अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 23 नवंबर 2025 www.amritvichar.com

नवाबी विरासत की झलक देखने एक दिन नवाब मसूद की हवेली पहुंचे। दुर्लभ सामान सहेजने के शौकीन नवाब अपने परंपरागत लिबास में थे। सिर पर टोपी और नवाबों सरीखा पहनावा। मुस्कराते हुए आगे बढ़े और हाथों से आदाब का इशारा किया। बैठने का संकेत हुआ तो कुर्सी संभाल ली। पूछा, चाय पिएंगे। हां कहते ही इशारा किया और चंद मिनटों में चाय के साथ बिस्कुट नवाबी मेज पर लग गई। चाय की चुस्कियां लेते हुए बात आगे बढ़ी और जमा की गई विरासत की ऐतिहासिक चीजों पर जाकर टिक गईं। उन्होंने लंबी सांस खींची और संजोई पुरखों की विरासत के पन्ने एक-एक कर खोलते चले गए।

-दिव्यभान श्रीवास्तव, लखनऊ

दुर्लभ सामान सहेजने के शौकीन नवाब मसूद

ये विरासत भी न हो जाए गुमनाम

नवाबी काल के पुराने सिक्के निकाले, तो हुक्का, पानदान, घड़ी और कुरान की आयतें भी प्लेटों पर उकेरी दिखी। जेहन पर जोर डालते हुए अपने पुरखों की विरासत का जिक्र करते हुए मानो वे पुराने दौर में खो से गए। उन्होंने कई फिल्मों का भी जिक्र किया। कहा ऐसे ही नहीं है पहचान हमारी। नवाब मसूद से अमृत विचार ने जब विरासत को लेकर उन्हें कुरेदा तो कई पुराने पन्ने स्वतः ही खुलते चले गए।

हमीं से की गई लखनऊ में यूथ फेस्टिवल की शुरुआत

नजाकत और नफासत के शहर लखनऊ में बनीं कई मशहूर फिल्मों में निर्माताओं ने नवाब मसूद को अभिनय का मौका दिया और इसके जरिए, उन्होंने अपने लखनवी अंदाज की छाप छोड़ी। वर्तमान में शिया पीजी कॉलेज में कॉमर्स के प्रोफेसर व कॉल्विन तालुकदार्स कॉलेज में पढ़े-लिखे नवाब मसूद अब्दुल्लाह कहते हैं कि उमराव जान, खुदा हाफिज, निशांची, लालबत्ती, हमारे-12, मिर्जापुर-2, गुलाबो-सिताबो, गदर, गदर-2, इश्क के परिंदे, मैडम चीफ मिनिस्टर, इश्कजादे समेत कई फिल्मों में अभिनय किया। नवाब मसूद अब्दुल्लाह लखनऊ के एक रईस और नवाबी खानदान के वंशज हैं, जो अपनी सांस्कृतिक विरासत को बढ़ावा देने के लिए जाने जाते हैं। वह 'अल-मसूद क्रिएशन सोसाइटी' चलाते हैं, जो लखनवी चिकनकारी को बढ़ावा देने के लिए समर्पित हैं और न्यूयॉर्क जैसे विदेशों में भी प्रदर्शनियां लगा चुके हैं। उन्हें लखनऊ के पारंपरिक बोर्ड गेम 'पचीसी' खेलते हुए और दीपावली व होली की परंपराओं का पालन करते हुए भी देखा गया है। नवाब मसूद की बेगम जहां फैशन डिजाइनर हैं, वहीं उनकी तीनों संताने- दो बेटियां व बेटा मुंबई में है। बेटा फिल्म डायरेक्टर व नाटककार है। नवाब मसूद ने बेगम हजरत, जाने आलम, मटिया बुर्ज जैसे कई नाटकों में रोल प्ले किया है। वो बताते हैं कि 1983 में लखनऊ महोत्सव में कला, संस्कृति और पर्यटन को राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ावा देने के लिए यूथ फेस्टिवल की शुरुआत हमीं से की गईं, तब से आज भी वो प्रक्रिया जारी है।

अंगूठी पर अकीक व कुरान की आयतें : प्रोफेसर नवाब मसूद ने दो-तीन अंगूठी पहनतें हैं, जिनमें अकीक, सीरिया, अमन कुरान की आयतें हैं। वह अंगूठी हमेशा उनको अल्लाह की याद दिलाती हैं और गलत कार्यों के रहमों-करम से बचाती है। फिरोजा व रूबी की अंगूठी तो खुद डिजाइन की हुई, उनके पास मौजूद है।

अवध की पहचान सदियों पुराने सिक्के

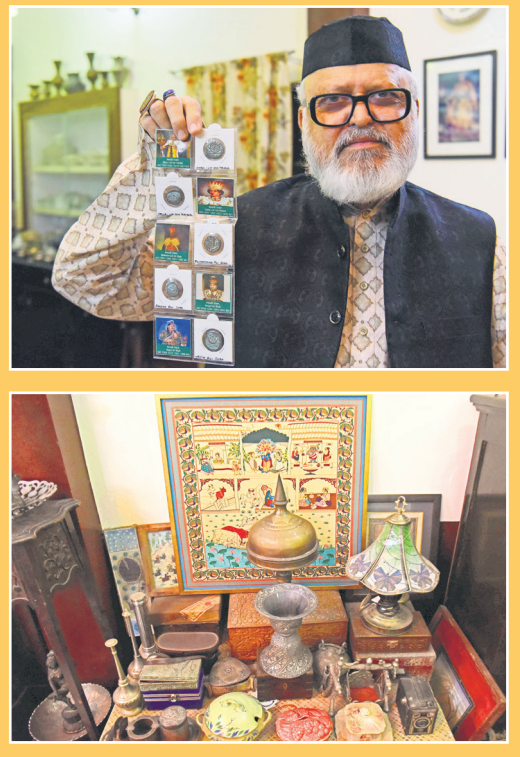
प्राचीन सिक्के 100-150 साल पहले (यानी 19 वीं सदी के मध्य में), लखनऊ के नवाब सोने, चांदी और तांबे के सिक्के इस्तेमाल करते थे, जिन्हें मुख्य रूप से अशरफी, रुपया और फलस कहा जाता था। अवध स्टेट नवाब गाजी-उद दिन हैदर, नासिर, मुहम्मद अली शाह, अजमद अली शाह, वाजिद अली शाह के दौर के नवाब मसूद के पास विरासत में मिले सदियों पुराने सिक्के हैं, जो कभी अवध की पहचान थे। ये सिक्के अपने आप में एक आयात है, जिनकी कीमत आज के जमाने में आंक पाना मुश्किल है। तांबे के क्वाइन भी हैं, जिन पर भी आयतें हैं।

नवाबों की लाइफ स्टाइल

कभी शानो-शौकत से जिंदगी जीने वाले मशहूर नवाबों की लाइफ स्टाइल भी अब बदलते दौर के साथ बदल गई है, लेकिन अपने पुरखों की विरासत को आज भी न सिर्फ सुनहरी यादों के तौर पर संजोए रखा है, बल्कि उससे उनका व्यवसाय भी चलता है। नवाब मसूद ने अपनी हवेली में एक ऐसा कमरा बनवा रखा है, जिसमें उन्होंने अपने नवाबों के वक्त में इस्तेमाल किए गए बेहद दुर्लभ सामानों को सहेज के रखा हुआ है। इन सामानों को देखने के लिए न सिर्फ हिंदुस्तान की सरजमीं से ही नहीं, बल्कि विदेशों से भी बड़ी संख्या में पर्यटक आते हैं। इनके सामानों पर डॉक्यूमेंट्री फिल्म भी बन चुकी है। नवाब कहते है कि मून वॉक फिल्म की शूटिंग के समय दाढ़ी रख ली, तब से ये मेरा पैशन बन गया, अब थियेटर और फिल्म निर्माता हमें इस लुक में पसंद करते हैं।

दुर्लभ सामान सहेजने के शौकीन

मौजूद नवाब मसूद के पिता दुर्लभ सामान सहेजने के शौकीन थे। देश-विदेश के लोग उन्हें देखने आया करते थे और नवाब बेहद चाव से उन्हें अपने सामान दिखाते और उनके बारे में रोचक जानकारियां देते। वह कई बार बताते थे कि बेशकीमती और ऐतिहासिक सामान एकत्रित करने और उनके व्यापार का शौक उन्हें पिता से विरासत में मिला था। नवाब के पास नवाबों के वक्त के दुर्लभ सामान होने की वजह से गदर, मिर्जापुर 2, खुदा हाफिज, इश्कजादे सहित कई बॉलीवुड फिल्मों में उनके सामानों का इस्तेमाल किया जा चुका है। उनकी हवेली में शूटिंग होना आम बात है। इंग्लैंड, फ्रांस, ईरानी, फ्रेंच, जर्मन, चाइनीज का दुर्लभ सामान मौजूद है। वहीं नवाबों का पीतल, चांदी और तांबे का बना हुआ पान दान, हुक्का, घर के सभी तरह के बर्तनों में खत्तारी आर्ट, हॉलैंड की प्लेटें, आयत लिखी हुई अलग प्रकार की मिट्टी की प्लेटों के अलावा पुराने जमाने का टेलीफोन, घड़ी, ग्रामोफोन, 80 साल पुराना रेडियो और नवाबों के वक्त के कई दुर्लभ सामान मौजूद हैं, जो आज भी आकर्षण का केंद्र है। एंटीक सामानों का यह खजाना आज के जमाने के लोगों को लखनऊ की तहजीब को खूब लुभाता है।



