अमृत विचार
# लोक दर्पण
रविवार, 14 दिसंबर 2025 www.amritvichar.com

# मजदूरों का भविष्य और नए श्रम कानून

पांच साल से ज्यादा की प्रक्रिया के बाद भारत ने चार नए श्रम संहिताओं को लागू कर दिया है। ये संहिताएं 29 पुराने कानूनों को समाप्त कर देंगी, जो ब्रिटिश काल से लेकर यूपीए सरकार तक फैले हुए थे। सरकार का कहना है कि ये सुधार मजदूरों की औपचारिकता, सामाजिक सुरक्षा और आर्थिक विकास को बढ़ावा देंगे। एक ऐसा कदम, जो कृषि कानून सुधारों की तरह राजनीतिक विरोध का शिकार हो रहा है, लेकिन वास्तव में मजदूरों के लंबे समय से लंबित हितों को मजबूत करेगा। मेरी राय में, ये संहिताएं कुछ चुनौतियां लाती हैं, लेकिन कुल मिलाकर सरकार की दृष्टि से मजदूरों की सुरक्षा और अर्थव्यवस्था को मजबूत करती हैं। नियोक्ताओं को लचीलापन देकर रोजगार सृजन को बढ़ावा देती हैं, जबकि पुराने कानूनों की जटिलताओं को दूर करती हैं। आइए, तथ्यों और कानूनी आधार पर नजर डालतें हैं।

आलोक तिवारी
वरिष्ठ पत्रकार, लखनऊ

## क्या है घोषणा

केंद्रीय श्रम मंत्री मनसुख मांडविया ने 21 नवंबर को घोषणा की कि चार संहिताएं जल्द ही पूरे देश में लागू हो जाएंगी :

- वेतन संहिता, 2019
- औद्योगिक संबंध संहिता, 2020
- सामाजिक सुरक्षा संहिता, 2020
- व्यावसायिक सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य दशा संहिता, 2020 (OSHWC)

## क्या है देरी का कारण

श्रम समवर्ती सूची का विषय है, इसलिए केंद्र और राज्यों को समन्वित नियम बनाने पड़ते हैं। केंद्र ने 2020 में ड्राफ्ट नियम जारी कर दिए थे, लेकिन जुलाई 2025 तक कुछ राज्य जैसे पश्चिम बंगाल और लक्षद्वीप पिछड़ गए। दिल्ली और तमिलनाडु ने भी कुछ संहिताओं में देरी की। सरकार का मानना है कि ये देरी मुख्य रूप से राज्यों की सुस्ती से हुई, लेकिन अब केंद्र की सक्रियता से प्रक्रिया तेज हुई है-एक उदाहरण कि कैसे केंद्र 'न्यूनतम सरकार, अधिकतम शासन' के सिद्धांत पर चल रहा है।

## प्रमुख बदलाव: मजदूरों के लिए अवसरों का विस्तार

- सरकार का दावा है कि ये संहिताएं रोजगार को औपचारिक बनाएंगी, सामाजिक सुरक्षा का विस्तार करेंगी और अनुपालन को सरल करेंगी, जो अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन (आईएलओ) के मानकों से मेल खाते हैं।
- **मुख्य फीचर्स:** अनिवार्य नियुक्ति पत्र इस कानून के बाद सभी नियोक्ताओं को सभी मजदूरों को अनिवार्य रूप से नियुक्ति पत्र देना होगा, जो पारदर्शिता सुनिश्चित करेगा।
- **गिग वर्कर्स को सुरक्षा:** उबर, स्विगी जैसे प्लेटफॉर्म वर्कर्स को ईपीएफ, ईएसआई और दुर्घटना बीमा का प्रावधान-एक सकारात्मक कदम है, जो 40 करोड़ असंगठित मजदूरों को जोड़ेगा। ये संहिताएं संविधान के अनुच्छेद-43 (जीविका मजदूरी) और अनुच्छेद-39 (समान वेतन) के अनुरूप हैं, जो मजदूरों के हितों की रक्षा करते हैं।
- **राष्ट्रीय स्तर पर न्यूनतम श्रम वेतन :** कोई राज्य केंद्र द्वारा निर्धारित मजदूरी दर से कम नहीं दे सकेगा। हां उससे ज्यादा दे सकते हैं और वेतन निश्चित रूप से प्रत्येक माह की 7 तारीख तक देना होगा, जो क्षेत्रीय असमानताओं को दूर करेगी। अध्ययनों से पता चलता है कि ऐसे सुधार उत्पादकता बढ़ाते हैं और औपचारिक रोजगार सृजन को प्रोत्साहित करते हैं।
- **महिलाओं के लिए खुला द्वार :** महिलाओ को रात की शिफ्ट और सभी कामों (खदानें सहित) में समान भागीदारी का रास्ता ही नहीं खोलता है, समान वेतन की बात भी करता है और ट्रांसजेंडर भेदभाव पर रोक लगता है, जो महिलाओं की कार्यबल भागीदारी को बढ़ाएगा, जैसा कि मातृत्व लाभ संशोधन अधिनियम-2017 में 26 सप्ताह की छुट्टी देने से परिलक्षित हुआ था। महिलाओ से भेद-भाव पर 50000 रुपये का जुर्माना।
- बेसिक वेतन कुल CTC का कम से कम 50 प्रतिशत देना होगा। इससे पीएफ /ग्रेच्युटी की राशि बढ़ेगी, लेकिन घर ले जाने वाले वेतन में कमी आएगी। सरकार का तर्क है कि इसके द्वारा वह लंबे समय में रिटायरमेंट सुरक्षा मजबूत करना चाहती है, क्योंकि पीएफ और ग्रेच्युटी की राशि बढ़कर मिलेगी।
- छोटी इकाइयों (300 से कम मजदूर) को कई प्रावधानों से छूट दी गई है, जिससे करोड़ों मजदूर, जो 300 से कम संख्या वाले संस्थान में काम करेंगे, वे न्यूनतम वेतन, सुरक्षा और सामाजिक लाभ से वंचित रह जाएंगे। आलोचना है कि ये संहिताएं असंगठित क्षेत्र को औपचारिक बनाने की बजाय अनौपचारिकता को बढ़ावा देंगी।
- कानूनी आधार पर, ये संहिताएं राष्ट्रीय श्रम आयोग (2002) की सिफारिशों पर आधारित हैं, जो 4-5 कोड बनाने का सुझाव देती थीं। आंकड़ों से, ईएसआईसी का विस्तार 566 से 740 जिलों तक हुआ है और सदस्यता 13.5 करोड़ से 50 करोड़ तक बढ़ी है-ये सुधार मजदूरों को वास्तविक लाभ पहुंचाएंगे। फैक्ट्री लाइसेंस की थ्रेशोल्ड बढ़ाने से छोटी इकाइयों को राहत मिलेगी, लेकिन सरकार का कहना है कि इससे करोड़ों मजदूर न्यूनतम वेतन और सुरक्षा के दायरे में आ जाएंगे, जिससे ठेका मजदूरी को विनियमित कर फिक्स्ड-टर्म कर्मचारियों को स्थायी लाभ के अवसर मिल पाएंगे। कुल मिलाकर, ये बदलाव नियोक्ताओं के लिए आसानी लाते हैं, लेकिन मजदूरों के लिए सामाजिक सुरक्षा का जाल भी बिछाते हैं-खासकर जब 50 करोड़ मजदूरों को कवर किया जाएगा, जिसमें 90 प्रतिशत असंगठित क्षेत्र शामिल है।

## नियोक्ताओं की प्रतिक्रिया निवेश और विकास का स्वागत

बड़ी कंपनियों के संगठन जैसे CII और FICCI ने इनका जोरदार समर्थन किया है। CII के निर्वाचित अध्यक्ष आर. मुकुंदन का कहना है कि ये कानून श्रम क्षेत्र की जटिल प्रक्रियाओं को सरल बनाएंगे, विवाद कम करेंगे और ज्यादा निवेश आकर्षित करेंगे, जो आर्थिक विकास को गति देगा।

एमएसएमई संगठन चिंतित हैं कि परिचालन खर्च 25 से 30 प्रतिशत तक बढ़ सकता है, लेकिन सरकार अवस्था परिवर्तनकालिक राहत और कम जुर्माने की दिशा में काम कर रही है। मेरी दृष्टि से, एमएसएमई की चिंता जायज है, लेकिन ये संहिताएं लंबे समय में छोटे व्यवसायों को भी मजबूत करेंगी, क्योंकि अनुपालन सरल होगा और 'इंस्पेक्टर राज' खत्म होगा।

## ट्रेड यूनियनों का विरोध: राजनीतिक या पुरातन

बीएमएस को छोड़कर कुछ केंद्रीय ट्रेड यूनियन (INTUC, AITUC, CITU आदि) इनका विरोध कर रही हैं, 2019 से 2025 तक हड़तालें कर। उनका तर्क है कि राज्य के न्यूनतम वेतन के अधिकार छीने जा रहे हैं, हड़ताल पर 14 दिनों का नोटिस और यूनियन पर सीमाएं लादी जा रही हैं, लेकिन सरकार का कहना है कि ये प्रावधान पुराने कानूनों की जटिलताओं को दूर करते हैं और हड़ताल का अधिकार बरकरार है-बस पारदर्शिता बढ़ाई गई है। कृषि सुधारों की तरह, ये विरोध राजनीतिक लगते हैं, जबकि संहिताएं मजदूरों को ई-श्रम पोर्टल और यूनिवर्सल अकाउंट नंबर (यूएएन) जैसी सुविधाओं से जोड़ती हैं। महिलाओं की रात शिफ्ट में सुरक्षा सुनिश्चित करने के प्रावधान अनुच्छेद-42 (मातृत्व राहत) के अनुरूप ही हैं।

## प्राइवेट मेंबर बिल ने बढ़ा दी श्रमिक कानूनों पर चर्चा

इसी बीच संसद में एनसीपी सांसद सुप्रिया सुले ने श्रमिकों को छुट्टी और व्यक्तिगत जीवन में तारतम्य से संबंधित एक प्राइवेट मेंबर बिल पेश किया है और इस बिल की बहुत चर्चा भी हो रही है। यह बिल सवाल खड़े करता है कि क्या श्रमिकों की 8-10 घंटे की नौकरी सच में 8-10 घंटे तक रह गई है? या फिर वाट्सएप, ई-मेल और जूम मीटिंग्स ने कर्मचारियों को चौबीस घंटों का मजदूर बनाकर रख दिया है?

