अमृत विचार

# लोक दर्पण

रविवार, 31 अगस्त 2025 www.amritvichar.com

# सोशल मीडिया की उपयोगिता के साथ बढ़ती चुनौतियां

बहुत पुरानी बात नहीं है, लगभग ढाई-तीन दशक पहले डाक के माध्यम से संदेश पहुंचाने का चलन था। हालांकि, सुख-दुख, जन्म-मृत्यु जैसी तात्कालिक सूचनाएं पहुंचाने के लिए डाक विभाग में तार यानी टेलीग्राम की व्यवस्था तो थी, पर जनसाधारण के लिए किफ़ायती नहीं थी। समय बदला, 80 के दशक में मोबाइल फोन की लोकप्रियता ने संदेश संप्रेषण में क्रांति ला दी। जहां बहन-बेटियों के कुशल क्षेम जानने के लिए पत्र एकमात्र विकल्प था, आज माता-पिता अपनी बेटियों से देश ही नहीं विश्व के किसी भी कोने से संचार माध्यमों से न केवल बातें करने में सक्षम हैं, बल्कि वीडियो कॉलिंग के जरिए रू-ब-रू संपर्क में भी रहते हैं। आज इंटरनेट, कंप्यूटर, स्मार्टफोन तथा संचार प्रौद्योगिकी से जुड़े तरह-तरह के गैजेट्स हमारे रोजमर्रा जीवन का हिस्सा बन गए हैं। गूगल, ई-मेल, व्हाट्सऐप, ट्विटर, फेसबुक, इंस्टाग्राम, जैसे तमाम संचार माध्यम हमारे दैनिक जीवन का एक हिस्सा हो गए हैं। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में क्रांतिकारी परिवर्तनों के चलते न केवल स्वजनों से नियमित संपर्क बना रहता है, बल्कि देश-विदेश की ताज़ा खबरें, नए उत्पादों की जानकारी, स्वास्थ्य समस्याओं के निदान एवं उपचार, नवीन प्रौद्योगिकियों के आविष्कार, व्यापारिक हलचल, मौसम की संभावित करवट, प्राकृतिक आपदाओं के पूर्वानुमान, जैसे विविध विषयों पर नित नई जानकारी उंगली के मात्र स्पर्श से पलक झपकते उपलब्ध है।



डॉ.कृष्णा नंद पांडेय
वरिष्ठ विज्ञान लेखक

आज औसत परिवार के लगभग सभी वयस्क सदस्यों के पास मोबाइल फ़ोन का निजी हैंडसेट है। मोबाइल फ़ोन का शायद ही कोई उपभोक्ता व्हाट्सऐप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, यूट्यूब, टिकटॉक, स्नैपचैट, जैसे किसी न किसी एक सोशल मीडिया नेटवर्क से जुड़ा नहीं हो। वांछित विषयों पर जागरूकता फैलाने में सोशल मीडिया की उपयोगिता से इंकार नहीं किया जा सकता, परंतु वर्तमान दौर में विश्व की एक बहुत बड़ी आबादी द्वारा सोशल मीडिया नेटवर्क का उपयोग एक व्यसन की हद तक हाबी हो गया है। क्या बच्चे, किशोर, वयस्क, क्या प्रौढ़, वृद्ध, सभी आयु वर्ग की महिलाओं और पुरुषों द्वारा सोशल मीडिया नेटवर्क का इस हद तक उपयोग स्वास्थ्य, सामाजिक एवं आर्थिक दृष्टिकोण से एक गंभीर चिंता का विषय बन गया है। अपने आसपास एक वर्ष की आयु के शिशु द्वारा मोबाइल फ़ोन देख कर दूध पीने अथवा आहार ग्रहण करने के अनेक उदाहरण मिल जाएंगे। एक से 10-12 वर्षीय बच्चे मोबाइल फ़ोन के बिना खाना नहीं खाते, यहां तक कि दैनिक निवृत्ति कर्म भी उसकी अनुपस्थिति में पूरा नहीं होता। यह स्थिति कमोवेश सभी आय वर्ग के परिवारों में व्याप्त हो गई है।

## ऑनलाइन मनी गेमिंग का कुचक्र

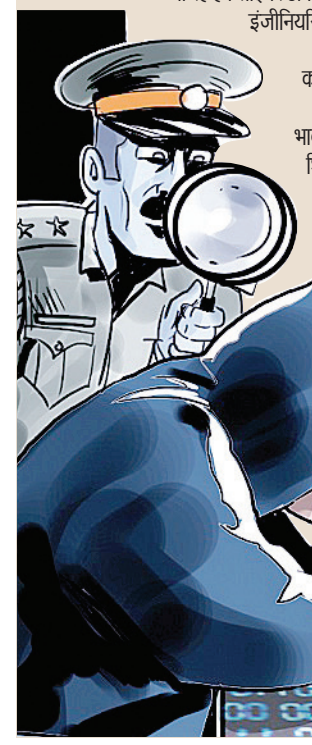
ऑनलाइन गेमिंग और मनी गेमिंग की लत से युवाओं खास कर विद्यार्थियों की पढ़ाई और उनके कैरियर पर गंभीर प्रभाव देखने को मिलने लग गए हैं। इसके मकड़जाल से केवल युवा वर्ग ही नहीं प्रौढ़ और बुजुर्ग लोग भी नहीं बच पाए हैं। मनोरंजन और कौशल विकास वाले गेम जहां लाभदायक होते हैं, वहीं पैसा लगाकर जुआ स्वरूप ऑनलाइन गेम्स न केवल आर्थिक बल्कि शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं का कारण बन गए हैं। एक अनुमान के मुताबिक भारत में वर्ष 2023 में ऑनलाइन गेमिंग के माध्यम से 23 हजार करोड़ रुपए का वारा-न्यारा हुआ था। सरकार द्वारा ऑनलाइन मनी गेमिंग पर कानून नहीं बनाया जाता तो अनुमानत : वर्ष 2027 तक यह आंकड़ा 27 हजार करोड़ रुपए को पार कर जाता। हालांकि, ऑनलाइन गेमिंग से भारत सरकार को जीएसटी के रूप में एक अच्छी खासी कमाई हो रही थी, परंतु युवाओं के आर्थिक और मानसिक कल्याण के हित में भारत सरकार के इस प्रशंसनीय कदम के दूरगामी लाभकारी परिणाम मिलेंगे। भारतीय नागरिकों खासकर बेरोज़गार युवकों और विद्यार्थियों को ऑनलाइन गेमिंग की लत से बचाने के लिए बिल पारित करने से पहले ही काफी नुकसान हो चुका है। आज भारत में लगभग 1900 गेमिंग कंपनियां हैं, जिनमें बड़ी संख्या में गेम विकसित करने वाले तथा उसे आउटसोर्स करने वाले, स्टूडियो में कार्यरत उच्च शिक्षित नौजवान सम्मिलित हैं। अनुमानत : 2 लाख से अधिक लोग ऑनलाइन गेमिंग प्रणाली से सीधे जुड़े हुए हैं। उनमें गेमिंग ऐप्स के लेखक, डिज़ाइनर, एनिमेटर और निर्माण कार्य से जुड़े लोग शामिल हैं। फेडरेशन ऑफ़ इंडियन चैंबर्स ऑफ़ कॉमर्स ऐंड इंडस्ट्री यानी फिक्की के अनुसार वर्ष 2024 में 155 मिलियन से अधिक भारतीयों ने पैसा लगाकर गेम खेलने यानी ऑनलाइन मनी गेमिंग ऐप्स की लॉगिंग की थी। जिनमें 110 मिलियन लोग तो प्रतिदिन पैसा लगाकर ऑनलाइन गेम खेलते थे। एक दावे के अनुसार केवल ड्रीम11 गेमिंग ऐप के 220 मिलियन सब्सक्राइबर्स हैं। सरकारी आंकड़ों के अनुसार भारतीय लोग ऑनलाइन मनी गेमिंग से प्रतिवर्ष कुल मिलाकर 20 हजार करोड़ रुपए गंवाते हैं। इस गेमिंग से आर्थिक नुकसान ही नहीं होता बल्कि बड़ी संख्या में लोग आत्महत्या करने को विवश हो जाते हैं। इस लत के दुखद परिणाम आने लग गए हैं। जहां विगत पांच वर्षों में इसकी लत के चलते बाहरी तमिलनाडु के 47 व्यक्तियों ने आत्महत्या की, वहीं विगत दो वर्षों में कर्नाटक से 32 लोगों ने ऑनलाइन गेमिंग से हुई आर्थिक हानि के कारण आत्महत्या करने को मजबूर हुए।

## ऑनलाइन गेमिंग पर कानून का कड़ाई से अनुपालन आवश्यक

भारत सरकार द्वारा इस कानून के माध्यम से सिर्फ ऑनलाइन मनी गेमिंग पर प्रतिबंध ही नहीं लगाया गया, बल्कि चोरी छुपे इस कृत्य पर कड़ी निगरानी रखने पर भी जोर दिया गया है। इस कानून से जहां सुरक्षित और पारदर्शी गेमिंग प्रक्रिया को प्रोत्साहन मिलेगा वहीं हानिकारक और जुए रूपी ऑनलाइन मनी गेमिंग पर रोक लगाना एक भविष्यप्रभावी कदम साबित होगा। परंतु इस कानून का कड़ाई से अनुपालन हो, उस पर निगरानी रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। वरना बेल्जियम और चीन जैसे देशों जैसा हस्र सामने आएगा, जहां ऑनलाइन गेमिंग प्रक्रिया को प्रतिबंधित करने से वांछित परिणाम नहीं मिले हैं।

## साइबर क्राइम : एक ज्वलंत समस्या

साइबर अपराधी सोशल नेटवर्किंग साइट, ईमेल, नकली सॉफ्टवेयर, जैसे प्लेटफॉर्म को तैयार कर सामान्य लोगों को ठगी का शिकार बनाते हैं। आधुनिक टेक्नोलॉजी में नवीन प्रगति के परिणामस्वरूप आज के साइबर अपराधी सशक्त और साइबर अपराध जटिल होते जा रहे हैं। साइबर अपराधी संदिग्ध ईमेल, दोषपूर्ण फाइल, एप्लीकेशन के माध्यम से अपना शिकार तलाशते तथा साइबर इंजीनियरिंग का सहारा लेकर व्यक्ति की पसंदीदा गतिविधियों से संबंधित जानकारी हासिल करते हैं। किसी अन्य व्यक्ति के नाम पर वित्तीय कर्ज लेना, नौकरी से संबंधित जालसाजी करना साइबर अपराध का ही हिस्सा हैं। साइबर ग्रूमिंग के अंतर्गत अपराधी यौन उत्पीड़न अथवा शोषण करने के लिए बच्चों का विश्वास प्राप्त करने के उद्देश्य से सोशल मीडिया अथवा मैसेजिंग के माध्यम से बच्चों के साथ भावनात्मक संबंध स्थापित करता है। वह साइबर अपराधी जाली अकाउंट के माध्यम से अपने चिन्हित शिकार जैसा ही व्यवहार करता है अथवा उसके जैसे ही शौक की अभिव्यक्ति कर गेमिंग वेबसाइट, सोशल मीडिया, ईमेल, चैट रूम, इंस्टेंट मैसेजिंग, इत्यादि का प्रयोग कर सकता है। सोशल मीडिया में क्रांति के इस दौर में विशेषतया बुजुर्गों और छोटे-बड़े व्यापारियों को वित्तीय साइबर क्राइम की गिरफ्त में आने का खतरा बहुत अधिक बढ़ गया है। साइबर अपराधियों द्वारा डिजिटल अरेस्ट के माध्यम से पीड़ित व्यक्ति के खाते से एक-एक पैसा निकाल लेने की घटनाएं आए दिन देखने को मिलती हैं। वित्तीय साइबर क्राइम और हनी ट्रैप का शिकार होने से बचने के लिए जनसामान्य में जागरूकता अभियान को फैलाने की आवश्यकता है। हालांकि, भारत सरकार की विभिन्न एजेंसियों द्वारा इसके विरुद्ध अनेक जागरूकता कार्यक्रमों का संचालन किया जाता है, पर इसकी चपेट में आने वाले व्यक्तियों द्वारा इसका अनुपालन नहीं करना एक मुख्य कारण होता है। किसी भी अनजान व्यक्ति अथवा संदिग्ध वेबसाइट के एग्जीक्यूटिव के साथ अपने खाते से संबंधित किसी भी प्रकार की जानकारी अथवा छल से पूछे गए ओटीपी को साझा करना अपने पैर पर स्वयं कुल्हाड़ी मारने जैसा होता है। साइबर क्राइम का शिकार होने पर भारत सरकार के नेशनल साइबर क्राईम रिपोर्टिंग पोर्टल तथा समीप स्थित पुलिस स्टेशन पर तत्काल शिकायत दर्ज कराना सहायक हो सकता है।



