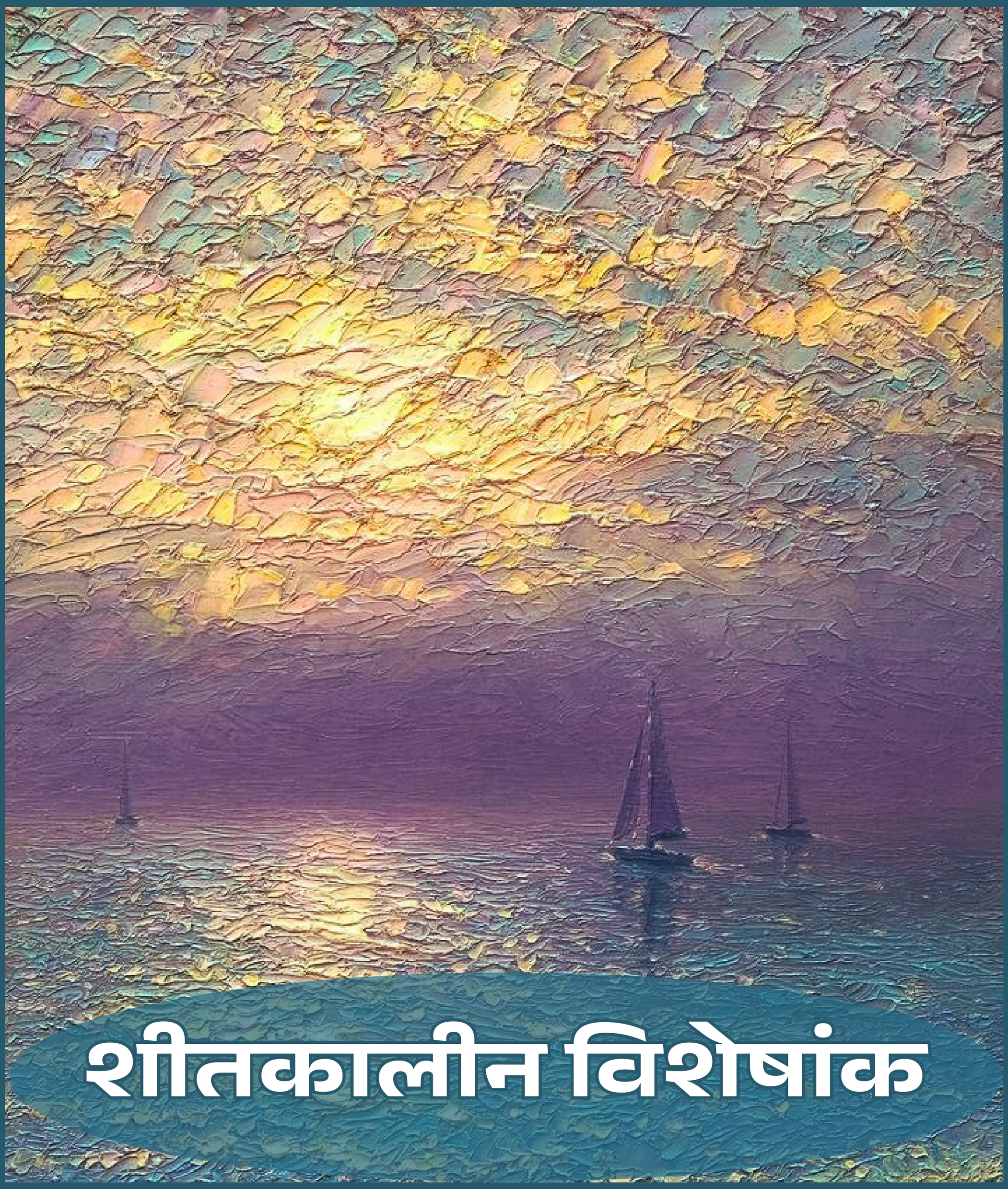
# कल्प

ISBN: 978-93-82070-57-3

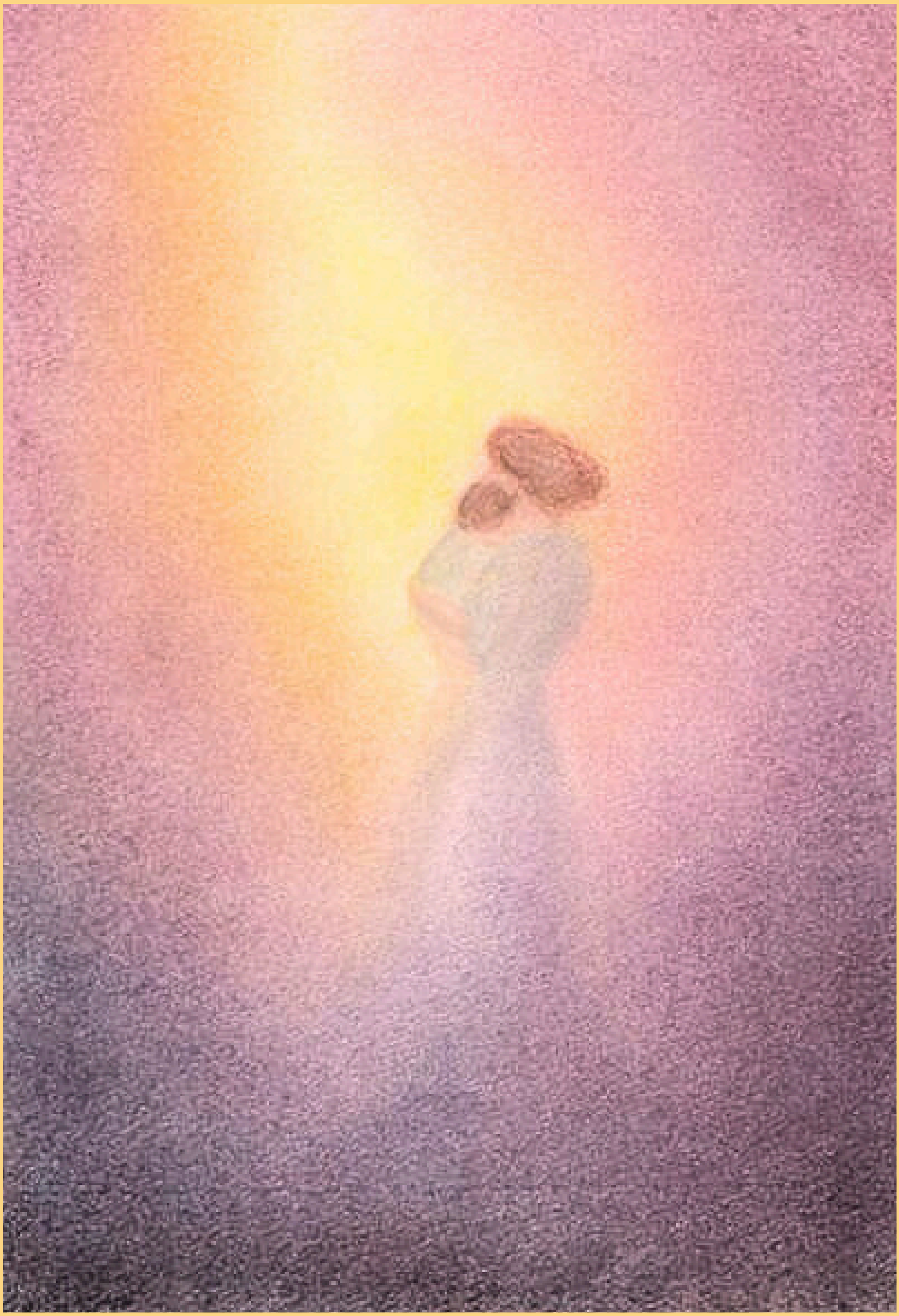
साहित्यिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक त्रैमासिक पत्रिका



## शीतकालीन विशेषांक

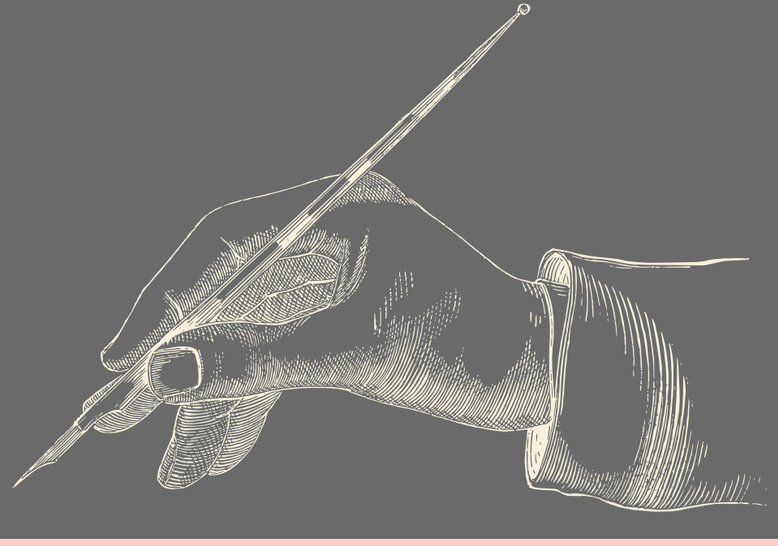
संपादक: अंशु ओझा त्रिपाठी

www.kalp.ind.in | अंक १ | वर्ष २०२५ | (जनवरी-मार्च)



जो प्रभा मुझे राह दिखाए, उन पिताजी और माँ
को समर्पित।

# संपादकीय



## नमस्कार दोस्तों एवं पाठकों,

हमारी साहित्यिक त्रैमासिक पत्रिका "कल्प" में आप सभी का स्वागत है। "कल्प" का शुभारम्भ होने जा रहा है, और ठंड के लिए तैयार हो जाइये। जी हाँ दोस्तों!!आप सही समझ रहे हैं, क्योंकि कल्प के लिए हमने सर्व सम्मति से शीतकालीन विशेषांक चुना है। ठंड मतलब बर्फ़बारी, स्वेटर, टोपी, मोज़े दस्ताने, महाकुम्भ मेला संक्रांति स्मॉग, दिल्ली महानगरी में प्रदूषण, संक्रांति, आर्थराइटिस, गुड़ सोंठ तिल, ओले, हीटर, अलाव,

हिमपात, अपने लोगों के साथ बैठे छत पर सेंकते सोंधी सोंधी धूप... आपने सही पकड़ा दोस्तों... ठंड मतलब सम्पूर्ण राष्ट्रीय  उत्सव.. क्यों न हम सब मिलकर ठंड के साथ छत पर धूप सेंक लें.... धूप में दरी पर बैठे हुए, चूल्हे में मक्के की रोटी और सरसों का साग खाते हुए अपने कल्प के साथ मिलकर आनंद लें.. दोस्तों! अपना कल्प पहली बार प्रकाशित हो रहा है इसलिए कल्प  नवजात शिशु ही है! यह मान लें।  ठंड पर टिकी हमारी रचनाएँ कविताएं आर्टिकल कैसी लगीं..ये टिप्पणी अवश्य बताएं पत्र ज़रूर लिखें.एवं सलाह अवश्य दें। यदि पत्रिका के लिए सुधार की ज़रूरत हो तो नि:संदेह हम पत्रिका को सुधारेंगे  ताकि कल्प का स्तर और भी उच्च हो। धन्यवाद,

**अंशु ओझा त्रिपाठी**

संपादिका

कल्प प्रकाशन

Kalpsahitysudha@gmail.com

# विषय सूची


1. शिशिर ऋतु (सुरेश चौधरी)
2. गैंदामल कलसी की एक्सपायरी डेट (डॉ लालित्य ललित)
3. मौसम-ए-ख़िजाँ (गरिमा जोशी पंत)
4. साइबर अपराध: भारत के खिलाफ युद्ध (मनीष शर्मा)
5. दिल्ली में ठंड एवं वायु प्रदूषण (सुनील कुमार चिरमिरी)
6. गठिया वात ठंड में आम समस्या: रोकथाम एवं उपचार (निरुपमा मिश्रा)
7. अब ऋतु आई शीत (भंवरलाल कुमावत "भंवर")
8. सुधियों के कैनवॉस (श्रवण कुमार उर्मलिया)
9. बापू और वह (अशोक शर्मा)
10. क्या आपको ठंड ज्यादा लगती है? (रत्नेश त्रिपाठी)
11. पंजीरी (सत्यवती शुक्ला)
12. रूपकुंड की ओर (कौशल उप्रेती)
13. अहा ज़िन्दगी (निधि नित्या)
14. फैशन जगत में अंधी दौड़ (रवीन्द्र कुमार पाण्डेय)
15. हरे चने का निमोना (शैलजा त्रिपाठी)
16. हाइपोथर्मिया (संतोष गुप्ता)
17. सर्दी की कविता (ओमप्रकाश नौटियाल)
18. भारत में समलैंगिक विवाह (डॉ अखिल जैन)
19. ग़ज़ल (पद्मनाभ गौतम)
20. बोटोक्स चिकित्सा (रश्मि शर्मा)
21. मधुर संगीत (पूजा गुप्ता)
22. सर्दी की धूप (विजयानन्द विजय)
23. अद्वैत ध्यान के अनुभव में (सुरेश सारस्वत)
24. ये मौसम कुछ बेईमान है (अनिला द्विवेदी तिवारी)
25. बच्चों के लिए ठंड से बचने के उपाय एवं घरेलू नुस्खे (सुरेंद्र डोगरा)
26. प्रकाशनार्थ कविता (दिनेश तिवारी उपवन)
27. मानव वन्य जीव संघर्ष: मानव सभ्यता पर गहराता संकट (सर्वेश सिंह)
28. मैं, मैं नहीं (डॉ मुकेश असीमित)

# शिशिर ऋतु

शीतल तुहिन कणों से समुचित, वसुंधरा है पटी हुई
क्षितिज़ के आँचल से मनोहर, रक्ताभ रश्मि डटी हुई
नूतन अनुच्छेद जीवन पट, निरत यवनिका हटी हुई
नवल भोर हुई, नवल आशा, संग स्मृतियाँ लिपटी हुई

हुआ सघन अम्बर आलोकित, सजी है निशि विधुप्रभा में
पलक पावनी तारिका माल, सजाए है निज सभा में
मंथर मंथर निशा का गमन,, दिनकर का आगमन हुआ
असीम अंध-तिमिर काट व्यूष,, निश्चित कलुष प्रशमन हुआ

क्यों शिशिर ऋतु मदन चंचल हैं, द्युति रश्मियाँ चहुँ ओर है
धवल-धवल दिगंत तरु शाखा, मोहक तुषारित भोर है
अवनि अंबर हुए एकाकार, अद्भुत ही आलिंगन है
सृष्टि के प्रणय पर नील वर्ण, तरुण मृदुल आमंत्रण है

विभावरी सज्जित निशा संग, शशांक प्रभा तुहिन कण हैं
अगरुयुक्त ऊष्ण अग्निष्ठिका, देती सुख अब हर क्षण है
अति तीव्र तुषार मंडित वायु, वेग हर पल शीत क्षण कब
वृहद रात्रि विमोचन हुआ अब, परिवृद्ध होगी दिवा अब

अरुणिमा लोहित अम्बर प्रथम, दिनकर किरणों का होगा
सरोवर में कमल होगा ज्यूँ , उत्सव भृङ्गो का होगा
विचरते व्योम में विहग वृन्द, जाने को क्षितिज तैयार
कुसुमित कुंज में पिया दर्शन, प्रेमाकुल प्रिया का प्यार

**सुरेश चौधरी**
कोलकाता

# गेंदामल कलसी की एक्सपायरी डेट

पहले तो सब भाइयों ने राम राम यूं बता दिया जाए कि जमाना बड़े बागड़ बिल्ले टाइप फील दे रहा है इसलिए घबराने की कोई बात नहीं, वैसे भी कितनी सीख एडवाइज दे दो आपने मानने की कोई गुंजाइश कहां रखी है, यह स्थिति जब महसूस होती है जब या तो आप अव्वल नंबर के बावले हो या अक्लमंद की सारी हदें पार कर दी हो, जमाने में नीचे फल वाला आवाज दे रहा था, ताजे फल ले लो, पांडेय जी ने रामप्यारी को कहा ले लो, भाई फल ही ले आओ,आखिर दो दिन की छुट्टी है, रामप्यारी ने कहा कि मैं तो सरकार से विनती करती हूं और वह भी करबद्ध टाइप वाली कि तत्काल प्रभाव से छुट्टियां कैंसिल की जाएं, खामख्वाह लोग घर में रहते है चाय पकौड़े बनाने में सारी एनर्जी चली जाती है। बात तो सही है, लेकिन कौन किस की मानने चला है!

चिलमन बहुत दिनों से लापता था, कहां गया कौन भगा कर ले गया, सब्जबाग दिखाने की बम्बई चलो तुम्हें हीरो बना देंगे, बेचारे बेफकूफ बन गया और किसी फिल्मी सेट पर मात्र बॉय बन कर रह गया, छोटू चाय ले आओ, पानी ले आओ।सुनकर सारी ऊर्जा नष्ट हो गई,जब दिमाग से हीरो बनने का भूत उतरा तो अपने घर दिल्ली लौट आया। जहां पहले रहता था। बहरहाल गेंदामल कलसी को भी चिलमन की तलाश थीं।बल्कि कहिए कलसी के जीवन में जितने भी चिलमन आए,उनका बेदर्दी से शोषण करने में कलसी का कोई सानी नहीं था,इसलिए लोग कलसी की असलियत से अच्छी तरह से वाकिफ हो चुके थे।

सोचते सोचते यहां पांडेय जी आंख लगीं और उनके भीतर बैठा हुआ लेखक एक्टिव मॉड पर आ गया।

आइए देखते है कि क्या सोचा पांडेय जी ने!

“आम आदमी
आम आदमी वह इकाई है

जिसे अपने गरूर पर बड़ा नाज़ है
होना भी चाहिए

उसके सिवाय उसके पास कुछ नहीं

जरूरत पड़ने पर किसी भी दल की वह सहायक सामग्री हो जाता है
प्रदर्शन करता है

लाठी भी खाता है
अपनी झुग्गी पर पार्टी का झण्डा भी फहराता है

झुग्गी के अंदर उस पार्टी के नेता की फोटो भी लगाता है

यदि आम आदमी न हो तो
नेता जी शून्य!
वैसे ही किसी भी अभिनेता की फिल्में
लोग न देखे तो अभिनेता शून्य

शून्य का जीवन में बड़ा योगदान है

स्वामी विवेकानंद ही थे जिन्होंने शिकागो में
इसी विषय पर भाषण दिया था।
अभिभूत हुई थी दुनिया

नहीं जानते तो जीवनी पढ़ो

जीवन में किताबों को महत्व दो
वे तुम्हें
तुम्हारे स्तर को कहीं ऊंचा कर देगी।
यकीन करो

आगे बढ़ो

आम आदमी महज आम नहीं
समाज की एक विशिष्ठ इकाई है

इसको कम न आंकना
यह तुम्हारी भूल होगी
इस बात को जान लेना
आई बात समझ में,भइया।”

तभी पांडेय जी ने च्यवनप्राश की एक चम्मच ली और उन्हें महसूस हुआ कि अब थोड़ा सा आराम कर लेना चाहिए; चीकू भी अंदर सो रहा था,रात तीन बजे पांडेय जी जब देखने गए तो भाई साहब मोबाइल पर पढ़ाई कर रहे थे, वैसे यह समझने की बात है कि पढ़ाई तो पांडेय जी के जमाने में थी लेकिन मोबाइल कहां थे लेकिन आज जमाना बदल गया है।

गेंदामल कलसी भी अलग टाइप का किरदार है जिसे समझने में पांडेय जी को वर्षों लग गए, अब जब अच्छे से समझ गए तो पांडेय जी दूर रहने का प्रयास करते है, देखा जाएं तो चुप्पी प्रसाद भट्ट भी उसी बिरादरी से है फर्क इतना है कि उनके कीटाणु जरा सक्रिय किसिम के है।
जमाना वाकई प्रगतिशील टाइप का है, हर आदमी दूसरे को काटने का माद्दा रखता है मूर्ख किस्म का व्यक्ति फंस जाता है और शरीफ मगर सतर्क व्यक्ति बाल बाल बचता है। अंतर्मन कुमार ने कहा बात पते की कही।
दुनिया बेहद अवसरवादी, मक्कार और रूढ़िवादी हो गई, ऐसा अपने विलायती राम पांडेय की अपनी सोच है और वे मानते भी है
अभी कल ही की बात है उनके दूर के मौसा जी का निधन हुआ और उन्हें भी जानकारी सोशल मीडिया से पता चली, आजकल न तो रिश्तेदारी में कोई संवाद है और न ही पारिवारिक चहल पहल।बहरहाल एक लेखक का निधन भी हुआ,पहले तो पांडेय जी को यकीन ही नहीं हुआ पर उन्होंने एक अत्यंत भरोसे के मित्र को फोन लगाया तो पता चला कि वे काफी दिनों से अस्वस्थ थे और दिल की तकलीफ थीं, कुछ समय एडमिट भी रहें और अचानक से वे गोलोक में प्रस्थान कर गए। पांडेय जी के लिए भी यह झटका था,क्योंकि वे मित्र बड़े स्नेहिल थे और सबके काम आते थे।
और एक गेंदामल कलसी है, सारी उम्र जलते रहे अपने आप से और दुनिया के दुखड़ों से; कोई काम किसी के पास फंसा हो तो उनकी लाचारगी भी किसी से छिपी नहीं है।
अभी पिछले दिनों की बात है, आजकल पांडेय जी अपनी दुनिया में इतने ज्यादा मसरूफ हो गए, कि उन्हें जरा भी समय नहीं मिलता कि किसी के सोशल मीडिया पर आई पोस्ट पर कोई कमेंट कर दें, वे तो यह मानने लगे है कि निहायत फिजूलखर्ची का यह काम है उससे ज्यादा कुछ नहीं।

पांडेय जी ने कलसी की के संदर्भ में कोई पोस्ट किसी ग्रुप में चस्पा की तो कलसी के तनबदन में आग सी लग गई मानो कहीं कोई दबा छिपा ज्वालामुखी फट पड़ा हो और लावा बाहर आने को लालायित ही नहीं उत्सुक भी था, साहब लगे हाथ कलसी ने पांडेय जी को लंबा सा प्रेम पत्र ठोक दिया, अव्वल तो कलसी का समय हुआ,कहा जाता है कि जब कोई चूक चुका लेखक होता है तो वह बिलबिलाता बहुत है,बहरहाल कलसी यहां भी शांत नहीं हुआ तो उसने पांडेय जी की एकमात्र धर्मपत्नी को भी वाट्सअप कर डाला। रामप्यारी ने पिछले संबंधों की दुहाई देते हुए उस पोस्ट को हटाने के लिए आदेश पारित किया, जिसका पालन मिनटों में ही पांडेय जी ने कर दिया।
अब सोचिए मनुष्य कितना स्वार्थी तुच्छ प्राणी है जो अपने स्वार्थों के लिए किसी के कदमों में भी लौट लगाने से बाज नहीं आएगा।
यूं तो साहब अनगिनत किस्से है कलसी के,जिसे पांडेय जी फिर कभी धारावाहिक में उपयोग करेंगे, वैसे भी कहा जाता है कि चाय में तुलसी के पत्ते ज्यादा हो जाते है तो चाय बकबकी लगने लगती है,अंतर्मन कुमार ने पांडेय जी को कहा प्रभु ज्यादा गुस्सा अच्छी बात नहीं है, उठिए चलिए पार्क का समय हुआ।पांडेय जी ने मन की मानी और चल दिए सुबह सुबह की ताजा हवा लेने।

पांडेय जी चिंतन करने लगे पार्क में बैठे हुए तभी चमनलाल जी दिखाई दे गए,चेहरे पर मास्क लगा था, पांडेय जी ने पूछ लिया क्यों जनाब आजकल फिर किसी से प्रेम पींगे बढ़ाने लग गए! कहने लगे अजी कहां भाई साहब! ये तो इश्क का धुंआ है जो बुढ़ापे में भी उफ़ान मारता है।
ऐसा! पांडेय जी ने फरमाया।वास्तव में राजधानी का हवा का असर इन दिनों खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है,इससे फेफड़ों पर असर होने की पूरी पूरी संभावना है।
तभी साहनी साहब घर के अंदर एयर प्यूरीफायर में बैठे हैं मानो उन्हें पालमपुर का काया कल्प याद आ गया हो।
पांडेय जी को एक और सज्जन ने नमस्कार किया और पांडेय जी भी पार्क से बाहर निकलते हुए आ गए, मोबाइल पर हनुमान चालीसा का पाठ चल रहा था।
तभी रामप्यारी ने चीकू से कहा जल्दी तैयार हो जा, बेटा, पापा स्कूल छोड़ देंगे। पांडेय जी ने मुंह हिलाया, इसका अर्थ होता है मौन सहमति।मंद मंद मुस्कुराते हुए रामप्यारी किचेन में गई और पांडेय जी अपना दफ्तरी झोला उठाए हुए पार्किंग में।

चीकू को शुभकामनाएं देते हुए पांडेय जी गाड़ी बढ़ा ली,सड़क पर फाग था, धुंआ था,राम जाने क्या था, यही जिंदगी है जिसे चलना है अपनी शर्तों पर, यह बात पांडेय जी बखूबी मानते भी है और जानते भी है।

कहीं गेंदामल कलसी का नाम नजर आया तो अपने विलायती राम पांडेय ने जाने का इरादा स्थगित किया और किसी आगंतुक से कहा क्या जमाना आ गया है कि चूक चुके लोगों को अभी भी बुलाया जाता है..

