

लोक दर्पण

विश्व में लखनऊ को तहजीब, नजाकत और नफासत के शहर के रूप में जाना जाता है। यहां के चिकन के कपड़े भी विश्व में अपनी अलग पहचान रखते हैं। हास्य में कहा भी जाता है कि लखनऊ एक ऐसा शहर है, जहां चिकन खाया भी जाता है और पहना भी जाता है। पहनने वाले चिकन के साथ अब खाने वाले चिकन को भी विश्व के मशहूर और स्वादिष्ट खानपान का दर्जा मिल गया है। बीते अक्टूबर यूनेस्को ने लखनऊ को

‘क्रिएटिव सिटी ऑफ गैस्ट्रोनॉमी’ अर्थात सृजनात्मक पाक-कला का नगर घोषित किया है। यह सम्मान लखनऊ की समृद्ध, विविध और सैकड़ों वर्षों पुरानी अवध की पाक परंपरा को सम्मानित करता है। इस सूची में अब लखनऊ का नाम विश्व के प्रसिद्ध खाद्य नगरों, चीन के चेंगडू, इटली के पार्मा और मैक्सिको के पुएब्ला के साथ जुड़ गया है। भारत में सम्मान पाने वाला यह केवल दूसरा नगर है। इससे पहले हैदराबाद को यह प्रतिष्ठा मिली थी। यह मान्यता यूनेस्को क्रिएटिव सिटीज नेटवर्क (यूसीसीएन) के अंतर्गत प्रदान की जाती है। इसके अंतर्गत लखनऊ के 10 वेज और नॉनवेज व्यंजनों को इस सूची में शामिल किया गया है। आइए जानते हैं, यूनेस्को इनका चुनाव कैसे करता है। साथ ही जानते हैं, इन व्यंजनों के इतिहास और उत्पत्ति के बारे में-



डॉ. नीलिमा पांडेय
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय

- यूनेस्को द्वारा ‘क्रिएटिव सिटी ऑफ गैस्ट्रोनॉमी’ का चुनाव सात मुख्य उद्देश्यों के तहत किया जाता है। ये उद्देश्य 2004 में शुरू हुए ‘क्रिएटिव सिटीज नेटवर्क’ का हिस्सा हैं और 2030 सस्टेनेबल डेवलपमेंट एजेंडा से सीधे जुड़े हैं। इनके अंतर्गत सांस्कृतिक विविधता को मजबूत करना, शहर की खान-पान की परंपरा को दुनिया के समक्ष प्रस्तुत करना है।
- रचनात्मक अर्थव्यवस्था को बढ़ावा- छोटे रसोइये, किसान, दुकानदार आदि को ग्लोबल बाजार उपलब्ध करवाना।
- सामाजिक समावेश- औरतें, अल्पसंख्यक, युवा को रसोई में हिस्सा।
- शहरी विकास में संस्कृति को शामिल करना- खाने से टूरिज्म, जॉब्स, स्मार्ट सिटी।
- ज्ञान का आदान-प्रदान- 56 गैस्ट्रोनॉमी शहर एक-दूसरे से सीखें।
- पर्यावरण संरक्षण- लोकल सामग्री, ज़ीरो वेस्ट और बायोडायवर्सिटी।
- सतत विकास लक्ष्य- भूख खत्म, जिम्मेदार खपत।

ऐसे होता है चुनाव

जो शहर इस तमगे को हासिल करना चाहता है, उसे आवेदन करना होता है। चुनाव के बाद प्रति चौथे वर्ष पुनर्मूल्यांकन की प्रक्रिया से गुजरना होता है। इस दौर में लखनऊ अपनी 300 बरस पुरानी तहजीब की निरंतरता के बलबूते सफलता हासिल करने में कामयाब रहा। लखनऊ की इस कामयाबी का सेहरा आभा नारायण लांबा के सर बंधता है। लखनऊ का डॉसियर उन्होंने ही तैयार किया था।

डॉसियर: व्यंजनों का यह चुनाव गंगा-जमुनी तहजीब की रवायत का हिस्सा है। **आभा नारायण लांबा** ने लखनऊ को ‘यूनेस्को क्रिएटिव सिटी ऑफ गैस्ट्रोनॉमी’ बनाने में डॉसियर की मास्टर-शेफ की भूमिका निभाई। उनकी फर्म आभा नारायण लांबा एसोसिएट्स ने जनवरी 2025 से जून 2025 तक 112 पेज की डॉसियर तैयार की, जिसमें 1500 रेस्तरां, 600 स्ट्रीट वेंडर, 500 महिला होम-शेफ की मौखिक कहानियां, 1000 पुरानी रेसिपी और 50 शॉर्ट फिल्मों शामिल कीं। इस पूरी प्रक्रिया के लिए उन्होंने मुंबई से लखनऊ के कम से कम दस फेरे लगाए। चौक की गलियों से टुंडे के तवा तक, कायस्थ घरों की परंपरागत पूरी-कचौड़ी से नवाबी गलौटी तक, हर स्वाद को गंगा-जमुनी तहजीब का दस्तावेज बनाया, उन्होंने मनीष मेहरोत्रा (इंडियन एक्सप्रेस) और मारुफ कलमन की फिल्मों को जोड़कर 10 यूनेस्को व्यंजनों को जीवंत बनाया। उनकी मेहनत रंग लाई। **31 अक्टूबर 2025 को समरकंद में यूनेस्को ने लखनऊ को 70 गैस्ट्रोनॉमी शहरों में शामिल किया।**



बिरयानी: ‘वन-पॉट रॉयल डिनर’

बिरयानी विश्व का सबसे पुराना ‘वन-पॉट रॉयल डिनर’ है, जो 3000 साल पहले ईरान की रेत में जन्मा, अलेक्जेंडर की सेना के साथ यूनान पहुंचा, अरब व्यापारी इसे भारत लाए, मुगल बादशाहों के खानसामों ने इसे सोने की हांडी में पकाया और यूं ही चलता-फिरता 2025 में यह यूनेस्को जा पहुंचा। वहां गैस्ट्रोनॉमी थाली में 50 दूसरे व्यंजनों की सूची में शामिल हो अमर हो गया। बिरयानी शब्द मूल रूप से फारसी भाषा से लिया गया है, जो मध्यकाल में भारत के विभिन्न भागों में मध्य एशिया से आए हुए मुगल, अफगान और तुर्क शासकों के दरबार की अधिकारिक भाषा थी। इसके बारे में मान्यता है कि इसकी उत्पत्ति चावल के लिए प्रयुक्त फारसी शब्द ‘ब्रिज’ से हुई है। भारत की बात करें, तो उत्तरी भारत के विभिन्न शहरों जैसे दिल्ली (मुगल व्यंजन), लखनऊ (अवध व्यंजन) और अन्य छोटे-छोटे राजधानी में इसके कई प्रकार विकसित हुए हैं। दक्षिण भारत में, जहां चावल स्टैपल डाइट का हिस्सा है, तेलंगाना, केरल, तमिलनाडु और कर्नाटक में इसके कई विशिष्ट प्रकारों का विकास हुआ है। आंध्र, दक्षिण भारत का एक मात्र राज्य है, जिसने बिरयानी की स्थानीयता को किसी प्रकार की कोई तवज्जीह नहीं दी। कुल मिलाकर ये कह सकते हैं कि फारसी खानपान में चावल और मांस का मिश्रण एक खास व्यंजन माना जाता था, जिसे बाद में अलग-अलग संस्कृतियों ने अपने हिसाब से अपनाया। बिरयानी रेस्तरां की एक प्रसिद्ध शृंखला के मालिक विश्वनाथ शेनॉय के अनुसार बिरयानी की एक शाखा (उत्तर भारत वाली) तो मुगलों के साथ भारत आई और दूसरी अरब व्यापारियों के द्वारा दक्षिण भारत के कालीकट (कांजिकोडे) में लाई गई थी। अवधी बिरयानी दम-पुख्त तरीके से पकाई जाती है। यह खुरबूदार चावल में मांस की परतों के साथ केसर, इतर और यखनी का रॉयल फ्यूजन है।



