



वर्ल्ड लाफ्टर डे स्पेशल

इस बात से शायद ही कोई असहमत होगा कि आज के दौर में हंसना सबसे कठिन होता जा रहा है। जबकि कई स्टडीज से साबित हुआ है और हेल्थ स्पेशलिस्ट भी मानते हैं कि हंसने से अनेक शारीरिक, मानसिक लाभ मिलते हैं। यही नहीं हंसने वाले लोग हर तरह की परेशानियों को बेहतर तरीके से हैंडल भी कर लेते हैं। तो आप भी जी भर हंसिए-खिलखिलाइए।

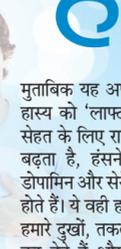
हर परेशानी को भुलाकर

हंसिए-खिलखिलाइए

कवर स्टोरी

लोकप्रिय गीतम

कभी-कभी यूं ही बेवजह हंसी आ जाती है जैसे किसी पुराने दोस्त ने बिना कहे राह कर लिया हो। जैसे मां ने सिर पर हाथ रखकर कहा हो सब ठीक है बेटा। जैसे किसी शान दबा ने ब्रह्मचरिण को खूबसूरत लाला दो जो बचपन में बगिया से आती थी। कभी-कभी यूं ही बेवजह हंसी आ जाती है और तब लगता है कि गीतम इतनी भी गुरीकल नहीं...।



नम्रगार
जी हां, इस व्यस्त और तनावभरी जिंदगी में हाल के दशकों में हमने हंसी के बहुत सारे फायदे सुने, जाने और महसूस किए हैं। इसलिए हर साल कई माह के पहले रविवार को मनाया जाने वाला विश्व हास्य दिवस, हर गुजरते साल के साथ दिन दूनी, रात चौगुनी रफ्तार से लोकप्रियता को सीढ़ियां चढ़ रहा है।
बेदाजी से लोग करते हैं इंतजार: साल 1998 से मनाया जाने वाला यह हास्य दिवस, कुछ गिने-चुने अंतरराष्ट्रीय दिवसों में से है, जिसका लोग महीनों से इंतजार करते हैं। हालांकि यह इंतजार तो एक बहाना होता है, इसके पीछे छिपी असली बात यह है कि आज हंसी की महत्ता सर्वसिद्ध हो चुकी है। यही वजह है कि आज हास्य दिवस अपनी उपस्थिति से विश्व शांति और वैश्विक चेतना को बढ़ावा दे रहा है। यह दिन हम सबकी जिंदगी के तनाव को कम करता है, मूड को बेहतर करता है, जितनी भी हो सके जीवन को सकारात्मकता देता है। भला इस महंगाई के दौर में हंसी से ज्यादा फायदे का सोदा और क्या हो सकता है, जिसमें एक्सरसाइज भी हो, दवा भी हो और मेडिटेशन भी। हंसने से ये तीनों चीजें एक ही समय भरपूर और पूरी तरह से प्राप्त मिलती हैं। बावजूद इसके हंसना इतना आसान नहीं है, कुदरत की यह दौलत हर किसी को नहीं मिलती। तभी तो प्रेमलाल शिपा देहलीवा ने कहा है-

या तो दीवाना रंसे या तुम गिसे तोफ़ीक दो
वर्ना इस दुनिया में रहकर बुरक्यूता कौन है
केवल हंसी नहीं लाफ्टर योगा: साल 1998 में भारत के एक चिकित्सक डॉ. मदनलाल कटारिया ने हास्य दिवस की शुरुआत की थी। उनके

मुताबिक यह अपने आपमें एक योग है, इसलिए हास्य को 'लाफ्टर योगा' माना जाता है। हंसना, सेहत के लिए रामबाण है। हंसने से शरीर में खून बढ़ता है, हंसने से हमारे शरीर में एंडोर्फिन, डोपामिन और सेरोटोनिन जैसे हैपी हार्मोन रिलीज होते हैं। ये वही हार्मोन या रासायनिक स्राव हैं, जो हमारे दुखों, तकलीफों को चुटकी बजाकर गायब कर देते हैं और हम तरोताजा हो उठते हैं। ये हार्मोन हमारे मूड को बेहतर करते हैं, हमें हल्का-फुल्का महसूस कराते हैं। इसलिए वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि हंसी तनावनाशक है। यह तनाव पैदा करने वाले हार्मोन जैसे कि कॉर्टिसोल का खात्मा करता है।