तभी अंतर्मन कुमार ने कहा भाई साहब ये आयोजकों की भूल है जिन्हें लगता है मंच पर बिठाने के लिए एक बुजुर्गवार का होना चाहिए.... हा हा हा।

अलाने जी ने कहा बात तो आपकी वाजिब है सरकार। पर जाने दीजिए चूकने पर अंतिम लौ फड़फड़ाती बहुत है लेने दीजिए मजे उसे भी जिंदगी के, वह भी क्या याद रखेगा!

पांडेय जी ने मन ही मन कहा कलसी और भट्ट एक सरीखे है अर्थात एक ही थाली के चट्टे बट्टे!

ये अपने खूब कहा दयाल बाबू ने बोला और असंतुष्ट कुमार की चाय पीने चल दिए, आखिर केरल से मंगाई हुई कैटल कब काम आएगी!

चला चली का मेला है बाउजी, आपके दिन लद गए,कब तक दुनिया का पागल बनाओगे, बहुत हुआ, अब बंद करो हुक्का गुड़गुड़ाना।

देविका गजोधर ने कहा पांडेय जी काहे सोचते हो! अरे आज के बाद केवल आप हमारी तरफ की सोचेंगे, क्या कही हमने! गांठ बांध लीजिए, आप के साथ अपन लेह लद्दाख जाने की सोच रहे है, आप तो बस मौसम की और हमारी कल्पना कर के देखो, झकास।

मुस्कराते हुए पांडेय जी ने मंथन किया कलसी का चेप्टर क्लॉज्ड और देविका गजोधर का शुरू।

**डॉक्टर लालित्य ललित**

संपादक

नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया

नई दिल्ली 110070

# मौसम-ए-ख़िज़ाँ

फिर कभी खेलने लगेगी
आंख -मिचौली शरारतें।
लोग बात मनुहार करेंगे
वहीं उजला रंग दिखाने को।
कभी मानेगी
कभी जीभ चिढ़ा
भाग जाएगी।
दिन भर की अठखेलियों
के बाद जल्दी से थक

आसमान के चौड़े सीने पर
सिर रख
घनी काकुल फैला कर
सो जाएगी।
लोग गुड़ की डली दबाए
उसकी बातें भूनेंगे
अलाव पर
ज़ुल्फ़ें बढ़ने लगी हैं उसकी
कदमों की आहट भी
सुनाई देती है कभी कभी।
आने को है मौसम -ए -ख़िज़ाँ

काली ज़ुल्फें फैलाए
चमकीली साँवली सी वह

अलसाई हुई पड़ी रहेगी
क़ाफ़ी अरसे तक
फिर सुनहरी चुनरी ओढ़
बेपरवाह जैसी खिलखिलाती
आ धमकेगी
चटखती-मटकती।
छुटकस्बाई लोग
खड़े रहेंगे मूली, मूंगफली
अमरूदों की सौगात लिए
इंतज़ार में।
सिलाइयों में टोपियों
के साथ- साथ बुने जाएंगे
बतकहियों के नमूनों के
साथ कहकहे।

**गरिमा जोशी पंत**
इंदौर, मध्य प्रदेश

# साइबर अपराध: भारत के खिलाफ युद्ध

दिसंबर महीने में मेरे साथ कम से कम 15 बार साइबर ठगी की कोशिश की गई। एक बार तो उन्होंने मेरा गूगल अकाउंट तक हैक कर लिया। मेरा 54 हजार सब्सक्राइबर वाले यूट्यूब चैनल पर ये साइबर ठग कुंडली मार कर बैठ गए। कैसे मेरे साथ हुई घटनाएं भारत के खिलाफ युद्ध की बड़ी साजिश का एक छोटा सा नमूना है इसे समझने के लिए इन तीन घटनाओं पर नजर मार लीजिए।

महाराष्ट्र के पुणे में एक पुलिस कांस्टेबल ने बेकरी पर QR कोड के जरिए बिल का भुगतान किया। थोड़ी देर बाद पैरों तले जमीन खिसक गई जब पता लगा कि सेविंग अकाउंट से 18,755 रुपये निकाले गए. इसके बाद पता सैलरी अकाउंट से 12250 की गैर कानूनी ट्रांजेक्शन हुई है। फिर कुछ देर में गोल्ड लोन अकाउंट से करीब दो लाख के ट्रांजेक्शन के लिए OTP आया। OTP शेयर किए बिना भी पैसा निकाल लिया गया।

उत्तर प्रदेश के मेरठ में सेवानिवृत्त शिक्षिका को डिजिटल अरेस्ट कर साइबर ठगों ने उनसे नौ लाख रुपये ठग लिए। ठगों ने खुद को TRAI का अधिकारी बता कर मनी लॉड्रिंग केस की जानकारी थी। जाहिर है वो केस भी फर्जी था और उसके बाद केस संभालने वाली तथाकथित हरियाणा पुलिस की साइबर टीम भी फर्जी थी। लेकिन पैदा हुआ डर असली था। इसी डर के बूते तीन दिन तक डिजिटल अरेस्ट कर नौ लाख रूपये ठग लिए गए।

मध्य प्रदेश में फॉरेक्स ट्रेंडिंग का लालच देकर एक शख्स से ठगी कर ली गई। पूरे गिरोह ने बड़े शातिराना तरीके से जाल बिछाया फिर फर्जी मुनाफा दिखाने वाला एक सॉफ्टवेयर 'एमस्टॉक मैक्स' डाउनलोड करवा। फिर लालच के जाल में ये शख्स फर्जी अकाउंट पैसा ट्रांसफर करता गया। करीब 5 करोड़ रूपये लगाया गया और जब तथाकथित 16 करोड़ का प्रॉफिट निकालने की कोशिश की तो असलियत सामने आई।

ये तीनों घटनाएं देश के अलग-अलग राज्यों में हुई हैं। तीनों केस पुलिस के पास दर्ज हैं जिनकी जांच चल रही है। तीनों में पढ़े लिखे लोग साइबर फ्रॉड का शिकार हुए हैं।

ये तीन घटनाएं बताती हैं

वो पुलिस से भी नहीं डरते हैं।

साइबर ठगी का जाल पूरे देश में फैल चुका है।

वो हर उम्र के लोगों को निशाना बना रहे हैं।

सरकार के दावों के बावजूद वो रोजाना करोड़ों की ठगी करने में कामयाब भी हो रहे हैं।

ऐसे हजारों केस भारत में रोजाना सामने आ रहे हैं। कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक और गुजरात से लेकर मणिपुर तक हर जगह इस ठगी को अंजाम दिया जा रहा है। सवाल ये है कि क्या ऐसा कोई एक शख्स कर सकता है। या इसके पीछे कुछ बड़ी ताकत काम कर रही है। इस सवाल का जवाब तलाशेंगे लेकिन पहले कुछ आंकड़ें देख लीजिए :

**2020 में ये बढ़कर दो लाख सत्तावन हजार हो गईं। (257000)**
**2021 में ये बढ़कर चार लाख बावन हजार हो गईं। (452000)**
**2022 में ये बढ़कर नौ लाख छियासठ हजार तक पहुंच गईं। ( 966000)**
**2023 में ये बढ़कर पन्द्रह लाख साठ हजार तक पहुंच गईं। (1560000)**
**2024 के शुरुआत में ही रोजाना 7000 केस सामने आ रहे थे इस मुताबिक इस साल ये आंकड़ें 25 लाख केस तक छू सकता है। (2500000 – संभावित)**

अगर आप देखेंगे किसी वायरस की तरह साल दर साल दोगुनी रफ्तार से केस बढ़ रहे हैं। इसमें ऐसे केस शामिल नहीं हैं जिन्हें कभी जानकारी की कमी के चलते कभी रिपोर्ट ही नहीं किया गया।

I4C यानी इंडियन साइबर क्राइम कॉरडिनेशन सेंटर की रिपोर्ट के मुताबिक अगले कुछ सालों में भारतीय एक लाख बीस हजार करोड़ रूपये सिर्फ साइबर क्राइम के चलते गंवा देंगे। ये रकम भारत की जीडीपी की 0.7 हिस्सा बैठता है। आशंका ये है कि अगर लगाम नहीं लगी तो ये भारत की अर्थव्यवस्था को इससे भी ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं।

साइबर अपराधी कैसे अपना जाल बिछा रहे हैं और इस चाल के सिरे कहां तक पहुंचे हैं ये जानकर आप चौंक जाएंगे। चलिए अपनी घटना से शुरू करता हूं। 9 दिसंबर को मेरे ट्विटर हैंडल में वेरिफाई एकाउंट से ट्विट आता है जिसमें मेरे यूट्यूब चैनल की तारीख करते हुए स्पांसशिप ऑफर की जाती है। वो स्पांसरशिप का फॉर्म देते है और फॉर्म पर क्लिक करते ही मेरा गूगल अकाउंट हैक हो जाता है।

गूगल एकाउंट हैक होना यानी मेरी ड्राइव के डेटा पर साइबर अपराधियों का कब्जा।

मेरा यूट्यूब चैनल और उसकी आमदनी पर डिजिटल ठगों का कब्जा।

मेरी ईमेल और फोटोज पर उन शातिरों का कब्जा।

मेरे कॉन्टेक्ट, मेरे दस्तावेज की कॉपी सब उनके कब्जे में पहुंच गई।

लेकिन दरअसल ये सारी चीजें कुछ भी नहीं थीं। क्योंकि उनके निशाने पर था मेरे बैंक अकाउंट। दरअसल पिछले कुछ महीनों से @JGMSAVDHAAN के नाम ये साइबर जागरूकता की मुहिम चला रहा हूं। इसलिए मैंने फोन पर लिंक को क्लिक नहीं किया। मैंने ऐसी ID का इस्तेमाल किया जहां ज्यादा फंसने की गुंजाइश नहीं थी। लेकिन साइबर ठग मेरी सोच से कहीं ज्यादा चालाक निकले। वो 90 सेकेंड में मेरे मैन गूगल अकाउंट तक पहुंच गए और मेरी किसी भी कोशिश से पहले उन्होंने गूगल अकाउट से पासवर्ड बदल दिया, रिकवरी ईमेल बदल दिया, फोन नंबर और यहां तक की टू फैक्टर ऑथिंटिकेशन बदल दिया। इसके बाद उन्होंने मेरे ट्विटर (X) अकाउंट से दूसरों को फांसने की कोशिश की। मेरे यूट्यूब चैनल को डिलीट कर उससे क्रिप्टोकरेंसी के जाल में फंसाने की कोशिश की। लेकिन तुरंत शिकायत की वजह से वो किसी को नुकसान नहीं पहुंचा पाए। लेकिन इसकी भड़ास वो निकाल रहे हैं रोज नया जाल फेंक कर

जैसे मेरे क्रेडिट कार्ड से किसी ने सामान खरीद लिया है

मेरे नाम से कोई नया पैन कार्ड बना लिया गया है

मेरे नाम से कोई लोन ले लिया गया है

मेरा फोन, मेरा जीमेल सब नए-नए ऑफर से भरा पड़ा है, वो साइबर ठग फिर से अकाउंट हासिल करने के लिए जाल बिछा रहे हैं। ये सब इसलिए क्योंकि वो बैंक अकाउंट को खाली नहीं कर पाए। लेकिन ऐसे खुशकिस्मत बाकी लोग नहीं होते। जो फंसता है वो कंगाल होकर ही छूटता है।

बुलंदशहर का केस मेरे पास आया जहां मां को कहा कि उसके बेटे के खिलाफ गैंगरेप का केस दर्ज हो गया है। कहा किसी को बताया तो बेIटे का एनकाउंटर कर देंगे सब सीधे पैसे अकाउंट में जमा कराओ। मरती क्या ना करती, जो सामने आया उससे मदद मांगी और जितना हो सका पैसा उस अकाउंट में जमा कराया। कुछ देर में जब बेटा घर आया तो होश आया कि जो आवाज सुनाई गई थी वो तो उसके बेटे की थी ही नहीं।

लेकिन सवाल ये है कि इन साइबर ठगों को डर नहीं लगता? ये पैसा जाता कहां हैं? इनका रैकेट इतने बड़े पैमाने पर चलता कैसे है। आगे का सच जानकर आप हैरान रह जाएंगे।

साइबर क्राइम की जांच में रोजाना 4000 हजार म्यूल अकाउंट पकड़े जा रहे हैं। म्यूल माने खच्चर ये खच्चर अकाउंट भारत के लोगों को बेवकूफ बना कर खोले जा रहे हैं और फिर इन खातों का इस्तेमाल ठगी की रकम लेने में किया जाता है। इसके बाद ठगी का पैसा या तो निकाल लिया जाता है या फिर क्रिप्टोकरेंसी में बदल दिया जाता है। अधिकांश केसों में पैसा इसलिए वापस नहीं मिल पाता क्योंकि ठगी के बाद वो भारत से बाहर पहुंच चुका होता है।

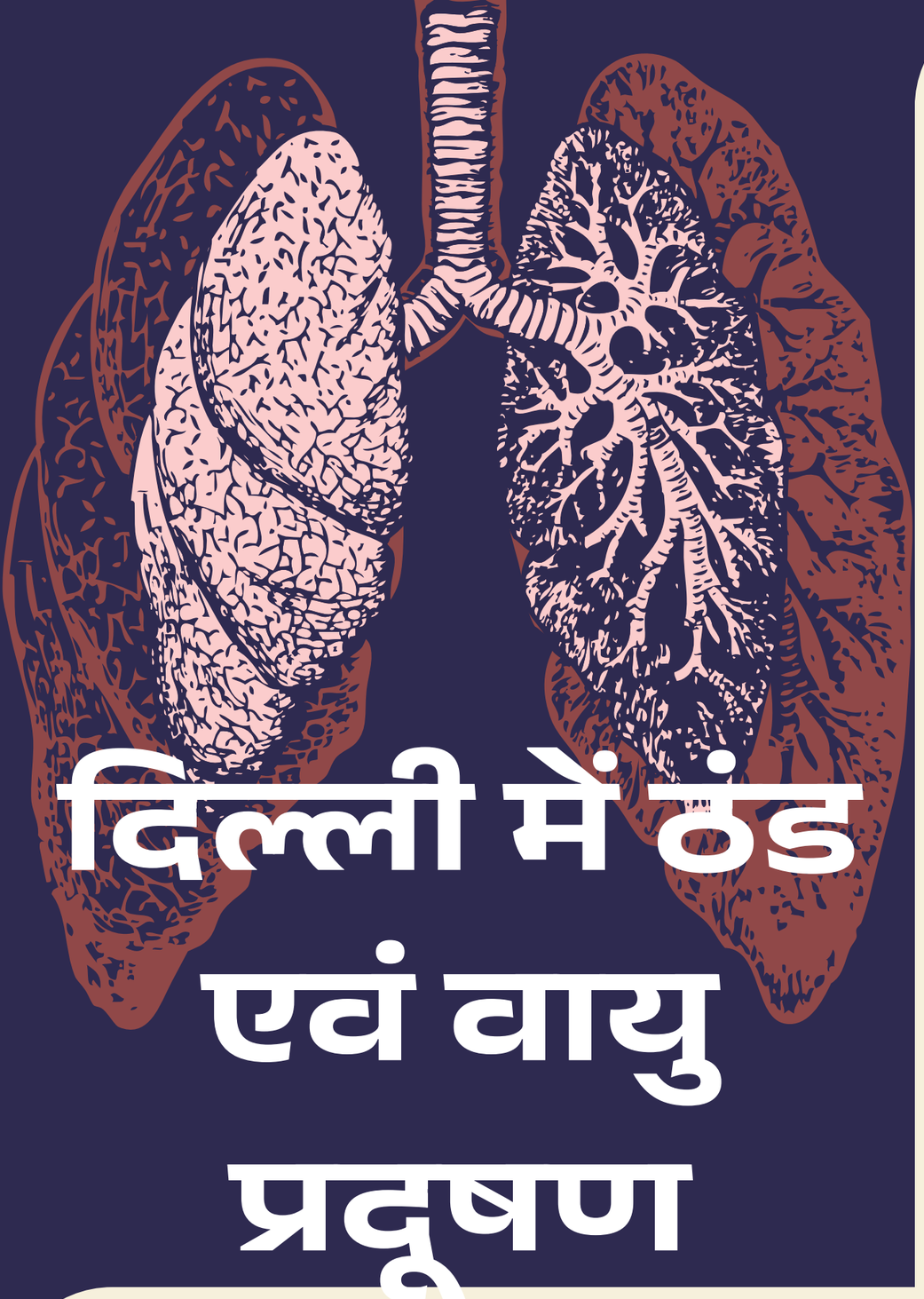
साइबर ठगों के नेटवर्क को तोड़ना तो दूर ठगी की रकम किस गिरोह तक पहुंच रही है, इसकी पहचान करना भी पुलिस के लिए आसान नहीं है जिस वक्त पुलिस मोबाइल का IMEI नंबर और सिमकार्ड बंद कराने में फंसी होती है तब तक ये ठग म्यूल खाते का इस्तेमाल कर पैसा निकाल चुके होते हैं।

जो लोग पुलिस की गिरफ्त में आते हैं वो अक्सर वो होते हैं जो नौकरी के झांसे में आकर इन साइबर ठगों से जाने आनजाने में जुड़ते हैं। आगरा में पकड़े गए केस में सामने आया कि साइबर ठगों ने ऑफिस खोला। लोगों को नौकरी का ऑफर दिया, कुछ को नौकरी के नाम पर कुछ महीने की सैलरी भी दी लेकिन इस बीच उनके दस्तावजों पर कब्जा किया गया और उनके जरिए पैसे का लेन देन किया गया। कुछ लोग चंद फीसदी प्रॉफिट में आकर अपना खाता किराए पर देते हैं और फिर फंस जाते हैं।

ठगों की इस चेन में तकनीकी जानकार से लेकर कम पढ़े लिखे, चार्टेड अकाउंटेंट से लेकर फर्जी कंपनी तैयार कर खाता खोलने वाले लोग भी शामिल हैं। पुलिस जब पते पर पहुंचती है तो वहीं से भी उसे कुछ मिलता नहीं।
इसका एक सिरा साइबर गुलामी से भी जा जुड़ता है। विदेशों में नौकरी का झांसा देकर लोगों को बुलाया जाता है फिर उनका पासपोर्ट और दूसरे दस्तावेजों पर कब्जा कर लिया जाता है और फिर उनसे भारत में कॉल कराई जाती है। आपने फोन पर आने वाली कितनी ही कॉल्स अक्सर विदेश में फंसे भारतीय ही करते हैं।

I4C की रिपोर्ट कहती है कि साइबर अपराधों का सिरा चीन, कम्बोडिया और म्यांमार में जा कर पहुंचता है। पाकिस्तान की धरती का इस्तेमाल भी भारत में की जाने वाली कॉल्स में किया जाता है। इन लोगों तक पहुंचना पुलिस के लिए संभव नहीं होता इसलिए बिना एक भी बम फेंके, बिना गोली चलाए ये भारत के खिलाफ आर्थिक युद्ध छेड़े हुए हैं। सरकार जिस भी तेजी से काम कर रही है ये साइबर ठग उसे कहीं ज्यादा तेज हैं। कहीं ज्यादा नए तरीकों से साजिश रच रहे हैं।
इसलिए जरूरी है हम भारत के नागरिक अपनी और अपने पैसे की सुरक्षा की जिम्मेदारी खुद लेकर इस युद्ध के सिपाही बनें। और हां, किसी अनजान लिंक पर क्लिक ना करें जैसी चीजें काम करती हैं लेकिन अब वक्त आ गया है कि अपनी सुरक्षा के नए तरीके खोजने का।
सावधान रहिए सुरक्षित रहिए।

