अमृत विचार
लोक दर्पण
रविवार, 1 मार्च 2026 www.amritvichar.com

पोर-पोर कंपाती शरद ऋतु धीरे-धीरे सूर्य की उष्णता से तिरोहित होने लगती है। मंद-मंद बहती हुई हवा में ऊर्जा भरी खुनकी तैरने लगती है। बहुत हौले-हौले वातावरण में एक सुरूर छाने लगता है। उतराने लगता है सुरीला नशा और मन में उठने लगतीं हैं अनकही तरंगें। हृदय की धड़कनें तेज होने लगती हैं और उसमें प्रवाहित होने लगती है कोई मोहक धुन। इस धुन में बजने लगती है नई ऋतु। आंखें वातावरण के अदृश्य सम्मोहन में सुर्ख होती चली जाती हैं। सूर्य की किरणों में रंगों के स्फुलिंग उड़ने लगते हैं। पवन-परों पर खुशबू ही खुशबू नाचने लगती हैं। पेड़ों पर खिलखिला उठती है मंजरियां। जिन पेड़ों पर मंजर नहीं आते उनके भी निकल आते हैं हरित-ललित ललछौंहें कोमल-कोमल पत्ते। चित्र-विचित्र बहुरंगे पंखों को नि :शब्द फड़फड़ाती आने लगती हैं खूबसूरत-खूबसूरत तितलियां। गुंजार करने लगती हैं मधुमक्खियां। कोयल की कूक कलेजे में हूक उठाने लगती है। धरती निहाल होती है और मिट्टी भी महक उठती है। चहकती हुई दिशाएं गाने लगती हैं वसंत राग और चतुर्दिक उठने लगता है मादक शोर कि होली आई, होली आई!

डॉ.संजय पंकज
वरिष्ठ साहित्यकार

फागुन का सम्मोहन रंग-गंध का पर्व होली

वसंत अपने आने का संकेत पूरा-पूरा दे देता है। ऋतु बदल जाती है। प्रकृति की विभुता भरी विराट संस्कृति अपनी विविधताओं को केंद्रित करके एकरस कर देती है। यह समरस एकरस शिवत्व से संपन्न होता है। प्रकृति कल्याणप्रद परमात्म तत्व को पूर्ण चैतन्य करके कण-कण में बिखेर देती है। धरती धन्य हो जाती है। दिशाएं उत्फुल्लता से भर जाती हैं। पीले-पीले छोटे-छोटे फूलों से लदी सरसों फलियों से भारी होने लगती हैं। वसंत रंग भर देता है, गंध उड़ेल देता है, रस से पूरित कर देता है। रंग-रस-गंध का मौसम गीत-संगीत-कविता में लहराने लगता है। वसंत के अग्रदूत कवि महाप्राण निराला - सखि वसंत आया/ भरा हर्ष वन के मन

नवोत्कर्ष छाया/ गाते-गाते ढोल, डंफ, झाल, मंजीरा पर गाने लगते हैं - नयनों के डोरे लाल / गुलाल भरी खेली होली।

तो होली आई, होली आई की बोली दिग्दिगंत में गूंजने लगी। हंसी-ठिठोली शुरू हो गई। मंजरियों में रस, स्वर में मिठास, नैनों में मादकता, पैरों में थिरकन और उंगलियों में मधुऋतु की लहरें हिलोर मारने लगीं। कंठ सुरीले हुए, लय में खुले और गीत के शिखर पुरुष आचार्य जानकीवल्लभ शास्त्री की पंक्तियां मुखर हो अंतरिक्ष में प्रक्षेपित हो उठीं-

रंग-तरंगों पर लहराती आती मलय बयार/ फाग-राग सुनसुन गुमसुम मदमाती मलय बयार।

ऋतु परिवर्तन में इठलाती प्रकृति

रंग-रस-गंध प्रकृति का सहज तथा स्वाभाविक रूप और उल्लास है। बहुरंग, बहुरस और बहुगंध लेकर ऋतु परिवर्तन में प्रकृति जब इठलाती आती है, तो चारों ओर मादकता छा जाती है। प्रकृति के इस नवल बांकपन और उत्सवधर्मी ऐश्वर्य पर मनुष्य क्या, जीव जगत भी मुग्ध हो जाता है। क्रीड़ारत पशु-पक्षियों का समूह किलकारियां भरने लगता है। छोटे-बड़े समस्त पौधों और वृक्षों पर नए-नए पल्लव दल निकल आते हैं। विकसित पुष्प-लताओं में कलियां चटकने लगती हैं, फूल खिलखिलाने लगते हैं। मन में अनगिन इच्छाएं पनपती हुईं आकार लेने के लिए विह्वल हो जाती हैं। रगों में फागुन हिलोरे मारने लगता है, तेज होती हुई धड़कनों में मीठी कसक की झंकृति उठने लगती हैं, पलकों पर मधुआया मौसम बैठ जाता है। दृष्टि के विस्तार में 'नवगति, नवलय, ताल, छंद नव' की स्थिति ही गोचर होने लगती है। मन नाचने को उद्धत, कंठ गाने को बेचैन और नयन प्रकृति को निहारने के लिए आतुर हो उठते हैं।

सामाजिक समरसता का पर्व

होली भाईचारा और सामाजिक समरसता का आत्मीय पर्व है। सामाजिक विसंगतियों को पाटने वाला यह पर्व एक-दूसरे के गले मिलकर सामूहिक रूप से प्रसन्नता व्यक्त करता है। अमीर-गरीब सब होली के रंग में एकरूप हो जाते हैं। सही अर्थ में एक दूसरे के हो जाने का ही महापर्व है होली। प्रकृति के सारे उपादान समस्त प्राणियों के लिए होते है। होली इसी बोध को मनुष्य के भीतर जागृत करती है। आबालवृद्ध स्त्री-पुरुष के भाव भरे स्वर सामूहिक रूप से मुखरित गान बन जाते हैं- गले-गले सब मिलकर देखो/ फूलों सा सब खिलकर देखो / देखो सबके मन - प्राणों को/ संवेदन के पांव बचाएं! भाव बचाएं भाव बचाएं!

होली की पौराणिकता

प्रकृति के छलकते हुए उल्लास का पर्व होली है। इसकी परंपरा पौराणिक है। कई रोचक कथाएं हैं। युधिष्ठिर के पूछने पर श्रीकृष्ण ने बताया कि एक स्त्री अभिशाप के कारण ढूंढा नाम की राक्षसी हो गई। वह बच्चों को बहुत सताती है। उसे शिव का वरदान है कि कोई अस्त्र-शस्त्र उसे मार नहीं सकता है। उसे केवल बच्चों के सामूहिक और समवेत उल्लास से ही मारा जा सकता है। बच्चों के इसी अभियान से उस राक्षसी का वध हुआ। तब से फागुन पूर्णिमा पर अग्नि प्रज्ज्वलित कर बच्चों के द्वारा तीन परिक्रमा करने और मंत्रों का जाप करने की परंपरा शुरू हुई। यह कथा संदेश देती है कि बच्चों के भीतर प्रकृत रूप से उल्लास होता है, जिससे विरूपताओं को भी सौंदर्य की सुष्माओं से भर दिया जा सकता है। प्रचलित कथा है कि हिरण्यकशिपु की बहन होलिका प्रह्लाद को गोद में लेकर अग्नि में जलाने के लिए बैठती है। दैवीय कृपा से प्रह्लाद सुरक्षित बच जाते हैं और होलिका जलकर भस्म हो जाती है। होलिका दुष्ट प्रवृत्ति की परिचारिका है और प्रह्लाद सतत आह्लाद का द्योतक है। तब से ही होलिका दहन की परंपरा शुरू हुई, जिसमें अग्नि के चारों तरफ नाचते हुए लोग सारी रात उल्लास मनाते हैं और सुबह-सुबह एक दूसरे पर उसी आग की राख को मलते हुए बधाइयां देते हैं। फिर तो विधिवत होली की रसमयता प्रवाहित होने लगती है।

आध्यात्मिक महत्व

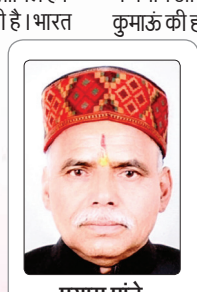
देवाधिदेव महादेव से जुड़ी हुई कई कथाएं हैं। भगवान शिव ने मदन दहन किया। काम को भस्म करके उन्होंने कभी नहीं समाप्त होने वाली प्रेम की शाश्वत शक्ति को बचाया। शिव-शक्ति अर्धनारीश्वर हैं, एक-दूसरे में अंतर्भुक्त। भूतभावन भोलेनाथ अपने जटाजूट बिखेर कर पूरे शरीर में भरपूर भस्म रमा लेते हैं। कैलाश से उतरकर श्मशान में नृत्यमग्न हो धूम मचाते हैं - मसाने में होली खेले दिगंबर, मसाने में होली खेले। जीवन जनम-मरण के बीच राग-विराग-अनुराग के रंगों में ढलता आनंद यात्रा तय करता है। रंग-रस-गंध के वातावरण में भगवान श्रीकृष्ण ने भी रासलीला की धूम मचाई। जीवात्मा और परमात्मा के एकीकृत हो जाने की आध्यात्मिक चेतना का अमृत रस घोलती हुई होली परमात्म दर्शन को ही उजागर करती है। भक्त भगवान के चरण-शरण में रंग गुलाल डालता आनंद विभोर हो जाता है। होली ऐसा पर्व है, जिसमें कोई रूढ़िबद्ध कर्मकांड नहीं होता है। खेलो खाओ आनंद मनाओ मगर शील, संस्कार, मर्यादा का पालन हो- यही होली का परम सांस्कृतिक उद्देश्य है। जीवन का सौंदर्य पावन आचरण में है। शिष्टाचार की खुशबू में संबंधों का सौंदर्य स्थायी और आनंदमय होता है। होली स्नेह, प्रेम और आशीर्वाद का सचमुच रंग-रस-गंध है।

रंगोत्सव में डूबा पहाड़

कुमाऊंनी अंचल में खड़ी होली का शुभारंभ हो गया है। इन दिनों पूरा कुमाऊं रंगोत्सव के आगोश में डूब गया है। यहां के गांवों और नगर-कस्बों में राग-रंग के उत्सव होली की धूम मच गई है। जगह-जगह खड़ी होली की महफिलें जुटने लगी हैं।

होली भारत के प्राचीनतम त्योहारों में शामिल है। लिहाजा होली पूरे भारत में मनाई जाती है। भारत के अलग-अलग हिस्सों में होली मनाने का अंदाज अलग है। स्थानीय इतिहास, मान्यता और परंपराओं के मुताबिक समय और क्षेत्र के अनुसार होली का स्वरूप बदल जाता है। होली की इस विविधता को कुमाऊं अंचल में बेहतर तरीके से समझा और अनुभव किया जा सकता है। भारत के दूसरे क्षेत्रों की बरअक्स कुमाऊं की होली का रंग कुछ अलग है, निराला है। यहां होली महज एक दिन का पर्व नहीं, बल्कि महीनों चलने वाला सांस्कृतिक लोक उत्सव है। पहाड़ के कई क्षेत्रों में पूस के पहले इतवार से रामनवमी तक होली की बैठकें जमती हैं। कुमाऊं की होली में हुड़दंग नहीं है, बल्कि राग-रागनियों की सामूहिक अभिव्यक्ति है। परालौकिक विश्वास है। यहां की होली में स्थानीय परंपराओं, मान्यताओं और मिथकों का समावेश है। सरलता, उन्मुक्तता और आत्मीयता है। रंगों के द्वारा अपनी सांस्कृतिक जड़ों से रिश्ता कायम रखने की कोशिश है। होली, लोक मानस में निहित आस्था की सशक्त अभिव्यक्ति है।

