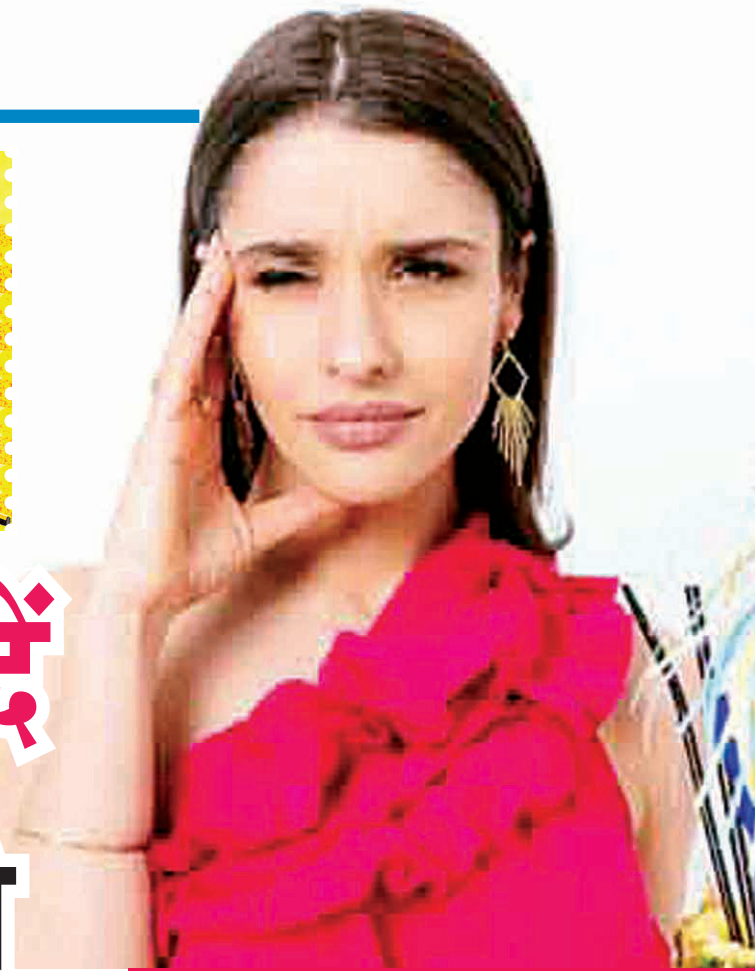


लोक दर्पण



सकारात्मक पलों को करें याद

त्योहारों के दौरान जो खूबसूरत पल आपने जिए- उन्हें याद करें, दोहराएं। तस्वीरें देखें, परिवार या दोस्तों के साथ बिताए छोटे-छोटे लम्हों को मन में फिर से जिए। इन यादों को दोहराने से न केवल आपके चेहरे पर मुस्कान लौटेगी, बल्कि मन में कृतज्ञता की भावना भी जागेगी। जब हम यह महसूस करते हैं कि हमें कितनी खुशियां मिलीं, तो त्याग या ख़त्म होने का एहसास खुद-ब-खुद कम हो जाता है।

दोस्तों और अपनों से जुड़े रहें

त्योहार के दौरान जिन लोगों से आपकी मुलाकात हुई, उनसे संपर्क बनाए रखें। एक फ़ोन कॉल या छोटी-सी चैट भी मन को हल्का बना देती है। आप चाहें तो अपने त्योहार की कुछ बेहतरीन तस्वीरें या वीडियो भी शेयर कर सकते हैं। यह न सिर्फ़ यादों को जीवित रखेगा, बल्कि रिश्तों में और गहराई भी लाएगा। साथ ही सकारात्मक लोगों की संगति हमेशा मन को ऊर्जावान बनाती है।

अपनी दिनचर्या में धीरे-धीरे लौटें

त्योहारों के बाद अचानक से काम या रूटीन में लौटना मुश्किल लग सकता है, इसलिए खुद को थोड़ा समय दें। शुरुआत हल्के कामों से करें, जैसे सुबह की सैर, संगीत सुनना या कॉफी के साथ अपनी डायरी में दिन की योजना लिखना। धीरे-धीरे जब आप आप अपनी पुरानी लय में वापस आने लगेंगे, तो मन का बोझ हल्का महसूस होगा। याद रखें, नियमितता हमेशा स्थिरता लाती है।

भविष्य की करें प्लानिंग

जब मन उदास हो, तो भविष्य की ओर देखें। आने वाले महीनों के लिए कुछ योजनाएं बनाएं- जैसे कोई नया कोर्स करना, ट्रिप पर जाना या घर की नई साज-सज्जा करना। छोटे-छोटे लक्ष्य भी जीवन में नई दिशा देते हैं। अगर चाहें तो दोस्तों या परिवार के साथ अगली मुलाकात की योजना बना लें। आने वाले सुखद पलों की कल्पना करना अपने आप में एक शानदार मानसिक व्यायाम है।

खुद से जुड़े त्योहारों के बाद का शांत समय आत्ममंथन के लिए भी बेहतरीन अवसर है। कुछ समय अपने लिए निकालें- किताब पढ़ें, मॉडिटेशन करें या बस कुछ देर तक खुद के साथ रहें। जब हम खुद से जुड़ते हैं, तो भीतर की शांति और संतुलन लौट आता है।

जीवन का स्पंदन

त्योहारों की जितनी ज्यादा उमंग, उत्साह और इंतजार होता है विदाई के पश्चात उतना ही दुख और निराशा का भाव भीतर होता है। ठीक उसी प्रकार, जिस प्रकार बेटे के विवाह में उसकी विदाई का सुखद अवसाद होता है। इस अवसाद का मुख्य कारण है कि हमने जीवन के केवल बाहरी पक्ष को ही जीना सीखा है, हम स्वयं से और प्रकृति से जुड़ना भूल गए हैं। हमारे आस-पास अनेक ऐसे कलाकार होते हैं, जिन्होंने अपनी ऊर्जा को रचनात्मक कार्यों में संलग्न कर दिया है, उन्हें त्योहारों के आगमन का उल्लास तो होता है, परंतु विदाई के पश्चात खाली समय को जीने का हुनर भी होता है। इसी प्रकार त्योहारों के पश्चात यदि हम अपनी ऊर्जा को अपने शौक, सामाजिक और रचनात्मक कार्य में लगाएंगे तो धीरे-धीरे नई ऊर्जा के साथ आगामी त्योहार का स्वागत कर सकेंगे और जीवन में ताजगी और नवीनता बनाए रख सकेंगे। जीवन का स्पंदन तो पतझड़ में भी नहीं रुकता तो इन त्योहारों को खुशी-खुशी विदा करके आम दिनचर्या में निर्माण, निरंतरता और नवसृजन के कार्य में तो लगना ही चाहिए। जीवन को बाहर से जीने के हुनर के साथ-साथ भीतर से जीने का हुनर भी सीखना आवश्यक है, जिसे संतुलन कहते हैं, जो प्रकृति ने हमसे बेहतर भली-भांति सीख लिया है। इसलिए जीवन में विदाई नवनिर्माण का एक सुनहरा मौका लेकर आती है, जिसे समय रहते पहचान कर लेने पर निराशा और अवसाद आसपास भी नहीं फटकता। हमें यह समझना आवश्यक है हम केवल त्योहारों में ही जीने के लिए नहीं वरन् हर पल को जीने के लिए बने हैं।

