

अमृत विचार लोक दर्पण

रविवार, 19 अप्रैल 2026

www.amritvichar.com



सुनहरे अतीत की परछाईं लाल इमली मिल

150

साल पहले स्थापित मिल जो
'मैनचेस्टर ऑफ ईस्ट' की थी
पहचान, अब इतिहास का हिस्सा

कभी मिलों-फैक्ट्रियों के एक के बाद एक बजते सायरन, मशीनों की गड़गड़ाहट और सड़कों पर मजदूरों की साइकिलों की घंटियों से गुलजार रहने वाले शहर कानपुर की शान कही जाती थी, लाल इमली। एक ऐसी मिल जिसने इस शहर को न सिर्फ दुनियाभर में प्रसिद्धि दिलाई, बल्कि पूरे को मैनचेस्टर बनाने में भी अहम भूमिका निभाई। 'लाल इमली' ब्रांड भरसे और गुणवत्ता की पहचान था। देश में तो लोग गर्व से इस मिल में निर्मित ऊनी कपड़े पहनते ही थे, इंग्लैंड और यूरोप तक भी यहां के उत्पादों की धाक थी। आज यह मिल भले ही बंद हो चुकी हो, लेकिन कानपुरवासियों के लिए इसकी भव्य इमारत सांस्कृतिक विरासत का केंद्र होने के साथ गौरव, मेहनत और शिल्प कौशल की तमाम यादें संजोए है। इसकी लाल ईंटें और खामोश मशीनें आज भी देश की औद्योगिक यात्रा के सपनों को साकार करने की गाथा समेटे अतीत, वर्तमान और भविष्य की कहानी सुनाती नजर आती हैं। लाल इमली अब ऊनी सामान का उत्पादन भले न करती हो, लेकिन आज की पीढ़ी के लिए अपनी समृद्ध विरासत पर अभिमान करने वाली उस किताब जैसी है, जो बड़ी संख्या में इतिहासकारों, वास्तुकारों, फोटोग्राफरों के साथ डिजाइन और इंजीनियरिंग के छात्रों को बरबस अपनी ओर आकर्षित करती है।

- मनोज त्रिपाठी, कानपुर

80 साल का राम नरेश अपने बेटे और पौत्र के साथ प्रतापगढ़ से कानपुर आया तो फसाड लाइट से जगमग लालइमली को देखने से खुद को रोक नहीं पाया। उसकी और बेटे की यादें जो जुड़ी थीं इस मिल से। सड़क किनारे बेटे ने जब नेपथ्य में मिल की चकाचौंध दिखाने वाले एंगल से एक साथ खड़ी तीन पीढ़ियों की सेल्फी ली तो राम नरेश की आंखें गीली हो गईं। अभी वह मिल से अपनी विदाई और बेटे की बैठकी को याद ही कर रहा था कि पौत्र ने यह कहकर झिंझो दिया कि बाबा मैं भी यहां काम करूंगा। अब भला बाप-बेटे उस सात साल के बच्चे को कैसे समझाते कि मिल बंद हो चुकी है और सिर्फ सुनहरी यादें ही रह गई हैं। राम नरेश जैसी कहानी लाल इमली के उन हजारों मजदूरों की है, जो मिल दोबारा चलने की उम्मीद टूटने के बाद गांव लौट चुके हैं या फिर शहर में ही रहकर दो जून की रोटी के लिए जद्दोजहद कर रहे हैं। कभी उनके दिलों की धड़कन और परिवार की तरक्की का सबब रही सरकारी मिलों में सबसे बड़ी, लाल इमली, जो अपने ऊनी वस्त्रों की गुणवत्ता के लिए दुनियाभर में प्रसिद्ध थी, आज अपनी जर्जर, लेकिन विशाल इमारत, टूटी खिड़कियों और पुरानी मशीनों के साथ सिर्फ अतीत की परछाईं भर बनकर रह गई है।

ऐसा औद्योगिक डिजाइन जिसने सामाजिक समृद्धि की नींव रखी

अपने समय के आधुनिक कारखानों में गिनी जाने वाली लाल इमली मिल ने अपनी यात्रा में हजारों परिवारों के जीवन का निर्माण किया और उन्हें नया आकार दिया। इसने ऊनी वस्त्रों के एक कारखाने से कहीं आगे बढ़कर एक संस्कृति और समुदाय का निर्माण किया। मिल के आसपास आवासीय कॉलोनियां, स्कूल, अस्पताल और बाजार विकसित हुए, जिन्होंने दिखाया कि कैसे एक औद्योगिक डिजाइन सामाजिक समृद्धि से जुड़कर मजदूरों और उनके परिवार के लिए बेहतर जीवनशैली का निर्माण कर सकता है। वर्ष 1950 के आसपास लाल इमली में करीब 10 हजार श्रमिक कार्यरत थे, यह समय मिल के स्वर्णिम युग जैसा था। तीन शिफ्टों में काम चलता था। मशीनें कभी बंद नहीं होती थीं। इसके हूट की आवाज से तीन किमी क्षेत्र में लोगों को पता चल जाता था कि अभी क्या समय हुआ है।

ब्रिटिश इंजीनियरिंग और भारतीय कौशल से बनी आकर्षक इमारत

कानपुर में सिविल लाइंस के समीप भव्य लाल ईंटों की इमारत लाल इमली बीती डेढ़ सदी से शहर की पहचान है। कानपुर का दिल और धड़कन कही जाने वाली इस मिल की भारत और यूरोपीय औद्योगिक शैली में निर्मित इमारत में ब्रिटिश इंजीनियरिंग और भारतीय कौशल का ऐसा अद्भुत संगम नजर आता है, जिसका आकर्षण आज भी अनूठा है। 19 वीं सदी में बनी इस मिल की डिजाइन तत्कालीन वास्तुकला का ऐसा बेहतरीन उदाहरण है, जिसे मजदूरों के कुशलतापूर्वक कार्य करने के लिए डिजाइन किया गया था। मिल में बड़ी-बड़ी मेहराबदार खिड़कियों से भीतर भरपूर धूप और ताजी हवा पहुंचती थी। मोटी ईंट की दीवारें गर्मी के मौसम में बिल्डिंग को ठंडा रखती थीं। आज भी, मिल की लाल दीवारें, ऊंची छतें और लयबद्ध खिड़की के पैटर्न देखकर लोग कह उठते हैं कि भवन निर्माण की आधुनिक तकनीक और एयरकंडीशनिंग सिस्टम आने से पहले कैसे किसी इमारत को इतना सुंदर और डिजाइनर होने के साथ व्यावहारिक तथा टिकाऊ बनाया गया होगा।

समय के धागे जैसी मिल में स्थापित घंटाघर की कहानी

लाल इमली देश में औद्योगिक क्रांति का दौर शुरू होने की दास्तान भी सुनाती है। यह वह समय था, जब देश में घड़ियों की पर्याप्त व्यवस्था नहीं थी। लोग समय का अंदाज सूरज के चढ़ने और ढलने तथा जमीन पर पड़ने वाली परछाईं से लगाते थे। सामान्य जीवन में समय की पाबंदी का आज जैसा महत्व भी नहीं था। यह वह समय था, जब घड़ी खरीदना हर किसी के बस की बात नहीं थी। ऐसे में लाल इमली मिल के शुरू होने पर कानपुर के लोगों के लिए घंटे और मिनिट का महत्व बढ़ गया। आठ-आठ घंटे की तीन पालियों में चलने वाली मिल में मजदूरों को समय से पहुंचना होता था, लेकिन सही समय का पता कैसे चले, घड़ी अधिकतर लोगों के पास होती ही नहीं थी। इसी समस्या को हल करने के लिए मिल के प्रबंधक गैब्रियल एस जोन्स ने मिल के पूर्वी कोने पर ऊंची मीनार बनवाकर वर्ष 1880 में घड़ी लगावाई, जिसकी सुइयों इंग्लैंड से आयात की गईं। शहर का यह पहला 'क्लॉक टावर' लगभग दो लाख रुपये में बना था। छह महीने में बनकर तैयार हुए इस टावर को देखने दूर-दूर से लोग आते थे। इसके बाद लाल इमली मिल प्रबंधन ने घंटाघर बनाने का फैसला लिया। वर्ष 1911 में मिल की इमारत में घंटाघर बनाया शुरू हुआ, जो वर्ष 1921 में बनकर तैयार हुआ। इसमें खास बात यह थी कि इस घंटाघर को लंदन के बिग बेन की तर्ज पर बनाया गया। इस घंटाघर की ऊंचाई 128 फुट थी। इतनी ऊंचाई के बावजूद घंटाघर की टिकटिक करती सुइयों नीचे से साफ तौर पर सुनी जा सकती थीं।

बीआईसी का अंतिम अवशेष है मिल

ब्रिटिश इंडिया कॉर्पोरेशन (बीआईसी) के अधीन कानपुर की लाल इमली और पंजाब में स्थित धारीवाल मिल का संचालन होता था। 1920 में ब्रिटिश इंडिया कॉर्पोरेशन को स्थानित किया गया था। इसके बाद लाल इमली के संचालन के लिए एक निदेशक मंडल बनाकर लिमिटेड कंपनी के रूप में पंजीकृत किया गया। वर्ष 1956 में मुद्रा घोटाले के बाद निदेशक मंडल को भंग कर दिया गया। 11 जून 1981 को हुए राष्ट्रीयकरण के बाद यह मिल भारत सरकार के अधीन हो गई थी। वर्ष 1992 में इसे बीमार यूनिट घोषित कर दिया गया। इसके बाद साल 2012 से मिल में उत्पादन बंद हो गया।