कुमाऊं की होली में प्रत्येक कालखंड के सामाजिक इतिहास, परंपरा, धर्म और संस्कृति के गहरे रंग दिखाई देते हैं। यहां की होली के गीतों में यथार्थ और कल्पना का अनोखा मिश्रण है। कुमाऊं की होली के गीतों में भक्ति, रस, कला, माधुर्य, आमोद-प्रमोद और हंसी-ठिठोली का अद्भुत समावेश है। देवताओं से जुड़े ज्यादातर होली गीतों की विषय-वस्तु पौराणिक आख्यान से जुडी है। रामायण और महाभारत के अनेक प्रसंग भी होली गीतों की विषय-वस्तु बने हैं।



प्रयाग पांडे
नैनीताल

कुमाऊंनी होली में ब्रज और उर्दू का गहरा प्रभाव है। विशुद्ध स्थानीय भाषा-बोली में होली के गीत बहुत कम हैं। बावजूद इसके यहां की होली के गीतों में आंचलिक और सांस्कृतिक विशिष्टता साफ झलकती है। देश के दूसरे हिस्सों में प्रचलित होलियों से मिलती-जुलती होते हुए भी कुमाऊंनी होली कई मायनों में अनोखी है। भारत के दूसरे हिस्सों में होली राग-रंग और उल्लास का पर्व है, लेकिन कुमाऊंनी होली में राग-रंग, उल्लास के साथ गीत, संगीत और नृत्य पक्ष भी जुड़ा है।

सांस्कृतिक पर्व

भारत अलग-अलग रंग-रूप बोली-भाषा और खानपान का देश है। यहां प्राकृतिक रूप से भी विभिन्नताएं हैं। बहुत सारी विभिन्नताओं और विभेदों के बावजूद यह देश एक सूत्र में बंधा हुआ है। अनेकता में एकता ही इसका सांस्कृतिक वैराट्य और वैभव है। एक दूसरे को जोड़ती हुई भारतीय संस्कृति सबकी मंगलकामना करती है और साझेपन के साथ अपने मन के उल्लास को अभिव्यक्त करती है। यही उल्लास होली के पर्व में प्राकृतिक परिवेश के साथ तरंगायित्व होता है। राग-अनुराग का स्वर सुर के सुमेरू पर चढ़कर अनेकानेक राग-रागिनियों में पैंगे भरने लगता है। होली का धमाल अद्भुत कमाल करता है, जिसमें सत्य सनातन संस्कृति के प्रतिमान श्रीराम भी चलचित्र के पारिवारिक दृश्य से सुर-ध्वनित होते हैं- होरी खेले रघुवीरा अवध में, होरी खेले रघुवीरा ... यह लोकरंजित गीत आज देश की सीमा से निकलकर विश्व के प्रवासियों का प्रिय होली गीत हो गया है। भारतीय संस्कृति इस गीत के माध्यम से होली के आत्मीय रंग-रस-गंध में विश्व को सराबोर करती है।

डिजिटल युग: परंपरा और तकनीक का रंगीन संगम

बदलते समय के साथ होली मनाने के तरीकों में भी बदलाव आया है। आज तकनीक और सोशल मीडिया ने इस पारंपरिक पर्व को एक नया, आधुनिक आयाम दे दिया है। डिजिटल प्लेटफॉर्म, वर्चुअल इवेंट्स और ऑनलाइन ट्रेंड्स ने होली को वैश्विक स्तर पर जोड़ने का माध्यम बना दिया है। अब रंग केवल गलियों में ही नहीं, बल्कि स्क्रीन पर भी बिखर रहे हैं। आज की डिजिटल होली में वर्चुअल कलर प्ले एक नया आकर्षण बनकर उभरा है। इंस्टाग्राम, स्नैपचैट और फेसबुक जैसे प्लेटफॉर्म पर एआर (ऑगमेंटेड रियलिटी) फिल्टर की मदद से लोग बिना वास्तविक रंगों के भी रंगीन प्रभाव तैयार कर रहे हैं। ये फिल्टर तस्वीरों और वीडियो में गुलाल, पिचकारी और रंग-बिरंगे इफेक्ट जोड़कर उत्सव का अनुभव कराते हैं। इससे न केवल सुरक्षित तरीके से होली मनाई जा सकती है, बल्कि दूर बैठे लोग भी उत्सव का हिस्सा बन सकते हैं।

संगीत के बिना होली अधूरी

संगीत के बिना होली अधूरी है और डिजिटल माध्यमों ने इसे और भी सुलभ बना दिया है। ऑनलाइन म्यूजिक जैम्स, लाइव डीजे सेशन और क्यूरेटेड होली प्लेलिस्ट के जरिए लोग घर बैठे ही त्योहार का माहौल बना लेते हैं। वीडियो कॉल के माध्यम से मित्र और परिवार एक साथ जुड़कर नृत्य और गीत-संगीत का आनंद लेते हैं। इस तरह भौगोलिक दूरी उत्साह में बाधा नहीं बनती। डिजिटल ठंडाई और नाश्ता सेशन भी आजकल लोकप्रिय हो रहे हैं। लोग ऑनलाइन सभाओं का आयोजन करते हैं, जहां हर कोई अपने घर से गुजिया, ठंडाई और अन्य पारंपरिक व्यंजनों का आनंद लेता है। कैमरे के जरिए साझा की गई मुस्कानें और शुभकामनाएं, त्योहार की आत्मीयता को जीवित रखती हैं। इसके साथ ही होली-थीम वाली गेमिंग नाइट्स, जैसे ऑनलाइन अंताक्षरी, पिक्शनरी और लूडो मिलकर खेलने और जुड़ने का नया जरिया बन गई हैं।

सोशल मीडिया और होली

सोशल मीडिया ने होली के उत्सव को और भी व्यापक बना दिया है। होली रील्स और शॉर्ट वीडियो चैलेंज आजकल ट्रेंड में रहते हैं। #HoliVibes, #ColorSplashChallenge और #DigitalHoli जैसे हैशटैग लोगों को रचनात्मक वीडियो बनाने और साझा करने के लिए प्रेरित करते हैं। ऑगमेंटेड रियलिटी फिल्टर और डिजिटल रंगोली मेकर ने उत्सव को कलात्मक रूप दिया है, जिससे उपयोगकर्ता अपनी कल्पनाशक्ति को नई उड़ान दे सकते हैं।

इसके साथ ही पर्यावरण के प्रति जागरूकता भी डिजिटल होली का अहम हिस्सा बन गई है। कंटेंट क्रिएटर्स DIY प्राकृतिक रंग बनाने के तरीके और होली स्पेशल रेसिपीज साझा करते हैं। वहीं, ब्यूटी और लाइफस्टाइल विशेषज्ञ होली के बाद त्वचा और बालों की देखभाल के सुझाव देते हैं। मंदिरों और प्रमुख शहरों में आयोजित भव्य होली समारोहों की लाइव स्ट्रीमिंग ने भी इस पर्व को वैश्विक बना दिया है। वृंदावन, बरसाना और मथुरा से प्रसारित कार्यक्रमों के माध्यम से लोग दुनिया के किसी भी कोने से आध्यात्मिक होली का अनुभव कर सकते हैं। आने वाले समय में वर्चुअल रियलिटी, एआई-निर्मित शुभकामनाएं और मेटावर्स पार्टियां होली के उत्सव को और भी रोचक बना सकती हैं। हालांकि माध्यम बदल रहे हैं, पर होली का मूल संदेश प्रेम, एकता और आनंद आज भी उतना ही प्रासंगिक है। डिजिटल नवाचारों ने इस परंपरागत पर्व को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया है, जहां रंग अब सीमाओं से परे फैल रहे हैं।

डिजिटल युग और दिल का संकट

21 वीं सदी को डिजिटल क्रांति का युग कहा जाता है। स्मार्टफोन, इंटरनेट, लैपटॉप, स्मार्टवॉच और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसी तकनीकों ने मानव जीवन को बेहद आसान और तेज बना दिया है। आज हम घर बैठे काम कर सकते हैं, ऑनलाइन पढ़ सकते हैं, खरीदारी कर सकते हैं और दुनियाभर की जानकारी कुछ ही सेकंड में पा सकते हैं, लेकिन इस डिजिटल सुविधा का एक दूसरा पहलू भी है स्वास्थ्य पर इसका गहरा प्रभाव। विशेष रूप से हृदय स्वास्थ्य पर डिजिटल जीवनशैली का असर तेजी से सामने आ रहा है। यही कारण है कि आधुनिक चिकित्सा जगत में "डिजिटल लाइफस्टाइल डिजीज" शब्द प्रचलित हो गया है, जिसमें हृदय रोग प्रमुख स्थान रखता है।

डॉ. अर्चना श्रीवास्तव
चिकित्सक, लखनऊ

डिजिटल युग की सबसे बड़ी विशेषता है कम शारीरिक श्रम और अधिक स्क्रीन समय। पहले लोग काम के लिए चलते-फिरते थे, अब अधिकांश कार्य कंप्यूटर या मोबाइल पर बैठकर हो जाते हैं। मनोरंजन भी अब मैदान या पार्क की बजाय मोबाइल स्क्रीन पर सिमट गया है। बच्चे से लेकर बुजुर्ग तक सभी डिजिटल उपकरणों पर निर्भर हो गए हैं। यह निर्भरता धीरे-धीरे शरीर की प्राकृतिक सक्रियता को कम कर देती है।

शारीरिक निष्क्रियता: हृदय का सबसे बड़ा दुश्मन

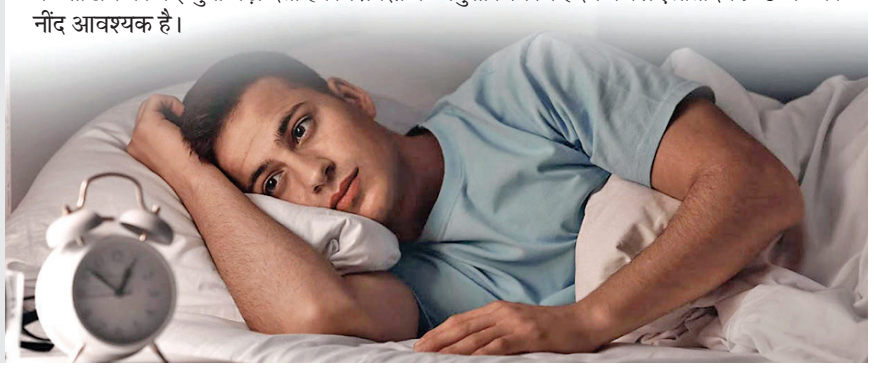
हृदय को स्वस्थ रखने के लिए शरीर का सक्रिय रहना जरूरी है। जब हम चलते, दौड़ते या व्यायाम करते हैं, तब हृदय तेजी से रक्त पंप करता है और रक्त वाहिकाएं मजबूत बनती हैं, लेकिन डिजिटल जीवनशैली में लंबे समय तक बैठना सामान्य बात हो गई है। ऑफिस का काम, ऑनलाइन क्लास, वीडियो देखना और सोशल मीडिया, इन सबके कारण व्यक्ति घंटों तक एक ही जगह बैठा रहता है। इस निष्क्रियता से मोटापा, उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, जो हृदय रोग के मुख्य कारण हैं। डॉक्टरों के अनुसार लंबे समय तक बैठना "नया धूम्रपान" कहा जाने लगा है, क्योंकि इसका असर भी उतना ही खतरनाक हो सकता है।

