

लोक दर्पण

हर मौसम की अपनी ही खूबसूरती होती है। साथ ही खूबसूरती होती है, उसमें आने वाले खास दिनों की। फिर बसंत का आना तो युगों से खास रहा है। यह हमेशा से प्रेम और नवजीवन का प्रतीक रहा है, जो कि अंग्रेजी कलेंडर के हिसाब से फरवरी में पड़ता है। इस महीने प्रेम का एक ग्लोबल उत्सव 'वेलेंटाइन डे' भी मनाया जाता है, जिसे लेकर प्रेमी युगल बहुत उत्साहित होते हैं। हर



अलका 'सोनी' लेखिका

साल फरवरी आते ही बाजार गुलाबी रंग में रंग जाता है। दिल के आकार के गुब्बारे, लाल गुलाब, चॉकलेट्स, टेडी और "परफेक्ट कपल" की मुस्कराती तस्वीरें, सब मिलकर यह ऐलान करने लगते हैं कि वेलेंटाइन डे आ गया है। सोशल मीडिया पर भी प्रेम से जुड़े हैशटैग्स ट्रेंड करने लगते हैं। लोग खुलकर प्यार जताते नजर आते हैं। पहली नजर में यह सब बेहद खूबसूरत लगता है, लेकिन इस चमक-दमक के पीछे कई सवाल भी छिपे होते हैं। क्या प्यार सच में ऐसा ही होता है जैसा स्क्रीन पर दिखता है? क्या वेलेंटाइन डे आज प्यार का पैमाना बन चुका है? क्या सोशल मीडिया हमारे असली इमोशंस को समझने में मदद कर रहा है या उन्हें बड़ी चालाकी से ढक रहा है?

कहते हैं कि कोई भी त्योहार बुरा नहीं होता। इनका अपना महत्व और प्रासंगिकता होती है। वे हमारी बेरंग जिंदगी को उत्साह और खुशी के रंग से भर देते हैं। देखा जाए तो वेलेंटाइन डे की शुरुआत भी प्रेम और त्याग की भावना से जुड़ी हुई है, लेकिन आज यह एक बड़े कमर्शियल इवेंट का रूप ले चुका है। जहां साथी द्वारा गिफ्ट न देने पर प्यार कम आंका जाने लगता है। डेट पर न जाना, सोशल मीडिया पर पोस्ट न डालना या "सरप्राइज" न मिलना, इन सबको रिश्ते में आई कमी के तौर पर देखा जाने लगा है। यहीं से जन्म लेता है पहला मिथक, "अगर प्यार सच्चा है, तो वेलेंटाइन डे पर वह दिखना ही चाहिए।" जबकि सच्चाई यह है कि प्यार किसी एक दिन का मोहताज नहीं होता। रिश्तों की मजबूती तो रोजमर्रा की समझ, भरोसे और साथ से बनती है, न कि किसी एक दिन की भयलता से।



प्यार का उत्सव वेलेंटाइन डे



सोशल मीडिया का प्यार और फिल्टर वाला रोमांस

आज का प्यार काफी हद तक डिजिटल स्क्रीन के जरिए व्यक्त किया जा रहा है। इंस्टाग्राम पर परफेक्ट कपल पोस्ट, रील्स में रोमांटिक गाने और कैप्शन में "मेरी दुनिया" जैसे शब्द। ये सब एक आदर्श प्रेम कहानी गढ़ते हैं, लेकिन यह तस्वीर पूरी नहीं होती। सोशल मीडिया पर जो दिखता है, वह अक्सर वृथ्वाओं के चुने हुए पल होते हैं। उनमें रोज के झगड़े नहीं, थकान नहीं, असहमति नहीं होती, जो कि मानवीय रिश्तों का एक तरह से हिस्सा होते हैं। अक्सर यह सब कैमरे के पीछे छूट जाता है। इस तुलना में देखने वाला खुद को पीछे महसूस करने लगता है। यहां दूसरा मिथक बनता है, "दूसरों का रिश्ता ज्यादा खुश है, मेरा नहीं।" जबकि सच्चाई यह है कि हर रिश्ता अपने ढंग से जूझता है, बस सब उसे सोशल मीडिया पर पोस्ट नहीं करते।



असली इमोशन: जो दिखते नहीं, महसूस होते हैं

असली प्यार अक्सर बहुत साधारण और खामोश होता है। वह साथी की बीमारी में चुपचाप पास बैठ जाता है, गलती पर डांटना भी जानता है, लेकिन छोड़कर जाना नहीं आता उसे। मन की बात बिना कहे ही समझ जाना। यह सब सबसे मूल्यवान है। ये वो इमोशंस हैं, जो न तो ट्रेंड करते हैं, न वायरल होते हैं। वेलेंटाइन डे के शोर में ये भावनाएं अक्सर अनदेखी रह जाती हैं। कई लोग खुद को इसलिए असफल मानने लगते हैं, क्योंकि उनका प्यार "दिखने लायक" नहीं है, जबकि हकीकत यह है कि भावनाओं की गहराई, उनकी सार्वजनिकता से तय नहीं होती।

सिंगल होना: अधूरापन या आजादी

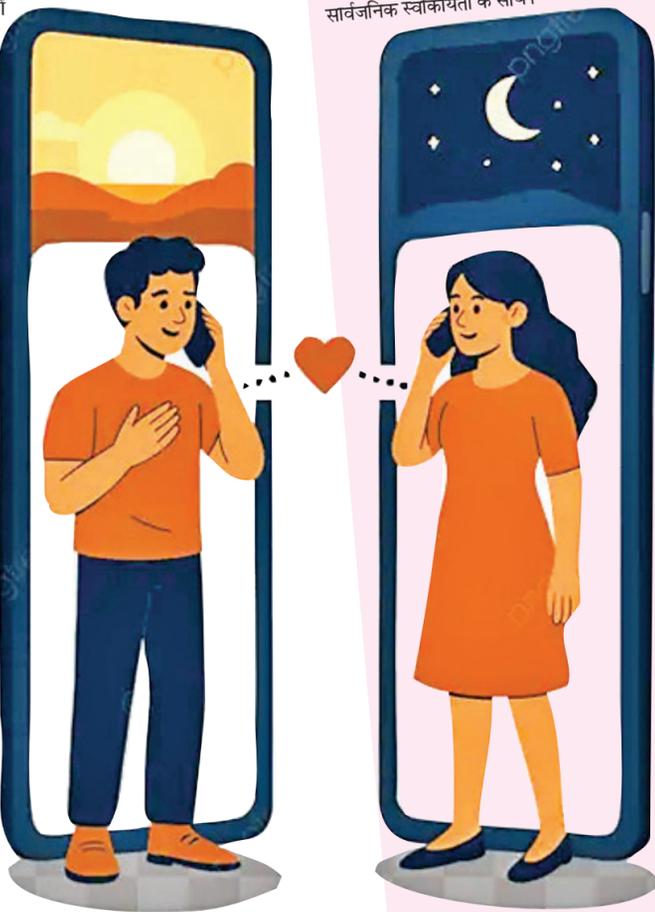
वेलेंटाइन डे का एक मनोवैज्ञानिक असर उन लोगों पर भी पड़ता है, जो सिंगल हैं। सोशल मीडिया उन्हें बार-बार यह एहसास दिलाता है कि वे किसी चीज से वंचित हैं। अधूरे हैं। ऐसे पोस्ट उन्हें "सिंगल होना, मतलब अकेलापन" का अहसास कराते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि सिंगल होना आत्मसमझ, आत्म-निर्भरता और खुद से रिश्ते को मजबूत करने का मौका भी हो सकता है। हर किसी की जिंदगी का समय हमेशा एक जैसा नहीं होता और रिश्तों की इस दिखावटी दौड़ में शामिल न होना कोई असफलता नहीं होती।

मेंटल हेल्थ और वेलेंटाइन प्रेशर

कई मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि वेलेंटाइन डे के आसपास भावनात्मक तनाव बढ़ जाता है। कपल्स में तुलना, अपेक्षाएं और रिश्तों को लेकर असुरक्षा बढ़ने लगती है। दूसरों को गिफ्ट्स देते, फोटोज साझा करते और प्यार जताते देखकर उनके मन में भी, "अगर वह मुझसे प्यार करता/करती है, तो ऐसा क्यों नहीं किया?" या "सबके पास कोई है, मेरे पास क्यों नहीं?" जैसे सवाल आने लगते हैं। ये सवाल धीरे-धीरे आत्मसम्मान को प्रभावित करने लग जाते हैं। सोशल मीडिया यहां इंधन का काम करता है, जहां हर पोस्ट एक परफेक्ट कहानी बनकर सामने आती है।

प्यार का मतलब: धैर्य के साथ प्राइवेली

प्यार जताने के इस बाजार में चकाचौंध से आंखें बंद हो गई हैं। लोग असली प्रेम और भावनाओं को भूलते जा रहे हैं। आज जरूरत है प्यार को नए सिरे से परिभाषित करने की। ऐसा प्यार, जो दिखावे से ज्यादा संवेदनशील हो, जो लाइक्स से ज्यादा विश्वास पर टिका हो और जो स्टोरी से ज्यादा स्टेबिलिटी देता हो। वेलेंटाइन डे मनाना बुरा नहीं है, लेकिन उसे रिश्ते का इम्तिहान बना देना जरूर गलत है। वेलेंटाइन डे अपने आप में न तो पूरी तरह मिथक है, न पूरी सच्चाई। यह एक अवसर है खुद से पूछने का कि हम प्यार को कैसे समझते हैं? कैसे अनुभव करते हैं? क्या हम उसे महसूस कर रहे हैं या बस दिखा रहे हैं? या फिर खुद को सोशल मीडिया पर अपडेट कर रहे हैं। सोशल मीडिया हमें जोड़ सकता है, लेकिन इमोशंस की जगह कभी नहीं ले सकता। असली प्यार वही है, जो कैमरे के बिना भी आपके साथ मौजूद रहे, जो किसी खास तारीख का इंतजार न करे और जो हर दिन, छोटे-छोटे तरीकों से खुद को साबित करे। शायद यही वेलेंटाइन डे की सबसे बड़ी सच्चाई और प्रासंगिकता है।



प्रेम का बदलता व्याकरण

आधुनिक समय में वेलेंटाइन डे अब सिर्फ एक तारीख नहीं रहा। जेन-जी के लिए यह एक परफॉर्मेंस डे बन चुका है। इंस्टाग्राम स्टोरी, रील, कपल फोटो, सरप्राइज और हैशटैग के साथ जिया जाने वाला प्रेम-दिवस। प्रेम यहां केवल अनुभव नहीं रहा, वह प्रमाण मांगने लगा है। अब महसूस करना पर्याप्त नहीं-दिखाना जरूरी हो गया है। इस प्रेम-दृश्य में दबाव केवल स्त्री पर है, ऐसा कहना शायद आज के संदर्भ को अधूरा समझना होगा। जेन-जी स्वयं को जेंडर की पारंपरिक सीमाओं से बाहर देखने का दावा करती है। यहां स्त्री और पुरुष से पहले "आधुनिक व्यक्ति" होने के प्रति मुखर। इसीलिए है-स्वतंत्र, आत्मनिर्भर और अपनी पसंद के प्रति मुखर। इसीलिए खुश दिखने का दबाव अब एकतरफा नहीं रहा, वह दोनों पर समान रूप है, लेकिन यह समानता अनुभव में हमेशा समान नहीं होती। प्रेम का सार्वजनिक प्रदर्शन मुस्कुराता हुआ चेहरा, सजी-संवरी छवियां और ऑनलाइन स्वीकार्यता आज के रिश्तों की मान्यता का पैमाना बनता जा रहा है। प्रेम तभी "सफल" माना जाता है, जब वह लाइक, कमेंट और साझा किए जाने योग्य दृश्य में बदल सके। इस प्रक्रिया में भीतर का द्वंद, थकान, असमंजस या असुरक्षा इस प्रेम में जगह नहीं पा पाते। जेन-जी के प्रेम जगह आत्मविश्वास और बोल्ड उपस्थिति को अधिक महत्व दिया जाता है। यहां पसंद कम और अपेक्षा अधिक है। एक ऐसी अपेक्षा, जिसे सोशल मीडिया की दृश्य संस्कृति लगातार गढ़ती और मजबूत करती जा रही है। सवाल यह नहीं है कि प्रेम अच्छा है या बुरा। सवाल यह है कि जेन-जी का वेलेंटाइन प्रेम को किस दिशा में ले जा रहा है? क्या वह ऐसी जगह खोल रहा है, जहां व्यक्ति अपनी इच्छा और सीमाओं के साथ खड़ा हो सके या फिर वह प्रेम को एक नए सांके में ढाल रहा है, जहां अपेक्षाएं बदली हैं, पर दबाव अब भी मौजूद है। इस बार फिल्टर, मुस्कान और सार्वजनिक स्वीकार्यता के साथ।