परिसर में लाल इमली का बड़ा पेड़ जो बन गया वैश्विक ब्रांड

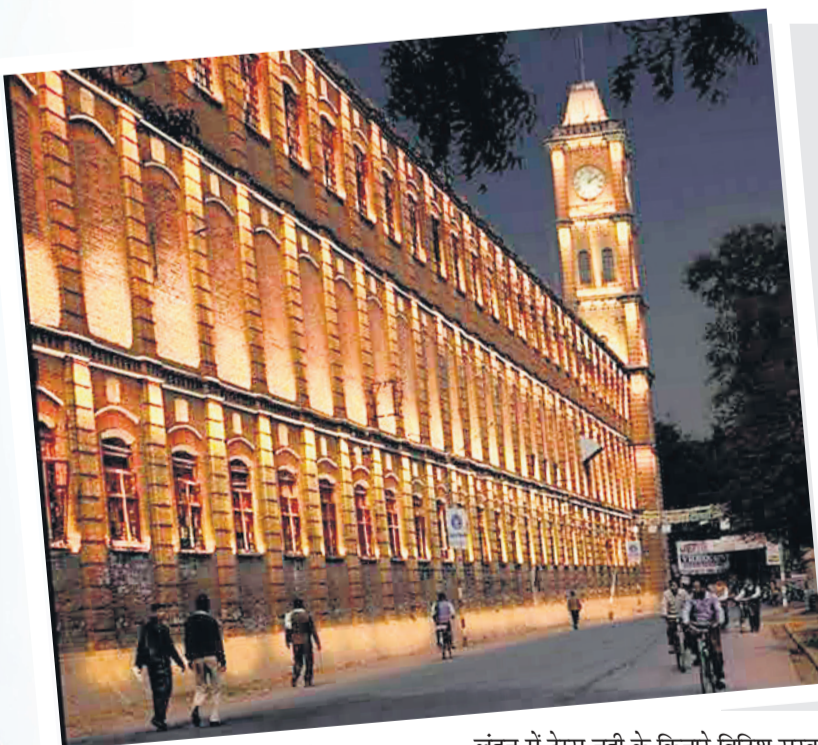
1857 में कानपुर में गंगा किनारे हुए सती चौरा संग्राम में 300 ब्रिटिश सैनिक मारे गए थे। इस घटना के बाद अंग्रेजों ने पूरे शहर को छावनी में बदल दिया। ब्रिटिश फौज की भारी तैनाती से कंबल, ऊनी कपड़ों, लोई और गर्म कपड़ों की जरूरत काफी बढ़ गई। इस मांग को पूरा करने के लिए ही कॉनपौर वूलन मिल्स की स्थापना की गई। वर्ष 1876 में जॉर्ज एलन, वीई कूपर, गैब्रियल एस जोन्स, डॉ. कोडीन और बिबेन पेटमैन ने लाल इमली मिल की स्थापना की। परिसर में इमली का एक बड़ा पेड़ था, जिसकी इमली लाल रंग की होने के कारण इसका नाम 'लाल इमली' पड़ गया।

फसाड लाइटिंग से रोशन होने पर विरासत को लगे चार चांद

लाल इमली अब एक ऐतिहासिक इमारत और कानपुर की वास्तुकला का गौरव है, इसे देखते हुए कानपुर स्मार्ट सिटी मिशन के जरिए मिल की ऐतिहासिक इमारत को फसाड लाइटिंग से नया स्वरूप प्रदान किया गया है। चार साल पहले इस काम पर एक करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। डिजाइन फेक्ट्री इंडिया (डीएफआई) ने मिल की विरासत के पुनरुद्धार की योजना को धरातल पर उतारा। उसे इमारत के 100 मीटर लंबे अग्रभाग को रोशन करने का काम सौंपा गया। लक्ष्य था वास्तुशिल्पीय विशेषताओं को उजागर करते हुए मिल की खोई हुई शान को वापस लाना। डीएफआई ने पाया कि मिल परिसर की वास्तुकला दिलचस्प है, मिल औपनिवेशिक तत्वों और अग्रणी निर्माण तकनीक से सुसज्जित है। इन विशेषताओं को उजागर करने के लिए उसने कई डिजाइन दृष्टिकोण विकसित किए। इसमें फसाड लाइटिंग से प्रकाश के फैलाव, किरणों के कोण, प्रकाश की तीव्रता और रंग के तापमान को लेकर कलात्मक दृष्टिकोण के साथ व्यापक शोध किया गया। अंततः लाइटों की रोशनी से बनने वाली परछाइयों का कुछ इस तरह संयोजन किया गया, जो एक शांत, लेकिन उत्सवपूर्ण दृश्य प्रस्तुत करता है। काम पूरा होने के बाद यहां फोटोग्राफी के शौकीन, सेल्फी लेने वाले और रील बनाने वालों की भीड़ बढ़ गई। लोग दूर-दूर से इमारत की भव्यता देखने आने लगे।

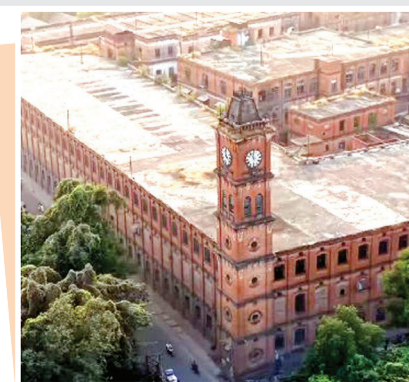
आस्ट्रेलिया की मेरिनी मेड की वूल से बनते थे विश्व प्रसिद्ध उत्पाद

लाल इमली अपने वूलन क्लॉथ के लिए मशहूर थी। एक जमाने में यहां आस्ट्रेलिया की मेरिनी भेड़ के बाल से बनने वाली वूल से कंबल, लोई, मोजे, मफलर, टोपी व कपड़े बनाए जाते थे, जो इतने गर्म होते थे कि पहनने वाले को कड़ाके की ठंड में भी पसीना छूट जाता था। सियाचिन और लद्दाख सीमा पर तैनात होने वाले सैनिकों के लिए लाल इमली के वूलन कपड़े बर्फ से बचाव में कवच का काम करते थे। यहां बनने वाली '60 नंबर लोई' पूरी दुनिया में प्रसिद्ध थी, जिसे इंग्लैंड, अमेरिका, रूस और जर्मनी तक निर्यात किया जाता था। यह वही लोई थी, जिसे प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी और उनके बाद राजीव गांधी बड़े चाव से ओढ़ते थे। अपनी इसी धमक के चलते लाल इमली को बेस्ट वूलन क्लॉथ के लिए स्पेन में इंटरनेशनल ग्लोबल अवार्ड भी प्रदान किया गया था। यही वह समय था, जब मिल के आउटलेट्स खरीदारों की भीड़ से भरे रहते थे। इस तरह लाल इमली भारत की पहली ऊनी मिल थी, जिसने वैश्विक ऊन बाजार में देश को शानदार मुकाम पर पहुंचाया।



लंदन के बिग बेन से काफी समानता लोगों को टाइम मैनेजमेंट समझाया

लंदन में टेम्स नदी के किनारे ब्रिटिश सरकार का मुख्यालय वेस्टमिंस्टर पैलेस 1834 में आग में नष्ट हो जाने के बाद, जो नया महल बनाया गया, उसमें एक घंटाघर भी स्थापित किया गया। बिग बेन के नाम से मशहूर इसकी घड़ी आज भी लंदन के प्रतिष्ठित स्थलों में शामिल है। यहां तक कि बिग बेन, जिसे अब एलिजाबेथ टावर कहा जाता है, के बिना कोई लंदन या इंग्लैंड के बारे में सोच भी नहीं सकता। वेस्टमिंस्टर पैलेस की तरह साल 1910 में लाल इमली मिल भी आग में जलकर काफी नष्ट हो गई थी। इसके बाद मिल की इमारत के साथ घंटाघर भी बनाया गया। इसका निर्माण 1911 में शुरू हुआ और 1921 में पूरा हुआ। लाल इमली के इस घंटाघर के कारण कानपुर के लोगों को घंटे और मिनिट का महत्व समझ में आने लगा। मजदूर समय से मिल में पहुंचने लगे। मिल के टाइम कीपर को भी कब पाली शुरू होगी, कब पाली बदलेगी, कब लंच होगा, जैसी चीजों का प्रबंधन करने में आसानी हो गई। इसके साथ ही जो लोग मिल में काम नहीं करते थे, उन्हें भी समय के मूल्य का एहसास होने लगा। इस तरह लाल इमली के घंटाघर ने तत्कालीन समाज को टाइम मैनेजमेंट का महत्व समझा दिया।



आयुर्वेद एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है, जिसमें प्रकृति के विभिन्न घटकों—जैसे जड़ी-बूटियाँ, वृक्ष, खनिज आदि का उपयोग करके शरीर को स्वस्थ रखने का प्रयास किया जाता है। इन्हीं औषधीय वृक्षों में से एक अत्यंत महत्वपूर्ण वृक्ष है अर्जुन (Terminalia arjuna)। अर्जुन की छाल को आयुर्वेद में विशेष रूप से हृदय रोगों के उपचार में उपयोगी माना गया है। आधुनिक जीवनशैली, बढ़ते तनाव, असंतुलित



दिल की सेहत का साथी अर्जुन की छाल

आहार और शारीरिक निष्क्रियता के कारण हृदय रोगों का खतरा बढ़ गया है। ऐसे में अर्जुन की छाल एक प्राकृतिक और प्रभावी औषधि के रूप में उभरती है, जो न केवल हृदय को स्वस्थ रखती है बल्कि शरीर के अन्य अंगों पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है।



