ये वादियां मेरा दामन

कश्मीर के लोग एक बड़ी मजेदार बात कहते हैं। कहने को श्रीनगर पहाड़ है और जम्मू मैदान, लेकिन जम्मू शहर पहाड़ी पर बसा है और जम्मू से सड़क के रास्ते श्रीनगर आएं तो पूरा रास्ता पहाड़ी है। जैसे ही काजीगुंड के बाद श्रीनगर की ओर बढ़ते हैं तो सत्तर किलोमीटर का आगे का पूरा रास्ता सपाट है, मानो आप मैदान में सरपट रेस लगा रहे हों। यही हाल श्रीनगर से आप कहीं भी जाएं तो मिलेगा। श्रीनगर से पहलगाम तक मैदान ही मैदान है। गुलमर्ग के रास्ते में तनमर्ग तक सपाट मैदान है।

कश्मीर की खूबसूरती ही इतनी ऊंचाई पर फैली इतनी शानदार सपाट घाटी से है। उसके बाद इस घाटी में जहां-जहां नदियों के साथ-साथ रास्ते पहाड़ से मिलते हैं, वहां का नजारा बदल जाता है। इसके अलावा पहाड़ियों की ऊंचाइयां नापने के बाद फिर वैसी ही लंबी दूर तक फैली घाटियां और मैदान देखना, बेहद सुखद है। गुलमर्ग व सोनमर्ग का नजारा कुछ ऐसा ही है-इतनी ऊंचाई पर देवदार की घनी कतारों के बीच खुला मैदान, हमारे उत्तराखंड के बुग्यालों से कई गुना बड़े। लेकिन कश्मीर में यह खूबसूरती केवल गुलमर्ग व सोनमर्ग तक ही नहीं सिमटी है। वहां लोग ज्यादा गए, इसलिए उन्हें शोहरत ज्यादा मिल गई। लेकिन जगहें और भी हैं।

यूसमर्ग ऐसी ही एक बेइंतहा खूबसूरत जगह है। गुलमर्ग की बाई तरफ की पहाड़ियों में बडगाम जिले में स्थित यूसमर्ग श्रीनगर से 47 किलोमीटर दूर है। श्रीनगर से इसका रास्ता बडगाम व चरारे शरीफ होकर जाता है। चरारे शरीफ दरगाह में कश्मीर के सूफी संत हजरत शेख नूर-उद-दीन नूरानी की मजार है। यहां से यूसमर्ग महज 13 किलोमीटर दूर है। श्रीनगर से इस सफर में दो घंटे का वक्त लगता है। यह रास्ता भी कम खूबसूरत नहीं। यूसमर्ग में दूर तक फैला हरा मैदान है। उसके पीछे चीड़ के घने जंगल और उनके पीछे से झांकती बर्फ से लदी चोटियां। यहां का नजारा मंत्रमुग्ध कर देने वाला है।

कश्मीर की बाकी जगहों की ही तरह यहां की भी यही खासियत है कि आप चाहें तो यहां कई दिन केवल सुकून में बिता सकते हैं और चाहें तो करने को इतना कुछ है कि कई दिन की जरूरत पड़े। यूसमर्ग के आसपास कई जगहें देखी जा सकती हैं। वहां ट्रैक करके भी जाया जा सकता है और खच्चर पर सवारी करके भी। यूसमर्ग से सबसे निकट दूधगंगा है। लगभग दो किलोमीटर की यह दूरी आसानी से ट्रैक करके पूरी की जा सकती है। जगह का नाम दूधगंगा पहाड़ से आती नदी में चत्रनों से टकराने के बाद दूध सरीखे झाग बनने की वजह से पड़ा। नदी का यह किनारा बहुत खूबसूरत है। नदी की धार के साथ आगे चले जाएं तो नीचे नदी नीलनाग नामक झील में पहुंचती है।