कल्पना मनोरमा साहित्यकार, नोएडा

में अब नाजुकता की जाती है। यहां पसंद कम और अपेक्षा अधिक है। एक ऐसी अपेक्षा, जिसे सोशल मीडिया की दृश्य संस्कृति लगातार गढ़ती और मजबूत करती जा रही है। सवाल यह नहीं है कि प्रेम अच्छा है या बुरा। सवाल यह है कि जेन-जी का वेलेंटाइन प्रेम को किस दिशा में ले जा रहा है? क्या वह ऐसी जगह खोल रहा है, जहां व्यक्ति अपनी इच्छा और सीमाओं के साथ खड़ा हो सके या फिर वह प्रेम को एक नए सांके में ढाल रहा है, जहां अपेक्षाएं बदली हैं, पर दबाव अब भी मौजूद है। इस बार फिल्टर, मुस्कान और सार्वजनिक स्वीकार्यता के साथ।

सोशल मीडिया का प्रेम

वेलेंटाइन, जेन-जी के लिए अब निजी अनुभव कम और सार्वजनिक प्रस्तुति अधिक बन गया है। प्रेम की घोषणा अब केवल शब्दों में नहीं होती, वह दृश्य में बदल जाती है। तस्वीरों, स्टोरीज और प्रतिक्रियाओं के जरिए। "हम खुश हैं" अब बताया नहीं जाता, दिखाया जाता है। प्रेम का मूल्य उसकी दृश्यता से तय होने लगा है। किन्तु स्टोरीज, किन्तु पोस्ट, किन्तु रिप्लेशन, जो प्रेम दिखा नहीं, वह जैसे घटित ही नहीं हुआ। अनुभव अब स्मृति में नहीं, फीड में दर्ज होता है। यह दृश्यता अपने-आप में साहस भी है- प्रेम को छुपाने के पुराने डर से एक तरह की मुक्ति भी, लेकिन समझना ये भी होगा कि इसके साथ ही तुलना की एक कठोर संस्कृति भी जन्म लेती है। किसका गिफ्ट बड़ा, किसकी पोस्ट ज्यादा वायरल, किसका रिश्ता अधिक 'क्यूट'। किसकी प्रेमी और प्रेमीका किन्ती क्यूट। प्रेम अनुभव कम, प्रतियोगी ज्यादा होने लगता है। इस दौड़ में वह प्रेम, जो कैमरे में नहीं आ पाया, जो चुपचाप जिया गया, अक्सर कमतर मान लिया जाता है। यद्यपि यह दबाव सभी पर है, इसका भावनात्मक भार प्रायः स्त्रियों अधिक होती है। खुश न दिख पाने का, पर्याप्त न होने का, और "सही तरीके से" प्रेम न कर पाने का अपराधवोध।



जेन-जी और प्रेम की पहचान

जेन-जी का प्रेम खुलेपन और संवाद का दावा करता है। इस पीढ़ी ने रिश्तों की भाषा बदल कर रख दी। यह संस्कृति अब पहले से अधिक बोलती है, सवाल पूछती है और सहमति को केंद्र में रखती है। जहां पहले चुप्पी, सामाजिक भय और अस्पष्टता हावी थे, वहां अब शब्द, भाषा, अभिनय हैं, नाम हैं, श्रेणियां हैं और परिभाषाएं हैं। यह परिवर्तन प्रगतिशील तो है, लेकिन इसमें एक प्रकार की जल्दबाजी भी दिखाई देती है। भावनाओं को समय देने के बजाय, उन्हें तुरंत पहचान और लेबल चाहिए। क्रश, सिंप्रेशनशिप, रिश्तेनाशिप, एक्स आदि-आदि। जैसे प्रेम कोई प्रक्रिया नहीं, बल्कि चरणबद्ध फॉर्म हो, जिसे भरते ही अगला विकल्प खुल जाए। इस क्रम में प्रेम का वह हिस्सा पीछे छूट जाता है, जो अस्पष्ट रहता है, जो स्पष्ट नहीं होता, जो खुद को समझने के लिए समय मांगता है। वह भावनात्मक क्षेत्र, जहां सवाल होते हैं, पर जवाब तुरंत नहीं मिलते, जहां उलझाव जरूरी होता है, अब असुविधाजनक लगने लगा है। इसके ठीक उलट, परंपरागत प्रेम अक्सर एक धुन की तरह जिया जाता था। धीमी, दोहराव भरी और समय के साथ गहराती हुई। उसमें नाम देर से मिलते थे, लेकिन साथ होने का अनुभव पहले आता था। यह भी सच है कि उस मीम में हमेशा गरिमा नहीं थी। कई बार वह मीम स्त्री की असहाय चुप्पी का रूप भी ले लेता था। इसलिए उस अतीत को आदर्श मानना उचित नहीं।

फिर भी, प्रेम को समय की जरूरत आज भी है- सुनने के लिए, बदलने के लिए और कभी-कभी बिना तुरंत निष्कर्ष निकाले साथ बने रहने के लिए। जब प्रेम स्टैटस अपडेट में बदल जाता है, तो वह उस लाल से कट जाता है, जिसमें प्रेम केवल कहा नहीं जाता था, बल्कि धीरे-धीरे जिया जाता था।



स्वतंत्रता बनाम असुरक्षा

जेन-जी स्वतंत्रता की बात करती है- "स्पेस चाहिए", "बाउंड्रीज जरूरी हैं।" यह एक जरूरी सुधार है, क्योंकि पुराने रिश्ते अक्सर नियंत्रण, त्याग और चुप रहने पर टिके थे। आज संबंधों में व्यक्तिगत सीमाओं की पहचान एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है, लेकिन इसी स्वतंत्रता के साथ एक नई असुरक्षा भी जन्म लेती है। हर रिश्ता रिवर्सिबल है-अनफॉलो, ब्लॉक, मूव-ऑन। यह सुविधा रिश्तों को हल्का नहीं, बल्कि अस्थिर बना देती है। टहराव की जगह विकल्प ले लेते हैं। धैर्य घटता है। कठिन समय में साथ बने रहना, असहमति सहना और रिश्ते की मरम्मत करना- ये गुण धीरे-धीरे दुर्लभ होते जा रहे हैं। इस अस्थिरता का प्रभाव अक्सर स्त्रियों पर अधिक पड़ता है, जिन्हें भावनात्मक रूप से 'एडजस्ट' करने की सामाजिक ट्रेनिंग अब भी मिली हुई है।

बाजार व रोमांस

वेलेंटाइन जेन-जी के लिए प्रेम से अधिक एक कंज्यूमर इवेंट में बदलता जा रहा है। फूल, चॉकलेट, डेट, ट्रिप मानो भावनाएं तब तक वैध न हों, जब तक उनकी कोई रसीद न हो। प्रेम का उत्सव बाजार की भाषा में आयोजित होने लगा है, जिनके पास साधन सीमित हैं, उनका प्रेम जैसे अधूरा टहर जाता है और जिनके पास साधन हैं, वे भी प्रेम से ज्यादा उसके पैकेज में उलझ जाते हैं। कौन सा सरप्राइज, कौन सा रेस्तरां, कौन सा ट्रेंड। बाजार प्रेम को उत्पाद में बदल देता है। संवेदना महंगी होती जाती है और प्रेम अपनी सहजता खोने लगता है।

सहमति और सतर्कता

ये भी कहना अनुचित न होगा कि जेन-जी का एक बड़ा योगदान भी है। स्पष्ट हो, डेट हो या कमिटमेंट हर स्तर पर बातचीत। यह प्रेम को पहले से अधिक सुरक्षित बनाता है, विशेषकर स्त्रियों के लिए, लेकिन जब हर भावना नियमों और शर्तों में बंधने लगे, तब प्रेम धीरे-धीरे अनुबंध में बदलने लगता है। सहजता पर सतर्कता हावी हो जाती है- कुछ गलत न हो जाए। प्रेम को नियमों की जरूरत है, लेकिन उससे ज्यादा भरोसे की, उस भरोसे की, जिसमें स्त्री को बार-बार अपनी मंशा साबित न करनी पड़े।

तात्कालिकता का प्रेम

जेन-जी तेजस पीढ़ी है। रिस्पॉन्सिबल देर से आए तो बेचनी, समस्या आए तो ब्रेक-अप। संवाद और मरम्मत की जगह त्वरित समाधान न ले लेती है। रिश्ते भी अब उसी गति से जीए जाने लगे हैं। जिस गति से ऐप्स अपडेट होते हैं, लेकिन गहराई समय से आती है। साथ रहने से, असहमति सहने से और एक-दूसरे को बदलते हुए देखने से। वेलेंटाइन का एक दिन यह धैर्य नहीं सिखाता। प्रेम का अर्थ्यास रोज का होता है, बिना कैमरे, बिना तालियों के।

स्लैप डे और उसके बाद

वेलेंटाइन सप्ताह का कैलेंडर जब "स्लैप डे" तक पहुंचता है, तो वह प्रेम के उत्सव को अचानक एक अजीब व्यंग्य में बदल देता है। यह दिन मजाक, मीम और हंसी के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, लेकिन इसके भीतर एक गहरी असहजता छिपी होती है। प्रेम, जो अब तक प्रदर्शन और प्रतिस्पर्धा का विषय था, यहां आकर अस्वीकृति और अपमान के रूपक में बदल जाता है। "स्लैप डे" दरअसल इस बात का संकेत है कि आधुनिक प्रेम केवल जुड़ने का नहीं, बल्कि तुरंत अलग हो जाने का भी उत्सव मनाता है। जहां पहले संबंधों के टूटने को निजी पीड़ा माना जाता था, वहां अब वह सार्वजनिक मनोरंजन बनता जा रहा है। असफल रिश्ते भी अब साझा किए जाते हैं- कभी कटाक्ष में, कभी व्यंग्य में, कभी मजाक की भाषा में। यह प्रवृत्ति भावनाओं को हल्का नहीं, बल्कि सलही बना देती है। असहमति, दूरी या टूटन को समझने और संभालने की जगह, उन्हें जल्दी-जल्दी खारिज कर देना आसान विकल्प बनता है। संबंधों में टहराव, आत्ममथन और मरम्मत की गुंजाइश कम होती जाती है। स्लैप डे और उसके बाद का यह दौर हमें यह सोचने पर विवश करता है कि प्रेम केवल घटित होने और समाप्त हो जाने की घटनाओं का नाम नहीं है। वह उन क्षणों में भी मौजूद रहता है, जहां कोई उत्सव नहीं होता, कोई दर्शक नहीं होते और कोई त्वरित निष्पत्ति नहीं लिया जाता। प्रेम शायद उस टहराव का अभ्यास है, जिसमें मनुष्य जल्दीबाजी के विरुद्ध खड़ा रहता है। समय को सुनता है, असुविधा से भागता नहीं और हर टूटन को तत्काल त्याग में नहीं बदलता। जेन-जी की तेज गति के पीछे, यह प्रेम भले ही अप्रासंगिक या पुराना प्रतीत हो, लेकिन वही प्रेम सच के अधिक निकट है। वह शुरू होने या टूटने से परिभाषित नहीं होता, बल्कि साथ टिके रहने की इच्छा से उस धैर्य से, जिसे हमने सुविधा और तात्कालिकता के शोर में धीरे-धीरे भुला दिया है, रुका रहता है।