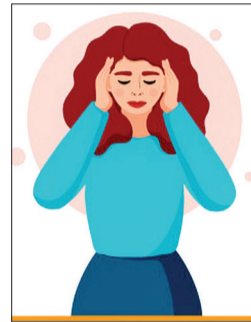
हृदय स्वास्थ्य में अर्जुन की भूमिका

अर्जुन की छाल को आयुर्वेद में हृदय रोगों की प्रमुख औषधि माना गया है। यह हृदय की मांसपेशियों को मजबूत बनाकर उसकी कार्यक्षमता को बढ़ाता है। नियमित सेवन से हृदय की धड़कन संतुलित रहती है और हृदय संबंधी कमजोरी दूर होती है। अर्जुन रक्त वाहिकाओं को लचीला बनाता है, जिससे रक्त प्रवाह सुचारु रहता है और उच्च रक्तचाप नियंत्रित होता है। इसके अलावा यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है, जिससे हृदयाघात (हार्ट अटैक) का खतरा कम हो जाता है।

अर्जुन क्षीरपाक का महत्व

अर्जुन की छाल का सबसे प्रभावी और पारंपरिक प्रयोग 'क्षीरपाक' के रूप में किया जाता है। इसमें अर्जुन की छाल को दूध और पानी के साथ पकाया जाता है, जिससे उसके औषधीय गुण और अधिक प्रभावी हो जाते हैं। यह विशेष रूप से हृदय की कमजोरी, थकान और मानसिक तनाव में लाभकारी होता है। नियमित रूप से अर्जुन क्षीरपाक का सेवन करने से शरीर को पोषण मिलता है और हृदय को विशेष शक्ति प्राप्त होती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव



अर्जुन की छाल का प्रभाव केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है। यह मन को शांत करती है और तनाव, चिंता तथा घबराहट को कम करती है। वर्तमान समय में जहाँ मानसिक तनाव एक सामान्य समस्या बन चुका है, वहाँ अर्जुन का सेवन मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

अन्य रोगों में उपयोगिता

अर्जुन की छाल केवल हृदय रोगों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह कई अन्य रोगों में भी लाभकारी है। इसके एंटीसेप्टिक गुण घावों को जल्दी भरने में मदद करते हैं और संक्रमण को रोकते हैं। यह हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है, क्योंकि यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है। मधुमेह के रोगियों के लिए भी अर्जुन उपयोगी है, क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके अलावा त्वचा रोगों, एलर्जी और सूजन में भी इसका उपयोग किया जाता है।

सेवन विधि

अर्जुन की छाल का सेवन विभिन्न रूपों में किया जा सकता है, जैसे चूर्ण, काढ़ा या क्षीरपाक। आजकल मार्केट में कैप्सूल और टैबलेट के रूप में भी यह उपलब्ध है। सही मात्रा और सेवन विधि के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह लेना आवश्यक है ताकि अधिकतम लाभ प्राप्त हो सके। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, फ्लेवोनॉयड्स और टैनिन्स पाए जाते हैं, जो हृदय को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाते हैं। कई शोधों में यह पाया गया है कि अर्जुन हृदय की कार्यक्षमता को सुधारने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक है। इसे एक शक्तिशाली हृदय टॉनिक के रूप में बताया गया है, जो हृदय को बल और स्थिरता प्रदान करता है।

सावधानियाँ

यद्यपि अर्जुन एक प्राकृतिक औषधि है, फिर भी इसका सेवन सावधानीपूर्वक करना चाहिए। अधिक मात्रा में सेवन से पाचन संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। गर्भवती महिलाओं और गंभीर रोगियों को इसका सेवन करने से पहले चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए। अर्जुन की छाल आयुर्वेद की एक अमूल्य औषधि है, जो विशेष रूप से हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसके नियमित और सही उपयोग से न केवल हृदय को मजबूत बनाया जा सकता है, बल्कि शरीर के अन्य अंगों को भी स्वस्थ रखा जा सकता है। आधुनिक जीवनशैली में जहाँ रोगों का खतरा लगातार बढ़ रहा है, वहाँ अर्जुन जैसी प्राकृतिक औषधियाँ एक सुरक्षित, सुलभ और प्रभावी समाधान प्रदान करती हैं।

दैनिक जीवन में उपयोग

आज के व्यस्त जीवन में अर्जुन की छाल को अपनी दिनचर्या में शामिल करना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी हो सकता है। विशेष रूप से वे लोग, जो तनावपूर्ण जीवन जीते हैं, उच्च रक्तचाप से ग्रस्त हैं या हृदय रोग का जोखिम रखते हैं, उन्हें इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित उपाय है, जो लंबे समय तक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

रोहिलखण्ड आयुर्वेदिक कॉलेज एवं चिकित्सालय सेक्टर -7, डोहरा रोड बरेली में रोगियों को उचित आहार-विहार और जीवनशैली के बारे में मार्गदर्शन दिया जाता है, जिससे उपचार के परिणाम लंबे समय तक बने रहते हैं। इस प्रकार यह संस्था समग्र, सुरक्षित और स्थायी आयुर्वेदिक उपचार प्रदान करती है। संस्था में योगा एवं पंचकर्म की प्रक्रियाएँ सुरक्षित तरीके से कराई जाती हैं, जिससे शरीर की शुद्धि होती है और उसके बाद दी जाने वाली चिकित्सा औषधियाँ अधिक प्रभावी ढंग से काम करती हैं।



आज के डिजिटल युग में तकनीक हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुकी है। मोबाइल, स्मार्टवॉच और विभिन्न डिजिटल उपकरणों ने हमारे काम को आसान बनाया है, लेकिन इन्हीं साधनों का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग हमारे स्वास्थ्य के लिए चुनौती भी बनता जा रहा है। घंटों तक मोबाइल स्क्रीन पर स्क्रॉल करना न केवल समय की बर्बादी है, बल्कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है।

टेक्नोलॉजी से फिटनेस-स्मार्ट आदतों की ओर एक कदम



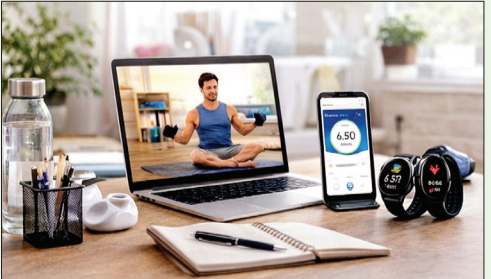
डॉ. इंदु सिंह
लेखिका

वास्तव में तकनीक का उद्देश्य हमारे समय और श्रम को बचत करना था, लेकिन आज स्थिति यह है कि हम बचाए गए समय को भी इन्हीं उपकरणों पर खर्च कर देते हैं। परिणामस्वरूप, शारीरिक गतिविधि में कमी, आंखों की थकान, नींद की समस्या और मोटापे जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। कई शोध भी यह संकेत देते हैं कि आधुनिक जीवनशैली और तकनीकी उपकरणों का अत्यधिक उपयोग नई-नई बीमारियों के उभरने का एक प्रमुख कारण बन रहा है। हालांकि यदि समझदारी से उपयोग किया जाए, तो यही तकनीक हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का सशक्त माध्यम भी बन सकती है। आज लगभग हर स्मार्टफोन में स्वास्थ्य संबंधी ऐप्स उपलब्ध हैं, जो हमारी दैनिक गतिविधियों, कदमों की संख्या, कैलोरी बर्न और नींद की गुणवत्ता को ट्रैक करते हैं। स्मार्टवॉच और फिटनेस बैंड जैसे उपकरण हृदय गति, ऑक्सीजन स्तर और शारीरिक गतिविधियों की निगरानी कर हमें अपनी सेहत के प्रति जागरूक बनाते हैं। स्वस्थ रहने के लिए तकनीक का सही उपयोग करने के कुछ सरल तरीके अपनाए जा सकते हैं। जैसे-हर 30 से 45 मिनट के कार्य के बाद उठकर थोड़ा टहलने के लिए रिमाइंडर सेट करना, प्रतिदिन 10,000 कदम चलने का लक्ष्य निर्धारित करना और उसकी प्रगति को ट्रैक करना। इसके अलावा, योग, ध्यान और व्यायाम से जुड़े वीडियो आज विभिन्न ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर आसानी से उपलब्ध हैं, जिनका लाभ उठाकर घर बैठे भी फिट रहा जा सकता है। बाजार में कुछ ऐप्स ऐसे आए हैं, जो उपयोगकर्ता को उनकी फिटनेस यात्रा का विस्तृत विश्लेषण प्रदान करते हैं, जिससे वे अपनी प्रगति को समझकर बेहतर लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। ये ऐप्स समय-समय पर पानी पीने, चलने-फिरने और सक्रिय रहने की याद भी दिलाते हैं, जो एक स्वस्थ दिनचर्या बनाने में सहायक सिद्ध होते हैं। अंततः फिट रहना कोई कठिन कार्य नहीं है, बल्कि यह सही दिशा में छोटे-छोटे प्रयासों का परिणाम है। यदि हम तकनीक का उपयोग केवल मनोरंजन तक सीमित न रखकर उसे अपने स्वास्थ्य सुधार का साधन बना लें, तो एक संतुलित और स्वस्थ जीवनशैली अपनाया जा सकता है।



स्मार्ट फिटनेस के 5 आसान मंत्र

- हर दिन कम से कम 8-10 हजार कदम चलने का लक्ष्य रखें।
- हर 30-45 मिनट में ब्रेक लेकर 2-5 मिनट टहलें।
- स्क्रीन टाइम को सीमित करें और ट्रैक करें।
- फिटनेस ऐप्स का नियमित उपयोग करें।
- पर्याप्त नींद और पानी का ध्यान रखें।



फिटनेस ऐप्स

- ये ऐप्स दैनिक गतिविधियों का ट्रैक
- रनिंग और साइक्लिंग के लिए
- संपूर्ण स्वास्थ्य मॉनिटरिंग
- योग और वर्कआउट गाइड

