अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 17 अगस्त 2025 www.amritvichar.com

विश्व फ़ोटोग्राफ़ी दिवस पर विशेष

'मेरी पसंदीदा तस्वीर' कहानी जो दिल में बसती है

जब सारी दुनिया 19 अगस्त को विश्व फ़ोटोग्राफ़ी दिवस मना रही होगी, तब इसकी थीम "मेरी पसंदीदा तस्वीर" हमें केवल एक कला के बारे में सोचने के लिए प्रेरित नहीं करती, बल्कि हमें अपनी सबसे गहरी यादों और भावनाओं की यात्रा पर ले जाती है।

"एक चीज़ जो फ़ोटोग्राफ़ में होनी चाहिए, वह है उस पल की मानवता।" –रॉबर्ट फ्रैंक, स्विस-अमेरिकी फ़ोटोग्राफ़र के इस उद्धरण का अर्थ यह है कि एक अच्छी तस्वीर केवल सुंदर दिखने वाली चीज़ों को कैद नहीं करती, बल्कि मानवीय भावनाओं, संघर्षों और अनुभवों को भी दिखाती है। फ़ोटोग्राफ़ी का इतिहास मानव जिज्ञासा और नवाचार का एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जिसकी शुरुआत 1839 में लुई डैगरे की डैगरेरियोटाइप प्रक्रिया के सार्वजनिक अनावरण से हुई थी। उस समय की जटिल और महंगी प्रक्रिया के बावजूद, लोग उन तस्वीरों को अत्यंत सहेज कर रखते थे। वे स्याह-सफेद पोर्ट्रेट, परिवार के सदस्यों की पहली तस्वीर या किसी ऐतिहासिक इमारत का पहला चित्र ही उनकी 'पसंदीदा तस्वीर' बन जाती थी। ये तस्वीरें सिर्फ देखने की चीज नहीं थीं, बल्कि एक अनमोल विरासत थीं, जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचाई जाती थीं।

अनिल तंवर
सेवानिवृत्त राजभाषा अधिकारी

बीसवीं सदी की शुरुआत में जॉर्ज ईस्टमैन की कंपनी 'कोडक' ने फिल्म कैमरों को आम लोगों तक पहुंचाकर इस कला को लोकतांत्रिक बनाया। अचानक, हर परिवार के पास अपनी शादी, बच्चों के जन्मदिन या छुट्टियों की तस्वीरें लेने का साधन आ गया। यही वह समय था जब 'मेरी पसंदीदा तस्वीर' का विचार हर घर में जड़ें जमाने लगा। एक पुरानी एलबम में छिपी हुई वह धुंधली तस्वीर, जिसमें दादा-दादी एक साथ हंस रहे हों, आज भी हमारी सबसे पसंदीदा तस्वीरों में से एक है।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स ने हमें अपनी पसंदीदा तस्वीरों को दुनिया के साथ साझा करने का मौका दिया है। यह एक नई चुनौती भी पेश करता है-क्या हमारी पसंदीदा तस्वीर वह है जो हमें सबसे ज्यादा लाइक्स दिलाती है, या वह जो हमारे दिल को सबसे ज्यादा सुकून देती है?

कैमरे के इतिहास ने भी लंबी यात्रा तय की है। वर्ष 1826-1827 में फ्रांस के जोसेफ निसेफोर निप्स ने दुनिया की पहली स्थायी तस्वीर व्यू फ्रॉम दी विंडो एट ले ग्रास बनाई। इसके बाद वर्ष 1837 में लुई डागेयर का योगदान डागेयर ने डागेरोटाइप तकनीक विकसित की, जिसे 1839 में फ्रांसीसी सरकार ने दुनिया के लिए उपहार घोषित किया। प्रगति की रफ़्तार ने 19 अगस्त 1839 के दिन डागेरोटाइप तकनीक को आधिकारिक रूप से सार्वजनिक किया गया और बाद में इस दिन को विश्व फोटोग्राफी दिवस के रूप में मान्यता प्राप्त हुई।

"द वल्चर एंड द चाइल्ड" केविन कार्टर की कहानी

इस तस्वीर में एक बेहद कमजोर और भूख से बेहाल छोटा बच्चा दिखाई देता है, जो सूडान के रेगिस्तान में जमीन पर गिरा हुआ है। उसके ठीक पीछे एक गिद्ध बैठा है, जो बच्चे के मरने का इंतजार कर रहा है ताकि उसे खा सके। यह दृश्य अकाल, गरीबी और मृत्यु की भयावहता को दर्शाता है। इस तस्वीर को 1993 में दक्षिण अफ्रीका के फोटो जर्नलिस्ट केविन कार्टर ने खींचा था। केविन कार्टर ने इस तस्वीर को खींचने के बाद गिद्ध को दूर भगा दिया था। उन्होंने बताया कि वह उस बच्चे को उठाकर राहत शिविर तक नहीं ले जा पाए, क्योंकि उन्हें बीमारी फैलने के डर से लोगों को छूने की सख्त मनाही थी। वे बच्चे को वहीं छोड़कर चले गए। जब यह तस्वीर द न्यूयॉर्क टाइम्स में छपी, तो इसने पूरी दुनिया में एक सनसनी फैला दी। लोगों ने इस तस्वीर को देखकर अकाल की भयावहता को महसूस किया और सूडान की मदद के लिए दान दिया। उन्हें इस तस्वीर के लिए 1994 में पत्रकारिता का सर्वोच्च सम्मान पुलित्जर पुरस्कार मिला, लेकिन यह सम्मान उनके लिए खुशी के बजाय बोझ बन गया। वे गहरे अवसाद में चले गए।

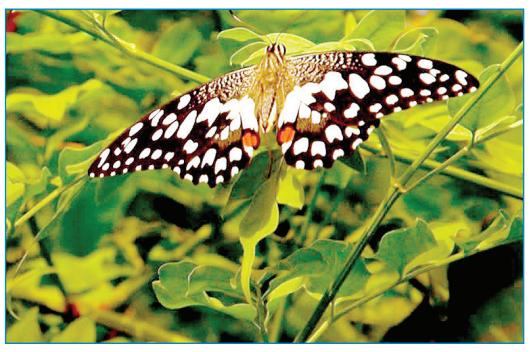
पुलित्जर पुरस्कार प्राप्त करने के कुछ महीनों बाद, 27 जुलाई, 1994 को, केविन कार्टर ने आत्महत्या कर ली। अपनी सुसाइड नोट में उन्होंने लिखा था कि वे दुनिया के दुख से और अपनी ज़िंदगी के "भयावह और डरावने" अनुभवों से तंग आ चुके थे। उन्होंने यह भी लिखा, "मैं भयानक रूप से अकेला हूं...कोई फोन नहीं है, कोई पैसे नहीं हैं...मुझे बच्चों के दर्द और भुखमरी की यादों से भूतों की तरह सताया जा रहा है।"

फोटोग्राफी के मौलिक नियम

अच्छी फोटोग्राफी केवल अच्छे कैमरे पर निर्भर नहीं करती, बल्कि कुछ मौलिक नियमों का पालन करने पर भी निर्भर करती है। रूल ऑफ थर्ड्स नियम कहता है कि तस्वीर को नौ बराबर हिस्सों में बांटने वाली दो-दो क्षैतिज और ऊर्ध्वाधर रेखाओं की कल्पना करें। मुख्य विषय को इन रेखाओं के प्रतिच्छेदन बिंदुओं पर रखें। यह नियम तस्वीर को अधिक संतुलित और देखने में आकर्षक बनाता है। लीडिंग लाइन्स नियम बताता है कि तस्वीर में ऐसी रेखाओं (जैसे सड़क, नदी, या बाड़) का उपयोग करें जो दर्शक की आंख को तस्वीर के मुख्य विषय की ओर ले जाएं। यह तस्वीर में गहराई और गति का एहसास पैदा करता है। फ्रेमिंग नियम के अनुसार प्राकृतिक फ्रेम (जैसे खिड़की, दरवाज़े, या पेड़ों की शाखाएं) का उपयोग करके मुख्य विषय को अलग करें। यह दर्शक का ध्यान सीधे मुख्य विषय पर केंद्रित करता है और तस्वीर को एक संदर्भ देता है। सिमेट्री और पैटर्न नियम को कुछ मामलों में, समरूपता और दोहराए जाने वाले पैटर्न का उपयोग करके एक शक्तिशाली और शांत छवि बनाई जा सकती है। वास्तुकला और लैंडस्केप फोटोग्राफी में यह नियम बहुत प्रभावी होता है। अंत में बैकग्राउंड नियम यह बताता है कि एक अव्यवस्थित बैकग्राउंड से बचें जो मुख्य विषय से ध्यान हटाता हो। एक साफ और सरल बैकग्राउंड विषय को बेहतर ढंग से उभारता है। विश्व फ़ोटोग्राफ़ी दिवस 2025 की थीम 'मेरी पसंदीदा तस्वीर' हमें यह याद दिलाती है कि फ़ोटोग्राफ़ी सिर्फ़ प्रकाश और छाया का खेल नहीं है, बल्कि यह हमारे जीवन का, हमारी यादों का और हमारे अस्तित्व का एक दर्पण है। एक पसंदीदा तस्वीर हमें केवल अतीत में नहीं ले जाती, बल्कि वह हमें आज के पल में भी जीना सिखाती है। फ़ोटोग्राफ़ी एक ऐसी भाषा है जो सीमाओं से परे जाकर हमें एक-दूसरे से, हमारी यादों से और हमारे अस्तित्व से जोड़ती है।

भारत में पहली तस्वीरें 1840 के दशक में ली गईं

जहां तक भारत की बात है तो भारत में पहली तस्वीरें 1840 के दशक में खींची गईं। 1854 में फोटोग्राफिक सोसाइटी ऑफ़ बंबई (अब मुंबई) की स्थापना हुई, जो उपमहाद्वीप में फोटोग्राफी का केंद्र बनी। आज फोटोग्राफी ने फिल्म कैमरा से लेकर डिजिटल, मिररलेस और स्मार्टफोन फोटोग्राफी तक लंबी छलांग लगाई है और फिर डिजिटल क्रांति ने स्मार्टफोन ने फोटोग्राफी को आमजन तक पहुंचा दिया। अब तो हर घर का हर व्यक्ति फोटोग्राफर बन गया। सोशल मीडिया साइट्स यथा इंस्टाग्राम, पिंटेरेस्ट, फ्लिकर, और 500 पीएक्स जैसी और बहुत सारे विकल्प ने सभी शौकिया और पेशेवर फोटोग्राफरों को वैश्विक मंच प्रदान किया। जहां तक फोटोग्राफी कार्य के भविष्य की बात करे तो अब एआई आधारित एडिटिंग अर्थात कृत्रिम बुद्धिमत्ता अब तस्वीरों की गुणवत्ता सुधारने और क्रिएटिव इफेक्ट्स देने में अहम भूमिका निभा रही है। वीआर और 360 फोटोग्राफी वर्चुअल रियलिटी अनुभव के लिए इमर्सिव फोटोग्राफी का दौर शुरू हो चुका है। सस्टेनेबल फोटोग्राफी पर्यावरण के अनुकूल तकनीक और जिम्मेदार फोटोशूट की ओर रुझान बढ़ रहा है। यह कहा जा सकता है कि फोटोग्राफी सिर्फ़ प्रकाश और लेंस का खेल नहीं है, यह भावनाओं, यादों और कहानियों का संग्रहालय है। विश्व फोटोग्राफी दिवस हमें याद दिलाता है कि एक तस्वीर शब्दों से अधिक ताकतवर हो सकती है, वह इंसानियत, संघर्ष, प्रकृति और सौंदर्य को एक फ्रेम में समेट सकती है।



वाइल्ड लाइफ और नेचर फोटोग्राफी

लेंस के पार प्रकृति का प्रेम : तकनीक, कला और वन्यजीव फ़ोटोग्राफ़ी का भविष्य-एक समय था, जब प्रकृति और वन्यजीव फ़ोटोग्राफ़ी का अर्थ केवल एक कैमरा और एक टेलीफ़ोटो लेंस लेकर जंगल में निकलना होता था। यह एक साधना थी, जहां फोटोग्राफर घंटों धैर्य के साथ एक ही जगह पर बैठकर सही रोशनी और सही पल का इंतज़ार करता था। लेकिन आज का दौर बदल चुका है। आधुनिक तकनीक ने इस कला को एक नए आयाम पर पहुंचा दिया है, जहां कैमरा सिर्फ एक यंत्र नहीं, बल्कि एक तीसरी आंख बन गया है-एक ऐसी आंख जो अदृश्य को भी देख सकती है, दूरियों को मिटा सकती है और प्रकृति के मूक संवाद को हम तक पहुंचा सकती है।

आज की नेचर और वाइल्डलाइफ़ फ़ोटोग्राफ़ी कला, विज्ञान और प्रौद्योगिकी का एक खूबसूरत संगम है। यह जुनून अब केवल धैर्य का खेल नहीं रहा, बल्कि यह अत्याधुनिक उपकरणों, सॉफ्टवेयर और कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के तालमेल से बुनी गई एक ऐसी गाथा बन गया है, जो न केवल हमें प्रकृति का अद्भुत सौंदर्य दिखाती है, बल्कि उसके संरक्षण के लिए एक आवश्यक संदेश भी देती है।

