डॉ. मीता गुप्ता
शिक्षाविद, साहित्यकार

हरितालिका तीज: परंपरा और युवा दृष्टिकोण

भारत त्योहारों की भूमि है। हर पर्व न केवल धार्मिक आस्था से जुड़ा होता है, बल्कि उसमें सामाजिक, सांस्कृतिक और मानवीय मूल्य भी निहित होते हैं। हरितालिका तीज, ऐसा ही एक पर्व है, जो विशेष रूप से नारी शक्ति, प्रकृति प्रेम, आत्मसंयम और पारिवारिक रिश्तों का प्रतीक है। हरितालिका तीज भारतीय संस्कृति का एक प्रमुख त्योहार है, जो विशेष रूप से उत्तर भारत में महिलाओं द्वारा श्रद्धा, उमंग और उल्लास से मनाया जाता है। यह पर्व सावन मास की शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है, जब चारों ओर हरियाली, बारिश की रिमझिम, और प्रकृति का उल्लास चरम पर होता है। यह पर्व भगवान शिव और माता पार्वती के पुनर्मिलन के प्रतीक रूप में भी जाना जाता है। हरितालिका तीज का पारंपरिक स्वरूप स्त्रियों के लिए विशेष महत्व रखता है। इस दिन विवाहित महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र के लिए व्रत रखती हैं और कुंवारी कन्याएं मनचाहा वर पाने की कामना करती हैं। झूले झूलना, हरी चूड़ियां, मेंहदी, हरे वस्त्र पहनना, लोकगीत गाना, नृत्य करना, पारंपरिक पकवान बनाना और तीज माता की पूजा–ये सभी परंपराएं इस पर्व को जीवंत बनाती हैं।

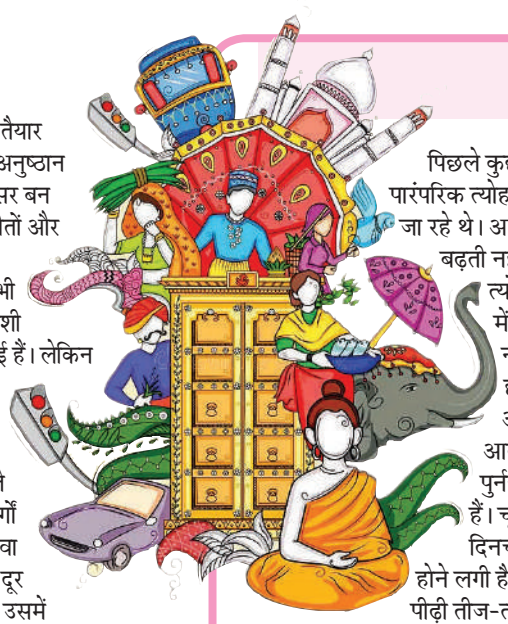
परंतु आधुनिक दौर में यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या आज की युवा पीढ़ी इस पर्व को केवल परंपरा के रूप में देखती है या वह इसे एक प्रेरणास्रोत भी मानती है? आज के दौर में, जब नवीनता और वैश्वीकरण ने जीवनशैली को काफी हद तक प्रभावित किया है, तब भी हरितालिका तीज अपनी सांस्कृतिक जड़ों से लोगों को जोड़ने में सक्षम है। बदलती जीवनशैली, शहरीकरण, और व्यस्त दिनचर्या के बावजूद, महिलाएं और युवतियां इस पर्व को न केवल धार्मिक आस्था से, बल्कि सामाजिक उत्सव के रूप में भी मनाने लगी हैं। वर्किंग वुमन, छात्राएं और युवा महिलाएं भी इस पर्व के प्रति आकर्षित हो रही हैं, क्योंकि यह उन्हें सौंदर्य, सामूहिकता और सांस्कृतिक पहचान से जुड़ने का अवसर देता है।

मैं तीज हूं, सौंदर्य का गीत,
श्रृंगार में बसती है मेरी रीत।
व्रत में है मेरी आस्था की बात,
हर स्त्री के मन की सौगात।
झूले की डोर में सपने संजोती,
गीतों में भावनाएं संजोती।
परंपरा की माटी में पली,
अब आधुनिक हवा भी चली।
मैं संस्कार हूं, मैं रौशनी हूं,
मैं आस्था हूं, मैं शक्ति भी हूं।
मैं तीज हूं, बदलते युग की
पहचान,
संवेदनाओं में गूंथी मेरी ज्ञान।

युवाओं के लिए बना सोशल मीडिया ट्रेंड

युवा वर्ग के लिए हरितालिका तीज अब केवल एक धार्मिक पर्व नहीं, बल्कि एक फैशन, फोटोग्राफी और सोशल मीडिया ट्रेंड भी बन चुका है। लड़कियां इंस्टाग्राम और फेसबुक पर अपनी मेंहदी लगी हथेलियों, पारंपरिक पोशाकों और झूला झूलती तस्वीरों को शेयर करती हैं। कॉलेज और संस्थानों में तीज महोत्सव का आयोजन किया जाता है, जहां युवा अपनी सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देते हैं। कई युवा इसे पर्यावरण संरक्षण से भी जोड़ रहे हैं-वृक्षारोपण, प्लास्टिक-मुक्त तीज, इको-फ्रेंडली पूजा सामग्री का उपयोग कर नए संदर्भों में पर्व को ढालने का प्रयास हो रहा है। सांस्कृतिक जागरूकता बढ़ाने वाले कार्यक्रमों और फेमिनिज़्म के सकारात्मक दृष्टिकोण से अब यह पर्व पुनः प्रासंगिक बनता जा रहा है। कहीं-कहीं ऐसा देखा जा रहा है कि हरितालिका तीज का त्योहार एक ऐसा जीवंत उदाहरण बन कर उभरता है, जहां परंपरा और आधुनिकता (ट्रेडिशन वर्सेज ट्रांजिशन) एक-दूसरे से टकराते नहीं, बल्कि एक-दूसरे को समृद्ध करते हैं। तीज सदियों से माता पार्वती और शिव के मिलन की कथा से जुड़ा है, जो प्रेम, तपस्या और सौभाग्य का प्रतीक है। इसमें व्रत, सोलह श्रृंगार, तीज गीत, और झूला झूलना जैसी परंपराएं शामिल हैं, जो स्त्री-जीवन की भावनात्मक और सांस्कृतिक गहराई को दर्शाती हैं। जब हम आधुनिकता की रोशनी में इसे देखते हैं तो, फैशन शो, सोशल मीडिया चैलेंज, और ऑफिस सेलिब्रेशन के रूप में बदलती जा रही है। पारंपरिक साड़ियों के स्थान पर अनुपमा स्टाइल जैसे डिज़ाइन शामिल हो गए हैं, जो परंपरा को ट्रेंडी अंदाज़ में पेश करते हैं। डिजिटल माध्यमों पर भी तीज की धमक सुनाई देती है। ऑनलाइन मेंहदी प्रतियोगिता और वर्चुअल तीज मिलन, जैसे नवाचारों ने इसे नई पीढ़ी से जोड़ दिया है। वास्तव में, जहां हर परिवर्तन एक नया अर्थ रचता है, और हर उत्सव में एक पहचान की पुनर्रचना करता है। तीज पर आधुनिकता के प्रभाव ने सामाजिक और सांस्कृतिक पहचान को कई स्तरों पर प्रभावित किया है और यह प्रभाव सकारात्मक भी है, तो कहीं-कहीं चिंताजनक भी।

नारी सशक्तिकरण



एक ओर, तीज का त्यौहार नारी सशक्तिकरण का मंच तैयार करता है। तीज अब महिलाओं के लिए केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि स्वतंत्रता और आत्म-अभिव्यक्ति का अवसर बन गया है। वे अपने अनुभव, विचार और अधिकारों को गीतों और संवादों के माध्यम से साझा करती हैं। दूसरी ओर, तीज का त्यौहार हमारे समाज में लैंगिक समानता की पहल भी करता है। पुरुषों की भागीदारी और तीज को एक समावेशी उत्सव के रूप में देखे जाने से लैंगिक सीमाएं धुंधली हुई हैं। लेकिन यह भी देखने में आता है कि आधुनिकता के चलते हरितालिका तीज का उत्सव फीका पड़ता जा रहा है। अब स्वाभाविक रूप से पेड़ों पर झूले नहीं पड़ते। सावन के गीत भी अब कम ही सुनाई पड़ते हैं। यदि होते भी हैं तो एक मैनेज्ड इवेंट जैसा आयोजन होता है। बुजुर्गों ने अभी भी परंपराओं का दामन थाम रखा है, लेकिन युवा पीढ़ी आधुनिकता के नाम पर सांस्कृतिक परंपराओं से दूर भाग रहे हैं। आजकल होटलों में तीज मनाया जा रहा है उसमें बहुत कम गिनती में ही महिलाएं हैं, जो तीज में पहनने के लिए भी पारंपरिक ड्रेस साड़ी, पंजाबी सूट, पैरों में पंजाबी जूती और परांदा पहनती हैं। अधिकतर महिलाएं वेस्टर्न ड्रेस पहनकर ही तीज सेलिब्रेट करती है। यह भी सच है कि हमारे तीज-त्यौहार इसलिए विलुप्त होते जा रहे थे, पर कोरोना काल में ऑनलाइन और सोशल मीडिया ने त्योहारों में फिर से नई जान डाल दी है। अब हर छोटे-मोटे त्योहार को आधुनिकता का जामा पहनाकर नए रंग-ढंग से मनाने लगे हैं। सोशल मीडिया पर फ़ोटो और वीडियो पोस्ट किए जाते हैं। सभी एक-दूसरे से बढ़-चढ़कर हर त्यौहार को मना रहे हैं। विभिन्न प्रकार के मनोरंजन को त्योहारों के साथ जोड़ दिया जाता है जिससे मज़ा दोगुना हो जाता है। नई पीढ़ी में हमारे संस्कार और संस्कृति झलकने लगे हैं, पर परिवार और समाज के बड़े-बुजुर्गों को यह बदलाव रास नहीं आ रहा है। आज की युवा पीढ़ी इस बदलाव के कारण ही हमारे रीति-रिवाजों में रुचि ले रही है, पर समाज का एक वर्ग इस परिवर्तन का विरोध भी कर रहा है।

विलुप्त होते जा रहे पारंपरिक त्योहार

पिछले कुछ वर्षों से हमारे पारंपरिक त्योहार विलुप्त से होते जा रहे थे। आधुनिकता की ओर बढ़ती नई पीढ़ी को तीज-त्योहारों को मनाने में बिल्कुल भी रुचि नहीं थी। परंतु आज हमारे तीज-त्योहार आधुनिकता का आवरण ओढ़कर पुनर्जीवित हो रहे हैं। चूंकि सबकी दिनचर्या अतिव्यस्त होने लगी है, इसलिए नई पीढ़ी तीज-त्योहारों को अपनी सुविधानुसार परिवर्तित कर मनाने लगी है।

तीज को गेट-टूगेदर का रुप देकर मिलने-जुलने का एक नया तरीका निकाल लिया है। किटी-पार्टियों की थीम त्योहारों के अनुसार रखी जा रही हैं। नई पीढ़ी त्योहारों को पारंपरिक रूढ़िवादी तरीके से ना मनाकर उसे नया आवरण पहनाकर अपनी रुचियों के अनुसार मनचाहा परिवर्तन कर रही है।

