

हर वर्ष 10 दिसंबर को हम सब अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस मनाते हैं। यह दिवस केवल औपचारिकताओं के लिए नहीं, बल्कि मानव इतिहास के उन संघर्षों, बलिदानों और चेतन प्रयासों की स्मृति है, जिनका उद्देश्य था, मानव मात्र की गरिमा, स्वतंत्रता और समानता की रक्षा अर्थात जहां मानव गरिमा सुरक्षित नहीं, वहां सभ्यता भी सुरक्षित नहीं हो सकती। मानव इतिहास के प्रत्येक युग में शक्ति, सत्ता और व्यवस्था रही है, परंतु हर युग में मनुष्य की गरिमा सुरक्षित रही हो, ऐसा नहीं कहा जा सकता। अनेक सभ्यताएं विकसित हुईं, पर अनेक मानवाधिकारों के अभाव में नष्ट भी हो गईं। इसलिए मानवाधिकारों की अवधारणा केवल आधुनिक राजनीतिक विमर्श नहीं, बल्कि मानव अस्तित्व और मानवता की प्रथम शर्त भी है। आज जब विश्व तकनीकी रूप से उन्नत है, पर नैतिक रूप से अस्थिर, जब कानून लिखे जा रहे हैं, पर समान रूप से लागू नहीं हो पा रहे, तब मानवाधिकार दिवस का महत्व और भी बढ़ जाता है।



पटना की अंबिका (बदला हुआ नाम) हर सुबह की तरह उस दिन भी मोबाइल पर बैंक बैलेंस चेक कर रही थीं। स्क्रीन पर नजर गई, तो दिल सहम गया- अकाउंट से 42,000 रुपये गायब थे। एक दिन पहले ही उन्हें एक ईमेल आया था, जिसमें बैंक अधिकारी बनकर केवाईसी अपडेट करने को कहा गया था। अंबिका ने बिना सोचे विलक किया और अपनी जानकारी भर दी। उन्होंने लगा था कि यह बस एक साधारण प्रक्रिया है, लेकिन यह एक गहरा साइबर जाल था। घबराहट, पछतावा और डर-तीनों ने एक साथ घेर लिया। पर उनकी सबसे बड़ी राहत यह रही कि उन्होंने कुछ महीने पहले साइबर इंश्योरेंस ले रखा था। शिकायत दर्ज होते ही कंपनी ने तुरंत मदद शुरू की, राशि वापस मिली और तकनीकी टीम ने उनका अकाउंट सुरक्षित भी कर दिया। अंबिका जैसे लाखों लोग रोज डिजिटल दुनिया से जुड़े हैं। हम मानते हैं कि मोबाइल पर आ रही हर नोटिफिकेशन, हर मैसेज और हर लिंक सुरक्षित है, लेकिन हकीकत कहीं ज्यादा खतरनाक है। साइबर अपराधी हमारी एक छोटी-सी चूक का फायदा उठाकर हमारे पैसे, पहचान और निजता तक पर हमला कर देते हैं। ऐसे समय में साइबर इंश्योरेंस डिजिटल युग का वह कवच बनकर सामने आता है, जो न केवल हमारे नुकसान की भरपाई करता है, बल्कि हमें तकनीकी और मानसिक सहारा भी देता है।



लोक दर्पण

मानवाधिकार

समानता की ओर एक कदम

भारतीय संस्कृति में मानवाधिकार की अवधारणा

मानवाधिकार को अक्सर पश्चिमी अवधारणा बताने का प्रयास किया जाता है, किंतु यह ऐतिहासिक रूप से अधूरा और बौद्धिक रूप से एक भ्रमित दृष्टिकोण है। भारतीय संस्कृति में मानवाधिकारों की भावना हजारों वर्ष पुरानी है। वसुधैव कुटुम्बकम् –“संपूर्ण पृथ्वी एक परिवार है” यह केवल एक आदर्श वाक्य नहीं, बल्कि मानव समानता का वैश्विक सिद्धांत है। हर प्रार्थना में उद्घोष किया जाने वाला वाक्य सर्वे भवतु सुखिनः, प्राणियों में सद्भावना हो, विश्व का कल्याण हो, स्वयं में मानवाधिकारों का दर्पण है। राजनीति शास्त्र के सिरमौर आचार्य चाणक्य का अर्थशास्त्र मात्र मानवाधिकारों का घोषणापत्र नहीं है।

अपितु मानव गरिमा पर आधारित राज्य कर्तव्यों का प्राचीन संविधान है। सम्राट अशोक ने तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में धार्मिक सहिष्णुता दया, पशु अधिकार और नारी सुरक्षा जैसे सिद्धांतों को राज्य नीति बनाया। अशोक के शिलालेख और धम्म आज भी मानवाधिकारों का प्रारंभिक दस्तावेज माने जा सकते हैं।

भारतीय संविधान : मानवाधिकारों का जीवित दस्तावेज

भारत का संविधान आधुनिक विश्व में मानवाधिकारों के सबसे व्यापक ढांचों में से एक है, जो नागरिकों के मौलिक अधिकारों की बात करता है। संविधान का अनुच्छेद 14 से 18 समानता का अधिकार देता है, वहीं अनुच्छेद 19 से 22 स्वतंत्रता का अधिकार देता है। अनुच्छेद 25 से 28 धार्मिक स्वतंत्रता की बात करता, वहीं अनुच्छेद 21 को, तो भारतीय न्यायपालिका ने ‘मानवाधिकारों की आत्मा’ कहा है, जो नागरिकों के जीवन और गरिमा की बात करता है, जो प्रत्येक व्यक्ति को जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार देता है। विश्व में भारत अकेला ऐसा देश है, जिसने मानवाधिकारों के साथ-साथ नागरिक कर्तव्यों को भी संवैधानिक दर्जा दिया है, जो भारतीय दृष्टिकोण की प्राचीन परंपरा एवं परिपक्वता को दर्शाता है। भारतीय संविधान के नीति-निदेशक तत्व राज्य को यह निर्देश देते हैं कि शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक न्याय गरिमापूर्ण जीवन के अभिन्न अंग हैं, जिसे प्रत्येक नागरिक को उपलब्ध कराया जाए।

