अमृत विचार
लोक दर्पण
रविवार, 12 अक्टूबर 2025 www.amritvichar.com

त्योहारों पर बाजार में डिजिटल युग की खुशबू

भारत, त्योहारों का देश है, जहां हर ऋतु, हर माह, हर क्षण में कोई न कोई उत्सव, कोई न कोई पर्व जीवन को रंगों से सराबोर कर देता है। कभी दीपों की जगमगाहट से सजे आंगन में लक्ष्मी का स्वागत होता है तो कभी रंगों से सराबोर गलियों में होली की मस्ती। कभी ईद की मीठी सेवइयों की खुशबू हर दिल को जोड़ती है तो कभी क्रिसमस की घंटियां मानवता का संदेश दोहराती हैं। इन त्योहारों ने न केवल भारतीय जीवन को आध्यात्मिक ऊंचाई दी है, बल्कि इनसे जुड़ा है एक और अद्भुत संसार बाजार का संसार, जो हर उत्सव के साथ नया रंग, नया रूप और नई रौनक ले आता है, लेकिन इस पारंपरिक बाजार के बीच अब एक और चमकता चेहरा उभर आया है, ऑनलाइन शॉपिंग का संसार। जहां पहले मां अपने बच्चों के साथ मेले में जाती थीं, अब वही मोबाइल की स्क्रीन पर "एड टू कार्ट" क्लिक कर देती हैं। पहले जहां दादी अपने हाथों से मिठाइयां बनाकर पड़ोस में बांटती थीं, अब वहीं मिठाई किसी ई-कॉमर्स ऐप से मंगवाई जाती हैं। यह परिवर्तन केवल सुविधा का नहीं, बल्कि समय की गति का प्रतीक है। एक ऐसा युग, जहां त्योहार की खुशबू अब डिजिटल हवाओं में घुलने लगी है।

डॉ. मोनिका राज
लेखिका

त्योहारों की आत्मा और भारतीय संस्कृति की धड़कन

भारत के त्योहार केवल धार्मिक आयोजन नहीं हैं, वे भारतीय समाज की आत्मा हैं। यहां हर पर्व जीवन की किसी गहरी भावना का प्रतीक है। दीपावली आशा और प्रकाश का, होली रंग और मेलजोल का, रक्षाबंधन स्नेह और सुरक्षा का, जबकि नवरात्र आस्था और शक्ति का प्रतीक है। इन त्योहारों की यही सांस्कृतिक गहराई बाजारों में भी दिखाई देती है। जैसे ही त्योहारी मौसम आता है, हर शहर, हर गांव एक रंगमंच बन जाता है। गलियां जगमगाती हैं, दुकानों में रौनक बढ़ जाती है, ग्राहकों की भीड़ उमड़ पड़ती है। साड़ी से लेकर सजावट तक, मिठाई से लेकर मोबाइल तक, सब कुछ त्योहारी सजे-धजे रूप में नजर आता है। दुकानदारों के चेहरे पर मुस्कान, खरीदारों के दिलों में उत्साह और वातावरण में उल्लास-यही है भारतीय त्योहारों की असली पहचान।

पारंपरिक बाजारों की रौनक मानवीय स्पर्श की दुनिया

दीपावली की पूर्व संध्या पर जब पुराना बाजार अपनी पूरी शोभा में सजा होता है तो कैसा अद्भुत दृश्य होता है। मिट्टी के दीए चमक रहे होते हैं, रंगोली के रंग बिखरे होते हैं, मिठाइयों की खुशबू हवा में घुली होती है और दुकानों में ग्राहकों की चहल-पहल मानो एक उत्सव बन जाती है। इन पारंपरिक बाजारों में केवल वस्तुएं नहीं बिकतीं, भावनाएं बिकती हैं, संबंध बनते हैं और विश्वास पनपता है। दुकानदार ग्राहक का नाम याद रखता है, बच्चे के लिए मिठाई मुफ्त में दे देता है और पुराने ग्राहक को कहता है- "आप तो अपने हैं।" यह वह आत्मीयता है, जो किसी डिजिटल प्लेटफॉर्म में नहीं मिलती। त्योहारों के दौरान इन बाजारों में मानो एक सामाजिक संगम होता है। गांवों से लोग शहर आते हैं, रिश्तेदारों से मुलाकात होती है, बच्चे पटाखों की मांग करते हैं, बुजुर्ग पुराने दिनों को याद करते हैं। यह सब केवल खरीद-फरोख्त नहीं, बल्कि जीवन के उत्सव की साझेदारी है।

भावनाओं का रूपांतरण त्योहार से 'सेल' तक

इस बदलाव के साथ एक प्रश्न भी उठता है। क्या हमने त्योहारों की आत्मा को कहीं खो तो नहीं दिया? जहां पहले दीपावली "अंधकार पर प्रकाश की विजय" का प्रतीक थी, वहां अब वह "मेगा डिस्काउंट सेल" का पर्याय बनती जा रही है। त्योहारों की मूल भावना-मिलन, साझा भोजन, भावनाओं का आदान-प्रदान अब स्क्रीन के पार चला गया है। "डिजिटल ग्रीटिंग" ने हाथ से लिखे कार्ड की जगह ले ली है, "ई-गिफ्ट कार्ड" ने उस मिठाई के डिब्बे को विस्थापित कर दिया है, जो कभी मां अपनी लाड़ से पैक करती थी। यह बदलाव सुविधाजनक तो है, लेकिन यह एक भावनात्मक दूरी भी पैदा कर रहा है। त्योहार अब केवल उपभोग का उत्सव बनते जा रहे हैं, न कि आत्मा के उल्लास का।

बदलते उपभोक्ता और बाजार का नया मनोविज्ञान

त्योहारों का बाजार अब केवल वस्तुओं का नहीं, बल्कि अनुभवों का बाजार बन गया है। विज्ञापन अब यह नहीं कहते कि "यह मिठाई खाइए", बल्कि यह कहते हैं-"यह मिठाई आपके परिवार को जोड़ती है।" ब्रांड्स अब भावनाओं को बेचते हैं। विज्ञापनों में मां का प्यार, भाई का स्नेह, बच्चे की हंसी, सब कुछ पैक किया गया है मार्केटिंग के सुंदर आवरण में। यह नया उपभोक्ता युग है, जहां भावना भी एक उत्पाद बन चुकी है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स डेटा के जरिए यह जानते हैं कि हमें क्या चाहिए, कब चाहिए और किस दाम पर चाहिए। वे हमें वही दिखाते हैं, जो हम देखना चाहते हैं। यह बाजार का नया मनोविज्ञान है।

त्योहारों का एक बड़ा उद्देश्य होता है मन की थकान मिटाना, आत्मा को उल्लास से भर देना, लेकिन आधुनिक जीवन की व्यस्तता में यह खुशी भी खरीदारी और उपभोग पर निर्भर होती जा रही है। "सेल" देखकर जो उत्साह मन में आता है, वह कभी-कभी कुछ घंटों में ही खत्म हो जाता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि ऑनलाइन शॉपिंग से मिली खुशी क्षणिक होती है, जबकि वास्तविक मिलन, स्नेह और सहभागिता से मिलने वाला आनंद स्थायी होता है। त्योहारों का वास्तविक उद्देश्य केवल वस्तुएं खरीदना नहीं, बल्कि मनुष्य से मनुष्य के बीच का भावनात्मक लेन-देन है। इसलिए आवश्यक है कि हम त्योहार मनाते समय केवल "खरीदने" पर नहीं, बल्कि "साझा करने" पर ध्यान दें। साझा भोजन, साझा हंसी, साझा समय। यही साझा क्षण हमारे उत्सव को वास्तविक अर्थों में मानवीय बनाते हैं।

त्योहार अर्थव्यवस्था की धड़कन

त्योहारी सीजन भारतीय अर्थव्यवस्था का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। इस दौरान उपभोग बढ़ता है, बिक्री रिकॉर्ड तोड़ती है और छोटे-बड़े व्यापारी उम्मीद से भरे होते हैं। एक अनुमान के अनुसार केवल दीपावली सीजन में भारत में करीब 4 से 5 लाख करोड़ रुपये का व्यापार होता है। इसमें ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स की हिस्सेदारी लगातार बढ़ रही है। त्योहारों से जुड़ी यह आर्थिक गतिविधि सिर्फ व्यापार तक सीमित नहीं है। यह रोज़गार, उत्पादन और लॉजिस्टिक नेटवर्क को भी सक्रिय करती है। यही कारण है कि भारतीय बाजार के लिए त्योहारी मौसम किसी "आर्थिक नववर्ष" से कम नहीं।

छोटे व्यवसायों और हस्तशिल्प की नई पहचान

त्योहारी मौसम भारत के कारीगरों और छोटे व्यापारियों के लिए साल का सबसे सुनहरा समय होता है। मिट्टी के दीए बनाने वाला कुम्हार, बांस की सजावट बुनने वाला शिल्पकार या फिर हाथ से मिठाई बनाने वाला हलवाई। सभी अपने कौशल से उत्सवों की शोभा बढ़ाते हैं। परंतु जब ऑनलाइन शॉपिंग का जाल फैलने लगा, तो प्रारंभिक वर्षों में इन पारंपरिक कलाकारों पर विपरीत प्रभाव पड़ा। बड़े ब्रांडों और कॉर्पोरेट सेल्स के बीच उनकी दुकानें कहीं छिप-सी गईं, लेकिन धीरे-धीरे परिवर्तन की यह धारा उनके लिए अवसर भी लेकर आई।

आज "मेक इन इंडिया", "वोकल फॉर लोकल" और "वन डिस्ट्रिक्ट वन प्रोडक्ट" जैसी पहलों ने इन छोटे उद्योगों को डिजिटल मंच पर पहुंचाने में मदद की है। अब कुम्हार अपने दीए न केवल स्थानीय बाजार में, बल्कि ई-कॉमर्स साइटों पर भी बेच रहे हैं। बुंदेलखंड की चूड़ियां, बनारस की साड़ियां, कांचीपुरम के सिल्क और जयपुर की सजावट सब ऑनलाइन उपलब्ध हैं। इस तरह परंपरा और प्रौद्योगिकी का सुंदर संगम बन गया है। अब कारीगर का हुनर मोबाइल की स्क्रीन पर दिखता है और उसका उत्पाद देश के हर कोने तक पहुंचता है। यह केवल व्यापार नहीं, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक विरासत का डिजिटल पुनर्जागरण है।

पर्यावरणीय दृष्टिकोण : सजावट की चमक में प्रकृति की चिंता

त्योहारों की चकाचौंध में हम अक्सर प्रकृति की मौन आवाज को भूल जाते हैं। दीपावली के पटाखे, होली के रंग, गणेशोत्सव की मूर्तियां, ये सभी अगर असंयमित रूप में मनाए जाएं, तो पर्यावरण पर भारी पड़ते हैं, लेकिन सौभाग्य से, आज नई पीढ़ी में जागरूकता बढ़ रही है। लोग इकोफ्रेंडली त्योहारों की ओर बढ़ रहे हैं, जैसे मिट्टी की गणेश मूर्तियां, प्राकृतिक रंगों से होली, सौर ऊर्जा से जलते दीए और डिजिटल शुभकामनाएं। ऑनलाइन शॉपिंग ने भी इस दिशा में सकारात्मक कदम उठाए हैं। अब कई वेबसाइटें "ग्रीन गिफ्ट्स" या "सस्टेनेबल प्रोडक्ट्स" की श्रेणी प्रस्तुत कर रही हैं। बांस के दीपक, जैविक कपड़े, पुनर्चक्रित पैकेजिंग, यह सब त्योहारों को अधिक संवेदनशील और जिम्मेदार बना रहा है। यदि यह प्रवृत्ति आगे बढ़े, तो भविष्य में हमारे त्योहार न केवल खुशियों का प्रतीक, बल्कि पर्यावरणीय संतुलन का उत्सव भी बन सकते हैं।

