

लोक दर्पण

रविवार, 24 अगस्त 2025

www.amritvichar.com



मानव सभ्यता के विकास से ही महिला समानता का प्रश्न सदैव केंद्र में रहा है। संविधान के अनुच्छेद 14, 15 और 16 महिलाओं को समानता का अधिकार और भेदभाव से सुरक्षा प्रदान करते हैं। फिर भी प्राचीन काल से आज के डिजिटल युग में दुनिया के प्रवेश करने के बाद भी महिलाओं की स्थिति में बहुत ज्यादा परिवर्तन नहीं आया है। आज भी वे पूरी तरह से आत्मनिर्भर नहीं बन पाई हैं। महिला समानता का अर्थ है, महिलाओं और पुरुषों को समाज में समान अधिकार, अवसर और सम्मान मिलना। यानी शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य, राजनीति और सामाजिक जीवन, हर क्षेत्र में महिलाओं को वही अवसर दिए जाएं जो पुरुषों को प्राप्त हैं। महिलाएं इस समानता को हासिल करने के लिए सदैव प्रयत्नशील रही हैं। कभी शिक्षा, कभी रोजगार, कभी राजनीति और कभी घरेलू जीवन, हर क्षेत्र में महिलाओं ने बराबरी का हक मांगा और अपने संघर्षों से उसे हासिल करने की कोशिश की है। यह बात और है कि इसमें अभी तक पूरी तरह से सफलता नहीं मिली है।

महिला समानता दिवस 26 अगस्त पर विशेष

डिजिटल युग में महिला समानता के मायने

अलका 'सोनी'
पश्चिम बंगाल

आज समय बदला है। हर चीज बस एक क्लिक की दूरी पर है। सवाल है इस बदले समय में महिला समानता कहां है? क्या वह पूरी तरह से मिल पाई है? या आज भी यह डिजिटल क्रांति महिलाओं के लिए एक दिवास्वप्न भर है! यह काफी हद तक सच है कि 20वीं सदी में हुई औद्योगिक क्रांति ने महिलाओं को कामकाजी दुनिया से जोड़ा, तो 21वीं सदी में डिजिटल क्रांति ने उन्हें वैश्विक मंच पर खड़ा किया।

आज इंटरनेट, स्मार्टफोन, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और सोशल मीडिया ने जीवन की परिभाषा बदल दी है। इसने महिलाओं को नए अवसर दिए, उन्हें रोजगार के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म मिले। लेकिन इस डिजिटल क्रांति ने उनके लिए नए संकट भी खड़े किए हैं।

डिजिटल युग: अवसरों के नए दरवाजे

शिक्षा की पहुंच

सूचना क्रांति के पहले गांवों और छोटे कस्बों की लड़कियों के लिए उच्च शिक्षा तक पहुंचना मुश्किल था। लेकिन आज उपलब्ध अनगिनत ऑनलाइन कोर्सेस, डिजिटल लाइब्रेरी और वर्चुअल क्लासरूम ने उनकी यह बाधा तोड़ दी है। अब दिल्ली की ही नहीं, दंतेवाड़ा की छात्रा भी हार्वर्ड या आईआईटी के लेक्चर ऑनलाइन देख सकती है।

रोजगार और आत्मनिर्भरता

आईटी सेक्टर, ई-कॉमर्स, फ्रीलांसिंग और कंटेंट क्रिएशन जैसे क्षेत्रों ने महिलाओं को घर बैठे काम करने और आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने का अवसर दिया है। यह सब इसी डिजिटल क्रांति से संभव हो पाया है। आज यूट्यूबर, ब्लॉगर, फ्रीलांसर, डिजिटल मार्केटर, कोडर और ऑनलाइन टीचर के रूप में महिलाएं अपनी पहचान बना रही हैं।

उद्यमिता का नया अध्याय

महिला समानता केवल महिलाओं का मुद्दा नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज और राष्ट्र की प्रगति से जुड़ा हुआ है। आज 'स्टार्टअप इंडिया' और 'डिजिटल इंडिया' अभियानों ने महिलाओं को ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर व्यापार खड़ा करने का मौका दिया। लाखों महिला उद्यमी ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म पर अपने प्रोडक्ट बेच रही हैं और वैश्विक बाजार से जुड़ रही हैं।

आवाज और पहचान

हमेशा से अपनी राय और विचारों को दबा कर रखती आ रही आधी आबादी को सोशल मीडिया ने अपनी राय और अनुभव साझा करने का ऐसा मंच दिया, जो पहले असंभव था। #मीटू आंदोलन इसका सबसे बड़ा उदाहरण है, जिसने दुनिया भर की महिलाओं को जोड़कर यौन उत्पीड़न के खिलाफ आवाज बुलंद की।



समानता की राह में नई चुनौतियां

इसमें कोई शक नहीं कि डिजिटल क्रांति के इस युग ने महिलाओं के लिए संभावनाओं के कई द्वार खोल दिए हैं। आज विभिन्न क्षेत्रों में महिलाएं अपनी प्रतिभा का परिचय दे रही हैं और नाम व पैसे दोनों कमा रही हैं। फिर भी इस राह में कुछ मुश्किलें भी हैं। जिन्हें समझना और दूर करना बहुत जरूरी है ताकि सभी महिलाओं को रोजगार और समानता का अवसर मिल सके...

डिजिटल गैप

आज जब हम सड़क पर चल रहे लगभग हर इंसान के हाथ में मोबाइल फोन देख सकते हैं, वहीं इसी देश में आज भी करोड़ों महिलाएं इंटरनेट और स्मार्टफोन की पहुंच से वंचित हैं। जिसकी वजह से ग्रामीण और पिछड़े इलाकों की महिलाएं डिजिटल साक्षरता के अभाव में अवसरों से दूर रह जाती हैं।

नेतृत्व में कमी

तकनीकी क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी बढ़ रही है, लेकिन उच्च पदों और नेतृत्व में उनकी संख्या अब भी कम है। गुगल, माइक्रोसॉफ्ट या बड़ी भारतीय आईटी कंपनियों में महिला सीईओ या बोर्ड सदस्य बहुत सीमित हैं।

डबल बर्डन

घर से बाहर निकल काम पर जा रही महिलाएं अवसर डबल बर्डन की शिकार होती हैं। क्योंकि नौकरी करने वाली महिलाएं आज भी घर और बाहर दोनों की जिम्मेदारियां निभाती हैं। डिजिटल अवसरों के बावजूद असमान घरेलू बंटवारा उनके करियर की गति धीमी कर देता है।

डिजिटल युग और साइबर क्राइम: सबसे बड़ी चुनौती

कहते हैं किसी भी चीज को वरदान से अभिशाप में बदलते देर नहीं लगती। आज जहां डिजिटल प्लेटफॉर्म ने महिलाओं को ठेकें अवसर दिए हैं, वहीं इस प्लेटफॉर्म पर बढ़ते साइबर अपराध ने उनकी सुरक्षा और गरिमा पर नए खतरे खड़े किए हैं। जो कि उनकी सुरक्षा पर एक प्रश्नचिह्न लगा रहे हैं।

ऑनलाइन उत्पीड़न और ट्रोलिंग

सोशल मीडिया पर सक्रिय महिलाओं को अक्सर अपमानजनक टिप्पणियां, धमकियां और अश्लील संदेशों का सामना करना पड़ता है। यह उनकी स्वतंत्र अभिव्यक्ति पर सीधा हमला है। इन सबकी वजह से महिलाओं को अनेकों परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

साइबर बुलिंग और मॉर्फिंग

कई मामलों में महिलाओं की तस्वीरें चुराकर उन्हें एडिट कर अश्लील सामग्री के रूप में फैलाया जाता है। यह मानसिक और सामाजिक हिंसा का रूप है। हम आए दिन इस तरह के समाचार पढ़ते हैं। कई बार बड़ी महिला शख्सियतों के भी जाली एआई वीडियो आने की बात हम सुनते हैं।

वित्तीय धोखाधड़ी

महिलाओं को डिजिटल बैंकिंग और ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान फिशिंग और हैकिंग का शिकार बनाया जाता है। कई बार ऐसा करने वाले जान-पहचान के लोग ही होते हैं।

हो रहे हैं सकारात्मक बदलाव!

डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बढ़ते साइबर क्राइम को लेकर कई सरकारी पहलें हुई हैं। भारत सरकार साइबर क्राइम पोर्टल और 155260 हेल्पलाइन नंबर पर महिलाओं को त्वरित मदद प्रदान कर रहे हैं। उनकी सुरक्षा के लिए महिला सुरक्षा ऐप्स जैसे कि '112 इंडिया', 'हिम्मत' और अन्य ऐप्स भी बनाए गए हैं। जो आपात स्थिति में महिलाओं की मदद करते हैं। इस संदर्भ में एनजीओ और महिला संगठन लगातार डिजिटल सुरक्षा और अधिकारों पर जागरूकता बढ़ाने का प्रशिक्षण भी दे रहे हैं। आज आईटी एक्ट और आईपीसी की धाराओं को मजबूत कर ऑनलाइन अपराधियों पर कार्रवाई तेज हुई है।



रील और वायरल कल्चर

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर बिना सहमति किसी महिला का वीडियो या फोटो वायरल करना, 'रील' बनाकर मजाक उड़ाना या चरित्रहनन करना आज आम हो गया है। इन सब से महिलाओं के समक्ष अजीबोगरीब स्थिति बन जाती है।

गोपनीयता का संकट

अब किसी के बारे में जानकारी इकट्ठा करना बहुत आसान हो गया है। महिलाओं की व्यक्तिगत जानकारी, लोकेशन और चैट डेटा का लीक होना न केवल उनकी निजता का उल्लंघन है बल्कि उनकी सुरक्षा पर भी खतरा है।

क्या है उपाय

■ डिजिटल साक्षरता

विशेषकर ग्रामीण और पिछड़े इलाकों की महिलाओं के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाना आवश्यक है, ताकि वे तकनीक का सही उपयोग कर सकें और अपराधों से बच सकें।