मानसिक तनाव और डिजिटल दबाव

डिजिटल युग ने केवल शरीर ही नहीं, मन को भी प्रभावित किया है। सोशल मीडिया पर तुलना, लाइक्स और फॉलोअर्स की होड़, लगातार ऑनलाइन रहने का दबाव और काम की बढ़ती प्रतिस्पर्धा ये सब मानसिक तनाव को बढ़ाते हैं। लगातार तनाव में रहने से शरीर में स्ट्रेस हार्मोन बढ़ जाते हैं, जिससे रक्तचाप और हृदय गति तेज हो जाती है। यदि यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहे, तो हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं और दिल के दौरे का खतरा बढ़ सकता है।

नींद की कमी: डिजिटल आदतों का परिणाम

रात में मोबाइल चलाने या देर तक स्क्रीन देखने की आदत आज आम हो गई है। इससे नींद का समय कम हो जाता है और नींद की गुणवत्ता भी खराब होती है। नींद की कमी से शरीर की मरम्मत प्रक्रिया प्रभावित होती है, हार्मोन असंतुलित होते हैं और रक्तचाप बढ़ सकता है। पर्याप्त नींद न लेना हृदय रोग के जोखिम को कई गुना बढ़ा देता है। विशेषज्ञों के अनुसार स्वस्थ हृदय के लिए प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद आवश्यक है।



डिजिटल भोजन संस्कृति और हृदय

ऑनलाइन फूड डिलीवरी ऐप्स ने जंक फूड को बेहद आसान और सुलभ बना दिया है। अब पौष्टिक भोजन बनाने की बजाय लोग तुरंत मिलने वाले तले-भुने और अधिक नमक-चीनी वाले खाद्य पदार्थ मंगाना पसंद करते हैं। ऐसे भोजन में संतृप्त वसा और ट्रांस फैट अधिक होता है, जो रक्त वाहिकाओं में जमा होकर उन्हें संकरा कर देता है। इससे हृदय को रक्त पंप करने में अधिक मेहनत करनी पड़ती है और हृदय रोग की संभावना बढ़ जाती है।

डिजिटल लत और सामाजिक अलगाव

डिजिटल उपकरणों की लत व्यक्ति को वास्तविक दुनिया से दूर कर देती है। लोग परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने की बजाय स्क्रीन पर समय बिताने लगे हैं। सामाजिक अलगाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, जिससे अवसाद और चिंता बढ़ सकती है। मानसिक असंतुलन का सीधा प्रभाव हृदय पर पड़ता है, क्योंकि मन और हृदय का संबंध गहरा होता है।

समझदारी ही बचाव

हृदय रोग अचानक नहीं होता, यह धीरे-धीरे विकसित होता है और शरीर पहले से संकेत देता है जैसे जल्दी थकान, सांस फूलना, सीने में दबाव या अनियमित धड़कन। यदि इन संकेतों को समय रहते पहचान लिया जाए, तो गंभीर स्थिति से बचा जा सकता है। इसलिए डिजिटल सुविधाओं का उपयोग समझदारी से करना और स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना अत्यंत आवश्यक है। डिजिटल युग मानव सभ्यता की बड़ी उपलब्धि है, लेकिन इसका अंधाधुंध उपयोग हमारे हृदय के लिए खतरा बनता जा रहा है। तकनीक स्वयं समस्या नहीं है, समस्या उसका असंतुलित उपयोग है। यदि हम डिजिटल सुविधाओं के साथ संतुलित जीवनशैली अपनाएं जैसे नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार, पर्याप्त नींद और तनाव नियंत्रण तो हम आधुनिक भी रह सकते हैं और स्वस्थ भी।

हमको यह समझना होगा कि हम तकनीक को अपना सेवक बनाएं, मालिक नहीं। क्योंकि दिल स्वस्थ रहेगा, तभी डिजिटल दुनिया का आनंद सच में लिया जा सकेगा।

युवाओं में बढ़ता खतरा

डिजिटल युग का सबसे अधिक प्रभाव युवाओं पर पड़ रहा है। पढ़ाई, गेमिंग, सोशल मीडिया और ऑनलाइन काम के कारण युवा वर्ग का अधिकांश समय स्क्रीन के सामने बीतता है। कम उम्र में ही मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। यही कारण है कि अब 30–40 वर्ष की आयु में भी हृदयाघात के मामले सामने आ रहे हैं। यह स्थिति बताती है कि यदि समय रहते सावधानी न बरती जाए, तो आने वाले वर्षों में हृदय रोग महामारी का रूप ले सकता है।

कैसे रखें दिल को स्वस्थ

- स्क्रीन टाइम सीमित करें- हर दिन मोबाइल और कंप्यूटर उपयोग का समय निर्धारित करें और बीच-बीच में ब्रेक लें।
- नियमित व्यायाम- रोज कम से कम 30 मिनट चलना, योग या खेल गतिविधियां हृदय को मजबूत बनाती हैं।
- डिजिटल डिटॉक्स- दिन में कुछ समय बिना मोबाइल या इंटरनेट के बिताएं ताकि मन और शरीर को आराम मिले।
- संतुलित आहार- घर का बना पौष्टिक भोजन लें और जंक फूड से दूरी बनाएं।
- पर्याप्त नींद- सोने से कम से कम एक घंटा पहले स्क्रीन से दूर रहें।
- नियमित स्वास्थ्य जांच- ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की समय-समय पर जांच कराएं।

ट्रिकोटिलोमेनिया : बाल नोचने की मानसिक चुनौती

किशोरावस्था जीवन का वह दौर है, जब मन और मस्तिष्क दोनों तेजी से बदलावों से गुजरते हैं। इसी संवेदनशील उम्र में कई बार कुछ आदतें या व्यवहार ऐसे विकसित हो जाते हैं, जिन्हें परिवार और समाज सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देता है, जबकि वे किसी गहरी मानसिक समस्या का संकेत हो सकते हैं। ऐसी ही एक स्थिति है ट्रिकोटिलोमेनिया, जिसे आम भाषा में 'बाल नोचने की बीमारी' कहा जाता है।

डॉ. रश्मि मोघे हिरवे
मनोचिकित्सक

ट्रिकोटिलोमेनिया क्या है

ट्रिकोटिलोमेनिया एक आवेग-नियंत्रण विकार (Impulse Control Disorder) है। इसमें व्यक्ति को अपने सिर, भौंहों, पलकों या शरीर के अन्य हिस्सों के बाल खींचने की तीव्र और बार-बार इच्छा होती है। कई बार व्यक्ति बाल खींचने के बाद तनाव में कमी या क्षणिक राहत महसूस करता है, जिससे यह व्यवहार आदत का रूप ले लेता है।

प्रमुख लक्षण

- बार-बार बाल खींचना और स्पष्ट खाली पैच बन जाना।
- बाल खींचने से पहले बेचैनी या तनाव महसूस होना।
- बाल खींचने के बाद राहत या संतोष का अनुभव।
- खींचे गए बालों को चबाना, निगलना या उनसे खेलना।
- बालों को छिपाने के लिए टोपी, दुपट्टा या मेकअप का सहारा लेना।
- सामाजिक, शैक्षणिक या व्यावसायिक जीवन में कठिनाई।

संभावित कारण

हालांकि इसके सटीक कारण पूरी तरह स्पष्ट नहीं हैं, लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार कई कारक मिलकर इस विकार को जन्म दे सकते हैं-

- आनुवांशिक प्रवृत्ति : परिवार में ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर (OCD) या अन्य मानसिक विकार का इतिहास।
- मस्तिष्क रसायनों का असंतुलन : विशेष रूप से सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर में बदलाव।
- तनाव और चिंता : परीक्षा का दबाव, पारिवारिक कलह या भावनात्मक आघात।
- भावनात्मक उथल-पुथल : अकेलापन, असुरक्षा या आत्मसम्मान की कमी।
- किशोरों और बच्चों में यह समस्या अक्सर चुपचाप पनपती है, क्योंकि वे शर्म या डर के कारण इसे साझा नहीं कर पाते।

उपचार और प्रबंधन

सकारात्मक पहलू यह है कि ट्रिकोटिलोमेनिया का इलाज संभव है। सही समय पर हस्तक्षेप से व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है।

मनोचिकित्सा

व्यावहारिक संज्ञानात्मक चिकित्सा (CBT) को सबसे प्रभावी उपचार माना जाता है। इसके अंतर्गत 'हैबिट रिवर्सल ट्रेनिंग' (Habit Reversal Training) तकनीक सिखाई जाती है, जिससे व्यक्ति अपनी आदत को पहचानकर उसे नियंत्रित करना सीखता है।

दवाइयां

कुछ एंटीडिप्रेसेंट या अन्य साइकेट्रिक दवाएं लक्षणों की तीव्रता कम करने में सहायक हो सकती हैं। दवा का सेवन विशेषज्ञ की निगरानी में ही किया जाना चाहिए।

एक किशोर की कहानी

13 वर्षीय राहुल (परिवर्तित नाम) पढ़ाई में होनहार था, लेकिन भीतर ही भीतर एक अनकही परेशानी से जूझ रहा था। उसे बार-बार अपने बालों को छूने और खींचने की तीव्र इच्छा होती थी। शुरुआत में यह सिर्फ एक-दो बाल तक सीमित था, पर धीरे-धीरे यह आदत अनियंत्रित होने लगी। वह पढ़ते समय, टीवी देखते हुए, यहां तक कि अनजाने में भी बाल खींचने लगता। कुछ महीनों बाद उसके सिर पर असमान खाली पैच बनने लगे। शर्मिंदगी के कारण उसने टोपी पहनना शुरू कर दिया और दोस्तों से दूरी बनाने लगा। जब उसकी मां ने यह बदलाव देखा और पूछताछ की, तो राहुल ने हिचकते हुए अपनी आदत के बारे में बताया। बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श के बाद उसे मनोचिकित्सक के पास भेजा गया, जहां स्पष्ट हुआ कि वह ट्रिकोटिलोमेनिया से ग्रस्त है।

पारिवारिक सहयोग

परिवार का समर्थन अत्यंत महत्वपूर्ण है। डांट-फटकार या शर्मिंदा करने के बजाय समझ और संवेदनशीलता से काम लेना चाहिए। राहुल ने नियमित थेरेपी और दवाओं की मदद से अपनी भावनाओं को समझना और तनाव से निपटने के स्वस्थ तरीके सीख लिए। धीरे-धीरे उसने बाल खींचने की आदत पर काबू पा लिया और उसका आत्मविश्वास लौट आया।

ट्रिकोफेजिया: जब आदत बन जाए खतरा

ट्रिकोटिलोमेनिया से जुड़ी एक गंभीर स्थिति है ट्रिकोफेजिया, जिसमें व्यक्ति अपने बाल खाने लगता है। लंबे समय तक ऐसा करने पर पेट में बालों की गांठ बन सकती है, जिसे रैपुन्जेल सिंड्रोम कहा जाता है। यह स्थिति पेट दर्द, उल्टी, वजन घटने और आंतों में रुकावट जैसी जटिल समस्याएं उत्पन्न कर सकती है। गंभीर मामलों में सर्जरी द्वारा बालों की इस गांठ (ट्राइकोबिजोअर) को निकालना पड़ता है।

