अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 28 सितंबर 2025 www.amritvichar.com

रामलीला : लोकनाट्य संस्कृति की बहुमूल्य निधि

डॉ. प्रशांत अग्निहोत्री
निदेशक, रुहेलखंड शोध संस्थान, शाहजहांपुर

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने राम राज्य की प्रशंसा करते हुए लिखा है, "धार्मिक दृष्टिकोण से राम राज्य ईश्वरीय कहा जा सकता है। राजनीतिक दृष्टि से राम राज्य एक ऐसा पूर्ण प्रजातंत्र है, जहां अधिकार, वर्ण, स्त्री तथा पुरुष के विभेद पर आश्रित असमानताएं तिरोहित हो जाती हैं। इस प्रजातंत्र में भूमि तथा सत्ता की अधिकारिणी प्रजा है।" वस्तुतः राम राज्य एक आदर्श, समाज व्यवस्था का परिचायक है, जहां राजाराम का चरित्र, नीति, धर्म, समाज सुधार और लोक कल्याण का मूर्तिमान रूप दिखाई देता है। रामायण की कथा लोक जीवन में जितनी लोकप्रिय है, उससे अधिक समाज को दिशा दिखाने का प्रकाशपुंज है। यही कारण है कि लोकनाट्य के रूप में रामकथा को संपूर्ण देश ही नहीं अपितु कई अन्य देशों में भी रामलीला के रूप में अभिनीत किया जाता है। चूंकि नाट्य मंचन को काव्य-कलाओं में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है और इसका प्रभाव मानव मन पर दीर्घकालिक और गहन होता है, इसीलिए राम की कथा को नाट्य के रूप में प्रस्तुत करने को लोक स्वीकृति प्राप्त हुई।

रामकथा एक ऐसी कथा है, जिसे भारत की लगभग सभी भाषाओं में लोक साहित्य में सम्मानित स्थान मिला है। अवधी ने तो इसे समृद्ध लोक साहित्य के रूप में स्थापित किया है। रामलीला पिछले 450 वर्षों से अधिक से विभिन्न मंचों पर मंचित की जा रही है। इन साढ़े चार शताब्दियों की दीर्घकालिक परंपरा में रामलीला के अनेक घराने और उनकी विशिष्ट शैलियां विकसित हुई हैं। यद्यपि आधुनिकता और बाजारवाद के इस दौर में यह अपनी लोक चेतना खोती दिखाई दे रही है। फिर भी आज भी रामलीला का मंचन गांव-गांव और शहर-शहर होता है। यह लोकनाट्य भारत की बहुमूल्य सांस्कृतिक धरोहर है। आज इसके संरक्षण और संवर्धन की आवश्यकता सांस्कृतिक अस्मिता के लिए बहुत जरूरी है। रामलीला के मंचन का इतिहास राम की कथा जितना ही पुराना है। एक जनश्रुति के अनुसार जब भगवान राम अयोध्या से वन को चले गए तो विरह व्यथा में अयोध्या के पुरजनों ने आत्मतुष्टि के लिए राम के जीवन की लीलाओं का अनुकरण व स्मरण किया। यही कालांतर में रामलीला के रूप में विकसित हुआ। वैसे सामान्य मत है कि वल्लभाचार्य द्वारा प्रारंभ की गई रासलीला के समानांतर गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रामलीला का प्रारंभ किया गया। अवधी भाषा की रामलीलाओं को देखकर यह तथ्य पुष्ट होता है कि मध्यकाल में रामभक्ति के लोकमानस में प्रसार हेतु गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरितमानस के आधार पर अपने प्रिय शिष्य मेघा भगत के सहयोग से रामलीला के नाट्य रूप का प्रवर्तन किया। रामलीला का पहला प्रामाणिक मंचन गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रामचरितमानस की रचना प्रारंभ करने के बाद उनके काशी प्रवास पर उनके शिष्य मेघा भगत ने आज से लगभग 450 वर्ष पूर्व वहां के रामनगर में रामचरितमानस के आधार पर किया था। इसके बाद ही देशभर में इसका प्रचलन प्रारंभ हुआ।

काशी व अयोध्या रामलीला के सबसे प्राचीनतम केन्द्र हैं। वर्तमान में महानगरों और विदेशों तक रामलीला की व्याप्ति है। कालांतर में रामलीला का लोकमंच शास्त्रीय मंच के रूप में बदल गया है। प्रायः प्रत्येक वर्ष आश्विन मास में गणेश स्थापना के साथ रामलीला का प्रारंभ होता है और विजयदशमी के दिन रावण वध के साथ इसका समापन। देश में बहुत से स्थान ऐसे भी हैं, जहां पर रामलीला का प्रारंभ इससे पूर्व या इसके बाद भी होता है। रामलीला की संपूर्ण परंपरा अलग-अलग क्षेत्रों में भिन्नता लिए हुए है। रामलीला लोक मानस द्वारा रचा गया एक मौखिक और आंशिक रूप से लिखित वृहद नाट्य है। इसमें शास्त्रीय और लोकनाट्य परंपराओं का मिश्रण दिखाई देता है। रामलीला की अनेक पाठ-पद्धतियों की उपलब्धता इस बात को सिद्ध करती है।

रामलीला के लोक मंचन में रामचरितमानस के विभिन्न भावनात्मक एवं मार्मिक स्थलों का मंचन किया जाता है तथापि इसमें केशव और राधेश्याम कथावाचक की रामकथाओं का भी पुट दिखाई देता है। कुछ वर्षों पूर्व तक पारसी थिएटर का भी प्रभाव रामलीला के मंचन पर दिखाई देता था। यद्यपि संप्रति इसमें कमी आई है। पूरे देश में रामलीला के दो स्वरूप दिखाई देते हैं। एक स्वरूप में पूरी रामलीला का मंचन एक मंच पर किया जाता है, वहीं दूसरी ओर कुछ दूसरे शहरों में अलग-अलग निर्धारित स्थानों पर अलग-अलग दृश्यों का मंचन किया जाता है। विशेष रूप से चल मंच की प्रथा काशी में पाई जाती है, जहां क्षेत्र में विभिन्न स्थानों पर मिथिला, अयोध्या, चित्रकूट और लंका आदि के अलग-अलग चल मंच बनाए जाते हैं। अवधी लोकमंच में भी लंका और मिथिला के मंचों का निर्माण अलग-अलग किया जाता है। यही नहीं देश के विभिन्न इलाकों में रामलीला के मंचन में संवाद और अभिनय के भी प्रमुखतः दो रूप पाए जाते हैं। एक में कलाकार विभिन्न संवादों को बोलते हैं, वहीं दूसरी ओर मूक अभिनय वाली रामलीलाओं में सूत्रधार जोकि व्यास कहे जाते हैं। रामचरितमानस की चौपाइयों और दोहों को गाकर सुनाते हैं और कलाकार बिना कुछ बोले हुए इन प्रमुख घटनाओं का अपने भाव-भंगिमाओं द्वारा मंचन करते हैं। इलाहाबाद और ग्वालियर आदि में इस मूक अभिनय शैली का मंचन होता है। बैसवारी रामलीला के पहले हिस्से में निसाचरी लीला के मंचन में केवल रावण बोलता है। राम, लक्ष्मण और सीता मौन रहते हैं। केवल वानर और राक्षस दल अपनी जय-जयकार और हाहाकार प्रकट करते हैं। रामलीला का सवाक लोकमंच दो प्रकार का पाया जाता है। तात्कालिक या आशु (इक्स्टेम्पोर आशु) अर्थात् संलापयुक्त इंप्रोवाइज्ड नाट्य और दूसरा पूर्व स्मृत नाट्य। तात्कालिक अभिनय में अनेकरूपता दिखाई देती है, क्योंकि पात्र पूर्व में बिना याद किए गए संवादों के स्थान पर दृश्य के अनुरूप स्वयं संवाद बोलते हैं, जिसके कारण भाषायी और क्षेत्रीय प्रक्षेपों की संभावना रहती है। वहीं पूर्व स्मृत संवाद में अधिकांशतः मानस की चौपाइयों, अन्य कवियों के लिखे गए स्फुट छंदों, राधेश्याम रामायण और कुछ नौटंकी तर्ज के पद्यात्मक संवाद भी पात्रों द्वारा बोले जाते हैं। पात्र प्रायः इन पद्यात्मक संवादों के बाद इन्हीं संवादों को गद्य संलाप के रूप में भी प्रस्तुत करते हैं।

रामचरितमानस के विभिन्न भाग, जिनका प्रयोग संवाद के रूप में किया जाता है वे हैं- बालकांड से शिव-पार्वती संवाद, विश्वामित्र और दशरथ संवाद, जनक और शतानंद संवाद, सीता-राम प्रथम मिलन के संवाद अयोध्याकांड से कैकेयी-मंथरा संवाद, दशरथ-कैकेयी संवाद, राम-भरत-लक्ष्मण संवाद, श्रीराम और माता कौशल्या संवाद अरण्यकांड से शूर्पणखा-राम-लक्ष्मण संवाद, खर-दूषण संवाद, मारीच और रावण संवाद, सीता-राम-लक्ष्मण संवाद (लक्ष्मण-रेखा प्रसंग) किष्किंधाकांड से राम-हनुमान प्रथम मिलन संवाद, राम-सुग्रीव संवाद, बाली-सुग्रीव संवाद सुंदरकांड से अशोक वाटिका में हनुमान-सीता संवाद, रावण की सभा में हनुमान-रावण संवाद, लंका कांड (युद्धकांड) से रावण-मेघनाद-कुंभकर्ण संवाद, विभीषण-रावण संवाद, राम-विभीषण संवाद, राम-रावण युद्ध संवाद उत्तरकांड से राम-भरत संवाद, राम-सीता संवाद, राम-लव-कुश संवाद आदि। इन्हें गायक मंडली गाती है और पात्र अभिनय करते हैं। विभिन्न काव्यात्मक संवाद शैलियों के कुछ उदाहरण इस प्रकार दिए जा सकते हैं -

राजन के राजा महाराजा कौशिल किशोर
के मुखारविंद पै अनेकु रविवारो है।।
जाइकै जनकपुर कीन्हो नरनार सुखी
महिमा अपार वेद पावत न पारो है।।
जेते अभिमानी नृप बैठे तेहि मंडल में
रामलाल जाय सद सबको निकारो है।।
जैसे गज पंकज की नाल तोरि डारत है तैसे
रामचंद्र जी ने धनुष तोरि डारो है।।
(नौटंकी शैली)

सुरसा न छेड़ हमको बचन हम सुनाते हैं।
लैने खबर सिया की हम इस वक्त जाते
हैं।।
हैं रिष्य मूक शैल पर राम और लखन
मुकीम। वोह रंजो गम से धीर नहीं दिल में
लाते हैं।।
लेकर के सुध सिया की सुना करके राम
को। यह काम करके जल्द तेरे पास आते
हैं।।
अय मात हमको खाइयो तब अपने
शौक से। सच्चा हमारा कौल है सौगंद
खाते हैं।।
शातिर का पार कीजिये बेड़ा श्री हजूर।
हम गम से बेकरार हैं घबराए जाते हैं।
(वार्ता शैली)

विख्यात सहस्त्रबाहु तक के भुजदंड
काटने वाला है।
इस बरसे को तू भी विलोक जो रक्त
चाटने वाला है।।
(राधेश्यामी शैली)

कारन कवन नाथ नहिं आए, जानी
कुटिल प्रभु मोहि बिसराए।
(मानस शैली)

