अमृत विचार

# लोक दर्पण

रविवार, 25 जनवरी 2026 www.amritvichar.com

# गणतंत्र भारत में स्त्री अधिकार से नेतृत्व तक

डॉ. सुप्रिया पाठक
एसोसिएट प्रोफेसर

26 जनवरी 1950 को जब भारत ने स्वयं को एक संप्रभु, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष और लोकतांत्रिक गणराज्य घोषित किया, तब संविधान निर्माताओं ने केवल राजनीतिक स्वतंत्रता का ही नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय और लैंगिक समानता का भी संकल्प लिया। स्वतंत्रता आंदोलन में स्त्रियों की सक्रिय भागीदारी ने यह स्पष्ट कर दिया था कि नया भारत केवल पुरुष-केंद्रित राष्ट्र नहीं हो सकता। अत: गणतंत्र भारत का संविधान स्त्री अधिकारों के लिए ऐतिहासिक वादा-पत्र के रूप में सामने आया, किंतु प्रश्न यह है कि क्या ये संवैधानिक वादे सामाजिक व्यवहार में पूर्णत: साकार हो पाए? गणतंत्र दिवस न केवल भारत के संवैधानिक ढांचे का उत्सव है, बल्कि उस ऐतिहासिक क्षण की याद भी है, जब हमने स्वतंत्र भारत के रूप में अपनी पहचान स्थापित की। 1950 में लागू हुआ भारतीय संविधान न केवल एक कानूनी दस्तावेज है, बल्कि एक सामाजिक क्रांति का घोषणा-पत्र भी है, जो समानता, स्वतंत्रता, न्याय और गरिमा के सिद्धांतों पर आधारित है। गणतंत्र दिवस के अवसर पर यह आत्ममंथन आवश्यक है कि क्या हम संविधान की भावना को साकार कर पाए हैं या स्त्रियों की समानता का लक्ष्य अभी भी अधूरा है?

## वे स्त्रियां, जिन्होंने संविधान निर्माण में योगदान दिया

भारतीय संविधान की रचना के समय, डॉ. बीआर आंबेडकर जैसे दूरदर्शी नेताओं ने स्त्रियों की स्थिति को विशेष महत्व दिया। स्वतंत्रता संग्राम में स्त्रियों की भूमिका रानी लक्ष्मीबाई से सरोजिनी नायडू तक को मान्यता देते हुए, संविधान ने लैंगिक समानता को मौलिक अधिकारों का हिस्सा बनाया। यह वादा केवल कानूनी नहीं था, बल्कि सामाजिक परिवर्तन का भी था। स्त्रियों को शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और राजनीति में समान अवसर प्रदान करना, ताकि वे राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदार बन सकें। गणतंत्र दिवस के अवसर पर बात करते हैं, उन स्त्रियों की जिनके बारे में बहुत कम चर्चा होती है। ये वो स्त्रियां हैं, जिन्होंने देश के संविधान में अहम योगदान दिया। भारतीय संविधान के जनक भले ही बीआर आंबेडकर रहे हैं, लेकिन यह नहीं भूलना चाहिए कि संविधान के निर्माण 284 लोग शामिल थे, जिसमें 15 प्रगतिशील स्त्रियां भी थीं। इन स्त्रियों में सरोजनी नायडू, विजय लक्ष्मी पंडित, अम्मू स्वामीनाथन, सुचेता कृपलानी का नाम तो काफी प्रसिद्ध रहा है, लेकिन इनके अलावा कई और स्त्रियां भी हैं, जिन्होंने संविधान निर्माण से लेकर समाज निर्माण तक में अहम भूमिका निभाई है। इस संदर्भ में हंसा मेहता, राजकुमारी अमृत कौर, दाक्षायणी वेलायुधन, बेगम ऐजाज रसूल इत्यादि का भी उल्लेखनीय योगदान रहा है।

## शिक्षा: स्त्री सशक्तिकरण की पहली सीढ़ी

गणतंत्र दिवस के अवसर पर स्त्री अधिकारों की समीक्षा करते हुए हम पाते हैं कि शिक्षा स्त्रियों की सशक्तिकरण की कुंजी रही है और संविधान के अनुच्छेद 21-ए (शिक्षा का अधिकार) ने इसे मौलिक बना दिया गया है। पिछले दशकों में इसमें उल्लेखनीय सुधार हुआ है। 2020-21 के अनुसार, स्त्री साक्षरता दर 67.4 प्रतिशत तक पहुंच गई है, जो 2017-18 के 64.4 प्रतिशत से बेहतर है। शहरी क्षेत्रों में यह 82.7 प्रतिशत है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में 67.4 प्रतिशत। उच्च शिक्षा में स्त्रियों का नामांकन 49.3 प्रतिशत (लगभग 2.2 करोड़ छात्राएं) तक पहुंच गया है और STEM (विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित) में 43 प्रतिशत स्त्रियां हैं। सरकारी योजनाएं जैसे बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, सर्व शिक्षा अभियान और विज्ञान ज्योति ने ग्रामीण और अल्पसंख्यक स्त्रियों को शिक्षा से जोड़ा है। फिर भी चुनौतियां गंभीर हैं। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5) के अनुसार, 15-18 वर्ष की लगभग 40 प्रतिशत लड़कियां स्कूल से बाहर हैं, मुख्यत: मासिक धर्म संबंधी कलंक और सुविधाओं की कमी के कारण। पुरुष साक्षरता दर (84.7 प्रतिशत) से स्त्रियों की 77.7 प्रतिशत साक्षरता में 7 प्रतिशत का अंतराल है। सामाजिक सोच जैसे बाल विवाह और घरेलू जिम्मेदारियां अभी भी लाखों-लड़कियों को शिक्षा से वंचित रखती है। उदाहरणस्वरूप, 2020-21 में माध्यमिक स्तर पर 14.2 प्रतिशत लड़कियां ड्रॉपआउट हो गईं। यह दर्शाता है कि शिक्षा में समानता कागज पर तो है, लेकिन व्यावहारिक रूप से अधूरी है।

## स्त्री-केंद्रित परिवार की पुनर्कल्पना

एक स्त्री-केंद्रित परिवार वह होगा, जहां स्त्री का सम्मान किया जाएगा, उसे उसके कर्तव्यों और अधिकारों के प्रति जागरूक किया जाएगा, उसे आत्मविश्वासी और स्वतंत्र बनाया जाएगा, जहां उसे अपनी क्षमताओं की पूर्ण अभिव्यक्ति की अनुमति दी जाएगी, जिससे वह हमारे सपनों के नए भारत के निर्माण में एक गतिशील भागीदार बनने के लिए सशक्त बनेगी। कई बुनियादी बातों पर पुनर्विचार की आवश्यकता है। किसी लड़की को उसकी इच्छा के विरुद्ध कम उम्र में विवाह के लिए मजबूर करना, उसे जाति से बाहर विवाह करने की स्वतंत्रता से वंचित करना, उसे अयोग्य साथी के साथ वैवाहिक जीवन जीने के लिए मजबूर करना, यहां तक कि उसे पुनर्विवाह करने के अधिकार से भी वंचित करना ये सभी वर्तमान भारत में उत्पीड़न का रूप ले रहे हैं, जिनमें बदलाव की आवश्यकता है।

भारत के विकास और परिवर्तन की प्रक्रिया में स्त्रियों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। नया भारत या विकसित भारत केवल आर्थिक प्रगति का प्रतीक नहीं, बल्कि एक ऐसे समाज का स्वप्न है, जहां समानता, अवसर और मानवीय गरिमा का संतुलित विस्तार हो। इस दृष्टि से स्त्रियों की सक्रिय भागीदारी ही इस स्वप्न को साकार कर सकती है। स्त्रियों की शिक्षा और नवाचार क्षमता को केंद्र में रखती हैं। स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, स्वास्थ्य और लैंगिक समानता के अभियानों में स्त्रियों की सक्रिय भागीदारी नए सामाजिक भारत की आधारशिला है। स्वच्छ भारत मिशन और बेटी बचाओ,बेटी पढ़ाओ जैसे अभियानों में स्त्रियों की भूमिका परिवर्तनकारी रही है। भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू का मानना था कि जब एक स्त्री आगे बढ़ती है, तो परिवार, समाज और राष्ट्र आगे बढ़ता है। इसलिए नए भारत का निर्माण तभी संभव है, जब विकास की धारा में स्त्रियों की भागीदारी समान रूप से सुनिश्चित की जाए। स्त्री सशक्तिकरण केवल नीति नहीं, बल्कि राष्ट्र की चेतना का आधार होना चाहिए। गणतंत्र दिवस हमें याद दिलाता है कि संविधान का वादा अभी अधूरा है। प्रगति हुई है, लेकिन असमान अवसर, सुरक्षा चुनौतियां और सामाजिक सोच इसे बाधित कर रही हैं। पूर्ण समानता के लिए, हमें स्त्री आरक्षण को लागू करना, शिक्षा और स्वास्थ्य में निवेश बढ़ाना, कार्यस्थल सुधार करना और सामाजिक जागरूकता अभियान चलाना होगा। तभी हम स्त्रियों को वास्तविक समान नागरिक बना पाएंगे और भारत सच्चा गणतंत्र बनेगा। यह न केवल स्त्रियों का, बल्कि पूरे राष्ट्र का सवाल है।

## पंचायतों में नारी शक्ति का लोकतांत्रिक प्रयोग

भारत की राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू (देश की पहली आदिवासी स्त्री राष्ट्रपति) और दिल्ली की मुख्यमंत्री (स्त्री) जैसी भूमिकाएं स्त्री नेतृत्व की मजबूती दिखाती हैं। पंचायतों और नगर निकायों में स्त्रियों की भागीदारी सबसे मजबूत है। लगभग 15 लाख स्त्रियां निर्वाचित प्रतिनिधि हैं (दुनिया का सबसे बड़ा प्रयोग)। कई राज्यों में पंचायतों में 50 प्रतिशत आरक्षण लागू है। स्त्री-नेतृत्व वाले पंचायत अधिक पारदर्शी, जवाबदेह और विकास-उन्मुख साबित हो रहे हैं (जैसे जल परियोजनाओं में 62 प्रतिशत अधिक प्रगति)। लोकसभा में स्त्रियों की हिस्सेदारी अभी 14.7 प्रतिशत है (वैश्विक औसत 26.5 प्रतिशत से कम)। नारी शक्ति वंदन अधिनियम, 2023 (106 वां संशोधन) लोकसभा और विधानसभाओं में 33 प्रतिशत आरक्षण प्रदान करता है, लेकिन यह जनगणना और परिसीमन (delimitation) के बाद लागू होगा। वर्तमान स्थिति में 2029 के चुनावों में लागू होने की संभावना है (2021 जनगणना स्थगित होने से देरी)। 2024 चुनावों में स्त्रियों की संख्या कम रही (74 सांसद), लेकिन स्थानीय स्तर पर स्त्रियां नेतृत्व कर रही हैं।

## कॉर्पोरेट और स्टार्टअप जगत में बढ़ता स्त्री नेतृत्व

कंपनी एक्ट 2013 के तहत शीर्ष पदों पर स्त्रियों की संख्या पिछले 5 वर्षों में तीन गुना बढ़ी है। 2026 में स्त्री सीईओ की भूमिका में पंद्रह प्रतिशत वृद्धि की संभावना है। स्त्रियां डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन, एआई, साइबर सिक्योरिटी और एचआर में नेतृत्व कर रही हैं। स्टार्टअप्स में पचास प्रतिशत में स्त्री निदेशक, लखपति दीदी, ड्रोन दीदी जैसी योजनाएं ग्रामीण स्त्रियों को उद्यमी बना रही हैं। राष्ट्रीय स्त्री आयोग की अध्यक्ष विजया राहतकर ने 2026 को स्त्री नेतृत्व वाला वर्ष कहा है। दावोस 2026 में भारतीय स्त्री नेता कल्पना मुरमू सोरेन आदि भाग ले रही हैं। भारत में स्त्री नेतृत्व अब विकास की भागीदार से नेतृत्व की अग्रिम पंक्ति बन रहा है। प्रधानमंत्री मोदी के अनुसार, विविधता और नारी शक्ति लोकतंत्र की ताकत हैं। 2026 में स्त्रियां न केवल भाग ले रही हैं, बल्कि नेतृत्व कर रही हैं।

