

लोक दर्पण

रविवार, 15 मार्च 2026

www.amritvichar.com

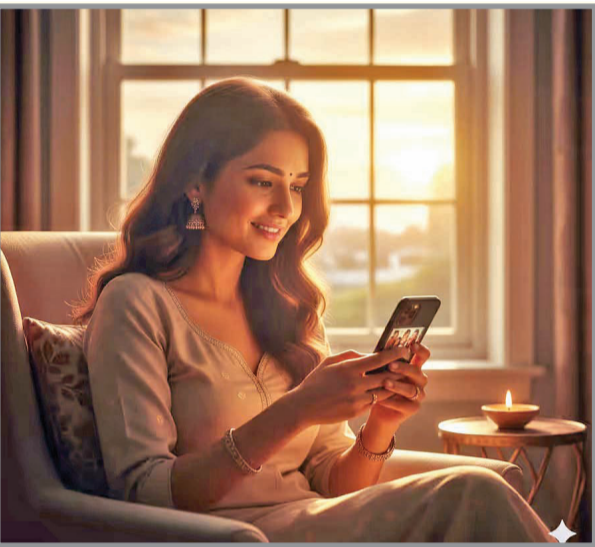


पोस्ट-फेस्टिवल ब्लूज उत्सव के बाद का खालीपन

हमारे यहां कोई भी त्योहार जब आता है, तो सभी के मन में एक अलग ही खुशबू बिखरने लगती है। त्योहार भावनाओं का ऐसा विस्तार है, जिनमें जीवन का पूरा रंगमंच सजीव हो उठता है। मिठाइयों की मिठास, घरों में गूंजती हंसी, रिश्तों की गर्माहट और परंपराओं की सुगंध, ये सब मिलकर जीवन को कुछ दिनों के लिए एक अलग ही लय देते हैं। लगता है, जैसे समय भी इन दिनों थोड़ा ठहर जाता है और मनुष्य अपने व्यस्त जीवन से निकलकर रिश्तों और आनंद के एक सामूहिक उत्सव में शामिल हो जाता है, लेकिन जब यह उत्सव समाप्त होता है, तब वही घर, जो कुछ दिन पहले हंसी और रौनक से भरे थे, अचानक शांत हो जाते हैं। मेहमान विदा हो चुके होते हैं, घर की सजावट उतरने लगती है, मिठाइयों के डिब्बे खाली हो चुके होते हैं और रोजमर्रा की दिनचर्या धीरे-धीरे फिर से लौटने लगती है। इसी समय एक हल्की-सी उदासी मन को छूती है- एक ऐसी भावना, जिसे शब्दों में पूरी तरह व्यक्त करना कठिन होता है। इसे ही कई मनोवैज्ञानिक पोस्ट-फेस्टिवल ब्लूज (त्योहार के बाद की उदासी) कहते हैं। यह उदासी बहुत गहरी या दुखद नहीं होती, बल्कि एक शांत खालीपन की तरह होती है। यह उस क्षण की तरह होती है, जब कोई मधुर संगीत अचानक समाप्त हो जाता है और कुछ पल तक कान उसी लय को खोजते रहते हैं।



नूपेंद्र अभिषेक नूपु स्तंभकार



उत्सव की सामूहिक ऊर्जा

त्योहारों की असली शक्ति उनकी सामूहिकता में होती है। जब परिवार के लोग एक साथ मिलकर घर सजाते हैं, पकवान बनाते हैं, पूजा करते हैं या एक-दूसरे को बधाई देते हैं, तब केवल एक परंपरा नहीं निर्भाई जा रही होती, बल्कि भावनाओं का आदान-प्रदान हो रहा होता है। इन दिनों घरों में काम भले ही अधिक होता है, लेकिन उस काम में थकान नहीं होती। सुबह से लेकर रात तक कुछ न कुछ चलता रहता है- कहीं बाजार की रौनक, कहीं घर की साफ-सफाई, कहीं रिश्तेदारों से मुलाकात और कहीं बच्चों की चहल-पहल। इस पूरे वातावरण में मनुष्य अपने आप को अधिक जीवंत महसूस करता है। दरअसल, त्योहार हमारे भीतर छिपी उस सामाजिक प्रवृत्ति को जागृत करते हैं, जो आधुनिक जीवन की व्यस्तता में अक्सर दब जाती है। हम एक-दूसरे से मिलते हैं, पुराने मित्रों को याद करते हैं, रिश्तों को ताजा करते हैं और जीवन को साझा अनुभवों के माध्यम से जीते हैं। यही कारण है कि त्योहार केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि सामाजिक और भावनात्मक पुनर्भिलन के अवसर भी होते हैं।

भावनात्मक ऊंचाई का अचानक अंत

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाए, तो त्योहारों के दौरान मनुष्य की भावनात्मक ऊर्जा अपने चरम पर होती है। नई चीजें, नई मुलाकातें, उत्सव की तैयारी और सामूहिक आनंद, ये सब मिलकर मन में उत्साह और प्रसन्नता का स्तर बढ़ा देते हैं। जब यह अवधि समाप्त होती है, तो भावनाओं का स्तर भी धीरे-धीरे सामान्य होने लगता है। यही कारण है कि कई लोगों को त्योहार के बाद कुछ दिनों तक हल्की उदासी या खालीपन महसूस होता है। यह स्थिति बिल्कुल उसी तरह होती है जैसे कोई लंबी यात्रा समाप्त होने के बाद घर लौटते समय महसूस होती है। यात्रा के दौरान जो उत्साह और रोमांच होता है, वह समाप्त होने पर मन थोड़ी देर के लिए शांत और स्थिर हो जाता है।

अचानक लौटती दिनचर्या

उत्सव समाप्त होते ही जीवन फिर से अपनी सामान्य गति में लौटने लगता है। सुबह का वही काम, कार्यालय की जिम्मेदारियाँ, बच्चों की पढ़ाई और घर की रोजमर्रा की व्यवस्थाएँ, सब कुछ धीरे-धीरे पहले जैसा हो जाता है। यह परिवर्तन अचानक महसूस होता है, क्योंकि कुछ दिनों तक जीवन एक अलग ही उत्सवपूर्ण लय में था। जब वह लय समाप्त होती है, तो मन कुछ समय के लिए उस ऊर्जा को खोजने लगता है, जो अभी तक वातावरण में मौजूद थी। यही वह क्षण है जब हमें लगता है कि घर कुछ अधिक शांत हो गया है, गलियाँ कुछ अधिक खाली लग रही हैं।

हैं और दिन कुछ अधिक सामान्य हो गए हैं। यह भावना विशेष रूप से तब अधिक होती है जब त्योहार के दौरान परिवार के सदस्य दूर-दूर से घर आए हों। उनके लौट जाने के बाद घर का वातावरण सचमुच बदल जाता है। जहां कल तक बच्चों की आवाजें और बातचीत की गूंज थी, वहां अब एक शांत स्थिरता होती है।

स्मृतियों की कोमलता

त्योहारों की सबसे सुंदर बात यह है कि वे केवल उस समय तक सीमित नहीं रहते। उनके समाप्त होने के बाद भी उनकी स्मृतियाँ लंबे समय तक मन में बनी रहती हैं। कभी अचानक किसी पकवान की खुशबू याद आ जाती है, कभी किसी परिवारिक बातचीत की याद मुस्कान ले आती है और कभी घर की सजावट की तस्वीरें देखकर मन फिर से उसी उत्सव में लौट जाता है। ये स्मृतियाँ ही उस खालीपन को धीरे-धीरे भर देती हैं, जो उत्सव के समाप्त होने के बाद पैदा हुआ था। समय के साथ यह खालीपन उदास नहीं रहता, बल्कि एक मधुर स्मृति बन जाता है।

आधुनिक जीवन और बढ़ती दूरी

आज के समय में त्योहारों के बाद की उदासी का एक कारण आधुनिक जीवन की संरचना भी है। पहले संयुक्त परिवारों में त्योहार लंबे समय तक चलते थे और रिश्तों का मेल-मिलाप अधिक स्थायी होता था। आज अधिकांश लोग काम या पढ़ाई के कारण अलग-अलग शहरों में रहते हैं। ऐसे में त्योहार ही वह समय बन जाते हैं, जब पूरा परिवार एक साथ मिल पाता है। इसलिए जब यह समय समाप्त होता है, तो बिछड़ने का भाव अधिक गहराई से महसूस होता है। यह केवल भौगोलिक दूरी का प्रश्न नहीं है, बल्कि भावनात्मक निकटता का भी है। त्योहारों के दौरान जो आत्मीयता महसूस होती है, वह सामान्य दिनों में कम दिखाई देती है।

सोशल मीडिया का प्रभाव

आजकल त्योहारों के अनुभव का एक हिस्सा सोशल मीडिया भी बन गया है। लोग अपने उत्सव की तस्वीरें साझा करते हैं, शुभकामनाएं भेजते हैं और अपने आनंद के क्षणों को दूसरों के साथ बाँटते हैं, लेकिन जब त्योहार समाप्त हो जाते हैं और सोशल मीडिया पर भी वही पुरानी दिनचर्या लौट आती है, तो यह परिवर्तन भी मन को प्रभावित करता है। कुछ समय पहले तक जो मंच खुशियों और बधाइयों से भरा था, वह अचानक सामान्य पोस्टों से भर जाता है। इस परिवर्तन से भी कई लोगों को लगता है कि जैसे उत्सव की चमक अचानक समाप्त हो गई है।

उदासी को समझना जरूरी

त्योहार के बाद की उदासी को अक्सर लोग एक नकारात्मक भावना मान लेते हैं, जबकि वास्तव में यह जीवन की स्वाभाविक प्रक्रिया का हिस्सा है। यह भावना हमें यह याद दिलाती है कि हमने कुछ सुंदर क्षण जिए हैं। यदि जीवन में कभी कोई उत्सव न हो, तो उसके समाप्त होने का भी कोई प्रश्न नहीं होगा। इसलिए यह हल्की-सी उदासी वास्तव में उन खुशियों की याद का संकेत है, जो हमने अभी-अभी अनुभव की हैं। हम जब इस भावना को समझते हैं, तो यह बोझ नहीं लगती, बल्कि जीवन की लय का एक स्वाभाविक हिस्सा प्रतीत होती है।

खालीपन से संतोष तक की यात्रा

समय के साथ यह खालीपन धीरे-धीरे एक शांत संतोष में बदल जाता है। हम फिर से अपने काम में व्यस्त हो जाते हैं, दिनचर्या अपनी गति पकड़ लेती है और जीवन फिर से सामान्य रूप से चलने लगता है। अब हमारे भीतर उन उत्सवों की स्मृतियाँ भी होती हैं, जो हमें समय-समय पर आनंद का अनुभव कराती रहती हैं। यही स्मृतियाँ हमें अगले त्योहार की प्रतीक्षा करने के लिए प्रेरित करती हैं। दरअसल, जीवन का सौंदर्य इसी चक्र में छिपा है, उत्सव और सामान्यता के बीच का संतुलन। यदि हर दिन त्योहार जैसा हो, तो शायद उसका महत्व भी कम हो जाए।

