दोस्ती: भारत और जापान की

- शशी गांधी

नमी और तपती गर्मी का महीना जुलाई

बात है उस समय की जब मैं पहली बार जापान का हवाई अड्डा नरीता पर उतरी।

जो की मैंने कभी सोचा भी नही था, मैं इतने लम्बे समय तक जापान में ठहरूंगी। मैंने यह अनुभव किया कि मेरे इर्द गिर्द सभी मेरे मित्र जापानी हैं। जो बड़े ही कलाकार है, उनकी कलाकारी चीजों ने मेरे मन को मोह लिया।

जब मैं जापान से वाकिफ हुई तो मैंने रीबन के द्वारा फूल बनाने की कला शुरू की, व साथ ही बोनसाई की कला को भी बनाना शुरू किया, जो की मेरे लिए आश्चर्यजनक थी। मै घंटों घंटों उसे बनाने में जुटी रहती, फिर समय का तो अंदाजा ही नही, पूछो मत।

इस तरह समय बीतता गया मेरा मन जापान के वातावरण में लगता गया और काफी संख्या में जापानी मित्रों से दोस्ती होती गई। मैंने यह पाया कि जापानी मित्रों ने मुझे खाली दोस्ती ही नहीं, नई-नई चीजों को जानने का अवसर दिया। उनके द्वारा मैंने जापानी रहन सहन, खान पान को ग्रहण किया।

जापान ने मुझे इतना कुछ दिया, तो सोचा कि मैं अपने जापानी मित्रों को क्या दे सकती हूँ, मेरे देश की कौन सी कला है जिसे मैं अपने ज्यादा से ज्यादा मित्रों तक पहुंचा सकती हूं व दे सकती हूं। मैंने अपने देश के पहनावे को उन तक पहुंचाया और फिर इसी तरह मेरे मित्रों का शौक बढ़ता गया। मेरे देश की कला पहनावा, फिर भोजन को भी मित्रों तक पहुंचाया।

समय न कभी रुकता है और न ही कोई रोक पाया है। हिंदुस्तानी खुशबूदार भोजन मेरे मित्रों तक फैलता गया। जिससे मेरे मित्रों की संख्या बढ़ती गई और हम कला को और अधिक संख्या तक पहुंचाने के लिए मै टीचर बनी, जैसे जैसे समय बीतता गया भोजन की कला फैलती गई, और जापान और हिंदुस्तान की दोस्ती भी बढ़ती गई। मेरे जापानी मित्रों को दाल मखनी बहुत पसंद है।

"दाल मखनी - पंजाबी दाल मखनी"

दाल मखनी पंजाब में माँ की दाल के नाम से लोकप्रिय है। इसकी रेशमी मखमली बनावट और अच्छा स्वाद सचमुच पंजाब की एक प्रसिद्ध दाल के नाम से जानी जाती है।

किसी भी पंजाबी रेस्टोरेंट या सड़क के किनारे वाला ढाबा या स्टॉल हो, सभी यह दावा करते हैं कि वे दाल मखनी बनाने में परिपूर्ण है। और उचित रूप से उसे बना सकते हैं।

परंपरागत रूप से देखें तो दाल मखनी रात भर भिगाकर धीमी आंच पर लंबे समय तक नरम व गाढ़ी होने तक पकाई जाती है, पर प्रेशर कुकर का उपयोग दाल को झटपट पकने में मदद करती है, इसलिये चार पांच घंटे भिगोने के बाद हम प्रेशर कुकर में सिर्फ आधा घंटा पकायें तो दाल नरम व स्वादिष्ट बन जाती है।

दाल मखनी के लिए सामग्री:

1. साबुत उड़द दाल	१ कप
लौंग।	४-५
कुटी हुई मोटी इलाइची	३ - ४
लाल मिर्च पाउडर	१/२ टी - स्पून
हल्दी पाउडर।	१/२ टी - स्पून
साबुत कली मिर्च	१-२ टी - स्पून
नमक स्वाद अनुसार	
जीरा	१ टी - स्पून
2. बारीक कटा हुआ प्याज	१/२ कप
हरी मिर्च लंबी कटी हुई	२
अदरक बारीक कटा हुआ	१ टी स्पून
लहसुन बारीक कटा हुआ	१ टी स्पून
कटा हुआ टमाटर	१ कप
कटा हुआ धनिया	२ टी स्पून
मक्खन	३ टेबल स्पून
फ्रेश क्रीम	१/४ कप
सजावट के लिए फ्रेश क्रीम	१ टी स्पून
गरम मसाला	१/४ टी स्पून

