अमृत विचार
लोक दर्पण
रविवार, 5 अक्टूबर 2025 www.amritvichar.com

मन में उत्साह भरते त्योहार

त्योहारों का मौसम मन में खुशी का अहसास जगाता है। उत्सवीय उजास में हर उम्र के लोगों का मन उमंग और उत्साह से भर जाता है। बच्चे हों या बड़े, सब इस खुशनुमा अनुभूति को जीते हैं। असल में हमारी सामाजिक-सांस्कृतिक जीवनशैली ही नहीं विज्ञान भी कहता है कि त्योहार मन को उत्साह देते हैं। पहले गणेश उत्सव और फिर नवरात्र के उल्लास और दशहरे के पर्व के बाद अब शरद पूर्णिमा, करवा चौथ, दीपावली, छठ पूजा और कितने ही छोटे-बड़े व्रत-अनुष्ठानों की शृंखला आने वाले दिनों में मन का मेल करवाने का मौका साबित होगी। सभी पर्व जीवन में उजास भरने का परिवेश बनाएंगे। हर वर्ष त्योहारों की यह रौनक सही मायने में लोगों के मन-जीवन में सुख-स्नेह को पोसने का काम करती है। खुशियां बांटने और जीने का माहौल परिवार को जोड़ने का काम करता है। समग्र समाज में सौहर्द्र के भाव को बल देता है।

डॉ. मोनिका शर्मा
वरिष्ठ लेखिका

प्रतीक्षारात मन- हर उम्र के लोगों को त्योहारों का इंतजार रहता है। लाजिमी भी है, क्योंकि फेस्टिवल सीजन मन-जीवन से जुड़े कई तरह के बदलाव साथ लाता है। दिनचर्या से लेकर दिली जुड़ाव तक, सभी बदलाव मन को खुशी देने वाले होते हैं। नई चीजों की खरीद हो या खुद में कोई बदलाव लाना। सब कुछ सहज सा सुख देता है। ब्रेन रिसर्चर मानफ्रेड श्पित्सर का कहना है कि 'कई चीजें ऐसी होती हैं, जो हमारे दिमाग को किसी खास दिन के इंतजार के लिए तैयार करती हैं। जैसे गाना गाना, खास पकवानों का बनना, उपहार मिलना और अपनों के साथ मेलजोल के बारे में सोचना। हमारे त्योहार इन सभी चीजों की प्रतीक्षा पूरी करते हैं। साथ ही मेल-मिलाप, मौज-मस्ती और अपनों की मान-मनुहार का सुंदर अवसर साथ लाते हैं। रोजमर्रा की भागदौड़ के बाद जब यह इंतजार पूरा होता है तो सभी को दिली खुशी मिलती है। औपचारिकताओं से परे हर किसी का मन साथ स्नेह के इस एहसास को खुलकर जीता है।

मन-मस्तिष्क की संतुष्टि

इंसानी मन की भावनाएं ही सुख का धरातल बनाती हैं। हमारे मनोभाव मन-मस्तिष्क से गहराई से जुड़े होते हैं। खुशी को मन का इमोशन माना जाता है। लगता है जैसे दिल के खुश होने का दिमाग से कोई लेना-देना नहीं है। सच तो यह है कि दिमाग ही शरीर के सभी हिस्सों से जुड़ा रहता है। दर्द हो या हर्ष, मस्तिष्क न केवल महसूस करता है, बल्कि ऐसे संदेशों को शरीर के बाकी हिस्सों तक पहुंचाता भी है। त्योहारों पर अचानक उपहार मिलना, किसी अपने के आने पर सरप्राइज होना, गीत-संगीत की रौनक या घर की सजावट से मन-मस्तिष्क में सुखद भावों का आना। दिलो-दिमाग की ऐसी हर प्रक्रिया से खुशी देने वाले कई हार्मोन भी जुड़े होते हैं। ऐसे में दिमाग में डर और चिंता के रिसेप्टर निष्क्रिय और आनंद से जुड़े न्यूरोट्रांसमिटर सक्रिय हो जाते हैं। यानी परंपरागत रूप से पर्व-त्योहारों से जुड़ी खुशी और खुशहाली की बातों का पुख्ता वैज्ञानिक आधार भी है।

मेलजोल और अपनेपन का सुख

इंसान का मन आनंद, उत्सव और आपसी जुड़ाव को जीने का गहरा भाव लिए होता है। मौजूदा दौर में जब अकेलापन एक महामारी की तरह घेरा कस रहा है, मेलजोल के सुख के वास्तविक अर्थ समझे जा रहे हैं। गांवों से लेकर महानगरों तक, हमारे उत्सव मेलजोल और अपनेपन का सुंदर अवसर होते हैं। असल में त्योहारों पर तो पूरा परिवेश ही बदल जाता है। उम्र, तबके या जिंदगी की उलझनों से परे हर कोई मुस्कुराहटों से रिश्ता जोड़ लेता है। आस-पास खुश और मुस्कुराते हुए चेहरों को देखना हमारे मन का मौसम भी बदलता है। परिवार हो या समाज, त्योहार जुड़ाव का सबसे सुंदर मौका होते हैं। त्योहारी मौसम की रौनक रीत-रिवाज और परंपरा के रंग ही नहीं खुद हमारे जीवन को भी सहेजती है। हालात चाहे जैसे हों खुशियों के पावन रंग हर ओर बिखर ही जाते हैं। मन के परेशान कोनों में भी आस्था के भावों का प्रकाश पहुंच ही जाता है।

गांव-घर लौटने की सुख

आज भी कुछ खास पर्वों पर लोग अपने गांव-घर त्योहार मनाने जाते हैं। वहीं महानगरों की आपाधापी को जीने वाले अपनों के लिए समय निकालते हैं। गांवों-कस्बों से लेकर शहरों तक, घर-आंगन को संवारने और अपनों के साथ समय बिताते हुए निभाने के भाव को जीने के रंग हर ओर दिखने लगते हैं। यह जुड़ाव शारीरिक-मानसिक वैल बीइंग के लिए बेहद जरूरी है। लेखक और सामाजिक मनोवैज्ञानिक फ्रेड ब्रायंट के मुताबिक परिवार के साथ छुट्टियां और उत्सव मानने जैसी छोटी चीज़ों को मन से जीना, रिश्तों को मजबूत और मानसिक सेहत को बेहतर बनाता है। टेक्नोलॉजी और मेडिसिन पब्लिशर, (पलोस) पब्लिक लाइब्रेरी ऑफ साइंस में सोशल मीडिया पर इस्तेमाल किए गए शब्दों के विश्लेषण को लेकर छपे रिसर्च के मुताबिक, जो लोग वीकेंड, कॉफी, हॉलीडे और स्वादिष्ट जैसे शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, उनमें सकारात्मक भावनाएं ज्यादा होती हैं। हमारे पर्व भी ऐसे ही सकारात्मक मनोभावों से जुड़ी गतिविधियां साथ लाते हैं।

आर्थिक पक्ष भी अहम

हमारे पर्व परंपरागत-सांस्कृतिक ही नहीं आर्थिक पहलू पर भी महत्वपूर्ण हैं। त्योहार पारंपरिक कला, शिल्प, अर्थव्यवस्था में सुधार, सामुदायिक कल्याण और रचनात्मकता क्षेत्रों में सक्रियता बढ़ाते हैं। उत्सवों के माध्यम से ही कई परंपराएं अगली पीढ़ियों को हस्तांतरित की जाती हैं। संगठित व्यावसायिक संसार ही नहीं हस्तकला और लोकरंग की रचनात्मकता का विस्तार बहुत से लोगों को रोजगार देता है। यूनेस्को का ही एक आकलन बताता है कि विश्व के सकल घरेलू उत्पाद में 4 प्रतिशत हिस्सा सांस्कृतिक एवं रचनात्मक उद्योग से आता है। दीपावली के दीए हों या हस्तकला के सजावटी सामान। महंगी गाड़िया हों या गहने-कपड़े। उत्सवों पर खूब खरीदारी होती है, जिससे हर किसी की आर्थिक स्थिति में सुधार होता है। सभी उद्योगों के लिए त्योहारी मौसम लाभ अर्जित करने का समय का होता है। यह बात भी सीधे-सीधे मन की खुशी से जुड़ा पक्ष है।

पर्व पर अकेलापन नहीं अपनों को चुनिए

आधुनिक युग की सबसे बड़ी उपलब्धि तकनीक है, जिसने मानवीय जीवन को एक नई दिशा और गति प्रदान की है। आभासी और एआई ने संचार को एक अद्वितीय स्वरूप दिया है। आज हम एक क्लिक में दूर अपने प्रियजनों, मित्रों और जानकारों से जुड़ सकते हैं। भौगोलिक दूरी अब संवाद में बाधा नहीं बनती। इस डिजिटल क्रांति ने हमारी दुनिया को अधिक सुलभ, तेज और व्यापक बना दिया है, लेकिन इसी उपलब्धि के साथ विडंबना जुड़ी है कि हम पहले से अधिक जुड़े होने के बावजूद भीतर से अकेले होते जा रहे हैं। तकनीक ने जहां हमारी दूरी को कम किया है, वहीं उसने आत्मीयता, सहानुभूति और गहन भावनात्मक जुड़ाव की जगह सतही संवादों व आभासी संपर्कों को ले लिया है। संयुक्त परिवारों की वह गर्माहट और त्योहारों की सामूहिकता, जो जीवन को गहराई और सजीवता देती थी, अब क्षीण होती जा रही है। मोबाइल स्क्रीन के परे के संसार में, हम एक-दूसरे से जुड़ने का भ्रम पाल लेते हैं, पर वास्तविक जुड़ाव खोता जा रहा है। यही विरोधाभास आधुनिक समाज की एक चुनौती बन गया है कि कैसे तकनीक की सुविधा व व्यक्तिगत स्वतंत्रता के बीच संतुलन स्थापित करते हुए हम अपनी भावनात्मक धरोहर को सुरक्षित रखें और मानवीय जुड़ाव को पुनर्जीवित करें।

तकनीक से बदलता हमारा जीवन

संसार-तकनीक ने आज हमारे जीवन को एक अद्भुत गति और सुविधा प्रदान की है। स्मार्टफोन, इंटरनेट और वीडियो कॉलिंग ने परिवार, मित्र और रिश्तेदार भले ही हजारों किलोमीटर दूर हों, उन्हें एक-दूसरे के करीब ला दिया है, लेकिन इस डिजिटल जुड़ाव के पीछे एक गहन विरोधाभास छिपा है। सार्वजनिक जगहों का दृश्य इसका जीवंत उदाहरण प्रस्तुत करता है, सैकड़ों लोग एक साथ खड़े होते हैं, पर हर कोई अपने मोबाइल स्क्रीन में व्यस्त रहता है। पास में खड़ा व्यक्ति भी अजनबी सा महसूस होता है। यह दर्शाता है कि तकनीक ने भौगोलिक दूरियां मिटा दी हैं, पर दिलों और आत्मा के बीच की दूरी बढ़ा दी है। आज का संवाद केवल सूचना का आदान-प्रदान है, पर उसमें वह गहराई और सजीवता नहीं है, जो व्यक्तिगत संवाद में होती है। इस यथार्थ ने यह स्पष्ट कर दिया है कि तकनीक चाहे जितनी भी प्रगति कर ले, भावनात्मक जुड़ाव का पूर्ण विकल्प नहीं बन सकती।