ध्यान रखने योग्य बातें

- तकनीक का उपयोग संतुलित मात्रा में करें अत्यधिक स्क्रीन टाइम से बचें।
- केवल डेटा देखने के बजाय उस पर अमल करें।
- लक्ष्य छोटे रखें, लेकिन नियमितता बनाए रखें।

साप्ताहिक राशिफल

- मेघ**: यह सप्ताह राहत भरा रह सकता है। यदि आप बीते कुछ समय से किसी समस्या को लेकर परेशान चल रहे थे, तो इस हफ्ते किसी प्रभावी व्यक्ति अथवा इष्टमित्रों की मदद से उसका समाधान खोजने में अंततः कामयाब हो जाएंगे। कार्य विशेष के लिए संघर्ष कामयाब होगा।
- वृष**: इस सप्ताह बहुत सौच-समझकर कदम उठाने की आवश्यकता रहेगी। किसी भी कार्य में जल्दबाजी करने की गलती न करें और लोगों की नोक सलाह का स्वागत करें। लोगों पर आंख मूंदकर विश्वास न करें और न ही किसी को अपनी कमजोरी बताएं अन्वथा लोग उसका गलत फायदा उठा सकते हैं। यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत में आपको सिर पर कामकाज का अतिरिक्त बोझ आ सकता है। नौकरपेशा लोगों को कामकाज से जुड़ी दिक्कतें आ सकती हैं। इस सप्ताह अथक परिश्रम और प्रयास करने के बाद ही कार्य में मनावहा फल मिले पाएगा।
- मिथुन**: यह सप्ताह आपको घर और बाहर लोगों का समर्थन सहयोग प्राप्त होता रहेगा। आप अपनी बुद्धि और विवेक से तमाम तरह के लक्ष्यों को हासिल करने में अंततः कामयाब होंगे। व्यवसाय से जुड़े लोगों को सप्ताह के पूर्वार्ध में मनावहा लाभ पाने के लिए थोड़ा अतिरिक्त परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है।
- कर्क**: यह सप्ताह आपसे फलदायी रहने वाला है। इस सप्ताह आपको अपने सेहत और संबंध पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में अपनी दिनचर्या एवं खानपान का ख्याल रखें और मौसमी बीमारी से खुद का बचाव करें। इस सप्ताह आपको अपनी आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिए विशेष प्रयास करने पड़ेंगे।
- सिंह**: यह सप्ताह सेहत, संबंध और सर्विस इन तीनों ही स्थितियों को लेकर थोड़ा चुनौती भरा रह सकता है। आप मौसमी अथवा किसी पुरानी बीमारी के उभरने के कारण शारीरिक एवं मानसिक पीड़ा झेल सकते हैं। इस दौरान करियर-कारोबार में भी विरोधियों के सक्रिय रहने के कारण उठापटक की स्थिति देखने को मिल सकती है।
- कन्या**: यह सप्ताह सेहत, संबंध और सर्विस इन तीनों ही स्थितियों को लेकर थोड़ा चुनौती भरा रह सकता है। आप मौसमी अथवा किसी पुरानी बीमारी के उभरने के कारण शारीरिक एवं मानसिक पीड़ा झेल सकते हैं। इस दौरान करियर-कारोबार में भी विरोधियों के सक्रिय रहने के कारण उठापटक की स्थिति देखने को मिल सकती है।

तुला: यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। इस सप्ताह आपको लोगों के साथ अधिक तर्क-वितर्क वाली स्थिति से बचने की आवश्यकता रहेगी। भूलकर भी किसी दूसरे के मामले में टांग न अड़ाएं और अपने लक्ष्य पर फोकस करें अन्वथा बेवजह की दिक्कतें झेलनी पड़ सकती हैं।

वृश्चिक: इस सप्ताह आपको सोचे हुए कार्यों को पूरा करने के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास करना पड़ेगा। सप्ताह के पूर्वार्ध में स्थितियाँ थोड़ी संतोषजनक रहेगी, लेकिन उत्तरार्ध में आपको कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। इस दौरान बनते हुए कार्यों में विजय आने से मन खिन्न रहेगा।

धनु: यह सप्ताह मिश्रित फलदायी रहने वाला है। इस सप्ताह चीजें कभी बनीती, तो कभी बिगड़ती हुई नजर आएंगी। ऐसे में इस सप्ताह आपको किसी भी कार्य को आधे-अधूर मन से करने या फिर कहीं लापरवाही करने से बचना चाहिए। सप्ताह के पूर्वार्ध में कार्यक्षेत्र अथवा व्यवसाय में कुछ दिक्कतें आ सकती हैं।

मकर: इस सप्ताह आप यदि आप बीते हुए आपने धैर्य और विवेक को बनाए रखते हैं, तो अपनी सूझबूझ के जरिए तमाम समस्याओं का समाधान निकाल सकते हैं। सप्ताह की शुरुआत में कार्यक्षेत्र अथवा कारोबार में कोई बड़ी अडचन आ सकती है, जिसे दूर करने में आपको कोई मित्र या शुभचिंतक काफी मददगार साबित होगा।

कुंभ: कुंभ राशि के जातकों के लिए सप्ताह के पूर्वार्ध का थोड़ा समय यदि छोड़ दिया जाए, तो बाकी हफ्ता शुभता और सौभाग्य को लिए हुए है। सप्ताह की शुरुआत में आपको कामकाज से जुड़ी कुछ दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। इस दौरान कार्यक्षेत्र में सीनियर और जूनियर दोनों से ही अपेक्षाकृत सहयोग कम मिल पाएगा।

मीन: इस सप्ताह किए गए प्रयास और परिश्रम का फल थोड़ा देर से या फिर कहीं रुकावटों के बाद प्राप्त होगा। सप्ताह की शुरुआत अचानक से कुछेक बड़े खर्च आ सकते हैं, जिसे पूरा करने के लिए आपको अपनी जमापूंजी खर्च करनी पड़ सकती है अथवा किसी से धन भी उधार लेना पड़ सकता है।

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 55

		28	17			
	16					
				16	28	
	30		8			
	12					
4			12			
				3		7
13						
	3				8	
			10			
				5		
				3		
					2	
						5

काकुरो 54 का हल

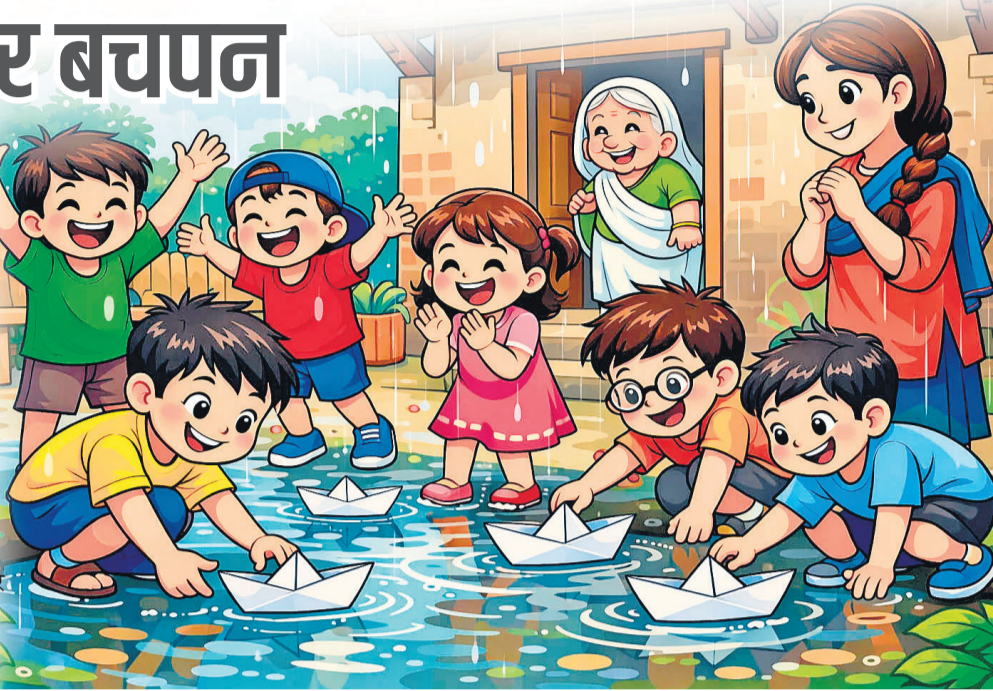
		16	17	14		6	4
23	9	8	6		3		2
42	7	9	8	6	5	4	3
				6	4	3	1
				7	1	4	2
				5	3	2	
17	13				4	6	8
29	8	6	2	1	3	4	5
16	9	7			6	1	2
							3

शाब्द संसार

कहानी

कागज की नाव और बचपन

आज भी वो हकीकत से प्रतीत होते हैं। वैसे भी बचपन होता ही इतना मधुर और रसीला है कि बिना हूए पलों में हर जगह से, हर सफर से और तो और हर मौसम से हमारे कोई न किसी खुद ही हमारे भीतर उजागर होने लगते हैं। अब जैसे शिवा को ही देख लो, अभी तक बाहर खेले जा रहा है। नानी मां तो खाना खाकर सो भी गई, लेकिन शिवा की मां उसका इंतजार करने में लगी हुई है।



बेटा शिवा, ओ बेटा शिवा, कहाँ है? कब तक खेलता रहेगा, बारिश आने वाली है, अब अंदर आजा। जी नानी मां, आया, बस थोड़ी देर और। एक तो इस लड़के की यह थोड़ी देर सारा दिन निकाल देती है। रुक जा तेरी मां से शिकायत लगाती हूँ अभी। वीना, देख जरा अपने लाडले को, जरा नहीं सुनता यह लड़का मेरी तो। रहने दो मां, बरसात की छुट्टियों का आनंद लेने दो इसे और वैसे भी यह नानी के घर आकर मजे नहीं करेगा, तो क्या शहर में रहकर करेगा?



