

अमृत विचार वेलवैस

क्या आपका बच्चा हर बात पर बहस, कामों को न बोलना, उदंडता जैसे अवांछित व्यवहार करता है? हर वक्त चिड़चिड़ाता, गुस्से में रहना, अर्थोरेटी फिंगर्स जैसे माता-पिता, शिक्षक आदि द्वारा दिए गए निर्देशों का जानबूझकर उल्लंघन करना? बदला लेने की भावना होना। अपनी गलतियों की कोई जिम्मेदारी न लेना, दूसरों पर दोष डालते रहना? तो हो सकता है कि आपके बच्चे को ऑपोजिशनल डिफिण्ट डिसऑर्डर (ओडीडी) हो। ये बच्चे बेहद डिफिकल्ट चाइल्ड होते हैं, अनुशासन में लाने के सामान्य तरीके इन पर काम नहीं करते हैं। इन बच्चों के साथ माता-पिता का जीवन एक रोज चलने वाला अंतहीन युद्ध बन जाता है। कुछ स्टडीज कहती हैं कि वर्तमान में बच्चों में ओडीडी बढ़ रहा है।



क्या हो सकते हैं ओडीडी के कारण

ओडीडी का कोई एक कारण नहीं है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि यह कुछ चीजों का कॉम्बिनेशन हो सकता है:

- **जेनेटिक फैक्टर्स**: अगर फैमिली में किसी को मूड डिसऑर्डर, एंजायटी या पर्सनालिटी डिसऑर्डर रहा है तो रिस्क बढ़ जाता है।
- **बायोलॉजिकल फैक्टर्स**: दिमाग के कुछ केमिकल मेसेंजर्स (न्यूरोट्रांसमीटर्स) में इम्बैलेंस होने से भी बिहेवियर पर असर पड़ सकता है।
- **एनवायरनमेंटल फैक्टर्स**: घर का माहौल भी एक बड़ा रोल प्ले करता है।
- **पेरेंटिंग स्टाइल**: बहुत ज्यादा सख्त या बहुत लापरवाह पेरेंटिंग।
- **फैमिली इश्यूज**: घर में रोज-रोज के झगड़े या आपस में बर्तनी न हो।
- **इनकंसिस्टेंट डिस्प्लिन**: कभी एक ही गलती पर डांट पड़ना और कभी उसी गलती को इग्नोर कर देना।



ओडीडी-डिसऑर्डर बच्चों में बढ़ता गुस्सा



डॉ. रश्मि मोघे हिरवे
मनोचिकित्सक

कभी जिद करता है या गुस्सा दिखाता है, लेकिन ओडीडी में यह बिहेवियर नार्मल बच्चों की तुलना में बहुत ज्यादा, लगातार (कम से कम 6 महीने तक) और गंभीर होता है। इससे बच्चे की फैमिली लाइफ, दोस्ती और पढ़ाई पर बुरा असर पड़ता है।

ऑपोजिशनल डिफिण्ट डिसऑर्डर (जिसे शॉर्ट में ओडीडी कहते हैं) बच्चों और किशोरों (टीन्स) में होने वाला एक व्यवहार से जुड़ा डिसऑर्डर है। इसमें बच्चे का पैटर्न गुस्सा करना, चिड़चिड़ापन, बहस करना और अर्थोरेटी फिंगर्स (जैसे पेरेंट्स, टीचर्स) की बात न मानना आदि होता है। यह समझना जरूरी है कि हर बच्चा कभी न



क्या हैं ओडीडी के लक्षण

इसके लक्षणों को 3 मुख्य कैटेगरी में बांटा जा सकता है:

गुस्सा और चिड़चिड़ापन

अक्सर गुस्से में आ जाना: छोटी-छोटी बातों पर झड़क जाना।

- उदाहरण: आपने बच्चे को टीवी बंद करके होमवर्क करने को कहा, तो वह छोटी सी बात पर चीखने-चिल्लाने या रिमोट फेंक देने जैसा मिस बिहेव करने लगेगा।

जल्दी इरिटेट हो जाना: दूसरों की बातों से बहुत जल्दी परेशान हो जाना।

- उदाहरण: उसका छोटा भाई/बहन उसके कमरे में आ जाए तो वह फौरन चिड़चिड़ा हो कर उस पर चिल्लाने लगता है। हमेशा गुस्सा या नाराज रहना: चेहरे पर अक्सर गुस्सा या नफरत के भाव दिखना।

बहस करने वाला और डेफिण्ट बिहेवियर

- बड़ों से जरूरत से ज्यादा बहस करना: हर बात को काटना और बहस करना।
- उदाहरण: आप कुछ भी कहेंगे, वह “क्यों?” और “मैं नहीं करूंगा” जैसा जवाब देगा। हर बात पर बहस करना उसकी आदत बन जाती है।
- नियम (रूल्स) को तोड़ना या न मानना: जानबूझकर रिक्वेस्ट या रूल्स को इग्नोर करना।
- उदाहरण: स्कूल में टीचर के बार-बार बोलने पर भी लाइन में खड़े न होना या घर पर “डिनर से पहले स्नेक्स नहीं खाना” जैसे नियम को रोज तोड़ना।
- जानबूझकर दूसरों को परेशान करना: ऐसा काम करना, जिससे दूसरे इरिटेट हों।
- उदाहरण: वह जानता है कि टीवी की आवाज तेज करने से आपको परेशानी होती है, फिर भी वह जानबूझकर वॉल्यूम बढ़ा देगा।
- अपनी गलतियों के लिए दूसरों को ब्लेम करना: कभी अपनी गलती न मानना।
- उदाहरण: अगर उसने दूध का गिलास गिरा दिया, तो वह मानेगा नहीं कि गलती उसकी है। वह कहेगा, “आपने ही गिलास वहीं रखा था” या “भाई ने मुझे धक्का दिया।”

बदला लेने वाला बिहेवियर

- दिल में बात रखकर बदला लेना: अगर कोई चीज उसके हिसाब से न हो तो वह बाद में बदला लेने की कोशिश करता है।
- उदाहरण: अगर उसकी बहन ने गलती से उसकी कॉपी ले ली तो वह गुस्से में आकर बाद में उसका फेवरेट खिलौना तोड़ देगा या छिपा देगा।

- **पेरेंट मैनेजमेंट ट्रेनिंग (पीएमटी)**: इसमें पेरेंट्स को सिखाया जाता है कि बच्चे के पॉजिटिव बिहेवियर को कैसे बढ़ावा दें और नेगेटिव बिहेवियर को कैसे हेंडल करें।
- **फैमिली थेरेपी**: इसमें पूरी फैमिली एक साथ थेरेपिस्ट से मिलती है ताकि हेम्युनिकेशन बेहतर हो और घर का माहौल आपसी समझ से सुधर सके।
- **कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (सीबीटी)**: यह थेरेपी बाद में बदला लेने की कोशिश करने को कंट्रोल करना और प्रॉब्लम्स को आसान तरीके से सॉल्व करना सिखाती है।

सोशल स्किल्स ट्रेनिंग

- इससे बच्चे को दूसरों के साथ आसानी से घुलने-मिलने और दोस्ती करने में मदद मिलती है।
- अगर आपको अपने बच्चे में ऊपर दिए गए लक्षण दिखते हैं तो चाइल्ड साइकियाट्री में अनुभवी प्साइकी साइकेट्रिस्ट (मनोचिकित्सक) से सलाह लेना सबसे अच्छा कदम है। सही गाइडेंस और सपोर्ट से इस सिचुएशन को एक हद तक हैडल किया जा सकता है।

औषधीय गुणों से भरपूर रजनीगंधा

रजनीगंधा का नाम सुनते ही एक भीनी-भीनी महक और सफेद चमकते फूलों की छवि मन में उभर आती है। क्या आप जानते हैं कि यह खूबसूरत फूल केवल आपके वातावरण को ही नहीं, बल्कि आपकी सेहत को भी बेहतर बना सकता है? आयुर्वेद में रजनीगंधा को एक महत्वपूर्ण औषधि माना गया है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं में फायदेमंद साबित होती है। इसे प्रेम और पवित्रता का प्रतीक माना जाता है। देरों औषधीय गुणों से भरपूर रजनीगंधा का इस्तेमाल आयुर्वेद में एक अहम जड़ी-बूटी मानी गई है।



अनामिका शुक्ला
लेखिका

- अगर आप मुँहासे, तैलीय त्वचा या बड़े हुए रोमांचिद्रों की समस्या से परेशान हैं, तो रजनीगंधा के फूलों का अर्क आपकी मदद कर सकता है। इसके एंटीबैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण त्वचा की जलन को कम करते हैं और उसे स्वस्थ बनाए रखते हैं।
- रजनीगंधा के पत्त का अर्क यौन संचारित रोगों (एसटीडी) जैसे गोनोरिया के इलाज में प्रभावी माना गया है। इसके औषधीय गुण प्रजनन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होते हैं।
- जोड़ों के दर्द और सूजन की समस्या होने पर रजनीगंधा का तेल एक बेहतरीन उपाय है। इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण जोड़ों की सूजन और मांसपेशियों के खिंचाव को कम करने में मदद करते हैं।