## सोशल मीडिया पर लुभावने विज्ञापन की भरमार

आज सोशल मीडिया पर नीम हकीम, अशिक्षित और कम पढ़े लिखे लोगों द्वारा भ्रामक विज्ञापनों की भरमार है। त्वचा निखार के भ्रामक एवं लुभावने विज्ञापनों के अनुसरण में बड़ी संख्या में महिलाएं ठगी का शिकार बन रही हैं। जर्नल ऑफ स्किन ऐंड स्टेम सेल के मार्च, 2024 अंक में त्वचा निखार के संबंध में सोशल मीडिया के प्रभावों पर एक रिपोर्ट प्रकाशित की गई है। जो गूगल स्कॉलर, साइंस डायरेक्ट, पब मेड और स्कोपस जैसे सर्च इंजन में वासउपलब्ध समीक्षा साहित्य के विश्लेषण पर आधारित है। सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर त्वचा सौंदर्य हेतु प्रयुक्त उत्पादों यानी कॉस्मेटिक्स पर उपलब्ध दावों का विश्लेषण किया गया। आमतौर पर इस प्रकार की भ्रामक सिफारिशें करने वाले व्यक्ति प्रमाणित चिकित्सक अथवा विशेषज्ञों नहीं थे। परंतु सोशल मीडिया पर त्वचा संबंधी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए अपने लाखों फॉलोअर्स को प्रभावित करते पाए गए। इसके अतिरिक्त वे बहुधा आर्थिक लाभ के लिए गैर प्रमाणित निम्न स्तर के उद्योगों द्वारा निर्मित कॉस्मेटिक्स की सिफ़ारिश करते हैं। इस आचरण से किशोरवय आबादी पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। उनके द्वारा स्किन केयर के लिए सप्लीमेंट्स के सेवन करने, त्वचा संबंधी विकारों का स्वयं इलाज करने, आहार में अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों को शामिल करने जैसे तमाम उपायों को अपनाने की सिफ़ारिश की जाती है, जो सर्वथा भ्रामक और गैर प्रमाणित होती हैं। सोशल मीडिया पर परोसी जाने वाली गलत सूचना का विभिन्न स्वास्थ्य सुविधाओं एवं त्वचा रोग विशेषज्ञों की आय पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। लोगों को भ्रामक विज्ञापनों की सत्यता से रू-ब-रू कराने के लिए त्वचाविज्ञान अथवा कॉस्मेटिक्स क्षेत्रों के विशेषज्ञों को सामने आना पड़ेगा। इसी तरह सभी क्षेत्रों में ऐसी कार्रवाई अपेक्षित है।

EY इंडिया (ब्रिटेन की कंपनी 'अर्न्स्ट ऐण्ड यंग ग्लोबल लिमिटेड' नामक एक कंपनी) की एक ताज़ा (28 मार्च 2025) रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग 1.2 बिलियन लोग स्मार्टफ़ोन तथा 950 मिलियन लोग इंटरनेट का प्रयोग करते हैं। किफ़ायती स्मार्टफ़ोन और इंटरनेट की उपलब्धता से देश में स्मार्टफ़ोन की लत में बेतहाशा वृद्धि हुई है। इस ताज़ा रिपोर्ट के अनुसार भारतीय हर रोज़ औसतन 5 घंटा सोशल मीडिया, गेमिंग और वीडियो देखने में बिताते हैं। किफ़ायती इंटरनेट और स्मार्टफोन की उपलब्धता में भारत का मीडिया और मनोरंजन उद्योग टेलीविजन से कहीं आगे बढ़ गया है। एक भारतीय अपने फ़ोन प्रयोग करने की दैनिक औसतन 5 घंटे की अवधि का लगभग 70 प्रतिशत समय सोशल मीडिया, वीडियो और गेमिंग प्लेटफॉर्म पर बिताता है। इस रिपोर्ट के अनुसार मोबाइल स्क्रीन देखने की दैनिक अवधि विश्व में इंडोनेशिया और ब्राज़ील के बाद भारत तीसरे नंबर पर खड़ा हो गया है। एयरपोर्ट, रेलवे स्टेशन, बस अड्डा, अस्पताल, मेट्रो रेल जैसे सार्वजनिक स्थानों पर नज़र डालने पर 10 में लगभग 8 व्यक्ति की नज़रें मोबाइल पर टिकी दिखाई देती हैं। यह स्थिति मोबाइल की लत लगना प्रदर्शित करती है। आय और बाज़ार में हिस्सेदारी के संदर्भ में डिजिटल मीडिया के मौजूदा उपयोग के सामने टेलीविज़न, प्रिंट और रेडियो जैसे पारंपरिक मीडिया का उपयोग बहुत पीछे हो गया है। मोबाइल फ़ोन पर सोशल मीडिया के किसी भी प्लेटफार्म पर विज्ञापनों का दायरा निरंतर बढ़ता जा रहा है। या यूं कहें विज्ञापनों के क्षेत्र में इतनी प्रभावी क्रांति अतीत के किसी भी मीडिया के प्रयोग के दौरान देखने को नहीं मिली थी। सोशल मीडिया के किसी भी कंटेंट के बीच विभिन्न एजेंसियों के विज्ञापनों को न चाहते हुए भी देखना ही पड़ेगा।

## सोशल मीडिया के दुष्प्रभाव

### शारीरिक प्रभाव

- नींद नहीं आना।
- गर्दन और स्पाइन में पीड़ा।
- शारीरिक निष्क्रियता से हृदय रोग, मधुमेह, हाई ब्लड प्रेशर, कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ता।
- प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होना।
- आउटडोर गतिविधियों में भाग लेने से कटना।

### मानसिक प्रभाव

- तनाव और अवसाद।
- स्मृति ह्रास यानी भूलने की आदत।
- एकाग्रता में गिरावट।
- आत्म सम्मान में कमी।
- अकेलेपन अथवा समाज से बहिष्कृत होने का एहसास होना।
- वास्तविक जीवन की तुलना में ऑनलाइन जीवन को श्रेष्ठ मानना।
- एक्सट्रीम स्थिति में आत्मघाती विचार की गिरफ्त में आना।

### सामाजिक प्रभाव

- समुदाय के लोगों के साथ आक्रामक आचरण।
- विद्यार्थियों को साइबर बुलीइंग से पीड़ित होने का खतरा।
- सामाजिक प्रतिष्ठा की प्रबल इच्छा।
- किसी व्यक्ति, धर्म, समूह की आलोचना के पश्चात उपेक्षित होना।
- भ्रामक, अश्लील कंटेंट पोस्ट करने के पश्चात पारिवारिक प्रतिष्ठा धूमिल होना अथवा कानूनी गिरफ्त में आना।
- मनी गेमिंग की लत में परिवार, मित्रों संबंधियों से झूठ बोलकर पैसा लेना अथवा उनके यहां चोरी करना क्या नहीं आया नहीं।
- सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक अनुष्ठानों में भाग नहीं लेना
- दूसरों की प्रगति से ईर्ष्या करना।
- प्रभावित व्यक्ति की उत्पादकता में गिरावट।

## सोशल साइट्स पर विज्ञापनों की गिरफ्त

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पर ऐसे कई जाने-माने गेमिंग ऐप्स उपलब्ध हैं जिनका प्रचार-प्रसार भारत के जाने-माने अभिनेताओं और राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर के विख्यात खिलाड़ियों द्वारा किया जाता है। क्योंकि अधिकांश किशोरवय इन तथाकथित महापुरुषों को अपना आदर्श मानते हैं, जिनके अनुसरण में उनका ऐसे गेमिंग ऐप्स से बच पाना लगभग नामुमकिन हो गया है। बच्चे ही नहीं, भारत के करोड़ों वयस्क इन गेमिंग ऐप्स की लत से न केवल भारी संपत्ति से हाथ धो बैठे हैं, बल्कि आत्महत्या करने को भी विवश हो गए हैं। घर-परिवार और समाज में बदनामी के अलावा देश की उत्पादकता पर भी प्रतिकूल प्रभाव देखने को मिलते हैं। भारत में बड़ी संख्या में लोग ऑनलाइन मनी गेमिंग की लत का शिकार हो चुके हैं। सरकारी आंकड़ों के अनुसार लगभग 45 करोड़ लोग इस लत के दुष्परिणामों से पीड़ित हैं, जो लगभग 20 हजार करोड़ रुपए की आर्थिक क्षति का बोझ उठाते हैं। दिनांक 21 अगस्त, 2025 को भारतीय संसद में मनी गेमिंग ऐप्स प्रयोग के विरुद्ध बिल पारित होने के बाद कानून बन गया है, इसके अंतर्गत ऑनलाइन मनी गेमिंग की पेशकश करने पर 3 साल की कैद या एक करोड़ रुपए तक का जुर्माना लगेगा। इसके सफल कार्यान्वयन से भविष्य में वांछित परिणाम अवश्य मिलेंगे। इस कानून के अनुपालन में भारत में ई-स्पोर्ट्स और ऑनलाइन सोशल गेमिंग को बढ़ावा मिलेगा। वर्तमान में ऑस्ट्रेलिया में बच्चों द्वारा सोशल मीडिया का प्रयोग कानूनन प्रतिबंधित है। इस कानून के अंतर्गत 16 वर्ष से कम आयु के बच्चों को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे-फेसबुक, इंस्टाग्राम, टिकटॉक और स्नैपचैट, आदि का इस्तेमाल करने की अनुमति नहीं है। ऑस्ट्रेलिया सरकार ने यह फैसला बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए लिया है। इसका उद्देश्य सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव से बच्चों को बचाना है। इस कानून के तहत सोशल मीडिया कंपनियों को एडवांस्ड टेक्नोलॉजी के माध्यम से आयु वेरिफिकेशन करना होगा, इसका उल्लंघन करने पर उनके खिलाफ कड़ी कार्यवाही का प्रावधान है। भारत सरकार द्वारा गेमिंग ऐप्स को प्रतिबंधित करने का निर्णय स्वागत योग्य है, परंतु बच्चों की ऑनलाइन सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए ऑस्ट्रेलिया जैसा कदम उठाने की भी आवश्यकता है।

## गूगल समाचार की अविश्वसनीयता

गूगल समाचार पर गौर करें तो नित नए भ्रामक कंटेंट्स पोस्ट किए जाते हैं। आठवें वेतन आयोग के संबंध में ताज़ा उदाहरण है। वेतन आयोग और भारत सरकार के नाम से नए वेतन ढांचे, फिटमेंट फैक्टर, ग्रेड पे आदि से संबंधित जानकारियां उपलब्ध हैं। जबकि वास्तविकता है कि अभी तक आठवें वेतन आयोग से संबंधित अध्यक्ष एवं संबद्ध कर्मचारियों की नियुक्ति तक नहीं हुई है। कई बार फिल्मों से जुड़े सुप्रसिद्ध अभिनेताओं की मृत्यु का झूठा समाचार उनके शवों के चित्र के साथ दिया जाता है। इस तरह ऐसे भ्रामक समाचारों की उपलब्धता गूगल समाचारों की विश्वसनीयता पर एक बड़ा प्रश्न चिन्ह लगना स्वाभाविक है। गूगल पर कंटेंट पोस्ट करने से पहले तथ्यों की न केवल प्रमाणिकता स्थापित की जानी चाहिए बल्कि संलिप्त व्यक्तियों पर विधिक कार्यवाही की जानी चाहिए।

## साइबर अपराध से बचाव

साइबर अपराधियों के चंगुल में आने से बचने के लिए खासकर बुजुर्गों और बच्चों को अनजान व्यक्तियों की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार नहीं करना चाहिए। बच्चों खासकर टीनएजर्स को ऐसे अनजान लोगों से बात नहीं करने के प्रति सजग बनाने की ज़रूरत है जो उनसे अश्लील फोटो, वीडियो, शारीरिक और यौन अनुभवों को साझा करने का प्रयास करें। माता-पिता द्वारा अपने बच्चों में आत्मविश्वास को सुदृढ़ करने को प्रेरित करना चाहिए जिससे वे साइबर ग्रूमिंग के संदिग्ध अपराधी के संबंध में जानकारी साझा करने में संकोच नहीं करें। किसी भी साइबर अपराधी द्वारा ऑनलाइन गेमिंग के लिए प्रेषित लिंक को क्लिक नहीं किया जाए और न ही ऑनलाइन मनी गेमिंग वेबसाइट से किसी गेम को इंस्टाल नहीं किया जाए। स्मार्टफोन में ईमेल हैक होने की स्थिति में अपने सभी कॉन्टैक्ट्स को सूचित किया जाना चाहिए, तथा ईमेल सेवा प्रदान करने वाली संस्था से तत्काल संपर्क कर अपने ईमेल को अस्थाई रूप से ब्लॉक करने का अनुरोध किया जाए। आमतौर पर हमारा मोबाइल नंबर हमारे बैंक अकाउंट से जुड़ा होता है। साइबर अपराधी बैंक कर्मी बन कोई लिंक भेजकर अकाउंट अपडेट करने के दौरान ओटीपी मांग कर आपके अकाउंट का एक-एक पैसा निकाल सकता है। इसी तरह का फ्रॉड मोबाइल का सिम अपडेट करने के नाम से भी किया जाता है। किसी भी हालत में बैंक अथवा क्रेडिट/डेबिट कार्ड का ब्यौरा जैसे कि अकाउंट पासवर्ड, कार्ड नंबर, सीवीवी, वैधता समाप्ति की तारीख, पिन, ओटीपी, इत्यादि किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ साझा नहीं किया जाए। साइबर अपराधी आपके सोशल मीडिया अथवा ईमेल का फेक अकाउंट बनाकर किसी भी व्यक्ति अथवा शासन-प्रशासन को अवांछित, अशोभनीय जानकारी भेज सकते हैं। सोशल मीडिया और ईमेल अकाउंट के मुश्किल पासवर्ड को समय-समय पर बदलते रहना चाहिए। जाली और संदिग्ध संदेशों को भी अपने सोशल मीडिया अकाउंट से फॉरवर्ड करने से बचना चाहिए। सोशल मीडिया हमारे जीवन को सुगम और सहज बनाने का एक उत्कृष्ट साधन है, पर असावधानी में शारीरिक एवं मानसिक पीड़ादायक के साथ-साथ जानलेवा भी साबित हो सकता है।

