

संतुलित आहार: ओमेगा-3 पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड, ड्राई फ्रूट्स, हरी सब्जियां मस्तिष्क के लिए लाभकारी होती हैं।

योग और ध्यान: नियमित ध्यान, प्राणायाम और योगासन मस्तिष्क को शांत और सक्रिय बनाए रखते हैं।

पर्याप्त नींद: प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद मस्तिष्क को पुनः ऊर्जावान बनाती है।

मानसिक व्यायाम: पढ़ाई, नई चीजें सीखना, पहिलियां हल करना आदि मस्तिष्क को सक्रिय रखते हैं।

तनाव से बचाव: अत्यधिक तनाव मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। समय-समय पर आराम और आनंददायक गतिविधियां जरूरी हैं।

विश्व मस्तिष्क दिवस (22 जुलाई) पर

मस्तिष्क यानी ब्रेन हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण और जटिल अंग है, जिससे मानव जीवन का नियंत्रण केंद्र भी कहा जाता है। मस्तिष्क ही वह अंग

है जो हमें सोचने, समझने, निर्णय लेने, याद रखने, भावनाओं को अनुभव करने, भाषा समझने और बोलने जैसी क्षमताएं देता है। आज के समय में मस्तिष्क रोगों का सबसे बड़ा कारण बदलती जीवनशैली और बढ़ता मानसिक तनाव माना जा रहा है। तेज रफतार और प्रतिस्पर्धा भरे जीवन में लोग लगातार चिंता, तनाव और दबाव के शिकार हो रहे हैं, जो डिप्रेशन, चिंता विकार, याददाश्त की कमी और अन्य मानसिक रोगों को जन्म देता है। साथ ही, गलत जीवनशैली भी मस्तिष्क स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। असंतुलित आहार, अत्यधिक जंक फूड, नींद की कमी, नियमित व्यायाम न करना और नशे की आदतें जैसे शराब व धूम्रपान मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। एक और प्रमुख कारण डिजिटल ओवरलोड है। आजकल मोबाइल, कंप्यूटर और टीवी का अत्यधिक उपयोग, विशेषकर देर रात तक स्क्रीन देखना, मस्तिष्क की कार्यक्षमता और एकाग्रता को नुकसान पहुंचा रहा है। इसके अलावा, नींद की कमी भी मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। पर्याप्त और गहरी नींद के अभाव में मस्तिष्क थक जाता है और स्मरणशक्ति कमजोर हो जाती है।

प्रदूषण और रासायनिक तत्वों का प्रभाव भी मस्तिष्क रोगों के बढ़ने में योगदान दे रहा है। खाद्य पदार्थों में मिलावट और वायु प्रदूषण के कारण मस्तिष्क कोशिकाओं को क्षति पहुंचती है। उम्र बढ़ने के साथ मस्तिष्क में स्वाभाविक रूप से कुछ हास होता है, लेकिन यदि जीवनशैली अनुशासित न हो तो यह समस्या जल्दी सामने आ सकती है। कुछ मस्तिष्क रोग जैसे एपिलेप्सी, डिमेंशिया या मानसिक विकार अनुवांशिक भी हो सकते हैं। इसके अलावा, शारीरिक गतिविधि की कमी यानी लंबे समय तक बैठे रहना और सक्रिय न रहना भी मस्तिष्क के रोगों को बढ़ावा देता है। कुल मिलाकर, आज के युग में मस्तिष्क रोगों का सबसे बड़ा कारण असंतुलित जीवनशैली, तनाव, डिजिटल लत, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधि का अभाव है।



डॉ. आशुलाल पी.एम. विशेषज्ञ आयुर्वेद मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वच्छता कार्याचिकित्सा विभाग आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, बरेली।

मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने के लिए इन सभी कारणों पर जागरूकता और सुधार अत्यंत आवश्यक है। मस्तिष्क शरीर का सबसे संवेदनशील और महत्वपूर्ण अंग है। यदि इसमें किसी भी प्रकार की छोटी या बड़ी समस्या उत्पन्न होती है, तो वह पूरे शरीर के कार्यों को प्रभावित कर सकती है। यही कारण है कि मस्तिष्क संबंधी रोगों को अत्यंत गंभीर माना जाता है।

ब्रेन स्ट्रोक- यह तब होता है जब मस्तिष्क में रक्त प्रवाह रुक जाता है या किसी रक्तवाहिनी में फटने के कारण रक्तस्राव हो जाता है। इसके कारण पक्षाघात भी हो सकता है।

डिमेंशिया- यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें याददाश्त, सोचने की क्षमता और निर्णय लेने की शक्ति कमजोर हो जाती है।

अल्जाइमर रोग- डिमेंशिया का ही एक प्रकार है, जो वृद्धावस्था में अधिक देखने को मिलता है।

मिर्गी- यह मस्तिष्क में अचानक विद्युत गतिविधि बढ़ने के कारण दौरे पड़ने की स्थिति होती है।

पार्किंसन रोग- इसमें मस्तिष्क में डोपामिन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे शरीर में कंपन, चलने-फिरने में कठिनाई होती है।

सभी कार्यों का नियंत्रण करता मस्तिष्क

जीवन के सभी कार्यों का नियंत्रण मस्तिष्क करता है, सोचने, समझने, बोलने, चलने, भावनाओं को अनुभव करने से लेकर सांस लेने तक-सभी प्रक्रियाएं मस्तिष्क के नियंत्रण में होती हैं। कई बार मस्तिष्क के रोग जैसे अल्जाइमर, डिमेंशिया या पार्किंसन की शुरुआत बहुत धीमी होती है, जिससे मरीज और परिवार वाले जल्दी पहचान नहीं पाते। स्ट्रोक के बाद होने वाली विकलांगता या अल्जाइमर जैसी स्थितियों का कोई स्थायी इलाज नहीं होता, केवल लक्षण नियंत्रण संभव होता है। मस्तिष्क के रोग व्यक्ति को शारीरिक रूप से असमर्थ बना सकते हैं। याददाश्त, बोलने की क्षमता, निर्णय लेने की शक्ति चली जाती है, जिससे व्यक्ति समाज में भी अलग-थलग पड़ सकता है। सामान्य जीवन जीने की क्षमता प्रभावित होती है। रोगी पर परिवार और समाज दोनों को देखभाल के लिए निर्भर रहना पड़ता है।

इन्हीं चुनौतियों को देखते हुए विश्व न्यूरोलॉजिकल फेडरेशन ने वर्ष 2014 में पहली बार 22 जुलाई को विश्व मस्तिष्क दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की। इसका मुख्य उद्देश्य है:

- मस्तिष्क स्वास्थ्य के महत्व को उजागर करना।
- तंत्रिका तंत्र से जुड़ी बीमारियों के प्रति जागरूकता फैलाना।
- स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के उपाय बताना।

यह दिन विशेष रूप से इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि दुनिया भर में करोड़ों लोग न्यूरोलॉजिकल बीमारियों से पीड़ित हैं और उनकी सही समय पर पहचान व उपचार ना होने से कई समस्याएं बढ़ जाती हैं।

बदलती जीवनशैली और बढ़ता मानसिक तनाव

मस्तिष्क: शरीर का प्रमुख अंग

मस्तिष्क हमारे शरीर का वह केंद्र है, जो सोचने, समझने, याद रखने, भावनाएं व्यक्त करने, निर्णय लेने और शरीर के सभी कार्यों को संचालित करने का कार्य करता है। आधुनिक विज्ञान कहता है कि मस्तिष्क में लगभग 86 अरब न्यूरॉन्स होते हैं। यह शरीर के कुल वजन का लगभग 2 प्रतिशत है, लेकिन यह शरीर में बने वाली कुल ऊर्जा का लगभग 20 प्रतिशत उपयोग करता है।

गर्भावस्था से वृद्धावस्था तक मस्तिष्क के बारे में सब कुछ

मस्तिष्क मानव शरीर का सबसे जटिल और महत्वपूर्ण अंग है। यह न केवल हमारी सोच, भावनाओं और निर्णय क्षमता को नियंत्रित करता है, बल्कि शरीर के हर अंग की क्रियाशीलता का भी संचालन करता है। गर्भधारण से लेकर वृद्धावस्था तक मस्तिष्क के विकास और देखभाल का महत्व अलग-अलग चरणों में होता है। आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विशेष उपाय बताते हैं।



गर्भावस्था में मस्तिष्क विकास और देखभाल

गर्भधारण के तीसरे सप्ताह से ही भ्रूण के मस्तिष्क का निर्माण प्रारंभ हो जाता है। इस दौरान न्यूरल ट्यूब बनती है जो आगे चलकर मस्तिष्क और मेरुदंड में परिवर्तित होती है। गर्भ के छठे महीने तक मस्तिष्क का प्रमुख ढांचा बन जाता है और नवें महीने तक तंत्रिका कोशिकाओं का निर्माण लगभग पूरा हो जाता है।

मां के आहार में ओमेगा-3 फैटी एसिड (विशेषकर डीएचए), आयरन, फोलिक एसिड और आयोडीन की प्रचुरता जरूरी होती है। आधुनिक विज्ञान के साथ-साथ आयुर्वेद में भी गर्भिणी परिचर्या के माध्यम से शांत वातावरण, सकारात्मक विचार और मेध्य औषधियों जैसे ब्राह्मी और शंखपुष्पी आदि के सेवन की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद में वर्णित गर्भ संस्कार और संगीत का भी मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव माना जाता है।

शैशवावस्था में मस्तिष्क का विकास

जन्म के समय शिशु का मस्तिष्क लगभग 25 प्रतिशत विकसित होता है। पहले दो वर्षों में मस्तिष्क का आकार और क्षमता लगभग 80 प्रतिशत तक पहुंच जाती है। इस अवस्था में स्तनपान को सर्वोत्तम पोषण स्रोत माना जाता है, क्योंकि इसमें मौजूद डीएचए और अन्य पोषक तत्व मस्तिष्क विकास के लिए आवश्यक होते हैं। शिशु के साथ बातचीत, संगीत, रंगों और खिलौनों के माध्यम से मस्तिष्क को उत्तेजित करना उसकी मानसिक क्षमता को बढ़ाता है। आयुर्वेद में इस अवस्था में स्वर्णप्राशन संस्कार का विशेष महत्व बताया गया है, जो बच्चों की बुद्धि, बल और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। ब्राह्मी घृत और अन्य आयुर्वेदिक औषधियां भी डॉक्टर की सलाह के अनुसार उपयोग में लाई जाती हैं।

बाल्यावस्था में मस्तिष्क स्वास्थ्य

बाल्यावस्था में मस्तिष्क सीखने, याददाश्त और रचनात्मकता के विकास के लिए सबसे सक्रिय होता है। स्कूल की पढ़ाई, खेल-कूद और सामाजिक व्यवहार इसी समय आकार लेते हैं। लेकिन आजकल के बदलते जीवनशैली के कारण बच्चों में ध्यान में कमी (एडीएचडी), मानसिक तनाव और अन्य समस्याएं देखी जा रही हैं। बच्चों के आहार में बादाम, अखरोट, हरी सब्जियां, दूध और घी जैसे पोषक तत्व शामिल करना चाहिए। आयुर्वेद में ब्राह्मी, मंडूकपर्णी और शंखपुष्पी जैसी अनेक मेध्य औषधियां स्मरण शक्ति और ध्यान केंद्रित करने में मदद करती हैं। इस अवस्था में मदद करती हैं। इस अवस्था में योग और प्राणायाम का अभ्यास, जैसे नाडी शोधन प्राणायाम (अनुलोम विलोम) और भ्रामरी, मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी होते हैं। मोबाइल और टीवी स्क्रीन का सीमित उपयोग भी आवश्यक है।

किशोरावस्था में परिवर्तन

किशोरावस्था हार्मोनल बदलावों और मानसिक परिवर्तन का दौर होता है। इस समय प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, जो निर्णय क्षमता और योजना बनाने में सहायक होता है, पूर्ण रूप से विकसित होता है। लेकिन इसी समय भावनात्मक अस्थिरता, डिप्रेशन और सोशल मीडिया का अत्यधिक प्रभाव भी देखा जाता है। आयुर्वेद में किशोरों के लिए आश्वगंधा, ब्राह्मी और शंखपुष्पी जैसी औषधियां तनाव प्रबंधन और मेधा वर्धन के लिए उपयोगी मानी जाती हैं। साथ ही नियमित दिनचर्या, ध्यान, साधना और ओम्कार जप जैसी मानसिक संतुलन बढ़ाने वाली विधियों को अपनाना चाहिए।

