आपके परिवार की हमसफ़र

# मधुरिमा

madhurima@dbcorp.in

भास्कर थीम 2020
खुद को री-इनवेंट करो
उठो, जागो और रोज जीतो

**कोरोना यानी कोविड—19 के बढ़ते प्रकोप के साथ-साथ लोगों की चिंताएं भी बढ़ती जा रही है। सावधानियां मालूम हैं, लेकिन वास्तव में यह रोग है क्या?**

# कोरोना को पहचानना

आमुख } { डॉ. विजय दत्ता, इंटरनल मेडिसिन एंड रेस्पिरेटी मेडिसिन

**{ जितनी तेज़ी से कोरोना फैल रहा है और दुनिया के सारे देश जिस तरह अपने आपको समेटकर इस संक्रमण से बचने का प्रयास कर रहे हैं, उससे कहीं ज़्यादा तेज़ी से इस रोग से जुड़ी भ्रांतियां फैल रही हैं।**

कहीं कहा जा रहा है कि लहसुन खाने से इस संक्रमण से बचा जा सकता है, तो कहीं सुनने में आ रहा है कि फ्लू की वैक्सीन कोरोना से बचा सकती है। **ऐसी और भी कई भ्रांतियां हैं जिनकी हक़ीक़त जानना आपके लिए ज़रूरी है।**

**भ्रांति... निमोनिया के टीके कोरोना वायरस से सुरक्षा देते हैं?**

**तथ्य...** निमोनिया के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले न्यूमोकोकल और हीमोफिलस इन्फ्लुएंज़ा के टीके कोरोना वायरस से सुरक्षा नहीं देंगे। अभी तक इस वायरस को ख़त्म करने के लिए कोई दवा या टीका मौजूद नहीं है।

**भ्रांति... एंटीबायोटिक्स कोरोना को रोकने और उसके इलाज में कारगर हैं?**

**तथ्य...** बिल्कुल नहीं, एंटीबायोटिक्स बैक्टीरिया के खिलाफ़ काम करते हैं लेकिन वायरस पर नहीं। यह रोग एक प्रकार का वायरस है इसलिए, रोकथाम या चिकित्सा के साधन के रूप में एंटीबायोटिक्स असरकारक नहीं होंगी।

**भ्रांति... नियमित सेलाइन के साथ नाक को साफ़ करने से कोरोना वायरस के संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है?**

**तथ्य...** ऐसा कोई सबूत नहीं है। पर नियमित रूप से सेलाइन से नाक को साफ़ करने से मामूली वायरस से नहीं बल्कि आम सर्दी से जल्दी ठीक होने में मदद मिल सकती है।

**भ्रांति... कोरोना वायरस पालतू जानवरों द्वारा फैलता है।**

**तथ्य...** नहीं, कोरोना वायरस पालतू जानवरों से नहीं फैलता बल्कि आपका साफ़ यानी हाइजीनिक होना ज़रूरी है। जानवरों के साथ खेलने के बाद हाथों को साबुन से ज़रूर धोएं। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक़ जानवरों के सीधे संपर्क में आने से बचें।

**भ्रांति... ये वायरस मच्छर के काटने से भी फैल सकता है?**

**तथ्य...** कोरोना वायरस एक श्वसन वायरस है। कोई संक्रमित व्यक्ति जब खांसता है या छींकता है, या लार की बूंदों के माध्यम से या नाक साफ़ करता है, यह उससे फैलता है। मच्छर के काटने से ये वायरस फैल रहा है ये कहना मुश्किल है।

**भ्रांति... शरीर पर ल्कोहल या क्लोरीन के छिड़काव से वायरस मारा जा सकता है?**

**तथ्य...** नहीं। आपके शरीर पर अल्कोहल या क्लोरीन का छिड़काव करने से शरीर में पहले से मौजूद वायरस नहीं फैलेंगे। ऐसे पदार्थों का छिड़काव कपड़े या श्लेष्मा झिल्ली यानी आंख, मुंह के लिए हानिकारक हो सकता है। ध्यान रहे कि अल्कोहल और क्लोरीन दोनों ही कीटाणुरहित सतहों के लिए उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन उन्हें उपयुक्त सिफारिशों के तहत उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

**भ्रांति... क्या गोमूत्र या गोबर कोरोना वायरस को रोक सकता है?**

**तथ्य...** हालांकि कोरोना वायरस और गो प्रजातियों के बीच कोई सम्बंध नहीं है। कोरोना वायरस जानवरों और मनुष्यों दोनों को प्रभावित कर सकता है और विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दोनों के मल से भी यह फैल सकता है।

**भ्रांति... लहसुन खाने से दूर होगा कोरोना वायरस?**

**तथ्य...** ये बात पूरी तरह से ग़लत है। लहसुन में एंटीमाइक्रोबियल गुण ज़रूर पाए जाते हैं लेकिन इस बात का कोई संकेत या सबूत नहीं मिले हैं जो ये साबित कर सके कि लहसुन से कोरोना वायरस का इलाज हो सकता है।

**भ्रांति... तापमान बढ़ने पर वायरस कम हो जाएगा?**

**तथ्य...** इस बात का अभी कोई सबूत नहीं है। हालांकि अधिक तापमान से वायरस का एक से दूसरे में फैलने का ख़तरा ज़रूर कम हो जाता है। पर ये कहना कि गर्मी बढ़ने से कोरोना वायरस ख़त्म हो जाएगा, अभी तक ऐसा कोई शोध सामने नहीं आया है। }

## क्या है कोरोना वायरस?

**वायरस का नाम 'कोरोना' है और इससे होने वाला संक्रमण रोग 'COVID-19' है।**

'COVID' मतलब 'कोरोना वायरस डिसीज़' है और '19' इसलिए क्योंकि इसका पहला मामला '2019' में सामने आया। दरअसल कोरोना सिर्फ़ एक वायरस नहीं बल्कि वायरस का समूह है। वायरस और उसके कारण फैलने वाले रोग अलग-अलग होते हैं जैसे- एड्स रोग फैलाने वाले वायरस का नाम 'एचआईवी' है। }



## मास्क क्यों?

### कोरोना सक्रिय है सावधान रहें

• **सार्वजनिक स्थानों पर मास्क लगाने की हिदायत देने के पीछे वजह है कि** अगर कोई संक्रमित व्यक्ति वहां हो और उसने मास्क नहीं पहना हो, तो उसके छींकने या खांसने की वजह से उड़े थूक के छींटों में छुपा वायरस कुर्सी के हैंडल, रेलिंग, लिफ्ट के बटन यानी उन स्थानों पर हो सकता है, जिसे वहां मौजूद अन्य व्यक्ति भी छुएंगे ही। थूक में वायरस देर तक ज़िंदा रहेगा।

• **विशेषज्ञों के मुताबिक कोरोना वायरस की सक्रियता तापमान पर निर्भर करती है।** इस वक़्त हमारे देश में औसत तापमान 30 डिग्री है। जहां तापमान अधिक होगा वहां वायरस लगभग 2-3 घंटे तक सक्रिय रह सकता है। वहीं कम तापमान में लगभग 12 घंटे तक सक्रिय रह सकता है। चूंकि वायरस की सक्रियता का समय बहुत अधिक है ऐसे में हम अंदाज़ा लगा सकते हैं कि इस संक्रमण को फैलने में ज़्यादा समय नहीं लगता।

• **जब किसी सार्वजनिक स्थान पर जाएं, तो मास्क लगाकर ही जाएं।** इससे आप बार-बार मुंह-नाक को हाथ लगाने से बचेंगे और अगर वहां किसी सतह या वस्तु पर वायरस हुआ तो उससे भी। }