वया है पोस्ट-फेस्टिवल

ब्लूज और उसका प्रभाव

त्योहारों के दिनों में परिवार, मित्रों और समाज के साथ होने वाला मेल-मिलाप हमारे मन में उत्साह, ऊर्जा और प्रसन्नता का स्तर बढ़ा देता है। घर की सजावट, पकवानों की खुशबू, रिश्तेदारों का आना-जाना और सामूहिक आनंद का वातावरण मनुष्य को भावनात्मक रूप से बेहद सक्रिय बना देता है, लेकिन जब यह उत्सव समाप्त हो जाता है और जीवन फिर से अपनी सामान्य दिनचर्या में लौटने लगता है, तो कई लोगों को हल्का-सा खालीपन या शांत उदासी महसूस होती है। मनोवैज्ञान में इस अनुभव को पोस्ट-फेस्टिवल ब्लूज कहा जाता है। यह कोई मानसिक समस्या या बीमारी नहीं है, बल्कि उन सुखद और ऊर्जावान क्षणों के अचानक समाप्त हो जाने के बाद उत्पन्न होने वाली स्वाभाविक भावनात्मक प्रतिक्रिया है, जो हमें अभी कुछ समय पहले तक आनंद से भर रहे थे।



नकारात्मक नहीं है, उदासी

की यह भावना

त्योहार के बाद मन में उतरने वाली यह हल्की खामोशी अक्सर लोगों को उदासी जैसी लगती है, लेकिन वास्तव में यह भावना नकारात्मक नहीं होती। यह उन सुंदर और आत्मीय क्षणों की स्मृति का संकेत होती है, जिन्हें हमने हाल ही में जीया है। उत्सव के दौरान परिवार के साथ बिताए पल, मित्रों की हंसी-मजाक, घर की रौनक और सामूहिक आनंद की अनुभूति मन में एक गहरी छाप छोड़ जाती है। जब यह वातावरण अचानक शांत हो जाता है, तो मन कुछ समय तक उसी उत्सव को खोजता रहता है। दरअसल, यह खालीपन हमें यह एहसास कराता है कि हमारे जीवन में रिश्तों और मेल-मिलाप की कितनी महत्वपूर्ण भूमिका है। समय के साथ यही हल्की उदासी मधुर स्मृतियों में बदल जाती है और हमें अगले उत्सव की प्रतीक्षा करने के लिए प्रेरित करती है।

उत्सव से जीवन की ऊर्जा

त्योहार मनुष्य के जीवन में केवल क्षणिक आनंद के अवसर नहीं होते, बल्कि वे मानसिक और भावनात्मक रूप से नई ऊर्जा देने का भी कार्य करते हैं। आधुनिक जीवन की भागदौड़, जिम्मेदारियों और निरंतर बढ़ते तनाव के बीच त्योहार एक ऐसे विराम की तरह आते हैं, जहां मनुष्य कुछ समय के लिए अपनी चिंताओं से मुक्त होकर अपने-अपने के साथ सहज और प्रसन्न क्षणों का अनुभव करता है। इस दौरान परिवार और समाज के साथ जुड़ाव का भाव गहरा होता है और मन में सकारात्मकता का संसार होता है। जब उत्सव समाप्त होते हैं और हम फिर से अपनी दैनिक दिनचर्या और कामकाज में लौटते हैं, तो भीतर एक नई ताजगी और उत्साह महसूस होता है। यही ताजगी हमें अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को अधिक लगान और संतुलन के साथ निभाने की प्रेरणा देती है। इसलिए यदि गहराई से देखा जाए, तो उत्सव के बाद आने वाली शांति और ठहराव भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं, जितना कि उत्सव के दिनों का उत्सव और चहल-पहल।

जीवन की लय को स्वीकार करना

प्रकृति का स्वभाव ही संतुलन और लय पर आधारित है। वह हमें बार-बार यह सिखाती है कि हर उत्सव के बाद एक शांत विराम आना स्वाभाविक है। जैसे उजले दिन के बाद रात का सन्नाटा उतरता है और वसंत की हरियाली के बाद वर्षा का ठहराव आता है, उसी प्रकार जीवन के उत्सवपूर्ण क्षणों के बाद भी सामान्य दिनचर्या की स्थिरता लौटती है। यह परिवर्तन किसी कमी का संकेत नहीं, बल्कि जीवन की स्वाभाविक गति का हिस्सा है। यदि हम इस लय को समझना सीख लें, तो त्योहारों के बाद मन में उतरने वाली हल्की उदासी हमें विचलित नहीं करती। इसके विपरीत हम उसे एक आवश्यक विराम की तरह स्वीकार कर पाते हैं, एक ऐसा ठहराव, जो मन को फिर से संतुलित करता है, स्मृतियों को सहेजने का अवसर देता है और हमें आने वाले नए उत्सवों तथा खुशियों के लिए भीतर से तैयार करता है।

स्मृतियों को संजोना

त्योहारों के बाद की इस शांति को सकारात्मक बनाने का एक तरीका यह भी है कि हम उन स्मृतियों को सहेजकर रखें, जो उत्सव के दौरान बनी थीं। परिवार के साथ बिताए क्षणों को याद करना, तस्वीरों को देखना, बातचीत को दोहराना, ये सब उस आनंद को लंबे समय तक जीवित रखते हैं। इसके

साथ ही यह भी जरूरी है कि हम रोजमर्रा के जीवन में भी छोटे-छोटे उत्सव खोजें। कभी परिवार के साथ एक साधारण भोजन, कभी दोस्तों के साथ एक छोटी-सी मुलाकात या कभी किसी उपलब्धि का छोटा-सा जश्न, ये सब जीवन को उत्सवमय बनाए रखते हैं। त्योहार जीवन के उन उजले पलों की तरह हैं, जो कुछ समय के लिए हमारी दुनिया को रंगों और रोशनी से भर देते हैं। जब वे समाप्त होते हैं, तो जो शांति और खालीपन महसूस होता है, वह भी जीवन की एक स्वाभाविक अनुभूति है। यह खालीपन हमें यह एहसास कराता है कि हमने कुछ सुंदर क्षण जिए हैं और उन क्षणों की स्मृतियाँ हमारे भीतर अब भी जीवित हैं। यदि हम इस भावना को स्वीकार कर लें और इसे जीवन की लय का हिस्सा मान लें, तो यह उदासी धीरे-धीरे एक शांत संतोष में बदल जाती है। यह सच है कि जीवन केवल उत्सवों से नहीं चलता, बल्कि उन उत्सवों के बीच की साधारण दिनों से भी बनता है और शायद यही साधारण दिन ही हमें अगली बार आने वाले उत्सव का इंतजार करना सिखाते हैं। उत्सव के बाद की खामोशी कोई अंत नहीं, बल्कि एक नया आरंभ है, जहां स्मृतियों की मधुरता और आने वाले उत्सवों की उम्मीद साथ-साथ चलती है।



विश्व गौरैया दिवस (20 मार्च विशेष)



डॉ. कैलाश चन्द्र सैनी
वन्य-जीव लेखक, जयपुर

आधुनिकता और कंक्रीट के जंगलों ने हमसे हमारी नन्हीं गौरैया छीन ली है। जहां उतर प्रदेश के पारंपरिक आंगन अब इसकी वापसी की उम्मीद जगा रहे हैं, वहीं राजस्थान के शहरों में इसे लेकर एक उदास सन्नाटा है। इस विश्व गौरैया दिवस के अवसर पर समझते हैं अपनी बदलती जीवनशैली के संकट को और जानते हैं, वे सरल तरीके, जिनसे यह चहचहाहट हमारे घरों में फिर लौट सकती है। सुबह की पहली किरण जब खिड़की के शीशे से टकराती है, तो मन अनायास ही उस चहचहाहट की मधुर ध्वनि को खोजने लगता है, जो कभी घड़ी के अलार्म से पहले हमारी नींद खोल दिया करती थी। यह महज एक पक्षी नहीं, हमारे घर-आंगन की सबसे आत्मीय और चुलबुली सदस्य हुआ करती थी। इस नन्हीं चिड़िया ने दिल्ली और बिहार के राज्य पक्षी के रूप में तो गौरवशाली पहचान बनाई है, लेकिन राजस्थान की मरुधरा में यह अपनी चहक खोती जा रही है।



मैं चिड़िया का पर्याय होकर भी बेधर हूँ: यदि गौरैया के मन की बात सुनें, तो वह कुछ व्यंग्यात्मक पोड़ा के साथ कहती है- "नगर हो या महानगर, गाँव हो या कस्बा, जहाँ भी मानव आवास है, मैं आपको अवश्य मिलूँगी। मानव से मेरा नाता सदियों पुराना है। मैं इनसे इतनी घुलमिल गई हूँ कि आपने मुझे 'चिड़िया' का पर्याय ही बना दिया। बंगाली भाई मुझे 'चड़ाई पाखी' कहते हैं, मराठी 'चिमणी', गुजराती 'कली', तमिल 'शिटक्कुरुची' और कन्नड़ में मैं 'गुब्बच्चि' हूँ। पर अफसोस! आपके सहित्यकारों ने चालाक कोयल और धूर्त कोए की प्रशंसा में तो ढेरों पन्ने रंग डाले, पर मेरे जैसे सच्चे साथी के प्रति सदा उदासीन रहे।" गौरैया की दुनिया को करीब से देखें, तो इसके नर और मादा की पहचान बड़ी स्पष्ट है। नर गौरैया अपनी कलहई पूरी पीठ और छाती से ठोड़ी तक फैली एक काली मोटी धारी के कारण अपनी अलग पहचान रखता है मानो उसने कोई छोटी-सी काली 'टाई' पहन रखी हो। वहीं मादा गौरैया का नर मटरमैला भूरा होता है। ये दोनों मिलकर हमारे रोशनदानों और पुरानी दीवारों की दरारों में अपना घरों बनाते थे, लेकिन आधुनिक वास्तुकला ने इस 'सह-जीवन' के सूत्र को बेरहमी से काट दिया है।

उत्तर प्रदेश, जहां परंपरा अब भी सहारा है: उत्तर प्रदेश के कई शहरों और कस्बों में गौरैया की स्थिति अपेक्षाकृत बेहतर दिखाई देती है। लखनऊ के पुराने इलाकों, वाराणसी की तंग गलियों और गोरखपुर जैसे कृषि प्रधान क्षेत्रों में इसकी उपस्थिति अभी भी सामान्य रूप से देखी जा सकती है। इसके पीछे सबसे बड़ा कारण पुरानता और नवीनता का संगम है। उत्तर प्रदेश के अनेक शहरों में आज भी पुरानी बस्तियाँ अपने मूल स्वरूप में जीवित हैं, जहां संकरे गलियाँ और पुराने मकान गौरैया को वह सुरक्षा प्रदान करते हैं, जिसकी उसे तलाश रहती है। उत्तर प्रदेश में खेतों की निकटता, अनाज की निरंतर उपलब्धता और प्राकृतिक कोटों की मौजूदगी ने गौरैया को भोजन की कमी नहीं होने दी।

आधुनिकता ने छीना बसेरा: राजस्थान के प्रमुख शहर जयपुर,

जोधपुर, उदयपुर और कोटा पिछले दो दशकों में जिस गति से 'स्मार्ट' हुए हैं, उसकी सबसे बड़ी कीमत इन नन्हें पक्षियों ने चुकाई है। पुरानी हवेलियों के झरोखे, ऊंचे परकोटे और लकड़ी की नक्काशीदार खिड़कियाँ अब शीशे की ऊंची इमारतों और एल्यूमिनियम के स्लाइडिंग दरवाजों में बदल चुकी हैं। गगनचुंबी भवनों के लिए पेड़ों की कटाई ने परिदृश्य के बसेरों को उजाड़ दिया है। आधुनिक न्यूनतमवादी वास्तुकला ने दीवारों को इतना सपाट बना दिया है कि वहाँ तिनका रखने की भी जगह नहीं बची। गौरैया अपनी पोड़ा व्यक्त करते हुए कहती है- "आपके बुद्धिमान होने पर मुझे तब शंका होती है, जब आप मेरे अंडों से आवाद घोंसले को तो उठाकर बाहर फेंक देते हैं और जंगल से 'बया' का उजड़ा हुआ घोंसला लाकर अपने ड्राइंग रूम में सजाते हैं, यह कैसे विडंबना है!" शहरों में अब अनाज सौलंबंद पैकेटों में आता है, जिससे गौरैया के भोजन का प्राथमिक स्रोत 'बिखरे हुए दाने' लाभग्य समाप्त हो गया है। ऊपर से, रासायनिक कीटनाशकों के बढ़ते प्रयोग ने उन छोटे कीटों को मार दिया है, जो गौरैया के शिशुओं के लिए प्रोटीन का प्रमुख स्रोत होते हैं।