स्वस्थ जीवन मानव जीवन की सबसे बड़ी संपदा है। आधुनिक युग में भौतिक प्रगति, सुविधाओं और व्यस्त जीवनशैली ने मनुष्य को आराम तो दिया है, परंतु स्वास्थ्य के मूल सिद्धांतों से दूर भी कर दिया है। अनियमित दिनचर्या, देर रात भोजन करना, जंक फूड का बढ़ता सेवन और शारीरिक श्रम की कमी के कारण आज छोटी आयु में ही अनेक रोग देखने को मिल रहे हैं। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, पाचन विकार और मानसिक तनाव जैसी समस्याएं सामान्य होती जा रही हैं। आयुर्वेद में इन सभी रोगों का मूल कारण आहार एवं विहार में असंतुलन माना गया है। रुहेलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, बरेली निरंतर जन-स्वास्थ्य जागरूकता के माध्यम से यह संदेश देता रहा है कि यदि व्यक्ति सही भोजन और सही समय पर भोजन को अपने जीवन में अपनाए, तो वह दीर्घकाल तक स्वस्थ रह सकता है। यही आरोग्य का मूल मंत्र है।



आरोग्य का मूल मंत्र

सही समय पर, सही भोजन

सही भोजन का वास्तविक अर्थ

सही भोजन का अर्थ केवल स्वाद या पेट भरने से नहीं है, बल्कि ऐसा आहार है, जो शरीर की प्रकृति, आयु, ऋतु और कार्य-क्षमता के अनुरूप हो। अत्यधिक तला, मसालेदार, बासी अथवा जंक फूड पाचन शक्ति को कमजोर करता है और रोगों को जन्म देता है। इसके विपरीत ताजा, सुपाच्य और संतुलित भोजन शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करता है। आयुर्वेद में भोजन की मात्रा, गुणवत्ता और संयोजन, तीनों पर समान बल दिया गया है। यही कारण है कि सही भोजन को आयुर्वेदिक चिकित्सा का प्रथम चरण माना गया है। आयुर्वेद में आहार को औषधि के समान महत्व दिया गया है। चरक संहिता में वर्णित है कि उचित आहार का सेवन करने वाले व्यक्ति को औषधियों की आवश्यकता बहुत कम पड़ती है। आहार से ही शरीर की वृद्धि, बल, वर्ण, ओज और आयु का निर्धारण होता है। दोष, धातु और मल, इन तीनों का संतुलन आहार पर ही निर्भर करता है। यदि आहार शुद्ध, संतुलित और सम्यगनुकूल हो, तो शरीर स्वाभाविक रूप से रोगों से सुरक्षित रहता है।



भोजन का सही समय और जटराग्न

आयुर्वेद के अनुसार जटराग्न स्वास्थ्य की कुंजी है। जटराग्न भोजन को पचाकर शरीर को ऊर्जा और पोषण प्रदान करती है। यह अग्नि दिन के विभिन्न समयों में अलग-अलग स्तर पर सक्रिय रहती है। यदि भोजन जटराग्न के अनुकूल समय पर किया जाए, तो वह पूरी तरह पचता है, जबकि गलत समय पर किया गया भोजन अपच और रोगों का कारण बनता है। इसलिए सही भोजन के साथ-साथ सही समय पर भोजन करना भी अत्यंत आवश्यक है।

संतुलित आहार की अवधारणा

- संतुलित आहार वह है, जिसमें सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में उपस्थित हों।
- अनाज शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- दालें और फलियां प्रोटीन का स्रोत होती हैं।
- सब्जियां विटामिन और खनिज प्रदान करती हैं।
- घी और तेल शरीर में स्निग्धता बनाए रखते हैं।
- आयुर्वेद में घी को विशेष महत्व दिया गया है, क्योंकि यह पाचन अग्नि को संतुलित रखता है और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ करता है। संतुलित आहार से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और व्यक्ति सक्रिय बन सकता है।

भोजन और शयन का अंतर

आयुर्वेद के अनुसार रात्रि भोजन और शयन के बीच कम से कम 2 से 3 घंटे का अंतर होना चाहिए। भोजन के तुरंत बाद सोना पाचन के लिए हानिकारक है और इससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

ऋतु के अनुसार भोजन

आयुर्वेद में ऋतुचर्या का विशेष महत्व है। ग्रीष्म ऋतु में हल्का और शीतल भोजन, वर्षा ऋतु में सुपाच्य भोजन तथा शीत ऋतु में पौष्टिक और गरम तासीर वाला भोजन शरीर को संतुलन में रखता है। ऋतु के अनुसार भोजन करने से दोषों का संतुलन बना रहता है और रोगों से बचाव होता है।

भोजन और मानसिक स्वास्थ्य

भोजन का प्रभाव केवल शरीर पर ही नहीं, बल्कि मन पर भी पड़ता है। सात्विक आहार मन को शांत, स्थिर और सकारात्मक बनाता है, जबकि तामसिक आहार आलस्य और नकारात्मकता को बढ़ाता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए सात्विक भोजन और नियमित दिनचर्या अत्यंत आवश्यक है।

स्वास्थ्य किसी एक औषधि से नहीं, बल्कि सही जीवनशैली से प्राप्त होता है। आयुर्वेद का सरल और प्रभावी सिद्धांत- सही भोजन और सही समय पर भोजन- आज के युग में अत्यंत प्रासंगिक है। **रुहेलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, बरेली** निरंतर समाज को इस दिशा में जागरूक कर रहा है कि यदि आहार और समय का संतुलन बना लिया जाए, तो अधिकांश रोगों से बचाव संभव है और जीवन स्वस्थ, सुखी व दीर्घायु बन सकता है। यही आरोग्य का सच्चा मूल मंत्र है।



- जटराग्न सबसे प्रबल रहती है। आयुर्वेद के अनुसार दिन का सबसे भारी और पौष्टिक भोजन इसी समय करना चाहिए। इस समय लिया गया भोजन अच्छी तरह पचता है और शरीर को बल, ऊर्जा तथा आवश्यक पोषण प्रदान करता है।
- सायंकाल हल्का आहार (शाम 4:30 से 5:30 बजे) सायंकाल हल्का आहार जैसे फल, सूप या हर्बल पेय लेना उपयुक्त होता है। इस समय अधिक तला-भुना या मीठा भोजन करने से रात्रि के पाचन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- रात्रि भोजन (शाम 6:30 से 8:00 बजे) रात्रि भोजन हल्का, सुपाच्य और सीमित मात्रा में होना चाहिए। खिचड़ी, सूप या उबली सब्जियां इस समय के लिए उपयुक्त मानी जाती हैं। देर रात भोजन करने से जटराग्न कमजोर हो जाती है और गैस, कब्ज तथा मोटापा जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

बबूल की फलियां स्वाद भी, सेहत भी



क्या आपको पता है कि बबूल यानी कीकर की ये फलियां आयुर्वेद में औषधीय महत्व वाली मानी जाती हैं और हमारे देश के राजस्थान, मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ के कुछ ग्रामीण क्षेत्रों में इन्हें सब्जी के रूप में खाया भी जाता है। गांवों की पारंपरिक मान्यता अब वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी सिद्ध हो चुकी है कि इन्हें खाने से शरीर को एक साथ कई लाभ मिलते हैं। चूंकि इनमें बहुत सारे प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो पेट की समस्याओं जैसे गैस, अपच और दस्त में राहत देते हैं। इनमें कैल्शियम जैसे खनिज भी पाए जाते हैं, जो हड्डियों को मजबूत करते हैं और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाते हैं। साथ ही इसमें चाव भरने और त्वचा को स्वस्थ रखने के भी गुण हैं। इनका कसैला स्वाद इन्हें शुगर नियंत्रण करने योग्य बनाता है।

आयुर्वेदिक ग्रंथों के अनुसार बबूल की फलियों के नियमित सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे मौसमी बीमारियों से बचाव होता है। इन सबके अतिरिक्त इसके बीजों में ऊर्जा का भंडार भरा हुआ है, जो दुबल शरीर वालों को पुष्ट बना देता है, दुर्बलता दूर कर ऊर्जा से परिपूर्ण कर देता है। इतने सारे स्वास्थ्य लाभ के अलावा बबूल की इन फलियों की सब्जी बहुत स्वादिष्ट लगती है, शर्त यही है कि सही ढंग से, सही विधि से बनाया जाए। वैसे तो औषधीय गुणों के कारण इसे नियमित भोजन का हिस्सा बनाया जा सकता है, लेकिन अति सेवन से नुकसान हो सकता है। अतः सीमित मात्रा में सेवन किया जाना चाहिए, क्योंकि अधिक मात्रा में खाने से कब्ज की समस्या हो सकती है। हां, कच्ची फलियों का सेवन नहीं किया जाना चाहिए, हमेशा इन्हें पकाकर ही खाना चाहिए। हमारे घर के आसपास बबूल के पेड़ बहुतायत से उपलब्ध हैं, तो इसकी फलियों के लिए हमें बाजार का मुंह नहीं देखना पड़ता।

इस सप्ताह परिश्रम और प्रयास करने पर पूरा फल प्राप्त होगा। आपके कार्य में आ रही अड़चनें स्वतः दूर होती हुई नजर आएंगी। स्वर्गों एवं शुभचिंतकों का पूरा सहयोग और समर्थन मिलता रहेगा। करियर और कारोबार की दृष्टि से सप्ताह आपके लिए शुभता लिए हुए है।

साप्ताहिक राशिफल

- मेष**: यह सप्ताह थोड़ा-उत्तर चढ़ाव लिए रह सकता है। करियर हो या कारोबार में आपको योजनाबद्ध तरीके से काम करने पर ही मनवाही सफलता मिल पाएगी। नौकरीपेशा लोगों को अपना कार्य किसी दूसरे पर छोड़ने की भूल करने से बचना होगा, अन्यथा उसके विगड़ने पर मान-सम्मान को नुकसान पहुंचने की आशंका है।
- वृष**: इस सप्ताह आपके लिए कुछ चीजों को लेकर मीन धारण कर लेना श्रेयस्कर साबित हो जाएगा। यदि आप नौकरीपेशा व्यक्ति हैं, तो आपको कार्यक्षेत्र में विरोधियों से ऊलझने की बजाय अपने कार्य को बेहतर करने पर फोकस करना चाहिए। सप्ताह के उत्तरार्ध तक सभी चीजें पटरी पर आती हुई नजर आएंगी।
- मिथुन**: इस सप्ताह नुकसान का सौदा साबित हो सकता है। ऐसे में किसी भी कार्य को कल पर न टालें और लोगों के साथ विनम्रता से बात-व्यवहार करें। इस सप्ताह बोलने की बजाय लोगों को अधिक सुनना आपके लिए अधिक श्रेयस्कर साबित होगा।
- कर्क**: यह सप्ताह मिश्रित फलदायक है। सप्ताह की शुरुआत के मुकाबले उत्तरार्ध में आपको ज्यादा सचेत रहने की आवश्यकता रहेगी। इस दौरान आपके विरोधी सक्रिय रहते हुए आपके मान-सम्मान आदि को नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर सकते हैं। यह सप्ताह आर्थिक दृष्टि से कठिनाई भरा रह सकता है।
- सिंह**: इस सप्ताह बीते कुछ समय से चले आ रही परेशानियों से उबरने का अवसर प्राप्त होगा, लेकिन एक बार फिर परिस्थितियां आपके प्रतिकूल होती नजर आएंगी। आपको अपने किसी भी कार्य में लापरवाही बरतने से बचना चाहिए अन्यथा हाथ आई सफलता भी फिसल कर निकल सकती है। आपको समर्पित भाव से प्रयास करने पर ही लक्ष्य की प्राप्ति संभव हो पाएगी।
- कन्या**: इस सप्ताह का अवसर प्राप्त होगा, लेकिन एक बार फिर परिस्थितियां आपके प्रतिकूल होती नजर आएंगी। आपको अपने किसी भी कार्य में लापरवाही बरतने से बचना चाहिए अन्यथा हाथ आई सफलता भी फिसल कर निकल सकती है। आपको समर्पित भाव से प्रयास करने पर ही लक्ष्य की प्राप्ति संभव हो पाएगी।