सभी फोटो- शुभंकर चक्रवर्ती।

प्रोस्टेट पुरुषों के शरीर में एक छोटी, लेकिन अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रंथि है, जो वीर्य द्रव के निर्माण और पुरुष प्रजनन तंत्र के सुचारु संचालन में मुख्य भूमिका निभाती है। यह ग्रंथि मूत्राशय के नीचे और मूत्रमार्ग के चारों ओर स्थित होती है, इसलिए इसका थोड़ा-सा भी बढ़ना सीधे मूत्र प्रवाह को प्रभावित कर देता है। 45-50 वर्ष के बाद पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि का आकार धीरे-धीरे बढ़ना शुरू होता है, जिसे चिकित्सकीय भाषा में Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) कहते हैं। आधुनिक जीवनशैली, बढ़ता तनाव, असंतुलित आहार, देर रात तक जागना, कब्ज और शारीरिक गतिविधि का अभाव इस समस्या को और बढ़ाते हैं। आयुर्वेद में प्रोस्टेट की समस्या को वात विकृति, अपान वायु की रुकावट, अग्नि मंद होना तथा मूत्रवह स्रोत में अवरोध के रूप में देखा जाता है। इस कारण आयुर्वेदिक उपचार केवल लक्षणों को नियंत्रित नहीं करते, बल्कि शरीर के पूरे तंत्र को संतुलित करके रोग में स्थायी सुधार लाते हैं।

विशेष 'बस्ति' प्रक्रिया

बस्ति प्रक्रिया (Medicated Enema Therapy) आयुर्वेद की चिकित्सा का महत्वपूर्ण भाग है। यह शरीर से बढ़ा हुआ वात संतुलित करती है, जिससे प्रोस्टेट के बढ़ने की प्रक्रिया रुकती है और सूजन कम होने लगती है। पंचकर्म, विशेषकर बस्ति-चिकित्सा को प्रोस्टेट रोग में असाधारण लाभकारी माना गया है। वात-दोष के कारण होने वाला यह रोग बस्ति के माध्यम से अत्यंत प्रभावी तरीके से सुधरता है। निरूह बस्ति (काढ़ा आधारित बस्ति) रुकावट हटाकर मूत्रमार्ग को खोलता है और अपान वायु को संतुलित करता है। अनुवासन बस्ति (तैल बस्ति) सूजन को कम करती है, प्रोस्टेट क्षेत्र के ऊतकों को पोषण देती है और दर्द तथा भारीपन को हटाती है। यष्टिमधु क्षीर बस्ति पेशाब की जलन, गर्मी, बार-बार पेशाब और मूत्रमार्ग की सूजन में अत्यधिक आराम देती है। इसके साथ अभ्यंग, स्वेदन और मर्म-चिकित्सा प्रोस्टेट क्षेत्र और पीठ के निचले हिस्से में रक्त संचार बढ़ाकर रोग की प्रगति को रोकती हैं। तनाव और चिंता भी प्रोस्टेट की समस्या को बढ़ाते हैं, इसलिए आयुर्वेद में शिरोधारा, नस्य तथा मनोवैज्ञानिक संतुलनकारी थेरेपी भी उपयोगी मानी जाती हैं।

आहार-विहार (डाइट-लाइफस्टाइल)

आहार-विहार (डाइट & लाइफस्टाइल) प्रोस्टेट रोग में उपचार का आधारस्तंभ है। आयुर्वेद के अनुसार पेशाब की रुकावट और सूजन बढ़ाने वाले पदार्थ-दही, खट्टा, तला हुआ भोजन, लाल मिर्च, ठंडा पानी, शराब और धूम्रपान-रोग को बढ़ाने वाले हैं। वहीं हल्का, सुपाच्य, गर्म और वात-संतुलनकारी भोजन रोग को कम करता है। मूंग दाल, लौकी, टिंडा, गाजर, चुकंदर, सौंफ, हल्दी, अदरक, तुलसी, शतावरी और अश्वगंधा अत्यंत उपयोगी माने जाते हैं। कब्ज को बिल्कुल नहीं होने देना चाहिए, क्योंकि कब्ज बढ़ने से अपान वायु रुकती है और प्रोस्टेट पर दबाव बढ़ता है। आवश्यकतानुसार पानी, रोजाना 30-40 मिनट वॉक, भुजंगासन, मंडूकासन, पवनमुक्तासन, ताड़ासन और गहरी सांस लेने के अभ्यास प्रोस्टेट की समस्याओं में वैज्ञानिक रूप से लाभप्रद पाए गए हैं।

डॉ. मानसी
बीएएमएस, एमएस (जनरल सर्जरी) कंसल्टेंट एवं असिस्टेंट प्रोफेसर शल्यतंत्र विभाग, रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल, बरेली

बढ़े हुए प्रोस्टेट का सफल उपचार है आयुर्वेद में

क्यों बढ़ता है प्रोस्टेट

उम्र बढ़ने के साथ हार्मोनल बदलाव और लाइफस्टाइल कारणों से प्रोस्टेट ग्रंथि धीरे-धीरे बड़ी होने लगती है। इससे मूत्रनली पर दबाव पड़ता है और पेशाब संबंधी दिक्कतें शुरू होती हैं। प्रोस्टेट बढ़ने के लक्षण शुरुआत में हल्के होते हैं-जैसे रुक-रुककर पेशाब आना, धार कमजोर होना, पेट के निचले हिस्से में भारीपन, रात में कई बार उठकर पेशाब करना, पेशाब करने में समय लगना या ब्लैडर पूरी तरह खाली न होना। बहुत से पुरुष इन संकेतों को उम्र का सामान्य हिस्सा समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन जब यह समस्या आगे बढ़ती है, तब तीव्र जलन, दर्द, संक्रमण, खून आना और कभी-कभी मूत्र मार्ग पूरी तरह बंद हो जाना (Acute Retention) जैसी गंभीर स्थितियां भी पैदा हो जाती हैं। आयुर्वेद का मानना है कि प्रारंभिक अवस्था में रोग को पकड़ लिया जाए, तो बस्ति-चिकित्सा, औषधि और दिनचर्या परिवर्तन से आराम संभव है। इसलिए समय पर जांच और उपचार अत्यंत आवश्यक है।

कैसे किया जाता है आयुर्वेद में प्रोस्टेट बढ़ने का इलाज

आयुर्वेद में इस समस्या को मूत्राष्ठिला नाम से जाना गया है। कुछ प्रकार का मूत्राघात (पेशाब रुक जाना) भी प्रोस्टेट के बढ़ने से होता है। आयुर्वेद में प्रोस्टेट रोग के लिए अनेक प्रभावी औषधियां बताई गई हैं, जो वात, पित्त और कफ के संतुलन के साथ-साथ मूत्रवह स्रोत की कार्यक्षमता बढ़ाती हैं। गोक्षुर मूत्रकृच्छ (dysuria) एवं वात हर द्रव्यों में श्रेष्ठ है अर्थात पेशाब की जलन को कम करता है तथा मूत्र प्रवृत्ति से जुड़ी नाड़ियों को मजबूती प्रदान करता है। इससे प्रोस्टेट का दबाव कम होता है और मूत्र प्रवाह बढ़ता है। वरुण की छाल मूत्रमार्ग की सूजन, अवरोध और प्रोस्टेट के बढ़े आकार को नियंत्रित करती है। पुनर्नवा शरीर के अतिरिक्त जल-दोष को कम करती है, जिससे सूजन, भारीपन और रात में बार-बार पेशाब आने की समस्या में लाभ मिलता है। यष्टिमधु, चंदन और शीतल औषधियां जलन, गर्मी, संक्रमण और दर्द को शांत करती हैं। वहीं गोक्षुरादि गुग्गुलु, कांचनार गुग्गुलु, शिलाजीत योग जैसे योग सूजननाशक, रक्त-संचारवर्धक तथा ऊतकों को सामान्य करने वाले होते हैं। इन सभी औषधियों का चुनाव रोगी की प्रकृति, दोष, उम्र, लक्षण और रोग की अवस्था के अनुसार किया जाता है, इसलिए अनुभवी चिकित्सक की देखरेख में उपचार करना उचित होता है।

Rohilkhand Ayurvedic Medical College & Hospital, Bareilly में प्रोस्टेट रोग का उपचार आधुनिक परीक्षणों और आयुर्वेदिक सिद्धांतों दोनों के आधार पर किया जाता है। यहां PSA Test, Urine Analysis जैसी सुविधाएं उपलब्ध हैं, जिनसे रोग की सही स्थिति का पता लगाया जाता है। वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक प्रत्येक रोगी की प्रकृति, दोष, भोजन आदतों और जीवनशैली का विश्लेषण करके एक व्यक्तिगत उपचार योजना बनाते हैं। अस्पताल में विशेष Basti Therapy Unit उपलब्ध है, जहां प्रोस्टेट के रोगियों के लिए सुरक्षित और ढंग से पंचकर्म उपचार किए जाते हैं।

यदि किसी पुरुष को पेशाब बिल्कुल रुक जाना, पेशाब में खून आना, तेज दर्द, तेज बुखार, पेशाब में बदबू या संक्रमण के लक्षण या ब्लैडर का पूरी तरह खाली न होना जैसी स्थितियां दिखाई दें, तो यह गंभीर संकेत हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता आवश्यक है। समय पर शुरू किया गया आयुर्वेदिक उपचार रोग को जड़ से सुधार सकता है, लक्षणों को नियंत्रित कर सकता है और बिना गंभीर साइड-इफेक्ट के रोगी को एक स्वस्थ और बेहतर जीवन प्रदान कर सकता है।

मरीज की कहानी: 52 वर्षीय पुरुष को मिला पूरा आराम

- समस्या : ग्रेड-1 प्रोस्टेट वृद्धि
- स्थान : रोहिलखंड आयुर्वेदिक चिकित्सालय, बरेली
- यह मरीज पिछले कई महीनों से बार-बार पेशाब लगना, पेशाब पूरी तरह न होना और रुक-रुक कर पेशाब आने की समस्या से परेशान था।
- उन्होंने कई प्रकार की एलोपैथिक दवाएं लीं, लेकिन उन्हें खास लाभ नहीं मिला।
- फिर वे अपना इलाज करवाने रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल हॉस्पिटल, बरेली आए।
- यहां उनका 3 महीने तक इलाज चला, जिसमें उन्हें 4 साइकल विशेष बस्ति प्रक्रिया दी गई तथा आयुर्वेदिक औषधियां दी गईं।