'ड्रायवलीनिंग' की शौकीन और अदृश्य दुश्मन रेडिएशन: गौरैया को नहाना विशेष रूप से परसंद है। कड़क की सर्दियों में भी यह सुबह-सुबह उठे पानी से नहा लेती है। गर्मियों में जब पानी कम होता है, तो यह धूल से अपनी ड्रायक्लीनिंग कर लेती है। सड़कों के किनारे महीन धूल में पंख उछाल-उछाल कर नहाना इसका खास शगल है। मोबाइल टावरों से निकलने वाली विद्युतचुंबकीय तरंगों के प्रभाव को लेकर अक्सर चिंता जताई जाती है। कुछ शोधों के अनुसार, इन तरंगों का प्रतिकूल प्रभाव पक्षियों की प्रजनन क्षमता पर पड़ रहा है। रेडिएशन के कारण अंडों के भीतर भ्रूण का विकास बाधित होता है, जिससे गौरैया की संख्या निरंतर कम हो रही है। हालांकि वैज्ञानिक समुदाय में इस पर और अधिक शोध की आवश्यकता महसूस की जाती है। कैसे लौटेंगी आंगन की खुशियाँ?: गौरैया को वापसी के लिए



केवल विलाप नहीं, बल्कि कुछ ठोस और संवेदनशील प्रयास करने होंगे। आज गौरैया का संरक्षण केवल दया का विषय नहीं, बल्कि हमारे पर्यावरण के अस्तित्व का सवाल है। एक सुरक्षित छोटा कोना: आधुनिक कंक्रीट के घरों में जहां पुराने रोशनदान गायब हो चुके हैं, वहाँ घर के सुरक्षित कोनों, बालकनी या छतों पर लकड़ी के छोटे कृत्रिम घोंसले (नेस्ट बॉक्स) लगाए जा सकते हैं। ये घोंसले ऐसी सुरक्षित जगह लगाए जाएं, जहाँ सही धूप और भारी बारिश न आए, जिससे ये गौरैया के लिए सुरक्षित और आधुनिक आशियाने साबित हों।

परंपरा का पुनर्जीवन: राजस्थान की पुरानी 'परिंडा' परंपरा को पुनर्जीवित करना भी उपयोगी होगा। छत या आंगन में एक मिट्टी के बर्तन में साफ पानी और अनाज के कुछ दाने रखने को आदत डालें। जब गौरैया को विश्वास हो जाए कि यहाँ उसे नियमित दाना-पानी मिल रहा है, तो वह फिर से आकर्षित होने लगेगी। इसके साथ ही अपने बगीचों और

गमलों में रासायनिक कीटनाशकों का प्रयोग तुरंत बंद कर दें। ये रसायन उन छोटे कीटों को मार देते हैं, जो गौरैया के चूजों और शिशुओं का मुख्य आहार हैं। उम्मीदों का आशियाना: उत्तर प्रदेश की सकारात्मक खबरें यह भरोसा दिलाती हैं कि यदि हम प्रयास करें, तो यह नन्हीं चिड़िया फिर लौट सकती है। गौरैया हमारी सांस्कृतिक विरासत के साथ ही हमारे लोकगीतों की 'चिड़कली' भी है, जिसका गायब होना केवल एक प्रजाति का विलुप्त होना नहीं, बल्कि हमारे हृदय की कोमलता का कम होना भी है। विश्व गौरैया दिवस पर संकल्प लें कि हम अपने आधुनिक आशियानों में एक छोटा-सा हिस्सा इस नन्हीं चिड़िया के लिए भी आरक्षित करेंगे। जिस दिन आपके घर की मुंडेर पर फिर से वह निरपरिचित 'चिर-चिर' गुंजेगी, तब समझ आ जाएगा कि प्रकृति और मनुष्य के बीच का सामंजस्य फिर से लौट आया है। अंततः प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व ही हमारा एकमात्र सुरक्षित भविष्य है।

अमृत विचार वेलनेस

भारत की परंपराओं और जीवनशैली में पान का विशेष स्थान रहा है। विवाह, उत्सव, अतिथि सत्कार और भोजन के बाद पान देने की परंपरा सदियों से चली आ रही है। हालांकि आधुनिक समय में पान को अक्सर केवल एक नशे की वस्तु या आदत के रूप में देखा जाता है, जबकि आयुर्वेद के अनुसार पान का सही उपयोग स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी हो सकता है। प्राचीन काल से ही पान का उपयोग धार्मिक अनुष्ठानों, सामाजिक अवसरों तथा स्वास्थ्य लाभ के लिए किया जाता रहा है। आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथ अष्टांगहृदयम् में 'तांबूल सेवन' का उल्लेख मिलता है। इसमें बताया गया है कि भोजन के बाद पान का सेवन करने से पाचन क्रिया में सुधार होता है, मुंह की स्वच्छता बनी रहती है और कफ दोष का संतुलन होता है। इस दृष्टि से पान केवल स्वाद के लिए ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण माना गया है।

पान का परिचय

पान एक बेल या लता के रूप में बढ़ने वाला पौधा है। इसका वैज्ञानिक नाम Piper betle है। यह पौधा मुख्यतः उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है और भारत सहित कई एशियाई देशों में इसकी खेती की जाती है। भारत में उत्तर प्रदेश, बिहार, पश्चिम बंगाल, ओडिशा और असम जैसे राज्यों में पान की खेती बड़े पैमाने पर की जाती है। पान के पत्ते हरे, चिकने, सुगंधित और हृदयाकार होते हैं। पान में कई प्रकार के आवश्यक तेल, एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरनस, फाइबर और औषधीय तत्व पाए जाते हैं, जो इसे एक प्रभावी औषधि बनाते हैं। पान का रस कटु, तिक्त और कषाय होता है। इसका स्वाभाव उष्ण है और यह मुख्य रूप से कफ व वात दोष को कम करने में सहायक होता है।

आयुर्वेद में पान का वर्णन

आयुर्वेदिक ग्रंथों में पान को पाचन शक्ति बढ़ाने वाला, मुख को सुगंधित रखने वाला तथा शरीर में स्फूर्ति प्रदान करने वाला बताया गया है। पान को 'दीपन' और 'पाचन' गुणों से युक्त माना गया है, अर्थात् यह जठर्याग्न को प्रबल करता है और भोजन के पाचन में सहायता करता है। यह केवल स्वाद के लिए ही नहीं, बल्कि पाचन को बेहतर बनाने के लिए भी किया जाता था।



नशा नहीं है पान बल्कि महत्वपूर्ण औषधि

तांबूल के पांच मुख्य घटक

आयुर्वेद के अनुसार पान को औषधि के रूप में उपयोग करने के लिए उसमें कुछ विशेष सामग्रियों का संतुलित संयोजन होना आवश्यक है। इस संयोजन को तांबूल कहा जाता है।

पान का ताजा पत्ता

पान का पत्ता तांबूल का सबसे महत्वपूर्ण घटक है। यह कफ नाशक और सुगंधित होता है। इसके सेवन से मुंह की दुर्गंध दूर होती है और पाचन क्रिया को बल मिलता है। ताजा पान का पत्ता ही उपयोग करना चाहिए, क्योंकि उसमें औषधीय गुण अधिक होते हैं।

सुपारी

सुपारी का उपयोग तांबूल में थोड़ी मात्रा में किया जाता है। यह कसेली और पाचक होती है। सुपारी लार के साव को बढ़ाती है, जिससे भोजन के पाचन में सहायता मिलती है। हालांकि इसका अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं माना जाता, इसलिए इसे सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए।

पूना

तांबूल में चूना बहुत कम मात्रा में मिलाया जाता है। यह कैल्शियम का स्रोत माना जाता है। इसकी मात्रा लगभग गेहूँ के दाने के बराबर होनी चाहिए। अधिक चूना लेने से मुंह व पेट को नुकसान हो सकता है।



लौंग : लौंग में शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने में मदद करती है और दांतों तथा मसूड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है। आयुर्वेद में लौंग को दांत रोगों के लिए भी उपयोगी माना गया है।

इलायची या जायफल/जावित्री

इलायची व जायफल तांबूल पाचन क्रिया को बेहतर करते हैं। इनके सेवन से मुंह में ताजगी बनी रहती है। इन सभी घटकों का संतुलित मिश्रण पान को एक औषधीय तांबूल का रूप देता है। आयुर्वेदिक में औषधीय रूप में लिया गया पान लाभकारी माना जाता है। तंबाकू मिलाकर पान खाने से यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

शरीर के विभिन्न रोगों में लाभदायक

पाचन तंत्र के लिए लाभकारी

पान का सबसे प्रमुख लाभ यह है कि यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है। आयुर्वेद के अनुसार पान अग्नि को प्रदीप्त करता है, जिससे भोजन का पाचन ठीक प्रकार से होता है। भोजन के बाद पान का सेवन करने से गैस, अपच, पेट फूलना और भारीपन जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। इसके अलावा पान के पत्तों में मौजूद तत्व पाचन रसों के साव को बढ़ाते हैं, जिससे भोजन जल्दी और आसानी से पच जाता है।

श्वसन तंत्र के रोगों में उपयोगी

पान के पत्ते श्वसन तंत्र के लिए भी अत्यंत लाभकारी माने जाते हैं। आयुर्वेद में खांसी, जुकाम और दमा जैसी समस्याओं में पान का उपयोग किया जाता है। यदि पान के पत्तों को हल्का गर्म करके छत्ती पर रखा जाए, तो यह कफ को ढीला करने में मदद करता है और सांस लेने में आसानी होती है। छोट्टे बच्चों में कफ और खांसी की समस्या होने पर पान के पत्तों का उपयोग घरेलू उपचार के रूप में किया जाता है।

मुख्य स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

पान के पत्तों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। ये गुण मुंह में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करने में मदद करते हैं। पान का सेवन करने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है और दांत तथा मसूड़े मजबूत बनते हैं। यही कारण है कि भोजन के बाद पान को मुखवास के रूप में लिया जाता है।

घाव भरने में सहायक

पान के पत्तों में एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं, जो घावों को जल्दी भरने में मदद करते हैं। यदि पान के पत्तों को पीसकर घाव पर लगाया जाए, तो इससे संक्रमण का खतरा कम हो जाता है और घाव जल्दी भरने लगता है। यह त्वचा के छोट्टे संक्रमण, फोड़े-फुंसियों और सूजन में भी उपयोगी माना जाता है।

त्वचा रोगों में उपयोग

पान के पत्तों में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट और एंटीबैक्टीरियल गुण त्वचा के लिए अत्यंत लाभकारी होते हैं। यदि पान के पत्तों का लेप त्वचा पर लगाया जाए, तो यह खुजली, फोड़े-फुंसियों और हल्के संक्रमण में राहत देता है। इसके अलावा पान



