नईदुनिया
नायिका
शनिवार, 21 मार्च 2020



चैतन्या
शक्ति उपासना के दिन

मन-जीवन की चेतना का पर्व...

चैत्र माह के नवरात्र मन-जीवन की चेतना का संदेश लिए आते हैं। पेड़ों पर फूटती नई कोपलें और कोयल की मीठी कूक, हर ओर नयापन और ऊर्जा बिखेर देते हैं। यूं भी नवसंवत्सर यानी नववर्ष की इस दस्तक पर पूरी प्रकृति नयापन ओढ़ लेती है। नवसंवत्सर का यह अवसर प्रकृति के पोर-पोर में नए जीवन की आहट, सृजन और नवीनता का सुंदर मेल है। ऐसे में वासंतिक नवरात्रि का यह मौका मन की ऊर्जा उपार्जित करने का भी पर्व है। शक्ति को साधने का यह उत्सव मन-जीवन में नई ऊर्जा का संचार करने वाला समय भी है। अपनी समस्त ऊर्जा का समर्पण कर मां से यह आह्वान करने का मौका भी है कि वो हममें नई शक्ति और सोच का संचार करे। यह एक ऐसा महापर्व है, जो हमें आस्था और विश्वास के जरिए अपनी ही असीम शक्तियों से परिचय करवाने का माध्यम बनता है।

चेतना अपने अस्तित्व की : धरती मां का स्वयं नवसृजन, नवश्रृंगार किए पल्लवित-पुष्पित होते पेड़-पौधों से सुसज्जित हो जाना हमें अपने अस्तित्व की चेतना को जगाने का संदेश देता है। महिलाओं के सामने घर के भीतर और बाहर जितनी भी परेशानियां आती हैं उनकी एक बड़ी वजह उनका अपने ही अस्तित्व के प्रति जागरूक ना होना ही है। हर अच्छे-बुरे व्यवहार के प्रति स्वीकार्यता का भाव उनके चेतन अस्तित्व पर ही सवाल खड़े करता है। आज के दौर में बेहद जरूरी है कि महिलाएं इन जड़तावादी और रूढ़िवादी बंधनों से खुद को मुक्त करें। विवेक रूपी अस्त्र का प्रयोग कर अपने जाग्रत अस्तित्व को समाज के सामने रखें।

भगवती दुर्गा की उपासना का यह उत्सव वास्तव में ऐसी सोच को पुष्ट करने वाला पर्व ही है। सोच, जो हर इंसान को खुद में समाहित शक्ति को पहचाने और जागरूक बनने की राह पर ले जाए। ताकि जीवन के हर मोर्चे पर मजबूती से लड़ा जा सके। महिलाओं का भी मन चेतनामयी हो तो हर मुश्किल से जीतना निश्चित है। यह चेतना स्त्री होने के नाते अपने अधिकारों की जानकारी रखने और नागरिक होने के नाते अपने कर्तव्यों से भी जुड़ी है। शक्तिउपासना के इस पर्व पर महिलाएं भी अंतर्मन की शक्ति को साधें और जागरूक बनें।

सृजनशक्ति के अर्थ को समझें : मां शक्ति की आराधना के ये दिन नारी के सम्मान, सामर्थ्य और स्वाभिमान की सार्वजनिक स्वीकार्यता का अवसर होते हैं। इसमें नारी की मातृशक्ति की उपासना सबसे ऊपर है। एक स्त्री जो जीवन देती है, वो स्वयं को कभी कम ना आंके। यूं भी भारतीय संस्कृति में मातृशक्ति को प्राणशक्ति माना गया है और उसका स्थान सबसे ऊपर है। वैसे भी भारतीय परिवारों में मां की भूमिका सदैव ही अहम रही है। इसे वैश्विक स्तर पर सराहा जाता है।

मां दुर्गा का रूप भारतीय स्त्री को असहाय नहीं बल्कि मातृशक्ति के रूप में पोषक और चेतनामयी रूप में सजगता से दमकते चेहरे का प्रतीक है। इसलिए इस पर्व का एक संदेश यह भी है कि नारी खुद सृजनशक्ति के सही अर्थ को समझे। अपने उस सामर्थ्य को पहचाने जो उसे प्रकृति ने दिया है। शक्तिस्वरूपा मां दुर्गा की आराधना ममता, क्षमा और न्याय का भाव भी लिए है। ये सभी भाव एक आम स्त्री के व्यक्तित्व में भी समाहित होते हैं। बस, जरूरत है इनको पहचानने की।



बुराइयों का करें प्रतिकार

प्रकृति के इस नवसृजन के समय ही नवरात्र में महाशक्ति की पूजा कर श्रीराम ने अपनी खोई हुई शक्ति पाई थी। यही वजह है कि शक्ति पूजा का यह अवसर हमारे भी लिए बुराइयों का प्रतिकार करने की शक्ति मांगने का अवसर होता है। मां दुर्गा एक स्त्री के रूप में सौम्य और कोमलांगी हैं पर दुष्टता का प्रतिकार करने के लिए वे प्रचंड रूप भी धरती हैं। मां दुर्गा के इस रूप का आह्वान कर हर स्त्री यह प्रण ले कि वो किसी तरह का भेदभाव और अत्याचार नहीं सहेगी। अपने विरूद्ध होने वाले हर अत्याचार के खिलाफ आवाज बुलंद करना आज के समय की मांग है। मां की उपासना भले ही आध्यात्मिक व पारंपरिक पर्व है पर आज की स्त्री को उसे आधुनिक संदर्भ में समझकर हर बुराई से लड़ने का सामर्थ्य जुटाने का संदेश भी देती है।



नवरात्र शक्ति पूजा का समय है। इसी शक्ति के रूप में हम मां दुर्गा के कितने ही रूपों की पूजा करते हैं। हर रूप अपने पीछे एक कहानी कहता है और इससे कोई न कोई सीख जरूर मिलती है। हर स्त्री भी मां दुर्गा का ही प्रतीक है इसके अंदर भी मां दुर्गा की अपार शक्ति विद्यमान है, वह अगर ठान ले तो कोई भी मुश्किल उसे अपने इरादों को पूरा करने से नहीं रोक सकती है। स्त्री के दैविक रूप की पूजा तो सभी करते हैं पर उसकी आंतरिक शक्ति को हर कोई नहीं पहचान सकता है। यदि स्वयं स्त्री अपनी आत्मशक्ति को पहचान ले तो उसे कोई भी नहीं रोक सकता। ऐसी ही कुछ साधारण-सी असाधारण महिलाएं हैं, जिन्होंने अपने अंदर छिपी शक्ति को पहचाना और दुनिया को वह करके दिखाया जिसकी वजह से आज वे समाज के लिए एक मिसाल हैं, उन्होंने यह साबित किया है कि शक्ति का नाम ही नारी है...।



नारी तुम हो शक्तिस्वरूपा...

MAGAZINE KING

डॉ. शिल्पा सुराणा/रेखा मित्तल
कवर स्टोरी

पर्यावरण संरक्षण का जिम्मा उठाया



चामी मुर्मु : झारखंड के राजनगर की रहने वाली 47वर्षीय चामी 24 साल से पर्यावरण के संरक्षण में जुटी हुई हैं। वह 'सहयोगी महिला' नाम की संस्था की चीफ फंक्शनरी ऑफिसर हैं। उन्होंने 3000 महिलाओं और वन विभाग की मदद से 27 लाख से ज्यादा पेड़ लगाए हैं जो अपने आपमें एक मिसाल है। केवल इतना ही नहीं वह लकड़ी माफिया से जंगल की सुरक्षा को लेकर भी काम करती हैं। इस वजह से उन्हें 'लेडी टार्जन' भी कहा जाता है। वर्ष 1996 में भारत सरकार के पर्यावरण मंत्रालय ने उन्हें 'इंदिरा प्रियदर्शिनी वृक्ष मित्र अवॉर्ड' दिया था। उनके इन्हीं उल्लेखनीय कार्यों के चलते इस साल भी उन्हें नारी शक्ति पुरस्कार से नवाजा गया।

उम्र को धता बताकर दी मिसाल



मान कौर : मान कौर ने साबित कर दिखाया है कि अगर जज्बा हो तो उम्र महज नंबर से ज्यादा कुछ नहीं, वे 104 साल की हैं। उन्हें ऑस्टियोपोरोसिस यानी कमजोर हड्डियों की बीमारी भी है। इसके बाद भी उन्होंने 93 साल की उम्र में दौड़ना शुरू किया। मान कौर ने पोलैंड में वर्ल्ड मास्टर्स एथलेटिक्स में चार गोल्ड मेडल जीते थे। 2016 में उन्होंने अमेरिकन मास्टर्स गेम्स में सबसे तेज शतायु महिला का रिकॉर्ड बनाया था। उन्हें दुनियाभर की कई प्रतियोगिताओं में ढेर सारे मेडल मिले हैं। केवल इतना ही नहीं वर्तमान में चल रहे 'फिट इंडिया मूवमेंट' में भी मान कौर बेहद मुस्तैदी के साथ जुड़ी हैं। ऑकलैंड के स्काई टॉवर पर चलने वाली वे सबसे उम्रदराज महिला हैं। मान कौर को लोग 'चंडीगढ़ का चमत्कार' कहते हैं।

पूरे गांव की तस्वीर बदल दी



बीना देवी : बिहार के मुंगेर की 43 वर्षीय बीना देवी को 'मशरूम महिला' के नाम से जाना जाता है। उन्हें मशरूम की खेती करने के लिए नारी शक्ति पुरस्कार मिला है। उन्होंने यह साबित कर दिया कि अगर एक महिला उठ खड़ी हो तो वह एक पूरे गांव को भी संवार सकती है। मुंगेर के 105 गांवों में उन्होंने इस खेती को आमदनी का बड़ा जरिया बना दिया। इन्होंने 1100 महिलाओं को टच मोबाइल चलाना सिखाकर डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा दिया है। इसके लिए टाटा ट्रस्ट ने उन्हें सम्मानित भी किया। वह अपने गांव में पांच साल तक सरपंच भी रहीं। उन्होंने गांव के किसानों को किसानी में नए प्रयोगों के लिए ट्रेनिंग दी। इसमें ऑर्गेनिक खेती, ऑर्गेनिक खाद तैयार करना और वर्मी कंपोस्ट यानी केंचुए से खाद बनाना भी शामिल था। बकरी पालन और डेयरी के जरिए भी उन्होंने गांव की महिलाओं को अपने पैरों पर खड़ा किया।

चलाया जागरूकता अभियान



पडाला भूदेवी : आंध्र प्रदेश की पडाला भूदेवी ने रागी की खेती कर अपने आदिवासी समुदाय के पोषण को बढ़ाया। बेहद छोटी उम्र शादी के बाद उन्हें ससुराल में काफी प्रताड़ना झेलनी पड़ी, फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी। अकेले ही तीन बेटियों को पाला। 40 साल की भूदेवी आदिवासी महिलाओं व बच्चों के लिए काम करती हैं। वर्ष 1996 में उनके पिता ने चेन्नई आदिवासी विकास सोसायटी नाम से एक संगठन बनाया था। अब इसे वही चला रही हैं, आज वह दो कंपनियों की डायरेक्टर भी हैं। ग्रामीण इलाकों में वे महिलाओं और बच्चों की सेहत के लिए जागरूकता अभियान चलाती हैं।