अनेक देशों में हो रहा पापुलर: करीब 27 वर्ष पहले शुरू हुआ लाफ्टर डे, आज दुनिया के 72 से ज्यादा देशों में मनाया जाता है, इसके पीछे उद्देश्य है गोला-बारूद और व्यापार युद्ध से झुलस रही दुनिया में भाईचारा और सद्भावना बढ़े। इस हास्य योगा मुहिम के जरिए लोग आपस में खुशियां बांटना चाहते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि अगर उनकी तरह ही उनके आस-पास रहने वाले लोग भी हंसेंगे तो खुश रहेंगे, स्वस्थ रहेंगे, सकारात्मक रहेंगे और एक-दूसरे के काम आएंगे। यही वजह है कि आज भारत ही नहीं,

दुनिया के अनेक देशों में लोग पार्कों में मॉर्निंग वॉक करते हुए समूहबद्ध होकर हंसने, खिलखिलाने की खूब कोशिश करते हैं। इसीलिए हास्य दिवस की प्रासंगिकता और इसकी स्वास्थ्य संबंधी महत्ता दिन पर दिन बढ़ती जा रही है।
दिल की बीमारियां रहती हैं दूर: हंसना सिर्फ हमारे शरीर में अच्छा अनुभूत होने वाला रासायनिक परिवर्तन ही नहीं करता। यह हमें शारीरिक रूप से भी स्वस्थ करता है। हंसना एक कार्डियो एक्सरसाइज है। हंसने से हमारे दिल की धड़कनें तेज होती हैं, हंसी फेफड़ों तक ज्यादा ऑक्सीजन



पहुंछाती है, एक अच्छी हंसी हमारे ब्लड प्रेशर को संतुलित रखती है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का मानना है कि 10-15 मिनट की रोजाना की हंसी हमारी 30 से 40 प्रतिशत तक दिल की बीमारियों की आशंका कम कर देती है। हालांकि इसके साथ कुछ

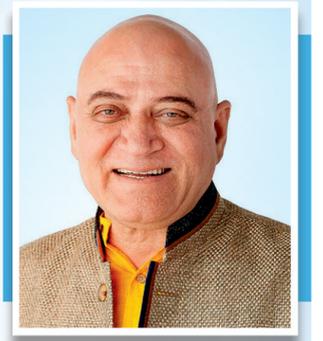
और कारक भी होते हैं, लेकिन दिल की सेहत के लिए हंसना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि हंसने से हमारा इम्यून सिस्टम भी मजबूत रहता है, शरीर को कोशिकाएं सक्रिय रहती हैं, एंटीबायोज का उत्पादन लगातार बढ़ता है और यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मजबूत बनाता है।
परेशानियों से दिलाए छुटकारा: कभी-कभी लगता है कि जैसे आज पूरी दुनिया में हंसी के विरुद्ध कोई अघोषित युद्ध चल रहा है। अगर गौर से देखें तो दुनिया की ज्यादातर हरकतें, लोगों के हंसने यानी खुश रहने के विरुद्ध हैं। दुनिया में बढ़ती महंगाई, बढ़े हुए काम के घंटों से व्याप्त तनाव, वर्क फ्रॉम होम के कारण घरों तक छल आया दफ्तर का तनाव, सोशल मीडिया पर होने वाले टेंशनफुल कमेंट्स, वीडियोज और न जाने ऐसी कौन-कौन सी हमारी रोजमर्रा की गतिविधियां हैं, जो कि हमें हंसने नहीं देतीं। हर समय डिप्रेशन और डिजिटल टॉक्सिस में डूबोए रखती हैं। हंसी इन सबकी अकेली ऐसी काट है, जो हमें इन सब परेशानियों से छुटकारा दिलाती है और

डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, तो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

आमतौर पर हंसने को सामान्य शारीरिक-मानसिक गतिविधि माना जाता है। लेकिन हास्य को योगा का स्वरूप देकर पूरी दुनिया में पापुलर बनाने वाले डॉक्टर मदन कटारिया ने इसे स्वस्थ-खुशहाल जीवन की कुंजी बना दिया है।

हंसना-योगा साथ-साथ सिखाने वाले डॉ. मदन कटारिया

पर्सनलटी
शैलेंद्र सिंह



डॉक्टर मदन कटारिया, जिन्हें 'लाफ्टर गुरु' या 'गिगलिंग गुरु' के नाम से भी जाना जाता है, को अगर आधुनिक भारत का हास्य योगाचार्य कहें तो किसी को आश्चर्य नहीं होगा। पारंपरिक योग की तरह ही आज पूरी दुनिया में हास्य योग की लोकप्रियता भी बढ़ती जा रही है। इसे पापुलर बनाने में सबसे बड़ी भूमिका रही है डॉक्टर मदन कटारिया की।

