

रायपुर से प्रकाशित हिंदी मासिक पत्रिका

# किलोल

वर्ष 6 अंक 8, अगस्त 2022



आर.एन.आई. पंजीयन क्र.  
CHHHIN/2017/72506

<http://www.kilol.co.in>



स्कूली शिक्षा में समर्थन हेतु समर्पित संस्था

म.नं. 580/1, गली न. 17 बी,  
दुर्गा चौक, आदर्श नगर, मोवा, रायपुर  
ईमेल: [wings2flysociety@gmail.com](mailto:wings2flysociety@gmail.com)

मूल्य  
खुदरा - 80/-  
वार्षिक - 720/-  
आजीवन - 10000/-

**संपादक- डॉ. रचना अजमेरा**

**सह-संपादक**

डॉ. एम सुधीश, डॉ. सुधीर श्रीवास्तव, प्रीति सिंह, ताराचंद जायसवाल, बलदाऊ राम साहू, नीलेश वर्मा,  
धारा यादव, डॉ. शिप्रा बेग, रीता मंडल, पुर्णेश डडसेना, वाणी मसीह, राज्यश्री साहू

**ई-पत्रिका, ले आउट, आवरण पृष्ठ**

कुन्दन लाल साहू

**अपनी बात**

प्रिय मित्रों,

नए सत्र की शुरुआत में बच्चों की पढ़ाई जोर शोर से चल रही है तथा बच्चों एवं शिक्षकों में उत्साह एवं उमंग देखने को मिल रहा है. बच्चों का सीखना जा रहा है उसके लिए नित नई योजनाओं के साथ शिक्षक प्रयास कर रहे हैं.

अब तो हर शनिवार बस्ता मुक्त हो गया है. इस दिन बच्चे अपनी रुचि के अनुसार स्कूलों में नई-नई कला सीख सकते हैं. कहानियां पढ़ सकते हैं और गीत, नाटक, कविता, भाषण तथा अन्य विधा से समूह में सीख कर आनंद लेंगे और सीखने सिखाने की प्रक्रिया को जारी रखेंगे. इसी कड़ी में इस माह कृष्ण जन्माष्टमी, स्वतंत्रता दिवस, रक्षाबंधन का त्यौहार है. अतः शिक्षक साथियों एवं बच्चे इससे संबंधित कविता कहानी चित्र हमें प्यार से इस पत्रिका के लिए भेजे हैं जिसे हम शहर से प्रकाशित करने का प्रयास कर रहे हैं एवं आगे भी हमारा यही प्रयास रहेगा कि हम सभी लेखकों की रचनाओं को प्रकाशित कर पाए.

**आपकी अपनी  
डॉ. रचना अजमेरा**

संस्थापक- डॉ. आलोक शुक्ला

मुद्रक कीरत पाल सलूजा तथा प्रकाशक श्यामा तिवारी द्वारा

- विंग्स टू फ्लाई सोसाइटी म. न. 580/1 गली न. 17बी, दुर्गा चौक, आदर्श नगर, मोवा, रायपुर, छ. ग. के पक्ष में.

सलूजा ग्राफिक्स 108-109, दुबे कॉलोनी, विधान सभा रोड़, मोवा जिला रायपुर, छत्तीसगढ़ से मुद्रित  
तथा विंग्स टू फ्लाई सोसाइटी, म.न.580/1 गली. न. 17 बी, दुर्गा चौक, आदर्श नगर, मोवा, रायपुर से प्रकाशित,  
संपादक डॉ. रचना अजमेरा.



## अनुक्रमणिका

|  |    |
|--|----|
| न्योता स्कूल आये के .....                                | 9  |
| हे ! मानव .....  | 11 |
| मेरे पिता .....  | 13 |
| पंचतंत्र की कथाएँ .....                                  | 15 |
| बन्दर मामा .....   | 17 |
| रुपैया .....   | 18 |
| कली खिलेगी .....   | 19 |
| अधूरी कहानी पूरी करो .....                               | 20 |
| सुरक्षा की भावना .....                                   | 20 |
| संतोष कुमार कौशिक द्वारा पूरी की गई कहानी .....          | 20 |
| अनन्या तंबोली कक्षा सातवीं द्वारा पूरी की गई कहानी ..... | 21 |
| अगले अंक के लिए अधूरी कहानी .....                        | 22 |
| व्यर्थ बैठने से मेहनत भली .....                          | 22 |
| किताबों का संसार .....                                   | 23 |
| झूठाराम .....  | 25 |
| बरसात खातिर .....  | 27 |
| पिता का गुमान होती है बेटियां .....                      | 28 |
| बादर तहूँ नहाये कर .....                                 | 30 |
| पोप्पो और हरी मिर्च .....                                | 31 |
| जग में अपने नाम से पहचान दिलाते हैं पिता .....           | 33 |
| चंदा मामा .....  | 34 |
| पिता नीम का पेड़ .....                                   | 35 |
| पिता जैसा कोई कहां .....                                 | 37 |
| मौत कितनी हसीन होती है .....                             | 39 |
| स्कूल चले हम .....                                       | 40 |
| बादल छाये .....  | 42 |



|   |    |
|---|----|
| ककड़ी वाला.....                               | 43 |
| मेरे पापा मेरे हीरो.....                      | 44 |
| सबक.....                                      | 46 |
| दिल में है हिंदुस्तान.....                    | 48 |
| आओ रिश्ते की खुशबू में नहलाएं.....            | 50 |
| साहित्य राष्ट्र की महानता वैभव का दर्पण.....  | 54 |
| स्कूल के दिन.....                             | 56 |
| क्या नारियां सच में सशक्त हो गई हैं? .....    | 58 |
| सहजता में संस्कार उगते हैं.....               | 61 |
| क्यों गिरा .....                              | 62 |
| राष्ट्रीय पशु बाघ .....                       | 63 |
| नशीली दवाओं के दुरुपयोग.....                  | 65 |
| जंगल न काटो .....                             | 68 |
| आषाढ़ .....                                   | 70 |
| संस्मरण .....                                 | 71 |
| गुरुजी आओ .....                               | 72 |
| भारतीय संस्कार अनमोल मोती है .....            | 74 |
| मकई.....                                      | 76 |
| मधुर वाणी और चेहरे पर मुस्कान .....           | 77 |
| बस .....                                      | 80 |
| छतरी.....                                     | 81 |
| आम .....                                      | 82 |
| नारी सभी रिश्ते को एक धागे में पिरोती है..... | 83 |
| नन्ही गिलहरी .....                            | 85 |
| जामुन.....                                    | 87 |
| सुग्घर परिपाटी.....                           | 89 |
| आपकी सेहत आपकी प्राथमिकता होनी चाहिए .....    | 90 |
| छोटी बाल कविताएं.....                         | 94 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| आजादी का अमृत महोत्सव .....    | 96  |
| अपनी कागज की नाव .....         | 98  |
| ज्ञानवर्धक बाल पहेलियां .....  | 100 |
| देखो इस बरसात में .....        | 103 |
| अमरफल .....                    | 104 |
| बच्चे सब स्कूल में .....       | 106 |
| खुल गए सब स्कूल .....          | 107 |
| नेशनल डॉक्टर्स डे .....        | 108 |
| मोर .....                      | 111 |
| जागो भाई .....                 | 112 |
| वर्षा .....                    | 113 |
| जानव जनऊला .....               | 114 |
| रसीले आम .....                 | 116 |
| नई टेक्नोलॉजी की पढ़ाई .....   | 118 |
| सुंदर दाँत .....               | 120 |
| पानी बरसा .....                | 122 |
| जब मैं भी बड़ा हो जाऊंगा ..... | 123 |
| वर्षा आई .....                 | 124 |
| अँजुरी भर धूप .....            | 126 |
| अवसाद .....                    | 128 |
| स्कूल चले हम .....             | 129 |
| प्लास्टिक मुक्त भारत .....     | 130 |
| रक्षाबंधन .....                | 132 |
| बाल पहेलियाँ .....             | 133 |
| जीत होही मोर ए बार .....       | 135 |
| नई उड़ानें .....               | 136 |
| बेटा .....                     | 138 |
| हरेली तिहार .....              | 139 |

|   |     |
|---|-----|
| बस्ता मेरा.....                                 | 140 |
| मेरे पापा .....                                 | 141 |
| सुख दुख अतिथि है.....                           | 143 |
| हल्ला- गुल्ला.....                              | 146 |
| शुद्ध हवा और पानी .....                         | 147 |
| रिमझिम बारिश में.....                           | 149 |
| मज़बूती से रिश्ते निभाएँ.....                   | 151 |
| समय चक्र.....                                   | 154 |
| झरना.....                                       | 156 |
| मोबाइल .....                                    | 157 |
| नदियाँ गाती सुंदर गाना .....                    | 158 |
| बरखा रानी.....                                  | 159 |
| कमाई की होड़ में शिक्षण संस्थान.....            | 160 |
| वृक्षारोपण.....                                 | 163 |
| तिजोरी की चाबी.....                             | 164 |
| खेल-कूद .....                                   | 167 |
| विज्ञान ने जीवन मृत्यु का भेद नहीं बताया .....  | 168 |
| शिक्षा का महाकुंभ .....                         | 170 |
| बाल पहेलियाँ .....                              | 173 |
| बस्ते का बोझ.....                               | 175 |
| क्या-क्या लाल.....                              | 177 |
| देश का सैनिक.....                               | 178 |
| साक्षरता गीत.....                               | 180 |
| टालने,बहानेबाजी, और विलम्बता से हो जाए परे..... | 181 |
| हृदय में सत्कार रखें .....                      | 185 |
| अधिक कार्य कैसे करें.....                       | 187 |
| ज्यादा सोचना बंद करते हैं.....                  | 190 |
| मैं बच्चा हूँ.....                              | 195 |



|   |     |
|---|-----|
| कोई तो चीत्कार सुने उसकी .....                  | 197 |
| माँ की ममता बड़ी महान है .....                  | 199 |
| नई सुबह .....                                   | 201 |
| शहर में कहर हो गया है .....                     | 203 |
| इस्कूल आ पढ़े बर .....                          | 204 |
| करिया बादर छाये हे .....                        | 206 |
| शिक्षा .....                                    | 207 |
| मधुर वाणी का ऐसा कमाल है .....                  | 208 |
| चौमास के दिन आगे .....                          | 209 |
| अनुशासन .....                                   | 210 |
| जानें क्या होता है तंदुरुस्ती का असली राज ..... | 212 |
| नारी .....                                      | 215 |
| छत्तीसगढ़ के पावन भुइयाँ .....                  | 216 |
| गुरु दोहे .....                                 | 218 |
| विश्व जनसंख्या दिवस .....                       | 219 |
| काले-काले मेघ .....                             | 222 |
| पेड़ .....                                      | 223 |
| कोयल .....                                      | 224 |
| भइया - बहना .....                               | 225 |
| पेड़ लगाया .....                                | 226 |
| बंटी .....                                      | 227 |
| सौर ऊर्जा .....                                 | 228 |
| हरियाली महोत्सव .....                           | 230 |
| सद्गुरु की महिमा अनन्त .....                    | 233 |
| प्यारी गौरैया .....                             | 236 |
| गाय .....                                       | 237 |
| घड़ी .....                                      | 239 |
| आइसक्रीम .....                                  | 240 |

|   |     |
|---|-----|
| इमली का लाटा.....                                       | 242 |
| जरूर लड़े.....  | 243 |
| प्रसन्न मन .....  | 245 |
| वर्षा ऋतु.....  | 247 |
| वह चुप है.....  | 249 |
| मेरा देश भारत.....                                      | 251 |
| गलतफहमी.....  | 252 |
| सतत विकास .....   | 254 |
| हर क्षण की तरंग .....                                   | 256 |
| सब कुछ आपका .....                                       | 258 |
| बार-बार ना कॉल लगाओ.....                                | 260 |
| हजार है.....  | 263 |
| जन्म दिवस .....   | 264 |
| छम-छम करती बारिश आई.....                                | 266 |
| चंदा मामा.....  | 267 |
| मोबाइल मन का राजा .....                                 | 268 |
| टर्-टर्-टर् टर्तते मेंढक .....                          | 270 |
| चाँद सा खिलौना.....                                     | 271 |
| बिटिया तुम .....  | 272 |
| नन्हें-नन्हें पैरों से चलना नन्हीं तुम.....             | 274 |
| आबू बन गया दादा .....                                   | 275 |
| बस्ता ले दो .....                                       | 276 |
| नन्ही सी जान.....                                       | 277 |
| बंदर मामा .....   | 278 |
| नारियल पानी .....                                       | 280 |
| ये रही बोरी और ये रहे तुम .....                         | 282 |
| हर सफल नारी के पीछे, दूसरी सफल नारी का हाथ होता है..... | 284 |
| विश्व युवा कौशल दिवस.....                               | 285 |



|   |     |
|---|-----|
| स्कूल जाबो.....                                 | 288 |
| हरियाली छाई.....                                | 290 |
| कर्म वीर.....                                   | 292 |
| गुरु पूर्णिमा विशेष - आलेख .....                | 293 |
| अनानास.....                                     | 297 |
| वो बेहद किस्मत वाला होता है .....               | 299 |
| बेटी.....                                       | 302 |
| चित्र देख कर कहानी लिखो.....                    | 303 |
| संतोष कुमार कौशिक द्वारा भेजी गई कहानी.....     | 303 |
| विश्व पर्यावरण दिवस .....                       | 303 |
| अनन्या तंबोली कक्षा 7 द्वारा भेजी गई कहानी..... | 305 |
| अगले अंक की कहानी हेतु चित्र .....              | 306 |
| भाखा जनऊला .....                                | 307 |

## न्योता स्कूल आये के

रचनाकार- श्रीमती निहारिका झा



न्योता हे, न्योता हे  
न्योता हे, न्योता हे  
नोनी बाबू जम्मो झन ल न्योता हे.  
स्कूल में आहू जिनगी बनाहू  
न्योता हे, न्योता हे

सबले मयारुक ए स्कूल सरकारी हे  
खेले-पढ़े के तुहरे ए पारी हे.  
गुरुजी, बहनजी तुम ल सिखाही  
खेले के संग - संग पाठ पढ़ाही.  
गिनती, पहाड़ा, इमला लिखाही  
गीत, कहानी घलो सुनाही  
मर्जी से अपन खेलो अउ खावौ  
संगवारी ल घलो स्कूल लावौ.