## 2047 का स्वप्न और नया भारत

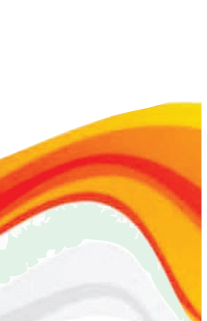
वर्तमान में, नवभारत का औपचारिक शुभारंभ एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। भारत की स्वतंत्रता के 100 वें वर्ष यानी वर्ष 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र की श्रेणी में लाने की संभावना वास्तव में मनोरम है। देश की तीव्र प्रगति को देखते हुए इस महत्त्वाकांक्षी लक्ष्य को साकार कर सकना संभव नजर आता है। नए भारत की संकल्पना भी तार्किक परिस्थितियों पर आधारित संकल्पना है। यह विश्व में सर्वाधिक तेजी से विकास कर रही अर्थव्यवस्थाओं में से एक है। उभरती अर्थव्यवस्थाओं के बढ़ते प्रभाव और बदलते हितों को ध्यान में रखते हुए, आईएमएफ और विश्व बैंक जैसे बीसवीं सदी के संगठनों में सुधार करने के लिए भारत का दबाव देश के बढ़ते आत्मविश्वास का एक और उदाहरण है।

इस स्वप्न के तले विगत कुछ वर्षों में भारत में स्त्री नेतृत्व (Women Leadership in India) तेजी से उभर रहा है। यह राजनीतिक, कॉर्पोरेट, स्थानीय शासन, सामाजिक और आर्थिक क्षेत्रों में स्त्रियों की बढ़ती भूमिका को दर्शाता है। विकसित भारत @ 2047 की दृष्टि में 'स्त्री-नेतृत्व वाला विकास' को केंद्र में रखा गया है और हाल के घटनाक्रम जैसे 28 वें कॉमनवेल्थ के अध्यक्षों और पीठासीन अधिकारियों का सम्मेलन (CSPOC-जनवरी 2026) में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और राज्यसभा उपसभापति हरिवंश ने इसे लोकतंत्र की ताकत बताया है।

## ग्रामीण भारत में उद्यमिता की नई कहानी

बावजूद इसके नए भारत के संकल्प की नारीवादी आलोचना पितृसत्तात्मक संस्कृति, स्त्रियों के विरुद्ध हिंसा, शिक्षा और संपत्ति तक असमान पहुंच जैसे मौजूदा मुद्दों पर प्रकाश डालती है। साथ ही, मुख्यधारा के नारीवादी आंदोलनों और हालिया नीतियों की सीमाओं की भी आलोचना करती है। यह आलोचनाएं तर्क देती हैं कि तटस्थ कानूनों और नीतियों के कारण कई समस्याओं का पर्याप्त समाधान नहीं किया गया है, जिसके कारण नया भारत कई आयामों से अभी भी वास्तविक लैंगिक समानता हासिल करने के लक्ष्य से पीछे रह गया है। लैंगिक दृष्टिकोण से नए भारत का निर्माण स्त्री कल्याण से हटकर स्त्रियों के नेतृत्व वाले विकास की ओर एक रणनीतिक बदलाव का संकेत देता है, जिसका ध्यान आर्थिक सशक्तिकरण, राजनीतिक प्रतिनिधित्व और सामाजिक समावेश पर केंद्रित है। यह लैंगिक संवेदनशील बजट जैसी नीतियों द्वारा संचालित हो रहा है, जो समान परिणाम सुनिश्चित करने के लिए सरकारी व्यय का विश्लेषण करती हैं और कानूनी सुधार जो स्त्री सुरक्षा और भागीदारी को बढ़ावा देते हैं, का प्रावधान करती है। स्त्री उद्यमिता को बढ़ावा देना, डिजिटल और वित्तीय समावेशन में सुधार करना और राजनीति में उनकी उपस्थिति को बढ़ाने जैसे पहल भी इस परिवर्तन के प्रमुख घटक हैं। भारतीय स्त्रियां ऊर्जावान, दूरदर्शी और सभी बाधाओं और चुनौतियों के बावजूद अपने जीवन में सफलता की नई ऊंचाइयों को छूने के लिए उत्साह और प्रतिबद्धता से भरी हुई हैं। भारत के प्रथम नोबेल पुरस्कार विजेता रवींद्रनाथ टैगोर के शब्दों में, 'हमारे लिए स्त्रियां न केवल घरेलू देवी हैं, बल्कि स्वयं आत्मा की ज्वाला हैं।' स्त्रियां कभी हार न मानने वाली भावना का एक बेहतरीन उदाहरण हैं और अनादि काल से मानवता के लिए प्रेरणा का स्रोत रही हैं। स्त्रियों ने बड़े पैमाने पर समाज के लिए बड़े और बेहतर उदाहरण स्थापित करने के लिए अवसर पर उठने में अकथनीय दृढ़ संकल्प और भावना दिखाई है। हम 2030 तक पृथ्वी को रहने के लिए एक बेहतर स्थान बनाने के लिए सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) को प्राप्त करने के दशक में प्रवेश कर चुके हैं। सभी स्त्रियों और लड़कियों की लैंगिक समानता और सशक्तिकरण भी प्रमुख एसडीजी में से एक है। सतत भविष्य का जलवायु संकट प्रबंधन, पर्यावरण संरक्षण और सुरक्षा और समावेशी आर्थिक और सामाजिक विकास जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में स्त्रियों की भागीदारी से बहुत कुछ लेना-देना है।

# गौण होते गण का पर्व



डॉ. सुधीर सक्सेना
वरिष्ठ पत्रकार

गणतंत्र दिवस हमारा राष्ट्रीय पर्व है। एक महान पर्व। इसे हमें सगर्व और सोल्लास मनाना चाहिए। यह औपनिवेशिक-दासता से मुक्ति के करीब ढाई साल के बाद उस ऐतिहासिक प्रसंग से जुड़ा है, जब हमारे नव-स्वतंत्र महादेश ने सार्वभौमिकता अख्तियार की। इस दिन हमारा अपना संविधान लागू हुआ। राजवंश समाप्त हुए। राजे-महाराजे भूतपूर्व की तालिका में वर्गीकृत हुए। गणतंत्र का उदय हुआ। हमारा अपना संविधान लागू हुआ, एक ऐसा संविधान जो गहन-विमर्श और विचार-मंथन के उपरांत अस्तित्व में आया था। संविधान सदाशयी, समदर्शी और सामासिक था। उसमें कोई खोट न था। उसके लिए सब समान थे। ऊंच-नीच, जाति-धर्म, गरीब-अमीर, अस्पृश्य-सवर्ण, सबल-निर्बल, स्त्री-पुरुष, गारे-काले में कोई भेद नहीं। यह जनगण का संविधान था। इसमें, किसी व्यक्ति, समुदाय या युति की नहीं, 'वी द पीपुल' की निर्विवाद और घोषित महत्ता थी।

गणतंत्र का उदय हम भारत के लोगों की एक महान लोकतांत्रिक राष्ट्र रचने के स्वप्न और संकल्प की अभिव्यक्ति थी। उसकी पृष्ठभूमि में तरल और सान्द्र अनुभूतियों का सागर लहराता था। वह सबको समान अधिकार, सबको समान अवसर और सबके उत्थान का घोषणा पत्र था। यकीनन यह इतिहास में पहली बार हो रहा था। इस नाते वह क्षण गौरवशाली था, जब हमारा संविधान लागू हुआ। छब्बीस जनवरी की दिनांक इतिहास के फलक पर सुनहरी इबारतों में अंकित हुई।

## देश के स्वप्नदृष्टा और संविधान का आलोक

हमारी संविधान निर्मात्री सभा में तप:पूत जनों का बाहुल्य था। अधिकांश का व्यक्तित्व स्वतंत्रता-संग्राम की आग में तपे कुंदन सरीखा था। महात्मा के प्रभामंडल का आलोक ओरछोर व्याप्त था। लक्ष्य स्पष्ट था। संविधान ने बरबस कोटि-कोटि भारतीयों के लिए निर्दिष्ट की ओर बढ़ने की न सिर्फ पीठिका रची, बल्कि उन्हें प्रेरणा, परिवेश, अवसर और संबल भी प्रदान किया। हम आगे बढ़े। अघातों और अवरोधों के बावजूद। स्वप्नदृष्टा प्रधानमंत्री पं. जवाहरलाल नेहरू ने कहा, 'आराम हराम है।' नए औद्योगिक तीर्थ स्थापित हुए। हरित और श्वेत क्रांति हुई। भारत ने अंतरिक्ष युग में प्रवेश किया। परमाणु विस्फोट से वह महाशक्तियों के क्लब में शरीक हुआ। निर्गुट आंदोलन ने उसे वैश्विक मंच पर प्रतिष्ठा दी। बीसवीं सदी का समूचा उत्तरार्द्ध भारत के चतुर्मुखी विकास और उत्थान का अद्भुत कालखंड था। यह संभव हो सका था हमारे अनूठे संविधान की बदौलत। अर्द्धशती के इस अंतराल में भारतीय प्रतिभाओं ने सारे विश्व को चमत्कृत किया। यकीनन इससे भारत का मान बढ़ा और विश्व के तमाम राष्ट्रों में भारत के प्रति आदर और प्रशंसा का भाव निर्मित हुआ।

## समावेशी भारत की वैश्विक पहचान

भारत में विभिन्न धर्मों और जातियों के सह-अस्तित्व ने वैश्विक स्तर पर भारत की अनूठी और आकर्षक छवि निर्मित की। बीती दहाइयों में हमने शीर्ष पदों पर महिलाओं, दलितों और अल्पसंख्यकों को बैठे देखा। इनमें लौह महिला श्रीमती इंदिरा गांधी ने नया इतिहास रचा और डॉ. एपीजे कलाम जीते-जी भारत रत्न से सम्मानित हुए। किस्सा कोताह यह कि हमारा संविधान हमारी ताकत बना और उसने इस महादेश के मेरुदंड को सीधा और सुदृढ़ रखने के साथ-साथ धमनियों और शिराओं में रक्त के प्रवाह को कायम रखा। ऐसा नहीं है कि तीन चौथाई सदी में विकृतियां नहीं पनपीं। देश की परखनली में जब-तब अंत: क्रियाओं से मटमैला अवक्षेप भी उपजा, लेकिन वह कभी भी देश की एकता, अखंडता और सार्वभौमिकता के लिए खतरा नहीं बन सका। यकीनन सत्ताधीशों से गलतियां तो हुईं, लेकिन उनकी सदाशयता कभी संदेह के घेरे में नहीं आई। हां, हमने एक बड़ी गलती जरूर की कि हमने नागरिकता-बोध और सेक्यूलर मनस विकसित नहीं किया। हमने विभेदकारी, तंग जेहन और मजहबी तत्वों की जड़ों में मट्ठा नहीं डाला। फलत: उसमें कल्ले फूटते गए और उनका तेजी से पनपना जारी रहा।

## मौलिक अधिकारों की नींव और समता का संकल्प

कुछ देर को हम समय के गलियारे में उलटे पांव चलें। संविधान-सभा की बहसों और कार्यवाही को याद करें। संविधान-निर्माताओं के मन में आशंकाएं कम नहीं थीं। डॉ. आंबेडकर और उनके सहयोगी भविष्य के खतरों को बूझ रहे थे। सभा के सदस्यों ने जब-तब अपनी चिंताओं का इजहार भी किया था। स्वयं डॉ. अंबेडकर को डर था कि कहीं अच्छा संविधान बुरे हाथों में न चला जाए। पंथनिरपेक्षता को अपनाने के पीछे गहन चिंतन और इतिहास के गूढ़ सबक का हाथ था। संविधान ने सभी पंथों व धर्मों को सम्मान व स्वतंत्रता दी और किसी एक को न तो वरीयता दी और न ही किसी को राजकीय धर्म घोषित किया। यह वक्त का तकाजा था और भविष्य में सर्वांगीण विकास की आधारशिला भी। यह इस महादेश में फासीवाद को रोकने की पेशकदमी भी थी। गौरतलब है कि आजादी से पहले ही 24 जनवरी, सन् 1947 को सरदार वल्लभ भाई पटेल की सदारत में अल्पसंख्यकों समेत नागरिकों के मौलिक अधिकारों से संबंधित प्रावधान तय करने के लिए सलाहकार समिति का गठन किया गया था, जिसने अपनी रिपोर्ट में जोर देकर कहा था कि देश में समता का अधिकार होना चाहिए, छुआछूत शोषण और भेदभाव की समाप्ति होनी चाहिए। एतदर्थ सरकार की ओर से किसी नागरिक के विरुद्ध धर्म, जाति, वर्ग या लिंग के आधार पर भेदभाव नहीं किया जाएगा। रपट में कहा गया था कि छुआछूत को हर हाल में खत्म किया जाएगा और इसमें किसी भी असमर्थता को बरतना अपराध समझा जाएगा। अलबत्ता यह आसां नहीं, दुश्वार है, मगर हमें संविधान को बचाना होगा। उसमें इस महादेश की आत्मा प्रतिबिंबित है। गणतंत्र दिवस इसी समवेत संकल्प का दिवस है। सदियों बाद अनगिन त्याग और बलिदान से उदित हमारा गणतंत्र अक्षुण्ण रहे, यही हमारा दायित्व है।