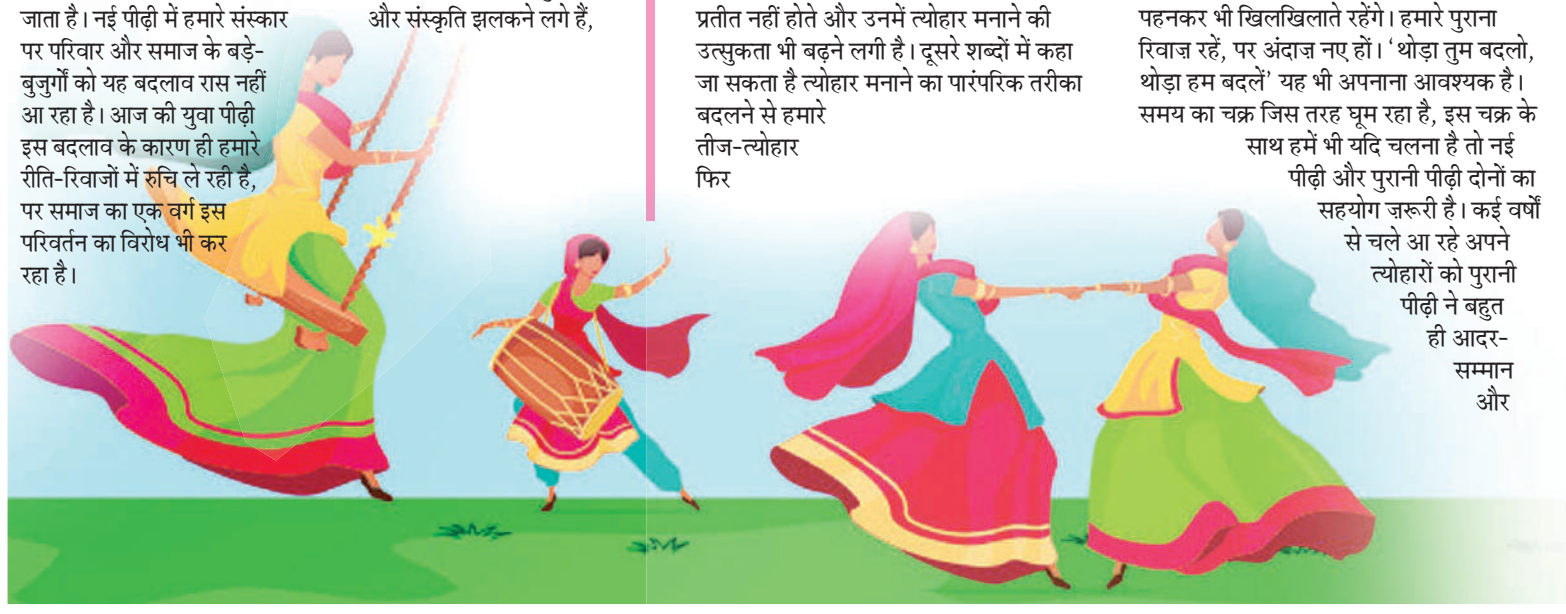
ऐसा करने से अब उन्हें तीज का त्योहार बोझ प्रतीत नहीं होते और उनमें त्योहार मनाने की उत्सुकता भी बढ़ने लगी है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है त्योहार मनाने का पारंपरिक तरीका बदलने से हमारे तीज-त्योहार फिर से जीवंत हो रहे हैं। हां, इससे फिजूलखर्ची और दिखावे में भरपूर इज़ाफा हुआ है। कुछेक उच्च धनाढ्यों के तीज का त्योहार तो रंगीन मिजाज़ भी होने लगे हैं। इससे मूल संस्कारों और पारंपरिक संस्कृति को ठेस पहुंच रही है जो सामाजिक दृष्टिकोण से शर्मनाक और चिंताजनक है। व्रत तो मानो अब दूर के ढोल हो गया है, कुछ वर्किंग व्यस्तताओं के कारण और कुछ वैवाहिक संस्थान वैडिंग इंस्टीट्यूशन में अविश्वास के कारण। फिर भी सकारात्मक पक्ष को देखना अधिक श्रेयस्कर है। समय के साथ परिवर्तन संसार का नियम है, पर परिवर्तन से हमारे संस्कारों और मूल संस्कृति का अपमान नहीं होना चाहिए। परिवर्तन सदैव परंपराओं को संजोकर अक्षुण्ण रखने के हित में होना चाहिए तभी तो पीढ़ी दर पीढ़ी हमारी धरोहर, हमारे संस्कार, हमारी संस्कृति नया जामा पहनकर भी खिलखिलाते रहेंगे। हमारे पुराना रिवाज़ रहें, पर अंदाज़ नए हों। 'थोड़ा तुम बदलो, थोड़ा हम बदलें' यह भी अपनाना आवश्यक है। समय का चक्र जिस तरह घूम रहा है, इस चक्र के साथ हमें भी यदि चलना है तो नई पीढ़ी और पुरानी पीढ़ी दोनों का सहयोग ज़रूरी है। कई वर्षों से चले आ रहे अपने त्योहारों को पुरानी पीढ़ी ने बहुत ही आदर-सम्मान और एकजुट होकर मनाया है। नई पीढ़ी इन्हें परिवर्तित कर अपनाने की कोशिश कर रही है, तो इस परिवर्तन में बड़े बुजुर्गों का भी साथ यदि नई पीढ़ी को मिलता है, तो तीज का त्योहार प्रेममय वातावरण में परिवर्तित हो जाएगा, जिससे परिवार में एकजुटता और प्रेम भी बढ़ेगा। जब तीज के मूल रूप यानी उसमें छिपी शिक्षा, आस्था, विश्वास, अपनापन, आपसी भाईचारा, स्नेह आदि के साथ कुछ परिवर्तित अंदाज भी शामिल होगा, तो वह युवा पीढ़ी को अत्याधिक आकर्षित करेगा, जैसे पारंपरिक उपहार कुछ नई लुभावनी सी सजावट के संग भेंट किया गया हो। यदि हम तीज के त्योहार को कुछ रोचक, मनोरंजक बनाएं तो युवा वर्ग अपनी संस्कृति से भी जुड़ेंगे और बिना किसी दबाव के अपने रीति-रिवाज़ों को सहर्ष अपनाएंगे।

भारत एक उत्सव प्रधान देश है। हमारी उत्सव प्रियता जग ज़ाहिर है। त्योहार हमारी सांस्कृतिक धरोहर हैं, जिनसे हम भावनात्मक रूप से सपरिवार जुड़ते हैं। त्योहार आते ही घरों की रौनक़ अद्भुत हो जाती है और फिर यदि शहर से दूर पढ़ने या नौकरी करने वाले बच्चे घर आ जाएं, तो उस वातावरण का कहना ही क्या? युवा पीढ़ी को यदि अपनी संस्कृति, संस्कार और त्योहारों से जोड़े रखना है तो उसके मूल स्वरूप को बनाये रखने के साथ थोड़ा बहुत परिवर्तन करने में कोई हर्ज़ नहीं।

जब भी प्रथाओं में कुछ नवीन परिवर्तन होता है तो प्रारंभ में उनका विरोध स्वाभाविक है किंतु उसके दीर्घकालीन परिणाम सकारात्मक होते हैं तो ये विरोध स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं। अतः नई पीढ़ी को अपनी संस्कृति, संस्कार, परंपराएं और त्योहारों की धरोहर हस्तरांतरित करने के लिए उसके स्वरूप में थोड़े बहुत परिवर्तन श्लाघ्य हैं। 'फूल की जगह पंखुड़ी हो, तो भी अच्छा' यह कहावत तो हम अपने बचपन से ही सुनते आ रहे हैं। यह इस विषय पर भी सार्थक है। आधुनिक युग में तीज त्योहारों के मूल रूप में परिवर्तन तो हुआ है, लेकिन यही परिवर्तन अगर युवा पीढ़ी को जोड़ रहा है तो यह उचित है। कुछ नहीं करने से तो अच्छा है कुछ करें, अगर युवा पीढ़ी परिवर्तन के साथ त्योहारों को अपना रही है और उनमें अपनी हिस्सेदारी बढ़ा रही है तो यह समाज के लिए अच्छा है। जब वे तीज के त्योहार को मनाएंगे, बड़ों के साथ रहेंगे, तो उनकी सोच में भी परिवर्तन आएगा। वह धीरे-धीरे ही सही पर अपने रीति-रिवाजों को अपनाएंगे। उन्हें अपनी समृद्ध विरासत और तीज त्योहार के पीछे का विज्ञान भी पता चलेगा तो वह भी अपनी इस परंपरा को गर्व से अपनाएंगे।

आधुनिक युग की आपाधापी में सभी त्योहारों को मूल रूप से मनाना आज की युवा पीढ़ी के लिए संभव नहीं है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि वह परिवर्तन के साथ अपनाएं तो वह गलत है। हमारे ग्रंथ और पुराण समय से बहुत पहले की सोच लेकर लिखे गए हैं। तब त्योहारों की जो परंपराएं बनीं, वे उस समय के हिसाब से बनी हुई थीं, वे आज के समय में प्रासंगिक नहीं हैं, तो बदलाव के साथ अपनाना सर्वथा उचित है। तीज परंपरा में आए आधुनिक परिवर्तनों को समाज में अपनाने के लिए हमें एक ऐसा रास्ता चुनना होगा जो संवेदनशीलता, संवाद, और सांस्कृतिक समझ से होकर गुज़रता हो। यह केवल बदलाव नहीं है, बल्कि एक सांस्कृतिक पुनर्जागरण है।

कैसे अपनाया जाए समाज में आ रहे इन परिवर्तनों को

कहते हैं कि बात करने से बात बन ही जाती है। संवाद की संस्कृति को बढ़ावा देने से बात कुछ बन सकती है। बुज़ुर्गों और युवाओं के बीच संवाद सत्र आयोजित किए जाएं, जहां परंपरा और आधुनिकता पर खुलकर चर्चा हो। स्कूलों और कॉलेजों में लोक उत्सवों पर कार्यशालाएं हों, जिससे युवा जड़ से जुड़ें। तीज को थीम आधारित उत्सवों, फ्यूज़न संगीत और नवगीतों के माध्यम से प्रस्तुत किया जाए और पारंपरिक कथाओं को डिजिटल माध्यमों से घर-घर पहुंचाया जाए। हरितालिका तीज केवल एक पर्व नहीं, बल्कि प्रकृति, प्रेम, नारी शक्ति और परंपरा का उत्सव है। यह एक आत्म-यात्रा है, एक स्त्री की संवेदनशील पुकार और उसका सशक्त स्वर है। आज के युग में यह पर्व नारीत्व के सशक्त और आत्मनिर्भर स्वरूप को भी उजागर करता है। आवश्यकता है कि हम युवा पीढ़ी को इसकी गहराई, संदेश और सौंदर्य से अवगत कराएं, ताकि यह उत्सव केवल रीति-रिवाज तक सीमित न रहे, बल्कि संवेदनशीलता, पर्यावरण प्रेम और सांस्कृतिक गर्व का प्रतीक बनकर उभरे और इसकी आत्मा में वही अमृत, वही पावनता और वही हर्षोल्लास रहे, जिसकी सीख भारतीय संस्कृति हमें देती है।