■ साइबर सुरक्षा कानूनों का कड़ाई से पालन

ऑनलाइन अपराधियों को तुरंत सजा दिलाने की पारदर्शी प्रक्रिया महिलाओं का विश्वास मजबूत करेगी।

■ महिला नेतृत्व का विस्तार

तकनीकी और डिजिटल क्षेत्रों में अधिक से अधिक महिलाओं को नेतृत्व स्तर तक पहुंचाना जरूरी है।

परिवार और समाज का समर्थन

- डिजिटल अवसरों का लाभ तभी मिल सकता है, जब समाज महिला की स्वतंत्रता को सम्मान दे और उसे निर्णय लेने में बराबरी का अधिकार दे।
- डिजिटल युग ने महिला समानता को नई ऊंचाई दी है। अब महिला केवल उपभोक्ता नहीं, बल्कि निर्माता और निर्णायक भी बन रही है। हालांकि साइबर अपराध और असमान अवसर इस राह में बाधा हैं, परंतु यदि हम तकनीकी सुरक्षा, जागरूकता और नेतृत्व में महिलाओं की भागीदारी को सुनिश्चित करें तो डिजिटल युग सचमुच महिला समानता का युग साबित होगा।
- आने वाले समय में वह दिन दूर नहीं जब डिजिटल क्रांति का नेतृत्व महिलाएं ही करेंगी और तभी यह युग अपने वास्तविक अर्थों में "समानता का युग" कहलाएगा।



मानव सभ्यता के आरंभ से ही स्वस्थ और सुंदर त्वचा को स्वास्थ्य, सौंदर्य और जीवनशक्ति का प्रतीक माना गया है। स्वस्थ एवं चमकती हुई त्वचा न केवल आकर्षण का केंद्र होती है, बल्कि यह शरीर के भीतर की शुद्धता और संतुलन का भी दर्पण है। आज के आधुनिक समय में जहां लोग कॉस्मेटिक उत्पादों और रासायनिक उपचारों के सहारे त्वचा की समस्याओं का समाधान खोजने में लगे हैं, वहीं आयुर्वेद हमें यह सिखाता है कि वास्तविक आभा और सुंदरता भीतर से आती है। आचार्य चरक द्वारा प्रतिपादित वर्ण्य महाकषाय इसी विचार का सशक्त उदाहरण है, जो त्वचा की प्राकृतिक आभा और स्वास्थ्य दोनों को बढ़ाने में सहायक है।



डॉ. जयदेव विजयन
एसोसिएट प्रोफेसर, विभागध्यक्ष,
अमरदत्त एवं विश्वविद्यालय विभाग
राहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल
कॉलेज एवं चिकित्सालय बरेली

दमकती त्वचा और स्वास्थ्य के लिए चरक संहिता का “वर्ण्य महाकषाय”



औषधियों के गुणधर्म और कार्यप्रणाली

वर्ण्य महाकषाय में सम्मिलित अधिकांश औषधियां मधुर, तिक्त और कषाय रसयुक्त होती हैं। इनका प्रमुख कार्य रक्त को शुद्ध करना, दोषों को संतुलित करना और त्वचा को स्वस्थ बनाना है। ये औषधियां रक्तशोधक हैं, जो रक्त की अशुद्धियों को दूर करके दम-धब्बों और मुहासों जैसी समस्याओं को कम करती हैं। साथ ही ये शोथहर (एंटी-इन्फ्लेमेट्री) होती हैं, जिससे सूजन और जलन में राहत मिलती है। ये कफ-पित्त शामक हैं, जो त्वचा संबंधी विकारों में विशेष रूप से लाभकारी हैं। इनकी एंटीऑक्सीडेंट क्षमता त्वचा को प्रदूषण और धूप से होने वाले नुकसान से बचाती है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आज के युग में जब वैज्ञानिक शोध आयुर्वेद की औषधियों का अध्ययन कर रहे हैं, तब यह पाया गया है कि वर्ण्य महाकषाय में सम्मिलित औषधियां आधुनिक चिकित्सा मानकों पर भी प्रभावशाली सिद्ध होती हैं। उदाहरण के लिए, मुलेठी (यष्टिमधु) में पाए जाने वाले ग्लाइडिन तत्व त्वचा को उज्ज्वल बनाने और हाइपरपिग्मेंटेशन को कम करने में सहायक हैं। चन्दन में प्राकृतिक एंटीबैक्टीरियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो त्वचा संक्रमण और मुहासों में लाभकारी हैं। मंजिष्ठा रक्त को शुद्ध करने और विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक है। उशीर और सारिवा त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और धूप से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। उशीर खस शरीर में पसीने और दुग्ध को भी समाप्त करता है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि चरक संहिता का वर्ण्य महाकषाय आधुनिक समय में भी वैज्ञानिक दृष्टि से प्रासंगिक और प्रभावी है।

प्रयोग की विधियां

- वर्ण्य महाकषाय का प्रयोग आंतरिक और बाह्य दोनों प्रकार से किया जा सकता है।
- आंतरिक प्रयोग-इसका सेवन काढ़े, चूर्ण या वटी (गोलियों) के रूप में किया जाता है। यह रक्त और रस धातु को शुद्ध करके भीतर से त्वचा को स्वस्थ बनाता है।
- बाह्य प्रयोग-लेप, तेल, फेस पैक या स्नान वर्ण के रूप में इसका उपयोग किया जाता है। इससे त्वचा को सीधा पोषण और कांति मिलती है।

इसका नियमित प्रयोग त्वचा को प्राकृतिक रूप से चमकदार और स्वस्थ बनाता है।

प्रमुख उपयोग और संकेत

वर्ण्य महाकषाय का उपयोग विशेष रूप से निम्नलिखित स्थितियों में लाभकारी है —

विदुष्य (हाइपरपिग्मेंटेशन, मेलास्मा) वर्ण विकार, कुष्ठ और अन्य त्वचाविकार, मुहासे और दम-धब्बे, त्वचा की शुष्कता और असमान रंगत, प्राकृतिक कांति और चमक बनाए रखना।



आधुनिक समय में प्रासंगिकता

- आज के समय में प्रदूषण, अस्वस्थ जीवनशैली, तनाव और रसायनिक प्रसाधनों के अत्यधिक प्रयोग से त्वचा की समस्याएं बढ़ रही हैं। त्वचा का असमान रंग, दम-धब्बे, छुरियां और समय से पहले बूढ़ा दिखना आम हो चुका है। ऐसे में लोग महंगे कॉस्मेटिक उत्पादों का सहारा लेते हैं, जो अस्थायी राहत तो देते हैं लेकिन स्थायी स्वास्थ्य नहीं।
- वर्ण्य महाकषाय का महत्व यहीं पर बढ़ जाता है। यह त्वचा की समस्याओं का मूल कारण दूर करता है और शरीर को भीतर से स्वस्थ बनाकर स्थायी क्रांति प्रदान करता है। यह न केवल प्राकृतिक और सुरक्षित है बल्कि इसके कोई दुष्प्रभाव भी नहीं हैं।
- आचार्य चरक द्वारा प्रतिपादित वर्ण्य महाकषाय आयुर्वेद का एक अनमोल उपहार है। यह दस औषधियों का समूह न केवल त्वचा को उज्ज्वल और सुंदर बनाता है, बल्कि भीतर से भी स्वस्थ रखता है। इसमें सम्मिलित औषधियां रक्त को शुद्ध करती हैं, दोषों को संतुलित करती हैं और त्वचा की प्राकृतिक प्रतिरक्षा को मजबूत बनाती हैं।
- आज जब पूरी दुनिया प्राकृतिक और समग्र चिकित्सा की ओर लौट रही है, तब वर्ण्य महाकषाय जैसी परंपरागत औषधियां हमें यह संदेश देती हैं कि सौंदर्य और स्वास्थ्य का वास्तविक आधार केवल बाहरी सज्जा नहीं बल्कि आंतरिक शुद्धता और संतुलन है। इस प्रकार, वर्ण्य महाकषाय प्राचीन आयुर्वेद का उत्तर है दमकती और स्वस्थ त्वचा के लिए, जो आधुनिक युग में भी उतना ही प्रासंगिक और उपयोगी है जितना सहस्रों वर्ष पूर्व था।

वर्ण्य महाकषाय की दस औषधियां

चरक संहिता में वर्ण्य महाकषाय की दस प्रमुख औषधियों का उल्लेख किया गया है, जिनमें से प्रत्येक का अपना अलग महत्व और गुणधर्म है।

- चन्दन-शीतल, सुगंधित और रक्तशोधक गुणों से युक्त है। यह त्वचा की जलन, दम-धब्बों और पित्तजन्य विकारों को दूर करने में उपयोगी है।
- तुंग-त्वचा रोगों को ठीक करने वाली, सूजन और संक्रमण को कम करने वाली औषधि है।
- पद्मक-त्वचा को गुलाबी आभा और सौंदर्य प्रदान करता है तथा रक्त को शुद्ध करता है।
- उशीर खस-गर्मियों में विशेष रूप से उपयोगी है। यह त्वचा की जलन और रूखापन कम करता है और शीतलता प्रदान करता है।
- मधुक (यष्टिमधु/मुलेठी) त्वचा की आभा बढ़ाने, दम-धब्बे मिटाने और प्राकृतिक गोरेपन को प्रोत्साहित करने में अत्यंत प्रभावी है।
- मंजिष्ठा-श्रेष्ठ रक्तशोधक औषधि मानी जाती

है। यह मुंहासे, एक्जिमा और अन्य त्वचा रोगों में अत्यंत लाभकारी है।

- सारिवा-शीतल और पित्त-कफ शामक गुणों से युक्त है। यह त्वचा को प्राकृतिक चमक और नमी प्रदान करती है।
- पयस्या/क्षीर विदारी-बलवर्धक और पोषक गुणों से भरपूर है। यह त्वचा को भीतर से पोषण देती है।
- सीता (श्वेत दूर्वा)-रक्तस्तंभक, शोथहर और शीतल है। यह त्वचा की जलन और घावों में उपयोगी है।
- लता-श्याम दूर्वा दूर्वा की ही एक अन्य प्रजाति है, जो त्वचा की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

इन दस औषधियों का सामूहिक उपयोग त्वचा की आंतरिक और बाह्य दोनों स्तरों पर सुधार करता है।