इसी सच्चाई और जीवन पर पड़ते इसके असर को सुधारने के लिए 5 दिसंबर को लोकसभा में पेश इस बिल ने देश की वर्क कल्चर पर एक नई बहस छेड़ दी है। इस बिल का उद्देश्य साफ है कि कर्मचारी काम के तय घंटे खत्म होने के बाद या छुट्टियों में ऑफिस से आए फोन कॉल, ई-मेल या मैसेज का जवाब देने के लिए कानूनी रूप से बाध्य न हो अर्थात उन्हें स्वतंत्रता हो कि वे अपनी छुट्टी के समय या ऑफिस के बाद के अपने पारिवारिक व्यक्तिगत समय में ऑफिस का कोई कार्य या संदेश ग्रहण न करें और इसके लिए उनके विरुद्ध कोई प्रशासनिक कार्यवाही भी प्रारंभ न की जा सके। यानी यह बिल कर्मचारी के वर्क-लाइफ बैलेंस को कानून की सुरक्षा देता है। इसके तहत एक Employees Welfare Authority बनाने का प्रस्ताव भी है।

यह बिल इसलिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि डिजिटल दौर ने "ऑफिस" और "निजी जीवन" की सीमा लगभग मिटा दी है। आज का कर्मचारी नींद की कमी में जी रहा है, तनाव में काम कर रहा है और परिवार के बीच होते हुए भी अकेला महसूस कर रहा है, क्योंकि उससे हर समय ऑन-ड्यूटी रहने की अपेक्षा की जाती है। कई कर्मचारी ऑफिस समय के घंटों बाद भी काम से जुड़े रहते हैं। नतीजा मानसिक थकावट, बर्न-आउट, पारिवारिक समय की कमी और अकेलापन और स्वास्थ्य में बड़ी गिरावट। यह बिल कहता है कि कर्मचारी मशीन नहीं है, उसका भी निजी जीवन है।

वहीं इस बिल को लेकर उद्योग जगत की चिंताएं भी सामने हैं। IT, स्वस्थ्य विभाग और मीडिया क्षेत्र के कार्य 9 से 5 तक सीमित नहीं किए जा सकते हैं और 24 घंटे वाली आपातकालीन सेवाओ पर तो बंधन मरीजों के जीवन पर एक बड़ा खतरा उत्पन्न कर सकता। वहीं विदेशी ग्राहकों, नियत समय पूरी की जाने वाली परियोजनाओं तथा इमरजेंसी कार्यों के लिए यदि कर्मचारी फोन उठाने से ही मनाकर देगा तो क्या होगा? छोटी कंपनियां तो घाटे से बंद हो जाएंगी। असली सवाल यही है कि कानून तभी सफल होगा जब अनावश्यक दबाव रुकें, लेकिन जरूरत पड़ने पर ओवरटाइम, शिफ्ट सिस्टम और अतिरिक्त काम के भुगतान की व्यवस्था बनी रहे। फ्रांस, स्पेन, पुर्तगाल, बेल्जियम और आयरलैंड में राइट-टू-डिस्कनेक्ट कानून पहले से लागू है। वे देश पीछे नहीं गए-वहां प्रोडक्टिविटी भी बढ़ी और कर्मचारी संतुष्टि भी। काम जरूरी है, लेकिन इंसान की गरिमा और सेहत उससे भी ज्यादा जरूरी है।

## आगे की राह: संवाद से सफलता

केंद्र संशोधित ड्राफ्ट नियम दोबारा जारी कर 45 दिन की टिप्पणी अवधि देगा। कुछ विपक्षी राज्य विरोध कर रहे हैं, लेकिन सरकार भारतीय श्रम सम्मेलन बुलाने को तैयार है। नियोक्ता फैक्ट्री स्तर पर चर्चा चाहते हैं। मेरी राय में, बिना त्रिपक्षीय संवाद के चुनौतियां बनी रहेंगी, लेकिन सरकार की दृष्टि से ये संहिताएं मजदूरों के हितों को प्राथमिकता देती हैं, क्योंकि सच्ची सुधार प्रक्रिया मजदूरों की भागीदारी से ही संभव है। संहिताएं आधुनिक भारत की जरूरत भी हैं, लेकिन वर्तमान रूप में मजदूरों के हितों को कुछ-कुछ नजर अंदाज भी करती हैं। यदि क्रियान्वयन मजदूर-केंद्रित हुआ तो क्रांति हो सकती है, वरना असमानता का नया दौर शुरू। मजदूर खुद इसका फैसला लिखेंगे।

# ठंडी हवा का जोड़ों पर असर
## कारण, लक्षण और आयुर्वेदिक राहत

गठिया (आर्थराइटिस) आज की सबसे सामान्य और परेशान करने वाली स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। यह रोग केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं है, बल्कि युवाओं, मध्यम आयु के लोगों और कई बार किशोरों में भी देखा जाता है। आधुनिक परिवेश में बदलती जीवनशैली, गलत भोजन की आदत, कम शारीरिक गतिविधि और तनाव इसके प्रमुख कारण बनते जा रहे हैं। गठिया वह अवस्था है, जिसमें शरीर के किसी भी जोड़ में सूजन, दर्द, कठोरता और गतिशीलता में कमी आ जाती है। समय रहते उपचार न होने पर यह रोग व्यक्ति की दैनिक गतिविधियों कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता को बेहद प्रभावित कर सकता है।

गठिया दरअसल जोड़ों में होने वाली सूजनजनित अवस्था का सामूहिक नाम है। यह एक एकल रोग नहीं, बल्कि 100 से अधिक प्रकार के जोड़ों के विकारों का समूह है। प्रमुख रूपों में ऑस्टियोआर्थराइटिस (हड्डियों का घिसना), रूमेटाइड आर्थराइटिस (प्रतिरक्षा तंत्र द्वारा जोड़ों पर हमला), गठिया/गाउट (यूरिक एसिड बढ़ने से) तथा स्पॉन्डिलाइटिस (रीढ़ का गठिया) शामिल हैं। प्रत्येक रूप की अपनी विशिष्टता, कारण, लक्षण और उपचार पद्धति होती है। उदाहरण के लिए ऑस्टियोआर्थराइटिस उम्र, मोटापे, अत्यधिक शारीरिक श्रम या जोड़ पर अधिक भार डालने वाली गतिविधियां, जोड़ की पुरानी चोटें, आनुवांशिक कारण और हार्मोनल परिवर्तन से होता है, जबकि रूमेटाइड आर्थराइटिस प्रतिरक्षा तंत्र की त्रुटियों से उत्पन्न एक जटिल बीमारी है (शरीर की इम्यून कोशिकाएं बाहरी रोगाणुओं के बजाय जोड़ों की झिल्ली को ही शत्रु समझकर हमला करती हैं)। इसी कारण रूमेटाइड आर्थराइटिस को स्व-प्रतिरक्षी रोग कहा जाता है।

### गठिया के कारण

गठिया के कारण बहुआयामी हैं। बढ़ती उम्र सबसे सामान्य कारण है, लेकिन जीवनशैली भी उतनी ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अत्यधिक वजन जोड़ों पर दबाव डालता है और कार्टिलेज को जल्दी घिसाता है। गलत खान-पान, लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहना या शारीरिक श्रम की कमी भी जोड़ों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है। कुछ लोगों में यह समस्या अनुवांशिक भी हो सकती है। प्रतिरक्षा से जुड़े विकारों के कारण रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। इसके अतिरिक्त ठंडा पानी, अचानक मौसम परिवर्तन, चोट, संक्रमण, विटामिन-डी और कैल्शियम का अभाव भी जोड़ों को कमजोर करता है।

### लक्षण और पहचान

गठिया के लक्षण शुरुआत में हल्के होते हैं, लेकिन धीरे-धीरे बढ़ते जाते हैं। सबसे आम लक्षणों में दर्द, सूजन, जकड़न, और जोड़ का लाल होना शामिल है। सुबह उठते समय जकड़न कई बार एक घंटा या उससे अधिक समय तक रहती है। कुछ रोगियों में जोड़ छूने पर गर्म महसूस होता है। चलते-फिरते समय दर्द बढ़ना, सीढ़ियां चढ़ने में कठिनाई, बैठने-उठने में दिक्कत और थकान भी सामान्य लक्षण हैं। रूमेटाइड आर्थराइटिस में कई बार पूरे शरीर में कमजोरी, हल्का बुखार तथा हाथ-पैरों की उंगलियों में विकृति भी उत्पन्न हो सकती है। यदि ये लक्षण नियमित रूप से बने रहें, तो विशेषज्ञ चिकित्सक से परामर्श अनिवार्य है।

### कारण और निदान

आयुर्वेद गठिया को आमवात, संधिवात, वातरक्त आदि नामों से वर्णित करता है। आयुर्वेद के अनुसार जब शरीर में आम (अधपचा विषाक्त पदार्थ) बनता है और यह वात दोष के साथ मिलकर जोड़ों में जमा होता है, तब दर्द, सूजन और अकड़न पैदा होती है। निदान के लिए आयुर्वेद नाड़ी-परीक्षा, दोष-विचार, धातु और मल की स्थिति, तथा रोगी के आहार-विहार का विश्लेषण करता है। आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार वात दोष को शांत करना, आम को शरीर से निकालना और दोषों का संतुलन स्थापित करना ही उपचार का मूल आधार है।

### आयुर्वेदिक उपचार औषधि और जीवनशैली सुधार

आयुर्वेद में गठिया के उपचार का पहला चरण शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालना है। इसके लिए त्रिफला, अश्वगंधा, दशमूल, योगराज गुग्गुलु, महारासायन आदि औषधियों का उपयोग किया जाता है। हालांकि दवाइयां रोगी की अवस्था, उम्र, दोष और रोग की अवधि के अनुसार ही दी जाती हैं, इसलिए विशेषज्ञ परामर्श अनिवार्य है।

#### पंचकर्म चिकित्सा

- विशेषकर अभ्यंग, स्वेदन, बस्ति, पिंड स्वेद- जोड़ों की सूजन कम करने, रक्त संचार बढ़ाने और वात दोष को संतुलित करने में अत्यंत प्रभावी हैं।
- अभ्यंग (विशेष औषधीय तेल से शरीर का स्नेहन) जो रक्तसंचार बढ़ाकर कठोरता और दर्द को कम करता है।

#### स्वेदन (भाप चिकित्सा)

- जोड़ों में फंसी हुई वात को बाहर निकालने में अत्यंत सहायक।
- बाह्य बस्ति (बाह्य बस्ती और स्थानीय बस्ती)
- इन विशेष उपचारों में औषधीय तेल को जोड़ या रीढ़ पर एक निश्चित समय तक रखा जाता है।

#### यह उपचार

- ऑस्टियोआर्थराइटिस, संधिवात, घुटनों की जकड़न में अत्यंत प्रभावी माना जाता है।
- आंतरिक बस्ति (आंतरिक बस्ती-औषधीय एनीमा चिकित्सा) आयुर्वेद में गठिया का श्रेष्ठतम उपचार।
- औषधियों के अनुसार विशेष "कालेय बस्ति क्रम" तथा "अनुवासन बस्ति" दी जाती है।

#### पिंड स्वेद और नस्य

- कंधे, गर्दन और रीढ़ से जुड़े गठिया के रोगों में अत्यंत लाभदायक।
- आहार-विहार भी उतना ही महत्वपूर्ण है। गर्म, सत्वयुक्त भोजन, हल्की दालें, घी, हल्दी, अदरक, लहसुन, हरी सब्जियां और पर्याप्त जल सेवन उपयोगी हैं। दही, ठंडा पानी, जंक फूड, बैंगन, भारी-भरकम भोजन तथा रात का बचा हुआ खाना गठिया बढ़ाता है।

- योग-जैसे मार्जरी आसन, भुजंगासन, ताड़ासन, वृक्षासन जोड़ों को लचीला बनाते हैं। कुछ स्थितियों में आधुनिक निदान अत्यंत आवश्यक है। X-ray, MRI, RA Factor, ESR, CRP और Uric Acid Test रोग की प्रकृति समझने में मदद करते हैं। आधुनिक चिकित्सा लक्षणों को नियंत्रित करती है, जबकि आयुर्वेद मूल कारण की चिकित्सा करता है। दोनों का संतुलित उपयोग कई रोगियों के लिए अधिक प्रभावी सिद्ध होता है।

**रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल बरेली,** क्षेत्रीय समुदाय को आयुर्वेद आधारित सुरक्षित और प्राकृतिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए विशिष्ट स्थान रखता है। यहां का आयुर्वेदिक OPD गठिया के रोगियों के लिए विस्तृत परामर्श उपलब्ध कराता है, जहां अनुभवी आयुर्वेदिक चिकित्सक परीक्षण, दोष मूल्यांकन और रोग के स्तर का विश्लेषण करते हैं। संस्थान में मौजूद पंचकर्म विभाग गठिया के उपचार में अत्यंत उपयोगी है। यहां अभ्यंग, स्वेदन, बस्ति, जानु बस्ति, कटि बस्ति, पिंड स्वेद जैसी विशेष थेरपी दी जाती हैं, जो दर्द, सूजन और जकड़न कम करने में सहायक हैं। इसके साथ ही, मरीजों को व्यक्तिगत रूप से आहार, जीवनशैली और योग अभ्यास की सलाह दी जाती है ताकि वे लंबे समय तक स्वस्थ रह सकें। समय-समय पर स्वास्थ्य शिविर, ग्रामीण-शहरी जागरूकता कार्यक्रम और निःशुल्क जांच शिविर आयोजित कर समाज के उन लोगों तक भी स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाता है, जो नियमित उपचार का खर्च वहन नहीं कर पाते। कॉलेज और

अस्पताल की यह सामुदायिक सेवा गठिया जैसे बढ़ते रोग के नियंत्रण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

गठिया एक दीर्घकालिक और धीरे-धीरे बढ़ने वाली समस्या है, लेकिन समय पर निदान और संतुलित उपचार से इसे काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। आयुर्वेद शरीर के भीतर की विकृति को सुधारकर, दोष संतुलित कर जोड़ों की प्राकृतिक शक्ति बढ़ाकर दीर्घकालिक राहत प्रदान करता है।

# वज्रदंती आयुर्वेद की अत्यंत प्रभावी औषधि

दुनियाभर में कई आयुर्वेदिक औषधियां मौजूद हैं, जिनके बारे में हम नहीं जानते, लेकिन आयुर्वेद में उनका औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है और वे भारत में कई जगह आसानी से उपलब्ध हैं। वज्रदंती एक कांटेदार, पीले फूल वाला झाड़ीदार पौधा है। यह पौधा अपनी पत्तियों और फूलों के कारण जाना जाता है, जिनमें छोटे-छोटे पीले, घंटी के आकार के फूल होते हैं। इसके पत्ते छोटे और नुकीले होते हैं। इसका वानस्पतिक नाम बारलेरिया प्रियोनाइटिस है। यह ज्यादातर बरसात के मौसम में देखने को मिलता है। आप इसे पहाड़ी इलाकों और नदी के किनारे अधिक पाएंगे।

अनामिका शुक्ला
लेखिका

आयुर्वेद में इसका नाम काफी चर्चित है। इसका सेवन कई प्रकार की बीमारियों से राहत प्रदान करता है। प्राचीन समय से यह पारंपरिक चिकित्सा में उपयोग किया जा रहा है। वज्रदंती बुखार, सांस संबंधी समस्याओं, दांतों और जोड़ों के दर्द में काफी मददगार माना जाता है। वज्रदंती एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर होता है, इसलिए यह त्वचा संबंधी विकारों को दूर करने में भी सहायक है। इसे पीला पियाबांसा के नाम से भी जाना जाता है, हालांकि संस्कृत में इसका नाम वज्रदंती ही है। मौसम समाप्त होने के बाद इसके फूल-पत्ते झड़ जाते हैं, लेकिन इसकी जड़ हमेशा जीवित रहती है, जिसका उपयोग वर्षभर किया जा सकता है। वज्रदंती ऐसा पौधा है, जिसकी छाल, पत्तियों, जड़ और फूल सभी का उपयोग काढ़ा या चूर्ण बनाकर किया जाता है। यह हर रूप में असरदार माना जाता है।

### घबराहट और तनाव कम करें

तनाव हमारे आधुनिक जीवन का हिस्सा बनता जा रहा है, जिसे दूर करना बेहद जरूरी है। इसे दूर करने के लिए आप वज्रदंती का सहारा ले सकते हैं। वज्रदंती की पत्तियों में पाए जाने वाला हाइड्रॉक्सीफ्लेवॉन नामक कैमिकल आपको चिंता और घबराहट से लड़ने में आपकी मदद करता है।

### दांतों में मददगार

वज्रदंती को दांतों की सेहत का ख्याल रखने के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। कई कंपनियां वज्रदंती को दातों के मंजन बनाने के लिए भी इस्तेमाल करती हैं। आपने इससे बने मंजन के बारे में जरूर सुना होगा। वज्रदंती से बना चूर्ण या इससे बना मंजन आपके दांतों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है।

इसमें मौजूद एंटी डॉन्टालजिक गुण आपके दांतों में हो रही सड़न, मसूड़ों की सड़न और दांत से आ रहे खून को रोकने में बेहद कामगर साबित होते हैं। वज्रदंती की पत्तियों को पीसकर अपने दांतों पर रगड़ा जाए तो यह दांत का दर्द दूर करने के साथ-साथ दांत की चमक बरकरार रखने में भी मददगार होता है।

### गठिया में लाभप्रद

आर्थराइटिस जोड़ों में होने वाली एक जटिल समस्या है, जिसे आम भाषा में गठिया के नाम से भी जाना जाता है। इस समस्या में जोड़ों में अकड़न पैदा होने लगती है और असहनीय दर्द होता है। इसे दूर करने के लिए वज्रदंती एक बेहतर विकल्प है। वज्रदंती में एंटी आर्थराइटिक क्षमता होती है, जो गठिया के दर्द से आपको राहत दिलाता है। यही नहीं इसमें मौजूद क्लोरोफॉर्म और मेथानॉल आपके आर्थराइटिस को नियंत्रित रखने की क्षमता रखते हैं। माना जाता है कि आर्थराइटिस में मरीजों को इसके चूर्ण का सेवन करना चाहिए। यह आपकी शरीर में हो रही मस्कुलर स्वैलिंग को भी कम करते हैं।

### बालों के विकास में लाभदायक

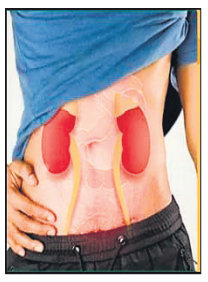
बालों का झड़ना आजकल आम बात है। दिन में कुछ बालों का टूटना तो एक सामान्य स्थिति है, लेकिन दिनभर में एक साथ कई बालों का टूटना एलोपेशिया का संकेत है। माना जाता है कि वज्रदंती एलोपेशिया को काबू करता है। इससे आपके टूटते बाल रुककर सामान्य स्थिति में आ सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि शीशम के तेल में भी वज्रदंती के अंश का इस्तेमाल किया जाता है, जो बालों के विकास में आपकी मदद करते हैं।

### पेट के लिए फायदेमंद

वज्रदंती की पत्तियों में पाए जाने वाले गुण आपके पेट संबंधी विकारों के लिए काफी कारगर साबित होते हैं। कई लोग इसे बवासीर जैसे रोगों को ठीक करने के लिए भी इस्तेमाल करते हैं, जो आपके पेट में हो रही जलन और दर्द में राहत पहुंचाते हैं। यही नहीं यह शरीर में होने वाली सूजन और आंत संबंधी विकारों में भी यह काफी मददगार है।

### किडनी स्टोन दूर करें

वज्रदंती का उपयोग आपकी किडनी के लिए भी लाभदायक है। यह आपके शरीर में पानी की कमी को दूर करने में मदद करता है। शरीर में पानी की आपूर्ति होने से आपको बार-बार पेशाब आएगा और प्राकृतिक रूप से किडनी में बनी पथरी आसानी से निकलने में समर्थ हो जाती है। ये जानकारी के लिए है, वज्रदंती का सेवन किसी आयुर्वेदिक डॉ. की सलाह से ही करें।



## साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

**मेष**
यह सप्ताह पूरी तरह से अनुकूल रहने वाला है। आपको सुख, सौभाग्य और स्वजनों से सभी प्रकार का सहयोग प्राप्त होगा। आपके सोचे हुए काम समय पर पूरे होते हुए नजर आएंगे, जिससे आपके भीतर एक अलग ही उत्साह और उर्जा देखने को मिलेगी।

**वृष**
इस सप्ताह मनचाही सफलता पाने के लिए अपने काम को समय पर और बहुत सूझ-बूझ के साथ करने की जरूरत रहेगी, क्योंकि आपके विरोधी सक्रिय रहेंगे और आपको स्वजनों और शुभचिंतकों की समय पर मदद नहीं मिल पाएगी।

**मिथुन**
यह सप्ताह आपाधापी से भरा रह सकता है। इस सप्ताह आपको अपने सोचे हुए कार्यों को पूरा करने के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है। कार्यक्षेत्र में कार्य की अधिकता के चलते और खराब जीवनशैली के चलते आपकी सेहत प्रभावित हो सकती है।

**कर्क**
यह सप्ताह बेहद अनुकूल रहने वाला है। आप पर किस्मत मेहरबान नजर आएगी। नौकरीपेशा लोगों की मनचाही जगह पर तबादले या फिर मनचाहे प्रमोशन की कामना पूरी हो सकती है। इस सप्ताह कार्यक्षेत्र पर आपके उच्चाधिकारी आप पर पूरी तरह से मेहरबान रहेंगे।

**सिंह**
यह सप्ताह बेहद शुभ रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत से ही आपका अधिकांश समय स्वजनों एवं मित्रों के साथ मौज-मस्ती करते हुए बीतेगा। सप्ताह की शुरुआत में किसी धार्मिक या मांगलिक कार्यक्रम में शामिल होने का अवसर प्राप्त होगा। कारोबार में बड़ी साझेदारी हो सकती है।

**कन्या**
यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। करियर-कारोबार के सिलसिले में लंबी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है। यात्रा सुखद एवं लाभप्रद साबित होगी। यदि आप लंबे समय से किसी काम की शुरुआत करने की योजना बना रहे थे, तो आपकी यह योजना शुभचिंतकों और परिजनों के सहयोग से पूरी हो जाएगी।

**तुला**
यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत में व्यवसाय से जुड़े लोगों को आपको अपनी वाणी और व्यवहार पर नियंत्रण रखने की बहुत ज्यादा आवश्यकता रहेगी, क्योंकि इस दौरान इन दोनों के कारण ही आपके काम बनेंगे या बिगड़ेंगे।

**वृश्चिक**
यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। नतीजतन आपको इस सप्ताह करियर-कारोबार में अप्रत्याशित सफलता और लाभ की प्राप्ति होगी। सप्ताह की शुरुआत से ही सोचे हुए कार्य मनमुताबिक होते हुए नजर आएंगे। यदि आप अविवाहित हैं, तो आपका विवाह तय हो सकता है।

**धनु**
इस सप्ताह किसी भी काम का बीड़ा उठाते समय खूब सोच-विचार करने की जरूरत रहेगी अन्यथा उसके अधूरे अथवा असफल हो जाने पर आपकी छवि पर दाग लग सकता है। नौकरीपेशा लोगों को अपने कार्यक्षेत्र में उन लोगों से विशेष रूप से सावधान रहने की जरूरत रहेगी, जो अक्सर आपका काम बिगाड़ने की जुगत लगाते रहते हैं।

