होशियार मिनी

एक छोटी लड़की थी जो कि अपनी मां के साथ रहती थीं दोनो मां बेटी अकेली रहती थीं लड़की का नाम मिनी था।लड़की दूसरी कक्षा में पढ़ती थी। वो कहीं भी घूमने नहीं जाती थी।इस बार गर्मी की छुट्टी पड़ी तो सब बच्चे इधर उधर घूमने गए। मिनी भी अपनी मां से कहने लगी मां मैं भी घूमने जाऊंगी मां ने पूछा कहां जाना चाहती हो तो मिनी बोली अपनी नानी के घर तो मां ने कहा अभी तुम छोटी हो अकेले कैसे जाओगी लेकिन मिनी ज़िद पर अड़ी रही तब मां ने कहा ठीक है जो पर मेरी कुछ बातों का ध्यान रखना जो मैं समझा कर भेज रही हूं वो ही करना। मां ने मिनी को रास्ता समझा दिया और इधर उधर मत भटकना रास्ते मे किसी से भी बात नहीं करनी न ही कोई चीज़ तुमको दे तो वो खानी है किसी भी अजनबी के हाथों से नानी के लिए कुछ फूल ले जाना मिनी ने बहुत सुंदर फूल बागीचे से तोड़े और चल दी नानी घर जब वो और मां बात कर रहे थे तो वहीं पास में एक भेड़िया मिनी टोकरी ले कर खुशी खुशी जाने लगी।उनकी बात एक भेड़िया सुन रहा था उसने सोचा इसका नरम नरम मांस खाने को मिलेगा तो कितना मज़ा आएगा।अरें अभी तो ये भीड़ वाले रास्ते पर चल रही हैं मौका देख कर इसका काम तमाम करूंगा। पहले इसके साथ दोस्ती कर ली जाए। मिनी से उसने दोस्ती करने की कोशिश की पर मिनी उसके बहकावे में नहीं आई। उसको समझ नहीं आया क्या करें। उसकी सारी कोशिश नाकामयाब हो रही थीं।मिनी अपनी नानी के घर पहुँच चुकी थी वो और नानी खुशी खुशी मिले।लेकिन शातिर भेड़िया वहां से गया नहीं वही छिपकर बैठा रहा।अगले दिन नानी अपने काम से बाहर निकली तो मिनी को बोला जब मैं इशारा करू तुम दरवाज़ा खोलना।मिनी चुपचाप सुन रही थी समझ भी गईं। नानी अपने काम पर चली गई तभी दुष्ट भेड़िया नानी के जैसे कपड़े पहन कर आता हैं और मिनी को आवाज लगाता है मिनी इशारा देखकर दरवाज़ा खोलती है भेड़िया मन ही मन खुश होता हैलेकिन मिनी उसको पहचान लेती हैं उसको अंदर धकेल कर बाहर से दरवाजा बंद कर देती हैं फिर जब नानी आती हैं तो दोनों जमकर पिटाई करते हैं उसकी वो भाग जाता है ।इस तरह मिनी अपनी सूझ बूझ से खुद को औऱ नानी को बचा लेती हैं।

लघुकथा

बारिश की बौछार

मैं बाजार जाने के लिए निकली ही थी कि बारिश शुरू हो गई। थोड़ी दूर पर ही मैंने अपनी स्कूटी रोक दी और डिक्की से रेन कोट निकालने लगी। तभी अचानक बिजली कड़कने लगी। बारिश और भी तेज हो गई। मैंने रेनकोट वापस डिक्की में डाला और छतरी निकाल कर पास के दुकान में जाकर खड़ी हो गई। मेरे साथ ही वहां आस-पास पसरा लगाकर बेचने वाले लोग भी अपने पसरे पर पालीथीन बिछाकर पास के पक्के छत की दुकानों पर खड़े हो गए पर एक पसरे वाला लड़का अपने पसरे के पास पालीथीन बिछाकर उसे हाथ से दबाए वहीं खड़ा रहा।

मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि इतनी तेज बारिश में भी वह लड़का टस से मस नहीं हुआ। मुझसे रहा नहीं गया। मैं छतरी थामे उसके उसके पास पहुंची और कहा- अरे भई, इतनी बारिश में तुम यहां क्यों खड़े हो? देखो सभी पसरी वाले अपने सामान पर पालीथीन डालकर सूखे स्थान पर खड़े हैं। तुम भी चले जाओ।