आयुर्वेदिक दार्शनिक दृष्टिकोण

आयुर्वेद में वर्ण का अर्थ केवल त्वचा के रंग से नहीं है, बल्कि उसमें चमक, बनावट, समानता और स्वास्थ्य भी सम्मिलित हैं। इसके पीछे भ्राजक पित्त का मुख्य योगदान माना गया है। भ्राजक पित्त त्वचा की रंगत और आभा को नियंत्रित करता है। वर्ण्य महाकषाय की औषधियां भ्राजक पित्त को संतुलित करती हैं और रस एवं रक्त धातु को शुद्ध करती हैं। जब रक्त शुद्ध होता है तो उसका सीधा प्रभाव त्वचा पर दिखाई देता है। इसलिए आयुर्वेद का यह समूह केवल बाहरी सुंदरता तक सीमित न होकर आंतरिक स्वास्थ्य का भी प्रतीक है।

बांस का चावल

भारत के लगभग हर रसोई में चावल का इस्तेमाल जरूर किया जाता है।

चावल कई तरह के होते हैं और शरीर के लिए इसके अलग-अलग फायदे होते हैं। बांस के चावल खाने से भी सेहत को कई फायदे मिलते हैं। बेहद दुर्लभ और सैकड़ों सालों में एक बार लगने वाला बांस का चावल शरीर की कई गंभीर समस्याओं को दूर करने के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है। बांस का चावल वैसे तो हर किसी के लिए बहुत फायदेमंद होता है, लेकिन अगर पुरुष इसका सेवन करते हैं तो इसके अनेकों फायदे देखने को मिलते हैं।



अनामिका शुक्ला
लखनऊ

पुरुषों की फर्टिलिटी बढ़ाने से लेकर कई अन्य समस्याओं में बांस का चावल खाना पुरुषों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। कई शोध और अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि बांस के चावल का सेवन करने से पुरुषों को कई समस्याओं में फायदा मिलता है। बांस के चावल में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर के लिए बहुत उपयोगी होते हैं। शरीर की कई समस्याओं को दूर करने के लिए भी इसका इस्तेमाल आयुर्वेदिक औषधि के रूप में भी किया जाता है। बांस का चावल खाने से महिलाओं को भी अनेकों फायदे मिलते हैं।

बांस चावल एक विशेष चावल है जो मुरझाते हुए बांस के अंकुर से उगाया जाता है। जब बांस का अंकुर अपनी अंतिम सांस लेता है, तो उसमें से एक दुर्लभ किस्म के चावल के बीज निकलते हैं, जिन्हें बांस चावल के नाम से जाना जाता है। ऐसा कहा जाता है कि केरल के वायनाड अभयारण्य के अंदरूनी इलाकों में रहने वाले आदिवासी समुदायों के लिए बांस चावल की कटाई आय का एक प्रमुख स्रोत है। यह अभयारण्य बांस के पेड़ों से भरा एक समृद्ध आवारा है, जहां कई छोटे आदिवासी समुदाय आज भी रहते हैं। इस चावल की कटाई और संग्रह उनकी आय का स्रोत होने के साथ-साथ उनका दैनिक भोजन भी है। आपको इस क्षेत्र के इन आदिवासी समुदायों की महिलाएं और बच्चे इन बीजों को

इकट्ठा करते और बेचते हुए मिल जायेंगे। बांस चावल के भंडारण की प्रक्रियाबांस के अप्रत्याशित फूल और कांटों को देखते हुए, चावल की कटाई आसान नहीं होती। उत्तम पॉलिश वाले बांस चावल प्राप्त करने के लिए, प्रत्येक बांस के आधार के आसपास के क्षेत्र को साफ किया जाता है और उसमें जमा सारा मलबा हटा दिया जाता है। फिर आधार को मिट्टी के मिश्रण से चिकना किया जाता यह अन्य प्रकार के चावल से किस प्रकार भिन्न है? बांस के चावल में धान के चावल जैसा ही एक अद्भुत सादृश्य होता है और है।

ऐसा माना जाता है कि बांस चावल में अन्य चावलों की तुलना में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जो मधुमेह रोगियों के लिए एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प माना जाता है। इस चावल में वसा बहुत कम या बिल्कुल नहीं होती और यह विटामिन बी से भरपूर होता है। केरल की जनजातियां इस चावल का उपयोग जोड़ों के दर्द के इलाज के लिए करती हैं क्योंकि इसमें कैल्शियम और फास्फोरस की प्रचुर मात्रा होती है।

बांस चावल भारत में बहुत लोकप्रिय नहीं हो सकता है, लेकिन इसकी उत्पत्ति और लाभों को देखते हुए, ऐसा लगता है कि यह जल्द ही पूरे देश में मुख्य भोजन बन जाएगा और चावल की अन्य किस्मों की सूची में शामिल हो जाएगा।



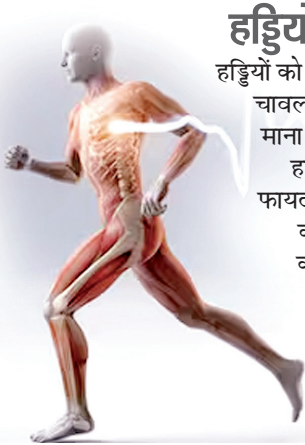
डायबिटीज की समस्या में फायदेमंद

डायबिटीज के मरीजों को चावल खाने से परहेज करने के लिए बोला जाता है। लेकिन आप इस समस्या में डॉक्टर की सलाह लेने के बाद बांस के चावल का सेवन कर सकते हैं। बांस का चावल खाने से आपको डायबिटीज की समस्या में फायदा मिलता है और ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है।

पुरुषों में स्पर्म काउंट बढ़ाने में उपयोगी

बांस के चावल में मौजूद गुण पुरुषों के लिए बहुत उपयोगी होते हैं। इसका सेवन करने से पुरुषों का स्पर्म काउंट बढ़ता है। बांस के चावल को लेकर हुए कई अध्ययन और शोध भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि इसका सेवन पुरुषों में प्रजनन से जुड़ी समस्याओं में फायदेमंद होता है। मूड बेहतर बनाने के लिए उपयोगी।

मूड ठीक करने के लिए बांस के चावल का सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से शरीर में फील गुड हॉर्मोन रिलीज होते हैं। अगर आप बांस का चावल खाते हैं तो इससे आपके बाँडी में न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटिन और डोपामाइन रिलीज होते हैं। इसका सेवन करने से आपका मूड ठीक होता है और कई मानसिक समस्याओं में भी फायदा मिलता है।



हड्डियों के लिए फायदेमंद

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए बांस का चावल या बैम्बू राइस बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसका सेवन करने से हड्डियों से जुड़ी कई समस्याओं में फायदा मिलता है। पुरुषों में खानपान की कमी की वजह से कैल्शियम की सही आपूर्ति नहीं हो पाती है। ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या, गठिया और कमजोर हड्डियों की समस्या को दूर करने के लिए इसे बहुत फायदेमंद माना जाता है।

फर्टिलिटी में सुधार

पुरुषों की फर्टिलिटी में सुधार करने के लिए बांस का चावल खाना बहुत फायदेमंद माना जाता है। बांस के चावल में आम चावल और गेहूं से ज्यादा फाइबर और प्रोटीन पाया जाता है। इसका सेवन करने से शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ को बहार निकालने में भी फायदा मिलता है। आज के समय में असंतुलित खानपान और जीवनशैली से जुड़े कारणों की वजह से पुरुषों की प्रजनन क्षमता खत्म हो रही है ऐसे में बांस के चावल का सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता है। पुरुषों की प्रजनन क्षमता को बूट करने के लिए बांस का चावल बहुत उपयोगी होता है। इसमें मौजूद गुण पुरुष और महिला दोनों की फर्टिलिटी बढ़ाने का काम करता है। - ये लेख सिर्फ जानकारी के लिए है बांस के चावल का उपयोग करने से पहले किसी विशेषज्ञ की सलाह अवश्य ले।

साप्ताहिक राशिफल		-पं. मनोज कुमार द्विवेदी ज्योतिषाचार्य, कानपुर
	इस सप्ताह आपको निजी जीवन से लेकर करियर-कारोबार तक में उतार-चढ़ाव देखने मिल सकते हैं। हालांकि सप्ताह की शुरुआत सामान्य रहने वाली है। इस दौरान आप व्यक्तिगत और पेशेवर रूप से खुद को मजबूत पाएंगे। कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी।	
	यह सप्ताह मध्यम फलदायी है। किसी कार्य विशेष के लिए बीते कुछ समय से लगातार प्रयासरत हैं, उन्हें इस सप्ताह भी उससे जुड़ी सफलता के लिए इंतजार करना पड़ सकता है। सप्ताह के उत्तरार्ध के मुकाबले उनका पूर्वाध थोड़ा राहत भरा रहने वाला है।	
	इस सप्ताह सौभाग्य का पूरा साथ मिलेगा। यदि आप किसी कार्य विशेष के लिए लंबे समय से प्रयासरत थे तो उम्मीद का दामन बिल्कुल न छोड़ें क्योंकि इस सप्ताह आ रही बाधाएं स्वतः दूर होती हुई नजर आएंगी। सप्ताह के पूर्वार्ध का समय नौकरीपेशा लोगों के लिए अनुकूल रहने वाला है।	
	इस सप्ताह आप किसी भी फैसले को लेते समय जल्दबाजी करने से बचना चाहिए। रिश्ते-नाते में मिठास बनी रहे और किसी प्रकार की गलतफहमी न पैदा हो इसके लिए स्वजनों के साथ संवाद बनाए रखें। आपको करियर-कारोबार के सिलसिले में बड़े फैसले लेने पड़ सकते हैं।	
	इस सप्ताह आपको ऊर्जा, धन और समय का प्रबंधन करके चलना उचित रहेगा। सप्ताह की शुरुआत में आपके सिर पर अचानक से कुछ बड़े खर्च आ सकते हैं। इस दौरान कार्य विशेष के लिए लंबी दूरी की यात्रा पर भी अचानक निकलना पड़ सकता है। यात्रा सुखद और नए संपर्कों को बढ़ाने वाली साबित होगी।	
	यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। यदि आप चाहते हैं कि आपको जीवन में मनचाही सफलता और खुशियां मिले तो आपको अपने कार्य और व्यवहार में आमूलचूल बदलाव लाना होगा और अपने शुभचिंतकों को नाराज करने से बचना होगा। इस सप्ताह आपकी किसी बात या व्यवहार से आपके अपने नाराज हो सकते हैं।	