मलाई पान गिलोरी

नवाबी दौर से चली आ रही लखनवी मलाई गिलोरी वो स्वाद है, जो लखनऊ की रौनक और रसोई की दौलत को एक साथ परोसता है। इसकी तासीर मलाई और दूध की एक पतली चादर में मिश्री, गुलाब जल और मेवे में लिपटी होती है। इसको बनाने में मावा भी इस्तेमाल होता है। ऊपर लगा चांदी का वर्क इसकी नफासत को बढ़ा देता है। पान गिलोरी मिठाई एक खूबसूरत कहानी भी अपने साथ लेकर चलती है। किस्सा है कि नवाबी दरबार में पान पर पाबंदी लगने की वजह से लोगों को उसकी याद दिलाने वाली कोई चीज चाहिए थी, इसलिए पान गिलोरी इजाद हुई। दूसरे ये भी कहा जाता है कि नवाब वाजिद अली शाह के कुछ शुभचिंतकों ने उनके पान की लत को देखते हुए कोई पान-जैसी मिठाई या उसका विकल्प तैयार करने की फरमाइश की थी। वजह कोई हो, एक जोरदार मिठाई हमारे हिस्से आई, जिसे खाते हुए हम गुनगुनाते हैं और मुस्कराते हैं कि हम लखनऊ से हैं।



मलाई मक्खन

मलाई मक्खन इसका शाब्दिक अर्थ क्रीम बटर होता है, लेकिन इसमें दोनों में से कुछ भी नहीं होता। इस मिठाई को तैयार करने में आठ घंटे लगते हैं। इसकी तैयारी एक दिन पहले शुरू कर दी जाती है। इसकी उत्पत्ति स्थानीय लोगों की एक प्रथा से हुई है, जो दूध को खराब होने से बचाने के लिए रातभर खुले आसमान के नीचे छोड़ देते थे। सुबह तक ओस की बूंदें दूध के प्राकृतिक झाग को बढ़ा देती थीं। फिर इस झागदार दूध को चीनी मिलाकर मीठा किया जाता था, जिससे यह एक स्वादिष्ट व्यंजन बन जाता था, जो समय के साथ नाश्ते का एक लोकप्रिय व्यंजन बन गया। यह मिठाई उत्तर प्रदेश के कई हिस्सों में विशेष रूप से कानपुर, वाराणसी, लखनऊ और बिहार के कुछ हिस्सों में तैयार की जाती है।

लोकप्रिय रोटी शीरमल

शीरमल की उत्पत्ति ईरान में मानी जाती है, जहां इसे पारंपरिक रूप से बनाया जाता था। मुगल काल में यह भारत आई और यह जल्द ही उत्तर भारत के शाही रसोई घरों का हिस्सा बन गई। मुगल खानपान में दूध, केसर और मेवों का उपयोग आम था, जो शीरमल में भी देखने को मिलता है। भारत में आने के बाद शीरमल ने स्थानीय व्यंजनों के साथ तालमेल बिठाया। इसका स्वाद मीठा व नमकीन दोनों तरह का होता है। खासतौर पर लखनऊ, हैदराबाद और औरंगाबाद जैसे शहरों में यह रोटी लोकप्रिय हो गई। लखनऊ में अवधी व्यंजनों के साथ इसका विशेष स्थान है, जहां इसे शाही भोजन के रूप में परोसा जाता है। शीरमल को अक्सर उत्सवों, शादियों और विशेष अवसरों पर बनाया जाता है। यह मुगलाई और अवधी संस्कृति का प्रतीक माना जाता है।



‘कचौरी’ शब्द की उत्पत्ति संभवतः ‘कच्ची’ या ‘कचौरी’ शब्द से हुई है, जो सातवीं शताब्दी के एक जैन ग्रंथ में वर्णित गहरा तला हुआ भरवां व्यंजन है। यह ‘कचकरी’ की अवधारणा से भी जुड़ा है, जो दाल से भरी एक तली हुई पुड़ी है। ऐसा माना जाता है कि इस नाश्ते की उत्पत्ति राजस्थान में हुई। इस क्षेत्र की शुष्क जलवायु ने तले हुए और संशुद्ध खाद्य पदार्थों को व्यावहारिक बना दिया। मारवाड़ी समुदाय को अपने घुमंतू व्यापारियों के लिए इसका आविष्कार करने या इसे लोकप्रिय बनाने का श्रेय दिया जाता है। आमतौर पर यह भी माना जाता है कि इसकी उत्पत्ति भारत के उत्तरी क्षेत्रों, जैसे पंजाब और उत्तर प्रदेश में हुई थी। यह एक आम बहुप्रचलित नाश्ता है। संस्कृत में ‘पूरिका’ शब्द तले हुए भोजन को संदर्भित करता है, जो पूरी की बजाय आधुनिक पापड़ जैसा अधिक है। इस क्षेत्र में तली हुई रोटी की अवधारणा की जड़ें प्राचीन हैं और कुछ किंवदंतियां, जैसे कि पानी-पूरी की शुरुआत इसे महाकाव्य महाभारत से जोड़ती है।

कटोरी चाट

कटोरी चाट की उत्पत्ति का कोई सीधा प्रमाण नहीं है, लेकिन यह पारंपरिक चाट के विभिन्न रूपों से प्रेरित होकर विकसित हुई है। चाट की उत्पत्ति मुगल काल में हुई थी, जब मसालेदार और तीखे भोजन का मिश्रण पाचन में सुधार के लिए सुझाया गया था। बाद में लखनऊ के रॉयल कैफे जैसे जगहों पर खाने योग्य आलू की कटोरी में चाट परोसने का चलन शुरू हुआ।



ये व्यंजन हुए शामिल

यूनेस्को ने लखनऊ के 10 चुने हुए व्यंजनों में से 4 नॉन-वेज शामिल किए, जिसमें गलौटी कबाब, काकोरी कबाब, अवधी बिरयानी और निहारी-कुलचा, जो नवाबी काल की जायके की तासीर लिए हुए हैं। इसके अलावा 6 व्यंजन वेज प्लेटर से चुने गए, जिसमें टोकरी चाट, पूरी-कचौड़ी, शीरमल, मलाई गिलोरी, मक्खन मलाई और मोतीचूर लड्डू हैं।

व्यंजनों का इतिहास

हिंदुस्तान के दिलफरेब शहर लखनऊ से यूनेस्को तक कामयाबी का झंडा गाड़ने वाले इन 10 व्यंजनों का इतिहास रोचक रहा है। पहले बात कबाब की, जो गैस्ट्रोनॉमी की सूची में जलवा-ए-अफरोज है। कबाब शब्द बहुत पुराना है।