तकनीक के साथ बदला स्वरूप

विज्ञान तकनीकी और आर्थिक प्रगति के साथ रामलीला का स्वरूप भी बदला है। यह परिवर्तन तीन क्षेत्रों में दिखाई देता है। पहला मंच की व्यवस्था, दूसरा कलाकारों की वेशभूषा और मुख सज्जा, तीसरा रामलीला के साथ लगने वाले विशाल मेले और प्रदर्शनियां। पिछले तीन-चार दशकों में इन तीनों में ही बहुत अधिक बदलाव दिखाई देते हैं। पहले रामलीला के मंच कई सारे तख्त को जोड़कर या किसी चबूतरे का प्रयोग कर बनाए जाते थे, जिन पर विभिन्न दृश्यों से संबंधित पर्दे लगे रहते थे। जैसे जंगल के दृश्य वाले पर्दे, राजमहल के दृश्य वाले पर्दे आदि। पहले मंच पर गंगा नदी दिखाने के लिए सफेद चादर डालकर उसे दोनों ओर बैठे लोग पकड़कर हिलाते रहते थे। इससे लहरों के उठने का दृश्य दिखाया जाता था। वहीं वाटिका आदि के दृश्य को संयोजित करने के लिए कुछ बालक पेड़ की डालियां आदि लेकर बैठ जाते थे। आज इसमें बदलाव आ गया है। यद्यपि आज भी विभिन्न पर्दों का प्रयोग किया जाता है, फिर भी पर्दे के साथ-साथ प्रोजेक्टर के माध्यम से भी अलग-अलग जीवंत दृश्यों का निर्माण मंच पर किया जाने लगा है। नई तकनीक, नए प्रकाश संयोजन, बेहतर ध्वनि यंत्रों और एलईडी स्क्रीन के प्रयोग ने आज रामलीला की भव्यता बढ़ा दी है, पर इससे इसका परंपरागत शास्त्रीय रूप दब गया है। वहीं रामलीला के कलाकार वेशभूषा और मुख सज्जा के स्तर पर पहले जूट आदि से बनी जटाएं, दाढ़ी सहित अचला, उत्तरीय, पीत-श्वेत वस्त्र, चुनरी आदि धारण करते थे, परंतु आज रामानंद सागर की रामायण के प्रभाव के चलते महंगे मुकुट, राजसी वेशभूषाओं और चमकीले चमकते कपड़ों के साथ व्यावसायिक मेकअप मैन द्वारा किए गए मुख सज्जा के साथ कलाकार मंच पर उतरते हैं। पहले नारी पात्रों का निर्वहन भी पुरुषों द्वारा किया जाता था, परंतु आज बदलाव आया है, अब लगभग सभी स्त्री चरित्रों का निर्वहन महिला कलाकारों द्वारा ही किया जाता है। पहले राम, लक्ष्मण, सीता और हनुमान जैसे मुख्य पात्रों को निभाने वाले कलाकार ब्रह्मचारी और सात्विक ब्राह्मण कुमार होते थे, परंतु आज यह बाध्यता समाप्त हो गई है। यद्यपि अभी भी विभिन्न कलाकार जो देव स्वरूपों का किरदार निभाते हैं, पूरे मंचन के दौरान सात्विक भोजन ग्रहण करने के साथ-साथ कई नियमों का पालन भी करते हैं। ऐसा इसलिए है, क्योंकि रामलीला का मंचन मात्र एक नाट्य मंचन नहीं है, बल्कि यह एक धार्मिक आयोजन भी है। इसलिए इसमें राम-लक्ष्मण के पात्रों का निभाने वाले कलाकार 'सरूप' कहलाते हैं, मंचन के दौरान भक्तगण इनकी चरण वंदन करते हैं और आरती भी उतारते हैं। रामलीला के उत्सव का एक आवश्यक हिस्सा, उसके साथ लगने वाला मेला और प्रदर्शनियां भी रही हैं। दो दशक पूर्व तक रामलीला का मंचन वृहद स्तर पर नगरों और कस्बों में होता था। वहां पर ग्रामीण क्षेत्र से लोग बैलगाड़ी, बग्घी, ऊंट आदि पर बैठकर आते थे। आसपास के खुले मैदान में रुककर रात में रामलीला का मंचन देखते थे और दिन में शहर में खरीदारी करते थे। इसी के चलते मेलों और प्रदर्शनियों का लगना भी रामलीला के साथ प्रारंभ हो गया। पहले लोग कई दिनों तक रात में जाकर रामलीला का मंचन श्रद्धा भाव के साथ देखते थे। अब लीला का मंचन देखना गौण होता जा रहा है। लोग रामलीला के साथ नगरों में लगने वाले मेले में खरीदारी करने के उद्देश्य से अब मेलों में अधिक आते हैं। पहले हाथ से चलने वाले छोटे झूले मेले में लगा करते थे। छोटे खिलौने और खाने-पीने की दुकानें मेले का हिस्सा होती थीं। परंतु अब बहुत बड़ी-बड़ी कंपनियां भी इन मेलों में अपने स्टॉल लगाने लगी हैं, वहीं छोटे हाथ से चलने वाले झूलों का स्थान बड़े-बड़े बिजली से चलने वाले जगमगाते झूलों ने ले लिया है। कुल मिलाकर रामलीला का मंचन आज अपनी शास्त्रीयता खोता जा रहा है, वहीं बाजार इस पूरे आयोजन पर हावी होता हुआ दिख रहा है। अपने मूल स्वभाव में रामलीला मंच कलात्मक मनोविनोद के साथ-साथ धार्मिक, सामाजिक सुधार, संस्कार करने का अत्यंत प्रेरक और प्रभावोत्पादक माध्यम रहा है। नृत्य, संगीत और हास्य इसके अनिवार्यतम हिस्से हैं। नर्तक, भांड और गायक मंडलीय, जिन्हें कीर्तनीय कहा जाता था, रामकथा के मंचन में रोचकता भरते थे। आज का स्थान ऑडियो रिकॉर्डिंग्स ने ले लिया है। रावण के दरबार के दृश्य में फूहड़ फिल्मी गाने पर नाचती नर्तकी आज पैसा कमाने का माध्यम बन गई है। संवाद की भाषा का स्तर भी गिरा है। कह सकते हैं हर स्तर पर आज रामलीला अपने मूल स्वरूप से विकृत होती चली जा रही है। आज आवश्यकता है रामलीला के शास्त्रीय और लोक स्वरूप को बचाने की। इसके लिए आवश्यक है कि लोक कला के शेष बच रहे हिस्सों का व्यापक क्षेत्रीय सर्वेक्षण कराकर उन्हें दृश्य श्रव्य माध्यमों से सुरक्षित किया जाए। रामलीला के अप्रकाशित दुर्लभ साहित्य का संकलन कर उसका प्रकाशन किया जाए। रामलीला के कलाकारों को पुरस्कार और आर्थिक वृत्ति प्रदान की जाए। विभिन्न शोध और उच्च शिक्षा संस्थानों में रामलीला के संदर्भ में गहन अनुसंधान कराए जाएं। विभिन्न क्षेत्रों की रामलीलाओं की विशेषताओं का तुलनात्मक अध्ययन किया जाए। ऐसा करना इसलिए भी आवश्यक है, क्योंकि रामलीला हमारी लोकनाट्य संस्कृति की बहुमूल्य निधि है। इसे सुरक्षित और संरक्षित करना भारतीय संस्कृति को सुरक्षित और संरक्षित करने जैसा ही है।

मंचन की विशिष्टताएं

रामलीला में मंच के सामने या मंच के एक ओर बैठकर गायक कलाकार और व्यास नक्कारा, हारमोनियम, झांझ, मजीरा, ढोलक (नाल) और शंख आदि वाद्य यंत्रों का प्रयोग कर कोरस में आरती आदि गाते हैं। साथ ही साथ विभिन्न स्थानों पर दृश्य से संबंधित भजन, गीत आदि को भी दृश्य के बीच उत्पन्न होने वाली रिक्ति को भरने के लिए गाया जाता है। विशेष रूप से मंच पर दृश्य बदलने के दौरान ऐसा किया जाता है। हर जगह की रामलीला मंचन की अपनी कुछ विशिष्टताएं होती हैं। अयोध्या की लीला की भव्यता, काशी की लीला का धनुष यज्ञ, प्रयागराज की लीला का भरत मिलाप और चित्रकूट की झांकियां काफी प्रसिद्ध हैं। लखनऊ की ऐशबाग रामलीला का इतिहास गोस्वामी तुलसीदास से जुड़ता है। वहीं वाराणसी की रामनगर रामलीला का प्रारंभ सन 1830 में काशी के राजा महाराजा उदित नारायण के द्वारा किया गया। फतेहपुर की खजुहा की रामलीला भी अपनी निराली परंपरा के लिए प्रसिद्ध है। पौड़ी उत्तराखंड में आयोजित होने वाली रामलीला यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में शामिल है। अल्मोड़ा और कुमायूं जिले की रामलीला में गायन शैली प्रमुख रहती है। राजस्थान के सीकर की शेखावाटी रामलीला सबसे बड़ी रामलीलाओं में से एक है। इलाहाबाद की पजावा, पथरचट्टी और रामजानकी मंदिर रामलीलाओं के अतिरिक्त दारागंज और कटरा की रामलीलाएं भी प्रसिद्ध हैं। दिल्ली में रामलीला का इतिहास लगभग 300 वर्ष पुराना है। ऐसा माना जाता है कि अंतिम मुगल सम्राट बहादुरशाह जफर ने इसका प्रारंभ लालकिले के पीछे करवाया था। फिर यह मोरीगेट में प्रारंभ हुई। वर्तमान में रामलीला मैदान इसका मुख्य केन्द्र है। मुंबई में आजाद और क्रास मैदान में प्रमुख रामलीलाओं का मंचन होता है। मथुरा की रामलीला में कलाकारों की वेशभूषा ब्रज की वेशभूषा से प्रभावित होती है। वहीं वृंदावन की रामलीला में संगीत और गायन पर जोर रहता है। विदेशों में भी रामलीला का मंचन किया जाता है। थाईलैंड, कंबोडिया, म्यांमार, लाओस, मलेशिया, इंडोनेशिया, बांग्लादेश, श्रीलंका, फिजी, मॉरीशस, सूरीनॉम और नेपाल में भी रामलीला का मंचन होता है। अमेरिका, रूस और ब्रिटेन सहित अन्य यूरोपीय देशों में भी संक्षिप्त रामलीलाओं का मंचन प्रारंभ हुआ है। इन दिनों रामलीला को लेकर बहुत से प्रयोग प्रारंभ हुए हैं। इन प्रयोगों में केवल महिला कलाकारों द्वारा मंचित रामलीला, चलित मंच के रूप में एक लंबे ट्रैक पर प्रदर्शित की जाने वाली रामलीला, कठपुतली रामलीला आदि।

उपवास से बनाए रखें शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता

नवरात्रि भारत का एक प्रमुख पर्व है। इस दौरान श्रद्धालु देवी दुर्गा के नौ रूपों की पूजा करते हैं और व्रत रखते हैं। बहुत से लोग इसे केवल धार्मिक परंपरा मानते हैं, परंतु आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान दोनों मानते हैं कि उपवास न केवल आध्यात्मिक दृष्टि से, बल्कि मानसिक, शारीरिक और स्वास्थ्य दृष्टि से भी अत्यंत लाभकारी है। नवरात्रि का समय हिन्दू संस्कृति में अध्यात्म, साधना और भक्ति का पर्व है। नौ दिनों तक देवी मां की उपासना तथा व्रत रखना एक घरेलू परंपरा है, जिसमें शुद्धता, त्याग और संयम का अनूठा संगम देखा जाता है। आधुनिक जीवनशैली, गलत खान-पान और मानसिक तनाव के बीच नवरात्रि व्रत आयुर्वेद के अनुसार एक प्राकृतिक डिटॉक्स प्रक्रिया के रूप में अपना अद्वितीय स्थान रखता है। यह सिर्फ धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के लिए संपूर्ण उपचार का उपाय है। इसमें सात्विक आहार, संयम, ध्यान और आत्मनियंत्रण का अद्भुत सामंजस्य मिलता है।

