

वेलनेस

आयुर्वेद में जल को जीवन का मूल तत्व माना गया है, क्योंकि बिना जल के शरीर की कोई भी क्रिया संभव नहीं है। मानव शरीर पंचमहाभूतों से निर्मित है, जिनमें जल तत्व का विशेष स्थान है। शरीर की समस्त धातुएं-रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र-जल पर ही आश्रित होती हैं। आयुर्वेद यह स्पष्ट करता है कि जल केवल प्यास बुझाने का साधन नहीं, बल्कि उचित प्रकार से सेवन किया जाए, तो वही जल औषधि का कार्य करता है।



स्वास्थ्य का स्रोत

आयुर्वेदिक जल विज्ञान

औषधीय जल की आयुर्वेदिक अवधारणा

औषधीय जल वह जल होता है, जिसमें औषधीय द्रव्यों के गुण संचारित कर दिए जाते हैं। इसे आयुर्वेद में "औषध सिद्ध जल" कहा गया है। यह जल रोग, दोष और प्रकृति के अनुसार औषधि का कार्य करता है।

धनिया, जीरा और सौंफ जल

धनिया जल पित्त दोष को शांत करता है और अम्लपित्त, मूत्र जलन तथा त्वचा रोगों में लाभ देता है। जीरा जल पाचन अग्नि को प्रदीप्त करता है और वात-कफ दोष को नियंत्रित करता है। सौंफ जल शीतल और मधुर होने के कारण आंखों की जलन, पेट की गर्मी और मुंह के छालों में उपयोगी माना जाता है।

अजवाइन और त्रिफला जल

अजवाइन जल वात-कफ नाशक होता है और अपच, गैस तथा जोड़ों के दर्द में लाभ देता है। त्रिफला जल त्रिदोष शामक और रसायन गुणों से युक्त होता है। यह कब्ज, आंखों की कमजोरी और त्वचा रोगों में विशेष लाभकारी माना गया है।

तुलसी, गिलोय और नीम जल

तुलसी जल रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और सर्दी-खांसी में लाभ देता है। गिलोय जल ज्वर, गठिया और प्रतिरक्षा वृद्धि में सहायक है। नीम जल रक्त शोधन और त्वचा रोगों में उपयोगी माना गया है, परंतु गर्भावस्था में

इसका सेवन वर्जित है।

मेथी जल

मेथी जल आयुर्वेद में उष्ण वीर्य और तिक्त-कटु रस वाला माना गया है। यह विशेष रूप से मधुमेह, मेदोविकार और वात-कफ दोष से संबंधित रोगों में उपयोगी है। मेथी जल नियमित रूप से सेवन करने से रक्त में शर्करा का स्तर संतुलित रहता है और इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ती है। इसके अतिरिक्त यह जोड़ों के दर्द, सूजन तथा मांसपेशियों की जकड़न में भी लाभकारी माना गया है। स्तनपान कराने वाली माताओं में मेथी जल दूध की मात्रा बढ़ाने में सहायक होता है। इसका सेवन सामान्यतः सुबह खाली पेट सीमित मात्रा में किया जाता है।

दालचीनी जल

दालचीनी जल को आयुर्वेद में रक्तशोधक, दीपन-पाचन और वात-कफ नाशक माना गया है। यह जल शरीर के रक्त संचार को बेहतर बनाता है और टंड से होने वाले रोगों में विशेष लाभ देता है। दालचीनी जल का नियमित सेवन मधुमेह नियंत्रण, मोटापा घटाने तथा महिलाओं में हार्मोन असंतुलन जैसे PCOS में सहायक होता है। सर्दी-जुकाम, गले की खराश और कफजन्य खांसी में भी यह उपयोगी सिद्ध होता है। पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों को इसका सीमित सेवन करना चाहिए।



पुदीना जल

पुदीना जल शीतल गुणों से युक्त होता है और पाचन तंत्र पर शीघ्र प्रभाव डालता है। यह मतली, उल्टी, पेट दर्द और सिरदर्द में तत्काल राहत प्रदान करता है। गर्मी के मौसम में पुदीना जल शरीर को ठंडक देता है और थकान को दूर करता है। मुंह की दुर्गंध, अम्लपित्त और गैस की समस्या में भी यह लाभकारी माना गया है। मानसिक तनाव में पुदीना जल मन को शांत करने में सहायक होता है।

शीतल जल का संतुलित प्रयोग

शीतल जल शरीर को ठंडक प्रदान करता है और पित्त दोष को शांत करता है। गर्मी, जलन, अम्लपित्त और मूत्र विकारों में इसका सेवन लाभकारी होता है। परंतु आयुर्वेद अत्यधिक ठंडे जल से बचने की सलाह देता है, क्योंकि इससे पाचन अग्नि मंद हो जाती है और सर्दी-खांसी जैसे विकार उत्पन्न हो सकते हैं। भोजन के तुरंत बाद ठंडा पानी पीना आयुर्वेद में वर्जित माना गया है।

उबला हुआ ठंडा पानी

उबले हुए पानी को ठंडा करके पीना आयुर्वेद में सुरक्षित और लाभकारी माना गया है। उबालने से जल में उपस्थित हानिकारक जीवाणु नष्ट हो जाते हैं। यह जल विशेष रूप से वृद्ध, बच्चे, वृद्धों और कमजोर पाचन शक्ति वाले व्यक्तियों के लिए उपयुक्त होता है। पेट के संक्रमण, दस्त और अपच में इसका विशेष लाभ देखा जाता है।

अल्प जल

जुकाम, मंदाग्नि, क्षय, मुख में लार आना, उदररोग, कुष्ठ रोग, नेत्रविकार, ज्वर, इन रोगों में रोगी को थोड़ा जल पीना उचित है।

तांबे के बर्तन का पानी (ताम्र जल)

तांबे के पात्र में रात भर रखा गया पानी आयुर्वेद में औषधीय गुणों से युक्त माना गया है। तांबा जल को शुद्ध करता है और उसमें सूक्ष्म खनिज तत्वों का संचार करता है। ताम्र जल पाचन शक्ति बढ़ाने, रक्त शोधन, त्वचा रोगों तथा मोटापा कम करने में सहायक होता है। इसका सेवन सुबह खाली पेट सीमित मात्रा में करना चाहिए।



वर्षा जल और नारियल पानी

प्राचीन ग्रंथों में वर्षा जल को हल्का और सुपाय माना गया है, परंतु वर्तमान समय में प्रदूषण के कारण इसके शोधन की आवश्यकता होती है। वहीं नारियल पानी को आयुर्वेद में प्राकृतिक औषधीय पेय माना गया है। यह पित्त दोष को शांत करता है, शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखता है और मूत्र विकारों में लाभकारी होता है।

मुलेठी जल

मुलेठी जल मधुर रस और शीत वीर्य वाला होता है। यह गले के रोगों, खांसी, स्वर बेधना और अम्लपित्त में लाभकारी माना गया है। मुलेठी जल पित्त दोष को शांत करता है और फेफड़ों को बल प्रदान करता है। लंबे समय से चल रही खांसी और गले की खराश में इसका नियमित सेवन लाभ देता है। अल्सर और एसिडिटी में भी यह उपयोगी माना गया है।

हरड़ जल

हरड़ जल को आयुर्वेद में पाचन सुधारक और आंव नाशक माना गया है। यह विशेष रूप से कब्ज, अपच और पेट की सफाई के लिए उपयोगी है। हरड़ जल त्रिदोष संतुलन में सहायक होता है और शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। नियमित सेवन से आंतों की क्रिया सुधरती है और भूख बढ़ती है।

आयुर्वेद में जल को औषधि का स्वरूप प्रदान किया गया है। विभिन्न प्रकार के पानी और औषधीय जल का विवेकपूर्ण उपयोग न केवल रोगों से बचाव करता है, बल्कि शरीर, मन और इंद्रियों को भी संतुलित रखता है। रोहित खंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, बरेली का यह सतत प्रयास है कि आयुर्वेदिक जल चिकित्सा के इस सरल और प्रभावी ज्ञान को समाज के प्रत्येक व्यक्ति तक पहुंचाया जाए।