युवावस्था की स्थिति और देखभाल

युवावस्था में मस्तिष्क अधिकतम क्षमता पर कार्य करता है। इस समय व्यक्ति जीवन के बड़े निर्णय लेता है, नई योजनाएं बनाता है और सामाजिक व पेशेवर जिम्मेदारियां निभाता है। लेकिन इस दौरान तनाव, अनिद्रा और माइग्रेन जैसी समस्याएं भी आम हैं। मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए पंचकर्म चिकित्सा, विशेषकर शिरोधारा, अत्यंत प्रभावी मानी जाती है। ब्राह्मी घृत मेध्यवटी एवं सारस्वतारिष्ट जैसी आयुर्वेदिक उपाय भी उपयोगी हैं। साथ ही संतुलित आहार, सात्विक भोजन और पर्याप्त नींद मस्तिष्क की सक्रियता बनाए रखने में सहायक होते हैं।

प्राइवावस्था में होने वाले परिवर्तन

मध्यम आयु में मस्तिष्क में न्यूरॉन्स की संख्या धीरे-धीरे कम होने लगती है। निर्णय क्षमता और स्मरण शक्ति में कमी देखी जा सकती है। साथ ही हाई ब्लड प्रेशर और मधुमेह जैसी बीमारियां भी मस्तिष्क पर असर डाल सकती हैं। स्ट्रोक का खतरा भी इस अवस्था में अधिक होता है। आयुर्वेद में रसायन चिकित्सा अर्थात् कार्याकल्प चिकित्सा के माध्यम से मस्तिष्क स्वास्थ्य बनाए रखने के उपाय बताए गए हैं। नियमित योग और प्राणायाम, जैसे कपालभाति और अनुलोम-विलोम, इस अवस्था में विशेष लाभकारी होते हैं। दिनचर्या में अनुशासन और तनाव रहित जीवनशैली अपनाना अत्यंत आवश्यक है।

विश्व मस्तिष्क दिवस हमें इस बात की याद दिलाता है कि जैसे हम शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रयास करते हैं, वैसे ही मस्तिष्क की देखभाल भी उतनी ही जरूरी है। क्योंकि यदि मस्तिष्क स्वस्थ है, तभी व्यक्ति अपने जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है और एक सुखी, संतुलित और खुशहाल जीवन जी सकता है।

मछली पकड़ने के साथ-साथ पर्यटन का भी आनंद



यू तो भारत में पर्यटन के बहुत से नए-नए विकल्प उभर कर आ रहे हैं जैसे पहाड़ों पर बाईक राईडिंग, साइकिलिंग, माउंटन वलाइम्बिंग इत्यादि। इसके अतिरिक्त, अधिकांश सैलानी पहाड़ों पर रोजमर्रा की व्यस्त जीवन शैली से कुछ दिनों की राहत के लिए पहाड़ों की वादियों में तरों-ताज़ा हवा और ठंडे वातावरण का आनंद लेने के लिए सैर करने आते हैं। वैसे तो आजकल पर्यटक होटल में न उतर कर, होम स्टे में ज्यादा ठहरना पसंद कर रहे हैं। खैर-छोड़ो, बात करते हैं नए उभरते हुए पर्यटन की। भारत के पूर्वोत्तर राज्यों में सबसे अधिक पर्यटक असम, सिक्किम और मेघालय आते हैं। घूमने के हिसाब से सिक्किम सबसे नजदीक पड़ता है, उसके बाद असम और बाद में बादलों एवं नैसर्गिक सौंदर्य की सुंदरता से सजे मेघालय में पर्यटक घूमने आते हैं। पूर्वोत्तर राज्यों में असम में सबसे अधिक पर्यटक आते हैं।

पर्यटन की दृष्टि से इन सभी राज्यों की अपनी-अपनी खूबियां हैं। भारत का पूर्वोत्तर भाग एक तरह से दूसरी दुनिया है, जहां पर जैव विविधता, विभिन्न प्रकार के व्यंजन, विभिन्न जनजातियां एवं उनकी संस्कृति देखने को मिलती है। यहां की जादुई भरी सुंदरता और विस्मयकारी विविधता वाकई में मनमोहक है, यहां की बहती नदियां और हरियाली से ढकी पहाड़ियां लुभावने परिदृश्यों को खोलती हैं। यहां की बारिश पहाड़ियों को हर दम भिगोती रहती है।

मेघालय की नदियां, झरने एवं प्राकृतिक जलाशय आदि पर्यटकों एवं मुख्य तौर पर मछली पकड़ने वाले (एनलर्स) के लिए मुख्य आकर्षण के केंद्र बने हुए हैं। उभरते हुए मछली पकड़ने के इस पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए स्थानीय लोगों द्वारा भी बहुत से निजी जलाशयों का निर्माण किया गया है और उन जलाशयों में मछलियां छोड़ दी जाती हैं। मछली पकड़ने के लिए ये पर्यटक अधिकांशतः मेघालय से और पड़ोसी राज्य असम से मनोरंजन के लिए आते हैं और साथ में पूरे दिन के लिए अपना खाना भी लेकर आते हैं। ये सभी एनलर्स साथ में रखते हैं बैठने के लिए स्टूल, धूप और बारिश से बचने के लिए छाता, मछली पकड़ने के लिए फिशिंग रॉड एवं रील, हुक, बेट, धूप का चश्मा, टोपी आदि। इन जलाशयों के मालिक मछली पकड़ने वाले पर्यटकों (एनलर्स) से फिशिंग के लिए एक निर्धारित फीस वसूलते हैं जिसके लिए दो मॉडल हैं। एक मॉडल के अनुसार, एक



डॉ. बी. पी. सिंह अध्यक्ष, प्रौद्योगिकी मूल्यांकन एवं क्षमता विकास, विभाग भाऊअनुप-उत्तर पूर्वी पर्वतीय क्षेत्र अनुसंधान परिसर उमियाय, मेघालय

दूसरे मॉडल के अनुसार, पर्यटक/एनलर्स को मछली पकड़ने के लिए कोई फीस जमा नहीं करनी होती है, लेकिन जितनी मछली पकड़ी गई, उन मछलियों को तौलकर प्रतिकूलो ग्राम की दर से जलाशय के मालिक को भुगतान करना होता है। इस मॉडल में, यदि एक भी मछली नहीं पकड़ी गई तो एनलर्स द्वारा कोई भुगतान या फीस नहीं देनी होती है। सबसे अधिक संख्या में एनलर्स रविवार को छोड़कर सरकारी अवकाश के दिन आते हैं, बाकि दिन अन्य

एनलर्स आते हैं जो सरकारी सेवा में नहीं होते। इन सभी का मुख्य उद्देश्य होता है अच्छा समय बिताना, ताज़ी और स्थानीय प्रजातियों की मछलियों का सेवन करना, अच्छे पर्यावरण और जलवायु का आनंद लेना, एक जैसे मिजाज के लोगों से मिलना-जुलना, मनोरंजन प्राप्त करना, कुछ एनलर्स कहना है



कि मछली पकड़ने से दिमाग की एकाग्रता बढ़ती है। ये सभी एनलर्स अपने निजी और सार्वजनिक वाहनों से तथा 100 से 150 किमी. तक की दूरी तय करते हैं, इनमें पुरुष और महिलाएं भी होती हैं, कुछ पति-पत्नी भी आते हैं, युवा भी होते हैं और वरिष्ठ नागरिक भी होते हैं और ये सब आते हैं फुर्सत के कुछ पाल बिताने के लिए। इस पर्यटन से जलाशयों के मालिक को भी अच्छी आय प्राप्त हो जाती है और एनलर्स भी संतुष्ट होकर अपने घर या गंतव्य को लौट जाते हैं। आजकल, जलाशयों के मालिक, एनलर्स को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए चाय, नाश्ता, भोजन आदि सुविधाओं की व्यवस्था भुगतान के आधार पर कर रहे हैं ताकि अधिक से अधिक संख्या में एनलर्स मछली पकड़ने के लिए आ सकें और उनकी आय में इजाफा हो सके। यही नहीं, दूर दराज के राज्यों से आये सैलानियों के लिए भी जलाशयों के मालिक फिशिंग रॉड एवं रील, हुक, बेट आदि किराये पर उपलब्ध करा रहे हैं ताकि ऐसे सैलानी भी मछले पड़ने का आनंद ले सकें।

संगीतायन

सावन, संगीत और हमारा स्वास्थ्य

भारतीय संस्कृति में संगीत से रिश्ता अनूठा है। वह किसी ऋतु, मौसम या समय तक सीमित नहीं है। पर सावन के महीने में वर्षा ऋतु, के आगमन पर संगीत का महत्त्व कुछ अलग ही हो जाता है। मानो पूरी प्रकृति ही संगीतमय हो गई हो। संगीत सिर्फ घरानों तक सीमित न रहकर, मानो संपूर्ण वातावरण में संगीत की ध्वनियां गुंजन लगती हैं। मोर नाचने लगते हैं, कोयल कूकने लगती है, पत्ते सरसराने सावन और संगीत की जुगलबंदी सदियों

लगते हैं, प्रकृति खुशनुमा हो जाती है सभी में एक नवचेतना आ जाती है, सभी जीव सावन की फुहार में संगीतमय होकर थिरकने लगते हैं। रोम रोम पुलकित हो जाता है। जहां एक ओर संगीत के सांत स्वर मन को झंकारित करते हैं, वहीं दूसरी ओर सावन का सपनरंगी इन्द्रधनुष मन को हर लेता है। बच्चे और नवयुवतियां कजरी जैसे लोकगीत,



श्रुति सुकुमार
लेखिका, बरेली



से ही प्रसिद्ध हैं। हरी-भरी धरातल पर गीत मल्हार, नृत्यांगनाओं का नृत्य और तबले की ताल सावन के महीने को बहुत ही सुंदर और आकर्षक बना देता है। सावन व संगीत के इस अनूठे ताल-मेल से सावन और संगीत दोनों की खूबसूरती और भी बढ़ जाती है। बालीवुड

के भी कई गाने सावन के ऊपर विशेषता फिल्माए गए हैं। "सावन का महीना और पवन करें शोर... बरसो बरसो रे की मेघा-मेघा... "आज भी सावन आते ही जहन मे आ जाते है। यह संगीत की लहरियां और सावन का माहौल अलग ही मदमस्त समां बांध देता है।

सावन और संगीत से सिर्फ हमारे मन को ही सुकून नहीं मिलता बल्कि इसका सीधा असर हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी हमारे मन उठती है पड़ता है। बारिश की फुहार से मस्तिष्क में खुशी की तरंगों उठती हैं व गायन, वादन और नृत्य से हमारे शरीर में 'डोपामीन' व 'सेरोटोनिन' नामक 'हैप्पी हॉर्मोन्स' का भी स्त्राव होने लगता है व स्ट्रेस हॉर्मोन "कोर्टिसोल" का स्तर कम होने लगता है जिससे हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। माइग्रेन, सिरदर्द, अवसाद, नकारात्मकता चिंता व तनाव सावन के इस खुशनुमा मौसम में संगीत की ध्वनियों से खुद ब खुद खत्म होने लगते हैं। हमारी शारीरिक व मानसिक क्षमता बढ़ती है। बारिश की बंदो के झमझम संगीत से हमारे भीतर नवस्कृति का संचार होता है। व हमारे शरीर का दर्द कम होने लगता है। साथ ही हमारा मूड और याददाश्त को भी बेहतर बनाता है। बारिश जब बरसती है, मोर नृत्य

कर रहे होते हैं, हवाएं सरसरा रही होती हैं तो हर किसी का मन मंत्रमुग्ध हो जाता है और वह शान्ति व ध्यान की अवस्था में पहुंच जाता है व उसे मानसिक और आत्मिक सुकून की प्रप्ति होती है।