शिवालिक अवस्थी
युवा लेखक

थोड़ी ही देर बाद शिवा कमरे में आता है और अलमारी से पुराने कागज निकालकर फिर से आंगन की ओर जाने लगता है और जाते जाते अपनी मां और नानी मां से कहता है कि "मैंने मिट्टू के घर खाना खा लिया है, आप खा कर सो जाइएगा।" यह सुनकर नानी मां को और भी गुस्सा आया और फिर बोली, "इस लड़के को भी न खाने की चिंता न नहाने की, सुबह से बाहर खेले जा रहा है। अब तो बारिश भी लग पड़ी है, बीमार हो जाएगा तू, सुनता है क्या? मैं भी भला किसे बोले जा रही हूँ। यह लड़का नहीं सुधरने वाला। चलो वीना हम तो खाना खा लें।"

बोते जमाने के कुछ मीठे एहसास होंटो पर आज भी प्यारी सी मुस्कान ला देते हैं। खास कर हमारे बचपन से जुड़े वो सभी बेहतरीन किस्से जो आज भी भुलाए नहीं भूलते। बेशक आज हम बड़े हो चुके हैं, लेकिन अपना बचपन भला कौन भुला पाता है? आजकल तो हम खुद के बच्चों में ही अपना बचपन खोजने लग जाते हैं। अब तो बच्चों के साथ हम भी ऐसी-ऐसी अटखेलियाँ करने को आतुर होने लगते हैं, मानो अभी बाहर से मां की आवाज आएगी, "चुप करते हो या आऊँ डंडा लेकर?" खास कर जब नानी मां के घर जाएं तब तो मानो दोबारा से स्वर्ग में रहने आ गए हों। और नानी मां डाँटेगी यह कहकर कि आज आब अंदर, बहुत हुआ तेरा खेले। वो लम्हे थे ही इतने हसीन कि

करती। ऐसे कई दिन बीत गए और एक दिन वो भी आया जब शिवा की मां ने शिवा को बताया कि कल हम वापिस शहर जा रहे हैं, आज रात को ही तैयारी कर लेना सुबह बापिस जाने की। यह सुनकर शिवा बहुत उदास हुआ। उस दिन शिवा खेलने को भी बहुत देरी से आया और आकर चुपचाक एक किनारे बैठ गया। शिवा कभी आसमान की तरफ देखे और कभी अपनी कागज की नाव की तरफ। सभी दोस्तों ने पूछा, शिवा क्या बात है, तुम उदास क्यों हो? किसी का इंतजार कर रहे हो क्या? शिवा ने कहा, हाँ बारिश का इंतजार कर रहा हूँ। मुझे बारिश के साथ बहुत सी बातें करनी हैं। कैसी बातें, दोस्तों ने पूछा? मुझे यही पूछना है कि जब हम बड़े हो जाएंगे, तब भी यह बारिश इसी महक के साथ बरसेगी और हम सबके साथ खेला करेगी या फिर वक्त के साथ यह भी बदल जाएगी? इस बारिश ने जैसी खुशी हमें बचपन में दी है, क्या वैसे ही खुशी हमें बड़े होकर भी देती रहेगी? क्या यह बारिश हमारी इन कागज की नावों का यूँही सहारा बनती रहेगी या इन्हें भी कहीं बहा कर हमसे दूर ले जाएगी? शिवा के ऐसे सवाल सुनकर सभी दोस्त सोचने लगे कि आज शिवा यह कैसी बातें कर रहा है? इस पर सभी दोस्तों ने शिवा से पूछा, शिवा बात क्या है हमें बताओ, यूँ पहँलियाँ न बुझाओ।

इस पर शिवा ने अपने दोस्तों को बहुत गहरा जवाब दिया, "छोड़ चला हूँ नाव यहीं पर, देखभाल तुम करना। आरूंगा अगले साल ही अब, इंतजार सब करना। ऐसी बारिश नाव और प्यार, कहीं नहीं मुझे मिलना। बचपन का यह प्यारा पल, किताबों में है लिखना।" यही कुछ पंक्तियाँ कहता हुआ अपने दोस्तों और नानी मां को रुलाता हुआ, शिवा अपनी मां के साथ वापिस शहर आ गया।

शहर आने के बाद अपने दोस्तों को, गांव की बारिश को और कागज की नाव को बहुत याद करने लगा। धीरे-धीरे समय के साथ शिवा बड़ा होता गया। हालाँकि पहले की तरह ही हर साल शिवा अपनी नानी मां के घर जरूर जाया करता और अपने बचपन के दोस्तों संग वैसे ही मस्ती किया करता।

आज भले ही शिवा बड़ा हो गया है और बचपन के लगभग सभी दोस्त भी नौकरी के लिए या किन्हीं अन्य कारणों से दूसरी जगहों पर जाकर रहने लग पड़े हैं, लेकिन बचपन की वो बारिश और कागज की नाव आज भी शिवा और उसके सभी बचपन के दोस्तों को, इकट्ठे गांव आने से रोक नहीं पाती। मजे की बात तो यह है कि अब शिवा और उसके दोस्त नहीं, बल्कि उनके छोटे बच्चे बारिश में भीगने और कागज की नाव चलाने का आनंद लेते हैं। शिवा की नानी मां भी बहुत बूढ़ी हो चुकी हैं, जो अब शिवा को कम ही डाँटा करती हैं।

काव्य

एक तुम्हारे होने से

रौनक रहती भरे शहर में
एक तुम्हारे होने से,
उठती रहती लहर लहर में
एक तुम्हारे होने से।

धरती पर मुस्कता चंदा
जब भी गाता आता है,
अपनी नम किरणों से फूकर
मरु में फूल खिलता है।

खुशबू भरती मरे शजर में
एक तुम्हारे होने से।

मंदिर हवा का मीठा झोंका
दिल में हो मधुर तराना,
किसी नदी का ज्यों बत्खारकर
सागर के उर में आना।

शबनम-शबनम बसी नजर में
एक तुम्हारे होने से।

खाली झोली भर जाती है
फूल हंसी के झरने से
कठिन डगार भी हंसती मिलती



संजय पंडेज
वरिष्ठ साहित्यकार

तन्हाई

दिल करता है बहुत दूर चली
जाऊँ कहीं दूर इतनी दूर
जहाँ मेरे विचार सांस ले
सके, तस्वीर कागज पर
उतर सकें

मेरा मन खुले आसमान में
उड़ सके, जहाँ सपने अपग
न हो
तमन्नाएँ विकलांग न हो,
खुशियाँ अपाहिज न हो

मुस्कुराहट सहमी सी न हो,
सपने डरे से न हो
मन में टीस न हो, पलकों के
बीच आँखें



संध्या राजपुरोहित
रचयिता लेखिका

मीड के घेरे

उम्र की धूल में उभरी
एक काली स्याह गहरी रेख।
लोनी लगी दीवार के तन पर
घाव सा लिकखा अधूरा
लेख।

रात की झिलमिलती रोशनी
और मद्धिम पड़ रहे चेहरे।
हर तरफ खामोशियाँ भारी,
भीड़ के घेरे बड़े घेरे।
समय की घुन लगी खिड़की,
पलटती है पुरा अभिलेख।

शक गई बाँहें घड़ी की हैं।
ठहर सी अब गई है दुनियाँ।
फिर नहीं कर पा रहा चुनै,
जंग खाया वक्त का गुनियाँ।

स्वप्न का आकाश थामे
भित्तियाँ, चुपियों के साथ
दहती देख।



अनंद प्रसाद
शाहजहाँपुर

लघुकथा

थैला



एक दोपहर में अपने एक मित्र की दुकान पर जाना हुआ। उसकी काँपी किताब की दुकान थी- ज्ञान पुस्तक केंद्र। मेरे हाथ में एक थैला था, जो कुछ दिन पहले ही एक बड़े शोरूम से शर्ट की खरीदारी में मिला था। थैले को दुकान के काउंटर पर रख मैं मित्र से बातचीत में मशगुल हो गया। उसी वक्त दुकान में दीनहीन से दिखते एक ग्राहक ने प्रवेश किया। उसने दो-तीन काँपी और एक पेंसिल-रबड़ खरीदी। फिर उसने काँपी - पेंसिल स्कूल के लिए पॉलीथिन मांगी। मित्र ने रैक से निकालकर एक पॉलीथिन उसकी ओर बढ़ा दी। वह हिम्मत कर मेरे थैले की ओर इशारा करके बोला, "ये दे दीजिए, मैं इसमें अपना सामान रख लूँ।" "नहीं-नहीं, वो मेरा नहीं है, उसे नहीं दे सकता और मैं ये पॉलीथिन दे तो रहा हूँ तुम्हें, उसमें क्यों नहीं रख लेते?"

