



# लोक दर्पण



## दीपावली में पंचपूर्वों का अनुपम समागम

भारत उत्सवधर्मी देश है। यहां दीपों की अवली (कतार) की भांति विभिन्न त्योहारों की श्रृंखला मनोरम है और उनका अपना अलग-अलग वैशिष्ट्य व संदेश किसी से छिपा नहीं है। दीप-पर्व जिस उजास व आशा का राष्ट्रीय त्योहार है, वह जीवन को जीवट और जिजीविषा से भर देता है। इन दीपमालाओं को देखकर ऐसा प्रतीत होता है, जैसे धरती पर साक्षात् आकाशगंगा अवतरित हुई हो। दीपावली मनाने के कई पौराणिक प्रसंग हैं, उनमें श्रीरामचंद्र जी के 14 वर्ष के वनवास से अयोध्या लौटने पर नगरवासियों ने प्रसन्नता से दीप जलाया था। पौराणिक कथानुसार भगवान विष्णु ने नरसिंह का रूप धारण कर जब हिरण्यकश्यप का संहार किया, आततायी के वध से प्रसन्न जनता-जनार्दन ने तब दीपावली मनाई थी।

धनतेरस या धन त्रयोदशी की तिथि का उल्लेख शास्त्रों में वर्णित है। समुद्रमंथन के दौरान भगवान धनवंतरी हाथों में अमृत कलश लेकर प्रकट हुए। ये स्वास्थ्य-प्रदायक देवता हैं, जगजाहिर है कि स्वास्थ्य से बड़ा कोई और धन नहीं होता। भारत सरकार ने इस दिवस को राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया है। व्यापारीगण इस दिन अपना नया बहीखाता बनाते और उस पर शुभ-लाभ लिखकर व्यापार में बढ़ोतरी की महालक्ष्मी से कामना करते हैं। दूसरे दिन नरक चतुर्दशी होती है, कहते हैं कि भगवान कृष्ण ने अत्याचारी असुर नरकासुर का वध करके उसके बंदीगृह से हजारों निरपराधियों को मुक्त किया था। एक और प्रसंग में किसी दानी राजा का उल्लेख है, जो पुण्य-प्रतीक थे, परंतु उन्हें मृत्योपरांत नरक प्राप्त हुई। ऐसी मान्यता है कि कार्तिक चतुर्दशी को व्रत रखने पर विभिन्न ज्ञात-अज्ञात पापों तथा नरक गमन से मुक्ति मिलती है।

तीसरे दिवस निर्धारित मुहूर्त बेला में लक्ष्मी-गणेश का पूजन होता है, लोग अपने स्वच्छ घरों में धन की देवी लक्ष्मी के वास हेतु विधिविधान से उनकी पूजा-अर्चना करते हैं। भारतीय कालगणना के अनुसार चौदह मनुओं का समय बीतने और प्रलय होने के पश्चात् पुनर्निर्माण और नवसृष्टि का आरंभ दीपावली के ही दिन हुआ था। समुद्रमंथन से माता महालक्ष्मी का प्राकट्य लोकविदित है। इसलिए उनकी पूजा-उपासना का विशेष ध्यान है।

इसी क्रम में चौथे दिवस गोवर्धन पूजा और अन्नकूट का पर्व मनाया जाता है। यह ब्रज क्षेत्र का विशिष्ट पर्व है। इसमें गाय के गोबर से गोवर्धननाथ की छवि बनाकर उनकी पूजा का विधान है। श्रीमद्भागवत के अनुसार भगवान कृष्ण ने इंद्र की पूजा के स्थान पर गोवर्धन पर्वत की पूजा आरंभ कराई, जिससे अभिमानी इंद्र ने कुपित होकर अतिवृष्टि की। तब संपूर्ण ब्रज को तबाही से बचाने के लिए श्रीकृष्ण ने अपनी उंगली पर गोवर्धन पर्वत उठाकर सभी की जान बचाई। कहते हैं सातवें दिन उन्होंने पर्वत को धरती पर रखा। हालांकि बाद में देवराज ने शर्मिदा होकर भगवान कृष्ण से माफी मांगी। ज्योतिषवैद के तीसरे दिन यमद्वितीया मनाया जाता है, जिसमें बहनें अपने भाई के दीर्घ जीवन की कामना करती हैं। भाई यमुना में स्नान आदि के बाद बहने के घर जाकर, उन्हें वस्त्र और धनादि देकर सम्मानित करते हैं। चूंकि यम की बहन यमुना है, लोकमत है कि यमुना में स्नान करने के बाद भाई का यम अर्थात् यमराज भी बाल बांका नहीं कर पाते। यह ब्रज क्षेत्र का बड़ा पर्व है, इसी को भैयादूज भी कहते हैं। देश के विभिन्न भागों में चित्रगुप्त जी की पूजा इस दिन की जाती है। कहते हैं कि यमद्वितीया के दिन चित्रगुप्त का जन्म हुआ था। भगवान चित्रगुप्त कायस्थों के साथ ही उन सभी प्राणियों के भी आराध्यदेव हैं, जिन्होंने जीवन में कभी भी हाथ में कलम पकड़ी हो। कायस्थ मूलतः कायस्थ का तद्भव रूप है, जिसका अर्थ होता है कार्य विशेष को संपादित करने वाला, जिस पर बड़ी जिम्मेदारी हो। ऐसी मान्यता है कि ब्रह्मा जी की काया से चित्रगुप्त जी के उत्पन्न होने के कारण इस वंश को कायस्थ नाम से जानते हैं। कायस्थ समाज के लोग इस दिन कलम-दवात की पूजा करते हैं, जिसे कलम पूजा भी कहते हैं। सृष्टि के सम्यक संचालन में भगवान चित्रगुप्त महाराज धर्मराज के सहायक व जन-सामान्य के पुण्यापुण्य का लेखा-जोखा रखने वाले एकमात्र देवता हैं।



दीपावली का त्योहार परंपरागत रूप से सफाई, सजावट और नई शुरुआत का प्रतीक है। हम अपने घर के हर कोने को साफ करते हैं, पुरानी बेकार चीजें हटाते हैं और नई वस्तुओं से घर सजाते हैं, लेकिन हमारे घर की तरह ही, मन और रिश्तों में भी समय के साथ धूल जम जाती है। नकारात्मकता, गलतफहमियां, अहंकार और चुप्पी ये सब धीरे-धीरे हमारे भीतर और रिश्तों पर मोटी परत बना लेते हैं। इसलिए दीपावली केवल घर की सफाई तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि यह मन व रिश्तों की सफाई का भी समय होना चाहिए।



मेघा राठी  
भोपाल, मध्यप्रदेश

इस दीपावली घर के साथ मन और रिश्तों पर जमी धूल भी करें साफ

### मानसिक स्वास्थ्य को दें प्राथमिकता

आज की व्यस्त जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य सबसे बड़ी आवश्यकता है। जब तक मन हल्का और संतुलित नहीं होगा, त्योहार की खुशी भी अधूरी लगेगी। दीपावली के अवसर पर मानसिक सफाई का संकल्प लें। जैसे घर की सफाई करते समय हर कोना चमकाते हैं, वैसे ही अपने भीतर की धूल को भी झाड़ें। अवसाद, तनाव, ईर्ष्या और नकारात्मक सोच को बाहर निकालें। योग, ध्यान और प्राणायाम को अपनाएं। दिन के 10-15 मिनट का ध्यान आपके भीतर शांति और सकारात्मकता भर सकता है।

### स्वयं से करें प्रश्न

अक्सर हम भीतर ही भीतर ऐसी बातों को पकड़े रहते हैं, जो हमें बार-बार दुख देती हैं। इस दीपावली, अपने आप से प्रश्न करें-

- क्या वास्तव में इस बात पर गुस्सा बनाए रखना जरूरी है?
- क्या यह घटना इतनी बड़ी है कि मेरी शांति छीन ले?
- क्या माफी देने से मैं खुद हल्का नहीं हो जाऊंगा?
- ईमानदारी से खुद से सवाल करने पर जवाब मन को साफ कर देगे। यही आत्मनिरीक्षण मन की सफाई का असली साधन है।



