

प्ले स्टेशन पर हिंसा का पाठ पढ़ते मासूम

आज हमारे पास अपनी संतानों के लिए समय नहीं है। निश्चित रूप से कल उनके पास भी हमारे लिए समय नहीं होगा। जो आज आप कर रहे हैं, कल वे भी वही करेंगे, इसमें किसी तरह का बदलाव नहीं आएगा। बच्चों को हर तरह की सुविधाएं देकर हम यह समझ रहे हैं कि हम अपनी जिम्मेदारी से मुक्त हो रहे हैं। पर वे सुविधाएं उन मासूमों को कितना प्रभावित कर रही हैं, इसे जानने-समझने का समय हमारे पास नहीं है। आज कंप्यूटर पर बच्चे यदि वीडियो गेम खेल रहे हैं, तो हम यह सोचते हैं कि इससे बच्चे का मस्तिष्क विकसित होगा। वह चुनौतियों का सामना करना सीखेगा। पर यह वीडियो गेम उसे किस तरह से पंगु बना रहा है, इसे शायद हम नहीं जानना चाहते या हमारे पास इसके लिए भी समय नहीं है। कभी बच्चों के वीडियो गेम पर एक नजर ही डाल दें, आप देखेंगे कि किस तरह से वे खून-खराबा वाला गेम खेल रहे हैं। इसकी एक बानगी पर नजर डाल ही लें-

दरवाजा खुलता है, दुश्मन बाहर आता है, वह आपकी तरफ आगे बढ़ रहा है, वह आप पर हमला करने ही वाला है। आपके हाथ में मशीनगन है, उसका ट्रिगर दबाते ही उसमें से धड़ाधड़ गोलियां निकलने लगती हैं। आपको क्या करना है? मशीनगन से गोलियां निकालनी हैं और दुश्मन को खत्म करना है। एक दुश्मन खत्म होता है, तो दूसरा सामने आ जाता है। उसे खत्म करो, तो तीसरा आ जाता है। दुश्मन खत्म होते रहते हैं, पर मशीनगन से गोलियां कभी खत्म नहीं होती। आपको बस गोलियां चलानी हैं। ये दूधम किसी युद्ध का नहीं, बल्कि आपके घर पर रहे कंप्यूटर पर ही दिखाई दे रहा है। आपका बच्चे प्ले स्टेशन पर वीडियो गेम खेल रहा है। उसके खेल में केवल हिंसा की भरमार है। चारों ओर खून-खराबा। दुश्मनों की मौत, आखिर बच्चे इससे क्या सीखेगा? अपने दुश्मनों को किस तरह से खत्म करना? यही ना? खून से लथारा शरीर अब उसे कुछ भी सोचने के लिए विवश नहीं करेगा। उसे तो मजा आता है, इसमें। जर्मनी के वैज्ञानिकों ने वीडियो गेम के कितने ही शौकीनों को उनके फेवरिट खेल खेलना के लिए कहा



और उनके मस्तिष्क के साथ मेमेटिक रिसोन्स इमेजिंग (एकआरआई) के तारों से जोड़ दिया गया। इसका परिणाम यह जानने को मिला कि बच्चे जब वीडियो गेम खेलते हैं, तब उनके मस्तिष्क के जिस भाग में दया, ममता, करुणा आदि का प्रवाह बहता होता है, वह भाग एकदम निष्क्रिय हो जाता है और जिस भाग में हिंसा और आक्रामकता के स्पंदन बाहर आते हैं, वह बहुत ही सक्रिय हो जाता है। हाल ही में रूस में एक 12 वर्ष के बच्चे ने कई घंटों तक लगातार वीडियो गेम खेला। उसके कारण उसका मस्तिष्क इतना अधिक सक्रिय हो गया कि उसकी दिमागी नस ही टूट गई। इस ब्रेन हेमरेज के कारण उसकी मौत हो गई। वीडियो गेम इस तरह के विनाश को भी आमंत्रित करता है, इसकी जानकारी शायद आपको न हो।

