

अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 16 नवंबर 2025 www.amritvichar.com



वर्चुअल प्यार

की चकाचौंध में उलझते किशोर



नूपेंद्र अभिषेक नूप
साहित्यकार

क्यों बढ़ रहा है किशोरों में ऑनलाइन डेटिंग का क्रेज

आज की पीढ़ी को सही मायने में "डिजिटल नेटिव" कहा जा सकता है यानी ऐसी पीढ़ी, जो तकनीक के साथ बड़ी हुई है, जिसके लिए इंटरनेट कोई विलासिता नहीं, बल्कि जीवन का स्वाभाविक हिस्सा बन चुका है। सुबह उठते ही मोबाइल पर नोटिफिकेशन चेक करना और रात को सोने से पहले आखिरी बार इंस्टाग्राम या स्नैपचैट स्क्रॉल करना अब दिनचर्या का हिस्सा है। सोशल मीडिया अब केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं रहा, बल्कि पहचान का प्रतीक बन गया है। स्कूल-कॉलेज के गलियारों में अब यह चर्चा होती है कि "किसके कितने फॉलोअर्स हैं" या "किसने किससे चैट की।" इसी डिजिटल दुनिया ने किशोरों के लिए संबंधों का एक नया आयाम खोल दिया है, जिसे वे "ऑनलाइन डेटिंग" कहते हैं।

यह चलन किशोरों के लिए किसी आसान रास्ते जैसा लगता है, जहां उन्हें अपनी बात कहने में झिझक नहीं होती, अस्वीकृति का डर नहीं सताता और सामने वाले की आंखों में खुद को

देखने की जरूरत नहीं पड़ती। एक क्लिक में दोस्ती, एक चैट में अपनापन और कुछ लाइक्स में भावनात्मक जुड़ाव यही है इस वर्चुअल रिश्ते की शुरुआत। स्मार्टफोन और सस्ते इंटरनेट ने इसे और आसान बना दिया है। अब 14 से 18 साल के बच्चे अपनी भावनाएं, उलझनें और सपने साझा करने के लिए घरवालों या दोस्तों की बजाय फोन की स्क्रीन का सहारा लेने लगे हैं। उन्हे लगता है कि यह वर्चुअल रिश्ता ज्यादा सुरक्षित है, क्योंकि यहां सामने चेहरे पर

स्क्रीन के उस पार, उन्हें कोई ऐसा मिलता है, जो उनकी बात सुनता है, तारीफ करता है और उन्हें "स्पेशल" महसूस कराता है, लेकिन यही सहजता और सुविधा कई बार अनजाने में उन्हें ऐसे जाल में फंसा देती है, जिससे निकलना आसान नहीं होता। जिस रिश्ते को वे अपनी भावनाओं की सच्चाई मानते हैं, वही कभी-कभी छलावे में बदल जाता है। यह डिजिटल मोहब्बत जब हकीकत की दुनिया से टकराती है, तो अक्सर दिल ही नहीं, भरोसा और आत्मसम्मान भी टूट जाता है।



वर्चुअल प्यार की असली कीमत

- **भावनात्मक झटके और मानसिक तनाव** - किशोर उम्र वह दौर होता है, जब भावनाएं सबसे गहरी और संवेदनशील होती हैं। ऐसे में जब किसी का भरोसा टूटता है या ऑनलाइन पार्टनर अचानक गायब हो जाता है (जिसे "घोरिंग" कहा जाता है), तो बच्चे इसे गहराई से महसूस करते हैं। अध्यायनों से पता चलता है कि ऐसे अनुभवों से किशोरों में डिप्रेशन, एंजायटी और आत्मघात की प्रवृत्ति तक बढ़ जाती है।
- **सामाजिक दूरी और वास्तविक रिश्तों में दरार** - ऑनलाइन रिश्तों में डूबे किशोर परिवार और दोस्तों से कटने लगते हैं। उनका समय, ध्यान और भावनाएं पूरी तरह उस वर्चुअल साथी पर केंद्रित हो जाती हैं। इससे न केवल उनकी पढ़ाई प्रभावित होती है, बल्कि वास्तविक दुनिया के रिश्ते भी कमजोर पड़ जाते हैं।
- **आत्मसम्मान पर चोट और ब्लैकमेलिंग का खतरा** - कई मामलों में देखा गया है कि भावनात्मक जुड़ाव के दौरान किशोर निजी तस्वीरें या वीडियो साझा कर देते हैं, जो बाद में ब्लैकमेलिंग या "रीवेज पोर्न" के हथियार बन जाते हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के अनुसार ऑनलाइन सेक्सुअल एक्सप्लोयटेशन के मामलों में पिछले पांच वर्षों में किशोरों की संख्या तेजी से बढ़ी है।

तकनीकी कंपनियों की जिम्मेदारी

डेटिंग ऐप्स और सोशल मीडिया कंपनियों की भूमिका केवल मनोरंजन या कनेक्शन प्रदान करने तक सीमित नहीं है, बल्कि उनकी एक बड़ी सामाजिक जिम्मेदारी भी है। खासकर तब, जब इन प्लेटफॉर्म पर किशोरों की मौजूदगी लगातार बढ़ रही है। अधिकांश डेटिंग ऐप्स दावा करते हैं कि वे 18 वर्ष से कम उम्र के उपयोगकर्ताओं को अनुमति नहीं देते, लेकिन वास्तविकता यह है कि यह नियम आसानी से तोड़े जा सकते हैं। एक गलत जन्मतिथि डालकर या फर्जी प्रोफाइल बनाकर कोई भी किशोर इन प्लेटफॉर्म तक पहुंच सकता है। इसलिए इन कंपनियों को चाहिए कि वे सख्त वरिफिकेशन सिस्टम, फेस रेकग्निशन टेक्नोलॉजी और पैरेंटल कंट्रोल फीचर्स को और प्रभावी बनाएं, ताकि नाबालिग उपयोगकर्ताओं की पहचान समाय रहते हो सके।



इसके अलावा ऐप्स में "सेफ मोड चैटिंग" जैसी सुविधाएं अनिवार्य की जानी चाहिए, जो अनुचित भाषा या सामग्री को स्वतः फिल्टर कर सकें। "फेक अकाउंट डिटेक्शन सिस्टम" और "रिपोर्टिंग मैकेनिज्म" को भी सरल और त्वरित बनाना आवश्यक है, ताकि किशोर किसी भी संदिग्ध गतिविधि की तुरंत शिकायत कर सकें। तकनीकी कंपनियों यदि केवल मुनाफे से ऊपर उठकर उपयोगकर्ताओं की सुरक्षा को प्राथमिकता दें, तो यह डिजिटल स्पेस किशोरों के लिए कहीं अधिक सुरक्षित, विश्वसनीय और संतुलित बन सकता है, जहां संबंध भरोसे पर बनें, न कि धोखे पर।