### रिश्तों में संवाद की शक्ति

रिश्तों की सबसे बड़ी समस्या है संवाद का टूट जाना। छोटी-सी गलतफहमी चुप्पी का रूप ले लेती है और धीरे-धीरे दूरी बढ़ जाती है। इस दीपावली, कोशिश करें कि पुराने रिश्तों की धूल साफ करें। किसी से माफी मांगना या किसी को माफ करना, दोनों ही बड़े कदम होते हैं। एक फोन कॉल, एक संदेश या सिर्फ एक मुस्कान भी बर्फ पिघला सकती है।

### क्षमा और समर्पण की भावना

हम अक्सर मान लेते हैं कि गलती हमेशा सामने वाले की है, लेकिन सच यह है कि रिश्तों में दोनों तरफ से गलतियां हो सकती हैं। माफी मांगना कमजोरी नहीं, बल्कि आत्मबल है। जब हम अपनी गलती स्वीकार करते हैं, तो रिश्तों में सच्चाई और गहराई आती है, जब हम किसी को माफ करते हैं, तो हम सबसे पहले खुद को आजाद करते हैं। दीपावली जैसे शुभ पर्व पर यह कदम रिश्तों में नई रोशनी ला सकता है।

### सकारात्मकता का संचार

दीपावली पर दीप जलाकर हम अंधकार दूर करते हैं। उसी तरह, हमें अपने भीतर भी सकारात्मकता का दीप जलाना चाहिए। ईर्ष्या, क्रोध और घृणा जैसे अंधकार को बाहर निकालें। यह आसान नहीं होता, लेकिन शुरुआत जरूरी है। हर दिन खुद से कहें, आज मैं नकारात्मकता नहीं, बल्कि प्रकाश चुनूंगा। धीरे-धीरे यह अभ्यास आदत बन जाएगा।

### कृतज्ञता का भाव अपनाएं

हमारे जीवन में जो कुछ भी है, वह आभार योग्य है। परिवार, दोस्त, स्वास्थ्य और अवसर इन सबके लिए कृतज्ञ होना हमें मानसिक रूप से हल्का करता है। इस दीपावली अपने परिवार और मित्रों के प्रति धन्यवाद व्यक्त करें। एक छोटा-सा 'धन्यवाद' भी रिश्तों में जादू भर देता है।

### दूसरों की अच्छाइयों स्वीकारें

हम दूसरों में सिर्फ कमी ढूँढते हैं, तो रिश्तों पर धूल जमने लगती है, लेकिन जब हम उनकी अच्छाइयों

देखते हैं और सराहना करते हैं, तो हमारे रिश्ते मजबूत होते हैं। यह दीपावली दूसरों की अच्छाइयों को पहचानने और स्वीकार करने का अभ्यास करें। इससे मन हल्का होगा और रिश्ते भी मजबूत होंगे।

### पारिवारिक मूल्य और परंपराएं

दीपावली केवल रोशनी और मिठाइयों का त्योहार नहीं, बल्कि हमारे परिवार और संस्कृति को जोड़ने का माध्यम है। अपने बच्चों को परंपराओं का महत्व बताएं, उन्हें पूजा-पाठ और पारिवारिक रीति-रिवाजों में शामिल करें। इससे वे अपनी जड़ों से जुड़े रहेंगे और रिश्तों में आत्मनिरीक्षण बनी रहेगी।

### सामाजिक जुड़ाव और सेवा

दीपावली का त्योहार केवल हमारे घर तक सीमित नहीं है। हम दूसरों के जीवन में रोशनी भरते हैं, तभी असली दीपावली होती है। किसी जरूरतमंद को कपड़े, मिठाई या दीपदान करें। किसी दुर्गुण का हालचाल लें, किसी अकेले पड़ोसी को साथ बैठकर दीपावली मनाएं। यह छोटे-छोटे कदम आपके

### समय का सही प्रबंधन

तनाव और असंतोष का एक बड़ा कारण है। समय का सही उपयोग न कर पाना। काम और निजी जीवन का संतुलन बिगड़ते ही रिश्ते और मानसिक शांति दोनों प्रभावित होते हैं। इस दीपावली, संकल्प लें कि अपने समय का प्रबंधन करेंगे। कामकाजी लोग परिवार और शौक के लिए भी समय निकालें। नियमित ब्रेक लें, बच्चों या माता-पिता के साथ बैठकर बातें करें और कभी-कभी खुद को भी अकेले समय दें। यह सब आपको मानसिक शांति और रिश्तों में निकटता देगा।



## भौतिकता में खोती त्योहार की चमक

भौतिकवादी चमक-दमक के पीछे हम त्योहारों की असली उपयोगिता को भूलते चले जा रहे हैं। सदियों से भगवान राम की अयोध्या वापसी की खुशी में दीपावली का त्योहार चल रहा है। घर-घर में रंग-बिरंगी लड़ियां शाम ढलते ही अपनी रोशनी बिखेरकर हवा के साथ अटखेलियां करने पर आमादा हो जाती हैं और दीए मानो हवा का इम्तिहान लेने की टान रहे हों। ऐसे में एक दृढ़ मन के भीतर लगातार चलता रहता है। कुछ साल पहले तक प्रकाश और दीपों का जो त्योहार सबसे अधिक भाता था, आज थोड़ा-थोड़ा मन खट्टा है। वजह कोई एक नहीं। बहुत सारी वजह हैं, जो शायद आप लोगों ने भी महसूस की होंगी।

आज देश में हर त्योहार दो दिन मनाए जाने की परंपरा शुरू हो गई है। लक्ष्मी पूजन पर भी इसी तरह का संशय है। जानकारों का एक वर्ग 20 तारीख को दिवाली मनाने की बात कहता है, तो दूसरा 21 तारीख को। कभी किसी राज्य विशेष को लेकर एक दिन दिवाली मनाने की घोषणा होती है, जबकि देश में कुछ जगह अलग दिन। दिवाली तो देश का सबसे बड़ा त्योहार है, जिसे सभी लोग उत्साह के साथ मनाते हैं, तो देश का यह त्योहार एक दिन क्यों नहीं?

कुछ सालों पहले तक इन त्योहारों का एक उद्देश्य होता था। त्योहार आते ही मन में एक उमंग छा जाती थी। यह त्योहार खासकर मेलजोल के त्योहार होते थे और रुठे हुए अपनों को मनाने के माध्यम बनते थे, लेकिन आज बाजारवाद हमारे इन त्योहारों पर बुरी तरह से हावी हो गया है। बड़े-बड़े उपहार देने-लेने में ही इसकी सार्थकता रह गई है। यह सच है कि आज रिश्ते भावनाओं से नहीं, बल्कि आर्थिक सामर्थ्य से तोले जाते हैं। इस तरह की प्रवृत्ति समाज को एक ऐसी दिशा की ओर ले जा रही है, जहां पर भावनाओं और संवेदनाओं का कोई मोल नहीं रह जाता। बस

स्वार्थपरता रहती है। भौतिकवादिता की परत-दर-परत उभर कर आती है, लेकिन इंसान का मन खोखला रह जाता है, क्योंकि इसे सहलाने वाला कोई नहीं होता। मानव जीवन ऐश्वर्य और दौलत के सहारे नहीं, बल्कि प्रेम, विश्वास और भरोसे के सहारे पार लगता है।

