

लोक दर्पण



समुद्र तल से लगभग 1,646 मीटर (5,400 फीट) की ऊंचाई पर स्थित पटाल बाजार में घूमते हुए रोमांच का अनुभव होना स्वाभाविक है, क्योंकि न केवल यह बाजार अल्मोड़ा शहर के केंद्र में एक लंबी पहाड़ी चोटी पर स्थित है, बल्कि यहां से हिमालय की शानदार सफेद दमकती चोटियां नजारे को अद्भुत कर देती हैं, दरअसल अल्मोड़ा का पटाल बाजार अपनी बनावट और ऐतिहासिक महत्व के कारण केवल भारत ही नहीं,

बल्कि दुनिया के कुछ चुनिंदा बाजारों में गिना जाता है। इसकी तुलना अक्सर यूरोपीय देशों के 'ओल्ड टाउन' और मध्यकालीन बाजारों से की जाती है। उन अंतर्राष्ट्रीय बाजारों या शहरों के बारे में भी समझ लेते हैं, जहां से मुख्य रूप से पटाल बाजार की तुलना की जाती है।



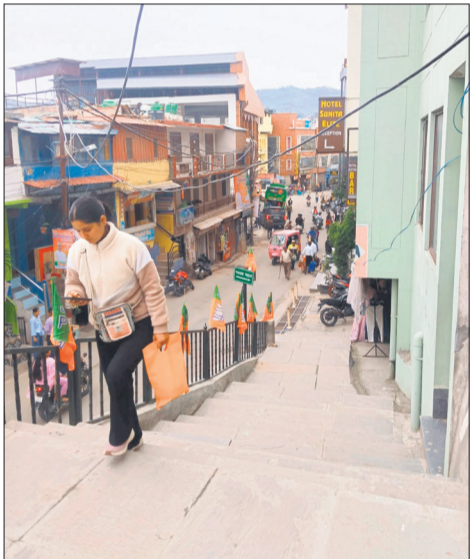
अनंद दयाल
वरिष्ठ पत्रकार

अल्मोड़ा की सांस्कृतिक विरासत माल, बाल और पटाल

माल, बाल और पटाल। हां, इसी नाम से मशहूर है उत्तराखंड का अल्मोड़ा। माल का आशय माल रोड से है, बाल से मतलब बाल मिठाई से और पटाल यानी पटाल बाजार। यहां मैं चर्चा पटाल बाजार की करने जा रहा हूँ। इस बाजार में कदम रखते ही दिल-दिमाग मानो तरोताजा हो जाते हैं। माहौल इस कदर रोमांचकारी है कि आंखें नहीं झपकती कि कहीं कुछ देखने को छूट न जाए। यह पारंपरिक कुमाऊं की शैली के घरों (पटाल यानी पत्थरों की छत) से बना हुआ ऐसा ऐतिहासिक बाजार है, जहां 'सबकुछ' मिलता है। अब आप जानना चाहेंगे कि सबकुछ से क्या आशय है? किसी बाजार का वर्णन करते हुए अक्सर हमने सुना है वहां सुई से लेकर अलमारी तक मिलती है। मतलब जीवनयापन की छोटी आवश्यकता से लेकर बड़ी जरूरतें तक पूरी होती हैं, लेकिन पटाल बाजार के बारे में कहना चाहूंगा कि यहां जाखिया और बिच्छू घास से लेकर लेटेस्ट एआई गैजेट्स तक मिलते हैं।

बिच्छू घास यानी कंडाली का साग एक पौष्टिक पत्तेदार सब्जी है, जिसे बिच्छू घास के पत्तों से बनाया जाता है। इसे उबालकर और स्थानीय मसालों का तड़का लगाकर तैयार किया जाता है। इन्हीं मसालों में से एक जाखिया है, जो उत्तराखंड और भारत-नेपाल के तराई क्षेत्रों में पाया जाता है। यह एक तीखा और कुरकुरा मसाला है, जिसका उपयोग कढ़ी, दालों और सब्जियों में तड़का लगाने के लिए किया जाता है। समुद्र तल से लगभग 1,646 मीटर (लगभग 5,400 फीट) की ऊंचाई पर स्थित पटाल बाजार में घूमते हुए रोमांच का अनुभव होना स्वाभाविक है, क्योंकि न केवल यह बाजार अल्मोड़ा शहर के केंद्र में एक लंबी पहाड़ी चोटी पर स्थित है, बल्कि यहां से हिमालय की शानदार सफेद दमकती चोटियां नजारे को अद्भुत कर देती हैं।

पटाल बाजार की बनावट और ऐतिहासिक महत्व: दरअसल, अल्मोड़ा का पटाल बाजार अपनी बनावट और ऐतिहासिक महत्व के कारण न केवल भारत, बल्कि दुनिया के कुछ चुनिंदा बाजारों में गिना जाता है। इसकी तुलना अक्सर यूरोपीय देशों के 'ओल्ड टाउन' और मध्यकालीन बाजारों से की जाती है। उन अंतर्राष्ट्रीय बाजारों या शहरों के बारे में भी समझ लेते हैं, जहां से मुख्य रूप से पटाल बाजार की तुलना की जाती है। इनमें से एक स्कॉटलैंड स्थित एडिनबर्ग का रॉयल माइल है। पटाल बाजार और स्कॉटलैंड के इस बाजार में काफी समानताएं हैं।



रॉयल माइल भी कोबलस्टोन (पत्थरों) से बनी एक लंबी सड़क है, जिसके दोनों ओर पुरानी इमारतें और छोटी-छोटी गलियां हैं। पटाल बाजार की तरह ही यहां का फर्श भी खास तरह के तराशे हुए पत्थरों (पटालों) से बना है।

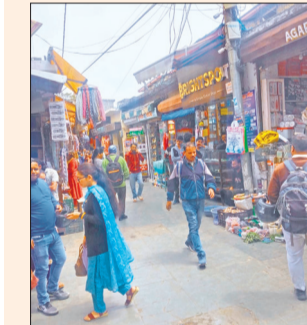
दूसरा चेक रिपब्लिक की राजधानी प्राग का ओल्ड टाउन है। ओल्ड टाउन स्क्वायर की गलियों में भी पटाल बाजार जैसा अनुभव होता है। यहां की संकरी गलियां पत्थरों से पक्की की गई हैं। पटाल बाजार की तरह यहां भी कई पीढ़ियों पुरानी दुकानें हैं, जो शहर की सांस्कृतिक विरासत को संजोए हुए हैं। इसी क्रम में गेट्राइडेगास में ओस्ट्रिया के साल्ज़बर्ग में गेट्राइडेगास एक मशहूर स्ट्रीट है। तरह यहां

