

# लोक दर्पण

अमृत विचार

रविवार, 10 अगस्त 2025

www.amritvichar.com

स्वतंत्रता या आजादी इस शब्द से हर किसी को प्रेम है। आज हर कोई अपनी स्वतंत्रता को लेकर जागरूक है। चाहे वह गृहणी हो, सेवारत कर्मचारी हो, मजदूर या कामगार हो। यहां तक कि युवा और छोटे बच्चे भी आज अपनी आजादी का अतिक्रमण नहीं होने देते। आजादी का यह भाव मन में आता क्यों है? क्योंकि यह हमें अपनी इच्छा के अनुसार चलने का मौका देता है। इस आजादी को पाने के लिए



अमृता पांडे  
लेखिका, हल्द्वानी

बहुत सारी बाधाओं या बहुत सारे विरोधों का सामना करना पड़ता है। इसीलिए यह अति प्रिय होती है। बरसों की गुलामी के बाद भारत ने भी आजादी का स्वप्न देखा। हिंसक-अहिंसक रास्ते अपनाए, कई कष्ट सहे, तब जाकर 15 अगस्त 1947 को आजादी की शुभ बेला आई।

## स्वतंत्रता का मूल मंत्र

### आजादी बाद शिक्षा के क्षेत्र में परिवर्तन

शिक्षा की अलख जिस देश में जागती है वह विकसित देशों में गिना जाता है। शिक्षा के क्षेत्र में आजादी के बाद कुछ परिवर्तन हुए लेकिन ये नाकाफी रहे। शिक्षा के क्षेत्र में कई कमियां हैं, जिनमें शिक्षकों की कमी, बुनियादी सुविधाओं का अभाव, शिक्षा की गुणवत्ता में कमी, और सामाजिक-आर्थिक असमानताएं शामिल हैं। शिक्षा प्रणाली में सुधार की बात तो जोर-शोर से होती है लेकिन इसका उचित क्रियान्वयन नहीं होना हमारा दुर्भाग्य है। पुरानी शिक्षण पद्धतियां और लैंगिक असमानताएं आज भी ग्रामीण और सुदूर क्षेत्रों में भी महत्वपूर्ण समस्याएं हैं। जनसंख्या के एक तय प्रतिशत के शिक्षित होने पर हम संपूर्ण देश के शिक्षित होने का दंभ नहीं कर सकते।

### आत्मनिर्भर भारत और डिजिटल इंडिया

कुछ क्षेत्रों में स्वतंत्रता के बाद हमने काफी प्रगति की है इसमें कोई शक नहीं। जैसे अंतरिक्ष के क्षेत्र में हमने कई नए आयाम स्थापित किए हैं। आईटी, जैव प्रौद्योगिकी और नवीकरणीय ऊर्जा जैसे क्षेत्रों में भारत में विशेष तरक्की की है। आत्मनिर्भर भारत और डिजिटल इंडिया जैसे प्रयोगों के साथ भारत का स्वदेशी नवाचार और तकनीकी आत्मनिर्भरता का प्रयास है।

इसरो के नेतृत्व में, भारत ने एक मजबूत अंतरिक्ष कार्यक्रम विकसित किया है, जिसने संचार, मौसम पूर्वानुमान और नेविगेशन के लिए उपग्रहों को सफलतापूर्वक लॉन्च किया है। मंगल ग्रह परिक्रमा मिशन इसका एक प्रमुख उदाहरण है। जिसने भारत को मंगल ग्रह की कक्षा में पहुंचने वाला पहला एशियाई राष्ट्र बना दिया। इसी तरह सूचना और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी भारत वैश्विक परिप्रेक्ष्य में उभर कर आ रहा है। राकेश शर्मा 1984 में अंतरिक्ष में जाने वाले पहले भारतीय थे। वे सोवियत यूनियन के सोयुज टी-11 मिशनका हिस्सा बने थे। बीते माह 41 साल बाद, शुभांशु शुक्ला एक्सओम मिशन-4 (ए एक्स 4) नामक एक निजी अंतरिक्ष मिशन में अंतरिक्ष में गए जो नासा और स्पेसएक्स के सहयोग से संचालित हो रहा है। यह मिशन भारत, पोलैंड, हंगरी और अमेरिका के अंतरराष्ट्रीय सहयोग का प्रतीक है। शुभांशु शुक्ला इस मिशन के पायलट थे। निःसंदेह यह हमारे लिए गर्वित होने वाला पल था।



