोजन, तंबाकू व्यायाम की कमी
हृदयाघात/दिल का दौरा	3.18 करोड़	धूम्रपान, तंबाकू, जंक भोजन
कैंसर	1.27 करोड़	तंबाकू, धूम्रपान, मदिरा
पक्षाघात	12 लाख	उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, तंबाकू
सांस-खांसी	3 करोड़	धूम्रपान

हर दिन 3500 जाते ले रही है तंबाकू

भारत में तंबाकू का सेवन तकरीबन 23 करोड़ से ज्यादा लोग कर रहे हैं। इसमें 11 करोड़ लोग खैनी, पांच करोड़ लोग गुटखा तथा सात करोड़ लोग तंबाकू के साथ सुपाड़ी का सेवन करते हैं (सोसाइटी फॉर रिसर्च ऑन निकोटीन एंड टोबैको जर्नल, 2024)। भारत में पिछले दस सालों में असंक्रामक रोगों जैसे बीपी, डायबिटीज, हार्ट अटैक, कैंसर, पक्षाघात (लकवा) और सांस-खांसी की बाढ़ सी आ गई है। महामारी की सी स्थिति है। इस महानिशाप के मूल में तंबाकू या धूम्रपान प्रमुख कारण होता है (लैंसेट, 2016)। तंबाकू के कारण कैंसर से 10 लाख लोग हर साल जान गंवा रहे हैं। हमारे देश में कम उम्र में (35 वर्ष से कम) लोगों में होने वाले मुख कैंसर या हृदयाघात के पीछे बहुधा तंबाकू या धूम्रपान का हाथ होता है। वे महिलाएं जो धूम्रपान करती हैं उन्हें कम उम्र में हृदयाघात की संभावना उन स्त्रियों की अपेक्षा अधिक होती है, जो धूम्रपान नहीं करती हैं। एक ग्रामीण महिला की व्यथा को समझिए जिसके जान बेटे को तीव्र हृदयाघात का दौरा पड़ा और उसके दिल की नलियों में छल्ले डालने पड़े। यह सब आफत उसके धुआंधार बीड़ी पीने के कारण हुई : ' छोरो तीस को भयो पर दिल चालीस को बताया है, अंदर ही अंदर दिल जाम कहांयों हैं, नसन में लल्ला को छल्ले पड़नेगों बहू, बूझन की मानों माखन मिश्री न मारों है, तारो बीड़ी दंश दिल पर बड़ी भारी है। ' यही नहीं कभी-कभी तो मीसिक तंबाकू और धूम्रपान दोनों करने के कारण उस व्यक्ति को मुख कैंसर और हृदयाघात दोनों एक साथ हो सकते हैं। दिन भर निरंतर बीड़ी पीने के कारण किसी-किसी को एक साथ दो जगह, दो अंगों में कैंसर हो सकता है। इसे कहते हैं तंबाकू की दोहरी मार। इतनी खतरनाक हो सकती है तंबाकू और धूम्रपान।

चिरायु जीवन का रहस्य

ऐसा प्रायः देखा गया है कि जो लोग धूम्रपान नहीं करते हैं, तंबाकू नहीं खाते हैं, शाकाहार युक्त भोजन करते, सैर-व्यायाम करते हैं। वह प्रायः लंबी आयु पाते हैं। ऐसे व्यक्तियों को बीमारी हो सकती है, पर उचित इलाज मिलने से वह स्वास्थ्य लाभ कर शतायु जीवन की तरफ अग्रसर हो सकते हैं। ध्यान देने योग्य बात यह है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने भी हाल में सात सुझाव दिए हैं जो निम्न हैं :- 1. सैर-व्यायाम, योग और ध्यान, 2. वजन पर ध्यान, 3. कोलेस्ट्रॉल का ज्ञान, 4. न तंबाकू न धूम्रपान, 5. शाकाहार/सात्विक खानपान, 6. रखे रक्तचाप को सुचाप, 7. शक्कर के प्रति सावधान, इन सात बातों का रखे ध्यान।

जागरूक हो समाज

किशोरों पर विशेष ध्यान क्यों? बच्चों में जागरूकता/बच्चे हमारे देवदूत / स्कूल स्वास्थ्य व्याख्यान का आयोजन/माता-पिता द्वारा अच्छे संस्कार देना/ समाज के संभ्रांत और शीर्षस्थ लोगों द्वारा अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करना न कि उसका प्रचार-प्रसार करना/ टेलीविजन पर विमर्श/सरकार द्वारा इस पर प्रतिबंध, स्वयं बच्चों द्वारा इसकी मांग।

तंबाकू से पर्यावरण-प्रदूषण

छोटी-छोटी प्लास्टिक की थैलियों का निस्तारण, जगह जगह धूंक, लार और खरार का धूनी-दूध, उससे उत्पन्न संक्रमण का भय। एक ही हुक्के से कई लोगों द्वारा धूम्रपान से एक दूसरे को टीबी जैसे संक्रमक रोगों का आदान-प्रदान।

धूम्रपान के धुएं में 7000 विषैले पदार्थ

आश्चर्य की बात है कि हम एक छोटी सी सिगारी से डरते हैं। उससे दूर रहने की हर कोशिश करते हैं। खोफ खाते हैं, पर जलती हुई सिगरेट या बीड़ी को सहर्ष छोड़ते हैं और उसका विषैला धुआं पीकर अपार खुश होते हैं। बीड़ी या सिगरेट का जलता हुआ सिरा पीने वाले को दिखाई नहीं देता केवल धुआं ही दिखाई देता है। उस समय शायद हम भूल जाते हैं कि जहां धुआं होगा वहां सुलगती आग जरूर होगी। इस साधारण सच्चाई से हम आंख कैसे मूंद सकते हैं? बीड़ी या सिगरेट के हर कश के पीछे आग की अदृश्य चिंगारी है, जो बीड़ी के धुएं के साथ-साथ आपके शरीर में प्रवेश कर रही है। धूम्रपान का धुआं नाक कि कोमल झिल्ली को तप्त करता हुआ सांस के रास्ते फेफड़े में प्रवेश करता है और फेफड़े के अत्यंत कोमल वायुकोषों को नुकसान पहुंचाता है। धुएं के अंदर मौजूद करीब सात हजार जहरीले तत्व खून में घुलमिल जाते हैं। इस प्रकार इन विषमय पदार्थों की पूरे शरीर में पैठ हो जाती है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि अंदर उपस्थित जहरीली चीजें जैसे तारकोल, कार्बन मोनो ऑक्साइड, निकोटीन, बैंजीन और अन्य कैंसरकारक चीजें हमें विभिन्न प्रकार के कैंसर, दिल तथा फेफड़े की भयंकर बीमारियां देती हैं। निरंतर परेशान करने वाली सांस और खराब खांसी प्रदान करती है, पर लोग है कि प्राण जाई पर धूम्र न जाई। साक्ष्य चाहिए। स्वयं चिकित्सकों से छुछिए। विश्वविख्यात सर्जन सर जॉन हंटर, हृदय विज्ञान के महारथी डॉक्टर पाल डुमहोदर, अमेरिका के तीन बार राष्ट्रपति पद को सुशोभित करने वाले फ्रेडरिंक डी रूजवेल्ट महोदय, महानचिकित्साविद प्रोफेसर सुजॉय बी रॉय सहिव आदि अनेक महाशक्तिशाली कहे जाने वाले लोग धूम्रपान के चलते अकाल मृत्यु को प्राप्त हुए।

अब आपको समझ में आ गया होगा कि चिकित्सक हमें आपको सबको बीड़ी-सिगरेट-हुक्का पीने से मना क्यों करते हैं। संक्षेप में कहें तो बीड़ी-सिगरेट की किंभी हुई आग आपके कोमल अंगों (होट, मुख, पारनासा, हार्ड, श्वसन पथ व हृदय) को धीमे-धीमे ऑक्सीकृत प्रक्रिया द्वारा जलाती रहती है।

रोकथाम और बचाव

तंबाकू से बचने का प्रमुख तरीका है बच्चों में इस विषय के प्रति पर्याप्त जागरूकता उत्पन्न करना। इसके लिए मां-बाप को भी धूम्रपान से विरत रहना होगा, क्योंकि मां-बाप ही बच्चों के प्रथम शिक्षक होते हैं। क्या आप इस बात पर विश्वास करेंगे कि जब आप धूम्रपान करते हैं तो आपत्क रूप से उस विषय पर चर्चा करते रहते हैं। क्या कोई आप अपने ही-हवासा में अपनी संतति को विष दे सकता है? शायद नहीं। पर कभी-कभी हम जाने-अनजाने ऐसा काम करते हैं, जो अंततः संतान के लिए विषयुक्त सिद्ध होती है। आप जब धूम्रपान या शराब का सेवन करते हैं तो आपकी अपनी संतति विशेषतः पुत्र को अपरोक्ष रूप से इन आदतों के लिए प्रेरित करते हैं। आप कितना भी न चाहे, उन्हें मना करें 100 में से 70 प्रतिशत बच्चे आपकी इन विषमय आदतों के जाल में फंस जाते हैं और अनेक प्रकार की मारक बीमारियों का छोटी उम्र में शिकार होते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि हर माता-पिता अपने बच्चों को स्वास्थ्य के प्रति अच्छे संस्कार दें। अतः बच्चों को अच्छे संस्कार दीजिए। इन्हें ग्रामिक विद्यालयों से बचाइए, अपनी आगे की पीढ़ी को समझाइए और दूर को स्वस्थ मजबूत बनाइए। तंबाकू से बचने की दूसरी विधि है स्कूलों में स्वास्थ्य व्याख्यानों का आयोजन करना जिसमें तंबाकू-धूम्रपान और वेपिंग से होने वाली हानियों के प्रति उन्हें सावधान करना। उनको यह बताना कि 'महाअग्नि धूम्रपान, कालकूट विषापान, महाव्याधियों की खान, मृत्युपथ धूम्रपान। तंबाकू खाना, कैंसर पाना। वेपिंग मृत्यु से होती डेटिंग। सिगरेट शराब और स्ट्रेस, दिल के लिए डिस्ट्रेस। कहते हैं न-जानकारी के अभाव का अंधेरा, सुभाषित के दीपक से उजरा।



तंबाकू के विरुद्ध लाईफ

तंबाकू, धूम्रपान और गुटखे से उत्पन्न बहुतेरी महामारियों की विनाशशीली को देखते हुए हम सबका यह परम कर्तव्य बनता है कि हम इन समस्त हानिकारक पदार्थों से कौनों दूर रहें ताकि हमारे किशोर इसके चंगुल में न फंस सकें। यह जिम्मेदारी समाज के शीर्ष और श्रीमंत कहे जाने वाले लोगों पर और अधिक बनती है कि वे ऐसे आदर्श कदापि न प्रस्तुत करें, जो किसी भी प्रकार तंबाकू-धूम्रपान की विनाशकारी प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करती हो। स्कूलों में नियमित रूप से अच्छी जीवन शैली पर चर्चाओं का आयोजन हो। चिकित्सक और पुरोधाओं के कंधों पर यह जिम्मेदारी और भी बनती है कि वे अपने संपर्क में आने वाले छात्रों को कुम्हार की भांति ऐसी संरचना-सुकृति प्रदान करें, जो आदर्श जीवनशैली के प्रतिरूप हो। यह कहना अतिशयोक्ति न होगी कि हमें तंबाकू मुक्त धरा के लिए हम सबको 'हर पल हर क्षण, तंबाकू विरुद्ध रण' करना पड़ेगा।



व्यंग्य

महंगाई के फायदे

कुछ लोगों को रोने के लिए कोई न कोई मुद्दा चाहिए। ऐसे लोगों को मुद्दा हो तो ठीक है न हो तो उसे जबरदस्ती पैदा करने में भी महारत हासिल होती है। चतुरी जी ऐसे ही व्यक्ति वाले व्यक्ति हैं। भले ही महिने में एक बार इन्हें कहीं की यात्रा करनी हो, लेकिन पेट्रोल का रोगा रोज ऐसे रोते हैं जैसे इनकी सारी गाड़ी कमाई पेट्रोल खरीदने में ही जा रही है तो कभी सब्जी, दाल, चावल इन सभी के भाव को लेकर बिलखने लगते हैं। अपने साथ दो-चार और लोगों को भी रुलाकर रख देते हैं। व्यर्थ में दिन-रात हाय-तौबा मचाकर

रखते हैं कि देश में बहुत महंगाई है, बहुत महंगाई है, पर कायदे से देखा जाए तो महंगाई के असीम फायदे हैं। अगर सबको मिलाकर एक ग्रंथ लिखा जाए तो लिखने वाला लेखन का आँस्क़र तो लेकर ही