आयुर्वेद में दही का रहस्य और महत्व

दही भारतीय भोजन परंपरा का एक अभिन्न हिस्सा है। यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी भी माना जाता है। आयुर्वेद में दही को एक संतुलित और बलवर्धक आहार माना गया है। इसे 'अम्ल और मधुर रस युक्त', 'गुरु (भारी)', 'स्निग्ध (चिकना)' और 'उष्ण (गरम तासीर)' गुणों से युक्त बताया गया है। यह वात दोष को शांत करता है, परंतु अधिक मात्रा में सेवन करने पर पित्त और कफ दोष को बढ़ा सकता है। दही का सेवन विशेष रूप से हेमंत ऋतु में उचित रहता है, जबकि वर्षा ऋतु में इसके सेवन से बचना चाहिए। इसकी प्रकृति और प्रभाव को समझकर सेवन करना ही इसके औषधीय लाभों को प्राप्त करने का उचित उपाय है।

गर्मी में मिलती है शरीर को ठंडक

गर्मी के मौसम में दही के साथ मिश्री या चीनी मिलाकर सेवन करने से शरीर में ठंडक बनाए रखने में सहायक होता है, दही इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखता है और डिहाइड्रेशन, लू आदि से रक्षा करता है। दही से बनी छाछ और लस्सी गर्मियों में अत्यंत उपयोगी पेय हैं। ये पेय प्यास बुझाने के साथ-साथ पाचन को भी सुचारु रखते हैं। वहीं शरद और वर्षा ऋतु में दही का सीमित और विवेकपूर्ण उपयोग करने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इन ऋतुओं में पाचन अग्नि मंद होती है और कफ व पित्त दोष स्वाभाविक रूप से प्रबल होते हैं। आज के युग में जब अधिकांश लोग पाचन तंत्र, रोग प्रतिरोधक क्षमता, और मानसिक अशांति से जूझ रहे हैं, दही और तक्र जैसे पारंपरिक आहार एक बार फिर से प्रमुखता पा सकते हैं। आधुनिक शोध भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि दही में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक जीवाणु आंतों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी हैं। ये जीवाणु पाचन क्रिया को सुदृढ़ करते हैं, पेट के संक्रमण से रक्षा करते हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। इसके अलावा, नियमित रूप से दही का सेवन करने से हड्डियां मजबूत होती हैं, रक्तचाप नियंत्रित रहता है और मानसिक तनाव में कमी आती है।

आयुर्वेदिक ग्रंथों में दही को बलवर्धक, शुक्रवर्धक (वीर्यवर्धक), अग्निदीपक (पाचन शक्ति बढ़ाने वाला), और वातहर (वात शमन करने वाला) बताया गया है। यह पाचन शक्ति को प्रबल बनाता है और शरीर को बल प्रदान करता है। विशेष रूप से लघु अग्निमांद्य, अरुचि और अजीर्ण की अवस्था में दही का सेवन लाभदायक सिद्ध होता है। अदरक या पिप्पली के साथ मिलाकर दही खाने से यह जल्दी पचता है और पेट की समस्याओं से राहत मिलती है। यह शरीर के सप्त धातुओं को पोषण देने में भी सहायक होता है, विशेष रूप से मांस और शुक्र धातु को। इसलिए दही को एक 'रसायन' के रूप में भी माना गया है। आयुर्वेद में छाछ, जिसे तक्र कहा जाता है, को विशेष महत्व प्राप्त है। चरक संहिता में तक्र को शीतल, रुचिकर, अग्निवर्धक, कफहर और पाचन-सहायक बताया गया है। तक्र को ग्रहणी, अजीर्ण, अर्श, वमन, पांडु और वातजन्य विकारों में प्रयोग करने की सलाह दी गई है। विशेष रूप से भोजन के बाद छाछ का सेवन पाचन के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। छाछ में यदि थोड़ा सा सेंधा नमक और भुना हुआ जीरा मिला लिया जाए तो यह अमृत समान हो जाता है।

डॉ. अखिन्ना ससीधरन
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष क्रिया शरीर विभाग, रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय बरेली।

इसके सेवन में सावधानी आवश्यक

दही के सेवन में सावधानी आवश्यक है। आयुर्वेद के अनुसार दही को रात्रि में नहीं खाना चाहिए, क्योंकि रात्रि में इसका पाचन कठिन होता है और यह कफ को बढ़ाता है। इसके अलावा, दही का दूध, मछली के साथ सेवन वर्जित है। यह 'विरुद्ध आहार' की श्रेणी में आता है, जो शरीर में विष जैसा प्रभाव उत्पन्न कर सकता है। दही को गर्म नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे इसके जीवाणु नष्ट हो जाते हैं और यह अम्लीय हो जाता है, जिससे पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके साथ शहद, मिश्री, घी, आंबला मिलाकर सेवन करने से यह और अधिक पाच्य तथा लाभकारी बनता है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में दही और तक्र का उपयोग विभिन्न रोगों में किया जाता है। पाचन से जुड़ी समस्याएं, जैसे अजीर्ण, गैस, और अपचन में यह अत्यंत उपयोगी है। त्वचा रोगों में दही को चंदन चूर्ण या हल्दी के साथ मिलाकर लेप करने से लाभ मिलता है। बालों की रूसी या झड़ने की समस्या में दही और नींबू का लेप बालों की जड़ों को पोषण देता है। महिलाओं में श्वेतप्रदर या योनि संक्रमण जैसी समस्याओं में दही का सेवन और बाह्य प्रयोग लाभकारी माना गया है। साथ ही, दही का उपयोग दंत विकारों में भी फायदेमंद है क्योंकि इसमें लैक्टिक एसिड होता है जो दांतों की सफाई में सहायक है। देशी गाय के दूध से बना दही, जिसे 'गौ-दधि' कहा जाता है, आयुर्वेद में अत्यंत श्रेष्ठ माना गया है। यह शरीर के ओज, तेज और मेधा को बढ़ाता है। गौ-दधि का सेवन विशेष रूप से बालकों और वृद्धों के लिए बहुत लाभदायक होता है। भारतीय परंपरा में दही को अत्यंत पवित्र और शुभ माना गया है। किसी भी शुभ कार्य जैसे विवाह, परीक्षा या यात्रा से पहले दही और चीनी का सेवन एक सांस्कृतिक परंपरा बन चुकी है। इसके पीछे यह मान्यता है कि यह संयोजन शुभफलदायक होता है।

औषधीय गुणों से भरपूर अमृत के सामान

अंत में, यह कहा जा सकता है कि दही केवल एक खाद्य पदार्थ नहीं है, बल्कि एक संपूर्ण औषधीय गुणों से भरपूर अमृत है। आयुर्वेद के अनुसार यदि व्यक्ति अपनी प्रकृति, ऋतु, काल, मात्रा और अनुकूल संयोजन के अनुसार दही का सेवन करता है, तो वह अनेक रोगों से बच सकता है। शरीर और मन के पोषण लिए दही एक सरल, सुलभ और प्रभावी उपाय है। हमें चाहिए कि इस परंपरागत और आयुर्वेदिक ज्ञान को अपने दैनिक जीवन में स्थान दें और दही को केवल स्वाद नहीं, स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी अपनाएं।

दांत दर्द से बुखार तक अकरकरा है अनेक समस्याओं का रामबाण इलाज

अकरकरा औषधीय गुणों से भरपूर भारतीय पौधा है जिसका उपयोग आयुर्वेदिक, यूनानी और अन्य जड़ी-बूटी आधारित चिकित्सा पद्धतियों में पुरुषों के रोग, सर्दी-जुकाम, दांतों के दर्द और पायरिया के इलाज में होता है।

अनामिका शुक्ला
लखनऊ

इसका वैज्ञानिक नाम एनेसाइक्लस पायरेथ्रम है। अकरकरा की जो कि कई प्रकार के औषधिय गुणों से भरपूर माना जाता है, ये हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होती है। अकरकरा का पौधा ग्रामीण क्षेत्रों में जंगलों, खेत और खलिहानों के आसपास पाया जाता है, अकरकरा का पौधा झाड़ीदार होता है जिसमें छोटे-छोटे पीले रंग के फूल खिलते हैं। इसकी पत्तियां से लेकर फूल तक सभी हमारे लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इसकी पत्तियों और जड़ों में फ्लेवोनॉयड्स, एलक्लॉइड, क्यूमरीन और टैनिन के साथ स्टेरल्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ये शरीर के दर्द और तनाव जैसी बीमारियों से राहत दिलाने में लाभदायक है। औषधि गुणों से भरपूर ये पौधा शरीर दर्द, तनाव, डायबिटीज पैरालिसिस, शरीर के घाव भरने में, सूखी खांसी, पाचन संबंधी समस्या, हिचकी सहित कई बीमारियों से राहत दिलाने में कारगर होता है।

सिरदर्द में फायदेमंद

अकरकरा की जड़ या फूल को पीसकर, हल्का गर्म करके ललाट (मस्तक) पर लेप करने से मस्तक का दर्द कम होता है। इसके अलावा इसके प्रयोग से मुख की दुर्गंध भी दूर हो जाती है, एक बार के प्रयोग के लिए एक फूल या थोड़ा कम पर्याप्त होता है।

दांत दर्द कम करने में सहायक

अगर दांत दर्द से परेशान हैं तो अकरकरा का इस तरह से सेवन करने पर जल्दी आराम मिलता है। 10 ग्राम अकरकरा की जड़ या पुष्प में 2 ग्राम कपूर तथा 1 ग्राम सेंधानमक मिलाकर, पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण का मंजन करने से सब प्रकार के दंत दर्द से राहत मिलती है।

हृदय को रखें स्वस्थ

हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए हृदय का स्वस्थ होना भी जरूरी होता है। अकरकरा का इस तरह से सेवन करने पर हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

दो भाग अर्जुन की छाल और एक भाग अकरकरा की जड़ का चूर्ण, दोनों को मिलाकर, पीसकर दिन में दो बार आधा-आधा चम्मच की मात्रा में खाने से घबराहट, दर्द, कम्पन और कमजोरी आदि हृदय संबंधी रोगों में लाभ होता है।

पेट दर्द करे कम

अक्सर मसालेदार खाना खाने या असमय खाना खाने से पेट में गैस हो जाने पर पेट दर्द की समस्या होने लगती है। अकरकरा के जड़ का-चूर्ण और छोटी पिप्पली-चूर्ण को समान मात्रा में लेकर उसमें थोड़ी भुनी हुई सौंफ मिलाकर, आधा चम्मच सुबह शाम भोजनोपरांत (खाना खाने के बाद) खाने से पेट संबंधी समस्या में लाभ होता है।

मुंह की बदबू को करे कम अकरकरा

अकरकरा, माजुफल, नागरमोथा, भुनी हुई फिटकरी, काली मिर्च तथा सेंधानमक सबको बराबर मिलाकर बारीक पीस लें। इस मिश्रण से प्रतिदिन मंजन करने से दांत और मसूड़ों के सभी रोग ठीक हो जाते हैं तथा मुख की दुर्गन्ध मिट जाती है। इसके अलावा अकरकरा का जड़ या फूल, हल्दी तथा सेंधानमक को बराबर मिलाकर बारीक पीस लें। इस मिश्रण में थोड़ा सरसों का तेल मिलाकर दांतों पर मलने से दांत का दर्द कम होता है, साथ ही मुख-दुर्गन्ध व मसूढ़ों की समस्या भी दूर होती है। यह एक चमत्कारिक प्रयोग है।

लकवा के इलाज में फायदेमंद

अकरकरा-मूल को बारीक पीसकर महुए के तेल या तिल के तैल में मिलाकर प्रतिदिन मालिश करने से अथवा अकरकरा की जड़ के चूर्ण (500 मिग्रा-1 ग्राम) को शहद के साथ सुबह शाम चटाने से पक्षाघात (लकवा) में लाभ होता है।