जागरूकता ही बचाव

बाल नोचने की आदत को अक्सर 'बुरी आदत' समझकर नजरअंदाज कर दिया जाता है, जबकि यह एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। समय रहते पहचान और उपचार से इस विकार को नियंत्रित किया जा सकता है। यदि आपके परिवार या परिचितों में किसी बच्चे या किशोर में ऐसे लक्षण दिखाई दें, तो विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें। मानसिक स्वास्थ्य को लेकर खुलकर बातचीत करना और सहायता लेना कमजोरी नहीं, बल्कि समझदारी है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
यह सप्ताह उत्साह और खुशियों के रंग भरने वाला है। आपको रोजगार और करियर व्यवसाय आदि के भी बेहतर अवसर मिलेंगे। अपनी प्रबंधन क्षमता से आप बड़ी सफलता प्राप्त कर पाएंगे। इस सप्ताह आपको अपने कार्यक्षेत्र में सहयोगियों का पूरा सहयोग मिलेगा।

वृष
यह सप्ताह लाभदायक और अनुकूल रहेगा, लेकिन इनको अपनी वाणी पर संतुलन करना होगा। इस सप्ताह यात्रा का भी संयोग बन रहा है। आपको मित्रों और रिश्तेदारों से मिलने का मौका मिलेगा। कार्यक्षेत्र में कामकाज के बीच मौज मस्ती का भी माहौल रहेगा।

मिथुन
यह सप्ताह लाभदायक रहेगा, लेकिन काम का दबाव अधिक होने से मानसिक परेशानी बनी रहेगी। करियर या व्यवसाय के सिलसिले में लंबी या छोटी दूरी की यात्रा संभव है। इस दौरान आपको परिवार और दोस्तों का पूरा सहयोग मिलेगा। आपकी किसी समस्या और चिंता का समाधान होगा।

कर्क
यह सप्ताह लाभ और सफलता प्रदान करेगा। कारोबार और व्यापार में आपकी कमाई बढ़ने वाली है। भूमि-भवन संबंधी विवाद सुलझाने में किसी वरिष्ठ या शुभचिंतक से सहयोग प्राप्त होगा। प्रेम संबंध में सावधानी से कदम बढ़ाएं, अति उत्साह से आपको बचना चाहिए।

सिंह
इस सप्ताह भाग्य के भरोसे बैठने की गलती न करें, अन्यथा हाथ आया मौका निकल सकता है। बिजनेस में कड़ी चुनौती मिल सकती है। सप्ताह के मध्य में आपके परिवार के किसी सदस्य की ओर से आपको अच्छी खबर मिल सकती है, जिससे मन आनंदित हो जाएगा। जीवनसाथी के साथ आपका प्रेम और तालमेल बना रहेगा।

कन्या
इस सप्ताह कोई भी बड़ा फैसला लेते समय जल्दबाजी करने से बचना चाहिए। आपको अनुभवी और वरिष्ठ लोगों से सलाह लेकर ही कोई भी बड़ा कदम उठाना चाहिए। पैतृक संपत्ति संबंधी विवाद से आपको बचना चाहिए। सप्ताह के मध्य भाग आपके लिए खर्चीला रहेगा। सुख-सुविधा से जुड़ी चीजों पर धन खर्च हो सकता है।

तुला
यह सप्ताह सुखद रहने वाला है। वैसे सप्ताह की शुरुआत में घर की जरूरतों से जुड़ी चीजों की खरीदारी और घर की व्यवस्था पर धन खर्च होने वाला है। आपके घर मित्रों और सगे संबंधियों के आगमन का भी संयोग बन रहा है, जिसकी वजह से भी आपकी व्यस्तता बनी रहेगी। व्यापारियों को बाजार में फंसा पैसा निकालने में परेशानी होगी।

वृश्चिक
इस सप्ताह आलस्य और अहंकार से आपको बचना होगा। कारोबारियों को अधिक व्यस्त रहेंगे और लेकिन कमाई बढ़ने से मन हर्षित होगा। पारिवारिक जीवन में आपको जीवनसाथी और पिता से पूरा सहयोग मिलेगा। विद्यार्थियों को परीक्षा प्रतियोगिताओं में सफलता के लिए कड़ी मेहनत की आवश्यकता होगी।

धनु
इस सप्ताह आपके ऊपर कार्यक्षेत्र के साथ ही पारिवारिक जिम्मेदारियों का भी दबाव रहेगा। वैसे यह समय आपके करियर और बिजनेस को आगे बढ़ाने के लिए भी शुभ साबित होगा। नौकरीपेशा लोग जो किसी अच्छे मौके की तलाश में थे, उनकी इच्छा इस हफ्ते पूरी हो सकती है। व्यापार के सिलसिले में की गई यात्रा सुखद और लाभदायक साबित होगी।

मकर
इस सप्ताह अपनी सेहत और रिश्तों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होगी। परिवार के किसी सदस्य के साथ चल रहा तनाव दूर सकता है। कार्यस्थल पर सीनियर या जूनियर से अपेक्षित सहयोग मिलने से आपका काम सुचारू रूप से चलेगा। किसी प्रभावशाली व्यक्ति की मदद से आप न केवल पारिवारिक बल्कि व्यावसायिक समस्याओं का भी समाधान ढूंढने में सफल रहेंगे।

कुंभ
यह सप्ताह शत्रुओं और विरोधियों से सतर्क रहना चाहिए। कुछ लोग सामने से मित्र बनेंगे लेकिन पीछे आपको नुकसान पहुंचाने की ताक में रहेंगे। आपको परिवार के साथ मनोरंजक समय बिताने का मौका मिलेगा। घर की व्यवस्था और साज-सज्जा पर आपको धन भी खर्च करना होगा। घर पर मित्रों और मेहमानों का आगमन हो सकता है।

मीन
इस सप्ताह कोई भी बड़ा निर्णय लेते समय घर के बड़ों और अनुभवी लोगों से सलाह जरूर कर लेना चाहिए। बिजनेस में भी आपको बहुत सावधानी से आगे बढ़ने की जरूरत है वरना नुकसान हो सकता है। आपको अपने कारोबार में काफी उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकते हैं। परिवार में आपको वाणी और क्रोध पर नियंत्रण करने की जरूरत है।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त 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 48

		34	23					
	17				10	3	5	
	14			6				
	16			7				
15			3			16	4	
28								
	5	4			4			
7				4				
6				6				
				10				

काकुरो 47 का हल

			29	16	16		
		24	9	8	7	29	
	7	30	7	6	9	8	15
11	1	3	5	2	16	9	7
11	2	1	8	15	3	7	5
6	4	2	11	1	2	5	3
	11	5	2	3	1		
		7	1	2	4		

हास्य कथा

कविवर मस्ताना की मस्तानी होली

वैसे तो होली का त्योहार सभी को प्रिय होता है, लेकिन जिन सौभाग्यशाली व्यक्तियों को ससुराल की साली के संग होली का त्योहार मनाने का मौका मिले तो फिर कहने की क्या? उनके लिए तो वह विशेष होली यादगार होली बने बिना नहीं रह सकती। ऐसा ही एक मौका इस बार होली पर कविवर मिठाई लाल 'मस्ताना' को भी मिला। मस्ताना जी यथा नाम तथा गुण के थे और उनमें मस्तानों जैसी सारी विधाएं विद्यमान थीं। उनकी अभी नई-नई शादी हुई थी। वह शादी से इतने ज्यादा प्रसन्न नहीं थे, जितना इस बात से कि उनको ऊपर वाले ने ससुराल में एक नहीं, अनेक सालियां प्रदान कीं थीं। शादी के बाद यह उनकी पहली होली थी। होली के एक सप्ताह पहले से ही वह यह सोच-सोच कर दीवाने होने लगे थे कि इस बार होली वाले दिन उन्हें अपनी ढेर सारी सालियों के साथ होली खेलने का मौका मिलेगा।

डॉ. देशबंधु
बाल साहित्यकार

अभी तक तो उन्होंने केवल पढ़ा और सुना ही था कि ससुराली सालियों के साथ होली खेलने की कितनी सुखद अनुभूति होती है? लेकिन इस बार वह यथार्थ में इस अनुभूति का अनुभव करने वाले थे। उस दिन वह इन्हीं विचारधाराओं के समंदर में गोते लगाते हुए सालियों के साथ होली खेलने की रूप रेखा तैयार करने में व्यस्त थे कि अचानक उनका मोबाइल चिल्ला उठा। इतने महत्वपूर्ण कार्य में व्यवधान पड़ने पर उनका गुस्से से लाल-पीला होना स्वाभाविक ही था। मन ही मन मोबाइल पर 'काल' करने वाले को बुरा भला कहते हुए वह लपककर मेज पर पहुंचे और मोबाइल के स्क्रीन पर फोन करने वाले का नाम पढ़ने लगे। नाम देखते ही उनका गुस्सा ऐसे गायब हुआ, जैसे "गधे के सिर से सींग"। एक अजीब सी मुस्कराहट उनके गोल मटोल चेहरे पर तैरने लगी। दरअसल फोन उनकी छोटी साली अप्सरा का था। अपना निचला होंठ दबाते हुए उन्होंने अपने मोबाइल का स्विच खोला और प्यार से बोले,- "हैलो अप्सरा, कैसी हो? मैं तो तुम्हारे बारे में ही सोच रहा था।" "अरे वाह, हम लोग तो सोच रहे थे कि जीजू हमें याद ही नहीं करते। हमने फोन इसीलिए किया था जीजू कि परसों होली है न। और आप जानते हैं कि इस बार हम अपने जीजू के साथ होली खेलेंगे। आपको यह याद दिलाना था कि परसों आप अपनी ससुराल में अपनी सालियों से मिलने जरूर आइएगा ताकि वे अपने जीजू को प्यार भरे रंग से सराबोर कर सकें।" फोन पर अप्सरा ने हंसते हुए कहा। "तुम हमें रंगोगी? नहीं... नहीं..., हमें यह रंग-वंग अच्छा नहीं लगता। हमें तो बस बोलना, बतियाना और ढेर सारे पकवान खाना अच्छा लगता है। तुम्हें भी बताए देते हैं कि इस रंग-गुलाल बगैरा से जीजू को दूर ही रखना। वैसे मैं तुम्हें बता दूं कि जब रंग चलना बंद हो जाएगा, उसके बाद मैं आऊंगा, ताकि तुम लोग मुझे रंग न सको।" जीजू ने एक अनोखी मुस्कान बिखेरते हुए कहा। "अरे जीजू, यह कोई वैसा रंग थोड़े ही होगा। यह तो होगा आपकी प्यारी-प्यारी सालियों के प्यार का रंग, जिसको पाने के लिए अच्छे-अच्छे तरसते हैं। आप इतने भाग्यशाली हैं कि आपको एक नहीं, कई सालियों के प्यार का रंग नसीब हो रहा है और आप हैं कि उसे स्वीकारना ही नहीं चाहते। वैसे भी यह रंग आपके शरीर और कपड़ों को नहीं वरन् आपके मन और हृदय को ऐसा रंगीन कर देगा कि आप उस रंग को कभी छुड़ा भी नहीं पाएंगे।" अप्सरा ने थोड़ा इतराते हुए जब यह बात फोन पर कही तो जीजू ने अपने सारे हथियार डाल दिए और अपने आपको एक हारे हुए पहलवान की तरह साबित करते हुए कहा,-"जब तुम लोग इतना आग्रह कर ही रहे हो तो मुझे आना ही पड़ेगा। आऊंगा भाई, जरूर आऊंगा। तुम्हारा यह 'मस्ताना' जीजू होली वाले दिन अपनी सालियों को ऐसा रंग लगाने आएगा कि यह होली तुम सबके लिए एक यादगार होली बन जाएगी।" यह कहकर उन्होंने मोबाइल बंद कर दिया।