यह झील पहाड़ी की गोद में है और अपने नीले साफ पानी की वजह से नीलनाग कहलाई जाती है। हालांकि यहां खच्चर से जाने का रास्ता और सड़क से जाने का रास्ता अलग है। दूधगंगा में पानी संग सफेद नामक चोटी से आ रहा है। पास ही में टत्र कुत्री नामक एक और चोटी भी है। यूसमर्ग से संग सफेद के लिए दो दिन का ट्रैक भी किया जा सकता है। इसके अलावा यूसमर्ग से फेसनाग, हालीजान, बरगाह, लिद्दर मड व त्रिसूर भी जाया जा सकता है। यूसमर्ग से ठीक पहले पहाड़ियों से आने वाला पानी रोककर एक बंध बना दिया गया है जिससे वहां एक खूबसूरत जलाशय बन गया है।

नवविवाहितों की पहली पसंद जम्मू कश्मीर

हिमालय की गोद में बसा जम्मू-कश्मीर भारत के ताज में जड़ा हुआ एक हीरा है। यह पर्वतीय क्षेत्रों, घाटियों और पर्वतीय झीलों का प्रदेश है। कला, संगीत और साहित्य के क्षेत्र में समृद्ध कश्मीर हनीमून के लिए पहली पसंद रहा है। यहां प्रेमियों के सपने साकार होते हैं तो खरीदी करने वालों के लिए भी अवसर कम नहीं हैं।

यहां एक नहीं बल्कि कई हिल स्टेशन हैं जो गर्मियों में पर्यटकों को आमंत्रित करते हैं। छुट्टियों में रोमांचकारी और खोजपूर्ण अनुभव लेना चाहते हैं तो कश्मीर चले आइए।

जम्मू कश्मीर का मुख्य भाग पश्चिमी हिमालय का भाग है जहां कई बड़ी पर्वतश्रेणियां हैं जो 3000 से 6000 मीटर या उससे भी अधिक ऊंची हैं। यही नहीं यहां नदियां, झीलें, दर्रे, ग्लेशियर, पठार और मैदान हैं। पहाड़ी झरनों और कल-कल बहती धाराएं और निर्मल जल से भरपूर सिंधु, चेनाब, झेलम और रावी नदियां हैं।

कश्मीर वनस्पतियों और पौधों के मामले में बेहद समृद्ध है। खूबसूरत चिनार पूरी घाटी में पाया जाता है। इसके अलावा सिर उठाए खड़े देवदार के वृक्ष जिनके साथ हैं पाइन और फर। अखरोट, बादाम और सिडर के वृक्ष यहां झूमते लहराते नजर आते हैं। इन घने जंगलों में बर्फीला तेंदुआ, कस्तूरी मृग, भेड़िया, काले हिरण और तेंदुआ हैं। पक्षियों में यहां गूज, तीतर, चकोर, जल कबूतर, वार्बलर तथा डव्स पाए जाते हैं।

जबकि जम्मू में मैदानों में झाड़ीनुमा पौधे हैं तथा ऊंचाइयों पर अल्पाइन वृक्ष जैसे बर्च, रोडेडेंड्रन, बर्बर्स पाए जाते हैं। चौड़ी पत्तियों वाले पौधों में मैपल, हार्स चेस्टनट, सिल्वर फर इत्यादि हैं। डोडा, उधमपुर, पुंछ तथा राजौरी के पहाड़ी क्षेत्रों में तेंदुआ, हिरण, जंगली भेड़ें, कस्तूरी शरू, कस्तूरी चूहे पाए जाते हैं। लद्दाख में भी प्राकृतिक विविधताओं की कमी नहीं है।

मुगल गार्डन : तीन मुगल गार्डन निशात बाग, चश्मे शाही और शालीमार बाग देखे बिना कश्मीर घूमना अधूरा माना जाता है। शालीमार बाग नूरजहां के लिए जहांगीर ने बनवाया था। यह किसी परीकथा में वर्णित बगीचे की भांति सुंदरता समेटे हुए है।