इंफो } { डॉ. इंदर मौर्या, संस्थापक एवं सीईओ फोरेन ओपीडी

## हर ज़ुकाम कोरोना का लक्षण नहीं

बुखार, गले में दर्द या जुकाम है, तो ये ज़रूरी नहीं कि यह कोरोना संक्रमण ही है। ये मौसमी जुकाम या फ्लू भी हो सकता है। कोरोना के लक्षण लगभग आम सर्दी-जुकाम जैसे ही हैं लेकिन इनके बीच अंतर भी है। यह आपको भी समझना है।

### कोरोना वायरस

ये अचानक होने वाला संक्रमण है। बुखार, सूखी खांसी, मांसपेशियों में दर्द और थकान इसके मुख्य लक्षण हैं। इसमें संक्रमित व्यक्ति को सांस लेने में भी दिक़्क़त होती है।

**लक्षणों का पता चलना...** इसके लक्षणों का पता 5 से 7 दिनों में चलता है।

**इलाज...** इसके लिए कोई वैक्सीन या एंटीबायोटिक दवा नहीं है।

### मौसमी फ्लू

मौसम बदलने के साथ ये फ्लू होता है। इसमें भी बुखार, सूखी खांसी, मांसपेशियों में दर्द और थकान बनी रहती है। इसमें गले में खराश रहती है और नाक बहती है। इसके कुछ आम लक्षणों में दस्त और उल्टी शामिल है।

**लक्षणों का पता चलना...** इसका पता 1 से 4 दिन में लग जाता है और 1 हफ्ते के अंदर ठीक भी हो जाता है।

**इलाज...** मौसमी फ्लू की वैक्सीन भी उपलब्ध है।

### साधारण सर्दी और खांसी

धीरे-धीरे सर्दी-जुकाम शुरू होता है। इसमें नाक बहती है, नाक भरी रहती है और खांसी भी आती है। कई बार बुखार भी आ जाता है। शरीर में दर्द, सिरदर्द और थकान भी होती है।

**लक्षणों का पता चलना...** इसका पता 1-2 दिन में लग जाता है। इसे ठीक होने में ज़्यादा से ज़्यादा 5-8 दिन का समय लगता है।

**इलाज...** मौसमी सर्दी-खांसी दवाओं से ये ठीक हो जाती है।

हालांकि किसी भी तरह की खांसी हो, जुकाम या बुखार, डॉक्टर से जांच ज़रूर कराएं। ◆

अंतरराष्ट्रीय वन दिवस विशेष

## ग़ौरतलब है कि...

पेड़ों का महत्व समझाती कुछ ऐसी तस्वीरें जिन्हें शब्दों की ज़रुरत नहीं।

देखें हर पृष्ठ पर...

विचार }

# ज़बान संभाल के

**आप किसी से कितने भी बेतक़ल्लुफ़ हों, सरेआम उससे अपशब्द कहेंगे, तो आपकी नज़दीकी नहीं बल्कि बेअदबी ज़ाहिर होगी।**

❶ **क़रीबी** व्यक्ति से काफ़ी समय बाद मिलने पर लोग भूल जाते हैं कि वे घर के बाहर हैं। ऐसे में ज़ोर-ज़ोर से व घंटों खड़े होकर बात करना आम होता है, जो कि असभ्य लगता है। बाहर बात करने की अपेक्षा या तो उनका फोन नंबर ले लें या फिर उन्हें घर पर आमंत्रित करें।

❷ **यदि** सार्वजनिक स्थल पर किसी से बहस हो गई है तो कोशिश करें कि बात जल्द ख़त्म हो जाए। ऐसा न हो कि रुक कर और लड़ाई करने लगें।

❸ **किसी** से सार्वजनिक स्थान पर मिल रहे हैं तो ख़्याल रखें कि वहां अपनी निजी बातें न करें। इसके अलावा पारिवारिक मसलों पर भी चर्चा न करें।

❹ **यदि** पुराने मित्र से अचानक मुलाक़ात हो गई है तो मिलते समय शब्दों का ध्यान रखें। ऐसा न हो कि आसपास और लोग भी हों और आप भावनाओं में बहकर अपशब्दों का इस्तेमाल कर दें।

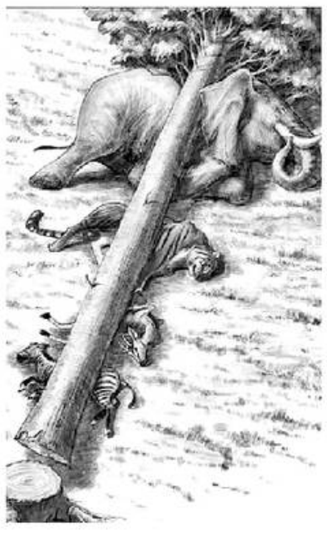
चर्चित चेहरा }

## गोपाल कुमार



बनारस के गोपाल कुमार और उनकी संस्था वी वांडर ने गौरैया संरक्षण के लिए 4000 घोंसले लगाए और क़रीब 7000 पौधे रोपे हैं। उनकी टीम 74 हज़ार बच्चों को ऐसे घोंसले बनाने का प्रशिक्षण दे चुकी है। 20 मार्च को विश्व गौरैया दिवस है। ◆

ग़ौरतलब है कि }



पेड़ नहीं तो वन्यजीव नहीं।

परवरिश } { दीपिका शर्मा

**अभिभावकों की ज़रूरत से ज़्यादा आकांक्षाएं बच्चों को प्रेरित तो करती हैं** पर साथ ही साथ होड़ व स्वार्थ का बीज भी बो देती हैं। वक़्त रहते संभलने की ज़रूरत है...



# अव्वल आने की ज़िद न बना दे स्वार्थी

**{ बच्चे बेहद कोमल मन के होते हैं। उन्हें संवारना और निखारना माता-पिता के हाथ में होता है।**

आप जैसा बच्चों को सिखाएंगे वे उसी ओर बढ़ेंगे। पर आपके द्वारा अव्वल आने के लिए की गई अपेक्षाएं उन पर दबाव डालती हैं। वे अपनी इच्छाएं, अपने हुनर को छोड़कर सिर्फ़ उसी ओर बढ़ते हैं जिस ओर आप चाहते हैं। प्रथम आने की होड़ उन्हें स्वार्थी न बना दे इसका ख़्याल आपको रखना है।

**रोहन तुम्हें इस बार भी टॉप करना है।** सबसे ऊपर लिस्ट में तुम्हारा ही नाम होना चाहिए। इन्हीं शब्दों को बचपन से सुनता आ रहा था रोहन और अब वो धीरे-धीरे युवावस्था में प्रवेश कर रहा था। अब अव्वल बने रहना उसके लिए जुनून-सा बनता जा रहा था। कक्षा का सबसे बुद्धिमान छात्र होने के बावजूद आज नौकरी में वो नाकाम हो गया। ऐसा उसके व्यवहार के कारण हुआ।

**रोहन ने कभी किसी की मदद नहीं की।** अपने ज्ञान को बांटने से भी वो पीछे हटता रहा इसलिए ना कभी किसी के साथ बैठकर पढ़ाई की और ना ही कोई और कार्य। अव्वल बने रहने का ख़्याल उस पर हमेशा हावी रहा। उसे लगता था कि यदि किसी और की मदद की तो वह व्यक्ति प्रथम आ जाएगा। आज उसकी यही ज़िद उसी पर भारी पड़ गई। उसे अपने स्वार्थी व्यवहार के चलते नौकरी से हाथ धोना पड़ा। इसका कारण था अपनी टीम के साथ मिलकर काम न करना और सिर्फ़ ख़ुद ही अव्वल रहने की होड़ में लगे रहना।