खुद पर हावी न होने दें त्योहारों के बाद उदासी



त्योहारों का आगमन और विदाई

पहले यह त्योहार अपने सीमित परिवेश में मनाए जाते थे, लेकिन सोशल मीडिया के इस दौर में ऑनलाइन माध्यमों से एक दूसरे को शुभकामनाएं प्रेषित करना, त्योहारों के सिलेब्रेशन की फोटो और वीडियो के माध्यम से प्रेषित करने की होड़ इन त्योहारों के बाद मन को एक खालीपन से भर देती है कि अब क्या अलग किया जाए, जिसे हम बाकी लोगों के साथ दूर-दराज तक साझा कर सके। इन त्योहारों के बाद हवा में प्रदूषण का स्तर भी काफी अधिक बढ़ जाता है, जो एक तरह की बेचैनी, अस्वस्थता और अवसाद को बढ़ा देता है। प्रदूषण के साथ खानपान की अनियमितताएं भी व्यक्ति के मूड को प्रभावित करती हैं। दूसरी ओर जब हम फेस्टिवल के मूड में होते हैं, तब हमारे शरीर में डोपामाइन और ऑक्सिटोसिन का स्तर बहुत अधिक बढ़ जाता है, जिससे हम उत्साहित और बहुत अच्छा महसूस करते हैं, लेकिन जैसे ही हम अपनी सामान्य दिनचर्या में लौटते हैं, तो इनका स्तर सामान्य स्तर पर आ जाता है, जिससे उदासी, भावनात्मक अस्थिरता और एकाकीपन महसूस होता है। त्योहारों का आगमन और विदाई हमारे मन-मस्तिष्क के आवेगों को प्रभावित करते हैं। जहां यह त्योहार एक बड़े वर्ग में इंतजार, उत्साह और उमंग लेकर आते हैं, वही आधी आबादी के रूप में महिलाओं का एक बड़ा हिस्सा वह भी है, जो इन त्योहारों को मानसिक और शारीरिक बोझ की तरह लेने को अभिशप्त है। कारण कि महिलाओं के ऊपर इन त्योहारों में काम का बोझ अत्यधिक बढ़ जाता है। घर और संबंधों को सजाने-संवारने से लेकर रसोई में अन्नपूर्णा की उपाधियां की कसौटी में खरा उतरने के चक्कर में त्योहारों से जुड़ी उसकी भावनाएं, स्मृतियां और अटखेलियां करता हुआ बचपन जिम्मेदारियों की दहलीज से टकराकर वापस लौटने को विवश हो जाता है। सामाजिक बंधनों और जिम्मेदारियों की खूंट से बंधी अनेक महिलाओं को जब त्योहारों को जीने का अवसर नहीं मिलता तो उनका मन यही कहता है कि अच्छा हुआ यह त्योहार विदा हो गए। सोशल मीडिया के दौर में महिलाएं त्योहारों से जुड़ी अपनी पीड़ाएं खुलकर व्यक्त करने लगी हैं, जिस पर गंभीर रूप से समाज द्वारा चिंतन और मनन आवश्यक है। इसके अतिरिक्त इन त्योहारों पर कमरतोड़ महंगाई, दिखावे की प्रतिस्पर्धा और बाजारवाद इस कदर हावी हो गया है कि जोड़-तोड़ और कठिनाइयों में जीवन बसर करने वाले अनेक वर्ग तो इन त्योहारों में ही संपन्न लोगों को देखकर निराशा और अवसाद में डूब जाते हैं। उन्हें रोजमर्रा की सामान्य और उबाऊ दिनचर्या इन त्योहारों से अधिक सुविधाजनक लगती है, जो लोग त्योहारों को अपनी मन इच्छा के अनुसार नहीं जी पाते, उन्हें इसका अवसाद और मलाल लंबे समय तक रहता है। इसलिए इन त्योहारों में हर व्यक्ति को चाहिए स्वयं से जुड़े हर व्यक्ति के जीवन के अधिकार को दूर करने की ईमानदार कोशिश की जाए, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार हम एक दीप से अनेक दीप जलाते हैं। तभी दीपोत्सव के पर्व का मर्म सार्थक होगा।



हम भारतीयों को सालभर इन त्योहारों का जितना बेसब्री से इंतजार होता है उतना ही अधिक अवसाद इनके विदा होने के बाद होता है। इन त्योहारों के बाद जब बच्चे और व्यस्क लोग विद्यालय और ऑफिस में रोजमर्रा की जिंदगी में लौटते हैं, तो अधिकतर लोगों को इस बात की निराशा होती है कि उमंग भरे यह त्योहार अब पूरे एक साल बाद आएंगे, क्योंकि जो रैनक और उत्साह बाजार व जीवन में इन त्योहारों में होती है वह साल भर किसी अन्य त्योहार में नहीं होती है। इन त्योहारों के माध्यम से व्यक्ति अपने संबंधों को, अपने परिवेश को और खुद को समग्रता से जी लेना चाहता है। त्योहार और व्यक्ति दोनों ही एक दूसरे को सजाते, संवारेते और समृद्ध करते हैं। यही वजह है कि त्योहारों की विदाई के बाद व्यक्ति का मन उदासी और अवसाद से भर जाता है। हालांकि यह उदासी और अवसाद सभी को एकरूपता से प्रभावित नहीं करती। शहरों में जहां मनोरंजन के भरपूर साधन हैं और जीवन में रुकने की फुरसत नहीं है, वहां उदासी का स्तर ग्रामीण और छोटे शहरों की अपेक्षाकृत कम होता है। इसका मुख्य कारण है कि ग्रामीण परिवेश में यह त्योहार फसल कटाई से संबंधित होते हैं। सीमित संसाधनों में यह त्योहार उनके जीवन की निरसता और एकरूपता को तोड़कर उत्साह, उमंग और आशा का संचार करते हैं। ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाले लोग साल भर इन त्योहारों का इंतजार करते हैं, क्योंकि कुछ प्रदेशों में इन अवसरों पर महत्वपूर्ण मेले भी लगते हैं और इन मेलों और उत्सव के बहाने उनके सगे-संबंधी कुछ दिनों के लिए घर लौटते हैं और उनके साथ अच्छा समय व्यतीत करते हैं। त्योहारों के सीजन में शहर से गांव की ओर जो रेलगाड़ी उत्साह और उमंग लेकर लाती है, त्योहारों की विदाई के पश्चात वापस लौटते समय वही रेलगाड़ी अवसाद, उदासी और अकेलापन और एक लंबा इंतजार लेकर जाती है। फेस्टिवल सीजन समाप्त होने का दुख बच्चों में भी सबसे ज्यादा होता है, क्योंकि त्योहारों की उमंग का ज्वार सबसे अधिक बच्चों में ही होता है। दशहरा देखने की धूम से लेकर बाजार की रैनक से अपने लिए नए कपड़े, मिठाइयां, पटाखे खरीदने की ललक के साथ बच्चे अपने परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय व्यतीत करते हैं और अपने रीति-रिवाज, संस्कृति और अपनी जड़ों से जुड़ते हैं। इन त्योहारों के पश्चात स्कूल जाना बच्चों के लिए बेहद बोझिल होता है, लेकिन आगमन के बाद विदाई भी प्रकृति और ऋतु का नियम है, जिसे स्वीकारना ही पड़ता है और हमें लौटना पड़ता है अपनी घर परिवार और कार्यालय की नियमित दिनचर्या की ओर।





अक्टूबर गुलाबी माह कहलाता है। गुलाबी रिबन जैसे प्रतीक जागरूक और समाज की चिंता करने वाले लोगों के हाथों में दिखाई दे रहे हैं, लेकिन यह महीना गुलाबी रिबन से कहीं ज्यादा बढ़कर है। 'एवरी स्टोरी इज यूनिक, एवरी जर्नी मैटर्स' ब्रेस्ट कैंसर जागरूकता इस माह की खूबसूरत थीम है। यकीनन हर जिंदगी महत्वपूर्ण है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी द्वारा 1985 में सबसे पहले एक हफ्ते का यह जागरूकता अभियान चलाया गया था, जो धीरे-धीरे दूसरे देशों में भी फैला और एक वैश्विक अभियान बन गया। गुलाबी रिबन की अवधारणा 1992 में आई, जिसका उद्देश्य तेजी से फैल रही इस बीमारी के बारे में लोगों को जागरूक करना, इलाज की सुविधा प्रदान करना और इस बीमारी के अनुसंधान के लिए धन उपलब्ध कराना है।

पिंक अक्टूबर से ग्रीन आशाएं



पौष्टिक आहार अपनाकर इस बीमारी को दूर रखा जा सकता है। इसके बावजूद भी अगर बीमारी का आक्रमण हो गया हो, तो इसका इलाज भी संभव है। मन मजबूत रखना और को होता है



दुनिया में हर साल लगभग 20 लाख महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर जैसी बीमारी का होना पाया जाता है। जो आंकड़े उपलब्ध नहीं हैं, वो अलग हैं। यह एक वैश्विक जागरूकता अभियान है। महीने के अलग-अलग दिन कैंसर के अलग-अलग रूपों पर बात होती है। उदाहरण के तौर पर 13 अक्टूबर को यूएस में मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर अवेयरनेस डे के रूप में मनाया जाता है। कैंसर का यह रूप बहुत ही भयावह है जब कैंसर की कोशिकाएं ब्रेस्ट के आसपास के हिस्सों में भी फैल जाती हैं। वहां पर डेढ़ लाख से अधिक महिलाएं इस कैंसर से प्रभावित हैं और अनुसंधानकर्ताओं का अनुमान है कि 2030 तक यह आंकड़ा ढाई लाख से ऊपर पहुंच जा सकता है जो बहुत चिंताजनक है।

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

अगर प्रारंभिक अवस्था में उपचार कर लिया जाए तो रोगी को बचाना संभव है। दुनिया में कुल 2 करोड़ लोग कैंसर से ग्रस्त हैं और इसमें हर साल 90 लाख नए लोग जुड़ जाते हैं।

भारत में हर साल एक लाख से अधिक लोग कैंसर से पीड़ित होते हैं। कैंसर से जान गवाने वाले आंकड़े में 35 प्रतिशत धूम्रपान या तंबाकू के सेवन करने वाले होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार विकासशील देशों में 2021 तक कैंसर के कारण होने वाली मौतों की संख्या 25 लाख से बढ़कर 65 लाख तक वृद्धि हुई। महिलाओं की अगर बात करें तो गर्भाशय के कैंसर के बाद ब्रेस्ट कैंसर सबसे बड़ी समस्या बनता जा रहा है। हर साल 10 लाख से अधिक मामले आ रहे हैं। हर 4 मिनट में एक भारतीय महिला को ब्रेस्ट कैंसर की पुष्टि होती है। यूं तो केरल

भारत का सर्वाधिक शिक्षित राज्य है लेकिन ब्रेस्ट कैंसर के मामले में यहां सबसे ज्यादा हैं। इसके अतिरिक्त दिल्ली, कर्नाटक, हरियाणा और मिजोरम में भी ब्रेस्ट कैंसर के मामले बहुत अधिक पाए जाते हैं।