निशात बाग नूरजहां के भाई आसफ खां ने बनवाया था। यह सभी मुगल गार्डन्स में सबसे बड़ा है। डल झील के किनारे जबरवान पहाड़ियों के नीचे बसा है। यहां से झील के बेहद खूबसूरत नजारा देखा जा सकता है। चश्मे शाही सबसे छोटा गार्डन है। यह ओबेरॉय होटल के करीब स्थित है। यहां के फव्वारे का शीतल जल सफर की सारी थकान दूर कर देता है। इसके अलावा परी महल और नसीम बाग भी दर्शनीय हैं।

डल झील : यह कश्मीर का मुख्य पर्यटकीय आकर्षण है। झील 6.4 किमी. लंबी और 4 किमी. चौड़ी है। इसमें चलने वाले शिकारे और हाउसबोट्स के चर्चे पूरे विश्व में हैं। दिन भर डल झील के प्राकृतिक नजारे बड़ी खूबसूरती से बदलते हैं। झील में दो द्वीप हैं जो चार चिनार के नाम से जाने जाते हैं।

हरवान झील : साफ स्वच्छ जल की इस झील का हरा पानी महादेव शिखरों की परछाइयों को समेटे बहुत शांत नजर आता है। घाटी में सबसे ज्यादा खूबसूरत दृश्य यहीं पर देखने को मिलता है। हरवान झील का पानी, आस-पास खिले फूल और ऊंचे चिनार के वृक्ष मिलकर ऐसे दृश्य को साकार करते हैं जो अन्यत्र कहीं देखने को नहीं मिलता। यहीं पर पास में डाची गाम वन्यजीव अभयारण्य है।

गुलमर्ग : चमकीली हरीतिमा से घिरा गुलमर्ग भारत-पाक सीमा के पास स्थित है। खूबसूरत गुलमर्ग किसी फंतासी से कम नहीं लगता। यहां के हरे-भरे मैदान, फूलों से आच्छादित रास्ते स्वर्ग की सैर कराते जान पड़ते हैं। इन सबके अलावा यहां हजरतबल दरगाह, जामा मस्जिद, आदि शंकराचार्य मंदिर, अमरनाथ, खीर भवानी या तुलमुल दर्शनीय स्थल हैं।

पहलगाम : यह अनंतनाग से 45 किमी. दूर विश्वप्रसिद्ध हिल स्टेशन है। यह बॉलीवुड शूटिंग के लिए पहली पसंद का स्थान है। अमरनाथ यात्रा का बेस कैम्प भी यहीं है।

कैसे पहुंचे

रेल मार्ग- जम्मू तवी, जम्मू-कश्मीर के लिए मुख्य रेल मुख्यालय है। देश की प्रमुख रेल सेवाएं यहां तक आती हैं।

हवाई मार्ग- प्रदेश पूरे देश से रेल, सड़क तथा हवाई मार्ग से जुड़ा हुआ है। कश्मीर घाटी, लद्दाख और जम्मू के लिए दिल्ली और अमृतसर से उड़ानें हैं।

सड़क मार्ग- राष्ट्रीय राजमार्ग 1 ए जम्मू को पंजाब से जोड़ता है। बसों के अलावा यहां यैक सी की सुविधा भी ली जा सकती है।

चूंकि यूसमर्ग श्रीनगर से महज दो ही घंटे के रास्ते पर है, इसलिए सैलानी श्रीनगर से यहां सवेरे आकर शाम को लौट भी सकते हैं और चाहें तो यहीं रुक भी सकते हैं। यकीनन, अगर आसपास की जगहें देखनी हों तो यहां रुकना ही सही होगा। और यह जगह है भी ऐसी कि यहां आकर लौटने का मन जल्द करेगा नहीं। हालांकि यूसमर्ग में अभी सोनमर्ग व गुलमर्ग जैसी होटलों और रिजॉर्ट की भरमार नहीं है लेकिन वहां रुकने की सुविधाएं हैं। जम्मू-कश्मीर टूरिज्म और जेकेडीटीसी के भी रेस्ट हाउस हैं। वह दिन दूर नहीं जब यहां भी सैलानी उमड़ने लगेंगे।