गणवेश मिलही, किताब मिलही  
खेले के अड़बड़ समान मिलही,  
झन भूलो तुमन तारीख ल भाई  
सोलह तारीख के स्कूल आहू  
दाई-ददा ल घलो ए न्योता हे.  
सम्मान मिलही, उपहार मिलही  
नोनी-बाबू के जिनगी ह बनही.  
न्योता हे, न्योता हे

\*\*\*\*\*



## हे ! मानव

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



हे मानव! तुम पेड़ लगाओ,  
तेज धूप से हमें बचाओ.  
दर-दर भटके हम बेचारे,  
अपनी किस्मत से हैं हारे.

तुम तो ए.सी. में सो जाते,  
ताजा-ताजा भोजन खाते.  
मानव तुम महलों में रहते,  
जरा धूप को तुम ना सहते.

गली-गली हम ढूँढे छाया,  
भरी धूप में जलती काया.  
गाड़ी के नीचे जब जाते,  
कभी मार कर हमें भगाते.

दिनभर रहते भूखे प्यासे,  
धीमी होती जाती साँसे.  
हे मानव! तुम हमें बचाओ,  
धरती में हरियाली लाओ.

\*\*\*\*\*



## मेरे पिता

रचनाकार- प्रीतम कुमार साहू



मेरे लिए आन-बान-शान हैं पिता,  
धरती के साक्षात भगवान हैं पिता.

सब रिश्तों के एक मिसाल हैं पिता  
अपनों के लिए बनते ढाल हैं पिता.

छाले हो पांव में नहीं दिखाते हैं पिता  
कंधे पर बैठाकर भी घुमाते हैं पिता.

पैरो पर खड़ा होना सिखाते हैं पिता  
सही, गलत का राह दिखाते हैं पिता.

जिम्मेदारियों का बोझ उठाते हैं पिता  
गम सहकर भी मुसकुराते हैं पिता.

अपनों की हर चाह पूरी करते हैं पिता  
दो में से दो रोटी देना जानते हैं पिता.



भूखा रहकर बच्चों को खिलाते हैं पिता,  
जिंदगी जीना बच्चों को सिखाते हैं पिता.

डगमगाते कश्ती के खेवनहार हैं पिता  
बच्चों के लिए मानो पूरा संसार हैं पिता.

\*\*\*\*\*

## पंचतंत्र की कथाएँ

रचनाकार- खरगोश और चूहा



बहुत समय पहले की बात है किसी जंगल में एक खरगोश अपने परिवार के साथ रहता था. खरगोश जहां रहता था, वहां आसपास बड़े जानवरों की संख्या ज्यादा थी. खरगोश और उसका परिवार हमेशा इस बात से डरे हुए रहते थे कि कोई जानवर आकर उन्हें नुकसान न पहुंचा दे. उन्हें अपने घर के आस-पास जरा भी हलचल सुनाई देती थी, तो वो झट से अपने बिल में छुप जाया करते थे. दूसरे जानवरों का डर उनपर इस कदर हावी था कि उनकी आहट भर सुनकर उनमें से कुछ खरगोशों की डर से मौत हो गई. यह सब देखकर खरगोश बड़ा परेशान रहता था.

एक दिन घोड़ों का दल उनके घर के पास से गुजरा. घोड़ों की आवाज सुनकर सभी सहम गए और हमेशा की तरह अपने बिल में छुप गए. डर से पूरा दिन कोई बिल से बाहर खाने की तालाश में भी नहीं गया. अपने परिवार को इस हालत में देखकर खरगोश बेहद दुखी हुआ. उसने भगवान को कोसते हुए कहा कि हे भगवान आपने हमें इतना कमजोर क्यों बनाया है. इस तरह जीने का क्या फायदा, जिसमें हर दिन अपनी जान को लेकर डर और भय बना रहता है. तभी सारे खरगोशों ने मिलकर फैसला किया कि हर समय डर और भय के चलते बिल में छुपकर रहने से अच्छा होगा कि सब मिलकर एक साथ अपना जीवन त्याग देते हैं.

सभी खरगोश इकट्ठे होकर आत्महत्या करने के लिए नदी की ओर निकल गए. नियत समय पर खरगोश और उसका पूरा परिवार नदी के पास पहुंचे. नदी के पास कई सारे चूहों के बिल थे. जब चूहों ने खरगोशों

को आते देखा तो वो सभी डर गए और इधर-उधर भागने लगे. कुछ चूहे बिल में घुस गए, तो कुछ नदी में गिरकर मर गए. चारों तरफ अफरातफरी का माहौल था.

ये पूरा वाकया देखकर खरगोश दंग रह गए. उन्हें इस बात का यकीन नहीं हो रहा था कि उन्हें देखकर भी किसी में दहशत हो सकती है. अब तक तो वह खुद को ही सबसे कमजोर प्राणी समझते थे और भगवान को दोष देते थे.

अब खरगोशों की समझ में आ गया था कि भगवान ने दुनिया में अलग-अलग खासियत के साथ जीव-जन्तु बनाए हैं. जो जैसा है, उसे वैसे ही स्वीकार करना चाहिए. अगर किसी में कमी है, तो उसमें कुछ गुण भी हैं. हर किसी में एक जैसे गुण नहीं हो सकते. ये समझने के बाद खरगोश और उसका परिवार घर वापस लौट गए.

\*\*\*\*\*



## बन्दर मामा

रचनाकार- महेन्द्र कुमार वर्मा



बन्दर मामा,पहन पजामा,  
पहुँच गए थे स्कूल.  
टीचर ने जब छड़ी दिखाई,  
पाठ गए सब भूल.  
डरकर वो बोले टीचर से,  
नया-नया हूँ आज,  
कल आऊंगा ड्रेस पहन के,  
लाऊंगा फल फूल.

\*\*\*\*\*

## रुपैया

रचनाकार- महेंद्र कुमार वर्मा



जीवन का वरदान रुपैया,  
आन-बान और शान रुपैया.

मतलब वाले जग में होता,  
सबका ही भगवान रुपैया.

पंडित ज्ञानी सब हारे हैं,  
जीता है विद्वान् रुपैया.

खूनी डाकू से भी होता,  
बहुत बड़ा शैतान रुपैया.

बड़ा घुमन्तू होता है वह,  
टिके नहीं तूफ़ान रुपैया.

पूजा जाता है घर-घर में,  
होता घर की शान रुपैया.

\*\*\*\*\*

## कली खिलेगी

रचनाकार- महेंद्र कुमार वर्मा



खुशी मिलेगी, गम भी होगा,  
कोई इक हमदम भी होगा.

रात चांदनी, कली खिलेगी,  
दिवस खुशी मौसम भी होगा.

कहीं खुशी के फूल खिलेंगे,  
कहीं मौत-मातम भी होगा.

दुश्मन से मत लेना पंगा,  
उसमे भी कुछ दमखम होगा.

जीवन में उजियारा होगा,  
और जरा-सा तम भी होगा.

\*\*\*\*\*



## अधूरी कहानी पूरी करो

पिछले अंक में हमने आपको यह अधूरी कहानी पूरी करने के लिये दी थी—

### सुरक्षा की भावना



एक बार एक गड़रिया अपनी भेड़ को खुला छोड़कर किसी काम से घर से बाहर चला गया। भेड़ अपनी आजादी का मजा ले रही थी। वह घर में यहाँ-वहाँ आजादी से घूमने लगी।

पहले उसने रसोई में जाकर रोटी खाई। उसके बाद वह शयनकक्ष में गई और वहाँ पर लगे नर्म बिस्तर पर आराम करने लगी। फिर सीढ़ियाँ चढ़कर घर की छत पर पहुँच गई।

वहाँ पर बह रही ठंडी हवा का आनंद लेते हुए वह बहुत अच्छा महसूस कर रही थी। अचानक उसने देखा कि घर के प्रवेश द्वार के बाहर खड़ा एक भेड़िया उसी की ओर घूर रहा है।

इस कहानी को पूरी कर हमें जो कहानियाँ प्राप्त हुई उन्हें हम प्रदर्शित कर रहे हैं।

### संतोष कुमार कौशिक द्वारा पूरी की गई कहानी

दरवाजा बंद होने के कारण भेड़िया घर में प्रवेश नहीं कर पा रहा था। फिर उसे देखकर, भेड़ पहले तो डर गई लेकिन जब उसे याद आया कि दरवाजा तो अंदर से बंद है उसका डर निकल गया और वह जोर-जोर से भेड़िया को देखकर हँसते हुए छत से नीचे उतर गई। उतरते समय उसके मन में भेड़िया के घूरने की निगाहें याद आईं। वह पास में बैठे अपने साथी कुत्ते से कहने लगी—भाई हमारे घर के सामने भेड़िया खड़े होकर मुझे घूर रहा था। मुझे डर है कि मैं घर से बाहर निकलूंगी तो वह मुझे निश्चित ही अपना शिकार बना लेगा। तभी कुत्ता कहता है— देखो बहन, इस भेड़िया से बचकर हम दोनों को सावधानी से रहना पड़ेगा। जब तक हम दोनों साथ रहेंगे तब तक यह भेड़िया हम दोनों पर हमला नहीं कर सकेगा। इस कारण कहीं भी घर में या घर से बाहर निकले तो साथ में ही निकलेंगे।

इधर भेड़िया मन ही मन सोचने लगा कि कब यह भेड़ घर से बाहर निकले तो इसे मैं अपना भोजन बनाऊँ. योजना बनाकर घर की दीवार के पीछे भेड़िया छुप जाता है। इधर भेड़ दरवाजे के पास आकर छेद से सभी ओर देखती है उसे भेड़िया नजर नहीं आता और वह सोच लेती है कि भेड़िया चला गया.

भेड़ निश्चिंत होकर दरवाजा खोलती है, साथी कुत्ता भी उसके पीछे-पीछे जाता है. भेड़ जैसे ही दरवाजा खोलती है भेड़िया उसे खाने की लालच में कुत्ता को देख नहीं पाता और उस पर हमला कर देता है. अपने साथी पर हमला होते देखकर, कुत्ता भेड़िया पर हमला कर देता है. भेड़िया दोनों को देखकर डर से काँपते हुए वहाँ से भागने लगता है. भेड़िया को काँपते हुए देखकर भेड़ जोर-जोर से हँसने लगती है. तभी जाते-जाते भेड़िया, भेड़ से कहता है-जब तुमने छत के ऊपर सुरक्षित थी तब भी मुझ पर हँस रही थी और यहाँ साथी कुत्ता की वजह से सुरक्षित हो, जिनके कारण तुम निडर होकर मेरी हँसी उड़ा रही हो. यह तुम्हारा साहस नहीं, सुरक्षा की भावना है. यह कहकर भेड़िया जंगल की ओर चला गया. भेड़ साथी कुत्ता को धन्यवाद देता है जिसके कारण उसकी जान बच पाई.

### अनन्या तंबोली कक्षा सातवीं द्वारा पूरी की गई कहानी

भेड़ को लगा कि भेड़िया घर में घुसने की कोशिश कर रहा है लेकिन भेड़िया घर में घुसना नहीं चाह रहा था बल्कि वह तो यह देख रहा था कि यह भेड़ ऊपर कैसे चली गई है घर पूरा बंद है कहीं वह ऊपर से गिर ना जाए इसलिए वह उसे बचाने की कोई उपाय सोच रहा था यदि वह ऊपर में रही तो खाना पीना नहीं कर पाएगी उसे भूख भी लगी होगी उसका मालिक उस पर कैसे ध्यान नहीं दे रहा है यह सोचकर वह परेशान हो रहा था एवं ऊपर जाने का रास्ता ढूँढ रहा था वह भेड़ को बचाना चाहता था उसे पता नहीं था कि भेड़ अपनी मर्जी से छत पर घूमने ठंडी हवा लेने के लिए गई है। छत के किनारे में देख कर उसकी सुरक्षा के लिए भेड़िया परेशान हो रहा था कहीं उसे चोट ना लग जाए वह गिर ना जाए इसलिए वह उसे घूर कर देख रहा था लेकिन भेड़ को लगा कि वह घर में घुसकर सारा घर तहस-नहस कर देगा इसलिए वह भी छत के ऊपर से गुस्सा कर रही थी भेड़िया को भगाने का सोच रही थी कि वह कैसे उस भेड़िया को भगाए.



## अगले अंक के लिए अधूरी कहानी

व्यर्थ बैठने से मेहनत भली



एक निर्धन व्यक्ति के पास एक बंदर था जिसके खेल दिखाकर वह अपनी आजीविका चलाता था. बंदर विभिन्न प्रकार की कलाएँ दिखाता और लोग खुश होकर पैसे फेंकते. उसका मालिक उन पैसों से अपनी जीविका चलाता.

एक दिन उसका मालिक उसे चिड़ियाघर लेकर गया. वहाँ उसके बंदर ने पिंजड़े में कैद बंदर को देखा. बच्चे उसे खाने के लिए केले दे रहे थे. पिंजड़े के बंदर को देखकर वह बंदर सोचने लगा, 'ये कितना खुशकिस्मत है!'