वैश्विक वर्तमान परिदृश्य में मानवाधिकारों की स्थिति

आज मानवाधिकार केवल नैतिक विषय नहीं रहे। ये राजनयिक दबाव और कूटनीति का हथियार बन गए हैं। आर्थिक प्रतिबंधों का आधार बन जाते हैं और कभी-कभी तो सैन्य हस्तक्षेप का औचित्य भी बनते हैं। मानवाधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा को स्वीकार किए हुए दशकों बीत गए, लेकिन आज भी दुनिया के कई देशों में नागरिक अपने अधिकारों के लिए भीख नहीं, संघर्ष कर रहे हैं। यह विडंबना नहीं, बल्कि आधुनिक विश्व व्यवस्था पर एक कठोर आरोप है कि जहां मानवाधिकारों की सबसे अधिक बातें होती हैं, वहीं मनुष्य सबसे अधिक असुरक्षित है। यह भी स्पष्ट होना चाहिए कि मानवाधिकार केवल कमजोर देशों की समस्या नहीं है। कई जगह वे सत्ता की सुविधा बन चुके हैं, जहां स्वीकार हो, तो मानवाधिकार और असहज हों, तो “राष्ट्रीय हित”। ईरान में मानवाधिकार उल्लंघन किसी युद्ध या आपातकाल का परिणाम नहीं, बल्कि राज्य की घोषित नीति बन चुका है। यहां प्रश्न वस्त्र का नहीं, बल्कि उस अधिकार का है कि क्या महिला को अपने शरीर, जीवन और अभिव्यक्ति पर अधिकार है या नहीं। अफगानिस्तान में बालिकाओं की शिक्षा पर प्रतिबंध केवल प्रशासनिक निर्णय नहीं, बल्कि भविष्य को अपराध घोषित करने जैसा है। जब किसी समाज की आधी आबादी को सोचने, पढ़ने और सपने देखने से रोका जाए, तो वहां मानवाधिकार नहीं केवल भय शेष रहता है। म्यांमार का अनुभव बताता है कि जहां लोकतंत्र छीना जाता है, वहां मानवाधिकार स्वतः दम तोड़ देते हैं। सेना के शासन में नागरिक स्वतंत्रता, न्याय और गरिमा तीनों औपचारिक शब्द बन जाते हैं। चाहे यूक्रेन हो या अन्य युद्धग्रस्त क्षेत्र, हर संघर्ष में सबसे पहले मानवाधिकार ही मारे जाते हैं। गोली किसी संविधान, किसी अंतर्राष्ट्रीय दस्तावेज या किसी दिवस को नहीं पहचानती। वर्तमान की वैश्विक सच्चाई यह है कि कुछ देश मानवाधिकारों का उल्लंघन करते हैं, कुछ देश मानवाधिकारों की राजनीति करते हैं और कुछ देश तो ऐसे हैं, जो मनवाधिकारों का उल्लंघन ही नहीं उस पर राजनीति भी करते हैं। इसी दोहरे मानदंड के कारण मानवाधिकार की अवधारणा पर ही प्रश्न उठते हैं। यह मानवाधिकार विमर्श की सबसे बड़ी कमजोरी है। विश्व के देश और राज्य जब अपने कर्तव्यों में विफल होते हैं, जब न्यायालय भी दबाव में होते हैं, जब नागरिक, महिलाएं या बच्चे असहाय होते हैं, तब मानवाधिकार ही अंतिम नैतिक सुरक्षा कवच बनकर प्रस्तुत होता है।

साइबर इंश्योरेंस

डिजिटल ठगी से रक्षा का नया हथियार

क्या है साइबर इंश्योरेंस और क्यों जरूरी है

साधारण शब्दों में कहें, तो साइबर इंश्योरेंस वह सुरक्षा पॉलिसी है, जो ऑनलाइन ठगी, हैकिंग, डेटा चोरी या किसी भी तरह के साइबर अपराध से होने वाले आर्थिक नुकसान की भरपाई करती है, लेकिन इसकी उपयोगिता सिर्फ पैसों की वापसी तक सीमित नहीं रहती। यह पॉलिसी आपको तकनीकी सहायता, कानूनी मदद, डेटा रिकवरी और जरूरत पड़ने पर मानसिक तनाव से निपटने के लिए काउंसलिंग जैसे महत्वपूर्ण सहारे भी प्रदान करती है। यानी डिजिटल दुनिया चाहे जितनी तेज और आधुनिक क्यों न हो, उसके साथ आने वाले खिपे जोखिमों को कम करने का जिम्मा साइबर इंश्योरेंस ही निभाता है। आज के समय में यह सुरक्षा इसलिए और जरूरी हो गई है, क्योंकि डिजिटल जीवन में हम हर दिन ऐसे सूक्ष्म खतरों से घिरे रहते हैं, जिनका अंदाजा भी नहीं होता। न जाने कौन-सा ईमेल असली है या नकली, कौन-सी लिंक सुरक्षित है या जाल बिछाकर बैठी है, किस ऐप में मालवेयर छुपा है या कब कोई ठग हमारी पहचान चुराकर उसका गलत इस्तेमाल कर ले। साइबर हमले अचानक होते हैं और एक पल में बड़ा नुकसान करा सकते हैं। ऐसे समय में साइबर इंश्योरेंस एक भरोसेमंद ढाल बनकर खड़ा होता है, जो मुसीबत में न केवल आपका आर्थिक सहारा बनता है, बल्कि डिजिटल जीवन के प्रति आपका आत्मविश्वास भी कायम रखता है।

डिजिटल सुविधा के साथ बढ़ता खतरा

ऑनलाइन काम जितने तेज हुए हैं, साइबर अपराधियों की चालें उससे भी ज्यादा चतुर हो गई हैं। डिजिटल सुविधाओं ने जिंदगी आसान की है, पर अनदेखे जोखिम कई गुना बढ़ा दिए हैं। एक फर्जी ईमेल या लिंक बैंक अकाउंट खाली कर सकता है, मालवेयर चुपचाप डेटा मिटा सकता है और ठग पहचान चुराकर आपके नाम पर लोन तक खुलवा सकते हैं। ये हमले अचानक होते हैं और एक विलक महीनों की मेहनत को खतरों में डाल सकते हैं। ऐसे समय में साइबर इंश्योरेंस अनिवार्य सुरक्षा ढाल बनकर आर्थिक नुकसान की भरपाई ही नहीं करता, बल्कि यह भरोसा भी देता है कि डिजिटल संकट में आप अकेले नहीं हैं।

किन-किन ऑनलाइन खतरों में देता है साइबर इंश्योरेंस मदद

- अकाउंट से पैसे चोरी होना :** फिशिंग, स्फूफिंग या हैकिंग जैसे साइबर हमलों में एक गलत क्लिक आपका बैंक खाता खाली कर सकता है। ऐसे हालात में साइबर इंश्योरेंस आपका आर्थिक सहारा बनता है। आप जितनी राशि का कवर लेते हैं, नुकसान की भरपाई उसी सीमा तक की जाती है। यानी यदि आपने 5 लाख का कवर लिया है, तो उतने तक का वित्तीय सुरक्षा कवच आपको मिलता है।
- पहचान की चोरी (Identity Theft) :** आजकल साइबर ठग आधार नंबर, पैन, मोबाइल नंबर और सोशल मीडिया प्रोफाइल जैसी संवेदनशील जानकारीयों चुराकर आपकी नकली पहचान तैयार कर लेते हैं। इससे वे फर्जी लोन, क्रेडिट कार्ड या बैंक खाते खोलकर भारी नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे मामलों में साइबर इंश्योरेंस पहचान मॉनिटरिंग, डेटा रिकवरी, क्रेडिट स्कोर निगरानी, कानूनी सहायता और आय के नुकसान की भरपाई जैसे महत्वपूर्ण सहारे प्रदान करता है।
- मालवेयर या डेटा ब्रीच :** मोबाइल, लैपटॉप या किसी भी स्मार्ट डिवाइस में मालवेयर घुसने पर फाइलें खराब हो सकती हैं, डिवाइस बेहद स्लो होकर काम करना बंदकर सकता है और महत्वपूर्ण डेटा भी मिट सकता है। ऐसे मामलों में साइबर इंश्योरेंस आईटी विशेषज्ञों की सहायता, डेटा रिकवरी, मालवेयर हटाने और सिस्टम को पहले जैसी सुरक्षित स्थिति में बहाल करने की सेवाएं प्रदान कर आपकी