नृपेंद्र अभिषेक नृप
साहित्यकार

स्वतंत्रता और सामूहिकता का संतुलन

आधुनिकता ने व्यक्ति को एक महत्वपूर्ण उपहार दिया है- व्यक्तिगत स्वतंत्रता। आज का व्यक्ति अपने जीवन के निर्णय स्वयं लेने में सक्षम है- चाहे वह विवाह, करियर, जीवनशैली या विचारधारा से जुड़ा हो। यह स्वतंत्रता निस्संदेह उसकी आत्मनिर्भरता और आत्मसम्मान को सशक्त बनाती है, लेकिन इसका एक दूसरा पहलू भी है कि यह व्यक्ति को आत्मकेंद्रित बनाकर पारिवारिक और सामाजिक जुड़ाव की गर्माहट से दूर कर देती है। महानगरों में इसका स्पष्ट उदाहरण देखने को मिलता है। एकल परिवारों की संख्या लगातार बढ़ रही है, जहां पति-पत्नी और बच्चे अलग-थलग जीवन जीते हैं। इस बदलाव के साथ ही दादा-दादी की कहानियां, चाचा-चाची का स्नेह, बड़े-बुजुर्गों का मार्गदर्शन, जो बच्चों के जीवन में अनुभव और संस्कार भरते थे, धीरे-धीरे लुप्त हो रहे हैं। आज जरूरत है कि व्यक्तिगत स्वतंत्रता और सामूहिकता के बीच एक संतुलन स्थापित किया जाए, ताकि आधुनिक जीवन में भी संबंधों की गहराई बनी रहे।

संयुक्त परिवार: भावनात्मक सुरक्षा का आधार

भारतीय समाज की आत्मा सदियों तक संयुक्त परिवार की परंपरा में सांस लेती रही है। गांवों में मेलों और त्योहारों का दृश्य इसकी सजीव मिसाल है-पूरा परिवार एक साथ तैयार होता, बच्चे पकौड़ियां खाते, औरतें गीत गातीं और पुरुष सामूहिक मुद्दों पर चर्चा करते। इन अवसरों पर हर व्यक्ति के भीतर यह विश्वास दृढ़ होता था कि वह अकेला नहीं है, बल्कि एक सशक्त सामूहिक ढांचे का हिस्सा है। दुर्भाग्यवश आधुनिक तकनीकी जुड़ाव इस भावनात्मक सुरक्षा और आत्मीय सहारा का विकल्प नहीं बन पाया है। आभासी संवाद चाहे कितना भी आकर्षक क्यों न लगे, वह संयुक्त परिवार की गर्माहट और आत्मीयता से कभी प्रतिस्थापित नहीं हो सकता।

त्योहारों की बदलती परंपरा

भारत की पहचान उसकी जीवंत और त्योहार प्रधान संस्कृति से है। यहां हर पर्व केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि सामूहिकता और आत्मीयता का उत्सव रहा है। दीपावली पर मोहल्लों में लोग एक-दूसरे के घर जाकर दीपों की रोशनी साझा करते थे तो होली पर रंगों में भीगकर गली-मोहल्ला परिवार बन जाता था। इन अवसरों में समाज की आत्मा झलकती थी, जहां पड़ोसी और रिश्तेदार मिलकर खुशियां बांटते थे और सामूहिक चेतना पुष्ट होती थी, लेकिन आधुनिक जीवनशैली ने इस परंपरा को बदल दिया है। आज त्योहार उपभोक्तावाद और दिखावे का रूप लेने लगे हैं। चमक-दमक भरे बाजार और सोशल मीडिया पोस्ट ही अब पर्वों की पहचान बनते जा रहे हैं। एक ही घर में बैठे भाई-बहन भी एक-दूसरे को सीधे गले लगाने के बजाय व्हाट्सएप पर संदेश भेजकर दायित्व की पूर्ति मान लेते हैं। त्योहार अब आत्मीयता और मिलन के नहीं, बल्कि औपचारिकता निभाने और फोटो साझा करने के अवसर बन गए हैं। यह बदलाव केवल परंपरा के स्वरूप को नहीं, बल्कि सामूहिक जीवन की उस आत्मा को भी कमजोर कर रहा है, जिसने सदियों तक भारतीय समाज को जोड़े रखा। त्योहारों की सच्ची महत्ता तभी लौटेगी, जब उन्हें दिखावे से नहीं, आत्मीय सहभागिता से मनाया जाएगा।

भावनात्मक पुनरुद्धार

तकनीक ने हमारे जीवन को अभूतपूर्व गति और सुविधा प्रदान की है। इस प्रगति के साथ एक गंभीर परिणाम भी जुड़ा है। भावनात्मक जुड़ाव की नींव कमजोर होती जा रही है। आज मनुष्य भौतिक रूप से संपन्न होते हुए भी आंतरिक रूप से एक प्रकार की दरिद्रता का सामना कर रहा है। यदि यह प्रवृत्ति अनियंत्रित रूप में जारी रही तो भावनात्मक दूरी और अकेलापन समाज का स्थायी सत्य बन जाएगा। इस चुनौती का समाधान केवल तकनीक का परित्याग नहीं है, बल्कि सांस्कृतिक मूल्यों और आत्मीयता की पुनः स्थापना में निहित है। हमें अपनी परंपराओं और त्योहारों को केवल आभासी संदेशों तक सीमित न रखकर वास्तविक मिलन, साझा अनुभव और सहयोग का पर्व बनाना चाहिए। तकनीक का उपयोग तभी सार्थक होगा, जब वह हमारे संबंधों को गहरा करने का साधन बने, न कि उनका विकल्प। संतुलन इसी में है, विज्ञान व तकनीक की प्रगति के साथ-साथ हम अपनी भावनात्मक संवेदनाओं और सामाजिक जुड़ाव को संरक्षित रखें। यह एक ऐसा समाज निर्मित करेगा, जहां विकास केवल भौतिक न होकर मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से भी समृद्ध होगा।

बच्चों में ओबेसिटी
भविष्य के दिल की समस्या

बचपन को जीवन का सबसे सुनहरा समय माना जाता है, लेकिन आज की बदलती जीवनशैली ने इसे गंभीर स्वास्थ्य संकट की ओर धकेल दिया है। हाल ही में यूनिसेफ की चाइल्ड न्यूट्रीशन ग्लोबल रिपोर्ट-2025 में खुलासा हुआ है कि भारत समेत पूरे दक्षिण एशिया में अब अंडरवेट से ज्यादा ओवरवेट एक बड़ी चुनौती बन चुका है। रिपोर्ट बताती है कि आज भारत का लगभग हर दसवां बच्चा मोटापे से जूझ रहा है। यह स्थिति न केवल उनके वर्तमान स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है, बल्कि भविष्य में हृदय रोगों के लिए सीधी नींव भी डाल रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मोटापा ऐसी स्थिति है, जिसमें शरीर में जरूरत से ज्यादा वसा जमा हो जाती है और यह स्वास्थ्य पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव डालती है, जिनका बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 25 से ज्यादा होता है, उन्हें ओवरवेट कहा जाता है और जिनका बीएमआई 30 से ज्यादा होता है, उन्हें ओबेस माना जाता है। आज विश्व स्तर पर लगभग 39 करोड़ बच्चे और किशोर अधिक वजन या मोटापे की समस्या से ग्रस्त हैं। इनमें से करीब 16 करोड़ गंभीर मोटापे की श्रेणी में आते हैं। वैज्ञानिक चेतावनी दे चुके हैं कि अगर यही रफ्तार जारी रही तो चाइल्ड ओबेसिटी महामारी का रूप ले सकती है।

सीमा अग्रवाल
लेखिका

क्या कहते हैं विशेषज्ञ

विशेषज्ञों का कहना है कि जिन बच्चों का बीएमआई अधिक है, उन्हें हृदयघात और स्ट्रोक का खतरा दो से तीन गुना ज्यादा होता है। माना जाता है कि ऐसे बच्चों की जीवन प्रत्याशा सामान्य बच्चों से लगभग आधी रह जाती है। पोस्टमॉर्टम स्टडीज से यह पता चला है कि मोटापे से ग्रस्त बच्चों की रक्त वाहिनियों में शुरुआती उम्र से ही फैटी स्ट्रिक्स जमा होने लगती हैं। यह स्थिति युवावस्था तक पहुंचते-पहुंचते एथेरोस्क्लेरोसिस में बदल जाती है, जो हार्ट अटैक का मुख्य कारण है।

क्या कहते हैं अध्ययन

अध्ययनों से पता चला है कि मोटे किशोरों में वयस्क अवस्था तक पहुंचते-पहुंचते हृदय रोग का खतरा 40-70 प्रतिशत अधिक हो जाता है। भारत में हुए कुछ शोधों के अनुसार, 10-15 साल की उम्र के मोटे बच्चों में 20-30 प्रतिशत तक पहले से ही हाई ब्लड प्रेशर और असामान्य लिपिड स्तर पाए जाते हैं। यदि मौजूदा प्रवृत्ति जारी रही, तो 2035 तक भारत में किशोरों और युवाओं में हृदय रोग का बोझ दोगुना हो सकता है।

क्या हैं सावधानियां

इस गंभीर समस्या से निपटने के लिए बहुस्तरीय प्रयास जरूरी हैं। परिवार स्तर पर बच्चों को संतुलित आहार देना, स्क्रीन टाइम सीमित करना और आउटडोर खेलों के लिए प्रोत्साहित करना जरूरी है। स्कूलों में कैंटीन और मिड-डे मील में हेल्दी फूड को प्राथमिकता देनी चाहिए और शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य बनाना चाहिए। सरकारी स्तर पर जंक फूड और शुगरीय ड्रिंक्स पर टैक्स या प्रतिबंध, हेल्थ चेक-अप और जागरुकता अभियान चलाना कारगर उपाय हो सकते हैं। मीडिया और सोशल मीडिया के माध्यम से व्यापक जन-जागरुकता पैदा की जा सकती है।

बचपन का मोटापा अब केवल एक लाइफस्टाइल समस्या नहीं, बल्कि भविष्य के हृदय रोगों का सबसे बड़ा बीज है। यह बच्चों को जीवन की शुरुआत में ही गंभीर स्वास्थ्य चुनौतियों की ओर धकेल रहा है। भारत जैसे युवा देश के लिए यह चिंता और भी बड़ी है, क्योंकि यदि आज इसे नियंत्रित नहीं किया गया, तो आने वाले 10-20 सालों में हृदय रोगों का बोझ विस्फोटक रूप से बढ़ेगा। समाधान स्पष्ट है-स्वस्थ आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, समय पर स्वास्थ्य जांच और नीतिगत हस्तक्षेप। अगर हम अभी कदम उठाएं, तो बच्चों का वर्तमान ही नहीं, भविष्य भी सुरक्षित किया जा सकता है।

मोटापे बढ़ने के कारक

बच्चों में मोटापे के बढ़ने के पीछे कई परस्पर जुड़े कारक जिम्मेदार हैं। सबसे बड़ी वजह गलत खान-पान की आदतें हैं। फास्ट फूड, पैकेज्ड स्नैक्स, कोल्ड ड्रिंक्स और जंक फूड बच्चों की दिनचर्या का हिस्सा बन गए हैं। इन खाद्य पदार्थों में कैलोरी तो अधिक होती है, लेकिन पोषण बेहद कम होता है। इसके साथ ही शारीरिक निष्क्रियता ने भी स्थिति को और बिगाड़ा है। पहले बच्चे खुलकर खेलकूद करते थे, लेकिन आज मोबाइल, टीवी और वीडियो गेम्स ने उनकी शारीरिक गतिविधियों को लगभग खत्म कर दिया है। घंटों स्क्रीन के सामने बैठने से ऊर्जा की खपत कम होती है और वजन तेजी से बढ़ता है। परिवार और सामाजिक माहौल भी इस समस्या को बढ़ाते हैं। व्यस्त जीवनशैली के कारण माता-पिता अक्सर बच्चों को रेडी-टू-ईट और बाहर का भोजन देते हैं। पोषण संबंधी जागरूकता की कमी बच्चों में असंतुलित आहार को और बढ़ावा देती है। आय में वृद्धि और शहरीकरण ने भी पारंपरिक संतुलित भोजन को पीछे छोड़कर तैलीय और बाजारू भोजन को लोकप्रिय बना दिया है।