हमारे आसपास ऐसी अनेक आयुर्वेदिक औषधियां हैं, जिनका इस्तेमाल जान लेने से आप अपने शरीर को बीमारियों से कौंसों दूर रख सकते हैं, इन औषधियों से हमारे शरीर की गंदगी बाहर निकालती है। साथ ही त्वचा संबंधित समस्याएं तेजी से ठीक हो जाती हैं, वरुण के पौधे में कई बीमारियों को दूर करने के गुण होते हैं। वरुण बूटी का स्वाद कसैला और कड़वा होता है, वरुण की तासीर गर्म होती है, जो वात दोष को दूर करने में हमारी मदद करता है। वरुण के इस्तेमाल से स्वास्थ्य को कई लाभ होते हैं। भारत में इसका इस्तेमाल काफी वर्षों से किया जा रहा है। आयुर्वेद में इसकी पतियों, छाल और फूलों का इस्तेमाल किया जाता है।

किडनी में पथरी की समस्या में लाभप्रद

किडनी और मूत्राशय में पथरी की समस्या को दूर करने में वरुण हमारी मदद कर सकता है। वरुण की छाल का इस्तेमाल करने से मूत्रमार्ग की पथरी को कम किया जा सकता है। अगर नियमित रूप से वरुण की छाल से काढ़ा तैयार करके पिया जाए, तो इससे किडनी की पथरी को बाहर निकाला जा सकता है। यह किडनी की पथरी को मूत्रमार्ग से बाहर करता है। साथ ही बड़े साइज की पथरी को छोटा करने में आपकी मदद करता है।

मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में सहायक

वरुण पित्त दोष को दूर करने में हमारी मदद करता है। इसके इस्तेमाल से लिबर से जुड़ी परेशानियां दूर कर सकते हैं। इसके अलावा यह हमारे शरीर के अतिरिक्त बिलीरुबिन को शरीर से बाहर निकालने में हमारी मदद करता है। ऐसे में शरीर का मेटाबॉलिज्म रेट बूस्ट होता है, जिससे आपका वजन खुद-ब-खुद कम हो सकता है। मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने के लिए आप वरुण के छाल से काढ़ा तैयार करके पी सकते हैं।

फोड़ों को ठीक करने में लाभकारी

शरीर के ऊतकों में मवाद भरने से फोड़े की समस्या होती है। फोड़ा होने से प्रभावित हिस्से में दर्द, सूजन और जलन की परेशानी होती है। इन सभी परेशानियों को दूर करने में वरुण आपकी मदद करता है। वरुण में वात और पित्त दोष को दूर करने का गुण होता है, जो सूजन और मवाद को दूर करने में आपकी मदद करता है। शरीर में होने वाले फोड़े-फुंसी की परेशानी को दूर करने के लिए वरुण की छाल का पाउडर लें। इसमें नारियल का तेल मिलाकर करके पेस्ट तैयार कर लें। अब इसे प्रभावित हिस्से पर लगाएं। इससे फोड़े-फुंसी की परेशानी दूर होगी।

गाउट की समस्या से राहत

वरुण में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, तो गाउट की समस्या को दूर करने में आपकी मदद करते हैं। वात दोष को दूर करके गाउट की परेशानी को दूर किया जा सकता है। ऐसे में वरुण की तासीर गर्म होती है, जो वात दोष को दूर करता है। परिणामस्वरूप इससे गाउट की समस्या दूर की जा सकती है। इसके अलावा गाउट से ग्रस्त लोगों में सूजन और जलन की परेशानी भी कम की जा सकती है। गाउट में होने वाली समस्या को दूर करने के लिए वरुण की छाल में थोड़ा ऑलिव ऑइल मिलाकर करके पेस्ट तैयार कर लें। अब इस पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर लगाएं। इससे आपकी समस्या दूर हो जाएगी।



प्रकृति की अनमोल देन वरुण औषधि

मूख न लगने की समस्या से दिलाए छुटकारा

कुछ लोग भूख न लगने की समस्या से परेशान होते हैं, जिसकी वजह से उनका शारीरिक विकास सही तरीके से नहीं हो पाता है। ऐसे में वरुण आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए वरुण के पाउडर को शहद में मिक्स करके इसका सेवन करें। इससे भूख न लगने की परेशानी दूर होगी। साथ ही अन्य समस्याएं भी कंट्रोल में होंगी।

कब्ज को दूर करने में सहायक

कब्ज की परेशानी को दूर करने में वरुण काफी फायदेमंद हो सकता है। वरुण में मौजूद औषधीय गुण मल को आसानी से बाहर निकालने और बाउल मूवमेंट को ठीक करने में हमारी मदद करता है। इसमें मौजूद गुण भोजन को पचाने में आपकी मदद करता है।

कब्ज की परेशानी को दूर करने के लिए वरुण के फूलों से चाय तैयार करके पिया जा सकता है। इससे कब्ज की समस्या दूर होगी।

चेहरे की झुर्रियां करे कम

वरुण के पौधे में एंटी-एजिंग गुण मौजूद होते हैं, जो स्किन की झुर्रियों को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है। इसके इस्तेमाल से ड्राई स्किन और फाइन-लाइन को दूर किया जा सकता है। इससे आपकी स्किन जवां दिखेगी। साथ ही बढ़ती उम्र के लक्षण भी कम होंगे। इसका इस्तेमाल करने के लिए वरुण के छाल के पाउडर में नारियल तेल मिक्स करें। अब इसे अपने चेहरे पर लगाएं। इससे स्किन के मुंहासे, झुर्रियां और अन्य समस्याएं दूर हो सकती हैं।



किसी भी तरह के घाव को भरने में बेहद कारगर

वरुण के इस्तेमाल से आप किसी भी तरह के घाव को जल्दी भर सकते हैं। इसके लिए आपको वरुण के पाउडर को अपने प्रभावित हिस्से पर लगाना होता है। इससे घाव के सूजन को कम किया जा सकता है। साथ ही स्किन को पुनर्स्थापित भी किया जा सकता है। घाव को भरने के लिए 1/4 टी स्पून वरुण की छाल का पाउडर लें। इसमें नारियल तेल मिक्स करके इसका पेस्ट तैयार कर लें। अब इसे अपने प्रभावित हिस्से पर लगाएं। इससे घाव जल्दी भरेंगे।

नोट- ये आलेख जानकारी के लिए है। वरुण बूटी का उपयोग करने से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

साप्ताहिक राशिफल

पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



मेष

इस सप्ताह आपके भीतर बुरा हुआ आलस्य और जीवन से जुड़ी तमाम तरह की अड़चनें दूर होती हुईं नजर आएंगी। सोचे हुए कार्यों को समयबद्ध तरीके से पूर्ण होता हुआ देख आपके भीतर सकारात्मक विचारों और उत्साह में वृद्धि होगी। सप्ताह के पूर्वार्ध में आपकी रुचि धार्मिक-आध्यात्मिक कार्यों में बढ़ेगी।



वृष

इस सप्ताह आपको अपनी सेहत और संबंध दोनों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता रहेगी। ऐसे में अपने खान-पान, रहन-सहन और जीवनशैली सही रखें। मौसमी बीमारी के प्रति सतर्क रहें अन्यथा आपको शारीरिक एवं मानसिक कष्ट झेलने पड़ सकते हैं।



मिथुन

यह सप्ताह काफी उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। आपके सिर पर अचानक से कुछेक बड़े खर्च आ सकते हैं, जिसके कारण आपकी वित्तीय स्थिति गड़बड़ा सकती है। आपको अपने शरीर और धन दोनों का खूब ख्याल रखने की आवश्यकता रहेगी।



कर्क

इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों में मनाचही सफलता पाने के लिए भाग्य भरोसे बैठने की बजाय कर्म की साख को हिलाना होगा। आप जितना परिश्रम और प्रयास करेंगे आपके उतना ही फल प्राप्त होगा। नौकरीपेशा लोगों को सहकर्मियों संबंध मधुर बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।



सिंह

इस सप्ताह जीवन के किसी भी क्षेत्र में अथक परिश्रम और प्रयास करने पर ही मनचाहे फल प्राप्त हो सकेंगे। ऐसे में भाग्य भरोसे बैठने की बजाय सही दिशा में पूरे मनोयोग से कार्य करने का प्रयास करें। आपको अपने करियर और कारोबार में विशेष सावधानी के साथ समय पर काम करने की आवश्यकता बनी रहेगी।



कन्या

इस सप्ताह आपको अपनी सेहत और संबंध पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता रहेगी। सप्ताह के प्रारंभ में किसी पुराने रोग के उभरने से शारीरिक एवं मानसिक कष्ट मिलने की आशंका है। सेहत का प्रभाव आपके कामकाज पर भी देखने को मिल सकता है। नौकरीपेशा लोगों को कामकाज संबंधी मुश्किलें आ सकती हैं।