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 23									
	19	21		19	9				
3				3			37	3	
11				26					
				3					
23					9				
					7				
	9	3			3				
6				27					7
	26						8		
				3					

काकुरो 22 का हल									
	29	41	4		19	28			
19	7	9	3		3	2	1		
15	8	6	1		19	9	7	3	
17	9	8		28	6	8	9	5	
12	5	4	2	1	14	8	6	12	
					13				
	6	5	1		10	4	3	2	1
					7				
28	7	8	4	9		6	4	2	
6	2	3	1		11	7	1	3	
					23	9	8	6	

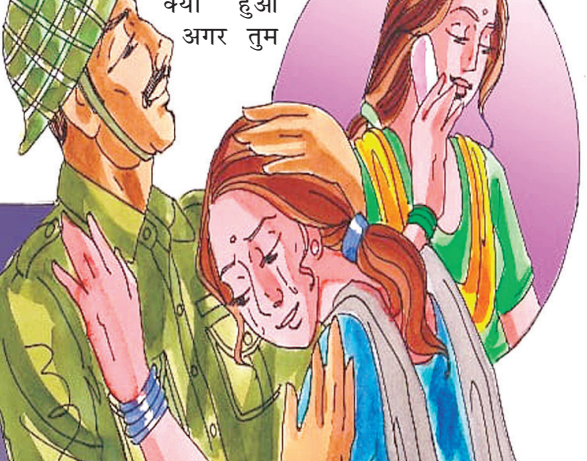
लघुकथा

छलक जाती हैं मेरी आंखें तुम्हें जाते हुए देखकर। अब कब आओगे, यह सोचकर सहम जाती हूं। अगले ही पल खुद को संभाल लेती हूं मैं।

क्या हुआ अगर तुम पास नहीं हो मेरे, तुम्हारा प्यार तो मेरे पास है। जरूरी नहीं मेरे पास रहना तुम्हारा-“भारत मां” को तुम्हारी मुझसे ज्यादा जरूरत है। क्या हुआ अगर बेटा पूछता है मुझसे-“मां, पापा कब आयेंगे?” क्या हुआ अगर बेटी को तुम्हारी याद सताती है-सुला देती हूं अक्सर दोनों को प्यार से लोरी सुनाकर। मां भी तुम्हें बहुत याद करती हैं, बाबूजी भी उदास हैं तुम्हें पास न पाकर। आ रही है फिर से करवा चौथ और दिवाली। सहम जाती हूं फिर से यही सोचकर-कैसे सजाऊंगी बिन तुम्हारे जिंदगी के वो पल? फीके हैं बिन तुम्हारे मेरे श्रृंगार। समझा लेती हूं दिल को फिर यही सोचकर-

क्या हुआ अगर तुम ही मांओं की आस तुम बचाओगे, सिन्दूर बचाओगे कितनी ही बहनों का, दुश्मनों से टक्कर लेकर। “मैं कितनी खुशनसीब हूं, जो पाया तुम्हें जीवन साथी के रूप में। मत हो मेरे, तुम्हारा प्यार तो मेरे पास होना कभी उदास, ऐ प्यार मेरे।”

सलाम करती हूं आज मैं फिर से तुम्हारे जजूबों को, खुश हूं मैं बहुत तुम्हें अपनी जिंदगी में पाकर। यूं तो आसान नहीं होता बिन तुम्हारे अकेल रहना, पर अगले ही पल तन जाता है गर्व से सर मेरा, जब देखती हूं तुम्हें “भारत मां” के लिए अपनी खुशियों की कुर्बानी और सर्वस्व न्यूछावर करते हुए। हां, मुझे पूर्ण विश्वास है-तुम आओगे जरूर, एक दिन हम सबके लिए ढेर सारी खुशियां लेकर, बहुत सारा प्यार लेकर। तुम्हारी अर्धांगिनी, जय हिन्द, जय भारत।



अजब उदाहरण था। अब यह देखना महत्वपूर्ण था कि इस त्रिज गर्भता और सह-भ्रूण मृत्यु का मां और जुड़वां दोनों पुत्रों के स्वास्थ्य पर कितना और क्या क्या दूरगामी प्रभाव पड़ा? संयोग से आज बड़ा पुत्र जो अब उन्तीस साल का है माता-पिता के कहने पर मेरे पास सामान्य जांच के लिए आया हुआ था तो मैंने उसका ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ पाया-190/80। वजन

भारी था 90 किलोग्राम। अच्छी खासी लंबाई थी। शारीरिक गठन सूचकांक (बीएमआई) 38 था। चिकित्सकीय दृष्टि से यह वीथस्थ मोटापे की श्रेणी में गिना जाएगा। रक्त शर्करा भी अधिक थी। एचबी।एस।7.8 था। कोलेस्टेरॉल सामान्य से अधिक 219 था। इसीजी में दिल का बांया निलय, सबसे महत्वपूर्ण भाग बढ़ा हुआ था। एक्स रे से भी दिल के बड़े आकार की पुष्टि होती थी। चिंता की बात यह थी कि इन सब असहज करने वाली चीजों के बावजूद वह प्रतिभाशाली

युवक इन सब चीजों से बेखबर था। जम कर धूम्रपान करता है। खाने-पीने में भी असंयमित है। लाल मांस और जंक से कोई परहेज नहीं। चिकित्सकीय दृष्टि से उसे हाईपरटेंशन, मोटापा, कोलेस्टेरॉल दोष और पूर्व-डायबिटीज थी जो आगे चल कर उसके दिल को बीमार बना देंगे। कमीवेश यही दशा उसके जुड़वां छोटे भाई की भी है। उसका भी शारीरिक गठन सूचकांक (बीएमआई)-32 है। उनके पिताश्री ने मुझे आश्वासन दिया है कि विदेश से वापस आने पर उसे पूर्ण और विस्तृत जांच के लिए ले आवेंगें। यह वृतांत एक ऐसे विस्मय पूर्ण त्रिज गर्भ, भ्रूण मृत्यु, चिंतातुरता, बहुरण्णता की कथा है जिसमें जुड़वां बच्चों में आधुनिक विगड़ी जीवन शैली के कारण कम उम्र में हाईपरटेंशन, मोटापे, कोलेस्टेरॉल दोष और पूर्व-डायबिटीज का प्रकोप स्पष्ट दिखाई देता है।

मौसम का इश्क भी बेईमान निकला

कतौल शिफाई का शेर है- “दूर तक छाप थे बादल और कहीं साया न था, इस तरह बरसात का मौसम कभी आया न था।” इस महीने की बारिश भी पुराने उस गाने की तरह हो गई है- “आज मौसम बड़ा बेईमान है।” जी हां, यही हाल है भारत-नेपाल सीमावर्ती तराई इलाकों का, जहां मौसम ने अजीब करवट ली है। कहीं बिन बादल बरसात हो रही है, तो कहीं आसमान

बादलों से घिरा रहता है मगर एक बूंद भी नहीं बरसती। कभी कड़ाके की धूप झुलसाती है, तो कभी अचानक पुरवैया बहरकर ठंडी मौसम सुहाना कर देती है। लगता है जैसे मौसम भी कभी बच्चों की तरह शरारत करता है, अचानक बरसकर खेतों को डुबो देता है, तो कभी जिद्दी बूढ़े की तरह आसमान में छाता बनाकर बैठ जाता है, लेकिन बरसता नहीं। मौसम का यह खेल देखकर अस्सर लगता है कि बादल भी नेताओं की तरह हसीन वादे तो कर लेते हैं, लेकिन निभाते नहीं। किसान के लिए यह सबसे कठिन घड़ी है धान और मक्का की फसलें पानी के लिए तरस रही हैं या बाढ़ में बह रही हैं। मानो इंसानों का सन्न और धरती की प्यास दोनों ही इस बेईमान बरसात से की रस में दौड़ लगा दे रहे हैं। धुलाना मौसम हो कर बरसात होने लगती है तो बच्चे, खुशी से सड़को पे दौड़ लगाने लगते हैं तबियत मे भी ताजगी आ जाती है और जब धुप के तपिश तेज होती है घरों मे दुबक कर बैठे जाते है। एक कस्बे मे अच्छी बारिश तो वहीं थोड़ी दूर जाने पर बस छतों को भीगा कर चले जाते है। नेपाल से सटे तराई इलाकों में किसानों की फसल भी एक सिंचाई का एक मात्र जरिया बरसात से है समय पर अच्छी बारिश से किसानों के अंदर एक ख्वाब पालता है उनकी फसल अच्छी होगी लेकिन उनके सपने पर बड़ा लगा देती है बेईमान मौसम। गांव के होटलो पर बैठे बुजुर्ग चाय की चुस्कीया लेते हुए कहते हैं “पहले मौसम का मिजाज समझ में आ जाता था, अब तो बादल भी राजनीति सीख गए हैं।” सड़कों पर कीचड़ और जलभराव की समस्या है, तो दूसरी ओर कुएं और तालाब सूखते जा रहे। तराई की धरती फिलहाल अजीब कशमकश में है-कहीं बादलों का शोर है मगर बरसात नहीं,और कहीं बरसात है तो बेहिसाब।

वह फूट-फूट कर रो पड़ा। कुछ शांत होने पर उसने बताया- “यह तो तुम जानते ही हो कि मेरे पिता सेना में सुबेदार मेजर थे। जब उनकी नियुक्ति राजस्थान में थी तो वह हनी ट्रैप में फंस गए और फिर धन के लालच में आई.एस.आई. एजेंट को भारतीय सेना से संबंधित गुप्त सूचनाएं और नक्शे आदि भेजने लगे।

घर में मम्मी को जब उन्होंने बहुत मात्रा में धन देना शुरू किया तो मम्मी ने पूछा कि यह धन तो तुम्हारे कुल वेतन से भी अधिक है तो वह बोले कि अब मैं सेना में बड़ा अधिकारी हो गया हूं। इसके कुछ महीनों बाद उन्हें भारतीय सेना द्वारा शत्रु देश के लिए जासूसी करने के अपराध में गिरफ्तार कर लिया। उन पर मुकदमा चला और उन्हें आजीवन कारावास की सजा हो गई।

यह बातें जब जहांगीराबाद वालों को ज्ञात हुईं जब तो वे सब मेरी मम्मी को गद्दार की बीबी और मुझे गद्दार का बेटा कह कर बुलाने लगे। हमने इस कलंक को धोने के लिए अपने घर को धर्मशाला बना दिया और अपने बाग को आर्य समाज मंदिर को दान कर दिया। मगर लोग धर्मशाला को गद्दार का धर्मशाला और बाग को गद्दार का बाग कह कर संबोधित करने लगे। हमें तो वे लोग पहले से ही गद्दार की बीबी और गद्दार का बेटा कह कर संबोधित करते थे, सारी सम्पत्ति दान करने के बाद भी हमारे सिर पर चढ़े कलंक में कोई कमी नहीं आई।

रोज-रोज के अपमान से त्रस्त होकर मैं अपनी मम्मी को लेकर यहां चला आया और रघुवर दयाल सराफ की दुकान पर मुनीम हो गया।।.... मगर यहां भी....”