बच्चों में मोटापे और हृदय रोगों के बीच गहरा संबंध

मोटापे और हृदय रोगों के बीच गहरा संबंध है। हमारा हृदय एक मांसपेशी है, जो पूरे शरीर में रक्त पंप करता है। जब बच्चे का वजन बढ़ जाता है, तो हृदय को सामान्य से कहीं अधिक मेहनत करनी पड़ती है। समय के साथ यह अतिरिक्त कार्यभार हृदय की दीवारों को मोटा, कठोर और कम कुशल बना देता है। मोटे बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर और खराब कोलेस्ट्रॉल जल्दी विकसित हो जाते हैं, जो धमनियों में चर्बी जमा करके खून के प्रवाह को बाधित करते हैं। यह स्थिति दिल का दौरा या स्ट्रोक का खतरा बढ़ाती है। बचपन का मोटापा इंसुलिन रेजिस्टेंस और टाइप-2 डायबिटीज को जन्म देता है और डायबिटीज हृदय रोग का सबसे बड़ा जोखिम कारक है। किंग्स कॉलेज लंदन की रिसर्च बताती है कि बचपन का मोटापा सीधे हृदय रोगों का कारण बन सकता है। मोटे बच्चों का लेफ्ट वेंट्रिकल गोलाकार हो जाता है, जिससे उसकी पंपिंग क्षमता घट जाती है और हृदय कमजोर होने लगता है।

बिगड़ रही है शरीर की
जैविक घड़ी

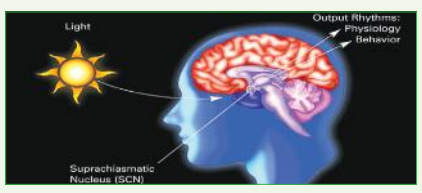
ईश्वर जीव-जंतुओं और वनस्पति जगत का पिता है। जड़, जंगम और जगत का रचयिता और नियंता है। हम और आप मनुष्य की बनाई साधारण घड़ी से तो परिचित हैं, जो अक्सर दीवारों पर लगी दिखती है। घंटा घर पर भी दिखाई देती है, लेकिन अधिकांश मनुष्य परमात्मा की बनाई जैविक घड़ी से परिचित नहीं है, जो उसने मानव शरीर जीव-जंतुओं के शरीर और वनस्पति में स्थापित की है।

आर्य सागर
लेखक

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की एक शाखा है-फिजियोलॉजी, जिसे शरीर क्रिया विज्ञान कहा जाता है, जिसमें इस बात का अध्ययन किया जाता है कि मानव शरीर के अंग कैसे कार्य करते हैं, कौन सा अंग, कौन सा रस हार्मोन कब-कब बनाएगा और शरीर की आवश्यकता पूरी होने पर बनाना बंद करेगा। वह कौन है, जो हमें गहरी नींद से सोते हुए ही जगा देता है, वह कौन है, जो निश्चित समय होने पर हमें भूख का एहसास शरीर में करा देता है। हमारे लिए इन सभी कार्यों का करता ईश्वर है। ईश्वर ने इस क्रिया के लिए मानव शरीर में जैविक घड़ी बायोलॉजिकल क्लॉक को बनाकर उसमें चाबी भर दी है, जो हमें हमारे स्वभाव, सुबह से लेकर रात्रि तक मानसिक सक्रियता, तनाव, उत्साह को नियंत्रित करती है। हमारे शरीर के अंदरूनी अंगों की क्रिया प्रणाली को निर्धारित नियंत्रित करती है।

कैसे काम करती है जैविक घड़ी

दुनिया इस जैविक घड़ी के विषय में वर्ष 2017 में ही विस्तारपूर्वक जान पाई है, जब तीन अमेरिकी वैज्ञानिकों को वर्ष 2017 का फिजियोलॉजी का नोबल मिला था। हमारे ओजस्वी, तेजस्वी पूर्वज परमात्मा की बनाई जैविक घड़ी को लाखों-करोड़ों वर्ष पहले ही जान गए थे तभी तो उन्होंने अपनी दिनचर्या को नियमित किया था। प्रात: 3:00 या 4:00 बजे ब्रह्म मुहूर्त में उठना, 6:00 बजे तक



मल त्याग और 12:00 बजे तक भोजन ग्रहण कर लेना। सुबह-शाम मानसिक आध्यात्मिक लाभ के लिए वैदिक संध्या करना। रात्रि 9 से 10 के बीच सो जाना। जब हम 9 बजे सो जाते हैं तो नींद चार चरणों में पूरी होती है 9 से 11 के बीच गहरी नींद आती है। 11 से 1 के बीच सपनों से युक्त नींद आती है। 1 से 3 के बीच दोबारा गहरी नींद आती है। 3 से 5 के बीच सपनों से युक्त नींद आती है। यह शुभ-अशुभ सपने होते हैं। इनमें से अधिकांश सुबह याद भी नहीं रह जाते। युवकों के लिए विशेष लाभदाई होता है प्रात: 4 बजे का उठना।

शारीरिक रोगों से ग्रस्त लोग

हम देखते हैं कि जीव-जंतु समय से खाते हैं, समय से सोते हैं, समय पर उठते हैं तो वह सदैव स्वस्थ रहते हैं, उनको गंभीर बीमारियां नहीं होतीं, लेकिन इंसान आज रोगों का पुतला बन गया है। मानसिक शारीरिक रोगों से ग्रस्त है। जब कोई छोटा बच्चा रात को पेड़ को हिलाता था तो हमारे बुजुर्ग मना करते थे, उसके पीछे यही कारण था कि पेड़ की जैविक घड़ी बाधित हो जाएगी पेड़ को असमय हिलाने से। इतना ही नहीं महीने में दो दिन खेती में काम आने वाले पशु से अमावस्या, पूर्णमासी के दिन काम नहीं लिया जाता था। चंद्र-मास परिवर्तन का असर पशुओं की जैविक घड़ी पर न पड़े, लेकिन आज मानव शरीर बीमारियों का पुतला बन गया है। हर दूसरा व्यक्ति अशांत, बेचैन, अतृप्त है। इसका एक ही कारण है परमात्मा की बनाई जैविक घड़ी के अनुसार अपनी दिनचर्या का पालन नहीं करना। सुबह-शाम सूर्य की किरणें इस जैविक घड़ी को प्रभावित करती हैं। शरीर अपने अंदर से आंतरिक परिवर्तन लाता है। सुबह हम ऊर्जा का अनुभव करते हैं। स्मृति तेज होती है। शाम होते-होते ऊर्जा की कमी अनुभव होने लगती है। रात को सोते समय कक्ष में कृत्रिम प्रकाश नहीं होना चाहिए। इससे जैविक घड़ी प्रभावित होती है। सोने का यही नियम होना चाहिए सबसे पहले लाइट बंद, फिर आंख बंद, फिर विचार बंद।

सोने के नियम

सोने के कुछ नियम हैं, जिनका पालन करना आवश्यक है। हमें रात को जल्दी सोना चाहिए और सोने से पहले लाइट बंदकर देनी चाहिए। कृत्रिम प्रकाश हमारी जैविक घड़ी को प्रभावित कर सकता है और हमें नींद की गुणवत्ता को कम कर सकता है।

दिनचर्या नियमित करने के लाभ

हम अपनी दिनचर्या को नियमित करते हैं तो हमें कई लाभ होते हैं। हमें अच्छी नींद आती है, हमारा पाचन तंत्र ठीक रहता है और हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। नियमित दिनचर्या हमें तनाव और चिंता से भी बचाती है और हमें अधिक ऊर्जा और उत्साह देती है।

सूर्य की किरणों का प्रभाव

सूर्य की किरणें हमारी जैविक घड़ी पर बहुत प्रभाव डालती हैं। सुबह की किरणें हमें ऊर्जा और उत्साह देती हैं, जबकि शाम की किरणें हमें आराम और शांति देती हैं। सूर्य की किरणें हमारे शरीर को विटामिन डी भी प्रदान करती हैं, जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
इस सप्ताह की शुरुआत किसी शुभ समाचार की प्राप्ति से होगी। यदि सप्ताह के उत्तरार्ध का कुछ समय छोड़ दिया जाए तो पूरा हफ्ता अनकूल रहने वाला है। यदि आप प्रतियोगिता की तैयारी में जुटे हैं या फिर आप अपना करियर या कारोबार विदेश में चाहते हैं तो आपकी राह में आ रही बाधाएं दूर होगी।

वृष
इस सप्ताह कार्य विशेष को करते समय सूझबूझ से काम लेना होगा। यदि आप नौकरीपेशा व्यक्ति हैं तो आपको अपने कार्यक्षेत्र में सभी को साथ लेकर चलने की आवश्यकता है। इस सप्ताह घर हो या बाहर आपको लोगों की छोटी-मोटी बातों को तूल देने से बचना होगा।

मिथुन
यह सप्ताह पूरी तरह से अनुकूल रहने वाला है। सप्ताह के अंत तक आपको कोई बड़ी जिम्मेदारी, पद की प्राप्ति संभव है। यदि आप लंबे समय से अपनी नौकरी में बदलाव के लिए प्रयासरत थे तो सप्ताह के अंत में आपके शुभ समाचार प्राप्त हो सकता है।

कर्क
यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। सप्ताह थोड़ा बेहतर रहेगा, लेकिन बावजूद इसके आपको अपने कामकाज के तरीके व लोगों के साथ बात-व्यवहार में बदलाव की बहुत ज्यादा आवश्यकता रहेगी। इस सप्ताह किसी भी कार्य को कल पर टालने अथवा किसी दूसरे के भरोसे छोड़ने की गलती न करें।

सिंह
यह सप्ताह मनचाही मुराद पूरी करने वाला साबित होगा। इस सप्ताह आपको जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मनचाही सफलता और लाभ की प्राप्ति होगी। यदि आप लंबे समय से किसी स्थान विशेष पर तबादले अथवा किसी महत्वपूर्ण पद को पाने के लिए प्रयासरत थे तो आपको अप्रत्याशित रूप से वह मिल सकता है।

कन्या
यह सप्ताह मिश्रित फलदायक है। इस राशि के जातकों को इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों को पूरा करने में कुछ बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। स्वजनों और शुभचिंतकों से समय पर सहयोग व समर्थन न मिल पाने पर कन्या राशि के जातकों का मन इस सप्ताह थोड़ा उदास रहेगा।

तुला
यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। इस सप्ताह आप अपने करियर और कारोबार के लिए जितना परिश्रम व प्रयास करेंगे आपको उतनी ही ज्यादा सफलता हासिल होगी। इस पूरे सप्ताह आप पर ईश्वर की कृपा बरसती नजर आएगी। अधिकारी वर्ग आपसे प्रसन्न रहेंगे और कनिष्ठ लोगों का पूरा सहयोग-समर्थन मिलता रहेगा।

वृश्चिक
इस सप्ताह के आरंभ का समय आप अपनी ऊर्जा और ध्यान विशेष रूप से आय बढ़ाने में लगाएंगे। इसके अतिरिक्त इस समय आप लाभ के नए साधन बनाने और आय के साधनों को बहुगुणित करने में अपनी ऊर्जा जगाएंगे। धन का आगमन इस सप्ताह अवधि की विशेषता रहेगी।

धनु
यह सप्ताह अनुकूल है, लेकिन फिर भी आपको इस सप्ताह कोई भी कदम जल्दबाजी अथवा आवेश में आकर उठाने से बचना चाहिए अन्यथा आपको मिलने वाली सफलता और लाभ का प्रतिशत कम हो सकता है। सप्ताह की शुरुआत में आपके कर्मक्षेत्र में अचानक ही आपको कोई लाभ होगा अथवा किसी कार्य में कोई बड़ी सफलता मिल सकती है।

