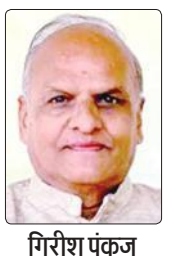
अमृत विचार

लोक दर्पण

कवि सम्मेलन में काव्य पाठ करते राष्ट्रकवि रामधारी सिंह 'दिनकर' ● फाइल फोटो

पिछले सौ-डेढ़ सौ वर्षों में भारत और देश के बाहर कवि सम्मेलनों की परंपरा का निरंतर विकास हुआ है। हालांकि मुगल काल में भी बादशाहों के दरबारों में गायकों की प्रतिष्ठा तो थी ही, मगर इनके साथ-साथ उस समय कवियों को भी सम्मान के साथ सुना जाता था। यह और बात है कि उस समय की अनेक कविताएं एक तरह से चारण-भाटगीरी वाली कविताएं हुआ करती थीं, जो बादशाहों को खुश होने के लिए लिखी जाती थीं। वे प्रायः घोर श्रृंगार से परिपूर्ण होती थीं, जिसे सुनकर बादशाह खुश होता था और उन्हें इनाम आदि दिया करता था। भारतीय राजाओं के दौर में भी दरबारी कवियों की बड़ी प्रतिष्ठा थी और उनके काव्य पाठ को राजा बहुत सराहा करते थे। राजा हर्षवर्धन के समय के बाणभट्ट राजकवि के रूप में काफी प्रतिष्ठित थे। अन्य राज्यों के यहां भी दरबारी कवि हुआ करते थे। जैसे हरिसेन, कालिदास, भवभूति राजशेखर आदि। पृथ्वीराज चौहान के समय चंद्रबरदाई और उनकी यह कविता भी बहुत मशहूर है,"ता ऊपर सुल्तान है मत चूको चौहान"। शिवाजी के समय भूषण नामक कवि का नाम अक्सर लिया जाता है। इन्होंने शिवाजी की प्रशंसा के साथ-साथ वीर रस की भी अनेक कविताएं लिखीं। यह वह दौर था, जब कवि सम्मेलन तो नहीं होते थे, मगर दरबारी कवियों के एकल पाठ जरूर हुआ करते थे।



गिरीश पंकज
वरिष्ठ साहित्यकार

कवि सम्मेलन: कविता से मसखरी तक का सफर

अब लोकतंत्र है। लोकतंत्र के नए राजा चुने हुए जनप्रतिनिधि हैं। ये अब कवि सम्मेलन रूपी दरबार सजाते हैं और अक्सर हास्य कवि सम्मेलन करवा कर आनंदित होते हैं। हिंदी गद्य लेखन की शुरुआत करने वाले हिंदी साहित्य के पितामह के रूप में प्रतिष्ठित भारतेंदु हरिश्चंद्र ने अपने समय में बनारस और आसपास के क्षेत्र में कवि सम्मेलनों की शुरुआत की, जो धीरे-धीरे एक परंपरा बन गई। बाद में तो भारतेन्दु कला मंच जैसी संस्था बनी, जिसने वर्षों तक कवि सम्मेलनों की परंपरा को जीवंत बनाए रखा। बीसवीं सदी के रियासत काल में राजाओं ने भी अपने दरबार में कवियों को बुलाना शुरू किया। किसी-किसी की कविताओं से खुश होकर उसे 'राजकवि' का दर्जा भी दिया।

कवि सम्मेलनों का पुराना दौर

भारतीय समाज मंचों पर पढ़ी जा रही कविताओं में काफी रस लेता है, जो भारतीय विदेश जाकर बस गए हैं, वे भी समय-समय पर कवि सम्मेलन का आयोजन करवाते रहते हैं। दरअसल कवि सम्मेलनों के माध्यम से श्रोताओं को परमानंद की अनुभूति होती है। जब कभी सम्मेलन होते हैं, श्रोता निर्धारित स्थल तक समय पर पहुंचकर अपना स्थान ग्रहण कर लेते हैं। पहले कवि सम्मेलन खुले मैदानों में हुआ करते थे। बाद में ये बड़े प्रेक्षागृहों तक सिमट गए। हालांकि अभी भी कभी-कभी खुले मैदानों में हजारों की भीड़ के बीच कवि सम्मेलन सफलता के साथ आयोजित होते हैं, लेकिन ज्यादातर कवि सम्मेलन सीमित समय के लिए होते हैं। मगर एक दौर था जब कभी सम्मेलन रात्रि 8-9 बजे से शुरू होकर सुबह तक चलते रहते थे। आजादी के कुछ समय पहले और उसे समय उसके कुछ समय तक तक हिंदी कवि सम्मेलनों के मंच पर साहित्य की प्रतिष्ठा हुआ करती थी। श्रेष्ठ रचनाकार मंच पर आते थे। लाल किले पर होने वाले कवि सम्मेलन की एक समय में बड़ी धूम हुआ करती थी। उस समय श्रोता भी उतने ही श्रेष्ठ हुआ करते थे। बौद्धिक अभिरुचि वाले। यही कारण है कि एक दौर था जब मंच पर सूर्यकांत त्रिपाठी निराला, महादेवी वर्मा, सुभद्रा कुमारी चौहान, रामधारी सिंह दिनकर, सुमित्रानंदन पंत, मैथिलीशरण गुप्त, प्रदीप जैसे चर्चित कवि आमंत्रित किए जाते थे। कुछ कवि सम्मेलनों में तो नई कविता के हस्ताक्षर मुक्तिबोध भी बुलाए गए। बाद में उन्होंने जाना बंद कर दिया। धीरे-धीरे कवि सम्मेलनों से अनेक बड़े नाम गायब होते गए और उनकी जगह दूसरे कवि सामने आने लगे। वैसे एक समय तक मंच पर गोपाल सिंह नेपाली, हरिवंश राय बच्चन, गोपालदास नीरज, शैल चतुर्वेदी, माणिक वर्मा, सुरेश उपाध्याय, भारत भूषण, मुकुट बिहारी सरोज, माहेश्वर तिवारी, सोम ठाकुर, बालकवि बैरागी, इंद्रजीत सिंह तुलसी, सुरेन्द्र शर्मा, ओमप्रकाश आदित्य, अशोक चक्रधर, माया गोविन्द, एकता शबनम, प्रभा ठाकुर, कुंवर बेचैन जैसे नामों का दबदबा हुआ करता था। कवि संचालक के रूप में रामरिख मनहर, प्रोफेसर मधुप पांडेय, गोविंद व्यास, नंदूलाल चोटिया, डॉ. उर्मिलेश, डॉ. सरोज कुमार आदि मशहूर हुआ करते थे। धीरे-धीरे ये कवि भी किनारे होते गए और उनकी जगह कुछ नए नाम भी उभर कर सामने आने लगे, जिन्होंने मंच की कला समझी और उस तरह अपने आपको तैयार किया। हिंदी मंच पर उर्दू के शायर भी खूब जमने लगे। जैसे निदा फाजली, बशीर बद्र, मुनव्वर राणा और राहत इंदौरी आदि। हालांकि नीरज जैसे कवि जीवन की अंतिम समय तक मंच के हीरो बन रहे। यहां मैंने कुछ कवियों के ही नाम गिनाए हैं। बहुत से नाम मुझसे छूट सकते हैं। सुधी पाठक उन नामों को याद करें। वर्तमान समय में मंच संचालक और कवि के रूप में चर्चित नाम सर्वेश अस्थाना और डॉ. कुमार विश्वास का भी है। कुमार के नाम के साथ युगकवि लिखा रहता है, जिसे लेकर अनेक लोग आलोचना भी करते हैं कि बड़े-बड़े कवियों को जब युगकवि नहीं कहा गया तो मंच के कवि को यह उपाधि देना युग शब्द का ही अपमान है, लेकिन अब आलोचना की परवाह कौन करता है।

कवि सम्मेलन में काव्य पाठ करते गीतऋषि गोपालदास नीरज ● फाइल फोटो

निजी अनुभव

इन पंक्तियों के लेखक ने प्रारंभिक दौर में एक कवि के रूप राष्ट्रीय मंचों से अनेक मशहूर कवियों के साथ काव्य पाठ किया है, लेकिन बाद में महसूस हुआ की कवि सम्मेलनों के मंच पर सिर्फ सामान्य कविता पाठ से बात नहीं बन सकती। मंचीय कवियों को अगर सफल होना है तो उन्होंने उन्हें काव्य पाठ को एक 'परफार्मिंग आर्ट' के रूप में लेना होगा। इसके लिए उन्हें कविता के साथ एक अच्छी स्क्रिप्ट भी तैयार करनी होगी। यानी आपको कविता पढ़ने के पहले क्या बोलना है, कविता के बीच-बीच में आपको किस तरह की रोचक बातें करनी हैं और कविता के अंत में आपको क्या कहना है। अगर काव्य प्रस्तुति के साथ-साथ हास्य रस का समावेश हो तो वह कवि ज्यादा सफल होता है। यह जरूरी नहीं कि वह हास्य कवि ही हो। वह वीर रस का कवि हो सकता है। वह श्रृंगार रस का कवि हो सकता है, लेकिन उसकी सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि वह श्रोताओं को कैसे बांधकर रखता है। एक सफल मंचीय कवि सपाट तरीके से कभी कविता नहीं सुनाता। वह कुछ चुटकुले सुनाता है, कुछ रोचक संस्मरण सुनाता है। अगर गीतकार है तो वह मधुर कंठ से गीत तो जरूर गाएगा, मगर आवाज में उतार-चढ़ाव लाएगा। चेहरे के हाव-भाव भी वह बनाएगा। बीच-बीच में हास्य रस का तड़का भी लगाएगा। इसका सुपरिणाम यह होता है कि श्रोता कवि के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ जाता है। ऐसे कवि मंच पर बेहद सफल होते हैं। वहीं अगर कोई कवि सपाट तरीके से अपनी रचना की प्रस्तुति करता है, तो उसके हूट होने का खतरा बना रहता है। ऐसे कवि को श्रोता पसंद नहीं करते, जो साधारण ढंग से और उस पर भी डायरी या कागज देखकर कविता पढ़ते हैं। मंच पर वही कवि हिट होता है, जो बहुत बातूनी हो, बेहद चालाकी के साथ कॉमेडी करते हुए खुद को प्रस्तुत करे। कविता कम सुनाए और रोचक गप्प ज्यादा करे। मुझे अच्छे से याद है अपने लेखन के शुरुआती दिनों में जब कवि सम्मेलन के मंचों पर मैंने जाना शुरू किया तो उस समय के मशहूर कवि 'श्रमिक हैदराबादी' ने एक बार समझाते हुए कहा था कि 'तुमको जो कविता प्रस्तुत करनी है, उसे कंठस्थ करो और आईने के सामने खड़े होकर उसका पाठ करो। रिहर्सल करते हुए अपने हाव-भाव को देखो। अगर सफल कवि बना है तो दर्पण के सामने खड़े होकर अपने काव्य पाठ का मूल्यांकन करो। साथ ही एक शर्त यह भी है कि कविता पूरी तरह से याद रहनी चाहिए। पाठ के साथ नाटकीयता भी जरूरी है।' मैंने इस दिशा में प्रयास किया। कविताओं को याद करने की भी कोशिश की, लेकिन यह सिलसिला लंबा नहीं चला और मैं साहित्य के गंभीर लेखन की ओर मुड़ गया। धीरे-धीरे मंच से परे होकर लिखने का यह परिणाम हुआ कि साहित्य जगत में मेरी उपस्थिति निरंतर मजबूत होती गई। यहां मैं विश्वास के साथ कह सकता हूं कि कवि सम्मेलन के मंचों पर जो कवि हैं या रहे हैं, वे अपने जीते-जी तो कुछ नाम और दाम कमा लेते हैं, लेकिन उनके जाने के बाद वह धीरे-धीरे स्मृतियों से लुप्त होते चले जाते हैं। लोगों की स्मृतियों में वही कवि-रचनाकार लंबे समय तक बना रहता है, जिसने गंभीर साहित्य लेखन किया है या श्रेष्ठ कविताएं रची हैं। रमई काका, शैल चतुर्वेदी, ओमप्रकाश आदित्य, जैमिनी हरियाणवी, निर्भय हाथरसी, सांड बनारसी, सुरेश उपाध्याय, वीरेंद्र मिश्र, प्रदीप चौबे, हुल्लड़ मुरादाबादी जैसे कितने नाम अब लोगों को याद हैं। हां, काका हाथरसी की अनेक रचनाएं पुस्तक के रूप में विद्यमान हैं, इसलिए वे याद किए जाते हैं।

