अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 3 अगस्त 2025

www.amritvichar.com

अंग प्रत्यारोपण में चुनौतियां

अंग प्रत्यारोपण में नीति विषयक यानी एथिकल मुद्दा एक प्रमुख विषय है। मांग की तुलना में अंगों की कमी को देखते हुए ट्रांसप्लांट के लिए शरीर के अंगों की तस्करी जैसी असंवैधानिक गतिविधियां भी देखने में आती हैं। भारत में अंगदान और अंग प्रत्यारोपण की स्थिति में सुधार के लिए कई प्रयास किए जा रहे हैं, लेकिन अभी भी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। हालांकि, मेडिकल साइंस के क्षेत्र में शोधकर्ताओं द्वारा मानव अंगों के स्थान पर जंतुओं के अंगों और बायोइंजीनियर्ड यानी प्रयोगशाला में निर्मित अंगों के प्रत्यारोपण के विकल्पों पर शोध किए जा रहे हैं। इससे मानव अंगों की मांग में कमी आ सकती है, परंतु मानव अंग प्रत्यारोपण का पूर्ण विकल्प नहीं हो सकता। ऐसे अंग उपलब्ध हो भी जाएं तो उन पर लगने वाली भारी लागत के चलते आम लोगों के लिए दुर्लभ ही साबित होंगे।

- अंगदान के विषय में लोगों में जागरूकता का बड़ा अभाव है।
- अंगों की अवैध तस्करी एक बड़ी समस्या है।
- अंगदान करने वाले व्यक्ति की चिकित्सा पात्रता की जांच करना आवश्यक है।
- अंगदान और प्रत्यारोपण के लिए आवश्यक बुनियादी ढांचे को और बेहतर बनाने की आवश्यकता है।
- मृतक दानकर्ता की पहचान और अंगदान के प्रबंधन में कमी।
- प्रत्यारोपण के महत्व तथा अंगदान के संबंध में सांस्कृतिक प्रतिरोध के साथ-साथ समुदाय में जानकारी एवं जागरूकता में कमी।
- समुदाय में किडनी जैसे महत्वपूर्ण अंगों को पूरी तरह निष्क्रिय होने से बचाने हेतु उपयुक्त इलाज को बढ़ावा देने के लिए समुदाय में किडनी रोग की उपस्थिति पर जानकारी नहीं होना।
- जीवित अंगदानकर्ता को जोर जबरदस्ती और शोषण से बचाने के लिए पर्याप्त व्यवस्था में कमी।

अंग प्रत्यारोपण से संबंधित जटिलताएं

ऑर्गन ट्रांसप्लांट के मार्ग में सर्जरी की प्रक्रिया से संबंधित जटिलताएं मुख्य होती हैं। इस प्रक्रिया में संक्रमण, प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी होने के चलते बाहरी अंग का स्वीकार नहीं करने जैसी स्थितियां प्रमुख बाधक होती हैं।

सरकारी प्रयास

भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अंतर्गत नेशनल ऑर्गन ऐंड टिश्यू ट्रांसप्लांट ऑर्गनाइजेशन यानी एनओटीटीओ अंगदान और प्रत्यारोपण के लिए एक राष्ट्रीय स्तर की संस्था है, जो अंगदान के मामलों को संचालित करती है तथा उन पर नज़र रखती है। वह संस्था लोगों में अंगदान के बारे में जागरूकता बढ़ाती है। सरकार द्वारा अंगदान के लिए प्रोत्साहन दिया जाता है और अंगदान से जुड़े विविध पहलुओं पर लोगों में जागरूकता अभियान का संचालन किया जाता है।

ऑर्गन ट्रांसप्लांट यानी जीवनदान

डॉ. कृष्णा नंद पांडेय
वरिष्ठ विज्ञान लेखक

अंग प्रत्यारोपण यानी ऑर्गन ट्रांसप्लांटेशन एक जीवनरक्षक प्रक्रिया है जिसमें सर्जरी के माध्यम से किसी व्यक्ति के खराब, आंशिक अथवा पूरी तरह नष्ट/निष्क्रिय रोगग्रस्त अंग के स्थान पर किसी स्वस्थ दानकर्ता से प्राप्त अंग अथवा अंग के एक हिस्से को प्रत्यारोपित किया जाता है। शरीर के किसी अंग के क्षतिग्रस्त होकर काम नहीं करने की स्थिति में उसकी जगह स्वस्थ शरीर से प्राप्त कोशिकाओं, ऊतकों यानी टिस्यूज़ अथवा अंगों को प्रत्यारोपित करना प्रत्यारोपण यानी ट्रांसप्लांटेशन कहलाता है। अतिगंभीर अथवा जानलेवा रोगों से पीड़ित और गंभीर रूप से दुर्घटनाग्रस्त लोगों की जान बचाने का यह एकमात्र विकल्प है। बड़ी संख्या में लोग अपने जीवन काल अथवा अपनी मृत्यु के बाद शरीर के अंगों को दान करने का स्वैच्छिक निर्णय लेते हैं। आमतौर पर यह प्रक्रिया तमाम चिकित्सीय प्रणालियों के असफल होने की स्थिति में अपनाई जाती है। प्रत्येक वर्ष हजारों लोग अंग प्रत्यारोपण की सहायता से आंख की रोशनी तथा स्वस्थ जीवन का उपहार प्राप्त करते हैं। यह प्रक्रिया जीवनदाई होने के साथ-साथ जोख़िमभरी भी है। अंग प्राप्तकर्ता व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा दानकर्ता के अंग को स्वीकार नहीं करना सबसे बड़ा जोख़िम है। अलग-अलग देशों में मानव कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों के प्रतिरोपण और अंगदान की सुरक्षा, गुणवत्ता, प्रभावकारिता के संबंध में विभिन्नता देखी जाती है। संपूर्ण विश्व में ट्रांसप्लांटेशन की वृद्धि और उसके विकास में भारी असमानता है, और इस प्रक्रिया में अनेक चुनौतियां भी हैं। एशिया उपमहाद्वीप में भारत इस क्षेत्र में अग्रणी देश रहा है। मेडिकल साइंस में नित नई प्रगति के आधार पर प्रत्यारोपण की प्रक्रिया को एक नया आयाम मिला है।

संपूर्ण विश्व में डायबिटीज़, हाइपरटेंशन यानी हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा, मदिरापान के व्यसन के चलते क्रॉनिक किडनी रोग और लीवर सिरोसिस विश्व स्तर पर मौत के 10 प्रमुख कारणों में शामिल हैं। उत्तरजीविता यानी सर्वाइवल, जीवन की गुणवत्ता तथा किफायत के संदर्भ में डायलिसिस की तुलना में किडनी ट्रांसप्लांटेशन यानी गुर्दे का प्रत्यारोपण सबसे सरल तरीका है। भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अंतर्गत नेशनल ऑर्गन ऐंड टिश्यू ट्रांसप्लांट ऑर्गेनाइजेशन (एनओटीटीओ) की वार्षिक रिपोर्ट 2023-24 के अनुसार वर्ष 2023 में भारत में मृतक अंगदानकर्ताओं की कुल संख्या 1099 थी जिनमें 255 (23 प्रतिशत) महिलाएं और 844 पुरुष (77 प्रतिशत) शामिल थे। इनमें कुल 1022 मृतक अंगदानकर्ताओं से प्राप्त अंगों का प्रतिरोपण किया गया जिनमें मृतक महिलाओं और मृतक पुरुषों की संख्या क्रमशः 236 और 786 थी। भारत में वर्ष 2023 में कुल 13,426 गुर्दों का प्रत्यारोपण यानी किडनी ट्रांसप्लांटेशन किया गया, जिनमें 11,791 गुर्दे जीवित दानकर्ता तथा 1,635 गुर्दे मृतक दानकर्ता से प्राप्त किए गए थे। इसी प्रकार वर्ष 2023 में 52 महिलाओं और 169 पुरुषों में हृदय प्रत्यारोपण किया गया। इसी अवधि में फेफड़ों के प्रत्यारोपण की संख्या पुरुषों में 104 तथा महिलाओं में 93 थी, जबकि पैंक्रियाज के प्रत्यारोपण के कुल 27 मामले प्रकाश में आए थे (20 पुरुष,7 महिलाएं)।

अंग प्रत्यारोपित करने की उपयुक्त अवधि

मृत्यु के बाद अंगदान करने के लिए समय सीमा विभिन्न अंगों के लिए अलग-अलग होती है। चिकित्सा और शल्यक्रिया विशेषज्ञों के अनुसार कुछ प्रमुख अंगों के प्रत्यारोपण के लिए निम्नलिखित समय सीमा निर्धारित की गई है :

- हृदय : 4-6 घंटे
- फेफड़े : 4-6 घंटे
- यकृत (लिवर) : 6-12 घंटे, कुछ मामलों में 24 घंटे तक भी संभव
- गुर्दे (किडनी) : 72 घंटे
- पैंक्रियाज़ : 24 घंटे
- आंत : 6 घंटे
- कॉर्निया : 14 दिन
- हड्डियां : 5 साल
- त्वचा : 5 साल
- हृदय वाल्व : 10 साल

यह समय सीमा मृत्यु के बाद अंगों को संरक्षित करने और उन्हें सफलतापूर्वक प्रत्यारोपित करने के लिए महत्वपूर्ण है। अंगदान के लिए समय सीमा का ध्यान रखना आवश्यक है ताकि अंगों को सुरक्षित रूप से प्रत्यारोपित किया जा सके और मरीज की जान बचाई जा सके। दानकर्ता और प्राप्तकर्ता एक दूसरे से दूर रहने की स्थिति में प्राप्त अंग को उपयुक्त रासायनिक मीडिया में संरक्षित रखते हुए उसे प्राप्तकर्ता के स्थान तक निर्धारित समय सीमा के भीतर पहुंचाना अनिवार्य होता है, यानी अंग प्रत्यारोपण में दानकर्ता से प्राप्त अंग अथवा उसके किसी हिस्से का उपयुक्त परिवहन अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अंगदान से संबंधित कानून

अंगदान की आड़ में मानव अंगों की तस्करी जैसी कुरीतियों पर नज़र रखने और उन पर नियंत्रण रखने के उद्देश्य से कानून का प्रावधान है। भारत में अंगदान और प्रत्यारोपण के संबंध में सर्वप्रथम 11 जुलाई, 1994 में दि ट्रांसप्लांटेशन ऑफ द ह्युमन ऑर्गन्स ऐक्ट 1994 पारित किया गया था। जिसके अंतर्गत चिकित्सीय प्रक्रिया के लिए अंगों को निकालने, उनके भंडारण एवं प्रत्यारोपण के लिए नियमों के उपयुक्त अनुपालन का प्रावधान था। इस अधिनियम की आवश्यकता सर्वप्रथम महाराष्ट्र, गोवा और हिमाचल प्रदेश राज्यों में प्रस्तावित की गई, जिसे बाद में आंध्र प्रदेश और जम्मू एवं कश्मीर को छोड़कर सभी राज्यों द्वारा अपनाया गया। उसके बावजूद मानव अंगों के व्यापारीकरण तथा मानव तस्करी की संख्या में कोई गिरावट नहीं देखी गई। इसलिए वर्ष 2009 में इस अधिनियम की विसंगतियों को दूर करने के लिए संशोधन की इच्छा व्यक्त की गई। वर्ष 2011 में इस अधिनियम में संशोधन को भारत की संसद द्वारा पारित किया गया तथा वर्ष 2014 में इस अधिनियम के अंतर्गत कानूनों का प्रावधान किया गया। इस अधिनियम का

मुख्य उद्देश्य प्रत्यारोपण के व्यापरीकरण को रोकना था। अत: भारत में अंगदान के लिए कानूनी ढांचा प्रदान करने वाला मुख्य अधिनियम "मानव अंग और ऊतक प्रत्यारोपण अधिनियम, 1994" है, जिसे 2011 और 2014 में संशोधित किया गया था। वैश्विक स्तर पर वर्ष 1987 से विश्व स्वास्थ्य असेंबली में अंग प्रत्यारोपण के संबंध में अनेक प्रस्ताव पारित किए गए। हाल ही में वर्ष 2024 में आयोजित विश्व स्वास्थ्य असेंबली में सभी सदस्य देशों से आह्वान किया गया कि अंग प्रत्यारोपण कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाए तथा अनैतिक आचरणों को प्रतिबंधित किया जाए।