इसके आगे क्या हुआ होगा? इस कहानी को पूरा कीजिए और इस माह की पंद्रह तारीख तक हमें [kilolmagazine@gmail.com](mailto:kilolmagazine@gmail.com) पर भेज दीजिए.

चुनी गई कहानी हम किलोल के अगले अंक में प्रकाशित करेंगे.



## किताबों का संसार

रचनाकार- ज्योत्सनाभरत लाल कन्नौजे



अद्भुत संसार किताबों का,  
लगता मुझको प्यारा है.  
जब भी इनको पढ़ने बैठूँ  
दिख जाता जग सारा है.  
रंग बिरंगे चित्र सजाकर,  
भरते सुखद नजारा है.  
अद्भुत संसार किताबों का,  
लगता मुझको प्यारा है.

जब भी इनके पन्ने पलटूँ,  
इनसे मैं जुड़ जाती हूँ.  
पंख लगाकर अनुमानों के,  
दूर गगन उड़ जाती हूँ.  
देश -विदेशों की खबरों से,  
खोले ज्ञान पिटारा है.  
अद्भुत संसार किताबों का,  
लगता मुझको प्यारा है.

वही किताबे बेहतर होती,  
जो मन को छू जाती है.  
और कुछ बेहतर करने की,  
मन में आस जगाती है.  
वेद पुराणों के रूपों में,  
बहे ज्ञान की धारा है.  
अद्भुत संसार किताबों का,  
लगता मुझको प्यारा है.

प्रीति किताबों से मैं करके,  
उनको मीत बनाती हूँ.  
चाहे संकट कितने आये,  
कभी नहीं घबराती हूँ.  
संग सहेली सहचर बनकर,  
देते मुझे सहारा है.  
अद्भुत संसार किताबों का,  
लगता मुझको प्यारा है.

\*\*\*\*\*

## झूठाराम

रचनाकार- महेंद्र कुमार वर्मा



मैं हूँ यारों झूठाराम,  
सच को करता हूँ बदनाम.

मीठी बात बनाकर मीत,  
सबसे पाता रोज सलाम.

न्याय, धर्म का करूँ विरोध,  
उनसे बचता सुबह-शाम.

चापलूस का मैं हूँ दास,  
उनसे सीखूँ झूठ तमाम.

नेताजी मेरे हमराह,  
जग को ठग के बोलें राम.

छात्र नकलची भाते खूब,  
उनसे चलता मेरा नाम.

सभी दफ्तर चलें मुझी से,  
सब जपते हैं मेरा नाम.



पूजा जाता हूँ मैं रोज,  
मे हूँ यारों झूठाराम.

\*\*\*\*\*

## बरसात खातिर

रचनाकार- कन्हैया साहू 'अमित'



छानी, परवा लव छवा, आवत हे बरसात,  
रदरद-रदरद रात दिन, गिरही पानी घात.  
गिरही पानी घात, घुरुर-घारर बादर करही,  
बादर चेत बिचेत, बही बन बिजली बरही,  
कहै अमित कविराज, डारलव पार-पलानी,  
चलबल हे चउमास, कसव चमचम ले छानी.

छानी, खपरा बड़ फुटे, रनभन हे घरबार,  
आवत हवय असाढ़ हा, राहव तुमन तियार.  
राहव तुमन तियार, चेतलग करव तियारी,  
खातू-माटी पाल, बाँध ओरिया, झिपारी.  
कहै अमित करजोर, करव झट काज सुजानी,  
जाँचव कमचिल, काँड़, लुहुर लहुटालव छानी.

\*\*\*\*\*

## पिता का गुमान होती है बेटियां

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



पिता का गुमान होती हैं बेटियाँ,  
घर की जान होती हैं बेटियाँ,  
पिता की आन-बान-शान होती हैं बेटियाँ,  
बेटों से कम नहीं होती हैं बेटियाँ,

घर की जान होती हैं बेटियाँ,  
पिता की आन-बान-शान होती हैं बेटियाँ  
बेटों से कम नहीं होती है बेटियाँ  
पिता का गुमान होती है बेटियाँ

मां बहू भाभी पत्नी बनकर,  
सेवा करती है बेटियाँ  
खुद अपमान सह,  
दूसरों को मान देती है बेटियाँ.

कमियों को भुला जो मिले,



उसमें खुश रहती है बेटियाँ.  
हर हाल में खुश हो,  
मुस्कुराती रहती है बेटियाँ.

खुद की पहचान मिटा दूसरों की,  
पहचान अपनाती है बेटियाँ.  
बहू बन सास ससुर की,  
सेवा करती है बेटियाँ.

सुनो जग वालों, धन-मन हृदय,  
सब कुछ है बेटियाँ.  
लक्ष्मी, सरस्वती पार्वती,  
का रूप है बेटियाँ.

\*\*\*\*\*

## बादर तहूँ नहाये कर

रचनाकार- कन्हैया साहू 'अमित'



भर-भर पानी लाथस बादर,  
जग ला तैं नहवाथस बादर.

कुआँ-बावली, तरिया, नदियाँ,  
भरथस चारों कोती पनियाँ.

फुतका, माटी निक धोवाथे,  
सुघराई सबके बढ जाथे.

कल्लुठुवा कस तैं किंजरथच,  
झरर-झरर तैं झरफर झरथच.

चुकचुक ले दिख, ममहाये कर,  
बादर तैं कभू नहाये कर.

\*\*\*\*\*

## पोप्पो और हरी मिर्च

रचनाकार- डॉ. मंजरी शुक्ला



पोप्पो तोते को आजकल हरी मिर्च बहुत पसंद आने लगी थी. जब वह बाज़ार जाता तो चारों ओर हरी मिर्च ढूँढा करता था.

एक दिन वह अपनी दोस्त पूसी बिल्ली के यहाँ गया. पूसी उसे देखकर बहुत खुश हुई और बोली-"मैं अभी तुम्हारे लिए दूध और ब्रेड लाती हूँ."

नहीं, मैं तो हरी मिर्च खाऊँगा.

पर मैं तो मिर्च खाती नहीं. पूसी बोली

पोप्पो पूसी की बात सुनकर गुस्सा हो गया और उड़ गया.

थोड़ी दूर जाने पर उसे बम्पी भालू दिखाई दिया.

बम्पी खुश होते हुए बोला-"आओ, शहद खा लो."

मुझे मिर्च दे दो. पोप्पो ने बोला

पर मैं तो मिर्च खाता नहीं. बम्पी शहद चाटता हुआ बोला

पोप्पो बम्पी की बात सुनकर फिर से गुस्सा हो गया और उड़ गया.

थोड़ी दूर जाने पर उसे बिंगी गिलहरी मिली



बिंगी हँसते हुए बोली-"आओ, नट्स खा लो."

मुझे मिर्च दे दो. पोप्पो ने बोला।

पर मैं तो मिर्च खाती नहीं.बिंगी बोली।

पोप्पो बिंगी की बात सुनकर और ज़्यादा गुस्सा हो गया और उड़ गया.

दिन भर वह भूखा-प्यासा शाम तक मिर्च ढूँढता रहा,पर उस दिन उसे हरी मिर्च कहीं नहीं मिली.

वह बिंगी के पास गया और बोला-"नट्स दे दो"

वह तो मैंने चीनू चिड़िया के साथ मिलकर खा लिए.

भूखा पोप्पो बम्पी के पास जाकर बोला-"मुझे शहद दे दो."

ओह! इतना स्वादिष्ट शहद था मैंने और गोगो बन्दर ने सब चट कर डाला.

दुखी होता हुआ पोप्पो पूसी के घर पहुँचा. पूसी के घर पर ताला लगा हुआ था. पोप्पो की आँखों में आँसू आ गए. उसे समझ में आ गया कि उसके दोस्त जब उसे इतने प्यार से अपने साथ खिला रहे थे तो उसे खा लेना चाहिए था. वह भूखा भी नहीं रहता और अपने दोस्तों को दुखी भी नहीं करता.

अगले ही दिन पोप्पो अपने सभी दोस्तों के साथ मिलजुलकर शहद, नट्स और दूध ब्रेड खा रहा था.

\*\*\*\*\*

## जग में अपने नाम से पहचान दिलाते हैं पिता

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



संकट में पतवार बन खड़े होते हैं पिता,  
परिवार की हिम्मत विश्वास हैं पिता,  
उम्मीद की आस-पहचान हैं पिता,  
जग में अपने नाम से पहचान दिलाते हैं पिता.

कभी अभिमान तो कभी स्वाभिमान हैं पिता,  
मां अगर पैरों पर चलना सिखाती है,  
तो पैरों पर खड़ा होना सिखाते हैं पिता,  
कभी धरती तो कभी आसमान हैं पिता.

कभी कंधे पर बिठाकर मेला दिखाते हैं पिता,  
कभी घोड़ा बनकर घुमाते हैं पिता,  
ऐसे सभी लोकों के महान देवता हैं पिता,  
खुद गरीब पर बच्चों को अमीर बनाते हैं पिता.

परिवार की इच्छाओं को पूरा करते हैं पिता,  
हर किसी का ध्यान रखते हैं पिता,  
धरा पर ईश्वर अल्लाह का नाम है पिता,  
जग में अपने नाम से पहचान दिलाते हैं पिता.

\*\*\*\*\*

## चंदा मामा

रचनाकार- व्यग्र पाण्डे



आते ना कभी घर हमारे,  
लाते हो ना कभी मिठाई,  
दूर से दिखलाती धरती माँ,  
वो तेरे मामा मेरे भाई.

घटना बढ़ना लगता है,  
रूठ रहे हो हमसे तुम.  
एक अमावस के आते ही,  
हो जाते आँखों से गुम.

मामा होते आते वो घर,  
लाते खाने को मिठाई.  
गगन से इठलाते रहते,  
तुम हो कैसे माँ के भाई.

राखी का त्यौहार आ रहा,  
आना मामा अब की बार.  
माँ बाँधेगी राखी तुमको,  
करना भान्जों से भी प्यार.

\*\*\*\*\*



## पिता नीम का पेड़

रचनाकार- डॉ० सत्यवान सौरभ



हम कच्चे से है घड़े, और पिता कुम्हार  
ठोक पीट जो डांट से, हमको दे आकार.

सिर पे ठंडी छाँव-सा, पिता नीम का पेड़.  
कड़वी लगती है मगर, है जीवन की मेड़.

पाई-पाई जोड़ता, पिता यहाँ दिन रात,  
देता हैं औलाद को, खुशियों की सौगात.

पापा ही अभिमान हैं, पापा ही संसार, औ  
नगपति से अविचल खड़े, पापा है आधार.

मन में भावों को भरे, पिता रहें गंभीर.  
मां जैसा है प्यार लिए, किंतु अलग तस्वीर.

सूरज से होते पिता, लगते गरम जरूर.  
अँधेरा-सा छा उठे, अगर न हो ये नूर.

एक पिता के कर्ज को, समझे क्या संतान.  
चुपचाप आँसू पिये, करता सब बलिदान.

रौनक इनसे ही जुड़ी, इनसे शोहरत शान.  
साहस, ताकत हैं पिता, हैं मेरी पहचान.

\*\*\*\*\*

## पिता जैसा कोई कहाँ

रचनाकार- पिकी सिंघल



पिता तो पिता होते हैं,  
बच्चों की वो जां होते हैं.  
हर मुश्किल को बनाते आसान,  
बच्चों का वो सारा जहाँ होते हैं.

हर खुशी देते खुशी-खुशी वो,  
न कोई हिसाब रखते हैं.  
खुशियों की तरकीबें समेटने वाली,  
वो पूरी किताब रखते हैं.

परिवार पर आंच न आने देते हैं,  
सारे गम वो खुद ही सहते हैं.  
जो पलते छत्रछाया में पिता की,  
उन्हें सब किस्मत वाले कहते हैं.



रखते हर जन का घर में ख्याल,  
न कोताही कभी बरतते हैं.  
हर समस्या का करते समाधान सदा,  
शायद जादुई छड़ी वो रखते हैं.

देने परिवार को सब सुख और आराम,  
संघर्ष में दिन-रात वो तपते हैं.  
स्वार्थ,अहम,पाखंड से दूर वो,  
मुझे कोई मसीहा लगते हैं.

\*\*\*\*\*

## मौत कितनी हसीन होती है

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



आज एक गरीब की मौत से पता चला  
मौत कितनी हसीन होती है  
जिससे बारे में बात करना पसंद नहीं था  
लोग उसकी तारीफ़ कर रहे थे  
कभी दो मिनट उसके पास कोई बैठा ना था  
आज लोगों का हुजूम पास बैठा था  
किसी ने कभी उसको कोई तोहफा दिया ना था  
आज फूल ही फूल दिए जा रहे थे  
उसके साथ कोई दो कदम कभी चला ना था  
आज काफिला बन चल रहे थे  
वह तरस गया था सबके साथ के लिए  
आज लोग उसे कंधे पर बिठा ले जा रहे थे  
मैंने भी सोचा हम तो यूं ही जिंदगी  
जिए जा रहे हैं बेकार  
मौत कितनी हसीन होती है  
सहानुभूति साथ सम्मान तारीफ़ की जा रही है

\*\*\*\*\*

## स्कूल चले हम

रचनाकार- आशा उमेश पान्डेय



ड्रेस पहनकर बस्ता लेकर,  
गोलू भोलू स्कूल चले.  
राह में रानी ,बानी भी,  
स्कूल चलने तैयार मिले.

चेहरे पर मुस्कान देखकर,  
माता-पिता के आस जगे.  
बच्चें मेरे पढ़ लिख जाये,  
हृदय में सपने उनके सजे.