## बचपन से हो तैयारी

**मोटिवेशनल स्पीकर योगेश छाबरिया के अनुसार टॉप पर बने रहना ग़लत नहीं है** लेकिन अगर हमें टॉप पर बने रहना है तो हमारे अंदर किसी के प्रति हीनभावना, मदद न करना या अपना ज्ञान किसी के साथ न बांटने जैसी भावना नहीं आनी चाहिए। ऐसी सोच की तैयारी बचपन से ही की जाती है क्योंकि जैसा बीज बोया जाएगा वैसा ही फल आएगा। इसलिए ज़रूरी है कि बच्चे की परवरिश इस तरह से की जाए कि उसके मन में कभी स्वार्थ की भावना न पनपे।

## सही सीख ज़रूरी है

**ऐसा नहीं है की बच्चे की अव्वल बने रहने की भावना या कहे स्वार्थ बाहर के लोगों के साथ ही रहता है।** ये जुनून में तब्दील हो जाता है। ऐसे में बच्चे परिवार के सदस्यों के साथ भी वैसा ही व्यवहार करने लगते हैं जैसे किसी प्रतिद्वंद्वी के साथ करते हैं। यदि बच्चे का दोस्त चाहे वह पढ़ाई में कमज़ोर हो या खेलकूद में उसे उसकी मदद करनी चाहिए। और ये शिक्षा उसे माता-पिता व परिवार के सदस्यों से ही मिलती है। उसे समझाएं कि किसी की मदद करके उसकी अपनी क्षमता भी बढ़ेगी।

## माता-पिता भी समझें

**कई बार अभिभावक बच्चे के अव्वल आने पर ज़ोर देते हैं। ऐसा करना उन पर मानसिक दबाव बनाना है।** यहां उन्हें बच्चे को ये समझाने की ज़रूरत है कि अच्छे नंबर लाना बिल्कुल ज़रूरी है लेकिन प्रथम आने के लिए किसी को धक्का मार के आगे नहीं बढ़ा जाता। बच्चों को भावनात्मक रूप से सहारा दें, ताकि वे अच्छा प्रदर्शन कर पाएं। }

## सवालों में बदलाव करें

**बच्चा स्कूल से घर लौटकर आता है तो अक्सर मां उससे पूछती हैं कि टेस्ट में कितने नंबर आए, कक्षा में टॉप किया या नहीं, लंच किया या नहीं, स्कूल में क्या हुआ था?**

ये सवाल बच्चों के मानसिक विकास पर असर डालते हैं। उन्हें लगता है कि स्कूल से घर जाकर भी उन्हें इस तरह के सवालों से गुज़रना है। इसलिए सवालों में बदलाव करें। उससे पूछें कि आज आपने किसी की मदद की क्या, आज कौन से खेल खेले, अपना लंच किसी के साथ शेयर किया क्या। इससे बच्चे को दूसरों के महत्व के बारे में पता चलेगा। इसके साथ ही वो ख़ुश होकर आपको सारी बातें बताएगा।

## सबसे अहम

जिस प्रकार पांचों उंगलियां बराबर नहीं होतीं ठीक उसी प्रकार हर बच्चा अपने आपमें अलग और ख़ास होता है। कई माता पिता अपने बच्चों की तुलना अकसर दूसरे बच्चों से करने लगते हैं जो की बिल्कुल ग़लत है। कई अध्ययनों से इस बात का पता लगा है कि तुलना मनोबल कम करती है। बच्चा ख़ुद को कमज़ोर समझने लगता है। इससे बच्चे में दूसरे के प्रति घृणा उत्पन्न होने लगती है। इसलिए अभिभावकों का सकारात्मक होना बहुत ज़रूरी है, ताकि आप उन्हें बता सकें वे कितने होनहार हैं। इससे वे प्रगति भी करेंगे और नया करने से भी नहीं डरेंगे।

दस्तक } { रचना समंदर



*किसी को परेशान हाल देख पाना ग़लत है। छोटी-सी ही सही पर मदद दरकार है।*

# फर्ज़ है, कि हम मदद करें

जब कोई मदद के लिए हाथ बढ़ाता है, या हमें पता चलता है कि कोई मुश्किल दौर से गुज़र रहा है, तो हमें लगता है कि हमारे पास विकल्प है कि हम उसकी मदद करें या न करें। हालांकि, किसी की भी मदद करना, एक तरह से ख़ुद की मदद करना ही है, क्योंकि यह मन को, सोच को, नज़रिए का सकारात्मक बनाता है। उदास इंसान के चेहरे में मुस्कान लाना, टूट चुके को उम्मीद की किरण देना - ख़ुशी का ऐसा ज़रिया है, जैसे रेगिस्तान में झरने का मिलना। सोचिए, अगर तय किया कि मदद नहीं करेंगे या नहीं कर पाए, तो ? ये ग़लत होगा। मदद विकल्प नहीं है। मदद करना बेहद ज़रूरी है।

**इसकी एक और वजह भी है।**

अक्सर हम जब ख़ुद परेशान होते हैं, तो अपनों से, दोस्तों से मदद की उम्मीद करते हैं। उस वक़्त मदद हमें अपना हक़ लगती है। अगर कोई उस समय मदद को विकल्प माने, तो हमें वह इंसान बेहद सख़्त दिल लगेगा। ऐसा ही कोई हमारे बारे में सोच सकता है जब हम उसकी मदद नहीं करें तो। मदद करने को विकल्प हम ख़ुद ही बना लेते हैं और इसके लिए ढेर सारे बहाने भी गढ़ लेते हैं, जबकि ऐसा ही कोई हमारे साथ करे यह हम कतई बर्दाश्त नहीं करेंगे। तो सीधी बात है, जैसी हम दूसरों से अपेक्षा रखते हैं, वैसा ही हम आचरण भी करें। मदद को विकल्प न मानें। ◆

एक निवेदन }

# रसीद को कहें न

**आजकल** अधिकतर लोग कार्ड से पेमेंट करना पसंद करते हैं। ऐसे में कार्ड स्वाइप करते ही पेमेंट होने पर मशीन से दो रसीद निकलती हैं जिसमें एक ग्राहक की और दूसरी कंपनी की होती है। ग्राहक चाहे तो वो अपनी रसीद लेने से मना करके काग़ज़ बचा सकते हैं। लेनदेन की जानकारी के लिए मोबाइल पर मैसेज या मशीन से निकली कंपनी की रसीद देख सकते हैं। ◆



टिप्स } { एकता रंगम मोदी

## मीठे का सही मिलान हो!

**मीठे व्यंजनों का फ्यूज़न बनाते वक़्त कई ग़लतियां कर बैठते हैं। कभी ज़्यादा मीठा हो जाता है तो कभी स्वाद का तालमेल नहीं बैठता। ऐसे में कुछ जरूरी बातों को ध्यान में रखें।**



फ्यूज़न कई व्यंजनों को मिलाकर बनाया जा सकता है। पर मीठा सिर्फ़ दो व्यंजनों से ही बनाएं। यदि दो से अधिक मिष्ठान लेंगे तो ये दिखने में अच्छा नहीं लगेगा।

**किन-किन व्यंजनों को मिलाकर इसे तैयार किया गया है ये भी समझने में मुश्किल होगी।**

❶ व्यंजन के रंग का ध्यान रखें। ज़्यादा से ज़्यादा दो रंग में व्यंजन बनाएं। उदाहरण के लिए, ऊपर से चॉकलेट सिरप, रंग, चैरी न डालें।

❷ बनाते वक़्त ध्यान रखें कि इनका असली स्वाद बरकरार रहे। ऐसे में इनको समान मात्रा में लें।