तुला

यह सप्ताह नौकरीपेशा व्यक्तियों पर कामकाज का अतिरिक्त बोझ बना रहेगा। कार्यक्षेत्र में परिश्रम और प्रयास की सराहना न होने और सीनियर की उपेक्षा से आपकी हताशा होगी, लेकिन भूलकर भी नकारात्मक विचार लाने से बचे और लोगों के साथ विमर्शता से पेश आएँ, क्योंकि आपके जीवन की गाड़ी पटरी पर आती हुईं नजर आ सकती हैं।



वृश्चिक

इस सप्ताह आपको छोटे-छोटे कार्यों को भी पूरा करने के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है। परिवार के किसी वरिष्ठ सदस्य की सेहत अथवा उससे जुड़ी समस्या आपकी चिंता का बड़ा कारण बन सकती है। इस दौरान खर्च की अधिकता बनी रहेगी, जिससे आपका वित्तीय स्थिति थोड़ी डरामगा सकती है।



धनु

यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ और सौभाग्य को लिए हुए है। आप जितना अधिक परिश्रम और प्रयास करेंगे आपको उतनी अधिक सफलता और उपलब्धि हासिल होगी। आप अपने कार्य एवं जिम्मेदारियों को पूरी निष्ठा के साथ करते हुए नजर आएंगे। तकनीक से जुड़े प्रोफेशनल कार्यों करने वालों के लिए अत्यंत ही शुभ रहने वाला है।



मकर

इस सप्ताह आप अपने कार्यों में अचानक से आने वाली अड़चनों को लेकर काफी परेशान रह सकते हैं। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में आने वाली दिक्कतों को दूर करने में स्वयंभू और शुभचिंतकों की मदद समय पर न मिल पाना भी आपकी पीड़ा का कारण बनेगा। अपने कामगोप्य कार्य समय से निपटाने का प्रयास करना चाहिए अन्यथा उन्हें बेवजह की परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं।



कुंभ

इस सप्ताह आपको किसी भी कार्य को जल्दबाजी में करने से बचना चाहिए। असमंजस की स्थिति में तो भूलकर भी कोई निर्णय नहीं लेना चाहिए अन्यथा बाद में पछतावा करना पड़ सकता है। यदि आप नौकरीपेशा हैं, तो अपने कार्य को किसी दूसरे व्यक्ति के भरोसे छोड़ने अथवा उसमें लापरवाही करने की भूल नहीं करनी चाहिए।



मीन

यह सप्ताह थोड़ा कम अनुकूल प्रतीत हो रहा है। सेहत और संबंध को बेहतर बनाए रखने के लिए आपको विशेष प्रयास करने होंगे अन्यथा आपको शारीरिक एवं मानसिक कष्ट मिलने की आशंका बनी रहेगी। यदि आप नौकरीपेशा जगतक है और आप अपनी नौकरी में बदलाव की योजना बना रहे हैं, तो भूलकर भी क्रोध अथवा भावनाओं में बहकर ऐसा निर्णय न लें।

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 46

		6	3		7	10	
	3			15			
11				6			
	3			11		4	
			15		3		
		27					
	16						
	12					24	8
11			9		16		
			16		9		
24				25			
	16				9		

काकुरो 45 का हल

	4	21		7	5		
5	3	2	4	1	3		
16	1	6	3	4	2	3	4
	9	3	4	2	4	1	3
7	1	4	2	3	6	3	2
15	3	5	1	2	4		
3	2	1	6	1	2	3	
				3	1	2	

प्राण संसार

गांव में फौजियों को देखकर विजय के मन में फौज में भर्ती होने का उत्साह बढ़ता जा रहा था, उसके साथ पढ़ने वाले गांव के कुछ लड़के भी फौज में चले गए थे, उसने सोचा कि एक दिन वह भी फौज में एक जवाब अधिकारी बनेगा। घर की आर्थिक तंगी से जूझते हुए विजय, किसी तरह स्नातक की शिक्षा प्राप्त करने कॉलेज तक तो पहुंचा गया था, लेकिन घर में पैसे की कमी उसके कदम बार-बार रोक रहे थे, कॉलेज घर से लगभग 60 किमी दूर था। विजय के पास दो विकल्प थे कि वह या तो कॉलेज के पास जाकर किराए पर कमरा लेकर पढ़ाई करे या रोजाना घर से कॉलेज का सफर तय करे, दोनों ही विकल्प नामुमकिन लग रहे थे, पिता दिहाड़ी मजदूर थे, जितना कमाते थे उसी से शाम का चूल्हा जलता था। पिता ने विजय को समझाया कि बेटा तुम अपनी पढ़ाई पर ध्यान दो, तुम पढ़ लोगे तो न जाने कितनी पीढ़ियां सुधर जाएंगी, घर के हालात सुधार जाएंगे, शिक्षा प्राप्त कर लोगे तो गरीबी से मुक्ति मिल जाएगी, पढ़ लो तो समाज में बदलाव ला सकते हो, नहीं तो मेरी तरह जिंदगी भर दिहाड़ी पर मजदूरी करते रहोगे, मैं तुम्हें पैसे की कमी नहीं होने दूंगा, बस तुम पढ़ाई मत छोड़ो, इसे जारी रखो, तुम इस खानदान के पहले बच्चे हो, जिसने स्कूल देखा है।

पिता की कही बात विजय को समझ आ गई और विजय ने कॉलेज में दाखिला ले लिया। विजय ने, अपने एक सीनियर, जिनका नाम ब्रहमपाल था, से मिलकर कॉलेज से लगभग चार किमी दूर चार सौ रूपये प्रति माह किराए पर एक कमरा ले लिया। कमरे का किराया दो लोगों में बंटकर सस्ता हो गया और इस प्रकार किराए के उस कमरे में बगैर कुर्सी-मेज के विजय अपनी पढ़ाई में जी-जान से ऐसे जुट गया, जैसे उसे बहुत बड़ा इतिहास बदलना हो। कॉलेज में हॉस्टल तो था, लेकिन वह सभी को नहीं मिलता था, हॉस्टल में रह रहे छात्र प्रभावशाली परिवारों से थे, इसलिए विजय ने हॉस्टल में कमरा लेने की कोशिश भी कभी नहीं की। किराए के कमरे में साथ रह रहे सीनियर ब्रहमपाल के बड़े भाई फायर ब्रिगेड विभाग, नई दिल्ली में नौकरी करते थे, ब्रहमपाल ने विजय को बताया कि 26 जनवरी को नई दिल्ली में गणतंत्र दिवस की परेड है और उसे देखने के लिए बड़े भाई से एंटी-पास मिल जाएगा, तुम चलोगे क्या? और आगे यह भी कह दिया कि दिल्ली में रहने के लिए कोई परेशानी नहीं है, भाई का सरकारी घर है, आने-जाने का किराया भी बड़े भाई दे देंगे, चिंता मत करो, बस तुम चलो। इतना सुनकर, विजय तैयार हो गया। विजय, पहली बार दिल्ली आया था और गणतंत्र दिवस की परेड को देखने का यह पहला सुनहरा

संस्मरण

अधूरा ख्वाब

अवसर था, जो उसे अपने सीनियर ब्रहमपाल के कारण मिला। गणतंत्र दिवस पर एनसीसी कैडेट्स की परेड देखकर विजय इतना प्रभावित हुआ कि वापस लौटकर उसने अपने कॉलेज में एनसीसी जॉइन कर ली। कॉलेज में जब भी एनसीसी की परेड होती, वह एनसीसी की यूनीफॉर्म पहनकर, गणतंत्र दिवस की परेड की तरह पूरे जोश और जज्बे के साथ परेड और ड्रिल करता। विजय का चलना-फिरना, बात करना विलकुल एक आर्मी ऑफिसर की तरह लगने लगा, अपनी उस एनसीसी की खाकी रंग की यूनीफॉर्म से वह बहुत प्यार करने लगा, उसकी यूनीफॉर्म हमेशा क्लफ और प्रैस से चमकते थे और उसके जूते और बेल्ट काले रंग की पॉलिश से। जब भी विजय ड्रिल करता, जमीन में उसके जूते की चोट से गड्ढा हो जाता था, एनसीसी के शिविर में उसे पता चला कि राइफल और मशीन से



डॉ. बीपी सिंह
भाऊअनुप-उत्तर पूर्वी पर्वतीय क्षेत्र अनुसंधान परिसर उमियाम

उसका निशाना भी विलकुल सटीक है। एक बार विजय एनसीसी की यूनीफॉर्म पहनकर अपने गांव आया तो मां भी देखकर हैरान हो गई और बोली कि "तू फौज में चला गया और हमें बताया भी



