माह अप्रैल 2023 से जून 2023

वर्ष 9 अंक 2 मुल्य 30

साहित्य सरोज

RNI No- UPHIN/2017/74520

त्रैमासिक साहित्यिक पत्रिका

फिटनेस विशेषांक

एक जल चित्र- प्रबुद्धो घोष

स्वास्थ सुख का आधार- ममता सिंह

गोबर योजना से लाभ- जनक कुमारी बघेल

साहित्य सरोज कलाकार/साहित्यकार निर्देशिका फार्म

साहित्य सरोज
साहित्य सरोज पत्रिका के प्रथम संपादक स्व श्री कमलेश द्विवेदी के स्मृति में
साहित्यकारों एवं कलाकारों के सम्पूर्ण परिचय की
साहित्य व कला निर्देशिका
साहित्य सरोज की वेबसाइट पर प्रकाशित की जा रही है।
बिल्कुल ऐसी कि लगे की आप की ही वेबसाइट है
बस आपको साहित्य सरोज की वेबसाइट पर दिये 25 सवालो
के फार्म को भर कर हमें मेल करना है।
प्रकाशित होते ही हम आपको इसकी सूचना देगे।
विशेष जानकारी के लिए वाटसएप करें 9289615645
कान्ति शुक्ला
प्रधान संपादक
साहित्य सरोज
डॉ प्रिया सूफी
सहायक प्रधान संपादक
साहित्य सरोज
रेनुका सिंह
संपादक
साहित्य सरोज
राम भोले शर्मा
उप संपादक
साहित्य सरोज
राजीव यादव
तकनीकी संपादक
साहित्य सरोज
सुभाषचंदर
उपाध्यक्ष
सम्मान चयन समीति
गो० रा० ग० सा० सम्मेलन
डॉ संदीप अवस्थी
प्रभारी
साहित्यकार/कलाकार निर्देशिका

गहमर गाजीपुर उत्तर प्रदेश से प्रकाशित प्रिंट एवं वेब त्रैमासिक पत्रिका
Web-: http://sarojsahitya.in(RNI N0. UPHIN/2017/74520)
Whatsapp
9289615645
माँ कामाख्या
साहित्य सरोज
Mobile
98073 03555
समीक्षा, लेख-आलेख, कविता-कहानी,
संस्मरण, साहित्य समाचार व जनहित समस्याएं,जानकारियॉं
स्व.सरोज सिंह
इत्यादि प्रकाशन हेतु sarojsahitya55@gmail.com पर भेजें।
वेबसाइट पर पंसद की गई रचनाएं प्रिंट अंक में प्रकाशित होगी।
Web-: https://sarojsahitya.page
स्व.कमलेश द्विवेदी
साहित्य सरोज
9451647845
कान्ति शुक्ला
प्रधान संपादक
99930 47726
राम भोले शर्मा
सहायकसंपादक
9452259224
अखंड गहमरी
प्रकाशक
9451647845
रेनुका सिंह
संपादक
98073 03555

FITNESS
is not only for
reducing or
increasing weight
or removing
obesity, fitness
means
MAMTA SINGH
Fitness Coach
7985798456
F resh
I ntelligent
T ension free
N O Negativity
E nergetic
S tylish
S ocial
FITNESS
Means
Enjoy colorful life

साहित्य सरोज

एक सम्पूर्ण साहित्यिक पत्रिका

वर्ष-9 अंक -2

RNI No- UPHIN/2017/74520

माह अप्रैल 2023 से जून 2023

संस्थापिका -: स्व०श्रीमती सरोज सिंह

प्रधान संपादक -: श्रीमती कान्ति शुक्ला ''उर्मि'' भोपाल

प्रकाशक -: अखंड प्रताप सिंह''अखंड गहमरी''

संपादक -: श्रीमती रेनुका सिंह, लखनऊ

प्रधान कार्यालय -:

मेन रोड,गहमर, गाजीपुर

मो० 9451647845

ईमेल sarojsahitya55@gmail.com

वेबसाइट-: https://sahityasaroj.com

प्रति अंक -**30** रूपये मात्र, चार वर्ष शुक्ल -: **500** रूपये मात्र, आजीवन **5000** रूपये मात्र

स्वत्वाधिकारी,मुद्रक, प्रकाशक अखंड प्रताप सिंह, रघुवर सिंह का कटरा, मेन रोड, ग्राम व पोस्ट गहमर, तहसील जमानियाँ, जनपद गाजीपुर, उ०प्र० पिन **232327** द्वारा पंकज प्रकाशन आमघाट,गाजीपुर से मुद्रित एवं अखण्ड प्रताप सिंह द्वारा प्रकाशित।

पत्रिका में छपे लेख,कहानीयाँ एवं अन्य विषयक सामाग्री लेखक के अपने विचार है, इनका किसी व्यक्ति या स्थान से मिलना संयोग मात्र है। किसी विवाद का निपटारा गाजीपुर न्यायालय में होगा।

तकनीकि पक्ष-: कम्पोजिंग, डिजाइनिंग, कवर डिजाइनिंग अखंड प्रताप सिंह''अखंड गहमरी''
प्रिटिंग पंकज प्रकाशन आमघाट गाजीपुर
चित्र - साभार गूगल
कवर डिजाइन - सत्या उपाध्याय

प्रबुद्धो घोष पूना : प्रभारी महाराष्ट्र
डॉ प्रिया सूफी होशियारपुर पंजाब सहायक प्रधान संपादक
राम भोले शर्मा पागल हरदोई सहायक संपादक
राजीव याद नोएडा तकनीकी संपादक
ज्योति किरन रतन संपादक सांस्कृतिक प्राकेष्ठ
प्रशांत कुमार सिंह - प्रधान कार्यालय प्रभारी
अशोक सिंह - पत्रिका अधिवक्ता
उपेन्द्र सिंह फजीहत - मीडिया प्रभारी

पत्रिका का पाठक सदस्य बनें

आपके नाम

साहित्य सरोज पत्रिका के नौ वे वर्ष का द्वितीय अंक आप सभी के हाथों में पहुँच चुका है। विगत वर्ष से अभी तक हम कोरोना महामारी के कारण बंद हुए बाजार व्यवस्था से किसी तरह उभर कर हम धीरे-धीरे पत्रिका का प्रकाशन नियमित करने की कोशिश कर रहे हैं।

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि इस पत्रिका का प्रकाशन नीजी व्यय पर होता है। किसी प्रकार का सरकारी अथवा गैर सरकारी योगदान इस पत्रिका को नहीं मिलता है, फिर भी हमारा प्रयास रहता है कि पत्रिका का अंक अपने समय पर आ जाये, लेकिन कभी -कभी आर्थिक मजबूरियाँ हमारे इस प्रयास को सफल होने नहीं देती है।

साहित्य सरोज की संस्थापिका श्रीमती सरोज सिंह के ६वीं पुण्य तिथि ०२ अप्रैल के कार्यक्रम में आपने जिस प्रकार बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया वह आपके प्रत्रिका प्रेम का सर्वोच्च्य उदाहरण था। पत्रिका ने उसी दिन यह निर्णय किया था कि पत्रिका सिर्फ आपके लेखन ही नहीं आपके अन्दर छुपी कला को निखारने एवं आपके सर्वर्गिण विकास हेतु भी कार्य करेगी। आने वाले समय में साहित्यकारों एवं कलाकारों के आर्थिक उत्थान के लिए भी एक योजना लाने का प्रयास कर रही है, उम्मीद है कि आपको अगले अंक में उसकी जानकारी अवश्य मिलेगी। आपको समाज में एक मुकाम हासिल करने में मदद करेगी।

साहित्य सरोज पत्रिका वर्ष २०२३ -२४ को कलाकार एवं साहित्यकार उत्थान वर्ष के रूप में बना रही है, इस अंक में आपको उसके संबंध में कई जानकारियाँ देखने को मिलेगी। हमें उम्मीद है कि आप अपना सहयोग बनाये रखेंगें।आप अपनी कविता, कहानी, लेख हमें समय समय पर भेजें।

श्रीमती कान्ति शुक्ला
प्रधान संपादक
साहित्य सरोज

इस अंक में

लघुकथा	सेन्टर अट्रैक्शन व लेख में व्यंग्य	मीना अरोड़ा	03
लेख	हर हर गंगे	संतोष शान	04
कविता	मेरा मन	सीमा पण्ड्या	05
कहानी	उसने कहा था	सीमा रानी मिश्रा	06
संस्मरण	कावेरी	उषा सोमानी	07
कहानी	गॉव की गलियां	हेमलता गोलछा	08
लेख	एक जल चित्र	प्रबुद्धो घोष	10
कविता	कान्हा कान्हा	रेनुका सिंह	11
व्यंग्य	गोबर योजना से लाभ	जनक कुमारी बघेल	12
कविता	यादें	डा0 अर्चना त्यागी	13
व्यंग्य	शिष्य के गुरू का पत्र	डा0 रामकुमार चतुर्वेदी	14
कहानी	वसुधा	डा0 प्रिया सूफी	15
लेख	शारीरिक फिटनेस	डॉ चंद्रेश कुमार छतलानी	16
कहानी	कृतिम गॉव	सीमा पण्ड्या	18
कहानी	समर कैंप	अंजना बाजपेई	19
कहानी	छुट्टीयों के रंग	उपासना गुप्ता	20
लेख	फिटनेस है जरूरी	विवेक रंजन श्रीवास्तव	21
समीक्षा	गोलगप्पे खाने जैसा मजा	विवेक रंजन श्रीवास्तव	22
लेख	शरीर ही धन है	पंडित पुष्पराज	24
कहानी	गर्मी की छुट्टी	आशा	27
कहानी	चार दिन की जिन्दगी	आशा आशु	26
समीक्षा	नासे रोग हरे सब पीरा	विवेक रंजन श्रीवास्तव	27
कहानी	प्रोजेक्ट का प्रोजेक्ट	सुधा दुबे	29
साहित्य सरोज कलाकार/साहित्यकार		निर्देशिका फार्म	30
कहानी	अनपढ़	सीमा रंगा इन्द्रा	32
लेख	स्वास्थ सुख का आधार	ममता सिंह	33
नाटक	वृक्ष संवाद	कान्ति शुक्ला	34
कविता	कान्हा जैसे पत्थर	आर बी शर्मा पागल	36
कविता	मेरा मन	भाऊ राव महंत	37
कविता	सावन की फुहार	डा0 सुधा सिन्हा	37
समाचार	पुस्तक लोकापर्ण	साहित्य सरोज	38
गज़ल	गज़ल	डा0 सुधा सिन्हा	38
व्यंग्य	गजगमिनियां	अखंड सिंह गहमरी	39
लेख	पर्यावरण संरक्षण	डॉ दीपमाला उपाध्याय	41

इस अंक में प्रकाशित लेख/कविता/कहानी कमलेश द्विवेदी लेखन प्रतियोगिता 01 एवं पत्रिका की वेबसाइट पर अप्रैल से जून के बीच प्रकाशित रचनाओं के साथ साथ डाक से आई लेख /कविता/कहानी ही प्रकाशित है। 9451647845

लघुकथाएं

सेन्टर अट्रैक्शन

“**भाई**, मुझे भी सेन्टर आफ अट्रैक्शन की कला सिखा दो”
“क्यों, तुम्हें क्या करना है इस कला का?”
“तुम्हारे कहने का अभिप्राय है हम नाचीज़ लोगों को कलाएं सीखने का हक नह है?”
“बिल्कुल हक है, तो चलो फिर इस कला की कुछ शर्तें गांठ बांध लो---
1-हर पोस्ट पर टिप्पणी मत दिया करो।
2-बंदर की भांति सबसे पहले आ कर पोस्ट पर उछल कूद मत किया करो।
3-टिप्पणी इतनी लंबी लिखा करो कि एक लेख तैयार हो जाए।”
“पर भाई लंबी क्यों? हमें लेख का भावार्थ थोड़े ही करना होता है।”
“कर दी ना, नादानों वाली बात, अरे भाई दूसरों के भले से पहले अपना भला सोचो।मुझे लगता है तुम्हारे बस की नही यह कला सीखना।अब आखिरी टिप नही दूंगा”
“प्लीज,भाई अब नहीं बोलूंगा,बता दो”
“ठीक है, आखिरी टिप यह है कि आखिर तक चुप्पी साधे रहो।”
“पर भाई आखिर तक क्यों? आखिर को सेंटर अट्रैक्शन कैसे माना जायेगा?”
“अरे बावरे, सबसे अलग और अंत में जो दिखे वो सेंटर अट्रैक्शन होता है, समझा कुछ।”
”जी,भाई जी ,समझ गया।अब कल देखना नमूना।”
”किसका?”
”मेरे सेन्टर अट्रैक्शन बनने का ”

लेख में व्यंग्य

“**सुनो** भाई,आज के लेख में व्यंग्य नहीं है।”
“चुप कर जा, ईश्वर देखा है”
“नही ”
“महसूस किया है !”
“हां”
“कैसे?”
“सबके कहने पर”
“,सही है, जैसे- गुनीजनो ने ईश्वर को खोज निकाला और तुमने भी महसूस किया। बस तुम्हें इसे भी महसूस करना है। यदि नहीं करोगे तो मूर्ख साबित हो जाओगे।”
“भाई,ईश्वर का इसका क्या लेना देना?”
देना लेना तो है जो दोगे वही लोगे (मतलब तारीफ करोगे तो मिलेगी)
अरे बावरे, जैसे ईश्वर दिखाने से दिखता है वैसे ही व्यंग्य भी दूसरों के बताने से महसूस होने लगता है। महान विभूतियों ने बकवास लेख में व्यंग्य खोज निकाला है, तुम भी उस व्यंग्य को महसूस करो।”
“हम्म”
“हम्म नही चलो...एक बार फिर से पढ़ कर बताओ?
“अरे हां!....... है!”
”क्या?”
”व्यंग्य”
”लो हो गये ना..... तुम भी..... महान। तथास्तु।।”

मीना अरोड़ा
हल्द्वानी

लेख

हर हर गंगे

हम उस देश के वासी हैं जिस देश में गंगा बहती है। कितना गर्व महसूस करते हैं हम ये बात कहने में। क्या उतना परवाह और कदर भी करते हैं गंगा की ?

एक तरफ तो आस्था और विश्वास के साथ गंगा को हम माँ कहते हैं और दूसरी तरफ भौतिक विकास के नाम पर उसी विकास से निकलने वाली सारी गंदगी को उढ़ेल देते हैं उसी माँ के उपर फिर चिल्लाते हैं कि "गंगा बचाओ", "गंगा स्वछता अभियान चलाओ आदि"। मंथन करने योग्य बात यह है कि गंगा के देश में रहने वाले इन्हें ढ़केल-ढ़केल कर अपनी इच्छा पुर्ति के लिए सिमटा कर छोटी करने वाले हम, इनकी गोदको गंदा करने वाले हम तो बंधुओं बचाएगा कौन?

क्या यह सत्य नहीं है कि हम ही अपने भवन निमार्ण के लिए गंगा किनारे के पुण्य लाभों का प्रलोभन दे-ले कर यहाँ अपना निवास बनाने को उतावले रहते हैं? लेकिन निवास बनवाते समय इस बात का बोध रहता भी है कि निवास बनवाएंगे तो गंदगी भी हम ही फैलाएंगे? यदि नही तो इस बात का कोई उत्तर है किसी के पास के वहाँ बने घरों के कूड़े , टॉयलेट की गंदगी, स्नान घर की गंदगी को उठा कर डालने दस - बीस किलोमीटर दूर जाएंगे? नहीं ना और तो और उनके तटों से सटे वन संपदाओं को पिकनिक एवं हनीमून के बहाने अपनी मौज मस्ती के लिए प्लास्टिक आदि के कूड़ा करकट बिखेर कर प्रदुषित भी हम ही करेंगे फिर जब को विशेष दिवस या अभियान आएगा तो शामिल हो कर गला भी हम ही फाडेंगें।

अतः क्षमा चाहते हुए हम हम ही से कहना चाहेंगे कि यदि गंगा माँ है तो उन्हें ना किसी अभियान की आवश्यकता है और ना ही किसी विशेष दिवस की वे तो आदी से अंत तक अविरल , अटल , अमर जीवन दायिनी धारा है । क्योंकि हमें पता है जिन ठाकुर जी की चरण कमलों से वें अवतरित हुईं हैं उनकी कृपा से प्रत्येक माह की अमावस्या को श्री वृंदावन धाम (11 कि. मी.) की पैदल परिक्रमा करते इतने वर्षों में माँ गंगा की तरह माँ यमुना की हर दशा को अच्छे से देखा है साथ ही यह भी महसूस किया कि माँ की ममता, उनका प्यार और आशीर्वाद जब उन्हें के लिए भार हो जाए तो वही माँ रौद्र रुप भी धारण करती है।

इन्हें परिक्रमा के मार्ग पर जब हमने माँ यमुना के जल को प्रदुषित करते एक परम भक्त से पूछा तो वे बड़ी शालीनता से बोले " अरे मैडम ! आप नहीं जानती ये तो जगत जननी माँ है। और माँ अपने बच्चों की गंदगी से कभी नहीं कतराती वो तो अपने बच्चों के मल मूत्र और सारी गंदगी सब समा लेती है अपने भीतर ' माँ का तो हृदय ही बहुत विशाल होता है। उस समय हम कुछ देर के लिए अंधे भैरे गूंगे से हो गए। लेकिन हमने कहा अवश्य कि माँ को अपनी हर प्रकार की गंदगी दे कर उनकी दया धैर्य और ममता को इतना भी विवश मत करो कि वह तुम्हारी अमर्यादित कुकृत्यों के कारण अपनी मर्यादा तोड़ने पर विवश हो जाएं और तब तब सिवाय सिर धुनने के कुछ नहीं बचेगा।

हम जानते हैं कि हम यदि विकास चाहेंगे तो इन पुण्य जीवन दायिनी माँ जैसी नदियों और प्राकृतिक संपदाओं को हानि पहुंचनी ही है ' और यदि इन्हें हानि से बचाते है तो हमारा विकास कार्य बहुत हद तक अवरुद्ध होता है। लेकिन फिर भी जो हमने प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से देखा और महसूस किया है ! उससे तो माँ गंगा का को भी विषय चता का है ही नहीं?

कारण कि जैसे भगवान श्री कृष्ण बांसुरी अवश्य बजाते हैं अपने भक्तों से प्रेम भी बहुत करते हैं परंतु यदि किसी ने उनके जीवन

दायिनी बांसुरी की धुन को अथवा प्रेम को अनाचार से परखने की भूल की..तो फिर वही हाथ सुदर्शन चक्र भी उठाने में संकोच नह करते।

अतः किसी को कहने कि आवश्यकता ही नहीं कि माँ गंगा को ना तो किसी स्वछता अभियान की आवश्यकता है और ना ही किसी विशेष दिवस की। बस हमें मां गंगा की कदर करने और स्वयं मर्यादा में रहने की आवश्यकता है। वरना वह दिन दूर नहीं जब माँ अपने ऊपर हो रहे अत्याचार से परेशान हो अपना रौद्र रुप धारण कर हम सब अनाचारीयों , गंदगी फैलाने वालों, उन्हें प्रदुषित करने वालों को' जिस तरह हमारी हर गंदी कुकृत्यों को अपने में समाहित कर लेत है उसी तरह हमें भी जड़ मूल सहित अपने में समाहित करेंग और तब हम खुश हो कर ये कह कर दिखाएं कि "चलो माँ है ! सब कुछ अपने बच्चों का बच्चों सहित अपने में समाहित कर लिया। क्योंकि हम उस देश के वासी है जिस देश में गंगा बहती है।

हर हर गंगे

संतोष शर्मा शान
हाथरस

क्या आप घर रह कर
धनोपार्जन करना चाहते हैं
काल करें 8004975834

मेरा मन

मेरा मन जहाज़ का पंछी
उड़ता फिरता यहाँ वहाँ
कभी पहुँच जाता बचपन में
आकांक्षाओं के उपवन में
सपनों के तुकडे चुनता मन
जोड़ने की कोशिश है करता
फिर अम्मा की आवाज़ है आती
लौट आता अपने जहाज़ पर
मेरा मन जहाज़ का पंछी
उड़ता फिरता यहाँ वहाँ।
कभी पहुँच जाता विद्यालय
वादविवाद प्रतियोगिता में
नारी स्वतंत्रता पर मैडल जीतता
पति की चाय की गुहार सुन
लौट आता अपने जहाज़ पर
मेरा मन जहाज़ का पंछी
उड़ता फिरता यहाँ वहाँ
कभी थिरकता नृत्य मंच पर
कत्थक की सोलह ताल लिये
मंत्रमुग्ध कर्तल ध्वनि सुनता
तंद्रा टूटती बच्चों की पुकार पर
लौट आता अपने जहाज़ पर
मेरा मन जहाज़ का पंछी
उड़ता फिरता यहाँ वहाँ
सपनों के तुकडे लाया मन
धो पोंछ कर साफ़ किये
न इबारत लिखी सपनों की
पति की प्रगति, मेरी प्रगति,
संतान का सुरक्षित भविष्य।
अम्मा और बाबा की सेवा
घर का मान ही मेरी आन।
इठलाया अपनी क़िस्मत पर
मन के सपने पूर्ण हुए।
भूल गया उसके भी पंख हैं
अब रहता यह , उड़ता नही
मेरा मन जहाज़ का पंछी

सीमा पण्ड्या
उज्जैन

कहानी

उसने कहा था

सुबह सूरज की लाली के पहले ही गाँव के लगभग सभी लोग निद्रा का त्याग कर उत्साह व उमंग के साथ अपने दिन की शुरुआत कर देते थे। किसान अपने हल-बैल के साथ अन्न-उत्पादन के नेक कार्य में संलग्न हो जाते और बैलों के गले में बँधी घंटियों की रुनझुन से सारा वातावरण क्रियाशील हो जाता था। उन किसानों को हल चलाते देखना एक सुखद क्रिया थी। उनके प्रति श्रद्धा का भाव बरबस ही उत्पन्न हो जाता था।

गाँव की प्राकृतिक सुंदरता व वहाँ के लोगों का निश्च्छल व्यवहार बचपन से ही दामू को अपनी ओर आकर्षित करती थी। महुँगाई नामक इस छोटे से गाँव में विभिन्न प्रकार की जातियाँ भाईचारे व प्रेम से एक साथ निवास करते थे। अपनी जाति के आधार पर ही अधिकांश लोग अपना कार्य करते थे।

दामू ब्राह्मण था व उसके पिताजी गाँव के विद्यालय के हेड मास्टर। सारा गाँव दामू के पिताजी बलभद्र जी को 'गुरु जी' कहकर सम्बोधित करता था। किंतु वे ज्ञान का प्रकाश फैलाने के साथ कृषक भी थे। उनके दो पुत्रों में से बड़ा पुत्र लक्ष्मण बड़ा होकर स्कूल इन्स्पेक्टर बना व छोटा पुत्र दामोदर जिसे सब प्रेम से 'दामू' कहते थे, उसने इंटर पास करते ही फ़ौज में भर्ती होना उचित समझा। घर में इस बात की जानकारी किसी को नहीं थी किंतु जैसे ही दामू की माँ को यह ज्ञात हुआ कि उनके पुत्र का चयन भारतीय सेना में हो गया तो बस फिर क्या था माँ ने तो मानो घर को सिर पर उठा लिया, घर में रोना-धोना मच गया।

घर के अन्य लोगों को दामू के सेना में जाने से कोई आपत्ति नहीं थी। किंतु धानी अपने लाडले पुत्र को अपने से दूर भेजने के पक्ष में बिलकुल भी नहीं थी। अपनी माँ को इस तरह विलाप करते देख उन्नीस वर्षीय दामू ने माँ को समझाया कि वह कुछ वर्षों बाद अपनी नौकरी छोड़कर वापस आ जाएगा व यह भी आश्वासन दिया कि वह युद्ध में नहीं जाएगा। माँ को मनाना कठिन था, अपनी दस संतान में से वह छः को खो चुकी थी। किंतु अंततः दामू को देश की रक्षा के लिए जाने की अनुमति मिल ही गई।

दामू छुट्टी लेकर साल में एक बार आता व सबसे मिलकर चला जाता। इसी बीच उसका विवाह हुआ, बच्चे हुए। वह अपने परिवार के साथ रहता। गाँव में केवल उसकी माँ व पिताजी थे। उसकी माँ सदा उसकी प्रतीक्षा करती, लोग समझाते कि वह नहीं आएगा पर वह लोगों को यही जवाब देती कि नहीं उसने कहा था कि वह नौकरी छोड़कर आ जाएगा। किंतु दामू अपनी ज़िंदगी व नौकरी में इतना उलझा कि वह स्वयं भूल चुका था कि उसने माँ से क्या कहा था।

सीमा रानी मिश्रा
हिसार, हरियाणा

Need a woman for company advertisement and short film*

उम्र 25 से ऊपर
कद 5 या सवा 5 फुट
बदन : गठीला छ्रमध्यमऋ
रंग : सांवला
बाल :लम्बे
चेहरा : हसमुख
आवाजः औसत
मॉडलिंग कार्य पसंद हो,
संम्पर्क करें - 9451647845

1. Appropriate remuneration will be paid on selection.
2. The selected artist will be given 3AC train fare for coming and going during the shooting.
3. During the shooting] the artist will be given food/ drink and accommodation.

