

अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 8 मार्च 2026

www.amritvichar.com



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

व्याकहता है समाज

स्थायी रूप से सुरक्षित अधिकार जरूरी

पिछले वर्षों में महिलाओं पर हिंसा बढ़ी है और दलित आदिवासी ओबीसी स्त्रियों को दहरी मार झेल रही है। मीडिया में पितृसत्ता के अनुकूल छवियां गढ़ी जा रही हैं, जबकि निर्भय स्त्रियों पर हमले तेज हुए हैं। अदालतों के कई निर्णय भी स्त्री विरोधी प्रतीत होते हैं। भारत में रेप कल्चर और जातीय हिंसा सामाजिक संरचना की गहरी बीमारी है। महिलाओं को कुछ पद मिले हैं, पर यह केवल सांख्यिकीय उपलब्धि है। शिक्षा रोजगार और विज्ञानवादी समाज की ओर बढ़ने के बजाय हम अंधविश्वास और पाखंड में फंस रहे हैं। ऐसे समय में महिला आंदोलन को फिर से संगठित होकर जाति वर्ग और लैंगिकता के सवालों को जोड़ना होगा और साहित्य कला व मीडिया में वैकल्पिक स्त्री छवियों को सामने लाना होगा। हमें केवल कामगो या विज्ञापनों में नहीं, बल्कि स्थायी रूप से स्त्रियों की स्वतंत्रता सम्मान और अधिकार सुरक्षित करके मनाना होगा।

-अनिता भारती लेखिका, नई दिल्ली

साझा जिम्मेदारी याद दिलाने का दिन

आज महिलाएं आर्थिक, मानसिक और सामाजिक रूप से आत्मनिर्भर बन रही हैं। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस महिलाओं के स्वाभिमान और आत्मविश्वास को बढ़ावा देने, उनके द्वारा किए गए महत्वपूर्ण कार्य की सराहना करने और उनके होसले को बढ़ाने वाला उत्सव भरा दिन है। साथ ही महिलाओं के प्रति की जाने वाली हिंसा, उत्पीड़न और भेदभाव के विरुद्ध आवाज उठाने का दिन है। शहरी महिलाओं में जो प्रगति हमें दिखाई देती है वह ग्रामीण क्षेत्रों, कृषक और श्रमिक महिलाओं में न के बराबर दिखाई देती है। यह दिन महिलाओं के लिए आवाज उठाने का भी है, जिनकी आवाज दबा दी जाती है, बल्कि मैं तो यह कहूंगी कि यह दिन महिलाओं का तो है ही साथ ही पूरे समाज का दिन है। पुरुषों की सोच बदलने और सहयोग के बिना वास्तविक समानता संभव नहीं है, इसलिए यह दिन साझा जिम्मेदारी की याद दिलाने का भी दिन है।

- डॉ. अवतिका सिंह, लेखिका लखनऊ

संघर्ष, साहस और संकल्प

महिला दिवस उन असंख्य स्त्रियों के संघर्ष, साहस और संकल्प को नमन करने का अवसर है, जिन्होंने विपरीत परिस्थितियों में भी अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ी। मेरे लिए यह दिन बाहरी सम्मान से अधिक भीतर की स्वीकृति का प्रतीक है। जब एक स्त्री स्वयं को स्वीकार करती है, अपनी क्षमताओं पर विश्वास करती है और अपने निर्णयों को जिम्मेदारी लेती है, तभी वह सच में सशक्त होती है। महिला दिवस हमें यह भी सिखाता है कि समानता केवल अधिकारों की बात नहीं, बल्कि अवसरों की समता और दृष्टिकोण की संवेदनशीलता से जुड़ी है। यह दिन मां की ममता, बेटी के सपनों, बहन के विश्वास और सहकर्मियों के सहयोग को पहचानने का दिन है। यह उन स्त्रियों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का अवसर है, जो घर और कार्यस्थल दोनों जगह संतुलन बनाते हुए समाज की रीढ़ बनी हुई हैं।

- डॉ. राखी सिंह कटियार, वड़ोदरा गुजरात

सुदु को शक्तिशाली महसूस करने का दिन

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर हर सजग और संवेदनशील भारतीय स्त्री का मन चिंतनशील हो उठता है। उसे जीवन की अन्यायपूर्ण दशाएं कटोते लगती हैं। आज के दिन वह अपने आप को थोड़ा अधिक शक्ति संपन्न होती अनुभव करती है। असंख्य स्त्रियों के आ्पाय अधिकारों की वापसी उसकी आंखों में रोशनी बन झिलमिलाने लगती है। इतिहास और वर्तमान की अनगिनत स्त्री चेतना से संपन्न धनियों को वह इस तरह सुनने की चेष्टा करती है मानो अब उस एक बार फिर आत्मसम्मान से बेदखल करके निर्जीव निद्रा में न धकेल दिया जाए। अब वह सदियों तक जागना चाहती है।

- डॉ. अनुपम पटेल, अक्सिस्टेंट प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय

समाज की रीढ़ महिलाएं

महिला दिवस शक्ति, समर्पण और सशक्तिकरण का प्रतीक है, जो महिलाओं के अधिकारों और उनकी समाज में भूमिका को सम्मानित करने का दिन है। यह दिन हमें महिलाओं के योगदान, उनकी शक्ति और उनके संघर्षों को याद करने का अवसर है। हमें ये चुनौतियां स्वीकारनी चाहिए कि हर महिला को अपने सपनों को साकार करने का समान अवसर मिले। सही अर्थों में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की सार्थकता तभी होगी। जब महिलाएं सशक्त होंगी, तभी परिवार, समाज और राष्ट्र मजबूत बनेंगे।

-सईदा रिजवी, सामाजिक कार्यकर्ता, लखनऊ

अधिकारों के प्रति जागरूकता

यह दिन महिलाओं द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में किए गए उनके द्वारा सराहनीय कार्यों के लिए दुनिया को एक नई दिशा और दशा देने में निभाई गई उनकी अनिवार्य भूमिका को मान्यता देने का अवसर है। महिला दिवस मनाने का उद्देश्य यह है कि महिलाओं ने अपने अधिकारों, स्वतंत्रता, समानता, समान भागीदारी के लिए जो संघर्ष किया है और जो संघर्ष कर रही है, उन सभी महिलाओं को और उनके जज्बे को याद करने का दिन है। इस संघर्ष को और मजबूती से आगे बढ़ाते हुए अपने अस्तित्व का एहसास कराना ही महिला दिवस का उद्देश्य है। महिलाएं अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हों और उन्हें सम्मान दिया जाए। जब हम भारत की महिलाओं की बात करते हैं उन्हे उन्हे उन्हे, संघर्ष की समस्याओं पर रखते हैं, तब भारत में सभी महिलाओं की स्थिति एक जैसी नजर नहीं आती। असल मायने में जब हमारा समाज पूर्वाग्रह से मुक्त होकर महिलाओं के साथ वाकई बराबरी का व्यवहार करे, उनके फैसलों का सम्मान करे और उन्हें हर क्षेत्र में आगे बढ़ने का पूरा मौका दे। समाज उन्हें सिर्फ एक दिन नहीं, हर दिन सम्मान और बराबरी दे तभी महिला दिवस की सार्थकता सिद्ध हो सकती है।

- जितेंद्र कुमार छात्र, लखनऊ विश्वविद्यालय

नारी सशक्तिकरण में चुनौतियां

नारी प्रगति के मार्ग पर आगे बढ़ रही है, फिर भी कई चुनौतियां अभी भी उसके सामने हैं। इन चुनौतियों को स्वीकार कर उनका समाधान निकालना ही 'विकसित भारत' की दिशा में वास्तविक कदम होगा। भारत सरकार ने महिला सशक्तिकरण के लिए अनेक योजनाएं चलाई हैं। परंतु केवल सरकार नहीं, समाज की मानसिकता में बदलाव सबसे आवश्यक है। जब हर परिवार में बेटी-बेटी को समान दृष्टि से देखा जाएगा, जब माता-पिता बेटियों को अपने सपनों के लिए प्रेरित करेंगे, जब कार्यस्थल महिलाओं के लिए सुरक्षित और सम्मानजनक होंगे, तभी 'नारी शक्ति' वास्तव में विकसित भारत की नींव बनेगी।

विकसित भारत का आधार

नारी शक्ति

स्वतंत्रता और दायित्व के बीच संतुलन जरूरी

आज का समय निरंतर परिवर्तन का समय है। मानसिकताएं बदल रही हैं, जीवनशैली बदल रही है और सामाजिक संबंधों के स्वरूप भी बदल रहे हैं। ऐसे में स्त्री-विमर्श भी अनेक दिशाओं में फैल गया है। कभी समानता के लिए समान वेतन की बात उठती है, तो कभी अत्यंतगत स्वतंत्रता को सर्वोपरि मानने की प्रवृत्ति दिखाई देती है। आधुनिक स्त्री विमर्श के भीतर एक अन्य चुनौती भी दिखाई देती है, पश्चिमी विचारों का अनालोचित अनुकरण। तब विमर्श का केंद्र धीरे-धीरे केवल बाहरी प्रतीकों तक सीमित हो जाता है, जैसे वस्त्र, जीवनशैली या व्यवहार की नकल। विमर्श का मूल उद्देश्य धुंधला पड़ने लगता है। कभी शरीर की मुक्ति को ही स्वतंत्रता का प्रतीक बना दिया जाता है, तो कभी पुरुषों की जीवनशैली को अपनाने को आधुनिकता का प्रमाण मान लिया जाता है। इसके बाद विमर्श का स्वरूप उस दिशा में भी मुड़ता दिखाई देता है, जहां विवाह, मातृत्व और परिवार जैसी संस्थाओं को ही अनावश्यक बोझ बनाने की प्रवृत्ति सामने आती है। लिव-इन संबंधों को पूर्ण स्वतंत्रता का प्रतीक मानने वाली सोच भी इसी प्रवृत्ति का हिस्सा है। धीरे-धीरे यह विचार जन्म लेने लगता है कि जीवन केवल वर्तमान क्षण को जी लेना का नाम है। दायित्वों और संबंधों से मुक्त होकर। ऐसी मानसिकता यदि व्यापक रूप ले ले, तो समाज में नैतिकता और मूल्यों का आधार कमजोर पड़ सकता है। स्वतंत्रता का अर्थ यदि केवल बंधनों से मुक्ति मान लिया जाए, तो जिम्मेदारी और अनुशासन के लिए स्थान कहाँ बचेगा? इसलिए आवश्यक है कि स्वतंत्रता और दायित्व के बीच संतुलन स्थापित किया जाए। विडंबना यह भी है कि जिन समाजों से ये विचार उत्पन्न हुए थे, वे स्वयं अब अपनी जड़ों की ओर लौटने की कोशिश कर रहे हैं। वहां परिवार और समुदाय की भूमिका को पुनः महत्व दिया जा रहा है। जबकि हम कई बार बिना विचार किए, उन्हीं प्रवृत्तियों को अपनाने के लिए उत्सुक दिखाई देते हैं।

संवाद और चिंतन की परंपरा

आज वैश्विक स्तर पर देखा जाए तो, वहां पर भी स्त्री-समानता की स्थिति पूरी तरह समान नहीं है। विकसित देशों में शिक्षा और कानूनी सुरक्षा की सुविधाएं अधिक हैं, परंतु वहां भी अदृश्य बाधाएं मौजूद हैं, जैसे 'ग्लास सीलिंग' कहा जाता है। एक ऐसी अदृश्य सीमा, जो स्त्रियों को उच्चतम नेतृत्व पदों तक पहुंचने से रोकती है। उदाहरण के लिए, दुनिया के सबसे शक्तिशाली लोकतंत्रों में से एक संयुक्त राज्य अमेरिका में अब तक कोई महिला राष्ट्रपति नहीं बन पाई है। हाल के वर्षों में हिलेरी क्लिंटन और कमला हैरिस जैसी प्रभावशाली महिलाओं ने शीर्ष पदों तक पहुंचने का प्रयास किया, परंतु उन्हें अंतिम सफलता नहीं मिली। केवल कानून और नीतियां पर्याप्त नहीं होती हैं, बल्कि सामाजिक मानसिकता का परिवर्तन भी उतना ही आवश्यक है। वह व्यक्तियों के आचरण, अनुशासन और अनुभव से निर्मित होता है। अखबारों और पत्रिकाओं के पन्नों पर छपे विचार तब तक प्रभावी नहीं होते, जब तक वे जीवन में व्यवहार के रूप में प्रकट न हों। पुराने समय में ज्ञान की कसौटियां भी अलग थीं। विद्वानों की संगत में बैठना, विचार-विमर्श करना और अपने ज्ञान को तर्क की कसौटी पर कसना। ये सब बौद्धिक विकास की प्रक्रियाएं थीं। आज सूचना की उपलब्धता तो बढ़ गई है, परंतु संवाद और चिंतन की परंपरा कमजोर होती दिखाई दे रही है। अक्सर लोग बिना गहराई से सोचे