वैश्विक भारत और भारतीय त्योहारों का डिजिटल प्रसार

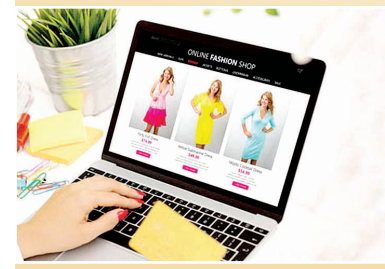
आज जब भारतीय प्रवासी दुनिया के हर कोने में बसे हैं, तब त्योहारों का स्वरूप भी वैश्विक हो गया है। न्यूयॉर्क की सड़कों पर दीपावली परेड निकलती है, लंदन में राखी मेला लगती है, दुबई में होली फेस्टिवल मनाया जाता है। इन उत्सवों की जड़ें भारत में हैं, लेकिन उनकी शाखाएं अब पूरे विश्व में फैल चुकी हैं। ऑनलाइन शॉपिंग और डिजिटल कनेक्टिविटी ने इस विस्तार को और सरल बना दिया है। भारत में बैठे परिवार अपने विदेश-स्थित प्रियजनों को ऑनलाइन गिफ्ट भेजते हैं और विदेशों से भी भारतीय उत्पादों की मांग बढ़ रही है। इस प्रकार त्योहार अब केवल भारत की सांस्कृतिक पहचान नहीं, बल्कि वैश्विक भारतीयता का प्रतीक बन चुके हैं। डिजिटल मंचों ने भारत की इस परंपरा को विश्वव्यापी बना दिया है।

समय के साथ सब कुछ बदलता है, लेकिन अगर हमारी आत्मा में अपनी जड़ों की गर्मी बनी रहे, तो कोई परिवर्तन हमें खो नहीं सकता। त्योहार चाहे ऑनलाइन हों या ऑफलाइन, उनका सार तभी सजीव रहेगा जब उनमें प्रेम, करुणा और साझा आनंद का भाव हो। आधुनिक भारत के नागरिक के रूप में हमारी जिम्मेदारी है कि हम तकनीक को सुविधा का माध्यम बनाएं, पर उसे जीवन का केंद्र न बनने दें। जब हम स्क्रीन के परे जाकर एक-दूसरे के चेहरे पर मुस्कान लौटाएंगे, तब ही त्योहारों की सच्ची रोशनी फूटेगी। त्योहार का अर्थ ही है- एक साथ होना, एक साथ मुस्कुराना और एक साथ जीना। यह भावना हमारे भीतर जिंदा है तो चाहे बाजार बदल जाएं या साधन, त्योहार हमेशा अमर रहेंगे, जैसे दीपक की लौ, जो समय की आंधी में भी बुझती नहीं।

ग्रामीण भारत की भागीदारी नई अर्थव्यवस्था का विस्तार

भारत की लगभग 65 प्रतिशत आबादी आज भी गांवों में रहती है। त्योहारों के मौसम में इन ग्रामीण इलाकों में भी खरीदारी का उत्साह चरम पर होता है। पहले जहां गांवों के लोग शहर जाकर त्योहारी सामान लाते थे, अब वही लोग मोबाइल के जरिए ऑर्डर करते हैं। ऑनलाइन शॉपिंग ने ग्रामीण भारत को भी आधुनिक उपभोक्ता बना दिया है। सरकारी "डिजिटल इंडिया" अभियान और सस्ते डेटा ने इस परिवर्तन को और गति दी है। अब गांव की औरतें भी कहती हैं-"बिटिया, मोबाइल से देख दो, कौन-सी साड़ी पर डिस्काउंट है।" यह दृश्य भारत के सामाजिक परिवर्तन की गवाही देता है, जहां परंपरा और तकनीक एक साथ कदम मिला रही हैं।

ऑनलाइन शॉपिंग का आगमनः सुविधाओं का नया संसार



21 वीं सदी ने भारत को एक नया चेहरा दिया-डिजिटल भारत। स्मार्टफोन और इंटरनेट के प्रसार ने जब हर हाथ में तकनीक रख दी, तब बाजार भी अपने पारंपरिक रूप से निकलकर ऑनलाइन संसार में प्रवेश कर गया। अब दीपावली की खरीदारी "अमेजन ग्रेट इंडियन फेस्टिवल" या "फ्लिपकार्ट बिग बिलियन डेज" जैसे ऑफर्स में होती है। घर बैठे-बैठे लोग कपड़े, गिफ्ट, मिठाइयां, इलेक्ट्रॉनिक्स, यहां तक कि पूजा सामग्री तक ऑर्डर कर लेते हैं। कुछ ही क्लिक में भुगतान, डिलीवरी और डिस्काउंट सब कुछ इतना आसान हो गया कि लोग कहते हैं "त्योहार अब डिजिटल हो गए हैं।" ऑनलाइन शॉपिंग ने दूरदराज के इलाकों में भी उत्सव की पहुंच बढ़ा दी है। जहां पहले गांवों में त्योहारी सामान ढूंढना मुश्किल होता था, आज वहां भी मोबाइल नेटवर्क और डिलीवरी वैन पहुंच गई हैं। यह एक नया लोकतंत्र है- उपभोग का लोकतंत्र, जहां हर व्यक्ति को समान सुविधा और विकल्प प्राप्त हैं।

आयुर्वेद के अनुसार, मनुष्य का स्वास्थ्य शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर निर्भर करता है। चरक संहिता में कहा गया है– "मन: प्रसाद: स्वास्थ्यस्य कारणम्", अर्थात मानसिक शांति ही सच्चे स्वास्थ्य का मूल कारण है। आयुर्वेद में मानसिक स्वास्थ्य के लिए "सत्वावजय चिकित्सा" का उल्लेख मिलता है, जिसमें मन को सकारात्मक भावनाओं से स्थिर किया जाता है। योग और ध्यान के माध्यम से मन को संतुलित रखा जाता है, जिससे स्मरणशक्ति व आत्मविश्वास बढ़ता है। औषधीय रूप में ब्राह्मी (मंडूकपर्णी), शंखपुष्पी, अश्वगंधा और जलनिंब (ऐंद्री) जैसी जड़ी-बूटियां बच्चों के मानसिक संतुलन को सुधारती हैं। साथ ही आयुर्वेद बच्चों की दिनचर्या (दिनचर्या और आहार) को व्यवस्थित रखने पर बल देता है, क्योंकि नियमित जीवनशैली ही स्थिर मन का आधार है।

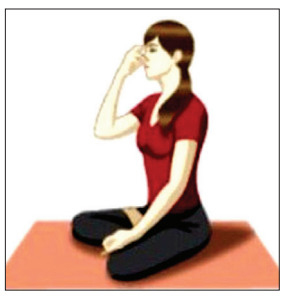
बचपन से करें मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल

मानसिक स्वास्थ्य सुधार के उपाय

- घर में संवाद और प्रेम का वातावरण बनाए रखना चाहिए। बच्चों को डिजिटल माध्यमों पर सीमित समय बिताने दें और परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय दें।
- स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य कक्षाएं, योग और ध्यान सत्र आयोजित किए जाने चाहिए।
- समाज को भी बाल-मित्र क्लब, सामुदायिक सहायता समूह और जागरूकता अभियानों के माध्यम से योगदान देना चाहिए।
- स्वास्थ्य संस्थानों को नियमित मानसिक जांच शिविर और अभिभावक कार्यशालाएं आयोजित करनी चाहिए ताकि समय पर पहचान और उपचार हो सके।
- प्रातः सूर्योदय से पहले उठने की आदत डालें।
- हल्का व्यायाम, सूर्य नमस्कार या प्राणायाम कराएं।
- बच्चों को प्रकृति के संपर्क में लाएं-बगीचे में समय बिताने दें।
- रात्रि में समय पर सोने की आदत डालें।

आयुर्वेदिक आहार

- गौ घृत मस्तिष्क को पोषण देता है और स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।
- केला, सेब, अखरोट और आंवला मानसिक शांति और ऊर्जा बनाए रखते हैं।
- मीठे में गुड़ और शहद का प्रयोग करें–ये सत्वगुण को बढ़ाते हैं।
- जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक और अत्यधिक मीठा न दें, ये मानसिक अस्थिरता बढ़ाते हैं।
- मण्डूक पर्णी (ब्राह्मी) का स्वरस
- दूध से मुलेठी का चूर्ण
- गुडूची (गिलोय) के तने का रस
- शंखपुष्पी का कल्क (पेस्ट)
- योग्य चिकित्सक की सलाह से



ध्यान, योग और प्राणायाम

- अनुलोम-विलोम- मन को शांत रखता है।
- भ्रामरी प्राणायाम - तनाव, डर और बैचेनी को कम करता है।
- ओम का जप- मन को सकारात्मक ऊर्जा देता है।
- बाल योगासन जैसे ताड़ासन, वज्रासन, बालासन और शवासन बच्चों के लिए उपयुक्त हैं।

स्वस्थ बाल मन ही स्वस्थ राष्ट्र की नींव

मानसिक स्वास्थ्य का विषय हमें यह याद दिलाता है कि बच्चों का मन सबसे कोमल होता है। जब दुनिया संकट में होती है तो वही सबसे पहले और सबसे गहराई से प्रभावित होते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि हम उनके मानसिक स्वास्थ्य को केवल उपचार के रूप में नहीं, बल्कि सुरक्षा, संवेदनशीलता और स्नेह के रूप में देखें। आयुर्वेद हमें यह सिखाता है कि "मन: प्रसन्नं सुखाय, चित्तं स्थिरं स्वास्थ्याय" - अर्थात मन की प्रसन्नता ही सच्चा स्वास्थ्य है। जब हम बच्चों को सुनेंगे, समझेंगे और सहारा देंगे ताकि उनका मन भय से नहीं, बल्कि विश्वास और स्नेह से भरा रहे। क्योंकि स्वस्थ बाल मन ही स्वस्थ राष्ट्र की नींव है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल की पहल

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल, बरेली इस दिशा में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। संस्थान द्वारा समय-समय पर बाल मानसिक स्वास्थ्य शिविर, मुफ्त योग एवं ध्यान सत्र और पंचकर्म चिकित्सा के माध्यम से मानसिक शांति और संतुलन बढ़ाने के प्रयास किए जा रहे हैं। साथ ही अभिभावक जागरूकता कार्यशालाओं के माध्यम से माता-पिता को बच्चों की भावनात्मक जरूरतों को समझने का प्रशिक्षण दिया जाता है। यह संस्थान इस बात का उदाहरण है कि आयुर्वेद आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का भी सहज और प्राकृतिक समाधान प्रस्तुत कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह 10 अक्टूबर से 18 अक्टूबर तक।