BABA BAJAR

संस्मरण

कावेरी

यह घटना१९८८ की है। मैं गाँव अपने ससुराल में थी। मेरे दादा ससुर जी को गो सेवा का बड़ा शौक था। पूरा परिवार बड़े प्रेम से गाय की देखभाल करता था। गाय के नाम थें जमुना, कावेरी, गंगा और बछड़ों के नाम कपिल, भरत, लक्ष्मी। दादाजी रोज सवेरे गाय को चरवाहे के पास छोड़ने जाते।

एक शाम कावेरी नहीं लौटी। घर पर कोहराम मच गया। कावेरी को ढूंढने के लिए सभी ने अपना-अपना प्रयास किया। पापाजी दादाजी खाली हाथ लौटे, कावेरी नहीं मिली। सभी मेरे पति देव के आने का इंतजार कर रहे थे। स्कूटर आकर रुका। पतिदेव का उदास चेहरा देख, पापा जी ने पूछा, "कावेरी नहीं मिली" उत्तर के बदले उनकी आंखें डबडबा आयी, गला रूँध गया। सभी की बेचैनी और प्रश्न की बौछार बढ़ गई। वे बुझी आवाज से बोले "कावेरी परलोक चली गई। एक खेत में जाकर उसने गर्मी की ज्वार खा ली। पानी नहीं मिलने से उसका पेट फूल गया। जहर बन जाने से उसकी मृत्यु हो गई।" हे राम! राम-राम और दादाजी रोने लगे। घर के सभी सदस्य दुखी थें। आस-पास मोहल्ले तक भी समाचार पहुँच गए। घर के बाहर भीड़ इकट्ठी हो गई। सभी अपने-अपने ढंग से दुख और संवेदना प्रकट कर रहे थें। उस दिन घर में किसी ने ठीक से खाना भी नहीं खाया।

कावेरी को गए चार दिन बीत गए। चौथे दिन एक बूढ़ी अम्मा ने आकर दरवाजे पर आवाज लगायी, सेठजी ओ सेठजी, "कहती हुई चौक तक आ गई। दादाजी ने हाथ जोड़कर अभिवादन किया, "जय श्रीकृष्ण।"अम्मा शिकायत करने लगी, "मैंने तुम्हें ऐसा क्या कह दिया? क्या मैंने तुम्हारी कावेरी को दुत्कारा जो तुमने कावेरी को मेरे घर नहीं आने दिया। मैं रोज उसकी रोटी बनाती हूँ।" दादाजी रूँधी आवाज से बोले, "भाभी ऐसी कोई बात नहीं है। कावेरी तो चली गई। हमें छोड़कर परलोक चली गई।"

अम्मा जो कि लड़ने आयी थी, यह सुनकर स्तब्ध रह गई। हे राम! राम-राम बोलती हुई पास रखी कुर्सी पर बैठ गई। रो-रो कर कावेरी के गुणों का बखान करने लगी और दादाजी को सांत्वना देने लगी। "शायद हमारे भाग्य में उसकी इतनी ही सेवा लिखी थी।" मैंने कौतुहल वश उन अम्मा के बारे में अपनी सासू माँ से पूछा। मम्मी जी ने बताया कि, "चरवाहे के पास गाय को छोड़ने जाते हैं तब रास्ते में इनका घर आता है। ये कावेरी को रोटी खिलाती थी और दुलारती। कावेरी और उनके बीच पिछले जन्म का कोई संबंध होगा जो कावेरी अम्मा के बाहर न मिलने पर 'माँ-माँ' करती हुई पोल में घुस जाती और चौक में खड़ी होकर इंतजार करती। अम्मा उसे रोटी खिलाती दुलारती तब वह मुड़कर वापस बाहर आ जाती।"

अरे वाह! बड़े आश्चर्य की बात है। मैने ऐसा अनोखा प्रेम पहली बार देखा। समय बीत गया परंतु पूरा घटनाक्रम मेरे मानस पटल पर एक अमिट छाप छोड़ गया। आज के इस भौतिक प्रगति के समय में ऐसा निश्छल प्रेम और लोग जाने कहां गए?

श्रीमती उषा सोमानी
चित्तौड़गढ़ (राजस्थान)

पत्रिका में अपनी कविता कहानी, लेख प्रकाशित कराने हेतु
sahityasaroj1@gmail.com
पर भेजें

कहानी

गांव की गलियां

गांव की हरियाली देखकर जी नहीं करता कि शहर की ओर लौट कर न जाऊं पर क्या करूं छुट्टियों का वक्त खत्म हो गया हैं। दादी का घर छोड़ अब शहर का रास्ता देखना ही होगा । आज छुट्टी का आखिरी दिन है शहर जाने के लिए सारा सामान बांधना होगा । इन ३० दिनों में लापरवाह की तरह इधर उधर सारा सामान बिखेर दिया हैं । अब सारा सामान इकट्ठा करके पैक करना पड़ेगा ।

मोनू अपनी जिन्स को उठाकर झाड़ती हुई कहती हैं " दादी मां ,दादी मां मेरी काले रंग वाली कुर्ती नहीं मिल रही है ।आप ने देखी है कहीँ है मेरी कुर्ती?"

दादी मां : "रूक जा ! मैं ही लेकर आती हूं । दादी ने संदूक के ऊपर अपने कपड़ों के साथ पड़ी कुर्ती को उठाकर मोनू के साथ में दी और कहा रखती हो और कहां ढूंढती हो ।

मोनू : ओहो! मैं ही रखकर भूल गई। थैंक यू दादी मां ।आप बहुत अच्छी हो ,आपकी जगह मम्मी होती तो बिगड़ जाती ।

दादी मां : तुम्हारी मां ऐसा करती है तो इसके पीछे कईई कारण हैं । वो तुम्हें तुम्हारे भले के लिए ही कहती हैं । जब तक तुम अपनी चीजों का रख रखाव खुद नहीँ करोगी तब तक अपनी जिम्मेदारी के प्रति जागरूक नहीं हो पाओगी और फिर वो भी तो नौकरी करती है ।घर और बाहर दोनों की जिम्मेदारी वो उठाती है । वो ठीक बोलती है ।"

मोनू : मुझे से भूल हुई है , दादी मां। आगे से कभी ऐसा नहीं करूंगी ।अपना सब सामान जहग पर रखूंगी ।

दादी मां : शाबाश! मुझे तुमसे यही उम्मीद है ।

मोनू ने बड़े उत्साह से अपना एक एक समान बेग में रखकर पैक कर दिया और मन में सोचने लगी आज से अपने छोटे-छोटे काम, बिना किसी को परेशान किए खुद कर लिया करेगी । तभी दादी ने रसोईईघर से आवाज लगाई मोनू ओ मोनू आकर खाना खा ले ।बस के समय हो जाएगा । जल्दी से आ जा।

मोनू : आई दादी मां।"

मोनू बैग घसिटते हुए आंगन में ले आई और रसोईईघर की ओर गुनगुनाते हुए बढ़ी ।

दादी मां : "बड़ी खुश नजर आ रही हो ।"

मोनू : "नहीं, दादी मां । मेरा बिल्कुल मन नहीं, गांव को छोड़कर शहर जाने का । गांव की गलियों में जहां धूल मिट्टी के साथ पांव के निशान छूट जाते हैं । पगडंडी से चलते चलते सभी की खैर खबर लेते लेते कितना आनन्द मिलता है ।वो शहरो की सड़कों पर भूल कर भी नहीं मिलता । "

इतने में दादी :मोनू सुन रही है सारा सामान बांध लिया तुमने । देसी घी के लड्डू बनाई हूं संग लेते जाना। दादी की याद तो आएगी ना वहां । कुछ सामान और बांध देती हूं रास्ते में खा लेना । बाहर का सामान मत खाना । "

मोनू : हां, दादी मां । थोड़ा ज्यादा करके देशी घी के लड्डू देना मैं अपनी सहेलियों को भी खिलाऊंगी।

दादी मां : "बहुत सारे बनाए ।सबको दे देना । मां बाबा को भी देना है ।"

मोनू : "हां ठीक है ठीक है।"

दादी मां : थाली में रोटी सब्जी देती है और साथ में दही का कटोरा देती है ।

मोनू : "अब दही क्यों दादी मां ।"

दादी मां : " दही शुभ माना जाता है और फिर भी पेट के लिए भी अच्छा है ।"

मोनू चुप चाप खाना खाती है और थाली को साफ करके बर्तन की टोकरी में रख देती है । मन में विचार करती है कि अभी तो तीन घंटे बाकी है क्यों न बगीचे से आम तोड़ कर लें आऊं ।अपने साथ ले जाऊंगी ।

दादी मां से अनुमति ली और बगीचे में जा पहुंची ।कुछ आम जो पेड़ पर लगे थे माली के तोड़ने को कहती हैं ।बूढ़ा माली आम पेड़ पर चढ़कर तोड़ देता है ।मोनू बूढ़े माली को इस उम्र में भी इतनी फुर्ती देख हैरान हो जाती है ।

बूढ़ा माली : "बिटिया , ए लो आम ।सब ही तोड़ दी है "।

मोनू : थैंक यू माली दादू ।

मोनू आम को छोटे बस्ते में भर कर रखती और दोनों हाथों से पकड़ कर आंगन में बस्ता ले आती है । बड़ी तकलीफ़ की अनुभूति हो रही थी आम के छोटे बस्ते को

भी उठाने में क्योंकि इस से पहले कभी उसने इतना भारी बोझ नहीं उठाया । सोचती है शहर जाकर टी. वी देखते -देखते बैठकर मजे से खाऊंगी। गांव की यादें पुनः ताजा हो जाएगी । दादी ने देसी घी के लड्डू का डब्बा भी ला दिया । कुछ रोटियां अचार के साथ बांध कर लें आई ।

दादी मां : मोनू , रास्ते में भूख लगने पर खा लेना । रोटी और अचार बांध दिया । ”

मोनू दादी की परवाह देख उससे रहा न गया ।

उसने कहा : ” दादी आप भी हमारे साथ शहर चलिए ना। हम सब साथ रहेंगे खूब मजे करेंगे आप मुझे वहां रोज लड्डू बना कर देना और इसी तरह से ख्याल रखना।” दादी का चेहरा मुरझा गया कुछ जवाब नहीं दिया।

मोनू ने फिर कहा- दादी क्या हुआ मेरी बात का बुरा मान गई हो ।यदि तुम नहीं जाना चाहती तो कोई बात नहीं ।

दादी : नहीं ,नहीं शहर में जाने से मेरा गांव सूना हो जाएगा । मेरा आम का पेड़ सूख जाएगा । मेरे आंगन की चिड़िया भूख से बिलख के मर जाएगी जिसको रोज रोटी देती हूं वह गाय मेरा इंतजार करेंगी । वह आंगन जो पत्तों की झुरमुट से भर जाता है जिस को झाड़ू देने के लिए रोज मेरा आंगन मेरी राह देखता है कौन उसकी साफ-सफाई करेगा । नीम के पेड़ के नीचे जो हम रोज बैठकर लंबे समय तक चौपाल पर बातें करती हैं । वहां वह माहौल दे पाओगी । नहीं नहीं मैं ताजी हवा को नहीं खोना चाहती । मैं इस आबोहवा में ही जीना चाहती हूं । तुम्हारा मन करे तो जब दादी से मिलने आ जाना । मुझे शहरों की गलियां नहीं जाना ।”

मोनू : दादी हम भी बच्चे हैं हमारा भी मन करता है, आपके साथ रहने को ।

दादी मां : शहरी जीवन व्यस्तता वाला जीवन, मेरे लिए खुशगवार ना होगा । रोज काम की आपाधापी में संस्कारों और मूल्यों का हनन होते हैं मैंने देखा है । ”

मोनू : ”दादी को अपने पास चारपाई पर बिठाकर दादी से पूछती है क्या सच में शहरी जीवन में संस्कारों और मूल्यों का मर्दन हो जाता है । आप ऐसा कैसे करती हो क्या आप कभी शहर गई हो ।”

दादी ने हंसते हुए कहा हां हां हां गई थी तुम्हारे दादा जी जब जवान थे तब काम करने की तलाश में शहद गए और मुझे भी संग ले गए । कुछ साल मैंने उसी शहर की गलियों में गुजारे हैं वहां मुझे कहीं छायादार पीपल का पेड़ नहीं मिला ।

मोनू : ”लेकिन दादी मां ये शहरीकरण के कारण हुआ है। कोई और बात तो नहीं है ।”

दादी मां : एक बार की बात है मैं और तेरे दादा गाड़ी लेकर शहर की ओर जा रहे थे । तभी अचानक मैंने रास्ते में एक जगह भारी तादाद में भीड़ जमा थी । मैंने तुम्हारे दादा जी को कहा एक बार गाड़ी साइड लगा दीजिए , देखती क्या हुआ । जब मैने आगे बढ़ कर देखा तो सभी लोग मोबाइल फ़ोन से वीडियो बना रहे हैं कोई फोटो खींच रहा है । जब मैंने भीड़ को साइड हटा कर देखा तो एक औरत बेसुध अवस्था में जिसके शरीर से खून टपक रहा है दर्द से कहरा रही है और लोग उसे वीडियो बना रहे हैं । कोई उसकी मदद को आगे नहीं बढ़ रहा है । मैंने उस भीड़ में किसी ऐसे शेर दिल इंसान को नहीं देखा जो आगे बढ़ कर उसकी मदद करें ।

वहां खड़े सभी लोगों से कहा इसकी मदद करनी चाहिए इसे अस्पताल पहुंचाना चाहिए सभी यह कहकर पीछे हट गए यह पुलिस केस हो सकता है अस्पताल ले जाएंगे तो हम भी फस जाएंगे । किंतु दादाजी ने मेरा साथ दिया और हम दोनों ने मिलकर उसे उठाया और अस्पताल की ओर ले गए । उसका खून काफी बह चुका था उसको भर्ती करवा दिया और उसका उपचार करवाया गया। डाक्टर ने कुछ जरूरी दस्तावेज भरने को कहा क्योंकि मैं अपरिचित थी । इसीलिए मैं संकोच में थी कि मैं क्या बोलूं किंतु नियमों के बिना कुछ नहीं हो सकता ।

उसी समय पुलिस बयान लेने के लिए आई और मुझसे भी सवाल जवाब करने लगी । मैं यह सोचकर हैरान थी सहायता करने का आधा हौसला इंसानों का इसी कारण शायद खत्म हो जाता है । हम मदद करने के लिए पीछे इसी कारण हट जाते हैं हम भी मुसीबत में फंस जाएंगे । शहरी मन की पीड़ा को मैंने बड़ी बारीकी से उस दिन समझा गांव की गलियां शहर की गलियों से किस प्रकार भिन्न थी । इसी कारण कहती हूं गांव की गलियां चकाचौंध से लाख भली ।

हेमलता गोलछा, गुवाहाटी

लेख

एक जल रंग चित्र जो अंदर से प्रकट होती है भारत माता

हिंदुस्तान, देशभक्तों की भूमि, बहादुरों की भूमि और विविधता में एकता की भूमि है, और ऐसी भूमि में जहां शक्ति, देवी और महिला ऊर्जा की पूजा की जाती है और सभी सकारात्मक विकास और कार्यान्वयन के पीछे वास्तविक शक्ति के रूप में माना जाता है, यह आश्चर्य की बात नहीं है कि 'भूमि' को और देश को स्वयं उत्सव के रूप में मनाया जाएगा। 'भारत माता' या मदर इंडिया हमारे स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान एक शक्तिशाली प्रतीक और सकारात्मक प्रेरक प्रतीति है। देवता के रूप में प्रतिष्ठित होने के लिए एक भारत माता के विचार का जन्म हुआ क्योंकि उपमहाद्वीप को एक संकट का सामना करना पड़ा, जब **1905** में अंग्रेजों ने बंगाल को सांप्रदायिक आधार पर विभाजित करने का फैसला किया। वास्तव में, भारत माता के विचार और इस तरह की प्रक्रिया का पहला ज्ञात वास्तविक प्रतिनिधित्व आता है शिल्पगुरु, अब निंद्रनाथ टैगोर की एक चित्रकला के साथ। उसने भगवा रंग की साड़ी पहनी हुई है, उसका सिर पल्लू से ढंका है। वह नंगे पांव है और उसके एकमात्र श्रृंगार उसकी कलाई के चारों ओर शंख-पोला, शंख और मूंगा की चूड़ियाँ हैं - वे आज भी एक विवाहित महिला (विशेष रूप से पूर्वी और उत्तर-पूर्वी भारत में) और साधना संगिनी के प्रतीक हैं।

वह एक किताब रखती है, धान की कतरनी, सफेद कपड़े का एक टुकड़ा और उसके चौथा

कोई विस्तृत मुकुट (मुकुट) उसके सिर को नहीं सजाता है और उसके चारों ओर भयंकर बिल्ली के बच्चे नहीं हैं। इस पेंटिंग की पृष्ठभूमि वास्तव में उत्कृष्ट और सार्थक है, एक चमकदार पीले (जो कि सपने का संकेत है) के साथ शुरू होता है धीरे-धीरे और धीरे-धीरे यह विभिन्न बेहोश हरियाली-ग्रे रंगों के एक समूह में विलय कर रहा है, जो वास्तविकता के प्रतीक हैं और पृथ्वी के रंग की विशेषताओं के साथ हैं।

उसके चेहरे को शांत चिंतन की अभिव्यक्ति के साथ चिह्नित किया गया है, जैसे कि वह विनम्रता से प्रतीक्षा कर रही है कि आप इस मुद्दे पर अपनी खुद की व्याख्या प्रस्तुत करने से पहले अपनी बात समाप्त कर लें, वह सिर्फ एक आम भारतीय महिला है जो उसे बहुत विस्मयकारी लगती है देवी। अंत में, विषय के अग्रभाग का निरीक्षण करना वास्तव में दिलचस्प है जो "व्हाइट लोटस" से भरा है - पवित्रता और भक्ति और शांति का प्रतीक। यह हमारा राष्ट्रीय फूल भी है।

वर्ष **1905** का यह चित्रकला , जिसे स्वतंत्रता संग्राम के दौरान भारतीयों में राष्ट्रवादी भावनाओं को भावना को बढ़ाने के लिए एक आइकन या प्रतिमा के रूप में बड़े पैमाने पर इस्तेमाल किया गया था, एक अधिक "बाहरी दिखने वाला" लेकिन दिल को छूने वाला और तीव्र सम्मानीय प्रतीक था, जिस पर हमें विश्वास है। अबनिंद्रनाथ टैगोर इसे एक समावेशी आइकन बनाना चाहते थे। टैगोर भारतीय कला में स्वदेशी मूल्यों के पहले प्रमुख प्रतिपादक थे, जिसके कारण आधुनिक भारतीय चित्रकला का विकास हुआ। फिर भी, वह एक वैश्विक नागरिक था, जो अन्य सभ्यताओं से सीखना चाहता था। आप पेंटिंग में जापानी वाश तकनीक का साफ

प्रभाव देख सकते हैं।

माननिया भगिनी निवेदिता के प्रयासों के माध्यम से, भारत माता की इस प्रतिष्ठित छवि को हजारों प्रदर्शनकारियों के पंफलेट, पोस्टर और बैनर अविभाजित बंगाल में पुनः मुद्रित किया गया और अन्य पूर्वी भारतीय प्रांत के साथ-साथ दिल्ली और लाहौर में भी प्रसारित किया गया। यह विचार इतना शक्तिशाली निकला कि **1909** तक, अबनिंद्रनाथ द्वारा भारत माता को चित्रित करने के चार साल बाद, उनका काम भारत में फैल गया। उत्तर प्रदेश में स्वदेशी प्रदर्शनकारियों ने भारत माता की जय 'के नारों के साथ "भारत माता" के चित्रों का जुलूस निकाला। मद्रास में, प्रख्यात तमिल कवि, सुब्रमण्य भारती, भगिनी निवेदिता के एक शिष्य ने अपनी रचनाओं के माध्यम से इसे लोकप्रिय बनाया। इसी तरह, लोकमान्य तिलक और लाला लाजपत राय ने बह्म्बे और पंजाब में इस विचार को लोकप्रिय बनाया। "भारत माता" की पेंटिंग पूरे भारत में अलग-अलग रूपों में और विभिन्न माध्यमों से कोई भी प्राप्त कर सकता है ।