खुशहाल जीवन के लिए

प्यार में जुनून एक हकीकत है। ऐसा प्यार जो ऑबसेशन बन जाए, चाहे जाने वाले के लिए मारक बन जाता हैं। उसका जीना हराम कर देता है। इस थीम को लेकर न जाने कितने किस्से कहानी सीरियल मूवीज भी बन चुकी है। पति का प्यार पाना हर पत्नी की ख्वाहिश होती है लेकिन ऐसा प्यार जो पजेसिव हो, साथी को थोड़ी सी भी पर्सनल स्पेस न दे, दांपत्य में दरार डाल देता है।

ग्रो करने के लिए आजादी दें:- अब इतना विश्वास तो आपको साथी पर होना चाहिए कि वो आपको धोखा नहीं देगा। रिश्तों के बीच इतनी बॉन्डिंग होनी चाहिए कि विवाहेत्तर संबंधों की गुंजाइश न रहे। रिश्ता जहां मजबूत हो व्यक्ति पजेसिव नहीं होता बल्कि ग्रो करने के लिए दूसरे को पूरी आजादी देता है। जब वर्किंग गर्ल से शादी की है तो कुछ समझौते भी करने पड़ेंगे, कुछ सोच का दायरा विस्तृत करना होगा।

पार्टनर बच्चा नहीं:- आपने एक मेच्योर पर्सन से विवाह किया है जिसकी अपनी स्वतंत्रा इनडिविजुएलिटी है, व्यक्तित्व है। आप अपने को उस पर थोप कैसे सकते हैं। हर युवती सबमिसिव नहीं होती, यह स्वभावगत बात है लेकिन महज इसलिए आप ईगो को लेकर साथी को नीचा दिखाने की कोशिश न करने लग जाएं। साथी के इंटेलिजेंट कमेंट्स को महज अपने को सुपीरियर दिखाने के लिए नेगेट न करें। ये रिश्ता बराबरी का है, साझेदारी का है। यहां पजेसिव होने से काम नहीं चलेगा।

स्वाभिमान को हर्ट न करें:- यदि आपके बीच कोई समस्या है तो वायलेंट होकर एक दूसरे पर हावी होने से कुछ हासिल नहीं होगा। आप दूसरे के स्वाभिमान को हर्ट ही करेंगे। अपना पक्ष रखना ही है तो कूल रहकर मजबूती से रखें। दूसरे के स्वाभिमान को चोट पहुंचाएंगे तो खुद भी चोटों के लिए तैयार रहें। इससे नतीजा यही होगा कि समस्या वहीं की वहीं रहेगी और क्लेश ऊपर से बढ़ जायेगा। मन में पार्टनर के लिए प्यार व रिसपेक्ट होगा जो दांपत्य की पहली शर्त है तो आप उसके स्वाभिमान को समझेंगे।

दूसरे की तरक्की खुशी से स्वीकारें:- दूसरे की तरक्की में अप्रत्यक्ष रूप से ही सही आपका भी योगदान है लेकिन कभी-कभी कि पार्टनर की तरक्की पति को रास नहीं आती। उसमें अनचाहे ही हीनभावना पनपने लगती है जिसे लेकर वे पत्नी को बात-बात में नीचा दिखाने उसका मनोबल तोड़ने की कोशिश में लगा रहता है। घर में कंपीटिशन का माहौल बन जाता है मानो एक दूसरे को मात देने की तैय्यारी हो जबकि पार्टनर को यह मोटी सी बात समझ लेनी चाहिए कि इस तरक्की से पूरा परिवार लाभान्वित होगा।