सच पूछिए तो पहाड़ी पत्थर (पटाल) से बनी पटाल बाजार की सड़क दुनिया की उन चुनिंदा सड़कों में से है, जहां बारिश के बाद भी पानी नहीं रुकता और फिसलन कम होती है। देश-विदेश स्थित कई ऐतिहासिक बाजारों की तरह पटाल बाजार में भी गाड़ियों का प्रवेश वर्जित है, जिससे इसका शांत और प्राचीन स्वरूप स्थिर रहता है। पटाल बाजार में विचरण करते हुए दुकानों से ऊपर बने घरों पर नजरें धम सी गईं। यहां के पुराने घरों की खिड़कियों पर की गई नक्काशी यूरोप की विक्टोरियन या मध्यकालीन शैली की नक्काशी के समान जटिल और खूबसूरत हैं। दरअसल, पटाल बाजार का स्वरूप इसे यूरोप के मध्यकालीन 'स्ट्रीट मार्केट्स' की श्रेणी में खड़ा करता है, जहां आधुनिकता और इतिहास का अद्भुत संगम देखने को मिलेगा। वैसे भी मध्य हिमालय के काषाण पर्वत की पीठ पर बसा प्राचीन ऐतिहासिक और सांस्कृतिक नगर अल्मोड़ा अपनी खूबियों के लिए देश ही नहीं, बल्कि विदेशों में खासा मशहूर है। इस शहर की विशिष्टताओं में एक है यहां की पटाल (पत्थर) संस्कृति। ऐसा माना जाता है कि कुमाऊं अंचल में इस कला की शुरुआत कल्पूरघाटी से हुआ था, लेकिन अल्मोड़ा शहर ने इस कला को इस तरह स्वीकार किया कि यह शहर पटालों के नाम से मशहूर हो गया। अल्मोड़ा की बाल मिठाई के साथ ही यहां का माल रोड और यहां की पटाल बाजार इस शहर की खास पहचानों में हैं। पटाल संस्कृति के इस अद्भुत शहर में आज भी जहां नजर पड़ेगी वहां पटाल संस्कृति की कोई न कोई झलक देखने को मिल जाती है। यही कारण है कि अल्मोड़ा में देश-विदेश से लोग घूमने के लिए आते हैं।

इतिहास टटोलें तो पाते हैं कि लगभग बारह सौ साल पहले प्रदेश की सांस्कृतिक राजधानी अल्मोड़ा में एक ऐसी शिल्पकारी जीवंत हुई, जिसे हम आज पटाल संस्कृति के नाम से जानते हैं। उस दौर में मुख्य बाजार हो या मोहल्ले मकान की ढालू छत का निर्माण पटालों से किया गया। आंगन में पटाल, प्रवेश मार्ग में पटाल, मकान की खिड़कियों व दरवाजों के ऊपर पटाल, करीब हर जगह पटाल अपनी खूबसूरती बिखेरते थे। मकान और पैदल मार्ग ही नहीं, बल्कि प्राचीन मंदिर भी इन पटालों से अछूते नहीं रहे। उस दौर में ही अल्मोड़ा नगर का डेढ़ किमी लंबा आवश्यक वस्तुओं का बाजार भी पटालों से ऐसा पटा कि पटाल बाजार के नाम से प्रसिद्ध हो गया।



कमी गवाह बनी ब्रिटिश हुकूमत की
सदियों पुरानी पटाल बाजार ब्रिटिश हुकूमत की भी गवाह बनी। चंद्र राजाओं ने पटालों का भरपूर प्रयोग किया और इस संस्कृति को आगे बढ़ाने का काम किया। यही कारण रहा कि पटाल यहां के जनजीवन का अभिन्न अंग बन गए। मकान, पैदल मार्ग, मंदिर, आंगन ही नहीं, बल्कि उस दौर में प्राकृतिक जल स्रोतों और नौलों के निर्माण में भी पटालों का ही उपयोग किया जाता रहा।



शने: शने: समय बदला और आधुनिकता के दौर में पटालों का स्थान ईंट सीमेंट, रेत, बजरी और सरिया ने ले लिया। फिर भी, अल्मोड़ा में पटाल संस्कृति का दीदार आज भी किया जा सकता है। पटाल संस्कृति की महत्ता इतनी है कि अगर जेहन में पटालों वाले किसी शहर का नाम आए, तो वह अल्मोड़ा के अलावा और कोई नहीं हो सकता। एक वक्त था, जबकि अल्मोड़ा के द्वाराहाट, बल्दोटी, पेटशाल, सल्ट, गंगोली, क्वारब जैसे अनेक स्थानों पर जंगलों में काफी मात्रा में पटाल पाई जाती थी। वहां से इन्हें खास तकनीक के जरिए लंबी और चौड़ी स्लेटों के रूप में निकाला जाता था। फिर इन्हीं से हर प्रकार का निर्माण कार्य किया जाता था।

बाल मिठाई का इतिहास और विशेषताएं
अल्मोड़ा जिला अपनी खूबसूरत पहाड़ियों और ठंडी आबोहवा के लिए मशहूर है, लेकिन इन सबसे अलग है यहां की बाल मिठाई जिसने इसे पूरे भारत में पहचान दिलाई है। बाल मिठाई का उद्भव वर्ष 1856 में उत्तराखंड के अल्मोड़ा में हुआ माना जाता है, जिसे जोग लाल साहने तैयार किया था। उस दौर में अल्मोड़ा ब्रिटिश शासन के अधीन था और यहां बड़ी संख्या में सैनिक तैनात रहते थे। माना जाता है कि इस मिठाई की शुरुआत में सैनिकों के लिए बनाया गया, क्योंकि पहाड़ों में उपलब्ध शुद्ध दूध से तैयार खोया लंबे समय तक सुरक्षित रह सकता था। धीरे-धीरे इसका अनोखा स्वाद लोगों को भाने लगा और यह आम जनमानस में भी लोकप्रिय हो गई। बाल मिठाई की सबसे प्रमुख विशेषता इसकी पारंपरिक निर्माण प्रक्रिया है।



भूकंप जैसी आपदा में भी अटल है पटाल
इतना ही नहीं, स्वास्थ्य के लिए भी पटाल लाभकारी माने गए हैं। फ्रूट-फ्रूट होने पर पटालों को आसानी से बदला जा सकता है। इसके साथ ही पटाल जल संरक्षण के लिए भी अनुकूल होते हैं। पटालों के जोड़ों से बरसात का पानी पहले धरती में समाता है, जिससे भूमि में वाटर-रिचार्ज होता है। पटाल की सबसे बड़ी खूबी यह भी है कि भूकंप जैसी आपदा में पटाल भवनों को मजबूती भी प्रदान करती है। नगर के मल्ला जोशी खोला, चीनाखान, तल्ला जोशी खोला, पांडेखोला, दुगालखोला, तल्ला मल्ला दन्या, डुबकिया, चौसारा, कर्नाटकखोला, गुरुरानीखोला, बख्शीखोला आदि मोहल्लों में पुरानी शैली के पटाल के भवन इस संस्कृति को संजोकर रखने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर रहे हैं। बहरहाल, पहाड़ की अद्भुत पटाल संस्कृति इस कदर निराली है कि आज भी अल्मोड़ा कई क्षेत्रों में पटाल से बने ढाई सौ साल पुराने भवन तमाम संयुक्त परिवारों की एकजुटता के गवाह बने हुए हैं। भले ही नगर का अधिकांश इलाका कंक्रीट के जंगलों सा होता जा रहा हो, लेकिन, पटान से बने भवनों का आकर्षण आज भी जस का तस है।



पटाल शिल्पियों का दौर ही निराला था

पटाल संस्कृति के अस्तित्व में आने के बाद से ही पर्वतीय क्षेत्रों के पटाल शिल्पियों को यहां रोजगार मिला। सदियों तक यहां पटाल शिल्पियों ने अपने हुनर को इन पटालों में तराशा और यहीं कार्य उनकी कई पुरतों के लिए रोजी रोटी का माध्यम बना। आज भले की पटाल शिल्पियों को आधुनिक तकनीक के कारण अपने इस रोजगार से निनारा करना पड़ा हो लेकिन एक दौर वह भी था कि पटाल शिल्पियों के सामने कोई और टिक नहीं सकता था। फिलवक्त भले ही क्यों ना निर्माण कार्यों की नई तकनीक सामने आ रही हों। लेकिन पटाल की विशेषताओं का आज भी कोई जवाब नहीं है। एक्सपर्ट्स बताते हैं कि पहाड़ की विषम भौगोलिक परिस्थितियों में लकड़ी और पत्थर के मकान काफी उपयुक्त हैं, जिनमें पटाल का खास महत्व रहा है। क्योंकि, पटाल टिकाऊ और मजबूत होने के साथ ही हर मौसम में अनुकूल तासीर देने वाले भी होते हैं।