31 दिसंबर 1955 को महाराष्ट्र के एक गांव में पैदा हुए मदन कटारिया ने साल 1979 में गुरुनानक देव विश्वविद्यालय अमृतसर से मेडिकल स्नातक की डिग्री हासिल की और एक सामान्य चिकित्सक की तरह मुंबई के एक अस्पताल में प्रैक्टिस करने लगे। लेकिन उसी दौर से वे मानने लगे थे कि हास्य एक औषधि के रूप में हमें स्वस्थ रखने में सहायक हो सकती है। जिसका सार यह था कि हंसी शरीर में एंडोर्फिन बढ़ाती है और तनाव कम करती है। डॉ. कटारिया को इन शोध ने गहराई से प्रभावित किया। हालांकि यह रिसर्च मूलरूप से उनकी नहीं थी, उन्होंने भी इसे किसी विश्वविद्यालय की रिसर्च के रूप में पढ़ा था, लेकिन इसे पढ़कर उन्हें खुद बहुत खुशी मिली थी और तभी उन्होंने तय कर लिया था कि वह इसे एक चिकित्सा पद्धति के रूप में

जाना जाता है। डॉ. कटारिया का लाफ्टर क्लब की स्थापना के पीछे एक सीधा सा विचार था कि हंसी, दुनिया की सबसे अच्छी दवा है। यदि लोग बिना किसी चुटकुले या कॉमेडी सुने-देखे भी हंसते हैं तो उन पर इस हंसी का सकारात्मक असर पड़ता है।
शुरू किया हास्य योगा: जब डॉ. कटारिया ने देखा कि लोगों को उनकी बातों में आकर्षण महसूस रहा है तो उन्होंने अपने इस हंसी योग में सांस लेने की तकनीक को भी शामिल किया और इसे प्राणायाम के साथ जोड़ लिया। जिस कारण आज हास्य योग, बेहद वैज्ञानिक योग में परिणत हो चुका है। हास्य योग हंसने की एक ऐसी वैज्ञानिक



विश्वि है, जो लाफ्टर योगा के रूप में दुनिया के सामने आई है। डॉ. कटारिया ने इस हास्य योग को एक सुप्रबोधित वैज्ञानिक प्रक्रिया में बदलने के लिए हास्य पर कई किताबें भी लिखी हैं, जिनमें सबसे प्रमुख है- लाफ फॉर नो रिजन। उन्होंने टेड टॉक्स, बीबीसी और नेशनल जियोग्राफिक जैसे कई अंतरराष्ट्रीय चैनलों में अपने इस हास्य योग के संबंध में लंबे व्याख्यान भी दिए हैं। हंसने को लेकर उनका एक प्रेरणादायक विचार है, 'हम हंसते नहीं

क्योंकि हम खुश हैं, हम खुश होते हैं, क्योंकि हम हंस सकते हैं।'
ईजाद की नई तकनीक: वास्तव में आज पूरी दुनिया, हंसने को खुश और संतुष्ट रहने का साइंस मानती है। लेकिन शुरू में जब डॉ. मदन कटारिया मुंबई के पार्कों पर आधारित लाफ्टर क्लब की शुरुआत की थी। आज दुनिया के लगभग 120 देशों में लाफ्टर क्लब्स, जिनकी संख्या 6 हजार से ऊपर है, चल रहे हैं। पूरी दुनिया उन्हें न सिर्फ लाफ्टर गुरु बल्कि हंसी को अमृत चिकित्सा में बदल देने वाला डॉक्टर मानते हैं।
जान लिया था हंसी का रहस्य: वास्तव में अपनी युवावस्था में ही डॉ. कटारिया ने यह रहस्य पा लिया था कि हंसी महज इंसानी गतिविधि भर नहीं है बल्कि यह अपने आप में इंसान को कुदरत से मिला वरदान है। इसलिए उन्होंने आज के इस व्यस्त और तनावग्रस्त दुनिया में ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने के लिए इसे एक ऑनलाइन का रूप दिया, जो आज मदन कटारिया में लाफ्टर मूवमेंट के नाम से