- डिजिटल सुरक्षा सुनिश्चित करता है।
- आपकी गलती से दूसरों को नुकसान (Third Party Liability) :** यदि आपके डिवाइस से अनजाने में भेजा गया वायरस किसी अन्य व्यक्ति को नुकसान पहुंचा दे, तो वह आप पर दावा कर सकता है। ऐसी स्थिति में साइबर इंश्योरेंस तीसरे पक्ष के नुकसान की भरपाई के साथ वकील की फीस और अन्य कानूनी खर्चों का भी सहारा देता है।
- साइबर बुलिंग या स्टॉकिंग :** ऑनलाइन हैरसमेंट, खासकर बच्चों के लिए, गहरा मानसिक तनाव पैदा कर सकती है और उनके आत्मविश्वास पर असर डालती है। ऐसे मामलों में साइबर इंश्योरेंस काउंसलिंग, जरूरत पड़ने पर स्कूल बदलने का खर्च और सुरक्षा से संबंधित अन्य आवश्यक सहायता प्रदान कर परिवार का सहारा बनता है।
- साइबर एक्सटॉर्शन :** हैकर्स अक्सर सिस्टम लॉक कर रैनसम की मांग करते हैं और संवेदनशील डेटा लीक करने की धमकी देते हैं। ऐसी स्थिति में साइबर इंश्योरेंस सिस्टम अनलॉक कराने, एक्सटॉर्शन से निपटने की प्रक्रिया, डेटा सुरक्षा सुनिश्चित करने और कुछ मामलों में रैनसम की राशि तक कवर करने में मदद करता है।
- ऑनलाइन शॉपिंग का धोखा :** नकली वेबसाइट, फर्जी ऑफर और गलत क्यूआर कोड जैसी ऑनलाइन धोखाधड़ी अब बहुत आम हो गई है, जिससे लोग तुरंत आर्थिक नुकसान झेलते हैं। ऐसे मामलों में साइबर इंश्योरेंस

किन स्थितियों में नहीं मिलता है इंश्योरेंस

- साइबर इंश्योरेंस हर नुकसान नहीं भरता। कुछ खास स्थितियां कवर में नहीं आती-
- पॉलिसी लेने से पहले मौजूद कोई समस्या
 - जानबूझकर की गई गलती या फ्रॉड
 - बिजनेस से संबंधित साइबर घटना (पर्सनल प्लान में)
 - डिवाइस का फिजिकल डैमेज
 - शेयर/क्रिप्टो ट्रेडिंग का नुकसान
 - क्रिप्टोकॉरेसी का खो जाना
 - परिवार के अंदर आपसी दावा
 - युद्ध या किसी सैन्य घटना से नुकसान
 - जुआ/सट्टेबाजी से नुकसान
- आज के दौर में डिजिटल इंडिया में साइबर इंश्योरेंस अब विकल्प नहीं, आवश्यकता है। हम ऑनलाइन दुनिया में जितने सक्रिय हैं, उतना ही जरूरी है कि हम अपने आपको सुरक्षित रखें। साइबर इंश्योरेंस न सिर्फ आर्थिक सुरक्षा देता है, बल्कि डिजिटल हमलों के बाद उठने वाले तनाव और परेशानियों में भी साथ खड़ा रहता है। डिजिटल जीवन का विस्तार हो रहा है और उसके साथ बढ़ते जोखिमों से बचने के लिए साइबर इंश्योरेंस एक समझदार, जिम्मेदार और जरूरी कदम है।

- सीधे हुए नुकसान की भरपाई करता है। बशर्ते घटना की जानकारी 48 घंटे के भीतर बैंक को दी जाए और रिफंड लेने का प्रयास किया गया हो।
- स्मार्ट होम डिवाइस में साइबर अटैक :** आज कई घर स्मार्ट लॉक, स्मार्ट कैमरा, स्मार्ट लाइटिंग और होम ऑटोमेशन जैसे उपकरणों पर निर्भर हो चुके हैं, लेकिन इनमें मालवेयर घुसने पर पूरा सिस्टम अचानक बिगड़ सकता है। ऐसे मामलों में साइबर इंश्योरेंस मरम्मत, सिस्टम को दोबारा सामान्य स्थिति में लाने और तकनीकी खर्च की भरपाई जैसी सहायता प्रदान करता है।

आज के दौर की प्रमुख मानवाधिकार चुनौतियां

डिजिटल युग में निजता का संकट, आतंकवाद और राष्ट्रीय सुरक्षा बनाम मानवाधिकार, शरणार्थी और प्रवासी अधिकार, नारी और बाल अधिकारों का व्यावहारिक हनन, सोशल मीडिया ट्रायल और सम्मान का अधिकार मानवाधिकार केवल सरकारों के लिए चुनौती नहीं, बल्कि समाज की भी सामूहिक परीक्षा है।

भारत और मानवाधिकार संतुलन की आवश्यकता

भारत जैसे विविध देश में मानवाधिकार का प्रश्न सदैव संतुलन से जुड़ा रहा है। अधिकार बनाम कर्तव्य, स्वतंत्रता बनाम सुरक्षा और अभिव्यक्ति बनाम उतरदायित्व। भारतीय न्यायपालिका ने समय-समय पर यह स्पष्ट किया है कि मानवाधिकार निरंकुश स्वतंत्रता नहीं, बल्कि एक गरिमामय अनुशासन है। मानवाधिकारों की रक्षा से संबंधित संयुक्त राष्ट्र के चार्टर में 48 देशों ने हस्ताक्षर किए थे, जिनमें भारत भी शामिल था, लेकिन भारत में मानवाधिकारों से जुड़ी एक स्वतंत्र संस्था बनाने में 45 वर्ष लग गए। 12 अक्टूबर 1993 में मानवाधिकार संरक्षण अधिनियम 1993 के तहत राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (NHRC) का गठन किया गया था।

केवल उत्सव नहीं, चेतावनी

10 दिसंबर का दिन केवल भाषण देने और घोषणाएं करने के लिए नहीं है, बल्कि हमारे आत्मचिंतन के लिए भी महत्वपूर्ण है। क्या हम दूसरों के अधिकारों का सम्मान करते हैं? क्योंकि दूसरों के अधिकारों का सम्मान ही मानवाधिकार की पहली सीढ़ी है फिर चाहे वो पत्नी हो, पड़ोसी हो या आपका अधीनस्थ हो। दूसरा महत्वपूर्ण प्रश्न है कि क्या हम असहमति को सहर्ष स्वीकार कर पाते हैं? और फिर क्या शक्ति का उपयोग न्याय के लिए हो रहा है? यदि आप इन प्रश्नों के उत्तर से असहज हैं, तो मानवाधिकार दिवस का उद्देश्य अभी अधूरा ही है। मानवाधिकार न तो केवल पश्चिम की देन हैं, न ही केवल कानून की उपज। वे मनुष्यता की आत्ममानव सभ्यता की नैतिक रीढ़ हैं। भारत की संस्कृति, उसका संविधान और उसका दर्शन तीनों मानवाधिकारों को केवल अधिकार नहीं, बल्कि कर्तव्य आधारित गरिमा के रूप में देखते हैं।

मानवाधिकार दिवस का असल अर्थ यह नहीं कि हम दूसरों से क्या मांगते हैं, बल्कि यह है कि हम दूसरों को क्या देते हैं। यही भारतीय दृष्टि है, यही वैश्विक आवश्यकता है। भारतीय दर्शन में अधिकारों से पहले कर्तव्यों की चर्चा है। यही कारण है कि राजा को “राज-धर्म” का पालनकर्ता और सेवक कहा गया है न कि निरंकुश शासक। मानवाधिकार दिवस हमें स्वयं के किए गए प्रयासों के आत्मचिंतन को विवश करता है। क्या हम असहमति का सम्मान करते हैं? क्या हम अपने कर्तव्यों को याद रखते हैं? यदि उत्तर ईमानदार नहीं है, तो मानवाधिकार दिवस अधूरा है।



शब्द संसार

मालती सत्रह बरस की थी-उजली, शांत और अलहड़। उसकी आंखों में कुछ ऐसा था, जो किसी को भी थाम ले, लेकिन उनमें छिपा एक दर्द कोई नहीं पढ़ पाता था। बनखेड़ी गांव की यह लड़की अपनी पढ़ाई में अक्वल थी, पर अपने अंदर जैसे किसी अनकहे डर का बोझ उठाए फिरती थी।