खुले में शौच के खिलाफ मुहिम



कलावती देवी : आज भी भारत में गांवों में महिलाएं शौचालय नहीं होने की वजह से न जाने कितनी बीमारियों का शिकार होती हैं। ऐसे में 58 साल की कलावती देवी ने कानपुर में खुले में शौच में कमी लाने में अहम किरदार निभाया है। वे पिछले 32 सालों से खुले में शौच के खिलाफ मुहिम चला रही हैं। शहर समेत पूरे उत्तर प्रदेश में ओडीएफ के लिए उन्होंने महिला होकर जो काम किया है, वह प्रेरणादायक है। मर्क का न्यूरोबियॉन फोर्ट कलावती को 'ट्रू हीरोज' के रूप में सम्मानित करने के साथ ही अपना 'ब्रांड एंबेसडर' भी बना चुका है। कानपुर के आसपास उन्होंने 4000 से ज्यादा शौचालय बनवाए हैं। कलावती ने खुले में शौच के खिलाफ घर-घर जाकर जागरूकता फैलाई। पति की मौत के बाद पूरे परिवार को भी उन्होंने संभाला। आज भी लोग उनकी कहानी सुनकर उनके बुलंद हौसलों के मुरीद हो जाते हैं।

हौसलों से भरी उड़ान



आरोही पंडित : 23 वर्षीय आरोही पंडित ने दुनिया को ये साबित कर दिया कि भारत की महिलाएं किसी से कम नहीं। आरोही दुनिया की पहली ऐसी महिला पायलट बन गई हैं जिन्होंने हल्के स्पोर्ट एयरक्राफ्ट से अटलांटिक महासागर के ऊपर उड़ान भरी। आरोही पंडित ने इसके लिए सात महीने की कड़ी ट्रेनिंग ली थी। उन्होंने खराब मौसम में भी सागर के ऊपर उड़ान भरकर अपनी ट्रेनिंग पूरी की। सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि इस यात्रा में उनके साथ और कोई नहीं था वह अकेले ही एयरक्राफ्ट को उड़ा रही थीं। इसके साथ ही आरोही ग्रीनलैंड-आइसलैंड के ऊपर उड़ान भरने वाली पहली महिला सोलो फ्लाइट पायलट भी बनीं। आरोही ने साबित कर दिया-'मंजिलें उन्हीं को मिलती है, जिनके सपनों में जान होती है, पंखों से कुछ नहीं होता हौसलों से उड़ान होती है।'

वर्जित क्षेत्र में साहस का परिचय



प्रवीणा सोलोमन : चेन्नई के वेलाकांडू इलाके में स्थित शहर के सबसे पुराने और सबसे व्यस्त श्मशान में एक महिला नजर आए तो चौंक मत जाइएगा। ये यहां की मैनेजर प्रवीणा सोलोमन हैं। इंडियन कम्युनिटी वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन नामक एनजीओ ने इन्हें यहां नियुक्त किया है। आमतौर पर यह पद महिलाओं के लिए वर्जित माना जाता है। लेकिन प्रवीणा ने साहस का परिचय दिया और यह जॉब स्वीकार कर लिया। प्रवीणा मद्रास यूनिवर्सिटी से अंग्रेजी साहित्य में स्नातक हैं और दो बच्चों की मां हैं। जब प्रवीणा ने यह नौकरी शुरू की तो लोगों ने उन्हें हर तरह से हतोत्साहित करने की कोशिश की। किसी ने धमकाया, किसी ने लांछित किया, किसी ने व्यंग्य बाण चलाए। लेकिन प्रवीणा टस से मस न हुईं। इससे पहले प्रवीणा कई साल तक यहां के एक क्षेत्र में सेक्स वर्कर्स को एड्स प्रीवेंशन के लिए जागरूक और शिक्षित करने का काम कर चुकी हैं। उनके आने के बाद श्मशान का रख-रखाव और साफ-सफाई दुरुस्त हो गई है। उन्हें महिला एवं बाल कल्याण मंत्रालय द्वारा पुरस्कृत भी किया जा चुका है।

पढ़ाई के प्रति अनोखा जुनून



भागीरथी अम्मा और कार्त्यायनी अम्मा : अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद से नारी शक्तिपुरस्कार ग्रहण करने के लिए जब दो अत्यधिक वृद्ध महिलाएं मंच पर आईं तो हर कोई उत्सुकतावश उनकी ओर देखने लगा। घोषणा हुई तो लोगों को पता चला कि केरल के कोल्लम जिले में रहने वाली 106 वर्षीय भागीरथी अम्मा ने उम्र के इस मुकाम पर 2019 में चौथी कक्षा के समकक्ष कोर्स का एग्जाम पास किया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मन की बात में भी अम्मा का जिक्र किया था। उनके साथ ही 98 वर्षीय कार्त्यायिनी अम्मा को भी पुरस्कार मिला। यह केरल के अलपूझा जिले में रहती हैं। इन्होंने 100 में से 98 नंबर पाकर फर्स्ट रैंकिंग हासिल की। उम्र के इस पड़ाव पर जब हर कोई आराम से चल-फिर या उठ-बैठ भी नहीं सकता, तब इन दोनों का पढ़ाई के प्रति जुनून देश के प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति के साथ-साथ हर किसी के दिल को छू गया। दोनों अम्माओं को पढ़ने का शौक बीते एक-दो साल से ही हुआ है। ये अम्माएं उन उम्रदराज महिलाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं, जो 60-65 की उम्र में ही खुद को थकी हुई मानकर एक किनारे बैठ जाती हैं।

लगातार प्रयास से मिली सफलता

प्रांजल पाटिल : 30 वर्षीय प्रांजल 6 वर्ष की उम्र में ही अपनी दृष्टि खो चुकी थीं। लेकिनउन्होंने हिम्मत नहीं हारी। महाराष्ट्र की रहने वाली प्रांजल ने 2017 में यूपीएससी में 124 वां रैंक हासिल किया। 28 मई 2018 को उन्होंने केरल के एर्नाकुलम जिले में असिस्टेंट कलेक्टर का पद ग्रहण किया। इस तरह वे देश की पहली विजुअली इंपेयर्ड महिला आईएएस अफसर बन गईं। वर्ष 2016 में भी उन्होंने यूपीएससी क्लियर की थी, लेकिन अपने 773 में रैंक से वे संतुष्ट नहीं थीं। फिर लगातार प्रयासों के बाद सफलता उन्हें मिल ही गई।

नायिकाएं स्वयं स्त्री शक्ति की प्रतीक हैं...

• यशा माथुर

वाकई में महिलाएं हर क्षेत्र में अनूठा कार्य कर रही हैं। अपने कार्यों से आज वह हर उस क्षेत्र में अपना दबदबा बनाए हुए हैं, जहां पहले कभी पुरुषों का अधिकार समझा जाता था। इसलिए यह कहा जा सकता है कि नायिकाएं स्वयं स्त्री शक्ति की प्रतीक हैं...।

ऑटोमोटिव सेक्टर के लिए हैं नियम



जो लोग यह बात करते हैं कि महिलाओं को ऑटोमोबाइल की जानकारी नहीं होती। उनको मेरी याद दिलाइए। कोई भी वाहन हमारी सहमति के बिना सड़क पर नहीं चल सकता। हम ऑटोमोटिव सेक्टर के लिए नियम, कानून बनाते हैं। वाहनों को टेस्ट करना, उन्हें सर्टिफाई करना मेरा और मेरे संस्थान का काम है। हमारी 17 लैब हैं जिनमें एमिशन, सेफ्टी और क्रैश टेस्टिंग होती है। क्रैश टेस्टिंग के लिए मटेरियल अलग से डेवलप करना पड़ता और अगर एमिशन कंम्प्लायंस करना है तो उसमें तकनीक अलग से लानी पड़ती है। हमें इंजन लेवल पर तकनीक विकसित करनी होती है। जब मैं इंजीनियरिंग में आई थी तब कम ही लड़कियां इंजीनियरिंग में आती थीं।

– **रश्मि उर्ध्वरेषे**, डायरेक्टर, ऑटोमोटिव रिसर्च एसोसिएशन, पुणे

पहाड़ लड़का-लड़की नहीं जानता



पहाड़ नहीं जानता कि आप लड़का हैं या लड़की। वह सभी को उतनी ही चुनौतियां देता है। अपने पहाड़ को फतह करने की शक्ति आप में ही हैं। चाहे वह कोई वास्तविक पर्वत हो या किसी और मुश्किल का पहाड़। इस पहाड़ को आप खुद ही जीत सकती हैं। इसलिए अपने सपनों को साकार बनाएं। जब हमने पहली बार हिमालय में 19 हजार फीट की एक चोटी चढ़ी थी तब समझा कि लड़की होने के बावजूद हममें बहुत क्षमता है। इसके बाद हमने पीछे मुड़कर नहीं देखा और एक के बाद एक पहाड़ चढ़ते गए। सातों महाद्वीपों में अपना मिशन पूरा किया और हर लक्ष्य को फतह किया।

– **ताशी व नुंगशी मलिक**, पर्वतारोही बहनें

पुनर्जीवित किए लुप्त होते व्यंजन



मैं आल्ची किचन रेस्टोरेंट चलाती हूं, जो लद्दाखी खाने परोसता है। आल्ची किचन से पहले लद्दाख में कोई ऐसा रेस्टोरेंट नहीं था, जो केवल लद्दाखी डिशेज खिलाता हो। यहां जो भी पर्यटक आते लद्दाखी खाने के लिए पूछते, लेकिन वह उनको नहीं मिलता था। इसी को ध्यान में रखते हुए मैंने यह काम शुरू किया। हालांकि शुरू में इस खाने को बेचने में काफी मुश्किलें आईं। बीच में रेस्टोरेंट बंद करने की नौबत भी आई, लेकिन मेरी मां ने कहा इसे चलाओ। मेरी मां की सोच थी कि जो लद्दाख आए उसे लद्दाखी खाना अवश्य मिले। शुरू में काफी दिक्कतें आईं क्योंकि यह काम लद्दाख में नया था। लड़कियां वेटर का काम करने से हिचकिचाती थीं। मेरे इस काम में आने के बाद उन्हें प्रेरणा मिली है।

– **निल्जा वांग्मो**, लेह लद्दाख

सीमाएं हमारे दिमाग में होती हैं



भारतीय वायुसेना की पहली तीन महिला फाइटर पायलट अवनी चतुर्वेदी, भावना कंठ और मोहना सिंह ने लड़ाकू विमान उड़ाकर इतिहास रचा है। आसमान में उड़ान भरने के सपने को उन्होंने हकीकत में बदला है। समाज की बंदिशों के बारे में अवनी कहती हैं, समाज की सीमाएं हमारे आसपास नहीं होतीं, बल्कि हमारे दिमाग में होती हैं। इनसे बाहर जाना भी हमारे ही हाथ में होता है। जब तक हम चुनौतियां स्वीकार करने को तैयार हैं तब तक हमें कोई नहीं रोक सकता। हमारे साथ भी यही हुआ, हमने कभी हिम्मत नहीं हारी। हम पहले बैच की फाइटर पायलट्स हैं, जो 2016 में कमीशन हुआ था।

– **अवनी चतुर्वेदी**, महिला फाइटर पायलट

गीत

• अंकित शर्मा 'इषुप्रिय'

स्वागत है नववर्ष

नई रोशनी नव उषा,
क्षिति का नव शृंगार।
भूरि-भूरि नववर्ष का,
है स्वागत सत्कार।

आंगन में ऋतुराज के,
उत्सव हुआ महान।
सजी-धजी क्षिति पर सुखद,
आया नया विहान।

शाखाओं पर आ गए,
नूतन किसलय पात।
धरती को ऋतुराज ने,
दी नूतन सौगात।

गीत प्रीत के गा रहे
भ्रमर मंजरी पास।
लुटा रहे मुकलित कुसुम,
मृदु मधु मंद सुवास।

खेतों की फसलें पकीं,
कृषक अधर मुस्कान।
कोकिल पिक सूचित करें,
नवता को कर गान।

महुआ की अठखेलियां,
आमों पर है बौर।
नई फसल की बालियां,
देतीं सुख कुछ और।

वर्षगांठ है सृष्टि की,
नवल दिखे संसार।
मना रही कुदरत स्वयं,
नवता का त्योहार।

हृदय शक्ति आधान को,
आए हैं नवरात्र।
पुष्पों से परिपूर्ण हैं,
शाखा रूपी पात्र।

उदयाचल की रश्मि नव,
भू पर हुई विकीर्ण।
शुचिता के संचार से,
तम होता संकीर्ण।

ऋतु वसंत में हो रही,
धरा स्वयं ही स्वर्ग।
खिंचे अवनि पर आ रहे,
मानो खुद अपवर्ग। ■