या समझे अपनी राय व्यक्त कर देते हैं।। तर्कपूर्ण चर्चा की जगह कई बार सलही बहस या मतभेद देखने को मिलते हैं। परिणामस्वरूप ज्ञान की गहराई और चिंतन की गंभीरता प्रभावित होती है। हमें संवाद और चिंतन की उस पुरानी परंपरा को पुनः जीवित करने का प्रयास करना चाहिए। केवल जानकारी प्राप्त करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उस जानकारी का विश्लेषण करना, उस पर विचार करना और दूसरों के साथ सार्थक चर्चा करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। जब हम विभिन्न दृष्टिकोणों को सुनते और समझते हैं, तभी हमारा ज्ञान व्यापक और संतुलित बनता है।

'Give to Gain' का वास्तविक अर्थ भी यही है कि प्राप्ति का मार्ग देने से होकर गुजरता है। यदि समाज में स्त्री और पुरुष दोनों मिलकर समानता, सम्मान और सहयोग की भावना को अपनाए, तो समाज में संतुलन और प्रगति का मार्ग प्रशस्त होगा। सशक्तिकरण का अर्थ किसी एक पक्ष की विजय नहीं, बल्कि दोनों के बीच सामंजस्य स्थापित करना है। अंततः यह कहा जा सकता है कि स्त्री-सशक्तिकरण एक सतत प्रक्रिया है, कोई एक दिन या एक नारा इसे पूर्ण नहीं कर सकता। यह आत्मबोध, शिक्षा, सामाजिक सहयोग और नैतिक चेतना के संयुक्त प्रयास से ही संभव है। जब स्त्री स्वयं अपनी शक्ति को पहचानेगी, तर्क और विवेक के साथ निर्णय लेगी और समाज भी उसे समान अवसर प्रदान करेगा, तब 'Give to Gain' जैसे नारे केवल शब्द नहीं रहेंगे, बल्कि जीवन के वास्तविक सूत्र बन जाएंगे।



सहयोग और नैतिक चेतना के संयुक्त प्रयास से ही संभव है। जब स्त्री स्वयं अपनी शक्ति को पहचानेगी, तर्क और विवेक के साथ निर्णय लेगी और समाज भी उसे समान अवसर प्रदान करेगा, तब 'Give to Gain' जैसे नारे केवल शब्द नहीं रहेंगे, बल्कि जीवन के वास्तविक सूत्र बन जाएंगे।

भारत के निर्माण और विकास में नारी का योगदान अद्वितीय रहा है। जहां एक ओर वह सृजन की जननी है, वहीं दूसरी ओर वह समाज की संस्कारशाला भी है। शिक्षा, रोजगार,



डॉ. पारुल तोमर
साहित्यकार, नोएडा

राजनीति, विज्ञान, खेल और रक्षा हर क्षेत्र में भारतीय नारी ने अपनी प्रतिभा का परिचय दिया है। हर वर्ष महिला दिवस के अवसर पर नए-नए नारे सामने आते हैं। वर्ष 2026 में भी 'Give to Gain' जैसे आकर्षक सूत्र-वाक्य के साथ स्त्री-सशक्तिकरण की चर्चा हो रही है। परंतु एक प्रश्न मन को बार-बार कचोटता है कि ये सब कब तक यूं ही चलता रहेगा? क्या ये विचार केवल मंचों, सेमिनारों और लेखों तक सीमित रहेंगे या कभी हमारे चरित्र और व्यवहार का हिस्सा भी बन पाएंगे? वास्तव में किसी भी विचार का मूल्य तभी होता है, जब वह जीवन में उतरकर व्यवहार में प्रकट हो। नारी शक्ति के बिना किसी भी राष्ट्र की प्रगति अधूरी है। आज जब भारत "विकसित भारत 2047" के

लक्ष्य की ओर बढ़ रहा है, तब यह और भी आवश्यक हो जाता है कि नारी को उसके पूरे अधिकार, अवसर और सम्मान मिलें।

समाज में स्त्री-अधिकार की चर्चा कोई नई बात नहीं है। इतिहास गवाह है, जब सामाजिक सुधार आंदोलनों की शुरुआत हुई, तब अनेक व्यक्तित्वों ने स्त्रियों की स्थिति को सुधारने के लिए साहसिक प्रयास किए। सावित्रीबाई फुले ने बालिकाओं की शिक्षा के लिए विद्यालय खोले, जबकि उस समय स्त्री शिक्षा को समाज स्वीकार नहीं करता था। उन्हें पत्थर और गालियां सहनी पड़ीं, पर उन्होंने अपना प्रयास नहीं छोड़ा। इसी प्रकार राजा राममोहन राय ने सती प्रथा जैसी अमानवीय कुरीति के विरुद्ध संघर्ष किया। वास्तविक परिवर्तन के लिए किसी नारे या उत्सव की नहीं, बल्कि दीर्घकालिक संघर्ष, धैर्य और आत्मविश्वास की आवश्यकता है। समस्या का एक पहलू यह भी है कि आज समाज में प्रसिद्धि की आकांक्षा अत्यधिक बढ़ गई है। अभिव्यक्ति का उद्देश्य विचार-विमर्श से अधिक दृश्यता प्राप्त करना हो गया है। विशेष रूप से सोशल मीडिया और प्रकाशन की सहज उपलब्धता ने छपास की एक नई प्रवृत्ति को जन्म दिया है, जहां लिखना, बोलना और दिखना ही लक्ष्य बन जाता है। विचार की गहराई, आत्मनृशासन और बौद्धिक ईमानदारी पीछे छूट जाती है। कई बार यह भी प्रतीत होता है कि स्त्री-विमर्श का एक बड़ा हिस्सा केवल आकर्षक प्रस्तुतियों और भावनात्मक अपीलों तक सीमित रह गया है। त्रिया-चरित्र की लुभावून छवि, साम-दाम-दंड-भेद के माध्यम से प्रभाव जमाने की प्रवृत्ति और किसी भी तरह चर्चा में बने रहने की चाहत, ये सब मिलकर विमर्श को सतही बना देते हैं। ज्ञान, विनम्रता और बौद्धिक अनुशासन जैसे मूल तत्व

कहीं पीछे छूट जाते हैं, जबकि वैदिक काल में स्त्रियों केवल गृहस्थ जीवन तक सीमित नहीं थीं, बल्कि वे दार्शनिक और आध्यात्मिक विमर्श की सक्रिय सहभागी थीं। वैदिक सभाओं में विदुषी महिलाएं वाद-विवाद में भाग लेती थीं। आज अक्षरज्ञान को ही ज्ञान समझ लेने का भ्रम भी तेजी से फैल रहा है। कुछ डिग्रियों, कुछ पुस्तकों का अध्ययन या इंटरनेट से प्राप्त जानकारी को ही कई लोग ज्ञान का प्रमाण मान लेते हैं। जबकि वास्तविक ज्ञान विवेक, तर्क और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विकसित होता है। विश्लेषण करने की क्षमता, प्रश्न पूछने का साहस और प्रमाण के आधार पर विचार करने की प्रवृत्ति ये सभी गुण ज्ञान को सार्थक बनाते हैं। स्त्री-सशक्तिकरण की चर्चा करते समय यह भी आवश्यक है कि हम अपने अतीत को संतुलित दृष्टि से समझें। अतीत की परंपराओं को न तो अंधभक्ति से स्वीकार करना चाहिए और न ही उन्हें पूरी तरह अस्वीकार कर देना चाहिए। अतीत को तार्किक रूप से समझना आवश्यक है, क्योंकि किसी भी सामाजिक व्यवस्था के पीछे देश, काल, परिस्थिति और घटनाक्रम की भूमिका होती है। जब परिस्थितियां बदलती हैं, तो सामाजिक संरचनाएं भी बदलती हैं। इसलिए अतीत को पृष्ठ पकड़कर वर्तमान की वैतरणी पार नहीं की जा सकती।

जीवन की प्रथम सुजक स्त्री

इतिहास पर दृष्टि डालें, तो स्पष्ट होता है कि स्त्री कभी पूर्णतः शक्तिहीन नहीं रही। परिवार और समाज की संरचना में उसकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। वह मां, बहन, बेटी, मित्र और मार्गदर्शक के रूप में समाज को दिशा देती है। नौ महीनों तक अपने गर्भ में एक नए जीवन को धारण करती केवल स्त्री ही है। प्रक्रिया नहीं, बल्कि सुजन की अद्भुत क्षमता है। इस दृष्टि से देखा जाए तो स्त्री जीवन की प्रथम सुजक है। उसकी शक्ति केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक भी है। पुरुष का व्यक्तित्व भी अनेक रूपों में स्त्री से ही प्रभावित होता है। मां के संस्कार, बहन का स्नेह, बेटी की संवेदनाएं और मित्र का सहयोग उसके जीवन को साकार देते हैं। इसलिए यह कहना कि स्त्री केवल शोषित या असहाय रही है, सही नहीं होगा। अक्सर सामाजिक संरचनाओं में स्त्री स्वयं भी उन परंपराओं को आगे बढ़ाती रही है, जो उसके लिए ही बाधक बन जाती हैं। कई बार वह स्वयं अपनी शक्ति को पहचान नहीं पाती है।

राष्ट्र की उन्नति में नारी की भूमिका

नारी शक्ति केवल घर की दीवारों तक सीमित नहीं है, बल्कि वह राष्ट्र की दिशा तय करने में भी समान रूप से भागीदार है। प्रधानमंत्री द्वारा चलाए गए "नारी शक्ति वंदन अधिनियम", "बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ", "महिला स्वयं सहायता समूह" जैसी योजनाएं इसी विचार को सशक्त करती हैं कि नारी का सशक्तिकरण ही विकसित भारत का सशक्त आधार है। इन पहलों के माध्यम से महिलाओं को शिक्षा, रोजगार, सम्मान और निर्णय लेने की क्षमता भी निरंतर मिल रही है। अंततः जब समाज नारी को बराबरी का अधिकार और अवसर देगा, तभी भारत का विकास संपूर्ण और स्थायी होगा। नारी शक्ति ही नवभारत की प्रेरणा और उन्नति का प्राण है। एक सशक्त नारी से ही मजबूत समाज की नींव पड़ती है।



डॉ. योगिता जोशी
शिक्षाविद व साहित्यकार

महिलाओं के उत्थान एवं उनको मजबूत बनाने की पहल कोई नई बात नहीं है। आजादी के बाद से उनको सशक्त बनाने के लिए व्यापक रणनीतियां बनती रही हैं। आर्थिक, सामाजिक स्तर सुधारने के लिए महिलाओं को केन्द्र सरकार ने सारी जटिल प्रक्रियाओं को शिथिल कर उन्हें बेहतर सुविधा देने की कोशिश भी की है। इक्कीसवीं सदी में नारियों की स्थिति में बदलाव एवं उनके जीवन स्तर को ऊंचा उठाने हेतु एक व्यापक कार्ययोजना की रूपरेखा तो सुनिश्चित हो चुकी है। स्त्री के समीकरण एवं विकास एवं चिंतन के साथ जुड़ने लगे हैं। महिलाएं समाज में अपनी स्थिति, अधिकारों और समस्याओं के प्रति चिंतित एवं गंभीर दिखाई देने लगी हैं।