इलाज का परिणाम

- उनके पेशाब संबंधी लक्षण लगभग पूरी तरह खत्म हो गए।
- रात में बार-बार उठना बंद हो गया।
- पेट तथा पेशाब में रुकावट की समस्या समाप्त हो गई।
- इलाज से पहले और बाद की अल्ट्रासाउंड रिपोर्ट में अब प्रोस्टेट बिल्कुल सामान्य पाया गया-कोई प्रोस्टेट वृद्धि नहीं।

बातचीत

"मेरी जिंदगी की गुणवत्ता पहले जैसी हो गई है। मुझे यहां बहुत अच्छा और असरदार इलाज मिला। मैं आयुर्वेद का बेहद आभारी हूं।"

अनुशासन ही है फिटनेस का आधार

आजकल जिसे भी देखिए, वजन कम करने को लेकर तनावग्रस्त दिखाई देता है। ऐसा लगता है मानो बढ़ता हुआ वजन ही जीवन की सबसे बड़ी चुनौती बन गया हो। यह सच है कि मोटापा आज देश में एक गंभीर समस्या के रूप में उभर रहा है। कभी हमारे समाज में लोग स्वाभाविक रूप से संतुलित और सक्रिय रहते थे, क्योंकि उनका खान-पान प्राकृतिक था और जीवनशैली मेहनत एवं अनुशासन से भरी होती थी, लेकिन जैसे-जैसे भाग-दौड़ कम हुई, शारीरिक परिश्रम घटा और आधुनिक सुविधाएं बढ़ीं, वैसे-वैसे मोटापा और उससे जुड़ी बीमारियां तेजी से लोगों को अपनी चपेट में लेने लगीं। कहा भी जाता है-"मोटापा अकेला नहीं आता, यह अपने साथ कई बीमारियों को लाता है।" उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, बढ़ता कोलेस्ट्रॉल, जोड़ों का दर्द, हृदय रोग-ये सभी मोटापे के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने लगते हैं और धीरे-धीरे व्यक्ति स्वयं को कमजोर, बीमार और निराश अनुभव करने लगता है।

वजन बढ़ना समस्या है, पर तनाव उससे बड़ी समस्या

- जब व्यक्ति मोटापे को लेकर तनाव लेने लगता है, तभी स्थिति और अधिक जटिल हो जाती है। तनाव स्वयं एक मानसिक एवं शारीरिक विकार है, जो शरीर में ऐसे हार्मोन पैदा करता है, जो वजन घटाने की प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। ऐसे में यदि आपका वजन बढ़ गया है या आप मोटापे की श्रेणी में आ गए हैं, तो सबसे पहले तनाव से मुक्त होना आवश्यक है।
- वजन घटाना असंभव कार्य नहीं है, बशर्ते कि इसे समझदारी, योजनाबद्धता और आत्म-अनुशासन के साथ किया जाए। यह भी देखने में आता है कि लोग वजन तो कम कर लेते हैं, लेकिन उसे बनाए नहीं रख पाते। दोबारा वजन बढ़ता है, तो कई लोग हार मान लेते हैं और सोचते हैं कि "हमसे नहीं होगा" या "मोटापा तो लौटकर फिर आ ही जाता है।"
- वास्तविकता यह है कि वजन कम करना पहला चरण है और उसे बनाए रखना दूसरा तथा अधिक महत्वपूर्ण चरण। यदि दूसरा चरण निभाने में चूक हो जाए, तो सारी मेहनत बेकार हो जाती है। वजन को स्थिर रखने के लिए आत्म-अनुशासन का होना अनिवार्य है।

इंदु सिंह
लेखिका

सेल्फ-कंट्रोलिंग खुद को संभालने की कला

- सेल्फ कंट्रोलिंग या आत्म-अनुशासन जीवन का वह गुण है, जो व्यक्ति को हर परिस्थिति में सही निर्णय लेने की क्षमता देता है। यह सिखाता है कि कब क्या खाना है, कितना खाना है और किन चीजों से दूरी बनानी है।

वजन घटाने के दौरान अधिकतर लोग तब हारते हैं, जब सामने उनका मनपसंद भोजन आ जाता है। चाहे वे कितनी भी डाइटिंग की योजना बना लें, लेकिन स्वादिष्ट खाने की चाहत के आगे संकल्प टूट जाता है।

वजन घटाना नहीं, स्वास्थ्य पाना लक्ष्य होना चाहिए

यह याद रखना जरूरी है कि वजन घटाना केवल दिखावे के लिए नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन पाने के लिए होना चाहिए। यदि आप सेल्फ-कंट्रोलिंग और अनुशासन के साथ धीरे-धीरे अपने जीवन में बदलाव लाते हैं, तो न केवल मोटापा घटेगा, बल्कि आप कई बीमारियों से भी बच सकेंगे।

जीवन में वही सफल होता है, जो अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण करना जानता है। अत: यदि आप वजन कम करना चाहते हैं, तो कठिन डाइटिंग, कठोर व्यायाम या तनाव से नहीं, बल्कि आत्म-अनुशासन, नियमितता और सकारात्मक सोच से शुरुआत करें। याद रखें, वजन घटाना एक यात्रा है, मंजिल नहीं।

आत्म-अनुशासन मुख्य आधार

यदि आपने अपने भीतर आत्म-अनुशासन का संस्कार विकसित कर लिया, तो न केवल आप वजन को नियंत्रित कर सकते हैं, बल्कि जीवन की अनेक चुनौतियों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। आत्म-अनुशासन कहता है-"जिस चीज़ से नुकसान हो, उससे दूरी ही भलाई है।"

मोटापा घटाने में आत्म-अनुशासन के तीन मुख्य आधार

खानपान पर संयम

- वजन घटाने का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यही है।
- मात्रा में नियंत्रित भोजन
- समय पर भोजन
- तला हुआ, मीठा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से परहेज
- अधिक पानी और प्राकृतिक पेय
- फाइबर, फल, सलाद और मौसमी सब्जियों का समावेश
- यदि व्यक्ति केवल अपने खाने पर नियंत्रण करना सीख ले, तो वजन घटाना बहुत आसान हो जाता है।

नियमित व्यायाम और योग

- केवल डाइट से नहीं, बल्कि दिन में कम से कम 30-45 मिनट व्यायाम, तेज चलना, प्राणायाम और योगासन आवश्यक हैं।
- योग मन और शरीर को संतुलित करता है, भूख को नियंत्रित करता है और तनाव कम करता है।
- सूर्य नमस्कार, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, त्रिकोणासन और पवनमुक्तासन वजन घटाने में अत्यंत उपयोगी हैं।

सकारात्मक सोच और मानसिक संतुलन

- यदि आप मानसिक रूप से मजबूत हैं, तो सफलता निश्चित है। तनाव, नकारात्मकता और हताशा वजन घटाने में सबसे बड़े अवरोध हैं।
- अपने मन से बात करें, स्वयं को प्रेरित करें और अपने लक्ष्य को धीमी गति से परंतु निरंतर प्राप्त करें।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
इस सप्ताह यदि किसी चीज को समर्पित भाव से करते हैं तो उसमें निश्चित रूप से मनचाही सफलता मिल सकती है। ऐसे में 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
यह सप्ताह शुभता लेकर आया है। 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 और सकारात्मक भाव नजर आएगा।

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 बड़ी सरलता के साथ पूरा हो जाएगा। आपके लिए गए निर्णय और कामकाज की तारीफ न सिर्फ घर में, बल्कि कार्यक्षेत्र में भी होगी।

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। आपके आलस्य अथवा अभिमान के चलते हाथ आया अवसर निकल भी सकता है।

सिंह
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। सप्ताह की शुरुआत में धन की दिक्कत 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 या फिर कहें लाभ या सफलता में कमी देखने को मिल सकती है। आपको अपनी कार्य योजना बनाकर और समयबद्ध तरीके से करने की आवश्यकता है।

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। 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। कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी। सीनियर और जूनियर दोनों आप पर मेहरबान रहेंगे। आपके द्वारा किये गये 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
इस सप्ताह आपके 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।

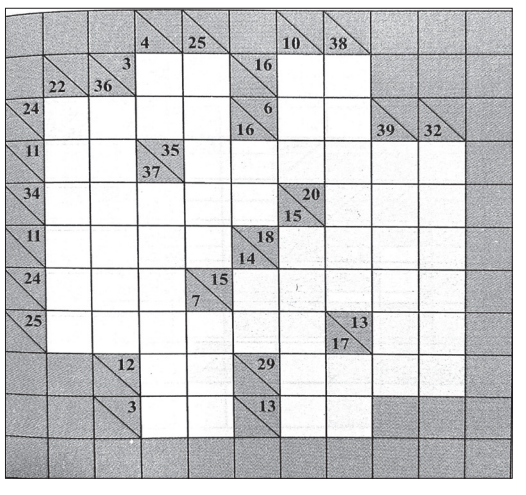
कुंभ
यह सप्ताह राहत भरा रहने वाला है। आप अपने इष्टमित्रों की मदद से अपनी तमाम मुश्किलों को दूर करके अपने अधूरे कार्य को पूरा करने में कामयाब हो जाएंगे। जो कारोबार बीते कुछ समय से रेंग-रेंग कर चल रहा था उसमें अचानक से गति आ जाएगी और बाजार में आप दोबारा से अपनी साख बनाने में कामयाब हो जाएंगे।

मीन
इस सप्ताह आपका अधिकांश समय स्वजनों और इष्टमित्रों के साथ हंसी-खुशी बीतेगा। सप्ताह की शुरुआत में 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 बढ़ोत्तरी होगी।

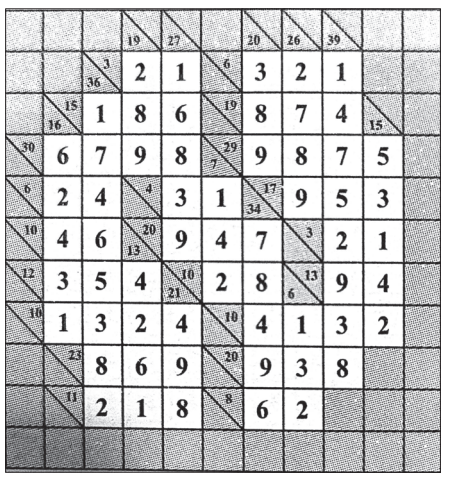
वर्ग पहेली (काकुरो)