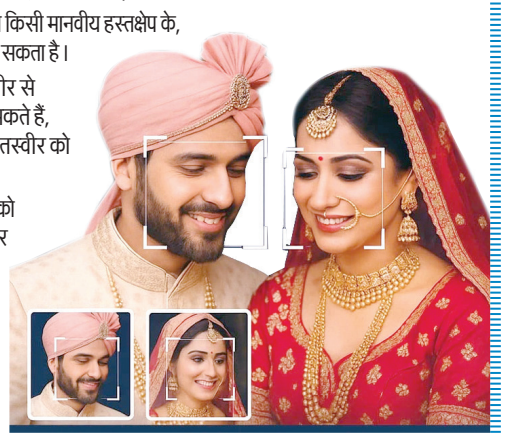
नया दौर: साधन और तकनीक

पिछली सदी के भारी-भरकम और सीमित क्षमताओं वाले कैमरों की जगह अब हल्के, तेज़ और अत्यधिक कुशल उपकरण आ गए हैं। इस क्रांति का श्रेय मुख्य रूप से मिररलेस कैमरों को जाता है। डीएसएलआर के मुकाबले ये कैमरे तेज़, हल्के और शांत होते हैं, जो वन्यजीव फ़ोटोग्राफ़ी के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। इनका साइलेंट शूटिंग मोड फोटोग्राफर को बिना किसी शोर के जंगली जानवरों की तस्वीरें लेने की सुविधा देता है, जिससे जानवर परेशान नहीं होते। वहीं, हाई- आईएसओ क्षमता कम रोशनी में भी बेहतरीन तस्वीरें लेने में मदद करती है, जैसे कि सुबह की पहली किरण में या शाम के धुंधलके में। लेंसों की दुनिया में भी अभूतपूर्व बदलाव आया है। आज के टेलीफ़ोटो लेंस (जैसे 600एमएम या 800एमएम) न केवल पहले से कहीं अधिक तेज़ और तीक्ष्ण हैं, बल्कि उनमें इन-बिल्ट इमेज स्टेबिलाइज़ेशन भी होता है, जो हाथ से ली गई तस्वीरों में कंपन को कम करता है। इन पारंपरिक उपकरणों के अलावा, ड्रोन ने फ़ोटोग्राफ़ी को एक नया परिप्रेक्ष्य दिया है। एक ड्रोन हमें पक्षियों की नज़र से जंगलों, पहाड़ों और नदियों के अद्भुत एरियल शॉट्स लेने की सुविधा देता है। यह बिना किसी जानवर को परेशान किए, दूर से ही उसके प्राकृतिक आवास का एक भव्य दृश्य प्रस्तुत कर सकता है। हालांकि, ड्रोन का उपयोग करते समय वन्यजीवों की सुरक्षा और नैतिकता का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है, जिसके लिए सरकारें भी नियम बना रही हैं।

तकनीकी क्रांति: एआई और सॉफ्टवेयर की भूमिका

आज फ़ोटोग्राफ़ी केवल शटर दबाने तक सीमित नहीं रही, बल्कि इसमें कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का प्रवेश एक गेम-चेंजर साबित हुआ है। एआई ने फ़ोटोग्राफ़ी के हर चरण को प्रभावित किया है।

- **योजना और खोज :** अब ऐसे स्मार्टफ़ोन ऐप्स मौजूद हैं जो एआई और डेटा का उपयोग करके फोटोग्राफर को बताते हैं कि सूर्योदय या सूर्यास्त का सबसे अच्छा समय और स्थान कौन सा होगा। ये ऐप्स चंद्रमा की गति, तारों की स्थिति और यहां तक कि ज्वार-भाटे तक का सटीक अनुमान देते हैं, जिससे फोटोग्राफर अपनी यात्रा की योजना बेहतर तरीके से बना सकते हैं।
- **क्षेत्र में : एआई-**संचालित ऑटोफोकस प्रणाली ने वन्यजीव फ़ोटोग्राफ़ी को बहुत आसान बना दिया है। आज के कैमरे जानवरों की आंखों को ट्रैक कर सकते हैं, चाहे वह कितनी भी तेज़ी से हिल-डुल रहा हो। यह तकनीक किसी उड़ते हुए पक्षी या दौड़ते हुए चीते की तस्वीरें लेते समय असाधारण रूप से सटीक परिणाम देती है।
- **पोस्ट-प्रोडक्शन (तस्वीर के बाद)** : यहां एआई का सबसे बड़ा प्रभाव देखा जा सकता है।
- **नॉइज़ रिडक्शन : हाई-** आईएसओ तस्वीरों में आने वाले दाने (नॉइस) को एआई-आधारित सॉफ्टवेयर इतनी सफाई से हटाते हैं कि तस्वीर की गुणवत्ता पर कोई असर नहीं पड़ता।
- **शार्पनेस और डिटेल :** एआई तस्वीरों को बिना किसी मानवीय हस्तक्षेप के, उनकी तीक्ष्णता और बारीक विवरणों को बढ़ा सकता है।
- **ऑटोमैटिक एडिटिंग :** सॉफ्टवेयर अब तस्वीर से अवांछित तत्वों को स्वचालित रूप से हटा सकते हैं, जैसे कि किसी तार या छोटी टहनी को, जो तस्वीर को खराब कर रही हो।
- **फ़ोकस स्टैकिंग :** यह तकनीक कई तस्वीरों को मिलाकर एक ऐसी तस्वीर बनाती है जिसमें हर तत्व बिल्कुल स्पष्ट हो। यह तकनीक मैक्रो फ़ोटोग्राफ़ी में बेहद उपयोगी है।
- यह सभी सुविधाएं फोटोग्राफर को न केवल बेहतर तस्वीरें लेने में मदद करती हैं, बल्कि उन्हें कलात्मकता पर अधिक ध्यान केंद्रित करने का समय भी देती हैं।



फ्रेम से परे: नैतिकता और जिम्मेदारी

जब तकनीक इतनी शक्तिशाली हो जाती है, तो नैतिकता और जिम्मेदारी का महत्व और भी बढ़ जाता है। एक फ़ोटोग्राफ़र का पहला कर्तव्य प्रकृति और वन्यजीवों का सम्मान करना है। एक अच्छी तस्वीर के लिए किसी जानवर को परेशान करना या उसके प्राकृतिक आवास में बाधा डालना अनैतिक है। 'लीव नो ट्रेस' का सिद्धांत आज के फ़ोटोग्राफ़रों के लिए एक मंत्र की तरह है, जिसका अर्थ है कि वे प्रकृति में सिर्फ़ पैरों के निशान छोड़ें और कुछ न ले जाएं। फोटोग्राफी अब केवल एक कला नहीं, बल्कि नागरिक विज्ञान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा भी है। कई फ़ोटोग्राफ़र अपनी तस्वीरों के माध्यम से वैज्ञानिक अनुसंधान में योगदान दे रहे हैं। वे जानवरों की पहचान, उनके प्रवास के पैटर्न और दुर्लभ प्रजातियों की मौजूदगी से जुड़ी जानकारी साझा करते हैं, जो संरक्षण प्रयासों के लिए अमूल्य है।

भविष्य की ओर एक नई दृष्टि

- नेचर और वाइल्डलाइफ़ फ़ोटोग्राफ़ी का भविष्य अकल्पनीय रूप से उज्ज्वल है।
- **आभासी वास्तविकता और संवर्धित वास्तविकता :** आने वाले समय में, हम केवल तस्वीरें नहीं देखेंगे, बल्कि वर्चुअल रियलिटी के माध्यम से खुद को जंगल के भीतर महसूस कर सकेंगे। हम किसी जानवर के जीवन को 360-डिग्री के अनुभव में देख पाएंगे, जिससे जागरूकता का एक नया स्तर पैदा होगा।
- **हाइपरस्पेक्ट्रल इमेजिंग :** यह तकनीक दृश्य प्रकाश से परे की तस्वीरें लेगी, जिससे हमें प्रकृति के ऐसे रंग और पैटर्न देखने को मिलेंगे जो हमारी नग्न आंखों के लिए अदृश्य हैं।
- **एआई-संचालित कहानी :** एआई भविष्य में फोटोग्राफर की सहायता करेगा कि वे कैसे अपनी तस्वीरों को एक कहानी में पिरो सकते हैं, और यह भी सुझाएगा कि कौन सी तस्वीरें सबसे ज्यादा प्रभावी होंगी।
- आज की नेचर और वाइल्डलाइफ़ फ़ोटोग्राफ़ी तकनीक और कला का एक अद्भुत मिश्रण है। जहां तकनीक ने हमें प्रकृति को अभूतपूर्व विस्तार से देखने का मौका दिया है, वहीं कला ने हमें उस सौंदर्य से जुड़ने का रास्ता दिखाया है। अंत में, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सभी उन्नत उपकरणों और एआई की मदद के बावजूद, एक अच्छी तस्वीर का सार हमेशा उस मानवीय दृष्टि में रहेगा जो प्रकृति से प्रेम करती है, उसका सम्मान करती है और उसकी रक्षा करने का संदेश देती है। कैमरा केवल एक उपकरण है, लेकिन वह संदेश जो यह पहुंचाता है, वह अमर है।

सेल्फी जुनून: एक डिजिटल रोग या आत्म-अभिव्यक्ति का साधन।

आज की डिजिटल दुनिया में 'सेल्फी' शब्द सिर्फ एक तस्वीर तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक सामाजिक और सांस्कृतिक परिघटना बन चुका है। स्मार्टफोन के फ्रंट कैमरे ने हर व्यक्ति को अपनी कहानी का नायक बना दिया है। सेल्फी लेना अब सिर्फ अपनी यादें संजोने का तरीका नहीं, बल्कि खुद को अभिव्यक्त करने, सामाजिक पहचान बनाने और दुनिया के साथ जुड़ने का एक जुनून बन गया है। यह जुनून इतना व्यापक है कि इसे 'सेल्फाइटिस' नामक एक मानसिक स्थिति भी माना गया है।

महिलाओं में बढ़ती असावधानी

हाल के वर्षों में यह देखा गया है कि युवा वर्ग, खासकर युवतियां और महिलाएं, सेल्फी लेते समय अत्यधिक असावधान हो जाती हैं। सोशल मीडिया पर आकर्षक और अनूठी तस्वीर डालने की होड़ में, वे अक्सर 'मुंह बिगाड़कर' या अजीबोगरीब मुद्राएं बनाते समय अपने आसपास के खतरों को नजरअंदाज कर देती हैं। उनका सारा ध्यान कैमरे पर होता है, जिससे वे भूल जाती हैं कि वे किसी ऊंचे पहाड़ की चोटी, पुल की रेलिंग, या नदी के किनारे खड़ी हैं। इसी असावधानी के कारण कई दुखद दुर्घटनाएं हुई हैं, जिनमें संतुलन बिगड़ने से जान चली गई है। यह प्रवृत्ति दर्शाती है कि सेल्फी लेते समय सिर्फ जोखिम भरे स्थान पर होना ही खतरनाक नहीं है, बल्कि उस क्षण की पूरी असावधानी भी मौत का कारण बन सकती है।

सेल्फी के जुनून से बचाव, सावधानियां

सेल्फी लेने की आदत को पूरी तरह से छोड़ना संभव नहीं है, लेकिन इसे एक जिम्मेदारीपूर्ण और सुरक्षित तरीके से अपनाया जा सकता है। हमेशा सुरक्षित स्थानों पर ही सेल्फी लें। उन जगहों से बचें जहां फिसलने, गिरने या किसी जानवर के हमले का खतरा हो। किसी भी तस्वीर से पहले अपनी सुरक्षा को प्राथमिकता दें। यह विचार करें कि क्या कोई तस्वीर आपके जीवन से अधिक महत्वपूर्ण है? भारत के कई शहरों, जैसे मुंबई और गोवा, में खतरनाक जगहों पर 'नो-सेल्फी ज़ोन' घोषित किए गए हैं। इन क्षेत्रों का सम्मान करें और नियमों का पालन करें। कई बार खतरनाक सेल्फी लेने के चक्कर में हम न केवल अपनी, बल्कि दूसरों की जान को भी खतरे में डाल देते हैं। हमेशा अपने आसपास के लोगों का ध्यान रखें। सोशल मीडिया पर लगातार अपडेट रहने और दूसरों से सत्यापन की लत से बचें। अपनी तस्वीरों को अपनी खुशी के लिए लें, न कि दूसरों को प्रभावित करने के लिए।

सेल्फी लेना एक कला है, और हर कला की तरह, इसे भी संयम और जिम्मेदारी से अपनाना चाहिए। यह हमारी यादों को सहेजने, आत्मविश्वास बढ़ाने और खुद को व्यक्त करने का एक सुंदर माध्यम हो सकता है, बशर्ते हम इसे जुनून न बना लें। जीवन से बढ़कर कोई तस्वीर नहीं हो सकती। आइए, हम अपने 'सेल्फी जुनून' को एक 'सेल्फी विवेक' में बदलें, जहां हर तस्वीर एक सुरक्षित और सार्थक कहानी कहे।

सकारात्मक पहलू: आत्म-अभिव्यक्ति और आत्मविश्वास

सेल्फी को अक्सर एक सतही आदत माना जाता है, लेकिन इसके कई सकारात्मक पहलू भी हैं। यह आत्म-अभिव्यक्ति का एक शक्तिशाली माध्यम है, जहां लोग अपनी खुशी, सफलता और अद्वितीय पलों को साझा कर सकते हैं। सही एंगल से ली गई एक अच्छी सेल्फी व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ा सकती है। यह उसे खुद को बेहतर तरीके से देखने और स्वीकार करने में मदद करती है। सेल्फी के माध्यम से हम अपने जीवन के महत्वपूर्ण पलों, जैसे किसी यात्रा, समारोह या दोस्तों के साथ बिताए गए समय को आसानी से कैद कर सकते हैं। सोशल मीडिया पर अपनी सेल्फी साझा करके हम अपने दोस्तों और परिवार से जुड़े रहते हैं। यह एक संवाद का माध्यम भी है, जहां लोग एक-दूसरे के जीवन के बारे में अपडेट रहते हैं। जहां सेल्फी आत्म-अभिव्यक्ति का एक साधन है, वहीं इसका अत्यधिक जुनून एक गंभीर समस्या बन चुका है। सेल्फी लेने का मुख्य उद्देश्य अक्सर दूसरों से 'लाइक्स' और 'कमेंट्स' प्राप्त करना होता है। यह दूसरों से सत्यापन पाने की एक लत पैदा करता है, जिससे व्यक्ति का आत्म-सम्मान बाहरी प्रतिक्रियाओं पर निर्भर हो जाता है। सोशल मीडिया पर 'परफेक्ट' तस्वीरों की होड़ लोगों में असुरक्षा की भावना पैदा करती है। लोग अपनी असली छवि को छिपाकर एक आदर्श डिजिटल छवि बनाने की कोशिश करते हैं, जिससे मानसिक तनाव और हीन भावना बढ़ सकती है। सबसे चिंताजनक पहलू यह है कि एक 'अद्वितीय' सेल्फी लेने की चाहत में लोग अक्सर अपनी जान जोखिम में डाल देते हैं। यह जुनून उन्हें ऊंची चट्टानों, चलती ट्रेनों के सामने या खतरनाक जानवरों के पास जाने के लिए प्रेरित करता है, जिसका परिणाम अक्सर दुखद होता है।