बच्चों का स्वागत करने,  
शिक्षक सभी तैयार मिले.  
बालः देवो भव लिखकर,  
बच्चों का सम्मान किये.



शिक्षा के स्तर को बढ़ाकर,  
लर्निंग लास की हो भरपाई.  
लक्ष्य एक-सरगुजा श्रेष्ठ के,  
सपने को हम साकार करें.

\*\*\*\*\*

## बादल छाये

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



छन्न पकैया ,छन्न पकैया, काले बादल छाये.  
जोर जोर से बिजली चमके, सँग में बारिश लाये.

छन्न पकैया ,छन्न पकैया, मेंढक शोर मचाते.  
उछल कूद करते हैं दिनभर, घर में भी घुस जाते.

छन्न पकैया, छन्न पकैया, आती है हरियाली.  
नये नये से उगते पौधे, सुंदर दिखती डाली.

छन्न पकैया ,छन्न पकैया, झम झम गिरता पानी.  
दुबके बैठे बंदर सारे, करे नहीं शैतानी.

छन्न पकैया, छन्न पकैया, गिरते हैं जब ओले.  
पशु पक्षी सब चुप हो जाते, अपना मुँह ना खोले.

\*\*\*\*\*

## ककड़ी वाला

रचनाकार- राजेंद्र प्रसाद श्रीवास्तव



आओ लल्ली! आओ लाला!  
आओ, मैं हूँ ककड़ी वाला!

हरी मुलायम ककड़ी लाया.  
खाने मन सबका ललचाया.

गर्मी में ठंडक पहुँचाए.  
बार-बार की प्यास बुझाए.

चाहो तो सलाद बनवाओ.  
या फिर थोड़ा नमक लगाओ.

आओ, आओ, घर ले जाओ.  
जैसे चाहो वैसे खाओ.

\*\*\*\*\*



## मेरे पापा मेरे हीरो

रचनाकार- मुकुन्द उपाध्याय



घर पर पापा भोले-भाले,  
बाहर भारी हिम्मत वाले.  
नहीं किसी को कभी सताते,  
उलझ पड़े तो चपत लगाते.

हम बच्चों के सबल सहारे,  
लगते पापा प्यारे-प्यारे.  
अपने घर के हैं रखवाले,  
जिम्मेदारी बड़ी सँभाले.

पापा गुस्से से तन जाते,  
मन ही मन देखा मुस्काते.  
हुई गलती तो डाँटा करते,  
सच मानों बच्चों पर मरते.

नहीं पढ़ा तो गाल फुलाते,  
घोड़ा बनकर पास बुलाते.  
कहें खेल अच्छा है खेलो,  
लेकिन साथ कष्ट भी झेलो.

काम रात-दिन करते पापा,  
खुशियों से घर भरते पापा.  
कभी हमारा साथ न छोड़े,  
विपदाओं का वो मुख मोड़े.

पापा हैं तो ठाठ हमारी,  
रहें सदा इनके आभारी.  
पापा हैं बच्चों की दुनिया,  
हँसते रहते मुन्ना मुनिया.

\*\*\*\*\*

## सबक

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



बरसात का मौसम था. आकाश में काले-काले बादल छा रहे थे. अंधेरा होने वाला था. गली में बिजली खम्भे के नीचे कुछ छोटी-छोटी लड़कियाँ फुगड़ी खेल रही थीं. सब बहुत खुश थीं. अचानक बिजली चमकी. सब डर गयीं. वहीं पर ठहर गयीं. तभी मिन्नी बोली - "चलो यहाँ से चलते हैं, तेज बारिश होने वाली है. आँधी भी आने लगी है." लेकिन किसी का भी मन घर जाने का नहीं हो रहा था. सभी इस सुनहरे मौसम का मजा लेना चाहते थे.

विधि बोली - "मिन्नी ! तुम्हें जाना है तो जाओ. हम सब तो मौसम का मजा लेंगे और इस हल्की बारिश में भीगेंगे भी." सभी लड़कियाँ हँसने लगीं. मिन्नी बोली- "बारिश का मजा तो सबको अच्छा लगता है, लेकिन मेरे पापाजी जी कहते हैं कि जब जोर से बिजली चमके, तो बिजली खम्भे या पेड़ों के नीचे नहीं ठहरना चाहिये." दूसरी लड़कियों को मिन्नी के ऊपर बहुत गुस्सा आया. सभी मिन्नी से कहने लगीं- "मिन्नी, तुम्हें जाना है तो जा. हमें तेरा भाषण नहीं सुनना है." मिन्नी वहाँ से चली गयी.

फिर सभी लड़कियाँ दौड़-दौड़ कर खेलने लगीं. मस्ती करने लगीं. तभी बूँदा-बाँदी भी शुरू होने लगी. बादल भी गरजने लगा. सभी बारिश का आनंद ले रही थीं. अचानक बारिश तेज होने लगी और बिजली का जोर-जोर से चमकना शुरू हो गया. लड़कियाँ घबरा गयीं और कहने लगी कि हमें भी मिन्नी के साथ ही घर चले जाना था. अब हम कहाँ रहेंगे. विधि बोली- "चलो उस पेड़ के नीचे जा कर खड़े हो जाते हैं. बारिश के थमते ही हम घर चलेंगे." थोड़े ही दूर में बहुत सारे पेड़-पौधे लगे हुए थे. जैसे ही लड़कियाँ आगे बढ़ने लगीं, बिजली पेड़ से कुछ दूरी पर गिरी. वे बाल-बाल बचीं. एकदम डर गयीं सबके-सब.



सभी एक-दूसरे को देखने लगीं. किसी के मुँह से कोई आवाज नहीं निकल रही थी. बारिश में ही भींगते हुये सभी लड़कियाँ विधि के घर चली गयी.

विधि के मम्मी-पापा ने लड़कियों को अपने घर की ओर आते हुए देख लिया. अंदर बुलाया और पूछा- "इतनी बारिश में क्यों भींग रहे थे तुम सब ?" लड़कियाँ डर के मारे काँप रही थीं. विधि की मम्मी को समझ में आ गया कि कुछ न कुछ तो हुआ है, इसलिए बच्चे डरे हुये हैं. उन्होंने बातों ही बातों में घटना की पूरी जानकारी ली. पापाजी ने सबको को डाट लगायी; और उन्हें समझाया- "जीवन में हमेशा याद रखना कि हमें पेड़ या बिजली खम्भे के नीचे ऐसे समय नहीं खेलना या रहना चाहिए. तुम सबने देखा है कि आसमान से वज्रपात पेड़ों पर जा गिरा. जैसे हम दो पत्थरों को आपस में रगड़ते हैं तो उससे आग उत्पन्न होती है, उसी तरह आसमान में भी बादल जब एक - दूसरे से टकराते हैं तो बिजली उत्पन्न होती है और वह धरती के गुरुत्वाकर्षण के कारण पेड़ों, बिजली खम्भों में गिर जाती है. जिस जगह पर गिरती है उस जगह के आसपास पूरा आग लगा देती है, नष्ट कर देती है. इससे निकलने वाला धुआँ बहुत ही हानिकारक होता है. आसपास के जगहों के अलावा वहाँ पर जाने वाले मनुष्य के शरीर को भी नुकसान पहुँचाती है. अगर तुम्हें कुछ हो जाता तो हमारा क्या होता. ऐसा नहीं है कि मिन्नी झूठ बोल रही थी. बादल व बिजली के सम्बंध में जो बातें उनके पिता जी ने उसे बताई है, वही तो उसने तुम्हें बताई ; और तुम सब को मजाक लगा. सभी सर झुकाये चुपचाप विधि के कमरे की तरफ चली गयी. उन्हें आज एक अच्छा सबक मिला था.

\*\*\*\*\*

## दिल में है हिंदुस्तान

रचनाकार- गुड़िया मिश्रा



दीन धर्म की खबर न मुझको,  
करते हैं अब तेरी पूजा  
दिल में है अब हिंदुस्तान,  
रहा न कोई और दूजा.

मात पिता भाई बहन मैं न जानूं,  
सबसे ऊंचा अब तेरा दर्जा,  
नस- नस में अब तू बसा,  
दीन धर्म की खबर न मुझको,  
करते हैं अब तेरी पूजा,  
दिल में है अब हिंदुस्तान,  
रहा न अब और कोई दूजा.

भारत मां के चरणों में,  
मैंने अपना जीवन वारा,  
आयी है मुश्किले पर मैं,  
कभी भी न हारा,

दीन धर्म की खबर न मुझको  
करते हैं अब तेरी पूजा,  
दिल में है अब हिंदुस्तान,  
रहा न कोई और दूजा.

जान से बढ़कर तू,  
हमको है अब प्यारा,  
हिन्दू -मुस्लिम का अब भेद नहीं,  
सबका है बसेरा,  
दीन धर्म की खबर न मुझको  
करते हैं अब तेरी पूजा,  
दिल में है अब हिंदुस्तान,  
रहा न कोई और दूजा.

\*\*\*\*\*



## आओ रिश्तो की खुशबू में नहलाएं

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



सृष्टि रचना कर्ता ने सृष्टि में मानवीय प्राणी की रचना कर उसके जीवन में अनेकों खूबसूरत श्रेष्ठ गुणों की खान को भी उसकी उम्र रूपी जीवन में संलग्न कर दिया है ताकि अपनी कुशाग्र बुद्धि के बल पर उसका उपयोग कर सकें. जिसने नहीं किया, उसका जीवन नीरसता से भरता है. जिसने उपयोग किया, वह खुशियों की खुशबू में नहाता है और हंसते-हंसते अपना जीवन व्यतीत कर लेता है.

साथियों मानवीय जीवन में ऐसे अनेकों गुणों का पिटारा भरा हुआ है. उन गुणों की रत्नों रूपी एक खूबसूरत माला है. आज हम खूबसूरत मानवीय रिश्ता रूपी रत्न पर इस आर्टिकल के माध्यम से चर्चा कर रिश्तों में प्रगाढ़ता रखकर रिश्तों की खुशबू में नहलाने का संज्ञान लेने की कोशिश करेंगे.

साथियों बात अगर हम रिश्तों की करें तो, शिशु जन्म के साथ ही अनेक रिश्तों के बंधन में बंध जाता है और माँ-पिता, भाई-बहन, दादा-दादी, नाना-नानी जैसे अनेक रिश्तों को जीवंत करता है. रिश्तों के ताने-बाने से ही परिवार का निर्माण होता है. कई परिवार मिलकर समाज बनाते हैं और अनेक समाज सुमधुर रिश्तों की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए देश का आगाज करते हैं. सभी रिश्तों का आधार संवेदना होता है, अर्थात् सम और वेदना का यानि की सुख-दुख का मिलाजुला रूप जो प्रत्येक मानव को धूप - छाँव की भावनाओं से सराबोर कर देते हैं. रक्त सम्बंधी रिश्ते तो जन्म लेते ही मनुष्य के साथ स्वतः ही जुड़ जाते हैं. परन्तु कुछ रिश्ते समय के साथ अपने अस्तित्व का एहसास कराते हैं. दोस्त हो या पड़ोसी, सहपाठी हो या सहकर्मी तो कहीं गुरु-शिष्य का रिश्ता. रिश्तों की सरिता में सभी भावनाओं और आपसी प्रेम की धारा में बहते हैं. अपनेपन की यही धारा इंसान के जीवन को सबल और यथार्थ बनाती है, वरना अकेले इंसान का जीवित रहना भी संभव नहीं है. सुमधुर रिश्ते ही इंसानियत के रिश्ते का शंखनाद करते हैं.

साथियों बात अगर हम भावनात्मक रिश्तों की करें तो, रिश्ते मानवीय भावनाओं का प्रतीक होते हैं। एक ओर जहाँ हमारे जीवन में कुछ रिश्ते खून के होते हैं, वहीं कुछ रिश्ते भावनाओं से बने होते हैं जो कभी-कभी खून के रिश्तों से भी ज्यादा महत्वपूर्ण होते हैं। रिश्तों के बिना मनुष्य का जीवन अधूरा हो जायेगा वास्तव में रिश्तों का कोई दायरा नहीं होता। एक रिश्ता प्रेम तथा विश्वास पर आधारित होता है, जिसे हम अपने कार्यों द्वारा सींचते हैं। यदि हम किसी अपरिचित व्यक्ति से अच्छा व्यवहार करेंगे तो उसे भी हम अपना दोस्त बना सकते हैं और अपने रिश्तों को उससे प्रगाढ़ कर सकते हैं और इसके विपरीत यदि हम अपने स्वजनों से भी कटु व्यवहार करेंगे तो हमारे रिश्ते उनसे भी खराब हो जायेंगे। इसी वजह से रिश्तों को प्रगाढ़ बनाये रखने के लिए हमें जिम्मेदारी पूर्वक उनका निर्वहन करना चाहिए।

साथियों बात अगर हम व्यस्त जिंदगी में रिश्तों में आई कमी की करें तो, आजकल की व्यस्त जिंदगी में लोगों के पास समय कम है। इसके कारण रिश्तों की गर्मजोशी भी कम होती जा रही है। लोग आजकल अपने आपमें इतने मशगूल रहते हैं कि उन्हें आसपास अपनी सामाजिक जिम्मेदारियों तक का एहसास नहीं रहता। ऐसे में आपसी रिश्तों में फिर से जड़बे के साथ मजबूती के लिए निम्न बातों के लिए अपने आपको ढालना जरूरी है।