# आयुर्वेदिक दृष्टि से नारियल पानी
# अमृत या भ्रम!

थकान या कमजोरी का जिक्र आते ही नारियल पानी को सबसे सुरक्षित और "हर रोज पीने योग्य" पेय मान लिया गया है। आम बातचीत में यह धारणा मजबूत हो चुकी है कि नारियल पानी जितना ज्यादा पिया जाए, उतना ही शरीर को फायदा होगा। लोग इसे किडनी साफ रखने, ब्लड प्रेशर संतुलित करने और शरीर को ठंडा रखने का सरल उपाय समझने लगे हैं, लेकिन क्या वाकई हर व्यक्ति के लिए और हर मात्रा में नारियल पानी लाभकारी है? वास्तविकता यह है कि नारियल पानी सामान्य पानी नहीं, बल्कि औषधीय गुणों से युक्त एक प्राकृतिक पेय है, जिसका प्रभाव शरीर की प्रकृति, पाचन शक्ति और मात्रा पर निर्भर करता है। सीमित मात्रा में यह राहत देता है, परंतु नियमित और अत्यधिक सेवन धीरे-धीरे स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। यह आलेख नारियल पानी के लाभ-हानि को आधुनिक विज्ञान और आयुर्वेद, दोनों की दृष्टि से समझने का प्रयास करता है, ताकि 'सेहत के नाम पर की जाने वाली गलती' से बचा जा सके।

"डॉक्टर साहब, सब कहते थे नारियल पानी बहुत अच्छा होता है। गर्मी भी थी, कमजोरी भी रहती थी। मैंने सोचा-रोज पीने से शरीर और अच्छा रहेगा।" यह कहते हुए ललित जी (उम्र 48 वर्ष) मेरे सामने बैठे थे। चेहरे पर थकान, आंखों के नीचे हल्की सूजन और आवाज में घबराहट साफ दिख रही थी। ललित जी पिछले 6-7 महीनों से रोज 3-4 नारियल पानी पी रहे थे। सुबह खाली पेट एक, दोपहर में एक, शाम को एक-उन्हें लगता था कि इससे किडनी साफ रहेगी, ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहेगा और शरीर ठंडा रहेगा। शुरुआत में उन्हें सच में अच्छा लगा- पेशाब साफ हुआ, गर्मी कम लगी, थकान भी थोड़ी घटी, लेकिन तीन महीने बाद समस्याएं शुरू हो गईं। तब समझ में आया कि रोज-रोज नारियल पानी पीना सेहत के लिए ठीक नहीं हैं। जांच में पता चला- ब्लड प्रेशर अक्सर लो रहने लगा था, पोटैशियम लेवल बढ़ा हुआ था। पाचन शक्ति मंद हो चुकी थी। आजकल नारियल पानी को लोग हर रोग की एक दवा समझने लगते हैं। कोई इसे रोज 2-3 बोतल पी रहा है, तो कोई इसे बच्चों और बुजुर्गों को बिना सोचे दे रहा है, लेकिन सवाल यह है-क्या नारियल पानी सच में हर किसी के लिए और हर मात्रा में सुरक्षित है? आइए, इसे वास्तविक तथ्यों की दृष्टि से समझते हैं।

### क्या कहता है आयुर्वेद

आयुर्वेद में नारियल पानी को औषधीय द्रव्य माना गया है, सामान्य पानी नहीं।

- रस- मधुर
- गुण- गुरु (भारी), स्निग्ध
- वीर्य- शीत
- विपाक- मधुर

### लाभ-

- पित्त को शांत करता है।
- पेशाब की जलन, दाह और कमजोरी में उपयोगी।
- शरीर को ठंडक और ताजगी देता है।

### नुकसान

- कफ बढ़ाता है।
- पाचन अग्नि को मंद करता है।
- सर्दी-खांसी, अस्थमा में समस्या बढ़ा सकता है।

### सही मात्रा

- दिन में 1 गिलास (200–250 एमएल) पर्याप्त
- अधिक पसीना, दस्त, लू या कमजोरी में।
- 1–2 गिलास / दिन (कुछ दिनों के लिए)
- रोज 2–3 लीटर पीना

### कब खतरनाक हो सकता है नारियल पानी?

- नारियल पानी में पोटैशियम बहुत अधिक होता है, इसलिए कुछ स्थितियों में यह नुकसान कर सकता है।
- किडनी रोगी (हाई पोटैशियम दिल की धड़कन बिगड़ने का खतरा)
- लो ब्लड प्रेशर वाले लोगों के लिए
- ज्यादा कफ, सर्दी, अस्थमा और एलर्जी
- रात में पीना
- भोजन के तुरंत बाद सेवन
- बच्चों को रोज आदत के रूप में देना

### नारियल के विषय में लोगों की सोच

- ये तो नैचुरल है, जितना पिएं उतना अच्छा,लेकिन सच यह है।
- नारियल पानी औषधि है, पानी नहीं।
- गलत मात्रा में यही अमृत धीरे-धीरे समस्या बन सकता है।

### नारियल पानी का पोषण मूल्य

- एक गिलास 200-250 एमएल
- नारियल पानी हल्का, ताजा और इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है।
- ऊर्जा- 45-50 कैलोरी
- पोटैशियम- 500-600 एमजी (बहुत अधिक)
- सोडियम- 20-30 एमजी
- प्राकृतिक शर्करा- 5-6 ग्राम
- फैट और कोलेस्ट्रॉल- लगभग शून्य
- यही कारण है कि यह डिहाइड्रेशन, थकान और गर्मी में तुरंत राहत देता है।

### नारियल पानी का आयुर्वेदिक परिचय

आयुर्वेद में नारियल पानी को नारिकेल जल कहा गया है और इसे प्राकृतिक, शीतल तथा शरीर को जीवन शक्ति देने वाला पेय माना गया है। इसके रस का स्वाद मधुर होता है, इसका वीर्य शीतल और विपाक भी मधुर होता है। गुणों की दृष्टि से यह लघु तथा स्निग्ध है, जिससे यह शरीर में अत्यधिक गर्मी को शांत करता है और प्यास को बुझाता है। आयुर्वेद के अनुसार नारियल पानी मुख्य रूप से पित्त दोष को शांत करता है, वात दोष को संतुलन में रखता है, जबकि अधिक मात्रा या गलत समय पर सेवन करने से कफ दोष की वृद्धि कर सकता है।

### त्रिदोषों पर नारियल पानी का प्रभाव

त्रिदोष सिद्धांत के अनुसार शरीर में वात, पित्त और कफ का संतुलन स्वास्थ्य का आधार है। नारियल पानी अपने शीतल और मधुर गुणों के कारण पित्त दोष को शांत करता है, जिससे जलन, क्रोध, एसिडिटी और शरीर की गर्मी कम होती है। वात दोष में मौजूद शुष्कता को यह कुछ हद तक स्निग्धता देकर संतुलित करता है। परंतु कफ दोष पहले से ही शीतल और भारी प्रकृति का होता है, इसलिए नारियल पानी का अत्यधिक सेवन कफ को बढ़ाकर सर्दी, खांसी और जुकाम जैसी समस्याएं उत्पन्न कर सकता है।

### गर्मी और पित्त विकारों में लाभ

ग्रीष्म ऋतु में शरीर में पित्त दोष स्वाभाविक रूप से बढ़ जाता है। ऐसे समय में नारियल पानी शरीर को ठंडक प्रदान कर लू, अत्यधिक पसीना, थकान और कमजोरी से बचाव करता है। मुंह के छाले, सिर में जलन, हाथ-पैर जलना और पेशाब में जलन जैसी समस्याओं में नारियल पानी विशेष रूप से लाभकारी माना गया है। यह शरीर के अंदरूनी तापमान को संतुलित कर राहत देता है।

### पाचन और मूत्र तंत्र पर प्रभाव

आयुर्वेद के अनुसार नारियल पानी सीमित मात्रा में लेने पर पाचन तंत्र को शांत करता है और पेट की जलन को कम करता है। इसका मूत्रल गुण मूत्र मार्ग की सफाई में सहायक होता है। पेशाब में जलन, रुकावट या बार-बार पेशाब आने की स्थिति में यह उपयोगी है। हालांकि जिन व्यक्तियों की पाचन अग्नि कमजोर होती है, उन्हें इससे अपच, गैस या पेट भारी होने की शिकायत हो सकती है।

### गर्भावस्था और कमजोरी में उपयोग

गर्भावस्था के दौरान होने वाली उल्टी, मतली, जलन और कमजोरी में नारियल पानी शरीर को संतुलन प्रदान करता है। यह प्राकृतिक रूप से जल और खनिज तत्वों की पूर्ति करता है, जिससे गर्भवती महिला को ताजगी महसूस होती है। सामान्य कमजोरी, अधिक परिश्रम या गर्मी के कारण हुई थकान में भी नारियल पानी उपयोगी माना गया है, बशर्ते इसका सेवन सीमित मात्रा में किया जाए।

### नारियल पानी के संभावित नुकसान

आयुर्वेद यह स्पष्ट करता है कि शीतल पदार्थ हर व्यक्ति के लिए समान रूप से लाभकारी नहीं होते। नारियल पानी कफ दोष को बढ़ा सकता है, इसलिए सर्दी-खांसी, जुकाम, एलर्जी या अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को इससे परहेज या अत्यधिक सावधानी रखनी चाहिए। रात के समय नारियल पानी पीने से कफ बढ़ता है और पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है। अत्यधिक मात्रा में सेवन करने पर शरीर में सुस्ती और ठंडक बढ़ सकती है।

### सेवन का सही समय और मात्रा

नारियल पानी का सेवन सुबह खाली पेट या दोपहर में करना सबसे उपयुक्त माना गया है। दिन में एक ताजा नारियल का पानी सामान्य व्यक्ति के लिए पर्याप्त होता है। रात के समय इसका सेवन आयुर्वेद में वर्जित माना गया है, क्योंकि उस समय पाचन अग्नि मंद होती है और शीतल पेय कफ दोष को बढ़ा देता है।

आयुर्वेद का सिद्धांत है कि कोई भी आहार या पेय तभी औषधि बनता है, जब उसका सेवन शरीर की प्रकृति, ऋतु, समय और मात्रा के अनुसार किया जाए। नारियल पानी एक श्रेष्ठ प्राकृतिक पेय है, जो पित्त दोष को शांत कर शरीर को ताजगी और शीतलता प्रदान करता है, परंतु कफ प्रधान या कमजोर पाचन वाले व्यक्तियों के लिए यह हानिकारक भी हो सकता है। इसलिए नारियल पानी को लाभकारी बनाने के लिए आयुर्वेदिक विवेक के साथ इसका सेवन करना ही स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, बरेली में रोगियों का उपचार आयुर्वेद के त्रिदोष सिद्धांत के आधार पर किया जाता है। यहां कायचिकित्सा, पंचकर्म, शल्य तंत्र एवं क्षार सूत्र चिकित्सा, शालाक्य तंत्र, स्त्री एवं प्रसूति रोग, बाल रोग, योग चिकित्सा तथा विभिन्न आयुर्वेदिक थैरेपी जैसे अभ्यंग, शिरोधारा, स्वेदन, बस्ति और नेत्र तर्पण की सुविधाएं उपलब्ध हैं। संस्थान में औषधि के साथ-साथ आहार, दिनचर्या और जीवनशैली परामर्श देकर रोगी को संपूर्ण एवं स्थायी स्वास्थ्य प्रदान करने का प्रयास किया जाता है।

# अलसी के छोटे बीज, सेहत के बड़े राज

अलसी के बीज यानी फ्लेक्स सीड्स- आयुर्वेद में अलसी को उमा कहा जाता है, जिसका अर्थ है सुपर फूड। ये फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। इनका सेवन पाचन सुधारने, कब्ज दूर करने, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, वजन घटाने, त्वचा व बालों को स्वस्थ रखने में मददगार होता है।

अमृता पांडे
लेखिका, हल्द्वानी

हृदय को मजबूत बनाने, ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने और कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को कम करने में भी ये मदद करते हैं। खास तौर से कोलोन कैंसर से लड़ने की इनमें क्षमता होती है। अलसी से तेल और दवाइयां भी तैयार की जाती हैं। सलाद, स्मूदी और बेक्ड फूड में भी इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि अलसी का सेवन सीमित मात्रा में करने की ही सलाह दी जाती है। गर्भवती महिलाओं को इनका बहुत सीमित सेवन करना चाहिए या डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए।