**मनीष शर्मा**
**नॉएडा (उत्तरप्रदेश)**



# दिल्ली में ठंड एवं वायु प्रदूषण

दिल्ली में ठंड और ठंड के कारण वायु प्रदूषण आम बात हो चुकी है।जब पराली के धुएँ और धूल भरी आंधी जैसे कारण शहर में पहले से व्याप्त प्रदूषण के स्तर में जुड़ जाते हैं, तो वायु की गुणवत्ता में और अधिक गिरावट आती है।
आईआईटी-कानपुर द्वारा वर्ष 2015 में दिल्ली के वायु प्रदूषण पर आयोजित एक अध्ययन में यह भी कहा गया है कि सर्दियों में दिल्ली में पर्टिकुलर मैटर में 17-26% की वृद्धि बायोमास के जलने के कारण होती है।पराली जलाने का समय सामान्यतः लगभग 45 दिनों का होता है किंतु दिल्ली में वायु, फरवरी तक प्रदूषित रहती है।

दिल्ली में हवा की निम्न गुणवत्ता के लिये धूल और वाहनों से प्रदूषण दो मुख्य कारण है।
हवा में अवांछित गैसों की उपस्थिति से मनुष्य, पशुओं तथा पक्षियों को गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इससे दमा, सर्दी, अंधापन, श्रवण शक्ति कमज़ोर होना, त्वचा रोग आदि बीमारियाँ पैदा होती हैं। बढ़ते हुए वायु प्रदूषण को देखते हुए वातावरण में कार्बन-डाइऑक्साइड (CO2) की मात्रा के दोगुनी होने की संभावना है विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, भारत, साँस की बीमारियों और अस्थमा से होने वाली मौतों के मामले में दुनिया में अग्रणी है।

आम जनता को वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों का ज्ञान कराना भी ज़रूरी है जिससे वे स्वयं प्रदूषण नियंत्रण के सार्थक उपायों को अपनाकर इसे नियंत्रित करने में योगदान दे सकें। गाड़ियों एवं दुपहिया वाहनों की ट्यूनिंग की जानी आवश्यक है ताकि अधजला धुआँ बाहर आकर पर्यावरण को दूषित न करे। साथ ही सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा दिया जाना आवश्यक है। धुँआरहित चूल्हा व सौर ऊर्जा की तकनीक को प्रोत्साहित करना चाहिये।
इसको पाठ्यक्रम में शामिल करके बच्चों में इसके प्रति चेतना जागृत की जानी चाहिये।

दिल्ली सरकार ने हाल ही में वृहद् स्तर का एक प्रदूषण विरोधी अभियान शुरू किया है, जिसे 'युद्ध प्रदूषण के विरुद्ध' नाम दिया गया है। इससे दिल्ली की खराब वायु गुणवत्ता का मुकाबला करने में मदद मिलेगी जो सर्दियों के मौसम में और भी अधिक खराब हो जाती है।

एक स्मॉग टॉवर, जो एक मेगा एयर प्यूरीफायर के रूप में काम करेगा, को दिल्ली सरकार और केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को दिये गए सर्वोच्च न्यायालय के नवंबर 2019 के आदेश के अनुसार स्मॉग टॉवर और मेगा प्यूरीफायर स्थापित किया जाएगा।

इलेक्ट्रिक वाहन के लक्ष्य को इन वाहनों की खरीद हेतु प्रोत्साहन द्वारा, पुराने वाहनों पर मार्जिन लाभ देने, अनुकूल ब्याज पर ऋण देने और सड़क करों में छूट देने आदि के माध्यम से प्राप्त किया जाएगा।

हाल ही में दिल्ली सरकार ने इलेक्ट्रिक वाहन नीति 2020 को अधिसूचित किया जो ईवीएस के साथ निजी चार पहिया वाहनों के बजाय दोपहिया वाहन, सार्वजनिक परिवहन, साझा वाहनों और माल-वाहक द्वारा प्रतिस्थापन पर सबसे अधिक ज़ोर देती है।

इन कदमों के अलावा सरकार दिल्ली में थर्मल प्लांटों और ईंट भट्टों के साथ-साथ आस-पास के राज्यों में जलने वाली पराली से उत्पन्न प्रदूषण के रासायनिक उपचार पर भी ध्यान केंद्रित करती है। साथ ही बीएस VI (क्लीनर) ईंधन की शुरूआत, इलेक्ट्रिक वाहनों हेतु प्रोत्साहन, आपातकालीन उपाय के रूप में ऑड-ईवन का प्रयोग दिल्ली सरकार द्वारा वायु प्रदूषण हेतु उठाए गए अन्य कदम हैं।

अनुच्छेद 21 में दिये गए 'जीवन जीने के अधिकार' में स्वच्छ पर्यावरण का भी अधिकार निहित है, अतः सरकार और नागरिक दोनों को बेहतर समन्वय स्थापित करते हुए प्रदूषण के विरुद्ध मुहिम छेड़ने की आवश्यकता है।

**सुनील कुमार चिरमिरी**
**(छत्तीसगढ़)**

# गठिया वात-ठंड में आम समस्या : रोकथाम एवं उपचार

गठिया वात अधिकांशतः ठंड के दिनों में होने वाली एक आम समस्या है जिसका शाब्दिक अर्थ है जोड़ों की सूजन। हमारे शरीर में जोड़ वे स्थान हैं जहाँ पर दो हड्डियां आपस में मिलती हैं जैसे कि कलाई, कूल्हे, पोर, घुटने और टखने आदि। जोड़ों में दर्द और सूजन चोट लगने, अधिक व्यायाम करने या किसी नई शारीरिक गतिविधियों के करने से भी हो सकते हैं।

<u>गठिया के प्रकार -:</u>

गठिया के कई प्रकार होते हैं जिनमें प्रमुख रूप से - :

(१) एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस गठिया रीढ़ की हड्डी के जोड़ों और स्नायुबंधन में सूजन और दर्द का कारण बनता है।

(२) बच्चों को प्रभावित करने वाला गठिया किशोर अज्ञातहेतुक गठिया सबसे आम समस्या है।

(३) ऑस्टियोआर्थराइटिस गठिया वृद्धजनों में पाई जाने वाली आम समस्या है।

(४) सोरायसिस ( त्वचा पर पपड़ीदार लाल और सफेद धब्बे) की समस्या से ग्रसित व्यक्तियों में सोरायटिक गठिया हो सकता है। यह समस्या त्वचा, जोड़ों और उन क्षेत्रों को प्रभावित करता है जहां ऊतक हड्डी से जुड़ते हैं।

(५) रियेक्टिव गठिया शरीर में संक्रमण के कारण होता है हालांकि यह समस्या लक्षण दिखने के कुछ हफ़्तों या महीनों में अपने - आप ठीक हो जाती है।

(६) रुमेटी गठिया एक स्व प्रतिरक्षी गठिया है जिसमें प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ जोड़ों के ऊतकों को प्रभावित करती है।

## रोकथाम -

गठिया की रोकथाम के कुछ कारक ऐसे हैं जिन्हें बदलना संभव नही होता है जैसे कि पारिवारिक इतिहास और बढ़ती उम्र लेकिन अन्य कारकों में रोकथाम कर पाने के प्रयास संभव हैं जिनमें स्वस्थ आहार, शारीरिक रूप से सक्रियता , संतुलित वजन और धूम्रपान नही करना है क्योंकि दर्द , गतिहीनता जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं इससे नींद की समस्या, थकान , अवसाद चिंता जैसी समस्याएं उत्पन्न होकर सामाजिक अलगाव का भी कारण बनती हैं। गठिया कोई रोग नही है बल्कि यह शरीर की वह स्थिति है जो कि शरीर के विभिन्न जोड़ों को नुकसान पहुंचाता है।

## उपचार-

गठिया की समस्या बिना किसी स्पष्ट लक्षण के शुरू होती है और कुछ ही दिनों में सूजन , लालिमा, दर्द के रूप में महसूस होने के साथ ही दिखाई भी देती है।

गठिया के उपचार के लिए लक्षण दिखने के साथ ही डॉक्टर से परामर्श लेकर बताये गये परीक्षण - रक्त परीक्षण, एक्स-रे , अल्ट्रासाउंड या सीटी स्कैन आदि कराने के बाद गठिया वात विशेषज्ञ द्वारा उपचार कराया जाना चाहिए। गठिया का उपचार - किस प्रकार का गठिया है? , कौन- सा जोड़ प्रभावित है? आदि के अनुसार ही दवाओं, शल्य चिकित्सा तथा अन्य उपचारों के द्वारा लाभदायक होते हैं।

गठिया के संबंध में फ़िज़ियोथेरेपिस्ट, कुशल चिकित्सक, व्यायाम फ़िज़ियोलॉजिस्ट, पैरों के विशेषज्ञ आदि से संपर्क , परामर्श के अनुसार उपचार कराना बेहतर रहेगा।

अंततः गठिया वात ठंड के दिनों में होने वाली आम समस्या को नियंत्रित करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना सबसे सफल रोकथाम और उपचार है।

**निरुपमा मिश्रा**
लखनऊ -बाराबंकी
(उत्तरप्रदेश

# अब ऋतु आई शीत

ग्रीष्म- वर्षा हुई विदा, अब ऋतु आई शीत।
किट-किट करते दाँत भी, गाते इसके गीत।।
शीतकाल में चल पड़ा, सर्द हवा का दौर।
धीरे - धीरे बढ़ रहा, इस सर्दी का जोर।।
सर्द हवा जब से चली, गिर गया तापमान।
जीव जगत भी शीत में, रख रहा तानमान।।
आज गलन भी बढ़ चली, कांप रहा हर हाड़।
बिन छत के ऐसा लगे, जैसे गिरा पहाड़।।
ले सहारा अलाव का, करते लोग बचाव।
स्वेटर कम्बल ओढ़कर,कर रहें रख रखाव।।
"भँवर" ठिठुरन बढ़ गई, शीत लहर जो आय।
इस तन मन को आज फिर, गर्म गर्म ही भाय।।
काजु बादाम दाख अर,भाये पिण्डखजूर।
सर्दी से जीवन बचे, लें उर्जा भरपूर।।
गुड गजक लगे स्वाद में, इस सर्दी के माय।
चाय दूध अर जलबियाँ, गर्म गर्म सब भाय।।
लोग सभी अब हो रहे, सर्दी के अभ्यस्त।
सूरज भी तो हो रहा, जल्दी जल्दी अस्त।।
सुबह शाम बाजार में, चहल पहल कम होय।
मिलता जो परिवार में, सुख ना कोई खोय।।

भँवरलाल कुमावत "भँवर"
शिव कृपा कुंज
ओशिया विहार
प्रतापगढ़, राजस्थान

# सुधियों के कैनवॉस

हयात रीजेंसी के बैंक्वेट हॉल में कृतिका से हुई अचानक मुलाकात यह अहसास दे गयी कि मानो किसी बच्चे का खोया हुआ खिलौना मिल गया हो। या रेगिस्तान में भटक रहे पथिक को वर्षों से खोयी हुई नदी दिख गयी हो। मुझे भौंचक्का पाकर कृतिका ने अपने चिर परिचित अंदाज में कहा था, "यार! आओ न, गले मिलकर एक दूसरे का स्वागत करते हैं!"

कृतिका का दुःसाहस याद कर मैं धर्मसंकट में था जिसे भांप कर कृतिका खिलखिला पड़ी थी और मेरा हाथ थामते हुए बोली थी, "जाने भी दो, प्रभात। गले लगाकर मैं तुम्हारा ब्रह्मचर्य नहीं भ्रष्ट करना चाहती। पर यह तो बताओ कि तुमने आज से पाँच वर्ष पूर्व मुझ पर इतना बड़ा अहसान क्यों किया था ?"

कृतिका की निर्दोष आँखों में शिकायत की जगह शरारत थी। इसी बीच चीफ गेस्ट आए और वर्कशॉप प्रारंभ हुआ तो हम दोनों अपनी अपनी जगह जाकर बैठ गए थे। और मैं पाँच वर्ष पूर्व के अपने बीते दिनों में भटक गया था, जब मैं तकनीकी संस्थान, कानपुर में डॉ. श्रीमती मोहिनी हजारिका के मार्गदर्शन में अपनी मास्टर्स डिग्री के लिए शोध प्रबंध पूरा कर रहा था। डॉ. मोहनी अत्याधुनिक महिला थीं और पति से तलाक होने के बाद अपनी एकमात्र संतान कृतिका के साथ रहती थीं। कृतिका वहीं कम्प्यूटर साइंस में डिग्री ले रही थी।

मुझे संस्थान में एक वर्ष बीत चुका था। घर से दूर संस्थान का अकेलापन मुझे हर पल क्षत विक्षत करता रहता था। गर्मी के दिन थे और गर्मी से निजात पाने के लिए हम सब छात्र अक्सर शाम को स्वीमिंगपूल चले जाया करते थे। वह अनोखी शाम मुझे अच्छी तरह याद थी जब स्वीमिंगपूल में मैं पश्चिम में डूबते हुए सूरज को निहारते हुए डेढ़ मीटर बोर्ड से छलांग लगाने ही वाला था। तभी मैंने डीप रीजन में एक लड़की को डूबते हुए देखा था। पलक झपकते ही मैं उसके पास पहुंचकर उसे शैलो-रीजन (कम गहराई वाले क्षेत्र) में खींच लाया था। अपना पैर ठीक से जमा लेने के बाद उस लड़की ने थके हुए स्वरों में कहा था- "थैंक्यू वेरी मच!"

स्वीमिंग कास्ट्यूम में सज्जित वह लड़की मुझे चाँदी की प्रतिमा सी लगी थी। पानी की निष्पाप बूंदों से जिसका श्रृंगार किया गया हो। थोड़ी देर को मुझे लगा था कि जैसे मैं पानी के भीतर से कोई मोती चुन लाया हूँ। पहली बार मैंने अपने आपको उस संस्थान में अकेला नहीं महसूस किया था और कैम्पस में खिलने वाले गुलमोहर और अमलतास के फूल मुस्कराने लगे थे।

पहली बार डॉ. मोहिनी ने मुझे अपने घर पर चाय पीने के लिए बुलाया था। वहां कृतिका को देखकर मेरा  मन पाखी नीले विस्तार में उड़ान भरने लगा था। इसके पहले कि डॉ. मोहिनी परिचय करातीं, कृतिका बोल पड़ी थी, "मम्मी, आपके इन्हीं स्टूडेंट की वजह से मैं उस दिन स्वीमिंग पूल में मोक्ष प्राप्त करते-करते रह गयी है। यदि ये न होते तो मेरा राम नाम सत्य हो गया होता।"

डॉ. मोहिनी ने कृतज्ञता जतायी थी और उसके बाद मैं और कृतिका कभी लाइब्रेरी में तो कभी कैफेटेरिया में, कभी कम्प्यूटर सेंटर में तो कभी डॉ. मोहिनी के चैंबर में टकराने लगे थे। कभी हमारे पास खाली वक्त होता तो हम दोनों हवाई पट्टी की ओर चले जाते और अपनी बातों से एकांत व सन्नाटे को कुरेदते रहते। कृतिका चहकते हुए कहती, "प्रभात, शाम कभी-कभी कितनी खुशनुमा हो जाती है न ? लगता है जैसे शाम सारी दिशाओं को अपनी ब्लेसिंग्स (आशीष) बाँट रही हो।" मैं कहता, "शाम के विषय में यह तुम्हारा एकदम नया ख्याल है, कृतिका। वैसे मेरी राय में शामें मनहूसियत भरी होती हैं जो हमें सुधियों की अंतहीन गुफा में ढकेल देती हैं। मैंने शाम को हमेशा उदास और गमगीन ही पाया है।" कृतिका मेरी ओर देखती तो मुझे उसकी आँखों में खूबसूरत सपने नजर आते।

धीरे-धीरे हम दोनों का एक दूसरे से मिलना जुलना हमारी आदतों में शुमार हो गया था। पर दोनों के बीच एक मर्यादित दूरी हमेशा बनी रही। चांदनी रातों में हम घंटों लाइब्रेरी के सामने वाले फव्वारों को निहारते बैठे रहे, गंभीर चर्चाएँ की, वातावरण को अपनी मुक्त हँसी से गुदगुदाया भी पर चांदनी रात का मायाजाल भी हमारे बीच की दूरी को कम नहीं कर सका था। मूसलाधार बारिशों में हम दोनों जानबूझकर भीगते थे, नख से लेकर शिख तक भीगी हुई कृतिका सौंदर्य का प्रतिमान लगती थी पर हमारे बीच की मर्यादा कभी नहीं भीग पाती थी।
मेरी थीसिस का काम चरम पर था। प्रायः मुझे डॉ. मोहिनी के चैंबर में देर तक रहना पड़ता। कृतिका इंतजार करते-करते थक जाती और मुझसे शिकायतें करती। एक दिन कृतिका थोड़ा सरकास्टिक होकर बोली, "आजकल तुम डॉ. मोहिनी के चैंबर में कुछ ज़्यादा ही समय बिताने लगे हो। लगता है तुम्हारी थीसिस समय से पहले ही पूरी हो जाएगी ?" मैंने क्षमा माँगते हुए कहा, "क्या बात है ? आज काफी उखड़ी हुई लग रही हो ? इसके पहले भी तो तुमने कई-कई बार मेरा इंतजार किया है, आज इतनी नाराजगी क्यों ?"

"गोली मारो मेरी नाराजगी को।" कृतिका व्यंग्यपूर्वक बोली, "आज मम्मी की साड़ी कैसी लगी। जिस दिन तुम्हें मिलने का टाईम देती हैं, उस दिन मम्मी कुछ ज़्यादा ही सज-धज कर आती हैं।" कृतिका की आँखों में शरारत थी और कटाक्ष भी। मैंने परेशान होकर कहा, "तुम्हारी मम्मी जैसी सुंदर महिला कोई भी साड़ी पहनेंगी, अच्छी लगेंगी।

"लगेंगी न ?" फिर शरारत थी कृतिका के स्वरों में, "मैं तुम्हें पहले भी कह चुकी हूँ, प्रभात। सावधान रहो, नहीं तो गए काम से। मुझे मेरी मम्मी की नीयत ठीक नहीं लगती।" मैंने उसे डाँटा था, "कृतिका, अपनी मम्मी के बारे में ऐसी ओछी बातें करते हुए तुम्हें शर्म नहीं आती ?"

कृतिका बिना झिझके बोली, "एकदम शर्म नहीं आती, क्योंकि मैं अपनी मम्मी को तुमसे ज़्यादा जानती हूँ।"

एक नया रूप देखा था मैंने कृतिका का। एकदम अनबूझ पहेली की तरह। कहीं वह मुझे लेकर कुछ पजेसिव तो नहीं होने लगी थी ? कभी-कभी मैं कृतिका की ऊटपटांग बातें सुनकर चिढ़ जाता और कहता, "कृति, तुम कभी-कभी हद कर देती हो, यार! तुम इतनी डिफिकल्ट क्यों हो जाती हो कभी-कभी ?" वह मुझे चिढ़ा कर कहती, "क्यों नहीं। मैं तुम्हारे साथ बैठकर सिगरेट जो नहीं पी सकती। बीयर पीते हुए थीसिस डिसकस नहीं कर सकती। डिफिकल्ट तो हूँ ही। है न, प्रभात ?"