विद्यालय और शिक्षकों की भूमिका

स्कूल बच्चों के मानसिक पुनर्वास का महत्वपूर्ण केंद्र बन सकते हैं। शिक्षक बच्चों की भावनाओं को समझकर उन्हें सही दिशा दे सकते हैं। स्कूलों में माइंडफुलनेस, योग, कला, संगीत और खेल जैसी गतिविधियां बच्चों की भावनाओं को संतुलित करती हैं।

शिक्षा मंत्रालय और संस्थान मिलकर "स्कूल काउंसलर" की व्यवस्था सुनिश्चित करें ताकि हर बच्चे को आवश्यकता पड़ने पर परामर्श मिल सके। आपदा प्रभावित बच्चों के लिए विशेष "पुनर्वास शिक्षण कार्यक्रम" भी उपयोगी साबित होते हैं।

भारत सरकार की पहल

- भारत सरकार बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर गंभीर है।
- राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम बच्चों के विकास और व्यावहारिक विकारों की पहचान करता है।
- राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को जिला स्तर तक पहुंचाने का प्रयास कर रहा है।
- इसके अतिरिक्त टेली-मानस हेल्पलाइन (14416) मानसिक परामर्श और सहायता प्रदान कर रही है।
- एनसीईआरटी द्वारा स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित पुस्तिकाएं और गतिविधियां शुरू की गई हैं ताकि बच्चों में मानसिक सशक्तिकरण विकसित किया जा सके।

माता-पिता की भूमिका

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य में माता-पिता की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। जब आपदा या संकट आता है तो माता-पिता का व्यवहार ही बच्चे के लिए सुरक्षा की भावना पैदा करता है। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों से खुलकर बात करें, उनके डर और शंकाओं को समझें और उन्हें स्नेह व विश्वास प्रदान करें।

गले लगाना, स्पर्श, साथ बैठना-ये सभी छोटे कदम बच्चे को स्थिरता देते हैं। माता-पिता को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों के सामने अपनी चिंताएं या हताशा न दिखाएं ताकि बच्चे भावनात्मक रूप से अस्थिर न हों।

पंचकर्म एवं मानसिक विश्राम

- बड़ों की तरह बच्चों में भी हल्के शिरोधारा या अभ्यंग (तेल मालिश) से मन को शांति और नींद में सुधार होता है।
- नस्य कर्म में ब्राह्मी घृत का प्रयोग मानसिक शक्ति बढ़ाने में बेहद सहायक माना गया है।
- अभ्यंग से शरीर में "वात दोष" संतुलित होता है, जो मानसिक अस्थिरता का मुख्य कारण होता है।

मनोविकास के संस्कारिक उपाय

- रोजाना 10 मिनट "कृतज्ञता अभ्यास" - बच्चों को सिखाएं कि वे अपने दिन के अच्छे अनुभवों के लिए आभार व्यक्त करें।
- प्रेरणादायक कहानियां सुनाएं - जैसे पौराणिक चरित्रों की धैर्य, साहस और करुणा से भरी कहानियां।
- पूजा, मंत्र जप या सकारात्मक संगीत से बच्चों का मानसिक वातावरण शुद्ध रखें।

दिमाग और दिल को फिट रखता है अखरोट

स्वास्थ्य की बात हो और उसमें 'ब्रेन फूड' का ज़िक्र न हो, यह संभव नहीं। और जब 'ब्रेन फूड' कहा जाता है तो सबसे पहले जो नाम जेहन में आता है, वह है अखरोट (वॉलनट)। यह सूखा मेवा न सिर्फ स्वादिष्ट होता है, बल्कि अपने भीतर दिमाग, दिल और शरीर के लिए अनमोल पोषक तत्वों का खजाना समेटे हुए है। अखरोट में ओमेगा-3 फैटी एसिड, प्रोटीन, विटामिन ई, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यही कारण है कि इसे "दिमाग का टॉनिक" और "हृदय का रक्षक" दोनों कहा जाता है। वैज्ञानिक शोधों से यह सिद्ध हो चुका है कि नियमित रूप से अखरोट का सेवन करने से न केवल स्मरण शक्ति और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है, बल्कि हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों से भी बचाव होता है।

-फीचर डेस्क

दिमाग के लिए वरदान

- अखरोट को "ब्रेन फूड" कहा जाता है, क्योंकि इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड दिमाग की कोशिकाओं को मजबूती देता है। यह मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर की सक्रियता बढ़ाता है, जिससे याददाश्त, सीखने की क्षमता और ध्यान केंद्रित करने की शक्ति में सुधार होता है।
- बच्चों में यह मस्तिष्क विकास में सहायक है, जबकि बुजुर्गों में अल्जाइमर या डिमेंशिया जैसे रोगों से बचाव में मदद करता है।
- शोध बताते हैं कि जो लोग नियमित रूप से अखरोट खाते हैं, उनका कॉग्निटिव फंक्शन बेहतर होता है और उनकी मानसिक उम्र धीमी गति से बढ़ती है।

दिल के लिए हेल्दी और सुरक्षाकवच

- आज के समय में हृदय रोग सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित नहीं रहे, बल्कि युवाओं में भी तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे में अखरोट एक प्राकृतिक सुरक्षा कवच का काम करता है।
- इसमें पाए जाने वाले हेल्दी फैट्स पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (पीयूएफए और एमयूएफए) ब्लड में खराब कोलेस्ट्रॉल को घटाते हैं और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं।
- इससे ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है।
- विशेषज्ञों के अनुसार, रोजाना 4-5 अखरोट खाने से दिल की धड़कन स्थिर रहती है और हार्टअटैक का खतरा काफी हद तक कम होता है।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

- अखरोट में मौजूद पॉलीफेनॉल और मेलाटोनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं।
- ये वही हानिकारक तत्व हैं, जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाकर बुढ़ापा, झुर्रियां और त्वचा संबंधी रोगों को बढ़ावा देते हैं।
- अखरोट इनसे लड़कर शरीर को भीतर से डिटॉक्स करता है। यही कारण है कि अखरोट खाने वाले लोगों की त्वचा अधिक युवा, कोमल और स्वस्थ दिखाई देती है।
- साथ ही इसमें मौजूद विटामिन बी 7 (बायोटिन) बालों को झड़ने से रोकने में मदद करता है।

वजन नियंत्रण में सहायक

- कई लोग मानते हैं कि अखरोट में फैट होता है, इसलिए यह वजन बढ़ा सकता है, जबकि यह भ्रम है। अखरोट का फैट "हेल्दी फैट" होता है, जो शरीर में अनावश्यक चर्बी नहीं जमने देता।
- यह भूख को नियंत्रित करता है और अधिक खाने की प्रवृत्ति को घटाता है, जो लोग वजन घटाने के प्रयास में हैं, वे अखरोट को अपने नाश्ते या सलाद में शामिल कर सकते हैं। यह लंबे समय तक पेट भरा रखता है और ऊर्जा का अच्छा स्रोत भी है।

नींद के लिए लाभकारी

- अखरोट में पाया जाने वाला मैग्नीशियम, ट्रिप्टोफैन और मेलाटोनिन नींद को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- यह दिमाग को शांत करता है, तनाव और चिंता को कम करता है, जिससे नींद की गुणवत्ता सुधरती है।
- अगर आपको रात में बेचैनी या नींद में कठिनाई होती है तो सोने से पहले कुछ अखरोट खाना लाभकारी हो सकता है।

अखरोट खाने का सही तरीका

- अखरोट का अधिकतम लाभ तभी मिलता है, जब इसे सही तरीके से खाया जाए।
- रोजाना 4 से 5 अखरोट सुबह नाश्ते में या शाम के समय खाएं।
- इन्हें रात में भिगोकर सुबह खाना सबसे अच्छा माना जाता है।
- यदि पेट संवेदनशील है तो भिगोए हुए अखरोट ही खाएं।
- आप इन्हें सलाद, दलिया, दही या स्मूदी में भी मिला सकते हैं।

अखरोट प्रकृति का एक अद्भुत उपहार है, जो शरीर, मन और आत्मा तीनों के लिए लाभकारी है। यह न सिर्फ दिमाग और दिल को स्वस्थ रखता है, बल्कि त्वचा, बाल, वजन और नींद पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। आज जब तनाव, असंतुलित आहार और व्यस्त जीवनशैली हमारी सेहत पर असर डाल रहे हैं, ऐसे में अखरोट जैसे सुपरफूड को अपनी दिनचर्या में शामिल करना बेहद जरूरी हो जाता है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
यह सप्ताह मिश्रित फलदायक रहने वाला है। ऐसे में आर्थिक एवं मानसिक परेशानियों से बचने के लिए चीजों का प्रबंधन शुरू से करके चलना उचित रहेगा। इस सप्ताह आपको छोटे-छोटे कार्यों को पूरा करने के लिए अधिक भागदौड़ करनी पड़ सकती है।

वृष
इस सप्ताह मेहनत और प्रयास के मुकाबले उन्हें उसका फल कुछ कम मिल सकता है। सोचे हुए कार्यों को पूरा करने में भी अधिक भागदौड़ करनी पड़ सकती है। पैतृक संपत्ति को लेकर घर-परिवार के सदस्यों के साथ मन-मुटाव होने की आशंका है।

मिथुन
इस सप्ताह आपको अपने कार्यों में उम्मीद से ज्यादा सफलता और लाभ की प्राप्ति होगी। हालांकि भागदौड़ के बीच आपको अपनी सेहत पर थोड़ा ध्यान देने की आवश्यकता भी बनी रहेगी। नौकरीपेशा लोगों की सप्ताह की शुरुआत लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा से हो सकती है।

कर्क
इस सप्ताह लोगों के साथ तर्क-वितर्क करने की बजाय अपने लक्ष्य पर फोकस करने की आवश्यकता रहेगी। यदि आप नौकरीपेशा व्यक्ति हैं तो कार्यक्षेत्र में विरोधियों की चाल में फंसने की बजाय आपको अपने कार्य को बेहतर तरीके से समय पर करने की कोशिश करना चाहिए।

सिंह
यह सप्ताह पूरी तरह से अनुकूल है, लेकिन इस सप्ताह आपको अतिउत्साह में आकर कोई ऐसा कार्य करने से बचना होगा जिससे आपका लाभ प्रतिशत कम न होने पाएं। इस सप्ताह आपका मन धार्मिक-सामाजिक कार्यों में खूब रमेगा। सप्ताह के पूर्वार्ध में आपको ऐसे कार्यक्रमों में सम्मिलित होने का अवसर मिल सकता है।

कन्या
यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। इस सप्ताह आपके सामने भूमि-भवन अथवा पैतृक संपत्ति से जुड़े विवाद सामने आ सकते हैं। इस संबंध में स्वजनों के साथ मतभेद हो सकता है, लेकिन यह मनभेद में न बदलने पाए इसके लिए आपको बहुत ज्यादा धैर्य और विवेक से काम लेना होगा।

तुला
इस सप्ताह आपके सामने कभी धूप तो कभी छांव की स्थिति बनी रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में कुछेक घरेलू समस्याएं आपकी परेशानी का कारण बनेंगी। हालांकि सप्ताह के उत्तरार्ध तक आप किसी वरिष्ठ व्यक्ति के माध्यम से इसका समाधान खोजने में कामयाब हो जाएंगे।