'सब ठीक है' की मुस्कान के पीछे का डिप्रेशन

'सब ठीक है' – ये तीन शब्द जब मुस्कान के साथ बोले जाते हैं, तो अक्सर सामने वाले को यह विश्वास हो जाता है कि वास्तव में सब ठीक है, लेकिन भारत में मानसिक स्वास्थ्य के परिदृश्य को देखें तो यह वाक्य एक चुप्पी की परत के नीचे दबे उस दर्द की झलक देता है, जिसे हम अक्सर नज़रअंदाज़ कर देते हैं। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के अनुसार, भारत की लगभग 14 प्रतिशत आबादी किसी न किसी मानसिक विकार से पीड़ित है, जिसमें डिप्रेशन सबसे सामान्य है। फिर भी, ऐसे लोगों में से लगभग 80 प्रतिशत कभी किसी चिकित्सकीय मदद तक नहीं पहुंचते। कारण? क्योंकि हमारे समाज में मानसिक बीमारी को अब भी कमज़ोरी माना जाता है और व्यक्ति अपनी मनोदशा छिपाने के लिए एक नकली मुस्कान ओढ़ लेता है।

अमेरिकी मनोविश्लेषक कार्ल जंग ने लिखा था -"सबसे भयावह बात है स्वयं को पूरी तरह स्वीकार करना।" जब व्यक्ति अपने ही भीतर स्वीकार नहीं कर पाता कि वो टूट रहा है, तो वो दुनिया के सामने मजबूती का अभिनय करता है - एक खामोश अभिनय, जो भीतर से धीरे-धीरे उसे खा जाता है। यह मुस्कराहट दरअसल एक 'कॉपिंग मेकेनिज्म' बन जाती है, जिसमें व्यक्ति अपनी तकलीफों को ज़ाहिर करने से ज्यादा, उन्हें दबाकर जीने लगता है -और यही चुप्पी डिप्रेशन की ज़मीन तैयार करती है।

वीरेंद्र कुमार
स्वतंत्र लेखक

डिप्रेशन केवल उदासी नहीं है- यह एक जटिल मानसिक स्थिति है जो व्यक्ति की सोच, व्यवहार, ऊर्जा और संबंधों को गहराई से प्रभावित करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लू एच ओ) के अनुसार, डिप्रेशन 2030 तक वैश्विक स्तर पर कार्यक्षमता को प्रभावित करने वाली सबसे बड़ी बीमारी बनने वाली है। भारत में हर साल लगभग दो लाख लोग आत्महत्या करते हैं और इनमें से एक बड़ा हिस्सा अवसादग्रस्त होते हैं। आश्चर्यजनक रूप से, इनमें कई लोग ऐसे होते हैं जो रोज़ाना ऑफिस जाते हैं, परिवार के साथ बैठते हैं, दोस्तों से मज़ाक करते हैं -और फिर भी अकेले होते हैं। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के प्रसिद्ध क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. स्टीवन हेस के अनुसार, "जो व्यक्ति लगातार यह दिखाने की कोशिश करता है कि वह ठीक है, वह अक्सर सबसे जयादा मदद की ज़रूरत में होता है।" यह 'फंक्शनल डिप्रेशन' का रूप होता है - जहां व्यक्ति जीवन की सभी बाहरी जिम्मेदारियां निभाता रहता है, लेकिन भीतर से धीरे-धीरे खाली होता जाता है। ऐसे लोग अपनी भावनाओं को या तो दबा देते हैं या उन्हें पहचान ही नहीं पाते। क्योंकि समाज ने 'मजबूत बने रहो' और 'कमज़ोरी मत दिखाओ' जैसे आदर्श गढ़ दिए हैं, जिससे व्यक्ति के पास अपनी टूटन को स्वीकारने की कोई सुरक्षित जगह नहीं बचती। मुस्कुराहट, जो कभी खुशी की पहचान होती थी, अब एक ढाल बन जाती है-एक मास्क, जिसके पीछे बहुत कुछ असली छिपा होता है।

'स्माइलिंग डिप्रेशन' या 'हाई-फंक्शनिंग डिप्रेशन

- इस 'मुस्कुराते हुए डिप्रेशन' को समझने के लिए हमें इसके लक्षणों को उस पारंपरिक समझ से बाहर देखना होगा, जिसमें डिप्रेशन का मतलब सिर्फ रोना, अकेले रहना या काम में रुचि न लेना माना जाता है। आधुनिक मनोविज्ञान में इसे 'स्माइलिंग डिप्रेशन' या 'हाई-फंक्शनिंग डिप्रेशन' कहा जाता है, जहां व्यक्ति पूरी तरह से "नॉर्मल" दिखता है - वह सोशल मीडिया पर एक्टिव रहता है, मीटिंग में प्रेजेंटेशन देता है, बच्चों को स्कूल छोड़ता है, और ज़रूरत पड़े तो चुटकुले भी सुना देता है। लेकिन भीतर वह भावनात्मक रूप से टूट रहा होता है, आत्म-मूल्य में कमी महसूस करता है और जीवन की अर्थवत्ता पर सवाल उठाता है। यह विरोधाभास एक बेहद खतरनाक स्थिति पैदा करता है, क्योंकि ऐसे लोग न तो मदद मांगते हैं और न ही आसपास के लोग उन्हें ज़रूरतमंद समझते हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंसेज़ की रिपोर्ट के अनुसार, डिप्रेशन से पीड़ित लगभग 60 प्रतिशत लोग कभी इसे ज़ाहिर ही नहीं करते, और यह अनुपचारित रह जाता है। इस स्थिति में 'सब ठीक है' कहना दरअसल एक सामाजिक उत्तरदायित्व से बचाव है-जैसे कि दर्द जताना एक अपराध हो। यह सोच गहराई से जुड़ी है हमारे समाज की उस मानसिकता से, जो भावना को कमजोरी और संघर्ष को निजी विफलता मानती है। जब तक यह सोच नहीं बदलेगी, तब तक ऐसी मुस्कराहटें हमें धोखा देती रहेंगी -और हम उन लोगों को खोते रहेंगे जो हर दिन हमारे साथ दिखते हैं, लेकिन अकेले जूझते हैं।
- इस जटिल मनःस्थिति के समाधान की दिशा में पहला कदम है-स्वीकृति। व्यक्ति को यह समझने और स्वीकारने की ज़रूरत है कि मानसिक अस्वस्थता कोई शर्म की बात नहीं, बल्कि एक सामान्य, मानवीय अनुभव है। जैसे हम जुखाम या बुखार में डॉक्टर के पास जाते हैं, वैसे ही डिप्रेशन के लिए भी साइकोलॉजिकल या साइकेट्रिक मदद लेना बिलकुल स्वाभाविक है। दूसरी महत्वपूर्ण बात है-बातचीत। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की एक स्टडी बताती है कि नियमित बातचीत और भावनाओं की अभिव्यक्ति, डिप्रेशन से उबरने में दवा जितनी ही प्रभावी भूमिका निभा सकती है। यहां 'टॉक थेरपी' यानी काउंसलिंग का महत्व बढ़ जाता है। प्रसिद्ध मनोविश्लेषक विक्टर फ्रैंकल ने कहा था -"जब हम किसी स्थिति को बदलने में सक्षम नहीं होते, तो हमें स्वयं को बदलने की चुनौती मिलती है।" इसका मतलब यही है कि अगर हम परिस्थितियां नहीं बदल सकते, तो कम से कम खुद को इस लायक बना सकते हैं कि उनसे स्वस्थ तरीक़े से निपट सकें। आज भारत में हजारों प्रशिक्षित काउंसलर, ऑनलाइन थेरपी प्लेटफ़ॉर्म और हेल्पलाइन नंबर उपलब्ध हैं - लेकिन ये तभी मदद करेंगे जब व्यक्ति स्वयं पहल करेगा, और समाज उसे इस पहल के लिए प्रोत्साहित करेगा। इसके लिए यह ज़रूरी है कि हम अपने घरों, स्कूलों, ऑफिसों और सोशल ग्रुप्स में मानसिक स्वास्थ्य को बातचीत का हिस्सा बनाएं- बिना झिझक, बिना जजमेंट के। तभी वह मुस्कान सच्ची होगी जो आज सिर्फ एक मुखौटा बनकर रह गई है।

हमें स्वीकार करना होगा 'सब ठीक है'!

हमें यह स्वीकार करना होगा कि 'सब ठीक है' कह देने से चीज़ें सचमुच ठीक नहीं हो जातीं। यह वाक्य कई बार एक दर्दनाक चुप्पी को ढकने की कोशिश मात्र होता है - एक ऐसी चुप्पी जो भीतर बहुत कुछ कह रही होती है। ऐसे में ज़रूरत है संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाने की, जहां हम अपने आसपास के लोगों को केवल उनके शब्दों से नहीं, उनकी खामोशी, हावभाव और व्यवहार से भी समझने की कोशिश करें। अगर कोई दोस्त अचानक बहुत शांत हो गया है, कोई सहकर्मी बार-बार थका हुआ महसूस करता है, या कोई करीबी हमेशा मुस्कुराकर टाल देता है-तो यह संकेत हो सकते हैं कि उसे किसी की सुनने की ज़रूरत है। ऐसे में केवल इतना पूछ लेना- "सच में सब ठीक है?" - किसी की ज़िंदगी बचा सकता है। आत्महत्या की रोकथाम में काम कर रही संस्थाएं जैसे आई कॉल, आसरा, फोर्टिस मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन आदि ऐसे बहुत से प्लेटफॉर्म्स हैं जो गुमनाम और सुरक्षित मदद उपलब्ध कराते हैं। लेकिन यह मदद तभी प्रभावी होगी जब समाज उसे स्वीकारेगा, प्रोत्साहित करेगा और खुले मन से उसके बारे में बात करेगा। अंततः यह हम सबकी जिम्मेदारी है कि हम एक ऐसा माहौल बनाएं जहां लोग नकली मुस्कानों के पीछे छिपने को मजबूर न हों - बल्कि सचमुच कह सकें, "हां, अब सब सच में ठीक है।" यही वह बदलाव है जो आज के समय में सबसे ज़रूरी और सबसे मानवीय है।

डिप्रेशन से निपटना एक सामाजिक ज़िम्मेदारी

लेकिन डिप्रेशन से निपटना केवल व्यक्तिगत प्रयास का विषय नहीं है-यह एक सामाजिक ज़िम्मेदारी भी है। हमारे घरों में, कार्यस्थलों पर, स्कूलों और कॉलेजों में एक ऐसा वातावरण बनाना ज़रूरी है जहां कोई भी व्यक्ति अपनी मन :स्थिति को बिना डर या शर्म के व्यक्त कर सके। विशेषकर पुरुषों और बुज़ुर्गों के संदर्भ में यह और भी ज़रूरी है, क्योंकि परंपरागत सामाजिक ढांचे में इन्हें 'मजबूत' बने रहना सिखाया गया है। यही कारण है कि पुरुषों में आत्महत्या की दर महिलाओं से लगभग तीन गुना अधिक पाई जाती है, जैसा कि एनसीआरबी की 2023 की रिपोर्ट दर्शाती है। इस सामाजिक दबाव के चलते न केवल व्यक्ति, बल्कि पूरा परिवार अवसाद की गिरफ्त में आ सकता है। समाज को यह समझना होगा कि मानसिक स्वास्थ्य केवल 'पागलपन' या 'कमज़ोरी' से नहीं जुड़ा है, बल्कि यह भी स्वास्थ्य का उतना ही महत्वपूर्ण हिस्सा है जितना शारीरिक स्वास्थ्य। मीडिया, मनोरंजन और साहित्य को भी इस विषय को गंभीरता से लेना होगा-नकारात्मक या मज़ाकिया चित्रण के बजाय संवेदनशील और शिक्षाप्रद प्रस्तुतियां देनी होंगी। स्कूलों में 'इमोशनल इंटेलिजेंस' और मानसिक स्वास्थ्य पर कक्षाएं होनी चाहिए, और दफ़्तरों में 'मेंटल हेल्थ डे' या 'काउंसलिंग सेल' जैसी पहलें शुरू की जानी चाहिएं। जब तक हम एक समाज के तौर पर इस चुप्पी को तोड़ने का साहस नहीं दिखाएंगे, तब तक हर घर, हर दफ़्तर में कोई न कोई 'सब ठीक है' कहता हुआ भीतर ही भीतर टूटता रहेगा और हम अनजान बने रहेंगे।

शालाक्य तंत्र में है विभिन्न रोगों का आधुनिक तकनीक के साथ एकीकृत उपचार

डॉ अजॉय विश्वाम
एसोसिएट प्रोफेसर शालाक्य तंत्र, रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय बरेली।

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति हजारों वर्षों से मानव स्वास्थ्य की रक्षा और संवर्धन में अपना योगदान देती आ रही है। इसमें वर्णित अष्टांग आयुर्वेद के आठ अंगों में से एक शालाक्य तंत्र विशेष रूप से आंख, कान, नाक, गला और मुख से संबंधित रोगों के निदान और उपचार के लिए प्रसिद्ध है। "शालाक्य शब्द का अर्थ है पतली छड़नुमा उपकरण, जिनसे सूक्ष्म जांच और चिकित्सा की जाती थी। सुश्रुत संहिता में इस तंत्र का विस्तृत विवरण मिलता है। आज के युग में जब प्रदूषण, डिजिटल स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग, अनियमित जीवनशैली और तनाव ने इन्द्रियों से संबंधित रोगों को बढ़ा दिया है, तब शालाक्य तंत्र और आधुनिक चिकित्सा तकनीक का संगम एक अत्यंत प्रभावी और सुरक्षित विकल्प बनकर उभर रहा है।