सावन का महीना आध्यात्म से भी जुड़ा है। पूरे सावन महादेव की आराधना संगीत के सुरों से होती है। भगवान शिव के नामों की धुन से आध्यात्मिक व आत्मिक शक्ति मिलती है व शिव जी की अनुकम्पा से मनुष्य के स्वास्थ्य पर बेहतर प्रभाव पड़ता है। सावन और संगीत एक दूसरे के पूरक है। पूरा महीना एक अमृत काल की तरह है। इसमें सभी सावन की बारिश की बूंदों का आनंद लेते हैं, संगीत की थाप पर नृत्य करते हैं, बारिश की ठंडी हवाओं का लुपत उठाते हैं तथा राग मल्हार गाते हुए सावन के झूलो पर झूलकर एक दूसरे को खुशी प्रदान करते हैं। जिससे मानव को खुशियां व अच्छा स्वास्थ्य मिलता है। और ईश्वर की कृपा बरसती है।

कविताएं/गीत

पिता-पुत्री

एक बेटी ने पति को पिता के रूप में जब देखा, फिर एक बार इतिहास को अपने आप को दोहराते देखा। वही बेटीनी बेटी के हर नये कदम पर, वही चिंता की लकीरें उसके भविष्य को लेकर। और वही रतजगो उसकी गलतियों को मिटा देने के लिए किसी खर की तलाश में। वही कोशिश सारे कांटों को हटा देने के लिए उसकी राह से। और वही जुनून सबक सिखाने का उसको बरगलाने की साजिश करने वालों को। वही दुआओं से भरी गदरी हमेशा तैयार उसके हर सफ़र में। वही खर्च करने का जज्बा उसकी छोटी छोटी खुशियों के लिए बढ़ चढ़ कर अपनी हैसियत से।



वो आंखों की चमक उसकी छोटी-छोटी कामयाबी पर, और चोड़ा सीना देख कर उसको पहुंचते हुए अपनी मंजिल के करीब कुलाचे भरते हुए। कुछ भी तो नहीं बदला, बस बदल गई सदी, पिता-पुत्री के चेहरे, तकनीक और सलीका एज़िंदगी ॥

कहानी

टंडा दिमाग

हमारे समाज में तरह-तरह के लोग रहते हैं। कभी-कभार तो सब को ही गुस्सा आ जाता है। मगर ऐसे भी लोग हैं जो बात-बात पर लड़ने लगते हैं। उन्हें देख कर कहा जाता है कि यह आदमी तो हवा से लड़ता है। क्रोध को विवेक का शत्रु कहा गया है। यह सच है कि क्रोध के उपजते ही विवेक चुपचाप अनुपस्थित हो जाता है। और विवेक की अनुपस्थिति में किया गया कार्य प्रायः अवांछनीय ही होता है, जो मुश्किल में डाल सकता है। फिर भी क्रोध कमोवेश अपनी गिरफ्त में सबको ही ले लेता है।

इधर मेरी नियुक्ति जब लखनऊ स्थित कार्यालय में हुई तो मेरी भेंट एक ऐसे व्यक्ति से हुई जिन्होंने क्रोध पर पूर्णतः विजय प्राप्त कर ली है। उनका नाम सत्य प्रकाश है। गजब का टंडा है उनका दिमाग। ईश्वर ने उनका चेहरा भी ऐसा बनाया है कि उनके अधरों पर मुस्कान स्थायी रूप से लहराती रहती है। अप्रिय से अप्रिय परिस्थिति में भी न वह धैर्य खोते हैं और न उनकी मुस्कान ही मलिन पड़ती है। उनके इसी गुण के कारण पीठ पीछे सहकर्मियों उनको

हंसी उड़ाते हैं और उनके पुरुषत्व तक पर संदेह करते हैं।

इन्हीं सहकर्मियों से मुझे ज्ञात हुआ कि ये महाशय घर में भीगी बिल्ली बने रहते हैं। दफ्तर में अधिकारी तो डांटते समय फिर भी थोड़ा लिहाज करते हैं मगर घर में इनकी पत्नी बुरी तरह से इन्हें डांटती है और यह मुस्कराते हुए उनकी डांट को बर्दाश्त करते हैं।

संयोग से एक दिन मैं अवकाश के दिन उनके घर की तरफ से जा रहा था तो देखा कि सत्य प्रकाश जी छत पर कपड़े फैला रहे हैं। मेरी इच्छा उनसे मिलने की हुई और मैंने उनके घर की काल वेल बजा दी। दो मिनट बाद द्वार खुला तो देखा सत्य प्रकाश जी तैलिया लपेटे खड़े हैं। मैंने हाथ जोड़ कर उन्हें नमस्कार किया और कहा-मैं शायद गलत समय पर आ गया हूँ। आप कुछ काम में व्यस्त थे।

"कैसी बात करते हैं आप आइये। आज तो फुर्सत है। आराम से बातें करेंगे।"- यह कहते हुए वह मेरा हाथ पकड़ कर घर के अंदर ले गए। मुझे ड्राइंग रूम में छोड़ कर वह एक मिनट के लिए भीतर गए और कुर्ता-पायजामा धाएण करके वापस आ गए। हम लोग इधर उधर की बातें कर रहे थे, तभी उनकी पत्नी चाय-नाश्ता लेकर आ गई। सत्य प्रकाश जी ने अपनी पत्नी से मेरा परिचय करवाया। जब वह भीतर चली गई तो बोले-"तुम्हारी भाभी इंटर कालेज में अंग्रेजी की प्रवक्ता हैं। अंग्रेजी

भाषा और साहित्य की यह मर्मज्ञ हैं।" धीरे-धीरे मेरी और सत्य प्रकाश के बीच गहरी मित्रता हो गई। हमारे परिवार के सदस्य भी एक-दूसरे से परिचित हो गए। हम अक्सर एकान्त मिलने पर पारिवारिक बातों भी आपस में साझा करने लगे। एक दिन मैंने उनसे कहा-"भाई साहब, भाभी जी का रंग-रूप तो आप की तुलना में कहीं नहीं ठहरता, उनका स्वभाव भी बहुत रूखा और चिड़चिड़ा है।" "लेकिन दिमाग बहुत तेज है उनका। उनके कारण ही बच्चे पढ़ लिख कर बढ़िया सेटल हो गए।" उनका उत्तर सुनकर मैं चुप हो गया। किसी भी परिस्थिति में धैर्य बनाए रखने और हर हाल में प्रसन्न रहने के उनके गुण को देखकर मेरे मन में उनके प्रति श्रद्धा बढ़ती गई।

एक दिन उन्होंने कहा-"आज शाम सात बजे आप सपरिवार होटल जय पैलेस में सादर आमंत्रित हैं।" मैंने पूछा-"किस उपलक्ष्य में भाई?" वह बोले-आज दिव्या की वरीक्षा और गोद भराई है। सिर्फ परिवार के लोग ही रहेंगे।... आप लोग तो परिवार के ही सदस्य हैं, इसीलिए अनुपमा (उनकी पत्नी) ने आप लोगों से अवश्य आने का आग्रह किया है।" यह सुनकर मुझे सुखद आश्चर्य हुआ। दिव्या सत्य प्रकाश की

साली है। चार फुट तीन इंच कद की गहरे सांवले रंग वाली एकदम अनाकर्षक दिव्या उन्हीं के घर में रहती है। उसकी आयु पैंतालीस वर्ष के लगभग है। सत्य प्रकाश ने ही मुझे बताया था कि सास ससुर की मृत्यु के बाद से वह उनके साथ ही रह रही है। उसके कारण बच्चों के पालन पोषण में कोई दिक्कत नहीं हुई अन्यथा पति-पत्नी दोनों के नौकरी में होने के कारण बहुत मुश्किल हो जाती। उन्होंने यह भी बताया कि बहुत प्रयास करने के बाद भी उसका विवाह कहीं तय नहीं हो सका। यह सब याद करते हुए मैंने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा-"यह तो बहुत सुखद समाचार है भाई साहब। कहां-कैसे तय कर आए विवाह? वह हंस कर बोले-"पूछो मत यार। कमाल हो गया....। एक दिन मैं स्कूटर से जा रहा था। एक मोड़ पर एक अंधे व्यक्ति ने मोटरसाइकिल से मेरे स्कूटर में टक्कर मार दी। हम दोनों ही गिर पड़े। मजे की बात थी

यह कि गलती उसी की थी

और वही मुझ पर बिगड़ रहा था। मैंने हंस कर उससे कहा-चलो भाई, जो हो गया सो हो गया। आओ सिगरेट पिया जाए। मेरा प्रस्ताव सुनकर वह शांत हो गया और हमारे साथ पान की गुमटी पर गया। हम दोनों ने सिगरेट सुलगाई। मैंने नाम पूछा तो उपनाम से पता लगा कि वह भी मेरी ही जाति का है। मैंने बताया कि हम दोनों तो एक ही जाति के हैं। फिर पूछा-कितने बच्चे हैं? वह बोला-"मेरी शादी नहीं हुई है। अकेला ही हूँ।" मैंने पूछा-"शादी करोगे? उसने बेचारागी से कहा-"अरे भाई साहब, अब इस आयु में कौन मुझसे विवाह करेगा?" मैंने उसे बताया कि मेरी साली का विवाह नहीं हुआ है। वह मेरे ही आश्रित है। उसकी आयु भी लगभग आपके बराबर ही है। आप मेरे घर आकर उसे देख लीजिए। यदि आपके पसंद हो तो हम विवाह कर देंगे। दो-तीन दिन बाद वह मेरे घर आया और भगवान ने बात बना दी।" यह सुनकर मैं दंग रह गया। मैंने कहा-"भाई साहब, यह आपके टंडे दिमाग का ही कमाल है। उसकी गलती थी मगर वह आपसे लड़ने पर आमादा हो गया। बदले में आपने शांत रहते हुए उसे सिगरेट पिलाई और मित्र की भांति घर-परिवार की चर्चा की।... यह आप ही कर सकते हैं। वह बोले-अच्छा, अगर मैं भी उससे लड़ने लग जाता तो कुछ देर तू-तू मैं-मैं करके हम अपने अपने रास्ते पर चले जाते।... दिमाग टंडा रखने से हमारा खून भी नहीं जला और एक बड़ी जिम्मेदारी निभाने का सौभाग्य भी प्राप्त हुआ। यह सुनकर मेरा मन उनके प्रति श्रद्धा से भर गया और मैं अवाक उन्हें देखता रह गया।

लघुकथा उदास हूं मैं

आज गांव जाने के लिए मैं पत्नी के साथ ट्रेन में जल्दी आकर बैठ गया था। इक्का-दुक्का सवारियां धीरे-धीरे डिब्बे में आती जा रही थीं। मैंने पत्नी से कहा कि मेरी एक लघुकथा 'सफर' में ट्रेन के अंदर ही शुरू होती है और ट्रेन के अंदर ही समाप्त हो जाती है, क्यों ना तुम समय का सदुपयोग कर एक वीडियो बना डालो लघु कथा पर, ताकि लघुकथा की वीडियो भी बन जाए। पत्नी ब्लांगर भी है, इसलिए वह वीडियो शूट भी अच्छी तरह कर लेती है।

तभी मुझे खयाल आया कि लघुकथा मेरे हाथ में एक किताब होने से शुरू होती है जिसमें से कहानी पढ़कर मैं किताब बंद कर बैग में रख लेता हूँ। लेकिन इत्तेफाक से मैं इस बार कुछ जल्दबाजी में कोई पुस्तक या पत्रिका वगैरा साथ नहीं ला पाया। मैं हमेशा यात्रा के दौरान एक किताब साथ में जरूर रखता हूँ।

मैंने डिब्बे में चारों तरफ नजर दौड़ाई। अब डिब्बे में सवारियां काफी बैठ चुकी थीं। सारी सीटें लगभग भर चुकी थीं। मैंने सोचा, हो सकता है कोई यात्री पत्रिका या किताब पढ़ने का शौकीन हो तो मैं एक मिनट के लिए उससे किताब मांग लूँगा। मगर अफसोस! सभी यात्रियों के हाथों में मोबाइल थे। एक दो यात्री छात्र जैसे लग रहे थे वे अपना लैपटॉप अपने पैरों पर रखे हुए झुके हुए थे। अब मुझे ध्यान आया कि मैं पहले जब भी इस ट्रेन से गांव जाता था तो या तो टेले वाला पुस्तकें,



