अमृत विचार
लोक दर्पण
रविवार, 2 नवंबर 2025 www.amritvichar.com

बच्चों में बढ़ता जा रहा
सिक्स पॉकेट सिंड्रोम

भारत और दुनिया के बदलते समाज में बच्चों की परवरिश, शिक्षा और मनोवैज्ञानिक व्यवहारों पर, जो नए शब्द और विचार उभर रहे हैं, उनमें "जनरेशन अल्फा" और "सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम" दो शब्द ऐसे हैं, जो अब संवाद, नीतियों और परिवारों की चिंताओं का केंद्र बनते जा रहे हैं। जनरेशन अल्फा वे बच्चे हैं, जो लगभग 2010 के बाद जन्मे हैं। वे पूरी तरह से डिजिटल-इंफ्रास्ट्रक्चर, स्मार्ट डिवाइस और इंटरनेट उन्मुख माहौल में पले-बढ़े हैं। इस पीढ़ी में जन्मजात डिजिटल सहजता है। टेक उपकरणों का प्रयोग और उनसे सीखना इस पीढ़ी के लिए स्वाभाविक है। वे त्वरित मान्यता और त्वरित फीडबैक की चाह भी रखते हैं। सोशल मीडिया, गेम रिवार्ड और ऑनलाइन रिएक्शन ने त्वरित मान्यता की अपेक्षा बढ़ा दी है। मल्टीमीडिया उनकी उंगलियों का खेल है। वे विजुअल, वीडियो और इंटरेक्टिव माध्यमों से सीखने को प्राथमिकता देते हैं। उनके इस आचार-व्यवहार पर वैश्विक संपर्क और बहुसांस्कृतिक छाप भी खूब पड़ी है।

ऑनलाइन कंटेंट के कारण उनके अनुभवों में वैश्विक सांस्कृतिक प्रभाव मिश्रित हो जाता है। यह पीढ़ी तकनीक-संवर्धित, कनेक्टेड और तेजी से बदलते वैश्विक माहौल में पली-बढ़ी नई पीढ़ी है। इस पीढ़ी की कई सांस्कृतिक, शैक्षिक और मनोवैज्ञानिक विशेषताएं हैं, जो इन्हें पिछली पीढ़ियों से अलग बनाती हैं। आज वे पूर्व की तुलना में शीघ्र जानकारी प्राप्त कर रहे हैं, उनके लिए विजुअल और इंटरैक्टिव माध्यम सहज-सुलभ हैं, वे संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं में मल्टीटास्किंग और तेज निर्णय लेने की प्रवृत्ति रखते हैं। जनरेशन अल्फा के लिए जीवन की परिभाषा, उनकी सोच और सामाजिक व्यवहार की गूंज आज हर मंच पर सुनाई दे रही है। जब यह चर्चाएं लोकप्रिय टीवी कार्यक्रमों और सार्वजनिक मंचों पर दिखती है, तो उनके प्रभाव और संकेत और भी प्रत्यक्ष हो जाते हैं। केबीसी जूनियर में आए एक बाल प्रतिभागी ने कठिन सवालों का जवाब जिस सरलता से दिया, उसने दर्शकों को सोचने पर मजबूर किया। जब अमिताभ बच्चन ने पूछा, "इतना ज्ञान कहां से आता है?", तो बच्चे ने मुस्कराकर कहा, "मैं बस दुनिया को समझने की कोशिश करता हूं, सर।" यह उत्तर केवल एक वाक्य नहीं था, बल्कि इस पीढ़ी के सोचने के ढंग की परिभाषा था कि वे रटने नहीं, समझने में विश्वास रखते हैं। परंतु इस एपिसोड में डायलॉग और व्यवहार के कुछ पल, जिनमें होस्ट अमिताभ बच्चन और युवा प्रतिभागी के बीच का संवाद शामिल था, ने जनरेशन अल्फा के व्यवहार, पहचान और सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम जैसी अवधारणाओं पर एक व्यावहारिक परिप्रेक्ष्य दिया।

डॉ. मीता गुप्ता
शिक्षाविद,साहित्यकार

आखिर क्या है सिक्स पॉकेट सिंड्रोम

यह शब्द चीन में एक-बच्चा नीति के दौर में उभरा। परिवारों के आकार में कमी के साथ, हर बच्चे के पास प्रभावी रूप से छह वयस्क, दो माता-पिता और चार दादा-दादी/ नाना-नानी होते थे, जो अपने भावनात्मक और आर्थिक संसाधन उस एक बच्चे पर केंद्रित करते थे। छह पॉकेट यानी छह लोग, सब एक छोटे के जीवन को संभालने वाले। यह शब्द हाल के वर्षों में मीडिया और सामाजिक विमर्श में उभरा है, विशेषकर परिवार-आधारित पोषण और संतान-नीति के संदर्भ में। सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम का प्रयोग तब किया जाता है, जब कोई बच्चा या किशोर बाहरी संकेतों, पारिवारिक संरचना या सामाजिक संदर्भों के कारण ओवरकॉन्फिडेंट हो जाता है और उसकी वास्तविक क्षमताओं व सामाजिक विनयों के बीच असंतुलन दिखता है। जनरेशन अल्फा अक्सर आत्मकेंद्रित नहीं होती, परंतु उनकी अपेक्षाएं और सामाजिक अपेक्षाएं अधिक वैयक्तिकृत होती जा रही हैं। ऑनलाइन सामाजिकीकरण ने मित्रता और पहचान के रूप बदल दिए हैं। इन प्रवृत्तियों का सकारात्मक पहलू व्यापक परिप्रेक्ष्य और सहमतिशीलता है, साथ ही नकारात्मक यह कि सहनशीलता, धैर्य और सामाजिक कौशल कमजोर होते जा रहे हैं।

जनरेशन अल्फा और सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम का संयोजन चिंताजनक

जनरेशन अल्फा और सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम का संयोजन विशेष रूप से चिंताजनक है, क्योंकि डिजिटल जीवन जल्दी मान्यता और उपलब्धता देता है, बच्चे तुरंत प्रशंसा, लाइक और रिवॉर्ड अनुभव कर लेते हैं। पारिवारिक संसाधन (टाइम, पैसा) सिक्स पॉकेट सिंड्रोम संस्कृति के चलते अक्सर बच्चे की उपलब्धियों को बढ़ा-चढ़ाकर दिखाती है। शिक्षा और करियर की तेजी से बदलती गतिशीलता में वास्तविक चुनौतियां और असफलताएं, बच्चों के आत्म-आकलन पर गहरा प्रभाव डालती हैं और अक्सर वे आत्म-आकलन में असफल रहते हैं।

डिजिटल जीवन ने भावनात्मक अनुभवों को भी बदला

शिक्षा अब केवल कक्षा और पाठ्यपुस्तक तक सीमित नहीं। जनरेशन अल्फा के लिए शिक्षा गेमिफाइड लर्निंग, ऑनलाइन कोर्स और माइक्रो-लर्निंग, स्वयं-निर्देशित और परियोजना-आधारित शिक्षण प्रभावी साबित हो रहा है। इसमें शिक्षक-विद्यार्थियों के आपसी संबंधों का महती प्रभाव रहता है तथा वह एक मार्गदर्शक की भूमिका निभाता है। आज शिक्षा नीतियों को तकनीक, नैतिकता और मनोविकास के संतुलन पर ध्यान देकर पुनः परिभाषित करना होगा। डिजिटल जीवन ने भावनात्मक अनुभवों को भी बदला है। बेहतर कनेक्टिविटी के बावजूद अकेलापन, तुलना-आधारित असंतोष और बेचैनी बढ़ी है। इसलिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ई क्यू) के प्रशिक्षण पर जोर जरूरी है। माता-पिता और शिक्षकों को सहानुभूतिपूर्ण से अधिक समानुभूतिपूर्ण संवाद व सक्रिय सुनने की कला में प्रशिक्षित करना चाहिए। पारिवारिक संरचना और पालन-पोषण शैली में परिवर्तन भी आवश्यक है। माता-पिता की अतिरिक्षिता (ओवर प्रोटेक्शन) और अति प्रशंसा बच्चों में असंतुलित आत्म-मूल्य का विकास कर रहे हैं। नीतिगत और सामाजिक प्रासंगिकताओं में छोटे परिवार, एकल संतान और माता-पिता की केंद्रित आशाएं बच्चों पर दबाव डालती हैं। आर्थिक-आसक्ति और भौतिक सहूलियतों ने तो इनका दिमाग ही घुमा दिया है। भौतिक सुविधाओं की उपलब्धता और कठिनाइयों का अभाव जीवन-क्षमता और संघर्ष-संशोधन कौशल को प्रभावित कर रहा है। परीक्षा-केंद्रित संस्कृति में जनरेशन अल्फा बच्चे या तो अतिआत्मविश्वासी बन सकते हैं (यदि बार-बार पुरस्कार मिलते हैं) या असुरक्षित, दोनों ही स्थिति सामाजिक समायोजन में मुश्किलें ला सकती हैं। इसकी वजह से इन बच्चों में एक तरह का सुपीरियरिटी कॉम्प्लेक्स आने लगता है। जब बच्चों को बहुत ज्यादा पॉकेट मनी, गिफ्ट्स या गैजेट्स मिलते हैं, तो भी यह स्थिति हो सकती है। यानी जनरेशन अल्फा बच्चे की हर जिद्द पूरी करने पर वह इस सिंड्रोम का शिकार हो सकता है। इस सिंड्रोम से पीड़ित बच्चे अपने सामने दूसरों को बिल्कुल अहमियत नहीं देते हैं। इनमें से कई कारण संयुक्त रूप से कार्य करते हैं और सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम को जन्म देते हैं। सामाजिक विमर्श में इस अवधारणा का उठना संकेत देता है कि केवल आर्थिक या शैक्षिक सफलता पर्याप्त नहीं है, बल्कि शालीनता, धैर्य, सहनशीलता और सामाजिक बुद्धिमत्ता को समान प्राथमिकता देनी होगी।

सिंड्रोम का बच्चों पर प्रभाव

सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम वाले बच्चों के लक्षणों के दीर्घकालिक परिणाम सामान्यतः सामाजिक व्यवहार, कार्यस्थल-अक्षमता और व्यक्तिगत रिश्तों पर पड़ते हैं। यदि समय रहते हस्तक्षेप न किया जाए, तो आत्म-चित्र और व्यावहारिक कौशलों के बीच बड़ा अंतर बन सकता है, जो किशोरावस्था और वयस्कता में चुनौतियां पैदा कर सकता है। यह संयोजन तब और भी जोखिमपूर्ण बन जाता है, जब बच्चे को जीवन की कठिनाइयों के सीमित अनुभव ही मिले हों और समस्याओं का सामना करने के आवश्यक कौशल विकसित न हुआ हो, क्योंकि हम ओवर प्रोटेक्टिव होते हैं। सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम जैसी समस्याओं का समाधान केवल मनोवैज्ञानिक सत्र या माता-पिता के निर्देशन तक सीमित नहीं हो सकता, इसे बहुस्तरीय प्रयासों द्वारा संभाला जाना चाहिए, जैसे परिवार और पालन-पोषण में बदलाव करके बच्चे को छोटे-छोटे निर्णय लेने दें, ताकि वे अपनी गलतियों से सीख सकें, उसकी सकारात्मक परंतु वास्तविक प्रशंसा करें, यह याद रखें कि परिणाम से अधिक प्रयास महत्वपूर्ण होता है, इसलिए प्रयास की सराहना करें, न कि केवल परिणाम की, संतुलित फीडबैक दें, उन्हें छोटी-छोटी जिम्मेदारियां सौंपें, जैसे घरेलू कार्य, समय-सीमा और टीम-गतिविधियां बच्चे में सहकार्य और धैर्य सिखाती हैं।