बनाने की विधि :

1. उड़द दाल को अच्छे से धोकर ४कप पानी में ५- ६ घंटे के लिए भिगोइए।

2. भिगोए हुऐ उड़द मे 1. नंबर के सभी मसाले व स्वादानुसार नमक डाल कर प्रेशर कुकर में सिटी बजने के बाद तकरीबन ३० मिनिट तक मध्य आंच में पकाएं।

3. खोलने से पहले भाप को पूरी तरह से निकलने दीजिए।

4. दाल को मथनी से अच्छी तरह से मसल लें।

5. एक गहरे पैन में तड़के के लिए मक्खन को गरम करके उसमें जीरा डालिए।

6. जब जीरा चटकने लगे तब उसमें कटी प्याज़, मिर्च, अदरक, लहसुन डालो और प्याज सुनहरे रंग के होने तक भूनें और फिर उसमें टमाटर डालकर १० मिनिट तक पकाएं।

7. उसमे फ्रेश क्रीम व गरम मसाला डाल कर ३- ४ मिनिट तक पकाए। इस मिश्रण को दाल में मिला दीजिए।

8. अगर दाल गाढ़ी लगे तो अपने स्वाद अनुसार थोड़ा उबला पानी डाल सकते है।

*धनिया और फ्रेश क्रीम से सजाकर गरम-गरम चपाती या नान के साथ परोसिए।

मेरा प्यारा वतन मेरा हिन्दुस्तान

- त्रिभुवन खण्डेलवाल

मेरा प्यारा वतन, मेरा हिन्दुस्तान
ज़र्रे ज़र्रे में तेरी बुलंदी निहा
तेरे पर्वत, तेरे अज़्मातो के निशा
क्यूं न कुर्बान हो तुझ पे सारा जहां
..मेरा प्यारा वतन, मेरा हिन्दुस्तान।

पुर नूर फिर से, सब सहर ओ शाम हो गए
जितने ठहरे हुए थे, सब शान से काम हो गये
गुरबत की जिन्दगी से निकल गये हैं सब
फिर राहे सुकून पर चलने लगे हैं सब
सारे चमन में अब बहार ही बहार है
सबके चेहरे पर मुस्कान बरकरार है।
..मेरा प्यारा वतन मेरा हिन्दुस्तान।

हर तरह के खिल रहे हैं तेरे गुलशन में फूल
महका है समां और दिल है मक़बूल
राहें उल्फत पर चलना तो तेरा वजूद है
अमन और शांति तेरे प्यारे उसूल हैं
इन उसूलों के आगे ही तू देख
सर झुकाना है सारा जहाँ
..मेरा प्यारा वतन, मेरा हिन्दुस्तान।

हम ही उसके गुल हैं और हम ही बाग़बान
हम ही इसके रहबर और हम ही कारवाँ
गर मजहब है हमारा तो सिर्फ एक
हमारा तिरंगा बनें आसमाँ

मेरा प्यारा वतन तुझको दिल से सलाम
सारे जहाँ में महफूज़ रहे तेरी शान और आन।।

भारत दर्शन

- रिमझिम मोहन्ती

उत्तर में पर्वत राज हिमालय,
दक्षिन में विंध्य वासिनी
पश्चिमी तटों को घेरे सहयाद्रि,
पूरब में फैला पूर्वांचली
भारत विशाल पर्वत धारिणी,
हे मातः जन्म दायिनी।।

हर हर गंगे, प्रखर गंगे,
कल कल बहती भारत पुत्री
देव प्रयाग से निकली,
हरिद्वार, काशी, वाराणसी, पाटलिपुत्र, नवद्वीप,
कोलकाता को छूती सागर में जा मिली।
सिंधु, ब्रह्मपुत्र संग दक्षिण में नर्मदा,
गोदावरी तट में इनके करोड़ों का वास,
कृषि विज्ञान के महानायिका,
अर्थनीति के स्तंभधारी सश्य धारिणी
हे मातः जन्म दायिनी।।

अरे देखो देखो काश्मीर, हिमाचल,
उत्तराखंड के सुंदरता को देखो
नयन पसारो, विश्व सरताज,
आग्रा के ताज को देखो
मथुरा वृन्दावन में रास-बिहारी को देखो
गंगा किनारे का योगी श्री विश्वनाथ को देखो,
संगम देखो, प्रयागराज को देखो,
सुल्तानों का शहर लखनऊ देखो।
उत्तर मे वैष्णो देवी,
कोलकाता के काली माँ को देखो,
सुभाष बोस के जन्मभूमि को देखो।।