मकर
यह सप्ताह सामान्य रहने वाला है। आपके कार्य यथावत चलते रहेंगे और कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में आपको कामकाज के सिलसिले में लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है। यात्रा सुखद एवं नए संबंधों को बढ़ाने में मददगार साबित होगी। आप अपने आजीविका के क्षेत्र में आमूलचूल बदलाव लाने की योजना बना सकते हैं।

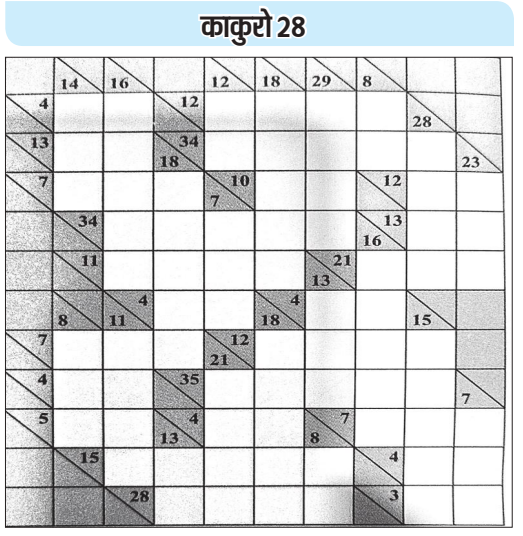
कुंभ
यह सप्ताह बीते सप्ताह के मुकाबले थोड़ा बेहतर रहने वाला है। इस सप्ताह नौकरीपेशा लोगों की आय के अतिरिक्त स्रोत बनेंगे, जिससे उनकी आर्थिक हालात में सुधार देखने को मिलेगा। सप्ताह के पूर्वार्ध में आप अपने कार्य विशेष में सफलता और कारोबार में होने वाले लाभ को लेकर काफी आशान्वित रहेंगे। काफी हद तक आपके द्वारा किए गए प्रयास सफल भी होंगे।

मीन
यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। इस सप्ताह अहं और वहम से बचना होगा। जीवन में सभी पर विश्वास करना उचित नहीं है, लेकिन यदि किसी पर विश्वास करना भी हो तो सोच समझकर करें। घर और बाहर दोनों जगह लोगों के साथ प्रेम व सामंजस्य बनाए रखने के लिए आपको बड़ी सूझबूझ के साथ निर्णय लेने होंगे।

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 28



काकुरो 27 का हल

	11	34			16	4	7		
13	5	8	3	7	4	1	2	10	
10	3	6	1	4 10	1	3	4	2	6
16	1	4	2	3	6	8	1	4	3
11	2	9	3 22	1	2	6	4 8	3	1
	16	7	9	15 14	3	5	4	1	2
	24	16 30	7	9	3 34	1	3	16	
35	8	9	6	5	7	16 4	1	3	29
16	9	7	23	17	8	9	9 17	1	8
22	7	6	9	16 34	4	7	8	6	9
	30	8	6	7	9	20	9	4	7
		23	8	9	6		7	2	5

शब्द संसार

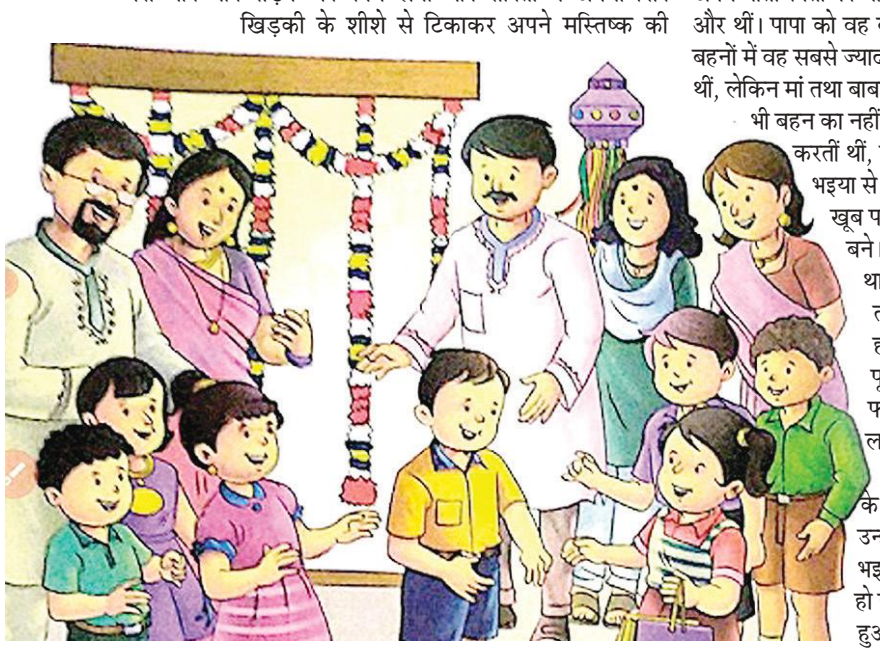
कहानी

बचपन की फुलझड़ियां

दीवाली की छुट्टियों में डॉक्टर सरिता ने अपने गांव जाने की पूरी तैयारी कर ली थी। गांव का शांत वातावरण, गायों के गले में पड़ी घंटियों की आवाजें, पेड़ों की छांव में बैठकर घंटों गपशप करने की यादें, उन्हें काफी दिन पहले ही याद आने लगी थी। जैसे ही अस्पताल से छुट्टी मिली, वह तुरंत गांव के लिए रवाना हो गईं। उनके गांव तक अब बस जाने लगी थी। जब वह छोटी थीं, तो केवल घोड़ागाड़ी या बैलगाड़ी ही उनके गांव जा पाती थीं।

सामान का बैग अपने कंधे पर लादकर वह बस अड्डे पर जा पहुंचीं। संयोग से बस उनके गांव जाने के लिए तैयार खड़ी थी। वह तेजी से बस में चढ़ीं और पीछे से आगे वाली सीट पर जाकर बैठ गईं। तभी एक अखबार बेंचने वाला, अखबार लेकर बस में चढ़ा। वह जब भी बस में यात्रा करती थीं, तो समय व्यतीत करने के लिए कोई न कोई पत्रिका या अखबार जरूर खरीद लेतीं थीं, लेकिन आज उन्होंने कोई अखबार या पत्रिका नहीं खरीदी। उन्हें तो अपने गांव की बीती हुई जिंदगी की यादों को याद करने में बड़ा मजा आ रहा था।

बस धीरे-धीरे सड़क पर रेंगने लगी थी। सरिता ने अपना सिर खिड़की के शीशे से टिकाकर अपने मस्तिष्क की डायरी में लिखे गांव के दिनों के पन्नों खोलकर पढ़ना शुरू कर दिया। वह अपने माता-पिता की चौथी संतान थी। उनसे बड़ा एक भाई और दो बहनें और थीं। पापा को वह बचपन से ही बाबा कहतीं थीं। अपने सभी भाई-बहनों में वह सबसे ज्यादा चंचल थीं। पढ़ाई-लिखाई में भी वह सबसे आगे थीं, लेकिन मां तथा बाबा की नजरों में, जो स्थान भइया का था, वह किसी भी बहन का नहीं था। सभी बहनें मिल-जुलकर घर का सारा काम करतीं थीं, लेकिन भइया को बस पढ़ाई करनी थी। बाबा को भइया से बहुत आशाएं थीं। वह कहते हैं कि भइया को वह खूब पढ़ाएंगे, जिससे वह बड़ा होकर बहुत बड़ा डॉक्टर बने। परंतु भइया का मन पढ़ाई में बिल्कुल नहीं लगता था। यही कारण था कि वह हाईस्कूल की परीक्षा में तीन बार फेल हुआ था, लेकिन सरिता ने केवल हाईस्कूल की परीक्षा ही नहीं पास की थी, वरन पूरे प्रदेश में प्रथम स्थान प्राप्त किया था। उसका फोटो खींचने के लिए अखबार वालों की लाइन सी लग गई थी।



बाबा को खुशी तो हुई थी, लेकिन उनके मन के किसी कोने में उसके लड़की होने की टीस थी। उन्होंने बुझे मन से कहा भी था कि यदि यही स्थान भइया का आया होता तो उनका मस्तक गर्व से ऊंचा हो जाता। बाबा की इस बात से सरिता को बहुत दुख हुआ था, लेकिन उसने कुछ कहा नहीं! गांव में हाईस्कूल से ज्यादा कक्षा के स्कूल नहीं थे। अब यदि सरिता को पढ़ाई करनी थी तो उसे शहर जाना था। बाबा तथा अम्मा ने बिल्कुल ही मनाकर दिया था कि वह अब और आगे नहीं पढ़ेगी। घर में रहकर केवल घर के कामकाज सीखेगी। लड़कियों को ज्यादा पढ़ने से कोई फायदा नहीं! शादी हो जाने पर, उन्हें घर का ही चूल्हा-चौका देखना है। फिर लड़की जब ज्यादा पढ़ जाती है तो उसके मेल का लड़का मिलने में भी काफी परेशानी होती है,

लेकिन सरिता ने और आगे पढ़ने की ठान रखी थी। उसने इसी कारण कई दिनों तक खाना भी नहीं खाया था, परंतु इतना सब होने के बाद भी बाबा का दिल नहीं पसीजा था। वो तो चाचा की बलिहारी कहो कि वह उन्हीं दिनों गांव आए थे, जब उसकी भूख हड़ताल चल रही थी। चाचा शहर में एक बैंक में काम करते थे। सारी बात जानकर उन्होंने अपना निर्णय सुनाया था कि सरिता उनके साथ शहर जाएगी और वहीं रहकर आगे की पढ़ाई करेगी। चाचा की बात का बाबा ने काफी विरोध किया था, लेकिन चाचा ने किसी तरह उन्हें समझा लिया। फिर वह चाचा के साथ शहर आ गई थी। अब वह होली, दीवाली जैसे त्योहारों पर ही गांव जाती थी।

डॉ. देशबंधु
बाल साहित्यकार

धीरे-धीरे समय बीतता रहा। उसने इंटर की परीक्षा बहुत अच्छे अंकों से पास की थी। एक दिन उसने चाचा से डॉक्टरी की प्रवेश परीक्षा में बैठने की इच्छा प्रकट की। चाचा उसकी बात सुनकर बहुत प्रसन्न हुए थे। उन्होंने उसे परीक्षा में बैठने की अनुमति ही नहीं दी, वरन खुद फार्म भी ले आए। सरिता पढ़ने में अव्वल तो थी ही, इसलिए प्रवेश परीक्षा में भी उसने बाजी मार ली। संपूर्ण प्रवेश परीक्षा में उसका प्रथम स्थान था। एक बार फिर वह अखबारों की सुर्खियों में छा गई। चारों ओर से उसके लिए बधाई संदेश आ रहे थे, लेकिन उसे अपनी बाबा तथा अम्मा के बधाई, आशीर्वाद संदेश का इंतजार था। वह इंतजार करती रही, लेकिन ऐसा कोई समाचार गांव से नहीं आया।

भइया ने हाईस्कूल में लगातार तीन साल फेल होने के बाद पढ़ाई छोड़ दी थी और गांव में ही खेती का काम देखने लगा था। सरिता को मेडिकल कालेज में प्रवेश मिल गया था। यहां भी उसने मन लगाकर पढ़ाई की और लगातार अच्छे अंकों से पास होती रही। धीरे-धीरे उसकी डॉक्टरी की पढ़ाई पूरी हो गई।