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 35



काकुरो 34 का हल



कहानी

मां के आंचल की आखिरी सिलाई

कंचनपुर गांव के बाहर एक झोपड़ी से उस रात धुआं उठ रहा था। लोग दौड़ पड़े, किसी ने कहा, "अरे, ये तो सरला देवी का घर है!" भीतर से दोनों बेटे रामनारायण और श्यामनारायण भागते हुए निकले, चेहरों पर डर था और भीतर कोई ऐसी सच्चाई जल रही थी, जिसे दोनों भाई बुझा नहीं पा रहे थे। झोपड़ी की आग में सरला देवी की पुरानी चारपाई जल चुकी थी। मगर उसी राख में कुछ अधजला पड़ा था और वह था एक फटा हुआ आंचल। जिस पर अधूरी सिलाई की सुई अभी भी अटकी पड़ी थी। लोग पूछते रहे- "मां कहां है?" दोनों भाइयों ने बस एक-दूसरे को देखा। श्याम की आंखें भीगी थीं, पर रामनारायण की निगाहें कहीं और टिक गई थीं।

यहीं से शुरू होती है वो कहानी, जहां ममता, धोखा और पछतावा एक ही आंगन में रहते हैं और जहां एक मां अपने ही आंचल से अपने बच्चों के पाप ढकने की कोशिश करती है। कहा जाता है कि रिश्ते जब टूटते हैं, तो घर नहीं, आत्माएं जलती हैं। पर कोई मां हो, तो वो अपनी राख से भी अपने परिवार को जोड़ देती है।

तीन महीने पहले की बात है। सरला देवी अपने छोटे से आंगन में तुलसी को जल चढ़ा रही थीं। गांव की सुबह धूप से नहीं, उनके भजन से शुरू होती थी। रामनारायण बड़ा बेटा, गांव का सबसे व्यावहारिक आदमी माना जाता था। उसकी पत्नी सुशीला, तेजतर्रार, पर मन में थोड़ा दंभ। छोटा बेटा श्यामनारायण सीधा, मेहनती और मां का लाडला, उसकी पत्नी गौरी, सादगी की मूरत। दोनों बेटे एक ही घर में रहते थे, पर दिलों में दरार थी। एक दिन सुशीला बोली, "अम्मा, आप ये सब पुराना तरीका छोड़िए। श्याम को आप खेत दे चुकीं, अब घर भी उसी के नाम कर दीजिए न, वैसे भी आप उसी के साथ ज्यादा रहती हैं।" मां ने मुस्कराकर कहा, "बिटिया, घर दीवारों से नहीं, दिलों से चलता है। अगर दिल बांट दिए जाएं, तो दीवारें भी चुभती हैं।" श्याम ने धीरे से कहा, "भइया को जो सही लगे, वही करें अम्मा। हमें तो बस आपका आशीर्वाद चाहिए।" रामनारायण ने तिक्त स्वर में कहा, "आशीर्वाद से पेट नहीं भरता, श्याम! अब जमाना बदल गया है।" मां की आंखों में नमी तैर गई। उन्होंने पुराने आंचल की सिलाई उठाई और बुदबुदाईं, "कभी-कभी कपड़ा नहीं, रिश्ते सिलने पड़ते हैं।"

सुशीला के मन में आग जल रही थी कि "श्याम की फसल लहलहा रही है और हमारे हिस्से में बस कर्ज? रामू! जब तक अम्मा जिंदा हैं, वो कभी सब बराबर नहीं करेंगी।" सुशीला ने कहा। रामनारायण ने चुप रहकर एक कागज निकाला, "शायद बराबरी ऐसे ही करनी होगी।" वो कागज था जमीन का हकनामा। सुशीला ने फुसफुसाया, "बस अम्मा से दस्तखत करवाइए। बोलिए कि सरकार की योजना है।" उस दिन मां की आंखों में कमजोरी थी, रामनारायण ने झूठी मुस्कान के साथ कागज अम्मा की तरफ बढ़ाया और बोला- "अम्मा! यह वृद्धा पेंशन योजना के लिए आवेदन पत्र है, इस पर बस आपका हस्ताक्षर चाहिए।" मां ने कांपते हाथों से दस्तखत कर दिए। उन्हें क्या पता था, उस स्याही में उनका विश्वास जल रहा है। कुछ दिनों बाद श्याम ने तहसील से सूचना लाकर अम्मा को देते हुए बोला "अम्मा, ये क्या हुआ? खेत हमारे नहीं रहे.. सब भइया के नाम हो गए।" सरला देवी का चेहरा सफेद पड़ गया, अचंभित स्वर में बोलीं...."क्या....? मैंने तो...." श्याम की आवाज फट गई, "अम्मा! आपने जो दस्तखत किए थे, वो कागज नहीं, फरेब था!" मां की आंखों से आंसू झरने लगे। इतना बड़ा विश्वासघात! "मेरे ही बेटे ने...? रामू ने...?" श्याम बोला, "अम्मा! मैं उसे दोष नहीं दूंगा। शायद उसे लगता है आप मुझसे ज्यादा प्रेम करती हैं।" मां ने बस इतना कहा, "जब बेटा मां पर शक करने लगे, तब ममता बूढ़ी हो जाती है।"

विजय कुमार पाठक
गोरखपुर

उस रात गांव में सन्नाटा था। रामनारायण के दरवाजे पर किसी ने धीरे से दस्तक दी। वो बाहर निकला और देखा, सामने उसकी मां खड़ी थीं। मां बोली-"रामू" आवाज कांप रही थी, "मेरे पास तेरे लिए कुछ है।" वो अंदर आईं और अपनी झोली से एक पुराना लिफाफा निकालते हुए बोलीं- "ये तेरे पिता की वसीयत है, जिसमें लिखा है कि तुम दोनों को बराबर का हिस्सा मिलेगा। मैंने इसे सालों छिपाकर रखा ताकि तुम दोनों मेहनत से जी सको।"

रामनारायण अवाक रह गया, बोला-"तो फिर आपने पहले क्यों नहीं बताया?" मां बोलीं, "क्योंकि मैं देखना चाहती थी, तुम हक से घर बनाओगे या छल से।" रामनारायण के हाथ कांपने लगे। रुआंसे स्वर में बोला, "अम्मा, मुझसे गलती हो गई।" सरला देवी ने धीरे से कहा, "गलती नहीं रामू, गुनाह हुआ है, लेकिन अगर तू उसे मान ले, तो मैं तुझे अब भी आशीर्वाद दूंगी।" रामनारायण रो पड़ा, "अम्मा, मैं सब लौटाऊंगा, वादा करता हूं।" मां ने सिर पर हाथ रख दिया, "बस इतना कर दे बेटा, इस आग को घर तक मत आने देना।" लेकिन अगले दिन घर में आग लग गई। लोगों को लगा दीया गिरा होगा, पर सच्चाई कुछ और थी। रामनारायण की पत्नी सुशीला ने गलती से लालटेन गिरा दी थी जब वो 'वह कागज' जलाने गई थी, ताकि रामू की "गलती" कभी दुनिया के सामने न आए। घर राख हो गया। मां को बाहर निकालने की कोशिश की गई, लेकिन वो धुएं में गुम हो गईं। आग बुझी तो सब जल चुका था। बचा था तो सिर्फ वो "अधूरी सिलाई वाला आंचल"। श्याम ने आंचल उठाया और टूटती आवाज में कहा, "अम्मा अब नहीं हैं, पर ये आंचल अब भी उनका याद लिए है।" रामनारायण ने सिर झुका लिया। बोला- "श्याम, मैं अपराधी हूं मेरे ही कारण मां चली गईं।" श्याम ने भाई के कंधे पर हाथ रखते हुए कहा, "नहीं भइया, मां ने खुद को नहीं खोया, वो बस अपने आंचल से हमारी गलतियां ढककर चली गईं।"

कुछ महीने बाद दोनों भाइयों ने मिलकर मां का घर फिर से बनाया। हर ईंट पर मां की याद लिखी गई। दीवार पर वही अधूरी सिलाई वाला आंचल टंगा। रामनारायण ने कहा, "श्याम, मैं चाहता हूं कि मां की तरह हम भी इस आंचल को पूरा करें।" श्याम मुस्कराया, "चलो भइया, मां की आखिरी सिलाई पूरी कर दें।" दोनों भाइयों ने एक-एक टांका लगाया। हर टांका जैसे मां की आत्मा को शांति दे रहा था। गीता ने पूछा, "चाचा, ये आप क्या कर रहे हैं?" श्याम ने कहा, "बिटिया, जब मां चली गईं, तो उनका आंचल अधूरा था। अब हम दोनों उसे जोड़ रहे हैं, ताकि ये घर कभी फिर न टूटे।" रामनारायण ने धीरे से कहा, "अब न खेत मेरे हैं, न तेरे अब सब मां के हैं।" गांव के लोग जब उस नए घर के सामने से गुजरते तो दीवार पर टंगे आंचल को देख ठिठक जाते और कहते, "यह वही घर है, जो राख हो गया था?" श्याम मुस्कराकर कहता, "हां, पर अब ये राख नहीं, मां की गोद है, जिसने हमें फिर से जन्म दिया।" हर सुबह वे दोनों भाई मां की तस्वीर के सामने दिया जलाते। रामनारायण की आंखें नम होतीं "अम्मा, अब कोई दीवार नहीं है, अब तुम्हारा आंचल पूरा हो गया है।" और उस दिन सच में आसमान में हल्की धूप फैली, जैसे किसी मां ने ऊपर से अपने आंचल से दोनों बेटों को ढक लिया हो।