उसकी मां विधवा थी-दिन-रात दूसरों के घरों में काम करके बेटी को पढ़ा रही थी। मालती को कॉलेज भेजना उसके लिए किसी तपस्या से कम नहीं था। गांव की औरतें अक्सर कहतीं- “लड़की को इतना पढ़ाकर क्या करोगी? आखिर तो ब्याह ही करना है।” पर मां बस मुस्कुराकर रह जाती। उसे उम्मीद थी कि मालती उसका अधूरा सपना पूरा करेगी।

इसी बनखेड़ी में कुछ लड़के ‘मोबाइल गैंग’ के नाम से मशहूर थे। दिनभर वीडियो बनाते और यूट्यूब पर डालते। उनमें एक था विनोद, जो अपने चैनल की बदौलत गांव में ‘सेलिब्रिटी’ बन गया था। स्मार्टफोन, बाइक, ब्रांडेड कपड़े और रोज नई वीडियो-यही उसकी पहचान थी।

विनोद की नजरे अक्सर मालती पर टिक जाती। कॉलेज जाते-आते वह उसे देखता, बातें करने की कोशिश करता। एक दिन उसने मौका पाकर कहा- “मालती, एक बात कहूँ?” “कहो।”

“तुम बहुत समझदार हो, पर मुझे लगता है, तुम्हारी मां को तुम्हारी पढ़ाई का खर्च उठाने में मुश्किल होती होगी।”

मालती चौंकी। उसकी आवाज धीमी पड़ गई- “हां, कुछ हद तक सही कहा तुमने।”

विनोद ने चालाकी से मुस्कुराते हुए कहा- “तुम बहुत सुंदर हो, तुम्हारी आंखें नशीली हैं। अगर तुम यूट्यूब पर अपने वीडियो डालो, तो लोग तुम्हें स्टार बना देंगे। दौलत तथा शोहरत तुम्हारे कदम चूमेगी।”

“मालती ने झिझकते हुए कहा -पर मेरे पास मोबाइल नहीं है, और न ही इतनी खर्च करने की औकात।” विनोद हंसा- “वह मेरी जिम्मेदारी है।”

कुछ दिन बाद उसने मालती से कहा- “देखो, मैंने यूट्यूब से अच्छी खासी आमदनी की है। यही खुशी तुमसे साझा करने का मन

कहानी

एक थी मालती

है।” उसने खुशी में एक मोबाइल मालती को उपहार में दिया- “मेरे लिए बनखेड़ी का तुम मस्त वीडियो बनाना-जब अपलोड करने का टाइम हो, मैं मिलुंगा वहीं-जहां कोई आता-जाता नहीं।”

पहली बार मालती के चेहरे पर सपनों की लहर दौड़ी। उसने मोबाइल को चोली में छुपा लिया। मालती उन्हीं ख्यालों में खोई थी कि उसका मोबाइल बज उठा- “मैं आ रही हूं।” और फोन कट हो गया था। मालती ने इतनी चतुराई से फोन निकाला, अंदर डाला। शायद ही उस पर किसी की नजर गई हो।

उसने अपना रूप-रंग संवारा, वेशभूषा बदली और अगले ही पल वह बनखेड़ी से गायब हो चुकी थी।

“किसी ने देखा तो नहीं तुम्हें आते हुए।” विनोद ने चांद की मधुर रोशनी में मालती से कहा। धीरे-धीरे कॉलेज छूटने लगा। मालती हर दूसरे दिन विनोद से मिलती। फिर यह उनका रोज का शगल

बन गया था। दोनों नहर किनारे, खेतों की पगडंडियों पर वीडियो बनाते- डांस, रील्स, हंसी मजाक। विनोद उससे बार-बार कहता, “देखना, एक दिन तेरे लाखों फॉलोअर्स होंगे।” पर उसे नहीं बताया कि वह वीडियो कैसे और किन चैनलों पर अपलोड हो रहे हैं।

मालती के हाव-भाव, कपड़े और बोलने का तरीका बदलने लगा। अब वह गांव की लड़की नहीं, किसी अजनबी ग्लैमर की दुनिया का हिस्सा लगती थी।

फिर एक दिन किसी ने उसकी मां से कहा- “तेरी बेटी कॉलेज नहीं जा रही। रोज उस विनोद के साथ घूमती रहती है।”

मां का चेहरा राख हो गया। रात को उसने मालती से पूछा- “बेटी गांव वाले बातें बना रहे हैं। अगर तू चाहे तो मैं गिरधर से



वाजिद हुसैन सिद्दीकी
कहानीकार

तेरा विवाह कर दूं, वही जो परचून की दुकान चलाता है। अच्छा लड़का है।”

मालती ने दृढ़ आवाज में कहा, “अब शादी के लिए ‘जी और घी’ लगाने का समय नहीं रहा। मैं अब वह नहीं, जो पुराने ढर्रे पर चलूं, जो सच्ची ताकत और समझदारी रखेगा, वही मेरा जीवनसाथी बनेगा।

मां के होंठ कांप उठे। आंखों में आंसू ढलके, पर शब्द नहीं निकले। कुछ दिन बीते। एक शाम गांव में शादी थी। डीजे की धुन पर सब झूम रहे थे, पर मालती का मन कहीं और था। वह बार-बार फोन देखती। तभी विनोद का मैसेज आया- “आज पूरा चांद खिला है। चलो नहर किनारे- कुछ रील्स बनाते हैं।”

मालती बिना किसी को बताए चुपचाप निकल गई। नहर के पास चांदनी फैल रही थी। हवा में ठंडक थी, लेकिन उसका दिल तेजी से धड़क रहा था। वहां विनोद पहले से मौजूद था- साथ में उसके दो दोस्त भी।

विनोद ने मुस्कुराकर कहा- “डर क्यों रही



कविता/गीत

स्लीप डाइवोर्स

हां आज एक नया फैशन बन गया है
जोड़ों के बीच, मुख्य कारण
दोनों में से किसी एक का
बाहर प्रेम संबंध
जब कोई एक का बाहर रिश्ता
मजबूत होने लगता है
तब साथ ही घर के भीतर संबंध
खोकला होने लगता है
एक दिन मैं ही नहीं संपन्न हो
जाता है स्लीप डाइवोर्स
पहले व्यक्ति मन से अलग
होता है
फिर बगल में सोने से कोपत
होती है
उसे कोपत को कम करने के
लिए दूर सोना शुरू कर देता है
और फिर एक समय बाद
ये आदत में शामिल हो जाता है
दोनों तरफ से स्वीकार कर
लिया जाता है

एक नई दिशा, एक नया काम
दोनों अपनी दुनिया में मग्न
एक दूसरे के बिना भी, अकेले
न कोई प्रेम, न कोई आकर्षण
बस एक सहजीवन, एक
मजबूरी का बंधन
दोनों साथ हैं, पर अलग हैं
एक ही छत के नीचे, पर दूर हैं

स्लीप डाइवोर्स, एक नई सोच
एक नई दिशा, एक नया मोड़
दोनों अपनी दुनिया में खुश
एक दूसरे के बिना, भी अकेले
नहीं।
अब स्पेस ही स्पेस है
दोनों तरफ
न कोई प्रश्न न उत्तर



सीमा मधुरिमा
लखनऊ

स्लीप डाइवोर्स, एक नया नाम

सूरज गढ़ना है

लगता है इस घर से निकलने
में सालों लगेंगे
जुबां चुप है पर आंखों को कैसे
ताले लगेंगे,

लोग आने लगेंगे,
वक्त बुरा है, सब दिल बुरा
करा ले
अच्छे वक्त में तुम्हीं हमारे गीत
गांने लगोगे।