नहीं", खैर विजय ने मां को समझाया कि यह एनसीसी की वर्दी है मां और इसी वर्दी से वह फौज में जाएगा। इस तरह, एनसीसी के कैप और बटालियन में विजय की एक अच्छे कैडेट के रूप में पहचान होती चली गई। एक दिन कॉलेज में परेड करते-करते बहुत देर हो गई, तो विजय को इतनी भूख लगी कि परेड के बाद दिए गए केलों को वह हिलके समेत खा गया।

कुछ दिन बाद कॉलेज में एनसीसी के बी प्रमाण पत्र की परीक्षा आ गई और बटालियन से परीक्षा लेने आए ग्रुप कमांडर ने कॉलेज में एनसीसीके प्राध्यापक को बताया कि आपके कॉलेज में एनसीसी के दो कैडेट्स बहुत बेहतरीन हैं, इनकी ड्रिल भी शानदार है, एक विजय और दूसरा संजय, इन दोनों को गणतंत्र दिवस की परेड के लगने वाले कैप के चयन में भेजना होगा, इन दोनों का चयन हो सकता है और कैप हेतु इनका चयन एनसीसी बटालियन में ही आयोजित किया जायेगा। संजय, एक संपन्न परिवार से था, उसके पिता भी शूगर मिल में नौकरी करते थे। अगले दिन यह खबर एनसीसी प्राध्यापक ने पूरी क्लास को बता दी और धीरे-धीरे यह बात पूरे कॉलेज में फैल गई थी कि कॉलेज के दो छात्र गणतंत्र दिवस की परेड के कैप में चयन हेतु जाएंगे। यह सुनकर, विजय बहुत खुश था, वह आत्मविश्वास से भरपूर था कि वह अपनी कड़ी मेहनत से इस चयन परीक्षा में सफल हो जाएगा, फिर आर.डी. कैप में और उसके बाद सीधे राजपथ पर गणतंत्र दिवस की परेड में। कुछ दिन बाद, वार्षिक परीक्षा होने के बाद कॉलेज की ग्रीष्मकालीन छुट्टियां पड़ गईं, विजय अपने गांव आ गया और मां को पूरी बात बता दी कि, मां, मैं गणतंत्र दिवस की परेड के कैप के चयन के लिए जाऊंगा और तुम मुझे 26 जनवरी की परेड में पड़ोस में जाकर टेलिविजन पर देखना, मां बहुत खुश हुई, पूरा परिवार खुश था कि उनका बेटा टी.वी. पर दिखाई देगा। गणतंत्र दिवस की परेड के कैप हेतु चयन भी इन्हीं ग्रीष्मकालीन छुट्टियों में एनसीसी बटालियन स्तर पर होना था, जिसकी दूरी गांव से लगभग 40 किमी. थी। लगभग 10 दिन बाद,

विजय एनसीसी बटालियन चला गया यह पता करने के लिए कि चयन हेतु परीक्षा किस तिथि को है, वहां के एनसीसी उस्ताद ने बताया कि तिथि कि जानकारी आपके कॉलेज में एनसीसी के प्राध्यापक को भेज दी जाएगी, आप उनके संपर्क में रहें।

चंद दिनों बाद, विजय एनसीसी के प्राध्यापक के घर पर मिलने पहुंच गया ताकि चयन परीक्षा की तारीख का पता चल सके, प्राध्यापक ने बताया कि अभी तक बटालियन से

कोई सूचना नहीं आई है। इतनी जानकारी लेकर विजय अपने गांव वापस लौट आया, क्योंकि कॉलेज बंद थे, उन दिनों। हर पांचवे-छठे दिन विजय अपने प्राध्यापक के घर पहुंच जाता, लेकिन कोई जानकारी नहीं मिलती। उन दिनों न तो प्राध्यापक के पास कोई टेलीफोन था और न ही विजय के गांव में प्राध्यापक का घर कॉलेज के नजदीक था और विजय को इस तरह रोजाना सौ किमी से अधिक का सफर तांगे और बस से तय करना पड़ता था, जिसमें पिता के दिए पैसे भी किराए में खर्च हो जाते थे, उस समय पिता की दिहाड़ी मजदूरी थी लगभग अस्सी रुपये और सफर में खर्च हो जाते थे लगभग चालीस रुपये, जिसमें लगभग बीस किमी का सफर बागीर किराए के तय हो जाता था। बस का ड्राइवर, विजय को स्टूडेंट मानकर कोई किराया नहीं लेता था। विजय का यह सिलसिला चलता रहा, वह बार-बार प्राध्यापक से मिलने आए और बगैर किसी जानकारी के अपने गांव वापस चला जाए। विजय, जब भी प्राध्यापक से मिलने आता, मां उसे दो रोटी रुमाल में बांधकर देती थी, जब भी बस स्टैंड आता, विजय रोटी खा लिया करता और रोडवेज बस स्टैंड के नल से पानी पी लिया करता।

बहुत दिन बाद अचानक, विजय के मन में आया कि एक बार फिर से बटालियन जाकर चयन परीक्षा की तिथि पता की जाए, बटालियन की ऑफिस कॉलेज से बीस किलोमीटर पहले ही पड़ता था। बटालियन में पहुंचकर एनसीसी के उस्ताद ने दूर से ही पहचानकर अपने पास बुलाया कि विजय यहां आओ, पास में जाते ही उस्ताद ने तुरंत पूछा कि तुम चयन परीक्षा में क्यों नहीं आए? विजय ने घबराकर कहा, परीक्षा? कब हो गई? उस्ताद जी, छह दिन पहले ही तो प्राध्यापक से मिला था मैं, उन्होंने तो मुझे नहीं बताया? उस्ताद ने बताया कि परीक्षा कल थी और तुम्हारे कॉलेज से संजय नाम का कैडेट भी आया था। विजय यह सुनकर पास में पड़ी बैच पर हाताश होकर बैठा गया जैसे उसका सब कुछ छिन गया हो, उस्ताद ने विजय को पीने के लिए पानी दिया, पानी पीकर विजय ने उस्ताद से पूछा कि क्या संजय का चयन हुआ? उस्ताद ने कहा, नहीं, वह तुमसे अच्छा कैडेट नहीं था, फिर थोड़ी देर बाद विजय बस पकड़ कर अपने गांव वापस आ गया। दिन छिपने को था, जैसे ही शाम को विजय घर पहुंचा, मां को उसका चेहरा पढ़ते देर नहीं लगी, आखिरकार पूछ ही लिया कि क्या हुआ? तुम्हारा मुंह क्यों लटक हुआ है? इतना उदास क्यों है? चयन परीक्षा कब है? मां के तमाम सवाल थे, लेकिन विजय चुप था, किसी तरह का कोई जवाब नहीं था उसके पास।

थोड़ी देर शांत रहने के बाद, विजय ने मां को बताया कि प्राध्यापक ने उसे जानकारी नहीं दी, कल चयन परीक्षा थी, मैं उसमें हिस्सा नहीं ले पाया, मेरा ख्वाब अधूरा रह गया, मां। इतना सुनकर पूरे घर में सन्नाटा छा गया, जिस खुशी की आस में सब थे, वह गम में बदल गई। मां ने कहा, बेटा, मन छोटा न कर, एक अवसर ही तो हाथ से छूटा है, जिंदगी थोड़ा ही छूटी है, मेहनत कर बेटा, तेरी जिंदगी में शापद कुछ बड़ा लिखा है। समय बीतता गया, मां का कहा सच हुआ, आगे चलकर विजय एक बड़ा अधिकारी तो बन गया लेकिन गणतंत्र दिवस की परेड में शामिल न होने की कसक उसे जिंदगी भर परेशान करती रही, रह-रहकर उसे उस प्राध्यापक का चेहरा याद आता रहा, जिसने विजय के मसूबों पर पानी फेर दिया था।