- रजनीगंधा का फूल एक बेहतरीन मूत्रवर्धक भी है। इस फूल का अर्क मूत्राशय की सूजन और यूरिनरी रिटेंशन से ग्रस्त लोगों को पेशाब को बढ़ावा देने के लिए दिया जाता है। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होने के कारण सूजन में भी इसे कारगर माना गया है।
- स्ट्रेस, एंजायटी से परेशान रहने वालों के लिए भी रजनीगंधा बेस्ट है। इसके फूल में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो प्राकृतिक रूप से तनाव दूर करने वाले होते हैं। इस फूल की खुशबू मन को शांत करती है, शरीर को आराम भी देती है। इससे स्ट्रेस, एंजायटी, गुस्सा, भ्रम, चिड़चिड़ापन आदि दूर किया जा सकता है। इसका उपयोग किसी विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह से ही करें।

साप्ताहिक राशिफल

~पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



मेष

यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। सप्ताह की शुरुआत में व्यावसायिक कार्यों को लेकर भागदौड़ करनी पड़ सकती है। अपने कार्यों को मन लगाकर करेंगे और उसमें स्वजनों से अपेक्षित सहयोग और सफलता की प्राप्ति होगी। नौकरोंपेशा लोगों पर भी इस दौरान कामकाज का अतिरिक्त बोझ बना रह सकता है।



वृष

यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य को लिए हुए है। इस सप्ताह आपके लंबे समय से अटक के कार्यों में गति नजर आएगी। सीनियर के सहयोग से कार्यक्षेत्र में आ रही परेशानियां दूर होंगी। यह सप्ताह कामकाजी महिलाओं के लिए अत्यधिक शुभ साबित होगा।



मिथुन

इस सप्ताह जीवन में आगे बढ़ने के अच्छे अवसर प्राप्त हो सकते हैं, लेकिन उसका लाभ उठाने के लिए आपको अपनी ऊर्जा, समय आदि का प्रबंधन करके चलना होगा। साथ ही साथ उन लोगों की नजरअंदाज करना होगा, जो अक्सर आपको आपके लक्ष्य से भटकाने का प्रयास करते हैं।



कर्क

यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत में आपको कार्यों में कुछ बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। इस दौरान घर-परिवार के सदस्यों के साथ किसी बात को लेकर तकरार होने की आशंका है। स्पष्ट-संबंधियों से अपेक्षित सहयोग और समर्थन नहीं मिल पाएगा।



सिंह

यह सप्ताह सामान्य रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत में आपको कामकाज के सिलसिले में लंबी दूरी की यात्रा करना पड़ सकता है। इस सप्ताह आपके कार्य पूर्व की भांति समय से पूरे होते रहेंगे। करियर-कारोबार में अनुकूलता बनी रहेगी। यात्रा सुखद एवं लाभप्रद साबित होगी। यात्रा के दौरान प्रभावी लोगों के साथ संबंध बनेंगे।



कन्या

यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ साबित होने जा रहा है। इस सप्ताह स्वजनों के सहयोग से आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होंगे। लंबे समय से अटक के कार्यों में गति आएगी। आपको करियर और कारोबार में तरक्की करने के अवसर प्राप्त होंगे। परीक्षा-प्रतियोगिता की तैयारी में जुटे छात्रों को सप्ताह के पूर्वार्ध में कोई शुभ समाचार सुनने को मिल सकता है।



तुला

यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। इस सप्ताह आपके करियर और कारोबार की गति कुछ धीमी रहने वाली है। सप्ताह के पूर्वार्ध में अचानक से कुछ बड़े खर्च आ जाने के कारण आपका बना-बनाया बजट गड़बड़ा सकता है। आर्थिक तंगी का असर आपके पारिवारिक जीवन में भी देखने को मिल सकता है।



वृश्चिक

यह सप्ताह अत्यंत ही महत्वपूर्ण साबित होने जा रहा है। इस सप्ताह आपको अप्रत्याशित रूप से उन लोगों से भी सहयोग और समर्थन मिलेगा, जिनसे आप कभी उम्मीद भी नहीं करते थे। आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होंगे, जिसके चलते आपके भीतर एक सकारात्मक ऊर्जा हर समय बनी रहेगी।



धनु

यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए हुए है। सप्ताह में आप पाएंगे कि आपका बड़ा से बड़ा कार्य येन-केन-प्रकारेण पूरा हो जाएगा। आपको जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मनावही सफलता मिलेगी, जिससे आप काफी संतुष्ट और प्रसन्न नजर आएंगे। इस सप्ताह आपकी छवि एक सफल इंसान के रूप में लोगों के सामने आएगी और हर आदमी आपसे जुड़ने का प्रयास करेगा।



मकर

यह सप्ताह पूरी तरह से अनुकूल रहने वाला है। इस सप्ताह नौकरोंपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में अपने वरिष्ठ एवं अधीनस्थ लोगों का पूरा सहयोग और समर्थन हासिल रहेगा। आपके द्वारा बनाई गई योजना सफल साबित होगी और उसकी हर कोई प्रशंसा करेगा। मनचाहे पद अथवा मनचाहे स्थान पर तबादले की कामना पूरी हो सकती है।



कुंभ

इस सप्ताह जीवन से जुड़े किसी भी बड़े फैसले को लेते समय खूब समझदारी और विवेक से काम लेना होगा। सप्ताह की शुरुआत में अचानक से जीवन में आने वाली समस्याओं से आपको परेशानी का अनुभव हो सकता है। इस दौरान नियमों की अनदेखी से बचें तथा वाहन सावधानी के साथ चलाएं अन्यथा आर्थिक एवं शारीरिक कष्ट मिलने की आशंका है।



मीन

यह सप्ताह काफी उतार-चढ़ाव भरा रहने वाला है। आपको कभी भी घना तो कभी सुखा चना और कभी वो भी मना वाली स्थिति से गुजरना पड़ सकता है। इस सप्ताह आपके कार्यों में जहां तमाम तरह की अड़चने आएं तो वहीं इष्ट-मित्रों और शुभचिंतकों की मदद से उसे दूर करने का रास्ता भी निकलेगा।

चिकित्सा सेवा में लगा हर व्यक्ति विशेष

चिकित्सक, शिक्षक और परिचारक दल (नर्स) को जो किसी भी चिकित्सा पद्धति से संबंधित हो जैसे एलोपैथी, आयुर्वेद, यूनानी/हिकमत, होम्योपैथी या प्राकृतिक चिकित्सा उनके अंदर संवेदना, सहानुभूति, हमदर्दी, करुणा और परोपकार के भाव अवश्य होने चाहिए। चिकित्सा सेवा में लोभ, अहं, हट, उग्रता और व्यापार की भावना को कोई स्थान नहीं है। संवेदना, सहानुभूति, हमदर्दी, करुणा और परोपकार के इन मूल भावों को निर्दिष्ट करते हुए कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

- प्रत्येक चिकित्सक के अंदर संवेदना, सहानुभूति, हमदर्दी, करुणा और परोपकार के भाव अवश्य होने चाहिए। चिकित्सा सेवा में लोभ, अहं, हट, उग्रता और व्यापार की भावना को कोई स्थान नहीं है।
- महर्षि वेदव्यास दो बातें स्पष्ट रूप से लिखी हैं कि दूसरों का भला करना ही पुण्य है और किसी को पीड़ा पहुंचाना ही पाप है। यही बात चिकित्सा शास्त्र का मूल तत्व है।
- तुलसीदास जी कहते हैं कि दूसरों की भलाई करने से बड़ा कोई धर्म नहीं है और दूसरों को दुःख पहुंचाने के समान कोई नीचता या पाप नहीं।
- काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के संस्थापक पंडित मदनमोहन मालवीय कहते हैं कि मैं राज्य की कामना नहीं करता, मुझे स्वर्ग और मोक्ष भी नहीं चाहिए। मैं दुःख से पीड़ित प्राणियों के दुःख दूर करने में सहायक हो सकूँ, यही मेरी कामना है।



डा. श्रीधर द्विवेदी
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ
रामनल हार्ट इन्स्टीट्यूट नई दिल्ली