समझना अभी चल रहा है बड़े
जोर-जोर से
पर दुख है कुछ इत्जाम तेरे भी
हवाले लगेंगे,



रेखा शाह
बलिया

गिराओ मत, साथ चलो

अब, यहां कौन गिराएगा?
यहां कोई नहीं है ऐसा

न कोई डर, न कोई भय है,
मैं सबका और सब मेरे हैं,
जिंदगी बिंदास है यहां,
आसमान में भी धुंधली नहीं
है यहां,
सभी को दूर तक साफ
दिखाता है यहां,
इसीलिए तो सब के दिल शीशे
की तरह साफ हैं यहां,
इस जहां को रोशन के लिए
सभी की चमकती आंखें
है यहां,
जिसको जितना मिल जाता है,
उसी में जीभरी जी लेते हैं यहां,
मतलब साफ है, सब खुलकर
जीते हैं अपनी जिंदगी यहां,
मेरा-मेरा नहीं, “हमारा है”
की थ्योरी है यहां,



डॉ. पी. पी. सिंह
भाऊअनुप-उत्तर पूर्वी पर्वतीय
क्षेत्र अनुरोधान परिसर उधियाम

लघुकथा

“सुनो प्रतिभा, कुंभ स्नान के लिए चलते हैं। कुछ दिन घर से बाहर रहेंगे, तो सुकून मिलेगा। बेटे और बहुओं में आए दिन की कलह से बचे भी रहेंगे।” देवेश ने पत्नी से कहा। पत्नी ने पति को लाचार निगाहों से देखा। कुछ क्षण मौन रही। फिर कहने लगी- “आत्मिक शांति के लिए अध्यात्म ने प्रयास तो बहुत किए, लेकिन सफलता नहीं मिली। चार दिन बाद वापस यहीं लौटकर आना पड़ेगा। चार दिन की खुशियों से बाकी बचा जीवन तो कटने वाला नहीं?”

“आस्था के मार्ग से भटक जाना ही दोष है। क्या पता, इस मार्ग से हम भी भटक रहे हों? और वहां सुकून के अच्छे दिनों में क्या मालूम, हम भगवान को प्यारे हो जावें। पहले चल तो पड़े। वहां तय कर लेंगे कि कहां समय बिताना है? और कैसे बचे दिनों को जीना है?”

“नहीं। जिस औलाद को जन्म दिया। समझा कि बुढ़ापे में ये हमारा ख्याल रखेंगे। वही बेकद्री करने लगे, तो बात समझ से परे

हो जाती है।... उस दिन, तीनों लड़कों के बीच नौक-झोंक के बाद जो झगड़ा हुआ, उसे बदलाव करने की हिम्मत न तुम्हारी रही, ना मेरी?”

“अभी तक तो इनके खर्चे हम ही कर रहे हैं। इतने पर भी ये हालत? खर्च करना लगी-

“आत्मिक शांति के लिए अध्यात्म ने प्रयास तो बहुत किए, लेकिन सफलता नहीं मिली। चार दिन बाद वापस यहीं लौटकर आना पड़ेगा। चार दिन की खुशियों से बाकी बचा जीवन तो कटने वाला नहीं?”

“आस्था के मार्ग से भटक जाना ही दोष है। क्या पता, इस मार्ग से हम भी भटक रहे हों? और वहां सुकून के अच्छे दिनों में क्या मालूम, हम भगवान को प्यारे हो जावें। पहले चल तो पड़े। वहां तय कर लेंगे कि कहां समय बिताना है? और कैसे बचे दिनों को जीना है?”

“नहीं। जिस औलाद को जन्म दिया। समझा कि बुढ़ापे में ये हमारा ख्याल रखेंगे। वही बेकद्री करने लगे, तो बात समझ से परे

हो जाती है।... उस दिन, तीनों लड़कों के बीच नौक-झोंक के बाद जो झगड़ा हुआ, उसे बदलाव करने की हिम्मत न तुम्हारी रही, ना मेरी?”

“अभी तक तो इनके खर्चे हम ही कर रहे हैं। इतने पर भी ये हालत? खर्च करना लगी-

“आत्मिक शांति के लिए अध्यात्म ने प्रयास तो बहुत किए, लेकिन सफलता नहीं मिली। चार दिन बाद वापस यहीं लौटकर आना पड़ेगा। चार दिन की खुशियों से बाकी बचा जीवन तो कटने वाला नहीं?”

“आस्था के मार्ग से भटक जाना ही दोष है। क्या पता, इस मार्ग से हम भी भटक रहे हों? और वहां सुकून के अच्छे दिनों में क्या मालूम, हम भगवान को प्यारे हो जावें। पहले चल तो पड़े। वहां तय कर लेंगे कि कहां समय बिताना है? और कैसे बचे दिनों को जीना है?”

“नहीं। जिस औलाद को जन्म दिया। समझा कि बुढ़ापे में ये हमारा ख्याल रखेंगे। वही बेकद्री करने लगे, तो बात समझ से परे

हो जाती है।... उस दिन, तीनों लड़कों के बीच नौक-झोंक के बाद जो झगड़ा हुआ, उसे बदलाव करने की हिम्मत न तुम्हारी रही, ना मेरी?”

“अभी तक तो इनके खर्चे हम ही कर रहे हैं। इतने पर भी ये हालत? खर्च करना लगी-

“आत्मिक शांति के लिए अध्यात्म ने प्रयास तो बहुत किए, लेकिन सफलता नहीं मिली। चार दिन बाद वापस यहीं लौटकर आना पड़ेगा। चार दिन की खुशियों से बाकी बचा जीवन तो कटने वाला नहीं?”

कुछ अलग तलाश आत्मा की

प्रत्येक आत्मा के दो हिस्से होते हैं और ये दोनों हिस्से किन्हीं अलग-अलग दो शरीरों में कहीं न कहीं समाये रहते हैं। आत्मा के इसी मिलन के प्रयास में अक्सर मनुष्य का सारा जीवन गुजरता है, जिसे हम आज आधुनिक युग की भाषा यानी अंग्रेजी में “बैटर हाफ कहते हैं”। पर मैं जहां तक समझती हूं, यदि इसी अंग्रेजी शब्द के सही एवं तार्किक अर्थ की सही व्याख्या की किया जाए, तो वह सही शब्द “बैस्ट हाफ होना चाहिए”। क्योंकि उसी बैस्ट हाफ की सच्ची तलाश का नाम ही तो जीवन है।

सरल शब्दों में यदि समझा जाए तो सुनिश्च! एक राजा था और उसकी आत्मा किसी पक्षी में निवास करती थी अर्थात जीवन का संचालन कहीं दूर जाकर बैठे पक्षी पर निर्भर था। ठीक वैसे ही, जैसे प्रत्येक आदमी अपनी जिंदगी में, उसी पक्षी रूपी आत्मा की खोज करता रहता है। वैसे ही जीवन अपनी “बैटर हाफ” (दोपत्य) में खोजता है।

अब यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि, जिसकी यह कोशिश पूरी हो जाती है, उसका जीवन सुखमय हो जाता है, अन्यथा

जीवनभर उसी की खोज में भटकता रहता है। एक के बाद दूसरा, दूसरे के बाद तीसरा और जब तक आत्मा का वह हिस्सा, मिल नहीं जाता तब तक, उसकी खोज में लगा रहता है। किसी को भी धन यश और यौवन की चाहत न हो, यदि उसकी यह खोज पूरी हो जाए। अपना सब कुछ दान करने वाले राजा हरिश्चंद्र का जीवन, जिन्हें रहने के लिए जगह मिली भी तो वह बनारस के रमशान घाट पर, वे अपनी पत्नी के साथ घास-फूस की झोपड़ी में रहने लगे।