**मकर**
यह सप्ताह मिलाजुला साबित होने वाला है। सप्ताह की शुरुआत में आपके सामने कुछ बड़े खर्च आ सकते हैं, जिनके कारण आपका बजट गड़बड़ा सकता है। इस सप्ताह आर्थिक और मानसिक परेशानियों से बचने के लिए धन एवं ऊर्जा का प्रबंधन करके चलें। सप्ताह के पूर्वार्ध में किसी अनजान भय को लेकर आपका मन चिंतित रहेगा।

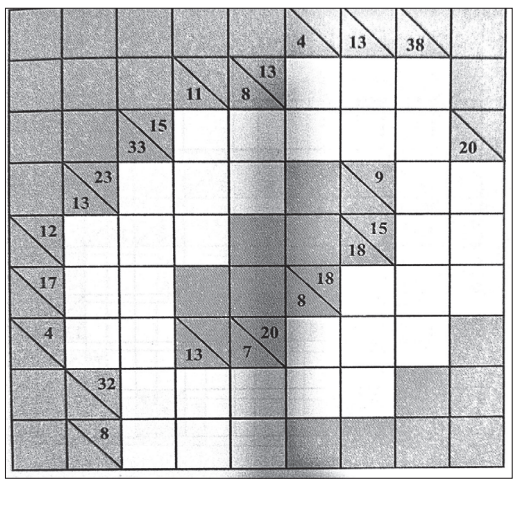
**कुंभ**
यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ और सभी कार्यों में सफलता दिलाने वाला साबित होगा। किसी मित्र अथवा व्यक्ति विशेष की मदद से आपका लंबे समय से अटका काम पूरा होगा। इस सप्ताह आपको स्वजनों से सुख और सौभाग्य की प्राप्ति होगी। सभी कार्य समय पर और मन मुताबिक होने पर आपका मन प्रसन्न रहेगा।

**मीन**
यह सप्ताह बीते हफ्ते के मुकाबले कहीं ज्यादा शुभ और लाभप्रद साबित होगा। यदि आप बीते कुछ समय से किसी रोग या बीमारी के चलते शारीरिक एवं मानसिक रूप से परेशान चल रहे थे, तो आपको इस सप्ताह उसमें काफी सुधार देखने को मिलेगा। किसी पुराने मित्र से मुलाकात हो सकती है।

### वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

#### काकुरो 37



#### काकुरो 36 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | 6 | | 37 | 14 | | |
| | 3 | 2 | 1 | 4/38 | 1 | 3 | | |
| | 35 | 6 | 5 | 7 | 8 | 9 | 14 | 4 |
| | | | 21 | 1 | 6 | 2 | 9 | 3 |
| | 4 | 8 | 13 | 6 | 7 | 6 | 5 | 1 |
| 4 | 1 | 3 | 10/14 | 8 | 2 | | | |
| 15 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | 10 | 16 | |
| | | 35 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | |
| | | 16 | 7 | 9 | 11 | 2 | 9 | |

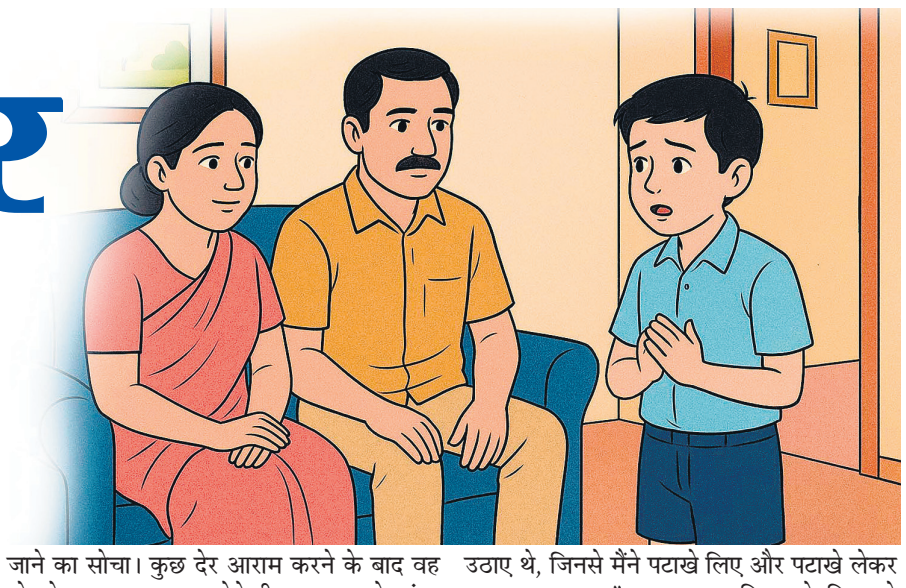
अमृत विचार

# शब्द संसार

रविवार, 14 दिसंबर 2025 www.amritvichar.com

## कहानी

# गलती से मिली सीख



बात है सन् 1998 की और दीपावली का महीना। ग्यारह साल का शिवम सुबह-सुबह नहा-धोकर स्कूल के लिए तैयार हो रहा था। अचानक उसकी नजर अलमारी के पास पड़े पांच रुपये के सिक्के पर पड़ी। एक बार तो उसने अनदेखा सा कर दिया, लेकिन तभी उसके दिमाग में दोस्तों द्वारा तारीफें किए जाने वाले चित्र घूमने लगे। तारीफों में शिवम स्कूल में पटाखे लेकर पहुंचा था और यह देखकर उसके दोस्तों ने उसकी खूब वाहवाही की। इसी सोच ने शिवम को अलमारी से पांच रुपये उठाने के लिए मजबूर कर दिया।

शिवम चुपचाप घर से निकला और स्कूल जाते समय एक दुकान पर रुका। दुकान में पटाखों के साथ-साथ अन्य सामान भी सजाया हुआ था। शिवम ने दुकानदार को पांच रुपये देते हुए कहा कि एक हवाई, एक अनार और कुछ अन्य पटाखे लिफाफे में डाल दो। उस समय पांच रुपये में कम से कम पांच किस्म के पटाखे तो आ ही जाते थे। दुकानदार ने भी एक छोटा लिफाफा पटाखों से भरकर शिवम को दे दिया। पटाखे लेते हुए शिवम को पड़ोस के एक अंकल ने देख लिया। स्कूल ड्रेस में शिवम को पटाखे लेते देख अंकल ने हैरत भरे लहजे से पूछा, शिवम अभी तो स्कूल टाइम है, तो यह पटाखे लेकर कहां जा रहे हो? शिवम ने तुरंत उत्तर देते हुए कहा, "अंकल जी, यह मैंने घर के लिए खरीदे हैं। स्कूल की छुट्टी होने के बाद यहां बहुत रश होता है इसलिए अभी ही खरीद लिए।" शिवम ने इसके अलावा ज्यादा कुछ नहीं कहा और तुरंत वहां से निकल गया। स्कूल के रास्ते वह यही सोचता रहा कि यदि अंकल ने घर में माता-पिता को बताया तो मुझे बहुत मार पड़ेगी। शिवम घबरा गया, लेकिन स्कूल पहुंचते ही अपने दोस्तों के संग ऐसा मस्त हो गया मानो उसको और कुछ ध्यान ही न रहा हो।

शिवालिक अवस्थी
युवा लेखक

जैसा दृश्य शिवम ने सुबह तैयार होते हुए देखा था, पूरा वैसा दृश्य उसके सामने घटित हुआ।

शिवम के सभी दोस्तों ने शिवम के लाए हुए पटाखों को देखकर खूब वाहवाही की। एक-दो दोस्तों ने स्कूल के समय पर ही शिवम से पटाखों की मांग की, लेकिन शिवम ने स्कूल की छुट्टी होने तक का इंतजार करने को कहा। जैसे ही स्कूल की छुट्टी हुई, शिवम अपने दोस्तों के साथ पटाखे चलाने में मस्त हो गया। पटाखे चलाने के बाद सभी अपने-अपने घर को जाने लगे। अब शिवम को सुबह अंकल वाला वाक्या याद आने लगा। घर कैसे जाऊं? अंकल ने तो घर में सारी बात बता दी होगी। अब घर में पिटाई होगी। इस घटना से अब बचूं कैसे? ऐसे कई प्रश्न शिवम के दिमाग में घूमने लगे थे। सिर पर प्रश्नों का बोझ लिए शिवम घर पहुंच गया। घर पहुंचते ही उसे सब कुछ सामान्य सा प्रतीत हुआ। शिवम ने भी स्थिति भांप ली और चुपचाप अपनी मां के पास जाकर बैठ गया। शिवम ने सोचा कि सब कुछ ठीक है और अंकल ने घर में कुछ नहीं बताया है। यदि बताया होता, तो मां से डांट जरूर पड़ती। शिवम ने सब कुछ भूल जाने का सोचा। कुछ देर आराम करने के बाद वह खेलने चला गया। शाम होते ही वापस घर के अंदर आ गया। अब घर पर उसके पिता भी आ चुके थे। न जाने उसे क्यों ऐसा लग रहा था कि उसके पिता बस अभी पटाखों के संदर्भ में उससे कुछ पूछेंगे। अंकल ने कम से कम उसके पिता को तो जरूर बताया होगा, लेकिन शिवम के पिता का मूड आज ठीक था। शिवम के पिता ने मुस्कुराते हुए शिवम से उसकी पढ़ाई के विषय में पूछा। शिवम ने झट से अपने पिता के प्रश्न का उत्तर दिया।

थोड़ी देर बाद शिवम समझ चुका था कि सब कुछ ठीक है और अब उसे कोई खतरा नहीं है। रात होते ही शिवम की मां ने शिवम को खाना खाने के लिए आवाज दी। सभी ने साथ मिलकर खाना खाया। शिवम की मां बड़े प्यार से शिवम को खाना खिला रही थी। यह सब देख शिवम के पिता भी खुश हो रहे थे। शिवम अपने मां-बाप की आंखों में उसके प्रति प्रेम देख कर भावविभोर हो उठा। न जाने शिवम के मन में क्या भाव आया और आज की घटना को उसने अपने माता-पिता से बताने का निश्चय कर लिया। खाना खाने के तुरंत बाद उसने अपने पिता को अकेले देख उनसे डरते हुए कहा, पिता जी, वो दरअसल... हां हां शिवम बोलो क्या बात है? शिवम के पिता ने कहा। शिवम ने दबे स्वर में कहा कि "पिताजी आज मैंने अलमारी से पांच रुपये उठाए थे, जिनसे मैंने पटाखे लिए और पटाखे लेकर स्कूल चला गया।" यह सुनकर, शिवम के पिता को बहुत गुस्सा आया और उन्होंने शिवम को एक जोरदार थप्पड़ जड़ दिया। थप्पड़ की आवाज सुनते ही शिवम की मां भी वहां आ पहुंची। शिवम की चोरी करने वाली बात ने उसकी मां को भी बहुत दुख पहुंचाया। बात पांच रुपये की नहीं थी, बात थी तो चोरी की और आत्मसम्मान की।

शिवम जानता था कि यह बात बताने के बाद शिवम की बहुत पिटाई की जाएगी। शिवम सोच रहा था कि आज नहीं तो कल उसके अंकल भी घर में बता ही देंगे। शिवम के अंकल घर में बताते या न बताते, लेकिन शिवम अपने मन में बोझ सहन नहीं कर पा रहा था। अब बोझ या तो उसके स्वयं के विचारों से उतपन्न हुआ था या उसे अंकल से डर लग रहा था, यह तो शिवम ही जानता था, लेकिन अंजाम जानते हुए भी शिवम ने अपने माता-पिता को सब बता दिया। बेशक उम्र छोटी थी, लेकिन उस दिन शिवम को समझ आ चुका था कि अव्यवहारिक अथवा अनैतिक कार्यों को करने से शांति कभी प्राप्त नहीं हो सकती। घर में पता न चले इस बात की कोशिश शिवम ने भरपूर की, लेकिन अंततः माता-पिता के प्रेम ने ही शिवम की आंखें खोल दीं। उस दिन के बाद शिवम ने कोई चीज नहीं चुराई और अपने माता-पिता पर बनाया हुआ भरोसा कायम रखा।