कभी-कभी मैं शिकायत करता, "मैं तुम्हारी मम्मी से डांट खा रहा होता हूं कि धीमिस की प्रोगेस अच्छी नहीं है। और तुम समझती हो कि मैं तुम्हारी मम्मी से उनके चैंबर में इश्क लड़ा रहा हूँ।" वह खिलखिलाकर बोलती, "वाह रे मजनू मियां। यह गलतफहमी कैसे हो गयी तुम्हें ? अपनी सूरत देखी है आइने में ?" मैं हक्का-बक्का उसे देखता रह जाता। वाकई कृतिका एक ऐसा तिलिस्म थी जिसे भेद पाना बहुत मुश्किल था।

डॉ. मोहिनी को भी अचानक लगने लगा था कि उनकी बेटी अब बड़ी हो गई है। वे कृतिका की पढ़ाई पूरी होते ही उसकी शादी कर देना चाहती थीं और उन्होंने मुझे यह जिम्मेदारी दे दी थी कि कृतिका के लिए मैं कोई योग्य लड़का सजेस्ट करूँ। उन दिनों मेरे ऊपर दोहरी जिम्मेदारी आ पड़ी थी। मैं अपनी थीसिस के साथ साथ कृतिका के लिए योग्य वर की भी रिसर्च कर रहा था।

दिन मुट्ठियों से रेत की तरह झड़ रहे थे। कृतिका अधिक से अधिक समय मेरे साथ बिताना चाहती थी। मुझे अच्छी तरह याद है। एक दोपहर, जब मुझे सरदर्द था, वह हॉस्टल के मेरे कमरे में आई और मुझसे जिद कर बैठी कि वह मेरे सर में बॉम लगायेगी। उसके हाथों का मधुर स्पर्श पाकर कब मुझे नींद आ गयी, पता ही न चला। नींद खुली तो मैंने देखा कि कृतिका टेबिल पर सर टिकाए गहरी नींद सो रही थी। मैं अपलक उस अपरिचित किंतु चिरपरिचित चेहरे को देखता रह गया था।

इस बीच मेरे सुझाए रिश्तों में से एक डॉ. मोहिनी को पसंद आ गया था। कृतिका का विवाह भी लगभग तय हो गया था। अगली बार कृतिका मिली तो उदास थी। उसने पूछा, "प्रभात, क्या तुम मुझे भूल जाओगे?" मैंने कहा, "यही जीवन की नियति है, कृतिका। लोग मिलते हैं, स्नेह बंधन में बंधते हैं और फिर अपने अपने दायरों में सिमट जाते हैं। यही जीवन का क्रम है।" मैंने देखा कि उसकी आँखों में सैकड़ों उदास दीये जल रहे थे।

अपनी पढ़ाई पूरी कर मैं अपने घर लौट आया था। अचानक एक दिन मैंने अपनी डायरी को खोला तो ठिठक गया था। वह कृतिका की ही लिखावट थी: "आइ हैव किस्ड यू ऑन योर फोरहेड, चीक्स एण्ड लिप्स, व्हाइल यू वेयर ऐस्लीप ! सॉरी !" मुझे उस दिन दोपहर का सर दर्द और कृतिका के नर्म नाजुक हाथों का मधुर स्पर्श याद हो आया था।

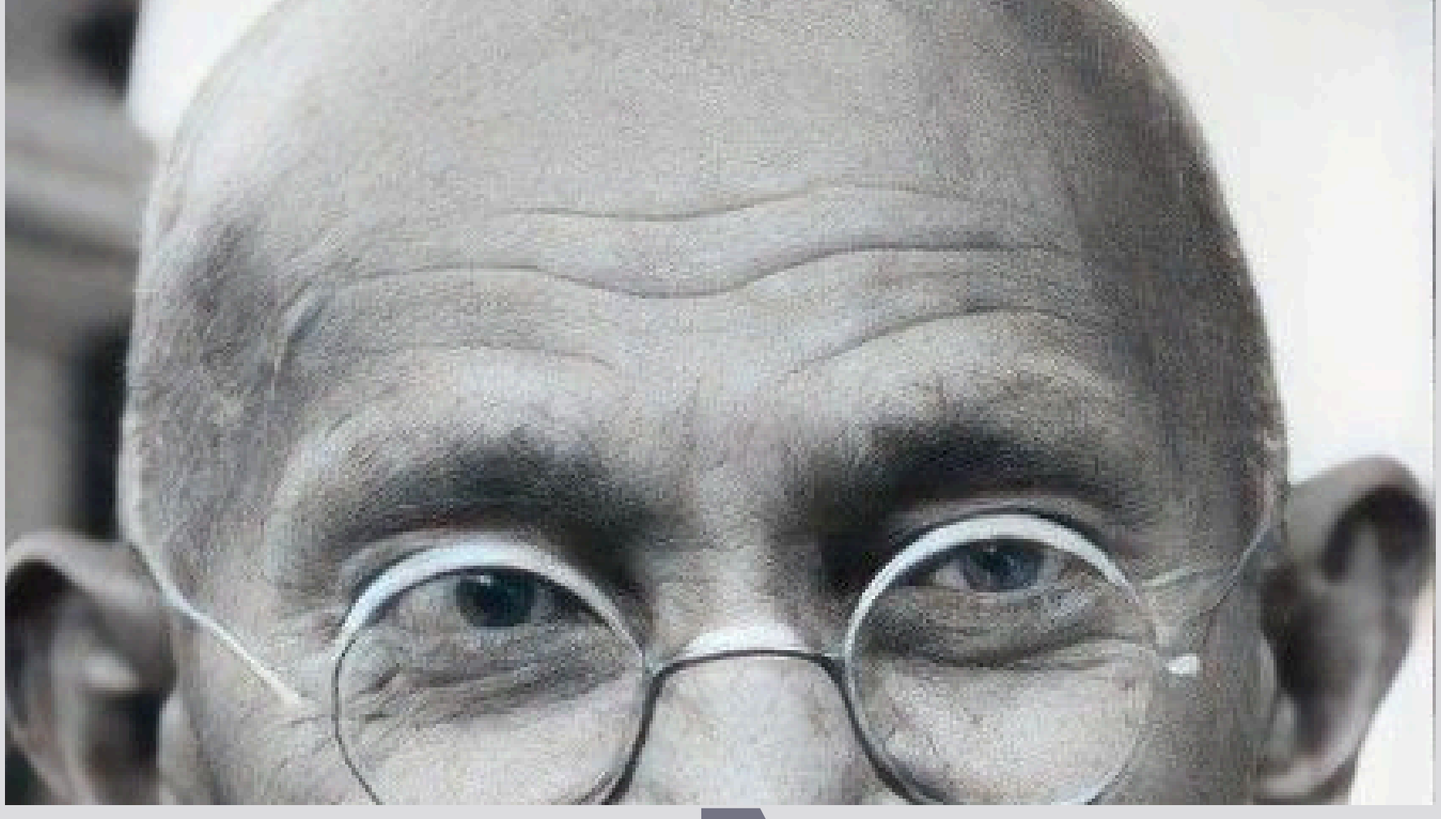
वोट ऑफ़ थैंक्स के बाद तालियां बजीं तो मैं अपने ख़यालों से निकलकर वर्तमान में आ गया था। वोट ऑफ थैंक्स के दौरान हाई टी की घोषणा हुई तो कृतिका मेरे पास भागती चली आई। मुझे एक कोने में ले जाकर उसने अधिकारपूर्वक पूछा, "आखिर तुमने मुझ पर वह अहसान क्यों किया था, प्रभात ? मेरी शादी के लिए दूसरा रिश्ता क्यों सुझाया था मेरी मम्मी को ?"

मैंने उसे छेड़ते हुए कहा, "में बहुत विवश था बालिके। काश ! मैं तुम्हारे जैसी सुशील, सुंदर और बुद्धिमान कन्या के लिए तुम्हारी मम्मी को अपना नाम प्रस्तावित कर पाता !"

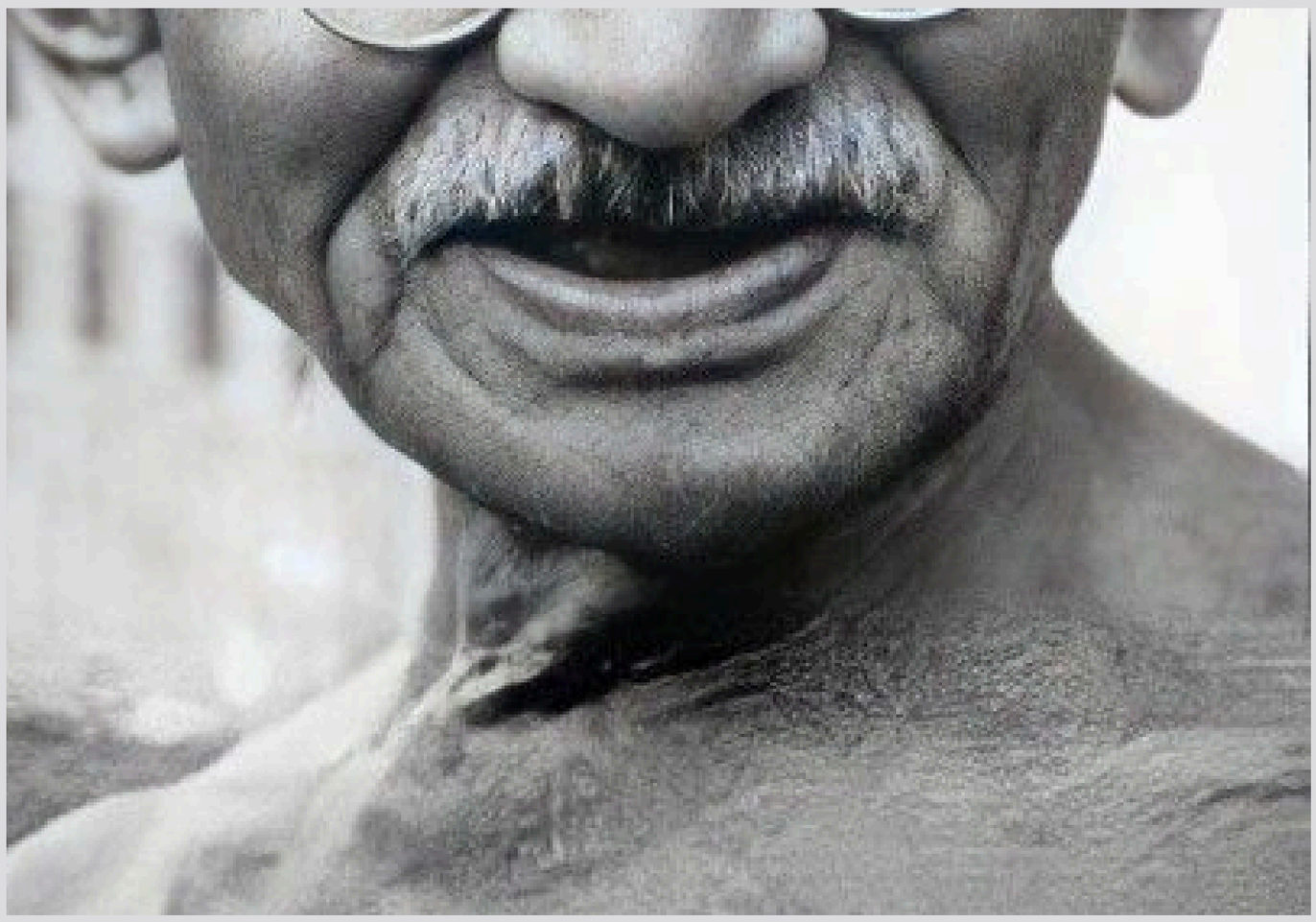
उसने जोर देकर पूछा, "तुम ऐसा क्यों नहीं कर पाये, प्रभात ! तुम्हारी क्या मज़बूरी थी, बताओ ?"
मैंने उससे आँखें चुराते हुए कहा, "क्योंकि मैं दुबारा शादी नहीं कर सकता था न, कृतिका।"
वह अपनी आंखों में बहुत सारे भाव लिए बहुत देर तक मेरे चेहरे को देखती रही थी। मुझे लगा कि कृतिका सुनकर हैरान होगी, मुझे बुरा भला कहेगी। धोखेबाज समझेगी।
पर मेरी उम्मीदों के विरुद्ध कृतिका ने हौले से मुस्कराकर कहा, "आओ, चलो चाय पीते हैं। लेट बाइगॉन्स बी बाइगॉन्स।"

मेरी सुधियों के कैनवास पर कृतिका की तस्वीर और भी गहरी हो गई थी।


# श्रवण कुमार उर्मलिया
(गाज़ियाबाद)



# बापू और वह



बापू और उसमें - समता के माने,
ढूढने चला मैं - यूँ ही अनजाने,
चरखा था, कपास थी, थी टूटी झुग्गी,
धोती थी छोटी-चीथडी तगी-तगी,
बापू की तरह मेहनतकश, लेकिन
सर में बाल थे भुडरे मटैले, तन
वैसा ही सूखा --अस्थियों का ढांचा,
बापू की तरह- वह भी सांचा,
पर झुकती कमर, था यष्टि का सहारा,
घुटनों पर हाथ रख- वह उठता बेचारा,
बापू की तरह - उसका नहीं था कुटुंब,
एक दो नहीं, छः उसके प्रतिबिम्ब,
जिगर के टुकड़े--उसके थे अपने,
चार बेटियों के- सजा चूका सपने,
भविष्य की कल्पना से --खिलाता नाती,
पपले शुष्क मुख पर - ख़ुशी चमक आती,
मानों अलकापुरी,, हो गयी हो उसकी,
कुछ भी न शेष,,,, ,,यथेष्ट बचा बांकी,
पोरों से गिन कर----- लगाता हिसाब,
मानों- जहाँ की सारी गणितों की किताब
सार रूप में-- उसको हो आती,
फिर क्या था- समग्र मात्रा निकल आती,
मूल्यांकित धनराशि से-वह खिल जाता,
योजनाओं का सदा पर- बजट गड़बड़ाता,

संतोष की सांस ले- फिर भी मुस्काता,
किसी के अन्याय पर असहयोग न कर पाता,
बापू की तरह,. चुपचाप सहता-
दुखों की ठोकरें,, भगवान् से न कहता
किसी की बुराई कभी नहीं,,,कहता-
सब पूर्व जन्म का ऋण- आदमी है भरता,
बापू की तरह, उसने छोड़ा नहीं था
नमक,पर कभी-कभी उसको मयस्सर नहीं था,
हाट में अब उसका- माल न बिक पाता,
मिलों के माल से- हमसारी न कर पाता,
कला वीथिकाओं में-- बापू की तरह
उसका श्रम कभी भी --पाया न जगह,
बापू का कौतुक और उसकी- विवशता,
क्या सम है ? भला कौन जान सकता?

**अशोक शर्मा (जयपुर)**

सर्दियों के मौसम में ठंड लगना और हाथ-पैरों का सुन्न हो जाना एक आम बात है लेकिन बहुत से लोग ऐसे हैं जिन्हें बाकियों की तुलना में ठंड का एहसास  बहुत ज्यादा होता है। सर्दी हो या गर्मी इनके हाथ-पैर हमेशा बर्फ की तरह ठंडे रहते हैं। क्या कभी आपने यह जानने की कोशिश की है कि ऐसा क्यों होता है? क्यों कुछ लोगों को बाकियों की तुलना में ठंड ज्यादा लगती है? जरूरत से ज़्यादा और हर समय ठंड लगने के पीछे कई कारण जिम्मेदार होते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसी वजहों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनकी वजह से आपको जरूरत से ज्यादा ठंड लगती है।

<u>आयरन की कमी</u>

आयरन खून का अहम हिस्सा होता है. यह लाल रक्त कोशिकाओं के जरिये शरीर के चारों ओर ऑक्सीजन ले जाने में मदद करता है, साथ ही यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक कोशिका ठीक से काम कर सके। शरीर में आयरन की कमी होने से कोशिकाएं ऑक्सीजन को  शरीर के चारों तरफ बराबर प्रसारित नही कर पाती हैं और इस वजह से व्यक्ति को ज़्यादा ठंड महसूस होती है।

स्टडीज़ के मुताबिक़ शरीर में आयरन की कमी शरीर के तापमान को दो तरह से असर करती है। पहला, शरीर में आयरन की कमी होने पर थायरॉइड पर असर पड़ता है और आपके शरीर का तापमान आवश्यकतानुरूप नही रह पाता है। इसके अलावा शरीर में आयरन की कमी खून के सर्कुलेशन को भी प्रभावित करती है।

जब आपके रक्त में पर्याप्त आयरन नहीं होता है तो आपकी कोशिकाओं के लिए ऑक्सीजन प्राप्त करना काफी मुश्किल हो जाता है जिसकी उन्हें ज़रूरत होती है. ऐसी स्थिति से निपटने के लिए रक्त प्रवाह तेज़ हो जाता है. हालांकि, इस दौरान शरीर के अंदर की गर्मी ख़त्म होने लगती है क्योंकि गर्म खून का ज्यादातर प्रवाह त्वचा की सतह के पास होने लगता है. ऐसे में जरूरी है कि आप अपनी डाइट में आयरन से भरपूर चीजों जैसे मीट, अंडे, हरी पत्तेदार सब्ज़ियों को शामिल करें।

विटामिन बी 12 की कमी - आयरन की तरह ही विटामिन बी 12 भी लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. शरीर में विटामिन बी 12 की कमी होने पर भी ठंड का एहसास ज़्यादा होता है।

ब्लड सर्कुलेशन में कमियाँ - अगर आपको हाथों और पैरों में ठंड का एहसास क़ाफ़ी ज़्यादा होता है तो इसका एक कारण ब्लड का खराब सर्कुलेशन होता है. शरीर में ब्लड सर्कुलेशन अनियमित होने की स्थिति में धमनियां  सिकुड़ जाती हैं, जिससे आपके अंगों में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है और आपको बाकी लोगों की तुलना में ज्यादा ठंड लग सकती है।

नींद पूरी ना होना - कई स्टडीज में यह बात भी सामने आई है कि जिन लोगों की नींद अच्छे से पूरी नहीं होती, उनका बॉडी टेम्प्रेचर कम रहता है. ऐसा इसलिए है क्योंकि नींद की कमी, नर्वस सिस्टम और मस्तिष्क में रेगुलेटरी मैकेनिज्म को प्रभावित करती है जो शरीर में गर्मी को कंट्रोल करती है।

ज़रूरत से ज्यादा पतला होना-  जिन लोगों का बीएमआई 18.5 या उससे कम होता है, ऐसे लोगों को भी ठंड का एहसास बाकियों की तुलना में काफी ज्यादा होता है. कम वजन वाले लोगों में मसल मास काफी कम होता है. मसल मास शरीर के तापमान को मेनटेन रखने, मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने और शरीर में हीट पैदा करने के लिए जरूरी माना जाता है. मसल्स शरीर में 25 फीसदी तक नेचुरल हीट का निर्माण करते हैं. जितनी ज्यादा आपके शरीर में मसल्स बनती हैं, उतनी ज्यादा गर्मी पैदा होती है।

प्रेग्नेंसी- प्रेग्नेंसी में महिलाओं को एनीमिया और खराब ब्लड सर्कुलेशन की समस्या का सामना करना पड़ता है. जिसके चलते उन्हें ठंड का एहसास काफी ज्यादा होता है. खासतौर पर पैरों और हाथों में।

जेंडर - माना जाता है कि महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा ठंड की समस्या का सामना करना पड़ता है. इसका एक मुख्य कारण एस्ट्रोजन है. एस्ट्रोजन शरीर में ब्लड के फ्लो को कम करता है. एक रिसर्च के मुताबिक, महिलाओं को पीरियड्स के दौरान काफी ज्यादा ठंड महसूस होती है क्योंकि इस दौरान उनके शरीर में एस्ट्रोजन का लेवल बढ़ जाता है।

डिहाईड्रेशन - जब आप डिहाइड्रेट होते हैं तो आपका शरीर तापमान में होने वाले बदलावों के चलते काफी ज्यादा सेंसेटिव हो जाता है. पानी की कमी के चलते शरीर का मेटाबॉलिक रेट काफी कम हो जाता है जिस वजह से आपका बॉडी टेमप्रेचर कम होने लगता है।

एंग्जाइटी - जिन लोगों को एंग्जाइटी होती है, उन्हें भी ठंड ज्यादा लगने की समस्या का सामना करना पड़ता है. ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब आप परेशान होते हैं तो आपका अमिगडाला (प्रमस्तिष्कखंड ,मस्तिष्क का वह हिस्सा जो शरीर की रक्षा करने और खतरे का जवाब देने के लिए जिम्मेदार होता है) एक्टिव हो जाता है, जिससे आपका शरीर आपको सुरक्षित रखने के लिए रिजर्व एनर्जी का इस्तेमाल करने लगता है. इस दौरान आपका शरीर आपको शांत करने पर फोकस करता है और शरीर को गर्म रखने के लए पर्याप्त ब्लड सर्कुलेशन नहीं हो पाता।
रक्त आपके शरीर के सुपरहाइवे की तरह है। यह आपके हृदय और मस्तिष्क से लेकर आपकी मांसपेशियों और त्वचा तक पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को पहुंचाता है।

स्वस्थ आहार आपके रक्त संचार या रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने का एक तरीका है। व्यायाम, हाइड्रेशन, वजन प्रबंधन और धूम्रपान न करने के साथ मिलकर कुछ खाद्य पदार्थ रक्त संचार को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। अगली बार जब आप किराने की दुकान पर जाएँ, तो अपनी शॉपिंग कार्ट में इन वस्तुओं को शामिल करने पर विचार करें।

**रत्नेश त्रिपाठी**
**इंदौर(मप्र)**

# पंजीरी

पंजीरी सर्दियों में ताकत और पोषण का एक आदर्श व्यंजन है। यह सूखे मेवे, आटा, घी, और गुड़ से तैयार होती है, जो शरीर को गर्म रखने और इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करती है।

## सामग्री

### मुख्य सामग्री:

- गेहूं का आटा: 1 कप
- घी: ½ कप
- गोंद: 2-3 बड़े चम्मच
- मखाना: ½ कप
- सूखा नारियल (कद्दूकस किया हुआ): ¼ कप
- गुड़/शक्कर: ½ कप (पिसा हुआ)

# विधि

**सूखे मेवे:**

- बादाम: 10-12 (बारीक कटे)
- काजू: 10-12 (बारीक कटे)
- किशमिश: 2 बड़े चम्मच

**मसाले:**

- इलायची पाउडर: ½ चम्मच

**सत्यवती शुक्ला**
भिलाई नगर,
छत्तीसगढ़

**1. गोंद और मखाने भूनना:**

- एक भारी तले की कड़ाही में घी गरम करें।
- गोंद को हल्का सुनहरा और फूलने तक तलें। ठंडा करके मिक्सर में दरदरा पीस लें।
- बचे हुए घी में मखाने कुरकुरे होने तक भूनें और ठंडा करके हल्का पीस लें।

**2. आटा और सूखे मेवे भूनना:**

- कड़ाही में फिर से घी डालें और आटे को धीमी आंच पर सुनहरा भूनें।
- इसमें कद्दूकस किया नारियल, बादाम, काजू, और किशमिश डालें। हल्का भूनकर अच्छी तरह मिलाएं।

**3. मिश्रण तैयार करना:**

- कड़ाही को आंच से उतारें।
- ठंडा होने पर पिसा हुआ गुड़/शक्कर और इलायची पाउडर मिलाएं।
- भुने हुए गोंद और मखाने भी आटे के मिश्रण में डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

**4. पंजीरी स्टोर और सर्व करें:**

- तैयार पंजीरी को एयरटाइट डिब्बे में भरकर स्टोर करें।
- इसे नाश्ते या खाने के बाद परोसें।

**टिप: गुड़ का उपयोग करें, जो सर्दियों में अधिक फायदेमंद होता है और स्वाद को बेहतर बनाता है।**

# रूपकुंड की ओर

देवभूमि उत्तराखंड अपने विभिन्न बुग्यालों और ऊँची पर्वत श्रंखलाओं के लिए विश्व प्रसिद्ध है ,यहाँ ऊँचे ऊँचे शिखरों के मध्य बहुत से सुंदर कुण्ड समाहित हैं ऐसा की एक रमणीय कुण्ड है रूपकुंड, यहाँ पहुंचना जितना मुश्किलों भरा रहा वहां रुकना और भी कठिन जान पड़ता।

बताते चलें की रूपकुंड उत्तराखंड के चमोली जिले में अवस्थित एक कुण्ड या ये कहें की ताल है जो विख्यात नंदा देवी राजजात यात्रा का एक महत्वपूर्ण पडाव है। त्रिशूल , नंदादेवी एवं चौखम्बा पर्वत श्रंखलाओं के आलोक में एवं त्रिशूल पर्वत श्रंखला की गोद में अवस्थित इस कुण्ड को देखने मात्र से ही मन में अनेकों विचार कोंध जाते हैं इस कुण्ड के आस-पास बिखरे नर कंकाल मन में सिरहन पैदा करने के लिए काफी हैं। वैसे तो ये कुण्ड साल भर जमा रहता है परन्तु जून, जुलाई में बर्फ पिघलने से इसका तल स्पष्ठ दिखाई पड़ता है जहां कुण्ड के अन्दर जमे नर कंकाल भी दिखाई पड़ते हैं इन नर कंकालों की कहानी भी एकदन विस्मयकारी है जो आगे हमें पता चलनी थी।