क्या है समाधान

इस संदर्भ में शिक्षा प्रणाली में भी सुधार अति आवश्यक है। कौशल-आधारित शिक्षण बच्चे की रचनात्मकता, आलोचनात्मक सोच और समस्या-समाधान कौशल को प्राथमिकता देती है, जिससे बच्चे का व्यक्तित्व एक संतुलित और समाजोपयोगी व्यक्तित्व बनता है। सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा (सोशल इमोशनल लर्निंग) को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए, जिससे बच्चा असफलता को सहर्ष अंगीकार करना सीखता है। पालन-पोषण मार्गदर्शन (पेरेंटिंग काउंसलिंग) कार्यक्रम चलाए जाने चाहिए, जिसमें नव-पालकों के लिए कार्यशालाएं और समुदाय आधारित समर्थन समूह शामिल हों। साथ ही डिजिटल साक्षरता और साइबर-हेल्थ कार्यक्रम चलाए जाएं, जिनमें स्क्रीन-टाइम, ऑनलाइन व्यवहार और डिजिटल पहचान की समझ बढ़ाए जाने पर जोर दिया जाए। हां, यदि मनोवैज्ञानिक और चिकित्सकीय हस्तक्षेप की आवश्यकता है, तो लेने से न हिचकें। बात केवल माता-पिता और शिक्षकों तक ही सीमित नहीं, समाज के लिए भी कुछ व्यावहारिक टिप्स होने चाहिए जैसे, जनरेशन अल्फा बच्चों के लिए सीमाएं सेट करें और कारण समझाएं, उन्हें "क्यों" का महत्व समझाते हुए बताएं कि नियमों की क्या उपयोगिता होती है, असफलता पर चर्चा का माहौल बनाएं, अपने अनुभव साझा करें और दिखाएं कि असफलता से कैसे स्वयं को सुधारा जा सकता है और इट्स ओके टू फेल

समटाइम्स, ऐसा कोई आसमान नहीं गिर पड़ेगा, अगर एक बार असफलता का सामना करना भी पड़ता है। बच्चों को समझाएं कि सभी लोग एक जैसे नहीं होते हैं, सभी की कुछ ताकत और कुछ कमजोरियां होती हैं। बच्चे माता-पिता और समाज के व्यवहार से सीखते हैं, इसे समझते हुए बड़े अपनी प्रतिक्रियाएं नियंत्रित रखें, जहां तक संभव हो, टीम गतिविधियों की ओर ध्यान दें, खेल, समूह-परियोजनाएं और सामुदायिक सेवा बच्चे में सहयोग व सहानुभूति विकसित करती है और सबसे जरूरी, तकनीक का नियंत्रित प्रयोग हो, इसके लिए गुणवत्ता-आधारित गतिविधियां चुनें, न कि मात्र स्क्रीन-समय की माप पर जोर दें। अगर आप पैसों को प्यार का विकल्प मानते हैं या उन्हें समय न दे पाने के गिल्ट को ढकने के लिए बच्चों को ज्यादा पॉकेट मनी देने में विश्वास रखते हैं, तो सावधान हो जाइए, ऐसा बिल्कुल न करें। इससे बच्चे जिद्दी बन सकते हैं। गलती हो जाने पर उन्हें माफी मांगना भी सिखाएं, बताएं कि गलतियां सबसे होती हैं, बताएं कि आपने भी गलतियां की हैं और उन गलतियों से बहुत कुछ सीखा है।

आप यह मानकर चलें कि पेरेंटिंग दुनिया का सबसे दुष्कर काम है और जनरेशन अल्फा की पेरेंटिंग तो सोने पर सुहागा। जनरेशन अल्फा बच्चे अपने भीतर ऊर्जा, आत्मविश्वास और डिजिटल कौशल लेकर आते हैं, परंतु उस ऊर्जा को दिशा देने और वास्तविकता के साथ जोड़ने की जिम्मेदारी माता-पिता, परिवार, शिक्षण संस्थान और व्यापक समाज की है। जब सार्वजनिक मंचों पर अमिताभ बच्चन जैसे अनुभवी व्यक्तित्व सहजता और शिष्टता से मार्गदर्शन करते हैं, तो वह न केवल एक शो का हिस्सा होता है, बल्कि एक सामाजिक पाठ भी होता है। सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम जैसी अवधारणाएं हमें चेतावनी देती हैं कि अगर बच्चे सिर्फ प्रशंसा, सुविधा और त्वरित मान्यता में रह जाएं, तो उनके व्यवहार और व्यावहारिक क्षमता में असंतुलन आ सकता है। इसलिए शिक्षा और पालन-पोषण को तकनीकी कौशल के साथ-साथ मानवीय कौशल और व्यावहारिक परिपक्वता पर भी जोर देना होगा। जेनरेशन अल्फा तकनीकी रूप से अत्यधिक सक्षम है, लेकिन भावनात्मक रूप से अभी भी अपरिपक्व है। समाज के सामने सबसे बड़ी चुनौती केवल होशियार बच्चों को तैयार करने की नहीं है, बल्कि ऐसे ज़िम्मेदार, सहानुभूतिपूर्ण और धरातल से जुड़े नागरिकों को गढ़ने की है, जो डिजिटल कौशल के साथ-साथ भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं साझा मूल्यों के प्रति सम्मान का संतुलन बनाए रखें। जेनरेशन अल्फा के बारे में नकारात्मक चर्चा करते समय इस बात का ध्यान रखना बेहद आवश्यक है कि वह केवल और केवल 10-12 साल का बच्चा है और वह अपनी बौद्धिक क्षमता के कारण ही एक प्रतिष्ठित शो में भाग ले रहा है। इस प्रतिभागी की प्रतिक्रिया और बाद में की गई माफी या आत्म-प्रतिबिंब दिखाते हैं कि बच्चे सुधरने और सीखने की क्षमता रखते हैं, यदि सही समय पर उन्हें दिशा दिखाई जाए। यदि हम मंचों पर मिलने वाले उन छोटे-छोटे पलों से सीख लें, जैसे कि सार्वजनिक गलती पर शिष्ट मानवीय प्रतिक्रिया, शांत स्वीकारोक्ति और सुधार का अवसर, तो जनरेशन अल्फा अपनी ऊर्जा और क्षमताओं को सकारात्मक दिशा में लगाने में सफल होगी और भविष्य में समाज को एक नई दिशा देने में सक्षम होगी।

सिंड्रोम का सामाजिक खतरा

सिक्स-पॉकेट सिंड्रोम एक परवरिश संबंधी विकृति है, जिसमें बच्चे को छह वयस्कों (दादा-दादी, माता-पिता व नाना-नानी) से अत्यधिक लाड़-प्यार व ध्यान मिलता है, जिससे उनमें हकदारी की अत्यधिक भावना, अहंकार व निराशा को सहन न कर पाने जैसे लक्षण विकसित होते हैं। बच्चा परिवार का केंद्र बन जाता है। सभी वयस्क सदस्य बच्चे की हर मांग को पूरा करने की कोशिश करते हैं। चीन में 'लिटिल एम्परर सिंड्रोम' यानी 'छोटे सम्राट का सिंड्रोम' कहा जाता है। भारत में भी बढ़ती संपन्नता, छोटे परिवार का चलन व महत्वाकांक्षी पालन-पोषण ने ऐसी ही स्थितियां पैदा कर रहीं हैं। इस सिंड्रोम से पीड़ित बच्चों में मनोवैज्ञानिक लक्षण दिखाई पड़ते हैं, कम सहनशीलता होना, बच्चों में अस्वीकृति, इंकार या आलोचना को सहन नहीं कर पाना।

- पुरस्कार मांगने का व्यवहार- वे प्यार को भौतिक पुरस्कार से जोड़ते हैं और तत्काल संतोष की उम्मीद करते हैं, जिससे उनके व्यवहार में अजीब सा परिवर्तन देखने के मिलता है।
- भावनात्मक अपरिपक्वता- बच्चों में भावनात्मक अपरिपक्वता देखने को मिलती है, जिससे उनमें धैर्य रखने, सहानुभूति, अनुशासन और आत्मनियंत्रण की क्षमता में कमी देखने को मिलती है।
- निर्भरता और संवेदनशीलता- ऐसे बच्चे असफलता और सहपाठियों के दबाव का सामना करने के दौरान स्वायत्तता एवं मानसिक दृढ़ता के साथ संघर्ष करता है।
- सिक्स पॉकेट सिंड्रोम से पीड़ित बच्चे अपनी इच्छाओं से वंचित होने पर गुस्सा, आक्रामकता और चिंता प्रदर्शित कर सकते हैं। उनमें अहंकारी व्यवहार विकसित होने लगता है, जो संबंधों में तनाव पैदा करता है। दीर्घकाल में उनकी आक्रामकता, नशीली दवाओं के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियां बढ़ाने में कारक हो सकता है।

डॉ.मनोज कुमार तिवारी
वरिष्ठ परामर्शदाता, बीएचयू, वाराणसी

शुगर में अमृत समान
दस आयुर्वेदिक आहार

आज मधुमेह (डायबिटीज) यानी शुगर रोग दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती बीमारियों में से एक है। इसकी सबसे बड़ी समस्या यह है कि एक बार बढ़ने के बाद इसे पूरी तरह खत्म करना आसान नहीं होता, लेकिन नियंत्रित करना हमारे हाथ में है। इस रोग में शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है, जिससे रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। आयुर्वेद कहता है कि 'आहार ही औषधि है।' सही आयुर्वेदिक भोजन न सिर्फ शुगर लेवल को संतुलित रखता है, बल्कि शरीर की ऊर्जा, पाचन और रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है। आयुर्वेद कहता है कि 'मधुमेह कोई अजेय रोग नहीं, बल्कि असंतुलित जीवनशैली का परिणाम है।' यदि व्यक्ति सही आहार-विहार, नियमित योग और आयुर्वेदिक दिनचर्या अपनाए तो मधुमेह पर पूरी तरह नियंत्रण पाया जा सकता है। आइए जानते हैं दस श्रेष्ठ आयुर्वेदिक आहार, जो मधुमेह रोगियों के लिए वरदान साबित हो सकते हैं।

डायबिटिक रोगियों के लिए आयुर्वेदिक आहार नियम

- सुबह सूर्य उदय के बाद कम से कम 30 मिनट योग या प्राणायाम करें।
- तनाव से बचें, क्योंकि तनाव रक्त शर्करा बढ़ाता है।
- नियमित नींद लें और दिन में बार-बार भोजन करने से बचें।
- मीठे पेय, मैदा, तले भोजन, फास्ट फूड और कोल्ड ड्रिंक से परहेज करें।
- नियमित रूप से जल सेवन करें और शरीर को सक्रिय रखें।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय डोहरा रोड बरेली, मधुमेह रोगियों के लिए नियमित रूप से आयुर्वेदिक परामर्श, आहार-विहार मार्गदर्शन, योग चिकित्सा और औषधीय उपचार प्रदान करता है। यहां पर अनुभवी चिकित्सकों द्वारा रोगी की प्रकृति और दोषानुसार विशेष उपचार योजना बनाई जाती है-