मानसिक फायदे

व्रत मानसिक शांति और स्थिरता प्रदान करता है, इच्छाओं पर नियंत्रण करके व्यक्ति आत्मसंयम और अनुशासन सीखता है। उपवास ध्यान और मेडिटेशन के लिए अनुकूल वातावरण बनाता है। तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं से लड़ने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है, जिससे मन और भी शांत होता है। दरअसल उपवास केवल भोजन से दूरी नहीं है, बल्कि यह मानसिक दृढ़ता और इच्छाशक्ति को बढ़ाने का एक माध्यम है, वस्तुत: शास्त्रों में कहा गया है कि 'उपावृत्तस्तु पापेभ्यो यस्य वासो यस्य वासो गुणै: सह, पापों से निवृत्त होकर गुणों के साथ निवास करना ही उपवास है।

आध्यात्मिक फायदे

- व्रत आत्मसंयम और आस्था की पराकाष्ठा है।
- शरीर हल्का होने से साधना, ध्यान और प्रार्थना में मन एकाग्र होता है।
- उपवास से नकारात्मक विचार दूर होते हैं और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।
- नवरात्रि के दौरान जब मनुष्य कम और सात्विक आहार लेता है तो उसकी आध्यात्मिक चेतना जाग्रत होती है।
- देवी दुर्गा की उपासना के साथ किया गया उपवास भक्त को आंतरिक शांति और दिव्य शक्ति का अनुभव कराता है।
- आयुर्वेद के अनुसार जब मनुष्य अपने शरीर और इंद्रियों पर संयम रखता है, तो उसमें सत्वगुण की वृद्धि होती है। यही गुण उसे ईश्वर के और निकट ले जाते हैं।

आयुर्वेद में वर्णित उपवास के लाभ

- आयुर्वेद व्रत को औषधि मानता है। शास्त्रों में कहा गया है-"लंघनं परमौषधम्" अर्थात् उपवास सबसे बड़ा इलाज है।
- आयुर्वेदिक ग्रंथों- चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टांग संग्रह एवं अष्टांग हृदय आदि में उपवास को शरीर-मन की शुद्धि एवं कायाकल्प का माध्यम माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार व्रत से अनेक लाभ होते हैं।
- जठराग्नि बढ़ती है तेल-घी और भारी आहार से जठराग्नि धीमी पड़ जाती है, लेकिन व्रत में फल, साबूदाना, कूटू का आटा, गौदुग्ध जैसे ताजा और सात्विक पदार्थों के सेवन से अग्नि पुन: प्रदीप्त होती है।
- शरीर से विषाक्त पदार्थ (टॉक्सिंस) बाहर निकलते हैं।
- डिटॉक्स प्रक्रिया तेज होती है। अनियमित खान-पान से शरीर में 'आम' यानी टॉक्सिन्स बढ़ते हैं, पर व्रत अलग-अलग पथ्य (सात्विक आहार) के जरिए इनकी सफाई करता है, जिसे आम पाचन कहते हैं।
- नई कोशिकाओं का निर्माण- शरीर के पुराने व अवांछित सेल्स नष्ट होते हैं और नया ऊर्जा संचार होता है। इस प्रक्रिया को ऑटोफैगी कहा जाता है। दोषों का संतुलन: यह वात, पित्त और कफ दोषों को संतुलित करता है। ओज और रोग प्रतिरोधक क्षमता: नियमित उपवास करने से ओज (प्राकृतिक शक्ति) बढ़ती है और रोगों से लड़ने की क्षमता विकसित होती है।
- इस प्रकार आयुर्वेद के अनुसार समय-समय पर उपवास करना लंबी आयु और निरोगी जीवन का रहस्य है।

वैज्ञानिक व आधुनिक शोध

आधुनिक शोध साबित करते हैं कि उपवास: शरीर के 'ऑटोफैगी' प्रोसेस को तेज करता है, जिससे खराब कोशिकाएं बाहर और नई कोशिकाएं बनती हैं। इंटरमिटेंट फास्टिंग, क्लिनिकल डिटॉक्स और मानसिक स्वास्थ्य-तीनों में फास्टिंग, विशेषकर नवरात्रि व्रत सिद्ध लाभकारी बताया गया है। फास्टिंग से ग्लूकोज लेवल व बीपी नियंत्रित होते हैं, कोशिकाओं की रिपेयर तेज होती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से डिप्रेशन, स्ट्रेस और चिंता घटती है, मस्तिष्क का फोकस और ब्रेन हेल्थ सुधरती है।

उपवास के दौरान सावधानियां

- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को कठोर उपवास नहीं करना चाहिए।
- डायबिटीज, हृदय रोग या किडनी की समस्या वाले मरीजों को चिकित्सक की देखरेख में ही उपवास करना चाहिए।
- उपवास के दौरान तैलीय, मसालेदार और जंक फूड से बचना चाहिए।
- अधिक मात्रा में पानी, नारियल पानी और फलों का सेवन करना चाहिए।
- धीरे-धीरे व्रत तोड़ना चाहिए, अचानक भारी भोजन नहीं लेना चाहिए।

क्या कहते हैं चिकित्सक

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय के चिकित्सक एवं शिक्षकों के अनुसार नवरात्रि का व्रत शरीर को प्राकृतिक डिटॉक्स देने का सबसे उत्तम अवसर है।

स्वास्थ्य संबंधी फायदे

आधुनिक शोध भी बताते हैं कि उपवास से शरीर को गहरा स्वास्थ्य लाभ मिलता है। व्रत के दौरान शरीर का समग्र डिटॉक्सिफिकेशन और पाचन शक्ति में सुधार, प्रतिरोधक क्षमता के तंत्र को सक्रिय करता है। इसी प्रकार आंवला, तुलसी, अदरक, हल्दी जैसी आयुर्वेदिक औषधि इस मौसम में सेवन करने से इम्यून-मॉडुलेटर के तौर पर कार्य करती हैं।

- सर्दी, जुकाम, वायरल संक्रमण जैसे रोगों से बचाव मिलता है।
- डिटॉक्सिफिकेशन (शरीर की सफाई): उपवास से शरीर विषमुक्त होता है।
- वजन नियंत्रण: यह मोटापे को नियंत्रित करने में सहायक है।
- ब्लड शुगर कंट्रोल: उपवास से रक्त शर्करा का स्तर संतुलित रहता है।
- हृदय रोग से बचाव: कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहते हैं, जिससे हृदय स्वस्थ रहता है।
- ऑटोफैगी: उपवास के दौरान शरीर की क्षतिग्रस्त कोशिकाएं टूटकर नई कोशिकाएं बनती हैं, जो शरीर को रोगों से बचाती हैं और उम्र बढ़ाती हैं।
- इस प्रकार उपवास आधुनिक विज्ञान के दृष्टिकोण से भी स्वास्थ्यवर्धक है।

व्रत में आहार का महत्व

- भूख लगने पर ही आहार लें।
- फल, दूध, पानी, नारियल पानी, सूखे मेवे और हल्की सब्जियां प्रमुख रखें।
- बाहर के प्रोसेस्ड या पैकेज्ड फूड, ज्यादा मसाले, तामसिक पदार्थ आदि बिल्कुल न लें।
- आराम, ध्यान, साधना, मंत्रजाप और सकारात्मक गतिविधियों में समय दें।
- नहाने, साफ-सफाई की नियमितता और ध्यान व प्राणायाम जरूर अपनाएं।
- नवरात्रि के दौरान लोग सात्विक भोजन करते हैं, जिसमें फल, दूध, साबूदाना, कूटू, शकरकंद जैसे पदार्थ शामिल होते हैं।
- ये आहार हल्के और पचने में आसान होते हैं।
- शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- मानसिक शांति और स्थिरता बनाए रखते हैं।
- मौसम बदलने से होने वाली बीमारियों से बचाते हैं।

बरेली स्थित रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय के विशेषज्ञ बताते हैं कि सात्विक आहार शरीर को डिटॉक्स करता है और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

सामाजिक महत्व

उपवास और नवरात्रि पूरे समाज में भक्ति व सकारात्मकता का वातावरण बनाते हैं। परिवार और समाज एकजुट होकर पूजा और उपवास करते हैं। सामाजिक एकता, अनुशासन और धार्मिकता की भावना प्रबल होती है।

इस प्रकार उपवास केवल व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता, बल्कि समाज के समग्र कल्याण में भी योगदान देता है।

भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक लाभ

व्रत में अहंकार, क्रोध-लोभ और नकारात्मकता घटती है। मन अधिक संवेदनशील और सहानुभूतिपूर्ण बनता है। अन्य भूखे-असहाय व्यक्तियों के प्रति संवेदना, सेवा-भाव, सामाजिक सहयोग और सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होती है। व्रतकर्ता मन, वाणी और कर्म को नियंत्रित रखना सीखता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-अनुशासन में सुधार आता है। भक्ति भाव, ध्यान, साधना से आध्यात्मिक ऊंचाई और 'ओजस' (तेजस्विता, इम्यून-एनर्जी) का संचार होता है।

उपवास और व्रत को केवल धार्मिक रस्म न मानकर एक आयुर्वेदिक औषधि और स्वास्थ्यवर्धक उपाय के रूप में अपनाना चाहिए। संयम, सात्विक आहार और श्रद्धा के साथ किया गया व्रत हमें न केवल देवी दुर्गा की कृपा दिलाता है, बल्कि जीवन को भी निरोग, संतुलित और सुखमय बनाता है, नवदुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा के नौ दिन, शरीर और मन की शुद्धि के लिए भी माने गए हैं।

मौसम और वातावरण बदलने पर शरीर को नया संतुलन देने के लिए यह पर्व आदर्श है। नवरात्रि के व्रत को आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से देखा जाए, तो यह सिर्फ आस्था और पूजा का पर्व नहीं, बल्कि पूरे शरीर-मन-आत्मा की शुद्धि, कायाकल्प और पुनरुत्थान का उत्सव है। व्रत सही नियमों, आयुर्वेदिक पथ्य, संयम-साधना और भक्ति से किया जाए, तो पाचन शक्ति में सुधार, वजन नियंत्रण, स्फूर्तिवान त्वचा, मजबूत इम्यूनिटी, स्पष्ट मन और आनंदमय जीवन मिलता है।

आयुर्वेद के मुताबिक यह डिटॉक्सिफिकेशन केवल दवा या इलाज नहीं, बल्कि जीवनशैली और आध्यात्मिकता का संतुलित मिलाप है। उपवास-व्रत जीवन में संतुलन, पवित्रता, ऊर्जा, और सच्ची आध्यात्मिकता लाता है, जो नवरात्रि के नौ दिनों में हर परिवार, हर मानव के लिए आवश्यक है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
यह सप्ताह बीते सप्ताह की तुलना में आपके लिए अत्यंत ही शुभ और अधिक फलदायी रहने वाला है। आपकी सेहत और संबंध दोनों ही अच्छे रहने वाले हैं। आपको स्वजनों का पूरा साथ और सहयोग मिलेगा। आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होंगे, जिसके चलते आपके भीतर उत्साह और पराक्रम बना रहेगा।