उसने कहा, 'हां मेमसाहब, उनका सामान पालीथीन में सुरक्षित रहेगा पर मैं इसे छोड़कर चला गया तो मुसीबत आ जायेगी।'

मैंने कहा, बेटे, इतनी बारिश में खड़े रहोगे तो तुम बीमार पड़ जाओगे।

उसने हंसते हुए कहा, 'मेमसाहब, मैं बीमार पड़ भी जाऊं तो एक रुपए की बुखार की गोली से ठीक हो जाऊंगा। हमारी तो रोज की आदत है पर यह सामान खराब हो जायेगा तो महीने भर हमें भूखे रहना पड़ेगा फिर मां की दवाई भी तो इसी से लानी है ।'

मैंने उसे कहा, चलो ठीक है। तुम यह छतरी रख लो मेरे पास रेन कोट है। अच्छा ये बताओ। आखिर इस पसरी में तुम क्या बेचते हो जो इतना मूल्यवान है?

उसने मुस्कुराते हुये कहा, 'मेमसाहब, इसमें मेरी मां के हाथों का बना हुआ मुरकु और सेवईयां हैं जिसे उन्होंने बड़ी मेहनत से बनाया है। आप ही बताइये भला मैं अपनी मां की मेहनत पर कैसे पानी फेर सकता हूं।' यह कहते हुए उसने छतरी अपनी पसरी पर तान लिया।

डॉ. शैल चन्द्रा
रावण भाठा, नगरी
जिला-धमतरी, छतीसगढ़
पिन-493778

एडमंड हिलेरी और तेनजिंग नॉर्गे ने 29 मई को फतह किया था एवरेस्ट

देश और दुनिया के इतिहास में 29 मई का दिन कई वजहों से खास है। दरअसल 29 मई, 1953 के दिन दो लोगों ने वह कारनामा कर दिया जो अब तक सपना ही बना हुआ था। एडमंड हिलेरी और तेनजिंग नॉर्गे ने इस दिन एवरेस्ट की ऊंची चोटियों पर फतह हासिल कर ली थी। ऐसा करने वाले वह पहले इंसान थे। हिलेरी को इस सफलता के लिए ब्रिटेन की महारानी ने नाइट की उपाधि दी थी। देश-दुनिया के इतिहास में 29 मई का दिन कई और घटनाओं के लिए भी दर्ज है। इन घटनाओं का सिलसिलेवार ब्यौरा इस प्रकार है :

1922 : एक्वाडोर को आजादी मिली।
1970 : सोवियत संघ ने भूमिगत परमाणु परीक्षण किया।
1972 : मशहूर रंगकर्मी और भारतीय सिनेमा के प्रमुख हस्ताक्षर पृथ्वी राजकपूर का निधन हो गया।
1985 : यूरोपीय फुटबॉल कप के दौरान दो टीमों के प्रशंसकों के बीच हुई झड़प में 39 लोगों की मौत हो गई।
1987 : भारत के पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह का निधन।
1988 : पाकिस्तान के राष्ट्रपति जिया उल हक ने सरकार को बर्खास्त कर संसद को भंग किया।
1990 : दक्षिणी अमेरिकी देश पेरू में भीषण भूकंप आया।
1999 : नाइजीरिया में नई सत्ता व्यवस्था स्थापित की गई।
2007 :जापान की रियो मोरी मिस यूनिवर्स बनी।
2015 : भारत के तेलंगाना और आंध्र प्रदेश में भीषण गर्मी का प्रकोप, 1800 की मौत।

गर्म पेय से जीभ जल गई है तो तुरंत करें ये उपाय

चाय या कॉफी की चुस्कियों का वास्तविक स्वाद तभी आता है, जब उसे गरमा-गरम पिया जाए। लेकिन कभी-कभी जब आप जल्दी में कोई गरम चीज पी लेते हैं तो आपकी जीभ जल जाती है, जिससे आपको काफी जलन का अहसास होता है। अगर आपने भी कभी इस स्थिति का सामना किया है तो आप कुछ बेहद आसान उपायों की मदद से अपनी जली हुई जीभ को आराम दे सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इन उपायों के बारे में-