अमृता पंडे
लेखिका, हल्द्वारी

कम उम्र में बच्चों को जिम भेजना कितना ठीक



इंदु सिंह
लेखिका

आजकल फैशन और दिखावे के इस दौर में ऐसा भी देखने में आ रहा है कि कुछ लोग अपने बच्चों को 14 या 15 साल की उम्र से ही जिम भेजना शुरू कर देते हैं। वह यह नहीं समझ रहे हैं कि जिम की ट्रेनिंग से उनके बच्चे या बच्ची का शरीर अभी से इस तरह से बिगड़ सकता है कि बाद में फिर उसे संभालना शायद मुश्किल हो इसलिए अभी से समझ जाए तो बहुत अच्छा है। ऐसे लोगों को कम से कम इतना तो सोचना ही चाहिए कि जब तक किसी भी बच्चे का शरीर पूर्ण रूप से विकसित न हो जाए और वह व्यस्क न हो तब तक उसे इस तरह की किसी भी गतिविधि से दूर रखना चाहिए, जो उसके अंग-प्रत्यंग पर गलत प्रभाव डाल सकती है।

बच्चों को तो खेलना-कूदना, दौड़ना-भागना और स्पोर्ट्स से जुड़ी सभी गतिविधियों को अधिक से अधिक करना चाहिए, जो उनके सर्वांगीण विकास के लिए बहुत ही अच्छी होती हैं। इसके अलावा वे चाहें तो योग कर सकते हैं, क्योंकि योग में से बहुत सारे आसन और क्रियाएं ऐसी होती हैं, जिन्हें की बच्चे बड़े आसानी से कर सकते हैं और यह उनके शरीर को किसी भी तरीके से कोई नुकसान नहीं पहुंचाती है। वहीं यदि जिम में जाकर बच्चे वजन उठाते हैं या वहां की अन्य मशीनों पर तरह-तरह के प्रयोग करते हैं, तो यह उनके शरीर पर गलत प्रभाव डाल सकता है, जिसका असर फिर उनके आने वाले जीवन व कोमल शरीर पर भी रहता है, क्योंकि यह सब चीज उनके प्राकृतिक विकास को बाधित कर देती है।

शरीर और मानसिक विकास पर दें ध्यान

कोई भी बच्चा जब तक वह 25 साल की उम्र का न हो जाए उसे जिम की ट्रेनिंग देना किसी भी तरीके से सही नहीं है। भले ही आए यह सोचकर उसे भेज रहे हैं कि ऐसा करने से वह हमेशा स्वस्थ रहेगा तो इसके अन्य विकल्पों पर भी विचार करना बेहद जरूरी है। आप एक बार केवल इतना सोचकर देखिए कि आपका बच्चा अभी एकदम उम्र के नाजुक दौर से गुजर रहा है, जहां उसके शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क का भी विकास हो रहा है। ऐसे में यदि आप उसे जिम की कठोर ट्रेनिंग में लगा देंगे, जहां पर ट्रेनर भले ही कितना भी प्रशिक्षित हो और वह उसे कितनी भी सावधानी से सारी एक्सरसाइज करवाए उसके बावजूद भी निःसंदेह यह आपके बच्चे के लिए बेहद नुकसानदायक साबित हो सकता है।



तन-मन की वोथ और समझ जरूरी

आजकल जिम में 15-16 साल की उम्र के किशोर लड़के-लड़कियों को देखकर उनके माता-पिता की सोच पर आश्चर्य होता है। जिन्हें अपने अवयस्क बच्चे के तन-मन की ग्रांथ समझ में नहीं आ रही, जिसे यूं जिम में लगाकर उसे रोकना सही नहीं है। जिम वाले भले ही कहें कि वह बच्चे को उसकी उम्र के अनुसार ही एक्सरसाइज करवाएंगे और उसका ध्यान रखेंगे, उसके बावजूद भी उसे जिम में भेजना सही नहीं है, क्योंकि कितनी भी सावधानी रखी जाए आखिर बच्चा वहां अन्य मशीनों पर भी काम करना शुरू कर ही देता है। धीरे-धीरे उसके शरीर में ऐसे बदलाव आते हैं, जो उसे उसकी उम्र से बड़ा दिखाने लगते हैं और इसके अलावा बच्चे के शरीर का शोष भी बिगड़ने लगता है। एक बार यदि बच्चे के शरीर का कार्य प्रकार बिगड़ जाता है, तो फिर उसे संभालना कठिन होता और इसके अलावा उसके शरीर का लचीलापन भी समाप्त होने लगता है। अतः हर एक अभिभावक को यदि वह अपने किशोर लड़के या लड़की को जिम भेज रहे हैं, तो उन्हें सावधान होकर सोचने की आवश्यकता है।

शारीरिक विकास और जोखिम

- कम उम्र के बच्चों का शरीर निरंतर विकास की अवस्था में होता है। इस उम्र में उनकी हड्डियां, मांसपेशियां और जोड़ों के आसपास की ग्रांथ प्लेट्स पूरी तरह मजबूत नहीं होतीं। अगर इस अवस्था में बच्चा मशीनों पर हेवी वजन उठाने लगे, तो यह प्लेट्स पर दबाव डाल सकता है और भविष्य में ऊंचाई या हड्डियों की वृद्धि पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है।
- अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (एएपी) और इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (आईपीपी) दोनों का सुझाव है कि 13 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को वजन आधारित प्रशिक्षण सीमित या प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए। इसके बजाय, उन्हें बॉडीवेट एक्सरसाइज जैसे पुशअप, स्वाट, लैंक, योग और साइक्लिंग जैसे प्राकृतिक व्यायाम करने चाहिए।

कब से मेजना ठीक है

- अधिकांश विशेषज्ञों का मानना है कि 14-16 वर्ष की उम्र के बाद, जब शरीर में पर्याप्त परिपक्वता और संतुलन विकसित हो जाए, तब बच्चों को जिम में भेजा जा सकता है-वह भी प्रशिक्षित कोच की देखरेख में।
- इस उम्र में हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और फ्लेक्सिबिलिटी एक्सरसाइज शरीर को मजबूत और अनुशासित बनाती हैं।
- 10-12 वर्ष से पहले जिम भेजना न केवल अनावश्यक, बल्कि जोखिमपूर्ण भी हो सकता है।

माता-पिता के लिए सुझाव

- बच्चों को फिटनेस की शुरुआत खेल, योग और आउटडोर गतिविधियों से कराएं।
- टीवी, मोबाइल और वीडियो गेम की जगह रोजाना 45 मिनट की शारीरिक सक्रियता को बढ़ावा दें।
- अगर बच्चा फिटनेस में रुचि दिखा रहा है, तो पहले बॉडीवेट या योग से शुरुआत कराएं, जिम से नहीं।
- किसी भी प्रशिक्षण से पहले डॉक्टर या फिटनेस एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।

साप्ताहिक राशिफल

~पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मे़ष	यह सप्ताह थोड़ा उठापटक भरा रहने वाला है। आपको किसी के साथ वाद-विवाद करने और बात-बात में क्रोध करने की प्रवृति से बचना होगा। सप्ताह की शुरुआत में आपको किसी कार्य विशेष के लिए लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा पर निकलना पड़ सकता है।
वृष	यह सप्ताह औसत फलदायी रहने वाला है। इस सप्ताह आपको न ज्यादा लाभ होगा और न हानि होगी। सप्ताह की शुरुआत में आपको किसी धार्मिक-मांगलिक कार्य में शामिल होने का अवसर प्राप्त होगा। इस दौरान आप अपने इष्ट-मित्र एवं घर-परिवार के सदस्यों के संग अधिक से अधिक समय बिताना पसंद करेंगे।
मिथुन	यह सप्ताह मिश्रित फल लिए हुए है। सप्ताह की शुरुआत में नौकरापेशा जातकों के सिर पर अचानक से कामकाज का अधिक बोझ आ सकता है। इस सप्ताह आपको अपने करियर और कारोबार सफलता और लाभ की प्राप्ति के लिए अपना एक कदम पीछे भी करना पड़ सकता है।
कर्क	इस सप्ताह अपने काम को करते समय आलस्य से बचना होगा। करियर अथवा कारोबार के सिलसिले में किसी भी प्रकार की लापरवाही अथवा काम को टालने की प्रवृति आपके लिए अत्यधिक नुकसान का कारण बन सकती है।
सिंह	यह सप्ताह करियर-कारोबार और निजी जीवन से जुड़ी कुछ चुनौतियों को लिए रहने वाला है। हालांकि आप अपनी सुझबुझ से सभी चुनौतियों से पार पाने में अंततः कामयाब हो जाएंगे। सप्ताह की शुरुआत में आपको कार्यक्षेत्र से जुड़े टारगेट को पूरा करने के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास की आवश्यकता बनी रहेगी।
कन्या	इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों को पूरा करने के लिए आपको अधिक परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है। आपको अपने निजी और पेशेवर जीवन में संतुलन बनाकर चलने की आवश्यकता रहेगी। ऐसे में धैर्य के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहें। करियर-कारोबार की दृष्टि से सप्ताह के पूर्वार्ध के मुकाबले उत्तरार्ध ज्यादा शुभता लिए रहने वाला 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 31