सरकार द्वारा मोबाइल फ़ोन पर पैसे लगाकर गेम खेलने की प्रक्रिया को कानूनन प्रतिबंधित करने का बिल स्वागत योग्य है। ऑनलाइन मनी गेमिंग को प्रतिबंधित करने पर सरकार के इस कानून से स्पष्ट संकेत मिलता है कि भविष्य में भारत में तकनीक के उपयोग में निरंतर वृद्धि तो होगी परंतु युवाओं के स्वास्थ्य, उनकी शिक्षा, तथा समाज के हित पर किसी प्रकार का समझौता नहीं किया जा सकता। अब समाज के नागरिकों खासकर युवा वर्ग को अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए दिन-ब-दिन बढ़ते स्क्रीन टाइम पर अंकुश लगाने का कड़ा निर्णय लेना होगा। डिजिटल डिटॉक्स के लिए व्यक्ति को स्वनिर्मित कानून का कड़ाई से पालन करना होगा।

# बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता आवश्यक

स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि पांच में से एक बच्चे में निदान योग्य भावनात्मक, व्यवहारिक या मानसिक स्वास्थ्य विकार है और 10 में से एक युवा में मानसिक स्वास्थ्य चुनौती पाई जाती हैं। 10–15 वर्ष के 10 में से एक से अधिक बच्चों का कहना है कि उनके पास बात करने के लिए कोई नहीं है या अगर वे चिंतित या उदास महसूस करते हैं तो स्कूल में किसी से बात नहीं कर पाते हैं। शोध से पता चलता है कि 50 प्रतिशत मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं 14 वर्ष की आयु तक तथा 75 प्रतिशत मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं 24 वर्ष की आयु तक शुरू हो जाती हैं। भारत में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निम्हांस) के एक अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 23 प्रतिशत स्कूली बच्चे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हैं, जिनमें से अधिकांश बच्चों को मानसिक विकारों के लिए उचित इलाज नहीं मिल पाता।

स्कूली शिक्षा का उम्र 6 से 14 वर्ष होता है, जो विकास के दृष्टिकोण से भी अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। इस अवस्था में बच्चों का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक, संज्ञानात्मक व शैक्षिक विकास तेजी से होता है। इस उम्र के विकास में शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है, यदि बच्चा शारीरिक या मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होता तो उसका अन्य क्षेत्रों का विकास भी सही गति, समय और मात्रा में नहीं होता है क्योंकि विकास के सभी आयाम (शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक, सामाजिक, शैक्षिक, व्यवसायिक, पारिवारिक, आर्थिक, भाषा, राजनैतिक, धार्मिक, आध्यात्मिक एवं अन्य) एक दूसरे से जुड़े होते हैं, एक आयाम का विकास अच्छा होगा तो यह अन्य आयामों के विकास को बढ़ावा देता है और यदि एक आयाम का विकास किसी भी कारण से बाधित होता है तो यह अन्य आयामों के विकास में भी रुकावट डालता है। इसे एक उदाहरण से आसानी से समझा जा सकता है जैसे-एक बच्चे का शारीरिक विकास ठीक से नहीं होने पर वह शारीरिक रूप से कमजोर होगा और वह हमउम्र बच्चों के साथ खेलने नहीं जाता है या कम जाता है या जाने पर हार जाता है या और बच्चों से पीछे रह जाता है तो वह हमउम्र बच्चों के बीच जाना बंद कर देता है, इससे उसका भाषा विकास ठीक से नहीं हो पाता क्योंकि भाषा एक अर्जित गुण है जिसमें हमउम्र लोगों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। वह हमेशा पीछे रह जाने/हार जाने के कारण दुखी होगा, उसका आत्मविश्वास निम्न स्तर का होगा अर्थात उसका सांवेगिक विकास अच्छा नहीं होगा। ऐसे बच्चे स्कूल में अनुपस्थित अधिक होते हैं और जब स्कूल जाते भी हैं तो नकारात्मक संवेग के कारण वे ठीक से सीखने में सक्षम नहीं होते। शिक्षा का संचालन भाषा में होता है और इन बच्चों का भाषा विकास निम्न स्तर का होने के कारण तथ्यों को इन्हें समझने में कठिनाई होती है, इसलिए उनका शैक्षिक विकास भी ठीक से नहीं हो पाता है, शैक्षिक विकास ठीक से ना होने से व्यक्ति को अच्छी नौकरी भी नहीं मिलती या अच्छा व्यवसाय भी स्थापित करने में कठिनाई होती है। अच्छी शिक्षा व व्यवसाय न होने पर उसके उसे अच्छे जीवनसाथी मिलने की संभावना कम होती है जिससे उसका पारिवारिक विकास भी ठीक से नहीं होता। अच्छी नौकरी या व्यवसाय न होने से व्यक्ति का आर्थिक विकास अच्छा नहीं होता तथा व्यक्ति सामाजिक गतिविधियों में भी सहभागिता ठीक से नहीं कर पाता जिससे उसका सामाजिक विकास भी प्रभावित होता है।

डॉ मनोज कुमार तिवारी
बीएचयू, वाराणसी



## मानसिक स्वास्थ का शिक्षा पर प्रभाव

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके शैक्षिक विकास पर सीधा एवं गंभीर प्रभाव पड़ता है। शोधों में यह स्पष्ट हुआ है कि मानसिक समस्याओं से ग्रस्त बच्चे सीखने में गंभीर कठिनाइयों का सामना करते हैं। मानसिक समस्याओं के पीछे नकारात्मक संवेगों–भय, क्रोध, घृणा, आत्मविश्वास में कमी, असहाय महसूस करना, विश्वास की कमी इत्यादि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है और यह सर्वविदित है कि जब बच्चे नकारात्मक संवेग में होते हैं तो वे अपनी संज्ञानात्मक क्षमताओं जैसे–अधिगम, स्मृति, चिंतन, समस्या समाधान की क्षमता और प्रत्यक्षीकरण आदि का उपयोग करने में सक्षम नहीं होते हैं। जब व्यक्ति क्रोध में होता है तो अपने पर नियंत्रण खो देता है और अपना या अपनों का ही हानि कर देता है। भय में विस्मरण की गति तीव्र हो जाती है।

### शिक्षा का मानसिक स्वास्थ पर प्रभाव

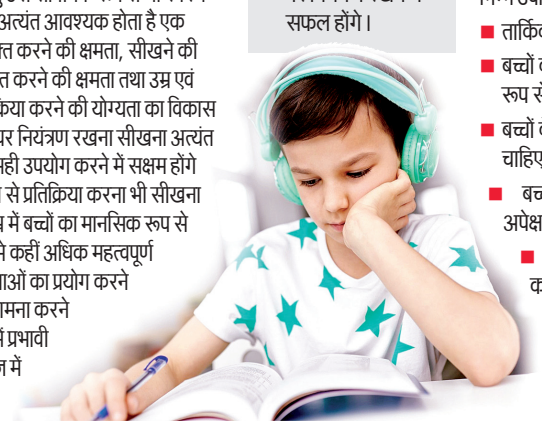
शिक्षा की गुणवत्ता का सीधा प्रभाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। स्कूल के वातावरण, अनुशासन, शिक्षकों का छात्रों के प्रति व्यवहार, शिक्षकों का व्यक्तित्व, सहपाठियों का आपस में संबंध, वरिष्ठ एवं कनिष्ठ के साथ छात्रों का आपस में व्यवहार, शिक्षक की शिक्षण शैली, शिक्षक की भाषा शैली एवं विद्यालय कर्मियों का व्यवहार भी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

## समस्याओं को व्यक्त करने में सक्षम

स्कूल जाने की उम्र में बच्चे शारीरिक समस्याओं को अभिव्यक्त करने में तो सक्षम होते हैं किंतु अपने मानसिक व मनोवैज्ञानिक समस्याओं को समझने व उसे दूसरों को समझाने में कठिनाई महसूस करते हैं। इस उम्र के बच्चों में चिंता, उदासी, निराशा, कुंठा, अलग होने का भय, असफल होने का अत्यधिक भय, परीक्षा का अधिक तनाव, दूसरों से प्रशंसा पाने की तीव्र इच्छा, परीक्षा में असफल होने की दुश्चिंता, सोशल मीडिया के प्रति अत्यधिक लगाव, इलेक्ट्रॉनिक सुविधाओं (स्मार्टफोन, लैपटॉप, टेलीविजन...) की अधिक चाहत जैसे व्यावहारिक, मनोवैज्ञानिक एवं मानसिक समस्याएं देखने को मिलती हैं। एक छात्र का केवल शारीरिक रूप से ही स्वस्थ रहना ही आवश्यक नहीं है अपितु उसे सांवेगिक रूप से भी स्वस्थ होना उसके विकास के लिए अत्यंत आवश्यक होता है एक छात्र में अपनी संवेदनाओं को व्यक्त करने की क्षमता, सीखने की क्षमता, लोगों के साथ तार्किक संबंध स्थापित करने की क्षमता तथा उम्र एवं वरिष्ठता के अनुसार लोगों के साथ अंत: क्रिया करने की योग्यता का विकास होना आवश्यक है। छात्रों को अपने संवेगों पर नियंत्रण रखना सीखना अत्यंत आवश्यक है, तभी वे अपनी क्षमताओं का सही उपयोग करने में सक्षम होंगे उन्हें दूसरों के संवेदनाओं के प्रति उचित ढंग से प्रतिक्रिया करना भी सीखना आवश्यक होता है। विद्यालय जाने वाली उम्र में बच्चों का मानसिक रूप से स्वस्थ होना शारीरिक रूप से स्वस्थ होने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होता है। बच्चे स्वस्थ रहेंगे तभी अपनी क्षमताओं का प्रयोग करने में सक्षम होंगे, दिन प्रतिदिन के तनाव का सामना करने में सक्षम होंगे, नई एवं विषम परिस्थितियों में प्रभावी समायोजन करने में सफल होंगे तथा समाज में अपनी सही योगदान कर सकेंगे।

## स्वस्थ छात्र के लक्षण

- विवेकशील चिंतन की क्षमता।
- समस्या समाधान की क्षमता।
- सृजनात्मक कौशल।
- नए एवं उपयोगी संप्रत्यय को सीखने में सफल होंगे।
- शिक्षा के लक्ष्यों को हासिल करने में सफल होंगे।
- नई एवं विषम स्थितियों में भी प्रभावशाली समायोजन।
- धनात्मक संवेगों को बनाए रखने की क्षमता।
- नकारात्मक संवेगों पर नियंत्रण रखने में सफल होंगे।





## मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए प्रयास

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए विद्यालय में निम्नलिखित प्रयास किए जाने आवश्यक है।