सांस लें मुंह से

जीभ के जलने पर आप यह तरीका भी अपना सकते हैं। जैसे ही आप कुछ गर्म खाएं या पीएं और आपकी जीभ जल जाए तो आप तुरंत उसे थूक कर अपनी जीभ को बाहर निकालें और मुंह से सांस लें। ऐसा करने से ठंडी हवा आपकी जीभ पर लगेगी और आपको ठंडक का अहसास होगा। यह दर्द व जलन को शांत करने का एक बेहद आसान और कारगर तरीका है।

ठंडा पानी

अगर आपको अपनी जीभ पर हल्की जलन का अहसास हो रहा है तो इससे छुटकारा पाने का एक सबसे आसान उपाय है कि आप तुरंत एक गिलास ठंडा पानी पीएं। इससे आपको जीभ में होने वाली

जीभ के जलने पर आप यह तरीका भी अपना सकते हैं। जैसे ही आप कुछ गर्म खाएं या पीएं और आपकी जीभ जल जाए तो आप तुरंत उसे थूक कर अपनी जीभ को बाहर निकालें और मुंह से सांस लें। ऐसा करने से ठंडी हवा आपकी जीभ पर लगेगी और आपको ठंडक का अहसास होगा। यह दर्द व जलन को शांत करने का एक बेहद आसान और कारगर तरीका है।

जलन से आराम मिलेगा। वैसे आप चाहें तो ठंडे पानी के स्थान पर कुछ भी ठंडा जैसे बर्फ, आईसक्रीम या ठंडा जूस आदि का सेवन भी कर सकते हैं। यह ठंडी चीजें आपको सूदिंग इफेक्ट देती हैं। इसके अतिरिक्त आप कुछ दिनों तक गर्म खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से दूर रहें।

नमक के पानी का इस्तेमाल

ठंडा पानी पीने के बाद जब आपकी जीभ का तापमान सामान्य हो जाए तो आप हल्के गुनगुने पानी में एक चम्मच नमक डालकर उससे कुल्ला करें। इससे भी आपको बाद में होने वाली जीभ में जलन से आराम मिलेगा। दरअसल, नमक एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक है जो सूजन और दर्द को कम करता है। इससे आपको जलन का अहसास काफी कम होगा।

चीनी है कारगर

चीनी को एक प्राकृतिक पेन रिलीवर के रूप में जाना जाता है। जीभ के जलने पर आप कुछ दाने चीनी के अपनी जीभ पर रखें और अपने आप घुलने दें। इससे आपको जलन में काफी राहत मिलेगी। आप चाहें तो चीनी के स्थान पर दही का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। शहद में मौजूद एंटीबैक्टीरियल गुण जलन को शांत करने के साथ-साथ हीलिंग प्रोसेस को भी तेज करते हैं।

ऐलोवेरा आएगा काम

ऐलोवेरा का इस्तेमाल आपने यूं तो कई तरह से किया होगा, लेकिन यह जीभ के जलने पर भी उसे हील करने में काफी काम आता है। साथ ही इसके कारण आपको दर्द व सूजन में काफी आराम मिलता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप एलोवेरा के पत्ते को तोड़कर उसका फ्रेश जेल निकालें और उसे अपनी जीभ पर लगाएं। आप इस प्रक्रिया को दिन में कई बार दोहराएं। इसके अतिरिक्त आप एलोवेरा जेल को आईस ट्रे में रखकर फ्रीजर में रख दें और इस आईस क्यूब को कई बार अपनी जीभ पर रखें। इससे आपको काफी ठंडक का अहसास होगा।

दादी-नानी करती हैं बच्चों को प्यार, देती हैं उन्हें जीवन की बड़ी सीख

आँचल शर्मा

दादी अम्मा-दादी अम्मा मान जाओ, गाने की धुन बच्चों को बहुत पसंद आती है। मां के बाद बच्चों को नानी या दादी से बहुत लगाव होता है। दादी-नानी ममता, प्यार की देवी होती है। संस्कार और संस्कृति से जोड़ती हैं। बच्चों के संतुलित विकास में ग्रैंडपैरेंट्स की भूमिका जरूरी है। बच्चा अपने संस्कार जाने इसके लिए दोनों पीढ़ियों का साथ में रहना आवश्यक है। कामकाजी मांओं के लिए दादी-नानी का परिवार में साथ होना वरदान होता है। लेकिन जब हालात ऐसे हों कि मां ना हो तो तब दादी-नानी की जिम्मेदारियां और दायित्व बढ़ जाते हैं।