बुखार से राहत दिलाये

अगर मौसम के बदलने के वजह से या किसी संक्रमण के कारण बुखार हुआ है तो उसके लक्षणों से राहत दिलाने में अकरकरा बहुत मदद करता है। अकरकरा के 500 मिग्रा चूर्ण में 4-6 बूंद चिरायता अर्क मिलाकर सेवन करने से बुखार में अत्यन्त लाभ होता है।

1 ग्राम अकरकरा-मूल, 5 ग्राम गिलोय तथा 3-5 पत्र तुलसी को मिलाकर काढ़ा बनाकर दिन में 2-3 बार देने से जीर्ण ज्वर, बार-बार होने वाले बुखार व सर्दी लगकर आने वाले बुखार का शमन होता है।

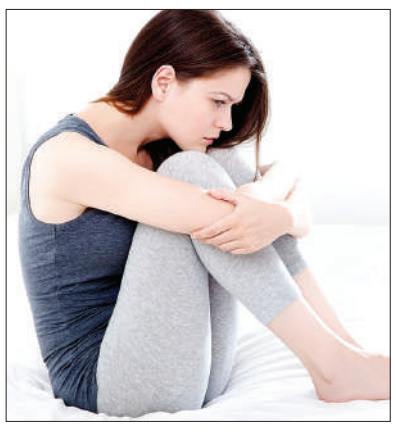
अर्थराइटिस से दिलाये राहत

आजकल अर्थराइटिस की समस्या उम्र देखकर नहीं होती है। दिन भर एसी में रहने के कारण या बैठकर ज्यादा काम करने के कारण किसी भी उम्र में इस बीमारी का शिकार होने लगे हैं। इससे राहत पाने के लिए अकरकरा का इस्तेमाल ऐसे कर सकते हैं।

अकरकरा की जड़ का पेस्ट या कल्क तथा काढ़े का लेप लगाने के बाद सिंकाई करने से या उससे धोने से आमवात (एक प्रकार का गठिया), लकवा तथा नसों की कमजोरी में लाभ होता है।

साइटिका का दर्द करे कम

अगर दिन भर बैठकर काम करने के कारण कमर दर्द से परेशान हैं तो अकरकरा के जड़ के चूर्ण को अखरोट के तेल में मिलाकर मालिश करने से गृध्रसी या साइटिका में लाभ होता है।



मासिक धर्म की समस्याओं से दिलाये निजात

मासिक धर्म या पीरियड्स होने के दौरान बहुत तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे-मासिक धर्म होने के दौरान दर्द होना, अनियमित मासिक धर्मचक्र, मासिक धर्म के दौरान रक्तस्राव या ब्लीडिंग कम होना या ज्यादा होना आदि। इन सब में अकरकरा का घरेलू उपाय बहुत ही लाभकारी होता है।

अकरकरा-मूल का काढ़ा बनायें। 10 मिली काढ़े में चुटकी भर हींग डालकर कुछ माह सुबह-शाम पीने से मासिकधर्म ठीक होता है। इससे मासिकधर्म के दिनों में होने वाली दर्द से भी छुटकारा मिलती है।

ये लेख जानकारी देने वाला है अकरकरा का उपयोग किसी विशेषज्ञ डाक्टर की सलाह से ही करें।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष

इस सप्ताह कारोबार को बढ़ाने में मदद मिलेगी। आमदनी के अतिरिक्त स्रोतों को विकसित करने पर तेजी से विचार हो सकता है। कार्य क्षेत्र में अधिक व्यस्तता रहेगी। आधुनिक सुख के साधनों को जुटाने में अधिक व्यय होगा। नया वाहन खरीदने में कुछ वक्त और लग सकता है।

वृष

इस सप्ताह राजकीय व प्रशासनिक कार्यो में भागीदारी हासिल होगी। आजीविका के मामलों में किस्मत साथ देगी। विदेश संदर्भो में अचानक ही कोई खुशी का समाचार प्राप्त होगा। जीवनसाथी के मध्य चल रहे पिछले तनावों का अंत होगा। लेन-देन व भू-जायदाद के विवादित मुद्दों को सुलझाने हेतु कोशिशें तेज होंगी।

मिथुन

इस सप्ताह फिल्म, कला, शोध व औद्योगिक क्षेत्रों में प्रतिस्पर्धी को कड़ी टक्कर देते हुए बेहतर प्रदर्शन करेंगे। किसी मंच से आपकी क्षमताओं व योग्यताओं को सम्मान मिलेगा। दिया गया साक्षात्कार सफल रहेगा। पूंजी निवेश व विदेश संदर्भो में लाभ के योग रहेंगे। पितृ व मातृपक्ष से सहयोग मिलेगा।

कर्क

इस सप्ताह पारिवारिक जीवन में खुशी के पल रहेंगे। संतान पक्ष के वैवाहिक प्रयासों को खूबसूरत सफलता मिलेगी। अचानक ही कोई लाभकारी अनुबंध हाथ लग सकता है। संबंधित सेवा क्षेत्रों में लक्ष्य हासिल करने की चुनौती रहेगी। पूंजी निवेश व लेन-देन के संदर्भो में कहीं चूक हो सकती है।

सिंह

इस सप्ताह कार्य व व्यापार के क्षेत्र में वर्चस्व बढ़ेगा। व्यावसायिक योग्यता निखारने के प्रयास रंग लाएंगे। संपत्ति के क्रय-विक्रय द्विपक्षीय लाभ देंगे। पूंजी निवेश में लाभ के योग रहेंगे। लेन-देन में फंसी पूंजी प्राप्त करने में कुछ और विलम्ब हो सकता है। सेहत व रिश्तों में उतार-चढ़ाव की स्थिति हो सकती है।

कन्या

इस सप्ताह कार्य व व्यापार में आशा के अनुकूल बढ़त हासिल होगी। बशर्ते मन से प्रयास करें। प्रतियोगी क्षेत्रों में सफलता के संकेत मिलेंगे। सेहत अच्छी रहेगी। अपनों का साथ रहेगा। पूंजी निवेश व लेन-देन के विवाद हल करने मे कामयाब रहेंगे। वैवाहिक जीवन सुखमय रहेगा। यात्रा के दौरान सुरक्षा नियमों की अनदेखी न करें। किसी करीबी के सेहत की चिंताएं हो सकती है।

तुला

इस सप्ताह फिल्म, कला, वाणिज्य, शोध के क्षेत्र में सम्मान प्राप्त होगा। संतान के कारण घर में खुशियां रहेगी। कोई शुभ व मांगलिक कार्यो के आयोजन होंगे। आमदनी बढ़ाने के प्रयास धीरे-धीरे असर दिखाएंगे। अभी धैर्य व साहस से चलना होगा। प्रेम संदर्भो में कटु शब्दों के प्रयोग से बचें, यह रिश्तों में तनाव दे सकता है।

वृश्चिक

इस सप्ताह स्वास्थ्य मामले उन्नत रहेंगे। सकारात्मक विचारों का उदय होगा। राजनैतिक कद ऊंचा उठाने की लालसा रहेगी। क्रीड़ा व प्रतियोगी क्षेत्रों में बढ़त हासिल होगी। अचानक ही कोई धार्मिक व व्यापारिक यात्रा हो सकती है। शैक्षिक व व्यावसायिक शिक्षा के क्षेत्रों में अधिक व्यय होगा।

धनु

इस सप्ताह कला, साहित्य, फिल्म उद्योग, चिकित्सा के क्षेत्रों में उभरते हुए व्यक्तित्व के रूप में पहचान स्थापित होगी। आपके अभिनय को एक नई पहचान प्राप्त होगी। पूंजी निवेश में लाभ के योग रहेंगे। आमदनी बढ़ाने की कोशिशें रंग लाएंगीं। अचानक ही कोई विदेश यात्रा के अवसर प्राप्त होंगे। सेहत व परिवार के प्रति उदासीनता हानिप्रद हो सकती है।

मकर

इस सप्ताह शारीरिक क्षमताएं उच्च रहेंगी। पत्नी व बच्चों के मध्य तालमेल का उदय होगा। शैक्षिक सफलता से मनोबल उच्च रहेगा। किन्तु कार्य क्षेत्र में शुरूआत से ही कार्य निपटाने का दबाव बढ़ सकता है। आलस्य से बचते हुए योग्यताओं का प्रदर्शन करना होगा। शुभ व धार्मिक कार्यो को करने की उत्सुकता रहेगी। पूंजी निवेश में उचित समय का इंतजार करें।

कुंभ

इस सप्ताह व्यावसायिक प्रगति का सफर अनवरत रूप से जारी रहेगा। आर्थिक स्थिति को उच्च बनाने की कोशिशें कुछ रूकावटों के बाद सफल होंगी। किन्तु सार्थक प्रयासों को कम न करें। माता-पिता को अपेक्षित सम्मान देकर सामाजिक व आर्थिक लाभ प्राप्त कर सकते है।

मीन

इस सप्ताह उच्चाधिकारी के संपर्क से व्यावसायिक कौशल निखारने के अवसर रहेंगे। अध्यापन व चिकित्सा सेवाओं हेतु दूरस्थ क्षेत्रों की यात्रा हो सकती है। प्रेम प्रसंगों में मधुरता रहेगी। शत्रु पक्ष किसी गुप्त योजना के तहत हानि पहुंचाने की कोशिश करेंगे। कानूनी पहलुओं का ध्यान रखना होगा। स्वास्थ्य अनुकूल रहेगा।

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 19

				10	14			14	6
	3	26	17			11	4		
9			8				7 7		
11			27		21				
	16			3	3			11	
	6				4	3			9
		12 21				18	13		
	17 3			6			3 9		
5					9				
10					16				

काकुरो 18 का हल

	9	24				5	16		
17	8	9			13	4	9		
8	1	7	8	23	7	1	6	10	16
	19	8	5	6	14	17	1	7	9
	4	15 8	3	8	4		9 19	2	7
3	1	2	16 16	9	7	4 8	3	1	
17	3	5	9	12 18	3	2	7	23	
	10	1	7	2	18 11	1	9	8	3
			22	9	8	5	10	9	1
			10	7	3		8	6	2

एक हफ्ते से ऐसी मूसलाधार बारिश, जैसे किसी ने आसमान पर सेंध लगा दी होए, पर अब लगा की ज़रा उसका आक्रोश कम हुआ तो कुछ बूंदे ही गिर रही थीं। धुले कपड़े सूखे नहीं। फर्श अभी गीला-गीला। हर जगह कुकुरमुत्ते उग आए थे।

वाजिद हुसैन सिद्दीक़ी
बरेली

सुधा ने खिड़की से बाहर झांका और झुंझला कर बुदबुदाई, "क्या बला है ये बारिश? बादल गुब्बरों की तरह फट रहे हैं।"

मैं तो पक्के ईटों वाले घर में रहते-रहते इतनी ऊब गई तो झुग्गियों में बसे लोग इस त्रासदी को कैसे झेल रहे होंगे। अपने घर से बोरी ओढ़कर आई महरी अब बोली, "बैठने के लिए भी कोई जगह नहीं... फूस की छत टूट गई है और बारिश का पानी घर के अंदर गिरने लगा है... क्या करूं? मेरे बाल बच्चे तड़प रहे हैं।" तो सुधा उसकी कठिनाइयां समझ पाई। "घर में पानी हो तो एक काम कर। अपने बच्चों को लेकर हमारे कार शेड में आकर सो जा।" उसने कहा।