मारे खुशी के कवि मस्ताना गुब्बारे की तरह फूलकर कुप्पा हुए जा रहे थे। वह मन ही मन सोच रहे थे कि होली वाले दिन रंग बंद हो जाने के बाद वह ससुराल जाएंगे ताकि लोग यह समझेंगे कि अब तो जीजू रंग खेलेंगे नहीं! और फिर वह चुपचाप अपनी जेब से रंग की पुड़िया खोलकर सालियों के सिर पर उड़ेल देंगे। यह विचार मन में आते ही उनकी आंखे बंद होने लगीं, जैसे वह अपने मन की आंखों से इस दृश्य का वास्तविक आनंद ले रहे हों। होली वाले दिन सुबह से ही रंग चलना शुरू हो गया था, लेकिन कवि मस्ताना को इस होली में बिल्कुल भी आनंद नहीं आ रहा था। वह तो सोच रहे थे कि कब रंग चलना बंद हो और कब वह अपनी ससुराल में अपनी प्रिय सालियों के साथ होली का अदभुत मजा ले सकें। जैसे-तैसे इंतजार की घड़ियां खत्म हुई। दोपहर के बाद रंग चलना बंद हो गया था। मस्ताना जी ने एक पुराना, लेकिन साफ़ प्रेस किया हुआ सफेद पैजामा कुर्ता निकालकर पहना और लंबे-लंबे डग भरते हुए ससुराल की ओर बढ़ने लगे। कुछ ही मिनटों में वह अपनी ससुराल के दरवाजे पर खड़े थे। उन्होंने हाथ बढ़ाकर दरवाजे के एक कोने में लगी घंटी बजाई। कुछ ही पल में उनकी सबसे छोटी साली अप्सरा ने दरवाजा खोला। दरवाजे पर जीजू को देखकर वह मारे खुशी के उछलती हुई बोली, "अरे जीजू, आपने कितनी देर कर दी? हम लोग न जाने कब से आपका इंतजार कर रहे हैं। आइए, अंदर आइए।"

जीजू ने नपे तुले कदमों से अंदर कदम रखा। वह जासूसों जैसी दृष्टि से चारों ओर नजर दौड़ाते हुए चल रहे थे। उन्हें डर था कि कहीं सालियों ने कोई रंग उड़ेलने की व्यवस्था न कर रखी हो। जब वह बैठक के दरवाजे पर पहुंच गए, तो उन्हें संतोष हुआ कि सब कुछ ठीक ठाक है। कहीं कोई गड़बड़ नहीं है। "आइए न जीजू, आप आज यह चल कैसे रहे हैं? क्या पैर में कोई तकलीफ है?" जब अप्सरा ने उन्हें इस प्रकार से चलते हुए देखा तो जिज्ञासावश पूछ ही लिया। "नहीं...नहीं...ऐसा कुछ नहीं है। काफी दिनों के बाद आया हूं न, इसीलिए चारों ओर की सजावट देख रखा हूं। वाह...! तुम लोगों ने अपने जीजू के स्वागत में घर को कितने सुंदर ढंग से सजा रखा है? भई, सालियां हों तो तुम्हारे जैसी। वे लोग अभागे होते होंगे, जिनकी ससुराल में सालियां नहीं होती होंगी।" यह कहते-कहते वह बैठक में सफेद चादर से बिछी चारपाई पर धमककर बैठ गए। जैसे ही वह बैठे, "छपाक" की जोरदार आवाज ने सबको डरा दिया। मस्ताना जीजू का आधा शरीर चारपाई के अंदर, मय चादर सहित धंसा पड़ा था। यह देखकर सभी सालियों ने ठहाका लगाकर हंसना शुरू कर दिया। जीजू की तो हालत ही खराब थी। उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि यह सब हो क्या गया है? उनकी तो सारी योजना ही चौपट हो गई थी। वह आए तो थे सालियों को रंगने, लेकिन सालियों ने तो उनकी योजना का तख्ता ही पलट दिया था। जैसे-तैसे वह उठे और पीछे मुड़कर देखा तो सारी कहानी समझ में आ गयी।

दरअसल सालियों ने बीच में टूटी चारपाई के नीचे एक बड़ा सा रंग से भरा टब रखा था और ऊपर से सफेद चादर चारपाई पर बिछा दी थी। मस्ताना जीजू जैसे ही चारपाई पर बैठे, वह सीधे रंग भरे टब में समा गए। उन्हें रंग से सराबोर देखकर सालियों की हंसी के मारे आवाज ही नहीं निकल पा रही थी। तभी अप्सरा बोल पड़ी-"आज होली वाले दिन अपने जीजू को रंगे बिना तो हम लोगों की होली सूनी ही रहती। यह कैसे हो सकता था भला? हम लोगों ने अपनी होली सूनी नहीं रहने दी जीजू। फिर होली में तो कोई बुरा मानता नहीं है। आप भी नहीं मानेंगे न जीजू?" अब जीजू क्या कहते बेचारे? खिसियानी बिल्ली कि तरह बस अपनी बत्तीसी दिखाकर रह गए, लेकिन कुछ समय पहले "भगवान मिलाए ऐसी सालियों से" कहने वाले जीजू अब मन ही मन कह रहे थे, "भगवान बचाए ऐसी सालियों से...!" निश्चय ही उनके और उनकी सालियों के लिए यह यादगार होली थी।

काव्य

फागुनी मस्ती में

उड़ेंगे रंग गुलाल, फागुनी मस्ती में।
आएंगे नंदलाल फागुनी मस्ती में।
मन-आंगन की खिड़की खोले,
राधा तितली बनकर डोले।
सखी सहेली रंग उडाएं,
कान्हा जी को पकड़ लगाएं।
बजेंगे ढोल और झांझ,
हमारी बस्ती में।
उड़ेंगे रंग गुलाल, फागुनी मस्ती में।
महुआ महके आम बौराए,
मादक गंध फिजा में आए।
लदी-पकी सरसों की डाली,
कोयल कूक रही मतवाली
खुश हो रहा किसान,
फागुनी मस्ती में।
उड़ेंगे रंग गुलाल, फागुनी मस्ती में।
साली जैसे सजी रंगोली,
जीजू के संग हंसी-ठिठोली।
रंग गुलाल अबीर की चाबी,
काट चिकोटी भागी भाभी।
भरी बाल्टी लेकर देवर,
डोले सारी बस्ती में।
उड़ेंगे रंग गुलाल, फागुनी मस्ती में।
होली के सब ठाठ निराले,
शिकवे गिले चलो मिटा लें।
जमकर रंग बरसता ऐसे,
होती आनंद वर्षा जैसे।
भरी है नई तरंग, किसी ने कश्ती में।
उड़ेंगे रंग गुलाल, फागुनी मस्ती में।

नरेन्द्र सिंह 'नीहार'
वरिष्ठ साहित्यकार

होली का उन्माद

उम्र बढ़ी तो बदला बदला,
है होली का स्वाद।
खत्म हो गया रंग-बिरंगी,
होली का उन्माद।

जिनके लिए बनाया था घर,
वे हैं कोसों दूर।
होली हो या दीवाली,
घर आने से मजबूर।

नाती-पोतों की फोटो से,
करना है संवाद।

चाय बनाकर लाई पत्नी,
गुमसुम बैठी पास।
घर में पसरा है सन्नाटा,
मन है बहुत उदास।

आ न सके हैं बेटे-बहुएं,
बेटी और दामाद।

अब तो संग-साथ वाले हैं,
ज्यादातर बीमार।
कमर दर्द या सांस फूलती,
चलने में लाचार।

अपने घर के दरवाजे पर,
हम बैठे आबाद।

ज्ञानेन्द्र मोहन 'ज्ञान'
शाहजहांपुर

होली के रंग

आओ होली में रंग लगाएं।
आओ माहौल को रंगीन बनाएं।।

हर तबका गले मिले।
ऐसा कोई गीत सुनाएं।।

आओ हिन्दू-मुस्लिम का फर्क मिटाएं।
आओ सब-मिलकर देश को मजबूत बनाएं।।

चलो अबीर से गुलाल मिलाएं।
चलो सब मिलकर एक सुर गुनगुनाएं।

आओ होली में रंग लगाएं।
आओ देश को मजबूत बनाएं।।

चलो एक दूसरे पर प्यार बरसाएं।
चलो मिलकर नफरत मिटाएं।

आओ होली में रंग लगाएं।
आओ फिर माहौल रंगीन बनाएं।।

असीन 'आनन्द'
बरेली

व्यंग्य

होली पर सावधानी ही बचाव

शब्दों में मिठास के साथ मीठे पकवानों के स्वाद के बीच पर्व मनाने का चलन था, उस पर भी किसी की बुरी नजर लग गई। कभी किसी ने वर्ण व्यवस्था को बुरा नहीं माना। सभी वर्णों को आजादी थी, कि वे अपनी-अपनी परंपराओं को निभाएं, उनके सुर में अन्य वर्ण भी अपना सुर मिलाएं। सामाजिक समरसता बनाए रखने में पर्वों का बड़ा योगदान था। मुहल्ले के चौराहों पर महीने भर पहले से ही होली की तैयारी शुरू हो जाती थी। झाड़ियों और पेड़ों की टहनियां काटकर एकत्र की जाती थी। बहरहाल यह अतीत का विषय है।

सुधाकर आशावादी
सेवानिवृत्त प्रोफेसर

प्राथमिक कक्षाओं में होली, दिवाली, दशहरे और रक्षाबंधन के निबंध रटाए जाते थे। गाय के निबंध में गाय के अंगों का चित्रण किया जाता था, गाय की दैनिक जीवन में उपयोगिता बताई जाती थी, जिसमें एक वाक्य अवश्य लिखाया जाता था कि गाय हमारी माता है। बहरहाल निबंध कोई भी हो, प्रस्तावना, औचित्य, उपयोगिता, उपसंहार में बांटकर उसका विस्तार किया जाता था। निबंध चाहे कोई भी हो, प्रस्तावना में चार वर्णों की चर्चा करते हुए लिखा जाता था कि रक्षाबंधन ब्राह्मणों का पर्व है, दशहरा क्षत्रियों का पर्व है, दिवाली वैश्यों का पर्व है, होली शूद्रों का पर्व है। उसके बाद उसी पर्व की व्याख्या की जाती थी, जिस पर्व पर निबंध लिखना होता था। वैसे सभी पर्वों में सभी वर्णों की पूर्ण भागीदारी होती थी। होली पर सभी एक दूसरे से गले मिलकर रंग गुलाल का प्रयोग करते थे। एक दूसरे से गले मिलने में कोई कतराता नहीं था। भेदभाव जैसी स्थिति होली पर दृष्टिगत नहीं होती थी। कई बार तो लिपे-पुते चेहरों की पहचान भी नहीं होती थी। आज स्थिति सर्वथा प्रतिकूल है।

समाज को बांटने वाली शक्तियां नहीं चाहती कि समाज में समरसता का वातावरण बना रहे। कुछ संवैधानिक प्रावधान भी समरसता के विरोध में खड़े हैं। आदमी-आदमी को जातियों में बांटकर भेदभाव की खाई खोदने में राजनीतिक तत्व सक्रिय हैं। अलगाव की ढपली में समरसता की बातें बेमानी लगती हैं। ऐसे में होली मनाने से डर लगता है कि यदि बिना जाति पूछे किसी की मर्जी के बिना उस पर रंग लगा दिया, तो हो सकता है, भेदभाव पूर्ण आचरण का आरोप लगाकर कोई जेल की सलाखों के पीछे न डलवा दे। जेल में होली की गुझिया और नमक पारे के स्थान पर डंडों के उपहार से सम्मानित होना पड़े। सियासत यही चाहती है, जो स्वयं को सामाजिक समरसता के ठेकेदार समझते हैं, वे भी ऐसे अवसर पर दूरी बनाने में संकोच नहीं करेंगे। ऐसे मामलों में जमानत भी आसानी से नहीं होगी। सो इस बरस होली में सावधानी ही बचाव है। उससे बचने का एकमात्र उपाय है कि सार्वजनिक स्थलों पर होली खेलने से दूरी बनाएं। स्वयं भी सुरक्षित रहें और परिवार को भी मुकदमेबाजी के आसन्न संकट से बचाएं।

लघुकथा

टेसू का रंग

फागुन की सुगबुगाहट पर जहां खुशियां उमगनी चाहिए थीं, वहां इन दिनों नंदिता के मन में उस झुग्गी-बस्ती की छवि बार-बार उभर आती, जहां वह स्कूल की ओर से, बच्चों को जमीनी हकीकत दिखाने ले गई थी। स्कूल जाते समय उसने निश्चय किया। कक्षा में पहुंचकर बोली-"हम एक चिन्मय भोर उगाना चाहते हैं।"

बच्चे हंस पड़े-"मैडम, भोर भी उगाई जाती है?"