पालने में परेशानी

कभी-कभी ऐसे हालात होते हैं कि माएं अपने बच्चों को छोड़ दुनिया को अलविदा कह देती हैं। ऐसी विकट परिस्थिति में मां के न रहने पर दादी-नानी जब बच्चों को पालती हैं तो कई तरह की परेशानियां आती है। अगर बुजुर्ग दादी-नानी विधवा हैं तो यह परेशानी दुगुनी हो जाती है। बुजुर्ग महिलाओं को जिन्होंने अपने जीवन में घर की चारदीवारी लांघ कर काम नहीं किया है बुढ़ापे में पैसे कमाना और भी मुश्किल होता है। ऐसी हालत में पैसों की परेशानी इन मुश्किलों को और भी बढ़ा देती है। साथ ही सेहत से जुड़ी परेशानियां भी कुछ कम नहीं होती है। हड्डियों का दर्द हो या दिल की बीमारी बुजुर्ग महिलाओं को अधिक काम करने में समस्या उत्पन्न करते हैं। यही नहीं बच्चों को पालने जैसी जिम्मेदारियां मानसिक तनाव भी पैदा

करती हैं। इसके अलावा समाज से अलगाव, परिवार के मुद्दे, पढ़ाई में मुश्किल भी ऐसी परेशानियां हैं जिनका समाधान कठिन है। दादी-नानी बच्चों को प्यार तो देती ही हैं लेकिन वह अनुशासन भी सीखती हैं।

नाती-पोतों को पालते समय ग्रैंडपैरेंट्स बरतें सावधानियां

अपने नाती-पोतों को पालन कोई आसान काम नहीं है। छोटे बच्चों को पालने में दादी-नानी कुछ खास तरह की नियमों का पालन कर सकती हैं। बच्चों को अधिक उपदेश न दें बल्कि उनके साथ दोस्ताना बर्ताव करें। बच्चे अपनी मां की तुलना में दादी-नानी से अधिक लगाव महसूस करते हैं, ऐसे में उन्हें सही-गलत बातों में फर्क बताएं। जीवन में अनुशासन की भूमिका समझाएं। बच्चों के ऊपर अपने विचारों को न थोपें। उनके सामने आदर्श बनें लेकिन व्यावहारिकता से दूर न करें। उनके साथ उनकी उम्र का बनकर परवरिश करें।

जनरेशन गैप करें कम

बच्चे अपने दादी-नानी से उनका अमूल्य अनुभव लेते हैं। नाती-पोते ग्रैंडपैरेंट्स से रीति-रिवाज और संस्कृति सीखते हैं। लेकिन सब कुछ सीखने के बावजूद दादी-नानी और बच्चों के बीच जनरेशन गैप भी एक बहुत बड़ी चुनौती होती है। अगर यह जनरेशन गैप खत्म न हो तो बच्चों और ग्रैंडपैरेंट्स के बीच दूरी बन जाती है जो दोनों के बीच रिश्तों की मजबूती को कम करती हैं। इस गैप को कम करने के लिए दादी-नानी बहुत से उपाय अपना सकती हैं। सबसे पहले कोशिश कर के तकनीकी गैप को कम करें। आजकल बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे फेसबुक, स्काइपी का इस्तेमाल भी सीखें। इससे बच्चे आपके अधिक करीब आएंगे। बच्चों के संगीत के प्रति सहनशील हों और उन्हें पसंद करें। साथ ही अपनी सामाजिक सहनशीलता को भी बढ़ाएं। इसके अलावा दिखावे को भी बढ़ावा न दें।

कभी-कभी ऐसे हालात होते हैं कि माएं अपने बच्चों को छोड़ दुनिया को अलविदा कह देती हैं। ऐसी विकट परिस्थिति में मां के न रहने पर दादी-नानी जब बच्चों को पालती हैं तो कई तरह की परेशानियां आती है। अगर बुजुर्ग दादी-नानी विधवा हैं तो यह परेशानी दुगुनी हो जाती है। बुजुर्ग महिलाओं को जिन्होंने अपने जीवन में घर की चारदीवारी लांघ कर काम नहीं किया है बुढ़ापे में पैसे कमाना और भी मुश्किल होता है। ऐसी हालत में पैसों की परेशानी इन मुश्किलों को और भी बढ़ा देती है।