- स्कूल का वातावरण– भौतिक सामाजिक व मनोवैज्ञानिक सहयोगात्मक एवं सौहार्दपूर्ण होना चाहिए।
- शिक्षण योजना का निर्माण छात्रों के रूचि, योग्यता एवं आवश्यकता के अनुरूप करना चाहिए।
- शिक्षण विधि का चुनाव छात्रों के उम्र, परिपक्वता एवं विषयवस्तु के अनुरूप करना चाहिए।
- पाठ्यक्रम का चुनाव करते समय छात्रों की योग्यता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- स्कूल में मनोरंजन की संतुलित एवं समुचित व्यवस्था होनी चाहिए जैसे–खेलकूद, गायन–वादन, नृत्य, संगीत, बागवानी, श्रमदान, एनसीसी, एनएसएस, स्काउट गाइड का भी समय–समय पर आयोजन किया जाना चाहिए।
- शिक्षकों का व्यवहार सौहार्दपूर्ण, सहयोगात्मक एवं आदर्श होना चाहिए।
- शिक्षक एवं विद्यालय प्रबंधन को छात्रों की समस्या को ध्यान से सुनना एवं सहानुभूतिपूर्वक समाधान करने का प्रयास करना चाहिए।
- छात्रों के आत्मविश्वास को बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए इसके लिए उन्हें उनके योग्यता के अनुरूप चुनौतीपूर्ण कार्यों को करने का अवसर देना चाहिए जब वे ऐसे कार्यों को पूरा करने में सक्षम होंगे तो उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा तथा वे अपने जीवन के कठिन एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का भी सामना करने में स्वयं से सक्षम होंगे।
- शिक्षकों को छात्रों की सभी समस्याओं को हल नहीं करना चाहिए अपितु उन्हें समस्या हल की प्रक्रिया को सीखने में सहयोग प्रदान करना चाहिए ताकि भविष्य में वे अपनी समस्याओं का स्वयं से समाधान करने में सक्षम हो सके।
- विद्यालयों का अनुशासन संतुलित एवं तर्कसंगत होना चाहिए, बहुत सख्त अनुशासन छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती है।
- शिक्षकों को सभी छात्रों से एक समान अपेक्षा नहीं करनी चाहिए क्योंकि हर छात्र एक दूसरे से भिन्न होता है उनकी क्षमताएं अलग अलग होती है, अनावश्यक रूप से दूसरों से तुलना उनके लिए मानसिक समस्या उत्पन्न कर सकता है।
- पुनर्बलन एवं अभिप्रेरणा का उपयोग समुचित रूप से बिना भेदभाव के करना चाहिए।
- स्वस्थ प्रतियोगिता का वातावरण बनाने का प्रयास करना चाहिए तथा बच्चों में सहयोग की भावना के विकास के लिए भी पर्याप्त प्रयास करते रहना चाहिए।
- छात्रों को शुरू से ही परीक्षा की तैयारी करने के लिए प्रेरित करना चाहिए उन्हें परीक्षा को एक अवसर के रूप में लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए न कि बाधा के रूप में।
- दण्ड का उपयोग करने से यथासंभव बचना चाहिए अपेक्षित व्यवहारों को बढ़ाने तथा अनपेक्षित व्यवहारों में कमी लाने के लिए नकारात्मक पुनर्बलन का उपयोग आसानी से किया जा सकता है।

## माता-पिता की भूमिका

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य में उनके माता–पिता की अहम भूमिका होती है। घर का वातावरण, माता–पिता का आपस में संबंध तथा उनका बच्चों के प्रति व्यवहार, परिवार के सदस्यों का बच्चों के प्रति व्यवहार, भाई बहनों का आपस में संबंध, मनोरंजन के साधनों की उपलब्धता, आस–पड़ोस का वातावरण, बच्चों के व्यवहार व मानसिक स्वास्थ्य को व्यापक रूप से प्रभावित करता है। अभिभावकों को बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए निम्न उपाय करने चाहिए :

- तार्किक अनुशासन रखना चाहिए।
- बच्चों की आवश्यकताओं की संतुष्टि समुचित रूप से करना चाहिए।
- बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय व्यतीत करना चाहिए।
- बच्चों से उनकी योग्यता/क्षमता से अधिक अपेक्षा नहीं करना चाहिए।
- बच्चों को उनके क्षमता के अनुरूप कार्य करने का अवसर प्रदान करना चाहिए
- बच्चों को उनके अच्छे कार्यों एवं प्रयासों के लिए शाबाशी, पुनर्बलन व पुरस्कार देना चाहिए।
- बच्चों की तुलना अतार्किक रूप से दूसरे बच्चे से नहीं करना चाहिए।
- अपने इच्छाओं एवं अपने अपूर्ण लक्ष्यों को बच्चों को ऊपर नहीं थोपना चाहिए।
- आवश्यक होने पर बच्चों को इंटरनेट की सुविधा उपलब्ध कराना चाहिए किंतु उनके इंटरनेट उपयोग के समय को निर्धारित करना चाहिए तथा बीच–बीच में उनके द्वारा इंटरनेट पर किए जा रहे कार्यों का अवलोकन करते रहना चाहिए।

बच्चों का मन कोमल एवं मस्तिष्क विकासशील होता है उनके प्रति किया गया असंगत व कठोर व्यवहार उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती का कार्य करता है। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए समेकित प्रयास की आवश्यकता होती है, जिसमें माता–पिता, भाई– बहन, परिवार के सदस्यों, साथी समूह, शिक्षक एवं विद्यालय कर्मियों के साथ–साथ समाज की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जब सभी लोगों के द्वारा व सभी जगहों पर बच्चों के साथ समुचित व्यवहार किया जाएगा तभी बच्चों का स्वास्थ्य उत्तम होगा और वह अपनी पूरी क्षमता से समाज एवं राष्ट्र के निर्माण में अपनी भूमिका का निर्वहन करने में सक्षम होंगे। जैसा कहा गया है कि बच्चे ही राष्ट्र का भविष्य होते हैं इस दृष्टिकोण से भी बच्चों का मानसिक रूप से स्वस्थ होना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

# बांझपन: एक स्त्री के सपनों का संघर्ष और समाधान

जीवन में मातृत्व का अनुभव हर महिला के लिए एक सुनहरा अध्याय होता है, लेकिन जब यह अध्याय अधूरा रह जाए, तो उसमें छुपा दर्द, निराशा और अकेलेपन को शब्दों में पिरो पाना आसान नहीं होता। बांझपन या इंफर्टिलिटी, केवल एक शारीरिक समस्या नहीं है, बल्कि इच्छाशक्ति, आशाओं और भावनात्मक संतुलन की जद्दोजहद भी है। होम्योपैथिक चिकित्सा ने हजारों महिलाओं के अधूरे सपनों को पूरा किया है।

डॉ. आरके सिंह
चिकित्सक, कानपुर

## क्या है बांझपन

बांझपन वह स्थिति है जब दंपत्ति एक वर्ष तक नियमित, असुरक्षित संभोग के बावजूद गर्भधारण नहीं कर पाते। यह समस्या महिला और पुरुष दोनों में से किसी के कारण भी हो सकती है।

- **आम तौर पर:** महिला कारणः पीसीओडी/ पीसीओएस, थायराइड असंतुलन, एंडोमेट्रियोसिस, यूटेरिन फाइब्रॉएड, ट्यूबल ब्लॉकेज, हार्मोनल डिसबैलेंस आदि।
- **पुरुष कारण:** ओलिगोस्पर्मिया (कम शुक्राणु संख्या), ऐजीनोस्पर्मिया (गैर-सक्रिय शुक्राणु), सत्योलिया (कोई शुक्राणु नहीं), हार्मोनल असंतुलन, जीवनशैली कारक आदि।
- इसके अलावा स्ट्रेस, तनाव, अत्यधिक व्यायाम या जीवनशैली कारक भी बांझपन को बढ़ावा देते हैं।

## मानसिक और सामाजिक प्रभाव

### शारीरिक प्रभाव

- हार्मोनल असंतुलन के लक्षण (अनियमित मासिक धर्म, वजन बढ़ना/घटना)
- थकान, कमजोरी
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- यूटेरस या ओवरी में असामान्य संरचनात्मक परिवर्तन।

### मानसिक प्रभाव

- दर्द और निराशा का भाव
- आत्म–सम्मान में कमी
- डिप्रेशन, चिंता, सामाजिक घबराहट
- रिश्ते में तनाव, अक्सर जोड़े आपस में दूर हो जाते हैं।

### सामाजिक प्रभाव

- परिवार और समाज का दबाव, अक्सर चुप्पी बनी रहती है
- अवांछित टिप्पणियां और कई बार दोषारोपण
- पारंपरिक सोच, खासकर ग्रामीण या कुछ शहरी क्षेत्रों में संवेदनहीनता

## सिद्धांत और प्रक्रिया



होम्योपैथी, "समान समान से ठीक" के सिद्धांत पर आधारित, व्यक्ति की कुल लक्षण-रूपी प्रकृति (होम्योपैथिक टोटैलिटी) को ध्यान में रखकर इलाज करती है। कमला हेल्थ केयर की प्रक्रिया इस प्रकार हैः

- **व्यापक केस टेकिंगः** एक घंटे से अधिक की विस्तृत बातचीत में डॉक्टर मरीज की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, पारिवारिक और जीवनशैली संबंधी जानकारियां जुटाते हैं।
- **रिपोर्टिंग और विश्लेषणः** लक्षणों, रिपोर्ट (हार्मोन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, सेमेन एनालिसिस) और व्यक्तिगत इतिहास के आधार पर होमोईओपैथिक रिपर्टरी का उपयोग।
- **कनसिलिएशन (परामर्श):** मरीज के साथ इलाज की योजना पर चर्चा, आदतों में बदलाव, आहार और तनाव प्रबंधन पर मार्गदर्शन।
- **औषधि चयनः** मरीज की कुल लक्षण-रूपी प्रकृति के अनुकूल एक या अधिक होम्योपैथिक दवाओं का चयन।
- **फॉलो-अप और मॉनिटरिंगः** नियमित रूप से 15-30 दिनों के अंतराल पर मरीज की प्रगति और रिपोर्ट के आधार पर दवा में आवश्यक परिवर्तन।

## जीवनशैली और आहार परिवर्तन

- होम्योपैथिक इलाज के साथ जीवनशैली और आहार में छोटे-छोटे बदलाव भी संपूर्ण स्वास्थ्य सुधारने में सहायक होते हैंः
- **संतुलित आहारः** हरी सब्जियां, फल, अनाज। जंक फूड, फैटी फूड, अधिक तला-भुना कम करें।
- **हाइड्रेशनः** दिन भर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
- **व्यायामः** हल्की वॉक, योग, प्राणायाम, स्ट्रेचिंग।
- **तनाव प्रबंधनः** ध्यान, मेडिटेशन, डिप्रेशन प्रोग्राम, थेरपी सत्र।
- **पर्याप्त नींदः** रोजाना 7–8 घंटे की अच्छी नींद लें।

## साप्ताहिक राशिफल

–पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



**मेष**
इस सप्ताह आपको करियर और कारोबार में उम्मीद से कुछ कम सफलता मिल सकती है। जिससे आपका मन थोड़ा खिन्न रहेगा। जो लोग व्यवसाय से जुड़े हुए हैं, उन्हें इस सप्ताह पास के फायदे में दूर का नुकसान करने से बचना होगा।



**वृष**
इस सप्ताह की शुरुआत थोड़ी आपाधापी भरी रह सकती है। इस दौरान आपको छोटे–छोटे कार्यों को करने के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है। इस सप्ताह समय और धन का प्रबंधन करके चलना होगा अन्यथा आपको बड़ी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।



**मिथुन**
इस सप्ताह वाणी और व्यवहार पर नियंत्रण रखने की बहुत आवश्यकता रहेगी। इस दौरान आपको लोगों की छोटी–छोटी बातों पर ध्यान न देकर अपने अच्छे समय आने का इंतजार करना होगा। यदि आप व्यवसायी हैं तो आपको कारोबार से जुड़ा कोई भी निर्णय असमंजस अथवा दबाव में आकर लेने से बचना होगा।



**कर्क**
इस सप्ताह कुछ चीजें न चाहते हुए भी करनी पड़ सकती है। कार्यक्षेत्र में अचानक से आपके सिर पर कुछ बड़ी जिम्मेदारी आ सकती है, जिसे पूरा करने के लिए आपको अतिरिक्त परिश्रम और प्रयास की आवश्यकता बनी रहेगी। इस सप्ताह अपनी सेहत और संबंध दोनों का खूब ख्याल रखें।



**सिंह**
यह सप्ताह थोड़ा उतार–चढ़ाव लिए रहने वाला है। आप पाएंगे कि आपके जीवन की गाड़ी कभी रुक–रुक कर तो कभी तेजी से आगे बढ़ती हुई नजर आएगी। करियर और कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह काफी भागदौड़ भरा रहने वाला है। आपको छोटे–छोटे कार्यों के लिए अधिक परिश्रम करनी पड़ सकती है।



**कन्या**
यह सप्ताह अनुकूल रहने वाला है। इस सप्ताह आपको विभिन्न क्षेत्रों से सुखद समाचार सुनने को मिलेंगे। आपके सोचे हुए कार्य समय से पूरे होंगे। इष्ट–मित्रों और स्वजनों का जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सहयोग और समर्थन बना रहने से आपका मन प्रसन्न रहेगा। आपके उत्साह और पराक्रम में वृद्धि होगी।



**तुला**
इस सप्ताह आपका कोई बड़ा मनोरथ अप्रत्याशित रूप से पूरा हो सकता है। इस सप्ताह आप आलस्य को छोड़कर अपने कार्य को कर्मठता के साथ पूरा करने का प्रयास करेंगे। खास बात यह कि आपके परिश्रम और प्रयास का पूरा परिणाम भी आपको प्राप्त होगा।