नारी मुक्ति के लिए नारियों को आना होगा आगे

इधर कुछ वर्षों में महिलाओं की सोच एवं समाज के नजरिए में भी भारी अंतर आया है। पिछले दस वर्षों में महिलाओं की स्थिति पर एक समीक्षात्मक दृष्टि आते, तो हम पाते हैं कि उनकी तस्वीर इन दस वर्षों में कुछ हद तक साफ हुई है। उनके जीवन स्तर एवं विचारों में बदलाव आया है। पुरुषों के मुकाबले स्त्री दोगुना कार्य करती है, फिर भी उनकी योग्यता को समाज नजरअंदाज कर देता है। आखिर कौन लगाएगा आगे बढ़कर नारीवाद का नारा? कौन थामेगा इसकी बागडोर? यह तो तय बात है कि महिलाओं को सशक्त करने के लिए कोई फरिश्ता या मसीहा तो अवतरित नहीं होगा और न समाज को नारीवाद की परिभाषा पढ़ाने से कोई बात बनेगी। नारी मुक्ति के लिए नारियों को ही आगे आना होगा। उन्हें अपने अधिकारों के लिए संघर्ष करना होगा। व्यापक स्तर पर नारी मुक्ति आंदोलन का सूत्रागत करना होगा। उन्नीसवीं नारियों की पीड़ा को अपनी पीड़ा समझकर उन्नीसवीं नारीवाद के खिलाफ तनना होगा। सहायता, सम्मान, सुरक्षा को हासिल करने का एक लक्ष्य निर्धारित करना होगा। समाज महिलाओं से नैतिक आचरण रखे, उसे भी पुरुषों की तरह सद्भाव एवं सम्मान दे, इसके लिए महिलाओं को अनुकूल परिस्थितियां बनानी होंगी। वे कौन से कारण हैं कि बहु को ससुराल में अपना सर्वस्व समर्पण के बाद भी घर-परिवार में ही उचित सम्मान नहीं मिलता। सास-बहू के कड़वे रिश्ते जगजिह्वर हैं। शूण हत्या को महिलाएं ही प्रोत्साहित कर रही हैं। एक महिला द्वारा महिलाओं के प्रतिनिधित्व पर अंधका का यह दूरगामी कुचक्र को नारी ही पोषित कर रही है। इन दोषों को महिलाएं अपने स्वस्थ चिंतन से बदल सकती हैं। अपने (मायका) घर की समस्त यादों को पूंजी के रूप में लाने वाली बहू ससुराल में सदा पराई ही समझी जाती रही है। घर से बाहर जाने पर प्रतिबंध, किसी से खुलकर बातें करने पर प्रतिबंध, अपनी मर्जी से कोई निर्णय लेने पर प्रतिबंध, प्रतिबंध में रहती बहू घुंघट में ही सारी दुनिया को समेट लेती है। महिला सशक्तिकरण का एक अंग- बहू सशक्तिकरण भी होना चाहिए।

रसोई तक सीमित नहीं है नारी

आज नारी की विशेषताओं का लाभ परिवार एवं समाज को प्राप्त नहीं हो पा रहा है। इसका कारण यही समझ में आता है कि समाज में एक लंबे समय से नारी उपेक्षित होती रही है। यदि पुरुष सच्ची सुख-शान्ति चाहता है, तो उसे स्त्री का सम्मान करना सीखना होगा। अपने नजरिए को बदलना होगा। पुरुष वर्ग का प्रतिनिधित्व करते हुए मुझे यह कहने में कोई भय नहीं कि स्त्री आज आत्महीनता की ग्रंथि में जकड़ी हुई है। महिला सशक्तिकरण की यह प्रशासकीय पहल की सार्थकता तभी है, जब हम जानें हैं, जिस स्तर के हैं, अपने चिंतन में यह बदलाव लाए कि हमें नारी का सम्मान करना है। उनकी वर्तमान सामाजिक स्थिति के लिए अपना दायित्व निभाना है। अब नारी रसोई तक सीमित नहीं रह गई है। वह आगे आने, ऊपर आने के अवसर को पकड़ना चाह रही है। भारत सरकार के मानव विकास मंत्रालय के महिला बाल विकास विभाग ने महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए कई लक्ष्य एवं योजनाएं निर्धारित की हैं। महिलाओं को पुरुषों के समान हर क्षेत्र में समान अधिकार एवं उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए शासन की संवेदनशीलता का कानिसे-तारीफ है। हम भी चाहते हैं कि उन्हें कोल्ड के बेल की तरह रसोई, घर-गृहस्थी में न जुटना पड़े, उन्हें थोड़ी राहत मिले। समान अवसर मिले। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता मिले। महिला सशक्तिकरण नीति के क्रियान्वयन में पुरुषों का सहयोग बहुत जरूरी है। पंचायतीराज, स्वयंसेवी संस्थाओं, स्थानीय स्वशासन से जुड़े लोगों को महिला सशक्तिकरण की इस नीति के प्रचार-प्रसार एवं इसके सुचारु रूप से संचालन में निष्ठापूर्वक मदद करनी होगी। पंचायती स्तर से महिलाओं के सामाजिक स्तर के उन्नयन के लिए कई आर्थिक मदद वर्षों से दी जा रही है। बैंकों से महिलाओं को स्वयंसेवी बनाने के लिए ऋण, गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन करने वाली महिलाओं को शासकीय सुविधाएं तो लंबे समय से दी जा रही हैं, लेकिन इससे महिलाओं को कम भ्रष्टाचार को अधिक बढ़ावा मिला है।

आर्थिक स्वावलंबन: सशक्त भारत की अनिवार्यता

नारी शक्ति तभी वास्तविक रूप में प्रकट होती है, जब वह आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हो। भारत में अब लाखों महिलाएं स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से स्वरोजगार कर रही हैं। कोई सिलाई-कढ़ाई से, कोई हस्तशिल्प या कृषि-उद्योग से जुड़ी हैं। प्रधानमंत्री मुद्रा योजना, स्टार्टअप इंडिया, महिला उद्यमिता मंच, आदि ने हजारों महिलाओं को अपने सपनों को व्यवसाय में बदलने की दिशा दी है।

डिजिटल भारत में नारी शक्ति

21 वीं सदी में भारत डिजिटल क्रांति के दौर से गुजर रहा है। आज महिलाएं मोबाइल, इंटरनेट और तकनीक के माध्यम से अपने व्यवसाय चला रही हैं, ऑनलाइन शिक्षा ले रही हैं, ब्लॉगिंग, कंटेंट क्रिएशन और ई-कॉमर्स से जुड़ रही हैं। ग्रामीण भारत की महिलाएं अब डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों के माध्यम से बैंकिंग, ऑनलाइन भुगतान और सरकारी सेवाओं का उपयोग कर रही हैं। डिजिटल सशक्तिकरण वास्तव में 'विकसित भारत' की रीढ़ बनता जा रहा है और नारी इस परिवर्तन का अभिन्न हिस्सा है।



अमृत विचार वैलनैस

सोरायसिस एक दीर्घकालिक, जटिल और बार-बार उभरने वाला त्वचा रोग है, जो केवल त्वचा की सतह तक सीमित नहीं रहता, बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है। यह रोग कभी हल्के तो कभी गंभीर रूप में प्रकट होता है और कई बार वर्षों तक बना रहता है। रोगी को खुजली, जलन, पपड़ी, त्वचा का फटना तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

आयुर्वेद का दृष्टिकोण समग्र है-यह केवल त्वचा के लक्षणों को नहीं, बल्कि शरीर के आंतरिक दोषों, पाचन शक्ति, रक्त की शुद्धता और मानसिक स्थिति को भी समान रूप से महत्व देता है।

सोरायसिस एक Autoimmune Disorder है। इसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यधिक सक्रिय होकर त्वचा की स्वस्थ कोशिकाओं पर ही आक्रमण करने लगती है। सामान्यतः त्वचा की कोशिकाएं लगभग 28 दिनों में बनती और झड़ती हैं, लेकिन सोरायसिस में यह प्रक्रिया केवल 3-5 दिनों में पूरी हो जाती है। परिणामस्वरूप त्वचा पर लाल, मोटे और चांदी जैसी पपड़ीदार चकते बन जाते हैं। यह रोग संक्रामक नहीं है अर्थात् छूने या साथ रहने से नहीं फैलता। फिर भी, इसके दृश्य लक्षणों के कारण रोगी को सामाजिक संकोच और आत्मविश्वास में कमी का अनुभव होता है।

सोरायसिस-केवल त्वचा रोग नहीं, एक आंतरिक असंतुलन

आयुर्वेद में सोरायसिस की संकल्पना

आयुर्वेद के अनुसार यह रोग मुख्यतः वात और कफ दोष की विकृति से उत्पन्न होता है, जिसमें पित्त और दूषित रक्त की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जब व्यक्ति अनियमित भोजन, विरुद्ध आहार (जैसे दूध और नमकीन का संयोजन), अत्यधिक तैलीय व मसालेदार भोजन या बासी आहार का सेवन करता है, तो जठराग्नि मंद हो जाती है। अग्निमांघ के कारण "आम" का निर्माण होता है, जो रक्त धातु में मिलकर त्वचा को दूषित करता है और रोग उत्पन्न करता है। सोरायसिस (एककुष्ठ) एक त्रिदोषज, रक्तप्रधान विकार है, जिसकी जड़ अग्निमांघ, आम और रक्तदूष्यता में निहित है। आयुर्वेद इस रोग को केवल त्वचा की समस्या नहीं, बल्कि संपूर्ण शरीर और मन के असंतुलन के रूप में देखता है। शोधन, शमन, रसायन, संतुलित आहार और मानसिक शांति-इन सिद्धांतों पर आधारित उपचार से रोग को नियंत्रित किया जा सकता है तथा पुनरावृत्ति को कम किया जा सकता है।

रोग की उत्पत्ति

सोरायसिस की उत्पत्ति आयुर्वेद के अनुसार अग्निमांघ से प्रारंभ होती है। जब जठराग्नि मंद हो जाती है, तो भोजन पूर्ण रूप से पच नहीं पाता और "आम" नामक विषाक्त तत्व का निर्माण होता है। यह आम रक्त धातु में मिलकर उसे दूषित करता है। दूषित रक्त जब त्वचा तक पहुंचता है, तब वहां विकृति उत्पन्न होती है। वात दोष की वृद्धि से त्वचा में रुखापन और पपड़ी बनती है, कफ दोष से मोटापन और स्थिरता आती है, जबकि पित्त दोष चालिमा और दाह उत्पन्न करता है। इस प्रकार सोरायसिस एक त्रिदोषज तथा रक्तप्रधान विकार के रूप में विकसित होता है।

प्रमुख लक्षण

सोरायसिस में त्वचा पर लाल चकते बनते हैं, जिन पर चांदी जैसी पपड़ी जमी रहती है। खुजली, जलन और त्वचा का फटना सामान्य लक्षण हैं। कुछ रोगियों में नाखूनों में गड्ढे पड़ जाते हैं या उनका रंग बदल जाता है। यदि रोग जोड़ों तक पहुंच जाए तो सूजन, दर्द और अकड़न उत्पन्न हो सकती है, जिसे सोरायटिक आर्थराइटिस कहा जाता है।

आयुर्वेदिक उपचार पद्धति

आयुर्वेद में सोरायसिस का उपचार शोधन, शमन और रसायन-इन तीन आधारों पर किया जाता है। शोधन चिकित्सा के अंतर्गत पंचकर्म को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। विरेचन पित्त और रक्तदोष की शुद्धि के लिए प्रभावी है, रक्तमोक्षण दूषित रक्त को निकालकर त्वचा विकार में राहत देता है, वमन कफ दोष की अधिकता में सहायक है तथा बरित वात संतुलन में उपयोगी है। शास्त्रों में कहा गया है-कुष्ठ रोगों में शोधन सर्वोत्तम उपचार है। शमन चिकित्सा में दोषों को संतुलित करने के लिए औषधियों का प्रयोग किया जाता है। नीम, मंजीष्ठा, गिलोय, हरिद्रा और खदिर जैसी औषधियां रक्तशोधक एवं सूजनरोधी गुणों से युक्त मानी जाती हैं। पंचतित्त घृत तथा आरोग्यवर्धिनी वटी, पंचतित्त घृत गुग्गुलु जैसी योग चिकित्सकीय परामर्श से दी जाती हैं।

रसायन चिकित्सा और पुनरावृत्ति की रोकथाम

सोरायसिस में रोग के शांत होने के बाद भी पुनरावृत्ति की संभावना बनी रहती है। इसलिए आयुर्वेद में रसायन चिकित्सा का विशेष महत्व है। गुडूची, आंवला तथा घृत आधारित योग धातु पोषण में सहायक होते हैं और प्रतिरक्षा संतुलन को बनाए रखते हैं। नियमित पथ्य पालन और ऋतुचर्या का अनुसरण पुनरावृत्ति की संभावना को कम करता है।

आहार और परहेज

आहार इस रोग के नियंत्रण में अत्यंत महत्वपूर्ण है। रोगी को सात्विक, हल्का और सुपाच्य भोजन करना चाहिए। हरी सब्जियां, करेला, लौकी, त्रिफला और गुनगुना जल लाभकारी हैं। दही, बैंगन, अत्यधिक नमक-मिर्च, फास्ट फूड, पैकेज्ड भोजन और बासी आहार नहीं करना चाहिए। विरुद्ध आहार का त्याग अनिवार्य है।



बाह्य उपचार और देखभाल

औषधीय तेलों से अभ्यंग, नीम जल से स्नान और एलोवेरा लेप त्वचा को शीतलता प्रदान करते हैं। ये उपचार शुष्कता कम करते हैं और त्वचा की मरम्मत में सहायता करते हैं।