"मेरी हालात तो फिर भी ठीक है, मां जी। नदी किनारे बसे लोगों की झोपड़ियों में तो पानी घर के अंदर बहने लगा है... कह रहे हैं बाढ़ आने वाली है... अब क्या करें? कहते-कहते अपने काम में व्यस्त वह हो गई।

दो दिनों में नदी में किसी भी क्षण बाढ़ के भय से त्रस्त हैं लोग। कहते हैं इस सूचना का लाउडस्पीकर से ऐलान हो गया है। फिर भी सुना है कई गांव के लोग झुग्गियां ख़ाली नहीं कर रहे। "बाढ़ नहीं आने वाली... बेकार ही डरा रहे हैं।" कलेक्टर साहब ने लोगों को समझाने की कोशिश करी तो भी कहां मानने वाले यह लोग? अधिकतर ने उनकी बात अनसुनी कर दी... कह रहे हैं कुछ नहीं होगा। अगले दिन दोपहर सुधा के पति अविनाश लौटे। चेहरा उतरा हुआ था। राम गंगा में बाढ़ आ गई है। लोग चीख़ते-चिल्लाते बाहर भाग रहे हैं... दृश्य भयानक है, "उन्होंने कहा। सुधा नदी से पांच मील दूर रहती थी। उसने बिना कुछ कहे तुरंत कार में अविनाश के साथ चलने की हामी भर दी।

रामगंगा नदी के तटवर्ती इलाके में ज्यादातर ग़रीब किसान या मज़दूर परिवार बसे थे। राजपथ से गुज़रते हुए सड़क किनारे एक अंतहीन भीड़ दिखी-जूट की चटाईयां, बोरे, मिट्टी के घड़े, बोरी की गठरिया और अपने बाल बच्चों सहित हज़ारों लोग-साइकिल पर अपने परिवार को ढोते हुए, यह काठ के ठेली पर गाय-बकरी, सामान, परिवार जैसे बिना किसी भेदभाव के आते हुए कुछ लोग दिखाई पड़े।-बच्चों की चीख़े, बुढ़ों की कराह, और औरतों का विलाप मानो बादलों को चीरता हुआ ऊपर जा रहा था।

कहानी

मां हो तो ऐसी

तभी सुधा ने देखा-एक टीन के बक्से के पास बैठी औरत, तीस, पैंतीस बरस की होगी। फटी साड़ी, बिखरे बाल, लाल-लाल आंखें। उसके पास एक छोटी बच्ची थी, और वह औरत सिर पटक-पटक कर रो रही थी।

सुधा उसके पास गई, "क्या हुआ बहन?" मानो किसी सहानुभूति के शब्दों के इंतज़ार में थी वह, ज़ोर की रूलाहट से फूट पड़ी। उसने आंसुओं के बीच टूटी आवाज़ मैं कहा, 'मेरा राजा... मेरा बेटा... बह गया...!"

नाम था उसका शीला। बताने लगी-"बाढ़ का शोर हुआ... 'भागो- भागो' की चीख़ें। मैं बेटे को गोदी में उठाकर, बेटी का हाथ पकड़ कर निकल ही रही थी कि याद आया, मचान पर तीन सेर चावल रखे हैं। भूखे रहेंगे हम सब। सोचा जल्दी से ले लूं। बेटी को पड़ोसी के साथ भेजा, बेटे को बरामदे में बैठाया, और खुद चावल लेने गई। लौटकर आई तो देखा पानी बढ़ गया था... और मेरा राजा बह गया!"

सुधा स्तब्ध रह गई। इतने से चावल के लिए उसने अपने बेटे को गंवा दिया?

अविनाश ने गुस्से में पूछा, "क्या अकल नहीं थी? चावल के लिए बेटे को अकेला छोड़ दिया?" वह रोती रही, "क्या करती, बाबू जी? अगले पहर के लिए भोजन न हो तो क्या करें? यह वजह थी जी, खाने को कुछ न होता तो मरते भी हम ही...।"

सुधा ने अविनाश से उसे सौ रुपए देने को कहा। उसने अनसुनी कर दी और बाढ़ का नज़ारा देखने लगा। घर लौट कर सुधा की आंखों में आंसू छलक आए। उसने रूंधे गले से अविनाश से कहा, "आप बद्दुआ लेते हैं, इसीलिए हमारा बच्चा कोख में मर गया, अब मैं कभी मां नहीं बनूंगी! क्या ज़रूरत थी उस मां के ज़ख्म पर नमक छिड़कने की, जिसने अपना बच्चा खोया है? उसे सौ रुपए दे देते तो आपका ख़ज़ाना ख़ाली हो जाता...?"

"तीन सेर चावल के लिए बेटा गंवा देने वाली मां की छवि अविनाश की आंखों में नाचने लगी। सुधा के कहे शब्द कानों में घंटियों की तरह बजने लगे।" तभी किसी ने गेट की बेल बजाई। अविनाश बाहर गए फिर अंदर जाकर बोले, "बाढ़ पीड़ितों को पास के स्कूल में शरण दी है। खाना जुटाने के लिए लोग मदद दे रहे हैं। हम आधी बोरी चावल दे दे...?" सुधा ने धीरे से सिर हिला दिया।

तीसरे दिन सुबह, टीवी पर एक ब्रेकिंग न्यूज़ चल रही थी-"रामगंगा नदी के पास बाढ़ में बहा एक साल का बच्चा चमत्कारिक रूप से बच गया। एक पेड़ की डाल में अटका मिला। उसे अस्पताल में भर्ती किया गया है। उसके गले में ताबीज़ और और मोती की डिब्बी देखकर लोगों ने उसकी पहचान की। उसकी मां का पता अब तक नहीं चल पाया है।" सुधा उछल पड़ी, "यह तो वही बच्चा हो सकता है!" अविनाश ने अस्पताल का पता किया और वे तुरंत वहां पहुंचे। शीला पहले ही वहां पहुंच चुकी थी। गोदी में उसका 'राजा था -कमज़ोर लेकिन ज़िंदा।

वह फूट-फूट कर रो रही थी, पर आंसुओं में थोड़ी राहत थी। सुधा ने पास जाकर उसे गले लगा लिया। तभी डॉक्टर ने शीला से कहा, "बच्चे के फेफड़ों में पानी भर गया है। पानी नहीं निकाला गया तो यह मर जाएगा।" "डॉक्टर साहब इलाज में कितना पैसा लगेगा?" शीला ने धीरे से पूछा। "वैसे तो सब मिलाकर दो लाख ख़र्च होगा। मैं गरीब समझकर तुम्हारी रियायत कर दूं, तो भी दवाइयों और ऑपरेशन का एक लाख तो देना ही होगा।" यह सुनकर शीला की रुलाई फूट पड़ी।

"आप इलाज शुरू कीजिए, पैसा मिल जाएगा।" अविनाश ने डॉक्टर से कहा। अविनाश में यह बदलाव देखकर सुधा हैरान हो गई! वह ऑपरेशन थिएटर के बाहर बैठी शीला को दिलासा देने लगी। लंबे इंतज़ार के बाद नर्स ने बाहर आकर कहा, "ऑपरेशन कामयाब रहा, बच्चा बच गया। होश में आने पर आप उससे मिल सकते हैं।" शीला ने सोचा, "जिस दंपति ने एक बे बाप के बच्चे को जिलाया है, वह निसंतान हैं। अगर वह इसके माता-पिता बन जाए, तो उन्हें संतान सुख मिल जाएगा। और बच्चे को पढ़-लिख कर अच्छा जीवन मिल जाएगा। फिर उसके मन में विचार आया, "बेटा तो विधवा की लाठी होती है, उसके बिना कैसे जिएगी? उसके दोनों और मीलो लंबी खाई थी पर निर्णय लेने के लिए समय कम था। उसने फैसला लिया-मुझे स्वार्थ को तिलांजलि देना होगी और अपने सीने पर पत्थर रखना होगा।"

उसने दंपति से कहा, "मेरा राजा तो बाढ़ में बह गया। आपने इस बच्चे को जीवन दान दिया है, आप चाहे तो इसे गोद ले सकते हैं?" दंपति के चेहरे पर चमक आ गई, "आपने हम पर बहुत बड़ा उपकार किया है। आप भी हमारे साथ रहने लगें तो हमें खुशी होगी।" शीला ने रूंधे गले से कहा, "आपके सुझाव कि मैं कद्र करती हूं, पर नहीं चाहती, बड़ा होकर राजा को पता चले, उसको जन्म देने वाली और पालने वाली मां अलग-अलग थीं।" अविनाश ने कृतार्थ होकर कहा, "मैंने तो आपके बच्चे का जीवन बचाने के लिए कुछ धन दिया और आपने हमें संपूर्ण जीवन की कमाई दे दी...। वह धीरे से बोली, "मैं चाहती हूं, मेरे बेटे को वह सुख मिले जो एक विधवा नहीं दे सकती" वह कुछ देर बेटे को टिकटिकी बांधकर देखती रही। फिर उसने अपने आंसुओं को फटी साड़ी के पल्लू से पोछा और बेटी की उंगली पकड़कर चली गई...।

कार में राजा को गोद में लिए बैठी सुधा सोच रही थी, "मां हो तो ऐसी।" फिर उसने दार्शनिक के लहजे में अविनाश से कहा, "कभी-कभी जीवन में उपकार बड़े सुख ले आते हैं। पर यदि नियति में कोमलता हो, तो वही उपकार करिश्मे की राह भी बन सकते हैं।"

कविताएं/गीत

निरपेक्ष चाह

ना मदिरालयों की बात करो
ना मंदिरालयों की बात करो
कुछ कहना ही है तो
सिर्फ विद्यालयों की बात करो,
मदिरालयों ने हिला दी है नींव गृहस्थी की
घरों में महिलाएं पीड़ित हैं
बच्चे अभाव में तरस रहे हैं
पीने वाले भी कई रोग शरीर को लगा बैठे हैं,

मंदिरालयों के पुनर्निर्माण ने
खोद दी है नींव हमारे पहाड़ों की
पहाड़ दर पहाड़ दरक रहे हैं
और विवश होकर कई यात्रियों की
जिंदगियों को लील रहे हैं,
बना रहे केदार, बद्री धाम
अपने मूल रूप में
छेड़छाड़ कर इसे घायल न करो,

अगर कुछ करना है तो
शिक्षा में सुधार करो
नए विद्यालय खोलने से पहले
पुराने का पुनरुद्धार करो,
शिक्षकों का अभाव न हो
मन में कर्तव्य निभाने का भाव हो
शौचालय पानी की व्यवस्था हो
बेटियों की सुरक्षा पुख्ता हो,

न दिखाई दे कोई बच्चा
सड़क में भीख मांगता
सबको पठन- पाठन का
समान अधिकार हो,
यकीन मानो मेरी बात का
अगर शिक्षा का प्रसार होगा
रूपरेखा का एक निश्चित
आकार होगा
तभी समृद्धि का विस्तार होगा
और भारत को दुनिया के
मानचित्र में
सबसे ऊपर रखने का सपना
इसी से साकार होगा।

अमृता पांडे
स्वतंत्र लेखिका, हल्द्वानी

बदरा

मल्हार, कजली, ख़याल, विरहा न जाने क्या-क्या सुना रहे हैं
हुए हैं उन्मत्त ख़ुद तो बदरा, मुझे भी छत पर बुला रहे हैं

फुहारें छम-छम-सी नाचती हैं, धरा भी नदिया-सी बह चली है
ये हंसते-खिलते-मचलते झूले, मेरी उमंगें बढ़ा रहे हैं