वृश्चिक
इस सप्ताह आपके द्वारा देखे गए सपने और मनोकामनाएं पूरी हो सकती हैं। पूरे हफ्ते आपको जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में अनुकूलता बनी रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में किसी धार्मिक मांगलिक कार्यक्रम में शामिल होने का अवसर प्राप्त होगा। इस दौरान आपको कार्य और व्यवसाय में मनचाही सफलता और उन्नति प्राप्त होगी।

धनु
इस सप्ताह आपको जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्वजनों और शुभचिंतकों का सहयोग और समर्थन मिलता हुआ नजर आएगा। आपके द्वारा किए गए परिश्रम और प्रयास का पूरा फल मिलेगा। सप्ताह की शुरुआत में आपकी मुलाकात किसी प्रभावी व्यक्ति से होगी, जिसकी मदद से भविष्य में लाभ की योजना से जुड़ने का अवसर प्राप्त होगा।

मकर
इस सप्ताह की शुरुआत में कार्यक्षेत्र में माहौल अनुकूल न रहने से आपका मन थोड़ा खिन्न रहेगा। इस दौरान आपको सीनियर और जूनियर का सहयोग और समर्थन अपेक्षाकृत कम ही मिल पाएगा। यदि आपका भूमि-भवन या फिर पैतृक संपत्ति का विवाद चल रहा है तो उसे दूर करने के के लिए आपको कोर्ट-कचहरी के चक्कर लगाने पड़ सकते हैं।

कुंभ
इस सप्ताह शुरुआत लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा से होगी। इस दौरान आपका फोकस अपने अधूरे कार्यों को पूरा करने में रहेगा। यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं तो आपको अपने कारोबार में अपेक्षा से अधिक लाभ होता नजर आएगा। यदि आप लंबे समय से अपने कारोबार को बढ़ाने के लिए प्रयासरत थे तो इस सप्ताह आपकी ये मनोकामना पूरी होती हुई नजर आएगी।

मीन
इस सप्ताह पास के फायदे में दूर का नुकसान करने से बचना होगा, अन्यथा उन्हें बाद में पछताना पड़ सकता है। आपको अपनी सेहत, संबंध और धन का विशेष ख्याल रखना होगा। सप्ताह में आपके सिर पर अचानक से कुछेक बड़ी जिम्मेदारी के साथ बड़े खर्च सामने आ सकते हैं, जिसे निभाने के लिए आपको न सिर्फ लोगों से सहयोग बल्कि धन भी उधार लेना पड़ सकता है।

वर्ग पहेली (काकुरो)

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

काकुरो 29

	4	35	9		17	18	16	
17				10				
8				21				10
	10 17			4			3 14	
16			12	33 12				
34						6 10		
	24	5 10			3 17			16
20				33 11				
17							9 6	
10		4 5				4		
		8				6		
		7				9		

काकुरो 28 का हल

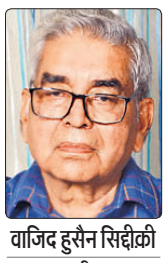
	14	16		12	18	29	8	
4	1	3	12	4	1	5	2	28
13	9	4	34 18	8	4	7	6	9
7	4	2	1	10 7	2	8	12	4
	34	6	7	4	8	9	13 16	7
	11	1	5	2	3	21 13	4	8
	8	4 11	3	1	4 18	1	3	15
7	4	1	2	12 21	1	5	2	4
4	1	3	35	9	8	7	6	5
5	3	2	4 13	1	3	7 8	1	2
	15	5	4	3	2	1	4	3
		28	9	8	4	7	3	1

शब्द संसार

कहानी

ग्रेजुएशन सेरेमनी

आज मेरा आखिरी पेपर था। आज से ठीक दस दिन बाद मेरा 18 वां जन्मदिन है। यानी की दस दिन बाद मैं वोट देने लायक हो जाऊंगी-देश का भविष्य तय करने वाली एक जिम्मेदार नागरिक। सोचकर अजीब सा लगता है। अपना स्वयं का भविष्य धुंध में डूबा धुंधला-सा दिखाई पड़ता है, पर मैं देश के भविष्य को देखकर बड़े सपने देखने लगती हूं। जून की उमस भरी गर्मी, बिजली की कटौती, धुआं उगलते वाहन और मोहल्ले के नुक्कड़ पर शोहदों की भीड़, सबको बदलना है। ओह कितने काम! वैसे धुंधला-सा दिखने वाला मेरा यह भविष्य मम्मी पापा के हिसाब से बिल्कुल साफ है। मालती, बाइस की होते ही शादी और फिर उसके बाद वही सब जो शादी के बाद होता है। कैसी आस्था है मुझे भविष्य के सपनों पर जैसे कुछ भी गलत, कुछ भी जो हृदय को तोड़ता है और वह मेरे साथ घटित नहीं होगा। कभी भी नहीं?



वाजिद हुसैन सिद्दीक़ी
कहानीकार

टैगोर का गीतांजलि का यह अंश बहुत गहरे तक रचा बसा है। "व्हेयर द माइंड इस विदाऊट फियर एंड द हेड इस हैल्ड हाई।" पर सच्चाई यह थी कि शाम साढ़े सात तक घर लौटने का अनिवार्य नियम मेरे लिए अठारह की होने के बाद भी नहीं बदलेगा। यानी अठारह बरस का होना एक मानसिक संतोष भर है। उस दिन ग्रेजुएशन सेरेमनी के बाद हम आठ दोस्तों ने निश्चय किया कि नई फिल्म देखी जाए। शो हाउसफुल था। टिकट खिड़की पर खड़े आदमी ने इशारा किया- "मैडम, टिकट खत्म। देखना है तो नीली शर्ट वाले से ले लीजिए, ब्लैक में।"

नीली शर्ट वाला एक दुबला पतला आदमी था। होठों से सिगरेट के छल्ले निकालता हुआ, आत्मविश्वास से खड़ा। उसके इशारे पर एक नाटे कद का आदमी लोगों को ब्लैक में टिकट थमा रहा था। मैं झिझकते हुए भीड़ में खड़ी हो गई। पहली बार ब्लैक में टिकट लेने जा रही थी। हिम्मत जुटाकर बोली, "भैया... आठ टिकट चाहिए।" उसने सिगरेट बूझाकर मेरी ओर देखा। चेहरा गंभीर, पर आंखों में एक अजीब नरमी। उसने नाटे आदमी से कहा -"आठ टिकट दे दो...रेगुलर रेट पर।"

मुझे बुरा लगा। क्यों मेहरबानी कर रहा है मुझ पर? कहीं मेरे गुलाबी दुपट्टे का असर तो नहीं? मैंने बिना कुछ कहे ब्लैक का पूरा पैसा थमा दिया। वह चौका, मुस्कुराया और बोला -"आप पहली बार ब्लैक में टिकट खरीद रही है, है न?" मैंने चुपचाप सिर हिलाया। वह आसमान की ओर देखते हुए धीमें स्वर में बोला- "तो मैं वह पहला आदमी नहीं बनना चाहता, जो आपके जीवन में बेईमानी की नींव रखे।"

उसने नाटे आदमी से मेरे पैसे वापस कराए और चला गया। मैं स्तब्ध खड़ी रह गई थी। उस दिन की वह घटना मेरे व्यक्तित्व पर एक फौलादी छाप छोड़ गई।

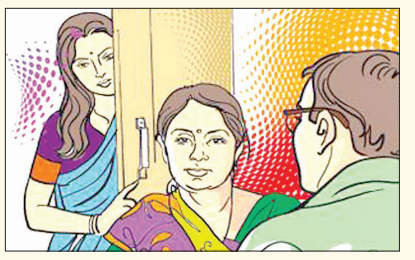
दस साल बाद... आज मैं अट्ठाइस की होने वाली हूं। अठारह मैं जोश था, अब हकीकत है। देश बदलने के सपने कहीं खो गए हैं। सरकारी दफ्तरों की धूल, बाबूओं की रिश्वत खोरी, सिस्टम की सुस्ती सब देखकर थक गई हूं। पर वह चेहरा बार-बार याद आता है-वह नीली शर्ट वाला, जिसने ब्लैक में टिकट बेचते हुए भी मुझे ईमान का सबक दिया। कुछ महीने पहले की बात है।

दिल्ली में एक एनजीओ के प्रोग्राम में गई थी। वहां एक वक्ता मंच पर खड़ा था-तेज आवाज, सुलझे हुए विचार और सीधी बातें। उसने कहा- "देश बदलना है तो सबसे पहले अपनी आत्मा को ईमानदार बनाइए। झूठ, लालच और बेईमानी से छुटकारा पाए बिना क्रांति अधूरी है।" मैं चौंक गई। वही चेहरा! उम्र का असर था, पर पहचान में देर नहीं लगी। वही नीली शर्ट वाला। प्रोग्राम खत्म होने पर मैं उसके पास गई।"आप... ब्लैक में टिकट बेचते थे, है न?" वह हल्के से हंसा, "हां... पेट की मजबूरी थी। पर उस दिन आपने मेरी जिंदगी बदल दी।" मैं अचंभित थी- "मैंने?" "हां। जब आपने ब्लैक का पैसा देते समय मेरी आंखों में सीधा देखा... तब मुझे लगा कि मैं गलत कर रहा हूं। मैंने तुरंत आपका पैसा लौटा दिया और उसी दिन कसम खाई थी-अब ईमान से कमाऊंगा, चाहे भूखा रहना पड़े।" मेरी आंखें नम हो गई। जिस आदमी को मैंने बेईमान समझा था, वहीं अब लोगों को ईमानदारी का पाठ पढ़ा रहा था।

वह आगे झुककर बोला-"किसी ने आपको मालती कहकर पुकारा था। इस तरह मैं उस इंसान का नाम जान गया, जिसने मुझे नई राह दिखाई। तो मालती जी, कभी-कभी एक छोटी सी मुलाकात, एक सही निर्णय-किसी की पूरी जिंदगी बदल सकता है।" उसकी बातों में मुझे भीतर तक हिला दिया। मैंने सोचा, शायद यही वह संकेत था, जिसकी मुझे तलाश थी। दुनिया बदलने के लिए बड़े मंच नहीं, छोटे-छोटे कदम चाहिए। आज जब मैं अपने अट्ठाइसवें जन्मदिन की तैयारी कर रही हूं, तो मुझे लगता है कि वह नीली शर्ट वाला मुझे वह लौटा गया है, जो मैंने सालों पहले खो दिया था-विश्वास। कभी-कभी जीवन में मिलने वाला सबसे अनपेक्षित इंसान हमें वह सबक दे जाता है, जो वर्षों की किताबें भी नहीं दे पाती। वही सबक किसी और की जिंदगी बदलने का कारण बन जाता है।

लघुकथा

बदलता समय



आस्था आरती
लेखिका

'बेटा! वर्तुल को समझाओ, शादी कर ले। क्यों मेरा बुढ़ापा खराब करने पर तुला है? उसके भविष्य के बारे में सोच सोचकर न मैं जी पा रहा हूं और न मर पाऊंगा।' शर्मा जी ने मायके आई अपनी बेटी पूर्णिमा से कहा। भाई की बढ़ती उम्र के बारे में सोचते हुए एक दिन पूर्णिमा ने वर्तुल से कहा, 'भाई तुम सैंतीस की उम्र पार कर चुके हो, अब शादी कर लो ताकि पापा भी चैन से रह सकें।' पूर्णिमा की बात सुनकर वर्तुल भड़कते हुए बोला, 'दीदी आप पापा जी को क्यों नहीं समझातीं? किसी से भी शादी करके मैं अपनी जिंदगी खराब नहीं कर सकता। रही बात पापा की तो पापा अब ज्यादा से ज्यादा कितने साल जीएंगे... 10 साल। मैं उनके दस साल के लिए अपना पूरा जीवन बर्बाद नहीं कर सकता।' इस पर पूर्णिमा वर्तुल का चेहरा देखने लगी। चेहरे में देख रही थी समय... समय में दिख रहा था ऐसा बदलाव, जहां कहने के लिए कुछ नहीं बचा था।