फिलहाल सितम्बर माह में पिथौरागढ़,बेरीनाग से हम सुबह अपने बैग पेक कर बाइक से बागेश्वर के लिए निकले जो कि बेरीनाग से लगभग 56 किलोमीटर की दूरी पर स्थित एक खुबसूरत शहर है रास्ते में चौकोड़ी से होते हुए हम कांडा पहुचे जहां हमारी मुलाक़ात अपने तीसरे साथी से हुई वो यहीं कांडा में एक विद्यालय में अध्यापन कार्य -

करते हैं वो पीछे एक और ग्रुप के साथ आने वाले थे जो हमें लोहाजंग नामक गाँव मिलने वाले थे उनसे विदा लेकर हमने फिर से सफ़र सुरु किया बागेश्वर क्रॉस करते ही सरयू नदी के किनारे-किनारे भीनी-भीनी हवा में हम बैजनाथ पहुचे जो महादेव शिव के विशाल मंदिर श्रंखला के लिए जाना जाता है , उत्तरायण का मैला यहीं लगता है बैजनाथ से ग्वालदम होते हुए हम गडवाल मंडल में प्रविष्ट हुए  नेशनल हाईवे से होते हुए हम स्थानीय सड़क पर उतर आए अगले दो घंटे का रास्ता ऊबड़ -खाबड़ सड़क से होता हुआ हमें सीधे लोहाजंग ले आया , जहां होमस्टे बहुत ही कम कीमत पर उपलब्ध हैं। रात्रि विश्राम के उपरांत सुबह का मौसम एकदम साफ मिला। समान और ट्रेकिंग गेयर लेकर हम लोहाजंग से वाण गाँव पहुंचे।

वाण गाँव से ही वेदनी और आली बुग्याल का रास्ता जाता है। सुबह नाश्ता करके हमने नई ऊर्जा के साथ सफर की शुरुआत करी। हमारे साथ ही दो खच्चर भी थे जो अन्य खाने और रहने की व्यवस्था वाले सामन लिएहुए थे। हमारे सफर का पहला पड़ाव गैरोली पातर था जो वाण गाँव से पैदल छः किलोमीटर दूरी पर स्थित है। रास्ता ऊबड़-खाबड़ और चढ़ाई भरा रहा, रास्ते में एक सुंदर छोटी नदी जिसे आम भाषाएं गधेरा बोलते है पड़ी इसे पार करके और फोटोग्राफी करते हुए हम शाम तक गैरोली-पातर पहुंचे जहां मौसम अचानक से ठंडा हो गया, गाइड ने बताया कि ऊपर हिमालय में बर्फ और बारिश हुई थी जिससे मौसम थोड़ा ठंडा था।

तेज हवा सिरहन पैदा कर रही थी हमने अपना टेंट लगाना शुरू किया, पहली बार टेंट लगा रहे थे तो गाइड की मदद से जैसे-तैसे हमने टेंट लगा लिया और मेट बिछाकर टेंट में बैठ गए। शाम होते-होते आग सेकने और उमरान भाई के हाथ की गरम गरम रोटी सब्जी खाने का आनंद ही दूसरे लोक वाला रहा। रात को टेंट में ही महफिल सज गई, गजलों सेलेकर भजन तक गाए गए, रात बहुत बेहतरीन गुजरी।

अगली सुबह तड़के उठकर आगे के सफर की तैयारी शुरू हुई, आज हमें गैरोली पातर से दोलियाधार होते हुए एशिया के सबसे बड़े बुग्याल वेदनी जाना था वहीं मैगी का नाश्ता करने की प्लानिंग थी और फिर आगे का सफर तय करना था।

नीयत समय पर सब वेदिनी बुग्याल की तरफ चल पड़े, फोन में सिग्नल नहीं थे, दोलियाधार जहां शिव का बड़ा सा त्रिशूल लगा हुआ है से त्रिशूल पर्वत की छठा देखते बनती है, यहाँ मोबाइल में सिग्नल भी नजर आए तो घरवालों से वीडियो कॉल हो पाई। दोलियाधार से ऊपर चलने के बाद नजारे बदलने लगे बड़े बड़े पेड़ों की जगह अब हरी-भरी घास ने ले ली, हम अब बेदनी बुग्याल में थे, वाह  चारों तरफ की हरियाली देखकर सभी लोग जोश और उमंग से भरगए, फूलों की भीनी भीनी सुगंध मदहोश करने को काफी थी,

लग रहा था हम किसी दूसरी दुनिया में पहुंच गए, वेदनी बुग्याल में एक कुंड है जिसे वेदनी कुंड कहते हैं इसके पास ही महादेव शिव औरमां पार्वती के मंदिर अवस्थित हैं , त्रिशूल पर्वत की छाया वेदनी कुंड में पड़ती है , ये दृश्य बहुत मनमोहक रहा।

वेदनी बुग्याल में टेंट लगाने की मनाही है, दुर्लभ जड़ी-बूटियों को बचाने के लिए ये प्रयास शानदार है। भेड़ बकरियों के चरवाहों के लिए दो सेल्टर बने हुए थे हमने वहीं मैगी बनाने की तैयारी शुरू करी।

मैगी खाकर और बुग्याल का मीठा पानी पीकर हमारा सफर फिर शुरू हुआ, अब हमें वेदनी बुग्याल पार करते हुए और आली बुग्याल को निहारते हुए पातर नूचनियां पहुंचना था फिर वहां से खड़ी चढ़ाई चढ़ते हुए कलुआ विनायक टॉप पर पहुंचना था। ये नाम आपको विस्मय में डाल रहे होंगे, हम भी इन नामों को सुनकर आश्चर्यचकित हुए , इन नामों के पीछे एक कहानी है जो हमें यहां पहुंच कर पता चली।

कहानी के अनुसार कई सदी पूर्व कन्नोज के एक राजा जिसने पुत्र प्राप्ति के लिए अपने राजपुरोहित की सलाह से शिव पार्वती का मार्ग कहे जानेवाली इस यात्रा को प्रारंभ किया जो रूपकुंड और वहां से होमकुंड तक थी। राज कुछ अय्याश प्रवृति का था तो अपने साथ वो भोग-विलास की सभी वस्तुएं लेता चला। नाच गाना करने वालों को यहां की भाषा में पातर बोला जाता है, एकजगह रुककर राजा ने तंबू लगवाकर खूब नाच गाना करवाया जिससे उस जगह का नाम ही पातर नूचनियां पड़ गया।

बुग्याल के बीच से होते हुए लगभग पांच किलोमीटर चलने के बाद हम पातर नूचनियां पहुंच गए, यहां सब ने थोड़ा आराम किया फिर शुरू हुआ यात्रा का सबसे कठिन पड़ाव दस किलोमीटर की सीधी चढ़ाई, हमने अपनी स्टिक और जज्बे के साथ ये चढ़ाई भी पार की। अब हम पहुंचे कलुआ विनायक, यहां गणेश जी का एक बहुत ही सुंदर मंदिर है जहां गणेश भगवान की काली मूर्ति रखी हुई है, तभी इस जगह का नाम कलुआ विनायक पड़ा। यहां से त्रिशूल, नंदादेवी और चौखंभा तीनों पर्वत श्रृंखलाएं बिल्कुल सामने दिखाई पड़ती हैं , जो एक अद्भुत नजारा होता है, मंदिर में दर्शन करते समय मूर्ति के पास हमे गणेशजी के वाहन, मूषकजी  के भीदर्शन हुए जो हमारे लिए एक बहुत शुभ संकेत था, सारी थकान जाती रही और ठंडी ठंडी हवा ने शरीर में नया जोश भर दिया, अब डेढ़ किलोमीटर की दूरी तय करते ही हम रूपकुंड के बेस कैंप बगुवा-बासा पहुंचे, मान्यताओं के अनुसार देवी पार्वती जब इस मार्ग से चली थी तब उनके वाहन शेर ने यहीं विश्राम किया था, तब से इस जगह का नाम बगुवा-बासा पड़ गया।

बगुवा-बासा हाई एल्टीट्यूड बेस कैंप है जहां चारों तरफ ब्रह्म कमल खिले हुए थे। टेंट लगते ही बर्फबारी शुरू हो गई तो हमने टेंट के अंदर ही आसरा लिया, पानी गरम करके टेंट के अंदर ही ग्रीन टी का आनंद लिया।

शाम होते-होते मौसम खुल गया, वाह क्या नजारा था, अब तक आंखों के आगे वही दृश्य ठहरा हुआ सा है। रात में खुले आसमान में मिल्की वे गैलेक्सी बिल्कुल स्पष्ट नजर आती थीं, शबनम गिर रही थी ठंड बहुत ज्यादा थी चाँद पूरे रुआब में था, चाँद की रोशनी बर्फ पर पढ़कर पहाड़ों को एक आलौकिक आभा दे रही थी, रात यूं ही आँखें आंखों में गुजर गई। सुबह चार बजे रूपकुंड के लिए निकल पड़े। बर्फ और उस पर पाले की चादर रास्ते को और खतरनाक बना रहा था।

ऊंचे स्थानों में अक्सर ऑक्सीजन की कमी रहती है जिससे दस कदम भी बहुत दूर लगते हैं, हम धीरे-धीरे रास्ते को पार करते गए, चार पांच कदम पर रुकते, पर्वतों को निहारते , गहरी साँस लेते फिर चल पड़ते इस तरह हम लगभग सात बजे रूपकुंड पहुंच गए।

थोड़ी देर सांस लेने के उपरांत कुंड को निहारने लगे कुछ फोटोग्राफ लिए फिर बिखरे नरकंकालों को देखा, कुंड एकदम जमा हुआ था जिसके अंदर मानव कंकाल स्पष्ट दिखाई पड़ते थे। इन मानव कंकालों की कहानी भी हर कोई अलग-अलग सुनाता है, जो कहानी मैने सुनी वो कुछ ऐसी है।

जब कन्नौज का राजा बेटे की चाह में पातरों को नचाता हुआ रूपकुंड पहुंचा तो कहते हैं कि महादेव उससे बहुत रूष्ट हुए क्योंकि वो भक्ति की जगह अय्याशी मन में लिए यहां आया था, उस रात यहां बहुत ज्यादा ओलावृष्टि हुई। सैनिक राजा को बचाने के लिए उसे ढक कर खड़े हो गए ओलों ने सैनिकों के सर में छेद कर दिया और ये उन्हीं सैनिकों के नर कंकाल हैं। राजा बचता हुआ वापस भाग आया। परन्तु वैज्ञानिकों द्वारा कार्बन डेटिंग से ये सभी नर कंकाल अलग-अलग समय के पाए गए हैं। खैर जो भी हो ये एक रहस्यमय कुंड तो है। कुछ देर यहां रुकने के बाद हम वापस बगुवा-बासा की तरफ लौट आए। बगुवा-बासा से सामान पैक करके हम वापस कलुआ विनायक टॉप से होते हुए पातर नूचनियां और फिर वेदनी बुग्याल पहुंचे।

वेदनी पहुंचते ही बारिश ने हमारा स्वागत किया जो वाण गाँव पहुंचने तक बढ़ती ही गई। पूरी तरह भीग जाने के बाद भी हमारा जोश कम नहीं हुआ था। गाड़ी से लोहाजंग पहुंचे और रात वहीं आराम किया फिर अगली सुबह सबने एक दूसरे से विदा ली और हम बेरीनाग की तरफचल पड़े।

**कौशल उप्रेती**

बेरीनाग जिला पिथौरागढ़ (उत्तराखंड)

ख्याति प्राप्त अभिनेत्री सोनाली बेंद्रे उन दिनों जब कैंसर से जूझ रही थीं तब उन्होंने स्वस्थ सकारात्मक  जीवन का अर्थ समझा ।बेहद दर्द्नाक कीमोथेरेपी के लिये अपने सिर का मुंडन करवा कर और लगातार ट्रीटमेंट करवाकर उन्होंने लिखा।

"मैं इन दिनों  सच  में बहुत ख़ुश हूं और अपनी ज़िन्दगी को भरपूर जी रही हूँ कैंसर का पता चलने के बाद अपने दोस्तों को वक़्त देती हूँ और परिवार के साथ समय बिताती हूं। मैं हर वह काम कर रही हुँ जिससे मुझे ख़ुशी मिलती है।”
हाल फिलहाल हिना खान भी बड़ी बीमारी की चपेट में हैं। शुभकामनायें हिना खान, और बाकी सभी को जो ऐसी असाध्य बीमारियों से लड़ रहे हैं।परन्तु प्रश्न यह है कि "क्या इस तरह ज़िंदादिली से जीने के लिये केन्सर का लास्ट स्टेज में होना जरूरी है?”

# अहा-ज़िन्दगी

सोचिये हम सब कितने हिसाब-किताब केपहाड़ लेकर जीते हैं। कितने सही-गलत के निशान मन के कागज़ पर टिक करके रखते हैं और एक दिन अचानक हमारी ज़िन्दगी सारे बहीखाते बिगाड़ कर रख देती है। और कहती है अब इस हिसाब-किताब की कोई ज़रूरत नहीं। तुम्हारे पास तो गिनती के कुछ  दिन ही बचे हैं।तब हम जैसे नींद से जागते हैं।अचानक जीवन का मूल्य समझ आ जाता है और हम मरने से पहले जी लेना चाहते हैं।

ऐसा क्यों?

सच तो यह है कि हम सभी हर वक़्त कैंसर की लास्ट स्टेज में ही हैं। बस कभी अचानक कोई मेडिकल रिपोर्ट हमारे भी हाथों में आ सकती है। उस रिपोर्ट के आने तक हम अपनी ज़िन्दगी की कीमत समझ नहीं पा रहे हैं। जैसे ही ऐसी कोई मेडिकल रिपोर्ट हमारे हाथ में आएगी हमें अचानक जीवन क़ीमती लगने लगेगा और हम जीना शुरू कर देंगे।

जागिये अब भी वक़्त है कब किसके डेथ सर्टिफिकेट पर डॉक्टर का साइन हो जाए पता नही! तो दोस्तों खुलकर जिया जाएज़िन्दगी में जो काम सुकून दे, उसे किया जाय। खुद को आज़ाद कीजिये पूर्वाग्रहों से ,दूसरों के थोपे गए नियमों से। आज़ाद कीजिये खुद को कसौटियों से, नतीजों के डर से । ज़िन्दगी को खुलकर सांस लेने दीजिये।

आपकी ज़िन्दगी एक मैरिज सर्टिफिकेट या गुड करैक्टर का तमगा नहीं है।आपकी जिन्दगी बच्चों का A+ रिपोर्ट कार्ड या बेस्ट एम्प्लाई का मैडल नहीं है।आपकी जज़िन्दगी आपकी मुस्कुराहट है और दिल का सुकून है। आपके शौक और आपकी नादानियाँ है। आपकी ज़िन्दगी  आपकी नादानियाँ हैं और बेसुरे गीत हैं।कोई बेहूदा सी पेंटिंग या बेस्वाद रेसिपी को बना लेना है आपकी जिंदगी का आनंद है।
मज़े कीजिये और महसूस  कीजिए इइम्परफेक्ट लाइफ में गजब का परफेक्शन है आपकी गलतियों को लापरवाही से नज़र अंदाज़ करने में ही असल मज़ा है।  जिन्दगी को परफेक्ट बनाने के चक्कर में आप जीना भूल चुके हैं।

खुलकर जीने के लिये कैंसर की लास्ट स्टेज का इन्तज़ार मत कीजिये बल्कि ज़िन्दगी को कैंसर बन जाने से बचा लीजिये। ज़िन्दगी द बहुत प्यारी सी है और आपकी ही है इसे लाड़ कीजिये और जी भर कर बदमाशियां करने दीजिये। अनुभव कीजिए नए भावों का , नए लक्ष्य निर्धारित कीजिए और वो सब कर डालिए जो आपको खुशी देता हो। बेपरवाह जीवन का आनंद लीजिए जहां खुश रहने का और खुद पर भरोसा कर पाने का हर नियम आपका हो।

मैं सबसे कहती हूं जी भर कर बदमाशी कीजिए और कभी पकड़ में मत आइये ना कैंसर के ना ही किसी और दुख की लास्ट स्टेज में।

तो जीते हैं चल.....

**निधि नित्या**
जबलपुर, मध्य प्रदेश

# फैशन जगत में अंधी दौड़

फैशन का अर्थ सिर्फ पहनावे से नहीं है। हर पीढ़ी अपने साथ कुछ नया बदलाव लाती है और आज के बदलाव का मुद्दा है फैशन। और आज हम उस बदलाव को फैशन के नाम से सम्बोधित कर रहे है। आज हम सिर्फ भौतिकवादी सभ्यता के पीछे भाग रहे हैं मॉडर्न बनने की कोशिश कर रहे है। जिससे हम अपनी संस्कृति और सभ्यता से दूर होते जा रहे है। आज के आधुनिक युग में यह फैशनवादी भूत युवा पीढ़ी को जकड रहा है। तो हम इसी लेख में हम युवा पीढ़ी पर बढ़ते फैशन के प्रभाव को जाने की कोशिश कर रहे है।

20वी शताब्दी मैं जैसे ही पाश्चात्य सभ्यता का असर पड़ा। वैसे ही हमारे खान पान, रहन सहन में बदलाव आनेलगा,उनकी नक़ल आज का शिक्षित पुरुष वर्ग कर रहा है। वही दूसरी ओर फिल्म जगत में अभिनेत्रीया जिस प्रकार से वस्त्र पहनती है उनकी नक़ल युवतियाँ कर रही है।

इन्ही अभिनेता और अभिनेत्रीयो के फैशन को देख कर कम्पनियाँ भी अपने प्रोडक्ट बना रही हैं,फैशन शो हो रहे है। बढ़ते फैशन के प्रभाव से हमारा समाज प्रभावित हो रहा है। जिससे हमारी युवा पीढ़ी पर फैशन का भूत चढ़ गया है। जो युवा पीढ़ी के संस्कारो को प्रभावित कर रहा है।

आधुनिक समय में फैशन के विविध रूप नजर आते है। फैशन और फिल्म उद्योग के अभिनेता और अभिनेत्रियाँ जिस प्रकार का विज्ञापन करते है। उसी प्रकार युवा पीढ़ी छोटे छोटे कपड़े, नाभि तक शरीर का प्रदर्शन और सौंदर्य प्रसाधन का प्रयोग आज आम बात हो गयी है। जीवन की दैनिक क्रिया जैसे वार्तालाप, नाचना, खाना-पीना और रहन – सहन भी फैशन के हिसाब से हो गया है।

फ़िल्मो में अश्लील डांस, गाने और अभिनेत्रियों का छोटे छोटे कपड़े पहनना आज का फैशन बन गया है। युवक और युवतिया पैसो की भूख के लिए कॉल गर्ल और कॉल बॉय तक बन जाते है। यह फैशन शहरों में ही नहीं बल्कि अब तो गावों में भी फैलता जा रहा है। इस फैशन में माता-पिता, भाई-बहन, गुरु-शिष्य और समाज के रिश्तों में बदलाव आ रहा है। पुरानी पीढ़ी इस फैशन का विरोध करती है। फिर भी युवा पीढ़ी इसे फैशन मान रहे है। यही फैशन का भूत युवा पीढ़ी के सिर चढ़ रहा है। जिससे आज युवा पीढ़ी अपनी सभ्यता और संस्कृति भूलती जा रही है। बहुत से लोग यह सोचते हैं कि कपड़ों के लेटेस्ट डिजाइन और स्टाइल को अपनाना ही फैशन है। लेकिन कपड़ों के अलावा चश्मे, मोबाइल फोन, पर्स, जूते से लेकर टोपी तक हर जगह आपको फैशन देखने को मिलेगा। एक समय पर फोन केवल बात करने के लिए इस्तेमाल किया जाता था। लेकिन आज फोन एक जरूरत बन गया है। जरूरत से ज्यादा आज के समय में यह एक फैशन सिंबल बनता जा रहा है। हर कोई महंगे से महंगा फोन इस्तेमाल करना चाह रहा है। 10 हज़ार रुपये की नौकरी करने वाले युवक और युवतियां भी फैशन की होड़ में 40 से 50 हज़ार रुपए तक का फोन इस्तेमाल कर रहे है और यह फैशन इंडस्ट्री की ही देन है। केवल फोन खरीदने तक ही नहीं, इसके बाद फोन के लिए महंगे-महंगे कवर, उसके साथ हज़ारों रुपये वाले ईयरफोन्स का इस्तेमाल भी फैशन बनता जा रहा है। यही सब हाल आपको चश्मे, जूते और पर्स जैसी चीजों में देखने को मिलेगा। ये सभी एसेसरीज़ आज केवल जरूरत नहीं बल्कि फैशन बन गई है।

भारतीय युवा पीढ़ी पाश्चात्य संस्कृति को बहुत सुलभ तरीके से अपना रही है। यह एक विडम्बना है की भारत खुद अपनी संस्कृति को बचने के लिए जूझ रहा है। भारतीय युवा फैशन के नाम पर अपना शरीर दिखने में जरा भी नहीं कतरते। सोचने वाली बात ये भी है की आज कल के माँ-बाप भी अपने बच्चो की इस मनमानी पर रोक-टोक नहीं लगते। वे खुद इस को बढ़ावा देते है। विडम्बना ये है की वे इसको मोर्डर्न स्टाइल कहते है और फिर इसी मोर्डर्न स्टाइल से निकली वासना और हवस को वो खुद रोक नहीं पाते। वो बच्चे जिनको उन्होंने खुद बचपन में मोर्डर्न बनाया था आज वो उनकी बात नहीं मानते। खैर इसका एक पहलु परवरिश पर भी निर्भर करता है।

**रवीन्द्र कुमार पाण्डेय**
रीवा (मध्यप्रदेश)

# हरे चने का निमोना

हरे चने का निमोना उत्तर प्रदेश की सर्दियों की एक विशेष देसी सब्ज़ी है। इसे दरदरे पिसे हरे चने, मसालों और आलू के साथ तैयार किया जाता है। इसकी चमकदार हरी ग्रेवी और स्वादिष्ट करी इसे रोटी और चावल दोनों के साथ आदर्श बनाती है।

# सामग्री

**(3 लोगों के लिए | 30 मिनट)**

**मुख्य सामग्री:**

- हरा चना: 250 ग्राम
- आलू: 1 (छोटे टुकड़ों में कटा)
- उड़द की बड़ी: 3-4

**पेस्ट के लिए:**

- प्याज: 1 (बारीक कटा)
- लहसुन: 4 कली
- अदरक: ½ इंच
- हरी मिर्च: 1 (पिसा हुआ)