अबनिंद्रनाथ टैगोर की यह चित्रित कला ने भारतीय राष्ट्रवाद में निहित एक कला आंदोलन के तर्क को प्रबल किया, जो प्रचलित यूरोपीय प्रभाव से सम्पूर्ण अलग हो गया, भारत के मुगल काल के बाद का विकास और मूल्य सृजन प्रेरणा की मांग की। यह आंदोलन ब्रिटिश कला प्रशासक ईबी हैवेल द्वारा लिखित बंगाल स्कूल अहफ आर्ट में सन्निहित था, लेकिन सबसे अधिक टैगोर और भारत माता के साथ जुड़ा हुआ था।

आम तौर पर कला कार्य का राजनीतिक जीवन अल्पकालिक होता है; लेकिन यह चित्रित कला स्वतंत्रता की लड़ाई के हमारे इतिहास में एक स्थायी स्थान लेने और अपनी खुद की जगह रखने और आम नागरिक के मन में अत्यधिक सराहना और मूल्य वर्धित सीट हासिल करने में सक्षम रही है। और इसके निर्माण की एक सदी से अधिक के बाद भी, यह हमेशा चर्चा और समझ का एक ठोस बिंदु है।

प्रबुद्धो घोष

पूना, महाराष्ट्र

लेखक स्वंय एक अन्तराष्ट्रीय चित्रकार एवं डाकुमेन्ट्री निर्माता है

कविता

कान्हा कान्हा

कान्हा कान्हा बोल रही हूँ
मैं तो तेरी राधा रे
मन मे तो बस तू बसता है
और न कोई भाता रे
गोकुल की गलियों में डोले
तू तो मेरा कान्हा रे
कान्हा कान्हा बोल रही हूं
मैं तो तेरी राधा रे
नंद के आंगन में डोले
तू तो है नन्दलाल रे
गोपियों के संग बृज में डोले
उनका प्यारा कान्हा रे
कान्हा कान्हा बोल रही हूं
मैं तो तेरी राधा रे
यशोदा की गोद मे खेले
माखन मिश्री में मन डोले
बलदाऊ का छोटा भ्राता
तू तो बृज का उजाला रे
कान्हा कान्हा बोल रही हूं
मैं तो तेरी राधा रे
मटकी फोड़े छेड़े सबको
नटखट नन्द को लाला रे
गोकुल की गलियों में डोले
गायों का रखवाला रे
कान्हा कान्हा बोल रही हूं
मैं तो तेरी राधा रे

रेनुका सिंह

संपादक

साहित्य सरोज

व्यंग्य

गोबर योजना से लाभ

पता है, छत्तीसगढ़ सरकार ने गोबर खरीद योजना क्या चलाई कि हम सब मवेशी पालकों को बहुत लाभ हो गया है। ये लो, मैंने कहा कि बहुत लाभ हो गया है तो आप सबके काम एकदम से खड़े हो गए। आप सोच रहे होंगे कि मैं गोबर बेच रही हूं और उससे मोटी कमाई कर रही हूं। है ना, नहीं, आप गलत है, मोटी कमाई तो मैं कर रही हूं, पर गोबर बेचकर नहीं। आप भी सुनेंगे तो खुशी से उछल जाएंगे कि इस योजना से हमें कितना लाभ मिला है और कितना आराम मिला है।कैसे, तो मैं बताती हूं, सुनिए, इसके पहले जब गोबर की खरीदारी नहीं होती थी, तो इसका कोई बाजार नहीं था, तब तक मैं मवेशियों के स्थान (सार) से गोबर साफ करने के लिए कितने ही लोगों से चिरौरी - बिनती करती, गोबर देने के लिए भी तैयार रहती कि भैया/ बहन मेरे सार से आप गोबर भी ले जा सकते हैं और अपने महीने की तनख्वाह भी ले लीजिए और मेरे गोबर को साफ कर साफ कर दीजिए, तो पता है मुझे क्या जवाब मिलता था? मुझे जवाब मिलता था कि मेरे मवेशियों की ही सार साफ करने वाला कोई नहीं है। आप ही मुझसे पैसे ले लीजिए और कंडा थापने के लिए या खाद के लिए गोबर भी ले लीजिए। मेरा ही सार साफ कर दीजिए।

हुँ-हुँ, ये रसूखदार अभी भी हमें गरीब ही समझते हैं।

मैं क्यों साफ करूं तुम्हारी सार?

अब हम भूखे थोड़ी न मरते हैं, कि कहीं भी काम मिल जाता, तो लपक लेते।

अब हमें हमारी सरकार घर बैठे जनासी-जनासी अनाज देती है। गेहूं, चावल, दाल, तेल, शक्कर, हर सामान हमें सोसाइटी में मिल जाता है। पहले तो अनाज ही मिलता था, पर सोसाइटी वाला घपला कर लेता था। अब सरकार भी समझ गई है, और सीधे हमारे खाते में ही पैसे भेजने लगी।

इससे हमें और भी आराम हो गया। एक रुपए किलो चावल, १ किलो दाल, १ किलो गेहूं, और १ किलो शक्कर और तेल। जो चाहो सब। टका शेर भाजी, टका सेर खाजा।अब हम इसे अनाज भी खरीद लेते हैं और वक्त जरूरत के लिए पैसे भी बचा लेते हैं। सरकार हमें सब्सिडी में सिलेंडर भी देती है, तो हम इन्हीं पैसों से सिलेंडर भी भरा लेते हैं।

इसके अलावा भी, लाड़ली लक्ष्मी योजना, लाडली बहन योजना, बच्चों की पढ़ाई- लिखाई, मध्यान भोजन, अब हमें क्या चाहिए? आयुष्मान कार्ड भी हमारे पास है। हम जहां चाहे वहाँ, तुमसे अच्छी जगह दवाई करा सकते हैं। हम जहां चाहे वहां आरटीई के आधार पर अपने बच्चों को दाखिला दिला सकते हैं।

हमारे बच्चे पैदल नहीं चलते, उन्हें स्कूल जाने के लिए साइकिल मिलती है। किताब, कहृपी, पेन, पेंसिल तो मिलता ही है, उन्हें स्कूल का गणवेश भी मिलता है। ह,ह,हम, कहते हुए इन्हें शर्म नहीं आती कि मेरे घर का गोबर साफ कर दो। इन तथाकथित रसूखदारों को ऐसा ही जवाब देना चाहिए। रस्सी जल गई, पर बट नहीं गया। अभी भी वही ऐठ है। बुद्धू के बुद्धू ही रहेंगे। अपने आप को पढ़े-लिखे बुद्धिजीवी मानते हैं,पर ये नहीं समझते कि हम लोग सरकार के साथ मिलकर इन्हें अच्छा चुना लगा रहे हैं। ये दीन - दुनिया से बेखबर, दिन-रात रट्टा मारते रहते हैं। किताबी कीड़े बन जाते हैं और हमारे बच्चे ऐस के साथ जीरो बैलेंस से लोन लेकर, अपने मोटरसाइकिल में दुनिया घूमते हैं।

मोबाइल में तरह-तरह के वीडियो देखते हैं और फिर भी सरकारी नौकरी भी पहले हमारे बच्चों को ही मिलती है। ये बेचारे प्राइवेट कंपनियों में दिन-रात घठ्ठा खाते हैं और हमारे खर्चे के लिए टैक्स भी देते हैं। पागल, अपने आप को होशियार समझते हैं। हम लोग ही अच्छे हैं, बने रहो पगला, काम करें अगला, और सरकार, वोट के लिए हमारे हित में नई-नई योजनाएं तो लाएगी ही। क्यों, पता है? क्योंकि यह बुद्धिजीवी ना तो संख्या बल बढ़ाते हैं और ना ही अपना ऐशो- आराम छोड़कर वोट ही देने जाते हैं। ऐसे में सरकार, निकम्मे लोगों की क्या सूरत देखेगी?

अरे हां, मैं कहां से भटक गई। हाँ, तो, क्या कह रही थी, कि छत्तीसगढ़ सरकार जब से गोबर की खरीदारी करने लगी है तब से हम सभी मवेशी पलकों को बहुत आराम हो गया है। वह कैसे? बताती हूं, अब जब हम सुबह-सुबह अपने मवेशियों को देखने जाते हैं, उनकी सार

साफ करने जाते हैं, तो क्या देखते हैं?

पहले दिन तो मैं भी,आपके जैसे ही भौचक्का रह गई थी। डरिएगा नहीं, मवेशी कोई नहीं ले जाते। उसे भला क्यों ले जाएंगे? उसे ले जाएंगे तो उसकी सेवा करनी होगी, चारा, भूसा, दाना देना होगा। यह सब कौन करेगा और क्यों करेगा?

तो सुनिए जनाब, अब मवेशी पालना सरल हो गया है। भूसा, चारा की व्यवस्था आप कर दीजिए, बॉकी सार आपको साफ नहीं मिलेगी।

अभी तक, जो इतनी लंबी चौड़ी बातें कर रहे थे, सरकारी अनुदान के फायदे गिना रहे थे, वही लोग आपके जगने से पहले ही गोबर उठा ले जाते हैं। देखिए, किसी को भी दो पैसा कटता तो नहीं है, पर इससे हमें भी आराम हुआ कि अब हम गोबर साफ करने से बच गए। सफाई करने के बाद में जो पैसे लगते, वह भी बच गए, तथा किसी से भी विनती- चिरौरी करने के बाद इतना बड़ा जो लेक्चर सुनते थे, उससे भी बच गए, और हमारे मवेशियों की सार भी साफ हो गई।

अब बताइए इस गोबर खरीदी योजना से हमें फायदा हुआ कि नहीं और आराम भी हुआ कि नहीं?

जनक कुमारी सिंह बघेल
पाली रोड शहडोल
जिला शहडोल म.प.

अर्चना की कविता यादें

जब भी गुजरती हूं
तेरे शहर से
एक कसक सी होती है
एक दर्द सा होता है
दिल रोता है
जब पहली बार मिले थे
तेरे शहर में
ना कोई शिकवा था
ना कोई शिकायत थी ,
दिल बच्चा था ,
नादान था ,
कोई मिला उसे अपना ,
उस पर दिल मेहरबान था
जब भी गुजरती हूं
तेरे शहर से मैं एक
कसक सी होती है,
एक दर्द सा होता है
धीरे-धीरे वक्त बदलने लगा
तुझ में मैं और
मुझ में तु लगने लगा
दिल प्यार की गहराई में
खामोशी से डूबने लगा
बेकरार इतना कि
हरदम याद करने लगा
हर पल बात करने को
ललकने लगा
तेरे खामोश होने से
वह बेचारा डरने लगा
आलम यह था तेरी
बेवफाई का
हमें पता भी ना चला कि
तू किसी और का हो गया
और देखो- मैं पागल सी
बेपरवाह सी, दीवानी सी
अंजान सी ,मासूम सी ,
मायूस सी ,दरवाजे की
चौखट पर सर को सटाए
हुए,
बिना झपकी आंखों से
टकटकी लगाए हुए ,
तेरा इंतजार करती रही
जब भी गुजरती हूं
तेरे शहर से मैं एक
कसक सी होती है
एक दर्द सा होता है
दिल अंदर ही अंदर रोता
है
जब भी गुजरती हूं
तेरे शहर से मैं।

डा0 अर्चना त्यागी

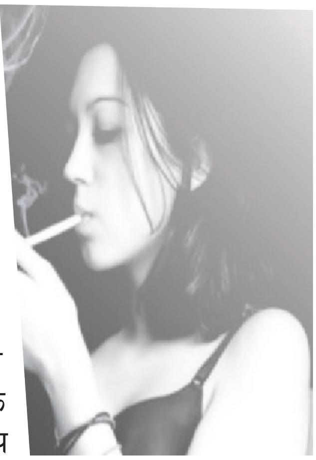
व्यंग्य

शिष्य के नाम गुरू का पत्र

प्रिय शिष्य

सदा खुशहाल रहो!

मेरे प्रिय शिष्य जब मैं आपको पान ठेला में खड़ा देखता हूं तो ऐसा लगता है मेरे द्वारा दी गई शिक्षा सार्थक हो गई मेरा सीना गर्व से दो गुना हो जाता है जिस प्रकार किसी साधु के सामने कोई भक्त आशीर्वाद के लिये हाथ फैलाये खड़ा रहता है उसी प्रकार तुम पान के लिये हाथ फैलाये खड़े रहते हो,और जैसे ही साधु का आशीर्वाद तुम्हें प्राप्त होता है, तुम प्रसन्न होकर गन्तव्य में चल देते हो, उसी प्रकार जब तुम्हें पान प्राप्त होता है,तुम प्रसन्न हो अपने मुखार बिन्दु पर पीले-पीले दातों से चबाते हो तो मेरी तर्क बुद्धि यह सोचती है कि पान कुसंस्कार है और तुममें कुसंस्कार चबाकर नष्ट करने की क्षमता है, तुम अक्षम नही हो। जब तुम्हें गुटका मुंह में डाले हुए देखता हूं तो तुम्हारे संयम की में दाद देता हूं,तुम वास्तव में इंद्रजीत हो ।अरे कौन इंद्रिय संयमित होगा जो निवाला मुंह में रखे रहे , और बगैर निगले पीक करते हुए निकाल दे वास्तव में तुममें असीम इंद्रिय संयम है।



जब तुम्हें सिगरेट सुलगाने के लिए माचिस की तीली जलाते हुये देखता हूं तो, चिन्ता सी होती है कि कहीं तुम हिन्दुस्तान में आग लगाने तो नही जा रहे हो,पर जब सिगरेट सुलगाकर धुंआ उड़ाते हुये देखता हूँ, तो पर्यावरण प्रदूषण का जो नारा लगाते हैं उनकी मूर्खता पर तरस आता है तुम्हारी गहराईयों को मनन करने की क्षमता तो उनमें है ही नही। जिस प्रकार धुंआ आकाश में वायु में मिलकर विलीन हो जाता है। वायु में समाहित हो जाता है इससे तुम एकता का संदेश देते हो। तुम जब गलियों में इठलाते हुये चलते हो ऐसा लगता है कि आपको बाहरी जगत मिथ्या नजर आता है। जो कुछ है वह मैहूं, मैं ही सत्य हूं। यह देख मैं अति प्रसन्न होता हूँ।जब तुम सीटी बजाते हुये गलियों से निकलते हो,तो मुझे लगता है कि तुम वास्तव में योगी हो । नाद्य योग द्वारा श्वांस रोककर श्वांस को सीटी द्वारा निकालना एक योगी ही कर सकता है।जिसे तुम सड़क चलते ही कर लेते हो। उन योगियों को तो तुमसे विद्या सीखनी चाहिये।श्वांस प्रश्वांस की गति के तुम वास्तव में पारखी हो तुम योगी नही महायोगी हो। धन्य हैं आप और धन्य हूं मैं जिस ऐसे..शिष्य मिले।

मैं मानता हूं आपके घर में सुबह हो या शाम, दोपहर हो या रात पक्षियों के कलरव सी ध्वनि भोर की चहल-पहल सा वातारण हमेशा रहता है।तुम्हारे पिताजी जब चिन्ताहरण (शराब) लेकर आते हैं तो अलग ही माहौल रहता है। वे चिंता से मुक्त अपनी निर्विवाद शैली का प्रयोग करते हैं तो आप मूक बनकर देखते रहते हैं। आपमें जानने करने की क्षमता अतुलनीय है।निश्चत ही आप अपने पिता के पद चिन्हों पर जायेंगे।

दूसरों के बहकावे मैं आकर जब तुम आन्दोलन ,चक्काजाम, लूट, तोड़फोड़ करते हो, तो देश की प्रगति में बाधा की चिंता सी होती है पर यह सोचकर संतोष करना पड़ता है कि एक न एक दिन सभी को मिट्टी में मिलना है। यह शरीर नश्वर है इस नश्वर संसार में हम स्थाई दे भी क्या सकते हैं।समाज के लोग तुम्हें एवं तुम्हारी गतिविधियों को असामाजिक की संज्ञा देने से नही चूकते ।उनकी बातों पर ध्यान न देकर अपने लक्ष्य को लेकर चलने की तुममें क्षमता है, इससे पता चलता है कि तुम कितने आत्मविश्वासी हो।

मुझे याद है जब तुम एक-एक कक्षा में दो-दो, तीन-तीन बार फैल हो जाने के बाद भी लगातार पढ़ाई करने में नहीं चूकते थे,हिम्मत नही हारते थे,उस कक्षा को पास करने में भले ही कुछ साल लगे हों पर तुमने पढ़ाई नही छोड़ी मजबूरन तुम्हारे पिताजी ने तुम्हें अपने कारोबार में लगाने का फैसला किया,और जब तुम्हें स्कूल से निकालने आये तुम कितने शांत थे। स्कूल के सभी छात्र तुम्हें किन नजरों से देख रहे थे। उनके भावों को तुमसे अधिक और कोई नही समझ सकता आज स्कूल में तुम्हारे जाने के बाद असीम शांति कहां। तुम्हारे जो अनुयायी है वे भी स्कूल की गतिविधियों को तुम्हारे ही तरह लेते हैं।

आशा है आप आने वाली पीढ़ी के लिये कुछ नया कर दिखाने के लिये प्रतिबद्ध हैं। आपकी अनुपम निर्विवाद प्रवृत्ति आपके अनुयायियों के लिये पथ प्रदर्शक रहे। उन्हें अपनी दी हुई विद्या एवं अनुभवों का जायजा-जायका लेने-देने के लिये आप सक्षम है। अपने एवं दूसरों के लिये आप आनंद में परमानंद ढूढने के प्रयासरत हैं आशा है आप सफल होंगे। मेरा यह पत्र आपके एवं आपके अनुयायियों के लिये शायद प्रेरणा दायक हो। आप कुछ नया करें इससे पहले।

तुम्हारा असहाय शिक्षक

डा. रामकुमार चतुर्वेदी
सिवनी, मध्यप्रदेश

कहानी

वसुधा

डा० प्रिया सूफ़ी
होशियारपुर पंजाब

वसुधा घर आते ही अपनी माँ से लड़ने लगी। पूरे रास्ते भर वह मुँह सुजा कर आई थी। घर आते ही फट पड़ी। ”नहीं चाहिए मुझे यह वाली साड़ी। कितना बोला मैंने मुझे वो १००० रुपये वाली लेनी थी । यह ६०० की मेरे माथे मढ़ दी। हुंह...”

दादी कितनी देर से वसुधा का बड़बड़ाना सुन रही थी। वसुधा जब काफी देर तक शान्त नहीं हुई तो दादी उसके पास जा कर बैठ गई। धीरे से उसकी पीठ पर हाथ फेरने लगी। दादी के प्यार ने वसुधा को कुछ सांत्वना दी। वह दादी के कंधे पर सर रख कर सुबकने लगी।”देखो न दादी, माँ बिल्कुल नहीं समझती। मेरे आफिस में मेरा कोई रुतबा है। असिस्टेंट मैनेजर हूँ मैं, आप हो बोलो ऐसी सस्ती सी साड़ी पहन कर जाना अच्छा लगेगा क्या ? लोग क्या बोलेंगे...? मेरे मातहत तो कितने महंगे महंगे कपड़े पहन कर आते हैं।” वसुधा रो पड़ी।

दादी ने गहरी साँस ली। ”बेटा देख के मंत्री का रुतबा तो मैनेजर से ज्यादा होता होगा न?” अरे, वसुधा चिंहुक उठी, उनका रुतबा तो बहुत ज्यादा होता है, दादी। क्या बात करती हो?”बेटा, एक बार की बात है, तब शास्त्रीजी केंद्रीय मंत्री थे। उस समय के प्रधानमंत्री नेहरूजी उन्हें किसी जरूरी काम से कश्मीर भेजना चाहते थे। लेकिन शास्त्रीजी ने उन्हें कहा कि किसी और को उनकी जगह भेज दिया जाय। नेहरूजी ने उनसे इसका कारण पूछा। उन्होंने बड़ी विनम्रता से उत्तर दिया कि इस समय कश्मीर में बड़ी सर्दी पड़ रही है। मेरे पास गर्म कोट नहीं है। इसलिए आप किसी और को वहां भेज दें। नेहरू जी उनकी सादगी से बहुत प्रभावित हुए। उन्होंने बहुत आग्रह करके शास्त्री जी को अपना एक कोट दे दिया। चूंकि शास्त्रीजी छोटे कद के थे और नेहरूजी लंबे। इसलिए नेहरूजी का कोट शास्त्रीजी को फिट नहीं आया। इसलिए मजबूरी में शास्त्रीजी अपने एक मित्र को साथ लेकर नया कोट खरीदने बाजार गए। वहां उन्होंने बहुत सी दुकानें देखी। लेकिन कोई कोट पसंद नहीं आया। अगर कोई पसंद आता तो वह बहुत महंगा होता और सस्ता कोट उन्हें फिट नहीं आता। अंत में एक दुकानदार ने उन्हें एक दर्जी का पता दिया। जो सस्ते कोट सिलता था। शास्त्रीजी ने एक सस्ता कपड़ा खरीदा और सिलने को दे दिया। वापसी में उनके मित्र ने पूछा, ”आप केंद्रीय मंत्री हैं। अगर आप चाहें तो आपके पास कोटों की लाइन लग जाये।”। “फिर भी आप एक सस्ते कोट के लिए बाजार में मारे-मारे फिर रहे हैं।“ शास्त्रीजी ने उत्तर दिया, “ भाई मुझे इतना वेतन नहीं मिलता की मैं महंगा कोट पहन सकूं। मेरे लिए सभी सुख-सुविधाओं से बढ़कर देश सेवा है। जोकि मैं सस्ते कपड़ों में भी कर सकता हूँ।“

कहानी सुना कर दादी चुप हो गई और वसुधा के चेहरे की ओर देखने लगी। वसुधा मन ही मन शर्मिंदा हो रही थी। दादी, वसुधा ने धीमे स्वर में कहा, मैं समझ गई, हमारी प्रतिभा हमारे कपड़ों से नहीं हमारे विचारों और हमारे काम से प्रकट होती है। मुझे माफ़ कर दो।दादी ने मुस्कुरा कर वसुधा को सीने से लगा लिया।

Need a woman for company advertisement and short film*

उम्र 25 से ऊपर
कद 5 या सवा 5 फुट
बदन : गठीला ध्रमध्यमञ्
रंग : सांवला
बाल :लम्बे
चेहरा : हसमुख
आवाजः औसत
मॉडलिंग कार्य पसंद हो,
सम्पर्क करें - 9451647845

1. Appropriate remuneration will be paid on selection.
2. The selected artist will be given 3AC train fare for coming and going during the shooting.
3. During the shooting] the artist will be given food/ drink and accommodation.