**वृश्चिक**
इस सप्ताह आपके सिर पर अचानक से कुछ बड़ी जिम्मेदारी आ सकती है, जिसे उठाने के लिए आपको आर्थिक एवं मानसिक रूप से तैयार रहना पड़ेगा। वरिष्ठ व्यक्ति की सेहत को लेकर मन चिंतित रहेगा। नौकरीपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में अपने सीनियर और जूनियर से अपेक्षाकृत सहयोग और समर्थन नहीं मिल पाएगा।



**धनु**
इस सप्ताह आपके सोचे हुए काम अधिक भागदौड़ करने के बावजूद देरी से पूरे हो पाएंगे। करियर हो या कारोबार आपको कदम–कदम पर कोई न कोई अड़चन आती हुई दिखाई देगी। हालांकि यदि आप धैर्य और विवेक के साथ चीजों को प्रबंधन करके चलते हैं तो आप इन सभी अड़चनों को दूर कर सकते हैं।



**मकर**
इस सप्ताह आपको बीते कुछ समय से चली आ रही समस्याओं का समाधान खोजने में कामयाबी मिल जाएगी। इस सप्ताह आपके सोचे हुए कार्य समय पर मन मुताबिक पूरे होते नजर आएंगे, जिससे आपके उत्साह, पराक्रम और सकारात्मक सोच में वृद्धि होगी। नौकरीपेशा लोगों को इस सप्ताह कार्यक्षेत्र में विशेष रूप से सम्मानित किया जा सकता है।



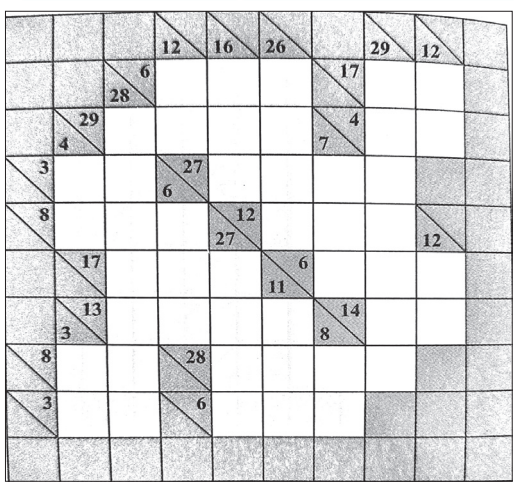
**कुंभ**
यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए हुए है। इस सप्ताह करियर–कारोबार में उन्नति करने के बड़े अवसर प्राप्त होंगे। जो लोग विदेश में उच्च शिक्षा अथवा करियर बनाने के लिए प्रयासरत हैं, उन्हें इस सप्ताह के अंत तक बड़ी सफलता हासिल हो सकती है। नौकरीपेशा लोगों की पदोन्नति के योग बनेंगे।



**मीन**
यह सप्ताह करियर–कारोबार की दृष्टि से अनुकूल रहेगा तो वहीं रिश्ते–नाते की दृष्टि से थोड़ा प्रतिकूल कहा जा सकता है। सप्ताह की शुरुआत से अपने करियर और कारोबार पर फोकस करते हुए नजर आएंगे। आप विगत सप्ताह से चली आ रही समस्याओं का समाधान खोजने में भी कामयाब हो जाएंगे। सप्ताह के पूर्वार्ध मेंआपका मन धर्म–अध्यात्म में ज्यादा रमेगा।

## 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 24



### काकुरो 23 का हल

# शब्द संसार

## कहानी

# घिस्सू की घिसाई

एक थे घिस्सू। घिस्सू अभी घिसे नहीं थे। पूरे हट्टे-कट्टे जवान थे। पर बुढ़ापे के गुण अभी से ही आ गए थे। दिन भर इधर-उधर पड़े रहते। कोई काम-काज न करते। पत्नी बड़ी परेशान रहती थी। ताने मारती तो भी वे न सुनते। बीवी-बच्चों का जरा भी ख्याल न रखते। खेती-बारी भी न करते।

बीवी को सिलाई का काम मालूम था। उसी से थोड़ा बहुत खर्च निकलता था। खेतों में ट्रैक्टर चलवा कर बीज बो देती, किंतु उचित देखभाल न होने से फसल खराब हो जाती। वह कहती- "हाथी जैसा जामा लिए हो, जरा इसका इस्तेमाल भी करो।"

घिस्सू कहते-"देख दुलरिया, हमसे टेढ़ा मत बोला कर। वरना अभी हड्डी-पसली तोड़ दूंगा। ज्यादा दुलार न देखूंगा।"

राम नरेश 'उज्ज्वल'
लखनऊ

"इसके सिवा कुछ और भी आता है। जाने कैसा काहिल आदमी पल्ले पड़ा है! तुमसे अच्छे तो जानवर हैं, जो अपना पेट तो भर लेते हैं कम से कम।" दुलरिया जद्द-बद्द बके जा रही थी।

"चुप बिलकुल चुप।" घिस्सू ने डंडा उठा लिया और जब वह फिर भी चुप न हुई तो पीटने लगा। वह काफी देर तक रोती रही और फिर उठकर जाने कहां चली गई। घिस्सू 'दुलरिया-दुलरिया' चिल्लाता ही रह गया।

एक दिन की बात है, घिस्सू चारपाई पर लेटे थे। तभी एक साधु बाबा आ गए। "अलख निरंजन! जय शिव शंकर।"

"आगे बढ़ो बाबा। कुछ नहीं है।" घिस्सू ने कहा।

"अरे घिस्सू बेटा, तेरे पास तो सब कुछ है। तेरी किस्मत चमकने वाली है। तुझे लक्ष्मी मिलेगी।" बाबा ने कहा।

"क्या?...पर आपको मेरा नाम कैसे पता?" घिस्सू उठ बैठे।

"बेटा सिर्फ तेरा ही नहीं, तेरी बीवी दुलरिया का नाम भी पता है मुझे।" अपना नाम सुनते ही दुलरिया बाहर आ गई। बाबा को देखते ही बोली-"अरे बाबा आप। धन्य भाग्य हमारे, जो आप हमारे निवास पर पधारे।"

" तेरा कल्याण होगा बेटा।"

" बाबा आप हिमालय पर तपस्या करने पुनः जा रहे हैं क्या ?"

"हां बेटी! मैं कुछ दिनों बाद चला जाऊंगा। ला बाबा को पेट भर भोजन करा दे।" 'भोजन!' दुलरिया जाने किस सोच में डूब गई। बाबा बोले-"बेटा संकोच मत कर। यदि भोजन कराना नहीं चाहती तो मैं...।"

"नहीं बाबा! ऐसी बात नहीं है, पर...।"

"जब राम शबरी के जूठे बेर खा सकते हैं तो क्या मैं तेरे हाथों से नमक रोटी नहीं खा सकता। प्रेम से दिया हुआ अन्न अमृत से भी बढ़कर होता है।" घिस्सू आश्चर्यचकित होकर बाबा को देख रहे थे। 'आखिर इसे कैसे पता कि आज नमक रोटी ही बनी है? शायद हिमालय का तपस्वी सब जान सकता है।'

भोजन करने के बाद बाबा ने दुलरिया से कहा-"घिस्सू को मेरे आश्रम पर भेज देना। सारा दुख-दरिद्र दूर हो जाएगा। तेरे दुख के निवारण के बाद ही मैं अब तपस्या के लिए जाऊंगा।"

बाबा चले गए। दूसरे दिन दुलरिया ने कहा- "बाबा बड़े भले हैं। तुम उनके पास चले जाओ। बहुतों के कष्ट दूर हुए हैं। वे दिव्य पुरुष हैं। वह हमारे कष्टों को जरूर हर लेंगे।"

घिस्सू जाना नहीं चाहते थे, किंतु दुलरिया के बहुत समझाने पर चले गए। बाबा पर कुछ-कुछ यकीन घिस्सू को भी हो गया था।

आश्रम दूर था। वे चलते-चलते थक गए। आश्रम में पहुंचकर बाबा को प्रणाम किया। बाबा ने उनसे आश्रम में एक पेड़ रोपने को कहा। घिस्सू ने गड्ढा खोदा। गड्ढे की खुदाई में एक चांदी का सिक्का मिला। घिस्सू ने बाबा को बताया। बाबा ने वह सिक्का घिस्सू को दे दिया और दूसरे दिन फिर बुलाया। घिस्सू खुशी-खुशी घर वापस आए। घर आकर पत्नी को सारी बात बताई।

घिस्सू अगले दिन फिर गए। बाबा ने दूसरे दिन दो पेड़ रोपने के लिए कहा। घिस्सू ने मेहनत से गड्ढा खोदा। अबकी गड्ढे से दो-दो सिक्के निकले। घिस्सू ने सिक्के बाबा को दिए। बाबा ने पुनः सिक्के घिस्सू को दे दिए। घिस्सू इसी तरह रोज आश्रम जाते और बाबा के कहे अनुसार हर कार्य मन लगाकर करते, ताकि उन्हें ज्यादा से ज्यादा सिक्के मिल सकें। पानी आदि डालते समय घड़े से भी दो-चार सिक्के मिल जाते थे।

बाबा दिन प्रतिदिन काम बढ़ाते जाते और घिस्सू बड़ी मेहनत व लगन से काम करते जाते, क्योंकि उन्हें चांदी के सिक्के मिलते थे। थकने के बावजूद भी वे कार्य के प्रति लापरवाही न करते। पेड़ों की देखभाल भी घिस्सू ही करते थे। कुछ दिन बाद आश्रम के चारों ओर हरे-भरे पेड़ लहराने लगे। उस बंजर भूमि के भी भाग्य खुल गए। घिस्सू इसे बाबा के तेज और प्रताप का फल मान रहे थे।

एक दिन घिस्सू ने फल वाले चार पेड़ रोपे, किंतु सिक्के नहीं निकले। घिस्सू को बड़ा आश्चर्य हुआ। घड़े से भी सिक्के न निकले। वे दौड़कर बाबा के पास गए। बोले-"बाबा आज हमें कुछ नहीं मिला।"

बाबा बोले- "बेटे, आज तो तुम्हें अनमोल हीरा मिल गया है, जो सदैव तुम्हारे पास रहेगा। अब तुम्हें इन सिक्कों की आवश्यकता नहीं है।"

"क्या मतलब?" घिस्सू ने पूछा।

बाबा हौले से मुस्कराए- "क्या तुम्हें अब कोई कष्ट है?"

"नहीं बाबा! जबसे आपके पास आने लगा हूं सारे कष्ट दूर हो गए हैं। सदा प्रसन्न रहता हूं। शरीर में चुस्ती-फुर्ती बनी रहती है। मुझे पता है कि यह सब आपका चमत्कार है।"

बाबा बोले-"बेटा! अब तुम्हारे घर में खुशियां सदैव रहेंगी, क्योंकि तुम्हारे अंदर का इंसान जाग गया है। परिश्रम और लगन ही इंसान की सबसे बड़ी पूंजी है। ऐसा हीरा जिसे मिल जाता है, वह कभी भी कंगाल नहीं रहता है। तुमने इस हीरे को प्राप्त कर लिया है। अब मैं भी यहां से प्रस्थान करना चाहता हूं।"

दुलरिया ने कहा- "बाबा कुछ दिन और रुकिए।"

बाबा बोले- "नहीं बेटा, अब नहीं रुकूंगा। तुम्हारा पत्र पाते ही मैं चला आया था। अब काफी दिन हो गए। मुझे जाने दो।"

"पत्र पाकर!" घिस्सू ने आश्चर्य से पूछा।

"हां पत्र पाकर।" दुलरिया बोली- "यह मेरे मुंह बोले बाबा हैं। मुझे बहुत मानते हैं। जब मैं तुमसे पूरी तरह ऊब गई तो बाबा को पत्र भेजा। फिर बाबा ने तुम्हें सुधारने के लिए यह योजना बनाई।" दुलरिया ने बताया।

"यानी तू उस दिन जब भागकर बाहर गई थी तो पत्र लिखने गई थी।"

" हां, मैं इसीलिए चली गई थी" " किंतु मुझे विश्वास नहीं हो रहा है। मैं इस ऊसर भूमि में कड़ी मेहनत करके गड्ढा खोदता था और उसमें से सिक्के निकलते थे। ये योजना नहीं, चमत्कार ही है।"

बाबा ने कहा-"चमत्कार ढोंगी लोग करते हैं। यह चमत्कार नहीं है। दरअसल मैं रोज एक मोटे और लंबे कीले को ठोंक कर जमीन में गहरा छेद बना देता था और उसमें चांदी के सिक्के डालकर मिट्टी भर देता था। इसलिए जहां पर रोपना होता था, वह जगह मैं स्वयं बताता था। घड़े के भीतर गीली मिट्टी लगाकर सिक्के चिपका देता और उसे दुलरिया घड़े के रंग में ही रंग देती थी। इन दस घड़ों में से अभी भी किसी एक घड़े में दो सिक्के चिपके हुए हैं। जब तुम इनमें पानी भरते थे तो मिट्टी गल जाती थी और सिक्का तुम्हें मिल जाता था।"

घिस्सू को अभी भी इन बातों पर यकीन नहीं हो रहा था। उसने सभी घड़ों में तुरंत पानी भरा और उसमें हाथ डालकर सिक्के निकालने लगा। उनमें से एक घड़े में दो सिक्के निकले। बाबा फिर बोले- "आज मैंने भूमि में सिक्के इसलिए नहीं डाले थे, क्योंकि मुझे यकीन हो गया था कि तुम्हारे अंदर का आलस्य दूर हो गया है। तुम्हें परिश्रम की आदत पड़ गई है।"

घिस्सू बोले-"आप चले जाएंगे तो आश्रम का क्या होगा? यहां कौन रहेगा?" बाबा बोले-"बेटे! यह भूमि तुम्हारी ही है। इसीलिए मैंने यहीं आश्रम बनाया था। यह भूमि बंजर थी। इसलिए तुम्हारे पूर्वजों ने खेती-बाड़ी करना छोड़ दिया था, किंतु अब तुम्हारी कड़ी मेहनत से बंजर भूमि भी हरी-भरी हो गई है। अब इस बगिया से तुम अच्छी आमदनी प्राप्त कर सकते हो। तुम्हीं इसकी देख-भाल करना। मुझे जब फिर मौका मिलेगा, मैं आऊंगा।"

बाबा चलने लगे। घिस्सू ने कहा- "ठहरिए बाबा! मैं अभी आता हूं।" घिस्सू दौड़कर घर चले गए। वहां से एक थैला लेकर आए और बाबा को देने लगे। बाबा ने पूछा- "यह क्या है?"