आएगा यह बात पक्की है और उसे चर्चा भी जगत में मिलेगी। महंगाई का मुद्दा उठाने वालों को सरकार को देशद्रोही घोषित कर देना चाहिए। यह जनता का भला देख ही नहीं सकते हैं। अपनी महंगाई के विरोध में पीपड़ी बजाते रहते हैं। सबको कंप्यूज करते रहते हैं। कभी नहीं सोचते हैं कि महंगाई हमारे देश की शुभचिंतक है। महानुभावों

को इस देश के स्वास्थ्य की बहुत ही चिंता रहती है। महंगाई देश के लोगों के शूगर, कोलेस्ट्रॉल, हॉर्ट, बीपी सबका ख्याल रखकर उन्हें स्वस्थ रखती है।

चतुरी जी को सलाह है कि थोड़ा सोचकर देखिए। सरकार कितना मेहनत करके खाद तेलों का दाम जनहित में बढ़ाती है। ताकि लोग कम खाएं और उनका कोलेस्ट्रॉल न बढ़ने पाए। सरकार जनता का विरोध झेलकर पेट्रोल के दाम बढ़ाती है। ताकि अपने देश की आलसी जनता थोड़ा पैदल चलकर अपने शरीर का ख्याल रखे। अपने आपको फिट रखे। सरकार लोगों की आंखों में किरकिरी बनकर रेलवे का भाड़ा बढ़ाती है। ताकि आप बेमतलब अपने रिश्तेदारों को परेशान न करें। इसी तरह अन्य चीजों का दाम बढ़ाने के पीछे भी सरकार की मंशा बिल्कुल पाक साफ़ रहती है, लेकिन देखने वाले इसे उल्टी नजर से देखते हैं। अब उनकी नजरों का क्या किया जाए। चतुरी जी जैसे लोगों को अपनी नजरों का इलाज करवाना चाहिए।

देश के सारे अस्पताल भरे पड़े हुए हैं। सब उल्टा-सीधा खाकर बीमार पड़े हुए हैं। अस्पतालों में लंबी-लंबी लाइन लगी हुई है। किसी को दो महिने तो किसी को छह महिने बाद की डेट मिलती है। आप इन अस्पतालों की स्थिति सोच सकते हैं, लेकिन जनता इनके बारे में सोचना ही नहीं चाहती। चतुरी जी की सोचना चाहिए कि कम लोग बीमार पड़ेंगे तो अस्पतालों में भीड़ भी तो कम रहेगी। सरकार यही तो

सारे उपाय कर रही है। थोड़ा साइकिल चलाकर, थोड़ा पैदल चलकर अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखेंगे तो बीमारी से भरे हुए अस्पतालों पर भीड़ तो नहीं रहेगी, लेकिन इन्हें समझ में आए तब न। अब सरकार हर एक को पकड़कर तो समझाने से रही। कुछ लोगों को अपने आप भी समझ जाना चाहिए।

देश के शुभचिंतक रोज जनता को अनेक प्रकार से समझाते हैं कि महंगाई इतनी बुरी नहीं है। इसकी छुट्टी पिलाते हैं, पर चतुरी जी अपना ही आलाप को गाते रहते हैं। चतुरी जी नासमझ लोग हैं, अपनी रोगा बंद नहीं करते हैं। महंगाई का फायदा देखा ना है तो अपने पड़ोसी देश को देखिए। न रोटी, न चोटी, न पेट्रोल जिसके कारण वातावरण स्वच्छ अनाज महंगा होने की वजह से जनता का पेट भी कम खाकर मस्त, ज्यादा खाने की वजह से शरीर के पाचन तंत्र को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। बस सरकार ने उसका बोझ कम कर दिया है तो आपको भी सरकार पर संदेह नहीं करना चाहिए।

चतुरी जी को सलाह है कि आप कोई ऐसा टीचर अपने लिए रख लीजिए, जो आपको ज्ञान की छुट्टी पिलाए कि महंगाई इतनी भी बुरी चीज नहीं है जितना आप समझते हैं। अपनी बेसुरी पीपड़ी बजाकर सरकार के कान में खुजली न पैदा करें। सरकार को चैन की नींद सोने दे और उसको अपनी चैन की बांसुरी बजाते दें। एक तो इस देश में मच्छर बहुत परेशान करते हैं और दूसरे चतुरी जी जैसे खटमल लोग बहुत परेशान करते हैं।

कविता

हत्यारे

किसी शोक सभा की पहली कतार में दिखते हैं हत्यारे किसी प्रार्थना में होते हैं शामिल सबसे ज्यादा

अब वे फुदकने लगे हैं हर वक्त हमारी दिनचर्या पर गौरप की शकल में भरे बाजार में नायक की तरह दिखते हैं हत्यारे

हत्यारों को प्राप्त है सज्जनों का आशीर्वाद।

दिन-ब-दिन कठिन होती जा रही है उनकी पहचान वे अब अगले दरवाजे से दाखिल होते हैं

हमारे आंगन में दोस्त की तरह हमें पता तक नहीं कि वे बैठे हैं छिपकर स्कूली बच्चों की पीठ पर लदे बरती में

किसानों के खेत की हराई में पड़े खाद में बीज में



चंद्रेश्वर
सेवानिवृत्त प्रोफेसर, लखनऊ

गीत

मेरा दिल मत दुखा तेरी चाहत हूँ मैं तेरे घर में खुदा की अमानत हूँ मैं। मुझको पाला था मां बाप ने प्यार से मेरा दामन भरा हुस्ने फिरदार से। कल तलक अपने मां बाप की जान थी उनकी आंखों की टंडक थी अरमान थी अब तेरा प्यार तेरी मुहब्बत हूँ मैं। कौन दुनिया में आया है किसके लिए अशौ आजम पे होते हैं ये फैसले। जब खूदा की इनायत इधर हो गई तू मेरा मैं तेरी हमसफ़र हो गई। तू मेरा ताज है तेरी इज्जत हूँ मैं भूलकर सारे शकदे गिले पास आ मैं मिटा दूंगी हर दुख हर एक गम तेरा मेरे दिल में हैं तेरे लिए चाहते मेरे आंचल के साप में हैं राहते तेरी दोख नहीं तेरी जनत हूँ मैं।

दूसरों से वफा जिसका दस्तूर है सब्र जिसका जमाने में मशहूर है हा उसी देश की एक औरत हूँ मैं। मैं बड़ों की नसीहत न तूकराऊंगी जीते जी तेरे दर से नहीं जाऊंगी कल तेरे घर में आया था डोला मेरा अब यहां से उठेगा जनाजा मेरा अपने अजदद के दिल की गैरत हूँ मैं।



शबाना अदीब
कवयित्री, कानपुर

क्या यही प्रकृति का उपहार

प्रकृति के अपार भंडार खोदता रहा तेरी महत्वाकांक्षा की अग्नि में ही सब कुछ स्वाह होता रहा निरंतर दोहन मेरा तू करता रहा जीवनदायिनी नदियों का अस्तित्व ही निरंतर खतरें में हो रहा बेजुबान पशु-पक्षी की भी सुन ले अब तू गुहार जातियां प्रजातियां ही रहो लुप्तप्रायः ये तरु-पल्लव लताएं सारे कर रहे काना-फूसी सारी रातों हैं ये तो आपस की बातें कौन जाने यहां हमारी मारें! खरों ने किया खारित मुदु वारि दरखतों में लगा कोई घात भारी झूल रही थीं लताएं हमारी सघन वन में कभी। विचारों की निहरीणी में लगाई एक डुबकी बाहर निकले तो लगाई जोर की सुककी। सर्वतः फैल रहा कैसा यह



अलका गुप्ता
बरेली

कहानी रिश्ते को समझो

27 साल के नौजवान का एक अथेड़ उम्र की महिला की तरफ आकर्षित होना एक सामान्य बात है। ऐसी स्थिति में उस महिला की जिम्मेदारी और बढ़ जाती है कि वो उस लड़के को समझे और उसे जिंदगी का सही रास्ता बताए। मिसेज माही गिल ने भी कुछ ऐसा ही करने का प्रयास किया है।

जय और जिया दोनों एक दूसरे से बेइतहा प्यार करते हैं। दोनों का प्यार कॉलेज के समय का है, जो शादी के बंधन में बंध गया है। शादी के बाद कुछ साल तक तो सबकुछ बहुत बढ़िया चला। इस दौरान दोनों को ऐसा लगा कि घर वालों की इच्छा के खिलाफ जाकर शादी करने का इनका फैसला सही है। ऐसा लगता था कि दोनों एक दूसरे के लिए ही बने हैं। कुछ समय बाद जब गृहस्थ जिंदगी का बोझ बढ़ा तो दोनों में अनबन होना शुरू हो गई और देखते-देखते दोनों में अब अक्सर कहासुनी होने लगी।

जय, जिया से 6 साल बड़ा था। वो अब रोज की झिंकड़क से परेशान होने लगा था। जय ने अपने दोस्त से इस बारे में मशवरा किया और कहा, "मैं तलाक लेने के बारे में सोच रहा हूँ"। जय के दोस्त ने कहा, "जय शादी को 6 साल हो गए हैं, तुम अपनी फैमिली को पूरी करके मतलब घर में एक बच्चे को लाने की तैयारी करो। जब घर में बच्चा आएगा तो बहुत सी चीजें बदल जाएंगी और घर का माहौल बदलेगा"। जय को अपने दोस्त की बात अच्छी लगी और अब जय इस बात पर विचार करने लगा।

जय ने जिया से कहा कि जिया घर में एक छोटा बच्चा हो तो कितना अच्छा लगेगा। जिया, जय का इशारा समझ गई और बच्चे के लिए तैयार हो गई। कुछ समय बाद घर में नन्हीं किलकारियां गुंजने लगीं, बच्चे के आने के बाद घर का माहौल बदलने लगा था, बच्चे के बहाने दोनों फिर एक दूसरे को समझने लगे थे, लेकिन कुछ समय बाद जय का प्रमोशन हुआ और फिर जय की व्यस्तता बढ़ने लगी।

जय न अब बच्चे को टाइम देता था और न जिया को और जय के टाइम न देने के कारण जिया बात-बात पर परेशान हो जाता करती। कुछ समय उनकी जिंदगी फिर पुराने ढर्रे पर लौट आई और कुछ समय बाद जिया, जय और अभि को छोड़कर बहुत दूर चली गई। जिया के जाने के कुछ सालों के बाद जय ने एक बाई रखी, जो अभि का ध्यान रखती है।

जय अपने काम की दुनिया में इतना उलझ गया है कि वो जय को समय नहीं दे पा रहा था और अभि को अब जय से न तो वो प्यार मिल रहा है और न अपने पापा का समय मिल रहा है, जो अभि की सख्त जरूरत है। अभि को ये समझ नहीं आता था कि उसके पापा उसे वो टाइम क्यों नहीं देते हैं, जो मुझे चाहिए, क्यों वो मुझे अटेंशन नहीं देते हैं? ये कुछ ऐसे सवाल हैं, जो अभि के मन में हर वक्त जवाब तलाश करते रहे थे।

अभि अब बड़ा हो गया है और आगे की पढ़ाई के लिए कॉलेज में एडमिशन लेने के लिए तैयारी करने लगा। एक रोज जय ने अभि से कहा, "मैंने एमिटी मैनेजमेंट कॉलेज में बात कर ली है तुम्हारा एडमिशन हो जाएगा"। अभि का एडमिशन हुआ और वो कॉलेज पहुंच गया। कॉलेज के पहले दिन अभि के कई नए दोस्त बन गए, इन दोस्तों में एक दोस्त खास है दिव्या। दिव्या अभि की दोस्त है, जो समय के साथ-साथ अभि के नजदीक आ रही है। अपने पापा के जरूरत से ज्यादा व्यस्त होने के कारण अभि को दिव्या की नजदीकियां अच्छी लगने लगीं हैं। दिव्या एक हाई क्लास फैमिली से थी, जो खुले विचारों की थी। खुले विचारों का और हाई क्लास से होने का मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि, वो प्लस्ट करने वाली लड़की है। दिव्या बहुत ही महत्वकांक्षी लड़की है, वो अभि को पसंद करती है बस, अब उसे प्यार करती है या नहीं, ये तो खुद दिव्या को भी नहीं पता है। एक रोज जय अभि से बात करते हुए कहता है कि "अभि, बेटा कहां खोए-खोए से रहते हो? न मिलते हो और न बात करते हो? कुछ चाहिए तो बताओ"।

अभि दरवाजे पर ही खड़ा था, अपनी मां की तस्वीर ओर देखते हुए कहता है कि "पापा आप मां को लौटाकर ले आओ, मैं उनकी गोद में सिर रखकर बातें करना चाहता हूँ, उनके साथ खेलना चाहता हूँ, उनकी गोद में रोना चाहता हूँ। पापा क्या आप मुझे मेरे बचपन में ले चल सकते हैं?"