शांति संसार

कहानी

जन्मदिन पर धूम

गुडिया अपनी सबसे प्यारी सहेली बेबी के जन्मदिन पर होने वाले उत्सव में सम्मिलित होने का निमंत्रण पाकर बहुत खुश थी। इससे पहले गुडिया ने इस प्रकार के किसी उत्सव में भाग नहीं लिया था। बेबी का घर गुडिया के घर से पांच घरों के बाद था। बेबी के जन्मदिन पर गुडिया नई फ्राक पहनकर और गले में प्लास्टिक के मोतियों की माला पहनकर गई थी।

गुडिया की मम्मी ने उसके बालों में थोड़ा तेल लगाकर दो चोटियां कर दी थीं और फ्राक के रंग से मिलते-जुलते रंग के रिबन से उसके सिर पर सुंदर फूल भी बना दिया था। फिर अपनी सजी-धजी गुडिया को देखकर उसके मन में यह विचार आया कि कहीं गुडिया को किसी की बुरी नजर न लग जाए, इसलिए उसने गुडिया की आंखों में काजल आंज कर उसके माथे पर बाईं ओर एक छोटा सा टीका भी लगा दिया था और फिर गुडिया का हाथ पकड़कर उसे बेबी के घर तक पहुंचा कर द्वार से ही चुपचाप लौट आई थी। बेबी के घर में उसके साथ पढ़ने वाले पांच-छः बच्चे और आए थे, जिनमें गुडिया के पड़ोस में रहने वाली उसकी सहेली बबली भी थी। बबली को वहां पाकर गुडिया बहुत खुश थी।

गुडिया ने देखा कि बेबी का घर गुडिया के घर की तुलना में काफी बड़ा है और उसके घर में तरह-तरह के सामान यंत्र-तंत्र रखे हुए हैं। दरवाजों और खिड़कियों पर चमकदार पर्दे पड़े हुए हैं। केक काट जाने के बाद गुडिया ने बबली तथा अन्य बच्चों के साथ "तुम जियो हजारों साल" गीत पर नृत्य भी किया था। फिर पेट भर स्वादिष्ट पकवान और मिष्ठान खाकर तथा कोल्ड ड्रिंक पीकर बबली के साथ अपने घर लौटी

थी। गुडिया ने घर आकर अपने मम्मी-पापा से जन्मदिन के उत्सव का विस्तार से वर्णन किया और अपने पापा से पूछा कि उसका जन्मदिन कब होगा? यह सुनकर राम सजीवन बोला - "तुम्हारा जन्मदिन आठ अप्रैल को होगा।" "फिर उस दिन हम भी पार्टी करेंगे और अपनी सहेलियों के साथ अपना जन्मदिन मनाएंगे।" - गुडिया ने उत्साहित स्वर में कहा।

अपने पापा से जन्मदिन धूमधाम से मनाने का आश्वासन पाकर गुडिया खुश हो गई। फिर कुछ क्षण मौन रहकर उसने अपने पापा से पूछा कि हमारा घर बेबी के घर जैसा खूब बड़ा क्यों नहीं है, हमारे घर में बेबी के घर की तरह बहुत सारे सामान क्यों नहीं रखे हैं? आदि आदि। तब राम सजीवन ने उसे बताया कि वह जिस कार्यालय में काम करते हैं, उसमें बेबी के पापा बहुत बड़े अधिकारी हैं। इसीलिए कार्यालय

की ओर से उन्हें रहने के लिए कालोनी में बहुत बड़ा मकान मिला है। मैं उस कार्यालय में छोटा कर्मचारी हूँ, इसीलिए मुझे रहने के लिए छोटा मकान मिला है। यह सुनकर गुडिया ने पुनः प्रश्न किया- "आप उनकी तरह बड़े अधिकारी क्यों नहीं हैं? "बेबी के पापा ने खूब पढ़ाई की थी। इसीलिए वह बहुत बड़े अधिकारी बन गए। मैंने कम पढ़ाई की थी, इसलिए मैं बड़ा अधिकारी नहीं बन सका। तुम भी खूब पढ़ाई करना जिससे तुम भी बड़ी अधिकारी बन सको।" - राम सजीवन ने गुडिया को प्यार से समझाया। इसके बाद तो गुडिया रोज ही अपने मम्मी-पापा से पूछने लगी कि उसके जन्मदिन के आने में अब कितने दिन शेष हैं।

यह देखकर एक दिन गुडिया की मम्मी ने राम सजीवन से कहा - "गुडिया के पापा, अभी तक तो हम पांच रुपये के बतारो लाकर भगवान को अक्षत-रोली का तिलक लगाकर और प्रसाद चढ़ाकर गुडिया का जन्मदिन मना लेते थे, मगर अब गुडिया समझदार हो गई है और वह टंडन साहब की बेटी के जन्मदिन पर मनाए गए उत्सव को देख आई है। अब उसका भी जन्मदिन हमें केक-वेक मंगाकर मनाना पड़ेगा।" "अरे, अभी तो काफी दिन हैं उसका जन्मदिन आने में। तब तक हम अपने दैनिक खर्च में कुछ काट-छांट कर जरूरत भर की बचत कर लेंगे।" - राम सजीवन ने लापरवाही से कहा। मगर सीमित आय के कारण वे लोग

चाहकर भी कोई बचत नहीं कर सके। इधर अमेरिका तथा इजरायल का ईरान से युद्ध छिड़ जाने के कारण पेट्रोल, डीजल आदि की कीमतों में भारी वृद्धि हो गई, जिससे अन्य वस्तुओं की कीमतों भी अप्रत्याशित रूप से बढ़ गईं। इससे राम सजीवन और उनके जैसे अल्प वेतनभोगी लोगों को गृहस्थी की गाड़ी खींचना और भी दुष्कर हो गया। पहली अप्रैल को जब राम सजीवन वेतन लेकर घर लौटे तो पति-पत्नी दोनों देर तक गृह खर्च का हिसाब-किताब करते रहे, मगर गुडिया का जन्मदिन मनाने के लिए वेतन की रकम से पांच सौ रुपए से अधिक नहीं निकाल सके। राम सजीवन बहुत सोच विचार कर और पत्नी से सलाह के बाद सात अप्रैल की शाम को एक सौ रुपए की टाफी खरीद लाए और गुडिया से कहा - "बेटी, कल यह टाफी का डिब्बा लेकर विद्यालय जाना और अपनी कक्षा के बच्चों को अपने जन्मदिन के उपलक्ष्य में टाफी बांटना।" यह सुनकर गुडिया बोली - "क्या हम अपनी सहेलियों को घर नहीं बुलाएंगे?" तभी गुडिया की मम्मी ने उसे समझाया - "घर पर तो कुछ बच्चे ही आ सकेंगे। मगर विद्यालय में तो कक्षा के सभी बच्चों और अपनी शिक्षिका के साथ तुम अपना जन्मदिन मना सकोगी। फिर शाम को हम लोग घर में केक काटकर तुम्हारा जन्मदिन मनाएंगे।" अगले दिन गुडिया ने अपनी कक्षा में सभी बच्चों में टाफी बांटकर अपना जन्मदिन मनाया।