वर्तमान कवि सम्मेलन के मंचों पर चुटकुलेबाज कवि बेहद सफल होते हैं। लोग उन्हें सुनना पसंद करते हैं और मुंहमांगी रकम देकर भी उन्हें अपने शहर बुलाते हैं। ऐसे कुछ कवियों का नाम मैं नहीं ले रहा हूं, लेकिन इनके नाम और काम से अनेक लोग भली-भांति परिचित हैं। यह अच्छी बात है कि आज भी हरिओम पवार जैसे वीर रस के कवि खूब सुने जाते हैं। गीतकारों में बुद्धिनाथ मिश्र, विष्णु सक्सेना को भी लोग पसंद करते हैं। हास्य कवि के रूप में सुरेन्द्र शर्मा, अशोक चक्रधर, अरुण जैमिनी, शैलेश लोढ़ा आदि भी काफी प्रतिष्ठित हैं। कवित्रियों में शबीना अदीब, कीर्ति काले, अंजुम रहबर, अनामिका अंबर, कविता तिवारी आदि निरंतर सक्रिय हैं। यह अच्छी बात है कि इनके पास कविताएं भी होती हैं।

मंच पर गद्य की प्रतिष्ठा

एक दौर वह भी था, जब कवि सम्मेलन के मंचों पर हिंदी गद्य व्यंग्य भी प्रतिष्ठित हुआ था। शरद जोशी जैसे महान व्यंग्यकार अपनी गद्य रचनाओं का पाठ करके लोगों का दिल जीत लेते थे। उनकी व्यंग्य रचना और पाठनशैली इतनी आकर्षित होती थी कि उनके हर वाक्य पर तालियां बजती थीं। अनेक श्रोता उनके गद्य को कविता ही समझते थे। दूसरे महत्वपूर्ण गद्यकार थे केपी सक्सेना। उनकी रचनाओं में व्यंग्य कम, हास्य अधिक हुआ करता था। लखनऊ में चलने वाली पारंपरिक लखनवी भाषा का इस्तेमाल उनके गद्य को रोचक बना देता था। यह दोनों गद्यकार वर्षों तक मंचों पर आमंत्रित करते रहे। इनके निधन के बाद से मंचों से गद्य गायब हो गया। बाद में कुछ व्यंग्यकारों ने मंच पर गद्य पढ़ने का प्रयास तो किया, लेकिन वे उतने सफल नहीं हो पाए। इन दिनों संपत सरल के गद्य व्यंग्य लोग पसंद कर रहे हैं। हालांकि इसमें उनके व्यंग्य एकतरफा भी होते हैं। कुछ और कवि मंच पर गद्य संवाद ही करते हैं, लेकिन उसमें हास्य का पुट अधिक और सामाजिक विसंगतियों पर कटाक्ष कम होता है।

सनेही जी ने की थी कवि सम्मेलन की शुरुआत

वर्ष 1911 तक मुशायरों का जबरदस्त रुझान था। हिंदी की कवि गोष्ठियां श्रोताओं से जुड़ाव नहीं पैदा कर पा रही थी। कवि ब्रजभाषा का अधिक इस्तेमाल करते थे। गयाप्रसाद 'सनेही' जी ने वर्ष 1911 में कानपुर में हिंदी साहित्य सम्मेलन की स्थापना की। इसमें खड़ी बोली के कवियों को जोड़ना शुरू किया। नौ साल तक इसके सामान्य अधिवेशन हुए। उसके बाद वर्ष 1921 में बड़ा अधिवेशन किया गया, जिसमें श्रीधर पाठक, अयोध्या सिंह उपाध्याय 'हरिऔध', राम नरेश त्रिपाठी, दुलारे लाल भार्गव, अनूप शर्मा, रूप नारायण पांडेय आदि कवि मंच पर विराजमान थे। श्रोताओं के बीच राजर्षि पुरुषोत्तमदास टंडन भी विराजमान थे। तब से कवि सम्मेलन की परंपरा चल पड़ी। सनेही जी ने सनेही मंडल की स्थापना की। इसमें कई जिलों के कवियों के नाम जुड़े। फिर देशभर में कवि सम्मेलन होने लगे। कवियों ने आजादी की अलख जगाने के लिए सम्मेलनों का सहारा लिया।

ऑनलाइन कवि सम्मेलनों का प्रचलन

कोरोना काल के बाद से ऑनलाइन कार्यक्रमों का प्रचलन शुरू हुआ। उसके बाद से अब ऑनलाइन कवि सम्मेलन भी होने लगे। निर्धारित समय में देश-विदेश के अनेक कवि मोबाइल के जरिए अपनी कविताओं का पाठ करते हैं। हालांकि इनमें ज्यादातर कवि मंच के पेशेवर कवि नहीं होते। ज्यादातर विशुद्ध साहित्यिक होते हैं। इन कवियों के पास अपनी सार्थक रचनाएं होती हैं, जिन्हें हम सही मायने में कविता कह सकते हैं। यहां चुटकुलबाजी नहीं, बल्कि विशुद्ध काव्यपाठ होता है। ऐसे कवि सम्मेलनों के श्रोता सीमित होते हैं, लेकिन हिंदी के प्रति प्रेम होने के कारण विदेश में बैठे कवि उत्साह के साथ इस सम्मेलन में भाग लेते हैं।

जीवित है परंपरा

भले ही अब कवि सम्मेलन पूरी रात नहीं होते कुछ घंटे के लिए ही होते हैं और ज्यादातर किसी प्रेक्षागृह में होते हैं, लेकिन वह निरंतर हो रहे हैं। कवि सम्मेलनों के साथ-साथ अब मुशायरे भी समय-समय पर आयोजित किए जाते हैं, जिसमें उर्दू शायरी करने वाले शायरों को बुलाया जाता है। दिल्ली के लाल किले का कवि सम्मेलन आज भी जारी है, जो प्रायः गणतंत्र दिवस के अवसर पर प्रतिवर्ष किया जाता है, लेकिन ज्यादातर कवि सम्मेलन मौसमी होकर रह गए हैं। गणेश उत्सव, दुर्गा उत्सव, 26 जनवरी, 15 अगस्त के अवसर पर ज्यादा कवि सम्मेलन होते हैं। कॉरपोरेट घराने के लोग भी अब कवि सम्मेलन करवाते हैं। कभी-कभी कुछ अखबार वाले भी अपने अखबार के प्रमोशन के के लिए कवि सम्मेलन करवाते हैं, लेकिन ये सारे कवि सम्मेलन ज्यादातर हास्य के होते हैं। अमेरिका, ब्रिटेन, दुबई आदि देशों में रहने वाले अप्रवासी भारतीय भारत के कवियों को बुलाकर उनकी कविताएं सुनते हैं, जो कवि बुलाए जाते हैं, उनमें ज्यादातर हास्य कवि होते हैं। भारत के अनेक कवि या कवयित्रियां विदेश प्रवास के दौरान वहां के अनेक शहरों में काव्य पाठ करते हैं। वैसे मंचों पर हास्य कवि ज्यादा सफल भी होते हैं। कविता के नाम पर हास्य कलाकार की तरह खड़े होकर चुटकुलेबाजी करते हैं और अपनी इक्का-दुक्का कविता सुनाकर स्थान ग्रहण कर लेते हैं। कुछ कवयित्रियां अपनी काव्य प्रस्तुति से लोगों को प्रभावित करती हैं। कुछ कवि सम्मेलन राज्य सरकारें भी अपनी ओर से करवाने लगी हैं। इनके सम्मेलनों में भी लगभग ऐसे ही कवि बुलाए जाते हैं जो हास्य रस वाले हों। वीर रस के कवियों से सरकारों को परहेज होता है। दरअसल समाज की भी रुचि धीरे-धीरे परिवर्तित होती चली जा रही है। उन्हें जीवन-दर्शन, ज्ञान देने वाली कविताओं से परहेज है। गंभीर रचनाएं उन्हें पसंद नहीं आती। ऐसे कवि मंच पर बहुत जल्दी हूट कर दिए जाते हैं। या बुलाए ही नहीं जाते। इस समय उन्हीं कवियों को बुलाया जा रहा है, जो परफॉर्मिंग आर्ट को समझते हैं। जिन में यह कला है कि वे चुटकुले को कविता में रूपांतरित कर लेते हैं। अभी कवि सम्मेलनों के मंच से ऐसे कवि भी हैं, जो मुंहमांगी रकम लेते हैं और एक-एक घंटे तक मंच पर खड़े होकर कविता कम सुनाते हैं, मगर श्रोताओं को अपने बातूनी अंदाज से हंसाने का काम करते हैं। सामान्य श्रोता इसे ही कविता समझ लेता है। इन कवियों का अपना अच्छा नेटवर्क भी है। वर्तमान में हिंदी कवि सम्मेलन में खेमेबाजी भी खूब है। कुछ लोकप्रिय कवियों या मंच संचालकों के अपने ग्रुप हैं। वे जहां जाते हैं, अपने साथ अपने खास दरबारी किस्म के कवियों को ले जाते हैं। ये सारे कवि मंच की कला से वाकिफ होते हैं और बहुत अच्छे से अपने-अपनी रचनाओं की प्रस्तुति करते हैं। यह बिल्कुल जरूरी नहीं है कि वह जो सुना रहे हैं, वह कविता ही हो। वह खड़े होकर केवल बातचीत करते हैं और लोगों को हंसाने का काम करके बैठ जाते हैं। बीच में एक दो कविताएं भी जरूर सुनाते हैं, लेकिन उनकी प्रस्तुति में शुरू से अंत तक कविता ही हो, यह असंभव है।

आयुर्वेदिक जीवनशैली से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

हर इंसान चाहता है कि वह स्वस्थ और निरोगी रहे, लेकिन आज के समय में बदलती जीवनशैली, प्रदूषण, मिलावटी खानपान और तनाव ने लोगों की सेहत पर बुरा असर डाला है। छोटी-छोटी बीमारियां भी जल्दी पकड़ लेती हैं और संक्रमण बहुत तेजी से फैलते हैं। इसका कारण है शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी का कमजोर होना। अगर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो तो कई तरह की बीमारियां हमें छू भी नहीं पातीं। आयुर्वेद ने बहुत पहले ही इस बात को समझ लिया था और प्रतिरक्षा को बढ़ाने के लिए विशेष मार्ग बताए। खासकर बरसात के मौसम में, जब बीमारियों का प्रकोप अधिक होता है, तब आयुर्वेद के बताए उपायों का पालन करना और भी जरूरी हो जाता है।