इसके बीजों को चबाकर या पीसकर खाया जा सकता है। अलसी के छोटे-छोटे बीजों में सेहत के बड़े-बड़े राज छुपे हुए हैं। भूरे रंग के छोटे-छोटे चपटे बीज हृदय रोगों से बचाने की अद्भुत क्षमता रखते हैं। इसके सेवन से दिल की धमनियों में जमा कोलेस्ट्रॉल कम होने लगता है और रक्त का प्रवाह बेहतर होता है। यह रक्त के प्रवाह को बेहतर करता है, जिससे थक्का बनने की संभावनाएं कम रहती हैं। जाड़े के मौसम में शारीरिक गतिविधियों का कम हो जाना दिल की सेहत के लिए नुकसानदायक है। सुंदर और युवा दिखना हर किसी का सपना होता है। अलसी के बीजों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइटोकेमिकल त्वचा की झुरियां को नियंत्रित करते हैं और इसको कसाव प्रदान करते हैं। प्राचीन रोम और ग्रीक के लोग अलसी का प्रयोग स्वास्थ्य और सौंदर्य वर्धन के लिए किया करते थे।

कहा जाता है कि प्राचीन भारत में राजाओं के लिए अलसी का सेवन अनिवार्य था क्योंकि यह उनकी पाचन शक्ति को मजबूत बनाता था और उन्हें ऊर्जावान बनाए रखता था। हां,अलसी के लड्डू भी बनाए जाते हैं, जो सर्दियों में खूब लोकप्रिय होते हैं। यह स्वरोजगार का भी बेहतरीन माध्यम है, तो राजा की तरह फीलिंग लाने के लिए कीजिए अलसी का प्रयोग जिस रूप में चाहें,उस रूप में।

# महिलाओं के स्वास्थ्य का प्राकृतिक संबल ढाक गोंद

पलाश वृक्ष से प्राप्त ढाक गोंद, जिसे कमरकस भी कहा जाता है, आयुर्वेद में वर्षों से उपयोग में लाई जा रही एक अनमोल औषधि है। विशेष रूप से महिलाओं के स्वास्थ्य, शक्ति और सौंदर्य के लिए इसे प्रकृति का भरोसेमंद वरदान माना जाता है।

ऋतु चौधरी
लेखिका

- पलाश के वृक्ष से प्राप्त लाल रंग की गोंद को ढाक गोंद या कमरकस कहा जाता है। यह केवल अपने आकर्षक रंग के कारण ही नहीं, बल्कि अपने बहुआयामी औषधीय गुणों के कारण भी प्राचीन काल से आयुर्वेद में विशेष स्थान रखती है। खासतौर पर महिलाओं के शारीरिक, मानसिक और हार्मोनल संतुलन के लिए इसे प्रकृति का अमूल्य उपहार माना जाता है।
- ढाक गोंद का नियमित सेवन शरीर को भीतर से मजबूती प्रदान करता है। यह कमर, पीठ और जोड़ों के दर्द में राहत देता है तथा लंबे समय से चली आ रही शारीरिक कमजोरी को दूर करने में सहायक होता है। प्रसव के बाद महिलाओं को शक्ति प्रदान करने में भी इसका पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाता रहा है। सर्दियों के मौसम में इसे घी, गेहूं के आटे और थोड़ी-सी देशी चीनी के साथ लड्डू या पंजीरी के रूप में तैयार किया जाता है, जिससे शरीर को गर्माहट के साथ भरपूर ऊर्जा भी मिलती है।
- यह गोंद केवल ताकत बढ़ाने तक सीमित नहीं है, बल्कि त्वचा और बालों की सेहत के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इसके सेवन से त्वचा में प्राकृतिक चमक आती है, झुर्रियां देर से पड़ती हैं और उम्र का असर कम दिखाई देता है। वहीं बाल मजबूत, घने और स्वस्थ बनते हैं। इसमें मौजूद प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट शरीर को अंदर से पोषण देकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।



- ढाक गोंद पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में भी मददगार है। हल्के दस्त, पेट दर्द, गैस और अपच जैसी समस्याओं में यह आराम पहुंचाती है। इसी कारण बुजुर्ग इसे कमरकस कहते थे, क्योंकि यह कमर और पीठ की मांसपेशियों को सशक्त बनाती है तथा घुटनों और जोड़ों के दर्द में भी राहत देती है। हड्डियों की मजबूती के लिए भी इसे लाभकारी माना जाता है।
- आज के समय में ढाक गोंद को केवल पारंपरिक मिठाइयों तक सीमित न रखकर, लोग इसे प्राकृतिक हेल्थ टॉनिक के रूप में भी अपना रहे हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सक इसे सीमित मात्रा में नियमित रूप से लेने की सलाह देते हैं। इसकी सौम्य मिठास और पोषक तत्व इसे हर आयु वर्ग के लिए उपयोगी बनाते हैं। यदि आप थकान, कमजोरी और दर्द से राहत चाहते हैं तथा त्वचा-बालों की सेहत भी संवारना चाहते हैं, तो ढाक गोंद को अपनी दिनचर्या में शामिल करना एक सुरक्षित, सरल और प्रभावी प्राकृतिक विकल्प हो सकता है।

## साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

**मेष**
यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ, फलदायक एवं उपलब्धिप्रद बन रहा है। आपके लिए बड़े बदलाव का कारक भी बन सकता है। सौभाग्य का पूरा साथ मिलने के कारण आपको जीवन में आगे बढ़ने के लिए अच्छे अवसर प्राप्त होंगे। आपके सभी प्रयास और मेहनत का सकारात्मक नतीजा निकलेगा।

**वृष**
यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रह सकता है। आपको घर और बाहर दोनों जगह अपने काम को बड़ी सावधानी के साथ करने की आवश्यकता बनी रहेगी। कार्यक्षेत्र में अपने विरोधियों से सतर्क रहें और किसी के साथ उलझने की बजाय अपने लक्ष्य पर फोकस करना उचित रहेगा।

**मिथुन**
यह सप्ताह मिश्रित फलदायी है। सप्ताह की शुरुआत में आपको जीवन से जुड़ी कुछ प्रतिकूल परिस्थितियों से गुजरना पड़ सकता है। इस दौरान आपके सोचे हुए कार्यों में अनेकों प्रकार की बाधाएं आ सकती हैं। आत्मीय लोगों से अपेक्षित मदद न मिल पाने के कारण मन खिन्न रहेगा।

**कर्क**
यह सप्ताह थोड़ी आपाधापी भरा रहने वाला है। इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों में सफलता और उसे समय पर पूरा करने के लिए आपको अधिक परिश्रम और प्रयास करना होगा। सप्ताह की शुरुआत में आपको रोजी-रोजगार में अचानक से आई कुछ दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

**सिंह**
यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। आप अपने कामकाज में अनकूलता पाएंगे। घर और बाहर दोनों जगह आपको लोगों से भरपूर स्नेह, सहयोग और समर्थन मिलेगा। बीते कुछ समय से जो आपके भीतर आलस्य अथवा शारीरिक थकान बनी हुई थी वो इस सप्ताह दूर होगी। सभी कार्य मनचाहे तरीके से पूरे होने पर आपके भीतर सकारात्मक सोच बढ़ेगी।

**कन्या**
यह सप्ताह सभी अधूरे कार्यों को पूरा करने तथा मनचाहा लाभ दिलाने वाला साबित होगा। सप्ताह की शुरुआत में आपको कोई शुभ समाचार मिल सकता है। इस हफ्ते नौकरीपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी। आप पर सीनियर की पूरी कृपा बरसेगी और उनके साथ आपके साथ संबंध बेहतर बने रहेंगे।

**तुला**
यह सप्ताह पूरी तरह से शुभता और सफलता लिए हुए है। इस सप्ताह आपको अपने कार्य में मनचाही सफलता और लाभ की प्राप्ति संभव है। सप्ताह की शुरुआत में आपको कामकाज के सिलसिले में लंबी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है। यात्रा सुखद एवं लाभप्रद साबित होगी।

**वृश्चिक**
इस सप्ताह आलस्य और अभिमान से बचते हुए हाथ आए अवसर का पूरा लाभ उठाना चाहिए अन्यथा बाद में उन्हें पछतावा करना पड़ सकता है। यदि आप विदेश में करियर-कारोबार के लिए प्रयासरत हैं, तो आपको उससे जुड़ी मनचाही सफलता पाने के लिए अभी थोड़ा इंतजार करना पड़ सकता है।

**धनु**
यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य को साथ लिए हुए है। आपके द्वारा करियर-कारोबार अथवा किसी कार्य विशेष के लिए किया गया प्रयास सफल साबित होगा। सप्ताह की शुरुआत से आपको कारोबार में खासा लाभ मिलता हुआ नजर आएगा। वित्तीय दृष्टि से पूरा सप्ताह ही आपके लिए अनुकूल फलप्रद रहना चाहिए।

**मकर**
यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। आपकी किस्मत के सितारे चमकते हुए नजर आएंगे। आप जिस क्षेत्र में भी प्रयास और परिश्रम करेंगे आपको उस क्षेत्र में सकारात्मक परिणाम देखने को मिलेंगे। करियर-कारोबार की दृष्टि से अनुकूलता बनी रहेगी। यदि आप बेरोजगार हैं, तो आपको इस सप्ताह कोई अच्छा अवसर प्राप्त हो सकता है।

**कुंभ**
यह सप्ताह बीते हफ्ते के मुकाबले कहीं ज्यादा शुभता और लाभ लिए हुए है। इस सप्ताह आपको सौभाग्य का पूरा साथ मिलेगा। सप्ताह के पूर्वार्ध में कुछेक घरेलू समस्याओं के चलते आपका मन चिंतित रह सकता है, लेकिन आप अपनी बुद्धि और विवेक से उन समस्याओं का समाधान अंतत: खोजने में कामयाब हो जाएंगे।

**मीन**
यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। यदि आप बीते कुछ समय से किन्हीं कारणों के चलते अपने लक्ष्य से भटक गये थे, तो इस सप्ताह आप एक बार फिर पूरे मनोयोग से उसे हासिल करने का प्रयास करते हुए नजर आएंगे। खास बात ये कि ऐसा करते समय आपको अपने शुभचिंतकों का पूरा सहयोग और समर्थन प्राप्त होगा।

## 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 कर ने 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 43

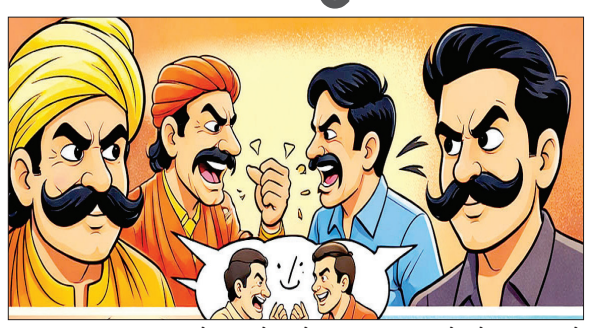
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 17 | | | | |
| | | 8 | | | 18 | | | |
| | 15 | | | | | 15 | | |
| 5 | | | 24 | | | | 30 | 23 |
| 16 | | | 10 | 25 | | | | |
| 24 | | | | | 21 | 14 | | |
| | | 18 | | | | 13 | | |
| | | | 17 | | | 3 | | |
| | | | | 9 | | | | |

### काकुरो 42 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 39 | 10 | | | | | |
| | 7 | 6 | 1 | 35 | | | 41 | 23 |
| | 17 | 3 | 9 | 5 | 24 | 16 | 7 | 9 |
| 15 | 7 | 8 | 7 | 6 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 2 | 1 | 9 | 7 | 2 | 17 | 9 | 8 |
| 14 | 9 | 5 | 15 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 |
| 17 | 8 | 9 | 14 | 9 | 5 | 7 | 4 | 3 |
| 13 | 6 | 7 | | 23 | 9 | 6 | 8 | |
| | | | | | 14 | 9 | 2 | |

## कहानी

# वैर वृक्ष



श्रीनारायण अपनी मूंछों के कारण पूरे इलाके में मूंछ वाले महाराज के नाम से विख्यात थे। उनका वास्तविक नाम उनके पैतृक गांव दिबियापुर में भी कम लोग ही जानते थे। उच्च जाति के कुलीन परिवार में जन्म लेने के साथ ही आर्थिक संपन्नता के कारण भी समाज में उनका बहुत आदर था। इन्हीं सब कारणों से उन्हें स्वयं पर घमंड भी बहुत था। उनके पड़ोसी ओम प्रकाश भी उच्च जाति के कुलीन परिवार से थे। उनके बड़े पुत्र अनंत प्रकाश ने जब यौवन की देहरी पर कदम रखा, तो उन्हें भी बड़ी मूंछ रखने का शौक लगा। अब जो लोग अनंत प्रकाश के प्रति आदर का भाव रखते थे, वह उन्हें भी श्रीनारायण की भांति ही मूंछ वाले महाराज कहकर बुलाने लगे। यह बात श्रीनारायण को बहुत बुरी लगी। उन्होंने एक दिन अनंत प्रकाश को बुलाकर कहा-" तुम जानते हो कि पूरे इलाके में लोग मुझे मूंछ वाले महाराज के नाम से जानते हैं। तुम्हारे मूंछ रख लेने से अब मूंछ वाले महाराज संबोधन से लोगों को भ्रम होने लगा है, इसलिए तुम अपनी मूंछ छोटी करा लो।"