### हथियारों के क्षेत्र में प्रगति

हथियारों के क्षेत्र में भी भारत में महत्वपूर्ण प्रगति की है। कहना ना होगा कि यह दशक युद्ध का दशक है। तमाम देश युद्ध की ज्वाला में जल रहे हैं। आज के समय में जमीन समुद्र और वायु से परे साइबर स्पेस विद्युत चुंबकीय स्पेक्ट्रम और बाह्य अंतरिक्ष तक युद्ध का विस्तार हो गया है ऐसे में मानव रहित प्लेटफॉर्म और स्वतः हथियार जरूरत बन गए हैं। आज क्वांटम कंप्यूटिंग, एआई और हाइपरसोनिक हथियार युद्ध के प्रमुख साधन बन गए हैं। भारत के सामने वर्तमान में चीन और पाकिस्तान से सुरक्षा संबंधी चुनौतियां हैं। सीपीईसी यानि चीन पाकिस्तान आर्थिक गलियारा भारत के लिए चुनौती है। इस दृष्टि से हमारा रक्षा भंडार पुराना हो चुका है। हमारे लड़ाकू विमान आधुनिक होते हुए भी वर्तमान पीढ़ी के नहीं हैं। सुखोई-30 विमान को अपग्रेड करने की योजना हालांकि भारत ने बनाई है जिसमें लगभग 25000 करोड़ रुपए का खर्च आने का अनुमान है।



### आत्मचिंतन और जागरूक होने का अवसर

■ स्वतंत्रता तो मिल गई लेकिन सोचना यह है कि हिसल क्या हुआ, हमने कितना विकास किया। कितनी तरक्की की है। आजादी सिर्फ जश्न का मौका नहीं, बल्कि आत्मचिंतन और जागरूक होने का भी अवसर है। हमें सोचना होगा कि आजादी के 78 वर्षों बाद भी क्या हम एक समान, शिक्षित और न्यायपूर्ण समाज बना पाए हैं? समाज में जब तक अखिरी व्यक्ति तक विकास नहीं पहुंचता, तब तक हमारी आजादी अधूरी है। इसलिए हम सबका कर्तव्य है कि हम मिलकर एक ऐसे भारत की रचना करें, जहां हर व्यक्ति को बराबरी का अधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य और सम्मान मिले।

हमें मिलकर एक ऐसा समाज बनाना है जहां हर व्यक्ति को बराबरी का अधिकार मिले और कोई पीछे न छूटे। हम सबको मिलकर यह संकल्प लेना चाहिए कि हम सिर्फ अपने लिए नहीं, समाज और देश के लिए भी जिंए। देश को महान बनाने के लिए जरूरी नहीं कि हम बहुत बड़े काम करें। अपने नियत कर्तव्यों की पूर्ति करते हुए भी हम देश सेवा कर सकते हैं। इस व्यक्ति का जो कर्तव्य है उसे ईमानदारी से निभाए। मसलन, एक शिक्षक अपने विद्यार्थियों को मन लगाकर पढ़ाए, एक डॉक्टर ईमानदारी से मरीजों का इलाज करे। देश के नौनिहाल और युवा मन लगाकर पढ़ाई करें। आधुनिक तकनीकी से खुद को अपडेट करते हुए अपनी परंपराओं और सांस्कृतिक विरासत को भी संजो कर रखें। नई तकनीकी, नई ऊर्जा का स्वागत हो लेकिन अपनी संस्कृति और परंपराओं को भी साथ लेकर चलना है। हमारी सांस्कृतिक विरासत इन्हीं में मिलेगी।

अभिभावकों की भूमिका अपने बच्चों को सिर्फ स्कूल भेजने तक ही सीमित नहीं होती। हमें अपने बच्चों में नैतिक मूल्य, देशप्रेम, और समाज के प्रति जिम्मेदारी का भाव जगाना होगा। आज की पीढ़ी ही कल का भारत है, और उन्हें सही दिशा देना हम सबका साझा दायित्व है। आज हमारे पास इतना समय कहाँ है कि अपने बच्चों को देश से प्रेम करना सिखाएं। हमें उनकी पढ़ाई लिखाई और फिर नौकरी की चिंता है लेकिन एक समय ऐसा भी था जब लोगों ने पढ़ाई लिखाई नौकरी सब कुछ देश की स्वतंत्रता के लिए दाव में लगा दिया था।