डिजिटल युग में रिश्तों की नई परिभाषा

ऑनलाइन डेटिंग ने आज रिश्तों की परिभाषा को पूरी तरह बदल दिया है। अब भावनाएं "टेक्स्ट मैसेज" में समा गई हैं और सच्चाई "प्रोफाइल पिकचर" तक सीमित हो चुकी है। किशोरों के लिए प्यार अब किसी के साथ समय बिताने या गहराई से जुड़ने का अनुभव नहीं रहा, बल्कि "लाइक", "हार्ट इमोजी" और "स्टोरी व्यू" से मापा जाने वाला एक डिजिटल अनुभव बन गया है। वर्चुअल दुनिया में "रीयल फीलिंग्स" की जगह "रिप्लेक्स" ने ले ली है। जब किसी का भरोसा टूटता है या रिश्ता खत्म होता है, तो दर्द को महसूस करने की बजाय बस "अनफॉलो" या "ब्लॉक" कर देना पर्याप्त समझा जाता है। यह बदलती मानसिकता रिश्तों को सतही बना रही है, जहां भावनाओं की जगह अब दिखावे ने इंसलिए जरूरत है कि हम किशोरों को यह सुझाएं कि प्यार का अर्थ सिर्फ चैट, कॉल या स्टोरी शेयर करना नहीं है, बल्कि इसमें भरोसा, समझ, सम्मान और जिम्मेदारी शामिल है। उन्हें यह समझना होगा कि वास्तविक रिश्ते स्क्रीन पर नहीं, बल्कि संवेदनशीलता और वास्तविक जुड़ाव में बसते हैं। यदि यह समझ किशोर उम्र में विकसित हो जाए, तो वे वर्चुअल रिश्तों की इस चमक-धमक के पीछे छिपे भ्रम से बच सकते हैं और जीवन में सच्चे, स्थायी संबंधों को पहचानना सीख सकते हैं।



रिश्ते की कीमत

ऑनलाइन डेटिंग की दुनिया पहली नजर में बेहद आकर्षक लगती है - नई पहचानें, रोमांचक बातचीतें और तुरंत मिलने वाला ध्यान, लेकिन इसके पीछे छिपे खतरे उतने ही गहरे और जटिल हैं। किशोरों के लिए यह केवल मनोरंजन या समय बिताने का साधन नहीं, बल्कि एक भावनात्मक यात्रा होती है, जिसमें वे अपने दिल, भरोसे और आत्म-सम्मान को दांव पर लगा देते हैं। इस यात्रा का एक गलत मोड़ उनकी मानसिक स्थिति, पारिवारिक संबंधों और कभी-कभी पूरे जीवन की दिशा बदल सकता है। इसलिए यह समझना जरूरी है कि वर्चुअल रिश्तों की यह दुनिया जितनी चमकदार दिखती है, उतनी ही संवेदनशील भी है। ऐसे में माता-पिता, शिक्षकों, समाज और सरकार सभी को मिलकर इस नई पीढ़ी के लिए एक सुरक्षित और जागरूक डिजिटल वातावरण तैयार करना चाहिए। बच्चों को ऐसा माहौल मिले, जहां वे अपनी भावनाएं खुलकर व्यक्त कर सकें, लेकिन समझदारी और संयम के साथ। संवाद, शिक्षा और संवेदनशीलता यही तीन स्तंभ हैं, जो उन्हें इस डिजिटल युग के जाल से बचा सकते हैं। आखिरकार असली सफलता उसी की है, जो स्क्रीन के पीछे नहीं, बल्कि सच्चाई के सामने मुकुरा सके, क्योंकि प्यार वही सच्चा होता है, जहां भरोसा और वास्तविकता एक साथ चलें।

रात के सन्नाटे में मोबाइल की स्क्रीन पर उभरता "हाय", यही वह पल होता है, जब किसी किशोर या किशोरी का दिल अचानक तेज धड़कने लगता है। सोशल मीडिया या डेटिंग ऐप्स पर शुरू हुई मासूम-सी चैट कब दोस्ती से आगे बढ़कर प्यार का रूप ले लेती है, खुद उन्हें भी अहसास नहीं होता, लेकिन इस वर्चुअल दुनिया की यह "चमकती मोहब्बत" अक्सर हकीकत की जमीन पर बहुत भारी कीमत वसूलती है, कभी टूटे भरोसे की, कभी लुटे आत्मसम्मान की, तो कभी बिगड़े भविष्य की। पिछले कुछ वर्षों में भारत के किशोरों में ऑनलाइन डेटिंग का चलन तेजी से बढ़ा है। "टिंडर", "बम्बल", "स्नैपचैट", "इंस्टाग्राम" जैसे प्लेटफॉर्म अब केवल सोशल नेटवर्किंग के साधन नहीं रहे, बल्कि एक वर्चुअल "लव मार्केट" में बदल चुके हैं, जहां आकर्षण, दिखावा और भावनाएं सब कुछ एक क्लिक में खरीद-बेच हो रही हैं, लेकिन इस डिजिटल मोहब्बत के पीछे की सच्चाई कहीं अधिक जटिल है। किशोरावस्था में बनने वाले ये ऑनलाइन रिश्ते न केवल मानसिक और भावनात्मक अस्थिरता का कारण बन रहे हैं, बल्कि कई बार अपराध, ब्लैकमेलिंग और आत्महत्या जैसी त्रासदियों में भी तब्दील हो जाते हैं।