कविता/गीत

लहू पुकार रहा

हाथ में पाकिस्तान का झंडा हो
मुंह में उसकी बोली हो
उससे वार्ता की जरूरत नहीं
उसके सीने पर गोली हो
जो देश का अन्न खाए और
देश का गद्दार हो
भेजो उनको सीधे जन्नत चाहे
अपना यार हो
खून न जाया जाने देना अपने
देश के लालों का
ढूंढ-ढूंढ कर मारो उनको
चिंता न करो बवालों का
शहीद हुए, जो लाल हमारे
उनका लहू पुकार रहा
बढ़ चलो अब वीर सपूतों देश
यह हुंकार रहा
आतंकिस्तान का नाम मिटाओ
बदला लो हर जान का
पाकिस्तान में घुसकर मारो
डर हो हिंदुस्तान का
वीर सपूतों ने खून से लिखा है
संदेश समय की छाती पर
प्राणों से प्यारा तिरंगा लहरा दो
पाकिस्तान की छाती पर।

वंदना सिंह
कानपुर

जिन हाथों को मरहम लगाना था

दस नवंबर की वह काली
शाम, लालकिले मेट्रो का
मुकाम,
एक सफेदपोश दहशतगर्द
ने, चलती आई-ट्रेन गाड़ी में,
लालबत्ती के पास भयानक,
विस्फोट को दिया अंजाम।
दहल उठा आसमान, हिल गई
पूरी धरती,
हर तरफ आग के शोले,
चीत्कार चीख पुकार।
आसमान को छूती, आग की
चिंगारियां,
धू-धू करती लपटें लोगों के
चीथड़े उड़ जाएं,
कानों के परदे फट जाएं, ऐसा
रोर महाविस्फोट।
सब तरफ खून के छीटें, कटे
पिटे छितरे हाथ पांव,
नृशंसता भी कांप गईं, यह
वीभत्स दृश्य देख कर।
मातम छा गया पूरे क्षेत्र में,
लोगों के होश उड़ गए,
आनन फानन घायलों को ले
दौड़े, एलएनजेपी इमरजेंसी
कक्ष,
शोक में डूब गया सम्पूर्ण देश।
जिन हाथों को लगाना था
मरहम, वे ही बन गए कातिल
बेरहम,
जिन आंखों में करूणा ममता,
दया-दृष्टि दिखनी चाहिए थी,
उनमें क्रूरता ध्वंस निर्ममता,
हैवानियत झलक रही थी,
वहां इंसानियत की आस कैसे,
सद्भावना सहिष्णुता विश्वास
कैसे ?

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

मानवता को जुकाम

नए नियम की परिभाषा में
नियम नहीं हैं, सिर्फ नाम हैं।

बातचीत की बात नहीं है
केंद्र बिंदु में अंतर्मन है,
और शुद्धता की श्रेणी में
झोंक रहा तन
और जलन है,

अबकी विस्फोटक सामग्री
की पैकिंग में रोकथाम है।

कामकाज की सभी
गुठलियों
में अंकुरण
नहीं होता है,
और काम के संबोधन में
असंतुष्टि का
ही श्रोता है,

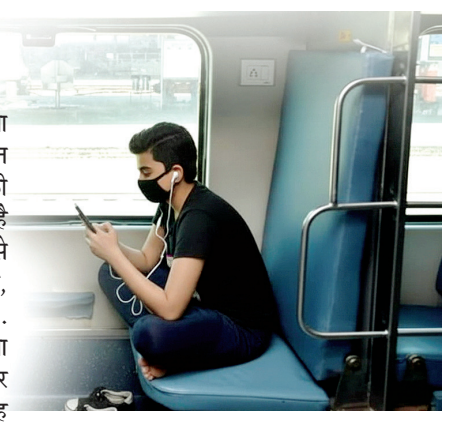
कर्ता कर्म क्रिया से पहले
गया लगाया
भी विराम है।
भटक रही अनहोनी पर भी
नहीं नियंत्रण
की निगाह है,
असंतुलन का हाथ पकड़ने
आती केवल
आत्मदाह है,

बदल रहे मौसम के कारण
मानवता को
भी जुकाम है।

विवेक कुमार
नवगीतकार, शाहजहांपुर

लघुकथा

लिबास



खिड़की से पर्दा खिसका कर कोच के बाहर झांकता है। कोई आधी रात के थोड़ा बाद का छोटा स्टेशन है। लगभग अंधेर और सुनसान। वह देर रात की चैट का आखिरी मैसेज रिप्लाई कर के लेटा है लेकिन डेटा ऑफ नहीं किया है। उम्मीद है उधर से अभी जवाब आएगा। कोई स्माइली, इमोजी, फूल, दिल या एक डेढ़ शब्द लिखकर डॉट.. डॉट.. डॉट। उसने वाट्सएप पर 'उसके' लिए चिड़िया चहचहाने की रिंग टोन सेट की थी। पर, इधर 'उसके' कम बॉस के मैसेज ज्यादा आ रहे हैं। वह चिड़चिड़ा होने लगा है। बॉस चिड़िया नहीं होता।

वह सुबह रिंगटोन बदलने की सोच रहा है। अभी-अभी लगी नौकरी बदलना ठीक नहीं। ट्रेन में पहली बार एसी कोच में है। ऊपर से अकेला भी। इस एकांत में वह सिर्फ 'उसकी' स्मृतियों में जीना चाहता है। उसके फ़ोटो उसके मैसेज उसके वीडियो। यहां ताकाझांकी/टोकाटाकी वाला कोई नहीं-उसे लगता है। साइड लोवर बर्थ पर बिस्तर लगाकर किसी फोटो को देखते अचानक वह जोर से हंस पड़ता है।

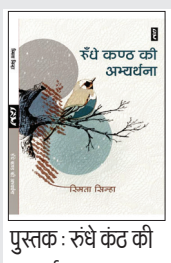
'पहली बार एसी में बैठे हो क्या बे!'-कोई कर्कश आवाज सहसा उसके कानों को चीर जाती है। वह सतर होकर बैठ जाता है। इधर उधर देखता है। आवाज किसी परदे के पीछे से आई है। वह आवाज की दिशा तलाशने लगता है। आवाज़ की दिशा में चारों ओर खर्राटों और नींद में फंसी सांसों का शोर है। 'इन्हें तो कोई नहीं रोक-टोक रहा'-वह सोचता है। एसी में धुआंधार खर्राटे लिए जा सकते हैं, हंसा नहीं-उसका एसीगत ज्ञान बढ़ता है। बॉस की बीबी का कल हैप्पी बड्डे है। कल ही बॉस की रजधानी में मीटिंग है। बॉस बीबी की अनुमति का अनुचर है। ऐसा उसके पिछले बॉस ने पिछले दिनों ही उसे बताया है। वह बॉस के रिज़र्व टिकट पर मीटिंग और ट्रेन में प्रतिस्थानी है। उसे बॉस के प्रोटोकॉलीन आदेश का अक्षरशः अनुपालन सुनिश्चित करना है। हालांकि उसे बॉस निहायत बकबास लगता है। बीबी का दब्बू। कुछ देर खर्राटों के शोर में उलझा वह फिर से फोन में खो जाता है। उसे फिर से जोर की हंसी आने को होती है। वह इधर-उधर देखकर हंस देता है। हालांकि उसे लगता है कि वह उतना खुलकर नहीं हंस पाया जितना कि हंसना चाहता था या कि उसे हंसना चाहिए था। वह फ़ोन को चार्जिंग पॉइंट पर लगाता है। चार्जिंग पॉइंट खराब है। वह व्यवस्था को कोसने लगता है। बॉस अक्सर ऐसा करता है। उसे लगता है अब उसमें बॉस जन्म ने लगा है। फोन में चिड़िया चहचहाती है। वह फड़फड़ाकर मैसेज देखता है। शुक्र है आज वह खुद ही खुद का बॉस है। तुरत रिप्लाई करता है-'फीलिंग लव्ड इन एसी-टू।' अभी रिंग टोन नही बदलनी है-वह खुद को कंफम करता है। उसे अदरक की चाय की तलब हो आती है। यह कोच कुछ ज्यादा ही औपचारिक है- वह सोचता है। थूकने तक को बाहर जाना पड़ता है। बाहर से चाय वाले की आवाज़ नहीं आ रही। आते-जाते स्टेशन का पता नही चल रहा। और खर्राटे! बाप रे! -उसे खुदबुदी होने लगती है। यह एसी तो ऐसी तैसी है। अचानक उसे चाय वाले की आवाज़ सुनाई देती है।' अदरक की चाय है क्या बाबू'- वह लपककर पूछता है। 'जी नहीं, डिप टी है'-जवाब आता है। इस कोच में तो साला चाय तक नकली-वह मन ही मन बुदबुदाता है। पर वह खुद भी आज असली कहां है-सहसा उसे याद आता है। वह आज नकली बॉस है। उसे एकाएक कोच नकली लोगों से ठुंसा-भरा सा लगने लगता है। अचानक रेल रुकती है। वह पर्दा खिसका कर देखता है। स्टेशन का नाम नज़र नहीं आता। कुछ दूरी पर बैठे व्यक्ति से पूछता है। वह अनसुना कर देता है। उस आदमी की गर्दन खास तरह से तनी है। तनी गर्दन वालों से सवाल नहीं किए जाते-उसे एक और नसीहत मिलती है। वह झोला उठाकर कोच से बाहर निकल आता है। बाहर काफी चहल पहल है। वह तेज कदमों से अदरक वाली चाय तलाशता है। वह जल्द से जल्द सामान्य जीवन में जाना चाहता है।

डॉ. अवनीश यादव
प्रान्तीय शिक्षा सेवा
संवर्ग, उ0प्र0

अचानक मोबाइल में चिड़िया चहचहाती है। 'उसका' मेसेज है- अपने कोच से ताज़ा सेल्फ़ी भेजो। वह तेज़ी से घूमता है। एसी कोच की ओर दौड़ता है। सिग्नल हो चुका है। ट्रेन धीरे-धीरे रेंगने लगी है। वह हांफते-हूंफते अपने कोच में चढ़ता है। वाशबेसिन में चेहरा देखता है। पसीना पोंछ कर बालों में पानी मारता है। अपनी सीट पर आकर चेहरे को अफसराना मोड देकर दनादन विभिन्न एंगल्स से कई सेल्फी लेता है। उनमें सबसे झन्नाटेदार फोटू लगाकर पोस्ट करता है-फीलिंग एक्साइटेड विद माधुरी दीक्षित एंड 78 अदर्स। सहसा उसे लगता है कोच में बैठे सब लोग जोर-जोर से हंस रहे हैं। वह फोन की रिंग टोन चेक करने लगता है।