का रस त्वचा को स्वच्छ और स्वस्थ बनाए रखने में भी सहायक होता है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा में पान का प्रयोग

आयुर्वेदिक चिकित्सा में पान को का उपयोग कई प्रकार के उपचारों में किया जाता है। पान कई घरेलू सुखों और औषधीय तैयारियों का हिस्सा होता है।

कुछ प्रमुख उपयोग इस प्रकार हैं-

- खांसी और कफ में पान का रस
- पेट दर्द में पान का सेवन
- घावों पर पान का लेप
- सूजन में पान के पत्तों का प्रयोग

इन उपायों का उपयोग प्राचीन समय से घरेलू चिकित्सा में किया जाता रहा है।

रुहेलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, बरेली आयुर्वेदिक उपचार और जागरूकता के माध्यम से रोगियों को स्वस्थ जीवन की ओर मार्गदर्शन प्रदान करता है। पान का उपयोग औषधीय दृष्टि से या संयमित मात्रा में ही करना उचित है। पान भारतीय परंपरा, संस्कृति और आयुर्वेद तीनों में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। यह केवल एक स्वादिष्ट मुखवास नहीं, बल्कि एक प्रभावी औषधीय वनस्पति भी है। इसके पत्तों में पाए जाने वाले औषधीय गुण शरीर को कई प्रकार से लाभ पहुंचाते हैं। यदि पान का सेवन सही तरीके और उचित मात्रा में किया जाए, तो यह पाचन शक्ति को बढ़ाने, श्वसन तंत्र को स्वस्थ रखने, त्वचा रोगों में राहत देने और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में सहायक होता है। आज के समय में भी आयुर्वेद के माध्यम से प्राकृतिक औषधियों के महत्व को समझना आवश्यक है। इस दिशा में रुहेलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, बरेली जैसे संस्थान लोगों को आयुर्वेदिक चिकित्सा के प्रति जागरूक करने का कार्य कर रहे हैं। मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल बीती 28 फरवरी 2026 को तंबाकू निषेध केंद्र (TTC) की स्थापना की गई। तंबाकू निषेध केंद्र की स्थापना तंबाकू मुक्त जीवनशैली को बढ़ावा देने, व्यसन मुक्त भारत अभियान को बढ़ावा देने तथा समाज में जागरूकता फैलाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह संस्थान समय-समय पर स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम, चिकित्सा शिविर के माध्यम से आयुर्वेदिक जीवनशैली को बढ़ावा देता है। जागरूकता कार्यक्रमों में लोगों को प्राकृतिक आहार, औषधीय पौधों और पारंपरिक आयुर्वेदिक पद्धतियों के बारे में जानकारी दी जाती है। कॉलेज के विशेषज्ञ चिकित्सक लोगों को यह समझाने का प्रयास करते हैं कि आयुर्वेद केवल रोगों के उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवनशैली है, जो व्यक्ति को स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने की दिशा दिखाती है।



धूप में छुपा है हमारी सेहत का खजाना

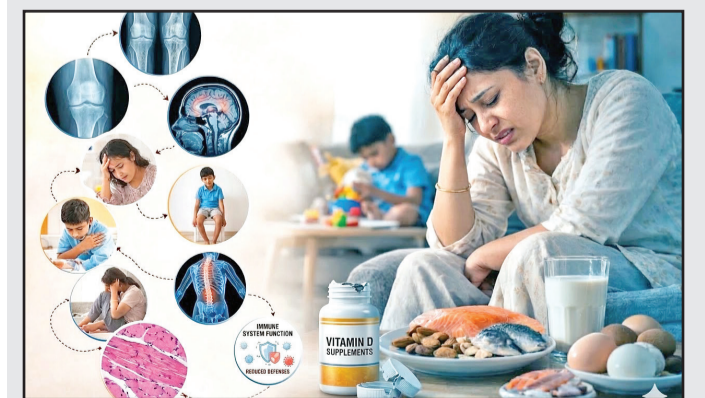


डॉ. अर्चना श्रीवास्तव
चिकित्सक, लखनऊ

भारत एक ऐसा देश है, जहां साल के अधिकांश समय धूप प्रचुर मात्रा में उपलब्ध रहती है। सामान्य रूप से माना जाता है कि धूप की पर्याप्त उपलब्धता के कारण यहां के लोगों में विटामिन डी की कमी नहीं होनी चाहिए, लेकिन वास्तविकता इसके बिल्कुल विपरीत है। आज भारत में बड़ी संख्या में लोग विटामिन डी की कमी से जूझ रहे हैं। कई शोधों और स्वास्थ्य सर्वेक्षणों में यह पाया गया है कि भारत की लगभग 60-80 प्रतिशत आबादी में विटामिन डी का स्तर सामान्य से कम है। यह स्थिति चिंताजनक है, क्योंकि विटामिन डी हमारे शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक पोषक तत्व है।

विटामिन डी का महत्व

विटामिन डी शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्यों के लिए आवश्यक होता है। यह हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है तथा कैल्शियम और फॉस्फोरस के अवशोषण को बढ़ाता है। इसके अलावा यह मांसपेशियों की शक्ति, प्रतिरक्षा प्रणाली और शरीर के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि शरीर में विटामिन डी की कमी हो जाए, तो हड्डियों में दर्द, मांसपेशियों की कमजोरी, थकान और कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। बच्चों में इसकी कमी से रिकेट्स और वयस्कों में ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याएं हो सकती हैं।



कमी के प्रभाव

विटामिन डी की कमी केवल हड्डियों तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह शरीर के कई अंगों और प्रणालियों को प्रभावित कर सकती है। इसके कुछ प्रमुख प्रभाव इस प्रकार हैं-

- हड्डियों और जोड़ों में दर्द
- मांसपेशियों की कमजोरी
- जल्दी थकान महसूस होना
- बच्चों में हड्डियों का सही विकास न होना
- बुजुर्गों में हड्डियों के टूटने का खतरा बढ़ जाना
- शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होना

दीर्घकालिक रूप से विटामिन डी की कमी कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को भी बढ़ा सकती है।



विटामिन डी की कमी के प्रमुख कारण

आधुनिक जीवनशैली

आज के समय में लोगों की जीवनशैली काफी बदल गई है। अधिकांश लोग दिन का अधिक समय घरों, कार्यालयों या अन्य बंद स्थानों में बिताते हैं। इससे शरीर को सूर्य की किरणों का पर्याप्त संपर्क नहीं मिल पाता और विटामिन डी का निर्माण कम हो जाता है।

गलत है धूप से बचने की प्रवृत्ति

कई लोग त्वचा के काले पड़ने या गर्मी से बचने के लिए धूप में निकलने से बचते हैं। महिलाएं विशेष रूप से सनस्क्रीन का अधिक उपयोग करती हैं, जिससे त्वचा तक सूर्य की किरणों का पहुंचना रुक जाता है और विटामिन डी का निर्माण प्रभावित होता है।

प्रदूषण

शहरी क्षेत्रों में बढ़ता वायु प्रदूषण भी एक महत्वपूर्ण कारण है। प्रदूषण की मोटी परत सूर्य की पराबैंगनी किरणों को धरती तक पूरी तरह पहुंचने से रोकती है, जिससे शरीर में विटामिन डी बनने की प्रक्रिया कम हो जाती है।

त्वचा का रंग

भारतीय लोगों की त्वचा सामान्यतः

गहरी होती है। उनमें मेलैनिन की मात्रा अधिक होती है। मेलैनिन प्राकृतिक सनस्क्रीन की तरह काम करता है। इसके कारण त्वचा सूर्य की पराबैंगनी किरणों को कम अवशोषित करती है। परिणामस्वरूप शरीर में विटामिन डी का निर्माण अपेक्षाकृत धीमा हो जाता है। इसलिए गहरी त्वचा वाले लोगों को पर्याप्त विटामिन डी बनाने के लिए अधिक समय तक धूप में रहने की आवश्यकता होती है।

असंतुलित आहार

भारत में कई लोगों के भोजन में ऐसे खाद्य पदार्थों की कमी होती है, जिनसे विटामिन डी प्राप्त हो सकता है। दूध, मछली, अंडा और फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों का सेवन कई परिवारों में नियमित रूप से नहीं होता, जिससे शरीर को पर्याप्त विटामिन डी नहीं मिल पाता।

शहरीकरण और व्यस्त दिनचर्या

बढ़ते शहरीकरण के कारण लोग सुबह जल्दी घर से निकलते हैं और दिनभर कार्यालय या बंद वातावरण में काम करते हैं। शाम तक सूरज की रोशनी कम हो जाती है और इस प्रकार उन्हें पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती।

कमी से बचाव के उपाय

- नियमित रूप से धूप लेना** : सुबह की हल्की धूप में प्रतिदिन लगभग 15-20 मिनट तक बैठना या टहलना विटामिन डी के निर्माण के लिए लाभकारी होता है।
- संतुलित आहार लेना** : अपने भोजन में दूध, दही, अंडा, मछली, मशरूम और फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए।
- नियमित स्वास्थ्य जांच** : समय-समय पर विटामिन डी के स्तर की जांच कराना भी आवश्यक है ताकि कमी होने पर समय रहते उपचार किया जा सके।
- जागरूकता बढ़ाना** : समाज में विटामिन डी के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाना बहुत जरूरी है। स्वास्थ्य शिविरों, जागरूकता अभियानों और चिकित्सा परामर्श के माध्यम से लोगों को इस विषय में जानकारी दी जा सकती है। भारत जैसे धूप से भरपूर देश में भी विटामिन डी की कमी यह संकेत देती है कि समस्या धूप की नहीं, बल्कि हमारी जीवनशैली की है। यदि हम रोज थोड़ी देर धूप में समय बिताएं और संतुलित आहार अपनाएं, तो विटामिन डी की कमी से आसानी से बचा जा सकता है। इसलिए बेहतर स्वास्थ्य के लिए धूप से दोस्ती करना बहुत जरूरी है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



मेष

यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए हुए है। आपके करियर-कारोबार में उल्लेखनीय प्रगति और लाभ होने की संभावना है। पूर्व में किए गए धन निवेश से लाभ होगा। स्वजनों द्वारा मिलने वाले समर्थन से आपके भीतर एक अलग ही उत्साह और ऊर्जा देखने को मिलेगी।



वृष

इस सप्ताह अपने कार्य योजनाबद्ध तरीके से समय पर करने का प्रयास करना चाहिए। यदि आप ऐसा करने में कामयाब रहते हैं, तो आपको लाभ होगा। अन्यथा न चाहते हुए भी तमाम तरह की परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं। सप्ताह के अंत में लाभ की योजनाओं से जुड़ने का अवसर प्राप्त हो सकता है।



मिथुन

यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होते हुए नजर आएंगे। पुरा सप्ताह आपके लिए अनुकूल रहने वाला है। किसी शुभ समाचार की प्राप्ति से घर-परिवार में खुशियों का माहौल बना रहेगा। पितृक संपत्ति से जुड़े विवाद आपसी सहमति से दूर होंगे।



कर्क

यह सप्ताह अनुकूल रहने वाला है। सप्ताह के उत्तरार्ध में छोटी-मोटी दिक्कतों को यदि नजरअंदाज कर दिया जाए, तो पूरे सप्ताह आपको सौभाग्य का पुरा साथ मिलता हुआ नजर आएगा। सप्ताह की शुरुआत में किसी बड़ी अड़चन के दूर होने से आप राहत की सांस लेंगे।