BABA BAJAR

लेख

शारीरिक और मानसिक फिटनेस

शारीरिक और मानसिक फिटनेस एक स्वस्थ जीवन शैली के दो महत्वपूर्ण घटक हैं। शारीरिक फिटनेस से तात्पर्य किसी व्यक्ति की बिना किसी थकान के दैनिक गतिविधियों को करने की क्षमता से है, जबकि मानसिक फिटनेस से तात्पर्य स्वस्थ और सकारात्मक मन की स्थिति को बनाए रखने की क्षमता से है। समग्र तंदुरूस्ती के लिए शारीरिक और मानसिक फिटनेस दोनों ही महत्वपूर्ण हैं, और किसी एक की भी उपेक्षा करने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

महाकवि कालिदास ने कुमार सम्भवम में शिव-पार्वती संवाद में कहा है कि, "शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्" अर्थात शरीर ही धर्मयुक्त आचरण का प्रथम साधन है। इस पर विचार करें तो गीता के अनुसार धर्म का अर्थ यह भी है कि जिसे हमने धारण किया है। यानी कि जो कुछ कार्य आप करते हैं, वह भी हमारा धर्म है। आप यदि पिता हैं तो पितृ धर्म, शिक्षक हैं तो शिक्षक धर्म आदि। कालिदास ने यही सोच कर उपरोक्त लिखा था कि किसी भी कार्य को सही तरीके से करने के लिए हमें अपने शरीर की उत्तमता की आवश्यकता होती ही है।

शारीरिक फिटनेस के दोनों घटकों स्वास्थ्य फिटनेस "बाह्य और आंतरिक शरीर में शक्ति व लचीलापन" और कौशल फिटनेस किसी कौशल/खेल विशेष हेतु आवश्यक गति/संतुलन/समय आदिऋ में से प्रथम की तो हम सभी को आवश्यकता है ही। मानसिक फिटनेस भी शारीरिक फिटनेस जितनी ही महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह भावनात्मक तंदुरुस्ती का आधार है। आनंददायक जीवन और जीवन की चुनौतियों का मुकाबला करने के लिए एक सकारात्मक मानसिक स्थिति आवश्यक है।

मेडिटेशन, माइंडफुलनेस और थेरेपी जैसी गतिविधियों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है और व्यक्तियों को चता, अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों का प्रबंधन करने में सहायता प्राप्त हो सकती है। अथर्ववेद को चिकित्सा "इंटरलिया" के लिए एक विश्वकोश माना जाता है। इसमें कहा गया है कि "शिवाभिस्ते हृदयं तर्पयामि। अनमीवो मोदीषीष्ठाः सुवर्चाः।" "अथर्ववेद 2. 29.6" यानी कि उत्तम भावनाओं और विचारों से दीर्घायु प्राप्त होती है। प्रसन्न मनुष्य निरोग, दीर्घायु और तेजस्वी होता है। फिटनेस की आवश्यकता जो व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से फिट होते हैं वे अधिक उत्पादक होते हैं और अपने काम को बेहतर तरीके से करने में सक्षम होते हैं।

उपरोक्त दोनों के अतिरिक्त पोषण को भी स्वास्थ्य का एक अन्य मापदंड माना गया है, जिसका अर्थ है रोग प्रतिरोधक शक्ति हेतु शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों का होना। समग्र फिटनेस हेतु जो प्रमुख भौतिक घटक माने गए हैं, उनमें का डयोवस्कुलर, मांसपेशियों की शक्ति, लचीलापन, कोर स्थिरता, पोषण, मानसिक विश्राम और उचित न द प्रमुख हैं। कुछ प्रमुख कारण, मानव जीवन में शारीरिक और मानसिक फिटनेस क्यों महत्वपूर्ण है, निम्नानुसार हैं: बेहतर शारीरिक स्वास्थ्यः फिटनेस यदि बनी है तो यह बीमारियों जैसे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को कम करती है। इसके अलावा, एक फिट शरीर शारीरिक चुनौतियों का सामना करने, चोटों का सामना करने और अधिक तेज़ी से ठीक हो सकता है। उत्तम मानसिक स्वास्थ्यः

फिटनेस का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। व्यायाम एंडो फन का उत्सर्जन करता है, जो प्राकृतिक मूड बूस्टर हैं और खुशी की भावनाओं को बढ़ा कर तनाव व चिंता को कम करते हैं। अतः यह जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। । ऊर्जा के स्तर में वृद्धि नियमित शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होने से ऊर्जा का स्तर बढ़ता है और थकान कम होती है। व्यायाम रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, मस्तिष्क सहित शरीर के ऊतकों को आक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाता है। इसका परिणाम सतर्कता, मानसिक स्पष्टता और पूरे दिन ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि होती है।

नियमित व्यायाम से नींद भी बेहतर होती है, जिससे व्यक्ति तरोताजा और ऊर्जावान रहते हैं। वजन प्रबंधनः वजन प्रबंधन और मोटापे को रोकने में फिटनेस की भूमिका महत्वपूर्ण है। नियमित व्यायाम कैलोरी जलाने और दुबली मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है, जिससे चयापचय दर में वृद्धि होती है। दीर्घायु और जीवन की गुणवत्ताः फिट व्यक्ति लंबे समय तक जीवित रहते हैं और जीवन की बेहतर गुणवत्ता का आनंद लेते हैं। स्वस्थ जीवन शैली जीवन प्रत्याशा को बढ़ाती है। फिटनेस समग्र जीवन शक्ति को बढ़ावा देती है, व्यक्तियों को विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने, शौक का आनंद लेने और उम्र बढ़ने के साथ स्वतंत्रता बनाए रखने में सक्षम बनाती है। सामाजिक संबंधों में उत्तमताः स्वास्थ्य सामाजिक संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। समूह आधारित फिटनेस गतिविधियों, खेल, या जिम कक्षाओं में शामिल होने से समाजीकरण और समान विचारधारा वाले व्यक्तियों से मिलने के अवसर मिलते हैं। शारीरिक और मानसिक फिटनेस अलगाव और अकेलेपन की भावनाओं को कम कर सकती है, जिससे व्यक्ति दूसरों के साथ जुड़ सकते हैं और सार्थक संबंध बना सकते हैं। तनाव प्रबंधनः शारीरिक गतिविधि एक उत्कृष्ट तनाव निवारक है। व्यायाम तनाव हार्मोन के उत्पादन को कम करने में मदद करता है और एंडोफन के उत्सर्जन को ट्रिगर करता है, साथ ही विश्राम और कल्याण की भावना को बढ़ावा देता है। योग, ध्यान, या बाहरी खेलों जैसी शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होने से मन-शरीर के संबंध बेहतर हो सकते हैं।

निष्कर्षः समग्रतः, शारीरिक और मानसिक फिटनेस एक स्वस्थ जीवन शैली के आवश्यक घटक और मूलभूत पहलू हैं। किसी एक की उपेक्षा करने से व्यक्तिगत और देश-समाज के लिए गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। शारीरिक और मानसिक फिटनेस को प्राथमिकता देकर, व्यक्ति न कवल बेहतर स्वास्थ्य, ऊर्जा में वृद्धि, वजन प्रबंधन कर दीर्घायु रह सकते हैं बल्कि अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं, उत्पादकता बढ़ा सकते हैं और दूसरों के साथ सार्थक संबंध बना सकते हैं। हम अधिक स्वस्थ, संपूर्ण और संतुलित जीवन शैली का आनंद ले सकते हैं। फिटनेस केवल एक प्रवृत्ति या अस्थायी सुधार नहीं है(यह जीवन जीने का एक तरीका है जिसका हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से गहरा प्रभाव पड़ता है। हालांकि, ओवरट्रेनिंग से नकारात्मक स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं।

फिटनेस ट्रेनिंग हमें हमारे शरीर के अनुसार ही करनी चाहिए, आवश्यकता पड़ने पर आराम भी करें और विशेषज्ञों से सलाह लें।

– डाॅ. चंद्रेश कुमार छतलानी

कहानी

कृत्रिम गाँव

आदरणीय माँ ,

चरण वंदन

महानगर की पचासवीं मंज़िल पर रहते रहते यहीं की मशीनी दुनियाँ में लिप्त हो गया। एक दिन ऑफिस से आ रहा था तब रेडियो पर एक विज्ञापन सुना- "ग्राम अनुभूति पार्क, जी हाँ, यहाँ आकर आप भूल जाएँगे प्रदूषण भरे महानगर को।स्वस्थ जलवायु, तालाब, झरनों के साथ प्राकृतिक वातावरण में बिताइये अपना सप्ताहांत। तो आज ही अपना कॉटेज बुक कराइये और स्वस्थ जलवायु में अपने परिवार के साथ सप्ताहांत मनाइये।"

घर जाकर वेबसाइट विज़िट की और दस हज़ार पर डे पर अपने परिवार के लिये कॉटेज बुक करा दी।बच्चे भी उत्साहित थे गाँव देखने के लिये, मैं भी अपना बचपन फिर से जीना चाहता था।

पिताजी की नौकरी शहर में होने कारण हम लोग शहर में ही रहने लगे थे परंतु जैसे ही हमारी गर्मी की छुट्टी होती आप तुरंत हम बच्चों को लेकर गाँव पहुँच जाती। गोबर से लिपे हुए घर और उन घरों की सोंधी खुशबू आज भी दिलोदिमाग़ में बसी हुई है।वहाँ पहुँचते ही मैं दादीजी के लाड़ में लड़िया जाता और और उनकी जप करने वाली माला खुद ही अपने गले में पहन लेता।आप मुझे डाँटती तो वो कहती अरे मत डाँट ये तो मेरा साक्षात बालमुकुंद है।

आप सुबह-सुबह उठ स्नान कर मुझे भी हेंडपंप के पानी से आँगन में ही नहाने के कहतीं। पेड़ों की ठंडी ठंडी हवा और हेंडपंप के पानी से मेरे बदन में सिहरन होती, मैं भागने की कोशिश करता तो आप मुझे ज़बरदस्ती पकड़ कर नहला देतीं । नहाते ही दादी फटाफट मेरे हाथ में अपनी गाय गौरी के दूध से बनी चाय का भरा हुआ पीतल का ग्लास पकड़ा देती जिससे मेरी सारी सिहरन निकल जाती और मैं एकदम तरोताज़ा हो जाता।छुट्टियाँ ख़त्म होने पर हम लौटते तो हमारे साथ ढेर सारा सामान होता।

एक थैले में ढेर सारे जामुन, कच्चे आम घर का बना शुद्ध घी। और साथ में आती दादी की ढेर सारी हमारे वापस आने की उम्मीदें और इंतज़ार।वो हमेशा कहती दो चार दिन और रुक जाओ और अक्सर हम रुक भी जाते लेकिन फिर मजबूरी में आना ही पड़ता। पूरा गाँव हमें विदा करने आता यहाँ तक कि हमारी गाय गौरी भी रंभा कर दुख व्यक्त करती। दादी का मन शहर में ज़्यादा दिन नहीं लगता था बिलकुल उसी तरह जैसे आपका मन महानगर में नहीं लगता।

हम सप्ताहांत ग्राम अनुभूति पार्क में बने कृत्रिम गाँव में मना कर आए, मैंने बहुत कोशिश की बचपन जीने की,पर जी ना पाया। बच्चों को अपने बचपन के क़िस्से सुनाता रहा।वहाँ से वापस आए तो कोई प्रेम से विदा करने वाला नही था, ना ही किसी को हमारे वापस आने का इंतज़ार।गायें तो बहुत थी उस कृत्रिम गाँव में पर रंभा कर किसी गाय ने अपनी विरह व्यथा नहीं बताई। कृत्रिम तो कृत्रिम ही होता है ना माँ!

इस गर्मियों की छुट्टियों में मैं बच्चों के साथ एक माह की घुट्टी लेकर आ रहा हूँ अपने गाँव में।आसमान में रहने वाले बच्चों को अपनी ज़मीन और अपनेआप का एहसास कराने।

आपका बेटा

सीमा पण्डेया
११, प्रशांति एवेन्यू
उज्जैन म.प्र.मोबाइल नंबर- 8406886389

कहानी

समर कैंप

बोर्ड परीक्षा का आखिरी दिन होने से बच्चे बहुत खुश थे।अमन और विनय अपने मम्मी पापा को देखकर उछल पड़े। उनके पापा ने उन्हें गले लगाते हुए कहा " तुम्हारे लिए सरप्राइज़ है। " दोनों की मम्मी ने एक पेपर दिखाते हुए बताया - " तुम लोगों का एक बहुत बड़े म्यूजिक टीचर की वर्कशॉप में रजिस्ट्रेशन कराया है। उसके लिए तीन दिन बाद हम तुम्हें हिल स्टेशन छोड़ आएंगे। तुम्हारी घूमने की और सीखने की दोनों इच्छाएं पूरी हो जाएंगी। "। "अरे नहीं, अभी नहीं, यह सब बाद में करेंगे " दोनों के मुंह से एक साथ निकला । "पर क्यों तुम्हारी बहुत इच्छा थी इसलिए हमने यह व्यवस्था की है। " अमन के पापा ने उसके चेहरे पर नजर डालते हुए पूछा। विनय के पापा भी बोल पड़े - "हां हम लोगों ने मिलकर प्लान बनाया था।"

"सॉरी पापा.. " कहकर दोनों शांत स्वर में बताने लगे - "हमारे टीचर ने 15 दिन का एक समर कैंप लगाया है। क्लास के सब बच्चे ज्वाइन करेंगे प्लीज..।" कहते हुए दोनों कुछ भावुक होने लगे तो बाकी बच्चों ने भी समर्थन किया "जी अंकल, हम सब आएंगे।" यह सब देख उनकी मम्मियों ने उनके हाथ पकड़ते हुए पापा की तरफ देखा तो उन्होंने कुछ निराश होते हुए हां कर दी।तो खुशी से उछल कर पापा के गले लगते हुए बच्चे बोले"थैंक्यू..। "

पास ही स्कूल होने से बच्चों ने खुद ही पैदल और साइकिल से आना शुरू कर दिया। कैंप की फीस के साथ बच्चों ने घर से ज्यादा से ज्यादा खाने पीने का सामान लाना शुरू कर दिया। अभिवावकों को तसल्ली थी कि बच्चे व्यस्त हैं और खुश भी हैं।

समर कैंप का आखरी दिन रविवार था। सबके घरों में सूचना दे दी गई कि निश्चित समय पर सब लोगों को स्कूल पहुंचना जरूरी है। अतः सभी स्कूल पहुंचने लगे।परंतु गेट पर ताला लगा देखकर सन्न रह गए।परेशान होकर आपस में चर्चा कर ही रहे थे कि नोटिस बोर्ड पर उनकी नजर पड़ी। उसमें लिखा था - ' आप सब स्कूल के पीछे वाले भवन में पधारें।' यह पढ़कर घबराते हुए सब उधर चल दिए।

वहां पहुंचकर देखा कि यह तो अनाथालय है और किसी फंक्शन की तैयारी चल रही है। नजर उठा कर अपने बच्चों को तलाशते अभिभावक अंदर पहुंचे तो चपरासी ने मंच के सामने सबको कुर्सियों पर बैठाया। इससे पहले कि वह कुछ समझते मंच का पर्दा खुला और प्रिंसिपल जी ने हाथ जोड़कर बोलना शुरू किया-" क्षमा प्रार्थना के बाद गर्व से बताना चाहूंगा कि अमन और विनय ने पूरी कक्षा के साथ समर कैंप का प्लान बनाया और यहां मेहनत करके सफाई, रंग-रोगन में मदद की और अपनी टैलेंट को इन बच्चों को सिखा कर कार्यक्रम तैयार कराया। जिसका फल आज आपके सामने आएगा।

उनके इशारा करते ही क्लास के सारे बच्चे एक सी ड्रेस में मंच पर हाथ जोड़कर खड़े हो गए ।यह सब देख कर अभिभावकों का गुस्सा व डर खुशी व गर्व के आंसुओं के रूप में बह निकला। इस पर बच्चों ने माफी की मुद्रा में कान पकड़े तो सब मुस्कुरा उठे। तभी टीचर ने घोषणा की-" इस समर कैंप में बच्चों की मेहनत का रिजल्ट आपके सामने प्रस्तुत है। "मंच पर रंग बिरंगी ड्रेस में अनाथालय के कई बच्चे नृत्य करते हुए एक साथ आए तो सब खड़े होकर ताली बजाने लगे और गाना बज उठा- "बच्चे तो भगवान की मूरत होते हैं। "

अंजना बाजपेई
कानपुर,मो0 – 8957197808

कहानी

छुट्टियों के रंग

इकलौते बेटे के सिंगापुर बस जाने के बाद सुमित्रा ताई और अशोक जी इंदौर में अकेले पड गए थे। प्रतिदिन मंदिर जाना, सुबह-शाम घूमना और फिर बालकनी में बैठकर बाहर देखना इस तरह अपना टाइम पास किया करते थे। गर्मी की छुट्टियों में दादी-नानी के आए आस पड़ोस के नौनिहालों को देख कर सुमित्रा ताई को अच्छा लगता पर उन्हें लगातार मोबाइल में लगा पाकर उनका मन द्रवित हो उठता। शाम को घूमते हुए अशोक जी ने कहा "सुमी क्यों ना हम गर्मी की छुट्टियों में बच्चों के लिए कुछ एक्टिविटी क्लासेज शुरू करें। बच्चों को मोबाइल से छुटकारा मिलेगा और तुम्हें दादी-नानी वाला अहसास।" "हां लेकिन हमारे फ्लैट में इतनी जगह कहां है?" "वो बगल वाला डाक्टर साब का फ्लैट खाली ही तो पड़ा है। मैं उनसे बात करता हूं।"

"आपने तो मेरे मन की बात कह दी। ये आइडिया पहले नही दे सकते थे क्या?" कहते हुए ताई ने आंखे तरेरी। रात में बैठ कर दोनो ने सोसाइटी के वाट्स ऐप ग्रुप पर मैसेज डाल दिया। "छुट्टियों के रंग, दादा दादी के संग" सभी प्यारे बच्चों के लिए गर्मियों का तोहफा शाम 4 से 7 बजे तक, प्रतिदिन योगा, भजन, अच्छी आदतें,पौराणिक कथाएं और महापुरुषों की कहानियां वेस्ट से बेस्ट बनाना और भी बहुत कुछ। फीसः एक डायरी और पेन बस फिर क्या था रात दस बजे तक ताई को पंद्रह बच्चों के नाम आ चुके थे।

"हम बच्चों को जरूरत के छुटपुट काम जैसे चाय बनाना, बटन लगाना, गिफ्ट पैक करना, दुकान से सामान लेते वक्त एक्सपायरी डेट, एमआरपी देखना ये सब भी सिखाएंगे।" अशोक जी ने कहा।

"आपने बहुत अच्छा सोचा है याद है पिछले ही साल एक्सपायरी डेट का जूस पीने से शुभी की मम्मी की जान पर ही बन आई थी।"

"चलो अब सोते हैं बाकी तैयारियां सुबह करेंगे।" कहते हुए सुमित्रा जी भी लेट गई पर नींद तो जैसे उनकी आंखों से कोसों दूर थी।ऐसा लग रहा था मानो समय का पहिया 35-40 साल पीछे चला गया हो।

भोर की किरण सुमित्रा ताई के लिए एक नई खुशी लेकर आई थी। बस फिर क्या था अशोक जी और ताई मार्केट से झटपट बहुत सी किताबें और बच्चों के फेवरेट कलर्स और पेपर लेकर आए।

दोपहर से ही बच्चों के मम्मी पापा के फोन आने शुरू हो गए थे। पहले दिन दादा-दादी ने बच्चों को सूर्य नमस्कार करना सिखाया और कान्हा की बाल लीलाएं भी सुनाई। फिर अंत में घर का बना आम पापड़ खिलाया और साथ में एक हिदायत भी दी कि जो भी आप सीखते हो प्रतिदिन सोने से पहले उसे अपनी डायरी में लिखना ना भूलना।

बच्चे तो खुश थे ही मम्मी पापा भी बड़े खुश थे की इस बार गर्मी की छुट्टियों में बच्चे सचमुच कुछ नया और अच्छा सीख रहे हैं। दादी के कैंप के अंतिम दिन सोसाइटी के बच्चे दादा-दादी के लिए बहुत से गिफ्ट लेकर आए और सभी गिफ्ट उनके नन्हें हाथों से बनाए हुए थे। जिन्हें देखकर दादा-दादी फूले नहीं समा रहे थे। सचमुच इस बार गर्मी की छुट्टियों का रंग ही अलग था।

उपासना गुप्ता
इंदौर 9785718225

लेख

फिटनेस जरूरी है जीने के लिए

कहा गया है कि धन गया तो कुछ नहीं गया ,स्वास्थ्य गया तो कुछ गया और चरित्र गया तो सब कुछ गया . यद्यपि यह उक्ति चरित्र के महत्व को प्रतिपादित करते हुये कही गई है किन्तु इसमें कही गई बात कि “स्वास्थ्य गया तो कुछ गया” रेखांकित करने योग्य है। हमारा शरीर ही वह माध्यम है जो जीवन के उद्देश्य निष्पादित करने का साधन है। स्वस्थ्य तन में ही स्वस्थ्य मन का निवास होता है और निश्िंचत मन से ही हम जीवन में कुछ अच्छा कर सकते हैं।

कला और साहित्य मन की अभिव्यक्ति के परिणाम ही हैं। स्वास्थ्य और साहित्य का आपस में गहरा संबंध होता है। स्वस्थ साहित्य समाज को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका अदा करता है। साहित्य में समाज का व्यापक हित सन्नहित होना वांछित है और समाज में स्वास्थ्य चेतना जागृत बनी रहे इसके लिये निरंतर सद्साहित्य का सृजन , पठन-पाठन , संगीत,नाटक,फिल्म , मूर्ति कला , पेंटिंग आदि कलाओ में हमें स्वास्थ्य विषयक कृतियां देखने सुनने को मिलती हैं, यही नहीं नवीनतम विज्ञान के अनुसार मनोरोगों के निदान में कला चिकित्सा का उपयोग बहुतायत से किया जा रहा है। व्यक्ति की कलात्मक अभिव्यक्ति के जरिये मनोचिकित्सक द्वारा विश्लेषण किये जाते हैं और उससे उसके मनोभाव समझे जाते हैं। बच्चों के विकास में कागज के विभिन्न आर्ट ओरोगामी , पेंटिग , मूर्ति कला , आदि का बहुत योगदान होता है।

स्वास्थ्य दर्पण , आरोग्य , आयुष , निरोगधाम , आदि अनेकानेक पत्रिकायें बुक स्टाल्स पर सहज ही मिल जाती हैं . फिल्में , टी वी और रेडियो ऐसे कला माध्यम है जिनकी बदौलत साहित्य और कला का व्यापक प्रचार-प्रसार हो रहा है .जाने कितनी ही उल्लेखनीय हिन्दी फिल्में हैं जिनमें रोग विशेष को कथानक बनाया गया है। अपेक्षाकृत उपेक्षित अनेक बीमारियों के विषय में जनमानस की स्वास्थ्य चेतना जगाने में फिल्मों का योगदान अप्रतिम है ।