पत्रिकाएं और अखबार सजाए हुई गुजरता था या एक व्यक्ति अपने हाथ में अखबार के बंडल के साथ बड़ी पत्रिकाएं जैसे 'अहा जिंदगी', 'हंस', 'वर्तमान साहित्य' और उसके नीचे 'सरिता', 'मुक्ता' और उसके बाद 'नंदन', चंपक, लोटपोट और 'चंदा मामा' आदि पत्रिकाएं सजाए पेपर-पेपर की आवाज देता हुआ खिड़की के सामने से गुजरता था तो मैं उसे रोक कर एक-आध पत्रिका जरूर ही खरीदता था। मगर आज डिब्बे की खिड़की के रास्ते समोसा, चाय, कॉफी के अलावा और कोई आवाज सुनाई नहीं दे रही थी।

मुझे हताश देखकर पत्नी ने कहा, 'उदास क्यों हो गए?' मैंने जवाब दिया-'सच में मैं आज उदास हूँ। इस नए जमाने की दौड़ को देखकर। आज हर हाथ में मोबाइल है, किताब नहीं। पत्नी ने 'हां' में सिर हिला दिया। बोली-'सच में इस मोबाइल युग ने किताबों को लील सा लिया है।'

हिंदी और मराठी

एक राजनीतिक पार्टी के कुछ लोगों ने एक अडसठ (68) वर्ष के बुजुर्ग के खोमचे का सारा सामान इधर-उधर बिखेर दिया। फिर उन्होंने पूछा कि, तुझे मराठी आती है? तो उस बुजुर्ग ने ना मैं अपनी गर्दन हिला दी। फिर क्या था, उन्हीं में से किसी ने उनकी गाल पर दो तीन थपड़ जड़ दिए। जिसकी वजह से उनकी नजर का चरमा गिरकर टूट गया। वह अभी अपने चश्मे को उठाने के लिए झुके ही थे कि, तभी उनका कॉलर पकड़ उन लोगों ने कहा कि, कल से इधर अपना खोमचा लगाकर दिखना मत नहीं तो ठीक नहीं होगा।



इतना कह कर वह फिर किसी गरीब टेले खोमचे या फिर आँटो वाले की तरफ चल पड़े जबकि उनके पीछे खड़े बुजुर्ग की आंखों में आंसू थे। यह आंसू शायद उनकी आंखों में खोमचे के सामान बिखरने के नहीं थे बल्कि भाषा और राज्य के नाम पर हिंदी के बिखरने के थे।

समीक्षा कोविडकाल का दस्तावेज़

श्रेष्ठ साहित्य वही है कि जो समाज में व्याप्त जड़ता और अवसाद को जड़ से दूर करने का सामर्थ्य रखता हो। कोरोनाकाल में अंदर तक हिला देने वाली बुरी यादों से भारत सहित पूरी दुनिया खूब वाफिक है। इस क्रम में साहित्यकार संतोष कुमार तिवारी की प्रकाशित पुस्तक दिल्ली टू दरभंगा कोविडकाल के दुःसह-दुःकर हालातों पर बड़े संजीदा तरीके से विश्लेषण करती है। यह लेखक की छठी पुस्तक है। इसमें काव्य, हास्यरंजनी, ललित निबंध, संस्मरण सहित हिंदी की विभिन्न विधाओं के समाहार है। पुस्तक की यह चार पंक्तियां कोरोना का कटुसत्य हैं। दिल्ली से दरभंगा तक/दिहाड़ी मजदूरों की भीड़ ने/कोरोना और भूख/दोनों को जीत लिया।... हमारे आपके लिए/सुकून की बात यही थी/कोरोना के कोहराम में/ कोई अपना सगा संबंधी नहीं था। इस बुरे वक्त में कवि, शायर व कलाकार अपनी पूरी क्षमता से मृत्यु से खतरनाक मृत्यु के भय से बचने पर अपनी कलम के जरिये जोर देने में लगे रहे। इस दौरान खूब बेहतर लिखा पढ़ा गया। अल्पत सरल-सीधी भाषा, कथन की सरसता व लालित्य के साथ-साथ चुटीलापन प्रभावपूर्ण है। कोरोनाकाल पर फुटकर ने तो खूब लिखा गया परंतु किताब के रूप में दिल्ली टू दरभंगा है। यह अपने आप में कोरोनाकाल एक अनूठा दस्तावेज है।



पुस्तक -दिल्ली टू दरभंगा लेखक -सन्तोषकुमार तिवारी प्रकाशक -साहित्य कलाश प्रकाशन, पटियाला मूल्य- 200 रुपये समीक्षक- महान्त गोविन्ददास महाराज

हास्य-व्यंग्य गज़लों का तोहफ़ा

हास्य-व्यंग्य गज़लों हिंदी में बहुत कम लिखी गई हैं। अलहड़ बीकानेरी, माणिक वर्मा, प्रदीप चौबे ने इस दिशा में महत्वपूर्ण कार्य किया... अलीगढ़ से बहुमुखी प्रतिभा के धनी वरिष्ठ कवि/ शायर अशोक 'अंजुम' की हास्य-व्यंग्य गज़लों की तीसरी किताब अभी हाल में प्रकाशित हुई है-'उसने कहा कि धतू!' किताब के साथ अशोक 'अंजुम' की प्रकाशित किताबों की संख्या 72 हो चुकी है, जिसमें 32 मौलिक तथा 40 संपादित किताबें आती हैं। "उसने कहा कि धतू!" में लेखक की 96 गज़लें प्रकाशित हुई हैं। इन गज़लों के माध्यम से सिर्फ हंसाते ही नहीं हैं बल्कि सामाजिक विसंगतियों, विडंबनाओं और व्यवस्था पर तीखे प्रहार भी करते हैं। व्यंग्य के मामले में वे अपनी लेखक-बिरादरी को भी नहीं छोड़ते। गज़ल-चोरों के लिए आप कहते हैं- सच बताओ किधर से है मारी गज़ल।/ है तुम्हारी नहीं ये, तुम्हारी गज़ल।/ बेवफा दिलरुबा की तरह से जगल/ डायरी में तुम्हारी, हमारी गज़ल। आज मोबाइल हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन गया है। इस किताब की शीर्षक गज़ल के शेर भी खूब मजेदार बन पड़े हैं-मैंने कहा कि प्यार है...उसने कहा कि धतू!। क्या मेरा इंतजार है... उसने कहा कि धतू! निश्चित रूप से यह ऐसी गज़लों की किताब है जिसे उस्तादों के साथ-साथ गज़ल के आश चहने वाले भी खूब पसंद करेंगे।



पुस्तक -उसने कहा कि...धतू!! प्रकाशन-श्वेतवर्णा प्रकाशन, नोपड़ा से हुआ है। मूल्य मात्र 249/- लेखक -अशोक अंजुम समीक्षक डॉ. पंकज वसिष्ठ

वही हंसी टिटोली और गीतों की महफिल महीनों बाद उस से मिलने पर। और वही सुनी-सुनी फीकी-फीकी सी झूठी मुस्कान उसके हॉस्टल जाने पर। वो मां से छुपाकर अपनी जेबें टटोलकर दे देना जब खर्च बंटिया को, कि कहीं कमी रह ना जाये परायी जगह में।



बीना जोशी हर्षिता
लेखिका, नैनीताल

बूंदों के गीत

बूंदों ने कुछ गीत लिखे हैं चलो गुनगुनाएं

खुशहाली के फटे दरख को फिर से सीने के मुश्किल में भी फूलों जैसे हंस-खिलखिलाएं।

हरी दूब से, मिट्टी से अपनापन जता रही कई-कई जन्मों का अपना नाता बता रही सिखा रही, कैसे पत्तों से बोले-बतियाएं

धरती के सुख को ही अपना हर सुख मान रही परहित की ऐसी मिसाल भी मिलती कहीं नहीं अवसादों में डूबे हों पर सदा मुस्कुराएं



योगेन्द्र वर्मा 'व्योम'
सुराबबाद

गीत नहीं, ये तो नुस्खे हैं जीवन जीने के

उम्मीदें तो लंगड़ी..

समय से पहले उम्मीदें तो लंगड़ी। चिंताओं में खड़ी। घर में बंटियां ककड़ी जैसी रातों-रात बंदी। समाधान सब शुरु हुए फिर रात के जगते ही। कल की चिंताओं में आंखें बार-बार उमड़ी।

मजदूरी के सिक्के लगते ऊंट के मुँह में जीरा। झांक रही धंसती आंखों से अंतर्मन की पीड़ा। समाधान की आशाएं तो खुद में ही जकड़ीं।

खाली बर्तन टंडा चुल्हा घर की व्यथा कहे। बारिश में भीगी दीवारें आंखें सतत बहे। साबित होती सारी ही,



पंकज मिश्र 'अटल'
शाहजहांपुर



से मोबाइल पर बतियाती है। यदि किसी ने टोका तो डेड बॉडी बन कर खबरों में जिंदा हो जाओगे इसलिए सावधान! क्योंकि सावधानी हटी तो तेरही की पूड़ी बटी। मर्दों का जीवन जोखिम भरा हो गया है। प्रेम करे की जासूसी करे। इसके बाद फल भुगते। करे तो आखिर क्या करे? सच्ची मुच्ची मोहब्बत के हथकंडे, मारे चापड़ लगे डंडे। समझ गए बेचारे दूल्हे पंडे। उग्र बीस की हो या पचास की दुल्हन की तिरिया चरित्र में। दुल्हन है या यमराज की मौत मशीन। माशाअल्लाह! क्या कहे हम। मोहब्बत की नहीं जाती। यह हो जाती है। बहरहाल, डर सबको लगता है। गला सबका सूखता है। आजकल दूल्हे दुल्हन की मोहब्बत को जान अक्सर उसके मजनुब से विवाह करा दे रहे हैं। वरना मरना निश्चित है। मजनु से विवाह करा बेचारे निश्चित हैं। धड़कन बड़ जाती है जब पत्नी किसी



सूर्यदीप कुशवाहा
वाराणसी

सब ढाई अक्षर में पड़ गई हैं। यह अंधी मोहब्बत है। ना कोई लाज परहेज है। चार बच्चों की उम्मी को भी अब्बा से नहीं बल्कि अब्बा से रूहानी मोहब्बत हो रही है और फिर शोहर को रूह बना दे रही है। रूहानियत की नियत में बड़ा खोत है। यह खाट खड़ी कर देती है। सच्ची मोहब्बत की 440 बोलत का वॉट लगा देती है। जब वह अपने पर आती है। अंतहीन दर्दनाक कथा है। मर्द की शादीशुदा जिंदगी

कैरियर प्लानिंग: एक सफल

भविष्य के लिए आवश्यक कदम

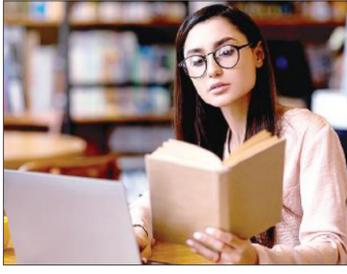
कैरियर प्लानिंग की आवश्यकता - कैरियर प्लानिंग का मुख्य उद्देश्य अपने लक्ष्य को स्पष्ट करना और उसे हासिल करने की रणनीति बनाना है। बिना किसी योजना के व्यक्ति अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग नहीं कर पाता और अक्सर गलत राह पकड़ लेता है। यदि कैरियर की शुरुआत में ही सही योजना बना ली जाए, तो आगे चलकर असमंजस की स्थिति नहीं बनती। इसके अलावा, यह भी सुनिश्चित करना जरूरी है कि हम जिस क्षेत्र में जाना चाहते हैं, उसकी संभावनाओं और चुनौतियों को अच्छी तरह समझ लें।