शाम को राम सजीवन कार्यालय से लौटते समय एक छोटा-सा केक और एक पाव पनीर लेते हुए आए। केक देखकर गुडिया बहुत खुश थी। गुडिया की मम्मी ने उसे एक अच्छी सी फ्राक पहनाकर तैयार किया। फिर उससे केक काटवाकर जन्मदिन मनाया। गुडिया की मम्मी ने रसोई में जाकर चाय बनाने के लिए एक बर्तन में पानी चढ़ा दिया और पनीर की सब्जी बनाने की तैयारी करने लगी। तभी अचानक गैस का चूल्हा बुझ गया। उन्होंने गैस के सिलिंडर को बहुत हिलाया-डुलाया, मगर गैस तो खत्म हो चुकी थी। उन्होंने रसोई से निकलकर राम सजीवन को बताया कि गैस खत्म हो गई है। यह सुनकर राम सजीवन का मुंह उतर गया। वह बोले- "गैस की तो इस समय बहुत किल्लत चल रही है।" "फिर? गैस का प्रबंध तो करना ही पड़ेगा।" - गुडिया की मम्मी ने ठंडे स्वर में कहा। "बुकिंग की तिथि से दस-बारह दिन के बाद गैस मिल पाती है। ब्लैक में तीन-साढ़े तीन हजार रुपये देने पर सिलिंडर मिल रहा है। इतनी रकम कहाँ से दें पाएंगे?" - राम सजीवन ने दीर्घ निः श्वास छोड़ते हुए कहा। गहरी उदासी को चीरते हुए गुडिया की मम्मी ने पनीर के छोटे-छोटे टुकड़े किए और उन पर काला नमक छिड़ककर गुडिया को खिलाकर सुला दिया। राम सजीवन ने एक गहरी सांस लेकर कहा - "यह तो अच्छा हुआ कि आज गुडिया की सहेलियों को घर पर नहीं बुलाया था वरना पूरी कॉलोनी में लोग हमारा मजाक उड़ाते।" फिर वे दोनों ट्रंप, नेतन्याहू और खामनेई को युद्ध छेड़कर सारी दुनिया को कठिनाई में डालने के लिए कोसते हुए आने वाले कल की चिंता में डूब गए।



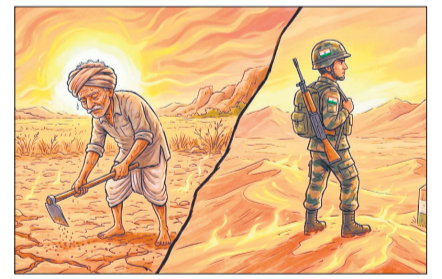
डॉ. मुदुल शर्मा वरिष्ठ लेखक

काव्य

मृत्यु जब मेरा वरण करेगी

एक और विरह की वेला होगी, एक और मिलन का उत्सव किसी छोर उपवन को होगी प्रतीक्षा खिलने को नव पल्लव गमिमान प्रकाश पद पर थले आरगा अशकाल व्यवधान इसी अंधकार से निकलेगा आने वाले पल का किसलय कलरव भारहीन तन-मन सौपेगा जग को चिन्मय आनंद की गठरी मृत्यु जब मेरा वरण करेगी

विरह अररय में यायावर सा देहरी देहरी सदा रहा विचरता कस्तूरी थी तलहटियों में मन लहरों में सदा रहा बिछलता तिनका-तिनका जब बना विषाद तब देह हुई मेरी उपरम जल से सीखा और जाना आनंद है बस टूटना और बिखरना प्रतिवादहीन जड़ता का जग देखेगा फिर एक सुखद अवसान



जवान-किसान

धूप में अंगार सी धकती मिट्टी पांव रखो तो जैसे जल उटती है धरती हवा भी तपिशा का संदेशा लेकर चलती आसमान भी आग का दरिया बन उगलता है आग ऐसे में खेतों में खड़ा किसान माथे से टपकती पसीने की बूंदें मिट्टी में मिलाकर सोना उगा रहा है।

फसल की बुवाई से सपने बो रहा है पसीने की हर बूंद गिरती मिट्टी में हो जैसे उम्मीद का बीज, जो कल किसी के घर की रोटी बनेगी।

उसकी हथेलियों की रेखाओं में मौसम का हर रंग दर्ज है गर्मी, सर्दी, बरसात कभी सूखा, कभी वर्षा पर हिम्मत उसकी कभी नहीं टूटती।

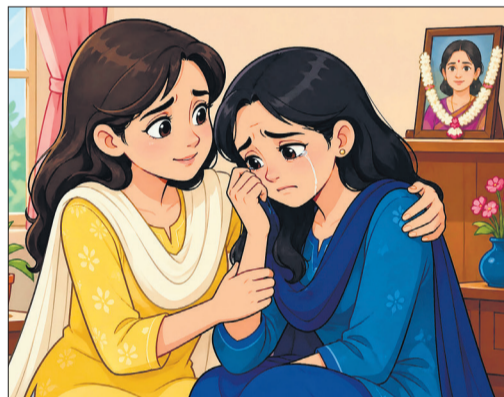
उधर, सीमा पर खड़ा जवान भी इसी तपिशा को अपने सीने में समेटे है धकती रेत पर उसके कदम



निरुपमा सिंह विजनीर

लघुकथा

कैसा मायका



सोनाली अपनी सहेली मीना से चहक-चहक कर बता रही थी कि मायके जाकर आई हूँ। खूब मस्ती की, सैर सपाटे किए। रोज नए-नए व्यंजनों का आनंद लिया। सबसे अच्छा यह लगता था कि सुबह सबसे पहले नहीं उठना पड़ता था। मां पूरे दिन आगे-पीछे घूमती रहती थी। कभी बालों में तेल लगा देती, तो कभी अपना बससा खोलकर दिखाकर कहती, "जो तुझे चाहिए निकाल ले इसमें से।"

मीना चुपचाप खड़ी होकर सुन रही थी। सोनाली को अंदाजा नहीं था कि मीना की मां दो वर्ष पहले कैंसर से हारकर भगवान को प्यारी हो गई है। इसलिए उसने बड़े उत्साह से पूछा, "तुम सुनाओ, तुम ने क्या मजे किए मायके में?" इतना सुनते ही मीना की आंखों से आंसू छलक पड़े। सोनाली को पूछने पर उसने कहा कि "मां बिन कैसा मायका? बेटी का मायका तब तक ही होता है, जब तक उसकी मां होती है।" इतना कहकर मीना फिर से रोने लगी। सोनाली ने उसके आंसू पोंछे और उसे गले से लगा लिया। आंसू सोनाली की आंखों में भी थे।



डॉ. योगिता जोशी शिक्षाविद व साहित्यकार

किस्सा

चल उड़ जा पंछी रे यह देश हुआ बेगाना

छियासी वर्षीय खेमचंद करीब तीन वर्षों से मेरे पास नियमित आते हैं। उन्हें ब्लड प्रेशर के साथ-साथ हृदयाघात (हार्ट अटैक) की शिकायत है। उनकी महाधमनी (एओर्टा) के मूल में छोटा सा एन्जूरिज्म भी है। अपने नियमित जीवन और अनुशासित खानपान से उन्होंने अपने मर्ज पर काफी हद तक नियंत्रण पा लिया है। वह रोज पांच किमी. तक सैर करते हैं। योग करते हैं। खाने में अधिकतर फल-फूल सब्जी का सेवन करते हैं। बलिष्ठ कद काठी के व्यक्ति हैं। हमेशा मंद-मंद मुस्कराने के साथ बात करते हैं। एक दिन उत्सुकतावश मैंने उनसे पूछा आपका मूल निवास कहां पर है? बोले कोटा। मैंने कहां कोटा राजस्थान? उन्होंने कहां क्वेटा बलूचिस्तान। मैंने जिज्ञासावश पुनः पूछा- आप वहां से कब आए? बोले जब मैं मुश्किल से पांच से छह वर्ष का था तब अपने माता-पिता के साथ यहां चला आया।



डा. श्रीधर द्विवेदी वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ नेशनल हार्ट इंस्टीट्यूट नई दिल्ली