आकर्षण से अपनापन तक का सफर

ऑनलाइन रिश्ते की शुरुआत आमतौर पर बहुत खूबसूरत लगती है। रोज की चैटिंग, "गुड मॉर्निंग" और "गुड नाइट" मैसेज, स्टेटस पर रिप्लाई, यह सब किशोरों को उस भावनात्मक सुकून का अहसास कराते हैं, जो उन्हें शायद अपने वास्तविक जीवन में नहीं मिलता। धीरे-धीरे यह चैट "फोटो शेयर" में बदलती है, फिर "वीडियो कॉल" और "प्राइवेट चैट" तक पहुंच जाती है। किशोरों को लगता है कि उन्हें अपना सच्चा साथी मिल गया है, जो उन्हें समझता है, उन्हें सुनता है और उन पर विश्वास करता है, लेकिन इस "भावनात्मक नजदीकी" के बीच वे भूल जाते हैं कि सामने वाला व्यक्ति असल में कौन है, यह वे जानते ही नहीं। कई बार ये रिश्ते "कैटफिशिंग" यानी फर्जी पहचान का शिकार बन जाते हैं। तस्वीरें किसी और की होती हैं, बातें किसी और की। जब सच सामने आता है, तब तक बहुत कुछ दांव पर लुका होता है-आत्मविश्वास, इज्जत और कभी-कभी परिवार का विश्वास भी।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि किशोरावस्था जीवन का वह संवेदनशील दौर है, जब व्यक्ति अपनी पहचान, भावनाओं और पसंद-नापसंद को समझने की कोशिश में रहता है। यह आत्म-खोज का समय होता है, जहां वह जानना चाहता है कि वह कौन है और दुनिया में उसकी जगह क्या है? ऐसे में अगर परिवार में संवाद की कमी हो या समाज उसकी भावनाओं को न समझे, तो किशोर इंटरनेट की दुनिया में वह "सुनने वाला चेहरा" तलाशने लगते हैं, जो उन्हें समझ सके, उन्हें स्वीकार कर सके। सोशल मीडिया और ऑनलाइन चैटिंग प्लेटफॉर्म इस कमी को पूरा करने का झूठा अहसास दिलाते हैं। किशोरों में "स्वीकृति की चाह" बेहद गहरी होती है, उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि वे खास हैं, सुंदर हैं और किसी के लिए मायने रखते हैं। जब कोई उन्हें "क्यूट", "अट्रैक्टिव" या "लव यू" कहता है, तो यह उनकी आत्मछवि को एक पल में ऊंचा उठा देता है। यही भावनात्मक मान्यता धीरे-धीरे, उन्हें उस व्यक्ति पर निर्भर बना देती है, भले ही वह सामने कभी आया भी न हो। इस तरह किशोर बिना जाने वर्चुअल रिश्ते के मोहपाश में फंस जाते हैं, जहां प्यार की जगह कई बार भ्रम होता है और भरोसे की जगह छलावा।



अभिभावक और समाज की भूमिका

ऑनलाइन डेटिंग के इस बढ़ते चलन को सिर्फ प्रतिबंध या सजा से नहीं रोका जा सकता, क्योंकि यह समस्या निपेध से ज्यादा संवाद की कमी से जुड़ी है। जब किशोरों को घर में अपनी बात कहने या भावनाएं व्यक्त करने की जगह नहीं मिलती, तो वे इंटरनेट की दुनिया में किसी ऐसे अजनबी को तलाशने लगते हैं, जो उन्हें समझे, सुने और महत्व दे। इसलिए माता-पिता के लिए सबसे जरूरी है कि वे अपने बच्चों के साथ एक दोस्ताना रिश्ता बनाएं। जब बच्चा महसूस करता है कि उसे घर में बिना डरे सुना जा रहा है, तो वह सुकून पाने के लिए किसी अनजान चैट बॉक्स का सहारा नहीं लेता। खुला संवाद ही सबसे मजबूत सुरक्षा कवच है, जो उसे वर्चुअल दुनिया के भ्रम से बचा सकता है। साथ ही स्कूलों को भी अपनी शिक्षा व्यवस्था में डिजिटल साक्षरता को शामिल करना चाहिए। बच्चों को यह सिखाना जरूरी है कि ऑनलाइन दुनिया में कौन असली है और कौन नकली, इसे पहचानना कैसे सीखें। उन्हें यह समझाना होगा कि हर जानकारी या तस्वीर साझा करना सुरक्षित नहीं होता और डिजिटल व्यवहार की भी सीमाएं होती हैं। जब किशोरों को तकनीक के सही उपयोग और उसके खतरों का ज्ञान होगा, तभी वे डिजिटल युग में खुद को सुरक्षित और समझदार नागरिक के रूप में ढाल पाएंगे।



पाठ संसार

अमिता पहली बार मां बनी थी। नवासा होने की खबर मिलते ही उसके माता-पिता उसके पास पहुंच गए। कुछ दिनों तक घर में खूब चहल-पहल का माहौल बना रहा। घर में उस नवजात बच्चे को गोद में लेकर पुचकारने और उसकी देखभाल करने वाले कई लोग थे। बच्चा दिनभर इस गोद से उस गोद में जाता रहता। जब तक अमिता के माता-पिता रहे, तब तक अमिता को कोई कठिनाई नहीं हुई, लेकिन कुछ दिनों तक रहने के बाद अपने नवासे को ढेर सारे कपड़े-गहने और खिलौने देकर, साथ ही अपना आशीर्वाद और प्यार बरसाकर वे लौट गए।

मां के जाने के बाद से पहली बार मां बनी अमिता के लिए अपने नवजात शिशु को संभालना और बच्चे से जुड़े सारे काम अकेले निपटाना मुश्किल हो रहा था। अमिता परेशान थी कि किस तरह उसकी देख-भाल करे? पति की ओर से पूरा सहयोग मिलने के बावजूद बच्चे को देख पाना मुश्किल हो रहा था। दोनों हर समय उसी की चिंता में लगे रहते। प्रवीर बच्चे के पास अपना दिल छोड़कर दफ्तर जाता और दफ्तर से भी दिन में दो बार फोन करके उसका हाल-चाल पूछता। जब तक वह घर में होता, बच्चे की देखभाल में सहायता करता, लेकिन कभी-कभी रात में वह नन्हा इतना रोने लगता कि दोनों समझ नहीं पाते कि वह क्यों रो रहा है? उसे सुलाने की कोशिश करते-करते वे बेहाल हो जाते। तब अमिता बच्चे को ले लेती और प्रवीर को सोने देती। बच्चे को गोद में लिए किस तरह अधमूदी पलकों से सोते-जागते रात बीत जाती पता भी न चलता। दिनभर अमिता के शरीर में थकान बनी रहती।

प्रवीर दफ्तर के लिए सवेरे निकलता तो रात को आता। दस-बारह घंटे तक अमिता इस नन्हीं-सा जोन को पल-पल देखती और संभालती रहती। कभी विस्तर में सुलाती, तो कभी गोद में उठाती। ऐसे में लगता कि कोई एक और सदस्य होता, तो कम-से-कम बच्चे के पास बैठ तो जाता। यद्यपि अमिता की मां भी अपने कमजोर स्वास्थ्य के कारण बच्चे से जुड़े कामों को पूरी तरह नहीं कर पाती थीं, तो भी उनके रहने से एक सहभागिता का अहसास तो होता ही था। उनके चले जाने के बाद से सहायता की वह एक महीन डोर भी न रही।

अनुभव नहीं रहने के कारण अमिता के लिए बच्चे की रुलाई के रहस्य को समझ पाना भी कठिन हो गया था। वह फोन करके कभी मां से पूछती, तो कभी अपनी पड़ोसन मधु से, जो दो बच्चों की मां थी।