फिटनेस उपकरणों , प्रोटीन , दवाओ, और नेचुरोपैथी , योग , जागिंग , जिम पर जनता करोड़ो रूपए प्रति वर्ष खर्च कर रही है , योग को वैश्विक मान्यता मिली है। ये सब खान पान रहन सहन आखिर जन सामान्य में लोकप्रिय क्यों है?इसका कारण मात्र यही है की कहीं न कहीं हम सब फिटनेस का महत्व समझते हैं . भले ही आलस्य, समय की कमी या रुपए कमाने की व्यस्तता में हम फिटनेस प्रोग्राम को कल पर टालने की कोशिश करते हैं, क्योंकि शारीरिक मेहनत हमे सहज पसंद नही आती , उसकी जगह हम कोई रेडीमेड फार्मूला चाहते हैं जो हमे तन मन से फिट बनाए रखे, किंतु इस सत्य को स्वीकार कर लेने में ही भलाई है कि फिटनेस का कोई शार्टकट नहीं होता , यह एक नियमित प्रक्रिया है जिसे दिनचर्या का हिस्सा बना लेने में ही भलाई है। स्वस्थ्य रहें, सबल बने, जीवन के हर मैदान में फिट रहें हिट रहें. निरोगी काया के प्रति जागरूख रहें, घर परिवार बच्चों अपने परिवेश में स्वच्छता , खान पान , लिविंग में फिटनेस का वातावरण सृजित बनाए रखें और चमत्कार देखें चिकत्सा में व्यय बचेगा , जीवन में सकारात्मक वैचारिक परिपक्वता के दृष्टिकोण से नौकरी , व्यवसाय , समाज में व्यवहारिक सफलता मिलेगी।

विवेक रंजन श्रीवास्तव
जबलपुर, म0प्र0

पुस्तक चर्चा

बातें कम स्कैम ज्यादा

गोलगप्पे खाने जैसा मजा

पुस्तक चर्चा बातें कम स्कैम ज्यादा
व्यंग्यकार ... नीरज बधवार
प्रभात प्रकाशन ,न दिल्ली
पृष्ठ .. 148 मूल्य 250 रु
चर्चा ... विवेक रंजन श्रीवास्तव , भोपाल

बड़े कैनवास के युवा व्यंग्यकार नीरज उलटबासी के फन में माहिर मिले किताब पर बैक कवर पर अपने परिचय को ही बड़े रोचक अंदाज में अपराधिक रिकार्ड के रूप में लिखने वाले नीरज की यह दूसरी किताब है। वे अपने वन लाइनर्स के जरिये सोशल मीडीया पर धाक जमाये हुये हैं। वे टाइम्स आफ इण्डिया समूह में क्रियेटिव एडीटर के रूप में कार्य कर रहे हैं . वे सचमुच क्रियेटिव हैं . सीमित शब्दों में विलोम कटाक्ष से प्रारंभ उनके व्यंग्य अमिधा में एक गहरे संदेश के साथ पूरे होते हैं . रचनायें पाठक को अंत तक बांधे रखती है।

"मजेदार सफर" शीर्षक से प्राक्कथन में अपनी बात वे अतिरंजित इंटरेस्टिग व्यंजना में प्रारंभ करते हैं " 2014 में मेरा पहला व्यंग्य संग्रह "हम सब फेक हैं" आया तो मुझे डर था कि कहीं किताब इतनी न बिकने लगे कि छापने के कागज के लिये अमेजन के जंगल काटने पड़ें, किंतु अपने लेखन की गंभीरता वे स्पष्ट कर ही देते हैं।"यदि विषय हल्का फुल्का है तो कोई बड़ा संदेश देने की परवाह नहीं करते किन्तु यदि विषय गंभीर है तो हास्य की अपेक्षा व्यंग्य प्रधान हो जाता है , पर यह ख्याल रखते हैं कि रचना विट से अछूती न रहे। उन्हें के शब्दों मे " व्यंग्य पहाड़ों की धार्मिक यात्रा की तरह है जो घूमने का आनंद तो देती ही है साथ ही यह गर्व भी दे जाती है कि यात्रा का एक पवित्र मकसद है। "संग्रह में 40 के आस पास से रोजमर्रा के उठाये गये विषयों का गंभीरता से पर फुल आफ फन निर्वाह करने में नीरज सफल रहे हैं। पहला ही व्यंग्य है "जब मैं चीप गेस्ट बना" यहां चीफ को चीप लिखकर , गुदगुदाने की कोशिश की गई है , बच्चों को संबोधित करते हुये संदेश भी दे दिया कि "प्यारे बच्चों जिंदगी में कभी पैसों के पीछे मत भागना", पर शायद शब्द सीमा ने लेख पर अचानक ब्रेक लगा दिया और वे मोमेंटो लेकर लौट आये तथा दरवाजे के पास रखे फ्रिज के उपर उसे रख दिया । यह सहज आब्जर्वेशन नीरज के लेखन की एक खासियत है ।"घूमने फिरने का टारगेट" भी एक सरल भोगे हुये यथार्थ का शब्द चित्रण है , कम समय में ज्यादा से ज्यादा घूम लेने में अक्सर हम टूरिस्ट प्लेसेज में वास्तविक आनंद नहीं ले पाते , जिसका हश्र यह होता है कि पहाड़ की यात्रा से लौटने पर कोई कह देता है कि बड़े थके हुये लग रहे हैं कुछ दिन पहाड़ो पर घूम क्यों नहीं आते। बुफे में ज्यादा कैसे खायें ?भी एक और भिन्न तरह से लिखा गया फनी व्यंग्य है। इसमें उप शीर्षक देकर पाइंट वाइज वर्णन किया गया है। सामान्य तौर पर व्यंग्य के उसूल यह होते हैं कि किसी व्यक्ति विशेष , या उत्पाद का नाम सीधे न लिया जाये, इशारों इशारों में पाठक को कथ्य समझा दिया जाये किन्तु जब नीरज की तरह साफगोई से लिखा जाये तो शायद यह बैरियर खुद बखुद हट जाता है , नीरज बुफे पचाने के लिये झंडू पंचारिष्ट का उल्लेख करने में नहीं हिचकते। "फेसबुक की दुनियां" भी इसी तरह बिंदु रूप लिखा गया मजेदार व्यंग्य है , जिसमें

लेख

नीरज ने फेसबुक के वर्चुएल व्यवहार को समझा और उस पर फब्तियां कसी हैं। दोस्तों के बीच सहज बातचीत से अपनी सूक्ष्म दृष्टि से वे हास्य व्यंग्य तलाश लेते हैं ,और उसे आकर्षक तरीके से लिपिबद्ध करके प्रस्तुत करते हैं , इसलिये पढ़ने वाले को उनके लेख उसकी अपनी जिंदगी का हिस्सा लगता है। जिसे उसने स्वयं कभी नोटिस नहीं किया होता । यह नीरज की लोकप्रियता का एक और कारण है । फेसबुक पर जिस तरह से रवांडा , मोजांबिक , कांगो , नाइजीरिया से फेक आईडी से लड़कियों की फोटो वाली फ्रेंड रिक्वेस्ट आती हैं उस पर वे लिखते हैं " रिक्शेवाले को दस बीस रुपये ज्यादा देने का लालच देने के बाद भी कोई वहां जाने को तैयार नही हुआ। जिस तरह गजल में अतिरेक का विरोधाभास शेर को वाह वाही दिलाता है , कुछ उसी तरह नीरज अपनी व्यंग्य शैली में अचानक चमत्कारिक शब्दजाल बुनते हैं और पराकाष्ठा की कल्पना कर पाठक को हंसाते हैं . बीच बीच में वे तीखी सच्चाई भी लिख देते हैं मसलन "प्रकाशक बड़े कवियों तक से पुस्तक छापने के पैसे लेते हैं " । शीर्षक व्यंग्य "बातें कम स्कैम ज्यादा" में एक बार फिर वे नामजद टांट करते हैं , "बड़े हुये तो सिर्फ एक ही आदमी देखा जो कम बोलता था .. वो थे डा मनमोहन सिंह। इसी लेख में वे मोदी जी से पूछते हैं सर मेक इन इंडिया में आपका क्या योगदान है , आप क्या बना रहे हैं ?नीरज, मोदी जी से जबाब में कहलवाते हैं "बातें" . वे निरा सच लिखते हैं। कुल मिला कर बोलने को लेकर घाल मेल ऐसा है कि सोनिया जी क्या बोलती हैं कोई नहीं जानता ।

राहुल गांधी क्या बोल जायें वे खुद नहीं जानते और मोदी साहब कब तक बोलते रहेंगे ये खुदा भी नही जानता। नीरज अपने व्यंग्य शिल्प में शब्दों से भी जगलरी करते हैं , कुछ उसी तरह जैसे सरकस में कोई निपुण कलाकार दो हाथों से कई-कई गेंदें एक साथ हवा में उछालकर दर्शको को सम्मोहित कर लेता है। सपनों का घर और सपनों में घर , स्क्रिप्ट का सलमान को खुला खत , आहत भावनाओ का कम्फर्ट जोन , इक तुम्हारा रिजल्ट इक मेरा , सदके जावां नैतिकता ,चरित्र हीनता का जश्न, अगर आज रावण जिंदा होता , हमदर्दी का सर्टिफिकेट आदि कुछ शीर्षकों का उल्लेख कर रहा हूं।

व्यंग्य लेखों के अंदर का मसाला पढ़ने के लिये आपसे आग्रह करते हुए इतना कहता हूँ कि आपको सचमुच आनंदआ जायेगा। सड़क पर लोकतंत्र छोटी पर गंभीर रचना है । सड़क यह शिकायत भी दूर करती है कि इस मुल्क में सभी को भ्रष्टाचार करने के समान अवसर नहीं मिलते"। "लोकतंत्र चलाने वाले नेताओ ने आम आदमी को सड़क पर ला दिया है , वह भी इसलिये कि लोग लोकतंत्र का सही मजा ले सकें " . बहरहाल आप तुरंत इस किताब का आर्डर दे सकते हैं ।

विवेक रंजन श्रीवास्तव भोपाल

धर्मक्षेत्र पत्रिका मे सनातन धर्म संबंधित लेख एवं जानकारियाँ

dharmakshetra01@gmail.com

पर भेजें

लेख

शरीर ही धन है

हमारा शरीर प्रकृति का दिया हुआ सबसे अनमोल तोहफा है। इसका ख्याल रखना आज के समय में तब और भी ज्यादा जरूरी हो जाता है जब आज के समय में शारीरिक श्रम कम हो गया है प्रकृति ने हमारे शरीर की रचना कुछ इस प्रकार बनाई है कि इसका जितना प्रयोग करें यह उतना ही फिट रहता है लेकिन आज की मशीनी युग में इंसान भी इन पर निर्भर होकर रह गया है जिससे उसके शारीरिक श्रम करने का अवसर कम हो गया है। स्वास्थ्य को लेकर पुराने लोग शारीरिक श्रम करने के बावजूद भी शरीर के फिटनेस को लेकर गंभीर रहते थे लेकिन आज के भाग दौड़ भरी जिंदगी में घरेलू भोजन की जगह बाहर के फास्ट फूड ने अच्छा खासा स्थान बना लिया है जिसकी वजह से इंसान मात्र पेट भरने तक सीमित है लेकिन शरीर को क्या-क्या चाहिए यह सोचने का समय उसके पास नहीं है। वह हेल्थ इज वेल्थ को कहता जरूर है लेकिन उसके लिए करना क्या है इसके लिए उसके पास समय ही नहीं है।

फिटनेस का अर्थ है शरीर के हर अवयव का अपने हिस्से का काम अच्छी तरह से अंजाम देने का है जिससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और हम खुद को अच्छा महसूस करते हैं इसमें से कोई भी अवयव अपना काम अच्छी तरह से नहीं करता या कम करता है या बिल्कुल ही बंद कर देता है तो शरीर अस्वस्थ हो जाता है और हम बीमार हो जाते हैं इसके लिए सही मात्रा में संतुलित भोजन और उचित व्यायाम करना आवश्यक हो जाता है । व्यायाम करने से शरीर का अहम हिस्सा हृदय एवं शरीर को स्वस्थ और सुडौल बनाने वाली मांस पेशियों को स्वास्थ्य करता है रक्त के बहाव को बनाए रखता है काम करने की अब क्षमता बढ़ती है हमारे शरीर से एंडोफिंस नामक हार्मोन का स्राव होता है जो तनाव करने में भी सहायक होता है जिससे शरीर के हर अंग में सही मात्रा में ब्लड सप्लाई हो जाती है हमारा दिमाग सही तरीके से काम करता है मांस पेशियां सुदृढ़ और मजबूत होती हैं नियमित व्यायाम करने से ब्लड कोलेस्ट्रोल लेवल प्रभावित होता है।

हाईब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में मदद करता है कैंसर जैसे रोगों के होने का खतरा कम हो जाता नियमित एक्सरसाइज करने से तनाव कम और नींद भी अच्छी आती है कहते हैं कि स्वस्थ शरीर के लिए भरपूर मात्रा में नींद आना भी एक स्व नियमित एक्सरसाइज आत्मविश्वास बढ़ाने में भी सहायक होती है और शारीरिक बनावट भी ठीक करती है स्वस्थ शरीर का लक्षण है नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से आप सुबह ज्यादा फ्रेश फील करेंगे नियमित रूप से एक्सरसाइज करने वाले लोग ज्यादा दिनों तक स्वस्थ और जवान दिखते हैं रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है रेगुलर एक्सरसाइज करने से हृदय अधिक मात्रा में ब्लड पंप करता है जिससे हमारी हाईटेक होने की सभावना भी खत्म हो जाती है ऐसी स्थिति में व्यायाम से हम लंबा और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

व्यायाम न केवल शरीर को चुस्त-दुरुस्त बल्कि सुंदर और सुडोल भी बनाता है सुंदर और सुडौल बढ़ने की चाहत हर किसी में होती है आज के माहौल में सुंदर और सुडौल शरीर हर किसी को प्रभावित भी करते हैं युवावस्था में इसका अलग ही महत्व होता है इसलिए भी फिटनेस को जीवन का जरूरी हिस्सा बनाना चाहिए।

पंडित पुष्पराज धीमान विश्वकर्मा
नसीरपुर कला
शाहपुर शीतला खेड़ा

कहानी

गर्मी की छुट्टी

विशाखा जब से अपनी सहेलियों के संग "दा केरला स्टोरी" फ़िल्म देखकर आयी है। तब से ही उसके हृदय में विचारमंथन चल रहा है। फ़िल्म में बतायी गयी बातों पर विचार करने पर उसे लगा कि जो प्रथम कदम इस दिशा में बढाया जाता है। उसका प्रयास तो उसके साथ भी किया जा चुका है। वो तो धन्यवाद उसकी नानी का, जो गर्मियों के अवकाश में उनके संग रहने पर उन्होंने धर्म की जानकारी किस्से,कहानियों के रूप में उसे दी।

उसे याद आया कैसे विद्यालय के लंच ब्रेक के समय जब वो अंकिता, सोनिया और फारिजा बैठ कर भोजन करते हुए बातें कर रही थी। तभी अचानक फारिजा भगवान श्रीकृष्ण को आरोप के कटघरे में खड़ा करते हुए उनके सोलह सौ रानियों के प्रकरण पर प्रश्न उठाने लगी थी। अंकिता और सोनिया को तो कुछ नहीं पता था, तो वो फारिजा को मूक समर्थन देने लगी।पर विशाखा को उसकी नानी ने ये प्रकरण कथा के रूप में सुनाया था तो उससे रहा न गया और उसने सकारात्मक दृष्टिकोण के संग प्रसंग को बता कर फारिजा को निरुत्तर कर दिया। अंकिता और सोनिया ने उस दिन विशाखा की बहुत प्रशंसा की और पूछा-तुम्हें ये सब कैसे पता?विशाखा मुस्कुराते हुए बोली- जब मैं गर्मीयों की छुट्टियों में नानी के घर जाती हूँ।तब नानी मुझे ऐसी बातें बताती रहती हैं।

पहले तो मुझे उनकी ये बातें पसंद नहीं आती थी। पर आज सोचती हूँ तो उनको दिल से धन्यवाद निकल रहा है। उनके कारण ही आज फारिजा को उत्तर देने में सफल हुई। फिर उस दिन के बाद फारिजा ने ऐसी कोई बात नहीं की।

आज फ़िल्म देखने के बाद आज विशाखा को लग रहा है कि उसे अपनी पहली पीढ़ी से कितना कुछ सीखने की आवश्यकता है। ताकि कभी जीवनपथ पर वो गुमराह न हो सके। साथ ही उसे याद आया कि उसकी नानी को कितना कुछ अलग-अलग तरह का बनाना आता है। चाहे वो नये-नये व्यंजन हो, कढ़ाई-बुनाई हो या पुरानी बेकार वस्तुओं से नए प्रकार की उपयोग की वस्तु बनाना। इसके लिए अब वो गर्मियों की छुट्टीयों को सदुपयोग करेगी। समर कैंप के नाम पर या क्रैश कोर्स के नाम पर हम लोगों को यही चीजें तो सिखायी जाती हैं। वो भी मोटी फीस लेकर, जबकि हमारी दादी- नानी के पास ये ज्ञान भरा पड़ा है। उनसे ये मुफ्त में सीखा जा सकता है। साथ ही अब वो अपनी मम्मी की भी बातों को ध्यान से सुना और समझा करेगी। आखिर उनके पास भी जीवन के अनुभवों बहुत सी शिक्षा होगी। जो उसके भावी जीवन के लिए उपयोगी होगी। उसने अपनी इस बार की गर्मियों की छुट्टियों का पूर्णरूपेण सदुपयोग करने का निर्णय किया। फिर अपनी दोनों सहेलियों को भी गर्मी की छुट्टियों का सदुपयोग करने की सलाह देने फोन की ओर बढ़ चली। उसकी दोनों सहेलियाँ भी उसकी बात से सहमत हो गयी।

अब उन्होंने निश्चय किया कि वो जो सीखेंगी एक दूसरे को भी बतायेगी। साथ ही इसको अन्य लोगों को भी सिखाने का प्रयास करेंगी।

आशा

कहानी

चार दिन की जिन्दगी

बात उन दिनों की है जब हम स्कूल में पढ़ा करते थे। हम लोग अंडमान द्वीप समूह में रहते हैं। हमारे यहाँ हर साल दो महीनों की गर्मी की छुट्टियों हुआ करती थी और उन छुट्टियों में हम सपरिवार अपने पैतृक निवास यानी कि दादी के घर जाया करते थे। हम उत्तर प्रदेश के फैज़ाबाद के रहने वाले हैं। जब हम गांव में जाते थे वहाँ की हर चीज़ हमें आकर्षित करती थी। वहाँ जिस तरह से स्वच्छंद तरीके से हम घूमते, मिट्टी में खेलते थे और वहाँ के स्थानीय जो फल होते हैं उसे खाते थे तो एक अलग ही मज़ा आता था।

मेरी दिनचर्या ही ऐसी होती थी कि सुबह उठे, नाश्ता वाश्ता किया और उसके बाद कभी इसके घर, कभी उसके घर। मेरी दादी जो कि जरा पुरानी ख्यालों की थी, वो अक्सर हम लोगों को डांटती रहती थी, इधर मत जाओ, उधर मत जाओ, उधर मत खाओ, ये मत खाओ। मतलब किसी चीज़ के लिए हाँ तो निकलता ही नहीं था उनके मुख से। कभी कभी बड़ी कोफ्त होती थी, इतनी कि हम झल्ला कर कहने लगते थे.. क्या दादी हमेशा टोकती रहती हो। फिर दादी कहती.. आज कल के तो बच्चों को कुछ बोलना ही बेकार है। ये शहर के बिगड़े बच्चे हैं जिनसे तो भगवान ही बचाये।

इस तरह से हम मस्ती करते, खेतों-खलिहानों, बाग-बगीचे में उछल कूद मचाते अपने दिन बिता देते। जब वहाँ से वापसी होती तो हमें बड़ा दुख लगता था कि अरे अब जाना है, फिर से वही स्कूल, वही पढ़ाई लिखाई और वही घर। चूंकि शहरों में लोग अपने घर या काम की जगह से ही मतलब रखते हैं तो गांव से वापस लौटने का मन ही नहीं करता। धीरे धीरे करके वो दिन भी आ गया। तय दिन के अनुसार हमने बोरिया बिस्तर बांधा और निकलने लगे। तब हमें रेलवे स्टेशन तक बस से जाना पड़ता था। जब भी हम बस में चढ़ने लगते तो दादी कहती कि अरे बेटा अगली बार जल्दी ही आना, 4 दिन की जिंदगी है मेरी, पता नहीं कब मर जाऊं। तुम लोगों को देख न पाऊंगी। सुन कर मुझे भी दुख लगता कि हाय बेचारी दादी चार दिन के बाद मर जायेंगी, क्योंकि तब मैं बहुत छोटी थी तो मुझे समझ में नहीं आता था। उस समय की 4 दिन की जिंदगी मैं तो सच मान लेती थी। फिर तो मैं भी रूआंसी हो जाती और दादी को समझाती कि दादी तुम चिंता मत करो तुम्हें कुछ नहीं होगा।

अगले साल गर्मी की छुट्टियों में हम आते तो यह देख कर बड़ा आश्चर्य होता कि दादी तो अभी जिंदा है, ये तो मरी नहीं। फिर उसके बाद जब हम छुट्टियां बिता कर निकलने लगे तो दादी ने फिर वही रोना रोया कि बेटा जल्दी आना, कुल चार दिन की जिंदगी है मेरी, मैं मर जाऊंगी तुम से मिल नहीं पाऊंगी। फिर तो मुझसे रहा नहीं गया। मैंने दादी से कहा तुम तो पिछली बार भी यही बोली थी कि 4 दिन की जिंदगी है पर तुम मरी कहां? तुम तो अभी भी जिंदा हो। अरे फिर तो दादी ने रोना धोना छोड़कर जो मुझे कोसना शुरू किया।. करमजली जो मुँह में आता है बोल देती है, कुछ समझ में तो आता नहीं यह शहर के बच्चे कुछ समझते ही नहीं हैं, इसके अंदर तो प्रेम है ही नहीं, पत्थर के हैं ये। पता नहीं और भी क्या क्या कहती चली गई वो और अम्मा-बाबूजी का हंस हंस कर बुरा हाल हो रहा था। आज भी गर्मी की छुट्टियों का जब जब जिक्र होता है मुझे वही सब बातें याद आने लगती हैं। उनकी चार दिन की ज़िंदगी आगे की बरसों तक कायम रही।

आशा गुप्ता 'आशु'
पोर्ट ब्लेयर, अंडमान द्वीप समूह

पुस्तक समीक्षा

नासै रोग हरे सब पीरा

श्री हनुमान चालीसा की विस्तृत विवेचना
लेखक पं अनिल कुमार पाण्डेय सागर
मूल्य 250रू0, पृष्ठ-184,प्रकाशन वर्ष 2023