इस तरह के किस्से कहानियां हमें अपने बच्चों को सुनाने होंगे। त्याग का मूल्य सीखना होगा तभी देश के प्रति वे अपना कुछ योगदान कर सकेंगे। इस संबंध में जापान देश का उदाहरण सबसे पहले मस्तिष्क में आता है। इस छोटे से देश में द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान अमेरिका के द्वारा नागासाकी

और हिरोशिमा में दो एटम बम दामे गए थे। जिसकी तबाही के चिन्ह आज भी वहां मौजूद हैं। लेकिन जापान के कर्मठ लोग हाथ में हाथ धरकर नहीं बैठे रहे। उन्होंने एक नया जापान बनाने में अपना योगदान दिया जिसमें नन्हे नन्हे हाथ भी शामिल थे। और आज तकनीकिया किसी भी क्षेत्र में देखिए जापान का कोई मुकाबला नहीं है। वहां की बुलेट ट्रेन और दूसरी अत्याधुनिक तकनीकिया का आप मुकाबला नहीं कर सकते। जापान के लोगों का देश प्रेम अनुकरणीय है। यह अपने देश और उसकी संस्कृति पर गर्व करते हैं। उनमें मजबूत सामूहिक भावना पाई जाती है जो उन्हें आपस में और अपने देश से जोड़ती है। जापानी लोग अपने देश पर गर्व करते हैं और सार्वजनिक स्थलों को साफ रखते हैं तथा दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करते हैं। सार्वजनिक संपत्ति के नुकसान की घटनाएं वहां पर नहीं होती। वे अपने देश की आर्थिक प्रगति में योगदान देते हैं। जापानी प्राकृतिक आपदाओं का हमेशा से सामना किया है इसलिए ऐसे अवसरों पर भी निस्वार्थ भाव से एक दूसरे की मदद करते हैं। वे लोग स्वभावातः ही ईमानदार और मददगार होते हैं। और सबसे बड़ी बात यह लोग समय के पाबंद होते हैं। हमें तो अंग्रेज 'इंडियन टाइम' कहकर बदनाम कर गए। समुचित हम समय की कदर नहीं करते। किसी भी समारोह में, अपने कार्य स्थल में देर से पहुंचना बड़ा अपमान की बात समझते हैं।



### जैव प्रौद्योगिकी और नवीकरणीय ऊर्जा

देश आज जैव प्रौद्योगिकी और नवीकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में भी प्रगति कर रहा है, जिससे स्वास्थ्य सेवा, कृषि और बुनियादी ढांचे में सुधार हो रहा है। लेकिन यह सच है कि रोगियों की तुलना में डॉक्टरों की संख्या आज भी बहुत कम है। ग्रामीण क्षेत्र आज भी स्वास्थ्य संबंधी बुनियादी जरूरतों की कमी से जूझ रहे हैं। नवाचार को बढ़ावा देने और अनुसंधान और विकास में निवेश करने के लिए देश प्रतिबद्ध है, जिससे तकनीकी स्टार्टअप की संख्या बढ़ रही है। भारत का स्टार्टअप इकोसिस्टम, जो दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा इकोसिस्टम है, आईटी सेवाओं से आगे बढ़कर एआई, सेमीकंडक्टर डिजाइन, अंतरिक्ष तकनीक एवं क्वांटम कंप्यूटिंग तक में विविधता ला रहा है। पिछले 10 सालों में भारत में सवा लाख से ज्यादा स्टार्टअप पंजीकृत हुए हैं। विज्ञान और प्रौद्योगिकी को बढ़ावा देने के लिए सरकार ने विज्ञान धारा योजना के तहत आवंटन में वृद्धि की है, जो वैज्ञानिक अनुसंधान, नवाचार और तकनीकी विकास को बढ़ावा देने में मददगार साबित होगी।



पर अभी भी हमें कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, जैसे कि उभरती प्रौद्योगिकी की तुलना में कुशल कार्यबल की कमी। हमारे जितने भी ग्रेजुएट पास आउट होते हैं वे सभी तकनीकी मसलों को हल करने के काबिल नहीं होते अतः स्वतः ही रेस से बाहर हो जाते हैं। साइबर सुरक्षा संबंधी खतरे तो चलेंगे बनकर खड़े ही हैं। फेक और डिजिटल अरेस्ट जैसे धोखाधड़ी के मामले प्रशासन के लिए चुनौती है। इन चुनौतियों का समाधान करने लिए कुछ आवश्यक कदम उठाए जाने जरूरी है। वर्ष 2030 तक राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय क्षेत्र में भारत के तीसरे सबसे बड़े वायु यात्री बाजार बनने की संभावना है। विमानन सेवा से देश में प्रत्यक्ष रूप से लगभग साढ़े तीन लाख से अधिक लोगों को रोजगार मिलता है।