आयुर्वेद में रोग प्रतिरोधक क्षमता शक्ति के दो प्रकार हैं। पहला व्याधि उत्पाद प्रतिबंधकत्व अर्थात शरीर में रोग न होने देने की शक्ति और दूसरी व्याधि बल विरोधित्व अर्थात उत्पन्न हुए रोग से लड़ने की शक्ति। यह शरीर की आंतरिक शक्ति है, जो हमें रोगों से बचाती है और स्वस्थ रखती है। ये क्षमताएं सभी धातुओं के सारभाग "ओज के कारण होती हैं, ओज शरीर को ऊर्जा देता है, मन को प्रसन्न रखता है और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। आयुर्वेद के अनुसार कुछ लोगों में यह शक्ति जन्म से ही अधिक होती है, कुछ में यह उम्र और मौसम के अनुसार बदलती रहती है और इसे सही खानपान व जीवनशैली से भी बढ़ाया जा सकता है। अगर कोई व्यक्ति पौष्टिक भोजन करता है, पर्याप्त नींद लेता है, तनाव से दूर रहता है और प्राकृतिक नियमों का पालन करता है तो उसकी प्रतिरक्षा शक्ति हमेशा मजबूत रहती है। वहीं, गलत खानपान, देर रात तक जागना, प्रदूषण और तनाव ओजस को कमजोर कर देते हैं और इंसान जल्दी बीमार पड़ जाता है।

वर्षा ऋतु में इम्युनिटी पर असर

बरसात का मौसम हमारे शरीर के लिए सबसे चुनौती भरा समय होता है। इस मौसम में वातावरण में नमी बढ़ जाती है, चारों ओर गंदगी व कीचड़ हो जाता है और पानी भी दूषित हो जाता है। इससे बीमारियां फैलने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। साथ ही इस ऋतु में हमारी पाचन शक्ति भी कमजोर हो जाती है, इसलिए शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता।

बरसात के मौसम में अक्सर लोग बुखार, सर्दी-जुकाम, खांसी, पेट दर्द, दस्त, उल्टी, त्वचा रोग और जोड़ों के दर्द जैसी समस्याओं से परेशान रहते हैं। यह सब इसलिए होता है, क्योंकि इस समय हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता सामान्य दिनों की तुलना में कमजोर हो जाती है। इसलिए वर्षा ऋतु को रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए सबसे संवेदनशील समय माना जाता है। वर्षा ऋतु में पत्ते वाली साग सब्जियां बहुत साफ सफाई के बाद ही प्रयोग करें, कभी-कभी सब्जियों को विसंक्रमित करने के लिए इनको पहले गर्म पानी में कुछ देर रखकर थोड़ी देर ठंडे पानी में रखकर पकाने की प्रक्रिया प्रयोग में लाते हैं।

प्रतिरक्षा बढ़ाने के आसान उपाय

- आयुर्वेद ने बरसात के मौसम के लिए कुछ खास नियम बताए हैं, जिनका पालन करने से हम बीमारियों से सुरक्षित रह सकते हैं।
- सबसे पहले, इस समय हल्का और सुपाच्य भोजन करना चाहिए, जैसे खिचड़ी, दाल, सूप और हरी सब्जियां। बासी, तैलीय और भारी भोजन से परहेज करना जरूरी है, क्योंकि यह पचने में कठिन होता है। भोजन हमेशा ताजा और गरम होना चाहिए। पानी हमेशा उबालकर या छानकर ही पीना चाहिए, क्योंकि इस मौसम में पानी से फैलने वाले रोग सबसे ज्यादा होते हैं।
- बरसात में कुछ औषधीय जड़ी-बूटियां भी बहुत लाभकारी होती हैं। गिलोय का रस या काढ़ा बुखार और संक्रमण से बचाता है। तुलसी की पत्तियां सर्दी-जुकाम और खांसी को दूर करती हैं। अदरक व हल्दी पाचन सुधारते हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं। आंवला विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, जो पूरे साल शरीर को स्वस्थ रखता है।
- इसके अलावा, स्वच्छता का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। गंदे और दूषित पानी से बचना चाहिए और नमी वाली जगहों से दूरी रखनी चाहिए। हल्की कसरत, योग और प्राणायाम करने से शरीर सक्रिय रहता है और शक्ति बढ़ती है।

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए

- आयुर्वेद में बहुत सी ऐसी औषधियां बताई गई हैं, जो प्रतिरक्षा शक्ति को प्राकृतिक रूप से बढ़ाती हैं। किंतु इनका प्रयोग योग्य चिकित्सक से सलाह लेकर ही करें।
- गिलोय (गुडूची)-इसे अमृता भी कहा जाता है। यह शरीर को संक्रमण से बचाती है और बार-बार होने वाले बुखार में बहुत लाभकारी है।

- आंवला-यह विटामिन सी से भरपूर है और शरीर को रोगों से लड़ने की ताकत देता है।
- तुलसी- इसे घर में पवित्र माना जाता है और यह सर्दी-जुकाम तथा श्वसन संबंधी बीमारियों से रक्षा करती है।

- हल्दी- यह प्राकृतिक एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी है, यानी सूजन और संक्रमण दोनों से बचाती है।
- अश्वगंधा- यह शरीर को ताकत देती है, तनाव कम करती है और ऊर्जा बढ़ाती है।

आधुनिक दृष्टिकोण और आयुर्वेद

आज का विज्ञान भी मानता है कि अगर शरीर को सही पोषण, विटामिन और प्राकृतिक तत्व मिलते रहें तो हमारी प्रतिरक्षा शक्ति मजबूत रहती है। गिलोय, आंवला, तुलसी और अश्वगंधा जैसे पौधों में ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। कोविड-19 महामारी के समय भी इन औषधियों की खूब चर्चा हुई और लोगों ने इन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल किया। इस तरह हम देख सकते हैं कि आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों का उद्देश्य एक ही है, इंसान की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना और उसे बीमारियों से सुरक्षित रखना।

बरसात का मौसम हमारे शरीर को कमजोर कर देता है और इस समय रोग जल्दी पकड़ लेते हैं, लेकिन अगर हम सतर्क रहें, स्वच्छता का पालन करें और सही खानपान व जड़ी-बूटियों का उपयोग करें तो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनी रहती है। आयुर्वेद हमें यही सिखाता है कि बीमार होने के बाद इलाज कराने से अच्छा है कि पहले से ही रोगों से बचाव किया जाए।

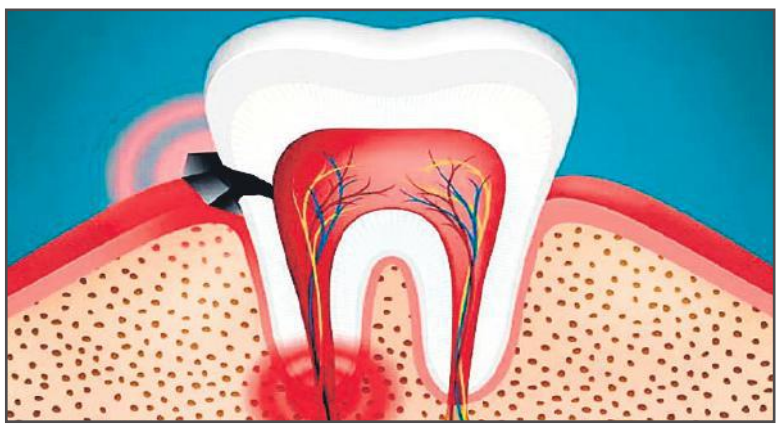
प्रतिरक्षा शक्ति ही हमारी असली ढाल है। अगर यह मजबूत है तो हम बदलते मौसम और संक्रमण से सुरक्षित रहते हैं। इसलिए इस बरसात के मौसम में आयुर्वेदिक नियमों का पालन करके अपनी इम्यूनिटी बढ़ाएं और पूरे साल स्वस्थ जीवन का आनंद लें।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय डोहरा रोड, बरेली

बाएं दाढ़ का दर्द

काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के भारत कला भवन के संस्थापक और प्रसिद्ध कलाविद राय कृष्णदास अक्सर कहा करते थे कि खराब दांत मुंह में विषधर सांप के समान होते हैं, जो शरीर के समस्त तंत्रों को अपने विष (पूय) से चौबीसों घंटे दुष्प्रभावित करते रहते हैं। मसूढ़ों और दांतों से निरंतर रिस रहे विष (पस) का असर हृदय की रक्त वाहिकाओं पर भी पड़ता है और यह हृदयाघात का प्रमुख कारण बन सकता है। दांत का दर्द व्याकुल कर देने वाली पीड़ा के लिए इतिहास प्रसिद्ध है। यह बड़े-बड़े दिग्गज सूरमाओं को भी विचलित और बेसुध कर देती है।

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



सुप्रसिद्ध फ्रेंच जनरल और योद्धा नेपोलियन बोनापार्ट ने अपनी आत्मकथा में दांत के दर्द का बड़ा जीवंत अनुभव लिखा है। उन्हें दांत के दर्द के कारण बहुत परेशानी होती थी। परीक्षा और युद्ध के मैदान में यह बहुत बड़ी समस्या बनकर खड़ी हो जाती थी। वाटरलू (18 जून 1815) के प्रसिद्ध युद्ध में उसे दांत के भयंकर दर्द से कराहना पड़ा था। इसी प्रकार अमेरिका के प्रथम राष्ट्रपति जार्ज वाशिंगटन जब अपने देश की स्वतंत्रता के लिए इंग्लैंड से निर्णायक युद्ध की तैयारी में नेतृत्व कर रहे थे तो उस रात उन्हें भयंकर दंत दर्द हुआ। एक तरफ जीने-मरने वाला आखिरी युद्ध दूसरी तरफ उनके दांतों में असहनीय दर्द। दंत चिकित्सक बुलाए गए। उन्होंने क्षतिग्रस्त दांतों की जगह बैल के दांत प्रत्यारोपित कर दिए। उसी पीड़ा और शल्य प्रक्रिया के बीच वाशिंगटन ने अंग्रेजों के विरुद्ध युद्ध लड़ा और विजयश्री प्राप्त की। अमेरिका स्वतंत्र देश हो गया। उनके विकृत दांत अभी भी अमेरिकी संग्रहालय में यथावत सुरक्षित रखे हुए हैं।