कबाब – कबाब को कटे हुए मांस के रूप में वर्णित किया गया है, जो या तो कड़ाही में तला जाता है या आग पर भुना जाता है। समय के साथ खाना पकाने की यह शैली मुस्लिम प्रभाव के साथ-साथ दुनियाभर में फैल गई। मगारिबी यात्री इब्नबतूता के अनुसार दिल्ली सल्तनत (1206-1526) के शाही घरों में कबाब परोसा जाता था और आम लोग भी नान के साथ नाश्ते में इसे खाते थे। कातक्रम में कबाब के व्यंजन स्थानीय खाना पकाने की शैलियों और नवाचारों के साथ अपनाए और एकिकृत हो गए।

कबाब का सफरनामा

- 500 ईसा पूर्व में कबाब की शुरुआत ईरान से मानी जा सकती है। ईरान के जाग्रोस पर्वत में हखामनी सैनिक भेड़ के मांस को तलवार पर भूनते थे।
- कबाब से जुड़ा दूसरा संदर्भ (1206 ईसवी) चंगेज खान से जुड़ता है। कहते हैं इसे चंगेज खान ने पशिया में फैलाया। मंगोल घुड़सवार लोहे की ढाल पर मांस भूनते थे, जिसके दम पर प्रतिदिन में 100 किमी दौड़ते थे। (रशादुद्दीन की जाम-ए-तवारीख (1307 ई.) के पृष्ठ. 1873 से)
- 1453 में इस्तांबुल में ‘सीख कबाब’ तुर्क सुल्तान मेहमद द्वितीय ने सीक पर 12 टुकड़े का हुक्म दिया। इस्तांबुल के बाजार-ए-मिस में आज भी 570 साल पुराना तंदूर जलता है।
- 1526 में मुगल शासक बाबर के साथ कबाब भारत आया। बाबरनामा (पृष्ठ. 212) में ‘काबुली कबाब’ ‘खाकर दिल्ली जीतने की चर्चा है। यहां सीख कबाब का जिक्र है।
- 1784 में कबाब लखनवी नजाकत और नफासत के साथ कबाब ‘गलौटी’ के नाम से दस्तरखान पर पहुंचा।
- 1905 में काकोरी में इसने नया रंग अखिराय किया, जो काकोरी-सिंगार कबाब कहलाया।
- इस तरह हिंदुस्तान में कबाब की तीन किस्में नुमायां हुईं- सीख, गलौटी और काकोरी। इनमें से दो ने 2025 यूनेस्को के जलसे में धूम मचा दी और विश्व की एकमात्र विश्व की एकमात्र ‘टूथलेस किंग रेसिपी’ कहलाए। इस तरह कबाब तकरीबन 3000 बरस पहले तलवार पर जन्मा, चंगेज खान की ढाल पर बड़ा हुआ, खरामा-खरामा बाबर के साथ हिंदुस्तान पहुंचा, धोमी आंच पर नवाबी दस्तरखान की गलौटी में पिघला और आज 195 देशों की तस्तरियों पर दमक रहा है। स्थानीयता ने इसे तमाम नाम दिए हैं। मसलन ईरान में शिशालिक, तुर्की में शिश और दोनर, लेबनान में कुफ्ता, भारत में सीख, गलौटी और काकोरी, जापान में याकितोरी (चिकन), ब्राजील में चुरांस्को और जर्मनी में दोनर बॉक्स।



निहारी-कुलचा

500 ईसा पूर्व के आसपास मध्य एशिया में पहला ‘पाया स्टू’ जाग्रोस पर्वत (ईरान) के हखामनी सैनिकों के नाम दर्ज है। सैनिक भेड़ के पाप को रात-भर मिट्टी के बर्तन में दबाकर पकाते थे। नाम था काले-पाचे। फारसी में इसका अर्थ ‘सिर-पांव’ है। ईरान में ‘काले-पाचे’ नाम आज भी जिंदा है। तुर्की में इसे ‘पावा चोरबासी’ (पांव का सूप) कहा गया है। वहां आज भी सुबह के नाश्ते में इसका चयन है। मुगल भारत में ‘निहारी’ शब्द प्रचलन में आया। अरबी भाषा में ‘नहार’ सुबह को कहते हैं। निहारी हुआ ‘सुबह का स्टू’। इस व्यंजन का पहला लिखित विवरण 1784 में रॉयल लेज़र (केबी-1784-412) : ‘नवाब के फज़ के बाद निहारी-कुलचा सहित’ से मिलता है। लखनऊ में निहारी ने कुलचे के साथ मिलकर जबरदस्त रंग जमाया। मध्य एशिया से इसे भारत लाने का काम मुगलों ने किया। कबाब की तरह निहारी के भी तमाम नाम हैं। ईरान में काले-पाचे, तुर्की में पावा-चोरबासी, अफगानिस्तान में कोरमा-ए-पावा आदि। बहरहाल लखनऊ में निहारी का कुलचे से मेल-मिलाप हाजी अब्दुल गनी ने करवाया, उन्होंने ही निहारी के साथ कुलचा जोड़कर निहारी-कुलचा बनाया। निहारी पहले आई, कुलचे के साथ उसका गठबंधन 1920 के आसपास हुआ। मौखिक इतिहास का मुआमला है। तारीख में कुछ हेर-फेर हो सकता है। निहारी-कुलचा विश्व की सबसे पुरानी ‘सुबह की रॉयल स्टू’ है, जो 3000 साल पहले मध्य एशिया के घास के मैदानों से निकली और 18 वीं सदी के नवाबी लखनऊ में कुलचे के साथ अनुबध कर यूनेस्को की व्यंजन कथा में अमर हो गई।

मोतीचूर के लड्डू

जितनी नजाकत से यहां कबाब और बिरयानी पकती है, उतनी ही नफासत से मोती चूर के लड्डू बांधे जाते हैं। शक्न-ओ-सूरत को बर्बाद करने के लिए इसका नाम ही काफी है। मोतियों का यह चूरमा मुंह में डालते ही बारीक सुनहरी बुंदियां कुछ इस अंदाज में पिघलती हैं गेया मोती के लश्करों हों। इसे बनाने का श्रेय किसी एक शास्त्र को नहीं जाता। राजस्थान, उत्तर प्रदेश और बिहार के हलावाइयों ने पीढ़ी-दर-पीढ़ी अपने खून-पसीने की मेहनत और ईमान से बुंदियों को इतना बारीक गढ़ा किया कि वो पिघले सोने के मोती जैसे लगने लगे।



भारत में हर तीसरा व्यक्ति उच्च रक्तचाप से पीड़ित है और कई बार यह बिना चेतावनी अचानक ही बढ़ जाता है। यह स्थिति न केवल बेचैनी और घबराहट पैदा करती है, बल्कि दिल, किडनी और मस्तिष्क पर भी विपरीत प्रभाव डाल सकती है, लेकिन यदि समय पर घरेलू और आयुर्वेदिक उपाय अपनाए जाएं, तो इस स्थिति को बिना किसी दवा के काफी नियंत्रित किया जा सकता है। अचानक बीपी बढ़ना केवल एक संख्या का बढ़ना नहीं है, बल्कि मस्तिष्क, हृदय, गुर्दे और आंखों की रक्तवाहिनियों पर तत्काल दबाव बढ़ जाना है। इसलिए समय पर पहचान और सही कदम बहुत जरूरी हैं।