कारगर हो रही लाफ्टर थेरेपी

हम सब इस बात से अवगत हैं कि हाल के सालों में जिस तरह से हमारी लाइफस्टाइल ज्यादा व्यस्त, ज्यादा आलसपूर्ण हो गई है, उसी तरह से हम पर कई तरह के मानसिक अवसादों और विकारों ने हमला किया है। आप यकीन मानिए, आज दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य की सबसे अक्सरदार और सबसे सटीक दवा हंसना ही है। पूरी दुनिया में डॉक्टर लाफ्टर थेरेपी को मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे कारगर दवा मानते हैं। इसे ह्यूमर थेरेपी कहा जाता है और आज यह भारत में बड़े-बड़े संगठनों और कॉर्पोरेट मॉडिक्स का हिस्सा बन गया है। अमेरिका से लेकर यूरोप तक आज ह्यूमर थेरेपी या लाफ्टर क्लब 10 बिलियन डॉलर से बड़ा बिजनेस बन चुकी है। इसलिए अगर कोई कहे कि हंसने से क्या मिलता है, तो कहिए यह एक्सरसाइज है, मेडिटेशन है और मेडिटेशन भी है यानी थ्री इन वन है। जो हमें खुशी देती है और रोमांचित करती है।

हास्य कविता

हरिश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता



कुछ लोगों को काम न मिलता, दर्द-र-सिर भला भागे कैसे,
लेकिन हमको आराम न मिलता।
दफ्तर की कुर्सी पे दो घंटे, प्रेम पत्र तो अनगिन भेजे,
सोने का इंतज़ाम न मिलता।
भर-भर थैले फल घर लाऊं, उत्तर में पैनाम न मिलता।
खाने को इक आम न मिलता। फिर भी कोई ईनाम न मिलता।
भरा कबाड़ से है घर सारा, रोज न पड़ती डांट अफसर की,
बेवृत्त कैसे, सही दाम न मिलता। सुबह जो ट्रैफिक जाम न मिलता।
पब्बे भर-भर लिस्ट्री शायरी, उधार चुकाने वाला हमको,
पर हमको कभी नाम न मिलता। किसी सुबह, किसी शाम न मिलता।

व्यंग्य

अंशुमाली रस्तोगी

कुछ तो लोग कहेंगे

कुछ लोग कहते हैं। लेकिन क्यों कहते हैं, वे भी नहीं जानते। कहना उनकी आदत है। कहना उनकी बीमारी है। नहीं कहेंगे तो उनका दो वक्त का खाना हजम नहीं होगा। जुबान में अटकाहट-सी महसूस होगी। पेट में किसिम-किसिम की मरोड़ें पैदा होंगी।
किसी को कुछ भी कह देना, हम भारतीयों की जन्मजात फितरत रही है। चाहे सामने वाले से मतलब हो या न हो, फिर भी उसके बारे में हम कुछ भी कहने की छूट ले ही लेते हैं और, किसी के बुरा मानने की तो हम परवाह ही नहीं करते। परवाह करने लगें तो जमीर टोकेगा कि क्या हो गया है तुम्हें!
वैसे, लोगों के कुछ भी कहने पर एक शोध अवश्य होना चाहिए। आखिर पता तो लगे कि लोग क्यों कुछ भी कह देते हैं? अपने निजी अनुभव के आधार पर कह रहा हूँ कि कहने वालों में सबसे बड़ी तादाद पड़े-लिखे लोगों की होती है। पढ़ी-लिखी जमात ऐसा मानती है कि वो कुछ भी कहने के लिए स्वतंत्र है। अच्छा देखेंगे तो कुछ कहेंगे। खराब देखेंगे तो कुछ कहेंगे। गंदा देखेंगे तो कुछ कहेंगे। महसूस करेंगे तो कुछ कहेंगे। मतलब, उसे हर वक्त कुछ न कुछ कहना ही है, कहने को वो अपनी शान समझती है। कभी खामोश नहीं रहती। उसके आगे तो प्रायः कैची भी फेल हो जाया करती है। अक्सर सोचता हूँ कि यह जमात आखिर ऐसा क्या खाती है, जो कुछ भी कहती रहती है हर वक्त!