ये दृष्टांत यह बताते हैं कि हमें अपने दांतों को कितना संभाल कर रखना चाहिए। सामान्यतया हर व्यक्ति को युवावस्था में अक्ल दांत निकलने के समय जिन्हें लोक भाषा में दाढ़ निकलना भी कहा जाता है थोड़ा-बहुत दर्द होता है, जो कुछ समय बाद स्वतः समाप्त हो जाता है। कभी-कभी दंत चिकित्सक की मदद लेनी पड़ सकती है। परंतु 55-60 के बाद यदि किसी को दाढ़ में दर्द होने लगे वह भी बाईं ओर के दाढ़ में, तो इस स्थिति को गंभीरता से लेना चाहिए, क्योंकि ऐसा दर्द हृदय की या किसी अन्य गंभीर बीमारी का द्योतक हो सकता है। एक 55 वर्षीय प्रख्यात चिकित्सक को अचानक बाईं तरफ के दांत और कान में दर्द होने लगा। वेदना इतनी थी की उस दिन वह अपने चिकित्सालय भी नहीं गए अपने अन्य सहयोगी से अपने अंतर्गत भर्ती मरीजों को देखने का अनुरोध करके वह घर पर ही दर्द शामक दवाइयां खाकर आराम की आशा में रुक गए। दर्द बढ़ता गया और वह अचेत होकर कुर्सी पर लुढ़क गए। तब परिचारकों को स्थिति की गंभीरता का पता चला। पर तब तक बहुत देर हो चुकी थी। निकट के अस्पताल ले जाए गए पर वह तो निष्प्राण हो चुके थे। पुनर्जीवन के सभी प्रयास निष्फल सिद्ध हुए। बाद में पता चला की उन्हें लंबे समय से डायबिटीज थी। कोलेस्टेरॉल भी बढ़ा रहता था। उनके परिवार में तीन पीढ़ियों तक कोई भी व्यक्ति साठ पार नहीं कर सका था। इन सब चीजों को जानते हुए वह अपने स्वास्थ्य, वजन, कोलेस्टेरॉल, शुगर और खान-पान का बहुत ध्यान रखते थे, पर उन्हें यह कहां मालूम था की बाएं दाढ़ और कान दर्द के रूप में हृदयाघात (हार्ट अटैक) इस तरह से चोट करेगा और प्राण ले लेगा। ऐसे ही एक दूसरे प्रकरण में बड़े वरिष्ठ और लब्धप्रतिष्ठ सामुदायिक चिकित्सा के प्रोफेसर महोदय को सेवानिवृत्ति के बाद बाएं जबड़े और दांत में दर्द हुआ। सोचा दांत की कोई मामूली बात होगी। दंत चिकित्सक के पास गए। उन्होंने दांतों का एक्स-रे लिया तो पता चला कि उन्हें जबड़ों का कैंसर है, जो दांतों को भी प्रभावित कर रहा है। जबड़ों और दांतों की विराट सर्जरी हुई। रेडियो चिकित्सा हुई। तबीयत में जब सुधार होने लगा तो घर चले गए। वहां थोड़े दिनों बाद उन्हें प्रबल हृदयाघात पड़ा और उनकी मृत्यु हो गई।

चिकित्सक होने के बावजूद महोदय पिछले 30 वर्षों से लगातार गुटखा और शराब का सेवन करते थे, जिसके कारण उनके दांत और हृदय दोनों ही प्रभावित हो चुके थे। उन्होंने न तो अपने दांतों का परीक्षण कराया न ही अपने हृदय की सम्यक जांच-पड़ताल। इन्हीं से मिलते-जुलते एक और सज्जन हैं, जिन्हें बाएं तरफ के निचले दांतों में दर्द हुआ। उन्होंने तुरंत जांच कराई तो पता चला की वहां पर गांठनुमा कोई चीज विकसित हो रही है। तत्काल सर्जरी की गई और अब वह स्वस्थ सानंद हैं। कहने का आशय यह है की यदि किसी भी व्यक्ति को बाएं दाढ़ में/बाएं कान में दर्द हो, तो तुरंत अपने चिकित्सक की सलाह लें। विशेषतः वे लोग जो सुर्ती, तंबाकू, सिगरेट-बीड़ी या शराब का सेवन करते हैं। बाएं तरफ के दांत के दर्द या कान के दर्द की कभी भी उपेक्षा न करें यह प्राणलेवा हो सकती है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
इस सप्ताह बीते हफ्ते के मुकाबले यह सप्ताह आपके लिए अधिक सुखदायी और फलदायी साबित होगा। आप अपने लक्ष्य की ओर पूरे मनोयोग से प्रयास करते हैं तो निश्चित तौर पर वो हासिल हो सकता है, जिसकी आपको लंबे समय से तलाश थी। कुछ चीजों को लेकर आपको सावधानी भी रखनी होगी।

वृष
इस सप्ताह आपको जीवन के किसी भी क्षेत्र में बहुत सोच-समझकर कदम आगे बढ़ाने की जरूरत रहेगी। साथ ही साथ आप उन लोगों से खूब सावधान रहें, जो आपको समझाने की बजाय उलझाने की कोशिश करते हैं। आपको भूमि-भवन या फिर कहें पैतृक संपत्ति को लेकर चिंता बनी रहेगी।

मिथुन
यह सप्ताह जरा ज्यादा ही भागदौड़ रहने वाला है। इस सप्ताह आपके मनोरथ पूरे तो होंगे, लेकिन उसमें बड़ी दिक्कतें भी आएंगी। हालांकि आप अपने विवेक एवं बुद्धिबल से सभी समस्याओं से अंततः पार पाने में कामयाब रहेंगे। आपको शारीरिक एवं मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।

कर्क
यह सप्ताह अनुकूल रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत से ही जीवन में मिलने वाली सफलता से आपका पराक्रम बढ़ा-चढ़ा रहेगा। हालांकि आपको इस पूरे सप्ताह अति उत्साह से बचने की आवश्यकता भी रहेगी। किसी धार्मिक-मांगलिक कार्यक्रम में शामिल होने का अवसर प्राप्त होगा।

सिंह
यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए है। बीते कुछ हफ्तों से आप जिस चिंता को लिए इधर-उधर परेशान होकर भटक रहे थे, इस सप्ताह किसी प्रभावी व्यक्ति अथवा शुभचिंतक की मदद से उसे दूर करने में अंततः कामयाब हो जाएंगे। सप्ताह के पूर्वार्ध में किसी मामले में आपको बड़ी उपलब्धि हासिल हो सकती है।

कन्या
यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। इस सप्ताह आपको अपने काम को कल पर टालने से बचना होगा। इसी प्रकार आपको दूसरों के कामकाज या व्यवहार की आलोचना करने की बजाय अपने लक्ष्य पर फोकस करते हुए उसे हासिल करने का प्रयास करना चाहिए। इस सप्ताह पढ़ने-लिखने वाले छात्रों का मन पढ़ाई-लिखाई से उचट सकता है।

तुला
यह सप्ताह मिश्रित फलदायक रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत आपके लिए बीते हफ्ते के मुकाबले थोड़ी अधिक अनुकूल लग सकती है, लेकिन आपको अभी अपने कामकाज में किसी भी प्रकार की लापरवाही या आलस्य करने से बचना चाहिए। सप्ताह का पूर्वार्ध आपकी सेहत और संबंध की दृष्टि से शुभ परिणाम लिए रहने वाला है।

वृश्चिक
यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। इस सप्ताह आपको कदम-कदम पर मनचाही सफलता और स्वजनों का सहयोग मिलता नजर आएगा। सप्ताह की शुरुआत में किसी कार्य विशेष के समय पर पूरे हो जाने पर आपको हर्ष का अनुभव होगा। इस दौरान आपको कोर्ट-कचहरी के मुकदमें में विजय मिल सकती है।

धनु
इस सप्ताह अपने सोचे हुए कार्यों को पूरा करने के लिए बहुत ज्यादा ही परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है। यदि आप चाहते हैं कि आपको मनचाही सफलता और लाभ मिले तो आपको अपनी ऊर्जा, समय और धन का प्रबंधन करके चलना होगा। सप्ताह की शुरुआत बड़ी आपाधापी भरी रह सकती है।

मकर
इस सप्ताह आपके करियर-कारोबार में पूर्व के सप्ताह की भांति हालात बने रह सकते हैं और आपको मनचाही प्रगति एवं लाभ के लिए अधिक प्रयास और परिश्रम की आवश्यकता रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में घर-परिवार से जुड़े कुछेक मामलों को लेकर आपका मन चिंतित रह सकता है।

कुंभ
इस सप्ताह आपके कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी और आपको सीनियर व जूनियर दोनों का सहयोग और समर्थन मिलेगा। यदि आप किसी विशेष स्थान पर तबादले अथवा जिम्मेदारी को पाने के लिए प्रयासरत थे तो आपको सप्ताह के उत्तरार्ध तक उससे जुड़ी शुभ सूचना मिल सकती है।

मीन
इस सप्ताह अपनी वाणी और व्यवहार पर नियंत्रण रखने की बहुत ज्यादा आवश्यकता रहेगी, क्योंकि आपकी बात से ही बात बनेगी और बात से ही बात बिगड़ेगी भी। ऐसे में किसी भी कठिन परिस्थिति में क्रोध करने एवं प्रतिक्रिया देने से बचें। सप्ताह की शुरुआत का समय आपकी सेहत और संबंध दोनों की दृष्टि से थोड़ा कठिन साबित हो सकता है।

वर्ग पहेली (काकुरो)

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

काकुरो 25

	3	41		6	9	41		
11			20					
8			10/4				3	
	6/3				3/10			
8				7/6				
5			20/4				4	
	9				6			
	12				9			

काकुरो 24 का हल

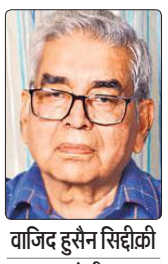
			12	16	26		29	12
		6/28	3	1	2	17	8	9
	29/4	5	9	7	8	4/7	1	3
3	1	2	27/6	8	9	4	6	
8	3	4	1	12/27	7	2	3	12
	17	6	3	8	6/11	1	2	3
	13/3	3	2	7	1	14/8	5	9
8	1	7	28	9	8	7	4	
3	2	1	6	3	2	1		

कहानी

आस्था का उपहार

सुबह की सुनहरी धूप उसकी बगिया में मोतियों सी बिखरी पड़ी थी। नालिनी के फूल अपनी लंबी डंडियों पर संतरियों की तरह सीधे खड़े थे और नीचे घास में उगे गुलाबो की तरफ देखकर मानो कह रहे थे, "सुंदरता में हम भी तुमसे कम नहीं।" पर नेहा की आंखें टिक गई थीं उस फूल पर, जिसे देखकर हर कोई ठहर जाता-काला गुलाब। उसकी पंखुड़ियों में रात का रहस्य, चांदनी का आकर्षण और प्रभु की कृपा का आभास छिपा था। कई बार प्रेमी युगल उसके लिए मुंह मांगी कीमत देने को तैयार हो जाते, लेकिन नेहा हंसकर कहती-"यह गुलाब बिकने के लिए नहीं खिला। यह प्रभु का है... प्रभु श्रीराम का।"

बगिया के बीच में बने छोटे मंदिर में श्रीराम की मूर्ति विराजमान थी। यह मंदिर उसके दादा ने बनवाया था। पंडित जी आकर पूजा करते, पर असल देखभाल अब नेहा करती थी। यह मंदिर और बगिया ही उसके जीवन का सहारा थे।



वाजिद हुसैन सिद्दीक़ी
बरेली

एमएससी पास करने के बाद वह टैगोर पब्लिक स्कूल की प्रधान अध्यापिका बनी। दिनभर का व्यस्त जीवन, बच्चों की पढ़ाई, शिक्षकों की मीटिंग, सब कुछ, पर शाम ढलते ही उसकी आत्मा इसी बगिया और प्रभु के मंदिर में लौट आती। रोज वह श्रीराम की मूर्ति पर ताजे फूल चढ़ाती और मन ही मन कहती-"आप ही मेरे अपने हैं, प्रभु।"

आज नेहा की बाईसवीं वर्षगांठ थी। वह काला गुलाब लेकर प्रभु राम को अर्पित करने मंदिर पहुंची। वहां कई स्त्रियां अपने पतियों के साथ पूजा कर रही थीं। रंग-बिरंगे वस्त्र, आभूषण और उनके चेहरे पर संतोष की आभा। नेहा के गाल पर आंसुओं की लकीरें खिंच गई। "काश... मेरे मम्मी-पापा की एक्सीडेंट में मृत्यु न हुई होती, तो मैं भी आज किसी की दुल्हन होती, यूं अकेली न होती?"