समीक्षा

रुंधे कंठ से अभ्यर्थना



पुस्तक : रुंधे कंठ की अभ्यर्थना
लेखक : स्मिता सिन्हा
प्रकाशक : सेतु प्रकाशन, नोएडा
वर्ष : 2025
समीक्षक : राजगोपाल सिंह वर्मा

"रुंधे कंठ की अभ्यर्थना", यानी स्मिता सिन्हा की कविताओं में बोलता यथार्थ कविता जब अनुभव और अनुभूति से निकले तभी वह जीवंत होती है। चर्चित कवि और आलोचक अष्टभुजा शुक्ल ने भूमिका में उचित ही लिखा है कि "स्मिता सिन्हा की कविताएं यथार्थ का सामना करती हैं। वे किसी प्रकार की नॉस्टैल्जिया में नहीं डूबतीं।" यह कथ्य पूरे संग्रह पर सटीक है। स्मिता किसी कल्पना में नहीं, अपने समय की सच्चाई में जीती हैं। वे अपनी कविताओं में उस स्त्री का चित्र रचती हैं, जो दुख, स्मृति और असहजताओं के बावजूद स्वयं को अभिव्यक्त करना सीख गई है। उनकी कविता "नकाबपोश" समाज के दोहरेपन को उजागर करती है, जब वह व्यक्त करती है– "सब खेल रहे हैं, एक खेल ईमानदारी का,
मैं भी हूं, तुम भी हो, वो भी है,
हम सब हैं इस खेल में, नकाबपोश हैं हम"
मेरी दृष्टि में यह कविता व्यंग्य कम, आत्मचिंतन अधिक है। यह उस दिखावे पर भी प्रश्न है जिसमें सच्चाई भी एक अभिनय बन जाती है।
"एक नया वसंत" आशा का रूपक है। इसमें स्मिता लिखती हैं- "उड़हुल के पौधे पर अब, बमुश्किल चार पत्ते ही बचे हैं और एक परिंदा सांझ ढले रोज़ खेलता उन्हीं पत्तियों से आकर"
यह कविता आश्वस्त करती है कि थकान के बाद भी जीवन खिल सकता है। जब वे लिखती हैं "एक नया वसंत उस परिंदे की आंखों में उतरते हुए" तो पाठक को लगता है जैसे उदासी में भी उजाला जन्म लेता है। यह मौन में छिपे असहजपन और थकान की सटीक अभिव्यक्ति है। 'रुंधे कंठ की अभ्यर्थना' ऐसी कविताओं का दस्तावेज है, जिसमें आत्मस्वर, संवेदना और संघर्ष का संसार है, जिसमें प्रेम की कोमलता भी है और आत्मस्वीकृति का तेज भी। यह संग्रह हमें याद दिलाता है कि कविता अब भी हमें प्रभावित करती है। स्मिता सिन्हा की किताब हिन्दी कविता में एक ताजा स्वर की तरह आई है, जो संवेदना को सरल और सशक्त भाषा में व्यक्त करती है। स्मिता सिन्हा का जीवन उनके लेखन की तरह विविध और सृजनशील है। उन्होंने पटना विश्वविद्यालय और कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के साथ ही भारतीय जनसंचार संस्थान से शिक्षा प्राप्त की है। वे अध्यापन, शोध और रचनात्मक लेखन से जुड़ी रही हैं।

व्यंग्य

गाली खाने की क्षमता का सोशल मीडिया पर उपयोग

दुनिया में यदि किसी के कुछ भी कहने सुनने का आपको बुरा नहीं लगता है। आपके ऊपर कोई फर्क नहीं पड़ता है। किसी के द्वारा आपको खूब भला-बुरा कहा जाना भी आपको परेशान नहीं करता है, तो यकीन मानिए आपके अंदर बहुत ही अद्भुत क्षमता है। यह मानकर चलिए की यह गुण सब में नहीं होता है। बहुत कुछ खास लोग होते हैं, जिन्हें इस नेमत से भगवान नवाजते हैं। अब आप इस गुण का कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं यह आपको सोचना चाहिए, क्योंकि इस दुनिया में बेकार कुछ भी नहीं होता है। हर चीज का अगर ढंग से इस्तेमाल की जाए, तो वह काम की चीज होती है। आप इसे दुर्गुण तो बिल्कुल मत मानिए। किसी के सुनाने के बावजूद शहंशाहों के जैसे मुस्कुराते रहना। यह जलालत, निर्लजता का काम नहीं है। यह तो आपकी बादशाहत का काम है, तो दुनिया आपको कुछ भी माने आप अपने आपको बादशाह मानिए।

रेखा शाह
बलिया

दुनिया में बड़े-बड़े बादशाह हुए, उनको भी जनता से आलोचना और गाली खानी पड़ी। या बात अलग है कि कोई उनके मुंह पर कहने की हिम्मत नहीं करता है। आप अपने आपको उससे दो कदम आगे मानिए कि आप अपने मुंह पर ही अपनी आलोचना सुनकर बर्दाश्त कर लेते हैं। इस हुनर का फायदेमंद रूप में इस्तेमाल सोशल मीडिया पर किया जा सकता है। जी हां सोशल मीडिया ही वह जगह है, जहां गाली खाने की क्षमता का भी भरपूर इस्तेमाल किया जा सकता है। वो भी बहुत सही तरीके से किया जा सकता है। यदि आप बनना चाहें, तो हजार पति, लखपति नहीं, बल्कि करोड़पति बना सकता हैं। बिल्कुल सही सुना आपने, गाली सुनने की क्षमता भी आपको अमीर बन सकती है।

यदि आपके अंदर अपनी आलोचना, अपनी बुराई, गाली, चुपचाप सुनने का गुण हैं, तो आपको पैसा छापने से कोई रोक ही नहीं सकता है। लक्ष्मी जी को आपके द्वार आने में कोई बाधा ही नहीं रहेगी, क्योंकि लक्ष्मी जी का सवारी उल्लू है। अब उल्लू है, तो उल्लू जैसा ही काम करता है। अच्छा बुरा, ऊंच-नीच नहीं देखता है। कहीं भी चला जाता है। आजकल तो उन लोगों के पास भी चला जाता है, जिनके पास उसे नहीं जाना चाहिए। उल्लू को इससे नहीं मतलब है कि आप कैसे हैं, वह आपके पास भी चला ही आएगा। बस आप उसके आने की राह प्रशस्त कीजिए।

आप तो यह सोचिए कि आपके घर यह उल्लू आएगा कैसे? तो सबसे पहले सोशल मीडिया पर ऐसे-ऐसे पोस्ट लगाइए कि लोग आपको गालियां देने पर मजबूर हो जाएं। आपको खूब बुरा-भला बोले एक दूसरे से आपकी बुराई करें। आपको बुरा-भला कहने के लिए आपका नाम की पोस्ट लगा लगाकर आपको बुरे रूप में फेमस कर दे। पूरी दुनिया में वायरल कर दें। आपके नाम पर थूकने को मजबूर हो जाएं।

आपको एक कम्युनिटी वाले या धर्म या जाति वाले नहीं सारे धर्म-जाति वाले मिलकर गाली दें। ऐसी पोस्ट लगाइए कि हर कोई तिलमिला जाए और आपको भर-भर कर सुनाए। हर उम्र के लोग बिलबिला जाएं। फिर उसके बाद आप अपने कान बंद करके अपनी गाली सुनने की क्षमता का प्रताप देखिए।

आपको तो कोई असर पड़ना नहीं है, चाहे जितना भी बुरा बोले आप बोलने दीजिए। जैसे-जैसे वह आपके बारे में बुरा-भला बोलेंगे वैसे-वैसे आपकी पोस्ट का व्यूज ऊपर जाएगा, क्योंकि लोग अच्छी बातों से ज्यादा बुरी बातों पर तेजी से आकर्षित होते हैं। उदाहरण के लिए कहीं पर सत्संग करवाकर देख लीजिए दस लोग भी मुश्किल से जुट पाएंगे। वहीं पर आर्केस्टा करवा दीजिए बैठने को जगह कम पड़ जाएगी।

आप चाहें बुरे रूप में ही सही दुनियाभर में फेमस हो जाएंगे। आजकल राजनीति में भी फेमस लोग चाहे वह किसी भी रूप में हो, गाली खाने वाले लोगों की बड़ी पूंछ है, तो नेता, अभिनेता, पैसा सब कुछ आपके पीछे दौड़ने लगेगा। वैसे-वैसे धन आपकी झोली में गिरता जाएगा। एक नहीं हजारों रास्ते लक्ष्मी जी के आने के बन जाएंगे। आप सोशल मीडिया पोस्ट, बड़े-बड़े लोगों से पहचान, राजनीतिक पार्टी कहीं से भी आपके भाग्य के दरवाजे खुल सकते हैं। देश के बड़े-बड़े बुद्धिजीवी इसी बुद्धि के द्वारा शुरुआत में सफलता प्राप्त किए और आज कहां से कहां हैं। बहुत सारे लोग ऐसा करके करोड़पति बन गए। आप भी करोड़पति बनने के लाइन में लग जाइए बाकी आपके अंदर ईश्वर ने हुनर तो दिया ही है। चाहे कोई कुछ भी बोले बात को दिल से मत लगाइए। इस दुनिया में सभी लोग मेहनत की नहीं खाते हैं कुछ लोग गालियों की रोटी भी खाते हैं। आप गाली को ही अपना काम समझ लीजिए। आप गाली की ही रोटी खा रहे हैं। गाली की रोटी खाना आसान नहीं है, लेकिन यदि आप में हिम्मत है, तो आप इसकी भी रोटी खा सकते हैं।