कविताएं/गीत

नारी

मैं नारी थी सुकुमारी थी।
कोमलता की अधिकारी थी।।
चुप चुप सब कुछ सहती थी।
पर मुंह कुछ न कहती थी।।
अन्नपूर्णा सी देवी थी।
सरस्वती और लक्ष्मी मैं थी।।
मैं नारी थी सुकुमारी थी
कोख से जीवन देती थी।
आंचल से ममता भरती थी।।
ओपन प्रेयसी प्रेमी की।
त्याग सदा में करती थी।।
पति के जीवन में अविरल सी।
प्यार की गंगा सी बहती थी।।
मैं नारी थी सुकुमारी थी।
हे पुरुष तुम्हें नतमस्तक है।
जो कुचला हमें हरक्षण है।।
जब पति मरा मेरा तो मुझको
जिंदा जला दिया।
कभी प्रभु से प्रेम किया तो विश
का प्याला पिला दिया।।
क्या इसकी मैं अधिकारी थी?
मैं नारी थी सुकुमारी थी।
कभी सड़क पर कभी घरों में,
कभी कोख में नोचा था।।
परिणाम इसका क्या होगा?
क्या कभी किसी ने सोचा
था।।
मैं नारी थी सुकुमारी थी।
कभी हमको जिंदा जलाया।
कभी मंडी में हमें बैठाया।।
जिस पग मैं पायल सजने थे।
उसमें घुंघरू जबरन
पहनाया।।
मैं नारी थी सुकुमारी थी।
अब पुरुषों क्यों रोते हो।
क्यों संयम अपना खोते हो।।
सुकुमारी से व्यापारी तक,
तेरी साझेदारी थी।।
मैं नारी थी सुकुमारी थी।
अब तो उसकी बारी है, कहर
उसका भी जारी है।।
आंचल में दूध जहर बन गया,
मंगलसूत्र बना फांसी का
फंदा।।
है पुरुष तुमने जो शुरू किया
था।
उसका यह परिणाम है गंदा।।
मैं नारी थी सुकुमारी थी।

सरिता सिंह
कवयित्री

गीत तुम्हारी राहें तक कर लौट गए

गीत तुम्हारी राहें तक कर
लौट गए
गजलें सिसक सिसक कर
सोने चली गईं
आस संजोने वाले सपने
टूट गए
आंखे अपलक थक कर रोने
चली गईं

नहीं था कुछ अनुबंध जो
कहता टूट गया
कोई रिश्ता नहीं था जिसे
बचा लेता
तुम आ भी जाते, तो भी क्या
हो जाना था
ऐसा भी तो नहीं था, तुमको
पा लेता

फिर भी यूं लगता है मानो
स्मृतियां
कोरी उम्मीदों के हाथों
छली गईं
गीत तुम्हारी राहे तक कर
लौट गए
गजले सिसक सिसक कर
सोने चली गईं

न चूड़ामणि, नूपूर, न कोई
कर्णफूल
स्मृति धुंधली, शेष नहीं है
चिह्न कोई
चल रहे साथ में लश्कर
रिश्ते-नातों के
किन्तु! सखा हनुमान सा
नहीं अभिन्न कोई

है अंतिम कालांश आयु के
गुरुकुल में
बाकी कक्षाएं सब घर को
चली गईं
गीत तुम्हारी राहें तक कर
लौट गए
गजलें सिसक सिसक कर
सोने चली गईं

हूं जग के समरांगण में
निरुपाय खड़ा
ढाल तुम्हारे नेह की क्षत-
विक्षत है
सुधियों की तलवार-धार है
कुंद हुई
अब तो अंतिम वार ही मात्र
प्रतीक्षित है

विश्वासों की हर सांस
निरंतर छली गई
गीत तुम्हारी राहें तक कर
लौट गए
गजलें सिसक सिसक कर
सोने चली गईं।

अरविंद पथिक
वरिष्ठ साहित्यकार

व्यंग्य

बने रहो पगला काम करेगा अगला

विनोद कुमार विक्की
व्यंग्यकार

समय के साथ सरकारी सेवकों के संदर्भ में प्रचलित 'बने रहो पगला, काम करेगा अगला', 'काम करो न करो, काम की चिंता अवश्य करो', 'बारह बजे लेट नहीं, तीन बजे भेंट नहीं' आदि अवधारणाओं में व्यापक बदलाव देखने को मिल रहा है। मूलतः सरकारी सेवक का अभिप्राय ऐसे ढोल से होता है, जिसे जनमानस एवं अफसरशाही सदृश डंडों के द्वारा सेवापर्यंत बजाया जाता है। भूलोक का ऐसा निरीह प्राणी, जो गुर्राने वाली शेरनी सदृश घरवाली एवं दहाड़ने वाले शेर सदृश अधिकारी के बीच अपने अस्तित्व को कायम रखने के लिए संघर्षरत रहता है। कार्यों के प्रति संवेदनशीलता के आधार पर सरकारी कर्मचारियों की मूलतः चार कैटगरी है।

प्रथम कैटगरी के अंतर्गत मेहनतकश कार्यालय समर्पित शेषनाग रूपी कर्मचारी आते हैं, जिनके मस्तक पर कार्यालय अथवा विभाग का संपूर्ण भार टिका होता है। दूसरे शब्दों में कहें तो ऐसे कर्मचारी कोल्हू वाले बैल के मौसेरे भाई होते हैं। इन्हें जीवन गुजारा भत्ता या वेतन तो एक व्यक्ति का मिलता है, किंतु कार्य बोझ दर्जनों व्यक्ति का होता है। समय से पहले कार्यालय आना एवं सबसे बाद में कार्यालय से वापस लौटना इनके दैनिक कार्य अवधि में शुमार रहता है। इनके जीवन में छुट्टी या रेस्ट का प्रावधान न के बराबर होता है। दूसरे वर्ग में ऐसे कर्मी आते हैं, जो कार्य अवधि में स्वयं को सबसे व्यस्त दिखाने का प्रदर्शन करते हैं। इनके टेबल पर फाइलों का अंबार लगा रहता है। छाती अथवा बगल में दो-तीन फाइलों को दबाएं कार्यालय में चलते-फिरते भी नजर आ जाते हैं। यदि ये बैंक, रेलवे या किसी अन्य सरकारी प्रतिष्ठान में कम्प्यूटर आधारित कार्य को देखते हो तो हर दूसरे दिन इनके कम्प्यूटर सिस्टम में टेक्निकल प्रॉब्लम अथवा प्रत्येक आधा घंटा पर सर्वर डाउन या लिंक फेल की समस्या बनी रहती है। भविष्य के भरोसे काम को टालने वाले ऐसे कर्मी विभागीय जिम्मेदारी के हिसाब-किताब में भले ही कमजोर हो, किंतु अपने वेतन भुगतान, एरियर, इंक्रीमेंट, टीए, डीए, राजपत्रित अवकाश, अर्जित अवकाश आदि का पूरा डेटा दिमाग में फीड किए रहते हैं। कार्यालय अवधि में बगल वाले टेबल के झा जी, ओझा जी, वर्मा जी, शर्मा जी, गुप्ता जी आदि से डीए/इंक्रीमेंट, पीएफ आदि के विषय पर हमेशा अपडेट होते रहते हैं। विलंब से कार्यालय आना एवं समय से पहले कार्यालय छोड़ना इनकी दिनचर्या में समाहित होता है।

तीसरी कैटगरी में धन की देवी लक्ष्मी के मानस पुत्र आते हैं। वैसे इनका मौलिक वेतन इतना कम होता है कि पारिवारिक खर्चा को लुढ़का पाना मुश्किल होता है, किंतु फाइल बढ़ाने, काम करवाने आदि के शर्तिया अनुबंध पर इतनी अतिरिक्त माया अर्जित कर लेते हैं कि इनका परिवार आलीशान बंगला में आवासित एवं महंगी गाड़ियों पर भ्रमण करता दिख जाता है। टेबल के नीचे से धनागमण की नीति इनके पूर्वजों की ही देन मानी जाती है।

चौथी कैटगरी में चापलूसी का लॉलीपाप चूसने वाले कर्मचारी आते हैं। पृथ्वी पर इनका अवतरण तेल और मक्खन के साथ होता है, जिनका प्रयोग एवं उपयोग सरकारी सेवा के दौरान किया जाता है। सामान्यतः ऐसे कर्मचारी आत्ममुग्ध कार्यालय प्रधान या अधिकारियों की नाक का बाल होते हैं। साहब की मक्खन मसाज के अलावा अन्य कर्मचारियों के छींकने-खांसने से लेकर मल-मूत्र विसर्जन तक की क्षण-क्षण चुगली से साहब को अपडेट करना ही इनका परम कर्तव्य होता है। विभाग के अधिकांश कर्मचारी छुट्टी, वेतन आदि सहित अन्य बातों को साहब तक पहुंचाने के लिए चुगलेश्वर बाबू का ही सहारा लेते हैं।

उपहार

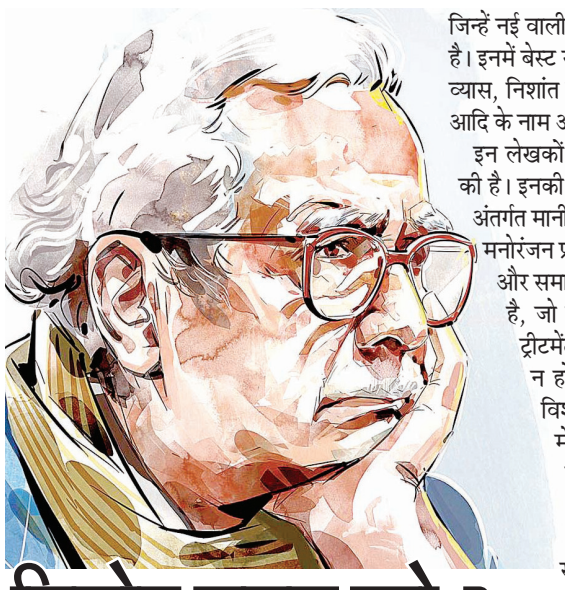
सजी-संवरी पत्नी, पति के गले में अपनी बांहों का हार डालकर बोली- 'आज खुशी के मौके पर इतना उदास क्यों हो।' 'बस ऐसे ही।' पति मायूसी से बोला।

'बताओ तो सही, क्या बात है?'-पत्नी मचल गई। 'तुम्हारे लिए आज कोई गिफ्ट न ला सका। दरअसल मेरे मित्र की अभी नई-नई शादी हुई है। उसकी पत्नी का पहला करवाचौथ का व्रत था। उसके पास पैसे न थे। मुझसे समस्या बताई तो मैंने गिफ्ट के लिए तुम्हारे लिए बचाकर जो पैसे रखे थे उसे दे दिए। अब तुम्हारे लिए आज कुछ न ला सका।'