मैंने गौर किया कि स्पष्ट इंकार के बाद भी वह मेरे थैले को अब भी बड़ी ललचाई नजरों से देख रहा था। मैं उससे पूछ बैठा "क्यों भाई, तुम्हें यही थैला क्यों चाहिए कोई विशेष बात!" "हां, भैया कल से लड़के को स्कूल भेजना है, ये मजबूत थैला मिल जाती, तो कुछ दिन वह इसी में ये सब रखकर स्कूल चला जाता। सुना है प्राइमरी स्कूल में जल्द ही बैग बंटने वाला है।" वह उत्साहित हो बोला।

एक संसाधनहीन बच्चे के जीवन में शिक्षा की अलख जगाने में मेरे इस मामूली से थैले की भी कुछ हिस्सेदारी होगी, ये सोच मन अनायास पुलकित हो उठा। थैले में रखी फाइल को बाहर निकालकर थैला उसकी ओर बढ़ा दिया मैंने। कृतज्ञता से भरा वह मेरी ओर देखकर मुस्कुराया और फिर दुकान से बाहर निकल गया।



प्रदीप मिश्र
बलरामपुर

पत्नी का रहस्य

सुशांत सुबह से ही परेशान-सा घूम रहा था। उसे रातभर नींद नहीं आई थी। वह किसी बात को लेकर काफी चिंतित था। यह देखकर पिंटू ने हंसते हुए पूछा, "अरे मेरे भाई, सुबह-सुबह चेहरे पर इतनी उदासी क्यों?" लेकिन सुशांत ने उसकी बात पर ध्यान नहीं दिया और घर के बगीचे में टहलने लगा। वह मन ही मन अपनी समस्या का समाधान ढूँढने की कोशिश कर रहा था। पिंटू ने सोचा कि जब तक सुशांत अपनी समस्या में उलझा है, क्यों न उसके लाल पेन से थोड़ा आर्ट बना लिया जाए। उसने चुपके से सुशांत का बैग खोला और पेन निकालकर झाँक बनाने लगा, लेकिन थोड़ी देर में पेन खराब हो गया। अब पिंटू घबरा गया। उसने सोचा कि पेन कहीं छिपा देता हूँ, सुशांत नया पेन खरीद लेगा। उधर सुशांत घर के अंदर आ गया और स्कूल जाने की तैयारी करने लगा।

पिंटू ने राहत की सांस ली। स्कूल में आखिरी पीरियड आर्ट का था। टीचर ने सभी बच्चों को फूल बनाकर रंगने को कहा। जब सुशांत ने अपना कलर बॉक्स खोला, तो उसमें से लाल पेन गायब था। वह उदास हो गया, लेकिन किसी तरह दोस्त से पेन मांगकर काम पूरा कर लिया। उसने मन में ठान लिया कि घर जाकर पिंटू की शिकायत जरूर करेगा। इधर पिंटू ने अपनी गलती सुधारने के लिए अपने पैसे से नया पेन खरीदकर चुपचाप सुशांत के बैग में रख दिया। जब सुशांत घर पहुँचा, तो पिंटू ने तुरंत पेन निकालकर उसे दे दिया। सुशांत खुश होकर बोला, "अरे, यह पेन तुम्हें कहाँ मिला?" पिंटू मुस्कुराते हुए बोला, "घर में ही छूट गया था।" फिर उसने पूछा, "लेकिन तुम सुबह से परेशान क्यों थे?" सुशांत उसे बगीचे में ले गया और एक पेड़ की ओर इशारा करते हुए बोला, "इस पेड़ के पास मत जाना, इस पर कोई खतरनाक चीज बैठी है।" पिंटू पास गया और जोर-जोर से हंसने लगा। उसने पेड़ को हिलाया, तो एक सूखी पत्ती नीचे गिर पड़ी। पिंटू हंसते हुए बोला, "अरे! यह तो सिर्फ सूखी पत्ती है।" अब सुशांत की परेशानी दूर हो चुकी थी। वह भी हंस पड़ा और दोनों की हंसी देखकर आसपास के लोग भी मुकुरा उठे।



यशी
लेखिका, लखनऊ



व्यंग्य

लागी छूटे ना

आदत आदत होती है, वह बुरी भी हो सकती है, अच्छी भी, मगर आसानी से छूटती नहीं है। तभी कहा जाता है कि लागी छूटे न। यदि कोई मुझसे पूछे कि लोग कतार में क्यों खड़े होते रहते हैं, तब मेरा एक ही उत्तर होगा - "ताकि कतार में खड़े होने की आदत बरकरार रहे।" कटु सत्य यही है कि आम जनता जब तक कतार में लग



कर रोटी, कपड़ा और मकान की जरूरतों को पूरा कराने के लिए धरना प्रदर्शन नहीं करती या लंबी कतारें नहीं लगाती, तब तक देश के कर्णधारों की नींद नहीं खुलती। लंबे समय से जो लोग कतार में लगने की आदत भूल चुके थे, उनके लिए पुनः कतारों में लगने के दिन आ गए हैं। ऐसा इसलिए भी है कि लोग कहीं भूल न जाएँ कि इस देश में कभी राशन लेने के लिए, गैस सिलेंडर लेने के लिए लंबी-लंबी कतारें लगना रोजमर्रा की बात थी। सीमेंट, मिट्टी का तेल व उपभोक्ता वस्तुएँ कभी सरकारी कंट्रोल में रहा करते थे, जिन्हें प्राप्त करने के लिए संबंधित विभाग से परमिट बनवाने के लिए कतारों में लगना पड़ता था। उस समय लंबी कतारों के समाचार अखबारों में सुखियाँ बनते थे। अब बात आगे

बढ़ चुकी है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का युग है, जो है, उसे दिखाना मुश्किल नहीं है, जो नहीं भी है, उसे भी दिखाया जा सकता है। जब से फेसबुक पर रील बनाने का फैशन चला है, हर कोई खुद को न्यूज चैनल का मालिक समझने लगा है। मनमाने वीडियो बनाता है और फेसबुक पर पोस्ट कर देता है। करे भी क्यों न, संचार जगत में आई क्रांति ने उसकी विशेषताओं का उसे ज्ञान जो करा दिया है। न कहानी लिखने की जरूरत, न कैमरा लाइट ऑन करने के लिए किसी अतिरिक्त प्रयास की आवश्यकता। इधर कोई घटना घटी, उधर कैमरे में कैद हुई। जरूरी नहीं कि स्वाभाविक घटना में किसी प्रकार की ओवर एक्टिंग का तड़का लगे। बहरहाल कैमरा हाथ में हो तथा अभिव्यक्ति की आज्ञादी मिली हो, तो किसी भी प्रसंग को मनमाने ढंग से प्रस्तुत किया जा सकता है। कोरोना काल में जब भूख से बिलखते बच्चे सड़कों पर भटक रहे थे। लॉकडाउन के चलते रोजी रोटी का संकट उत्पन्न हो गया था। तब भूख को रोटी देने जैसी योजना शुरू की गई थी।

गरीबी रेखा आंचल में सिमेंट परिवारों के लिए मुफ्त राशन की व्यवस्था की गई थी, जो लंबे समय से बरकरार है, लाभ उठाने वालों में ऐसे भी परिवार हैं, जो भौतिक रूप से संपन्न हैं, किंतु सरकारी रिकॉर्ड में दुर्बल आय वर्ग की परिधि में ही बसर कर रहे हैं। उनका पोषण करने की जिम्मेदारी सरकार की ही होती है। देश समय पर आकस्मिक संकट उत्पन्न होते रहते हैं। कभी रात को नोटबंदी का फरमान आता है और बड़े नोट बदलकर छोटे नोट इकट्ठा करने के लिए लंबी कतारें लगने लगती हैं। कभी गैस का संकट उत्पन्न होता है और लोग गैस एजेंसियों के सामने खाली सिलेंडर लेकर कतार में खड़े

होने लगते हैं। मीडिया के कैमरे पीड़ितों के मुँह में माइक टूटकर उनकी पीड़ा उगलवाते हैं। कोई सत्ता को नाकाम बताता है, कोई व्यवस्था को किसी बीमारी से त्रस्त होकर कोई बुजुर्ग चक्कर खाने लगता है, तो उसकी वीडियो वायरल कर दी जाती है कि गैस की किल्लत के चलते बुजुर्ग बेहोश हो गया। किसी की मौत हो जाए, तो सोने में सुहागा जैसी स्थिति हो जाती है। सियासी बयानवीरों के लिए आपदा में अवसर की खोज पूरी हो जाती है। किसी समस्या से त्रस्त लोग रेलवे स्टेशन पर आते जाते दिख जाएँ, तो उनसे सवाल पूछे जाते हैं कि गाँव क्यों लौट रहे हो? कोई रोता है, कोई सपाटबयानी करता है कि गैस का सिलेंडर नहीं मिल रहा है। जब खाना ही नहीं पकेगा, तो जीएंगे कैसे। यदि पैसे देकर आवश्यक उपभोक्ता वस्तुएँ खरीदने की मजबूरी हो, तो कुछ वास्तविक और कुछ बनावटी बयान सामने आते ही हैं।

बहरहाल किसी की पीड़ा का मजाक उड़ाने वाले भी अपने मकसद को पूरा करने के लिए वीडियो बनाते हैं। मुफ्त की योजनाओं का लाभ उठाने के लिए यदि कोई गरीब कमीशन एजेंट से फर्जी प्रमाण पत्र बनवाकर गरीब कल्याण अन्न योजना, सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना, मुफ्त गैस कनेक्शन हेतु उज्ज्वला योजना या किसी भी योजना का लाभ उठाने के फेर में कहीं लाइन में लगता है, तब न उसे चक्कर आते हैं, न वह बेहोश होता है। इतना जरूर है, कि गरीबी, बेरोजगारी से जूझती युवाओं की भीड़ फेसबुक रील बनाने, देखने और वायरल करने के रोजगार में भाग्य आजमाने लगी है। ऐसे में पुरानी थीम पर ही लाइन लगाने का अभ्यास किया जा रहा हो, तो इसे गलत नहीं कहा जा सकता।

समीक्षा

साक्ष्य हैं कविताएँ

हाल ही में प्रकाशित डॉक्टर विकास तोमर का कविता संग्रह 'कसक' हाथ में आया, मन में कुछ मिले-जुले-से भाव थे। कविताएँ और डॉक्टरों। रोशनाई और चाकू-छुरी। कोई संगत नहीं बैठ रही थी। भीतर का पूर्वाग्रह नजर में जाले बनकर छाया था। मार्ग ज्यों-ज्यों पन्ने पलटती गई, सारा परिदृश्य किसी जादू की तरह बदलता गया।