- योग एवं प्राणायाम प्रशिक्षण
- आहार परामर्श
- स्वर्णप्राशन एवं प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले उपचार

करेला - प्राकृतिक इंसुलिन

- करेला शुगर रोगियों के लिए सर्वोत्तम आहार माना गया है। इसमें चारंटिन नामक तत्व होता है, जो रक्त में शर्करा को नियंत्रित करता है। करेला जूस या सब्जी का सेवन करने से इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ती है और ब्लड शुगर सामान्य रहता है। करेला को मधुमेह के लिए रामबाण कहा जाता है, जो इंसुलिन की क्रिया को प्राकृतिक रूप से सशक्त करते हैं।
- **सेवन विधि :** सुबह खाली पेट 30 एमएल करेला रस पीना अत्यंत लाभदायक है।
- **आयुर्वेदिक गुण :** तिक्त रस, कफ-पित्त नाशक और रक्तशोधक।

मेथी दाना- रक्त शर्करा नियंत्रक

- मेथी के बीजों में घुलनशील फाइबर और एमिनो एसिड होते हैं, जो शुगर को कम करने में मदद करते हैं। रात को पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट इसका सेवन करना बेहद लाभकारी है। मेथी के दानों में पाया जाने वाला घुलनशील रेशा ग्लूकोज के अवशोषण को धीमा करता है।

- **सेवन विधि :** 1 चम्मच मेथीदाना रातभर पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट सेवन करें।
- **आयुर्वेदिक दृष्टि :** यह अग्नि को प्रज्वलित करता है और कफ को कम करता है।

जामुन - प्राकृतिक एंटीडायबिटिक

- जामुन और इसके बीज दोनों मधुमेह के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। जामुन के बीज का चूर्ण ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है और बार-बार प्यास लगने या बार-बार पेशाब जाने की समस्या को भी कम करता है। जामुन के बीजों में जम्बोसिन और जम्बोलिन पाए जाते हैं, जो रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखते हैं।
- **सेवन विधि :** जामुन बीज चूर्ण (1 चम्मच) गुनगुने पानी के साथ सुबह-शाम लें।
- **गुण :** मूत्र मार्ग को शुद्ध करता है और अग्नि को संतुलित करता है।

गुड़मार पत्ती - शुगर नाशक औषधि

- आयुर्वेद में इसे "मधुनाशिनी" कहा गया है, जिसका अर्थ है बीनी को नष्ट करने वाली। गुड़मार की पत्तियां ब्लड शुगर लेवल को कम करती हैं और मीठा खाने की इच्छा भी घटाती हैं।

आंवला एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

- आंवला में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। यह अग्नाशय की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करता है और इंसुलिन स्राव को संतुलित करता है। रोजाना आंवला रस या पाउडर का सेवन शुगर रोगियों के लिए उत्तम है।

अलसी के बीज - ओमेगा-3 से भरपूर

- अलसी के बीजों में ओमेगा-3 फैटी एसिड और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। ये ब्लड शुगर स्पाइक को रोकते हैं और हृदय को भी स्वस्थ रखते हैं। डायबिटिक रोगियों के लिए अलसी का पाउडर पानी या दूध के साथ बेहद लाभकारी है।
- **सेवन विधि :** रोज 1 चम्मच अलसी पाउडर गुनगुने पानी में लें।
- **गुण :** वात-कफ नाशक और स्नायु बलवर्धक।

दालचीनी - स्वाद और स्वास्थ्य का संगम

दालचीनी ब्लड शुगर को कम करने और शरीर में इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने का काम करती है। रोजाना गुनगुने पानी या हर्बल चाय में दालचीनी डालकर लेने से शुगर नियंत्रित रहता है।

नीम की पत्तियां

- नीम पत्ती का रस या चूर्ण रक्त को शुद्ध करता है और ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। नीम का सेवन प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है और डायबिटीज से होने वाले संक्रमणों से बचाता है।

तुलसी

- तुलसी के पत्तों का सेवन इंसुलिन के कार्य को सुधारता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शुगर को नियंत्रित करने के साथ-साथ तनाव और थकान भी कम करते हैं।

जौ - श्रेष्ठ अनाज

जौ को आयुर्वेद में शुगर रोगियों के लिए सर्वोत्तम अनाज माना गया है, जो की रोटी या दलिया शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालता है और ब्लड शुगर लेवल को स्थिर बनाए रखता है। आयुर्वेद में जौ को "मधुमेह के लिए श्रेष्ठ अन्न" कहा गया है।

- **सेवन विधि :** जौ का दलिया, रोटी या सत्तू नियमित आहार में शामिल करें।
- **लाभ :** यह शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालता है और पाचन को सुधारता है।

घी-तेल का अत्यधिक सेवन
स्वास्थ्य के लिए खतरा

भारत में निरंतर बढ़ते हार्ट अटैक, ब्लड प्रेशर, मोटापा, डायबिटीज, लकवे (स्ट्रोक) और कैंसर के पीछे हमारी बिगड़ी हुई जीवनशैली है। ऐसी जीवनशैली, जिसमें सैर-व्यायाम की कमी, मेज-कुर्सी का आरामप्रद जीवन, तेल घी में तले-भुने जंक फूड की प्रधानता, तंबाकू गुटखे का जम कर उपयोग, सोने-जागने का बिगड़ा हुआ क्रम तथा तनाव से भरी हुई जिंदगी। इन सबका सम्मिलित प्रभाव किशोरावस्था में होता है, जिससे मोटापा और कम उम्र में डायबिटीज। ऊपर गिनाए समस्त कारणों में सबसे प्रधान चीज, जो हमारे सेहत को प्रभावित करती है, वह है हमारा खान-पान। खान-पान में सबसे मुख्य भूमिका होती है भोजन में तेल-घी की मात्रा।

डा. श्रीधर द्विवेदी
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ
नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट नई दिल्ली

ट्रांस-फैट चिकनाई, दिल के लिए दोहरी समस्या

- आजकल लोग तुरंत भोजन के चक्कर में ट्रांसफैट (जंक) से सने घी-तेल में पकाये-छौंके, बघारे भोजन जैसे बर्गर, पिज्जा, मोमोज, छोले-भटूरे, पेप्सी आदि का सहारा लेते हैं और मोटापे तथा तोंद के शिकार होते हैं। तोंद के कारण असमय डायबिटीज और दिल की तमाम बीमारियां होती हैं। इसलिए अच्छा स्वास्थ्य चाहने वालों को इस प्रकार के भोजन से परहेज करना चाहिए।
- तोंद, तंबाकू, ताव, तनाव और ट्रांस-चिकनाई, सब मिल करते दिल में घाव।

आजकल हार्ट अटैक की महामारी के पीछे पांच प्रमुख कारण होते हैं। तोंद, तंबाकू, जिसमें धूम्रपान और गुटखा दोनों शामिल हैं, नाक के ऊपर गुस्सा, तनावपूर्ण जीवन और तेल-चिकनाई प्रधान भोजन का सेवन। ये सभी कारण दिल की धमनियों के अंदर घाव करते हैं, जिसके फलस्वरूप उनका मुंह बंद हो जाता है और खून का प्रवाह बंद हो जाता है। इस प्रकार उत्पन्न हुआ अवरोध (ब्लाकेज) हार्ट अटैक (हृदयाघात) को जन्म देता है। अच्छा हो कि हम इन सब चीजों से दूर रहें।

- कम कीजिए भोजन में तेल, नहीं तो बिगड़े सेहत खेल।
- रुद्ध धमनियां नहीं तालमेल, दिल में विचित्र घालमेल।
- तेल वनस्पति कोकोजम, दिल में करते गम ही गम।
- इन्हें त्यागिए स्वास्थ्य सुगम, दिल में होंगें ब्लाकेज कम।
- (कोकोजम से मतलब मूंगफली और नारियल से बना जमाया हुआ घी, जो शुद्ध घी के स्थान पर खाने-पकाने के काम में प्रयोग में लाया जाता है। अति संतृप्त चिकनाई होने के कारण यह दिल और धमनियों के स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकर होता है।)
- ध्यान रखें अधिक घी-तेल का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, विशेषतः हृदय के लिए। इसके परहेज से हम आजकल की बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं।

न खाएं अधिक तेल, न होगा हृदय फेल

भोजन में अधिक तेल की मात्रा शरीर में विशेषकर जिगर के अंदर अधिक चिकनाई एकत्र होने की प्रवृत्ति को जन्म देती है। जिगर के ऊपर चिकनी की सतह जम जाती है। खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है। यह चिकनाई खून की नलियों में जम जाता है और कम उम्र में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का कारण बनता है। इसलिए हर जो भारतीय अपनी सेहत चाक-चौबंद चाहता है वह अपने दैनिक भोजन में कम से कम 10 प्रतिशत तेल की मात्रा कम करे।

साप्ताहिक राशिफल

-पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष

इस सप्ताह यदि किसी चीज को समर्पित भाव से करते हैं, तो उन्हें उसमें निश्चित रूप से मनचाही सफलता मिल सकती है। ऐसे में इस सप्ताह आपको हर चीज को पूरी लगन के साथ करने का प्रयास करना चाहिए। यदि आप कोई बड़ा निर्णय लेना चाहते हैं, तो एक बार अपने शुभचिंतकों से भी सलाह लेना न भूलें।

वृष

इस सप्ताह आपके सोचे हुए सभी कार्य समय पर मनचाहे तरीके से पूरे होते हुए नजर आएंगे, जिससे आपका मन प्रसन्नचित रहेगा और आपके भीतर एक अलग ही ऊर्जा व सकारात्मक भाव नजर आएगा। परीक्षा-प्रतियोगिता की तैयारी कर रहे छात्रों को कोई शुभ समाचार मिल सकता है।

मिथुन

यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। यदि बीते कुछ समय से आपका कोई काम अटका हुआ था और तमाम कोशिशों के बाद भी अब तक नहीं पूरा हो पाया है, तो किसी प्रभावी व्यक्ति की मदद से बड़ी सरलता के साथ पूरा हो जाएगा।

कर्क

इस सप्ताह किस्मत दरवाजे खटखटा सकती है। यदि आप लंबे समय से रोजी-रोजगार के लिए भटक रहे थे, तो आपका कोई शुभचिंतक या प्रभावी व्यक्ति इस दिशा में आपका सबसे बड़ा मददगार बन सकता है। हालांकि आपके आलस्य अथवा अभिमान के चलते हाथ आया अवसर निकल भी सकता है।

सिंह

यह सप्ताह मध्यम फलदायी साबित होने जा रहा है। इस सप्ताह आपको अपनी लाइफ तेजी से आगे बढ़ती हुई, तो कभी अटक-अटक कर चलती हुई नजर आएगी। व्यवसाय से जुड़े लोगों को कारोबार में बड़े उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ सकता है। धन की दिक्कत की कमी और खराब सेहत आपकी चिंता का बड़ा कारण बन सकती है।