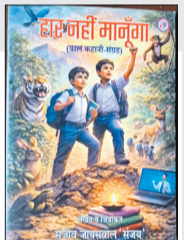
बात आगे बढ़ी तो उन्होंने बताया कि हिंदुस्तान के बंटवारे की बात तय होते ही मई-जून 1947 से क्वेटा में मारकाट और हो-हल्ला शुरू हो गया था। उस खून-खराबे को देखते हुए मेरे माता-पिता मुझे और छोटी बहन को लेकर लाहौर नाना-नानी के घर आ गए। वहां पहुंचने पर पता चला कि लाहौर में हालत और भी बिगड़ी हुई है। जगह-जगह दंगे और हत्याएं हो रही थीं। घर के घर जलाए जा रहे थे। बंटियों की अस्मत् लूटी जा रही थी। पुलिस चुपचाप विवश तमाशा देख रही थी। केवल मिलिट्री

एक सहारा थी, जिसके संरक्षण में हम सब लोग रेलवे स्टेशन आए। रास्ते भर भय और आतंक का वातावरण। लोग बदहवास जो भी साधन मिला, उसको लेकर स्टेशन की ओर भाग रहे थे। हम लोग भी किसी तरह से उसाठस भरी ट्रेन में बैठे। बड़ा बुरा हाल था। उस समय ट्रेन सीधे दिल्ली नहीं आती थी फिरोजपुर होकर पहले रोहतक फिर दिल्ली। रोहतक से हम लोग सोनीपत आए फिर दिल्ली आकर कमलानगर, दिल्ली विश्वविद्यालय के पास रुके। कुछ महीनों बाद हमें लाजपतनगर में घर मिल गया और हम यहीं बस गए। सच पूछिए तो हमें उस समय क्वेटा का घर

छोड़ते यह खामख्याली थी कि हम थोड़े दिनों बाद हालात सुधर जाएंगे। शांति बहाली होने पर फिर वापस आ जाएंगे। सुख चैन से अपने वतन में रहेंगे, लेकिन कौन वापस आता है और कौन जमीन उपभोग करने के बाद उसके वास्तविक मालिक को पुनः बसने देता है। अपने ही भाई-बंधु आपको पैर जमाने नहीं देंगे। आपकी जर-जमीन पर काबिज हो गए तो काबिज हो गए। घर एक बार छूट गया तो छूट गया। नाता टूट गया तो टूट गया। अपने ही गांव-देश में क्या यह नहीं हो रहा है? क्वेटा तो पराए देश का हिस्सा बन गया था। धर्म के नाम पर खून की नदिया बह रही थीं। यह सब बताते-बताते वह साश्रु हो गए थे। चल उड़ जा पंछी अब यह देश हुआ बेगाना।

समीक्षा प्रेरणाप्रद कहानी संग्रह

आजकल बच्चों के लिए खूब लिखा जा रहा है। कई चर्चित नाम हैं, जो बच्चों के लिए हर तरह का साहित्य लिख रहे हैं। 'हार नहीं मानूंगा' बाल कहानी संग्रह संजीव जायसवाल 'संजय' जी की कलम से निकलकर आया है। संग्रह में पांच रोचक कहानियां हैं। पहली कहानी 'जिंदगी एक बार ही मिलती है' आर्यन और चंदन की कहानी। आर्यन पैसे वाले पिता का बेटा और चंदन की आर्थिक स्थिति बहुत कमजोर। कभी-कभी कमजोरी या अभाव ही हमारा शिक्षक बनकर हमें राह दिखाता है और जीवन का लक्ष्य निर्धारित हो जाता है। समाज में दोनों ही तरह के व्यक्तिव हम देखते हैं। इस कहानी में जहां आर्यन ने लैपटॉप का उपयोग नई-नई फिल्मों देखने के लिए किया, वहीं चंदन ने ज्ञान अर्जित करने के लिए। दूसरी कहानी है 'प्यार का चाबुक' जिसमें जानवरों पर होने वाले अत्याचार को दिखाया है। आदमी जानवरों को घर में पालकर, सामान होने ने के लिए इस्तेमाल कर और भी कई प्रकार से इस्तेमाल करता है। अगली कहानी है 'शुम्भन चाचा' एक मस्त मौला और



कृति - हार नहीं मानूंगा बाल कहानी संग्रह कृतिकार - संजीव जायसवाल 'संजय' मूल्य - 200/- प्रकाशक - अदिक पब्लिकेशन प्राइवेट लिमिटेड समीक्षक - अमृता पांडे

फक्कड़ ईसान। बीवी बच्चों और परिवार का कोई बंधन नहीं। नितांत अकेले, लेकिन मोहल्ले भर के बच्चे ही उनका परिवार थे, जिन्हें वह किस्से कहानियों के अलावा यथार्थ पर आधारित वैज्ञानिक और तथ्य पूर्ण कहानी भी सुनाया करते। अगली कहानी 'मूर्ख नगरी'। दुनिया एक तरफ बुद्धिमानी की कहानी से भरी है, तो दूसरी तरफ मूर्खतापूर्ण कृत्यों की दाराना भी कहती है। पांचवी और आखिरी कहानी है 'हार नहीं मानूंगा' जो कहानी संग्रह का शीर्षक भी है। आज के समय में एक महत्वपूर्ण सीख देने वाली कहानी। यकीनन, अपने बच्चों को मोबाइल डेटा देने से बेहतर उनके हाथ में पुस्तक देना है। लेखन के साथ-साथ चित्रांकन भी संजीव जी का ही है। पेपर क्वॉलिटी खूब बढ़िया, जिसकी चिकनाई को बचपन में हम हाथ लगाकर महसूस करते थे। विविध मनमोहक चित्र बचपन की गलियों में ले चलते हैं और दादी-नानी, माता-पिता से सुनी कहानियों की रुपहली लड़ियां याद आ जाती हैं। संजीव मेरी निगाहों में वे एक बेहद संजीव लेखक हैं, जो हर विषय पर अपनी लेखनी चलाते हैं। यह विविधता उनके भीतर छुपे एक अधीर और जिज्ञासु पाठक के भी दर्शन कराती है।

व्यंग्य

शरीफ दिखने की कवायद

आजकल की दुनिया में कोई भी पूरी तरह शरीफ नहीं है। लोग बहुत ज्यादा छुपा रुस्तम होते हैं, तो कोई थोड़े बहुत छुपे रुस्तम होते हैं। लोग ऊपर से अपने आप को केंचुआ दिखाते हैं, लेकिन अंदर से पूरी तरह करैत होते हैं। काट ले तो ईसान पानी भी न मांगे।



ईसान जितना ऊपर से दिखता है उतना ही जमीन में भी अंदर तक धंसा होता है। कब कौन सा रंग दिखा दे कहा नहीं जा सकता है। किसी की गारंटी तो बिल्कुल नहीं ले सकते हैं, जिसके अंदर चोरी, बेईमानी और तीन-पांच नहीं भरा हुआ। जो बेईमानी, लोभ, लालच पर जान दे रहा है उसके कर्म चीखकर बता रहे हैं कि उसे खुद ज्ञान की जरूरत है। जिन अधिकारियों को सरकार फ्राइम रोकने के लिए नियुक्त करती है। उनकी हरकतें रोकने के लिए खुद अधिकारियों की जरूरत है।

इसमें लोगों का दोष नहीं है। दुनिया ही ऐसी है। हर कोई मासूम ही पैदा होता है, लेकिन दुनिया उसे तिकड़मबाजी सिखा देती है। फिर जितना शरीफ होना जरूरी नहीं है, उतना शरीफ दिखना जरूरी है। असलियत अंदर से चाहे जितनी भी काली-पीली-नीली हो पर ऊपर से सफेद दिख रहा है, तो आपकी बल्ले-बल्ले है। आपकी क्वॉलिटी है। लोगों की हरकतें कुछ-कुछ ट्रंप जैसी होती हैं, लेकिन सभी में हिम्मत नहीं होती है कि वह पाकिस्तान के जैसे खुलेआम अपना असली रंग दिखा सके। कलेजा चाहिए पाकिस्तान के जैसे अपने बारे में सुनने के लिए। क्योंकि दुनिया में हर कोई पुतिन के जैसे इज्जत चाहता आदर चाहता है। हर कोई अपने मन में नेतन्याहू के जैसे दबंग