**अन्य सामग्री:**

- टमाटर: 1 (बारीक कटा)
- जीरा: 1 टीस्पून
- हींग: चुटकी भर
- धनिया पाउडर: ½ टीस्पून
- गरम मसाला: ½ टीस्पून
- हल्दी: ⅓ टीस्पून
- अमचूर पाउडर: ⅓ टीस्पून
- हरी धनिया: गार्निश के लिए
- सरसों का तेल: 5 चम्मच
- नमक: स्वादानुसार

# विधि

**1. हरे चने की तैयारी:**

- हरे चने छीलकर दाने निकालें।
- पानी उबालें और हरे चने डालकर 2 मिनट पकाएं।
- छानकर ठंडे पानी में डालें।
- चनों को दरदरा पीस लें।

**2. पेस्ट और बड़ी तैयार करें:**

- प्याज, लहसुन, अदरक, और हरी मिर्च का पेस्ट बनाएं।
- कढ़ाई में तेल गर्म करें।
- उड़द की बड़ियों को दरदरा कूटकर हल्का भूरा भून लें और अलग रखें।

**3. मसाला भूनना:**

- तेल में हींग और जीरा तड़का लगाएं।
- तैयार पेस्ट डालें और कच्चापन दूर होने तक भूनें।
- दरदरा पिसा चना डालें और *2* मिनट भूनें।
- धनिया पाउडर, हल्दी, गरम मसाला, और अमचूर पाउडर डालकर *1* मिनट भूनें।

**4. ग्रेवी बनाना:**

- कटे आलू और टमाटर डालें, *1* मिनट भूनें।
- ज़रूरत के अनुसार पानी और नमक डालें।
- ढककर आलू पकने तक धीमी आंच पर पकाएं।

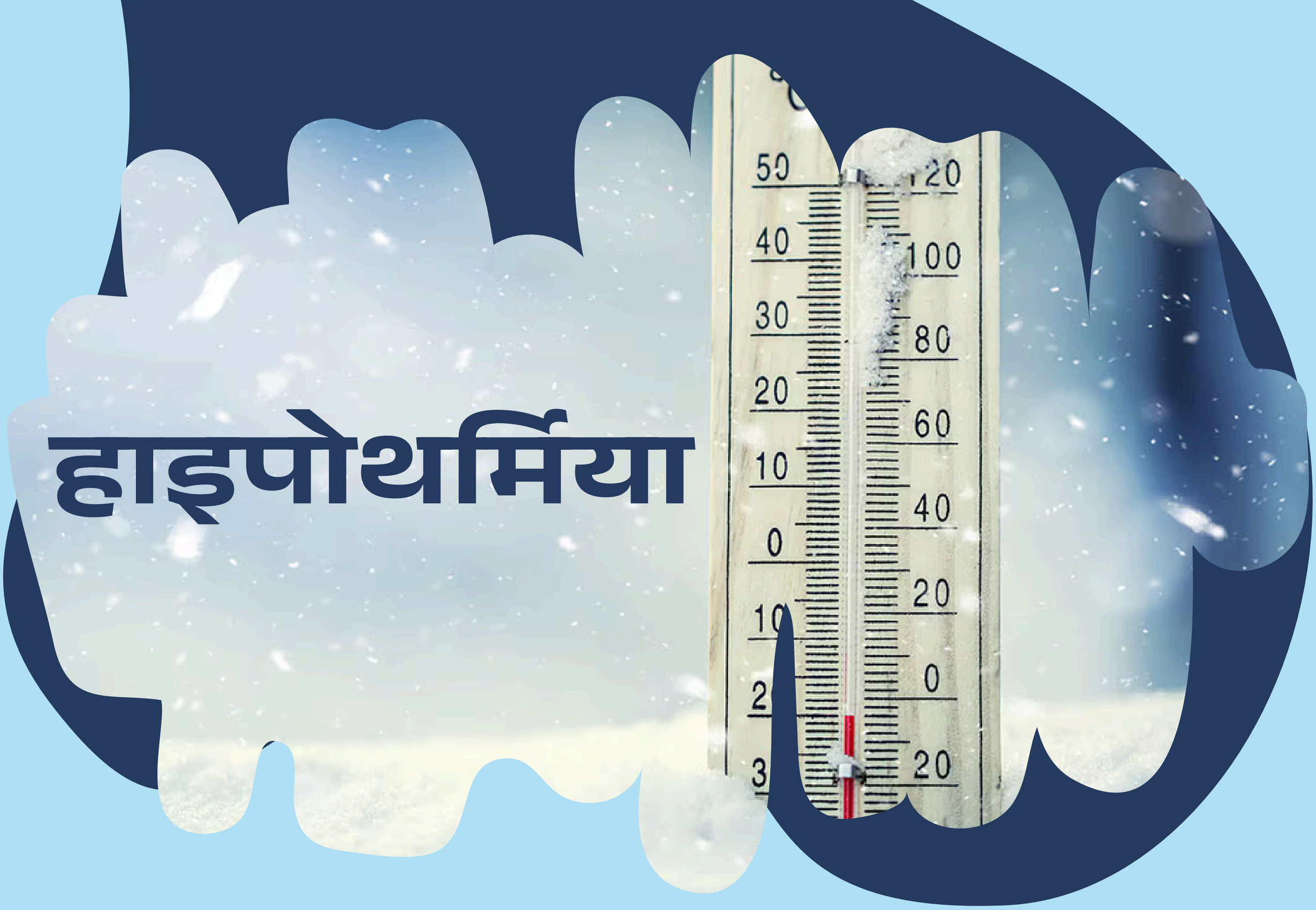
**5. सर्विंग:**

- पकने के बाद हरी धनिया और भुनी बड़ियाँ डालें।
- रोटी या चावल के साथ गरमागरम परोसें।

**टिप: चनों को उबालकर पेस्ट बनाने से स्वाद और रंग बेहतर बनता है।**

**शैलजा त्रिपाठी,**

दिल्ली



# हाइपोथर्मिया

शरीर के तापमान में तेजी से गिरावट आने पर हाइपोथर्मिया का खतरा बढ़ जाता है। तापमान में ज्यादा कमी आने पर यह बेहद खतरनाक भी शामिल हो सकता है। इसके शुरूआती लक्षणों के आधार पर पहचान मुश्किल होती है। सबसे ज्यादा बच्चों, बुजुर्गों और बीमार लोगों पर इसका असर होता है। डॉक्टरों के अनुसार हाइपोथर्मिया से बचने के लिए शरीर को गर्म रखना और ठंड से बचाना बेहद जरूरी है।

आरोग्यधाम अस्पताल के वरिष्ठ सर्जन डा. विपुल कंडवाल के अनुसार स्वस्थ मनुष्य के शरीर का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस या 98.6 डिग्री फारेनहाइट होता है। ठंडे मौसम में रहने या ठंडे पानी से भीगने पर अगर शरीर का तापमान गिरकर 35 डिग्री सेल्सियस या 95 डिग्री फारेनहाइट से कम होता है, तब हाइपोथर्मिया का खतरा बढ़ जाता है।

कई बार लंबे समय तक इनडोर में 10 डिग्री सेल्सियस से कम तापमान में रहने और शरीर में थकान या पानी की कमी होने से भी हाइपोथर्मिया हो सकता है। शुरूआत में यह बहुत धीरे-धीरे शरीर पर असर डालता है, जिसके कारण कई लोगों को इसका पता नहीं चलता। शरीर के तापमान के आधार पर हाइपोथर्मिया तीन प्रकार का होता है। हल्का (35 से 32 डिग्री सेल्सियस), मध्यम (32 से 28) और गंभीर (28 से कम)।

हाइपोथर्मिया की शुरूआत में थकान, उलझन (कंफ्यूजन), शरीर में कंपकंपी, सांस चढ़ना, बोलने में परेशानी होनी व आवाज स्पष्ट न निकलना और त्वचा ठंडी व फीकी पड़ना जैसे लक्षण दिखते हैं। परेशानी बढ़ने पर रुक-रुककर कंपकंपी होना, शरीर ठंडा पड़ना, मांसपेशियों में अकड़न, नब्ज धीमी होना, सांस फूलना और सांस लेने में कठिनाई होना, शरीर में थकान, कमजोरी और नींद ज्यादा आना जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

## रोकथाम के लिए सुझाव

1. शरीर को ठंडा होने से बचाएं और गर्म रखें। ठंड में व्यायाम करने से बचें।
2. पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और ठंड में रहने से बचें। टोपी, स्कार्फ, मोजे जरूर पहनें।
3. खाना गरम खाएं और पानी भी गरम पिएं।
4. गीले कपड़े बिल्कुल भी न पहनें।
5. ठंड ज्यादा लगने पर तुरंत शरीर को गर्म करें। हल्का हाइपोथर्मिया होने पर गर्म कंबल, हीटर, गर्म पानी के बैग का इस्तेमाल शरीर को गर्म करने के लिए करें।
6. अधिक पसीना बहाने वाली गतिविधि से बचें।
7. जाड़ों में कई बार प्यास नहीं लगती लेकिन शरीर में पानी की कमी रहती है। इसलिए नियमित तौर पर गुनगुना या गर्म पानी पीते रहें।

**संतोष गुप्ता**
रीवा (मध्यप्रदेश)

# सर्दी की कविता

सर्दी चढी सोपान
रात का वृहद वितान
कैसे गुजरेगी भला, काँप काँप यह रात०
शीत थपेडों से हुई , नाग पाश सी रात
मिले नहीं समाधान

-

दिन  तो कुछ सकुचा गया ,मंद हो गयी धूप
काँति न पहले सी रही , मुरझाया  है रूप
स्वेद का तनिक न भान

-

बर्फ ओढनी से ढके , पर्वत श्रंग सफेद
पोथी खुली शाखों की , वृक्ष वाँचते वेद
अति पावन अनुष्ठान

-

अंगना में कुम्हार के , ठंड़ा पड़ा अलाव
माटी चिपकी चाक पर, दुबका वहीं बिलाव
ईश का यही विधान

-

पक्षी कैसे पारखी , करते हैं अन्वेष
बचने शीत प्रकोप से ,छोडें अपना देश
धन्य यह अंतर्ज्ञान!

-

हिमकण बूंदे दमकती , टहनी टहनी पात
पाले से  फसलों पर ,अतीव घातक  घात
अति चिंतित है किसान
रात का वृहद वितान

**ओमप्रकाश नौटियाल**
वड़ोदरा (गुजरात)

एक ही लिंग या जेंडर के दो व्यक्तियों के विवाह को 'समान-लिंग विवाह' के रूप में जाना जाता है, जिसे समलैंगिक विवाह के रूप में भी जाना जाता है। नवंबर 2023 तक 33 देशों (राष्ट्रीय स्तर पर या कुछ न्यायालयों में) में "समान-लिंग जोड़ों" के बीच विवाह कानूनी रूप से संचालित और मान्यता प्राप्त है, जिसमें एस्टोनिया सबसे हालिया देश बन गया है, जहां 1 जनवरी 2024 से समान-लिंग विवाह को वैध कर दिया जाएगा। LGBTQ+ अधिकारों में हालिया प्रगति के बावजूद , भारत में अभी भी समान-लिंग विवाह को न तो मान्यता प्राप्त है और न ही कानून द्वारा संरक्षित किया जाता है। इसका मुख्य कारण यह है कि इस तरह की शादियाँ भारतीय संस्कृति के सुस्थापित सांस्कृतिक मानदंडों और परंपराओं के अनुरूप नहीं हैं। विषमलैंगिक विवाह कई वर्षों से स्वीकृत और प्रथागत मानदंड रहे हैं। भारत एक लोकतांत्रिक देश है जिसमें विविध आबादी है जो अपने सभी सदस्यों के लिए न्याय और समानता के मूल्यों की रक्षा के लिए कड़ी मेहनत करती है। हालाँकि, समान-लिंग विवाह की स्वीकृति गंभीर कानूनी और सामाजिक मुद्दे प्रस्तुत करती है।

# भारत में समलैंगिक विवाह

## भारत में समलैंगिकता का ऐतिहासिक विकास

भारत में समलैंगिक संबंध कोई नई घटना नहीं है, बल्कि समलैंगिकता का एक लंबा इतिहास रहा है। उपमहाद्वीप में मानव यौन अभिव्यक्तियों की विविधता को सार्वजनिक रूप से मान्यता देने और यहां तक कि जश्न मनाने का एक लंबा इतिहास रहा है। प्राचीन लेखन, कलाकृति और सांस्कृतिक प्रथाएं जो यौन पहचान के अधिक समावेशी और लचीले दृष्टिकोण को चित्रित करती हैं, इस अहसास के स्पष्ट उदाहरण हैं। प्राचीन भारत में, विशेषकर वैदिक युग में, कई प्रकार के मानवीय संबंधों को व्यापक रूप से स्वीकार किया गया था। इस प्रकार के संबंध विषमलैंगिक मानदंडों से परे थे। सबसे शुरुआती पवित्र पुस्तकों में से एक, ऋग्वेद में ऐसी पंक्तियाँ हैं जो बिना किसी की आलोचना किए विभिन्न प्रकार के रिश्तों को चित्रित करती हैं। संस्कृति लिंग और यौन तरलता को कैसे स्वीकार करती है, इसका एक और उदाहरण अर्धनारीश्वर की अवधारणा है।

## भारत में समलैंगिक विवाह के प्रति विधायी विकास और आधुनिक धारणा

समय बीतने के साथ लोगों ने भारतीय दंड संहिता की धारा 377 जैसे अन्यायपूर्ण कानूनों के खिलाफ खड़ा होना शुरू कर दिया, जिसमें समलैंगिक संबंध रखने वाले लोगों को दंडित किया गया था, और ऐसे कई उदाहरणों के साथ समाज ने अंततः LGBTQ समुदाय को स्वीकार करना और समायोजित करना शुरू कर दिया है , हालांकि, LGBTQ समुदाय के लिए एक स्वतंत्र और न्यायपूर्ण समाज को प्राप्त करने के रास्ते में कई चुनौतियां मौजूद हैं ।

हरियाणा में शादी रचाने वाली 2 महिलाएं सामने आईं:बोलीं- लोग कहते हैं गंदगी कर दी; सोशल मीडिया पर कमेंट्स ऑफ करने पड़ते हैं

यह शादी टीवी एक्ट्रेस अंजू और मेकअप आर्टिस्ट कविता ने रचाई थी। गुरुग्राम की अंजू टीवी सीरियल्स में काम करती है। शादी में वह दूल्हा बनी थी। वहीं कविता फतेहाबाद की रहने वाली है। वह दुल्हन बनी थी। दोनों की शादी 23 अप्रैल को हुई लेकिन इसके वीडियो कुछ दिन पहले सामने आए। जिसके बाद 2 महिलाओं की शादी सुर्खियों में आ गई। कानून में हमारी शादी लीगल नहीं है। विदेश में है। हिंदू धर्मग्रंथों में विवाह को दो आत्माओं के मिलन के रूप में परिभाषित किया गया है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि लिंग भौतिक शरीर का गुण है, आत्मा का नहीं। हिंदू विवाह अधिनियम और अन्य हिंदू कानून इन लेखों पर आधारित हैं। यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि अधिनियम का उद्देश्य किसी भी तरह से पवित्र शास्त्रों में निहित मूल्यों का खंडन करना नहीं है; बल्कि, यह केवल हिंदू कानून का एक संहिताकरण है।

हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हर व्यक्ति, चाहे उसका लिंग या कोई अन्य विशेषता कुछ भी हो, सम्मान और करुणा का हकदार है समलैंगिक विवाह का मुद्दा दुनिया भर में अधिक से अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है, और भारत उन देशों से लाभ उठा सकता है जिन्होंने इसे स्वीकार किया है और इसकी अनुमति दी है। अमेरिका, कनाडा और कई यूरोपीय देशों सहित देशों में समावेशी कानूनों को अपनाने के कारण LGBTQ+ समुदाय को अब समान अधिकार और सुरक्षा प्राप्त है। भारत अपनी गलतियों से सीख सकता है और समलैंगिक विवाह पर इसी तरह के रुख की दिशा में आगे बढ़ सकता है। इसके लिए कानूनी ढांचे, जनमत और सांस्कृतिक स्वीकार्यता को समझकर अधिक प्रगतिशील और स्वागत करने वाले समाज को प्रोत्साहित करने का तरीका पता लगाना होगा।

भले ही इस निर्णय ने बहुत से लोगों को परेशान किया हो, फिर भी आशा है कि सरकार समलैंगिक जोड़ों को अतिरिक्त अधिकार देगी और उनके सामने आने वाली चुनौतियों, जैसे राशन कार्ड प्राप्त करना और पेंशन लाभ प्राप्त करना आदि की जाँच करने के लिए एक समिति बनाने का अपना वादा पूरा करेगी। निष्कर्ष रूप में, समलैंगिक विवाह अभी भी भारत में एक जटिल और संवेदनशील विषय है। 2018 में समलैंगिकता को अपराध से मुक्त किए जाने के बाद भी समलैंगिक विवाह अभी भी वैध नहीं हैं। भले ही नवतेज सिंह जौहर बनाम भारत संघ में सुप्रीम कोर्ट का निर्णय सही दिशा में एक बड़ा कदम था, लेकिन समलैंगिक जोड़ों को समान अधिकार और लाभ प्राप्त करने से पहले अभी भी और कानूनी बदलाव की आवश्यकता है। दुर्भाग्य से, भारत में समलैंगिक विवाह की स्वीकार्यता के रास्ते में अभी भी पूर्वाग्रह और सांस्कृतिक दृष्टिकोण हैं। भारत को LGBTQ+ अधिकारों के लिए दुनिया भर में चल रहे आंदोलन को गंभीरता से लेना चाहिए और सभी लोगों के लिए समानता और समावेशन प्राप्त करने की दिशा में काम करना चाहिए, चाहे उनकी यौन अभिविन्यास या लिंग पहचान कुछ भी हो। इन आदर्शों को संरक्षित करने वाले समाज का निर्माण करने के लिए, हमें सभी के साथ सम्मान और निष्पक्षता से पेश आने का प्रयास करना चाहिए।

**डॉ अखिल जैन**
सागर (मध्यप्रदेश)

# ग़ज़ल

लम्हे भी यहाँ माहो-साल बन गए हैं अब
लो, बुलबुले भी ला-ज़वाल बन गए हैं अब

शेरो-सुख़न हैं ज़ब्त से, घबराए से अक्सर
कुछ लफ़्ज़े-असर कोतवाल बन गये हैं अब

चौराहे पे हर आदमी, हर राह पे शक है
ये डर ही ख़्वाब-ओ-ख़याल बन गये हैं अब

ये पैर थे हल, जोतते ऊसर सी ज़िंदगी
ये हाथ भी जैसे कुदाल बन गये हैं अब

नीलामघर में आए हैं ये दर्द के गट्ठर
कुछ लोग इनके भी दलाल बन गये हैं अब

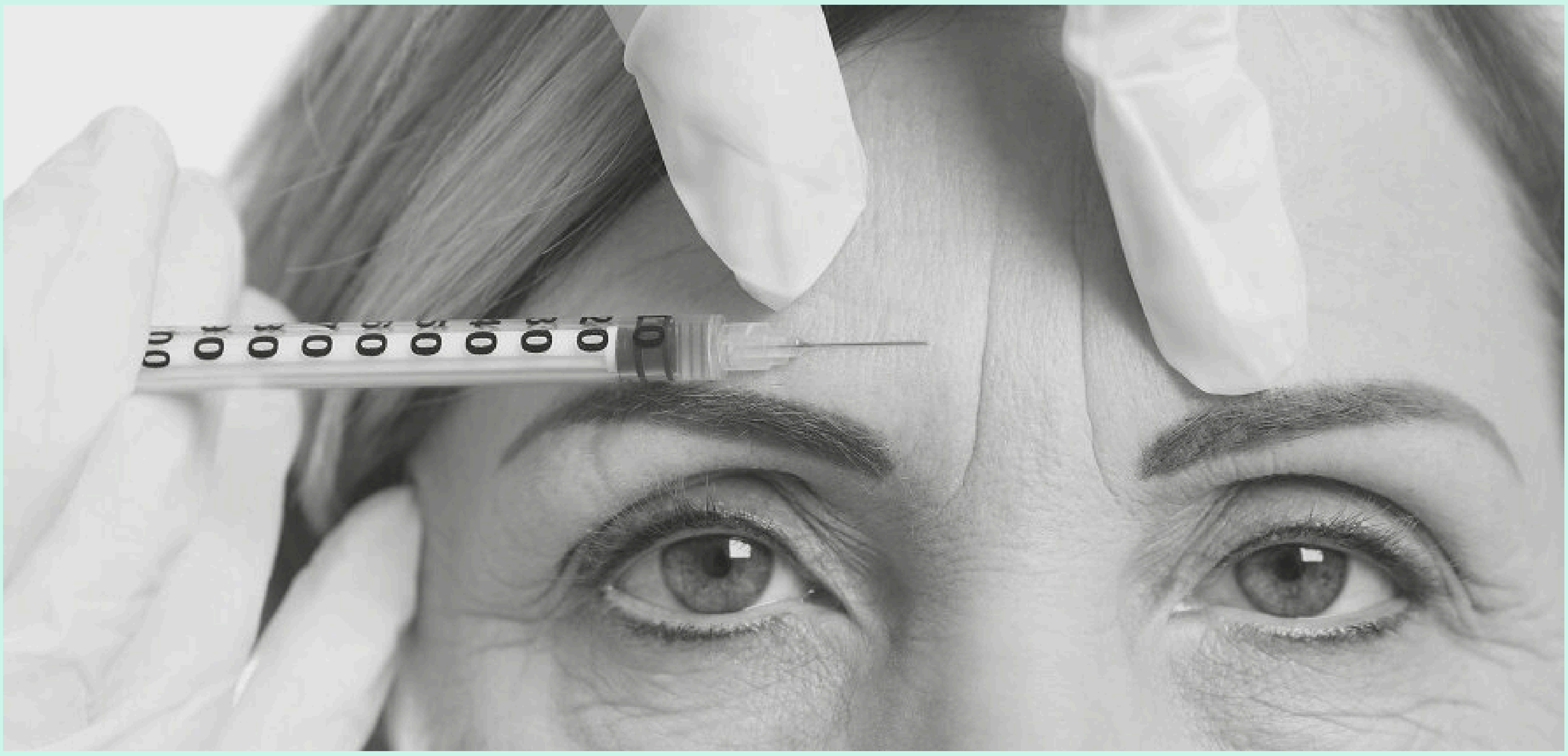
अपनी ही कतरनों को ढूँढ़ती है ज़िंदगी
हर आदमी में अंतराल बन गये हैं अब