- (1) अक्सर हम व्यस्तता के कारण पारिवारिक जिंदगी को प्राथमिकता देना बंद कर देते हैं जो कलह पैदा करती है। अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों पर बराबर ध्यान दें। अपने बच्चों की पढ़ाई व घर की जरूरतों पर निगाह रखें।
- (2) किसी भी रिश्ते को विश्वास मजबूत आधार देता है। अगर आपकी अपने साथी से बेहतर बन नहीं रही, तो कहीं न कहीं इसके पीछे विश्वास का कम होना भी है। अपने पार्टनर के प्रति विश्वास पक्का करें। कभी-कभी लगता है कि साथी के स्वभाव में बदलाव हो रहा है, लेकिन यह महज परिस्थितवश भी हो सकता है।
- (3) हर आदमी के स्वभाव में भिन्नता होती है। उसकी यह भिन्नता उसे दूसरों से अलग पहचान प्रदान करती है। ऐसे में कभी-कभी कुछ चीजों के नजरिए को लेकर आपस में विरोधाभास की स्थिति बन जाती है। अपने साथी के ऐसे विशिष्ट गुण को पहचानने की कोशिश करें।
- (4) रिश्ते में बनाए रखें विनम्रता- चाणक्य कहते हैं कि वाणी में मधुरता और व्यक्तित्व में विनम्रता होनी चाहिए। रिश्तों में मजबूती लाने के लिए वाणी में मधुरता जरूरी है। मधुर वाणी से व्यक्ति को समाज में सम्मान मिलता है।
- (5) घमंड व्यक्ति के रिश्तों को खराब कर देता है, जिसके कारण संबंध भी टूटने लगते हैं। चाणक्य कहते हैं कि व्यक्ति को कभी अहंकार नहीं करना चाहिए।



- (6)- रिश्तों में गरिमा बनाए रखना जरूरी होता है. जब रिश्ते में एक-दूसरे के प्रति सम्मान होता है, तो रिश्ते मजबूत होते हैं, जो व्यक्ति एक-दूसरे को नीचा दिखाने की प्रवृत्ति रखते हैं, उनके रिश्ते ज्यादा दिनों तक नहीं टिकते हैं.
- (7) किसी भी व्यक्ति के लिए हर व्यक्ति को खुश रख पाना मुश्किल होता है. चाणक्य के अनुसार, अगर कोई व्यक्ति छल-कपट का सहारा लेता है तो, उसके रिश्ते ज्यादा समय तक टिके नहीं रहते हैं. चाणक्य कहते हैं कि रिश्ते की नींव प्रेम और विश्वास पर टिका होता है.
- (8) अच्छाइयों का करें बार-बार जिक्र अक्सर ऐसा होता है कि रिश्ते में एक वक्त के बाद हम एक-दूसरे के बुरे पहलुओं पर ही ध्यान देते हैं. बुराइयों पर ध्यान देने के बजाय अगले की अच्छी आदतों पर ध्यान दें.
- (9) रिश्ते की मजबूती के लिए जरूरी है कि आप दोनों अपनी गलतियों को स्वीकारें और बिना किसी झिझक के माफी मांग लें, अपनी गलती स्वीकार कर लेने से कोई छोटा या बड़ा नहीं हो जाता है लेकिन रिश्ता जरूर मजबूत हो जाता है. हम कोशिश करें कि गलतियाँ न दोहराएँ और अगर कभी कुछ गलत हो जाए तो खुलकर गलती स्वीकार कर लें.

साथियों बात अगर हम रिश्ते में मधुर वाणी और प्रिय वचन बोलकर खुशबू बिखेरने की करें तो,

वाणी रसवती यस्य, यस्य श्रमवती क्रिया.  
लक्ष्मी : दानवती यस्य, सफलं तस्य जीवितं..

अर्थ — जिस मनुष्य की वाणी मीठी हो, जिसका काम परिश्रम से भरा हो, जिसका धन दान करने में प्रयुक्त हो, उसका जीवन सफल है.

प्रियवाक्य प्रदानेन, सर्वे तुष्यन्ति जन्तवः.

तस्मात् तदैव वक्तव्यम वचने का दरिद्रता.

अर्थ — प्रिय वाक्य बोलने से सभी जीव संतुष्ट हो जाते हैं, अतः प्रिय वचन ही बोलने चाहिए. ऐसे वचन बोलने में कंजूसी कैसी.

यस्य वाङ्मनसी शुद्धे, सम्यग्गुप्ते च सर्वदा |  
स वै सर्वमवाप्नोति वेदान्तोपगतं फलम् ||

अर्थात् - जिस मनुष्य की वाणी और मन बहुत ही निर्मल एवं नियंत्रित होने के कारण सुरक्षित रहते हैं, वही अवश्यमेव श्रुति वाक्यों में वर्णित आत्मकल्याण रूप परम फल को प्राप्त करता है.



अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि आओ रिश्तो की खुशबू में नहलाएं!! दिल के रिश्ते तोड़ने से भी नहीं टूटते. दिमाग के रिश्ते जोड़ने से भी नहीं जुड़ते. रिश्तों में प्रगाढ़ता रखना सफल जीवन जीने की कला है.

\*\*\*\*\*

## साहित्य राष्ट्र की महानता वैभव का दर्पण

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



साहित्य राष्ट्र की महानता  
और वैभव का दर्पण होता है  
साहित्य को आकार देने में संस्कृति  
और परंपराओं का महत्वपूर्ण रोल होता है.

लेखक कवि बुद्धिजीवी पत्रकार को सलाम है,  
उनकी लेखनी अस्त्र महत्वपूर्ण कलम है,  
सच्चाई को लेखनी से सलाम करते हैं,  
बुराई का धागा तीव्र कलम अस्त्र से काटते हैं.

जो साहित्य और कविताएं सामाजिक कल्याण  
पर केंद्रित है, वह कालजर्ई होती है  
यही कारण है रामायण और महाभारत  
जैसे महाकाव्य आज भी हमें प्रेरणा देते हैं.

साहित्य को जीवंतमय बनाने में  
प्रिंट इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का महत्वपूर्ण रोल है  
साहित्य का खजाना भारत में अनमोल है,  
कायम रखने में हमारे पूर्वजों का विशेष रोल है.

\*\*\*\*\*



## स्कूल के दिन

रचनाकार- सोमेश देवांगन



अब याद आते हैं वो  
अपने स्कूल के दिन.

सुबह होने से पहले  
ये नींद आती न थी  
उठ जाते हम कहीं तो  
क्यों ये नींद जाती न थी  
मसलते हुए आंखों को  
झाँकते थे हम टिफिन.

खुश तो रहते थे हम  
डरे डरे दिखते थे हम  
याद सबकुछ तो होता  
गणित से डरते थे हम  
बैच होता न तब वहाँ  
पढ़ते हम बैठ जमीन.

दोस्त तब बनता भाई  
बहनों से होती लड़ाई

हल्ला कौन है करता  
कह होती थी पिटाई  
था समय वो सरल  
पर लगता था कठिन.

अब याद आते हैं वो  
अपने स्कूल के दिन.

\*\*\*\*\*



## क्या नारियां सच में सशक्त हो गई हैं?

रचनाकार- पिकी सिंघल



जैसा कि हम सभी जानते हैं कि भारत प्राचीन काल से ही अपनी पुरातन संस्कृति और मानवीय मूल्यों के लिए जाना जाता रहा है. यहाँ नारियों को देवी की संज्ञा दी जाती है और उनकी पूजा की जाती है. नारी तो फिर भी मनुष्य जाति में आती हैं, यहाँ तो पत्थर तक में भगवान ढूँढने की परंपरा है. पहाड़, सूरज, चंदा, तारे, वृक्ष, पौधे इन सब को यहाँ पूरी श्रद्धा और आस्था के साथ पूजा जाता है और मन्नत माँगी जाती है. सारी बात श्रद्धा और आस्था की है. यदि पत्थर में भी आस्था रखी जाए तो वह भी चमत्कारी पत्थर में तब्दील हो जाता है. कुछ लोग इसे अंधविश्वास का नाम देते हैं परंतु यह व्यक्ति -व्यक्ति पर निर्भर करता है कि कौन किस विषय में क्या सोच रखता है?

आज के मेरे इस आलेख की मुख्य बिंदु महिलाएँ हैं. नारीसशक्तिकरण, महिला सशक्तिकरण विषय में प्रतिदिन अखबारों और मैगजिंस में ढेरों कविता कहानी और आलेख प्रकाशित होते रहते हैं जिनमें नारी के गुणगान के साथ-साथ नारी के सशक्तिकरण को भी मुख्य विषय बनाया जाता है. इन सभी में आज की नारी सब पर भारी इस भाव के साथ अनेकों रचनाएं लिखी जाती हैं. इसके अतिरिक्त महिलाएं प्रत्येक क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं और पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर विकास कार्यों में योगदान दे रही हैं, महिलाएं पुरुषों से किसी भी क्षेत्र में किसी भी सूरत में कम नहीं है, ऐसा कोई कार्य नहीं जो पुरुष कर सकते हैं और महिलाएं नहीं अपितु कई क्षेत्रों में तो महिलाएं पुरुषों को भी मात देती हैं और अब्बल आती हैं.



हम सभी इस प्रकार की रचनाएँ, कविताएँ, कहानियाँ और आलेख प्रतिदिन पढ़ते हैं और इस बात से सरोकार भी रखते हैं कि वर्तमान युग में महिलाएँ किसी से कम नहीं. आज महिलाएं प्रत्येक क्षेत्र में अपना परचम लहरा रही हैं और खुद को साबित करने से पीछे नहीं हट रही हैं. परंतु, यथार्थ के धरातल पर रहकर यदि सोचा जाए तो क्या सही मायनों में यह बात ठीक है, तार्किक है, उचित है? कहने का तात्पर्य है कि क्या वास्तविक अर्थों में हमारे समाज में महिलाओं की स्थिति में सुधार हुआ है? क्या सचमुच समाज ने महिलाओं को पुरुषों के बराबर दर्जा दे दिया है? क्या समाज इस बात को आसानी से पचा पा रहा है कि महिलाएँ पुरुषों से किसी क्षेत्र में कम नहीं हैं? क्या पुरुषों के बराबर अधिकार उनके समान हक महिलाओं को दिए जा रहे हैं? क्या प्रत्येक घर में महिलाओं की वही स्थिति दृष्टिगत होती है जो उस घर के पुरुषों की? क्या महिलाएँ घर के बाहर या यँ कहीं घर के भीतर उतनी ही सुरक्षित मानी जा सकती हैं जितने की पुरुष? क्या महिलाएँ घरेलू हिंसा का शिकार नहीं हैं? क्या आज भी बाल विवाह और विधवा विवाह को समाज में गंदी नजरों से नहीं देखा जाता? क्या महिलाएँ अपनी मर्जी के मुताबिक कहीं भी बाहर आ जा सकती हैं. क्या आज उन्हें अपने निर्णय को लेने की खातिर पुरुषों पर निर्भर नहीं रहना पड़ता. क्या अब पुरुषों ने उन्हें उतनी स्वतंत्रता दे दी है कि वे अपने निर्णय खुद ले सकें? क्या हमारा समाज महिलाओं को इस स्तर पर देख पा रहा है कि यदि कोई महिला बिना पुरुष के अकेले अच्छे से रह पा रही है, अपना जीवन यापन कर पा रही है, तो वह चरित्रवान है? क्या आज बेटियों को बेटों के समान ही प्यार दिया जाता है? क्या आज बेटों के जन्म पर जितनी खुशियाँ मनाई जाती हैं, उतनी ही खुशियाँ बेटियों के जन्म पर भी मनाई जाती हैं? क्या अब बेटियों को बोझ नहीं समझा जाता?

इस बात से हम इनकार नहीं कर सकते कि आज चाहे हमारा समाज कितना भी आधुनिक क्यों ना हो गया हो, चाहे हमारा देश विकासशील देशों की श्रेणी से विकसित देशों में आने वाला क्यों न हो, परंतु फिर भी अभी भी समाज के एक बड़े तबके और समाज के एक तथाकथित वर्ग की सोच वही रूढ़िवादिता और पुराने दकियानूसी विचारों से राबता रखती हैं. वे आज भी महिलाओं को पुरुषों से नीचे स्तर पर रखकर सोचते हैं. महिलाओं को समान हक देने की बात तो दूर उन्हें पैर की जूती समझकर उनका हर पल तिरस्कार करते हैं. घरेलू हिंसा की घटनाएँ हम सभी प्रतिदिन अखबारों में पढ़ते रहते हैं.

यहाँ मेरे कहने का यह अर्थ बिल्कुल नहीं है कि केवल पुरुष वर्ग ही इस सब के लिए जिम्मेदार है. कुछ महिलाएँ, महिलाओं की दयनीय स्थिति की बराबर की जिम्मेदार मानी जा सकती हैं. इस बात से भी इनकार नहीं किया जा सकता कि समाज के कुछ पुरुष बहुत ही अच्छी सोच रखते हैं और भारी संख्या में ऐसे पुरुष भी आते हैं जो महिलाओं को सच्चे मायनों में देवी का रूप मानते हैं और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं. ऐसे पुरुष नमन योग्य हैं, देव तुल्य हैं. इस श्रेणी में आने वाले पुरुष वर्ग की जितनी प्रशंसा की जाए उतनी कम है. इन्हीं पुरुषों ने हो शायद उन पुरुषों की कमियों को आज तक ढँक कर रखा हुआ है जो किसी मायने में स्त्रियों को आगे बढ़ना नहीं देना चाहते और उन्हें घर की चारदीवारी में ही कैद रखना चाहते हैं.