- तुला**: इस सप्ताह कार्य में शार्टकट लेने अथवा नियमों का उल्लंघन करने से बचना चाहिए अन्यथा लाभ की जगह नुकसान होने की आशंका बनी रहेगी। किसी कार्य विशेष को समयबद्ध तरीके से पूरा करने को लेकर मन परेशान रहेगा। नौकरीपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में अपने उच्च अधिकारियों से अपेक्षित सहयोग और समर्थन कम मिल पाएगा।
- वृश्चिक**: इस सप्ताह सामान्य फलदायी रहने वाला है। नौकरीपेशा लोगों को अपने कार्यक्षेत्र में उच्च अधिकारियों और अधीनस्थों के साथ बेहतर संबंध बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। कार्यक्षेत्र में बरिष्ठ लोगों के दिशा-निर्देश का पालन करते हुए अपने कार्य को समय पर पूरा करने का प्रयास करें अन्यथा आपको परेशानियां झेलनी पड़ सकती है।
- धनु**: इस सप्ताह सोचे हुए अधिकांश समय पर मनचाहे तरीके से पूरे होते हुए नजर आएंगे। घर और बाहर दोनों जगह लोगों का समर्थन और सहयोग प्राप्त होगा, जिसके कारण आपके भीतर उत्साह और सकारात्मकता बनी रहेगी। इस सप्ताह सौभाग्य का साथ मिलने के कारण न सिर्फ आपके कार्यों में सफलता प्राप्त होगी, बल्कि अटके हुए कार्य भी तेजी से पूरे होते हुए नजर आएंगे।
- मकर**: इस सप्ताह जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करते समय तमाम तरह की अड़चनों का सामना करना पड़ सकता है। सोचे हुए कार्य समय पर न पूरे होने अथवा उसमें अड़चन आने से आपके भीतर झुंझलाहट और क्रोध की अधिकता देखने को मिल सकती है। नौकरीपेशा लोगों की जिम्मेदारियों में बदलाव होने की आशंका है।
- कुंभ**: इस सप्ताह किसी भी कार्य में यदि कोई समस्या आती है, तो अपना आपा न खोएं और शांत मन से उसका समाधान खोजने का प्रयास करें। नौकरीपेशा लोगों के प्राथमिक कामकाज का अतिरिक्त दबाव बना रह सकता है, लेकिन सुखद फल यह है कि उसे निपटाने में आपके अधीनस्थ और शुभचिंतक काफी मददगार साबित होंगे।
- मीन**: यह सप्ताह काफी आपाधापी भरा रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत से ही आप पर कामकाज का अतिरिक्त दबाव बना रहेगा। इस सप्ताह आपको सोचे हुए कार्यों को समय पर मनचाहे तरीके से पूरा करने के लिए अतिरिक्त परिश्रम और प्रयास करने पड़ेंगे। दूसरी पर निर्भर रहने की बजाय स्वयं अपने कार्यों को सही तरीके से करने का प्रयास करना उचित रहेगा।

खजूर: स्वास्थ्य, शक्ति और पोषण का अद्भुत खजाना

खजूर को पूर्ण आहार कहा जाता है, इसलिए उसे सभी उपवास में उपयोग में लाया जाता है, ताजे, हरे खजूर का रायता बनाया जाता है, खजूर की चटनी बनती है, केक और पुडींग में खजूर का उपयोग किया जाता है। छुहारा सूखे मेवे का हिस्सा है, खजूर के पत्तों से घर का छप्पर, झाड़ू, ब्रश आदि बनाया जाता है, इसके तने इमारतों के आधार के तौर पर उपयोगी हैं। इसके रेशे रस्सियां बनाने के काम आते हैं।



खजूर खाने के फायदे

- एनीमिया (खून की कमी) में रामबाण, गठिया के लिए एक उत्तम औषधि है।
- महिलाओं के पैर दर्द, कमर दर्द में आराम देता है।
- कब्ज से छुटकारा मिलता है।
- पाचन विकार दूर करता है। अल्सर, एसिडिटी में राहत देता है।
- शरीर में शक्ति बढ़ाने के लिए बहुत उत्तम, मधुर, पौष्टिक, बलवर्धक, श्रम हाटक और संतोष दिलाते वाला खजूर शीतल गुण वाला है। सुखाए हुए खजूर को खारक कहा जाता है। खजूर के सारे गुण खारक में पाए जाते हैं।
- एनीमिया (खून की कमी) में रामबाण:- खून में आयरन की मात्रा कम हो जाने से थकान, घबराहट, दिल की धड़कन बढ़ना जैसी तकलीफ होती है। ऐसे में इक्कीस दिन लगातार 4-5 खजूर खाने चाहिए। पुराने एनीमिया में, दिमाग को खून की आपूर्ति कम होती है, जिसके कारण भूल जाना, चक्कर आना, अवसाद आदि लक्षण पाए जाएं, तो छह महीने तक आहार में 7-8 खजूर लें। इससे राहत मिलती है।
- खजूर गठिया के लिए एक उत्तम औषधि:- दुर्बलता में पैर दर्द तथा गठिया में, एक कप गरम दूध में एक चम्मच गाय का घी और एक चम्मच खजूर का पाउडर मिलाकर, गर्म ही पिलाएं।
- महिलाओं के पैर दर्द, कमर दर्द में आराम देता है:- ज्यादातर महिलाओं में पैर दर्द, कमर दर्द की शिकायत होती है। ऐसे में

- 5 खजूर आधा चम्मच मेशी के साथ दो ग्लास पानी में, आधा होने तक उबालें। गुनगुना होने के बाद पिलाएं। इस से राहत मिलती है।
- कब्ज से छुटकारा मिलता है:- अगर सुबह पेट साफ न हो, तो 5-6 खजूर रात में पानी में भिगोएं। सुबह अच्छी तरह खजूर निचोड़कर वह पानी पिलाएं। खजूर रेंचक है। पेट साफ करता है।
- पाचन विकार दूर होता है:- आंतों में पाचन के लिए जरूरी विशिष्ट सूक्ष्म जीवों की संख्या खजूर से बढ़ती है। उससे पाचन क्रिया में सुधार होता है।
- अल्सर, एसिडिटी में राहत मिलती है:- खजूर पाचन क्रिया को सुधारता है, जिससे अल्सर और एसिडिटी जैसी बीमारियां ठीक होने में मदद होती है।
- शरीर में शक्ति बढ़ाने के लिए बहुत उत्तम:- छोटे बच्चों की अच्छी सेहत के लिए हर रोज एक खजूर, दस ग्राम चावल के पानी में पीस लें। उसी में थोड़ा पानी मिलाकर दिन में तीन बार पिलाएं।
- बढ़ती उम्र के बच्चों को खजूर घी में भिगोकर खिलाएं नियमित तौर पर खजूर खाने से वजन बढ़ने में एवं शरीर बलवान होने में मदद मिलती है। घी जोड़ों को स्नेहन दिलाता है तथा खारक हड्डियों को मजबूत करता है।
- दलती उम्र के लोगों को खारक और गर्म दूध नियमित तौर पर लेने से शक्ति बढ़ती है। शरीर में नया खून बनता रहता है।



खजूर में पाए जाने वाले तत्व

विटामिन-ए से शरीर के अंग अच्छी तरह से विकसित होते हैं। विटामिन-बी हृदय के लिए लाभदायी होता है। इससे दिल की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। भूख बढ़ती है। विटामिन-सी से शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। टी.बी. रोगियों की दुर्बलता दूर कर, उन्हें बल प्रदान करता है। खजूर धातुबंधक तथा कफनाशक है।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान है, 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 कर ने 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 45

| | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|---|----|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | 4 | 21 | | 7 | 5 | | | | |
| 5 | | | | 4 | | | | | |
| | | | 10 | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | 3 | 4 |
| | | 9 | | | | | 4 | | |
| 6 | | | | | 10 | | | | |
| 7 | | | | | 6 | | | | |
| | | | | 3 | | | | | |
| 15 | | | | | | | 5 | | |
| 3 | | | | 6 | | | | | |
| | | | | | | 3 | | | |

काकुरो 44 का हल

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 3 | | 7 | | | 4 | | 3 | 27 | |
| | 1 | 2 | | 11 | | 1 | 3 | | |
| 22 | | 3 | 4 | 1 | 5 | 2 | 7 | 11 | 16 |
| | | | | | | | | | |
| 6 | | 1 | 3 | 2 | 10 | 23 | 8 | 6 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| 4 | 10 | 11 | | 3 | 4 | 9 | 5 | 7 | |
| | | | | | | | | | |
| 17 | | 3 | 6 | 5 | 1 | 2 | 6 | 18 | |
| | | | | | | | | | |
| 7 | | 1 | 4 | 2 | 7 | 1 | 2 | 4 | 16 |
| | | | | | | | | | |
| | | 23 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| | | 4 | | 3 | 1 | | 17 | 8 | 9 |

प्राइवेट संसार

छुट्टी की घंटी बजते ही उस छोटे से स्कूल के छोटे से परिसर में एक अलग ही हलचल शुरू हो जाती थी। एक तरफ छोटे-छोटे कदम, रंग-बिरंगे बैग, आपस में टकराती हंसी और शोर, साथ ही सबसे पहले अपने अभिभावक तक पहुंचने की प्यारी सी नटखट होड़ होती थी। वहीं दूसरी तरफ अभिभावकों की बेचैन निगाहें, जो बच्चों की भीड़ में से अपने बच्चे को पाने के लिए वेताब होती थीं। दरअसल उनके बीच भी एक होड़ ही होती थी कि किसको अपना बच्चा पहले मिल जाए। यह दृश्य हुआ करता था मेरी बेटी अन्वी की पहली पाठशाला का। मैं इसे देखकर इतना रोमांचित हो जाता था कि बारंबार देखकर भी मेरा मन नहीं भरता था। चूंकि मैं खुद एक शिक्षक हूँ, इसलिए कभी कभार ही, जब मैं संयोग से घर पर होता था, मुझे अपनी बेटी को छुट्टी के वक्त स्कूल से लाने का मौका मिलता था। एक तरफ सौ से ज्यादा बच्चों की उतावलेपन से भरी चहचहाहट और दूसरी तरफ उतने ही अभिभावकों की बेचैन निगाहों के साथ उनके मुंह से अपने बच्चों का नाम लेकर गुंजती हुई आवाजें, इस दृश्य से कहीं ज्यादा जो मुझे आकर्षित और प्रभावित करता था, वो था धीरे-धीरे इस भीड़ के कम होने का खूबसूरत सा तरीका। दो तरफ की बेचैन भीड़ को बेहद कुशल, बल्कि अगर सच कहूँ, तो बेहद स्मार्ट ढंग से मैनेज करके नियंत्रित रस्ता से कम करते हुए और आखिर में खत्म करने का हुनर रखना सबके बस की बात नहीं होती।