❸ फ्यूज़न के दोनों व्यंजन बहुत ज़्यादा मीठे न हों। स्वाद के संतुलन को ध्यान में रखें। यानी कि यदि एक मिष्ठान अधिक मीठा है तो दूसरा मलाईयुक्त, सौम्य या हल्का मीठा होना चाहिए।

❹ एक ही तरह के व्यंजनों का इस्तेमाल न करें। यदि गुलाब जामुन ले रहे हैं तो उसके साथ कोई तरल व्यंजन लें। गुलाब जामुन थोड़ा ठोस होता है ऐसे में इसके साथ ठोस मिठाई का उपयोग करने से बचें।

❺ ठंडा और गर्म दो तरह के व्यंजनों को भी मिला सकते हैं। इसमें गुलाब जामुन और आईसक्रीम काफ़ी लोकप्रिय है। ◆

### ग़ौरतलब है कि }



ऑक्सीजन साथ रखनी होगी।

रेसिपी } { सुमन गुप्ता

# मिठास में नई बात है...

भोजन के बाद मीठा परोसने की परम्परा पुरानी है। हलवा, रबड़ी, गुलाब जामुन, खीर जैसे मीठे व्यंजन अमूमन परोसे जाते हैं। मीठे में कुछ बदलाव करना चाहते हैं तो इन्हें ट्विस्ट के साथ परोस सकते हैं। कुछ ऐसे ही मीठे व्यंजन आपके लिए लेकर आए हैं। इनमें कुछ पारम्परिक मिष्ठानों को नया रूप दिया है, तो कुछ झटपट तैयार हो जाएंगे। इन्हें आज़माइएगा ज़रूर।

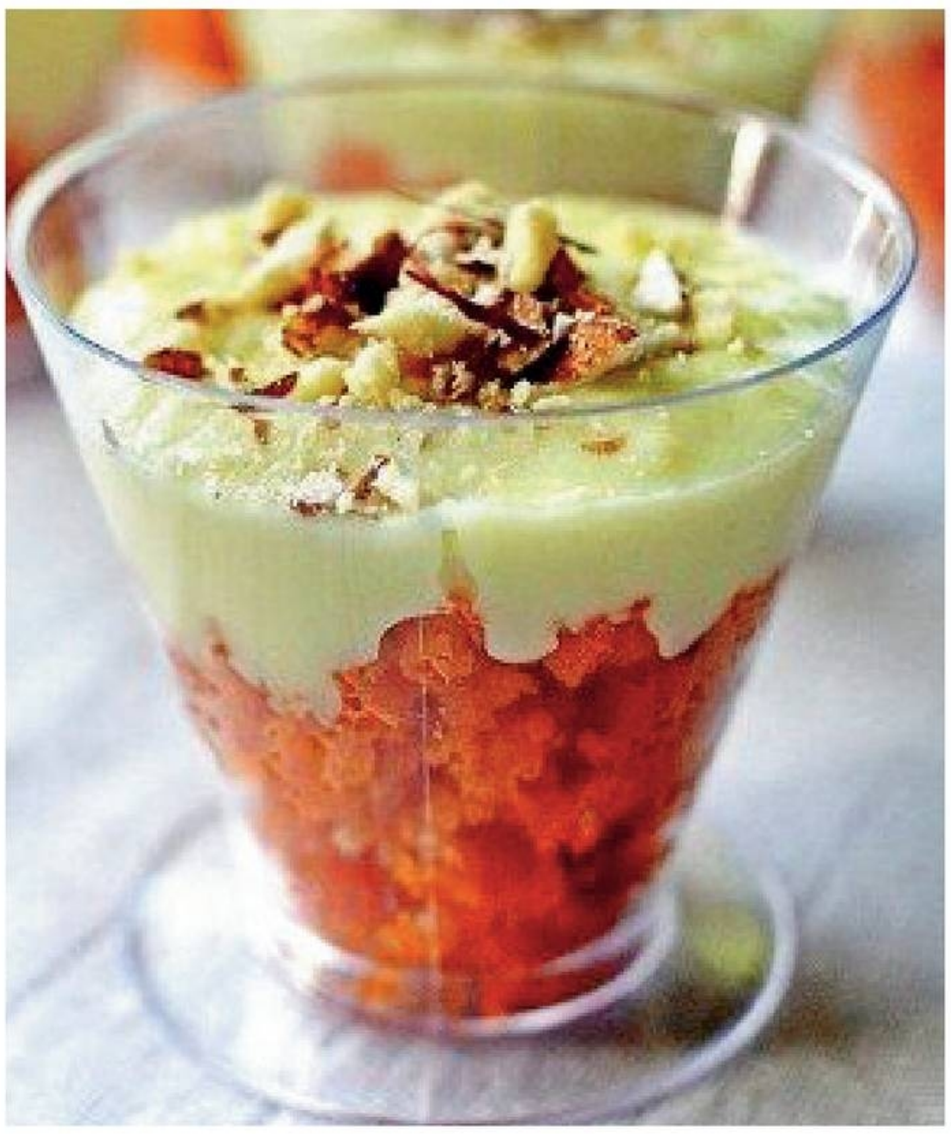
## बिस्कुट सैंडविच



**क्या चाहिए—** बिस्कुट या क्रैकर्स- 8, आईसक्रीम- ज़रूरत अनुसार, चॉकलेट नट्स या चिप्स- 1 कटोरी।

**ऐसे बनाएं—** चॉकलेट या कोई भी मनपसंद बिस्कुट ले सकते हैं। बिस्कुट के पीछे वाले हिस्से में आईसक्रीम की मोटी परत लगाएं। फिर दूसरा बिस्कुट इसके ऊपर रखें। चम्मच से चारों तरफ़ लगी अतिरिक्त आईसक्रीम निकाल दें। फिर चॉकलेट नट्स या चिप्स में इसे लपेट दें। बिस्कुट आईसक्रीम तैयार है। इसे 6 से 8 घंटे फ्रीज़र में रखें और परोसते समय ही निकालें। चाहें तो हर बिस्कुट पर अलग-अलग तरह की आईसक्रीम लगा सकते हैं। जलेबियों पर भी आईसक्रीम लगाकर सैंडविच तैयार कर सकते हैं।

## मोतीचूर रबड़ी



**क्या चाहिए—** मोतीचूर के लड्डू- 6, मलाईदार दूध- 1 लीटर, इलायची पाउडर- 1 छोटा चम्मच, शक्कर का बूरा- 2 बड़े चम्मच, सूखे मेवे- सजाने के लिए।

**ऐसे बनाएं—** पैन में दूध गर्म करें। जब इसमें उबाल आ जाए तो आंच धीमी करें। धीमी आंच पर ही इसे पकाएं। जब दूध उबलकर आधा हो जाए तो इसमें शक्कर का बूरा और इलायची पाउडर मिलाएं। गाढ़ा होने तक चलाते हुए पकाएं। रबड़ी जैसा गाढ़ा होने पर आंच से हटा दें और ठंडा करें। शॉट गिलास की तली में मोतीचूर के लड्डू फोड़कर डालें। ऊपर से रबड़ी भरें। इसे क़रीब 6 घंटे के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें। कटे हुए सूखे मेवे ऊपर से डालकर परोसें। अगर रबड़ी को और भी चिकना करना चाहते हैं तो इसे एक बार ब्लेंडर में चला सकते हैं।



## ब्रेड क्रीम रोल

**क्या चाहिए—** ब्रेड के टुकड़े- 4, सूखे मेवे- 2 बड़े चम्मच, मक्खन- 1 छोटा चम्मच, दूध- ¼ कप, मलाई- 2 बड़े चम्मच, दूध पाउडर- ½ कप।