नंदिता मुस्कुराई-"हां, जब मन जाग जाए, तभी संभव है।"

कल्पना मनोरमा
साहित्यकार, नोएडा

"तो क्या करेंगे?" कक्षा में स्वर गूंजा। "जो रविवार को सुबह आठ बजे मेरी सोसायटी के गेट पर पहुंचेगा, वही इस परियोजना का हिस्सा बनेगा।" रविवार की सुबह बच्चे समय पर पहुंच गए। नंदिता उन्हें लेकर बस्ती पहुंची। खुले घर, बिखरा सामान, बुझे चूल्हे और ठहरी हुई आंखें-बच्चे चुपचाप सब देख रहे थे। नंदिता ने धीमे स्वर में कहा-"बच्चों, केवल ज्ञान की अंगीठी जलाने से रोटी नहीं सिकती, साधन भी चाहिए।"

अगले दिन बच्चे अपने-अपने घरों से कपड़े, किताबें, भोजन और कुछ पैसे लेकर आए। वे फिर बस्ती पहुंचे। किसी ने दीवारों पर सूरज और पेड़ों के चित्र चिपकाए, किसी ने बच्चों को पढ़ना सिखाया, किसी ने सामान बांटा। धीरे-धीरे वहां के चेहरों पर संकोच की जगह मुस्कानें उग आईं। नंदिता ने इस प्रयास को नियमित करने के लिए स्कूल से अनुमति ली और हर महीने वहां जाने का क्रम बन गया। यूं तो आसमान धुंधला ही था, पर नंदिता को लगा-क्षितिज पर एक ही सही, सुनहरी रेखा उभर रही है। एक दिन स्कूल में बच्चे ने पूछा-"मैडम, चिन्मय भोर उगी क्या?"

नंदिता की आंखें चमक उठीं- "जब तक हर घर में उजाला न फैल जाए, परियोजना अधूरी है।" "तो अब क्या करेंगे अब?" "कल चलकर देखते हैं।"

सब मिलकर फिर से बस्ती पहुंचे। वहां के बच्चे नमस्ते करना सीख गए थे। बस्ती के बच्चे घिर आए। सबको सामान देकर लौटते समय नंदिता ने कहा-"तुम लोग टेसू के फूलों का रंग बनाना, हम होली पर खरीदने आएंगे।"

समीक्षा

सागर से अंतरिक्ष तक

रक्षा और सामरिक विषय राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े होने के कारण अत्यंत संवेदनशील माने जाते हैं। इन पर प्रमाणिक, शोध-आधारित और तथ्यपरक साहित्य समाज में सही जानकारी का प्रसार करता है और मिथकों को दूर करता है। इसी संदर्भ में वरिष्ठ लेखक योगेश कुमार गोयल की पुस्तक सागर से अंतरिक्ष तकः भारत की रक्षा क्रांति हिंदी में एक महत्वपूर्ण और प्रासंगिक कृति के रूप में सामने आई है। हिंदी अकादमी, दिल्ली के अनुदान से प्रकाशित यह लेखक की सातवीं पुस्तक है, जो स्वतंत्र भारत की रक्षा यात्रा को समुद्र से अंतरिक्ष तक व्यापक दृष्टिकोण में प्रस्तुत करती है।

पुस्तक का मूल विषय भारत की रक्षा क्षमताओं का बहुआयामी विकास है। प्रारंभिक अध्यायों में स्वतंत्रता के बाद की रक्षा नीति तथा 1962, 1965, 1971 और कारगिल युद्ध से मिले सबकों के आधार पर हुए सुधारों का विश्लेषण है। आगे आधुनिक सैन्य सशक्तीकरण- मिसाइल तकनीक (अग्नि, पृथ्वी, ब्रह्मोस, आकाश), लड़ाकू विमान (राफेल, तेजस, सुखोई-30), एयर डिफेंस सिस्टम (S-400), युद्धपोत (विक्रांत), पनडुब्बियां और ड्रोन तकनीक पर विस्तार से चर्चा की गई है।

पुस्तक : सागर से अंतरिक्ष तक : भारत की रक्षा क्रांति
लेखक : योगेश कुमार गोयल
पृष्ठ संख्या : 300
मूल्य : 695 रुपये
प्रकाशक : मीडिया केयर नेटवर्क, नई दिल्ली।
समीक्षक : विवेक शुक्ला

पुस्तक का अंतरिक्ष खंड विशेष रूप से उल्लेखनीय है, जिसमें ISRO और DRDO के सहयोग से विकसित मिशन शक्ति, सैन्य उपग्रहों और अंतरिक्ष को रक्षा के चौथे आयाम के रूप में उभरती भूमिका पर प्रकाश डाला गया है। लेखक स्पष्ट करते हैं कि आधुनिक युद्ध अब बहुआयामी हो चुका है। भारत की "नो फर्स्ट यूज" नीति को बनाए रखते हुए निर्णायक रक्षात्मक क्षमता विकसित करने की दिशा भी रेखांकित की गई है। लेखक की पत्रकारिता पृष्ठभूमि के कारण भाषा सरल, तथ्य समृद्ध और संतुलित हैं। आत्मनिर्भर भारत, मेक इन इंडिया, iDEX और रक्षा उत्पादन में बढ़ती स्वदेशी भागीदारी पर भी प्रकाश डाला गया है। 2025-26 में बढ़ते रक्षा बजट, आधुनिकीकरण और निर्यात वृद्धि जैसे ताजा घटनाक्रम पुस्तक को और प्रासंगिक बनाते हैं। कुल मिलाकर, यह कृति भारत की रक्षा क्रांति का सशक्त दस्तावेज है, जो छात्रों, नीति-निर्माताओं और जागरूक नागरिकों के लिए समान रूप से उपयोगी और प्रेरणादायक सिद्ध होती है।

कहानी

होली का सबक

"ट्रिन ट्रिन..." मोबाइल की लगातार बजती घंटी ने सीमा का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट किया। उधर से राधा दीदी की आवाज आई, "कैसी हो तुम और रिया कैसी है? पढ़ाई से फुरसत मिल गई हो तो थोड़ा अपनी दीदी का हाल-समाचार भी पूछ लो।" "हम दोनों तो ठीक हैं दीदी। आप कैसी हैं?", सीमा ने कहा। "मैं भी बढ़िया हूं। तुम लोगों को एक खुशखबरी देनी थी। तुम और रिया मौसी बनने वाले हो।" राधा दीदी ने एक ही सांस में कहा। सीमा ने खुशी से उछलते हुए कहा, "क्या, सच में? यह तो वाकई में बहुत अच्छी खबर सुनाई आपने।" "तुम दोनों अपना सामान पैक कर लो और इस बार की होली हमारे साथ ही मनाना। मैंने मां-पापा से इस बाबत बात कर ली है। तुम्हारे जीजाजी भी छुट्टी में घर पर रहेंगे। इसी बहाने मुझे सबके साथ वक्त बिताने का अवसर मिल जाएगा।" राधा दीदी ने उत्साहित स्वर में कहा। सीमा ने हामी भरी और फोन रख दिया। सीमा और रिया दीदी की खबर सुनकर बेहद खुश थे। दोनों दीदी के घर जल्द-से-जल्द जाकर उनसे मिलना चाहते थे पर, पिछले वर्ष की होली के वाकये को याद कर उनका मन कसैला हो उठा।

डॉ. मोनिका राज
सहरसा, बिहार

पिछले होली में दोनों अपने घर गए हुए थे। राधा दीदी के शादी के बाद की वह पहली होली थी। दीदी के साथ रितेश जीजाजी भी आए हुए थे। होली का उत्साह चरम पर था। सभी बहुत खुश थे। रंग खेलने का कार्यक्रम छत पर था। सभी बड़ी देर तक एक-दूसरे को रंग-गुलाल लगाकर आनंदित हो रहे थे। शाम घिरने पर मां ने सबको खाना खाने के लिए आने की आवाज लगाई तो सभी लोग नीचे चले गए। केवल सीमा छत पर अकेली रह गई। वह बिखरे हुए समान को समेट ही रही थी कि उसने अपने कंधे पर किसी का स्पर्श महसूस किया। "अरे जीजाजी आप! क्या कुछ चाहिए आपको?" सीमा ने हड़बड़ाते हुए कहा। "हां साली साहिबा। चाहिए, तभी तो आपके पास आया हूं।" रितेश ने बेशर्मी से आंख दबाते हुए कहा। "जी, बताइए, क्या चाहिए आपको?" सीमा ने पूछा। "हमने आपको सबके सामने 'सही जगह' पर रंग लगाया ही नहीं। अरे भई, एकलौता जीजा हूं मैं आपका। मेरा इतना हक तो बनता ही है।" कहते-कहते रितेश ने उसका कंधा दबाया।

यह सुनते ही सीमा अंदर से कांप गई। वह हड़बड़ा कर पीछे हटने लगी। तभी अचानक सीमा को ढूंढते हुए रिया छत पर आ गई। रितेश उसकी आवाज सुनकर सकते में आ गया। सीमा तेजी से दौड़कर नीचे के तरफ चली गई। उसकी फूलती सांस और आंखों से बहते आंसुओं को देख रिया परेशान हो गई। सारी बात सुनने के बाद रिया ने गुस्से में दांत पीसते हुए कहा,"बस, बहुत हो गया। चलो, अभी सबके सामने उन्हें बेनकाब किया जाए।" तभी सीमा ने संयत स्वर में कहा, "करने को तो हम उन्हें बेनकाब कर देंगे पर जरा सोचो, अगर वो सबके सामने इस बात से मुकर गए या दीदी को यह बात मालूम पड़ी, तो उन्हें कितनी शर्मिंदगी झेलनी पड़ेगी।" रिया भी इस बात से सहमत थी इसलिए बात वहीं दफन हो गई।