अनंत प्रकाश पर तो यौवन का जोश हावी था। उसे श्रीनारायण की यह बात बहुत बुरी लगी। वह बोला-"यह तो कोई बात नहीं हुई चाचा। भगवान ने हर व्यक्ति के चेहरे पर बाल उगाकर उसे मूंछ रखने या न रखने का विकल्प दिया है। इसलिए मूंछ तो कोई भी रख सकता है। यह तो व्यक्ति की अपनी पसंद की बात है कि वह मूंछ छोटी रखे, बड़ी रखे या न रखे। इसमें आपको दखल नहीं देना चाहिए।" "देखो अनंत, तुम हमारे घर के बच्चे हो, इसलिए तुम्हें समझा रहा हूं। तुम्हारी जगह कोई दूसरा होता तो न जाने अब तक क्या हो जाता।"- श्रीनारायण ने भृकुटी टेढ़ी करके कहा। "तो जो होना हो सो हो जाए चाचा मगर यह मूंछ तो अब बढ़ेगी ही, कम नहीं होगी।"- यह कहकर अनंत प्रकाश चल दिया। उनके इस बर्ताव पर श्रीनारायण ने दांत पीसकर कहा- "अच्छा।" और फिर अगले दिन बाजार में श्रीनारायण के गुर्गों ने उनके आदेश पर दिन दहाड़े बाजार में अनंत प्रकाश को घेरकर उनकी मूंछें मूड़ दीं। मूंछ मुंडन की इस प्रक्रिया में हाथापाई भी हुई, जिसमें अनंत प्रकाश चोटिल हो गए। तन-मन से घायल अनंत प्रकाश जब अपने घर पहुंचे, तो उनकी मूंछें सफाचट देखकर उनके पिता ओम प्रकाश को बहुत क्रोध आया। उन्होंने दांत पीसते हुए अपने पुत्र से पूछा- "अनंत प्रकाश तुम्हारा बाप कब मर गया?" "बापू, श्रीनारायण चाचा के इशारे पर उनके गुंडों ने मुझे दबोच लिया और जबरदस्ती मेरी मूंछें मूड़ दीं।"- अनंत प्रकाश ने सिर झुकाकर उत्तर दिया। "अच्छा। अभी पूछता हूं उससे।"- कहकर वह श्रीनारायण के दरवाजे पर गए और उन्हें आवाज दी। श्रीनारायण के सामने आते ही ओम प्रकाश ने क्रोधित स्वर में पूछा- "तुमने अनंत प्रकाश की मूंछें क्यों मुड़वा दीं श्रीनारायण?" "हमने तो दद्दू अनंत प्रकाश को बहुत प्रेम से समझाया था कि दिबियापुर में मूंछ वाले महाराज, तो एक ही रहेंगे मगर उसने हमारी बात मानी ही नहीं।"- श्रीनारायण ने गर्व से कहा। "अच्छा। तो फिर श्रीनारायण इस बात को तुम भी याद रखना कि दिबियापुर में मूंछ वाले महाराज एक ही रहेंगे।"- यह कहकर ओम प्रकाश वापस लौट आए और फिर चौथे दिन श्रीनारायण की लाश गन्ने के खेत में पड़ी देखी गई। श्रीनारायण के भाई राम नारायण ने ओम प्रकाश, उनके पुत्र अनंत प्रकाश और ज्ञान प्रकाश के विरुद्ध श्रीनारायण की हत्या करने की नामजद रिपोर्ट लिखाई। ओम प्रकाश और उनके पुत्र सात माह जेल में निरुद्ध रहने के बाद उच्च न्यायालय से जमानत पर छूटे। उनके दिबियापुर लौटने के अट्ठारहवें दिन श्रीनारायण के बेटे हरिनारायण ने ज्ञान प्रकाश को गोली मारी दी। फिर तो हत्या और मुकदमों का ऐसा सिलसिला चला कि कि ओम प्रकाश के दोनों बेटे और श्रीनारायण का पुत्र और दोनों भतीजे इस शत्रुता की भेंट चढ़ गए। उन दोनों परिवारों में केवल दो बूढ़े राम नारायण और ओम प्रकाश ही बचे। यही नहीं, इन दोनों की आधी से अधिक संपत्ति भी हत्या के मुकदमे लड़ने में बिक गई। अब दोनों बूढ़े अपने अपने पौत्रों का पालन इस आशा से कर रहे थे कि वे बड़े होकर न केवल अपने पूर्वजों की हत्या का बदला लेंगे, मूंछ वाले महाराज के रूप में गांव-जवार में ख्याति भी अर्जित करेंगे। इन दोनों परिवारों के बच्चे राधेश्याम इंटरमीडिएट कालेज दिबियापुर में शिक्षा ग्रहण कर रहे थे। उन सबको घर के बड़े बुजुर्गों का आदेश था कि वे एक दूसरे से दूर ही रहें और हत्यारों के बच्चों से बात न करें। इस कारण वे लोग एक-दूसरे से दूर दूर ही रहते स्व. ज्ञान प्रकाश की बेटी सुमित्रा और स्व. हरि नारायण की बेटी आकांक्षा दोनों ही इंटरमीडिएट की छात्रा थीं। उनका परीक्षा केंद्र दिबियापुर से तीस किलोमीटर दूर गांधी विद्यालय, रावतपुर में पड़ा। एक दिन ज्ञान प्रकाश की बेटी सुमित्रा परीक्षा देकर जब पैदल ही बस स्टैंड की ओर जा रही थी, तो कुछ गुंडे उसे छेड़ने लगे। उसी समय हरिनारायण का बेटा अभिजीत अपनी बहन आकांक्षा को परीक्षा केंद्र से लेकर मोटरसाइकिल से दिबियापुर जा रहा था। उसने सुमित्रा को गुंडों से घिरा देखा तो मोटर साइकिल धीमी करके उन गुंडों को ललकारा। इसके प्रत्युत्तर में वे गुंडे अभिजीत पर टूट पड़े। मगर अभिजीत ने उनका डटकर मुकाबला किया और भीड़ इकट्ठा हो जाने पर गुंडे घबरा कर भाग खड़े हुए। इस बीच सुमित्रा तेजी से वहां से दूर निकल गई थी।

डॉ. मृदुल शर्मा
वरिष्ठ लेखक

घर पहुंचने पर जब अभिजीत के घरवालों ने उसके शरीर पर चोटें देखीं तो पूछा कि कैसे चोट लगी है। अभिजीत ने बताया कि कुछ गुंडे एक लड़की को छेड़ रहे थे, उसी को बचाने में चोट लग गई। मगर आकांक्षा ने अपनी मां को बता दिया कि रावतपुर में सुमित्रा को कुछ गुंडे छेड़ रहे थे, उसी को बचाने में भइया के चोटें लगी हैं। यह बात जब राम नारायण के कानों तक पहुंची तो वह अभिजीत पर बहुत क्रुद्ध हुए और उससे पूछा - "तुझे क्या जरूरत पड़ी थी अपने बाप के हत्यारे की बेटी को बचाने की?"

इस पर अभिजीत ने संतुलित उत्तर दिया- "बाबा, मैंने तो यह देखकर मोटरसाइकिल रोकी थी कि एक लड़की को सड़क पर कुछ गुंडे परेशान कर रहे हैं। अतः उसकी सहायता करनी चाहिए। सुमित्रा का चेहरा तो मैंने वहां रुकने पर देखा। फिर मेरे पिता की हत्या में सुमित्रा तो किसी प्रकार दोषी नहीं है। वहां पर प्रश्न एक असहाय लड़की का था और वह भी अपने गांव की ही लड़की की अस्मिता का था।" "अच्छा... अच्छा। ज्यादा ज्ञान मत झाड़। यह समझ लें कि मेरे ही खून ने आज मेरे घाव कुरेद कर उन पर नमक छिड़क दिया है। अब आगे से इन लोगों से दूर ही रहना, वर्ना मुझसे बुरा कोई नहीं होगा।"- राम नारायण ने दांत पीसकर कहा।

सुमित्रा ने जब अपने घर में रावतपुर में गुंडों द्वारा अभद्रता करने और अभिजीत के उन गुंडों से भिड़ जाने की बात बताई तो ओम प्रकाश ने अपने पौत्र तेजस्वी से कहा-"कल से तुम सुमित्रा के साथ रावतपुर जाना। उसका अकेले वहां जाना ठीक नहीं है।" इसके बाद अवसर देखकर उन्होंने सुमित्रा की मां से कहा- "बहू! जरा सुमित्रा पर निगाह रखना और पता करना कि अभिजीत से इसकी बातचीत या मिलना जुलना तो नहीं होता है।" अगले दिन से तेजस्वी मोटरसाइकिल से सुमित्रा को और अभिजीत आकांक्षा को परीक्षा केंद्र लाने-ले जाने लगे। अभिजीत और तेजस्वी दोनों हम उम्र युवक थे और स्नातकोत्तर डिग्री हासिल करने के बाद सरकारी नौकरी की चाह में प्रतियोगी परीक्षाओं में भाग ले रहे थे। दोनों ने ही आईपीएस की परीक्षा हेतु फार्म भरा था और प्राथमिक परीक्षा में उत्तीर्ण हो गए थे। तेजस्वी नियत तिथि पर आईपीएस की परीक्षा देने हेतु जब मोटरसाइकिल से रावतपुर जा रहा था, तो रास्ते में अभिजीत अपनी मोटरसाइकिल को घसीटकर ले जाते हुए मिला। उसकी मोटरसाइकिल का अगला टायर पंचर हो गया था। तेजस्वी ने अपनी मोटरसाइकिल रोक कर अभिजीत से कहा- "तुम अपनी मोटरसाइकिल पर बैठ जाओ, मैं पीछे से धक्का लगाकर ले चलता हूं। आगे पहाड़पुर में मोटरसाइकिल खड़ी करके मेरे साथ रावतपुर चलो। लौटने पर अपनी मोटरसाइकिल ठीक करा लेना।" अभिजीत ने घड़ी देखी। परीक्षा प्रारंभ होने में चालीस मिनट ही शेष थे। अतः उसे न चाहते हुए भी तेजस्वी का प्रस्ताव स्वीकार करना पड़ा। आईपीएस की लिखित परीक्षा का परिणाम आया तो उसमें तेजस्वी अनुत्तीर्ण हो गया था और अभिजीत उत्तीर्ण हो गया था। इसके बाद अभिजीत जब मौखिक परीक्षा में भी उत्तीर्ण हो गया तो सारे इलाके में यह खबर जंगल में आग की तरह फैल गई।

ओम प्रकाश ने जब यह सुना तो उनके दुख का ठिकाना नहीं रहा, जब किसी गांव वाले ने उन्हें बताया कि तेजस्वी की सहायता से ही वह आईपीएस अधिकारी बन सका है। परीक्षा वाले दिन जब उसकी मोटरसाइकिल पंचर हो गई थी तो यदि तेजस्वी अपनी मोटरसाइकिल से उसे रावतपुर न ले जाता तो वह परीक्षा में ही न बैठ पाता, तो ओम प्रकाश के क्रोध का ठिकाना नहीं रहा। उन्होंने अपना आपा खोकर तेजस्वी को खूब बुरी-बुरी गालियां दीं और लाठी लेकर उसे मारने दौड़े। मगर तभी मिठाई का डिब्बा लेकर अभिजीत ने उनके घर में प्रवेश किया और लपककर ओम प्रकाश के पैर छू लिए। उसके बाद अभिजीत ने घर की सभी बुजुर्ग महिलाओं के पैर छूकर उनका आशीर्वाद मांगा।

यह माजरा देखकर ओम प्रकाश और उनकी विधवा बहुएं सब चकरा गईं। उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि अभिजीत के इस कृत्य पर क्या प्रतिक्रिया दें। तभी तेजस्वी कहीं से लौट कर घर में घुसा। अभिजीत ने उसे गले से लगा लिया और अपने हाथ से उसे मिठाई खिलाई। तेजस्वी ने उसे बधाई देते हुए कहा- "बाबा को क्यों द्वार पर ही छोड़ आए हो?" तभी राम नारायण ने खांसकर घर में प्रवेश किया और ओम प्रकाश को गले से लगा कर बोले-" तुम्हारे पौत्र के आईपीएस बन जाने की खुशी में आज शाम को पूरे परिवार का निमंत्रण है। जब तक तुम लोग नहीं आओगे तब तक पंगत नहीं बैठेगी।" फिर शाम को जब राम नारायण एक बार फिर हाथ जोड़कर विनम्रतापूर्वक ओम प्रकाश के परिवार को बुलाने आए, तो वे लोग संकोच छोड़कर राम नारायण द्वारा आयोजित प्रीति भोज में सम्मिलित हुए। अभिजीत नौकरी पर जाने से पूर्व अपनी सारी किताबें और नोट्स तेजस्वी को दे गया। तेजस्वी ने अपने बाबा की टीस कम करने के लिए जी तोड़ मेहनत की और अगले वर्ष उसका भी आईपीएस अधिकारी के पद पर चयन हो गया। तेजस्वी को मिली सफलता पर अभिजीत अवकाश लेकर उसे बधाई देने दिबियापुर आया और उसके परिवार वालों ने भी तेजस्वी की सफलता पर खुशी व्यक्त की। इस प्रकार तीसरी पीढ़ी के दो पढ़े-लिखे युवकों ने दो पीढ़ियों से फल फूल रहा वैर वृक्ष अपनी समझदारी और सहृदयता से ढहा दिया।