वृष
इस सप्ताह आपको किसी भी कार्य को बड़ी सूझबूझ और धैर्य के साथ करने की आवश्यकता रहेगी। भूलकर भी किसी बड़े निर्णय को जल्दबाजी अथवा असमंजस की स्थिति में लेने की गलती न करें अन्यथा बाद में आपको बड़ी परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं।

मिथुन
यह पूरा सप्ताह सकारात्मक और सौभाग्यदायक रहने वाला है। इस सप्ताह आपको जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में शुभ समाचार और फल की प्राप्ति होगी। आपको घर और बाहर दोनों जगह लोगों का भरपूर सहयोग और समर्थन मिलेगा। आप भी लोगों पर अपना पूरा और स्नेह लुटाते नजर आएंगे।

कर्क
इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों को पूरा करते समय तमाम तरह की अड़चनें आ सकती हैं। कार्यक्षेत्र में विरोधी सक्रिय रहेंगे और आपकी सफलता की राह में बाधक बनने का प्रयास करेंगे। सेहत और संबंध दोनों की दृष्टि से यह सप्ताह प्रतिकूल रहने वाला है।

सिंह
इस सप्ताह घर और बाहर दोनों जगह लोगों का सहयोग समर्थन मिलेगा। कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी। यदि आप रोजी-रोजगार की तलाश कर रहे हैं तो आपके लिए समय पूरी तरह से शुभ है, प्रयास करने पर अपेक्षित सफलता मिल सकती है। सप्ताह में अतिरिक्त आय के नए स्रोत बनेंगे।

कन्या
यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। सप्ताह का पूर्वार्ध सामान्य तो वहीं उत्तरार्ध कुछेक बड़ी परेशानियों के लिए रहने वाला है, जिसमें आर्थिक एवं शारीरिक दोनों तरह की समस्याएं शामिल रहने वाली हैं। इस सप्ताह अपने स्वास्थ्य और संबंध पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता रहेगी।

तुला
यह सप्ताह अनुकूल और फलदायी रहने वाला है। बीते कुछ समय से जो समस्याएं आपकी बड़ी परेशानी का कारण बनी हुई थीं, इस सप्ताह इष्ट-मित्र की मदद से दूर हो जाएंगी। सोचे हुए कार्य समय से पूरे होने पर आपके भीतर उत्साह और सक्रियता में वृद्धि होगी।

वृश्चिक
यह सप्ताह मिश्रित फलदायक है। आपको आर्थिक एवं मानसिक परेशानियां न उठानी पढ़ें इसके लिए आपको शुरुआत से चीजों का प्रबंधन करके चलना होगा। सप्ताह की शुरुआत में घरेलू मामले आपकी चिंता का बड़ा कारण बनेंगे, जिसके चलते आपकी नौकरी अथवा व्यवसाय भी प्रभावित हो सकता है।

धनु
यह सप्ताह जीवन में प्रगति के नए अवसर लेकर आएगा। इस सप्ताह आपको सत्ता और सरकार से जुड़े किसी व्यक्ति विशेष मदद मिलेगी, जिसके जरिए आप अपने अधूरे कार्यों को समय पर पूरा करने में कामयाब हो जाएंगे। शुभचिंतकों और इष्टमित्रों की मदद से राहों की अड़चनें दूर होंगी। कुल मिलाकर आपको इस सप्ताह सौभाग्य का पूरा सहयोग मिलेगा।

मकर
यह सप्ताह सामान्य फलदायक हैं। आपके कार्य पहले की तरह समय पर पूरे होते रहेंगे और आपको स्वजनों का पूरा सहयोग व समर्थन मिलता रहेगा। यदि किसी योजना विशेष के लिए आप धन जुटाने के लिए प्रयासरत हैं तो आपकी कोशिशें रंग लाएंगी। कुल मिलाकर वित्तीय मामलों में अनुकूलता बनी रहेगी।

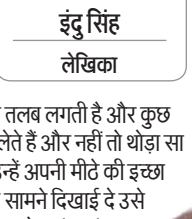
कुंभ
यह सप्ताह सामान्य फलदायक रहने वाला है। सप्ताह के पूर्वार्ध में कामकाज में छोटी-मोटी दिक्कतें आ सकती हैं, लेकिन आप सप्ताह के उत्तरार्ध तक उसका समाधान खोजने में अंतत: कामयाब हो जाएंगे। इस सप्ताह प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी में जुटे छात्रों का मन पढ़ाई-लिखाई में खूब लगेगा तो वहीं घरेलू महिलाओं का मन धर्म-कर्म से जुड़े कार्यों में रमेगा।

मीन
इस सप्ताह की शुरुआत में आपको सेहत संबंधी कुछेक दिक्कतें आ सकती हैं। ऐसे में इस दौरान अपनी दिनचर्या और खानपान का ख्याल रखते हुए मौसमी बीमारी से बचें। यात्रा के दौरान अपने सामान और सेहत का विशेष रूप से ख्याल रखें। अपने धन का प्रबंधन करके चलना होगा, क्योंकि आय के मुकाबले व्यय की अधिकता बनी रहेगी।

खाना खाने के बाद क्यों होती है मीठे की तलब

हमारे देश में मिठाई इतनी अधिक प्रचलित है कि कोई भी तीज, त्योहार या पर्व या शुभ अवसर हो मुंह मीठा किया जाता है और इसके लिए हमारे यहां इतनी तरह-तरह की मिठाइयां उपलब्ध हैं कि हम उसको गिन भी नहीं सकते हैं। हर प्रांत, हर नगर, हर शहर, हर गांव की अपनी एक अलग प्रसिद्ध मिठाई होती है, जिसे खाने के लिए ही लोग उस जगह पर जाते हैं। जैसे आगरा का पेठा हो या मथुरा का पेड़ा हो या फिर नरसिंहपुर की खोवे की जलेबी या बनारस की रबड़ी। ऐसे हर जगह में कुछ न कुछ मिठाई जरूर प्रसिद्ध है, जिसका अनोखा स्वाद और उसकी विशेषता ही व्यक्ति को बार-बार उस जगह पर जाने के लिए मजबूर करती है। इन मिठाइयों के अलावा भी हमारे यहां भोजन में भी मिठास भरने के कई अलग-अलग तरीके अपनाए जाते हैं। चटनी हो या फिर दाल या फिर कढ़ी यहां तक की पोहा, उपमा, साबूदाने की खिचड़ी आदि व्यंजन इनमें भी कुछ थोड़ी सी मिठास भरकर इन्हें एक अनोखा स्वाद प्रदान कर दिया जाता है।

अधिकतर लोग चटनी में थोड़ा सा मीठापन पसंद करते हैं तो इसलिए वह घर में चाहे कितनी भी तीखी चटनी बनाएं उसमें थोड़ा सा गुड़ या शक्कर अवश्य मिलाते हैं। इमली की चटनी को भी थोड़ा कम खट्टा करने के लिए उसमें भी मीठे का प्रयोग किया जाता है। इस तरह हम देखते हैं कि कोई भी खाने की वस्तु शायद ही ऐसी हो, जिसमें की कम या अधिक मात्रा में मीठापन न हो। बाजार में भी आप जितना भी भोजन करते हैं या फिर जो भी रेडीमेड फूड खरीदकर खाते सब में कहीं न कहीं शुगर का थोड़ा सा लेवल होता ही है। इसलिए कोई कितना भी प्रयास करे वह मीठे से मुक्त नहीं हो सकता है। इसलिए बार-बार सबको मीठा कम खाने या शक्कर से दूर रहने के लिए कहा जाता है, क्योंकि अन्य माध्यमों से भी इसकी पूर्ति हो ही जाती है।



इंदु सिंह
लेखिका

इसके बावजूद भी बहुत सारे लोग ऐसे होते हैं, जो मीठे के बिना बिल्कुल रह ही नहीं पाते, उन्हें तो रह-रह कर मीठा खाने की तलब लगती है और कुछ नहीं मिलता है तो वह सूखी शक्कर ही फांक लेते हैं और नहीं तो थोड़ा सा गुड खा लेते हैं या मिश्री चबा लेते हैं। मतलब उन्हें अपनी मीठे की इच्छा की पूर्ति करना है फिर उसके लिए उन्हें जो भी सामने दिखाई दे उसे खाकर वह अपने मन को संतुष्ट कर लेते हैं। हमारे यहां आरंभ से ही संपूर्ण भोजन के पश्चात कुछ न कुछ मीठा खाने की परंपरा रही है, जिसकी वजह से हर एक घर में यह प्रचलन देखने में आता है कि भोजन के साथ मीठा परोसा ही जाता है।

क्या हैं मीठा खाने की क्रेविंग या तलब

एक सुप्रसिद्ध डायबिटोलॉजिस्ट के अनुसार वह सभी लोग, जिन्हें मीठा खाने की बहुत जबरदस्त क्रेविंग या तलब होती है, उन्हें इसे खाने के लिए सैंडविच मेथड का उपयोग करना चाहिए, जिसके अनुसार खाने के बीच में मीठा खाने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा इनका कहना है कि सुबह एक मीठा फल खाएं, जिसे कि प्रीइप्टिंग कहते हैं यह भी क्रेविंग को कम करने में काफी सहायक साबित होता है। यदि ऐसा नहीं कर सकते तो उनके मुताबिक खजूर के साथ एक बादाम मिलाकर खाने से भी काफी लाभ मिलता है और जो लोग योग करते हैं वे यदि खेचरी मुद्रा अपनाए और मीठा न खाने का संकल्प ले तो इससे धीरे-धीरे उनकी अत्यधिक मीठा खाने की आदत में काफी लगाम लगती है। इस तरह हम देखते हैं कि मीठे को कम खाने के लिए हमारे पास कई तरह के विकल्प उपलब्ध हैं, जो हम अपनी इच्छा अनुसार चुनकर अपनी मीठा खाने की क्रेविंग को काफी हद तक नियंत्रित कर सकते हैं।

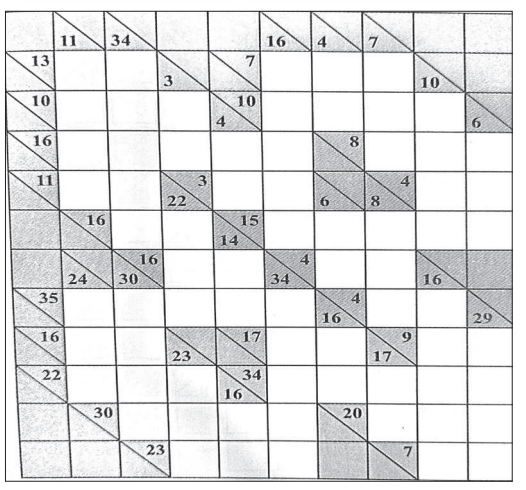
क्या हैं वैज्ञानिक कारण

इसका एक वैज्ञानिक कारण यह है कि मीठा खाने से लार का उत्पादन अधिक होता है, जिससे कि भोजन को पचाने में मदद मिलती है। इसलिए ही हमारे पूर्वजों ने भोजन के साथ मीठा खाने की परंपरा को बनाया था, जिसमें ज्यादातर भोजन के पश्चात थोड़ा सा गुड़ रखा जाता था। यदि कोई व्यक्ति घर पर आए तो उसे पानी के साथ भी गुड़ दिया जाता था। धीरे-धीरे कब गुड़ की जगह शक्कर ने ले ली पता ही नहीं चला और शक्कर के आने के बाद गुड़ थोड़ा किनारे पर चला गया, परंतु समय के साथ फिर लोगों ने गुड़ की महत्ता को जाना। गुड़ विभिन्न रूपों में लोगों के घरों में दिखाई दे रहा है। फिर भी चाहे शक्कर हो या गुड़ या शहद या खजूर या कोई भी मीठे का स्वरूप, सब ही अपने तरीके से व्यक्ति के शरीर में शुगर के लेवल को बढ़ाने का काम ही करते हैं। ऐसा नहीं है कि शुगर या शक्कर खाना एकदम गलत है कि व्यक्ति को बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए, लेकिन उसे इसकी मात्रा पर नियंत्रण अवश्य रखना चाहिए, क्योंकि वही उसके शरीर के लिए घातक होता है। यदि व्यक्ति इस बात को समझ लेता है तो वह मीठे को खाते हुए भी अपने आपको स्वस्थ और निरोगी बनाए रख सकता है। सभी व्यक्तियों को अपनी मीठे की मात्रा को दिनभर में इस तरीके से नियंत्रित करना चाहिए कि वह उनके शुगर लेवल को इतना न बढ़ा दे कि वह डायबिटीज के मरीज ही बन जाएं, फिर उन्हें छुप-छुपकर कर या गिन-गिनकर मीठा खाना पड़े और पछताना पड़े। इसलिए बेहतर है कि एक संतुलित मात्रा में आप इसे नियमित खाएं तो यह आपके लिए उतना खतरनाक साबित नहीं होता 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 27