मेक इन इंडिया और आत्मनिर्भर भारत योजना के तहत स्वदेशी विनिर्माण बढ़ावा दिया जा रहा है। विमान वस्तु हित संरक्षण विधेयक 2025 विमान पट्टे और वित्त पोषण ढांचे को अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप बनाने को वचनबद्ध है। देश के लगभग 80 हवाई अड्डे आज शत प्रतिशत हरित ऊर्जा पर परिचालन कर रहे हैं जो पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण कदम है। हालांकि पायलटों की कमी पूरी करने के लिए भारतीय विमानन अकादमी में सुधार लाने की जरूरत है।





[illegible]







# आधी दुनिया

देश वर्ष 2025 में स्वतंत्रता दिवस की 79 वीं वर्षगांठ मना रहा है। 78 वर्षों का भारतीय लोकतंत्र का सफर अनेक उपलब्धियों, अनुभूतियां और भविष्य के प्रति असीम संभावनाओं व आशाओं का सफर है। इन 78 वर्षों में सभी लोकतांत्रिक संस्थाओं का यही प्रयास रहा है कि देश के अंतिम पायदान पर स्थित व्यक्ति के स्वतंत्रता व अधिकारों की रक्षा की जा सके, जिससे भारतीय संविधान में वर्णित पवित्र भावनाओं, मूल्यों व आदर्शों की रक्षा कर लोकतंत्र की नींव को सुदृढ़ बनाया जा सके। भारत मे स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात से ही बिना किसी भेदभाव के महिलाओं को भी प्रत्येक क्षेत्र में पुरुषों के समान स्वतंत्रता, अधिकार और अवसरों की समानता के प्रावधान किए गए। इसके लिए संविधान में महिलाओं की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए अनेक अनुच्छेदों के तहत लाभकारी प्रावधान भी किए गए।



बीना नयाल  
स्वतंत्र लेखिका

## स्वतंत्रता और समान अधिकारों के संघर्ष में महिला शक्ति



भारत की इन 78 वर्षों की स्वतंत्रता की यात्रा में महिलाओं की सामाजिक, आर्थिक व राजनीतिक सभी स्थितियों में सकारात्मक बदलाव हुआ है। आज की नारी पुरुषों के समान स्वतंत्रता, समानता, अवसरों और सरकार तथा भारतीय कानून द्वारा प्रदत्त अनेक सुविधाओं का उपभोग कर सफलता के नित नए सोपान चढ़ रही है और सभी क्षेत्रों में पूर्व में स्थापित मानकों को ध्वस्त कर नए कीर्तिमान स्थापित कर रही है।

परंतु सतही तौर से भारतीय मानचित्र पर महिलाओं की स्थिति स्वतंत्रता और अधिकारों के संदर्भ में जितनी गुलाबी प्रतीत होती है, अंदरूनी तौर पर यह उतनी ठोस नहीं है। भारतीय समाज में आज भी महिलाएं कानून से ज्यादा पितृसत्तात्मक व्यवस्था द्वारा शासित और संचालित है। वह उतने ही अधिकारों और स्वतंत्रता का उपभोग कर पा रही है, जितनी पितृसत्तात्मक व्यवस्था ने उनके लिए निर्धारित की है। जहां समाज खुला है, साक्षर और लचीला है वहां की महिलाओं की स्थिति और बंद समाज जहां साक्षरता का स्तर कम है, रूढ़ियों और

अंधविश्वास की जड़े गहरी है उन समाजों में महिलाओं की स्थिति के मध्य गहरी खाई है जिसे पाटने में अभी लंबी दूरी तय करनी होगी।

इन 78 वर्षों में आर्थिक दृष्टि से बेशक स्वावलंबी महिलाओं की संख्या में साल दर साल बढ़ोतरी हो रही है, परंतु उच्च पदों, राष्ट्रीय महत्व के महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों में उनकी भागीदारी का स्तर व प्रतिशतता उतना नहीं है जितना संवैधानिक व कानूनी प्रावधानों द्वारा आशा की गई थी।