	22	10	13	4	3		12	26	
15							9		
24						21	11		
10			26		7	10			
		11			34				
			26		6				26
28	14						17		
26									11
10									
16					32	4	7	17	3
8									
					2				

काकुरो 30 का हल

		10							
		3	1	9					
		1	2	3	7	4			
		6	2	4	9	6	7	8	
		3	4	9	8	3	6	7	
7		6	1		7	2	1		
		2	4	1		2	4	1	
		7	2	4	1				
		1	2	4	7	3	9	7	
		3	8	7	9	1	8	5	
			3	8	1	2	5		
				3	4	7			



विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े बताते हैं कि 2050 तक गरीब देशों में कैंसर से होने वाली मौतें दुगुनी हो जाएंगी। दुनियाभर में कैंसर के नए रोगियों की संख्या 3.30 करोड़ से भी अधिक हो जाएगी, जो आज के मुकाबले में 77 प्रतिशत अधिक है। वर्तमान में हर पांच में से एक आदमी कैंसर से प्रभावित है और 9 में से एक पुरुष और 12 में से एक महिला की कैंसर से मृत्यु हो जाती है। शराब, तंबाकू और मेटापा आराम तलब जीवन शैली भी कैंसर के लिए जिम्मेदार है। एचडीआई वाली उच्च विकास सूचकांक वाले देशों में 12 में से एक महिला को ब्रेस्ट कैंसर होता है और 70 में से एक की मौत हो जाती है। इसके विपरीत कम एचडीआई वाले देशों में 27 में से केवल एक महिला को स्तन कैंसर का दंश झेलना पड़ता है। यह बात थोड़ी आश्चर्यजनक है, लेकिन जीवनशैली का प्रभाव इसके पीछे है। कम आय, सीमित संसाधनों और शिक्षा के अभाव में रोगों की बेहतर देखभाल भी नहीं हो पाती। वर्तमान समय में दुनिया में सबसे अधिक फेफड़े और ब्रेस्ट कैंसर के मामले ही देखने में आ रहे हैं।

भारत में इसकी स्थिति

भारत की बात करें तो 28 में से एक भारतीय स्त्री अपने जीवन काल में ब्रेस्ट कैंसर का शिकार हो सकती है। तीसरी या चौथी स्टेज पर बीमारी का पता लगने पर इलाज काफी मुश्किल हो जाता है। शहरी क्षेत्र में रोगियों की संख्या ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में अधिक है, जिसका प्रमुख कारण आराम तलब जीवनशैली, व्यायाम और संतुलित आहार की कमी, सिगरेट या अल्कोहल का सेवन है। ब्रेस्ट कैंसर से बचने का सबसे बढ़िया तरीका ब्रेस्टफीडिंग है। ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं के द्वारा बच्चों को लंबे समय तक ब्रेस्टफीडिंग कराया जाता है इसीलिए वहां पर ब्रेस्ट कैंसर का खतरा शहरों की अपेक्षा कम है। जीवन की आपाधापी और मानसिक तनाव के कारण हार्मोनल इबैलेस भी इस रोग को बढ़ावा देता है। अनुवांशिकता भी एक बहुत बड़ा फैक्टर है। आंकड़ा बहुत परेशान करने वाला है कि हर 4 मिनट में एक भारतीय स्त्री में ब्रेस्ट कैंसर का पता चलता है। कैंसर से होने वाली मौतों का 27 से 32 प्रतिशत कारण ब्रेस्ट कैंसर है। कैंसर से उबरकर जीने वाली महिलाओं का प्रतिशत यूएस में 80 है, तो भारत में 60। महिलाओं में 30 से 50 साल की उम्र के बीच कैंसर की कोशिकाओं के विकसित होने की संभावनाएं सबसे अधिक पाई जाती हैं।

रोकथाम और सावधानी

बीमारी की पहचान के लिए मैमोग्राफी और बायप्सी जैसी जांचें की जाती हैं। रोगी को सर्जरी, कीमोथेरेपी और रेडियो थेरेपी और हार्मोनल थेरेपी जैसी जटिल प्रक्रियाओं से होकर गुजरना पड़ता है। कहा जाता है कि प्रिवेंशन इस बेर देन क्यो। इसी बात को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर जांच करना जरूरी है। हमारे देश में कुछ अस्पताल ऐसे हैं, जहां पर बेस्टरन एंकोलॉजी टीम के साथ ब्रेस्ट कैंसर के निदान के लिए आधुनिक टेक्नोलॉजी उपलब्ध है, लेकिन यह सुविधाएं छोटे शहरों में नहीं हैं और समाज का एक बड़ा तबका इतना सामर्थ्यवान नहीं है कि वह बड़े शहरों के बड़े अस्पतालों में इलाज करा सके। हां, यह बात भी उल्लेखनीय है कि ब्रेस्ट कैंसर पुरुषों में भी पाया जाता है, जिसका इलाज भी बिल्कुल उसी तरह होता है जैसे महिलाओं का।



तुला



वृश्चिक



धनु



मकर



कुंभ



मीन

इस सप्ताह कुछ पाने के लिए कुछ खाने के लिए तैयार रहना होगा। कहने का तात्पर्य है कि आपको किसी विशेष चीज की प्राप्ति के लिए उसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ सकती है। यदि आपका भूमि-भवन अथवा पैतृक संपत्ति को लेकर विवाद चल रहा है, तो इस सप्ताह किसी प्रभावी व्यक्ति की मदद से उसका समाधान करने की संभावना बनेगी।

यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। इस सप्ताह आपको धन से संबंधित मामलों में कुछ मुश्किलें आ सकती हैं। सप्ताह की शुरुआत में आपको लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा करना पड़ सकता है। यात्रा थकान भरी और उन्मीद से कम फलदायी साबित होगी, जिसके चलते आपका मन थोड़ा खिन्न रह सकता है।

यह सप्ताह बीते हफ्ते के मुकाबले थोड़ा बेहतर रह सकता है। यदि आप सुझबुझ के साथ अपने समय, धन और ऊर्जा का प्रबंधन करके चलते हैं, तो आपके लिए यह सप्ताह आपको कार्यक्षेत्र से कहीं ज्यादा फलदायी और लाभदायी साबित हो सकता है। इस दौरान आपका मन धार्मिक-आध्यात्मिक कार्यों में खूब रहेगा। किसी तीर्थ स्थान की यात्रा भी संभव है।

यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। कारोबार की दृष्टि से सप्ताह का पूर्वार्ध शुभता और लाभ लिए है। इस सप्ताह आप अपने जीवन में किसी प्रकार का शॉर्टकट लेने से बचें और नियमों का उल्लंघन भूलकर भी न करें अन्यथा आपको आर्थिक एवं मानसिक परेशानी झेलनी पड़ सकती है।

यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। आपको आवश्यक कार्यों को करने में किसी भी प्रकार आलस्य करने से बचें, अन्यथा बने-बनाए काम भी बिगड़ सकते हैं। व्यवसाय से जुड़े लोगों को आय के मुकाबले व्यय की अधिकता रहेगी। इस सप्ताह आपके काम कभी बनते तो कभी अटकते हुए नजर आएंगे।

शिक्षण संसार

शहर की ऊंची-ऊंची इमारतों के बीच एक आलीशान मकान था- “कपूर विला”। बाहर से झिलमिल करता हुआ, जैसे किसी सपने की चमक, लेकिन भीतर-भीतर ही कुछ ऐसा था, जो टूट चुका था जैसे कोई पुराना संगीत, जिसने अपने सुर खो दिए हों। आदित्य कपूर-नाम, शोहरत और सफलता का दूसरा नाम। उसकी कंपनी “कपूर ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज” देश की प्रमुख औद्योगिक इकाइयों में गिनी जाती थी। सुबह की किरणों के साथ ही उसका दिन मीटिंग्स, कॉल्स और प्रोजेक्ट्स से शुरू होता और रात की निस्तब्धता तक वही उसका साथी बना रहता। दफ्तर की चमकदार रोशनी में उसने कभी यह नहीं देखा कि उसके अपने घर के कोनों में अंधेरा फैलता जा रहा है। उसकी पत्नी निशा कपूर, एक शांत, सुलझी हुई, स्नेहमयी स्त्री। वह उस घर की आत्मा थी, जिसने उस घर को सिर्फ ईंटों से नहीं, भावनाओं से बनाया था, लेकिन अब वह मुस्कान जो कभी आदित्य को थकान भूलने पर मजबूर कर देती थी, धीरे-धीरे धुंधली होने लगी थी। हर शाम जब वह दरवाजे की ओर देखती, उसकी उम्मीद बस एक आवाज पर टिकी रहती। “निशा ! मैं आ गया।” लेकिन यह आवाज अब महीनों से नहीं सुनी थी। तीनों बच्चे अर्जुन, आयुषी और करण अपने-अपने संसार में पिता की अनुपस्थिति के साथ बड़े हो रहे थे। अर्जुन, सबसे बड़ा बेटा, कॉलेज में पढ़ता था। पढ़ाई में तेज, महत्वाकांक्षी और अपने पिता जैसा बनने की चाह रखने वाला। पर जब भी वह सफलता की बात सोचता, पिता का चेहरा नहीं, बस एक खाली डाइनिंग टेबल याद आती थी। एक रात उसने मां से पूछा- “मां! क्या पापा को हमसे मिलना अच्छा नहीं लगता?” निशा ने हल्की मुस्कान से कहा-“ऐसा मत सोचो बेटा ! वो हमसे बहुत प्यार करते हैं। बस काम ज्यादा है।” अर्जुन बोला- “हर बार यही कहते हैं- ‘बस इस प्रोजेक्ट के बाद’। मां! क्या प्रोजेक्ट कभी खत्म नहीं होता?” निशा की आंखें भीग गईं। उसने धीरे से कहा “शायद नहीं बेटा ! शायद प्रोजेक्ट का नाम ही जिंदगी है उनके लिए।”