एक रात जब बारिश में झोपड़ी टपक रही थी, तो राजा ने पत्नी से कहा- “हे प्रिये! देखो मैं तुम्हें कितनी तकलीफ दे रहा हूं, राज महल छोड़कर तुम्हें यहां रहना पड़ रहा है। जानते हैं राजा हरिश्चंद्र के इस प्रश्न के उत्तर रानी ने क्या दिया? रानी बोली-“हे आर्य! जब कोई अपने प्रिय के सानिध्य में है, तो उसे क्या फर्क पड़ता है? फिर उसके लिए महल और झोपड़ी एक समान ही प्रतीत होती हैं।”

यदि सच पृछो तो दोस्तों जब आधी आत्मा हमारे साथ है, तो हमें किसी बात से क्या फर्क पड़ता है। सत्य है इसी सकारात्मक निर्मल निश्छल भाव को रख यदि हम अपनी खोज में कहीं एक स्थान पर संतुष्ट हो जाएं, तो भटकना ही न पड़े, किंतु उससे पहले स्वयं के मन-मस्तिष्क द्वारा यह तय करना पड़ेगा कि हम जो खोज रहे क्या हम स्वयं भी उस खोज की कसौटी पर खरे उतरते हैं, जिसके कारण हम उसके अंत (संतुष्टि) तक नहीं पहुंच पाते।



सीमा शर्मा ‘तमना’
नोएडा

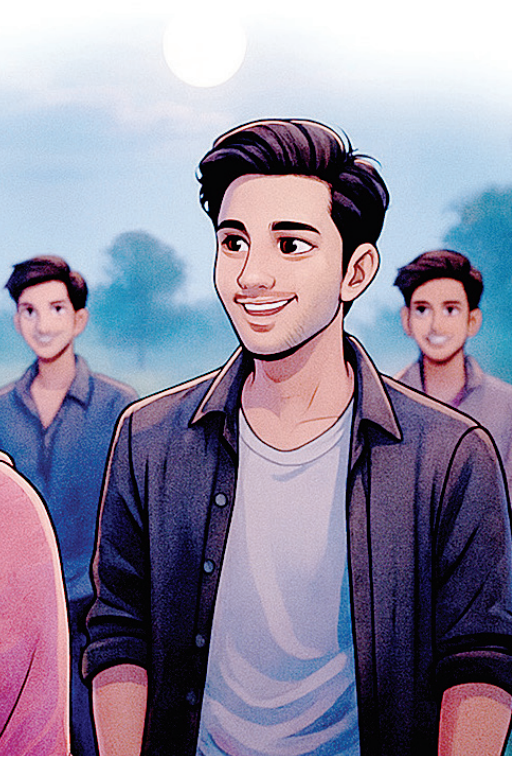
हो, हम बस शूट करेंगे। पर उसकी आंखों में वह चमक नहीं थी, जो पहले हुआ करती थी।

सुबह जब सूरज उगा, नहर के पानी में एक शव तैर रहा था। गांव के लोग जमा थे। पुलिस आई। इस्पेक्टर ने पूछा-“किसी को इस लड़की के बारे में जानकारी है?”

मौन छा गया। कोई नहीं बोला कि यह गांव की बेटी है। इस समय शव की चोली से मोबाइल बज उठा। महिला कॉस्टेबल ने झुककर मोबाइल निकाला। स्क्रीन पर नाम चमका, “अम्मा कॉलिंग...”

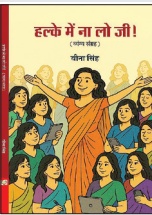
कॉस्टेबल ने फोन उठाया, पर बोल नहीं पाई। दूसरी ओर से बस एक थकी हुई मां की आवाज आई- “मालती... तू लौट क्यों नहीं रही?”

हवा में एक अजीब सन्नाटा था। नहर की सतह पर चांदनी थरथरा रही थी- मानो वह भी उसे मासूम चेहरे को ढक लेना चाहती हो। भीड़ में से किसी ने व्यंग्य किया- “देखो, यही है पाश्चात्य सभ्यता का असर।”



समीक्षा खूबसूरत कहानियां

वीना सिंह साहित्य के आकाश पर एक चमकता हुआ ऐसा सितारा है, जो साहित्य की सभी विधाओं पर अधिकार रखती हैं। वह समसामयिक विषयों पर जितना सटीक और सकारात्मक लेख लिखती हैं, उतना ही ज्ञानवर्धक निबंध और कल्पनाओं की उड़ान से परिपूर्ण कहानियां भी लिखती हैं और इसी के साथ-साथ उनकी तीखी, चुटकीली और व्यंग्यात्मक शैली इतनी प्रभावशाली होती है कि पाठक उसे गहराई से महसूस करने को मजबूर हो जाता है। गौरतलब है कि व्यंग्य संग्रह “हल्के में ना लो जी” उनकी पांचवी पुस्तक है, जो कि उनका साहित्य के प्रति समर्पण एवं रुचि को प्रदर्शित करती है। पुस्तक के मुख्य पृष्ठ पर दृष्टि डालें, तो वह स्वयं में बहुत कुछ कहता हुआ नजर आता है और शीर्षक तो नारी के व्यक्तित्व को कमतर आंकने की भूल न करने का संदेश देता हुआ है। जैसा कि समाज में भ्रम है कि महिलाएं शारीरिक, बौद्धिक और आर्थिक रूप से कमजोर अर्थात अबला होती हैं, उन्हें ईश्वर ने केवल हल्के कामों के लिए ही बनाया है। इसलिए वह कभी भी पुरुषों के बराबरी नहीं कर सकती हैं। यह सच है कि ईश्वर ने महिलाओं को शारीरिक रूप से पुरुषों से कमजोर अवस्थ बनाया है, परंतु वे मानसिक, बौद्धिक और आर्थिक रूप से पुरुषों की अपेक्षाकृत अधिक मजबूत होती हैं, ऐसे ही नहीं कहा जाता है कि “यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवताः” अर्थात जहां नारी का सम्मान होता है, वहां देवता का वास होता है। लेखिका ने अपनी लेखनी के माध्यम से समाज में व्याप्त इस भ्रम को दूर करने का सफल प्रयास किया है। संग्रह के सभी व्यंग्य ‘गागर में सागर’ की तरह छोटे अवश्य हैं, मगर सभी कुछ न कुछ सामाजिक संदेश देते हुए हैं। सच कहें, तो हर व्यंग्य पाठक के मानस पटल पर चोट करता हुआ है, जो कि लेखिका के विषय पर गहरी पकड़ को प्रदर्शित करता है। कम शब्दों में बहुत कुछ लिखना उनकी लेखनी का कमाल है। उनकी लेखन कार्य निरंतर अबाध गति से चलती रहे और वह अपने व्यंग्यों के माध्यम से साहित्य प्रेमियों को ऐसे ही हंसाती रहें, गुदगुदाती रहें और समाज में फैली विषमताओं को अपनी धारदार लेखनी से उजागर कर जनमानस का जीवन सरल और सहज बनाती रहें।



पुस्तक -हल्के में ना लो जी
विधा-व्यंग्य संग्रह
लेखिका-वीना सिंह
प्रकाशन- इंडिया नेटवर्क्स प्राइवेट लिमिटेड
मूल्य-रु. 299
समीक्षिका- श्रीमती सुषमा मिश्रा, लखनऊ

सायं काल कार्यक्रम उफान पर आवै, उसके पहले भाभी का आदेश मिल चुका था- “जाकर फटाफट नहाकर सूट पहन लीजिए और हां इत्र भैरवी ही लगाना। जल्दी करो मेहमान आने प्रारंभ हो गए हैं। आपको कोई इन कपड़ों में देखेगा तो मैं किसी से मुंह दिखाने लायक नहीं रहूंगी।” मैं किशोर से युवा हो रही कोई ऐसी कन्या नहीं हूं, जिसे कुछ भान नहीं होता। भैया ने मन में सोचा था और तौलिया लेकर सीधे बाथरूम में घुस गए थे।

खूब रगड़कर नहाया और जैसे ही नहाकर बाथरूम से निकले कि भाभी सूट लिए खड़ी मिलीं। भाभी ने सूट भैया को पकड़ाया ही था कि सासू जी ने भाभी को अपने पास बुला लिया। दोनों भाई तैयार होने लगे। तेल, क्रीम, इत्र जो भी लगाना था लगाया पर जैसे ही भैया ने सूट की पैं पहनी, भैया की चीख निकल गई- “राहुल!”

