अमृत विचार
लोक दर्पण
रविवार, 30 नवंबर 2025 www.amritvichar.com

मातृत्व की चुनौतियां

पेरेंटिंग का बदलता रूप

आज मातृत्व एक ऐसी जटिल राह पर खड़ा है, जहां जनरेशन गैप अर्थात पीढ़ियों का अंतर सबसे बड़ा संघर्ष बन गया है। पुरानी पीढ़ी की परंपराएं और नई पीढ़ी का वैज्ञानिक दृष्टिकोण अक्सर आमने-सामने टकरा जाते हैं। ऐसे में मां पर यह दबाव दोगुना हो जाता है कि वह किस राह को अपनाए और क्या छोड़ दे? आज इस पर विचार करना बहुत जरूरी हो गया है। वर्तमान समय बदलते विचारों, बदलती तकनीक, बदलती शिक्षा और बदलती जीवनशैली का समय है। इन सभी बदलावों की सबसे बड़ी मार जिस पर पड़ रही है, वह है मातृत्व, क्योंकि मां वह केंद्र है, जिसके इर्द-गिर्द पूरा परिवार घूमता है। पहले मातृत्व का अर्थ केवल बच्चों की देखभाल, पोषण और परिवार को एकजुट रखना माना जाता था, लेकिन आज मां की भूमिका बहुआयामी हो चुकी है। वह एक साथ मां है, पत्नी है, पेशेवर स्त्री है, डिजिटल सुरक्षा की संरक्षक है, मानसिक स्वास्थ्य की समर्थक है और परिवार के भावनात्मक संतुलन की रीढ़ भी है। इन सभी भूमिकाओं को निभाते हुए आधुनिक मां नई चुनौतियों का सामना कर रही है, जिसका सबसे बड़ा कारण है जनरेशन गैप यानी दो पीढ़ियों के विचारों, अनुभवों और जीवनशैली में अंतर।

डॉ. नीलू तिवारी
लेखिका

■ **जीवन व्यवस्था का अंतर-** मातृत्व के बदलते स्वरूप को समझने के लिए यह जानना जरूरी है कि पुरानी और नई पीढ़ी के बीच अंतर केवल सोच का नहीं, बल्कि पूरी जीवन व्यवस्था का है। पुरानी पीढ़ी ने वह समय देखा है, जब परिवार संयुक्त होता था, घर में कई सहायक हाथ होते थे और पेरेंटिंग में दादी-नानी का योगदान अत्यधिक होता था। वे नियम, अनुशासन, मर्यादाओं और परंपराओं पर विश्वास रखते थे। उनके अनुसार बच्चे का भविष्य माता-पिता की आज्ञा के प्रति सम्मान और कठोर अनुशासन पर आधारित होता था। शिक्षा सीमित थी, कॅरियर विकल्प सीमित थे और समाज का दायरा भी सीमित था। उस समय बच्चे की दुनिया घर, स्कूल और पड़ोस तक ही सीमित रहती थी।

■ **पहले से अलग है आज की मां की दुनिया-** आज की मां की दुनिया पूरी तरह अलग है। आज की मां को दो संसारों में एक साथ जीवित रहना पड़ता है। पहला संसार पारंपरिक है, जहां मातृत्व त्याग, धैर्य, सहनशीलता और पूर्ण समर्पण का प्रतीक माना जाता है। इसमें मां को घर की रीढ़ समझा जाता है और उसकी भूमिका घर-परिवार की देखभाल से शुरू होकर वहीं समाप्त हो जाती थी। दूसरा संसार पूरी तरह बदल चुका है। आज की मां पढ़ी-लिखी है, कॅरियर बनाना चाहती है, दुनिया को समझने की क्षमता रखती है, आर्थिक रूप से स्वतंत्र है और अपनी पहचान को परिवार के साथ-साथ महत्व देना चाहती है। वह मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल सुरक्षा, संवाद आधारित पालन-पोषण और भावनात्मक संतुलन को उतनी ही प्राथमिकता देती है, जितनी पहले की पीढ़ी अनुशासन, आज्ञाकारिता और त्याग को देती थी। यही दो ध्रुव हैं, जिनके बीच मातृत्व लगातार झूल रहा है।

■ **अदृश्य मानसिक दबाव -** मातृत्व की नई चुनौतियों पर बात करते हुए यह समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आज की दुनिया सूचना-सर्वाधिकता का युग कहलाती है, जहां पहले मां को बच्चे की परवरिश के लिए परिवार और समुदाय से सलाह मिलती थी। वहीं आज इंटरनेट पर हजारों लेख, वीडियो, विशेषज्ञ, इन्फ्लुएंसर और पेरेंटिंग कोच मौजूद हैं, जिनकी सलाह आपस में बिल्कुल अलग होती है। यह स्थिति आधुनिक मां को अक्सर उलझन में डाल देती है कि क्या करें, किसकी सुनें, क्या सही है और क्या नहीं। यह उलझन एक अदृश्य मानसिक दबाव पैदा करती है, जिसे पुरानी पीढ़ी समझ ही नहीं पाती, क्योंकि उनके दौर में निर्णय सीमित जानकारी के आधार पर लिए जाते थे और उनमें भ्रम की संभावना बहुत कम होती थी।

■ **अनुशासन बनाम संवाद-** जनरेशन गैप का सबसे बड़ा असर पेरेंटिंग की व्याख्या पर दिखाई देता है। पुरानी पीढ़ी का मानना था कि बच्चे अनुशासन, आज्ञाकारिता और बड़ों की मर्यादा से खिलते हैं। उनके अनुसार मां का कठोर होना बच्चे को मजबूत बनाता है और जीवन की कठिनाइयों का सामना करने के लिए तैयार करता है। पुरानी पीढ़ी के अनुसार बच्चों को क्यों पूछने की जरूरत ही नहीं थी, लेकिन नई पीढ़ी का दृष्टिकोण पूरी तरह अलग है। वह भावनात्मक जुड़ाव, खुला संवाद, मानसिक स्वास्थ्य, सहानुभूति और वैज्ञानिक परवरिश को प्राथमिकता देती है। नई मां चाहती है कि बच्चा आदेश से नहीं, बल्कि समझ और संवेदनशीलता से आगे बढ़े। आज का बच्चा स्थिरता नहीं, बल्कि विकल्प चाहता है। वह नियमों से अधिक स्वतंत्रता चाहता है। वह पूछता है क्यों? यही दो ध्रुव अनुशासन बनाम संवाद घर के भीतर अक्सर टकराव पैदा करते हैं और मां बीच में फंस जाती है।

■ **भावनात्मक और मानसिक चुनौती बनी पेरेंटिंग-** आधुनिक मां पर शिक्षा संबंधी दबाव भी अत्यधिक बढ़ चुका है। आज के बच्चे पहले की तुलना में ज्यादा प्रतिस्पर्धा का सामना कर रहे हैं। स्कूल में उत्कृष्ट प्रदर्शन, अतिरिक्त गतिविधियां, कौशल आधारित सीख, भाषाएं, खेल, कोडिंग, संगीत, प्रतियोगिता परीक्षाएं इन सबका बोझ बच्चों के साथ माता-पिता पर भी पड़ता है। पुरानी पीढ़ी यह मानती थी कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य अच्छा इंसान बनना था, जबकि आज समाज शिक्षा को नौकरी, करियर और आर्थिक स्थिरता से जोड़कर देखता है। इस अंतर के कारण आधुनिक मां कभी-कभी अपराध बोध में जीने लगती है। यदि वह बच्चे को पर्याप्त समय नहीं दे पाती, यदि वह हर गतिविधि में उसे आगे नहीं बढ़ा पाती या बच्चा सोशल मीडिया पर दूसरों की उपलब्धियों से प्रभावित होकर दबाव महसूस करने लगे। इसी वजह से आधुनिक पेरेंटिंग एक भावनात्मक और मानसिक चुनौती बन गई है।

एक साथ दो जिम्मेदारियां

मातृत्व और जनरेशन गैप का एक गंभीर पहलू है लैंगिक भूमिकाओं के प्रति बदलता नजरिया। पहले घर के सभी घरेलू कार्यों को स्त्री की जिम्मेदारी माना जाता था और मातृत्व का अर्थ केवल बच्चे को जन्म देना और उसका पालन-पोषण करना होता था। आज की मां समानता में विश्वास रखती है। वह चाहती है कि पिता भी बच्चे की जिम्मेदारियों को बराबर बांटे। कई परिवारों में विशेषकर पारंपरिक सोच वाले परिवारों में यह विचार अभी भी स्वीकार्य नहीं है। इससे मां पर अतिरिक्त बोझ बढ़ता है, क्योंकि वह आधुनिक मूल्यों में विश्वास रखती है, लेकिन परिवार की अपेक्षाएं अब भी परंपरागत हैं।

ज्यादा चिंता करने वाली मां

मातृत्व की नई चुनौतियों में एक बड़ी चुनौती है डिजिटल पेरेंटिंग। पहले माताएं बच्चों को पड़ोस की गलियों में खेलते देखकर ही संतुष्ट हो जाती थीं, लेकिन आज मां को चिंता रहती है कि बच्चा मोबाइल में क्या देख रहा है, किससे चैट कर रहा है, कहीं वह ऑनलाइन गेमिंग में उलझ रहा है या कहीं वह साइबर बुलिंग का शिकार तो नहीं हो रहा या कोई अजनबी ऑनलाइन उसकी व्यक्तिगत जानकारी तो नहीं ले रहा। यह जिम्मेदारी पहले कभी मातृत्व का हिस्सा नहीं थी। पुरानी पीढ़ी के लिए इन चिंताओं को समझना मुश्किल है, क्योंकि उनके दौर में डिजिटल दुनिया का अस्तित्व ही नहीं था। इस कारण जब आधुनिक मां स्क्रीन टाइम सीमित करने या इंटरनेट मॉनिटरिंग की बात करती है, तो उसे ज्यादा चिंता करने वाली मां कहा जाता है। इससे उसकी जिम्मेदारियां और मानसिक बोझ बढ़ जाता है।

बदलाव स्वीकार कर रही मां

महानगरों में मातृत्व का संघर्ष और भी जटिल हो गया है, क्योंकि वहां परिवार संरचनाएं बदल चुके हैं। सिंगल पेरेंटिंग, वर्किंग मदर्स, नाइट शिफ्ट, दूर-दराज के हॉस्टल ये सब परंपरागत मातृत्व के समीकरण को बदल देते हैं। फिर भी आधुनिक मां टूटती नहीं है। वह नए रास्ते बनाती है। उदाहरण के लिए कई मां अब बच्चों के लिए माइंडफुलनेस टेक्निक्स, इमोशनल इंटेलिजेंस वर्कशॉप, डिजिटल सेफ्टी ट्रेनिंग और को-लर्निंग स्पेस बना रही हैं। यह दिखाता है कि मां केवल बदलाव को स्वीकार नहीं कर रही, बल्कि उसे नेतृत्व दे रही है।

परिवर्तन समय की आवश्यकता भी

अंततः यही निष्कर्ष निकलता है कि मातृत्व का बदलता रूप जनरेशन गैप का नतीजा जरूर है, लेकिन यह परिवर्तन समय की आवश्यकता भी है। आज की मां परंपराओं को तोड़ नहीं रही, बल्कि उन्हें नए अर्थ दे रही है। वह बच्चों को संस्कार भी देती है और स्वतंत्रता भी। वह भावनाओं को भी महत्व देती है और विज्ञान को भी। वह डिजिटल दुनिया को स्वीकार भी करती है और उसके जोखिमों को समझकर सीमाएं भी बनाती है। वह परिवार को जोड़ती भी है और खुद को खोने नहीं देती। यही आधुनिक मातृत्व की सबसे बड़ी उपलब्धि है। संतुलन बनाए रखते हुए आगे बढ़ने की कला, जो आने वाली पीढ़ियों को अधिक जागरूक, संवेदनशील और सक्षम बनाएगी। आधुनिक मां केवल परिवार की रीढ़ नहीं, बल्कि समाज के भविष्य की दिशा तय करने वाली शक्ति है। यह शक्ति तभी पूर्णता पाती है, जब दो पीढ़ियां एक-दूसरे को सुनें, समझें और समय के साथ चलने दें।