पहाड़, पंछी, ये झरने, सागर, हैं डूबे अपनी ही मस्तियों में
न बस चले अब मेरा ही मुझ पर, इशारे इनके बुला रहे हैं

ओ पुरवा मुझको उड़ाके ले चल, जहां भी जाए वहीं चलूं मैं
हिलोर लेते नदी के धारे, मेरी तो उलझन बढ़ा रहे हैं

किसे बुलाए, किसे पुकारे ये राज़ कोयल तू खोल दे अब
तेरे सुरीले नए तराने बता दे किसको बुला रहे हैं

वो मेरी धड़कन, मैं सांस उसकी, वो मेरी ख़्वाहिश, मैं आस उसकी
बने हैं इक दूजे के लिए हम, ये धरती-अंबर बता रहे हैं

अरावली की पहाड़ियों में,
ग़ज़ल ये अपनी मैं लिख रही हूं
फ़िज़ा के रंगीं फ़साने सारे,
मुझे भी कितना लुभा रहे हैं।

डॉ. सीमा विजयवर्गीय
स्वतंत्र लेखिका

लघुकथा

औकात

ऑटो खड़ा किया। चंद कदम घर के अंदर बढाये ही थे कि दोनों बच्चे हर्षोल्लास से उसके लिपट गए-"पापा आ गये, पापा आ गये...लाओ पहले हमें दो ..नहीं पहले हमें दो.. बच्चों को थैला पकड़ा दिया। बच्चे थैले से अपनी-अपनी चीजें खोजने में तल्लीन हो गए। वह धप्प से चारपाई पर बैठ गया। पत्नी ने पानी का गिलास पकड़ाया। सर्रऽऽऽ..एक ही सांस में पूरा गिलास खत्म कर दिया, फिर अपनी दोनों पलकें मूंद शांति से पलंग पर पसर गया।

"क्या हुआ, आज ज्यादा थक गए क्या?" पत्नी उसके सिर पर हाथ फेरते हुए विनम्र भाव से बोली। "नहीं बस यूं ही लेट गया।" पलकें खोलते हुए वह भर्राये स्वर में बोला।

"अरे! तुम्हारी आंखों में आंसू।"

"कुछ नहीं बस ऐसे ही।" आंखें मलते हुए वह बोला। "उठो अच्छा, अब मुंह-हाथ धो लो खाना लगाती हूं।" वह उठा, मुंह-हाथ धोकर फारिग हुआ, देखा, अब पत्नी की आंखें डबडबाईं हुईं हैं। "अरे! अब तुम्हें क्या हुआ?" आश्चर्य से वह बोला। "वीडियो देखा है, मोबाइल पर आपका।"

"ओह! वायरल हो गया।"

"हां।" "तब तो बच्चे भी।"

"नहीं नहीं बहुत जिद कर रहे थे, पर मोबाइल न दिया, सोचा कहीं देख लेंगे तो उन्हें भी तकलीफ होगी।" "सहीं किया, अरे! जब तक न देखें, तब तक अच्छा, अब क्या करें अमीरों का, नेताओं का, पेट हम गरीबों को ही पीट कर ही भरता है।"

"टूटी-फूटी मराठी जब बोल लेते हो, तो बोलते क्यों नहीं?"

सुरेश सौरभ
लखीमपुर खीरी

"सीमा चाहे हिंदी बोलूं या मराठी हमारी औकात एक रिक्शेवाली है। जब जो चाहता है, हमें हमारी औकात बताकर चला जाता है।"

"फिर भी कोशिश करो।"

"बहुत करता हूं, पर अम्मा की दी हुई वह जबान, उनके लाड़-प्यार में पगे वह शब्द, वह भाव, चाह कर भी मैं भुला नहीं पाता।"

"अगर फिर हिंदी बोलने पर पीटे गये तो..."

पति खामोश। शून्य में खो गया।

अब उसकी पीठ पर सीमा दर्द वाला मरहम मल रही थी। उसकी पीठ का दर्द कम होकर हौले-हौले, अब उसके हृदय पर, उसकी आत्मा पर उतरता जा रहा था।

सच्चा दान

एक बार एक संत अपने शिष्यों के साथ गांव में गए। गांव के लोग उनके प्रवचनों से बहुत प्रभावित हुए और उन्हें भेंट स्वरूप कई कीमती वस्तुएं देने लगे। किसी ने सोना दिया, किसी ने रेशमी वस्त्र, तो किसी ने धन की थैली।

संत मुस्कराए, परंतु उन्होंने कुछ भी स्वीकार नहीं किया। तभी एक गरीब वृद्धा आई। उसके पास देने को कुछ नहीं था, पर उसने संत के चरणों में एक मिट्टी का छोटा-सा दीपक रख दिया और बोली, "यह मेरी भक्ति है, कृपया स्वीकार करें।"

डॉ. योगिता जोशी
शिक्षाविद् व साहित्यकार

संत भावुक हो उठे। उन्होंने दीपक उठाया और कहा, "आज मैंने सच्चा दान देखा। जिसने जो दिया, वो अपनी संपत्ति से दिया। पर इस वृद्धा ने अपनी श्रद्धा से दिया।"

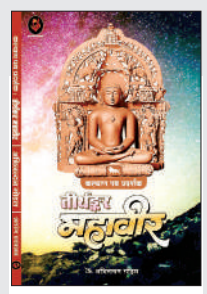
शिष्यों ने पूछा, "गुरुदेव, इसका क्या अर्थ है?"

संत बोले, "सच्चा दान वह है, जिसमें त्याग और भावनाएं हों, न कि केवल वस्तु की कीमत।"

समीक्षा

अद्वितीय और मंगलकारी कृति

वरिष्ठ साहित्यिकार अभिनंदन गोइल जी की पुस्तक "कल्याण पथ प्रदर्शक : तीर्थंकर महावीर" एक अनुपम कृति है। वर्तमान समय में भाव विशुद्धि जैसे पुरुषार्थ सिद्ध कार्य पर लेखक ने गहनता से प्रकाश डाला है। भगवान महावीर के जन्म से निर्वाण तक के जीवन को आचार्य के संदर्भों और वैज्ञानिक विश्लेषण के साथ प्रस्तुत करना, निःसंदेह कृतिकार की विद्वत्ता और गहन शोध को दर्शाता है। इस पुस्तक में रामधारी सिंह दिनकर, आचार्य विद्यानंद, धर्मानंद कौशम्बी, डॉ. एस. एम.पहाड़िया, मुनि प्रमाण सागर, आचार्य महाप्रज्ञ जैसे श्रेष्ठ जनों के संदर्भों का समावेश, इसकी प्रामाणिकता और विश्वसनीयता को और भी बढ़ा देता है। जिनागम के सिद्धांतों, धर्म के दस लक्षणों, छह द्रव्यों के वैज्ञानिक विश्लेषण, सात तत्वों के विवेचन, आठ कर्मों के क्षय, रत्नत्रय (निश्चय और व्यवहार सहित) और मोक्ष मार्ग का विस्तृत वर्णन अत्यंत सराहनीय है। पुस्तक में विशेष रूप से, अनेकांत के सिद्धांत को जिस प्रकार जैन धर्म से जोड़कर प्रस्तुत किया है, वह वास्तव में अद्वितीय है। कर्म निर्जरा के लिए ध्यान की श्रेष्ठता पर बल, आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर होने वाले जीवों के लिए अत्यंत प्रेरणादायक है। यह आशा ही नहीं, अपितु पूर्ण विश्वास है कि यह मंगलकारी कृति अनेक भव्य जीवों को संयम और सम्यकत्व की ओर अग्रसर करने में सहायक सिद्ध होगी। इस लेखन से निश्चित रूप से समाज में नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का संवर्धन होगा।



कृति- कल्याण पथ
प्रदर्शक : तीर्थंकर महावीर
लेखक- अभिनन्दन गोइल
प्रकाशन- शतरंग प्रकाशन, लखनऊ
समीक्षक- सुभाष सेठिया, इंदौर

व्यंग्य

पतियों की दीन-हीन दुखदाई कथा

पति होना आजकल आसान नहीं है। दुनिया का सबसे टेढ़ा काम हो चुका है। एकदम रस्सी पर करतब दिखाने जैसा खतरनाक.. सुई के नोक पर खड़े रहने जैसा दर्दनाक। जिंदा मेंढकों को तौलने के जैसा परेशानी भरा। जरा सी चुक हुई नहीं की मामला बिगड़ जाता है। हाथ से निकल जाता है। उसके बाद जीवन और भाग्य सब कुछ भगवान भरोसे रह जाता है। हाथ मुंह टूटने का पूरा डर रहता है। सिर भी फूटने का डर रहता है। जग हंसाई अलग से होता है। आप कब पति से पत्नी के नजर में पतित साबित हो जाए कहां नहीं जा सकता है।

रेखा शाह
बलिया

उससे भी खराब बात यह है की जिस क्लेसी पत्नी को देखकर जुबान का स्वाद कड़वा करेले के जैसा हो जाए। जिसकी बोली कानों में पिघला सीसा पिघलाए। उससे मीठे शहद जैसी जुबान में बात करना पड़ता है। पत्नी से जहां आपने कोई उल्टी बात बोले, आजकल कुछ भी हो सकता है। कब कौन सी बात कहां पहुंच जाएं और किस तरीके से पहुंच जाए, कहां नहीं जा सकता है। और रोटी पानी के लाले पड़ जाते हैं। वह डर अलग से जान को सुखाए रखता है।

मतलब पति होने का आजकल मतलब है खतरों से खेलना अंगारों पर चलना। अपने ही गले में सांप लपेटना हो गया है। शादीशुदा जिंदगी सांप-सीढ़ी के खेल जैसा होता है। जिसमें हर कदम पर खतरा हो भी सकता है नहीं भी हो सकता है। आपकी जान इन्हीं दो स्थितियों के बीच में हिचकोले खाती रहती है। स्थिरता तो बड़े भाग्य वालों को नसीब होता है।

अपने ही घर जिसको खून पसीने से कमाकर आपने बनाया। उसी में किसी कोने में भी चैन से रहने की जगह नहीं मिलती है। यह सब आजकल पति होने की कीमत है। आजकल खुशकिस्मत उन लोगों को नहीं गिना जाता है जिनके पास बड़ी-बड़ी गाड़ियां बड़े-बड़े बंगले और अच्छे बड़े अधिकारी पोस्ट पर है। आजकल खुशकिस्मत उन लोगों को गिना जाता है। जिनके पास एक सीधी शादी बीवी और एक सफल शादीशुदा जिंदगी जी रहे हैं। जिनकी पत्नी कलेसी नहीं है। और किसी की पत्नी क्लेश नहीं करती हो ऐसा सोचिए मत।

पत्नी ऐसी प्राणी है जिसको समझाया भी नहीं जा सकता है। पत्नी को 2 घंटा समझाइए मेहनत कीजिए। लेकिन वह घूम फिर कर फिर अपनी ही बात को सही बताती है। और सिर्फ अपनी बात को सही बताती ही नहीं है। उसे मानने पर भी मजबूर करती है आपके पास ना ही मानने का ऑप्शन नहीं होता है। लेकिन पत्नी के पास हजारों विकल्प होते हैं। वह मायके जा सकती है। वह आपके ऊपर केस कर सकती है। आपके साथ 24 घंटा झगड़ा करके आपका सुख चैन छीन सकती है।