महिलाओं की कामकाजी स्थिति को कई बार पारिवारिक चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है। विवाह उपरांत संतान के लालन पालन में उचित सहयोग न मिलने, घर व नौकरी में तालमेल के अभाव के कारण कई बार महिलाओं को उच्च पद व आय वाली नौकरी छोड़कर पारिवारिक जिम्मेदारियां को प्राथमिकता देनी होती है जिससे कई बार महिलाएं तनाव, अवसाद और मनोरोगों से ग्रस्त हो जाती है। शोध के अनुसार महिलाओं में तनाव अवसाद के मामले पुरुषों से अधिक होते हैं।

भारतीय महिलाएं शिक्षित, मेहनती, सक्षम और नौकरी पेशा होने के बावजूद द्वन्द्व की स्थिति से रोजाना गुजरती है जिसमे कार्य स्थल के प्रति प्रतिबद्धता के साथ पारिवारिक जिम्मेदारियां और बच्चे जिनका विकल्प पितृसत्तात्मक व्यवस्था में केवल महिलाएं ही हैं।

कामकाजी महिलाओं के लिए बाहर की थकान व तनाव के साथ पूरा घर व बच्चों की संभाल उनकी नैतिक जिम्मेदारी है, जबकि पुरुष के लिए उसका स्वैच्छिक निर्णय है कि वह घर संभालने में महिला का हाथ बटाएं या तटस्थ स्थिति में रहे क्योंकि भारतीय समाज में पुरुषों व महिलाओं के लालन-पालन और गढ़े गए मूल्यों में भारी अंतर है।

परिस्थितियों में भी कठोर श्रम के साथ पानी की किल्लत वाले इलाकों में कई किलोमीटर दूर जाकर पानी ढोकर लाना आजादी के किन्तु वर्षों बाद भी महिला अधिकारों की पोल खेल देता है। यह भारत की वे महिलाएं हैं जिन्हें मानव अधिकार और स्वतंत्रता तो क्या अपने मनुष्य होने का भी शायद भान नहीं है।

वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अनुसार भारत की जनसंख्या चीन को पछाड़कर नंबर वन की रैंकिंग पर पहुंच गई है। सभी स्तरों की सरकारों और विभिन्न एजेंसी द्वारा परिवार नियोजन कार्यक्रमों द्वारा जनसंख्या नियंत्रण के भरसक प्रयास किए जा रहे हैं, जो विकास के लिए आवश्यक भी हैं परंतु हम दो हमारे दो की योजना को असली जामा पहनने में हम लैंगिक चयनात्मक प्रक्रिया को अपनाने हैं जिसका परिणाम होता है बेलगाम कन्या भ्रूण हत्या, जो कि ग्रामीण परिवेश में तो क्या, घनावृक्ष और शहरी उच्च वर्गीय परिवारों में भी आम बात है जिससे महिलाओं का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य भी लंबे समय तक नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। विश्व आर्थिक मंद की वर्ष 2025 की वैश्विक लैंगिक अंतर रिपोर्ट में भारत 148 देश में 131 में स्थान पर है।

### कानून और संवैधानिक रूप से पूर्णतः स्वतंत्र हैं महिलाएं

कानून और संवैधानिक रूप से महिलाएं पूर्ण रूप से स्वतंत्र और अधिकार संपन्न नागरिक हैं परंतु भारतीय समाज को उन्हें स्वतंत्र रूप में आत्मसात करने में और पुरुषों के बराबर समझने में अभी कम से कम 50 वर्ष का सफर और लय करना होगा। भारतीय महिलाओं के लिए मर्यादाएं और नैतिक मूल्यों के बंधन इतने अदृश्य और जटिल है कि कई बार महिला के नजदीक से नजदीक व्यक्ति भी जान नहीं पाते की महिला घुटन की किस स्थिति से दो-चार हो रही है।