विचारों का गहरा अंतर

मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां भी आधुनिक मातृत्व को गहराई से प्रभावित कर रही हैं। आज का वातावरण पहले की तुलना में कहीं अधिक तनावपूर्ण, तेज और अस्थिर है। बच्चों में भावनात्मक उतार-चढ़ाव, चिड़चिड़ापन, सोशल मीडिया का दबाव, दोस्ती में असफलता या पढ़ाई में कमी, ये सभी आधुनिक मां को अत्यधिक प्रभावित करते हैं। वह हर स्थिति में बच्चे को बचाना चाहती है, लेकिन इसके लिए उसे भावनात्मक रूप से बहुत मजबूत रहना पड़ता है। पुरानी पीढ़ी अक्सर मानसिक स्वास्थ्य को फिजूल की चिंता या कमजोरी कहकर खारिज कर देती है, जबकि आधुनिक मां विज्ञान, मनोविज्ञान और आधुनिक शोध पर भरोसा करते हुए इन मुद्दों को गंभीरता से लेती है। यह विचारों का अंतर भी जनरेशन गैप को और गहरा करता है।

तुलना की संस्कृति

इन सबके बीच एक और चुनौती है तुलना की संस्कृति। सोशल मीडिया पर हर कोई अपने बच्चों की उपलब्धियां साझा करता है। इंस्टाग्राम, यूट्यूब और फेसबुक पर सुपर मॉम और परफेक्ट पेरेंटिंग की छवियां आधुनिक मातृत्व को मानसिक रूप से परेशान करती हैं। आधुनिक मां स्वयं से सवाल पूछने लगती है क्या मैं अपने बच्चे के लिए पर्याप्त कर रही हूं? क्या मैं अच्छी मां हूं? क्या मेरा बच्चा दूसरों की तुलना में पीछे नहीं रह जाएगा? इस निरंतर तुलना के खेल ने मातृत्व को भावनात्मक रूप से थका देने वाला बना दिया है, जबकि सच्चाई यह है कि हर मां की परिस्थितियां अलग होती हैं और मातृत्व को किसी भी मानक से नहीं आंका जा सकता।

समाज के संक्रमण काल का प्रतिबिंब

यदि आधुनिक मातृत्व की पूरी तस्वीर को ध्यान से देखें, तो यह केवल एक पेरेंटिंग बदलाव नहीं है, बल्कि पूरे समाज के संक्रमण काल का प्रतिबिंब है। जनरेशन गैप ने मां की भूमिका को चुनौती दी है, लेकिन साथ ही उसे पहले से ज्यादा महत्वपूर्ण, विवेकपूर्ण और संवेदनशील बनाया है। इस निष्कर्ष को मजबूत करने के लिए जरूरी है कि हम समाज और परिवार के वास्तविक रूपों को समझें। उदाहरण के लिए राजस्थान के चित्तौड़गढ़ की गीता, जिसने हाल ही में माना कि उसकी सबसे बड़ी चुनौती बच्चे की पढ़ाई नहीं, बल्कि यह समझाना है कि आज की शिक्षा केवल किताबों तक सीमित नहीं है। उसका बेटा कोडिंग सीखना चाहता है, यूट्यूब पर एक्सपेरिमेंट देखना चाहता है और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेना चाहता है। पर दादा-दादी इस सोच को समय की बर्बादी मानते हैं। उनके लिए पढ़ाई का अर्थ वही है किताब, कॉपी, स्कूल और रटकर सीखना। पर कविता समझती है कि नया दौर नई प्रतिभाओं की मांग करता है।

पुरानी पीढ़ी का अनुभव भी जरूरी

यह भी सच है कि पुरानी पीढ़ी का अनुभव आज भी उतना ही महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए जब बच्चा असफल होता है, तो पुरानी पीढ़ी का धैर्य, जीवन के मूल्यों की समझ, त्याग और संयम उसे संभालने में मदद कर सकता है। वहीं नई पीढ़ी का वैज्ञानिक दृष्टिकोण, खुले संवाद की संस्कृति और आधुनिक शिक्षा उसे आगे बढ़ने का आत्मविश्वास देती है। यदि दोनों पीढ़ियां एक-दूसरे को समझें और स्वीकारें, तो मातृत्व का यह संघर्ष ताकत में बदल सकता है। इन सब चुनौतियों के बावजूद एक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि आधुनिक मां अधिक जागरूक, वैज्ञानिक दृष्टिकोण वाली और संवाद प्रधान है। वह मानती है कि बच्चों को आदेश नहीं, बल्कि समझ, सहयोग और प्रोत्साहन की आवश्यकता है।

देखने का सबका अलग नजरिया

आज की मां, मां होने के साथ-साथ एक मार्गदर्शक, मित्र, प्रेरक और संरक्षक की भूमिका भी निभाती है। वह परंपराओं को त्यागती नहीं है, बल्कि उन्हें नए समय की जरूरतों के अनुसार ढालती है। यही आधुनिक मातृत्व की सबसे बड़ी ताकत है। इन सबके बीच आधुनिक मां की मानसिक स्थिरता और भावनात्मक सुरक्षा का विषय सबसे महत्वपूर्ण बनता जा रहा है। दुर्भाग्य यह है कि समाज अभी भी मातृत्व को केवल कर्तव्य के रूप में देखता है, व्यक्ति के रूप में नहीं। मां भी एक इंसान है, जिसे आराम, स्पेस, समझ, सहायता चाहिए और सबसे बढ़कर सम्मान और स्वीकार्यता चाहिए। जनरेशन गैप इसे और कठिन बना देता है, क्योंकि पुरानी पीढ़ी मातृत्व के भावनात्मक रूप को केवल कर्तव्य पालन के रूप में देखती थी, जबकि आज की मां इसे एक संबंध और भावनात्मक प्रक्रिया के रूप में देखती है।

नई पीढ़ी को मजबूत बनाएगा परिवर्तन

जनरेशन गैप को समाप्त नहीं किया जा सकता, लेकिन इसे समझा जा सकता है। नई माताओं का संघर्ष तभी कम होगा, जब पुरानी और नई पीढ़ी एक-दूसरे की भूमिका का सम्मान करें। परंपराएं महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि वे हमें जड़ से जोड़ती हैं। विज्ञान और आधुनिक सोच महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे हमें एक सुरक्षित और स्वस्थ भविष्य देती है। अगर परिवार इन दोनों को संतुलित कर ले, तो मातृत्व न संघर्ष होगा, न बोझ, बल्कि सीख, प्रेम और विकास का सुंदर अनुभव बन जाएगा। अंततः आज का मातृत्व प्रश्न नहीं है कि कौनसी पीढ़ी सही है? बल्कि प्रश्न यह है कि हम सब मिलकर किस बच्चे को, किस समाज को और किस भविष्य को गढ़ना चाहते हैं? जनरेशन गैप बाधा नहीं है, वास्तविक बाधा है संवाद की कमी। यदि संवाद, समझ, सहयोग और सम्मान बढ़ जाए, तो मातृत्व आधुनिक समय का सबसे सुंदर परिवर्तन बन सकता है। यही इस विषय की सबसे बड़ी प्रासंगिकता है। मातृत्व बदल नहीं रहा, बल्कि निखर रहा है और यह परिवर्तन उसी समाज को मजबूत बनाएगा, जो आने वाली पीढ़ियों को भावनात्मक रूप से अधिक सक्षम, संवेदनशील और जागरूक बना सके।

सर्दियों में फ्लू और वायरल संक्रमण

सर्दी के मौसम में शरीर की प्रतिरोधक शक्ति थोड़ी कमजोर हो जाती है। इसी वजह से फ्लू, वायरल बुखार, खांसी-जुकाम जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। बंद कमरे, भीड़, धूप की कमी से संक्रमण तेजी से फैलता है। आयुर्वेद कहता है ठंड से कफ दोष बढ़ता है, जिससे शरीर की रक्षाप्रणाली धीमी पड़ जाती है। कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों में यह समस्या जल्दी हो जाती है। सर्दियों में होने वाले वायरल/फ्लू को आयुर्वेद में कफज ज्वर, वात-कफज विकार, प्रतिश्याय, कास और स्वरभंग के रूप में वर्णित किया गया है। यह रोग केवल एक संक्रमण नहीं होता, बल्कि दोषों का असंतुलन, अग्नि मंदता, ओज क्षय और पर्यावरणीय परिवर्तन का सम्मिलित परिणाम है।

सर्दियों में फ्लू और वायरल संक्रमण मुख्यतः ठंडी हवा के जरिए, खांसी-छींक की बूंदों से नमी वायरस को ज्यादा देर तक जिंदा रखती है और संक्रमित सतहों को छूने से फैलते हैं, इसलिए साफ-सफाई और सावधानी दोनों बहुत जरूरी है, खासकर बुजुर्ग, बच्चे और पहले से बीमार लोगों में सही रोकथाम से संक्रमण का खतरा काफी कम किया जा सकता है।

क्या हैं लक्षण

- बुखार और कंपकंपी।
- गले में खराश या जलन।
- नाक बंद या लगातार बहना।
- सिरदर्द और आंखों में भारीपन।
- शरीर में दर्द और थकान।
- भूख कम लगना या मितली।
- कई बार सूखी या बलगमी खांसी भी होती है।

आयुर्वेद के अनुसार कफ और वात दोष

सर्दियों के मौसम में फ्लू या वायरल में आम दोष (toxins) बढ़ जाते हैं, जिससे शरीर की ऊर्जा और अग्नि (पाचन शक्ति) स्वाभाविक रूप से घटती है, इसलिए इस समय रसायन चिकित्सा (रसायन थैरेपी) के माध्यम से रोग प्रतिरोधक शक्ति (इम्यूनिटी) को बढ़ाना सर्वोत्तम रहता है। संतुलित आहार, समय पर नींद, और हर्बल उपाय से यह रोग रोका जा सकता है। सर्दियों का मौसम आते ही वातावरण में ठंड बढ़ जाती है, हवा शुष्क हो जाती है और दिन का तापमान कम हो जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार यह काल कफ और वात दोष के असंतुलन का समय होता है। ठंडी हवा और मौसम में बढ़ी हुई नमी श्वसन तंत्र पर सीधे प्रभाव डालती है, जिससे नाक, गला और फेफड़ों में कफ का संचय बढ़ने लगता है। इसी समय शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी थोड़ी कमजोर हो जाती है, क्योंकि शरीर की ऊष्मा भीतर की ओर चली जाती है और त्वचा की सतह पर सुरक्षा कम हो जाती है। इस स्थिति में यदि पाचन अग्नि कमजोर हो जाए, तो शरीर में अधपचा टॉक्सिन जमा होने लगता है, जो खून और ऊतकों में सूक्ष्म अवरोध पैदा करता है। यही अवरोध शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षा को कमजोर करता है और सर्दियों में वायरल और फ्लू के संक्रमण तेजी से फैलने लगते हैं। यही कारण है कि इस मौसम में खांसी, जुकाम, गले में दर्द, बुखार, सिर दर्द और शरीर का दर्द सामान्य रूप से देखा जाता है। आहार भी उपचार जितना ही महत्वपूर्ण है। सर्दियों में वायरल और फ्लू से पीड़ित व्यक्ति को हल्का, सुपाच्य और गर्म भोजन लेना चाहिए। खिचड़ी, मूंग दाल, अदरक सूप, सब्जियों का क्लियर सूप, तिल और गुड़ शरीर को गर्म रखकर प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। देसी घी फेफड़ों को चिकनाई देता है और कफ को संतुलित करता है। इसके विपरीत दही, पनीर, ठंडी चीजें, फ्रिज का पानी, तली हुईं चीजें, ब्रेड और अत्यधिक मीठी वस्तुएं कफ बढ़ाकर रोग को अधिक गंभीर बना देती हैं। इसलिए इनसे पूरी तरह बचना चाहिए।