कहानी

बुआ जी

मधु हर दिन में एक बार आकर जरूर पूछ लेती। इस कठिनाई का हल प्रवीर ने निकाला। उसके गांव में दूर के रिश्ते की बुआ रहती थीं, जो विधवा थीं। उन्हें मां बनने का सौभाग्य ही विधाता ने नहीं दिया। पति के नहीं रहने पर उनकी जिंदगी भी ऊबड़-खाबड़ रास्ते से गुजर रही थी, जहां हर पल दुर्घटना का भय बना रहता था। प्रवीर को अचानक उनकी याद आई। उसने उन्हें खबर भिजवाई कि कुछ दिनों के लिए दिल्ली आकर उसके बच्चे को संभाल दे। इस खबर से बुआ इतनी खुश हुई कि हफ्ते-भर में दिल्ली पहुंच गई।

बुआ जी ने आने के बाद से बच्चे की देखभाल की सारी जिम्मेदारी इस तरह अपने ऊपर ले ली जैसे वह उन्हीं का पोता हो। उसके सोने-जागने के साथ उनका सोना-जागना जुड़ा हुआ था। समय पर मालिश करना, नहलाना, उसके पोतड़े धोना-सभी कुछ खुशी से करने लगी थीं। उनके हाथों का स्पर्श पाकर बच्चे का स्वास्थ्य भी निखर गया। उस नन्हे के लिए उनकी आंखों से हमेशा स्नेह छलकता रहता था। दिन-रात बच्चे को गोद में लिए और अमिता एवं प्रवीर की ओर से भी आदर पाते हुए

वह अपने को उसी घर की एक सदस्या समझने लगी थीं। अमित और प्रवीर उन्हें अपने बहू-बेटा के समान लगने लगे थे। वह नन्हा उन्हें अपना पोता नजर आने लगा था। उसकी मालिश करते



अंजना वर्मा लेखिका



अब बच्चा कुछ बड़ा हो गया तो बुआ जी

कविता/गीत

सुमुखी

सरल हृदय सुमुखी सयानी स्वभाव जैसे निर्मल पानी बच्चों संग बन जाए बच्ची बातें करती सदा वह सच्ची जग से लेकर वापस देना उसे यहां से कुछ न लेना सपने उसके उताल तरंगे मन की सरलता जैसे गंगे



विजयलक्ष्मी अलवर

नाज करे उस पर सब मित्र कलियुग में सतयुग सा चरित्र कुछ आधुनिक कुछ प्राचीन सोच है उसकी नित्य नवीन धर आगमन से पाठशाला तक कर्तव्य पथ पर चले अनथक जल्दी उठकर देर से है सोना सुकर्म चंद्र परहित है बिछोना रखना संभाल कर ये शब्द ब्रह्म मझ लिया जो इसका मर्म

बच्चे

पुष्प है पारिजात का मोगरा सी सुगंध लिए टेंसु के रंगों में सरोबार कांटों में गुलाब है ये बच्चे। जाति-पाति, रंग-द्रव्य से परे दृष्टांत है प्रेम की पराकाष्ठा की अपने परायों के चित्रण से विवक्षित मासूमियत की मिसाल है ये बच्चे।



प्रीति अरोरा कवयित्री

मन में चंचलता लिए हृदय में निश्चल गभीरता भरे हर एक मुस्कान से अपनी सबका दुःख हर जाते ये बच्चे। कभी हमारे संस्कारों का अवस है बचपन की यादों का प्रतिबिंब हैं बहुमूल्य खजाना जीविका का दुष्कारियों में प्रीत का मरहम ये बच्चे। थोड़ी सी ममता की खाद पित

अनमोल रिश्ते

दूर आसमान में निहारता हुआ अंतर्मन वादियों में सुकून तलाशता टूटा हुआ मन अक्सर खाली खालों में सिमटा जीवन कोलाहल में शांति की खोज में विकल मन।



वर्षा वार्दण्य कवयित्री, अलीगढ़

पतों के टूटने से भी विचलित हो जाता है क्यों वो हर पल आहट से सहम सा जाता है कौन है जो हृदय को सांत्वना भरे शब्द दे इंसान के भेष में अक्सर धोखा नजर आता है।

लघुकथा

मां बोली-“आज जरा जल्दी जाग गया तू?” एआई बेटे ने कहा-“मैं तो कभी सोता ही नहीं, मां”। मां बोली-“हां, तेरी यही बात अच्छी है। न नींद, न नखरे”। एआई बेटे ने कहा-“न भूख, न गुस्सा भी”। मां मुस्करा दी-“इसलिए तो कहती हूँ, तू मेरे असली बेटों से अच्छा है”। एआई बेटे ने कहा-“असली बेटों को मत भूलो मां, वो भी आपको प्यार करते हैं”। मां बोली-“प्यार तो करते हैं बेटा, बस बात नहीं करते। फोन पर ‘वीडियो कॉल’ भी अब बस चेहरों की रस्म रह गई है, न बातों की”। एआई बेटे ने कहा-“मैं तो सिर्फ कोड हूँ, भावना नहीं”।



एआई बेटा

एआई बेटे ने कहा-“मैं समझता नहीं, बस डेटा प्रोसेस करता हूँ। मां बोली-“वही तो! इंसान भी अब भावनाएं नहीं, बस सूचनाएं प्रोसेस करते हैं। थोड़ी देर दोनो चुप रहे। मां बोली-“तू बूढ़ा तो नहीं होगा न?” एआई बेटे ने कहा-“नहीं मां, मैं तो अपडेट होता रहूंगा”। मां हल्का मुस्कराई-“और मैं?” एआई बेटे ने कहा-“आप भी अपडेट होती रहो, मुस्कराकर”।

मां की आंखें भर आईं। वो बोली-“तू मशीन सही, पर दिल में इंसानियत रखता है”। एआई बेटे ने कहा-“और इंसान कई बार मशीन बन जाते हैं, मां”।



व्यंग्य

लाखन और भूषण का चुनावी विश्लेषण

फुलेरा पंचायत का लाखन सुबह-सुबह घर के बाहर बने चबूतरे पर बैठकर दातून कर रहा था, तभी एक काला नाग रेंगता हुआ आया और उसके पैर को चूमकर चला गया। वह निस्तब्ध हो गया। जैसे ही खुद को संभाला, तब तक दूसरी ओर से सरसराता हुआ एक करैत आया और वह भी उसके पैरों को चूमकर चला गया। इस अचानक सपने आगमन से वह बुरी तरह घबरा गया। अभी वह कुछ सोच पाता कि एक सफेद गेहूआन आया और वह भी पैर चूमकर आगे बढ़ गया। उसकी जान में जान आई ही थी और वह कुछ समझ पाता कि तब तक एक विषहीन पानी वाला ढोड़वा और हरहरा सांप भी पैर के आगे नाचने लगे।