काव्य

अस्तित्व

एक दूजे के बिना
अधूरा है अस्तित्व
सत्य को तुम मानो
न मानो ये है निजत्व



वर्षा वार्षाण्य
कवयित्री, अलीगढ़



मौसम गुलाब का

खाहिश नई जगा रहा मौसम
गुलाब का
दिल के करीब आ रहा मौसम
गुलाब का

पल में नजर उठा रहा, पल में
झुका रहा
जैसे मुझे बुला रहा मौसम
गुलाब का

होंठों पे कांपते हुए मनुहार के
वो बोल
दुनिया नई दिखा रहा मौसम
गुलाब का

जी भर के करना चाहता बाते
वो रूह से
पर जाने क्यों लजा रहा मौसम
गुलाब का

जाने ये क्या हुआ कि हुआ
बावरा-सा मन
जादू कोई चला रहा मौसम
गुलाब का

दिन हो रहा गुलाब-सा राते
गुलाब-सी
क्या-क्या गजब ये दा रहा
मौसम गुलाब का

जिंदगी - ट्रे में झड़ रही
सिमरट और सीमित कश
हमारे वास्ते दो-चार।

शवल से बेशकल
होती जा रही उम्मीद।
कोशिशों के बाद भी
आती नहीं है नैद।

जिंदगी - ज्यों सर से गुजरा
कोई रिकेट, दे न पाए कल्पना
को हम कोई आधार।

देखकर सिमल हरी बत्ती
समय कम सोच।
चाहते थे क्रॉस करना सड़क
आई मोच।

जिंदगी - ज्यों सुंदरी के गले
में लौकट,
लूटने की निमत से देखे कोई
लाचार।

वर्क के तो वास्ते
पे-डेट ही त्योहार।
अल्प वेतन और
खर्चों का बड़ा अंवार।

जिंदगी - ज्यों भीड़ में हो कट
गई पॉकेट, ट्रेन चव दे और
पहचान जाए पॉकेटमार।

ज्ञानेन्द्र मोहन 'ज्ञान'
शाहजहापुर

लघुकथा

मीनू जी का कुछ ही समय पूर्व घटनों का प्रत्यारोपण हुआ था, उन्होंने घटनों के दर्द से तो निजात पा ली थी, मगर भाती-भारी दवाइयों का असर और खून की कमी के कारण जी हल्का रहा था। उनके मन में अवसाद सा हो रहा था, अकेलेपन से मन और भी विचलित हो जाता है। यही सोच वह कुछ दिनों के लिए अपने बेटे-बड़े के पास रहने दिल्ली चली गईं। बेटे-बहु व अपने 6 वर्षीय पोते दक्ष से मिलकर उनमें फिर से खुशी की लहर दौड़ गई, जीवन में नवस्फूर्ति सी आ गई। उदासीनता का तो नामोनिशां ही न बचा। वे पोते दक्ष के खूब लाड़ लड़ाती, कभी उसके लिए भरवा पुरिया बनाती, कभी कोई मिष्ठान। अब तो अक्सर ही उनकी रसोई से तरह-तरह के पकवानों की सुगंध आती रहती। दक्ष बड़े चाव से ये सब खाता। जब दक्ष खेल कर आता तो वह उसे मखाना खीर खिलाती, जो स्वादिष्ट होने के साथ पौष्टिक भी होती। यूं तो उनका शरीर थक जाता, परंतु बच्चे के लाड़-प्यार के कारण उनका मन न थकता। सब कुछ हंसी-खुशी चल ही रहा था कि बहु ने एक दिन मुंह बिठका कर कहा, "मम्मी जी, इस बार तो आप आ गईं, मगर आगे से दक्ष के शेड्यूल के हिसाब से ही प्रोग्राम बनाया करें। आपके आने से तो इसका पूरा रूटीन ही बिगड़ा जा रहा है। होमवर्क व पढ़ाई का सारा टाइमटेबल बिगड़ गया है और पूरे दिन तरह-तरह के व्यंजन खाने से इसकी सहेत खराब हो रही है, इसका वजन बढ़ रहा है, ये आपके लाड़-प्यार के कारण अनुसाशनहीन होता जा है।"

यह सुनकर मीनू जी आवाक रह गई कि यह बहु क्या कह रही है? उनको बहुत दुःख हुआ, आंखों में आंसू आ गए। उन्होंने दुखी मन से बेटे कि ओर देखा, आ गए। उनको बूट्टा एक बूट्टा बनकर खड़ा रहा, जैसे सही- गलत का निर्णय

कैसा जमाना



ही न ले पा रहा हो, क्योंकि उसे पता था कि अगर वह अपनी पत्नी के खिलाफ कुछ भी बोलेगा तो वह क्लेश करेगी और घर कि शांति भंग हो जाएगी। मीनू जी ने अगले ही दिन वापसी का टिकट करा लिया। 4-5 दिन बाद मीनू जी को पता चला कि बहु के मम्मी-पापा उसके घर आए हैं। मीनू जी के मन में कांटा तो चुभा ही था, सो उन्होंने फोन पर ही कह दिया, "तुम्हारे मम्मी-पापा आए हैं, तो क्या दक्ष का शेड्यूल अब नहीं बिगड़ रहा?" बहु ने टप्प से जवाब दिया, "मम्मी जी, मेरे मां-पापा तो खुद ही काफी अनुशासित हैं, उनके साथ रहकर दक्ष में अनुशासन बढ़ेगा। साथ ही मेरी मां

आपकी कि तरह रसोई में खड़े होकर समय नहीं जाया करती है, बल्कि वह दक्ष को रिंगे के लिए ले जाती हैं, साइकिल चलवाती हैं।" मीनू जी उसे सन्न सी सुनती रह गईं। उन्होंने सोचा आजकल कि बहुएं कितनी मुंहफट और स्वार्थी हो गई हैं। उन्हें अपनी निजी जिंदगी के अलावा किसी से कोई लेना-देना नहीं है। रिश्तों की पदवी की तो कोई इज्जत ही नहीं रही, उसकी तो धिज्ज्या उड़ाई जा रही हैं। उन्हें रिश्तो का कोई महत्व ही नहीं रह गया है। वह सोचने लगी कि वह तो आज तक अपनी सांस के आगे मुंह तक न खोल पायी और सदैव ही उनकी इज्जत करती रही ओह! कैसा जमाना आ गया। "। इस दुख भरी टीस के साथ वह अपने भगवान को याद करती हुई, 'मेरे तो कान्हा जी ही हैं', यह बुदबुदाती हुई मंदिर की ओर जाने लगी।

में असमर्थ हो रही है। अब वे यही सोचते हैं, "अरे बसंत, तू इतना इतना क्यों आता है! हर साल 2 एक बार तू छुट्टी ले ले, तो हम भी चैन की सांस ले लें।"

बसंत, तूने प्रेमियों को तो बहुत ही भ्रमित किया है। बसंत का नाम सुनते ही प्रेमियों का जोश कुछ अलग ही उछाल मारता है। हर पार्क, हर गार्डन में इन्हें "प्यार का मौसम" मनाना होता है। इन्हें हर जगह प्यार ही प्यार नजर आता है और यह तुम पर बहुत भरोसा करता है कि बसंत की तरह हमारा प्यार हमेशा खिला-खिला रहेगा। उन्हे लगता है कि बसंत में हमारा प्यार अमर हो जाएगा, लेकिन बसंत मन ही मन मुस्कराता है, भाई, मैं फूल खिलाने आया हूं, तुम्हारे रिश्तों की गारंटी देने नहीं। प्यार में दूबे प्रेमी बसंत की चेतावनी कहां समझ पाते हैं? बसंत, तुझसे बागवानी प्रेमी भी बहुत झुंझलाते हैं। तेरे आते ही तरह-तरह की फालतू की हरियाली उग आती है, अब घर के बागीचे की घास काटो, फूलों को पानी दो और ऊपर से माली के झेलों अलग डोलो। पर तुम्हें इससे क्या, तुम्हें तो बस खिलने से मतलब।

ए बसंत, शहर के लोगों को तो तू ताजी हवा और हरियाली का

सपना

गर्मियों की लंबी-लंबी रातें न जाने करवट बदलते हुए कब आंखों ही आंखों में बीत जाती है, परंतु सदियों के रात में जैसे ही रजाई में दुबके गहरी नींद और फिर उसके बाद सपनों का आना लाजमी है। कई बार सपने में कुछ अनचाहे लोग भी मुंह उठाए चले आते हैं और जब हम नींद से जागते हैं, तो हमें अपने आप में ही चिढ़ होने लगती है कि हम सोए ही क्यों? न हम सोते और न ही हमें अनचाहे लोगों की सूरत देखनी पड़ती और कई बार वे लोग सपने में ऐसे कांड कर जाते हैं, जो वह हकीकत में करने की हिम्मत नहीं रखते।

ऐसे ही कल सपने में दूबे आ गए। हमने कुछ दिन पहले उन पर एक कविता लिख दी थी बस यही हमारा कसूर था। सपने में दुबे जी की आंखें लाल थीं और वह इस कविता पर अत्यधिक क्रोधित थे। दुबे जी ने हमारा अपहरण कर लिया और एक कमरे में दबे कर दिया। उनका ऐसा खतरनाक रूप देखकर हम जैसी झांसी की रानी भी डर गईं। हमें समझ नहीं आया कि अब क्या होगा। दूबे जी क्या करेंगे?