## काव्य

### मधुऋतु आ गई

मस्ती में झूमे प्रकृति, मन में
हो आनंद।
समझो मधुऋतु आ गई,
लेकर रस - मकरंद।

पीली चुनरी ओढ़कर,
सरसों मन उल्लास।
आएंगे ऋतुराज अब, फलित
आत्मविश्वास।

प्रकृति के नवोन्मेष का, मधु
वासंती पर्व।
मां वाणी अवतरण तिथि, पूजें
भक्त सगर्व।

ज्ञान, कला, संगीत संग, दें
विद्या-वरदान।
मां सरस्वती कीजिए, हम पर
कृपा महान।

सजी-धजी लगती धरा,
स्वच्छ धवल आकाश।
अमृतमय नव ऊर्जा, अंतस
भरे उजास।

नव पत्ते,नव कोंपलें, कलियां
खिली अशेष।
तरु नवजीवन पा गए, प्रकृति
कृपालु विशेष।

फूल खिले, गाएं विहग,
कोकिल छेड़े तान।
ऋतु वसंत का आगमन,
लाया नवल विहान।

गौरीशंकर वैश्य विनम्र
लखनऊ

### ईश्वरी हे शारदा

ईश्वरी हे शारदा ! तुम
विश्व में संगीत भर दो
रिक्त प्याला है हृदय का
चेतना नवनीत भर दो

सुन सके वीणा तुम्हारी
हर विकल उर गा सके
पथिक जो भटके हुए हैं
पंथ अपना पा सकें
युद्ध- कोलाहल मिटाकर
सकल जग में प्रीत भर दो
ईश्वरी हे शारदा ! तुम
विश्व में संगीत भर दो

पोथियों के तले दुनिया
आज दबती जा रही है
आंख के आगे न जाने
धुंध कैसी छा रही है
सत्य जीवन से चुनें
जीने की ऐसी रीत कर दो
ईश्वरी हे शारदा ! तुम
विश्व में संगीत भर दो

कामनाएं शाप-सी क्यों
आज बनती जा रही हैं
सुखों की चाहें न रुकती
अथक दौड़ी जा रही हैं
सुखों में संतोष घोलो
जोड़ करके मीत कर दो
ईश्वरी हे शारदा ! तुम
विश्व में संगीत भर दो
रिक्त प्याला है हृदय का
चेतना नवनीत भर दो।

अंजना वर्मा
बेंगलुरु

### कुछ कीमत लगानी

गम के साए में लिपटी शाम
को हसीं कहना बेमानी है,
बैठो कभी फुरसत में तुम्हें
इसकी खामोशी सुनानी है।

ना वो खुशबू रही गुलों में अब
तुम्हारे बगैर,
ना दरिया में ही अब वो पहले
जैसी रवानी है।

जिसका अक्स देखता रहता
हूं मोबाइल स्क्रीन पर,
किसी रोज तुम्हें तुम्हारी वही
तस्वीर दिखानी है।

घर में घुसते ही दीवारो-दर
तक पूछते हैं मुझसे,
कहां गया वो शख्स, जिसकी
बिखरी यहां निशानी है।

लोग समझते हैं कि मैं इक
किस्सा था जो खत्म हुआ,
पर तुम्हें मालूम है कि मेरे
अंदर अब भी इक कहानी है।

एक बार फिर से हसरतों के
बाजार में जाऊंगा अभी
अभी कुछ ख्वाब खरीदने हैं
कुछ की कीमत लगानी है।

बृजलाल तिवारी
गोंडा

## लघुकथा

# कौड़ी की कीमत

फोन की घंटी घनघना उठी। स्क्रीन पर किसी उर्वशी का नाम था। सोचा- 'कौन होगी?' कुछ देर असमंजस में रहा, फिर फोन रिसीव कर कहा- "हेलो!" "पवित्र बोल रहे हो?" आवाज आई। "हां, तुम कौन?" "भूल गए?" "कुछ याद नहीं पड़ रहा, तुम्हीं बतला दो।" "तुम्हारे कॉलेज के समय की हीरोइन, जिसे तुम बहुत चाहते थे उर्वशी, याद आया?"

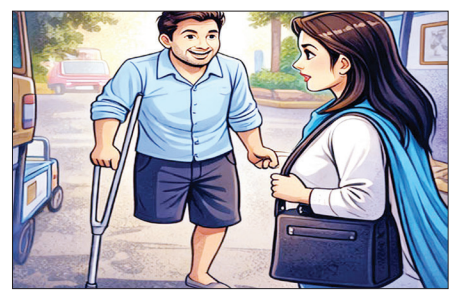
"ओह! उर्वशी तुम इतने सालों बाद आज अचानक? मेरा नंबर कहां से मिला तुम्हें?" "कॉलेज में हमारे साथ थी न, उमा त्यागी, आजकल पहुंची हुई कवियत्री है। एक गोष्ठी में उनसे मुलाकात हो गई। तुम्हारी बातें चली तो नंबर मिल गया। आज सुकून से बात करने बैठी हूं। तुम्हारे पास समय का अभाव तो नहीं है ना?" "नहीं-नहीं, मुझे तो खुशी हो रही है कि तुमसे बात कर रहा हूं।"

"हां, प्यार तो परवान चढ़ न सका, अब बातों से ही दिल बहला लें, कुछ और जरिया तो है नहीं।" "तुम छोड़कर गईं, तो दिल में मलाल था। लंबे अर्से तक दिल की गहराई में तुम्हें बैठे हुए महसूस करता रहा। तुम शाहिद के साथ निकाह कर चली गई थी, लेकिन तुमने ऐसा किया क्यों? मुझे बीच मझधार में छोड़कर यूं चले जाना मुझे बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगा था?" "वह मेरी भूल थी। मैंने तुम्हारे समर्पण और प्रीत को समझा ही नहीं था। उसके झांसे में ऐसी आई कि पूरी कायनात में वही एक दिखता था।" "अब कहो, वही प्रीत अब भी बची है या नहीं?"

"किससे, तुमसे या शाहिद से?" "शाहिद से, मुझसे तो तुमने प्रीत की ही कब थी, जो बची रहती?" "कहा न-मेरी भूल थी वह। सब्जबाग ऐसे दिखाए कि कुछ समझ ही नहीं सकी।" वह बिसुरने लगी। "क्या हुआ....लगा कि तुम रो रही हो! कानो ने बिसुरने की आवाज सुनी है।" "तुम्हारे कानों ने सही सुना है।" "क्यों, जिसके लिए छोड़कर गई थी, उसने तुम्हारे प्यार को बिसरा दिया क्या?" एक टीस और सिसकन बह चली थी। कांपती-सी आवाज में उसने कहा-"धोखेबाज था वह, मुझसे निकाह करना साजिश थी,एक जिहाद था। आंखें जब खुली तब तक वह तलाक दे चुका था।" "तलाक...!" "हां तलाक...और फिर नदीम ने, उसी के नक्शे कदम पर चलते हुए फिर से मुझे फुसला लिया। मेरा घर-बार, नाते-रिश्ते, धर्म-संस्कृति सब तो छूट ही गए थे। उसी का फायदा उठाकर वे मुझे इस्तेमाल करते रहे। फिर 'बोली' लगने का सिलसिला शुरू हुआ।" "मतलब...?" "तुम्हें मेरी देह चाहिए, तो बोली लगानी पड़ेगी और कौड़ियों के भाव मुझे खरीदा जा सकता है। मेरी कीमत ज्यादा नहीं है।"

डॉ. सुरेश वशिष्ठ
साहित्यकार, नई दिल्ली

# अपाहिज



डॉ. विनीता एक गांव में लगने वाली विकलांग शिविर के लिए घर से निकली थी। वह हड़बड़ी में बस स्टॉप के तरफ भागी जा रही थी। तभी एक पैर से विकलांग नौजवान सामने आ खड़ा हुआ। " मैडम! मैडम।" वह कुछ आगे बोलता उसके पहले ही विनीता गुस्से में तिलमिलाती उठी, "तुम सबकी यही सबसे बड़ी विडंबना हैं। स्त्री देखें नहीं की बहाने ढूंढ़कर टकरा गए। न जाने कौन सा सुख मिल जाता है तुम सब को।" "अरे मैम! देखकर तो चलिए। आगे नो एंट्री की बोर्ड लगी है।" एक स्माइल देते हुए वह नौजवान आगे बढ़ गया। विनीता को अपाहिज का यूं मुस्कुराना जरा भी अच्छा नहीं लगा। बस में बैठते ही सोचने लगी, "काश! अपनी गाड़ी से आई रहती तो मूड खराब नहीं होता। सुबह- सुबह न जाने किस अपाहिज से मुलाकात हो गई।"

रानी प्रियंका वल्लरी
लेखिका

"टिकट! मैडम टिकट!" आवाज सुनते ही डॉ. विनीता की तंद्रा भंग हो गई। जैसे ही नजर ऊपर की फिर से वही अपाहिज सामने खड़ा था। "मैडम जरा जल्दी कीजिए! मुझे आपको आपके मंजिल तक पहुंचाने हैं। हमारा कंडक्टर आज डबल दिहाड़ी पर कहीं और कमाने गया हैं, उसको अपने पत्नी को डॉ. बनाना हैं और मुझे उसके पत्नी को उसके मंजिल तक पहुंचाने में मदद करनी हैं।" डॉ. विनीता सन्न थी। सोच में डूब गई, "अपाहिज कौन मैं या ये कंडक्टर?

## समीक्षा

# संबंधों का गठजोड़

"प्रेम-विवाह में प्रेम मोमबत्ती की तरह होता है। जितनी जल्दी जलता है, उतनी जल्दी गलता भी है, जबकि संस्थानिक विवाह में प्रेम किसी अगरबत्ती की तरह होता है, जिसमें प्रेम की आग कुछ देर से लगती है और देर तक बनी रहती है!"

पुस्तक का शीर्षक है, 'साज-बाज'। लेखिका हैं-प्रियंका ओम। इनके नाम से काफी लोग परिचित होंगे। साज-बाज अरबी भाषा का एक शब्द है, जिसका अर्थ है-गठजोड़। लेखिका ने इस उपन्यास में यह सिद्ध करने का प्रयास किया है कि वैवाहिक संबंधों की गाड़ी बिना गठजोड़ के नहीं चलती है। यह उन लोगों की कहानी है, जिन्होंने अहम के ऊपर प्रेम को चुना। उपन्यास को कई अध्यायों में बांटा गया है। इन अध्यायों के शीर्षक बहुत ही रोचक है। पहला शीर्षक है-आत्महत्या की हत्या। इस शीर्षक को देखने से ही लेखिका की साहित्यिक रुचि का पता चल जाता है। इसके अलावा अन्य अध्याय हैं-गैर जरूरी कहानी, प्यार-बेकार बेकाम की चीज है, शादी-बर्बादी, बैक-फॉरवर्ड, तुम बिन दूजा ठौर नहीं, प्रेम रोग हो गया, तेरे बिन जिया लागे न, विद्रूप किस्सागोई, न भेजी गई चिट्ठियां, सितारों का मिलन। अलग-अलग अध्यायों में अलग-अलग किस्से समेटे गए हैं, जिनके शीर्षक उनके साथ पूरा न्याय करते हैं। साज-बाज कहानी को सजाने के लिए बहुत सारी चीजों का इस्तेमाल किया गया है, जैसे कि सटीक शेर और शायरी का प्रयोग जगह-जगह किया गया है। काफ्का के द्वारा प्रेम की परिभाषा को स्पष्ट किया गया है। 'द सेकंड सेक्स' पुस्तक की लेखिका 'सिमोन द बोउवार' का भी जिक्र है। इसके अलावा इसमें तंजानिया और अफ्रीका के लोगों के बारे में बताया गया है, वह किस प्रकार का जीवन बिताते हैं, किस प्रकार उनका खान-पान है, पराए देश को कहानी के एक हिस्से की पृष्ठभूमि में सजाया गया है। देविका की मृत मां को कथावाचक के रूप में इस्तेमाल किया गया है, जो पूरी कहानी कहती है, लेकिन बीच-बीच में उनका विलोप हो जाता है और कहानी लेखिका की दृष्टि से चलने लगती है। प्रियंका ओम किस्सागोई में माहिर हैं, इसमें संदेह नहीं। एक बानगी देखिए, देविका की मां के शब्दों में-"मेरी तीनों बेटियां भी चाभी के गुच्छे की तरह जुड़ी रहती हैं, मेरे बनाए एक अदृश्य छल्ले से झूलते हुए हमेशा एक-दूसरे के साथ। हालांकि तीनों के सांचे भिन्न हैं, तीनों की काट अलग है, तीनों जुदा दुनिया के किवाड़ खोलते हैं, अनु आज उस किवाड़ की चौखट पर खड़ी है, चाभियां उसके पल्लू से कस दी गई हैं।" साज-बाज को पढ़ते हुए यह स्पष्ट हो जाता है कि लेखिका के पास एक विशाल साहित्यिक शब्दावली है, जिसका उन्होंने बहुत ही बेहतरीन तरीके से इस्तेमाल किया है।