स्वास्थ्य सेवा के सिद्धांत

- चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय का घोष वाक्य है, जो स्वयं विश्वविद्यालय के संस्थापक पंडित मदनमोहन मालवीय जी द्वारा निर्दिष्ट किया गया है। इसका अर्थ है कि चिकित्सा से बढ़कर कोई अन्य पुण्य कार्य नहीं है। चिकित्सालय में प्रवेश करते ही हर रोगी यही कामना करता है कि उसके चिकित्सक की समस्त ज्ञानेन्द्रियां जैसे आंख, कान, हाथ, हृदय और मस्तिष्क मरीज के दुख और कष्ट के निवारण में हमेशा तल्लीन रहें। उसका मन और चित्त कहीं और न भटके। आज के समय में जब प्रत्येक के हाथ में मोबाइल और स्मार्ट फोन है, तमाम प्रकार के प्रलोभन और आकर्षण हैं तब ऐसी अपेक्षा करना आशा करना कितना दुष्कर है। फिर भी अपेक्षा और शुभेच्छा तो यही की जाती है। चिकित्सा जैसे पुण्य कार्य के इन्हीं मूल तत्वों को ध्यान में रखते हुए इन पंक्तियों के लेखक ने वर्ष 2013 से जामिया हमदर्द के मेडिकल कालेज के प्रारंभिक वर्षों में नवागंतुक छात्रों को प्रथम वर्ष में शुभ्र कोट समारोह के माध्यम से इन गुणों को आत्मसात करने का शुभारंभ किया गया, जो अपने ढंग का अनूठा प्रयोग था। नए नवेले चिकित्सा छात्रों को शुभ्र कोट परिधान, पेशे की भद्रता सहिष्णुता निर्मलता गरिमा का प्राविधान, चिकित्सा सेवा में दीक्षित करने का अनूठा विधि विधान, वाणी कर्म कौशल शोधपठन-पाठन रोगी भी संविधान। पर पीड़ा कम करे रोग का शमन करे/हो छात्र



गण शुभ्र कोट जब कभी धारण करे/उदात्त पेशे की मर्यादा सदा सर्वदा विचार करे/शुभ्र कोट समारोह पवित्रता महता अंगीकार करे। शुभ्र कोट चिकित्सा पेशे की निर्मलता, समर्पण और उत्तमता का प्रतीक है। सत्र 2014 में प्रवेश पाए एमबीबीएस के नए छात्रों को चिकित्सा धारा में औपचारिक रूप से सम्मिलित करने के लिए 31 अक्टूबर को शुभ्र कोट समारोह का आयोजन किया गया। प्रसिद्ध चिकित्सा शास्त्री प्रोफेसर रंजीत राय चौधरी ने मुख्य अतिथि के रूप में छात्रों को उद्बोधित किया। डॉ. रांय चौधरी ने भारत सरकार के द्वारा चिकित्सा सेवा में होने वाले कुछ प्रमुख सुधारों के बारे में और सफल चिकित्सक बनने के गुर बताए। उपकुलपति डॉ. काजी ने नवागंतुक छात्रों को चिकित्सा शपथ दिलाई। चिकित्सक के मानवीय और औषधीय पक्षों पर प्रकाश डाला। डीन के रूप में मैंने शुभ्र कोट समारोह की विशिष्टता, उसकी महत्ता और हमदर्द विश्वविद्यालय मेडिकल कॉलेज की प्राप्ति का विवरण प्रस्तुत किया। चिकित्सा कार्य का एक व्यावहारिक पक्ष भी है। आज के करीब 500 ईसा पूर्व आचार्य चरक ने चिकित्सा कार्य के विषय में बहुत स्पष्ट लिखा था कि चिकित्सा कार्य से कहीं धर्म (पुण्य) की प्राप्ति होती है तो कहीं मित्रता मिलती है। कहीं धन की प्राप्ति होती है तो कहीं यश मिलता है। यही नहीं इन सबके साथ-साथ चिकित्सा में कौशल और प्रवीणता का अभ्यास भी स्वतः ही होता रहता है। चिकित्सा कार्य कभी निष्फल नहीं होता।



अमृत विचार

संसार

कहानी

गूंजी किलकारियां

हुआ है। भगवान ने हमें जो आशीष दिया है, उस खुशी को हम पूरे गांव के साथ बांटेंगे। सुधा पुनः चुप हो गई। सोचने लगी इस साल फसल भी अच्छी नहीं हुई है, जय जहां काम करता था, उस मालिक ने दो महीने की पगार भी रोक ली है। कैसे सब कुछ होगा। हे रासबिहारी, अब तो तुम्हारी ही शरण में हूं। दौपदी को चौर बढ़ाकर आपने उसकी लाज तो बचा ली थी, मेरी कैसे बचाएंगे? जय ने कहा-कितना सोचोगी। अरे बाहर आंगन में गांव की औरतें बच्चे का मुंह देखने आई हैं, सब मुंह मीठा करवाने की बात कर रही हैं और तुम हो कि अभी भी सो ही रही हो। हूं, सुधा चिंहक उठी, उसकी आंखों में चमक और शरीर में एकदम से जान आ गई। तुरंत उठकर बाहर निकल गई और जय देखता ही रह गया।

आंगन में मोहल्ले की तमाम औरतें जमा थीं। चर्चा छिड़ी थी-किसकी मन्नत से राधा के घर का चिराग रोशन हुआ है। सभी के अपने तर्क और विचार थे, परंतु सुधा ने कुछ भी स्पष्ट न कहा। यही कहकर चुप रह गई कि आप सबके आशीष से बहू की गोद भरी है। भगवान तो सबके ऊपर हैं ही। मैं सबकी कृतज्ञ हूं। सुधा की स्थिति उस भिखारी जैसी थी, जिसके हाथ एकदम से खजाना लग जाए और वह कुछ भी निश्चय न कर पा रहा हो कि इसे दिखाऊं या छिपाऊं। किसी ने चुलल किया, बिल्कुल अपने बाप पर गया है-वही नाक, वही मुंह किनारा सुंदर है। कितने सुंदर बाल हैं। सांवला-सलोना कन्हैया है,



दया शंकर मिश्र

निजी सचिव, एनसीआई



किसी की नजर न लगे अभी से हंस रहा है। राधा सौर से सारी बातें कान लगाकर सुन रही थी और पुलकित हो रही थी। उसी दिन उसका नामकरण-कन्हैया हो गया। सब उसको प्यार से कान्हा-कान्हा कहने लगे। हर मां की तरह राधा को भी अपना लाल सबसे सुंदर लग रहा था और सुधा इस बात को लेकर चिंतित थी कि उसने बच्चे को काला टीका क्यों नहीं लगाया। ये औरतें पता नहीं कौन कैसी हैं, बच्चे को नजर न लग जाए, हे प्रभू रक्षा करना। हे शनि महाराज तुम्हारा ही आसरा है। तभी उसकी बेटी रक्षा जो अपनी उमर से कुछ ज्यादा ही समझदार हो चुकी थी या परिस्थितियों ने उसे बना दिया था, बच्चे को लेकर वहां से हट गई और सुधा की जान में जान आई। धीरे-धीरे मोहल्ले की औरतें अपने-अपने घर चली गईं तो सुधा ने रक्षा को ताकीद की बच्चे को बिना काला टीका लगाए बाहर लाई। पता नहीं किसके मन में क्या है। किसकी नजर खोटी है, भगवान जानें।

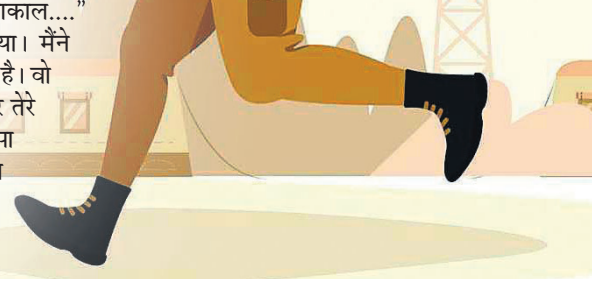
समय पंख लगाकर उड़ता रहा और कन्हैया शुक्लपक्ष के चांद की तरह बढ़ता रहा। उम्र के साथ उसमें चंचलता आई और वह मुहल्ले का प्रिय खिलौना हो गया। उसका तुतुलाकर बोलना, दूधिया दांतों की हंसी मां-बाप की थकान को दूर कर देती थी। दादा-दादी का खाली समय कन्हैया के साथ ही बीतता था। कन्हैया सभी की आंखों का तारा और पड़ोसियों का दुलारा था। कन्हैया अब बड़ा हो चुका था और उसका दाखिला विद्यालय में करवा दिया गया था। उस पर इश्वर की विशेष कृपा थी, पढ़ने और खेलने दोनों में ही कन्हैया का कोई जोड़ नहीं थी। विद्यालय के बाद विश्वविद्यालय हर जगह कन्हैया ने अपने नाम का डंका बजाया और समय पर अच्छी पोजीशन के साथ प्रशासनिक सेवा में नौकरी प्राप्त की। दादा-दादी दोनों काल-कवलित हो चुके थे, लेकिन मां-बाप का सीना गर्व से चौड़ा हो रहा था। तमाम नाते-रिश्तेदारी, परिवार, गांव को भोज दिया गया। सभी खुश थे।

अब कन्हैया के लिए उपयुक्त बहू की तलाश शुरू हुई। जिस परिवेश में कन्हैया पला-बढ़ा था, उन परिवारों की लड़कियां उसको रास नहीं आ रही थीं। समय के साथ कन्हैया की आकांक्षाएं और विचार भी ऊंचे हो चुके थे। अब वह गांव वाला कान्हा नहीं था, शहर का आधुनिक विचारों वाला कन्हैया था। वो कन्हैया जिसका बाप ने कभी मांस-मदिरा को स्वप्न में भी हाथ नहीं लगाता था, उनका पुत्र सर्वभक्षी हो चुका था। जब खान-पान में बदलाव हुआ तो विचारों में भी बदलाव स्वाभाविक था। पिता की पसंद की हुई बहू पुत्र को कैसे भाती। पिता भारतीय संस्कृति के मुरीद थे तो पुत्र पाश्चात्य सभ्यता में रंग चुका था। केर और बेर का संग कैसे संभव हो सकता है। जय ने हारकर कहा-बेटा तुम अपनी पसंद की बहू लाओ, तुम्हारी खुशी में ही हमारी खुशी है। कन्हैया की मुगद पूरी हुई, उसने अखबारों के माध्यम से, वैवाहिक विज्ञापनों से अपने अनुरूप पाश्चात्य विचारों वाली नौकरीपेशा सुंदरी का चयन किया। काफी धूमधाम से विवाह हुआ और विवाह के उपरांत मीनाक्षी (पत्नी) घर आई तो कन्हैया अपनी गृहस्थी और नौकरी में मस्त हो