क्या है उच्च रक्तचाप

आयुर्वेद में रक्तचाप असंतुलन को ‘रक्तगता वात’ और ‘ऊर्ध्वगामी वायु’ से जोड़ा गया है। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है, जब वात दोष अधिक सक्रिय हो जाता है और रक्त की धमनियों में दबाव बनाता है। अचानक बीपी बढ़ने के पीछे एक कारण नहीं, बल्कि कई शारीरिक, मानसिक और जीवनशैली से जुड़े कारण जिम्मेदार होते हैं।

मानसिक तनाव और भावनात्मक उतार-चढ़ाव

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव एक सामान्य हिस्सा बन गया है। अचानक बढ़ा मानसिक दबाव, क्रोध, घबराहट, डर, झगड़ा, नौकरी का तनाव या किसी दुखद खबर को सुनते ही शरीर में ‘एड्रेनालिन’ हार्मोन बढ़ जाता है, जिससे बीपी तेजी से ऊपर चढ़ सकता है।

खानपान की गलत आदतें

नमक का अत्यधिक सेवन, अचार, पापड़, फास्ट-फूड, तला भोजन और जंक फूड रक्तचाप को तुरंत ऊपर ले जाना शुरू कर देते हैं। कैफीन (चाय/कॉफी) और कोल्ड ड्रिंक बीपी के अचानक बढ़ने के प्रमुख कारणों में से एक हैं।



नींद की कमी और अनियमित दिनचर्या

शरीर को पर्याप्त नींद नहीं मिलती, तो रक्तचाप नियंत्रित रखने वाले हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं। लगातार देर तक जागना या रात्रि-शिफ्ट का काम बीपी को अचानक बढ़ा सकता है।

दर्द, बुखार या संक्रमण

तेज दर्द-चाहे माइग्रेन हो, दांत दर्द हो या शरीर का कोई अन्य तीव्र दर्द-बीपी बढ़ाता है। कई संक्रमण और बुखार भी शरीर की आंतरिक प्रतिक्रिया के कारण बीपी को बढ़ा सकते हैं।

किडनी और थायरॉइड की समस्याएं

यदि व्यक्ति को पहले से किडनी रोग है, तो बीपी का अचानक बढ़ जाना सामान्य है, क्योंकि किडनी रक्तचाप को नियंत्रित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसी प्रकार थायरॉइड हार्मोन का असंतुलन भी बीपी में तेज बदलाव ला सकता है।



दवाइयों की अनियमितता

हाई बीपी की दवा समय पर न लेने या डोज मिस करने से बीपी तेजी से बढ़ सकता है। इसके अलावा स्टोरेज, पेनकिलर, एलर्जी की कुछ दवाएं और गर्भनिरोधक गोलियां भी बीपी बढ़ा सकती हैं।

घरेलू और आयुर्वेदिक नुस्खे

नारियल पानी - तुरंत राहत

विधि: एक गिलास ठंडा नारियल पानी पीएं। लाभ: यह शरीर को शीतलता देता है, इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस करता है और बीपी को जल्दी शांत करता है।

गहरी सांस और शीतली प्राणायाम

विधि: नाक से गहरा सांस लें, जीभ को बाहर निकालकर शीतली प्राणायाम करें। लाभ: इससे नसों का तनाव कम होता है, बीपी स्थिर होता है।

लौकी और तुलसी का रस

विधि: लौकी का रस और 5 तुलसी की पत्तियां, रोज सबह पीएं। लाभ: यह कफ और वात को संतुलित करता है और दिल को ठंडक देता है।



बीपी के लक्षण-कैसे पहचानें

अचानक बीपी बढ़ने पर शरीर कई संकेत देता है, जिन पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

सामान्य लक्षण

- सिर में तेज दर्द (विशेषकर पीछे की तरफ)
- चक्कर आना
- धड़कन तेज होना
- घबराहट या बेचैनी
- सांस लेने में कठिनाई
- आंखों के आगे धुंधलापन
- चेहरा लाल होना
- उल्टी जैसा महसूस होना
- कानों में आवाज (रिंगिंग)

गंभीर लक्षण

- बोलने में दिक्कत
- एक तरफ कमजोरी या सुनपन
- सीने में दर्द
- अचानक बेहोशी

ये लक्षण ब्रेन स्ट्रोक या हार्ट अटैक का संकेत हो सकते हैं।

आंवला और शहद का सेवन

विधि: 1 चम्मच आंवला चूर्ण, 1 चम्मच शहद, सुबह खाली पेट। लाभ: इससे हृदय को ताकत देता है, रक्तवाहिनियों को स्वस्थ बनाता है।

सेंधा नमक और पानी

विधि: अगर कमजोरी और चक्कर आ रहे हैं, तो चुटकीभर सेंधा नमक गुनगुने पानी में लें।

लाभ: यह बीपी को स्थिर करने में सहायक, लेकिन अधिक न लें।

सर्पगंधा

विधि: इसकी जड़ का चूर्ण 250 mg रात को जल के साथ लें (वैद्य की सलाह से)।

लाभ: यह उच्च बीपी को धीमे और स्थायी रूप से घटाने में सक्षम है।

अर्जुन चूर्ण

विधि: आधा चम्मच अर्जुन की छाल का चूर्ण दूध में उबालकर पीएं। लाभ: हृदयबलवर्धक, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रक और बीपी नियामक।

परहेज: नमक के अधिक सेवन से बचें, तनाव या गुस्सा न करें, देर रात जागना, तली-भुनी चीजें और मादक पदार्थ से दूर रहें।

मेडिकल जांच

- साल में 1-2 बार किडनी फंक्शन
- थायरॉइड
- कोलेस्ट्रॉल
- ईसीजी/ ईको (जरूरत पर)
- अस्पताल जाना कब आवश्यक है ?
- यदि बीपी 180/110 से ऊपर हो और साथ में-
- तेज सिरदर्द
- छाती में दर्द
- बोलने में परेशानी

बीपी नियंत्रित रखने के उपाय

- संतुलित जीवनशैली
- प्रतिदिन 30-40 मिनट टहलना
- योग और प्राणायाम-ध्यान -10 मिनट
- 7-8 घंटे की नींद
- तंबाकू, शराब और गुटखा से पूर्णता परहेज
- संतुलित आहार
- नमक- 4-5 ग्राम/दिन
- ताजा फल- केला, पपीता और अनार
- हरी सब्जियां
- ओट्स/दलिया/खिचड़ी
- कैफीन कम से कम लें
- पानी- दिन में कम से कम 4 लीटर पिएं



- सुनपन
- उल्टी
- सांस की कमी

ये सभी लक्षण हाइपरटेंसिव इमरजेंसी के हैं। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को तुरंत अस्पताल जाएं।

तनाव को करें नियंत्रित

आयुर्वेद में मन और शरीर को एक माना गया है। इसलिए मेडिटेशन, प्राणायाम और भ्रमरी जैसे अभ्यासों से मानसिक शांति आती है और बीपी धीरे-धीरे सामान्य होता है।

अचानक बढ़ा बीपी डराने वाला जरूर हो सकता है, पर अगर आप आयुर्वेदिक नजरिए से शरीर के दोषों को संतुलित करते हैं, तो यह स्थायी रूप से नियंत्रित हो सकता है। अधिधं से ज्यादा प्रभावी है, आपका आहार-व्यवहार और विचार। नियमित जीवनशैली, मन की शांति और प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाकर आप बीपी को दवा से नहीं, जीवनशैली से काबू में रख सकते हैं।



रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय डोहरा रोड, बरेली

लगातार लोगों में इस विषय पर जागरूकता फैलाने के लिए कार्य करता है, ताकि मरीज समय रहते संकेतों को पहचानकर उपचार प्राप्त कर सकें। बीपी को प्राकृतिक ढंग से नियंत्रित करने के लिए विशिष्ट आयुर्वेदिक परामर्श, पंचकर्म, शिरोधारा व अभ्यंग की सेवाएं भी प्रदान करता है।

हार्ट हेल्थ अब महिलाओं की भी बने प्राथमिकता

परिवार के पुरुषों को भी महिला स्वास्थ्य के प्रति जागरूक और गंभीर रहना होगा। उन्हें महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति यह ध्यान दिलाते रहना चाहिए कि उन्हें अपना भी ख्याल रखना होगा। परिवार में दोनों का स्वस्थ रहना जरूरी है, तभी खुशहाल देश, समाज और परिवार का निर्माण हो सकेगा।

हाल ही में पुरुषों की तरह महिलाओं में भी हार्ट अटैक की कई घटनाएं सामने आईं। न केवल शहरी क्षेत्रों में, बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं को भी दिल के दौरे पड़े। हालांकि शहरी क्षेत्रों के मुकाबले ग्रामीण क्षेत्रों में हार्ट अटैक की दर कम रही। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनियाभर में हर साल करीब 1.8 करोड़ लोग हृदय रोगों से मरते हैं, जिनमें लगभग 47 प्रतिशत महिलाएं होती हैं। भारत की स्थिति इससे भी गंभीर है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के अनुसार, देश में हर साल लगभग 30 लाख महिलाएं हृदय संबंधी बीमारियों का शिकार होती हैं। इनमें से करीब 35 प्रतिशत की मृत्यु समय पर इलाज न मिलने के कारण हो जाती है। यह आंकड़े साबित करते हैं कि महिलाओं की हृदय स्थिति केवल एक चिकित्सीय विषय नहीं, बल्कि सामाजिक और राष्ट्रीय स्वास्थ्य सुरक्षा का महत्वपूर्ण पहलू है।



ग्रामीण महिलाओं की चिंताजनक स्थिति

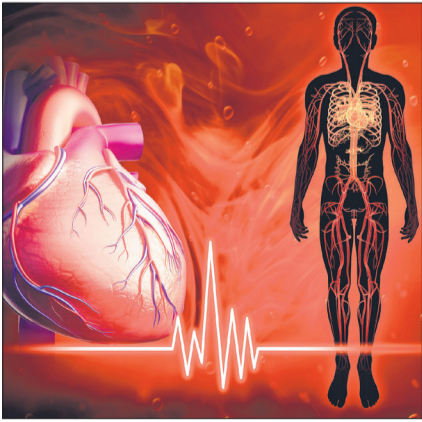
ग्रामीण महिलाओं की हृदय स्थिति विशेष रूप से चिंताजनक है। वे दिनभर खेतों, पशुपालन और घरेलू कार्यों में लगी रहती हैं, जिससे शारीरिक श्रम तो बहुत होता है, लेकिन उचित पोषण और स्वास्थ्य सुविधाओं की भारी कमी रहती है। आईसीएमआर के एक हालिया सर्वेक्षण के अनुसार, ग्रामीण क्षेत्रों की 60 प्रतिशत महिलाएं आयरन और प्रोटीन की कमी से ग्रस्त हैं। यह पोषण की कमी सीधे हृदय की कार्यप्रणाली को प्रभावित करती है और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ाती है। इसके अलावा गांवों में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, अस्पतालों की दूरी और जागरूकता का अभाव इस समस्या को और गहरा बना देता है। कई बार महिलाएं छाती में दर्द या धड़कन की अनियमितता को साधारण कमजोरी समझकर नजरअंदाज कर देती हैं और जब तक इलाज कराती हैं, तब तक स्थिति बहुत गंभीर हो चुकी होती है।

वहीं दूसरी ओर, शहरी महिलाओं की स्थिति अलग समस्याओं से भरी है। उन्हें आधुनिक चिकित्सा सुविधाएं तो उपलब्ध हैं, लेकिन उनकी जीवनशैली हृदय रोग का सबसे बड़ा कारण बन रही है। फास्ट फूड का बढ़ता सेवन, व्यायाम की कमी, देर रात तक जागने और अत्यधिक तनाव की आदतें महिलाओं को हृदय रोग की ओर धकेल रही हैं। भारतीय हृदय संघ की हालिया जारी रिपोर्ट के अनुसार, 40 प्रतिशत शहरी महिलाएं उच्च रक्तचाप और मोटापे की शिकार हैं, जो हार्ट अटैक का सीधा कारण है। इसके अलावा, नौकरी और परिवार की दोहरी जिम्मेदारी मानसिक दबाव को और बढ़ाती है, जिससे उनका हृदय जोखिम में रहता है।

तनाव और जीवनशैली का खतरा

ग्रामीण और शहरी महिलाओं की परिस्थितियां अलग हैं, लेकिन एक समानता दोनों में देखी जाती है कि वे अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं देती। यह विषय आज इसलिए प्रासंगिक है, क्योंकि महिलाओं की हृदय स्थिति केवल उनका व्यक्तिगत स्वास्थ्य नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज की सेहत से जुड़ी है। ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच और जागरूकता अभियान चलाने की जरूरत है, वहीं शहरी महिलाओं को संतुलित आहार, योग, व्यायाम और तनावमुक्त जीवन अपनाने की दिशा में प्रेरित करना होगा। ग्रामीण महिलाएं पोषण और इलाज की कमी से जूझ रही हैं, जबकि शहरी महिलाएं जीवनशैली और तनाव की वजह से प्रभावित हैं। दोनों ही वर्गों में यह मानसिकता गहरी है कि परिवार पहले और स्वयं बाद में, जिसके कारण उनकी बीमारियां देर से पहचान में आती हैं और इलाज में भी देरी होती है।

असल में देश में महिलाओं में भी हृदय रोग की स्थिति गंभीर होती जा रही है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार महिलाओं में मोटापा, उच्च रक्तचाप और उच्च रक्त शर्करा जैसे जोखिम बढ़ रहे हैं। विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों की महिलाओं में इन जोखिम कारकों की दर अधिक पाई गई है। इश्चर 12,000 से अधिक महिलाओं के लिए मुफ्त ईसीजी स्क्रीनिंग आयोजित की गई है। यह पहल विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों में महिलाओं के बीच हृदय स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए की गई थी। इस अभियान के माध्यम से महिलाओं को हृदय रोगों के जोखिमों और उनकी रोकथाम के उपायों के बारे में जानकारी प्रदान की गई। वहीं, झारखंड सरकार ने स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान की शुरुआत की है, जो विशेष रूप से ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए है। इस अभियान के तहत स्वास्थ्य शिविरों, पोषण समर्थन, स्वच्छता शिक्षा और मातृ देखभाल के माध्यम से महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार लाने का प्रयास किया जा रहा है। यह पहल महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और उन्हें परिवार और समुदाय में नेतृत्व की भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करती है।