• अरुणिमा दुबे

कहानी

अपराजिता

कठिनाइयां तो हर एक के जीवन में आती हैं, मगर जो इन्हें पार कर लक्ष्य हासिल कर ले, वही सही अर्थ में अपराजिता है। यही संदेश देती है कहानी।



आज शोभना की ट्रेनिंग का आखिरी दिन था, परसों उसे नौकरी पर जाना था। अति उत्साह में अपनी बैचमेट्स को बता रही थी, 'मैं घर पहुंचकर सबसे पहले काशी विश्वनाथ जी के दर्शन करूंगी...।' तभी सीमा ने याद दिलाया कि आज तो हम सबको मुरादाबाद की सैर करनी है और घरवालों के लिए तोहफे भी खरीदने हैं, ताकि मुरादाबाद के दुकानदार भी जान लें कि कितने सारे पुलिस वाले एक साथ उनकी दुकान पर मोल-भाव करने आ गए! इतना कहना था कि सारी सहेलियों के ठहाके छूट पड़े और सब मस्ती से शॉपिंग के लिए निकल पड़ीं।

दो महीने का साथ...और अब विदाई की बेला आ गई थी। सभी ने एक-दूसरे को अश्रुपूरित नेत्रों और बोझिल मन से विदा दी और अपनी-अपनी मंजिल की ओर चल दीं। ट्रेन पर बैठते ही शोभना की आंखें बहने लगीं। इतने दिनों की दोस्ती के बाद यह अकेलापन खल रहा था। हालांकि घर जाने की खुशी भी थी। इतने दिन बाद पति और चार साल की बेटी विभा से मिलने जो जा रही थी। उसका हृदय इस समय कई तरह की भावनाओं में डूब-उतर रहा था। बीते दिनों की सारी यादें एक-एक कर उसके दिमाग में घूम रही थीं। उसने किसी तरह खुद को संयत किया। उसके कंपार्टमेंट में उसके अलावा एक और परिवार भी था। उनका छोटा-सा बेटा शोभना की बेटी का हमउम्र रहा होगा। उसे देखकर बेटी याद आने लगी। पूरे ढाई महीने बाद वह केशव और बेटी से मिलेगी, यह सोच-सोच कर उसका मन बल्लियों उछलने लगा। उसने धीरे से आंखें बंद की और पीठ को सीट से टिका लिया।

आंखें बंद थीं पर मन की आंखों से उसने अपने अतीत के पन्ने को पढ़ना शुरू किया। शोभना छह भाई-बहनों में माता-पिता की सबसे बड़ी संतान थी। पिता बैंक में मैनेजर थे, उसकी मां अपने मायके में रही थीं। इसके दो कारण थे, पहला यह कि मां, नानी की इकलौती संतान थीं और नानी की देखभाल करने के लिए कोई दूसरा न था, दूसरा कारण यह था कि पिताजी का तबादला यहां-वहां होता रहता था तो बच्चों की पढ़ाई एक स्थान पर ठीक से हो सके, इसके लिए उन्होंने नानी के घर पर ही रहना उचित समझा। शोभना बड़ी थी, नानी की दुलारी भी। उसे गुड्डे-गुड़िया के खेल बड़े पसंद थे। नानी का घर शहर के बीचों-बीच था, जहां अगल-बगल मिठाई-नमकीन एवं खिलौनों की दुकानें थी। जब भी शोभना और उसके भाई-बहनों का मन करता, नानी कचौड़ी, जलेबी, समोसों एवं मिठाइयों का इंतजाम करवा देतीं। एक तो नानी का लाड़-दुलार, ऊपर से मां का प्यार...। घर में हेल्पर्स की कमी नहीं थी, लिहाजा गृहस्थी के काम उसने सीखे ही नहीं। बचपन बड़ी बेफिक्री एवं मस्ती से बीता, जहां पढ़ाई के अलावा सिर्फ गुड्डे-गुड़ियों की दुनिया थी। वैसे पिता का अनुशासन सख्त था। जब भी वह घर पर होते, सारे बच्चे किताबों में सिर घुसाए रहते।

...शोभना बारहवीं की छात्रा थी, तभी एक दिन कुछ ऐसा हुआ कि वह जैसे ही खेल से घर लौटी, मां ने कहा, जाओ जल्दी से हाथ-मुंह धोकर अच्छे कपड़े पहन लो, कुछ मेहमान आ रहे हैं। मेहमान आए और उनकी खूब खातिरदारी हुई। जब वे चले गए, तब शोभना को समझ आया कि उसकी शादी तय हो गई है। उसका कोमल हृदय असमंजस में था, समझ नहीं पा रही थी कि सबको खुश देख कर हंसे या रोए। धूमधाम से शादी हुई, उसके छोटे भाई-बहन भी खूब उत्साहित थे। शोभना विदा होकर ससुराल आ गई।

ससुराल में सभी सुख-सुविधाएं थीं। ससुर पुलिस अधिकारी पद से रिटायर हो चुके थे। सास भी उच्च शिक्षा प्राप्त थीं। पति केशव के दोनों भाई दूसरे शहरों में थे। सबकी शादी हो चुकी थी और शोभना घर की सबसे छोटी बहू थी। चूंकि ससुर जी चाहते थे कि छोटा बेटा साथ ही रहे, इसलिए रिटायरमेंट के बाद उन्होंने बेटे के साथ मिलकर बिजनेस शुरू कर दिया था। ससुराल में सबको उच्च-शिक्षित देखकर शोभना को कई बार हीनताबोध भी होता। उसने पहले ही दिन पति से आगे पढ़ाई जारी रखने को कहा तो उन्होंने सहर्ष अनुमति दे दी। फिर तो शोभना के सपनों को मानो नए पंख मिल गए। उसने पूरी लगन से पढ़ाई जारी रखी लेकिन शायद उसके कई इम्तिहान अभी बचे हुए थे।

एक बड़े हादसे ने परिवार की कमर तोड़ दी। एक भीषण कार हादसे में उसके सास-ससुर की मौत हो गई। पति केशव के साथ-साथ पूरे परिवार पर मानो वज्रपात हो गया। थोड़े दिन तक तो पूरा परिवार एक-दूसरे को ढांढ़स बंधाता रहा लेकिन जीवन चक्र तो अविरल चलता रहता है। कुछ ही दिन में दोनों बड़े भाई अपने-अपने काम पर लौट गए। अचानक पिता के न रहने से केशव का आत्मविश्वास डिग-सा गया था।

संभल पाता, तभी पता चला कि पापा ने बैंक से 50 लाख रुपए लोन पर लिए थे, जिसकी किस्त हर महीने जमा होती थी। यह सुनकर तो केशव मानसिक रूप से बिखर गया। शोभना ने उसे संभालने की बहुत कोशिश की मगर वह संभल न सका। नतीजा यह हुआ कि धीरे-धीरे बिजनेस ही डूब गया। भाइयों ने भी कठिन स्थिति में हाथ खड़े कर दिए। बीच-बीच में शोभना के मां-पापा आकर उसकी आर्थिक सहायता कर देते लेकिन शोभना स्वाभिमानी थी और किसी से मदद लेना उसे गवारा न था।

उसने खुद परिस्थितियों से लड़ने के लिए कमर कस ली और पढ़ाई के साथ-साथ पार्टटाइम जॉब भी शुरू कर दी। शाम को वह मुहल्ले के बच्चों को घर में ही ट्यूशन देने लगी। फिर पति को विश्वास में लेकर बिजनेस को बेच दिया और घर गिरवी रखकर बैंक का लोन भी चुकता कर दिया।

जब शोभना बीए तृतीय वर्ष की परीक्षा दे रही थी, तभी उसे पता चला कि वह मां बनने वाली है। उसे खुशी तो बहुत थी लेकिन अचानक आने वाली परेशानियों से वह घबरा भी रही थी। संकट की इस घड़ी में उसे पति को अवसाद से बाहर निकालना था, सामान्य जीवन में उसे लौटाना था, साथ ही अपनी पढ़ाई भी जारी रखनी थी। गर्भावस्था के नौ महीने काम करते हुए कैसे बीत गए, पता ही नहीं चला।

समय पर उसने एक स्वस्थ-सुंदर बेटी को जन्म दिया। बेटी के जन्म पर पूरा परिवार इकट्ठा हुआ तो रिश्तों के धागे फिर से मजबूती की ओर बढ़ने लगे। इस बीच मां ने कई बार कोशिश की थी कि प्रेग्नेंसी के दौरान शोभना को अपने घर बुला लें, लेकिन शोभना पति को इस हालत में अकेले नहीं छोड़ना चाहती थी, साथ ही अपनी पढ़ाई और ट्यूशंस की चिंता भी थी। बेटी को गोद में उठाते ही जैसे वह पूरा संघर्ष भूल गई। केशव भी पिता बनकर मानसिक रूप से खुश महसूस करने लगा था।

शोभना नहीं चाहती थी कि कुछ धूमधाम हो, लेकिन परिवार ने बच्ची का नामकरण धूमधाम से किया। बच्ची के जन्म के कुछ समय बाद ही ग्रेजुएशन का रिजल्ट आया, जो चौंकाने वाला था। ऐसी विषम परिस्थितियों में भी शोभना ने यूनिवर्सिटी में टॉप किया था। उसे गोल्ड मेडल मिला, बहुत-सी बधाइयां भी। पिता बनने के बाद केशव भी अपनी जिम्मेदारी महसूस करने लगा था और उसने सेल्स का बिजनेस शुरू किया।

शोभना ने तुरंत पोस्ट ग्रेजुएशन का फॉर्म भर दिया और हर जगह नौकरी के लिए आवेदन करने लगी, कई परीक्षाएं भी दीं। सुबह से शाम ट्यूशन, कॉलेज, घर के कामों और बच्ची की देखभाल में बीत जाता, रात में थोड़ा-सा समय मिलता, तब वह टेबल लैंप जलाकर पढ़ने बैठती। वह अब प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने लगी। उसके मन में एक ही साध थी कि बेटी को सुखद भविष्य दे सके।

उसे यह भी पता था कि जिंदगी की राह में दुश्वारियां हैं मगर उसके हौसले भी कम नहीं हैं। उसे स्वयं पर यकीन था और यह विश्वास भी था कि वह मेहनत से कभी नहीं घबराएगी। शुरुआत में कई बार विफलता हाथ लगी लेकिन उसने प्रयास नहीं छोड़े। वह जानती थी कि समय की कमी के कारण वह पढ़ाई पूरे मन से नहीं कर पा रही थी, लेकिन वह हमेशा अपनी नानी की दी हुई एक सीख पर चलती रही। उसकी नानी कहा करती थीं कि 'कोशिशों से कभी पीछे नहीं हटना चाहिए क्योंकि यही एक चीज है, जो अपने हाथ में है।' इसी सोच के साथ उसने प्रतियोगी परीक्षाएं देने का सिलसिला जारी रखा। इस बार उसने बहुत अच्छी तैयारी की और परीक्षा के दो महीने पहले ही मां को बुलवा लिया ताकि बच्ची की देखरेख अच्छी तरह हो सके और वह पूरी तरह चिंता-मुक्त होकर इम्तिहान दे सके। केशव का बिजनेस चलने लगा था, लिहाजा उसका भी काफी समय बाहर बीतता था लेकिन वह पहले की ही तरह हमेशा शोभना की हौसलाअफजाई करता था।