क्या हमें मार तो नहीं डालेंगे। हम मन ही मन अपनी बेबाक लेखनी पर पछताने लगे। हमने उनकी कैद से दो बार भागने की कोशिश की, तो उन्होंने हमें एक पहाड़ी इलाके के एक मकान में रख छोड़ा, जहां उनकी सखियों में से एक सखी हमारे ऊपर नजर बनाए हुए थी, लेकिन हम भी बचपन के भगोड़े थे। स्कूल और कॉलेज के चौकीदार की नजरों से बचकर सहेलियों के साथ माकेंट जाना हमारे बाएं हाथ का खेल था। हमारी कल काम आई और हम दूबे जी की कैद से छूट कर तेज भागने लगे? हालांकि उनकी सहेली हमारे पीछे दौड़ी, लेकिन हमें पकड़ न पाई। दूर जाकर एक सुनसान इलाके में हमने राहत की सांस ली और कानों को हाथ लगाया कि भविष्य में किसी भी व्यक्ति पर व्यंग्य नहीं लिखेंगे। क्योंकि सपने में आकर भी वह व्यक्ति आपकी खबर ले सकता है और कुछ पल के लिए आपके माथे पर पसीना ला सकता है।

आश्वासन देता है। क्योंकि प्रदूषण की चादर में लिपटी ये ताजगी असल में नकली ही साबित होती है। शहर वालों ने तो असली ताजगी की उम्मीद ही छोड़ दी।

ए बसंत, ठंड पसंद करने वाले भी तुमसे खफा रहते हैं। तुम्हारे आते ही उन्हे रजाइयों से मोह छोड़ना पड़ता है। उनकी शिकायत है, "अरे बसंत, क्यों आता है, मुझे तो सर्दी ही भाती है और तुम मजे से कह देते हो कि सर्दी का मजा ले चुके हो, अब हमारी बारी है। सबसे ज्यादा तो तुने एलजी वालों को सताया है। फूल खिलते नहीं कि छींकने की प्रतियोगिता शुरू हो जाती है। डॉक्टर लाइन में खड़े ये सोचते हैं कि "अरे बसंत, तू क्यों हर साल हमारी नाक और आंख का खेल खराब करता



काल विभाजन का नया प्रयोग

साहित्यकार डॉ. सुशील कुमार फुल्ल की यह नवीन कृति हिमाचल के हिन्दी साहित्य इतिहास को वैज्ञानिक और व्यवस्थित दृष्टिकोण से प्रस्तुत करने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है। साहित्य की विविध विधाओं में पचहत्तर से अधिक पुस्तकों के लेखक डॉ. फुल्ल इससे पूर्व 1980 में "हिमाचल का हिन्दी साहित्य का इतिहास" प्रकाशित कर चुके हैं, किंतु यह पुस्तक अपने व्यापक फलक, नवीन काल-विभाजन और तथ्यपरक प्रस्तुति के कारण विशिष्ट स्थान रखती है। पुस्तक के आरंभ में लेखक ने साहित्य-इतिहास लेखन की प्रासंगिकता और आवश्यकता पर गंभीर विचार किया है। वे संपादित साहित्य-इतिहासों में व्याप्त कुछ कमियों की ओर संकेत करते हुए यह स्पष्ट करते हैं कि हिन्दी साहित्य के अखंड इतिहास की रचना जितनी दुष्कर है, उतना ही प्रादेशिक साहित्य इतिहास लेखन भी चुनौतीपूर्ण कार्य है। इसके बावजूद प्रादेशिक हिन्दी साहित्य इतिहास लेखन और प्रदेश स्तर पर केन्द्रीय पुस्तकालयों की स्थापना को वे हिन्दी साहित्य इतिहास की दिशा में मील का पत्थर मानते हैं। इस कृति की सबसे उल्लेखनीय विशेषता हिन्दी साहित्य के काल-विभाजन का नया प्रयोग है।

लेखक ने साहित्य को आदिकाल (1675-1900), मध्यवर्ती काल (1900-1947), आधुनिक काल (1947-2000) और उत्तर-आधुनिक काल (2001 से आगे) में विभाजित किया है। हिमाचल के प्रथम आदिकवि के रूप में चरपट नाथ को स्वीकार करते हुए कविता, कहानी, उपन्यास, नाटक, आलोचना, निबंध, बाल साहित्य, व्यंग्य, जीवनी, यात्रा-वृत्तान्त और संस्मरण जैसी विधाओं में रचनाकारों का विस्तृत एवं समीक्षात्मक परिचय प्रस्तुत किया गया है। इसके साथ ही हिमाचल से प्रकाशित पत्र-पत्रिकाओं का प्रामाणिक विवरण पुस्तक को संदर्भ-ग्रंथ का स्वरूप प्रदान करता है। 2023 में प्रकाशित प्रथम संस्करण में छूटे रचनाकारों को आगामी संस्करण में परिशिष्ट के रूप में शामिल करने की योजना पुस्तक की गंभीरता और लेखक के श्रम को रेखांकित करती है। दुर्लभ और प्रामाणिक जानकारी से समृद्ध यह कृति हिन्दी साहित्य प्रेमियों, शोधार्थियों, प्रतियोगी परीक्षार्थियों और सामान्य पाठकों के लिए अत्यंत उपयोगी एवं संग्रहणीय सिद्ध होती है।

है?" और तुम हो कि प्रकृति का नियम निभाने से बाज नहीं आते हो। ए बसंत, यह सच है कि तुम्हें देखते ही सर्दी भागने लगती है, जिससे हम महिलाओं की बहुत सी परेशानियां बढ़ जाती हैं। सदियों में बालों कंधी करो चाहें न करो, टोपी स्मार्ट बनाए रहती है। पैर चाहे जितने गंदे रखो, मोजे लाज बचाए रहते हैं। कपड़े चाहे गठरी से निकालकर पहने लो, ऊपर से पहना जॉकेट सब छुपाए रहता है। अब क्या-क्या गिनाएँ, ऐ बसंत, तुम हम आलसी महिलाओं की आराम हर लेते हो। सबको काम पर लगा देते हो।

ए बसंत, राजनेता भी तुम्हारे नाम का जूब सहारा लेते हैं, हर नेता कहता है, "हम बसंत जैसा बदलाव चाहते हैं।" मानों तेरे साथ कोई जादुई औषधि बहर रही हो, जो कि विकास ही विकास बिखेर देगी, लेकिन चुनाव बाद जैसे तेरे फूल मुरझा जाते हैं, जनता को टंडी सच्चाई का सामना करना पड़ जाता है। जनता तेरे नाम पर ठगी जाती है और तुम हो कि तपाक से कह देते हो, "अरे मुझ पर झूठे वादों का ठप्पा क्यों लगाते हो, मेरा तो आना-जाना तय है, पर तुम्हारे वादे तो हवा में उड़ते हैं।" बसंत, किसान भी तेरे चक्कर में फंसे रहते हैं, कभी-कभी बहुत नुकसान उठाते हैं। वे कहते हैं, ए बसंत, तू फूसल लाने का वादा तो करता है, लेकिन साथ में ओले और बारिश क्यों लाता है। खेतों में हरे-भरे अनाज को तू मिट्टी में मिला देता है। तू अच्छा करने के चक्कर में इतना बुरा क्यों कर डालता है? किसान बेचारा आसमान की तरफ देखकर कहता है, बसंत आया था, तवाही देकर चला गया। बसंत, तूने सच में सबको बहुत सताया है, लेकिन यह भी सच्चाई है कि बसंत का असली दर्द इसानों की अनदेखी और खुदगर्जी में छुपा है। मुझे पता है कि तूने सबको सताया नहीं, बस आईना दिखाया है।

समीक्षा



पुस्तक - हिमाचल का हिन्दी साहित्य का इतिहास
लेखक - डॉक्टर सुशील कुमार फुल्ल
प्रकाशक - इन्द्रप्रथ प्रकाशन दिल्ली
मूल्य - 1495.00
समीक्षक - रविकुमार

आधी दुनिया

राहुल और प्रिया 10 साल से शादीशुदा हैं। राहुल के ऑफिस के तनाव और थकान के बीच, प्रिया चुपचाप उसके लिए चाय बनाती है, उसे सुनती है और कभी-कभी उसका पसंदीदा गाना बजा देती है। कभी वह सखी बनती है, कभी मां-सी ममता दिखाती है और कभी केवल साथी बनकर खड़ी रहती



