

लोक दर्पण



कई बच्चे परीक्षा की चिंता से ग्रस्त होते हैं, खासकर जब उनके सामने कोई महत्वपूर्ण परीक्षा या इम्तिहान आ रहा हो, जिससे उन पर बहुत दबाव पड़ता है। यह बेचैनी, घबराहट और चिंता की एक अनुभूति है, जो कई तरह के मानसिक और शारीरिक लक्षणों के रूप में प्रकट हो सकती है। परीक्षा की चिंता के शारीरिक लक्षण, जैसे पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना और पेट खराब होना, साथ ही भावनात्मक लक्षण-जैसे डर, भय और आत्मसंदेह, सभी अलग-अलग रूप ले सकते हैं। कुछ लोगों को परीक्षा की चिंता के कारण उनके और उनके कौशल के बारे में प्रतिकूल दृष्टिकोण और विचार भी उत्पन्न हो सकते हैं, जो चिंता को और बढ़ा सकते हैं। कुछ हद तक परीक्षा की चिंता आम है और यह छात्रों को परीक्षाओं की तैयारी के लिए प्रोत्साहित भी कर सकती है, लेकिन अत्यधिक परीक्षा की चिंता शैक्षणिक प्रदर्शन और सामान्य स्वास्थ्य, दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। इस समस्या का समाधान करने और इसके लिए प्रबंधन योजनाएं बनाने में पहला कदम परीक्षा की चिंता की प्रकृति और उसके संभावित प्रभावों को समझना है।



डॉ. अनिल चौबे
शिक्षक, बरेली

अच्छे मार्क्स लाने का दबाव

परीक्षा की चिंता के कारणों को समझने से माता-पिता और शिक्षकों को इस समस्या से बेहतर तरीके से निपटने में मदद मिल सकती है। परीक्षा की चिंता के कई कारण हो सकते हैं। बच्चों में परीक्षा की चिंता के कुछ सामान्य कारण इस प्रकार हैं-

माता-पिता का दबाव - कई बच्चे अपने माता-पिता, शिक्षकों या साथियों से परीक्षाओं में अच्छे मार्क्स लाने का दबाव महसूस करते हैं। इस दबाव के कारण, बच्चे चिंतित हो सकते हैं और असफलता का डर महसूस कर सकते हैं, जिससे उनकी एकाग्रता और अच्छा प्रदर्शन करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।

तैयारी की कमी - परीक्षा के लिए तैयारी न होने के कारण युवा चिंताग्रस्त हो सकते हैं। जब बच्चे के पास पढ़ाई के लिए पर्याप्त समय नहीं होता या उसे सीखने के लिए बहुत अधिक सामग्री का बोझ महसूस होता है, तो ऐसा हो सकता है।



असफल होने का डर

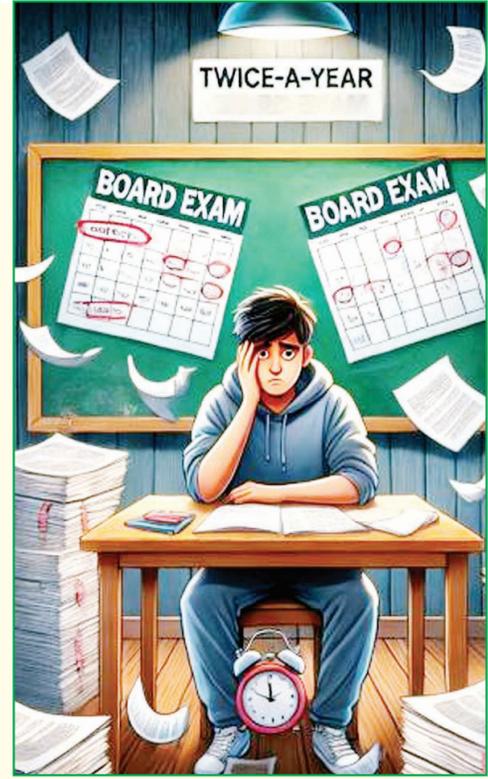
असफल होने से डरने वाले युवा परीक्षा से पहले चिंतित हो सकते हैं, क्योंकि उन्हें चिंता होती है कि अगर वे अच्छा प्रदर्शन नहीं करेंगे तो क्या होगा। अतीत में हुई असफलता या यह विचार कि असफलता अस्वीकार्य है, इस डर का कारण हो सकता है।

सीखने की अक्षमताएं - जानकारी प्राप्त करने और याद रखने में कठिनाई के कारण, सीखने की अक्षमता वाले बच्चों को परीक्षा की चिंता हो सकती है। जब वे सामान्य विकास वाले बच्चों के लिए बनाई गई परीक्षाओं का सामना करते हैं, तो इससे उनमें क्रोध और चिंता की भावनाएं पैदा हो सकती हैं।

परीक्षा की चिंता

दबाव, डर और उससे निकलने की राह

- नाश्ता** - यह हम सभी ने अपने जीवन में अनुभव किया होगा कि एग्जाम वाले दिन सुबह भूख नहीं लगती है और न ही कुछ खाने का मन करता है। जिस कारण हम सुबह का नाश्ता छोड़ देते हैं, जोकि गलत है। नाश्ता जरूर करें इससे दिन भर ऊर्जा से भरे रहेंगे। आप पढ़ाई पर तभी अच्छे से ध्यान केंद्रित कर पाएंगे, जब आप शारीरिक और मानसिक रूप से ठीक हों। खाली पेट तनाव और भी ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए नाश्ता जरूर करें।
- एक्सरसाइज करें** - तनाव को दूर करने के लिए सबसे अच्छा उपाय है, एक्सरसाइज। एक्सरसाइज में आप एरोबिक्स, डांस, वॉक और साइकलिंग आदि कर सकते हैं। बच्चों के लिए स्विमिंग जैसी एक्टिविटी भी काफी अच्छी रहती है। यह तनाव को कम करने के साथ दिमाग को भी शांत करती है।
- डॉक्टर से परामर्श** - एग्जाम फोबिया एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है और बच्चे में इसके लक्षण महसूस होने पर आपको तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। इसमें डॉक्टर इलाज के लिए विभिन्न थेरेपी का इस्तेमाल करते हैं, जिसमें से एक सायकोथेरेपी भी है, इसमें मनोचिकित्सक मरीज से बात करेंगे और उसे इस तनाव से निकलने में मदद करेंगे।
- परीक्षा की चिंता को दूर करना पूरे समाज के लिए जरूरी है, न कि सिर्फ बच्चों के लिए। सफल छात्र अपनी शिक्षा जारी रखने और अपने समुदाय को कुछ देने के लिए ज्यादा इच्छुक होते हैं। हम बच्चों की वृद्धि और विकास को बढ़ावा दे सकते हैं और उन्हें परीक्षा की चिंता से उबरने में मदद करके एक सफल भविष्य की राह पर अग्रसर कर सकते हैं।