आखिर परीक्षा के दो महीने पहले शोभना ने ट्यूशंस भी छोड़ दिए और सिर्फ पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित कर लिया। परिणाम आया तो सबकी आंखें आश्चर्य से फटी रह गईं। शोभना पीसीएस परीक्षा में भी अव्वल आई थी। हर जगह उसकी खबरें प्रकाशित होने लगीं और वह लोगों के लिए एक मिसाल बन गई। सभी लोग बेहद खुश थे और बधाइयों के संदेश आते जा रहे थे लेकिन अभी तो जीवन-संघर्ष का एक ही चैप्टर पार हुआ था...। उसे नन्ही बच्ची को छोड़कर 3-4 महीने की ट्रेनिंग के लिए जाना था।

उसकी बेटी विभा बहुत छोटी थी। जब उसे पता चला कि मां कुछ दिनों के लिए दूर जा रही है तो वह शोभना का पल्लू छोड़ ही नहीं रही थी। सबने शोभना को आश्वस्त किया कि बेटी की देखभाल अच्छी तरह करेंगे, तब वह ट्रेनिंग के लिए रवाना हो सकी। इसके बावजूद नन्ही-सी बेटी को छोड़ते हुए उसे ऐसा महसूस हो रहा था मानो जिस्म का कोई हिस्सा उससे अलग हो रहा है। किसी तरह खुद पर नियंत्रण रखा और अपनी ट्रेनिंग पूरी की। जीवन के लगभग हर इम्तिहान उसने अपने हौसलों के बलबूते पास कर लिए थे।

...अतीत में वह इस कदर डूबी थी कि ट्रेन की सीटी भी नहीं सुनाई दी। तंद्रा टूटी तो स्टेशन आ चुका था। उसने खिड़की से बाहर झांका। बाहर केशव के अलावा मां-पापा, जेठ-जिठानी और पड़ोसी तक उसके स्वागत में खड़े थे। आज उसने एक बार फिर जीवन संघर्ष में समस्याओं को पराजित कर खुद को अपराजिता साबित कर दिया था...। ■

लघुकथाएं

• डॉ. विनीता राहुरीकर

टूटती रूढ़ियां



फेरों की रस्म के लिए मामा के यहां की पीली साड़ी पहनाने को कहा है पंडित जी ने नई दुल्हन को।

यह कहते हुए रश्मि, बिटिया को उसके कमरे में ले आई।

'भाभी, जल्दी से अपनी लाई पीली साड़ी निकालो सूटकेस से, नीरा को फेरे की रस्म के लिए पहनानी है।' रश्मि ने अपनी भाभी से कहा।

चार माह पहले ही विधवा हो चुकी सुनीता ने साड़ी निकाली तो लेकिन हाथ में पकड़े ही कांपते स्वर में बोली-

'दीदी साड़ी मैं ले तो आई हूं लेकिन मेरे द्वारा दी गई साड़ी पर कोई एतराज ना करे?' आगे के शब्द गले में ही रुंध गए...। बेटी से भी अधिक स्नेह किया है सुनीता ने नीरा से लेकिन आज रूढ़ियों के बंधन स्नेह पर हावी हो रहे थे।

'कैसी बातें करती हो भाभी, तुम तो मेरे भाई की अर्द्धांगिनी हो, उसकी पहचान हो मुझे कोई एतराज नहीं, लाओ साड़ी दो नीरा को पहना दूं।' रश्मि ने स्नेह से कहा।

'फिर भी दीदी कहीं कोई अपशकुन...।'

सुनीता आगे कुछ कहना चाहती ही थी कि तभी नीरा की होने वाली सास अंदर आते हुए बोली-'कुछ शुभाशुभ नहीं होता मैं ऐसी दकियानूसी बातें नहीं मानती। नीरा आपकी लाई पीली साड़ी पहनकर ही फेरे लेगी। मामा द्वारा निभाई जाने वाली सारी रस्में नीरा की मामी द्वारा ही पूरी की जाएंगी। चलिए, आप ही नीरा को साड़ी पहनाइए और नए जोड़े को हृदय से आशीर्वाद दीजिए।' बिना अपनों के तो कोई रस्में ही नहीं होती हैं।

तभी आंखों से बहते खुशी के आंसू और धुंधलाई दृष्टि से सुनीता साड़ी की तह खोलकर नीरा की ओर बढ़ गई...। ■

• पूनम पाठक

खाने की कीमत



'आज फिर वही रोटी-सब्जी। कितनी बार कह चुका हूं कि रोज-रोज ये खाना खाकर बोर हो जाता हूं। कभी तो कुछ अच्छा बनाया करो!' डाइनिंग टेबल पर लगी लंच की प्लेट देख मयंक चिढ़ गया।

'देख तो तेरी पसंद की भरवां भिंडी बनाई है मैंने और रायता, सलाद संग हरी चटनी भी तो है बेटा।' डोंगे का ढक्कन उठाते हुए मां ने उसे सब्जी दिखाई। पर मयंक का मूड अच्छा न हुआ।

'बेटा इस खाने के लिए लोग दिन-रात मेहनत करते हैं तब जाकर नसीब होता है। इसका अनादर नहीं करना चाहिए। वैसे भी सेहत के लिहाज से भी यही सबसे अच्छा होता है।' दादाजी ने मां की बात का समर्थन किया।

'ओफ्फो, हर बात पर आपका लेक्चर शुरू हो जाता है। मुझे भूख नहीं है। मैं हर्ष के घर जा रहा हूं कॉपी लेने।'

'अरे सुन तो, खाने पर से ऐसे नहीं उठते मयंक...' मां की आवाज को अनसुनी कर मयंक ने साइकिल उठाई और तीर की तेजी से घर के बाहर निकल गया।

कुछ दूरी पर अचानक उसकी नजर एक गार्डन की बाउंड्री वॉल के सहारे बैठे एक बच्चे पर पड़ी। जो पास ही कचरे के डिब्बे के नजदीक फेंकी हुई खाने की पत्तलों से पूरी के कुछ टुकड़े बीन कर दोने में बची सब्जी के साथ ऐसे इत्मीनान से ऐसे खा रहा था, मानो छप्पन भोग की थाली उसके सामने रखी हो! मयंक कुछ देर वहीं बुत-सा खड़ा रह गया। कुछ याद करते हुए उसने अपनी जेब टटोली। सौ का नोट जो मां ने आज उसे बाल कटाने के लिए दिया था, उसके पास रखा था। उसने पास खड़े ठेले वाले से एक हॉट डॉग खरीदा और जाकर उस बच्चे के हाथ में रख दिया। बच्चे की आंखों में चमक आ गई।

कुछ देर बाद घर पर बैठा मयंक वही लंच कर रहा था, जिसे उसने बोरिंग बताया था। थोड़ी देर पहले देखे दृश्य के बाद शायद उसे मम्मी और दादाजी की बात का मर्म समझ आ चुका था। ■

'अपने हक की लड़ाई लड़ना मेरी मजबूरी नहीं जरूरत है,
तुम चाहे कुचल दो, जला दो या लाठियां बरसा दो।
यह सवाल पूछना मेरी आदत नहीं, हिम्मत है!'

• अंजू जैन

खुद में हो विश्वास

महिलाएं खुद उठाएं 'महिला सशक्तीकरण' का बीड़ा



महिला सशक्तीकरण पर लिखी यह पंक्तियां महिलाओं को पूरी तरह आत्मसात करनी होंगी। तभी दुनिया भर की महिलाएं घरेलू हिंसा, यौन शोषण, लैंगिक भेदभाव और पुरुषों के मुकाबले कमतर दरजे जैसी समस्याओं से निजात पा सकती हैं। लेकिन जिस पुरुष प्रधान समाज से उन्हें शिकायतें हैं उनसे ही अपने सशक्तीकरण की उम्मीद करने से बेहतर है कि महिलाएं खुद ही महिला सशक्तीकरण का बीड़ा उठाएं। इसकी शुरुआत अपने घर, मोहल्ले, वॉर्ड, जिले से करते हुए इसका दायरा बढ़ाएं। इसके लिए वे खुद ही



अपने से जुड़ी महिलाओं को समुचित मार्गदर्शन दें। कई महत्वपूर्ण कदम उन्हें ही उठाने पड़ेंगे। जैसे-उनके साथ सही व्यवहार हो, उनकी शिक्षा को बढ़ावा मिले, महिला संगठनों में भागीदारी हो, अपने आत्मसम्मान की रक्षा के साथ रंगभेद-लिंगभेद या किसी भी अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने में वे कभी पीछे न हटें।

बढ़ाएं आत्मसम्मान व आत्मविश्वास : महिला सशक्तीकरण और समाज में अपने हक की लड़ाई के लिए सबसे पहला कदम है अपने इर्द-गिर्द मौजूद महिलाओं का आत्मसम्मान और आत्मविश्वास बढ़ाना। अपनी बेटी हो घर या संपर्क की अन्य महिलाएं, सभी का साहस बढ़ाएं और उन्हें खुद को किसी से कम न आंकने की सलाह दें। उन्हें बताएं कि अपने साथ होने वाले किसी भी भेदभाव या अत्याचार आदि का विरोध करना उनका हक है और उन्हें किसी प्रकार की हिचक नहीं होनी चाहिए। उन्हें यह भी बताएं कि किसी भी स्पोर्ट्स, एकेडमिक फील्ड या प्रोफेशन पर 'सिर्फ पुरुषों के लिए' होने का ठप्पा नहीं लगा है। उनकी जिस चीज या जिस फील्ड में रुचि हो उसे वे बेधड़क अपनाएं।

महिला सहकर्मियों की आवाज बनें : आंकड़े बताते हैं कि कॉर्पोरेट वर्ल्ड या अन्य छोटी-बड़ी कंपनियों में अक्सर बड़े पदों के लिए पुरुषों का चयन किया जाता है। महिलाओं को पुरुषों के समान काम करने के बावजूद उनसे सैलरी कम मिलना भी एक गंभीर मुद्दा है। ऐसा सिर्फ भारत ही नहीं विदेशों में भी होता है। इसी प्रकार कई जगह चैलेंजिंग जॉब के लिए महिलाओं को किनारे करके पुरुषकर्मियों को प्राथमिकता दी जाती है, अगर आपको कहीं ऐसा भेदभाव नजर आए तो इसकी शिकार महिला को अपनी आवाज उठाने के लिए कहें और दूसरी महिलाओं को भी उसका साथ देने को कहें। किसी तरह के भेदभाव से लड़ने के लिए एकजुटता जरूरी है।

महिला संचालित कारोबार को सपोर्ट करें : आजकल बहुत-सी महिलाएं स्वरोजगार अपना रही हैं। उनका सपोर्ट करना हर महिला का कर्तव्य है। अगर आप अपने मोहल्ले के किसी ऐसी ग्रॉसरी शॉप, फ्रूट वेजिटेबल शॉप, टेलर, सर्विस सेंटर को सपोर्ट करती हैं जो महिला द्वारा संचालित है तो यह नारी सशक्तीकरण की ओर एक सार्थक कदम होगा।

लड़कियों की शिक्षा सुनिश्चित करें

अपने आसपास किसी गरीब परिवार की बेटी को धन के अभाव में स्कूली शिक्षा से वंचित देखें तो आपको खुद अपने स्तर पर उसकी मदद करनी चाहिए। अगर आप पूरा खर्च वहन नहीं कर सकती तो दूसरी महिलाओं, वॉर्ड के पार्षद, सरकारी संस्थाओं आदि से मदद दिला कर उसकी शिक्षा सुनिश्चित करें क्योंकि 'पढ़ेगी बेटी तभी तो आगे बढ़ेगी बेटी।' यूनेस्को द्वारा जारी आंकड़े बहुत निराशाजनक है, जिनके मुताबिक 31 मिलियन प्राइमरी स्कूल एज की बेटियां स्कूल में नहीं पढ़ पा रही। महिला सशक्तीकरण और अपने हक के लिए जागरूक होने के लिए उनका शिक्षित होना जरूरी है।

सक्रिय भागीदारी निभाएं

अगर आपके शहर में कोई ऐसी संस्था है जो महिलाओं के कल्याण, उनकी जागरूकता, सहायता या हक की आवाज उठाने के लिए काम कर रही हो तो आपको ऐसी संस्था का सदस्य बनना चाहिए एवं दूसरी महिलाओं को भी इससे जोड़ना चाहिए। इसमें सक्रिय भागीदारी निभाएं।