सरकार और समाज की भूमिका

असल में महिलाएं भारतीय समाज की आधारशिला हैं। वे परिवार की नींव होती हैं, उनका स्वस्थ रहना पूरे समाज के लिए आवश्यक है, लेकिन जब बात उनके स्वास्थ्य विशेषकर हृदय स्वास्थ्य की आती है, तो वे अक्सर उपेक्षा का शिकार होती हैं। यह केवल स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि सामाजिक जागरूकता का भी विषय है। बदलती जीवनशैली, तनाव और असंतुलित आहार के कारण ग्रामीण और शहरी महिलाओं अलग-अलग चुनौतियों का सामना करती हैं। इसलिए इस विषय पर ध्यान देना आज के समय की जरूरत है। महिलाओं की हृदय स्थिति आज समाज के लिए एक गंभीर स्वास्थ्य चुनौती बन चुकी है। पहले यह माना जाता था कि हृदय रोग मुख्य रूप से पुरुषों की समस्या है, लेकिन अब यह धारणा बदल चुकी है।

जीवनशैली में सुधार

हृदय रोग विशेषज्ञों का कहना है कि महिलाओं में हृदय रोग को रोकने और नियंत्रित करने के लिए जीवनशैली में सुधार सबसे महत्वपूर्ण कदम है। इसके लिए संतुलित आहार अपनाना आवश्यक है, जिसमें फल, सब्जियां, ओमेगा-3 और कम वसा वाले प्रोटीन शामिल हों, जबकि जंक फूड, तली-भुनी चीजें और अत्यधिक मीठा कम किया जाए। नियमित व्यायाम जैसे तेज चलना, योग, साइकिल चलाना या हल्की दौड़ हृदय और रक्त संचार को मजबूत बनाता है और मोटापे तथा उच्च रक्तचाप जैसी समस्याओं से बचाव करता है। वहीं मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन भी हृदय रोग के निवारण में महत्वपूर्ण हैं। ध्यान, प्राणायाम और पर्याप्त नींद महिलाओं के हृदय पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को कम करते हैं।

परिवार की साम्जा जिम्मेदारी

एक्सपर्ट कहते हैं कि महिलाओं को समय-समय पर ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर, कोलेस्ट्रॉल और ईसीजी जैसी जांच कराते रहनी चाहिए। इसके साथ ही सरकारी योजनाएं जैसे प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन और महिला स्वास्थ्य शिविर, हृदय रोग के निवारण और जागरूकता बढ़ाने में सहायक हैं। यदि महिलाएं अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें, जीवनशैली सुधारें और नियमित जांच कराएं तो वे न केवल स्वयं स्वस्थ रहेंगी, बल्कि अपने परिवार और समाज को भी सशक्त बना सकेंगी। वहीं परिवार के पुरुषों को भी महिला स्वास्थ्य के प्रति जागरूक और गंभीर रहना होगा। उन्हें महिलाओं को उनके स्वास्थ्य के प्रति यह ध्यान दिलाते रहना चाहिए कि उन्हें अपना भी ख्याल रखना होगा। परिवार में दोनों का स्वस्थ रहना जरूरी है, तभी खुशहाल देश, समाज और परिवार का निर्माण हो सकेगा।

साप्ताहिक राशिफल

~ पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



मेष

यह सप्ताह राहत भरा रहने वाला है। यदि बीते कुछ समय से किसी के साथ अनबन चल रही थी, तो इस सप्ताह किसी व्यक्ति विशेष की मदद से आपके रिश्ते पटरी पर आ जाएंगे। करियर-कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह ठीक-ठाक जाने वाला है। इस संबंध में की गई यात्राएं शुभ और मनचाहा फल देने वाली साबित होगी।



वृष

इस सप्ताह हर कदम फूंक-फूंक कर आगे बढ़ाने की आवश्यकता रहेगी। सावधानी हटो तो दुर्घटना घटी। इस बात को आपको हर समय याद रखना होगा। इस सप्ताह आप किसी पर आंख मूंदकर विश्वास न करें और अहम फैसले बहुत सोच-समझकर लें।



मिथुन

इस सप्ताह आपको अपने कार्य को योजनाबद्ध तरीके से समय पर करने का प्रयास करना चाहिए अन्यथा आपको मिलने वाले लाभ और सफलता का प्रतिशत कम हो सकता है। आपकी महत्वाकांक्षा बहुत ज्यादा बढ़ी हुई रहेगी। हालांकि करियर और कारोबार की आपाधियों के बीच आपको शारीरिक एवं मानसिक थकान बनी रह सकती है।



कर्क

इस सप्ताह आपको बहुप्रतीक्षित शुभ समाचार की प्राप्ति संभव है। यदि आप लंबे समय से पदोन्नति अथवा मनचाहे स्थान पर तबादले के लिए प्रयासरत थे, तो आपकी यह मनोकामना इस सप्ताह पूरी हो सकती है। बेरोजगार लोगों को रोजगार की प्राप्ति होगी।



सिंह

यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए है। इस सप्ताह आप अपनी जीवन को खूब आनंद उठाते हुए नजर आएंगे। सप्ताह की शुरुआत में आपको किसी धार्मिक अथवा मांगलिक कार्यक्रम में शामिल होने का अवसर प्राप्त होगा। इस दौरान आपकी लंबे अरसे बाद किसी प्रिय व्यक्ति के साथ मुलाकात संभव है।



कन्या

यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। सप्ताह की शुरुआत करियर और कारोबार की दृष्टि से अनुकूल रहने वाला है। कार्यक्षेत्र में सीनियर और जूनियर दोनों का पूरा सहयोग मिलेगा। सीनियर आपके कामकाज से प्रसन्न होकर कोई अहम जिम्मेदारी सौंप सकते हैं। व्यवसाय के संबंध में की गई यात्राएं अत्यंत ही शुभ रहने वाली हैं।



तुला



वृश्चिक

इस सप्ताह की शुरुआत में किसी भी कार्य को असमंजस की स्थिति में करने से बचना चाहिए। आप यदि किसी चीज भाग्य भरोसे छोड़ते हैं, तो आपको उसमें खासा नुकसान झेलना पड़ सकता है। आपको कामकाज में कुछेक अड़चनों का सामना करना पड़ सकता है।

इस सप्ताह आपको किसी भी काम में लापरवाही बरतने और नियमों का उल्लंघन करने से बचना होगा अन्यथा बेवजह की आर्थिक और मानसिक परेशानी झेलनी पड़ सकती है। घर के किसी बुजुर्ग सदस्य की खराब सेहत और परिवार में भाई-बहनो के साथ किसी बात को लेकर हुआ मतभेद आपकी चिंता का कारण बनेगा।



धनु

इस सप्ताह अपने काम को समय पर योजनाबद्ध तरीके से करेंगे, तो आपको उम्मीद से कहीं ज्यादा सफलता और लाभ प्राप्त हो सकता है। करियर-कारोबार के सिलसिले में अपने जन्मस्थान से कहीं दूर यात्रा करनी पड़ सकती है। यात्रा सुखद एवं मनचाही सफलता प्रदान करने वाली साबित होगी।



मकर

यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। सप्ताह खराबीला रहने वाला है। आपके अचानक से कुछ बड़े खर्च आ सकते हैं, जिसके चलते आपका बना बनाया बजट बिगड़ सकता है। आर्थिक संतुलन को बनाए रखने के लिए आपको अधिक मेहनत और प्रयास करने होंगे। कारोबार में बड़ी साझेदारी हो सकती है।



कुंभ

यह सप्ताह सामान्यतः अनुकूल फलप्रद रहने वाला है। आप किसी नई योजना में धन निवेश कर सकते हैं, जिसका भविष्य में आपको लाभ प्राप्त होगा। सत्ता-सरकार से जुड़े लोगों के साथ आपके संबंध मजबूत होंगे। इस सप्ताह आपको दूर स्थान अथवा विदेश आदि से करियर-कारोबार को लेकर बड़ा अवसर मिल सकता है।