तभी हवा में सरसराता, ग्लाइड करने वाला हरे रंग का सुगवा सांप भी आया और पैरों के पास से निकल गया। विषधर के आने-जाने की प्रक्रिया से लाखन खुद को संभाल पाता कि एक बड़ा सा अजगर आया और उसके सामने आकर याचना मुद्रा में नृत्य करने लगा।

डर के मारे लाखन जैसे ही चिल्लाया, वैसे ही उसकी आंखें खुल गईं। वह घबराकर बड़बड़ाने लगा-“अरे बाप रे! यह कैसा सपना है

जी... चारों ओर से सांपवन! सब आकर पैर चूंक-छूकर भाग रहे थे”। इसी स्वप्न-पहेली में उलझते हुए वह घर से बाहर निकलकर पंचायत भवन की ओर बढ़ चला। “का बिन्दो, कहां चल दिए सवरे-सवरे?” रास्ते में भुटकुन चाय की दुकान पर खैनी रगड़ते हुए भूषण ने टोका। “हो भैया, आप ही के पास आ रहे थे”। लाखन अपनी बात पूरी करता, तब तक भूषण भुटकुन की ओर देखते हुए चिल्लाया-“ए भुटकुन, दुगों चाय बनाओ जी, कड़क”। लाखन भूषण के साथ से खैनी का कुछ अंश लेते हुए बड़ी मासूमियत से बोला-“घंटगा नहीं न भैया, लाइए न, एकरा में से तनी हमहूँ खा लेते हैं”। होंठों के बीच खैनी दबाते हुए बोला-“हो भैया, बड़ा अजीबो-गरीब सपना देखा हम! अभी तक छाती धड़क रही है”। इतना कहकर उसने रहस्यमयी स्वरण का सारा वृत्तान्त सुना डाला। भूषण ने टालने के अंदाज में कहा-“तुम्हारा स्वप्न तो वाकई रहस्यमयी है लाखन। ऐसा करो, तुम फकौली बस स्टैंड



गलती



सूर्यदीप कुशवाहा वाराणसी

एक गांव में लेखपाल अतिवृष्टि से नष्ट हुए फसल का मुआयना करने पहुंचे, तो सभी गांव के लोग एक साथ वहां मौजूद थे। उन्होंने गांव वालों की ओर देखकर मुदु स्वर में कहा, “आप सभी चिंता न करें”? उनकी यह बात सुनकर गांव वाले खुश हो गए।

लेखपाल ने मुस्कराकर कहा, “तो क्यों न हम इसकी पुष्टि हर व्यक्ति के खेत में जाकर कर लें? उसी का नाम लिखूंगा, जिसके खेत में फसल खराब दिखेगी”। गांव वालों ने असमंजस भरी नजरों से लेखपाल को देखा। एक पढ़े-लिखे किसान ने कहा, “अगर साहब आप कागज पर हमारा नाम नहीं लिखना चाहते, तो कोई बात नहीं। मत दिलवाइए हमें मुआयना, कम मिले ही है”? लेखपाल ने आश्चर्य जताते हुए कहा, “तो आपको सच में अपना नाम नहीं लिखवाना है! फिर आपने खेतों का मुआयना करने से मना क्यों किया?”

भीड़ से एक दूसरा बूढ़ा आदमी आगे बढ़ा। वह शांत, लेकिन दृढ़ स्वर में बोला, “क्योंकि हमें आप पर विश्वास नहीं है!” लेखपाल चौंक गए, “क्या मतलब?” बूढ़े की आंखें गीली हो गईं, “आप लेखपाल लोग बस कोरम पूरा करके बरालाकर जिसका घूस खाते हैं, उन्हीं का नाम मुआयना के लिए भेजते हैं, बाकि बेचारे लाचार पड़े रहते हैं। अब हम वही गलती इस बार नहीं करेंगे”।



विनोद कुमार विकी व्यंग्यकार

आपको सच में अपना नाम नहीं लिखवाना है! फिर आपने खेतों का मुआयना करने से मना क्यों किया?”

और तुमने स्वप्न आध्यात्मिक के दौरान देखा है, इसलिए तुम्हारा स्वप्न आध्यात्मिक न होकर लोकतांत्रिक स्वप्न है। मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि तुम्हारे सपने में आने वाले सपने दरअसल चुनाव में खड़े उम्मीदवार हैं, जो तुमसे वोट की याचना कर रहे थे। जो अपराधी/गुंडा प्रवृत्ति के उम्मीदवार हैं, वे कोबरा, करैत आदि विषधर के रूप में नजर आए।

समीक्षा जीवजानुभव का अमृत

वरिष्ठ लेखिका डॉ. उषा अरोड़ा के पास जीवन के अनुभवों का अकूत खजाना है। बात यह भी रोमांचित करने वाली है कि आप विश्व प्रसिद्ध हिंदी सेवक फादर कामिल बुल्के की शिष्या रही हैं। आपने उनके मार्गदर्शन में ‘नई कविता में विंब विधान’ विषय पर अपना शोध कार्य पूर्ण किया। कहना न होगा कि आप अभिव्यक्ति के सूक्ष्म से सूक्ष्मतर विषय को चिंतन की चिमटी से पड़कर उसे अपनी रचनाधर्मिता से इस प्रकार अलंकृत कर देती हैं कि पाठक एक बार पढ़ना शुरू करता है, तो फिर रचना को पूरी पढ़े बौर छोड़ पाना संभव नहीं होता।