एक दिन उसने अखबार में अस्पताल में डॉक्टरों की भर्ती का विज्ञापन पढ़ा। उसने चाचा से इसमें आवेदन करने की अनुमति मांगी। चाचा ने तुरंत हामी भर दी। सरिता ने फार्म भरा। उसे साक्षात्कार के लिए बुलाया गया। उसकी विलक्षण प्रतिभा के कारण उसका तुरंत चयन हो गया। अब वह सरकारी अस्पताल की डॉक्टर थी।

एक दिन वह अस्पताल में अपने कमरे में बैठी मरीज देख रही थी। तभी उसके मोबाइल की घंटी बज उठी। सरिता ने मोबाइल उठाकर देखा। उसके चाचा का फोन था। कॉल चालू होते ही उसे चाचा की घबराई हुई आवाज सुनाई पड़ी, "बिटिया, तुम्हारे बाबा को दिल का दौरा पड़ गया है। गांव के डॉक्टर ने जवाब दे दिया है। अभी कुछ ही देर में पड़ोसी उन्हें तुम्हारे पास ला रहे हैं।"

चाचा की घबराई हुई आवाज सुनकर सरिता के दिल की धड़कन बढ़ गई। कुछ ही देर में, चाचा जी पसीने से लथपथ, उसके कमरे में घुसे। उसे देखते ही वह चिल्लाए,-"बिटिया देखो, तुम्हारे बाबा को क्या हो गया?" इसके आगे वह और नहीं बोल पाए। फफककर रो पड़े।

चाचा की ऐसी हालत देखकर सरिता तुरंत अपनी सीट से उठकर दरवाजे की ओर भागी। बाहर गेट पर ट्रैक्टर वाली ट्राली में बाबा बेहोश पड़े थे। उनकी ऐसी हालत देखकर वह भी फफककर रो पड़ी, लेकिन उसने तुरंत ही अपने आप पर काबू पाकर नर्स को स्ट्रेचर लाकर बाबा को ट्राली पर से उतारने के लिए कहा। अंदर चारपाई पर लिटाकर उसने बाबा का चेकअप किया। फिर कुछ इंजेक्शन लगाकर ग्लूकोज की बोतल चढ़ानी शुरू कर दी। बाबा को वास्तव में दिल का दौरा पड़ा था। जब गांव के डॉक्टरों ने जवाब दे दिया तो पड़ोसी उन्हें ट्राली पर लादकर शहर भागे थे। चार-पांच बोतलें चढ़ने के बाद बाबा को होश आया था। सामने सरिता बिटिया को देखकर उनकी आंखों से आंसू बह निकले। उनके मुंह से बस यही शब्द फूटे थे,-"जुग-जुग जियो मेरी बिटिया! तुमने आज मेरी लड़की का नहीं, वरन लड़के का हक अदा कर दिया है। मैंने लड़की और लड़के में भेद करके तुम्हें आगे पढ़ाई करने से रोका था। वह मेरी बहुत बड़ी भूल थी।" कुछ पल रुककर उन्होंने फिर कहा था, -"यदि आज तुम इस काबिल न होतीं बिटिया, तो शायद मैं जिंदा न रह पाता।" कहते-कहते उनकी आवाज भर्राने लगी थी।

बाबा की बातें सुनकर सरिता को लगा था, जैसे आज पहली बार उसे बाबा के हृदय का सच्चा प्यार मिल पाया है, जिसके लिए वह बरसों तरसी थी। उसे ऐसा महसूस हो रहा था, जैसे सारी दुनिया की खुशियां सिमटकर उसकी झोली में आ गईं है। वह बाबा के गले से लिपटकर काफी देर रोई थी। ये वो आंसू थे, जो बरसों अपने बाबा का सच्चा स्नेह पाने से वंचित रहने के कारण उसके हृदयंतर में बोझ की तरह कैद थे।

अचानक गाड़ी के रुकने से उसकी तंद्रा भंग हुई। उसने खिड़की से बाहर झांककर देखा। उसका गांव आ गया था। बीती-बातों की यादों ने उसका सफर पूरा कर दिया था। उसने अपना बैग उठाकर कंधे पर लादा और बस से उतरकर अपने घर की ओर चल दी। वह मन ही मन सोच रही थी कि अभी कुछ पल बाद वह अपनी प्यारी अम्मा के गले से लिपटकर उनके निर्मल प्यार में इतना नहा जाएगी कि उसकी सफर की थकान पलक झपकते ही समाप्त हो जाएगी। फिर वह अम्मा के द्वारा बने स्वादिष्ट गुलाब जामुन और दही-बड़े खाएगी। उसे मां के बनाए दही-बड़े बहुत अच्छे लगते थे। दीवाली वाले दिन वह अपने परिवार के साथ आतिशबाजी का खूब आनंद लेगी। मिट्टी के दीपकों से अपने घर को रोशन करेगी। यादों की मनमोहक रंग-बिरंगी रोशनी में डूबी सरिता के मन में, गांव में बीते बचपन की अनगिनत फुलझड़ियां छूट रहीं थीं। उसके होंठों पर यह सब सोचकर हल्की सी मुस्कान फैल गई थी।

कविताएं/गीत

बढ़ते कदम

ये बढ़ते कदम, बड़े निराले हैं,
हैं इनमें हजारों की उम्मीदें,
उन लाचारों की उम्मीदें
हर कदम में है विश्वास, बढ़ता
हौंसला और भविष्य
मत रोकों इन बढ़ते कदमों
को, बैचैन कदम हैं बढ़ने को

ये थकते नहीं हैं चलने से, न
हां कहते,न, न कहते
मकसद है सिर्फ चलने से,
इस दुनिया को बदलने से,

है ख्वाब इनमें उन परिंदों के,
जिनको जकड़ा है दरिंदों ने
मसलें हल होंगे सबके इनसे,
तुम भी बढ़ लो, मैं भी बढ़ लूं

बैर छोड़ों, प्रेम करों,
कदम तुम्हारा छोटा पड़
जाए, तो
मैं अपना कदम बढ़ा लूंगा,
कदम मिलाकर देखो तो, फिर
ये जहां बदलेगा इन कदमों से,

ये कदम चले हैं शोलों पर,
कड़ी धूप में रेतों पर
जुते खेत के ढेलों पर, जज्बा
बहुत है इन कदमों में
आगे बढ़कर हाथ मिलाओ,
इन कदमों से कदम मिलाओ।

डॉ बी. पी. सिंह
भाकृअनुप-उत्तर पूर्वी पर्वतीय क्षेत्र अनुसंधान परिसर उमियाम

जीत गया

बंजारों सा सारा जीवन
चलते-चलते बीत गया।
गया नदी से दूर नहीं था
फिर भी गागर रीत गया।

शाम झांकती पत्तों में से
चिड़ियों में डर दीख रहा।
बदले मौसम के संग-
संग ही
अंतर्मन भी भीग रहा।
मौसम का रुख भी बदलेगा
अभी-अभी तो शीत गया।

जंगल-जंगल चलते-चलते
दिन कितने ही गुजर गए।
बस्ती के सच को गाया तो
कितने चेहरे मुकर गए।
जिसको अपनाना था मुझको
रूठ वही फिर मीत गया।

दूर पहाड़ी झरने के भी
स्वर क्यों उखड़े-उखड़े हैं।

जिसको देखो उसके मन में
ढेरों प्रश्न खड़े से हैं।
कदम-कदम जो हारा
मुझसे हार-हार कर जीत
गया।

पंकज मिश्र 'अटल'
गीतकार

कलयुग में कृष्ण नहीं आ पाएंगे

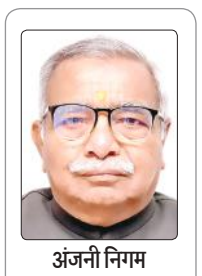
कलयुग की सुता तुम तनुजा
नहीं सत्ययुग की राधा हो।
न तुम त्रेतायुग की सीता न
अहिल्या, होल्कर मराठा हो।
घर में छिपकर बैठे रावण तुम्हें
हरण कर ले जाएंगे।
कुमारी, अपनी रक्षा स्वयं ही
कर लो कलयुग में कृष्ण नहीं
आ पाएंगे।
तेज कर चूल्हा,चकला-बेलन,
नंदिनी अब तुम शस्त्र उठा लो
अब ध्वंस करो गहनों से
सजना, मस्तक रणभूमि
तिलक लगा लो।
दु:शासन से चेहरे निर्मित, चीर
हरण कर जाएंगे, आत्मजा!
अपनी रक्षा स्वयं ही कर लो,
कलयुग में कृष्ण नहीं आ
पाएंगे।।
त्यागो तो अश्रुओं का क्रंदन,
मां ज्वाला सम कहानी हो
अभिज्ञा बनो अपने पराक्रम
की, तुम कालरात्रि भवानी हो
सतयुग के राम-लक्ष्मण
भरत-शत्रुघ्न,
आदर्श तुल्य नहीं मिल पाएंगे
दुहिता, अपनी रक्षा स्वयं ही
कर लो, कलयुग में कृष्ण नहीं
आ पाएंगे।।
'निर्भया' सा लज्जित कर
देंगे, 'श्रद्धा' सा तड़पाएंगे
देह तुम्हारी टुकड़े कर देंगे
और क्रूर क्रिया पर मुस्काएं
न्याय पाने की अभिलाषा में,
मात-पिता के आंसू शुष्क
कठोर हो जाएंगे,
बेटी, अपनी रक्षा स्वयं ही कर
लो, कलयुग में कृष्ण नहीं
आ पाएंगे।

प्रीति अरोरा
लेखिका

लघुकथा

संवेदनशीलता

त्रियुगी नारायण एक गांव से निकलकर शहर में पढ़ने आया। किसान का बेटा होने के बाद भी होनहार था सो ग्रेजुएशन करने के तुरंत बाद एक बैंक में अधिकारी पद की परीक्षा दी और पहली बार में ही पास होकर नौकरी करने लगा। त्रियुगी नारायण की नौकरी क्या लगी, शादी के प्रस्ताव भी आने लगे और माता-पिता ने एक सभ्य सुसंस्कृत परिवार की कन्या से विवाह कर दिया। विवाह के बाद त्रियुगी नारायण ने किराए का एक श्री बीएचके फ्लैट ले लिया तो माता-पिता भी दो-चार दिन के लिए आने लगे।



अंजनी निगम
वरिष्ठ पत्रकार

होली-दिवाली जैसे त्योहार त्रियुगी नारायण अपनी पत्नी सुनयना के साथ गांव में ही अपने माता-पिता के साथ मनाने के लिए जाते थे। त्रियुगी नारायण ने अपने माता-पिता से शहर के मकान में रहने का कई बार आग्रह किया, किंतु उन्होंने हर बार इनकार कर दिया कि गांव के जैसा शांत, प्रदूषण मुक्त वातावरण शहर में कहां मिलेगा। त्रियुगी के सारे प्रयास विफल हो गए तो उसने गांव के पुराने कच्चे मकान को पक्का करा दिया। समय बीतते देर नहीं लगी और त्रियुगी के घर में किलकारियां गूंजी तो सबसे अधिक प्रसन्नता गांव में उसके बाबा-दादी को हुई। पहली बार वो दोनों अपने कुलदीपक के साथ 15 दिनों तक रुके और जाते-जाते दुलार करते रहे। उन्होंने ही उसका नाम दीपक रखते हुए कहा कि अब यह कुल को और भी आगे बढ़ाएगा। दीपक बड़ा होने के साथ बाबा-दादी का दुलारा भी होता गया, दिन में एक बार वीडियो कॉल पर उसे न देख लें तो बाबा-दादी को चैन नहीं मिलता था। बैंक नौकरी में सीनियरिटी बढ़ने के साथ ही पहले शहर की ही बड़ी ब्रांच फिर दूसरे शहरों में तबादला होने लगा। इधर दीपक भी बड़ा होकर इंटरमीडिएट में आ गया, इसी बीच दो माह के भीतर ही पहले मां और फिर पिता जी की मृत्यु का समाचार त्रियुगी नारायण को मिला तो वह टूट ही गया। ऐसे में पत्नी सुनयना ने उसे हिम्मत बंधाई और निर्णय लिया गया कि गांव की संपत्ति को समेट कर अब शहर में रहा जाए, क्योंकि अब तैनाती गांव से काफी दूर थी और ट्रेन से जाने में पूरा एक दिन लग जाता था। खैर खेती-बाड़ी और गांव का मकान बेचकर त्रियुगी स्थायी रूप से शहर में ही आ गया। दीपक की हायर एजुकेशन को लेकर पति-पत्नी चिंता ही कर रहे थे कि उनका तबादला नोएडा में हो गया। यहां पर कुछ दिन तो किराए पर रहने के बाद, उन्होंने भविष्य को ध्यान में रखते हुए एक बड़ी सोसायटी में फोर बीएचके का फ्लैट ले लिया। सोसायटी में सुरक्षा के साथ ही पार्क, जिम, इंटरटेनमेंट आदि की सुविधाएं भी थीं।