होता है, लेकिन हरकत पाकिस्तान जैसा होता है। ऊपर से जिंदगी की अनेक ईरान के जैसे लाचारी भी होता है। आखिर ईसान करें तो क्या करें ईसान की करतूत भले ही जितनी भी काली रहे। जब तक छुपी हुई है तब तक वह महान आत्मा ही होता है। शरीफ होने का पैमाना भी बड़ा दिलचस्प होता है। अपने आपको शरीफ दिखाने का इमेज मैनेजमेंट जितना बड़ा होता है। आपके उतना ही बड़ा शरीफ होने के गुंजाइश रहती है और शरीफ दिखाने का कुछ नियम भी है। उनका पालन कर लिए तो आप शरीफ ही शरीफ रहेंगे। नियम बस इतना है कि कभी अपना गुस्सा दूसरे को नहीं दिखा सकते। भले ही आपके अंदर ज्वालामुखी उबलता रहे। शराफत का तकाजा रहता है कि, जिसका मुंह तोड़ने का मन करे उसके सामने मुस्कराए। जिस गलत बात पर किसी का हाथ-पैर तोड़ने का मन करे। उसे हाथ जोड़कर प्रणाम करने वाले ही असली शरीफ और संस्कारी आजकल माने जाते हैं। बाकी पीठ पीछे करने वाले एकस्ट्रा



होशियार माने जाते हैं। कभी-कभी तो ईसान इन नियमों का पालन करते-करते सच में शरीफ भी बन जाता है और उसे अपनी ओरिजिनल पहचान याद ही नहीं रहती है कि वह दो मुंहा सांप है। यदि राजनीति में व्यक्ति है, तो शरीफ इमेज ही सब कुछ धन है। जब तक जनता में उसकी शराफत की पहचान बनी रहती है। तब तक उसके ऊपर जनता भरोसा बनाए रखती है। भले ही कैमरे के पीछे वह रावण हो, लेकिन कैमरे के सामने तो राम दिखना ही पड़ता है। कैमरे के सामने गरीब के घर भले ही खाना खा ले, लेकिन कैमरा बंद होते ही मिन्नरल वाटर से हाथ धोने वाले लोग ही असल ही सबसे शरीफ होते हैं, जो जितना अच्छा शराफत का अभिनय करता है। वह उतना बड़ा शरीफ होता है। घर हो या दफ्तर इसके जुबान पर चीनी और लहजे में मिठास रहती है। उसे शरीफ मान नहीं लिया जाता है। सोशल मीडिया पर अपने आप को शरीफ दिखाना बहुत ही आसान है। दो-चार अच्छे कोटस लगाए जाकर किसी गरीब को कंबल वितरित किए का वीडियो डाला। लोग आपको शरीफ मान लेते हैं, तो शरीफ दिखाना इतना भी कठिन नहीं है।



रेखा शाह बलिया

आधी दुनिया



स्त्री को देह से आगे देखने की आवश्यकता

समाज की प्रगति केवल इमारतों, तकनीक और आर्थिक विकास से नहीं मापी जाती, बल्कि इस बात से भी तय होती है कि वह अपने नागरिकों, विशेषकर महिलाओं, को किस दृष्टि से देखता है। यदि किसी समाज में



डॉ. प्रियंका सौरभ लेखिका

स्त्री को केवल उसके रूप, देह या पारंपरिक भूमिकाओं तक सीमित कर दिया जाए, तो वह समाज आधा सच देख रहा होता है। प्रस्तुत रचना इसी अधूरे और संकीर्ण दृष्टिकोण पर करारा प्रहार करती है। कवि यह प्रश्न उठाता है कि क्यों स्त्रियों की उपलब्धियों, उनके ज्ञान, श्रम, संघर्ष और आत्मबल को उतनी प्रमुखता नहीं मिलती, जितनी उनके बाहरी स्वरूप को मिलती है। यह प्रश्न केवल साहित्यिक नहीं, बल्कि सामाजिक चेतना से जुड़ा हुआ प्रश्न है।



आज जब दुनिया विज्ञान, तकनीक, शिक्षा और नेतृत्व के नए आयाम छू रही है, तब महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी क्षमता सिद्ध कर रही हैं। अंतरिक्ष में जाने वाली महिलाएं केवल अपने लिए नहीं, बल्कि पूरी मानवता के लिए प्रेरणा बनती हैं। वे यह संदेश देती हैं कि आकाश की सीमा नहीं है। भारत सहित विश्व के अनेक देशों में महिला वैज्ञानिकों, अंतरिक्ष यात्रियों और शोधकर्ताओं ने ऐसे कार्य किए हैं, जिनसे आने वाली पीढ़ियों का मार्ग प्रशस्त हुआ है, लेकिन दुखद सत्य यह है कि उनकी उपलब्धियों की चर्चा अक्सर सीमित दायरों में रह जाती है, जबकि उनके व्यक्तित्व की सतही बातों को अधिक महत्व दिया जाता है। कवि ने 'मैथमेटिक्स पढ़ाती महिलाओं' का उल्लेख करके एक महत्वपूर्ण संकेत दिया है। गणित जैसे विषय को लंबे समय तक पुरुष प्रधान क्षेत्र माना जाता रहा। विज्ञान और गणित में महिलाओं की भागीदारी को कम आंका गया, जबकि इतिहास में अनेक महिलाओं ने गणित, भौतिकी, खगोलशास्त्र और चिकित्सा जैसे क्षेत्रों में अद्भुत योगदान दिया है। आज भी स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में हजारों महिला शिक्षिकाएं नई पीढ़ी को ज्ञान दे रही हैं। वे केवल पाठ्यक्रम नहीं पढ़ातीं, बल्कि आत्मविश्वास, अनुशासन और तर्कशीलता का संस्कार भी देती हैं। फिर भी समाज अक्सर उनके योगदान को सामान्य मानकर अनदेखा कर देता है।

परिवार को पालती औरतें

इसी प्रकार 'परिवार को पालती औरतें' का जिक्र इस रचना का अत्यंत संवेदनशील पक्ष है। घर चलाना, बच्चों का पालन-पोषण करना, बुजुर्गों की सेवा करना, आर्थिक जिम्मेदारियों में भागीदारी निभाना-ये सब ऐसे कार्य हैं, जिन्हें समाज लंबे समय तक स्वाभाविक मानता रहा और इन पर पर्याप्त चर्चा नहीं हुई। घर संभालने वाली महिला का श्रम अक्सर अदृश्य माना जाता है। यदि वही श्रम किसी संस्था या नौकरी के रूप में किया जाए, तो उसका मूल्य तय होता है, पर घर के भीतर किए गए श्रम को प्रेम और कर्तव्य कहकर सामान्य बना दिया जाता है। यह सोच बदलने की आवश्यकता है। परिवार की नींव को मजबूत रखने

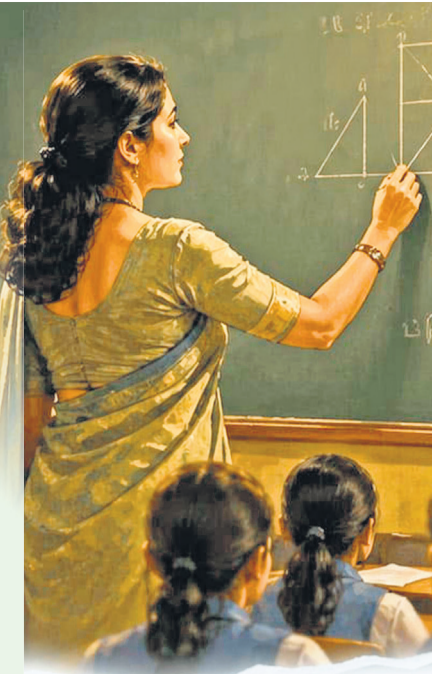
में महिलाओं को भूमिका केंद्रीय होती है और इसे सम्मानपूर्वक स्वीकार करना समय की मांग है।