पत्र नायिका के नाम

कवर स्टोरी **'जीवन से जोड़ता एक अहसास है प्रेम'** जिंदगी में प्यार के महत्व को रेखांकित करने के साथ ही प्रेम की खूबसूरती को बखूबी बयां कर गई। इसे पढ़कर प्रेम के कई तरह के तथ्यों से रूबरू होने का अवसर मिला। साथ ही जायका के अंतर्गत दी गई सभी रेसिपी अच्छी लगीं और बनाने की उत्सुकता ने कई नए प्रयोग भी करवा दिए।

-जवाहर डोसी 'पीयूष'/**महिदपुर**, वसंत बापट, यशवंत गोरे/**भोपाल**, पुष्पलता शर्मा/**रतलाम**, बृजेंद्र कुशवाह/**ग्वालियर**, सुभाष मोतीलाल/**रसलपुरा**, सविता सुराना/**देवास**, शकुंतला पारसमल फांफरिया/**रतनगढ़**, राजेश विचुरकर, अमन मिश्रा, नम्रता बंसल, नीता ठाकुर/**इंदौर**, विक्रम चौधरी/**अंजड़**।

कहानी **'एक अधूरी प्रेम कहानी'** मजेदार लगी। वहीं आलेख **'बच्चों की थाली में समेट लाएं फाइबर'** बच्चों को फाइबर युक्त चीजें खिलाने की सीख देता है। रचना **'चलो इक बार फिर से'** वृद्धवस्था में भी जीवन को खुशनुमा बनाए रखने के टिप्स देती है। अन्य रचनाएं भी पसंद आईं।

-वर्षा वसंत बापट/**भोपाल**, पुण्यप्रकाश सुगंधी, कैलाशचंद्र आर.व्यास,दीप गुप्ता, अनिल कवचाले, कविता रामकृष्ण कानूनगो, नितिन खानापूरकर, रमेश धवन, प्रेमनारायण वेद, साजिद अली/**इंदौर**, शुचि सतीश नीमा, नारायण मंघवानी/**उज्जैन**, हरिश्चंद्र श्रीवास/**जबलपुर**, प्रियंका मंडलोई/**सनावद**, जगदीश गुरुजी/**नेमावर**, मुरलीधर मालानी/**आगर**, उमा मंजुल/**खरगोन**, उमा लक्ष्मण काग, रूपाली महाजन/**बड़वाह**।

पत्र व रचनाएं इस पते पर प्रेषित करें

email: nayika@naidunia.com

MAGAZINE KING

गुड़ी पड़वा के पारंपरिक व्यंजन

हिंदू नववर्ष यानी गुड़ी पड़वा के अवसर पर पारंपरिक व्यंजन बनाने का रिवाज रहा है। विशेषकर महाराष्ट्रीयन परिवारों में तो इस दिन कुछ खास व्यंजन जैसे श्रीखंड और पूरनपोली तो जरूर ही बनाई जाती है। तो फिर आप भी बनाइए इन खास व्यंजनों को।

त्योहारी जायका



मखाना श्रीखण्ड

● नीति

सामग्री : 1कप मखाने, 500 ग्राम ताजा दही, 100 ग्राम पिसी चीनी, 1/2चम्मच इलायची पावडर और 1बड़ा चम्मच रंग-बिरंगी पेठा चेरी।

विधि : ताजे दही को पतले कपड़े में बांधकर 4-5 घंटों के लिए लटका दें। एक पैन में मखाने डालकर ड्राई रोस्ट कर लें। ठंडा करके इन्हें मिक्सर में पीसकर पावडर बना लें। अब एक बड़े बाउल में दही, मखाने का पावडर, पिसी चीनी और एक कप पानी मिलाकर अच्छी तरह फेंटें। इलायची पावडर मिलाकर फ्रिज में रख दें। ठंडा होने पर बाउल में निकालें और रंग-बिरंगी पेठा चेरी से गार्निश करके मखाना श्रीखंड सर्व करें। यह खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता है।

शाही बूंदी पूरनपोली

सामग्री : 2कप मीठी बूंदी, 2 कप गेहूं का आटा, 1 टेबलस्पून बादाम, काजू व पिस्ता, चुटकीभर जायफल पावडर, घी या तेल आवश्यकतानुसार।

विधि : सबसे पहले आटे में नमक व मोयन डालकर गूंध लें। गीले कपड़े से ढंककर रख दें। अब स्टफिंग बनाने के लिए मिक्सर में बूंदी और मेवे डालकर दरदरा पीस लें और जायफल पावडर मिला लें। आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं और उनमें तैयार मिश्रण भरें। अब पूरनपोली बेलें ओर दोनों ओर घी लगाकर धीमी आंच पर सेंकें। तैयार पूरनपोली पर ऊपर से गर्म घी और इलायची के दाने डालकर सर्व करें।



नटी बटर स्कॉच श्रीखंड



● श्रुति आयंगर

सामग्री : 500 ग्राम ताजा चक्का, 1/4कप पिसी चीनी, 2 छोटा चम्मच दूध, 1/2छोटा चम्मच केसर, 1/4चम्मच बटर स्कॉच एसेंस, थोड़े से बादाम-पिस्ता कतरन, थोड़े अंगूर और अनार के दाने, सजाने के लिए चीकू।

कैरेमल क्रंच के लिए : 1/2कप चीनी, 2 छोटा चम्मच बटर, 10-12 काजू।

विधि : ताजा चक्का लें या फिर ताजे दही को मलमल के कपड़े में बांधकर किसी ठंडी जगह पर लटका दें ताकि सारा पानी निकल जाए। दूध में केसर डालकर अलग रख दें। अब कैरेमल क्रंच बनाने के लिए पैन में चीनी डालकर उसे धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए पिघलाएं। जब चीनी घुलकर हल्की गोल्डन कलर की हो जाए तो उसमें बटर डालकर मिलाएं फिर उसमें काजू के टुकड़े भी डाल दें।

एक प्लेट पर चिकनाई लगाकर उस पर ये मिश्रण डालकर फैला दें और ठंडा होने दें। फिर इसे कूट कर अलग रख लें। एक अन्य बाउल में चक्के व चीनी को अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसमें कैरेमल क्रंच, केसर, बटर स्कॉच एसेंस डालें। इसमें कटे हुए मेवे व फल डालकर ठंडा होने फ्रिज में रख दें।

मावा पूरनपोली



सामग्री : 1 कटोरी चने की दाल, 1 कटोरी शकर, 100 ग्राम किसा मावा, 1/2 छोटा चम्मच इलायची पावडर, 4 कटोरी मैदा या गेहूं का आटा, 2बड़े चम्मच भुना खसखस, 2 बड़े चम्मच चारोली, आवश्यकतानुसार घी।

विधि : पूरन तैयार करने के लिए सबसे पहले भीगी हुई चने की दाल को कुकर में 5-6 सीटी आने तक पकाएं और ठंडा होने पर मैश कर लें। अब क . डाही में थोड़ा घी डालकर गर्म करें। उसमें मैश की हुई चना दाल और मावा डालकर अच्छी तरह पकाएं। अब मिश्रण में शकर डालें, थोड़ा चलाएं। फिर इलायची पावडर, खसखस और चारोली डालकर मिलाएं। ठंडा होने रख दें। अब आटे या मैदे को छानकर एकसार करें। मोयन डालकर पानी से गूंध लें। इसे गीले कपड़े से ढ़ंककर 15 मिनट के लिए रख दें। अब आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं और प्रत्येक लोई पर परथन लगाकर अंदर मिश्रण भर लें। इन लोइयों को रोटी की तरह बेलें और तवे पर सेंकें। दोनों तरफ घी लगाकर अच्छी तरह सेंकें। गर्मागर्म मावा पूरनपोली, मूंगफली की चटनी के साथ सर्व करें।

स्वागत है नवसंवत्सर...

प्रकृति में होने वाले नवपरिवर्तन समस्त सृष्टि में नवउल्लास का संचार करते हैं और नवसंवत्सर का स्वागत भी...।



वासंतिक नवरात्र का प्रारंभ नव संवत्सर (भारतीय पंचांग के नववर्ष) से होता है। ब्रह्मपुराण के अनुसार सृष्टिकर्ता ब्रह्माजी ने सृष्टि के निर्माण का शुभारंभ चैत्र मास के शुक्लपक्ष की प्रतिपदा को सूर्योदय से किया था। इस दिन लोग भारतीय नववर्ष का स्वागत बड़े उत्साह से करते हैं। महाराष्ट्र और मालवा में इस पर्व को 'गुड़ी पड़वा' के नाम से वहां के स्थानीय रीति-रिवाजों के अनुसार मनाया जाता है। इस दिन पूरे महाराष्ट्रीयन समुदाय द्वारा 'गुड़ी पड़वा' का पर्व खूब धूमधाम से मनाया जाता है। इस दिन घर की छत, मुख्य दरवाजे या खिड़कियों पर गुड़ी लगाने का रिवाज है। इसमें बांस (दंड) के ऊपर चांदी, तांबे या पीतल का उल्टा कलश रखकर उसे सुंदर कपड़े से सजाया जाता है। गुड़ी के श्रृंगार में नीम की पत्तियां, आम की डंठल और लाल फूल भी काम में लेते हैं। गुड़ी को धर्म-ध्वज भी कहा जाता है। पारंपरिक ढंग से सजी गुड़ी के हर भाग के विशेष मायने हैं। उल्टा पात्र सिर को दर्शाता है और दण्ड मेरु-दंड यानी कि रीढ़ का प्रतीक है। मान्यता है कि गुड़ी लगाने से घर में समृद्धि आती है और बुरी शक्ति का नाश होता है। इस दिन श्रीखण्ड, पूरन पोली और खीर जैसे पारंपरिक पकवान भी बनाए जाते हैं। इसी तरह इसी दिन तेलुगु नववर्ष उगादि, सिंधी उत्सव 'चेटी चंड' भी मनाया जाता है। आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में भी इसे उगादि के नाम से मनाते हैं। इस दिन वहां छह तरह की (इमली, नीम, गुड़, हरी मिर्च, नमक और कच्चा आम) चीजों के मिश्रण को खाने का रिवाज है। मान्यता है कि ये छह स्वाद विभिन्न भावनाओं को दर्शाते हैं और इन्हें साथ खाने से सब भावनाओं में भी मेल बना रहता है। कुल मिलाकर वासंतिक नवरात्र कई संस्कृतियों के संगम को दिखाता है। इन पर्वों में अपनत्व की भावना दिखाई देती है।

प्रकृति के नवरंगों का आरंभ

धर्म शास्त्रीय मत के अनुसार देखें तो प्रकृति के आरंभ का नव कल्प भी इसी दिन से शुरू होता है। जिसमें वनस्पति, फल,फूल, बीज आदि से संबंधित संतुलन की स्थिति प्रकृति को मनुष्य मात्र तथा जीव मात्र के लिए भविष्य की दृष्टि से तैयार करती है। यहां पर आरंभ से सूर्य तथा चंद्रमा की रश्मि से अलग-अलग रंगों का ऊर्जान्वित अनुभव होता है। यह अनुभव जीवन में हर्ष तथा उल्लास का आगमन करवाता है।

नवरात्र में फलाहार के नए स्वाद...