**मलाई दूध—** दूध- 1 कप, मलाई- ½ कप, शक्कर- ¼ कप, इलायची पाउडर- ¼ छोटा चम्मच।

**ऐसे बनाएं—** मावा मिश्रण बनाने के लिए पैन में मक्खन, दूध और क्रीम गर्म करें। इसे चलाते हुए पकाएं। फिर दूध पाउडर डालकर चलाते हुए पकाएं। गाढ़ा और चिकना होने तक इसे पकाएं। मलाई दूध बनाने के लिए पैन में दूध और मलाई 2-3 मिनट तक चलाते हुए उबालें। जब ये गाढ़ा हो जाए तो शक्कर डालकर चलाते हुए पकाएं। इलायची पाउडर डालकर मिलाएं और आंच बंद करें। अब ब्रेड के टुकड़ों को बेलन से बेल लें। चाकू से किनारी काट लें। हर ब्रेड के टुकड़े पर मावा मिश्रण समान रूप से लगाएं। ऊपर से सूखे मेवे लगाएं और फिर ब्रेड को रोल करें। रोल करके किनारी को अच्छी तरह से बंद करें। एक गहरी प्लेट में इन रोल्स को रखें और ऊपर से मलाई दूध डालें। इतना दूध डालना है कि ब्रेड रोल्स का नीचे का हिस्सा भीग जाए। कुछ घंटे फ्रिज में रखकर ठंडा कर लें। ऊपर से सूखे मेवे डालकर परोसें।

## क्रीम जामुन



**क्या चाहिए—** खोया (मावा)- 100 ग्राम, गुलाब जामुन- 20, इलायची पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, दूध पाउडर- 50 ग्राम।

**ऐसे बनाएं—** खोया, इलायची पाउडर और दूध पाउडर अच्छी तरह में मिलाकर गूंध लें। अब गुलाब जामुन को चाकू से दो हिस्सों में काटें। एक हिस्से पर खोया मिश्रण रखें और दूसरा हिस्सा खोया के ऊपर रखें। इसके अलावा गुलाबजामुन में चीरा लगाकर भी खोया भर सकते हैं। ◆

अपनी हिंदी } { विवेक गुप्ता

# वर्तनी पर करें विचार

कुछ साल पहले लेख संबंधी पूछताछ के लिए फोन करने वाले पंजाब के एक किशोरवय पाठक ने **'रिसाला'** शब्द का प्रयोग किया था। अरबी से आया यह शब्द पंजाबी में प्रयुक्त होता है, जिसका अर्थ है नियतकालीन पत्र-पत्रिका। देश के अधिकांश हिस्सों में यह अमूमन सुनाई नहीं पड़ता। ध्यान रहे कि क्षेत्र विशेष के लिए यह सहज है। **भाषा पहले मौखिक होती है, फिर लिखित। अतः आम बोलचाल में प्रयोग और उच्चारण महत्वपूर्ण हैं।**

—

प्रयोग के आधार पर वर्तनी में भी भेद हो जाते हैं और कई बार सभी भेदों को मान्यता मिल जाती है। संस्कृत जैसी सुनिष्ठित भाषा में भी र की जगह ल और ल की जगह र उच्चारण के इतने प्रयोग हो गए कि पाणिनि को भी कहना पड़ा- **रलयोरभेदः** (अर्थात र और ल में अंतर नहीं है)।

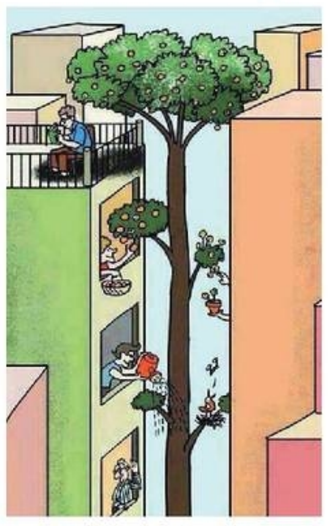
—

हिंदी में भी विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग प्रयोग मिलते हैं। राजस्थान आदि में पड़ोस का उच्चारण **पड़ौस** होता है, तो यह लेखन में भी आ जाता है। दिल्ली में मकान मालिक **मालिक मकान** हो जाते हैं। **यों-यूं, क्यों-क्यूं** का अंतर उर्दू के चलते है। ऐसे प्रयोग स्थानीय मीडिया में भी मानक जैसे मान लिए जाते हैं।

—

स्थानीयता के असर से चलने वाले मानक से अलग प्रयोग पूरी तरह ग़लत नहीं कहे जा सकते, बस यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि पाठकों का दायरा कैसा है। मसलन, किताब सिर्फ़ आपके प्रदेश में नहीं पढ़ी जाएगी, न ही फ़ेसबुक पोस्ट। हां, स्थानीय ख़बर का प्रसार सीमित होगा। यदि आपको पढ़ने वाले बड़े और विविधतापूर्ण क्षेत्र में रहते हैं, तो फिर ज़ोर **मानक भाषा-वर्तनी** के प्रयोग पर होना चाहिए, ताकि एकरूपता रहे और भ्रम न फैले। ◆

## ग़ौरतलब है कि }



एक पेड़ कितनों को सहारा देगा?

तकनीक } { सोनाक्षी सक्सेना

अगर आपके पास कोई ऐसी तकनीक हो जो आपका हर काम करे तो कैसा लगेगा? ज़ाहिर-सी बात है काम आसान होगा। कुछ ऐसी ही सुविधाएं स्मार्ट होम देता है।

# स्मार्ट होम के साथ आसान होगी ज़िंदगी




**{ नई तकनीक ने हमारी ज़िंदगी आसान बनाई है। स्मार्ट फोन से लेकर आधुनिक मशीनें समय बचा रही हैं, काम आसान बना रही हैं। पहचान कीजिए, अत्याधुनिक तकनीक से।**

अगर ज़िंदगी को और आसान बनाना है तो घर को भी स्मार्ट बनाइए। नई तकनीक से जोड़िए। स्मार्ट होम यानी होम ऑटोमेशन ऐसी तकनीक है जिससे एक कमरे में रहकर दूसरे कमरे को नियंत्रित कर सकते हैं। इतना ही नहीं घर से दूर रहकर भी घर के अंदर और बाहर नज़र रख सकते हैं। ऐसे और भी कई फ़ायदे हैं स्मार्ट होम से।

### नियंत्रित करेगा सिस्टम

घर का टीवी, बल्ब, पंखा, वॉशिंग मशीन, रसोई की चिमनी आदि मोबाइल से जुड़े होते हैं। अन्य सदस्यों के लिए घर के बीच में एक कंट्रोल सिस्टम भी होता है। ये स्मार्ट स्पीकर से जुड़े होते हैं ताकि सिस्टम के साथ-साथ आवाज़ के ज़रिए भी पंखा, टीवी आदि चालू कर सकते हैं। हालांकि घर को स्मार्ट होम बनाने के लिए अच्छी स्पीड वाला वाई-फाई राउटर भी ज़रूरी है। इंटरनेट कनेक्शन धीमा होने पर इन उपकरणों की गति धीमी हो सकती है।

### सुरक्षा देगा वीडियो डोरबेल

इस डोरबेल में कैमरा भी है और बात करने के लिए स्पीकर भी। दरवाज़े पर खड़े व्यक्ति को अपने मोबाइल पर देख सकते हैं और बात भी कर सकते हैं। व्यक्ति सिर्फ़ आपकी आवाज़ सुन सकता है पर आप उसे देखने के साथ-साथ सुन भी सकते हैं। ये डोरबेल घर के निश्चित हिस्से पर नज़र रखती है। यदि उस क्षेत्र में कोई गतिविधि होती है तो ये डोरबेल मोबाइल पर सूचित करती है। इस घंटी के और भी कई फ़ायदे हैं। यदि आप घर पर नहीं हैं तो भी मोबाइल के ज़रिए घर पर नज़र रख सकते हैं। साथ ही दरवाज़े पर खड़े व्यक्ति से बात भी कर सकते हैं।