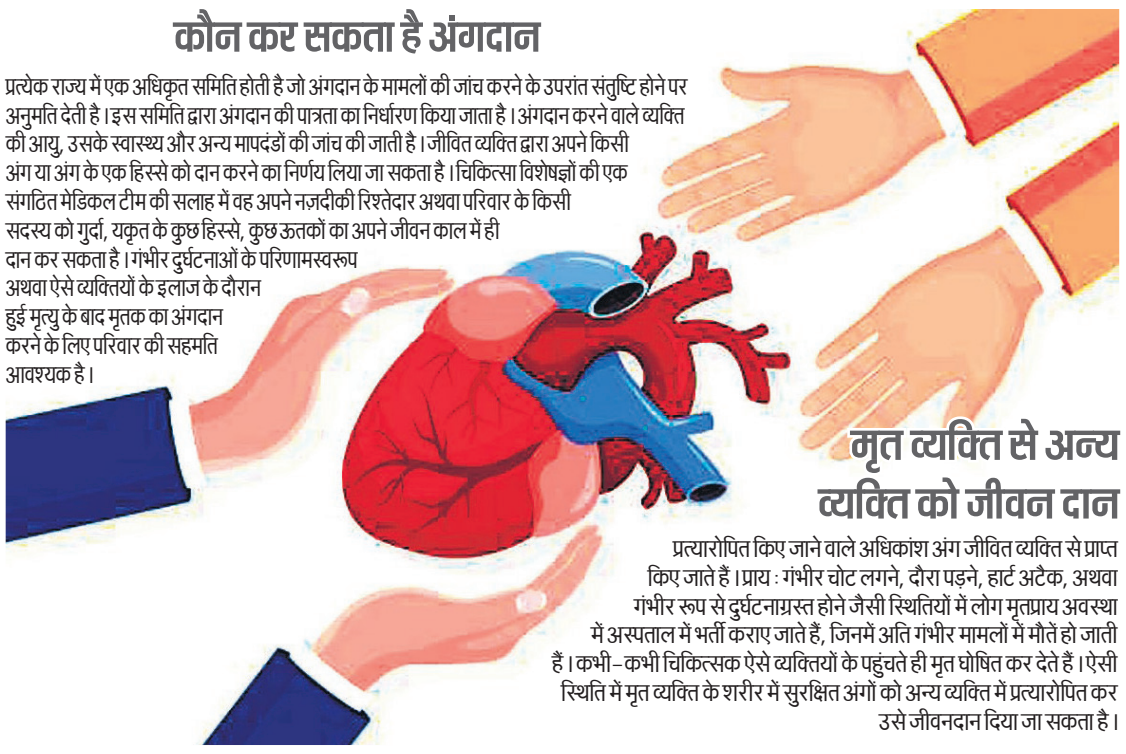
इस प्रकार अंगदान को महादान माना जाता है। अंगदान को बढ़ावा देने के लिए जागरूकता अभियान सहायक हो सकता है। इस संबंध में भारतीय कानून का पालन करते हुए जीवित व्यक्ति अथवा मृतक के अंगों, उनके हिस्से को वांछित व्यक्ति में प्रत्यारोपित कर बड़ी संख्या में लोगों को मौत से बचाया जा सकता है।

कड़ी सावधानियां

दानकर्ता से प्राप्त अंग को प्राप्तकर्ता में प्रत्यारोपित करने से पहले कड़ी सावधानियां अपनानी पड़ती हैं। ट्रांसप्लांट सेंटर में विधिवत जांच के पश्चात प्रभावित व्यक्ति को राष्ट्रीय ट्रांसप्लांट की प्रतीक्षा सूची में सम्मिलित किया जाता है, इसके उपरांत उसके लिए एक अंग की प्रतीक्षा प्रक्रिया की शुरुआत हो जाती है। सर्वप्रथम प्रभावित व्यक्ति और अंगदान करने वाले व्यक्ति यानी अंगदाता के बीच साम्यता का निर्धारण किया जाता है। रक्त वर्ग यानी ब्लड ग्रुप, शरीर के आकार, रोगी की गंभीरता, अंगदाता से दूरी, ऊतक के प्रकार और प्रतीक्षा सूची में सम्मिलित होने की अवधि जैसी स्थितियों के आधार पर अंगदाता को वर्गीकृत किया जाता है। हालांकि, शरीर के अंग का मिलान यानी मैच करना लिंग, जाति, आय और समाज में व्यक्ति के विशेष स्तर के आधार पर बिल्कुल नहीं किया जाता। प्रतीक्षा अवधि बहुत अधिक होने और अंगदाता नहीं मिलने जैसी स्थितियों में प्रतीक्षा सूची में शामिल औसतन 20 प्रतिशत लोगों की हर रोज़ मृत्यु हो जाती है। संपूर्ण विश्व में किडनी ट्रांसप्लांट यानी गुर्दा प्रत्यारोपण के उदाहरण सर्वाधिक मिलते हैं।

कौन कर सकता है अंगदान

प्रत्येक राज्य में एक अधिकृत समिति होती है जो अंगदान के मामलों की जांच करने के उपरांत संतुष्टि होने पर अनुमति देती है। इस समिति द्वारा अंगदान की पात्रता का निर्धारण किया जाता है। अंगदान करने वाले व्यक्ति की आयु, उसके स्वास्थ्य और अन्य मापदंडों की जांच की जाती है। जीवित व्यक्ति द्वारा अपने किसी अंग या अंग के एक हिस्से को दान करने का निर्णय लिया जा सकता है। चिकित्सा विशेषज्ञों की एक संगठित मेडिकल टीम की सलाह में वह अपने नज़दीकी रिश्तेदार अथवा परिवार के किसी सदस्य को गुर्दा, यकृत के कुछ हिस्से, कुछ ऊतकों का अपने जीवन काल में ही दान कर सकता है। गंभीर दुर्घटनाओं के परिणामस्वरूप अथवा ऐसे व्यक्तियों के इलाज के दौरान हुई मृत्यु के बाद मृतक का अंगदान करने के लिए परिवार की सहमति आवश्यक है।



मृत व्यक्ति से अन्य व्यक्ति को जीवन दान

प्रत्यारोपित किए जाने वाले अधिकांश अंग जीवित व्यक्ति से प्राप्त किए जाते हैं। प्राय : गंभीर चोट लगने, दौरा पड़ने, हार्ट अटैक, अथवा गंभीर रूप से दुर्घटनाग्रस्त होने जैसी स्थितियों में लोग मृतप्राय अवस्था में अस्पताल में भर्ती कराए जाते हैं, जिनमें अति गंभीर मामलों में मौतें हो जाती हैं। कभी-कभी चिकित्सक ऐसे व्यक्तियों के पहुंचते ही मृत घोषित कर देते हैं। ऐसी स्थिति में मृत व्यक्ति के शरीर में सुरक्षित अंगों को अन्य व्यक्ति में प्रत्यारोपित कर उसे जीवनदान दिया जा सकता है।

कहां है भगदड़ की जड़

उत्तर प्रदेश में हाल ही में भगदड़ की सिलसिलेवार घटनाओं के बाद सवाल बड़ा यह उठता है कि आखिर भगदड़ की जड़ है कहां? जवाब तलाशें तो पाएंगे कि हाथरस भगदड़ कांड के बाद जारी एसओपी पर अमल न हो पाना भी इन दिनों सामने आयीं भगदड़ की घटनाओं की बड़ी वजह रही है। दरअसल, न तो पुरानी घटनाओं से स्थानीय व्यवस्था सबक ले रही है और न ही आस्थावान भक्तजन संयम बरत रहे हैं। सच पूछिए तो प्रयागराज महाकुंभ में हुई भगदड़ की घटना से मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ स्वयं भावुक उठे थे। उस वक्त उन्हें खुद मोर्चा संभालना पड़ा। योगी ने बाद में बताया भी कि, मैंने व्यक्तिगत रूप से उनसे स्थिति को संभालने के लिए संतो से अनुष्ठान को विलंबित करने का अनुरोध किया। उस वक्त उन्होंने प्रभावी संकट प्रबंधन के महत्व पर ज़ोर देते हुए कहा था कि कठिन परिस्थितियों में, कई लोग घबरा जाते हैं और हार मान लेते हैं, लेकिन हमें धैर्य और संयम के साथ दृढ़ निर्णय लेने की शक्ति विकसित करनी होगी।

अजय दयाल
वरिष्ठ पत्रकार, लखनऊ

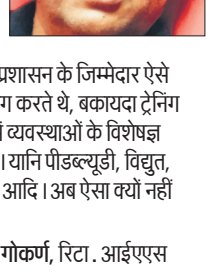
- एसओपी को अमल न ला पाना बन रही भगदड़ की वजह।
- पुरानी घटनाओं से भी सबक नहीं ले पा रही है व्यवस्था।
- कहीं मजबूरी तो लापरवाही, विशेषज्ञों की राय अलग-अलग।

संभवतः मुख्यमंत्री के भी इस संदेश को स्थानीय प्रशासनिक अधिकारीगण व्यवहारिकता में नहीं ला पा रहे हैं? ऐसे में कहीं मजबूरी तो कहीं लापरवाही ऐसी घटनाओं की वजह बन रही है। हालांकि, इस विषय पर विशेषज्ञों की राय अलग-अलग है।

दरअसल, मंदिरों में उमड़ रहे आस्था के जनसैलाब के बीच मच रही भगदड़ चिंताजनक है। जरा-सी लापरवाही, कोई अफवाह या हड़बड़ी के चलते भगदड़ जैसी दुर्घटना होने की घटनाएं सामने आ रहीं हैं। ऐसी भगदड़ में लोगों की जानें भी जा रहीं हैं। हाल ही में हरिद्वार के मनसा मंदिर में भगदड़ मचने से 6 लोगों की मौत हो गई। हरिद्वार के बाद बाराबंकी और लखीमपुर के छोटी काशी मंदिर में भी भगदड़ मची। दरअसल, आस्थावान भीड़ के बीच भगदड़ और मौत होने की घटनाएं पहले भी होती रहीं हैं।

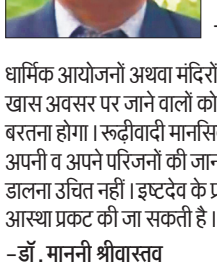
भीड़ प्रबंधन की एसओपी होते हुए भगदड़ की घटनाएं होना स्थानीय व्यवस्था की चूक है। साफ दिखता है कि बिजली की सजावट हो या अन्य जनोपयोगी सुविधाएं, किसी विशेषज्ञ की देखरेख में दूरगामी परिणामों के मद्देनजर नहीं की जातीं।

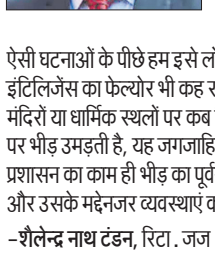
-**अरूण गुप्ता**, रिटा. आईपीएस



भीड़ पर काबू पाने ए,बी,सी जैसे प्लान बनाये जाते हैं। यह भी मौके पर समझा जाता है कि ऐसी जगहों पर करेंट, जलभराव, बंदर या जानवर से बचाव कैसे हो? कितनी भीड़ का आंकलन कर समय प्रबंधन करना होता है।

-**रविन्द्र के. नायक**, रिटा. आईएएस



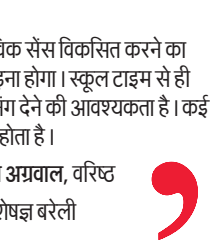


पहले स्थानीय प्रशासन के जिम्मेदार ऐसे मौकों पर ब्रीफिंग करते थे, बकायदा ट्रेनिंग होती थी। इसमें व्यवस्थाओं के विशेषज्ञ शामिल होते थे। यानि पीडब्ल्यूडी, विद्युत, सिविल डिफेंस आदि। अब ऐसा क्यों नहीं हो रहा?

-**नितिन रमेश गोकर्ण**, रिटा. आईएएस

धार्मिक आयोजनों अथवा मंदिरों में किसी खास अवसर पर जाने वालों को भी संयम बरतना होगा। रूढ़ीवादी मानसिकता के साथ अपनी व अपने परिजनों की जान खतरे में डालना उचित नहीं। इष्टदेव के प्रति कभी भी आस्था प्रकट की जा सकती है।

-**डॉ. माननी श्रीवास्तव**



ऐसी घटनाओं के पीछे हम इसे लोकल इंटिलिजेंस का फेल्योर भी कह सकते हैं। प्रसिद्ध मंदिरों या धार्मिक स्थलों पर कब किस अवसर पर भीड़ उमड़ती है, यह जगजाहिर है। स्थानीय प्रशासन का काम ही भीड़ का पूर्वनुमान लगाना और उसके मद्देनजर व्यवस्थाएं करनी होतीं हैं।

-**शैलेन्द्र नाथ टंडन**, रिटा. जज

लोगों में सिविक सेंस विकसित करने का अभियान छेड़ना होगा। स्कूल टाइम से ही बच्चों को ट्रेनिंग देने की आवश्यकता है। कई देशों में ऐसा होता है।

-**डॉ. अतुल अग्रवाल**, वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ बरेली

भीड़ प्रबंधन और बचाव

साल भर पहले हाथरस में स्वयंभू बाबा के सत्संग में भगदड़ मच गई थी। उस वक्त ऐसा बबंडर उठा कि पूरा देश हिल गया था। 2 जुलाई, 2024 को हुई इस दुर्घटना में महिलाओं और बच्चों सहित 121 से ज्यादा लोगों ने जान गंवाई। इसी घटना के बाद शासन की ओर से भीड़ प्रबंधन और भगदड़ से बचाव के लिए एसओपी जारी की गई थी। एसओपी के तहत यूपी में जिला, रेंज और जोन स्तर पर अलग-अलग इंटिग्रेटेड सिस्टम बनाया जाना था। डीएम, सीएमओ, सिविल डिफेंस, फायर बिग्रेड और स्थानीय पुलिस के साथ स्वयं सेवी संगठनों के स्तर पर नियमित रूप से इंटिग्रेटेड सिस्टम को अपडेट किया जाना था। आपदा प्रबंधन से जुड़े विभागों को पूर्वाभ्यास कराए जाने के भी निर्देश थे। यहां तक कि स्थानीय मजिस्ट्रेट और जिम्मेदार अधिकारियों के साथ कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण किए जाने और संभावित खतरों (आग, बिजली, सड़क दुर्घटना और श्वास अवरोधक) के आकलन के आधार पर आपातकालीन योजना भी तैयार किए जाने की बात थी। खासकर कार्यक्रम की पूरी जानकारी और वहां आने वालों की अनुमानित संख्या की जानकारी जुटाई जाने के साथ सुरक्षा और ट्रैफिक के लिए जरूरी पुलिस, पीएसी, केंद्रीय बल, अधिकारियों और संसाधनों का मांग पत्र तैयार किए जाने के इनपुट एसओपी में थे। मजबूत बैरिकेडिंग, सीसीटीवी मॉनिटरिंग, ऑपरेशनल कंट्रोल रूम को भी इसका हिस्सा बनाया जाना था।