जय, अभि को और देखा अभि की आंखों में आंसू भरे हुए थे। जय उठकर अभि के पास जाता है और जैसे उसे अपने सीने से लगाने को आगे बढ़ता है, वैसे अभि अपने कमरे की ओर चल देता है। जय अभि का हाथ पकड़ता है तो अभि कहता है कि "पापा, अब इस हाथ को पकड़ने से क्या फायदा, जब मैं खुद अपना हाथ आपके हाथों में देता था तब आप मेरी तरफ देखते तक नहीं थे। अगर मां होती तो शायद मैं खुद को इतना अकेला कभी न समझता। अभि की स्थिति नदी की उस धारा की तरह है जिसे अब एक किनारे की सख्त



जरूरत थी। शायद अब वक्त बदल रहा था। कॉलेज की लेडी प्रोफेसर से मिसेज गिल से अभि की नजदीकियां बढ़ने लगीं। मिसेज गिल जिनके हसबैंड आर्मी में सर्विस करते हैं। अभि की उम्र 27 साल थी और मिसेज गिल की उम्र यही कोई 37-38 साल के आसपास थी, अभि को मिसेज गिल से वो मिलने लगा था जिसकी कमी उसे अरसे से खाल रही थी। मिसेज गिल, कॉलेज में अभि को अक्सर नोटिस किया करती, उसका ध्यान रखती, उसके पसंद का खाना बनाकर लाया करतीं और अभि को भी मिसेज गिल का यह व्यवहार अच्छा लगने लगा था। अभी अब दिव्या से ज्यादा मिस गिल के साथ समय बिताने लगा था। दिव्या को अभि का बदलात व्यवहार अजीब सा लगा, अब दिव्या अभि को नोटिस करने लगी। एक रोज दिव्या ने अभि से कहा, "आजकल तुम्हारी मिसेज गिल के साथ काफी नजदीकियां बढ़ रही हैं"।

अभि मुस्कुराता है और मिसेज गिल के घर जाने को निकलता है। दिव्या फिर अभि से कहती है, "अभि तुम्हारे और मिसेज गिल के बीच में क्या चल रहा है?" अभि मुस्कुरा कर आगे बढ़ जाता है। दिव्या कहती है, "अभि मुस्कुराने से काम नहीं चलेगा, तुम जवाब नहीं दोगे तो मैं खुद पता कर लूंगी और अगर मुझे पता चला कि तुम मुझे डबल क्रॉस कर रहे हो तो मुझसे बुरा कोई नहीं होगा"। अभि फिर मुस्कुराता है और चला जाता है।

अगले दिन अभि, मिसेज गिल के लिए केक लेता है और उनके घर पहुंच जाता है। उधर मिसेज गिल सोचती है कि मैं अभि का ध्यान रखती हूँ। कहीं इस कारण अभि मेरे बारे में कोई कुछ ऐसा वैसा तो नहीं सोचता है, जो भी हो आज पता कर लेती हूँ। मिसेज गिल दरवाजा खोलती है, अभि मिसेज गिल को केक देता है और हैप्पी बर्थडे विश करता है। मिसेज गिल अभि का हाथ पकड़ती है और अपने सिर पर रख कहती है कि "जो पूछूंगी सच बताना", अभि मुस्कुरा कर कहता है कि "ठीक है"। "अभि, तुम्हारे दिल में मेरे लिए क्या फीलिंग्स हैं?" अभि ने कहा, "मैं समझा नहीं आप क्या कहना चाहती

समीक्षा स्थानीय इतिहास की महत्ता स्थापित करती पुस्तक

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के अंगरगत विभिन्न जनपदों के स्वतंत्रता आंदोलन के इतिहास से संबंधित पुस्तकों के प्रकाशन का प्रयास प्रशंसीय है। इसी कड़ी में उत्तर प्रदेश के शाहजहांपुर जनपद के स्वतंत्रता आंदोलन के इतिहास पर डॉ. नानक चंद्र मेहरोत्रा की लिखी पुस्तक 'उत्तर प्रदेश का स्वतंत्रता संग्राम-शाहजहांपुर' राज्य के पुरातत्व विभाग एवं अनामिका प्रकाशन के संयुक्त प्रकाशन से प्रकाशित हुई है। जनपद शाहजहांपुर के इतिहास को सामान्य रूप से समझना और 1857 के प्रथम स्वतंत्रता आंदोलन से लेकर ऐतिहासिक घटनाओं को जानने और समझने के लिए यह एक महत्वपूर्ण पुस्तक है। यह एक ऐतिहासिक तथ्य है कि प्रथम स्वाधीनता आंदोलन से लेकर सभी महत्वपूर्ण आंदोलन में शाहजहांपुर के लोग शहीद होते रहे। यही नहीं

देश की आजादी के बाद स्वाधीनता की रक्षा के लिए हुए सभी युद्धों में भी शाहजहांपुर के वीर बांकुरों ने अपनी शहादत दी। 1857 की क्रांति का उत्तर भारत में अंतिम युद्ध शाहजहांपुर की धरती पर ही लड़ा गया जिसमें स्वयं बेगम हजरत महल और नाना साहब सम्मिलित हुए। शहादत की इसी महानतम परंपरा के कारण शाहजहांपुर को शहीद नगरी भी कहते हैं। डॉ. नानक चंद्र मेहरोत्रा ने विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से कड़ी मेहनत के साथ सामग्री को खोजकर शाहजहांपुर के स्वाधीनता आंदोलन के इतिहास को लिखा है। सात अध्याय में लिखी गई इस पुस्तक में शाहजहांपुर जनपद के परिचय के साथ स्वतंत्रता संग्राम में जनपद की भूमिका को रेखांकित किया गया है। हर अध्याय के अंत में दिए गए क्रमिक संदर्भ उल्लेख पुस्तक को और भी अधिक प्रामाणिक बनाते हैं। शाहजहांपुर जनपद के स्वतंत्रता आंदोलन के इतिहास को जानने और समझने की अब तक उपलब्ध एकमात्र प्रामाणिक पुस्तक है।



पुस्तक - उत्तर प्रदेश का स्वतंत्रता संग्राम-शाहजहांपुर लेखक - डॉ. नानक चंद्र मेहरोत्रा

प्रकाशक - उत्तर प्रदेश राज्य पुरातत्व विभाग एवं अनामिका प्रयागराज।

मूल्य - रु. 750

समीक्षक - डॉ. प्रशांत अग्निहोत्री

प्रशंसा के भूखे लोग

"अरे टीना तुमने देखा ऊषा आंटी ने आज फिर रील बनाकर अपलोड की है।" सुमन ने कहा। "हां इस 75 साल की उम्र में 'चांद जैसे मुखड़े पर बिंदिया सितारा' गाना डालकर अपनी फोटो डाल रही है। लोगों का तो चांद से भरोसा ही उठ जाएगा। इतना बूढ़ा चांद!" टीना की इस बात पर सुमन खिलखिला कर हंसने लगी।

"चलो कोई बात नहीं हम लिख देते हैं सो ब्यूटीफुल। आंटी का दिल रह जाएगा आखिर अपने क्लब के सर्कल में है।" कहते हुए दोनों ने अपनी-अपनी फेसबुक से ऊषा आंटी की पोस्ट पर लाइक एवं कमेंट कर दिया। दोस्तों आजकल यह बहुत चलन हो गया है। फिल्टर काक्रे फोटो डालकर स्वयं को बेहद खूबसूरत बताने वाले गाने डालना या फिर किसी पोस्ट के माध्यम से परोक्ष रूप से अपने विरोधी को कटाक्ष करना, कभी दो कोड़ी का कहना। कभी किसी और माध्यम से सुविचार के बहाने तानाकशी करना, स्वयं को साधु प्रमाणित करना या ऐसा जाहिर करना कि सारा अन्याय हमारे साथ ही हो रहा है और हम पर दुनिया जल रही है। अधिकांश लोग आपके बारे में सोच ही नहीं रहे होते, लेकिन हम अपना महत्व बताने की कोशिश



ममता सोनी
राष्ट्रीय अध्यक्ष, कला भारती फाउंडेशन

तरह आपके आगे बढ़ने में बाधा उत्पन्न होगी। किसी ने सही कहा है: दूध से भरे मिट्टी के बर्तन का दर्जा विष से भरे सोने के बर्तन से ऊंचा होता है। इसी प्रकार मनुष्य को बाहरी सुंदरता से अधिक अंदरूनी 'संस्कारों' का मूल्य अधिक होता है।

जबरदस्ती करते रहते हैं। बेहतर है हम अपने आंतरिक गुणों को पहचाने और अपने टैलेट को, जो भी हमारे भीतर छिपा है उसका प्रदर्शन करने में अपना समय लगाएं न कि अपने मेकअप किए हुए चेहरे पर स्वयं ही तारीफ करने या दूसरों को बुरा साबित करने में समय व्यर्थ गवाएं।

आलोचना को भी सहन करना सीखे। यदि कोई आपकी गलती बताता है तो वह आपका सबसे बड़ा शुभचिंतक है, जो आपको गलतियां बताकर आपको पूर्णता की ओर ले जाता है। अन्यथा पीछे से आप मजाक का पात्र बन सकते हैं। लोग सामने आपकी गलतियां नहीं बताएंगे, लेकिन पीछे जाएंगे, लेकिन पीछे से आप प्रशंसा के आदि हैं। इस

गलतियां पीछे से आएं कि आप प्रशंसा के आदि हैं। इस तरह आपके आगे बढ़ने में बाधा उत्पन्न होगी। किसी ने सही कहा है: दूध से भरे मिट्टी के बर्तन का दर्जा विष से भरे सोने के बर्तन से ऊंचा होता है। इसी प्रकार मनुष्य को बाहरी सुंदरता से अधिक अंदरूनी 'संस्कारों' का मूल्य अधिक होता है।



लघुकथा मतदान

देर तक सोने वाली रोहिणी मतदान वाले दिन सुबह जल्दी उठी और प्रेश होकर बिना जलपान किए पोलिंग बूथ की ओर चल दी। उसने सोचा था कि मतदान करने के पश्चात वह घर आकर नींद पूरी कर लेगी। जाते समय उसे मम्मी-पापा ने नहीं देखा। सुबह का नरना तैयार था, किंतु अभी तक रोहिणी नहीं आई। पापा ने मम्मी से कहा- 'जरा जाकर देखो तो सही। मुझे तो ऐसा लगता है कि रोहिणी घोड़ा बेचकर सो रही है। आज मतदान का दिन है हम सभी जलपान करने के बाद वोट देने चलेंगे।' पापा की बात सुनने के बाद मम्मी रोहिणी के शयनकक्ष की ओर चल दीं। 'रोही! उठो मतदान के लिए नहीं चलना है क्या? पापा नाश्ते की मेज पर तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहे हैं।' यह कहते हुए मम्मी ने उसकी चादर खींच दी। 'मम्मी! मुझे अभी सोने दो।' -रोहिणी ने कहा, लेकिन मम्मी के सामने उसकी एक न चली। वह उठी और पापा के सामने आकर खड़ी हो गई। 'क्यों पापा, आप तो कहते थे कि पहले मतदान फिर जलपान।' यह कहते हुए उसने अपनी तर्जनी अंगुली पापा-मम्मी के सामने कर दी। पापा और मम्मी उसे विस्फारित नेत्रों से देखने लगे।



रमेश चन्द्र द्विवेदी
पूर्व प्रधानाचार्य, मैत्रीताल

साहित्य के गलियारों में बदले हुए नाम/उपनाम

साहित्य के क्षेत्र में भी ऐसा बहुत बार हुआ है कि साहित्यकार छद्म नाम से लिखा करते थे। भारतेंदु हरिश्चंद्र को पुनर्जागरण का अग्रदूत कहा जाता है। उन्होंने 'रसा' नाम से गजलें लिखीं। कुछ ने तो दो-तीन नामों का भी प्रयोग किया। जयशंकर प्रसाद भी पहले 'झारखंडी' और 'कलाधर' के नाम से लिखते थे। महावीर प्रसाद द्विवेदी ने 'सुकवि किकर' और 'कल्लू अल्हैत' नाम से लिखा।

हजारी प्रसाद द्विवेदी ने 'व्योमकेश शास्त्री' और 'बैजनाथ द्विवेदी' नामों का प्रयोग किया। मैथिलीशरण गुप्त ने 'रसिकेंद्र' और 'मधुप' उपनाम से सृजन किया। इसी तरह, गया प्रसाद शुक्ल 'सनेही', 'त्रिशूल', 'तरंगी' उपनाम से प्रतिष्ठित हुए। जगन्नाथ दास आज भी 'रत्नाकर' और 'जकी' नाम से जाने जाते हैं। शरद जोशी शुरुआत में छद्म नामों से अखबारों और पत्रिकाओं में लिखते थे।