रिफाइंड ऑयल आपकी सेहत के लिए है खतरा

होता है प्यूरीफाई

जैसा कि नाम से ही पता चलता है कि रिफाइंड ऑयल को रिफाइंड करने के लिए कई तरह के केमिकल प्रोसेस से गुजरना पड़ता है। दरअसल, इसे प्यूरीफाई करने के लिए न सिर्फ हेक्सेन नामक रसायन का प्रयोग किया जाता है, बल्कि रिफाइंड ऑयल तैयार करने के लिए पहले ऑयल की पीयूएफ अर्थात रैंकिड पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड प्रक्रिया निभाई जाती है और यह प्रक्रिया केवल उच्च तापमान पर ही संभव है। ऐसे में जब तेल की रिफाइनिंग के दौरान जब तेल को बहुत उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है तो यह ऑयल ऑक्साइड होकर ट्रांसफैट में तब्दील हो जाता है। जो सेहत के लिए हानिकारक होता है।

कोलेस्ट्रॉल मुक्त ऑयल

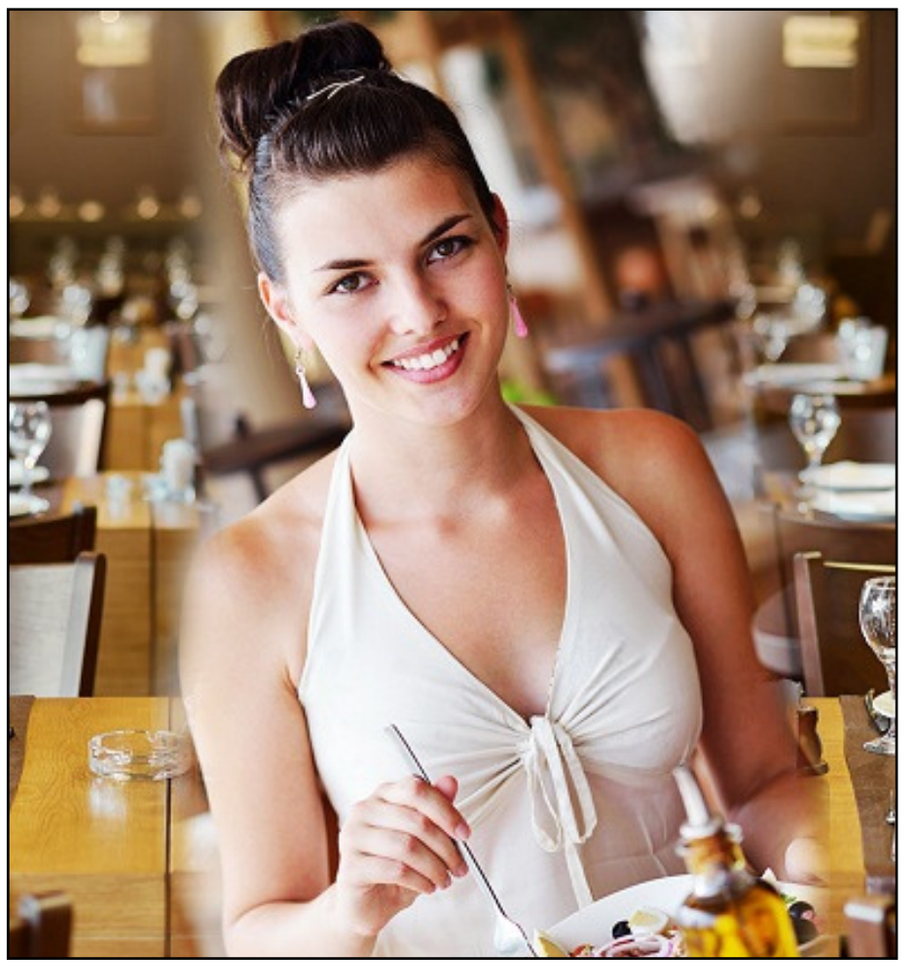
रिफाइंड ऑयल को इस्तेमाल करने के पीछे लोगों की एक सबसे बड़ी धारणा यह होती है कि यह कोलेस्ट्रॉल फ्री होते हैं, जिसके कारण इन्हें हॉर्ट के लिए हेल्दी माना जाता है। शायद आपको पता न हो लेकिन इन्हीं कोलेस्ट्रॉल फ्री ऑयल में फैटी एसिड भी नहीं होते। यह फैटी एसिड शरीर के लिए काफी जरूरी माने जाते हैं और ऑयल में फैटी एसिड न होने के कारण आपको जोड़ों व स्किन के साथ-साथ कई तरह की समस्याएं भी पैदा करते हैं।