मुम्बई के डॉक्टरों का कहना है कि इस शहर के बच्चे शुरू से ही प्ले स्टेशन के चक्रव्यूह में फंस चुके हैं। कई मनोचिकित्सक के पास ऐसे बच्चे आ रहे हैं, जो वीडियो गेम के कारण आक्रामक बन गए हैं। बच्चों के जीवन की एक सीमा है, वे वास्तविक और काल्पनिक दुनिया के बीच अंतर महसूस नहीं कर पाते। इसलिए वीडियो गेम में जब काल्पनिक शत्रु से

लड़ना होता है, तब वे काफी हिंसक हो जाते हैं। इस उत्तोजना में वे अपने मस्तिष्क और शरीर को नुकसान पहुंचा देते हैं। मुम्बई में शुरू होने वाले प्ले स्टेशन का भूत अब अन्य शहरों में भी पसर रहा है। अब तक इसके शिकंजे में लाखों मासूम फंस चुके हैं। एक बालमनोचिकित्सक हेमांगी धावल कहती हैं कि जो बच्चे घंटों तक वीडियो गेम में उलझे रहते हैं, वे अपने आपको वीडियो गेम का एक हिस्सा मान लेते हैं। उसके पात्रों में वे समा जाते हैं। बाद में उन्हीं पात्रों जैसा व्यवहार करने लगते हैं। बाद में ये बच्चे किसी अन्य खेल पर भी अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, जैसे मैदान में खेला जाने वाला फुटबॉल, क्रिकेट या अन्य कोई खेल। ये वीडियो गेम बच्चे पर ड्रग्स की तरह असर करता है।

प्ले स्टेशन से बच्चों को कितना अधिक नुकसान हो रहा है, इसका जीवंत उदाहरण मुम्बई के एक धानाढ्य परिवार के 12 वर्षीय जतीन है। ये घंटों तक वीडियो गेम खेलता रहता है, अब तो वह इतना अधिक हिंसक हो गया है कि रास्ते में चलते हुए किसी भी अनजान व्यक्ति को भी लात एवं धूसे से मारना शुरू कर देता है। उसे ऐसा लगता है कि रास्ते

में जितने भी इंसान चल रहे हैं, वे उस पर हमला करने आ रहे हैं। कंप्यूटर गेम का असर नींद पर भी जारी रहता है। कई बार वह नींद में चीखने लगता है। यदि उसके बाजू में कोई सोया है, तो उसे बुरी तरह से पीटना शुरू कर देता है। जतीन जैसे कई बच्चे साइक्रोड्रग्स के पास इलाज के लिए आ रहे हैं। बच्चों में वीडियो गेम के प्रति दिलचस्पी जगाने के पीछे व्यापारी प्रवृत्ति काम कर रही है। आज पश्चिम में हॉलीवुड की सुपरहिट फिल्मों से अधिक कमाई वीडियो गेम की सीडी बेचकर होती है। माइक्रोसाफ्ट कंपनी द्वारा तैयार किए जाने वाले गेम हेलो 2 नामक गेम ने पहले दिन ही 4 करोड़ डॉलर का बिजनेस किया। आज वीडियो गेम की बिक्री में कई साफ्टवेयर कंपनियों हर साल 50 अरब डॉलर का लाभ कमा रही हैं। कई पालक यह मानते हैं कि वीडियो गेम खेलने वाला उनका बच्चे इंटरनेट बन गया है। भविष्य में उसका कंप्यूटर इंजीनियर बनना तय है। उनके इस हसीन ख्वाब को चूर चूर कर रख देते हैं वे बच्चे जो आज लगातार हिंसक हो रहे हैं। स्कूलों में पिस्तौल या रिवाल्वर ले जाकर अपने साथियों या गर्लफ्रेंड को मार डालना आम बात हो गई है। वीडियो गेम खेलने वाला बच्चे कंप्यूटर कंयूटर के प्राथमिक ज्ञान से भी अनभिज्ञ होते हैं। जब तक वह वीडियो गेम खेल रहा है, तब तक वह अपनी अन्य रुचियों पर ध्यान नहीं दे पाता। मैदान खेल न खेलने से उसके शरीर में स्थूलता आने लगती है। कसरत न करने से शरीर बेडौल होने लगता है।