मझली संतान आयुषी बेहद संवेदनशील थी। वह अपने पिता से कुछ नहीं कहती थी, पर हर रात अपनी डायरी में लिखती- “पापा आज मैंने स्कूल में कविता सुनाई। सबके पापा आए थे, बस आप नहीं” और हर पन्ने के नीचे एक ही पंक्ति- “शायद मैं आपके लिए वक्त के लायक नहीं।” सबसे छोटा बेटा करण अब भी बचपन की मासूमियत में जी रहा था। वो टीवी पर



विक्रम कुमार पाटक
गोरखपुर

कहानी

खोए हुए लम्हों की तलाश

जब अपने पापा को अर्वाइंड लेते देखता, तो खुशी से चिल्लाता- “मां! पापा टीवी में रहते हैं क्या ? वो कभी घर क्यों नहीं आते?” निशा बस उसे सीने से लगाकर आंसू छिपा लेती। एक शाम आदित्य घर लौटा तो घर में सन्नाटा था। निशा लिविंग रूम में बैठी थी। टेबल पर बच्चों की पुरानी तस्वीरें फैली थीं। एक तस्वीर में तीनों बच्चे उसकी गोद में थे, चेहरों पर हंसी थी, आंखों में अपनापन। तस्वीर के नीचे आयुषी की हैंडराइटिंग में लिखा था- “कभी-कभी वक्त भी ईंसानों से नाराज हो जाता है, पापा !” यह एक वाक्य नहीं था, एक चोट थी, जो आदित्य के भीतर उतर गई। उसे लगा जैसे किसी ने उसकी आत्मा का आईना दिखा दिया हो। उस रात वो नींद में करवटें बदलता रहा। वो सोचता रहा- “क्या सच में मैंने वक्त को ही सब कुछ मान लिया ? और जिनके लिए वक्त जुटा रहा था, उन्हें ही खो दिया?” अगली दोपहर वह ऑफिस मीटिंग में था। फोन बजा- “सर, आयुषी हॉस्पिटल में है।” बस इतना सुनते ही उसकी सांसें रुक गईं। फाइलें, कॉन्ट्रैक्ट्स, बिजनेस प्लान सब



धुंधले हो गए। वो गाड़ी से सीधे हॉस्पिटल पहुंचा। डॉक्टर ने कहा- “ज्यादा तनाव और नींद की कमी। लगता है बच्ची भावनात्मक रूप से बहुत दबाव में है।” आदित्य की आंखें नम थीं। वो आयुषी के सिरहाने बैठ गया। पहली बार उसने बेटी के माथे पर हाथ फेरा। थोड़ी देर बाद आयुषी की आंखें खुलीं। धीरे से बोली- “आप आए सच में?” उसकी आवाज में अचरज था, जैसे किसी ने उसे सपने में बुलाया हो। आदित्य की आवाज भर्रा गई- “हां बेटा ! अब मैं कहीं नहीं जाऊंगा।” “सच ?” उसने पूछा। “हां, अब कोई मीटिंग तुझसे ज्यादा जरूरी नहीं।” उस रात वह हॉस्पिटल की बेंच पर ही सो गया। पहली बार बिना किसी फोन, ईमेल या मीटिंग के। अगले दिन से सब कुछ बदल गया। आदित्य ने हर मीटिंग कैसिल कर दी। ऑफिस के लोग हैरान थे, मीडिया ने इसे “कपूर का मानसिक अवकाश” कहा, पर आदित्य ने परवाह नहीं की। अब वह सुबह अर्जुन के साथ नाश्ता करता, करण को स्कूल छोड़ने जाता और शाम को निशा के साथ टहलने निकलता। पर रिश्ते जो सालों की दूरी में बिखरे हों, वे एक दिन की उपस्थिति से नहीं जुड़ते। अर्जुन अब नौकरी में था, आयुषी कॉलेज के प्रोजेक्ट्स में व्यस्त, करण दोस्तों में मगन। एक शाम आदित्य ने निशा से कहा- “अब जब मेरे पास वक्त है, तो किसी के पास मेरे लिए वक्त नहीं।” निशा ने उसका हाथ थामते हुए कहा- “तुम्हारे पास वक्त नहीं था तब सब तुम्हें चाहते थे, अब जब तुम आए हो, उन्हें आदत बदलने दो, आदित्य।” उसके शब्द जैसे मरहम थे। धीरे-धीरे आदित्य ने बच्चों के करीब आने की कोशिश की। एक दिन अर्जुन आया तो आदित्य ने मुस्कुराकर पूछा- “कॉफी पियोगे मेरे साथ?” “आपको कब से कॉफी पीने की फुरसत मिलने लगी, डैड ?” अर्जुन ने

निर्णय



गर्भवती अपरिमिता को उसका पति जय आज नॉर्मल चेकअप के लिए अस्पताल ले गया था। गायनेकोलॉजिस्ट ने चेकअप करने के बाद बताया कि भ्रूण में कुछ एबनॉर्मैलिटी दिख रही है। इसकी प्रबल संभावना है कि बच्चा पूरी तरह से सामान्य नहीं होगा। एबनॉर्मैलिटी कितने प्रतिशत होगी, यह बता पाना अभी संभव नहीं है। बाकी आप दोनों विचार-विमर्श कर लीजिए कि आप रिस्क लेना पसंद करेंगे या एवॉर्शन कराएंगे।

यह सुनकर जय बोला, ‘मैडम सोचने और निर्णय लेने का काम पुरुषों का होता है, महिलाओं का नहीं। मैंने निर्णय कर लिया है कि एवॉर्शन कराना है। एबनॉर्मल बच्चे की परवरिश में पूरा जीवन पूरा खप जाता है। मैं बच्चे के लिए पूरा जीवन दांव पर नहीं लगा सकता।’ यह सुनकर अपरिमिता और गायनेकोलॉजिस्ट उसका चेहरा देखते रह गए।



आस्था आरती
लेखिका, कानपुर

समीक्षा

गीत का दस्तावेज

101 प्रतिनिधि गीतकार बहुमुखी प्रतिभा के धनी वरिष्ठ कवि अशोक अंजुम के संपादन में प्रकाशित हुई है “101 प्रतिनिधि गीतकार” पुस्तक। यह अशोक अंजुम की 72 वीं किताब है। अब तक कुल मिलाकर अंजुम जी की 32 मौलिक और 40 संपादित किताबें प्रकाशित हो चुकी हैं। काव्य-मंच हो या प्रकाशन, अशोक ‘अंजुम’ दोनों ही जगह अपनी गहरी पैठ रखते हैं। 101 प्रतिनिधि गीतकार पुस्तक को दो भागों में बांटा गया है- पहले भाग में 3 अगस्त 1886 को जन्मे मैथिली शरण गुप्त से लेकर 21 मार्च 1971 के देवल आशीष तक 38 कीर्ति शेष प्रतिनिधि गीतकार रखे गए हैं। इस खंड में वे गीतकार हैं, जो आज हमारे बीच में नहीं हैं, लेकिन गीत के क्षेत्र में उनकी कीर्ति पताका सदैव फहरती रहेगी। इस किताब में अलीगढ़ से गीत ऋषि पंचभूषण नीरज अपने प्रसिद्ध गीत “कारवां गुजर गया, गुबार देखते रहे” के साथ उपस्थित हैं, तो वहीं बरेली से गीत के श्रेष्ठ हस्ताक्षर किशन सरोज अपने लोकप्रिय गीत- “ नागफनी आंचल में बांध सको तो आनंद, धागों बिंधे गुलाब हमारे पास नहीं।” से जादू जगा रहे हैं। इस प्रथम खंड में चाहे जयशंकर प्रसाद हों, महादेवी वर्मा, पंत, दिनकर, बचन, नेपाली, भारत भूषण, कुंआर बेचैन, किशन सरोज, उर्मिलेश आदि सभी अपने लोकप्रिय गीत के साथ प्रकाशित हुए हैं। दूसरे खंड में वर्तमान गीत पुरोधा हैं। इन गीतकारों की श्रृंखला 5 मार्च 1934 को जन्मे वरिष्ठ गीतकार सोम ठाकुर से प्रारंभ होकर, संतोषानंद, बुद्धिनाथ मिश्र, शिव ओम अंबर, विष्णु सक्सेना, सरिता शर्मा, स्वयं अशोक अंजुम, डॉ. कीर्ति काले आदि से होती हुई 01 मार्च 1993 में जन्मे युवा कवि राहुल शिवाय तक पहुंचती है। इस खंड में 63 गीतकारों को रखा गया है। पुस्तक का कलेवर बहुत ही शानदार है, जिसे श्वेतवर्णा प्रकाशन, नोएडा ने बड़े मन से प्रकाशित किया है। निश्चित रूप से यह किताब गीत की दुनिया का एक ऐतिहासिक दस्तावेज बन गई है। 349 रुपये मूल्य की इस कृति को गीत प्रेमियों और शोधार्थियों के लिए एक अनिवार्य पुस्तक के रूप में रेखांकित किया जाना चाहिए।