भीतर का खालीपन उसे सालता रहता। अचानक मंदिर के दीपक की लौ प्रखर हो उठी। उसे लगा मानो मूर्ति से कोई आवाज आ रही हो-"बालिका, दुखी मत हो! अगले जन्मदिन पर तुम्हारी बगिया में फिर काला गुलाब खिलेगा, पर यह गुलाब मेरे लिए नहीं होगा। यह तुम्हारे प्रियतम के लिए होगा। निःसंकोच उसे अर्पित कर देना।"

नेहा का हृदय आशा से भर उठा-"प्रभु ने उसे आस्था का उपहार दे दिया।"

एक वर्ष जैसे करवटें बदलते बीता। हर सुबह नेहा उस बगिया को संवारती, हर शाम मंदिर में दीप जलाती। अगले जन्मदिन की भोर सचमुच वही दृश्य लेकर आई-काला गुलाब फिर खिला था। नेहा ने उसे देखा तो उसकी सांसे तेज हो गई। रंग बिरंगी तितलियां अपने पंखों पर सुनहरा पराग लिए इधर-से-उधर उड़ रही थीं। वे बारी-बारी से हर फूल पर जातीं। नन्हीं गिरगिटें दीवारों से निकल कर धूप सेक रही थीं। धूप की गर्मी से अनार दरक कर फुट गए थे और वे अपने लाल रक्तिमम हृदय दिखा रहे थे। यहां तक की जालियों और पथ की मिट्टी में उगने वाले पीले नींबूओं का रंग भी सूर्य का प्रकाश पाकर निखर आया था। रेस्टोनिया के पेड़ों ने भी अपने रंगीन फूल खिलाकर हवा को सुगंध से भर दिया था।

शाम ढली। आसमान पर किरमिजी रंग फैला, फिर रात का सियाह आंचल। चांद निकला और उसके साथ ही वह युवक भी आ गया। तेज कदमों से चलता हुआ, वह गुलाब के पास आकर ठिठक गया। उसकी आंखें भूरी थी और उन में अजीब सी मासूमियत थी।

"हाय! काला गुलाब चाहिए" उसने धीरे स्वर में कहा। नेहा के होठों पर अनजानी मुस्कान आई। उसने गुलाब तोड़कर उसे थमा दिया।

"थैंक्यू... नेहा।" वह चौकी, "आप मेरा नाम कैसे जानते हैं?"

युवक ने हल्की हंसी के साथ कहा, "कल तुम मेरे सपनों में आईं थीं। गुलाबी साड़ी में झूला झूल रही थीं। किसी ने तुम्हें नेहा कहकर पुकारा, तब से मैं तुम्हें पुकार रहा हूं।"

नेहा ने दिल थाम लिया। यह संयोग था या आस्था का उपहार? युवक ने अपना नाम बताया- राजेश। "फिर कब मिलोगी?" उसने जाते-जाते पूछा। "कल, यहीं इसी समय।" नेहा की आवाज में अनजाना कंपन था।

"बिस्तर में दुबका राजेश सोच रहा था, उसके जीवन में सब अच्छा हो रहा था। हाल ही में एसडीएम नियुक्त हुआ था। वह शौकिया कवि भी था। बेस्ट कवि की उपाधि भी उसे मिली थी। प्रभु ने नौकरी भी दे दी और साथ में छोकरी भी। रात बढ़ते-बढ़ते तेज हवाएं चलने लगीं। नींद ने उसे आगोश में ले लिया था, पर उसका मन नेहा के पास जाने के लिए बेताब था। मोहब्बत की खुमारी में वह बगिया की ओर चल पड़ा जो बारिश के कारण झील में बदल चुकी थी। वह इसी कशमकश में था, "झील से कैसे पार पाऊं?" तभी बिजली चमकी और उसे लगा नेहा सामने खड़ी है-भीगी वस्त्रों में आंखों में इंतजार लिए। वह इश्क की कश्ती में सवार होकर झील के पार पहुंच गया।

"कितनी देर कर दी...आओ, बादलों की सैर करें।" राजेश ने खुद को उसके साथ आसमान पर उड़ते पाया। तारे झिलमिला रहे थे। नेहा ने कहा, "क्या तुम मेरे लिए एक तारा तोड़ सकते हो?" राजेश ने हाथ बढ़ाया और अचानक वह गिरने लगा। मां को पुकारते हुए जागा तो पाया कि वह सचमुच बिस्तर पर लेटा है। सपना या प्रभु की परीक्षा?

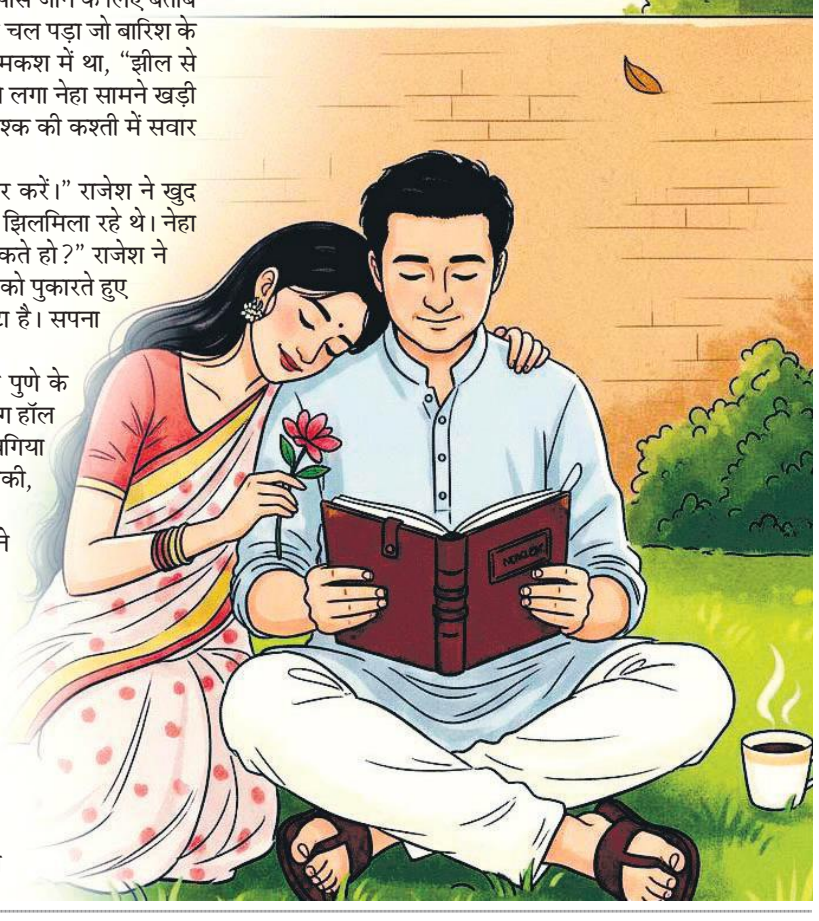
अगले दिन नेहा के लिए आदेश आया-उसे पुणे के कॉलेज की ट्रेनिंग में जाना था। एयरपोर्ट के वेटिंग हॉल में बैठी वह सोच रही थी, राजेश आएगा, सूनी बगिया देखकर सोचेगा, "एक दिन भी साथ न निभा सकी, जीवनभर का साथ कैसे निभाएगी?"

राजेश बगिया पहुंचा, नेहा को न पाकर अपने जीवन को अधूरा महसूस कर रहा था। गलियों में बाजारों में फूल बेचने वालियों को देखता, तो वह याद आती।

नेहा का जीवन फिर से अर्थहीन हो गया था। इसी विश्वास से वह जिए जा रही थी-"श्री राम का कमिटमेंट है, राजेश जरूर आएगा।"

कुछ महीने बाद गुलदाउदी खिलने का मौसम आ गया था। टैगोर पब्लिक स्कूल ने गुलदाउदी प्रतीयोगिता का आयोजन हुआ। मुख्य अतिथि थे- एसडीएम राजेश अग्रवाल। सभी फूलों के बीच नेहा की बगिया के फूलों ने उनका मन मोह लिया। तब आयोजकों ने उनसे कहा, "यह हमारा सौभाग्य है कि इस बगिया की मालकिन नेहा अग्रवाल, हमारे स्कूल की प्रधान अध्यापिका हैं।" राजेश अग्रवाल और नेहा की खुशियां लौट आईं थीं। उन्होंने अपना प्यार छुपाए नहीं रखा और बधाइयों का सिलसिला वहीं से शुरू हो गया।

राजेश की गाड़ी में बैठकर नेहा मंदिर पहुंची। नेहा और राजेश को साथ देखकर मूर्ति के होठों पर मुस्कान थी, दीपक की लौ नृत्य कर रही थी। पंडित जी ने विधि-विधान से उनका विवाह संपन्न कराया और कहा, "आज से तुम पति-पत्नी हो।" दोनों ने मिलकर काला गुलाब प्रभु के चरणों में अर्पित किया तो मंदिर सुगंध से महक उठा।



कविता/गीत

आंगन

गांव के आंगन में खड़ा,
वह नीम का बूढ़ा पेड़,
जैसे जीवन का प्रहरी,
जैसे सुख-दुख का साथी
अचूक।

उसकी छांव में गर्मियां बन
जाती थीं ठंडी हवा,
पीली-पीली निबौलियां
खुशियों की मिठास घोल
जाती थीं।

नानाजी कहते थे– 'नीम की
दातुन में अमृत है, कड़वाहट
ही सबसे मीठी दवा है।'
और सचमुच, वही सीख
आज जीवन का आधार है।

नाना-नानी नहीं रहे, पर
उनके किस्सों-सी महक
अब भी घिरी रहती है उस
नीम की शाखों के संग।

आज गांवों में भी नीम कम हैं
और बीमारियां बढ़ती जाती हैं
शायद यही संदेश है नीम
का, लौट चलो फिर से
प्रकृति की ओर।

आओ लगाएं नीम के पौधे,
आओ जियें उसके संग
जहां हरियाली होगी, वहीं
जीवन होगा प्रसन्न।

सुनील कुमार महला
स्तंभकार

उजालों के शहर में

उजालों के शहर में हमने
पसरी देखी उदासियां
गवाह मन के कोनों में गुंथी
अनेक निशानियां

अक्सर खाली कोनों के
दावेदार हो जाते हैं हजार
जग जाहिर है यहां पर
किराएदारों की बेहयाइयां

रखते हैं जुस्तजू जो परिंदे
ऊंचाइयों को छूने की
गहरे तक पसरी होती है उनके
पंखों में तन्हाइयां

सच को हांफना ही है पड़ता
झूठ के बहते नालों में
रात जो देने लगी है भरी
दुपहरी की झूठी गवाहियां

हुनर रखते हैं, जो गहरे में
जाकर मोती निकालने का
अक्सर उन्हें ही मिलती है
उथले पानी से बरबादियां

यहां मन के तहखाने में सभ्यता
के प्रमाण अनगिनत
खुल जाए तो संभाल
न पाओगे चौतरफा तबाहियां

अब बोझिल हो गई पलकें ढांप
कर बाहर की बेशर्मी
एक चुप्पी ने थामी है
नजदीकियों की झूठी
परछाइयां

बीना नयाल
स्वतंत्र लेखिका

मां-बाप तुम्हारे

जन्म दिया है हमने तुमको,
तुम ही हो आंखों के तारे।
बेशक तुम्हें बुरे लगते हम,
लेकिन हैं मां-बाप तुम्हारे।

मां ने सारे काम किए
नौ माह पेट में रखकर
तुमको।
तुम आए तो लगा कि प्रभु ने
अपार खुशियां दीं हमको।

तुम्हें सुलाया था सूखे में,
गीले में दिन-रात गुजारे।

पाल पोसकर बड़ा किया
हर आवश्यकता पूरी की।
पढ़-लिख हुए जवान और
फिर मनपसंद की शादी
कर दी।

गला घोंट निज इच्छाओं का,
अपने सब सुख तुम पर
वारे।

अपने ही घर में घुट-घुटकर
अपराधी बन पड़े हुए अब।
तुम्हें बड़ा करते-करते हम
वृद्ध हो गए पता नहीं कब।