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और आधुनिक प्रासंगिकता

प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने हजारों वर्ष पहले ही आंख, कान, नाक और मुख के रोगों के कारण, लक्षण और उपचार को विस्तार से समझा। आज भी इन सिद्धांतों की वैज्ञानिकता आधुनिक चिकित्सा में मान्य है।

उदाहरण के लिए-आंखों की ताजगी बनाए रखने के लिए नेत्र तर्पण जैसी पद्धतियां अब आर्टिफिशियल टीयर्स और ओक्युलर ल्यूब्रिकेंट्स के सिद्धांत से मेल खाती हैं।

नस्य क्रिया से नाक और साइनस की सफाई का सिद्धांत आज सलाइन नेज़ल स्प्रे और नेज़ल इरिगेशन में अपनाया जाता है।

गण्डूष का प्रभाव बैक्टीरिया को कम करने में आधुनिक माउथवॉश के समान है, लेकिन औषधीय तेल के उपयोग से दीर्घकालिक लाभ मिलता है।

शालाक्य तंत्र के प्रमुख क्षेत्र

- नेत्र रोग विज्ञान-दृष्टि दोष, ड्राई आई, मोतियाबिंद, ग्लॉकोमा, नेत्रशोथ।
- कर्ण रोग विज्ञान-कान का दर्द, श्रवण शक्ति में कमी, टिनिटस, कान बहना।
- नासिका रोग विज्ञान-साइनस, एलर्जी, नाक से खून, नाक बंद होना।
- कंठ रोग विज्ञान-स्वरयंत्र की समस्या, टॉन्सिलाइटिस, गले की सूजन।
- मुख और दंत रोग विज्ञान-पायरिया, मसूड़ों से खून, दांत दर्द, बदबू।

आधुनिक तकनीक के साथ संयोजन

नेत्र चिकित्सा

नेत्र तर्पण के साथ ओसीटी (ऑप्टिकल कोहेरेंस टोमोग्राफी) और फंडस कैमरा जैसे आधुनिक उपकरणों से आंख के अंदरूनी हिस्से की सूक्ष्म जांच की जाती है। आयुर्वेदिक औषधियों से आंखों की देखभाल के साथ लेज़र तकनीक द्वारा मोतियाबिंद और रेटिना समस्याओं का त्वरित समाधान संभव है।

नेत्र तर्पण-औषधीय घी को आंखों में रोककर पोषण देना, ड्राई आई, थकान और दृष्टि दोष में अत्यंत लाभकारी।

पुटपाक-औषधीय द्रव की भाप से आंखों को स्निग्धता और शीतलता प्रदान करना।

अंजन-औषधीय लेप या काजल से आंखों की सफाई और रोग निवारण।

शिरोभ्यंग व शिरोधारा-नेत्र एवं मस्तिष्क को शांत करके तनावजन्य नेत्र रोगों का समाधान। नेत्र सेंक, नेत्र आश्चयोतन, नेत्र पिण्डी, नेत्र बिडायक आदि क्रियाओं द्वारा नेत्र रोगों में लाभदायक एवं नेत्र स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक होते हैं।

कर्ण चिकित्सा में संयोजन- कर्ण पूरण ,कर्ण धूपन जैसी पारंपरिक विधि के साथ ऑडियोमेट्री टेस्ट और ओएई (ओटोएकॉस्टिक उत्सर्जन) जैसी जांचें श्रवण क्षमता की सटीक माप देती हैं। कान में संक्रमण के लिए औषधीय तेल और आधुनिक माइक्रो सक्शन डिवाइस का संयुक्त उपयोग तेजी से राहत देता है।

कर्ण पूरण – औषधीय तेल को कान में डालकर दर्द, सूजन और श्रवण समस्याओं का इलाज, अनिद्रा की अवस्था मंव अत्यंत उपयोगी।

धूमपान चिकित्सा-औषधीय धुएं से कान-नाक-गले के रोगों में राहत।

कर्ण धूपन-औषधि द्रव्यों के धुएं से कान के संक्रमण, स्राव आदि को ठीक किया जाता है, कर्ण कृमि (मैगट्स) में भी धूपन अत्यंत प्रभावी है।

नासिका चिकित्सा

नस्य क्रिया के साथ सीटी स्कैन पैरानैसल साइनस (पीएनएस) जांच रोग के स्थान और गंभीरता का पता लगाने में मदद करती है। एलर्जिक राइनाइटिस में औषधीय नस्य के साथ एयर प्यूरीफायर का उपयोग लाभकारी सिद्ध होता है। नाक के माध्यम से औषधीय घी या तेल प्रविष्ट कराना नस्य, जो साइनस, माइग्रेन, सिरदर्द, एलर्जी और नाक के रोगों में लाभकारी है।

गला और मुख रोग

- गण्डूष और कवल के साथ आधुनिक लैरिंगोस्कोपी द्वारा स्वरयंत्र और गले की सूक्ष्म जांच की जाती है। दंत समस्याओं में हर्बल मंजन के साथ डिजिटल डेंटल एक्स-रे और अल्ट्रासोनिक स्केलिंग का उपयोग बेहतर परिणाम देता है।
- गण्डूष और कवल-औषधीय काढ़ा या तेल से गरारे और कुल्ले करके मुख रोगों का निवारण।
- टॉन्सिल, आवाज की समस्या, मुख के छाले और गले के संक्रमण का उपचार।

दंत चिकित्सा

- दंत मंजन, प्रतिसारण, गण्डूष और औषधीय कुल्ला मसूड़ों को स्वस्थ रखते हैं और दांतों की उम्र बढ़ाते हैं।
- पायरिया, मसूड़ों से खून और दांत दर्द में विशेष लाभ।
- सुश्रुत संहिता में वर्णित 101 प्रकार की शलाकाओं का उद्देश्य रोग प्रभावित अंग की सूक्ष्म जांच था। आज इनका स्थान एंडोस्कोप, माइक्रोस्कोप, लेज़र डिवाइस और डिजिटल स्कैनर ने ले लिया है। लेकिन सिद्धांत वही है- रोग की गहराई तक जाकर उसे समझना और उपचार करना।

आधुनिक युग में शालाक्य तंत्र की आवश्यकता

आज की जीवनशैली में आंखों की थकान, ड्राई आई, स्क्रीन से संबंधित दृष्टि दोष, कानों में शोर (टिनिटस), प्रदूषणजनित एलर्जी, साइनस, गले की खराश, और दंत रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। शालाक्य तंत्र इन समस्याओं का प्राकृतिक, दुष्प्रभाव-रहित और लंबे समय तक असरदार समाधान प्रदान करता है। जब इसे डिजिटल डायग्नॉस्टिक्स और मॉडर्न सर्जिकल टेक्नोलॉजी के साथ जोड़ा जाता है, तो उपचार और भी तेज, सटीक और सुरक्षित हो जाता है।

रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन

शालाक्य तंत्र केवल इलाज नहीं करता, बल्कि रोग से बचाव पर भी बल देता है:

- सुबह-शाम नेत्र पर ठंडे पानी के छींटे।
- कान में नुकीली वस्तु न डालना।
- मौसमी, संतुलित और ताजे भोजन का सेवन।
- मुख और दांतों की नियमित सफाई।
- नस्य और गण्डूष को दैनिक दिनचर्या में शामिल करना।

क्या है नियम- 20-20-20 नियम के अनुसार हर 20 मिनट स्क्रीन जैसे मोबाइल, लैपटॉप या टीवी देखने के बाद 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर किसी वस्तु को देखना चाहिए। ऐसा करने से आंखों को आराम मिलता है, पलक झपकने की प्राकृतिक दर बनी रहती है और डिजिटल स्क्रीन से होने वाली थकान, सूखापन और धुंधलापन कम होता है। ईएनटी के दृष्टिकोण से भी यह नियम उपयोगी है। लंबे समय तक हेडफोन या ईयरबड का लगातार उपयोग कानों को थका देता है और सुनने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, साथ ही 60-60 का नियम अपनाना चाहिए। जिसमें वॉल्यूम 60 प्रतिशत से कम और एक बार में 60 मिनट से कम समय तक सुनना शामिल है।

शालाक्य तंत्र आयुर्वेद की वह धरोहर है, जो आधुनिक तकनीक के साथ मिलकर और भी सशक्त हो जाती है। पारंपरिक विधियों की जड़ से जुड़ी वैज्ञानिकता और आधुनिक जांच-उपचार उपकरणों की सटीकता का संगम, रोगियों को सुरक्षित, प्रभावी और दीर्घकालिक राहत प्रदान करता है। कई प्रतिष्ठित संस्थान जैसे रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल, बरेली में शालाक्य तंत्र की पारंपरिक विधियों को मॉडर्न ऑप्थैल्मोलॉजी, ईएनटी और डेंटल साइंस की तकनीकों से जोड़ा जा रहा है। यहां पर रोगी को आयुर्वेदिक औषधियों के साथ-साथ आधुनिक जांच और सर्जरी की सुविधा भी दी जाती है, जिससे उपचार के परिणाम बेहतर और स्थायी होते हैं।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
यह सप्ताह यात्राओं पर जाने के लिए अनुकूल रहेगा। आप बड़े पैमाने पर विभिन्न स्थानों पर अपनी प्रतिष्ठा बढ़ाने के लिए यात्रा करेंगे। पिता और बुजुर्गों का साथ मिलने से आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। गुरुओं से आशीर्वाद प्राप्त के लिए एक लाभकारी समय है, घर में आनंद का माहौल रहेगा।

वृष
इस सप्ताह का आरंभ आपके स्वास्थ्य, खुशी, कार्य कुशलता, आत्मविश्वास और धैर्य के लिए शुभ रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों को पूरा करने में आ रही बाधाएं समाप्त होगी। कोई नया काम शुरू करने का प्लान बन सकता है सप्ताह के मध्य भाग में भाग्य का सहयोग प्राप्त होने से आपके महत्वपूर्ण कार्य पूरे होंगे और आप प्रसन्न रहेंगे।

मिथुन
इस सप्ताह की शुरुआत में आपका वैवाहिक जीवन के सुख में वृद्धि होगी आपको सलाह दी जाती है कि आप पारिवारिक जीवन और सामाजिक जीवन की जिम्मेदारियां को पूरा करने का भरपूर प्रयास करें। साझेदारी से संबंधित निर्णय लेने के लिए समय उपयुक्त है।

कर्क
इस सप्ताह आपको कई बार ऐसा महसूस होगा कि आपके द्वारा किए गए प्रयास या फिर परिश्रम का आपको कम फल प्राप्त हो रहा है। स्वजनों के सहयोग और समर्थन को लेकर भी आप थोड़ा कम संतुष्ट रहेंगे। आपको करियर-कारोबार के सिलसिले में लंबी दूरी की यात्रा पर निकलना पड़ सकता है।

सिंह
इस सप्ताह की शुरुआत भले ही थोड़ी उतार-चढ़ाव भरी रहने वाली हो लेकिन उत्तरार्ध तक चीजें एक बार फिर पटरी पर लौटती हुई नजर आएंगी। ऐसे में आपको इस सप्ताह यदि किसी कार्य में मनचाही सफलता न मिले तो निराश होने की बजाय लगातार उस दिशा में प्रयास करते रहना उचित रहेगा।

कन्या
इस सप्ताह करियर-कारोबार से लेकर निजी जीवन से जुड़ी समस्याएं घेरे रहने वाली हैं। जिनका सामना आपको बड़ी सूझबूझ और धैर्य से करना होगा। आपके कामकाज में अड़ंगे आते हुए नजर आएंगे। कार्यक्षेत्र में सीनियर और जूनियर से सहयोग और समर्थन और सहयोग भी बामुश्किल मिल पाएगा।

तुला
यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं तो आपको इस सप्ताह बाजार में बड़े उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ सकता है। कारोबार की दृष्टि से पूर्वार्ध तो ठीक-ठाक रहेगा लेकिन उत्तरार्ध में आपको अपने कंपटीटर से कड़ा मुकाबला करना पड़ेगा।

वृश्चिक
यह सप्ताह मध्यम फलदायी है। आर्थिक दिक्कतों से बचने के लिए सप्ताह की शुरुआत से अपने धन का प्रबंधन करके चलें और धन के लेनदेन में सावधानी बरतें। किसी कार्य विशेष के लिए किए गए प्रयासों में सफलता न मिलने के कारण मन खिन्न रहेगा। इस दौरान नौकरीपेशा लोगों के कार्य अथवा स्थान में बदलाव के भी आसार बन रहे हैं।

धनु
यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए हुए है। इस सप्ताह किसी व्यक्ति विशेष की मदद से आपके जीवन से जुड़ी बड़ी मुश्किलें दूर हो जाएंगी। इस पूरे सप्ताह आपको स्वजनों और इष्ट-मित्रों का सहयोग और समर्थन मिलेगा। सप्ताह के पूर्वार्ध में विशेष परिश्रम और भागदौड़ से आपका कोई महत्वपूर्ण कार्य पूरा होगा।

मकर
इस सप्ताह काफी भागदौड़ वाला साबित होगा। इस सप्ताह आपको छोटी-छोटी चीजों के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है। सप्ताह की शुरुआत में आपका पूरा ध्यान घरेलू मसलों को सुलझाने पर केंद्रित रहेगा। इस दौरान घर के किसी सदस्य की सेहत भी आपकी चिंता का बड़ा कारण बनेगी।