जीवनशैली में कुछ साधारण परिवर्तन भी वायरल और फ्लू को रोक सकते हैं। सुबह गुनगुना पानी पीना, 10-15 मिनट धूप लेना, हल्का व्यायाम या योग करना, गरम कपड़े पहनना, रात में हल्दी वाला दूध लेना और सोने से पहले पैरों में तिल के तेल की मालिश करना शरीर को गर्माहट देता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। नाक, गला और छाती को ठंडी हवा से बचाना बेहद जरूरी है, क्योंकि ठंडी हवा कफ को जमा देती है और संक्रमण का खतरा बढ़ा देती है।

वायरल ठीक होने के बाद भी कई दिनों तक कमजोरी बनी रहती है, जिसे आयुर्वेद में धातुक्षय कहा गया है। इस अवस्था में शतावरी, अश्वगंधा, देसी घी, दूध, गर्म सूप और मूंग दाल का सेवन शरीर की ऊर्जा को पुनः स्थापित करता है। यह पोषण धातुओं को मजबूत बनाता है और शरीर की खोई हुई शक्ति जल्दी वापस लाता है।

घरेलू आयुर्वेदिक उपाय

- तुलसी, अदरक और काली मिर्च का काढ़ा दिन में दो बार लें।
- गिलोय रस या पाउडर एक कप गुनगुने पानी में मिलाकर पिएं।
- हल्दी वाला दूध रात में सोने से पहले लें।
- भाप (स्टीम) में नीलगिरी तेल की दो बूंदें डालें, इससे श्वसन नली खुलती है।
- आंवला या उसके रस का सेवन सुबह करें यह इम्यूनिटी बढ़ाता है।

इम्यूनिटी हर्ब्स

- तुलसी - वायरस को रोकने में प्रभावी।
- गिलोय - शरीर से विषैले तत्व निकालता है।
- आंवला - विटामिन-सी का श्रेष्ठ स्रोत।
- अश्वगंधा - ताकत और सहनशक्ति बढ़ाता है।
- हल्दी - सूजन और संक्रमण कम करती है।
- मुलेठी- गले के दर्द और खांसी में लाभदायक।

आहार और दिनचर्या

- सुबह-सुबह धूप लें या योग करें।
- खाने में सूप, मूंग दाल, अदरक, जीरा और काली मिर्च का उपयोग करें।
- घी की थोड़ी मात्रा रोज लें, यह ओज बढ़ाता है।
- ठंडी चीजें और जंक फूड से परहेज करें।
- रात को देर तक जागने से बचें।
- दिनभर थोड़ा-थोड़ा गुनगुना पानी पिएं।

सर्दियों में शरीर की सुरक्षा टिप्स

- बाहर जाते समय सिर, कान और पैर ढकें।
- बारिश या ठंडी हवा के बाद तुरंत कपड़े बदलें।
- दिन में एक बार गरम पानी से स्नान करें।
- सांस संबंधी रोग वाले लोग भाप अवश्य लें।
- घरों में प्राकृतिक वेंटिलेशन बनाए रखें।

बचाव के आयुर्वेदिक नुस्खे

- आंवला और गिलोय रस मिलाकर सुबह खाली पेट लें।
- हर दिन हल्दी वाला दूध पीने की आदत डालें।
- रात में तिल का तेल नाक में 2-2 बूंद डालें (नस्य क्रिया)।
- सर्दी-जुकाम के शुरुआती लक्षण दिखें तो नमक वाले गरारे करें।
- दिन में एक बार त्रिफला चूर्ण लें शरीर से आम दोष हटाता है।

सावधानियां

- बिना डॉक्टर सलाह के एंटीबायोटिक न लें।
- खाली पेट बाहर ठंडी हवा में न जाएं।
- किसी के साथ बर्तन, तौलिया या रूमाल साझा न करें।
- बहुत ज्यादा मीठा और डेयरी उत्पाद न लें।

नजर अंदाज न करें थकान या नींद की कमी को

याद रखें यह बात फ्लू और वायरल से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है, इम्यूनिटी मजबूत रखना। आयुर्वेद सिखाता है कि रोकथाम, शरीर की गर्मी और सही पाचन ही सबसे बड़ा इलाज है। प्राकृतिक हर्ब्स, गरम पेय और संतुलित दिनचर्या से सर्दी के संक्रमण से बचा जा सकता है। अंत में यदि वायरल 4-5 दिनों से अधिक बना रहे, तेज बुखार 102 डिग्री F से ऊपर हो, सांस लेने में कठिनाई हो, खांसी 15 दिनों से अधिक चले, बलगम हरा या दुर्गंधयुक्त हो या रोगी बहुत कमजोर महसूस करे, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना आवश्यक है। बच्चों, गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों में थोड़े लक्षण भी गंभीर हो सकते हैं, इसलिए उन्हें विशेष देखभाल और चिकित्सकीय मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल नियमित रूप से स्वास्थ्य शिविर, जागरूकता कार्यक्रम और स्कूल/कॉलेजों में स्वास्थ्य सुरक्षा संबंधी वार्ताएं आयोजित करता है, जिनमें सर्दियों में फ्लू से बचाव, प्राकृतिक उपचार, योग एवं प्राणायाम का महत्व और प्रतिरक्षा बढ़ाने के तरीकों पर मार्गदर्शन दिया जाता है। अस्पताल की ओपीडी में बढ़ते मरीजों को ध्यान में रखते हुए इस मौसम में अतिरिक्त परामर्श, दवाइयों और काढ़ों की निरंतर उपलब्धता सुनिश्चित की जाती है।

संस्थान के पंचकर्म विभाग की विशेषज्ञ टीम वायरल संक्रमण के बाद रह जाने वाली कमजोरी, शरीर में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, बार-बार होने वाले जुकाम और इम्युनिटी की कमी जैसी समस्याओं के लिए विशेष उपचार प्रदान करती है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग भी इस मौसम में रोगियों को श्वसन क्षमता बढ़ाने, फेफड़ों को साफ करने और मानसिक तनाव कम करने हेतु विशेष प्राणायाम, ध्यान और आसन विधियां सिखाता है। स्वस्थ रहें, गरम रहें और हर दिन प्रकृति के नियमों के साथ चलें।

सर्दियों का सुपरफूड

सेहत और ताकत का खजाना गोंद

गोंद का पौधा एक उत्सर्जी पदार्थ है, जो कोशिका भित्ति के सेल्यूलोज के अपघटन से बनता है। सूखी अवस्था में यह रवा के रूप में पाया जाता है, लेकिन पानी में डालने पर यह फूलकर चिपचिपा बन जाता है। इसका उपयोग कागज आदि पदार्थों को चिपकाने में किया जाता है तथा यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत लाभदायक होता है। Acacia senegal से हमें सबसे अच्छा गोंद प्राप्त होता है। बबूल, आम और नीम आदि पौधों से भी गोंद निकलता है, जिसका उपयोग दवा बनाने और विभिन्न उद्योग-धंधों में किया जाता है। सर्दियों में गोंद खाने से शरीर गर्म रहता है। गोंद से हड्डियां मजबूत होती हैं और हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम होता है। इसलिए डाइट में गोंद जरूर शामिल करना चाहिए। गोंद खाने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं।

अनामिका शुक्ला
लेखिका

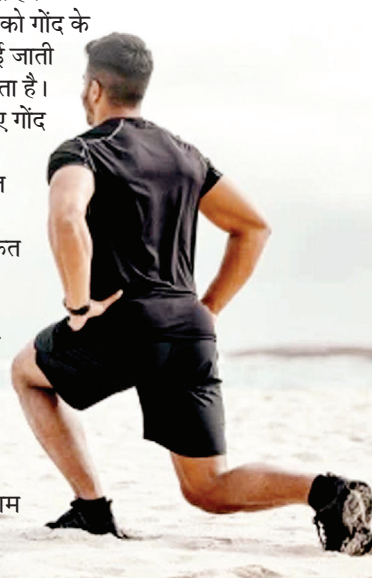
सर्दियों में गोंद के लड्डू, पंजीरी और चिक्की लोग खूब खाते हैं। गोंद स्वादिष्ट होता है और इससे शरीर को ढेर सारे लाभ मिलते हैं। बबूल का गोंद खाने में सबसे अधिक उपयोग होता है। आयुर्वेद में भी कई दवाओं में गोंद का उपयोग किया जाता है। दवाओं की बाइंडिंग में भी गोंद सहायक होता है। पेड़ के तने से जब रस निकलकर सूख जाता है, तभी गोंद बनता है। सूखने पर यह भूरा और काफी कठोर हो जाता है। जिस पेड़ का गोंद खाया जाता है, उसके औषधीय गुण भी उसमें शामिल हो जाते हैं। ठंड के मौसम में गोंद का सेवन अवश्य करना चाहिए।

गोंद के प्रकार

- कीकर या बबूल का गोंदः- सबसे अधिक उपयोग किया जाने वाला गोंद। यह पौष्टिक होता है और लड्डू व पंजीरी बनाने में उपयुक्त माना जाता है।
- नीम का गोंदः- नीम का गोंद खून की गति बढ़ाता है और शरीर में स्फूर्ति लाता है। कई औषधियों में इसका प्रयोग किया जाता है।
- पलाश का गोंदः- हड्डियां मजबूत बनाने में उपयोगी। 1 से 3 ग्राम पलाश का गोंद मिश्री वाले दूध या आंवले के रस के साथ लेने से बल और वीर्य की वृद्धि होती है।

गोंद खाने के फायदे

- सुबह गोंद और आटे से बने लड्डू के साथ दूध पीने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- गोंद से बनी चीजें हार्ट डिजीज के खतरे को कम करती हैं और मांसपेशियां मजबूत बनाती हैं।
- प्रसव के बाद महिलाओं को गोंद के लड्डू और पंजीरी खिलाई जाती है, जिससे दूध ज्यादा बनता है।
- गर्भवती महिलाओं के लिए गोंद लाभकारी माना जाता है। इससे रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।
- गोंद खाने से शरीर में ताकत आती है और सर्दियों में गर्माहट मिलती है।
- गोंद कतीरा में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो भूख कम करके वजन घटाने में सहायक है।
- गोंद कतीरा प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर सर्दी-जुकाम में राहत देता है।



कैसे करें सेवन

- गोंद को आटे की पंजीरी में मिलाकर खाएं। भुना आटा, मखाने, सूखे मेवे और चीनी को भुने हुए गोंद के साथ मिलाकर पंजीरी बनाई जा सकती है।
- नारियल पाउडर, सूखे खजूर, खसखस, बादाम और गोंद को घी में भूनकर लड्डू बनाएं।
- सर्दियों में गोंद की चिक्की भी बहुत फायदेमंद होती है।
- गोंद के लड्डू सर्दियों में स्वादिष्ट और ताकतनुमा होते हैं। इन्हें आटे या किसी अन्य लड्डू में मिलाया जा सकता है।
- गोंद को घी में भूनकर फुला लें, फिर इसमें गर्म पानी और पिसी मिश्री मिलाकर पेजी बनाकर पीने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।
- ध्यान रखें कि गोंद भूनते समय यह जले नहीं और कच्चा भी न रहे। हमेशा धीमी आंच पर ही गोंद भूनें।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य को लिए हुए है। आपके मन में किसी चीज की असफलता को लेकर नकारात्मकता के विचार पनप रहे थे तो इस सप्ताह के पूर्वार्ध में दूर होते नजर आएंगे। आपके भीतर आत्मविश्वास में वृद्धि होगी और आप पूरे मनोयोग से अपने कार्यों को अंजाम देंगे।