अस्थि एवं जोड़ दिवस

आयुर्वेद और एलोपैथी का समन्वयात्मक दृष्टिकोण

मनुष्य के शरीर की गति और संतुलन का मूलाधार उसकी अस्थियां और जोड़ होते हैं। जब तक हड्डियां मजबूत और जोड़ लचीले रहते हैं, तब तक व्यक्ति जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सक्रिय और आत्मनिर्भर बना रहता है। लेकिन जब अस्थियां कमजोर होने लगती हैं या जोड़ों में दर्द और सूजन उत्पन्न होती है, तब न केवल शरीर की गति बाधित होती है बल्कि मानसिक, सामाजिक और आर्थिक जीवन भी प्रभावित होता है। इसी संदर्भ में लोगों को हड्डी और जोड़ स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए भारत में हर वर्ष 4 अगस्त को 'अस्थि एवं जोड़ दिवस' मनाया जाता है। यह दिन न केवल चिकित्सा क्षेत्र के विशेषज्ञों को एक मंच प्रदान करता है, बल्कि आम जनता के लिए भी यह आत्मनिरीक्षण और चेतना का समय है। आज भारत ही नहीं, विश्वभर में हड्डी और जोड़ रोग सार्वजनिक स्वास्थ्य की एक गंभीर चुनौती बन चुके हैं। अनुमान के अनुसार भारत में 5 करोड़ से अधिक लोग ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित हैं, जिनमें अधिकांश महिलाएं हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस की दर 45 वर्ष से अधिक उम्र वालो में 22 प्रतिशत से ज्यादा लोगो में ऐस्टिओआर्थ्राइटिस पाया जाता है, जोड़ों की बीमारियों के कारण लाखों लोग चलने-फिरने में असमर्थ हो जाते हैं, यह सिर्फ स्वास्थ्य का नहीं बल्कि एक सामाजिक और राष्ट्रीय स्तर का मुद्दा बन गया है। अत: इसकी रोकथाम और समुचित उपचार में सभी चिकित्सा पद्धतियों की भागीदारी आवश्यक है।

डॉ. एस के साहु
प्रोफ़ेसर, विभागाध्यक्ष, कायचिकित्सा विभाग, रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय बरेली

बढ़ती हुई जनसंख्या, आधुनिक जीवनशैली, बदलते आहार, शारीरिक श्रम की कमी, प्रदूषण, तनाव और अत्यधिक औद्योगिक यंत्रों पर निर्भरता ने अस्थियों और जोड़ों से संबंधित रोगों को एक महामारी का रूप दे दिया है। आज की तारीख में भारत सहित पूरी दुनिया में ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोआर्थराइटिस, रूमेटॉइड आर्थराइटिस, गठिया, स्लिप डिस्क, स्पोंडिलोसिस जैसी समस्याएं तीव्रता से बढ़ रही हैं। यह समस्याएं न केवल बुजुर्गों को बल्कि युवाओं, महिलाओं और किशोरों को भी प्रभावित कर रही हैं। चिकित्सा विज्ञान की दोनों प्रमुख धाराओं–एलोपैथी और आयुर्वेद-ने इन रोगों की व्याख्या अपने-अपने तरीके से की है और आज समय की मांग है कि दोनों पद्धतियां मिलकर एक समन्वित उपचार प्रणाली विकसित करें।

हड्डियों की कमजोरी के मुख्य कारण

विटामिन-डी की कमी, एस्ट्रोजन की कमी (महिलाओं में), अधिक उम्र, धूम्रपान, शराब, फिजिकल एक्टिविटी की कमी, स्टेरॉयड दवाओं का अधिक प्रयोग और अनुवांशिकता। एलोपैथिक डॉक्टर कैल्शियम सप्लीमेंट, विटामिन-डी, हॉर्मोन थेरेपी और कभी-कभी बायफॉस्फोनेट जैसी दवाएं देते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार, हड्डियों की कमजोरी वात दोष के अधिकता से होती है। वात शरीर को सुखाने वाली शक्ति है, जो जब असंतुलित होती है तो अस्थियों को कमजोर कर देती है। आयुर्वेद में आंतरिक पाचन अग्नि और धातु पोषण की भूमिका मानी जाती है, और अस्थि धातु के पोषण में जब अवरोध होता है तो अस्थि रोग होते हैं। इसलिए आयुर्वेद केवल कैल्शियम नहीं देखता, बल्कि देखता है:

- क्या पाचन अग्नि ठीक है?
- क्या धातु संचरण (धातु परिपाक) संतुलित है?
- क्या वात दोष सामान्य है?

एलोपैथी यानी आधुनिक चिकित्सा पद्धति, रोग के लक्षणों को नियंत्रित करने, तीव्र अवस्थाओं में राहत देने और सर्जिकल उपचार में अत्यधिक दक्ष है। उदाहरण के लिए यदि किसी व्यक्ति की हड्डी टूट जाती है या जोड़ पूरी तरह घिस जाता है, तो सर्जरी, रिप्लेसमेंट और फिजियोथेरेपी जैसे विकल्प बहुत प्रभावशाली सिद्ध होते हैं। एलोपैथी की विशेषता क्विक रिलीफ , वैज्ञानिक जांच (जैसे एक्स-रे, एमआरआई, डीईएक्सए स्कैन), सर्जिकल परिशुद्धता और गहन देखभाल है। लेकिन दीर्घकालिक रोगों में जैसे-आर्थराइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस या क्रॉनिक बैक पेन-एलोपैथी कभी-कभी केवल लक्षण नियंत्रण तक सीमित रह जाती है।

दूसरी ओर, आयुर्वेद एक समग्र चिकित्सा पद्धति है जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर बल देती है। आयुर्वेद में हड्डियों को "अस्थि धातु" कहा गया है, जो सप्तधातुओं में पांचवां स्थान रखती है। इसका पोषण मेद धातु से होता है और इसका संतुलन वात दोष पर निर्भर करता है। जब वात दोष बढ़ जाता है, तब शरीर में संधिवात (ऑस्टियोआर्थराइटिस), आमवात (रूमेटाइड आर्थराइटिस), कटिशूल (लोअर बैक पेन), ग्रीवास्तंभ (सरवाइकल स्पाइन), अस्थिभंग (बोन फ्रैक्चर), जैसे रोग उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद रोग के मूल कारण को पहचानता है, उसे शरीर से बाहर निकालता है और शरीर की स्वयं-चिकित्सक प्रणाली को सशक्त बनाता है। विशेषत: पंचकर्म चिकित्सा, वातनाशक औषधियां, अस्थिवर्धक आहार, योग और जीवनशैली सुधार-आयुर्वेद के वे साधन हैं जो जोड़ों और हड्डियों के स्वास्थ्य को दीर्घकालिक रूप से मजबूत बनाते हैं।

वैज्ञानिक शोधों द्वारा आयुर्वेद की पुष्टि

- आज कई वैज्ञानिक शोध यह साबित कर चुके हैं।
- हड़जोड़ का प्रयोग टूटी हुई हड्डी की उपचारात्मक को तेज करता है।
- अश्वगंधा और शतावरी अस्थि द्रव्यमान बढ़ाने में सहायक हैं।
- अभ्यंग (तेल मालिश) से साइनोवियल द्रव का प्रवाह बढ़ता है और जोड़ों की गतिशीलता सुधरती है।
- इन शोधों ने आयुर्वेद को नई वैज्ञानिक मान्यता दी है और एलोपैथिक चिकित्सा में इसे एकीकृत रूप से अपनाने की दिशा में काम हो रहा है।

एलोपैथी में प्रयोग होने वाली फिजियोथेरेपी, एक्सरसाइज, मसल स्ट्रेचिंग और थर्मल थेरेपी भी आयुर्वेद की स्वेदन और योग क्रियाओं से बहुत मेल खाती है। जहां फिजियोथेरेपी आधुनिक उपकरणों से मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत करती है, वहीं आयुर्वेदिक पिंड स्वेदन, अवगाह स्नान, अभ्यंग और योगासनों से शरीर का संतुलन लौटाया जाता है। इस प्रकार ये दोनों विज्ञान न केवल एक-दूसरे को प्रतिस्थापित करते हैं, बल्कि आवश्यकता पड़ने पर परस्पर पूरक भी बन सकते हैं।

पद्धतियों का तुलनात्मक मूल्यांकन

यदि हम दोनों पद्धतियों का तुलनात्मक मूल्यांकन करें तो एलोपैथी जहां तीव्र अवस्था में आपातकालीन राहत देती है, वहीं आयुर्वेद दीर्घकालिक समाधान प्रदान करता है। उदाहरण के लिए, ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित रोगी को जब आधुनिक चिकित्सा में एनएसएआईडी (पेन किलर) दिए जाते हैं, वे अस्थायी रूप से दर्द कम करते हैं लेकिन लिवर और किडनी पर दुष्प्रभाव डाल सकते हैं। इसके विपरीत यदि वही रोगी आयुर्वेद में दशमूल क्वाथ, योगराज गुग्गुलु, बस्ती चिकित्सा और संतुलित आहार के माध्यम से इलाज करता है, तो रोग की जड़ पर कार्य होता है और बिना दुष्प्रभाव के रोग नियंत्रित होता है। इसी तरह, हड्डी टूटने की स्थिति में जहां एलोपैथी में प्लास्टर और सर्जरी की भूमिका है, वहीं आयुर्वेद में हड़जोड़, लक्षादि गुग्गुलु, अश्वगंधा और गोंद के प्रयोग से तेजी से पुनर्निर्माण हो सकता है।

आयुर्वेद और एलोपैथी के साझा बिंदु

रोग के कारण की पहचान- एलोपैथी में ब्लड टेस्ट, एक्स-रे, एमआरआई से कारणों की पहचान की जाती है, वहीं आयुर्वेद में दोष, धातु और अग्नि की स्थिति देखी जाती है।

निवारणात्मक दृष्टिकोण- आयुर्वेद 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं' के सिद्धांत पर चलता है। एलोपैथी में भी अब निवारक आर्थोपेडिक्स (जैसे गिरने से बचाव, जीवनशैली में बदलाव) पर ज़ोर बढ़ रहा है।

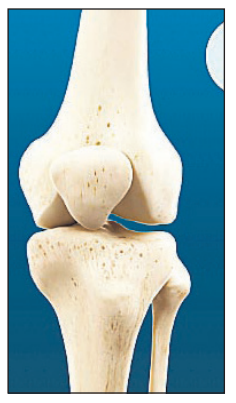
पुनर्वास- आयुर्वेदिक स्नेहन, स्वेदन, और योग–यह सब एलोपैथिक फिजियोथेरेपी के साथ मिलकर संयुक्त पुनर्वास में चमत्कारिक हो सकते हैं।

अब यदि हम हड्डी और जोड़ स्वास्थ्य को जीवन के विभिन्न चरणों में देखें तो दोनों पद्धतियां एक-दूसरे को पूरक बन सकती हैं। जैसे बचपन और किशोरावस्था में हड्डियों का विकास तीव्र होता है, वहां एलोपैथी द्वारा टीकाकरण, खाद्य पूरक, और बाल रोग विशेषज्ञों की सलाह जरूरी है, वहीं आयुर्वेद इस अवस्था में गिलोय, च्यवनप्राश, तिल, दूध और घी से अस्थि धातु की वृद्धि सुनिश्चित करता है। महिलाओं के लिए, विशेष रूप से प्रसव और रजोनिवृत्ति के बाद, एलोपैथी द्वारा विटामिन-डी सप्लीमेंट, कैल्शियम टैबलेट्स और बीएमडी परीक्षण जरूरी हैं, वहीं आयुर्वेद इन्हें अशोकारिष्ट, शतावरी कल्प, सौठ और नियमित व्यायाम से सहारा देता है।

आज की आवश्यकता है कि चिकित्सा पद्धतियों को एक-दूसरे के विरोध में न रखकर, उनके मिलन बिंदुओं को खोजा जाए, जिसमें रोगी को दोनों पद्धतियों से उचित लाभ पहुंचाने का प्रयास किया जाता है। सरकार द्वारा स्थापित आयुष विभाग, एलोपैथी चिकित्सालयों में पंचकर्म इकाइयां, और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में योग प्रशिक्षक-यह सब इसी एकीकृत सोच का परिणाम है। यदि एलोपैथी और आयुर्वेद एक मंच पर आ जाएं, तो हम अस्थि और जोड़ रोगों की रोकथाम, उपचार और पुनर्वास के क्षेत्र में अद्वितीय प्रगति कर सकते हैं।