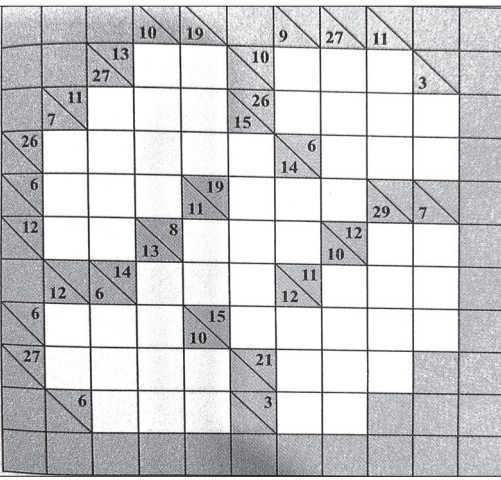
मीन

यह सप्ताह राहत भरा रहने वाला है। आपके द्वारा किए प्रयासों के सकारात्मक फल मिलते हुए नजर आएंगे। इस सप्ताह आपकी रुचि रचनात्मक कार्यों में रहेगी। आप करियर-कारोबार को चमकाने के लिए आप दो कदम आगे बढ़कर कार्य करेंगे। इस संबंध में लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा भी संभव है।

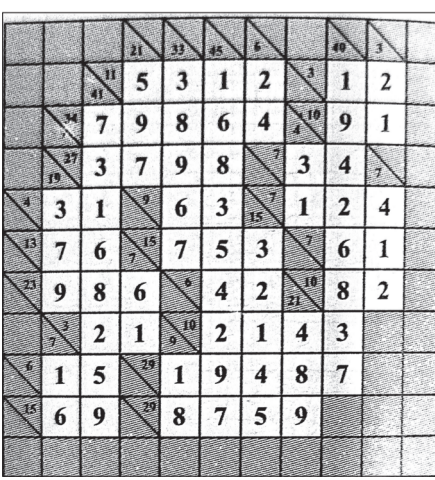
वर्ग पहेली (काकुरो)

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 दो 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 33



काकुरो 32 का हल



हर परिवार में एक ऐसा व्यक्ति जरूर होता है, जो सबकी खुशियों और जरूरतों के लिए अपने सपनों का बलिदान कर देता है। यह व्यक्ति मां भी हो सकती है, पिता भी या कभी-कभी बड़ा/छोटा भाई या बहन भी। ऐसे लोग अपनी इच्छाओं को पीछे रखकर परिवार की मजबूती के लिए नींव का पत्थर बन जाते हैं। इन्हें हम “अनसनीन हीरो” कह सकते हैं, क्योंकि इनका त्याग न तो सही मायनों में सामने दिखाई देता है और न ही उसका मूल्य कभी खुले तौर पर स्वीकारा जाता है। भारतीय समाज में यह स्थिति विशेष रूप से आम है, जहां परिवार की भलाई को व्यक्तिगत आकांक्षाओं से ऊपर रखा जाता है। मां का नौकरी छोड़ देना ताकि बच्चे पढ़ सकें या पिता का आराम छोड़कर अतिरिक्त शिफ्ट में काम करना ताकि घर का खर्च चल सके। ये उदाहरण चारों ओर दिखाई देते हैं। समाजशास्त्री अरुणा घोष ने अपनी किताब “फैमिली इन ट्रांजिशन” में लिखा है कि “त्याग की आदत” धीरे-धीरे परिवार के भीतर असमानता को स्थायी बना देती है, क्योंकि जो त्याग करता है, उसका श्रम सामान्य और अपेक्षित मान लिया जाता है।” पश्चिमी शोध भी इस ओर इशारा करते हैं। ओईसीडी की 2020 की रिपोर्ट बताती है कि एशियाई देशों में महिलाएं हर दिन औसतन 4 से 5 घंटे अनपेक्षित केयर वर्क करती हैं, जबकि पुरुषों का योगदान आधे से भी कम होता है। यानी परिवार का संतुलन उसी के बल पर टिका होता है, जिसे सबसे कम सराहा जाता है।



लेखक

परिवार के अनदेखे सितारे
जिनके त्याग पर खड़ा है घर

संघर्ष और त्याग

कहीं मां अपने करियर के सपनों को छोड़कर बच्चों की पढ़ाई और परवरिश को प्राथमिकता देती है, तो कहीं पिता अपने आराम और स्वास्थ्य की परवाह किए बिना लगातार ओवरवर्क काम करता है। कई बार बड़ा भाई अपनी पढ़ाई बीच में रोककर छोटे भाई-बहनों की फीस भरने लगता है या फिर बड़ी बहन अपने विवाह और त्यक्किगत उत्सवों का काल कर को टालकर परिवार की जिम्मेदारी उठा लेती है, लेकिन इन त्यागों को अक्सर “कर्तव्य” या “स्वाभाविक भूमिका” मान लिया जाता है, जिससे उनकी असली कीमत अदेखी रह जाती है। त्याग के रूप हर परिवार में “अनसीन हीरो” अलग-अलग दिखाई देते हैं। संयुक्त राष्ट्र महिला संगठन (अन वूमैन) को 2018 की रिपोर्ट के अनुसार, दक्षिण एशियाई देशों में लाभग 80 प्रतिशत महिलाएं अपने जीवन के किसी न किसी चरण में त्यागगत सपनों का त्याग प्रविशार के लिए करती हैं। साहित्यकार महादेवी वर्मा ने अपनी प्रसिद्ध रचना श्रृंखला की कड़ियां में लिखा था कि “परिवारार की दीवारें और छिड़कियां स्रियों के मौन त्याग पर खड़ी हैं, जिन्हें पहचान मिलती है। तो सिकं गृहिणी को।” यही बात पुरुषों और अन्य सदस्यों पर भी लागू होती है, जो भी त्यागित लगातार चुपचाप परिवार का सहरा बनता है, उसका संघर्ष और त्याग अक्सर इतिहास के पन्नों में दर्ज नहीं होता।

अनसीन हीरो का मानसिक स्वास्थ्य

त्याग करने वाले हैं। “अनसनी हीरो” पर सबसे गहरा असर उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। जब कोई व्यक्ति लगातार अपनी इच्छाओं को दबाकर परिवार की जिम्मेदारियाँ उठाता है, तो समय के साथ उसमें पेटवान का संकेत और भ्रान्तताएं थकान पैदा होने लगती हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (पीए) की 2021 की एक रिपोर्ट में बताया गया कि “केयरगिवर” अपनी परिवार की देखभाल करने वाले लोग, सामान्य व्यक्तियों की तुलना में 40 प्रतिशत अधिक अवसाद और चिंता का शिकार होते हैं। भारत में भी निमहंस की 2020 की रेटडी में पाया गया कि दुःख के देखभाल करने वाले सदस्यों, खासकर महिलाओं और बुजुर्गों में स्ट्रेस रिलेटेड डिसऑर्डर तेजी से बढ़ रहे हैं। साहित्यिकार अमृता प्रीतम ने लिखा है कि “त्याग की परंपरा जब लांछ बन जाती है, तो आत्मा धीरे-धीरे अपनी ही परछाई खो देती है।” यही संस है कि परिवार भले ही इन दिनों “स्थायी बलिदान” पर टिका रहता है, लेकिन भीतर ही भीतर ये व्यक्ति जलाशय, थकान और अनदेखेपन से जूझते रहते हैं। समाज भी इस त्याग को केवल “कर्तव्य” समझकर नजरअंदाज करता है, जिससे यह चुप्पी और गहरी होती जाती है। इसीलिए जरूरी है कि हम सब किताब में त्याग भी एक मानवीय श्रम हैं, जिसकी पहचान और सम्मान किया जाना चाहिए। परिवार के