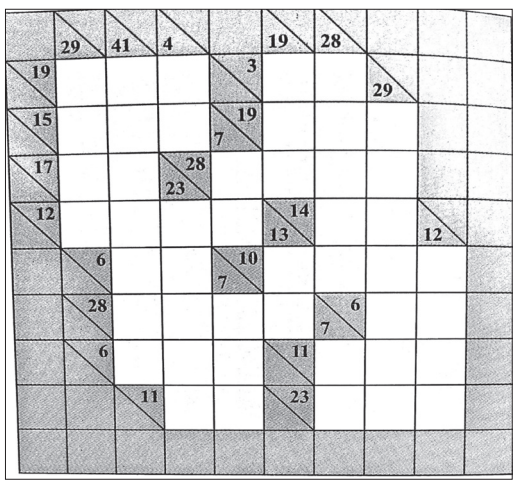
कुंभ
सप्ताह के शुरुआत में अति उत्साह से बचने की आवश्यकता रहेगी। इस दौरान जल्दबाजी अथवा अति आत्मविश्वास के कारण आपके बनते काम भी बिगड़ सकते हैं। ऐसे में किसी भी कार्य को धैर्यपूर्वक और सलीके से करने का प्रयास करें। घर-परिवार में पैतृक संपत्ति आदि को लेकर विवाद हो सकता है।

मीन
इस सप्ताह के प्रारंभ में कामकाज के सिलसिले में जरा ज्यादा ही भागदौड़ करनी पड़ सकती है लेकिन सकारात्मक पक्ष यह है कि आपके द्वारा की गई मेहनत का पूरा फल मिलेगा। इस सप्ताह पैसा और प्यार दोनों आपकी झोली में गिरेगा। स्वजनों के साथ पैदा हुई गलतफहमियां दूर होंगी और एक बार फिर साथ जुड़कर आगे बढ़ने का मौका मिलेगा।

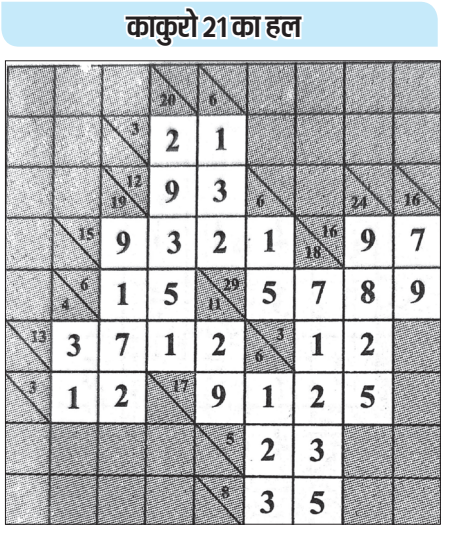
वर्ग पहेली (काकुरो)

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 22



काकुरो 21 का हल



शब्द संसार

कहानी

असली व्रत

महज़ तीन-चार महीने ही बीते होंगे कि अयान और सान्वी अपने तीन बच्चों-रेयान, अनन्या और अद्विका के साथ गांव से आकर एक बड़े मेट्रो सिटी में बस गए थे। गांव में खेत, ट्यूब वैल, खेतों में लहलहाती फसलें तो वहीं चरागाहों में चरते ढ़ोर, तालाब, जोहड़ और खुली हवा थी, लेकिन शहर में तेज़ रफ्तार जिंदगी, ट्रैफिक व फैक्ट्रियों का शोर और धुंआ, और हर तरफ भाग-दौड़ और आपा-धापी भरा माहौल था। शहर की सुबह हल्की-सी धुंध और तेज़ रफ्तार के संग जागती थी। सड़कों पर दूध और अख़बार वाले साइकिलें दौड़ाते निकल जाते, तो कहीं ऑटो और बसों की घरघराहट सुनाई देती। गाड़ियों के हॉर्न, चाय की दुकानों से उठती भाप, और फुटपाथ पर जल्दी-जल्दी कदम बढ़ाते लोग-सब मिलकर एक अलग-सी भागदौड़ का संगीत रचते।

आसमान में उगता सूरज कांच की ऊंची इमारतों पर सुनहरी चमक बिखेर देता, और पार्कों में कुछ लोग अब भी मॉर्निंग वॉक या योग में मग्न रहते। इस भीड़-भाड़ के बीच, हर कोई अपने दिन की दौड़ शुरू करने को तैयार दिखता। शुरुआत में तो बच्चे शहर आकर काफी खुश हुए। उनके तीन बच्चे-रेयान, अनन्या और अद्विका-नई-नई चीज़ों में खोए रहते और उन्हें शहर में आकर एक अलग ही रोमांच का अनुभव हुआ, लेकिन जैसे-जैसे समय के पंख लगते जा रहे थे, उनका यह रोमांच जैसे खत्म सा हो रहा था। कुछ ही समय में उन्होंने यह महसूस किया कि यहां की जिंदगी में शोरगुल, प्रदूषण और हर कहीं तन्हाइयों का ही आलम है, मन की शांति बहुत कम या न के बराबर ही है। सान्वी को सबसे ज्यादा चिंता इस बात की थी, कि शहर की आपाधापी भरी जिंदगी में उसके बच्चों का ध्यान पढ़ाई और संस्कारों से भटक न जाए। वह चाहती थी कि उसके बच्चे अन्य बच्चों की भांति सिर्फ और परीक्षाओं में अंकों और प्रतियोगिता के पीछे न भागें, बल्कि जीवन में 'धैर्य' और 'आत्मसंयम' भी सीखें। अयान का भी यह मानना था कि जीवन में सफलता सिर्फ और सिर्फ मेहनत से नहीं, बल्कि सही मनोवृत्ति से मिलती है। सफलता के लिए स्पष्ट लक्ष्यों के साथ धैर्य और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना बहुत ही महत्वपूर्ण और आवश्यक है। एक दिन की बात है। सुबह के समय सान्वी घर में झाड़ू-पौंछा कर रही थी। तभी उनके मोहल्ले में लाउडस्पीकर की आवाज उसके कानों में गूंजी-'सुनिए...सुनिए...सुनिए...आपके शहर में आगामी सप्ताह भव्य जन्माष्टमी उत्सव, मटकी-फोड़, झूलन और भजन-संध्या का आयोजन

किया जा रहा है। आप सभी से निवेदन है कि आप इस पावन अवसर पर सभी जरूर-जरूर पधारें और पुण्य के भागीदार बनें।' सान्वी झाड़ू पौंछा करते-करते यह सब बड़े ध्यान से सुन रही थी। लाउडस्पीकर पर घोषणा सुनकर वह मन ही मन जैसे मुस्काई और दौड़कर अयान के कमरे में आई और उससे कहने लगी-' सुना आपने? अपने शहर में जन्माष्टमी उत्सव का आयोजन किया जा रहा है। ये अच्छा मौका है, बच्चों को भगवान कृष्ण जी का असली संदेश समझाने का।' अयान, सान्वी की बातों से जैसे सहमत था। वह सान्वी की बात सुनकर मन ही मन मुस्काया और सान्वी को कहा- 'तुम बिल्कुल ठीक कहती हो। अच्छा तो मेरे लिए एक गरमागरम चाय तो दे दो।' सान्वी ने अपने पति अयान की बात सुनी और चाय बनाने के लिए रसोई में आ गई। थोड़ी देर बाद उसने अयान को चाय सर्व की और उसने खुद भी चाय की चुस्कियां लीं।

बाद में वह घर के काम-काज में व्यस्त हो गई। उसे पता ही नहीं चला, धीरे-धीरे शाम होने लगी थी। शाम को सब खाने की मेज़ पर बैठे थे। सान्वी ने बच्चों से पूछा- 'अच्छा बताओ तो, कि हम जन्माष्टमी क्यों मनाते हैं?' रेयान बोला- 'क्योंकि इस पावन दिन, कृष्ण भगवान का जन्म हुआ था।' अनन्या ने भी चहककर कहा- 'और इस दिन भगवान कृष्ण की बाल लीलाओं की झांकियां निकाली जाती हैं, लड्डू गोपाल जी की पूजा-अर्चना की जाती है, हंसी-ठिठोली होती है, जागरण किए जाते हैं, और हम माखन-मिश्री खाते हैं!' तभी अद्विका भी मासूमियत से बोली-'और इस दिन दही की मटकी (दही हांडी) भी फोड़ते हैं!' अयान ने हंसते हुए हामी में अपना सिर हिलाया- 'बेटा! ये सब सही है, लेकिन इसकी असली वजह कुछ और है।' इसी बीच, सान्वी ने थोड़ा गंभीर होकर कहा-'बेटा, मनोवैज्ञानिक भी कहते हैं कि हमारे मन की गलत आदतें-जैसे गुस्सा, लालच, आलस्य-हमारे दुखों का मूल कारण हैं। भगवान कृष्ण ने हमें यह सिखाया है कि व्रत, तप और उपासना से हम इन्हें नियंत्रित कर सकते हैं।'

इस पर रेयान ने अपनी भौंहें सिकोड़कर पूछा- 'लेकिन ये सब करना इतना जरूरी क्यों है?' तभी अयान ने जवाब दिया- 'क्योंकि जब मन पर हमारा नियंत्रण होता है, तो डर और अज्ञान का अंधेरा अपने आप मिट जाता है। तब ही मनुष्य को असली सुख की प्राप्ति होती है। बेटा! मन ही वास्तव में मनुष्य की सभी शक्तियों का स्त्रोत है। मन की शक्ति से ही मनुष्य जीतता है और मन की दुर्बलता से ही हार जाता है। मन 'चेतन' और 'अचेतन' दोनों ही स्तरों पर व्यक्ति के संपूर्ण व्यवहार और व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। मन की स्थिरता और शुद्धता से ही हमारे संकल्प को दृढ़ता प्राप्त होती है।' सान्वी ने तुरंत एक विचार रखा- 'क्यों न इस जन्माष्टमी हम सब बिना गुस्से, नाराज़गी या शिकायत के इस त्योहार को हर्षोल्लास और खुशियों संग मनायें?' बच्चे थोड़े चौंके। 'मतलब, होमवर्क ज्यादा हो तो भी कुछ न बोलें?' अनन्या ने संदेह से पूछा। 'हां,' सान्वी हंस पड़ी-'और अगर खिलौना टूट भी जाए, तो भी नहीं।' जन्माष्टमी का दिन आया। सुबह से ही घर में मीठी-सी शांति थी। उस दिन अनन्या अपनी मम्मी सान्वी के कहने पर रसोई घर में गैस चूल्हे पर दूध गर्म कर रही थी, दरअसल वह अपने पापा के मोबाइल में विडियो गेम खेल रही थी कि अचानक दूध उबलकर गैस चूल्हे और आसपास फैल गया, लेकिन उसने बिना शिकायत के, बिना कुछ कहे खुद ही उसे साफ कर दिया।

सुनील कुमार महला
स्तंभकार

रेयान की ऑनलाइन क्लास में आज नेटवर्क नहीं आ रहा था, पर उसने नाराज़ होने की बजाय अपनी टेक्स्ट बुक निकाल ली और उसे पढ़ने लगा। उधर, अद्विका चुपचाप ड्रॉइंग बनाने में व्यस्त नजर आ रही थी। अयान और सान्वी ने एक-दूसरे को देखा-मानो घर में हवा भी हल्की हो गई हो। साढ़े तीन बज चुके थे। दोपहर की चाय बनी, अयान और सान्वी ने चाय का सेवन किया। चाय पीने के बाद सान्वी कपड़ों को इस्त्री करने में व्यस्त हो गई। उधर, दोपहर में अयान ने बच्चों को झूले पर बैठाकर भगवान कृष्ण की कहानियां सुनाईं- 'बेटा! कृष्ण कभी कठिनाइयों से नहीं भागे, बस मुस्कुराकर उनका सामना किया।' उस दिन शाम को मोहल्ले में मटकी-फोड़ प्रतियोगिता शुरू हुई। ऊंची मटकी देखकर अनन्या पीछे हटने लगी- 'अरे! ये तो बहुत ऊंची बांधी गई है!'

तभी रेयान ने उसका हाथ थामा- 'डर को मन में जगह मत देना, याद है?' कुछ देर बाद टीमवर्क से उन्होंने मटकी फोड़ दी। माखन, मिश्री और खिलौनों की बारिश से सब खिलखिला कर हंस पड़े। रात को घर लौटते समय सान्वी ने पूछा-'तो, आज कैसा लगा?' रेयान ने कहा- 'गुस्सा न करने से दिन आसान लग रहा था। आज तो समय का जैसे पता ही नहीं चला।' अनन्या बोली-'और डर अपने आप कम हो गया।' अद्विका खुशी से बोली- '....और हम जीते भी!' अयान ने धीरे से कहा- 'यही है जन्माष्टमी का असली व्रत-अपने मन को काबू में रखना, डर और अज्ञान को दूर करना, और हमेशा खुश रहना।' उस दिन के बाद, महीने में एक दिन जैसे उनका 'मनोवृत्ति व्रत' का दिन बनने लगा था और धीरे-धीरे उनकी यह आदत उनकी रोज़मर्रा की जिंदगी में उतर गई। शहर का शोर अब भी था, लेकिन इस परिवार के भीतर एक शांत झील थी-जहां लहरें आतीं, पर उन्हें डुबो नहीं पातीं। और हर साल जन्माष्टमी पर, वे उस दिन को याद करते, जब उन्होंने माखन और मिश्री के साथ-साथ मन की 'मीठी शांति' का भी स्वाद चखा था। उन्होंने यह सीख लिया था कि प्रेम, क्षमा, और अध्यात्म के मार्ग पर चलकर, हम अपने भीतर की बुराई पर विजय प्राप्त कर सकते हैं और अपने जीवन को सकारात्मकता और खुशी से भर सकते हैं।

कविताएं/गीत

आजादी

आजादी के शुभअवसर पर,
एक वचन फिर लेना हैं भारत
मां के स्वाभिमान के खातिर,
फिर से बलिदान देना हैं।

भारत के हर कण कण नें,
हमको फिर से पुकारा हैं,
यदि पाक मंसूबे नहीं रुके,
तो, सन 71 फिर दोहराना हैं।

यदि भारत मां के आंचल को, आंख उठाकर, फिर देखोगे, तो हैं कसम, इस माटी की, घर में घुसकर मारे जाओगे।

भारत मां के हर युवा को,
एक और पैगाम देना हैं,
भारत को विकसित राष्ट्र
बनाने में हम सबको सहयोग देना हैं।