नहीं होता प्रोटीन

इस बात से तो आप वाकिफ हैं कि प्रोटीन शरीर के लिए आवश्यक घटक है। आप पारंपरिक तेलों के इस्तेमाल के दौरान एक गंध महसूस करते हैं, वह उसमें मौजूद प्रोटीन के कारण होता है। लेकिन रिफाइंड ऑयल की प्रोसेसिंग के दौरान उसकी गंध को दूर किया जाता है, मतलब आप उस तेल में से प्रोटीन निकाल कर अलग कर देते हैं। ऐसे में उस तेल के इस्तेमाल से आपको किसी प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त नहीं होते।

अपनाएं यह राह

अगर आप वास्तव में घर के सदस्यों को स्वाद के साथ-साथ सेहत भी थाली में परोसना चाहती हैं तो इन रिफाइंड ऑयल को अपनी किचन से बाहर कर दें। बेहतर होगा कि आप इसके स्थान पर पारंपरिक खाद्य तेल जैसे सरसों, तिल, मूंगफली या नारियल तेल का प्रयोग करें। आप चाहें तो घी भी इस्तेमाल कर सकती हैं, लेकिन आप डालडा और रिफाइंड ऑयल के प्रयोग से बचने की कोशिश करें।



सुपर गृहिणी बनने का चक्कर

बचपन से ही लड़की को यह सिखाया जाता है कि उसे सभी काम आने चाहिए जिससे उससे जुड़े सभी लोग खुश रहें। यदि कोई भी, कहीं भी उससे नाखुश हुआ तो इसका मतलब है कि उसके काम में कहीं न कहीं कोई गड़बड़ी हुई है। उसे सिखाया जाता है कि वह हर काम में परफेक्ट रहे। वह जीवन अच्छी बेटी, अच्छी बहन, अच्छी बहू, अच्छी पत्नी और अच्छी मां बनने में ही गुजार देती है। इन सब जद्दो जहद में वह एक औरत के अस्तित्व को ही भूल जाती है। वह भूल जाती है कि वह भी कुछ है। खुद को परफेक्ट वूमन साबित करने के चक्कर में वह कुंठित होती चली जाती है। वह अपने आस-पास के दबाव से अपना व्यक्तित्व निखारना ही भूल जाती है। दरअसल बात यह है कि उसके आस-पास के लोग तो उससे बेहतरीन होने की उम्मीदें रखते ही हैं किन्तु महिला स्वयं भी यह अपेक्षा रखती है कि उसे परफेक्ट वूमन होना चाहिए। उसे घर-बाहर का सब काम आना चाहिए। एक महिला को यह लगता है कि उसे रसोई के हर काम में निपुण होना चाहिए। उसे ऐसा खाना बनाना आये जिसकी सब तारीफें करें एवं उससे बढ़िया खाना कोई बना भी न सके।