बहुओं की कर्कश आवाजें,
सुननी पड़ती सांझ-सकारे।

ज्ञानेन्द्र मोहन 'ज्ञान'
शाहजहांपुर

लघुकथा

तलाक

गोद में एक वर्षीय बेटी को लिए वह मेरे सम्मुख थी। कहने लगी-"वकील साहब मुझे अपने पति से तलाक चाहिए।" ऐसी कौन सी मजबूरी है, जो इस बच्ची पर ध्यान न देकर अपने पति से तलाक चाहती हो? सच बताऊं मेरा पति मेरे कहने में नहीं है, अपने बड़े भाई और भाभी की आज्ञा मानता है, मुझसे सम्मानजनक बर्ताव नहीं करता। अपना न सही अपनी अबोध बेटी का तो ख्याल करो इसे मातृत्व सुख प्रदान करो। मुझे कुछ नहीं सुनना सिर्फ तलाक चाहिए। बेटी को पालने के लिए मेरा पति तैयार है। भले ही कितना तैयार हो, तलाक गुड्डे-गुड़िया का खेल नहीं है। यदि कोई गंभीर समस्या हो, निभाने की कोई गुंजाइश न हो? तब तलाक की सोचना। वह कुछ गंभीर हुई, तथापि बोली- "वकील साहब आप तलाक करा ही दीजिए।" ठीक है एक सप्ताह अपनी बच्ची और अपने भविष्य के बारे में गंभीरता से सोचना कि तलाक के बाद लंबा जीवन कैसे कटेगा? गुड़िया का भविष्य कैसे संवारोगी, तलाक का मुकदमा दायर कर भी देंगे, तब भी तीन चार बार परामर्श केंद्र पर तुम दोनों पति-पत्नी को बिठाकर समझौते की संभावना तलाशी जाएगी ताकि तुम्हारी गृहस्थी बची रहे। यदि फिर भी समस्या समाधान न हुआ, तो तलाक संभव होगा। वह असंतुष्ट सी लौट गई। मैं विचारमग्न था कि आखिर दांपत्य जीवन में छोटी-छोटी बातों पर तलाक जैसी नौबत क्यों आने लगी है?

सुधाकर आशावादी
सेवानिवृत्त प्रोफेसर

गुरुदेव

इंटर तक अभिलाष ने जिस कॉलेज से शिक्षा पाई थी, त्रिपाठी जी वही शिक्षक थे और उसे पढ़ाया भी था। समूह ग की भर्ती में उसे कोर्ट में नौकरी मिल गई और वह जिला जज के पेशकार पद पर नियुक्त हुआ। आज भी जब कभी वह त्रिपाठी जी के सामने पड़ता, तो बड़े अदब से उन्हें अभिवादन करता। त्रिपाठी जी गदगद हो उठते और सोचते कि उनके शिक्षक जीवन की एक पूंजी अभिलाष जैसे कुछ संस्कारवान शिष्य भी तो है।

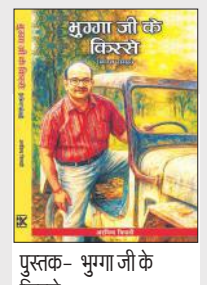
प्रदीप मिश्र
बलरामपुर

एक दिन त्रिपाठी जी शिव मंदिर में दर्शन के लिए गए थे। सावन का सोमवार था। मंदिर में भक्तों की काफी भीड़ थी। कोई घंटे भर लाइन में लगकर वे मंदिर के पावन शिवलिंग के करीब पहुंचे थे कि तभी देखते हैं कि अभिलाष बड़े ठसक भरे अंदाज में वीआईपी गेट से मंदिर के भीतर प्रवेश कर रहा था। एकबारगी त्रिपाठी जी को अखरा कि उनका पढ़ाया शिष्य मंदिर जैसी पावन भूमि पर भी अपने अधिकारी के पदनाम का सहारा ले झूठी शान का प्रदर्शन कर रहा था। इसके बावजूद उनके मुख पर वात्सल्य स्नेहिल मुस्कान थी। पर ये क्या बिल्कुल आमना-सामना होने और एक बार नजर मिलने के बावजूद अभिलाष एक झटके में सामने देखने लगा। बिल्कुल उन्हें न पहचानने की मुद्रा में। फिर आगे बढ़कर वह ईश्वर के समक्ष दंडवत हो गया।

शिष्य की इस हरकत से असहज हिंदी शिक्षक त्रिपाठी जी सोच में पड़ गए थे कि स्कूल के दिनों में "गुरु गोविंद दोऊ खड़े, काके लागू पांय." वाले पाठ के मर्म को शायद वह अभिलाष को ठीक से समझा नहीं पाए थे।

समीक्षा

समाज और जीवन की विसंगतियां



पुस्तक- भुग्गा जी के किस्से
लेखक- अरविन्द त्रिपाठी
प्रकाशक- भारत बुक सेंटर लखनऊ।
मूल्य-200 रु.
समीक्षक- गोपाल चतुर्वेदी लखनऊ।

मनोहर श्याम जोशी की "नेता जी कहिन", पुस्तक पर "कक्का जी कहिन", आधारित धारावाहिक सन् 1988 में दूरदर्शन पर प्रसारित बहुत लोकप्रिय था। निर्देशन वासु चटर्जी का था। अरविंद त्रिपाठी द्वारा लिखित "भुग्गा जी के किस्सों" में नाम की समानता के और कुछ साम्य नहीं है। यह चालीस लेख, समाज और जीवन की विसंगतियों, विडंबनाओं और व्यक्तिगत झूठ-मक्कारी तथा कामचोरी पर प्रहार करते हैं। जोशी जी और अरविन्द के लेखन में यदि कहीं समानता है तो वह केवल मनोहारी भाषा और वर्णन की रोचकता में है। अरविन्द स्वयं भुग्गा जी के विषय में लेखकीय उवाच में कहते हैं- "मेरा बिना लाग-लपेट के स्वीकारना है कि पुस्तक के सभी पात्र, कथानक और घटनाक्रम सत्य घटनाओं से प्रेरित है, जो लेखक और आप सबके इर्द-गिर्द घट रही हैं। भुग्गा जी जैसे किरदार अब बहुतायत में हैं, जो जाने-अनजाने सिस्टम को धीमा करते हैं। मूलतः सिफारिश और तिकड़म से अवतरित हुए ये महानुभाव जानते ही नहीं कि उनके दायित्व क्या हैं और वो किस भूमिका के लिए धरती पर हैं? पहले इनकी संख्या बहुत कम थी, लेकिन अब इनकी बढ़ती संख्या के कारण काम करने वाले जिम्मेदार और समझदार लोगों की संख्या बहुत कम हो रही है।" लेखों की भाषा "विट" से भरपूर है और इनमें हरिद्वार की गंगा जैसा प्रभाव है। अरविन्द त्रिपाठी की सशक्त लेखनी इन्हें रोचक ही नहीं सार्थक व्यंग्य भी बनाती है। यह सब जीवंत हैं, क्योंकि अपने आसपास की रोजमर्रा की घटनाओं पर आधारित है। हमें विश्वास है कि जितना त्रिपाठी जी की व्यंग्य प्रतिभा पर हमारा विश्वास बढ़ा, उतना ही पाठकों का भी बढ़ेगा। यह ऐसे किस्से हैं, जो सिर्फ पढ़ने में आनंद ही नहीं देते, सोचने पर विवश भी करते हैं। यही इनकी मूल शक्ति है, जो संग्रह को सफल बनाती है। मुझे विश्वास है कि त्रिपाठी जी व्यंग्य लेखन में आगे भी रुचि लेते रहेंगे और शहर, प्रांत तथा देश का नाम रोशन करेंगे।

व्यंग्य

नेताजी की नाक का क्या ही कहना

हर जीव-जंतु के पास अदद एक नाक तो होती ही है, जिससे उसका काम चल ही जाता है। आम जनता के लिए तो एक ही नाक भारी पड़ती है। उसको ही संभालने बचाने में उसके बिकने की नौबत आ जाती है। अच्छा है आम जनता के पास दो-चार नाक नहीं होती है। वरना वह घर का रहता न ही घाट का रह जाता। बेचारा मुसीबतों में घिरा रहता।

यह भी गनीमत है कि किसी के पास दो-चार नाक नहीं होती। होने पर क्या पता कैसा-कैसा उससे काम ले लेता और वह कैसा व्यवहार करता। इस दुनिया में एक से एक तिकड़मी दिमाग वाले इंसान भले पड़े हैं। क्या भरोसा है कि क्या दिमाग लगाते। कुछ तो दिमाग इतना खराब लगाते हैं कि उससे ऊपर वाले भी पनाह मांगते हैं। ऐसे लोगों को भगवान भी जब ऊपर से देखते होंगे तो सोचते होंगे। क्या ही नमूना मैंने बना दिया। मैंने ऐसा तो नहीं बनाया था। पता नहीं इसने अपने आपको कैसा बना लिया। कुल मिलाकर सबके पास एक नाक का गणित सही है। न किसी के पास कम न किसी के पास ज्यादा समानता का भाव रहता है। वैसे भी इंसान के नाक का काम ही क्या है थोड़ा बहुत इधर-उधर का सूंघना और मुफ्त का भगवान का दिया ऑक्सीजन पीकर खुश रहना है। मुफ्त के ऑक्सीजन से याद आया गनीमत है कि भगवान ने ऑक्सीजन सबको मुफ्त में दिया है। अगर इसको भी खरीदना पड़ता तो। तब तो भगवान ही मालिक था। पक्का इंसान के जान के लाले पड़ जाते। धरती पर जीवन भी लग्जरी चीज के श्रेणी में आ जाता। लग्जरी चीज आम आदमी के बस की बात नहीं है।

रेखा शाह
बलिया

अगर आपको नहीं विश्वास है तो कभी अस्पताल में ऑक्सीजन का भाव मालूम कर लीजिएगा। दिन में तारे नजर आने लगेंगे। चार दिन में आदमी का घर बार बेचने की नौबत आ जाती है। या तो आदमी नारायण के पास पहुंच जाता है। या दरिद्र नारायण हो जाता है। इसलिए भगवान का शुक्र मनाइए कि यह मुफ्त में मिलता है। वरना आदमी सोचने लगता है कि आखिर वह जिंदा क्यों है? दिन-रात अपनी सांसों का गुणा गणित लगाता रहता। उसके बाद उसको अपनी ही नाक भारी लगती है और मृत्यु सस्ती आसान लगने लगती है। जल्द से जल्द अस्पताल की ऑक्सीजन पीने वाली नाक से पीछा छुड़ाना चाहता हैं, लेकिन आप भी जानते हैं कि एक बार कचहरी, थाना और डॉक्टर तीनों से से किसी एक से भी भेंट हो जाए तो जिंदगी में जितने भी नकारात्मक ग्रह है राहु-केतु-शनि सबकी महादशा लग जाती है। इंसान खत्म हो जाएंगे, लेकिन इंसान के ऊपर से इनका प्रभाव खत्म नहीं होगा। गनीमत है की नाक बस नाक होती है। आंख नहीं होती है कि उसके बिना कुछ दिखाई न दे। हम इधर-उधर टकराकर अपना सिर फोड़ ले। वैसे भी जनता की नाक सिर्फ हवा पीने के लिए होती है। उसका और कोई भी काम नहीं होता है। गरीब आदमी के पास इतना टाइम नहीं होता है कि वह सुंघकर खाए और सुंघकर पिए, जो मिल जाए सो मिल जाए वही उसका भाग्य होता है।