एग्जाम फोबिया से बचाव के उपाय

- इमोशनली दबाव न डालें** - बच्चे को इस फोबिया से बचाने के लिए माता-पिता को भी ध्यान रखना होगा कि वह बच्चे पर बहुत ज्यादा इमोशनल दबाव न डालें। बच्चा जितना ज्यादा मेंटली फ्री महसूस करेगा, वह उतना ज्यादा ही अच्छे से पढ़ेगा और विकास भी करेगा। इसलिए परीक्षा के दौरान माता-पिता को अपने बच्चे को सपोर्ट करना और पॉजिटिव वातावरण जरूर प्रदान करना चाहिए।
- स्ट्रेटजी करें प्लान** - अगर आप अपनी पढ़ाई को प्लानिंग के साथ करेंगे, तो इस फोबिया से बच पाएंगे। इसलिए एग्जाम फोबिया से बचने के लिए स्ट्रेटजी प्लान करना बेहद जरूरी है, जिसमें आपके पढ़ने का और रिवीजन का समय, दोनों ही तय हो। अगर आप पहले से सब पढ़कर तैयार हैं, तो आप पर पढ़ाई का लोड नहीं होगा और इससे आपको तनाव भी महसूस नहीं होगा।
- पहले से करें तैयारी** - सही से तैयारी न होना भी एग्जाम फोबिया होने का एक मुख्य कारण है। जैसे-जैसे परीक्षा की तारीख करीब आती है, तो तैयारी न होने पर बच्चे पर मानसिक दबाव भी बढ़ने लगता है। इस मेंटल प्रेशर से बचने का सबसे अच्छा उपाय है कि आप पहले से ही तैयारी कर के चलें। इसके लिए अपना टाइम टेबल बनाएं और सभी विषयों की तैयारी के लिए समय दें। ऐसा करने से आप अपने एग्जाम के दिनों को आराम भरा बना सकते हैं।

क्या हो रणनीति

- योजना और तैयारी** - बच्चों में परीक्षा की चिंता कम करने के लिए योजना बनाना और तैयारी करना दो सबसे अच्छी रणनीतियां हैं। अध्ययन योजना बनाकर और उसका पालन करके बच्चे ज्यादा तैयार और आत्मविश्वासी महसूस कर सकते हैं, जिससे चिंता का स्तर कम करने में मदद मिलती है।
- जल्दी शुरू करें** - अपने बच्चे को परीक्षा की तैयारी जल्द से जल्द शुरू करने के लिए प्रोत्साहित करें और उसे जल्दी से तैयारी शुरू करने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे उन्हें हर चीज पर दोबारा सोचने के लिए पर्याप्त समय मिलेगा और रतने की संभावना कम होगी, जिससे तनाव बढ़ सकता है।
- अध्ययन योजना** - अपने बच्चे के साथ एक अध्ययन योजना बनाएं। योजना में स्पष्ट उद्देश्य और नियत तिथियां होनी चाहिए। जिन विषयों को कवर करना है, उन्हें कब पढ़ा जाएगा और कितनी देर तक पढ़ाया जाएगा, ये सब इस योजना में शामिल होना चाहिए। आपके बच्चे को नियंत्रण और दिशा का एहसास दिलाकर, एक स्पष्ट रणनीति चिंता को कम करने में मदद कर सकती है।
- विभाजन** - अपने बच्चे को जानकारी को आसानी से पचने योग्य भागों में बांटने में मदद करें। इससे छात्रों को अपनी एकाग्रता बनाए रखने में मदद मिलेगी और पढ़ाई कम बोझिल लगेगी।
- मॉक टेस्ट** - परीक्षा की तैयारी का एक बेहतरीन तरीका मॉक टेस्ट देना है। इससे बच्चों को परीक्षा की संरचना और उन प्रश्नों के प्रकार से परिचित होने में मदद मिलती है, जिनकी उन्हें अपेक्षा हो सकती है। अभ्यास परीक्षाएं देने वाले बच्चे यह भी जान पाते हैं कि उन्हें कहां सुधार करने की आवश्यकता है और तदनुसार अपनी अध्ययन रणनीतियों में बदलाव कर पाते हैं।
- पर्याप्त नींद लें** - बच्चों को पर्याप्त आराम मिलना चाहिए, खासकर परीक्षा से एक रात पहले। नींद की कमी से तनाव और चिंता का स्तर बढ़ सकता है, जिससे परीक्षा में उनका प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। अपने बच्चे को सोने का एक नियमित समय निर्धारित करने और हर रात कम से कम 8 घंटे सोने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चे अधिक आत्मविश्वास और तैयारी महसूस कर सकते हैं, जिससे अंततः उनकी परीक्षा संबंधी चिंता कम हो सकती है, बशर्ते वे पर्याप्त नींद लेने सहित अध्ययन और योजना बनाने के लिए सक्रिय दृष्टिकोण अपनाएं।

अभिभावकों की भूमिका

- बच्चों में परीक्षा की चिंता कम करने के लिए अभिभावक शांति और विश्राम को प्रोत्साहित करके, ये विधियां बच्चों को तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं।
- गहरी सांस लेना** - अपने बच्चे को नाक से धीरे-धीरे गहरी सांस लेने के बाद मुंह से सांस छोड़ना सिखाएं। इससे उसकी नाड़ी की गति कम हो सकती है और उसे शांति मिल सकती है।
- प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम** - अपने बच्चे को उसके शरीर के प्रत्येक मांसपेशी समूह को कसने और फिर आराम देने के लिए कहें, पैर की उंगलियों से शुरू करके सिर तक। इससे तनाव कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है।
- सकारात्मक आत्मचर्चा** - अपने बच्चे को स्वयं से सकारात्मक बातें दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि मैं यह कर सकता हूँ या मैं इस परीक्षा के लिए तैयार हूँ, ताकि उन्हें सकारात्मक आत्मचर्चा विकसित करने में मदद मिल सके।
- माइंडफुलनेस** - अपने बच्चे के साथ माइंडफुलनेस का अभ्यास करें, भविष्य के बारे में चिंता करने या अतीत के बारे में सोचने के बजाय, वर्तमान और उनकी वर्तमान भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करें। इससे आराम मिलेगा और चिंता कम होगी। परीक्षा से पहले और उसके दौरान, बच्चे विश्राम तकनीकों का अभ्यास करके अपनी चिंता के स्तर को कम कर सकते हैं और अधिक सहज और आत्मविश्वासी महसूस कर सकते हैं। अपने बच्चे को विभिन्न तरीकों को आजमाने दें ताकि आप यह तय कर सकें कि कौन सा तरीका उनके लिए सबसे उपयुक्त है।

सकारात्मक सोच

- बच्चों में परीक्षा की चिंता कम करने का एक और कारगर तरीका है सकारात्मक सोच का इस्तेमाल करना। आप अपने बच्चे को सकारात्मक विचारों और विश्वासों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करके उसकी मानसिकता को डर और चिंता से आत्मविश्वास और आशावाद की ओर मोड़ सकते हैं।
- अपनी खूबियों पर ध्यान केंद्रित करें** - अपने बच्चे को अपनी खूबियों और पिछली उपलब्धियों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें उन पलों की याद दिलाएं, जब उन्होंने बाधाओं को पार किया और चुनौतीपूर्ण कार्य पूरे किए।
- नकारात्मक विचारों को बदलें** - अपने बच्चे को यह सिखाकर नकारात्मक दृष्टिकोण और विचारों को अच्छे विचारों में बदलें। बच्चों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें, उदाहरण के लिए, "मैंने कड़ी मेहनत की है और मैं इस परीक्षा के लिए तैयार हूँ," बजाय इसके कि "मैं इस परीक्षा में फेल हो जाऊंगा।"

सकारात्मक कथनों का प्रयोग करें

सकारात्मक सोच हमेशा ही हर किसी को आगे बढ़ने में मदद करती है। अपने बच्चे को सकारात्मक कथनों का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि "मुझे अपनी प्रतिभा पर पूरा भरोसा है" या "मैं इस परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन कर सकता हूँ।" सकारात्मक सोच तकनीकों का उपयोग करके बच्चे अपनी चिंता के स्तर को काफी दूर तक कम कर सकते हैं, साथ ही अपने आत्मविश्वास में भी वृद्धि कर सकते हैं। अपने बच्चे को परीक्षाओं से पहले और परीक्षाओं के दौरान, सकारात्मक रहने का लगातार अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें। याद रखें कि बच्चों में परीक्षा की चिंता को कम करने में समय और मेहनत लगती है, लेकिन सही संसाधनों और प्रोत्साहन के साथ, बच्चे अपने डर को नियंत्रित करना सीख सकते हैं और परीक्षाओं में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं। क्या आपने कभी इस पर आश्चर्य किया है कि क्यों कुछ छात्र अध्ययन और परीक्षा के समय में निश्चित और केंद्रित रहते हैं, जबकि दूसरे छात्र चिंतित हो जाते हैं? चाहे इसे आप परिवर्तन कहें या आत्मविश्वास की प्राप्ति, यह सब अपनी गति से आते हैं, जैसे-जैसे हम बड़े होते रहते हैं।