फिर मेरे पैर पकड़ कर वह गिड़गिड़ा ने लगा और रोते हुए मुझसे वचन लिया कि मैं यह बात किसी से नहीं कहूंगा कि मुझसे तुम्हारी भेंट जंबूसर में हुई।

मुझे याद आया कि सन 1757 ई. में अंग्रेजों और बंगाल के नवाब सिराजुद्दौला में ऐतिहासिक युद्ध हुआ था जिसे प्लासी का युद्ध कहा जाता है। इस युद्ध में नवाब सिराजुद्दौला के सेनापति मीर जाफर ने नवाब और अपनी सेना से गद्दारी कर अंग्रेजों से समझौता कर लिया था और उसकी गद्दारी के कारण अंग्रेज सेना की इस

युद्ध में विजय हुई थी और भारत में अंग्रेजी शासन का प्रारंभ हुआ था। आज भी मीर जाफर के महल के खंडहर मौजूद हैं जिन्हें तीन शताब्दियों से अधिक समय बीत जाने के बाद भी मुर्शिदाबाद में जनता नमकहराम की इयोद्धी संबोधित करती है। वाकई यह देशद्रोह का कलंक कभी पीछा नहीं छोड़ता और इसका उद देशद्रोही की आने वाली पीढ़ियों को भी अपमानित करता है।

पन्द्रह-बीस दिन बाद एक दिन उससे भेंट करने के लिए रघुवर दयाल सराफ की दुकान पर गया तो पता चला कि पांच-छः दिन पहले ही घनश्याम दुकान से अपना हिसाब करके नौकरी छोड़ गया है। मुझे यह सुनकर बहुत अफसोस हुआ।

मेरे मुंह से अकस्मात ही निकल पड़ा- “तुमने मेरा विश्वास नहीं किया मित्र। न जाने तुम कब तक इस कलंक के डंक से बचने के लिए भटकते - भागते फिरोगे।”

बतकही

भ्रूण मृत्यु

पचपन वर्षीया सोनी जब ओपीडी कक्ष में आई तो बहुत घबराई हुई थी। एक ही सांस में अपनी सारी कहानी कहना चाहती थी। पंद्रह वर्ष से हाईपोथायराइड की बीमारी और अब विगत तीन वर्षों से ब्लड प्रेशर और डायबिटीज थी। शरीर अलग से भारी था। कामकाजी महिला हैं। पति भी कर्मशील हैं। प्रोफेसर हैं, संजीदा हैं। उधर से कोई समस्या नहीं है पर मन हमेशा चिंता में डूब रहता है। तीन बच्चे हैं। पहले दो पुत्र हैं। सत्ताईस साल के हैं। जुड़वां हैं। कार्यरत हैं।

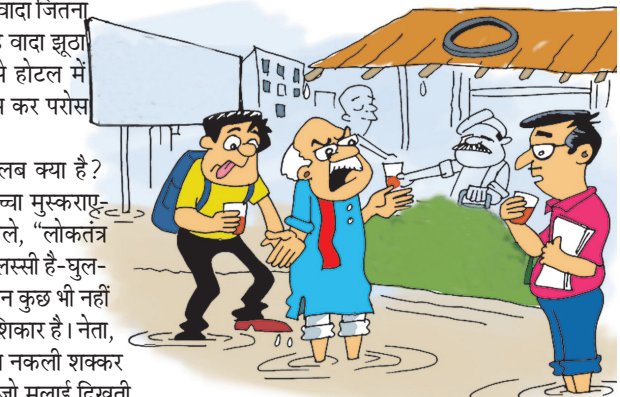
और एक की मृत्यु पांचवे मास में हो गई थी पर उस बीच तो कुछ नहीं हुआ। अलबता अब थायरॉइड, ब्लडप्रेशर और डायबिटीज की बीमारी से सोनी बुरी तरह से घिर हुई थी।

दो पुत्रों के अतिरिक्त सोनी को एक पुत्री भी है जो अब इक्कीस साल की है और पेरिस में वास्तुशिल्प में उच्च अध्ययन के लिए गई हुई है। जिसकी चिंता उसे हमेशा सालती रहती है। ठीक नहीं है। खाना खाया है या नहीं। आखिर विदेश में है। वहां कोई समस्या तो नहीं है आखिर मां जो हूं। इसी सोच विचार से मेरा ब्लड प्रेशर और शुगर दोनों ऊपर नीचे होता रहता है। जहां तक युगल पुत्रों की बात है धीरे-धीरे दोनों बड़े होते गए और अब दोनों सूचना प्रौद्योगिकी में बड़े पदों पर काम कर रहे हैं। त्रिज गर्भ, भ्रूण मृत्यु, चिंतातुरता और बहुरण्णता का यह

अदृष्टासाउन्ड हुआ

जरूर था पर जुड़वे बच्चों की ही बात पता थी। तीसरे शिशु की बात तो तब पता चली जब दोनों जुड़वां पुत्र शिशुओं के साथ एक और मृत पुत्र-भ्रूण उन दोनों के साथ पतले कागज की भांति उनसे चिपका मिला (फ्रीस्ट पैपैरिसियस)। यह देख कर सब अचंभित थे। चिकित्सक गण और परजिन। प्रकृति की इस विचित्र

है ना, वो चंद लोगों की है। नीचे जनता का पानी है, बेस्वाद, बोझिल और बेहाल। छोटेलाल मास्टर बोले, तो समाधान क्या है, चच्चा? समाधान? चच्चा ने हंसते हुक् कहा, “पहले तो ये समझो कि लोकतंत्र ‘ठंडा पिये’ नहीं है जो चुनावी मौसम में ही गिया जाए। लोकतंत्र एक ‘सांझा दायित्व’ है, सिर्फ वोट देने से नहीं, सवाल पूछने से, जिम्मेदार बनने से, अंधभक्ति छोड़ने से बनता है। लेकिन चच्चा, सरकार जवाब नहीं देती, बनवारी ने धीमे से टोका। तो फिर हम भी चुप क्यों हैं? चच्चा गरज उठे, हमने लोकतंत्र को भोग बना दिया है, जिसमें सिर्फ फायदा चाहिए, जिम्मेदारी नहीं। जब तक जनता खुद मलाई बनने का सपना छोड़कर ‘मथने वाला’ नहीं बनेगी, तब तक नेता मलाई उड़ाते रहेंगे और हम लस्सी का पानी पीते रहेंगे। दुकान पर सन्नाटा छा गया। कोई इशका नहीं बोला। थोड़ी देर बाद मुन्ना चायवाले ने पूछा, तो चच्चा, अगली बार किसे वोट देंगे? चच्चा ने चाय का आखिरी घूंट गिया, चश्मा ठीक किया और बोले, “उसे, जो मलाई बांटे नहीं-मिलाकर सबके लिए लस्सी बनाए।”



संसार

प्रोन्नति की खुशी में मैं और मेरा परिवार मगन ही था तभी विभाग द्वारा स्थानान्तरण की सूची जारी कर दी गई। उस सूची के अनुसार मेरा स्थानान्तरण बड़ोदरा प्रधान कार्यालय हो गया था और मुझे एक सप्ताह के अंदर नई नियुक्ति पर पहुंचना था। इसकी जानकारी होते ही हम लोगों की प्रसन्नता धूमिल हो गई थी। खैर! नौकरी की है तो आदेश का अनुपालन तो करना ही पड़ेगा, यही सोच कर भोपाल प्रधान कार्यालय से कार्य मुक्त होने पर मैं सपरिवार बड़ोदरा पहुंच गया। बड़ोदरा प्रधान कार्यालय में रिपोर्ट करने पर मुझे भरूच जिले की जंबूसर शाखा में नियुक्ति का आदेश पकड़ा दिया गया। विवश मुझे सपरिवार जंबूसर कस्बे के लिए प्रस्थान करना पड़ा।

जंबूसर कस्बे में एक दिन बाजार में सब्जी खरीदते समय मुझे घनश्याम दिखाई पड़ा। मैं जब इंटरमीडिएट की परीक्षा पास करने के बाद जहानाबाद में रह रही अपनी मौसी के घर पर रह कर बी.ए. की पढ़ाई कर रहा था तब घनश्याम मेरा सहपाठी और घनिष्ठ मित्र था। घर से सैकड़ों मील दूर किसी मित्र के अचानक मिल जाने पर जो खुशी होती है, उसे शब्दों में व्यक्त करना आसान नहीं है।

मैंने घनश्याम को पुकारा तो उसने मुझे देखा। मुझे देखते ही उसका चेहरा मलिन पड़ गया और वह तेजी से साइकिल पर सवार होकर भागा। यह देख कर मुझे दुख भी हुआ और आश्चर्य भी। मैं जब तक उसके पास पहुंचता, वह बहुत दूर जा चुका था। मैं समझ नहीं पा रहा था कि वह मुझे देख कर क्यों घबरा गया और क्यों बिना मिले ही भाग खड़ा हुआ। कुछ दिन बाद घनश्याम मुझे फिर सड़क पर दिखाई दिया। मैंने चुपचाप उसका पीछा किया और शीघ्र ही उसके पास पहुंच कर उसे पकड़ लिया।

मैंने उससे पूछा-“मुझे पहचाना नहीं क्या घनश्याम?”