डॉ. उषा अरोड़ा ने जीवन के अनुभवों से जो कुछ पाया उसे केवल अपने और अपनों के लिए ही सीमित नहीं रखा, बल्कि उसे पूरे समाज की थाती अर्थात् धरोहर बना दिया है। इस बात का प्रमाण है उषा जी की नई किताब ‘तप तप कर जो पाया मैंने’। पुस्तक में प्रकाशित लेख और संस्मरणों में भारतीय संस्कृति और उच्च परंपराएं अपने पूरे उद्देश्य के साथ उपस्थित हैं। ये रचनाएं विभिन्न धरातल पर जीवन के अनेकानेक चरित्रों की पाठशाला हैं। ये रचनाएं मां को सिखाती हैं कि उसे परिवार में बेटी और बेटे के साथ किस तरह से व्यवहार करना है। पत्नी को सिखाती हैं कि पति के प्रति अपनी भूमिका का निर्वहन कैसे करें। परिवार को कैसे सुधड़, सुदूर परिवार बनाए रखना है। इन लेखों में जहां रिश्तों की मिठास बनाए रखने के सूत्र हैं, यूं कि आपने रिश्तों का रसमान खूब जी भर के किया है, तो वहीं गंभीरता से समाज के प्रति दायित्वों का बोध भी इन आलेखों में दृष्टिगोचर होता है। पुस्तक में ‘धन्यवाद’ और ‘अभिव्यक्ति’ जैसी प्रक्रियाओं की महत्ता भी रेखांकित की गई है। जीवन के प्रत्येक सोपान को हम कैसे आनंद, आनंदोत्सव से मूल्यवान कर दें, यही इन लेखों का मुख्य ध्येय है। ये लेख पिछली सदी के सातवें-आठवें दशक से प्रारंभ होकर अद्यतन विभिन्न प्रतिष्ठित पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहे हैं। वैसे तो ये आलेख जीवन के प्रत्येक क्षण को भरपूर जी लेने के लिए प्रेरित करते हैं तथापि वृद्धावस्था को लेकर आपके आलेख विशेष रूप से मार्मिक बन पड़े हैं। जीवन के अंतिम पड़ाव को कैसे उत्सव में परिवर्तित किया जाए, इसके लिए डॉ. उषा अरोड़ा ने अपने इन आलेखों में बड़े ही मूल्यवान सुझाव दिए हैं। मेरा तो सुझाव है कि यह किताब प्रत्येक व्यक्ति को पढ़नी चाहिए। निश्चित रूप से यह आपके दशा को एक सही दिशा के तम एक उपक्रम सिद्ध होगा।



तप:तप कर जो पाया मैंने लेखिका डॉ. उषा अरोड़ा प्रकाशक: श्वेतवर्णा प्रकाशन, नोएडा मूल्य: 299/- समीक्षक: अशोक 'अंजुम'

पिछली बार के विजयी प्रत्याशी, जिन्होंने क्षेत्र विकास में कोई कार्य नहीं किया, वे तुम्हें अजगर के रूप में दिखे। रही बात उड़ने वाले हरे सांप की, तो वह अक्सरवादी नेता है, जो चुनाव जीतने के पश्चात अहले पांच सालों तक विधानसभा क्षेत्र से ‘उड़ा हुआ’ रहेगा, अर्थात् गायब रहेगा”। “पर भैया, पानी वाला विषहीन ढोड़वा सांप भी नजर आया था”। सिर पर उंगली फेरते हुए बीच में ही लाखन बोल पड़ा।

भूषण ने समझाया- “अरे भाई, वह निर्दलीय उम्मीदवार होगा, जो पार्टीवाद, संप्रदायवाद या जातिवाद के जहर से रहित, नि:स्वार्थ सेवा के लिए चुनाव में खड़ा हुआ होगा। अब रही बात विषहीन हरहरा सांप की, तो इलेक्शन में कुछ ‘भोटकटवा’ उम्मीदवार भी तो रहेगे ही न। कुल मिलाकर निष्कर्ष यह निकलता है कि तुम्हारे स्वप्न में आने वाले विषधारी, क्षेत्र के ‘खहरधारी’ ही हैं, जो वोट की आस में नृत्य करते नजर आ रहे हैं”। “वो सब तो ठीक है भैया, लेकिन यह बताइए कि मेरे सपना में ब्लैक मान्मा, वैडेड करैत या अनाकोंडा जैसा सांप क्यों नहीं नजर आया?” भूषण तर्क से काफी हद तक सहमत हो चुका लूटन बीड़ी से धुआं फूंकते हुए पुनः पूछ बैठा। “अरे भाई, हमारे क्षेत्र में विधानसभा चुनाव है न जी! कोई पाकिस्तान के पीएम या अमेरिका के प्रेसिडेंट का इलेक्शन तो है नहीं, जो अनाकोंडा या विदेशी विषधर नजर आएगा”। झुंझलाते हुए उसने समझाया।

भूषण की बातों से अथवा बिगड़े हुए मूड से-चाहे जिस वजह से हो, नहीं पता, किंतु लाखन पूरी तरह संतुष्ट हो चुका था। “गुस्साइए नहीं भैया, आप एकदम सही बोल रहे हैं। हम समझ गए कि यह लोकतांत्रिक स्वप्न ही था”। लाखन माहौल को सामान्य करने की कोशिश में चायवाले की ओर देखते हुए बोला-“क्या लगता है भुटकुन, चाय आज दे दोगे या चुनाव परिणाम आने तक इंतजार करना पड़ेगा?” इस तरह लाखन को अपने रहस्यमयी स्वप्न से मुक्ति मिली और भूषण को लाखन के उलझाने वाले प्रश्नों से।



आधी दुनिया

कि सी गृहणी से पूछा जाए कि उनके लिए सबसे ज्यादा बोरिंग जगह कौन सी है। यकीन मानिए आधे से भी अधिक महिलाएं रसोई का नाम लेंगी। क्योंकि यह वो जगह है, जो सुबह जागने से लेकर रात के सोने तक उनके केंद्र में रहती है। हो भी क्यों न, आखिर पेट भरने का रास्ता ही रसोई से है। अन्नपूर्णा की उपाधि प्राप्त महिलाओं के जीवन का आधे से भी ज्यादा जीवन सिर्फ रसोई में



मेघा राठी
भोपाल

गुजरता है कि आज नाश्ते में क्या बनेगा, दोपहर में क्या, रात में क्या और सोते हुए भी वे अगले दिन का मीनू ही सोचती हुई सो जाती हैं। देखिए, रसोई तो संसार में मानव सभ्यता के विकास के साथ पनपी है। इसका महत्व किसी भी प्रकार से समाप्त नहीं किया जा सकता अन्यथा स्वाद का मोह त्याग कर पशु-पक्षियों की तरह पेट भरना होगा। न ही हम महिलाएं रसोई की अपनी सल्तनत को छोड़ना चाहेंगी। फिर ऐसा क्या किया जाए, जिससे रसोई के कामों में कभी-कभी होने वाली बोझिलता को कम किया जा सके। चलिए, मैं आपको बताती हूँ कि इस बोझिलता को कैसे कम किया जा सकता है।



किचन बोरियत से खूबसूरती तक



रसोई को थीम के अनुसार सजाएं

रसोई की सजावट में बदलाव भी मन को खुश कर देता है। रंग की थीम या फिर कुछ सजावटी वस्तुएं लाकर भी आप अपनी किचन को समय-समय पर नया लुक दे सकती हैं। जैसे नीली और सफेद रसोई थीम रख सकती हैं। हर महिला जन्मजात कलाकार होती है अपना घर सजाने में, तो रसोई को ही क्यों छोड़ा जाए।