आज जब राधा दीदी ने उन दोनों को होली में आने को कहा, तो पिछली होली के वाकये को याद कर उनके मन का घाव पुनः हरा हो गया। राधा दीदी से मिलने का दोनों को बहुत मन था, परंतु दोनों वहां जाकर रितेश जीजाजी का सामना करने से बचना चाह रही थी। दोनों बहनों ने सोचा कि ऐसा क्या किया जाए, जिससे सांप भी मर जाए और लाठी भी न टूटे। वे दोनों अपनी राधा दीदी को बिना तकलीफ दिए रितेश जीजाजी को सबक सिखाना चाहती थी। बहुत सोचने पर उन्होंने एक योजना बनाई। उन्होंने रितेश जीजाजी की बहन माया को फोन मिलाया और दीदी की खुशखबरी देकर होली में उसे भी साथ चलने को राजी कर लिया। होली वाले दिन दीदी के घर पर सभी लोग एकत्र हुए। योजनाबद्ध तरीके से दोनों बहनों ने माया को भी उनके जैसा ही पोशाक पहना दिया और सभी मिलकर रंग खेलने लगे। समवयस्क होने की वजह से माया की लंबाई सीमा और रिया के लगभग समान ही थी। चेहरे पर रंग पुते होने की वजह से तीनों में अंतर करना मुश्किल था। जीजाजी को आते देखकर सीमा किचन की तरफ बढ़ी। थोड़ी देर में रितेश भी उसके पीछे से किचन में पहुंच गया। रितेश ने देखा सीमा प्लेट में खाने का सामान लगा रही है। अच्छा मौका देखकर उसने सीमा को पीछे से बाहों में जकड़ लिया और जबरदस्ती चेहरे पर गुलाल मलते हुए बेहयाई से बोला,"कब तक भागोगी, साली जी? अभी तो पिछले साल का हिसाब भी पूरा करना है। बुरा न मानो होली है।" सीमा चीख मारकर पीछे पलटी तो रितेश के होश फ़ाख्ता हो गए। यह तो उसकी बहन माया थी। तभी सामने से सीमा और रिया आते हुए दिखे। रितेश की 'काटो तो खून नहीं' वाली हालत हो गई। "भैया, आप इतनी गिरी हुई हरकत कर सकते हैं, यह तो मैंने सपने में भी नहीं सोचा था। कितनी इज्जत करती थी मैं आपकी। आपका यह असल चेहरा देखकर मुझे आपसे नफरत-सी होने लगी है। होली, प्रेम और सौहार्द का त्योहार है, जिसे लोग अपने गिले-शिकवे भूल कर मनाते हैं, लेकिन आप जैसे शख्स की वजह से ही इस त्योहार का मजा किरकिरा हो जाता है और कुछ रिश्ते सदैव के लिए कलंकित हो जाते हैं।" माया ने गुस्से से दांत भींचते हुए कहा।

बहन की बात सुन रितेश शर्म के मारे पानी-पानी हो गया। इस होली रिया और सीमा ने मिलकर रितेश को अच्छा सबक सीखा दिया था। "आइंदा अब वह किसी भी लड़की के साथ ऐसा बर्ताव नहीं करेंगे", रिया ने सीमा के कान में फुसफुसाया। नजदीक आकर रिया ने रितेश के माथे पर गुलाल का टीका लगाया और कहा, "जीजाजी, बुरा न मानो होली है।" रितेश के चेहरे का रंग उतर चुका था। उसने शर्म से अपना सर नीचे झुका लिया।

आधी दुनिया

रंगों का त्योहार होली केवल खुशियों और उमंग का नहीं, बल्कि फैशन में नए प्रयोगों का भी अवसर होता है। इस खास दिन हर कोई चाहता है कि उसका लुक सबसे अलग और आकर्षक नजर आए। ऐसे में फ्रिल्स वाली ड्रेस आपके होली स्टाइल को खास बना सकती है। फैशन की दुनिया में पुराना ट्रेंड अक्सर नए रूप में लौटता है और इस होली सत्तर-अस्सी के दशक की फ्रिल्स फिर से चर्चा में हैं। फ्रॉक, स्कर्ट, साड़ी, कुर्ती, टॉप या गाउन हर परिधान में फ्रिल्स का जादू देखने को मिल रहा है। होली के मौके पर जब चारों ओर रंगों की बौछार होती है, तो फ्रिल्स की लेयर्स और फ्लोई डिजाइन आपके लुक में एक अलग ही चंचलता और नारीत्व जोड़ देती हैं।

फ्रिल्स का जादू: सादगी में स्टाइल का नया अंदाज

क्यों हैं खास फ्रिल्स

फ्रिल्स किसी भी साधारण परिधान में नारीत्व, कोमलता और आकर्षण जोड़ देती हैं। यह न केवल आउटफिट को वॉल्यूम देती हैं, बल्कि उसे ट्रेंडी और स्टाइलिश भी बनाती हैं। सही डिजाइन और फैब्रिक के साथ चुनी गई फ्रिल्स आपके व्यक्तित्व को और निखार सकती हैं।

इन दिनों ये फ्रिल्स हैं ट्रेंड में

लेयर और लेयर्ड फ्रिल्स- स्कर्ट और फ्रॉक में लेयर फ्रिल्स बेहद खूबसूरत लगती हैं। जब एक फ्रिल के ऊपर दूसरी फ्रिल लगाई जाती है, तो उसे लेयर्ड फ्रिल कहा जाता है। अधिक लेयर्स से ड्रेस ज्यादा रिच और फेस्टिव लुक देती है।

वॉटरफॉल फ्रिल्स- ऑफ-शोल्डर ड्रेस और गाउन में यह स्टाइल खासतौर पर पसंद की जा रही है। नेकलाइन के आसपास बहती हुई फ्रिल्स आउटफिट को सॉफ्ट और फ्लोई इफेक्ट देती हैं।

ओवर फ्रिल्स- यह फ्रिल्स आमतौर पर स्लीव्स, टॉप या गाउन में लगाई जाती हैं। इनमें अधिक फैब्रिक इस्तेमाल होता है, जिससे यह अधिक फुलर और ड्रामेटिक लुक देती हैं। डबल या ट्रिपल लेयर में ये और भी आकर्षक लगती हैं।

साइड प्लेटेड फ्रिल्स- एक तरफ प्लेट्स डालकर बनाई गई फ्रिल्स आउटफिट को स्ट्रक्चर्ड और क्लासी लुक देती हैं। कॉटन फैब्रिक में ये ज्यादा स्मूद बनती हैं और फॉर्मल वियर के लिए उपयुक्त रहती हैं।

चुनट वाली फ्रिल्स

बड़े टांकों से कपड़े को खींचकर बनाई गई यह फ्रिल पारंपरिक और मॉडर्न दोनों लुक में फिट बैठती है। यह कॉटन और सिंथेटिक दोनों फैब्रिक में अच्छी बनती है।

फ्रिल बनवाते समय ध्यान रखने योग्य बातें

- हमेशा अच्छी क्वालिटी और पक्के रंग का फैब्रिक चुनें।
- बेहतर फॉल के लिए जॉर्जेट, साटन या सॉफ्ट नेट जैसे मिक्स फैब्रिक का चयन करें।
- फ्रिल के किनारों पर पिको या इंटरलॉक सिलाई करवाने से फिनिशिंग प्रोफेशनल लगती है।
- लेस, बीड्स, मोती या पाइपिंग से आप ड्रेस को फेस्टिव टच दे सकती हैं।
- फ्रिल्ड ड्रेस को हाथ से सॉफ्ट डिटर्जेंट से धोना बेहतर होता है, ताकि उसकी शेप और सिलाई सुरक्षित रहे।
- फ्रिल्स केवल डिजाइन नहीं, बल्कि स्टाइल स्टेटमेंट हैं। सही चुनाव और संतुलन के साथ आप अपने वार्डरोब को नया, ट्रेंडी और आकर्षक रूप दे सकती हैं।

होली में त्वचा और बालों की संपूर्ण देखभाल

होली खुशियों, उमंग और उत्साह का पर्व है। रंगों से सराबोर यह त्योहार रिश्तों में मिठास घोलता है, लेकिन बाजार में मिलने वाले कई रंगों में माइका, लेड और अन्य हानिकारक रसायन मिले होते हैं। ये त्वचा को रूखा, बेजान और एलर्जीग्रस्त बना सकते हैं। बालों में रूखापन, दोमुंहे बाल और झड़ने की समस्या भी बढ़ सकती है। इसलिए होली का आनंद लेते समय सावधानी बरतना बेहद आवश्यक है।

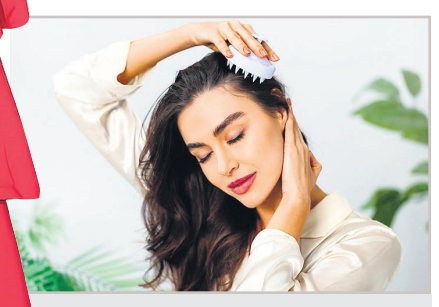
शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

धूप और यू.वी. किरणों से बचाव

होली प्रायः खुले वातावरण में खेली जाती है। तेज धूप और यू.वी. किरणें त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं, जिससे टैनिंग और नमी की कमी हो जाती है। होली खेलने से लगभग 20 मिनट पहले कम से कम SPF 20 युक्त सनस्क्रीन लगाएं। यदि त्वचा संवेदनशील है या मुंहासे हैं, तो अधिक SPF का चयन करें। शुष्क त्वचा वालों को पहले सनस्क्रीन और उसके बाद मॉइस्चराइजर लगाना चाहिए।

त्वचा की सुरक्षा के लिए मॉइस्चराइजिंग कवच

रंग खेलने से पहले चेहरे, हाथों, पैरों और अन्य खुले अंगों पर अच्छी मात्रा में मॉइस्चराइजर या क्रीम लगाएं। इससे रंग सीधे त्वचा में नहीं समाएंगे और बाद में आसानी से हटाए जा सकेंगे। तिल का तेल या नारियल तेल भी प्राकृतिक सुरक्षा परत का काम करता है।



बालों की गहराई से सफाई

पहले बालों को सादे पानी से अच्छी तरह धोएं ताकि सूखा रंग निकल जाए। फिर हल्के हर्बल शैंपू से धोएं। अंतिम धुलाई के लिए बीयर में थोड़ा नींबू रस मिलाकर बालों पर डाल सकते हैं, इससे बालों में चमक आती है।

बालों की सुरक्षा है अनिवार्य

होली से पहले बालों में हेयर सीरम, कंडीशनर या नारियल तेल लगाएं। इससे बालों पर एक सुरक्षात्मक परत बनती है, जो रंगों के दुष्प्रभाव से बचाती है। चाहें तो हल्की हेयर क्रीम भी लगा सकते हैं। इससे बालों में नमी बनी रहती है और रंगों को हटाना आसान हो जाता है।

रंग हटाने के सही तरीके

होली के बाद चेहरे को बार-बार साफ पानी से धोएं। फिर क्लींजिंग क्रीम या लोशन लगाकर गीले कॉटन से हल्के हाथों साफ करें। आंखों के आसपास की त्वचा को धीरे-धीरे साफ करें। घरेलू क्लींजर के लिए ठंडे दूध में तिल या जैतून का तेल मिलाकर उपयोग करें। शरीर से रंग हटाने के लिए तिल के तेल की हल्की मालिश प्रभावी रहती है।

नाखूनों की देखभाल भी बेहद जरूरी

रंगों से नाखून पीले और कमजोर हो सकते हैं। होली खेलने से पहले नाखूनों पर नेल पॉलिश की एक परत लगा लें। इससे रंग नाखूनों में नहीं समाएंगे और बाद में आसानी से साफ हो जाएंगे।

स्नान और स्क्रब की सही प्रक्रिया

नहाते समय लूफ या मुलायम कपड़े से हल्के हाथों से स्क्रब करें। स्नान के तुरंत बाद पूरे शरीर पर मॉइस्चराइजर लगाएं ताकि त्वचा की नमी बनी रहे। यदि खुजली हो, तो पानी में थोड़ा सिरका मिलाकर त्वचा पर डालें। यदि लाल चकत्ते या एलर्जी बनी रहे, तो चिकित्सक से सलाह लें।

होली के बाद पोषण की भरपाई

अगले दिन शहद, दही और हल्दी का मिश्रण चेहरे व खुले अंगों पर लगाएं। इससे त्वचा की रंगत निखरेगी और मुलायमाहट लौटेगी। बालों के लिए नारियल और अरंडी के तेल को हल्का गर्म कर मालिश करें। गर्म तौलिया लपेटने की प्रक्रिया 4-5 बार दोहराएं, फिर एक घंटे बाद शैंपू कर लें। इससे बालों को गहराई से पोषण मिलेगा।

प्यार की अंधाधुंध बरसात कहीं धोखा तो नहीं!