रुकिये ज़रा सा, पूछ के निकलें, कि शह्र में
इंसान सभी हाल-चाल बन गए हैं अब

ढूँढ़ो, कि इन्हीं राहों में हैं वापसी के मोड़
इकतरफ़ा जो ये बहरहाल बन गए हैं अब

लाज़वाल - अमर्त्य, सुख़न - गीत,
ज़ब्त - धैर्य के साथ रखना, लफ़्ज़े-
असर - असरदार शब्द, ऊसर - बंजर,
बहरहाल - किसी भी स्थिति में

**पद्मनाभ गौतम**
बैकुंठपुर (जिला कोरिया)



# बोटोक्स चिकित्सा

हमेशा जवान दिखना हर किसी की ख्वाहिश होती है लेकिन ढलती उम्र त्वचा में कई तरह के बदलाव लेकर आता है जैसे झुर्रियों का पड़ना फाइन लाइंस आना और ना जाने कई समस्याएं होने लगती है। बाहरी तौर पर इसकी कितनी भी केयर कर लो लेकिन अंदरूनी तौर पर त्वचा बूढ़ी होने लगती है, लेकिन अब घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि साइंस ने इतनी तरक्की कर ली है कि इसका भी हल निकल आया है। जी हां आजकल बोटोक्स ट्रीटमेंट (Botox Treatment) का काफी ज्यादा चलन चल रहा है यह त्वचा के लिए जीवनदान साबित हो रहा है।

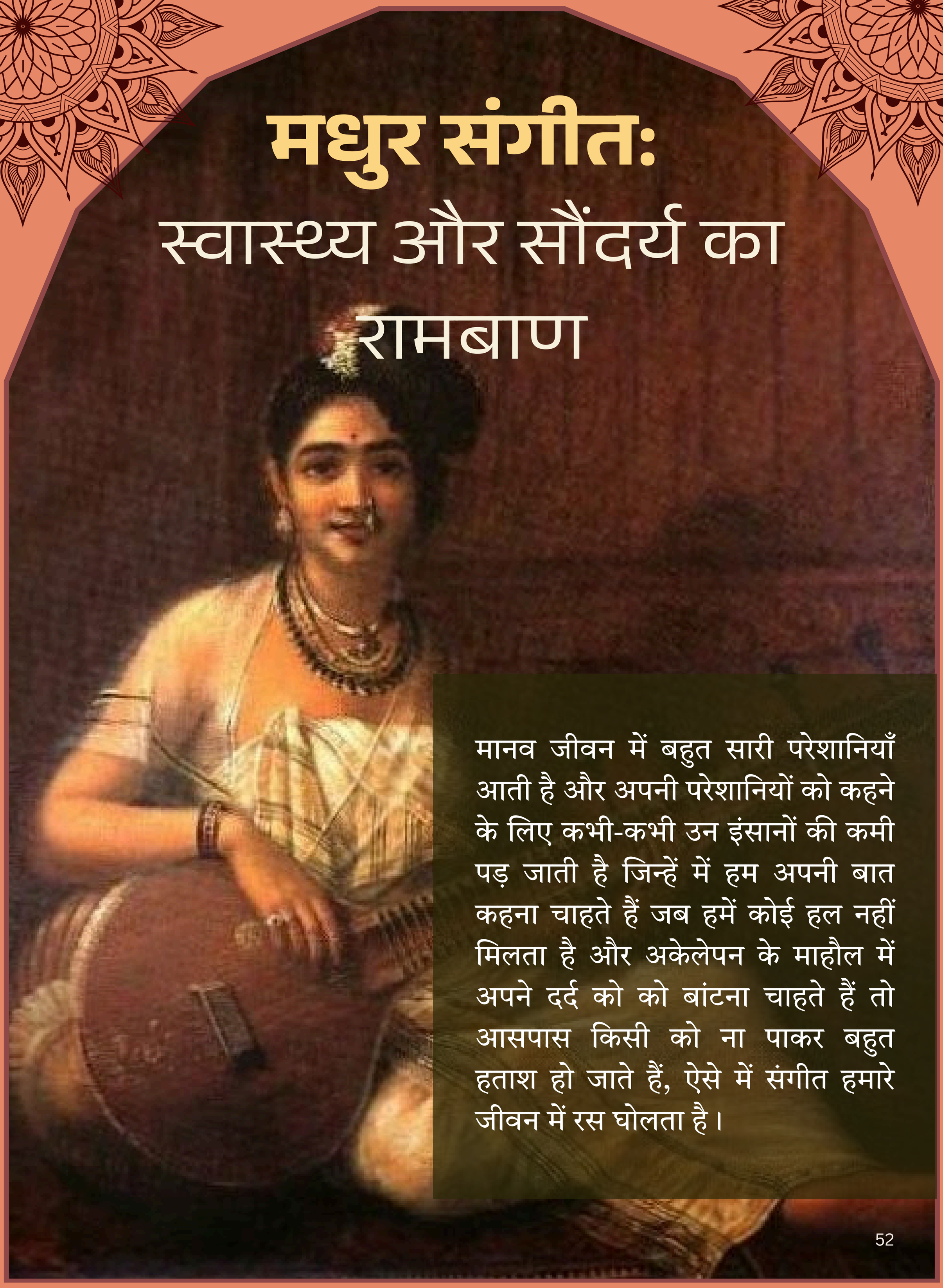
बोटोक्स (Botox) एक इंजेक्टेबल्स कॉस्मेटिक है, जो मसल्स को रिलैक्स करता है। यह बोटूलिनम टॉक्सिन टाइप ए है जिसमें विशेष रूप से ओनाबोटूलिनमो टॉक्सिन ए का उपयोग किया जाता है। इसका इस्तेमाल चेहरे की झुर्रियों को कम करता है। बोटोक्स (Botox) चिकित्सा इनवेसिव है। इंजेक्शन का इस्तेमाल आंखों के आसपास झुर्रियों और चेहरों पर फाइन लाइंस के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी उपचार माना जाता है। इसका उपयोग आंखों के बीच माथे पर भी किया जा सकता है। सिंपल भाषा में कहें तो बोटोक्स चिकित्सा (Botox Treatment) का इस्तेमाल शरीर में झुर्रियों वाले स्थान पर किया जाता है जिससे त्वचा पर पड़ी झुर्रियां ठीक हो जाती है, त्वचा सिकुड़ी सी नहीं लगती है और आप जवान नजर आती हैं।

बोटोक्स असल में एक प्रोटीन डिरेक्टिव होता है, जो स्क्रीन के अंदर जाकर मसल्स को रिलेक्स करता है। यह एजिंग इफैक्ट्स को धीरे-धीरे करके पूरी तरह से गायब कर देता है। अगर आप होठों को शेप देना चाहते हैं या फिर होठों को हाईलाइट करना चाहते हैं तो भी बोटोक्स का सहारा लिया जाता है। आंखों को ब्रॉड और ब्राइटर दिखाना चाहती हैं तो आप बोटोक्स ट्रीटमेंट का सहारा ले सकती हैं।
बोटोक्स एक न्यूरोटोक्सीन है, यह नर्वस सिस्टम को टारगेट करता है। नरम कि सिग्नल प्रोसेस को बाधित करते हैं ताकि मांसपेशियों को संकुचित करके stimulate कर सकें। यही कारण है कि बोटोक्स इंजेक्शन मसल्स को कुछ समय के लिए पैरालाइज कर देती है। बोटोक्स इंजेक्शन ऐसीटाइलकोलाइन को रिलीज होने से रोकता है जिससे मांसपेशियां सिक्योरिटी नहीं है बोटोक्स टॉक्सिन मांस पेशियों में होने वाले संकुचन को काम करती है जिससे त्वचा पर दिखने वाली झुर्रियां कम होती है. आपको बता दें कि वो टोंक से छोरियों का कोई परमानेंट इलाज नहीं है यह एक बार लेने के बाद इसका असर 3 से 12 महीने तक रहता है।

बोटोक्स इंजेक्शन माथे पर पड़ी झुर्रियों पर काम आता है।
आंखों के पास बड़ी झुर्रियों को ठीक किया जा सकता है।
मुंह के किनारे पड़ी झुर्रियों को ठीक किया जा सकता है।
ठुड्डी पर पड़ी झुर्रियों को ठीक किया जा सकता है।
हालांकि अभी डार्क सर्कल के लिए बोटोक्स के इस्तेमाल को लेकर रिसर्च जारी है अब तक इसको लेकर कोई परिणाम नहीं आए हैं।

**रश्मि शर्मा**
नॉएडा (उत्तरप्रदेश)

# मधुर संगीत:
## स्वास्थ्य और सौंदर्य का रामबाण



मानव जीवन में बहुत सारी परेशानियाँ आती है और अपनी परेशानियों को कहने के लिए कभी-कभी उन इंसानों की कमी पड़ जाती है जिन्हें में हम अपनी बात कहना चाहते हैं जब हमें कोई हल नहीं मिलता है और अकेलेपन के माहौल में अपने दर्द को को बांटना चाहते हैं तो आसपास किसी को ना पाकर बहुत हताश हो जाते हैं, ऐसे में संगीत हमारे जीवन में रस घोलता है।

संगीत और स्वास्थ्य का तालमेल अद्भुत है संगीत सुनने से मन प्रसन्न रहता है और चेहरा भी खिला-खिला नजर आता है बिना पैसे खर्च किए अपने चेहरे को निखारने के लिए मधुर संगीत सुनें। संगीत तनाव मुक्ति का एक सशक्त माध्यम है जिससे विशेष रूप से मस्तिक से चेहरे पर आँखों की माँसपेशियों को राहत मिलती है और रक्त संचार में सुधार आता है।

संगीत द्वारा सांस की गति, फेफड़ों का परिचालन, हृदय गति पर प्राकृतिक नियंत्रण संभव है। मानसिक विकारों को दूर करने के लिए संगीत एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि संगीत केवल मनोरंजन ही नहीं बल्कि सौंदर्य भी प्रदान करता है। संगीत का चुनाव किस तरह करना चाहिए यह जानना बेहद जरूरी है अगर आप सुबह और शाम धार्मिक व आध्यात्मिक संगीत पसंद करते हैं इस तरह का म्यूजिक लगाकर अपने शरीर को ऊर्जा दीजिए और बीच के समय में मनभावन गीत फिर चाहे वह भारतीय हो या पाश्चात्य, नया पुराना तेज या धीमा किसी प्रकार का गीत सुना जा सकता है। धीमा संगीत सुनना सबसे श्रेष्ठ होता है यदि आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली में रुचि रखते हैं तो ध्यान व आध्यात्मिक से जुड़ा संगीत चुने, यदि गर्भवती महिला लगातार संगीत सुनती है तो उसकी डिलीवरी में आने वाली दिक्कतें भी कम हो जाती है और बच्चों को भी संगीत की शिक्षा देनी चाहिए ताकि इससे बच्चों का रक्त प्रवाह तेज हो और त्वचा चमकदार और खिली खिली रहे और सभी अपने मानसिक टेंशन से दूर रहे।

रसोई में काम करते समय संगीत सुनने से काम का बोझ कम हो जाता है आजकल की दिनचर्या लोगों की मोबाइल में बीत जाया करती है और व्यस्तता में खुद को समय नहीं दे पाते हैं इसकी वजह से मानसिक तनाव इतना अधिक बढ़ जाता है तरह-तरह की बीमारियाँ घेर लेती है इसलिए सामान्य रूप से फिल्मी या गैर फिल्मी संगीत का चुनाव किया जा सकता है लेकिन आवाज का स्तर धीमा ही होना चाहिए।

खाली समय में यदि आप किताब पढ़ते समय, बुनाई करते समय म्यूजिक चलाते हैं तो हाथ आपका जल्दी चलेगा और ध्यान कम बँटेगा। संगीत शरीर के हार्मोंस लेवल को काफी हद तक प्रभावित करता है। सही प्रकार का संगीत मानसिक एग्रेसिव स्टेट को शांत कर पाने में सक्षम होता है। अच्छे संगीत से अनेक प्रकार की बीमारियों का उपचार होता है इसलिए व्यक्तित्व नैन-नक्श, शरीर की आकृति, त्वचा केशों आदि के विकार दूर होते हैं।

यह संगीत सौंदर्य वृद्धि के साथ-साथ गजब का आत्मविश्वास ही पैदा करता है। संगीत सुनने का कोई भी मौका हाथ से नहीं जाने देना चाहिए बांसुरी, सरोद या सितार बजाएं, म्यूजिक की लय के साथ गाने भी गुनगुनाते रहे। संगीत दर्द निवारक भी होता है यदि आपको शरीर के किसी भी भाग में कितना भी दर्द हो यदि मनपसंद संगीत सुनते हैं तो आप का दर्द आधा हो जाता है।

इंसानों के साथ साथ हैं पेड़ पौधे भी संगीत का आनंद लेते हैं यदि संगीत सुनते समय आप पेड़ पौधे में सुबह-शाम पानी देते हैं तो इससे पौधों की बढ़त अच्छी होती है सुंदर सुंदर फूल खिलते हैं और डालो पर गजब की हरियाली दिखाई देती है इसलिए संगीत का आनंद लेना स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए सुखदाई है।

**पूजा गुप्ता**
मिर्जापुर (उत्तर प्रदेश)

**विजयानन्द विजय**

नालंदा (बिहार)


# सर्दी की धूप

मौसम ने रूख बदला
धूप खिली,गात खिले।
सर्दी की ठिठुरन से
त्राण मिली, हृदय खिले।
बचपन मदमस्त हुआ
तरूणाई जाग उठी।
कण जागे, तृण जागे
जागी संपूर्ण धरा।

सूरज की किरणों से
सृष्टि प्राणवंत हुई।
है जगत संचालित
सूरज के स्नेह से।
प्राण-प्राण अनुप्राणित
अपनों के नेह से।
सूरज की आभा - सी
प्रियतमा भी लगे अनूप।
रोम-रोम बस जाये
प्रेम, जैसे जाड़े की धूप।

## सकल रूप एकात्म ही दर्शन

# अद्वैत ध्यान के अनुभव में

अद्वैत दर्शन की मान्यता अनुसार ब्रह्म और आत्मा में कोई भेद नहीं है, वे एक ही हैं। समस्त जीव जगत् ब्रह्म के अद्वितीय अविकल स्वरूप में विलीन हैं। इस दर्शन में भेदभाव की अवधारणा को खंडित किया जाता है और सार्वभौमिक एकता का स्वरूप बताया जाता है।

अद्वैत दर्शन को "अनुभव" और "विचार" की प्रक्रिया में आत्मसूत्र में बांधा गया है। इस प्रक्रिया में, प्रथमत: ध्यान के माध्यम से अनुभव किया जाता है कि सब कुछ ब्रह्म में ही विलीन है। उसके बाद, विचार के माध्यम से यह समझाया जाता है कि यह अनुभव कैसे साकार होता है और ब्रह्म और जीव के बीच का भेद केवल मायावी है। यह प्रक्रिया ध्यान और ज्ञान को एक संपूर्ण अनुभव में एकीकृत करती है।

ब्रह्म और जीव के बीच के भेद को समझने के लिए, विचार का उपयोग किया जाता है। विचार द्वारा, विवेकी साधक को ब्रह्म की अद्वितीयता और जीव के स्वाभाविक स्थिति के बीच के असत्यता का अनुभव होता है। यह समझाता है कि जीव का भेद केवल मायावी है और ब्रह्म ही अंततः सत्य है। इस प्रकार, विचार के माध्यम से साधक ब्रह्म और जीव के बीच के भेद का अद्वैत स्वरूप को समझ सकता है।

ब्रह्म ही अंततः सत्य है का अर्थ है कि ब्रह्म वह सत्य है जो सर्वत्र और सर्वदा अस्तित्व में है। इसका अर्थ है कि ब्रह्म के अतीत, वर्तमान और भविष्य में कोई भी परिवर्तन नहीं होता। ब्रह्म अनन्त, अविनाशी और निर्मल है। इसके अलावा, ब्रह्म वह आध्यात्मिक तत्त्व है जिससे सभी जीवों और जगत् का उत्पन्न होता है और जिसमें सभी जीव और जगत् का संक्षिप्त रूप में अभिव्यक्ति होती है। इसीलिए ब्रह्म को अंततः सत्य माना जाता है।

सकल स्वरूप" का आध्यात्मिक विवेचन यह है कि समस्त जीव जगत् का आत्मा या उनका असली स्वरूप, एक ही अद्वितीय ब्रह्म में समाहित है। ये भाव हमें सार्वभौमिक एकता का अनुभव कराता है, जिसमें भेदभाव का कोई स्थान नहीं है। इस विवेचन से हम अपने आत्मा का अद्वितीय स्वरूप समझते हैं और सभी जीवों और वस्तुओं के बीच की सार्वभौमिक एकता को समझते हैं। एकात्म भाव को प्रकृति ने अपने साक्षात रूप में दिखाया भी एमएम है।

अद्वैत ध्यान का अर्थ है एकात्मता का अनुभव करना। यह दर्शन मानता है कि वास्तविकता में केवल एक ही तत्व है, जो आत्मा या ब्रह्म है। अद्वैत ध्यान का लक्ष्य इस एकात्मता का साक्षात्कार करना है।

सकल रूप एकात्म ही दर्शन अद्वैत ध्यान के अनुभव में उचित है। अद्वैतवाद के अनुसार, चैतन्यस्वरूप आत्मा का साक्षात्कार ही सबकुछ है। इस धारणा के अनुसार, जब हम एकात्म में समाहित होते हैं, तो हम अद्वैत की सच्चाई को अनुभव करते हैं। यह ध्यान और अनुभव का सामर्थ्य अद्वैत ध्यान के माध्यम से हमें सच्ची एकता का अनुभव कराता है।

इस ध्यान में, व्यक्ति अपने अहंकार और द्वैत भाव को त्यागकर अद्वैत की अनुभूति में लीन हो जाता है। इसमें व्यक्ति अपने आप को ब्रह्म या परमात्मा से एक मानता है और इस एकता का अनुभव करता है।

अद्वैत ध्यान से आत्मसाक्षात्कार, चित्त शांति, और मोक्ष की प्राप्ति की अनुभूति हो सकती है। इससे मानसिक शांति, स्वास्थ्य, और आत्मिक समृद्धि में सुधार होता है। अद्वैत ध्यान करने से व्यक्ति जीवन की सार्थकता और उद्देश्य को समझता है, जिससे जीवन संतुलित और संयमित होता है।

अद्वैत ध्यान के लिए काफी फायदे हैं। अद्वैत ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपने आप को ब्रह्म या परमात्मा से एक मानता है और इस एकता का अनुभव करता है।

इस ध्यान में व्यक्ति अपने अस्तित्व को सर्वव्यापक चैतन्य के साथ एकीकृत करता है और इस प्रकार अद्वैत की अनुभूति प्राप्त करता है। यह ध्यान व्यक्ति को मोक्ष या अंतिम मुक्ति की ओर ले जाता है।

अद्वैत ध्यान के कुछ मुख्य लाभ हैं:

शांति और उत्साह: अद्वैत ध्यान से शारीरिक स्तर पर होने वाले लाभ - उच्च रक्तचाप का कम होना, रक्त में लैक्टेट का कम होना, उद्वेग/व्याकुलता का कम होना - तनाव से सम्बंधित शरीर में कम दर्द होता है। तनाव जनित सिरदर्द, घाव, अनिद्रा,... शांति और उत्साह का संचार भी बढ़ जाता है।
एकाग्रता: अद्वैत ध्यान से हम अपने किसी भी कार्य को एकाग्रता पूर्ण सकते हैं।
तत्वज्ञान: निष्काम धर्म से जीव को तत्वज्ञान में सहायता मिलती है - ध्यान से ईश्वरानुग्रह का लाभ।
मोक्ष: अद्वैत ध्यान व्यक्ति को मोक्ष या अंतिम मुक्ति की ओर ले जाता है।
स्वास्थ्य लाभ: ध्यान के कारण शरीर की आतंरिक क्रियाओं में विशेष परिवर्तन होते हैं और शरीर की प्रत्येक कोशिका प्राणतत्व (ऊर्जा) से भर जाती ह शांति और उत्साह का संचार भी बढ़ जाता है।
इन फायदों के साथ ही अद्वैत ध्यान एक विश्राम है जिसमे हम अपने आप में विश्राम पाने की प्रक्रिया है।

अद्वैत ध्यान के लिए काफी साधन हैं। अद्वैत ध्यान के लिए साधन की जा सकता है:

ध्यान: अद्वैत ध्यान के लिए सबसे महत्वपूर्ण साधन है ध्यान है। ध्यान के द्वारा हम अपने आप को एकात्मा से जोड़ते हैं और अद्वैत की अनुभूति प्राप्त करते हैं।
प्रेम: प्रेम अद्वैत ध्यान का एक साधन है। प्रेम से हम अपने आप को एकात्मा से जोड़ते हैं और अद्वैत की अनुभूति प्राप्त करते हैं।
विपरीत विचार: विपरीत विचार अद्वैत ध्यान का एक साधन है। विपरीत विचार से हम अपने आप को एकात्मा से जोड़ते हैं और अद्वैत की अनुभूति प्राप्त करते हैं।
हृदय शांति: हृदय शांति अद्वैत ध्यान का एक साधन है। हृदय शांति से हम अपने आप को एकात्मा से जोड़ते हैं और अद्वैत की अनुभूति प्राप्त करते हैं।
'हां' का अनुसरण: 'हां' का अनुसरण अद्वैत ध्यान का एक साधन है। 'हां' का अनुसरण से हम अपने आप को एकात्मा से जोड़ते हैं और अद्वैत की अनुभूति प्राप्त करते हैं।
क्या तुम यहां हो?: क्या तुम यहां हो? अद्वैत ध्यान का एक साधन है। क्या तुम यहां हो? से हम अपने आप को एकात्मा से जोड़ते हैं और अद्वैत की अनुभूति प्राप्त करते हैं।
इन साधनों के माध्यम से हम अद्वैत ध्यान का अनुभव कर सकते हैं और अद्वैत की सच्चाई को प्राप्त कर सकते हैं।