बीते कुछ समय से सामाजिक सद्भाव में कमी देखने को आ रही है। सामाजिक ताने-बाने को छिन्न-भिन्न करने के प्रयास पूरे देश की प्रगति के लिए घातक हैं। खासकर ऐसे समय में जब चारों तरफ से विदेशी ताकतें सिर उठाकर खड़ी हों। इन त्योहारों को मनाने का आनंद सामूहिक है, एकल नहीं। अमावस्या की रात जब लाखों दीप एक साथ जलते हैं, तो अंधकार कहीं छुप सा जाता है, तो क्यों न हम सभी के दिलों में प्रेम, विश्वास और श्रद्धा के दीप इसी तरह जगमगाएं कि हम तमाम भेदभाव को भूलकर सामाजिक सौहार्द की मिसाल बन जाएं। हमें याद रखना होगा कि तरह-तरह के बल्व और रोशनी के इस युग में जीवन के एक गहन सत्य को संप्रेषित करने के लिए दीपक जलाए जाते हैं। इस दिवाली में हम सभी के भीतर का अंधकार समाप्त हो। हमारा विवेक और हमारी संवेदनाएं जागृत हों।



अमृता पांडे  
लेखिका, हल्द्वानी



# पाठ संसार

दोनों की दुनिया अलग थी, पर नजरों की भाषा एक थी। नजरों की कुछ ऐसी कि सब कुछ कह जाती थीं, सियाव एक इजहार के। अक्सर उसे देखकर ममता होले से मुस्कुरा देती थी और दिलीप था कि बस एक नजर डालकर आगे बढ़ जाता था। शायद उसके मन में भय था कि अगर उसने कुछ बोल दिया तो यह लड़की कहीं मुस्कुराना ही न भूल जाए। बात यूनिवर्सिटी कैम्पस की है, जिन दिनों वो पढ़ाई किया करते थे। दिलीप विज्ञान का छात्र था, वहीं ममता कॉमर्स की पढ़ाई कर रही थी। उनकी क्लासें अलग होने से कभी-कभार ही उनमें मुलाकातें होती थीं। कॉरिडोर में जब कभी भी वे दोनों आपस में टकराते थे, उनकी आंखें दो से चार होती रहती थीं। इस सिलसिले का इतना तो अस्मर हुआ कि थोड़े समय बाद ही उन्हें महसूस होने लगा कि ऐसा कुछ है, जो उनके दिलों में हलचल करने लगी है। फिर भी खामोशी को दीवार तोड़ने का प्रयास उन दोनों में से किसी ने कभी भी नहीं किया था। दरअसल वो जमाना ही कुछ और हुआ करता था, जब आशिकों को डेर सारी बंदिशें जकड़े रहा करती थीं। चार आंखें एक क्या हुईं, चालीस आंखें पीछा करने लगती थीं।

यूनिवर्सिटी के दिन ऐसे ही गुजर गए। वक्त ने करवट ले ली। यूनिवर्सिटी तो अपनी जगह वहीं पर थी। वहां की रौनक और चहल-पहल में कहीं से कोई कमी नहीं आई थी। यदि कहीं से कुछ कम हुआ था, तो बस यही कि वे दोनों मूक पंछी कहीं और किसी दिशा में उड़ चुके थे। अक्सर ऐसा देखा गया है कि प्यार परवान चढ़ने से पहले ही दम तोड़ देती है। इस कहानी में शायद दोनों यही चाहते थे कि इजहार की पहल सामने वाला करे। लड़की की उलझन तो एक बार फिर भी समझी जा सकती है, परंतु दिलीप के मन में क्या चल रहा था, यह समझना आसान नहीं था। जरूर कुछ बात थी, जो वह ममता को इन्होकर करके बड़ी खामोशी के साथ दूर निकल गया था। फिलहाल इनके प्यार की कहानी यहीं नहीं खत्म होती।

आज लगभग छह वर्षों के बाद, वक्त ने एक बार फिर से करवट ली थी। दिल्ली एयरपोर्ट पर, टैक्सी से उतरते ही, दिलीप ने ट्रांली पर अपना सामान रखा और गेट की ओर लगभग दौड़ते हुए बढ़ चला। तेज बारिश और जाम के चलते, उसे पहले ही एयरपोर्ट पहुंचने में काफी देर हो चुकी थी। उसे भय सता रहा था कि कहीं उसकी फ्लाइट को बोर्डिंग पास इश्यू करने वाली विंडो बंद न हो गई हो। विंडो को खुला देखकर, उसकी ललाट पर सिमट आई सिलवटें कुछ कम होने लगीं। जल्दी से उसने अपने पेपर काउंटर की दूसरी तरफ बैठे स्टाफ की ओर बढ़ा दिया।

अच्छा! तो आप ही दिलीप हैं। हमलोग आप ही के इंतजार में बैठे हैं, अच्छा हुआ आपने आने से पहले ही मैसेज कर दिया था। चलिए जल्दी से अपना सामान जमा कीजिए, तब तक मैं आपके पेपर चेक कर लेता हूँ।

## कहानी

# इजहार...

सामान जमा करके जब वह लौटा उसका बोर्डिंग पास तैयार था। दिलीप आगे बढ़ गया। अंत में इमिग्रेशन काउंटर से निपटकर वो वॉटिंग रूम की ओर बढ़ चला। यद्यपि उसके दिल की धड़कने कम हो गई थीं, परंतु अभी भी माथे पर छलक आई पसीने की चंद बूंदें सूखने का नाम ही नहीं ले रही थीं। जब से रुमाल निकालकर, अपने पसीने को साफ करते हुए, उसने वॉटिंग रूम में प्रवेश किया ही था कि सबसे पहले उसकी निगाहें उस लड़की की ऊपर जा टिकी जो अपना सिर झुकाए, लैपटॉप पर झुकी बैठी हुई थी। ये तो वही यूनिवर्सिटी वाली लड़की लग रही है, नहीं, नहीं ये वो नहीं है, वो तो दुबली पतली थी, यह तो भरे बदन वाली उसी की शकल जैसी कोई और ही है। यह सोचकर वह उसके सामने के सोफे पर जाकर बैठ गया।

दिलीप बैठ तो गया था, परंतु अभी भी रह-रह कर वह उसी लड़की को चोरी-चुपके देख रहा था, अगर वही होगी तो मुझे देखकर शायद एकबार फिर से मुस्कुरा दे। हुआ भी ऐसा ही, जब ममता ने अपना सिर उठाया तो सामने दिलीप को पाकर चौंक गई। अरे! यह तो वही है। उसने पहचानने में कोई भूल नहीं की थी। अगले ही पल उसने दिलीप की ओर मुस्कुराकर हेलो बोला और अपना बैग उठाकर दिलीप के पास आकर बैठ गई। पूछा,



पहचाना आपने।

दिलीप ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, क्यों नहीं, आप लखनऊ यूनिवर्सिटी वाली अरे! मैं तो आपका नाम भी नहीं जानता। क्या नाम है आपका ममता और आपका दिलीप फिर दोनों खिलखिला कर हंस पड़े।

ममता बोली चलिए, हम दोनों ने कम से कम एक दूसरे का नाम तो जान लिया अन्यथा... अन्यथा क्या?