डॉ. मोनिका राज
लेखिका

स्वयं की क्षमताओं को पहचानना - कैरियर प्लानिंग की पहली और सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है - स्वयं की क्षमताओं और रुचियों को पहचानना। हर व्यक्ति में कोई न कोई विशेष योग्यता होती है, जिसे सही मार्गदर्शन मिलने पर निखारा जा सकता है। अक्सर विद्यार्थी बिना अपनी रुचियों और क्षमताओं को समझे, पारिवारिक या सामाजिक दबाव में कैरियर का चुनाव कर लेते हैं। इससे न केवल उनका प्रदर्शन प्रभावित होता है, बल्कि वे संतुष्टि भी महसूस नहीं कर पाते। इसलिए जरूरी है कि हम अपनी रुचियों और कौशलों का आकलन करें और उसी के अनुसार अपना कैरियर चुनें।

सही क्षेत्र और अवसरों की खोज - एक बार जब हम अपनी रुचियों और क्षमताओं को पहचान



लेते हैं, तब अगला कदम सही कैरियर विकल्प की खोज करना होता है। आज के समय में पारंपरिक कैरियर विकल्पों के अलावा कई नए क्षेत्र भी उभर रहे हैं, जो संभावनाओं से भरे हुए हैं। विज्ञान, वाणिज्य और कला के अलावा खेल, डिजिटल मार्केटिंग, डेटा साइंस, ग्राफिक डिजाइनिंग, कंटेंट क्रिएशन, सोशल मीडिया मैनेजमेंट, एनिमेशन, साइबर सिक्योरिटी, और आंत्रप्रेन्योरशिप जैसे कई नए क्षेत्र उभरकर सामने आए हैं। हमें अपने लक्ष्यों और रुचि के अनुसार इन विकल्पों का मूल्यांकन करना चाहिए और यह समझना चाहिए कि कौन-सा क्षेत्र हमारे लिए सबसे उपयुक्त है।

शिक्षा और कौशल विकास - किसी भी कैरियर में सफल होने के लिए शिक्षा और कौशल बहुत जरूरी होते हैं। केवल डिग्री लेना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि व्यावहारिक

कठिनाइयों का सामना और धैर्य

कैरियर की राह हमेशा आसान नहीं होती। कई बार असफलताएं मिलती हैं, तो कई बार योजना के अनुसार चीजें नहीं चलती। ऐसे में आत्मविश्वास बनाए रखना और सही अवसर की प्रतीक्षा करना बहुत जरूरी होता है। असफलताओं से घबराने के बजाय उनसे सीख लेकर आगे बढ़ना ही वास्तविक सफलता की कुंजी है। धैर्य और निरंतर प्रयास से ही किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त की जा सकती है।

संतुलन और आत्म-संतोष

अक्सर लोग कैरियर में सफलता के पीछे भागते-भागते अपने निजी जीवन को भूल जाते हैं। कैरियर में सफलता के साथ-साथ जीवन में संतुलन बनाए रखना भी जरूरी है। यदि कैरियर की दौड़ में हम अपनी खुशियों और स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर दें, तो लम्बे समय में यह हमारे लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए कैरियर प्लानिंग के साथ-साथ मानसिक शांति और जीवन के अन्य पहलुओं का भी ध्यान रखना चाहिए। एक सफल कैरियर की नींव सही योजना और निरंतर प्रयास पर आधारित होती है। सही समय पर सही निर्णय लेना, आवश्यक शिक्षा और कौशल प्राप्त करना, सही मार्गदर्शन लेना, और धैर्यपूर्वक अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना ही सफलता की कुंजी है। कैरियर प्लानिंग केवल एक बार का फैसला नहीं, बल्कि जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है, जिसमें समय-समय पर बदलाव और सुधार करने की जरूरत होती है। यदि हम अपने कैरियर की योजना सही तरीके से बनाएं और महनत के साथ आगे बढ़ें, तो सफलता निश्चित रूप से हमारे कदम चूमेगी।

ज्ञान, तकनीकी कौशल और सॉफ्ट स्किल्स का विकास भी आवश्यक है। आज की दुनिया में कंप्यूटर, कम्युनिकेशन, लीडरशिप, टाइम मैनेजमेंट, और क्रिएटिव थिंकिंग जैसी स्किल्स अत्यधिक महत्वपूर्ण हो गई हैं। इसलिए अपने क्षेत्र में निपुण होने के लिए आवश्यक पाठ्यक्रमों और ट्रेनिंग कार्यक्रमों में भाग लेना चाहिए। इसके अलावा, नई तकनीकों और ट्रेड्स से अपडेट रहना भी जरूरी है, जिससे प्रतिस्पर्धा में बने रहने की संभावना बनी रहे।

लक्ष्य निर्धारण और योजना बनाना

सफल कैरियर प्लानिंग के लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करना जरूरी है। यह लक्ष्य अल्पकालिक (शॉर्ट टर्म) और दीर्घकालिक (लॉन्ग टर्म) दोनों हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई छात्र इंजीनियर बनना चाहता है, तो सबसे पहले उसे अपनी स्कूली शिक्षा पूरी करनी होगी, फिर इंजीनियरिंग की प्रवेश परीक्षा की तैयारी करनी होगी, और फिर उच्च शिक्षा लेनी होगी। इसी प्रकार, यदि कोई व्यक्ति अपना व्यवसाय शुरू करना चाहता है, तो उसे पहले आवश्यक कौशल सीखने होंगे, फिर बाजार की समझ विकसित करनी होगी और सही समय पर अपनी योजना को लागू करना होगा।

सही मार्गदर्शन और नेटवर्किंग

कई बार सही दिशा में बढ़ने के लिए हमें किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह की जरूरत होती है। कैरियर को सही राह देने में मेंटरशिप और नेटवर्किंग महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मेंटर वह व्यक्ति होता है, जो अपने अनुभव और ज्ञान के आधार पर सही मार्गदर्शन देता है। इसके अलावा, प्रोफेशनल नेटवर्किंग से भी कैरियर को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है। लिंक्डइन, विभिन्न वेबिनार, सेमिनार, और इंडस्ट्री इवेंट्स में भाग लेकर हम अपने क्षेत्र के विशेषज्ञों से संपर्क कर सकते हैं और नए अवसरों के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



खाना खजाना

सामग्री

- 1 कप सूजी (रवा)
- 1 कप दही (खट्टा)
- 1/2 कप पानी (आवश्यकतानुसार)
- 1 छोटा चम्मच अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट
- 1 छोटा चम्मच नींबू का रस
- 1 छोटा चम्मच ईनो फ्रूट सॉल्ट या बैकिंग सोडा
- नमक स्वादानुसार

तड़का के लिए

- 1 बड़ा चम्मच तेल
- 1 छोटा चम्मच राई (सरसों के दाने)
- 1 छोटा चम्मच तिल (सांठ)
- 8-10 करी पत्ते
- 2 हरी मिर्च (लंबाई में कटी हुई)
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 1 बड़ा चम्मच ताजा कसा नारियल (वैकल्पिक)

बनाने की विधि

सबसे पहले सूजी, दही और पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। उसमें अदरक-हरी मिर्च पेस्ट, नींबू का रस और नमक मिलाएं। 10-15 मिनट घोल को ढककर रखें ताकि सूजी फूल जाए। 4 स्टीमर में पानी गर्म करें और थाली या मोल्ड को चिकना कर लें। अब घोल में ईनो डालें, अच्छे से मिलाएं और तुरंत थाली में डालकर स्टीमर में रखें। मध्यम आंच पर 15-20 मिनट स्टीम करें। टूथपिक डालकर चेक कर लें, अगर साफ निकले तो ढोकला तैयार है। एक पैन में तेल गरम करें, उसमें राई, तिल, करी पत्ते और हरी मिर्च डालकर तड़का तैयार करें। तैयार तड़का ढोकला पर डालें, ऊपर से हरा धनिया और नारियल से सजाएं। हरी चटनी या मीठी चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

अंकिता जोशी फूड ब्लॉगर

साप्ताहिक राशिफल - पं. मनोज कुमार द्विवेदी ज्योतिषाचार्य, कामपुर

मेष
इस सप्ताह किसी भी कार्य को बहुत सावधानी के साथ करने की आवश्यकता रहेगी। करियर अथवा कारोबार में आपकी थोड़ी-सी भी लापरवाही भविष्य में बड़ी दिक्कत का कारण बन सकती है। यदि आप नौकरीपेशा व्यक्ति हैं, तो आपको अपने सीनियर और जूनियर दोनों से तात्पर्य लेना चाहिए।

वृष
इस सप्ताह अपने करियर और कारोबार की प्रगति को लेकर अधिक सतर्क रहेंगे। सप्ताह की शुरुआत में लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा के योग बनेंगे। यह यात्रा सुखद एवं नए संपर्कों को बढ़ाने वाली सिद्ध होगी। सप्ताह के मध्य में आर्थिक दृष्टि से स्थिति थोड़ा बेहतर रहेगी।

मिथुन
यह सप्ताह आपके लिए पूरी तरह फलदायी सिद्ध हो सकता है। घर और बाहर दोनों ही जगह आपके कामकाज और निर्णयों की सराहना होगी। आप अपने विरोधियों पर विजय प्राप्त करते हुए उच्च पद एवं मान-सम्मान अर्जित करेंगे। राजनीति से जुड़े लोगों के लिए सप्ताह का पूर्वाह्न अत्यंत शुभ रहेगा।

कर्क
यह सप्ताह खर्चीला रहने वाला है। आप अपनी सुख-सुविधाओं पर आवश्यकता से अधिक खर्च कर सकते हैं। करियर और कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह अनुकूल रहेगा, फिर भी किसी भी बड़े निर्णय को जल्दबाजी में लेने से बचना चाहिए।

काफिर नींबू में छुपा है कई परेशानियों का हल

शरीर से जुड़ी कई सारी परेशानियों का हल अगर आपको एक ही चीज में मिल जाए तो आपके लिए कितना आसान हो जाएगा किसी भी बीमारी और परेशानी से निपटना जी हां, हम बात कर रहे हैं काफिर नींबू की, जिसे एक औषधि के रूप में भी प्रयोग में लिया जाता है वहीं इसके पत्तों का भी इस्तेमाल कुकिंग में किया जाता है। हालांकि इसका स्वाद बाकी नींबूओं की तरह ही होता है लेकिन इसके पत्ते, तेल, और छिलकों को अलग-अलग बीमारियों को दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

शायद आपने इस नींबू के बारे में पहली बार सुना होगा। यह एस्कॉर्बिक एसिड, सिट्रोनेलोल, लिमोनेन, और नरोल जैसे पौषक तत्व से समृद्ध है। अनेक स्वाद वाले काफिर नींबू का उपयोग पकवानों में स्वाद बढ़ाने के लिए भी किया जाता है। वहीं इसके पत्तों का इस्तेमाल कुकिंग के दौरान किया जाता है। इसका स्वाद लगभग बाकी नींबूओं की तरह ही होता है, हालांकि इसके पत्ते, तेल, और छिलकों को अलग-अलग बीमारियों को दूर करने के लिए उपयोग किया जाता है। काफिर नींबू का पत्ता थाई खाना पकाने के साथ-साथ अन्य दक्षिणपूर्व-एशियाई व्यंजनों में एक महत्वपूर्ण घटक है। यह शायद सभी जड़ी-बूटी के सबसे सुगंधित और कई थाई और दक्षिणपूर्व-एशियाई सूप, करी, और हलचल-फ्राइज के लिए एक अद्भुत जोड़ है। मोटी पत्तियों एक तरफ हारे हरे और चमकीले होते हैं, और दूसरे पर पीले रंग के रंग और छिद्र होते हैं।



हरिशंकर सुमेर
ग्रामीण कृषि विस्तार अधिकारी, छत्तीसगढ़

त्वचा और बालों के लिए है फायदेमंद

काफिर नींबू का रस पार जाने वाले फ्रि रेडिकल को बेअसर और कोशिकाओं से जुड़ी समस्याओं को धीमा करता है। जिससे दाग, मुंहासे, और त्वचा से जुड़ी अन्य परेशानियों को दूर करने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह बालों से जुड़ी समस्याओं को दूर करता है। काफिर नींबू के रस को रक्तव्य में लगाने से हेयर फॉल जैसी समस्या से निजात मिलेगी।