इति शुभम्

**सुरेश सारस्वत**
जोधपुर(राजस्थान)

# ये मौसम कुछ बेईमान है

अनिला द्विवेदी तिवारी

ये मौसम कुछ बेईमान है।
धुन्ध छाया हुआ आसमान है।।

बयार रानी इतरा रही हैं।
दे दे ठुमके लहरा रही हैं।।

सूरज दादा भी आजमा रहे हैं।
बाहर निकलने में शरमा रहे हैं।।

पानी छुए तो डंक मारता है।
तन पे पड़े जो करेंट मारता है।।

कोई तो बताए अब क्या करूँ भाई।
पानी छूऊँ या घुस जाऊँ रजाई।।

गजब की शीत लहर आई है।
सबके निकले कम्बल और रजाई है।।

जिन कपड़ों को फेंका था कबाड़े में।
अब वो प्यारे लग रहे हैं इस जाड़े में।।

ठंडा और शीतल पेय सब किनारे हैं।
चाय और कहबे (कॉफी) के बारे न्यारे हैं।।

लइया, चिक्की, गजक सब इतराये हैं।
आम्र पना, नींबू रस को मुँह चिढाये हैं।।

आइसक्रीम बेचारी चुपचाप सुन रही थी।
चिक्की गजक से दोस्ती के सपने बुन रही थी।।

कोरोना ने पहले ही खलबली मचाई है।
बची रस्म जो ठंडी ने खूब निभाई है।।

दोस्त, सखा यार सब तरस रहे मुँह दिखाई को।
और हम याद करते हैं अभी लिहाफ और रजाई को।।

# बच्चों के लिए ठंड से बचने के उपाय एवं घरेलू नुस्खे

सर्दियां बढ़ते ही बच्चों में खांसी-जुकाम की समस्या बढ़ जाती है. खासकर छोटे बच्चों को इस मौसम में ठंड से बचाना एक टास्क होता है। कई बार दवाएं भी काम नहीं आती और मांओं के मन में अक्सर ये सवाल आता है कि सर्दी-जुकाम के लिए कौन सी और कितनी मेडिसिन दें. बेहतर तो ये होता है कि दवाओं की जरूरत ही न पड़े और बच्चे ठंड के कुप्रभाव से से बच रहें. बचाव, इलाज से अक्सर बेहतर होता है। कुछ घरेलू नुस्खे इस दौरान आपकी मदद कर सकते हैं।

(इन्हें अपनाने के पहले अपने डॉक्टर से परामर्श ले लें और अगर आपके बच्चे को कोई विशेष समस्या हो तो इन्हें ट्राय न करें। )

1 ठंड के समय में बादाम बच्चों के लिए बहुत बेहतरीन काम करता है। रात में बादाम भिगो दें और सुबह इसे पत्थर की बाट पर घिसकर बच्चे को दें। इससे ये ज्यादा फायदा पहुंचाता है। इसी में बच्चे की उम्र के मुताबिक दो-तीन जायफल भी घिस सकती हैं। घिसा हुआ बादाम बहुत फायदा करता है। इसे दूध में केसर के साथ उबालकर भी दिया जा सकता है।

2

सर्दी में बच्चों को हल्दी-दूध और केसर मिलाकर दे सकती हैं। ये शरीर को गर्म रखता है। अगर हल्दी को दूध में अच्छी तरह पका दिया जाए तो ये कड़वाती नहीं है और बच्चे आराम से पी लेते हैं। इसमें केसर के कुछ स्ट्रैंड डालें और गुड़ मिलाकर बच्चों को दें। अगर हल्दी दूध न लें तो केसर वाला दूध दें। इसमें एक चम्मच घी मिला देंगी तो बच्चों को कब्ज़ियत से भी निजात मिलेगी।

3

तवे पर करीब एक चम्मच अजवाइन और तीन चार लहसुन की कली काटकर उसे भून लें। ये धीमी आंच पर भूनें और थोड़ा ठंडा हो जाने पर इसे कॉटन के कपड़े में डालकर एक पोटली बना लें। सोते समय बच्चे के कंबल में इसे रख दें या उसकी बांह के आसपास रख दें। इससे ठंड से राहत मिलती है और जुकाम और जकड़न में मदद मिलती है।

4

एक पैन में सरसों का शुद्ध तेल उबालें और उसमें एक चम्मच अजवाइन, एक चम्मच मेथी, जरा सी हींग और कुछ कलियां लहसुन की भून लें। इस तेल को छान लें और शीशी में भर लें। ये बच्चे के तलवे पर घिसें और हाथ की हथेलियों पर भी. इससे ठंड से बचाव होता है. ये सोने के पहले करें।

5

सेंधा नमक एक बाट पर लें और इसमें देशी घी मिलाकर तब तक घिसें जब तक ये महीन क्रीम जैसे पेस्ट में न बदल जाए। इसे बच्चे की छाती पर लगाएं, इससे कफ ढ़ीला पड़ता है।

- सूर्य की रोशनी है कमाल बच्चों को ठंड में सूरज की रोशनी में जरूर बिठाएं। ये सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। धूप दिखाना एक बेहतरीन प्राकृतिक इलाज है जो कई बीमारियों को ठीक करता है, बस ये ध्यान रखें कि उस समय हवा बहुत तेज न हो। अगर ऐसा हो तो उन्हें खुले में न रहने दें, हवा ज्यादा नुकसान करेगी।
- छाती पर बलगम यदि जमा हो तो हलके गर्म पानी की बोतल के सेक से आसानी से बाहर हो जाता है।
- अदरक का रस एक भाग, नींबू का रस एक भाग शहद चार भाग, इन्हें मिलाकर हल्का सा गर्म करके आप खांसी की बेहतरीन दवाई बना सकते हैं।
- मुनक्का को हल्का सा दबा कर उसके बीज निकाल दें और उसकी जगह पर हल्की सी कुटी हुई काली मिर्च के दो-तीन दाने डाल दें, इसे बच्चे, जवान बूढ़े मुंह में रख सकते हैं यह पुराने बलगम की अचूक दवाई है खाना बनाते समय उसमें या काढ़े में काली मिर्च का उपयोग करें यह वात शीत और कफ का नाश करती है।

**सुरेंद्र डोगरा**
(धर्मशाला)

रिश्ते अब औपचारिक हो गए
विलुप्त हो गई मानवीय संवेदनाएं
पहले जैसा रिश्तो में अपनापन नहीं रहा
आखिर कहां खो गई आत्मीयता
रह रह कर सोचता हूं और विचारता हूं
इंटरनेट और मोबाइल
सब लील गए आत्मीय रिश्तों को
आदमी जी रहा है बस जीने के लिए
अपनेपन के बिना यह जिंदगी
कतिपय  लोगों को यह अब बोझ लगने लगी है
परिवार का हर सदस्य
मोबाइल में मशगूल है

# प्रकाशनार्थ

# कविता

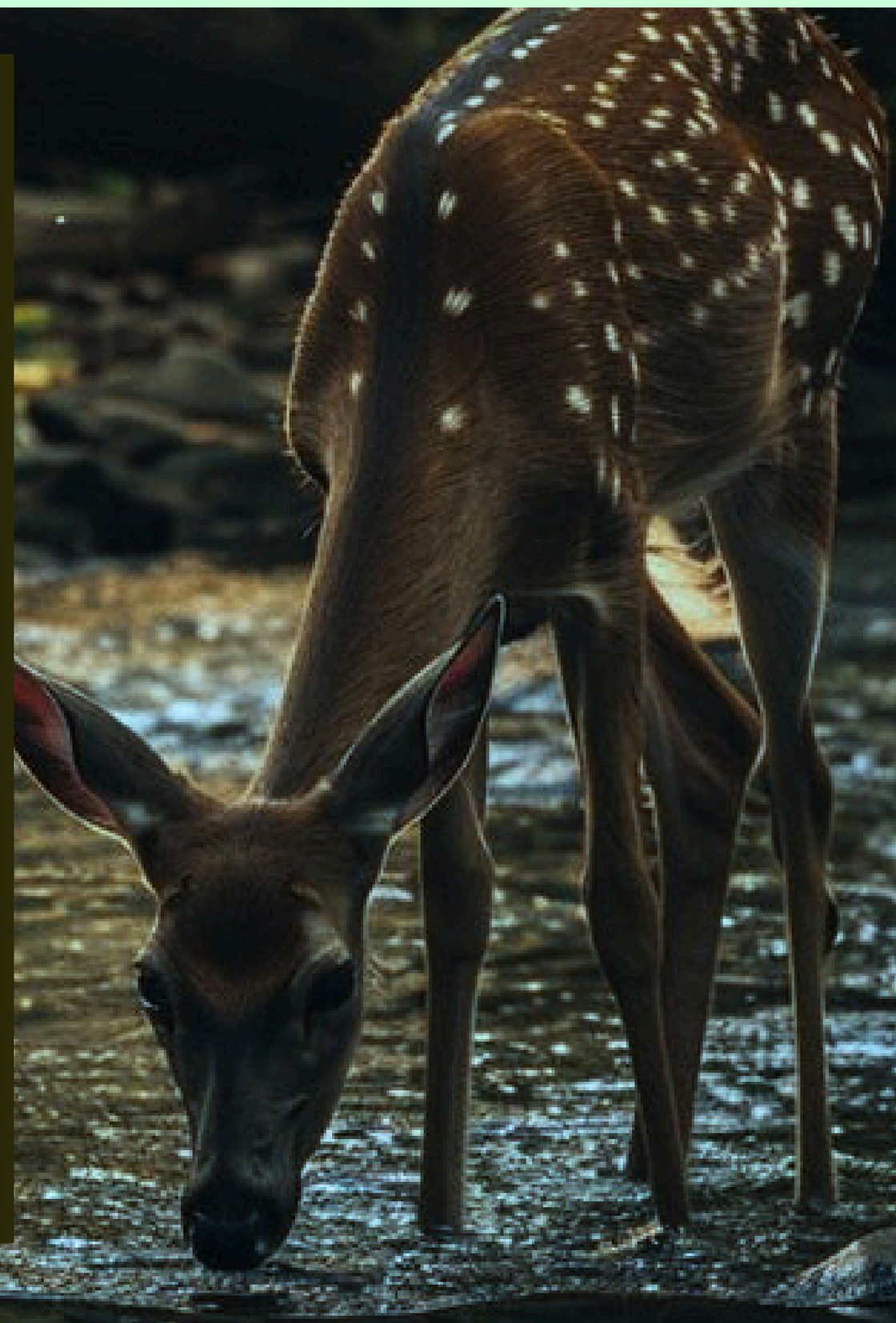
समय नहीं है किसी के पास
रिश्तो को जिंदा रखने के लिए
युवा पीढ़ी नशे की गिरफ्त में है
वह बुरी तरह से भटक गई है
अपने सुनहरे भविष्य के लक्ष्य से
मां पिता  असहाय है
अपने बुढ़ापे को लेकर
आखिर किधर जा रहा है आज का इंसान
है, परमपिता परमेश्वर
इस मिट्टी से बने मानव को सद् बुद्धि दे
ताकि फिर से लौट आए अपने पुराने लिबास में।

**दिनेश तिवारी  उपवन**
दूरदर्शन एवं आकाशवाणी कवि एवं मंच संचालक,
प्रांतीय अध्यक्ष, पत्र लेखक मंच,
अध्यक्ष साहित्य संस्था सुरभि,
इंदौर

# मानव वन्य जीव संघर्ष: मानव सभ्यता पर गहराता संकट

भारत-नेपाल सीमा की तराई क्षेत्र में जब कोई बच्चा रोता है तो मां कहती है बेटा चुप हो जा नहीं तो भेड़िया आ जाएगा। यह किसी फिल्मी डायलॉग की तरह हो सकता है लेकिन यह डायलॉग मानव और वन्यजीवों के संघर्ष की वास्तविक सच्चाई को बयां करता है। जब एक बकरी के बच्चे की सुरक्षा मानव के बच्चे से ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाए तब यह बात समझ में आती है कि मानव-वन्यजीव संघर्ष ने हमें उसे मुहाने पर लाकर खड़ा कर दिया है जहां संपूर्ण मानवता पर संकट स्पष्ट दिखाई पड़ता है। यूं तो संपूर्ण दुनिया में मानव - वन्यजीव संघर्ष की कहानी फैली है लेकिन मानव- वन्यजीव संघर्ष की कुछ ऐसी घटनाएं हैं जिनको देखकर सहज ही इसकी विभीषिका का अंदाजा लगाया जा सकता है।

- 2019 में श्रीलंका में हाथियों के हमले में 121 लोग मारे गए।
- तंजानिया में शेरों के हमले में प्रतिवर्ष 60 लोगों की मृत्यु होती है।
- एशिया और अफ्रीका महाद्वीप में प्रतिवर्ष 80000 से ₹138000 लोग केवल सांप काटने से मर जाते हैं।
- भारत देश में वर्ष 2018-19 से लेकर 2020-21 तक 222 हाथियों की करंट लगने से मौत हुई।
- वर्ष 2019 से 2021 के बीच देश में 29 बाघों का अवैध शिकार किया गया।



मानव वन्य जीव संघर्षों की लंबी श्रृंखला के बीच कुछ ताजी घटनाएं ऐसी है जो संघर्ष की पीड़ा को भी दर्शाती हैं। उत्तर प्रदेश का बहराइच जिला, जो भारत नेपाल सीमा पर स्थित तराई का क्षेत्र है। कर्तनिया घाट वन्य जीव विहार से आच्छादित इस क्षेत्र में वर्ष 2024 के मध्य अचानक भेंडियो के आतंक से हाहाकार मच जाता है। पूरा तंत्र इन आदमखोर भेडियो से निपटने के लिए खड़ा होता है लेकिन दो माह के भीतर भेड़िए 35 से अधिक मासूम बच्चों को अपना निवाला बना लेते हैं। पूरा देश भेंडियो के आतंक से दहल उठता है। भेड़िए को मार कर भले ही उसका अंत कर दिया गया हो लेकिन उसके आतंक का यह अंत नहीं है। मानव-वन्य जीव के बीच यह संघर्ष फिर कब और कहां शुरू हो जाए कहा नहीं जा सकता। क्योकि आज के दो दशक पूर्व की घटना को स्मरण कराना चाहता हूं। भारत-नेपाल सीमा से सटा तराई का ही जिला बलरामपुर आज भी उन घटनाओं को याद कर सिहर उठता है। सोहेलवा वन्यजीव अभ्यारण से आच्छादित बलरामपुर जनपद में 3 वर्षों तक वीडियो का आतंक बना था। इस संघर्ष में भेड़ियों ने 135 से अधिक मासूम बच्चों का शिकार किया  था। मानव-वन्यजीव संघर्ष की इससे बड़ी दास्तान अभी तक नहीं सुनाई पड़ी। दृश्य ऐसे थे जो किसी का भी कलेजा फाड़ सकते थे। मां की गोद से भेड़िया बच्चों को छीन कर ले जाता। आतंक के सन्नाटे को चीरती मांओ की चीख बताती थी कि मानवता पर कितना बड़ा संकट खड़ा हो गया है। इसके पूर्व भी उत्तर प्रदेश के ही प्रतापगढ़, सुल्तानपुर और जौनपुर में भेडियो ने न जाने कितने मासूमों को अपना निवाला बनाया और न जाने कितनी मांओ की गोद सूनी कर दी। भेड़िया दुर्लभ प्रजाति का जानवर है जो रेड डाटा बुक में श्रेणी वन का जानवर है जो स्वयं अपने अस्तित्व के लिए संघर्ष कर रहा है। पूरे विश्व में भेड़िए की 32 प्रजातियां हैं और भारतीय उपमहाद्वीप में इनकी दो प्रजातियां पाई जाती हैं। उनकी कुल संख्या इस समय लगभग 3000 है।

शोधकर्ताओं का मानना है कि जब भेड़िया आदमी को खाने लगता है तो वह मानव-वन्यजीव संघर्ष का सबसे खतरनाक पहलू होता है मानव वन्य जीव संघर्ष की कहानी सिर्फ भेड़िए तक सीमित नहीं है। मानव वन्य जीव संघर्ष की शुरुआत भी मानव की तरफ से हुई। वन्यजीवों का शिकार करना कभी मनुष्यों की जरूरत थी जो बाद में उनका शौक बन गया। बाघों का शिकार करना बहादुरी का प्रतीक माना जाता था।

जो कमजोर वन्यजीव थे वह प्रतिक्रिया नहीं कर रहे थे लेकिन बाघ तेंदुआ जैसे जानवर आदमखोर होने के बाद मनुष्यों पर हमला करने लगे। मनुष्यों ने वन्यजीवों के प्राकृतिक वास को नष्ट किया जो संघर्ष को बढ़ाने का प्रमुख कारण है।

प्राकृतिवास नष्ट होने के बाद आखिर वन्यजीव भी जाएं तो कहां ? जंगलों पर जैविक दबाव बढ़ता गया। जंगलों में अवैध कटान और अवैध शिकार मानव-वन्यजीव संघर्ष के कारण बनते गए। वन्यजीवों पर संकट से मानव भी अछूता नहीं है।

बाघ खाद्य श्रृंखला के उच्चतम बिंदु पर बैठा हुआ एक वन्य जीव है। यदि बाघ धरती से समाप्त होंगे तो मानव सभ्यता को बचा पाना बहुत मुश्किल होगा। संपूर्ण विश्व में इस तरह के शोध भी हो रहे हैं। पर्यावरणविदों और संरक्षणवादियों ने वैश्विक मंच पर यह बातें उठाई भी और इस पर चिंता भी व्यक्त की। WWF के एक अनुमान के मुताबिक पृथ्वी पर 26 प्रतिशत हिस्सा मनुष्यों से रहित है। इनमें भी 18% पर मनुष्य का ही प्रभुत्व है। 56 प्रतिशत हिस्सा मनुष्यों और वन्यजीवों का साझा है। जंगलों का दोहन, शहरों का विस्तारीकरण और विकास की अंधी दौड़ में हम प्रकृति से बहुत दूर होते जा रहे हैं। वन और वन्यजीव प्रकृति के प्रतिनिधि के रूप में धरती पर विद्यमान है। बाघ धरती पर प्रकृति की सर्वाधिक सुंदर कृति मानी जाती है। बाघ की सुरक्षा से वन और वन्यजीव भी सुरक्षित है और इन सब का सुरक्षित रहना मानव जाति के लिए बहुत आवश्यक है। मानव सभ्यता को बचाना है तो विकास की अंधी दौड़ में वन और वन्यजीवों को सुरक्षित और संरक्षित रखना ही पड़ेगा।

**सर्वेश सिंह**

बलरामपुर (उत्तरप्रदेश)

# मैं, मैं नहीं

मैं, मैं नहीं,
मैं मेरा अहम्,
क्या यह शरीर हूँ मैं ?
कदापि नहीं—
एक ओढा हुआ वहम शायद।
यह काया,
मांसपेशियों का जाल,
ना मेरा आधार,
ना मेरी पहचान का उपहार।
बस कंचन सा छलावा,
जिसमें आत्मा—
बांसुरी की तान सा बजता कोई स्वर।
रिश्तों की गहराई में,
क्या कभी मिला कोई  ठहराव?
हर धड़कन में,
कहीं धुंध सी गलफहमी जलाए बैठी आव।
हाथ पकड़ते ही छूट जाती है जैसे ,
हर स्पर्श के भीतर,
शून्य से कोई ध्वनि टकराती जैसे।
मैं बहता हूँ,
जैसे नदी अपनी लय में,
रास्ते और मंजिल के द्वय में।

किन्तु हर मोड़ पर,
सागर का आवाहन सुनता ह्रदय में।
इस अनवरत यात्रा में,
कशमकश का संवाद,
शरीर—एक तात्कालिक ठहराव,
आत्मा—एक नक्षत्र सा अनंत,
अनथक खोजता सत्य का बहाव।
बारिश की पहली बूंद,
पत्तों पर ठहरती है क्षण भर,
जैसे अस्तित्व का सत्य,
खड़ा हो तन कर।
फिर बह जाती है—
मैं भी बहने देता हूँ,
रिश्तों की स्मृतियां,
स्वप्नों की परछाईयां।
शरीर, तुम शरीर हो—
बस माध्यम,
ना मैं तुम्हारा,
ना तुम मेरे सम।
हमारी यात्रा अलग-अलग,
लेकिन संगम की चाह,
जैसे नदी नहीं होती सागर से विलग।
तो बहने दो—
हर भ्रम, हर वहम,
हर आसक्ति,
हर धुंध का झूठा भ्रम।

क्योंकि सत्य—
नदी की धार में नहीं,
नाव  की पतवार में नहीं ,
मैं के सार में नहीं।
ये तो है बस --
सागर के आलिंगन में ,
अनुभूति के आंगन में।

**डॉ मुकेश असीमित**

गंगापुर सिटी, राजस्थान

## आभार मित्रों!

नमस्कार।

यदि आप कवि, लेखक, साहित्यकार न होते तो हमारे इस कल्प का सपना साकार न होता। आपका एवं हम सभी सम्पादक मंडल का अथक प्रयास फलीभूत हो गया। कल्प के सम्पादकीय मंडल श्रीमती अंशु रत्नेश त्रिपाठी, ग्राफ़िक डिज़ाइनर डिजाइनर शैलजा त्रिपाठी ,वेब डिजाइनर एवं वेबसाइट डेवलपर शिशिर त्रिपाठी, श्री सुनील कुमार एवं साइबर एक्सपर्ट श्री सुहास फुलमब्रीकर हैं, जिन्होंने दिन रात कल्प के लिए मेहनत की, एवं पूर्णतः समर्पित भी रहे ताकि आपके मेहनत को एक सुघड़ रूप दिया जा सके। हम अपने प्रयास में कितना सफल हुए है ये तो हमारे पाठक मित्र हमे बताएँगे। उम्मीद है हमारे पाठकों को उनकी पसंद एवं कल्पना के अनुरूप सामग्री कल्प में प्राप्त हुआ होगा। अब यह तो आने वाला कल ही बताएगा कि हम सभी अपने इस प्रयास में कितने सफल रहे।उम्मीद पर दुनिया क़ायम है और हमे पूरी उम्मीद है हम सफल होंगे।

पुनः आप सभी रचनाकारों व पाठकों का कल्प की पूरी टीम के तरफ से हार्दिक आभार। अपना सहयोग यूँ ही बनाये रखें.

सादर आभार,

**सुनील कुमार,**
**सम्पादक**
**कल्प प्रकाशन**
**Kalpsahitysudha@gmail.com**

Sahitya

कल्प

Sudha

समाप्त

(कल्प प्रकाशन, निपानिया इंदौर)

सम्पर्क सूत्र: kalp.ind.in
sunil.chirmiri@gmail.com
anshu2605@gmail.com
Kalpsahitysudha@gmail.com