डॉ. मुदुल शर्मा
लखनऊ



नहीं मिली?”- उसने प्रतिप्रश्न किया।

“बी.ए. की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद मेरी नौकरी लग गई और तब से मैं जहांगीराबाद जा ही नहीं सका।”-यह कहते हुए मैं उसे पास में ही चाय की दुकान पर ले गया और वहां उससे पूछा-आखिर तुम जहांगीराबाद से यहां क्यों आ गये और यहां क्या करते हो?

हिंदी पत्रकारिता भाषा और शिल्प

आम जीवन से लेकर पठन-पाठन तक भाषा के बदलते रंग-रङ्ग को लेकर चर्चा होती रहती है। ऐसे में ‘समकालीन हिंदी पत्रकारिता भाषा और शिल्प’ पुस्तक में समाहित पत्रकारिता में भाषायी बदलावों का लेखा जोखा वाकई महत्वपूर्ण है। समाज के हर वर्ग, हर पहलू से संबंधित होने चलते शब्दों की इस दुनिया में होते प्रयोग एवं परिवर्तन और विचारणीय हो जाते हैं। किताब में समकालीन हिंदी पत्रकारिता के संसार में भाषा के बदलते स्वरूप को लेकर गहन विश्लेषण किया गया है। युवा पत्रकार डॉ. शैलेंद्र दुबे की यह पुस्तक पत्रकारिता की भाषा और शिल्प की सार्थक और सारभूत पड़ताल है। चार भागों में आवश्यक विषयों से जुड़े पहलुओं को समेटते हुए लेखक ने सधे ढंग से भाषा के शिल्प, बदलते स्वरूप और ‘क्रियोलोकरण’ यानि हिंदी के ‘हिंग्लिशकरण’ को समझाया है। बाकायदा उदाहरण देने वाले वाक्यों सहित पुस्तक में प्रस्तुत की गई सामग्री बदलते भाषायी परिवेश का संतुलित विवेचन पाठक के समक्ष रखती है।

विचारणीय है कि भाषा शिल्प के प्रति बदलाव की स्वीकार्यता संग पत्रकारिता से दुनिया से जुड़ाव रखने का भाव लिए लेखक परिवर्तन की सार्थकता को समझते हुए हिंदी भाषा की मूल आत्मा से खिलवाड़ ना करने की बात भी कहते हैं। हिन्दी पत्रकारिता के भाषा शिल्प से जुड़ी महत्वपूर्ण सामग्री लिए यह पुस्तक सहेजने योग्य है। पत्रकारिता के विद्यार्थियों और शोधार्थियों के लिए मार्गदर्शन देने वाला दस्तावेज़ कही जा सकने वाली किताब पत्रकारिता के क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए भी लाभप्रद है। बीते सत्रह वर्षों से हिंदी पत्रकारिता में सक्रिय और हिंदी साहित्य में शोध उपाधि संग जीवन से जुड़े मुद्दों पर मुखरता से लिख रहे पुस्तक के लेखक का हिंदी भाषा के सौंदर्य को सहेजते हुए बदलावों को अपनाने का संदेश किताब को एक आवश्यक दस्तावेज़ बनाता है।

समीक्षा



पुस्तक - समकालीन हिंदी पत्रकारिता भाषा और शिल्प
लेखक- डॉ. शैलेंद्र दुबे
प्रकाशक - कश्यप पब्लिकेशन
मूल्य -250/-
समीक्षक - डॉ. मीनिका शर्मा

त्वंय

घसीटे चच्चा और लोकतंत्र की लस्सी

चुनाव का मौसम था और मोहल्ले की गलियों में फिर से झंडे झूल रहे थे, एक से बढ़कर एक रंग-बिरंगे, जैसे लोकतंत्र कोई शादी का पंडाल हो। घसीटे चच्चा, जो पिछले पांच वर्षों से लोकतंत्र के साथ “आलू पराठा” की तरह चुपचाप पेट भरते रहे थे, इस बार चाय की दुकान पर दहाड़ रहे थे, “ई लोकतंत्र अब लस्सी बन गया है बेटा-मथ डालो, मलाई ऊपर, पानी नीचे!” अब चाय की दुकान पर चच्चा की बातें कौन टाल सकता है? सबने बिस्कुट छोड़कर कान खड़े किए।

देखो भैया, चच्चा ने अंगोछा संभालते हुए शुरू किया, पहले लोकतंत्र में बहस होती थी, अब बहसबाजी है। पहले नेता जनता को जवाब देता था, अब जनता को सफाई देनी पड़ती है कि हमने सवाल क्यों पूछ लिया !

छोटेलाल मास्टर बोले, “चच्चा, फिर भी तो हम वोट डालते हैं। चच्चा चौंके, अरे मास्टर, ई-वोट डानाका अब ‘मोबाइल रीचार्ज’ जैसा हो गया है, डालो, फायदा पता नहीं किसे होगा, लेकिन मैसेज जरूर आणा, ‘धन्यवाद’ आपने लोकतंत्र को मज़बूत किया।’

सारी दुकान में हंसी फैल गई, पर चच्चा अब गरम हो चुके थे। बोले, भैया, पहले नेता गलियों में घूमते थे, अब ड्रोन से भाषण देते हैं। प्रचार इतना हाईटेक हो गया

है कि हमारे मोहल्ले की दीवार पर भी एक नेता की 3डी मूर्ति उभरी थी-गायब होने से पहले वादा कर गई कि हर घर में नौकरी आएगी।

फिर ? बनवारी ने पूछा।
फिर क्या, नौकरी तो नहीं आई, पर हर घर में ईएमआई जरूर घुस आई। घसीटे चच्चा ने एक लंबा सांस लिया और चाय का घूंट भरा, जैसे लोकतंत्र की लस्सी में से मलाई खुद घुस रहे हों। अब देखो, चच्चा ने कुर्ते की जेब से एक फटा पोस्टर निकाला, “इसमें लिखा है, ‘सबका साथ, सबका विकास।’ लेकिन विकास तो ऐसा हो गया कि हमारे गली के नाले का भी साथ छोड़ दिया। चार बार फोटो खिंची, तीन बार नारियल फूटा, लेकिन पानी अभी भी वहीं ठहरा है, जैसे जनता की उम्मीदें!

चायवाले मुन्ना ने धीरे से जोड़ा, “चच्चा, अब तो जनता भी आदत डाल चुकी है” हां! चच्चा बोले, अब जनता लस्सी के स्वाद से नहीं, रत्नास के साइज से खुश होती है। वादा जिनका

बड़ा, वोट उतना पक्का। चाहे वादा झूठा हो या पांच साल पुराना-जैसे होटल में बासी समोसे को फिर से गरम कर परोस दिया जाए।

तो चच्चा, लस्सी का मतलब क्या है? एक लड़के ने पूछ लिया। चच्चा मुस्कुराए-पहली बार। देख बेटा, “वे बोले, ‘लोकतंत्र अब ठोस विचार नहीं, पतली लस्सी है-घुल-मिल तो सब गया है, पर पहचान कुछ भी नहीं बची। सब कुछ मिलावट का शिकार है। नेता, नीतियां, नारों की मिठास-सब नकली शक्कर से बना है। और सबसे ऊपर जो मलाई दिखती



वीना सिंह
लखनऊ

कविताएं/गीत	
केशव मेरे...	
पाना मुझको जितना, जो भी तुमको पाना	तुमसे जानी जगत-कहानी ज्ञान-ध्यान की महिमा-वाणी
सखा सहज तुम केशव मेरे हर पल यह मन तुमको टेरे	बना मुझे जिज्ञासु डगर में छोड़ न जाना।
लगे अधूरा, जीवन का तुम बिन हर गाना	
मन की सच्ची अभिलाषा को दया-क्षमा की परिभाषा को	
जितना, जो कुछ जाना-माना तुमको माना	अवनीश सिंह चौहान बरेली

वंदन

शत शत वंदन भारत भू का, अभिनंदन इस माटी का करो स्मरण इस बेला में बलिदानी परिपाटी का यूं तो अनगिन दस्यु लुटेरे सदियों से हमलावर हैं। मिट्टे मिश्र यूनान औ रोमां पर हम अब भी कायम हैं कर्ज चुकाना अभी शेष है हमको हल्दीघाटी का शत शत वंदन भारत भू का, अभिनंदन इस माटी का।

बलिदानों की पूरी श्रंखला आंखों में आ जाती है बाई रानी जौहर करके बलिवेदी चढ़ जाती राणा कुम्भा राणा सांगा की तलवारे पूँछ रही। पृथ्वी राज औ बप्पा रावल की हुंकारे गुंज रही लहू-पुकार रहा सीमा से मेजर शैतान सिंह भाटी का करो स्मरण इस बेला में बलिदानी परिपाटी का।

आओ नमन करो हम झुककर सत्तावन के वीरों को मंगल पांडे, नाना साहब, तात्या से-रणधीरों को चेतन्मा को नमन, नमन है रानी लक्ष्मीबाई को। झलकारी को नमन, नमन है रानी अवंतिबाई को नमन का है हकदार हर एक कण, गिखर हो या फिर घाटी का शत शत वंदन भारत भू का, अभिनंदन इस माटी का। जाने कितने बिस्मिल शेखर भागत यहां पर लेटे हैं देश की खातिर समय से पहले कितने ही मयुज से भेठे हैं कितनी ही बहनों के हाथ की राखी सिसक सिसक टूटी। कितनी ही वधुओं के कर की चुड़ी असमय ही फूटी कर्ज हमेशा चढ़ा रहेगा बलिदानी परिपाटी का शत शत वंदन भारत भू का, अभिनन्दन इस माटी का।