## कुछ अलग

# आविष्कार जब शांति भंग करें

मनुष्य का दुर्भाग्य यह है कि जो सोचता है, उसे जी नहीं पाता। चेतना का अभियान पशुता से देवत्व की ओर है। आदमी पशु और देवता के बीच की कड़ी बनकर ठहरा हुआ है। मन से मनुष्य कभी-कभी देवता से भी आगे बढ़ जाता है। किंतु उसके शरीर में पाश्विक वृत्तियां अब भी भरी हुई हैं। मनुष्य की वास्तविक उन्नति तब होगी, जब बौद्धिक उन्नति के साथ उसके चरित्र की भी उन्नति हो। जिस सभ्यता में हम जी रहे हैं, उसका भी अभिशाप यही है कि उसका बुद्धि पक्ष जितना अधिक विकास पा गया है, उसके हृदय-पक्ष का उतना विकास नहीं हो पाया है। कहना तो यह चाहिए कि उसके इस सभ्यता में बुद्धि का जितना ही विकास होता है, हृदय का जल उतना ही कम होता जाता है। नगरों की जितनी बढ़ती होती है, ग्राम उतने ही अपेक्षित होते जाते हैं। होना यह चाहिए कि मनुष्य की मानसिक शक्तियां उसके हार्दिक गुणों दया, त्याग, परोपकार के अधीन रहें।

रानी प्रियंका वल्लरी
लेखिका

अधिक आवश्यक क्या है? मनुष्य का ज्ञान अथवा उसके आचरण में सुधार? आदमी का ज्यादा जानना या उसका भली जिंदगी बसर करना? कोरे ज्ञान की निंदा करते हुए महात्मा कबीर कहते हैं, 'पंडित से गदहा भला' जिन आविष्कारों से मनुष्य की शांति खतरे में पड़ती है, वे आविष्कार बुद्धि की आतिशबाजी के खेल हैं, उससे मनुष्य के गौरव में वृद्धि नहीं होती। अतः ऐसे आविष्कार को त्याग ही देना चाहिए।

## कविता/गीत

### टच में नहीं कोई

टच स्क्रीन के दौर में, टच में
नहीं है कोई। आंखें हैं ड्राई
सपने हवाई, फीलिंग भी
खोई-खोई।

स्क्रीन पर दिखते हजारों, वक्त
पर न आए कोई। अपनों से दूर
गैरों के पास, गैजेट्स ही बन
रहें हैं खास

भ्रम की ये बेल तुमने, क्यों कर
है यार बोई। लाइक्स कमेंट तो
हैं, पर टच में नहीं है कोई।

चुपचाप फोन लेकर, चेटिंग में
मस्त जमाना। सोचा न था कि
ऐसा, आएगा दौर सयाना।
बातें तो हो रही हैं, सम्मुख नहीं
है कोई,
टच स्क्रीन के दौर में, टच में
नहीं है कोई।

नरेन्द्र सिंह 'नीहार'
साहित्यकार

### डरा हुआ आदमी

डरा हुआ एक आदमी छड़ी
लेकर खड़ा है बीच बाजार
गाहे-बगाहे धमका रहा है
सभी को
हर आने जाने वाले को दिखा
रहा है आंखें
उन्हें, जो फूटी आंखों नहीं
सुहाते हैं उसे
खेत, खलिहान, फसल और
फैसले
सब कुछ बेच देना चाहता है वह
पत्थर भी, पत्थर के भीतर का
पानी भी
पानी की आस्था और श्रद्धा तो
बेच चुका
पहले ही बेच चुका मित्रवत
मित्रों को
अब वह बेचता है वे वस्तुएं
तमाम-तमाम
बेचारे गुमशुदा विचारों की
तरह
जिनके भीतर रहती थी कभी
कुछ ओस
और अब आशय आत्मसमर्पण
संपूर्ण डरता है, बहुत-बहुत
डरता है अकेले में
और बदल-बदल मुद्राएं
हंसता है
डरा हुआ एक आदमी।

राजकुमार कुंभज
कवि

### सपनों की उड़ान

मैं आई हूं अपना सपना लेकर,
उम्मीदों की चाहत को लेकर,
कुछ तो करना है अब मुझे भी,
तोड़कर हर रूढ़िवादी बेड़ियों
को,
आगे बढ़ते जाना है मुझे भी,
परिवार की एक उम्मीद
बनकर,
अपने सपनों को पूरा करना है,
सुनो! मुझे भी डॉक्टर
बनना है,
ये मेरी चाहत और मेरा
सपना है,
करूंगी मैं एक दिन अपना
सपना पूरा,
बनूं मैं उम्मीद की किरण और
सहारा,
आंखों में कुछ सपने और
हौंसला है,
सपनों की उड़ान और मंजिल
को पाना है।।

शिवानी
नवोदित कवयित्री

### नारी वही सुजान

देह प्रदर्शन होड़ में, भौंडा पहन
लिबास
छोड़ संस्कृति लाज को, तोड़
रही विश्वास
तजि मर्यादा नारि की, करती
मदिरा पान
किटी पार्टी जुआ को, समझें
अपनी शान
लांघ देहरी लाज की, ठोकर
पर रख ताज
बिना विचारे कर रही, दिन
प्रतिदिन प्रतिघात
संतति की दुश्मन बनी, हुई
सृष्टि विपरीत
करूणा, ममता अरु हया,
तजी रीति अरु प्रीति
ये सब गहना नारि के, जाने
सकल जहान
पत रखे जो आन की, नारी
वही सुजान।

प्रकाश चन्द्र श्रीवास्तव
गोण्डा

## लघुकथा

# तुमसे ही शुरू कहानी है

उस दिन शहर में हल्की-सी बारिश हो रही थी। बादल इतने नीचे थे कि लगता था, हाथ बढ़ाओ तो उंगलियों से छू लोगे। सड़कें गीली थीं, पेड़ों की पत्तियों से पानी टपक रहा था और हवा में गीली मिट्टी की वह खुशबू थी, जो हर दिल में कोई पुरानी याद जगाती है। मैं छतरी लिए सड़क पार करने ही वाली थी कि अचानक तुम सामने आ गए-जैसे भीड़ भरे शहर में किसी ने मेरी धड़कनों का नाम लेकर मुझे पुकारा हो। तुम मुस्कुराए, एक साधारण-सी मुस्कान, पर मेरे भीतर कुछ असाधारण घट गया था। यही वह पल था जब मन ने कहा, "तुमसे ही शुरू कहानी।"

निरुपमा सिंह
बिजनौर

हां! याद आया वो पल, जब हम पहली बार मिले थे। हमारी पहली बातचीत बहुत ही छोटी थी, पर खूबसूरत थी। "बारिश कितनी तेज है, है न?" और मैंने हंसकर कहा, "हां, पर कुछ चीजें इस मौसम में और भी सुंदर हो जाती हैं।" तुमने पलभर को नजरें झुका लीं, पर मैंने देख लिया था- तुम्हारी पलकें भीग गई थीं, बारिश से नहीं, उस एहसास से, जो अचानक हम दोनों को घेर रहा था। धीरे-धीरे बढ़ते मौसम का मिजाज और तुम्हारा मौन बहुत कुछ अनकहा सा कह गया था। इसके बाद तुम शहर के हर मोड़ पर दिखाई देने लगे- कभी पुस्तकालय में, कभी चाय की दुकान पर, कभी अचानक किसी पुराने गीत की तरह मेरे मन में बजने लगे थे। हम बातें करते रहे-धीरे-धीरे, संकोच से, लेकिन भीतर कोई नामहीन विश्वास उगने लगा था। तुम अपना हर दिन मेरे साथ थोड़ा बांटते थे और मैं अपनी हर शाम तुम्हारी जगह थोड़ा और बढ़ा देती थी। मन का आंतरिक स्वीकार फिर एक दिन तुमने कहा- "तुम्हारे साथ चलते-चलते जिंदगी आसान लगने लगी है।" "और मेरे बिना?" तुम हल्का-सा मुस्कुराए, "फिर वही पुराना अकेलापन, जो बारिश होते ही भीतर टपकने लगता है।" उस पल मैंने जाना-प्रेम कोई घोषणा नहीं, प्रेम वह सुरक्षा है, जहां कोई अपने डर भी रख सके और अपनी हंसी भी। पहली दूरी, पहला डर, पर कहानी सरल नहीं होती। एक दिन तुम अचानक कम मिलने लगे। कॉल्स छोटे, संदेश धीमे, और आवाज में वह चमक नहीं थी, जिसने मेरी दुनिया रोशन की थी। मैंने एक शाम पूछा-"क्या हुआ?" तुमने एक ठंडा सा उत्तर दिया- "कभी-कभी जो बहुत जरूरी हो, उससे ही हमें बहुत दूर जाना पड़ता है ताकि वह खो न जाए।" मैं उस वाक्य का अर्थ कई दिनों तक समझ नहीं पाई थी, लेकिन प्रेम यही तो है- कभी किसी के भीतर चल रहे युद्ध को समझने का नाम। सच्चाई का उजाला कुछ समय बाद तुमने सच बताया, तुम्हारी जिंदगी में जिम्मेदारियां बढ़ गई थीं। परिवार, काम, भविष्य-सब तुमसे उत्तर चाहते थे और तुम एक ही समय में हर दिशा में दौड़ रहे थे। मैंने तुम्हारा हाथ पकड़ा- "तुम जहां थकते हो, वहीं से मैं शुरू हो जाती हूं।" तुम हंसे, पर आंखों में हल्की नमी थी। उसी नमी में प्रेम का पूरा आकाश चमक रहा था। रुआंसी होकर मैंने कहा था कि फिर से लौटना..! मैं प्रतीक्षा करुंगी! आजीवन! धीरे-धीरे तुम फिर उसी मुस्कुराहट वाले हो गए, जिसने बारिश वाली सुबह मेरी कहानी शुरू की थी। हमने साथ चाय पी, साथ गलियां घूमीं, साथ ही में वो सपने देखे। एक दिन तुमने कहा- "तुम्हें पता है? कहानियां किसी से शुरू होती हैं, पर किसी पर खत्म नहीं। वे बस चलते रहती हैं जैसे हमारा यह साथ।"

मैंने मुस्कुराकर उत्तर दिया- "कहानी चाहे जहां जाए, पर इसकी शुरुआत तुम ही रहोगे।" आज भी जब बारिश होती है, मैं खिड़की पर बैठकर तुम्हें याद करती हूं। हर बूंद मुझे उस दिन की याद दिलाती है, जब जिंदगी ने मेरे नाम का पहला अक्षर तुम्हारी आंखों में लिखा था। कहानी अब भी चल रही है। नए अध्याय, नए मोड़, नए सपने-पर शीर्षक वही है-"तुमसे ही शुरू कहानी।"