घिस्सू बोले- "बाबा, ये आपकी अमानत है। मेरे खर्च करने के बाद ये सिक्के बच गए थे। अब आप इन्हें ले जाइए।"

बाबा बोले-"बेटा, इन्हें रखो।" दुलरिया बोली- "नहीं बाबा! इन्हें आप ही ले जाइए। अब हमें इनकी जरूरत नहीं है।"

बाबा ने दोनों के सिर पर प्यार से हाथ फेरते हुए कहा- "ये धन मैंने तुम्हारी शादी में खर्च करने के लिए एकत्र किया था, किंतु शादी में आ नहीं पाया। सो यह कर्ज़ मेरे ऊपर था, जो इस तरह पूरा हुआ। यह धन तुम्हारा ही है। तुम लोग इसे अपने पास रखो।"

बाबा ने उन्हें अपने गले से लगाया। "फिर कभी आपस में झगड़ा मत करना। प्रेम से रहना।" इतना कहकर बाबा चले गए और वे दोनों उन्हें जाते हुए एकटक तब तक देखते रहे, जब तक बाबा उनकी आंखों से ओझल नहीं हो गए।

## कविताएं/गीत

### रानी लक्ष्मीबाई

मोरोपंत घर जन्म लिया, औ
मनु के नाम पुकारी थी,
रानी में थी दिव्य शक्ति, भारत
मां पे बलिहारी थी।

शक्तिपुंज औ दिव्यरूप, जो
देश पे खुद को वारी थी,
कैसे करूं फिरंगी बाहर, दिन
औ रात विचारी थी।

बचपन में ही खेल-खेल में,
असि औ तीर चलाया था,
अश्व सवारी,दंगल करना,मनु
के मन को भाया था।

ऐसे थे संस्कार कि मनु
को,शब्द सुराज सुहाया था,
देशप्रेम का प्रबल भाव,रानी के
मन में समाया था।

जग में लेकर मनुज रूप मनु,
अलख जगाने आई थी,
57 की विशद क्रांति में, रानी
ने हवि डाली थी।
अंग्रेजों को लगा कि उनके,
मुंह से छिना निवाला था,
कूद पड़ी रण में लेकर
असि,पिया क्रांति का प्याला
था।

नहीं आज है मनु लेकिन
हम,नमन उन्हें शत करते हैं,
नर-नाहर नित समर भूमि
में,रानी की जय करते हैं।
बीत गए शत वर्षाधिक
पर,रानी का यश जिंदा है,
दूल्हाजू की गद्दारी से, झांसी
भी शर्मिंदा है।

दया शंकर मिश्र 'सागर'
कानपुर

### प्रीत लिखेंगे

संबंधों पर, गीत लिखेंगे।
अनुबंधों पर, गीत लिखेंगे।

चेहरों पर, भाषाएं बिखरी।
पीड़ाएं रह-रह कर उभरी।

बदल रहीं हैं मौसम जैसी,
ऐसी रस्मों-रीत लिखेंगे।

लगें व्यथाएं, अनजानी सी।
ये तो हैं आनी-जानी सी।

कुछ कहने से बेहतर चुप है,
चुप्पी पर नवगीत लिखेंगे।

शब्दों का बौनापन खलता।
अर्थों में तीखापन पलता।

आंखें के इस खारेपन में,
तरल-तरल सी प्रीत लिखेंगे।

पंकज मिश्र 'अटल'
शाहजहांपुर

### नात ए पाक

सहन में बैठ के बस गुंबद ए
खज़रा देखूं
दिल की खाहिश है के एक
बार मदीना देखूं

एक मुद्दत से मेरे दिल में
तमन्ना है यही
काश मैं ख्वाब में सरकार
का चेहरा देखूं

मेरी तक़दीर में उस दर की
गुलामी लिख दे
रात दिन सरवरे कोनेन का
रोज़ा देखूं

मुझ को इस बार बुला
लीजिए आका मेरे
और कब तक दिल ए
नाज़ुक को तड़पता देखूं

मैने जिस दिन से मदीने की
तमन्ना की है
दिल में हसरत ही नहीं है के
मैं दुनिया देखूं

मुझ पे असबाब ज़माने के
नहीं है लेकिन
आपका एक इशारा हो,
करिश्मा देखूं

ख़ाक तैबा की में माथे से
लगाकर, अपनी आंखों से
मुक़द्दर को चमकता देखूं।

राशिद हुसैन
इंजीनियर, मुरादाबाद

## लघुकथा

# चूड़ियां

राखी का थाल सजाये राधिका अपने भाई की प्रतीक्षा कर रही थी। उदास, बेनूर-सा चेहरा, कपड़ों का रंग फीका और उससे भी फीकी उसके होठों की रंगत। देखकर ऐसा लगता था कई अरसा हो गया हो उसे मुस्कुराए हुए। वह बार-बार खिड़की से देख रही थी कि उसके भैया अब आएं की तब आएं।

उसके भैया तो नहीं आए पर एक दस-बारह साल का बच्चा अपनी पांच-छः साल की छोटी बहन का हाथ पकड़ कर कहीं जा रहा था। उस छोटी-सी लड़की ने अपनी नन्हीं सी कलाई में रंग-बिरंगी चूड़ियां पहन रखी थीं। रंग-बिरंगी चूड़ियों को देखकर राधिका अपने बचपन के दिनों में चली जाती है। 'भैया मुझे राखी में रंग-बिरंगी चूड़ियां और इंद्रधनुषी रंगों वाला दुपट्टा चाहिए, तभी आपको मैं राखी बांधूंगी।'

पूजा बहार
नेपाल

'बोलो ला दोगे न! अपने सेव जैसे गोल मटोल गालों को फुलाते हुए नन्हीं सी राधिका बोली। किशोर अवस्था का सोमेश अपनी छोटी-सी बहन की बचकानी बातों पर हंसते हुए बोला, 'हां, हां, सब ला दूंगा, मेरी दादी अम्मा।' अचानक खिड़की के कांच पर राधिका की नज़र पड़ी। अपनी सूनी मांग और सूनी कलाई देखकर वह अतीत से बाहर आ गई, तभी सोमेश आ गया। राखी बांधने से पहले सोमेश ने अपनी बहन को चुड़ियों का डिब्बा पकड़ाया, तो वो सन्न रह गई और थोड़ा तुनक कर बोली, 'ये क्या है भैया?''चूड़ियां ही तो हैं! तुझे याद है न, बचपन में तू ऐसी ही रंग-बिरंगी चूड़ियां पहनकर मुझे राखी बांधा करती थी, तो आज मेरी इच्छा है तू सूनी कलाई से नहीं ये चूड़ियां पहनकर मुझे राखी बांधेगी तो बंधवाऊंगा वरना नहीं।' 'पर, अब मैं कैसे...? आपने तो मुझे धर्मसंकट में डाल दिया।' राधिका कहकर रोने लगी। सोमेश अपनी बहन के आंसू पोंछकर, अपने हाथों से चूड़ियां पहनाते हुए बोला, 'जिंदगी बिना रंगों के बेरंग लगती है पगली, शुभम (राधिका के पति) को गए तो एक अरसा हो गया है, तू कब तक उसकी याद में घुलती रहेगी, आगे बढ़ और देख खुशियां अपनी दोनों बांहें पसार तेरी प्रतीक्षा कर रहीं हैं।'

# छुटकी की राखी

पावन श्रावण का महीना था शुक्रवार का दिन दोपहर के समय और आकाश से हल्की-हल्की रिमझिम बरसात टपक रही थी। सावन की ठंडी फुहारें मानो तन-मन को शीतल कर रही थीं। मंद पवन में भीगते पेड़-पौधे, विद्यालय के प्रांगण में पानी की हल्की छनछनाहट और हवा में भीनी-भीनी मिट्टी की महक-सब मिलकर वातावरण को अद्भुत बना रहे थे।

विद्यालय के प्रांगण में, कुछ कक्षाओं में बच्चे और अध्यापक-अध्यापिकाएं रक्षाबंधन के उत्सव की तैयारी में व्यस्त थे। बच्चों ने अपने हाथों से रंग-बिरंगे रक्षासूत्र बनाए थे। उनके चेहरों पर भाई-बहन के अटूट प्रेम की चमक साफ झलक रही थी। कहीं हंसी-ठिठोली, कहीं उत्सुकता, और कहीं कक्षा के कोने में धीमे स्वर में चलती तैयारी-पूरा माहौल जैसे एक स्नेहिल कहानी कह रहा था। कुछ कक्षाओं में, शिक्षक अब भी पाठ पढ़ा रहे थे। लेकिन बीच-बीच में खिड़की से आती बारिश की फुहारें पढ़ाई को भी एक मधुर ठहराव दे देतीं। बच्चों की आंखों में चमक थी-वे उत्सव के उस पल का इंतज़ार कर रहे थे जब वे अपनी राखियां बांधेंगे। मैं अपने कार्यालय में बैठा कागज़ों में उलझा था। छुट्टी का समय करीब था, तभी दरवाज़ा धीरे से खुला। एक नन्हीं बालिका, जिसकी आंखों में संकोच और उत्सुकता दोनों थे, भीतर आई। वह धीरे से बोली-'सर आपको किसी ने राखी नहीं बांधी?'

शैलेंद्र कुमार सिंह
बहराइच

मैंने कलम रोक दी और उसे देखा। थोड़ी देर सोचकर मुस्कराते हुए कहा, 'मुझे राखी वही बांधेगा जो मुझे ढाई सौ ग्राम काजू की बर्फी खिलाएगा।' वह चुप हुई, फिर शरारती गंभीरता से बोली, 'सर चॉकलेट से काम नहीं चलेगा?'