शांति संसार

महानगर के मध्य स्थित 'शांति निकेतन' वर्षों से अग्रवाल परिवार की गरिमा का प्रतीक रहा था। एक ऐसा घर जहां प्रेम की उजास और संस्कारों की सुगंध सहज ही मिलती थी। परिवार के मुखिया विद्यानाथ अग्रवाल, अपने धैर्य, विवेक और नैतिकता के लिए विख्यात थे। उनके संरक्षण में यह घर केवल ईंट-पत्थर का नहीं, बल्कि भावनाओं और स्नेह का एक जीवंत धाम था। उनका छोटा पुत्र देवव्रत, जो व्यवसाय की दुनिया में प्रतिष्ठित था और बड़ा मानस, जो साहित्य और कला में रमा रहता था। दो अलग दिशाओं के यात्री होते हुए भी पिता की छत्रछाया में दोनों भाई एकजुट थे, परंतु समय की विशाल नदियां अक्सर अपने भीतर अनदेखे भंवर छिपाए रहती हैं।

पूर्णिमा की रात थी। 'शांति निकेतन' की छत पर दीपक टिमटिमा रहे थे। अनन्या, मानस की आठ वर्षीय पुत्री, रंग-बिरंगी कागज की लालटेन उड़ाने पर तुली थी। "चाचा जी! इसे आप पकड़िए न और ऊंचा उड़ा दीजिए।" वह खिलखिलाई। देवव्रत ने मुस्कुराते हुए वह लालटेन थामी। सबके चेहरे उजालों में नहाए हुए थे। नीचे आंगन में विद्यानाथ जी बैठे सबको देख रहे थे। "जीवन का सार सरल है," उन्होंने कहा, "संबंधों को सौचते रहो, वरना घर तो बहुत है, पर परिवार दुर्लभ है।" सब हंस पड़े। अंबिका ने मुस्कुराहट में औपचारिकता की, पर उसकी आंखों में हल्की असहज चमक थी, देवव्रत की सफलता पर गर्व और मानस की लोकप्रियता पर छुपी ईर्ष्या का मिश्रण। मानस अपनी नई कविता की पंक्तियां पढ़कर सुनाता है। सब तालियां बजाते हैं। इस प्रकाशमय दृश्य में किसी को अंदेशा तक न था कि आने वाली छाया कितनी विकराल होगी।

कुछ ही सप्ताह बाद शांति निकेतन अपनी चमक खो बैठा। विद्यानाथ जी का देहावसान जैसे पूरे आंगन पर रात बिखेर गया। परिवार वसीयत खोलने के लिए बैठक में एकत्र हुआ। कागज के शब्दों में न्याय और समानता थी। दोनों पुत्रों को बराबर हिस्सा मिला था। परंतु देवव्रत के मन में एक चुभन ने जन्म ले लिया, "मेरी मेहनत, मेरा संघर्ष सब बराबर?" अंबिका ने धीरे से कहा, "देखिए न, आपकी तुलना साहित्य लिखने वाले मानस से की गई है। न्याय कहां हुआ?" वह फुसफुसाहट देवव्रत के भीतर सुलगती आग में घी का काम करती रही। उसके मन का मोह, संपत्ति का आकर्षण और अहंकार धीरे-धीरे रिश्तों पर हावी होने लगा। ईर्ष्या का काला बादल उसके हृदय-भूमि पर मडारने लगा। अपने ही बड़े भाई को नीचा दिखाने की षूणित मानसिकता उसके भीतर जन्म ले चुकी थी।

कहानी

शांति निकेतन

उसने एक दिन अंबिका को कहा, "मानस का वह नया प्रकाशन अगर सफल हुआ, तो समाज की सहानुभूति उसके प्रति और बढ़ जाएगी। मुझे साबित करना ही होगा कि अपने पिता का असली उत्तराधिकारी मैं ही हूँ।"

अंबिका की आंखों में चमक आई और फिर शुरू हुआ छल का दौर। देवव्रत व्यापार जगत में अपने प्रभाव का उपयोग

कर मानस की पुस्तक के वितरणों पर दबाव डालता है। बाजार में पुस्तक की प्रतियां रुकवा दी जाती हैं। प्रचार तक रोक दिया जाता है। मानस, जिसे अपनी लेखनी पर गर्व था, कुछ ही हफ्तों में आर्थिक संकट में धिर गया। उसकी आंखों में विश्वेक्ष और अनिश्चितता के बादल धिर आए। "कहीं मेरी क्षमता ही कम तो नहीं?" वह रात-रात भर सोचता रहा। एक शाम मानस को सत्य का पता लगा। एक पुराने

वितरक ने बताया कि उसने दबाव में पुस्तक की प्रतियों को रोक रखा है, "आदेश ऊपर से आया था।" ऊपर से? यह शब्द सीधा देवव्रत की ओर इशारा करते थे।

मानस का धैर्य टूट गया। वह तमतमाया हुआ 'शांति निकेतन' पहुंचा। देवव्रत बैठक कक्ष में था। जैसे ही मानस भीतर घुसा, शब्दों का तूफान फूट पड़ा। "भाई होकर तुमने मुझे पीछे धकेले

की कोशिश की? पिताजी की आत्मा को भी शर्म आ गई होगी!" देवव्रत भी कम न था। "तुमने ही खुद को महान समझ रखा है! परिवार का नाम मैंने उठाया है और तुम बस कितानों में खोए रहते हो!" वाक्-विग्रह बढ़ता गया। दोनों भाइयों के चेहरे लाल थे, एक में क्रोध, दूसरे में आहत अभिमान का ज्वार। तभी बैठक की दहलीज पर खड़ी शारदा जी लड़खड़ाई।

मानस ने दौड़कर उन्हें पकड़ा, पर देर हो चुकी थी। उनका शरीर कांप रहा था और उनके चेहरे पर करुणा की गहरी रेखाएं थीं, "तुम दोनों यही सिखाया था मैंने?" वह फुसफुसाकर बेहोश हो गई। पुराना घर जैसे रो उठा। विद्यानाथ जी की दीवार पर टंगी तस्वीर हिलने लगी, मानो स्वयं वह इस त्रासदी पर व्यथित हों। शारदा जी के बीमार पड़ने के बाद शांति निकेतन का वातावरण बदल गया। मानस को अपनी वजह से परिवार का टूटना असहनीय लगा। वैष्णवी उसे समझाती रही, "तुमने कुछ गलत नहीं किया है," पर मानस के भीतर की करुणा और अपराधबोध उसे भीतर से तोड़ रहे थे। एक रात उसने अंतिम निर्णय लिया, "मैं इस घर के टूटने का कारण नहीं बन सकता। हम यहां से चले जाएंगे।" वैष्णवी ने मौन में इस कठिन निर्णय का साथ दिया। अनन्या अपनी गुड़िया पकड़े पछुती रही, "पापा, हम दादी को छोड़कर क्यों जा रहे हैं?" पर मानस के पास कोई उत्तर न था और एक सुबह, बिना शोर किए, बिना शिकायत के घर छोड़कर चले गए। देवव्रत पहले तो



विजय कुमार पादक गोरखपुर

काव्य

नाए साल में कदमताल

पुराने कपड़ों की तरह पीछे छूट जाया एक और साल।
याद रह जाये चंद लम्हे, वक्त के दिए दंश और अधूरी खामिशें।
किसी ग्रह नक्षत्र की मानिंद, सामने बड़ा आ रहा होगा एक नया साल।
फिर से जगेंगी उम्मीदें, कुछ नया करने और आगे बढ़ने की।
नए सिर से फिर लिए जाएंगे नए संकल्प,
जो मिट्टी के बर्तन से भरभराकर, बिखर जाएंगे धीरे-धीरे।
नए का आना और पुराने का जाना परिवर्तन का द्योतक और बदलाव का संकेत है।
इस तथ्य को समझना होगा हमें, और करना होगा निरंतर



नरेन्द्र सिंह 'नीहार' साहित्यकार

संवाद लिखें

भीगे-भीगे मौसम संग, संवाद लिखें।
मन के कागज पर उभरे, अनुवाद लिखें।
जीवन केवल परिभाषाओं में सिमटा।
दूर कहीं अधियार से, जाकर लिपटा।
अर्थहीन तर्कों पर क्यों प्रतिवाद लिखें?