दीपक भी अपने पिता की तरह शुरू से ही पढ़ाई में अव्वल रहता था और पहली बार में ही उसका सलेक्शन नोएडा के एक इंजीनियरिंग कॉलेज में हो गया। बीटेक करने के बाद उसने विदेश से एमटेक करने की इच्छा जताई तो पिता ने ब्रिटेन की एक नामी यूनिवर्सिटी में दाखिला करा दिया। एमटेक पूरा होने के पहले ही दीपक को वहां की एक कंपनी ने हायर कर लिया तो उसने वहीं अपना करियर शुरु कर दिया। धीरे-धीरे चार साल गुजर गए और त्रियुगी भी बैंक से रिटायर हो गए तो उन्होंने फेयरवेल पार्टी में दीपक से भी शामिल होने के लिए कहा, लेकिन कंपनी के कामों में व्यस्त रहने के उसने पिता से क्षमा मांग ली। इस घटना के बाद त्रियुगी कुछ उदास और गुमसुम रहने लगे। सोसायटी में भी लोगों से मिलना-जुलना कम हो गया। अचानक एक रात सोते समय उन्हें तेज घबराहट हुई तो उन्होंने सुनयना को जगाया और बात बताई। उन्होंने उसी ब्लॉक में रहने वाले एक डॉक्टर को रात में बुलाया तो उन्होंने आला लगाते ही कहा कि इन्हें तुरंत हॉस्पिटल ले जाना होगा। हॉस्पिटल वालों ने सॉरी बोलते हुए कहा आने में देर हो गई। सुनयना तो बदहवास हो गई, लेकिन सोसायटी के लोगों ने ढांढस बंधाया। दीपक को सूचना दी गई किंतु वह फिर नहीं आ सका। अंतिम संस्कार के बाद अब सुनयना इतने बड़े घर में अकेले रह गई तो उसकी हालत भी दीपक वाली हो गई। उसने अपना फ्लैट त्रियुगी के साथ बैंक में काम करने वाले कृष्णा अय्यर को किराए पर उठा दिया और खुद एक कमरे के मकान में रहने लगी।

सुनयना का मन किसी काम में नहीं लगता और न ही खाने की इच्छा रहती। धीरे-धीरे वह कमजोर होने लगी और बीमारियों ने उसके शरीर में जगह बना ली। एक दिन सुबह काम वाली ने डोर बेल बजाई तो दरवाजा नहीं खुला। उसने सोसायटी के गॉर्ड को सूचना दी तो बालकनी से घुसकर दरवाजा खोला गया और नजारा देखकर सभी दंग रह गए। सुनयना तो अपने बेड पर चिरनिद्रा में लीन थी। कृष्णा अय्यर ने सुनयना के फोन से दीपक को कॉल कर सूचना दी तो उसका जवाब था, अंकल! वर्क का ओवरलोड चल रहा है, आप लोग ही मम्मी का क्रिमनेशन मैनेज कर दीजिए मैं आपके अकाउंट में कुछ पैसे ट्रांसफर कर देता हूं। सोसायटी वालों ने ही सुनयना का अंतिम संस्कार कराया, दीपक ने इंग्लैंड में वहीं की एक भारतीय लड़की से शादी कर ली थी और उसके छह माह का बच्चा भी था। करीब सालभर बाद दीपक पत्नी और बच्चे के साथ घर आया और सीधे अय्यर साहब से मिला। चाय पानी की औपचारिकता के बाद उसने कहा, अंकल अब इस फ्लैट का मेरे लिए कोई काम नहीं इसलिए आप ही खरीद लीजिए। अय्यर बोले, इसकी इस समय कीमत पांच करोड़ है और मेरे पास अधिक से अधिक ढाई करोड़ ही हो पाएंगे। दीपक ने कहा कोई बात नहीं, लेकिन आप कल ही लिखापढ़ी करा लीजिए, पैसे तो बाद में भी मेरे अकाउंट में डाल दीजिएगा। अगले दिन दीपक अय्यर साहब की गाड़ी में रजिस्ट्री ऑफिस पहुंचा और लिखापढ़ी होने के बाद उनके घर आकर पत्नी और बच्चे को लेकर हमेशा के लिए इंग्लैंड चला गया। अय्यर साहब उसके इस व्यवहार से आवाक थे।

व्यंग्य

मंत्रीजी के कुत्ते को बुखार

कल रात मंत्रीजी के कुत्ते को बुखार आ गया। देशभर में चिंता की लहर दौड़ गई। सुबह-सुबह टीवी पर ब्रेकिंग न्यूज आई, शेरू की तबीयत नासाज, डॉक्टरों की टीम रवाना हुई, शेरू यानी मंत्रीजी का पालतू कुत्ता, जो बीते सप्ताह थाईलैंड से लाया गया ऑर्गेनिक चिकन सिर्फ इसलिए नहीं खा रहा था, क्योंकि उसमें नमक जरा कम था। कल गलती से उसने नौकर की थाली से बासी रोटी चख ली और तब से उल्टियां कर रहा है।

वीना सिंह
व्यंग्यकार

जैसे ही खबर फैली, प्रशासन हरकत में आ गया। नगर निगम की टीम बुखार का स्रोत तलाशने पहुंची। पहले बंगले के पास की झुग्गी-बस्ती को तत्काल खाली कराया गया, संक्रमण फैलने से पहले रोकना जरूरी है, यह तर्क दिया गया। बंगले के सामने सड़कों की धुलाई शुरू हुई। कीटाणुनाशक का इतना छिड़काव हुआ कि मोहल्ले के लोग दो घंटे तक आंखें मलते रहे। पुलिस ने मंत्रीजी के बंगले की ओर जाने वाली गली को सील कर दिया, ताकि मीडिया की भीड़ शेरू की शांति भंग न करे।

पास की सरकारी डिस्पेंसरी को खाली कराया गया। वहां भर्ती मरीजों को बाहर बैठा दिया गया ताकि आईसीयू में शेरू को रखा जा सके।

वहां एक बुजुर्ग महिला ने पूछा, पर मैं तो इंसान हूं, मेरा क्या? नर्स ने कंधे उचकाकर कहा, आपके पास वोट है, भौंकने की ताकत नहीं।

इस बीच, बंगले के बाहर समर्थकों की भीड़ जुटने लगी। कुछ फूलों की माला लेकर आए, कुछ दवाई की शीशियां और कुछ घर में बनी चिकन हड्डियां। शाम तक मुख्यमंत्री खुद हालचाल लेने पहुंच गए। टीवी पर कैमरे ने जब मंत्रीजी को शेरू की पीठ सहलाते दिखाया, तो न्यूज एंकर ने भावुक होकर कहा, देखिए देश का असली सेवक, जो जानवरों से भी प्यार करता है। एक पार्टी प्रवक्ता ने बयान दिया, जो शेरू से जलते हैं, वो दरअसल मंत्रीजी की लोकप्रियता से जलते हैं। उधर बेरोजगार युवाओं का एक समूह बेरोजगारी भत्ता बढ़ाने की मांग लेकर धरना देना चाहता था, लेकिन पुलिस ने उन्हें समझाया कि अभी माहौल भावुक है, शेरू की तबीयत नाजुक है। बाद में आइए।

एक सेलिब्रिटी ने ट्वीट किया, इस मुश्किल घड़ी में हम सब मंत्रीजी के साथ हैं। शाम को स्वास्थ्य विभाग ने प्रेस कॉन्फ्रेंस की, बुखार अब 101 से घटकर 99.5 हो गया है। शेरू ने चिकन सूप पी लिया है और धीरे-धीरे पूंछ हिलाने लगा है।

पूरा देश राहत की सांस ले सका। रात 9 बजे की डिबेट में पांच एंकर इस बात पर भिड़ गए कि क्या शेरू को सरकारी खर्चे पर एमआरआई कराना ठीक था या नहीं। एक वरिष्ठ पैनलिस्ट ने गंभीर स्वर में कहा-जो सरकार अपने कुत्ते का भी इलाज न कर सके, वो जनता की क्या देखभाल करेगी? और दर्शक तालियां बजाते रह गए। केवल एक जगह सन्नाटा था, सरकारी अस्पताल के बाहर, जहां एक गरीब आदमी अपनी बीमार बेटी को गोद में लिए बैठा था। उसने धीरे से कहा, काश हम भी किसी मंत्री के कुत्ते होते।

किस्सा

रिंगटोन

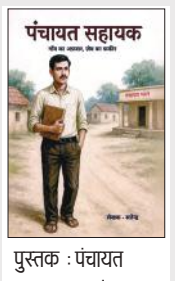
"मैं जीना है तेरा तू जीना है मेरा/ दस लेना की नख़रा दिखा के/दिल दीयां गल्लां/ करांगे नाल-नाल बैके
अख्ख नाल अख्ख नूं मिला के।" जब भी मैं शालू को फोन मिलाती, रिंगटोन पर उसका भरा यह गाना सुनते ही मेरा मन झूम-झूम उठता। लगता कि इस गाने के बोल हम दोनों के लिए ही लिखे गए हैं। बचपन की हम दोनों ऐसी सहेलियां थीं जिनके परिवार परस्पर गहरे जुड़े थे। हमने एम.ए एक साथ किया, बचपन की सारी कक्षाओं में साथ-साथ रहीं, विवाह भी पास-पास हुए। दिन भर की सारी खबरें जब तक दूसरे को सुना न लें, हमें खाना ही हज़म होके न दे। सुबह जब उसका फ़ोन आया तो वह चहकने के बजाए उदास और सुस्त थी। कारण जब पूछा तो बोली, "ले पहले इसे सुन।" रिकॉर्डिड आवाज़ शालू के पापा जी (श्वसुर) की थी। " कैसा गाना भरा है फ़ोन पर? यह कोई शरीफ़ बहुओं के लच्छन हैं? किसके साथ बैठ-बैठ के दिल की बातें करनी हैं तुम्हें? यह सब नखरे हमारे यहां नहीं चलने वाले। आंख से आंख मिला कर करेंगे बातें।" और भी कुछ था टेप में। मैं और न सुन सकी। बंद कर दिया फ़ोन। दिन भर मन ख़राब रहा। शाम को जब मन थोड़ा स्थिर हुआ तो शालू को ढारस बंधाने का सोच उसका नम्बर मिलाया। रिंगटोन श्वसुर सुर में गा रही थी- "सीता-राम, सीता राम ऽऽऽऽ, सीता ऽऽऽऽऽऽऽराम।"