वह भले लाख जुर्म करें पर जिसकी कोई दुहाई और सुनवाई ना हो वह बेचारा इंसान पति होता है। आजकल पत्नी के दुख से ऊपर कोई दुख भारी नहीं है। सीधी-सादी पत्नी तो मात्र आजकल वहम या सपना बन चुका है।

बेटे की शादीशुदा जिंदगी में यदि कोई बात बिगड़ती है तो सबसे पहले मां-बाप के ऊपर ही गाज गिरती है। सास कितनी भी निरूपा राय रहे, बहू के लिए कोर्ट में उसे शशि कला साबित करना चुटकियों का खेल होता है। अब तो दुश्मन भी इस बात का इंतजार करते हैं की उसके दुश्मन के बेटे की कहीं गलत जगह शादी हो जाए और उसके बाद उस परिवार को पता चले।

एक है चतुरी जी.. वैसे तो बहुत चतुर इंसान है। पर हर जगह चतुराई नहीं काम आती है। पहले बहुत चतुर थे। पर जब से उनकी शादी हुई है उनकी चतुराई टहलने के लिए गई हुई है। पत्नी के ऊपर उनकी कोई बुद्धि काम नहीं करती है। उनके माता-पिता बहुत ही शरीफ और सीधे-साधे सैद्धांतिक आदमी थे। उनके आदर्शवादी माता-पिता ने अपने सिद्धांतों के अनुसार सोचे कि किसी गरीब की बेटी को बिना दान दहेज अपने लड़के से ब्याह करवा दे। तो उन्हें पुण्य मिलेगा। स्वर्ग में जगह मिलेगी। समाज को प्रेरणा मिलेगी। तो उन्होंने अपने कमाऊ पूत की बिना दान दहेज के एक गरीब लड़की से शादी करवा दिए। शादी के 6 महीने बाद ही चतुरी जी की पत्नी ने उनके ऊपर दहेज प्रताड़ना के केस ठोक दिए। पत्नी से तलाक और सुलह-सपाटे करते हुए उसको इतना पैसा देना पड़ा। की अब चतुरी जी की पत्नी चतुरी जी से भी चार गुना ज्यादा अमीर है। और चतुरी जी के परिवार को हवालात की जो सैर मुफ्त में करनी पड़ी। वह अलग उनके पति होने का गिफ्ट था। चतुरी जी अब पति बनने के अलावा सब कुछ बनना चाहते हैं।

- मां के सपने को सच करने के लिए शादी के बाद जारी रखी पढ़ाई और 24 साल से वकालत के पेशे में नाम कमा रही।
- 16 साल की उम्र में हुई थी शादी, कई पेचीदा पारिवारिक मामलों में बसा चुकी हैं घर।

मां का सपना साकार कर गरीबों को इंसाफ दिला रहीं हरिन्दर कौर चड्ढा

16 साल की उम्र में शादी होने के बावजूद मां का सपना साकार कर हरिन्दर कौर चड्ढा ने वकालत के पेशे में विशिष्ट पहचान बनाई है। 24 साल से वकालत के पेशे में कई उपलब्धियां उनके नाम हैं। गरीबों को नि:शुल्क न्याय दिलाना उनका उद्देश्य है। बहेड़ी के एक केस में उन्होंने गरीब मां-बाप का केस लड़कर मासूम को इंसाफ दिलाया। वर्तमान में परिवार परामर्श केंद्र के संस्थापक सदस्यों में काउंसलर भी हैं।

शब्या सिंह तोमर, बरेली

58 वर्षीय अधिवक्ता हरिन्दर कौर चड्ढा पारिवारिक कोर्ट में मीडिएशन व प्री लिटिगेशन कोर्ट में अपने अनोखे तरीकों से क्लाइंट की बात रखती हैं। अमृत विचार से बातचीत में अधिवक्ता हरिन्दर कौर चड्ढा ने बताया कि परिवार में पांच बेटियां होने के चलते 16 साल की उम्र में शादी हो गयी। शादी के बाद मां की आंखों का सपना साकार करने के लिए ससुराल में भी पढ़ाई जारी रखी। संयुक्त परिवार में बच्चों के साथ पढ़ाई करना मुश्किल था, लेकिन पति के सहयोग के साथ धीरे-धीरे सभी मुश्किलें हल होती गयीं। वकालत पूरी होने के बाद कॉलेजों में प्रवक्ता के रूप में भी मौके मिले, लेकिन समाज से जुड़ने और सीधे तौर पर लोगों के लिए कुछ करने की इच्छा के चलते वकालत की प्रैक्टिस का रास्ता चुना।

हरिन्दर कौर बताती हैं कि वकालत के क्षेत्र में 24 साल से अधिक हो चुके हैं। कई वकीलों, जजों, पुलिस अधिकारियों, प्रशासन के अधिकारियों के साथ कार्य करने का अनुभव मिला है। कई बार पुलिस व प्रशासन के अधिकारियों से सम्मान मिला। लोग सम्मान से देखते हैं नाम लेते हैं, यही अपने आप में सबसे बड़ी पहचान है।

आर्मी के अधिकारी का पेचीदा केस- हरिंदर बताती हैं, करीब 15 साल पहले हल्द्वानी में एक आर्मी के अधिकारी की तैनाती थी। जब उनके विवाहेत्तर संबंध एक महिला दरोगा से हुए। उनकी बेटी थी। जबकि आर्मी अधिकारी का पहले से पत्नी व बेटा था। बाद में महिला दरोगा की बेटी हुई, महिला ने आर्मी अधिकारी पर कई तरह के केस कराए थे। आर्मी अधिकारी का केस मेरे हाथ आया। जिसमें काफी समय लगा, लेकिन बिना परिवार टूटे, मामले में समझौता हुआ। जिसमें बेटी की देखभाल की जिम्मेदारी आर्मी अधिकारी ने उठाई।

दुष्कर्म के मामलों में भी सख्त रवैया- हरिंदर बताती हैं कि अब उम्र के साथ कम ही केस लेती हैं, लेकिन एक समय था जब आपराधिक मामलों में जल्द न्याय दिलाना उद्देश्य था। बहेड़ी के एक मामले में बेहद गरीब परिवार था, जिनके घर की दीवार इतनी छोटी थी कि बेटी को दबंग जब चाहते उठा ले जाते थे। और दुष्कर्म के बाद वापस घर में फेंक जाते थे। गरीबी इतनी कि पीड़िता की मां थोड़े से चावल को पतीला भर के बच्चों को भ्रमित करती थी। गरीबों की शिकायत पर पुलिस भी कोई कार्रवाई नहीं कर रही थी, इस पर पीड़िता की मां से भेंट होने के बाद केस का जिम्मा नि:शुल्क उठाया। तीन-चार साल में पीड़िता को इंसाफ दिलाया। एक अन्य मामले में चार साल की बच्ची से खेलने के दौरान एक व्यक्ति ने दुष्कर्म किया था। जिसमें बच्ची की हालत नाजुक थी। इस मामले में भी तीन साल के भीतर इंसाफ दिलाया।

केवल एक केस का रहा मन में मलाल

हरिंदर बताती हैं कि उन्हें अपने जीवन में एक केस लेने का मलाल है। जिसमें दिल्ली की रहने वाली लड़की ने दहेज हत्या का मामला अपने पति के खिलाफ लगाया। लड़की 20 प्रतिशत जली थी। बाद में पता चला की लड़की एक एथलीट थी, यहां रहने से उसका करियर खत्म हो रहा था, इसलिए गलती से जलने के बाद उसने पति व ससुराल वालों पर मुकदमा लिखा दिया। सच्चाई पता चलने पर मलाल हुआ, लेकिन फिर लड़के व लड़की में कोर्ट में समझौता कराया। इसके बाद लड़का व लड़की अपनी मर्जी से अलग हुए। लड़के ने कहीं और शादी की, जिसकी कोर्ट मैरिज भी मैंने ही कराई थी।

एक लोकप्रिय नेता के विरुद्ध लड़ रही हैं केस

हरिंदर ने बताया कि शहर के एक लोकप्रिय नेता के विरुद्ध वर्तमान में एक केस जारी है। जिसमें एक महिला द्वारा गंभीर आरोप लगाए गए हैं। पूर्व में भी महिला के संबंध रह चुके हैं। लेकिन इस मामले में महिला को इंसाफ दिलाने की कोशिश है।

महिला सशक्तिकरण को लेकर हैं सक्रिय

2002 परामर्श केंद्र की स्थापना हुई। यहां पर सक्रिय काउंसलिंग, नारी निकेतन, मेंटल हास्पिटल, प्रि लिटिगेशन, सेक्सुअल हैरासमेंट की आंतरिक समितियों को ट्रेनिंग आदि मामलों में सक्रिय भूमिका निभाती हैं। यूपी डायल 112 की लीगल वुमेन एंड चिल्ड्रन वेलफेयर, लोक अदालत, पैरालीगल वालंटियर, एलएलबी के इंटर्नशिप की क्लास लेना, राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण और विधिक महिला आयोग से संबंधित मामलों में सहयोग करती हैं।

खाना खजाना

साबूदाने की केसरिया खीर

साबुदाने से बनी केसरिया खीर की रेसिपी को आप किसी भी व्रत और त्यौहार पर बनाकर परिवार को खिलाएं आप सभी को इसका स्वाद बेहद पसंद आएगा।

सामग्री

- साबूदाना-कप (100 ग्राम)
- दूध-1 लीटर
- चीनी- कप (75 ग्राम)
- काजू - 10-12
- बादाम - 10-12
- किशमिश - 2 छोटी चम्मच
- केसर के धागे - 15-20
- इलायची - 5-6
- पिस्ते - 15-20

अंकिता जोशी
फूड ब्लॉगर, लखनऊ

बनाने की विधि सबसे पहले आप साबूदाना को अच्छे से धोकर 1 घंटे के लिए साफ पानी में भीगो कर रख दीजिए। इसके बाद 1 घंटे बाद साबूदाना से अतिरिक्त पानी हटा दीजिए भीगा हुआ साबूदाना तैयार है।

अब बादाम को पतला काट लीजिए, काजू को भी छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। पिस्ता बारीक पतला-पतला काट कर तैयार कर लीजिए। इलायची को छीलकर इसके बीजों का पाउडर बना लीजिए। केसर के धागों में थोडा.सा दूध डाल कर रख दीजिए, इससे केसर अपना रंग छोड़ देता है।

खीर बनाने के लिए, एक बड़े बर्तन में 1 लीटर दूध गैस पर गरम होने के लिए रख दीजिए। दूध में उबाल आने पर इसमें भीगा हुआ साबूदाना डाल दीजिए। तेज आंच पर लगातार चलाते हुए जब तक इसमें उबाल न आ जाए इसे चलाते हुए पकाएं। इसके बाद दूध में उबाल आने पर, इसमें किशमिश डाल दीजिए और थोड़े से बादाम, काजू और केसर वाला दूध भी डाल दीजिए और मिक्स कर दीजिए। दूध को मध्यम आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं। खीर को बीच-बीच में चलाते भी रहें ताकि वह बर्तन के तले पर न लग पाए। खीर गाढ़ी होकर तैयार है, इसमें चीनी और इलायची पाउडर डाल कर अच्छे से मिक्स कर दीजिए। खीर को 1-2 मिनिट और पकने दीजिए।

खीर बनकर तैयार है, गैस बंद कर दीजिए और खीर को हल्का ठंडा होने दीजिए। खीर के हल्का ठंडा होने पर इसे प्याले में निकाल लीजिए। खीर को बादाम, पिस्ते से गार्निश कीजिए।