पंकज मिश्र 'अटल' गीतकार

जन्म कथो

नमन करो मां-पिता को रोज वही ईश्वर हमारे हैं,
सभी देवी-देवताओं ने कहा वही भगवान हमारे हैं।
ये जीवन है दिया उनका, उन्हीं की दी हुई सारें,
वो दुनियाभर की दौलत है वही स्वर्ग हमारे हैं।
चलना उनसे सीखा है पकड़ कर उंगलियां उनकी,
हमारे मुस्कुराने पर वो अपना सर्वस्व हारें हैं।
सुबह से शाम तक खटते हैं बच्चों की खुशी खानिंद,
वही नायक है जीवन के वही हीरो हमारे हैं।
वही बुनियाद मजिलत की वही



ब्रज लाल तिवारी गोंडा

व्यंग्य

साल नया, पुराने रूम

नया साल आया है, पूरे शोर, रोशनी और झूठे उत्साह के साथ। घड़ी ने बारह बजते ही तारीख बदली और लोगों में समझ लिया कि जीवन भी अपडेट हो गया है। मोबाइल फोन ऐसे दहाड़ने लगे जैसे परिवर्तन की सूचना सरकारी स्तर पर जारी हो गई हो, जो लोग साल भर एक-दूसरे से कतराते रहे, वे भी "नया साल मुबारक" लिखकर अपने रिश्तों को औपचारिक मरम्मत कर चुके थे। सुबह हुई। वही सड़कें थीं, वही धूल, वही गड़बड़। बस उन पर चलने वाले लोग जरा ज्यादा उम्मीदें ओढ़े हुए थे। चेहरों पर एक दिन का उत्सव चिपका था, जैसे पहचान-पत्र पर नई फोटो लग गई हो, पर भीतर का आदमी वही पुराना हो।

नए साल के नाम पर सबसे पहले संकल्प पैदा होते हैं। कोई तय करता है, अब सच बोलेंगे। कोई, अब समय पर पहुंचेंगे। कोई, अब व्यवस्था बदलेंगे। संकल्पों की खासियत यह है कि वे लागू नहीं होते, केवल प्रदर्शित किए जाते हैं और फिर अलमारी के कोने में रखी फाइलों की तरह धूल पकड़ लेते हैं, जिन्हें खोलने का साहस दोबारा नहीं किया जाता। जिनमें में अचानक भीड़ बढ़ जाती है। ऐसे लोग मशीनों पर दिखते हैं, मानो आलस्य पर विजय हासिल कर ली हो। ट्रेनर उत्साहित रहते हैं, क्योंकि उन्हें भी पता है- यह सुधार नहीं, मौसमी पलायन है।



वीना सिंह व्यंग्यकार

पंद्रह दिन बाद वही लोग स्वास्थ्य को दोष देते मिलेंगे, "डॉक्टर ने मना किया है।" दफ्तरों में नया साल एक भाषण लेकर आता है। कहा जाता है- इस बार काम बदलेगा, पद्धति बदलेगी, रवैया बदलेगी। कर्मचारी ताली बजाते हैं, क्योंकि ताली बजाना सबसे सुरक्षित प्रतिक्रिया है। फाइलें मुस्कुराती हैं, उन्हें मालूम है कि उन तक बदलाव पहुंचते-पहुंचते अगला नया साल आ जाएगा। सोशल मीडिया पर ईमान अचानक बहुत अच्छा हो जाता है। हर पोस्ट में प्रेरणा, हर वाक्य में सुधार। दो दिन बाद वही उंगलियां जहर उगलती मिलेंगी। नए साल की सबसे बड़ी उपलब्धि यह है कि उसने हमें पाखंड के लिए नया मंच दे दिया। राजनीति में भी नया साल पूरे आत्मविश्वास से प्रवेश करता है। पुराने वादों को नए कैलेंडर में शिफ्ट कर दिया जाता है। जनता भी संतुष्ट रहती है, उसे उम्मीद नहीं, तारीख चाहिए। असल समस्या यह नहीं कि नया साल आता है, समस्या यह है कि हम उसे चमत्कार समझ लेते हैं। हम चाहते हैं कि एक तारीख हमें वह बना दे, जो हम पूरे साल बनने से बचते रहे। हम अपने भीतर झांकने के बजाय कैलेंडर बदल लेते हैं और उसे प्रगति का नाम दे देते हैं।

शाम तक सजावट उतर जाती है, फूल मुझा जाते हैं, गुब्बारे पिचक जाते हैं और उत्साह अपनी एक्सपायरी डेट पर पहुंच जाता है। तब पहास होता है कि नया साल कुछ और नहीं था, सिर्फ तारीख का परिवर्तन था। रात होते-होते सब सामान्य हो जाता है। वही देर, वही बहाने, वही टालमटोल और पूरे संतोष से कहते हैं। अरे भई! काहे की जल्दी, अभी पूरा साल पड़ा है। इस तरह बड़े शोर-शराबे के बाद, हर साल की तरह नया साल चुपचाप हमारी दिनचर्या में गुम हो गया।

दास्तान-ए-जलेबी

अलग-अलग मेरे नाम रे...

गोल-गोल सी जिंदगी की उलझनों की तरह उलझी हुई मगर रसभरी मिठास लिए सबकी पसंदीदा है वो। नाम समझ ही गए होंगे-जलेबी। मोटे के शौकीन लोग इसे दूध-दही या रबड़ी के साथ भी खाना पसंद करते हैं। कहीं इसे पोहा और फाफड़ा के साथ भी खाया जाता है। तारक मेहता का उल्टा चश्मा के दमदार और रोचक करेक्टर जेठालाल तो जलेबी फाफड़ा के दीवाने ही हैं। आजकल शादियों का सीजन है। जलेबी की भरमार है। बहुत पहले से ही शादी और दूसरे फंक्शन में भी गुलाब जामुन के अलावा जलेबी के साथ दही और रबड़ी का भी चलन रहा है। यह एक विदेशी मिठाई है, जो लंबे समय से भारत में अपनी पैठ बनाए हुए है और इतनी लोकप्रिय हो गई कि हम इसे भारतीय मिठाई ही समझ बैठे हैं। जलेबी ने 15 वीं शताब्दी में भारत में घुसपैठ कर ली थी। इतिहासकार बताते हैं कि लगभग 500 साल से भी अधिक समय पहले तुर्क आक्रमणकारियों के साथ यह भारत पहुंची। जलेबी शब्द की उत्पत्ति अरबी भाषा के शब्द जलबिया से हुई है या फारसी के जलबिया शब्द से। ईरान में इसे जुलुबिया