## समीक्षा

# विज्ञान के झरोखे से

बाल-साहित्य के समकालीन रचनाकारों में चर्चित रचनाकार शिखरचंद जैन उन रचनाकारों में हैं, जिनकी रचनाओं में बच्चों का वर्तमान हृदय बनकर धड़कता है। वे प्रायः अपने समकाल से नए-नए विषय चुनते हैं, उनके विषय में प्रामाणिक जानकारी और तथ्य जुटाते हैं फिर उन्हें इस भांति गढ़ते हैं कि वे बच्चों की समझ की मुट्ठी से फिसलें नहीं और अनजाने ही उन मुट्ठियों का फैलाव और क्षमता भी अपनी चरमसीमा तक विकसित होता रहे।

ऐसा करके वे रच देते हैं कई बाल कहानियां। कहानियां जो भीड़ में रहकर भी बच्चों का ध्यान खींच लेती हैं। यही रचनाओं की सफलता का बड़ा प्रमाण भी है कि आज का बच्चा उन्हें ढोता नहीं, खिलौनों की तरह उठाता है। ऐसा होते हुए भी ये केवल मनोरंजन नहीं देती, इनमें भरी होती हैं नई जानकारियां। वह भी ऐसे कि उन्हें रटना न पड़े, याद न रखना पड़े, बल्कि वे स्वयं ही याद रह जाएं। प्रस्तुत कृति में ऐसी सत्ताईस बाल कहानियां हैं। ये आज की कहानियां हैं, जिनमें जादू-टोना, परी, जिन्न, जादूगर नहीं है। रहस्य है, पर विज्ञान के झरोखे से आकाश ताकता। इस संकलन में सम्मिलित 'कीचड़ में तितली', 'फूलों के जिगरी दोस्त', 'इन्द्रधनुष के भाई' जैसी कहानियां चिरपरिचित घटनाओं और दृश्यों के कुछ अनदेखे पक्ष उद्घाटित करती हैं। इनकी कहानियों में विज्ञान चेतना नास्तिक नहीं बनाती वह सामाजिकता का पोषण करती हैं जीवन, समाज और परिवेश के प्रति आस्तिक बनाती हैं। इससे बाल पाठकों की पूरी एकाग्र ऊर्जा कहानी के विषय को आत्मसात करने लगती है। ये कहानियां संवादबहुल नहीं, सूचना समृद्ध हैं। कल्पनातत्व का अतिरेक नहीं है और भावुकता का अतिशय योग भी इनमें नहीं हैं। इन लक्षणों के कारण ये समकालीन सामान्य बालकथाओं से अलग दिखाई देती हैं। साहित्यदेवता उनके इस श्रम को नित्य नवीन उत्कृष्टता प्रदान करें और वे बाल-साहित्य का कोश अपनी रचना रत्नावलियों से चिरकाल तक भरते रहें यही आकांक्षा है।

पुस्तक : बाल सभा पार्क एवं अन्य बाल कहानियां
लेखक : शिखर चंद जैन
प्रकाशक : प्रखर गूंज प्रकाशन, नई दिल्ली
मूल्य : 300 रुपये
समीक्षक-गोपाल माहेश्वरी

## व्यंग्य

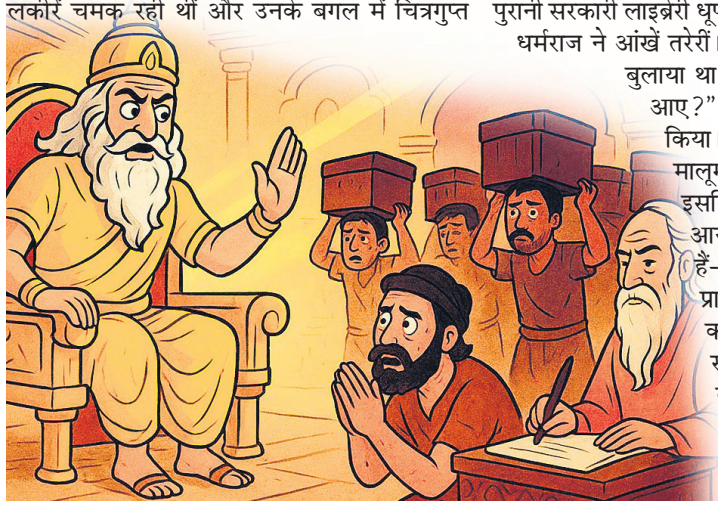
# समाधान

स्वर्गलोक के सिंहासन कक्ष में सुबह की सोने-सी चिलचिलाती किरणें अभी-अभी दीवारों पर बिखरी थीं कि दरवाजा धड़ाम से खुला। बाहर से घुसते हुए गुप्तचरों का दल ऐसा लग रहा था मानो हजार योजन दौड़कर आया हो। उनके चेहरों पर धूल, कपड़ों पर पसीने की रेखाएं और आंखों में चिंता का एक घना बादल तैर रहा था। सबसे आगे वाला गुप्तचर घुटनों के बल बैठ गया और सांसें रोककर बोला- "महाराज, भूलोक से बुरी खबर है। जंगलों के छोटे पौधे, घास-फूस सब सूख रहे हैं। पत्तियां पीली होकर झड़ रही हैं, मानो कोई प्रेतात्मा उनका जीवन रस चूस रही हो। इंद्रदेव को वर्षा के लिए धन आवंटित तो किया था न?"

धर्मराज ने भौंहें चढ़ाईं। उनकी दाढ़ी में चांदी की लकीरें चमक रही थीं और उनके बगल में चित्रगुप्त अपने खड़कते हुए कलम के साथ खड़े थे-जैसे हर शब्द को तुरंत खाते में दर्ज करने को तैयार हों। "हां," धर्मराज ने लंबी सांस भरी, "बीस लाख करोड़ का पैकेज जारी किया था। कुबेर की कुल संपदा का दस फीसदी। इतना धन तो पिछले त्रेता-द्वापर में भी नहीं बरसा होगा।" गुप्तचर के चेहरे पर और गहरी शिकन पड़ी। "तो फिर गड़बड़ी कहां हुई, महाराज?" धर्मराज ने एक हल्की-सी मुस्कान के साथ आदेश दिया, "इंद्रदेव को तलब किया जाए।" अगले ही क्षण दूर कहीं से गड़गड़ाहट सुनाई दी-जैसे बादलों की सेना तलवारें घसीटते हुए महल की ओर बढ़ रही हो। कुछ ही क्षणों में इंद्रदेव का तेजस्वी, परंतु व्याकुल रूप सिंहासन कक्ष में प्रकट हुआ। सफेद वस्त्रों से बिजली की चमक झिलमिला रही थी, मगर चेहरे पर थकान और घबराहट दोनों के चिह्न थे। उनके पीछे-पीछे दस आदमी आए, जिनके सिर पर लोहे के भारी बक्से लदे थे। बक्सों से स्याही और भोजपत्र की मिली-जुली महक आ रही थी-जैसे कोई पुरानी सरकारी लाइब्रेरी धूप में खुल गई हो।

दिवाकर पांडेय चित्रगुप्त
बहराइच

धर्मराज ने आंखें तरेरीं। "इंद्रदेव! मैंने तुम्हें अकेले बुलाया था। ये क्या जुलूस लेकर चले आए?" इंद्रदेव ने शाष्टांग प्रणाम किया। "महाराज की जय हो! मुझे मालूम था कि हिसाब मांगा जाएगा, इसलिए सारा रिकॉर्ड साथ ले आया हूं। ये बक्सों में फाइलें हैं- वर्षा खर्च, सागर देवता से प्राप्त जल की रसीदें, बादलों की एनओसी, यात्रा-भत्ता-सब कुछ।" बक्सों को देख कर धर्मराज थोड़े हैरान हुए। "लेकिन भूलोक में तो पानी नहीं बरस रहा। घास-फूस मर रहा है। हम तुम्हारी फाइलें खाकर बरसात लाएं क्या?" इंद्रदेव ने गहरी शर्म के साथ सिर झुकाया। "महाराज, मेरा काम पानी बरसाना था। वो मैंने किया है। यदि कोई गड़बड़ी पाई जाए, मैं सजा के लिए प्रस्तुत हूं।" धर्मराज ने चित्रगुप्त की ओर देखा। चित्रगुप्त ने अपने अभिलेखों की पन्नियां पलटते हुए कहा- "जांच करवाते हैं, महाराज।" चारों दिशाओं में गुप्तचर भेज दिए गए। दो दिन बाद-पहले गुप्तचर की हालत ऐसी थी मानो वह बादलों के पीछे-पीछे ही दौड़कर आया हो। "धरती के लोग कहते हैं-बादल गरजते बहुत हैं, बरसते कम। कई बार तो बस घूमकर निकल जाते हैं। किसान आसमान की तरफ देखते रह जाते हैं, पर बूंद नहीं गिरती।" दूसरा गुप्तचर दौड़ते हुए पहुंचा। "सागर देवता का कहना है- इंद्रदेव एक लीटर पानी लेते हैं और सौ लीटर की रसीद बनवाते हैं। बदले में हीरे-मोती बांटते हैं, जो बादल पानी लेकर आते भी हैं, पहले बैकुंठ में बरसते हैं-भूलोक को बचा-खुचा मिलता है।"



तीसरा कुछ कहता, उससे पहले चौथा गुप्तचर लुढ़कते हुए आया- "जंगलों में बड़े पेड़-पीपल, बरगद, पाकड़-अपनी पत्तियों को नुकीला कर लेते हैं, सारा पानी खुद सोख लेते हैं। छोटे पौधों तक एक बूंद नहीं पहुंचती। उनकी जड़ें हवा में टंगी हुई हैं- जैसे कोई बच्चा मां की गोद तलाशता हो।" सिंहासन कक्ष में सन्नाटा छा गया। फाइलों की बरसात धर्मराज ने आदेश किया- "बक्से खोलो।" पहला बक्सा खुला- बादल देवता के ट्रेवल अलाउंस की रसीदें। "बादल संख्या 108-हिमालय से कन्याकुमारी-दूरीः 3000 योजन-किरायाः 500 स्वर्ण मुद्राएं।"

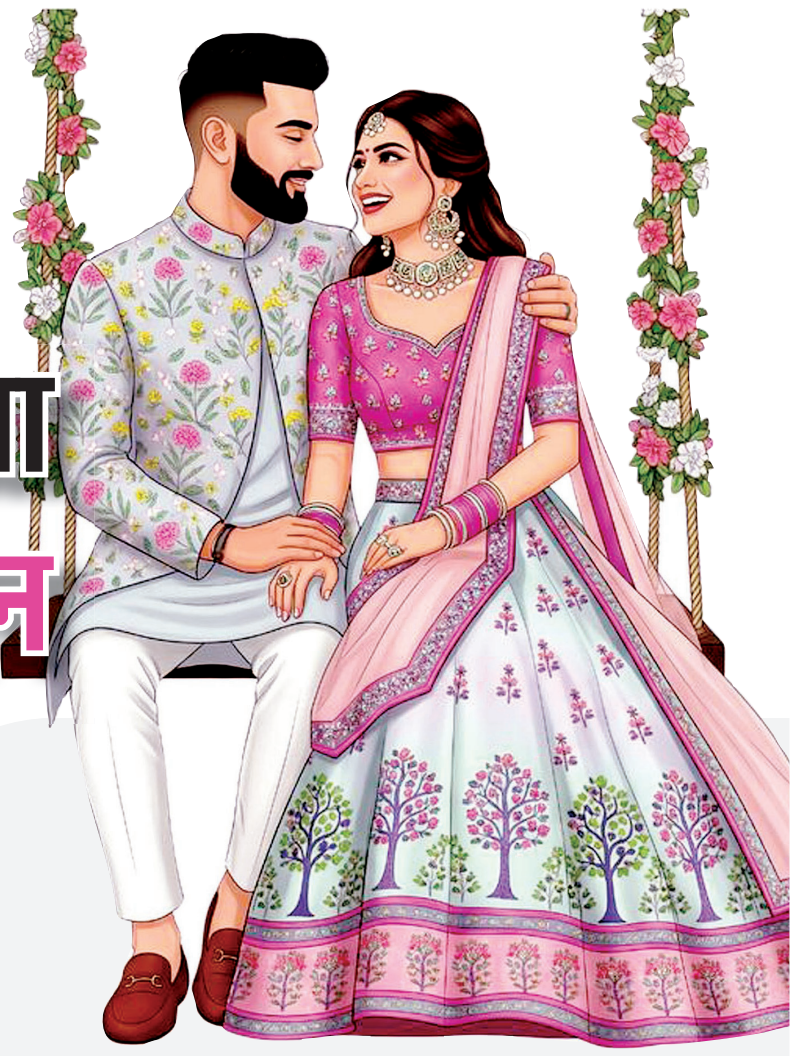
दूसरा-सागर देवता की रसीदें। "100 लीटर जल दिया-बदले में 1 मोती (5 रत्ती)।"