प्रेम में अपनापन, देखभाल, सम्मान, विश्वास और पारस्परिक लगाव की गहरी भूमिका होती है। आजकल रिश्तों में एक शब्द तेजी से चर्चा में है-लव बॉम्बिंग। शुरुआत में यह व्यवहार बेहद रोमांटिक और आकर्षक लगता है, जहां कोई व्यक्ति जरूरत से ज्यादा प्यार, तारीफ और ध्यान देकर सामने वाले को खास महसूस कराता है, लेकिन कई मामलों में इसके पीछे भावनात्मक नियंत्रण या निर्भरता बनाने की मंशा छिपी होती है। ऐसे में जरूरी है कि हम समझें, लव बॉम्बिंग क्या है और इसे समय रहते कैसे पहचानें।

रेखा शाह
बलिया

क्या है लव बॉम्बिंग

लव बॉम्बिंग वह स्थिति है, जब किसी रिश्ते में एक व्यक्ति अत्यधिक प्रेम, ध्यान और प्रशंसा की "बरसात" कर दूसरे को भावनात्मक रूप से अपने ऊपर निर्भर बना लेता है। शुरुआत में वह लगातार संदेश भेजना, महंगे उपहार देना, हर समय उपलब्ध रहना और जरूरत से ज्यादा तारीफ करना जैसी बातें करता है। इससे सामने वाला व्यक्ति प्रभावित होकर उससे गहरा जुड़ाव महसूस करने लगता है, लेकिन जैसे ही भावनात्मक निर्भरता बन जाती है, वही व्यक्ति अचानक अपना व्यवहार बदल देता है, ध्यान कम कर देता है, दूरी बना लेता है या भावनात्मक दबाव बनाने लगता है। इस प्रकार वह रिश्ते को नियंत्रण का माध्यम बना लेता है।

प्रेम मूलतः मन से मन की यात्रा है, लेकिन कुछ लोग इसी भावनात्मक जुड़ाव का उपयोग चालाकी से करने लगते हैं। वे प्रेम का दिखावा कर सामने वाले को नियंत्रित करने या उसका इस्तेमाल करने की कोशिश करते हैं। इसी व्यवहार को आधुनिक मनोविज्ञान में "लव बॉम्बिंग" कहा जाता है। आइए समझते हैं कि यह क्या है, इसकी पहचान कैसे करें और इससे बचाव कैसे संभव है।

लव बॉम्बिंग की पहचान

- शुरुआत में जरूरत से ज्यादा तारीफ और अटेंशन
- बहुत कम समय में गहरे वादे या भविष्य की बड़ी-बड़ी बातें
- लगातार मैसेज और हर गतिविधि पर नजर
- महंगे या अप्रत्याशित उपहारों की भरमार
- निजी निर्णयों या संबंधों पर नियंत्रण की कोशिश, हालांकि हर अधिक प्रेम जताना लव बॉम्बिंग नहीं होता। अंतर इस बात से समझ आता है कि सामने वाले का व्यवहार संतुलित और सम्मानजनक है या नियंत्रक और दबावपूर्ण।

लोग क्यों करते हैं लव बॉम्बिंग

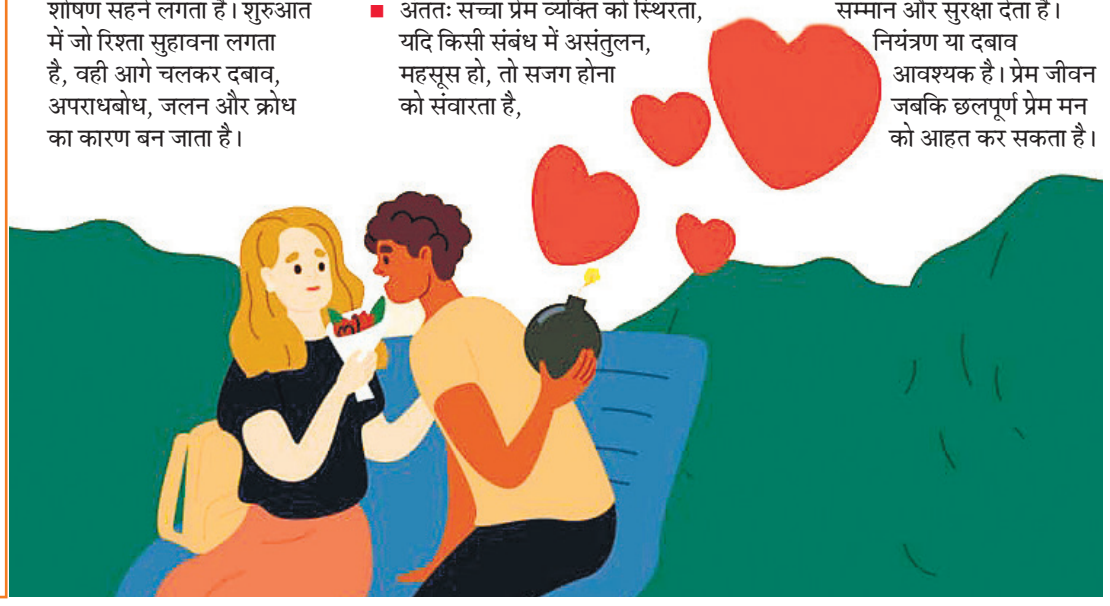
कई बार यह व्यवहार असुरक्षा, आत्महीनता या नियंत्रण की प्रवृत्ति से जुड़ा होता है। कुछ लोग भावनात्मक, सामाजिक या आर्थिक लाभ पाने के लिए भी ऐसा करते हैं। वे सामने वाले को अपना आदी बनाकर रिश्ते को अपने फायदे के लिए उपयोग करते हैं।

नकारात्मक प्रभाव

यदि कोई व्यक्ति लव बॉम्बिंग का शिकार हो जाए, तो उसके आत्मविश्वास पर गहरा असर पड़ सकता है। अचानक बदले व्यवहार से भ्रम, असुरक्षा और अवसाद की स्थिति पैदा हो सकती है। व्यक्ति स्वयं को दोषी मानने लगता है और भावनात्मक शोषण सहने लगता है। शुरुआत में जो रिश्ता सुहावना लगता है, वही आगे चलकर दबाव, अपराधबोध, जलन और क्रोध का कारण बन जाता है।

लव बॉम्बिंग से बचने के उपाय

- **समय लें :** किसी भी रिश्ते को समझने और परखने के लिए पर्याप्त समय दें। जल्दबाजी में बड़े निर्णय न लें।
- **सीमाएं तय करें :** अपनी भावनात्मक और व्यक्तिगत सीमाएं स्पष्ट रखें। किसी को भी उन पर अतिक्रमण करने का अधिकार न दें।
- **संतुलन बनाए रखें :** अत्यधिक अटेंशन या निवेश को सहज रूप से स्वीकार करने के बजाय सतर्क रहें।
- **'ना' कहना सीखें :** यदि कोई दबाव बना रहा है, तो स्पष्ट रूप से मना करें। प्रेम में विवेकहीन निर्णय भविष्य में नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- अंततः सच्चा प्रेम व्यक्ति को स्थिरता, सम्मान और सुरक्षा देता है। यदि किसी संबंध में असंतुलन, नियंत्रण या दबाव महसूस हो, तो सजग होना आवश्यक है। प्रेम जीवन को संवारता है, जबकि छलपूर्ण प्रेम मन को आहत कर सकता है।



खाना खजाना

गुलाब जामुन कस्टर्ड ठंडाई

त्योहारों और खास मौकों पर जब मिठास कुछ अलग अंदाज में परोसनी हो, तो गुलाब जामुन कस्टर्ड ठंडाई एक बेहतरीन विकल्प है। यह डेजर्ट पारंपरिक गुलाब जामुन की मिठास और कस्टर्ड की मलाईदार बनावट का अनोखा संगम है। केसर की हल्की खुशबू और सूखे मेवों की सजावट इसे और भी आकर्षक बना देती है। कम समय में तैयार होने वाली यह मिठाई स्वाद के साथ-साथ देखने में भी बेहद लुभावनी लगती है। मेहमानों को प्रभावित करना हो या परिवार के साथ मीठा पल साझा करना हो, यह रेसिपी हर अवसर को खास बना देती है।

सामग्री

- गुलाब जामुन- 8-10 (छोटे टुकड़ों में कटे हुए)
- दूध- 500 मिली
- कस्टर्ड पाउडर - 3 बड़े चम्मच
- चीनी - 4 बड़े चम्मच
- केसर - 5-6 धागे
- सूखे मेवे - सजावट के लिए

बनाने की विधि

थोड़े ठंडे दूध में कस्टर्ड पाउडर घोल लें। बाकी दूध को गैस पर गरम करें, उसमें चीनी और केसर डालें। जब दूध उबलने लगे तो उसमें घुला हुआ कस्टर्ड मिश्रण मिलाएं और लगातार चलाते रहें। गाढ़ा होने पर गैस बंद कर दें और ठंडा होने दें। सर्विंग ग्लास में कटे हुए गुलाब जामुन और ऊपर से कस्टर्ड मिश्रण डालें

पान गुजिया: मिठास में घुला पान का अनोखा स्वाद

त्योहारों का मौसम हो या किसी खास मौके की मिठास बढ़ानी हो, गुजिया हमेशा से भारतीय रसोई की शान रही है। पारंपरिक मावा गुजिया में यदि पान का ताजगी भरा स्वाद जोड़ दिया जाए, तो यह मिठाई और भी खास बन जाती है। पान गुजिया एक ऐसा अभिनव व्यंजन है, जिसमें मावे की गाढ़ी मिठास और पान की सुगंध मिलकर एक अलग ही स्वाद अनुभव देती है। यह रेसिपी खासतौर पर उन लोगों के लिए है, जो पारंपरिक मिठाइयों में थोड़ा नया प्रयोग पसंद करते हैं।

सामग्री

- मैदा, घी मोयन के लिए-1 कप
- मावा और कसा हुआ नारियल-1 कप
- काजू-बादाम कटे हुए-2 चम्मच
- पान के टुकड़े कटे हुए-2 चम्मच
- चम्मच पान फ्लेवर सिरप-2-3
- तलने के लिए घी

बनाने की विधि

मैदा में घी डालकर अच्छे से मोयन मिलाएं। फिर पानी डालकर सख्त आटा गूंथ लें। मावा को हल्का भून लें। इसमें नारियल, काजू-बादाम, पान के टुकड़े और पान फ्लेवर सिरप मिलाएं। मैदे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर बेल लें। इसमें तैयार भरावन भरकर गुजिया का आकार दें। कड़ाही में घी गरम करें और मध्यम आंच पर गुजिया सुनहरी होने तक तल लें। तैयार पान गुजिया को ठंडा होने दें और परोसें।