अमृता पांडे रचयिता लेखिका, हल्द्वानी

तेल में इसे स्पाइरल यानी सर्पिल आकार में तलकर चाशनी में डुबाकर निकाला जाता है। गरमा-गरम जलेबी खाने में स्वादिष्ट होती है, तो कुछ लोग ठंडी खाना भी पसंद करते हैं। जैसे भिन्-भिन्न रंग रूप परिवेश लिए भारत के अलग-अलग प्रांत, वैसे ही सभी जगह जलेबी के अलग-अलग नाम। उत्तर भारत में यह जलेबी के नाम से ही जानी जाती है, तो दक्षिण में

लघुकथा राक्षस

उस दिन स्कूल से तेरह वर्षीय माही जब घर लौटी, तो बेहद उदास थी। उसके बिगड़े चेहरे को देख उसकी मम्मी ने जैसे उसकी खीरियत पूछी, तो वह नाराज होने लगी, "मम्मा, वो टीचर मुझे बार-बार बैड टच करता है, उसकी इस हरकत से मैं बहुत तंग आ चुकी हूँ, कल से मैं स्कूल नहीं जाऊंगी"। कहते कहते उसकी आवाज हिचकियों में खो गई थी। "तूने मुझे अब तक बताया



प्रदीप मिश्र बलरामपुर

क्यों नहीं, कल ही मैं तेरे डायरेक्टर से मिलकर उसकी लिखित कंप्लेंट करूंगी, उसे तो जेल भिजवाकर दम लूंगी मैं"। माही के पापा भी वही अत्यंत उत्तेजित अवस्था में मुट्ठी भींचे खड़े थे। फर्श पर पोछा लगा रही माही की हमउम्र नौकरानी गुड्डी अचानक से पूछ बैठी, "दीदी, ये बैड टच क्या होता है?" "किसी के शरीर को गलत नीयत से छूना।" माही की मम्मी ने उसको बताया। माही की मम्मी से ये सुनते ही गुड्डी की भाव भंगिमा ही बदल गई। वह आपे से बाहर हो गई और गुस्से से कांपती हुई बोली, "आंटी, उसे किसी कीमत पर छोड़ना मत। ऐसे हर राक्षस को उसके किए की सजा जरूर मिलनी चाहिए।" एकबारगी गुड्डी ने आगनेय नेत्रों से माही के पापा की ओर देखा उनकी भींची हुई मुट्टियां अचानक से ढीली पड़ गई थी।

समीक्षा कहावतों से प्रेरणा

हाल में प्रकाशित पुस्तक "21 वीं सदी: समकालीन कहावतें" कई मायनों में प्रासंगिक होने के साथ ही समाज के हर वर्ग और आयु वालों के लिए प्रेरणादायक दस्तावेज है। लेखक प्रयागराज के वरिष्ठ साहित्यकार अनिल अग्रवाल ने निबंध, कहानी, उपन्यास आदि विषयों से अलग कुछ ऐसा रचने का फैसला किया, जो अस्थिर पाठकों ही नहीं, नए पाठकों को भी पढ़ने के लिए प्रेरित करे। उन्हें अपनी सामाजिक और राष्ट्रीय ही नहीं, पारिवारिक जिम्मेदारी के प्रति सचेत करे। कई महीनों के चिंतन से उपजे विचारों को संग्रह करना सहज और सरल नहीं है। उन्होंने ये संग्रह कहावतों के रूप में निरूपित किया, लेकिन ये वास्तव में उक्तियां (कोट्स) हैं, जिन्हें आम बोलचाल में प्रेरक प्रसंग अनामोल बोल कह सकते हैं।

इस पुस्तक को दस खंडों में विभाजित किया गया है- हमारा युग, जीवन, परिवर्तन, नेतृत्व, पुरुष, स्त्री, परिवार, शिक्षा, भूमंडलीकरण और इतिहास। प्राक्कथन में 21 वीं सदी की कुछ सुखद और आगाह करने वाली संभावनाओं पर बिंदुवार प्रकाश डाला गया है। प्रथम खंड "हमारा युग" में कुछ कोट्स पाठकों की चेतना को जगाने का काम करते हैं। साथ ही "जीवन" खंड में कुछ कोट्स तो शानदार तरीके से जीने की प्रेरणा देते हैं। "परिवर्तन" खंड में जीवन समाज और प्रकृति आदि को रेखांकित किया गया है। "नेतृत्व" खंड में राजनीतिज्ञों के स्वाभाव, महत्वाकांक्षा, नीयत आदि पर कहीं व्यंग्य तो कहीं उनकी विवशता को जाहिर किया गया है। सर्वाधिक रुचिकर "पुरुष" और "स्त्री" खंड हैं। पुरुष खंड में उसकी आक्रामक प्रवृत्ति, कम होती सहनशीलता को खासतौर पर रेखांकित किया गया है। "स्त्री" खंड में महिलाओं की संवेदन, करुणा, दयाशीलता के प्रति प्रतिबद्धता पर जोर दिया गया है। "एक मुस्कुराती हुई महिला ऊंची कीमतों पर मिट्टी भी बेच सकती है। उसकी मुस्कान को आभा ही ऐसी होती है।" "परिवार" खंड में युवाओं को लेखक ने सलाह दी है, "शादी में कभी जल्दबाजी न करें, पर्याप्त समय लें, आपको पछतावा नहीं होगा।" "जहां भी परिवार का घिघटन हुआ हुआ है, वहां ईंसान का अकेलापन दसगुना बढ़ा है, परिवार मूलतः एक सुरक्षा घेरा है।" अंतिम तीन खंड "शिक्षा", "भूमंडलीकरण" और "इतिहास" में भी कई कोट्स पढ़ने योग्य हैं।

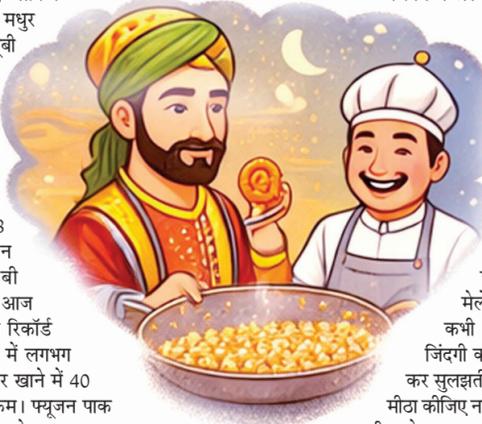


पुस्तक-21 वीं सदी: समकालीन कहावतें लेखक- अनिल अग्रवाल, प्रयागराज पेज-194

समीक्षक- इंद्र कान्त मिश्र, वरिष्ठ पत्रकार

दिए हैं। केसर जलेबी, एप्पल जलेबी नित नए प्रयोग हैं। नई दिल्ली में प्रति मिदान के पास स्थित नेशनल क्राफ्ट्स म्यूजियम परिसर में बसे एक रेस्टोरेंट कैफे लोटा भारत के खाद्य संस्कृति को जीवित रखने का एक शानदार प्रयास है। यह रेस्त्रां खुद ही किसी संग्रहालय से कम नहीं है। यहां प्रवेश करते ही देश के अलग-अलग प्रांतों की संस्कृतियों को संतान का अद्भुत अंदाज मन को लुलाने लगता है। बांस की छत और छत पर टगे एंटीक लाइटने के तले बैठकी का एक बेहतरीन ठिकाना मिल जाता है। यहां की दालचीनी मिश्रित एप्पल जलेबी भी खास है। हालांकि नॉर्मल जलेबी से स्वाद में काफी फर्क। भारत के अलावा एशिया के दूसरे देशों में और अरब देशों में भी यह खूब पसंद की जाती है।