आम आदमी बेवजह कहीं पर भी अपना नाक नहीं घुसेड़ देता है। आम आदमी की नाक चुपचाप उसके चेहरे पर अपनी जगह पर पड़ी रहती है। बिल्कुल उपराष्ट्रपति की तरह वह फ्रेम में भी रहता है, लेकिन उसका बहुत ज्यादा इस्तेमाल भी नहीं रहता है। आम आदमी के नाक और नेताजी के नाक में बहुत फर्क है। नेताजी की नाक बहुत खास होती है। उनकी नाक के हजारों नखरे होते हैं। एकदम नई नवली शहरी दुल्हन के जैसे नखरे होते हैं। जनता गांव के गाय पति जैसा होती है। जो चुपचाप उसकी सेवा टहल में लगी रहती है।

आम आदमी जहां अपनी नाक को खुद संभाल लेता है। वहीं पर नेताजी की नाक संभालने के लिए पूरा सिस्टम लगाना पड़ता है। लाखों करोड़ों खर्च करने पड़ते हैं। यह अलग बात है कि वह लाखों-करोड़ जनता की जेब से निकलते हैं। खुद की जेब से निकलते तो उनकी नाक के भी इतने नखरे नहीं होते, लेकिन सरकारी चंदन कर अभिनंदन वाला हाल होता है।

नेताजी की नाक चुनाव आने पर अप्रत्याशित रूप से 2 इंच बढ़ जाती। मानो जनता की समस्या सुन लेने का अत्याधुनिक सेंसर लगा हो, लेकिन जैसे ही वोट मिल जाता है। वैसे ही नेताजी के नाक को भयंकर सर्दी-जुखाम हो जाता है। फिर जनता चाहे गड्ढे में जाए या सड़क पर गड्ढे हो जाए। नेता जी की नाक नहीं खुलती है। न ही कुछ सुंघाई देता है। नेताजी के नाक की सबसे बड़ी खूबी यह है कि वह दूर से ही लाभ और नुकसान की गंध पहचानने की क्षमता रखती है। अगर कहीं सत्ता की मलाई पक रही है, तो उनकी नाक बिना गूगल मैप्स के भी सीधे पहुंच जाती है। अगर कहीं जनता का दुख-दर्द पक रहा है तो उनकी नाक को फटाफट एलर्जी होने लगती है। वह वहां से फटाफट निकल जाते हैं।

नेताजी की नाक पिनोकियो की नाक की दूर की रिश्तेदार है। फर्क बस इतना है कि नेताजी की नाक झूठ बोलने पर लंबी नहीं होती है, बल्कि अवसर देखकर छोटी बड़ी सुविधा अनुसार होती रहती है। आखिरकार नेता जी की नाक है इतनी तो करामाती होगी ही।

नेता की नाक ही न रहे तो फिर उसको कौन पूछता है। काहे की नेतागिरी। नेताजी की सारी पूछताछ और रुतबा सम्मान उनके नाक से ही होती है, जितनी बड़ी ऊंची नाक उतना ही रोब दाब रुआब रहता है। ऐसा नेताजी जन्म से जानते हैं। इसीलिए वह अपनी नाक का विशेष देखभाल करते ख्याल रखते हैं। जब बात उनकी नाक पर आती है तो फिर किसी का ख्याल नहीं रखते हैं। उनके लिए सर्वेसर्वा प्रथम उनकी नाक ही है।

इसीलिए कभी किसी नेता जी का खास बनने का भ्रम मत पालिए। न ही कभी किसी नेताजी के नाक से टकराने की कोशिश कीजिए। क्योंकि वह जीतने के लिए अपनी एड़ी चोटी का जोड़ लगा देंगे। आपको मुंह की खानी पड़ जाएगी। इतना खास होने के बावजूद भी नेताजी की नाक पर अक्सर मुसीबत आती ही रहती है। जब वह किसी जोर-जोर से रैली का आयोजन करें। लाखों करोड़ों लगाकर प्रिंट मीडिया से लेकर सोशल मीडिया तक उसका प्रचार प्रसार करें। उसके बावजूद भी रैली में इंसान तो दूर की बात है। कोई कुत्ते का बच्चा भी नहीं पहुंचे। नेताजी की नाक कटकर लटक जाती है। नाक से ज्यादा नेताजी का मुंह लटक जाता है। नेताजी की नाक तब भी खतरे में आ जाती है। जब वह कहीं जाए और मंच पर उनका ढंग से फूल मालाओं से स्वागत नहीं किया जाए। या कहीं की जनता उन्हें ढंग से भाव न दे। बड़ी-बड़ी चीजों के संग ऐसी छोटी-छोटी बातें होती रहती हैं तो आप ज्यादा परेशान मत होइए। नेताजी अपनी नाक संभालने में बिल्कुल सक्षम इंसान है। आप तो बस अपना देखिए उनकी नाक की चिंता करना छोड़ दीजिए।

सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता की प्रतीक बनीं निशी

"सौंदर्य सिर्फ रूप में नहीं, आत्मा और कर्म में झलकता है।" भारत की धरती ने अनेक रत्न दिए हैं, लेकिन कुछ व्यक्तित्व ऐसे होते हैं, जिनकी आभा सीमाओं से परे जाकर पूरी दुनिया को रोशन करती है। ऐसा ही नाम है निशी रस्तोगी (अधिरा बल्लभ)। वह बिजनेस लीडर के साथ-साथ लेखिका और भरतनाट्यम परफॉर्मर, कोरियोग्राफर, जूरी मेंबर और ग्लोबल आइकॉन हैं, उनके व्यक्तित्व को महत्वपूर्ण बनता है, जो इस बात का प्रमाण है कि जुनून और मेहनत से हर सपना साकार होता है। उनका कहना है कि "सपनों को साकार करने के लिए मेहनत ही नहीं, बल्कि जुनून और विश्वास भी जरूरी है।" आज वे युवाओं और विशेषकर महिलाओं के लिए सशक्तिकरण व आत्मनिर्भरता की प्रतीक बन चुकी हैं। उनकी सुंदरता, कला और उपलब्धियां उन्हें केवल एक शख्सियत नहीं, बल्कि एक ब्रांड, एक प्रेरणा और भविष्य की ग्लोबल आइकॉन हैं। -*फीचर डेस्क*

निशी रस्तोगी का जन्म लखनऊ में हुआ। उनकी प्रारंभिक शिक्षा भी लखनऊ में ही हुई। उन्हें बचपन से ही नृत्य में गहरी रुचि थी, जिसे उनकी मां, सरिता रस्तोगी ने पहचाना और उन्होंने भरतनाट्यम की शुरुआती शिक्षा दी। भरतनाट्यम के प्रति समर्पण के चलते निशी ने भारतखंडे में कुमारी लक्ष्मी श्रीवास्तव से नृत्य की शैली सीखी, इसके बाद उन्होंने बनारस के गुरु प्रेमचंद से भरतनाट्यम की रचनात्मक शैली का प्रशिक्षण प्राप्त किया। लखनऊ में यतेन्द्र चतुर्वेदी से उन्हें भरतनाट्यम और कोरियोग्राफी सीखने का अवसर मिला। भरतनाट्यम के प्रति गहरी रुचि और अनुशासन के चलते उन्होंने कई महान गुरुजनों से मार्गदर्शन लिया, जिनमें कुमारी लक्ष्मी श्रीवास्तव, इंदुमति रामन (मुंबई), स्वर्गीय मति सरोजा वैद्यनाथन और सोनल मानसिंह शामिल हैं। इन गुरुओं के मार्गदर्शन में भरतनाट्यम शैली की बारीकियां सीखीं और उसे और गहराई से समझा। वह शुरू से ही पारिवारिक पृष्ठभूमि से व्यावसायिक रही, जिससे बचपन से ही उन्हें व्यवसाय में रुचि रही। इसके साथ ही, लेखन का हुनर भी उन्हें भगवान द्वारा दिया गया उपहार माना जा सकता है।

शिक्षा और सामाजिक कार्य के साथ उन्होंने मास कम्युनिकेशन में मास्टर डिग्री प्राप्त की। दिल्ली में रहते हुए, उन्होंने भरतनाट्यम की कार्यशालाओं के माध्यम से लोगों को भारतीय संस्कृति के प्रति जागरूक किया और उसे सिखाया। कोविड के दौरान निशी (अधिरा) लखनऊ वापस आईं और यहां लोगों की मदद में सक्रिय हुईं। उन्होंने भोजन, राशन और दवाईयां जरूरतमंदों तक पहुंचाई।

बिजनेस और लेखन की दुनिया-डोरे ऊफी सॉल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड की डायरेक्टर के रूप में ऊफी पैकेजिंग ड्रिंकिंग वाटर को एक सफल ब्रांड बनाया। साथ ही किताब "शुक्रिया जिंदगी" की लेखिका, जिसने पाठकों के दिलों को गहराई से छुआ।

सुंदरता और करिश्मा

- भारत गौरव निशी रस्तोगी (अधिरा बल्लभ) की सुंदरता केवल चेहरे तक सीमित नहीं, बल्कि उनके विचारों की गहराई, आत्मविश्वास और मुस्कान की आभा में झलकती है। मंच पर उनकी मौजूदगी हर किसी को मंत्रमुग्ध कर देती है। पैसिफिक क्वीन ऑफ डायमंड अवार्ड 2015 (सिंगापुर) उनकी ग्लोबल खूबसूरती की पहचान है। साथ ही मिस फोटोजेनिक उत्तर प्रदेश का खिताब उनकी करिश्माई पर्सनालिटी और आकर्षक आभा का सबूत है। वे सचमुच-बुद्धि से सौंदर्य, शक्ति से तुष्टि की जीती-जागती मिसाल हैं।

कला और संस्कृति की साधिका

बॉलीवुड फिल्म "मिस टनकपुर हाजिर हो" में कोरियोग्राफर के रूप एड्वरटाइज, टीवी शो और फ्लेम ऑफ इंडिया डांस शो में सक्रिय उपस्थिति रही। इसके साथ मेगा शो "झूमे नाचे गाए" में बतौर जूरी/जज किया। भरतनाट्यम और मंचीय प्रस्तुतियों से भारतीय संस्कृति को अंतर्राष्ट्रीय मंचों तक पहुंचाया।

जूरी व गेस्ट ऑफ ऑनर और बॉलीवुड की प्रतिभा भारत की ब्यूटी क्वीन प्रतियोगिता का अद्भुत चेहरा, राइजिंग स्टार डांस रियलिटी टीवी शो लखनऊ, झूमे नाचे गाए (टीवी चैनल) व हर मंच पर उनकी गरिमामयी मौजूदगी ने शो की प्रतिष्ठा को और ऊंचा किया।

सम्मान और उपलब्धियां

अंतर्राष्ट्रीय सम्मान

- गोल्डन फीनिक्स अवॉर्ड (मलेशिया, 2015)
- पेसिफिक क्वीन ऑफ डायमंड अवॉर्ड (सिंगापुर, 2015)
- एक्वामरीन क्वीन ऑफ डायमंड अवॉर्ड (सिंगापुर, 2015)
- वर्ल्ड पीस सर्टिफिकेट (इंडोनेशिया, 2015)
- डॉक्टर ऑफ लेटर्स (यू.एस.ए., 2015)