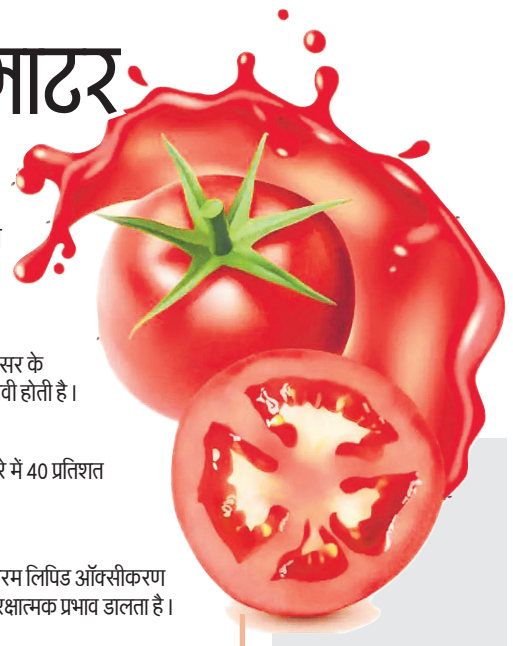
सामाजिक जागरूकता और राष्ट्रीय योजनाएं

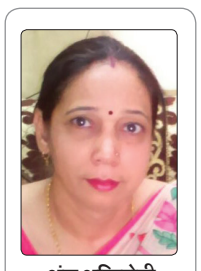
सरकार द्वारा "राष्ट्रीय आयुष मिशन" और "फिट इंडिया मूवमेंट" जैसी योजनाएं आमजन को जीवनशैली और पारंपरिक चिकित्सा की ओर ले जाने का प्रयास कर रही हैं। हड्डी और जोड़ दिवस के माध्यम से यह संदेश फैलाना चाहिए कि योग, पंचकर्म, आयुर्वेदिक आहार और एलोपैथिक वैज्ञानिक निदान मिलकर ही समाज को अस्थि रोगों से मुक्त कर सकते हैं। अंतत: यही कहा जा सकता है कि "अस्थि एवं जोड़ दिवस" हमें यह सोचने को विवश करता है कि क्या हम अपने शरीर की नींव की रक्षा कर रहे हैं? क्या हम अपने जोड़ों को उस लचीलापन और शक्ति के साथ देख रहे हैं जिसकी उन्हें आवश्यकता है? और क्या हम आयुर्वेद और एलोपैथी को साथ लाकर उस समग्र चिकित्सा की ओर बढ़ रहे हैं जो रोगी को संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान कर सके? अस्थि एवं जोड़ दिवस हमें यह अवसर देता है कि हम केवल रोग की बात न करें, बल्कि स्वस्थ जीवन की ओर लौटने का मार्ग तलाशें। एलोपैथी जहां तात्कालिक राहत और वैज्ञानिक परामर्श देती है, वहीं आयुर्वेद संपूर्ण रोग निवारण, मानसिक संतुलन और जीवनशैली पर बल देता है। यदि इन दोनों पद्धतियों को एकीकृत करके देखा जाए, तो यह न केवल रोगी के लिए लाभकारी है बल्कि यह चिकित्सा क्षेत्र में एक नई क्रांति का सूत्रपात भी कर सकता है। अस्पतालों, मेडिकल कॉलेजों और पीएचसी स्तर पर दोनों पद्धतियों का एकीकृत अभ्यास ही अगला चिकित्सा मॉडल होना चाहिए।



स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है टमाटर

लाल टमाटर देखने में जितना आकर्षक होता है, भोजन के स्वाद को बढ़ाने में भी उतना ही कारगर होता है। टमाटर! ये मीठे, रसीले और स्वादिष्ट होते हैं। हर कोई जानता है, कि ये आप के लिए अच्छे होते हैं। टमाटर खाने के फायदे बहुत हैं और इसके गुण और इसे खाने से सेहत को होने वाले लाभ के बारे में जब आप जानेंगे तो आप टमाटर को ज़रूर खाएंगे।





गर्भावस्था के दौरान स्त्रियों के शरीर में लौह तत्व की कमी को पूरा करने वाला टमाटर को स्वादिष्ट व गुणकारी फल माना जाता है। टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस व विटामिन सी पाये जाते हैं, विटामिन, पोटाश, मैगजीन, लौह और कैल्शियम से भरपूर टमाटर को चटनी, सांस कैचाअप, जैम और विभिन्न व्यंजनों के रूप में सेवन किया जा सकता है।

अंजु अग्निहोत्री
लखनऊ

इसके अलावा लोग सर्दियों के मौसम में टमाटर का सूप भी पीते हैं। यह सेहत के लिए बहुत ही लाभदायक है। टमाटर के पौष्टिक गुणों की सबसे अच्छी बात यह है कि यह सोडियम, संतृप्त वसा, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरी में स्वाभाविक रूप से कम है। आप टमाटर का सेवन सलाद, सैंडविच, सब्जियों के लिए ग्रेवी, सॉस और सूप में शामिल करके कर सकते हैं। टमाटर के पास अविश्वसनीय स्वास्थ्य लाभ हैं, इसलिए आप उन्हें अपने आहार में जोड़ना चाहिए।

न केवल टमाटर पोटेशियम, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फोरस और तांबा का एक अच्छा स्रोत है, लेकिन उनके पास आहार संबंधी फाइबर और प्रोटीन भी है, साथ ही लाइकोपीन जैसे कई कार्बनिक यौगिक हैं जो उनके स्वास्थ्य लाभ में योगदान करते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट में अमीर

इसमें लाइकोपीन की एक बड़ी मात्रा होती है, जो कैंसर के कारण मुक्त कणों को साफ करने में अत्यधिक प्रभावी होती है।

विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत

एक टमाटर दैनिक विटामिन सी आवश्यकता के बारे में 40 प्रतिशत प्रदान कर सकता है।

हृदय को सुरक्षित रखें

विशेषज्ञों का कहना है कि टमाटर में लाइकोपीन सीरम लिपिड ऑक्सीकरण को रोकता है, इस प्रकार हृदय रोगों के खिलाफ सुरक्षात्मक प्रभाव डालता है।

पाचन में सहायता

कब्ज और दस्त को रोकने के लिए वे बहुत अच्छे हैं।

दृष्टि सुधार

टमाटर में मौजूद विटामिन ए के लिए धन्यवाद, वे दृष्टि में सुधार लाने में सहायता करते हैं, और रात-अंधापन और धब्बेदार अध: पतन को रोकने में सहायता करते हैं।

लोअर उच्च रक्तचाप

यह टमाटर में पाए जाने वाले पोटेशियम के प्रभावशाली स्तरों के कारण है।

स्किनकेयर के लिए महान

दैनिक टमाटर की खपत आपके दांत, हड्डियों और त्वचा की सहायता करेगी। इसके अलावा, टमाटर के जूस के सामयिक आवेदन को गंभीर सनबर्न के साथ मदद करने के लिए जाना जाता है।

गैस्ट्रोन्स रोकें

नियमित खपत में गैस्ट्रोन से राहत मिल सकती है।

मूत्र पथ के संक्रमण को रोकें

यह तथ्य है कि टमाटर जल सामग्री में उच्च है, जो पेशाब को उत्तेजित कर सकता है, इसलिए वे एक मूत्रवर्धक हैं

मधुमेह के प्रबंधन में मदद

अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के जर्नल द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि टमाटर की दैनिक खपत टाइप 2 मधुमेह के ऑक्सीडेटिव तनाव को कम कर देता है।

टॉयलेट में गलत तरीके से बैठना हो सकता है खतरनाक

जैसे-जैसे लोगों के भीतर अपने आपको आधुनिक व सुशिक्षित दिखाने का चलन बढ़ा उसे भारतीय ढंग की अधिकांश चीजें एकदम से निरर्थक प्रतीत होने लगी। जिसका नतीजा कि, इंडियन टॉयलेट जिन्हें आज विदेशों में सुबह-सुबह फ्रेश होने के लिए सर्वोत्तम माना जाता उसे भी घर के बाहर निकाल दिया है।

आजकल घर हो या बाहर कहीं भी जाओ वेस्टर्न स्टाइल के टॉयलेट व कमोड सिस्टम ही नजर आते हैं। जिनकी वजह से लोगों में अब कब्ज की शिकायत ही नहीं बढ़ने लगी बल्कि, नीचे बैठने की तो आदत ही छूट गई बच्चे तक अब जमीन पर बैठने में दिक्कत महसूस करते हैं। डॉक्टर्स ने घुटने के मरीजों या बुजुर्गों को उनकी असमर्थता देखते हुए यदि इसका उपयोग करने की सलाह दी तो बाकी, लोगों ने अपने आप ही स्वयं को मरीज मान लिया कि, आज नहीं कल सही इसका उपयोग तो करना ही है। ऐसी सोच के साथ हर घर में अब यह दिखाई देने लगे जो सुविधजनक उन्हें ही लगते जिन्हें भारतीय शैली की टॉयलेट में बैठना पसंद नहीं या बनता ही नहीं है।

जबकि, वास्तविकता कहो या वैज्ञानिक दृष्टिकोण भारतीय शैली के टॉयलेट में उकड़ू होकर बैठने से पेट पर सही ढंग से दबाब पड़ता तो फ्रेश होना भी आसान हो जाता जबकि, वेस्टर्न में ऐसा नहीं होता है। वेस्टर्न टॉयलेट के कारण लोग अब टॉयलेट जाते तो पैर तक नहीं धोते क्योंकि, उन्हें लगता कि, पैर तो गंदे नहीं हुए तो उन्हें क्यों धोना जबकि, हमारे यहां शौचालय में जाने मात्र से पैर धोना अनिवार्य हो जाता लेकिन, इनमें जाकर लोग मजे से बाहर आ जाते हैं। यही नहीं वे इस पर आराम से बैठकर मोबाइल चलाते या अखबार पढ़ते जो उनकी पेट की सेहत के लिए कहीं से भी अच्छा नहीं क्योंकि, जब आप शौच के लिए गए हो तो आपका पूरा ध्यान केवल उसी पर केंद्रित होना चाहिए जो हाथ में रखे मोबाइल के कारण हो नहीं पाता है। इसलिए अपनी इस गलत आदत को जल्द से जल्द सुधारे टॉयलेट देशी हो या विदेशी वहां कुछ भी ऐसी चीज लेकर न जाएं जो आपके ध्यान को भटकाती है।

इंदु सिंह
स्वतंत्र लेखिका

साप्ताहिक राशिफल

-पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष — यह सप्ताह बीते हफ्ते के मुकाबले कहीं ज्यादा बेहतर और शुभ फल दिलाने वाला साबित होगा। इस सप्ताह आपकी कामना से कहीं अधिक धन और मान-सम्मान की प्राप्ति होगी। अटके हुए कार्यों में गति आएगी। किसी योजना अथवा किसी व्यक्ति के पास फंसा हुआ पैसा आसानी से निकल आएगा।

वृष — इस सप्ताह आप अपने करियर और कारोबार पर पूरी तरह से फोकस करते हुए नजर आएंगे। आपका प्रयास अपने कार्यों में अधिक से अधिक सफलता और लाभ प्राप्त करने का रहेगा। हालांकि ऐसा करते समय आपको अपने सेहत और संबंधों पर भी ध्यान देना होगा।

मिथुन — यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। इस सप्ताह आपकी बहुप्रतीक्षित कामना पूरी हो सकती है। आपके अटके हुए कार्यों में गति आएगी। करियर-कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह आपके लिए शुभता लिए है। कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी।

कर्क — इस सप्ताह आपका मन किसी अनजान भय को लेकर ग्रसित रहेगा। कामकाज में अचानक आने वाली अड़चन के चलते मन चिंतित रहेगा। इस सप्ताह कर्क राशि के जातकों को उनके परिश्रम के अनुसार फल नहीं मिलने पर मन में निराशा और आत्मविश्वास में कमी देखने को मिलेगा।

सिंह — इस सप्ताह सभी को मिलाकर सधे हुए कदमों से अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ते हैं तो उन्हें निश्चित रूप से मनचाही सफलता मिल जाएगी। पेशेवर लोगों के लिए यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। यदि आप लंबे समय से भूमि-भवन या वाहन आदि को क्रय करने की योजना बना रहे थे तो वह इस सप्ताह साकार होती हुई नजर आएगी।

कन्या — इस सप्ताह किसी भी निर्णय को जल्दबाजी अथवा भावनाओं में बहकर लेने से बचना होगा अन्यथा उन्हें बड़ा आर्थिक नुकसान झेलना पड़ सकता है। इस सप्ताह बहुत ज्यादा भागदौड़ भरी रहने वाली है। इस दौरान आपको छोटे-छोटे कार्यों को पूरा करने के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास करने पड़ सकते हैं।

तुला — यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ एवं सार्थक साबित होने जा रहा है। इस सप्ताह आपको अपनी मेहनत और प्रयास का पूरा फल मिलेगा। इस सप्ताह तमाम तरह के कार्यों को लेकर बनाई गई रणनीति कामयाब होगी। करियर और कारोबार में मिलने वाली सफलता और लाभ के चलते आपकी आर्थिक स्थिति भी अच्छी बनी रहेगी।

वृश्चिक — यह सप्ताह शुभता और सफलता लिए है। इस सप्ताह आपको स्वजनों और शुभचिंतकों का पूरा सहयोग और समर्थन मिलेगा। कोई बहुप्रतीक्षित समाचार प्राप्त होगा। किसी व्यक्ति विशेष से मेल-मुलाकात के योग बनेंगे। सत्ता-सरकार से संबंधित अटके हुए कार्य पूरे होंगे। कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी।

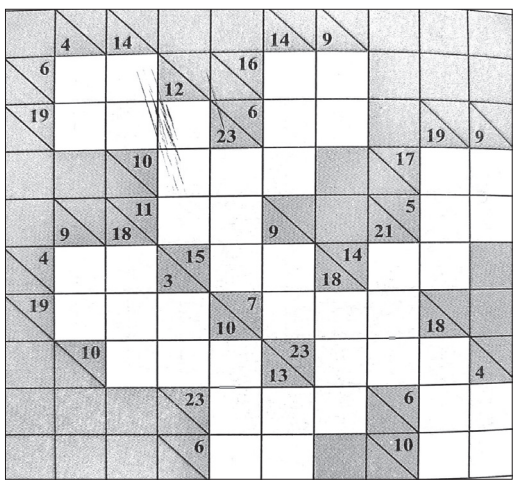
धनु — इस सप्ताह बहुत सधे हुए कदम के साथ आगे बढ़ने की आवश्यकता रहेगी। इस सप्ताह एक छोटी सी भूल आपके लिए बड़े नुकसान का कारण बन सकती है। ऐसे में किसी भी कार्य को पूरी जिम्मेदारी और बेहतर तरीके से पूरा करने का प्रयास करें। अपने कार्य को किसी दूसरे के भरोसे छोड़ने की भूल बिल्कुल भी न करें।