गोस्वामी तुलसीदास सोलहवीं शती के एक हिंदू कवि-संत और दार्शनिक थे . उन्होंने भगवान राम के प्रति अपनी अगाध भक्ति के लिए प्रसिद्धि हैं। तत्कालीन आक्रांताओ से पीड़ित भारतीय सामाजिक स्थितियों में उन्होंनें समकालीन भक्ति धारा में रामचरित मानस जैसे वैश्विक ग्रंथ की रचना कर लोक भाषा में की। उनकी लेखनी के प्रभाव से हिन्दू धर्मावलंबी राम नाम का आसरा लेकर तमाम विपरीत परिस्थितियों में भी जीवंत बने रहे। यही नही जब गिरमिटिया देशो में भारतीयो को मजदूरों को रूप में ले जाया गया तो मानस जैसे ग्रंथों के कारण ही परदेश में भी भारतीय संस्कृति और राम कथा का विस्तार हुआ । आज भी यह इन सूत्र भारत को इन राष्ट्रों से जोड़े हुये है। किवदंति है कि एक बार अकबर ने गोस्वामी जी का प्रताप सुनकर उन्हें अपनी राज सभा में बुलाया और उनसे कहा कि मुझे भगवान श्रीराम से मिलवाओ। तुलसीदास जी ने उत्तर दिया कि भगवान श्री राम केवल अपने भक्तों को ही दर्शन देते हैं। यह सुनते ही अकबर ने गोस्वामी तुलसीदास जी को कारागार में बंद करवा दिया।

कारावास में ही गोस्वामी जी ने अवधी भाषा में हनुमान चालीसा की रचना की । जैसे ही हनुमान चालीसा लिखने का कार्य पूर्ण हुआ वैसे ही पूरी फतेहपुर सीकरी को बन्दरों ने घेरकर धावा बोल दिया। अकबर की सेना बन्दरों का आतंक रोकने में असफल रही। तब अकबर ने किसी मंत्री के परामर्श को मानकर तुलसीदास जी को कारागार से मुक्त कर दिया। जैसे ही तुलसीदास जी को कारागार से मुक्त किया गया, बन्दर सारा क्षेत्र छोड़कर वापस जंगलो में चले गये।

इस अद्‌भुत घटना के बाद, गोस्वामी तुलसीदास जी की महिमा दूर-दूर तक फैल गई और वे एक महान संत और कवि के रूप में जाने जाने लगे। श्री हनुमान चालीसा अवधी में लिखी एक लघुतम काव्यात्मकृति है। इसमें प्रभु श्री राम के महान भक्त एवं सदा हमारे साथ जीवंत स्वरूप में विद्यमान श्री हनुमान जी के गुणों एवं कार्यो का मात्र चालीस चौपाइयों में विशुद्ध वर्णन है।

इस लघु रचना में पवनपुत्र श्री हनुमान जी की सुन्दर विनय स्तुति व भावपूर्ण वन्दना की गई है। हनुमान चालीसा में प्रभु श्रीराम का व्यक्तित्व भी सरल शब्दों में वर्णित है। अजर-अमर भगवान हनुमान जी वीरता, भक्ति और साहस की प्रतिमूर्ति हैं । शिव जी के रुद्रावतार माने जाने वाले हनुमान जी को बजरंगबली, पवनपुत्र, मारुतीनन्दन, केसरी नन्दन, महावीर आदि नामों से भी जाना जाता है। हनुमान जी का प्रतिदिन ध्यान करने और उनके मन्त्र जाप करने से मनुष्य के सभी भय दूर होते हैं । श्री हनुमान चालीसा अवधी भाषा में लिखे गये सिद्ध मंत्र ही हैं, जिनका पाठ समझ कर , या श्रद्धापूर्वक बिना गूढ़ार्थ समझे भी जो भक्त करते हैं उन्हें निश्चित ही मनोवांछित फल प्राप्त होते देखा जाता है ।

ऐसी सर्वसुलभ सहज सूक्ष्म चालीसा की बहुत टीकायें नही हुई हैं । गीत संगीत नृत्य चित्र आदि विविध विधाओ में श्री हनुमान चालीसा को भक्ति भाव से समय समय पर विविध तरह से अवश्य प्रस्तुत किया गया है। विद्वान कथा वाचकों ने जीवन मंत्रों के रूप

में अपने प्रवचनो में हनुमान चालीसा के पदों की व्याख्यायें अपनी अपनी समझ के अनुरूप की हैं। श्री बागेश्वर धाम के पं धीरेंद्र शास्त्री जी तो श्री बालाजी हनुमान जी की ही महिमा प्रचारित कर रहे हैं। मैंने कुछ विद्वानो को मैनेजमेंट की शिक्षा के सूत्रों के साथ श्री हनुमान चालीसा के पदों से तादात्म्य बनाकर व्याख्या करते भी सुना है। सच है जाकी रही भावना जैसी प्रभु मूरत देखि तिन तैसी । स्वयं मैंने विश्व में जहां भी मैं गया श्री हनुमान चालीसा के जाप मात्र से सकारात्मक प्रभाव अनुभव किया है।

पं अनिल कुमार पाण्डेय सचमुच हनुमत चरण सेवक हैं . वे आजीवन मानस , वाल्मीकी रामायण , यथार्थ गीता , भगवत गीता , पुराणो , ज्योतिष के ग्रंथो , गुरु ग्रंथ साहब आदि आदि महान ग्रंथो के अध्येता रहे हैं। “नासै रोग हरे सब पीरा” नाम से उन्होंने श्री हनुमान चालीसा के प्रत्येक पद , प्रत्येक शब्द की सविस्तार व्याख्या करते हुये इन सभी ग्रंथों से प्रासंगिक उद्धवरण देते हुये विवेचना की है।

भगवान हनुमान जी पर मैंने श्री अमरेंद्र नारायण जी , श्री सुशील उपाध्याय जी ,की किताबें पढ़ी हैं, मैं दावे से कह सकता हूं कि पं अनिल कुमार पाण्डेय जी द्वारा की गई श्री हनुमान चालीसा की यह विस्तृत विवेचना अपूर्व है, पठनीय है, मनन करने को प्रेरित करती है। पाठक को चिंतन की गहराई में उतारती है। प्रायः हिन्दू परिवारों में स्नान के उपरांत प्रतिदिन लोग श्री हनुमान चालीसा का पाठ करते हैं । बहुतों को यह कंठस्थ है । नये इलेक्ट्रानिक संसाधनो यू-ट्यूब आदि के माध्यम से मंदिरों में श्री हनुमान चालीसा गाई-बजाई जाती है। धार्मिक मूढ़ता और राजनैतिक उन्माद में श्री हनुमान चालीसा को अस्त्र के रूप में प्रयोग करने से भी लोग बाज नहीं आ रहे। मेरा सदाशयी आग्रह है कि एक बार इस पुस्तक का गहन अध्ययन कीजीये , स्वतः ही जब आप गूढ़ार्थ समझ जायेंगे तो विवेक जागृत हो जायेगा और आप श्री हनुमान चालीसा जैसे सिद्ध मंत्र का श्रद्धा भक्ति और भावना से सकारात्मक सदुपयोग करेंगें तथा श्री हनुमान चालीसा के अवगाहन का सच्चा गहन आनंद प्राप्त कर सकेंगे। खरीदीये और पढ़िये किताब अमेजन पर सुलभ है । जय जय श्री हनुमान .

समीक्षक विवेक रंजन श्रीवास्तव , भोपाल

Need a woman for company advertisement and short film*

उम्र 25 से ऊपर
कद 5 या सवा 5 फुट
बदन : गठीला ध्द्मध्यमक्ष
रंग : सांवला
बाल :लम्बे
चेहरा : हसमुख
आवाजः औसत
मॉडलिंग कार्य पसंद हो,
सम्पर्क करें - 9451647845

1. Appropriate remuneration will be paid on selection.
2. The selected artist will be given 3AC train fare for coming and going during the shooting.
3. During the shooting] the artist will be given food/ drink and accommodation.

BABA BAJAR

कहानी

प्रोजेक्ट का प्रोजेक्ट

"मम्मी.ओ मम्मी. हुर्रे.. हुर्रे..." "सुनो तो ..मेरा रिजल्ट आ गया ,और मेरे 95 प्रतिशत अंक आए हैं कक्षा में प्रथम स्थान आया है। "अरे वाह..वाह.. बेटा शाबाश ऐसे ही आगे बढ़ते रहो"! माँ सोनू को सीने से लगाते हुए बोली। माँ अब हम नानी के घर विदिशा चलेंगे ना? "हाँ बेटा जरूर"। "और हाँ माँ मुझे छुट्टियों में करने के लिए एक प्रोजेक्ट भी दिया है जिसमें मुझे अपने दर्शनीय स्थानों का स्वच्छता के संबंध में प्रोजेक्ट तैयार करना है"।"अरे वाह यह नंबर तुम्हें अगली कक्षा में काम आएंगे "। पापा से पूछ कर माँ ने कहा "बच्चों तुम अपनी प्रोजेक्ट की फ़ाइल वगैरह रख लो हम कल विदिशा चल रहे हैं"।

दूसरे दिन सभी लोग ट्रेन से विदिशा के लिए निकले।नानी और मामा उनके बच्चे उन्हें देखकर बहुत खुश हुए।"तुम लोग अभी आराम कर लो शाम को हम सब बाढ़ वाले गणपति के दर्शन करने चलेंगे, शुरुआत विघ्नहर्ता गणपति से करते हैं"।"वहाँ पर बेतवा नदी मैं स्नान भी कर लेना" नानी बोली। "अरे वाह फिर तो बड़ा मजा आएगा गणपति जी से लड्डू खाने को मिलेंगे या नहीं"?गोलू बोला। "चटोरे .... जब करोगे खाने की बात ही करोगे" । माँ हंसकर बोली। "पर नानी यह तो बताओ की गणेश जी को बाढ़ वाले गणेश जी क्यों कहते हैं? "अरे बेटा वहाँ ..एक बार बहुत भयानक बाढ़ आई थी ,परंतु गणेश जी नदी की बाढ़ में नहीं बहे और उनकी मूर्ति सुरक्षित रही तब से उनका नाम बाढ़ वाले गणेश जी पड़ गया"।

शाम को सब लोग गणेश मंदिर गये और जैसे ही पुल पर से निकले गोलू बोला
"अरे राम कितनी गंदी बदबू आ रही है"।
"ऐसा लग रहा है जैसे लैब में किसी ने गैस छोड़ दी हो"।नानी बोली "हाँ बेटा यहाँ पर बदबू आती है सांस लेना भी मुश्किल हो जाता है"। "क्यों नानी"? "अरे यहाँ पर चोर नाला जो बहता है"। चोर नाला... ?गोलू और सोनू दोनों आश्चर्य से पूछने लगे।

उन्होंने देखा की बेतवा नदी एकदम सूखी पड़ी है, और ऊपर खेतों से होता हुआ एक बदबूदार नाला जिसको देखकर ही उन्हें उल्टी और दम घुटने लगा, उसमें से तेज झाग उठ रहा था,वह बहकर पुल के पास इकट्ठे पानी में मिल रहा था। वहाँ लोगों ने गोभी , पत्तागोभी टमाटर,पालक और सब्जियाँ उगा रखी थी। सोनू ने पूछा "माँ इन सब्जियों को कौन खाता है? "हम सब सब्जियों में भी नाले का जहर धीरे-धीरे खा रहे है"। मामा पंडित पर चिल्लाने लगे। "अरे..क्यों बेटा मैंने तो अभी भागवत कथा खत्म की है। सारी जनता को उसका धर्म लाभ मिलेगा"। "और यहाँ आपने यह जो झूठी पत्तल, गिलास, कटोरिया नदी में डालकर बेतवा को रुष्ट किया है उसका पाप किसे मिलेगा"?

पंडित जी का मुँह लटक गया।सोनू ने पूछा "अंकल क्या आप इसी पानी में नहाते हैं"? "हाँ बेटा"। गोलू बोला "मामा जी मैं तो इस पानी में नहीं नहाउंगा" । सोनू भी बोला नहीं भाई इस बेतवा के पानी में नहाने से तो अच्छा है 'चुल्लू भर पानी में डूब मरे'। "पंडित जी आप तो यहाँ इतने सालों से हो अब बताओ कि यह सीवेज का गंदा पानी और खेतों के जहरीले रसायन इसमें क्यों मिल रहे हैं? "बहन जी इसमें हमारा क्या दोष"? सोनू

ने देखा कुछ गाय और भैंस आकर उसी पानी को पीने लगी। गोलू बोला “मैं तो नानी के यहाँ दूध भी नहीं पियूंगा” यह सबको चोरी से जहर पिला रहा है तभी तो इसे चोर नाला कहते हैं।

मामा बोले ”बच्चों तुम सही कह रहे हो हम सब मिलकर इस चोर नाले को बेतवा नदी में मिलने से रोकेंगे”। अब सब बच्चों ने तय किया कि हम इस जहर को इस नदी के पानी में मिलने से रोकेंगे और यहाँ की साफ सफाई करेंगे। उन्होंने एक दल बनाया नमोः बेतवा बनाया।

कुछ बड़े लोग भी उनके साथ शामिल हो गए थे 8 दिन की मेहनत के बाद बाढ़ वाले गणेश जी के आसपास का इलाका एकदम साफ हो गया था और उन्होंने वहाँ अपनी तरफ से एक बोर्ड भी लगा दिया था । “यहाँ गंदगी करने वालों को 500 का जुर्माना’

सब ने मिलकर कलेक्टर को ज्ञापन दिया और आसपास सब्जी उगाने वाले किसानों से भी बात की , नाले के पास “अमृत योजना” के तहत वहाँ सीवेज फिल्टर प्लांट लगाने का काम भी आरंभ हो गया था। सोनू के लिए तो एक पंथ दो काज हो गए थे।प्रोजेक्ट का प्रोजेक्ट भी बन गया और गर्मी की छुट्टी का सदुपयोग भी हो गया, सब ने मिलकर वहाँ श्रमदान किया।

सुधा दुबे
भोपाल मध्य प्रदेश
94075 54249

जानकारी

बनिए साहित्य सरोज कलाकार/साहित्यकार निर्देशिका का हिस्सा

साहित्यि सरोज पत्रिका की संस्थापिका श्रीमती सरोज सिंह की 6वीं पुण्य तिथि साहित्य सरोज पत्रिका के तत्वाधान में आयोजित की गई। श्रृधांजलि सभा की शुरूआत संगीतमय सुन्दरकांड पाठ के द्वारा हुई। इस अवसर पर देश के विभिन्न भागों से आये साहित्यकारों एवं कलाकारों द्वारा “साहित्य एंव कला के विकास मार्ग” विषय पर एक परिचर्चा आयोजित गई। जिसमें साहित्यकारों व कलाकारों के हित में उनसे साहित्य व कला प्रेमियों को परिचय कराने के लिए एक साहित्यहकार कलाकार निर्देशिका बनाने की पहल करने का फैसला लिया गया। इसके साथ ही कला प्रेमियों खास तौर से कागज, कपड़ो एवं अन्य वस्तुओं पर चित्रकारी तथा कैमरे/मोबाइल से फोटोग्राफी करने वालों के लिए एक ई-पत्रिका प्रारंम्भ करने का निर्णय लिया गया। जिस पर चित्रकारों के चित्र व फोटोग्राफी के साथ-साथ उनका जीवन परिचय भी प्रकाशित किया। यह निर्देशिका साहित्य सरोज की वेबसाइट के साथ-साथ साहित्य सरोज के यूटियूब चैनल पर भी मौजूद रहे।

इस निर्णय के तहत आपको निम्न प्रकार से अपनी जानकारी भरके साहित्य कार्यालय भेजना होगा या उसे साहित्य सरोज पत्रिका के वेबसाइट पर आनलाइन भरना होगा।

फार्म

सनानत साहित्यकार/कलाकर निर्देशिका
जानकारी भेजने के लिए फार्म

(01) साहित्येकार व कलाकार का नाम
(02) उपनाम
(03) पत्नी/पति का नाम
(04) माता पिता का नाम
(05) जन्म तिथि उम्र
(06) शिक्षा धर्म-सनातन
(07) स्थाई पता
(08) स्थानीय पता
(09) ई-मेल ....मोबाइल............................ वाटस्एप......................
(10) यदि साहित्याकार हैं तो दो प्रमुख विधा और यदि कलाकार है तो आपकी प्रमुख कला
(11) कब से इस विधा में हैं
(12) मिले सम्मानि (आनलाइन कार्यक्रमों में मिले सम्मान, कोरोना योद्धा सम्मान, गैर पंजीकृत संस्थाओं द्वारा मिले सम्मान का जिक्र मत करें)........................
(13) प्रकाशित पुस्तके........................
(14) स्रम्प्रति ....शौक्...
(15) आप के अन्दुर छुपी किसी विशेष प्रतिभा जिसे आप दूसरों को बताना/सिखाना चाहें............
(16) आपका लाइफ आफ ड्रीम.................
(17) आपके द्वारा किये गये सामाजिक कार्य (कोरोना काल में राशन बॉटने को छोड कर)............
(18) आपके जीवन के दो आर्दश जिनसे आप प्रेरित हुए........................
(19) आपके द्वारा प्रकाशित आनलाइन आफलाइन पत्रिका अथवा समाचार पत्र का नाम (आर एन आई या आई एस एस एन नम्बर सहित, मिलने का स्थान अथवा वेबसाइट एड्रेस सहित)
(20) परिचय पाठकों से आप कुछ कहना चाहेगें अपनी मन की बात तो 100 शब्दोंय में लिखें।
(21) आपको इस निर्देशिका की सूचना किसके माध्यम अथवा कहाँ से मिली।........
(22) क्या आपका कोई यूटियूब चैनल है तो लिंक दें...........................
(23) फेसबुक पेज, प्रोफाइल, इस्ट्राग्राम सहित अन्यट सोशल मीडिया प्लेपटफार्म का लिंक दें।
(24) आप अपनी कोई विशेषता जो पाठकों को बताना चाहें।
(25) आपके द्वारा पढ़ी गई दो सबसे पंसदीय पुस्तक एवं देखी गई दो पंसदीय फिल्मस का नाम.......
(26)क्या आप हमारी पत्रिकाओं एवं यूटियूब चैनल के लिए अवैतनिक प्रतिनिधि के रूप में कार्य करना चाहेगें?(आपको प्रकाशन हेतु समस्या,गीत, कविता, लेख, कहानी इत्यादि भेजने होगें)

यदि आपका परिचय इस प्रारूप में नही है तो वह प्रकाशित नहीं होगा। प्रकाशित होते हुए आपको लिंक आपके मेल पर उपलब्धं करा दिया जायेगा।

इस फार्म के साथ कालम नम्बर 12,13,15,16,17,19,20,23,25,26 के लिए अगल पन्ने का प्रयोग करें।

प्रमाणित किया जाता है कि इस निर्देशिका प्रपत्र मे दी गई सभी जानकारियां सही एवं स्पष्ट हैं, इसमें यदि कोई गलती पाई जाती है तो उसके जिम्मेदार हम होगें, पत्रिका उसे अपने बेवसाइट से हटा सकती है।

हस्ताक्षर कलाकार/साहित्यकार

कहानी

अनपढ़

अरे ! राधिका के पापा जल्दी-जल्दी हाथ चलाओ ना ।बहुत काम बाकी है यह सब करके मुझे बहुत खाना भी बनाना हैं ।आखिरकार हमारी बिटिया को देखने आ रहे हैं। पिछली बार की तरह ना नहीं होनी चाहिए। रमा बोले जा रही थी। पिछली दफा तो आपके सच की वजह से हमारी बेटी का रिश्ता नहीं हुआ अबकी बार आप बस चुप रहना सारी बातें मैं करूंगी ।मैंने तो सोच रखा है ,राधिका को पूरी दसवीं पास ही बताऊंगी ।

अरे ! राधिका की मां, कुछ तो भगवान से डरो ।इतनी भी झूठ मत बोलो कि आगे बात संभालनी मुश्किल हो जाए ।बाद में पछताना पड़े। तुम चुप रहो जी, रमा चिल्लाते हुए बोली। हम लड़के का मुंह पैसे से भर देंगे। भले ही शहर में पढ़ कर आया हो । हमारा सब कुछ राधिका का ही है ।राधिका इकलौती औलाद जो ठहरी हमारी।

लाड- दुलार से पाला है हमने इसे।मेरा काम तुम्हें समझाना था बाकी तुम्हारी मर्जी।राजू -मालकिन, साहब सही बोल रहे है ।झूठ के दम पर रिश्ता ज्यादा नहीं चलता ।चुप रह ! साहब के चमचे। जल्दी -जल्दी हाथ चलाओ।राजू चुप हो गया और काम करने लगा।

आखिरकार वह घड़ी आ ही गई जिसका सभी को बेसब्री से इंतजार था ।रोहन -राधिका को देखने आ गया, उसे मेहमान कक्ष में बिठा दिया गया और 50 तरह के पकवान रख दिए ।परंतु वह समझदार लड़का था । उसने कुछ नहीं खाया। आप कुछ खा लो यह सब राधिका ने बड़े प्यार से बनाया है । राधिका की मां ने कहा ।उधर सुरेश(राधिका के पापा) को खांसी आ गई ।मन ही मन बुदबुदा रहा था ।इतनी झूठ राम-राम! कितना झूठ बोलोगी भाग्यवान? रमा- राधिका को लेने अंदर चली गई और राधिका को बोली “जैसे मैंने बोला है वैसे ही करना। हां के लिए सिर्फ सिर हिलाना ।मुंह से कुछ नहीं बोलना”। हां -हां “बस भी करो मां और कितनी बार बताओगी ”? कल से 50 बार बता चुकी हो । चुप रह पागल फालतू बोलती रहती है। बस एक बार तेरी इस लड़के से शादी हो जाए। राधिका को रोहन के पास बिठा दिया । रोहन जो भी सवाल करता राधिका की मां खुद उत्तर देती।जी मैं शहर में रहता हूं शादी के बाद राधिका को भी साथ में लेकर जाऊंगा।

हां- हां बेटा ले जाना राधिका दसवी तक पढ़ी है ।रोहन ने कहा क्या में राधिका से कुछ बात कर सकता हूं?हां पूछो, राधिका बताओ अगर मुझे महीने में 5000 मिले और हमारा खर्चा 4000 का हो तो तुम बाकी के 1000 का क्या करोगी? मैं तो सभी का सामान लेकर पूरे एक दिन में खत्म कर दूंगी राधिका ने कहा। मान लो मैं तुम्हें 5000 दे दूं और सामान आए 3000 का तो तुम्हारे पास कितने बचेंगे ?