नवरात्र के व्रत करने वाले व्रतियों को इन दिनों में पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ऐसे में फलाहार में कुछ ऐसा लिया जाना चाहिए ताकि शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा मिलती रहे। इन व्रतों में आप भी अपनी रसोई में ट्राय कीजिए कुछ नए व्यंजनों को ताकि व्रत करने वालों को यह स्वाद पसंद आए।



राजगिरा मिंगी पकौड़े

सामग्री : 1कप राजगिरे का आटा, 1कप मिंगी (खरबूजे के बीज), 1बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया, 1/2चम्मच हरी मिर्च पेस्ट, 1/2चम्मच अदरक पेस्ट, 1चम्मच नीबू का रस, 1/2चम्मच कुटी काली मिर्च, सेंधा नमक स्वादानुसार और तलने के लिए घी।

विधि : एक बाउल में राजगिरे का आटा डालें। मिंगी और घी छोड़कर बाकी सारी सामग्री इसमें डालकर अच्छी तरह मिला लें। आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। मिंगी डालकर अच्छी तरह मिलाएं, जिससे राजगिरे का आटा इन पर अच्छे से लिपट जाए। कड़ाही में घी गर्म करके 1-1 चम्मच राजगिरे का आटा लिपटी मिंगी डालें। उलट-पलट कर सुनहरी होने तक तल लें। गर्मागर्म राजगिरा मिंगी पकौड़े हरी चटनी के साथ सर्व करें।



कुट्टू बादाम पकौड़ी

● शालिनी माहेश्वरी

सामग्री : आधा कप कुट्टू का आटा, 1 कप बादाम गिरी, 1चम्मच हरी मिर्च पेस्ट, 1 चम्मच अदरक का पेस्ट, 1चम्मच नीबू का रस, 1चम्मच कुटी काली मिर्च, सेंधा नमक स्वादानुसार और तलने के लिए घी।

विधि : एक बोल में कुट्टू का आटा डालें। बादाम और घी छोड़कर बाकी सारी सामग्री इसमें डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार करें। बादाम की गिरियों को इसमें डालकर मिलाएं, जिससे कुट्टू के आटे का घोल इन पर अच्छी तरह से लिपट जाए। गैस पर कड़ाही में घी गर्म करें। अब चम्मच की सहायता से बादाम की गिरियों को घी में डालकर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक तलें। कुट्टू-बादाम की पकौड़ी हरी चटनी के साथ सर्व करें।

लटपट आलू

सामग्री : दो बड़े उबले आलू, 1/2चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च, 1/2चम्मच बारीक कटा अदरक, 1बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया, 1/2चम्मच नीबू का रस, 1/2चम्मच काली मिर्च पावडर, 1/2 चम्मच जीरा, सेंधा नमक स्वादानुसार और 1 बड़ा चम्मच घी।

विधि : पैन में घी गर्म करें। इसमें जीरा डालकर धीमी आंच पर भूनें। जीरा भुन जाने पर हरी मिर्च और अदरक डालकर भूनें। फिर एक ग्लास पानी डालें। पानी में उबाल आने पर आलू को हाथ से मैश करके डालें। काली मिर्च पावडर, सेंधा नमक और हरा धनिया मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएं। इसमें नीबू का रस मिला लें। फलाहारी लटपट आलू तैयार हैं।



कुट्टू पनीर पराठा

सामग्री : 2कप कुट्टू का आटा, 1कप मैश किया पनीर, 1/4कप बारीक कटा हरा धनिया, 4 बारीक कटी हरी मिर्च, 1चम्मच बारीक कटा अदरक, 1 बड़ा चम्मच नीबू का रस, 1छोटा चम्मच कुटी काली मिर्च, सेंधा नमक स्वादानुसार, 1/4 कप घी।

विधि : एक बाउल में 1 चम्मच घी और बाकी सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर कड़ा आटा गूंध लें। 10 मिनट बाद इसकी 8-10 लोइयां बना लें। अब चकले पर बटर पेपर बिछाएं और इस पर घी लगाकर अच्छे से चिकना कर लें। एक लोई रखें और बेलन पर घी लगाकर पराठा बेलें। गैस पर नॉनस्टिक तवा गर्म करें। इस पर थोड़ा घी लगाकर पराठा सेंकें। दोनों ओर से सुनहरा होने पर निकाल लें। इन्हें दही के साथ खाएं।





फलाहारी लच्छा टिक्की

सामग्री : 2बड़े आकार के आलू, 1चम्मच अदरक पेस्ट, 1चम्मच हरी मिर्च पेस्ट, 1चम्मच नीबू का रस, 1/2चम्मच कुटी काली मिर्च, सेंधा नमक स्वादानुसार और 1बड़ा चम्मच घी।

विधि : आलुओं को छीलें और कद्दूकस करके बर्फ के पानी में डालकर 15 मिनट के लिए रख दें। फिर इनका पानी अच्छी तरह निकालकर बाउल में डालें। घी छोड़कर इसमें बाकी सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह मिलाएं। तवे पर घी डालकर गर्म करें। आलू के मिश्रण को किसी कलछी में दबाकर भरें। फिर इसे गर्म तवे पर उलटकर हल्का-हल्का दबाकर टिक्की का आकार दें। इसे धीमी आंच पर सुनहरी होने तक सेंक कर पलट लें। दूसरी ओर से भी सिंकने पर उतार लें। टिक्की को पलटते समय ध्यान रखें कि ये टूट न जाएं। इसी तरह बाकी टिक्कियां भी सेंक कर दही के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



साबूदाना क्वॉइंस

● गरिमा गुप्ता

सामग्री : 1/2कप साबूदाना, 1बड़ा कप उबालकर मैश किए आलू, 1चम्मच बारीक कटा अदरक, 1/2चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च, सेंधा नमक स्वादानुसार, 1/2चम्मच दरदरी काली मिर्च, 1चम्मच दरदरी सौंफ, 1चम्मच धनिया पावडर, तलने के लिए तेल।

विधि : साबूदाने को 3-4 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। अच्छी तरह फूल जाने पर निचोड़ लें। तेल को छोड़कर सारी सामग्री मिला लें। तैयार मिश्रण की छोटी-छोटी बॉल्स बनाएं। प्रत्येक बॉल को दबाकर क्वॉइंस का आकार दें।

कड़ाही में तेल गर्म करके क्वॉइंस तल लें। सुनहरा होने पर कड़ाही से निकाल लें। हरी चटनी के साथ परोसें।



राजगिरे के दही वड़े

सामग्री : 1कप राजगिरे का आटा, 1आलू उबालकर मसला हुआ, 1चम्मच बारीक कटा अदरक, 1चम्मच कटी हरी मिर्च, तलने के लिए तेल, 250 ग्राम फेंटा हुआ दही, 1चम्मच जीरा पावडर, सेंधा नमक स्वादानुसार, 15-20 बादाम।

विधि : बादाम को 4-5घंटे तक पानी में भिगो दें। छीलकर काट लें। राजगिरे के आटे में उबला हुआ आलू मिलाकर मसलें। पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। अदरक, हरी मिर्च व सेंधा नमक मिला लें। कड़ाही में तेल गर्म करके वड़े तल लें। एक बर्तन में पानी लें। उसमें थोड़ा सेंधा नमक घोल लें। तले हुए वड़े नमक वाले पानी में डाल दें। जब वड़े फूल जाएं तब हाथ से दबाकर उनका पानी निकाल दें। वड़ों को दही में डालें। सेंधा नमक, जीरा पावडर व कटे बादाम डालकर सर्व करें।



आलू-मखाना रायता

सामग्री : 2 बड़े आकार के उबले आलू, 1/2कप मखाने, 2 कप दही, 1बड़ा चम्मच बरीक कटा हरा धनिया, 1चम्मच काली मिर्च पावडर, 1/2चम्मच भुना जीरा पावडर, सेंधा नमक स्वादानुसार।

विधि : मखानों को पैन में डालकर हल्की आंच पर चलाते हुए भूनकर क्रिस्पी कर लें। आलुओं को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। दही और डेढ़ कप पानी को बाउल में डालकर अच्छी तरह फेंट लें। इसमें भुने मखाने, कटे आलू, नमक, भुना जीरा पावडर, काली मिर्च पावडर और हरा धनिया डालकर अच्छे से मिला लें। कुछ समय फ्रिज में ठंडा करके आलू-मखाना रायता सर्व करें।

MAGAZINE KING

व्रत के दिनों में सेहत का भी ध्यान है जरूरी

नवरात्र एक ऐसा व्रत पर्व है, जिसमें अधिकांश लोग व्रत रखते हैं। इस दौरान बहुत से लोग बिना कुछ खाए व्रत करते हैं तो कुछ लोग थोड़ा बहुत खाकर व्रत करते हैं। मगर हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो व्रत तो रखें, लेकिन कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखें।



कीर्ति सिंह

नवरात्र विशेष

नवरात्र के दिनों में कुछ लोग लिक्विड लेकर व्रत रखते हैं तो कुछ लोग केवल फल खाकर ही व्रत रखते हैं। वहीं कुछ लोग एक समय नमक खाकर व्रत रखते हैं। व्रत के दिनों में यह जरूरी नहीं होता है कि आप क्या खाती हैं और क्या नहीं। बस जरूरी यह होता है कि आप कितने-कितने अंतराल में कुछ खाती हैं। अगर आप भी नवरात्र में व्रत रखती हैं तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

अगर हो कुछ समस्या

अगर अचानक से चक्कर आने लगें तो हो सकता है कि आपको डिहाइड्रेशन की समस्या हो। कहने का मतलब यह कि अगर थोड़े-थोड़े अंतराल पर आपके शरीर में कुछ खाने की चीज नहीं जाती है तो आपको कमजोरी महसूस होने लगती है। ऐसे में हर 3-4 घंटे में गुनगुना दूध, छाछ, दही या फल आदि लें। भूखे न रहें।



व्रत सेहत के अनुसार : हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि हर इंसान की अपनी-अपनी शारीरिक क्षमता होती है। किसको क्या खाना चाहिए और कितने अंतराल में खाना चाहिए, यह उसकी व्यक्तिगत क्षमता पर निर्भर करता है। वैसे भी किसकी बॉडी को क्या सूट करता है यह कहना थोड़ा मुश्किल होता है। इसलिए अपनी बॉडी के अनुसार व्रत का चुनाव करें। कारण, कुछ लोग बहुत आराम से केवल लिक्विड के सहारे व्रत रख लेते हैं तो कुछ लोग एक समय खाकर भी व्रत नहीं रख पाते हैं।

कितने अंतराल में खाएं : दरअसल, कुछ लोगों की बॉडी टाइप ऐसी होती है कि उन्हें थोड़े-थोड़े अंतराल में कुछ चाहिए होता है। ऐसे में व्रत के दौरान भी आप थोड़े-थोड़े अंतराल में कुछ न कुछ खाकर अपने शरीर का खयाल रखें। इसके लिए सबसे पहले अपनी बॉडी को समझें। यह भी ध्यान रखें कि आप कितनी देर तक भूखे रहने के बाद भी ठीक महसूस करती हैं, आपका पाचन सिस्टम कैसा है, एसिड का लेवल क्या है आदि। व्रत करते हुए अपने शरीर की प्रकृति का ध्यान जरूर रखें। कुछ सामान्य बातों को ध्यान में रखकर आप अपने शरीर का तुलनात्मक अध्ययन कर सकती हैं।

मौसमी फल खाएं : व्रत के दौरान ज्यादा से ज्यादा मौसमी फल खाएं। हर तीन-तीन घंटे में कुछ न कुछ खाती रहें। सेब और केला खाने की बजाय संतरा और अन्य मौसमी फल अधिक खाएं। कारण, इनमें फाइबर्स अधिक होते हैं। इससे पेट संबंधी और अन्य समस्याएं नहीं होती हैं। इसके साथ ही बॉडी को प्रचुर मात्रा में पानी भी मिलता है। सबसे खास बात यह है कि मौसमी फलों के सेवन से आपका इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है। नतीजतन छोटी-छोटी शारीरिक समस्याएं आपको परेशान नहीं करती हैं।



आलू कम खाएं

अगर आप अपने खाने में आलू का अधिक प्रयोग करती हैं तो आलू खाने की बजाय मौसमी फल व सब्जियां खाएं। आलू के मुकाबले टमाटर, कद्दू, लौकी और मौसम में आने वाले फल ज्यादा खाएं। अगर आलू खाना चाहती हैं तो इसे तलने या उबालने के बजाय भूनकर दही के साथ खाएं।