सिंह

इस सप्ताह किसी भी कार्य को करने में लापरवाही बरतने से बचना होगा। अन्यथा आर्थिक एवं मानसिक समस्या हो सकता है। सप्ताह की शुरुआत में नियमों का उल्लंघन करने से बचे और अपने कार्य को योजनाबद्ध तरीके से करते हुए समय पर पूरा करने का प्रयास करें। अपना काम दूसरे के भरोसे छोड़ने की बजाय स्वयं करने का प्रयास करना चाहिए।



कन्या

यह सप्ताह मिश्रित फलदायी रहने वाला है। हालांकि सप्ताह की शुरुआत आपके लिए अच्छी कही जा सकती है। इस दौरान आपको करियर-कारोबार में अनुकूलता बनी रहेगी। यदि आप विदेश से जुड़े कार्य करते हैं, तो आपको विशेष लाभ प्राप्त का अवसर प्राप्त होगा। नौकरीपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में मान-सम्मान बढ़ेगा।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान है, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त कर ने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 50

	6	28		29	16
3				17	
	4			13	
7			7		
			15		
	16				7
	17			6	
14				4	
16				9	

काकुरो 49 का हल

	6	4			
			3	1	34
	16	17	7		
	35	1	4	2	3
	12	6	3	2	1
				11	16
	12	5	6	1	19
	16			6	
24	9	8	7	1	3
16	7	9	10	1	3
			15	2	4
	20	7	6	4	2
				9	2

शब्द संसार

डॉक्टर की परीक्षा पास करने के बाद मेरी पोस्टिंग सीमा से सटे गांव के स्वास्थ्य केंद्र पर हुई। मेरे दोस्त ने चूटकी ली - "मुबारक हो डॉक्टर साहब, अब आप मरीजों से ज्यादा बंदूकों की आवाज सुनेंगे।" मैं मुस्करा दिया, लेकिन भीतर कहीं चिंता घर कर गई। गांव पहुंचा तो वाकई माहौल अलग था। हर ओर ऊंचे नीचे पहाड़, संकरी पगडंडिया और उनके बीच चमकती नीली झील। गांव वाले सीधे सादे थे, लेकिन हर चेहरे पर आतंकवाद की दहशत का साया दिखता था।

पोस्टिंग के कुछ ही दिनों बाद मुझे पता चला कि झील के पार हर साल बड़ा मेला लगता है। लोग दूर-दूर से आते, नाव से झील पार करते, ढोल-नगाड़ों की थाप और लोकगीतों से वातावरण गूंज उठता। मैं मेले में पहुंचा। बाजार सजा था, झील किनारे झूले लगे थे। रंग-बिरंगे झंडे, हाथ में लिए बच्चों की खिलखिलाहट से वातावरण जीवंत हो उठा। यहीं मेरी नजर

ओढ़नी, मुस्कराते हुए बच्चों को खिलौने दे रही थी। चेहरे पर मासूमियत, आंखों में शरारत। मेरा दिल एक पल को उठर गया। मैं धीरे-धीरे पास पहुंचा। "आप यहीं की हैं?" मैंने हिम्मत करके पूछा। एक लड़की ने हल्की हंसी के साथ कहा - "नहीं पड़ोस के गांव से आई हूँ। मेरा नाम शन्नो है और यह मेरी सहेली शब्बो है।" मैंने कहा - "मैं नवल किशोर, सरकारी अस्पताल में डॉक्टर हूँ। तभी हिंडोले वाला आया - "शाब, मेम शाब को झुला झुलाएगा?" "नहीं।" मैंने रूखेपन से कहा। वह पीछे ही पड़ गया - "शाब, बादलों की सैर करेगा।" एक लड़की ने कहा - "ठीक कह रहा है, जब हिंडोला ऊपर जाता है, लगता है बादलों के पास पहुंच गए।"

अचानक घटा आई और मूसलाधार बारिश होने लगी। मैं पेड़ के नीचे खड़ा जलभराव को देख रहा था। दिलकश नजारा था, लेकिन मेरी जिंदगी चटियल मैदान थी। मैंने उन दोनों लड़कियों को देखा, जो महीन मलमल के कुर्ते पहने हुए थीं, जो उनके बदन के साथ चिपके हुए थे। मैंने पहले किसी लड़की को बारिश में इस तरह भोगा नहीं देखा था, क्योंकि मैं मिजाज से इस किस्म का लड़का था, जो औरतों को इन निगाहों से देखना पाप समझता था। मेरी उम्र जो महज पच्चीस साल के करीब रही थी, तजुबां न था। जिंदगी में पहली बार मैंने जवान लड़कियों के शबाब को गीली मलमल में लिपेटे देखा। मुझे यह महसूस हुआ, मेरे शरीर में चिंगारियां दौड़ रही हैं। मैंने उन दोनों लड़कियों में से एक को चुनना चाहा। देर तक गौर करता रहा। शन्नो बड़ी चंचल और खूबसूरत थी दूसरी उससे कम। मैंने सोचा

कहानी

शन्नो

चंचल अच्छी रहेगी, मुझे भी चंचल बना देगी। थोड़ी देर के लिए मैं शायर बन गया। इसके अलावा रेडियो में सुने फिल्मी गानों की धुन भी मेरे मन में गूंजने लगी। मुझे लगा कि मैं फिल्म की शूटिंग के लिए यहां आया हूँ और कोई रोमांटिक सीन फिल्माया जा रहा है।

अचानक तेज हवा चलना शुरू हो गई, लड़कियां घर जाने लगीं।

लड़की जिसका नाम शन्नो था, केयरिंग थी। उसने कहा -

"डॉक्टर, ऐसे मौसम में लैंडस्लाइड का डर बना रहता है। आपका यहां रुकना सेफ नहीं, आप चाहे तो हमारे घर चल सकते हैं।" न-नुकर के बाद मैं उसके साथ चल पड़ा। मुझे पहाड़ी सीढ़ियां चढ़ने में कठिनाई हो रही थी। उसने मेरा हाथ पकड़ा, तो लगा पंख लग गए और मैं उड़ता हुआ उसके घर पहुंच गया। उसके बाद मेरी शन्नो से मुलाकात होने लगी। झील किनारे टहलते हुए शन्नो खुलकर हस्ती बोलती और मैं जो हमेशा किताबें और मरीजों में उलझा रहा, अचानक जीवन में रंग महसूस करने लगा। एक शाम शन्नो ने कहा - "आज पूरे चांद की रात है चलो झील की सैर करें।" मेरे होठों पर

अनकही मुस्कान तैर गई। हम दोनों नाव में बैठे। चांदनी झील पर बिखरी थी, पानी में हमारी परछाइयां तैर रही थीं। हवा में पहाड़ी बांसुरी की धुन बज रही थी। हम एक-दूसरे को अपनी कहानियां सुनाते रहे।

किसी दार्शनिक ने कहा है - "मन, बहते पानी में तैरने को और शबाब में डूबने को मचलता है।" वही मेरे साथ थी हुआ। मैंने दोनों हाथ, उसकी कमर में डाल दिए और उसे अपने सीने से लगा लिया। उसके होठों की और झुका, शन्नो ने मुझे जोर से धक्का दिया। नाव डगमगाई। "रुक जाओ डॉक्टर!" उसकी आवाज कांप रही थी। "तुम नहीं जानते मैं कौन हूँ?" मैं सन्न रह गया। शन्नो की आंखों में आंसू बह निकले। "मुझे यहां तुम्हें मारने के लिए भेजा गया था। आतंकियों ने मुझे विषकन्या बना दिया है। कहा कि तुम्हें अपने जाल में फंसाकर खत्म कर दूं। बारिश में, मेले में, तुम्हारे करीब आकर मैंने वही किया जो मुझे सिखाया गया था।"



वाजिद हुसैन सिद्दीकी
कहानीकार



मेरा चेहरा पीला पड़ गया। शन्नो ने आह भरकर कहा, मैं जानती हूँ, "बांस की नाफरमानी की सजा मौत मिलेगी, पर मैंने ऐसा किया, क्योंकि मुझे लगा, आपका दिल मेरे लिए धड़कता है और मैं आपसे मुहब्बत करने लगी। मेरा दिल बदल गया। मैंने ठान लिया कि आपको चोट नहीं पहुंचाऊंगी, चाहे मेरा अंजाम कुछ भी हो। याद रखना डॉक्टर, मैं विषकन्या ही नहीं, एक औरत भी हूँ, जिसने तुम्हें सच्चा प्यार किया है।"

डॉक्टर के गले से आवाज मुश्किल से निकली - "शन्नो, पलभर की मोहब्बत में अपनी जान क्यों दे रही हो? मुझे मरने दो। ज्वाइन करते समय सीएमओ ने मुझे आगाह किया था, हनी ट्रैप में मत फंसना, जान से हाथ गंवा बैठोगे।" शन्नो ने थरथराते होठों से कहा - "क्योंकि पल भर में भी मोहब्बत पूरी जिंदगी की खुशियां दे सकती है। मुझे यह पल चाहिए था। अब मौत से कोई गिला नहीं।" उसने अपनी चोली से पिस्टल निकालकर मुझे थमा दी, "इसे रख लो। तुम डॉक्टर हो, तुम्हें जिंदा रहना है, वतन के लिए और मेरी मौत का बदला लेने के लिए।"

इस वक्त झड़ियां में हरकत हुई। गोलियों की आवाज गूंजी। शन्नो डॉक्टर के सामने खड़ी हो गई और चिल्लाई - "गोली चलाओ डॉक्टर!" अचानक फौजी दस्ते वहां पहुंचे। मुठभेड़ में दो आतंकी डेर हो गए, लेकिन शन्नो भी गोली लगने से झील में गिर गईं। डॉक्टर चीखा - "शन्नो!" फौजी अफसर ने उसका कंधा थामा - "डॉक्टर साहब, आपने देशभक्ति

की मिसाल कायम की, लेकिन वह लड़की? क्या वह सचमुच आतंकवादी थी?" मैंने गले में अटकी रुलाई से कहा - "नहीं सर... वह देशभक्त थी। मजबूरी ने उसे विषकन्या बनाया था, पर उसने आखिरी दम तक मुझे बचाने की कोशिश की।" अफसर चुप हो गए।

समय बीतता गया। मैंने खुद को पूरी तरह सेवा और वतन के काम में झोंक दिया, लेकिन शन्नो की याद हर पल मेरे साथ रही। एक दिन, सीमा के इस इलाके में आतंकवादी हमले के बाद घायल सैनिकों का इलाज करने के लिए मुझे बुलाया गया। अस्पताल में मरीजों के बीच दौड़ते हुए मैंने अचानक एक नर्स को देखा। सफेद ड्रेस में, चेहरे पर हल्का नकाब, लेकिन आंखें वही थी शन्नो की आंखें!