वृष
यह सप्ताह मिश्रित फलदायी रहने वाला है। आपको कोई भी कार्य बहुत सोच-समझकर करने की आवश्यकता रहेगी। किसी भी कार्य को जल्दबाजी अथवा असमंजस की स्थिति में करने की भूल न करें अन्यथा आपको बड़ा नुकसान झेलना पड़ सकता है।

मिथुन
इस सप्ताह आपको कोई बहुप्रतीक्षित समाचार मिल सकता है, जिससे घर में खुशियों का माहौल बना रहेगा। रोजी-रोजगार की दिशा में प्रयासरत लोगों की मनोकामना पूरी हो सकती है। बीते कुछ समय से जिन समस्याओं को लेकर आप चिंतित चल रहे थे, उनका समाधान निकलता हुआ नजर आएगा।

कर्क
इस सप्ताह आपको अपने कार्यक्षेत्र में अधिक परिश्रम और प्रयास करने की आवश्यकता बनी रहेगी। आपके जीवन में काफी आपाधापी बनी रहेगी। कामकाज के सिलसिले में लंबी दूरी की यात्रा संभव है। यात्रा थकान भरी तथा उम्मीद से कुछ कम फलदायी साबित होगी।

सिंह
इस सप्ताह आपको मेहनत का पूरा फल प्राप्त होगा। सप्ताह के पूर्वार्ध में कुछ कार्यों को पूरा करने के लिए आपको थोड़ा-बहुत संघर्ष करना पड़ सकता है लेकिन उसमें सफलता अवश्य मिलेगी। इस सप्ताह आप सकारात्मक विचार को बनाए रखें और अपने मन में भूलकर भी हीन भावना न लाएं।

कन्या
यह सप्ताह अत्यंत शुभ और मनचाही कामयाबी देने वाला साबित होगा। सप्ताह की शुरुआत से आपको अपने कार्य में सफलता और कारोबार में लाभ मिलता हुआ नजर आएगा। आप अपनी सुख-सुविधा से जुड़ी किसी महंगी चीज का क्रय कर सकते हैं। नौकरीपेशा लोगों को सप्ताह की शुरुआत में लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है।

तुला
इस सप्ताह काफी आपाधापी बनी रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में आपके सिर पर अचानक से बड़ी जिम्मेदारी का बोझ आ सकता है। जिसे निभाने के लिए आपको अधिक परिश्रम और प्रयास की आवश्यकता रहेगी। संघर्ष के बाद ही सफलता मिलने के योग बनेंगे।

वृश्चिक
यह सप्ताह मिश्रित फलदायी रहने वाला है। आपको पास के फायदे में दूर का नुकसान करने से बचने की जरूरत रहेगी। भूलकर भी किसी काम में शार्टकट न अपनाएं और न ही नियम-कानून का उल्लंघन करें अन्यथा आपको आर्थिक और मानसिक परेशानियां झेलनी पड़ सकती है।

धनु
यह सप्ताह काफी भागदौड़ वाला रहने वाला है। आपके सिर पर जिम्मेदारियों का बोझ बना रहेगा। जिसे पूरा करने के लिए आपको अधिक परिश्रम और प्रयास करने पड़ेंगे। नौकरीपेशा लोगों को कामकाज के सिलसिले में लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है। यात्रा थकानभरी तथा उम्मीद से कुछ कम फलदायी रहेगी।

मकर
यह सप्ताह अनुकूल और फलदायक साबित होने जा रहा है। आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होते हुए नजर आएंगे। जिसके कारण आपके भीतर एक अलग ही उत्साह और ऊर्जा बनी रहेगी। आपके कामकाज में छोटी-मोटी दिक्कतें आ सकती हैं, लेकिन आप उसे अपनी बुद्धि और विवेक से दूर करते हुए अपने कार्यों में मनचाही सफलता प्राप्त करेंगे।

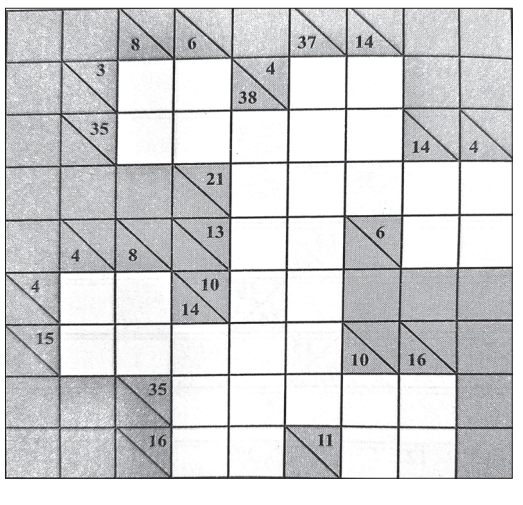
कुंभ
इस सप्ताह अधिक भागदौड़ करने के बावजूद कामकाज में मनचाही सफलता न मिल पाने के कारण मन में असंतोष की स्थिति बनी रहेगी। छात्र वर्ग के मन में परीक्षा-प्रतियोगिता आदि को लेकर चिंता बनी रहेगी। परिवार के किसी बुजुर्ग सदस्य की खराब सेहत को लेकर मन चिंतित रहेगा।

मीन
यह सप्ताह अपने भीतर क्रोध और अभिमान को आने से बचाना होगा अन्यथा आपके बने बनाए काम भी बिगड़ सकते हैं। घर और बाहर अनावश्यक तर्क-वितर्क करने पर आपको खासा नुकसान उठाना पड़ सकता है, यदि पैतृक संपत्ति को लेकर आपका स्वजनों के साथ कोई विवाद चल रहा है तो कोर्ट कचहरी जाने की बजाए आपसी सहमति से सुलझाना बेहतर रहेगा।

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 36



काकुरो 35 का हल

			4	25		10	38		
	22	3 36	1	2	16	7	9		
24	5	7	3	9	6 16	1	5	39	32
11	2	9	35 37	5	7	2	8	9	4
34	4	6	7	8	9	20 15	7	5	8
11	3	2	5	1	18 14	1	6	8	3
24	7	8	9	15 7	5	2	3	4	1
25	1	4	6	2	9	3	13 17	6	7
		12	8	4	29	5	8	7	9
		3	2	1	13	4	9		

कहानी

बाबा जी की दाढ़ी

वाराणसी से विद्यार्जन कर ब्रह्मानंद जब अपने पैतृक गांव अनंतपुर लौटे तो कुछ ही दिनों में उनके ज्ञान और सदाचरण की प्रशंसा होने लगी। उनकी ख्याति सुनकर आचार्य देवव्रत ने अपनी कन्या सुलक्षणा से उनका विवाह कर दिया। सुलक्षणा नाम से ही नहीं, गुणों से भी सुलक्षणा ही थी। उनके साथ ब्रह्मानंद आनंद पूर्वकगृहस्थ जीवन व्यतीत करने लगे। कहते हैं कि सभी सुख भगवान सबको नहीं देता। ब्रह्मानंद और सुलक्षणा जैसे धर्म परायण दंपति को भी संतान न होने का दुख दिनों-दिन तीव्रतर होता गया। एक दिन सुलक्षणा ने भगवान की मूर्ति के समक्ष घोषणा कर दी कि जब तक मेरी संतान मेरा स्तनपान नहीं करेगी, मैं दूध, दही या घी की एक बूंद भी अपने कंठ से नीचे नहीं उतारूंगी। ब्रह्मानंद ने यह सुना तो उन्होंने हाथ में जल से भरा पात्र लेकर कहा- "मैं प्रण लेता हूं कि जब तक मेरा पौत्र मेरी दाढ़ी नहीं नोचेगा, तब तक मैं अपनी दाढ़ी के केश नहीं कटवाऊंगा।" ईश्वर के खेल भी निराले होते हैं। सुलक्षणा के प्रण लेने के एक वर्ष बाद ही उनके पैर भारी हो गए और गर्भ का समय पूर्ण होने पर उन्होंने एक स्वस्थ सुंदर पुत्र को जन्म दिया। अब उनका घर खुशियों से भर गया था।

डॉ. मृदुल शर्मा
वरिष्ठ लेखक

ब्रह्मानंद पुत्र प्राप्त होने की खुशी में एक गाय खरीद लाए और अपनी पत्नी से बोले- "लो भाग्यवान! अब तुम खूब दूध-दही खाओ और बालक प्रणव को भी खिलाओ।" उनकी बात सुनकर सुलक्षणा बोली- "भगवान ने जैसे मेरी विनती सुन ली, उसी प्रकार तुम्हारी विनती भी सुन लेंगे, लेकिन तुम्हारी दाढ़ी नोचने वाले को आने में अभी काफी समय लगेगा।" यह सुनकर ब्रह्मानंद ने जोर का ठहाका लगाया। फिर बोले-"जब जब दाढ़ी पर हाथ लगाता हूं एक सुंदर, चंचल,अबोध शिशु का हंसता हुआ मुखड़ा मानस पटल पर कौंध जाता है।"

समय का पहिया अपनी गति से आगे बढ़ रहा था और प्रणव अपनी कुशाग्र बुद्धि और ज्ञान पिपासा से यह कहावत सिद्ध कर रहा था- "कटोरे पर कटोरा। बेटा बाप से भी गोरा।" अर्थात वह प्रतिभा, ज्ञानार्जन की ललक और आचार-विचार में अपने पिता ब्रह्मानंद से आगे ही था, जिसे महसूस करते हुए ब्रह्मानंद और सुलक्षणा फूले नहीं समाते थे। प्रणव ने हाईस्कूल की परीक्षा में प्रदेश में प्रथम स्थान प्राप्त कर इतिहास रच दिया और राष्ट्रीय छात्रवृति के रूप मे प्रति माह मिलने वाली धनराशि से अपनी पढ़ाई का खर्च चलाते हुए आईआईटी, रुड़की से एमटेक की परीक्षा तक सर्वोच्च अंक अर्जित करता रहा।

इस बीच उसको अपनी सहपाठी मित्र दीप्ति से प्यार हो गया। संयोग से प्रणव और दीप्ति को एक ही मल्टीनेशनल कंपनी में नौकरी मिल गई और उनका प्यार गहराता चला गया। दीप्ति हिंदू समाज में तथाकथित पिछड़ी जाति में उत्पन्न हुई थी। प्रणव को भय था कि उसके पिता विजातीय लड़की से विवाह हेतु अपनी सहमति नहीं देंगे, किंतु वह दीप्ति को खोना सहन नहीं कर सकता था। अतः प्रणव ने एक दिन दीप्ति से बताया कि उसके पिता बहुत विद्वान और मानवता वादी हैं, किंतु जाति-पाति को मानने वाले पुरातनपंथी व्यक्ति हैं। अतः वह हम दोनों के विवाह हेतु सहमत नहीं होंगे।

फिर? "मैं सोचता हूं कि यदि हम लोग मंदिर में चलकर विवाह कर लें और विवाह का पंजीकरण करा लें फिर उन्हें इसकी सूचना दें, तो शायद थोड़ा क्रोध करने के बाद मुझे क्षमा कर दें।" "और यदि न क्षमा किया तो..." "अम्मा जी अगर दया कर के हमारे पक्ष में आ गईं, तो वह येन केन प्रकारेण पिता जी को मना ही लेंगी।"- प्रणव ने पूरे विश्वास से कहा और फिर वे दोनों विवाह सूत्र में बंध गए।