लिक्विड अधिक लें

व्रत में सॉलिड आहार लेने या केले आदि लेने की बजाय हर तीन-चार घंटे में दूध, छाछ, लस्सी पिएं। इससे बॉडी में डिहाइड्रेशन की समस्या नहीं होगी और चक्कर भी नहीं आएंगे साथ ही आपको भूख भी नहीं लगेगी। अगर जूस पीना पसंद है तो पैक्ड जूस पीने के बजाय ताजे फलों को जूस पिएं।

पर्व विशेष
चैतन्या

गणगौर : आस्था और अपनेपन का उत्सव

हमारे घर-आंगन के कितने ही रंग स्त्रियों की आस्था, उल्लास और अपनेपन के भाव से जुड़े हैं। स्त्रीमन के इस उत्सवीय इंद्रधनुष के सहारे कितना कुछ सहेजा जा सका है। परंपराओं की महक कायम है। रिश्तों में साथ और समझ के रंग बचे हुए हैं। इसमें अपनों की कुशलकामना चाहने की चाहत मौजूद है। कुछ ऐसी ही प्यारी भावनाओं और परंपराओं से जुड़ा सुंदर पर्व है, गणगौर का। शिव-गौरी को ईसर-गौर की जोड़ी के रूप में पूजने का यह पावन पर्व आस्था और अपनेपन का अनूठा उत्सव है।



परंपराओं को सहेजने का पर्व

ईसर-गौर के पूजन का यह पर्व लोकजीवन में रचा-बसा है। सोलह दिन तक उल्लास और उमंग के साथ चलने वाला यह पारंपरिक पर्व हमारी परंपराओं को सहेजने और जीने का मान-मनुहार भरा उत्सव है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में जब त्योहार और रीति-रिवाज महज रस्म अदायगी बनकर रह गए हैं, हर बरस आने वाला गणगौर का पर्व हमें हमारी संस्कृति से जोड़े हुए है। यह कितने ही रीति-रिवाजों, परंपराओं, लोकगीतों को याद करने का जरिया बनता है। लोकजीवन से जुड़ी परंपराएं और रीति-रिवाज इन सोलह दिनों में जीवंत हो उठते हैं।

अपनों की कुशलकामना का भाव

चैत्र महीने के शुक्ल पक्ष की तीज को आने वाला यह पर्व अपनों की कुशलकामना से जुड़ा है। ब्याहता औरतें इसे पति की मंगलकामना और अखंड सौभाग्य का वरदान पाने के लिए मनाती हैं। जबकि अविवाहित लड़कियां गौर माता से मनचाहा वर पाने की मनोकामना लिए सोलह दिन तक पूरे उल्लास के साथ ईसर-गौर की पूजा करती हैं। यह पर्व हर आयु वर्ग की महिला मन से मनाती है, पर नववधुओं के लिए इसका खास महत्व है। विवाह के बाद पहली गणगौर मनाने के लिए बेटियों का पीहर आना और सब कुछ भूलकर अपनी सखियों के संग खो जाना रिश्तों को नया जीवन दे जाता है। यह अपनेपन का भाव है कि गांवों से लेकर शहरों तक अब भी इस पर्व को महिलाएं खूब उत्साह से मनाती हैं।



लोकगीत होते हैं खास

गणगौर के गीत आज भी पूरे मनोयोग से गाए जाते हैं। साथ ही इस पर्व से जुड़ी परंपराएं भी दिल से निभाई जाती हैं। तभी तो यह पर्व स्त्री मन के हर भाव को खुलकर कहने और जीने का उत्सव-सा है। जिसमें सुखी और स्नेहिल दांपत्य की कुशलकामना का भाव समाहित है। गणगौर पूजा में लोकगीत ही मंत्रों की तरह गाए जाते हैं। ये गीत और दोहे कभी सखियों की आपसी ठिठोली के लिए होती है तो कभी इनमें अपने साथी के लिए स्नेह भरे भाव झलकते हैं। 'गौर-ए-गणगौर माता खोल किवाड़ी/बायेर ऊबी है थारी पूजण आळी' यह गीत गाकर गणगौर माता से प्रार्थना की जाती है कि वे अपने द्वार खोलें ताकि हम बाहर खड़ी स्त्रियां उनकी पूजा का सौभाग्य प्राप्त कर सकें। इसी तरह नई नवेली दुल्हन जब अपने पति की मनुहार करती है कि उसे गणगौर पूजने जाने दें तो यह प्यारा-सा गीत गाया जाता है- 'खेलन दयो गणगौर, भंवर म्हाने पूजण दयो गणगौर/म्हारा दादोसा कै मांडी गणगौर रै रसिया, घड़ी दोय खेलबा नै जाबा दयो/म्हारा बाबोसा कै मांडी गणगौर रै रसिया, घड़ी दोय खेलबा नै जाबा दयो' आपसी जुड़ाव और परंपराओं को सींचने का यह अनूठा उत्सव वाकई आस्था और अपनेपन का उत्सव है।

विदाई भी होती है धूमधाम से

गणगौर को विसर्जित करने की रस्म भी बहुत धूमधाम के साथ की जाती है। सोलहवें दिन विवाहित स्त्रियां और कुंवारी कन्याएं पहले गणगौर का पूजन करती हैं। फिर गणगौर की विदाई की रस्म शुरू होती है। इन्हें नदी, तालाब या कुएं में प्रवाहित किया जाता है, साथ ही उन्हें अगले बरस फिर से पधारने का आग्रह भी किया जाता है।

मनी शर्मा, सोशल वर्कर
यथार्थ

'नारी' शक्ति का करें सम्मान...

अनगिनत सेमिनार और आयोजनों के बीच हम 'नारी' के महत्व को सर्वोच्च मानते हैं, पर लैंगिक समानता, स्त्री शिक्षा और सशक्तीकरण पर अपने घर में चुप्पी साध लेते हैं।

हिंदू धर्म में वर्ष में दो बार 'नवदुर्गा' पूजन की मान्यता उस क्षण समूल समाप्त हो जाती है, जब हम अपमानित होती स्त्री पर नो-रिएक्शन मोड पर आ जाते हैं। ऐसे कई उदाहरण हैं, जो हमें सोचने पर मजबूर करते हैं कि आखिर सुधार कब होग?

दृष्टि एक प्राइवेट एयर लाइन में क्रू लीडर हैं। वह कहती हैं कि मैं पंजाबी परिवार से हूं। हमारे यहां नवरात्र के अवसर पर कंजक (कन्या) पूजन करते हैं और उन्हें खिलाते भी हैं। दूसरी ओर कुछ लोग छोटी-छोटी बातों पर घरेलू प्रताड़ना भी करते हैं। ऐसे में इस दिखावटी चेहरे से बड़ी कोफ्त होती है। यही नहीं फ्लाइट में कभी-कभी कुछ पैसेंजर्स छोटी-सी बात पर मिसबिहेव करने लगते हैं। ऐसे में मन में यही खयाल आता है कि क्या ये वही लोग हैं, जो घर से देवी मां की पूजा करके आए हैं। मेरे खयाल से हकीकत में सामाजिक सुधार और विकास के लिए मूर्ति पूजा को कर्म और व्यवहार में उतारना होगा।

मूल है शक्ति उपासना

मां दुर्गा के उपासक मां की आराधना करके शक्ति, सामर्थ्य और संतुष्टि मांगते हैं। इसका अर्थ है कि हम यह जानते हैं कि नारी के इस उत्कृष्ट रूप में सृष्टि की समूची शक्ति विद्यमान है। फिर भी कितना विरोधाभास है कि मां दुर्गा से अर्जित की शक्ति का मारक प्रयोग घर की दुर्गा पर ही किया जाता है!

देवलीना उड़ीसा में एक प्राइवेट कंपनी में एचआर मैनेजर हैं। वह कहती हैं कि हमारे यहां महिला उत्पीडन का अनुपात अपेक्षाकृत कम है। यही नहीं पूर्वी भारत की संस्कृति में महिलाएं दोयम नहीं हैं। सही मायने में पूजन से पूर्व हमें संकल्पित होना चाहिए कि जिस रूप की हम साधना-आराधना कर रहे हैं उसके विकास में अपनी पूरी सामर्थ्य निहित करेंगे।

शक्ति को सिद्ध करने के लिए भारतीय संस्कृति में 'नारी' की आराधना देवी रूप में की जाती है ताकि वह अमरत्व का आशीष दें। आश्चर्य होता है कि वही हाथ जो देवी स्थापना से लेकर उपासना तक में संलग्न होते हैं, कभी-कभी कुंठित होकर आत्मसम्मान की धज्जियां उड़ाने में कोई कसर नहीं छोड़ते। इसलिए परंपराओं को री-सेट करने की बड़ी जरूरत है ताकि हमारे मेंटल फ्रेम में स्त्री स्वरूप का पूजन हो न हो, पर सम्मान यथोचित हो।

वर्तमान की जरूरत है सब मिल-बैठकर सोचें

समय बदल रहा है और सामाजिक सुरक्षा भी चिंतनीय विषय बन उभरी है। यह बहुत दुखद स्थिति है कि अपनी बच्चियों को हम पूरे विश्वास के साथ घर से बाहर नहीं भेज पाते। यही नहीं घर के भीतर भी बेहद सतर्क रहना पड़ता है। स्वयं से पूछने के लिए सबसे प्रासंगिक विषय यही है कि आखिर आसपास का माहौल इतना खौफनाक क्यों बन गया, उत्तर भी हमारे ही आचरण में है। स्वार्थ और 'हमसे क्या मतलब' के एटीट्यूड ने महिलाओं के खिलाफ अपराध को वैचारिक थीम बना दिया है।

विशाल सेठ गुड़गांव में रहते हैं। वह कहते हैं कि मेरी बेटी रोजाना यहां से दिल्ली जाती है। उसके घर से निकलने से लेकर वापस आने तक के समय में हम दोनों पति-पत्नी सैकड़ों बार मरते हैं, सैकड़ों बार जीते हैं। प्रतिदिन एक डर लगा रहता है अनहोनी का। वर्तमान समय में अपेक्षाएं और महत्वाकांक्षाएं बदली हैं। हम खुलकर बात करते हैं, विचार करते हैं, पर उसका एक्शन प्लान हमारे पास नहीं है कि कैसे 'विमन रिस्पेक्ट' को मानव मन में रीप्लांट किया जाए। जरूरत है कि मिल-बैठकर यह सोचें कि इतने संवेदनशील देश में क्रूरता और कटुता को कैसे समूल नष्ट किया जाए।



शाश्वत परंपरा रीडिजाइन हो

हर घर में नन्हे कदमों से आई देवी रूप कन्या का स्वागत और अर्चन होता है। अपने स्व को अर्पित कर हम उन्हें प्रसन्न करना चाहते हैं ताकि उनके कोमल हाथों से मिला आशीर्वाद हमें अजेय बनाए, परंतु अब वह समय है जब अनवरत चलती हुई परंपराओं में कुछ अन्य भी जोड़ा जाए।

- समर्थ परिवार अपने घर की महिलाओं की प्रतिष्ठा बनाए रखें। यह नितांत आवश्यक है।
- आर्थिक रूप से महिलाओं को सुदृढ़ता दी जाए।
- परंपराओं को जीवन में उतारें।
- स्त्री स्वास्थ्य राष्ट्रीय प्राथमिकता होनी चाहिए। इसकी शुरुआत परिवार से हो।
- देवी अर्चना करते हैं तो उस शक्तिपुंज को भी समझें, जो दुर्दांता का विनाश कर देती है।
- सुखद यह है कि हम अपनी धार्मिक मान्यताओं के अनुसार अपना जीवन चलाते हैं, पर समयबद्ध फिल्टरेशन आवश्यक है ताकि आई हुईं बुराइयां समाप्त की जा सकें।