मेरा दिल धम गया। "शन्नो... तुम?" वह मुस्कराई, आंखों में नमी थी। "हां डॉक्टर। उस रात में मरी नहीं थी, बस घायल होकर गुमाना रह गई। फौज ने मुझे बचाया, मेरे शरीर का जहर न्यूट्रलाइज किया और एक नई पहचान दी। अब मैं आतंकवादियों के खिलाफ काम कर रही हूँ। एक नर्स बनकर, जिंदगियां बचा रही हूँ।" डॉक्टर की आंखें छलक उठीं। उसने धीमे से कहा - "तो अब तुम विषकन्या नहीं, मेरे वतन की बेटी और मेरी हमसफर हो।" शन्नो शर्म से लजा गईं। पूरे चांद की रात की अधूरी कहानी, बरसात का वह पहला इश्क, वतन और मोहब्बत का दीप अब हमेशा के लिए जल उठा था।

काव्य

गौरैया

नहीं फुदकती घर-आंगन में छज्जे पर गौरैया एक कमी-सी लगती जब यह दिखती नहीं चिरेया सड़के साथ बहुत अपनापन भरा हुआ रिरता था धूप में पसरे चावल का बस दो दाना उसका था बच्चों की टोकरीयों में वह अक्सर फंस जाती थी घर-घर में वह नीड बनाने को तिनके लाती थी ये बाते इतिहास बनी हैं बोलो नहीं अब भैया? नहीं फुदकती घर-आंगन में छज्जे पर गौरैया

सुबह-सुबह उसकी बोली से वहकने लगता आंगन होने लगती नींबू-अमरुदों पर चुनमुन-चुनमुन अंधेरी कोठारियां कलरव से घकाक करती थीं गौरैया जब रोशनदानों



अजना वर्मा
बंगलुरु

पीड़ा के परिणाम

भीगी रातों ने परिचय में किसके-किसके नाम लिखे? तारों ने भी चुपके-चुपके गीत कई गुनाम लिखे। चौराहों पर घर की फिर चर्चाएं हैं। बहकी-बहकी लगती आज हवाएं हैं। मन के दस्तावेजों में तो, मैंने खुद अंजाम लिखे।

मेदों पर खेतों की टेरों, सपनों को बोककर आए। जितनी बार मिले अपनों से, अनगिन ही थोड़े खाए। सुखमय पल तो छू न सका बस, पीड़ा के परिणाम लिखे।



पंकज मिश्र 'अटल'
गीतकार

क्षणिकाएं

मुंह चिढ़ाती हुई धूप क्या खूब चेहरा है आधियों का माफ़ी भी मांग ले, तो कहलाए विनम्र लेकिन वे टहनियां जाए तो जाएं कहां जो अक्सर ही टूट जाती हैं टकराते हुए छूट जाता है सभी कुछ छूट जाता है पीछे और एक दिन भस्म हो जाता है सभी कुछ उड़ती रह जाती है सिर्फ राख, मिट्टी, धूल और मुंह चिढ़ाती हुई धूप।

कितना कमतर मैं कटिबद्ध हूँ, प्रतिबद्ध हूँ अपने ही दुःख की ओर लौटने के लिए दुःख और ओरों के सभी भूलते हुए कौन लिखेगा, कौन



राजकुमार कुंभज
वरिष्ठ कवि

लघुकथा

घनी अंधेरी रात में पति-पत्नी बाइक से घर लौट रहे थे। अंधेरा होने से पूर्व घर लौटने की फिक्र तो थी, लेकिन शादियों में चलन ही ऐसा होने लगा है देर हो ही जाती है। लोगों से मिलने-मिलाने और डिनर लेने के बाद ही वहां से चलना होता है। रात अंधेरी थी। एक शहर से दूसरे शहर का निर्जन रास्ता। दिल में डर भी था, लेकिन हांसला भी बरकरार था। घर पहुंचने की जल्दी तो बहुत थी, लेकिन पति संयम से ड्राइव करते हुए धैर्यवान भी बना रहा। थोड़ी फिक्र और डर भीतर में भी था।

एक जगह, सुनसान सड़क पर चार लोगों ने उसे रुकने का इशारा किया। उसे अजीब लगा कि यहां न तो कोई नाका और न बाइक रोकने की कोई वजह। कौन हैं ये लोग? मन में शंका पैदा होने लगी थी। पति जब तक कुछ समझ पाता, बाइक रोक ली गई थी। रोबदार आवाज सुनाई पड़ी - "जो कुछ भी तुम्हारे पास है, निकालकर हमें दे दो।" पति घबरा उठा और पत्नी की देह तो थर-थर कांपने लगी थी। उग्र ज्यादा नहीं थी और पत्नी का सुंदरता भी झलक दे रहा था। उसने चुपचाप कान, नाक और गले में पहने जेवर उतारकर उन्हें दे दिए। जेब में जो रुपया-पैसा था, मोबाइल, घड़ी और सोने का कड़ा था, पति ने भी निकालकर उन्हें सौंप दिया।

सोचा था - "अब तो जाने दंगे?" लेकिन गठीले शरीर और लंबे कद वाले, चुस्त-दुरुस्त एक लुटेरे ने पत्नी का हाथ पकड़ा और उसे खींचकर बाहों में कस लिया। पत्नी छटपटा उठी। पति बोला - "हमारे पास जो कुछ भी था, वह हमने तुम्हें दे दिया है। मेरी पत्नी को कुछ न कहो।" उनमें से एक लुटेरे ने कहा - "मूर्ख, यह भी तो हुस्न का खजाना है। बेशकीमती खरा सोना, इसे भी कुछ देर हमारे पास रहने दो।" और वे उसे लेकर जाने लगे। पति का क्रोध और आवेश उमड़ पड़ा। अपनी पत्नी को छुड़ाने की कोशिश में वह उनसे उलझ बैठा। मारपीट होने लगी और

तपतीश



उन चारों ने पति की सांसे रोक दी। सुबह हुई, सायरन देती पुलिस की गाड़ियां और भारी भरकम बूटों की आवाजें मौका-ए-वारदात पर उपस्थित हुईं। रिपोर्टर, कैमरामैन और मीडिया के असंख्य लोग। जांच अधिकारी और आस-पास की भीड़ भी दिखाई पड़ने लगी थी। रिपोर्टर ने खबर को प्रसारित किया - "पति की हत्या और पत्नी से सामूहिक दुष्कर्म। तपतीश अभी जारी है।"

एक सीनियर जांच अधिकारी बड़े मनोयोग और गहराई से जांच-पड़ताल कर रहा था। तभी उसकी नजरें लाश के नजदीक सिपाही की एक नेमप्लेट पर गईं। उसने चुपके से उसे उठाया और इशारे से एक सिपाही को पास बुलाकर उसपर चीखा - "हर काम में कोताही, तुम्हारा ध्यान कहां रहता है? मीडिया की नजरें यहां तक चली आती, तो हम कहीं के नहीं रहते। निक्कमें... बेवकूफ!"



डॉ. सुरेश वशिष्ठ
साहित्यकार, नई दिल्ली

व्यंग्य

सेल्फी लेना जब हमारे नसीब में नहीं था। तब हम बिना किसी हुज्जत के प्राकृतिक तरीके से बाकायदा अर्थी पर सज-धजकर टाइम से ऊपर चले जाते थे। जब से हम सेल्फी वाले बन गए हैं। तब से मौत मोबाइल के साथ कदम से कदम मिलाकर चल रही है। सेल्फी ने मौत को इतनी आसानी से अपने करीब कर लिया है। बंदा ट्रेन में हो, तो बर्थ सीट छोड़कर सीधे डिब्बे के ऊपर छैय्या-छैय्या की तर्ज पर विद मौत के सेल्फी लेने चला जाता है। मौत भी सम्मान से आती है। सेल्फी वालों की सेल्फी भी हो जाती है।

सब जानते हैं हर इंसान को अपनी-अपनी पड़ी है। कोई तो मेरी तस्वीर खींचने से रहा। जीवन का हर मौका गंवा दो। अगर सेल्फी लेना गंवा दिया। समझिए आपने अपना जीवन गंवा दिया। इधर सरकार पुलों को स्थापित करती है। लोगों के आवागमन के लिए। पुल लोगों की आवाजाही से कम पुलों पर आधुनिक अंदाज में खड़े होकर सेल्फी लेने के कारण ज्यादा प्रख्यात होते जा रहे हैं। इंसान को अब मौत से डर नहीं लगता। अगर हाथ बड़ा एकदम मोबाइल उपलब्ध नहीं है, तो जमाने वालों के सामने स्ट्रेस का कचरा न हो जाए। यह डर सदैव सतता रहता है। अब मौत तो सबको ही आनी है। सेल्फी लेते वक्त मौत को अगर पब्लिक स्टंट मिल जाए, तो मौत की टी.आर.पी भी बढ़ जाती है। चैनल भी दुखद हादसों की खबरों के दरिया में डुबकी लगा लेते हैं।

सेल्फी को अपनी पावर है। सेल्फी के बगैर हम कई दिन तक कपड़े तक नहीं बदलते। सेल्फी है, तो नए-नए ब्रांडेड कपड़े पहनने का जूनून रहता है। यह अलग बात है कि अब जीवन भगवान के हाथ में होकर सेल्फी वाले मोबाइल के हाथों में पहुंच गया है। मौत भी अब प्राकृतिक नहीं रही।



आरिसिम अनमोल

मौत की प्रतीक बनती सेल्फी



मौत सांसारिक हो गई है। मौत ने भी अब सेल्फी वाले मोबाइल से टाईअप कर लिया है। जिंदा रहना है तो रहो। वरना सेल्फी लेते-लेते भी भगवान के पास जा सकते हो। सेल्फी से मौत का बुलावा देना बड़ा आसान है। गाड़ी चलाते वक्त यह ध्यान रखना जरूरी नहीं होता है कि गाड़ी कितनी स्पीड में है। एक्सीडेंट का उपहार भी आपको मिल सकता है। सेल्फी जरूरी है। अगर गाड़ी चलाते वक्त स्टैरिंग छोड़कर हमने सेल्फी नहीं ली, तो सेल्फी का बना बनाया रसूख खाक में मिल जाएगा।

सेल्फी अपने आपमें एक ऐसा सौंदर्य प्रोडक्ट है, जो न सिर्फ जीवन स्तर को दुनिया के सम्मुख खूबसूरत बनाता है, बल्कि आपको सेल्फीयुक्त इंसान भी बनाता है। सेल्फी वाले इंसान बना बहुत मुश्किल काम है। हर दुःख से दूर रहना है यह प्यारी सेल्फी। सेल्फी प्रेमिका का एक रूप भी है। जैसे प्रेमिका वादा करके मुकर

किस्सा

एक थे चांगदेव! वह हठयोगी थे। कहते हैं वह एक हजार चार सौ वर्ष तक वह जीवित रहे। यह भी कहा जाता है कि उन्होंने अपनी मौत को चौदह बार वापस लौटा दिया था। इतने लंबे जीवन में उन्होंने ढेरों सिद्धियां प्राप्त कर ली थीं। उस समय उनके बराबर का ज्ञानी-ध्यानी कोई नहीं था, इस कारण उन्हें अपनी सिद्धियों पर अभिमान हो गया था।

उसी समय ज्ञानेश्वर का जन्म हुआ था। वह ईश्वर के महान भक्त थे। सोलह वर्ष के होते-होते ज्ञानेश्वर की कीर्ति सारे संसार में फैल गई। चांगदेव ने भी ज्ञानेश्वर की कीर्ति सुनी। उन्होंने ज्ञानेश्वर की खिल्ली उड़ाई। भला सोलह वर्ष का बालक क्या ज्ञानी होगा? जरूर ढोंग करता होगा? उन्होंने सोचा। एक बार चांगदेव के मन में आया कि वह ज्ञानेश्वर को पत्र लिखे। वह पत्र लिखने बैठे। पर उस पत्र में क्या लिखें? क्या न लिखें? यह सोच नहीं पाए। ज्ञानेश्वर उनसे बहुत छोटे थे, अतः वह उन्हें पूज्य कैसे लिखते? और धिरंजीव वह लिखना नहीं चाहते थे। अतः बिना लिखे ही उन्होंने वह पत्र ज्ञानेश्वर के पास भिजवा दिया। ज्ञानेश्वर की एक बहन और शिष्या थी, मुक्ताबाई। उन्हें पत्र मिला। उसने वह पत्र ज्ञानेश्वर को दिया।