घरों में रहने वाली अनेक सुघड़ गृहणिया जिनके श्रम का कोई मूल्य और वेतन नहीं है और जिनहोंने अपना पूरा जीवन पुरुष की आश्रितता में बिता दिया, अनेको बार घरेलू हिंसा, दुराचार और अपमान से दो चार होती है तो लगता है कि कहां है महिलाओं की स्वतंत्रता और अधिकारों का घोषणा पत्र जो कामजी में महिलाओं के प्रति प्रमत्ता और उल्लंघनियों को दर्शाता है। सामाजिक बहिष्कार और ताड़ना के भय से महिलाएं अपने साथ होने वाले अपराधों के विरुद्ध आवाज तक नहीं उठाती हैं। पिछले दो दशक से महिला साक्षरता दर में इजाफा हुआ है। माता-पिता अपनी बेटियों को बेटों के बराबर ही शिक्षित कर रहे हैं और बेटियों उच्च पद और गरिमायुक्त वेतन प्राप्त कर रही हैं परंतु आजादी के इतने वर्षों बाद भी महिलाएं यथार्थ रूप से पुरुषों के समान स्वतंत्रता और अधिकारों का उपभोग नहीं कर रही है। आज आवश्यकता है महिलाओं के प्रति कृपायाओं और कुरूपतियों पर लगातार लगाने की, दहेज उत्पीड़न को रोकने की, कार्यस्थल पर उन्हें काम के लचीले घंटे प्रदान करने की और साथ ही उन्हें घर और बाहर दोनों स्थान पर बेहतर सुरक्षात्मक और मानसिक वातावरण प्रदान करने की। साथ ही महिला और पुरुष दोनों को यह आत्मसात करना होगा कि स्वतंत्रता और स्वच्छता में भारी अंतर होता है। स्वतंत्रता व्यक्तित्व को निखारती है और पंख देती है वहीं बेलगाम स्वच्छता मूल्य और व्यक्तित्व का कई बार हास भी करती है।

भारतीय महिलाओं को कानून और संविधान द्वारा अनेक अधिकार और स्वतंत्रता दी गई है और पहले के मुकाबले महिलाओं की स्थिति में काफी हद तक सुधार भी हुआ है अब आवश्यकता है महिला को उच्च शिक्षा और जागरूकता के साथ उन्हें आगे बढ़ाने के उचित अवसरों के साथ मजबूत आत्मबल की जिससे महिलाएं भावी भारत की पीढ़ियों का निर्माण संवैधानिक आदर्श और प्रावधानों के अनुसार कर सकें, साथ ही भारतीय संस्कृति और सनातन का गौरव भी निरकाल तक स्थायी बना रहे, तभी सच्चे अर्थों में स्वतंत्रता का अर्थ सार्थक होगा।

## बच्चों में क्राफ्ट मेकिंग से बढ़ती है रचनात्मकत क्षमता

बच्चों के लिए क्राफ्ट बनाना बहुत पसंद होता हैं। और यह बच्चों की रचनात्मकता क्षमता को बढ़ाता हैं। साथ ही इससे पेंटिंग, पेपर क्राफ्ट, रीसाइक्लिड क्राफ्ट से बच्चों की सोचने की क्षमता बढ़ती हैं और बच्चों की मोटर स्किल्स को भी सुधारती हैं। यह क्राफ्ट बच्चे घर पर बहुत आसानी से बना सकते हैं।



### स्टोन पेंटिंग

ये स्टोन पेंटिंग बनाने के लिए जरूरी सामान चिकने पत्थर, एक्रेलिक पेंट, पेंट ब्रश, वार्निश ( शाइन और सुरक्षा के लिए) चाहिए होगा।

बनाने की विधि : सबसे पहले पत्थरों को धोकर सुखा लें। फिर एक्रेलिक पेंट से अपनी पसंद के अनुसार जैसे फूल, पक्षी या मंडला डिजाइन बनाएं। पेंट सूखने के बाद उस पर वार्निश की कोटिंग करें। इसे पेपरवेट या गार्डन डेकोर के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।



### दिवग और ब्रांच फोटो फ्रेम

इसके लिए जरूरी सामान सूखी टहनियां, कार्डबोर्ड, गोंद (फेवीकोल), कैंची, फोटो प्रिंट चाहिए होगा।

- बनाने की विधि : पहले कार्डबोर्ड को अपनी पसंद के आकार में काट लें। फिर बीच में फोटो के साइज का कटआउट बनाएं। टहनियों को समान आकार में काटकर कार्डबोर्ड फ्रेम पर चिपकाएं। गोंद सूखने के बाद इसे फोटो को फ्रेम में लगाएं। अब इसे कमरे की दीवार पर लटका सकते हैं।