हमाई।" मैंने फिर माहौल को हल्का किया," तो इतना क्यों बेचैन हो रहा है बे, कि ट्रेनिंग छोड़कर गर्लफ्रेंड बनाने चल दिया। पहले ट्रेनिंग पूरी कर ले फिर बना लेना।" लड़का फिर मुस्कुराया," सर, मम्मी पापा की बहुत याद आ रही है। मैं अकेला लड़का हूं, पापा के पैर में फ्रैक्चर हो गया है। मम्मी कैसे करती होगी उनकी सेवा-पानी। मुझे भिजवा दो सर।" इस बार मुझे उस बच्चे पर बहुत प्यार आया। ऐसे सेंसिटिव बच्चे ज्यादा नहीं होते, लेकिन मैंने प्यार दिखाया नहीं, बल्कि पूछा कि तेरी मम्मी ने कहा है तुझे वापस आने को? वो बोला, "नहीं।" "तो फिर पापा ने?" "नहीं सर।" "तो फिर समाज में उनका सर नीचा करवाने क्यों जाना चाहता है बे? पास होके जा, कम से कम पापा का सर तो ऊंचा होगा सोसाइटी में।" लड़का चुप। फिर बोला, "चिंता लगी रहती है उनकी। नींद नहीं आती मुझे ठीक से।" मैं बोला,

"कहां का रहने वाला है?" "उज्जैन के पास का।" "उज्जैन में एक नारा बहुत बार बोलते हैं, क्या है वो?" "नहीं पता?" "नहीं सर।" "न चिंता न भय, बोलो बाबा महाकाल...." ".... की जय।", उसने दोहराया। मैंने कहा, "देख, सारा खेल उन्हीं का है। वो बस टेस्ट कर रहे हैं, तुझे भी और तेरे मम्मी-पापा को भी। तेरे मम्मी-पापा तो पास हो जाएंगे और ये कठिन समय भी कट ही जाएगा। अब तू बता, क्या तुझमें गुर्दा है पास होने का? ये जो अपने पुरखों

का पहचान चिन्ह "सिंह" लगा रखा है तूने अपने नाम के बाद, क्या इसकी लाज रख पाएगा या फिर बस नाम में सिंह है, असल में तू गौदड़ है?" लड़का जोश में आया, "सर, मैं असल में भी सिंह ही हूं।" मैंने और उकसाया, "बोलने से मैं क्या कोई नहीं मानेगा, प्रूव करके दिखा। बोल दिखाएगा?" "हां सर", लड़का जोश में लगभग चिल्लाया। "तो ठीक है, जा क्लास में। और कभी जब चिंता ज्यादा परेशान करे तो क्या बोलेगा?" सर ! ना चिंता न भय, बाबा महाकाल की जय!" कल इस बात के तीन हफ्ते बाद लड़के ने 12 किलोमीटर दौड़ में एक नया लोकल (ट्रेनीज के बीच) रिकॉर्ड बना दिया है। अपने रिकॉर्ड के बारे में बताते हुए लड़के ने कहा, "थैंक यू सर ! आप कमाल हैं। मैंने एटीट्यूड में बोला कि टेल मी समथिंग आई डोट नो!" वो भी हंसने लगा और मैं भी। अगर स्टूडेंट अच्छा करें तो इंस्ट्रक्टर का एटीट्यूड में आना तो बनता है।



लघुकथा

प्रशिक्षु

वह पहलवान टाइप का लड़का है। साढ़े छह फीट का। कद्दावर शरीर का मालिक। उम्र होगी यही कोई साढ़े अठारह या उन्तीस साल। अचानक ही एक दिन मेरे ऑफिस आया और जयहिंद बोलकर सावधान मुद्रा में खड़ा हो गया। मैं कंप्यूटर पर लेसन प्लान बना रहा था तो उसकी ओर बिना देखे ही जय हिंद का उत्तर दिया और बोला कि बोल बाबू, क्या बात है? जब करीब तीस सेकंड तक कोई आवाज नहीं आई तो मैंने अपना सर उठाया तो देखा कि लड़के का चेहरा एकदम लाल, आंखें, आंसू उबालने को एकदम तैयार और वो जैसे कि अभी ही सुबकने लगेगा। मैंने संयत स्वर में पूछा, "क्या हुआ यार? ऐसे उदास क्यों है?" वो बोला, "सर, मेरे से न हो पाएंगी ट्रेनिंग। मुझे घर भिजवा दो।" मैंने रिवर्स साइकोलॉजी चलाई, " ठीक है, भिजवा दूंगा। ये ले तू ये फॉर्म भर दे।" अब वो चुप, क्योंकि उसे इस बात की तो उम्मीद ही नहीं थी और मैं तो फिर से लेसन प्लान बनाने में जुट गया। जब कुछ देर वो ऐसे ही खड़ा रहा और मुझे लगा कि अब उसकी मनः स्थिति मेरे हिसाब से ट्यून हो गई है तब मैंने कहा, "ट्रेनिंग से भाग रहा है या गर्लफ्रेंड की याद आ रही है?" ये सुनकर उसके उदास चेहरे पर मुस्कान आ गई। वो बोला, "सर, ट्रेनिंग की कोई बात न है और गर्लफ्रेंड भी न है



राघव शुक्ल

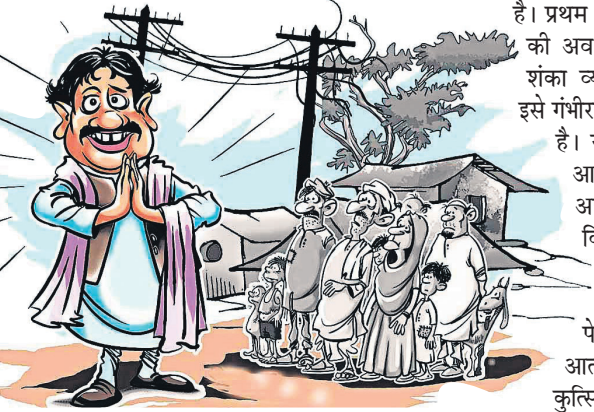
लेखक

व्यंग्य

गिरगिट की आत्महत्या

सुबह के अखबार में एक रोचक समाचार छपा था - 'गिरगिट ने आत्महत्या की।' नेता नेकौराम की उत्सुकता बढ़ गई। समाचार की तह में जाने के लिए पूरा समाचार पढ़ना जरूरी हो गया। चाय की चुस्कियों के बीच समाचार का रंग गाढ़ा होता गया। आत्महत्या से पूर्व गिरगिट द्वारा लिखा हुआ एक फुटनोट मिला है- "ईंसानों की विशेषकर नेताओं की कितरत देखकर मैं आत्महत्या करने के लिए विवश हूं। गिरगिट बिरादरी पर पहचान का संकेत छाया हुआ है। मौलिक रंग का अभाव, अवसाद की पीड़ा तथा मानसिक कुंठा से व्यथित होकर मैं यह कदम उठा रहा हूं।" एक अलग से फुटनोट में उसने लिखा- "मेरी आत्महत्या के बाद पुलिस वाले हमारी बिरादरी के लोगों को वैजवज प्रताड़ित न करें इससे हमारी आत्मा को कष्ट होगा। मैं चाहता हूं कि ईसान हमारी नकल क्यों करता है अलबत्ता इसकी जांच अवश्य की जाए। अलविदा।"

खबर पढ़ने के बाद नेता जी सोच में पड़ गए। गिरगिट की आत्महत्या के पीछे कई तथ्य उभरकर आ रहे थे। यह खबर जंगल में आग की तरह फैसकूक, टिपटर हैंडल, इंस्टाग्राम और एक्स पोस्ट पर सोशल मीडिया में वायरल होने