### दरवाज़े के लिए डिजिटल ताला

जिस तरह पिनकोड डालकर मोबाइल का लॉक खोला जाता है, उसी तरह ये डिजिटल लॉक भी खुलता है। इसका पिनकोड सिर्फ़ घर के सदस्यों के पास होता है, इसलिए ये काफ़ी सुरक्षित है। मोबाइल से भी लॉक खोल सकते हैं। ये लॉक इंटरनेट के बजाय मोबाइल के ब्लूटूथ से जुड़ा होता है इस लिहाज़ से भी ये सुरक्षित है। इसके अलावा बॉयोमेट्रिक विकल्प भी होता है जो आपकी फिंगरप्रिंट स्कैन करने के बाद ही दरवाज़ा खोलने की अनुमति देता है।

### स्मार्ट बल्ब और प्लग

ये बल्ब आपके मन मुताबिक़ रंग बदल सकते हैं। ज़रूरत अनुसार रोशनी को कम या ज़्यादा भी कर सकते हैं। वहीं डिजिटल प्लग और बटन भी मोबाइल से चालू या बंद किए जा सकते हैं। इसके अलावा कुछ स्मार्ट स्विच में मोशन सेंसर लगे होते हैं। जब आप कमरे में जाएंगे तो लाइट्स ख़ुद-ब-ख़ुद चालू हो जाएंगी और बाहर निकलते ही बंद भी हो जाएंगी। वहीं अगर आप घर से बाहर हैं तो इन्हें मोबाइल से भी इस्तेमाल कर सकते हैं। }

### घर को सुंदर रूप देंगे

पंखे पहले से कहीं ज़्यादा ख़ूबसूरत, छोटे और बिना आवाज़ किए चलते हैं। इन्हें रिमोट से ऊपर-नीचे भी कर सकते हैं। इनमें एलईडी लगी होती है जिसे कम या ज़्यादा कर सकते हैं। इसके अलावा घर की खिड़कियों और दरवाज़ों पर लटके पर्दे या ब्लाइंड्स में कंट्रोलर लगा सकते हैं ताकि इन्हें रिमोट से ही बंद-खोल सकें।

मेरा मंत्र } { शिखा जैन

# समस्या हल हो गई...

**हर** घर की तरह हमारे घर में भी टी.वी देखने के लिए झगड़े होते थे। मुझे अपने घरेलू सीरियल पसंद थे और दूसरी-तीसरी में पढ़ने वाले बच्चों को कार्टून। वहीं सास-ससुर को धार्मिक कार्यक्रम सुहाते तो पतिदेव को क्रिकेट और समाचार भाते। सब को रिमोट अपने हाथ में चाहिए था। एक दिन मैं अपनी सहेली के घर गई और वहां जाकर जो देखा उससे तो मेरी समस्या का हल मिल गया। दरअसल सहेली के घर में सभी लोगों का टी.वी देखने का समय निर्धारित था।

मैंने भी उसकी ये तरक़ीब आज़मायी। अब सुबह जब तक सब अपने-अपने काम के लिए तैयार होते हैं, तब तक सास- ससुर जी अपने कार्यक्रम देखते हैं। दोपहर का खाना निबटाकर मैं अपने प्रिय धारावाहिक देखती हूं। फिर स्कूल से आकर बच्चे एक घंटे तक अपने पसंदीदा कार्यक्रम देखते हैं और शाम को पतिदेव आकर खेलों की झलकियां या समाचार सुनते हैं। अगर थोड़ी-सी समझदारी दिखाई जाए तो मेरे घर की तरह ही इस मंत्र से कई घरों की समस्या हल हो सकती है। ◆

अक्षर अदब } { नूपुर

आप कम बजट में दे सकती हैं...

# भरोसे की सहज कथाएं

**जीवन** के उतार-चढ़ाव बड़े दिलचस्प होते हैं। अनुभूत करना एक बात है, लेकिन उनको लिखना, और ऐसी रोचकता से लिखना कि पढ़ने वाला चित्र खींच सके, यह आसान नहीं है। अरविंद कुमार की कहानियां पढ़कर इसका सहज ही अहसास हो जाता है। कहानी किसी यात्री की हो, ग़रीब तबके की स्त्री की, परिदृश्य से लेकर, पात्रों तक हरेक का ब्योरा इस कदर सरल है कि कहानी में मन यूं ही रम जाता है। अरविंद कुमार की कहानियों का संकलन, कांजी हाउस एवं अन्य कहानियां अलग-अलग तबकों की कथाएं हैं। यह सारी कहानियां पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशिक हो चुकी हैं, जिनको संकलित करके एक किताब की शक्ल दी गई है। जैसे एक चित्र से दूसरे में प्रवेश करने का अनुभव होता हो, ऐसा प्रवाह है इन संकलित कहानियों का।

विशेष रूप से उल्लेखनीय है कहानी 'रात के ख़िलाफ़।' एक ग़रीब औरत जब सुंदर बहू पाती है, तो उसके आसपास क्या कुछ रातोरात बदल जाता है, उसका बेहद सजग चित्रण है। उस स्त्री के मन में उगते सवाल, महिलाओं की सामाजिक और मानसिक असुरक्षा को सीधे-सीधे सामने रख देते हैं। पाठक भी कसमसा जाता है। जितने हल के विचार, उतने ही रोड़ बनते नए सवाल।

कहानियां सकारात्मक हैं, खुले सिरों की हैं, सो उम्मीद की तरफ़ बढ़ती प्रतीत होती हैं। विवरण बांधकर रखते हैं, पात्र सजीव हो उठते हैं। एक पठनीय संकलन है। लेखक ने कहानियों को समर्पित करते हुए लिखा है 'उस सुबह के लिए जिसका सभी को इंतज़ार है।' इस उम्मीद-भरे उद्गार पर खरी उतरती हैं कहानियां। ◆




**पुस्तक-** कांजी हाउस एवं अन्य कहानियां
**लेखक-** अरविंद कुमार
**प्रकाशक-** वनिका पब्लिकेशंस
**मूल्य-** 300 रुपए

चर्चित शब्द }

# निजी संपत्ति

सर्वोच्च न्यायालय ने स्पष्ट किया है कि निजी संपत्ति अब भले ही मौलिक अधिकार नहीं है, परंतु यह मानवाधिकार और संवैधानिक अधिकार है। अतः उचित विधिक प्रक्रिया के बग़ैर किसी व्यक्ति को उसकी संपत्ति से बेदखल करना मानव अधिकार का उल्लंघन है। कोर्ट ने 1980 में सिक्किम में कृषि विभाग द्वारा अधिगृहीत कुछ एकड़ भूमि के मामले में यह व्यवस्था दी। ग़ौरतलब है कि मूल संविधान में अनुच्छेद 31 के तहत निजी संपत्ति मौलिक अधिकार में थी, परंतु 1978 में 44वें संविधान संशोधन के माध्यम से इसे मौलिक से विधिक (क़ानूनी) अधिकार में बदल दिया गया। अब यह अनुच्छेद 300 (ए) के अंतर्गत है। इससे पहले सुप्रीम कोर्ट के खंडपीठ ने 8 जनवरी 2020 को कल्याणकारी राज्य में निजी संपत्ति को मानव अधिकार कहा था। कोर्ट का कहना है कि राज्य उचित प्रक्रिया का पालन करते हुए, क़ानूनों के तहत ही किसी व्यक्ति की संपत्ति अधिगृहीत कर सकता है। उसने कहा है कि राज्य एडवर्स पज़ेशन के नाम पर भी नागरिक की संपत्ति पर दावा नहीं कर सकता। ◆