रथ पर बैठे पूरी जगन्नाथ को देखो,
मंदिर मालिनी ओडिसा को देखो,
गुजरात की कारीगरी को देखो,
बापू के जन्मभूमि को देखो
राजवंशियों की अमानत राजस्थान को देखो।
जयपुर, उदयपुर, जोधपुर के महलों को देखो
रेत मे छुपे इन रत्नों को देखो।।

पश्चिमी घाट की शान, मुंबई भारत की जान
भारतीय अर्थनीति की राजधानी
क्या सुनोगे शिवाजी के महाराष्ट्र की कहानी ??
बुद्ध को जहाँ मिली बौद्धिकता,
चन्द्रगुप्त चाणक्य के कूटनीति की महान गाथा
सम्राट अशोक की जन्मभूमि,
मगध कहो या बिहार भूमि
गुरुद्वारे, खेत खलिहानों से हराभरा,
वीर पंजाब पुत्र सदा सरहद पर लड़ मरा।।

प्रज्वलित द्रविड़ द्रविणता,
प्रखर थी शक्ति भारत के ज्ञान की ज्योति
दक्षिण प्रांत, भारत के महाज्ञान का संतात
इधर तमिलनाड तो उधर आँध्रप्रदेश
श्री बालाजी की डंकार कहीं तो कहीं शिमांचलम की संघेस
हैदराबाद के हर गालियों में दिखे नवाबों की शान
डोसा, इडली, सांबर, शुद्ध स्वादिष्ट भोजन का स्थान।

अत्याधुनिक तकनीक हो या पारम्परिक प्रसाधन
कर्नाटकी संगीत हो या हो नृत्य की मथान
केरल की अपूर्व प्रकृति की छवि,
कन्याकुमारी में सागर संगम
क्या क्या सुनाऐं मित्रों मेरे देश की कहानी
भारत विचित्र विस्तार बिलासिनी,
हे मातः जन्म-दायिनी।।

यह कैसी आँख मिचोली

- सेजल मेहता

आप यूँ उठ चले इस महफ़िल से,
लगा जैसे मेरी जन्नत उठ चली ...
आप ने यूँ छोड़ा मेरा हाथ,
लगा जैसे मेरी ज़िंदगी फिसल चली...

आपको कहाँ कहाँ नहीं ढूँढा
हर पत्ते से पूछा,
हर झरने पे दी आवाज़,
हर दिल पे दी दस्तक...

मगर मिला क्या?
सिर्फ़ सन्नाटा...
भीतर यह ख़ालीपन कैसा?
यह सूनापन कैसा?
जैसे बंध हो चली मेरी साँसें ...

मेरी हर कोशिश बनी नाकाम,
हर गुज़ारिश चूर चूर
मानो जैसे ख़त्म हो चली मेरी दुनिया
मगर यह दिल को नहीं है गवारा
आपके एहसास के बिना नहीं है गुज़ारा ...

हम आज भी खड़े है वही,
उसी लम्हे में सुलग रहे है...
जैसे ठहर सा गया हो वक़्त,
और हम, उसी लम्हे में...

इस दिल को कौन समझाए
की यह दौर था कल का....
आज मुद्दतों के बाद,
हाँ जी, आज मुद्दतों के बाद

मेरे इस दिल की सिसकियों में
कैसी है यह सरसरी सी आहट?
दिल के भीतर आज कौन है
जो खेल रहा है आँख मिचोली?

आज फिर इसी सन्नाटे में
क्यूँ कोई अपनी सी धुन सुनाई है दे रही?
आज फिर इसी ख़ालीपन में
क्यूँ अपना सा एहसास महसूस है हो रहा?
आज दिल की धड़कन में यह हलचल है कैसी?
मानो जीने की एक तमन्ना, फिर जाग उठी हो जैसे...

पापा?
पापा, कहीं यह आप तो नहीं?
हाँ, यह मैं ही हूँ बेटा

थक गया था इस भरी महफ़िल से,
सोचा पनाह ले लूँ तेरे आशियाने में...
और कहाँ जाता?
और कहाँ महफ़ूज़ होता?
सुकून और कहाँ में पाता?

सोचा तेरे दिल के अलावा
और कहीं मेरा बसेरा नहीं
सो चला आया तेरे दिल मे,
तेरी दर्द भरी सिसकियाँ सुन कर...

बेटा, मैं अब यही हूँ तेरे इस पाकीज़ा दिल में
सलामत, महफ़ूज़, और तेरे संग
हर पल, हर लम्हा,
संग तेरे, अब कायनात तक...