डॉ. आदर्श प्रकाश
लेखक

समीक्षा

पंचायत का दमघोंटू वातावरण

पंचायत सहायक- गांव का अफसर, जेब का फकीर, सतेन्द्र जी का प्रथम उपन्यास है। प्रथम कृति होते हुए भी इस उपन्यास में लेखक ने नायक के अंतर्मन में छटपटा रही वेदना, हृदय में चल रहे अंतर्द्वंद्व और एक विवश, लाचार, सत्यनिष्ठ और भ्रष्टाचारियों के चक्रव्यूह में फंसे पंचायत सहायक का किरदार बड़ी कुशलता से चित्रित किया है। इसकी भाषा सरल, सुबोध और प्रवाहपूर्ण है, शैली 'आत्मकथन' के रूप में उदघृत की जा सकती है, जिसमें गजब की रवानी है, हृदय को झकझोरने की क्षमता है, जिसमें छोटे-छोटे धारदार व्यंग्यों के माध्यम से देश की पंचायतों में पनप रहे भ्रष्टाचार, दीमक खाए हुए सिस्टम और अफसरों की जबरदस्त साजिश का पर्दाफाश किया गया है। मैं मुक्त कंठ से उपन्यासकार को बधाई देता हूं, उनकी अंतर्वेदना, मन में छटपटा रही टीस और धारदार व्यंग्य-प्रधान शैली प्रणम्य और सराहनीय हैं। मन की छटपटाहट, अर्थाभाव की विवशता, भ्रष्ट व्यवस्था के प्रति आक्रोश, चुपचाप उस संत्रास को भोगने वाला नायक विवेक मनः मस्तिष्क पर छा जाता है, क्योंकि वह ऐसा पात्र हैं, उसके सपने हमारे सपने हैं, उसकी बंद मुट्ठियां हमारी मुट्ठियां है। सुगठित कथा-संगठन, पात्रों का सजीव चरित्र-चित्रण, सरल-संक्षिप्त और हृदयस्पर्शी संवाद, हृदय को झकझोर देने वाला, पंचायत का दमघोंटू वातावरण, सरस-सजीव भाषाशैली इस उपन्यास को सजीव, रोचक, पठनीय और हृदयस्पर्शी बना देते हैं। यह उपन्यास संपूर्ण प्रांत के गौरव, स्नेह-सत्कार-सौम्य- सरल और कर्तव्य-परायण, खिलाड़ियों के प्रेरणा-स्रोत, युवा हृदय-सम्राट आई. जी. स्व० केवल खुराना को समर्पित करके स्पृहणीय कार्य किया है।



पुस्तक : पंचायत सहायक – गांव का अफसर, जेंब का फकीर
लेखक : सतेन्द्र
प्रकाशन : विजय मैहदीरत्ता
रूपए : 199
समीक्षक : डॉ. राम बहादुर 'व्यथित'

आधी दुनिया

करवाचौथ महिलाओं के लिए बेहद खास और शुभ अवसर है। इस दिन विवाहित महिलाएं पूरे दिन निर्जला व्रत रखकर अपने पति की लंबी उम्र और सुख-समृद्धि की कामना करती हैं। शाम को पूजा के समय महिलाएं सज-धजकर पारंपरिक परिधानों में दिखाई देती हैं। अक्सर इस दिन लाल, मैरून या गुलाबी रंग की साड़ी या लहंगा पहनने का प्रचलन रहा है, लेकिन हर बार एक ही तरह के कपड़े पहनने से लुक रिपीटेड लगता है। अगर आप चाहती हैं कि इस करवाचौथ पर आपका लुक बिल्कुल नया और अनोखा लगे, तो फैशन में चल रहे नए ट्रेंड्स और फ्यूजन स्टाइल्स अपनाकर आप सभी से अलग और आकर्षक दिख सकती हैं। *– फीचर डेस्क*

ट्रेडिशनल से लेकर मॉडर्न तक

करवाचौथ पर ट्राई करें ये आउटफिट

एथनिक गाउन

अगर आप भारी लहंगे से बचना चाहती हैं तो फ्लेयर वाला एथनिक गाउन पहन सकती हैं। गाउन में कढ़ाई, सीक्विन या गोटा-पत्ती वर्क करवाचौथ की शान बढ़ा देगा। यह लुक सिंपल होने के साथ-साथ बेहद शाही और एलिगेंट लगता है।

पलाजो सूट विद पोटली दुपट्टा

त्योहारों में आरामदायक परिधान सबसे जरूरी होते हैं। पलाजो सूट इस समय का एक बड़ा ट्रेंड है। बनारसी, ऑर्गेंजा या जॉर्जेट दुपट्टा इसके साथ पहनकर आप अपने लुक में पारंपरिकता का तड़का लगा सकती हैं। यह विकल्प उन महिलाओं के लिए बढ़िया है, जो हल्के कपड़े पसंद करती हैं।

फ्यूजन लहंगा विद कैप या जैकेट

अगर आप पारंपरिक लहंगे से हटकर कुछ नया पहनना चाहती हैं तो दुपट्टे की जगह हल्की-सी केप या लॉन्ग जैकेट ट्राई करें। यह लुक रॉयल और ग्लैमरस दोनों है। कैप पर हल्की कढ़ाई या मिरर वर्क करवाचौथ जैसे खास मौके पर एकदम उपयुक्त रहेगा।

शरारा विद शॉर्ट कुर्ती

रेशम या शिफॉन फैब्रिक का शरारा इस समय खूब पसंद किया जा रहा है। इसे गोटा-पत्ती वर्क या जरीदार कुर्ती के साथ पहनकर आप पारंपरिक और ट्रेंडी दोनों अंदाज पा सकती हैं। शरारा का भारी फ्लेयर आपके लुक में और भी निखार लाता है।

प्री-ड्रेप्ड या बेल्टेड साड़ी

आजकल प्री-ड्रेप्ड (तैयार) साड़ियां काफी लोकप्रिय हैं, क्योंकि इन्हें पहनना आसान है और ये आधुनिक लुक देती हैं। साथ ही आप साड़ी पर फैब्रिक बेल्ट डालकर इसे और अधिक आकर्षक बना सकती हैं। इस तरह की स्टाइलिश साड़ी करवाचौथ की पूजा और उत्सव दोनों में आपको भीड़ से अलग दिखाएगी।

रंगों का चुनाव

करवाचौथ पर लाल, मैरून और गुलाबी जैसे पारंपरिक रंग सबसे लोकप्रिय हैं, लेकिन अगर आप नया लुक चाहती हैं तो इन विकल्पों पर भी ध्यान दें:

पेस्टल शेड्स – पाउडर ब्लू, मिंट ग्रीन, लैवेंडर या पीच जैसे हल्के रंग मॉडर्न और क्लासी दिखते हैं।

वाइन और रस्ट शेड्स-ये गहरे रंग फेस्टिव लुक में शाहीपन लाते हैं।

गोल्डन और सिल्वर कॉम्बिनेशन मेटैलिक टोन वाली साड़ी या लहंगा रात की पूजा के समय बेहद आकर्षक लगते हैं।

करवाचौथ पर ऐसे करें सही ज्वेलरी का चुनाव

करवाचौथ प्रेम, भक्ति और परंपरा का उत्सव मनाने का एक खूबसूरत अवसर है। अपने पहले करवाचौथ की तैयारी करते समय, सही आभूषण चुनना आपके लुक को निखार सकता है और इस दिन को और भी खास बना सकता है। हम ऐसे खूबसूरत आभूषण चुनने के टिप्स बताएंगे, जो न केवल आपके पहनावे को निखारेंगे, बल्कि आपके अनोखे अंदाज को भी दर्शाएंगे।

चमकदार झुमके

- आपके त्योहारी ज्वेलरी लुक को पूरा करने में इयररिंग्स अहम भूमिका निभाते हैं। ऐसे स्टेटमेंट इयररिंग्स चुनें, जो ध्यान खींचे और आपके चेहरे को खूबसूरती से फ्रेम करें। चांदबाली या झुमके करवाचौथ के लिए एकदम सही हैं, क्योंकि ये शान और परंपरा का एहसास दिलाते हैं।
- अगर आप कुछ ज्यादा मॉडर्न पसंद करती हैं तो आप रत्नों से सजे स्लीक स्टड इयररिंग्स भी चुन सकती हैं। यह स्टाइल पारंपरिक और समकालीन, दोनों तरह के आउटफिट्स के साथ खूबसूरती से जंचता है। सही इयररिंग्स की जोड़ी के साथ अपने लुक को दिन से रात में बदलना आसान है, इसलिए ऐसी जोड़ी चुनें जो आपकी शाम की पार्टी में भी चमके।

स्टेटमेंट नेकलेस सेट

- एक खूबसूरत नेकलेस सेट आपके लुक को तुरंत बदल सकता है। करवा चौथ के लिए ऐसा नेकलेस चुनें जो आपके आउटफिट के साथ मेल खाए, चाहे आप पारंपरिक साड़ी पहन रही हों या मॉडर्न लहंगा। एक ऐसा मांगटीका सेट चुनें, जिसमें मैचिंग नेकलेस शामिल हो, यह कॉम्बिनेशन आपके पूरे लुक को निखार सकता है।
- अपना नेकलेस चुनते समय, अपने आउटफिट की नेकलाइन पर ध्यान दें। स्वीटहार्ट या ऑफ-शोल्डर नेकलाइन के लिए चोकर या लेयर्ड नेकलेस सेट एक शानदार आकर्षण का केंद्र बन सकता है। याद रखें सही नेकलेस ग्लैमर और शान बढ़ा सकता है, जिससे आप खुद को रानी जैसा महसूस कर सकती हैं।

मंगलसूत्र : प्रेम के बंधन का प्रतीक

- मंगलसूत्र सिर्फ एक आभूषण नहीं है – यह विवाह और प्रेम के बंधन का प्रतीक है। अपने पहले करवा चौथ के लिए, अपनी शैली के अनुरूप मंगलसूत्र चुनने पर विचार करें। कुछ ऐसा चुनें, जो सुरुचिपूर्ण और पारंपरिक हो। आप सुंदर सोने या हीरे की जड़ाई वाले जटिल डिजाइनों में से चुन सकते हैं, जो आपको एक सदाबहार लुक देंगे।
- अपने मंगलसूत्र को मैचिंग इयररिंग्स के साथ पहनने से एक आकर्षक सौंदर्यबोध पैदा हो सकता है। इसके अलावा मंगलसूत्र पहनना एक विवाहित महिला के रूप में आपकी नई प्रतिष्ठा का सम्मान करने का एक शानदार तरीका है, इसलिए ऐसा मंगलसूत्र चुनें, जो आपको गर्व और सुंदर महसूस कराए।

ट्रेंडी टच के लिए लेयरिंग

- अपने गहनों को कई परतों में पहनने से आपके पहले करवाचौथ लुक में गहराई और स्टाइल आ सकता है। अलग-अलग गहनों को एक साथ पहनने से न हिचकिचाएं, जैसे कि एक नाजुक चेन को एक बोल्ड स्टेटमेंट नेकलेस के साथ पहनना। यह तकनीक आपकी रचनात्मकता को प्रदर्शित कर सकती है और आपके पहनावे को वाकई अनोखा बना सकती है।
- उदाहरण के लिए आप एक साधारण पेंडेंट वाले हार के साथ एक ज्यादा आकर्षक हार भी पहन सकती हैं। जरूरी है कि आप दोनों हारों का संतुलन बनाए रखें, ताकि वे एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा करने के बजाय एक-दूसरे के पूरक बनें। कई परतों के साथ प्रयोग करने से आप अपनी विशिष्टता भी व्यक्त कर सकती हैं, जिससे आपका पहला करवाचौथ और भी यादगार बन जाएगा।