शरीर की चमक बढ़ाने के लिए पारंपरिक उबटन

सर्दियों में शरीर की त्वचा गत्ते जैसी सूखी हो जाती है। ऐसे में विवाह-पूर्व उबटन सबसे प्रभावकारी उपाय है। पुराना नुस्खा जो आज भी कारगर है- पहले शरीर की तिल के तेल से मालिश करें। फिर चोकर, बेसन, दही, मलाई और हल्दी से बना उबटन लगाएं। आधा घंटा बाद रगड़कर हटाएं और नहाएं। यह मृत कोशिकाएं हटाता है और त्वचा को मुलायम, चिकनी और ग्लोइंग बनाता है। अन्य चमक बढ़ाने वाला मिश्रण- दाम पाउडर+दूध + चावल पाउडर + गुलाब की पंखुड़ियां। इसे लगाने से त्वचा रेशम जैसी मुलायम हो जाती है।

विंटर ब्राइड ब्यूटी गाइड
जानें ग्लोइंग स्किन का राज

सर्दियों का मौसम अपने भीतर अनोखी रूमानी मोहकता समेटे रहता है। यह वह समय है जब हवा में खुशबू, वातावरण में ताजगी और दिलों में गर्माहट एक साथ खिल उठती है। स्वाभाविक रूप से यह शादी-ब्याह का सबसे पसंदीदा मौसम माना जाता है, क्योंकि न ठंडी लगती है, न पसीना आता है और खुले आसमान के नीचे होने वाले समारोहों का सौंदर्य कई गुना बढ़ जाता है। धीमी धूप, रंग-बिरंगे परिधान, सुनहरी रोशनी और वातावरण की सुकूनभरी ठंड-यह सब मिलकर दुल्हन के रूप और श्रृंगार को एक जादुई स्पर्श देते हैं, लेकिन इस सुहावने मौसम की यही ठंड जब त्वचा से नमी खींच लेती है, तब दुल्हनों के लिए चुनौती बढ़ जाती है। त्वचा का रूखापन, होंठों का फटना, चेहरे का बेजान दिखना, तैलीय त्वचा में काले धब्बे, मेकअप का क्रैक होना-ये समस्याएं दुल्हन के ग्लो को फीका कर सकती हैं। यही कारण है कि सर्दियों की दुल्हन को मेकअप से कहीं ज्यादा एक सही स्किन-केयर और मॉइश्चराइजिंग रूटीन की आवश्यकता होती है। शादी के दिन दुल्हन का सुंदर दिखना केवल मेकअप का कमाल नहीं होता, बल्कि कई हफ्तों की नियमित देखभाल का परिणाम होता है। यदि शादी से पहले त्वचा को सही पोषण, आराम और सुरक्षा मिले, तो वह स्वाभाविक रूप से चमकदार और दमकती दिखाई देती है।

शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

हाइड्रेशन ही चमक की असली चाबी

सभी प्रकार की त्वचा के लिए शहद और ऐलोवेरा जेल का मिश्रण बेहद प्रभावकारी है। इसे 20 मिनट लगाकर धोने से त्वचा को प्राकृतिक मॉइश्चर और ग्लो मिलता है। चेहरा साफ करने के बाद रोजाना ठंडे गुलाब जल से टोनिंग अवश्य करें। गुलाब जल त्वचा को शांत करने के साथ उसकी प्राकृतिक चमक को भी बढ़ाता है।

रात का पोषणः नाइट क्रीम

- सामान्य और शुष्क त्वचा को रात में पौष्टिक क्रीम से मसाज करना बेहद फायदेमंद होता है।
- चेहरा साफ करके हल्की मालिश करें और दो मिनट बाद गीले कॉटन से अतिरिक्त क्रीम पोंछ दें।

उपयुक्त फेस मास्क

- सामान्य व शुष्क त्वचा- 2 चम्मच चोकर, 1 चम्मच बादाम, दही, गुलाब जल। इसका मास्क हफ्ते में दो-तीन बार लगाएं।

रोजाना का स्किन-केयर रूटीन

सर्दियों में सामान्य त्वचा ही नहीं, तैलीय त्वचा भी शुष्क होने लगती है। इसलिए दिन में दो बार त्वचा की सफाई अनिवार्य है। रात को सोने से पहले चेहरा साफ करना सबसे ज्यादा जरूरी है, क्योंकि दिनभर की धूल, प्रदूषण और मेकअप त्वचा पर जमकर रोमछिद्र बंद कर देते हैं।

- **सामान्य और शुष्क त्वचा**- क्लींजिंग क्रीम या क्लींजिंग जैल उपयोग करें। एक घरेलू विकल्प भी अपनाया जा सकता है। आधा कप ठंडे पानी में तिल, सूरजमुखी या जैतून के तेल की पांच बूंदें मिलाकर बोतल में स्टोर करें। कॉटन से चेहरे को साफ करें और बचा हुआ मिश्रण फ्रिज में रख दें।
- **तैलीय त्वचा**- हल्का क्लींजिंग लोशन या फेशवॉश उपयुक्त है। रोमछिद्र गहरे होते हैं, इसलिए उन्हें साफ रखने के लिए चावल के पाउडर में दही मिलाकर स्क्रब सप्ताह में एक-दो बार अवश्य लगाएं। इससे ब्लैकहेड्स और पिग्मेंटेशन कम होते हैं।

तैलीय और रूखी त्वचा

- सर्दियों में तैलीय त्वचा भी रूखी होकर क्रीम लगाने पर मुंहासे निकाल सकती है। इसे रोकने के लिए-
- गुलाब जल-ग्लिसरीन लोशन, 1 चम्मच ग्लिसरीन, 100 मिलीलीटर गुलाब जल, बोतल में मिलाकर फ्रिज में रखें। यह लोशन रोज रात को लगाने से त्वचा मुलायम रहती है और मुंहासे भी नहीं निकलते।

आंखों और होठों की विशेष देखभाल

आंखों के आसपास की त्वचा बहुत नाजुक होती है, इसलिए उस पर क्रीम हल्के दबाव से लगाकर 15 मिनट बाद साफ कर दें। प्रतिदिन बादाम तेल से हल्की गोलाकार मालिश करने से डार्क सर्कल और फाइन लाइंस कम होते हैं। होंठों की त्वचा में तेलीय ग्रंथियां लगभग नहीं होतीं। इसलिए वे जल्दी फट जाती हैं रात में बादाम तेल या बादाम क्रीम लगाकर छोड़ देने से होंठ गुलाबी और मुलायम बने रहते हैं।

सर्दियों में कौन-सा मेकअप है सबसे बेहतर

सर्दियों का मौसम शादी-ब्याह का सबसे पसंदीदा समय माना जाता है। ठंडी हवाओं, सुहावने वातावरण और गर्म चटख रंगों की खूबसूरती के बीच दुल्हन को सबसे आकर्षक दिखना होता है। ऐसे में सही मेकअप चुनना बेहद जरूरी है, ताकि पूरे दिन ताजगी और ग्लो बरकरार रहे। आइए जानते हैं सर्दियों की दुल्हनों के लिए कौन-सा मेकअप सबसे उपयुक्त रहता है।

एचडी मेकअप

हाई-डेफिनिशन यानी एचडी मेकअप एक ऐसी तकनीक है, जो चेहरे की सूक्ष्म रेखाओं और झुर्रियों को आसानी से छिपा देती है। यह मेकअप भारी नहीं लगता और चेहरे पर केकी प्रभाव नहीं बनाता। एचडी मेकअप दुल्हनों को नैचुरल, स्मूद और कैमरा-फ्रेंडली लुक देता है। यह लंबे समय तक टिकता है और पूरे दिन फोटोशूट में भी बेदाग दिखता है। हल्का और प्राकृतिक मेकअप चाहने वाली दुल्हनों के लिए यह सबसे अच्छा विकल्प है।

एयरब्रश मेकअप

सर्दियों में एयरब्रश मेकअप बेहद लोकप्रिय है। पारंपरिक ब्रश की जगह एयरब्रश मशीन से महीन स्प्रे की तरह मेकअप लगाया जाता है, जिससे एक समान, मुलायम और स्मूद लेयर बनती है। यह मेकअप दाग-धब्बों को आसानी से कवर कर देता है और त्वचा पर किसी तरह की लाइंस नहीं बनतीं। इसकी सबसे बड़ी खूबी है- 12 घंटे तक टिकाऊ और फ्रेश लुक। संवेदनशील त्वचा के लिए भी सुरक्षित माना जाता है।

मैट मेकअप लुक

मैट मेकअप हर मौसम, खासकर सर्दियों में बेहद अच्छा लुक देता है। यह त्वचा के अतिरिक्त तेल को सोखकर चेहरे को मखमली, साफ और शाइनी-फ्री लुक प्रदान करता है। इसमें बोल्ड और चटख रंगों का इस्तेमाल संभव होता है, जिससे दुल्हन का मेकअप ग्लैमरस भी दिखता है और क्लासी भी। प्राकृतिक से लेकर बोल्ड दोनों तरह के ब्राइडल लुक के लिए मैट मेकअप परफेक्ट है।

मिनरल मेकअप लुक

यदि दुल्हन की त्वचा संवेदनशील है, तो मिनरल मेकअप सबसे सुरक्षित विकल्प है। इसमें केमिकल-मुक्त, हल्के और त्वचा-अनुकूल उत्पादों का इस्तेमाल किया जाता है। यह त्वचा पर आसानी से ब्लेंड हो जाता है और मुहांसों या परिपक्व त्वचा पर भी बेहतरीन फिनिश देता है। मिनरल मेकअप चेहरे को ताजगी, सुरक्षा और नैचुरल ग्लो प्रदान करता है।

नैचुरल मिनिमल मेकअप

जिन्हें ओवरड्रामेटिक मेकअप पसंद नहीं, उनके लिए यह बेहतरीन विकल्प है। हल्के बेस, सॉफ्ट टोन और सूक्ष्म हाईलाइटिंग के साथ यह मेकअप चेहरे की नैचुरल सुंदरता को उभारता है। दुल्हन को एक ताजा, दमकती और बेहद क्लासी लुक देता है।