कविताएं/गीत	
ख्यालों की दुनिया	
बहुत ख़ूबसूरत है ख्यालों की दुनिया। <p>नोटों के बिस्तर, घोटालों की दुनिया।</p> <p>गुरुओं ने पीटा घसीटा जिन्हें था, <p>आज उन नासपीटे घटालों की दुनिया।</p> <p>किसी को उटाए किसी को गिराए, <p>सियासत के पलटू, दलालों की दुनिया।</p> <p>टोपी पहनकर जो लंगोटी उतारें, <p>रहनुमाई के नए कलालों की दुनिया।</p> <p>बने तीसमारखां गैरत ए जमाने,</p></p></p></p>	लगा मुंह पे ताला सवालों की दुनिया। <p>मंहगाई मुफ़लिसी से तार–तार जिंदगी, <p>गुरबत में दो निवालों की दुनिया।</p> <p>बहुत ख़ूबसूरत है, ख्यालों की दुनिया।</p></p>
अपनी भाषा	
जो रस अपनी भाषा में है <p>वो रस कहाँ मिलेगा?</p> <p>फूल हंसे अपनी मिट्टी में मरु में कहाँ खिलेगा?</p>	पहचान हमारी भाषा है <p>ज्ञान हमारी भाषा</p> <p>इतिहास सुरक्षित भाषा में</p> <p>विश्वास हमारी भाषा</p> <p>संस्कृति का शिलालेख</p> <p>ऐसा कहाँ मिलेगा?</p> <p>जो रस अपनी भाषा में है</p> <p>वो रस कहाँ मिलेगा?</p>
सुख में जो आलिशबाजी बन फुलझरियां छिटकाए <p>दुख में पीड़ित अंतरस्तल को परिजन– सा सहलाए</p> <p>ऐसा हमसाया–हमराही दूंगा कहाँ मिलेगा?</p>	अंजना वर्मा <p>लेखिका</p>
अविरल गंगा	
बहुत मैं गंगा हूं <p>मैं अमरलोक से आई हूं</p> <p>जन जन तुम पुण्य कलश भर लो</p> <p>मैं अमृतमयी जल लाई हूं</p> <p>सहस्रें सुजन तर लो।</p> <p>मैं भारत मां का वैभव हूं</p> <p>भागीरथ का तप प्रताप</p> <p>बहती जलधारा निरंतर हूं</p> <p>कल कल छल छल उन्मुक्त दिलिय</p> <p>मैं पतित आवनी गंगा हूं।</p> <p>भवतों के सुख की खातिर</p> <p>मैं देवलोक से बह आई</p> <p>विष्णु धरण ब्रह्मकमंडल</p> <p>शिव की चोटी को तज आई</p> <p>मांवाव तेरी देहरी पर</p> <p>मैं सदानारी निर्मल गंगा हूं।।</p>	इतिहास की मैं ही गवाही हूं <p>कथाओं की प्रत्यक्ष निशानी हूं</p> <p>मेरी धारा को बहने दो</p> <p>मैं सृसृकृति दिलिय</p> <p>आध्यात्मिकता को अंगीकृत कर</p> <p>प्रकृतिमयी देवभूमि में मानवता का भेला हूं</p> <p>मैं अविरल गंगा हूं।</p>
सीमाचीहान <p>लेखिका</p>	



गया। मां-बाप गांव में ही रहे, क्योंकि उनको शहरी आबोहवा और बहू का आचरण, व्यवहार था नहीं रहा था। धीरे-धीरे कन्हैया जो अपनी मां-बाप की इकलौती संतान था ने भी विचारों में अंतर और स्टेटस के अनुरूप मां-बाप के न होने के कारण उनसे दूरी बढ़ानी आरंभ कर दी। जय और राधा ने जो सपने देखे थे, बेटे का विवाह होगा, छोटे-छोटे बच्चे होंगे, उनको गोदी में लेकर वह खिलाएगा, उसका घोड़ा बनेगा, वे सब बिखरने लगे थे। दोनों ने परिस्थितियों से समझौता किया और अपने-आपको ग्रामीण परिवेश में पुनः व्यस्त कर लिया। समय का पहिया चलता रहा। कभी-कभार कन्हैया घूमने के लिए दो-चार घंटे को मां-बाप के पास जाता, लेकिन उसकी पत्नी को अनपढ़, गंवार सास-ससुर कभी पसंद न आने के कारण धीरे-धीरे वह भी बंद हो गया। जय कभी-कभी गर्व से कहता मेरा बेटा कलेक्टर है, लेकिन अंतर्मन से सोचता क्या हम दोनों के बीच अपनत्व की जो डोर होनी चाहिए थी, वह जुड़ी है। वही कन्हैया जिसको छींक आने पर भी हम दोनों रात-रात भर सोते नहीं थे, हकीम-वैद्य के चक्कर लगाते थे, आज हमारी खुश लेने भी नहीं आता। कभी-कभार केवल फोन से हाल-चाल रखने की औपचारिकता निभाता है। बालों में सफेदी और आंखों की रोशनी कम होने के साथ-साथ जय की कम भी झुक चुकी थी। उसको लगता था कि वक्त के साथ-साथ उसके अपने भी उसका साथ छोड़ रहे हैं।

मानसिक चिंताओं ने जय को कृशकाय और रोगग्रसित कर दिया। वह जय, जो कभी बीमार नहीं पड़ता था आज दवाइयों के सहारे जीने को मजबूर था। एक समय ऐसा भी आया कि जय फालिज का शिकार हो गया। खबर कन्हैया के पास गई, कुछ समय के लिए कन्हैया गांव आया और जय को ले जाकर अस्पताल में भर्ती करवा दिया। जय को उपचार के साथ-साथ पुत्र के मानसिक सहारे की जरूरत थी, जो कन्हैया नहीं समझ सका और न जय कह सका। दवा और दुआ के बावजूद जय एक दिन में हृदयाघात (हार्टअटैक) से चल बसा। सुबह राधा ने निश्चल और अपलक खुली आंखों से लेते जय को देखा तो रोने-पीटने लगी, लेकिन होता क्या पंछी पिंजरे से निकलकर उड़ चुका था। आत्मा-परमात्मा के पास पलायन कर चुकी थी। कन्हैया खबर पाकर आया और पहली बार उसको अनुभूत हुआ कि मेरा कुछ खो गया है। पिता की पथराई आंखें उससे बहुत कुछ कह रही थीं। क्रिया-कर्म करने के उपरांत कन्हैया का मन पुरानी घटनाओं को सोच-सोचकर कुछ विरक्त सा हो गया था। कन्हैया को उस रात एक सपना आया, जिसमें बचपन से लेकर यौवन तक का सारा चलचित्र उसने देखा। मां-बाप के त्याग, उत्सर्ग का पहली बार उसको भान हुआ। कैसे बचपन में उसके मल-मूत्र त्याग कर देने पर मां नाराज नहीं होती थी, उसको सूखे की तरफ करके खुद गीले पर सो जाती थी। जय खुद अपनी इच्छाओं का गला घोटकर उसके लिए सुख-सुविधा की चीजें जुटाता था। उसके लिए घोड़ा बन जाता था। फटे जूते पहनकर उसको नए जूते दिलाता था। कन्हैया अपराधबोध से ग्रस्त था। उसको पहली बार अपना बर्ताव बहुत बुरा लग रहा था। मुझे धिक्कार है, मैंने मां-बाप के लिए कुछ नहीं किया। उसकी आंखों से पश्चाताप के आंसू बह रहे थे। वह सोच रहा था, क्या मेरा बेटा भी इसी प्रकार मेरे साथ बर्ताव करेगा। इसी बीच सीन बदलता है, कन्हैया के मां-बाप दोनों उससे आकर पूछते हैं-मैंने तो अपना कर्ज चुकता कर दिया, तुम कब चुकाओगे।

दोषी कौन

कैप्टन मैथ्यू थॉमस आज अपनी नौकरी की आखिरी फ्लाइट उड़ाने के लिए तैयार हो गए। आज वह एयर इंडिया में बीस वर्षों के अपने बेदाग कैरियर के शीर्ष पर पहुंचकर सेवानिवृत्त होने वाले थे। वर्षों तक देश-विदेश में



अतुल मिश्र

छिटी मैनेजर (इफको)

जहाजों को उड़ाते रहे दक्ष पायलट मैथ्यू अब अपनी पत्नी शाइनी को पूरा समय देंगे और बेटी सारा के विवाह की तैयारी करेंगे, लेकिन किसे पता था कि अगले पल क्या होने वाला है? कैप्टन ने दो इंजन चाले जोड़ंगे वालें को एडवांस तकनीकी से लैस एयरक्राफ्ट का इग्नीशन ऑन किया। रनवे पर कुछ दौड़कर विमान ने तीन सौ यात्रियों को लेकर टेक ऑफ कर लिया, लेकिन कुछ देर हवा में उड़कर एकाएक जमीन पर गिरकर क्रैश हो गया। विमान में सवार सभी इंसान मारे गए। गिरने वाला विमान अरबों डॉलर नेटवर्थ वाली कंपनी का फ्लैगशिप उत्पाद था। इसका क्रश हो जाना पूरी दुनिया में कंपनी की साख गिरा सकता था। एक बार उत्पाद की साख गिर गई तो कंपनी का लाभ गिरना तय होता है। इसे बचाने के लिए विमानन कंपनी सक्रिय हो गई। अंतर्राष्ट्रीय मीडिया में खबरें आईं। “अवसाद ग्रस्त पायलट के फ़्यूल सप्लाय बंद करने से विमान क्रैश हुआ।” “पायलट ने शराब पी रखी थी।” “पत्नी से तकरार के चलते भारतीय पायलट तनाव में था।” विमानन कंपनी धाड़टना को मानवीय चूक साबित करने में सफल रही। तकनीकी विफलता की बात दवा दी गई। कंपनी की साख बच गई। बेकसूर कैप्टन मैथ्यू अपनी सफाई देने के लिए जीवित नहीं थे।