उसकी मासूम जिज्ञासा ने मुझे हंसा दिया। मैंने उसकी ओर देखा और हां में सिर हिलाया।

वह भागते हुए बाहर गई, और पलक झपकते ही वापस आ गई-हाथ में रोली, चंदन और एक सुंदर राखी थी। उसने बड़े आदर से मेरे मस्तक पर चंदन का तिलक लगाया, कलाई में राखी बांधी। मैं चुपचाप खड़ा था, मन कहीं भीतर से गीला हो रहा था। तभी उसने मुझे कहा-'सर, मेरे पैर छूओ।' मैंने झुककर उसके पैरों को छुआ, लेकिन शायद मेरे हाथ उसके अंगूठों तक नहीं पहुंचे। तुरंत उसने आदेश दिया-'नीचे तक छूओ, जैसे बहन को करते हैं।' मैंने वैसा ही किया जैसा उसने कहा। फिर, बड़े गर्व से उसने अपने छोटे हाथ मेरे सिर पर रखे, मानो आशीर्वाद दे रही हो। एक चॉकलेट मेरी ओर बढ़ाते हुए बोली-'अब ठीक है'

मैंने देखा, उसके हाथ हल्के-हल्के कांप रहे थे, सांसें तेज़ थीं। शायद इसलिए कि बच्चे मुझे 'बड़े सर' कहते हैं और मेरे अनुशासन के कारण मुझसे थोड़ा डरते भी हैं। पर उस पल में, उसकी मासूमियत ने मेरे भीतर की सख्ती पिघला दी। बाहर सावन की फुहार अब भी गिर रही थी, और भीतर मेरे मन में एक अनकहा स्नेह-रस बह रहा था। यह छोटा सा पल मेरे दिन की सबसे बड़ी खुशी बन गया।

## जीवन के पचहत्तर बसंत

### समीक्षा

पुस्तक - कथा संचयन 75 पार
लेखक- नेमचन्द ठाकुर
प्रकाशक - साहित्य प्रकाशन गाजियाबाद
मूल्य -400/-
समीक्षक - रविकुमार, बिलासपुर

हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा हिमाचल गौरव पुरस्कार से सम्मानित नेमचन्द ठाकुर हिन्दी साहित्यक्षेत्र में किसी परिचय के मोहताज नहीं हैं। करीब तीन दशकों से साहित्य क्षेत्र में विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित हो रहे नेमचन्द ठाकुर की कहानी, कविता, ऐतिहासिक लेखन की सात पुस्तकों का सफल प्रकाशन हो चुका है। इसी वर्ष लखनऊ से प्रकाशित हिन्दी त्रैमासिक पत्रिका शब्द सत्ता द्वारा शिमला के ऐतिहासिक गेयटी थियेटर में उन्हे शब्द सत्ता सम्मान-2024 से भी सम्मानित किया गया है। परमश्रद्धेय बद्री सिंह भाटिया की प्रेरक सोच को अमलीजामा पहनाने के प्रयास में लेखक नेमचन्द ठाकुर द्वारा संपादित जीवन के 75 से ज्यादा वसन्त देख चुके हिमाचल प्रदेश के 15 प्रसिद्ध हिन्दी लेखकों की चुनिन्दा कहानियों का पुष्पगुच्छ है 75 पार कथा संचयन। इन कहानियों की शोभा आज भी रचनाकाल से वर्तमान तक प्रासंगिक प्रतीत है।

इस संकलन की कहानियों से रूबरू होने पर पाठकों को लगता है कि प्रतेक कहानी आम जनमानस के जीवन के संचित खट्टे -मिट्ठे अनुभवों का लेखा-जोखा है जिसमें समुद्रमंथन की तरह निकले अमृत तुल्य शब्दों की माला बनाकर कहानियों में पिरोया हुआ है। इस संकलन की कहानियां श्रीगणेश से इतिश्री तक पाठकों पर गहरा प्रभाव छोड़ती है। पुस्तक के संपादक के अनुसार निकट भविष्य में उपरोक्त सभी लेखकों की प्रथम कहानियों का संचयन अंक निकालने का भी विचार है ताकि पाठक, लेखक की पहली व जीवन के 75 वसन्त देखने के बाद लिखी कहानियों की आसानी तुलना कर सके।

## व्यंग्य

# भ्रष्टाचार के दाग बहुत अच्छे हैं!

नेता का अपना स्वभाव होता है। वह जनता के तेवर व फेवर के मुताबिक नहीं काम करता है। इसीलिए नेता से कोई उम्मीद नहीं करता है। वह राजनीति का बढ़िया से पाठ पढ़कर पथभ्रष्ट की ओर कदम बढ़ाता है और भ्रष्ट सिस्टम का आका बन जाता है। कहते भी हैं कि जो अनीति और भ्रष्टाचार को धारण करे वही सच्चा नेता है बाकि इसके विपरीत विचार वाले बहते हुए नेटा है, जिसको जनता वोट की रुमाल से अक्सर पोंछ देती है। देर-सवेर ही सही ऐसे महान नेता का स्वागत किया जाना चाहिए और उसे खूब बधाई देना और फायदा लेना चाहिए। खास तौर से तंत्र में बैठे घुसखोर ब्यूरोक्रेट को हरा चारा की खुराक मुहैया कराने के लिए आवश्यक है। जनता की नज़र में सरकारी महकमे भ्रष्टाचार के लिए सबसे ज्यादा कुख्यात हैं। पुलों को नहाने के लिए भ्रष्टाचार के साबुन की कितनी जरूरत होती है। इन साबुनों की गिनती ही नहीं की जा सकती। हैरानी की बात यह है कि नियम विरुद्ध पुल स्विमिंग पुल समझ नदी में गोता लगा देते हैं। कुछ पुल सिस्टम की बदनामी और ऋण चुकाने के लिए भी नदी में छलांग लगाकर उऋण हो जाते हैं। कई ऐसे मामले अखबार एवं मीडिया की सुर्खियों में आए-गए। सड़क में छोटे-छोटे गड्ढे से वाहन सवार हिचकोले से जान यदि अटकी पड़ी हो तो लोगों को बचाने वाला भी बड़ा गड्ढा भाग्य से मिल ही जाता है। रही बात रुसवाई की, माननीय भले ही कुछ सिस्टम के ब्यूरोक्रेट को घर बैठाने का साहसिक कदम नहीं बढ़ाती क्योंकि लोगों की धारणा यह है कि भ्रष्टाचार का अचार हमारे नेता जी ने ही तो डाला है।



सूर्यदीप कुशवाहा
वाराणसी

घर के अंदर बैठेंगे तो फफूंद लगकर अचार खराब हो जायेगा। ब्यूरोक्रेटऔर शागिर्द तो बस हरा लाल नीला सब अचार चख रहे हैं और यह बूस्टर डोज है, इसलिए किसी ब्यूरोक्रेट का बाल भी बांका नहीं होता। भ्रष्ट सिस्टम द्वारा हरियाली का जंगल लगाना वास्तव में विलासिता का मंगल है। इसी से समाज में बंगला-कोठी और मान-प्रतिष्ठा प्राप्ति का बढ़िया शार्टकट माध्यम है। भला नेता और ब्यूरोक्रेट इसको कैसे छोड़ दें? चाहे नरेगा, मनरेगा से लेकर बड़े स्तर तक घोटाला और विकास की अधिकांश योजनाओं में घोटाले तो जगजाहिर है। गांव में खड़ंजे साल भर में ही खुद उखड़ गए।

नाले-नालियों की मलहम-पट्टी व साफ-सफाई भी करानी पड़ती है, फिर भी बरसात में क्यों चोक ही रहता है? अब खोज नहीं हो पायी है। यह कैसी चौपाई है। जबकि पाई-पाई का हिसाब सरकारी कागजों पर दमक रहा है। सभी में ब्यूरोक्रेट्स और शागिर्द नेता की नैया पर सवार हो कर छैया-छैया करते हैं।

हकीकत तो यही है कि नीचे से ऊपर तक रिश्वत से हाथ रंगे हैं। उनका कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता क्योंकि गॉड फादर नेता जी हैं। काली कमाई में दम होता है और यह अच्छे-अच्छों को करता बेदम है। जनता के मन में एक बड़ा सवाल यह भी है कि आखिर दावा कैसे गलत सिद्ध हो जाती है जबकि भ्रष्टाचार पर लगाम कसने का दौर जारी है। फिर भी भ्रष्टाचार में मारा-मारी है। सीबीआई से लेकर तमाम ईमानदार ब्यूरोक्रेसी हैं फिर भी नेता और साहब भ्रष्टाचार में कर्मयोगी बने हुए हैं। भ्रष्टाचार का दाग अच्छे हैं और जिनके दामन पर कोई दाग नहीं वह अभी राजनीति में कच्चे हैं। सच! भ्रष्टाचार के अचार के दाग बहुत अच्छे हैं। इसको धुलने वाला वाशिंग पाउडर लोकतंत्र में अभी आया नहीं है। सरकारें बदल जाती हैं लेकिन भ्रष्टाचार नासूर बना हुआ है। हर चुनाव में ईवीएम मशीन से ही इसको भगाने की खोज जारी है। कभी न कभी वाशिंग पाउडर लोकतंत्र को मिल जाएगा और भ्रष्टाचार की जड़ हिल जायेगा। तब तक इंतजार कीजियेगा। शीघ्र ही आएगा वो दिन, जब भ्रष्टाचार का दानव होगा बे दिन। अभी तो फिलहाल, भ्रष्टाचार के दाग बहुत अच्छे हैं।

# आधी दुनिया

किसी भी बात को सकारात्मक तरीके से देखना बेहद जरूरी है। हो सकता हैं वह बात गलत हो, लेकिन अगर हम सकारात्मक तरीके से किसी बात को लेते हैं, तो हमारे सोचने समझने की क्षमता स्थिर और सुदृढ़ होता हैं। आजकल महिलाएं पुरुषों से कदम और कंधे का ताल-मेल बरकरार रखने में सक्षम है, जो नहीं हैं उन्होंने भी मुहिम जारी कर रखी है या करने के तैयारी में तत्पर हैं। जहां घंटों किचन में समय बिताने के लिए महिलाओं के साथ साज़िश रची जा रही हैं। वहां रहने वाले पुरुष या तो अशिक्षित हैं या आधुनिक दुनिया से अवगत नहीं। ऐसे लोग पुरानी रूढ़िवादिता को लेकर चलने में अपना धर्म और शान समझते हैं।

रानी प्रियंका वल्लरी
हरियाणा

## तार्किक हैं अब महिलाएं

■ आज के युग में हर शिक्षित परिवार प्रतिदिन विशिष्ट पकवान खाना या बनाना पसंद नहीं करते। हर एक व्यक्ति अपने सेहत का ख्याल रखना जानते हैं। शिक्षित महिलाएं विशिष्ट पकवान को विशेष दिन पर पसंद करती हैं। जिसमें समयानुसार वह किसी विशेष पकवान को सलेक्ट कर समय, श्रम, बचत सब देख परिवार का सूकुन, खुशी सब ढूंढ लेती हैं। पहले संयुक्त परिवार की संख्या ज्यादा थी हमारे देश में और महिलाएं कामकाजी कम थी। सबकी फरमाईशें अलग-अलग जिसे पूरा करने में महिलाएं पूरा दिन रसोई में मत्था मारती नजर आती थी। वहीं आजकल हर एक महिला अपने लिए समय निकालना जानती हैं, जो फिजिकल और मेंटली हेल्थ के लिए बेहद ज़रूरी है।

■ महिलाएं घिया तोरी से उठकर सोशल नेटवर्किंग पर पहुंच चुकी हैं। जहां से छोटी बड़ी एक्टिविटी देख-सीख अपनी खुशी और फिट रखने से चार पैसे कमाना सीख रहीं हैं। पुरुष का षडयंत्र जो सच में शिक्षित हैं अपना लड़ाई लड़ना जानती हैं ऐसी महिलाओं पर ना चला हैं ना चलेगा।

■ अब महिलाएं भी घर, संपत्ति पैसे जैसे चीज़ों को अर्जित कर रहीं हैं जिसकी उत्तराधिकारी वह खुद हैं। वह आत्मनिर्भर रहना सीख गई है। जो अपने शिक्षा और बुद्धि के अनुसार सब थोड़ा ही सही पर कमाना और जीना सीख गई है। अपने लिए धन अर्जित कर रही हैं तो भला वह किसी षडयंत्र का मोहरा कैसे बन सकती हैं।

■ महिलाएं ऐसी होनी चाहिए, जो मजबूत हों, वो उदार हो सकती हैं। वे इतनी शिक्षित हो की विनम्र बनी रह सकें। वे प्रखर हों, कि उनमें संवेदनाएं हो। वे जुनूनी हो,ताकि तार्किक रह सकें,वे अनुशासित हो, तभी वे आजाद हो सकेंगी।

■ वह जीवन में इतनी उदारता रखें जो सफल स्त्री से प्रेरित हो। वह इतनी मजबूत बनें जो वह अपने जीवन में या दूसरे स्त्री के जीवन में एक दूसरे को मदद कर सकें। ताकतवर बनें, दयालु बनें, आत्मविश्वास से लबालब रहें, अपने कर्तव्य के प्रति निष्ठावान रहें, विनम्रता रखें।

■ बदलते भारत में बदलती महिलाएं के रूप जिसमें महिलाएं अब पहले से अपने आप में बहुत सक्षम हैं, अब ये बेहद शिक्षित, आत्मनिर्भर और संवेदनशील तो भरपूर है ही, लेकिन विनम्रता के मुआमले में पहले से कहीं ज्यादा आक्रोशित हुई हैं। वजह चाहे जो भी हो और रही बात आज़ादी की तो अगर खुद पुरुष भी इनके समक्ष आए तो ये अपनी आज़ादी के लिए खिलाफ़ भी खड़ी होती हैं। जहां कुछ भी बदलाव नहीं हुआ है तो वह है एक महिला दूसरे महिला को मदद करें, यह दर कुछ एक प्रतिशत ही हैं। बहरहाल महिलाएं अगर साथ हो तो सांतवा फाटक भी बड़ी सहजता के साथ खोल सकती हैं। पुरुषों से मदद मांगने में महिलाएं बिल्कुल नहीं हिचकती वह बेहद आसानी के साथ कर भी देते हैं। वही महिला से मदद मांगने में वह कई बार सोचती है। महिलाएं मदद नहीं करती। जो बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है महिलाओं के लिए अगर मदद मांगे तो ना करें। क्या, क्यों, कैसे जैसे प्रश्नचिन्ह ना लगा दें। हर क्षेत्र में ऐसी समस्या है। इन कारणों से महिलाएं पुरुषों से मित्रता बढ़ाती है, कारण कुछ पुरुष जिनकी मानसिक स्थिति तुच्छ है वह गलत फ़ायदा उठाते हैं, जो बेहद शर्मसार हैं।