मेघा राठी
भोपाल

है। राहुल जानता है कि मां का स्नेह याद आता है, लेकिन प्रिया का समझदार और स्थिर साथ उसे हर दिन नई ताकत देता है। छोटी-छोटी चीजें ही बनाती हैं उनका रिश्ता गहरा, मजबूत और जीवनभर चलने वाला। अक्सर

हम सोचते हैं कि पति या पत्नी में मां या पिता जैसी भूमिका ढूँढना असामान्य है, पर यह पूरी तरह स्वाभाविक है। जीवन के सफर में जरूरत के अनुसार यह तलाश होती है, पर हर समय मां या पिता जैसा लाड और सुरक्षा की उम्मीद रखना सही नहीं। स्नेह का असली स्वरूप समझ, अपनापन और साझेदारी में प्रकट होता है।

स्नेह की लचीली परिभाषा

पति-पत्नी का रिश्ता मां या पिता से कम नहीं

स्वाभाविक तलाश और संतुलन

यह स्वाभाविक है कि पति कभी-कभी अपनी पत्नी में मां की तलाश करता है। मां का स्नेह निःस्वार्थ, स्थिर और जीवनदायी होता है। बचपन में हर मुश्किल में हमारी गोद में आराम और सुरक्षा मिलती है। बड़े होते-होते समाज और परिस्थितियाँ हमें उस आश्रय से अलग कर देती हैं। इस दूरी का एहसास कभी-कभी पति के भीतर छोटे से खालीपन के रूप में जन्म ले लेता है, लेकिन यह खोज हर समय नहीं हो सकती। पति का अपनी पत्नी में मां तलाशना केवल जरूरत के अनुसार ही स्वाभाविक है। हर समय मां की तरह लाड और ममता की उम्मीद रखना न केवल असंभव है, बल्कि रिश्ते की प्राकृतिक संरचना के खिलाफ भी है। पत्नी के स्नेह की अपनी सीमाएँ और भूमिकाएँ होती हैं, जो समझदारी, प्रेम और अपनापन के संतुलन के साथ चलती हैं। यही संतुलन पति-पत्नी के रिश्ते को दीर्घकालीन और मजबूत बनाता है।

पत्नी का स्नेह-मां का समानांतर रूप

- पत्नी के स्नेह को केवल मां की जगह समझना अनुचित होगा, लेकिन इसमें मां के समान गुण होते हैं। वह कभी सखी बन जाती है, जो पति की उलझनों और तनाव को समझकर हल निकालती है, कभी मां-सी ममता दिखाती है, जब पति जीवन के बोझ तले थक जाता है और कभी केवल साथी बनकर उसके भीतर की अधूरी इच्छाओं को दिशा देती है।
- रिश्ते का सौंदर्य इसी लचीलेपन में है। कोई भी व्यक्ति हर समय एक ही भूमिका में स्थिर नहीं रहता। मां और पत्नी के स्नेह में अंतर केवल रूप और दिशा का है, उद्देश्य वही है-पति की भावनाओं को समझना, उसे संबल देना और उसे भीतर से स्वीकार करना।
- पत्नी अपने स्नेह के माध्यम से एक प्रकार की स्थिरता देती है, पर वह हमेशा मां की तरह निःस्वार्थ और बिना शर्त लाड नहीं दे सकती। उसकी भी अपनी भावनाएँ और सीमाएँ होती हैं। यही समझ और आदान-प्रदान, रिश्ते में सामंजस्य बनाए रखता है।

पति का स्नेह-पिता के समानांतर

स्नेह दोतरफा होता है। पति भी केवल पाने वाला नहीं होता। वह अपनी पत्नी के लिए पिता-समान स्नेह में उतर सकता है- उसे सुरक्षा, आत्मबल और स्थिरता देता है। यह स्नेह भी मां की ममता जितना ही कोमल और पवित्र होता है। पति का स्नेह कभी मार्गदर्शक, कभी सहारा और कभी सुरक्षा का रूप लेता है। यह केवल जिम्मेदारी नहीं, बल्कि भावनात्मक निवेश होता है। पति और पत्नी दोनों की भावनात्मक जरूरतों का संतुलन, स्नेह के इस परिपक्व स्वरूप को बनाए रखता है।

स्नेह का असली अर्थ-समझ और साझेदारी

स्नेह का कोई एक रूप नहीं होता। यह कभी आंखों की नमी में, कभी मोन के सहारे में, कभी छोटे-छोटे कार्यों में, कभी शब्दों में छिपे धैर्य में प्रकट होता है। मां के स्नेह में निःस्वार्थ भाव होता है, जबकि पति-पत्नी के स्नेह में चेतन समझ और साझेदारी होती है। दोनों एक-दूसरे के भीतर के खालीपन को पूरी तरह नहीं भरते, लेकिन उन्हें समझते और स्वीकार करते हैं। यही समझ और सम्मान रिश्ते को गहराई और स्थायित्व प्रदान करता है। रिश्ते में कभी स्नेह देने वाला, कभी लेने वाला बनता है। कभी पति-पत्नी की भावनाओं का सहारा बनता है, तो कभी पत्नी अपने साथी की जरूरतों को समझकर संतुलन प्रदान करती है। यही साझेदारी रिश्ते को जीवित और समृद्ध बनाती है।



रिश्तों में संतुलन और भूमिका का लचीलापन

- हर रिश्ते में भूमिकाएँ स्थायी नहीं होतीं। कभी पति-पत्नी सखा बन जाते हैं, कभी मां-पिता के समान ममता और सुरक्षा देते हैं, तो कभी केवल साथी बनकर खड़े रहते हैं। यही लचीलेपन रिश्ते की सुंदरता है।
- यदि हम हर समय एक ही भूमिका में रहने की उम्मीद रखें, तो वह न केवल असंभव है, बल्कि रिश्ते के लिए भी हानिकारक है। पति-पत्नी के रिश्ते में हर समय मां या पिता बनने की अपेक्षा रखना, रिश्ते को बोझिल और असंतुलित बना सकता है।
- सच्चा स्नेह बराबरी, समझ और साझा जिम्मेदारी में प्रकट होता है। यह केवल पाने या देने का नाम नहीं, बल्कि एक-दूसरे के भीतर की भावनाओं को समझने और स्वीकारने का नाम है।
- यह कहना कि पति-पत्नी का स्नेह केवल मां या पिता की भूमिका में सीमित है, अधूरा है। स्नेह का उद्देश्य साथ चलना, समझना और कभी एक-दूसरे के भीतर के खालीपन को छूना है। स्नेह केवल पाने का नहीं, बल्कि साझा करने और समझने का नाम है। जीवन के इस साझा सफर में पति-पत्नी दोनों ही एक-दूसरे की ताकत और सहारा बनते हैं। सच्चा स्नेह वही है, जो सीमाओं और भूमिकाओं को समझते हुए, हर परिस्थिति में साथ निभाए।

वेडिंग स्पेशल : खूबसूरती, फैशन और परफेक्ट ब्राइडल लुक

फरवरी का मौसम शादियों के लिए सबसे सुहावना माना जाता है। गुनगुनी ठंडी हवा, खुशनुमा माहौल और उत्सव की रौनक-सब मिलकर शादी को और भी यादगार बना देते हैं। यह मौसम चमक-दमक और शाही अंदाज दिखाने का बेहतरीन अवसर भी होता है।

शादी का दिन हर लड़की के लिए बेहद खास होता है और हर दुल्हन इस दिन स्टाइलिश व खूबसूरत दिखना चाहती है। यदि आप भी सर्दियों में विवाह के बंधन में बंधने जा रही हैं और नजर आना चाहती हैं, तो इसके तैयारी जरूरी है।