यह चुनौतीपूर्ण कार्य, जो भी एक बेहतरीन ढंग से, स्कूल की ही एक शिक्षिका करती थीं, जिनको बच्चे 'कनिष्का मैम' कहकर बुलाया करते थे। खास बात तो ये थी कि किसी एक बच्चे को लेने कोई एक ही अभिभावक नहीं आता था, बच्चे के पापा, मम्मी, दादी, बाबा, चाचा, चाची, पड़ोसी इनमें से कोई भी किसी भी दिन छुट्टी के वक्त प्रकट हो सकता था, लेकिन अभिभावक के चेहरे पर नजर पड़ते ही बिना एक पल की देरी के बच्चे का नाम जुबान पर आ जाता, ये कनिष्का मैम का स्पेशल टैलेंट था। मैं अगर अपनी बात करूँ, तो भाई मेरे पास तो एक ही अभिभावक रोज आए, तो भी मैं रोज उससे पूछूंगा कि "आप, किसे लेने आए हैं।" लेकिन कनिष्का मैम को मैंने कभी भूल से भी किसी अभिभावक से यह प्रश्न पूछते नहीं पाया। इस बड़ी जिम्मेदारी को निभाते वक्त उनके स्टाइल में केवल दो ही स्टेप होते थे- एक अभिभावक का चेहरा देखना और दूसरा बच्चे का नाम बोल देना। दरअसल अन्वी का पहला स्कूल नगर का ही एक छोटा सा स्कूल था, जो घर से बहुत ज्यादा दूर नहीं था। स्कूल इंग्लिश मीडियम था लेकिन केवल कक्षा पांच तक था। स्कूल में सभी शिक्षक महिला थीं। कम वेतन, सीमित

संस्मरण

प्राइवेट टीचर

संसाधन और छोटे-छोटे बच्चों की जिम्मेदारियों का पहाड़, लेकिन फिर भी उनमें से किसी के चेहरे पर कभी कोई तनाव या शिकन नहीं नजर आती थी। कनिष्का मैम मेरी बेटी की



शिशिर शुक्ला
साहित्यकार

पहली और सबसे पसंदीदा शिक्षिका थीं। मैंने अन्वी का एडमिशन नर्सरी क्लास में कराया था। धीरे-धीरे चार साल के वक्त ने मेरी नजरों के सामने ही मेरी बेटी को बड़ा करके

कब सेकंड क्लास में पहुंचा दिया, मुझे खुद नहीं पता चला। टीचर वेतन पर ध्यान न देते हुए बच्चों को गढ़ने, तराशने और संवारने की जोतोड़ कोशिश, ये सब मैंने अपनी बेटी के पहले स्कूल में बड़ी खूबसूरती के साथ देखा था। स्कूल की प्रिंसिपल श्रीमती प्रिया से सीखा जा सकता था कि परिवार और पाठशाला दोनों का बेहतरीन नेतृत्व एक साथ कैसे किया जाए। 30 किलोमीटर की दूरी से रोज आना जाना, 7 घंटे का समय पूरी सक्रियता के साथ स्कूल को देना और बचा हुआ समय परिवार को, इस व्यस्त दिनचर्या में भी उनका चेहरा हमेशा ऊर्जा और मुस्कान से खिला हुआ नजर आता था। स्कूल की सारी शिक्षिकाएँ केवल क्लास में ही सक्रिय नहीं रहतीं, बल्कि हर एक एक्टिविटी और कार्यक्रम में उनके परिश्रम का एक अलग ही रूप दिख जाता था। चाहे पीटीएम हो या कोई सांस्कृतिक कार्यक्रम, राष्ट्रीय पर्व हो या फिर कभी किसी बच्चे की

तबीयत खराब हो, हर मौके पर सारी शिक्षिकाएँ पूरी लगन से आगे खड़ी दिखतीं। स्कूल की माइस प्रिंसिपल अनन्या मैम, अनूजा मैम, श्रद्धा मैम, खुशी मैम, कल्पना मैम और सारी टीचर सभी के स्वभाव में एक खास बात थी और वो थी बच्चों के प्रति अपनापन। समय-समय पर बच्चों को बाहर विजित करवाना, तरह-तरह के खेल आयोजित करना, संगीत, नृत्य, कंप्यूटर, नाटक कुछ भी ऐसा नहीं था, जो स्कूल में बच्चों को सिखाने का प्रयास न किया जाता हो। बच्चों की छुट्टी के बाद साथ बैठकर कॉपी चेक करना, अटेंडेंस रजिस्टर मेन्टेन करना, रिजल्ट शीट तैयार करना, काम तो बहुत सारे थे, लेकिन शिक्षिकाएँ इनको हंसी-खुशी के माहौल में ही बखूबी पूरा कर देती थीं।

दिन यूँ ही बीतते रहे। कक्षा नर्सरी से जूनियर केजी, फिर सीनियर केजी, फर्स्ट, सेकंड और अब आगे की तैयारी, लेकिन जिंदगी यहाँ पहुंचकर अब एक नया मोड़ ले चुकी थी। जल्द ही हम लोगों को शहर में अपने नए घर में शिफ्ट होना था। दूसरे शब्दों में कहूँ तो मेरी बेटी का पहला स्कूल छूटने वाला था। यह सोचकर हम दोनों की आंखों में नमी उतर आई थी, क्योंकि चार साल के वक्त ने स्कूल के साथ एक अजीब सा, लेकिन बहुत गहरा रिश्ता जोड़ दिया था। आखिरकार वो दिन आया जब मेरी बेटी का सेकंड क्लास का रिजल्ट मिलना था, लेकिन इस बार का रिजल्ट डिस्ट्रीब्यूशन प्रोग्राम हर

बार का रिजल्ट डिस्ट्रीब्यूशन प्रोग्राम हर बार से थोड़ा अलग था। स्कूल में कदम रखते ही मेरी बेटी की नजरें एक-एक करके हर उस क्लासरूम पर जा रही थीं, जिसमें वो कभी कुछ सीखने के लिए बैठी थी। वो हर उस टीचर को बार-बार देख रही थी, जिनसे सीखते-सीखते उसका बचपन समझदारी की गोद में बैठा था। वो उस छोटी सी जगह को देखकर भावुक हो जा रही थी, जहां वो

बहुत बड़ी जिम्मेदारी है न?" मैंने हां में सिर हिलाया। क्योंकि मैं जानता हूँ कि कम वेतन, लंबा समय, समाज की अनदेखी, काम का बोझ, इन सबके बावजूद, जो बच्चों के लिए हर वक्त अपने चेहरे पर मुस्कान का लिबास ओढ़ लेता है, वो प्राइवेट टीचर है। गाड़ी धीरे-धीरे आगे बढ़ने लगी। स्कूल पीछे छूट गया, लेकिन साथ चल पड़ी कुछ प्यारी सी यादें। मुझे और मेरी बेटी को यकीन था कि स्कूल में आज भी छुट्टी की घंटी के बाद, कनिष्का मैम जैसी किसी शिक्षिका की आवाज गुंजती होगी- "अन्वी! क्लास सेकंड...प्लीज गो बेटा..."

अलग था। स्कूल में कदम रखते ही मेरी बेटी की नजरें एक-एक करके हर उस क्लासरूम पर जा रही थीं, जिसमें वो कभी कुछ सीखने के लिए बैठी थी। वो हर उस टीचर को बार-बार देख रही थी, जिनसे सीखते-सीखते उसका बचपन समझदारी की गोद में बैठा था। वो उस छोटी सी जगह को देखकर भावुक हो जा रही थी, जहां वो

बहुत बड़ी जिम्मेदारी है न?" मैंने हां में सिर हिलाया। क्योंकि मैं जानता हूँ कि कम वेतन, लंबा समय, समाज की अनदेखी, काम का बोझ, इन सबके बावजूद, जो बच्चों के लिए हर वक्त अपने चेहरे पर मुस्कान का लिबास ओढ़ लेता है, वो प्राइवेट टीचर है। गाड़ी धीरे-धीरे आगे बढ़ने लगी। स्कूल पीछे छूट गया, लेकिन साथ चल पड़ी कुछ प्यारी सी यादें। मुझे और मेरी बेटी को यकीन था कि स्कूल में आज भी छुट्टी की घंटी के बाद, कनिष्का मैम जैसी किसी शिक्षिका की आवाज गुंजती होगी- "अन्वी! क्लास सेकंड...प्लीज गो बेटा..."

काव्य

पिता आलपिन-से

संघर्ष की कड़ी घूप में
पिता तोपे दिन-से

जरूरतों की गर्म पहली
उलझी रही सदा
और हुई इच्छाएं हावी
दिन भर यदा-कदा
सपनों की वह व्यथा-कथा
अब पिता कहें किन से

आंगन में जब आपनेपन की
तुलसी सूख गई
उसे देखकर नींद रात की
दिन की भ्रम गई
गीली आंखें रहे पौछते
पिता नैपकिन-से

आने वाले कल को उजला



योगेन्द्र वर्मा 'व्योम'
वरिष्ठ गीतकार

करने की खातिर
अनुशासन की फटी डायरी
सिलते हैं फिर-फिर
धुमते हैं पर जोड़े रखते
पिता आलपिन-से।

जहां भी देखा सवार हो गया
रूप एक वहशियाने का
अस्मिता को कर दिया
वीर-वीर
क्या नहीं हुई मानसिकता
तेरी छिन्न-भिन्न?

इतना सब कुछ सहती फिर भी
स्नेह और ममता का दरिया
बहाती
स्वयं को रिक्तता से भरती
होती

और शेष होती पराभूत में
विसर्जित।



अलका गुप्ता
बरेली

आदमियत

आदमी की जात पर मद्द जाए
चाहे जितने रंग
घाट शाको के सफर में गुंथ
जाए चाहे जितने रंग
चलता रहे चढ़ना उतरना पर
भाव इतना बचना चाहिए कि
आदमियत जिंदा रहनी चाहिए

आज सितारों की है बुलंदी
कल करेंगे शायद यही
टिडोली
फिरतर बहारों की रही यहां
कभी खजा तो कभी रजा
गुमान हो या गुमनामियां पर
हया इतनी बचनी चाहिए कि
आदमियत जिंदा रहनी चाहिए

भावों की शूर्यता और जर्जरता
को भरेगी यंत्र की बरतना
कोपले भ्रमण करेगी जो
लहू का किस शाक फलेगी
मनुष्यता
पत्थरों में फूल खिलाने की
नियत इतनी बचनी चाहिए कि
आदमियत जिंदा रहनी चाहिए



बीना नयाल
स्वतंत्र लेखिका

लघुकथा

रामधन नाम था उसका। बेहद सीधा साधा, अपना काम मेहनत व ईमानदारी से करने वाला और ईश्वर से डरने वाला। वह मेरे गांव का रहने वाला था और शहर के यूपीटी होटल में माली का काम करता था। सुबह आठ बजे तक वह ड्यूटी के लिए घर से निकल लेता और फिर सात बजे वापस लौटता। वह अक्सर दवा लेने मेरे दुकान पर आता था। जब भी आता, मेरे बिना पूछे अपना हालचाल विस्तार से बताता मुझे। धीरे-धीरे मुझे उसकी बातें सुनने में आनंद आने लगा था। उसका संतोषी स्वभाव मुझे बहुत आकर्षित करता था। महीने में जिस दिन उसे तनख्वाह मिलती, उस दिन वह मेरी दुकान पर जरूर आता अपना महीने भर का बकाया चुकाता।