फिर ऐसे ही मिलते और अजनबी की तरह अपने-अपने रास्ते निकल पड़ते हैं ना! अच्छा पहले ये तो बताइए, आप जा कहां रहे हैं? जर्मनी फ्रैंकफर्ट, दिलीप ने संक्षिप्त सा जवाब दिया। ओह! घूमने या फिर किसी काम से। नहीं, वहां मेरी जांव लगी है, ज्वाइनिंग लेने जा रहा हूँ। क्या अजीब इत्तेफाक है, मैं भी बंगलौर ज्वाइनिंग ही लेने जा रही हूँ।

अपने क्या कोर्स किया है। इसी साल सी.ए कम्प्लीट किया है। और आप? मैंने बी.टेक करने के बाद एम.बी.ए किया था। शादी की या अभी कुंवारे ही बैठे हैं। ममता ने एक झटके में दिलीप से पूछ तो लिया, परंतु अगले ही पल झेंपकर उसने अपना सिर झुका लिया। नहीं.. अभी नहीं.. हाल-फिलहाल अभी इरादा भी नहीं है। और आप ने? जी नहीं आप ही जैसा मेरा भी हाल है। दोनों एक बार फिर से खिलखिला पड़े। एक बात पूछूँ, जवाब दोगे? पूछिए, क्या आपको कभी मेरी याद आती थी? दिलीप ने सोचा भी न था कि वह ऐसे प्रश्न भी पूछ सकती है। वह एकटक ममता को निहारने लगा। उसे कोई जवाब सूझ नहीं रहा था कि वह क्या बोले? आपने मेरे प्रश्न का जवाब नहीं दिया। अचानक से फ्रैंकफर्ट की फ्लाइट का अनाउंसमेंट सुनकर दिलीप उठ खड़ा हुआ। उसकी बोर्डिंग के लिए गेट खुल गया था।

एक काम करिए आप किसी पेपर पर अपना मोबाइल नंबर लिखकर दे दीजिए। अब तो हम दोस्त बन गए हैं। फोन पर बात करते रहेंगे।

आप मोबाइल में मेरा नंबर सेव कर लीजिए। ममता की वाणी में अजीब सी उदासी थी। देखिए जल्दी में मैं अपने बड़े वाले सूटकेस के जेब में मोबाइल रखकर भूल गया हूँ, वह तो लगेज के साथ ही चला गया है। इसीलिए आपसे कागज पर नंबर मांग रहा हूँ।

ओह! फिर आप अपना ही नंबर बोल दीजिए मैं सेव कर लेती हूँ। आपको जब फोन करूंगी, आपको मेरा नंबर मिल जाएगा। अरे नहीं! जर्मनी में मेरा यहां वाला नंबर बदल जाएगा। वहां जाते ही मुझे वहां का सिम लेना होगा। फिर आप कैसे बात करेंगी। इसीलिए तो आपका नंबर मांग रहा हूँ। ममता जल्दी से बैग में कागज पेन दूढ़ने लगती है। इतने में अंतिम अनाउंसमेंट होता है। फ्रैंकफर्ट की फ्लाइट को बोर्डिंग गेट दस मिन्ट में बंद हो जाएगी, जो यात्री अभी भी इतने सुनते ही दिलीप 'बाय-बाय..' बोलकर मुड़ा और तेजी से गेट की ओर बढ़ गया।

ममता फटी आंखों से दिलीप को जाते हुए देखती रह गई। कैसा है ये इंसान! मुझे अपना मोबाइल नंबर तक देना नहीं चाहता। कितनी बेरुखी से मुड़ कर चला गया। कहीं मैं ही जबरदस्ती पीछे तो नहीं पड़ रही हूँ? बंगलौर में ज्वाइनिंग लेने के बाद ममता को वहां काम करते हुए 11-12 माह गुजर चुके थे। उसे विश्वास होने लगा था कि अब दिलीप से शायद ही

कभी मुलाकात होगी। कॉन्टेक्ट नंबर, एक दूसरे का अता पता, कुछ भी तो नहीं था उसके पास। फिर भी न जाने क्यों, जब कभी किसी का फोन आता था, ममता को ऐसा लगता था, जैसे अभी दूसरी तरफ से दिलीप की आवाज आएगी.. "बताओ मैं कौन हूँ"।

शायद यह उसके मन का विश्वास ही था कि एक दिन शाम को जब वह अपने कमरे में पहुंचकर लेटी ही थी कि मोबाइल की घंटी बजने लगी। कौन हो सकता है, यह सोचते हुए उसने जैसे ही मोबाइल उठाकर कान से लगाया, उसे दूसरी तरफ से आवाज सुनाई पड़ी। हेलो! बताओ मैं कौन हूँ।

ओह नो.. दिलीप!.. अरे वाह.. आपको मेरा नंबर कहां से मिल गया! मैं तो बिल्कुल ही निरुश हो गई थी। अच्छा, पहले ये बताइए, आप कहां से बोल रहे हैं, जर्मनी से या फिर इंडिया आए हुए हैं? आप एक साथ इतने प्रश्न पूछेंगी, फिर मैं कैसे जवाब दे पाऊंगा। सारी.. वेरी सारी..! वो क्या है कि अरे कुछ नहीं। हां, आप बोलिए न दिलीप को ममता की आवाज में आश्चर्य, उल्लास और उत्तेजा का मिश्रण साफ सुनाई दे रहा था। शत चित्त होकर मेरी बात ध्यान से सुनिएगा, आपके सारे प्रश्नों के जवाब मिल जाएंगे। हां तो, मैं इस वक्त लखनऊ में हूँ, आपके घर पर हूँ, मैं अकेला नहीं आया हूँ, मेरे मम्मी-पापा भी साथ में आए हुए हैं। वे सभी लोग आपस में बातें कर रहे हैं,

मैं थोड़ी देर के लिए बाहर निकल आया हूँ, आपका मोबाइल नंबर आपके पास से मुझे मिला है, आपके घर का पता आपको कंपनी के रिकॉर्ड्स से मिला है। जिस इंसान ने आपका पता ढूंढकर मेरी मदद की है, वो मेरा दोस्त है, जो वही बंगलौर में काम करता है। आप सोच भी नहीं सकती हैं कि इस काम के लिए उसने कितने पापुड़ बेले हैं। उसने सिर्फ आपका ही नहीं और भी कंपनियों में काम करने वाली ममता नाम की लड़कियों के भी अते-पते भेजे थे। उन सारे पतों को देखकर मुझे लगा कि यह लखनऊ वाला पता आपका हो सकता है। सो आपके घर तक पहुंच गया। बस अब फोन रख रहा हूँ, फिर बात करेंगे। एक बात और अब जब भी हम आपस बात करेंगे। यह "आप-आप" की दीवार गिराकर, बात करेंगे। बाकी की खबर अपने पापा-मम्मी से ले लेना।

हां, एक बात कहना भूल गया था हो सकता है, वो तुमसे हमारी शादी के विषय में तुम्हारी रजामंदी पूछें। अपनी रजामंदी देने से पहले, जीवन की कुछ जिम्मेदारियों और कर्तव्यों की ओर तुम्हारा ध्यान दिलाना चाहूंगा, जिन पर तुम्हें भी विचार कर लेना चाहिए। पहली बात यह कि हमें नौकरी के चलते, एक दूसरे के साथ रहने का कम ही अवसर मिलेगा। ऐसे में एक दूसरे पर हमारा विश्वास सदैव कायम रहना चाहिए। दूसरी बात मेरे माता-पिता के लिए बुढ़ापे का एक मात्र सहारा मैं ही हूँ, उन्हें भी हमें अपने जीवन में उचित स्थान देना होगा। तीसरी और अंतिम बात यह कि जब तुम रूठोगी, मैं तुम्हें मनाऊंगा और जब मैं रूठूंगा, तुम मनाओगी। मेरी बात तुम्हें कुछ अटपटी लग सकती है, पर यह हमारी जिंदगी की खुशहाली के लिए कड़वी सच्चाई है। कट फोन कट गया। ममता सोच में पड़ गई। यह कौन सा तरीका है, खुशखबरी देने का। अपने मुंह से ही कह सकते, मेरे पापा-मम्मी मुझे बताएं। उफफ! कैसे इंसान से दिल लगा बैठी। प्यार करेंगे, पर इजहार नहीं करेंगे। ममता की आंखों में आंसू छलक आए।