बरसात के मौसम में स्किन को लेकर कई समस्याएं उत्पन्न होती रहती है। फंगल इन्फेक्शन और मुहासे की समस्या काफी परेशान करती है। मानसून के मौसम में स्किन की देखभाल कैसे करें आइए जानते है। मानसून के मौसम में गर्मी से राहत तो मिल जाती है। लेकिन बारिश के कारण कई त्वचा संबंधित बीमारियां पैदा हो जाती है। बरसात के मौसम में उमस और गर्मी के कारण कई स्किन समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। मानसून में फंगल इन्फेक्शन और पिंपल्स की परेशानियां काफी बढ़ जाती है। हवा में नमी और उमस बढ़ने से रोमछिद्र बंद हो सकते हैं, त्वचा पर अत्यधिक तेल का उत्पादन और बैक्टीरिया की वृद्धि हो सकती है, जो ये कारक सभी मुंहासे पैदा कर सकते हैं। आइए मानसून में मुंहासे से छुटकारा पाने के लिए क्या करना चाहिए।



### एक्सफोलिएट करना जरूरी

बरसात के मौसम में चेहरे की देखभाल के लिए यह जरूरी है कि आप एक्सफोलिएट करें। किसी भी माइल्ड स्क्रब से अपने चेहरे को हफ्ते में 2 या 3 तीन बार जरूर करें। स्क्रब करने से चेहरे से डेड सेल्स और रोमछिद्र खुल जाते हैं। अगर आपकी स्किन नॉर्मल या फिर कॉम्बिनेशन है तो ग्लाइकोलिक या सैलिसिलिक एसिड वाले स्क्रब का प्रयोग करें। ड्राई स्किन के लिए मॉइस्चराइजिंग स्क्रब का प्रयोग करें।

### मेकअप करते समय न मूलों ये चीजें

अगर आप बरसात के मौसम में मेकअप करते हैं तो इन चीजों का ध्यान रखें। मेकअप अगर मुंहासे पैदा न करने वाले ही प्रोडक्ट का प्रयोग करें। मेकअप लाइट ही करें और मिनरल बेस्ड मेकअप का प्रयोग न करें। इसके साथ ही ध्यान रहे कि आईलाइनर और मस्कारा वाटरप्रूफ हो।

### सही मॉइस्चराइजर का चयन

इस मौसम में त्वचा को मॉइस्चराइजिंग रखना जरूरी है। त्वचा को मॉइस्चराइजिंग रखने से स्किन हाइड्रेट रहती है, ड्राईनेस दूर होती है और स्किन हेल्दी नजर आती है। याद रखें कि बंद छिद्र और मुंहासे पैदा न करने वाला मॉइस्चराइजर न खरीदें।

### खुद को हाइड्रेट रखें

अच्छी तरह से हाइड्रेटेड त्वचा कम तेल पैदा करती है और सुस्त त्वचा अक्सर निर्जलीकरण का संकेत देती है। अपनी त्वचा और कोशिकाओं को हाइड्रेटेड रखने के लिए, पानी से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे खीरा, तरबूज आदि से भरपूर आहार के साथ 'पानी का सेवन करें', जिससे स्थायी जलयोजन सुनिश्चित हो सके।



## मोहनथाल मिठाई

मोहनथाल गुजरात की एक प्रसिद्ध मिठाई है, जो बेसन, घी, चीनी और सूखे मेवों से बनती है। यह एक पारंपरिक मिठाई है जो अक्सर त्योहारों और विशेष अवसरों पर बनाई जाती है। इसे “मोहनभोग” या “बेसन बर्फी” भी कहा जाता है, लेकिन गुजरात में इसे “मोहनथाल” के नाम से जाना जाता है।