रचना की सबसे प्रभावशाली बात यह है कि यह केवल शिकायत नहीं करती, बल्कि समाज को आईना दिखाती है। अंतिम पंक्ति-जो लोग स्त्री को केवल शरीर तक देखते हैं, वे अभागे हैं-बहुत गहरा अर्थ रखती है। यहाँ 'अभागे' शब्द केवल आलोचना नहीं, बल्कि दया का भाव भी व्यक्त करता है। ऐसे लोग स्त्री के वास्तविक स्वरूप को समझने की क्षमता से वंचित हैं। वे उसकी संवेदना, बुद्धिमत्ता, सृजनशीलता, संघर्षशीलता और नेतृत्व क्षमता को नहीं देख पाते। वास्तव में वे स्त्री का नहीं, अपनी सोच का नुकसान करते हैं।

शिक्षा सबसे

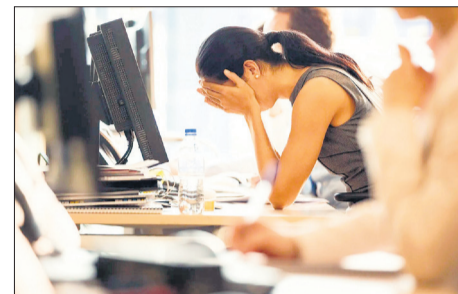
सशक्त माध्यम

शिक्षा इस बदलाव का सबसे सशक्त माध्यम है। यदि बचपन से लड़कों और लड़कियों दोनों को समानता, सम्मान और संवेदनशीलता का संस्कार दिया जाए, तो आने वाली पीढ़ियाँ अधिक न्यायपूर्ण समाज का निर्माण कर सकती हैं। स्कूलों में ऐसी कहानियाँ, उदाहरण और पाठ होने चाहिए जो महिलाओं की उपलब्धियों को सामने लाएँ। बच्चों को यह बताया जाना चाहिए कि स्त्री केवल एक संकेत नहीं, बल्कि स्वतंत्र व्यक्तित्व है। उसकी पहचान उसके सपनों, परिश्रम और उपलब्धियों से बनती है। मीडिया की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। समाचार, फिल्में, धारावाहिक और डिजिटल मंच समाज की सोच को प्रभावित करते हैं। यदि मीडिया महिलाओं को केवल परंपरागत भूमिकाओं या बाहरी आकर्षण तक सीमित दिखाएगा, तो समाज भी उसी दृष्टि को अपनाएगा। इसके विपरीत यदि महिला वैज्ञानिकों, शिक्षिकाओं, उद्योगियों, खिलाड़ियों और सामाजिक कार्यकर्ताओं की कहानियों को प्रमुखता दी जाए, तो समाज की चेतना सकारात्मक दिशा में बढ़ेगी। आज आवश्यकता है कि प्रेरक महिला चरित्रों को अधिक स्थान मिले।



कार्यस्थलों पर महिलाओं के प्रति दृष्टिकोण

कार्यस्थलों पर भी महिलाओं के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव जरूरी है। महिला कर्मचारी या अधिकारी को उसकी क्षमता, नेतृत्व और कार्यकुशलता के आधार पर सम्मान मिलना चाहिए, न कि उसके लिंग के आधार पर पूर्वाग्रहों से देखा जाए। समान वेतन, सुरक्षित वातावरण और अवसरों की समानता केवल नौतिगत विषय नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय के मूल तत्व हैं। जब महिलाएं बिना भेदभाव के काम कर पाएंगी, तभी समाज अपनी पूर्ण क्षमता तक पहुँच सकेगा।



परिवार स्तर पर भी बदलाव की आवश्यकता

परिवार स्तर पर भी बदलाव की आवश्यकता है। अक्सर बेटियों को सीमाओं और बेटों को स्वतंत्रता के साथ पाला जाता है। यह अंतर बचपन से ही असमानता को जन्म देता है। यदि परिवार बेटियों को भी सपने देखने, निर्णय लेने और आगे बढ़ने का समान अवसर दे, तो समाज में वास्तविक परिवर्तन संभव है। साथ ही बेटों को भी यह सिखाया जाना चाहिए कि सम्मान, साझेदारी और संवेदना ही मजबूत रिश्तों की नींव हैं।

यह रचना हमें यह भी समझाती है कि स्त्री का सम्मान केवल नारों से नहीं होगा। महिला दिवस पर शुभकामनाएं देना पर्याप्त नहीं, यदि रोजमर्रा के व्यवहार में भेदभाव बना रहे। सम्मान का अर्थ है-उसकी बात सुनना, उसकी मेहनत को स्वीकार करना, उसके निर्णयों का आदर करना और उसे स्वतंत्र व्यक्तित्व के रूप में स्वीकार करना। यह बदलाव भाषा, व्यवहार, सोच और व्यवस्था-चारों स्तरों पर होना चाहिए। इतिहास गवाह है कि जब-जब महिलाओं को अवसर मिले हैं, उन्होंने असाधारण उपलब्धियाँ हासिल की हैं। राजनीति से विज्ञान तक, साहित्य से खेल तक, शिक्षा से

उद्यमिता तक-हर क्षेत्र में महिलाओं ने नई ऊंचाइयों छुई हैं। इसलिए यह कहना कि स्त्री किसी क्षेत्र में कमतर है, केवल पूर्वाग्रह है, सत्य नहीं। समाज को चाहिए कि वह महिलाओं को प्रेरणा, नेतृत्व और परिवर्तन की शक्त के रूप में देखे। रचना की शक्ति इसी में है कि वह सरल शब्दों में गहरी बात कहती है। यह कविता केवल स्त्री की प्रशंसा नहीं करती, बल्कि समाज से प्रश्न पूछती है-क्या हम अब भी स्त्री को आधा देखकर संतुष्ट हैं? क्या हम उसकी उपलब्धियों को स्वीकार करने के लिए तैयार हैं? क्या हम उसे बराबरी की दृष्टि से देखने का साहस रखते हैं? ये प्रश्न हर व्यक्ति के सामने खड़े हैं। समय आ गया है कि हम स्त्री को देह से आगे देखें-विचार के रूप में, संघर्ष के रूप में, सृजन के रूप में, नेतृत्व के रूप में और पूर्ण मनुष्य के रूप में। जब समाज यह दृष्टि अपनाएगा, तभी वास्तविक समानता संभव होगी। स्त्री को सीमित देखने वाली मानसिकता जितनी जल्दी बदलेगी, उतनी जल्दी समाज भी आगे बढ़ेगा। क्योंकि स्त्री को सम्मान देना केवल महिला अधिकारों का विषय नहीं, बल्कि सभ्यता की परिचयवक्ता का प्रमाण है।

गर्मी की छुट्टियाँ बच्चों के लिए साल का सबसे खुशहाल और मुक्त समय होती हैं, जब वे स्कूल के दबाव से दूर अपनी रुचियों को खुलकर जी सकते हैं। यह समय केवल खेल-कूद या आराम तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि इसे बच्चों के समग्र विकास का सुनहरा अवसर माना जाना चाहिए। यदि सही दिशा और मार्गदर्शन मिले, तो बच्चे नई-नई स्किल्स सीखकर न केवल अपने ज्ञान को बढ़ा सकते हैं, बल्कि आत्मविश्वास, रचनात्मकता और व्यक्तित्व में भी सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका बेहद अहम हो जाती है कि वे बच्चों को सही गतिविधियों की ओर प्रेरित करें।