सुरेश सौरभ
साहित्यकार

मुस्कुराते हुए पत्नी बोली- 'कोई बात नहीं? सबसे बड़ा उपहार तो मेरे लिए तुम हो, तुम्हारी खुशी है, तुम्हारा प्यार है-बस एक बार मुस्कुरा दो मेरी ओर देख कर, मैं समझूंगी दुनिया की सारी दौलत मिल गई। पति खुशी से झूमकर पत्नी को बांहों में भर लिया।'

अब दोनों की आंखों में कोई नमी तारी हो रही थी, करवाचौथ का चांद पूरे शबाब पर आकर वहां रंग और नूर बिखेर रहा था। खुशियां बिखेर रहा था।



विनोद शुक्ल को 30 लाख की रायल्टी

चंद्रेश्वर
सेवानिवृत्त प्रोफेसर

जबसे हिन्द युग्म प्रकाशन ने छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर में अपने चौथे सालाना जलसे 'उत्सव' में 20 और 21 सितंबर 2025 को मंच पर खुलेआम सार्वजनिक रूप से हिन्दी के वयोवृद्ध कवि-कथाकार विनोद कुमार शुक्ल को तीस लाख रुपए का चेक प्रदान किया है, हिन्दी की साहित्यिक दुनिया में भूचाल आ गया है। हर कोई इसको लेकर अपनी-अपनी राय जाहिर कर रहा है। एकमुश्त इतनी राशि रायल्टी के रूप में हिन्दी में अब तक किसी लेखक को नहीं मिल सकी थी। इस बाबत हिन्दी के लेखक कई खेमों में बंट चुके हैं। पहली तरह के लेखक इसे लेकर जश्न मना रहे हैं तो दूसरी तरह के लेखक इस विशिष्ट ऐतिहासिक घटनाक्रम को संदेह की नजर से देख रहे हैं। तीसरी ओर कुछ लेखक इस पूरे घटनाक्रम को लेकर उदासीन हैं। हिन्द युग्म ने अब तक कुछ ऐसी पुस्तकों को भी प्रकाशित किया है, जिन्हें नई वाली हिन्दी में रखकर प्रचारित किया जा रहा है। इनमें बेस्ट सेलर लेखकों में दिव्य प्रकाश दुबे, सत्य व्यास, निशांत जैन, निखिल सचान, अनु सिंह चौधरी आदि के नाम आते हैं।

इन लेखकों ने कहानियां और उपन्यासों की रचना की है। इनकी कथात्मक कृतियां पापुलर लिटरेचर के अंतर्गत मानी जा रही हैं। इनकी कथात्मक कृतियों को मनोरंजन प्रधान भी माना जाता रहा है। इनमें जीवन और समाज के उन प्रसंगों पर फोकस किया जाता है, जो यथार्थ की तरह दिखाई दे मगर उनमें ट्रीटमेंट का तरीका यथार्थवादी न हो। जब हम साहित्य में, विशेष रूप से कथा साहित्य में यथार्थवाद की बात करते हैं तो उसका सीधा संबंध विचारधारा से है। विचारधारा का सवाल सीधे मार्क्सवाद से जुड़ा हुआ है।

हिन्दी कथा साहित्य में यथार्थवाद की परंपरा का निर्माण प्रेमचंद ने किया है, जिसका विस्तार समकालीन हिन्दी कथा साहित्य में भी परिलक्षित किया जा सकता है। विनोद कुमार शुक्ल हिन्दी के प्रख्यात कवि और गद्यकार हैं। उनकी कविताओं की पुस्तकों में 'वह नया गरम कोट पहनकर चला गया विचार की तरह', 'लगभग जय हिन्द', 'सबकुछ होना बचा रहेगा', 'अतिरिक्त नहीं', 'कविता से लंबी कविता', 'आकाश धरती को खटखटाता है', 'कभी के बाद अभी' आदि उल्लेखनीय हैं। उपन्यासों में 'नौकर की कमीज', 'खिलेगा तो देखेंगे', 'दीवार में एक खिड़की रहती थी' आदि चर्चित हैं। हिन्द युग्म प्रकाशन का मानना है कि विनोद कुमार शुक्ल का उपन्यास 'दीवार में एक खिड़की रहती थी' की छह महीने में लाखों प्रतियां बिकी हैं। उसकी ही रायल्टी तीस लाख रुपये है। विनोद कुमार शुक्ल का यह उपन्यास आज से कोई 28 साल पहले 1997 में प्रकाशित हुआ था। 1 जनवरी 1937 में राजनांदगांव, छत्तीसगढ़ में पैदा हुए विनोद कुमार शुक्ल की उम्र कोई 88 साल की हो रही है। उनके उपन्यास 'नौकर की कमीज पर' मणि कौल ने फिल्म भी बनाई है। यह फिल्म साल 1999 में रिलीज हुई थी। बेशक विनोद कुमार शुक्ल एक प्रतिष्ठित कवि और गद्यकार हैं। मगर उनका लेखन कुल मिलाकर एक तरह से अराजनीतिक रहा है। उनकी कविताओं और औपन्यासिक कृतियों में सामाजिक यथार्थ मुखर रूप से अभिव्यक्त नहीं हुआ है। हिन्दी आलोचक वीरेंद्र यादव अपने सोशल मीडिया पर लिखते हैं- 'आज के राजनीतिक समय में अठाईस वर्ष पूर्व प्रकाशित एक उपन्यास का सोशल मीडिया द्वारा प्रचार भी एक राजनीतिक कार्रवाई है। मुझे लगता हैं कि यह समय 'आखिरी कलाम' पढ़े जाने का है, 'दीवार में एक खिड़की रहती थी' सरीखे अराजनीतिक उपन्यास का नहीं।' 'आखिरी कलाम' दूधनाथ सिंह का उपन्यास है, जो राम मंदिर आंदोलन की पृष्ठभूमि में लिखा गया है। विनोद कुमार शुक्ल को ज्ञानपीठ पुरस्कार, साहित्य अकादमी पुरस्कार, इंटरनेशनल पेन नाबोकोव पुरस्कार-2023 भी मिल चुके हैं। विनोद कुमार शुक्ल का लेखन सामाजिक यथार्थ को लेकर मुखर नहीं है तो वह सामाजिक सरोकारों से विच्छिन्न एकदम कलावादी भी नहीं है।

हिन्द युग्म प्रकाशन का यह महोत्सव हाल ही में छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर में हुआ, जिसमें 100 से अधिक लेखकों ने हिस्सा लिया। इसे ही हिन्द युग्म उत्सव भी कहा जा रहा है। वयोवृद्ध कवि-कथाकार विनोद कुमार शुक्ल के सम्मान के अवसर पर इस उत्सव में अस्सी पार के वरिष्ठ कवि नरेश सक्सेना भी शामिल थे। छत्तीसगढ़ विधानसभा के स्पीकर रमन सिंह भी उसमें दिखाई दिए थे। नरेश सक्सेना पर पहले से ही आरोप लगते रहे हैं कि वे किसी मंच पर जाने से परहेज नहीं करते हैं। जबकि नरेश सक्सेना का मानना है कि वे साधारण जनता के कवि हैं और किसी भी मंच पर पूरी निर्भयता के साथ अपनी बात रखते हैं। वे स्वयं को प्रतिरोध का कवि मानते हैं। विनोद कुमार शुक्ल बयानों से बचते हुए रचने में लगे रहते हैं। वे हिन्दी के एक चुप्पा और शांत लेखक हैं। बहरहाल वाम-जनवादी खेमे में इनकी थोड़ी बहुत आलोचना कोई नई परिघटना नहीं है।

समीक्षा

जीवन के साज-बाज

प्रेम शक्तिशाली और परिवर्तनकारी है, जो हमारे जीवन को गहराई और अर्थ से तो भर देता है, साथ ही एक दिशा देता है। देविका और शिवेन की यह कहानी इस बात की तस्दीक करती है कि प्रेम कैसे हमारे अतीत के दर्द और असुरक्षाओं को पार करने में मदद कर सकता है। उनके रिश्ते में बचपन से अनुभव किए शोषण जैसे दर्दनाक अनुभवों का प्रभाव स्पष्ट रूप से दिखाई देता है, लेकिन प्रेम ने उन्हें अपने आप से भी बाहर निकलने में मदद की, चूंकि प्रेम ही शाश्वत है। फेमिनिज्म इस कहानी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो महिलाओं को अपने अधिकारों और स्वतंत्रता के लिए लड़ने के लिए हौसला देता है। यूं तो लोगों की बनी-बनाई धारणाएं टूटने में समय लगता है, बने-बनाए प्रतिमान यूं ही नहीं टूट जाते। परंतु ये अटल सत्य है प्रेम और फेमिनिज्म एक दूसरे के पूरक हैं, विरोधी नहीं... तब ही देविका अपने जुनून से अपने आपको वहां तक ले जा सकती थी, जहां तक जाना चाहती थी। चाहे देविका हो या कोई अन्य लड़की आसान नहीं होता। प्रेम हमें अपने आपको और अपने रिश्तों को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करता है। फेमिनिज्म हमें अपने अधिकारों और स्वतंत्रता के लिए लड़ने की ताकत देता है। देविका और शिवेन की यात्रा हमें सिखाती है कि प्रेम एक गहरी और जटिल यात्रा है, जिसमें हमें अपने आपको और अपने रिश्तों को समझने के लिए प्रयास करना पड़ता है। यूं ही कुछ नहीं होता एफर्ट डालने होते हैं। इस उपन्यास को पढ़ने से हमें यह समझने में मदद मिलती है कि प्रेम कैसे हमारे जीवन को बदल सकता है। हमें अपने आपको और अपने रिश्तों को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करता है। यह उपन्यास हमें अपने आपको और अपने रिश्तों को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करता है। हमें जीवन की चुनौतियों का सामना करने की ताकत देता है।

पुस्तक : साज-बाज
लेखक : प्रियंका ओम
प्रकाशन : शिवना प्रकाशन, मध्य प्रदेश
रुपये : 249
समीक्षक : दिलीप कुमार पाठक

वेदों में नारी-विमर्श

प्रशस्ता धार्मिकी विदुषी, माता विद्यते यस्य स मातृमान।

अर्थात, धन्य वह माता है, जो गर्भाधान से लेकर, जब तक पूरी विद्या न हो, तब तक सुशीलता का उपदेश दे।

वेदों के मुख्य विषय हैं- कर्म, उपासना और ज्ञान, जो समस्त मानव जाति के धर्म हैं। वेद ज्ञान के भंडार हैं, उस भंडार में खोज करने पर नारी के महत्व और उसके सामाजिक-शैक्षिक योगदान को प्रकाशित करने वाले विषय भी दृष्टिगोचर होते हैं। चारों वेदों में से अधिकांशत: ऋग्वेद में ही प्राचीन काल से चली आ रही नारी की सभ्यता और संस्कृति पर प्रकाश डाला गया है। वैदिक काल में महिलाओं की स्थिति समाज में अत्यंत ऊंची थी और उन्हें अभिव्यक्ति की पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त थी। उन्हें धार्मिक क्रियाओं में पुरोहितों एवं विशेषज्ञों का दर्जा प्राप्त था। वे धर्म-शास्त्रार्थ में भी भाग लेती थीं।