नागार्जुन ने 'यात्री' के नाम से बहुत कविताएं लिखीं। अज्ञेय ने भी 'कुट्टीचातन' नाम से निबंध लिखे तो पांडेय बैचन शर्मा उग्र ने अष्टावक्र नाम से कहानियां लिखीं। डॉ. रामविलास शर्मा का अगिया बैताल आज भी चर्चा में बना हुआ है। अमृतलाल नार ने तस्लीम लखवी छद्मनाम से पत्र-पत्रिकाओं में लेखन किया। आशचर्य की



बात यह है कि उन्हें असली नाम के मुकाबले इस नाम से लिखने पर अधिक पारिश्रमिक मिलता था, लेकिन इन उपनामों और छद्म नामों में लेखन के बाद भी आज इन साहित्यकारों की पहचान उनके मुख्य नाम से ही होती है। कहने का मतलब यह कि इनके नाम बदलने के पीछे कोई स्वार्थ नहीं था।

दूसरी ओर यह जगजाहिर तथ्य है कि प्रख्यात लेखक ओमप्रकाश वाल्मीकि ने बार-बार कहे जाने पर भी अपना सरनेम 'वाल्मीकि' नहीं बदला और एक अदद घर के लिए दर-दर भटकते रहे। नाम परिवर्तन किसी भी व्यक्ति का निजी मामला हो सकता है और किसी भी दूसरे व्यक्ति को इस बात पर आपत्ति नहीं होनी चाहिए।



डॉ. शोभा जैन
लेखिका



बंद जगहों का डर क्लॉस्ट्रोफोबिया

क्या कभी लिफ्ट में फंसने का खयाल आते ही आपको घबराहट होने लगती है? या फिर भीड़-भाड़ वाली बस में या छोटे कमरे में सांस लेना तक मुश्किल हो जाता है? अगर हां, तो हो सकता है आप क्लॉस्ट्रोफोबिया से जूझ रहे हों। आइए क्लॉस्ट्रोफोबिया को समझते हैं।

क्लॉस्ट्रोफोबिया

क्लॉस्ट्रोफोबिया डर और घबराहट से जुड़ी एक परेशानी है (फोबिक एंजाइटी डिसऑर्डर) जिसमें व्यक्ति को बंद या छोटी जगहों से बहुत ज्यादा डर लगता है। इस डर की वजह से घबराहट होने लगती है, जैसे कि दम घुट रहा हो या बाहर निकलने का कोई रास्ता न हो।

डर और बेचैनी

ट्रिगर करने वाली चीजें, लिफ्ट, एस्केलेटर, हवाई जहाज का कॉकपिट, एमआरआई स्कैन मशीन, सुरंग, भीड़-भाड़ वाली बस या ट्रेन, छोटे कमरे, बिना खिड़की के कमरे, लक्षण, तेज सांस लेना, घबराहट होना, सीने में जकड़न, चक्कर आना, पसीना आना, कांपना, बाहर निकलने की बेचैनी, वीखने या रोकने का मन करना, नियंत्रण खोने का डर आदि।



डॉ. रishi मोहन हिरवे
मनोचिकित्सक, काउंसलर

क्लॉस्ट्रोफोबिया के लिए एक्सपोजर थेरेपी

क्लॉस्ट्रोफोबिया के लिए एक्सपोजर थेरेपी में आप अपने थेरेपिस्ट के साथ मिलकर उन स्थितियों की एक सूची (हीरआर्की) बनाते हैं, जो आपको क्लॉस्ट्रोफोबिक बनाती है। सूची को सबसे कम डर देने वाली स्थिति से शुरू करके सबसे ज्यादा डराने वाली स्थिति तक बनाया जाता है। उदाहरण के लिए सूची में लिफ्ट में फंसने की कल्पना करना या सुरंग से गुजरना, प्लेन में बैठना आदि शामिल हो सकता है। फिर आप अपने थेरेपिस्ट के मार्गदर्शन में धीरे-धीरे इन स्थितियों का सामना करना शुरू करते हैं। प्रारंभ में आप कम डराने वाली स्थितियों से शुरू कर सकते हैं, जैसे कि बंद कमरे में दरवाजा बंद करके बैठना। जैसे-जैसे आप अधिक सहज होते जाते हैं, आप सूची में ऊपर जाते हैं और अधिक कठिन स्थितियों का सामना करना सीखते हैं। एक्सपोजर थेरेपी के दौरान, आपका/आपकी मनोचिकित्सक शांत रहने और अपने डर को प्रबंधित करने में आपकी मदद के लिए रिलेक्शन तकनीकें सिखा सकते हैं। इन तकनीकों में गहरी सांस लेने के व्यायाम, ध्यान और मांसपेशियों को ढीला करने के अभ्यास आदि शामिल हो सकते हैं।

एक्सपोजर थेरेपी के लाभ

एक्सपोजर थेरेपी क्लॉस्ट्रोफोबिया के लिए एक प्रभावी उपचार है। यह आपको अपने डर का सामना करने और यह सीखने में मदद करता है कि आप उनसे कैसे निपट सकते हैं। उपचार के परिणामस्वरूप, आप उन जगहों पर जाने में अधिक सहज महसूस कर सकते हैं जिनसे आप पहले बचते थे और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है। यदि आप क्लॉस्ट्रोफोबिया से जूझ रहे हैं तो मनोचिकित्सक आपकी सहायता कर सकते हैं और आपको यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि एक्सपोजर थेरेपी आपके लिए उपयुक्त है या नहीं।



वेडेड एक्सपोजर थेरेपी

एक्सपोजर थेरेपी एक प्रकार का संज्ञानात्मक व्यावहारिक उपचार (सीबीटी) है। यह उन स्थितियों या वस्तुओं के क्रमिक संपर्क की प्रक्रिया है जिनसे डर रहते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान आप सीखते हैं कि आप अपने डर का सामना कर सकते हैं और वह उतना भयानक नहीं है जितना आपने सोचा था।



व्या है कारण

क्लॉस्ट्रोफोबिया के टीक-टीक कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है, लेकिन माना जाता है कि जैनेटिक और पर्यावरणीय दोनों कारण इसमें भूमिका निभा सकते हैं।

न्यूट्रोपेनसिटीस का असंतुलन

जैनेटिक कारण: अगर आपके परिवार में किसी को फोबिया है तो आपको भी फोबिया होने का खतरा ज्यादा रहता है।

बुरे अनुभव: बचपन में बंद जगह में फंसने का बुरा अनुभव भी क्लॉस्ट्रोफोबिया का कारण बन सकता है।

पैनिक अटैक: अगर आपको पहले कभी पैनिक अटैक हुआ है तो भी आपको क्लॉस्ट्रोफोबिया हो सकता है।

व्या है इलाज

अगर आपको लगता है कि आपको क्लॉस्ट्रोफोबिया है तो घबराने की जरूरत नहीं है। इसका इलाज संभव है।

मनोचिकित्सकीय दवाएं- जो आपकी घबराहट कम करती हैं तथा पैनिक अटैक (घबराहट के दौर) को रोकती हैं।

थेरेपी: संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) नाम की थेरेपी क्लॉस्ट्रोफोबिया के इलाज में कारगर साबित हुई है। सीबीटी में आपको उन विचारों और भावनाओं को पहचानना सिखाया जाता है, जो आपकी घबराहट को बढ़ाते हैं और उनकी जगह पर सकारात्मक विचारों को अपनाया सिखाया जाता है।

रिलेक्शन तकनीक: सांस लेने के व्यायाम और ध्यान जैसी रिलेक्शन तकनीक सीखने से भी क्लॉस्ट्रोफोबिया के लक्षणों को कम किया जा सकता है।

क्लॉस्ट्रोफोबिया एक आम समस्या है। इसका इलाज संभव है और आप एक सामान्य जिंदगी जी सकते हैं। अगर आपको लगता है कि आपको क्लॉस्ट्रोफोबिया है तो मनोचिकित्सक से सलाह जरूर लें।

खाना खाना कच्चे आम का पना



सामग्री

- कच्चा आम- 300 ग्राम
- भुना जीरा पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- काला नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच
- चीनी या गुड़- 100-150 ग्राम
- पोदीना- 20-30 पत्तियां

गर्मियां आते ही पूरा बाजार रंग-बिरंगे आर्टिफिशियल स्वाद के पेय पदार्थों से पट जाता है। क्षणिक आनंद के लिए इनका सेवन अपने स्वास्थ्य को ही हानि पहुंचाना है। अपने देशी पारंपरिक पेय हानिरहित और स्वास्थ्यवर्धक होने के साथ गर्मियों का मुकाबला करने के लिए अति उत्तम उपाय है। आज आपको बताते हैं स्वादिष्ट कच्चे का पना बनाना।

बनाने की विधि

पहले जब लूहे या सिंगड़ी पर खाना बना करता था तब उसकी राख में दबाकर कच्चे आम (कैरी) को भून लिया करते थे और इन्हीं भूने हुई कच्चे आम से पना बनाया करते थे। आजकल कच्चे आम को उबाल कर पीसकर पना बनाते हैं।

कच्चे आमों को धोएँ, इन्हें छीलकर गुठली से गुदा अलग कर लीजिए, इस गूदे को एक कप पानी डालकर उबाल लीजिए। अब इस उबली पत्थ को टंडाकर मिक्सी में गुड़ या चीनी, काला नमक और पोदीना के पत्ती मिलाकर पीस लीजिए। पीसकर एक लीटर टंडा पानी मिलाइए, छानिए, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा पाउडर डालिए। अब आपका कच्चे आम का पना तैयार है। इसे एकदम बर्फ के क्यूब डालकर पोदीना की पत्तियों से सजाकर मेहमानों को परोसिए। कच्चे आम पना को फ्रिज में रख कर 3-4 दिन तक काम में लिया जा सकता है।



एस. बी. मुथा
फूड ब्लॉगर

कीट: चांदनी रात के सैलानी

रात्रिचर कीट तितलियां जुगनू भंवें करोड़ों वर्षों से चांद तारों के प्रकाश का प्रयोग नेविगेटर के तौर पर करते आ रहे हैं जिससे यह कीट रात्रि में आकाश में अपनी स्थिति गंतव्य का निर्धारण करते हैं। चंद्रमा के प्रकाश को यह अपनी पीठ पर लेते हैं। चांद की उजियाली रात में एक खास एंगल के साथ प्रकाश कोण बनाते हुए यह उड़ान भरते हैं। कीटों की इस जन्मजात वृत्ति को पृष्ठीय प्रकाश प्रतिक्रिया कहते हैं। विकासवादी जीव विज्ञानी कीटों के इस कौशल के लिए नेचुरल सिलेक्शन को जिम्मेदार मानते हैं।

मानव ने जब तेल दीपक, इलेक्ट्रिक बल्ब, हाई प्रेशर मरकरी लाइट आदि कृत्रिम प्रकाश स्रोतों का आविष्कार किया। उन आविष्कारों से जहां मानव का जीवन सुखमय हुआ, वहीं जीव सृष्टि के इतिहास की दृष्टि से पक्षियों से भी पूर्व आकाश में विचरण करने वाले इन कीटों की मुसीबतें बढ़नी शुरू हो गईं। बहुत लंबे समय तक यह माना जाता था कि

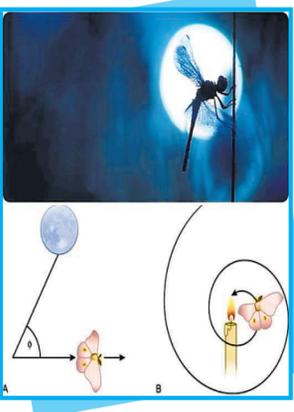


आर्य सागर खारी
नोएडा

यह कीट बल्ब आदि कृत्रिम प्रकाश के स्रोत की ओर आकर्षित होते हैं। प्रकाश स्रोत की ऊष्मा उन्हें आकर्षित करती है, लेकिन जब आधुनिक थ्रीडी मोशन सेंसर कैमरा की मदद से शोध हुआ तो बहुत ही हैरतअंगेज सच्चाई निकलकर सामने आई।

शोध के अनुसार कीट कृत्रिम प्रकाश स्रोत की ओर आकर्षित नहीं, भ्रमित होते हैं। कृत्रिम प्रकाश को वह चंद्र तारों का प्राकृतिक प्रकाश समझकर उस स्रोत के आसपास मंडराने लगते हैं और एक उलझन भरी वक्रीय गति में उलझकर रह जाते हैं और अंत में थककर प्राण त्याग देते हैं।