जब भी अरि ने वार किया है, मां ने जब भी पुकारा है हमने उसको बार बार घर में घुसकर के मारा है फिर से करेगा दुस्साहस तो फिर से पटक के मारेगे। ठीक तरह से अबके आरती कायर रिपु की उतारेंगे भूल जायेगा ख्याब देखना तू कश्मीरी घाटी का शत शत वंदन भारत भू का, अभिनंदन इस माटी का।



अरविंद पथिक
गावियाबाद

आधी दुनिया



डॉ. नीलिमा पांडेय
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय

युवावस्था में, एग्नेस ने आयरलैंड की लोरेटो सिस्टर्स में शामिल होने का निर्णय लिया, जहां से वे 1929 में भारत पहुंचीं। कलकत्ता (वर्तमान कोलकाता) में उन्होंने शिक्षिका के रूप में अपना करियर शुरू किया और 1944 तक सेंट मैरी स्कूल की प्रधानाचार्या बनीं। इस अवधि में, वे गहन प्रार्थना और धार्मिक जीवन से जुड़ी रहीं, लेकिन 1946 में एक ट्रेन यात्रा के दौरान उन्हें एक आंतरिक “कॉल” प्राप्त हुई, जिसे उन्होंने “कॉल विदिन ए कॉल” कहा। यह वह क्षण था जब उन्होंने गरीबों, बीमारों और परित्यक्तों की सेवा के लिए अपना जीवन समर्पित करने का संकल्प लिया।

इस ‘कॉल’ के पालन में, मदर टेरेसा ने 1948 में लोरेटो ऑर्डर छोड़ दिया और कलकत्ता की झुग्गी-झोपड़ियों में काम करना शुरू किया। उन्होंने सफेद साड़ी में नीली बॉर्डर वाली वेशभूषा अपनाई, जो बाद में उनकी पहचान बनी। 1950 में, वेंटिकन की अनुमति से उन्होंने मिशनरीज ऑफ चैरिटी की स्थापना की, जो एक धार्मिक संगठन था जो गरीबों की सेवा पर केंद्रित था। इस संगठन का उद्देश्य ‘सबसे गरीबों के बीच सबसे गरीब’ की मदद करना था। शुरुआत में, उन्होंने निलंबित गली में एक छोटा सा क्लिनिक खोला, जहां मरते हुए लोगों को आश्रय और देखभाल प्रदान की जाती थी। यह ‘निर्मल हृदय’ नामक होम फॉर द डाइंग था, जहां असहाय लोगों को गरिमापूर्ण मृत्यु प्रदान करने का प्रयास किया जाता था। संगठन का विस्तार तेजी से हुआ, 1960 तक यह भारत के विभिन्न हिस्सों में फैल गया, और 1965 में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त हुई। मदर टेरेसा के नेतृत्व में, मिशनरीज ऑफ चैरिटी ने लेप्रोसी पीड़ितों के लिए ‘शांति नगर’ नामक कालोनी स्थापित की, जहां प्रभावित लोगों को चिकित्सा, आवास



और पुनर्वास प्रदान किया गया। उनके कार्यों का दायरा केवल भारत तक सीमित नहीं रहा। 1970 के दशक में, संगठन ने वेनेजुएला, रोम, तंजानिया और ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में शाखाएं खोलीं। 1980 तक, यह 610 से अधिक मिशनों में सक्रिय था, जिसमें अनाथालय, एड्स रोगियों के लिए केंद्र और प्राकृतिक आपदाओं में राहत कार्य शामिल थे। मदर टेरेसा ने बांग्लादेश युद्ध (1971) और भोपाल गैस त्रासदी (1984) जैसी घटनाओं में सक्रिय भूमिका निभाई। उनके प्रयासों को



मदर टेरेसा: जीवन कार्य आलोचना और प्रासंगिकता

26 अगस्त जयंती पर

अंतरराष्ट्रीय मान्यता मिली, 1962 में रामोन मैग्सेसे पुरस्कार, 1979 में नोबेल शांति पुरस्कार और 1980 में भारत रत्न से सम्मानित किया गया। नोबेल पुरस्कार स्वीकार करते हुए, उन्होंने कहा कि यह सम्मान ‘गरीबों का सम्मान’ है और पुरस्कार राशि को गरीबों की सेवा में उपयोग किया।

उनके जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू उनकी आध्यात्मिक गहराई थी, वे दैनिक यूखरिस्ट और प्रार्थना से प्रेरणा लेती थीं, और उनका मानना था कि गरीबों में ईसा मसीह का दर्शन होता है।

दैनिक यूखरिस्ट एक ईसाई धार्मिक अनुष्ठान है, जो विशेष रूप से रोमन कैथोलिक और कुछ अन्य ईसाई समुदायों (जैसे एंग्लिकन और लूथरन) में प्रचलित है। इसे ‘होली कम्युनियन’ या ‘मास’ के रूप में भी जाना जाता है। यूखरिस्ट शब्द ग्रीक शब्द ‘यूकारिस्टिया’ से आया है, जिसका अर्थ है ‘धन्यवाद’। यह एक पवित्र संस्कार (सैक्रामेंट) है, जिसमें विश्वासी यीशु मसीह

के अंतिम भोज (लास्ट सुपर) की स्मृति में रोटी और दाखमधु ग्रहण करते हैं, जो क्रमशः मसीह के शरीर और रक्त का प्रतीक माने जाते हैं।

कैथोलिक परंपरा में, दैनिक यूखरिस्ट का अर्थ है कि यह अनुष्ठान प्रतिदिन आयोजित किया जाता है, आमतौर पर चर्च में मास के दौरान। इसमें प्रार्थना, पवित्रशास्त्र का पाठ, उपदेश और रोटी-दाखमधु का अभिषेक शामिल होता है, जिसके बारे में माना जाता है कि यह यीशु मसीह की वास्तविक उपस्थिति में परिवर्तित हो जाता है। यह अनुष्ठान विश्वासियों के लिए आध्यात्मिक पोषण, ईश्वर के साथ एकता और पापों की क्षमा का साधन है।

मदर टेरेसा के संदर्भ में, दैनिक यूखरिस्ट उनके आध्यात्मिक जीवन का केंद्रीय हिस्सा था। वे प्रतिदिन मास में भाग लेती थीं और यूखरिस्ट ग्रहण करती थीं, जिससे उन्हें अपनी सेवा कार्यों के लिए शक्ति और प्रेरणा मिलती थी। उनके लिए, यह अनुष्ठान गरीबों में मसीह की उपस्थिति को देखने और उनकी सेवा करने का आधार था।

आलोचनाएं

मदर टेरेसा के कार्यों की व्यापक प्रशंसा के बावजूद, उन पर कई आलोचनाएं भी की गईं। क्रिस्टोफर हिचेन्स जैसे आलोचकों ने उनकी संस्थाओं में चिकित्सा मानकों की कमी का आरोप लगाया। एक अध्ययन में पाया गया कि उनके होम्स में दर्द निवारण की सुविधाएं अपर्याप्त थीं, और रोगियों को आधुनिक उपचार के बजाय प्रार्थना और बुनियादी देखभाल पर निर्भर रहना पड़ता था। इसके अलावा, संगठन पर प्राप्त दान के उपयोग को लेकर सवाल उठे, लाखों डॉलर की राशि होने के बावजूद, सुविधाओं में सुधार नहीं किया गया। मदर टेरेसा की गर्भपात, गर्भनिरोधक और तलाक के प्रति कट्टर कैथोलिक दृष्टिकोण भी विवादस्पद रहा। उन्होंने गर्भपात को “सबसे बड़ा विनाशक” कहा, जो विकासशील देशों में जनसंख्या नियंत्रण और महिला अधिकारों के संदर्भ में आलोचना का कारण बना। कुछ आलोचकों ने उन्हें राजनीतिक संघर्षों के लिए दोषी ठहराया, जैसे हेती के डॉव्लियर परिवार से दान स्वीकार करना, जो तानाशाही शासन के लिए कुख्यात था। इसके अतिरिक्त, मरते हुए रोगियों को बैप्टिज्म कराने की प्रथा पर हिंदू और मुस्लिम समुदायों ने आपत्ति जताई, इसे जबर्न धर्मांतरण का प्रयास माना। इन आलोचनाओं ने मदर टेरेसा की छवि को जटिल बनाया, जहां एक ओर वे संत के रूप में पूजनीय हैं, वहीं दूसरी ओर मानवीय कमजोरियों का प्रतीक। फिर भी, उनके समर्थकों का तर्क है कि उनके कार्यों का उद्देश्य चिकित्सा से अधिक आध्यात्मिक सात्वना प्रदान करना था, और संगठन की सीमित संसाधनों ने उन्होंने अधिकतम प्रयास किया।

प्रभाव

मदर टेरेसा का जीवन 5 सितंबर 1997 को समाप्त हुआ, लेकिन उनका प्रभाव आज भी जीवित है। 2016 में पोप फ्रांसिस द्वारा उन्हें संत घोषित किया गया, जो उनके कार्यों की स्थायी मान्यता का प्रमाण था। वर्तमान संदर्भ में, उनके जीवन और कार्यों की प्रासंगिकता अत्यधिक है, विशेष रूप से 2025 के वैश्विक परिदृश्य में जहां असमानता, गरीबी और मानवीय संकट बढ़ते जा रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, विश्व में 800 मिलियन से अधिक लोग अत्यधिक गरीबी में जी रहे हैं, और जलवायु परिवर्तन, युद्ध तथा महामारियां जैसे कोविड-19 ने असहयोगों की संख्या बढ़ा दी है। मदर टेरेसा का मॉडल ‘व्यक्तिगत स्पर्श के माध्यम से सेवा’ की याद दिलाता है। उनका सर्वेंट लीडरशिप का उदाहरण, जहां नेता सबसे अंतिम व्यक्ति की सेवा करता है, कॉर्पोरेट और राजनीतिक नेतृत्व के लिए प्रेरणा स्रोत है। मिशनरीज ऑफ चैरिटी आज भी 130 से अधिक देशों में सक्रिय है, एड्स, लेप्रोसी और प्राकृतिक आपदाओं में सहायता प्रदान करते हुए उनकी दिखाई राह पर सात क्रियाशील है। उनके कार्यों ने फिलैन्थरपी के क्षेत्र को प्रभावित किया, जहां व्यक्तिगत समर्पण पर जोर दिया जाता है।