डॉ. मीता गुप्ता
साहित्यकार

मानव जीवन तीन आधारों पर टिका है-ज्ञान, धर्म और शांति। ज्ञान, धर्म व शांति की स्वामिनी के रुप में 'श्री' वाचक शब्द का प्रयोग होना उसकी श्रेष्ठता को बताता है। 'श्री' को समृद्धि और संस्कृति की अधिष्ठात्री भी कहा जाता है। 'परा' और 'अपरा' शक्ति के रूप में तत्वज्ञानी हमेशा से चर्चा करते रहे हैं। सरस्वती, लक्ष्मी, दुर्गा आदि अनेक रूपों में उसकी आराधना होती रही है। इन्हीं शक्तियों का संयुक्त एवं मूर्तिमान रूप नारी है। हिंदू समाज में नारी का सम्मान और आदर प्राचीन काल से ही आदर्शात्मक और मर्यादायुक्त था। परिवार और समुदाय में उनके द्वारा कन्या, पत्नी, वधू और मां के रूप में किए जाने वाले योगदान का सर्वदा महत्व और गौरव रहा है। सरस्वती देवी पतित पावनी, धन दायिनी, सत्य की ओर प्रेरित करने वाली शिक्षिका और ज्ञानदात्रि मानी गई है। इस काल में विशपला और मृदुगलानी जैसी तत्कालीन ख्याति प्राप्त नारियों का वर्णन भी प्राप्त होता है। शिक्षा, गृहस्थ जीवन, यज्ञ-अनुष्ठान में स्त्रियों को सम्मान प्राप्त था। विधाओं का पुनर्विवाह भी प्रचलित था। जब हम वैदिक कालीन नारी की बात करते हैं तो हमें उसके विभिन्न रूपों और कार्यों का अवलोकन करना होता है। शिक्षा, धर्म-व्यक्तित्व और सामाजिक विकास में उसका महान योगदान था। नववधू को श्वसुर-गृह की साम्राज्ञी माना जाता था। उसे पति के साथ प्रत्येक कार्य में सहयोगी माना जाता था। ऋग वैदिक नारी पुरुष की ही तरह समाज की स्थाई और गौरवशाली अंग थी। वह अत्यंत सुशिक्षित, सुसभ्य और सुसंस्कृत होती थी। वह पति के साथ मिलकर समस्त कार्य संपन्न कराती थी। वैदिक युग में नारी स्वच्छंद एवं मुख्य थी, साथ ही उसे सामाजिक मान-सम्मान प्राप्त था। वैदिक युग में स्त्री-शिक्षा अपनी उच्चतम सीमा पर थी।

वैदिक कालीन स्त्रियां और ब्रह्मचर्य धर्म

ऋग्वैदिक पंडिता स्त्रियों यथा-रोमेशा, अपाला, उर्वशी, विश्ववारा, सिकता, निवावरी, घोषा, लोपामुद्रा आदि ने अध्ययन-अध्यापन के साथ-साथ अनेक ऋचाओं का भी प्रणमन किया था। उच्च शिक्षा प्राप्त स्त्री को विवाह योग्य अत्यधिक उत्तम माना जाता था। वैदिक कालीन स्त्रियां ब्रह्मचर्य धर्म का पालन करते हुए उपनयन संस्कार भी कराती थीं, तब शिक्षा ग्रहण करती थीं। ब्रह्मयज्ञ में जिन ऋषियों की गणना की जाती है, उनमें सुलभा, गार्गी, मैत्रयी आदि ऋषियों के भी नाम सम्मान पूर्वक लिए जाते हैं, जिनकी प्रतिष्ठा वैदिक ऋषियों के समान थी। वैदिक ज्ञान के साथ-साथ ललित कलाओं में भी वे पारंगत होती थीं। तब शिक्षण पद्धति के अंतर्गत ही छात्र-छात्राएं एक साथ शिक्षा ग्रहण करती थीं। पूर्व वैदिक कालीन अपाला ने अपने पिता को कृषि-कार्य में सहयोग प्रदान किया था, जो स्त्री-ज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों का उदाहरण प्रस्तुत करता है।

वैदिक कालीन स्त्रियां गाय दुहना, सूत कातना, बुनना, वस्त्र सिलना भी जानती थीं। तत्कालीन स्त्रियां नृत्य कला में भी निपुण थीं और साथ ही ऋचाओं का गान भी करती थीं। इस प्रकार वैदिककालीन स्त्री वैदिक शिक्षा के साथ-साथ नृत्य, संगीत, गान, चित्रकला आदि विषयों की भी शिक्षा ग्रहण करती थी। स्त्री अपना सर्वांगीण विकास करने हेतु तत्पर रहती थी। 'ब्रह्मचर्येण कन्या युवानं विन्दे पतिं' इस वाक्य से ज्ञात होता है कि कन्याएं ब्रह्मचर्य पूर्वक गुरुकुल में निवास कर शिक्षा पूर्ण करने के अनंतर ही युवक से विवाह करने की कामना करती थी। विवाह के अवसर पर पति-पत्नी दोनों ही कतिपय प्रतिज्ञाएं करते थे, जिन का प्रयोजन एक-दूसरे के प्रति कर्तव्यों का पालन करते हुए जीवन बिताना होता था। प्राचीन काल में सभी स्त्रियां विवाह करके गृहस्थ जीवन ही व्यतीत नहीं करती थीं, बल्कि बहुत सी स्त्रियां नृत्य, वादन, संगीत द्वारा जनसाधारण का मनोरंजन भी करती थीं, ऐसी स्त्रियों को समाज में सम्मानजनक स्थान प्राप्त था। विवाह संस्कार के अनिवार्य अनुष्ठान आज तक वैसे ही चले आ रहे हैं। यथा-

बालिका अहं बालिका नव युग जनिता अहं बालिका।

नाहमबला दुर्बला आदिशक्ति अहमम्बिका।।

अर्थात एक आधुनिक युग की स्त्री हूं, मैं शक्तिहीन नहीं हूं। मैं आदिशक्ति हूं, मैं अम्बिका हूं।

वैदिक युग में स्त्री को संपत्ति के अधिकार प्राप्त थे। वैदिक मंत्रों में संकेत मिलता है कि संतान न होने पर पति के पश्चात पत्नी ही संपत्ति की स्वामिनी होती थी। पुत्र न होने पर पुत्री पिता की संपत्ति की उत्तराधिकारी मानी जाती थी। कभी-कभी स्त्रियां अपनी संपत्ति विषयक अधिकार हेतु न्यायालय भी जाती थीं। इसका तात्पर्य यह है कि वैदिक स्त्री अपने अधिकारों के प्रति जागरूक थी। वैदिक युग में स्त्री स्वतंत्र और स्वच्छंद भी थी। उस समय पर परदा या अवगुंठका कोई प्रचलन नहीं था। शिक्षा का वातावरण था। साथ ही ऋग्वैदिक वर्णन बताते हैं कि नववधू सभी अतिथियों को दिखाई जाती थी। यह प्रदर्शित करता है कि वैदिक युगीन नारी नैतिकता, चारित्रिक सोच, निष्ठा उज्ज्वल आचरण, सुसंस्कृत थी। तत्कालीन स्त्री वैदिक समाज का एक आदर्श उदाहरण थी तथा यह आशा की जाती थी कि वह अपनी वृद्धावस्था तक जनसभाओं में बोल पाएगी और लोगों को समझा पाएगी।

नारी स्वतंत्रता

वैदिक कालीन नारी विधान सभा और समिति तथा उत्सव और मेला में स्वतंत्रता पूर्वक सम्मिलित होती थी। नारी स्त्रीधन से ब्राह्मणों को दान देती थी। वृद्धावस्था तक नारी अपने घर में प्रभुता रखती थी। यथा- नारीशक्ति शक्तिशाली समाजस्य निर्माणं करोति।
अर्थात शक्तिशाली नारी ही एक शक्तिशाली समाज का निर्माण करती है।

वैदिक ग्रंथों के अध्ययनों से ज्ञात होता है कि तत्कालीन नारी की दशा अत्यंत उन्नत और परिपक्व थी तथा वह सामाजिक जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में समान रूप से आदृत और प्रतिष्ठित थी। उपरोक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि वैदिक कालीन नारी का समाज में सम्माननीय और गरिमामय स्थान था। वैदिककालीन नारी में अनेकानेक गुण थे, जिसके कारण वह समाज में देवी और श्री के रूप में अदृत और सम्मानित थी। वैदिक युगीन स्त्री अपनी अस्मिता और अस्तित्व को बनाए रखने के लिए कृतसंकल्प रहती थी। तत्कालीन नारी हर क्षेत्र में अपना योगदान देती थी। वैदिक वर्णनों से परिलक्षित होता है कि तत्कालीन नारी अपने विकास के प्रति भी जागरूक थी। वैदिक साहित्य में ख्याति प्राप्त महिलाओं के वर्णन से ज्ञात होता है कि वे तत्कालीन समाज में विशिष्ट ख्याति प्राप्त थीं। वैदिक काल में स्त्री को उचित स्थान प्रदान किया जाता था। उसे वरिष्ठ माना जाता था तथा उसे देवी की उपमा दी जाती थी। वर्तमान में महिलाओं ने ऐतिहासिक वर्णनों के अध्ययनों से प्रेरित होकर अपने लिए ही नहीं, समाज से लिए भी नई मंजिलें, नए रास्ते तय किए हैं। महिलाओं की स्थिति में सुधार ने देश के आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक मायने बदल दिए हैं। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में महिलाएं अपने अधिकारों के प्रति पहले से अधिक सचेत हैं। नारी उत्थान में ही भारत के उज्ज्वल भविष्य की संभावनाएं सन्निहित हैं और ऐसा इसलिए है, क्योंकि वैदिक काल से ही भारत में स्त्रियों को समुचित आदर और सम्मान मिलता रहा है। यथा- यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता:।/यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफला क्रिया:।।
अर्थात, जहां स्त्रियों का आदर होता है, वहां देवता रमण करते हैं। जहां उनका आदर नहीं होता, वहां सब काम निष्फल होते हैं।

दिवाली पर घर को इस तरह चमकाएं, सफाई को आसान बनाएं

दिवाली का त्योहार रोशनी, खुशियों और नई शुरुआत का प्रतीक माना जाता है। इस त्योहार की तैयारी घर की सफाई से शुरू होती है। माना जाता है कि साफ-सुथरा घर लक्ष्मीजी के आगमन का स्वागत करता है। आज के समय में, जब लोग गांवों से लेकर महानगरों तक अलग-अलग जीवनशैली जी रहे हैं, तो सफाई के तरीके भी बदल गए हैं। आइए जानते हैं कि कैसे आप अपने घर को दिवाली से पहले चमकदार बना सकते हैं-चाहे वह छोटा गांव का मकान हो या मेट्रो सिटी का अपार्टमेंट।

सबसे पहले तय करें प्लानिंग

- सफाई में सबसे जरूरी है-प्लानिंग। पहले यह तय करें कि किस दिन कौन-सा हिस्सा साफ किया जाएगा।
- गांव के घरों में अक्सर बड़े आंगन, स्टोर रूम और छत वाले हिस्से होते हैं, जहां पुराना सामान जमा रहता है।
- महानगरों के फ्लैट्स में जगह सीमित होती है, इसलिए पहले अनावश्यक चीजों को हटाना जरूरी होता है ताकि सफाई में आसानी रहे।