नेचुरल वर्ल्ड में जो घटना आंखों से दिखाई देती है हम उसके कारण के आकलन में कभी-कभी चूक जाते हैं। कीट और दीपक



की रोशनी के मामले भी में भी ऐसा ही होता है। हम सोचते हैं कीट दीपक की लौ बल्ब के प्रकाश की ओर आकर्षित होते हैं, लेकिन वह आकर्षित नहीं, भ्रमित होते हैं। चंद्रमा के दृधिया प्रकाश में सीधी-साधी रेखीय गति से उड़ने वाले कीट कुटिल वक्रीय पथ का अनुसरण करने लगते हैं और वह मनुष्य को यही प्रेरणा देते हैं कि सीधे पथ पर चलने वाला जीवन की चकाचौंध से भ्रमित न होने वाला इंसान अपने जीवन लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है, जो जीवन में कुटिल टेढ़ा-मेढ़ा मार्ग अपनाते हैं वह मार्ग भ्रष्ट होकर एक दिन खुद नष्ट भ्रष्ट हो जाता है। कार्यरूप प्रकृति की प्रत्येक घटना अपने आप में एक सबक है।

आजकल दुनिया में सिंगल रहने का ट्रेंड चल निकला है। आदमी अपने मन का राजा बनना चाहता है। अपने मन का बाजा बजाना चाहता है। वहीं कुछ लोगों को अकेलापन सताने लगता है। वे अकेलेपन से घबरा जाते हैं। यहां हम पहले इसके फायदे गिनवाते हैं- फायदा यह होता है कि आदमी को जीने की आजादी मिल जाती है। आप अपने मनपसंद ढंग से जीवन जीना शुरू कर देते हैं।



सिंगल रहने का सुख

आप खुद से खुद को समझने लगते हैं। आपको अपने सभी शौक पूरे करने की आजादी होती है। कोई रोक-टोक करने वाली या करने वाला आपके घर में नहीं होता है। आपका खर्च सीमित रहता है। नए लोगों से मिलने का अवसर मिलता है। आप जब चाहें जब किसी को अपने घर में आमंत्रित कर सकते हैं। आप नमक तेल की चिंता छोड़कर अपने सेहत पर ध्यान दे सकते हैं। आप घर में ही जिम लगा सकते हैं। बच्चों की चिल्लों और हो हल्ला से दूर रहकर आत्मचिंतन कर सकते हैं। आपका अपना समय होता है। आपके समय का कोई भागीदार नहीं होता है। जब मन आए तो घूमने निकल गए। जब मर्जी आए तो आप खरटे भरने लगे। कोई बंदिश नहीं। कोई समझौता नहीं। सिंगल रहने पर कोई लड़ाई झगड़ा का डर नहीं होता। बर्तन टूटने का कोई अंदेशा नहीं होता, जो चीज जहां रहती है वह वहीं रहती है, बशर्ते कि घर में उन्हें हटाने या

में रचनात्मकता ज्यादा होती है। वे अधिकतर साहित्यकार, चित्रकार और संगीतकार होते हैं। ऐसे लोग भावनात्मक स्तर पर बहुत मजबूत रहते हैं। वे बात बेबात पर भावुक नहीं होते हैं। जिंदादिल होते हैं। जब चाहें किसी से भी फ्लर्ट कर सकते हैं। अब सिंगल होने के नुकसान गिनवा देते हैं। आप बीमार पड़ेंगे तो कोई देखभाल करने वाला नहीं होगा। आप और है कि कुछ लोग कह सकते हैं - "पड़िए बीमार तो न हो कोई तीमारदार" सिंगल रहने वाले को काम ज्यादा करना पड़ता है। दफ्तर के साथी उसे अपना काम सौंपकर घर के लिए निकल पड़ते हैं। उनको लगता है कि ये तो अकेला है। जल्दी घर जाकर क्या करेगा? जब उम्र बढ़ने लगती है तो एक साथी की बड़ी शिद्दत से कमी महसूस होने लगती है। लगता है कि कोई तो हो जिसे हम अपनी दिल की बातें दिल खोलकर बता सकें। आपको अकेले रहना है। मस्त रहना है या किसी के साथ रहना है। उसके साथ बंधकर जीना है। यह आपका व्यक्तिगत निर्णय है। आप अगर बालिंग हैं तो आप अपना निर्णय ले सकते हैं। आपको अपने निर्णय पर कभी भी पछतावा नहीं होगा।



एस डी ओझा
इंजीनियर, बलिया

सुरों को अपनी आवाज में पिरोकर संगीत की साधना कर रही शिखा

रमेश जड़ित, अल्मोड़ा संगीत को साधना मानकर उन्होंने इसे अपने जीवन का लक्ष्य बना लिया। संगीत के सुरों में ही बचपन बीत गया और संगीत कब उनकी इबादत बन गया इसका पता भी नहीं चला। संगीत की इस साधना को मुकाम तक पहुंचाने के लिए वह कड़ी मेहनत कर रही हैं। रास्ते में कई बार तमाम बाधाओं ने उनके दृढ़ निश्चय को तोड़ने का भी प्रयास किया, लेकिन उन्होंने हौंसला नहीं हारा। हौंसलों की यह उड़ान अब उन्हें कामयाबी के सफर का हिस्सा बनाने को बेताब है और अपनी मधुर आवाज से उन्होंने अपने इस सफर की दस्तक भी दे दी है। बॉलीवुड की सुपरहिट फिल्म भुज में एक थीम सांग और वेब सीरीज हीरामंडी में गीत गकर वह आज पार्श्व गायन के क्षेत्र की एक उभरती नायिका भी बन गई हैं।

अपने सपने का पूरा करने के लिए दिल्ली चली गईं और उन्होंने वहां मीरांड हाउस से फैकल्टी ऑफ म्यूजिक एंड फाइन आर्ट्स से बीएस आनर्स किया। जिसके बाद वनस्थली विद्यापीठ नेवई राजस्थान से उन्होंने संगीत में एमए की शिक्षा पूरी की और वर्तमान में वह पीएचडी कर रही हैं। संगीत की बारीकियां सीखते-सीखते उन्होंने अपने सपने को पूरा करने और संगीत को एक नया आयाम देने के लिए करीब साढ़े सात साल पहले मुंबई का रुख कर लिया। संगीत के अपने सफर को मुकाम तक पहुंचाने का उनका असली सफर यहीं से शुरू हुआ। शुरुआत इतनी आसान नहीं थी। इस दौरान उन्होंने कई मौकों पर अपनी आवाज का जलवा भी बिखेरा। अपने इस सफर में उन्होंने आदर, खामोशी, लाल भंवरा प्रेम की होली समेत कई एलबमों में अपने सुर का जादू भी बिखेरा। आखिरकार उनकी मेहनत रंग लाई और उन्हें बॉलीवुड की सुपरहिट फिल्म भुज में एक थीम सांग गाने का मौका मिला। शिखा इस मौके को अपने जीवन की एक बड़ी उपलब्धि मानती हैं। इस गीत से शिखा की मधुर आवाज को मुंबई के संगीत के धूरंधरों ने सराहा और कुछ महीनों पहले ही बॉलीवुड के मराहूर निर्देशक

संजय लीला भंसाली के साथ काम करने का मौका मिला और उन्होंने वेब सीरीज हीरामंडी में भी अपनी मधुर आवाज में एक गीत गाया जिसके बाद से शिखा अब काफी उस्ताहित हैं। शिखा के पिता जेपी जोशी क्षेत्रीय खाद्य अधिकारी अल्मोड़ा के पद से सेवानिवृत्त हैं, जबकि उनकी माता माया जोशी अल्मोड़ा डाकघर में महिला प्रधान अधिकारता के पद पर कार्यरत हैं। उनके भाई विनीत जोशी अल्मोड़ा स्थित पंजाब नेशनल बैंक में कार्यरत हैं। शिखा अपनी सफलता का श्रेय अपने माता पिता, दादा स्व. मोहन चंद्र जोशी, वनस्थली विद्यापीठ परिवार और ईश्वर को देती हैं।



रसिया में हुए यूथ फेस्टिवल में भारत का प्रतिनिधित्व

वर्ष 2021 में रसिया में हुए यूथ फेस्टिवल में भारत का प्रतिनिधित्व किया है। इतना ही नहीं 08 जुलाई 2023 को देहरादून में हिमालयन सांस्कृतिक केंद्र के शुभारंभ अवसर पर आयोजित उत्सव निनाद में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उन्हें उनकी मधुर आवाज के लिए सम्मानित किया। फिल्म भुज में थीम सांग गाने के बाद उन्हें सुर नूर व कंट कोकिला सम्मान से सम्मानित किया गया।

साप्ताहिक राशिफल

- मेघ**: यह सप्ताह शुभता भरा रहने वाला है। बीते सप्ताह के मुकाबले भाग्य आपका ज्यादा साथ देगा। आपको घर और बाहर दोनों जगह परिजनो का सहयोग मिलेगा। यदि आप किसी चोट या बीमारी आदि से पीड़ित थे तो आपको इस सप्ताह तेजी से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होगा।
- वृष**: यह सप्ताह सौभाग्यशाली रहने वाला है। आप एक अलग ही ऊर्जा और उत्साह के साथ अपने कार्यों को अंजाम देंगे। परीक्षा-प्रतिस्पर्धा की तैयारी में जुटे छात्रों का मन पढ़ाई में खूब लगेगा। एकप्रकार से किया गया अध्ययन आपकी सफलता में तब्दील होगा। आपकी रुचि समाज सेवा से जुड़े कार्यों में रहेगी।
- मिथुन**: यह सप्ताह थोड़ा आपाधापी भरा रह सकता है, लेकिन यदि आप चीजों को बैलेंस करके चलते हैं तो आपको मनचाही सफलता एवं लाभ की प्राप्ति संभव है। सप्ताह की शुरुआत में आपको करियर-कारोबार के सिलसिले में लंबी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है। इस दौरान आपको अपनी सेहत और सामान का खूब ख्याल रखना होगा।
- कर्क**: यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। यदि आप लंबे समय से भूमि-भवन के क्रय-विक्रय की योजना बना रहे तो आपकी यह मनोकामना पूरी हो सकती है। जमीन-जायदाद से जुड़े विवाद सुलह-समझौते से दूर हो सकते हैं। नौकरीपेशा लोगों को करियर-कारोबार में विशेष उपलब्धि के योग बनेंगे।
- सिंह**: यह सप्ताह जीवन में नए अवसरों के द्वार खोलने वाला साबित होगा। आपको वो सभी चीजें आसानी से प्राप्त होंगी जिसके लिए आप हकदार हैं। कार्यक्षेत्र में सीनियर एवं जूनियर दोनों का सहयोग व समर्थन मिलेगा। इनकी मदद से आप अपनी कार्य योजना को अंजाम से पूरा करने में कामयाब हो जाएंगे।
- कन्या**: इस सप्ताह किसी भी कार्य को करते समय खूब सावधानी बरतने की आवश्यकता है। सप्ताह की शुरुआत में कुछ धरंलू समस्याएं आपकी चिंता का बड़ा कारण बन सकती हैं। इस दौरान घर के किसी बुजुर्ग की खराब सेहत के कारण आपको अस्पताल के चक्कर लगाने पड़ सकते हैं।
- तुला**: यह सप्ताह मिलाजुला साबित होगा। सप्ताह की शुरुआत में आपको अपनी संतान, परिजन अथवा किसी अन्य रिश्तेदार को लेकर कुछ चिंता बनी रह सकती है। आपको छोटे-छोटे कार्यों को करने में अधिक समय देने के साथ अधिक मेहनत करनी पड़ सकती है।
- वृश्चिक**: यह सप्ताह शुभ साबित होगा। इस सप्ताह आपको अपने करियर-कारोबार को आगे बढ़ाने के लिए अच्छे अवसर प्राप्त होंगे। नौकरीपेशा लोगों को सप्ताह के पूर्वार्ध में किसी बहुप्रतीक्षित शुभ समाचार की प्राप्ति संभव है। पूर्वार्ध में समाज सेवा, राजनीति आदि से जुड़े व्यक्तियों को जहां आपको कोई बड़ी उपलब्धि हासिल हो सकती है।
- धनु**: इस सप्ताह कोई भी कदम बेहद सावधानी के साथ उठाने की आवश्यकता रहेगी। आपके द्वारा किए गए फैसले का दूर तक असर देखने को मिलेगा। किसी प्रिय व्यक्ति के घर में आगमन से खुशियों का माहौल रहेगा। इस दौरान बेरोजगार लोगों को रोजी-रोजगार के नए अवसर प्राप्त हो सकते हैं।
- मकर**: इस सप्ताह उन चीजों को प्राथमिकता देनी होगी जो रिश्ते, कारोबार एवं आत्मीय संबंध को बेहतर बनाए रखने में मददगार साबित हो सकते हैं। यदि आप सप्ताह की शुरुआत से ही योजना बनाकर अपने कार्यों को अंजाम देते हैं तो आपको मनचाही सफलता की प्राप्ति होगी।
- कुंभ**: यह सप्ताह मिलाजुला साबित होने वाला है। नौकरीपेशा लोगों को अपने कार्यक्षेत्र में मिले हुए लक्ष्य को पूरा करने के लिए अतिरिक्त परिश्रम और प्रयास की आवश्यकता बनी रहेगी। इस सप्ताह आप अपनी योजनाओं के पूरा होने से पहले उसका खुलासा या फिर कहीं महिमा मंडन करने से बचें।
- मीन**: यह सप्ताह बीते हफ्ते के मुकाबले कहीं ज्यादा बेहतर और लाभप्रद साबित होना चाहिए। करियर-कारोबार से जुड़े किसी शुभ समाचार की प्राप्ति होगी। घर-परिवार में खुशियों का माहौल बना रहेगा। रोजी-रोजगार की दृष्टि से यह सप्ताह आपके लिए बेहद अनुकूल दिखाई दे रहा है।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान है, 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 84									काकुरो 83 का हल								
4	6	39	26	8	41				1	2	18	7	4	2			
									3	1	5	38	6	3	1	2	
11			3	11					3	1	2	31	4	7		3	1
	10				5				27		1	2	5	3	4		
	9				18				12	4	2	3	6	1	24	8	
		4							31	5	6	16	9	1	8	9	7
									24	7	8	9	25	9	8	7	1
									14	9	7				1	8	