अंकिता जोशी  
फूड ब्लॉगर, लखनऊ

### सामग्री

#### दानेदार बेसन का मिश्रण

- मोटा बेसन, घी 2 चम्मच/25 ग्राम
- दूध 2 चम्मच/30 एमएल

#### खाना पकाने के लिए बेसन

- घी 3/4 कप/150 ग्राम
- दूध 1/2 कप/115 ग्राम

#### चीनी की चाशनी

- चीनी 1 कप / 200 ग्राम
- पानी 1/2 कप /115 ग्राम

#### इलाइची पाउडर 1/2 छोटा चम्मच

#### केसर कुछ धागे

#### जायफल एक चुटकी (कढ़कूस किया हुआ)

#### गार्निश के लिए

- बादाम (कटा हुआ) आवश्यकतानुसार
- पिस्ता (कटा हुआ) आवश्यकतानुसार

### बनाने की विधि

एक बड़े कटोरे में घी और दूध के साथ बेसन डालें, बेसन को अपने हाथों के बीच मिलाएं और रगड़ें फिर बेसन को कटोरे में दबाएं, ढंक दें और 15-20 मिनट के लिए रख दें। एक बार आराम करने के बाद, अपने हाथों से सेंट आटे को तोड़ें और फिर एक बड़े छेद वाली छलनी (गेहूं की छलनी) का उपयोग करके इसे दूसरे बड़े कटोरे में छान लें, बारीक छलनी का उपयोग न करें अन्यथा आप सही बनाबट प्राप्त नहीं कर पाएंगे, अगर आटे की कोई सख्त गांठ रह जाती है, तो बस उन्हें मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके पीस लें और फिर छलनी से छान लें। अगर आपके पास छलनी नहीं है तो आप मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके सीधे मिक्सर को छोटे दानों में पीस सकते हैं। बेसन पकाने से पहले, घी और बटर पेपर का उपयोग करके एक ट्रे या एक बड़ी थाली को लाइन करें, मैंने 9x7 इंच के एल्युमिनियम केक टिन का उपयोग किया। एक कढ़ाई में घी की आधी मात्रा डालें और इसे तेज आंच पर पिघलने दें, फिर तैयार बेसन का मिश्रण डालें और अच्छी तरह से हिलाएं, जब आटा सारा घी सोख ले तो बचा हुआ मिश्रण डालें और अच्छी तरह से हिलाएं। बेसन को धीमी आंच पर लगातार हिलाते हुए पकाएं जब तक कि यह बिरिकट जैसा रंग न ले, मिश्रण थोड़ा ढीला हो जाएगा और पकने की प्रक्रिया के दौरान झाग बनेगा, इसमें लगभग 20-25 मिनट लगेंगे।

जब यह बिरिकट जैसा रंग ले ले, तो आंच बंद कर दें और घीरे-घीरे दूध डालें, शुरुआत में एक बार में केवल एक चम्मच, क्योंकि मिश्रण में बुलबुले उठेंगे, इसलिए बहुत सावधानी बरतें। जब आप कुछ चम्मच डाल दें और मिश्रण में बुलबुले उठना बंद हो जाए तो आप बचा हुआ सारा दूध एक बार में डाल सकते हैं, सुनिश्चित करें कि आप इसे लगातार हिलाते रहें। आंच को फिर से धीमा कर दें और मिश्रण को 4-5 मिनट तक पकाएं या जब तक कि हल्का सा चमकीलापन न दिखने लगे, घी पूरी तरह से अलग नहीं होना चाहिए। फिर आंच बंद कर दें, मिश्रण को 2-3 मिनट तक चलाते रहें और इसे थोड़ा ठंडा होने दें, अगर आप इसे कढ़ाई में ही रहने देंगे तो बची हुई गर्मी के कारण मिश्रण काला हो जाएगा।

एक अलग पैन में चाशनी की सारी सामग्री डालें और इसे तेज आंच पर उमालें, फिर आंच धीमी कर दें और चाशनी को एक तार की स्थिरता तक आने पर पकाएं। जांच करने के लिए, एक चम्मच पर थोड़ी मात्रा में चाशनी लें और जलने से बचाने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए ठंडा होने दें, अपने अंगुठी और तर्जनी के बीच चाशनी को दबाएं, फिर अपनी उंगलियों को धीरे से अलग करें, अगर आपकी उंगलियों के बीच एक पतली तार बनती है, तो चाशनी एक तार की स्थिरता तक पहुंच गई है। आंच बंद कर दें और चाशनी को हिलाते रहें और इसे 2-3 मिनट तक ठंडा होने दें। पके हुए बेसन में चाशनी डालें, इसे 1-2 मिनट तक हिलाएं जब तक कि सब कुछ मिल न जाए। फिर मोहनथाल मिश्रण को ट्रे में डालें और इसे समान रूप से फैलाएं और फिर एक रैस्टूला या सपाट कटोरे का उपयोग करके सहत को समतल करें। आप चाहें तो इस अवस्था में मोहनथाल पर कटे हुए मेवे भी डाल सकते हैं और इसे कम से कम 3 घंटे या रात भर के लिए रख दें। एक बार जब यह जम जाए, तो इसे बटर पेपर से हटा दें और फिर टुकड़ों में काट लें। आपका स्वादित और मुंह में घुल जाने वाला मोहनथाल तैयार है।