मानसिक स्वास्थ्य और योग

आयुर्वेद मन और शरीर को एक इकाई मानता है। अत्यधिक तनाव, चिंता और क्रोध दोषों को बढ़ाते हैं और सोरायसिस को तीव्रता बढ़ा सकते हैं। योग, ध्यान, अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। पर्याप्त नींद और सकारात्मक सोच उपचार का महत्वपूर्ण भाग हैं। सोरायसिस एक जटिल, किंतु नियंत्रित किया जा सकने वाला रोग है। आयुर्वेद इसे समग्र दृष्टिकोण से देखता है, जिसमें शरीर, मन और आहार का संतुलन आवश्यक है। उचित शोधन-शमन उपचार, संतुलित जीवनशैली और सकारात्मक सोच से रोग को लंबे समय तक नियंत्रित रखा जा सकता है।

रुहेलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, बरेली, समर्पित आयुर्वेदिक उपचार और जागरूकता के माध्यम से रोगियों को स्वस्थ जीवन की ओर मार्गदर्शन प्रदान करता है। अधिकांश रोगियों में पंचकर्म एवं योग से सोरायसिस से पूर्ण रूप से उपचार प्राप्त किया जा सकता है।



दोषों के अनुसार लहसुन औषधि या असंतुलन



लहसुन को लेकर अक्सर कहा जाता है कि यह इन्फ्लूएन्टा बढ़ाता है, कोलेस्ट्रॉल कम करता है और गैस की समस्या दूर करता है, लेकिन आयुर्वेद का दृष्टिकोण इससे भी गहरा है। असली प्रश्न यह है कि लहसुन आपके दोष-वात, पित्त या कफ पर क्या प्रभाव डालता है? क्या तीनों प्रकृति के लोग कच्चा लहसुन समान रूप से ले सकते हैं या किसी एक दोष में यह हानि भी पहुंचा सकता है? आइए, इसे दोषों के अनुसार समझते हैं।



पित्त दोष

पित्त स्वयं उष्ण और तीखा होता है, जिनमें पित्त अधिक होता है, उन्हें एसिडिटी, सीने में जलन, अधिक पसीना, चिड़चिड़ापन और त्वचा संबंधी समस्याएं जल्दी होती हैं। ऐसे में सीधे कच्चा लहसुन लेना पित्त को और बढ़ा सकता है। इससे जलन, एसिडिटी या त्वचा पर रिएक्शन की आशंका रहती है। क्या पित्त वाले लहसुन न लें? नहीं, परंतु सेवन की विधि बदलनी आवश्यक है।



संतुलित सेवन विधि

एक से दो कली लहसुन को कूट लें। एक चम्मच गाय का देसी घी लें और उसमें लहसुन को हल्का सा गर्म करें। अधिक भूनना नहीं है-बस हल्का सुनहरा होने तक। सामान्य तापमान पर आने के बाद इसे लें और ऊपर से गुनगुना पानी पिएं। ठंडे पानी से बचें।

यह क्यों कारगर है

घी की शीतल और सिग्ध प्रकृति लहसुन की उष्णता को संतुलित करती है। इस प्रकार पित्त बढ़ाए बिना उसके लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

कफ दोष

कफ भारी, ठंडा और चिपचिपा होता है। अधिक कफ वाले व्यक्तियों में सुस्ती, वजन बढ़ना, बलगम, पुरानी खांसी और साइनस जैसी समस्याएं देखी जाती हैं। लहसुन का तीखापन कफ को तोड़ता है और इसकी उष्णता जमे हुए कफ को पिघलाने में सहायक होती है। अतः कफ प्रकृति वालों के लिए भी कच्चा लहसुन उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

घी के साथ सेवन

वात और कफ प्रकृति के लिए कच्चा लहसुन गुनगुने पानी के साथ लाभकारी हो सकता है। पित्त प्रकृति वालों को इसे घी में हल्का संसाधित कर लेना चाहिए। आयुर्वेद में किसी भी आहार की अच्छाई या बुराई सांख्यिक नहीं होती, वह व्यक्ति की प्रकृति, मात्रा और सेवन विधि पर निर्भर करती है। यदि दोष, मात्रा और विधि का ध्यान रखा जाए, तो लहसुन संचुच एक प्रभावशाली औषधि की तरह कार्य कर सकता है।



वयों महत्वपूर्ण है लहसुन की तासीर

आयुर्वेद के अनुसार कच्चे लहसुन की तासीर उष्ण (गर्म) होती है। इसका रस तीखा है और इसमें हल्की रिग्धता (आँसूली नेचर) भी पाई जाती है। यही गुण तय करते हैं कि यह किस दोष को संतुलित करेगा और किसे बढ़ा सकता है।



वात दोष

वात की प्रकृति ठंडी और रूखी होती है। जिन लोगों में वात अधिक होता है, उन्हें जोड़ों का दर्द, नसों में खिंचाव, गैस, अफारा, सूखापन और सुन्नपन जैसी समस्याएं अधिक सताती हैं। लहसुन की गर्म और रिग्ध प्रकृति वात की ठंडक और रूखेपन को संतुलित करती है। इसलिए वात प्रकृति के लोगों के लिए कच्चा लहसुन लाभकारी हो सकता है।

संभावित लाभ

- जोड़ों और नसों के दर्द में राहत
- गैस और पेट फूलने की समस्या में कमी
- झुनझुनी या नर्व वीकनेस में सुधार

सेवन विधि

सुबह खाली पेट एक से दो कली लहसुन को कूटकर या बारीक काटकर पांच मिन्ट खुली हवा में रखें। इसके बाद सादे या हल्के गुनगुने पानी के साथ निगल लें। यह तरीका वात संतुलन के लिए उपयुक्त माना जाता है।

साप्ताहिक राशिफल

पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



इस सप्ताह कामकाज से जुड़ी दिक्कतों से जूझना पड़ सकता है। इस दौरान स्वजनों एवं शुभचिंतकों की समय पर मदद न मिल पाने के कारण मन खिन्न रहेगा। परिवार के किसी सदस्य के साथ कुछ चीजों को लेकर मतभेद की स्थिति बनी रहेगी।



इस सप्ताह आप अपने कार्यों में मनोवांछित सफलता और लाभ प्राप्त करेंगे। आपकी विभिन्न स्रोतों से आय होगी, जिससे आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। यदि आप लंबे समय से विदेश में करियर-कारोबार के लिए प्रयासरत थे, तो उससे जुड़ी बाधाएं दूर होंगी।



यह सप्ताह काफी उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। ऐसे में आप इस सप्ताह कोई भी कदम बहुत सोच-समझकर उठाएं। किसी भी निर्णय को अंतिम रूप में लेने से पहले जल्दबाजी में भूलकर भी न लें अन्यथा बाद में पछताना पड़ सकता है।



यह सप्ताह सामान्य फलदायी रहने वाला है। आप कार्य विशेष को लेकर किए जा रहे प्रयासों का फल न प्राप्त होने पर थोड़े हताश रह सकते हैं। इस दौरान व्यावसायिक बाधाएं तो आएंगी, लेकिन आप अपने इच्छित निर्णयों और सहयोगियों की मदद से उसे बहुत हद तक दूर करने में भी कामयाब हो जाएंगे।



इस सप्ताह जीवन से जुड़ी तमाम चुनौतियों का साहस के साथ मुकाबला करना होगा। समस्याएं घर की हों या फिर कार्यस्थल की, उनसे आंख मूंद लेने की बजाय उसका समाधान खोजने का प्रयास करना होगा। आपको अपनी महत्वकांक्षाओं पर नियंत्रण बनाए रखना होगा। यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं तो धन के लेनदेन में सावधानी बरतें।



इस सप्ताह आपको किसी कार्य विशेष के लिए बड़ी धनराशि खर्च करनी पड़ सकती है, जिसके कारण आपकी वित्तीय स्थिति थोड़ी डमगम सकती है। अत्यधिक परिश्रम और प्रयास करने पर ही आर्थिक स्थिति सुदृढ़ हो पाएगी। यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं तो अपने कामजी कार्य समय पर निपटाएं और किसी भी प्रकार के नियमों का उल्लंघन करने से बचें।



इस सप्ताह कार्य विशेष को करने को लेकर असमंजस की स्थिति में रह सकते हैं। परीक्षा-प्रतियोगिता की तैयारी में जुटे छात्रों का मन पढ़ाई से उटत सकता है। उन्हें मनोकूल परिणाम पाने के लिए आलस्य छोड़कर कठिन परिश्रम करना होगा। अपनी जाँब में बदलाव का निर्णय न लें।



इस सप्ताह करियर और कारोबार में कुछ ऐसी ही स्थिति बनने वाली है। यदि आप नौकरीपेशा व्यक्ति हैं, तो आपको कठिन परिश्रम और प्रयास के बावजूद उच्च अधिकारियों की तरफ से शाबासी मिलने की बजाय कामकाज का अतिरिक्त बोझ उठाने के लिए कहा जा सकता है।



इस सप्ताह परिश्रम और प्रयास के अनुरूप सफलता व लाभ की प्राप्ति न होने पर आपका मन खिन्न रह सकता है। इस दौरान अचानक से लंबी दूरी की यात्रा पर निकलना पड़ सकता है। यात्रा थकान भरी तथा उम्मीद से कम फलदायी साबित होगी। संपत्ति संबंधी मामलों में आपकी चिंता का कारण बन सकते हैं।



इस सप्ताह के उत्तरार्ध के मुकाबले पूर्वाध अत्यधिक शुभता एवं लाभ को लिए रहने वाला है। इस दौरान आपके सोचे हुए कार्य पूरे होंगे और आप अपने करियर-कारोबार में मनचाही सफलता प्राप्त करेंगे। कार्य-व्यवसाय में उन्नति के लिए यह समय अनुकूल रहने वाला है। स्वजनों एवं शुभचिंतकों का सहयोग और समर्थन मिलेगा।



इस सप्ताह करियर अथवा कारोबार में आपको किसी भी प्रकार की लापरवाही करने से बचना चाहिए। नौकरीपेशा लोगों को अपने कार्य को पूरे मनोयोग के साथ समय पर पूरा करने का प्रयास करना चाहिए अन्यथा उन्हें अपने उच्च अधिकारियों के गुस्से का शिकार होना पड़ सकता है। किसी भी भूदे पर जल्दबाजी में कोई निर्णय लेने से बचना चाहिए।



इस सप्ताह आलस्य और अभिमान से बचने की जरूरत रहेगी। किसी भी कार्य को करते समय अपने अहंकार को न आड़े आने दें और उसे पूरा करने के लिए यदि अपने से किसी छोटे व्यक्ति से भी मदद लेने की आवश्यकता पड़े, तो उसमें बिल्कुल भी संकोच न करें। नौकरीपेशा लोगों के कामकाज में बदलाव आ सकते हैं।

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 49

				6	4				
			17	7	4			34	
			16						15
		12	35						
		12				16			
		12				11			
		24				19			
		16			6				
				7	13				
		16			10				
					15				
					20				
					11				

काकुरो 48 का हल

		34	23						
		9	8			10	3	5	
		8	6			1	2	3	
		7	9			4	1	2	
		16				7			
15		9	6		3	1	2	16	4
		7	4	5	6	3	2	1	
		5	3	4	1	3	7	4	1
		4	1	2		4	1	3	
6		1	2	3		6	2	4	
						10	4	6	