पति-पत्नी के रूप में जब वे दोनों अनंतपुर पहुंचे और ब्रह्मानंद को विवाह की बात मालूम हुई, तो उन्होंने बिना एक क्षण गंवाए उन दोनों को अपने घर से निकाल दिया और कहा- "आज से मेरा और तुम्हारा कोई संबंध नहीं रहा। मुझे अब कभी अपना मुंह मत दिखाना और मेरे मृत शरीर का भी स्पर्श मत करना।"

जब प्रणव और दीप्ति की क्षमा याचना का भी उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा और सुलक्षणा भी भयवश मौन ही रहीं, तो विवश होकर वे दोनों दुखी मन से वापस अपने कार्य स्थल पर लौट गए। दीप्ति यह सोचकर बहुत दुखी रहती कि मेरे कारण ही प्रणव को अपने माता-पिता से अलग होना पड़ा। वह सदैव प्रणव को खुश रखने का प्रयास करती। प्रणव धार्मिक प्रवृत्ति का युवक था। वह हर वर्ष माघ के महीने में गंगा किनारे कल्पवास कर रहे भक्तों के भोजन हेतु स्वामी भक्त वत्सल के आश्रम में एक लाख रुपए दान देता था तथा स्वयं भी अपनी पत्नी और पुत्र के साथ दो-चार दिन आश्रम में रह कर भंडारे में सेवा करता था। इस बार जब वह अपनी पत्नी और पुत्र के साथ प्रयागराज पहुंचा, तो देखा व्यास गद्दी पर बैठे उसके पिता श्रीमद् भागवत सुना रहे हैं। उन्हें देखकर वे लोग पीछे ही श्रोताओं के बीच जाकर बैठ गए। कथा समाप्त होने पर जब ब्रह्मानंद कुटी में चले गए तो प्रणव स्वामी भक्त वत्सल के पास गया और उन्हें रुपए देते हुए बोला-" "स्वामी जी! मैं आश्रम में न रुक कर अंयत्र रहूंगा तथा आप से मिल नहीं सकूंगा।"

क्यों भाई? मेरे पिता पं. ब्रह्मानंद ने मेरे द्वारा विजातीय लड़की से विवाह कर लिए जाने के कारण हम दोनों का परित्याग कर दिया है। वह हमें यहां देखकर क्रोधित होंगे और शायद दुखी भी होंगे।" "अच्छा! तुम मेरे अभिन्न मित्र ब्रह्मानंद के पुत्र हो।" फिर कुछ सोच कर बोले-"इस बालक का परित्याग तो नहीं किया है। तुम लोग यहीं रुको। मैं जब बुलाऊंगा तो अंदर आ जाना।" यह कहकर वह बालक देवाशीष को लेकर अंदर चले गए। फिर ब्रह्मानंद के समक्ष बालक को ले जाकर बोले- "बेटा! बाबा के चरण स्पर्श करो।"

यह सुनकर बालक ने ब्रह्मानंद के चरणों में अपना सिर रख दिया। उसके ऐसा करते ही ब्रह्मानंद ने बालक को गोद में उठा लिया और आशीर्वाद की झड़ी लगा दी। बालक ने कौतूहल से ब्रह्मानंद की दाढ़ी पकड़ कर कहा- "सब बाबाजी लोग की दाढ़ी छफेद होती है क्या?" यह सुनकर ब्रह्मानंद और भक्त वत्सल खिलखिला कर हंस पड़े। ब्रह्मानंद ने पूछा- "यह भाग्यवान बालक किसका पुत्र है?" यह उन्हीं युवा दानवीर दंपति की संतान है, जो कई वर्षों से माघ के महीने में भंडारे की व्यवस्था कर रहे हैं। मिलोगे उनसे?" "क्यों नहीं। ऐसे पुण्यात्मा लोगों से मिलना तो सौभाग्य की बात है।" ब्रह्मानंद ने हंस कर कहा। भक्त वत्सल यह सुनकर वहीं से चिल्लाए- "इंजीनियर साहब आप बहू जी के साथ अंदर आ जाइए।" प्रणव और दीप्ति डरते हुए अंदर घुसे और ब्रह्मानंद के चरणों में झुक गए।

अपने पुत्र और पुत्रवधू को देख कर ब्रह्मानंद की मुख मुद्रा कठोर हो गई। जिसे देख भक्त वत्सल ने प्रणव को बाहर जाने का संकेत किया और ब्रह्मानंद से बोले- "वैसे तो किसी व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति के पारिवारिक मसले में बोलने का हक नहीं है, किंतु तुम मेरे गुरु भाई हो और बनारस में विद्यार्जन करते हुए हमारे बीच गहरी आत्मीयता हो गई है, अतः मैं यह अवश्य कहूंगा कि मात्र विजातीय होने के कारण ऐसी सुशील, धर्मपरायण और सुशिक्षित युवती को बहू के रूप में स्वीकार न करना बुद्धिमानी नहीं है। जिस प्रकार पानी का कोई रंग नहीं होता, उसी प्रकार पितृ सत्तात्मक समाज में स्त्री की कोई जाति नहीं होती। जैसे जल जिसके साथ मिलता है, उसका रंग ग्रहण कर लेता है, वैसे ही स्त्री भी अपने पति का कुल-गोत्र ग्रहण करने की अधिकारिणी है। जब तुम्हारे पुत्र ने उसे पत्नी रूप में स्वीकार कर लिया, तो वह तुम्हारे कुल-गोत्र में समाहित हो गई। तुम तो स्वयं प्रकांड विद्वान हो, तुम्हें और क्या कहूं। चुपचाप पौत्र को ले जाकर भाभी की गोद में डाल दो और वृद्धावस्था में पौत्र से अपनी छफेद दाढ़ी नुचवाते हुए सुख पूर्वक शेष जीवन व्यतीत करो।" पौत्र का मुंह देखने की ब्रह्मानंद की वर्षों पुरानी लालसा आज पूरी हुई थी। अतः वह अधिक समय तक अपने हृदय में कठोरता को सहेजकर नहीं रख सके और पौत्र का मुंह चूम लिया। उनके नेत्रों से आनंद की दो बूंदें निकलकर दाढ़ी में अटक गईं। उन्होंने दाढ़ी पर हाथ फेरते हुए कहा - "इसका समय पूर्ण हो गया है। जा, नाई को बुला ला। यह सुनकर प्रणव और दीप्ति के चेहरे शतदल की भांति खिल उठे।

कविता/गीत

मजहब नहीं सिखाता

कुछ पल सुकून से गुजारे
आओ कोई शहर ऐसा तलाशे
एक ऐतिहासिक इमारत के
साथ खुद को कैमरे में उतारे,
बस यही सोच कर कैमरा
ऑन किया
जिन यादों को हमने समेटना
चाहा वो एक धमाके से चीथड़े
में बिखर गई।

जान बचाने वाले जान लेने में
उतर आए हैं
आतंक का नकाब सफेद कोट
में इतराए हैं
कभी चोटिल पत्थर, देखी है
रक्त रंजित गोलियां, स्तब्ध है
अश्रु खामोश हैं गालियां।

मजहब नहीं सिखाता आपस
में बैर रखना, किस धर्म की
है तालीम यूं निर्दोषों पर वार
करना,
खामोश न समझो भारत को,
सिंदूर को भी बारूद बना
देते हैं,
तुम जितनी चूड़ी तोड़ोगे हम
उतनी तलवार उठाएंगे,
धर्म की आड़ में छुपे अधर्मियों
को सठे शठ्यम समाचरते का
पाठ भी पढ़ाएंगे।

ज्योत्सना गुप्ता
कानपुर

सूरज गढ़ना है

चेहरों में जो छिपा हुआ है
पढ़ना है।
सबसे पहले तो खुद से ही,
लड़ना है।

कई रास्ते आगे जाकर,
बंद हुए।
दुखों में ढाला तो जीवन के,
छंद हुए।
पगडंडी भी आहत है,
पर बढ़ना है।

मजबूरी में हंसना भी
मजबूरी है।
कह देने पर भी यह
कथा अधूरी है।
नजरों में कुछ की यह
जीवन गणना है।
हर मौसम में जो खुद को
हैं ढाल रहे।
टोपी औरों की हैं आज
उछाल रहे।
रातों में ही सुबह का
सूरज गढ़ना है।

पंकज मिश्र 'अटल'
गीतकार

भूली-बिसरी यादें

भूली-बिसरी यादों के उस
आंगन की, एक कहानी आज
सुनाऊं बचपन की।

कच्ची इमली,कैरी-कचरी-
निम्बोली, खट्टे-मीठे अनुभव
वाली हमजोली।
खेतों से खलिहानों तक दौड़े-
भागे, भैया-दीदी पीछे, हम
आगे-आगे।
पोखर के उस पार पहाड़ी पर
चढ़कर, बेर-करौंदे तोड़े आगे
बढ़-बढ़कर।
कोयल अब भी याद करें, उस
गुलशन की, एक कहानी आज
सुनाऊं बचपन की।।
रोज पिताजी अपने पास
बिठाते थे, गिनती और पहाड़े
सब रटवाते थे।
जोड़-गुना-बाकी सब तख्ती
पर लिखना, गुरुवर की पतली
डंडी से फिर पिटना।
पढ़ने-लिखने का ही काम
नहीं भाया, बाकी तो बचपन
खिल-खिलकर हर्षाया।
पीड़ादायक पाठन-वाचन-
लेखन की, एक कहानी आज
सुनाऊं बचपन की।।

अम्मा के हाथों का स्वाद
निराला था, कितने लाढ़-प्यार
से हमको पाला था।
हलवा-पूरी-लड्डू खूब बनाती
थीं, शादी-त्योहारों पर कितना
गाती थीं।
पढ़ने-लिखने का भी शौक
बहुत भारी, अम्मा पर ही थी
घर की जिम्मेदारी।
चन्द्रकला-सी सुंदर मां के
जीवन की, एक कहानी आज
सुनाऊं बचपन की।।

डॉ. सीमा विजयवर्गीय
स्वतंत्र लेखिका

लघुकथा

छोटी खुशी

रिंकू वर्षों से अपने पिता की कड़ी मेहनत को देखते हुए बड़ा हुआ है। रोजाना ऑफिस खुलने से घंटों पहले वहां जाकर उसके पिता महंगू झाड़ू-पोछा व टॉयलेट की सफाई करते थे। जब ऑफिस वाले सभी लोग आ जाते, तो वह बड़े अधिकारी के घर काम करने चला जाता था। विभाग में सफाई का काम संविदाकर्मी से ही कराया जाता रहा है। अधिकारी वर्ग एक कर्मचारी से कइयों का काम करवा लेने में माहिर हैं ही। वह सभी महंगू को दम नहीं लेने देते। और महंगू! इसे अपनी नियति मानकर चुपचाप सब करता जाता।

चार रोज पहले की बात है। महंगू काम पर कुछ देर से आया। ऑफिस इंचार्ज जगमोहन साहब ने उसके आधे दिन का मेहनताना काट लिया। पहले भी ऐसा होता रहा है। आज सुबह वह बुखार से तप रहे किशोरवय रिंकू को दवा दिलाकर ऑफिस जा सका था। रिंकू अभी साथ में ही था। उसकी परेशानी सुने बिना ही जगमोहन बाबू ने यह फरमान सुनाया, कुछ बोलने पर जोर की डांट भी लगा दी। रिंकू का मन कटकर रह गया था।