कन्या

इस सप्ताह अपने कार्य को बहुत सूझबूझ के साथ समय पर बेहतर तरीके से करने की जरूरत रहेगी अन्यथा आपको अपेक्षित परिणाम और लाभ, सफलता में कमी देखने को मिल सकती है। आपको अपने कार्य योजना बनाकर और समयबद्ध तरीके से करने की आवश्यकता है। व्यवसाय से जुड़े लोगों को कागजी काम में लापरवाही तथा नियमों के उल्लंघन करने से बचना चाहिए।

तुला

इस सप्ताह आप यदि अपने समय, ऊर्जा और धन आदि का प्रबंधन करके चलते हैं, तो आप जीवन में आने वाली तमाम तरह की परेशानियों से खुद को बचा सकते हैं। सप्ताह की शुरुआत में पारिवारिक विवाद आपकी चिंता का कारण बनेगा। घर के किसी प्रिय व्यक्ति के साथ किसी बात को लेकर वाद-विवाद हो सकता है।

वृश्चिक

यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य को लिए हुए है। इस पूरे सप्ताह आप स्वजनों के साथ मौज-मस्ती करते हुए नजर आएंगे। सीनियर और जूनियर दोनों आप पर मेहरबान रहेंगे। आपके द्वारा किए गए प्रयास सफल होंगे और आपको कार्यों में मनचाही सफलता मिलेगी।

धनु

इस सप्ताह आपको लंबे समय बाद वो अवसर प्राप्त हो सकता है, जिसके लिए आप बेकरार बैठे हुए थे। आपके संगी-साथी आपके लिए काफी मददगार साबित होंगे। सप्ताह की शुरुआत में रोजी-रोजगार के सिलसिले में की गई यात्रा अत्यंत ही सुखद एवं लाभप्रद साबित होगी। बेरोजगार लोगों को रोजगार की प्राप्ति होगी।

मकर

यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। इस सप्ताह आपको करियर-कारोबार में शुभता बनी रहेगी और आप मनचाही सफलता और लाभ प्राप्त करेंगे। आपके भीतर अपने करियर-कारोबार को तेजी से आगे बढ़ाने की लालसाएं जागेंगी और आप इस दिशा में बेहतर प्रयास भी करते नजर आएंगे। आपके सपनों को साकार करने में आपके इष्टमित्र भी काफी मददगार साबित होंगे।

कुंभ

यह सप्ताह राहत भरा रहने वाला है। आप अपने इष्टमित्रों की मदद से अपनी तमाम मुश्किलों को दूर करके अपने अधूरे कार्य को पूरा करने में कामयाब हो जाएंगे। जो कारोबार बीते कुछ समय से रेंग-रेंग कर चल रहा था, उसमें अचानक से गति आ जाएगी और बाजार में आप दोबारा से अपनी साख बनाने में कामयाब हो जाएंगे।

मीन

इस सप्ताह आपका अधिकांश समय स्वजनों और इष्टमित्रों के साथ हंसी-खुशी बीतेगा। आपको किसी धार्मिक अथवा मांगलिक कार्यक्रम में शामिल होने का अवसर मिलेगा। इस दौरान आपका प्रभावी लोगों के साथ संपर्क बढ़ेगा। आपका मान-सम्मान और प्रतिष्ठा में बढ़ोतरी होगी। आपको किसी कार्य विशेष के लिए सम्मानित भी किया जा 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 32

काकुरो 31 का हल

	22	10	13	4	3			12	26
15	5	2	4	3	1		9	2	7
24	8	4	9	1	2	21	17	3	8
10	9	1	26		7	4	3	1	2
	11	3	8	6	4	8	7	6	9
	28	14	6	2	1	9	8	26	
26	8	4	9	3	2	17	9	8	11
10	4	2	3	1	4	7	17	2	1
16	9	7		32	3	5	8	9	7
8	7	1		22	1	2	9	7	3

कहानी

अपने-अपने युद्ध

दो सुयोग्य पुत्रों और एक विदुषी पुत्री के चहेते पिता अवधेश लाल अपनी पत्नी की मृत्यु के बाद एकदम अकेले पड़ गए थे। उनका बड़ा पुत्र अभिनव अमेरिका में अपनी पत्नी और बच्चों के साथ जीवनयापन कर रहा था और बेटी अनुष्का अपने बच्चों और पति के साथ जर्मनी में रह रहे थे। अवधेश लाल के छोटे बेटे डॉ. अनुराग ने पास के ही शहर में अपने पूज्य पिता के नाम पर "लाल सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल" खोल लिया था, जिसमें वह स्वयं और उसकी गायनोलॉजिस्ट पत्नी डॉ. अनुप्रिया कार्यरत थे। अवधेश लाल नौकरी से सेवानिवृत्त होने के बाद घमसरा कस्बे में स्थित अपने पैतृक निवास में आकर अपनी पत्नी के साथ आनंदपूर्वक रह रहे थे। अनुराग और अनुप्रिया के आग्रह पर दस-पंद्रह दिन के लिए वे लोग उनके घर भी चले जाते थे। वहां पर पौत्र अनिंद्य और पौत्री अणिमा के साथ उन दोनों का समय बहुत अच्छा बीतता था, मगर खेती और बाग-बगीचे की चिंता में वह वापस घमसरा लौट आते थे।

अचानक पत्नी की मृत्यु के बाद लाल साहब को उनके छोटे पुत्र और पुत्रवधू ने अपने साथ रहने का आग्रह किया। उनके बड़े बेटे और बेटी ने भी उन्हें समझाया कि वृद्धावस्था में यहां घमसरा में आपका अकेले रहना ठीक नहीं है। यहां आपकी देखभाल कौन करेगा? यदि आप 'छोटे' के पास रहेंगे तो आपकी अच्छे से देखभाल होती रहेगी। शहर में सारी सुविधाएं हैं, यहां गांव में गृह कार्य हेतु तो शायद ही कोई सेविका मिले। फिर बिजली की किल्लत और बीमार होने पर अच्छे इलाज की भी उपलब्धता नहीं है।

डॉ. मृदुल शर्मा
वरिष्ठ लेखक

उनकी बात मानकर अवधेश लाल ने अपने पैतृक खेत बटाई पर दे दिए और एक दिन मकान में ताला लगाकर अनुराग के साथ उसके घर पर रहने के लिए चले गए। अनुराग और उसकी पत्नी प्रातः आठ बजे तैयार होकर घर से निकलते तो रात्रि में दस बजे के बाद ही वापस लौटते। कभी-कभी इमरजेंसी में उन्हें रात्रि में भी उठकर अस्पताल जाना पड़ता। पौत्र अनिंद्य जो बचपन में अपने माता-पिता को छोड़कर हमेशा बाबा-दादी के पास चिपका रहता था और जब वह घमसरा वापस जाने के लिए तैयार होते, तो रो-रोकर उसका बुरा हाल हो जाता था, वह अब आईआईटी मुंबई में इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रहा था। वह कभी-कभार ही दो-चार दिन के लिए घर आता। बचपन में बाबा से सोते समय कहानी सुनने और दिन भर उनके आगे-पीछे चक्कर लगाने वाली पौत्री अणिमा नीट की तैयारी कर रही थी। वह भी प्रातः नौ बजे कोचिंग के लिए निकलती, तो सायं पांच बजे तक वापस लौटती और घर आकर अपनी पढ़ाई में लग जाती।

बेचारे अवधेश लाल टुकुर-टुकुर इन सब परिजनों को आते-जाते देखा करते। उनकी इच्छा होती कि उन्हें अपने पास बैठाकर उनसे कुछ देर बातें करें, मगर फिर उनकी व्यस्तता का ख्याल कर चुप रह जाते। धीरे-धीरे एकांत में रहने के कारण उनकी उदासी बढ़ती गई और उन्हें अपना जीवन बोझ के समान प्रतीत होने लगा।

एकांत से निजात पाने के प्रयास में वह शाम के समय घर के निकट स्थित पार्क में टहलने निकल जाते। धीरे-धीरे पार्क में उनका कई हम उम्र लोगों से परिचय हो गया। उनमें भी दो-तीन लोग अवधेश लाल की ही तरह अकेलेपन से ऊबे हुए थे। अक्सर शहर में नए खुले "ओल्ड सिटीजन होम" में उपलब्ध सुविधाओं की चर्चा करते रहते थे। इस वार्तालाप से अवधेश लाल ने यह निष्कर्ष निकाला कि वहां पर अनेक वृद्ध लोग रहते हैं अतः ओल्ड सिटीजन होम में रहने पर अनेक हम उम्र साथी मिल जाते हैं। इससे वहां आपस में बातचीत करने वालों की कोई कमी नहीं रहती है और अकेलापन नहीं महसूस होता है। समय पर भोजन, बीमार होने पर उपचार आदि की भी सुविधा है। अतः उन्होंने मन बनाया कि कुछ दिन ओल्ड सिटीजन होम में रहकर देखा जाए, लेकिन अवधेश लाल को बेटे और बहू से यह बात कहने में संकोच हो रहा था। उन्होंने कई बार अपने मन की बात अनुराग से कहने की कोशिश की मगर बेटे को यह बात बुरी लगेगी, यह सोचकर वह कह नहीं पाए। एक दिन संध्या के समय जब वह पार्क से घूमकर लौट रहे थे, एक मोटर साइकिल से उनकी टक्कर हो गई। मोटर साइकिल सवार जो पंद्रह सोलह वर्ष का किशोर था और संभवतः मोटरसाइकिल चलाना सीख रहा था, दुर्घटना घटित होते ही वहां से भाग गया। इस दुर्घटना में लगी चोट के कारण अवधेश लाल उठ कर खड़े नहीं हो सके। सहायता हेतु आगे आए एक अपरिचित व्यक्ति को उन्होंने अपने पुत्र डॉ. अनुराग का फोन नंबर बताया और उससे कहा कि इन्हें फोन करके इस स्थान का विवरण देते हुए तुरंत आने के लिए कह दो।

डॉ अनुराग दुर्घटना की सूचना पाते ही अपनी पत्नी के साथ एम्बुलेंस में

बैठकर तुरंत घटना स्थल पर पहुंचे। पैर का एक्स-रे कराने पर ज्ञात हुआ कि अवधेश लाल की दायीं टांग की हड्डी टूट गई है।

लाल साहब को उनके पुत्र ने लाल सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल में भर्ती कर लिया। पौत्री अणिमा को बाबा के चोटिल हो जाने की सूचना मिली तो वह भागती हुई अस्पताल पहुंची। रो-रोकर उसका बुरा हाल हो गया था। अवधेश लाल ने प्यार से उसके सिर हाथ फेरा और अपने दर्द पर नियंत्रण करते हुए उसे समझाया कि उन्हें कुछ खास चोट नहीं आई है। डॉ. अनुराग ने हड्डी विशेषज्ञ को बुलाकर अपने अस्पताल में ही पिता की टांग पर प्लास्टर चढ़वा दिया। जब तक उनकी टांग पर प्लास्टर नहीं चढ़ गया, डॉ. अनुराग और उनकी पत्नी दोनों वहां मौजूद रहे। उसके बाद भी वे दोनों बीच-बीच में आकर उनसे दर्द की जानकारी प्राप्त करते रहे। विदेश में रह रहे उनके बड़े पुत्र ने पिता के चोटिल होने का समाचार सुना तो वह भी तीसरे दिन उन्हें देखने के लिए भारत आ गया। उन्होंने उसे देखते ही कहा - "तुम क्यों व्यर्थ ही भागे चले आए। मुझे कोई भयानक रोग तो नहीं हो गया है, जो इतना परेशान हो गए। फिर उन्होंने अनुराग से पूछा-"क्यों अनुराग? क्या तुमने अनुष्का को भी एक्सीडेंट के विषय में सूचना दे दी है?"