मकर — यह सप्ताह थोड़ा आपाधापी से भरा रह सकता है। सप्ताह की शुरुआत लंबी अथवा छोटी दूरी की यात्रा से होगी। यात्रा थकान भरी तथा उम्मीद से कम फल प्रदान करने वाली साबित होगी। इस सप्ताह धन का लेनदेन करते समय खूब सावधानी बरतने की आवश्यकता रहेगी। बहुत सोच-विचार कर ही किसी को धन उधार दें अन्यथा उसको वापस लेने में परेशानी उठानी पड़ सकती है।

कुंभ — इस सप्ताह आपके कार्य धीमी गति से ही सही लेकिन आगे बढ़ते हुए नजर आएंगे। करियर-कारोबार के सिलसिले में की जाने वाली यात्राएं सुखद एवं मनचाही सफलता दिलाने वाली साबित होंगी। सप्ताह की शुरुआत में किसी प्रिय व्यक्ति के घर आगमन से खुशियों का माहौल बना रहेगा।

मीन — यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। ऐसे में किसी भी दिशा में बहुत सोच-समझकर कदम उठाने की आवश्यकता रहेगी। यदि आपका कार्यक्षेत्र में किसी के साथ विवाद चल रहा है तो उससे उलझने की बजाय अपने लक्ष्य पर फोकस करना बेहतर रहेगा। इस सप्ताह भावनाओं में बहकर रोजी-रोजगार में बदलाव करने का प्रयास न करें अन्यथा बाद में पछताना पड़ सकता है।

वर्ग पहेली (काकुरो)



काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 20

काकुरो 19 का हल

कहानी

नया सबक

जितनी तीव्र गति से उसके पैर उठ रहे थे, उतनी ही तीव्र गति से उसका मस्तिष्क भी दौड़ रहा था। आज यदि कम्प्यूटर से उसके मस्तिष्क का मुकाबला होता तो कम्प्यूटर शायद पीछे हो जाता। जब आप कुछ बेहतर कर लेते हो तो उसके सापेक्ष प्रशंसा स्वाभाविक हो जाती है। आज उसकी कुछ-कुछ यही स्थिति थी। जबसे उसने आज वाली कहानी को पूर्ण किया था तभी से उसका मन गुरुदेव से जंचाने को उत्सुक था। वह सोच रहा था कि गुरुदेव आज वाली कहानी पढ़कर उछल पड़ेंगे। उसकी साहित्यिक महत्वाकांक्षा अपने चरम पर थी। नियमित अध्ययन और प्रखर मनीषा उसके साहित्यिक जीवन का पाथेय रहा था। वह लगातार पिछले से बेहतर लिखने का प्रयास कर रहा था। उसकी तल्लीनता और एकाग्रता का परिणाम अत्यन्त अभिरामी आया। अब लोग उसकी नई कहानियों की प्रतीक्षा करने लगे थे।

राजेश ओझा
गोण्डा

आज वाली कहानी से मन में एक नया विश्वास आया था। उसे लग रहा था कि अब उसका लेखन इस स्तर का हो गया है कि बड़ी से बड़ी पत्रिकाएं भी उसे अस्वीकृत नहीं कर सकतीं। लिखने के बाद उसे अब प्रकाशन-हेतु जुगाड़ नहीं लगाना था। किसी भी संपादक से तैलीय संबंध नहीं बनाने थे। अबतक का उसका श्रम प्रकाशन की गारंटी बन चुका था। उसके जीवन में साहित्य से अधिक महत्वपूर्ण अब कुछ नहीं था। वह सोते-जागते,उठते-बैठते, खाते-पीते सिर्फ साहित्य की ही चर्चा करता। वह कुछ भी कर रहा होता लेकिन मस्तिष्क में सिर्फ साहित्य रहता। भाषा पर उसका अधिकार इस तरह हो गया था कि क्षेत्र के स्थापित साहित्यकार अब उससे ईर्ष्या करने लगे थे। लोग उसे बिम्ब का जादूगर कहते। किस प्रसंग पर शब्दों से कैसा चित्र उकेरना है, इसमें वह निपुण हो गया था। शिल्प ऐसा कि लोग उसकी बुनावट की दाद देते। उसे लग रहा था कि अब वह सम्पूर्ण साहित्यकार हो चुका है।

कहीं पढ़ा था उसने कि साहित्य-साधना ऐसी हो कि व्यक्ति शब्द बन जाए। साहित्य में अमरत्व शब्द बनकर ही पाया जा सकता है। जब आपका साहित्य गांव-गली से निकलकर खेत-खलिहान होते हुए पान की गुमटियों और चाय के ठेलों पर कुछ समय रुककर पुस्तकालय तक की यात्रा कर लेता है तब वह पूर्ण साहित्य बनता है और ऐसा कालजयी साहित्य रचने वाला साहित्यकार तब शब्द बनकर अमर हो जाता है। उसे अपनी साहित्यिक-साधना से लगने लगा था कि वह शब्द बनने की प्रक्रिया में है।

आज जैसे ही कहानी को पूर्ण किया तो सदैव की भांति प्रथमतः उसे स्वयं पढ़ा फिर मुस्करा पड़ा। सच में यह कहानी बहुत खूबसूरत बन पड़ी थी। शायद उसके साहित्यिक जीवन की सबसे खूबसूरत कहानी। मन में उत्साह की तरंग हिलोर मार रही थी। आज गुरुदेव का आवास उसे बहुत दूर लगने लगा था। जब कहीं अतिशीघ्र पहुंचने का लक्ष्य हो तब नजदीक की दूरी भी अत्यंत दूर लगने लगती है। वह तुरंत गुरुदेव तक पहुंच कर अपनी प्रशंसा सुनने को आतुर था। वह जब भी किसी नयी कहानी को गुरुदेव को दिखता, गुरुदेव उसकी पीठ ठोंकते। यदि कोई संशोधन आवश्यक होता तो उसे अत्यंत स्नेहिल भाव में संशोधित करवाते और अगले सृजन -हेतु उस गलती को लेकर आगाह करते।

वह गुरुदेव के साहित्यिक टेस्ट से भली-भांति परिचित था। उसे पता था कि यह कहानी गुरुदेव को आनंद से भर देगी। जब आप किसी कार्य की निष्पत्ति चाहते हो तो उस-हेतु आपका श्रम उसके अनुकूल ही होना चाहिए। उसने इस कहानी को गढ़ने में सचमुच बड़ा श्रम किया था। आज वाली कहानी में कहीं किसी संशोधन की आवश्यकता नहीं थी। उसका प्रसन्न होना अकारण नहीं था।

गुरुदेव ने साहित्य के अतिरिक्त और कुछ नहीं किया था जीवन में। साहित्य ने भी उन्हें कभी निराश नहीं किया। शहर के साहित्यिक पितामह थे वै। उनके विषय में एक बात अक्सर कही जाती थी, कि गुरुदेव ने रूढ़ को समाप्त किया है। वै 'साहित्य जगत के ऐसे वृक्ष बने जिनके तले तमाम-तमाम साहित्यिक पौध उगीं और आज पुष्पित, पल्लवित हो रही हैं। उनके साहित्यिक शिष्यों ने उन्हें शहर में गुरुदेव के रूप में प्रसिद्ध कर दिया था। गुरुदेव ने अपनी साहित्य-साधना और नये साहित्यकारों को गढ़ने में काफी यश कमाया था। उनके द्वारा दिया गया प्रमाणपत्र अन्तिम माना जाता था। ऐसे में जब उसने गुरुदेव के दरवाजे पर घण्टी को बजाया तो घण्टी के साथ उसका दिल भी बहुत तेजी से धड़का था। दरवाजा खुलते ही उसने चरण स्पर्श किया था। गुरुदेव बिना कुछ बोले दरवाजे से हंट गये थे और वह अन्दर आ गया था। घर का वातावरण डराने वाला था। जैसे कुछ अभी-अभी भयानक होकर गुजरा हो। वह जिस उत्साह से आया था वह तिरोहित हो गया था, फिर भी डरते-डरते बोला- "गुरुदेव नई कहानी लिखा हूं। आप एक बार देख लेते तो भेज देता कहीं प्रकाशन के लिए।"

"आज तुमसे दो बात कहनी है। पहला तो यह कि अब तुम इस स्तर के हो गये हो कि तुम्हें किसी से जंचाने की आवश्यकता नहीं है और दूसरा यह है कि जीवन में सिर्फ साहित्य ही सबकुछ नहीं है।" गुरुदेव अत्यंत सपाट लहजे में बोले थे।

"गुरुदेव मैं समझ नहीं पाया।" वह हकलाते हुए बोला।

"साहित्य के अतिरिक्त और क्या सोचा है?" अब वह चौंका था। जिसने स्वयं पूरा जीवन साहित्य के अतिरिक्त कुछ नहीं किया आज वही ऐसा प्रश्न कर रहा है। वह बोल पड़ा- "गुरुदेव! मैं फिर समझा नहीं।"

"व्यक्तिगत जीवन के दायित्व के लिए क्या सोचा है?"

"गुरुदेव साहित्य-सेवा के अतिरिक्त और कुछ नहीं सोचा है।" "साहित्य-सेवा परिवार के जीवन को कितना प्रभावित करता है?" "गुरुदेव! जो साहित्यकार अपने भावों और विचारों के द्वारा वायु-मण्डल को सुरभित, विकसित और प्रफुल्लित करने की सामर्थ्य रखता है, उसके लिए परिवार तो बहुत छोटी इकाई है। सच्चा साहित्यकार युग का प्रतिनिधित्व ही नहीं करता वह युग का निर्माण भी करता है। परिवार के लिए अलग से क्या सोचना?"

"मतलब साहित्यकार के जीवन में अपने परिवार के प्रति दायित्व-बोध के लिए कोई स्थान नहीं है?"

"गुरुदेव! साहित्यकार परिस्थिति-विशेष में उत्पन्न होता है। वह बढ़ते हुए संस्कार ग्रहण करता है। प्रेरणा प्राप्त करता है फिर अपनी परिस्थितियों को अपनी रचनाओं में प्रतिबिंबित करता है। अपनी सम-सामयिक परिस्थितियों और उसमें लुके-छिपे समाज के विकृत स्वरूपों को परिष्कृत करने का भी कार्य करता है। परिवार के प्रति दायित्व-बोध के लिए कोई भिन्न उपक्रम साहित्यकार को नहीं शोभता। ईश्वर ने उसे सामान्य नागरिक बनाकर नहीं भेजा है कि वह सिर्फ परिवार-परिवार रटता रहे। माता,पिता,पत्नी, बच्चे,भाई,बुआ,फूफा में उलझकर रह जाए। ईश्वर ने उसे कुछ विशेष बनाया है। वह साहित्यकार नहीं जो अपनी स्थिति से अपने भावों और विचारों के द्वारा वायुमंडल सुरभित न कर दे।" वह अब खुलकर बोला था।

"फिर तो साहित्यकार को अपना परिवार नहीं बनाना चाहिए। पूरी पृथ्वी उसके पारिवारिक परिधि में होती ही है। अपना बच्चा भी नहीं पैदा करना चाहिए।" गुरुदेव झुंझलाते हुए बोले। "गुरुदेव! आज मैं अचम्भित हो रहा हूं। जिस व्यक्ति ने सदैव सिर्फ साहित्य-सेवा के अतिरिक्त और कुछ नहीं किया वही व्यक्ति आज मुझसे साहित्य से दूर होने की बात कैसे कर सकता है?" "साहित्य से दूर होने की बात नहीं कर रहा लेकिन यह बताना आवश्यक है कि जीवन में साहित्य ही सबकुछ नहीं है। आज पहली बार मैं घर में बेइज्जत हुआ हूं। साहित्य के लिए जिस आदर्श की बात तुम गढ़ रहे हो उससे बेहतर मैं आजतक तर्क दे रहा था। एक अधन्नी नहीं कमाया कभी। बड़े भैया ने अपने परिवार के साथ मेरे परिवार का भी पालन-पोषण किया लेकिन आज उनके न रहने के बाद मुझे बेइज्जत किया जा रहा है। आज मुझे पहली बार यह महसूस हो रहा है कि परिवार बनाया है तो उसका दायित्व-बोध सबसे पहले सीखना चाहिए। तुम मेरे अति आत्मीय हो। प्रतिभा संपन्न हो। मैं चाहता हूं मेरी तरह तुम्हारे जीवन में यह भटकन न आवै। तुम्हारे जीवन की शुरुआत हो रही है अब। यह बराबर याद रखना कि साहित्य आपके परिवार को रोटी नहीं देगा।" "गुरुदेव! मैं अपने छोटे मुंह से बड़ी बात कहने जा रहा हूं। आपने ध्यान नहीं दिया। आप पूर्णकालिक साहित्य-सेवा करके भी धनोपार्जन कर सकते थे। मेरे सामने कुमार विश्वास और अमीश का उदाहरण है। यह लोग सिर्फ साहित्यकार हैं और लगजीरियस जीवन जी रहे हैं।"

गुरुदेव इतनी वार्ता के बाद पहली बार हंसे थे। बोले– "बेटा अपवाद कभी भी आदर्श उदाहरण के कोटि में नहीं आते। अमीश और विश्वास साहित्यिक गलियारे के भ्रामक उदाहरण हैं। इनको आप अपवाद कह सकते हो आदर्श उदाहरण नहीं। रही बात मेरी तो मेरे हाथ में सदैव वे वाले ही पत्थर थे जो आसमान में सुराख करने हेतु तबियत से ही उछाले गये थे लेकिन पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण ने सदैव उसे खींचकर मेरे सर को ही घायल कराया। आप अपनी कहानी लेकर वापस जाओ। अब अपनी कहानी जंचाने तब आना जब पारिवारिक दायित्व को पूरा करने-हेतु कुछ और शुरू कर चुके हो।" वह आज एक नया सबक सीखकर अपनी कहानी समेटे वापस जा रहा था।