विजय सिंह रुद्रपुर, उत्तराखंड

## दोहे/कविताएं/गीत

**रौशन हुआ जहान**  
दीप दीप जलते गये, रौशन हुआ जहान।  
अधियारे ने अंततः, ली अब चुप्पी तान।।

हमको पुरखों ने दिये, जितने भी त्योहार।  
मौसम के अनुकूल सब, है सुख का आधार।।

दीपक से हम सीख ले, परमार्थ का भाव।  
जलकर उजियारा करे, यह है संत स्वभाव।।

आओ मिलजुल कर सभी, करते रहें प्रयास।  
धरती पर हो सर्वदा, उजियारे का वास।।

आंख मिचौली कर रही, नटखट झालर आज।  
दीपों से है आ रही, कुछ कुछ उसको लाज।।

खील-बताशे-रेवड़ी, पहन नए परिधान।  
त्योहारों पर आ गए, लिए मधुर मुस्कान।।

खुशियां आंगन की बढी, चहक रहे हैं द्वार।



प्रदीप बहराडची शिक्षक

**उत्सव**  
उत्सव है, उजास है विनय-पत्रिका  
मेरे-तेरे, सभी-सभी के सीनों में हर कहीं  
अंधेरे के विरुद्ध एक सख्त कार्रवाई भी  
कौन है, कौन है जो रोक सकता है युद्ध ये  
जीवन से जुड़ी-जुड़ी, विस्तृत विशाल  
कहीं नहीं, कभी नहीं, कोई नहीं, जरा नहीं  
भरी-भरी हैं हरे-भरे से प्रिय और सुंदरतम  
उत्सव है, उजास है विनय-पत्रिका  
है हर हाल है कोशिश यही कि पहुंचे फिर जहां तक भी पहुंचे वह  
हारी-हारी साजिशें ही हारी  
और जितेगा सौजन्य-सौहार्द जितेगा फिर प्रेम ही जितेगा द्वारे-द्वारे जग रही है ली विश्वास की  
साहसपूर्ण साहस भरे पावों की धीरे-धीरे धक्कते-सुगमते गारों की तरह



राजकुमार कुम्भार स्वतंत्र पत्रकार

**मां**  
मां है कितना पावन नाम, जैसे कोई तीर्थ धाम।  
मां का सचमुच नहीं बखान, मां होती है बहुत महान।  
जीवन भर दुख सहती रहती, मुख से पर कुछ कभी न कहती।  
खुशियां हम पर न्योछवर करती, हम बच्चों के सब दुख हरती।  
हर मुश्किल सी लड़ना सिखाती, ख्याब दिखाकर हिम्मत देती।  
मां तुम ही मेरी पहली शिक्षक, तुम ही जीवन का आधार।



दीपा त्रिपाठी शिक्षिका

## लघुकथा

### दिवाली की जगमग

अभिनव और अनंनव दिवाली को छुट्टी होने के बाद से घर की सफाई में लगे हुए थे। हर कानों की गंदगी साफ करने पर दोनों अमादा थे। फिर दीवाली से दो दिन पहले ही दोनों ने किसी और के जीवन को खुशियों से जगमग करने की सोची। दोनों ने अपनी जेब खर्च को सालभर से बचाया था कि दिवाली पर पूरे घर की दीवारों पर नीचे पीली-लाल और हरा झालर लगाकर सजाएंगे, लेकिन दोनों के मन में आ गया था कि किसी और के जीवन में उजाला भरने के लिए इस दीवाली पर उपहार दिया जाए।

दिवाली की सुबह भी दोनों भाई अभिनव और अनंनव दिन ढलने से पहले ही घर को झालरों से न सजाने का मन बना लिया। फिर बाजार जाकर मिठाइयां, पटाखे और मोमबतियां खरीदीं। घर आकर अपनी मां को सारी बात बताई तो मां ने कहा असली दिवाली तो किसी जरूरतमंद की मदद करके खुशियों का प्रकाश फैलाना ही दिवाली का जगमग है। उनकी बात सुनकर खुशी-खुशी दोनों ने मां के काम में हाथ बंटया। वे दोनों कभी दीयों को धोने-सुखाने, बतियां बनाने में मदद करने के बाद पास के झुग्गी में जाने के लिए निकल पड़े। मां को दोनों



## त्वंग्य

### त्योहारी सीजन का मारा...एक बेचारा

यूं तो भारतीय समाज आजकल नारी-पुरुष एक समान की नीति पर चल रहा है। अधिकारों के नाम पर श्रीमतियों की डिमांड अपने-अपने श्रीमान जी से बढ़ती जा रही है। करवाचौथ पर्व पर जब श्रीमती जी ने श्रीमान जी के दीर्घायु होने की कामना में व्रत रखा, तो अपनी डिमांड की लंबी फेहरिस्त श्रीमान जी के हाथ में थमा दी। महंगी साड़ी के साथ महंगाई की ऊंची कूद लगाते स्वर्ण आभूषणों की डिमांड कर डाली। साथ ही धमकी भी दी कि चाहे जो जनबूरी हो, डिमांड श्रीमती जी की पूरी हो।

श्रीमान जी मरते क्या न करते, श्रीमती जी की डिमांड पूरी करने के लिए बैंक के कर्जे की किश्त बढ़ाने के लिए विवश हो गए। गृहस्थ जीवन में शांति पाठ का महत्व केवल श्रीमान जी ही जानते हैं। श्रीमती जी तो आपदा में अक्सर ढूढ़ने की पिराक में ही रहती हैं, कि जैसे भी हो, त्योहार के नाम पर कैकेयी बनकर कोप भवन में अनशन की धमकी देती रहें और श्रीमान जी को समझौता वार्ता के लिए विवश करती रहे। बहरहाल करवाचौथ के समापन के उपरांत श्रीमती जी यदि श्रीमान जी से प्राप्त उपहारों से संतुष्ट हों, तो बड़ी बात है, अन्यथा श्रीमान जी भले ही अपनी जेब का अतिक्रमण करके कितना ही महंगा उपहार श्रीमती जी की सेवा में प्रस्तुत कर दें। श्रीमती जी को प्रसन्न करना आसान काम नहीं होता। त्योहारी सीजन आता तो है, मगर सामान्य श्रीमान जी के सम्मुख मुसीबतों का पहाड़ खड़ा करने में पीछे नहीं रहता। करवाचौथ के उपरांत धनतेरस भी श्रीमान जी की जेब पर क्रूर प्रहार करने से नहीं चूकता।



सुधाकर आशावादी सेवानिवृत्त प्रोफेसर

श्रीमती जी की सुविधा प्राप्त करने वाली फेहरिस्त का आकार प्रतिवर्ष बढ़ता ही जाता है। अब पीतल के बर्तनों की डिमांड नहीं होती। डायमंड के गहनों की डिमांड अधिक होती है। साइकिल आज भी कुछ श्रीमानों के लिए सपना होगी, किंतु सुविधा भोगी श्रीमतियों की नजर किसी दोपहिया पर नहीं पड़ती। सामान्य चौपहिया भी उन्हें आरामदायक नहीं लगते। चौपहिया में भी उन्हें ऊंचे कद और तेज गति से दौड़ने वाली गाड़ियों ही पसंद आती हैं। ऐसा नहीं है कि श्रीमती जी श्रीमान जी की जेब की सीमाएं न जानती हों, किंतु श्रीमती जी अपने अडोस-पडोस, अपनी सहेलियों और रिश्तेदारों की समझूँ को कैसे पचाएं, जो भौतिक संसाधनों से घर के डॉइंग रूम में महंगे झूमर की रोशनी से नहा रहे हों तथा श्रीमती जी की महत्वकांक्षा के परों को उड़ान भरने के लिए उकसा रहे हों। खैर जो भी हो, भले ही व्यापार घाटे में जाए या

## अनुभूति

जानते हैं इस दौर में जो कई पवित्र भाव बचे रह गए हैं, उनमें से एक है अध्यापिका के प्रति उसकी किसी छात्रा का अनकहा प्रेम। संकोच, आंखों में किसी नन्हें शवक सा दुबका बैठा दिखाता है। होंटों पर हर बार एक मर्यादित, औपचारिक प्रश्न-मैम, आप नोटबुक चेक कर देगी?/आज ये पढ़ाना है/ये मैं एक्सरसाइज कर के लाई हूँ देख लीजिए। इसका क्या अर्थ होता है? आदि आदि।