मेरे जैसे तो देता ही, अपने पूरे वेतन को किस किस मद में खर्च करना है, उसका हिसाब भी मुझे बताता जाता, "भईया तीन हजार मिलत है, अउर दिन मा खाना वही होटल मा खाय लेयित हय चाय पानी तव जब चाही मिल जात हय। अब जयित है सब्जी वाले के पांच सौ है बकाया वहका देई, अउर किराना वाले गुप्ता के सात सौ है, वहका निपटार देई गांव मा मिसिर के दुकान पर भी दुय सौ रुपया उधार हय, अरे संझा सवेरे लडिकवय टाफी बिस्कुट नमकीन खरीदा करत हय, हमहुं रोकित नाही है भईया। अब बाप के राज मा न खाय लेहे, तव कब खैवत सबका दिहे केरे बाद मा हजार रुपया जव हमरे जेब मा परा रही, तव कौनव फिरिकर न रही हमका।"

एक शाम होटल से लौटते वक्त वह दवा लेने मेरी दुकान पर आया, तो बहुत

संतोष धन



खुश था, मैंने हालचाल पूछा, तो बोला, "भईया आज होटल मा एक बड़ा साहेब बहुतय बड़ी गाड़ी से आए रहा, गडियां खुब धुरियान रही, तव हम सोचन साफ कय देई, कपड़ा उठाक लागेन साफ करय। पांच मिनट मा गाड़ी चमकाए दिहन। तव तक साहेब निकल परे, अय बहुत खुश भए। तुरंतय जेब से निकार कय सौ रुपया हमका दिहन और कहिन जाओ मिटाई खा लेना।"

उसने वो नोट निकालकर मुझे दिखाया और फिर बोला, "महिना मा दुइ चार सौ ऐसव मिल जात है। अब जयित है खरीदव केला अय सेव (सेब), दुइ दिन लडिकये खाय ले हय" आत्मसंतोष से भरा वह तो फल के डेले की ओर चला गया था, पर मेरे लिए एक प्रश्न छोड़ गया लाख रुपए से ऊपर वेतन पाने के बावजूद मेरे कई मित्र हर वक्त बस प्रमोशन, इंक्रीमेंट, पेंशन में ही अपना सिर क्यों खपाते रहते हैं? क्या अनपढ़ रामधन उन सबके लिए अच्छा मंटेयर साबित हो सकता है शायद हां, शायद नहीं!

व्यंग्य

बजट और बंटू ब्लॉगर

रविवार को बजट पेश होने के बाद यूट्यूबर बंटू ब्लॉगर आम आदमी की राय जानने मोबाइल और माइक लेकर मुंह उठाकर निकल पड़े। चौगहे की चाय दुकान पर बीड़ी सुलगाते हुए एक वुजुर्ग पर उनकी नजर पड़ गई। मोबाइल फोन का फ्रंट कैमरा ऑन कर उन्होंने अपनी यूट्यूबिया दुकान सजा दी। "नमस्कार! हम 'बात का बगड़' चैनल से बंटू विद्रोही। आज फरवरी का पहला रविवार है। जब माघ पूर्णिमा के अवसर पर श्रद्धालु गंगा में डुबकी लगाकर वार्षिक बजट की नौका पर सवार हो चुके हैं, कैसा है आम बजट? जनता-जनादरन के विचारों से रूबरू करवाते हैं। हमारे सामने बीड़ी से धुआं उगलते एक सम्मानित शख्स हैं। आइए, जानते हैं बजट पर इनकी राय। नमस्कार चाचा, हम 'बात का बगड़' चैनल से" "बाबू, किस पार्टी का चैनल है?" "चाचा ने बीच में टोका। "अरे चच्चा, हमारा निजी और पुराना चैनल है-शात-प्रतिशत आत्मनिर्भर!" बंटू ने स्पष्ट किया। "कितने सब्सक्राइबर हैं बाबू?" इस प्रश्न पर

बंटू बगले झांकते हुए धीरे से बोला, "अरे चाचा, अभी उदाहार के लिए, आप जो बीड़ी पी रहे हैं, वह तो सस्ती स्ट्रॉलिंग रिपोर्टर हूँ। फिलहाल कोई चार-पांच सब्सक्राइबर हैं। दरअसल वायरल नहीं हुए हैं अब तक! खैर, आप हमारा छोड़िए और बजट के बारे में कुछ बताइए।"

बंटू के सवाल पर चाचा बिफर पड़े- "देखो बबुआ, हमारा नाम है बंगाली मंडल। हम स्कूटी गांधीवादी हैं। गांधी जी कहते थे-बुरा मत देखो, बुरा मत बोलो, बुरा मत सुनो। सो हम बुरा बोलने के पक्षधर नहीं हैं।" "अरे बंगाली चाचा, मैं बजट के बारे में बोलने के लिए कह रहा हूँ, बुरा बोलने के लिए नहीं।" "हां, मैं भी वहीं कह रहा हूँ-बजट के बारे में मेरे मुंह से बुरा मत बुलवाओ। आम बजट, अलुआ बजट! यह बजट-गजट सब अमीरों के चोचले हैं।" ऐसा बंटू के चोचले हैं? बजट

आम आदमी का भी ध्यान रखा गया है।

सो सही है-हर बार तंबाकू की कीमत बढ़ने के बावजूद उपभोक्ताओं की ओर से कभी कोई विरोध का स्वर नहीं उठा।



विनोद कुमार विकी
व्यंग्यकार

सो सही है-हर बार तंबाकू की कीमत बढ़ने के बावजूद उपभोक्ताओं की ओर से कभी कोई विरोध का स्वर नहीं उठा।

"ओह, सारी अंकल! मैं आपके तंबाकू प्रेम को समझ सकता हूँ, लेकिन टीसीएस दो प्रतिशत कर दिया गया है।"

"यह क्या होता है?" "अंकल, विदेशी टूर पैकेज और विदेशी वस्तुएं सस्ती हो गई हैं।" "अरे, हम बचपन से अब तक गृह

जिला मुंगेर से परबता (ससुराल) के अलावा पटना तक नहीं गए और तुम विदेश यात्रा की बात कर रहे हो। दूसरी बात, हमने पहले ही बताया कि हम प्योर गांधीवादी हैं। स्वदेशी छोड़कर विदेशी उत्पाद क्यों खरीदें? अगर बजट में स्वदेशी वस्तुएं सस्ती होतीं, तो हम

अंगूरी

भोली-भाली अंगूरी अमृता से पूछती है- "क्या पढ़ रही हो, बीवी जी?" अमृता इस बात का उतर न देकर उल्टे उससे प्रतिप्रश्न कर बैठती है-तुम पढ़ोगी? जानती है कि उस अनपढ़ गंवारो-क्या पढ़ा जा रहा है-बताने का कोई फायदा नहीं। शायद अमृता इस समय 'मेटामॉर्फोसिस' पढ़ रही हों। अंगूरी कहां समझ पाएगी कि एक दिन एक आदमी सोकर सुबह उठता है और पाता है कि वह एक विशालकाय, कई पैरों वाले, भदे से कीड़े में बदल गया है। ये तो वह बिल्कुल भी समझ नहीं पाती कि मेटामॉर्फोसिस के बाद भी इस आदमी की सबसे बड़ी चिंता यह है कि वह आज काम पर समय से कैसे पहुंच पाएगा? अंगूरी कहती है-"औरत को पाप लगता है पढ़ने से।" कितना सही कहती है। सारे पाप औरत के हिस्से पढ़ने के बाद ही तो आए। पहले कम उम्र ब्याह हो जाता था, मां-बाबा कह देते थे, अब तेरी अर्थी ही निकलेगी ससुराल से, तो मान लिया। खाना जितना स्वादिष्ट बना ले, उतनी योग्य बहू। घर जितना अच्छे से संभाल ले, उतनी दक्ष बहू। फिर लड़की ने पढ़ना सीखा और बस उसी क्षण से पापिन हो गई।



दिव्यंका तोमर सिंह
शिक्षिका, लखनऊ

कितना अडोल है अंगूरी का विश्वास-लड़की तभी प्रेम में पड़ती है, जब उसे 'जंगली बूटी' धोखे से खिला दी जाती है। अन्यथा लड़की के पास इतनी हिममत कहाँ कि हठ मां-पिता की इच्छा के विरुद्ध वर चुनने की जुगत करे, जिससे मां-बाप बुरा मान जाएं, भला उससे प्रेम कैसे हो सकता है? अंगूरी, जो एक झाड़पैरों में पहनी होती थी, एक हंसी में। वो अंगूरी पहले जब आया करती थी, तो छन-छन करती, बीस गज दूर से ही उसके आने की आवाज सुनाई दे जाती थी, पर आज जब अमृता के पास नौम के पड़ के नीचे आ खड़ी हुई, तो उसके पैरों की झाड़पैरें भी पता नहीं कहां खोई हुई थीं। बड़े धीमे से उसने अनुग्रह किया-मेरा नाम लिखना सिखा दो। अमृता ने पूछा-खत लिखोगी किसी को? अंगूरी ने एक चुप धर ली होंटों पर। एक अपराध कर चुकी थी अंगूरी-अपने से दुर्गुनी-तिगुनी उम्र वाले की ब्याहता होने के बाद भी किसी अन्य के प्रेम की मजुरी। लाख कसम खाए कि उसके हाथ से न कभी मिटाई खाई, न कभी पान, जाने कैसे उसने जंगली बूटी खिला दी। सिर्फ चाय साथ पीते थे, जाने चाय में...

अब दूसरा पाप भी कर ले, तो क्या बुरा है, लिखना-पढ़ना सीख जाए। पर अंगूरी ने ये कहाँ कहा कि उसे लिखना-पढ़ना सीखना है, उसने तो कहा- नाम लिखना सिखा दो। क्या अंगूरी को अंदेशा है, इश्लोक में या परलोक में या किसी लोक में, इस पाप के इकरारनामे पर उसे हस्ताक्षर करने होंगे? और हस्ताक्षर तो एक पापिन ही कर सकती है। इतना मेटामॉर्फोसिस तो समझती ही है भोली-भाली अंगूरी।