मंजूषा } { 5 फरवरी




हम शुरुआत से मधुरिमा के लगातार पाठक बने हुए हैं। इसमें हुए रचनात्मक बदलाव बहुत बढ़िया लग रहे हैं। इस अंक में प्रकाशित कहानी 'हेलमेट' ने एक आम प्रसंग को ख़ास बना दिया है। अंशिका साहनी का 'मेरा मंत्र' बहुत प्रेरक सुझाव दे गया। भविष्य में भी इसी तरह मधुरिमा सुंदर व प्रेरणादायी बनी रहे। इसके लिए शुभकामनाएं।
**उषा तनेजा, फतेहाबाद, हरियाणा**

—

ये अंक बहुत अच्छा लगा। सड़क सुरक्षा के विषय में बहुत अच्छी जानकारी पढ़ने को मिली। उम्मीद है कि आप ऐसी ही लाभदायक जानकारी देते रहेंगे।
**आनंद जोशी शिक्षा विद, नारनौल हरियाणा/ सोनू कुमार**

—

मुझे अंक बहुत अच्छा लगा। ख़ासकर 'छोटे को बड़ा मिले बांहें पसारे' लेख बहुत शानदार था।
**भवानी ढाका, सूरत/ निर्मल जाट, भीलवाड़ा, राज.**

—

कहानी 'हेलमेट' बहुत अच्छी लगी। हमें हेलमेट पुलिस के डर से नहीं बल्कि अपने परिवार एवं अपनी ज़िंदगी की सुरक्षा के लिए पहनना चाहिए।
**जसराज गोदारा बाड़मेर**

—

कहानी 'हेलमेट' बेहद पसंद आई। कहानी का संदेश और इसका क्लाइमेक्स काफ़ी रोमांचक था। इसके साथ ही 'दिल दुखाना याद है' भी सहृदयों के मर्म को छूती है।
**हरिकृष्ण शर्मा, बारां (राज.)/ कुलदीप अरोरा, अमृतसर**

—

यह अंक बहुत बढ़िया लगा। इसमें दी गई यातायात और हिंदी की अद्भुत जानकारी अच्छी लगी। 'हम ठीक से चल भी नहीं सकते?' लेख बताता है कि सड़क दुर्घटना क्यों होती हैं और बचने के उपाय क्या हैं।
**शक्ति सिंह कुम्पावत, जालौर डॉ. नरेंद्र नाथ लाहा, ग्वालियर**

## ...हमें बताएं

**यह अंक आपको कैसा लगा, हमें बताएं। पता है-**
**मधुरिमा**, दैनिक भास्कर
द्वारका सदन, 6-प्रेस कॉम्प्लेक्स, एमपी नगर, भोपाल- 462011
या मेल करें-
madhurima@dbcorp.in

अनुभव } { तेजसिंह तरुण

# स्नेह की डोर...



बात उन दिनों की है जब राजकीय महाविद्यालय बूंदी के छात्रों को परीक्षा देने कोटा जाना पड़ता था। मुझे भी बी.ए. की परीक्षा के लिए कोटा जाना था, किंतु पैसे के अभाव में तीन दिन पूर्व ही निर्णय कर लिया था कि मैं परीक्षा हेतु कोटा नहीं जाऊंगा। पूरे पच्चीस दिन जो रहना था। पिछले दो माह से तो स्थिति यह थी कि बूंदी में ही रोज़ के खाने-पीने के पैसों की जुगाड़ भी नहीं कर पा रहा था। घर की स्थिति भी ऐसी नहीं थी कि पिताजी से पैसे मंगवाने के लिए पत्र लिखूं। केवल इतने ही पैसे बचे थे कि मैं कमरे का किराया देकर बस से गांव पहुंच सकूं। बस, प्रतीक्षा थी तो इतनी कि कक्षा के अन्य साथी कोटा के लिए प्रस्थान कर जाएं ताकि किसी को पता न लगे कि मैं परीक्षा देने कोटा नहीं जा रहा हूं।

परीक्षा न दे पाने का मन पर भारी बोझ था। पूरे दो वर्ष की मेहनत और अब उस पर पानी फिरने को था। मन बहुत दुखी था लेकिन कोई रास्ता भी तो नहीं था। अंततः मैंने गांव जाने का मन बना लिया और सामान जमा लिया। कल सुबह जब सभी सहपाठी कोटा की बस में बैठेंगे तो मैं उसके बाद गांव का टिकिट करवा लूंगा, यह सोचकर कुछ क्षणों के लिए कमरे की चारपाई पर लेट गया। इसी बीच मेरी सहपाठिन की छोटी बहन आई और बोली, 'भाई साहब, आपको पापा बुला रहे हैं।' मन बुझा-बुझा था। मैंने उससे कुछ नहीं कहा, पर मेरे भीतर कई प्रश्नों को जन्म दे गई। क्या बात है, क्यों बुलवा रहे हैं? यूं मेरे उस सहपाठिन और उसके परिवार से अच्छे संबंध थे फिर भी आज का यह बुलावा कुछ अयाचित लग रहा था। ख़ैर, मैं उठा और उसके घर की ओर चल पड़ा। जब मैं पहुंचा तो पूरा परिवार बैठा था। मेरे अभिवादन के साथ ही सहपाठिन के पापा बोले, 'आओ-आओ, हम तुम्हारी ही प्रतीक्षा कर रहे हैं। तुम कोटा कब जा रहे हो और वहां कहां ठहरोगे?' दोनों प्रश्नों के उत्तर जो मेरे भीतर थे, वो मैं देना नहीं चाहता था। चूंकि मेरे उत्तर से वे हतप्रभ हो सकते थे। इसलिए मैंने झूठ ही कह दिया, 'मैं कल जाऊंगा और वहां की एक धर्मशाला में ठहरने का विचार है।'

मेरे उत्तर पर तुरंत सहपाठिन की मम्मी बोलीं, 'इधर-उधर क्यों ठहरते हो। तुम भी नीरा के नाना के घर ही ठहर जाओ। तुमसे नाना-नानी अच्छी तरह से परिचित भी हैं, अच्छा रहेगा।'

क्षणभर तो मैं स्तब्ध रह गया। चूंकि उनका यह प्रस्ताव तो मेरे सपने में भी नहीं था। बुझा मन भीतर ही भीतर लहलहा उठा। कुछ क्षणों के मौन के बाद मुंह से निकल पड़ा, 'ठीक है।' मेरे इस छोटे से उत्तर ने सबके चेहरे खिला दिए। इधर-उधर की बातें हुईं। विशेषकर कल की परीक्षा के निमित्त प्रस्थान-कार्यक्रम के बारे में और फिर गरमा-गरम चाय। मेरे लिए सब कुछ बदल चुका था। मैं एक नए ही संसार में विचरण कर रहा था। यह एक परिवार की स्नेह-धारा का कमाल जो था। ◆

मैंने तो गांव वापसी का मन बना लिया था। **पर उस प्रस्ताव ने स्नेह के साथ ही नया मौक़ा भी दिया था।**

मुस्कराहट }

### शादी का दिन

शादी एक ऐसा दिन है
जब लड़का स्टेज पर अपनी दुल्हन के साथ बैठे हुए दूसरी लड़कियों को देखकर सोचता है।
'ये सब आज से पहले कहां मर गई थी।'

—

### अंडे दिख गए

**पत्नी-** बाज़ार से दूध का एक पैकेट ले आओ!
हां, अगर बाज़ार में अंडे दिखें तो छह ले आना।
पति छह पैकट दूध ले आया।
**पत्नी-** छह पैकेट दूध ?
**पति-** हां छह पैकेट ही लाया हूं, क्योंकि बाज़ार में अंडे दिख गए थे!
अब बताओ पति कहां ग़लत है?