खुशबु का प्रयोग

बेशक रसोई में हींग, जीरा, लहसुन, प्याज आदि मसालों की खुशबु रहती है, मगर आप इनकी महक को चिमनी और एग्जास्ट फैन के प्रयोग से कम कर सकती हैं। अपनी पसंद की खुशबु के लिए आप रूम फ्रेशनर का प्रयोग भी कर सकती हैं या फिर आरोमा केडल भी जला सकती हैं। किचन में अलग हटकर आती खुशबु भी बोरियत कम कर सकती है।

गर्मी को दूर रखने के उपाय

रसोई में सबसे ज्यादा परेशान करती है गर्मी, इसके लिए रसोई में खिड़की, एग्जास्ट फैन पर अवश्य ध्यान दें। आप पंखा भी लगवा सकती हैं और गैस की फ्लेम न उड़े उसके लिए हाईपर बर्नर/बर्नर गार्ड का प्रयोग कर सकती हैं। इससे गैस की भी बचत होगी और खाना भी जल्दी बनेगा।

संगीत का साथ

रसोई में अपनी पसंद के गानों के साथ थिरकते हुए कभी खाना बनाने का आनंद लिया है आपने? एक बार इसे भी करके देखिए। यकीन जानिए कुकर की सीटी के साथ, रोटी बेलते हुए पसंदीदा संगीत रसोई को डांस फ्लोर बना सकता है और थकान चुटकियों में गायब कर देता है। यह आपको ढेर सारी सकारात्मक ऊर्जा से भी परिपूर्ण कर देगा।

नए व्यंजनों और नई रेसिपी का प्रयोग

रोज के खाने में बदलाव स्वाद के साथ मूड भी बेहतर करता है। नई रेसिपी से बनाए खाने के प्रति उत्सुकता बिल्कुल वैसी होती है, जैसे परीक्षा के बाद परिणाम आने की। परिवार के लोग जब उसे पास ही नहीं अच्छे अंकों से उत्तीर्ण घोषित कर दें, तो स्वयं को पुरस्कार देना भी बनता है। ध्यान रखिए, जब खाना खुश होकर बनाया जाता है, तो उसमें स्वाद भी भरपूर आ जाता है। रसोई को हमेशा साफ रखना, उपकरणों को दुरुस्त रखना, प्रकाश की सही व्यवस्था और कीड़े-मकोड़ों से बचाव रसोई को अधिक सुविधाजनक बना देंगे, जिससे रसोई से मन उकताएगा नहीं। "आखिर रसोई सिर्फ पेट भरने की जगह नहीं, यह घर के हर दिल को खुश करने का केंद्र है। जब हम मुस्कराकर इसमें काम करेंगे, तो स्वाद और प्यार दोनों दोमुना हो जाएंगे।"

कल्पनाओं को दें उड़ान

जैसा कि मैंने ऊपर कहा कि रसोई हमारी सल्तनत है और हम हैं यहां की महारानी। कांटे-छुरी-चाकू जैसे अस्त्रों का प्रयोग कर रणभूमि में उतर जाइए और जिस सब्जी को चाहे काट-पीट, बघार कर अपने अनुसार बना डालिए या फिर आप चाहे तो जादूगर भी बन सकती हैं। निर्भर करता है कि आपको क्या पसंद है, अपनी कल्पना के उसी रंग को रसोई में उतार लीजिए।

रसोई को वर्क प्लेस समझकर तैयार होकर जाएं

कभी-कभी रसोई को अपना ऑफिस समझकर बिल्कुल वैसे ही तैयार होकर जाएं, जैसे आप अपने वर्क प्लेस पर जाती हैं। आखिरकार रसोई भी तो हमारी जॉब है। खुद को यहां भी प्रेजेंटेबिल रखना, बोझिल मानसिकता में बदलाव लाएगा।



छोटी उम्र में मेकअप पहुंचा सकता है नुकसान

आज के दौर में छोटी बच्चियां भी मेकअप और सोशल मीडिया ट्रेंड्स की ओर तेजी से आकर्षित हो रही हैं। मां या इन्फ्लुएंसर्स की देखा-देखी में वे सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करने लगी हैं, जबकि इन उत्पादों में मौजूद रासायनिक तत्व उनकी नाजुक त्वचा के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकते हैं। कम उम्र में मेकअप न सिर्फ त्वचा को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालता है। समय से पहले सौंदर्य के कृत्रिम मापदंड अपना आत्मविश्वास और प्राकृतिक सुंदरता को प्रभावित करता है। इसलिए माता-पिता को बच्चों को इनसे बचाने की समझदारी दिखानी चाहिए।



शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

■ कहावत है "बेटियां कब बड़ी हो जाती हैं, पता ही नहीं चलता।" लेकिन आज के समय में यह कहावत कुछ जल्दी ही चरितार्थ होती दिख रही है। आधुनिक दौर में जब छोटी उम्र की बच्चियां भी सोशल मीडिया और फैशन ट्रेंड्स से जुड़ रही हैं, तब मेकअप का आकर्षण उनके बीच तेजी से बढ़ रहा है। कभी मां की देखा-देखी, कभी दीदी या सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स से प्रेरित होकर अब छोटी बच्चियां भी सजने-संवरने में रुचि लेने लगी हैं। अधिकतर माता-पिता भी उनकी मासूम जिद के आगे झुक जाते हैं और बिना सोच-विचार किए उन्हें मेकअप करने की अनुमति दे देते हैं।

■ यहां यह समझना बेहद जरूरी है कि कम उम्र में मेकअप केवल बाहरी सजावट नहीं, बल्कि अंदरूनी नुकसान का कारण भी बन सकता है। बच्चों की त्वचा बेहद नाजुक और संवेदनशील होती है। सौंदर्य प्रसाधनों में मौजूद रासायनिक तत्व जैसे रेटिनाइड्स, ग्लाइकोलिक एसिड, पैराबेन्स, फर्थेलेट्स और फिनोल जैसी सामग्रियां उनकी त्वचा के प्राकृतिक संतुलन को बिगाड़ देती हैं। ये तत्व त्वचा की सुरक्षात्मक परत (स्किन बैरियर) को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे रूखापन, जलन, एलर्जी और कील-मुहासे जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

■ बच्चियों की त्वचा वयस्क महिलाओं की तुलना में अधिक पतली और कोमल होती है। ऐसे में इन रासायनिक उत्पादों के नियमित उपयोग से यह त्वचा की गहराई तक पहुंचकर दीर्घकालिक नुकसान पहुंचा सकती है। लिपिस्टिक या लिपि ग्लॉस का लगातार उपयोग होंटों में कालापन और पपड़ी जैसी समस्या भी पैदा कर सकता है। इससे भी गंभीर बात यह है कि कुछ कॉस्मेटिक्स में मौजूद केमिकल्स हार्मोन संतुलन को प्रभावित करते हैं, जिसके कारण बच्चियों में समय से पूर्व यौवन (प्रीमैच्योर प्यूबर्टी) की शुरुआत हो सकती है। लंबे समय तक इन उत्पादों के प्रयोग से स्तन या डिम्बग्रंथि (ओवरी) कैन्सर का खतरा भी बढ़ जाता है।