कविताएं/गीत

आयातित मुस्कानों से

झांक रहा है
सूरज
रोशन दानों से।
और हवाएं
बचती हैं
अनजानों से।

मन में
जमीं हुईं हैं जाने
कब-कब से परतें।
सही बात
कहने से भी तो
सारे ही डरते।
चाह रहे
बचना अब चेहरे
अपनी ही पहचानों से।

चुभती दोपहरी
में दो पल
छांव हुई ओझिल।
सांझ खुदी की
परछाई से
आज रही है मिल।

रिश्ते सारे
ही लगते हैं
कहीं दूर के मेहमानों से।

आंखों में
दूरी के भाव,
साफ नजर आते।
घर में
आहट सुनते ही हैं,
कदम ठिठक जाते।
काम सभी के
चल जाते हैं
आयातित मुस्कानों से।

पंकज मिश्र 'अटल'
शाहजहांपुर

सावन पिया

मैं सुबह की ओस
तू सूरज की पहली धूप पिया
मैं सतरंगी इंद्रधनुष
तू बाहें फैलाए क्षितिज पिया
मैं पूनम की चांद
तू स्याह रात पिया
मैं खूबसूरत गीत
तू मीठा सरगम पिया
मैं लहराती आंचल
तू हवा का झोंका पिया
मैं भींगे नैनों की कोर
तू नैनों में सजता काजल पिया
मैं नृत्य करती घुंघरू
तू मेरा झनकार पिया
मैं कांच की चूड़ियां
तू उस पर चढ़ा हरा रंग पिया
मैं रचती मेहंदी
तू प्रीत का गहरा रंग पिया
मैं पावन सी बहती अल्हड़ गंगा
तू बांहे थामे मेरा धार पिया

मैं बरखा बहार
तू झूमता सावन पिया
मैं तुममें वशीभूत गौरी
तू पूर्णतम शिव पिया
सब रीत सब श्रृंगार
है तुमसे पिया
मन की हूं जोगन
पर तुमसे पूरा संसार पिया।

ज्योति वत्सल
बाराणसी

सावन का पहला दिन

सावन का पहला दिन,
रिमझिम रिमझिम से
शुरुआत।
मन: पटल पर सजी
अचानक,
यादों की बारात।

तुम निकले थे पैदल कॉलेज
छोटी छतरी तान।
मैं भी आगे खड़ा मिलूंगा
था तुमको अनुमान।

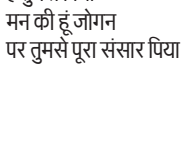
फिर उस छोटी सी छतरी में,
भीगे दोनों गात।

आया मुझे याद कुछ दिन में
मेरा हुआ विवाह।
हुमक उठी पहली बारिश में
पति-पत्नी की चाह।

सावन की वह पहली बारिश,
थी मधुरिम सौगात।

वर्तमान में लौटा
पत्नी ले आई जब चाय।
दोनों ही वृद्धावस्था में
बदन हुए कृशकाय।

समझ रहे हम खड़े लॉन में
पोते के ज़ज़्बात।



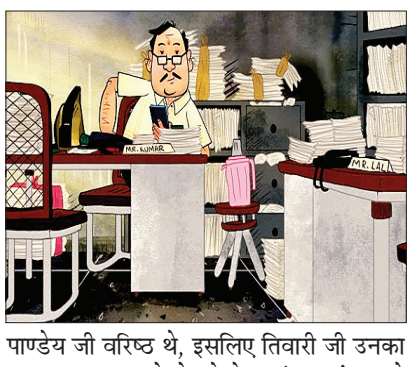
ज्ञानेन्द्र मोहन 'ज्ञान'
शाहजहांपुर

लघुकथा

सरस प्रशंसा

गिरिजा बाबू साहित्य पढ़ने के बहुत शौकीन थे, विशेषकर कहानी और उपन्यास। उनके अपने घर में ही एक समृद्ध पुस्तकालय था, अनगिनत पत्र-पत्रिकाओं को संजोकर रखना, उनका स्वभाव था। वास्तव में उनके जैसा पाठक दूर-दूर तक नहीं था।

एक दिन वे किसी काम से गोण्डा आए। काम निबटाने के बाद लौटते हुए जैसे ही कचेहरी के बगल से गुजरे, उन्हें एडवोकेट राकेश तिवारी की सहसा याद आ गई। फिर क्या था, अपनी फिटफिटिया मोड़ लिये। एडवोकेट साहब केवल वकालत ही नहीं करते थे, अपितु एक कुशल शब्द-शिल्पी भी थे। उनकी अनेक कहानियां और लघुकथाएं देश की प्रतिष्ठित पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होती रहती थीं। उनकी कहानियों ने गिरिजा बाबू को इतना प्रभावित किया था कि उन्हें पढ़कर वे पहले भी एक बार उनसे मिलने आ चुके थे। यह व्यवहार एक पाठक और साहित्यकार के बीच का था, न कि मुवक्किल और वकील के बीच का। सीट के निकट पहुंचते ही गिरिजा बाबू बोले, "भइया! प्रणाम।" अरे गिरिजा बाबू! आऊ। आज कहां रस्ता भुलाय गयव! वकील साहब ने बहुत आत्मीयता से उनको बैठाया। हाल-चाल पूछा। मिलने आये हर किसी को मान-महत्त्व देना उनका स्वभाव था। थोड़ी ही देर बाद उन्होंने गिरिजा बाबू को साथ लिया और चल पड़े जलपानगृह की ओर। रास्ते में ही कचेहरी के जानेमाने वकील गुरुदत्त पाण्डेय जी की सीट पड़ी।



घनश्याम अवस्थी
गोण्डा

पाण्डेय जी वरिष्ठ थे, इसलिए तिवारी जी उनका बहुत सम्मान करते थे। वे बेहद कंजूस इंसान थे और सामाजिक तो बिलकुल ही नहीं। तिवारी जी उनका अभिवादन करते हुए थोड़ा ठिठके। गिरिजा बाबू से उनका परिचय कराते हुए बोले-"गिरिजा बाबू! दद्दा हमारे मार्गदर्शक हैं। आप बहुत ईमानदार और परोपकारी इंसान हैं। सबसे ख़ास बात यह है कि आपको अपनी प्रशंसा बहुत ख़राब लगती है। प्रशंसा करने वाले को तत्काल फटकार देते हैं आप।" तभी पाण्डेय जी ने दोनों लोगों से बैठने का इशारा किया। तिवारी जी थे तो जल्दी में, लेकिन पाण्डेय जी में यह नरमी उन्हें पहली बार ही दिखी थी, सो आदेशानुपालन में बैठ गए। पांच मिनट भी नहीं बीता कि पाण्डेय जी के मुंशी जी रसमलाई लेकर आ गए। बातचीत के दौरान पाण्डेय जी ने पर्ची में कुछ लिखकर मुंशी जी को दिया था। शायद वह रसमलाई ही लाने का आदेश था। पाण्डेय जी को अपनी प्रशंसा कितनी अप्रिय थी!

डीपी

"तुम व्हाट्सएप्प में अपनी प्रोफाइल फोटो में खुद की तस्वीर क्यों नहीं लगाते हो? ये कुत्ते-बिल्ली क्यों लगाते रहते हो?" वो मुस्कुराया। चेहरे पर एक हलकी-सी संजीदगी उभर आई।

"असल में मैं अपनी उससे बात करता हूं, इसलिए अपनी तस्वीर नहीं लगाता।"

"क्या? यानी उसने तुम्हें अभी तक देखा ही नहीं?"

"अरे नहीं, वो तो मेरी पुरानी दोस्त है। देख चुकी है बहुत करीब से।"

"फिर?"

"अब वो शादीशुदा है। उसका पति मुझे नहीं जानता उसने मेरा नंबर एक लड़की के नाम से सेव कर रखा है। अगर मैं डीपी में अपनी असली तस्वीर लगा दूं, तो उसका पति शक कर बैठेगा। शायद हमारी अधूरी लव स्टोरी की परतें खुल जाएं।"

"तो फिर तुम?"

"जब भी उससे बात करनी होती है, मैं लड़की बन कर करता हूं। बात भी हो जाती है और पहचान भी छुपी रहती है।"

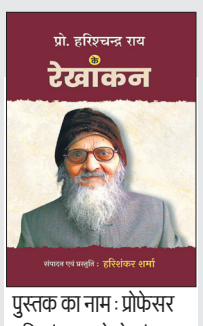
इतना कहकर उसने फोन जेब में रख लिया। और उसकी डीपी पर अब भी वही बिल्ली की तस्वीर चमक रही थी।

डॉ. तबस्सुम जहां
दिल्ली

समीक्षा

कलाकार को प्रदत्त गुरु-दक्षिणा

हरिशंकर शर्मा उत्साह और ऊर्जा से भरे हुए कलाकार हैं। सत्रह-अठारह वर्ष की आयु में मन में कलाकार बनने की उमंग लेकर अपने शहर बरेली में प्रसिद्ध कलाकार प्रोफेसर हरिश्चंद्र राय से उनके घर पर जाकर मिले। प्रोफेसर हरिश्चंद्र राय का जन्म 27 मई 1923 को बरेली में हुआ था। उनकी मृत्यु 30 अक्टूबर 2018 को हुई। उनकी पुस्तक में यथार्थवादी शैली के साथ-साथ अजंता, पहाड़ी, राजपूत और मुगल शैली के रेखांकन देखने को मिलते हैं। यथार्थवादी शैली में उनके गतिशील रेखांकन सजीव जान पड़ते हैं। चित्र देखो तो लगता है अभी बोल पड़ेंगे। एक चित्र डॉ राधाकृष्णन का है। इस पर डॉ राधाकृष्णन के हस्ताक्षर भी हैं। एक चित्र स्वामी शिवानंद के दस जून 1946 के हस्ताक्षर के साथ पुस्तक की शोभा बढ़ा रहा है। स्वामी शिवानंद के मुख-मंडल की तेजस्विता और कर्मठता को कलाकार ने संपूर्ण प्रतिभा के साथ आकार दिया है। संबंधित महापुरुषों द्वारा चित्रों पर हस्ताक्षर करने से यह भी सिद्ध होता है कि वे लोग इन रेखांकनों से संतुष्ट हैं। यथार्थवादी शैली में बनाए गए रेखांकन ज्यादा प्रभावशाली कहे जायेंगे। चाहे पगड़ी बांधकर शांत भाव से खड़ा हुआ एक प्रौढ़ व्यक्ति हो या सिर पर फल की टोकरी लेकर जाती हुई पारंपरिक लहंगा-चुन्नी ओढ़ी हुई स्त्री को दो प्रौढ़ व्यक्ति उदासीन भाव से निहार रहे हों। सभी यथार्थवादी चित्रों में शालीनता है। पैरों में पहने जाने वाले कड़े और पाजेब को भी रेखांकन का विषय बनाकर प्रोफेसर राय ने प्रस्तुत किया है। एक रेखांकन वर्षा से बचते हुए सिर पर पल्ला ढककर तेजी से दौड़ लगाती भारतीय नारी का है। चित्र स्वयं में परिदृश्य को प्रस्तुत कर रहा है। हरिशंकर शर्मा बरेली मूल के निवासी हैं। शिक्षक पद से सेवानिवृत्त होकर जयपुर में रहते हैं। अपने कलागुरु को उनके द्वारा प्रदत्त कला पुस्तक के पुनर्प्रकाशन द्वारा जिस तरह याद किया गया है, वह एक अनूठी गुरु दक्षिणा कही जाएगी।



पुस्तक का नाम : प्रोफेसर हरिश्चंद्र राय के रेखांकन
संपादन : हरिशंकर शर्मा
प्रकाशक : दृशी प्रकाशन जयपुर
प्रथम संस्करण : 2025
मूल्य 120
समीक्षक : रवि प्रकाश रामपुर।

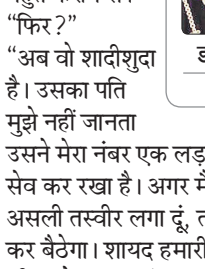
व्यंग्य

प्याज़ की परतें

प्याज़ की परतों को उतारना हंसी-खेल नहीं है। यह रसोई की आत्मा है। आलू के साथ इसकी युगलबंदी है। आलू यदि सब्जियों का राजा है तो प्याज़ भी कम नहीं है। घर में प्याज़ न हो तो घरवाली मुंह फुलाकर एक कोने बैठ जाएगी। घर में प्याज़ हो तो उसे छिलने में आफ़त आती है। बारिश के मौसम में प्याज़ के पकौड़े भला किसको नहीं अच्छे लगते हैं। मैंने फरमाइश क्या कर दी, आफ़त मोल ले ली। किचन से ही श्रीमती जी की आवाज़ आती है- "अजी! सुनते हो। ज़रा प्याज़ काट दो मैं तुम्हारे लिए पकौड़े बनाने जा रही हूं।" ऐसा लगता है कि जैसे सारे पकौड़े मैं ही उदरस्थ कर लूंगा।

मेरी दशा तो 'सांप छछून्दर' की सी हो गई। अब न उगलते बनता है न निगलते। मैं उस घड़ी को कोस रहा हूं-किस मुख से मैंने कह दिया। अब अगर प्याज़ नहीं काटता हूं तो उधर बीवी का नाराज़ होना तय है। विवश होकर मुझे किचन में जाना ही पड़ा। थाली में प्याज़ और चाकू जैसे मेरा इंतजार कर रहे हों। मुझे अपनी हक़ीक़त मालूम है। प्याज़ काटते समय नानी याद आ जाती है। सूखे छिलके तो आसानी से उतर जाते हैं लेकिन उनको काटना- 'आ बैल मुझे मार' को दावत देना है। आमतौर से एक प्याज़ में आठ से तेरह परतें होती हैं। चाकू की पहली धार पड़ते ही आंसुओं की बूंदें झिलमिलाने लगती हैं, फिर आंसुओं की झड़ी और फिर उसके बाद सैलाब उमड़ने में देर नहीं लगता है। नासिका से पानी निकलने लगता है। हाथ से ज़रा पोछ दो तो असर दोगुना-चौगुना हो जाता है। इधर मैं प्याज़ काट रहा था और उधर श्रीमती जी मंद-मंद मुस्कुरा कर जले पर नमक छिड़कते हुए कहा रहीं थीं - 'अब आया ऊंट पहाड़ के नीचे'।