राष्ट्रीय सम्मान

- भारत गौरव अवॉर्ड (दिल्ली, 2014)
- नटराज रत्न अवॉर्ड (दिल्ली, 2017)
- कलाश्री सम्मान (दिल्ली, 2017)
- गोमती गौरव सम्मान (लखनऊ, 2016)
- प्राइड ऑफ कंट्री अवॉर्ड (2016)
- महिला गौरव अवॉर्ड (फरीदाबाद, 2015)
- राष्ट्रीय नृत्य भूषण अवॉर्ड (ओडिशा, 2014)
- भारत कला भूषण अवॉर्ड (लखनऊ, 2013)
- एकाम्रश्री अवॉर्ड (लिंगराज मंदिर, ओडिशा, 2016)
- विमेन ऑफ द फ्यूचर अवॉर्ड (जयपुर, 2017)
- विमेन रोल मॉडल अवॉर्ड (दिल्ली, 2014)
- नृत्य द्रुमा पुरस्कार (कोच्चि, 2013)
- भारत श्री सम्मान (दिल्ली, 2019)
- केसरी वुमन अवॉर्ड (दिल्ली, 2011)
- (30 से अधिक राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय अवॉर्ड्स से अलंकृत)

मानसून में करें पैरों की खास देखभाल

मानसून को रोमांस, हरियाली, नैसर्गिक सौंदर्य तथा आनंददायक सीजन के रूप में जाना जाता है। मानसून सीजन की सबसे बड़ी मार आपके पांव को झेलनी पड़ती है। मानसून के सीजन में पांवों के देखभाल की अत्याधिक आवश्यकता होती है। आप कुछ साधारण सावधानियों तथा आयुर्वेदिक उपचारों से पांव तथा उंगलियों के संक्रमण से होने वाले रोगों से बच सकते हैं। मानसून के मौसम में अत्याधिक आर्द्रता तथा पसीने की समस्या आम देखने में मिलती है। इस मौसम में पैरों के इर्द-गिर्द के क्षेत्र में संक्रमण पैदा होता है, जिसमें दुर्गंध पैदा होती है।

शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

पसीने के साथ निकलने वाले गंदे द्रव्यों को प्रतिदिन धोकर साफ करना जरूरी होता है ताकि दुर्गंध को रोका जा सके तथा पांव ताजगी तथा स्वच्छता का अहसास कर सके। सुबह नहाते समय अपने पांवों की स्वच्छता पर विशेष ध्यान दीजिए। पांवों को धोने के बाद उन्हें अच्छी तरह सूखने दें तथा उसके बाद पांव तथा उंगलियों के बीच टैलकम पाउडर का छिड़काव करें। यदि आप बंद जूते पहनाते हैं, तो जूतों के अंदर टैलकम पाउडर का छिड़काव कीजिए। बरसात के मौसम के दौरान स्लिपर तथा खुले सैंडिल पहनना ज्यादा उपयोगी साबित होता है, क्योंकि इससे पांवों में हवा का अधिकतम संचालन होता है तथा पसीने को सूखने में भी मदद मिलती है, लेकिन खुले फुटवियर की वजह से पांवों पर गंदगी तथा धूल जम जाती है, जिससे पांवों की स्वच्छता पर असर पड़ता है। दिनभर थकान के बाद घर पहुंचने पर ठंडे पानी में थोड़ा सा नमक डालकर पांवों को अच्छी तरह भिगोइए तथा उसके बाद पांवों को खुले स्थान में सूखने दीजिए। बरसात के गर्म तथा आर्द्रता भरे मौसम में पांवों की गीली त्वचा की वजह से "एथलीट फुट" नामक बीमारी पावों को घेर लेती है। यदि प्रारंभिक तौर पर इसकी उपेक्षा हो तो यह पांवों में दाद, खाज, खुजली जैसी गंभीर परेशानियों का कारण बन जाती है। "एथलीट फुट" की बीमारी फंगस संक्रमण की वजह से पैदा होती है इसलिए अगर उंगलियों में तेज खारिश पैदा हो रही हो तो तत्काल त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लीजिए।

फुट सोक बाल्टी में एक चौथाई गर्म पानी, आधा कप खुरखुरा नमक, दस बूंदें नींबू रस या संतरे का सुंगधित तेल डालिए। यदि आपके पांव में ज्यादा पसीना निकलता है तो कुछ बुंदे ट्री -आयल को मिला लीजिए, क्योंकि इसमें रोगाणु रोधक तत्व मौजूद होते हैं तथा यह पांव की बदबू को दूर करने में मदद करती है। इस मिश्रण में 10-15 मिनट तक पांवों को भीगोकर बाद में सुखा लीजिए। अगर किसी वजह से आपके पैर पूरे दिन भीगे रहे हैं तो एक टब में पानी लें और उसमें दो चम्मच नमक डाल दें। अपने पैरों को इस पानी में लगभग 20 मिनट तक रखें फिर सादे पानी से धोलें। इससे आपको जरूर राहत मिलेगी।

ड्राईनैस फुट केयर
एक बाल्टी के चौथाई हिस्से तक ठंडा पानी भरिए तथा इस पानी में दो चम्मच शहद एक चम्मच हर्बल शैंपू, एक चम्मच बादाम तेल मिलाकर इस मिश्रण में 20 मिनट तक पांव भीगोइए तथा बाद में पांव को ताजे स्वच्छ पानी से धोकर सुखा लीजिए।

फुट लोशन
3 चम्मच गुलाब जल, 2 चम्मच नीबूं जूस तथा एक चम्मच शुद्ध ग्लिसरीन का मिश्रण तैयार करके इसे पांव पर आधा घंटा तक लगाने के बाद पांव को ताजे साफ पानी से धोने के बाद सूखा लीजिए। अगर पैर बहुत गीले हो गए हों तो गुनगुने पानी में थोड़ा नमक डालकर कुछ देर पैरों को डुबोएं।

इस बीमारी के प्रारंभिक दौर में एंटी फंगल दवाइयां काफी प्रभावी साबित होती हैं।

बारिश के मौसम में पैरों में फंगल इंफेक्शन हो जाता है, जिससे पैर काफी अजीब दिखने लगते हैं। इस इंफेक्शन से बचना काफी जरूरी होता है। इसलिए पैरों में टैल्कम पाउडर या एंटीफंगल पाउडर का इस्तेमाल करें। यदि पैरों में बदबू आ रही है या काफी खुजली हो रही है, तब तो इसका इस्तेमाल अवश्य ही करें।

इस मौसम में जुराबें पहनने से परहेज करते हुए खुले जूते पहनें तथा पांवों को अधिकतम शुष्क रखिए। यदि जुराबें पहनना जरूरी हो तो सूती जुराबें ही पहनें। वास्तव में गर्म आर्द्रता भरे मौसम में पांवों को अधिकतम समय तक खुला रखना चाहिए। किसी भी सैलून में सप्ताह में एक बार पांवों की सफाई करवा लीजिए। इससे पांवों को आरामदेह तथा अच्छी स्थिति में रखने में मदद मिलेगी। मानसून में पांवों की देखभाल के लिए यह घरेलू उपचार भी अपनाइए जा सकते है।

मसाज आयल

100 मिली लीटर जैतून तेल, 2 बूंद नीलगिरी तेल, 2 चम्मच रोजमेरी तेल, 3 चम्मच खस या गुलाब का तेल मिलाकर इस मिश्रण को एयरटाईट गिलास जार में डाल लीजिए। इस मिश्रण को प्रतिदिन पांव की मसाज में प्रयोग कीजिए। इससे पांवों को ठंडक मिलेगी तथा यह त्वचा को सुरक्षा प्रदान करके इसे स्वास्थ्यवर्धक रखेगा। आप चाहें तो पैरों पर नारियल या जैतून का तेल लगाकर मालिश कर सकते हैं।

- घर के अंदर या बाहर नंगे पैर चलने से बचें, खासकर अगर आपको संक्रमण का खतरा है।
- बरसात के मौसम में आप अपने पैरों को साफ करके ही सोएं। याद रखें कि रात को पैर वॉश करके पैरों पर कोई मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं। आप चाहें तो पैरों पर नारियल या जैतून का तेल लगाकर मालिश कर सकते हैं।
- पैरों के नाखून छोटे रखें। बड़े नाखूनों में फंसी गंदगी आपको फंगल आदि की समस्या दे सकती है।
- पैरों के छोटे नाखूनों में पैरों में गंदगी कम फंसेगी। इस मौसम में सप्ताह में दो बार नाखून काटें और साफ करें।

खाना खजाना

सेवई नूडल्स

आप एक आसान नूडल्स रेसिपी की तलाश में हैं, तो सेवई नूडल्स बेहतर विकल्प हो सकता है। यह आपके लिए एकदम सही होगा और आप इसे झटपट घर पर ही बना सकते हैं। यह लोकप्रिय सेवई उपमा का ही एक नया रूप है, जिसमें ज्यादा मसालों से बनाया जाता है। यह पारंपरिक रूप से पूरे भारत में सुबह के नाश्ते के लिए बनाई जाती है, लेकिन इसे दोपहर या रात के खाने के लिए भी एक सरल और पौष्टिक भोजन बनाया जा सकता है।

सामग्री

भरावन के लिए

- 2 कप चावल की सेवई या चावल की सेवई (इंस्टेंट वैरायटी)
- 1 मध्यम आकार का प्याज पतला कटा हुआ
- 1 छोटी गाजर पतली कटी हुई
- आधी शिमला मिर्च पतली कटी हुई
- आधा कप कटी हुई पत्ता गोभी (वैकल्पिक)
- 2 से 3 लहसुन की कलियां बारीक कटी हुईं
- 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई (वैकल्पिक)
- 2 से 3 हरे प्याज कटे हुए (सफेद और हरे भाग अलग-अलग)

सॉस और मसाले

- 1 बड़ा चम्मच सोया सॉस
- 1 छोटा चम्मच सिरका
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च सॉस या लाल मिर्च का पेस्ट
- 1 एक छोटा चम्मच टोमैटो केचप (थोड़ी मिठास के लिए वैकल्पिक)
- एक चौथाई छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- स्वादानुसार नमक
- डेढ़ बड़े चम्मच तेल (तिल या कोई भी न्यूट्रल तेल बेहतर होगा)

बनाने की विधि सबसे पहले आप चावल की सेवई को 5 से 7 मिनट तक गर्म पानी में भिगोकर नरम होने तक पकाएं। पूरी तरह से पानी निकाल दें और ठंडा होने दें। चिपकने से बचाने के लिए आप इसमें तेल की कुछ बूंदें मिला सकते हैं।

फिर सब्जियों को भूनें इसे तेज आंच पर एक कड़ाही या चौड़े पैन में तेल गरम करें। फिर कटा हुआ लहसुन, हरी मिर्च और हरे प्याज के सफेद भाग डालें। लगभग 30 सेकंड तक भूनें। कटे हुए प्याज, गाजर, शिमला मिर्च और पत्तागोभी डालें। तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें। बेहतर बनावट के लिए सब्जियों को थोड़ा कुरकुरा रखें।

इसके बाद इसमें सॉस और मसाले डालें आंच थोड़ी कम कर दें। सोया सॉस, चिली सॉस, विनेगर और अगर इस्तेमाल कर रहे हों तो केचप डालें। काली मिर्च और नमक छिड़कें। अच्छी तरह मिलाएं और लगभग 30 सेकंड तक चलाएं। भीगी हुई और पानी निथारी हुई सेवई को पैन में डालें।

सभी चीजों को हल्के हाथों से मिलाएं ताकि नूडल्स सॉस में अच्छी तरह लग जाएं और सब्जियों के साथ अच्छी तरह मिल जाएं। मध्यम से तेज आंच पर दो मिनट तक और भूनें। ध्यान रखें कि सेवई टूटे नहीं। हरे प्याज के हरे भाग से सजाएं। गरमागरम परोसें, अलग से या चिली विनेगर या किसी भी इंडो-चाइनीज साइड डिश के साथ परोसें।