प्रदीप तिवारी
कानपुर

हनीमून

सोच-समझकर जाना प्यारे,
गोवा,ऊंटी, देहरादून।
नहीं भरोसा रहा किसी का,
किसके सिर पर चढ़ा है खून।
मीठी बातों में मत आना,
क्यों अनजान जगहों पर जाना।
राज छुपा है किसके दिल में,
वल्लाह हनीमून पर खून।
पहले छह महीने साथ गुजारें,
एक-दूजे को परख निहारें।
किससे चेटिंग किससे बातें,
हार्ट इमोजी और बैलून।
बने भरोसा जब साथी पर,
प्रेमिल युगल दीया -बाती पर।
फिर घूमों ये दुनिया सारी,
फरवरी, मार्च मई या जून।।

नरेन्द्र सिंह " नीहार
लेखक, नई दिल्ली

...एक थी युवती

मैंने देखी एक थी युवती।।
झील सी आखें, नजरे कटार थीं,
चेहरे पर लालिमा, होंठ गुलाब सी,
जैसे उजले बादलों में बिजली चमकती।
मैंने देखी एक भी युवती॥

बाल जैसे घुमड़ती काली घटा थी,
नथनी जैसे भोर का चमकता सितारा थी,
ऋषियों के मन को भी मदहोश करती।
मैंने देखी एक भी युवती ।।

कमर मोरनी सी, हिरनी सी चाल थी,
मुस्कुराहट पर उसके हर जान कुर्बान थी,
खुदा ने उतारी हो जैसे खुद कोई मूर्ति।
मैंने देखी एक भी युवती।।
प्रकृति का शायद वह अद्भुत रूप थी,
यौवन झलकती जैसे अमृत की प्याली थी,
नारी के सम्पूर्ण श्रृंगार को उभारती ।
मैंने देखी एक भी युवती॥

कमर करधनी जैसे लिपटी स्वंय चांदनी थी,
पायल - की झन्कार निर्जीव में भी फुकते प्राण थी,
साड़ी में लिपटी हो साक्षात जैसे प्रकृति।
मैंने देखी एक भी युवती॥

जगपाल सिंह भाटी
बरेली

व्यंग्य

अक्ल बड़ी या भैंस

अक्ल के पीछे लठ्ठ लेकर फिरने वाले हिन्दी साहित्य के साहित्याचार्यों ने गागर में सागर भरने के लिए किसिम-किसिम के मुहावरों और लोक कहावतों का प्रयोग भाषायी सौन्दर्य की अभिवृद्धि में किया है। बलिहारी है उनके बुद्धि की। अक्ल बड़ी या भैंस प्रचलित लोक कहावत है। इसका अर्थ आप अक्ल के अंधों से भी पूछेंगे तो रुपाकृति देखकर वह भैंस को बड़ी ठहराने में कोई गुरेज़ नहीं करेंगे। सतही तौर पर इसका प्रयोग हास्य उत्पन्न करने के लिए किया जाता है। भला भैंस और अक्ल से क्या कोई तुक-ताल हो सकता है? काली-कलूटी महाकाय भैंस के सामने अक्ल की क्या बिसात कि वह सामना कर सके। कुछ सिरफिरे कवियों ने तो काली और मोटी औरत को देखकर भैंस की उपमा तक दे डाली। बेचारी भैंस उसे अपनी बिरादरी में पाकर खुश होकर जुगाली कर रही है। किसी की इतनी तौहीन करने की इजाज़त आखिर उन्हें किसने दी।

संस्कृत भाषा की एक सूक्ति है- बुद्धिर्यस्य बलं तस्य अर्थात जिसके पास बुद्धि है उसके पास बल संरक्षित है। निःसंदेह भैंस बलवान होती है, इस सत्य से कोई इंकार नहीं कर सकता लेकिन बुद्धिहीनता उसकी कमजोरी है। शारीरिक क्षमता को बल कहते हैं। बौद्धिक तत्व का प्रादुर्भाव मस्तिष्क से होता है। भैंस का सिर मनुष्य की खोपड़ी की अपेक्षा की गुना बड़ा होता है। दो सौ पचास ग्राम की यह बुद्धि (वैज्ञानिकों के अनुसार) आश्चर्यजनक रूप से सब पर भारी पड़ती है। बड़े से बड़े शक्तिशाली जानवर को भी अपने अंकुश में रखने की क्षमता रखती है। सर्कस का रिंग मास्टर अपनी अंगुलियों पर जंगल के राजा सिंह को नचाता है। धरती के सबसे बड़े जानवर हाथी से घंटी बजवाता है। मदारी बंदर का नाच दिखाता है।

रमेश चन्द्र द्विवेदी
पूर्व प्रधानाचार्य, नैनीताल

छोटा सा खरगोश अपने बुद्धि चातुर्य से वनराज को कुंए में ढकेल देता है। अब इन अक्ल के अंधों को कौन समझाए जो हमेशा अक्ल की बात करते हैं। ऐसा कभी-कभार ही होता है जब अक्ल पर पत्थर पड़ जाता है तो अक्ल भैंस चराने चल देती है। अक्ल के दुश्मन लोग अक्ल को ठिकाने लगाने के चक्कर में पड़े रहते हैं। अब इन अक्ल के अंधों का नाम नयन सुख रख भी दिया जाय तो क्या फायदा। मैं तो हमेशा से अक्ल का पक्षधर रहा हूं भैंस को पानी में जाना है तो जाए।

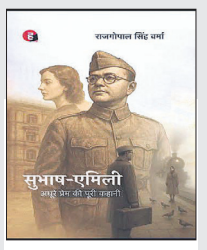
अक्लमंदों को एक बात आज तक समझ में नहीं आई वो भैंस के आगे बीन बजाते रहते हैं। बेचारी भैंस मस्ती में आकर जुगाली करती रहती है। प्रायः देखने में यह भी आता है कि जिसकी लाठी उसकी भैंस हो जाती है। यहां न्याय का सिद्धान्त बल पर आधारित है। क्या यह जंगल राज से कम है? यह तो जबरदस्ती का सौदा हुआ। आज कल यही हो रहा है। इसीलिए गोस्वामी तुलसीदास जी को बाध्य होकर कहना पड़ा-समरथ को नहिं दोष गुसाईं।

पहलवान अपनी ताकत का दांव-पेंच अखाड़ों में लगाते हैं। राजनेता अपनी प्रभुता का प्रयोग गुंडा तत्वों द्वारा अपने विरोधियों को निपटाने में करते हैं। खेल के मैदान से लेकर राजनीति के मैदान तक ताकत का प्रयोग बदस्तूर जारी है। उत्तर प्रदेश के एक राजनेता अपनी प्रभुसत्ता का इस्तेमाल अपनी खोई हुई भैंस को खोजने में लगा देते हैं। बिहार के चारा घोटाले से चर्चित नेता चरवाहा स्कूल खोल देते हैं। सब समय का फेर है। कुछ लोग तो जरूरी कामों को छोड़कर भैंस चराने निकल पड़ते हैं। इन सब दावों और प्रतिदावों को प्रस्तुत करने के बाद मेरी अल्पबुद्धि इस निष्कर्ष पर पहुंची है कि अंततः अक्ल ही बड़ी होती है। पाठकों का अनुभव अलहदा हो सकता है। भैंस का बल प्रतीक है अज्ञानता का अक्लमंदी प्रतीक है बुद्धिमत्ता का। भैंस की खाल मोटी होती है इसलिए उसकी अक्ल भोथरी होती है। मोटी खाल वालों ज़रा सावधान हो जाओ नहीं पतली खाल वाले तुम पर शासन करने के लिए तैयार बैठे हैं। भैंस की बुद्धि साधन है साध्य नहीं। भैंस अपना दूध स्वयं नहीं पीती। अक्लमंदों में वह बांट देती है। परोपकार की यह उदात्त भावना अगर सीखनी है तो कोई भैंस से सीखे। मनुष्य तो उसका दूध पीकर उसका चारा तक साफ कर देता है। धन्य हो अक्लमंद मनुष्य। शायद इसीलिए राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त को लिखना पड़ा- यही पशु प्रवृत्ति है जो आप-आप ही चरे।

सुभाष-एमिली : प्रेम और कर्त्तव्य की दास्तान

समीक्षा

यह पुस्तक एमिली शेंकल के जीवन के ऐतिहासिक तथ्यों पर आधारित है। यह उनके व्यक्तिगत जीवन, सुभाष चंद्र बोस के साथ उनके संबंध, पत्राचार, पुत्री अनिता और जीवन के अन्य पहलुओं के बारे में विस्तृत चर्चा करती है। एमिली शेंकल (26 दिसंबर 1910-13 मार्च 1996) एक ऑस्ट्रियाई महिला थीं, जिन्हें नेताजी सुभाष चंद्र बोस की पत्नी और उनकी बेटी अनिता बोस फाफ की मां के रूप में जाना जाता है। उनकी कहानी सुभाष चंद्र बोस के साथ उनके प्रेम संबंधों और स्वतंत्रता संग्राम की पृष्ठभूमि में उनके बलिदानों के लिए उल्लेखनीय है।



पुस्तक : सुभाष-एमिली : प्रेम और कर्तव्य की दास्तान
लेखक : राजगोपाल सिंह वर्मा
प्रकाशन : हिन्द युग्म, नोएडा
वर्ष : 2025
पृष्ठ : 300
मूल्य : 399
समीक्षक : नीलिमा पांडेय

इस पुस्तक में प्रेम, बलिदान, और देशभक्ति की कहानी है। सुभाष चंद्र बोस भारतीय इतिहास के एक प्रिय नायक हैं। उनकी निजी जिंदगी के बारे में कम जानकारी उपलब्ध होने के कारण यह पुस्तक पाठक वर्ग में रुचि जगाएगी। युवा पाठकों में यह स्वतंत्रता संग्राम के प्रति उत्सुकता बढ़ा सकती है। सुभाष और एमिली का रिश्ता भारतीय और पश्चिमी संस्कृतियों के मिलन का भी प्रतीक है, जो वैश्वीकरण और सांस्कृतिक विविधता के दौर में आज के पाठको के लिए सहज और प्रासंगिक है। परोक्ष रूप से यह पुस्तक द्वितीय विश्व युद्ध, भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की पृष्ठभूमि और अन्य समकालीन घटनाओं से भी परिचित करवाती है। सरल भाषा में लिखी गई एक रोचक ऐतिहासिक दास्तान है। आधुनिक इतिहास में रुचि हो तो ज़रूर पढ़ी जा सकती है।

संवेदनाओं का हिमालय थे चौक यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर अमृत लाल नागर

शबाहत हुसैन विजेता, लखनऊ

अमृत विचार। वह बालक स्कूल जा रहा था। रास्ते में अपने दरवाजे पर खड़ी चार साल की बच्ची रोती हुई दिखी। बच्ची के हाथ में दरवाजे पर लगा तारकोल लग गया था, जो छूट नहीं रहा था। अपनी गोरी-गोरी हथेलियां काली हो जाने के दुःख में वह रो रही थी। बालक ने उसे चुप कराया, फिर तमाम कोशिशों के बाद उसके हाथ से तारकोल निकाल दिया। हाथ साफ़ होने पर बच्ची की किलकारियां गूंजीं तो दूर से बच्चों का खेल देख रहीं बच्ची की मां और दादी बालक के साथ उसके घर जा पहुंचीं। बच्ची की दादी ने बालक के पिता से बच्ची के लिए बालक का हाथ मांग लिया। पिता बोले कि बच्चे हैं, पढ़ तो लेने दीजिये लेकिन दादी ने कहा कि मेरी लल्ली के होठों पर मुस्कान लाने वाला अब कहीं जाएगा नहीं। थोड़ी ना-नुकुर के बाद दोनों की शादी हो गई।

बच्ची के रुदन पर व्यथित हो जाने वाला यह बालक कोई और नहीं हिन्दी साहित्य में मील का पत्थर रच देने वाले अमृत लाल नागर थे। नागर जी बचपन से ही संवेदनशील थे। 17 अगस्त 1916 को पैदा हुए अमृत लाल नागर की 1931 में शादी हो गई। सोलह साल की उम्र

में उन्होंने कहानियां लिखनी शुरू कीं और सत्रह की उम्र में पहली कहानी छप भी गई।

अमृत लाल नागर ने सिर्फ इंटर तक पढ़ाई की लेकिन उन पर 100 से ज्यादा लोगों को पीएचडी मिल चुकी है। हर साल उनके साहित्य पर लोग रिसर्च करते हैं। तमाम विश्वविद्यालयों ने चाहा कि अमृत लाल नागर का नाम उनके साथ जुड़ जाए। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति ने एक बार अमृत लाल नागर से विश्वविद्यालय में एडमिशन लेने के लिए कहा तो उन्होंने जवाब दिया कि चौक ही मेरी यूनिवर्सिटी और मैं चौक यूनिवर्सिटी का वाइस चांसलर हूं।

अमृत लाल नागर ने पूरी जिन्दगी साहित्य रचा। उनके उपन्यासों पर धारावाहिक बने। फिल्म इंडस्ट्री को भी उन्होंने काफी योगदान दिया। फिल्मों में एक भाषा से दूसरी भाषा में डबिंग की शुरुआत नागर जी ने ही की। आकाशवाणी में वह पहले ड्रामा प्रोड्यूसर थे लेकिन कभी धन्ना सेठ नहीं बन पाए। उतना ही हाथ आया जिससे किसी तरह से परिवार चल जाए लेकिन जिन्दगी के उसूल ऐसे थे कि बड़े-बड़े शर्मा जाएं। एक बार संजय गांधी लखनऊ आए और उनसे कहलवाया कि आज शाम की जनसभा में वह मंच पर मेरे साथ रहें। सन्देश लाने वाले से नागर जी ने कहलवाया कि हम शाम को सिर्फ भांग छानते हैं। उस वक्त किसी से भी नहीं मिलते।