वर्तमान प्रासंगिकता

वर्तमान प्रासंगिकता के संदर्भ में, मदर टेरेसा की विरासत गरीबी उन्मूलन के सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) से जुड़ती है। उनके जैसे कार्यकर्ता आज के सामाजिक न्याय आंदोलनों में दिखते हैं, जहां गरीबों की आवाज उठाई जाती है। हालांकि, क्या उनके जैसा कोई अन्य व्यक्ति उनके बाद उभरा? इस प्रश्न का उत्तर देना जटिल है। मदर टेरेसा की अनोखी विशेषता उनका धार्मिक समर्पण और गरीबों के बीच जीवन व्यतीत करना था, जो दुर्लभ है। कोई भी व्यक्ति ठीक उनकी तरह-झुगियों में जीवन व्यतीत कर मरते हुए लोगों की सेवा भाव के साथ नहीं उभरा। वर्तमान परिदृश्य में, 2025 के वैश्विक संदर्भ में, मदर टेरेसा का महत्व उनकी मानवीय सेवा, निस्वार्थ समर्पण और गरीबों के प्रति करुणा के मॉडल के कारण अत्यधिक प्रासंगिक है। आज का विश्व गहन सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय चुनौतियों से जूझ रहा है, जैसे बढ़ती असमानता, जलवायु परिवर्तन, युद्ध, प्रवास और महामारियों के दीर्घकालिक प्रभाव। संयुक्त राष्ट्र के अनुमान के अनुसार, 800 मिलियन से अधिक लोग अभी भी अत्यधिक गरीबी में जी रहे हैं और 258 मिलियन से अधिक लोग युद्ध और संघर्ष के कारण विस्थापित हैं। ऐसे में, मदर टेरेसा का जीवन और कार्य कई स्तरों पर प्रासंगिक हैं।

याद रखें कि बचपन एक दौड़ नहीं है

बचपन एक अनमोल समय है, जब बच्चे अपनी पूरी क्षमता तक विकसित होने की नींव रखते हैं। यह वह समय है जब वे सीखते हैं कि कैसे चलना, बात करना, सोचना और सामाजिक रूप से व्यवहार करना है। यह वह समय भी है जब वे अपनी पहचान विकसित करते हैं और दुनिया के बारे में सीखते हैं। हालांकि, दुर्भाग्य से कई समाजों में, बचपन को एक दौड़ के रूप में देखा जाता है। माता-पिता और शिक्षकों को अक्सर इस बात की चिंता रहती है कि उनके बच्चे अन्य बच्चों के साथ तालमेल में नहीं हैं या वे पर्याप्त तेजी से नहीं सीख रहे हैं। इस दबाव के परिणाम स्वरूप, कई बच्चे कम उम्र में ही स्कूल छोड़ देते हैं या शिक्षा में पीछे रह जाते हैं।



■ यह महत्वपूर्ण है कि हम याद रखें कि बचपन एक दौड़ नहीं है। प्रत्येक बच्चा अपनी गति से सीखता है और विकसित होता है। कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में जल्दी पढ़ना और लिखना सीख सकते हैं, जबकि अन्य बच्चों को सामाजिक और भावनात्मक कौशल विकसित करने में अधिक समय लग सकता है। यह सभी ठीक है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम प्रत्येक बच्चे को अपनी गति से सीखने और विकसित होने का अवसर दें।

■ शिक्षाशास्त्र के क्षेत्र में, ऐसे कई सिद्धांत और दृष्टिकोण हैं जो इस विचार का समर्थन करते हैं कि बचपन एक दौड़ नहीं है। उदाहरण के लिए, प्रकृति बनाम पोषण की बहस में, कई शिक्षाशास्त्रियों का मानना ​​है कि प्रकृति और पोषण दोनों ही बच्चों के विकास में एक भूमिका निभाते हैं। कुछ बच्चे जन्म से ही कुछ कौशल या क्षमताओं में अधिक मजबूत हो सकते हैं, जबकि अन्य बच्चों को कुछ कौशल या क्षमताओं को विकसित करने के लिए अधिक समर्थन की आवश्यकता हो सकती है।

■ एक अन्य महत्वपूर्ण शिक्षाशास्त्रीय सिद्धांत यह है कि सीखना व्यक्तिगत होता है। प्रत्येक बच्चा अलग होता है और अपनी गति से सीखता है। कुछ बच्चों को हाथों-हाथ सीखने में अधिक सफलता मिलती है, जबकि अन्य बच्चों को सुनने या देखने के माध्यम से सीखना अधिक पसंद होता है। शिक्षकों का यह दायित्व है कि वे प्रत्येक बच्चे की व्यक्तिगत सीखने की शैली को समायोजित करें और उन्हें अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में मदद करें।



प्रवीण त्रिवेदी
फतेहपुर



सुझाव

माता-पिता और शिक्षक बच्चों को बचपन को एक दौड़ के रूप में नहीं देखने में मदद कर सकते हैं। यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- बच्चों को अपने हितों और जरूरतों के अनुसार सीखने और विकसित होने की अनुमति दें।
- बच्चों की तुलना एक-दूसरे से न करें।
- बच्चों को उनकी गलतियों से सीखने दें।
- बच्चों को अपनी सफलताओं का जश्न मनाने में मदद करें।

■ बचपन को एक दौड़ के रूप में न देखने के लिए शिक्षाशास्त्र के क्षेत्र में कई दृष्टिकोण भी विकसित किए गए हैं। उदाहरण के लिए, प्रगतिशील शिक्षा दृष्टिकोण बच्चों की रुचियों और जरूरतों पर केंद्रित है। शिक्षक बच्चों को उनकी अपनी गति से सीखने और विकसित होने का अवसर देते हैं।

■ एक अन्य दृष्टिकोण जो बचपन को एक दौड़ के रूप में नहीं देखता है, वह है मोटेसरी शिक्षा। मोटेसरी शिक्षा में, बच्चों को एक स्व-निर्देशित वातावरण में सीखने की अनुमति दी जाती है। शिक्षक बच्चों को उनके सीखने में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, लेकिन उन्हें अपनी रुचियों और गति से सीखने देते हैं।

■ बचपन को एक दौड़ के रूप में न देखना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह बच्चों के लिए एक खुश और स्वस्थ वातावरण बनाता है। जब बच्चों को उनकी गति से सीखने और विकसित होने की अनुमति दी जाती है, तो वे अधिक सफल होने की संभावना रखते हैं। वे अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं और अपनी क्षमताओं में विश्वास करते हैं।



खाना

खजाना

सामग्री

- बेसन कप
- ताजा नारियल बूरा 1/2 कप
- खड़ा दही 1 कप
- हरी मिर्च 2-4
- भुनी हुई दरदरी मूंगफली
- नमक 1 छोटा चम्मच/स्वादनुसार
- घी 1 बड़ा चम्मच
- पानी लगभग 1 कप
- नींबू का रस स्वादानुसार



एस.बी. मुथा
फूड ब्लॉगर

बेसन नारियल की नमकीन बर्फी

उत्तर भारत में बहुत अधिक खाई जाने वाली बेसन नारियल की बर्फी एक बहुत ही स्वादिष्ट और लोकप्रिय मिठाई है। इसे अक्सर लोग किसी भी शुभ मौके या त्यौहार के समय बनाना पसंद करते हैं। इसे बनाने के लिए आपको ज्यादा किसी झंझट की जरूरत नहीं होती, सभी सामग्री आसानी से मिल जाते हैं। साथ ही बेसन नारियल की नमकीन बर्फी बनाना भी बेहद ही आसान होता है और घर पर आप इसे आजमा कर जरूर देखें।

बनाने की विधि

सबसे पहले आप एक कड़ाही में आधा बड़ा चम्मच घी गरम करें, उसमें बेसन डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक भूनें। इस प्रक्रिया में 10-12 मिनट का समय लगता है। एक थाली या फिर ट्रे की तली को कुछ बूंदे घी की लगाकर चिकना करके अलग रखें। हरी मिर्च का डंठल हटा कर और उसे अच्छे से धो कर महीन-महीन काट लें। दही को अच्छे से फेंटें। अब इसमें तकरीबन 1 कप पानी मिलाएं। एक कड़ाही में बचा हुआ घी मध्यम आंच पर गरम करें, अब इसमें कटी हरी मिर्च डालें, कुछ सेकेंड्स भूनें और नारियल बूरा डालकर उसे भी हल्का सा भूनें फिर दही का घोल डालें। एक उबाल आने दे, अब इसमें भुना बेसन, और नमक डालें और सभी सामग्री को अच्छे से मिलाएं, अब इसे बराबर चलाते हुए पकाएं, बेसन को पकने में 5-8 मिनट का समय लगता है। मिश्रण सारा पानी सोख लेता है और यह हलुए के जैसे दिखने लगता है। अब आंच बंद कर दीजिए। अब इसमें नींबू का रस मिलाएं। अब मिश्रण को पहले से चिकनी की हुई थाली में आधा इंच मोटी परत में बराबर से फैलाएं। आप घी लगाकर चिकने करे बेलन की मदद से भी इसे बराबर कर सकते हैं। थोड़ी देर के लिए ठंडा होने दें, इसमें तकरीबन 8-10 मिनट का समय लगता है। बर्फी को मनचाहे आकर में काट लें। इस स्वादिष्ट बेसन नारियल की नमकीन बर्फी को मनपसंद गर्निशिंग से सजाएं और जायके का आनंद लें। ये बर्फी मधुमेह रोगियों के लिए भी उपयोगी होती है।

कुछ टिप्स:- नमकीन बर्फी बनाने के लिए दही खड़ा होना चाहिए। इस बर्फी को फलाहारी बनाने के लिए बेसन के स्थान पर सिंघाड़े का आटा काम में लिया जा सकता है और सेंधा नमक मिलाया जाता है।