तीसरा, चौथा, पांचवां-हर जगह सालाना ऑडिट का ठप्पा। रिजर्व बैंक ऑफ बैकुंठ के गवर्नर के हस्ताक्षर। चित्रगुप्त ने घोषणा की- "कागज बिल्कुल सही हैं, महाराज।" धर्मराज ने थककर पूछा, "लेकिन भूलोक में पानी क्यों नहीं?" चित्रगुप्त ने दाढ़ी खुजलाई। "महाराज, समस्या फाइलों में नहीं, प्रजा में है। उन्हें पता नहीं कि उनके लिए कितना खर्च हुआ है। प्रजा को योजनाओं की जानकारी दी जाए-प्रेस कॉन्फ्रेंस होनी चाहिए। ग्राफ, चार्ट, पावरप्वाइंट।" धर्मराज खिलखिलाए। "ठीक है-प्रेस कॉन्फ्रेंस होगी।" तीन दिन बाद स्वर्ग की पहली प्रेस कॉन्फ्रेंस स्वर्ग का विशाल सभागार। सोने का मंच। हजारों देवता, अप्सराएं, गंधर्व। इंद्रदेव माइक थामे खड़े थे। उनके पीछे विशाल स्क्रीन पर स्लाइड्स चमक रहीं थीं-

स्लाइड 1: वर्षा पैकेज-20 लाख करोड़ स्लाइड, 2: पानी का स्रोत-सागर देवता (100 प्रतिशत प्रमाणित), स्लाइड 3: बादलों की यात्रा- 5000 योजन प्रतिदिन, स्लाइड 4: एनओसी-सभी बादलों से संलग्न इंद्रदेव गर्व से बोले-"देखिए! एक-एक बूंद का हिसाब है। हीरे-मोती? वो प्रोत्साहन राशि है। बैकुंठ में बारिश? वो प्राथमिकता!"

भूलोक के किसान लाइव देख रहे थे। एक किसान चिल्लाया- "हमें पानी चाहिए, रसीदें नहीं!" पर उसकी आवाज स्वर्ग तक नहीं पहुंची। प्रेस कॉन्फ्रेंस खत्म हुई। इंद्रदेव खुश होकर बोले- "महाराज, सब शांत हो गया।" धर्मराज ने खिड़की से बाहर झांका-भूलोक पर धूल उड़ी थी। घास सूखी थी। कुछ भी शांत नहीं था। चित्रगुप्त ने धीमे से कहा- "महाराज, प्रजा को रसीदें नहीं, पानी चाहिए।" धर्मराज ने गहरी सांस ली- "शायद।" अगले दिन स्वर्गलोक में नया आदेश जारी हुआ- "सही काम न करने के कारण पुराने कर्मचारियों और पूरी ब्यूरोक्रेसी को तत्काल प्रभाव से निष्कासित किया जाता है।" और उसी के नीचे छोटा-सा नोट- "नए टेंडर में धर्मराज के बेरोजगार संबंधियों को सभी विभाग सौंपे जाते हैं।" अंत में चित्रगुप्त ने कलम चलाते हुए टिप्पणी लिख दी- "सत्ता का सबसे सरल समाधान यही है, मेवा खाए तो अपना खाए, कोई गैर क्यों खाए?"

# विवाह परंपरा, आधुनिकता और नारी गरिमा का संतुलन



यह दौर वैचारिक, सांस्कृतिक और सामाजिक संक्रमण का है, जहां पारंपरिक संस्थाएं नए प्रश्नों और चुनौतियों के सामने खड़ी हैं। इन्हीं चुनौतियों के केंद्र में है विवाह संस्था, जिसे लेकर आज बहसें तेज हो उठी हैं। एक ओर बदलाव की अनिवार्यता है, तो दूसरी ओर उन मूल्यों की रक्षा का आग्रह, जिन पर समाज की संरचना खड़ी है। स्त्री-पुरुष संबंधों, स्वतंत्रता, समानता और अधिकारों की नई व्याख्याएं सामने आ रही हैं, पर इनके बीच एक वर्ग ऐसा भी है, जो परंपरागत मान्यताओं को खारिज करते हुए विवाह जैसी संस्था पर सीधे प्रहार करने को ही समाधान मान रहा है। यह दृष्टि न केवल सामाजिक समरसता को चुनौती देती है, बल्कि परिवार, संबंध, उत्तरदायित्व और सांस्कृतिक धुरी को भी हिलाती है। समय के साथ विवाह संस्था में कई खामियां पैदा हुई हैं, जिनका मुख्य भार स्त्रियों ने उठाया है, लेकिन समाधान संस्था को तोड़ने में नहीं, बल्कि उसके सुधार में निहित है। शिक्षा, समानता, सुरक्षा, भागीदारी और गरिमा-ये वे स्तंभ हैं, जिन पर विवाह और परिवार की नई, स्वस्थ संरचना खड़ी हो सकती है। अत : आवश्यकता प्रहार की नहीं, बल्कि एक ऐसे संवेदनशील सुधार-विचार की है, जो समाज, संस्कृति और मानवीय भावनाओं को साथ लेकर चले।

वर्तमान दौर परिवर्तन और उथल-पुथल का दौर है। इस परिवर्तित दौर में हमारे मूल्यों, मान्यताओं, संवेदनाओं और अनुभूतियों में तेजी से बदलाव हो रहा है। बदलाव में तारतम्यता, बोध और लयबद्धता से इतर बिखराव और भटकाव की प्रकृति अधिक दिखाई देती है और इस बिखराव व भटकाव को समाज का एक वर्ग भरपूर आश्रय दे रहा है।

चिरकाल से हमारी सामाजिक और सांस्कृतिक व्यवस्था प्रेम, विवाह, सहयोग, शुचिता के जिन आधार स्तंभों पर टिकी हुई है। एकाएक उनसे विद्रोह और विमुखता के स्वर एक वर्ग से उठने लगे हैं। पाश्चात्य मानकों और संस्कृति में रंगा यह वर्ग, विवाह और परिवार जैसी संस्थाओं को स्त्री की स्वतंत्रता, समानता और कैरियर मे ऊंची उड़ान के दृष्टिकोण से अनुपयुक्त मानते हुए हर मंच से अपनी आवाज बुलंद कर सहचर्य के आधुनिक रूप लिव-इन-रिलेशनशिप, यौन संबंधों में खुलापन, अश्लील आंदोलन जहां वस्त्रों के साथ भी निर्वस्त्र होने की कल्पना को तन पर स्वयं के अधिकार और स्वतंत्रता के नाम पर खुलेआम परोस रहे हैं।

बीना नयाल
स्वतंत्र लेखिका

यह दौर सांस्कृतिक और सामाजिक मूल्यों के संक्रमण का दौर है, जहां आधिकाधिक स्वतंत्रता और अधिकारों का सामाजिक मान्यताओं, नैतिकता और स्त्री पुरुष के वैवाहिक संबंधों से सीधा टकराव हो रहा है और इस नवीन परिदृश्य में राज्य और न्यायकारी संस्थाओं द्वारा न्याय, नैतिकता और उत्तरदायित्व की समस्याओं के समाधान के रूप में लिव- इन-रिलेशनशिप, विवाह पूर्ण यौन आचरण की वैधता के संदर्भ में नए-नए कानून निर्मित करने की विवशता भी है। जब कोई संस्था या सामाजिक व्यवस्था बनाई जाती है और उसके इर्द-गिर्द नियमों और मूल्यों का ताना-बाना बुना जाता है, तो उसका उद्देश्य वर्तमान और भविष्य की बेहतरी ही होता है, परंतु समय के साथ व्यवस्था में खामियों के फलस्वरूप व्यवस्था के प्रति असंतोष और अविश्वास जैसे तत्व भी अपनी जगह बनाने लगते हैं, जो विवाह रूपी सामाजिक व्यवस्था में स्त्रियों के साथ हुआ।

संबंध की जो कल्पना और सामाजिक सांस्कृतिक विकास की जो भावना इस संस्था के माध्यम से की गई थी, वह पितृसत्तात्मक व्यवस्था की पोषक मात्र बनकर रह गई है। संविधान, कानून, न्यायिक अवधारणाओं और शिक्षा के प्रचार-प्रसार से स्थितियां काफी बदल रही है और यह बदलाव धीरे-धीरे इसी संस्था में महिलाओं की स्वतंत्रता, सुरक्षा, समानता और सह-अस्तित्व की गारंटी भी दे रहा है।

## शोषण, दमन और अत्याचार

- शोषण, दमन और अत्याचार यद्यपि अब भी विद्यमान है, परंतु अब स्त्री के साथ-साथ पुरुषों के प्रति भी हिंसा और असहयोग जैसी भावनाएं बढ़ रही हैं।
- विवाह के विकल्प के रूप में जिस लिव-इन व्यवस्था की पैरवी छद्म नारीवादियों द्वारा की जा रही है। वह उत्तरदायित्वपूर्ण सहचर्य के सामाजिक मान्य रूप से अनुउत्तरदायित्वपूर्ण स्वच्छंद भोगवादी सहचर्य की ओर पलायन मात्र है, जिसका दुष्परिणाम महिलाओं और बच्चों के मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक और सांस्कृतिक पतन के रूप में आएगा।
- जब-जब समाज और संस्कृति पतन की ओर उन्मुख होगी तब-तब कला, साहित्य, सृजन और संभावनाएं भी अधोमुखी गति करेंगी।
- स्त्रियों की शारीरिक संरचना से संबंधित साधन और सुविधाओं के विषयों को पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण कर सोशल मीडिया रूपी चौराहे पर निर्वस्त्र करना कहीं से भी नारीवाद नहीं है, अपितु नारीवाद की आड़ में अपनी दमित अभिव्यक्तियों, कुंठाओं और निराशा को व्यापक वर्ग की समस्या बनाकर स्त्रियों और पुरुषों के मध्य बारीक शिष्ट आवरण को निर्वस्त्र करने जैसा है, जिसे एक अतिवादी वर्ग द्वारा भरपूर आश्रय दिया जा रहा है।
- नारी की स्थिति में यदि वाकई सुधार के पक्षधर हैं, तो नारी की शिक्षा, स्वावलंबन और सुरक्षा की गारंटी हेतु आंदोलन कीजिए।
- पुरुषवादी व्यवस्था के वर्चस्व के विरुद्ध परिवार व वैवाहिक संस्था में महिलाएं के निर्णय में भागीदारी, बराबरी, गरिमा और सम्मान की वकालत कीजिए। उन कानूनों और नियमों को लागू करने की मांग कीजिए, जो सामाजिक कुरीतियों, परंपराओं और अंधविश्वास के कारण उस रूप में लागू नहीं हो पा रही है, जिस रूप में वह लागू होनी चाहिए।
- सार्थक नारीवाद उसके गरिमामय जीवन, हर क्षेत्र में उसकी भागीदारी और उसकी भावनाओं की स्वीकृति की मांग करता है न की नग्न भोगवादी संस्कृति की मांग करता है।
- छद्म नारीवाद और भोगवादी संगठनों के अनगिनत प्रहार भी तब तक विवाह रूपी संस्था को जर्जर नहीं कर सकते जब तक स्त्रियों में प्रेम, संवेदनशीलता, सहजता, सुकोमल भावनाएं और सहयोग की भावनाएं व्याप्त रहेगी।