"हां! सूचना न देता तो दीदी शिकायत करतीं।"-अनुराग ने सिर झुकाकर उत्तर दिया। यह सुनकर अवधेश लाल ने अपने बड़े पुत्र से कहा-"बेटा! तुम अनुष्का को समझा दो कि मुझे मामूली चोट लगी है, घबराने की कोई बात नहीं है। पापा ने कहा है कि तुम परेशान न होना।" उनकी बात सुनकर अभिनव ने अनुष्का को फोन मिलाकर उसे समझाने का प्रयास किया तो वह बोली- "मेरा टिकट बुक हो गया है। मैं परसों भारत पहुंच रही हूं।"

यह सुनकर अवधेश लाल ने अभिनव से फोन लेकर अनुष्का को समझाया-"बेटा! मुझे मामूली चोट लगी है। चिंता की कोई बात नहीं है। अतः तुम अपना टिकट निरस्त करा दो। बेकार में परेशान होने से क्या लाभ।" यह सुनकर अनुष्का बनावटी गुस्सा दिखाते हुए बोली-"अब लो, मेरे मायके आने में भी मनाही और वह भी पापा के द्वारा..." इस पर अवधेश लाल ठठाकर हंस पड़े। फिर बोले- "तुम्हें तो समझाना बेकार ही है। तुम बिना व्यर्थ की भाग-दौड़ किए, मानने वाली नहीं हो।"

अवधेश लाल ने महसूस किया कि सारे बच्चे उन्हें बेहद प्यार करते हैं। यह अलग बात है कि व्यस्तता के कारण वे सब उन्हें समय नहीं दे पाते। मगर आवश्यकता पड़ने पर वे सब अपने जरूरी काम छोड़कर मेरे लिए एक पैर पर नाचते नजर आते हैं। वास्तव में, सबके सब अपना-अपना युद्ध लड़ने में व्यस्त हैं। एक वही हैं, जिन्हें अब कोई युद्ध नहीं लड़ना है। सामने कोई लक्ष्य न होने के कारण, उन्हें समय काटने में कठिनाई का अनुभव हो रहा है। उन्हें याद आया कि उनकी जवानी के दिनों में वह चाहकर भी अपने माता-पिता से मिलने के लिए महीनों नहीं पहुंच पाते थे और जब कभी बच्चों के विद्यालय बंद होने पर वह कार्यालय से अवकाश स्वीकृत कराकर घमसरा जाते थे, तो उनके माता-पिता के चेहरे फूल की तरह खिल जाते थे। उनके चेहरों की झुर्रियां विलुप्त होने लगती थीं। यदि उनके आने की सूचना अम्मा जी को पहले मिल जाती, तो उनकी जर्जर काया में विद्युत सी प्रवाहित हो जाती और वह पूरे घर की लिपाई-पुताई कर डालतीं। यह सब सोचते हुए उन्हें इस बात पर प्रसन्नता हो रही थी कि उन्होंने सीनियर सिटीजन होम में जाकर रहने की अपनी इच्छा अनुराग के समक्ष व्यक्त नहीं की थी। एक दिन जब वह घर में अकेले चारपाई पर पड़े यही सब सोच रहे थे, तो महरी ने अपने पुत्र का परीक्षाफल दिखाते हुए पूछा-"बाबू जी, देखिए मेरा बेटा पढ़ाई-लिखाई में कुछ ठीक ठाक है या नहीं?" उन्होंने परीक्षा फल देखकर कहा- "इसकी अंग्रेजी और गणित कुछ कमजोर है। बाकी विषयों में अच्छे अंक हैं। तुम इसे अपने साथ ले आया करो तो मैं इसे ये दोनों विषय पढ़ा दिया करूंगा।"

यह सुनकर महरी खुश हो गई। अगले दिन से वह अपने बेटे को साथ लाने लगी। लाल साहब ने एक महीने में ही उसे अंग्रेजी और गणित विषयों में भी काफी प्रवीण कर दिया। महरी ने अपने मोहल्ले में जाकर लाल साहब की ऐसी प्रशंसा की कि बहुत से माता-पिता अपने बच्चों को पढ़ाने का अनुरोध उनसे करने लगे। लाल साहब ने उन गरीब बच्चों को मुफ्त में पढ़ाना स्वीकार कर लिया। अब वह अपराह्न तीन बजे से साढ़े चार बजे के बीच लान में बैठकर बच्चों को पढ़ाने लगे। इस कार्य में उन्हें आनंद मिलने लगा। अब उदासी और अकेलापन उनके पास भी नहीं फटकते थे।

एक दिन अनुराग और अनुप्रिया घर में ही थे। उन्होंने देखा कि तीन बजे बाबू जी तैयार होकर लान में बैठ गए। एक-एक कर दस-बारह बच्चे अंदर लान में आए और उनके पैर छूकर लान में फर्श पर बैठ गए। बाबू जी ने हर बच्चे के सिर पर हाथ फेर कर उसे आशीर्वाद दिया और फिर पढ़ाना शुरू कर दिया। यह देखकर उन दोनों को बहुत तसल्ली हुई कि बाबू जी का मन इन बच्चों को पढ़ाने में लग गया है और अब वह प्रसन्न रहने लगे हैं। रात्रि में भोजन करते समय स्वयं अवधेश लाल ने बताया कि बच्चों को पढ़ाने के कार्य में उन्हें बहुत आनंद आ रहा है और अब वह यहां शहर में अच्छा महसूस कर रहे हैं। उनकी बात सुनकर सभी हंस पड़े।

गजल/कविताएं/गीत

वोट का त्योहार

वोट का आ गया त्यौहार
चलो अच्छा है,
हो गए आपके दीदार चलो
अच्छा है।

ईद का चांद तो दीखे है बरस
में इक दिन,
आपका दिखना है दुश्वार
चलो अच्छा है।

हाथ आता है कहां तेरा
दिखाया कुछ भी,
हो रही वादों की बौछार चलो
अच्छा है।

पूछता कौन है गुरबत के मारे
बच्चों से,
आ रहा उन पे तुम्हें प्यार चलो
अच्छा है।

दागियों में ही सभी चुनते हैं
दागी कोई,
देश है सारा गुनहगार चलो
अच्छा है।

लूटने आए हैं इनको भी जरा
मौका दें,
कर रहे कब से इंतिजार
चलो अच्छा है।

बन गए हार के भी आप
कबीना मंत्री,
जीत करके भी हम बेकार
चलो अच्छा है।

हरिमोहन वाजपेयी
साहित्यकार

श्मशान की आवाज

हश्र जानते हो?,
यहां जो भी आता है,
राख हो जाता है,
तुम्हारे पास धन, बल, शान-
शौक़त ही तो हैं,
इसका इतना गुरूर?
दिन में सिर्फ एक बार मेरे
पास आओ तो सही,
कुछ पल रोजाना यहां
बिताओं तो सही,
फिर देखना मेरा चमत्कार,
नेक इंसान बन जाओगे,
बिल्कुल निर्मल हो जाओगे,
शांति के वाहक हो जाओगे,
जिधर देखोगे सिर्फ इंसान
ही नजर आएंगे,
इंसान को इंसान समझने
लग जाओगे,
द्वेष, छल, कपट, घमंड से दूर
हो जाओगे,
रोजाना, बस एक बार आओ
तो सही।
अपने आपको बदलने का
एक बार सोचो तो सही।

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

वापस हो जाएं

रिश्तों की गर्माहट में जब,
शीतलता शामिल हो जाएं।
नेह प्रेम से भरा धरातल
शनैः शनैः ऊसर हो जाए।
डोरी टूटे उसके पहले
चलो हमीं वापस हो जाएं।
आंखें छलकें उसके पहले
चलो हमीं वापस हो जाएं।

हरा भरा गुलशन रखने को
हमने गुल को नेह दिया था।
भरी फसल कड़वाहट आयी
होकर हमने मौन सहा था।
बरबादी आने के पहले
चलो हमीं वापस हो जाएं।

परिवर्तन है सार जगत का
अंगीकृत करना ही होगा।
व्यथित हृदय के द्रवित भाव को
मन ही मन पीना ही होगा।

प्रकाश चन्द्र श्रीवास्तव
गोण्डा

लघुकथा

जिम्मेदारी की हार

आज यदि कोई सबसे ज्यादा खुश है, तो वह है कुमार साहब का बेटा रोहन। आखिर रोहन के चचेरे भाई की शादी जो है। शादी की जितनी भी जिम्मेदारी घर के सदस्यों की थी, उतनी ही जिम्मेदारी रोहन पर भी थी। रोहन को पहले दिन से ही उसके चाचा राजेश ने शादी का सारा तय कार्यक्रम कह सुनाया था ताकि रोहन को किसी भी कार्य के करने में कोई परेशानी न हो। रोहन भी पूरी जिम्मेदारी के साथ हर कार्य को पूरी तरह निभाने में मशगूल था फिर चाहे वह कार्य अतिथि सत्कार का हो या शादी की अन्य रस्मों का हो। सभी रोहन के कार्यों से बहुत खुश थे। देखते ही देखते शाम को बारात जाने का समय हो गया। रोहन जल्दी तैयार हुआ और अपने ताया के लड़के योगेश के साथ अलग गाड़ी पर बारात के साथ चल पड़ा। बीच रास्ते में योगेश ने गाड़ी को कहीं और घुमा दिया और थोड़ी देर गाड़ी रोकने के बाद वह दुकान से शराब की बोतल ले आया।

शिवालिक अवस्थी
युवा लेखक

रोहन ने शराब पीने से इंकार किया और बोला कि चाचा जी ने मुझे बहुत काम सौंपे हैं मुझे उन्हें पूरा करना है, यह काम नहीं करना है, लेकिन योगेश कहां मानने वाला था। उसने रोहन को भी शराब पिलाई और खुद भी शराब का खूब सेवन किया। दोनों ने अपने पिता को फोन करके बता दिया कि वे सुबह मिलेंगे और किसी दोस्त के घर चले गए हैं। उन दोनों ने इतनी शराब पी कि कुछ भी होश न रहा। वे दोनों शादी की रस्में तक नहीं देख सके। उधर रोहन के पिता समझ चुके थे कि असली माजरा क्या है? लेकिन शादी के बीच में उन्होंने माहौल को संभाले रखा। और तो और रोहन को सुझाए गए सारे काम, रोहन के पिता ने ही किए। अगले दिन वधु प्रवेश के आयोजन समारोह पर रोहन घर आ पहुंचा। रोहन के बाल बिखरे थे और कपड़े भी गंदे हो चुके थे। यह देखकर रोहन के पिता से रहा नहीं गया और उन्होंने सबके सामने रोहन की खूब पिटाई की। एक मामूली शराब पीने के कारण रोहन ने शादी का सारा मजा किरकिरा कर दिया। रोहन, जो पहले पूरी जिम्मेदारी के साथ शादी के हर कार्य करने में मशगूल था, एक शराब ने उसका खूब मजाक बनाया। रोहन की तरह ऐसे कई लोग हैं, जो किसी भी समारोह का आनंद तो उठाना चाहते हैं, लेकिन शराब पीने की लत उन्हें सब कुछ भुला देती है। उन्हें यह ज्ञात नहीं रहता कि समारोह की स्मृतियां कितनी महत्वपूर्ण होती हैं, जो असल आनंद देती हैं स्वयं को भी और परिवार को भी।

पालतू कुत्ता

मनुष्य भी किस-किससे ईर्ष्या न करने लगे। अब सरदीप जी को देखिए! बूढ़े हो गए हैं, लेकिन वही है-ईर्ष्या तू न गई मेरे मन से। वे अपने पड़ोसी खन्ना जी के पालतू कुत्ते-टॉमी के सुख से जले-भुने जा रहे हैं। दीपावली के दिन जैसे ही पटाखे दगने लगे, टॉमी दौड़कर खन्ना मैडम के कोरे में जा घुसा। उसको डरा देखते ही खन्ना मैडम ने भी उसे आंचल में ऐसे छिपा लिया, जैसे वह कोई दूध पीता बच्चा हो। वे कितने प्यार से बोल रही थीं उससे! यद्यपि वह डर के मारे कूं-कूं के अलावा कुछ बोल भी नहीं पा रहा था, फिर भी उससे कितना स्नेहिल संवाद कर रही थीं वे। काश!... सरदीप जी यह सब बुदबुदा रहे थे और जब 'काश' कहकर चुप हो गए, तब बगल में ही बैठीं उनकी पत्नी सुशीला से रहा न गया।

घनश्याम अवस्थी
गोण्डा

सुशीला-"कहो-कहो, आगे कहो। 'काश' कहकर रुक क्यों गए?"