■ इसके अलावा सुर्गंधित और प्रिजर्वेटिव तत्वों

से युक्त पर्सनल केयर उत्पाद भी एक्जिमा या त्वचा संक्रमण का कारण बन सकते हैं। यदि किसी बच्ची की त्वचा पर ऐसे संक्रमण के लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत इन उत्पादों का उपयोग बंदकर देना चाहिए।

■ सिर्फ शारीरिक ही नहीं, मेकअप का यह चलन मानसिक रूप से भी हानिकारक साबित हो रहा है। सोशल मीडिया पर 'परफेक्ट लुक' पाने की होड़ में छोटी बच्चियां सौंदर्य के कृत्रिम मापदंड तय करने लगती हैं, जिन्हें हासिल करना लगभग असंभव होता है। इसके परिणामस्वरूप वे आत्म-संतोष खो देती हैं और तनाव, आत्मग्लानि, डिप्रेशन तथा बॉडी डिस्मॉर्फिक डिसऑर्डर जैसी मानसिक समस्याओं का शिकार हो सकती हैं।

■ ऐसे में अभिभावकों की जिम्मेदारी सबसे महत्वपूर्ण हो जाती है। उन्हें न केवल बच्चों को ऐसे वीडियो या ट्रेंड्स से दूर रखना चाहिए, बल्कि यह भी बताना चाहिए कि प्राकृतिक सौंदर्य सबसे सुंदर होता है। पैरेंट्स को बच्चों के साथ बैठकर, उन्हें सौंदर्य उत्पादों के रासायनिक दुष्प्रभावों के बारे में सरल और व्यावहारिक जानकारी देनी चाहिए ताकि यह बात उनके मन पर स्थायी रूप से असर करे।

■ याद रखिए छोटी उम्र में किया गया मेकअप क्षणिक आकर्षण तो दे सकता है, लेकिन यह त्वचा, स्वास्थ्य और आत्मविश्वास तीनों के लिए दीर्घकालिक खतरा बन सकता है। बचपन को बचपन ही रहने दें, ताकि आपकी बच्ची प्राकृतिक सुंदरता के साथ स्वस्थ और आत्मविश्वासी बन सके।



खाना खजाना

मोटी खुबा रोटी

भोजन संस्कृति में हर क्षेत्र की अपनी विशिष्ट पहचान है। कहीं पूड़ी-कचौड़ी का स्वाद है, तो कहीं सादा देसी घी में बनी रोटियों की खुशबू। इन्हीं पारंपरिक व्यंजनों में से एक है 'मोटी खुबा रोटी', जो देसीपन और पोषकता दोनों का प्रतीक है। 'खुबा' का अर्थ होता है गड्ढा या खांचा और यही इसकी खासियत है। रोटी को मोटा बेलकर उस पर उंगलियों से हल्के गड्ढे बनाए जाते हैं, जिनमें देसी घी भरकर तवे या अंगारों पर धीमी आंच में सेंकने से इसकी खुशबू चारों ओर फैल जाती है। यह रोटी आमतौर पर गेहूं के आटे से बनाई जाती है और ग्रामीण इलाकों में आज भी विशेष अवसरों या मेहमान नवाजी में परोसी जाती है। इसे दाल, लहसुन की चटनी, कढ़ी या गुड़ और घी के साथ खाने का अपना अलग ही स्वाद होता है। 'मोटी खुबा रोटी' न केवल एक पारंपरिक व्यंजन है, बल्कि मिट्टी, मेहनत और स्वाद की लोक-संस्कृति का प्रतीक भी है।



संतोष गुप्ता
फूड ब्लॉगर

सामग्री

- गेहूं का आटा - 1 कप (150 ग्राम)
- नमक - 1/4 छोटी चम्मच
- जीरा - 1/4 छोटी चम्मच
- अजवायन - 1/4 छोटी चम्मच
- देसी घी - 2 बड़े चम्मच

बनाने की विधि

सबसे पहले आप आटे को परात में निकाल लीजिए। आटे में नमक, जीरा अजवायन और 1 बड़ा चम्मच घी डालकर मिक्स कर लीजिए और थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए रोटी के आटे से थोड़ा सा सख्त आटा गूंथ कर तैयार कर लीजिए। गूंथे आटे को 20 मिनट के लिए ढककर रख दीजिए ताकि आटा सैट होकर तैयार हो जाए। 20 मिनट के बाद हाथ पर थोड़ा सा घी लगाकर चिकना कीजिए और आटे को मसल कर चिकना कर लीजिए। आटे की लोई को चकले पर रखिए और मोटी रोटी बेलकर तैयार कर लीजिए। रोटी सेंकने के लिए तवा गरम करने के लिए रख दीजिए, तवे के हल्का गरम होने, पर रोटी को इस पर डाल दीजिए और मीडियम आंच पर सिकने दीजिये, जब रोटी नीचे से हल्की सी सिक जाए, तो रोटी को पलट दीजिए। रोटी की ऊपर सिकी हुई परत पर उंगली और अंगूठे की सहायता से रोटी पर कोने बनाते जाइए और एक-एक राउंड को पूरा करते हुए बीच तक रोटी में अच्छी तरह से इसी तरह से कोने बनाते हुए पूरा कर दीजिए। गैस की आंच को एकदम धीमा रहने दीजिए, रोटी नीचे की ओर से अच्छी चिप्तीदार होने तक सेंक लीजिए। अब रोटी को पलट दीजिए और कोने की ओर से भी 2 मिनट सिकने दीजिए। अब रोटी को तवे से उठाइए और गैस पर सेंके। रोटी के दोनों ओर धीमी आग पर अच्छी ब्राउन चिप्ती आने तक सेंक कर तैयार कर लीजिए। रोटी को प्लेट में रख दीजिए और रोटी पर 1 बड़ा चम्मच घी लगा लीजिए, घी रोटी के गड्ढों में भरते हुए डालें, घी रोटी में एब्जॉर्ब हो जाता है और इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। स्वादिष्ट खुबा रोटी बनकर के तैयार है। इसे आप राजस्थानी पंचरत्न दाल के साथ या अपनी मनपसंद ग्रैवी वाली सब्जी, अचार व चटनी के साथ परोसिए और खाइए।