कहने का तात्पर्य यह है कि समाज में बेशक आमूलचूल परिवर्तन हो रहे हैं, परंतु महिलाओं की स्थिति आज भी कई क्षेत्रों में वैसी की वैसी बनी हुई है. महिलाओं को आज भी अन्य क्षेत्रों में दयनीय हालातों में जीवन व्यतीत करना पड़ता है. ग्रामीण अंचलों में तो और भी खराब स्थिति है. परंतु यह कहने में भी कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि शहरों में भी अधिकतर घरों में महिलाओं की स्थिति बहुत ही खराब देखी जाती है. अधिकतर महिलाएं घरेलू हिंसा का शिकार हो रही हैं और घुट-घुट कर जीवन व्यतीत कर रही हैं. अनेक महिलाएं तो लोक लिहाज से समझौते का जीवन जी रही हैं. पढ़ी-लिखी होने के बावजूद, रोजगार में आने के बावजूद भी महिलाओं को पुरुषों के आगे झुकना होता है, अपने निर्णयों के लिए उन पर निर्भर रहना पड़ता है और उनकी मनमानी स्वीकार करनी पड़ती है.

समाज के प्रत्येक वर्ग के लिए यह अति विचारणीय विषय है कि एक तरफ जहाँ मनुष्य अंतरिक्ष में अपनी पैठ बना चुका है, वहीं दूसरी ओर धरती पर रहने वाले प्राणियों के प्रति आज भी हमारा रवैया जस का तस बना हुआ है. यदि हम सही मायनों में अपनी प्राचीनतम संस्कृति को बरकरार रखना चाहते हैं और जीवन मूल्यों के साथ जीना चाहते हैं तो स्त्रियों को उनका हक देना होगा, उनकी स्थिति में सुधार करना होगा और उन्हें फलने-फूलने और खुलकर जीवन जीने के अवसर प्रदान करने होंगे, उनके अंदर आत्मविश्वास पैदा करना होगा और उनके हिम्मत और जज्बे को प्रोत्साहित करना होगा ताकि वे भी समाज के बाकी लोगों की ही तरह अपना जीवन अपने हिसाब से जी सकें और समाज को, राष्ट्र को और संपूर्ण विश्व को सुदृढ़ आधार प्रदान कर सकें.

\*\*\*\*\*



## सहजता में संस्कार उगते हैं

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



अपने आपको सहजता से जोड़ो  
सहजता में संस्कार उगते हैं  
सौद्राहता प्रेम वात्सल्य पनपता है  
लक्ष्मी सरस्वती का आशीर्वाद बरसता है.

जिंदगी को वात्सल्य रूपी सुयोग्य मंत्रों से जोड़ो  
क्रोध रूपी विकार को छोड़ो  
अपने, आपको विनम्रता से जोड़ो  
इस मंत्र से भारत के हर व्यक्ति को जोड़ो.

क्रोध छोड़ो सहजता जोड़ो  
क्रोध के उफ़ान में  
अपराध हिंसा हो जाती है  
घर बार जिंदगी तबाह हो जाती है.

अहंकार दिखाने को छोड़ो  
जिंदगी की दुर्गति की शुरुआत  
अहंकार रूपी विकार से होती है  
मानसिक असंतुलन की शुरुआत होती है.

\*\*\*\*\*



## क्यों गिरा

रचनाकार- टीकेश्वर सिन्हा "गब्दीवाला"



बरसात का मौसम था. सर्द हवा बह रही थी. आकाश में काले-काले बादल छाये हुए थे. आज शिखा और शिखर पत्थर मार-मार कर जामुन गिरा रहे थे. ये दोनों भाई-बहन कक्षा पाँचवी के विद्यार्थी थे. विज्ञान विषय के प्रति विशेष रुझान रखने वाला शिखर हरेक प्रश्न का जवाब किसी भी तरह से ढूँढ़ ही लेता था. टहनी से विलग होकर नीचे गिरता फल देखकर उसके दिमाग में एक नई बात घुस गयी कि यह फल पृथ्वी पर क्यों गिरा? वह तुरंत अपनी विज्ञान विषय की टीचर रुबीना बानो के घर चल पड़ा.

"गुड ऑफ्टर नून मैडम !" आर्मचेयर पर बैठी रुबीना से हँसते हुए शिखर बोला.

"गुड ऑफ्टर नून शिखर, आओ बैठो. अरे क्या बात है? तुम इतना क्यों हाँफ रहे हो?" रुबीना अपने चेहरे पर मुस्कान बिखेरती हुई बोली.

शिखर स्टूल पर बैठा. रुबीना किचन से एक गिलास पानी लाकर दी. शिखर के पानी पीने के बाद रुबीना बोली- "अच्छा भाई, अब बताओ क्या बात है ?" फिर शिखर ने जामुनफल गिरने वाली बात रुबीना मैडम को बताई. विज्ञान विषय के प्रति शिखर की विशेष रुचि देख रुबीना को बड़ी प्रसन्नता हुई. बोली- "शिखर ! जामुन का फल डाली से टूटकर पृथ्वी पर इसलिए गिरा, क्योंकि पृथ्वी हमेशा एक विशेष बल का प्रयोग करती है, जिसे हम गुरुत्वाकर्षण बल कहते हैं; और इसी बल से पृथ्वी हर वस्तु को अपनी ओर खींचती है. यानी जामुन का फल पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण बल के कारण नीचे गिरा." शिखर रुबीना मैडम की बात कान लगाकर सुन रहा था. बोला- "फल का पृथ्वी पर गिरना मुझे समझ आ गया मैडम जी. ठीक है. मैं चलता हूँ. थैंक यू मैडम जी."

\*\*\*\*\*

## राष्ट्रीय पशु बाघ

रचनाकार- प्रीतम कुमार साहू



जंगल का राजा हैं बाघ  
सबसे अलग है उसकी धाक  
दुश्मन से वह लोहा लेता,  
पीठ दिखा नहीं जाता भाग.

बैठ दुबक के लगाता घात  
शिकार को अपना देता मात  
भूख लगी तो सब को खाता  
नहीं देखता जात और पात.

बाघ से हर कोई डरता  
हर दम वह शिकार करता  
पंजे में जो उसके आ जाता  
जिंदा वह बच के नहीं जाता.

चुस्त दुरुस्त उसका है तन  
जंगल में वह करता विचरण  
लोगों से वह दूर ही रहता,  
घर है उनका सुंदर वन.



साहस का परिचय कराता  
आलस कभी नहीं वह करता  
झुंड से अलग पहचान बनाता  
राष्ट्रीय पशु वह कहलाता.

\*\*\*\*\*



## नशीली दवाओं के दुरुपयोग

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मादक पदार्थों के सेवन और नशीली दवाओं के दुरुपयोग तथा उसकी अवैध तस्करी के मामलों से करीब-करीब हर देश पीड़ित है और यह समस्या दिनोंदिन बढ़ती ही जा रही है। खासकर मानवीय युवा पीढ़ी, जिन्हें भविष्य की बागडोर संभालनी है, याने हमारी अगली पीढ़ी बनने वाले युवा और बच्चों की रुचि मादक पदार्थों में बढ़ती ही जा रही है। हम अपने आसपास भी देखते होंगे कि बच्चे भी सिगरेट, बीड़ी, बीयर पीने की ओर आगे बढ़ते दिखाई दे रहे हैं जो वैश्विक समस्या बनती जा रही है। इसीलिए ही नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय दिवस 26 जून के उपलक्ष्य में हम इस आर्टिकल के माध्यम से, आओ नशीली दवाओं के दुरुपयोग, अवैध तस्करी को रोकने सक्रिय भूमिका बढ़ाएं पर परिचर्चा करें।

साथियों बात अगर हम नशीली दवाओं के दुरुपयोग की करें तो, ड्रग्स एंड क्राइम पर संयुक्त राष्ट्र कार्यालय (यूएनओडीसी) ने उल्लेख किया है, एक साथ, हम विश्व नशीली दवाओं की समस्या से निपट सकते हैं। मजबूत दृढ़ संकल्प और नशीली दवाओं से संबंधित ज्ञान साझा करके, हम सभी नशीली दवाओं के दुरुपयोग से मुक्त एक अंतरराष्ट्रीय समाज के लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। जब ड्रग्स का दुरुपयोग व्यापक रूप से समाज के अमीर और गरीब वर्ग के बीच फैल जाता है तो उस समय सबसे अधिक अनिवार्य है नशीले पदार्थों के दुरुपयोग को रोकने के लिए सामुदायिक सहायता की ज़रूरत की। नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ युद्ध में प्रसिद्ध कहावत रोकथाम इलाज से बेहतर है, काफी प्रासंगिक है। ड्रग्स के दुरुपयोग और इससे जुड़ी अवैध तस्करी के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय दिवस के दिन जनजागृति बढ़ाना ज़रूरी है। साथियों बात अगर हम मादक पदार्थों की करें तो गुटखा तंबाकू, तंबाकू के उपयोग से होने वाली हानियाँ, मदिरा, अफीम, कोकीन, भांग, चरस, गांजा, हशीश, एलएसडी आदि

अन्य पदार्थ भी मादक पदार्थों के रूप में प्रचलन में है। युवा इनको प्रयोग विभिन्न कारण से कर बैठते हैं और चंगुल में फंस जाते हैं। इनके प्रयोग से दुष्प्रभाव परिवार से विच्छेदन, अपराध प्रवृत्ति की वृद्धि शारीरिक एवं मानसिक कमजोरी के रूप में सामने आते हैं। कुछ समय के लिए मस्ती देने वाले नशीले द्रव्यों के निरंतर सेवन से मनुष्य के तन-मन निष्क्रिय और शिथिल हो जाते हैं, दृष्टि कमजोर हो जाती है, पाचनशक्ति मंद पड़ जाती है तथा हृदय और फेफड़ों पर बुरा असर पड़ता है। इससे स्वास्थ्य चौपट हो जाता है और मनुष्य असमय ही मृत्यु का द्वार खटखटाने लगता है। नशीली दवाओं की लत एक कष्टर दानव है जो हमारे समाज के विकास पर रोक लगा सकती है।

साथियों बात अगर हम 26 जून दिवस को भारत में मनाने की करें तो पीआईबी के अनुसार, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय हर वर्ष 26 जून को मादक पदार्थ और उनकी अवैध तस्करी के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाता है। मादक पदार्थों की मांग में कमी लाने के लिए यह प्रमुख मंत्रालय है। यह मादक पदार्थों के इस्तेमाल की रोकथाम के सभी पहलुओं की निगरानी करता है, जिसमें समस्या की सीमा का आकलन, उसके रोकथाम का कार्य, इलाज और व्यसन करने वालों के पुनर्वास, सूचना का प्रसार और लोगों में जागरूकता पैदा करना शामिल है। मंत्रालय स्वयंसेवी संगठनों के जरिए व्यसन करने वालों की पहचान, उनका इलाज और उनके पुनर्वास के लिए समुदाय आधारित सेवाएं प्रदान करता है। मंत्रालय नशे की लत छुड़ाने वाले केन्द्रों को चलाने के लिए देशभर के एनजीओ को वित्तीय सहायता प्रदान करता है। मंत्रालय ने नशे की लत छुड़ाने के लिए 24 घंटे का एक राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर स्थापित किया है, जो नशा करने वालों, उनके परिवार और समाज की मदद करता है।

साथियों बात अगर हम माननीय उपराष्ट्रपति द्वारा एक कार्यक्रम में संबोधन की करें तो पीआईबी के अनुसार अपने संबोधन में उपराष्ट्रपति ने कहा कि मादक पदार्थों का सेवन एक वैश्विक चुनौती है। यहां तक कि विकसित देश भी इसके खिलाफ लड़ाई में मुश्किलों का सामना कर रहे हैं। मादक पदार्थ किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। विशेषकर युवा, किशोर और कम उम्र के युवाओं में मादक पदार्थ तस्करों के गिरफ्त में आने की संभावना अधिक रहती है। संभावित पीड़ितों को मादक पदार्थों के सेवन से होने वाली बर्बादी के बारे में सचेत किया जाना चाहिए, ताकि वे अपने को इस जाल से सुरक्षित रख सकें। यह चुनौती इतनी बड़ी है कि सरकारी एजेंसियों द्वारा किये जाने वाले प्रयास इस खतरे को समाप्त करने के लिए पर्याप्त नहीं है। राज्य सरकार, गैर सरकारी संगठन और समर्पित व्यक्तियों पर इस खतरे को समाप्त करने की बड़ी जिम्मेदारी है।

साथियों बात अगर हम इस दिवस के इतिहास की करें तो, 7 दिसंबर 1987 को संयुक्त राष्ट्र की 93वीं पूर्ण बैठक के बाद, 13 दिसंबर 1985 के संकल्प 40/122 को याद करते हुए हर साल 26 जून को नशीले पदार्थों के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय दिवस के रूप में मनाया जाता है। यूएनओडीसी के अनुसार, दुनिया भर में लगभग 200 मिलियन लोग कोकीन, भांग, मतिभ्रम, अफीम और शामक सम्मोहन जैसी अवैध दवाओं का उपयोग कर रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र नशीली दवाओं



के दुरुपयोग से मुक्त एक अंतरराष्ट्रीय समाज बनाने में मदद करने के लिए दृढ़ संकल्पित था। इस संकल्प ने नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी पर 1987 के अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन की रिपोर्ट और निष्कर्षों के संबंध में आगे की कार्रवाई की सिफारिश की। संकल्प के बाद, 1991 से 2000 के वर्षों को नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के खिलाफ संयुक्त राष्ट्र दशक के रूप में घोषित किया गया था। 1998 में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वैश्विक नशीली दवाओं की समस्या के समाधान के लिए एक राजनीतिक घोषणा को अपनाया। घोषणा समस्या से लड़ने के लिए संयुक्त राष्ट्र के सदस्यों की प्रतिबद्धता को व्यक्त करती है।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि, 'आओ नशीली दवाओं का दुरुपयोग अवैध तस्करी रोकने सक्रिय भूमिका बढ़ाएं' नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय दिवस 26 जून 2022 पर विशेष है। नशीली दवाओं के दुरुपयोग को रोकने समुदायिक सहायता की जरूरत है। मादक पदार्थों के प्रयोग से दुष्प्रभाव-परिवारों से विच्छेदन, आपराधिक प्रवृत्ति में वृद्धि, शारीरिक व मानसिक कमजोरी के रूप में सामने आती है।

\*\*\*\*\*



## जंगल न काटो

रचनाकार- हर्षा मिश्रा



जंगल-जंगल रहा नहीं अब,  
काट रहें, सब उपवन को.  
काट रहें हैं काठी मानुष,  
संग काट रहे अपने मन को.