जैसे-तैसे प्याज़ काटकर मैं नल के पास भागा। पानी के छींटें मारे। आंखें खरगोश की आंखों की तरह लाल-लाल हो रही थी। 'आग बबूला 'मैं श्रीमती जी के ऊपर हो रहा था लेकिन प्रकट करने का साहस मेरे पास नहीं था। उधर श्रीमती जी पकौड़े तलने में व्यस्त हो गयीं। आंखों में 'गुलाब जल' डाला तो थोड़ी राहत मिली। बस अब इंतज़ार था तो पकौड़े खाने का। वो कहते हैं न कि 'मेहनत का फल मीठा' होता है। इतने में ही श्रीमती जी पकौड़े लेकर हाज़िर हो गईं। मैंने पूछा- "अजी! चटनी कहां है।" श्रीमती जी बोलीं- "थोड़ा सब्र कीजिए अभी लाती हूं।" मैं गाना गुनगुनाने- "फुलौरी बिना चटनी कैसे बनी" में व्यस्त हो गया। बाहर बारिश की बूंदें टपक रही थीं और मेरी रसना पकौड़ी के लिए मचल रही थी।



रमेश चन्द्र द्विवेदी
पूर्व प्रधानाचार्य, नैनीताल

प्याज़ की परतें भी अजीब होती हैं। इसकी कीमतें जब आसमान छूती हैं तो जेब हल्की होने में देर नहीं लगती है। मैं श्रीमती जी से आग्रह करता हूं- "प्याज़ महंगी है फल खाओ।" श्रीमती जी कहतीं हैं- "किचन तुम्हीं सम्हालो।" मैं असमंजस में पड़ जाता हूं। प्याज़ किसी को रुलाती है तो किसी को हंसाती भी है। प्याज़ की कीमतों ने तो भाजपा वालों को ऐसा रुलाया की 27 साल बाद ही दिल्ली में इस बार उसकी सरकार बनी। गले में प्याज़ की माला पहनकर नेता वोट मांगने निकल पड़ते थे। लोग उपहार में प्याज़ भेंट करने लगे। प्याज़ भाव खा रही थी और नेता मौके की नज़ाकत को भुनाने में लगे हुए थे। प्याज़ की महिमा बड़ी विचित्र है। जब पैदावार अच्छी होती है तो क़ीमत नहीं मिलती और सड़कों पर किसान प्याज़ उड़ेलकर चल देते हैं। जिस साल प्याज़ नहीं होती है उस साल महंगाई अपने चरम पर होती है।

प्याज़ की परतों की तरह ही भ्रष्टाचार की परतें भी होती हैं। जब इसकी परतें खुलने लगती है तो बड़े-बड़े लोगों को भी जेल की हवा खानी पड़ती है। प्याज़ का मूल्य बढ़ते ही अर्थ व्यवस्था की परतें खुल जाती हैं। खुलकर नेतागिरी होती है। सड़कें जाम हो जाती हैं। आंदोलनों की बाढ़ आ जाती है। वोट पाने के लिए कुछ नेता लोग प्याज़ बांटना शुरू कर देते हैं। जमाखोरों की बन आती है। वैसे तो प्याज़ की कमी इस देश में नहीं होनी चाहिए लेकिन कृत्रिम महंगाई पैदा करके प्याज़ की कीमतें बढ़ायी जाती हैं।

प्याज़ का अपना दर्शन होता है। इसका प्रभाव शिक्षा के क्षेत्र में भी देखा जा सकता है। प्याज़ की परतों की तरह जब हम किताबों के पृष्ठों को परत-दर-परत खोलते हैं तो ज्ञान की वही खोखली बातें जिसका पाठ्यक्रम से रिश्ता बन जाता है। परिणाम आने पर आंसू और तनाव दे जाता है। अभिभावकों की आंखों में प्याज़ की तरह जलन पैदा करता है।

प्याज़ की हर परत आम आदमी के संघर्ष का प्रतीक बन जाता है। मेहनत की परत, महंगाई का भार, टैक्स की मार आम आदमी को चुकाने के लिए विवश कर देता है।

अभी मैं बैठ कर प्याज़ पर चिंतन कर ही रहा था कि श्रीमती जी चाय लेकर आ गयीं। चाय रखते हुए उन्होंने पूछा- "कहो जी! कैसे रहे पकौड़े?" न चाहते हुए भी मुझे मुस्कुरा कर उत्तर देना पड़ा- "फाइव स्टार होटल जैसे"। आंखों के कोने में अभी भी कुछ अश्रु बिन्दु झिलमिला रहे थे। अपने आंचल के छोर से पोछते हुए श्रीमती जी ने कहा- "अगली बार जब प्याज़ काटना तो टिश्यू पेपर लेकर अवश्य बैठना।"

महाभारत के प्रसंगानुसार श्रीकृष्ण की उंगली में चोट लगने और रक्त बहते देखकर द्रौपदी ने तुरत अपनी साड़ी फाड़ कर पट्टी बांधी थी। कृष्ण की ऐसी मुंहबोली बहन थी द्रौपदी जिसे कृष्णा कहा गया। कृष्ण ने द्रौपदी को रक्षा का वचन दिया था और यथासमय उसके मान-सम्मान की रक्षा की थी। एक पुरानी प्रचलित कथा के अनुसार देवी लक्ष्मी ने राजा बली को राखी बांधी थी और अपने पति विष्णु को वापस मांगा था। विष्णु जगत पालक हैं और जगत पालक कहीं एक जगह कैद होगा तो फिर चराचर जगत का क्या होगा? इन कथाओं का प्रतीकात्मक संदेश और अर्थ है। सर्व सामर्थ्यवान भी रक्षाबंधन की स्नेहिल पावनता और अकूत आशीष शक्ति को अस्वीकार नहीं कर सके।

भाई-बहन के स्नेह का पर्व रक्षाबंधन

रक्षाबंधन भाई-बहन के स्नेहिल रिश्ते का महत्वपूर्ण और विशेष त्योहार है। यह राखी के नाम से भी लोक प्रचलित है। बहन, भाई की कलाई पर रक्षा-सूत्र बांधती है और उनकी सुरक्षा तथा खुशहाली की कामना करती हुई प्रार्थना करती है। यह केवल भावनात्मक त्योहार नहीं है बल्कि भारतीय सांस्कृतिक निष्ठा का पारिवारिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और नैतिक जीवन-मूल्य है। इसकी परंपरा से जुड़ी हुई कई कथाएं हैं। एक पौराणिक कथा के अनुसार देवराज इंद्र जब दानवों से युद्ध करते हुए परास्त हो रहे थे तो उनकी पत्नी इंद्राणी ने उन्हें रक्षा सूत्र बांधकर विजय की प्रार्थना की थी। यह रक्षा सूत्र धागा भर नहीं होता है। उस धागे में लिप्त होता है हृदय का मंगल भाव, शुभकामना का प्रबल प्रभाव, प्रार्थना का दिव्य आलोक।

संजय पंकज
वरिष्ठ लेखक

इतिहास में भी रक्षा सूत्र के संदर्भ में कई कथाएं हैं। हमेशा विजेता रहने की आकांक्षा से भरा हुए सिकंदर, पोरस की प्रखरता और पराक्रम से विचलित हो गया था। कहा जाता है कि सिकंदर की पत्नी रक्षाबंधन के बारे में जानती थी। उसने भारतीय राजा पोरस को राखी भेजी। पोरस ने बहन की राखी का मान रखा। युद्ध की स्थिति समाप्त हो गई। सिकंदर के कैद में होने के बावजूद पूरे पराक्रम, आत्मविश्वास और स्वाभिमान के साथ राजा पुरू ने सिकंदर को अनुत्तरित किया था। कहते हैं बहन के सुहाग और विश्वास की रक्षा के लिए पोरस ने युद्ध में ढील दे दी थी। रक्षाबंधन की परंपरा उन बहनों ने डाली जो सगी नहीं थीं। मध्यकालीन युग में चित्तौड़ की विधवा रानी कर्णावती और सम्राट हुमायूं से जुड़ी हुई कथा है। गुजरात के सुल्तान बहादुर शाह से अपनी सुरक्षा के लिए रानी ने हुमायूं को राखी भेजी थी। उस राखी का मान रखते हुए हुमायूं ने कर्णावती की रक्षा की थी और उन्हें बहन मान सम्मानित किया था।

रक्षाबंधन आज भले ही भाई बहन के त्योहार के रूप में रूढ़ हो गया है मगर परंपरा से यह विश्वास और आत्मीय संबंध का एक अमोघ बंधन है। प्रजा और पुरोहित अपने राजा को सुरक्षित रहने के लिए विश्वास का यह सूत्र बांधते थे। इसका प्रचलन आज भी है। ब्राह्मणों के द्वारा यजमानों को, प्रजा के द्वारा पालकों को, पत्नी के द्वारा पति को, गुरु के द्वारा शिष्य को रक्षासूत्र बांधा जाता है। भारतीय स्त्रियां सीमा पर तैनात सैनिकों को स्वयं भी उपस्थित होकर या फिर डाक से राखी भेज कर उनकी रक्षा की प्रार्थना करती हैं। यह त्योहार त्याग, पवित्रता और सहयोग का संदेश देता है। मांगलिक अवसरों पर सबसे पहले गणेश जी को रक्षा सूत्र बांधा जाता है। राजा दशरथ के हाथों श्रवण कुमार की मृत्यु के उपरांत उसके अंधे मां-बाप ने दशरथ को श्राप भी दिया था और उन्हें रक्षा सूत्र में भी बांध दिया था। आज भी गणेश जी के बाद श्रवण को रक्षा सूत्र अर्पित किया जाता है। अमरनाथ की धार्मिक यात्रा रक्षाबंधन के दिन ही पूर्ण होती है। हरियाली, नमी और जीवंतता का पवित्र महीना सावन अपने चरम पर उमड़ते-घुमड़ते बादलों के बीच पूर्णिमा के चांद की ज्योत्सना से आलोकित होता है तो प्रकृति का अलौकिक सौंदर्य चतुर्दिक फैल जाता है। यह मास शिव को प्रिय है। शिव कल्याण और प्रेम में सन्निहित होते हैं। रक्षाबंधन कल्याण और प्रेम की हार्दिक भावना से आबद्ध हो स्नेह के अटूट संबंध को सुदृढ़ और शाश्वत करने के लिए आशीर्वादात्मक संकल्प में पूर्णिमा के दिन आत्मिक निर्मलता के पर्व के रूप में उजागर होता है। आज भले ही इसे भाई-बहन के स्नेह-पर्व के रूप में मनाया जाता है मगर इसकी परंपरा पौराणिक और सनातन है। वैदिक काल में हमारे ऋषि, विचारक, साधक और सर्जक प्रकृति के परिवेश में चिंतन और सृजनरत रहा करते थे। प्रकृति की सारी जीवनदात्री संसाधन-संपदाओं का आभार प्रकट करते हुए वे वृक्षों के साए में सुरक्षित ज्ञान-अर्जन और जीवन-सूत्र की तलाश करते थे। प्रकृति को परमात्मा के साक्षात दर्शन स्वीकारते हुए हमारे पूर्वज वृक्षों से अपना गहरा संबंध जोड़ते थे। उसकी सुरक्षा के लिए सदा तत्पर रहते थे। उसे हरा-भरा रखने के लिए एक तरफ मेड़ बांधते थे तो दूसरी तरफ कृतज्ञता प्रकट करते हुए प्रकृति के सहोदर होने के नाते उससे लिपटकर भाव विभोर हो जाते थे। भुजाओं का यह बंधन हृदय का बंधन था। वहीं से सभ्य समाज को सुसंस्कृत बनाते हुए मांगलिक परंपराओं की शुरुआत हुई।

प्रकृति ब्रह्मांड की सबसे बड़ी शक्ति है। इसी से संचालित होता है परमात्म तत्व भी। जीवन-चक्र को संरक्षित, सुरक्षित और संबर्धित यही प्रकृति करती है। समस्त प्राकृतिक परिवेश और समस्त प्राणियों के जीवन का संरक्षण पर्यावरण करता है। पर्यावरण का अर्थ होता है चारों ओर से घेरे हुए। यह सब कुछ को आवृत किए रहता है। प्राचीन काल में ऋषि मुनियों के ज्ञानात्मक उपदेश और मांगलिक अनुष्ठान की पूर्णाहुति इसी दिन होती थी। यज्ञ पूर्ण होने पर वृक्षों पूजा की जाती थी। उनके प्रति आभार और स्नेह-सम्मान प्रकट किया जाता था। पूजित और संकल्पित धागों से उन्हें बांधा जाता था। हमारे पुरखे अपनी रक्षा के लिए प्रकृति और वृक्षों से प्रार्थना करते थे और उन्हें सुरक्षित रखने का दायित्वपूर्ण विश्वास देते थे।

युद्ध में पांडवों की जीत को सुनिश्चित करने के लिए कृष्ण ने युधिष्ठिर को सेना की रक्षा के लिए रक्षाबंधन का त्योहार मनाने का सुझाव दिया था। माता कुंती ने पौत्र अभिमन्यु की रक्षा के लिए तो माता यमुना ने अपने भाई यमराज को सुरक्षा सूत्र बांधा था। कलाई पर राखी बांधते हुए -