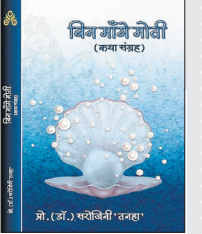


अंतस से उपजी कहानियां

अनुभूतियों को करीने से कागज पर उकेरना साहित्य का प्रमुख अंग है। अनुभूतियां साहित्य की विविध विधाओं में ढलकर कभी गजल बन जाती हैं, कभी गीत, कभी कथा बन जाती हैं और कभी उपन्यास। अंतस से उपजे भावों को शब्दों में पिरोकर व्यक्त करना रचनाकार के विशिष्ट रचना कौशल का परिचय देता है।

हिंदी काव्य की सशक्त हस्ताक्षर डॉ. सरोजिनी 'तनहा' का सद्य प्रकाशित कथा संग्रह 'बिन मांगे मोती' कथा साहित्य में उनके विलक्षण योगदान का प्रमाण है। कथा संग्रह में कुल मिलकर दस कहानियां संग्रहित हैं, जिनमें प्रथम छह कहानियां नारी विमर्श से जुड़ी हैं, जिनके लिए कहा जा सकता है कि रचनाकार ने नारी अंतर्मन को हृदय की गहराइयों तक स्पर्श किया है। कहीं-कहीं ये कहानियां आत्मकथ्य की प्रस्तुति का आभास कराती हैं। शीर्ष कहानी 'बिन मांगे मोती' परिस्थिति जन्म विनाशता का सुखांत निष्कर्ष प्रस्तुत करती हैं। कहानी 'एक रात की बात' सोशल मीडिया के अपरिचित चरित्रों के मध्य वार्तालाप में प्रेम अभिव्यक्ति, काल्पनिक उड़ान और यथार्थ चिंतन का उत्कृष्ट उदाहरण बन पड़ी है। कहानी 'दिशा' निःसंदेह नारी के अस्तित्व बोध की श्रेष्ठ कथा है। चार कहानियां अपराधिक पृष्ठभूमि पर आधारित हैं। कुल मिलाकर सभी कहानियों में कहानी के मूल तत्व समाहित हैं तथा कथानक पाठकों को कथा के प्रति जिज्ञासा बनाए रखने हेतु बाध्य करता है। पुस्तक का आवरण पृष्ठ आकर्षक है तथा नृुतिहीन मुद्रण कथा संग्रह को प्रभावहीन है। संग्रह को पाठकों का भरपूर स्नेह मिलेगा, ऐसी कमाना है।

समीक्षा



पुस्तक : बिन मांगे मोती (कथा संग्रह)
लेखक : डॉ. सरोजिनी ‘तनहा’
प्रकाशक : यशरविन पब्लिशर एंड डिस्ट्रीब्यूटर, मेरठ
पृष्ठ : 164, मूल्य : 500 रुपये।
समीक्षक : डॉ. सुधाकर आशावादी, मेरठ

मीडिया में महिला स्वर

विगत वर्षों में प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और इंटरनेट पत्रकारिता की दुनिया में महिला स्वर प्रखरता से उभरते हैं। इसका एक अहम कारण यह है कि पत्रकारिता के लिए जिस वांछित संवेदनशीलता की जरूरत होती है वह महिलाओं में नैसर्गिक रूप से पाई जाती है। पत्रकारिता में एक विशिष्ट किस्म की संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है और समानांतर रूप से कुशलतापूर्वक अभिव्यक्त करने की भी। संवाद और संवेदना के सुनियोजित सम्मिश्रण का नाम ही आदर्श पत्रकारिता है। महिलाओं में संवाद के स्तर पर स्वयं को अभिव्यक्त करने का गुण भी पुरुषों की तुलना में अधिक बेहतर होता है। यही वजह रही है कि मीडिया में महिलाओं का गरिमामयी वर्चस्व बढ़ा है। निश्चित तौर पर बाजार एवं मीडिया ने स्त्री के प्रति समाज की पारंपरिक समझ एवं व्यवहार को बदलने में अपनी भूमिका निभाई। उसने ‘ स्त्री सुलभ/ स्त्रियोचित’ ऐसे रोजगारों की संभावना उत्पन्न की, जिससे स्त्रियों का बाहर आना संभव हो सका। उन्हें एक उत्पादक एवं उपयोगी संसाधन के रूप में देखा जाने लगा, जिसके कारण स्त्रियां अपनी शिक्षा, अधिकार तथा वेतना से संपन्न हुई एवं उसकी रक्षा के लिए संगठित होने लगीं, क्योंकि उन्हें बाजार का भागीदार एवं खरीददार बनाना स्वयं पूंजीवादी पितृसातात्मक व्यवस्था की भी जरूरत थी, लेकिन अभी भी स्त्रियों को मनुष्य के रूप में देखे जाने की दृष्टि नहीं थी। अर्थात मीडिया ने उसे उतना ही स्वतंत्र किया, जितनी छूट पितृसत्ता ने उसे प्रदान की। मीडिया में महिलाओं का सकारात्मक चित्रण महिलाओं की वास्तविक गरिमा और

स्थिति को बनाए रखने के लिए आवश्यक था कि पुरुषों और महिलाओं के बीच अंतर व असमानताओं को कम किया जाए। वस्तुतः भारत का सामंती समाज सबसे ज्यादा पितृसत्ता से एवं बाजारवाद प्रभावित हुआ है। इस बाजारवाद ने अनेक प्रकार की मनोरंजन- विधियां जो सिर्फ साधन समान तबके तक सीमित थीं, की पहुंच बहुसंख्यक लोगों तक संभव कर दी है। निश्चित तौर पर यह छलावा पिछड़ी और दलित जातियों का ध्यान मूल मुद्दों से भटकाता है, उन्हें यथास्थिति के लिए अनुकूलित करता है और उनकी संघर्ष- वेतना को कुदकर उन्हें अराजनीतिक बनाए रखने की साजिश में शामिल रहता है कि जो समाज में है, उसी की प्रतिछवि मीडिया में दिख रही है। इसमें कुछ भी अस्वाभाविक नहीं है। उदाहरण के लिए घर और घर से बाहर महिलाओं को जिस तरह लांछित होना पड़ता है, सोशल मीडिया में भी उन्हें ठीक वैसी ही उपेक्षा मिलती है। सोशल मीडिया में अधिकतर पुरुष अपनी नारी विद्वेष्टी भावना बहिष्कृत प्रकट करते हैं। किंतु यह बातें इस देश में बाजारवाद के खतरे और दुष्परिणामों पर विमर्श का हिस्सा क्यों नहीं बनती? असली सवाल यह है। आदिवासी समुदाय में बाहरी संपर्कों के दबाव के कारण अलग- अलग तरह की समस्याएं झेलती स्त्री, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल-कूद में भागीदारी करती आदिवासी युवती को मीडिया अपनी रिपोर्ट में किन्तना स्थान देती है। आदिवासी स्त्री को किस रूप में प्रस्तुत करती है, विभिन्न क्षेत्रों में उसके योगदान को किस प्रकार रेखांकित करती है। आदिवासी स्त्री की देह को किस प्रकार प्रस्तुत करती है और उसके प्रति क्या नजरिया रखती है। मीडिया के बारे में आदिवासी स्त्री की छवि या तो एक रोमांटिसाइज्ड है या निकृष्ट। जबकि जरूरत यह है कि आदिवासी की वास्तविक मानवीय छवि को मीडिया में दिखाया जाए, उसकी समस्याओं और संघर्षों पर बात की जाए और उसका हल निकालने का रास्ता सुझाया जाए। मीडिया में आदिवासी स्त्री की प्रस्तुति- मासल देह के रूप में राज्यद्वारा या अन्य वर्चस्वशाली समुदायों द्वारा आदिवासी स्त्री का शोषण होने पर उसकी खबर को किस रूप में प्रस्तुत करती है। उससे भी आदिवासी स्त्री की छवि निर्मित होती है।

मीडिया और आदिवासी समुदाय

आदिवासी समुदाय वस्तुतः जल, जंगल और जमीन पर पोषण करने वाले समुदाय हैं, जिनका अपना प्रकृति धर्म और अखंडा समुदाय है। किंतु वर्णव्यवस्था आधारित ग्रंथों में आदिवासी स्त्री और पुरुष दोनों को गैर- मानवीय और आर्य सौंदर्य प्रतिमानों से इतर दिखाया जाता है। मीडिया और आदिवासी विषय पर चर्चा करते समय हरिहरम मीणा अपनी किताब आदिवासी दुनिया में कुछ सवाल मीडिया की भूमिका पर उठाते हैं। जैसे उनके सवाल हैं मुख्यधारा के जनसंचार माध्यम अर्थात मास मीडिया में आदिवासियों को किन्तना स्पेस दिया जाता रहा है? इस सवाल का जवाब तलाश करते वक़्त यह मुद्दा भी सामने आता है कि उस दिए गए स्पेस में आदिवासियों के प्रति कहां तक यथार्थ के निकट है? दूसरा सवाल यह उठा है कि आदिवासियों का अपना मीडिया कहां तक विकसित हुआ है चाहे उस मीडिया में योगदान देने वाले व्यक्ति आदिवासी समुदाय के सदस्य हों या आदिवासी जीवन में रुचि रखने वाले गैर- आदिवासी लोग? मीडिया के संदर्भ में बात करने समय हमें यह भी खयाल रखना होगा कि यहां जनसंचार के सभी माध्यमों को सम्मिलित किया