इन “अनसनीन हीरो” की उपेक्षा केवल व्यवितागत स्तर पर नहीं, बल्कि समाज की संरचना में भी गहराई से दर्ज है। जब त्याग को सामान्य मान लिया जाता है, तो उसके पीछे की मेहनत और संघर्ष अदृश्य हो जाते हैं। आर्थलाल और (अनसनीन श्रम समूह) की 2019 की रियल्टी बेतती है कि दुनियाभर में महिलाओं द्वारा किया जाने वाला अनेकड़ केयर वर्क यदि आर्थिक मूल्य में मिला जाए, तो यह वैश्विक जीडीपी का लगभग 9 प्रतिशत बनाते हैं, लेकिन फिर भी इसे किसी श्रम या योगदान के रूप में मान्यता नहीं मिलती। भारत में भी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएसएचएस-5, 2021) यह दर्शाती है कि अधिकांश महिलाएं और बुजुर्ग घर के काम और देखभाल में समय को सबसे अधिक लगाते हैं, पर गिनिय लेने की प्रक्रिया में उनकी भूमिका बहद सीमित होती है। यही असमानता “अनसनीन हीरो” की रियल्टी को और जटिल बना देती है। सांख्यिक दृष्टि से देखें, तो सौमन्य द बुजुआर ने एक संकट सेवसा में लिखा है कि—“महिलाओं का त्याग समाज की रीढ़ है, लेकिन महिलाओं तद को सबसे कम महत्व दिया जाता है।” यह विचार केवल महिलाओं के तद सीमित नहीं है, परिवार में कोई भी सदस्य जो अपने सपनों को दबाकर दूसरों का भविष्य सवाराते हैं, उनकी मेहनत अनदेखी रह जाती है। इसलिए यह जरूरी है कि त्याग को रचित कर्तव्य न समझा जाए, बल्कि एक मूल्यवान सामाजिक योगदान के रूप में पहचाना जाए।

आजकल के बच्चे, बड़ों से भी ज्यादा फैशनबल ड्रेस पहनना चाहते हैं और अच्छा दिखना पसंद करते हैं। बच्चों को मौसम के हिसाब से भी कपड़े पहनाने चाहिए, जिससे बच्चे बीमार न हो और उनका ध्यान रखा जा सके। साथ ही बच्चों को लेयरिंग में कपड़े पहनना चाहिए, जिसमें हल्की, लेकिन गर्म परतें सबसे सुरक्षित और आरामदायक रहती हैं। सबसे पहली लेयर कॉटन की पहनाएं ताकि बच्चे की त्वचा को कोई नुकसान न पहुंचे। उसके बाद ऊनी या सिंथेटिक कपड़े, जैकेट, स्वेटर, इनर थर्मल, टोपी, दस्ताने और मोजे जरूर पहनाएं। बच्चों को, जितने कपड़े वयस्क पहनते हैं, उनसे हमेशा एक अतिरिक्त लेयर पहनाना सुरक्षित माना जाता है। भारी कपड़ों के बजाए हल्के कपड़ों की कई लेयर पहनाने से बच्चे अच्छे से गर्म रहते हैं और उन्हें चलने-फिरने में असुविधा नहीं होगी। कपड़े खरीदने से पहले कपड़ों की जानकारी होनी जरूरी है। आइए बताते हैं इस मौसम में कौन से कपड़े पहनने चाहिए।



सर्दियों के मौसम में बच्चों के लिए फैशन आइडियाज

शादी में बच्चों को ऐसे बनाएं स्मार्ट



हर माता-पिता चाहते हैं कि शादी में उनके बच्चे बेहद खास और खूबसूरत नजर आए। माता-पिता शादी के सीजन में अपने बच्चों के काफ़ी को लेकर काफी कंफ़्यूज़ में रहते हैं। पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका भी बच्चा शादी में नोटिस किया जाए। उसकी ड्रेस सभी बच्चों से अलग हो, जिससे पेरेंट्स बच्चों की शॉपिंग को लेकर एक्साइटेट रहती हैं। आपके बच्चे की उम्र 4 से 12 वर्ष के बीच है, तो ऐसे पेरेंट्स को बच्चों के लिए ड्रेस चुनते समय कई चीजों का ध्यान रखना पड़ता है।

शादी में हल्दी के मौके पर क्या पहनें

लड़का :- वर्तमान समय मे हल्दी फंक्शन के लिए कोटी वाले कुर्ते पजामे काफी अच्छे लगते हैं। पीला रंग भी आपके बच्चे पर काफी अच्छे लगेगा।

लड़की :- आप अपनी बेटी के लिए शरारा, पंजाबी सूट, सलवार कुर्ता और पटियाला सलवार भी चुन सकती है।

वेडिंग डे के लिए बच्चों के फैशन आइडियाज



खाना
खजाना

ब्रोकली स्टिर-फ्राई

ब्रोकोली स्टिर-फ्राई एक चीनी व्यंजन है। ताजी ब्रोकोली को घांज, लहसुन, अदरक, सोया सॉस और काली मिर्च जैसी चटक खुशबूदार चीजों के साथ जल्दी पकाया जाता है, जिससे ब्रोकोली के फूल अच्छी तरह पक जाते हैं और साथ ही उनमें कुरकुरापन भी बना रहता है। ब्रोकोली को तलने से न केवल उसके फूल टोस रहते हैं और वे नरम नहीं होते, बल्कि स्वादिष्ट स्वाद भी बना रहता है। हफ्ते की किसी भी रात आराम से और लगभग बिना किसी परेशानी के इस स्टिर-फ्राई ब्रोकोली को जरूर ट्राई करें।

बनाने की विधि

ब्रोकली को धोकर छोटे टुकड़ों (फ्लोरेट्स) में काट लें। गाजर

और शिमला मिर्च को पतले स्लास में काट लें। अब एक पैन में पानी उबालें और उसमें ब्रोकोली डालें। फिर एक मिनट पकाएं, फिर तुरंत ठंडे पानी में डाल दें ताकि इसका रंग और कुरकुरापन बना रहे। इसके बाद एक कड़ाही या गहरे पैन में मध्यम आंच पर तेल गरम करें। गरम तेल में बारीक कटा लहसुन डालकर खुशबू आने तक भूनें। इसके बाद गाजर, शिमला मिर्च और ब्लांच को हुई ब्रोकोली डालें।

तेज आंच पर 2-3 मिनट तक चलाते हुए भूतें। अब सोया साँस, सिरका या नींबू का रस, काली मिर्च, लाल मिर्च फ्लेक्स और नमक डालें। सब्जियों को अच्छी तरह मिलाएँ ताकि मसाले चारों तरफ अच्छी तरह लग जाएँ। अब आपकी सब्जी तैयार है। ऊपर से भुना हुआ नटलस डालें। गरमागरम परोसें, इसे आप साइड डिश के रूप में या स्टीम्ड राइस और नटलस के साथ खा सकते हैं।



मीनाक्षी सिंह बुलबुल
फ़ड ब्लॉगर