पुस्तक-101 प्रतिनिधि गीतकार संपादक- अशोक ‘अंजुम’ प्रकाशन- श्वेतवर्णा प्रकाशन, नोएडा मूल्य- 349/- समीक्षक- डॉ. दौलत राम शर्मा

कविताएं/गीत

शिक्षा

शिक्षा है दूध शेरनी का, तुम पीकर दहाड़ लगाना। जो आंख दिखाए, तुम भी उसको आंख दिखाना। ज्ञान शील विज्ञान बढ़ाओ तर्कशील हो चित्त। न स्वार्थ हो मन मे कोई, हो सच्चाई का मंथन। मानवता है सबसे ऊपर, तुम कर्म को धर्म बनाना। सत्य आचरणा परोपकार को जीवन में अपना। मत फंसना गोरख धंधों में, पाखंड को दूर भगाना। ज्ञान का दीप जलाकर पथ में आगे बढ़ते जाना। शिक्षा है दूध शेरनी का, तुम पीकर दहाड़ लगाना। जो आंख दिखाए तुम भी,उसको आंख दिखाना।।



डॉ. रजनीश गंगवार
बहेड़ी, बरेली

धरातल

ऊसर हृदय भूमि पर कविताओं की फसल नहीं उग सकती संवेदनहीनो तक मेरी कविता नहीं पहुंच सकती यह वह सच है जिसकी गवाही मैं देता हूं हर कवि देता है उनके लिए डोस क्लब है मदिरालय है, शोरगुल का मैच है चलचित्र की अनेकों बीमारियां हैं पर उनके नसीब में किसी कविता का आत्मिक



सुरेश सौरभ
साहित्यकार, लखीमपुर खीरी

सभ्यता का सफर

रिशतों की चिमनियां बुझाकर खुशियां बांटें का हुनर न जाने कहां से सीख आए मूल्यविहीन लक्ष्य के पथ पर मानव क्यों प्रलय की ओर अग्रसर है? पाशविकता यहां चरम पर है और आस्था के प्रश्न भीरुता हो गए हैं सुलगते प्रश्नों की कई पीटलियां बरनाद की तरह फैलती ही जा रही हैं



राजकुमार जैन राजन
कवि, राजस्थान

उग्र अब विश्वास की चुकने लगी है हारता है कौन, जीतता है कौन? भीड़कर रही निर्णय सारे मानवता पर हावी पशुता के नश्वर

लघुकथा

सत्संग

“गुरुजी जिसे बुलाते हैं, वहीं उनके दर्शन पाता है, ये डोर-डंगर तुम समझलो, मैं जे मौको छोड़न वाली नाय।” कहकर राजवती आश्रम की बस में बैठ गई। गुरुजी के सत्संग में जाने से उसके पति सरवन को आपत्ति नहीं थी, लेकिन पत्नी की अनुपस्थिति में अपाहिज बेटे और दूध देती गायों की देखभाल कैसे होगी इस बात से वह परेशान था, फिर इस बार तो तीन दिन तक सत्संग चलना था। राजवती के साथ मुन्नी, चंपा, रानी और कल्लू की अम्मा सहित बहुत सी औरतें बस में सवार हो गईं। सत्संग स्थल पर हजारों स्त्री-पुरुषों की भीड़ एकत्र हो गई सत्संगियों में बच्चे भी शामिल थे। प्रांरंभ से ही उद्घोषक मधुर भाषा में संबोधित करने लगे- “आप सभी पर साक्षात हरि ने कृपा की है, जो आप यहां आ सके। गुरुजी की कृपा से कोई खाली हाथ नहीं जाएगा, जिसके मन में पाप नहीं है, उसे सब कुछ मिलेगा।” वदीधारी स्वयंसेवक व्यवस्था बनाने में जुटे हुए थे। सभी को खाने के पैकेट दिए गए। घर के पूजा स्थल में रखने के लिए गुरुजी का एक चित्र दिया गया, इसी बीच भक्तों को दर्शन देने के लिए झिल-मिल रोशनी के बीच गुरुजी एक ऊंचे मंच पर विराज गए। अब नारी उद्घोषक का सुर गुंजा “लंबी सांस लेकर साक्षात हरि का दर्शन करो। मन से संदेह निकाल दो। गुरुजी ईश्वर का



अतुल मिश्र
छिदी मैनेजर (इफको)

गुम चोटों से भरा हुआ था। सरवन ने राहत की सांस ली। राजवती धीरे से बोली “ सब गुरुजी की लीला है, जिनको मोक्ष मिलना था, उन्हें इस तरह से मिल गया। हमसे कछु भूल भई होगी, जो हमें छोड़ दओ गओ।” सरवन ने अपना माथा पकड़ लिया।



अनुभूति

एक उदास सी लड़की

‘तुम सोचते हुए भी कितनी हसीन लगती हो!’ उसने कहा तो पलटकर उसे हूं देखा जैसे भांप गई हो कि तारीफ, तारीफ के लिए की ही नहीं गई। दरअसल वो चाहता था कि उसकी प्रेमिका इतना न सोचा करे इसलिए जब भी उसे दूर किसी चीज पर नजर टिकाए हुए अपलक देखते हुए देखता तो चुटकी बजाकर नहीं, पर किसी मजाक, किसी तस्वीर या किसी ऐसे ही तारीफ के बहाने उसका सारा ध्यान अपनी तरफ खींच लेता। आमतौर पर वो उसकी ऐसी बातों पर चिढ़ जाया करती मुस्कुराया करती, आज बस उसके कांधे पर सिर टिकाया और आंखें बंद कर ली। कहती भी तो क्या! इतने सारे विचारों को ठीक-ठीक शब्द देने में चुक हो सकती थी। कभी उसे लगता ‘सब तो पा लिया है फिर सोचना कैसा!’ कभी लगता ‘जो पाया है क्या वही पाना चाहती थी!’ कभी सोचती, ‘सबके साथ होकर भी अकेला क्यों महसूस करती है, क्या तलाशती है!’ और कभी अपने ही एकांत से भी दूर भाग जाना चाहती है। शहर से दूर इस किले की किसी बाहरी दीवार पर पीठ टिकाकर बैठने से जहां सारा शहर एक साथ दिखाई देता है और किला शहर का होकर भी अकेला। वैसे ही उसकी मन की आंखें लोगों को देखतीं, उन सभी को एक साथ और खुद को उनकी पहुंच से बहुत दूर। सिर्फ देखने भर से कोई नजर में ही तो समाता है, मन तक का सफर इससे कहीं आगे की बात है। कुछ ही देर में मोबाइल पर मैसेज दिखा। काउंसलिंग पांच बजे होनी थी। आज कुछनक उसने कहा, ‘सुनो, तुम मुझे छोड़ सकते हो।’ इस बार लड़का समझ गया बात किस बाबत कही गई है। उसने आसमान में उड़ती पतंग को देखकर कहा, ‘देखो वो पतंगे डोर कुछ ऐसे जुड़ चुकी है कि अब या तो दोनों साथ आकाश में लहराएंगी या साथ धरा पर आएंगी, पर साथ तो तय है।’ लड़की रोना चाहती थी, पर रोई नहीं। लड़का अब भी समझ गया और उसे सीने से लगा लिया। एक उदास सी लड़की, एक खुशमिजाज सा लड़का।



मनप्रीत
लेखिका

व्यंग्य

भाई साहब सन्नाटे में

हमारे शहर में यूं तो बहुत से नामचीन शायर, कवि और साहित्यकार रहते हैं, मगर सागर संतोषी का नाम सबसे पहले लिया जाता है। उन्होंने अपना नाम संतोषी जरूर रखा है मगर हैं बड़े असंतोषी और खुदगर्ज आदमी, खुद को नूर-ए-नजर और किताबों का चश्मों चिराग, अदीबों का रोशन-ए अदब और न जाने कौन-कौन सी उपाधियों से अलंकृत समझते हैं? आलोचक दबो जुबान से उन्हें चुग कभी भी कहते हैं। कुछ लाभार्थी चले और चेलियां यदा-कदा भाई साहब को बाकलम सलामी देने के लिए जरूर उनके दरवाजे पर आते हैं। उनका मानना है कि साहित्य रूपी वृक्ष का एक भी पत्ता उनकी मर्जी के बिना हिल नहीं सकता।



नरेन्द्र सिंह ‘नीहार’
वरिष्ठ लेखक

साहित्य के नए बछड़े आए दिन कोई न कोई बखेड़ा करने लगे। भाई साहब उनकी तरक्की को देखकर कुरकुरा कर रह जाते हैं। एक दिन सुबह के अखबार में नंदू नटखट की फोटो उसकी किताब के साथ छपी और नीचे कैप्शन में लिखा था कि- उत्तर प्रदेश की नई धड़कन नंदू नटखट को साहित्य अकादमी सम्मान देने की घोषणा की गई। जब भाई साहब की नजरें इस समाचार पर पड़ी तो वे सन्नाटे में चले गए। उस सन्नाटे को तोड़ने में उन्हें तीन दिन लगे। सीधे एक बाबा जी के दरबार में जाकर हाजिरी दी और बाबा जी ने मनोस्थिति जानकर पृष्ठ लिया-भक्त तुम्हारे