शब्द संसार

पूना रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नं. चार पर मुंबई जाने वाली ट्रेन की प्रतीक्षा में यात्रियों की भीड़ लगी हुई थी। देवयानी भी इस भीड़ में अपना बैग कंधे पर लटकाए खड़ी थी। यह घोषणा हो चुकी थी कि मुंबई जाने वाली ट्रेन कुछ ही देर में प्लेटफार्म नंबर चार पर पहुंचने वाली है। तभी देवयानी को एक वृद्ध महिला जो देखने में संभ्रांत लग रही थी, लंगड़ा कर प्लेटफार्म की ओर आते दिखाई दी। उसका सामान लेकर एक कुली आगे-आगे चल रहा था और रुक-रुक कर वह चोटिल महिला से जल्दी चलने को कह रहा था। तभी ट्रेन प्लेटफार्म पर आकर रुक गई और प्लेटफार्म पर अफरातफरी मच गई। देवयानी के पास प्रथम श्रेणी का टिकट था। वह गाड़ी रुकने पर अपनी आरक्षित सीट पर जाकर बैठ गई। कुछ ही देर बाद वह लंगड़ाती हुई वृद्ध महिला भी उसकी बगल वाली सीट पर आकर बैठ गई और कुली से अपना सामान वर्य के नीचे रखवाकर उसका पारिश्रमिक दे दिया। जैसे ही गाड़ी चली, उस वृद्ध महिला ने अपनी धोती को थोड़ा सा ऊपर सरकाकर देखा। उसके दाएं पैर की त्वचा छिल गई थी और उससे रक्त बह रहा था। पैर के पंजे में सूजन भी काफी हो गई थी। देवयानी से उस वृद्धा ने विनम्रतापूर्वक कहा - "बेटी, क्या तुम मुझे वाशरूम तक जाने में मदद कर दोगी?" "क्यों नहीं। आइए।" - कह कर देवयानी ने तत्काल खड़े होकर वृद्धा का हाथ अपने कंधे पर रख कर उसे सहारा दिया और धीरे धीरे उसे कंपार्टमेंट के वाशरूम तक ले गई। देवयानी बाहर खड़े होकर वृद्धा की प्रतीक्षा करने लगी और जब वह वृद्धा वाशरूम से बाहर आई तो पुनः उसे सहारा देकर उसकी सीट पर लाकर बैठा दिया। फिर उसने वृद्ध महिला से पूछा - "यह चोट कैसे लग गई मां जी?" "रेलवे स्टेशन पर जैसे ही मैं टैक्सी से उतर कर आगे बढ़ी, एक युवक उल्टी दिशा से कान में मोबाइल लगाए हुए लापरवाही से मोटरसाइकिल चलाते हुए आ गया। उसी ने टक्कर मारी दी। चूँकि ट्रेन के आने का समय हो रहा था, इसलिए मैं आवश्यक उपचार भी नहीं करा पाई। अब मुंबई पहुंचकर डॉक्टर के क्लीनिक पर जाऊंगी।"

देवयानी ने वृद्धा के पैर में लगी चोट को ध्यान से देखा और फिर बोली - "ज्यादा चोट लगी है मां जी। बहुत दर्द हो रहा होगा? मेरे पास कुछ दवाएं हैं, यदि आप आज्ञा दें तो मैं चोट की ड्रेसिंग कर दूँ?" इतना कहकर उसने अपने बैग से प्लास्टिक का एक चौकोर डिब्बा निकाला और उसे खोल कर रुई से वृद्ध महिला के घाव को साफ किया। फिर सौफ्रामाइसिन का ट्यूब

कहानी

मनौती

उनके घाव पर लगाकर पट्टी बांध दी। फिर नेप्रोक्सेन नामक दर्द निवारक औषधि उन्हें खिलाई। देवयानी ने उन्हें सीट पर लिटा दिया और स्वयं वर्य के एकदम किनारे पर थोड़ी सी जगह पर बैठ गई। यह देखकर उस वर्य पर बैठे एक अन्य यात्री ने भी किनारे की ओर सरक कर वृद्धा के लिए कुछ वैजर छोड़ी ताकि वह आराम से लेट सके। वैजर के आने पर देवयानी ने वृद्धा को आग्रह पूर्वक एक काफी पिलाई और एक काफी अपने लिए खरीदी। काफी सिप करते हुए वृद्धा ने पूछा - "तुम्हें क्या फर्क एंड बाक्स सदैव अपने साथ रखते हो?" "और क्या मां जी। स्कूटी चलाना ठीक से मुझे आता तो है, वह मगर ऑफिस जाने के लिए मजबूरी में चलानी पड़ती है। सो आप दिन गिरती-पड़ती रहती हूँ। तंग आकर मैंने फर्क एंड बाक्स साथ रखना शुरू कर दिया है। अब कौन रोज रोज जाए डॉक्टर के पास मरहम-पट्टी के लिए जाए।"

यह कहकर देवयानी खिलखिला कर हंस पड़ी। उसके भोलेपन से दिए गए इस उत्तर पर वह महिला भी बिना हंसे न रह सकी। अब दोनों महिलाएं आपस में खुल चुकी थीं। अतः उनका



डॉ. मुदुल शर्मा
वरिष्ठ लेखक



वार्तालाप प्रारंभ हो जाना स्वाभाविक ही था। "बेटी, क्या नाम है तुम्हारा?" "देवयानी।" "बहुत प्यारा नाम है। परिवार में और कौन-कौन हैं?" "मैं और मेरे मम्मी पापा।"-देवयानी ने उत्तर दिया। वृद्धा ने फिर पूछा - "पूना में रहती हो?" "नहीं। यहां नौकरी करती हूँ। मेरा घर मुंबई में है। मम्मी-पापा को देखने जा रही हूँ।" देवयानी ने उत्तर दिया। "मुंबई में कहाँ?"- वृद्धा ने पूछा "कुर्ला में।" देवयानी ने उत्तर दिया। "आप भी मुंबई में रहती हैं?" "हां। हम लोग मलाड में रहते हैं।"- वृद्धा ने देवयानी के बिना पूछे ही अपने मोहल्ले का नाम बता दिया। फिर कुछ रुककर बोली- "हमारा पैतृक निवास तो पूना के जुन्नार कस्बे में है। वहां हमारा मंदिर भी है। वही भगवान के दर्शन करने और उनसे मनौती मांगने गए थे।" "क्या मनौती मांगी?"- देवयानी ने पूछा। उसका प्रश्न सुनकर वृद्धा ने कोई उत्तर नहीं दिया, सिर्फ हंस दी। देवयानी समझ गई कि वह अपनी मनौती के विषय में बताना नहीं चाहती है, अतः उसने भी फिर अपना प्रश्न नहीं दोहराया। मुंबई पहुंचने पर देवयानी ने सहारा देकर वृद्धा को नीचे उतारा और रेलवे स्टेशन के बाहर ले गई। बाहर निकलकर वृद्धा ने टैक्सी बुक की और देवयानी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए उसे ढेरों आशीर्वाद दिए। देवयानी ने उन्हें विदाकर एक आंटी बुलाया और अपने घर चली गई। घर पहुंचकर देवयानी ने देखा कि उसके माता-पिता दोनों ही घर की साफ-सफाई में लगे हुए हैं। तरह-तरह के फल और मिठाइयां मेज पर रखी हैं। वह यह सब देखकर बोली - "आप लोग तो इस प्रकार स्वागत की तैयारी में लगे हैं, मानों कोई राजा-महाराजा आने वाला हो।" यह सुनकर उसकी मां बोली- "राजा-महाराजा से भी बढ़कर हैं वे लोग। लड़के ने आईआईटी से इंजीनियरिंग और आईआईएम से एमबीए की डिग्री ली है। लड़का पेंतालीस लाख रुपए सालाना के पैकेज पर मल्टीनेशनल कंपनी में काम कर रहा है। उन लोगों की दान-दहेज की कोई मांग नहीं है। लड़की पसंद आ जाए, सिर्फ यही उनकी शर्त है। परिवार में बस मां-बेटे ही हैं। कल शाम को चार बजे वे लोग तुझे देखने के लिए आ रहे हैं। अगर उन्होंने विवाह के लिए हां कर दी तो हमारे तो भाग्य ही खुल जाएंगे।" देवयानी ने अपनी मां से कुछ नहीं कहा। वह चुपचाप अपने

काव्य

आद्याशा तक

एक बेटी से बहू बनी, बुनी एक नई कहानी थी। घर-घर खेलते हुए कभी, सच में चिड़िया उड़ चली। जिस घर-आंगन बचपन में बनी, वो घर मेरा अपना था। जिस घर में डोली आकर उठरी, वो घर सपनों सा सलोना था। दोनों ही तो मेरे हैं, जहां बसाया है संसार। दोनों घर की रानी हूँ मैं, बटोरती प्रेम अपार। मैं थी पिता की राजकुमारी, आज बनी महारानी हूँ। यही तो है जग की रीति, जो सदियों से निभानी है। बहू से पत्नी, पत्नी से मां बनी, कदम-कदम बढ़ाकर नई सीढ़ी बंदी। जीवन मेरा महक उठा, जब



महक गुलाटी
नोएडा

नारी

आने से सौभाग्य आए, हां वो एक नारी है। बचपन से ही रौनक लाए, हां वो एक नारी है। जो मां-बाप की जान कहलाए, हां वो एक नारी है। भाई का हर पल साथ निभाए, हां वो एक नारी है। स्कूल की अब्बल छात्रा कहलाए, हां वो एक नारी है। परिश्रम से जो भविष्य सजाए, हां वो एक नारी है। पराये घर को भी अपना बनाए, हां वो एक नारी है। पति को परमेश्वर का दर्जा दिलाए, हां वो एक नारी है। ममता से जो दिल पिघलाए, हां वो एक नारी है। जिसका आंचल सुख घेन दिलाए, हां वो एक नारी है। गरीबी में भी घर चलाए, हां वो एक नारी है।



शिवालिक अवरथी
युवा लेखक

तेरे बगैर

मैं तुझसे दूर जाऊं गवारा ही नहीं है, तेरे बगैर मेरा गुजारा ही नहीं है।

जीवन के हर इक घाव को मरहम की तरह तू, मेरी हर एक सांस पे सरगम की तरह तू, सपनों को बिना तेरे सवारा ही नहीं है। तेरे बगैर...

हर प्रश्न अधूरा है हर जवाब अधूरा, हर बात अधूरी है हर इक ख्याब अधूरा, जो तू नहीं तो कोई नजारा ही नहीं है। तेरे बगैर मेरा...



अशोक 'अंजुम' कवि

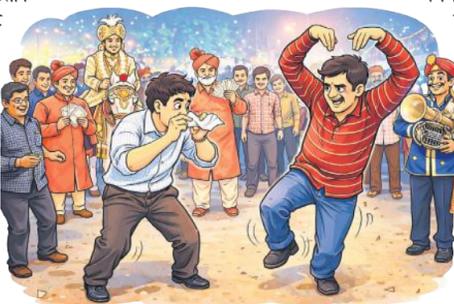
लघुकथा

मेरे मकान मालिक के यहां लड़की की शादी थी। उनके विशेष आग्रह पर हफ्ते भर के लिए किराए के अपने कमरे से विस्थापित हो मैंने एक मित्र के यहां शरण ली। वह अकेला रहता था। हर शाम को उसके यहां तीन चार दोस्तों की महफिल जुटती। हम टीवी पर उस समय चल रहे क्रिकेट वर्ल्ड कप के मैच का आनंद लेते या फिर इवनिंग शो फिल्म देखने निकल जाते। रात में उसके किचन में सब मिलकर खाना भी बनाते।

एक शाम मित्र ने घोषणा की, आज यहां खाना नहीं बनेगा। मेरे भैया के एक दोस्त की शादी है, पास के एक होटल में ही उसका जनवासा है। हम सब लोग वही चलकर ऐश करेंगे। हमारी संख्या चार थी। दो मित्र तो खुशी-खुशी तैयार हो गए, पर मुझे वहां जाने में बड़ा संकोच हो रहा था। मैंने कहा भी कि मैं ढाबे पर खा लूंगा। पर तीनों ने मेरी एक न सुनी और मुझे लगभग धकिया के वहां ले गए। वहां पहुंच मित्र सीधे दूल्हे के पास गया, क्योंकि उसके बड़े भाई ने कह रखा था कि उससे मिलकर मेरे न आ पाने का कारण जरूर बता देना। दूल्हा अपने दोस्तों से घिरा था। मित्र की बात को उसने कोई तवज्जो ही न दी। जब उसकी कोई पूछ नहीं थी, फिर हम तीनों की स्थिति तो बांग्लादेश के घुसपैठियों वाली बन गई थी।

हम सीधे नाश्ते की मेज पर पहुंचे और झटपट काम तमाम किया। नाश्ता करते वक्त मुझे बार-बार महसूस हो रहा था कि कुछ आंखें हमें लगातार घूर रही हैं और किसी भी समय बेइज्जत हो जाने का खतरा लगातार हमारे सिर पर मंडरा रहा था। जब मैंने अपने डर को दोनों अनुभवी मित्रों से साझा किया, तो एक ने बड़े निर्भीक भाव से मेरा हाथ दबाकर कहा कि ऐसा कुछ नहीं होगा, बस देखते जाओ आगे-आगे होता है क्या? भोजन का इंतजाम लड़की के घर पर था। कोई आधे घंटे के पश्चात बारात द्वार पूजा के लिए होटल से चली। उस