नेलांग घाटी: खूबसूरती देखने के लिए दूर-दूर से आते हैं लोग

उत्तरकाशी जिले में स्थित नेलांग घाटी बेहद मनोरम और सुंदर है। इसकी ख़ूबसूरती का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि इस जगह के प्रेमी विदेशी भी हैं। इस जगह की कई और ख़ासियत हैं, जिन्हें जान कर आप भी यहां घूमना पसंद करेंगे। नेलांग घाटी की ऊंचाई समुद्र तट से 11,000 फीट ऊंची है, इस वजह से यहां साल भर बर्फ को देखा जा सकता है। 1962 में भारत-चीन के बीच लड़ाई के बाद घाटी को हमेशा के लिए पर्यटकों के लिए बंद कर दिया गया था। पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए लगभग 52 साल बाद नेलांग घाटी को पर्यटकों के लिए खोल दिया गया है। नेलांग घाटी ना सिर्फ सुंदर जगह है बल्कि भारत-चीन के बीच बहुत बड़ा व्यापारिक रास्ता हुआ करता था। पर्यटकों के अनुसार इसकी घाटी रोमांच पैदा करने वाली है इस घाटी की ख़ूबसूरती को देखने के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। यहां आने के बाद पर्यटकों को नेलांग घाटी में बना वुडेन ब्रिज देखने को मिल सकता है। इस ब्रिज की सबसे ख़ास बात है कि यह कभी भारत-तिब्बत के बीच व्यापार का केंद्र रहा था। पहाड़ी पेड़ों के अलावा यहां हिम तेंदुआ और हिमालयन ब्लू शीप देखने को मिल जाते हैं। पर्यटकों का कहना है कि घाटी को देख कर ऐसा प्रतीत होता है कि मानो यह तिब्बत का ही प्रतिरूप हो। कई पर्यटकों का मानना है कि यह जगह लद्दाख से भी बेहतर है। भारत में कई ऐसी जगह हैं जो पर्यटन के लिए बहुत ही उपयुक्त हैं। तेलांग घाटी उन्हीं जगहों में से एक है। 17वीं शताब्दी में पेशावर के पठानों ने समुद्रतल से 11 हजार फीट की ऊंचाई पर उत्तरकाशी जिले की नेलांग घाटी में हिमालय की खड़ी पहाड़ी को काटकर दुनिया का सबसे खतरनाक रास्ता तैयार किया था। पांच सौ मीटर लंबा लकड़ी से तैयार यह सीढ़ीनुमा मार्ग (गर्तांगली) भारत-तिब्बत व्यापार का साक्षी रहा है। सन् 1962 से पूर्व भारत-तिब्बत के व्यापारी याक, घोड़ा-खच्चर व भेड़-बकरियों पर सामान लादकर इसी रास्ते से आवागमन करते थे। भारत-चीन युद्ध के बाद दस वर्षों तक सेना ने भी इस मार्ग का उपयोग किया। लेकिन, पिछले 40 वर्षों से गर्तांगली का उपयोग और रखरखाव न होने के कारण इसका अस्तित्व मिटने जा रहा है। उत्तरकाशी जिले की नेलांग घाटी चीन सीमा से लगी है। सीमा पर भारत की सुमला, मंडी, नीला पानी, त्रिपानी, पीडीए व जादूंग अंतिम चौकियां हैं। सामरिक दृष्टि से संवेदनशील होने के कारण इस क्षेत्र को इनर लाइन क्षेत्र घोषित किया गया है। यहां कदम-कदम पर सेना की कड़ी चौकसी है और बिना अनुमति के जाने पर रोक है। लेकिन, एक समय ऐसा भी था, जब नेलांग घाटी भारत-तिब्बत के व्यापारियों से गुलजार रहा करती थी। दोरजी (तिब्बत के व्यापारी) ऊन, चमड़े से बने वस्त्र व नमक को लेकर सुमला, मंडी, नेलांग की गर्तांगली होते हुए उत्तरकाशी पहुंचते थे। तब उत्तरकाशी में हाट लगा करती थी। इसी कारण उत्तरकाशी को बाड़ाहाट (बड़ा बाजार) भी कहा जाता है। सामान बेचने के बाद दोरजी यहां से तेल, मसाले, दालें, गुड़, तंबाकू आदि वस्तुओं को लेकर लौटते थे। ***