सरदीप- "अरे क्या कहें! कोई कुत्ते को इत्ता दुलारता है भला? खन्ना मैडम का तो इस साले ने मुंह ही चाट लिया।"

सुशीला-"खबरदार! जो कुत्ते को साला कहा तो।"

सरदीप-"अब तुम भी उसी की हिमायत करोगी? हद है।"

सुशीला-"हद क्या? यदि मैं उसे ससुर कहूं तो क्या तुम्हें गुदगुदी होगी?"

सरदीप-"ओफ्फो! तुम भी, कहां की बात, कहां लेकर भागती हो!" सुशीला-"हम ही तो बाधा हैं। अपनी अवस्था नहीं देखते! राम-राम जपने की बजाय एक पालतू कुत्ते के सुख में चित्त लगाए पड़े हो। लोग कहते हैं मनुष्य अगला शरीर उसी जीव का पाता है, जो उसके चित्त में बसा होता है।"

सरदीप- "एं! नहीं-नहीं... मुझे शरीर तो मनुष्य ही का चाहिए।"

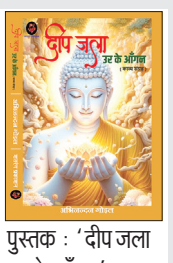
सुशीला- "मतलब, मनुष्य के रूप में पालतू कुत्ता होने की चाह!"

सरदीप जी देर तक सुशीला का चेहरा देखते रहे।

समीक्षा

दीप जला उर के आंगन

आलोच्य कृति 'दीप जला उर के आंगन' काव्य संग्रह बुंदेलखंड के प्रख्यात साहित्यकार अभिनंदन कुमार गोइल की सद्यः प्रकाशित कृति है, जिसमें साहित्य की विभिन्न काव्य धाराओं में पाठक अवगाहन कर सकता है। यह कृति विविधता में एकात्मकता का साक्षात्कार कराती है। कविता में तीन तत्व प्रधान माने जाते हैं यथा छंद, गेयता और समग्र प्रभाव। कविवर इन कसौटियों पर सिद्धता प्राप्त करने में सफल हुए हैं। कृतिकार की इसके पूर्व प्रणीत रचनाएं बुंदेलखंड के मर्म, कर्म और धर्म की त्रयी का निर्वहन करने में सफल हुई हैं। इस कृति के कलेवर में समाहित रचनाओं में विविध काव्य- विधाओं की झलक है। कवि ने वर्तमान युग की समस्त चिंताओं को चिंतन के केन्द्र में रखकर समाधान खोजने का श्रेष्ठ उपक्रम किया है। प्रयुक्त हिन्दी भाषा के खड़ी बोली रूप के साथ उर्दू और बुंदेली का उपयोग कृति में हुआ है। चूंकि कवि बुंदेली माटी से प्रसूत शब्द साधक है इसलिए अपनी आंचलिक भाषा के प्रति उनका अनुराग भाव प्रभूत परिमाण में दृश्यमान है।



पुस्तक : 'दीप जला उर के आँगन'
लेखक : अभिनन्दन कुमार गोइल
प्रकाशक : शतरंग प्रकाशन, लखनऊ
मूल्य: 350/-
समीक्षक- डा. जबाहर लाल द्विवेदी, सेवानिवृत्त प्राचार्य, गुना (म.प्र.)

गोइल जैनागम के प्रबल आग्रही हैं, इसलिए कविताओं में आत्मशुद्धि और आत्म कल्याण की अनुगूंज भी है। उन्होंने इस संग्रह में सोडष विधाओं के माध्यम से काव्य-कौशल प्रदर्शित किया है, जो उनकी बहुआयामी प्रतिभा का जीवंत साक्ष्य है। कृति की छंदमुक्त रचनाएं भी छंदबद्ध-पद्य सा रसपान करातीं हैं। कृति में प्रयुक्त सभी विधाओं में रचित काव्य प्रस्तुतियां मन को प्रमुदित और प्रफुल्लित करतीं हैं। कृति का कला पक्ष और भाव पक्ष अत्यंत समृद्ध है। भाषा ओज, माधुर्य और प्रांजलता से संपन्न है। जीवन अनुभव की अमिट छाप लगभग सभी रचनाओं में प्रतिविंबित है। कवि की सोच संकीर्णता से सर्वथा मुक्त है, जो भाव और भाषागत दृष्टि से उनकी संवेदनाजन्य अनुभूति का प्रतिपाद्य है। बुंदेली भाषा का बहुलांश में प्रयोग यह आश्वस्ति देता है कि कवि अपनी जड़ों से दृढ़भाव के साथ जुड़ा है, इसलिए जन्मभूमि की महक का अनुभव कृति में यत्र-तत्र विद्यमान है। कृति पठनीय, चिंतनीय और संग्रहणीय है। युवा वर्ग को प्रेरणाप्रद है।

व्यंग्य

बेचारा पति

दो कौड़ी का पति संसार का सबसे विचित्र, मुफ्त में उपलब्ध, पत्नी के रिमोट से संचालित समाज का सबसे निरीह प्राणी है। उसके बिना घर-परिवार की कल्पना ही अधूरी है। वह घर का माना हुआ देवता है। 'घर का मुखिया' है। जीवन रूपी गाड़ी का 'पहिया' है। वह 'भर्ता' है। इतने सारे अलंकारों से अलंकृत होने के बाद भी पति बेचारा निरीह और निस्पृह बना रहता है।

पति शब्द की व्युत्पत्ति 'पा' धातु से हुई है,जिसका अर्थ होता है 'रक्षक'। लाचार पति जो अपनी ही रक्षा नहीं कर सकता वह पत्नी की क्या रक्षा कर सकता है। ऊपर से पत्नी की धमकी- 'तुम्हें सब्जी की तरह काटकर नीले ड्रम के हवाले कर दूंगी।' बेचारे पतियों की धिग्गी बंधी हुई है। जब पत्नी रूपी यमराज उसके सामने हो, तो मृत्यु के देवता को कौन याद करे। घरजमाई पतियों की हालत तो और भी दयनीय हो जाती है। पत्नी के साथ सास और ससुर भी हाथ धोकर जान के पीछे पड़े रहते हैं। ऐसे पति केवल 'हनुमान चालीसा' पढ़ कर अपने प्राणों की भीख मांग सकते हैं। अन्यथा पत्नी के के हाथों उसका 'श्राद्ध' होना तय है। पति शब्द में दो ही वर्ण हैं- प+ति=पति। प-पति, ति-तिरस्कार। अर्थात वह पति जो पत्नी का तिरस्कार, अपमान सहकर भी अपनी सहधर्मिणी का साथ निभाता हो सच्चे अर्थों में पति कहलाने का अधिकारी है। शाब्दिक व्याख्या के आधार पर देखें तो पत्नी का अर्थ भी कम रोचक नहीं है। प+त्+न+ई = पत्नी, प=पत्नी, अर्थात वह स्त्री जो हमेशा अपने पति के ऊपर तनी रहे। शायद यही सोचकर हमारे राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त ने लिखा है- "एक नहीं दो-दो मात्राएं नर पर भारी नारी"।

रमेश चन्द्र द्विवेदी
पूर्व प्रधानाचार्य

अधिकांश पत्नियां पति को अपना देवता मानती हैं। "मेरा पति मेरा देवता है"। पति देव कहकर संबोधित भी करतीं हैं, लेकिन बेचारे पति की हालत दो कौड़ी वाली ही है। यह पति नामक जीव यत्र-तत्र-सर्वत्र पाया जाता है। पत्नी जब मुस्करा कर चंचल नयनों के साथ पति के सामने हो, तो उसे सतर्क हो जाना चाहिए उसके गर्दन पर छुरी चलने ही वाली है। पति भले ही लखपति, करोड़पति, अरबपति, उद्योगपति क्यों न हो उसकी हालत अंबानी जैसे ही है। उसके वेतन का अधिकांश भाग उसके सौंदर्य प्रसाधन, जिम, क्लब, किटी पार्टी आदि पर खर्च होना तय है। मासिक वेतन पर गुजारा करने वाले पतियों की हालत और भी दयनीय है। मुंशी प्रेमचंद जी ने कहा है कि- "मासिक वेतन तो पूर्णमासी का चांद होता है।" शायद इसीलिए पति 'ओवरटाइम' करते हैं। पति की हालत उस माली जैसे है, जो अपने श्रम से परिवार रूपी वाटिका को सजाता है, लेकिन उसका 'श्रेय' कोई और ले जाता है। बेचारा पति 'केयर टेकर' बनकर रह जाता है।

अपमान के आंसू पति नामक प्राणी को हर जगह पीना पड़ता है। ऑफिस में वह अपने 'बॉस' की, घर में अपने पत्नी की, बनिये से 'उधार' की और दोस्तों के बीच 'जोरू के गुलाम' की तानाकसी उसे सुननी पड़ती है। उसकी छवि ऐसे निरीह प्राणी की होकर रह गई है कि उसे हर जगह 'मिमियाना' ही पड़ता है। 'नून-तेल-लकड़ी' के फेर में उसे दिन-रात पिसना ही पड़ता है। शादी के बाद उसका 'रिमोट' पत्नी के हाथ में चला जाता है। बच्चों की फीस, परिधान, कॉपी, किताब, पानी, बिजली और मोबाइल का रिचार्ज पति करता है, लेकिन उसका उपभोग वह नहीं कर सकता। हर वक्त बेबसी के आलम में जीता है। उसके होंठों की हंसी झुलस जाती है। जीवन के तराने विस्मृत के गर्त में दफ्न हो जाते हैं। उसकी सुख-सुविधा 'ताले' जड़ दिए जाते हैं फिर भी यह प्राणी जिंदा रहता है, तो अपने परिवार के लिए।