जब टीवी का अविष्कार हुआ था, तब यह कहा जा रहा था कि ये ज्ञान के प्रचार-प्रसार में उल्लेखनीय काम करेगा। हय एक ऐसा माध्यम होगा, जो घर बैठे मनुष्य को पूरी दुनिया के हाल-चाल से वाकिफ कराएगा। आज वही टीवी हिंसा और सेक्स के प्रचार का माध्यम बन गया है। यही आज कंप्यूटर और इंटरनेट के लिए कहा जा रहा है। कंप्यूटर से हमारे देश का शैक्षणिक स्तर ऊंचा उठ रहा है। कितना ऊंचा उठे, यह किसी को पता नहीं, पर उसके दुरुपयोग के कारण हिंसा, पोग्रोफाई और अपराधवृत्ति में इजाफा हो रहा है, यह तय है।

गुड़ खाना सेहत के लिए है लाभकारी

आजकल अधिकांश बच्चों व नौजवानों की जिंदगी से गुड़ का स्वाद गायब है मगर गुड़ का मीठा मौसम हर बरस आता है और सेहतयुक्त स्वाद बरकरार रखता है। गुड़ बनाने वाले गणों के खेतों के आसपास धूनी जमाकर गुड़ बनाते हैं, गुड़ खाने के शौकीन गरम गरम गुड़ खाते हैं, पड़ोस में लगे गन्ने चूसते हैं और कुदरती मिठास जीवन व शरीर में भर लेते हैं। शहरी बच्चों को तो अब गन्ने भी कहां नसीब, मिल भी जाए तो खाने से डरेंगे उनके दांत जो इतने सुकोमल हैं, हालांकि गन्ने खाने से दांत मजबूत होते हैं। गन्नों को गुड़ में बदलने वाले बताते हैं कि लगभग आधा घंटे में 25 से 30 किलो गुड़ बन जाता है। आग की भट्टियों पर चार कड़हें रखे जाते हैं। पहले वाले में गन्ने का रस डालकर उबालते हैं। उबलते हुए रस में से मैल निकालते रहते हैं। रस पूरा निकल जाए इसके लिए मैल के साथ निकले रस को पोर्टलियों में टंग देते हैं ताकि रस पूरा निकल आए। साफ हुए रस को अगली कड़ही में पहुंचाते रहते हैं जहां वह और साफ होता रहता है तीसरी कड़ही में और अधिक साफ होते गाढ़ होने लगता है।



चौथी कड़ही में पहुंच कर रस का रूप बदल चुका होता है और स्वादिष्ट गन्ध वाले पेस्ट के रूप में दिखता है। गुड़ बनाने वाले इस रसीले पेस्ट को सीमेंटिड जगह पर फैलाते हैं, ठंडा होते होते लकड़ी के पलटे से घुमाते रहते हैं। हल्का सा जमने लगे तो लकड़ी की खुरपियों से उठकर पानी लगे हाथों से गोल छोटी या कपड़े में लपेट कर बड़ी पाथियां बना लेते हैं। एक दिन में दस बारह कुंठल गुड़ बना देने वाले माहिर बताते हैं कि गुड़ में खूबसूरती लाने के लिए मीठा सोडा डाला जाता है। खाने वाले शौकीन लोग नारियल, बादाम, काजू, सोंफ छोटी इलायची या अन्य मेवे डलवाते हैं। बुजुर्ग सही कहते हैं कि खाना खाने के बाद गुड़ के टुकड़े को मुंह में डालकर टाफी की तरह घुमा घुमा कर खाने से हमारी फूडपाइप में लगे खाने के रेशे साफ हो जाते हैं। पेट में पहुंचकर यही गुड़ खाना पचाने में सहायक बनता है। रात को गिमोएं काले चने या कच्चे चने गुड़ के साथ यूही खाएं तो हार्स पार्वस जैसी ताकत हासिल की जा सकती है। गुड़ को भुनी हुई गेहूं के साथ मिलाकर लड्डू बनाकर या चलाई के लड्डू, गजक, रेवड़ी या अन्य कई स्वादिष्ट चीजें बनाकर खाई जाती हैं। सर्दी के मौसम में गुड़ की चाय सेहत के लिए काफी मुफीद समझी जाती है। बिरफिद, सब्जियों, चर्दियों व डिशेज में गुड़ का प्रयोग उन्हें खासियत प्रदान करता है। गुड़ आयरन व ग्लूकोज युक्त होता है। गन्ने की बात भी कर ली जाए कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा व जल से युक्त गन्ने में लिटमिन ए जाम्बोमक रोगों से रक्षा व लिटमिन बी पाचन शक्ति मजबूत करते हुए भूख व स्फूर्ति बढ़ता है।