घुसपैठिये



प्रदीप मिश्र
बलरामपुर

समय तक डीजे अस्तित्व में नहीं आया था और न ही महिलाएं बारात में ज्यादा शिरकत करती थीं। सो नृत्य प्रदर्शन पर पूरा एकाधिकार पुरुष वर्ग का ही था। बैंड बाजे की धुन पर दूल्हे के कुछ रिश्तेदार, दोस्त और बच्चे नृत्य के नाम पर उछल कूद कर रहे थे। नागिन-सपेरे का कोई जोड़ा यहां भी विद्यमान है, ये परखने के लिए बैंड वाले ने जैसे ही "मैं तेरी दुश्मन, दुश्मन तू मेरा..." की धुन बजाई, अचानक से मेरे दो बिन बुलाए मेहमान मित्र बड़ी तेजी से हरकत में आ गए। एकबारगी उनमें नृत्य प्रतिभा का विस्फोट हो गया हो। बिना समय गवाए एक ने जेब से रुमाल निकाली उसे बिन के अंदाज में पकड़ा और सपेरा बन गया। दूसरे ने अपने दोनों हाथों को नागिन के फन की शकल दी और देखते-देखते दोनों भीषण रूप से नृत्य क्रिया में रत हो गए। नागिन बना मित्र तो कुछ देर तक सड़क पर लोटने की मुद्रा में रहा। कपड़े खराब हो जाने की भी चिंता न की उसने। उन

दोनों की चुस्ती-फुत्ती व कला के प्रति उनका समर्पण देखते बन रहा था। अब वही दोनों सभी बारातियों के आकर्षण का केंद्र बन चुके थे। दूल्हे के पिता ने तो खुश होकर पचास के कुछ नोट भी उन पर लुटा डाले। थोड़ी देर बाद जब दोनों पसीने से तर-बतर हो कुछ शांत पड़ गए, तब कही जाकर कम प्रतिभाशाली बारातियों को भी अपने हाथ साफ करने का मौका मिल पाया।

कुछ मिनट बाद बैंड बाजे ने जब फिर धुन बजानी शुरू की आज मेरे यार की शादी है, तो सपेरा बना मित्र फिर से बेकाबू हो गया। इस बार तो उसकी मुद्रा बेहद आक्रामक थी। बैंड ग्रुप का एक सदस्य जो दोनों हाथों में एक बाध्य यंत्र लिए उसे हाथ हिला हिलाकर बजा रहा था, उससे छीनकर मित्र ने उसे अपने कब्जे में ले लिया और फिर उसे बजा-बजा कर नाचने लगा। मैं हतप्रभ खड़ा उसे बस देख रहा था। मन में अचानक से एक विचार काँधा आखिर एक इंसान को अपने पेट के अन्तारिक क्या-क्या नहीं करना पड़ता।

संस्मरण

महापुरुष

एक वृद्ध सड़क किनारे टहल रहे थे। शाश्वत नामक एक व्यक्ति उस वृद्ध को देखकर हाथ जोड़ लिया। कहा- "काका आपके दर्शन बहुत दिन बाद हुई, आप कैसे हैं?" वृद्ध ने भावात्मक मुस्कान देते हुए कहा- "मेरा क्या बेटा मैं तो पका हुआ आम हूँ। न जाने कब टपक जाऊं।" यह सुन शाश्वत ने कहा- "पड़े काका यही तो जीवन है। आपसे मिलकर बहुत अच्छा लगा। बरसों बाद वापिस आया हूँ यहां सब बदल गया है। सोचता हूँ अब यहीं रह जाऊं।" यह सुन वृद्ध ने कहा- "सुना है तुम शहर जाकर बड़ी मेहनत किए हो बड़े आदमी भी बन गए। तुम्हें मैं एक सलाह देना चाहूंगा। क्या तुम मानोगे?" सुनकर शाश्वत ने कहा- "जरूर काका आप कहिए तो सही।"

वृद्ध ने कहा- "मैं तुमसे कुछ चाहता हूँ। तुम्हारे पास भी भगवान ने सब कुछ दिया तुम्हारे पिता भी धनवान व्यक्ति थे। उनके धन की चर्चा आसपास में प्रचलित है, लेकिन तुम शहर जाकर उनके नाम को खत्म कर दिए हो। तुम भी ऐसा क्यों नहीं करते, जिससे तुम्हारा नाम भी आसपास में उजागर हो।" यह बताओ काका मुझे क्या करना चाहिए अपने पिता जैसा बनने के लिए? शाश्वत की बात सुन वृद्ध ने कहा- मैं चाहता हूँ, तुम्हारे पिता के पिता द्वारा बनाई गई हवेली खाक हो गई है। तुम उसका निर्माण करवाओ। ऐसी हवेली बनवाओ जैसा आसपास में न हो। यह सुन बड़ी धैर्यता के साथ मुस्कुराते हुए शाश्वत कहा हवेली नहीं काका घर बनाऊंगा।" वृद्ध का मन खट्टा हो गया। शाश्वत ने कहा- "हवेली बनाऊंगा तो मेरे अंदर अहम आसीन हो जाएगा, क्योंकि आसपास ऐसी हवेली किसी की न होगी। हमारे मन में यह बात घर कर बैठेगा। जिस दीवार की नींव भला अहम पर टीकी हो उस दीवार को चरमराये में कितना समय लगेगा। नहीं, वह अहम से भरा हवेली होगा। मैं तो चाहता हूँ हमारा घर ऐसा हो जहां सुकून और शांति वास करें।" वृद्ध ने कंपकंपाते हाथ उठाकर कहा- "बेटा तुम सच में खास नहीं महापुरुष हो।"



रानी प्रियंका वल्लरी
लेखिका

व्यंग्य

कुछ दिन पहले अंतर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त साहित्यकार श्री बड़बोले भाई साहब सखाराम जी सोशल नेटवर्किंग प्लेटफार्म पर मेरे मित्रता सूची में खुद-ब-खुद कूदकर मुझसे जुड़े, तो मैं उनकी इस दरियादिली का कायल हो गया। एक दिन अचानक उस महान शख्सियत का मेरे व्हाट्सएप पर एक लिंक का मैसेज आया। लिंक के ऊपर मैसेज कुछ इस तरह था - नमस्कार बंधु! मैं सखाराम, अंतर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त साहित्यकार फलाना साहित्यिक समूह लोक पता ढिकानापुर का व्हाट्सएप ग्रुप एडमिन हूँ। आप का सौभाग्य है कि बंधु आपको इस लिंक के माध्यम से इस प्रतिष्ठित समूह में सदस्य बनने का सुअवसर प्रदान कर रहा हूँ, जो कि पूर्णतः निःशुल्क है। अपने साहित्यिक गतिविधियों को समूह से जुड़कर पंख प्रदान करें और इस व्हाट्सएप समूह के बहुआयामी आसमान में उड़कर सम्मानित होने का बरसों का टूट चुके सपना को पूरा करें।

मैं अदना सा, एक अकिंचन, छोटका सा अपने मुहल्ले का निठल्ला साहित्यकार यह पढ़ते ही सम्मान के मनमोहनी स्वप्नलोक में गोता लगाने लगा और बिना देर किए ही लिंक को फौरन जोरदार क्लिक मारा और पलक झपकते ही ग्रुप के अंदर पहुंच गया। अरे भई पहुंचते ही ग्रुप के अंदर मानो मेरा ही इंतजार हो रहा था। 'आपका स्वागत है...' महोदय जी का अभिनंदन।' ऐसे दसों मैसेज पढ़कर मैं गदगद होकर सबका आभार जताया। खासकर एडमिन महोदय जी का तहेदिल से जताया। तुरंत ही एडमिन महोदय जी का ऑडियो संदेश ग्रुप पटल मेरे लिए आकाशवाणी की तरह क्लिक करने पर गुंजा, - "आपका स्वागत है बंधु। आशा करते हैं कि आप ग्रुप के नियमों का अन्वेषी नहीं करेंगे व पूरी तरह से ग्रुप के अनुशासन को हर हाल में बनाए रखेंगे और अगर



सूर्यदीप कुशावाहा
वाराणसी

कार्यक्रम की रूपरेखा की सूचना ग्रुप पर डाली। उसमें भाग लेने वाले सभी ग्रुप के प्रतिभागियों को सम्मान पत्र देने की सूचना थी, लेकिन सबसे अंत में नोट के रूप में सहयोग राशि पेट्रीएम करने के लिए थी और सहयोग राशि के बिना साहित्यिक कार्यक्रम में कोई भाग नहीं ले सकता है शर्त भी लिखी हुई थी।

मैंने यह पढ़ते ही एडमिन महोदय जी से पूछा - "क्या सहयोग राशि देना जरूरी है?" एडमिन बोले - "जी हां, समूह को चलाने व सम्मान पत्र के लिए सहयोग जरूरी है।" मैं बोला - "आपने तो निःशुल्क कहा था, अगर शुल्क है, तो गलत है।" एडमिन जी तैस में आकर तपाक से बोले - "एंट्री

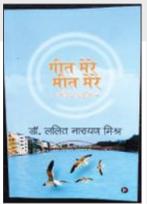
निःशुल्क है, लेकिन फिर बाकि गतिविधियों हेतु शुल्क है। हमने अपने प्रतिष्ठित फलाना साहित्यिक संस्था के नाम का सम्मान पत्र खेरात में बाटने के लिए व्हाट्सएप साहित्यिक समूह थोड़ी ही खोली है। आपने पूछकर अनुशासन भंग किया और इसके लिए आपको...।"

मैं कुछ और कहता कि पलक झपकते व्हाट्सएप ग्रुप लोक से अंतर्धान हुआ, क्योंकि ग्रुप एडमिन ने सार्वभौमिक सत्ता के खूंखार तानाशाह की तरह बाहर कर दिया था और मेरा व्हाट्सएप ग्रुप के साहित्यिक बहुआयामी आसमान में उड़ने का सपना चकनाचूर हो गया। इस तरह 'एडमिन' के राजशाही हुकूमत के कारण भक्कुर सम्मान पत्र जुटाने से वंचित रह गया। एडमिन के दैवीय सिद्धांत के अनुसार फलाना साहित्यिक समूह की उत्पत्ति उसके द्वारा की गई है। एडमिन समूह को संचालित करने के लिए सार्वभौमिक अधिकार स्वयं मिला है। समूह के सदस्यों का कर्तव्य है कि एडमिन का विरोध न करें, क्योंकि वह आपका सर्वेसर्वा सम्मान पत्र देने का प्रतिनिधि है। अब मैंने "एडमिन के सार्वभौमिक सत्ता का दैवीय सिद्धांत" के परम अटल सत्य को जान लिया और उनको निरंकुश राजा मान लिया।

समीक्षा गीत मेरे मीत मेरे

'गीत मेरे, मीत मेरे' सुप्रसिद्ध गीतकार डॉ. ललितनारायण मिश्र का एक अनुपम गीत-संकलन है। इसमें 92 गीत, गजल और नचम, 25 मुक्तक के अलावा 16 हाईकु और 15 दोहे संकलित हैं। एक पाठक के रूप में मैंने अनुभव किया कि काव्य जब गीत के रूप में समक्ष होता है, तो वह कहीं अधिक हृदयग्राही, चित्तकर्षक और लालित्य से परिपूर्ण होता है। संग्रह को आद्यांत पढ़ते हुए ऐसा प्रतीत होता है कि गीतकार जिंदगी की भागदौड़ और अनेक विषमताओं तथा कशमकश के बीच उलझा होने के पश्चात भी ऊर्जा और उत्साह से भरा हुआ है। संग्रह के प्रथम गीत- आओ मिलकर फरियाद करें में वह सभी को पुकारते हुए फरियाद करता है। कवि की इस पुकार में भारतीय दर्शन का भरतवाक्य 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' का भाव अंतर्निहित है। सच्चा साहित्यकार किसी धर्म विशेष का प्रतिनिधि नहीं होता, अपितु वह सभी धर्म, संप्रदाय और मतों के प्रति एक जैसा सम्मान तथा श्रद्धाभाव रखता है।

गीतकार मूल रूप से अयोध्या के निवासी हैं। शब्द संपदा से समृद्ध उनके गीतों में अयोध्या का सांस्कृतिक और सामाजिक परिवेश, वहां बोली जाने वाली अवधी की मिठास, उर्दू के अनेक प्रचलित व खूब प्रयोग में आने वाले शब्दों का सुविचारित चयन और स्थानीय लोक व्यवहार में प्रचलित देशज शब्द उनके गीतों में बेल-बूटे जैसे हैं। गीतकार के कवि- काव्य-कौशल देखते देखते हुए 'गीत मेरे मीत मेरे' पठनीय के साथ-साथ संग्रहणीय भी है।



पुस्तक : गीत मेरे मीत मेरे
गीतकार : डॉ. ललितनारायण मिश्र
प्रकाशक : नोएडा प्रेस डोट कॉम : चेन्नई
मूल्य : 230
समीक्षक : संतोष कुमार
तिवारी, नैनीताल।