पूर्व तथा दक्षिण पूर्व एशिया

तांग शासन के अधीन आठवीं और नवीं सदी में चीन का समाज और वहां की संस्कृति प्रगति के चरमोत्कर्ष पर थी। तांग शासकों ने मध्य एशिया में सिक्यांग के बहुत बड़े हिस्से पर जिनमें काशगार भी शामिल था, अपना प्रभुत्व स्थापित कर लिया था। इससे तथाकथित रेशम मार्ग से जमीन के रास्ते से होने वाले व्यापार में काफी बढ़ोतरी हुई। इस मार्ग से रेशम ही नहीं, बल्कि उत्तम कोटि के चीनी मिट्टी के बर्तन और जेड नामक पत्थर की पच्चीकारी वाली चीजें भी पश्चिम एशिया, यूरोप और भारत को निर्यात की जाती थीं।

नियंत्रण रहा। उत्तर में उन्होंने कोरिया को जीत लिया। इस प्रकार उन्होंने पूर्व एशिया में एक विशाल साम्राज्य स्थापित किया। चीन के मंगोल शासकों में सबसे अधिक विख्यात नाम कुबलाई खान का है।

वेनिशियाई यात्री मार्कोपोलो ने उस के दरबार में कुछ समय बिताया था। उसने इस दरबार का बहुत सजीव वर्णन किया है। मार्कोपोलो समुद्री मार्ग से इटली लौटा। रास्ते में वह भारत में मालाबार क्षेत्र में भी रुका। इस प्रकार विश्व के विभिन्न भाग आपस में जुड़ रहे थे और उनके व्यापारिक तथा सांस्कृतिक संपर्कों में वृद्धि हो रही थी।

दक्षिण पूर्व एशिया के देशों को इस काल में चीन के कुछ शासकों की विस्तारवादी प्रवृत्ति का सामना करना पड़ा। अब तक चीन ने एक शक्तिशाली नौसेना तैयार कर ली थी, लेकिन दक्षिण पूर्व एशियाई राज्य अधिकतर स्वतंत्र ही रहे। इस काल में

इस क्षेत्र में जिन दो सर्वाधिक शक्तिशाली राज्यों का बोलबाला रहा उनमें से एक था शैलेंद्र साम्राज्य और दूसरा था कंबोज साम्राज्य।

शैलेंद्र साम्राज्य का उदय सातवीं सदी में मुख्य रूप से श्रीविजय साम्राज्य के भग्नावशेष पर हुआ था। यह साम्राज्य 10 वीं सदी तक कायम रहा।

अपने चरमोत्कर्ष काल में सुमात्रा, जावा, मलय प्रायद्वीप, श्याम (आधुनिक थाईलैंड) यहां तक कि फिलीपींस के भी कुछ हिस्से इसमें शामिल थे।

नवीं सदी के एक अरब लेखक के अनुसार यह साम्राज्य इतना विशाल था कि तेज से तेज चलने वाला जहाज भी दो साल में भी उसका पूरा चक्कर नहीं लगा सकता था। शैलेंद्र शासकों के पास एक शक्तिशाली नौसेना की और चीन के साथ होने वाले व्यापार के समुद्री मार्ग पर उनका नियंत्रण था। दक्षिण भारत में पल्लवों के पास भी शक्तिशाली नौसेना थी। पहले की ही तरह इस काल में भी इस क्षेत्र के देशों के साथ भारत के घनिष्ठ व्यापारिक तथा सांस्कृतिक संबंध बने रहे। सुमात्रा में स्थित इस साम्राज्य की राजधानी पालेमबांग में कई चीनी तथा भारतीय विद्वान पहुंचे। पालेमबांग पहले से संस्कृत तथा बौद्ध अध्ययन एवं अनुसंधान का केंद्र रहा था।

शैलेंद्र शासकों ने इस काल में कई भव्य मंदिर बनाए। इनमें से सबसे विख्यात बुद्ध को समर्पित बोरोबुदुर का मंदिर है। पूरे के पूरे पहाड़ को काटकर 9 मंजिलें बनाई गई हैं जिनके ऊपर ए स्तूप का निर्माण किया गया है। साहित्यिक कृतियों लोक कलाओं, कठपुतली के खेलों आदि में रामायण और महाभारत जैसे भारतीय महाकाव्य की विभिन्न कथा कहानियों का प्रचलन वहां पूर्ववत् जारी रहा।

कंबोज साम्राज्य

कंबोज साम्राज्य कंबोडिया और अन्नाम में फैला हुआ था। यहां पहले हिंदू संस्कृति के रंग में पगा फूलान राज्य था। कंबोज साम्राज्य 15 वीं सदी तक कायम रहा। इस साम्राज्य ने अपनी अवधि में सांस्कृतिक विकास तथा आर्थिक समृद्धि की बुलंदियों को छुआ। कंबोडिया में अंकोरवाट के निकट बनाए गए मंदिरों को इसकी सबसे शानदार उपलब्धि माना जा सकता है। इन मंदिरों के निर्माण का सिलसिला 10 वीं सदी से आरंभ हुआ और प्रत्येक शासक अपनी स्मृति को स्थायित्व प्रदान करने के लिए एक के बाद एक मंदिर बनवाता रहा।

लगभग 200 वर्षों में 302 वर्ग किलोमीटर का क्षेत्र मंदिरों से भर गया। इनमें से सबसे बड़ा अंकोरवाट का मंदिर है। इसमें 3 किलोमीटर के छतदार गलियारे हैं। यह गलियारे देवी-देवताओं और अस्त्राओं की सुंदर मूर्तियों से सजे हुए हैं।

अत्यंत सुरक्षित ढंग से बनवाए गए चोखानों में रामायण और महाभारत के दृश्य अंकित किए गए हैं। यह मंदिर समूह बाहरी दुनिया के लिए विस्मृत हो गया था और यहां जंगल उग आये थे। आखिर एक फ्रांसीसी ने इसे खोज निकाला।

दिलचस्प बात यह है कि दसवीं से बारहवीं सदी तक मंदिर निर्माण का कार्य तीव्र गति से चला। भारत में भी यही समय मंदिर निर्माण का सबसे भव्य काल था। मलय प्रायद्वीप में टक्काला बंदरगाह से चीन सागर तक जमीन के रास्ते चलकर बहुत से भारतीय व्यापारी दक्षिण चीन पहुंचे। बहुत से ब्राह्मण और बाद में बौद्ध भिक्षु भी वहां जाकर बस गए। बौद्ध धर्म का अपने जन्म स्थान भारत में तो हास हो चला था, लेकिन दक्षिण पूर्व एशिया में वह परवान चढ़ता रहा। कालांतर में बौद्ध धर्म में हिंदू देवी-देवता भी घुल-मिल गए।

हिंदू मंदिर भी बौद्ध पूजा स्थलों में परिणित हो गए। इस काल में भारत में टीक इसके उदो बात हो रही थी अर्थात् हिंदू धर्म बौद्ध धर्म को अपने अंदर पचा-खपा रहा था।



बोरोबुदुर मंदिर

इतिहास के झरोखे से

पंचाल राज्य का गौरवशाली इतिहास



डॉ. गिरिराज नन्दन
इतिहासकार, आंवला, बरेली

कोत्तरि खेड़ा अभिलेख धरोहरें

कोत्तरि खेड़ा टीले से जैन मंदिर के खंडहर प्राप्त हुए हैं। यह मंदिर कुषाण काल का है। इसमें बहुत सारी खंडित नान मूर्तियां भी प्राप्त हुई हैं तथा इन पर लेख भी अंकित हैं, जो 96 से 152 ई. के हैं। उत्तर की ओर एक छोटा जैन मंदिर प्राप्त हुआ है तथा पूर्व की ओर इंटों से निर्मित एक स्तूप भी प्राप्त हुआ है। दूसरी शती ई. के अंतिम चरण में इसी अहिच्छत्रा के राजा पद्मनाभ के दक्षिण एवं माधव नामक पुत्रद्वय ने दक्षिण देश में जाकर सिंह नंदि के आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन में मैसूर के सुप्रसिद्ध गंगवाड़ी राज्य की स्थापना की थी, जो साधिका एक सहस्र वर्ष पर्यंत स्थायी रहा जिसमें जैनधर्म की प्रवृत्ति प्रायः निरंतर बनी रही। कुषाणकाल के कुछ ब्राह्मण मंदिर भी प्राप्त हुए हैं। इस प्रकार उस काल में यह नगर तीनों धर्मों का केन्द्र था।

इलाहाबाद प्रसरित स्तंभ अभिलेख— इलाहाबाद से प्रस्तर शिलालेख के अनुसार समुद्रगुप्त राजा ने अपना पहला युद्ध कार्य आर्यावर्त में प्रारंभ किया और इसकी शुरुआत पड़ोस के अच्युत तथा नागसेन के राज्य को जड़मूल से उखाड़ने से की। इस शिलालेख के अच्युत या अच्युतनंदि की पहचान अहिच्छत्रा के एक तांबे के सिक्के में अंकित अच्यु से की गई है। इस सिक्के के दूसरी ओर एक चक्र अंकित है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि इस राजा ने 335 ई. से 350 ई. के मध्य शासन किया था तथा संभवतः मथुरा पर राज्य करने वाले नागों के पूर्वजों की एक शाखा के ही वंशज थे जिसके बाद यह भाग गुप्त राज्य का एक भाग बन गया 550 ई. तक इसकी यही स्थिति रही। अहिच्छत्र अहिच्छत्रा भुक्ति (एक प्रांत के बराबर का प्रशासकीय भाग) का मुख्यालय बनाया गया था और संभवतः यह टकसाली नगर था।

हिलबारी अभिलेख— यहां पर एक मिट्टी की मोहर (सील) मिली है, जिस पर यह अभिलेख है कि यह अहिच्छत्रा भुक्ति के कुमारामात्य के कार्यालय से निर्गमित हुई थी। उपाधि यह सूचित करती है कि यह बड़ा अधिकारी भुक्ति का राज्यपाल था तथा राजकुमार के पद के बराबर उसका पद था। इसी काल का एक अन्य शिलालेख दिलबारी गांव से प्राप्त हुआ है। अहिच्छत्र किले से यह गांव साढ़े चार मील दक्षिण में है। इसके अतिरिक्त एक अन्य वगुप्तकालीन शिलालेख पारश्वनाथ जैन मंदिर (जो कि कोत्तरि खेड़ा की ओर है) के मध्य से प्राप्त हुआ है।