काफिर लाइम्स और नियमित नींबू में अंतर

काफिर नींबू के पत्ते नियमित नींबू के पेड़ से पत्तियों के समान नहीं होते हैं। काफिर लाइम्स (साइट्रस हाइड्रिट्रस) नियमित नींबू से अलग होते हैं कि वे अजीब त्वचा के साथ बहुत कड़ा होते हैं। थाईलैंड में, काफिर लाइम्स का उपयोग नहीं किया जाता है लेकिन मुख्य रूप से घरेलू स्फाई उत्पादों के उत्पादन में उपयोग किया जाता है। पत्तियां बहुत सुगंधित होती हैं और पकाया जाता है या बहुत पतला कटा हुआ किया जा सकता है।

ओरल हेल्थ

काफिर का हर हिस्सा सेहत के लिए फायदेमंद है। मसूड़ों से जुड़ी समस्याओं से निजात पाने के लिए इसके पत्तों को रगड़ने से बहुत फायदा होता है। इससे मसूड़े हल्के रहेंगे और यह मुँह के अंदर होने वाली बेवटीरिया को खत्म करता है जो खाने की वजह से अंदर पनपते हैं। वहीं काफिर के ऑयल का उपयोग टूथपेस्ट और माथथॉयों में भी किया जाता है, जो ओरल हेल्थ की देखभाल करने में मदद करता है।

सूजन को कम

काफिर के पत्ते और ऑयल दर्द और सूजन जैसी समस्याओं से निजात दिलाने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रभाव अर्थराइटिस, माइग्रेन, सिस्टाइट जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। इसके अलावा काफिर का उपयोग कीट निवारक के रूप में भी किया जाता है। दरअसल इसमें मौजूद सिट्रोनेलोल, और लिमोनेन तत्व कीड़ों के कारण होने वाली जलन को रोकता है और तुरंत राहत प्रदान करता है।

ब्लड को करता है डिटॉक्स

इसके अलावा यह ब्लड को डिटॉक्सिफाई करता है। अगर आप ब्लड से जुड़ी किसी परेशानी का सामना कर रही हैं तो काफिर का सेवन कर सकती हैं। इसमें मौजूद पौषक तत्व ब्लड से जुड़ी बीमारियों को खत्म करते हैं और तत्काल राहत प्रदान करते हैं।

स्ट्रेस करता है कम

एरोमाथेरेपी में काफिर ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है। स्ट्रेस या फिर एंजाइटी दूर करने के लिए काफिर के ऑयल का उपयोग किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि तेल के वाष्प को सांस लेने से शरीर और मन रिलेक्स रहता है। काफिर में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण इम्युनिटी को बूस्ट करने के लिए प्रभावी माने जाते हैं। यह गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संबंधी बीमारियों को रोकने के लिए भी जाना जाता है। वहीं अगर आप कब्ज या फिर पेट से जुड़ी अन्य परेशानियों से जूझ रही हैं तो काफिर नींबू का सेवन कर सकती हैं। यह न सिर्फ पाचन तंत्र को मजबूत करता है बल्कि यह कोलेरेक्टल कैंसर या गैस्ट्रिक अल्सर के इलाज में भी सहायक है।

फिल्म जगत

आप जैसा कोई

नेटफ्लिक्स पर आई फिल्म 'आप जैसा कोई' की कहानी कैसे तो एकदम साधारण ही है पर सिनेमेटोग्राफी ने इसे बेहतरीन फिल्म में बदल दिया है। सिनेमेटोग्राफी के साथ ही आर माधवन और फातिमा सना शेख के अभिनय ने भी फिल्म को बेहतर बनाने में बड़ी मदद की है। कहानी के फ्रंट पर देखें तो यह किसी आम भारतीय फिल्म जैसी ही लगती है। मसलन शुरू में मिलन, बीच में वियोग और अंत में फिर से मिलन। साथ की कई बार फिल्म स्टीरियोटाइप ढर्रे पर चलती दिखती है। मसलन अगर बंगाली परिवार है तो वह लिबरल और चोक होगा ही होगा। बिल्डर का परिवार है तो आप पितृसत्ता का पोषक ही होगा।



भाषाई इंद दिखाते समय यह दिखाया गया है कि संस्कृत का टीचर होगा तो पुरानी सोच का होगा, उसे लड़कियां नहीं मिलेंगी, चालीस तक वर्जिन रहना होगा जबकि फ्रेंच की टीचर को वह सबकुछ मिलेगा जो वह चाहे। फिल्म बीच-बीच में प्रेम कहानी से इतर कुछ लैंगिक संवेदशीलता के मुहों को भी उठाती है पर कई बार वे दृश्य जबरन के लगते हैं। हालांकि जब हम प्रेम करते हैं तो हमारा बैकग्राउंड, आर्थिकी और सामाजिकी भी उसे प्रभावित करती ही है। शायद इसलिए भी बीच-बीच में ऐसे मुहों को रखा गया है। आर माधवन इस फिल्म में मुझे तनु वेड्स मनु के मनु जैसे ही लगे। वहीं सादगी, वही भोलापान और प्यार के लिए कुछ भी कर गुजरने की तमन्ना लिए हुए। फातिमा कई दृश्यों में बेहद खूबसूरत लगी हैं।

फिल्म के सबसे खूबसूरत हिस्से वो हैं जब फातिमा सना शेख और आर माधवन के बीच पढ़ें पर प्रेम पनपता दिखाया जाता है। ऐसा लगता है मानो कोई चित्रकार भोर के समय सुदूर सागर किनारे जीवन का कोई चित्र बना रहा हो। बाकी कुछ हिस्से क्लिंश हैं एकदम। फिल्म की शुरुआत से लेकर क्रेडिट्स तक सिनेमेटोग्राफी शानदार है। क्रेडिट्स में तो कालिदास और साज की किताबें एकसाथ देखकर अच्छा लगा.. इस फिल्म में कोलकाता के कई रंग दिखाए गए हैं। अंत में हावड़ा ब्रिज के बैकड्रॉप में नायक नायिका को जिस तरह से नृत्य करते दिखाया गया है वह भी काफी शानदार लगता है फिल्म देखी जा सकती है।

- समीक्षक बिपिन पांडेय

डिजिटल जंग का नया मोर्चा

निरज पांडे की स्पॉट यूनिवर्स में एक बार फिर लौटे हैं हिम्मत् सिंह (के के मेनन)। लेकिन इस बार दुश्मन किसी देश की सरहद पर से नहीं, डिजिटल दुनिया से हमला कर रहा है। कहानी शुरू होती है एक एआई वैज्ञानिक डॉ. पीयूष भागवत के अपहरण और एक आरएडब्ल्यू (रॉ) एजेंट की हत्या से। ये कोई मामूली केस नहीं, बल्कि भारत के यूपीआई सिस्टम और डिजिटल सिक्योरिटी पर हो रहे साइबर अटैक की बड़ी साजिश का हिस्सा है। हिम्मत् सिंह और उनकी टीम-फारुक (करण टैकर), जूही (सैयामी खेर), अविनाश-मिलकर इस अदृश्य दुश्मन को रोकने निकलते हैं। और यहीं से शुरू होती है एक रफ्तार भरी जंग... और यकीन मानिए, ये सीरीज जबरदस्त है।



क्या है खास-के के मेनन हर सीन में जान डालते हैं। उनका शांत लेकिन धारदार अंदाज, आंखों की गहराई, और संवाद कम लेकिन असरदार-हिम्मत् सिंह को वो असली स्पाय हीरो बना देते हैं। ताहिर राज भसीन एक स्टायलिश और खतरनाक विलेन के रूप में उभरते हैं, जो स्क्रीन पर बराबरी करता है। कहानी में एआई, डेटा हैकिंग और डिजिटल थ्रेट जैसी समकालीन चीजों को बड़े ही दमदार तरीके से पिराया गया है। विदेशी लोकेशन्स जैसे हंगरी, ग्रीस और डोमिनिकाना ने सीरीज को इंटरनेशनल लुक दिया है। साथ ही फिल्म में थोड़ी कमजोरियां हैं जो बीच में कहानी की रफ्तार थोड़ी स्लो होती हैं। कुछ कैरेक्टर्स को और अच्छे से उभारा जा सकता था, खासकर सैयामी खेर जैसी प्रतिभाशाली एक्ट्रेस को। क्लाइमैक्स में थोड़ी जल्दबाजी लगती है। कुल मिलाकर, स्पेशल ऑप्स 2 एक दमदार साइबर थ्रिलर है। तेज रफ्तार, स्मार्ट कहानी और के के मेनन की मास्टरक्लास एक्टिंग-इसे एक बार में पूरा देखने लायक बनाते हैं।

समीक्षक-मनोज कुमार

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 करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 18

	9	24		5	16				
17				13					
8				7				10	16
		19		8	23				
			15			14			9
	4	8					19		
			16			8	4		
17				12					23
	10			11	18				
			22				10		3
							10		8

काकुरो 17 का हल

	37	17		39	11	36			
	3	1	2	8	5	2	1		
8		5	3	17	6	9	2	3	
	10	3	1	2	4	4	3	1	
4	29	6	5	3	8	1	4	2	
36	3	7	6	4	9	2	5		
3	1	2	29	5	7	9	8		
	7	4	2	1	9	3	6		
	23		9	8	6	11	4	7	

पत्नी - आज में 5 रुपये में 3 घाजु लेकर आई पति - वह कैसे? पत्नी - सब्जी वाले ने तो 5 रुपये का एक ही दिया था एक तो मैं उठाकर भाग गई और एक उसने मुझे फेंककर मारा पत्नी (पति से) - जब तुम वोदका पीते हो तो मुझे जानू कहते हो। टकीला पीते हो तो डार्लिंग। पर आज तुमने मुझे 'डुब्ले' क्यों बोला पति बोला - अरे आज मैंने साइड पिया है, सीधी बात, नो बकवास।



गोहद भिण्ड जिले का तहसील मुख्यालय है। यह हमारी भी तहसील है। जाट राजाओं के किले, महल, दोहरी प्राचीर, सुदृढ़ दरवाजे एवं मंदिरों के निर्माण के कारण गोहद आज भिण्ड जिले का हेरिटेज टाउन बना हुआ है।

गोहद में जाटों का स्वतंत्र शासन गोहद के इतिहास का स्वर्णिम पृष्ठ है। गोहद के प्राचीन दुर्ग की स्थापना, गोहद के प्रथम शासक सिंहनदेव देव ने की थी। राजपूताना गजेटियर के अनुसार एक जमींदार जाट परिवार को सन 1367 ई में आगरा के सूबेदार मुनीर मोहम्मद ने बमरौली छोड़ने पर विवश कर दिया।

बमरौली छोड़कर चंबल पार आये इस परिवार को ग्वालियर के तोमर राजाओं ने इन्हें प्रमुख सामंत मानते हुए गोहद के समीप बरथरा में रहने को जगह दे दी। इसी वंश के सिंहनदेव द्वितीय को राजा मानसिंह तोमर ने सन 1505 ई में गोहद की जमींदारी तथा राणा की उपाधि दी।



गोहद का किला और जाट शासकों का साम्राज्य

सन 1523 ई में ग्वालियर के तोमर राजा विक्रमादित्य को पराजित करने के बाद इब्राहिम लोदी ने ग्वालियर किले पर अधिकार कर लिया तब गोहद के जाटों ने स्वयं को स्वतंत्र घोषित कर दिया। मुगल काल में ये मुगलों के राजभक्त जागीरदार बने रहे और मुगलों के सहयोग में सेना सहित युद्ध में भाग लेते रहे। सन 1703 ई में राणा भीम सिंह गोहद की गद्दी पर बैठे। इस समय तक मुगलों एवं जाटों के संबंध बिगड़ चुके थे। इसी कारण मुगलों के बफादार अटेर के भदौरिया राजा गोपाल सिंह ने गोहद पर आक्रमण कर अधिपत्य कर लिया। इसके पश्चात पेशवा के प्रति स्वामिभक्ति के फलस्वरूप सन 1739 ई में जाटों को पुनः गोहद प्राप्त हो सका किन्तु शीघ्र ही उसका मराठाओं से ग्वालियर किले को लेकर विवाद हो गया।