コロナの教員室

－ロイ れい子

長く間があくと何でも違って見える。コロナの影響で大学の授業がオンラインになって以来、初めてここに足を踏み入れようとしているのだ。一見何も変わっていない様で、何かが違う。二つあるドアの間に、今までなかった小さいテーブルが置かれている。その上には小さめの機械が一つあって、部屋に入る前にその前に数秒立つよう、壁に貼ってある紙に書かれている。その機械は人の体温を測るものなのだ。体温がある一定以上だと帰らなければならない。手を消毒するためのアルコールが入っている大きい業務用のボトルもそのテーブルに置いてある。教員室のドアと反対側の壁一面の窓は、冷暖房の関係で一度も開いているのは見たことがなかったけれど、今はすべての窓が全開きの状態だ。

教員室に入ると静かな時間がゆっくりと流れているように感じる。実はそんな静かでも、ゆっくりでもない。先生方は様々なスピードで様々なことをこなしていることに気が付く。部屋の右奥には2台のコピー機が少し離れて置いてある。その間には大きいテーブルに色々なサイズのコピー用紙がたくさん置いてある。下の方にはまだ封切られてないパック、その上にはパックから出されたものもある。そこで2人の先生が夢中でコピー中だ。動いているコピー機の音が聞こえる。部屋を真ん中から分けるようにして書庫がある。中にはいろいろな言語の辞書といろいろな雑誌や論文がある。

部屋の左の壁一面にはロッカーがあり、非常勤の先生方は皆そこに一個ずつ小さいロッカーを持っている。そこに何名かが立って、本や紙などを出したりしまったりしている。窓の前のところには、床から窓の下まで整理棚が並んでいて、そこに先生方が授業で必要とする文具がたくさん置かれている。透明のケースに色々なものがあって、また小さい引き出しに鉛筆、ペン、消しゴム、テープ、ホッチキス、輪ゴム、はさみ、のり、カッターなどが引き出しごとに個別に入れてある。文房具屋顔負けぐらいの取り揃えだ。棚の上に大きいものが置いてある。穴あけパンチ、電話機一台、忘れ物用のトレー二つ、一つは紙類専用、もう一つはその他の物用だ。ペンやスカーフ、ハンカチや財布、何でも見つかる。その周辺は何人もの先生が動いて授業の準備中だ。

窓の左の角のデスクに座っているのは事務員の一人。仕事は主に先生方の色々なことのお手伝いだ。そこで先生のお一人がパソコンを借りている。整理棚の上の大きな箱に入ったいろんな色のたくさんのチョークの中からどれを取ろうかと迷っている一人がいる。一人はそのそばで大きい鉛筆削りで鉛筆を削り始めた。窓と窓の間の壁には時計と、絵も何もない数字だらけのカレンダーがかかっている。それをめくりながらお一人が何かを調べている。ちょうどその向かい側、ドアから入ってすぐ左、流し台とその上の壁には鏡がある。何人かそこで手を洗ったり、うがいをしたりしている。昔とそう変わらない風景だと思った。

昼時だった。ドアの右側には中くらいの冷蔵庫がある。その上に電子レンジもある。先生方はそのあたりに群らがっている。冷蔵庫から食べ物や飲み物を取り出そうとしている方々、電子レンジを使っている方、使おうと順番待ちの方々。その隣にはお茶の機械があり、いつもなら人の集まる場所だが、今は赤テープが貼られて使えないようになっている。すでに食事を済ませてお箸を洗っている方もいれば、弁当箱をカバンから取り出して、これからという方もいる。昼ご飯を食べながらみなパソコンを見ていじっている。時には低めの声で同じテーブルの人としゃべっている。食事を終えた一人が窓際に置いてあるシュレッダーに紙を加えている。隣に置かれている箱の中から大学出版の研究論文書を手に取ってみている人もいる。

もちろん、目に見えて前と変わったところはいくつかあった。入口で手の消毒と体温を測ること、部屋の中での全員のマスク着用、そして各テーブル二人以上は座れないようになっていること。テーブルに4脚の椅子があっても、向かい合わせの椅子に座るのは禁止との通知の紙が貼られている。そうして話はほとんどしないか、小さい声でされていて、あまり聞こえてこない。前と比べて静かになった。コロナでもそんなに変わってはいないじゃないかと考え始めたところ、一人の先生が教員室に入ってきた。まだ食事中だった一人の先生に向かって、なぜマスクをしてないのかと大声で怒鳴りつけた。一瞬で室内すべての動きが止まった。一瞬で室内が静まり返った。一瞬で教員室がコロナで包まれた。