घर में कोई मेहमान आये तो उसकी मेजबानी में उसकी तरफसे कोई कमी न हो ताकि चार जगह बाहर जाकर उसकी वह तारीफे करें कि उससे अच्छा मेजबान कहां? इसी तरह घर की साफ-सफाई में वह सबसे आगे हो। बच्चों की पढ़ाई में पूरी तरह मददगार हो। उन्हें अनुशासन सिखाये। उनकी दोस्त बने एवं जीवन में उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करे। पति के हर काम को तैयार रखे। उससे कुछ टोके बिना उसके हर फैसले को माने। सारी रिश्तेदारियों को निभाये। राशन-बिजली-पानी का बिल चुकाये। यदि कामकाजी हो तो दफ्तर में भी अपना बेहतरीन काम करके दिखाये। इसके अलावा दिखे भी एकदम हीरोइनों की तरह टिप-टॉप। ऐसी होती है सुपर वूमन। कुछ तो हमारा समाज ही शुरू से महिलाओं को अत्यधिक काम के बोझ के नीचे दबाता आया है। उस पर अब यह परफेक्शनिस्ट का बोझ। परिवार में सबसे ज्यादा जिम्मेदारियां उन्हीं के पास हैं। घर में कोई काम बिगड़ा नहीं कि दूसरों से पहले वे स्वयं को ही इसका दोषी मानने लगती हैं। वे हमेशा इस डर से भयभीत रहती हैं कि कहीं कोई काम ढंग से न हुआ तो परिवार में उनकी वह जगह छिन जाएगी जिसे पाने के लिए वह प्रयास कर रही हैं। जरा सी गड़बड़ी से वे हीन भावना से ग्रस्त हो जाती हैं। कुछ समय पहले महिलाओं को हमारे देश में परिवार तक ही सीमित माना जाता था। बाहर के सारे काम पुरूष ही देखते थे। महिलाओं का जीवन सिर्फघर की चारदीवारी तक ही सीमित था। इसी चारदीवारी के अन्दर उन्हें अपनी कुशलता, रचनात्मकता एवं निपुणता का परिचय देना होता था। चारदीवारी में भी बेहद मुश्किलें थीं। अपने गुणों व प्रतिभा को साबित करने के लिए महिलाओं ने धीरे-धीरे बाहर की दुनियां में कदम रखा। बाहर निकलकर उन्होंने यह साबित कर दिखाया है कि वे भी दुनियां में काफी कुछ कर सकती हैं। उनकी दिनचर्या में काफी बदलाव आया किन्तु गृहस्थी से जुड़ी उनकी जिम्मेदारियों में कोई बदलाव नहीं आया।

परिवार उनसे यह उम्मीद करता है कि आठ घंटे की ड्यूटी ऑफिस में निभाने के बाद वह घर पर एक घरेलू महिला की तरह अपने सारे काम निपटाये। ऑफिस में भी उनसे यह उम्मीद की जाती है कि वे अपना बेहतरीन करके दिखाये और घर पर तो उससे सभी की अपेक्षाएं जुड़ी ही रहती हैं। ऐसे में वे अपना व्यक्तित्व भूल जाती हैं। ऐसा लगता है कि मानो आज महिलाओं का जीवन संघर्ष बन गया है। घर पर परिवार की जिम्मेदारियां और बाहर ऑफिस की जिम्मेदारियां। वे अपनी पसंद-नापसंद भूल गई हैं। उन्हें दूसरों की पसंद को अपने ऊपर थोपना पड़ रहा है। वे अपने सुख-दुख का एहसास ही नहीं कर पाती। जरूरत है अपने विषय में अपने आप पास एवं परिवार के लोगों को जागरूक बनाने की। अपनी प्राथमिकताओं का ख्याल रखें। घर के प्रत्येक सदस्य को यह बतायें कि आप उनके लिए बहुत कुछ कर रही हैं किन्तु कुछ अपने लिए भी करना चाहती हैं। घर के हर सदस्य से घर के किसी न किसी काम में मदद अवश्य लें, इससे आपका काम भी आसान होगा और आपको भी यह एहसास होगा कि परिवार भी आपके लिए कुछ सोचता है।