भगत केवल बम और बंदूक नहीं

शहीद भगत सिंह पर इतना कुछ लिखा जा चुका है, उसके बाद भी लेखक ने इस पुस्तक को इतने सुंदर ढंग से संपादित किया है कि पाठकों को भगत सिंह के बारे में बहुत कुछ नया और नए ढंग से पढ़ने को मिलता है। ऐतिहासिक पुस्तक के लेखन में प्रामाणिकता, रोचकता और सरल प्रस्तुतिकरण महत्वपूर्ण मापदंड होते हैं। यह पुस्तक इन तीनों मापदंडों पर पूर्णतः खरी उतरती है। लेखक ने भगत सिंह को संपूर्णता में प्रस्तुत करने का सफल प्रयास किया है। उनके बचपन के बारे में उनकी माता जी शिक्षक और मित्रों के द्वारा एक समय चित्र प्रस्तुत किया गया है, जिसमें उनका बचपन भी आम मध्यमवर्गीय बालक की तरह ही बीता है। वे आम बालकों की तरह ही हर तरह की शरारतें करते थे, सिनेमा देखते थे गीत गाते थे, अभिनय करते थे, लेकिन इन सबके साथ ही वे अपने देश से आगाध प्रेम करते थे। लेखक ने भगत सिंह के मित्रों बटुकेश्वर दत्त, भगवानदास माहौर, विजय कुमार सिन्हा, यशपाल, जयदेव कपूर, शिव वर्मा, दुर्गा भाभी, अजय कुमार घोष आदि के द्वारा भगत सिंह की आजादी के प्रति दीवानगी, त्याग और संघर्ष का निःप्रायश्चित और हृदयस्पर्शी वर्णन किया है, जिसे पढ़कर सहृदय पाठक भावुक हुए बिना रह नहीं सकते। इस पुस्तक में ऐसे अनेक प्रसंग हैं, जो ये प्रमाणित करते हैं कि भगत सिंह को मृत्यु का लेशमात्र भय नहीं था जो वे मृत्यु के बाद उनके देश और उनके साथियों का क्या होगा इसकी ही चिंता करते दिखाई देते हैं। लेखक ने भगत सिंह के गहन अध्ययन और क्रांति की अत्यंत गहरी वैचारिक समझ को भी बड़े प्रामाणिक ढंग से विश्लेषित किया है। इस पुस्तक में लेखक ने गांधी, नेहरू, सुभाष चंद्र बोस, जिन्ना, मदन मोहन मालवीय डॉ. आंबेडकर आदि नेताओं के भगत सिंह के बारे में क्या विचार थे को स्पष्ट रूप से विश्लेषित किया है। यह पुस्तक भगत सिंह की फांसी के बाद भारत और वैश्विक मीडिया की राय को भी सिलसिलेवार ढंग से प्रस्तुत करती है और तत्कालीन समय में उस 23 वर्षीय अद्वुत नवयुवक के कद को भी दर्शाती है, जो लोग शहीद भगत सिंह के इतिहास को साहित्यिक आनंद के साथ पढ़ना चाहते हैं, उन्हें इस पुस्तक को अवश्य पढ़ना चाहिए।

समीक्षा



मेरे भगत सिंह
कवि सुधीर

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

पुस्तक: मेरे भगत सिंह
लेखक: पंकज वतुर्वेदी
पृष्ठ: 324,
मूल्य: 350.00
प्रकाशन: पेंगुइन
रविवेश, नई दिल्ली
समीक्षक: अनुज मिश्रा,
पीलीभीत

आधी दुनिया

मनुष्य का जीवन हमेशा से दो विपरीत ध्रुवों के बीच झूलता आया है। एक ओर नियति की निष्ठुर सीमाएं और दूसरी ओर विज्ञान का साहसिक विस्तार। कभी समय ऐसे प्रश्न खड़े करता है, जिनके उत्तर खोजने में जीवन की पूरी परिभाषा बदल जाती है। मातृत्व भी ऐसा ही एक प्रश्न है। मातृत्व एक योजना नहीं, एक अनुभूति, एक अधिकार नहीं, एक आंतरिक तृप्ति, एक भूमिका नहीं, बल्कि अस्तित्व की सबसे कोमल, सबसे तप्त परत है। किसी स्त्री की बांहों में जब नवजीवन का भार नहीं उतर पाता, तो भीतर कहीं बहुत गहरी, बहुत धीमी और बहुत पुरानी वेदना आहिस्ता-आहिस्ता फैलने लगती है। उसी वेदना को विज्ञान ने छुआ और सरोगेसी नाम की संभावना जन्मी।



डॉ. योगिता जोशी
शिक्षाविद व साहित्यकार

विज्ञान, संवेदना और समाज

सरोगेसी, केवल एक चिकित्सकीय प्रक्रिया नहीं है, यह नियति को चुनौती देने वाला मानवीय साहस है, जो कोख को एक नए अर्थ में बदल देता है। यह वह क्षण है जहां विज्ञान, संवेदना और समाज-तीनों की कड़ी परीक्षा होती है। इसी संगम में कई कहानियां जन्म लेती हैं- करुणा की, उम्मीद की, संघर्ष की और कभी-कभी अंतर्द्वंद की भी, लेकिन हर कहानी के भीतर एक प्रश्न घड़कता रहता है, क्या मातृत्व को किसी दूसरी देह में रोपा जा सकता है? क्या जन्म का रिश्ता रक्त से ज्यादा करुणा का होता है? सबसे कठिन प्रश्न-क्या सरोगेसी कोई लेन-देन है या यह किसी स्त्री की मनुष्यता का सबसे उजला पक्ष?

वेदना से जन्मी संभावना

भारत में सरोगेसी की यात्रा बहुत लंबी है। पुराने समय में यह कल्पना का हिस्सा भर थी कि कोई दूसरी स्त्री किसी और की संतान को जन्म दे सकती है। पर आज यह कल्पना वास्तविकता का चेहरा बन चुकी है। विज्ञान ने वही किया, जो वह सदियों से करता आया है। मानव जीवन की असंभवताओं को संभव बनाना, लेकिन विज्ञान कभी अपने आप में पूर्ण समाधान नहीं होता, समाधान तो तब मिलता है, जब समाज उसकी प्रक्रियाओं को संवेदना के साथ स्वीकार करता है। सरोगेसी इसी स्वीकार्यता की अभिपरीक्षा रही है।

भारत में सरोगेसी : कल्पना से यथार्थ

वह अपनी सिर्फ कोख ही उधार नहीं देती, नौ महीनों का श्रम, अपनी भावनाओं का अनुशासन, अपने शरीर का त्याग और जीवन को जन्म देने की वह पीड़ा, जिसे शब्दों में कैद नहीं किया जा सकता। सरोगेसी में सबसे कठिन काम गर्भ धारण करना नहीं है, बल्कि गर्भ से जन्मे जीवन को अपने से अलग कर देना है। यह त्याग है और त्याग हमेशा साधारण नहीं होता, वह एक युद्ध होता है। कई सरोगेट माएं अपने भीतर उस बच्चे की घड़कन महसूस करती हैं, उसे संभालती हैं, अपने रक्त से सींचती हैं, उसे अपनी सांसों से पोषित करती हैं और फिर एक दिन उनसे उन लोगों के हाथों में सौंप देती हैं, जिनका वह जैविक रूप से होता है। वे आसुरी दुख के नहीं होते, वे उस करुणा के प्रतीक होते हैं, जिसे दुनिया अक्सर समझ ही नहीं पाती।

विज्ञान तब पूर्ण होता है, जब समाज स्वीकार करे

इस त्याग को समाज हमेशा उसी आदर की दृष्टि से नहीं देखता। बहुत से लोग इसे 'किराए की कोख' कहकर छोटा कर देते हैं। यह शब्द जितना कटोर है, उतना ही गलत भी। क्योंकि कोख कोई खाली कमरा नहीं है, जिसे किराए पर दे दिया जाए। कोख वह जगह है, जहां जीवन पलता है, जहां पहला स्पर्श मिलता है, जहां अस्तित्व की मिट्टी गूथती है। इसे किराया कहकर हम उस भावनात्मक श्रम को नकार देते हैं, जो एक स्त्री समर्पित करती है। सरोगेसी की आलोचना के पीछे यही असंवेदनशील दृष्टि बहुत बार छिपी मिलती है।

मातृत्व : देह और आत्मा के बीच पुल

हर समाज में दो तरह की सच्चाइयां होती हैं। एक वह जिसे हम देखना चाहते हैं और एक वह जिसे हम छिपा देना चाहते हैं। सरोगेसी में भी यही दो परतें हैं। एक तरह वह परिवार है, जो वर्षों से बच्चे के लिए तरस रहा है, दूसरी तरफ वह स्त्री है, जो अपने परिवार की आर्थिक मजबूरियों के चलते सरोगेट बनती है। दोनों अपनी-अपनी जगह सही हैं। एक को मातृत्व चाहिए, दूसरे को जीविका, एक को भविष्य चाहिए, दूसरे को वर्तमान बचाना होता है। फिर भी इस संबंध में असमानता का भाव बना रहता है। यह असमानता आर्थिक भी है और सामाजिक भी।

कोख से आगे : नौ महीनों का समर्पण

फिर भी, सरोगेसी एक ऐसा विषय है जिसके चारों ओर कई प्रकार की बहसें हैं- नैतिक, सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक। पर इन बहसों के केंद्र में एक प्रश्न हमेशा छिपा रहता है- क्या बच्चा जन्म देने वाली स्त्री को केवल एक 'माध्यम' मानना उचित है? इसका उत्तर "नहीं" है- क्योंकि मां होना केवल जैविक घटना नहीं है, यह एक भावनात्मक ऊर्जा है, जो यही कारण है कि सरोगेसी में भावनाओं का संतुलन सबसे कठिन कार्य होता है। समय बदल रहा है। विज्ञान आगे बढ़ रहा है। समाज की धारणाएं धीरे-धीरे रूपांतरित हो रही हैं। आज सरोगेसी को केवल सहानुभूति की दृष्टि से नहीं देखा जाता, इसे समझने की आवश्यकता है- उस गहराई में जहां एक स्त्री, एक परिवार और एक नवजीवन तीनों अपनी जगह खोज रहे हैं। सरोगेसी कोई विवाद नहीं, यह एक संवेदनात्मक पुल है जो कई टूटे हुए सपनों को जोड़ता है।



मातृत्व

अधिकार नहीं, एक गहरी अनुभूति

अधूरे जीवन के लिए एक द्वार

समस्या तब नहीं होती, जब सरोगेसी करुणा और समझदारी से की जाए, समस्या तब होती है, जब इसमें व्यापार की गंध आने लगे। कई बार सरोगेसी को एक 'उद्योग' की तरह देखा जाने लगा है। यह भय का कारण भी है और चिंता का विषय भी। जिस प्रक्रिया में जीवन का जन्म हो रहा हो, वहां शूद्र आर्थिक लेन-देन का भाव आ जाए, तो वह मानवीय मूल्यों को कमजोर कर देता है। यही वह बिंदु है, जहां कानून को हस्तक्षेप करना पड़ता है और भारत ने इस दिशा में कदम भी उठाए हैं।

कानून जितना शरीर की सुरक्षा कर सकता है, उतना हृदय की पीड़ा या संवेदना का नहीं। यह तो समाज के हाथ में है कि वह सरोगेसी को कैसे देखता है। शोषण के रूप में या करुणा के रूप में, मजबूरी के रूप में या उदारता के। यही सामाजिक दृष्टि सबसे बड़ा प्रश्न है।

उजाले के भीतर छिपी जटिलताएं

सरोगेसी किसी एक कहानी से नहीं बनती, हजारों कहानियां इसकी रीढ़ हैं। एक कहानी उस दंपति की है, जिनकी शादी के दस साल बाद भी घर में बच्चे की खिलखिलाहट नहीं गूंजी। डॉक्टरों, इलाजों और आशंकाओं के बाद जब सारी उम्मीदें लगभग समाप्त हो चुकी

थीं, तभी सरोगेसी उनके लिए एक नया रास्ता लेकर आई। उनका बच्चा जब पैदा हुआ, तो उनकी आंखें उस भावना से भर गईं, जिसे वे वर्षों से खोज रहे थे। उनके लिए यह विज्ञान और नियति दोनों की मिली-जुली कृपा थी।

सूने घरों की सबसे बड़ी उम्मीद

एक दूसरी कहानी सरोगेट मां की है, जो अपने दो बच्चों का भविष्य संवारने के लिए इस प्रक्रिया का हिस्सा बनी। उसने अपने भीतर नौ महीने एक ऐसा जीवन पाला, जिसका वह मां होते हुए भी मां नहीं थी। पर उस दिन जब उसने बच्चे को जन्म दिया और उसे उसके माता-पिता की बांहों में जाते देखा, तो उसकी आंखों में विचित्र मिश्रित भाव थे- बिछोह भी, संतोष भी और कहीं गहराई में एक गर्व भी कि उसने किसी अधूरे जीवन को पूर्णता दी।