काकुरो 26 का हल

1	4		7	8	9		2	8
3	1		9	6	8		7	9
5	2	1	3		6	8	1	7
		4	8		7	9		
8	6	2	5		3	6	1	2
9	7				3	1		
6	9	5	8		5	8	9	7
		1	6		4	9		
6	8	9	7		3	6	2	1
1	9		9	3	1		1	3
2	6		3	1	2		5	9

कहानी

प्रेम पाश

सुधीर और दिव्या दोनों आईटी इंजीनियर थे। सुधीर उत्तर प्रदेश के जौनपुर जनपद का रहने वाला था और दिव्या मध्य प्रदेश के सागर जनपद की रहने वाली थी। गुड़गांव स्थित एक मल्टी नेशनल कंपनी में नौकरी करते हुए दोनों का आपस में परिचय हुआ, जो पहले मित्रता और फिर प्रोन्नत होकर प्यार में बदल गया। अलग-अलग जातियों के होने के कारण, उन्हें डर था कि उनके माता-पिता इस विजातीय विवाह के लिए राजी नहीं होंगे, किंतु हुआ इसके ठीक विपरीत। दोनों के ही माता-पिता ने अपने बच्चों के सुखमय भविष्य की कामना से उनके विवाह हेतु हां कर दी और वे दोनों विवाह बंधन में बंध गए।

विवाह के पांच वर्ष बाद तक उन दोनों ने बच्चे न पैदा करने की योजना बनाई और वह सफल भी रही। इसके बाद दिव्या के मन में मातृत्व सुख की लालसा बढ़ गई और उसने गर्भ निरोधक उपाय त्याग दिए, जिसके कारण वह शीघ्र ही गर्भवती हो गई। सात माह का गर्भ हो जाने के बाद दिव्या ने नौकरी से त्यागपत्र दे दिया और सागर से अपनी मां को बुला लिया। नियत समय पर दिव्या ने पुत्र को जन्म दिया। दिव्या की मां लगभग दस माह तक गुड़गांव में रहीं, मगर फिर उन्होंने अपने घर लौटने की रट लगा दी। विवश होकर सुधीर उन्हें सागर छोड़ आया और लौटते समय आगरा से अपनी मां को साथ लेता आया।

दिव्या का पुत्र अभिनव जब एक वर्ष का हो गया। दिव्या ने पुनः नौकरी के लिए अपनी पुरानी कंपनी में आवेदन किया। चूंकि कंपनी के उच्चाधिकारी उसके कार्य और व्यवहार से संतुष्ट थे, अतः उसे पुनः पुराने पद और पुराने वेतन पर नियुक्त कर लिया।

अभिनव अब पूरे दिन अपनी दादी के पास रहता। दिव्या की सांस उसे अक्सर किसी न किसी बात पर टोकती रहती थीं। उनकी यह टोका-टाकी दिव्या से असहाय हो जाती, मगर परिस्थिति से विवश दिव्या चुप रह जाती।

जब अभिनव तीन वर्ष का हो गया तो एक दिन उसकी दादी ने फोन करके अपने पति रघुनंदन प्रसाद से कहा कि अब मेरा मन यहां नहीं लगता है, मुझे यहां से ले जाओ। रघुनंदन प्रसाद ने अगले ही दिन सुधीर से फोन पर कहा कि वह अगले सप्ताह गुड़गांव आएंगे और अभिनव की दादी को वापस ले जाएंगे। सुधीर अपने पिता का निर्णय सुनकर परेशान हो गया। उसने एकांत में दिव्या को इसकी जानकारी दी। दिव्या तो अपनी सास से परेशान थी ही। उसने कहा कि ठीक है, हम सुबह सात बजे से सायं सात बजे तक के लिए एक मेड रख लेंगे। भोजन बनाने और बर्तन, कपड़ा धोने तथा झाड़ू-पोंछा के लिए तो पहले से ही तीन महिलाएं हमने लगा रखी हैं। यदि मम्मी जी जाना चाहती हैं तो उन्हें जाने दो।

दिव्या ने अपनी कालोनी में कुछ महिलाओं से बात करके शीघ्र ही एक गरीब महिला को दस हजार रुपए प्रतिमाह वेतन पर बारह घंटे बच्चे को संभालने के लिए रख लिया। जमुना बाई नाम की वह महिला स्वयं दो बच्चों की मां थी अतः वह अभिनव की उचित देखभाल सहज रूप से करने लगी। दिव्या ने जमुना पर निगरानी रखने के लिए घर में कैमरे लगवाए दिए।

डॉ. मृदुल शर्मा
वरिष्ठ लेखक

अभिनव की दादी इस बात से संतुष्ट थीं कि उनके जाने से अभिनव की देखभाल में कोई दिक्कत नहीं आएगी। सुधीर के पिता के आने पर वह उनके साथ आगरा लौट गईं। दिव्या के रूखे स्वभाव और बात-बात पर डांट-फटकार के बावजूद जमुना बाई विगत एक वर्ष से उनके यहां काम कर रही थी। अभिनव को अपनी मम्मा की अपेक्षा आंटी (जमुना) से अधिक लगाव हो गया था। जमुना भी अभिनव से अपने बच्चे की तरह प्यार करती थी।

दिव्या की आदत थी कि यदि कुछ सब्जी या रोटी बच गई तो मांगने पर भी वह बचा हुआ खाना जमुना को नहीं देती थी और उसके जाने के बाद फेंक देती थी। यह देख कर एक दिन सुधीर ने उसे टोकते हुए कहा कि खाना फेंकने से अच्छा तो यह थी कि जमुना को ही दे देतीं। जमुना ने उसका कृपण स्वभाव जानने के बाद चाहकर भी कभी कुछ नहीं मांगा। उसकी बात सुनकर दिव्या बोली- "तुम समझते नहीं हो। फिर यह आए दिन ही कुछ न कुछ मांगा करेगी। इसलिए आदत बिगाड़ना ठीक नहीं है।" उसकी बात सुनकर सुधीर चुप रह गया। एक बार जमुना बाई के बेटे को टायफाइड हो गया। कई दिनों की बीमारी के कारण वह सात-आठ वर्ष का बच्चा बहुत कमजोर हो गया। बुखार उतरने पर भी उसे खाना अच्छा नहीं लगता था। डाक्टर ने उसे सेब खिलाने की सलाह दी परंतु धन के अभाव में जमुना अपने बीमार बच्चे के लिए सेब न खरीद सकी।

अगले दिन जब वह दिव्या के घर काम पर आई तो उसने देखा कि टोकरी में दो सेब रखे हैं, जिनमें सड़न शुरू हो चुकी है। उसने सोचा कि ये सेब मेम साहब कल फेंक ही देंगी, मगर यदि मैं इन्हें मांगू तो देंगी नहीं। उसने हिम्मत करके कांपते हाथों से दोनों सेब अपने झोले में रख लिए।

यह जमुना का दुर्भाग्य ही कहा जाएगा कि उसी समय दिव्या मोबाइल पर अपने घर की तस्वीर देख रही थी। उसने जमुना को सेब अपने झोले में रखते हुए देख लिया। घर आकर उसने जमुना पर चोरी का आरोप लगाया और उसे नौकरी से निकाल दिया। जमुना रो-रो कर सफाई देती रही, मगर दिव्या ने एक न सुनी। उधर अभिनव अपनी आंटी के लिए लगातार रो रहा था। उसने न दूध पिया, न और कुछ खाया। अगले दिन उसे तीव्र ज्वर हो गया। वह बीमारी में भी रो-रो कर आंटी को बुलाता रहा।

विवश होकर सुधीर और दिव्या उसे लेकर जमुना की झोपड़ी पर गए। अभिनव जमुना को देखते ही रोते हुए उसकी ओर दौड़ा। उसे देखकर जमुना भी स्वयं को रोक नहीं सकी और उसे गोद में उठा कर उसका मुंह चूमने लगी।

यह देखकर दिव्या ने उसे डांटते हुए रोका। तब तक अभिनव अपने छोटे-छोटे हाथों से जमुना का बार-बार मुंह चूमने लगा मानों दिव्या को चिढ़ा रहा हो। सुधीर हैरानी से यह पूरा दृश्य देख रहा था। उसने दिव्या को चुप रहने का संकेत किया और जमुना से बोला- "चलो जमुना, तुम्हारी याद में इसने खाना-पीना तक छोड़ दिया है।"

यह सुनकर जमुना ने एक बार फिर अभिनव को सीने से चिपकाकर उसका मुंह चूम लिया, मगर दिव्या का ध्यान आते ही अपनी जीभ दांतों से दवा ली। यह देख दिव्या खिसियानी हंसी हंसने को विवश हो गई।

कविताएं/गीत

ख्यालों की दुनिया

माना हम उदास हैं फिर से,
छिपकर रो लेंगे
पर रहना तुम निश्चिंत
तुम्हारा नाम न खोलेंगे

पर रहना तुम निश्चिंत
तुम्हारा नाम न खोलेंगे
यूं तो सर्द हवा में अक्सर
नमी तैरती है
दबे पांव आकर कोरों में फिर
ये ठहरती है
हंसते, गाते, मुस्काते, हम
चुप हो जाते हैं
यादों की एलबम से पहरों हम
बतियाते हैं

ऐसा करते हुए किसी दिन
पूरे हो लेंगे,
पर रहना तुम निश्चिंत
तुम्हारा नाम न खोलेंगे
पाना, खोना, रहना, जाना
सिर्फ छलावा है
जीवन क्या है, ये कुम्हार का
जलता आवा है
मकड़ी जैसे जाल मनुज ने
स्वयं बिछाये हैं
पाप, पुण्य के रीति-नीति के
नियम बनाए हैं
लोग हमारे लिए न जाने क्या
क्या बोलेंगे'

यूं भी हम, तुम जरा पुरानी
पीढ़ी वाले हैं
लिफ्टों के युग में हम दोनों
सीढ़ी वाले हैं
'फन' के युग में सात जनम
की सतत प्रतीक्षा हैं
'ऑनलाइन' के 'टाइम' में
हम लिखित परीक्षा हैं

लगती रहें अटकले लाखों,
ओंठ न बोलेंगे
पर रहना तुम निश्चिंत
तुम्हारा नाम न खोलेंगे।

अरविंद पथिक
वरिष्ठ साहित्यकार

मौत और कविता

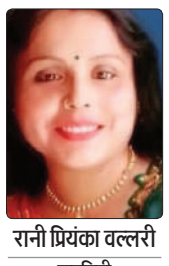
तुम्हारे नाम से आगे सोचती
हूं, इतना ही आता ख्याल
क्या, क्यों, कैसे

भीग जाता है यह मन
चिथड़ा हो जाता यह कलेजा
नहीं छुपा पाती संवेदनाएं

आंखें उस पहाड़ को
निहारतीं दीवार पर टंगी
बेजान सी
किसी कलाकार की कल्पना
को फिर हो जाती सहसा
सानंद

कितना विराट हृदय लेकर
जीता, फिर भी रौंद देता
मिट्टी से बने पुतलों से
बना दिया जाता उन पहाड़ों
पर किसी देवी का भव्य
मंदिर

जिसमें हर सुबह-शाम
लगाते जयकारे
सुख और समृद्धि के
लगाती हिलकोरे
आत्मा में सबल आवाज
आती अंतर्मन से
मौत और कविता
अनायास ही आती
मैं हो जाती संपूर्ण!