सन 1755 ई में मराठा सरदार महादजी ने ग्वालियर दुर्ग पर आक्रमण कर दिया भीमसिंह वीरतापूर्वक लड़ा किन्तु गंभीर रूप से घायल हो गया। तीन दिन बाद उसका देहांत हो गया। अति महत्वाकांक्षा के चलते भीमसिंह मराठाओं के उपकार को भूल गया जिसकी कीमत उसने अपनी जान देकर चुकाई। भीमसिंह के बाद राणा गिरधर प्रताप सिंह सन 1755 में तथा इसके 10 माह पश्चात सन 1757 ई में छत्र सिंह राणा गोहद का राजा हुआ। सन 1761 ई में पानीपत के तीसरे युद्ध में हुई मराठों की करारी हार का लाभ उठाते हुए उसने ग्वालियर दुर्ग पर अधिकार कर लिया।

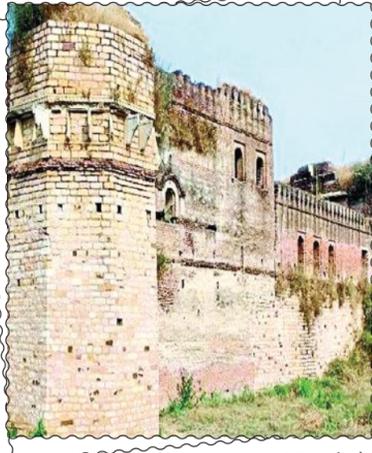


सन 1765 में महादजी सिंधिया ने ग्वालियर को फिर हथिया लिया। अब छत्र सिंह को दंड देना शेष था। मार्च सन 1766 में मराठा सरदार रघुनाथराव ने गोहद पर आक्रमण कर दिया। अक्टूबर सन 1766 ई में महदजी सिंधिया के नेतृत्व में गोहद किले का घेरा डाल दिया। गोलाबारी से किले का परकोटा तोड़ दिया गया इस युद्ध में राणा छत्र सिंह का दमदा मारा गया। राणा छत्र सिंह सिंधि के लिए विवश हो गया पर समझौता न होने से संघर्ष चलता रहा। 2 जनवरी 1767 को महादजी सिंधिया की मध्यस्थता में रघुनाथ राव और छत्र सिंह की संधि हो गई, पर वह संधि पर कायम न रहा। जैसे ही रघुनाथ

राव करौली तरफ गया राणा छत्र सिंह ने मराठाओं के अधिपत्य की गड़ियों को छीन कर अपना आधिपत्य स्थापित कर लिया। उसकी ताकत बढ़ती गई। मई सन 1768 ई में उसने भिण्ड पर आक्रमण कर उसे जीत लिया। सन 1768 ई में भरत पुर के शासक जवाहर सिंह की हत्या हो गई। सन 1780 में मराठाओं ने फिर गोहद पर आक्रमण किया। कैप्टन. पोफम के नेतृत्व में अंग्रेजी सेना की मदद जाटों को मिलने से मराठों को गोहद छोड़ना पड़ा। ऑगल-जाट सेनाओं ने 4 अगस्त सन 1780 को ग्वालियर दुर्ग पर अधिकार कर लिया। यह राणा छत्र सिंह के जीवन की महान सफलता थी।

सन 1783 में मराठों ने जाटों के इलाके को रौदना आरम्भ कर दिया। सन 1783 ई में महादजी ने ग्वालियर किले का घेरा डाला और किले को अधिकृत कर लिया। सन 1784 गोहद किले का घेरा डाला गया। राणा छत्र सिंह की दशा अत्यंत सोचनीय थी। उसने अत्यंत निराश स्थिति में 1 मार्च 1784 को उसने किला महादजी सिंधिया को सौंप दिया। महादजी ने गोहद के राणा के निवास हेतु सबलगाड़ किले में व्यवस्था की, पर राणा सबलगाड़ को पाकर भी बहुत दुखी था। अतः सबलगाड़ जाने के पूर्व ही वह करौली के शासक माणिक पाल के यहां भाग गया।

महादजी की सेना ने उसका पीछा किया घबड़ा कर करौली के शासक ने राणा को कैद कर सपरिवार मराठों को सौंप दिया। सन 1785 ई में विष देकर उसकी हत्या कर दी गई। छत्र सिंह पराजय और हत्या के बाद गोहद के दुर्दिन आ गए। सिंधिया के सूबेदार अम्बा जी इंग्ले ने अंग्रेजों से संधि कर सन 1804 में गोहद का किला



कोर्तिसिंह को सौंप दिया। पर यह व्यवस्था अल्पजीवी सिद्ध हुई। सिंधिया जैसे शक्तिशाली शासक का विरोध कर पाना अब अंग्रेजों के लिए संभव नहीं रह गया था। 22 नवंबर सन 1805 सर्जी अंजन गांव की संधि के तहत ग्वालियर एवं गोहद किले पर सिंधिया का अधिकार मान लिया गया।

संधि अनुसार धौलपुर, बाड़ी, राजाखेड़ा के परगने गोहद के बदले राणा कीर्ति सिंह को प्राप्त हुए। दिसंबर 1805 ई में नई संधि के अनुसार कीर्ति सिंह धौलपुर रवाना हो गए।

राणा कीर्ति सिंह के गोहद छोड़ने को लेकर हुए असंतोष के कारण जाट समर्थकों ने विद्रोह कर दिया जिसे दबा कर हुए समझौते के तहत 27 फरवरी सन 1806 ई को गोहद का किला सिंधिया को सौंप दिया गया। जाट राजा संघर्षशील होने के साथ साथ धर्मरही और निर्माता भी थे। जाटों की 360 गढ़िया थी। गोहद का किला दुर्ग निर्माण कला का अद्भुत नमूना है। किले को वेसली नदी अर्धवृत्ताकार रूप में घेरे हुए है। किले बाह्य परकोटा लगभग 5 किलोमी का है। इस परकोटे में सात द्वार हैं जो इटवाली, बरथरा, गोहदी, विरखड़ी, कठवां, और खरौआ आदि गांवों के नाम से हैं। इन दरवाजों में आधा फ्रीट की कील युक्त सुदृढ़ फटाक लगाए गए थे। किले के सभी मुख्य निर्माण इसी के अंदर हैं। इनमें सात भवर, शीश महल, दीवाने आम आदि प्रमुख हैं। केवल राणा छत्र सिंह द्वारा निर्मित नवीन महल इस प्राचीर के बाहर है। इस महल में घुमावदार ढलवे रास्ते से छोड़े पर बैठ कर ऊपरी मंजिल तक पहुंचा जा सकता है। राणा छत्र सिंह ने अपनी ग्रीष्मकालीन राजधानी बेहट में एक पहाड़ी पर महल का निर्माण किया था। इस महल का नाम छत्रपुर रखा गया था। जाटों ने अपने राज्य में बड़ी संख्या में तालाब, मंदिरों आदि का निर्माण भी कराया था। इस प्रकार हम देखते हैं कि जो जाट, जो सन 1505 ई में चम्बल पार कर ग्वालियर गोहद क्षेत्र में आये थे, तीन शताब्दी पश्चात बापस चम्बल पार उत्तर की ओर लौट गए पर उनकी सांस्कृतिक विरासत आज भी गोहद को जीवंत बनाता हुआ है।

इतिहास के झरोखे से पंचाल राज्य का गौरवशाली इतिहास



बदायूं (इतिहास, पुरातत्व एवं संस्कृति)

शेखपुर-इसकी स्थापना मुगल सम्राट जहांगीर के समय में बदायूं के सूबेदार नवाब फरीद खां ने की उन्होंने यहां एक किला भी बनवाया था। फरीद खां तथा उनकी बेगम का मकबरा भी शेखपुर में बना है। वह अब काफी नष्ट हो गया है लेकिन उसके बुर्ज अब भी मौजूद हैं। फरीद खां की पत्नी बादशाह शाहजहां की पत्नी मुमताज महल की वहन थीं। जिनकी कब्र पर ताजमहल बना हुआ है।

गुन्नौर-पुराने जमाने में इसको वामनपुरी कहते थे। मशहूर है कि राजा मझोला ने यह स्थान ब्राह्मणों को दे दिया था जो अनेक वर्षों तक वामनपुरी के नाम से प्रसिद्ध रहा। मुसलमानों की हुकूमत स्थापित होने के बाद शेख ताहिर मजदी उद्दीन गुन्नौर जी शाह मखदूम के नाम से प्रसिद्ध थे ईरान के गुन्नौर कस्बे से यहां आए थे उन्हीं के नाम पर फिर इस स्थान का नाम गुन्नौर हो गया।

उसैत-बादशाह अबकबर के समय में यह परगना हवेली बदायूं में शामिल था लेकिन अफगानों के समय उसैत एक अलग परगना बना दिया गया। पहले यह नवाब अवध सफदरजंग के अधीन था बाद में रहलोलो के अधिकार में आया। सन् 1749 के बाद यहां पर फतह खां खानसामा का अधिकार हो गया। उन्होंने यहां एक किला बनवाया जो बाद में नष्ट हो गया। उसके स्थान पर बाद में पुलिस का थाना बना दिया गया।

अलापुर-इसका नाम सय्यद अलाउद्दीन सुल्तान के समय में उनके नाम पर अलापुर रखा गया। यहां पर मुगल काल की एक मस्जिद बनी है जो कि औरंगजेब बादशाह के समय में 1660 ई. में बनी थी।

मुण्डिया सततसी-पहले परगना बिसौली इसमें शामिल था। उस समय इसका नाम सांस की मुंडिया या जो कि मुगल बादशाह अकबर के समय में बदायूं सरकार का एक परगना था।

इस्लामनगर- इसका नाम शम्सुद्दीन इल्तुतमिश के समय में इस्लामनगर रखा गया। आइने अकबरी के अनुसार बादशाह अकबर के समय में इसके आस पास का क्षेत्र न्योहन कहलाता था जो कि एक परगना था तथा बदायूं में न होकर सम्भल सरकार का अंग था। ऐसा भी कहा जाता है कि बादशाह जहांगीर यहां शिकार खेलने आता था। सन 1857 में इस्लाम नगर वासियों ने अंग्रेजों के विरुद्ध संग्राम में बढ़-चढ़ कर भाग लिया था। उनके विद्रोह को दबाने के लिए नवाब रामपुर की सेनाओं ने यहां आक्रमण किया था। राम नारायण के नेतृत्व में संघर्ष हुआ। जिसमें अन्य वीरों के साथ रामनारायण भी शहीद हुए।

धुरे की मुंडिया-पुराने काल में यह स्थान दो सरकारों (सूबों) के बीच का स्थान था। सम्भल सरकार तथा बदायूं सरकार के बीच यह बदायूं का अंग था इसके कारण इसका नाम धुरे (किनारे) की मुंडिया पड़ा।

कानपुर में प्लेग रायट और कौमी एकता

सन 1900 के आसपास कानपुर में अकाल की सी हालत थी। अतः भूख, गरीबी और गरीबी की वजह से लोग बेचैन थे और उस समय की राजनीतिक जाग्रति ने भी असंतोष को बल दिया। फलतः सन 1900 की 11 अप्रैल को कानपुर में प्लेग रायट हो गया जिसमें यहां के हिन्दू और मुसलमान दूध-शक्कर की तरह मिले हुए थे।

इस रायट को प्रोत्साहन देने वाला तिलक महाराज का वह लेख भी था जो प्लेग के संबंध में 4 मई 1897 के 'मराठी केसरी' में लिखा था। उस लेख में था कि ताऊन तो बहाना है, वास्तव में सरकार लोगों की आत्मा को कुचलना चाहती है। केसरी उन दिनों काफी लोकप्रिय था। उसी लेख से उत्तेजित होकर पूना के प्लेग अफसर मिस्टर रेंड को दामोदर चापेकर ने गोली से मार दिया था। रेंड के साथ उसका साथी लेफ्टिनेंट एयस्ट भी मारा गया था। चापेकर बंधुओं को फांसी हुई और उनके सिलसिले में तिलक महाराज ने अपने 'केसरी' में एक लेख लिखा जिसके लिए लोकमान्य को सजा हुई। रौलट ने अपनी रिपोर्ट में लिखा है कि लोकमान्य को यह सजा इस कारण