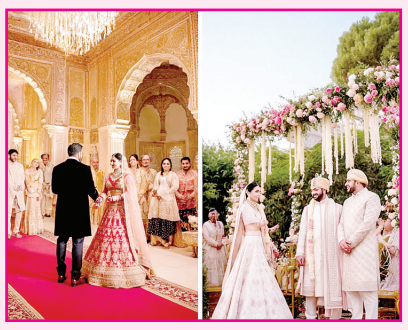
पति की हैसियत 'दाल में नमक' के बराबर होती है। उसके बिना दाल का स्वाद फीका और बेमज़ा लगता है। घर के लिए पति की स्थिति जरूरत का 'सामान' जैसे हो गई है। दूध और शक्कर में सारे गुण मौजूद हैं, लेकिन वह चाय नहीं बन सकता। बेचारा पति चाय में रंग भरने का काम करता है। बच्चों की 'हगीज' बदलने से लेकर घर का हर छोटा-बड़ा काम करता है, लेकिन उसका नाम नहीं होता। शाम को पत्नी जब बिस्तर पर आती है, तो-"देखो जी मैं बहुत थक गई हूं, ज़रा मेरे सिर में 'बाम' लगा देना। शायद सुकून की नींद आए। पति की नींद उड़ी हुई है, लेकिन पत्नी के सकून की दवा भी पति ही है। दो कौड़ी का यह जीव घर के लिए 'शो-पीस' बनकर रह गया है। हिंदी का एक प्रचलित मुहावरा- 'घर की मुर्गी दाल बराबर' अक्षरसः पति पर ही चरितार्थ होती है। फूटीं कौड़ी की जगह दो कौड़ी ही सही कम से कम उसका वजूद तो है। पति नाम का यह प्राणी अगर घर में न हो तो पत्नी की डांट, बच्चों की शिकायतें और समाज की उलाहना भला कौन सुनेगा। मेरी समझ से तो दो कौड़ी का पति समाज का अनमोल प्राणी है।

सर्दियों की शादी में अपनाएं स्टाइल और परंपरा का कॉम्बिनेशन

किसी भी मौसम में शादियां मजेदार होती हैं, लेकिन सर्दियों की शादियां कुछ अलग होती हैं। बर्फीले नजारों, आरामदेह माहौल और गर्म रोशनी के साथ, ये जादुई होती है। ठंड के मौसम में हर समारोह में पहनने के लिए कपड़ों पर विचार करना जरूरी होता है। सर्दियों में शादी में क्या पहनें, जिससे आपको ठंड न लगे और आपको अपने खूबसूरत कपड़ों के ऊपर जैकेट पहनने की जरूरत न पड़े? सर्दियों में शादी के लिए तैयार होने में स्टाइल, परंपरा और आराम का संतुलन जरूरी है। शादी में खूबसूरत दिखना है, इसलिए कपड़े, लेयरिंग स्टाइल और एक्सेसरीज का चुनाव सोच-समझकर करना चाहिए। ठंड का मौसम आपके सामने चुनौती लेकर आता है, लेकिन भारी-भरकम न दिखने, अपनी गतिशीलता बनाए रखने तथा यह सुनिश्चित करने की चुनौती भी लाता है कि आपकी शीतकालीन शादी की पोशाक संभावित ठंड या ठंड की परिस्थितियों के लिए अनुकूल हो।

इनडोर बनाम आउटडोर शादियां

इनडोर शादियां : शादियां अक्सर बैंक्वेट हॉल या ऐतिहासिक इमारतों में होती हैं, जहां हीटिंग की सुविधा उपलब्ध होती है। ऐसे मामलों में, कपड़े हल्के हो सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि वे कई परतों में हों, इससे आप किसी भी संभावित मौसम परिवर्तन के दौरान आरामदायक महसूस करेंगे।



आउटडोर शादियां

ये ज्यादा चुनौतीपूर्ण होती हैं, क्योंकि शादी में शामिल होने वाले लोग और मेहमान सीधे ठंड के मौसम के संपर्क में आते हैं। इसलिए ऐसे कपड़े चुनना और भी जरूरी है, जो आपको गर्म रखें और मौसम के असर से भी सुरक्षित रहें। ऐसे मामलों में सिलवाए हुए कोट और फरलाइन वाले सामान जरूरी हैं।

पहनावे पर ध्यान दें : इनडोर आयोजनों के लिए मखमल या रेशम जैसे कपड़े चुनें, ये आलीशान तो होते ही हैं, साथ ही आपको गर्म भी रखते हैं। बाहरी शादियों के लिए थर्मल कपड़े पहनकर और भारी कपड़ों से बने कपड़े चुनकर गर्माहट को प्राथमिकता दें।

लेयरिंग और कपड़े का ऑप्शन

लेयरिंग सुनिश्चित करती है कि आप गर्म रहेंगे, लेकिन स्टाइल से समझौता नहीं करेंगे। बुनियादी परतों में थर्मल टाइट्स, अंडरशर्ट या बॉडीसूट हो सकते हैं। बाहरी परतों में शॉल, रैप या केप शामिल हो सकते हैं, जो शादी की थीम और औपचारिकता के अनुरूप हों।

सांस्कृतिक और क्षेत्रीय प्रभाव

पारंपरिक प्रभाव : महिलाओं के लिए सर्दियों की शादी के परिधान अक्सर सांस्कृतिक रीति-रिवाजों से प्रभावित होते हैं, भारतीय शादियों में अक्सर भारी रेशमी साड़ियां होती हैं जिन पर जटिल कढ़ाई होती है। दूसरी ओर यूरोपीय शादियों में लंबी आस्तीन वाले लेस वाले गाउन पहनने की परंपरा है।

क्षेत्रवार उदाहरण : स्कैंडिनेवियाई शादियों में अक्सर ऊनी बाहरी वस्त्र शामिल होते हैं। मध्य पूर्वी सर्दियों की शादियों में भव्यता और गर्मजोशी के लिए समृद्ध ब्रोकेड और मखमली कपड़े का उपयोग किया जाता है।

शीतकालीन शादियों के लिए कपड़े

ऐसा कोई कारण नहीं है कि आपकी सर्दियों की शादी का लुक सबका ध्यान अपनी ओर न खींचे और आपको गर्माहट न दे। एक खूबसूरत और आरामदायक पोशाक का राज सही कपड़ों के चुनाव में छिपा है।

कपड़े का कलर

गहरे कलर : पन्ना हरा, बरगंडी, नेवी ब्लू और शाही बैंगनी जैसे रंग सर्दियों के दौरान सबसे लोकप्रिय होते हैं, क्योंकि ये समृद्ध और गर्म रंग होते हैं।

न्यूट्रल और पेस्टल : बर्फीले नीले, ठंडे भूरे और हल्के गुलाबी रंगों का चुनाव करें। ये महिलाओं के लिए सर्दियों की शादी की ड्रेस में एक नयापन लाएंगे।

पैटर्न और प्रिंट विकल्प

गहरे रंग के आधार और ज्वेल टोन वाले शीतकालीन पुष्प परिधान को मौसमी ट्विस्ट देने में मदद करते हैं।

ब्रोकेड पैटर्न, पैस्ले और सूक्ष्म उत्सव के रूपांकन, जैसे बर्फ के टुकड़े या सितारे, सर्दियों की थीम के साथ संरेखित होंगे।

शीतकालीन भारतीय शादी के परिधान

पारंपरिक परिधान : भारी कढ़ाई वाली रेशमी साड़ियां, मखमली लहंगे या ब्रोकेड अनारकली चुनें, जो गर्माहट और सुंदरता प्रदान करते हैं।

लेयरिंग तकनीक : साड़ी को पूरी बाजू के ब्लाउज या मखमली जैकेट के साथ पहनें। अतिरिक्त लेयरिंग के लिए ऊनी या रेशमी स्टॉल का इस्तेमाल करें।

पश्चिमी सांस्कृतिक पोशाकें

पोशाकें : सर्दियों की शादियों के लिए लंबी आस्तीन वाले गाउन, लेस ओवरले, मखमली कपड़े और ऊंची नेकलाइन के साथ, सुंदरता और गर्मी के लिए एकदम सही हैं।

बाहरी वस्त्र : लुक को पूर्ण करने के लिए पूरक रंगों में सिलवाए गए कोट या फर-लाइन वाले केप शामिल करें।

एक्सेसरीज

- कपड़ों के साथ मेल खाते दुपट्टे, वूलन क्लच या एम्ब्रॉयडरी वाले बूट्स सर्दियों में स्टाइलिश लुक का हिस्सा बन सकते हैं।
- लाइट ज्वेलरी और हाई बन हेयरस्टाइल ठंडे मौसम में आरामदायक और ट्रेंडी रहते हैं।
- रात के कार्यक्रमों में ग्लोइंग मेकअप और मेटेलिक आईशैडो लुक को पूरा करते हैं।

सर्दियों की शादी में तैयार होना कला है, जहां स्टाइल और आराम का संतुलन साधना जरूरी होता है। सही फैब्रिक, रंग और लेयरिंग का चुनाव आपको ठंड से सुरक्षित रखेगा और साथ ही आपको भीड़ में सबसे अलग बनाएगा। आखिरकार शादी का मौसम है-गर्मजोशी और ग्लैमर, दोनों का होना जरूरी है।

प्राकृतिक उपाय से करें सर्दियों में त्वचा की देखभाल

सर्दियां शुरू होते ही लोग रूखी और बेजान त्वचा की स्क्रिन प्रॉब्लम्स से परेशान होते दिखाई देते हैं। कई तरह के मॉइस्चराइजर, बॉडी लोशन का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि आखिर सर्दियों में स्किन को इतनी केयर की जरूरत क्यों पड़ती है? मॉइस्चराइजर और बॉडी लोशन के अलावा भी कई तरीके हैं, जिनसे आप अपनी स्किन की केयर कर सकते हैं। यकीन मानिए, अगर आपने इन विंटर ब्यूटी टिप्स को अच्छे से फॉलो किया, तो हर कोई पूछेगा, जवां त्वचा का राज।

ग्लिसरीन

ग्लिसरीन एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है, जो त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है। यह त्वचा की बाहरी परत को मॉइस्चराइजर करता है और त्वचा को रूखेपन से बचाता है। ग्लिसरीन का उपयोग करने के लिए आप इसे गुलाब जल के साथ मिलाकर लगा सकते हैं।

नारियल का तेल

नारियल का तेल त्वचा के लिए एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है। यह त्वचा को हाइड्रेट करता है और त्वचा की बाहरी परत को मॉइस्चराइज करता है। नारियल के तेल को रात में सोने से पहले चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें।

दूध और बादाम

दूध - बादाम का मिश्रण त्वचा को हाइड्रेट करता है और त्वचा की रंगत को निखारता है। दूध में लैक्टिक एसिड होता है, जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है, जबकि बादाम में विटामिन ई होता है, जो त्वचा को पोषण देता है।

पेट्रोलियम जैली

पेट्रोलियम जैली एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है, जो त्वचा को हाइड्रेट करता है और त्वचा की बाहरी परत को मॉइस्चराइज करता है। यह त्वचा को रूखेपन से बचाता है और त्वचा को मुलायम बनाता है।

केले का फेस पैक

केले में पर्याप्त मात्रा में मॉइस्चर और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो त्वचा को मुलायम बनाते हैं। केले का फेसपैक बनाने के लिए एक पके हुए केले को मैश करें और इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट बाद धोलें।