आस्था हो सार्थक

- यह प्रण करें कि अपने आसपास किसी भी आयु वर्ग की महिला का स्वाभिमान बनाए रखेंगे।
- शारीरिक शोषण ही मात्र शोषण नहीं है, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक दुर्व्यवहार भी तुरंत रोकना चाहिए।
- घर की हर महिला में भी उसी शक्ति का वास है जिसे हम सुबह-शाम पूजते हैं। अपनी दृष्टि ठीक कीजिए ताकि हम और अधिक संवेदनशील बन सकें।
- पूजा, आस्था और धर्म को व्यवहार में अनुवाद करें।
- सार्थकता किसी भी धार्मिक अनुष्ठान की सीखने के तत्व में समाहित है। हमारी सिद्धियां, प्रेरणाएं और उपलब्धियां तब ही महत्वपूर्ण होंगी, जब सही मायने में नारीत्व की हर इकाई खुश हो।

शक्ति न हो बंधी

ब्रह्मांड के प्रत्येक ऊर्जा पुंज से एकत्रित शक्ति से जिस 'दुर्गा' का जन्म हुआ, वह विभिन्न रूपों और अनुरूपों से हमें लुभाती है तो वहीं आवश्यकता पड़ने पर स्त्री के स्वरूप में ऐसी जन्मती है कि शौर्य गाथा लिख जाती है। विडंबना तो देखिए कभी-कभी शक्ति का यही रूप अपराधों की बलि चढ़ जाता है। इसलिए इस शक्ति को अपने भीतर जगाए रखने के लिए कुछ इन बातों पर भी अमल कीजिए।

- हर महिला स्वयं में इतनी शक्तिशाली होती है कि वह अपनी रक्षा स्वयं कर सकती है।
- आत्मविश्वास बनाए रखें। यही वह ज्वाला है, जो हमें प्रकाशित करती है। मुखर विरोध स्त्री का धर्म है। फिर वह चाहे घर हो या वर्क फ्रंट।
- मदद लीजिए, समाज, परिवार और प्रशिक्षित लोगों की।
- शारीरिक और आर्थिक स्वावलंबन बनाए रखें।
- दुर्गा को अपने में समाहित करें और स्वयं में शक्ति पैदा करें। शक्तिमात्र भक्ति से नहीं आती। इसके लिए निरंतर अभ्यास कीजिए।

पापविनाशनी हैं मां

नवदुर्गा का अर्थ है माता अपने नौ रूपों में अलग-अलग नामों, अलग अस्त्रों-शस्त्रों के साथ भक्तों का संवर्धन करें। धार्मिक अनुष्ठानों में भी स्त्री सर्वश्रेष्ठ भूमिका में होती है। किसी भी पूजन में पूर्णता तभी मिलती है, जब नारी पूर्ण सहभागी बनती है, पर दुखद है जब इसी समाज में उसके साथ जघन्य अपराध होते हैं और हम मूक दर्शक बने रहते हैं। यदि हम वास्तव में अपनी आराधना को पूरा करना चाहते हैं तो जरूरी है कि पत्नी, पुत्री, मां, बहन या उसके किसी भी रूप को सहयोग और खुशहाली दें।

-**राज कुमार दीक्षित**, ज्योतिषाचार्य

रंग भरती हैं देवी मां

मैं कलाकार हूं। मैंने अनगिनत पेंटिंग्स बनाई हैं, पर मां भवानी की प्राण प्रतिष्ठा तभी हो पाती है, जब पूजन करने वाला अपनी संवेदना उन्हें अर्पित करता है। मुझे लगता है हमारी सोसाइटी में बदलाव की बहुत जरूरत है। हालांकि इसकी शुरुआत घर से ही करनी होगी। जब हम अपने बेटों को सिर्फ मूर्ति पूजा नहीं सिखाएंगे, बल्कि यह भी बताएंगे कि जीती-जागती बच्चियों को देवी मानो न मानो, पर कम से कम इंसान का दर्जा तो दो। बेटों को हमेशा महिलाओं का सम्मान करना सिखाएं ताकि वे एक अच्छे नागरिक बन सकें।

-**रूपम मिश्रा**, आर्टिस्ट

स्त्री विधान है

मैंने बचपन से अपने घर और आसपास नारी को पूजते ही देखा है। धीरे-धीरे वही संस्कार भी बन गए। यह सच है कि 'नारी' सृष्टि का सशक्त रूप है, पर वह अपने घर में असहयोग से कमजोर पड़ने लगती है। सही मायने में मां दुर्गा की पूजा यही है कि उनके रूप में जो महिलाएं हमारे आसपास हैं उनका पूरा सम्मान और उनकी देखभाल की जाए। यही सृष्टि का विधान है और धर्म की अनुशंसा भी।

-**रश्मि शर्मा**, सीए, कोलकाता

सक्षम है स्त्री

मुझे लगता है कि 10-15 साल में बहुत बदलाव आया है। वर्तमान में घरेलू स्तर पर महिलाएं अपनी बात खुलकर रखती हैं, पर अभी भी लैंगिक समानता, कानून की जानकारी, आर्थिक अधिकार जैसे विषयों पर ग्रामीण इलाकों में बहुत काम बाकी है। देवी पूजन का देश में बहुत महत्व है। मैं पूजती भी हूं और संकल्पित भी हूं कि यथासंभव नारी सक्षमता पर अपना योगदान दूंगी।

-**रीतिका त्रिपाठी**, गुरुग्राम



राधिका गुप्ता
वर्क स्टेशन

कार्यस्थल में आगे बढ़ने के लिए यह जरूरी नहीं है कि आप देखने में कैसी लगती हैं। अगर आपके अंदर आत्मविश्वास है तो लोग आपकी सराहना किए बिना नहीं रहेंगे। अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए बस आपको थोड़ा-सा सजग रहना होगा...।

आत्मविश्वास से बनेगी हर बात...

अक्सर हम दूसरों पर अपना प्रभाव जमाने के लिए काफी सजते-संवरते हैं और दूसरों के भी उसी बाहरी व्यक्तित्व से सम्मोहित हो जाते हैं। इस बीच यह याद ही नहीं रहता है कि हमारी पर्सनैलिटी सिर्फ वही नहीं होती है, जो बाहर से दिखती है। बाहरी सुंदरता व परिधानों के साथ ही हमें अपने आंतरिक व्यक्तित्व के निखार पर भी ध्यान देना चाहिए। उदाहरण के लिए सामने वाला बहुत आकर्षक नहीं है। फिर भी लोग उसकी तरफ खिंचे चले जाते हैं। यह देखकर आप हैरान जरूर होती होंगी। दरअसल, हम सभी के अंदर इतनी क्षमता होती है लेकिन हम उसे पहचान नहीं पाते। भले ही आपकी छवि ऐसी न हो कि एक नजर में ही लोग आपसे प्रभावित हो जाएं, पर अपनी भीतरी सुंदरता से आप खुद में यह कौशल लाकर आत्मविश्वासी बन सकती हैं।

चुनौतियों से हाथ मिलाना : मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि चुनौतियां स्वीकार करने से दिमाग तेज होता है साथ ही आप हर चुनौती से कुछ न कुछ सीखेंगी भी। बुद्धि,जागरूकता और बात करने का सलीका भी आपके आत्मविश्वास को बढ़ाता है। इसलिए ब्यूटी विद ब्रेन पर फोकस करना चाहिए। अपनी क्रिएटिव स्किल्स को एक नई दिशा दें। इससे एक ही ढर्रे पर काम करते रहने से मुक्तिमिलेगी।

निश्चित रूटीन : स्कूल-कॉलेज-ऑफिस की ही तरह खुद के लिए भी एक निश्चित टाइम टेबल फिक्स करें। इसके हिसाब से चलने पर आपकी दिनचर्या नियमित रहेगी। जब तक कोई मजबूरी न आ जाए, अपने रूटीन में बिलकुल भी ढील न बरतें। खुद के प्रति अनुशासित रहने से ही आप दूसरों से भी कुछ कह सकेंगी। इससे आपमें अनुशासन की भावना आएगी, साथ ही यह आपकी प्रोफेशनल लाइफ में भी मदद करेगी। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सुबह के एक-दो घंटे हर हाल में अपने लिए सुनिश्चित रखें। इस समय आप वॉक पर जाएं या जॉगिंग करें। सुबह-सुबह प्राकृतिक खूबसूरती देखने से आपका मन सारा दिन तरोताजा रहेगा।

चाल-ढाल में बदलाव : सीधे खड़े होकर निडरता से चलें। अगर आप झुककर या डरकर चलेंगी तो इससे सामने वाला आपको कमजोर समझेगा। ध्यान रहे कि आपका उठा हुआ सिर आपके आत्मविश्वास को और बढ़ा देता है। अपने चलने के पॉश्चर में बदलाव कर आप खुद अपने अंदर सकारात्मक बदलाव महसूस करेंगी।

सकारात्मक सोच : सकारात्मक सोच से भी व्यक्तित्व निखरता है। जितना आप खुश रहेंगी, उतनी ही चमक आपके चेहरे और आंखों से झलकेगी। दूसरों से बात करते वक्त ध्यान रखें कि आपके दुख-दर्द कोई नहीं सुनना चाहता। अपने कार्यस्थल में भी आप अपनी सकारात्मक छवि बनाएं। हालांकि इस बात का मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप दूसरों की समस्याएं सुनने में आनाकानी करें। हमेशा शांत रहें, गुस्से पर नियंत्रण रखें।

स्टाइल स्टेटमेंट : घर में हों या बाहर अपना यूनीक स्टाइल स्टेटमेंट जरूर बनाएं। दूसरों को कॉपी करने से बेहतर है कि उन परिधानों को तरजीह दें जिनमें आप कंफर्टेबल महसूस करती हों। आपको आपसे बेहतर कोई नहीं जानता, इसलिए खुद पर थोड़ा अतिरिक्त ध्यान दें।

वर्तमान में जीना
अतीत सबका होता है, किसी का अच्छा होता है तो किसी का खराब। अपने सुनहरे भविष्य के लिए अतीत से आगे बढ़ें। अतीत की यादों और भविष्य की परिकल्पनाओं में खोए रहने का गलत असर आपके वर्तमान पर पड़ सकता है। कल के लिए कुछ संजोएं जरूर, पर इसके लिए आज की खुशियों से समझौता न करें। आपका सुंदर व सुरक्षित आज ही सुनहरा कल गढ़ पाएगा। वर्तमान में जीने से आपकी सेहत पर भी सकारात्मक बदलाव आता है।



खुद से प्यार

किसी ने सही कहा है कि सुंदरता देखने वालों की आंखों में होती है। खुद को दूसरों की नजर में सुंदर बनाने के लिए आपको खुद से प्यार करना होगा। जब तक आप खुद की पसंदीदा नहीं बनेंगी, तब तक दूसरों की भी नहीं बन पाएंगी। इसलिए अपनी ताकत को पहचानिए और उसे काम में दिखाकर अपने आपको साबित करिए। कभी खुद को दूसरों से कमतर मत समझिए। हर व्यक्ति में कुछ न कुछ खास जरूर होता है। यदि आपकी जुबान में मिठास है तो हमेशा मीठा बोलकर, अपनी इस खूबी से दूसरों को अवगत कराएं।

स्वस्थ और फिट रहना

अपनी सेहत का भी ध्यान रखें। व्यस्तता के बीच खुद को फिट रखने के लिए मेहनत करें। इसके लिए अपनी डाइट में थोड़ा बदलाव लाएं। स्वादिष्ट आहार के साथ ही पौष्टिक आहार को भी इसमें सम्मिलित करें। अपने भोजन में कुदरती रंग-बिरंगी सब्जियां, मौसमी फल, मोटा अनाज आदि की मात्रा बढ़ाएं। मेडिटेशन करने से भी आप अपनी फिटनेस बरकरार रख सकती हैं। समय निकालकर किसी शांत जगह पर बैठकर अपने अंतर्मन की बात सुनें। इससे आपका मन शांत रहेगा।