भारत का स्कॉटलैंड माना जाता है

कर्नाटक का कूर्ग



मैंगलोर से 135 किलोमीटर और बेंगलुरु से 252 किलोमीटर दूरी पर बसा है भारत का स्कॉटलैंड कहा जाने वाला कूर्ग। कूर्ग को कोडगू भी कहते हैं। इसका मतलब है पहाड़ियों से घिरा जंगल। धुंध से भरी पहाड़ियां, घने जंगल, दूर-दूर तक फैले चाय कॉफी और संतरे के बागान बरबस ही पर्यटकों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

मैडिकेरी कूर्ग का एक बड़ा इलाका है, जिसे स्थानीय लोग मरकरा भी कहते हैं। यहां ओंकारेश्वर मंदिर है, जिसकी स्थापना हलेरी वंश के राजा लिंगराजेंद्र द्वितीय ने 1839 में की थी। इस मंदिर की मान्यता तो है ही, साथ ही यह मंदिर इस्लामिक स्थापत्य कला का बेजोड़ नमूना है। वहां एक जगह है राजा की गद्दी। यह हरे भरे बाग के अंदर है जहां राजा अपनी शामें बिताया करते थे। पहाड़ियों, बादलों और धुंध के बीच सिमटी राजा की गद्दी का यह दिल्कश नजारा आपसे छूट न जाए इसका ध्यान रखें।

मैडिकेरी में ऐतिहासिक महत्व की कई जगहें हैं और मैडिकेरी किला उनमें से एक है। गुदुराजा ने इस किले का निर्माण करवाया था, जिसे बाद में टीपू सुल्तान ने फिर से बनवाया था। किले में एक पुरानी जेल,

गिरजाघर और मंदिर भी है। गिरजाघर को म्यूजियम में तब्दील कर दिया गया है और किले के ज्यादातर हिस्से में सरकारी दफ्तर हैं। कुल मिलाकर यह किला एक दर्शनीय स्थल है लेकिन किले की छत से खूबसूरत मैडिकेरी देखा न अच्छा लगता है। छोटे से म्यूजियम को 20-25 मिनट में देख लेंगे। यहां से मैडिकेरी और सुल्तान की कुछ रोचक जानकारियां भी जानने को मिलेंगी।

मैडिकेरी से करीब डेढ़ किलोमीटर दूर एक टीलेनुमा मैदान है, जहां राजा वीर राजेंद्र और लिंगराजेंद्र की समाधियां हैं। इतिहास में दिलचस्पी रखने वालों के अलावा प्रकृति प्रेमियों को भी यह जगह पसंद आएगी। इस जगह की सबसे खास बात यह है कि समाधि के अंदर एक शिवलिंग भी स्थापित है। इसके बाद यहां की सबसे खूबसूरत जगह है एबी जलप्रपात। मैडिकेरी से 8 किलोमीटर दूर यह जलप्रपात एक निजी कॉफी एस्टेट के अंदर बना है। एस्टेट में कदम रखते ही कॉफी, काली मिर्च, इलायची और दूसरे कई पेड़ पौधे देखने को मिलेंगे। एस्टेट में कदम रखते ही आपको झरने और पानी के गिरने की आवाज सुनाई देगी। कुछ कदम चलते ही आपको एबी जलप्रपात दिखेगा। जिसके ठीक सामने एक हैंगिंग ब्रिज यानी झूलता हुआ पुल है। पुल पर जब खड़े होंगे तो झरने की हल्की हल्की फुहारें आपके मन को प्रफुल्लित कर देगी।