सनस्क्रीन की न करें अनदेखी

सर्दियों में भी सूरज की किरणें उतनी ही प्रभावशाली होती हैं। घर से निकलने से पहले सनस्क्रीन अवश्य लगाएं। अगर आपकी त्वचा बहुत शुष्क है, तो क्रीम आधारित सनस्क्रीन उपयुक्त रहेगा।

स्क्रीन की चमक, बचपन का अंधेरा
साइबर बुलिंग और मोबाइल एडिक्शन

आज के समय में माता-पिता अपने बच्चों को खुशी देने के लिए बड़े से बड़ा समझौता करने को भी तैयार हैं। धनाढ्य वर्ग की बात तो छोड़िए। मध्य और निम्न वर्ग के लोग भी अपनी हैसियत के हिसाब से अपने बच्चों को सुख-सुविधा देने के पक्षधर हैं। बच्चों की पढ़ाई को लेकर आज माता-पिता अधिक जागरूक हुए हैं। बेटे-बेटी दोनों को समान रूप से पढ़ाने के पक्षधर रहे हैं। बच्चा स्कूल जाता है, तो माता-पिता को यह सोचकर प्रसन्नता होती है कि उनका बच्चा शारीरिक और मानसिक विकास कर रहा है। प्रतिदिन कुछ न कुछ नया सीख रहा है, लेकिन आज के समय में बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के बीच में विलेन की भूमिका निभाते हुआ मोबाइल फोन आ गया है।

अमृता पांडे
लेखिका, हल्द्वानी

मोबाइल का बच्चों की दुनिया में अनिवार्य रूप से आगमन तब हुआ, जब कोविड महामारी के दौरान स्कूल कॉलेज बंद हो गए थे और ऑनलाइन पढ़ाई होने लगी थी। इस दौरान, जिनके पास मोबाइल नहीं थे, उन माता-पिता ने भी कहीं न कहीं से इसका इंतजाम किया ताकि उनके बच्चे ऑनलाइन क्लास में शामिल हो सकें। इस छोटे से यंत्र में वह नशा है, जो बड़े-बड़ों को ले डूबता है। फिर बच्चों की क्या बिसात। वे इसके फायदे और नुकसानों का आकलन सही तरीके से नहीं कर पाते हैं।

एक बार जब मोबाइल हाथ में आया तो फिर इसका नशा सा छा गया और इसे अपने से दूर कर पाना बहुत मुश्किल लगने लगा। एक समय था, जब जन्मदिन के अवसर पर हम माता-पिता से छोटे-छोटे खिलौनों के उपहार की उम्मीद करते थे, पर आज किसी भी बच्चे से पूछिए तो उसे आधुनिक फीचर्स वाला बढ़िया मोबाइल चाहेगा।

व्यस्तता का बढ़ना और बच्चों का अकेलापन

माता-पिता भी बच्चे का यह शौक पूरा कर रहे हैं। आज छोटे-छोटे बच्चे मोबाइल चलाने में एक्सपर्ट हैं और माता-पिता बहुत ही गर्वानुभूति के साथ दूसरों को यह बात बताते हैं। छोटे-छोटे बच्चे मोबाइल फोन में वीडियो देखते हुए खाना खाते हैं और लोरी सुनकर सोते हैं। माता-पिता और दादी-नानी की भूमिका खत्म सी हो गई है। वर्तमान समय में माता-पिता की व्यस्तता और बच्चों की आजादी भी बढ़ी है।

आज पुराने समय की तरह न तो बच्चे हर समय निगरानी में रहते हैं और न ही माता-पिता फुर्सत में। महिलाएं घर-बाहर दोनों की जिम्मेदारियां निभा रही हैं, जो नौकरी नहीं करतीं, वह भी किसी न किसी सामाजिक गतिविधि में शामिल होने के बहाने घर से बाहर निकलना चाहती हैं। परिणाम स्वरूप बच्चों को अकेले रहने का मौका अधिक मिलता है। ऐसे में उनके व्यवहार में परिवर्तन आ रहा है, जिससे उनकी परफॉर्मेंस में भी असर पड़ रहा है और यह बात माता-पिता को तब समझ में आती है, जब पानी सिर के ऊपर से गुजर चुका होता है। कई बार बच्चा दबंग वाली छवि अपना लेता है और दूसरे बच्चों से मारपीट करता है, तो कई बार वह डरा सहमा रहता है। हम बच्चे के शारीरिक स्वास्थ्य पर तो थोड़ा बहुत ध्यान फिर भी देते हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य पर हमारे यहां ध्यान बहुत कम दिया जाता है और यहां तक कि मानसिक बीमारी को बीमारी ही नहीं माना जाता। कई बच्चे तनाव और अवसाद के शिकार हो जाते हैं।

साइबर बुलिंग एक खतरनाक टर्म

इस संदर्भ में साइबर बुलिंग एक खतरनाक टर्म है। डब्ल्यू.एच.ओ. ने भारत सहित लगभग 45 देशों के स्कूली बच्चों के व्यवहार पर एक शोध किया है, जिसके अनुसार आज अधिकांश बच्चे सोशल मीडिया में 6-7 घंटे बिताते हैं, जो इनके जीवन के लिए खतरा उत्पन्न करता है। ऐसे बच्चे खुद को परिवार और समाज से दूर रखने की कोशिश करते हैं। अकेले में समय बिताना अधिक पसंद करते हैं। आज ऑनलाइन गेम का नशा सिर चढ़कर बोल रहा है। अश्लील रील्स और शॉर्ट्स की भरमार है। ब्लू व्हेल चैलेंज, फायर चैलेंज, पास आउट चेलैंज जैसे कई गेम खेलने के दौरान बच्चों ने खुद को नुकसान पहुंचाया है और अपनी अंतरंग तस्वीरें भी शेयर की हैं। जब तक माता-पिता तो खबर पहुंचती है, बच्चा इस दलदल में फंस चुका होता है।

साइबर अपराध और कानूनी कार्रवाई

साइबर क्राइम को लेकर शिकायत करने के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म भी है और साथ-साथ स्थानीय थाने के क्राइम ब्रांच ऑफिस में भी शिकायत की जा सकती है। साइबर अपराधों पर धारा 66 ए, बी लागू होती है, जिसके तहत 3 साल की जेल की सजा और जुर्माना भी वसूला जाता है। समय-समय पर पुलिस की क्राइम ब्रांच द्वारा साइबर खतरों को लेकर सचेत किया जाता है, पर बच्चों को सदमे से बाहर निकल पाना बहुत मुश्किल हो जाता है।

माता-पिता की भूमिका

- स्क्रीन टाइम कम करें
- बच्चों के साथ अधिक समय बिताएं
- मोबाइल उपयोग के नियम तय करें
- खुद भी डिजिटल अनुशासन अपनाएं
- छुट्टियों में इंडोर एक्टिविटीज उपलब्ध कराएं
- बच्चों को छोटे घरेलू कार्यों में शामिल करें
- लंबे समय तक हेडफोन उपयोग से श्रवण क्षमता कमजोर होती है, आंखों पर भारी चश्मे लग रहे हैं, टिनिटस और मायोपिया बढ़ रहे हैं। ये सब समय रहते रोकना जरूरी है।

खाना खजाना

किशमिश की चटनी

मनीष कुमार सोलंकी
फूड ब्लॉगर

भारतीय रसोई की पहचान उसकी अनगिनत चटनियों से होती है। कभी हरी धनिया की ताजगी, कभी इमली की खटास, तो कभी लहसुन की तीखी सुगंध, लेकिन क्या आपने चटनियों की इस लंबी फेहरिस्त में कभी किशमिश की चटनी का नाम सुना है? अगर नहीं, तो यकीन मानिए, यह वह स्वाद है, जिसे चखने के बाद आप अपनी पारंपरिक चटनियों को कुछ समय के लिए भूल ही जाएंगे।

किशमिश की चटनी अपने आप में एक अनोखा मेल है। मीठास के साथ हल्की खटास, और मसालों की ऐसी खुशबू, जो भोजन को एकदम नया रूप दे देती है। इसका स्वाद इतना दिलकश होता है कि खाने की मेज पर यह सिर्फ एक 'साइड आइटम' नहीं रहती, बल्कि पूरे भोजन को खास बना देती है। दो रोटियों की जगह चार रोटियां खाने का मन कर जाए, यह कोई अतिशियोक्ति नहीं है, बल्कि इस चटनी की असली पहचान है। चाहे आप इसे पराठों के साथ परोसें, दाल-चावल में ट्विस्ट दें या त्योहारों के खास पकवानों के साथ परोसें-किशमिश की चटनी हर व्यंजन को यादगार बना देती है। आइए आपको बताते हैं किशमिश की चटपटी और लाजवाब चटनी कैसे बनाएं।

सामग्री

- किशमिश-आधा कप, दो घंटे पानी में भीगी हुई
- ब्रेड स्लाइस - 2
- हरा धनिया-आधा कप
- पुदीना -आधा कप
- अदरक -एक इंच का टुकड़ा
- हरी मिर्च - 4 से 5
- सौंफ -एक टी स्पून
- कच्ची केरी -एक चौथाई कप
- लहसुन -5 कलियां
- नमक -स्वादानुसार

बनाने की विधि

सबसे पहले आप किशमिश की तीखी चटनी बनाने के लिए भीगी हुई किशमिश का सारा पानी निकालकर मिक्सर जार में डाल दें। साथ ही अदरक-लहसुन, हरा धनिया, पुदीना, सौंफ, कच्ची केरी, स्वादानुसार नमक और ब्रेड के चारो किनारों को काटकर निकाल दें और सफेद वाले भाग को जार में डाल दें। थोड़ा सा पानी डालकर इसकी बारीक चटनी पीस लें। हमारी चटपटी व मजेदार चटनी पीसकर तैयार है। आप इसे किसी भी स्टार्टर, स्नैक्स, रोटी, पूरी या पराठे के साथ मजे लेकर खा सकते है।

ये सभी चीजों के साथ बहुत अच्छी लगती है। एक बार आप इस चटनी को घर पर जरूर बनाएं ये आपको बहुत पसंद आएगी।