देवल शिलालेख— देवल से एक उल्लेखनीय प्रस्तर स्तंभ प्राप्त हुआ है। वेवल का आधुनिक नाम देवरिया है, जो कि पहले बरेली जिले में था, आजकल पीलीभीत में है। यह कुटिल लिपि में अच्छी संस्कृत में लिखा हुआ है तथा संवत् 1048 का है। इसमें उस समय वहां राज्य कर रहे शक्तिशाली राजवंश का उल्लेख है। इसमें उल्लला नामक एक राजा का उल्लेख आया है जिसने कि यह अभिलेख मंदिर पर खुदवाया। इसकी रानी ने उस मंदिर को बनवाया था। वह छिन्द वंश के वीरवर्मा की चौथ पीढ़ी का था। महर्षि च्यवन इसी वंश के थे। हिंदू से तात्पर्य कुछ लोग चन्द्रवंश लगाते हैं। कुछ इसे पेरस से जोड़ते हैं। यह अभिलेख उस समय की समुन्नत संस्कृति की सभ्यता का प्रमाण है। यह संस्कृति स्थानीय हो सकती है। इसके केन्द्र देवरिया और अहिच्छत्रा रहे होंगे, किंतु इसका भार अपेक्षाकृत कम परिष्कृत लोगों पर आ गया। छिन्दु राजकुमार स्वयं कन्नौज के गुर्जर प्रतिहारों के अधीन रहे होंगे।

अहिच्छत्र का अंतिम शिलालेख— यद्यपि यहां शासन की कोई पीठ नहीं थी, फिर भी अहिच्छत्रा एक सांस्कृतिक नगरी के रूप में फल-फूल रही थी, जैसा कि एक दीवार पर बने हुए दो सुंदर सिंहों की नक्काशी से प्रमाणित है, जो कि संभवतः मन्नत मानने के उद्देश्य से बनाए गए थे तथा जिसमें एक खंडित शिला लेख भी हैं, जो कि संवत् 1060 (1004 ई.) का है। यद्यपि यह पूरी तरह से अभी स्पष्ट नहीं हुआ है। यह अहिच्छत्रा की बड़ी नगरी के रूप में अंतिम ज्ञात तिथि है तथा इस क्षेत्र की संस्कृति का प्रतिनिधित्व करता है बाद में यह नष्ट-भ्रष्ट हो गई। नष्ट होने का कारण अज्ञात है।

आदि कोट-अहिच्छत्र-पांडव कालीन किला— रामनगर ग्राम से उत्तर पूर्व की तरफ 5.6 किमी परिधि में खंडहरों एवं टीलों के रूप में प्राचीन पंचाल राज्य के राजधानी नगर अहिच्छत्र के अवशेष पड़े हुए हैं। जनश्रुतियों के अनुसार अहिच्छत्र किला-आदि कोट एवं पांडव कालीन किला कहलाता है।

पुरातात्विक दृष्टि से महत्वपूर्ण है जाजमऊ

टेराकोटा मानव एवं पशु मूर्तियां भी समय-समय पर प्रकाश में आई हैं। विशेष उल्लेखनीय है- मौर्य, शुंग, कुषाण एवं गुप्तकाल के अवशेष, अनेक प्राचीन सिक्के आहत रजत मुद्राएं, कुषाण, गुप्त, मध्यकाल, दिल्ली सल्तनत, मुगल तथा अवध के सिक्के विशेष रूप से प्रकाश में आते रहे हैं। जाजमऊ से अभिलिखित मुद्रा व मुद्रांकन (सील और सीलिंग) भी प्रकाश में आ चुकी है। विशेष उल्लेखनीय हाथी दांत में निर्मित सिंह की आकृति से युक्त अभिलिखित मुद्रा जिस पर मौर्यकालीन ब्राह्मी लिपि में 'वषल' शब्द अंकित है। संभवतः यह मौर्यकालीन किसी राजपुरुष की नामांकित मुद्रा (सुहर) रही हो। कुषाण व गुप्तकालीन अनेक मुद्रा व मुद्रांकन यहां से उपलब्ध हो चुके हैं। यहीं से गुप्तकालीन (500 ई.) भगवान बुद्ध की एक पाषाण प्रतिमा उपलब्ध हुई थी, जो आजकल लखनऊ संग्रहालय में प्रदर्शित है। यहां के पुरातत्व उत्खनन से कुषाण व गुप्त युग की विभिन्न इमारतों के ध्वंसावशेष प्रकाश में आए हैं, जो आज भी दृष्टव्य हैं।

गंगा तट पर स्थित जाजमऊ के अनेक घाट व मंदिर भी हैं। यहां से प्राप्त पांच बुदेलखंडी सनदे, जो समय-समय पर पढ़ों को प्रदत्त की गईं। पहली सनद महाराज वीर सिंह देव की सन् 1621 की है। दूसरी व तीसरी सनद महाराज कुमार पदम सिंह देव व महाराज हिरदेशाह द्वारा सन् 1717 में प्रदत्त है, चौथी सनद महाराज श्री राज जगतराज जूदेव को छत्रसाल के पुत्र थे। द्वारा सन् 1743 में प्रदत्त और पांचवी सनद ओरछा नरेश महाराज श्री जसवंत सिंह जूदेव द्वारा प्रदत्त हिजरी सन् 1114 (1732-33) की है। प्राचीनकाल से जाजमऊ कानपुर का भूभाग दक्षिण पंचाल का अंग रहा है। डॉ. अंगनेलाल जी कि 'उत्तर प्रदेश के बौद्ध केन्द्र' पुस्तक के अनुसार व बौद्ध साहित्य के मुताबिक



अहोगंग (हरिद्वार) से सहजाति (भीटा, प्रयागराज) तक जाने वाला मार्ग व राजगृह से तक्षशिला जाने वाला सुप्रसिद्ध वणिग पथ कानपुर से होकर ही जाता था। सहजाति से अगलपुर (वर्तमान कानपुर का जाजमऊ का विशाल टीला) तत्पश्चात उदुम्बर, कान्यकुब्ज (कान्यकुब्ज), संकस्य (संकिसा) सोर्य्य (सोरो) से यह मार्ग सीधे अहोगंग पहुंचता था। उदुम्बर नगर को भी कानपुर जिले में स्थित माना गया है। अगलपुर की पहचान कानपुर में गंगा नदी के दाहिने तट पर स्थित जाजमऊ के विशाल टीले से की जाती है। अगलपुर में सोर्य्य बौद्ध बिहार के अधिष्ठाता भिक्षु भदंत रेवत महास्थविर ठहरे थे। बाद में अहोगंग बौद्ध बिहार के भिक्षु प्रमुख भदंत संपूत साणवासी साठ भिक्षुओं के साथ अगलपुर बिहार में ठहरे थे। जाजमऊ में उखनन से बुद्ध व गुप्तकाल के पर्याप्त प्रमाण मिले हैं। उखनन से प्राप्त एक मुद्रांश को 6.9 से.मी. व्यास का टूटा हुआ है, इस पर अशोक कालीन ब्राह्मी लिपि में 'उपतिशेष' लेख अंकित है। उल्लेखनीय है कि भगवान गौतम बुद्ध के श्रेष्ठ शिष्य सारिपुत्र का जन्म उपतिस्स ग्राम में हुआ था जिसके कारण सारिपुत्र का व्यक्तिगत नाम ही उफतिस्स तथा सारिपुत्र उपतिस्स पड़ गया था। स्पष्टतः जाजमऊ का एक



मै सोर्य्य बौद्ध बिहार के अधिष्ठाता भिक्षु भदंत रेवत महास्थविर ठहरे थे। बाद में अहोगंग बौद्ध बिहार के भिक्षु प्रमुख भदंत संपूत साणवासी साठ भिक्षुओं के साथ अगलपुर बिहार में ठहरे थे। जाजमऊ में उखनन से बुद्ध व गुप्तकाल के पर्याप्त प्रमाण मिले हैं। उखनन से प्राप्त एक मुद्रांश को 6.9 से.मी. व्यास का टूटा हुआ है, इस पर अशोक कालीन ब्राह्मी लिपि में 'उपतिशेष' लेख अंकित है। उल्लेखनीय है कि भगवान गौतम बुद्ध के श्रेष्ठ शिष्य सारिपुत्र का जन्म उपतिस्स ग्राम में हुआ था जिसके कारण सारिपुत्र का व्यक्तिगत नाम ही उफतिस्स तथा सारिपुत्र उपतिस्स पड़ गया था। स्पष्टतः जाजमऊ का एक

शहजादे की शिक्षा, आरंभिक पालन-पोषण और सैन्य अभियान

मुगल वंश में प्रचलित परंपरा के अनुसार शहजादे को चार वर्ष, चार माह, चार दिन का हो जाने पर ही गुरु के संरक्षण में रखा जाता था। जब यह अवधि पूरी हुई तो 18 नवंबर 1573 ईसवी को शहजादे सलीम के लिए मौलाना मीर तला हावी को इस बड़े शहजादे के गुरु के रूप में धर्म तथा कुरान की शिक्षा देने के लिए अध्यापक के रूप में तैनात किया गया। यह मौलाना मीर तला हावी खुरासान के मुल्ला ख्वाजा का प्रपौत्र था तथा अपने समय के महान परंपरावादी और प्रसिद्ध धर्मशास्त्री मीर शहब बिन मीर जलालुद्दीन का शिष्य था। पवित्र परंपराओं के विशेषज्ञ के रूप में उसकी ख्याति संपूर्ण देश में फैली हुई थी और इसी कारण मुगल बादशाह अकबर उसे अपने संरक्षण में रखते थे। अब उसकी विद्वता, लोक व्यवहार तथा कुशलता की चर्चा तीव्र गति से फैलने लगी।

शहजादे सलीम के इस गुरु की आयु उस समय लगभग 78 वर्ष की थी जब उन्हें शहजादे को तालीम देने के लिए तैनात किया गया था। पहले दिन का नजारा देखिए-लगभग सवा चार साल का बच्चा उत्सुकता से इकट्ठे हुए लोगों को देख रहा था, अचानक नियत समय पर परंपरा के अनुसार मौलाना मीर हावी ने सलीम को पहले गोदी में लिया। "मुझे छोड़ो!" बच्चा बिलबिलाया, पर सब लोग तालियां बजाकर मौलाना साहब और बच्चे का उत्साहवर्द्धन कर रहे थे। वह बात अलग थी कि बच्चा इस उत्साह को नापसंद कर रहा था, पर मौलाना साहब अपनी बढ़ती उम्र से मजबूर थे। उन्हें मिलने वाले आभूषणों और अशर्फियों से हो रही प्रसन्नता का पारवाह न था। अंततः उन्होंने सलीम को अपने कंधे पर उठाने में सफलता पा ही ली। अपने पुत्र के लिए बादशाह अकबर ने सुरम्य भवनों से घिरे प्रासाद की व्यवस्था की थी। उसका विद्यारंभ संस्कार 28 नवंबर

1573 ईसवी को दर्ज हुआ। बादशाह अकबर ने मौलाना को एक बहुमूल्य उपहार भेंट की। उन्होंने कहा, "यह मेरा बेटा जरूर है, पर आप इसे ऐसी तालीम देना कि यह मेरी कमी भूलकर पूरी दुनिया को अपने तालीम और हुनर से रौशन करे।" शहजादा सलीम कुछ ही देर में अपने इस गुरु से हिल-मिल गया। उसने खुदा का नाम मुबारक लेकर तथा संप्रदाय का उच्चारण करते हुए अपनी तालीम के सबक आरंभ किए, परंतु यह कैसा दुर्भाग्य था कि एक वर्ष के भीतर ही मौलाना मीर कला हावी की मृत्यु हो गई। यह घटना बादशाह अकबर और उनके इस प्रिय बेटे के लिए दुखद थी, लेकिन पढ़ाई तो जारी रहनी थी, सो उस समय के एक विद्वान कुतुबुद्दीन खां जो कि गुजरात में तैनात थे, को बुलाकर इस शहजादे का उस्ताद नियुक्त किया गया।

शहजादे को फारसी, तुर्की, अरबी, गणित, हिंदी, इतिहास, भूगोल और अन्य उपयोगी विषयों का विस्तृत ज्ञान देने के लिए एक के बाद एक योग्य आचार्य नियुक्त किए जाते रहे, परंतु इस संपूर्ण विद्वानों की मंडली में जिस एक गुरु के व्यक्तित्व और ज्ञान ने शहजादे सलीम के मस्तिष्क पर अमिट छाप छोड़ी वह केवल अब्दुल रहम खानखाना था। इस विद्वान ने सलीम के व्यक्तित्व में उदारता वाले गुणों का समावेश किया, ऐसा इतिहासकार भी मानते हैं। जब पांच साल का सलीम अपने पिता बादशाह अकबर के साथ यमुना नदी में पटना की ओर जा रहा था तो वह एक सैनिक अभियान था, परंतु सलीम के लिए वह उतनी ही आनंददायक यात्रा थी जितनी किसी उस उम्र के बच्चे के लिए हो सकती थी। नदी में नावों का कफिल्ला और सैन्य बल के लोग उसके लिए एक अलग किस्म का रोमांच पैदा