कुदरती खूबसूरती के अलावा कूर्ग में बहुत कुछ घूमने के लिए मौजूद है। कूर्ग अंग्रेजों का दिया नाम है जिसे बदलकर कोडगु कर दिया गया है। यहां की भाषा कूर्गी है, स्थानीय लोग इस कोडवत्तक या कोडवा कहते हैं। मैडिकेरी के अलावा कूर्ग के मुख्य इलाके हैं विराजपेट, सोमवारपेट और कुशलनगर। कूर्ग में पर्यटकों की सबसे पसंदीदा जगह है नागराहौल नेशनल पार्क जो अपने वन्यजीवों के लिए जाना जाता है। यहां आपको हाथी, चीता, सांघर, चितकबरे हिरनों के साथ साथ शेर भी देखने को मिलेंगे। यहां पर यदि आप रात में उठरना चाहते हैं और जंगल का आनंद लेना चाहते हैं तो यहां रात में रुकने की व्यवस्था भी है।

कूर्ग के करीब ही है काकाबे। काकाबे के करीब है भागमंडला। भागमंडला में तीन नदियों का संगम है, कावेरी, कनिका और सुज्योति। हिंदुओं के लिए यह धार्मिक महत्व की जगह है। पास में ही केरल शैली में शिव का प्राचीन भागदेश्वर मंदिर है। भागमंडला से ही आठ किलोमीटर की ऊंचाई पर है तलकावेरी। यह कावेरी नदी का उद्गम स्थल है। कोडव यानी कूर्ग के लोग कावेरी की पूजा करते हैं। मंदिर के



11ाना-1जाना

चॉकलेट शेक

कितने लोगों के लिए : 2

चॉकलेट का जिन्न हो और मुंह में पानी न आए, ऐसा हो ही नहीं सकता। बच्चों से लेकर बड़ों तक को चॉकलेट का शौक होता है। इसका प्रयोग उपहार के तौर पर हर त्यौहारों में किया जाता है। आपने चॉकलेट से बनी हर चीज खाई होगी लेकिन आपने चॉकलेट से बना शेक कम ही पिया होगा। आइए हम आपको बताते हैं कि किस तरह से चॉकलेट से शेक बनाया जाता है।

प्रयुक्त की जाने वाली सामग्री : 1/2 लीटर दूध, 1 टे-स्पून चॉकलेट पाउडर, 1 टी स्पून कोको पाउडर, 1/4 टी स्पून कॉफी पाउडर, 2 टे-स्पून चीनी, थोड़े से चॉकलेट के टुकड़े।

बनाने की विधि: ब्लेंडर में दूध, चॉकलेट पाउडर, कोको पाउडर, कॉफी पाउडर, चीनी डालकर अच्छी तरह फेंट लें।



इन फलों से बढ़ाएं अपनी खूबसूरती

खूबसूरती को बरकरार रखने और त्वचा की समस्याओं से छुटकारे के लिए अब आप कॉस्मेटिक्स पर पैसा बहाना छोड़ दें और कुछ नैचुरल ट्राइ करें। कुछ ऐसे फल हैं जो आपके बजट को भी बिगड़ने नहीं देंगे और आपको कुदरती निखार भी देंगे। जानिए ऐसे ही कुछ फलों के बारे में जो आपकी त्वचा की सभी समस्याओं का उपाय हैं।

कई समस्याओं से बचाए सेब: सेब में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स आपकी त्वचा को हमेशा तरोताजा रखते हैं। अगर नियमित सेब खाएं तो दांत साफ व मसूड़े मजबूत होते हैं जिससे आपकी मुस्कान में चार चांद लग जाएंगे। रोज एक सेब खाने से कोलेस्ट्रॉल तेजी से कम होता है यानी फिटनेस के लिए भी सेब बेहतरीन फल है। साथ ही सेब के रस से सिर पर मसाज करने से बालों से तेजी से रूसी कम होती है।

विटामिन सी से भरा संतरा- संतरा विटामिन सी भरपूर है। यदि नियमित संतरे का जूस पिएं तो त्वचा के रंगत में निखार आता है और त्वचा जवां बनी रहती है। अगर आपकी आंखों के नीचे डार्क