शुद्ध हवा और जीवन देती,  
भूल गए उपकारों को.  
काट रहें हैं वन को पापी,  
और काट रहे अपने तन को.

चीख रहे है बाग - बगीचे,  
चीख रही है धरती माता.  
जब भी इनके अश्रु बहते,  
हानि होती जन - जन को.

दवा, दान और दया दिखाती,  
उपवन को ना काटो तुम.

कुपित हुई जो धरती मां, फिर  
अभिशाप लगेगा जीवन को.

समय अभी भी बचा हुआ है,  
भूल हुई स्वीकारो तुम.  
धरती माता क्षमा करेंगी,  
फलित करेंगी हर-क्षण को.

\*\*\*\*\*

## आषाढ़

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



आया है आषाढ़, साथ आ जाओ पानी.  
देख रहें हैं राह, छोड़ दो अब मनमानी.  
लालच देकर रोज, कहाँ तुम उड़ जाते.  
दिखते पानी मेघ, धरा में क्यों नहि आते.

गड़गड़ की आवाज, हिया में शोर मचाते.  
सुनकर मानव शोर, सभी वे खुश हो जाते.  
कहीं गिराते नीर, बढ़ाते कहीं उदासी.  
बेचारी ये झील, यहाँ बैठी है प्यासी.

तरसे मन उल्लास, खण्ड वर्षा ये कैसी.  
कहीं धूप अरु छाँव, नहीं पहले थी ऐसी.  
आओ बारिश बूंद, रूठना अब तुम छोड़ो.  
बाँटो अपना प्रेम, धरा से नाता जोड़ो.

मानव का ये रूप, नहीं तुम अपनाओ.  
नहीं बदलना रंग, सही पहचान दिखाओ.  
जोड़े हाथ किसान, कहे तुम नीर गिराओ.  
ओ राजा आषाढ़, जरा हरियाली लाओ.

\*\*\*\*\*



## संस्मरण

रचनाकार- शालिनी पंकज

# संस्मरण

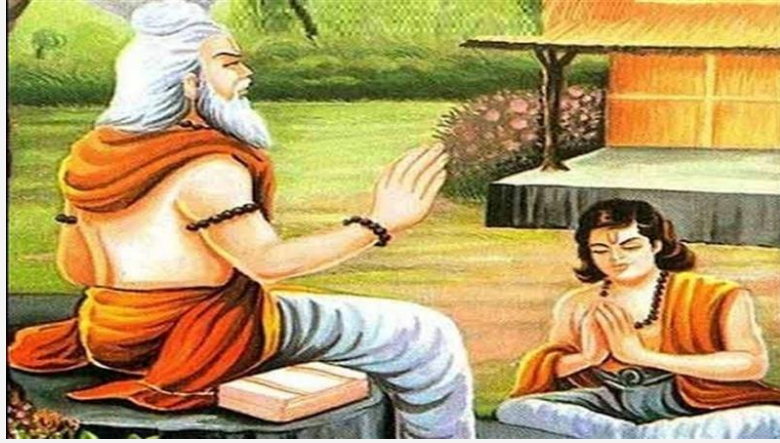
जब भी मैं स्कूल जाती, रास्ते में अक्सर एक महिला दिखती.मैले कुचैले कपड़े में जगह-जगह से फ़टी उसके दुर्भाग्य की कहानी बयाँ करते.जब भी उस पर नजर पड़ती मन दया और ग्लानि से भर जाता.ग्लानि इसलिए कि जिसे लोग पागल कहते हैं अर्द्धक्षिप्त-सी.जिसे देख हम सभ्य समाज के लोग कुछ नहीं कर सकते, बस देखते हैं और निकल जाते हैं;

और प्रतिवर्ष हाइवे में ढाबे के आस पास ऐसी महिलाएं दिखती.न जाने फिर वो कहाँ चली जाती पदयात्रा कर कुछ मीलों की दूरी तय कर अन्यत्र जाती या अंतिम सफर में निकल पड़ती.

अभी कुछ दिनों से ऐसी ही एक महिला दिखी,कभी कचरे के ढेर में बैठी,तो कभी जूठन से कुछ खाना तलाश करती.ढाबे के पास अक्सर भीड़ हुआ करती.लम्बी दूरी के ट्रक लाइन से खड़े और बहुत अजनबी इसलिये कभी चाहकर भी वहाँ नहीं रुकी कई बार पानी का बॉटल और खाने का पैकेट ले वहाँ से गुजरती पर नहीं रुक पाती थी .26 जनवरी का दिन स्कूल से लौट रही थी.बूंदी और सेव बच्चों का पसंदीदा रहता है, इसलिए अक्सर मुझे जो मिलता वो भी वहीं दे देती थी.इस बार काफी लेट हो गया निकलते.12th के बच्चों ने ज़िदकर एक डिब्बा लड्डू और बूंदी सेव स्कूटी के डिक्की में डाल दिया.उनका विनम्र आग्रह ठुकरा न सकी.शहर पहुँचते फिर वही ढाबा पड़ा.अचानक नजर उस महिला पर पड़ी और अचानक से मैंने स्कूटी रोक दी उसके बगल में.उसने मेरी तरफ देखा मैंने रुकने का इशारा किया और सामने जो मेरे बैग में बिस्किट था.उसकी तरफ बढ़ाई पर घबराहट में मेरे हाथ से गिरा वो उठाई और आगे बढ़ गयी.उसे आगे बढ़ते देख रही थी सहसा लड्डू याद आ गये,पर कहाँ रखा था?बढ़ी मुश्किल से डिक्की से निकाली वो आगे बढ़ चुकी थी.अब की बार स्कूटी स्टैंड लगा मैं उसके पीछे चली गई.जैसे ही उसके करीब पहुंची मैंने लड्डू बूंदी का पैकेट उसकी तरफ बढ़ा दिए.उसने मेरे हाथ से पैकेट लिया.छोटे से कागज में लिपटा सेव था,उसे भी देने के लिए हाथ बढ़ाई.जब उसने लेने के लिए हाथ बढ़ाया उसे बहुत करीब से देखी सामान्य अवस्था में कितनी सुंदर रही होगी.बच्चों जैसे गुलाबी उँगलियों से उसने कागज में बंद सेव लिया पर उसने इतनी सावधानी रखी की उसकी उँगलियां मुझे छू भी नहीं पाई.कितने लोगों ने उसका तिरस्कार किया होगा.जब होटलों के बाहर भोजन को ताकी होगी.तब जाकर उसने यह व्यवहार सीखा होगा.कहीं से भी वो अर्धविक्षिप्त नहीं लगी.वो आगे बढ़ चुकी थी. मुझे खुशी थी कि आज 26जनवरी का प्रसाद सही हाथों में पहुंचा.

## गुरुजी आओ

रचनाकार- कवि पृथ्वीसिंह बैनीवाल बिश्नोई



कब आओगे,  
ले गुरु अवतार,  
पूछे संसार.

है हर पल,  
गुरु बिन उदास,  
तेरी है प्यास.

रूठता नहीं,  
बहारों में है यहीं,  
रहते कहीं.

तेरी याद है,  
तेरी ओर है नैना,  
बीतती रैना.

संत विचारै,  
वो आरती उतारे,  
वाणी उचारै.

गावै भजन,  
करते सब यत्न,  
यही जतन.

गाती है साखी,  
सब भक्तों ने गाई,  
पार है पाई.

आओ गुरुजी,  
हमें पर्चा दिखाओ,  
वाणी सुनाओ.

करे काम सारै,  
भवपार है उतारै,  
दुष्ट संहारै.

है पृथ्वीसिंह,  
इंतजार में थारै,  
नियम धारै.

\*\*\*\*\*



## भारतीय संस्कार अनमोल मोती है

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



भारतीय संस्कार  
हमारे अनमोल मोती है  
प्रतिदिन मातापिता के पावन  
चरणस्पर्श से शुरुआत होती है.

उसके बाद वंदन कर  
गुरु को नमन करते हैं  
बड़ों की सेवा में हम भारतीय  
हमेशा स्वतः संज्ञान से आगे रहते हैं.

अनेकता में एकता  
हमारी शैली है  
प्राकृतिक संपदा से  
भरपूर हरियाली है.

श्रावण कुमार गुरु गोविंद सिंह  
महाराणा प्रताप वीर शिवाजी  
अनेकों योद्धाओं बलवीरों  
महावीरों की मां भारती है.

हम भारतवासी संयुक्त परिवार  
प्रथा श्रद्धा से कायम रखे हैं  
अतिथियों को देव तुल्य मानकर  
भरपूर भाव से सेवा करते हैं.

सबको प्यार का मीठा प्यारा माता-पिता  
राष्ट्र की सेवा का पाठ पढ़ाते हैं  
हम अपनी संस्कृति से  
प्राणों से अधिक प्यार करते हैं.

\*\*\*\*\*

## मकई

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



हरी- भरी मकई  
स्वाद भरी मकई.

वर्षा की बौछार हो  
कोयले का अंगार हो.

जब सिंकें भुट्टे  
खूब बिकें भुट्टे.

लगे नींबू - नमक  
स्वाद जाए चमक.

दूधिया की मिठास  
मजा देती खास.

मकई की खीर  
बनाए बलवीर.

\*\*\*\*\*



## मधुर वाणी और चेहरे पर मुस्कान

रचनाकार- पिकी सिंघल

# मधुर वाणी

मनुष्य जीवन भगवान द्वारा की गई सबसे बड़ी नेमत है, जिसके लिए हम सभी को उस परमपिता परमेश्वर का हर पल शुक्रिया अदा करना चाहिए जिन्होंने हमारे कर्मों के हिसाब से हमें मानव जीवन बख्शा है। परंतु, केवल मानव जीवन पा लेना ही पर्याप्त नहीं है, मानव जीवन पा लेने के बाद अच्छे कर्म करना और अपने समाज, राष्ट्र और पूरे विश्व के विकास के लिए अपना यथासंभव योगदान करना भी मानवीयता की सबसे पहली शर्त है। अच्छे कर्मों के साथ-साथ प्रत्येक मनुष्य का सबसे प्रथम दायित्व अपने प्रति होता है और अपने प्रति दायित्व का जो भी व्यक्ति जिम्मेदारी से निर्वहन कर लेता है वह व्यक्ति अपने और समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को निभाने में कभी असफल नहीं होता, यह सब प्रतिशत सत्य है।

जिम्मेदारी की भावना का हम सभी में होना अत्यंत आवश्यक है। कहा भी तो जाता है ना कि 'चैरिटी बिगिंग्स फ्रॉम होम' अर्थात् कोई भी अच्छा कार्य या कोई भी नेक काम हमें अपने से शुरू करना चाहिए। केवल उपदेश दे देना भर ही पर्याप्त नहीं होता है, व्यवहारिक होना भी उतना ही आवश्यक है। अपने प्रति हमारा सबसे बड़ा कर्तव्य यह माना जाता है कि हम स्वयं को प्रसन्न रखें, संतुष्ट रखें और अपने लिए दिन भर में थोड़ा-सा समय अवश्य निकालें।

यह तो बात रही जिम्मेदारियों की, कर्तव्यों की, दायित्वों की जिन्हें निभाने में हमें कुछ खर्च करने की आवश्यकता नहीं होती है, केवल जिम्मेदारी का अहसास भर होना ही काफी होता है। इसी के साथ साथ हमें खुद को खुश रखने की हर संभव कोशिश भी करनी चाहिए। दुख-सुख हम सबके जीवन में आते-जाते रहते हैं। निसंदेह हम खुशियों में सुख का अनुभव करते हैं और दुख आने पर मायूस और उदास हो जाते हैं, किंतु हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि सुख और दुख क्षणिक होते हैं, सुख में अधिक खुश होना और दुख में अधिक मायूस होना सही नहीं। यह सत्य है कि खुशियों को जी भर के मनाना चाहिए, सब के साथ में मनाना चाहिए। परंतु यह भी उतना ही सत्य है कि हमें मस्तिष्क में हमेशा यह बात करनी चाहिए कि कोई भी पल स्थाई नहीं होता।

हमारे जीवन में खुशियों और दुखों का आना जाना निरंतर लगा रहता है. कोई भी स्थिति कभी स्थाई रूप से हमारे जीवन में नहीं ठहरती. जिस प्रकार प्रकृति ने दिन-रात, सर्दी गर्मी, जन्म मृत्यु को बनाया है, उसी प्रकार हमारे जीवन में भी सुख और दुख, खुशी और गम के लम्हे भी दिए हैं. अब यह हम पर निर्भर करता है कि हम उन खुशियों में खुद को कितना सराबोर करें, अपने जीवन के प्रत्येक क्षण का किस प्रकार आनंद लें अपने चेहरे पर किस प्रकार मुस्कान सजाए रखें और अपने हंसते हुए चेहरे से अपने आसपास के वातावरण को कैसे खुशनुमा बनाएं.