बचपन में अल्मोड़ा में खूब जलेबी खाई हैं। आज भी जब वहां जाना होता है, तो एक बार जलेबी की दुकान में जरूर रुकती हूँ। इसी तरह नैनीताल की लोटे वाली मोटी-मोटी रसभरी जलेबी। नोएडा की घी में बनी छोटी-छोटी करारी जलेबी मेरी पसंद हैं। शहर की जलेबी, गांव की जलेबी, मॉल की जलेबी, मेले की जलेबी, कभी नारंगी, कभी पीली जलेबी। जिंदगी की उलझनों की तरह लूट-टूट कर सुलझती मीठी जलेबी। आगे लोग भी मीठा कौंजिए नया साल है, दस्तूर भी है। कुछ मीठा हो जाए।



आधी दुनिया



स्कूल के बाहर खड़ी आधी आबादी

भारत में लड़कियों की शिक्षा आज भी अधिकार और वास्तविकता के बीच फंसी हुई है। संविधान का अनुच्छेद 21-ए शिक्षा का हक देता है, लेकिन पितृसत्ता, गरीबी और असुरक्षा इसे अधूरा छोड़ देती है। कई बेटियां स्कूल

इसलिए छोड़ देती हैं, क्योंकि घर का बोझ उनके कंधों पर आ जाता है, कहीं बाल विवाह रास्ता रोक लेता है तो कहीं दूरी, शौचालय की कमी और सुरक्षा का डर। कितानों की जगह रसोई और जिम्मेदारियां उनकी दुनिया बन जाती हैं। यह ड्रॉपआउट केवल शिक्षा का नहीं, सपनों का भी होता है। समाधान जटिल नहीं हैं- सुरक्षित स्कूल, कार्यशील शौचालय, परिवहन की सुविधा और सामाजिक सोच में बदलाव। जब समाज बेटियों को बोझ नहीं, भविष्य मानेगा, तभी स्कूल के बाहर खड़ी आधी आबादी कक्षा के भीतर लौट सकेगी।



डॉ. प्रियंका सौरभ लेखिका



भारत में लड़कियों की स्कूल शिक्षा की कहानी आजादी के बाद के विकास-वृत्तों की सबसे जटिल और मार्मिक कड़ी है। संविधान का अनुच्छेद 21-ए हर बच्चे को 6 से 14 वर्ष तक निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार देता है, पर जमीनी तस्वीर बताती है कि जैसे-जैसे कक्षा बढ़ती है, लड़कियों की संख्या कम होती जाती है और माध्यमिक-उच्च माध्यमिक स्तर पर पहुंचते-पहुंचते बड़ी संख्या में बेटियां स्कूल से बाहर हो चुकी होती हैं। यह केवल शैक्षणिक ढांचे की विफलता नहीं, बल्कि गहरे बैठे सामाजिक पूर्वाग्रह, पितृसत्ता, आर्थिक अभाव और राज्य की अधूरी प्रतिबद्धताओं की संयुक्त देन है।

■ सबसे पहले बात स्कूलों की बुनियादी सुविधाओं की, जो लड़कियों के लिए शिक्षा के अधिकार और शिक्षा की वास्तविक उपलब्धता के बीच की सबसे कठोर दीवार बनकर खड़ी है। आज भी अनेक सरकारी स्कूलों में अलग, सुरक्षित और कार्यशील शौचालयों की कमी है, जहां शौचालय बने भी हैं, वहां साफ-सफाई, पानी और रखरखाव की स्थिति अक्सर बेहद खराब रहती है। किशोरावस्था में प्रवेश करने वाली बालिकाओं के लिए मासिक धर्म के दौरान स्वच्छ और सम्मानजनक व्यवस्था जीवन की बुनियादी जरूरत है, लेकिन जब स्कूल इस जरूरत को नजरअंदाज करते हैं, तो परिवार के लिए सबसे आसान विकल्प लड़की को घर बैठा देना होता है। स्वच्छ पेयजल, सेनेटरी नैपकिन की उपलब्धता, कचरा निस्तारण जैसे बातें कागजी योजना-दस्तावेजों में चाहे जितनी आकर्षक दिखें, जमीन पर उनकी कमी लड़कियों के हौसले को बार-बार तोड़ती है। यह वही उम्र है जहां शिक्षा

आत्मनिर्भरता और सशक्तिकरण का रास्ता खोल सकती है, लेकिन अवसरचनना की कमी उसे 'ड्रॉपआउट' के आंकड़ों में बदल देती है।

■ दूसरा बड़ा कारक स्कूल तक पहुंच का है, जिसमें दूरी और सुरक्षा दोनों शामिल हैं। ग्रामीण इलाकों में माध्यमिक और उच्च माध्यमिक विद्यालय अक्सर गांव से कई किलोमीटर दूर स्थित होते हैं। लड़के किसी तरह साइकिल या पैदल यह दूरी तय कर लेते हैं, लेकिन लड़कियों के मामले में हर किसी के साथ असुरक्षा, झिझक और जोखिम भी बढ़ जाता है। रास्ते में छेड़खानी, उत्पीड़न, सुनसान सड़कें, अपर्याप्त सार्वजनिक परिवहन और देर से घर लौटने का डर, माता-पिता के मन में यह धारणा गहरी कर देते हैं कि "इतनी दूर भेजना सुरक्षित नहीं।" जहां-जहां साइकिल वितरण, छात्राओं के लिए सुरक्षित बस-सेवा, या क्लस्टर-स्कूल जैसा मॉडल ईमानदारी से लागू हुआ, वहां यह साफ दिखता कि परिवहन-सुरक्षा की समस्या हल होते ही लड़कियों की उपस्थिति, ट्रांजिशन रेट और बोर्ड तक बने रहने के आंकड़े बेहतर हो जाते हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि सही नीतिगत हस्तक्षेप से "दूरी" नाम की बाधा को शिक्षा का रास्ता रोके बिना भी संभाला जा सकता है।

■ तीसरी वजह घर की चारदीवारी के भीतर छिपी है-घरेलू काम और देखभाल की जिम्मेदारियां। भारतीय समाज की पितृसत्तात्मक संरचना में बेटी अक्सर "भविष्य का कमाने वाला" और बेटी "परिवार की जिम्मेदारी" मानी जाती है। गरीब और निम्न-मध्यवर्गीय परिवारों में मां के साथ खाना बनाना, बर्तन-कपड़े धोना, छोटे भाई-बहनों की देखभाल करना, पानी लाना, खेत या दुकान में मदद करना-इन सभी कामों का सबसे आसान विकल्प लड़की ही बनती है। उसके स्कूल-समय को "लचीला" समझा जाता है, जैसे ही घर का बोझ बढ़ता है, सबसे पहले उसकी पढ़ाई कटती है। सर्वेक्षण बार-बार दिखाते हैं कि बहुत-सी लड़कियां "पढ़ाई में रुचि नहीं" की वजह से नहीं, बल्कि "घर के काम" और "परिवारिक जिम्मेदारी" के कारण स्कूल छोड़ती हैं, लेकिन डेटा में इसे अक्सर गलत ढंग से दर्ज कर दिया जाता है। यह अदृश्य श्रम, जो घर और समाज के पहियों को चलाता है, लड़की के अधिकारों और भविष्य के रास्ते में सबसे बड़े रोड-ब्लॉक में बदल जाता है।

■ चौथा निर्णायक तत्व है बाल

■ इन कारणों का असर भारत के सार्वभौमिक विद्यालयीकरण के लक्ष्य पर गहरा और दूरगामी है। सबसे पहले तो यह संकट सतत विकास लक्ष्य 4 (सभी के लिए समावेशी और समान गुणवत्तापूर्ण शिक्षा) और लक्ष्य 5 (लैंगिक समानता) की दिशा में भारत की प्रगति को बाधित करता है। जब माध्यमिक स्तर पर ही लड़कियों की बड़ी संख्या स्कूल से बाहर हो जाती है, तो साक्षरता, नामांकन और परीक्षा-उत्तीर्णता के आंकड़ों में स्थायी लैंगिक खाई बन जाती है। "सार्वभौमिक" शब्द केवल प्रवेश-सूची में दिखता है, लेकिन क्लासरूम और परीक्षा-परिणाम में नहीं।