पंखों, दीवारों और खिड़कियों से करें शुरुआत

- सफाई हमेशा ऊपर से नीचे की ओर करें।
- पंखों, ट्यूबलाइट, खिड़की-दरवाजे और दीवारों पर लगे जालों को पहले हटाएं।
- गांव के घरों में छत की लकड़ी की बल्लियों पर अक्सर धूल जम जाती है, वहां झाड़ू या लंबे कपड़े के डंडे से सफाई करें।
- फ्लैट्स में माइक्रोफाइबर कपड़े या वैक्यूम क्लीनर मददगार साबित होते हैं।

किचन क्लीनिंग: हर घर का दिल

- किचन की सफाई पर विशेष ध्यान देना जरूरी है।
- गांवों में, जहां अब भी लकड़ी या मिट्टी के चूल्हे का उपयोग होता है, वहां दीवारों और छतों पर जमी कालिख को नींबू और बेकिंग सोडा के मिश्रण से साफ किया जा सकता है।
- शहरों में गैस स्टोव और मॉड्यूलर किचन की चिकनाई हटाने के लिए ब्लीचिंग पाउडर या सिरका (विनेगर) और नींबू का घोल बहुत उपयोगी है।
- टाइल्स और प्लेटफॉर्म पर डिटर्जेंट लगाकर ब्रश से रगड़ें और सूखे कपड़े से चमकाएं।

कांच, सजावटी वस्तुओं की सफाई

- त्योहारों पर अक्सर घर की शोभा बढ़ाने वाली वस्तुएं भी साफ की जाती हैं।
- गर्म पानी में थोड़ा नमक और डिटर्जेंट मिलाकर कांच के बर्तन और सजावटी वस्तुएं साफ करें।
- पीतल या तांबे के बर्तनों को नींबू और नमक से रगड़ें, फिर सूखे कपड़े से चमका लें।

गांव के घरों के आंगन और छत की सफाई

- गांवों के घरों में खुला आंगन और मिट्टी के फर्श होते हैं। इन्हें पानी और गोबर से लीपने की परंपरा आज भी दिवाली से पहले निभाई जाती है। यह न सिर्फ स्वच्छता का प्रतीक है, बल्कि वातावरण को ठंडा और पवित्र भी बनाता है।

शहरों के बालकनी और अपार्टमेंट एरिया

- शहरों में फ्लैट्स की बालकनी, वॉशिंग एरिया व डस्टबिन जोन की सफाई पर ध्यान दें। गमलों की मिट्टी बदलें, पौधों को पानी दें और दीवारों पर लगे काई या फफूंदी को हटाएं।

दीयों की तरह चमकता घर

- सफाई केवल घर की बाहरी सुंदरता के लिए नहीं होती, यह मन और माहौल दोनों को हल्का करती है। चाहे गांव का आंगन हो या महानगर का अपार्टमेंट-स्वच्छता से मिलने वाली ताजगी और संतोष हर जगह एक जैसा है।
- दिवाली की सफाई केवल परंपरा नहीं, बल्कि यह नई ऊर्जा और सकारात्मकता का उत्सव है। थोड़ी सी योजना, सही क्रम और घरेलू नुस्खों के साथ आप कम समय में अपने घर को नया रूप दे सकते हैं। इस बार सफाई को बोझ नहीं, खुशियों की शुरुआत समझें और देखिए, कैसे आपका घर ही नहीं, मन भी रोशन हो उठेगा।

किताबों और अलमारी की सफाई

- किताबों को बाहर निकालकर हवा लगाएं, धूल साफ करें और बीच में नीम की पत्तियां रखें ताकि कीड़े न लगें।
- कपड़ों की अलमारी में पुराने कपड़े अलग करें। जरूरतमंदों को दान देना सबसे सुंदर दिवाली की शुरुआत हो सकती है।

डाइनिंग टेबल और फर्नीचर

- डाइनिंग टेबल पर खाने के दाग और फर्नीचर पर धूल आसानी से जम जाती है।
- शहरों में : क्लीनिंग स्प्रे या पॉलिश का इस्तेमाल करें ताकि लकड़ी की चमक बनी रहे।
- गांवों में : हल्के गीले कपड़े में थोड़ा सिरका मिलाकर पोछें, इससे पुराने फर्नीचर भी नई चमक ले लेते हैं।
- बेकार सामान हटाएं-"कम चीजें, ज्यादा सफाई"

अनावश्यक चीजों को त्यागना

- टूटे बर्तन, खराब इलेक्ट्रॉनिक आइटम, पुराने कपड़े, अखबार सबको एक जगह इकट्ठा कर छांट लें।
- शहरों में इन्हें कबाड़ वाले को देकर रिसाइकिल करवाएं।
- गांवों में पुराना लकड़ी का सामान या लोहे के टुकड़े अक्सर नए उपयोग में लाए जा सकते हैं।

आलू-रायते का पहाड़ी तड़का

हरी-भरी वादियों, ठंडी हवा और ताजगी से भरे दृश्यों के बीच अगर कुछ और आपको रोक ले तो वह है पहाड़ी स्वाद। उत्तराखंड की खूबसूरत वादियों में सफर करते हुए, जब नैनीताल रोड पर दोगांव या चंदा देवी के आसपास पहुंचते हैं, तो एक खास खुशबू आपको अपनी ओर खींचती है। यह है गरमागरम आलू के गुटके और उसके संग परोसा जाने वाला ठंडा, मसालेदार रायता है। ये एक ऐसा व्यंजन, जो यहां की मिट्टी में रचा-बसा है।

-पवन सिंह कुंवर, हल्द्वानी

लंबे सफर और पहाड़ी रास्तों से थके हुए पर्यटकों को जैसे ही इन ढाबों से आती खुशबू महसूस होती है, वे यहां रुकने के लिए मजबूर हो जाते हैं। सड़क किनारे की इन छोटी-छोटी दुकानों में बना यह भोजन केवल भूख शांत करने का साधन नहीं, बल्कि एक पूरा अनुभव है। गरम आलू के साथ मिलने वाला रायता, जिसमें भुना जीरा, पहाड़ी नमक, कटा हुआ धनिया, खीरा के साथ पुदीना भी डाला जाता है, वह स्वाद का ऐसा संगम बनाता है, जिसे शब्दों में पिरोना आसान नहीं। यह भोजन न तो किसी फाइव स्टार होटल की रेसिपी है और न ही किसी बड़े शेफ की बनाई डिश। यह तो पहाड़ की मिट्टी से जुड़े आम लोगों का वो तोहफा है, जो हर मुसाफिर के मन को छू जाता है। दुकानदार रायते के लिए पैक्ड दही के स्थान पर स्थानीय दही का उपयोग करते हैं, जिससे स्वाद में और रगंत आ जाती है। आलू-रायते का यह कॉम्बिनेशन उत्तराखंड की ताजी हवा, ऊंची पहाड़ियों और प्राकृतिक सौंदर्य के बीच मिलता है तो यह केवल भोजन नहीं, एक यादगार पल बन जाता है। ऐसा अनुभव जो जुबान से दिल तक उतर जाता है और जिसे हर यात्री अपनी यादों में संजो लेता है।

क्यों खास है ये कॉम्बिनेशन

आलू के गुटके और रायते का यह मेल केवल स्वाद के लिए नहीं है। यह शरीर के लिए भी अत्यंत लाभदायक होता है। गर्म आलू शरीर को ऊर्जा देता है, वहीं ठंडा रायता पाचन को आसान करता है और पहाड़ी यात्रा में होने वाली थकावट को कम करता है। अब उत्तराखंड पर्यटन विभाग भी अब इस पारंपरिक स्वाद को स्थानीय खानपान की पहचान बनाने की दिशा में काम कर रहा है। कई फूड स्टॉल इस व्यंजन को अधिक पेशेवर अंदाज में परोसने लगे हैं, जिससे न केवल स्थानीय युवाओं को रोजगार मिल रहा है, बल्कि पर्यटकों के लिए एक नया अनुभव भी जुड़ रहा है।

खाना खजाना

ड्राई फ्रूट्स लड्डू

श्रद्धा पुरोहित कल्ला
फूड ब्लॉगर

ड्राई फ्रूट लड्डू स्वादिष्ट, सेहतमंद और भारतीय स्टाइल में बनने वाले एनर्जी बॉल्स हैं। खजूर, मूंगफली, कद्दू के बीज और ड्राई फ्रूट्स से बने लड्डू स्वादिष्ट, हेल्दी और पौष्टिक होते हैं। यह बिना चीनी या गुड़ के भी बनाए जा सकते हैं, क्योंकि खजूर की प्राकृतिक मिठास इसमें स्वाद जोड़ता है। यह लड्डू एनर्जी बूस्टर हैं और बच्चों से लेकर बड़ों तक सबके लिए फायदेमंद हैं।

सामग्री

- खजूर - 250 ग्राम (बीज निकालकर बारीक कटा हुआ)
- मूंगफली - 100 ग्राम (भुनी और कुटी हुई)
- कद्दू के बीज - 50 ग्राम (हल्का भुना हुआ)
- ड्राई फ्रूट्स (काजू, बादाम, पिस्ता, अखरोट) - 150 ग्राम (बारीक कटे हुए)
- घी - 2 बड़े चम्मच (वैकल्पिक)
- इलायची पाउडर - 1 चम्मच
- चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स (वैकल्पिक) - 2 बड़े चम्मच

क्या है फायदे

- खजूर : आयरन और फाइबर से भरपूर, ऊर्जा का प्राकृतिक स्रोत।
- मूंगफली : प्रोटीन और हेल्दी फैट का अच्छा स्रोत।
- कद्दू के बीज : जिंक, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर।
- ड्राई फ्रूट्स : हड्डियों और मस्तिष्क के लिए फायदेमंद। सर्दियों में इन लड्डू का सेवन करें और सेहत का आनंद लें!
- उपाय : तैयार लड्डू को एयरटाइट कंटेनर में रखें। ये लड्डू 2-3 हफ्तों तक ताजे बने रहेंगे।

बनाने की विधि

सबसे पहले आप खजूर को मिक्सर में दरदरा पीस लें। अगर खजूर सख्त हैं तो इसे हल्के गर्म पानी में 5-10 मिनट भिगोकर नरम कर लें। फिर मूंगफली को कढ़ाई में हल्का भूनें और ठंडा होने पर इसे छीलकर दरदरा कूट लें। साथ ही इसके बाद आप कद्दू के बीज और ड्राई फ्रूट्स को हल्का भून लें। इससे इनका स्वाद और अधिक बढ़ जाएगा।

अब इसका मिश्रण तैयार करें: एक कढ़ाई में 2 बड़े चम्मच घी गरम करें (यदि लड्डू बिना घी के बनाना चाहते हैं तो यह चरण छोड़ सकते हैं)। इसमें पिसा हुआ खजूर डालें और मध्यम आंच पर 3-4 मिनट तक भूनें, जब तक यह नरम और चिपचिपा न हो जाए। अब इसमें मूंगफली, कद्दू के बीज और कटे हुए ड्राई फ्रूट्स डालें। इलायची पाउडर और चिया सीड्स/फ्लैक्स सीड्स मिलाएं। इस मिश्रण को हल्का ठंडा होने दें और गुनगुना होने पर हाथों में थोड़ा घी लगाएं और गोल-गोल लड्डू बना लें।