ज्ञानेश्वर बहुत पहुंचे हुए संत थे। वे चांगदेव का अभिमान समझ गए। उन्होंने तुरंत उत्तर लिखकर चांगदेव को भिजवा दिया - "मान्यवर। एक हजार वर्ष से भी अधिक आपकी उम्र हो गई, साधना करते-करते। फिर भी आप कोरे के कोरे रह गए। ये शब्द चांगदेव को बहुत खले। वह घमंड से भरकर ज्ञानेश्वर से मिलने चल दिए। अपनी सिद्धियों के प्रदर्शन के लिए उन्होंने बाघ के मुख में-काले नाग की



शिवराम चौहान
लेखक



लगाम लगाई और उस पर सवारी करके चल दिए। संत ज्ञानेश्वर ने जब सुना कि चांगदेव उनसे मिलने आ रहे हैं तो उन्होंने उनके स्वागत की तैयारी की। जब चांगदेव उनके आश्रम के करीब आ गए, तो उस समय ज्ञानेश्वर एक शिला पर बैठे हुए थे। उन्होंने शिला को चलने की आज्ञा दी, ताकि वह आगे बढ़कर चांगदेव की आगामी कर सके। शिला ज्ञानेश्वर को अपने ऊपर बिठाए हुए चल दी। चांगदेव ने जब देखा कि पत्थर पर बैठे हुए ज्ञानेश्वर उनका स्वागत करने के लिए चले आ रहे हैं, तो उनका अभिमान चूर हो गया। उन्होंने सोचा - मैं तो इतनी लंबी साधना करके एक हिसंक जानवर को ही वश में कर पाया, पर बालक ज्ञानेश्वर ने तो बेजान वस्तु को भी वश में कर लिया है। उन्होंने ज्ञानेश्वर के पैर पकड़ लिए। बोले- आप सच्चे भक्त हैं। मैं अभिमानी था। आप मुझे राह दिखाइए। ज्ञानेश्वर ने उन्हें उपदेश दिया तो उनका रहा सहा अभिमान भी खत्म हो गया। उन्होंने फिर सारी जिंदगी ज्ञानेश्वर का शिष्य बनकर सेवा करते वित्ताई।

समीक्षा मातृशक्ति को समर्पित

कवि अखिलेश कुमार शर्मा हिन्दी साहित्य जगत में समादृत सुपरिचित नाम है। गतिस्त्वम् महा मां उनकी प्रथम प्रकाशित काव्यात्मक कृति है। यह कवि मातृ सत्तात्मक महाशक्ति को समर्पित है। धर्म, दर्शन और आध्यात्म जब एक बिंदु पर मिलते हैं, तब जनोपयोगी साहित्य की सर्जना होती है। यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता की यह उक्ति इस कृति पर पूरी तरह से सार्थक सिद्ध होती है। यह कृति धर्म और दर्शन के क्षेत्र में कवि की गहन रुचि को प्रकट करती है। आदिशक्ति के रूप में अवतरित महा मां के परम पूज्य स्वरूप का वर्णन करते समय कवि भावों के अतिरेक में लीन हो जाता है।

कवियों की परिपाटी और परंपरा का निर्वाह कवि अखिलेश कुमार शर्मा ने भी किया है। बाधारहित सफलता की कामना ही कवि को काव्य है। मां भगवती भवानी की स्तुति करते समय कवि भाव-विभोर हो जाता है - अखंड गर्व खंडिनी, समस्त लोक मंडिनी। प्रचंड मुंड मालिनी, अरूप रूप शालिनी। समीक्ष्य कृति का कलेवर अनियुक्त है। मातृशक्ति के अंक में बैठा हुआ शिशु इसको भव्यता प्रदान करता है।

इस ग्रंथ का प्रणयन करते समय संपादक ने बुद्धिमत्ता का परिचय दिया है। धर्म और आध्यात्म में रुचि रखने वाले हिन्दी के पाठकों के लिए यह ग्रंथ पठनीय एवं संग्रहणीय है। कहा जा सकता है कि प्रस्तुत पुस्तक में कवि मन के भावों को उड़ेल कर रख देता है।



पुस्तक: गतिस्त्वम्
लेखक: अखिलेश कुमार
प्रकाशक: ईश्वर सार्वसेन
हठ्दानी-नेनीताल
मूल्य: 250 रुपये
पृष्ठ: 250
समीक्षक: रमेश चन्द्र
दिवेदी।

आधी दुनिया

क्या आपको अक्सर लगता है कि आप लोगों के लिए जितना करते हैं उनकी तरफ से, उसका 50 फीसदी भी आपको नहीं मिलता? क्या आपको यह भी



शिखर चंद्र जैन
लेखक

लगता है कि लोग आपको जानबूझकर नजरअंदाज करते हैं या प्यार नहीं करते? क्या आपको अपने आसपास का हर दूसरा-तीसरा आदमी निहायत स्वार्थी, चतुर और घुन्ना लगता है? अगर ऐसा है, तो आपको मानवीय स्वभाव, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र और लोकाचार से जुड़ी कुछ बारीकियों को समझना होगा।

भगवान बुद्ध ने कहा था, “हजार लड़ाइयां जीतने की कोशिश करने से अच्छा है, आप खुद अपने मन को नियंत्रित कर लें।”

वन वे ट्रैफिक नहीं हैं रिश्ते

रिश्तों को खुशहाल और सरस न तो वन वे ट्रैफिक वाले रास्ते पर चलकर बनाया जा सकता है न ही भाग्य के भरसे छोड़ा जा सकता है। आपको इन पर निरंतर उसी गंभीरता और मेहनत से काम करना पड़ता है जैसे आप अपनी प्रोफेशनल या बिजनेस लाइफ में क्लाइंट या ग्राहक के साथ रिश्तों को मजबूत बनाए रखने के लिए करते हैं। जरा सी समझदारी और सूझबूझ से काम लें, तो दो विपरीत राजनीतिक दलों का समर्थन करने वाले, अलग तरह के खान-पान में रुचि रखने वाले, अलग तरह का पहनावा पसंद करने वाले लोग भी दीर्घकाल तक या यूँ कहें कि हमेशा के लिए अच्छे रिश्ते बरकरार रख सकते हैं।



समझ लें थोड़ी सी बारीकियां

रिश्ते रहेंगे मजबूत और सरस

पहली प्रतिक्रिया पर पाएं काबू

हम जब किसी व्यक्ति से किसी बात पर नाराज होते हैं और बहुत गुस्से में रहते हैं, तो हमारी पहली प्रतिक्रिया काफी कठोर और तीखी हो सकती है। इस प्रतिक्रिया से संबंधों पर काफी गहरा नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। बुद्धिमानों इसी में है कि अपनी पहली प्रतिक्रिया पर हम किसी भी प्रकार काबू पा लें और कुछ देर बाद सोच समझकर ठंडे दिमाग से अपनी बात कहें। इससे हम कोई बहुत कड़वी बात कहने से बच सकते हैं।



समझें मानवीय स्वभाव

आपको सबसे पहले यह समझना होगा कि हर व्यक्ति के अपने अलग गुण, अपनी रुचि और अपना स्वभाव होता है, जो उसे दूसरों से अलग व्यक्तित्व प्रदान करता है। हर किसी के अपने विचार, सोच, स्वाद, इच्छाएं, उम्मीदें, सपने और आशाएं होती हैं। हर कोई दुनिया को अलग तरीके से देखता है और लोगों के साथ व्यवहार करता है। आपको लोगों की इस यूनिकनेस यानी खास व्यक्तित्व का सम्मान करना सीखना होगा।

पहले पूरी बात सुनें

जब भी किसी बात पर किसी से आपकी असहमति हो या विवाद हो, तो सबसे पहले उन्हें अपनी बात पूरी कहने दें। बीच में बात काटने और उनका विरोध करने से बात बढ़ती है और बेवजह की बहस ज्यादा होती है। अगर वह आप पर किसी प्रकार का आरोप लगा रहे हैं या आप पर गुस्सा कर रहे हैं, तो उनसे भी ऊंची आवाज में अपनी बात कहकर खुद को उनसे ज्यादा ताकतवर साबित करने की कोशिश न करें। अच्छा होगा कि आप उनकी पूरी बात सुनकर अपनी बात को तर्कसंगत तरीके से रखें। इससे ज्यादातर मामले सुलझ जाते हैं।

पीस फार्मूला

ओपेरा स्टार रिन पिपर्स ने अपने 50 साल के वैवाहिक जीवन की सफलता का राज बताते हुए कहा था मेरी पत्नी और मैंने बहुत पहले एक समझौता किया था और हम चाहे एक-दूसरे से कितना ही गुस्सा हो हमने इस समझौते को निभाया है। जब एक गुस्सा हो रहा हो और जोर-जोर से कुछ कह रहा हो, तो दूसरा ठंडे दिमाग से उसकी बातें सुनेगा, क्योंकि अगर दोनों ही चीखने लगे, तो संवाद ही नहीं सकता और घर में शोरगुल और विवाद के अलावा कुछ भी नहीं होगा।

ज्यादा उम्मीदें न करें

इस दुनिया में हम सभी कोई भी संबंध या रिश्ता इसलिए बनाते या रखते हैं, क्योंकि हमें उससे सुकून और खुशी मिलती है या फिर नहीं न कहीं कोई फायदा होता है। हम इस दुनिया में अकेले नहीं रह सकते। इसलिए हमारा दूसरों की तरफ झुकाव होता है। लोगों के साथ रहने से मानसिक शांति, सुकून और सुख मिलता है, लेकिन समस्या तब होती है, जब हम एक तरफ फायदा खोजते हैं या फिर हम लोगों से बहुत ज्यादा उम्मीद रखते हैं और उनसे फेवर, पैसा, प्रशंसा या दूसरी चीजों की मांग करते हैं। जब हमारी मानसिकता रिश्तों का फायदा उठाने और दोहन करने की हो जाती है, तो लोग हमारे लिए जितना करते हैं हम उनसे उतना ही ज्यादा चाहने लगते हैं।

इसकी परिणति रिश्तों में खटास और अंत में टूटन के रूप में होती है। इसलिए जितना आप लेना चाहते हैं, उतना ही देने का भी दिल रखिए। रिश्तों की गाड़ी हमेशा दू वे ट्रैफिक पर ही सुगमतापूर्वक चलती है।

देने का भाव जागृत करें

अपने दिमाग और दिल को विस्तार दीजिए। लोगों से संबंधों के दायरे को बड़ा कीजिए। अपने परिवार, सोसाइटी, मोहल्ले, वर्कप्लेस के लोगों के लिए कुछ कीजिए। उनके दुख-सुख में काम आने, हिम्मत बंधाने और समानुभूति यानी एंथेपी रखने की आदत डालिए। फिर देखिए कैसे लोगों का प्यार और स्नेह आपको मिलता है और लोगों से आपके रिश्ते कैसे इंप्रूव होते हैं। आपको धीरे-धीरे पता चलेगा कि जो प्यार आपने बांटा है, अपना समय और ऊर्जा लोगों को बेहतर और उनसे जुड़ने में लगाई है, वह आपको किस प्रकार आंतरिक खुशी सफलता और सुकून दे रही है। आखिर हमारा कारोबार या पेशा भी लोगों की बढौलत ही फलता-फूलता है।