मानस में इतनी हलचल और पेट में मोरोड़ क्यों रहती है क्या कारण है? भाई साहब मातमी मुद्दा बनाकर बोले महाराज जी बरसों से मां शारदे की तपस्या में लगा हूं, पर मनोवांछित फल अभी तक नहीं मिला है। महाराज जी ने अपने उर्मिलित नैनो को खोलते हुए कहा- सब मोह माया है। हरिजु का नाम स्मरण करने से सब दुख और मनस्ताप खत्म हो जाएंगे। महाराज एक सम्प्रसा और है मुझसे दूसरों का उत्कर्ष नहीं देखा जाता है। बाबा जी क्रोध के स्वर में बोटे। तुमने यह लाइलाज बीमारी कब से पाल रखी है। इसमें धृतराष्ट्र की मनोकामना है, दुर्गोधन की लालच है, कंस और रावण का अहंकार है। एक सवाल का जवाब दीजिए क्या तुम जन्म से ही इतने ज्ञानी-ध्यानी थे। नहीं बाबा, सब गुरुओं के सानिध्य में गुरु ज्ञान, विद्या के अभ्यास और संतों की संगति से सीखा है। अरे मूढ़! फिर दूसरे क्यों नहीं सीख सकते और तुमसे आगे भी जा सकते हैं। खुद को समझाना और स्वीकार करना सबसे कठिन काम है। भाई साहब के फूले हुए नथुने अंदर की ओर सिकुड़ने लगे। तेज भी क्षीण होने लगा। सूर्योदय के बाद तारामंडल की आभा धूमिल हो जाती है। वही हाल भाई साहब का हो रहा था। घर लौटते वक्त बाबा जी के शब्द उनके कानों में हथौड़ी के समान बज रहे थे। खुद को समझाना और स्वीकार करना कठिन होता है, दूसरों की जय से पहले खुद को जय करें। छोड़ दें ज़िद को अपनी, मैं मैं कभी न करूं। भाई साहब घर में आकर सीधे सोफे में धंस गए। जब उनकी आंखें खुली तो सामने काली रात दिखाई दी।

हमारे जीवन में हर क्षण लोक अपनी सुंदरतम अभिव्यक्ति के साथ विद्यमान है। लोक एवं लोक जीवन को कई आयामों और कई अभिव्यक्तियों के संदर्भ में समझा जाता रहा है, जिसमें हमारी संस्कृति और परंपरा पुष्पित-पल्लवित होती है। आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी लोक को परिभाषित करते हुए उसे नगरों एवं गांवों में विस्तारित जनता के मन में बसी हुई एक अभिव्यक्ति के रूप में देखते हैं। वे मानते हैं कि लोक का अर्थ ग्राम में एवं नगर समाज में बसा हुआ वह मन है, जो अकृत्रिम है, जो जीवन के प्रवाह के साथ-साथ आगे बढ़ता है। लोक हमारे मन के अंतःस्थल में बसी एक कोमल भावना है, जो साहित्य, संस्कृति, परंपरा, कथा, गीत, आख्यान इत्यादि के रूप में अभिव्यक्त होता रहा है। ऋग्वेद में अनेक स्थानों पर लोक के लिए 'जन' शब्द का प्रयोग किया गया है, जिसका अर्थ 'साधारण जानता' के रूप में है। 'लोक' शब्द से ही हिंदी का 'लोग' शब्द बना है, जिसके कई अर्थ हैं जैसे- प्राणी, संसार, जन या लोग, प्रदेश आदि। उपनिषद् में दो लोक को माना गया है- इहलोक और परलोक। अर्थात् कुल मिलाकर यह कहा जा सकता है कि लोक का अभिप्राय सर्वसाधारण जनता से है, जिसकी व्यक्तिगत पहचान न होकर सामूहिक पहचान है। परंतु कई बार एक तरफ, जहां इस लोक के सामूहिकता का यह बोध हममें सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है, वहीं यह भावना किसी समुदाय, जाति अथवा लैंगिक समूह के शोषण एवं दमन का माध्यम भी बनती है। विशेषकर स्त्रियों के संदर्भ में।

सामाजिक जीवन में स्त्रियों के खट्टे-मीठे अनुभवों, सामाजिक संरचना के ताने-बाने में स्वयं को ढालने की जद्दोजहद तथा आवश्यकतानुसार उसके प्रतिकार एवं परिष्कार की अभिव्यक्ति हमें सबसे अधिक लोककथाओं एवं लोक गीतों में सुनने को मिलती है। छठ पूजा मुख्य रूप से भारत के बिहार, झारखंड, उत्तर प्रदेश और नेपाल के कुछ हिस्सों में मनाई जाती है। इस त्योहार में महिलाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और सभी अनुष्ठानों व तैयारियों में गहराई से शामिल होती हैं। छठ पर्व के गीत अक्सर भोजपुरी, मैथिली और अन्य लोक भाषाओं में होते हैं, जो महिलाओं की भावनाओं और भक्ति को व्यक्त करते हैं। इन गीतों में छठी मैया से मन्त्रों मांगने, उनके प्रति आभार व्यक्त करने और पूजा के अनुष्ठानों का वर्णन होता है। 'परवातिन' (मुख्य व्रत रखने वाली) आमतौर पर महिलाएं होती हैं और वे छठ के कठोर अनुष्ठानों, जैसे उपवास और जल में खड़े रहने का पालन करती हैं। छठ पूजा में महिलाएं

अपनी इच्छाओं और आराम को छोड़कर परिवार और समाज के कल्याण के लिए व्रत करती हैं। यह उनके बलिदान, धैर्य और सेवा भाव का प्रतीक है। छठ पूजा में महिलाओं का यह समर्पण परिवार की एकता, सुख-समृद्धि और संस्कारों को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। छठ पूजा में महिलाओं का योगदान सिर्फ धार्मिक नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और सामाजिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। इस पर्व में उनकी भागीदारी न केवल आस्था को प्रदर्शित करती है, बल्कि उनके त्याग, समर्पण और दृढ़ता को भी दर्शाती है। महिलाओं के इस योगदान के कारण ही छठ पूजा को विशेषता प्राप्त है और यह पर्व समाज में विशेष स्थान रखता है। भारतीय लोक धर्म के जटिल ताने-बाने में, स्त्रियों की केंद्रीय और बहुआयामी भूमिका है, जो पवित्र अनुष्ठानों से लेकर मौखिक परंपराओं की विभिन्न अभिव्यक्तियों के माध्यम से प्रकट होता है। लोकप्रिय भारतीय धर्मों में स्त्रियों की भूमिका न केवल आध्यात्मिक परिवेश के लिए मौलिक है, बल्कि सांस्कृतिक मान्यताओं और समुदाय की पहचान के स्वरूप को भी निर्धारित करने में सहायक है।



लोक पर्व छठ का स्त्री संसार

महिला स्वावलंबन का माध्यम

छठ पूजा के दौरान हर तरफ दिखनेवाले खूबसूरत लाल रंग के आर्क पात, जिसके बिना छठ पूजा अधूरी होती है, का निर्माण कर बिहार की कई महिलाओं ने स्वावलंबन की तरफ कदम बढ़ाएं हैं। विशेष रूप से बिहार के मुजफ्फरपुर जिले के हर घर में महिलाएं इसे बड़े पैमाने पर बना रही हैं। यहां से इसकी सप्लाई दूसरे प्रदेशों, जैसे उत्तर प्रदेश, दिल्ली, बंगाल और मुंबई तक किया जाता है। मूल रूप से आर्क पात बनाने के लिए अकवन की रूई, गुलाबी रंग व मैदा का इस्तेमाल किया जाता है। अकवन की रूई उपलब्ध नहीं होने पर बाजार से खरीदी जाती है। एक किलो रूई से करीब 600 अर्क पात तैयार होता है। वैसे तो यह काम पूरे वर्ष चलता रहता है, लेकिन कार्तिक छठ और चैती छठ से पहले इसमें तेजी आ जाती है। छठ पूजा में तो इसका अनिवार्य रूप से उपयोग किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि त्योहार के समय सिर्फ आर्क पात से ही कुल मिलाकर 20 लाख रुपये महीने का कारोबार होता है और प्रत्येक महिला को महीने में तीन से चार हजार रुपये की आमदनी हो जाती है। छठ पूजा के दौरान महिला समर्पण के साथ महिला स्वावलंबन का यह रूप वाकई अद्भुत है। इसके अलावा, धार्मिक अनुष्ठानों में स्त्रियों की भागीदारी अक्सर मंदिर की गतिविधियों और सामुदायिक उत्सवों तक फैली होती है, जहां वे इन आयोजनों के आयोजन और क्रियान्वयन में आवश्यक भूमिका निभाती हैं। भारतीय संस्कृति में महिलाएं प्रसाद और अनुष्ठान की वस्तुओं की तैयारी में भाग लेती हैं, न केवल अनुष्ठान करने वाली के रूप में, बल्कि इन सामुदायिक