अनूप कुमार शुक्ल
महासचिव इतिहास समिति,
कानपुर

रहने वाले लोग लूटे जाने लगे और उनका सारा धन और जेवर स्वास्थ्य रक्षा के नाम पर छीन लिया जाने लगा। असंतोष बढ़ा और जनता इस अत्याचार को सहन न कर सकी। कुछ मनचले लोग आगे बढ़े और शहर में बलवा हो गया। क्वारेन्टीन की झोपड़ियां जलाई गईं और कुछ उत्पात भी हुआ। इसके बाद सरकारी अधिकारियों ने घोर दमन किया और कसकर बदला लिया। रायट के हिन्दू-मुसलमान नेताओं को एक साथ फांसी हुई। फलस्वरूप हिन्दू-मुसलमानों में बड़ा भारी एका हो गया।

कानपुर में जब प्लेग हुआ तब बाहर से आनेवाले यात्रियों को शहर में प्रवेश करने के पहले कुछ दिनों तक 'क्वारेन्टीन' में रहने को बाध्य होना पड़ता था। किन्तु उस समय के अधिकारियों की लापरवाही से क्वारेन्टीनों में रहने वाले लोग लूटे जाने लगे और उनका सारा धन और जेवर स्वास्थ्य रक्षा के नाम पर छीन लिया जाने लगा। असंतोष बढ़ा और जनता इस अत्याचार को सहन न कर सकी। कुछ मनचले लोग आगे बढ़े और शहर में बलवा हो गया। क्वारेन्टीन की झोपड़ियां जलाई गईं और कुछ उत्पात भी हुआ। इसके बाद सरकारी अधिकारियों ने घोर दमन किया और कसकर बदला लिया। रायट के हिन्दू-मुसलमान नेताओं को एक साथ फांसी हुई। फलस्वरूप हिन्दू-मुसलमानों में बड़ा भारी एका हो गया।

कानपुर में फांसी पाने वाले हिन्दू शहीद कोकिला कुम्हार की लाश के साथ सैकड़ों मुसलमान और करम इलाही की लाश के साथ हजारों हिन्दू शमशान और कब्रिस्तान तक गए। ईद और दशहरे पर एक दूसरे ने ऐसा स्वरूप उपस्थित किया कि यही नहीं मालूम होता था कि कौन हिन्दू है और कौन मुसलमान। यह मेल-मिलाप कई वर्षों तक चलता रहा। इसी सिलसिले में सात दिन कानपुर का सारा का सारा बाजार बंद रहा और अंग्रेजों को खाना नहीं मिला। बाजार की दिक्कत को देखकर ही परेड पर का 'मीट मार्केट' खोला गया था ताकि भविष्य में साहब लोगों को खाने पीने की चीजे प्राप्त करने में कठिनाई न हो। कानपुर में उन दिनों ऐसा मालूम होता था कि अंग्रेजी अमलदारी उठ गई है। लोगों में मरने मारने का साहस आ गया था। इसका उदाहरण परेड पर होने वाली रायट के जमाने की वह मीटिंग थी जिसमें सिख घुड़सवार अपार भीड़ पर छोड़े दौड़ा रहे थे और लोग सामने खड़े हो जाते थे। साहस में बड़ी शक्ति है और एकता में बल है।

मीर जाफर का महल, नमकहराम की ड्योढ़ी

भारत को इतिहास में 'सोने की चिड़िया' कहा जाता है, क्योंकि भारत एक ऐसा समृद्ध और विकसित देश था, जिसे समय-समय

पर कई आक्रांताओं ने लूटा और अपनी झोली भरकर हमारे देश को खोखला कर दिया। अंग्रेजों ने भी भारत की संपत्ति और सोने-चांदी के आभूषण समेत कई कीमती चीजें लूटीं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर अंग्रेज भारत को ना लूटते तो आज भी हमारा देश सोने की चिड़िया कहलाता।

अंग्रेजों की गुलामी ने भारत की चमक छीन ली, लेकिन इस गुलामी की नींव में एक शख्स का विश्वासघात शामिल था, जिसे इतिहास में देश का सबसे बड़ा गद्दार माना जाता है। मीर जाफर बंगाल के नवाब सिराजुद्दौला का सेनापति था, जिस पर नवाब को पूरा भरोसा था। लेकिन उसने अपने स्वार्थ के लिए सिराजुद्दौला को

धोखा दिया और अंग्रेजों का साथ दिया। इस विश्वासघात ने भारत में ब्रिटिश शासन की नींव रखी।



रजनीकान्त शुक्ल
लेखक

1757 में हुआ प्लासी का युद्ध भारतीय इतिहास का टर्निंग पॉइंट था। मीर जाफर ने अंग्रेजों के साथ मिलकर सिराजुद्दौला की सेना को कमजोर किया। इस युद्ध में उसकी गद्दारी के कारण अंग्रेजों को आसान जीत मिली। मीर जाफर ने अंग्रेजों से गुप्त सौदा किया, जिसके तहत उसे बंगाल का नवाब बनाने का वादा किया गया। अपने लालच के लिए गद्दार माना जाता है। मीर जाफर बंगाल और देश को बेच दिया। इस सौदे ने अंग्रेजों को भारत

में मजबूत आधार दिया। मुर्शिदाबाद में मीर जाफर के महल के खंडहर को 'नमकहराम की ड्योढ़ी' कहा जाता है। यह खंडहर आज भी उसकी गद्दारी की गवाही देता है। यह जगह इतिहास में उसके विश्वासघात की कहानी को जीवंत रखती है।

मीर जाफर की गद्दारी के कारण नवाब सिराजुद्दौला को प्लासी के युद्ध में हार का सामना करना पड़ा। युद्ध हारने के बाद सिराजुद्दौला को बंदी बनाया गया

और बाद में उनकी हत्या कर दी गई। यह हार बंगाल में अंग्रेजी शासन की शुरुआत थी।

प्लासी के युद्ध के बाद मीर जाफर को बंगाल का नवाब बनाया गया, लेकिन वह अंग्रेजों की कठपुतली मात्र था। उसका शासन पूरी तरह इस्ट इंडिया कंपनी के नियंत्रण में था। इसने भारत में ब्रिटिश शक्ति को और मजबूत किया।

मीर जाफर की गद्दारी ने न



केवल बंगाल, बल्कि पूरे भारत में अंग्रेजों के पैर जमाने में मदद की। प्लासी की जीत के बाद अंग्रेजों ने धीरे-धीरे पूरे देश पर कब्जा कर लिया। उनकी यह जीत भारत की गुलामी का पहला कदम थी।

मीर जाफर का नाम आज भी भारत में विश्वासघात का पर्याय है। इतिहास की किताबों में उसे देश का सबसे बड़ा गद्दार कहा जाता है। उसकी गद्दारी की कहानी हर भारतीय को यह सिखाती है कि स्वार्थ देश के लिए कितना खतरनाक हो सकता है।

कंबोडिया में 'मेकांग नदी' पर बना चमत्कारी बांस ब्रिज

कलयुग में कुदरत का चमत्कार और ईश्वरीय शक्ति से अगर सीधे परिचय करना हो, तो कंबोडिया जाना पड़ेगा। वहां की प्रसिद्ध 'मेकांग नदी' में बना बांस पुल, जिसे 'कोह पेन ब्रिज, कहते हैं, वह अदृश्य शक्तियों से सभी को रुबरू कराता है। पुल नदी के एक छोर से दूसरी छोर तक सिर्फ बांस के सहारे टिका है। उसपर रोजाना सैकड़ों कारें व अन्य मोटर वाहनों के अलावा हजारों की संख्या में लोगों की आवाजाही रहती है। लेकिन चमत्कारी बांस का पुल टस से मस नहीं होता। 'मेकांग नदी' जो दक्षिण पूर्व एशिया की सर्वाधिक लंबी नदियों में शुमार है।



पड़ोसी मुल्क 'लाओस' की सीमा से होकर स्ट्रंग ट्रेण प्रान्त में प्रवेश करती है और फिर दक्षिण-पश्चिम में बहते हुए नोम पेन्ह में टोन्ले सैप नदी से जाकर मिलती है। इन प्रमुख जगहों को ये चमत्कारी बांस का पुल ही जोड़ता है। पुल लोगों के सेतु ही नहीं, बल्कि आस्था का प्रतीक है।

निःसंदेह ब्रिज पारंपरिक इंजीनियरों की कारीगरी और ईश्वर की अद्वितीय प्रस्तुति का अद्भुत उदाहरण पेश करता है। पुल पूरी तरह बांस से निर्मित है। खास बात ये है, प्रत्येक वर्ष वर्षा ऋतु से पूर्व पुल का निर्माण करवाया जाता है, जिससे लोगों की सुरक्षा और

कार्यक्षमता सुनिश्चित हो सके। एक खास बात और है। पुल के निर्माण में सरकार की भागीदारी नहीं होती? निर्माण में सरकार की एक

पाई भी खर्च नहीं होती। सिर्फ स्थानीय लोग

आपस में मिलकर पुल का पुनर्निर्माण करते हैं। निर्माण का कार्य करीब 20-25 दिनों तक चलता है जिसमें सिर्फ स्थानीय लोग ही लगते हैं। पुल के लिए लोग बांस की खेती करते हैं। खेत से बांस काटकर पुल में इस्तेमाल करते हैं। इसमें तमाम इंजीनियर, अधिकारी, कर्मचारी, स्कूली छात्र-छात्राएं, घरेलू

औरतें और मजदूर सभी निस्वार्थ श्रम करके पुल को बनाते हैं। पुल की उछालभरी सवारी बंधुओं को खूब आकर्षित करती है।

चलने के दौरान खड़खड़ाहट की आवाज लोगों को आनंदित करती हैं।

गौरतलब ये चमत्कारी बांस ब्रिज 'सुय भूमि' और 'कोह पेन द्वीप' के बीच का मुख्य सेतु है। ब्रिज को कंबोडिया की सांस्कृतिक धरोहर और कारीगरी का प्रतीक भी मानते हैं। पुल निर्माण से पूर्व बकायाद विधि विधान तरीके से हवन-पूजन होता है। वहां लोगों की जब शादियां होती हैं तो नवविवाहित जोड़े सबसे पहले पुल को छूकर आशीर्वाद लेते हैं। जैसे, हमारे यहां

भगत गीता, कुरान की सोंगद खाते हैं। ठीक उसी तरह वहां के लोग भी कोर्ट-कचहरी के कार्यों में 'मेकांग नदी' के पुल का स्मरण करते हैं। झूठी कसम खाने वाले को कड़ी दी जाती है। पुल पार

करते वक्त खाने पीने की पूर्ण मनाही रहती है। सार्वजनिक निर्णयों से सख्त नियम बनाए गए हैं, किसी तरह की गंदगी कोई नहीं कर सकता। ये पुल स्वच्छ पर्यावरण का अजूबा संदेश भी संसार को देता है। पुल की लंबाई 3300 फीट है जिस पर साइकिल से लेकर ट्रक तक गुजरते हैं।

दरअसल, पुल स्थायी प्रकृति और सालाना औरतें और मजदूर निर्माणीय प्रक्रिया ये बताती है कि सतत प्रथाएं कितनी महत्वपूर्ण हैं और लोग अपने पर्यावरण के प्रति कितने सजग हैं। सामान्य पुलों को बनाने में पर्यावरण कितना प्रदूषित होता है, शायद ये बात किसी को बताने की जरूरत नहीं? शाम ढलने के बाद 'कोह पेन ब्रिज' अद्वितीय चमत्कार के रूप में दिखने लगता है। ऊपरी भाग मोर नुमा चंद्रमुखी आकार में दिखने लगता है, जो ये दर्शाता है कि प्राकृतिक परिवेश की

सुंदरता और जीवन शक्ति को बनाए रखने में पारंपरिक विधियां आज भी आधुनिक दुनिया में कैसे फल-फूल सकती हैं। ये पुल अपनी नाजुक मजबूत संरचना के साथ, मेकांग नदी का एक अद्भुत दृश्य दुनिया के सामने प्रकट करता है। ये पुल अपनी संरचना के लिए अब पूरी दुनिया में मशहूर हो चुका है। क्योंकि ये ऐसा अनोखा पुल है जो गर्मी के मौसम में बनाया जाता है और बारिश के दिनों में तोड़ दिया जाता है। इसे बनाने में 50,000 बांस लगते हैं।