गर्मी की छुट्टियों में बच्चों की कम्प्यूटेशन स्किल्स को मजबूत करने पर विशेष ध्यान देना चाहिए। यह स्किल उनके पूरे जीवन में काम आती है। इसके लिए बच्चों को स्टोरीटेलिंग, पब्लिक स्पीकिंग, डिबेट या ग्रुप डिस्कशन जैसी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जा सकता है। जब बच्चे अपनी बात खुलकर रखते हैं, तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे अपनी सोच को बेहतर ढंग से व्यक्त करना सीखते हैं। इसके अलावा, उन्हें रोजाना कुछ नया पढ़ने और सुनाने की आदत डालना भी लाभकारी होता है।

■ **डिजिटल लर्निंग भी जरूरी-** आज का दौर डिजिटल युग है, इसलिए बच्चों को तकनीक से परिचित कराना बेहद जरूरी है। छुट्टियों के दौरान उन्हें बेसिक कंप्यूटर स्किल्स, टाइपिंग, कोडिंग या ग्राफिक डिजाइनिंग जैसी चीजें सिखाई जा सकती हैं। इससे वे तकनीक का सही और सुरक्षित उपयोग करना सीखते हैं। कई ऑनलाइन प्लेटफॉर्म ऐसे हैं, जो बच्चों के लिए आसान और रोचक तरीके से डिजिटल स्किल्स सिखाते हैं। हालाँकि यह ध्यान रखना जरूरी है कि स्क्रीन टाइम सीमित रहे और बच्चे केवल सीखने के उद्देश्य से ही तकनीक का उपयोग करें।

■ **क्रिएटिव स्किल्स को करें मजबूत-** बच्चों की रचनात्मकता को बढ़ाने के लिए छुट्टियों सबसे उपयुक्त समय होती है। पेंटिंग, ड्राइंग, म्यूजिक, डांस, क्राफ्ट या कहानी लेखन जैसी गतिविधियाँ बच्चों को अपनी भावनाएं व्यक्त करने का अवसर देती हैं। इससे उनकी कल्पनाशक्ति विकसित होती है और वे नई चीजें सोचने लगते हैं। अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों के प्रयासों की सराहना करें और उन्हें स्वतंत्र रूप से कुछ नया करने के लिए प्रोत्साहित करें।



गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को क्रिएटिविटी से दें नई उड़ान

लाइफ स्किल्स से होगा व्यक्तित्व विकास

लाइफ स्किल्स बच्चों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। छुट्टियों में बच्चों को समय प्रबंधन, साफ-सफाई, अपनी चीजों को व्यवस्थित रखना और छोटी-छोटी जिम्मेदारियाँ निभाना सिखाना चाहिए। इसके अलावा, उन्हें बेसिक कुकिंग या घर के छोटे कामों में शामिल करना भी फायदेमंद होता है। इससे बच्चों में आत्मनिर्भरता आती है और वे जिम्मेदार बनते हैं।



फिजिकल एक्टिविटी को न करें नजरअंदाज

शारीरिक गतिविधियाँ बच्चों के स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी हैं। गर्मी की छुट्टियों में उन्हें स्विमिंग, योग, साइक्लिंग, रनिंग या किसी खेल में भाग लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। इससे उनकी फिटनेस बनी रहती है और वे टीमवर्क, अनुशासन और धैर्य जैसे गुण भी सीखते हैं। नियमित फिजिकल एक्टिविटी बच्चों को मानसिक रूप से भी तरोताजा रखती है।

रुचि के अनुसार चुनने दें स्किल

विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों पर किसी स्किल को थोपना सही नहीं है। उन्हें उनकी रुचि के अनुसार गतिविधि चुनने की आजादी देनी चाहिए, ताकि वे उसे आनंद के साथ सीख सकें। जब बच्चे अपनी पसंद का काम करते हैं, तो वे उसमें ज्यादा रुचि लेते हैं और बेहतर प्रदर्शन करते हैं। साथ ही, अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों के स्क्रीन टाइम को सीमित रखें और उन्हें आउटडोर गतिविधियों के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि उनका शारीरिक और मानसिक विकास संतुलित रूप से हो सके।



खाना खजाना

सामग्री

- बंधा हुआ दही
- केसर
- पीसी हुई इलायची
- नमक
- हरा धनिया
- हरी मिर्च
- अदरक
- प्याज



चंद्रकला मेहता फूड ब्लॉगर

दही टिककी

आपने आलू, कच्चे केले या वेजिटेबल टिककी तो जरूर खाई होगी, लेकिन क्या आपने कभी दही टिककी का स्वाद चखा है? आज हम आपको एक ऐसी खास रेसिपी से परिचित करा रहे हैं, जो बनाने में बेहद आसान और खाने में लाजवाब है। यह दही टिककी खासतौर पर उन लोगों के लिए उपयुक्त है, जो आलू, प्याज या हरी सब्जियाँ पसंद नहीं करते। इसमें हरा धनिया या मिर्च डालने की भी आवश्यकता नहीं होती। आप चाहें तो इसमें केवल नमक, पीसी हुई इलायची और थोड़ा-सा केसर मिलाकर भी इसे शानदार स्वाद दे सकते हैं।

खासियत : इस टिककी की सबसे बड़ी खासियत इसकी नरमी है। यह इतनी सॉफ्ट होती है कि मुंह में जाते ही घुल जाती है, जिससे इसे बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक सभी आसानी से खा सकते हैं। कम सामग्री में बनने वाली यह दही टिककी स्वाद और सरलता का बेहतरीन मेल है, जो हर किसी को जरूर पसंद आएगी।

बनाने की विधि

दही टिककी एक बेहद मुलायम, स्वादिष्ट और अलग तरह की रेसिपी है, जिसे कम सामग्री में आसानी से तैयार किया जा सकता है। इसकी खासियत यह है कि यह मुंह में जाते ही घुल जाती है और बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को पसंद आती है। सबसे पहले ताजा दही को एक साफ मलमल के कपड़े में बांधकर 6-7 घंटे के लिए टांग दें, ताकि उसका सारा पानी निकल जाए और गाढ़ा दही (हंग कर्ड) तैयार हो जाए। इसके बाद इस गाढ़े दही को एक प्लेट में निकाल लें। अब इसमें बारीक कटी हुई हरी मिर्च, बारीक कटा हरा धनिया, स्वादानुसार नमक, थोड़ा-सा इलायची पाउडर और केसर डालकर अच्छे से मिक्स करें। (यदि आप चाहें तो अदरक और प्याज भी मिला सकते हैं, लेकिन बिना इनके भी यह टिककी बहुत स्वादिष्ट बनती है।) अब इस मिश्रण को चम्मच की सहायता से थोड़ा-थोड़ा लेकर हाथ से गोल या चपटी टिककी का आकार दें। तैयार टिककियों को ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटकर एक प्लेट में रखें। सभी टिककियाँ इसी तरह तैयार कर लें। इसके बाद इन्हें 2-3 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें, ताकि टिककियाँ सेठ हो जाएँ। जब टिककी बनानी हो, तब फ्रिज से निकालकर नॉन-स्टिक तवे पर थोड़ा घी गर्म करें और मध्यम आंच पर टिककियों को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंकें। ध्यान रखें कि आंच तेज न हो, वरना टिककी जल सकती है। गरमा-गरम दही टिककी को इमली, धनिया या पुदीना-दही की चटनी के साथ परोसें। यह रेसिपी खास मेहमानों के लिए भी एक बेहतरीन विकल्प है।