भैया की कातर आवाज ने राहुल को चौंकाया था। फिर ठहाके और केवल ठहाके, हंसी रुक ही नहीं रही थी। भैया की कमर 32 इंच, सूट के पैंट की कमर 38 इंच...पीछे कमर के नीचे का फैलाव ऐसा जैसे दो छोटे-छोटे झोले लटक रहे हों। वे दोनों भाई चुपके से पीछे के दरवाजे से

घर लौट आए। अब यह बात अलग है कि कल भाभी के लौटने पर भैया कहां छुपेगे? देखा जाएगा।



आधी दुनिया

आज की आधुनिक महिला कई भूमिकाओं को एक साथ निभाती है- घर, परिवार, करियर, रिश्ते, समाज और कभी-कभी अपनी ही अपेक्षाएं। इन सभी जिम्मेदारियों के बीच तनाव का बढ़ना स्वाभाविक है, लेकिन इसे पहचानना और संतुलित करना अत्यंत आवश्यक है। तनाव प्रबंधन केवल एक कौशल नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है, जो मन और शरीर दोनों को मजबूत बनाती है। जब महिला मानसिक रूप से सशक्त होती है, तो वह अपने निर्णयों में अधिक स्पष्टता महसूस करती है, रिश्तों को बेहतर बनाए रखती है और अपने लक्ष्यों को आत्मविश्वास के साथ प्राप्त कर सकती है। तनाव नियंत्रण का पहला कदम है खुद को सुनना-अपनी थकान, भावनाओं और सीमाओं को समझना। इसके बाद आते हैं वे छोटे-छोटे उपाय जो मन को संतुलित करते हैं- अपने लिए समय निकालना, गहरी सांस लेने की आदत, रोज कुछ मिनट ध्यान या योग, संतुलित दिनचर्या, सकारात्मक सोच और जरूरत पड़ने पर मदद मांगना। आज के तेज रफ्तार जीवन में यह समझना बेहद जरूरी है कि मानसिक मजबूती कमजोरी छिपाने से नहीं, बल्कि सच को स्वीकार कर उससे निपटने से आती है। इसलिए तनाव प्रबंधन केवल तनाव हटाने का तरीका नहीं, बल्कि खुद को बेहतर बनाने, खुश रहने और जीवन को संपूर्णता से जीने की कुंजी है।



मेघा राठी
भोपाल

तनाव क्या है और क्यों होता है

तनाव एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति किसी चुनौती, बदलाव या ऐसी स्थिति का सामना करता है, जो उसकी क्षमता से अधिक लगती है। यह प्रतिक्रिया शरीर और मन दोनों को प्रभावित करती है। महिलाओं में यह तनाव कई बार जिम्मेदारियों के बोझ, सामाजिक अपेक्षाओं और समय की कमी के कारण और अधिक बढ़ जाता है।



तनाव प्रबंधन का महत्व

- शारीरिक स्वास्थ्य की सुरक्षा- लगातार रहने वाला तनाव हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, नींद की कमी और इम्यून सिस्टम कमजोर होने का कारण बन सकता है। तनाव प्रबंधन शरीर में हार्मोनल संतुलन बनाए रखता है।
- मानसिक और भावनात्मक संतुलन- अत्यधिक तनाव चिंता, अवसाद और मानसिक थकान को जन्म देता है। तनाव कम होने से आत्म-विश्वास बढ़ता है और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।
- रिश्तों में सुधार- जब मन शांत होता है, तो संवाद बेहतर होता है। इससे पारिवारिक और सामाजिक रिश्तों में सामंजस्य बढ़ता है और महिला को भावनात्मक सहारा मिलता है।

मन की मजबूती तनाव नियंत्रण की कुंजी

महिलाओं में तनाव के प्रमुख स्रोत

- **पारिवारिक जीवन-** पारिवारिक जिम्मेदारियां, रिश्तों का समन्वय और घर-परिवार की देखभाल अक्सर महिलाओं के जीवन का बड़ा हिस्सा होता है। जब अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं या प्रयासों की सराहना नहीं मिलती, तो तनाव बढ़ना स्वाभाविक है।
- **कार्यस्थल का दबाव-** महिलाओं के लिए नौकरी, घरेलू कार्य और परिवार-तीनों को संतुलित करना चुनौतीपूर्ण होता है। डेडलाइन, सहकर्मियों की अपेक्षाएं और कैरियर की चिंता तनाव के प्रमुख कारण बनते हैं।
- **आर्थिक चिंताएं-** घर के बजट से लेकर बच्चों की पढ़ाई और भविष्य की योजना तक, आर्थिक दबाव महिलाओं के मानसिक बोझ को बढ़ा सकता है।
 - **स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं-** हार्मोनल बदलाव, थायरॉइड, पीसीओएस, एनीमिया या मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दे भी तनाव को बढ़ा सकते हैं। स्वास्थ्य की अनिश्चितता मन पर अतिरिक्त दबाव डालती है।

तनाव प्रबंधन कोई जादुई उपाय नहीं, बल्कि जीवनशैली में किए गए छोटे-छोटे सकारात्मक बदलावों का परिणाम है। आधुनिक समय में महिलाओं की भूमिकाएं कई गुना बढ़ गई हैं - घर, परिवार, करियर और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाना आसान नहीं होता। ऐसे में तनाव का बढ़ना स्वाभाविक है, लेकिन इसे पहचानकर समय रहते सही कदम उठाना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

जब महिलाएं अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देती हैं, चाहे वह उचित नींद हो, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम या कुछ क्षणों का आत्मचिंतन, तो मानसिक शांति और भावनात्मक स्थिरता दोनों बढ़ती हैं। तनाव प्रबंधन के उपाय जैसे ध्यान, प्राणायाम, माइंडफुलनेस, समय प्रबंधन और सामाजिक समर्थन, जीवन को व्यवस्थित और संतुलित बनाने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। हर दिन उठाया गया एक छोटा-सा कदम, चाहे वह सुबह की सैर हो या कुछ मिनटों का ध्यान, मन को हल्का करता है और सकारात्मक ऊर्जा देता है। धीरे-धीरे ये छोटे बदलाव जीवन में बड़ा सुधार लाते हैं। जब महिला स्वयं को समझती है, अपने भावनात्मक स्वास्थ्य का सम्मान करती है और अपने लिए समय निकालती है, तब वह न केवल तनाव को मात देती है, बल्कि एक आत्मविश्वासी, स्वस्थ और खुशहाल जीवन की नींव भी रखती है।



सर्दियों का मौसम अपने साथ ठंडी हवाओं का एहसास तो लाता ही है, साथ ही लेकर आता है ढेर सारी स्टाइलिश और रंगीन एक्सेसरीज का मजा। खासकर बच्चों के लिए यह मौसम बेहद खास हो जाता है, क्योंकि इस समय वे अपनी पसंदीदा रंग-बिरंगी टोपियां, मुलायम स्कार्फ और फुलफुली ईयर मफलर पहनकर न सिर्फ गर्म रहते हैं, बल्कि एकदम क्यूट, आकर्षक और बेहद स्टाइलिश भी दिखते हैं। बच्चों पर चमकदार रंग, छोटे-छोटे डिजाइन और कार्टून प्रिंट वाले विंटर एक्सेसरीज बेहद प्यारे लगते हैं और उनमें उत्साह भी भरते हैं।