कर रहे थे। रात को अक्सर नावों को किसी सुरक्षित स्थान पर बांध दिया जाता था और फिर शुरू होता संगीत और नाच-गानों की महफिल का सिलसिला। कई बार गंधीर चर्चोंओं के लिए भी यह पड़ाव किया जाता था, पर शहजादे सलीम के लिए तो यह एक अलग किस्म का ही रोमांच था। उसकी खेलने-कूदने की उम्र जो थी। इलाहाबाद पहुंचकर बादशाह अकबर ने वहां के दुर्ग के उद्घाटन का भी समय निकाला। वह एक शानदार किला था। बाद के दिनों में जब सलीम लगभग आठ या नौ वर्ष का रहा होगा तब अकबर ने उसकी आज्ञाकारिता, अच्छे व्यवहार, विद्वता और धीरज की प्रशंसा की थी। शहजादे सलीम को 10 हजार जात तथा दस हजार सवार की पदवी से सम्मानित किया गया।

ऐसा किया जाना इसलिए भी अपेक्षित लगता है कि अकबर स्वयं 14 वर्ष की आयु में बादशाह बन बैठा था, तो उसका अपना बेटा उससे आगे क्यों नहीं निकल सकता, ऐसा वह स्वयं सोचता था, परंतु समय बलवान होता है और परिवर्तनशील भी। अकबर को अपने बेटे सलीम में कुछ ऐसे लक्षण दिखाई देने लगे थे, जो उसके लिए चिंता का कारण बनने लगे थे। ऐसा इसलिए भी था कि वह अपने इस बेटे के इस कदर मोह में था कि वह किसी विपरीत स्थिति की कल्पना नहीं कर सकता था, परंतु जब यह साफ-साफ दिखने लगा कि वह गलत राह पर जा रहा है तो बादशाह का अपने उस बेटे से मोहभंग होने लगा जिसके जन्म के लिए उसने न जाने कितनी मन्तने मानी थीं। फिलहाल बादशाह अकबर के दरबार में शहजादा सलीम सबसे अधिक पदवी प्राप्त दरबारी हुआ करता था। मुगल बादशाह

अकबर के दरबार में किसी अमीर की स्थिति पांच हजार जात से अधिक नहीं थी। उसके दोनों छोटे बेटे मुगद और दानियाल को भी कम दर्जा दिया गया था।

लगभग तीन साल बाद या जब सलीम 13 वर्ष के आसपास था और मुगद 12 का रहा होगा, तब इन दोनों को सैन्य बलों का नेतृत्व करने के लिए तैयार किया गया। ऐसा नहीं था कि उन्हें किसी दिखावे के लिए सेना की कमान देना का निर्णय हुआ हो। बात बड़ी थी और स्थिति वास्तविक। इन दोनों शहजादों को काबुल की ग्वावत को दबाने के लिए शाही सैन्य बल के नेतृत्व की जिम्मेदारी दी गई थी। भले ही यह जिम्मेदारी एक प्रतीकात्मक रही हो, पर

सच यही था कि उस समय ये दोनों भाई ही सैन्य बलों के कमांडर नामित किए गए थे। अबुल फजल ने अपने लेखन में यह दावा किया था कि कोई भी समझदार और जानकार इंसान यह समझ सकता था कि अकबर और सलीम के व्यक्तित्व संबंधों के बीच कुछ न कुछ गड़बड़ जरूर थी। इसे इस प्रकार भी समझा जा सकता था कि जैसे-जैसे शहजादा सलीम वयस्क स्थिति में आ रहा था, वैसे-वैसे वह अपने पिता से असहमति रखने लगा था। वह अपने खुद के व्यक्तित्व को उभारना चाहता था, एक स्वतंत्र और संप्रभु शासक के रूप में खुद को देखता था, लेकिन सच यह भी है कि वह किसी सैन्य अभियान का नेतृत्व करने को उतनी तज्जवो नहीं देता था जितनी परिस्थितियों के अनुरूप आवश्यकता हुआ करती थी। बाद के समय में अकबर ने अपने बेटे के किसी अभियान को सकारात्मक रूप से उसकी सहायता की तरह लिया हो, ऐसा कोई उदाहरण नहीं मिलता।



विदेशी व्यापारियों के लिए चीन के दरवाजे खुले हुए थे। अरब, ईरानी और भारतीय व्यापारी समुद्री मार्ग से चीन पहुंचकर कैंटन में बस जाते थे और अपना कारोबार चलाते थे। नवीं सदी के मध्य में तांग साम्राज्य का पतन आरंभ हो गया और 10 वीं सदी में उसका स्थान शुंग राजवंश ने ले लिया। लगभग 100 साल तक चीन पर इस राजवंश का शासन रहा। चीनी शासन तंत्र की बढ़ती हुई कमजोरी से फायदा उठाकर तेहवीं सदी में मंगोलों ने इस देश को जीत लिया। उन्होंने देश में खूब मारकाट और तबाही मचाई।

अपनी अत्यधिक गतिशील और अनुशासित अश्वारोही सेना के बल पर मंगोल शासक कुछ काल के लिए चीन को अपने एकछत्र शासन के अधीन एकीकृत करने में कामयाब हो गए। कुछ समय के लिए टोंकिन (उत्तरी वियतनाम) और अन्नाम (दक्षिणी वियतनाम) पर भी उनका



डॉ. नीलिमा पांडेय
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय

इस क्षेत्र में जिन दो सर्वाधिक शक्तिशाली राज्यों का बोलबाला रहा उनमें से एक था शैलेंद्र साम्राज्य और दूसरा था कंबोज साम्राज्य।

शैलेंद्र साम्राज्य का उदय सातवीं सदी में मुख्य रूप से श्रीविजय साम्राज्य के भग्नावशेष पर हुआ था। यह साम्राज्य 10 वीं सदी तक कायम रहा।



संरक्षण की राह देखता धामोनी दुर्ग

धामोनी दुर्ग के लिए पहले बुंदेलों और गोंड राजाओं में और फिर बुंदेलों और मुगलों में संघर्ष चलता रहा। गोंड राजाओं ने इसका निर्माण कराया था। महाराज वीर सिंह बुंदेला ने इसका पुनर्निर्माण कराया, पर अब यह दुर्ग लगभग खंडहरों में बदलता जा रहा है। यहां वीरानी छाई रहती है, अब यह जंगली पेड़ और जंगली जानवरों का ही आश्रय बनता जा रहा है। चाहे बात चंपतराय की हो या फिर वीरसिंह बुंदेला की। जुझार सिंह की बात हो या फिर महाराज छत्रशाल की, धामोनी जिक्र इन सबके साथ जुड़ा रहा है। धामोनी दुर्ग को देखने की मन में तीव्र आकांक्षा थी।

सागर जिले में पदस्थापना के बाद सागर को जानने के अभियान के तहत यहां जाना हुआ। गढ़पहरा से टीकमगढ़ रोड पर 40 किमी पर धामोनी है और यही से दाईं ओर मुड़कर धामोनी दुर्ग का रास्ता आरंभ होता है।

भीषण गर्मी और बहुत ही खराब जंगली रास्ता किसी का भी उत्साह भंग कर देता, पर हम तो इस दुर्ग से मुखातिब होने का संकल्प लेकर आए थे सो आगे बढ़ते रहे। नमाम खंडहरों और जंगली झाड़ों से मिलते हुए अंततः किले के प्रवेश द्वार पर पहुंच गए, जहां भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के कर्मचारी हमारी प्रतीक्षा कर रहे थे। उनके साथ हमने बुंदेलखंड इस प्रमुख दुर्ग में प्रवेश किया। मगड़ मंडला राज्यकाल में इनके वंशज सूरत शाह ने इस किले का निर्माण कराया था। ओरछा के राजा वीरसिंह बुंदेला के राज्य में यह सम्मिलित था। उन्होंने इसका पुनर्निर्माण कराया। उन्होंने धामोनी का परगना और यह किला अपने पुत्र नरहरदास को दे दिया था। सन् 1634 ई में मुगल सत्ता से विद्रोही हो जाने पर ओरछा के राजा जुझार सिंह बुंदेला ने अपने परिवार और संपत्ति सहित आश्रय इसी किले में लिया था। बाद में औरंगजेब ने इस पर कब्जा कर इसे रानगिर परगने में मिला दिया तथा सरदार खान को यहां का किलेदार बनाकर इस प्रदेश का प्रशासन उसे सौंप दिया। धामोनी क्षेत्र में पहिले चंपतराय और बाद में उनके पुत्र महाराज छत्रशाल ने लूटपाट की तथा स्थानीय मुगल फौजदारों को कड़ी टक्कर दी। छत्रशाल की मृत्यु के बाद यह क्षेत्र उनके पुत्र हिरदेशाह को वसीयत में प्राप्त हुआ। सन् 1799 ई में यहां एक लोधी राजपूत काबिज था। 19 मार्च सन् 1818 मेजर जनरल मार्शल की फौजों ने कड़े मुकाबले के बाद इसे अपने अधिपत्य में ले लिया। 4 दिसंबर सन् 1835 को स्लीमैन ने यहां की यात्रा की उसने अपने यात्रा वृत्तंत में इसे असाधारण और भव्य दुर्ग होना बताया है। महाराजा वीर सिंह की 52 महान रचनाओं के निर्माण में यह किला भी शामिल है। इस किले का आधार उच्च सम भूमि पर है और दोनों पार्श्व खाड़ियों पर लटकते से प्रतीत होते हैं। इसके शीर्ष बिंदु पर नदी की दोनों धाराएं मिलती हैं। पुरातत्व की दृष्टि से यह महत्वपूर्ण दुर्ग है। कहा जाता है कि इस किले में हाथियों का बाजार लगता था। एक दंत कथानुसार अकबर का प्रमुख सलाहकार अबुल फजल का जन्म यहीं हुआ था तथा बालजती शाह को उसका गुरु समझा जाता था। अब इस किले की अधिकांश संरचनाएं खंडहरों जैसी हो गई हैं। पूरे किले में अब झाड़ियां और पेड़ ही पेड़ फैले हैं। कभी यह किला भव्य रूप में रहा होगा, पर अब तो खंडहर और उजाड़ जैसा हालात है।



रूपेश उपाध्याय
अपर-कलेक्टर, सागर



धामोनी क्षेत्र में पहिले चंपतराय और बाद में उनके पुत्र महाराज छत्रशाल ने लूटपाट की तथा स्थानीय मुगल फौजदारों को कड़ी टक्कर दी। छत्रशाल की मृत्यु के बाद यह क्षेत्र उनके पुत्र हिरदेशाह को वसीयत में प्राप्त हुआ। सन् 1799 ई में यहां एक लोधी राजपूत काबिज था। 19 मार्च सन् 1818 मेजर जनरल मार्शल की फौजों ने कड़े मुकाबले के बाद इसे अपने अधिपत्य में ले लिया। 4 दिसंबर सन् 1835 को स्लीमैन ने यहां की यात्रा की उसने अपने यात्रा वृत्तंत में इसे असाधारण और भव्य दुर्ग होना बताया है। महाराजा वीर सिंह की 52 महान रचनाओं के निर्माण में यह किला भी शामिल है। इस किले का आधार उच्च सम भूमि पर है और दोनों पार्श्व खाड़ियों पर लटकते से प्रतीत होते हैं। इसके शीर्ष बिंदु पर नदी की दोनों धाराएं मिलती हैं। पुरातत्व की दृष्टि से यह महत्वपूर्ण दुर्ग है। कहा जाता है कि इस किले में हाथियों का बाजार लगता था। एक दंत कथानुसार अकबर का प्रमुख सलाहकार अबुल फजल का जन्म यहीं हुआ था तथा बालजती शाह को उसका गुरु समझा जाता था। अब इस किले की अधिकांश संरचनाएं खंडहरों जैसी हो गई हैं। पूरे किले में अब झाड़ियां और पेड़ ही पेड़ फैले हैं। कभी यह किला भव्य रूप में रहा होगा, पर अब तो खंडहर और उजाड़ जैसा हालात है।



अकबर के दरबार में किसी अमीर की स्थिति पांच हजार जात से अधिक नहीं थी। उसके दोनों छोटे बेटे मुगद और दानियाल को भी कम दर्जा दिया गया था।

लगभग तीन साल बाद या जब सलीम 13 वर्ष के आसपास था और मुगद 12 का रहा होगा, तब इन दोनों को सैन्य बलों का नेतृत्व करने के लिए तैयार किया गया। ऐसा नहीं था कि उन्हें किसी दिखावे के लिए सेना की कमान देना का निर्णय हुआ हो। बात बड़ी थी और स्थिति वास्तविक। इन दोनों शहजादों को काबुल की ग्वावत को दबाने के लिए शाही सैन्य बल के नेतृत्व की जिम्मेदारी दी गई थी। भले ही यह जिम्मेदारी एक प्रतीकात्मक रही हो, पर