एक भी नहीं मैं तो तुझे वापिस दूंगी ही नहीं। चलो ठीक है! तुम्हारा पसंदीदा विषय कौन सा है?मैं तो एक ही दिन स्कूल गई थी और उसी दिन अध्यापक को मार कर आ गई थी ।राधिका की मां ने कहा “ये क्या बोल रही है? तूने ही तो कहा था “ठीक किया जो मास्टर को मार कर आ गई”।

रोहन को समझते देर न लगी कि राधिका अनपढ़ है । रोहन हाथ जोड़कर बोलाजी मैं जा रहा हूं ।तो बेटा क्या हम रिश्ता पक्का समझे?आप पहले इसे पढ़ाएं। शिक्षा के बिना जीवन कैसे निर्वाह करेगी?बोल कर चला जाता है। सुरेश को भी बोलने का मौका मिल गया ।अब समझी भाग्यवान! लड़कों में खराबी नहीं। बस अपनी बिटिया को सब कुछ दिया पर जो देना चाहिए था। शिक्षा , वह नहीं दी। शिक्षा ही असली सम्पत्ति है।

सीमा रंगा इन्द्रा
हरियाणा

लेख

स्वास्थ ही सुख का आधार है

आज फिटनेस व स्वास्थ का नाम लेते ही सामने से एक आवाज आती है हम तो पूरी तरह फिट है देखीये या हम तो पूरी तरह स्वस्थ है, देखीये। चाहे वह अंदर ही अंदर कितनी भी स्वास्थ समस्याओं से ग्रसित होगा लेकिन कहेगा यही। यह कोई एक आदमी की बात नहीं है यह बात 99 प्रतिशत लोगों में देखी जाती है। इसका मूल कारण होता है एक अंजाना डर। अब आप के मन में सवाल आ रहा होगा कि डर किस बात का तो डर इस बात का कि बातों एक जॉच में कोई गम्भीर बिमारी का लक्षण न निकल जाये या यह कोई उपाय में खर्चीला उपाय न बता दें। मगर वही जब हम बिस्तर पर पड़ जाते है या असहनीन कष्ट से पीड़ित हो जाते हैं तो न सिर्फ हजारों रूपये डाक्टर को देते हैं बल्कि दिन-रात उसके चक्कर भी लगाते हैं।

आज के भौतिक जीवन में खास तौर से 1995 के दशक तक जो मधुमेह, उच्च रक्त चाप, मोटापा, दिल का दौरा पड़ना यदा-कदा ही देखा जाता था आज 20वीं शताब्दी के प्रारंम्भ में ही आम हो गया है। हर तीसरे व्यक्ति को उच्च रक्त चाप, मधुमेह है, अधिक वजन से पीड़ित है। और यही दो-तीन बिमारियॉ सैकड़ो बिमारियों को जन्म देती है, वह हमारे शरीर के पूरे तंत्र को इस प्रकार निष्क्रृय कर देती है कि हमारा रोग प्रतिरोधक क्षमता ही खत्म हो जाता है।

हमने कभी अपने मन को स्थिर कर दिल दिमाग से सोचा है कि महज बीस साल में ऐसा क्या होगा कि हम तमाम बिमारियों से जूझने लगे, हमारे कार्य करने की क्षमता दिन-प्रतिदिन खत्म होने लगी, हमारे शरीर का वजन बढ़ने लगा और शरीर के ऑख-कान-दिल की कार्य क्षमता घटने लगी। नहीं हम कभी सोचते ही नहीं, हमारे पास अपने आप को देने के लिए समय ही नहीं है। हम तो इतने व्यस्त हो गये है कि खाना बनाने या खाना बनाने के सामान को जुटाने के डर से बाजार से मोमोज-पिज्जा, चाउमीन-मैगी, ब्रेड-बर्गर पर निर्भर हो गये। जब हम खाने बनाने और जुटाने में समय नहीं रहे हैं तो क्या आप आशा करते है, कि हम अपने स्वास्थ पर, अपनी फिटनेस पर समय दे पायेगें। हम तो अब अपने बच्चे को खिलाने, उसे मॉ-बाप का प्यार देने का समय नहीं दे पा रहे हैं, आधुनिकता और कार्य के दौड़ भाग में हम अपने दुधमुहें बच्चें को मोबाइल पकड़ा कर कार्टून और दादा-दादी की कहानियां दिखा रहे हैं। मैं आपसे पूछती हूँ कि बताईये दुधमुहे बच्चे की ऑखो पर, उसके दिल पर उसके शरीर पर इस मोबाइल के स्क्रीन की लाइट और मोबाइल से निकलने वाली किरणों का बच्चे पर कितना बुरा असर पड़ता होगा? और भगवान न करे उसे कुछ गंम्भीर बिमारी हो गई तो हम भगवान को दोष देगें।

वर्तमान में समय में अशुद्ध खान-पान और अनियिमित दिनचर्या हमारे फिटनेस को पूरी तरह बिगाड़ कर रख दिया है, जिससे हमें सॉस फूलना, थकान, अनिद्रा, जोड़ो में दर्द, मधुमेह, उच्चरक्त चाप जैसे गंम्भीर बिमारियों का समाना करना पड़ रहा है। इस लिए जरूरत है कि हम अपने जीवन में अपने लिए कुछ समय निकलें, न्यूट्रिशियन पर, योगा पर ध्यान दें। समय समय पर अपनी जॉच करायें। अपने वजन को नियंत्रित रखें। वजन को नियंत्रित रखने के लिए कभी डायटिंग न करें। डायटिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जो फायदा कम नुकसान बहुत अधिक देती है। आप किसी भी फिटनेस कोच या फिटनेस एडवाइजर से मिल कर आप अपने को फिट कैसे रखें इसकी पूरी जानकारी न सिर्फ प्राप्त करें बल्कि उसके द्वारा बताये गये उपायों को अपनाये, तभी आप अपने जीवन में सुख से रह सकेगें, स्वस्थ रह सकेगें। आपको यह अच्छी तरह समझना होगा कि बिना शरीर के स्वस्थ रहे आप किसी प्रकार का सुख प्राप्त नहीं कर सकते हैं।

ममता सिंह
फिटेनस कोच , 8004975834

एकांकी

वृक्ष संवाद

पात्र

वट	वृक्ष
आम	वृक्ष
सागौन	वृक्ष
नीम	वृक्ष (स्त्री)
जामुन	वृक्ष

मंच सज्जा

वन प्रदेश का मनोहारी दृश्य। सर्वत्र विभिन्न प्रकार के वृक्ष हैं,वट, आम, सागौन, नीम, जामुन।अलौकिक शांति का आभास हो रहा है। मंथर गति से पवन वह रही है। सहसा वातावरण में एक क्षण को निस्तब्धता छा जाती है और ऐसा प्रतीत होता है कि प्रकृति का रूप मानवीकारण हो उठा है। तभी वट वृक्ष की जटाएं हिलती हुई दृष्टिगोचर होती है और वट वृक्ष अपने समीपस्थ आम के वृक्ष को संबोधित करत हुए कहता है-

वट वृक्ष — हे विशाल रसाल आज बहुत चुप हो किस ख्याल में गुम हो। मुझे भी तो बताओ, मन की व्यथा सुनाओ।

आम वृक्ष - कैसे कहू अर्न्तैव्य था , कौन सुनेगा मेरी कथा।

वट वृक्ष (निःश्वास लेकर) — बंधु निःसंकोच मुह खोलो तो, क्या चिंता तुम्हें, कुछ बोलो तो, हम एकाग्र हो तुम्हें सुनेंगें, तुम्हारे सुख दुख के भागी बनेंगें।

आम वृक्ष — मित्र गहन चिंता है बेकरारी है, आजकल में हमारी - तुम्हारी बारी है। एक-एक करके कटते चले जाएंगें और क्रमशः अपने अंत को पहुँच जायेगें।

(तभी सागौन वृक्ष अपने बड़े- बड़े पत्ते हिलाकर व्यथित स्वर में मुखरित होता हुआ)

सागौन — मैं सागवान अपनी व्यथा कहूँ पर क्या मौन घुटता रहूँ भव्य फर्नीचर निर्मित करने को क्या मैं ही सदा कटता रहूँ? कब तक सहता रहूँ।

जामुन वृक्ष- हाँ भाई इमारती लकड़ी में तुम्हारा विकल्प नहीं तुम्हारा विनाश रूके करता कोई संकल्पना नहीं।

नीम — (वृक्ष विद्रपता से) संकल्प और विचार विर्मश होते हैं, लोग हमारी तबाही पर रोते है, पर हमें तो लगता है, मिली भगत है- कुछ लंका के भेदी भी होते है।

जामुन वृक्ष — नहीं मित्र ऐसा न कहो, देश- द्रोह से बचो, सरकार तो प्रयत्नशील है व्यर्थ शंका न करो ।

आम — जो होता है, होने दो, व्यर्थ विवाद न करो।

सागौन — भाई आम! यह विवाद नहीं, विचारणीय प्रश्न है। तुम अपनी ही सुनो कि तुम्हारी छाया जो क्लांत पथिको को आश्रय देती है, तुम्हारी खट्टी कैरियाँ जो किशोरियों के मुंह में पानी भर देती है। पकने पर बच्चों को ज्यादा ललचाती हैं, क्या तुममें कभी कुछ चेतना जगाती है?

वट — (आवेश में) अपने अंत का कुछ भान है तुम्हें, ऐसे समदर्शी बनने से क्या लाभ हैं तुम्हें?

सागौन — (व्यंयागात्मक लहजे में) तुम तो तोते की टें टें और कोयल की कूक ही सुनते रहोगें। क्या कभी गिद्ध और चीले जैस निर्मम खगो की भी सोचोगें। जो दूसरो की मृत्यु की कामना किया करते है, अपना पेट भरने को मृतक देहो की दुर्गति किया करते है।

नीम — (व्यंग्य पूर्वक) सच तुम मूक दर्शक बने देखते रहोगे, जब कोई तुम्हें जलाने को काटेगा कुछ न कहोगे ।

आम — मेरी मौन कुर्बानी व्यर्थ न जायेगी, मानव को खून के आँसू रूलायेगी। देखो मेरी आँखो में भविष्य की झाँकी, अपने अभाव में धरती भी दहल जायेगी।

जामुन — न उन्हें पर्यावरण का ध्यान हैं, न इससे होने वाली हानि का ज्ञान है। वनो का संतुलित उपयोग नहीं करते हैं, बड़े

प्रगतिशील बनते हैं।

वट — (गहरी सास लेकर) मैं तो बहुत पुराना हूँ जीवन के उतार चढ़ाव देखे हुए। एक प्राचीन युग था, जो मैने देखा है, जब धरती पर ऐसा दबाब न था ।औघोगीकरण का ऐसा सैलाब न था, जनसंख्या सीमित थी, रहने को पूरी जगह थी। प्रगति के नए सोपान न थे।

नीम — सही कहते हो वट भैया, इंसान हमारे प्रति इस कदर हैवान न थे, हमीं तब माने जाते थे प्रकृति के अदभुत वरदान। और हमारे प्रति मानवों जैसी आत्मीयता बरती जाती थी, पीपल,बेल, तुलसी, की पूजा की जाती थी।

जामुन — (हसते हुए नीम को देखकर) नीम भी सर्व रोग हरने वाली कही जाती थी, वह नमन होती थी, कदब कंदब कन्हैया का रूप, अशोक शुभ मंगल विशेष था, संध्या के उपरान्त पेड़ो के पत्ते तक तोड़ने निषेध था।

नीम — और अब तो वृक्षों की चोरी रात में ही अधिक होती है,हमारी बर्बादी पर समग्र संस्कृति रोती है।

जामुन — जबकि सत्य यह है कि हम ही सदियों से महान साहित्यकारों को ग्रंथ रचने की प्रेरणा प्रकृति द्वारा देते आए हैं और तो और मनुष्य हमें कटने के बाद हरा भरा होता देख अपनी निराशा, और कुठां को त्याग प्रेरणा पा नवीन स्फूर्ति और आशा का संचार हमसे पाता था।

नीम — कैसी विडम्बना है, हम जो मानव जाति को शुद्ध हवा, भयानक रोग दूर करने वाली औषधियों, मौसम अनुसार स्वास्थ वर्धक फल देते है, प्रेरणा संबल बनते है, मानसूनी हवा रोक कर वर्षा करने में सहायक होते है, अन्न उपजाते है,यहाँ तक कि पतझड से गिरे हमारे सूखे पत्ते भी श्रेष्ठ उवर्रक खाद का निर्माण करते हैं, धरा को मरूस्थल होन से बचाते है। सब कुछ भूल रहा है मानव।

वट — इतिहास गवाह है जहाँ जहाँ अधिक वृक्ष है वहाँ भूमि क्षरण या कटाव नहीं होता है, वर्षा के पानी को वेग से वृक्ष पृथ्वी पर आने नहीं देते।

सागौन — सही बात है पीपल, वट जैसे वृक्ष युक्त भूमि जल को जड़ो में सोख लेते। नव निर्माण करते।

नीम — हम जो जन्म से मृत्यु तक मनुष्य के काम आते हैं, ग्रीष्म काल में शीतल सुखद छाया, पशुओं को चारा देते हैं, शीतलता और सुगंध विकीर्ण करते हैं। इसका कोई एहसान नहीं रहा ।

जामुन — मानते हैं मित्र इस बात को, जानते हैं हम अपने लाभ को, पर सोचो, पहले इतने मनुष्य कहाँ थे, अब तो सर्वत्र भीड़ ही भीड़ है और स्थान कम है। पर समस्या तो यह है कि परमाणु युद्ध से भी खतरनाक यह पर्यावरण प्रदूषण है।

सागौन — मित्र वट मानव अभी भी चेत नहीं रहा, उसे आदि सभ्यताओं का लोप झेलना पड़ा है। इसका प्रकोप भविष्य पर भी संभव है।

नीम — (सागौन की बात रोकते हुए) हमें तो अब डर लगता है, कहीं यह आज न हो

, — नहीं तो भावी पीढ़ी इसकी कोप भाजन निश्चित ही बनेगी। तिल तिल कर घुटेगी।

जामुन — हमारे यहाँ पर्यावरण का अर्थ, वन हैं, जल है, धन है इर्धन है जीवन है।

वट — सत्य कहते हो, इसका विभीषका के बारे में, जरा विचार करों मित्रों, सोचो तो, जब हरियाले पत्ते, चटक फूल, आजाद पक्षी, मादक गंध, सिंह की दहाड़, कोयल की कूक, नृत्य करते मोर, किलोंलें करते हिरन।

आम	(यादों में डूब कर चहकते हुए) बिल्कुल सही कहे वट दादा कही झील, कही झरने , कही नदी, कही नाले, कहीं पर्वत, कहीं कंदरा, प्रकृति की अनूठी छटा, धने वृक्षो के पत्तोक से झाँकते अटकते चाँद- सूरज की सलोनी अदा।

सागौन	(उदासी से) छोड़ो इन बातों को जब इस अपूर्व वन संपदा का सौरभ ही नहीं रहा तो मानव कैसे रहेगा विसंगतियों को झेलते सभी नीतियाँ खोखली हो जायेगी। धरती उर्वरा कैसे रहेगी।

नीम	और यदि मानव की आत्मा न झकझोरी जायेगी संतुलित समृद्ध जीवन हेतु वन अपराधो पर नियंत्रण न होगा, वृक्षों की सुरक्षा संवर्द्धन और संतुलित उपयोग न होगा तो सोचो क्या होगा?

आम	हो रहे हैं अवनि अंम्बर, आज फिर कुछ लाल से,जो करोगो क्षरण तो ये प्रकृति भी सहती नहीं।

वट	(दयांद्र स्वर में) कोई तो जन चेतना जगाओ। हमारे महत्व को बताओ

आम	हवा ऐ चंचल हवा, तुम्हीं हमारा यह मार्मिक संदेश, जन-जन तक पहुचाओ। कुछ ऐसी क्रांति लहर जगाओ, जिससे स्वतः प्रेरणा जागृत हो जाए।

वट	कुछ ऐसा हो जाये हमारे महत्व से हर कोई अवगत हो जाये। बच्चे, युवा, बूढ़े, सभी वर्ग की अर्न्ते आत्माव जगाओ।

जामुन	पर्यावरण - प्रदूषण की हानियॉं समझाओं, हवा मेरा संदेश जन जन तक पहुँचाओं, चेतना जगाओ।

(नेपथ्य से सभी मिलकर) हवा मेरा संदेश
जन जन तक पहुँचाओं,
हमारा जीवन बचाओ,
पर्यावरण प्रदूषण की
हानियाँ समझाओं।
हवा मेरा संदेश
जन जन तक पहुँचाओ।'

श्रीमती कान्ति शुक्ला ''उर्मि''
भोपाल

कान्हा जैसे पत्थर

तुम कान्हा जैसे पत्थर हो माना तुमसे कहा नहीं है।
फिर भी मेरे प्राणेश्वर हो माना तुमसे कहा नहीं है।।
हमने तो गुणगान किया प्रतिपल जोगन मीरा बनके
बाँची कुछ रहस्य लीलाएं जग में अपढ कबीरा बनके
इस गोपी के श्यामसुंदर हो माना तुमसे कहा नहीं है।।१
बहुत तपस्या की है हमने तब तव सुलभ हुए दर्शन ।
स्वाति प्रियतमा के चातक प्राणों को सुलभ हुए परछन।।
हो मरुथल के मेघसुहृदवर,माना तुमसे कहा नहीं है।।२
तुमसे सुन्दर कौन यहां है जग-उपवन तुमसे शोभित है।
ये गुलाब क्या भेजूँ तुमको ये भी तो तुमसे सुरभित है।।
तुम बसन्त सब तुम बिन पतझर माना तुमसे कहा नहीं है।।३
छंद,प्रबन्ध,सुगन्धित,पावन हम नित अर्पित करते हैं।
भाव प्रेम के सारे मालिक तुम्हें समर्पित करते हैं।
ऐ!पागल के निष्ठुर दिलबर माना तुमसे कहा नहीं हैं।।४

आर बी शर्मा पागल हरदोई
सहायक संपादक साहित्य सरोज

काव्य

मेरा मन उतना चंचल है।।
हिमगिरि के उत्तुंग शिखर से,
गाया करती मधुरिम स्वर से,
झरने जो झरते झर-झर से,
धारा करती ज्यों कल-कल है।
मेरा मन उतना चंचल है।।
वनराजा का सुनकर जब स्वर,
मृग को जब भर जाता है डर,
और काँपने लगता थरदृथर,
उसका वह जो विस्मित पल है।
मेरा मन उतना चंचल है।।
तेज हवा जब चलने लगती,
तरु की पत्ती हिलने लगती,
ज़ुल्फ़ प्रिया की खुलने लगती,
लहराता उसका आँचल है।
मेरा मन उतना चंचल है।।
गौ माता जब ब्याई जाती,
बछिया अपना देख रँभाती,
सुन जिसको बछिया इठलाती,
करती ज्यों वह कूद - उछल है।
मेरा मन उतना चंचल है।।

भाऊराव महंत
ग्राम बटरमारा, पोस्ट खारा
जिला बालाघाट, मध्यप्रदेश
पिन – 481226
मो. 9407307482

सावन की फुहार

सुनो सखियाँ बहारों ने,
कहा मुझसे पुकार के।
किअब तो नाचना गाना ,
चढी सावन खुमार है।

कलियां भी डालियां हैं ,
मदहोश हो रही हैं ।
धरती हरित बनी है,
कुछ गुनगुना रही हैं ।
कैसे मिलन को आऊं ,
बरसात की लरी है।

कि नैया भी नहीं चलती,
न माझी न पतवार है।

बरसात हो रही है ,
बिजली कडक रही है।
बूंदें टपक रही हैं ,
मल्हार बज रही है।
बाहर नही है जाना,
बदरी की अब झडी है।

घटाओं ने इशारों से ,
कहा बाहर फुहार है
फिजायें बहक रही हैं ,
हरी चूडी खनक रहीहै।
नवेली के हाथ कितनी,
महावर चमक रही है।
विदेशी जो बन गये हो,
दिल को खटक रही है ।
हवाओं ने सितारों से,
कहा सावन से प्यार है।
सुनो सखियाँ सुनो सखियाँ

डाक्टर सुधा सिन्हा पटना

समाचार

पुस्तक लोकार्पण सम्पन्न

गहमर के गोपाल राम गहमरी सेवा संस्थान में शुक्रवार की रात अखंड गहमरी की पुस्तक गहमर और गोपालराम का लोकार्पण जमांनिया की पूर्व विधायक सुनीता सिंह एवं ग्राम प्रधान गहमर बलवंत सिंह बाला के द्वारा सम्पन्न हुआ।

इस अवसर पर पुस्तक की समीक्षा करते हुए समाजसेवी बालमिकी सिंह ने कहा कि यह पुस्तक आने वाले वक्त में इतिहास लिखने का कार्य करेगी। मैंने इस किताब का गहन अध्ययन किया है, कही कुछ ऐसा नहीं मिला जिसे छूटा हुआ कहा जा सके। गहमर के इतिहास को बहुत ही सुन्दर ढ़ग से समेटने का काम इस पुस्तक ने किया है। उनकी यह पुस्तक गहमर का परिचय एक पर्यटन स्थल के रूप में कराती है।

समारोह की मुख्य अतिथि जमांनिया की पूर्व विधायक श्रीमती सुनीता सिंह ने कहा कि आलोचना से डरने वाले कभी इतिहास में अपना नाम दर्ज नहीं करा सकते। लोग कहते भी उसके बारे में हैं जो कोई काम करता है। जो कुछ करेगा ही नहीं उसे लोग क्या कहेगें। अखंड गहमरी ने गहमर और गोपालराम पुस्तक लिख कर जो काम किया है, उसका फायदा आने वाली पीढ़ी को मिलेगा। वह अपने इतिहास, परम्परा, तीज-त्यौहारों को समझ सकेगी जान सकेगी।मैं आज बहुत ही प्रसन्न हूं कि गहमर के इतिहास, सभ्यता-संस्कृति पर लिखी इस पुस्तक का लोकार्पण कर रही हूं।

इस अवसर विशिष्ठ अतिथि ग्राम प्रधान गहमर बलबंत सिंह बाला ने कहा कि इस पुस्तक को लिखने वाले अखंड गहमरी ने बचपन से ही गहमर के समाजिक कामो में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया है। उन्होनें हमारे साथ कई आंदोलनों में सक्रिय भूमिका निभाई है। अखंड गहमरी ने इस किताब में वही लिखा है जो उन्होनें देखा है, जिसका अध्यन्न किया है। उन्होनें छोटी सी छोटी बातों का , छोटे से छोटे स्थानों का जिक्र इस पुस्तक में किया है।

पुस्तक के लेखक अखंड गहमरी ने इस पुस्तक के बारे में बताया कि इस पुस्तक की परिकल्पना उन्होनें चौदह साल पहले किया था। वह चौदह सालों से गहमर के इतिहास को समेटने की कोशिश कर रहे थे, डर भी था कुछ छूट न जाये, कुछ गलत न हो जाये। लेकिन मैनें इस डर को हटाते कई तथ्यों का बारिकी से अध्यनन करने के बाद इस पुस्तक का प्रकाशन कराते हुए आप सबके सामने समीक्षा हेतु प्रस्तुत किया।