औपचारिक प्रश्नों के भीतर जो अनौपचारिक प्रेम छुपा होता है, उसे अनुभव करने के लिए किसी विशेष मापयंत्र की आवश्यकता नहीं होती। प्रेम कभी भी ठोस नहीं होता, वह द्रव हो सकता है, जो द्रवित कर दे या वह सुगंध हो सकता है, जो आजीवन एक स्मृति बनकर महकता रहे। एक अध्यापिका के समक्ष सबसे बड़ी दुविधा होती है कि वह प्रेम का प्रतिकार 'प्रकट प्रेम' से नहीं कर सकती। अबल तो अध्यापक का प्रेम आशीर्वाद है, जो किसी मेधावी के सिर पर स्वयं ही चला जाता है। दूसरा प्रेम के बदले विशेष प्रेम दिया ही नहीं जा सकता है, समानता और निष्पक्षता का नियम अध्यापक का बंधन है। अध्यापिका का प्रेम भी मूक होता है। दिखता नहीं है, अप्रकट है, अप्रत्यक्ष है। अध्यापिका जानती है तुमने अंदर ही अंदर कुछ भावनात्मक सूत्र जोड़ लिए हैं, पर इसे न तो बढ़ावा देना है, न ही मुद्दाने देना है। बस इसे एक अलग दिशा में ऊर्जा देनी है। इसी प्रेम में उसे सानकर उससे कुछ बड़ा करवाना है। उसे संवारना है, उसे निखारना है।



दिवंकल तोमर सिंह शिक्षिका

## समीक्षा नृत्य और दृढ़ता का संगम

भारतीय शास्त्रीय नृत्य की दुनिया में सोनल मानसिंह एक अनमोल रत्न हैं। पत्र विभूषण से सम्मानित, ओडिसी और भरतनाट्यम की महान नृत्यांगना और सांस्कृतिक दूत हैं। उनकी आत्मकथा, 'एक जिगजैग मन', जो अगस्त 2025 में प्रकाशित हुई, एक सामान्य आत्मकथा नहीं है। 208 पंज की यह किताब 26 अध्यायों में उनके जीवन, नृत्य और आध्यात्मिकता की एक जीवंत कहानी है। जो पाठकों को भारतीय सौंदर्य और पर्यावरण के करीब लाती है। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के सदस्य सचिव डॉ. सच्चिदानंद जोशी ने अपने विद्वतापूर्ण प्राक्कथन में लिखा है, "सोनल मानसिंह ने नाट्य, नृत्य और नृत्य को खूबसूरती से समझाया है।" सोनल मानसिंह की लेखनी उनके नृत्य की तरह ही है-अप्रत्याशित, भावपूर्ण और गहरी। किताब का शीर्षक, 'एक जिगजैग मन', उनके जीवन दर्शन को दर्शाता है। यह कोई सीधी राह नहीं, बल्कि एक घुमावदार यात्रा है, जिसमें कई मोड़, खोंजे और दृढ़ता भरे कदम हैं। वह अपने जीवन को समय के क्रम में नहीं, बल्कि अलग-अलग थीम के माध्यम से प्रस्तुत करती हैं, जो नृत्य की स्वतंत्र भावना को दर्शाता है। किताब का एक प्रमुख आकर्षण गुरु-शिष्य परंपरा का वर्णन है। वह अपनी जिंदगी के अनोखे पलों को आत्म प्रकाश के रूप में पेश करती हैं। किताब में नृत्य की दुनिया के अलावा नदी संस्कृति, कला की धर्मनिरपेक्षता और भारतीय विरासत की बहुस्तरीयता जैसे विषय भी शामिल हैं। यह किताब आत्मकथा से आगे बढ़कर रचनात्मकता, साहस और भारतीय संस्कृति की कहानी है।

## जीवन और समाज का आईना

वरिष्ठ साहित्यकार और प्रसिद्ध नाटक 'पदा उठने दो!' के लेखक डॉ. सुरेश वशिष्ठ एक संवेदनशील रचनाकार हैं। हाल ही में इनका नया लघुकथा संग्रह 'रंगे हुए सिया' प्रकाशित हुआ। इस संकलन में 60 लघुकथाएं संकलित हैं। इस संग्रह की लघुकथाएं मानवीय संवेदना से लबरेज हैं। इनकी लघुकथाएं हमारे आसपास की हैं। इस संग्रह की रचनाएं अपने आप में मुकम्मल और उद्देश्यपूर्ण लघुकथाएं हैं और पाठकों को मानवीय संवेदनाओं के विविध रंगों से रूबरू करवाती हैं। लघुकथा एक कठिन विधा है। इसकी संरचना में कसावट का विशेष ध्यान रखना होता है। एक अतिरिक्त शब्द भी इसे कमजोर बना सकता है। लेखक हिन्दी भाषा के एक संवेदनशील लेखक हैं। 'वस्त्र' लघुकथा में नए प्राचार्य की सादा और सरल उपस्थिति न केवल एक अर्चभित करने वाली घटना थी, बल्कि यह समाज की उस मानसिकता को भी सामने लाती है, जहां हम किसी की प्रतिष्ठा या सामाजिक स्थिति का आकलन केवल उसके बाहरी भव्य होगा, उसकी योग्यता और प्रभाव भी उतना ही बढ़ा होगा, लेकिन इस लघुकथा में इसका उल्टा हुआ है। संवेदनात्मक स्तर पर ये लघुकथाएं भीतर तक उद्भलित करती हैं। हर लघुकथा खत्म होने के लंबे अंतराल तक जेहन में अपना प्रभाव छोड़ती हैं। इस संग्रह की लघुकथाओं में जीवन और समाज के हर पक्ष को बड़ी बारीकी से देखा और परखा गया है। डॉ. सुरेश वशिष्ठ ने पात्रों के मानसिक धरातल को समझकर उनके मन की तह तक पहुंचकर लघुकथाओं का सृजन किया है। डॉ. सुरेश वशिष्ठ की रचनाओं की भाषा सहज, स्वाभाविक और संप्रेणणीय है। इस संग्रह की लघुकथाओं के शीर्षक भी कथानक के अनूसार ही हैं। यह लघुकथा संग्रह आपको कई विषयों पर सोचने के लिए मनबूर कर देता है। आशा और उम्मीद है कि प्रबुद्ध पाठकों में इस लघुकथा संग्रह का स्वागत होगा।



पुस्तक: एक जिगजैग मन

लेखक: सोनल मानसिंह  
प्रकाशन: विटस्टा पब्लिशिंग, नई दिल्ली  
रुपये: 495  
समीक्षक: विवेक शुक्ला, नई दिल्ली



पुस्तक: रंगे हुए सिया (लघुकथा संग्रह)  
लेखक: डॉ. सुरेश वशिष्ठ  
प्रकाशक: प्रेम प्रकाशन मंदिर, दरियावाज, दिल्ली  
मूल्य: 250/- रूपए  
समीक्षक-दीपक मिरकर

# आधी दुनिया

दीपों की जगमगाहट, मिठाइयों की मिठास और अपनों का साथ-दिवाली का जादू बस कुछ ऐसा ही होता है, लेकिन इस उत्सव की रौनक तब और बढ़ जाती है, जब आप अपने लुक में भी वही रोशनी और रंग भर दें। फैशन की यह दिवाली सिर्फ नए कपड़े पहनने की नहीं, बल्कि अपनी संस्कृति और स्टाइल सेंस को नए अंदाज में पेश करने का मौका है। इस बार फैशन ट्रेंड्स कह रहे हैं-परंपरा और आधुनिकता का मिलन ही असली ग्लैमर है। महिलाओं के लिए सिल्क, बनारसी या चिकनकारी साड़ियों के साथ कंट्रास्ट ब्लाउज ट्रेंड में हैं, वहीं इंडो-वेस्टर्न कुर्ता सेट और स्टेटमेंट ज्वेलरी आपका लुक और भी ग्लैमरस बना सकते हैं।