जानते हैं, मुझसे लोग इसलिए परेशान रहते हैं कि मैं कभी कुछ क्यों नहीं कहता? मुझे कुरेदते हैं, मुझे उलहाना देते हैं। मुझे लालच तक देते हैं, लेकिन मैं कभी कुछ नहीं कहता। कुछ न कहना, मेरी फितरत में शामिल हो चुका है।
लेखक लोग अपनी किताबें मुझे भेजते हैं। फिर कहते हैं कि मैं उन पर कुछ कहां-जब कुछ नहीं कहता तो बुरा मान जाते हैं। मुझे मनचुना तक साबित कर देते हैं। तब भी मैं उनसे कुछ नहीं कहता। सोचता हूँ कि क्या कहूँ? कहने वालों की भीड़ में एक शख्स ऐसा भी तो होना चाहिए, जो कुछ न कहे। कहने वालों को और कहने वालों की, सिर्फ सुने। यही तो मैं करने की कोशिश किया करता हूँ। किंतु लोग हैं कि बुरा मान जाते हैं। मेरे कुछ न कहने को 'अंदरबाइज' ले लेते हैं। अब जो ले लेते हैं तो लें, मैं ऐसा ही हूँ! क्या करूँ।
यू नो, लोगों के पास बहुत समय है, लेकिन दूसरों के लिए नहीं, आपस में मिलने-जुलने और बतियाने के लिए नहीं, कुछ भी किसी को भी कहने और लंबी-लंबी बेंतुकी चर्चाओं के लिए। कुछ भी कहने के मामले में सोशल मीडिया का हाल सबसे बुरा है। यहां लोग सार्थक बहुत कम लिखते या कहते हैं, ज्यादातर सिर्फ खुन्स निकालते हैं। वे इसी में खुश हैं, उन्हें लगता है कि ऐसा कर वे बहुत महान काम कर रहे हैं। महान लोगों से सोशल मीडिया का मंच खदबदा रहा है।
आज की तारीख में कुछ भी कहना, दुनिया भर में एक लाइलाज बीमारी-सी बनती जा रही है। जुबान कैची से अधिक खतरनाक हो चली है। दिल फरेबी हो गए हैं, आंखें शातिरता का पैमाना बन गई हैं। मन कुटिलता में तब्दील होते जा रहे हैं। भावना, संवेदना, सहनशीलता, ईमानियत की बातें किताबों में ही सिमट कर रह गई हैं। अच्छा और मीठा कहते-बोलते लोग कम मिलते हैं। तरह-तरह के उपदेश, प्रवचन और ज्ञान हर किसी के पास बहुत है, मगर व्हाट्सएप के स्टेटस पर चढ़ाने के लिए होते।
कम बोलते लोग मुझे भाते हैं। उनसे ही बोलना मुझे अच्छा भी लगता है। उनके बीच जाकर मुझे सुकून मिलता है। इसीलिए मैं भी कम ही कहता और बोलता हूँ। ताकि फिजा में प्रदूषित शब्दों का जहर कम खा सकूँ। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान मूषण

प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि विगत लगभग एक सदी में मुंशी प्रेमचंद हिंदी के सर्वाधिक पढ़े जाने वाले कथाकार हैं। इसकी वजह है कि जीवन के लगभग हर पक्ष और संवेदना पर उन्होंने मर्मस्पर्शी कहानियां लिखी हैं। उनकी लगभग 300 कहानियों में से 15 व्यापारिक कहानियों का संकलन 'प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं' हाल में पल्लव के संपादन में छपकर आया है। इसमें हम (मोटेराम जी शास्त्री, शादी की वजह, दो बैलों की कथा, निर्ममण, सत्याग्रह, रसिक संपादन, गुरुमंत्र, स्वांग) समेत कई ऐसी मशहूर कहानियां पढ़ सकते हैं, जिसमें समाज, राजनीति, व्यवस्था में व्याप्त विद्रूप और इंसानी चरित्र की निकृष्टता और उसके दोहरापन पर कटाक्ष किया गया है। इनमें प्रेमचंद बेहद सहजता से चुटकी लेकर पाठक को बहुत कुछ सोचने पर विवश करते हैं। आमतौर पर जीवन की विडंबनाओं से उजड़ने वाली तकलीफ और करुणा को अपनी कहानियों का विषय बनाने वाले प्रेमचंद की व्यंग्य कथा-लेखक की भी छवि, इन कहानियों से निर्मित होती है। पुस्तक की भूमिका में संपादक ने उचित ही कहा है, 'प्रेमचंद की इन कहानियों में जीवन के अनेक रंग हैं, जो सहज हास्य और शिष्ट व्यंग्य की पगडंडी पर दौड़ते दिखते हैं।'
पुस्तक: प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं, संपादन: पल्लव, मूल्य: 250 रुपये, प्रकाशक: राजपाल एंड संस, दिल्ली



रचनाएं आमंत्रित...
हिंदी दैनिक हरिभूमि के पॉपुलर पृष्ठों (रविवार, शनिवार, बालभूमि और सेहत) में प्रकाशनार्थ आलेख, छोटी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृपितर या यूनिफॉर्म फॉन्ट में हार्ड कोपी आईडी haribhoomifeaturedep@gmail.com पर भेजें।