जिन्दगी को लेकर नागर जी के नजरिये पर बात करें तो जिन्दगी लैला है, उसे मजनू की तरह से प्यार करो लेकिन मौत को लेकर उनका नजरिया समझना हो तो नागर जी ने लिखा था कि मैं अपने लिए सर्वदा ऐसी मौत की कामना करता हूं जो मेरे परिवार, मित्रों, बंधुओं और लाखों मनुष्यों को शोकग्रस्त कर दे। सच कहता हूं यदि आज भारत वर्ष के तमाम पेपर और मैगजीन मेरे शोक में अपने कालम काले कर दें। इक्के वाले मेरे शोक में काम बंद कर दें, यूनिवर्सिटी, कालेज वगैरह सब बंद हो जाएं तो शायद बड़ी प्रसन्नता के साथ मर जाऊंगा।

... और सचमुच 23 फरवरी 1990 को नागर जी नहीं रहे, तो लखनऊ ठहर गया। इक्के वालों ने काम बंद कर दिया। बाजार बंद थे। पूरा शहर शोकग्रस्त था। अखबारों के पहले पेज पर छपा था उड़ गया मानस का हंस।

आधी दुनिया

भारतीय स्त्री विमर्श की संकल्पना

समाज विज्ञान की परिधि में स्त्री-विमर्श उभरती हुई अंतरानुशासनिक ज्ञान परंपरा है, जो ज्ञानात्मक विधाओं के पार जाती है। यह अनुभावजन्य ज्ञान को ज्ञान परंपरा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा माने जाने के लिए संघर्षरत है जो इस बात में विश्वास करती है कि उंगली से परखकर चावल के पक जाने की समझ और रोटी को गोल बेलने के लिए किसी शास्त्रीय ज्ञान की आवश्यकता नहीं है। यह रोजमर्रे की जिंदगी में घटित होने वाली प्रक्रियाएं हैं जो सदियों से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक लोकगीतों, मुहावरों और नसीहतों के रूप में हम तक पहुंचती रही है। प्रमुख चिंतक सैंड्रा हार्डिंग इसे 'स्टैंड प्वाइंट थ्योरी' के रूप में परिभाषित करती हुई यह तर्क देती हैं कि इस समाज में प्रत्येक व्यक्ति का ज्ञान वैध है, इसलिए समग्र ज्ञान के दावे के लिए यह आवश्यक है कि विज्ञान एवं समाज विज्ञान खंडित मानी जाने वाली ज्ञान परंपराओं को समावेशी दृष्टि के साथ आत्मसात करे। भारतीय इतिहास में स्त्रियों, दलितों एवं अल्पसंख्यक समुदायों ने अपनी महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभाईं। युद्ध सिर्फ राजाओं ने नहीं लड़ा, बल्कि वह खानसामा भी लड़ रहा था जिसने हजारों सिपाहियों का भोजन रोज तैयार किया पर खानसामा, वैद्य, भिश्ती, लुहार, सभी इतिहास के पन्नों में अदृश्य थे। ऐसे में, स्त्रियों की भूमिका का उल्लेख तो बहुत दूर की बात है।

डॉ. सुप्रिया पाठक
एसोसिएट प्रोफेसर

प्रसिद्ध इतिहासकार ई.एच.कार का मानना था कि इतिहास में प्रमाणित तथ्यों का संग्रह होता है। इतिहासकार को ये तथ्य दस्तावेजों, शिलालेखों आदि के रूप में उपलब्ध होते हैं। जैसे मछली विक्रेता के पास मछलियां। इतिहासकार उन्हें इकट्ठा करता है, घर ले जाता है और अपनी पसंद के अनुसार पकाता और परोसता है। अर्थात इतिहास अपनी लेखन प्रक्रिया में समाज के ऊपरी पायदान पर बैठे लोगों का प्रतिनिधित्व करता है, अभिवंचित तबके का नहीं। महत्वपूर्ण विचारणीय बिन्दु यह है कि युद्ध से लौटने के बाद निचले तबके के समुदायों के अनुभव भी इनकी दादी-नानी ने अपने बच्चों को सुनाया होगा, उनकी अपनी वीरगाथाएं रही होंगी, जिसे दुर्भाग्यपूर्ण ढंग से प्रामाणिक माने जाने वाले इतिहास ने कभी वीरता माना ही नहीं। समाज के जो तबके इतिहास का हिस्सा बने उसमें बमुश्किल ही अभिवंचित समाज शामिल हो पाया। आज तक जिन स्त्रियों के संबंध में हमने पढ़ा वे सभी समाज के उच्च तबके का नेतृत्व कर रही थीं। जॉन डब्ल्यू. स्कॉट ने अपने आलेख जेंडर ऐज ए यूजफुल कैटेगरी ऑफ हिस्टोरीकल एनालिसिस में इतिहास लेखन एवं इतिहास के विश्लेषण के क्रम में 'जेंडर' को एक महत्वपूर्ण श्रेणी के रूप में शामिल किए जाने की तरफ ध्यान आकर्षित किया। उनका मानना था कि स्त्रियों का अनुभव संसार बहुत विशद है। इसने इतिहास में स्त्रियों की अदृश्यता के प्रश्न तथा विमर्श को नया अर्थ प्रदान में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

स्त्रियों की विविध भूमिकाएं एवं योगदान

इतिहास लेखन की शुरुआत सिर्फ स्त्रियों को इतिहास में दृश्यमान करने के उद्देश्य से नहीं हुई थी, बल्कि सामाजिक एवं ऐतिहासिक प्रक्रियाओं में स्त्रियों की विविध भूमिकाओं एवं योगदान को रेखांकित करने तथा उसका दस्तावेजीकरण करने के घोषित एजेंडे के साथ हुई थी। अर्थात इतिहास में स्त्रियों के अनुभवों को शामिल करना, ज्ञान परंपरा का प्रस्थान बिंदु था। विभिन्न कार्यकर्ताओं तथा समाज वैज्ञानिक शोधकर्ताओं ने ज्ञान की इस नई परंपरा को निर्मित करने, दुनिया को नई नजर से देखने तथा स्त्रियों के प्रति समाज के नजरिए को बेहतर बनाने की कोशिश की। इसके पीछे विचार यह था कि स्त्रियों को इतिहास में सिर्फ गणनात्मक आधार पर शामिल न किया जाए और न ही स्त्रियों को सिर्फ इतिहास के पन्नों में स्थान दिया जाए, बल्कि ज्ञान-निर्माण की पूरी प्रक्रिया में उनके बौद्धिक हस्तक्षेप को समग्रता एवं तथ्यात्मकता के साथ शामिल किया जाए। आलोचनात्मक बौद्धिक परंपरा तथा संस्थागत स्वरूप में दर्शन पैराडाइम शिफ्ट या विश्व दृष्टि में बदलाव था।

इसका ज्ञानात्मक संबंध समाजविज्ञान के अन्य विषयों जैसे समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, मनोविज्ञान, राजनीतिशास्त्र, इतिहास, भाषा तथा साहित्य जैसे विषयों के साथ है जिन्हें प्रस्थान बिंदु के रूप में अपनाते हुए इसने ज्ञान-उत्पादन की प्रक्रिया में विशेष भूमिका निभाई है। इस यात्रा में इसने स्थापित मूल्यों, अवधारणाओं, तकनीकों, प्रविधियों तथा अन्य अकादमिक प्रक्रियाओं पर विषयों की परिधि लांघ कर सकारात्मक हस्तक्षेप दर्ज किया है एवं यह बात स्थापित कर पाने में सफल रहा कि स्त्रियां ज्ञान परंपरा के हर अनुशासन में ना सिर्फ हाशिए पर हैं बल्कि उन्हें अदृश्य भी रखा गया है। हालांकि, सामाजिक सैद्धान्तिकी ऐतिहासिक संदर्भों में सार्वभौमिक सी होती है, पर हर देश का देशज संदर्भ मुक्ति के विमर्श को अपने सांचे में ढालकर नूतन सिद्धांत की समझ विकसित करता है। भारत में विमर्श कभी भी एकरेखीय नहीं रहा। जाति, वर्ग, धर्म, क्षेत्रीयता तथा भाषा के प्रश्नों पर स्त्री समुदाय के समक्ष 'सार्वभौमिक बहनापे' की भावना कई स्तरों पर आड़े आती रही। बावजूद इसके, अपनी यात्रा में इसने न सिर्फ पाश्चात्य दर्शन के सैद्धान्तिक पक्ष की पुनर्विवेचना की अपितु भारतीय लोक परंपरा एवं आख्यानों के साथ बहनापे का रिश्ता जोड़ते हुए स्त्री-मुक्ति के तीखे प्रतिरोधी स्वर को भी तलाशने और पहचानने की कोशिश शुरू की। अस्मिता का विमर्श दरअसल आत्म या स्व के बोध का विमर्श है। जिसकी परिणति स्व की प्राप्ति के प्रयत्नों के रूप में होती है और आंदोलनों का स्वरूप ग्रहण करती है। बचपन में सामाजिक-सांस्कृतिक रूप से संस्कारित होता 'स्त्रीत्व' एवं 'पुरुषत्व' के भाव से भरा हुआ मन अपने मनमाफिक से 'वंचित' हो जाने की टीस को आजीवन अपने अंत: स्थल में छुपाए अपनी अस्मिता का गुपचुप संधान करता है। यह भाव ही समाज में लैंगिक जड़ताओं एवं पूर्वाग्रहों के खांचे को तोड़कर ट्रांसजेंडर पहचानों को भी स्वीकार्यता दिलाने की लड़ाई लड़ता है। मैं जिंदगी का जश्न मनाता चला गया, हर फिक्र को धुएं में उड़ाता चला गया...का फकीराना अंदाज भी तो आत्म के संधान एवं मुक्ति के विमर्श का ही आख्यान है। अस्मिता का यह आंदोलन अपनी प्रक्रिया में सिर्फ स्व तक ही सीमित नहीं होता बल्कि परकाया प्रवेश भी करता है।

भारतीय संस्कृति और समाज का अभिन्न अंग हैं स्त्रियां

भारतीय ज्ञान परंपरा को समझने एवं उसे व्याख्यायित करने के लिए विशुद्ध देशज अवधारणाओं एवं अनुभवजन्य ज्ञान के महत्व को समझना होगा। लोक से शास्त्रीय तक का सफर तय करना होगा। सबसे महत्वपूर्ण बात कि 'ज्ञान' की प्रचलित परिपाटी से इतर समाज के हाशियाकृत समुदायों के आख्यानों को वृहत्तर 'महाआख्यानों के साथ शामिल किए बिना भारतीय ज्ञान परंपरा को समृद्ध नहीं किया जा सकता और न ही इसे समग्र ज्ञान परंपरा माना जा सकता है। भारत में संस्कृति जीवन के सभी पहलुओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्त्रियां भारतीय संस्कृति और समाज का अभिन्न अंग रही हैं। हालांकि, भारत में स्त्रियों की स्थिति कई वर्षों से बहस और चर्चा का विषय रही है। विभिन्न नीतियों के माध्यम से लैंगिक समानता को बढ़ावा देने के लिए सरकार के प्रयासों के बावजूद, उचित कार्यान्वयन की कमी या धीमी प्रगति ने स्त्रियों के जीवन में महत्वपूर्ण सुधार में बाधा उत्पन्न की है। जबकि कानून द्वारा दोनों लिंगों को समान अधिकार, अवसर और वेतन प्रदान किए जाने की सांविधिक प्रस्तावना के बावजूद यह प्रावधान अक्सर कागज़ों में ही रह जाते हैं। यह हमारे समाज में व्याप्त लैंगिक भेदभाव को उजागर करता है। भारत में गहरी जड़ें जमाए हुए सांस्कृतिक मानदंड इस लैंगिक असमानता के मुख्य कारण हैं। स्त्री सशक्तीकरण के तमाम दावों के बावजूद भारतीय संस्कृति की परस्पर विरोधी प्रकृति के कारण स्त्रियों की भूमिका और स्थिति को बदलने में सीमित प्रगति हुई है। यह कमी न केवल स्त्रियों के लिए बल्कि पूरे देश के लिए चिंताजनक है।