आज सुबह हुई थी कि जगमोहन साहब अपनी कार में नाइट सूट पहने हुए ही महंगू को ढूंढते उसके घर पर आकर पहुंचे। "महंगू भाई! अर्जेंट काम है तुरंत चलो यार!" सुर में अफसरी की जगह मजबूरी फूट पड़ रही थी। "हम गरीबों से क्या काम आन पड़ा हुजूर" अब साहब ने अपने घर का सब हाल बताया कि कैसे सीवर का पानी उनके घर में भर रहा है। मल-मूत्र युक्त पानी घुसने से घर नरक बन चुका है। महंगू उनके साथ तुरंत चल पड़ा। वहां पहुंचकर काम में लग गया। पीढ़ियों से गंदगी साफ करने के संचित अनुभव से उसने शीघ्र ही समस्या दूर कर दी। संभवतः पहली बार जगमोहन बाबू को उसके काम का महत्व पता चला था। साहब की पत्नी ने बख्शीश में कुछ रुपये दिए। बख्शीश के रुपयों से दूध की थैली और चीनी खरीदकर महंगू खुशी-खुशी अपने घर पहुंचा और वहां सब हाल बताने लगा। "किसी शरारती ने जगमोहन साहब के सीवर के पाइप के जोड़ को खोलकर उसमें पन्नियां ठूस दी थी। बड़ी मुश्किल से वह उन्हें निकालकर लाइन चालू कर सका था।" महंगू की नजर बचाकर रिंकू अर्थपूर्ण ढंग से हंस रहा था...।

अतुल मिश्र
डिप्टी मैनेजर (इफको)

कुछ अलग

आतुरता

पैसे कमाना अच्छी बात है। कमाने का तरीका गलत और उत्तेजनापूर्ण न हो। लोग ज्यादातर हड़बड़ी में गड़बड़ी कर बैठते हैं। कारण सबको पीछे छोड़ना है। ज्यादा रफ्तार में चलने वाली गाड़ी का पलटना नब्बे फीसदी संशयात्मक होता है। कुछ लोग निन्यानवे पैसे कमा लेने पर भी एक पैसे कमाने के लिए पूरा जीवन निर्वाह कर देते हैं। थोड़ा और थोड़ा और के चक्कर में लालची बन जाते हैं। उनका सौ पैसा कभी पूरा नहीं होता है। कुछ इनमें से बहुत दूर चले जाते हैं, मंज़िल को पा भी लेते हैं, तो वहीं कोई भरभरा कर नीचे भी गिर जाते हैं। कहते हैं कोई भी काम जब सहजता, निपुणता और ईमानदारी से किया जाए, तो व्यक्ति लुढ़ककर भी नब्बे फीसदी बच सकता है।

हर व्यक्ति को पता हैं साथ कुछ नहीं जाएगा, लेकिन दिन-रात कड़ी मेहनत करते हैं। धन के पीछे अंधाधुंध दौड़ लगा रहे हैं। सबको छोड़कर आगे जाना हैं। क्या कभी आपने जानवरों को इतना बेचैन देखा है? नहीं। उसके साथ सब स्वभाविक होता है। मनुष्य के साथ यह नहीं होता। उसे घर परिवार सब छोड़ सात समुद्र पार भी जाना पड़ता है। क्या यही आजीविका कमाने का तरीका है या लालच के कारण? धन तो सीमित ही है। इच्छाएं अनंत हैं। धन घटता-बढ़ता रहते हैं। धन असीमित होने पर बंगला-गाड़ी की लाइन लग जाती है। सीमित होने पर सुख-सुविधाएं में कमी पड़ जाती है। मन को स्थिर रखना बेहद जरूरी होता है। कई बार धन लोग चोरी कर लेते हैं या कहीं नुकसान हो जाता है, तो हमें क्या क्रोध में आकर दूसरे पर अपनी ऊर्जा व्यय करना चाहिए। हमें अपने मन को शांति और धैर्य के मध्यस्थता बनाए रखना चाहिए। अपार धन कभी सुगम और सहज तरीकों से नहीं कमाए जाते है। नौकरी और व्यापार करके धन कमा लेना बड़ी बात नहीं है। उसे एकत्रित करने के लिए सही बुद्धि का होना भी जरूरी है। जीवन को सार्थक बनाए रहना भी एक धन ही है, जहां आपके नाम का सम्मान बनाए रखता है। इसको बनाए रखने के लिए आपको संघर्ष तो करना पड़ेगा। ध्यान रखना यहां अतिशय हैं। कुछ विशेष करने के चक्कर में आप भूत-वर्तमान का ख्याल जरूर रखिए। नहीं तो भविष्य आपका निर्जन रहेगा।

रानी प्रियंका वल्लरी
लेखिका

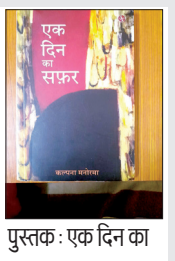
समीक्षा

खूबसूरत कहानियां

भारतीय सामाजिक परिदृश्य को, उसकी तमाम विसंगतियों को प्रभावशाली कथ्य के माध्यम से अपने विवेचनात्मक ट्रीटमेंट के द्वारा जिस तरह कहानीकार कल्पना मनोरमा ने इन बारह कहानियों का सृजन किया वह इस संग्रह 'एक दिन का सफर' को महत्वपूर्ण बनाता है।

'कितनी कैदें' मुख्य रूप से दो बहनों की भावनाओं को दर्शाती है। एक-एक बात को रचनाकार ने जिस बारीकी से कलमबद्ध किया उससे स्पष्ट हो जाता है कि कथ्य को भीतर से जीकर इस रचना को जन्म दिया गया है। 'गुनिता की गुड़िया' चार पीढ़ियों के सोच में आने वाले उत्तरोत्तर बदलाव पर आधारित है। बेटियों के लिए सपने देखना और टैलेंटेड होना कितना जरूरी है इस बात पर विशेष जोर दिया गया है।

शीर्षक कहानी 'एक दिन का सफर' आज के समाज और मनुष्य के चरित्र का बेहतरीन विश्लेषण करती है। बहुत सरल और सहज भाषा शैली में लिखी हुई कहानी में गजब की पठनीयता है। 'आखिरी मोड़' रिश्तों के स्याह-सफेद पक्ष को उजागर करती एक बहुत सुंदर रचना है। 'नमक भर कुछ और' अपने ड्रामेटिक अप्रोच के कारण अपना प्रभाव लंबे समय तक के लिए छोड़ जाती है। संग्रह की अन्य कहानियां 'दुख का बोनसाई', 'स्त्रियां धूमकेतु नहीं होती' तथा 'कोचिंग रूम' आदि भी पाठक का ध्यान खींचती हैं। कुल मिलाकर कल्पना मनोरमा का नया कहानी संग्रह 'एक दिन का सफर' आज के दौर की एक अहम पुस्तक के रूप में अपनी उपस्थिति दर्ज करा जाता है।



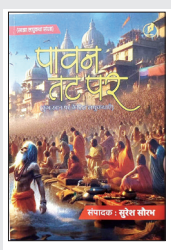
पुस्तक : एक दिन का सफर
लेखक : कल्पना मनोरमा
प्रकाशक : अनन्य प्रकाशन, दिल्ली
वर्ष : 2025
समीक्षक : श्याम सुंदर चौधरी, कानपुर

आस्था व विवेक का उजला संगम

सुरेश सौरभ हिंदी साहित्य जगत में एक प्रतिष्ठित और बहुआयामी रचनाकार के रूप में जाने जाते हैं। उनकी भाषा में गहन संवेदना है, तो विचारों में सामाजिक यथार्थ का तीक्ष्ण दृष्टिकोण। वे उन साहित्यकारों में से हैं, जिनके लेखन में न केवल कलात्मकता, बल्कि मानवता की सच्ची पुकार सुनाई देती है। एक शिक्षक के रूप में वे नई पीढ़ी को साहित्यिक चेतना से जोड़ने का कार्य कर रहे हैं, तो एक कथाकार के रूप में वे समाज की विडंबनाओं को शब्दों के माध्यम से उजागर कर रहे हैं। "पावन तट पर" का संपादन उनके इसी संवेदनशील और सजग साहित्यकार रूप का प्रमाण है। इस साझा लघुकथा-संग्रह में उन्होंने विभिन्न दृष्टिकोणों से कुंभ जैसे विशाल सांस्कृतिक आयोजन को देखने की एक ईमानदार और बहुआयामी कोशिश की है।

यह संग्रह केवल कुंभ मेले का साहित्यिक दस्तावेज नहीं, बल्कि यह भारतीय जनमानस की आस्था, विश्वास, विरोधाभास और विवेक का प्रत्यक्ष चित्रण है। कुंभ, जो सदियों से हमारी आध्यात्मिक चेतना का प्रतीक रहा है, जहां लाखों-करोड़ों लोग पुण्य स्नान के लिए एकत्र होते हैं, वहां मानवता की असंख्य कहानियां भी जन्म लेती हैं- कुछ श्रद्धा से भरी, कुछ पीड़ा से सराबोर, कुछ प्रश्नों से दग्ध। "पावन तट पर" इन सबको अपने भीतर समेटे हुए है।

"पावन तट पर" एक ऐसा साहित्यिक संकलन है, जो अपने समय का साक्षी भी है और समाज का दर्पण भी। यह न केवल पढ़ने योग्य, बल्कि संभालकर रखने योग्य पुस्तक है- एक दस्तावेज, जो आने वाले समय में भी यह बताएगा कि साहित्यकार केवल शब्दों का जादूगर नहीं होता, वह युग का मूक इतिहासकार होता है। सुरेश सौरभ और सभी रचनाकारों को इस उत्कृष्ट साहित्यिक प्रयास के लिए साधुवाद। यह संग्रह न केवल कुंभ मेले की कथा कहता है, बल्कि मानवता के कुंभ की भी व्याख्या करता है, जहां हर मन, हर विश्वास, हर संवेदना एक साथ स्नान करती है सत्य और करुणा के पावन जल में।



पुस्तक : पावन तट पर (लघुकथा संग्रह)
संपादन : सुरेश सौरभ
प्रकाशक : समृद्ध पब्लिकेशन, दिल्ली
मूल्य : 250/- रुपये
समीक्षक- नृपेन्द्र अभिषेक नृप

व्यंग्य

मछुआरे का जाल और वोट की मछली

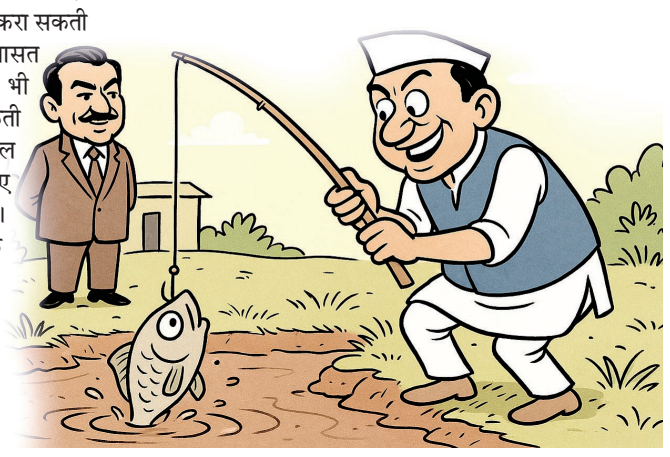
कभी तू छलिया लगता है, कभी दीवाना लगता है, कभी अनाड़ी लगता है, कभी आवारा लगता है, जैसी पंक्तियों को यदि वाक्य मानकर वर्तमान राजनीतिक चरित्रों से जोड़कर प्रयोग किया जाए, तो नई पंक्तियां उभरती हैं-कभी मैकेनिक लगता है, कभी बावर्ची लगता है, कभी मछुआरा लगता है, कभी तू जोकर लगता है। इन पंक्तियों का असर उस पर तो पड़ सकता है, जो गंभीर होता है, जिसे शब्दों के अर्थ और भाव ज्ञात न हो, उनके लिए ये पंक्तियां कोई मायने नहीं रखती। ऐसे चरित्र अपनी ही धुन में मस्त रहते हैं। उनका मानना यही रहता है, कि तू जो अच्छा समझे ये तुझ पे छोड़ा है, जीवन भर नौटंकी से मैंने नाता जोड़ा है।