स्कार्फ: सर्दियों का रंगीन जादू स्कार्फ बच्चों को सिर्फ गर्म ही नहीं रखते, बल्कि उन्हें सबसे अलग और स्टाइलिश भी बनाते हैं।

तीनों का साथ: बच्चों का परफेक्ट विंटर लुक

- बीनी + स्कार्फ - सबसे प्यारा जोड़ा
- स्कूल, मार्केट, फैमिली आउटिंग हर जगह परफेक्ट।
- ईयर मफलर + जैकेट- क्यूटनेस ओवरलॉड
- खासकर छोटी बच्चियों के लिए।
- बीनी + ग्लव्स + स्कार्फ - फुल विंटर स्टाइल
- फोटोशूट, पिकनिक और विंटर फन डे के लिए।

बच्चों के लिए कुछ खास स्टाइलिश टिप्स

- उम्र के हिसाब से हल्की, आरामदायक और इंच-फ्री सामग्री चुनें।
- रंग हमेशा ब्राइट रखें- बच्चे रंगों में ही सबसे प्यारे लगते हैं।

सर्दियों की तैयारी करते समय माता-पिता चाहते हैं कि बच्चे आरामदायक भी रहें और फैशन में भी पीछे न रहें। यही कारण है कि बीनी, स्कार्फ और ईयरमफ़ बच्चों के विंटर वॉर्डरोब का जरूरी हिस्सा बन जाते हैं। ये न केवल ठंड से बचाते हैं, बल्कि हर आउटफिट को आकर्षक बनाते हैं। इन एक्सेसरीज को आराम से केरी कर सकते हैं और सर्दियों में भी फैशन में आगे नज़र आ सकते हैं।



किस तरह से पहनाएं

- छोटा और हल्का वूलन स्कार्फ - बच्चों के लिए हमेशा हल्का स्कार्फ चुनें। बहुत लंबा स्कार्फ खेलते समय परेशानी दे सकता है।
- ब्राइट कलर स्कार्फ - लाल, पीला, हरा, नीला, पिंक, जो भी रंग बच्चे पसंद करें, फोटो और आउटफिट दोनों में चमक बढ़ाता है।
- कार्टून या पैटर्न वाले स्कार्फ - स्टार, दिल, कार, डायनासोर या प्रिंसेस प्रिंट। इसे बच्चों को खुद पहनने में मजा आता है।

कैसे बांधें

- एक लूप में हल्का-सा घुमा दें या सिर्फ गर्दन के आगे छोड़ दें।
- बच्चों को इंडोर में स्कार्फ न पहनाएं, सिर्फ आउटडोर में स्कार्फ पहनाएं।

- लंबे स्कार्फ से बचे- फंसने का डर होता है।
 - ईयर मफलर हैयरस्टाइल को भी सुंदर दिखाते हैं।
 - बीनी पर नाम का टैग लगाना अच्छा रहता है (स्कूल/प्लेग्राउंड के लिए)।
- सर्दियों का फैशन बच्चों के लिए सिर्फ कपड़ों तक सीमित नहीं है। सही बीनी, प्यारे ईयर मफलर और रंग-बिरंगे स्कार्फ उनके लुक को न सिर्फ गर्माहट देते हैं, बल्कि उन्हें सबसे अलग और मनमोहक भी बनाते हैं। जब बच्चे खुश होकर अपनी पसंद से एक्सेसरी पहनते हैं, तो वे सर्दियों को और मजेदार बना लेते हैं।

किड्स विंटर स्टाइल गर्माहट भी, फैशन भी

ईयर मफलर

- नमी से भरी गर्माहट - ईयर मफलर बच्चों के कानों को ठंड से बचाने का बेस्ट तरीका है और वो भी बिना बाल खराब किए।

ऐसे पहनाएं

- फरी (फुलफुली) ईयरमफलर- सफेद, पिंक, ब्लू या पर्पल- ये सभी रंग बच्चों पर बेहद प्यारे लगते हैं। खासकर छोटी बच्चियों को ये बहुत पसंद आते हैं।
- कैरेक्टर ईयरमफलर- बियर, बन्नी, कैट-ईयर डिजाइन। खेलने, पिकनिक या फोटोशूट में बिल्कुल परफेक्ट।
- स्पोर्टी ईयरमफलर (हेडबैंड स्टाइल)- बड़े बच्चों के लिए। स्कूल जैकेट या स्वेटशर्ट के साथ बहुत स्मार्ट लुक देता है।



बीनी (टोपी): बच्चों का फेवरेट विंटर साथी

बीनी बच्चों की सबसे पसंदीदा विंटर एक्सेसरी है। यह सिर को गर्म रखती है और हर तरह की इस के साथ प्यारा-सा लुक देती है।



ऐसे पहनाएं

- कार्टून प्रिंट बीनी- सुपरमैन, मिनिमन, स्पाइडरमैन, एल्सा, जो भी उनके फेवरेट हों, फोटो में भी बहुत शानदार लगते हैं।
- पोम-पोम वाली बीनी- ऊपर लगी फुलफुली बॉल बच्चों को बेहद क्यूट बनाती है, छोटे बच्चों के लिए बिल्कुल परफेक्ट है।
- रंग-बिरंगी स्ट्राइप बीनी- प्लेग्राउंड या स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए, हर जैकेट के साथ अच्छी लगती है।
- स्टाइल टिप- बीनी को हल्का आगे की ओर रखें ताकि माथा ढका रहे और कान भी हल्के गर्म रहें।



खाना खजाना

सामग्री

- ढाई कप मैदा
- आधा कप तेल
- 1 कप पानी
- 1 टेबलस्पून काली मिर्च पाउडर
- आधा टेबलस्पून सफेद मिर्च पाउडर
- 1 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 छोटी चम्मच बेकिंग सोडा
- नमक स्वादानुसार

बनाने की विधि

सबसे पहले एक बर्तन में तेल और आधा कप पानी को गर्म करें और अच्छे से मिक्स करें। इसके बाद उसमें हल्दी और नमक मिलाकर एक उबाल आने दें। उबाल आने पर गैस बंद करके पानी को ठंडा होने दें। अब इसमें बेकिंग सोडा मिक्स करके धीरे-धीरे 5 से 7 मिनट तक मिलाएं। अब इसमें कालीमिर्च, सफेद मिर्च व नमक मिलाएं। अब इसमें मैदा मिलाकर के आटे जैसा गुंथ लें। आधे घंटे के लिए ढक्कन लगाकर रख दें। अब इस आटे के तीन भाग कर लें। दो भाग अलग रखें। एक कढ़ाई में आधा कप गर्म पानी करें। अब एक भाग आटा लें और छोटी-छोटी लोई करके 3 से 4 मिनट तक गर्म पानी में पका लें। 3-4 मिनट में आटा और पानी एकसार हो जाएगा। अब इस आटे को दो भाग वाले आटे में मिलाकर अच्छे से गुंथ लें। हाथ से छोटी-छोटी लोई बनाएं और चकले पर रखकर पूरी जैसा बेल लें। हाथ से ही बेले। अंगुली या वेलन की सहायता से गोल-गोल छेद कर ले ताकि तलते समय हमारा खाना पूरी तरह से अंदर तक तला जाए। अब एक कढ़ाही में तेल गरम करें और धीमी से मीडियम आंच पर खांजे को एक-एक करके 8 से 10 मिनट तक तलें। सुनहरा होने पर खांजे को कड़ाही से निकालें और अच्छे से ठंडे होने पर आम के रस के साथ सर्व करें। आप इन्हें एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करके रख सकते हैं।



प्रीतम कोठारी
फूड ब्लॉगर