लोगों को उनकी तरह से स्वीकारें

लोगों को उसी तरह प्यार करें और स्वीकार करें जैसे वे हैं। उन्हें अपनी तरह बनाने की कोशिश न करें। आप उनकी तरह बन सकें तो ठीक है, वरना समझ लें कि वे अपने स्वभाव के मुताबिक ही आचरण करेंगे। रिश्तों को प्रगाढ़ बनाने वाला यह फार्मूला दांपत्य संबंधों के निर्वाह में भी सफलतापूर्वक काम करता है। जब आप ऐसा करते हैं, तो धीरे-धीरे आपको लोगों के सकारात्मक गुण नजर आने लगते हैं और आप उनकी बुराइयों या नकारात्मकता को नजर अंदाज करने लगते हैं। जाहिर है इससे आपके मन में उनके प्रति चिढ़न या कुढ़न बंद हो जाती है और रिश्ते इंप्रूव होने लगते हैं।



असहमति को अपमान न समझें

जिंदगी भर जिस व्यक्ति के साथ रहना है, उनकी बहुत सी बातों से हमें या हमारी कई बातों से उन्हें असहमति हो सकती है। जरूरी नहीं कि पति और पत्नी एक दूसरे की हर बात से सहमत हों। ऐसे में अगर जीवनसाथी आपकी किसी बात से असहमत हो, तो उसे अपना अपमान समझकर उनसे मनमुटाव या झगड़ा करना न तो व्यावहारिक है और न ही बुद्धिमानी। रिश्ते को मधुर बनाए रखने के लिए परस्पर असहमतियों का स्वागत करें और इन असहमतियों के साथ एक-दूसरे के साथ रहने की कला सीखें।

सहमति के क्षेत्र खोजें

माना कि दो लोगों के हर मुद्दे पर अलग-अलग विचार और अलग-अलग प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं, लेकिन ऐसे भी बहुत सारे मुद्दे होंगे, जिन पर आप दोनों एक जैसे विचार रखते हों। रिश्तों को मधुर बनाए रखने के लिए अक्सर ऐसे ही मुद्दों पर बातचीत करना लाजिमी होगा, जिनमें आपकी बहस न हो। इसका मतलब यह भी नहीं कि जिन बातों को सॉर्ट आउट करना जरूरी है, उन पर बात ही न हो। इसके लिए आपको एक खास मौके की प्रतीक्षा करनी चाहिए और सही समय पर सही तरीके से अपनी बात कहनी चाहिए।

बढ़ते हाथों को रचना सिखाएं

अक्षरों की सुंदर दुनिया

आज के डिजिटल युग में जहां मोबाइल, टैबलेट

और कंप्यूटर का इस्तेमाल तेजी से बढ़ रहा है, वहीं हाथ से लिखने की कला धीरे-धीरे कम होती जा रही है। सच यह है कि सुंदर और साफ लिखावट का महत्व आज भी उतना ही है, जितना पहले था। बच्चों की लिखावट केवल

अच्छे नंबर पाने का साधन नहीं है, बल्कि यह उनके आत्मविश्वास, व्यक्तित्व और अनुशासन का भी प्रतीक होती है। जब बच्चा साफ-सुथरी और सुंदर लिखावट में अपने विचार लिखता है, तो उसका मन भी प्रसन्न रहता है और उसे अपने काम पर गर्व महसूस होता है। इसलिए बच्चों की लिखावट को सुधारना और उसे सुंदर बनाना केवल पढ़ाई का हिस्सा नहीं, बल्कि उनके समग्र विकास की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है।



डॉ. मोनिका राज
शोक्ला

लिखावट और व्यक्तित्व का गहरा संबंध

किसी भी व्यक्ति की लिखावट उसके व्यक्तित्व के बारे में बहुत कुछ बता देती है। बच्चों के मामले में यह बात और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। जब बच्चा साफ और सुंगुलित अक्षरों में लिखता है, तो यह उसके धैर्य, एकग्रता और अनुशासन को दर्शाता है। सुंदर लिखावट वाला बच्चा अक्सर अपने काम के प्रति अधिक सजग रहता है। वह शब्दों को सोच-समझकर लिखता है और अपनी कॉपी को व्यवस्थित रखने की कोशिश करता है। इससे उसके भीतर जिम्मेदारी और आत्मविश्वास की भावना विकसित होती है। दूसरी ओर, जब लिखावट बहुत उलझी हुई होती है, तो कई बार बच्चा खुद भी अपनी लिखी हुई बात को समझने में कठिनाई महसूस करता है, जिससे उसका आत्मविश्वास कम हो सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि बच्चों को शुरू से ही साफ और सुंदर लिखने की आदत सिखाई जाए ताकि उनकी सोच और अभिव्यक्ति भी स्पष्ट हो सके।

माता-पिता व शिक्षकों की भूमिका

बच्चों की लिखावट सुधारने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। अगर वे बच्चों को धैर्य और प्यार से मार्गदर्शन दें, तो बच्चे आसानी से अपनी लिखावट को बेहतर बना सकते हैं। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों पर अधिक दबाव न डालें, बल्कि उन्हें प्रेरित करें। अगर बच्चा थोड़ा भी सुधार दिखाता है, तो उसकी प्रशंसा जरूर करनी चाहिए। इससे बच्चे का मनोबल बढ़ता है और वह और बेहतर करने की कोशिश करता है। शिक्षक भी कक्षा में लिखावट पर ध्यान दें और बच्चों को सही तरीके से लिखने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर शिक्षक समय-समय पर बच्चों को सुंदर लिखावट के महत्व के बारे में बताएं, तो बच्चे इसे गंभीरता से अपनाएंगे।

धैर्य और निरंतरता

लिखावट सुधारना एक दिन का काम नहीं है। इसके लिए धैर्य और निरंतर प्रयास की जरूरत होती है। कई बार बच्चे जल्दी परिणाम न मिलने पर निराश हो जाते हैं, लेकिन उन्हें यह समझाना जरूरी है कि हर छोटी-सी कोशिश भी उन्हें बेहतर बनाती है। अगर बच्चा रोज थोड़ा-थोड़ा अभ्यास करता है और धीरे-धीरे अपनी गलतियों को सुधारता है, तो कुछ ही समय में उसकी लिखावट में स्पष्ट परिवर्तन दिखाई देने लगता है। यह परिवर्तन बच्चे के आत्मविश्वास को भी मजबूत बनाता है। समय पर बच्चों को सुंदर लिखावट के महत्व के बारे में बताएं, तो बच्चे इसे गंभीरता से अपनाएंगे।

सुंदर लिखावट से बढ़ता है आत्मविश्वास

जब बच्चे की लिखावट अच्छी होती है, तो उसे स्कूल में भी सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है। शिक्षक उसकी कॉपी देखकर प्रसन्न होते हैं और कई बार उसकी प्रशंसा भी करते हैं। यह छोटी-सी प्रशंसा बच्चे के मन में बहुत बड़ा असर डालती है। अच्छी लिखावट वाले बच्चे को अपनी कॉपी दिखाने में झिझक नहीं होती। वह अपने काम को गर्व के साथ प्रस्तुत करता है। इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ता है और वह पढ़ाई के प्रति अधिक उत्साहित रहता है। इसके विपरीत, अगर लिखावट बहुत खराब हो, तो बच्चा कई बार अपनी कॉपी दिखाने से भी हिचकता है। उसे लगता है कि लोग उसकी लिखावट पर हंसेंगे या आलोचना करेंगे। इसलिए लिखावट को सुधारना बच्चों के आत्मसम्मान और आत्मविश्वास के लिए भी जरूरी है।

सही पकड़ और बैठने की मुद्रा

अक्सर बच्चों की लिखावट खराब होने का एक कारण गलत तरीके से पेन या पेंसिल पकड़ना भी होता है। अगर बच्चा पेंसिल को बहुत कसकर या बहुत ढीला पकड़ता है, तो लिखावट पर इसका असर पड़ता है। पेंसिल या पेन को हल्के और सुंगुलित तरीके से पकड़ना चाहिए ताकि हाथ आसानी से चल सके। इसके साथ ही बैठने की मुद्रा भी सही होनी चाहिए। बच्चे को सीधा बैठकर, कॉपी को उचित दूरी पर रखकर लिखना चाहिए। जब बच्चा सही मुद्रा में लिखता है, तो उसके हाथ और आंखों का तालमेल बेहतर होता है। इससे अक्षर साफ और सुंदर बनते हैं और बच्चे को लिखने में थकान भी कम होती है।



खाना खजाना

सामग्री

- धनिया - 100 ग्राम (मोटी डंडियां हटाकर)
- पोदीना - 50 ग्राम
- दही - 100 ग्राम
- नमक - 3/4 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च - 2-3
- अदरक पेस्ट - आधा छोटी चम्मच
- हींग - 1 चुटकी
- भुना जीरा पाउडर - आधा छोटी चम्मच
- चम्मच नींबू का रस - 1 से 2 चम्मच



दही-धनिया की चटनी

दही-धनिया की चटनी भारतीय रसोई की सबसे लोकप्रिय और स्वादिष्ट चटनियों में से एक मानी जाती है। इसकी खासियत यह है कि इसमें दही की मलाईदार ताजगी और धनिया-पुदीने की हर्बल खुशबू एक साथ मिलकर खाने का स्वाद कई गुना बढ़ा देती है। भारतीय घरों में चटनियां अलग-अलग तरीकों और सामग्रियों से बनाई जाती हैं, लेकिन हरी दही चटनी अपनी सादगी और लाजवाब स्वाद के कारण लगभग हर किसी की पसंद बन जाती है। धनिया और पुदीना जैसे हरी जड़ी-बूटियां न केवल भोजन को स्वादिष्ट बनाती हैं, बल्कि पाचन के लिए भी फायदेमंद मानी जाती हैं। जब इन्हें ताजे दही के साथ मिलाकर चटनी बनाई जाती है, तो इसका स्वाद और भी सुंगुलित व हल्का हो जाता है। दही-धनिया की चटनी की सबसे बड़ी खूबी इसकी बहुमुखी उपयोगिता है। इसे आप मोमोज, तंदूरी पनीर टिक्का, आलू वेजेज, बिरयानी, डोसा, समोसा के साथ परोस सकते हैं। इतना ही नहीं, यह चटनी रोजमर्रा के खाने जैसे रोटी, सब्जी और चावल के साथ भी स्वाद को बढ़ाने का काम करती है। आइए आज आपको बताते हैं दही-धनिया की चटनी बनाने की विधि।

बनाने की विधि

दही धनिया की चटनी बनाने के लिए सबसे पहले हरे धनिये की मोटी डंडियां हटाकर उसे अच्छी तरह धो लें और छलनी में रखकर अतिरिक्त पानी निकलने दें। इसी तरह पुदीने की पत्तियों को भी साफ पानी से धोकर छलनी में रख दें। हरी मिर्च के डंडल तोड़कर उन्हें भी धो लें। इसके बाद हरे धनिये को मोटा-मोटा काट लें और हरी मिर्च के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब मिक्सर जार में कटे हुए हरे धनिये, पुदीना और हरी मिर्च डालें। इसमें स्वादानुसार नमक, एक चुटकी हींग और ताजा दही भी मिला दें। जार का ढक्कन बंद करके मिश्रण को अच्छी तरह पीस लें, ताकि एक चिकनी और बारीक चटनी तैयार हो जाए। तैयार चटनी को मिक्सर से निकालकर एक साफ प्याले में रख लें। यह दही वाली हरी चटनी खाने के साथ तुरंत परोसी जा सकती है। चाहें तो इसे फ्रिज में रखकर लगभग 5-6 दिन तक आराम से इस्तेमाल कर सकते हैं।