सरोगेट मां : त्याग की मौन नायिका

समाज इन दोनों कहानियों को एक-दूसरे से अलग समझता है, जबकि दोनों एक-दूसरे के बिना अधूरी हैं। सरोगेसी उन भावनाओं की कड़ी है, जो नियति और विज्ञान के बीच पुल बनाती है। यह संबंध किसी एक के दुख को दूसरे की आशा से जोड़ता है। यहां कोई विजेता या पराजित नहीं होता, सिर्फ दो दिल होते हैं, जो जीवन की एक साझा घड़कन को जन्म देते हैं।



बच्चों की फिटनेस के लिए अहम फिजिकल एक्टिविटी

अक्सर भारतीय समाज में यह धारणा देखने को मिलती है कि एक्सरसाइज या वर्कआउट केवल वयस्कों और बुजुर्गों के लिए जरूरी होता है। बच्चों के संदर्भ में माना जाता है कि पढ़ाई ही उनकी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है और खेल-कूद या शारीरिक गतिविधियां समय की बर्बादी हैं, लेकिन आधुनिक शोध और विशेषज्ञों की राय इस सोच को पूरी तरह खारिज करती है। आज यह स्पष्ट हो चुका है कि बच्चों के शारीरिक विकास के साथ-साथ उनके मानसिक विकास के लिए भी एक्सरसाइज उतनी ही जरूरी है। हाल ही में प्रकाशित एक अंतर्राष्ट्रीय अध्ययन के अनुसार, थोड़ी-सी नियमित एक्सरसाइज भी बच्चों की याददाश्त, एकाग्रता और सीखने की क्षमता को बेहतर बना सकती है। यह अध्ययन उन माता-पिता और शिक्षकों के लिए आंख खोलने वाला है, जो बच्चों की दिनचर्या से खेल और फिजिकल एक्टिविटी को धीरे-धीरे बाहर कर चुके हैं।

बदलती जीवनशैली और सेहत

आज के डिजिटल युग में बच्चों की जीवनशैली तेजी से बदल रही है। मोबाइल फोन, टैबलेट, ऑनलाइन व्लॉगिंग और वीडियो गेम्स ने बच्चों की शारीरिक गतिविधियों को काफी हद तक सीमित कर दिया है। पहले जहां बच्चे घंटों बाहर खेलते थे, वहीं अब उनका ज्यादातर समय स्क्रीन के सामने बीतता है। इसका सीधा असर न केवल उनके शरीर पर पड़ रहा है, बल्कि उनके दिमाग पर भी दिखाई दे रहा है। विशेषज्ञ मानते हैं कि शारीरिक निष्क्रियता बच्चों में चिड़चिड़ापन, ध्यान की कमी, यादाश्त कमजोर होना और पढ़ाई में रुचि घटने जैसी समस्याओं को जन्म दे सकती है। ऐसे में एक्सरसाइज बच्चों के लिए केवल फिटनेस का साधन नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन बनाए रखने का भी एक प्रभावी उपाय बनकर सामने आई है।

क्या कहती है स्टडी

यूनिवर्सिटी ऑफ ऑकलैंड के शोधकर्ताओं द्वारा की गई इस स्टडी में 7 से 13 साल की उम्र के 318 बच्चों को शामिल किया गया। अध्ययन का उद्देश्य यह जानना था कि नियमित एरोबिक एक्सरसाइज बच्चों की बौद्धिक क्षमताओं पर किस तरह का प्रभाव डालती है। छह हफ्तों तक चले इस शोध में बच्चों को दो समूहों में बांटा गया। एक समूह को प्लेसिबो ग्रुप के रूप में रखा गया, जबकि दूसरे समूह को रोजाना हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट सेशन में शामिल किया गया। दोनों समूहों के बच्चों को यादाश्त, ध्यान और सोचने की क्षमता से जुड़े विभिन्न टेस्ट दिए गए, जिनका समय-समय पर मूल्यांकन किया गया।



बच्चों के लिए कैसी हो एक्सरसाइज

बच्चों के लिए एक्सरसाइज का मतलब जिम में भारी वजन उठाना या कठिन ट्रेनिंग करना नहीं है। दरअसल बच्चे स्वाभाविक रूप से काफी एक्टिव होते हैं। दौड़ना, कूदना, खेलना, साइकिल चलाना, तेरना या दोस्तों के साथ आउटडोर गेम्स खेलना, ये सभी गतिविधियां एक्सरसाइज का ही रूप हैं। हालांकि हालिया अध्ययन में यह भी सामने आया है कि हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग बच्चों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद हो सकती है। यह एक ऐसा वर्कआउट होता है, जिसमें कम समय में ज्यादा ऊर्जा खर्च होती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, सप्ताह में कुछ दिन केवल 10 मिनट का हाई इंटेन्सिटी सेशन बच्चों के दिमागी विकास में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

क्या कहते हैं स्टडी के नतीजे

स्टडी के अंत में यह स्पष्ट रूप से देखा गया कि जिन बच्चों ने नियमित रूप से हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट किया था, उन्होंने मानसिक परीक्षणों में बेहतर प्रदर्शन किया। उनकी एकाग्रता, निर्णय लेने की क्षमता और सीखने की गति में सुधार देखने को मिला। हालांकि शोधकर्ताओं ने यह भी चेतावनी दी कि एक्सरसाइज को दिमाग तेज करने का एकमात्र उपाय नहीं माना जाना चाहिए। मानसिक विकास एक बहुआयामी प्रक्रिया है, जिसमें सही वातावरण, भावनात्मक समर्थन, संतुलित आहार और अच्छी नींद भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

एक्सरसाइज और दिमाग का संबंध

वैज्ञानिकों के अनुसार, एक्सरसाइज करने से दिमाग में रक्त संचार बढ़ता है, जिससे न्यूरोन्स को अधिक ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं। इसके अलावा, शारीरिक गतिविधि से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जो तनाव को कम करते हैं और मूड को बेहतर बनाते हैं। यही कारण है कि नियमित एक्सरसाइज करने वाले बच्चों में आत्मविश्वास अधिक होता है और वे मानसिक रूप से ज्यादा स्थिर रहते हैं।

दिमागी शक्ति बढ़ाने के अन्य प्रभावी तरीके

- केवल एक्सरसाइज ही नहीं, बल्कि कुछ अन्य आदतें भी बच्चों की मानसिक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं।
- मेडिटेशन: मेडिटेशन बच्चों के लिए ध्यान केंद्रित करने का एक प्रभावी माध्यम है। साउंड मेडिटेशन, लाइट मेडिटेशन या सरल मंत्र जाप से बच्चों का मन शांत रहता है और वे वर्तमान क्षण पर फोकस करना सीखते हैं।
- डिजिटल डिटॉक्स: स्क्रीन टाइम कम करने से बच्चों की एकाग्रता और यादाश्त में सुधार हो सकता है। लगातार स्क्रीन देखने से दिमाग पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जिससे ध्यान भटकता है।
- पजल और ब्रेन गेम्स: पजल, सुडोकू, चेंस और अन्य ब्रेन गेम्स बच्चों के आईव्यू और सोचने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। ये मानसिक एक्सरसाइज का काम करते हैं।

डाइट में जरूरी है पौष्टिक आहार



मस्तिष्क समेत शरीर के सभी प्रमुख कार्यों के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार बेहद जरूरी है। बच्चों के भोजन में फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, ड्राई फ्रूट्स और हेल्वी फूट्स शामिल होने चाहिए। सही डाइट से न केवल यादाश्त मजबूत होती है, बल्कि बच्चों की ऊर्जा और एकाग्रता भी बनी रहती है।



खाना खजाना



मनीष कुमार सोलंकी
फूड ब्लॉगर

केर सांगरी की सब्जी

केर सांगरी राजस्थान की ज्यादा तेल और मसाले के साथ बनने वाली चटपटी सब्जी है। टंडा भोजन बनाते समय ये सब्जी मुख्य रूप से बनाई जाती है। केर और सांगरी के पेड़ राजस्थान में बहुतायत में मिलते हैं। यहां के लोग सीजन में ताजा फलों से केर, सांगरी की सब्जी बनाते हैं और बाद के लिए केर और सांगरी को अच्छी तरह सुखाकर रख लिया जाता है, जब भी सब्जी बनानी हो इसे पानी या छाछ में भिगोकर बना लिया जाता है। सूखी हुई केर सांगरी बड़े शहरों में किसी बड़ी किराना स्टोर पर मिल जाते हैं, केर सांगरी को राजस्थान की मेवा भी कहा जाता है। केर सांगरी का स्वाद इतना अच्छा और अलग है कि खाने वाला इसका स्वाद कभी नहीं भूलता है।

सामग्री

- सांगरी - 1 कप
- केर - 1/4 कप
- तेल - 4-5 टेबल स्पून
- हरा धनिया - 2-3 टेबल स्पून
- किशमिश - 2-3 टेबल स्पून
- जीरा - आधा छोटी चम्मच
- हींग - 2 पिंच
- साबुत लाल मिर्च - 3-4
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - आधा छोटी चम्मच
- मक्क - 1.5 छोटी चम्मच या स्वादानुसार
- धनिया पाउडर - 1.5 छोटी चम्मच
- अमचूर पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - आधा छोटी चम्मच

बनाने की विधि

सबसे पहले आप केर और सांगरी को अच्छी तरह साफ करके, 4-5 बार अच्छी तरह पानी से धो लीजिए और अलग-अलग 8-10 घंटे या रात भर के लिए पानी में भिगो दें। इसके बाद केर सांगरी को पानी से निकाल लें और 1-2 बार और धो लें। अब भीगे हुए केर सांगरी को उबालने के लिए कुकर में डालें और 2 कप पानी डाल लें। अब कुकर बंद कर दें, कुकर में एक सीटी आने के बाद, गैस धीमी कर लें और केर सांगरी को धीमी गैस पर 2-3 मिनट और उबलने दें। गैस बंद कर दें, कुकर का प्रेशर खत्म होने पर कुकर खोल लें। अब आपकी केर सांगरी उबलकर तैयार है। केर सांगरी को छलनी में डालकर निकाल लें और अतिरिक्त पानी हटा दें। साफ पानी से सब्जी को और 1-2 बार धो लीजिए। केर सांगरी सब्जी बनाने के लिए तैयार है। सब्जी बनाने के लिए कढ़ाई में तेल डालकर गरम लें, जीरा और हींग भी डाल दें, जीरा भुनने के बाद, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, साबुत लाल मिर्च डाल लें और मसाले को थोड़ा सा भून लें। अब केर सांगरी डाल दें, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर, गरम मसाला, नमक और किशमिश डालकर, सब्जी को चलाते हुए 3-4 मिनट तक पका लें। अब आपकी केर सांगरी की सब्जी बनकर तैयार हो गई है, थोड़ा-सा हरा धनिया डालकर मिला दीजिए। सब्जी को प्याले में निकाल लीजिए, ऊपर से हरा धनिया डालकर गार्निश कर लें। केर सांगरी की स्वादिष्ट सब्जी को पूरी या परांठे के साथ सर्व कीजिए और खाइए। केर सांगरी की सब्जी को फ्रिज में रखकर 3-4 दिन तक खाया जा सकता है। सुझाव:- केर और सांगरी को छाछ में भिगोकर भी सब्जी बना सकते हैं। केर और सांगरी को छाछ (मठा) में भिगो दीजिए और मठे से निकालकर, धोकर, उपरोक्त तरीके से सब्जी बनाकर तैयार कर लें। इस सब्जी में हमारे यहां कुमठिया इमली और सूखे गुंटे भी मिलाए जाते हैं, जिसे पंचकूटे की सब्जी कहते हैं।