आधी दुनिया

भारत जैसे विविधता से भरे देश में महिला सशक्तीकरण एक अत्यंत जटिल, बहुआयामी और ऐतिहासिक प्रक्रिया रही है। स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात संविधान में महिलाओं को समान अधिकार, शिक्षा, मतदान का अधिकार, संपत्ति में भागीदारी और जीवन की गरिमा का वचन दिया गया। इसके बावजूद, व्यावहारिक धरातल पर यह स्पष्ट होता है कि महिलाएं आज भी कई स्तरों पर संघर्षरत हैं। भारतीय लोकतंत्र में संविधान में समानता, स्वतंत्रता और गरिमा के जो आदर्श स्थापित किए, वे स्त्री सशक्तीकरण की बुनियादी आधारशिला हैं, लेकिन आधुनिक संदर्भ में यह दावे, वादे और इरादों के जटिल जाल में उलझा हुआ है। एक ओर सरकारें और समाज महिलाओं की समानता,



डॉ. सुप्रिया पाटक
एडिटर प्रोफेसर

सशक्तीकरण और अधिकारों की बात करती हैं, वहीं दूसरी ओर वास्तविकता में पितृसत्तात्मक संरचनाएं, हिंसा और असमानता की दीवारें खड़ी हैं। मुक्ति का अर्थ केवल कानूनी सुधार या आर्थिक भागीदारी नहीं, बल्कि महिलाओं की स्वायत्तता, शारीरिक सुरक्षा और सामाजिक न्याय है।

21 वीं सदी के भारत में स्त्री सशक्तीकरण केवल नीतिगत कार्यक्रम नहीं, बल्कि राजनीतिक भाषण, चुनावी घोषणापत्र, अंतर्राष्ट्रीय मंचों और सामाजिक अभियानों का केंद्रीय विषय बन चुका है। राज्य, बाजार और नागरिक समाज तीनों स्तरों पर स्त्री सशक्तीकरण के दावे किए जा रहे हैं। संसद में पारित कानूनों से लेकर विज्ञापनों में उभरती 'आत्मनिर्भर स्त्री' की छवि तक, हर जगह मुक्ति का भाष्य उपस्थित है। परंतु प्रश्न यह है कि क्या ये दावे वास्तविक मुक्ति की ओर संकेत करते हैं या वे केवल प्रतीकात्मक उपलब्धियों का उल्लेख हैं?

भारत सरकार ने पिछले दशकों में कई वादे किए हैं, जो स्त्री मुक्ति की दिशा में प्रगति का दावा करते हैं। उदाहरण के लिए 2023 में पारित महिला आरक्षण बिल, जिसे नारी शक्ति वंदन अधिनियम कहा जाता है। संसद और विधानसभाओं में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत आरक्षण का वादा करता है। यह दावा है कि इससे महिलाओं का राजनीतिक सशक्तिकरण होगा और निर्णय-प्रक्रिया में उनकी भागीदारी बढ़ेगी। नारी शक्ति वंदन अधिनियम के तहत महिलाओं के लिए अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति कोटा का एक तिहाई आरक्षण प्रदान करने का प्रावधान भारतीय लोकतंत्र में हाशिए के समूह के लिए गुणात्मक परिवर्तन ला सकता है। यह हाशिए के समूहों की राजनीतिक संस्कृति पर पितृसत्तात्मक सामाजिक समूहों द्वारा प्रभुत्व बनाए रखने की प्रवृत्ति को कम करेगा, जिससे भारत में एक नई राजनीति का भी प्रारंभ होगा। महिलाओं की चुनावी भागीदारी में उनकी सामाजिक व आर्थिक स्थिति का विशेष प्रभाव होता है। उच्च वर्ग की महिलाओं में राजनीतिक भागीदारी अधिक पाई जाती है, जबकि निम्न सामाजिक-आर्थिक तबके की महिलाओं में यह भागीदारी कम देखी जाती है। हालांकि पिछले कुछ वर्षों में संपन्न हुए चुनावों में मतदाता के रूप में महिलाओं की भूमिका बढ़ी है। अनेक राज्यों में विभिन्न



भारत में स्त्री मुक्ति के वादे और इरादे

चुनावों में महिलाएं पुरुषों के समान मतदान कर रही हैं, जबकि कई स्थानों पर वे पुरुषों की तुलना में अधिक मतदान कर रही हैं। इसके अलावा महिलाएं अपनी राजनीतिक पार्टी एवं उम्मीदवार की पसंद को लेकर भी स्वायत्त हो रही हैं, किंतु अभी भी यह प्रवृत्ति शहरी तथा शिक्षित महिलाओं में अधिक देखी गई। महिला आरक्षण अधिनियम अभी भी एक अधूरा सपना है। यह कानून संसद और विधानसभाओं में 33 प्रतिशत सीटों का वादा करता है, किंतु कार्यान्वयन 2026 के बाद की जनगणना और परिसीमन पर टिका हुआ है। विशेषज्ञों का अनुमान है कि यह 2029 चुनावों में भी लागू नहीं हो पाएगा। राजनीतिक सशक्तीकरण का यह वादा, जो एक क्रांति का बीज था, आज विलंब की धुंध में खोया हुआ लगता है। संसद में महिलाओं का प्रतिनिधित्व 13.8 प्रतिशत तक गिर गया है। यह गिरावट बताती है कि वादे कितने भी भव्य हों, बिना टोस समय सीमा और इच्छाशक्ति के वे हवा में तेरते रहते हैं।

मुद्रा योजना के तहत 69 प्रतिशत लोन महिलाओं को दिए गए हैं, जिससे 2024 तक लगभग 480 मिलियन लोन महिलाओं को संचित किए गए, जो महिलाओं की उद्यमिता को बढ़ावा देने का दावा करता है। इसके अलावा, मिशन शक्ति जैसे योजनाएं महिलाओं की सुरक्षा और सशक्तीकरण पर केंद्रित हैं, जिसमें वन स्टॉप सेंटर, महिला हेल्पडेस्क और डिजिटल शिक्षागत प्रणाली शामिल हैं। बेंटी बचाओ-बेंटी पढ़ाओ अभियान ने लड़कियों की शिक्षा में वृद्धि का दावा किया है। ट्रिपल तलाक पर प्रतिबंध और सबरीमाला मंदिर में महिलाओं के प्रवेश के सुप्रीम कोर्ट के फैसले जैसे कदम धार्मिक और कानूनी समानता के वादे को मजबूत करते हैं। ये वादे बताते हैं कि भारत महिलाओं के नेतृत्व वाली विकास की दिशा में आगे बढ़ रहा है, जैसा कि जी-20 की न्यू दिल्ली घोषणा में भारत ने वैश्विक स्तर पर जोर दिया।

केवल वादों या नारों तक ही सीमित न हो स्त्री सुरक्षा

आवश्यक है कि स्त्री मुक्ति को केवल 'वादों' के रूप में नहीं, बल्कि 'इरादों' और 'कार्यान्वयन' की टोस प्रक्रिया के रूप में देखा जाए, जहां स्त्री अपने शारीर, श्रम, समय और निर्णय पर पूर्ण अधिकार प्राप्त करें। जैसे कोई पुरानी लोककथा जो आज भी गूंजती है, स्त्री मुक्ति का यह विमर्श 2026 के भारत में और अधिक तीव्र हो उठा है। वादे अभी भी वादी-सी चमक बिखेरते हैं - महिला आरक्षण का कानून, मिशन शक्ति की छत्रछाया, डिजिटल युग में सुरक्षा के नए वादे, किंतु इरादों की परीक्षा आज और कठिन हो गई है। वर्तमान समय में, जब विश्व आर्थिक मंच की ग्लोबल जेंडर गैप रिपोर्ट 2025 भारत को 148 देशों में 131 वें स्थान पर रखती है (स्कोर मात्र 64.4 प्रतिशत), जब अपराध की काली छाया अभी भी महिलाओं की सांसों को घेरती है और जब डिजिटल हिंसा एक नई महामारी की तरह फैल रही है। वादे कितने भी ऊंचे वर्यो न हों, यदि इरादों कमजोर हैं, तो मुक्ति एक अधूरी कविता बनी रहती है। UNFPA के 2022 आंकड़ों के अनुसार, महिलाओं के खिलाफ अपराधों के 4,45,256 मामले दर्ज हुए, जो पिछले वर्षों से 4 प्रतिशत अधिक हैं, यानी हर घंटे 51 शिकायतें। राष्ट्रीय अपराध दर प्रति लाख महिलाओं पर 66.4 है और दिल्ली, हरियाणा, तेलंगाना जैसे राज्यों में यह दोगुनी से अधिक है। NFHS-5 (2019-21) के अनुसार, 32 प्रतिशत विवाहित महिलाओं ने जीवन में शारीरिक, यौन या भौतनात्मक हिंसा का अनुभव किया है। ये आंकड़े बताते हैं कि कानूनी वादे जैसे मिशन शक्ति के बावजूद, रिपोर्टिंग की कमी और सांस्कृतिक कलंक हिंसा को छिपाते हैं। इरादों सवालों के घेरे में आते हैं, क्योंकि ये नीतियां अक्सर चुनावी लाभ के लिए बनाई जाती हैं, न कि जड़ से पितृसत्ता को उखाड़ने के लिए। ऑनलाइन हिंसा ऑफलाइन जीवन को कैसे निगल जाती है। महिलाएं, विशेषकर दलित और विकलांग इससे अधिक प्रभावित हैं। यह नई चुनौती पुराने पितृसत्ता को डिजिटल रूप दे रही है वादे 'सुरक्षित डिजिटल स्पेस' के हैं, किंतु इरादों अभी भी सतही।

वास्तविकता और दावों की सच्चाई

वादे सुनने में आकर्षक हैं, लेकिन इरादों अक्सर सतही साबित होते हैं। ये दावे पितृसत्ता को चुनौती देने की बजाय उसे मजबूत करते हैं, क्योंकि वे महिलाओं को 'सुरक्षा' या 'सशक्तीकरण' के नाम पर नियंत्रित रखते हैं। उदाहरण के लिए, 2025 के ग्लोबल जेंडर गैप इंडेक्स में भारत 131 वें स्थान पर है, जहां आर्थिक भागीदारी में मामूली सुधार हुआ है, लेकिन राजनीतिक प्रतिनिधित्व में कमी ने रैंकिंग को नीचे खींचा। महिलाएं कार्यबल का 41 प्रतिशत हैं, लेकिन मैनेजरियल भूमिकाओं में केवल 24 प्रतिशत। महिला श्रम भागीदारी दर 2024 में 21 प्रतिशत तक पहुंची, जो वैश्विक स्तर पर कम है। 2013 का क्रिमिनल लॉ (संशोधन) अधिनियम यौन हिंसा के विरुद्ध कठोर प्रावधान लेकर आया। 'बेंटी बचाओ, बेंटी पढ़ाओ' अभियान ने बालिका शिक्षा के महत्व को रेखांकित किया। विश्वविद्यालयों में छात्राओं की संख्या बढ़ी है। किन्तु STEM क्षेत्रों में स्त्रियों की भागीदारी अभी भी सीमित है। उच्च शिक्षा तक पहुंच जाति, वर्ग और क्षेत्रीय असमानताओं से प्रभावित है। महानगरों में निजी विश्वविद्यालयों में पढ़ने वाली युवतियां आत्मनिर्भरता का दावा करती हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में किशोरियों का विद्यालय से झेंप-आउट विवाह और श्रम के कारण बढ़ता है। कॉर्पोरेट क्षेत्र में 'लीडरशिप में महिलाएं' अभियान, स्टार्टअप संस्कृति में महिला उद्यमिताएं सब मुक्ति के नए प्रतीक हैं। परंतु राष्ट्रीय आंकड़े बताते हैं कि महिला श्रमबल सहभागिता दर अभी भी निम्न है। असंगठित क्षेत्र में कार्यरत महिलाएं घरेलू कामगार, कृषि श्रमिक, आशा कार्यक्रमों असुरक्षित और कम वेतन वाली परिस्थितियों में काम करती हैं। 'वर्क फ्रॉम होम' को स्त्री-हितैषी विकल्प कहा गया, परंतु इससे घरेलू और पेशेवर श्रम का दोहरा बोझ बढ़ा।

एजाम के बाद बच्चों को दें रचनात्मक उड़ान

एजाम समाप्त होने के बाद बच्चों के सामने अचानक काफी खाली समय आ जाता है। कई बार वे समझ नहीं पाते कि इस समय का उपयोग कैसे करें। यदि इस अवधि को सही दिशा मिल जाए, तो यह बच्चों के लिए सीखने, नई चीजें आजमाने और अपनी प्रतिभा को पहचानने का बेहतरीन अवसर बन सकता है। ऐसे समय में माता-पिता की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है। वे बच्चों को ऐसी गतिविधियों की ओर प्रेरित कर सकते हैं, जो मनोरंजक होने के साथ-साथ उनके मानसिक, शारीरिक और रचनात्मक विकास में भी मदद करें। छुट्टियों के इन दिनों में बच्चे खेल, कला, संगीत और पढ़ने जैसी कई गतिविधियों के जरिए खुद को व्यस्त और खुश रख सकते हैं।