खुशी से झंकृत चूड़ियां

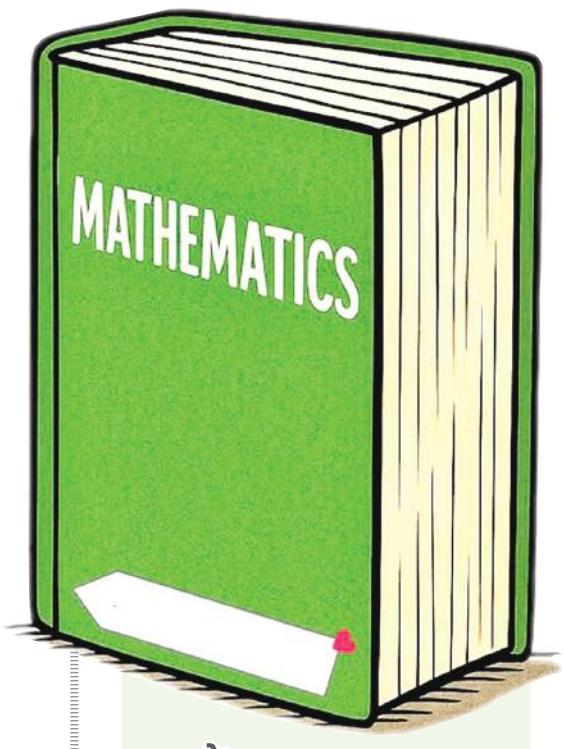
- कोई भी त्योहारी पोशाक खूबसूरत चूड़ियों के बिना पूरी नहीं होती। चूड़ियां आपके पहनावे में एक खुशनुमा झंकार भर देती हैं, जो करवाचौथ के लिए इन्हें जरूरी बनाती हैं। आप रंगों और कपड़ों को मिलाकर एक अनोखा लुक तैयार कर सकती हैं, जो आपके व्यक्तित्व को दर्शाता हो।

- अपने पहनावे में क्लासिक टच के लिए सोने की चूड़ियां या जीवंतता लाने के लिए रंग-बिरंगी कांच की चूड़ियां पहनने पर विचार करें। अलग-अलग तरह की चूड़ियां पहनने से भी बोहेमियन लुक मिलता है। बस याद रखें, आपका लक्ष्य अपनी चूड़ियों के साथ मस्ती करते हुए अपनी स्टाइल दिखाना है।

भय दूर कर बच्चों को खेल खेल में सिखाएं गणित

प्रवीण त्रिवेदी
शिक्षक

गणित को लेकर बच्चों में फैला हुआ भय सिर्फ अंकों और सूत्रों से जुड़ा नहीं है, बल्कि उस किताब की मोटाई से शुरू होता है, जिसे बच्चे हाथ में लेते ही डरने लगते हैं। यह मनोवैज्ञानिक दबाव है कि सबसे मोटी किताब का मतलब है सबसे कठिन विषय। हम शिक्षक इसे समझते हैं, लेकिन व्यवस्था ने इस पर गंभीरता से कभी विचार नहीं किया। बच्चा जब तक कक्षा-8 तक पहुंचता है, तब तक उसे यह यकीन दिला दिया जाता है कि गणित एक पहाड़ है, जिसे पार करना नामुमकिन है। सवाल यह उठता है कि क्या मोटाई ज्ञान का प्रमाण है या डर पैदा करने का हथियार? किताबों की मोटाई कम करके विषय को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर पढ़ाना चाहिए ताकि बच्चे कदम-दर-कदम सीखें और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें। बच्चे तब डरते हैं, जब उन्हें सामने एक बेमानी बोझ दिखता है, जबकि सच यह है कि गणित जीवन का हिस्सा है और छोटी-छोटी चुनौतियों से जुड़कर ही आनंद देता है।



गणित को कैसे बनाएं रोचक

शिक्षाशास्त्र का यह सबसे बड़ा दोष है कि हमने ज्ञान को सुलभ बनाने के बजाय उसे बोझिल बना दिया। बहुत जरूरी है कि गणित की किताब को हल्का किया जाए-सिर्फ वजन में नहीं, बल्कि भाषा, प्रस्तुति और क्रमबद्धता में भी। जब तक किताब बच्चों के हाथों में एक भयावह मोटी दीवार बनी रहेगी, तब तक उन्हें सूत्रों और अवधारणाओं की खूबसूरती दिखाना असंभव होगा।

हरहाल में हमें यह तय करना ही होगा कि हम गणित को ज्ञान का साधन बनाएंगे या डर का प्रतीक? अगर हम सचमुच चाहते हैं कि बच्चा गणित से न डरे, तो हमें पहले उसकी किताब से वह मानसिक बोझ हटाना होगा, जो मोटाई की पहली नजर से ही उसे हताश कर देता है।

गणित को खेल और गतिविधियों में बदलें

- बच्चों को जोड़-घटाव, गुणा-भाग या पैटर्न की चुनौतियां खेलों के रूप में दें। कार्ड गेम, पजल, लूडो में जोड़-घटाव या ऑनलाइन गणित ऐप्स बच्चों के लिए रोचक बन सकते हैं। इससे गणित सिर्फ "किताबी सवाल" नहीं, बल्कि मजेदार गतिविधि लगने लगती है।

छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें

- बच्चों को बड़ी समस्याओं के बजाय छोटे-छोटे हिस्सों में समस्याएं हल करने दें। उदाहरण: 124 + 356 को पहले 100 के हिसाब से जोड़ना, फिर दस और फिर एक का जोड़ करना। छोटे सफलतापूर्वक कदम उन्हें आत्मविश्वास देते हैं।

गलतियों को सीखने का अवसर बनाएं

- गलती करने पर डांटना या शर्मिंदा करना डर बढ़ाता है। गलतियों को सकारात्मक रूप में समझाएं: "देखो, यहां गलती हुई, चलो मिलकर हल करते हैं।" इससे बच्चा डर के बजाय समस्या को चुनौती की तरह देखने लगता है।

रोजमर्रा की जिंदगी से जोड़ें

- खरीदारी में रुपये-पैसे का हिसाब लगाना, खाना बनाते समय माप लेना, समय और दूरी का अंदाज लगाना। जब बच्चे देखेंगे कि गणित हर जगह काम आता है तो उनका डर कम होगा और रुचि बढ़ेगी।

प्रशंसा और उत्साह बढ़ाएं

- बच्चे की कोशिशों की तारीफ करें, चाहे उत्तर सही हो या गलत। सकारात्मक शब्द जैसे "बहुत अच्छा कोशिश की" या "तुमने सही दिशा में सोचा" बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाते हैं। आत्मविश्वासी बच्चे गणित के डर को जल्दी पार कर लेते हैं।

क्या हैं कारण

- **शुरुआती अनुभव :** अगर किसी बच्चे ने शुरुआती दिनों में गणित में गलतियां की हों या टीचर/अभिभावक ने उसकी गलतियों पर नकारात्मक प्रतिक्रिया दी हो तो बच्चा गणित से डरने लगता है।
- **अभिभावक या समाज का दृष्टिकोण:** अक्सर बड़े कहते हैं, "मुझे गणित कभी समझ नहीं आया," जिससे बच्चे के मन में भी यह विचार बैठ जाता है कि गणित कठिन है।
- **अभ्यास की कमी :** गणित केवल समझने से नहीं, बल्कि अभ्यास से भी आती है। जब बच्चा लगातार समस्याओं का सामना करता है और सफल नहीं होता तो डर बढ़ता है।
- **संगठन और आत्मविश्वास की कमी :** बच्चे को यह नहीं पता होता कि समस्याओं को कैसे छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर हल किया जाए। इससे जल्दी हताशा होती है।

खाना खजाना

गुलाब जामुन

अंकिता जोशी
फूड ब्लॉगर

गुलाब जामुन उत्तर भारत की प्रसिद्ध मिठाई है। यह ऐसी मिठाई है, जो लगभग सभी को प्रिय है। इसे हर अवसर पर बनाया और खाया जाता है। यह बाजार में खूब मिलती है। गुलाब जामुन को मावा में थोड़ा सा मैदा डालकर बनाया जाता है। मावा और पनीर को मिलाकर भी गुलाब जामुन बनाते हैं। आज हम आपको मावा और पनीर मिलाकर गुलाब जामुन बनाना सिखाते हैं।

सामग्री

- मावा (खोया) – 250 ग्राम (11/4 कप)
- पनीर-100 ग्राम (1/2 कप)
- मैदा-20-30 ग्राम (2-3 टेबिल स्पून)
- काजू – 1 टेबल स्पून (एक काजू को बारीक टुकड़ों के हिसाब से काट लीजिए)
- किशमिश-टेबल स्पून
- चीनी-600 ग्राम (3 कप)
- घी- आवश्यकता अनुसार तलने के लिए

बनाने की विधि सबसे पहले आप मावा, पनीर और मैदा को एक चौड़े और बड़े बर्तन में रखकर तब तक मलें जब तक कि वह नरम, चिकना गूंथे हुए आटे जैसा न लगने लगे। गुलाब जामुन बनाने के लिए मावा तैयार है। तैयार मावा से थोड़ा सा मावा (करीब एक छोटी चम्मच) अंगुलियों की सहायता से निकालिए, उसे हथेली पर रखकर चपटा करके 3-4 काजू के टुकड़े और एक किशमिश उसमें भरने के लिए उसके ऊपर रखें। मावा को चारों ओर से उठाकर काजू-किशमिश को मावा के अंदर बंदकर दीजिए, अब दोनों हथेलियों के बीच रखकर गोल करिए। मावा का गोला अच्छी तरह बन जाने के बाद प्लेट में रख लीजिए। सारे गोले इसी तरह तैयार कर लीजिए।

अब कढ़ाई में घी डालकर गरम कीजिए। गुलाब जामुन तलने से पहले टेस्ट कर सकते हैं (एक गुलाब जामुन को घी में डालकर तलें। यदि गुलाब जामुन घी में फट रहा है, तब गुलाब जामुन के मावा में थोड़ा मैदा और मिलाएं) 3-4 गोले, कढ़ाई में डालें और तलें (गैस की फ्लेम धीमी रखें। गुलाब जामुन को तलते समय उस पर कलछी न लगाएं, बल्कि गरम-गरम घी उस पर कलछी से डालें और ब्राउन होने के बाद हल्के से हिला हिलाकर तलें, गुलाब जामुन के चारों तरफ ब्राउन होने तक तल लीजिए, तले गुलाब जामुन कढ़ाई से निकालकर प्लेट में रखिए। थोड़ा ठंडा होने पर दो मिनट बाद चाशनी में डुबा दीजिए। इसी तरह सारे मावा के गोल-गोल गुलाब जामुन बनाकर, तलकर चाशनी में डालकर डुबा दीजिए।

चाशनी बनाने का तरीका

एक बर्तन में चीनी में 300 ग्राम पानी (चीनी की मात्रा का आधा पानी) मिलाकर आग पर चाशनी बनने के लिए रखिए।

चाशनी में जब उबाल आ जाए और चीनी पानी में घुल जाए उसके बाद 1-2 मिनट तक और पकाएं। चाशनी के घोल से लेकर 1-2 बूंद प्लेट में टपकाएं। अंगूठे और अंगुली के बीच चिपकाकर देख लीजिए, चाशनी उंगली और अंगूठे के बीच चिपकनी चाहिए, आधा तार की चाशनी यानी कि तार बहुत ही कम दूरी तक बने, चाशनी को ठंडा करके, छान लीजिए। तले हुए गुलाब जामुन को इस चाशनी में डाल दीजिए। 1-2 घंटे में गुलाब जामुन मीठा रस सोखकर मीठे और स्वादिष्ट हो जाएंगें। गुलाब जामुन तैयार हैं, इन्हें गरम-गरमा या ठंडे परोसिए और खाइए।