—

### सब्ज़ी

गांव के भोले लोग शहर में एक शादी के रिसेप्शन में गए। अंदर गए तो ढेर सारे सलाद के आइटम देखकर बाहर आ गए।
बाहर आकर एक बोला...
अभी तो सब्ज़ी भी नहीं बनी है... !!! कटी धरी है !!

—

### मजबूरी

**पुलिसवाले ने पूछा-** इतनी क्यों पी रखी है ?
**शराबी-** क्या करूं, मजबूरी थी!
**पुलिसवाला-** कैसी मजबूरी ?
**शराबी-** बोतल का ढक्कन गुम हो गया था! ◆

अनुभव } { एस.सी. कटारिया

# स्वाभिमान का कलदार



बात कुछ साल पुरानी है किंतु जब भी याद आती है, तो वह 'ओल्ड इज़ गोल्ड' की तरह झका-झक होकर नई हो जाती है।

वे हमारे कॉलेज में एकाउंटेंट के पद पर कार्यरत थे। वैसे उनका नाम नारायण प्रसाद शुक्ला, सरकारी भाषा में एन. पी. शुक्ला था। लेकिन स्टाफ उन्हें दबी ज़बान में 'नालायक प्रसाद' कहा करते थे। वे नियम के बहुत कड़क व सख़्त मिज़ाज के अनुशासन प्रिय शख़्स माने जाते थे। हमारी संस्था के प्राचार्य को धूम्रपान करने का शौक़ था। वे अपने शौक़ को एकांत में अपने चैम्बर में पूरा भी कर लेते थे। एक दिन ऑफिस आते समय वे अपना पर्स लाना भूल गए। उन्होंने भृत्य को नारायण प्रसाद के पास भेजकर एक रुपया धूम्रपान के लिए मंगवा लिया। रुपया देकर नारायण प्रसाद ने झट से उसका ख़र्चा कैशबुक में डाल दिया। शाम को हस्ताक्षर के लिए अपने समक्ष आई कैशबुक में एक रुपए का ख़र्च अपने नाम से दर्ज होने पर साहब गरम हो गए, लेकिन वे कर भी क्या सकते थे। मन मारकर रह गए। दूसरे दिन कॉलेज आते ही उन्होंने अपने चैम्बर में नारायण प्रसाद को तलब किया और उसकी ओर मुख़ातिब होते हुए एक रुपया फेंकते हुए कहा, 'यह लो तुम्हारा रुपया' रुपया लुढ़कता हुआ फ़र्श पर जा गिरा। नारायण प्रसाद उसे देखे बिना ही वहां खड़े रहे। प्राचार्य ने कहा, 'देख क्या रहे हो? रुपया क्यों नहीं उठाते हो?' प्राचार्य की बात सुन नारायण प्रसाद ने कहा, 'क्यों उठाऊं? क्या मुझे भीख दी जा रही है? जिस तरह मैंने आपके हाथ सरकारी कलदार भिजवाया था। उसी तरह मुझे वह वापस किया गया तो मैं उसे जमा कर लूंगा।' यह कहकर नारायण वापस आकर अपनी कुर्सी पर बैठ गए। गच्चा खा गए साहब ने फिर भृत्य से रुपया उठवाकर उसके पास भिजवाया। उसी समय नारायण ने पावती बनाकर चैम्बर की ओर यह कहकर साहब के पास भिजवा दी, 'यह हुई न बात नियम की।' ◆

प्राचार्य जी ने अपने शौक़ के लिए रुपया मांग तो लिया था **पर उन्हें नहीं पता था कि ये ख़र्च उन्हीं के नाम से दर्ज होने वाला है।**

यह भी ख़ूब रही } { हरीश बजाज

# उतावलापन

हमारी परचून की दुकान से थोड़ी ही दूर एक चाय का ढाबा है। ग्राहकों व मेहमानों को पिलाने के लिए मैं ढाबे से चाय मंगवाता रहता हूं। एक दिन की बात है। दिनभर में बारह कप चाय आ गई थी। शाम को ग्राहकों की भीड़ लगी हुई थी। उस भीड़ में एक लड़के को देखकर मैंने सोचा शायद ढाबे वाले का नौकर है और चाय के पैसे लेने आया है। मैंने उसे बिन पूछे-ताछे 60 रुपए दिए और कहा, 'ले जाओ।'

वह कुछ कहना चाहता था पर मैंने उसे टोकते हुए कहा, '12 कप के साठ रुपए ही बनते हैं, ले जाओ।' वह रुपए लेकर चला गया। काफ़ी देर बाद जब ढाबे वाले का नौकर चाय के पैसे लेने आया तब मुझे असलियत का पता चला कि पहले जो लड़का आया वह ग्राहक था और मैंने बिना सोचे समझे ही उसे साठ रुपए पकड़ा दिए। आख़िर उस ढाबे वाले को भी मुझे साठ रुपए देने पड़े और उतावलेपन के कारण मुझे साठ रुपए का चूना लग गया। ◆

यह भी ख़ूब रही } { सुषमा पाण्डेय

# गिफ्ट...

हर बार की तरह आख़िरी वक़्त पर बाज़ार जाने के बजाय इस साल पहले से ही तैयारी कर ली थी, पर पासा उल्टा पड़ गया।

मेरा बेटा रोज़ शाम कॉलोनी के बच्चों के साथ क्रिकेट खेलता है। ईशान मेरे बेटे से तीन कक्षा पीछे है, पर सब क्रिकेट फ्रेंड हैं। वो अपने बर्थडे पर सब को ज़रूर बुलाता है। उसका जन्मदिन 26 जनवरी को पड़ता है। वो बर्थडे का निमंत्रण देने 25 जनवरी को रात 8 से 9 के बीच ही आता है, जबकि अगले दिन 26 जनवरी होने के कारण सारा बाज़ार बंद रहता है।

अतः उसका निमंत्रण आते ही मेरा बेटा ज़िद करने लगता है और मुझे रात में ही बाज़ार गिफ्ट लेने जाना पड़ता है। ऐसा पिछले तीन वर्षों से हो रहा है। 22 जनवरी को किसी काम से बाज़ार जाना हुआ। लौटते समय खिलौने की दुकान देखकर याद आया कि ईशान का जन्मदिन तो आ ही रहा है और रात को जाने से बचना है तो उसका गिफ्ट भी लेती चलूं। बेटे को भी यह विचार ठीक लगा। गिफ्ट पैक करवा के हम घर आ गए। 25 जनवरी को बेटा रात 10 बजे तक उसके निमंत्रण का इंतज़ार करता रहा, पर वह नहीं आया। 26 जनवरी को बर्थडे पार्टी भी कैंसिल हो गई। गिफ्ट को लेकर बड़ा मलाल हुआ कि क्यों जल्दबाजी में ले लिया। बाद में पता चला कि उसके परिवार में शादी थी। सब लोग वहीं गए थे, सो बर्थडे भी परिवार के साथ मनाने के लिए यहां की पार्टी कैंसिल कर दी थी। बेटे ने गिफ्ट को संभाल कर रख दिया है, ताकि कुछ समय बाद एक अन्य दोस्त के जन्मदिन पर दे सके। मैंने भी चैन की सांस ली चलो, 'किसी के काम तो आएगा।' लेकिन अब इस बात की चिंता है कि अगर उस दोस्त ने भी जन्मदिन नहीं मनाया तो...? ◆