राजनीति भी जाने कैसे-कैसे चरित्रों को ढो रही है। कुछ लोग राजनीति में चाल, चरित्र और चेहरे की बात तो करते हैं, मगर दूसरों के चाल, चरित्र और चेहरे की। अपना चेहरा उन्हें दूध से धुला हुआ प्रतीत होता है। ऐसे चरित्र अपने चेहरे पर पड़ी धूल को साफ करने की बजाए शीशे को साफ करने लगते हैं। शीशे पर धूल से एक डॉयलाग याद आ गया, जिनके घर शीशे के बने होते हैं, वे दूसरों के घरों पर पत्थर नहीं फेंका करते। यह साधारण वाक्य नहीं है, बल्कि एक नसीहत है, जो औरों पर बयानों की कीचड़ उछालने में जुटे रहते हैं। ऐसे में बार-बार यह नसीहत दिए जाने के बाद भी जो न सुधरे, उसे दुनिया की कोई ताकत नहीं सुधार सकती। फिर भी कुछ लोगों की आदत होती है कि वे औरों पर ऊंगली उठाने से बाज नहीं आते। औरों पर ऊंगली उठाते हैं, जब उन पर उंगली उठाई जाती हैं, तो वे तिलमिलाते हैं।

समाज में यही चल रहा है। सियासत में खासकर। सियासत जो न करा दे, सो कम है। सियासत नागिन नृत्य भी करा सकती है। सियासत मदारी भी बना सकती है। गोल टोपी भी पहनने के लिए मजबूर कर सकती है। कमीज के ऊपर जनेऊ पहनने का दिखावा करा सकती है। कबीलाई संस्कृति की पोशाक पहना सकती है। पब्लिक के बीच पब्लिक जैसा दिखने के लिए नाटक करने के लिए विवश कर सकती है। बहरहाल सियासी चरित्र बहरूपिया चरित्र से मेल खाता है। रूप भरने की कला में पारंगत होना सरल नहीं होता। स्वांग रचने के लिए स्क्रिप्ट के अनुसार रिहर्सल करनी पड़ती है। स्वांगशालाओं में प्रशिक्षण प्राप्त करना पड़ता है। सियासत में वोट का बड़ा महत्व होता है। वोट पाने के लिए स्वांग रचने पड़ते हैं। कभी किसी की किचिन में इमरती बनानी पड़ती है, कभी किसी घर में कोरमा।

कभी मैकेनिक बनना पड़ता है, कभी मछुआरा बनकर तालाब की कीचड़ में छलांग लगानी पड़ती है। इसके बाद भी कोई गारंटी नहीं होती कि वोट की मछली मछुआरे के जाल में फंस ही जाए। कई बार ऐसी जगह जाल डाल दिया जाता है, जहां मछलियां मिलती ही नहीं।

सुधाकर आशावादी
सेवानिवृत्त प्रोफेसर



आकांक्षाओं की भेंट चढ़ता बचपन

किताबी ज्ञान के साथ व्यावहारिक ज्ञान भी जरूरी

सुंदर और सलोनी एक मध्यमवर्गीय दंपत्ति हैं। आमदनी छोटी ही है, लेकिन जिंदगी बड़ी जीते हैं। भविष्य के लिए बहुत संचय करने की अपेक्षा वर्तमान को खुलकर जीने में विश्वास रखते हैं। फिजूलखर्च भी नहीं करते और न ही शौक को संचय की भेंट चढ़ाते हैं। ईश्वर ने एक पुत्र दिया है, जो अभी तीन साल का ही है। सुंदर और सलोनी ने इसे ऐसे पाला है कि बच्चा अंग्रेजी के अलावा कुछ नहीं समझता। पति-पत्नी बच्चे के जन्म से ही, उससे अंग्रेजी में ही बात करते। आपस में हिंदी में बात करते, लेकिन बच्चे से अंग्रेजी में। मोबाइल पर कार्टून, बालकथाएं, कविताएं आदि अंग्रेजी में ही दिखाते-सुनाते। सुंदर एक छोटे स्तर का सरकारी कर्मचारी है और सलोनी एक घरेलू महिला होने के साथ-साथ एक डिजिटल क्रियेटर भी है, हिंदी में अच्छी शिक्षाप्रद ब्लॉग/वीडियो बनाती है और अच्छी संख्या में फॉलोवर्स भी हैं। कुछ कमाई इस जरिए भी हो जाती है। दोनों हिंदी भाषी राज्य के ग्रामीण परिवेश में पले-बढ़े हैं और बचपन से अंग्रेजी शिक्षा के अभाव को ही अपने बहुत सफल न हो पाने का कारण मानते हैं। दोनों मिलकर अपने पुत्र की अंग्रेजी आधारशिला इतनी मजबूत कर देना चाहते हैं कि जिससे उसे भविष्य में अंग्रेजी के कारण कोई समस्या न हो।

पंकज शुक्ला
वरिष्ठ लेखक

हिंदी आनी भी जरूरी

सुंदर और सलोनी जैसी लाखों दंपत्तियां देश में हैं, जो शिशु के पहले क्रंदन से पहले ही उसका भाग्य बनाने की रूपरेखा तय कर देते हैं। बच्चे की सफलता के मानदंड अपनी निष्फलता से तय करते हैं, लेकिन यहां उस बच्चे की मनोस्थिति को समझना भी आवश्यक है। उसका बचपन सुंदर और सलोनी की अंग्रेजी तक सिमट कर रह गया है। समाज में वह आनंद का कम और कौतूहल का विषय अधिक बन गया है। वह अभी ठीक से स्वयं को अभिव्यक्त नहीं कर पा रहा, किंतु क्या उसे अपने पास-पड़ोस के बच्चों के साथ खेलने का मन नहीं करता होगा? क्या अन्य बच्चों को अपने बाबा-दादी, नाना-नानी आदि के साथ किलोल करता देख उसके मन में भी वही आनंद प्राप्त करने के भाव नहीं आते होंगे? क्या जब कोई घर आया कोई मेहमान जब उससे बात करने में असहज होता होगा, तो उसका भी मन मसोसता नहीं होगा? क्या वह बचपन से ही स्वयं को एक नुमाइशी वस्तु नहीं समझने लगा होगा? क्या सुंदर और सलोनी ने उसे नवजात अवस्था से ही एक प्रकार के सामाजिक एकाकीपन (social isolation) की आदत नहीं डाल दी? बहुत संभव है कि अब यह बच्चा धीरे-धीरे इस एकाकीपन का आदि हो जाएगा। बहुत संभव है कि एक नुमाइशी परवरिश की आधारशिला पर एक कृत्रिम व्यक्तित्व खड़ा होगा, जिसमें मनसा, वाचा और कर्मणा के बीच कोई सामंजस्य नहीं होगा। तीन साल के इस बच्चे को आगे स्कूल में यदि संपूर्ण अंग्रेजी वातावरण न मिला, तो उसे मित्र बनाने तथा अपने मनोभावों को साझा करने में और दिक्कत होगी। एक ऐसा स्कूल ढूंढना होगा, जिसमें हिंदी न विषय स्वरूप पढ़ाया जाता हो और न ही किसी विषय का माध्यम ही हिंदी हो। कुछ वर्षों बाद जिस अवस्था में बाकी बच्चे अंग्रेजी सीखना शुरू करेंगे, उस अवस्था में यह बालक हिंदी सीखना शुरू करेगा, क्योंकि हिंदी के बिना तो काम चलना ही नहीं है।

हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि हमारी नजर में ब्रिटेन, अमेरिका, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया जैसे आदर्श फॉरवर्ड देश, जिनकी मातृभाषा ही अंग्रेजी है, वहां भी बच्चों की सफलता और निष्फलता का अनुपात हमारे देश जितना ही है, बल्कि इन देशों में भारतीय मेधा की अधिक मांग है, जिसके कारण भारत प्रतिभा पलायन जैसी विकट समस्या का सामना कर रहा है। क्या उन्हें भारतीय अंग्रेजी की दरकार है? नहीं। अंग्रेजी तो उनका बच्चा-बच्चा बोलता है। उन्हें दरकार होती है उन भारतीय मूल्यों से परिपूर्ण एक व्यक्तित्व की जो नौकरी को प्रोफेशन नहीं 'रोजी-रोटी' समझकर कार्य करता है, सत्यनिष्ठा से, लगन से, मेहनत से और ईमानदारी से। ऐसे व्यक्तित्व संलग्न क्षेत्र में न केवल स्वयं गतिशीलता बनाए रखते हैं, बल्कि दूसरों को भी प्रेरित करते हैं। स्वदेश में रोजगार की बात की जाए, तो समाज में निरंतर बढ़ता भौतिकवाद और क्षीण होती नैतिकता के मद्देनजर अब सरकारी और प्राइवेट दोनों क्षेत्रों में अब नंबरों से अधिक पर्सोनालिटी टेस्ट पर फोकस बढ़ता जा रहा है। कैंडिडेट के मनोविज्ञान और संवेदनशीलता के साथ-साथ उसकी नैतिकता, वैयक्तिक अक्षुण्णता और कौशल (ethics,integrity and aptitude) का परीक्षण अब परीक्षण संस्थानों का केंद्र बिंदु बन गया है। किताबी ज्ञान से अधिक व्यावहारिक ज्ञान तथा सामाजिक संवेदनशीलता के परीक्षण पर बल दिया जाने लगा है। मनोवैज्ञानिक परीक्षण के लिए एक अलग स्थापित प्रक्रिया है तथा साक्षात्कार में ज्ञान की अपेक्षा व्यक्तित्व परीक्षण किया जाता है। वर्तमान समय का दुःखद सत्य यह है कि जिस उम्र में बच्चों के व्यक्तित्व की आधारशिला रखी जानी चाहिए, उस नन्हीं सी उम्र में ही उसके उर्वर मानसधरा में महत्वाकांक्षाओ के बीज बो दिए जाते हैं, जिन्हें इंटरनेट की खाद डालकर पोसा जाता है और निज संस्कृति एवं सभ्यता को कीट-पतंगे जानकर उन्हें पाश्चात्यीकरण नामक कीटनाशक के प्रयोग से दूर कर दिया जाता है। इसके बाद स्नातक/अनुस्नातक होने के बाद ये ही बच्चे 'पर्सनालिटी डेवेलपमेंट' के लिए कई हजार रुपयों के कोर्स करते हैं, जो गुण बचपन में सीख लिए जाने चाहिए थे, वे युवावस्था में सीखने का प्रयास किया जाता है। ये कोचिंग इन गुणों का किताबी ज्ञान तो दे देते हैं, किंतु व्यावहारिक ज्ञान नहीं दे पाते। कारण इन्हें व्यवहार में उतारने का समय ही नहीं मिल पाता कैंडिडेट्स को। अंततः नैतिक दुविधाओं से संबंधित प्रश्नों का मर्म ग्रहण कर उनका विवेकशील उत्तर नहीं दे पाते।

बचपन से संस्कार देना जरूरी

माता-पिता की आकांक्षाओं के बोझ तले पले-बढ़े बच्चे आगे जाकर इतने महत्वाकांक्षी हो जाते हैं कि करियर बनाने हेतु समय से विवाह नहीं करते, कम से कम छुट्टियां लेकर घर-परिवार से अधिक से अधिक समय तक दूर रहने पर उनका मन नहीं मसोसता। मां की साड़ी और पिता के कुर्ते से महंगा ब्रांडेड अंडरवियर पहनने में गर्व अनुभव करते हैं। रोटी सेकते हुए मां के हाथ न जलें, इसलिए चिमटा लेने का उनके पास समय नहीं रहता। वृद्ध मां-पिता की तमाम आशाएं जैसे कि नाती-पोते के साथ खेलना, बेटे-बहू से संबल पाना आदि कॅरिअर की भेंट चढ़ जाती हैं।