पुस्तक : साज - बाज
लेखिका : प्रियंका ओम
प्रकाशन : शिवना प्रकाशन
मूल्य : 275 रुपए
समीक्षक : ट्विंकल तोमर सिंह

## व्यंग्य

# साहित्यकार का वार्षिक लेखा-जोखा

वर्ष 2025 में सोशल मीडिया पर साहित्यिक गतिविधियों का लेखा-जोखा। सोशल मीडिया के साहित्यकारों के लिए यह साल अन्य वर्षों की तरह ही सामान्य रहा-न छपने का गम कम हुआ, न प्रकाशित होने की खुशी पर विराम लगा। इस वर्ष भी फेसबुक की गलियों में अपनी रचनाएं पढ़वाने और बदले में बधाइयां बटोरने की होड़ पूरे शबाब पर रही। अस्तित्व बचाए रखने की जद्दोजहद में कई साहित्यकारों ने पिछले वर्षों की रचनाओं को दोबारा शेयर कर यह साबित करने का भरसक प्रयास किया कि वे अब भी 'साहित्यिक रूप से जीवित' हैं। फेसबुक ने याद दिलाया कि आप पिछले साल फलां पत्रिका में प्रकाशित हुए थे, तो उसे साहित्यिक जीवंतता का प्रमाणपत्र मानकर पूर्व पोस्ट या कटिंग को फिर से गर्वपूर्वक साझा भी किया गया।

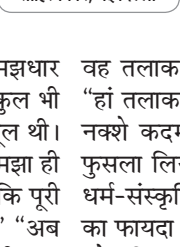
कुछ साहित्यकारों ने ई-मैगजीन में छपने की घोषणा ऐसे की, मानो किसी अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका में स्थान मिल गया हो, जबकि जो कहीं छप न सके, उन्होंने अपनी रचनाएं फेसबुक पर प्रसारित कर आत्मिक साहित्यिक संतोष प्राप्त किया।

कुछ धुरंधर रचनाकारों ने पत्र-पत्रिकाओं से प्राप्त रचना-स्वीकृति की सूचना को भी सनसनीखेज ब्रेकिंग न्यूज की तरह परोसा। टैग-मेनिया से ग्रसित विद्वान लेखक इस वर्ष भी फेसबुकिया मित्रों को भूला नहीं पाए और अपनी प्रत्येक रचना के साथ उन्हें टैगकर साहित्य धर्म और बौद्धिक कर्तव्य का संयुक्त निर्वाह करते रहे। छपने के मोह में कुछ अति-उत्साही सरस्वती-संतानों की रचनाएं मैसेंजर और व्हाट्सऐप के माध्यम से संपादकों तक उसी तरह पहुंचाती रही, जैसे 'डंकी रूट' से अमेरिका पहुंचने का स्वप्न देखने वाले यात्रियों का कारवां। एक ही रचना को अलग-अलग शीर्षकों से अलग-अलग पत्रिकाओं में प्रकाशित करवाने की तकनीक इस वर्ष भी सफल रही।

कुछ तो बाकायदा चित्रगुप्त बन बैठे-हर महीने अपने प्रकाशन-वृत्तांत का कोलाज तैयार कर गर्व से पोस्ट करते रहे। विगत वर्षों की भांति इस साल भी छपने पर प्रकाशक-संपादक का यशोगान और न छपने पर भाई-भतीजावाद का आरोप-दोनों मोर्चों का संचालन पूरे समर्पण के साथ किया गया।

वर्ष 2025 को सोशल मीडिया के साहित्यिक कैलेंडर में 'कार्यशाला महोत्सव वर्ष' के रूप में दर्ज होना चाहिए। ऑनलाइन साहित्यिक कार्यशालाओं की ऐसी धूम रहीं कि लगा मानो ज्ञान का टैंकर सीधे न्यूजफीड में ही पार्क कर दिया गया हो। हर दूसरे दिन एडमिन महोदय और मठाधीशगण ठीक वैसे ही ऑनलाइन काव्य प्रतियोगिता का आयोजन करते दिखें जैसे मुहल्ले में मंगलवार और शनिवार को भजन-कीर्तन होते हैं। प्रतिभागियों को दिया जाने वाला डिजिटल सहभागिता प्रमाणपत्र भी प्रसाद की तरह निर्बाध वितरित होता रहा। प्राप्त ई-प्रमाण पत्र को गर्व से दिखाने की परंपरा भी बखूबी निभाई गई। कनिष्ठ, वरिष्ठ और अति-गरिष्ठ साहित्यकारों में "लिखास, छपास और दिखास" की साधना नए शिखर पर पहुंची। संपादक महोदय की असीम कृपा से कुछ लेखक वरिष्ठ साहित्यकार के दर्जे में अपग्रेड हुए, तो कुछ शीर्षक मात्र से ही व्यंग्यकार घोषित कर दिए गए। कौन क्या लिख रहा है? इससे फर्क कम पड़ता है, कितने ग्रुप में साझाकर रहा है, यही असली उपलब्धि मानी गई।

पुस्तक प्रकाशित होने वाले लेखकों के अतिरिक्त, हाथों में श्रीफल, प्रशस्ति-पत्र और बदन पर शाल ओढ़े सम्मानित साहित्यकारों ने झोलाभर शुभकामनाएं और बधाइयां बटोरीं। साहित्यकारों के जन्मदिन पर मुबारकबाद और पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि विनिमय का दौर पूरे वर्ष चलता रहा। कुल मिलाकर वर्ष 2025 में भी सोशल मीडिया के साहित्यकारों का जलवा कायम रहा-कुछ डोनाल्ड ट्रंप जैसी लोकप्रियता, तो कुछ रहमान डकैत जैसी चर्चित शैली के साथ। बस फर्क इतना था कि यहां टैरिफ और टेरर की जगह डाटा और की-पैड थे और उपस्थिति भी नियमित दर्ज होती रही, हमेशा की तरह फेसबुक पर, वो भी ऑनलाइन।



विनोद कुमार विक्की
व्यंग्यकार

# आधे आकाश की पूरी उड़ान

स्त्री का जीवन केवल जिम्मेदारियों की परिधि में सिमटा हुआ नहीं होता, उसके भीतर भी आकांक्षाओं, सपनों और आत्मसम्मान का एक आकाश होता है, लेकिन भारतीय समाज में आज भी असंख्य महिलाएं घर-परिवार की अपेक्षाओं के बोझ तले अपने सपनों को मौन रूप से त्याग देती हैं। आत्मनिर्भरता का अर्थ केवल कमाई नहीं, बल्कि अपने जीवन के निर्णय स्वयं लेने की स्वतंत्रता है। यह लेख एक साधारण स्त्री के अनुभव से शुरू होकर उस व्यापक सामाजिक सच्चाई को उजागर करता है, जहां स्त्री की स्वतंत्रता आज भी संघर्ष का विषय बनी हुई है।

डॉ. अर्चना श्रीवास्तव
चिकित्सक, लखनऊ

सूरज की पहली किरण रसोई की खिड़की से भीतर आई, तो अनन्या ने आटे से सने हाथों से घड़ी की ओर देखा। सुबह के पांच बज चुके थे। घर अभी सो रहा था, लेकिन उसकी जिंदगी हर दिन इसी समय जाग जाती थी। चूल्हा, बच्चों का टिफिन, सास की दवाइयां और पति की फाइलें, इन सबके बीच कहीं वह स्वयं को भूल चुकी थी। कभी वह भी सपने देखती थी। कॉलेज में पढ़ते समय वह कहती थी, "मैं अपने पैरों पर खड़ी होना चाहती हूं।" लेकिन विवाह के बाद सपनों को कब दफन कर दिया गया, उसे पता ही नहीं चला पर एक दिन पड़ोस की मीरा दी ने उससे कहा, तुम इतनी सुंदर कढ़ाई करती हो, क्यों न इसे काम में बदलो?

अनन्या बस मुस्कुरा के रह गई, क्योंकि वह जानती थी कि अपनी जिंदगी का निर्णय लेने स्वतंत्र नहीं है, उसे तो वही काम करना होता है, जो उसके घर वाले उसे करवाना चाहते हैं। अपना काम करने के लिए उसे अनुमति लेनी पड़ेगी, जो कभी नहीं मिलेगी, जिस राष्ट्र में आधी आबादी से अभी भी यह उम्मीद की जाती है कि वह दूसरों पर निर्भर रहे और हमेशा चुप रहे वह समाज क्या कभी उन्नति कर सकता है?

### चुनौतियां

समाज की जड़ में पितृसत्तात्मक सोच, शिक्षा और कौशल की कमी, आर्थिक संसाधनों तक सीमित पहुंच, कार्यस्थल पर असमानता, मानसिक दबाव, सुरक्षा की समस्या और कानूनी जानकारी का अभाव, ये सभी उसके आत्मविश्वास और स्वतंत्रता की राह में बाधा डालते हैं।

आज आवश्यकता इस बात की है कि आत्मनिर्भर महिला को अपवाद नहीं, सामान्य वास्तविकता के रूप में स्वीकार किया जाए, क्योंकि जिस समाज में महिलाएं स्वयं निर्णय लेने में सक्षम होती हैं, वहां पीढ़ियां आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ती हैं, जिससे पूरे राष्ट्र का विकास होता है।

### शिक्षा: आत्मनिर्भरता का आधार

शिक्षा स्वतंत्र एवं आत्मनिर्भर महिला के निर्माण की पहली और सबसे महत्वपूर्ण सीढ़ी है। शिक्षित महिला अपने अधिकारों और कर्तव्यों को समझती है अन्याय के विरुद्ध खड़े होने का साहस रखती है और समाज में सकारात्मक परिवर्तन की वाहक बनती है। शिक्षा उसे आत्मनिर्भर बनाती है और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है।

### आर्थिक आत्मनिर्भरता

आर्थिक आत्मनिर्भरता महिला की शक्ति का महत्वपूर्ण स्तंभ है। जब महिला स्वयं की आय अर्जित करती है, तो वह अपने जीवन से जुड़े निर्णयों में अधिक स्वतंत्र होती है। आर्थिक रूप से सक्षम महिला न केवल अपने परिवार को सहयोग देती है, बल्कि समाज और राष्ट्र की अर्थव्यवस्था में भी योगदान करती है।

### समाज और परिवार की भूमिका

आत्मनिर्भर महिला के निर्माण में समाज और परिवार की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। बेटा-बेटी में समान अवसर, शिक्षा का समर्थन, सुरक्षित वातावरण और सहयोगी सोच, ये सभी आवश्यक तत्व हैं। जब परिवार महिला के सपनों को सम्मान देता है, तब वह आत्मनिर्भरता की ओर आत्मविश्वास से बढ़ती है।

आत्मनिर्भर महिला केवल आर्थिक रूप से सक्षम स्त्री का पर्याय नहीं है, बल्कि वह स्त्री है, जो विचार, निर्णय, अभिव्यक्ति और आत्मसम्मान चारों स्तरों पर स्वतंत्र होती है। वह अपने जीवन की दिशा स्वयं तय करती है और सामाजिक रूढ़ियों के दबाव में अपने अस्तित्व से समझौता नहीं करती। भारतीय समाज में महिला की भूमिका सदियों से परिवर्तन के दौर से गुजरती रही है। वैदिक काल में गार्गी और मैत्रेयी जैसी विदुषियों ने यह प्रमाणित किया कि ज्ञान और विमर्श के क्षेत्र में महिला किसी से कम नहीं थी। किंतु समय के साथ सामाजिक संरचनाएं संकीर्ण होती गईं और महिला की स्वतंत्रता सीमित कर दी गई। शिक्षा, संपत्ति और निर्णय लेने के अधिकार पुरुष-प्रधान सोच के अधीन हो गए। इसके बावजूद, महिला ने हर युग में अपने सामर्थ्य को सिद्ध किया है। स्वतंत्रता संग्राम के काल में महिलाओं की सक्रिय भागीदारी ने स्वतंत्र महिला की अवधारणा को नई पहचान दी। रानी लक्ष्मीबाई का साहस, सरोजिनी नायडू की वाणी और कस्तूरबा गांधी का त्याग यह दर्शाता है कि महिला केवल सहायक नहीं, बल्कि नेतृत्वकर्ता भी हो सकती है। स्वतंत्र भारत में संविधान द्वारा महिलाओं को समान अधिकार प्रदान किए गए, जो महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम था।