रानी प्रियंका वल्लरी
कवयित्री

मेरे गांव में आजा मां...

तुझे दुर्गा कहूं या काली, तुझे वैष्णों कहूं या मनसा,
तुझे गौरी कहूं या कल्याणी।
मेरे गांव में आजा मां करने सबकी रखवाली।।

जो भी गया मां तेरे द्वारे, तूने हैं उसके कष्ट उबारे,
फिर क्यों हैं हम दुखों के मारे, ऐ माता शेरों वाली।
मेरे गांव में आजा मां करने सबकी रखवाली।।

पूर्णागिरी में है मां तेरा डेरा,
कश्मीर में भी एक वसेरा,
मां हम सब तेरे बालक, तू सारे
जग की पालक,
अपने बच्चों को कर दे माफ,
पुकारें तुझे दे-दे ताली।
मेरे गांव में आजा मां करके तू
सिंह सवारी।
मेरे गांव में आजा मां करने
सबकी रखवाली।।

जगपाल सिंह भाटी
लेखक

लघुकथा

दिल के रिश्ते

मां तो नहीं रही, लेकिन हां मां के नाम कुछ बीमा था, बैंक बैलेंस भी था, क्योंकि मां सरकारी कॉलेज में वाइस प्रिंसिपल थी। वो पिता से अलग रहती थी, लेकिन तलाकशुदा नहीं थी, क्योंकि तलाकशुदा नहीं थी इसलिए मां के पैसों पर पिता का अधिकार था। बैंक में जाकर जब रुपये निकालने का वक्त आया तब पता लगा कि मैं पैसे नहीं निकाल सकती, क्योंकि मैं नाबालिग थी। कोर्ट के अनुसार पैसों पर पहला अधिकार पति का ही होता है। न जाने क्यों आज आशा को अपना अतीत याद आ रहा था और फिर से पुरानी यादों में खो गई।

वर्षा वार्ष्णेय
लेखिका

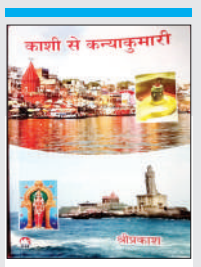
मां सर्विस की वजह से अपने मायके में ही रहती थी और पिता दिल्ली में बिजली विभाग में कार्यरत थे। मां का स्वर्गवास हुआ तब मामा ने पिता को फोन भी किया, लेकिन मां को अग्नि देने के लिए भी वो नहीं आए। मां के स्वर्ग सिधारने के बाद आशा अपनी ननिहाल में ही रहती थी। इसलिए पिता के पास जाना ही नहीं हुआ। मां के रुपये निकालने के लिए पिता को फोन किया गया और उन्हें सूचित किया गया कि आपकी पत्नी का काफी बैंक बैलेंस है। पता नहीं क्या हुआ, जो शख्स मां को अग्नि देने भी नहीं आ पाया, रुपये की सूचना पर तुरंत आ गया, क्योंकि सरकारी बात थी तो कोर्ट में मुकदमा दर्ज किया गया और पेशी के लिए दोनों पक्ष को बुलाया गया। उस समय मेरी उम्र सिर्फ साढ़े आठ साल थी, क्योंकि मां ने मेरा नॉमिनी अपनी बहन को बनाया था, जो स्वयं भी सरकारी नौकरी में थी, लेकिन मैं हमेशा ननिहाल में ही रही, जहां नानी-मामा ने मेरी देखभाल की थी। मौसी बाहर रहती थीं, केस शुरू हुआ, जिसमें हर बार मौसी को छुट्टी लेकर आनी पड़ती थी। मामा की भी सरकारी नौकरी लग चुकी थी। मां ने अपनी मृत्यु से ठीक ग्यारह दिन पहले नौकरी छोड़ी और ठीक उसी दिन मामा को नौकरी मिली थी। मामा हमेशा कहते थे कि तेरे भाग्य से ही मेरी नौकरी लगी है, क्योंकि ईश्वर जब एक रास्ता बंद करता है तभी दूसरा रास्ता भी खोल देता है। मामा-मौसी हर तारीख पर मुझे कोर्ट लेकर जाते थे और वकील मुझे बहुत सारी बातें समझाते थे। पापा के पास हम लोग कभी-कभी जाते थे, लेकिन पापा मुझसे मिलने कभी नहीं आए तो मन में एक डर था कि पापा अगर मुझे ले गए तो क्या होगा, क्योंकि मां के जाने के ठीक छह महीने बाद ही पापा ने दूसरी शादी कर ली थी। हमारे वकील हमेशा मुझे कुछ बातें समझाते और मैं उन बातों को याद करती थी। एक नौ साल के बच्चे को आप जितना समझाएंगे वो उतना ही समझ सकता है। केस करीब चार साल चला, न जाने कितनी तारीखें पड़ीं और कितना पैसा खर्च हुआ। आखिर वो दिन आ ही गया जिस दिन मेरी जिंदगी का फैसला होना था।

तेरह साल की उम्र और कठघरे में चार घंटे लगातार खड़े रहना, वकीलों की आपसी जिरह और मुझसे अनगिनत सवाल जवाब, जिससे मैं टूट जाऊं और पापा मुझे मां के रुपयों के साथ अपने साथ ले जा सकें, लेकिन आप ही बताएं जिसके साथ आप कभी नहीं रहे उस पिता के साथ मां के बिना कैसे रह पाते? जिस पिता ने मां के जाने के बाद मां के अग्निदाह तक में शामिल होना उचित नहीं समझा वो मां के पैसों के लिए मुझे ले जाने क्यों आ गया? क्या दुनिया में खून के रिश्तों का कोई मोल नहीं? क्या मैं उनकी बेटी नहीं थी? क्या आज की दुनिया में पैसा ही सब कुछ है? क्या वो पिता अपनी आठ साल की बच्ची के दर्द को नहीं समझ पाया, लेकिन मां के रुपयों की खातिर दौड़ आया? पापा के वकील ने मुझसे घुमा फिराकर अनगिनत प्रश्न किए और मुझे तोड़ने की पूरी कोशिश की जिससे पापा की जीत हो जाए, लेकिन कहते हैं न कि सत्य की जीत होती है और जज ने फैसला मेरे हक में दिया। मम्मी का बैंक बैलेंस मेरे नाम कर दिया गया कि जब मैं बालिग हो जाऊंगी तब निकाल सकती हूं और मेरे मामा मुझे अपने साथ ले आए। आशा अचानक रोती हुई वर्तमान में आ चुकी थी, लेकिन अतीत का काला साया आज तक उसे उन बातों को सोचने पर मजबूर करता रहा कि आखिर रिश्तों का मापदंड पैसा है या दिल के रिश्ते?

यात्रा की अनुगूंज

समीक्षा

वरिष्ठ लेखक श्रीप्रकाश जी का नवीनतम यात्रा वृत्तांत 'काशी से कन्याकुमारी' इस दृष्टि से उत्साहित करता है कि इसके ढेर सारे पन्नों में दर्ज किस्से, पौराणिक संदर्भ और उनके अतीत के कितने ही घटनाक्रमों को इसमें शामिल किया है। लेखक ने अपनी यात्रा की तैयारी के साथ काशी को यदि कोई नहीं जान पाया है तो इसके संक्षिप्त इतिहास, काशी में गंगा, काशी के घाट-मंदिर, धार्मिक, सांस्कृतिक व शैक्षणिक संस्थान के साथ ही पौराणिक महत्व के साथ ही काशी की जीवनशैली और जीवन दर्शन को शुरू के दस पन्नों में बहुत सुंदर ढंग से पिरोया है, जिसको पढ़कर काशी में घूमने के बाद उसकी यहीं बसने की इच्छा प्रबल हो जाएगी। इस किताब को पढ़ते समय मुझे कहीं-कहीं बोलचाल में भाषाई हास्य का इनपुट वाला वार्तालाप पाठक को बोर होने नहीं देता, बल्कि यात्रा के रोचक कथन में अपने को समाता हुआ महसूस करता है। इस यात्रा वृत्तांत को पढ़ते समय पाठक मंद-मंद मुस्कुराता है। लेखक अपनी भाषाई कौशल से यात्रा की एडवेंचर उत्सुकता बनाए रखता है। हालांकि इसका शीर्षक भी कम जिज्ञासा उत्पन्न नहीं करता है। जब आप किताब पढ़ना शुरू करते हैं तो इसमें काशी से कन्याकुमारी तक लेखक की यात्रा का रोचक यात्रा वृत्तांत भरा पड़ा है। इसमें हर वह जगह जहां लेखक सहयात्रियों के साथ ही जो भी व्यक्ति जुड़ते हैं, उनके साथ के घटनाक्रम का बढ़िया वर्णन किया है। इसमें लेखक यात्रा का प्रारंभ, आसमान में कुछ घंटे, मदुरै में चौबीस घंटे, मीनाक्षी देवी मंदिर, रामेश्वर की ओर, पाम्बन ब्रिज, डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम मेमोरियल, रामेश्वर मंदिर, लक्ष्मण तीर्थम, धनुषकोडी, मुन्नार में सुकून के पल, एराविकुलम नेशनल पार्क, इको पॉइंट, कुंडला डैम, विवेकानंद स्मारक, फिश एक्वेरियम, सन सेट पॉइंट, होटल स्काई पार्क और अंत में कन्याकुमारी जंक्शन है। अतः मैं कह सकता हूं कि ऐतिहासिक-पौराणिक संदर्भों की अनुगूंज है यात्रा वृत्तांत 'काशी से कन्याकुमारी।' लेखक की यात्रा के अनुभवों, देखे गए स्थलों, इतिहास, संस्कृति और अन्य विवरणों से पाठक वहां के बारे में पूर्णतः पढ़कर परिचित होगा।



पुस्तक : काशी से कन्याकुमारी
लेखक : श्रीप्रकाश श्रीवास्तव
प्रकाशक : हंस पब्लिकेशन नई दिल्ली
मूल्य : 230/-
समीक्षक - सूर्यदीप कुशवाहा