इस अवसर पर भूतपूर्व सैनिक संगठन के अध्यक्ष मारकंडेय सिंह, गीतकार आन्नद गहमरी, पूर्व एन पी आर सी संजय सिंह, गहमर इंटर कालेज के पूर्व प्रवंधक हरे राम सिंह, लखनऊ की प्रसिद्ध नृत्यांगना ज्योति किरण, प्राथमिक पाठशाला के अध्यापक संजय सिंह ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

कार्यक्रम की शुरूआत कवि प्रदीप पुष्कल ने सरस्वती वंदना से किया। समारोह में अरूण सिंह, विनोद सिंह, ओम प्रकाश सिंह, घुलटेनी सिंह, आंन्दन मोहन सिंह, प्रशांत सिंह , उज्ज्वल सिंह, नमृता सिंह, सिमरन सिंह, सुधीर सिंह समेत क्षेत्रीय लोग मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन मिथिलेस गहमरी और अध्यक्षता पूर्व अधिशाषी अधिकारी अशोक कुमार सिंह ने किया।

गज़ल

बरसने लगी हैं घटायें जरा सुन
कडकने लगी हैं नजारें जरा सुन

कि दिल में बहुत ही उदासी बनी है
यहां रो रही हैं फिजायें जरा सुन

सियासत कभी भी नहीं ही करेंगे
जिगर दर्द होता सदाएं जरा सुन

समुन्दर लहर में बगावत हुयी है
यहां आ उतर के किनारे जरा सुन

हरा सा रहेगा ये सुन्दर बगीचा
सुधा गान तितली सुनाये जरा सुन

डाक्टर सुधा सिन्हा पटना

व्यंगय

बेटे की परीक्षा और गजगमिनियाँ

आज कई दिनो से मन व्याकुल है। दिमाग परेशान है। कभी बायीं आँख तो कभी बाँया हाथ फड़क रहा है। दिल का कोना-कोना सुस्त पड़ा है। हालत ऐसी हो गई है कि देख कर मजनूँ भी परेशान था कि यदि कहीं इसका यही हाल रहा तो इतिहास मेरे नाम के ऊपर व्याइटनर लगा कर इसका नाम लिख देगा। मेरी हालत देख कर वाइफ होम ने भी कपड़े सुखाने का काम कम कर दिया। अब मेरे जिम्मे केवल झाड़ू-पोछा, चौका-बर्तन और कपड़ो की सफाई ही रह गया था।

आज मैनें फैसला कर लिया कि आज अपनी हालत सुधार कर रहूँगा, चाहे इसके लिए कुछ भी करना पड़े। मैं तीन बजे सुबह उठ कर सारे काम निपटाने लगा। खटर-पटर सुन कर वाइफ होम की नींद खुल गई। अब आधी नींद पर उठने पर तो फूल भी बम बन जाता है, आप समझ लें मेरी हालत क्या हुई होगी? मगर मर्द को दर्द नहीं होता। मैं लाल चेहरा छुपाये तैयार होकर पहुँच गया गहमर के रूप श्रंगार महल के अरूण सिंह के घर। सुबह सुबह मुझे आये देख कर वह बाहर आये, हाथो में लिये बीम बार को किनारे लगाये। कहो भाई कैसे सुबह सुबह?ये चेहरा क्यों छुपाये हो?उन्होंने साल हटा कर पूछा।

मेरे चेहरे को लाल देख कर थोड़ा उदास होते बोल पड़े, इसमें छुपाना क्या? मेरी भी यही कहानी है, बर्तन धोते समय गिलास गिर पड़ा और फिर एक भी बेलन नीचे नहीं गिरा, उन्होने अपनी पीठ दिखाते कहा। मैं गर्व से बोला भाई अपनी तुलना मुझसे न करीये मैं सीने पर खाता हूँ, पीठ पर नहीं।

राम की मेहरबानी से चाय आ गई। मैनें बातो बात में अपनी समस्या बताई और मदद स्वरूप एक दिन के लिए चूड़ी, बिंदी सहित श्रंगार के सामान माँगे। उन्होनें मेरी मदद की, सामान दिया, भगवान उनकी मदद कर और कुछ धोनें वाले कपड़ो के गट्ठर बढ़ा दे।

मैं सब सामान ले आया, एक लकड़ी के संदूक में रखा, एक मलीन सी धोती पहनी और गली में श्रृंगार के समान बेचने वाले का रूप बनाया और चुपचाप चल पड़ा। गली -गली, चौबारे-चौबारे होता मैं पहुँच गया अपनी मंजिल पे।

मंजिल पर पहुँचते ही मेरा हर्ट हर्ट हो गया। वहाँ रोज गूँजने वाली लटकिनिया-भटकिनिया, तोड़ा-मोड़ा जैसे सिरियलो कि आवाज नदारद थी। मेरी मंजिल के **36** घंटे खुले रहने वाले खिड़की दरवाजे बंद थे। मैं किसी अनहोनी की कल्पना से काँप उठा और दिल को बाँस-बल्ली के सहारे रोक कर दरवाजे पर आवाज दी “चूड़ी ले लो”, चूड़ी ले लो”।

दरवाजे पर कोई हलचल नहीं हुई।

मैने हार नही मानी फिर जोर लगाया रंग-बिरंगी चूड़ियाँ ले लो, बाबा बाजार की डिजाइनदार चूड़ियाँ।दरवाजे पर हलचल हुई। दरवाजा खुला। अहोभाग्य मेरे स्वच्छ, सुन्दर, तड़कीली, भड़कीली मेरी पूर्व प्रेमिका गजगमिनियाँ मेरे सामने थे।हफ्तो बीत गये थे उसकी एक झलक पाने को। वो तो मैं पहले से राँची और आगरा रिर्टन था ही, अब तेजपुर से भी रिर्टन हो गया तो इस दर्द को सह गया। “भागो यहाँ से नहीं चाहिए चूड़ी- तूड़ी”। उसकी तेज आवाज से मैं यर्थाथ मैं लौटा।

“ले लो न मैडम जी, तुम्हारे पर बहुत खिलेगीं”।

कह दिया न नहीं चाहिए भागो शोर मत करो , बेटे की परीक्षा है, डिस्टर्ब हो रहा है।

मैं मन ही मन बुदबुदाया परीक्षा तो तुम मेरी ले रही हो प्रिय अपने लाटू बलम की..।

मैं आँखो में अश्क भर बोल पड़ा ले लो आन्टी ....

मेरे शब्द मेरे मुहँ में ही रह गये, उसने चिल्लाते हुए कहा “क्या बोला आन्टी” , अरे अन्धे मैं किस एंगल से तुझे आन्टी लगती हूँ?'' उसने मुझे धकेला।

मैं उसका यह रूप देख कर इतना तो समझ गया कि जो है ठीक है। मैं खुशी से झूम से झूम गया। तभी

उसकी निगाहें मेरी निगाह पुरानी फिल्मी स्टाइलिंग में टकरा गई। वह चीख पड़ी अरे मेरे लतखोर बलम, ये क्या हाल बना रखा है?

अब मेरे आँखो के पानी से भारत सरकार की नदी भरो परियोजना सफल होती दिखाई देने लगी। वह पिघलने लगी, पास पड़े गाड़ी साफ करने वाले कपड़े से मेरी आँखे साफ की और बैठ गई चूडियाँ देखने।

मैने धीरे पूछा कहाँ रहती हो आज कल? मेरे प्यार की बगिया के फूल तुम्हारे चरणरज के आभाव में मुरझा रहे हैं।

क्या करूँ? मेरे खनकरू बलम बेटे की हाईस्कूल की परीक्षा जो सर पर आ गयी, उसने मेरे श्रृंगार बक्से में रखे सामानो पर अँगुलियाँ फेरते हुए कहा। मैं आश्चर्यचकित हो कर उसकी तरफ देखा, न मिल पाने का दर्द उसे भी था..मैने धीरे से कहा “आज कल मोबाइल भी आफ रहता है, आन लाइन भी नहीं होती हो”?

मेरे बक्से में रखी २:६ की चूडियों को अपनी कलाई में डाल चुड़ियों की सुन्दरता बढ़ाते हुए बोली, क्या करूँ मेरे धनसोई बलम? बेटे की परीक्षा के कारण आज कल नेट और डिस रिचार्ज सब बंद हैं, इस लिए आन लाइन भी नहीं आती।

मैं ठहरा हाईस्कूल बार बार फेल आदमी मुझे ये सब समझ नहीं आ रहा था। आखिर बेटे की परीक्षा से ऐसा कौन सा बबाल हो गया जो सारे काम बंद। मेरे मनोभाव को गजगमिनियाँ पूरी तरह समझ रही थी, परन्तु वह मुझे कैसे समझाये उसे भी नहीं समझ में आ रहा था।

मेरे बक्से से वह कई रंगो की ओठ लाली निकाल कर अपने ओठो पर सजा लिया था, उसके ओठ अब सतरंगी दिख रहे थे। जिसे मैं छुपे कैमरे से कैद करता जा रहा था, ओठ लाली नीचे रखते हूए कहा “कन्टोरी मल बेटे की पढ़ाई ऐसे नहीं होती, त्याग करना पड़ना है। हम लोग कही शादी ब्याह, आर्टी-पार्टी में नहीं जाते। बस उसकी पढ़ाई पर ध्यान देते हैं। मेरा उसकी बात सुनना और समझ में न आना मेरे राँची, आगरा और तेजपुर रिर्टन होने पर मुहर लगा रहे थे।

मुझे याद आने लगी मेरी मॉं, जो बस एक बार आवाज लगाती “नबाब साहब नहीं कल परीक्षा है नहीं पढ़ना हो तो बताओ, पापा से कह कर चार भैंस खरीद देती हूँ। दूध बेचना भी और घर भी देना। हम तो नहीं जाते लेकिन वह आस-पड़ोस तो दूर रिश्तेदारीयों में भी मजे से जाती। हॉं वो तो भला तो दादी का जो आस-पास के भोज में भेजने के लड़ जाती। शाम को खेलना तो छूट नहीं सकता था, भले उसके लिए चार बाते सुननी पड़े। मगर ये कैसी परीक्षा है जिसके लिए सब बंद।

मेरी सूरत देख कर मुस्कुरा पड़ी ऐसे लगा जैसे हजारो जरमुंडी के फूल वातारण में बिखर गये। हजारो कप प्लेट आपस में खनकते लड़ पड़े। अपने दुप्पटे को संभाल कर बोली “तुम को समझ में नहीं आयेगा, आज के जमाने में.परीक्षा देता बेटा है , तैयारी पूरा घर करता है।” तुम ये पकड़ो । उसने अपने हाथ में मेरे आईने को लेकर पवित्र कर नीचे रखते हुए कहा। मेरी निद्रा टूटी उसके हाथ में २०० का नया नोट चमक रहा था।

ये क्या है?

ये तुम्हारी चूड़ियो और लिपिस्टिक की कीमत और अब जाओ, परसो मिलते हैं लतियावन दादा के ढाबे पर , तब समझायूँगी। मैंने पैसे लेने से इन्कार किये, वह नहीं मानी, पैसे मेरे जेब में डाल कर मुस्कुराती हुई उठी, तिरछी नज़र मुझ पर डाली और बोली मेरे लतखोर बलम ये रूप अच्छा लग रहा है। झक्कास लग रहे हो।

मेरा सीना ५७ इंच का हो गया..

“परसो पक्का”?

“हाँ बाबा पक्का” कहते हुए वह अंदर चली गई और दरवाजा बंद कर लिया।

मैं अपना बक्सा उठाये चल पड़ा अरूण भैया के दुकान की तरफ खुशी थी कि चलो अरूण भैया का कम से कम २०० रूपये का समान तो बिका गया। मगर मेरे दिल में गजगमिनियाँ से दरवाजे पर बैठ कर ही सही मिलने की खुशी थी लेकिन दिमाग में इस सवाल की खोज में लगा था थी कि आखिर आज की परीक्षा में ऐसी क्या बात है जो पूरा घर अस्त-व्यस्त हो जाता है।

अब इस सवाल का जबाब आपको पता हो तो बताईयेगा क्योकि मेरे पास तो दिमाग नाम की चीज है ही नहीं और जो है वह इस बात की सोच में परेशान है कि कब होगी परीक्षा समाप्त और होगी मेरी गजगमिनियाँ से रोज मुलाकात।

अखंड गहमरी
9451647845

लेख

पर्यावरण संरक्षण

विज्ञान के क्षेत्र में असीमित प्रगति तथा नये आविष्कारों की स्पर्धा के कारण आज का मानव प्रकृति पर पूर्णतया विजय प्राप्त करना चाहता है। इस कारण प्रकृति का संतुलन बिगड़ गया है। वैज्ञानिक उपलब्धियों से मानव प्राकृतिक संतुलन को उपेक्षा की दृष्टि से देख रहा है। दूसरी ओर धरती पर जनसंख्या की निरंतर वृद्धि , औद्योगीकरण एवं शहरीकरण की तीव्र गति से जहाँ प्रकृति के हरे भरे क्षेत्रों को समाप्त किया जा रहा है । प्रगति की दौड़ में आज का मानव इतना अंधा हो गया है कि वह अपनी सुख सुविधाओं के लिए कुछ भी करने को तैयार है।

पर्यावरण संरक्षण का समस्त प्राणियों के जीवन तथा इस धरती के समस्त प्राकृतिक परिवेश से घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्रदूषण के कारण सारी पृथ्वीदूषित हो रही है और निकट भविष्य में मानव सभ्यता का अंत दिखाई दे रहा हैद्यइस स्थिति को ध्यान में रखकर सन् १६६२ में ब्राजील में विश्व के १७४ देशों का ' पृथ्वी सम्मलेन आयोजित किया गया।इसके पश्चात सन् २००२ में जोहान्सवर्ग में पृथ्वी सम्मलेन आयोजित कर विश्व के सभी देशों को पर्यावरण संरक्षण पर ध्यान देने के लिए अनेक उपाय सुझाए गये। वस्तुतः पर्यावरण के संरक्षण से ही धरती पर जीवन का संरक्षण हो सकता है, अन्यथा मंगल ग्रह आदि ग्रहों की तरह धरती का जीवन-चक्र भी समाप्त हो जायेगा।

पर्यावरण प्रदूषण के कुछ दूरगामी दुष्प्रभाव हैं, जो अतीव घातक हैं, जैसे आणविक विस्फोटों से रेडिओधर्मिता का आनुवांशिक प्रभाव, वायुमंडल का तापमान बढ़ना, ओजोन परत की हानि, भूक्षरण आदि ऐसे घातक दुष्प्रभाव हैं। प्रत्यक्ष दुष्प्रभाव के रूप में जल, वायु तथा परिवेश का दूषित होना एवं वनस्पतियों का विनष्ट होना, मानव का अनेक नये रोगों से आक्रान्त होना आदि देखे जा रहे हैं। बड़े कारखानोंसे विषैला अपशिष्ट बाहर निकलने से तथा प्लास्टिक आदि के कचरे से प्रदूषण की मात्रा उत्तरोत्तर बढ़ रही है।

अपने पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए हमें सबसे पहले अपनी मुख्य जरूरत 'जल' को प्रदूषण से बचाना होगा। कारखानों का गंदा पानी, घरेलू गंदा पानी, नालियों में प्रवाहित मल, सीवर लाइन का गंदा निष्कासित पानी समीपस्थ नदियों और समुद्र में गिरने से रोकना होगा। कारखानों के पानी में हानिकारक रासायनिक तत्व घुले रहते हैं जो नदियों के जल को विषाक्त कर देते हैं, परिणामस्वरूप जलचरों के जीवन को संकट का सामना करना पड़ता है। दूसरी ओर हम देखते हैं कि उसी प्रदूषित पानी को सिंचाई के काम में लेते हैं जिससे उपजाऊ भूमि भी विषैली हो जाती है। उसमें उगने वाली फसल व सब्जियां भी पौष्टिक तत्वों से रहित हो जाती हैं जिनके सेवन से अवशिष्ट जीवननाशी रसायन मानव शरीर में पहुंच कर खून को विषैला बना देते हैं। कहने का तात्पर्य यही है कि यदि हम अपने कल को स्वस्थ देखना चाहते हैं तो आवश्यक है कि बच्चों को पर्यावरण सुरक्षा का समुचित ज्ञान समय-समय पर देते रहें। अच्छे व महंगे ब्रांड के कपड़े पहनाने से कहीं महत्वपूर्ण है उनका स्वास्थ्य, जो हमारा भविष्य व उनकी पूंजी है।

आज वायु प्रदूषण ने भी हमारे पर्यावरण को बहुत हानि पहुंचाई है। जल प्रदूषण के साथ ही वायु प्रदूषण भी मानव के सम्मुख एक चुनौती है। माना कि आज मानव विकास के मार्ग पर अग्रसर है परंतु वहीं बड़े-बड़े कल-कारखानों की चिमनियों से लगातार उठने वाला धुआं, रेल व नाना प्रकार के डीजल व पेट्रोल से चलने वाले वाहनों के पाइपों से और इंजनों से निकलने वाली गैसें तथा धुआं, जलाने वाला हाइकोक, ए.सी., इन्वर्टर, जेनरेटर आदि से कार्बन डाई आक्साइड, नाइट्रोजन, सल्फ्यूरिक एसिड, नाइट्रिक एसिड प्रति क्षण वायुमंडल में घुलते रहते हैं। वस्तुतः वायु प्रदूषण सर्वव्यापक हो चुका है।

सही मायनों में पर्यावरण पर हमारा भविष्य आधारित है, जिसकी बेहतरी के लिए ध्वनि प्रदूषण को और भी ध्यान देना होगा। अब हाल यह है कि महानगरों में ही नहीं बल्कि गाँवों तक में लोग ध्वनि विस्तारकों का प्रयोग करने लगे हैं। बच्चे के जन्म की खुशी, शादी-पार्टी सभी में डी.जे. एक आवश्यकता समझी जाने लगी है। जहां गाँवों को विकसित करके नगरों से जोड़ा गया है। वहीं मोटर साइकिल व वाहनों की चिल्ल-पों महानगरों के शोर को भी मुँह चिढ़ाती नजर आती है। औद्योगिक संस्थानों की मशीनों के कोलाहल ने ध्वनि प्रदूषण को जन्म

दिया है। इससे मानव की श्रवण-शक्ति का ह्रास होता है। ध्वनि प्रदूषण का मस्तिष्क पर भी घातक प्रभाव पड़ता है।
जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण और ध्वनि तीनों ही हमारे व हमारे फूल जैसे बच्चों के स्वास्थ्य को चौपट कर रहे हैं। ऋतुचक्र का परिवर्तन, कार्बन डाईअहक्साइड की मात्रा का बढ़ता हिमखंड को पिघला रहा है। सुनामी, बाढ़, सूखा, अतिवृष्टि या अनावृष्टि जैसे दुष्परिणाम सामने आ रहे हैं, जिन्हें देखते हुए अपने बेहतर कल के लिए '५ जून' को समस्त विश्व में 'पर्यावरण दिवस' के रूप में मनाया जा रहा है।'पौधा लगाने से पहले वह जगह तैयार करना आवश्यक है जहां वह विकसित व बड़ा होगा।'

उपर्युक्त सभी प्रकार के प्रदूषण से बचने के लिए यदि थोड़ा सा भी उचित दिशा में प्रयास करें तो बचा सकते हैं अपना पर्यावरण। सर्वप्रथम हमें जनाधिक्य को नियंत्रित करना होगा। दूसरे जंगलों व पहाड़ों की सुरक्षा पर ध्यान दिया जाए। देखने में जाता है कि पहाड़ों पर रहने वाले लोग कई बार घरेलू ईंधन के लिए जंगलों से लकड़ी काटकर इस्तेमाल करते हैं जिससे पूरे के पूरे जंगल स्वाहा हो जाते हैं। कहने का तात्पर्य है जो छोटे-छोटे व बहुत कम आबादी वाले गांव हैं उन्हें पहाड़ों पर सड़क, बिजली-पानी जैसे सुविधाएं मुहैया कराने से बेहतर है उन्हें प्लेन में विस्थापित करें। इससे पहाड़ व जंगल कटान कम होगा, साथ ही पर्यावरण भी सुरक्षित रहेगा।

डॉ. दीपमाला उपाध्याय

धर्मक्षेत्र पत्रिका में प्रकाशन हेतु भेजें व भिजावायें, पढ़े और लोगो को पढ़ाये,नई पीढ़ी को जोड़े।
व्रत व त्यौहारों की कथाएं, पूजन विधि, उन पर बनने खाने वाले पकवान,श्रृंगार व पहनावे की जानकारी,पूजन समाग्री की सूची,आनलाइन पूजन-सामाग्री, धार्मिक स्थलों की कहानी एवं दर्शन करने जाने हेतु विस्तृत जानकारी,कब है कौन व्रत या त्यौहार। ज्योतिष एवं वास्तुशास्त्र की जानकारीयाँ, समस्या समाधान हेतु उपाय, धार्मिक लेख कहानीयाँ, लेख, धर्म विरोधीयों द्वारा अत्याचार पर सहयोग, आयुर्वेद, रोजगार, कला एवं संस्कृति की जानकारीयां। धार्मिक आयोजनों के वीडियो, धार्मिक स्थलो पर वृतचित्र, आनलाइन धार्मिक किताबें।
dharmakshetra01@gmail.com https://dharmakshetra.co.in/

यदि आप चित्रकार, फोटोग्राफर हैं और अपने आर्ट एवं परिचय प्रकाशित करना चाहते हैं या एक माडल बन कर नाम कमाना चाहते हैं तो ब्लैक ब्यूटी लाइव लाये हैं आप के लिए एक शानदार मौका वाटस्एप करें 92896 15645 या मेल करें bbgroup2023@gmail.com
www.blackbeautylive.in

धर्म क्षेत्र
बातें हिन्दुत्व की,जानकारी धर्म की
पत्रिका व सनातन सेवा सदन
धर्म क्षेत्र
बातें हिन्दुत्व की,जानकारी धर्म की ,पत्रिका व सना तन सेवा सदन
आनलाइन पत्रिका
DHARMAKSHETRA
https://dharmakshetra.co.in
आरती संग्रह
TRAINING
MONGOLIA
धर्म क्षेत्र
बातें हिन्दुत्व की,जानकारी धर्म की
पत्रिका व सना तन सेवा सदन
धर्म,सभ्यता, संस्कृति, परम्पराओं,स्वाद व कला के साथ रोजगार
अपने घर, अपनों के बीच,जिन्दगी नये जमाने के साथ
जरुरत आपके समय की
संपादक- अखंड प्रताप सिंह 9451647845

BABA BAZAR
Service, Sales & Training

Gahmar Welfare Society

Gahmar Ghazipur U.P Presents

E magazine

Black Beauty live

Paintings made by hand on paper, cloth, wall or other objects, photos shot by camera, photos of short films and drama presentations, modeling portfolio will be published. Send biography of painters, artists, models and theater artists for publication.

92896 15645
bbgroup2023@gmail.co

Editor Prabuddha Ghosh
Pune, Maharashtra.
Contact: 8600 99 8820

https://blackbeautylive.in