यहाँ कोई परिपक्व, तटस्थ, शांत चिकित्सक नहीं, वरन एक छोटा-सा बच्चा है, जो बचपन की धूल भरी गलियों में बहुत पीछे छूट गए अपने शैशव के निर्दोष, अबोध दिन, संगी-साथी, खेल-खिलौने ढूँढता फिर रहा है। उसे अपनी वही निश्चित, निरंकुश जिंदगी की तलाश है, जिसमें दुनियादारी और जिम्मेदारियों का भारी बोझा रातों की नींद नहीं छीनता था, जब यकीन और स्नेहिल आत्मीयता की एक भरी-पूरी दुनिया अपनी नहीं बाहों में हुआ करती थी, जब बागों से चुराये कैरियो-इमलियों के साथ प्यार-दुलारा की मीठी रेवड़ियों से छोटा-सा दामन फटा पड़ता था।

डॉक्टर विकास उर्फ परितोष ने शब्दों का बहुत किफायत से इस्तेमाल किया है, इसलिए सहज भाषा में लिखी यह खुशरंग चिड़ियों-सी छोटी-छोटी कविताएँ कभी ऊब या एकरसता पैदा नहीं करती न कभी इन्हें समझने के लिए माथापकती करनी पड़ती है। इन्हें बड़े आराम से एक सीटिंग में पढ़ा जा सकता है। वास्तव में सच्ची कविता मस्तिष्क से अधिक हृदय को संबोधित करती है। राजपथ से इतर उसका रास्ता संवेदना की मृदुल पगडंडियाँ ही अधिक होती हैं। इस संग्रह में कुल छप्पन कविताएँ हैं, जो जीवन के विभिन्न रंग, परिस्थिति और मनोभावों के निदर्शन करवाती हैं। इन्हें पढ़ना अनायास मिल गया अवकाश है, एक मीठा-सा किट-कैट ब्रेक। समय को भूल जाने की लज्जरी जो सचमुच दुर्लभ है। फुलकारी-सी रंगीन, मीनाकारी जैसी गड़िन बुनाइट। खुलती है एक दुशाले की तरह, पूरे परिदृश्य को एक खुशरंग, नम गर्माहट में समेट लेती है। पशमीने-सी लजीज हरातर से भरी तासीर इनकी। मुझे प्रतीत हो रहा, परितोष की यह शुरू-शुरू की कविताएँ, इनका निर्दोष, अंखुआता सौंदर्य उसी सबसे सुंदर कविता के अपरिमित वैभव के संकेत हो जैसे। इन कविताओं ने मुझे उस सबसे सुंदर आगत कविता के आने का आश्वासन दे दिया है।



पुस्तक - कसक (काव्य संग्रह)
रचनाकार - परितोष (डॉक्टर विकास तोमर)
प्रकाशक - शुभदा बुक्स साहिबाबाद
मूल्य-300/-
समीक्षक - जयश्री रॉय



सुशांत अर्शावादी
सेवानिवृत्त प्रोफेसर

आधी दुनिया

यह सब हमारे समय में नहीं होता था। घर की बहू सुबह जल्दी उठकर, नहा-धोकर, पूजा-पाठ करके ही रसोई में जाती है। रिया को बोल दो, बिना नहाए रसोई में न जाए। अरुणा ने अपने बेटे निशांत से कहा, लेकिन मम्मी, रिया रात में देर तक ऑफिस का काम करती है। उसके क्लाइट्स विदेशी हैं, वह सुबह जल्दी कैसे उठ सकती है! आपको और पापा को ठीक नौ बजे नाश्ता चाहिए। निशांत ने समझाना चाहा, लेकिन अरुणा कुछ समझने के लिए तैयार ही नहीं थीं। नतीजा, घर में कलह और अशांति का वातावरण बना रहने लगा।



मेघा राठी
भोपाल

पुरानी सोच, नया दृष्टिकोण : समय के साथ बदलने की आवश्यकता

यह कई घरों की कहानी है। दरअसल पुरानी पीढ़ी की महिलाओं ने अपने जीवन का बड़ा हिस्सा पारंपरिक भूमिकाओं और सीमित संसाधनों के साथ जिया है। उनकी परिवार ऐसे समय में हुई, जब महिलाओं से सिर्फ घर और परिवार संभालने की अपेक्षा की जाती थी, लेकिन आज का समाज तेजी से बदल रहा है और समय के साथ बदलना न केवल व्यक्तिगत खुशहाली के लिए जरूरी है, बल्कि यह परिवार, रिश्तों और समाज के लिए भी आवश्यक है। स्वयं में बदलाव लाने के लिए उन्हें कुछ महत्वपूर्ण बातों को समझना और अपना आवश्यक है।



बदलते सामाजिक नियमों को स्वीकारें

आज की महिलाएं घर के बाहर काम कर रही हैं, शिक्षा प्राप्त कर रही हैं और स्वतंत्र जीवन जी रही हैं। पुरानी पीढ़ी को यह समझना चाहिए कि यह बदलाव महिलाओं को आत्मनिर्भर और सशक्त बना रहा है। यदि मां या सास अपने बच्चों की आधुनिक सोच को समझें और उनका समर्थन करें, तो यह रिश्तों को मजबूत बनाएगा।

परिवार में संतुलन बनाए रखना

पुरानी पीढ़ी की महिलाओं को उनके विचारों को समझने और स्वीकार करने की जरूरत है। जैसे-आज की बहूएं सिर्फ घर की जिम्मेदारियों तक सीमित नहीं रहना चाहतीं। अगर सास इसे समझें और अपनी बहूओं को करियर में आगे बढ़ने का समर्थन करें, तो परिवार का माहौल सकारात्मक होगा।

तकनीकी ज्ञान हासिल करें

तकनीक ने हमारे जीवन का एक बड़ा हिस्सा बदल दिया है। यदि पुरानी पीढ़ी की महिलाएं स्मार्टफोन, इंटरनेट, और डिजिटल भुगतान जैसे साधनों को अपनाएं, तो वे



न केवल आत्मनिर्भर बनेंगी, बल्कि अपने परिवार के साथ बेहतर संचार भी कर सकेंगी। आज सरकार और कई गैर-सरकारी संगठन डिजिटल साक्षरता के मुफ्त कोर्स उपलब्ध कराते हैं, जैसे-प्रधानमंत्री डिजिटल साक्षरता अभियान, नेशनल डिजिटल लिटरेसी मिशन (एनडीएलएम), यूट्यूब ट्यूटोरियल्स आदि।

स्वास्थ्य और फिटनेस पर ध्यान

उम्र बढ़ने के साथ शारीरिक गतिविधियां कम होती जाती हैं, लेकिन यह खुद को निष्क्रिय करने का कारण नहीं बनना चाहिए। योग, मेडिटेशन और नियमित व्यायाम को अपनाने से वे अधिक स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

रूढ़ियों को छोड़ें, अपनाएं नई सोच

कई बार पुरानी पीढ़ी की महिलाएं परंपराओं और रूढ़ियों को लेकर अडिग रहती हैं, जो रिश्तों में तनाव का कारण बन सकता है। बदलते समय में उन्हें इन परंपराओं पर पुनर्विचार करने की आवश्यकता है। जैसे-बेटा और बहू, बेटा और दामाद सब समान हैं और सभी को समान अवसर मिलना चाहिए।

नई पीढ़ी के साथ बढ़ाएं संवाद

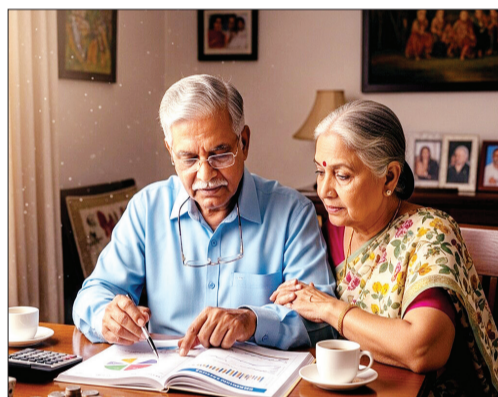
अगर पुरानी पीढ़ी की महिलाएं अपनी बहूओं, बेटियों और नाती-पोतों के साथ संवाद बढ़ाएंगी और उनकी समस्याओं और इच्छाओं को समझेंगी, तो रिश्ते अधिक मधुर होंगे।

जब तक बेडरिडन न हो जाए, रहें सक्रिय

छोटे-मोटे घरेलू कामों में हाथ बटाएं, अपनी सेहत का ध्यान रखें और खुद को आत्मनिर्भर बनाए रखें। इससे न केवल वे शारीरिक रूप से सक्रिय रहेंगी, बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ महसूस करेंगी।

युवा जोड़े के सह-अस्तित्व को स्वीकारें

अगर बेटा-बहू या बेटा-दामाद आपके साथ रहते हैं, तो इसे सौभाग्य मानें। उनकी स्वतंत्रता का सम्मान करें और उनके साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार रखें।



रिटायरमेंट के बाद दिनचर्या में लाएं बदलाव

रिटायरमेंट के बाद जीवन का एक नया अध्याय शुरू होता है, जिसमें व्यक्ति के पास अधिक खाली समय होता है। इस समय को केवल पुरानी दिनचर्या में उलझे रहने के बजाय, नई गतिविधियों में शामिल होकर उपयोगी बनाया जा सकता है। अगर आप हमेशा जल्दी उठने और पारंपरिक समय पर भोजन करने के आदी रहे हैं, तो अब थोड़ा लचीला दृष्टिकोण अपनाएं। परिवार के युवा सदस्य अलग शेड्यूल के अनुसार जीते हैं, इसलिए उनके हिसाब से खुद को थोड़ा ढालें।