# हरी सब्जियों से पाएं प्राकृतिक निखार

जैसे-जैसे तापमान गिरता है, वैसे-वैसे त्वचा की नमी भी कम होने लगती है। ठंडी हवा और शुष्क वातावरण के कारण त्वचा रूखी, बेजान और थकी-सी दिखाई देने लगती है। केवल क्रीम, लोशन या मॉइस्चराइजर पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं होता। यदि त्वचा को सचमुच भीतर से खूबसूरत बनाना है, तो हमें अपनी आंतरिक प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना होगा।

सर्दियों के मौसम में जैसे-जैसे प्रकृति ने सर्दियों में हमें हरी पत्तेदार सब्जियों का अनमोल खजाना दिया है। पालक, मेथी, सरसों, बथुआ, गाजर, खीरा और सलाद जैसी सब्जियां न केवल स्वास्थ्यवर्धक हैं, बल्कि त्वचा और बालों की सुंदरता को भी प्राकृतिक रूप से निखारती हैं। इनमें मौजूद विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को मौसम की मार से बचाते हैं।

शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

### गाजर: झुर्रियों पर लगाम, त्वचा में कसाव

सर्दियों में मिलने वाली लाल गाजर विटामिन-सी और विटामिन-ए का उत्कृष्ट स्रोत है। यह शरीर में कोलेजन के निर्माण को बढ़ाती है, जिससे त्वचा कोमल, लचीली और चमकदार बनती है।

गाजर को उबालकर ठंडा करें, मसलकर उसकी लुगदी चेहरे पर लगाएं और कुछ देर बाद ताजे पानी से धोलें। नियमित प्रयोग से कील-मुहांसे, काले धब्बे और झुर्रियां कम होती हैं तथा चेहरे पर प्राकृतिक आभा आती है।

### खीरा : प्राकृतिक टोनर और हाइड्रेशन का स्रोत

- खीरे में पाया जाने वाला "सिलिका" मिनरल त्वचा की रंगत सुधारने में सहायक होता है। यह एक प्राकृतिक टोनर है, विशेष रूप से तैलीय त्वचा के लिए।
- खीरे का रस सीधे चेहरे पर लगाएं या गुलाब जल के साथ मिलाकर प्रयोग करें। इससे त्वचा तरोताजा होती है, रोमछिद्र सिकुड़ते हैं और तैलीयपन कम होता है।
- आंखों के नीचे खीरे का रस या कद्दूकस किया खीरा लगाने से डार्क सर्कल हल्के होते हैं। खीरे का सेवन त्वचा को भीतर से हाइड्रेट रखता है और झुर्रियों व रेडनेस से राहत दिलाता है।

### पालक : सेहत और सुंदरता का हरित वरदान

- पालक को सेहत का खजाना यूं ही नहीं कहा जाता। इसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन ए-सी, के साथ-साथ आयरन, फोलेट और पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।
- पालक और दही से बना फेस पैक त्वचा के पिगमेंटेशन को धीरे-धीरे कम करता है और चेहरे पर ताजगी लाता है।
- पालक, बेसन, दूध और शहद से तैयार फेस पैक को सप्ताह में एक बार लगाने से त्वचा कोमल और दमकती है।
- इसके अलावा पालक का जूस, सेब या नाशपाती और नींबू के रस के साथ-चेहरे की झाइयों को कम कर त्वचा को प्राकृतिक निखार देता है।

### पत्ता गोभी: जवां त्वचा का रहस्य

पत्ता गोभी फाइबर से भरपूर होती है और वजन तथा कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने में सहायक है। इसमें मौजूद सल्फर और मिनरल त्वचा को लचीला और आकर्षक बनाते हैं।

पत्ता गोभी को उबालकर उसके ठंडे पानी से चेहरा धोने पर त्वचा साफ और तरोताजा रहती है। इसके रस को केले की लुगदी और शहद के साथ मिलाकर बालों पर लगाने से बालों में मजबूती और चमक आती है।

### सलाद: सौंदर्य का रोजाना साथी

सर्दियों में कच्चा सलाद भरपूर मात्रा में लेना चाहिए। इसमें मौजूद पोटैशियम, विटामिन ए-सी के और जिंक त्वचा को ऑक्सीजन और पोषण देते हैं। सलाद रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जिससे त्वचा दमकती है और बालों का असमय सफेद होना भी रुकता है।

कच्चा सलाद अधिक लाभकारी होता है, क्योंकि पकाने से इसके पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं।

### प्राकृतिक सुंदरता का सरल मंत्र

अगली बार जब भी आप बाजार जाएं, इन हरी और पौष्टिक सब्जियों को अपनी थैली में जरूर शामिल करें। याद रखें- खूबसूरती केवल बाहर से नहीं, भीतर से भी आती है। सही आहार अपनाकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ, दमकती और प्राकृतिक रूप से सुंदर दिख सकती हैं।

# बच्चों की सुधारें राइटिंग, पढ़ाई में बढ़ाएं सफलता

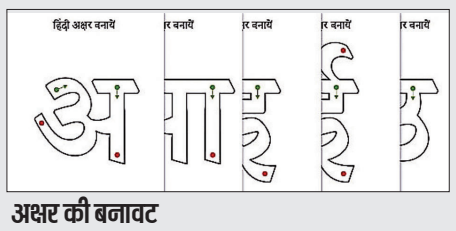
आज के डिजिटल युग में जहां टेक्नोलॉजी का उपयोग बढ़ा है, वहीं अच्छी लिखावट की अहमियत कम नहीं हुई है। खासकर स्कूल के बच्चों के लिए अच्छी लिखावट बहुत जरूरी है। लिखावट का असर बच्चों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर सीधे पड़ता है। अच्छा लेखन कौशल बच्चों की सीखने और याद रखने की क्षमता को भी बेहतर बनाता है। साथ ही यह बच्चों के आत्मविश्वास और प्रस्तुतिकरण क्षमता को भी मजबूत करता है। साफ और सुंदर लिखावट से शिक्षक को बच्चों के उत्तर आसानी से पढ़ने में मदद मिलती है और ग्रेडिंग भी सही होती है। इसलिए बच्चों को बचपन से ही सही लेखन अभ्यास देना आवश्यक है। आइए जानते हैं कि बच्चों की लिखावट को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है? - *फीचर डेस्क*

### मुद्रा

बच्चे की बैठने की मुद्रा और पेंसिल पकड़ने का तरीका लिखावट पर असर डालता है। यदि बच्चा लेटकर या झुककर लिखता है, तो लिखावट बिगड़ती है, इसलिए सही बैठने की आदत डालें।

बच्चे को पेंसिल सही तरीके से पकड़ना सिखाएं। पेंसिल को अंगूठे और तर्जनी के बीच रखें और बीच वाली अंगुली से सहारा दें।

पेंसिल या पेन हल्का होना चाहिए, क्योंकि भारी पेन से नियंत्रण कमजोर हो जाता है।




### अक्षर की बनावट

अच्छी लिखावट के लिए अक्षरों का आकार सही होना सबसे जरूरी है।

यदि बच्चा बहुत छोटे या बहुत बड़े अक्षर लिखता है, तो लिखावट अस्पष्ट दिखती है। इसलिए बच्चे को सही आकार के अक्षर बनाना सिखाएं।

अंग्रेजी के अक्षर थोड़े घुमावदार होते हैं, इसलिए अक्षरों में घुमाव की तकनीक सिखाना जरूरी है। अक्षरों के बीच उचित दूरी बनाए रखना भी बहुत महत्वपूर्ण है।

### स्टेशनरी का सामान

यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के पास लिखने के लिए सभी जरूरी स्टेशनरी उपलब्ध हो, जैसे पेंसिल, रबर, कटर और अच्छी गुणवत्ता वाला कागज। बच्चों को लिखावट अभ्यास के लिए अलग कॉपी दें, ताकि आप सुधार को माप सकें।

### कागज पर दबाव करें नियंत्रित

- कई बच्चे बहुत अधिक दबाव के साथ लिखते हैं, जिससे अगली पन्नी पर निशान पड़ जाते हैं।
- ज्यादा दबाव से लिखने की गति भी प्रभावित होती है। ऐसे में बच्चे को सही दबाव का अभ्यास कराना चाहिए।
- लिखते समय बच्चे का हाथ पकड़कर उसे दिखाएं कि कितनी दबाव की जरूरत है।
- कई बार तनाव की वजह से भी बच्चे ज्यादा दबाव डालते हैं, इसलिए लेखन के लिए शांत और आरामदायक माहौल बनाएं।

### अभ्यास पर जोर

- लिखावट सुधारने के लिए नियमित अभ्यास बहुत जरूरी है।
- बच्चों को रोजाना लिखने का अभ्यास कराएं। कई बार बच्चे लिखते समय बोरियत महसूस करते हैं, इसलिए अभ्यास को रोचक बनाने के लिए इसमें मनोरंजक गतिविधियां जोड़ें।
- बच्चे के प्रयास को सकारात्मक प्रतिक्रिया दें और उसकी तारीफ करें। इससे बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ता है और वह आगे भी अभ्यास जारी रखता है।

### लेखन की गति

कुछ बच्चे बहुत तेज लिखते हैं और अक्षर सही आकार में नहीं बनाते, वहीं कुछ बच्चे इतनी धीमी गति से लिखते हैं कि स्कूल का काम पूरा नहीं हो पाता। इसलिए लिखावट के साथ-साथ लेखन की गति पर भी ध्यान दें, जब बच्चा सही आकार और समान अक्षर लिखना सीख जाए, तब धीरे-धीरे उसकी लेखन गति बढ़ाएं। गति के साथ अच्छी लिखावट बच्चे के समय प्रबंधन को भी मजबूत करती है।

खाना खजाना

# अदरक पाग

सर्दियों में बनने वाला अदरक पाग हमारे घरों की एक पारंपरिक, पौष्टिक और औषधीय रेसिपी है। इसे 'पाग' कहा जाता है, 'पाक' नहीं। गुड़, अदरक, दूध और देसी मसालों से बना यह व्यंजन न केवल शरीर को गर्म रखता है, बल्कि खांसी-जुकाम, जकड़न और कमजोरी में भी बेहद लाभकारी है। एक लड्डू ही काढ़े का काम कर देता है।

अभिलाषा सिंह
फूड ब्लॉगर

### सामग्री

- अदरक - 2 किलो
- दूध - 2 लीटर
- गेहूं का आटा - 1 किलो
- पोस्ता दाना - किलो
- गुड़ - 4 किलो
- पीपर - 50 ग्राम
- काली मिर्च - 50 ग्राम
- अजवायन - 50 ग्राम
- दालचीनी - 50 ग्राम
- गोंद - 50 ग्राम
- लौंग - 50 ग्राम
- काला नमक - 50 ग्राम
- सूखे मेवे (काजू, बादाम, मूंगफली) - आवश्यकतानुसार
- देसी घी- 1 किलो

### बनाने की विधि

अदरक छीलकर कद्दूकस करें, फिर पीस लें। इसे देसी घी में धीमी आंच पर भूनें, जब तक पूरा पानी सूख न जाए। पोस्ता दाना भिगोकर फूलने दें, फिर पीसकर अलग से घी में भून लें। गेहूं के आटे को घी में सुर्ख लाल होने तक भूनें।

सभी साबुत मसालों को हल्का भूनकर सूखा पीस लें। दूध से गाढ़ा खोया तैयार करें। अब गुड़ की एक तार की चाशनी बनाएं। चाशनी में पहले अदरक और पोस्ता दाना डालें, फिर मसालों का पाउडर और काला नमक मिलाएं। अब इसमें भुना आटा (पंजीरी) और खोया डालकर लगातार चलाते रहें ताकि गांठें न पड़ें।

अंत में ड्रायफ्रूट्स डालें और मिश्रण उतार लें। हल्का ठंडा होने पर हथेलियों में घी लगाकर लड्डू बांध लें।

### सेवन और लाभ

- दिन में 1 लड्डू पर्याप्त।
- खांसी, जुकाम और गले की खराश में उपयोगी।
- शरीर को गर्मी और ऊर्जा देता है। बच्चों और बुजुर्गों के लिए समान रूप से लाभकारी।
- अदरक पाग स्वाद और सेहत का ऐसा मेल है, जो पीढ़ियों से रसोई और रिश्तों को जोड़ता चला आ रहा है।