## दिवाली पर अपनाएं स्टाइल और परंपरा का संगम

### लहंगे: पारंपरिक और आधुनिक अंदाज

लहंगा दिवाली का एक पारंपरिक परिधान है, लेकिन इस दिवाली के लिए, कुछ अलग क्वॉन न आजमाएं? पन्ना हरा, शाही नीला या चटख पीला जैसे गहरे रंगों में लहंगे चुनें। ज्यादा आधुनिक लुक के लिए, इसे क्रॉप टॉप या कढ़ाई वाले ब्लाउज के साथ पहनें। लहंगे का फ्लॉइड सिल्कट आपके उत्सवी लुक में चार चांद लगा देता है और साथ ही लंबे समय तक चलने वाले उत्सवों के लिए भी आरामदायक रहता है।

### साड़ियां: कालातीत सुंदरता

भारतीय दिवाली परिधानों के लिए साड़ियां एक लोकप्रिय विकल्प हैं। इस दिवाली पहनने के अलग-अलग तरीके आजमाएं या एक सहज और स्टाइलिश लुक के लिए पहले से ड्रेप की हुई साड़ी पहनें। सिल्क, ऑर्गना और जॉर्जेट जैसे कपड़े आपके लुक को निखार सकते हैं, आप जहां भी जाएंगी, सबका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करेंगी। अगर आपको इतिहास के स्पर्श के साथ सादगी पसंद है, तो साड़ी आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

### शरारा सेट

व्या आप कुछ ऐसा ढूंढ रही हैं, जो पारंपरिकता के साथ-साथ थोड़ी मस्ती का भी मेल खाए? इस साल दिवाली पर महिलाओं के लिए शरारा सेट ट्राई करें। ये सेट, चौड़े पैरों वाली पैट और छोटे कुर्ते के साथ, पारंपरिक भारतीय पहनावे को एक नया रूप देते हैं। चाहे आप भारी कढ़ाई चुनें या साधारण, खूबसूरत डिजाइन, शरारा सेट आपके पहनावे को और भी निखार देगा।



### अनारकली सूट: शाही और आरामदेह

अगर आप आराम और परिष्कार का मेल चाहती हैं, तो अनारकली सूट दिवाली के लिए एकदम सही परिधान है। अनारकली में फर्श तक लंबी ड्रेस से लेकर छोटे, फैले हुए आकार तक हर दिवाली उत्सव के लिए आदर्श है। उत्सव के माहौल को पूरी तरह से अपनाने के लिए चटख रंगों या बेहतरीन कारीगरी वाले अनारकली सूट चुनें। ये हवादार, मुलायम होते हैं और आपको शाही पहनास दिलाते हैं, इन्हें पसंद करने के लिए क्या नहीं है?

### कुर्ता-प्लाजो कॉम्बो

जो लोग ज्यादा आरामदायक लुक पसंद करते हैं, उनके लिए कुर्ता-प्लाजो का कॉम्बिनेशन एकदम सही है। दिवाली के लिए यह आउटफिट स्टाइल से समझौता किए बिना आराम का प्रतीक है। आप प्रिंटेड कुर्ते को प्लेन प्लाजो के साथ या फिर इसके उलट भी पहन सकती हैं। कुछ स्टेटमेंट ड्रेसिंग पहनें और आप तैयार हैं।



## रचनात्मकता और सुरक्षा से बच्चों के साथ मनाएं दीपावली

दीपावली और अन्य सांस्कृतिक त्योहार मनाने से बच्चों में उन परंपराओं के प्रति सम्मान और जिज्ञासा विकसित होती है, जो उनकी अपनी परंपराओं से भिन्न हो सकती हैं। रोशनी का त्योहार दिवाली, नन्हें बच्चों को विभिन्न संस्कृतियों और परंपराओं की खूबसूरती से परिचित कराने का एक अद्भुत अवसर है। कुछ मजेदार और सार्थक गतिविधियों के माध्यम से हम बच्चे को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि भले ही हम सभी अलग-अलग पृष्ठभूमि से आते हैं, फिर भी हम प्रेम, प्रकाश और समुदाय के समान मूल्यों को साझा करते हैं।

दीपावली को रोशनी और दिव्यों का त्योहार माना जाता है। पर इस त्योहार में दिव्यों को इतना महत्व दिए जाने के साथ विज्ञान और आध्यात्म दोनों हैं। बच्चे के शुरुआती शिक्षण अनुभव में सांस्कृतिक उत्सवों को शामिल करके, हम एक अधिक समावेशी और सहानुभूतिपूर्ण विश्वदृष्टि को नींव रख सकते हैं। हमारा मानना है कि विविध त्योहार मनाने से बच्चों में दुनिया की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के प्रति समझ और प्रशंसा विकसित होती है। दुनियाभर में लाखों लोगों द्वारा मनाई जाने वाली दिवाली, बच्चों को दयालुता, परिवार और एकजुटता के मूल्यों की शिक्षा देते हुए, मजेदार और रचनात्मक गतिविधियों में शामिल होने का एक आदर्श अवसर प्रदान करती है। यहाँ कुछ गतिविधियाँ साझा की जा रही हैं, जिनका आनंद आप अपने छोटे बच्चों के साथ दिवाली मनाने और विविधता के महत्व को समझने के लिए ले सकते हैं।

### कागज के दीये लैप बनाएं

अपने बच्चे को रंगीन कागज, ग्लिटर और स्टिकर का इस्तेमाल करके खुद दीये बनाने में मदद करें। आप मॉडलिंग क्ले का इस्तेमाल करके दीयों को आकार दे सकते हैं और उन्हें चटख रंगों से रंग सकते हैं। यह हाथ से बनाया गया शिल्प न केवल उनकी रचनात्मकता को बढ़ाता है, बल्कि उन्हें दिवाली की परंपराओं से भी परिचित कराता है।



डॉ. अनिल चौबे  
शिक्षक



### कहानियां भी बताएं

छोटे बच्चों को दिवाली के महत्व और मूल्यों के बारे में सिखाने के लिए कहानियां सुनाना एक प्रभावशाली तरीका है। दिवाली पर बच्चों के लिए कई बेहतरीन किताबें उपलब्ध हैं इन कहानियों को पढ़ने से बच्चों को इस त्योहार के बारे में मजेदार और रोचक तरीके से जानने में मदद मिल सकती है।

### संगीत, नृत्य के साथ जश्न मनाएं

संगीत और नृत्य दिवाली के कई उत्सवों का केंद्र बिंदु होते हैं। पारंपरिक भारतीय संगीत या आधुनिक बॉलीवुड गाने बजाएं और अपने बच्चे के साथ एक छोटी सी डॉंस पार्टी का आयोजन करें। उन्हें लय के साथ थिरकने और जीवंत धुनों का आनंद लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

### आनंद के साथ सुरक्षा भी जरूरी

हालांकि कई बार पैरेट्स दिवाली सेलिब्रेशन में डूब जाते हैं और बच्चों पर उनका ध्यान नहीं रहता है, जिससे किसी भी तरह की दुर्घटनाएं हो सकती हैं। ऐसे में अगर घर में छोटे बच्चे हैं, तो उनका खास ध्यान रखना चाहिए।

### मिठाइयां भी जरूरी

दिवाली खुशियों और रोशनी का त्योहार है। इस दिन बेहद स्वादिष्ट मिठाइयों और पटाखे फोड़ने का लुफ उठाय जाता है। बच्चों के लिए यह त्योहार बेहद खास होता है। इस दिन वे नए-नए कपड़े पहनकर पटाखे-फूलझड़ियां जलाते हैं।



### खाना खजाना



अंकिता जोशी  
फूड ब्लॉगर

### सामग्री

- दूध - 1 लीटर
- नींबू का रस या सिरका - 2 टेबल स्पून
- चीनी - डेढ़ कप
- पानी - 3 कप
- केसर के धागे - 1 बड़ा चम्मच
- गर्म दूध (केसर मिलाया हुआ) - 2 टेबल स्पून
- वैनिला एसेंस (वैकल्पिक) - कुछ बूंदें
- इलायची पाउडर (वैकल्पिक) - 1/4 चम्मच