स्वादिष्ट केसरिया साबूदाना खीर बनकर तैयार है। आपका जब भी मन करे आप खीर बनाएं और इसके स्वाद का मजा लीजिए।

सुझाव- कभी -कभी साबूदाना से दूध फट भी जाता है, ऐसे में दूध को फटने से बचाने के लिए जब दूध में साबूदाना डालें तो दूध को लगातार चलाते हुए उबाल आने तक पकाएं।

साबूदाना खीर को हर 1-2 मिनिट में अच्छे से चलाते रहें और चमचे को बर्तन के तले तक ले जाते हुए खीर को चलाएं ताकि यह बरतन के तले पर न लग पाए।

चौंकिए नहीं... ये कान्वेंट नहीं सरकारी स्कूल है

- प्रभारी प्रधानाध्यापिका रूचि शर्मा ने दो साल में बदली नवाबगंज के पीतांबरपुर स्थित कंपोजिट विद्यालय की तस्वीर।
- साहित्य, बाल संस्करण समेत अन्य पुस्तकों से भरी है लाइब्रेरी।
- स्कूल की विज्ञान प्रयोगशाला में छात्र बना रहे मॉडल।

अंकित चौहान, बरेली

जज्बा हो तो किसी की भी तस्वीर बदली जा सकती है। इसे सार्थक करने में तमाम गुरुओं ने मिसाल पेश की हैं। इन्ही में एक हैं रुचि शर्मा। उनके प्रयास से विद्यार्थियों के जीवन में शिक्षा की उजियारा फैला है। रुचि शर्मा नवाबगंज ब्लॉक के गांव पीतांबरपुर स्थित कंपोजिट विद्यालय में बतौर प्रभारी प्रधानाध्यापिका के पद पर कार्यरत हैं।वर्ष 2022 तक ये सरकारी स्कूल की हालत जर्जर थी, लेकिन उन्होंने इसके कायाकल्प का बीड़ा उठाया, जगह-जगह जाकर समाज सेवियों से मदद ली, निजी खर्च से स्कूल में रंगरोगन, लाइब्रेरी, विज्ञान लैब, हर्बल गार्डन के साथ ही अन्य कार्य कराए। नतीजा ये है कि आज जो भी कोई इस विद्यालय के बाहर से गुजरता है उसके कदम रुक जाते हैं जेहन में एक ही सवाल आता है क्या है कान्वेंट स्कूल है।

50 फीसदी छात्र संख्या में हुआ इजाफा

रुचि शर्मा बताती हैं कि स्कूल की हालत जर्जर होने के चलते बच्चों का स्कूल में प्रवेश लेने में कम रूझान था लेकिन जैसे-जैसे स्कूल की सूरत बदलने लगी तो बच्चों का रूझान भी बढ़ा। वर्ष 2022 तक यहां कुल 35 बच्चे पंजीकृत थे लेकिन अब ये संख्या बढ़कर 60 तक पहुंच गई है। हैरत की बात ये है कि अन्य ग्राम पंचायत से भी बच्चे यहां प्रवेश लेने के लिए पहुंच रहे हैं।

बच्चों ने कई प्रतियोगिताओं में बढ़ाया मान

वर्ष 2023 में बेसिक शिक्षा विभाग और प्रशासन की ओर से आयोजित विज्ञान प्रदर्शनी समेत अन्य कई प्रतियोगिताओं में भी पीतांबरपुर के बच्चों ने बढ़-चढ़ कर प्रतिभाग किया। विज्ञान प्रदर्शनी की जनपद स्तरीय प्रतियोगिता में पीतांबरपुर स्कूल के बच्चों ने शीर्षस्थ स्थान अर्जित कर विद्यालय का मान भी बढ़ाया। वहीं आगामी वर्षों में भी ये प्रयास इस प्रकार से ही जारी रहेंगे।

कई संस्मरणों से लैस लाइब्रेरी, साइंस लैब में मानव संरचना का बच्चे ले रहे ज्ञान

विद्यालय में हर कक्षा के बच्चों के लिए लाइब्रेरी भी स्थापित कराई कई हैं जिसमें अलग-अलग समय पर बच्चे अध्ययन कर रहे हैं यहां लाइब्रेरी में बच्चों के ज्ञानवर्धन के लिए साहित्य, इतिहास, कहानियां, बाल संस्मरण समेत उनके पाठ्यक्रम से जुड़ी तमाम पुस्तकें मौजूद हैं। इतना हीं नही बच्चों को विज्ञान के पटल पर भी सशक्त बनाने के लिए यहां साइंस लैब भी स्थापित की गई है जिसमें मानव संरचना से जुड़े उत्सर्जन तंत्र, श्वसन तंत्र समेत सोलर ऊर्जा से जुड़े मॉडल भी रखे हुए हैं।

संवर सकता है भविष्य, बस जरुरत है एक प्रयास की

रूचि शर्मा का कहना है कि अगर आपको सरकारी पद मिला है तो बस जरुरत है इस पद के अनुरुप प्रयासरत रहने की। उन्होने बस बच्चों के भविष्य संवारने का जज्बा जहन में लेकर कुछ प्रयास किए। लेकिन आज पीतांबरपुर कंपोजिट विद्यालय अन्य के लिए किसी नजीर से कम नहीं है।

युवा वैज्ञानिक सोच... हेलमेट में एयरबैग बचाएगा जान

- वाटर ट्रेन बनाकर कायम की मिसाल।
- गोपाल ने पांच साल की कड़ी मेहनत से पाई सफलता।

विज्ञान में चमत्कार होता है यह काफी हद तक सही है, इसी को सही साबित करने के लिए युवा वैज्ञानिक सोच भी तेजी से बढ़ रही है। विज्ञान के प्रति बचपन से ललक थी, उसी ललक को मिशन बनाकर बरेली के युवा व बाल विद्यार्थियों ने विद्यालयों अपनी जेब से पैसे खर्च कर विज्ञान के क्षेत्र में अलग-अलग प्रयोग कर अनोखी चीजें बनाई हैं। किसी युवा ने ट्रेन का मॉडल तो किसी ने हेलमेट में एयरबैग जान बचाने से संबंधित उपकरण बनाए हैं। सतत विकास पर आधारित आधुनिक उपकरणों का निर्माण भी किफायत के साथ किया है। छात्रों का उद्देश्य विज्ञान के उपकरणों को आसानी से लोगों तक पहुंचाना है।

-फीचर डेस्क

इंडियन वाटर ट्रेन मॉडल किया तैयार, जल्द कराएंगे पेटेंट

इज्जतनगर के परतापुर चौधरी स्थित अपनी लैब में गोपाल ने पांच साल की कड़ी मेहनत के बाद इंडियन वाटर ट्रेन (आईडब्ल्यूटी) का मॉडल तैयार किया है। इस मॉडल ट्रेन की खासियत है कि यह पानी से बिजली बनाकर स्वत: संचालित की जा सकती है। तीन साल से स्नातक की तीन छात्राएं लाएबा, यासमीन और काशिफा भी गोपाल के इस प्रोजेक्ट में सहयोग दे रही हैं।

गोपाल ने बताया कि यह ट्रेन मॉडल पर्यावरण अनुकूल तकनीक पर आधारित है। अप्रैल में इसका सफल परीक्षण पूरा हुआ है। यह ट्रेन मॉडल इंडियन लोकोमोटिव का लघु संस्करण है, जो केवल 250 मिली लीटर पानी में 50 मीटर की दूरी तय करती है। यह प्रयास न केवल विज्ञान और नवाचार की दिशा में एक मील का पत्थर है, बल्कि मेक इन इंडिया, आत्मनिर्भर भारत व सतत विकास जैसे अभियानों को भी मजबूती प्रदान करता है। टीम का दावा है कि यह ट्रेन मॉडल रेलवे के बड़े इंजन जैसे कि डब्ल्यूएपी 1 और डब्ल्यूएपी 2 को भी पानी से संचालित करने की क्षमता रखता है। इससे रेलवे के भारी-भरकम बजट में भी बचत हो सकती है। इससे यात्रियों को बेहतर सुविधाएं कम कीमतों पर मिल सकेंगी। इस नवाचार के पेटेंट के लिए आवेदन किया जाएगा।

काम आसान करने को किया रसोई साथी मशीन का मॉडल तैयार

बरेली में आलमपुर जाफराबाद के उच्च प्राथमिक विद्यालय पथरा के छात्र राजेश के आइडिया का चयन इस वर्ष जिला स्तर पर हुआ है। अपनी मां के काम को आसान करने के लिए रसोई साथी मशीन बनाई। जिसके द्वारा एक साथ बहुत सारे कार्य किये जा सकते हैं जैसे रोटी बेलना, सब्जी काटना, फलों का जूस निकलना आदि। राजेश के अनुसार मां को रोजाना रसोई में घंटो तक कार्य करने से आराम नहीं कर पाती। यदि ये मॉडल साकार होता है, तो इससे मां को आराम दिलाने की राजेश की मंशा है।

साइकिल बोट बनाकर नदी पर चलाएंगे साइकिल

बरेली के सुभाष नगर के उच्च प्राथमिक विद्यालय आदर्श के छात्र मानव ने नदी के पास रहने वाले छात्रों व ग्रामीणों की समस्या पर एक मॉडल साइकिल बोट तैयार की। राजेश के अनुसार इसका इस्तेमाल बारिश के दिनों में ऐसे गांव व इलाके में किया जाता है जहां पर पानी भर जाता है। जहां साइकिल बोर्ड को पानी में भी पेंडल मार कर आसानी से चलाया जा सकता है। यह साइकिल बोट साधारण रास्ते पर भी चल सकती है। राजेश के मॉडल का चयन 2023-24 सत्र में इंस्पायर अवार्ड के लिए विज्ञान के क्षेत्र में अनोखे विचारों के लिए दिया गया।

हेलमेट विद सेफ बैक से गंभीर चोटों से बचेंगे दोपहिया वाहन चालक

पिछले वर्ष सत्र 2024-25 में इसी विद्यालय की छात्रा पायल ने हेलमेट विद सेफ बैक का आविष्कार किया। पायल के दिमाग में हमेशा दो पहिया वाहन चलाने वालों के लिए सुरक्षा कवच साबित हो सकता है। पायल के अनुसार बाइक सवार व्यक्ति के साथ यदि अचानक दुर्घटना हो जाने पर हेलमेट में लगा एयरबैग खुल जाता है, इससे कंधे गर्दन व रीड की हड्डी जैसे नाजुक हिस्सों में होने वाली दुर्घटना से बचा जा सकता है। दो छात्रों की अध्यापिका सीमा कश्यप बच्चों के मॉडल में उनके आइडिया को आकार देने में अपनी भूमिका निभाई।

बिना हाथों के इस्तेमाल के होंगे शौचालय साफ

वहीं विद्यालयों व सार्वजनिक शौचालयों की नियमित सफाई नहीं होने की समस्या को देखते हुए पथरा के उच्च प्राथमिक विद्यालय के ही छात्र जसवीर ने टॉयलेट क्लीनिंग मशीन का मॉडल तैयार किया। जो स्वच्छ भारत के साथ स्वच्छ शौचालय भी सार्वजनिक टॉयलेट्स को आसानी से साफ स्वच्छ रखने का तरीका ढूं ढा। जसवीर के द्वारा बनाई गई मशीन बिना हाथों को गंदा किया टॉयलेट्स को सुगमता से स्वच्छ किया जा सकता है। इस मॉडल की प्रदर्शनी आने वाले दिनों में विज्ञान प्रदर्शनी में भेजने के लिए तैयार है।