'येन बद्धो बलि राजा, दानवेंद्रो महाबलः।/तेन त्वाम् प्रतिबद्धनामि रक्षे माचल माचलः।' मंत्र का जाप किया जाता है। इसका अर्थ है-जिस रक्षा सूत्र से महान शक्तिशाली राजा बलि को बांधा गया था, उसी सूत्र से मैं तुम्हें बांधती हूं। है रक्षे, तुम अडिग रहना।- यह मंत्र रक्षा और समृद्धि का प्रतीक है।

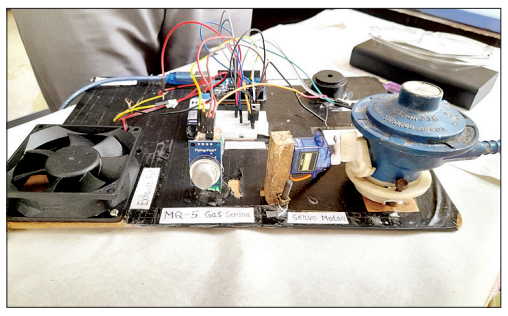
अलौकिक है रक्षाबंधन का त्योहार

रक्षाबंधन का त्योहार अलौकिक है। इसे लौकिक रूप में मानवीय संबंधों में आयोजित करते हुए व्यापकता दिया जा रहा है जबकि प्रकारांतर से प्राचीन काल में यह प्रकृति पर्व के रूप में आयोजित होता रहा है। अनेक ऋषि महर्षियों के प्रकृति प्रेम से आगे बढ़कर पराक्रमी योद्धा और तपोनिष्ठ त्यागी परशुराम ने निर्जीव भूमि और निर्जन पठारों को वृक्षारोपण से हरित-भरित कर दिया था। अपने पुरुषार्थ और शौर्य के बल पर उन्होंने समुद्र से बड़े भू-भाग को मुक्त कराते हुए उसे हरियाली से आच्छादित कर दिया था। केरल हरियाली से लहालोट भरा हुआ है और यह भूखंड परशुराम ने अर्जित किया था। परशुराम वनवासियों को वृक्षारोपण के लिए प्रेरित करते थे और उनसे उसकी रक्षा का वचन लेते थे। वे वनवासियों को रक्षासूत्र बांधते हुए आशीषते थे तो वनवासी वृक्षों को रक्षासूत्र बांधकर उन्हें सुरक्षित रखने का विश्वास देते थे। प्रकृति से जीव का अन्योनाश्रय संबंध है। जीवन प्रकृति पर निर्भर है। अनर्गल इच्छाओं के वशीभूत मनुष्य आज प्रकृति का सबसे बड़ा शत्रु बन गया है। जीवन में घुटन, तनाव और नकारात्मकता का आधिक्य होता चला जा रहा है। मनुष्य का जीवन उल्लास, उत्साह और सहयोग से कटता हुआ संवेदनहीन हो रहा है। इस तरह के स्वभाव का कारण प्रकृति की उदासीनता है। प्रकृति और पर्यावरण को आज लहूलुहान किया जा रहा है। वृक्षों की बेतहाशा कटाई हो रही है, धरती को जानलेवा जहर से भरा जा रहा है और हवाओं को मारक बारूद से प्रदूषित किया जा रहा है। शोषण, अत्याचार और आतंकवाद का हिंसक पंजा सबको अपनी गिरफ्त में ले रहा है। बुद्धि विपरीत और विकृत हो गई है। जब तक मस्तिष्क को भरपूर शुद्ध ऑक्सीजन नहीं मिलेगा और हृदय में शुद्ध रक्त का संचार नहीं होगा भावना में सकारात्मकता संभव नहीं है। इसके लिए प्रकृति को संरक्षित, सुरक्षित और संबर्धित करने की जरूरत है। सादगी पूर्ण जीवन जीते हुए प्रकृति मां के श्रृंगार और स्वास्थ्य के लिए समर्पित होने की आज सबसे बड़ी जरूरत है। प्रकृति मां के साधु और साधक बेटे, वृक्षों को रक्षाबंधन में विश्वास के साथ बांधने की आवश्यकता है। व्यावहारिकता और वैज्ञानिकता है कि हम प्रकृति को रक्षासूत्र में आबद्ध करें। रक्षाबंधन को व्यापकता देते हुए इसे प्रकृति पर्व के रूप में आयोजित किया जाना जीवन, पर्यावरण और मानवीय निर्मल बुद्धि के लिए श्रेयस्कर है।

छात्रों में वैज्ञानिक सोच से होगा राष्ट्र का विकास

रोजमर्रा के जीवन में होने वाली समस्याएं और उन समस्याओं को सुलझाने के लिए वैज्ञानिक नई-नई तरकीबों का इस्तेमाल करना वैज्ञानिक सोच को दर्शाता है। शहर के जीआईसी में बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी के माध्यम से अपने भीतर की वैज्ञानिक सोच को उजागर करने का काम कर रहे हैं। इस सप्ताह लगी विज्ञान प्रदर्शनी में अपने अनंत विचारों के साथ बाल वैज्ञानिक पहुंचे जिन्होंने अपने हुनर का लोहा मनवाया। – *शब्या सिंह तोमर, बरेली*

आधुनिक गैस सिलिंडर...नहीं होंगे हादसे



केडीईएम इंटर कॉलेज के कक्षा 11 के छात्र अनुभव अग्निहोत्री ने घरों व कंपनियों में गैस रिसाव के बाद भयंकर हादसों को देखते हुए एलपीजी गैस सिलिंडर विद एडवांस फीचर तैयार किया। इस मॉडल की विशेषता है कि इसमें गैस के रिसाव को सूंघने वाला एमक्यू 5 गैस सेंसर लगा है। जिसमें ये पूरा सेट गैस सिलिंडर के एडाप्टर से जुड़ा है। गैस का रिसाव होते ही सेंसर से हार्न बजने लगता है, इसके बाद एडाप्टर में लगी मोटर गैस की सप्लाई ऑटोमेटिक बंद कर देती है। और अंत में एग्जॉस्ट फैन स्वतः खुल जाता है। इससे घरों, छोटे रेस्टोरेंट आदि जगहों पर हादसे होने बच सकते हैं।

हेयरपिन... टर्न्स सेवयिर डिवाइस

बीबीएल स्कूल के कक्षा 11 के छात्र नौमित चौधरी ने हेयरपिन टर्न्स सेवयिर डिवाइस बनाया है। इसका इस्तेमाल पहाड़ों के पतले किनारों पर अगले वाहन की दूरी देखने के लिए किया जा सकता है। नौमित ने बताया उनको ये विचार अपने पिता के साथ पहाड़ी रास्तों पर इस समस्या को मेहसूस किया। फिर इस पर काम करना शुरू किया। इस डिवाइस में अल्ट्रासोनिक सेंसर का इस्तेमाल किया गया है। जिससे वायुप्रदूषण की मात्रा, ध्वनि व सेंसर इमेजिंग आदि की जानकारी मिलती है। इस प्रोजेक्ट को बनाने में करीब 7500 रुपये खर्च हो चुके हैं। ये साइन बोर्ड्स की जगह पहाड़ी रास्तों पर इंस्टाल किया जा सकता है। नौमित ने बताया भविष्य में एआई तकनीक से इस तरह के डिवाइस को कार में भी इंस्टाल करने की तकनीक पर काम करने की योजना है।

पर्यावरण संरक्षण की ओर नया प्रयास

एसआर इंटर नेशनल स्कूल की छात्रा नमामि मिश्रा ने बिलंबी का पेड़ जिसे आम भाषा में ककड़ी का पेड़ भी कहा जाता है। इस पेड़ की सहायता से पर्यावरण संरक्षण की ओर नया प्रयास किया है। छात्रा ने बताया इस पेड़ का इस्तेमाल रबर इंडस्ट्री में फार्मिक एसिड की जगह किया जा सकता है। फार्मिक एसिड रबर प्लांट से लेटेक्स को कोग्युलेशन प्रक्रिया या थक्के बनाने के काम आता है। जबकि फार्मिक एसिड के इस्तेमाल से मजदूरों को त्वचा का संक्रमण होने से बचाया जा सकता है। बिलंबी के पेड़ का इस्तेमाल इस समस्या से प्राकृति तरीके से निजात दिला सकता है।

चूल्हा एक काम अनेक

भुता ब्लाक के उच्च प्राथमिक विद्यालय के कक्षा 8 वीं के छात्र सुभलेश ने बहुद्देश्यीय चूल्हे का निर्माण अपने शिक्षकों के सहयोग से किया। सुभलेश के अनुसार वर्तमान समय में ग्रामीण परिवेश में रहने वाले लोग आज भी ईंधन से चूल्हा जलाते हैं। लेकिन इसके कारण काफी समय व्यर्थ होता है। इसे देखते हुए एक खोखले चूल्हे का निर्माण किया। जिसमें खाना बनने के साथ डिस्टिल्ड वाटर व अलग से पानी भी गरम किया जा सकता है।

डीसी करंट की तकनीक से फसल बचाने की निकाली तरकीब

उच्च प्राथमिक विद्यालय कांधरपुर के अमन कक्षा आठवीं के छात्र रहे अमन ने आसान वैज्ञानिक सोच ने किसानों की मुश्किलें हल करने की तरकीब निकाली है। जिसका नाम क्रॉप प्रोटेक्शन विदआउट एनी हार्म रखा गया। इससे जानवरों को नुकसान पहुंचाए बिना किसान अपनी फसल बचा सकता है। जिसमें 10 वोल्ट की करंट का इस्तेमाल किया गया है। जब खेत के किनारे लगे दोनों तार आपस में जुड़ेंगे तब 100 डीसीबी का हार्न बजने लगता है। जिससे जानवर पीछे हट जाता है। तो वहीं रात में जानवर खेत में घुसने की कोशिश करते हैं तो तार से छूते ही तेज रौशनी उनकी आंखो में पड़ती है। अमन का दावा है कि ये तकनीक बहुत प्रभावी होगी और इससे जानवर भी सुरक्षित रहेंगे। क्योंकि वर्तमान समय में आरा वाले तार से जानवर घायल हो जाते हैं।

खाना खजाना

रबड़ी घेवर....

सावन में रक्षाबंधन त्योहार का मुख्य मिष्ठान्न घेवर लगभग सभी के घरों में खाया जाता है। घेवर एक राजस्थानी मिठाई है जिसकी बनावट मधुमक्खी के छत्ते जैसी होती है, जिसे घी, मैदा और चीनी के सिरप से बनाया जाता है। आज हम आपके लिए खास मलाई घेवर की रेसिपी लाए हैं, इसे घर पर बनाना हल्का सा कठिन ज़रूर है पर नामुमकिन बिल्कुल भी नहीं।

प्रीतम कोठारी
फूड ब्लॉगर

सामग्री

बेटर बनाने के लिए
- 1 कप मैदा
- 1 टेबलस्पून बेसन
- 3 टेबलस्पून घी
- 1/2 कप ठंडा पानी फ्रिज का
- 5-6 आइस क्यूब

चासनी के लिए
- 1/2 टेबलस्पून नींबू का रस
- 1 कप चीनी
- 1/2 कप पानी
- 1 चुटकी फूड कलर (ऑरेंज)
- 1 चुटकी इलायची पाउडर

रबड़ी के लिए
- 1 किलो दूध
- 1 चुटकी इलायची पाउडर
- 1चुटकी केसर के रेशे
- 3 टेबलस्पून चीनी

बनाने की विधि

सबसे पहले आप बेटर बनाने के लिए मिक्सिंग बाउल में 3 चम्मच घी डालकर उसमें 5-6 आइस क्यूब डालें और हल्का होने तक फेटे। इसके बाद 3 से 4 मिनट में हमारा घी एकदम क्रीमी हो जाएगा और हल्का हो जाएगा। अब इसमें बेसन मिक्स करें उसके बाद मैदा मिलाए और थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर हाथ से फेटते हुए पतला बैटर बना ले। पानी थोड़ा-थोड़ा करके ही डाले। एकदम से नहीं डालना है और डेढ़ कप पानी हमें पूरा डालना है। इसमें गुठलीया नहीं रहनी चाहिए अगर आपको लगे कोई गुठली है तो आप एक जाली वाली छलनी से इसे छान ले। अब मिक्सचर को एक सॉस की बोतल में भर ले। एक पतीले में आधे से कम घी भरे और तेज आंच पर गर्म करे जब एकदम से तेज हो जाए तब धीरे-धीरे करके सॉस की बोतल से बेटर घी में डालते जाए। जैसे-जैसे बेटर घी में डालेंगे जाली बनती जाएगी और थोड़ा थोड़ा करके बेटर डालते जाए 5-7 मिनट तक यही प्रक्रिया दौहराये। फिर पांच 5 मिनट बाद हमारा घेवर अच्छे से पक जाएगा और सुनहरा हो जाएगा। अब एक चाकू की सहायता से बीच में थोड़ा सा छेद कर ले और किसी लंबी डंडी की सहायता से तैयार घेवर को बाहर निकाल ले।

चासनी बनाने के लिए- एक कड़ाही में चीनी, पानी, इलायची पाउडर और कलर को मिक्स करके उबाल ले चासनी ज्यादा गाढ़ी नहीं करनी है नींबू का रस मिक्स कर दें जिससे चीनी चासनी में जमेगी नहीं।

रबड़ी बनाने के लिए -1 लीटर दूध को आधा होने तक उबाल ले फिर इसमें केसर के रेशे, इलायची पाउडर और चीनी मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएं और उसे ठंडा कर ले हमारी रबड़ी तैयार है। अब घेवर को जाली पर रखे अब उस पर चम्मच की सहायता से तैयार चासनी फैलाए। 2 मिनट रख दे जिससे एक्स्ट्रा चासनी नीचे निकल जाएगी। अब इस पर तैयार रबड़ी लगाए बादाम, पिस्ते, केसर गुलाब के फूल व सिल्वर वर्क से सजाकर रबड़ी के घेवर का आनंद लें।