■ शिक्षित और तार्किक होने में एक बड़ा ही छोटा सा अंतर है वह अपने तरीके से काम करने के साथ करना पसंद करती हैं जिसमें भावनाओं के एवज में तथ्य और सबूतों पर बातें करती हैं। आमदनी कम हो, सम्मान बरकरार रहें। वह अपनी कम आमदनी में भी बेहतरीन तरीके से जीना और जीने की मशवरा दे सकती हैं। उसके रहने जीने के लहजे देख कर सामने वाले अनुभवहीन व्यक्ति उसके बेअंदाज का अंदाज नहीं लगा सकता।

■ ऐसे महिलाओं के जीने का अंदाज सजग और सरल होता है। वह दिखावे और बनावटी रंगो से बेहद दूर होती हैं।
तार्किक महिलाएं मुखर होती हैं। किसी भी अनाप-सनाप बेफ़िजुल की बातों में अपना समय व्यतीत नहीं करती। ऐसे महिलाओं से पुरुष भी सोच समझ वाली ही बात करते हैं।

■ वह भावनाओं के बजाए तथ्य और सबूतों पर ध्यान केंद्रित रखती हैं। व्यवस्थित रूप से जानकारी का मूल्यांकन करती हैं। वही दिशा निर्देश कर अपने निष्कर्ष पर पहुंचती हैं। वह एक ही मुद्दे पर कई तरह से मनन करती हैं। वह आलोचनात्मक शब्द की त्रुटियों को भी विवेकशील विश्लेषण कर वह निर्णय ले पाती हैं। वह किसी भी मुद्दे को वर्तमान स्थिति ही नहीं दसक बाद भी भविष्य में आने वाली विपदा और आपदा को सोच समझ कर निर्णय लेने में सक्षम रहती रहती हैं।

■ वह अपने निजी मामलों को व्यक्तिगत नहीं होने देती। वह भावनाओं में केंद्रित नहीं रहती। वह कठोर निर्णय लेकर निदान तक पहुंचने में सफल रहती हैं।

■ तार्किक महिलाओं से प्रेम करना आसान नहीं होता। उससे पुरुष प्रेम नहीं कर पाते। ऐसे महिलाओं को बर्दास्त करना आम पुरुषों के हित में नहीं। यह गणित विज्ञान दर्शन सब समझ रखती हैं। तभी तो अपनी बातों को स्पष्टता और मुखरता के साथ रखना और पूछना जानती हैं। इन्हें समझने और सहने की क्षमता खास पुरुषों में ही हैं। इन कारणों से ऐसे महिलाओं का जीवन बड़ा कठिन होता हैं। लेकिन यही आदत उसके जीने का अंततः सहारा भी बन जाता है।

## चमकती त्वचा के लिए अपनाएं घरेलू उपाय

त्वचा शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है और इसकी देखभाल बहुत ज़रूरी है। चमकती त्वचा को अक्सर अच्छे स्वास्थ्य और स्फूर्ति का प्रतीक माना जाता है। वहीं बेजान या रूखी त्वचा आपको थका हुआ और कमज़ोर महसूस करा सकती है। आप इन प्राकृतिक और आसान ब्यूटी टिप्स से न सिर्फ त्वचा में निखार आ सकता है, बल्कि यह त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में भी मदद करती है।

शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

### नींबू और शहद का फेस मास्क

एक चमच ताजे नींबू का रस और एक चमच शहद मिलाकर फेस पर लगाएं। यह मास्क त्वचा को पिगमेंटेशन से बचाता है और त्वचा को चमकदार बनाता है। नींबू में विटामिन सी और शहद में मॉइस्चराइज़िंग गुण होते हैं, जो त्वचा की बनावट को बेहतर बनाते हैं।

### दही और हल्दी का फेस पैक

एक चमच दही में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और इसे चेहरे पर लगाएं। 10-15 मिनट बाद धो लें। दही में लैक्टिक एसिड होता है, जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है, जबकि हल्दी में एंटीबैक्टीरियल और ब्राइटनिंग गुण होते हैं।

### गुलाब जल और खीरे का टोनर

गुलाब जल और खीरे के रस को मिलाकर एक टोनर तैयार करें और इसे चेहरे पर लगाएं। यह टोनर त्वचा को ताजगी देता है, पोर्स को बंद करता है और त्वचा को निखार प्रदान करता है।

### नियमित रूप से पानी पीना

दिनभर पर्याप्त पानी पीएं और ताजे फल, हरी सब्जियां, और संतुलित आहार लें। इससे हाइड्रेटेड त्वचा अधिक चमकदार और स्वस्थ दिखती है, अच्छा आहार त्वचा के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।

इन टिप्स को अपनाकर आप अपनी त्वचा को न केवल चमकदार बना सकती हैं, बल्कि इसे स्वस्थ और ग्लोइंग भी रख सकती हैं।

## क्राफ्ट मेकिंग

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

### पेपर बुकमार्क

इसे बनाने के लिए जरूरी सामान कैंची, गोंद, स्केच पेन, स्टिकर्स चाहिए होता हैं।

**बनाने की विधि :** पेपर बुकमार्क दो विधियों से तैयार कर सकते हैं।

**विधि :- साधारण बुकमार्क**

इसके लिए पहले 2×6 इंच के आकार का पेपर काटें। फ़िर किनारों को स्केच पेन से सजाएं। स्टिकर्स या वॉशी टेप लगाएं। साधारण बुकमार्क बनकर तैयार हैं।

**विधि :- कोने वाला बुकमार्क**

इसके लिए 4X4 इंच के आकार का वर्गाकार पेपर लें। फ़िर इसे डायगोनल (विकर्ण) आकार में मोड़ें। अब त्रिकोण के दोनों कोनों को ऊपर मोड़ें और अंदर फोल्ड करें। आंख, मुंह आदि बनाकर इसे सजाएं। कोने वाला बुकमार्क बनकर तैयार हैं।



### प्लास्टिक बॉटल पिग्गी बैंक

इसें बनाने के लिए जरूरी सामान पुरानी प्लास्टिक बोतल, रंग, गोंद, कटर चाहिए होता हैं।

**बनाने की विधि :-** सबसे पहले खाली बोतल को धोकर सुखा लें। बोतल के बीच में एक सिक्का डालने के लिए छेद करें। रंगीन पेपर या पेंट से बोतल को कवर करें। सुंदर दिखने के लिए स्टिकर्स, बीड्स या कार्टून डिजाइन लगा सकते हैं। अब प्लास्टिक बॉटल पिग्गी बैंक बनकर तैयार हैं।

## ऐसे बनाएं गणपति बप्पा के सबसे पसंदीदा मोदक

खाना खजाना

अंकिता जोशी
फूड ब्लॉगर, लखनऊ

भारतीय पारंपरिक मिठाइयां और त्योहार एक-दूसरे के पर्यायवाची हैं। हर त्यौहार और अवसर को मनाने का अपना एक अनोखा तरीका होता है और अक्सर एक पारंपरिक भारतीय मिठाई के साथ। ऐसी ही एक पारंपरिक मिठाई है गणेश चतुर्थी के दौरान विशेष रूप से बनाई जाती है मोदक। मोदक एक प्रकार का पकवान है जो चावल के आटे, खोये तथा चीनी से बनाया जाता है। बाजार में आज स्टीम्ड मोदक, फ्राइड मोदक, चॉकलेट मोदक और ड्राई फ्रूट मोदक देखने को मिलते हैं और सभी का अपना अलग स्वाद है। गणेश उत्सव के मौके पर ज्यादातर लोग घर पर ही मोदक बनाना पसंद करते हैं तो इस बार आप भी हमारी इस रेसिपी के साथ इन्हें आसानी से घर पर बना सकते हैं।

### उकाडीचे स्टीम मोदक

**सामग्री**

**भरावन के लिए**
- कद्दूकस किया हुआ ताजा नारियल : 1 कप
- गुड़ (बारीक कटा हुआ) : कप
- इलायची पाउडर : छोटा चम्मच
- खसखस : 1 चम्मच
- घी : 1 चम्मच

**आवरण के लिए**
- चावल का आटा : 1 कप
- पानी : 1 कप
- घी : 1 छोटा चम्मच
- नमक : चुटकी भर

**बनाने की विधि**

सबसे पहले आप एक पैन में घी गरम करें, खसखस डालकर हल्का भूनें। अब इसमें गुड़ डालकर पिघला लें। फिर पिघले हुए गुड़ में कद्दूकस किया हुआ नारियल और इलायची पाउडर मिलाएं। इस मिश्रण को तब तक पकाएं जब तक यह गाढ़ा न हो जाए। यह आपकी भरावन तैयार है। अब एक बर्तन में पानी, घी और नमक डालकर उबाल लें। जब पानी उबल जाए, तो इसमें चावल का आटा मिलाएं और गैस बंद कर दें। इसे अच्छी तरह मिला लें और ढक्कन से ढककर 5-10 मिनट के लिए रख दें। आटा थोड़ा ठंडा होने पर, इसे हाथ से मसलकर चिकना कर लें। आटे की छोटी-छोटी लोई बनाएं, इसे कटोरी का आकार देकर इसमें भरावन भरें। किनारों पर मोदक की तरह प्लेट्स बनाकर बंद कर दें। मोदक को स्टीमर में 10-15 मिनट के लिए भाप में पकाएं।

### तल्निचे फ्राइड मोदक

यह मोदक बाहर से कुरकुरा और अंदर से मीठा होता है।

**सामग्री**

**आवरण के लिए**
- मैदा : 1 कप
- सूजी (बारीक) : कप
- घी (गरम किया हुआ) : कप
- नमक : चुटकी भर
- पानी : आटा गूंथने के लिए

**भरावन के लिए**
- कद्दूकस किया हुआ सूखा नारियल : 1 कप
- गुड़ (बारीक कटा हुआ) : कप
- इलायची पाउडर : छोटा चम्मच
- तलने के लिए : तेल या घी

**बनाने की विधि**

एक बर्तन में मैदा, सूजी, नमक और गरम घी मिलाएं। पानी डालकर थोड़ा सख्त आटा गूंथ लें और 15 मिनट के लिए ढककर रख दें। भरावन के लिए, एक पैन में नारियल और गुड़ को धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक वह गाढ़ा न हो जाए। इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। आटे की लोई बनाकर, पूरी की तरह बेल लें। पूरी के बीच में भरावन भरकर, मोदक की तरह मोड़कर बंद कर दें। तेल या घी गरम करें और मोदक को धीमी आंच पर सुनहरा होने तक तलें।

### चॉकलेट मोदक

**सामग्री**
- मिल्क चॉकलेट या डार्क चॉकलेट : 1 कप
- मावा या मिल्क पाउडर : कप
- इलायची पाउडर : छोटा चम्मच
- नट्स (काजू, बादाम, पिस्ता) : 2-3 चम्मच (बारीक कटे हुए)

**बनाने की विधि**

एक पैन में मावा या मिल्क पाउडर को धीमी आंच पर हल्का भून लें। इसमें बारीक कटी हुई चॉकलेट मिलाएं और पूरी तरह पिघलने तक चलाएं। अब इसमें इलायची पाउडर और कटे हुए नट्स मिलाएं। मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें। मोदक मोल्ड को घी से चिकना करें और मिश्रण को उसमें भरकर मोदक का आकार दें। इसे 10-15 मिनट के लिए फ्रिज में सेट होने के लिए रखें।

### ड्राई फ्रूट मोदक

**सामग्री**
- खजूर (बिना बीज वाले) : 1 कप
- अंजीर : 5-6
- काजू, बादाम, पिस्ता : कप (बारीक कटे हुए)
- इलायची पाउडर : छोटा चम्मच
- खसखस : 1 चम्मच
- घी : 1 चम्मच

**बनाने की विधि**

खजूर और अंजीर को मिक्सी में पीसकर पेस्ट बना लें। एक पैन में घी गरम करें, खसखस और कटे हुए नट्स डालकर हल्का भून लें। इसमें खजूर-अंजीर का पेस्ट और इलायची पाउडर मिलाएं। मिश्रण को तब तक पकाएं जब तक यह गाढ़ा न हो जाए। मिश्रण को थोड़ा ठंडा करें। मोदक मोल्ड में मिश्रण को भरकर मोदक का आकार दें।

### गुलकंद मोदक

**सामग्री**
- मावा : 1 कप
- गुलकंद : कप
- पिसी हुई चीनी : कप (अगर गुलकंद कम मीठा हो)
- इलायची पाउडर : छोटा चम्मच
- नट्स : 2 चम्मच (बारीक कटे हुए)

**बनाने की विधि**

एक पैन में मावा को हल्का भून लें और ठंडा होने दें। अब मावा में गुलकंद, पिसी हुई चीनी और इलायची पाउडर मिलाएं। मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाकर छोटे-छोटे मोदक बना लें। आप मोदक मोल्ड का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।