गतिशील जीवन का निर्मल झरना

पिछले दिनों दो महत्वपूर्ण नवगीत संग्रह- 'आनंद! तेरी हार है' और 'आकाश तो जीने नहीं देता' प्राप्त हुए। दोनों ही संग्रह हिंदी काव्य जगत के चर्चित कवि, आलोचक और संपादक वीरेंद्र आस्तिक जी की सृजन-यात्रा के उज्ज्वल उदाहरण हैं। आस्तिक जी की अब तक लगभग एक दर्जन कृतियां (नवगीत, आलोचना एवं संपादन) प्रकाशित हो चुकी हैं, जिन पर दो स्वतंत्र आलोचना-ग्रंथ भी उपलब्ध हैं। साहित्य साधना के प्रति उनके अविस्मरणीय योगदान के लिए उन्हें उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, लखनऊ द्वारा 'साहित्य भूषण' सम्मान से अलंकृत किया जा चुका है।

पुस्तक : आनन्द तेरी हार है और आकाश तो जीने नहीं देता।
लेखक : वीरेन्द्र आस्तिक
प्रकाशन :भारतीय साहित्य संग्रह।
समीक्षक - डॉ अवनीश सिंह चौहान

आस्तिक जी का काव्य-संग्रह 'आनंद तेरी हार है' जीवन संघर्ष की वीणा से उपजा वह शुद्ध स्वर है, जिसमें पीड़ा की गहराइयों के बीच भी उल्लास और विस्मय के सुर गूंजते हैं। इस संग्रह की रचनाएं अपनी सहजता, गेयता और भाव संपन्नता के कारण पाठक के हृदय को गहराई से स्पर्श करती हैं। इनको निरखने-परखने पर ऐसा प्रतीत होता है मानो कवि ने अनकहे सत्य को शब्दों का जामा पहनाकर उसमें सांसों की गर्माहट भर दी हो। आस्तिक जी की सृजन यात्रा का अगला सोपान है- 'आकाश तो जीने नहीं देता'। इस संग्रह में उन्होंने संवेदना की एक नई भाषा गढ़ी है, जो उनकी काव्य दृष्टि की परिपक्वता का प्रमाण प्रस्तुत करती है। इसमें जीवन की लय को तलाशते हुए उसके कैनवास को व्यापक बनाने की गहन इच्छा स्पष्ट रूप से झलकती है। यही कारण है कि इसे आस्तिक जी की सर्जना का एक महत्वपूर्ण तथा उपलब्धिमय चरण माना जा सकता है। कुल मिलाकर आस्तिक जी का काव्य किसी क्षणिक उत्तेजना का परिणाम नहीं है, बल्कि साहित्य को समृद्ध करने वाला गतिशील जीवन का निर्मल झरना है, जो विवेक की धरा पर अनवरत बहते हुए पाठकों को प्रेरणा प्रदान करता है।

व्यंग्य

बार-बार फुस्स होता एटम बम

जिसका इंतजार था, वह बम फूट गया। दिवाली पर आतिशबाजी में बड़े-बड़े कानफोड़ू बम के धमाके कान को सुन्न करते रहे। उनकी आवाज के मुकाबले एटम बम और हाइड्रोजन बम की आवाज ऐसी रही जैसी सीलन भरे पटाखे का फुस्स हो जाना। हर बार की तरह इस बार भी आतिशबाज की आतिशबाजी कमाल न दिखा सकी। मगर आतिशबाज भी अभ्यस्त है। बम फूटे या न फूटे इससे आतिशबाज पर कोई फर्क नहीं पड़ता। उसका चेहरा भाव शून्य ही रहता है। आतिशबाज की इस आदत का मुरीद भला कोई क्यों न हो। बंदे में दम है, वह न सावन सूखा है न भादों हरा। उसके लिए सब दिन एक से हैं। अपनी कहो और खिसक लो। शैतान बच्चे भी ऐसा ही करते हैं। शोर बहुत मचाते हैं। उन्हें खुद नहीं पता होता कि वे शोर मचा क्यों रहे हैं। माननीय आतिशबाजी पर प्रतिबंध की बात करते हैं।

सुधाकर आशावादी
सेवानिवृत्त प्रोफेसर

वैसे भी आतिशबाजी ध्वनि व वायु प्रदूषण का पर्याय है। यह सच्चाई पढ़ा-लिखा हर बालक जानता है। केवल एक ही बालक इस तथ्य से अनजान है। यदि अनजान न होता, तो सुतली बम को एटम बम न कहता। बहरहाल हाइड्रोजन बम की जगह सुतली बम आ गया। सुतली बम भी भीगा हुआ, किसकी आवाज में बम जैसी धमक ही नहीं। इससे अधिक धमक तो गली-मुहल्लों में निकलने वाली धार्मिक बरातों में बजने वाले डीजे की धमक होती है। डीजे की धमक से डरकर लोग कानों ने रुई ठूंस लेते हैं या उंगली से कानों को बंदकर लेते हैं। इस फुस्स बम की तो आवाज ही दबकर रह गई। मासूम बच्चा हताश है। उसके इर्द गिर्द उसे पढ़ाने वालों का जमावड़ा है। उसके गुरु उसे रोज नया पाठ रटाते हैं। रोज उसे समझाते हैं कि कैसे सनसनी फैलानी है।

कैसे शोर मचाना है कि बड़ा पटाखा फोड़ूंगा, बड़ा धमाका करूंगा, धमाका करके नींद उड़ाऊंगा, अपने-अपने धमाका करके इतनी दूर भाग जाऊंगा, जहां धमाके की आवाज ही सुनाई न दे। कुछ शैतान बच्चे उसके साथ टाफी खाते हैं, फिर उसके सुर में सुर मिलाते हैं। पटाखे छुड़ाने के लालच में उसके साथ आ जाते हैं। बालक इसी में खुश रहता है। वह समझता है कि यह उसकी उपलब्धि है। बच्चे उसे अपने से अधिक समझदार समझ रहे।

वह खुश होता है, अपनी पीठ थपथपाता है। सोचता है कि वह और बच्चों से अलग कुछ नया काम कर रहा है। वह सुतली बम को कभी एटम बम बताता है, कभी हाइड्रोजन बम। हो सकता है कि उसे परमाणु बम की विशेषता न पता हो, वरना वह परमाणु बम फोड़ने की घोषणा भी कर सकता है। बार-बार वह आरोपों के बम फोड़ता है, मगर उसका हर बम सुतली बम से अधिक शोर नहीं कर पाता। बार-बार फुस्स हो जाता है। इस सबके उपरांत भी बच्चा हार नहीं मानता। यह उसकी विशेषता है।

वह बम फोड़ने का शतक बनाने की दिशा में अग्रसर है। नब्बे से अधिक बम फोड़ चुका है। यही अंदेशा है कि वह कहीं सुतली बम फोड़ने का शतक बनाने से चूक न जाए। वैसे उसके अध्यापकों का फर्ज तो बनता है कि उसे धमाकेदार बम बनाने का सही से ज्ञान दें, बच्चे का प्रयोग अपने मनोरंजन के लिए न करें।

आधी दुनिया

देशभर में नवरात्रि पर्व की धूम पहले ही शुरू हो चुकी है। यह पर्व केवल माता दुर्गा की पूजा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह देश की धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक विविधता और सामाजिक उत्साह का जीवंत उदाहरण बन चुका है। नवरात्रि के नौ दिन देश के हर कोने में भक्ति, आनंद और रंगीन उत्सव के रूप में मनाए जाते हैं। इस त्योहार में पारंपरिक वेशभूषा, जैसे कि घाघरा-चोली, सूट-साड़ी और डिजिटल प्रिंट वाले आधुनिक घाघरे, हर उम्र के लोगों को आकर्षित करते हैं। गुजरात के बड़े शहरों में गरबा की चौकड़ी हो या रायपुर के डिजिटल प्रिंट घाघरे, महाराष्ट्र और उत्तर प्रदेश के कम्युनिटी हॉल में युवा और बुजुर्ग, सभी मिलकर डांडिया और गरबा नृत्य का आनंद लेते हैं। हर राज्य में गरबा और डांडिया की अपनी विशेष शैली और थीम होती है, जो स्थानीय संस्कृति और फैशन का अनोखा मिश्रण पेश करती है। *– फीचर डेस्क*

देशभर में धूम

- **गरबा और डांडिया का उत्साह-** नवरात्र के दौरान गरबा का सबसे बड़ा केंद्र गुजरात माना जाता है। अहमदाबाद, सूरत और वडोदरा जैसे शहरों में लाखों लोग हर साल नवरात्रि में चौकड़ी और छकड़ी नृत्य में हिस्सा लेते हैं। यहां पारंपरिक घाघरा-चोली, रंग-बिरंगे कपड़े और चमकदार एक्सेसरीज बहुत लोकप्रिय हैं। गरबा के दौरान शहर पूरी तरह से रंगों और संगीत से भर जाता है। युवा वर्ग और बुजुर्ग सभी इस त्योहार में एक साथ भाग लेते हैं।
- **पुणे और मुंबई-** महाराष्ट्र में पुणे और मुंबई के गरबा कार्यक्रम बड़े आयोजनों के रूप में होते हैं। यहां युवा वर्ग में डिजिटल प्रिंट और थीम आधारित ड्रेस का क्रेज है। शहरों के बड़े हॉल और पब्लिक ग्राउंड में गरबा और डांडिया नाइट्स का आयोजन किया जाता है। स्थानीय और विदेशी पर्यटक भी इस सांस्कृतिक महोत्सव का हिस्सा बनते हैं।
- **रायपुर-** रायपुर में लगभग 50 स्थानों पर गरबा का आयोजन होता है। यहां हर साल डिजिटल पैटर्न वाले घाघरे और हल्की ड्रेस की मांग बढ़ती जा रही है। इस शहर में लोग 3, 5 या 9 दिन तक गरबा में हिस्सा लेते हैं। स्थानीय दुकानदार डिजिटल प्रिंट वाले घाघरे तैयार कर रहे हैं, जिससे युवा वर्ग और महिलाएं अपनी पसंद के अनुसार ड्रेस चुन सकें।
- **मध्य प्रदेश-** मध्य प्रदेश के इंदौर, भोपाल और ग्वालियर में भी गरबा महोत्सव पूरे उत्साह के साथ मनाया जाता है। पारंपरिक घाघरे और चोली के साथ डिजिटल और फैंसी ड्रेस का मिश्रण देखा जाता है। युवा वर्ग हर साल नए रंग और डिजाइन का आनंद लेने के लिए उत्सुक रहता है।
- **लखनऊ-कानपुर -** उत्तर प्रदेश में गरबा और डांडिया आमतौर पर कम्युनिटी हॉल, पब्लिक ग्राउंड और स्कूल- कॉलेज के मैदानों में आयोजित होते हैं। यहां युवा वर्ग में डिजिटल पैटर्न और हल्की ड्रेस की लोकप्रियता बढ़ रही है। पारंपरिक डिजाइन के साथ रंग-बिरंगे डिजिटल प्रिंट वाले घाघरे फैशन ट्रेंड बन चुके हैं।
- **अन्य राज्य और क्षेत्र-** भारत के अन्य राज्यों जैसे पंजाब, हरियाणा, दिल्ली-एनसीआर, राजस्थान और बिहार में भी गरबा और डांडिया का आयोजन हो रहा है। यहां छोटे और बड़े कम्युनिटी ग्रुप्स अपने पारंपरिक उत्सव के साथ डिजिटल और फैंसी ड्रेस के माध्यम से युवाओं को आकर्षित कर रहे हैं।