कच्चा दूध और शहद

कच्चा दूध और शहद का मिश्रण त्वचा को हाइड्रेट करता है और त्वचा की रंगत को निखारता है। कच्चे दूध में लैक्टिक एसिड होता है जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है, जबकि शहद त्वचा को मॉइस्चराइज करता है।

इन प्राकृतिक उपायों को अपनाकर आप सर्दियों में भी अपनी त्वचा को मुलायम और चमकदार बना सकते हैं। बस इन उपायों को नियमित रूप से अपनाएं और अपनी त्वचा की देखभाल करें।

कहीं बीत न जाए रैना

जीवन का हर एक दिन आनंद से भरा होता है। आप अपने अंदर आनंद का उत्सव कैसे मनाते हैं यह आप पर निर्भर करता है। बाहर आनंद ढूंढने से बेहतर है पहले हमें खुद को देखना चाहिए। इसे ढूंढने में आप कितना समय लगाते हैं यह आप पर निर्भर करता है। कुछ समय रहते ढूंढ लेते हैं, तो कुछ को वर्षों बीत जाता हैं, पर हासिल कुछ नहीं हो पाता।

रानी प्रियंका वल्लरी
बहादुरगढ़ हरियाणा

दुनिया में तरह-तरह की विचारधारा के लोग हैं। सबके जीने, कमाने, रहने का तरीका विभिन्न हैं। सब अपने काबिलियत के अनुसार अपना मेहनत करते हैं। कुछ अपनी मंजिल तक पहुंच जाते हैं, तो कुछ लोग अपने भाग्य को दोषी ठहरा कर खुद भी ठहर जाते हैं, जो कम बौद्धिकता, कामचोरी को आंकता है। वह व्यक्ति वहीं ठहर कर नकारात्मक हो जाता है। वहीं से लोगों में कमियां और जलन जैसी बुद्धि घर कर जाती है। यह स्थिति जीवन में आगे बढ़ने का मार्ग बंद कर देता है। आप आजीवन किस्मत को कोसते रह जाते हैं। कोई भी कार्य समर्पण मांगता है। आज-कल में टालने वाली बात का कल कभी आता ही नहीं। हर छोटे-छोटे काम को टालना मतलब खुद को धोखा देना है।

आप बात-बात में झल्लाना शुरू कर देते हैं। नुकसान यह होता, लोग आपके बदले स्वभाव देखकर दूरियां बढ़ाने लगते हैं। आपको यह प्रतिक्रिया देखकर क्रोध आता है। आप अपने अंदर न जाने कितनी गलतफहमियां पाल लेते हैं, जिससे आपका स्वास्थ्य भी खराब रहने लगता है। हर तरफ से नुकसान, फिर बात आपकी किस्मत पर आकर लटक जाती है।

ऐसे में सकारात्मक रहिए। हर व्यक्ति अपने मंजिल को पाने के लिए जी तोड़ मेहनत कर रहा है। जिसे अपना लक्ष्य दिखता है, उसे आस-पास बड़ी से बड़ी घटना भी नजर नहीं आती। अगर नजर इधर-उधर जाएगी, तो फिसलकर गिर भी सकता है। इसलिए जब भी आप अपने लक्ष्य को लेकर चलते हैं, तो यह मत सोचिए, आपको कौन देख रहा है? कौन सुन रहा हैं या कौन क्या कह रहा हैं?

अमर प्रेम फिल्म का गाना राजेश खन्ना और शर्मीला जी के अंदाज में कुछ तो लोग कहेंगे लोगों का काम हैं कहना, छोड़ो बेकार की बातों में बीत न जाए रैना...। इंतजार किस बात का, अपने लक्ष्य के लिए धैर्य और कर्म को अपने तरकश में लेकर चलिए। नेपोलियन हिल ने कहा है - "इंतजार मत करिए, क्योंकि सही समय कभी नहीं आता"। अपने स्वभाव पर नियंत्रण रखना बेहद जरूरी है। सफलता पाने के लिए दोस्ती का दायरा बढ़ाइए। कटुता कहने से बचिए। आपने देखा होगा या महसूस किया होगा कई बार कुछ लोग देखने में भले ही आकर्षित न हो, पर वह नायाब नगीने से होते हैं। मनुष्य का स्वभाव भी ऐसा ही होना चाहिए, जो व्यक्ति आपसे एक बार मिले वह वर्षों तक आपके व्यवहार को अपने हृदय में नायाब नगीने सा बसा कर रखे।

बाल कहानी
सपनों के पंख

एक रवि नाम का नौ साल का लड़का था। हर सुबह जब उसका अलार्म बजता, वह बेमन से उठता। स्कूल जाने की तैयारी उसके लिए किसी भारी काम से कम नहीं लगती थी। बस्ता इतना भारी होता कि उसे उठाते ही उसकी कमर झुक जाती। स्कूल के लंबे घंटे, होमवर्क का बोझ और पढ़ाई की वही घिसी-पिटी दिनचर्या, सब उसे बहुत थकाने वाला लगता था। एक रात, जब रवि थकान के कारण जल्दी सो गया, तो उसने एक अद्भुत सपना देखा। रवि ने देखा कि वह एक बिल्कुल अलग स्कूल में है। वहां कोई घंटी नहीं बज रही थी, कोई सख्त नियम नहीं थे और सबसे खास बात, वहां बच्चों के चेहरे खिले हुए थे। स्कूल का नाम था "सपने वाला स्कूल"। इस स्कूल में बच्चे जब चाहें तब आ सकते थे और जब चाहें घर जा सकते थे। किसी को जबरदस्ती बैठकर पढ़ाई करने की जरूरत नहीं थी। यहां पढ़ाई-खेल और मस्ती में घुली हुई थी, जैसे दूध में मिश्री।

रवि ने देखा कि स्कूल के मैदान में बच्चे हर तरफ खेल रहे थे। कोई झूले पर झूल रहा था, कोई पतंग उड़ा रहा था। कुछ बच्चे पेड़ की छांव में बैठकर किताबें पढ़ रहे थे। शिक्षक भी बच्चों के साथ हंसते-खेलते और कहानियां सुनाते थे। स्कूल कभी बच्चों के घर पहुंच जाता, तो कभी किसी पार्क या नदी के किनारे। वहां कोई बस्ता नहीं था, सिर्फ सपनों के पंख थे, जो बच्चों के कंधों पर सजाए गए थे। सबसे मजेदार बात यह थी कि इस स्कूल में कोई नियम या कायदा ऊपर से नहीं थोपे जाते थे। बच्चे खुद तय करते थे कि स्कूल में क्या होगा। परीक्षा का डर, होमवर्क का बोझ-यहां कुछ भी नहीं था।

रवि ने देखा कि वहां बच्चों को प्रतिभाशाली साबित करने की जरूरत नहीं थी। स्कूल के शिक्षक मानते थे कि हर बच्चा एक बीज की तरह है, जिसे बस सही समय पर खिलने का मौका चाहिए। कुछ बच्चे देर से खिलते हैं और यही बात उन्हें खास बनाती है। रवि रंगीन सपने की इस दुनिया में खोया हुआ था, तभी अलार्म की तेज आवाज से उसकी नींद खुल गई। उसकी मां दरवाजे पर खड़ी थीं, "रवि! जल्दी उठो, स्कूल की बस आने वाली है।" रवि ने भारी मन से आंखें खोलीं। उसने चारों ओर देखा-कोई झरना नहीं, कोई पार्क नहीं, सिर्फ उसकी चारदीवारी थी। उसने बस्ते की ओर देखा, जो हमेशा की तरह किताबों से भरा हुआ था। बस में बैठते हुए उसने सपने के उस रंगीन स्कूल को याद किया। खिड़की के बाहर देखते हुए उसे लगा कि असल जिंदगी का स्कूल बच्चों के मनोभावों को समझ ही नहीं पाता। शिक्षक, किताबें और परीक्षा सब बच्चों को अपनी मर्जी से ढालने की कोशिश में लगे रहते हैं। रवि ने मन ही मन कहा, "काश, स्कूल ऐसी जगह होती, जहां हर बच्चा अपने सपने पूरे कर सके, जहां पढ़ाई के साथ-साथ जिंदगी को जीने का मजा भी मिले। शायद मेरा सपना कभी सच हो जाए।" बस ने स्कूल के गेट पर रुकते हुए हॉर्न दिया। रवि अपनी सीट से उठा और भारी कदमों से स्कूल की ओर बढ़ गया।

प्रवीण त्रिवेदी
शिक्षक

खाना खजाना

गुलाब जामुन की सब्जी

गुलाब जामुन की सब्जी जोधपुर की पाक परंपरा का वह अनोखा अध्याय है, जिसने मिठास और मसाले को एक ही थाली में संगम दे दिया। मरुस्थल की भूमि पर हरी सब्जियों की कमी ने जब नई खोजों को जन्म दिया, तब कुशल रसोइयों ने मिठाइयों को सब्जी के रूप में ढालकर स्वाद की नई परिभाषा रची। रुई जैसी मुलायम गुलाब जामुन जब मसालेदार ग्रेवी में मिलने लगती है, तो उसका स्वाद अद्भुत अनुभव बन जाता है। यह व्यंजन राजस्थानी रचनात्मकता का प्रतीक है, जहां स्वाद, परंपरा और नवाचार एक साथ खिलते हैं।

सामग्री

- फीके गुलाब जामुन 10
- 100 ग्राम फीका मावा
- 1/2 कप दूध
- 1/2 लीटर दूध
- 1/2 चम्मच शक्कर
- 1/2 किलो दही
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 चम्मच हल्दी पाउडर
- 2 लौंग
- 2 तेज पत्ते
- 2 बड़े चम्मच घी
- 2 चम्मच धनिया पाउडर
- स्वादानुसार नमक
- चुटकीभर हींग
- 1 चम्मच जीरा
- थोड़े मात्रा में काजू व किशमिश
- जरा-सा बारीक कटा धनिया

बनाने की विधि

सबसे पहले आप आधा लीटर गर्म दूध में गुलाब जामुन भिगोकर रख दें। (दरअसल गर्म दूध में भिगोने पर गुलाब जामुन अंदर से एकदम नरम रुई की तरह मुलायम हो जाते हैं।)

ग्रेवी के लिए दही को अच्छी तरह से फेंट लें, इसमें नमक मिला लें। अब एक फ्राइपैन में घी गर्म करें, इसमें जीरा, लौंग, तेज पत्ता का तड़काएं। बाद में इसमें फैंटा हुआ दही, मिर्च, हल्दी और धनिया डाल दें। इसे धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकने दें साथ ही लगातार चलाते रहें। अब कसा हुआ मावा, 1/2 कप दूध, 1/2 चम्मच शक्कर मिलाएं, आपकी ग्रेवी तैयार है। इसमें दूध में भिगोये हुए गुलाब जामुन डालकर 1-3 तक मिनट तक पका लें। अब आप इसे सर्व करते समय एक बाउल में गुलाब जामुन की सब्जी को निकाल लें। ऊपर से बारीक कटा धनिया, काजू, किशमिश डालकर सर्व करें।

नोट: आप इस सब्जी को काजू-दही की मिक्स ग्रेवी या खसखस-दही की मिक्स ग्रेवी या नारियल बूरा-दही की मिक्स ग्रेवी के साथ भी बना सकते हैं और अपनी पसंदानुसार प्याज लहसुन का प्रयोग कर सकते हैं।

एस.बी. मुथा
फूड ब्लॉगर