गतिविधियों के आध्यात्मिक और भावनात्मक केंद्र के रूप में भी। अनुष्ठान के ढांचे के भीतर उनका कार्य न केवल सभी व्यक्तियों के आध्यात्मिक अनुभव को बेहतर बनाता है, बल्कि सामुदायिक जीवन के ताने-बाने में स्त्रियों के कार्य और उपस्थिति को भी शामिल करता है, जो सामुदायिक धार्मिक पहचान के केंद्रीय तत्व के रूप में उनकी स्थिति को सुदृढ़ करता है। छठ पर्व मूलतः सूर्य की आराधना का पर्व है, जिसे हिन्दू धर्म में विशेष स्थान प्राप्त है। हिन्दू धर्म के देवताओं में सूर्य ऐसे देवता हैं, जिन्हें मूर्त रूप में देखा जा सकता है। सूर्य की शक्तियों का मुख्य श्रोत उनकी पत्नी ऊषा और प्रत्यूषा हैं। छठ में सूर्य के साथ-साथ दोनों शक्तियों की संयुक्त आराधना होती है।

भारतीय लोक धर्म में स्त्रियां आमतौर पर मुख्य सांस्कृतिक प्रतीकों और प्रतिनिधि आकृतियों को शामिल करती हैं, जो प्रजनन क्षमता, मातृत्व और परिवार की पवित्रता का प्रतिनिधित्व करती हैं। अनुष्ठानों में उनकी भागीदारी पोषण और आध्यात्मिक मध्यस्थ जैसी उनकी मौलिक भूमिकाओं पर जोर देती है। स्त्रियां विभिन्न लोककथाओं को धार्मिक प्रथाओं में शामिल करती हैं, जिन्हें अलग-अलग, लेकिन परस्पर जुड़े क्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है। घरेलू स्थानों में स्त्रियां घरेलू देवताओं का सम्मान करने वाले दैनिक अनुष्ठान करने के लिए जिम्मेदार होती हैं। यह निजी क्षेत्र स्त्रियों को धार्मिक परंपरा के मुख्य संवाहक

के रूप में प्रतिष्ठित करता है, यह सुनिश्चित करता है कि विशिष्ट अनुष्ठानों का पालन किया जाए और सांस्कृतिक विरासत पीढ़ियों तक प्रसारित हो। संस्कृति मनुष्य को एक उदात्त जीवन की ओर ले जाती है और उसके जीवन को सुनिश्चित करती है। इसी मूल भाव से एक स्त्री ने संस्कृति की नींव रखी होगी। धुरी के दो पहियों की तरह स्त्री-पुरुष को लोक में प्रतिष्ठित करने के लिए परंपरा और संस्कृति की जरूरत महसूस की गई और इसका सबसे बड़ा दायित्व संभाला स्त्री ने। प्रारंभ से ही स्त्री-पुरुष के कार्य बंट गए थे। पुरुषों ने अधिक मेहनत के काम शारीरिक बनावट मजबूत होने के कारण खुद संभाले और

शारीरिक रचना में कोमलता होने के कारण स्त्री ने घर-गृहस्थी के छोटे-छोटे हजारों काम संभाले जबकि पुरुष कृषि उत्पाद, राजसत्ता, सेना संगठन, युद्ध, भवन निर्माण जैसे श्रम साध्य कार्यों को करने में सक्षम माना गया। महिलाएं छठ पूजा विधि-विधान से करती हैं। धार्मिक मान्यता के अनुसार, जो व्यक्ति पूरी श्रद्धा से छठ व्रत करता है, उसके जीवन में सुख, शांति और समृद्धि आती है तथा संतान की प्राप्ति का आशीर्वाद मिलता है। छठ पर्व पर विशेष तौर पर भगवान सूर्य की पूजा का महत्व है। तभी तो व्रती महिलाएं पानी में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य देती हैं एवं पूजा करती हैं। इस दिन सूर्य चालीसा का पाठ करते का भी काफी महत्व है। कहते हैं कि सूर्य चालीसा का पाठ करने सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं।



बच्चों के लिए क्राफ्ट मेकिंग

बच्चों को क्राफ्ट बनाना बहुत पसंद होता है। यह बच्चों की रचनात्मकता क्षमता को बढ़ाता है। साथ ही इससे पैटिंग, पेपर क्राफ्ट और रीसाइकिल्ड क्राफ्ट से बच्चों की सोचने की क्षमता बढ़ती है और बच्चों की स्किल्स भी सुधरती है। आज हम कुछ ऐसे क्राफ्ट बता रहे हैं, जिसे बच्चे घर पर बहुत आसानी से बना सकते हैं।

प्लास्टिक की बोतल से पेन होल्डर

इसके लिए प्लास्टिक की खाली बोतल, कैची, रंग, ग्लू, डेकोरेटिव टेप चाहिए होता है।

बनाने की विधि: बोतल को अपनी इच्छानुसार ऊंचाई पर काट लें। इसके बाहरी हिस्से को रंग से पेंट करें या रंगीन टेप से कवर करें। फिर इसे ग्लिट, स्टिकर या अन्य सजावटी चीजों से सजाएं। अब आपका पेन होल्डर तैयार है।



पुरानी टी-शर्ट से टोट बैग

इसके लिए पुरानी टी-शर्ट, कैची, सुई-धागा या ग्लू चाहिए होता है।

बनाने की विधि: सबसे पहले टी-शर्ट के बाजू और नेकलाइन को काट लें। फिर नीचे के हिस्से को सुई-धागे से सिल लें या ग्लू से चिपका दें। आप चाहें तो पेंट या एम्ब्रॉयडरी से इसे डेकोरेट कर सकते हैं। अब आपका स्टाइलिश टोट बैग तैयार है।

सीडी से वॉल क्लॉक

इसके लिए सीडी, क्लॉक मूवमेंट किट, पेंट, सजावटी सामान चाहिए होता है।

बनाने की विधि: सीडी को पेंट या ग्लिट से सजाएं। फिर क्लॉक मूवमेंट किट को बीच में फिट करें। नंबर लिखें या स्टिकर लगाएं। अब इसे दीवार पर टांग दें और आपका यूनिक वॉल क्लॉक बनकर तैयार है।



कांच की बोतल से लैंप

इसे बनाने के लिए खाली कांच की बोतल, एलईडी लाइट्स, डेकोरेटिव पेंट चाहिए होता है।

बनाने की विधि: सबसे पहले कांच की बोतल को अच्छे से साफ कर लें। अब इसमें एलईडी लाइट्स डालें। बाहर की तरफ पेंटिंग या ग्लास पेंट से सुंदर डिजाइन बनाएं। इसे टेबल पर सजाएं और लाइट जलाएं।



सामग्री

कोफ्ते के लिए

- 1 कप चना दाल
- 1/2 कप प्याज, बारीक कटा हुआ
- 1/2 कप धनिया पत्ती, कटी हुई
- 1/4 चम्मच जीरा
- 1/4 चम्मच हींग
- 1/2 चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 1/2 चम्मच गरम मसाला
- नमक स्वादानुसार
- 2 बड़े चम्मच बेसन
- तेल तलने के लिए

ग्रेवी के लिए

- 2 बड़े चम्मच तेल
- 1 बड़ा प्याज, बारीक कटा हुआ
- 2 हरी मिर्च, कटी हुई
- 1 बड़ा टमाटर, प्यूरी किया हुआ
- 1 चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 1 चम्मच गरम मसाला
- 1 चम्मच धनिया पाउडर
- 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- 1 बड़ा चम्मच क्रीम (वैकल्पिक)
- धनिया पत्ती, सजाने के लिए

चना दाल कोफ्ता

चना दाल कोफ्ता एक स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है, जो चना दाल और मसालों के साथ बनाया जाता है। यह एक सरल नुस्खा है। चना दाल कोफ्ता भारत के कई हिस्सों में बनाया और पसंद किया जाता है, लेकिन इसकी लोकप्रियता खासतौर पर उत्तर भारत और मध्य भारत के शाकाहारी घरों में ज्यादा है।

बनाने की विधि

सबसे पहले आप चना दाल को 4-5 घंटे के लिए भिगो दें। फिर इस चना दाल को पीस लें और इसमें प्याज, धनिया पत्ती, जीरा, हींग, अदरक-लहसुन का पेस्ट, गरम मसाला और नमक मिलाएं। बेसन में अच्छी तरह मिलाएं। छोटे-छोटे कोफ्ते बनाएं और तेल में तलें।

इसके बाद आप एक पैन में तेल गरम करें और प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर भूनें। टमाटर प्यूरी डालकर पकाएं। गरम मसाला, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर और नमक मिलाएं।

फिर कोफ्ते ग्रेवी में डालें और 5-7 मिनट तक पकाएं और गरमा-गरम परोसें और धनिया पत्ती से सजाएं।

टिप्स :- चना दाल को अच्छी तरह से पीसने से कोफ्ते का स्वाद और बनावट अच्छी होती है।

■ आप अपनी पसंद के अनुसार मसालों की मात्रा समायोजित कर सकते हैं।

■ कोफ्ते को तलने के लिए तेल का तापमान मध्यम होना चाहिए।