# सर्दियों में बालों को खुशबूदार बनाने का आसान उपाय : हेयर परफ्यूम

सर्दियां आते ही ठंडी हवाओं के साथ कुछ छोटी-बड़ी परेशानियां भी साथ चली आती हैं। उन्हीं में से एक है बालों की देखभाल। कड़ाके की ठंड में अक्सर महिलाएं बाल धोने से बचती हैं, क्योंकि ठंडे मौसम में सिर धोना न केवल कठिन लगता है, बल्कि बालों को सूखने में भी काफी समय लगता है। कई बार तो पांच-छह दिनों तक हेयर वॉश टलता ही रहता है और हमेशा यही दुविधा बनी रहती है कि आखिर किस दिन बाल धोए जाएं। इसी दौरान शादी-पार्टी का मौसम शुरू हो जाए, तो उलझन और बढ़ जाती है। निमंत्रण मिलते ही बाल धोना मजबूरी बन जाता है, लेकिन ठंड में गीले बालों का आधे घंटे तक भीगना किसी सजा से कम नहीं। हालांकि हेयर वॉश बालों की सेहत के लिए जरूरी है, लेकिन ऐसे समय में अगर बाल धोने का मन न हो और फिर भी आपको किसी समारोह में जाना हो, तो इसका सबसे सरल और प्रभावी समाधान है-हेयर परफ्यूम।

शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

हेयर परफ्यूम आपके बालों को सुगंधित करने के साथ-साथ उन्हें फ्रेश लुक भी देता है। यह बालों से आने वाली बदबू को रोकता है और खासतौर पर रूखे, फ्रिजी और बेजान बालों पर बेहद असरदार साबित होता है। सवाल यह है कि हेयर परफ्यूम वास्तव में काम कैसे करता है और क्या यह बालों के लिए सुरक्षित है?

### हेयर परफ्यूम क्यों है फायदेमंद

हेयर परफ्यूम के बारे में सबसे बड़ी बात यह है कि इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं होता। इसकी खुशबू बॉडी परफ्यूम की तुलना में हल्की होती है, इसलिए इसका अत्यधिक उपयोग भी हानिकारक नहीं है। ठीक उसी तरह जैसे आप शरीर पर परफ्यूम लगाती हैं, उसी तरह हेयर परफ्यूम बालों को ताजगी देने और महकाने के लिए उपयोग किया जाता है। यह न केवल बालों को सुगंधित करता है, बल्कि उनमें हल्का मॉइस्चर भी प्रदान करता है, जिससे बाल अधिक स्वस्थ, मुलायम और तरोताजा दिखाई देते हैं। हेयर परफ्यूम बालों को खूबसूरती प्रदान करने के साथ उनमें एक लग्जरी टच भी जोड़ देता है। खासकर जब आप किसी पार्टी, शादी या समारोह में जा रही हों, तो यह आपको आत्मविश्वास और ताजगी का अहसास कराता है।

### बॉडी परफ्यूम क्यों नहीं

कई महिलाएं जल्दबाजी में बालों पर बॉडी परफ्यूम ही स्प्रे कर देती हैं, लेकिन यह गलती बालों को नुकसान पहुंचा सकती है। बॉडी परफ्यूम में अल्कोहल की मात्रा अधिक होती है, जो बालों की नमी छीनकर उन्हें और भी रूखा, बेजान और फ्रिजी बना देती है। इसके विपरीत, हेयर परफ्यूम में अल्कोहल की मात्रा बहुत कम होती है और यह प्राय : पानी आधारित होता है। इस कारण यह बालों को भारी या चिपचिपा नहीं बनाता। यही वजह है कि हेयर परफ्यूम बालों के लिए अधिक सुरक्षित और उपयुक्त विकल्प माना जाता है।

### हेयर परफ्यूम लगाने का सही तरीका

- स्प्रे बोतल को बालों से 6-8 इंच दूर रखें।
- हल्का स्प्रे करें ताकि खुशबू समान रूप से फैले।
- जड़ों पर स्प्रे न करें, बालों की बीच की लंबाई और सिरों पर स्प्रे करना अधिक प्रभावी होता है।
- यह तरीका बालों को भारी होने से बचाता है और किसी प्रकार के चिपचिपे निशान भी नहीं छोड़ता।

### स्टोरेज और उपयोग की सावधानियां

- हेयर परफ्यूम को हमेशा किसी सूखी और ठंडी जगह पर रखें।
- इसे आप एक सप्ताह तक आराम से स्टोर कर सकती हैं।
- सर्दियों में ठंडे मौसम के कारण यह मिश्रण और भी अधिक समय तक टिक सकता है।

### घर पर बनाएं सुरक्षित और हर्बल हेयर परफ्यूम

बाजार में कई नामी ब्रांड्स हेयर स्प्रे उपलब्ध कराते हैं, लेकिन यदि आप प्राकृतिक और सुरक्षित विकल्प चाहती हैं, तो घर पर हर्बल हेयर परफ्यूम बनाना सबसे बेहतर रहेगा। यह न केवल किफायती होता है, बल्कि रसायन-मुक्त होने के कारण बालों के लिए भी सुरक्षित है।

### गुलाब की खुशबू वाला हेयर परफ्यूम

इस होममेड हेयर परफ्यूम से बालों में गुलाबों की रोमांटिक और मनमोहक खुशबू दिनभर बनी रहती है।

बनाने की विधि :

- 2 चम्मच गुलाब का तेल
- 1 चम्मच जोजोबा ऑयल
- 5 चम्मच गुलाब जल

इन सभी को स्प्रे बोतल में डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। पार्टी में जाने से पहले हल्का स्प्रे करें। इससे बालों में ताजगी, सुगंध और पोषण तीनों मिलेगा।

### गुलाब जल और विच हेजल स्प्रे

यदि आप हल्की और ताजगी भरी खुशबू पसंद करती हैं, तो यह परफ्यूम बेहतरीन है।

विधि :

- आधा चम्मच गुलाब जल
- 1 चम्मच विच हेजल
- 5 बूंदें गुलाब तेल

सभी सामग्री मिलाकर स्प्रे बॉटल में भर लें। बालों पर स्प्रे करें और हर मौके पर फ्रेश महसूस करें।

### लैवेंडर- जैस्मिन हाइड्रेटिंग हेयर परफ्यूम

यह परफ्यूम सुगंध के साथ बालों को हाइड्रेट भी करता है।

विधि :

- एक कप गुलाब जल
- 1 चम्मच एलोवेरा जेल (हल्का ब्लेंड किया हुआ)
- 10 बूंदें लैवेंडर एसेंशियल ऑयल
- 10 बूंदें जैस्मिन एसेंशियल ऑयल

सब कुछ अच्छी तरह मिलाकर बोतल में भर लें और फ्रिज में रखें। यह मिश्रण बालों को मुलायम और चमकदार बनाता है।

### वेनिला- ग्रेपफ्रूट फ्रेगरेंस हेयर परफ्यूम

अगर आप मीठी और सॉफ्ट सिट्रस खुशबू चाहती हैं, तो यह घर पर बना परफ्यूम शानदार है।

सामग्री :

- आधा कप गुलाब 4 बूंदें वेनिला अर्क
- 20 बूंदें ग्रेपफ्रूट एसेंशियल ऑयल
- 10 बूंदें जैस्मिन एसेंशियल ऑयल

सभी को मिलाकर बोतल में भर लें और फ्रिज में स्टोर करें।

खाना खजाना

# सरसों का साग

टेस्टी और हेल्दी सरसों का साग सर्दियों की सबसे पसंदीदा और पौष्टिक पंजाबी डिशों में से एक है। सरसों के ताजे पत्तों की खुशबू, पालक या बथुये का संतुलित स्वाद और देसी घी का तड़का-सब मिलकर इसे एक बेहतरीन पारंपरिक रेसिपी बनाते हैं। आयरन, कैल्शियम और फाइबर से भरपूर यह साग न सिर्फ शरीर को गर्म रखता है, बल्कि इम्यूनिटी भी बढ़ाता है। खास बात यह है कि इसे बनाना बेहद आसान है। सिर्फ पत्तों को साफ कर पकाना, हल्का-सा तड़का लगाना और स्वाद बढ़ाने के लिए मक्खन मिलाना। चाहे ग्रेवी वाला पसंद करें या थोड़ा सूखा, यह हर तरीके में लाजवाब लगता है। गरमा-गरम मक्के की रोटी, गुड़ और सफेद मक्खन के साथ इसका स्वाद दोगुना हो जाता है। सर्दियों में एक बार जरूर बनाकर देखें- दिल और पेट दोनों खुश हो जाएंगे।

नीलम कोडवानी
फूड ब्लॉगर

### सामग्री

- 500 ग्राम सरसों का साग, बारीक कटा हुआ
- 250 ग्राम पालक
- 1 मध्यम प्याज, बारीक कटा हुआ
- 2-3 लहसुन की कलियां, बारीक कटी हुईं
- 1-2 हरी मिर्च, बारीक कटी हुईं
- आधा चम्मच जीरा
- आधा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 चम्मच धनिया पाउडर
- आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- आधा चम्मच गरम मसाला पाउडर
- आधा चम्मच नमक
- 2 बड़े चम्मच तेल या घी
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन (वैकल्पिक)
- आधा कप पानी
- 2 चम्मच मक्के का आटा
- हरा धनिया, सजाने के लिए

### बनाने की विधि

सरसों के साग और पालक को अच्छी तरह धोलें और बारीक काट लें। इसके बाद एक पैन में तेल/घी गरम करें। जीरा, प्याज, लहसुन, हरी मिर्च डालकर भुनें। हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। फिर साग और पालक डालें, फिर आधा कप पानी डालें और ढककर 15-20 मिनट पकने दें। बीच-बीच में चलाते रहें। (कुकर में भी पका सकते हैं) जब साग नरम हो जाए और पानी सूख जाए, उसके बाद गरम मसाला, 2 चम्मच मक्के का आटा, मक्खन डालें और 2 मिनट और पकाएं।

इसके बाद लहसुन लाल मिर्च का तड़का लगाएं और हरे धनिया से सजाएं। गरमा गरम मक्के की रोटी या परांठे के साथ परोसें।

टिप्सः- साग को ज्यादा स्वादिष्ट बनाने के लिए पालक या बथुआ मिला सकते हैं। ग्रेवी पसंद हो, तो थोड़ा पानी रख सकते हैं, सूखा साग भी अच्छा लगता है। सरसों का साग थोड़ा कड़वा होता है, इसलिए आखिर में मक्खन डालना अच्छा रहता है।