## केसर रसगुल्ला



केसर रसगुल्ला एक लोकप्रिय मिठाई है, जिसे त्योहारों और उत्सवों के दौरान बनाया जाता है। इसको ताजा मुलायम पनीर, केसर और मिश्रित सूखे मेवों से बनाया जाता है, इन्हें चीनी की चाशनी में भिगोकर ठंडा या नार्मल ठंडा खाया जाता है। केसर रसगुल्ले का एक बड़ा रूप है, जो पीले रंग का होता है। ये मुलायम और स्पंजी गोले सुगंधित गुलाब की चाशनी में डूबे होते हैं, जिससे इन्हें एक मनमोहक फूलों जैसा स्वाद मिलता है। आइए आज आपको बताते हैं, इन स्वादिष्ट केसर रसगुल्लों की रेसिपी।

### बनाने की विधि

सबसे पहले आप एक बड़े बर्तन में दूध उबालें। वह उबलने लगे, तो आंच धीमी कर दें और नींबू का रस या सिरका डालें। दूध फटने लगेगा और मक्खन जैसी मलाई और पानी अलग हो जाएगा। इसके बाद इसमें सादा पानी और मलाई को कपड़े से छानकर निथार लें। मक्खन जैसी वस्तु को साफ कर लें। फिर मक्खन जैसी वस्तु को अच्छी तरह गंधे और छोटी-छोटी गेंदे बनाएं। इन गेंदों को हल्का सा खाल्का गुलाबी रंग भी दे सकते हैं। इसके बाद केसर के धागों को गर्म दूध में डालें और कुछ मिनट के लिए छोड़ दें ताकि केसर का रंग और खुशबू मिल जाए। चाशनी - एक गहरे बर्तन में पानी और चीनी मिलाकर उबालें। जब चीनी घुल जाए, तो उसमें केसर का दूध और केसर के धागे डालें। रसगुल्लों को पकाना - इन गेंदों को चाशनी में डालें और मध्यम आंच पर 15-20 मिनट तक पकने दें। रसगुल्ले फूलकर चाशनी सोख लेंगे। फिर रसगुल्लों को ठंडा होने दें। चाहे तो ऊपर से वैनिला एसेंस या इलायची पाउडर भी मिला सकते हैं। अब आप केसर रसगुल्ला को सर्व करें और चाहे तो सजावट के लिए थोड़े केसर के धागे ऊपर से डाल सकते हैं।

## दीपावली में लाएं चेहरे पर सोने सा निखार

दीपावली रोशनी का त्योहार है, जब घर से लेकर दिल तक हर चीज जगमगा उठती है। ऐसे में अगर चेहरे पर भी वही सुनहरी चमक झलकने लगे, तो त्योहार की रौनक दोगुनी हो जाती है। कुछ आसान घरेलू उपायों और सही स्किन केयर रूटीन से आप भी पा सकती हैं सोने सा निखार, वो भी बिना किसी महंगे ट्रीटमेंट के।

त्योहार से पहले की तैयारी-दिवाली के कुछ दिन पहले से ही अपनी स्किन केयर रूटीन पर ध्यान देना शुरू करें। दिनभर की धूल, प्रदूषण और तनाव आपके त्वचा की चमक को फीका कर देते हैं। रोजाना रात में चेहरा अच्छी तरह क्लींजर से धोकर मॉइस्चराइजर लगाएं। हफ्ते में दो बार स्टीम लेकर क्लीनअप करें ताकि त्वचा की गहराई में जमी गंदगी निकल जाए। घर पर स्क्रब बनाएं - शक्कर, नींबू का रस और शहद मिलाकर हल्के हाथों से मसाज करें। प्राकृतिक फेस पैक से पाएँ गोल्डन ग्लो

घर की रसोई में मौजूद चीजों से तैयार फेस पैक आपके स्किन को तुरंत निखार सकते हैं। हल्दी और बेसन पैक - एक चम्मच बेसन में चुटकीभर हल्दी, थोड़ा दूध और गुलाबजल मिलाएं। इसे 15 मिनट चेहरे पर लगाकर गुनगुने पानी से धो लें। हल्दी त्वचा में सुनहरी चमक लाती है और बेसन डेड स्किन हटाता है। केसर और दूध पैक - कुछ केसर की कली रातभर दूध में भिगो दें। सुबह इसे चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें। केसर का नैचुरल पिगमेंट स्किन टोन को उजला और ग्लोसिंग बनाता है। एलोवेरा और नींबू जेल - एलोवेरा जेल में कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाएं। इससे त्वचा को टंडक मिलती है और टैनिंग दूर होती है।

### कैसे रखें बच्चों की सेपटी का ध्यान

#### बच्चों को बिना मास्क न रखें

दीपावली से पहले प्रदूषण काफी हद तक बढ़ जाता है। ऐसे में बच्चों की सेहत का खास ख्याल रखना पड़ता है। दिवाली में जब काफी ज्यादा पटाखे जलाए जाते हैं, तो उससे निकलने वाला धुआं बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए बच्चों को हमेशा मास्क पहनाएं रखें और दिवाली मजे से सेलिब्रेट करें।

#### दीपक जलाते समय रखें ध्यान

दिवाली के खास अवसर पर घर में दीये जलाए जाते हैं। ऐसे में कई बार बच्चे इस काम में मदद करते हैं। चूंकि बच्चे नटखट होते हैं, इसलिए दीये जलाते समय उन पर ध्यान देने की जरूरत है। क्योंकि जरा सी लापरवाही हादसे को दावत दे सकती है। कई बार बच्चे दीये जलाते समय खुद का हाथ भी जला देते हैं। इसलिए उनका ख्याल रखें।

#### अकेले न जलाने दें पटाखें

दिवाली की तैयारियों में कई बार पैरेट्स इतने व्यस्त हो जाते हैं कि बच्चे अकेले ही पटाखे जलाने लगते हैं। ऐसे में कई बार बच्चे पटाखों की चपेट में आ जाते हैं। कोशिश करें कि बच्चों को साथ लेकर ही पटाखे जलाएं ताकि बच्चा सुरक्षित रहे और दिवाली सेलिब्रेशन सेपटी के साथ हो।

#### दीपावली का विज्ञान भी समझें

आज हम सभी वायु प्रदूषण की समस्या से जुड़ा रहे हैं, लेकिन आप अपने घर पर ची या तेल का दिया जलाकर आपके घर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ा सकते हैं। ये कोई अंधविश्वास नहीं। इसके पीछे विज्ञान है। आपके घर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ जाता है। जब हम ची या तेल का दिया जलाते हैं, तो तेल या घी में मौजूद फेटी एसिड जलते हैं। इस प्रक्रिया में फेटी एसिड का एक मॉलिक्यूल जलने से 56 कार्बन के मॉलिक्यूल निकलते हैं और 52 पानी के मॉलिक्यूल निकलते हैं। वहीं एक फेटीएसिड के मॉलिक्यूल को जलाने के लिए हवा में मौजूद ऑक्सीजन के 79 मॉलिक्यूल खर्च होते हैं।



#### सही कपड़े पहनाएं

कई बार फेसी कपड़ों के चक्कर में बच्चों को दिवाली जैसे मौके पर खराब क्वालिटी के कपड़े पहना देते हैं। ऐसे कपड़ों के आग पकड़ने का खतरा ज्यादा रहता है। कोशिश करें कि बच्चों को दिवाली पर कॉटन के कपड़े ही पहनाएं। ऐसे कपड़े पहनाएं, जिनसे उनका पूरा शरीर ढका रहे।

### रंगोली पैटर्न डिजाइन करें

रंगोली एक पारंपरिक भारतीय कला है, जिसमें रंगीन पाउडर, चावल या फूलों का उपयोग करके जमीन पर जटिल डिजाइन बनाए जाते हैं। आप अपने बच्चे के साथ कागज के एक टुकड़े पर या अपने ड्राइववे पर चाक या रंगीन रेत का उपयोग करके सरल रंगोली पैटर्न बना सकते हैं।