अतः यह आवश्यक है कि प्रथम 6-10 वर्षों तक बच्चों में अच्छी आदतें और अच्छे संस्कार डालने पर जोर दिया जाए। सत्य, करुणा, सामाजिक मूल्य, बड़ों का सम्मान करना, मिलनसारिता आदि गुणों का निरूपण किया जाए। एक अध्यात्मिक वातावरण से उसका सरोकार कराया जाए। नातों-रिश्तों की पहचान कराई जाए। इस उम्र में बच्चों को पवित्र माहौल देना और उनसे पूजा-पाठ जैसे कार्य करवाना भी आवश्यक है, जो उसके मन में एक अध्यात्मिक चेतना को जागृत करे। घर, परिवार या समाज/सोसाइटी में कोई आयोजन होने पर उन्हें एक कमरे में बंद होकर किताबें चाटने के लिए न कहकर उन आयोजनों की योजना निर्माण तथा क्रियान्वयन में उन्हें सम्मिलित करें। घर से किन परिवारों के निमंत्रण के संबंध हैं और किन संबंधों की क्या महत्ता है, इसका परिचय कराएं।

कार्टून की जगह धार्मिक तथा पौराणिक कथाओं को देखने-सुनने में बढ़ाएं रुचि

अंग्रेजी में लगभग समान उच्चारित होने वाले दो शब्द हैं-कॅरिअर (career) तथा carrier (केरियर)। 'Carrier (केरियर)' का अर्थ 'वाहक' या 'संवाहक' है। बच्चों को 'Carrier (केरियर)' बनाएं, मूल्यों का, आदर्शों का, परंपराओं का, तीज-त्योहारों का, संस्कृति का। उन्हें 'वैभव' की अपेक्षा 'यश' और 'कीर्ति' को अधीमान देना सीखाना होगा। यदि यह आधारशिला मजबूत होगी तभी बच्चे एक अच्छा कॅरिअर (career) बनाने के साथ-साथ अपने उत्तरदायित्वों के केरियर (carrier) अर्थात संवाहक बनकर स्वयं के लिए तथा परिवार, समाज और राष्ट्र के लिए उपादेय सिद्ध होंगे। जब माता-पिता द्वारा बचपन के माथे से आकांक्षाओं का बोझ हटा दिया जाएगा, तभी उनकी वृद्धावस्था के माथे से बच्चों की महत्वाकांक्षाओं का बोझ हट पाएगा।

सर्दियों में ट्रेंड कर रहे स्टाइलिश विंटर बूट्स

सर्दियों का मौसम शुरू होते ही हर कोई अपने वॉर्डरोब के विंटर कलेक्शन को अपडेट करने में लग जाता है। गर्म कपड़ों के साथ-साथ फुटवियर भी इस मौसम का बेहद महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। खासकर महिलाएं विंटर में ऐसा विकल्प पसंद करती हैं, जो स्टाइल के साथ आराम और गर्माहट भी दे सकें। ऐसे में विंटर बूट्स उनके लिए एक परफेक्ट चॉइस बनकर सामने आते हैं। ये न केवल ठंड से बचाते हैं, बल्कि किसी भी आउटफिट में मॉडर्न और ट्रेंडी टच भी जोड़ते हैं।

आजकल मार्केट में इतने स्टाइलिश और कंफर्टेबल बूट्स उपलब्ध हैं कि इन्हें हर तरह के विंटर लुक के साथ आसानी से मैच किया जा सकता है। अगर आप भी इस सीजन अपने विंटर लुक को ग्लैमरस और स्मार्ट बनाना चाहती हैं, तो इन ट्रेंडिंग बूट्स के बारे में जरूर जानें। यहां हम आपके लिए कुछ चुनिंदा और फैशनेबल बूट्स डिजाइन लेकर आए हैं, जिन्हें आप अपने स्टाइल और कंफर्ट दोनों के अनुसार चुन सकती हैं।

■ एंकल बूट्सः हर आउटफिट पर सुपर स्टाइलिश

सर्दियों में एंकल बूट्स का क्रेज हमेशा रहता है। जींस, स्कर्ट, स्वेटर ड्रेस और यहां तक कि शॉर्ट ड्रेसेज के साथ ये शानदार लगते हैं। ये पैरों को गर्म रखते हुए पूरे लुक में स्लीक और स्मार्ट टच जोड़ते हैं। लेदर, सूएड और ब्लॉक हील वाले कई स्टाइलिश विकल्प बाजार में उपलब्ध हैं।

■ फर (Fur) बूट्सः अल्ट्रा कंफर्ट और क्यूटनेस का मेल

फर बूट्स सर्दियों का सबसे क्यूट और कंफर्टेबल फुटवियर हैं। इनकी फरी लाइनिंग पैरों को गर्म रखती है और बाहरी डिजाइन पूरे आउटफिट में एडोरेबल टच देती है। ट्रैवल, शॉपिंग और कैजुअल आउटिंग के लिए ये एकदम परफेक्ट हैं। अगर आपको सॉफ्ट और वॉर्म टच पसंद है, तो इसे जरूर ट्राय करें।

■ लेदर बूट्सः क्लासिक और एलीगेंट

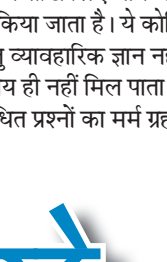
लेदर बूट्स कभी आउट ऑफ फैशन नहीं होते। ये मजबूत, टिकाऊ और बेहद एलीगेंट दिखते हैं। ऑफिस, डिनर, कैजुअल डे आउट-हर मौके पर ये शानदार लगते हैं। ब्लैक, ब्राउन और टैन शेड खासतौर पर डेनिम, जैकेट और कोट के साथ बहुत क्लासी दिखते हैं।

■ नी-हाई बूट्सः पाएं ग्लैमरस लुक

अगर आप बोल्ड और आकर्षक लुक चाहती हैं, तो नी-हाई बूट्स परफेक्ट हैं। ये पैरों को पूरी तरह कवर कर ठंड से बचाते हैं और स्कर्ट, शॉर्ट्स, लॉन्ग कोट तथा स्वेटर ड्रेसेज के साथ बेहद ग्लैमरस लगते हैं। ब्लैक और कॉफी कलर में ये सबसे ज्यादा लोकप्रिय हैं। फोटोज में भी ये बेहद स्टाइलिश दिखते हैं।

■ ब्लॉक-हील बूट्सः आराम और स्टाइल भी

अगर आपको हील पसंद है, लेकिन कंफर्ट भी चाहिए, तो ब्लॉक-हील बूट्स आपके लिए सही हैं। ये पैरों को सपोर्ट देते हैं और लंबे समय तक पहनने पर भी परेशानी नहीं होती। स्किनी जींस, कोट, ट्रेंच कोट और स्कर्ट्स के साथ ये बेहद खूबसूरत लगते हैं। साथ ही पार्टी और आउटिंग के लिए बेस्ट हैं।



■ चेल्सी बूट्सः सरल, स्टाइलिश और हर दिन के लिए बेस्ट

चेल्सी बूट्स अपनी सिंपल और स्लीक डिजाइन के कारण तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। फ्लैट और आरामदायक होने के कारण ये ऑफिस और रोजाना पहनने के लिए शानदार विकल्प हैं। डेनिम, टर्टल-नेक स्वेटर और कोट के साथ ये बेहद स्टाइलिश लगते हैं।

■ लॉन्ग बूट्सः पाएं रॉयल, स्टाइलिश लुक

लॉन्ग बूट्स विंटर फैशन का रॉयल हिस्सा हैं। ये घुटनों से ऊपर तक आते हैं, जिससे लुक बेहद क्लासी दिखाई देता है। लंबे कोट, स्वेटर ड्रेसेज, शॉर्ट स्कर्ट और बॉडीकॉन ड्रेस के साथ इन्हें पहनने पर आपका पूरा विंटर स्टाइल आकर्षक और एलिगेंट दिखता है।

■ कॉम्बैट बूट्सः फैशन और कंफर्ट का मजबूत कॉम्बिनेशन

मॉडर्न, रफ-टफ और स्पोर्टी लुक पसंद करने वालों के लिए कॉम्बैट बूट्स बेहतरीन हैं। दिखने में भारी, लेकिन आजकल हल्के और आरामदायक बनाए जाते हैं। जींस, हुडी, लेदर जैगिंग्स और ओवरसाइज्ड जैकेट के साथ इन्हें पेयर करने पर लुक बेहद कूल दिखाई देता है। ठंडे और बर्फीले इलाकों में ये सबसे उपयोगी माने जाते हैं।

तिल के लड्डू

सर्दियों का मौसम आते ही रसोई में तिल की खुशबू अपने-आप फैलने लगती है। तिल को भारतीय परंपराओं में खास स्थान दिया गया है-यह न सिर्फ संक्रांति और पूजा-विधियों में शुभ माना जाता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से भी बेहद फायदेमंद है। तिल शरीर को प्राकृतिक गर्माहट देता है, इम्यूनिटी मजबूत करता है और हड्डियों को भी पोषण प्रदान करता है। ठंड के मौसम में तिल से बनी मिठाइयों का स्वाद और ऊर्जा दोनों ही मन को सुकून देते हैं। इन्हीं में से एक है तिल के लड्डू, एक पारंपरिक, पौष्टिक और बेहद स्वादिष्ट मिठाई, जो बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को पसंद आती है। मावा, तिल और गुड़ के मेल से बनने वाले ये लड्डू स्वाद में जितने लाजवाब होते हैं, बनाना उतना ही आसान है। आइए आज आपको बताते हैं, सर्दियों का यह खास, पौष्टिक और देसी फ्लेवर से भरा तिल का लड्डू बनाना।

सामग्री

- मावा – 500 ग्राम
- सफेद तिल – 250 ग्राम (हल्का भुना हुआ)
- गुड़/गुड़ की खांड – 500 ग्राम (अपने स्वाद के अनुसार)
- घी – 2 बड़े चम्मच
- इलायची पाउडर – टी स्पून
- कटा हुआ मेवा (बादाम/पिस्ता) – 2 टेबल स्पून (वैकल्पिक, लेकिन स्वाद बढ़ाता है)

बनाने की विधि

ऋतु चौधरी
फूड ब्लॉगर

सबसे पहले आप तिल को धीमी आंच पर हल्का सुनहरा होने तक भूनें। इससे तिल की नमी निकल जाती है और खुशबू भी बढ़ जाती है। इसके बाद इसको ठंडा होने पर इन्हें मिक्सर में डालकर हल्का पाउडर बना लें। बहुत महीन पाउडर न करें, थोड़ी दानेदार बनावट लड्डू में स्वाद बढ़ाती है। फिर एक कड़ाही में घी गर्म करें। इसमें मावा डालकर धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए हल्का गुलाबी-सुनहरा होने तक भूनें। मावा की खुशबू और रंग बदलने पर गैस बंद कर दें। अब भुना हुआ मावा थोड़ा ठंडा होने पर, उसमें तिल पाउडर मिलाएं। साथ में इलायची पाउडर, गुड़ या खांड और कटा हुआ मेवा डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। मिश्रण बहुत गर्म न हो, वरना गुड़ पिघल जाएगा और लड्डू बांधने में मुश्किल होगी। जब मिश्रण गुनगुना हो जाए, तब हाथ में थोड़ा घी लगाकर छोटे-छोटे गोल लड्डू आकार दें। सभी लड्डू बनाकर प्लेट में रख लें और 10-15 मिनट सेट होने दें। तैयार हैं गर्मियों में गर्माहट देने वाले स्वादिष्ट तिल के लड्डू! इनकी खुशबू, स्वाद और पौष्टिकता, तीनों ही ठंडी सर्दियों में शरीर और मन को ऊर्जा से भर देते हैं।