घर में फैसले लेने में पूरी तरह से हावी न हों

सलाह दें, परंतु अंतिम निर्णय युवा पर छोड़ें। उनकी व्यक्तिगत और वैवाहिक स्वतंत्रता का सम्मान करें। आप अपना समय अपने अनुसार जी चुके हैं। अपने अनुभवों का लाभ दीजिए, किंतु पूरी तरह अपनी मनमर्जी चलाने से बचिए अन्यथा घर का माहौल घुटन से भर जाएगा।



सीबीएसई बोर्ड की हाई स्कूल का परीक्षा परिणाम आ गया और कुछ दिनों में सीबीएसई बोर्ड के इंटरमीडिएट तथा अन्य बोर्डों की हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट के परीक्षा परिणामों की घोषणा होने वाली है। हर वर्ष बोर्ड के परीक्षा परिणाम आने के बाद अनेक विद्यार्थी कम अंक आने पर आत्मघाती व्यवहार करते हैं। कुछ विद्यार्थी अपना जीवन खो देते हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो के अनुसार सन् 2021 में 864 छात्रों ने परीक्षा में विफलता के कारण मौत को गले लगा लिया था। परीक्षा में कम अंक मिलने पर कुछ बच्चों का लगता है कि कम अंकों के कारण उनका भविष्य बर्बाद हो गया।



डॉ. मनोज कुमार तिवारी
बीएचए, वाराणसी

किसी भी परीक्षा का परिणाम विद्यार्थी के जीवन से अधिक महत्वपूर्ण नहीं हो सकता है। परीक्षा का परिणाम अपेक्षित न होने का यह अभिप्राय नहीं है कि छात्र अपने जीवन में असफल हो गया, अनेक बार यह देखा गया है कि परीक्षा में अनापेक्षित परिणाम लाने वाले छात्र भी अपने जीवन में कठिन परिश्रम एवं धैर्य के माध्यम से उच्च सफलता अर्जित करते हैं, इसलिए हर परिस्थिति में विद्यार्थियों को अपने धैर्य को बनाए रखना चाहिए। कुछ माता-पिता अपने बच्चों की क्षमता और अभिरुचि को सही ढंग से जाने बिना ही बच्चे से ज्यादा अपेक्षाएं रखते हैं तथा परीक्षा के समय और उसके बाद भी बच्चों के मनोदशा को जानने का प्रयास नहीं करते, जिसके कारण कुछ बच्चे अप्रिय कदम उठाने के लिए मजबूर होते हैं।

छात्रों के संपूर्ण क्षमता का प्रदर्शन नहीं एवजाम मार्क्स

विद्यार्थियों के लिए सुझाव

- अपेक्षित परिणाम न होने पर भी धैर्य बनाए रखें
- मन पर नकारात्मक विचारों को हावी न होने दें
- अपने परीक्षा परिणाम की अनवश्यक रूप दूसरे से तुलना न करें
- परीक्षा परिणाम को लेकर प्रतियर्धा न करें
- परीक्षा परिणाम को लेकर द्वेष की भावना न रखें
- मन में नकारात्मक विचार आने पर भाई-बहन, माता-पिता एवं शिक्षक से बातचीत करें
- अपने अच्छे परीक्षा परिणाम को याद करें
- परीक्षा के प्रारंभिक को ही जीवन की सफलता का आधार न मानें
- मन में घनात्मक विचार रखें
- जीवन के लिए तार्किक ढंग से लक्ष्य निर्धारित करें

अभिभावकों के लिए सुझाव

- घर में परीक्षा परिणाम को लेकर नकारात्मक वातावरण न बनाएं
- कम अंक के लिए बच्चे को ताने न दें
- कम अंक के लिए बच्चे को दंडित न करें
- बच्चे में धैर्य और आत्मविश्वास जगाएं
- अपने बच्चे की अतार्किक ढंग से दूसरे बच्चों से तुलना न करें
- बच्चे को समझाएं कि यह रिजल्ट केवल इस परीक्षा का परिणाम है न कि उसके जीवन का
- रिजल्ट आने के बाद यदि बच्चे के व्यवहार में बड़ा परिवर्तन दिखे, तो उससे सहज ढंग से बातचीत करके उसके मन की स्थिति को जानने का प्रयास करें।
- यदि बच्चे के मन में बार-बार नकारात्मक विचार या आत्महत्या के विचार आए, तो उसे अकेला न छोड़ें और प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक से सलाह लें।

शिक्षकों के लिए सुझाव

- परीक्षा के प्रारंभिकों के बजाय विद्यार्थी के ज्ञान एवं समझ को महत्व दें।
- बच्चों में अंकों के लिए प्रतिस्पर्धा का वातावरण विकसित न होने दें।
- कम अंकों के लिए कक्षा में विद्यार्थियों को शर्मिंदा या अपमानित न करें
- यदि विद्यार्थियों के मन में परीक्षा परिणाम को लेकर नकारात्मक विचार आते हों, तो उसे दूर करने का प्रयास करें।
- विद्यार्थियों में सकारात्मक विचार एवं आत्मविश्वास बनाए रखने का प्रयास करें

सकारात्मक वातावरण की आवश्यकता

रिजल्ट के प्रति समाज में सकारात्मक वातावरण विकसित करने का प्रयास करें ताकि यदि किसी विद्यार्थी का परिणाम अपेक्षित न आए तो भी वह धैर्य पूर्वक आगे के शिक्षा के लिए तैयार हो सके। ऐसे व्यक्तियों का साक्षात्कार प्रकाशित करना चाहिए, जिनका बोर्ड का रिजल्ट औसत होने के बाद भी आज वे जीवन में उच्च सफलता अर्जित की हो। विद्यार्थियों को मानसिक दबाव से बाहर निकालने में अभिभावकों, भाई-बहन, मित्र मंडली, पड़ोसियों, रिश्तेदारों और शिक्षकों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है, जो उन्हें सहानुभूतिपूर्वक समझाएं कि किसी भी परीक्षा के परिणाम से उनके जीवन का निर्धारण नहीं होता है। व्यक्ति का जीवन ऐसा है, जिसे दोबारा नहीं पाया जा सकता है। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे सकारात्मक सोच से मेहनत करके सफलता की बुलंदियों को छू सकते हैं। विद्यार्थियों को परीक्षा परिणाम के नकारात्मक प्रभाव से बचने की जिम्मेदारी समाज के प्रत्येक वर्ग की है। इसके लिए समेकित रूप से सभी को प्रयास करने की आवश्यकता है ताकि किसी भी विद्यार्थी को अपने बहुमूल्य जीवन से हाथ न धोना पड़े।



खाना खजाना

- कैरी-500 ग्राम
- पुदीना-आधा पाव
- काला नमक स्वादानुसार
- जलजीरा-आवश्यकतानुसार
- काली मिर्च-पीसी हुई
- एक छोटी कटोरी गुड़ (अगर आपको ज्यादा मीठा चाहिए, तो आप थोड़ा ज्यादा भी ले सकते हैं।)

पुदीना कैरी शरबत

गर्मियों के मौसम में ठंडे और ताजगी देने वाले पेय पदार्थों की मांग बढ़ जाती है। ऐसे में पुदीना और कैरी से बना शरबत एक बेहतरीन और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है। यह शरबत खास बात यह है कि इसे बिना शक्कर के गुड़ से तैयार किया जा सकता है, जिससे इसका स्वाद भी बना रहता है और यह सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। आजकल लोग शक्कर से परहेज करते हैं, इसलिए गुड़ का उपयोग इसे और भी उपयोगी बना देता है। खट्टा-मीठा स्वाद वाला यह पेय न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि लू से बचाव में भी मदद करता है। बच्चे हों या बड़े, सभी इसे पसंद करते हैं। इस तरह घर पर बना पुदीना कैरी शरबत गर्मी में राहत देने वाला एक सरल और पौष्टिक पेय है।

बनाने की विधि

सबसे पहले कच्ची कैरी को अच्छी तरह धोकर छील लें और उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। पुदीने की पत्तियों को भी साफ पानी से धो लें ताकि उनमें कोई गंदगी न रहे। अब एक कुकर में कैरी के टुकड़े, पुदीना और थोड़ा पानी डालकर मध्यम आंच पर 2 सीटी आने तक उबाल लें, जिससे कैरी नरम हो जाए। कुकर ढंका होने पर उबली हुई कैरी को हाथ या मेशर से अच्छी तरह मसल लें। अब इस मिश्रण को मिक्सी में डालें और उसमें बारीक कटा या कद्दकस किया हुआ गुड़ मिलाकर 1-2 मिनट तक स्मूद पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद इस पल्प को छलनी से छानकर

अलग कर लें, ताकि रेशे और मोटे कण हट जाएं। अब इसमें स्वादानुसार काला नमक, भुना जीरा पाउडर, थोड़ा सा सादा नमक और चाहे तो काली मिर्च डालकर अच्छे से मिलाएं। इस मिश्रण को 10-15 मिनट तक धीमी आंच पर उबालें, ताकि स्वाद अच्छी तरह घुल-मिल जाए और पल्प थोड़ा गाढ़ा हो जाए। उबाल आने के बाद गैस बंद कर दें और मिश्रण को पूरी तरह ढंका होने दें। ढंका होने पर इसे साफ कंच की बोतल में भरकर रखें। आप इसे फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं या सामान्य तापमान पर भी रख सकते हैं। यह आसानी से खराब नहीं होता, क्योंकि यह गाढ़ा पल्प होता है। जब भी पीने का मन करे, एक गिलास में 2-3 चम्मच पल्प डालें, उसमें ढंका पानी मिलाएं, ऊपर से बर्फ डालें और अच्छी तरह घोल लें। चाहे तो कुछ पुदीने की पत्तियां सजाने के लिए डाल सकते हैं। अब तैयार है ढंका-ढंका, खट्टा-मीठा पुदीना कैरी शरबत गर्मी में तरताजा करने वाला स्वादिष्ट और सेहतमंद पेय।