■ दूसरा असर अंतर पीढ़ी गरीबी पर पड़ता है। शोध लगातार दिखाते हैं कि शिक्षित मां अपने बच्चों की सेहत, पोषण, टीकाकरण और शिक्षा में अधिक सजग और निवेशकारी होती हैं। जब लड़की स्वयं शिक्षा से वंचित रह जाती है, तो उसके लिए अगली पीढ़ी को शिक्षा-केंद्रित जीवन देना बहुत कठिन हो जाता है। इस तरह एक पीढ़ी का ड्रॉपआउट, अगली पीढ़ी के अवसरों को भी सीमित कर देता है और गरीबी की जंजीरें टूटने के बजाय और मजबूत हो जाती हैं।

■ तीसरा बड़ा असर आर्थिक विकास और उत्पादकता पर दिखता है। यदि महिलाओं की श्रम-बल भागीदारी, शिक्षा और कौशल के सहारे, पुरुषों के बराबर या उसके करीब पहुंच सके, तो भारत की जीडीपी में उल्लेखनीय वृद्धि संभव है, लेकिन जब लाखों लड़कियां माध्यमिक स्तर से बाहर हो जाती हैं, तो यह संभावित मानव-पूंजी कमी विकसित ही नहीं हो पाती। देश की आधी आबादी "हाफ-टाइम" से पहले ही खेल से बाहर कर दी जाती है और आर्थिक विकास अपनी प्राकृतिक ऊंचाई तक नहीं पहुंच पाता।

■ चौथा असर सामाजिक-राजनीतिक सशक्तिकरण पर पड़ता है। शिक्षा सिर्फ रोजगार का माध्यम नहीं, बल्कि लोकतांत्रिक नागरिकता का सबसे बुनियादी औजार है। पढ़ी-लिखी लड़की स्वास्थ्य, प्रजनन, रोजगार, बैंकिंग, डिजिटल तकनीक और मतदान जैसे निर्णयों में अधिक आत्मविश्वास से भाग लेती है। जब वह स्कूल छोड़ने पर मजबूर होती है, तो उसकी आवाज कमजोर हो जाती है, वह फैसलों की निर्मला की बजाय केवल प्रभावित होने वाली बनकर रह जाती है। स्थानीय निकायों में महिलाओं के राजनीतिक प्रतिनिधित्व को वास्तविक शक्ति में बदलने के लिए जरूरी है कि गांव-मोहल्ले की सामान्य लड़कियां भी कम से कम माध्यमिक स्तर तक की टोस शिक्षा प्राप्त कर सकें।

■ इन नकारात्मक प्रभावों को संतुलित करने के लिए नीतियों को केवल कानूनों तक सीमित नहीं, बल्कि जमीन पर संवेदनशील बनाना होगा। सरात नकद अंतरण, छात्रवृत्ति, साइकिल और परिवहन योजनाएं, सुरक्षित और लैंगिक-समान स्कूल अवसरचना, बाल विवाह के खिलाफ सख्त और ईमानदार अमल, समुदाय-आधारित जागरूकता अभियान और ऑपन-स्कूलिंग व डिजिटल शिक्षा के जरिए "दूसरा मौका"-ये सभी कदम तभी असरदार होंगे, जब उनकी योजना और क्रियान्वयन के केंद्र में "लड़की" हो, न कि केवल "छात्र" का कोई लिंग-निरपेक्ष, अमूर्त चित्र। लड़कियों का स्कूल से बाहर होना भारत की कहानी में एक अधूरा अध्याय नहीं, बल्कि एक ऐसी चेतावनी है, जो बताती है कि जब तक हर बेटी बिना डर और बाधा के कम से कम माध्यमिक शिक्षा पूरी न कर सके, तब तक "शिक्षित भारत" का सपना आधा ही रहेगा।

विवाह और विवाह-केंद्रित सामाजिक मानसिकता। आज भी अनेक समुदायों में यह मान्यता जीवित है कि लड़की को "इज्जत" और "भविष्य" का असली उपाय उसे जल्दी ब्याह देना है, न कि लंबी शिक्षा देना। ज्यादा पढ़ाई को कई बार "बिगड़ने", "पति न मानने" या "शादी देर से होने" के खतरे के रूप में देखा जाता है। राष्ट्रीय स्तर के सर्वे साफ दिखाते हैं कि अशिक्षित या कम पढ़ी-लिखी लड़कियों में 18 वर्ष से पहले विवाह की संभावना कहीं अधिक होती है, जबकि उच्च शिक्षा पाने वाली लड़कियों में यह अनुपात बहुत कम है। यह दुष्प्रक्रिया बेहद क्रूर है-कम शिक्षा बाल विवाह को जन्म देती है और बाल विवाह आगे की शिक्षा की संभावना लगभग समाप्त कर देता है। शादी के बाद ससुराल की जिम्मेदारियां, जल्दी गर्भधारण का सामाजिक दबाव और स्वास्थ्य संबंधी जोखिम, लड़की को स्कूल से स्थायी रूप से बाहर कर देते हैं।

■ इन सबके ऊपर आर्थिक बाधाएं एक तरह से "सील" का काम करती हैं। भले ही सरकारी स्कूलों में फीस नाममात्र की हो या न हो, लेकिन यूनिफॉर्म, जूते-चप्पल, कितानें, कॉपियां, परीक्षा शुल्क, ट्यूशन, परिवहन-इन अप्रत्यक्ष खर्चों का बोझ गरीब परिवारों के लिए बहुत भारी होता है। ऐसे परिवारों की आर्थिक गणित अक्सर बेटे के पक्ष में झुक जाती है, उन्हें लगाता है कि लड़के की शिक्षा पर निवेश का प्रतिफल नौकरी या कमाई के रूप में मिलेगा, जबकि लड़की की पढ़ाई "निवेश से अधिक दान" जैसी समझी जाती है। यह सोच कई बार लड़कियों को विल्कुल शुरुआती कक्षाओं से बाहर धकेल देता है, तो कई बार आठवीं, दसवीं या बारहवीं के मोड़ पर उनकी शिक्षा का धागा टूट जाता है।

मेकअप केवल चेहरे को सजाने का जरिया नहीं है, बल्कि यह आत्मविश्वास, व्यक्तित्व और सोच को व्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम भी है। जब बात बोल्ड आई मेकअप की आती है, तो यह सिर्फ ट्रेंड नहीं, बल्कि एक स्टेटमेंट बन जाता है। आंखें चेहरे का सबसे प्रभावशाली हिस्सा होती हैं और जब उन्हें बोल्ड तरीके से सजाया जाता है, तो पूरा लुक अपने-आप आकर्षक और दमदार बन जाता है। आज की आधुनिक महिला सिर्फ सिंपल दिखना नहीं चाहती, बल्कि अपने मेकअप के जरिए यह बताना चाहती है कि वह आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी और अपने फैसलों में मजबूत है। बोल्ड आई मेकअप इसी भावना को दर्शाता है।



नूर हिना खान लेखिका

बोल्ड आई मेकअप

आत्मविश्वास, स्टाइल और व्यक्तित्व का आईना

वया है बोल्ड आई मेकअप

बोल्ड आई मेकअप का मतलब है आंखों को इस तरह सजाना कि वे तुरंत ध्यान आकर्षित करें। इसमें गहरे रंगों का इस्तेमाल किया जाता है, जैसे:

- ब्लैक
- स्मोकी ग्रे
- रॉयल ब्लू
- एमराल्ड ग्रीन
- वाइन, मरून या पर्पल

इसके साथ ही मोटा आईलाइनर, डार्क आईशैडो, ग्लिटर, कट-क्रिज और फुल लेशेज का प्रयोग किया जाता है। यह मेकअप खासतौर पर पार्टियों, शादियों, रिसेप्शन, फोटोशूट और नाइट इवेंट्स के लिए बेहद लोकप्रिय है।

क्यों है इतना खास बोल्ड आई मेकअप

- आत्मविश्वास - जब आंखें बोल्ड होती हैं, तो चेहरे पर एक अलग ही आत्मविश्वास नजर आता है। यह लुक अंदर की मजबूती को बाहर दिखाता है।
- हर फेस शेप के लिए उपयुक्त - सही तकनीक से किया गया बोल्ड आई मेकअप हर तरह की आंखों और चेहरे पर खूबसूरत लगता है।
- कम मेकअप में ज्यादा इम्पैक्ट - अगर आंखें बोल्ड हैं, तो लिप्स और फेस मेकअप हल्का रखकर भी शानदार लुक पाया जा सकता है।

बोल्ड आई मेकअप के मुख्य एलिमेंट्स

- आई प्राइमर - बोल्ड लुक की शुरुआत एक अच्छे आई प्राइमर से होती है। यह आईशैडो को लंबे समय तक टिकाए रखता है और रंगों को ज्यादा उभरकर दिखाता है।
- डार्क और पिगमेंटेड आईशैडो - बोल्ड आई मेकअप में आईशैडो सबसे अहम होता है। स्मोकी लुक के लिए ब्लैक और ग्रे, जबकि कलरफुल लुक के लिए ब्लू, ग्रीन या पर्पल बेहतरीन विकल्प हैं।
- मोटा आईलाइनर - विंग आईलाइनर या ग्राफिक लाइनर बोल्ड आई मेकअप की पहचान है। यह आंखों को शाप और ड्रामैटिक बनाता है।
- काजल - ऊपरी और निचली दोनों पलकों पर काजल लगाना आंखों को गहराई देता है। वाटरप्रूफ काजल सबसे बेहतर रहता है।
- मस्करा और फेक लेशेज - लंबी और घनी पलके बोल्ड लुक को पूरा करती हैं। खास मौकों पर फेक लेशेज लगाना लुक को और भी शानदार बना देता है।



अलग-अलग तरह के बोल्ड आई मेकअप लुक्स : स्मोकी आई मेकअप

यह सबसे क्लासिक और सदाबहार बोल्ड लुक है। काले और ग्रे शेड्स का ब्लेंड आंखों को गहरा और रहस्यमयी बनाता है।

■ ग्लिटर बोल्ड आई मेकअप - शादियों और पार्टियों के लिए परफेक्ट। हल्का या हेवी ग्लिटर आंखों को चमकदार बनाता है।

■ कलरफुल बोल्ड आई मेकअप - ब्लू, ग्रीन, येलो या पिंक जैसे रंगों का इस्तेमाल युवा और ट्रेंडी लुक देता है।

■ कट-क्रिज आई मेकअप - यह प्रोफेशनल और हाई-फैशन लुक है, जिसमें क्रीज लाइन को साफ और शाप दिखया जाता है।

ध्यान रखने योग्य बातें

- चेहरे का बाकी मेकअप संतुलित रखें।
- आईशैडो को अच्छे से ब्लेंड करें।
- आइब्रो को शेप देना न भूलें।
- रिफ्रेशिंग रंग चुनें।
- डे टाइम में थोड़ा साँट बोल्ड लुक रखें।

मेकअप और व्यक्तित्व

बोल्ड आई मेकअप सिर्फ खूबसूरती नहीं, बल्कि यह एक संदेश है- "मैं जैसी हूँ, वैसी ही आत्मविश्वास से भरी हूँ।" यह उन महिलाओं के लिए है, जो खुद को छुपाना नहीं, बल्कि गर्व से समाज में जीना चाहती हैं।

बोल्ड आई मेकअप एक कला है, जो सही तरीके से किया जाए, तो साधारण चेहरे को भी असाधारण बना सकता है। यह मेकअप स्टाइल उन महिलाओं के लिए है, जो अपनी आंखों के जरिए अपनी कहानी कहना चाहती हैं।

चाहे शादी हो, पार्टी हो या कोई खास मौका-बोल्ड आई मेकअप हर लुक को दमदार बना देता है। याद रखिए, सबसे खूबसूरत मेकअप वही होता है, जिसमें आत्मविश्वास सबसे ज्यादा झलकता है।



खाना खजाना

तुरत-फुरत अचार

सामग्री

- गाजर - 2-3 (छीलकर पतले लंबे टुकड़ों में काटें)
- ताजा सफेद मूली - 2-3 (छीलकर छोटे लंबे टुकड़ों में काट लें)
- गोभी - 1 (छोटे टुकड़ों में काट लें)
- हरी मिर्च - 3-4 (छोटे लंबे टुकड़ों में कटी हुई)
- कच्ची हल्दी - 5-6 ताजा गाढ़ियां (छीलकर गोल टुकड़ों में काटें)
- मोगरी / सेंगरी - 1/2 कप छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- दाना मेथी - 2 चम्मच (दरदरी पीसी हुई)
- भुना जीरा पाउडर - 2 चम्मच
- सौंफ पाउडर - 1 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 चम्मच
- सरसों का तेल - 3/4 कप
- हींग - 2-3 पिच
- सिरका या पीसी हुई राई - 3-4 चम्मच
- नमक - स्वादानुसार

सर्दियों का मौसम अपने साथ ताजी सब्जियों की भरमार और देसी स्वादों की सौगात लेकर आता है। इसी मौसम की खास पहचान है मारवाड़ का प्रसिद्ध तुरत-फुरत मिक्स अचार, जो स्वाद और सेहत का अनोखा संगम है। गाजर, मूली, मोगरी, गोभी, कच्ची हल्दी और हरी मिर्च से बना यह अचार न केवल खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि शरीर को गर्माहट और पोषण भी देता है। सरसों के तेल और देसी मसालों की खुशबू से भरपूर यह अचार कुछ ही दिनों में तैयार हो जाता है और हर थाली को खास बना देता है।



एस.बी. मुथा फूड ब्लॉगर

बनाने की विधि

सबसे पहले आप गाजर, मूली, हल्दी, मोगरी और गोभी का मिक्स अचार बनाने के लिए सभी कटी हुई सब्जियों (गाजर, मूली, मोगरी, हरी मिर्च और गोभी) को पानी से अच्छी तरह धो लें। अब इन्हें किसी सूती कपड़े पर फैलाकर धूप में 2-3 घंटे के लिए रखें, ताकि सब्जियों का सारा पानी अच्छी तरह सूख जाए। जब सब्जियां और राई या सिरका डालकर नमी न रहे, तब उन्हें एक बड़े बर्तन में निकाल लें। अब एक कढ़ाही में सरसों का तेल डालकर गैस पर गरम करें। जब तेल अच्छी तरह गरम हो जाए, तब गैस बंद कर दें। तेल हल्का ठंडा होने पर उसमें दाना मेथी पाउडर, सौंफ पाउडर, भुना जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक और हींग डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब इस मसाले में सारी कटी हुई सब्जियां और राई या सिरका डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। तैयार अचार को किसी साफ, सूखे और एयर-टाइट कंटेनर में भरकर रख दें। अचार को 1-2 दिन में एक बार सूखे चम्मच से ऊपर-नीचे पलटते रहें। यह स्वादिष्ट मिक्स अचार 4-5 दिनों में खाने लायक हो जाता है। आप इस अचार को 15-20 दिनों तक आराम से इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि चाहें तो इस अचार को बनाने के लिए बाजार में मिलने वाला तैयार अचार मसाला मिक्स भी उपयोग कर सकते हैं।