जा रहा है। जैसे प्रिंट मीडिया, अखबार और पत्रिकाएं, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, जिसमें दूरदर्शन और सिनेमा और साथ ही साथ खबरी चैनल भी सम्मिलित हैं। विज्ञापनों, धारावाहिकों और फिल्मों के भीतर स्त्री का निर्माण करते हुए मीडिया वह भूत जाता है कि भारत की शोषित, दमित स्त्री की सुन्नित का लक्ष्य बाजार में साबुन बेचने वाली स्त्री नहीं हो सकती। इस पूंजीवादी समाज में महिला को उपभोक्ता वस्तु बनाने की महिला विरोधी जनसंचार माध्यमों और व्यवसायियों की साजिश को समझना होगा। भारत को देह बाजार में तब्दील होने से रोकना होगा। अगर हम ऐसा कर पाएंगे तो असफल रहे तो महिलाओं की वास्तविक समस्याओं और उनके वास्तविक मुद्दों पर पर्दा डाल दिया जाएगा। महिला आंदोलनों और संघर्षों से हासिल हुई अब तक की हमारी उपलब्धियों को दरकिनार कर दिया जाएगा। तब महिलाओं की पहचान उनके विचार, विवेक और कर्तव्य से नहीं, देह और सौंदर्य से होगी, क्योंकि तब वे जीती-जागती नारी नहीं, उपभोग करने लायक वस्तु रह जाएंगी।

वर्तमान समय में संचार माध्यमों ने महिलाओं के विकास एवं सशक्तीकरण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। साथ ही यह भी ध्यान दिए जाने योग्य तथ्य है कि महिलाओं की शिक्षा में वृद्धि और रोजगार में उनके प्रवेश ने मीडिया के विकास में भी अपना योगदान दिया है। कई अलग-अलग प्रकार के मीडिया हैं। उदाहरण के लिए-टेलीविजन शो, फिल्में, रेडियो, समाचार पत्र, विज्ञापन, इंटरनेट जो हमारे मन-मस्तिष्क को गहरे रूप से प्रभावित करते हैं। मीडिया के इन विभिन्न रूपों में पुरुषों और महिलाओं की भिन्न-भिन्न छवियां हैं, जिन्हें अलग-अलग तरीकों से और अलग-अलग विशेषताओं के साथ दर्शाया जाता है, लेकिन भारत में मीडिया का एक विडंबनापूर्ण सत्य यह है कि यह विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं के साथ होने वाले शोषण और असमान व्यवहार एवं उनके द्वारा दर्ज किए गए प्रतिरोधों को संबोधित नहीं करता है।



एक सभ्य समाज में ‘अभिव्यक्ति की आजादी’ का मतलब होना चाहिए सभी को अपना मत हर संभव तरीके से समाज के सामने रखने का साधन मुहैया करवाना। दूसरों के मत पर तर्क करने, जिरह कर सकने का माहौल बनाए रखना। क्या हमारा लोकतंत्र और हमारा माडिया सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक गुलामी झेल रही महिलाओं को यह सुविधा देती है? यदि हम टेलीविजन देखते हैं, सड़क पर चलते हैं, बस का इंतजार करते हैं या अन्य काम करते हैं तो हमेशा पुरुषों और महिलाओं की छवियों से गुजरते हैं। फिल्मों टेलीविजन श्रृंखलाओं और विज्ञापनों में हम इन चित्रों को देखते हैं और वे आपको सचेतन या अवचेतन रूप से प्रभावित करते हैं। चूंकि मीडिया लोगों के रोजमर्रा के जीवन का इतना बड़ा हिस्सा है, इसलिए यह देखना दिलचस्प है कि लोग खुद को और दुनिया को कैसे देखते हैं। साथ ही पदों पर लैंगिक प्रतिनिधित्व को कैसे प्रस्तुत किया जाता है? यह लिंग से जुड़ी राजनीतिक पक्षों को देखने की दृष्टि से विशेष रूप से प्रासंगिक है। महिलाओं के प्रति मीडिया की भूमिका हमेशा से नारीवादी लेखकों की बढ़ती चिंता का विषय बन रही है, मूल रूप से महिलाओं की भागीदारी, प्रतिनिधित्व और उनके प्रस्तुतिकरण के बारे में नारीवादियों द्वारा इस संबंध में प्रस्तुत की गई कई आलोचनाएं हैं। सिमोन द बतुआर, शुलामिथ फायरस्टोन, केट मिलेट, लौरा मलवी, ज्युडिथ बटलर, ब्रेड्री फ्रायडन जैसी अलग-अलग नारीवादी लेखकों के अनुसार मीडिया महिलाओं की रूढ़िबद्ध छवियों को मजबूत करता रहा है। भारत में रितु मेनन, कमला भसीन, किरण प्रसाद जैसे विभिन्न नारीवादी चिंतक भी हैं, जिन्होंने महिलाओं के प्रति प्रिंट और विजुअल मीडिया की भूमिका की आलोचना की है।

महिलाओं की दो छवियां

मीडिया ने महिलाओं की दो छवियां बनाई हैं: अच्छी महिलाएं और बुरी महिलाएं। इन विपरीत ध्रुवीय प्रस्तुतियों को अक्सर एक-दूसरे के खिलाफ दिखाया जाता है। अच्छी महिलाएं सुंदर, संकोची, घर-परिवार और दूसरों की देखभाल करने वाली होती हैं। पुरुषों के अधीनस्थ, उन्हें आमतौर पर पीड़ितों, स्वर्गदूतों, शहीदों एवं वफादार पत्नियों और सहायकों के रूप में दिखाया जाता है। कभी-कभी, महिलाओं को सकारात्मक रूप से भी चित्रित किया जाता है, लेकिन यह उनके करियर को अदृश्य बनाने के लिए किया जाता है। 1994 में किए गए एक मीडिया सर्वेक्षण में पाया गया कि टीवी समाचारों में महिलाओं के मुद्दे हाशिए पर थे। हालांकि टीवी के प्राइम टाइम में दिखाए जाने वाले प्रसिद्ध धारावाहिकों के सर्वेक्षण में कुछ उत्साहित करने वाली प्रवृत्तियां भी दिखाई दीं। जिन महिला किरदारों को घरों से बाहर काम करते हुए दिखाया गया, वे मजबूत शख्सियत वाली थीं। अपनी स्वतंत्र पहचान बनाने के लिए संघर्ष कर रही थीं। इसके विपरीत स्वतंत्र विचारों वाली स्त्रियां परदे पर चरित्रहीन, नाटकीय रूप से नाकारात्मक तथा पतनशील प्राणी के रूप में दर्शायी जाती हैं, जिनसे सामाजिक-सांस्कृतिक प्रणाली को खतरा है। हिंदुस्तानी सिनेमा में महिलाओं के नाम पर हमारे जेहन में देविका रानी, माधवी मुखर्जी और जयललिता से लेकर आलिया भट्ट तक की याद छाने लगती है। इसमें नादिया अभिनीत हंटरवाली और मंदर इंडिया की नरगिस, मधुबाला से होते हुए भ्रमि मसाला की रिम्ता पाटिल और दीपति नवल तक शामिल हैं। इन सारे चरित्रों और इनके इर्द-गिर्द आदर्श भारतीय समाज के खाके में फिट हो सकने वाले चरित्रों की रचना मुख्यधारा के हमारे सिनेमा उद्योग ने लगातार जारी रखी है। सिनेमा के इस व्यवसाय में तकनीकी पक्ष और निर्देशन का काम अपवाद स्वरूप ही एकाध बार महिला फिल्मकारों के हिस्से आया है। ऐसे में क्या इस स्वर को ही हम महिला अभिव्यक्ति के प्रतिनिधि स्वर मान लें? हालांकि यह भी सत्य है कि आज से कुछ बरस पहले तक मीडिया में अंगुलियों पर गिनी जाने वाली महिलाएं थीं, लेकिन आज स्थिति भिन्न है। आज मीडिया-जगत का ऐसा कोई कोना नहीं, जहां महिलाएं आत्मविश्वास और दक्षता से मोर्चा नहीं संभाल रही हैं।

लड़की: पराई क्यों



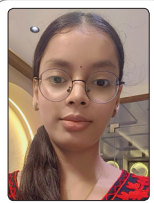
समाज में जब एक लड़की जन्म लेती है, तो अक्सर लोग कहते हैं-“लक्ष्मी आई है”, लेकिन उसी घल उसे यह भी महसूस करा दिया जाता है कि उसका आना बस एक समझौता है। जन्म लेते ही उसे “पराया धन” कह दिया जाता है। जैसे-जैसे वह बड़ी होती है, यह बात और गहरा होती जाती है, उसे समझाया जाता है कि यह घर उसका असली घर नहीं है, उसे एक दिन किसी और घर जाना है। इसलिए गलती की कोई गुंजाइश नहीं, उसे हर गुण सिखा दो। यहां सवाल यह है कि क्या वह लड़की कभी सचमुच अपने को अपना मान पाएगी, जिन्हें उसके आने के साथ ही “पराया” घोषित कर दिया गया था?