सर्कल आ गए हैं तो संतरे का जूस लगा सकते हैं, इससे डार्क सर्कल हल्के होते जाएंगे। संतरे का जूस जितना गुणकारी होता है उतने ही गुणकारी इसके छिलके होते हैं। इसलिए संतरे का जूस प्रयोग करने के बाद इन्हें फेंके नहीं बल्कि अच्छी तरह से सुखाकर पाउडर बनालें। इस पाउडर से आप एक अच्छा स्क्रब तैयार कर सकते हैं। इसके लिए एक चम्मच संतरे के छिलके का पाउडर लें, इसमें एक चम्मच चंदन पाउडर

और एक चम्मच कैलेमन पाउडर मिलाएं। अब एक चम्मच संतरे का जूस लेकर अच्छी तरह से घोल लें। हो गया आपका स्क्रब तैयार। इसे चेहरे पर लगाकर हल्के-हल्के से मलें और 10 मिनट के लिए छोड़ दें फिर साफ पानी से धो दें, आपकी त्वचा निखर आएगी।

एंटीऑक्सीडेंट्स भरी स्ट्रॉबेरी- स्ट्रॉबेरी में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं। त्वचा में

निखार लाने के लिए स्ट्रॉबेरी का स्क्रब बनाकर प्रयोग करें। इसे बनाने के लिए एक स्ट्रॉबेरी पीस लें इसमें चंदन पाउडर, मसूर दाल पाउडर और थोड़ा सा दूध मिलाएं, बस हो गया आपका स्क्रब तैयार।

ढेरों फायदों से भरपूर पपीता- इसमें पैपीन नामक एन्जाइम पाया जाता है जो पाचन शक्ति के विकास में सहायक होता है। यह चेहरे से मुहासे और दाग-धब्बे तो हटाता ही है, साथ ही रंगत में भी निखार लाता है। अगर आपकी त्वचा सखली है तो कच्चे पपीते का फांक लेकर अपनी त्वचा पर मलें, इससे आपका रंग खिलेगा। झाड़्यों के निशान को दूर करने के लिए पपीते का स्क्रब प्रयोग करें तो आपको काफी फायदा होगा। इस स्क्रब को बनाने के लिए एक चम्मच दूध पाउडर, एक चम्मच चंदन पाउडर, एक चम्मच खसखस में कच्चे पपीते का गूदा मिलाएं और इसमें 5-10 बूंदे नीबू का जूस निचोड़ कर डालें। अब इसे चेहरे पर लगाकर 2-3 मिनट हल्के हाथों से मलें फिर 10 मिनट छोड़ कर साफ पानी से चेहरा साफ करें।

प्रणमण में एक कुंड है। यहां श्रद्धालु स्नान करते हैं।

मंदिर से सीढ़ियां एक ऊंची पहाड़ी पर आपको ले जाएंगी। यहां से खूबसूरत कूर्ग का नजारा देखा जा सकता है। एक तरफ चारों ओर हरियाली की चादर है तो दूसरी ओर केरल की पहाड़ियां इसे और मनोरम बना देती हैं। जब यहां से नीचे देखते हैं तो सर्पीली सड़क पर सरकते वाहन, ऊपर अठखेलियां करते हुए बादल, नजर घुमाते ही ब्रह्मगिरी की ऊंची-नीची पहाड़ियों पर कोहरे के बीच घूमती पवनचक्रियां हैं। इन खूबसूरत नजारों को देखते ही आप समझ पाएंगे कि क्यों कूर्ग को भारत का स्कॉटलैंड कहते हैं।

जब पहाड़ी से उतरें तो यहां के इष्टदेव इगुथप्पा मंदिर का दर्शन भी कर सकते हैं। इगुथप्पा यानी शिव का मंदिर। इस मंदिर का निर्माण 1810 ई में राजा लिंगराजेंद्र ने करवाया था। मंदिर के करीब ही है चेलवरा जलप्रपात। यह विराजपेट से करीब 16 किलोमीटर दूर है। यहां पहुंचने के लिए थोड़ी दूर पैदल भी चलना पड़ता है। यहीं से दो किलोमीटर आगे चोमकुंड की पहाड़ी है, जहां से डलता सूरज देखा एक यादगार लम्हा होगा। ●●●