आर्ट और क्राफ्ट

बच्चों को आर्ट और क्राफ्ट की गतिविधियों में शामिल करना एक अच्छा तरीका है, जिससे उनकी कल्पनाशक्ति और रचनात्मकता को बढ़ावा मिलता है। रंग भरना, चित्र बनाना, कागज से सजावटी वस्तुएं बनाना या मिट्टी से छोटी-छोटी आकृतियां तैयार करना जैसे काम, उन्हें बहुत पसंद आते हैं। इन गतिविधियों से उनकी मोटर स्किल्स भी बेहतर होती हैं और वे धैर्य तथा ध्यान से काम करना सीखते हैं।

खेलकूद

छुट्टियों में बच्चों को बाहर खेलने के लिए प्रोत्साहित करना भी बहुत जरूरी है। साइकिल चलाना, फुटबॉल, क्रिकेट, बैडमिंटन या पार्क में दौड़ना जैसी गतिविधियां, उन्हें शारीरिक रूप से सक्रिय बनाए रखती हैं। इससे उनका स्वास्थ्य बेहतर रहता है और वे टीमवर्क, अनुशासन और आपसी सहयोग जैसे सामाजिक गुण भी सीखते हैं।

न्यूट्रिकल और डांस

यदि बच्चों की रुचि संगीत या नृत्य में है,

तो छुट्टियों का समय इन प्रतिभाओं को निखारने के लिए उपयुक्त हो सकता है। न्यूट्रिकल या डांस को बालसेस उन्हें नई कला सीखने का अवसर देती है। इसके अलावा संगीत और नृत्य बच्चों के मानसिक तनाव को कम करने और आत्मविश्वास बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

कोर्स के अलावा किताबें पढ़ना

बच्चों को पाठ्यपुस्तकों के अलावा अन्य किताबें पढ़ने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए। कहानियों की किताबें, विज्ञान से जुड़ी रोचक पुस्तकें या इतिहास की सरल किताबें उनके ज्ञान को बढ़ाती हैं। पढ़ने की आदत से उनकी भाषा पर पकड़ मजबूत होती है और सोचने-समझने की क्षमता भी विकसित होती है।

कुकिंग और बेकिंग

छुट्टियों में बच्चों को रसोई के छोटे-छोटे काम सिखाना भी एक अच्छा अनुभव हो सकता है। माता-पिता उन्हें आसान रेसिपी बनाना सिखा सकते हैं, जैसे सैंडविच, सलाद या साधारण मिठाइयां। इससे बच्चों में जिम्मेदारी की भावना बढ़ती है और वे धीरे-धीरे आत्मनिर्भर बनना भी सीखते हैं।

मैनीक्योर-पेडिक्योर: सुंदरता और स्वास्थ्य का संगम



आप अपने हाथों और नाखूनों को प्राथमिकता कब देते हैं? मैनीक्योर और पेडिक्योर की डेट नजदीक आते ही एक सुखद अहसास होने लगता है। हालांकि हम मैनीक्योर और पेडिक्योर को प्रायः शारीरिक सुंदरता के पैमानों से ही आंकते हैं, लेकिन इसके शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य से भी अनेक फायदे होते हैं। मैनीक्योर और पेडिक्योर मात्र नाखूनों की सफाई ही नहीं है, बल्कि यह सेल्फ-केयर की एक जरूरी कड़ी है, जिससे स्वास्थ्य लाभ होता है, सुंदरता में निखार आता है, रक्त संचार बढ़ता है, हाइजीन को बढ़ावा मिलता है और आत्मविश्वास भी बढ़ता है। मैनीक्योर और पेडिक्योर से जहां आपकी त्वचा कोमल रहती है, आपके नाखून स्वस्थ रहते हैं और आपका तनाव नियंत्रित रहता है, वहीं इसके और भी अनेक फायदे हैं। इसके अलावा यह सस्ता है, जल्दी हो जाता है और ट्रेंडी लुक पाने का आसान तरीका भी है।



शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ



खाना खजाना



नीलम कोडवानी
फूड ब्लॉगर

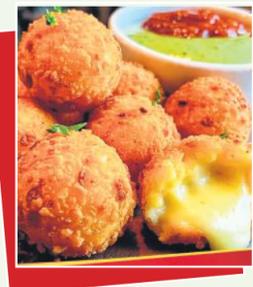
कुरकुरे स्नैक चीज बॉल

चीज बॉल एक ऐसा स्नैक है, जो बाहर से कुरकुरा और अंदर से मुलायम व चीजी स्वाद से भरपूर होता है। शाम की चाय हो, बच्चों की पार्टी या अचानक आए मेहमान- यह हर मौके पर झटपट तैयार होकर सबका दिल जीत लेता है। उबले आलू, मसालों और पिघलती चीज का बेहतरीन मेल इसे खास बनाता है। इसे बनाना आसान है और सामग्री भी घर में आसानी से मिल जाती है। गरमागरम चीज बॉल्स को चटनी या सॉस के साथ परोसें और हर बाइट में स्वाद का मजा लें।

बनाने की विधि

एक बड़े बाउल में उबले और अच्छे से मेश किए हुए आलू, कद्दूस किया हुआ पनीर, ब्रेड क्रम्स, चिल्ली

फ्लेक्स, ऑरिगेनो, कॉर्नफ्लोर, नमक, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, बारीक कटा हरा धनिया, नींबू का रस और अपनी पसंद की बारीक कटी सब्जियां (जैसे शिमला मिर्च, गाजर, कॉर्न आदि) डालें। सभी सामग्री को हाथों या चम्मच की सहायता से अच्छी तरह मिलाकर स्फुर और बाइंडिंग वाला मिश्रण तैयार करें। यदि मिश्रण ज्यादा नरम लगे, तो थोड़ा और ब्रेड क्रम्स मिला सकते हैं। अब एक अलग बाउल में 2 चम्मच कॉर्नफ्लोर और 2 चम्मच मैदा लें। इसमें चुटकीभर नमक डालकर थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए स्फुर, गाढ़ा और बिना गुठली वाला घोल तैयार करें। ध्यान रखें कि बैटर न ज्यादा पतला हो और न बहुत गाढ़ा-इतना हो कि बॉल्स पर अच्छी तरह कोट हो जाए। तैयार मिश्रण से छोटे-छोटे बराबर आकार के बॉल्स बनाएं। हर बॉल को पहले कॉर्नफ्लोर-मैदा के बैटर में ड्रिप करें, फिर ब्रेड क्रम्स में लपेटें। अतिरिक्त कुरकुरापाने के लिए इस प्रक्रिया को दोबारा दोहराएं यानी दोहरी कोटिंग करें। कढ़ाही में मध्यम आंच पर तेल या घी अच्छी तरह गरम करें। बॉल्स को धीरे-धीरे तेल में डालें और मध्यम आंच पर पलट-पलटकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तले। बहुत तेज आंच पर न तले, वरना बाहर से जल्दी ब्राउन हो जायेंगे और अंदर से कच्चे रह सकते हैं। तलने के बाद टिश्यू पेपर पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। गरमा गरम बॉल्स को हरी चटनी, टोमेटो सॉस या मेयोनीज के साथ परोसें और स्वादिष्ट, कुरकुरे स्नैक का आनंद लें।



बेहतर रक्त संचार

जब आप मैनीक्योर और पेडिक्योर करवाते हैं, तो इसका एक प्रमुख लाभ यह होता है कि इस प्रक्रिया से शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे त्वचा में निखार आता है। ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से शरीर में गर्मी बढ़ती है, जो सर्दियों के मौसम में एक सुखद अनुभव देती है।

रक्त संचार बेहतर होने से हाथों और पैरों की सूजन तथा दर्द में कमी आती है, जिससे जोड़ों के रोगियों को भी



राहत मिलती है। इससे त्वचा में कसाव आता है, जिसके कारण चेहरे तथा हाथ-पैरों की झुर्रियां कम दिखाई देती हैं और व्यक्ति अधिक युवा नजर आता है। शरीर में बेहतर रक्त संचार दिल की सेहत के लिए भी लाभदायक होता है। जब हृदय रक्त को शरीर में प्रवाहित करता है, तो उसी प्रक्रिया के साथ शरीर में पोषक तत्व, न्यूट्रिएंट्स और ऑक्सीजन पहुंचते हैं तथा अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।

मैनीक्योर और पेडिक्योर की प्रक्रिया के दौरान किया जाने वाला हल्का स्पर्श, आरामदायक माहौल और सुगंधित वातावरण मन को शांत करता है, जिससे तनाव और बेचैनी का स्तर कम होता है। इस दौरान आप अपने लिए कुछ समय निकालते हैं, जिससे मूड बेहतर होता है, आत्मविश्वास बढ़ता है और आप स्वयं को अधिक ताजगी और ऊर्जा से भरा हुआ महसूस करते हैं। रक्त संचार बढ़ने से शरीर के विभिन्न पदार्थ बाहर निकलते हैं, जिससे संपूर्ण वेलनेस को बढ़ावा मिलता है और पैरों में पलड्ड की मात्रा कम होती है। इससे मांसपेशियों में तनाव कम होता है और जोड़ों की गतिशीलता में भी सुधार आता है।

संक्रमण की रोकथाम

हमारे हाथ और पैर दिनभर कई सतहों के संपर्क में आते हैं, जिससे उन पर धूल, मिट्टी और गंदगी जमा हो जाती है। इसके कारण नाखून गंदे हो जाते हैं और त्वचा भी प्रभावित हो सकती है। नियमित मैनीक्योर और पेडिक्योर नाखूनों को साफ और व्यवस्थित रखने में मदद करते हैं, जिससे फंगल और बैक्टीरियल संक्रमण की संभावना कम हो जाती है। नाखूनों के आसपास की मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और क्यूटिकल की उचित देखभाल करने से भी संक्रमण को रोकने में सहायता मिलती है।

पैरों के नाखूनों को साफ रखना, उन्हें छोटा रखना और नियमित रूप से काटना इनग्रोन नेल (अंदर की ओर बढ़ने वाले नाखून) की समस्या से बचाता है और संक्रमण की संभावना को कम करता है। यही लाभ हाथों के नाखूनों के लिए भी होता है।

मैनीक्योर और पेडिक्योर में पैडिक्रमि और तेलों का उपयोग किया जाता है, जो इस क्षेत्र को मॉइस्चराइज करते हैं। इससे नाखून टूटते नहीं हैं और उन पर उबड़-खाबड़ धब्बे भी नहीं पड़ते।

कम करता है तनाव

मैनीक्योर और पेडिक्योर के दौरान की जाने वाली मसाज से मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और तनाव कम होता है। मसाज के प्रेशर और मूवमेंट से तनाव रिलीज होता है और यह स्वास्थ्य तथा तंदरुस्ती को बढ़ावा देता है। यह मसाज हाथों और पैरों की नसों को शांत करती है, जिससे मानसिक तनाव को संतुलित किया जा सकता है। हाथों और पैरों को गर्म पानी में डुबोने से थकान दूर हो जाती है और शरीर को आराम मिलता है। यह प्रक्रिया हाथों और पैरों की कठोर मांसपेशियों को शांत करती है, उनकी पीड़ा कम करती है और उन्हें अधिक लचीला बनाती है।

त्वचा की नमी रखता है बरकरार

त्वचा की नमी बनाए रखना अक्सर चुनौतीपूर्ण होता है। एक अच्छे मैनीक्योर और पेडिक्योर में गहन हाइड्रेशन प्रक्रिया अपनाई जाती है, जिससे त्वचा को प्राकृतिक नमी और लचीलापन बरकरार रखने में मदद मिलती है। इससे त्वचा फटने से बचती है और दाग-धब्बों की समस्या भी कम होती है। तेल व क्रीम की मालिश त्वचा को पोषण देती है और उसकी नमी को बरकरार रखती है।



नाखून और त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार

मैनीक्योर और पेडिक्योर नाखूनों को गहराई से साफ करते हैं। इस प्रक्रिया से नाखूनों में जमी गंदगी पूरी तरह हट जाती है और त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं। क्यूटिकल को सही तरीके से ट्रिम करने से हैंगनेल (नाखूनों के आसपास की त्वचा की समस्या) से होने वाली पीड़ा से बचाव होता है और नाखूनों को स्वस्थ तरीके से बढ़ने का मार्ग मिलता है। नियमित मैनीक्योर और पेडिक्योर से त्वचा की नई कोशिकाओं का विकास होता है। इसमें होने वाला एक्सफोलिएशन हाथों और पैरों की मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है, जो नाखूनों और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