नारी अस्मिता का विमर्श

हमारे समाज में स्त्री अस्मिता का विमर्श आमतौर पर परिवार, विवाह एवं सार्वजनिक जीवन में स्त्रियों की उपस्थिति के प्रति संवेदनशीलता बरते जाने के इर्द गिर्द घूमता रहता है। स्त्रियां भी मनुष्य हैं, इस नाते उनके मन एवं शरीर पर उनका अधिकार है-यह स्वीकार करने एवं उसके अनुरूप स्वयं को ढाल लेने की सहजता अभी भी हमारी सामाजिक सांस्कृतिक निर्मिति का हिस्सा नहीं बन पाई है। इस पृथ्वी पर दो भिन्न लिंगों में जन्म लेने के बाद स्त्री-पुरुष ने एक-दूसरे के अविभाज्य अंग के रूप में मनुष्यता की विकास यात्रा प्रारंभ की। उन दोनों ने अब तक के इस सफर में अनगिनत पड़ाव पार किए। पुरुष ने शिकार का मार्ग चुना और स्त्री अपने मातृत्व के दायित्व के साथ संग्राहक की भूमिका निभाती रही। प्रारंभिक समाजों से लेकर अब तक स्त्रियों को प्रकृति के साथ जोड़ कर देखा गया और यह धारणा कायम रही कि स्त्रियां अपने नैसर्गिक गुणों के कारण प्रकृति के अधिक निकट हैं। कई बार इस प्रक्रिया में प्रकृति का भी स्त्रीकरण हुआ क्योंकि प्रकृति में भी स्त्रियों के समान गुण पाए गए। इसकी झलक हमें अधिकांश साहित्यिक लेखनों में देखने को मिलती है। स्त्रियों के घरेलू, पवित्र, नैतिक, शुद्ध, सौम्य, दयालु, शालीन, सरल और सुंदर रूप को प्रकृति की विशेषताएं से जोड़ा गया जबकि पुरुषों को मेहनती, औद्योगिक, तर्कसंगत, मुखर और स्वतंत्र रूप में देखा जाता था। इन दोनों की चारित्रिक विशेषताओं में एक लैंगिक विरोधाभास था जिसे बाद में विद्वानों द्वारा जेंडर की सामाजिक-सांस्कृतिक निर्मिति के द्विभाजन के सिद्धांत के रूप में देखा गया। संस्कृतियों एवं सभ्यताओं के निर्माण में सहचर बनी स्त्री की भूमिका सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं थी, बल्कि अपने शरीर से उसने पाढ़ी दर पीढ़ी तक संततियों को जन्म दिया जो आज भी बदस्तूर जारी है। हालांकि, इतिहास लेखन की पुरुषवादी परंपरा ने उसके इस अतुलनीय योगदान को न सिर्फ अपने लेखकीय परिदृश्य से 'ओझल' किया बल्कि उसे 'विस्मृत' कर दिया। इतिहास में पुरुषों की उत्पादक और स्त्री की पुनरुत्पादक भूमिकाओं का जिक्र हुआ जिसके फलस्वरूप आदिमानव के इतिहास में आदिमानवी की भूमिकाएं गौण हो गईं। इस प्रवृत्ति ने स्त्रियों को सिर्फ एक 'शरीर' में तब्दील कर दिया जिसे बयां करने, रचने एवं उसकी यौनिकता को नियंत्रित करने का अधिकार पुरुषों ने अपने पास सुरक्षित रखा। स्त्रियों के प्रति उपभोगपूर्ण दृष्टि सिर्फ इतिहास-लेखन तक ही सीमित नहीं थी बल्कि भाषा एवं साहित्य ने भी उसके अवमूल्यन में कोई कोर कसर बाकी नहीं छोड़ी। स्त्री शरीर के इर्द-गिर्द रचित रीतिकालीन साहित्य ने कभी भी उसे मनुष्य के रूप में स्वीकार नहीं किया। मलिक मुहम्मद जायसी के नख-शिख वर्णन में अभिव्यक्त अद्वितीय एवं अलौकिक सौंदर्य की प्रतिमूर्ति स्त्री सिर्फ पुरुषों की यौन परिकल्पना में साकार होती रही जिसका वास्तविक जीवन की स्त्री के साथ सौंदर्य एवं प्रेम के स्तर पर कोई मेल नहीं था। अर्थात साहित्यिक भाषा एवं शब्दावली ने स्त्री शरीर एवं उसकी आकांक्षाओं को अपने अनुरूप निर्धारित किया। भारत में, विगत चालीस वर्षों में हुए साहित्य विमर्श ने 'स्त्री शरीर' को अपनी सैद्धांतिक विमर्श का प्रस्थान बिंदू बनाया एवं उसे नए अर्थ-संदर्भों के साथ पुनर्परिभाषित किया। भारतीय स्त्री विमर्श ने भाषा, साहित्य तथा अन्य ज्ञानानुशासनों में 'स्त्री' की इयत्ता को देशज परंपराओं एवं प्रकृति के साथ उसके संबंधों के आधार पर नई दृष्टि से प्रस्तुत किया।

जहां अभाव है, वहां भाव पैदा होगा... इस बोध ने स्त्रियों के अंदर स्वयं को अभिव्यक्त करने की आवश्यकता को जन्म दिया और अस्मिता विमर्श के रूप में स्त्रीवाद ने सैद्धांतिक एवं सृजनात्मक अभिव्यक्तियों में अपना सकारात्मक हस्तक्षेप दर्ज करना प्रारंभ किया। स्त्री मुक्ति सिर्फ चंद स्त्रियों की मुक्ति से जुड़ा हुआ मसला नहीं बल्कि यह विविधताओं और भिन्नताओं का सामूहिक उत्सव है जो जाति, लिंग, धर्म और देश से परे जाता है। यह जो खत्म को किसी जगह, ये ऐसा सिलसिला नहीं की तर्ज पर लयबद्ध होता है...एक कोरस है, संगीत है जो अत्यंत मद्धम स्वर में सदियों से हमारी अंतश्चेतना में ध्वनित हो रहा है। उत्तर-आधुनिक तथा उत्तर-संरचनावादी हस्तक्षेपों ने इस विचारधारा के वैविध्य को और बढ़ाया जिससे स्त्रीवाद को समझने की एक नई दृष्टि मिली। उनका मानना था कि शोषक एवं शोषित के बीच सत्ता-संबंधों को व्यापक प्रश्नों के दायरे में समस्या के रूप में देखने से यह पता चलता है कि किस प्रकार सामाजिक विमर्श में सत्य के मनमाफिक अर्थ के प्रति सहमति का निर्माण किया जाता है। उन्होंने सत्ता के साथ शोषण के अनिवार्यत: जुड़े होने की व्याख्या की। अपने समस्त वैचारिक विमर्शों की यात्रा करते हुए स्त्रीवाद आज बहुल रूपों में हमारे सामने है।

क्राफ्ट मेकिंग

बच्चों के लिए क्राफ्ट बनाना बहुत पसंद होता हैं। और यह बच्चों की रचनात्मकता क्षमता को बढ़ाता हैं। साथ ही इससे पेंटिंग, पेपर क्राफ्ट, रीसाइकिल्ड क्राफ्ट से बच्चों की सोचने की क्षमता बढ़ती हैं और बच्चों की मोटर स्किल्स को भी सुधारती हैं। यह क्राफ्ट बच्चें घर पर बहुत आसानी से बना सकते हैं।

रंगीन पेपर मछली

इसके लिए आवश्यक सामान रंगीन चार्ट पेपर, कैंची, गोंद, स्केच पेन चाहिए होगा।

बनाने की विधि :- एक बड़े पेपर को मछली के आकार में काटेंगे। छोटी-छोटी रंगीन पट्टियां काटना हैं और उन्हें मछली के पंख और पूंछ के रूप में चिपकाना हैं। स्केच पेन से मछली जैसी आंखें बनाएं। अब पेपर मछली बनकर तैयार हैं

पेपर फ्लावर गारलैंड

इसके लिए आवश्यक सामान रंगीन पेपर, धागा, गोंद, कैंची चाहिए होगा।

बनाने की विधि :- सबसे पहले पेपर से फूलों के डिजाइन काटना हैं। फिर प्रत्येक फूल के बीच में छेद करें और धागे में पिरो लें। अब इसे कमरे की सजावट के लिए उपयोग कर सकते हैं।

पेपर तितली

इसके लिए जरूरी सामान कैंची, गोंद, पेंसिल, स्केच पेन, रंगीन पेपर चाहिए होता हैं।

बनाने की विधि :- पेपर को आधा मोड़े, पंखों का डिज़ाइन बनाए और उसी आकार में काट लें। एक पतली पट्टी को रोल करके सिलेंडर जैसा आकार दें। फिर दो पतली पट्टियां को घुमावदार मोड़कर बॉडी पर चिपकाना हैं। स्केच पेन से अच्छा सा डिज़ाइन बनाएं और गोल आंखें बनाए। अब आपकी सुंदर पेपर तितली तैयार हैं।

पॉपअप कार्ड

इसे बनाने के लिए जरूरी सामान रंगीन कार्डस्टॉक, गोंद, कैंची, स्केल, पेंसिल, स्केच पेन चाहिए होता हैं।

बनाने की विधि :- सबसे पहले कार्डस्टॉक को आधा मोड़ें। फिर अंदर की ओर दो समानांतर कट लगाएं और पट्टी को बाहर की तरफ मोड़ें। पॉपअप डिज़ाइन (जैसे हार्ट, फ्लावर या केक) बनाएं और पट्टी पर चिपकाएं। बाहर और अंदर से डेकोरेट करें और मैसेज लिखें। अब आपका पॉपअप कार्ड तैयार हैं। आप जन्मदिन या किसी खास अवसर के लिए पॉपअप कार्ड बना सकते हैं।

बच्चों से संवाद है ज़रूरी

माता-पिता बच्चों को खुद से कटने ना दें। आज की तारीख में रेगुलर बातचीत ही वो खिड़की है जिससे हम बच्चों के जीवन और मन में झांक सकते हैं।

डॉ. रश्मि मोघे हिरवे
मनोचिकित्सक

- बच्चे जब स्कूल से आते हैं तो उनसे बात कीजिये, अगर उस वक्त थके हों तो बाद में शाम को उनसे बात कीजिये, हल्के फुल्के ढंग से उनसे अलग-अलग विषयों पर बात कीजिये (बात करने की जबरदस्ती न करें और न ही नकारात्मक टिप्पणियां करें)
- उनसे बातचीत का एक रास्ता सदैव खुला रखें और ये आदत बचपन से ही डालें तो आप अपने बच्चे की दुनिया से कटेंगे नहीं और उनके जीवन मे क्या चल रहा है उसका अंदाज़ आपको रहेगा।
- और कभी किसी मुद्दे या कैरियर चॉइस आदि हेतु काउंसलिंग या परेशानी हेतु इलाज की ज़रूरत भी पड़ी तो भी आप मनोचिकित्सक और काउंसलर को ठीक ठीक जानकारी दे पाएंगे।
- आज के मोबाइल युग मे बच्चे से संवाद साधना बहुत ज़रूरी है दुनिया के प्रपंचों से उन्हें बचाने हेतु। बच्चे के स्कूल कोचिंग से आने के बाद प्रश्न पूछें (उदाहरण) जैसे कि
  - आज कौन आपके साथ बैठा था?
  - क्या आज कोई टेस्ट लिया गया था स्कूल में?
  - आज क्या क्या पढ़ाया गया?
  - क्या खेल खेले? क्या नया सीखा?
  - टिफिन में बाकी बच्चे क्या लाए थे?
  - क्या किसी को कोई सजा मिली आज?
  - आज सबसे ज्यादा मज़ा किस चीज में आया?
  - क्या कोई बात बुरी लगी आज तुम्हे। वगैरह वगैरह।

  बच्चे के कौन मित्र हैं, उनके क्या शौक हैं? उनके माता पिता क्या करते हैं? दोस्त कहां रहते हैं? शिक्षकों, बस ड्राइवर, कंडक्टर आदि का व्यवहार कैसा है आदि आदि। आपके बच्चे और आप अलग-अलग विश्व में ना जिएं। दोनो के बीच एक पुल अवश्य होना चाहिए।

खाना खजाना

मावा कचौरी

चटपटी कचौरियों का स्वाद तो सभी ने कई बार लिया है, लेकिन क्या मावा (खोया) से भरी मुंह में मिठास घोलने वाली मावा कचौरी को ट्राई किया है। बात अगर मीठे की हो तो राजस्थानी स्टाइल में बनने वाली टेस्टी मावा (खोया) कचौड़ी का कोई भी जवाब नहीं है।

नीता भारती
फूड ब्लॉगर

सामग्री

- मैदा – 2 कप
- घी – 4 टेबल स्पून (मोयन के लिए)
- नमक – 1 चुटकी
- पानी– आवश्यकतानुसार (गूंदने के लिए)

स्टफिंग के लिए

- मावा (खोया)– 1 कप (150 ग्राम, भुना हुआ)
- पिसी चीनी– 1/2 कप
- कटे हुए काजू– 2 टेबल स्पून
- पिस्ता कटे हुए-1-टीएसपी
- कटे हुए बादाम– 2 टेबल स्पून
- किशमिश– 1 टेबल स्पून
- इलायची पाउडर– 1/2 टीस्पून
- जायफल ,एक बड़ी इलायची के दाने, हरी इलायची 3-4
- जावित्री, 4-5 काली मिर्च थोड़ा लेकर कूट ले
- गुलाब जल-1टीएसपी

चाशनी के लिए

- चीनी – 1 कप
- पानी – 1/2 कप
- केसर के धागे – कुछ (वैकल्पिक)
- इलायची पाउडर – 1/4 टीस्पून
- नींबू रस– 1/2 टीस्पून (चाशनी जमने से रोकेगा)
- तलने के लिए घी या रिफाइंड तेल

बनाने की विधि सबसे पहले आप मैदा में घी और एक चुटकी नमक डालें अच्छे से मिक्स करें ताकि आटे में मोयन अच्छी तरह मिल जाए (हाथ में दबाने पर टिके रहना चाहिए) अब थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर सेमी सॉफ्ट लेकिन चिकना आटा गूंदें इसे ढककर 15–20 मिनट के लिए रख दें। स्टफिंग तैयार करना एक कड़ाही में मावा हल्का गुलाबी होने तक भून लें (अगर पहले से भुना है तो ज़रूरत नहीं) गैस से हटाकर ठंडा करें और उसमें पिसी चीनी, कटे ड्रायफ्रूट्स, इलायची पाउडर और जायफल वाला मिक्सर मिलाएं, मिक्स करके छोटी-छोटी लोइयां बना लें।

कचौरी बनाना- अब आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं हर लोई को बेलकर थोड़ा मोटा पूड़ी जैसा बनाएं बीच में मावे की स्टफिंग रखें और चारों तरफ से बंद करके गोल कचौरी बनाएं। किनारे अच्छे से दबा दें ताकि फटे नहीं सारी कचौरियों को इसी तरह तैयार करें।

कचौरी तलना- एक कड़ाही में घी या तेल गरम करें (मीडियम फ्लेम पर) तेल बहुत ज्यादा गरम न हो, नहीं तो कचौरी बाहर से जल जाएगी और अंदर कच्ची रह जाएगी अब धीमी आंच पर कचौरियों को सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें टिश्यू पेपर पर निकालें।

चाशनी बनाना- एक पैन में चीनी और पानी डालें, मिलाएं और उबालें, उबाल आने पर इलायची और केसर डालें एक तार की चाशनी तैयार करें नींबू का रस डालकर गैस बंद कर दें।

कचौरी को जब खाना हो तब इसमें एक छेद करके उसमें चाशनी डालें फिर निकालकर प्लेट में रखें और ऊपर से थोड़े ड्रायफ्रूट्स और केसर से सजाएं।

सुझाव- मावे को अच्छे से ठंडा करके ही चीनी मिलाएं वरना पानी छोड़ सकता है। मीडियम या लो फ्लेम पर ही कचौरी तलें ताकि अंदर तक कुरकुरी बने।