शहाना हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ



हेयर स्टाइल और ज्वेलरी

इस मौसम में शादी में हेयर स्टाइल और ज्वेलरी का चयन भी उतना ही महत्वपूर्ण होता है, जितना परिधान और मेकअप। ठंड के मौसम में बाल अक्सर रूखे और बेजान हो जाते हैं, इसलिए शादी से कुछ हफ्ते पहले ऑयल मसाज और हेयर स्पा जरूर कराएं। नारियल तेल में थोड़ा सा अरंडी का तेल मिलाकर सप्ताह में दो बार मालिश करने से बालों में प्राकृतिक चमक आती है। दुल्हन के लिए सॉफ्ट कर्ल्स, लो बॉन, साइड ब्रेड या हल्का वेवी जूड़ा सर्दियों में बेहद एलिगेंट लगता है। बालों में फ्रेश फूलों की जगह सिल्क या ड्राइड फ्लोरल एक्सेसरीज का इस्तेमाल किया जा सकता है, जो लंबे समय तक टिकती हैं। ज्वेलरी में कुंदन, पोलकी और एंटीक गोल्ड विंटर वेडिंग के लिए बेहतरीन विकल्प हैं। भारी नेकपीस के साथ कानों के झुमके संतुलित रखें ताकि लुक ओवरलॉड न लगे। ठंड के कारण गर्दन और कानों पर जलन से बचने के लिए ज्वेलरी पहनने से पहले हल्की मॉइस्चराइजर लेयर लगाना फायदेमंद रहता है। सही हेयर स्टाइल और ज्वेलरी के साथ आपकी विंटर वेडिंग लुक न केवल शाही, बल्कि यादगार भी बन जाएगी।

त्वचा की देखभाल भी जरूरी

सर्दियों में त्वचा की विशेष देखभाल जरूरी है, क्योंकि ठंडी और शुष्क हवाएं नमी छीन लेती हैं। गुनगुने पानी से स्नान करें और एलोवेरा, विटामिन-ई युक्त गाढ़े मॉइस्चराइजर या बॉडी बटर का उपयोग करें। व्हीजिंग, टोनिंग और मॉइस्चराइजिंग रूटीन का पालन करें। SPF 30 सनस्क्रीन लगाना न भूलें। शहद-दही जैसे घरेलू फेस मार्क, गुलाबजल-मिलसरीन का उपयोग और रात में नाइट क्रीम या फेस ऑयल त्वचा को पोषण देता है। शादी से तीन महीने पहले से नियमित फेशियल कराएं, आखिरी फेशियल शादी से एक हफ्ते पहले करवाना बेहतर होता है। नए उत्पादों का प्रयोग अंतिम समय में न करें।



लाइफस्टाइल

शादी से लगभग एक महीना पहले अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाएं। हेल्दी डाइट अपनाएं- फल, सब्जियां, नींबू पानी, नारियल पानी आदि का सेवन करें ताकि शरीर हाइड्रेट रहे और टॉक्सिन्स बाहर निकलें। पानी में नींबू के टुकड़े, खीरे के स्लाइस और पुदीना डालकर दिनभर थोड़ा-थोड़ा पीना लाभकारी रहता है। तनाव से दूर रहें और सुकृ-शाम योग, ध्यान व प्राणायाम करें। धूम्रपान, मदिरापान, जंक फूड और तेलीय चीजों से पूरी तरह परहेज करें। पर्याप्त नींद ले-कम से कम आठ घंटे। सर्दियों की हरी पतवार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, बथुआ का जूस शरीर को डिटॉक्सिफाई करता है और ऊर्जा देता है। नट्स, बादाम और अखरोट त्वचा को पोषण देते हैं, जबकि अत्यधिक मिठाइयों से बचना बेहतर है।

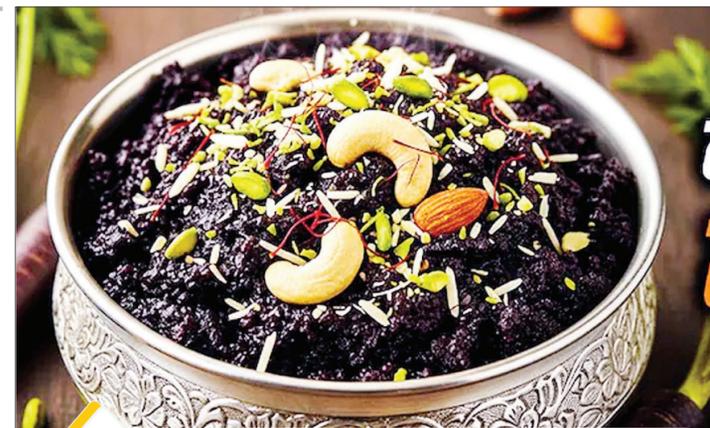
परिधान

दुल्हन के लिए फेब्रिक का चुनाव बेहद अहम है। वेलवेट, ब्रोकेड, हेवी सिल्क, साटन और क्रेप जैसे आलीशान कपड़े शाही लुक देते हैं।

स्लीवलेस के साथ वूलन अस्तर, शॉल या जैकेट पहनकर ठंड से बचाव और स्टाइल दोनों मिल जाते हैं। ओपन फ्रंट कैप-स्टाइल लॉन्ग श्रग, कुंदन वर्क वाली ओढ़नी, फुल या फोर-क्रॉथ स्लीव्स वाले ब्लाउज न सिर्फ गर्माहट देते हैं, बल्कि बेहद फैशनेबल भी लगते हैं। जॉर्जेट, नेट और शिफॉन जैसे हल्के कपड़ों से बचें। वेलवेट या सिल्क लहंगा, हेवी एम्ब्रॉयडरी ब्लाउज और मैचिंग हैंड वॉमर सर्दियों की शादी के लिए आदर्श हैं। इसे के नीचे वॉमर या शेपवियर पहनना भी उपयोगी रहता है।



गर्माहट देते हैं, बल्कि बेहद फैशनेबल भी लगते हैं।



खाना खजाना

सामग्री

- काली गाजर - 1 किलो (कढ़कस की हुई)
- दूध - 1 लीटर
- देसी घी - 3-4 टेबलस्पून
- चीनी - 150-200 ग्राम (स्वादनुसार)
- खोया - 100 ग्राम (वैकल्पिक, स्वाद बढ़ाने के लिए)
- इलायची पाउडर - टीस्पून
- काजू, बादाम, किशमिश - सजाने के लिए



सुझाव :- काली गाजर का हलवा त्योहारों और खास अवसरों पर एक अनोखे मिठाई के रूप में बनाया जा सकता है। इसे ठंडा या गर्म, दोनों तरह से परोसा जा सकता है। इसे परोसते समय ऊपर से थोड़ा घी या ड्राई फ्रूट्स डालें, ताकि इसका स्वाद और भी निखर जाए। जाती हुई सर्दियों में अपने परिवार और दोस्तों को काली गाजर का हलवा बनाकर जरूर खिलाएं और इस स्वादिष्ट मिठाई का आनंद लें।

काली गाजर का हलवा

गरमागरम गाजर का हलवा सर्दियों की पहचान है, लेकिन जब इसमें काली गाजर का अनोखा स्वाद और रंग जुड़ जाए, तो यह मिठाई और भी खास बन जाती है। सर्द मौसम में रसोई से उठती घी और इलायची की खुशबू मन को सुकून देती है और काली गाजर का हलवा इस एहसास को दोगुना कर देता है। उत्तर भारत की यह पारंपरिक मिठाई लाल गाजर के हलवे जितनी ही स्वादिष्ट होती है, बल्कि अपने गहरे बैंगनी रंग और पौष्टिक गुणों के कारण अलग पहचान रखती है। सर्दियों में मिलने वाली खास काली गाजर से बना यह हलवा न सिर्फ स्वाद का खजाना है, बल्कि सेहत के लिहाज से भी बेहतरीन माना जाता है। दूध, खोया, चीनी और भरपूर घी में पककर तैयार हुआ काली गाजर का हलवा हर कौर के साथ ठंडे मौसम की मिठास और घर की गर्माहट का एहसास कराता है।

बनाने की विधि

सबसे पहले काली गाजर को धोकर छील लें। इसके बाद इन्हें कढ़कस कर लें। एक भारी तले की कड़ाही में दूध गर्म करें, जब दूध उबलने लगे, तो उसमें कढ़कस की हुई गाजर डालें। इसे धीमी आंच पर पकने दें और बीच-बीच में चलाते रहें, ताकि गाजर दूध को अच्छे से सोख लें। जब गाजर और दूध गाढ़ा हो जाए, तो इसमें देसी घी डालें और अच्छी तरह से भूँ। इसके बाद मावा डालकर हलवे को फिर से 5-7 मिनट तक भूँ। अब हलवे में चीनी डालें और इसे तब तक पकाएं जब तक चीनी पूरी तरह से घुल न जाए। इसके बाद कटे हुए काजू, बादाम, किशमिश और इलायची पाउडर डालें। हलवे को तब तक पकाएं जब तक इसका रंग गहरा न हो जाए और हलवा कड़ाही के किनारों को छोड़ने न लगे। गर्मागर्म हलवे को एक प्लेट में निकालें और ऊपर से मेवे डालकर सजाएं।