रूप या सीरत?

जब लड़की और बड़ी होती है, तो समाज उसका मूल्यांकन उसके चेहरे से करने लगता है। उसे कहा जाता है कि “थोड़ा संवर कर रहा करो”, लेकिन क्या किसी लड़की की पहचान सिर्फ उसकी शक्ल से तय होनी चाहिए? उसका चेहरा उसकी मंजिल नहीं है, बल्कि उसकी सिरत की शुरुआत है। लड़की की असली खूबसूरती उसके दिल में होती है-उस प्यार में, जिससे वह परायी होकर भी सबको अपना बना लेती है। उस हिम्मत में, जिससे वह अपने को खुश रखने की कोशिश करती है।

समाज से सवाल

आज भी एक बड़ा सवाल खड़ा है कि क्या यह समाज कभी लड़कियों को सचमुच “अपना” कह पाएगा? जिस दिन यह मान लिया जाएगा कि लड़की परायी नहीं है, उसी दिन हर लड़की अपने आपमें पूरी होगी। न सिर्फ “किसी की”, बल्कि “खुद की” भी। निकम-लड़की चाहे बूढ़ी हो, बहन हो, पत्नी हो या मां, वह सबसे पहले एक इंसान है। जब समाज उसकी पहचान को केवल उसके रिश्ते और रूप से नहीं, बल्कि उसकी इंसानियत और आत्मसम्मान से देखने लगेगा, तभी उसे सचमुच “अपना” कहा जा सकेगा।



खुशी सिंह छात्र

उत्सव में दिखें सबसे आकर्षक

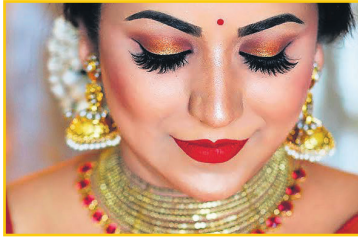
देश में त्योहारों का मौसम शुरू हो चुका है। नवरात्रों की रौनक चारों तरफ छाने लगी है। गरबा, डांडिया, दुर्गा पूजा और पंडालों की चहल-पहल में हर महिला चाहती है कि वह सबसे अलग और आकर्षक नजर आए। अगर आप भी इन दिनों अपनी सुंदरता को निखारना चाहती हैं तो इन आसान टिप्स को अपनाकर खुद को एक अलग और डिसेंट लुक दे सकती हैं।

हल्का और नेचुरल मेकअप

खुले में होने वाले आयोजनों में भारी मेकअप से बचे। केवल प्राइमर, हल्का फाउंडेशन, कंसीयर, आई मेकअप और लिपस्टिक ही काफी हैं। इससे आपका लुक नेचुरल रहेगा और मौसम की उमस या पसीने से मेकअप खराब नहीं होगा।

वाटरप्रूफ मेकअप का चुनाव

गरबा और डांडिया में नृत्य करते समय पसीना आना स्वाभाविक है। ऐसे में वाटरप्रूफ फाउंडेशन, आईलाइनर और लिपस्टिक आपके मेकअप को लंबे समय तक टिकाए रखते हैं और आपका



आत्मविश्वास भी बना रहता है।

फाउंडेशन और आई मेकअप

भारी फाउंडेशन पसीने में पिघल सकता है, इसलिए केवल हल्के फाउंडेशन का इस्तेमाल करें। आंखों की सुंदरता बनाए रखने के लिए पर्याप्त नींद लेना जरूरी है। रोजाना 8-10 घंटे की नींद आपकी आंखों को ताजगी और चमक देती है।

क्लीनजिंग और टोनिंग

मेकअप से पहले त्वचा की क्लीनिंग और टोनिंग जरूरी है। यह त्वचा से अतिरिक्त तेल और गंदगी हटाकर उसे कोमल, नमी से भरपूर और ताजगी से भरा रखता है।

नाखून और पैरों की देखभाल

सिर्फ चेहरे ही नहीं, हाथ-पैर और नाखून भी आपकी खूबसूरती का हिस्सा हैं। नवरात्र शुरू होने से पहले मैनीक्योर और पैडीक्योर कराएं। चाहे तो घर पर न्यू रस और चीनी से स्क्रब करके हाथ-पैरों को चमका सकती हैं।



शहनाज हुसैन सौंदर्य विशेषज्ञ

रात की देखभाल न भूलें

दिनभर के मेकअप और ज्वेलरी को रात में जरूर उतारें। मेकअप हटाने के लिए बेबी ऑयल या नारियल तेल का इस्तेमाल करें। त्वचा पर हल्की मसाज और बर्फ लगाने से त्वचा तरोताजा हो जाती है।

निष्कर्ष

नवरात्र सिर्फ पूजा और उत्सव का नहीं, बल्कि अपनी सुंदरता और आत्मविश्वास को निखारने का भी समय है। सही मेकअप, स्किनकेयर और थोड़ी-सी सावधानियों से आप हर दिन खिली-खिली और आकर्षक नजर आएंगी।

इस के अनुसार तैयारी

अगर आप बैकलेस चोली या स्कर्ट पहनने वाली हैं तो पीठ पर वैंस या पॉलिश पहले से करवा लें। ध्यान रखें कि यह काम उत्सव से कुछ दिन पहले ही कराएं ताकि किसी तरह की एलर्जी या फुंसी होने पर उसका इलाज हो सके।



ब्लशर और हाइलाइटर का सही चुनाव

- गोरी त्वचा – गुलाबी, लाल ब्लशर
- गेहुआ रंग – गुलाबी, कांस्य
- सांवली त्वचा – प्लम, गहरा लाल, कांस्य
- गालों पर हल्का ब्लशर और हाइलाइटर चेहरे की सुंदरता को निखार देता है।



खाना खजाना

नानखटाई

नानखटाई को कुकीज का भारतीय संस्करण कह सकते हैं। बच्चे और बड़े सभी को नानखटाई खाना बहुत पसंद आता है। परंपरागत नानखटाई सूजी, बेसन और मैदा से बनाई जाती थी, लेकिन आजकल इसे अपने स्वादानुसार मैदा से, बेसन से और सूजी के बिना ही बना लेते हैं। नानखटाई में सूजी डालने से ये अधिक कुरकुरी हो जाती हैं। आप कोई भी नानखटाई आसानी से घर में बना सकते हैं। पहले जमाने में हमारे यहां ओवन या माइक्रोवेव नहीं होते थे तब भी दो थालियों के बीच में नानखटाई की ट्रे रखकर ऊपर और नीचे लकड़ी के कोयले के अंगार बिछाकर नानखटाई बनाई जाती थी। आइए आज हम आपको मैदा सूजी और बेसन को मिलाकर नानखटाई बनाना बताते हैं।

बनाने की विधि

सबसे पहले आप चीनी पीस लीजिए, घी गरम करके पिघला लीजिए। किसी बर्तन में पिघला हुआ घी और चीनी डालिए और अच्छी तरह से फेंट लीजिए। मैदा, बेसन, सूजी छान लीजिए, इलायची कूटकर और बेकिंग पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाइए। इसके बाद घी-चीनी के मिश्रण में डालकर, नरम अटे जैसा गूथ लीजिए। अब नानखटाई बनाने के लिए मिश्रण तैयार है। इस मिश्रण से थोड़ा-थोड़ा मिश्रण निकालिए, दोनों हाथों की सहायता से गोल कीजिए, दबाइए और चिकनी की हुई ट्रे में लगाइए। सारे मिश्रण के गोले इसी तरह बनाकर ट्रे में लगा लीजिए, इनको 10-15 मिनट के लिए रख दीजिए।

ओवन को 200 डिग्री सेल्सियस तापमान में सैट करके गरम कीजिए। नानखटाई की ट्रे बेक करने के लिए ओवन में रखिए। ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस तापमान पर सैट करके 10 मिनट के लिए नानखटाई बेक कीजिए। ओवन खोलकर नानखटाई चैक कीजिए और फिर से ओवन में 5 मिनट के लिए नानखटाई बेक होने रख दीजिए। लगभग 15-18 मिनट में नानखटाई बेक होकर तैयार हो जाती है। ओवन से नानखटाई की ट्रे निकालिए, ठंडी होने पर ट्रे से नानखटाई निकालकर, किसी प्लेट या प्याले में रखिए। नानखटाई तैयार हो गई है। ताजा-ताजा नानखटाई अब आप खा सकते हैं। बचे हुई नानखटाई एयर टाइट कंटेनर में भरकर रख लीजिए ये नानखटाई जल्दी भी खराब नहीं होगें।



अंकिता जोशी फूड ब्लॉगर, लखनऊ