पारंपरिक वेशभूषा और डिजिटल पैटर्न का उत्सव गरबा

नवरात्रि केवल नृत्य और रंगों तक सीमित नहीं है। यह त्योहार पूरे समाज को जोड़ता है, लोगों में उत्साह, भक्ति और सांस्कृतिक आदान-प्रदान का संचार करता है। हर साल नए डिजाइन, रंग और थीम के साथ आयोजक इस उत्सव को और भी जीवंत और आकर्षक बनाते हैं। डिजिटल पैटर्न, थीम आधारित डेकोरेशन और संगीत के साथ यह पर्व युवाओं और बच्चों के लिए भी आकर्षण का केंद्र बन गया है। पूरे भारत में नवरात्रि का उत्सव एक ऐसा सामाजिक-सांस्कृतिक पुल बन गया है, जो भक्ति, पारंपरिकता और आधुनिकता को साथ लाता है। यह न केवल धार्मिक श्रद्धा का प्रतीक है, बल्कि फैशन, मनोरंजन और सामूहिक आनंद का भी उत्सव है। हर राज्य में इस पर्व का स्वरूप अलग हो सकता है, लेकिन इसकी ऊर्जा, उमंग और रंग पूरे देश में एक जैसी चमक बिखेरते हैं।

गरबा का अर्थ और उत्पत्ति

"गरबा" संस्कृत शब्द "गर्भ" से आया है, जिसका अर्थ है "गर्भाशय" या "जीवन का स्रोत।" यह जीवन और देवी शक्ति का प्रतीक माना जाता है। उत्पत्ति : यह नृत्य देवी दुर्गा की पूजा और उनके प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए किया जाता है। पारंपरिक रूप से, महिलाएं मिट्टी के दीपक (नाव या घड़ा) के चारों ओर गोल घेर बनाकर नृत्य करती थीं।

गरबा और डांडिया

गरबा में मुख्य रूप से गोल घेर बनाकर और तालियों की ध्वनि या ढोलक की थाप पर नृत्य किया जाता है।
डांडिया में यह एक छड़ी वाला नृत्य है, जिसमें दो लोग लकड़ी की छड़ियों का तालमेल करके डांस करते हैं। इसे गरबा के साथ अक्सर जोड़ा जाता है।

नवरात्रि में गरबा का महत्व

नवरात्रि नौ दिन का पर्व होता है, जिसमें देवी दुर्गा के नौ रूपों की पूजा की जाती है। हर दिन गरबा नृत्य से देवी की शक्ति और भक्ति का प्रतीक होता है। यह समाज में सामूहिक सहभागिता, उत्सव और खुशी का प्रतीक भी है।

क्या है विशेष परिधान

- महिलाएं पारंपरिक घाघरा-चोली या रंग-बिरंगे सूट पहनती हैं, जिन पर कढ़ाई, आईना या डिजिटल प्रिंट्स होते हैं।
- पुरुष कुर्ता-पायजामा या धोती-कुर्ता पहनते हैं, और कभी-कभी रंगीन पट्टी या शॉल से सजावट करते हैं।

डिजिटल पैटर्न और नए फैशन ट्रेंड

- इस साल गरबा में डिजिटल पैटर्न वाले घाघरे, केडिया स्टाइल और हल्की ड्रेस का क्रेज पूरे भारत में देखा जा रहा है। डिजिटल प्रिंट वाले घाघरे पारंपरिक वेशभूषा की तुलना में आधुनिक और युवा अनुकूल है।
- लाइटवेट ड्रेस की मांग : लंबे समय तक नृत्य करने में सुविधा के लिए लोग हल्की और आरामदायक ड्रेस चुन रहे हैं।
- फैंसी और थीम आधारित ड्रेस : ऑपरेशन सिंदूर जैसी थीम और रंग संयोजन पूरे देश में लोकप्रिय हैं।
- एक्सेसरीज : चश्मा, केप, हेयर बेल्ट और ज्वेलरी आइटम जैसे कंगन, झुमके और नेकलेस अब गरबा ड्रेस का हिस्सा बन गए हैं।

क्या पहनें

पैच वर्क लहंगा

इस साल गरबा के लहंगा को नया ट्विस्ट दिया गया है और ज्यादातर डिजाइनर्स इसे फॉलो कर रहे हैं। इस डिजाइन के अंडर पैच वर्क लहंगे चलन में हैं। इन लहंगों में कई रंगों के कपड़ों को जोड़कर लहंगे का घेर बनाते हैं और उसे गोटा या मिरर जैसा आपको पसंद हो वैसे सजाते हैं। ये कलरफुल पैच वर्क लहंगे इस बार गरबा पार्टी के लिए इन-ट्रेंड हैं।

वन शोल्जर टॉप और क्रॉप टॉप

गरबा नाइट में और ट्रेंडी कुछ पहनना चाहती हैं तो वन शोल्जर टॉप या क्रॉप टॉप का सेलेक्शन कर सकती हैं। ये टॉप आपकी इंडियन ड्रेस को वेस्टर्न टच देकर फ्यूजन बनाते हैं और लहंगे के ओवरऑल लुक हो आकर्षक कर देते हैं। इसके अलावा आप दुपट्टे को भी लहंगे की तरह ड्रेप करके मिक्स करके नए स्टाइल सकते हैं। ब्लाउज मैच में पहन

लड़कों के लिए ऑप्शन

लड़कों के लिए एक ऑप्शन ये हैं कि वे अपनी मम्मी या बहन की पुरानी बनारसी साड़ी या फुलकारी दुपट्टों से अपने लिए कुर्ता बनवाकर उसे पैजामे के साथ पेयर कर सकते हैं। कलरफुल या बंधानी प्रिंट की कोटी के साथ ये और भी खूबसूरत दिखेगा।

सफेद बालों को काला करने का घरेलू नुस्खा

बाल किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व और आकर्षण का अहम हिस्सा होते हैं। घने, मजबूत और चमकदार बाल न केवल सुंदरता बढ़ाते हैं, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाते हैं। आजकल प्रदूषण, तनाव, असंतुलित आहार और केमिकलयुक्त उत्पादों के कारण बालों की समस्याएं आम हो गई हैं। जैसे- झड़ना, दोमुंहे बाल, रूसी और समय से पहले सफेद होना। इसलिए बालों की देखभाल जरूरी है। सफेद बाल बढ़ते जा रहे हैं? बाल कमजोर और झड़ते हैं? चिंता मत करिए, आज हम आपको इसका देसी और असरदार नुस्खा बताते हैं। इसे अपनाकर आप बालों को काला, मजबूत और घना बना सकते हैं। ये नुस्खा भृंगराज, आंवला और नीम के पेस्ट को नारियल तेल में मिलाकर जड़ों में लगाने पर काम करता है। असर धीरे-धीरे दिखता है, लेकिन लगातार करने पर परिणाम गजब के होते हैं।

सामग्री

- भृंगराज के पत्ते- 10-15
- आंवला- 1-2 छोटे
- नीम के पत्ते- 10-15
- नारियल तेल- 2-3 बड़े चम्मच

कैसे बनाएं

- सबसे पहले भृंगराज, आंवला और नीम के पत्तों को अच्छे से धो लें।
- इन्हें मिक्सी में पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को नारियल तेल में मिलाएं ताकि तेल में सारी पोषण वाली चीजें अच्छी तरह घुल जाएं।
- ध्यान रखें- पेस्ट और तेल अच्छी तरह मिक्स होना चाहिए, तभी जड़ों तक पोषण पहुंचेगा।

कैसे लगाएं

- मिश्रण को सिर की जड़ों में लगाएं।
- हल्के हाथों से 10-15 मिनट मसाज करें ताकि रक्त संचार बढ़े और पोषण बालों की जड़ों तक पहुंच जाए।
- 1-2 घंटे के लिए छोड़ दें।
- फिर हल्के शैंपू से धो लें।
- अगर समय कम हो तो रातभर भी लगा कर सो सकते हैं।
- हफ्ते में 2-3 बार लगाएं।
- परिणाम देखने में समय लगेगा, आमतौर पर 2-3 महीने के बाद बदलाव दिखाई देने लगता है।
- निरंतरता बहुत जरूरी है।

सावधानियां

- अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है तो पहले छोटे हिस्से में पैच टेस्ट करें।
- किसी भी तरह की एलर्जी या खुजली हो तो तुरंत उपयोग बंद करें।
- अत्यधिक मात्रा में इस्तेमाल करने से बाल भारी या तेलीय लग सकते हैं।
- बालों के साथ-साथ स्वस्थ आहार और पानी भी बालों की हेल्थ के लिए जरूरी है।

क्या हैं फायदे

सफेद बाल धीरे-धीरे काले होते हैं और बालों में प्राकृतिक रंग वापस आता है।
बाल मजबूत और घने बनते हैं, टूटने और झड़ने से बचाता है।
जड़ों को पोषण मिलता है और बाल अंदर से स्वस्थ रहते हैं।
बालों की चमक बढ़ती है,बाल सुंदर और मुलायम लगते हैं।
नियमित इस्तेमाल से बालों का झड़ना को रोकता है।
सिर की सफाई और संक्रमण से बचाव
नीम के एंटीबैक्टीरियल गुण बालों और सिर की त्वचा के लिए फायदेमंद।

भृंगराज, आंवला और नीम का ये घरेलू नुस्खा छोटे से प्रयास में बालों को काला, मजबूत, घना और चमकदार बनाता है। नियमित और सही तरीके से लगाने पर असर धीरे-धीरे दिखाई देता है।

कांजी वड़ा

खाना खजाना

पिंकी काबरा
फूड ब्लॉगर

कांजी वड़ा राजस्थान और उत्तर भारत का एक पारंपरिक एवं लोकप्रिय व्यंजन है, जो स्वाद और सेहत दोनों के लिए खास माना जाता है। यह व्यंजन अपने खट्टे-तीखे और चटपटे स्वाद के लिए जाना जाता है और अक्सर त्योहारों, विशेष अवसरों या गर्मियों के दिनों में परोसा जाता है। कांजी दरअसल सरसों के दानों, लाल मिर्च और अन्य मसालों से तैयार एक खट्टा-तीखा पानी है, जिसे 2-3 दिन तक रखा जा सकता है। इस फर्मेंटेशन प्रक्रिया से इसमें एक अनोखा स्वाद आ जाता है, जो पाचन के लिए भी लाभकारी माना जाता है। वड़ा उड़द दाल या मूंग दाल से बनाए जाते हैं। दाल को भिगोकर पीस लिया जाता है और फिर मसाले डालकर छोटे-छोटे गोल पकौड़े तल लिए जाते हैं। इन वड़ों को कांजी में डालकर कुछ घंटों तक रखा जाता है, ताकि वे कांजी का खट्टा-तीखा स्वाद सोख लें।

सामग्री

वड़ों के लिए

- 1 कप उड़द दाल
- आधा कप पानी
- आधा चम्मच सौंफ
- चौथाई चम्मच हींग
- नमक, स्वादानुसार
- तेल या घी तलने के लिए

कांजी के लिए

- ढाई कप पानी
- आधा कप सरसों का पानी (सरसों को 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगो दें और फिर इसे मिक्सर में पीस लें)
- 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1 चम्मच जीरा पाउडर
- नमक- स्वादानुसार

बनाने की विधि उड़द दाल को 4-5 घंटे के लिए भिगो दें और फिर इसे पीसकर एक चिकना मिश्रण बनाएं। फिर इस मिश्रण में नमक, सौंफ, हींग मिलाएं और इसे छोटे-छोटे वड़ों के आकार में बनाएं। वड़ों को गरम तेल में तल लें और उन्हें एक तरफ रख दें। कांजी बनाने के लिए एक बड़े बाउल में पानी, सरसों का पानी, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर और नमक मिलाएं। वड़ों को कांजी में डुबो दें और इसे एक दिन के लिए रख दें। एक दिन बाद कांजी वडे तैयार हैं।