यह बात तो हम सभी जानते हैं कि हंसता हुआ चेहरा और होठों पर सजी मधुर मुस्कान बड़ी से बड़ी मुश्किलों को पल भर में हल कर देती है. यह भी संभव है कि कभी-कभी किसी की हल्की-सी मुस्कान हमारे जीवन में अत्यधिक मायने रखती हो. जिन लोगों में हमें अपनापन नजर आता है, जिन लोगों को हम खुद से अधिक चाहते हैं उनके चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए हम हद से गुजर जाने के लिए भी तैयार रहते हैं.

उदाहरण के लिए, एक मां के लिए उसके बच्चे की खुशी से बढ़कर कुछ नहीं होता जिसके लिए वह अपना सर्वस्व दांव पर लगा देने से भी नहीं चूकती. माता-पिता के लिए उनकी संतान ही सबसे महत्वपूर्ण होती है जिसके लिए वे अपनी खुशियों तक को नजरअंदाज कर देते हैं और अपने बच्चे की खुशियों को हर पल बढ़ाने का हर संभव प्रयास करते हैं. इसी प्रकार अन्य अनेक रिश्ते हैं जिनमें हम अपने से अधिक अपनों की खुशियों की परवाह करते हैं.

हंसता हुआ चेहरा हमें अपनी ओर आकृष्ट करता है इस बात से हम इंकार नहीं कर सकते. दिलों के भीतर किसके क्या है, कितना गम है उसको छुपा कर भी अपने चेहरे पर मधुर मुस्कान रखने वालों की कोई मिसाल नहीं दी जा सकती क्योंकि इस प्रकार के व्यक्ति अपने दुखों को सुखों और अपनों की खुशियों पर हावी नहीं होने देना चाहते इसलिए वे अपने चेहरे सदैव एक मधुर मुस्कान सजाए रखते हैं.

व्यक्तिगत तौर पर मुझे तो हमेशा यही लगता है कि मुस्कुराता हुआ चेहरा ईश्वर प्रदत्त वरदान होता है जो दूसरों के दुखों को पल में हर लेता है और हमें एक अजीब सा सुखद सुकून मिलता है. मुस्कान हम सभी को निःशुल्क मिली है इसके लिए ईश्वर ने हमसे कुछ शुल्क नहीं लिया, प्रकृति भी हमें हर पल मुस्कुराने की प्रेरणा देती है. इतना सब होने के बावजूद भी यदि हम मुस्कुराने में, हंसने में कंजूसी करते हैं तो अप्रत्यक्ष रूप से हम अपने खूबसूरत जीवन को निराशा में तब्दील करने का ही प्रयास करते हैं.

हमें मुस्कुराहटों को बांटना चाहिए ना कि उन्हें अपने तक सीमित रखना चाहिए. याद रखिए, खुशियां बांटने से बढ़ती हैं और गम बांटने से कम हो जाते हैं इसलिए सदैव मुस्कुराएं और अपने आसपास के लोगों को भी मुस्कुराने के अवसर प्रदान करें. मुस्कुराने से हमारे जीवन का सफ़र अत्यधिक सरल हो जाता है, इसी भाव पर आधारित मेरी कुछ स्वरचित पंक्तियां:

किसी को कुछ दे पाओ  
या ना दे पाओ यारों  
चेहरे पर मुस्कुराहट का  
सब के इंतजाम कर देना

ये ज़िन्दगी मिलती नहीं है  
बार-बार ए मेरे दोस्तों,  
कोई मांगे तुमसे जो कुछ हंस के  
बेहिचक ये जां उनके नाम कर देना

उल्फत में सितारों की चांद  
खुद को रातों में जगाता है  
चांदनी जब हंस के मिलती है  
उस पर अपना वो सब कुछ लुटाता है

लबों को कितना आकर्षक सिर्फ़  
इक मुस्कुराहट बनाती है  
किसी को देकर तो देखो हंसी यारों  
वो होकर दुगुना वापिस लौट आती है

बंगले गाड़ी कार तो है  
आसां बहुत ही मिलना  
कभी कर पाओ जो कुछ सच में  
ये मधुर मुस्कान जग के नाम कर जाना

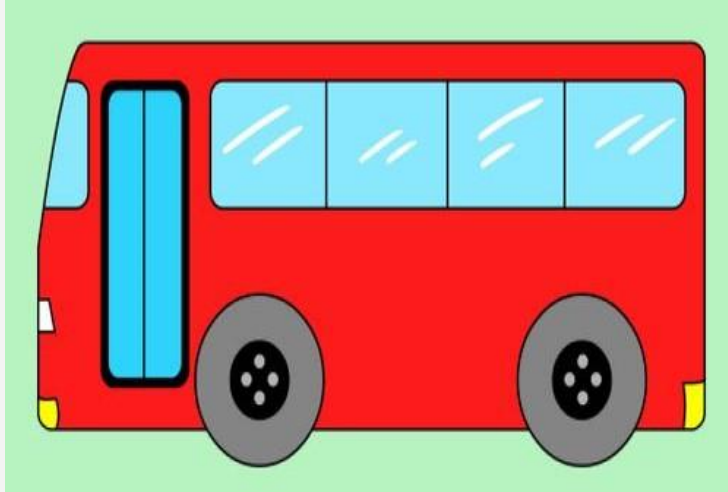
मुस्कान तो कुदरत का बस  
एक नायाब तोहफा होता है  
जिसको मिलता है ना जग में ये

\*\*\*\*\*



## बस

रचनाकार- यश सिंह, कक्षा- चौथी, शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी, दुर्ग



बस मेरी स्कूल चली.  
और सब कुछ भूल चली.

बच्चे इसमें हुए सवार.  
पों-पों सुनकर हुए तैयार.

नीली पीली रंगो वाली.  
चलती जाती है मतवाली.

\*\*\*\*\*

## छतरी

रचनाकार- यश सिंह, कक्षा- चौथी, शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी, दुर्ग



आसमान में चमकी बिजली,  
मैं भी छतरी लेकर निकली.

काले -काले बादल छाए,  
चाहे जितना जल बरसाए.

धूप ताप से हमें बचाए,  
छतरी मेरे मन को भाए.

\*\*\*\*\*

## आम

रचनाकार- होमेश साहू, कक्षा -चौथी, शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी, दुर्ग



सुंदर और सजीला आम.  
कितना रंग रंगीला आम.  
सबके मन को भाता आम.  
सबका जी ललचाता आम.

\*\*\*\*\*



## नारी सभी रिश्तो को एक धागे में पिरोती है

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



नारी ऐसी होती है जो सभी  
रिश्तो को एक धागे में पिरोती है  
मां बहन पत्नी बेटी बन  
हर रिश्ते को संजोती है.

मत समझ अब अबला  
नारी सबला होकर जीती है  
हर क्षेत्र में नारी आगे  
भारत कि अब यह नीति है.

भारतीय संस्कृति में नारी  
लक्ष्मी सरस्वती पार्वती रूप होती है  
समय आने पर मां रणचंडी दुर्गा,  
काली का स्वरूप होती है.

सम्मान करो नारी का वो  
ममता प्यार वात्सल्य का स्वरूप होती है  
अपमान न करना नारी का  
आज की नारी सबला होती है.

कौन कहता है इस युग में  
नारी अबला होती है  
आज की दुनिया में  
नारी सबला होती है.

करुणा दया नम्रता ममता से  
उसकी परख होती है  
पर यह ना समझना  
वह कमजोर होती है.

\*\*\*\*\*

## नन्ही गिलहरी

रचनाकार- श्रीमती श्वेता तिवारी



काननवन में नन्हीं गिलहरी की शरारतों से सभी जानवर परेशान थे. वह आए दिन सबके साथ शरारत करती थी. जंगल के सभी जानवर उसे समझाते, फिर भी वह किसी की बात नहीं सुनती थी.

एक बार स्कूल में हिन्दी के टीचर ने नन्हीं को जोरदार डाँट लगाई. लेकिन उसने उनका भी मजाक उड़ाया. नन्हीं ने दूसरे दिन उनकी कुर्सी पर खुजली की पत्ती रख दी, जिससे पूरे शरीर में उनको खुजली होने लगी.

नन्हीं सिर्फ स्कूलों में ही नहीं, बल्कि घर के पड़ोसियों को भी परेशान करती. वह पड़ोसी की भैंसों को भी तंग करती. एक दिन तो उसने भैंस की पूँछ के सारे बाल कुतर डाले भैंस की पूँछ को आपस में बांध दिया जब दोनों भैंस भागने लगे तो एक भैंस की पूँछ ही टूट गई और वह लहलुहान हो गया. एक बार स्कूल से घर जाते समय उसे लंबा जिराफ मिला. जिराफ लंगड़ा कर चलता था. नन्हीं उसे लंगडू-लंगडू कहकर चिढ़ाती.

जिराफ समझाने के लिए उसके पास जा रहा था, लेकिन नन्हीं ने सोचा शायद जिराफ उसकी पिटाई के लिए आ रहा है. उसने झट से सड़क की ओर छलांग लगा दी. सड़क पर छलांग लगाते समय नन्हीं कार की चपेट में आ गया. जंगल के सभी जानवर वहाँ पर आ गए. नन्हीं को देखने के लिए जिराफ भी वहाँ पर पहुँच गया.



नन्हीं की हालत देखकर जिराफ को बहुत दुख हुआ. उसने सड़क से जा रहे चालक से निवेदन किया कि वह नन्हीं को अस्पताल तक पहुँचा दे. नन्हीं के साथ ही जिराफ भी अस्पताल गया. वहाँ डॉक्टरों ने बताया कि नन्हीं की हड्डी टूट गई है और वह काफी गंभीर है.

डॉक्टरों ने बोला नन्हीं का ऑपरेशन करना पड़ेगा. दयालु जिराफ ने ऑपरेशन के लिए अपना खून दिया और भगवान से प्रार्थना की कि नन्हीं जल्द से ठीक हो जाए. जिराफ ने नन्हीं के घर पर भी खबर दी. थोड़ी ही देर में नन्हीं के माता-पिता भी वहाँ पहुँच गए थे.

नन्हीं को रात तक होश आया. सबके साथ जिराफ को देखकर वह डर गया. इतने में डॉक्टरों ने उसके पिता को बताया कि आज जिराफ नहीं होता तो नन्हीं का बचना मुश्किल था.

डॉक्टरों की बात सुन शरारती नन्हीं की आंखों में आंसू आ गए. नन्हीं ने जिराफ से माफी मांगी और निश्चय किया कि अब आगे से वह किसी को परेशान नहीं करेगी.

\*\*\*\*\*

## जामुन

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



जामुन काले - काले हैं  
औषधीय गुण वाले हैं.

'सिजिगियम क्यूमिनी वैज्ञानिक नाम  
हर ले पेट के रोग तमाम.

बड़े रसीले, कोमल हैं.  
वर्षा के मौसमी फल हैं.

फरेंद होते बड़े-बड़े.  
छोटे फल हैं कड़े - कड़े.

स्वाद मिठास लिये होता.  
खाएँ माँ, बाबा, पोता.

इसमें ग्लूकोज - फ्रक्टोज.  
शुगर के रोगी खाएँ रोज.

उपयोगी है पेड़ की छाल.  
जल में इसको पिँ उबाल.

मिट जाता गठिया का दर्द.  
दुर्बलता का है हमदर्द.

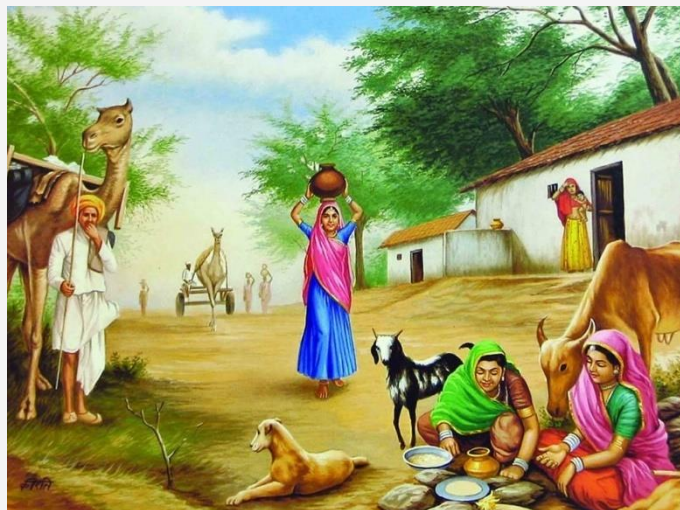
हल्के - हल्के डाल हिलाँ.  
गिरें पटापट, धोकर खाँ.

\*\*\*\*\*



## सुग्घर परिपाटी

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



रद रद रद रद बरसे पानी, जीव जंतु सकलाये.  
साँप केचुआ मेंढक घोंघा, बिला निकल के आये.

भरे लबालब तरिया नदिया, मछरी बड़ इतराये.  
देख कोकड़ा तिर मा आवत, भीतर मा घुस जाये.

बइठ खोंदरा चिरई चिरगुन, चिंव चिंव सुग्घर बोले.  
हवा चले जब सरसर सरसर, मनवा ऊँखर डोले.

करे बिजुरिया चमचम चमचम, बादल गड़गड़ बाजे.  
करा गिरे बड़ भुइयाँ संगी, मोती कस वो साजे.

खेलय कूदे जीव जनावर, बछरू पल्ला भागे.  
बइठे बइठे देखय मनखे, मन हर सुग्घर लागे.

राज करे जी धरती मइया, चंदन कस हे माटी.  
जीव जंतु संग मनखे रहिके, गुण गावय परिपाटी.

\*\*\*\*\*

## आपकी सेहत आपकी प्राथमिकता होनी चाहिए

रचनाकार- पिकी सिंघल



हम सभी बचपन से ही सुनते आ रहे हैं कि एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ मन का निवास होता है और यह बात सही भी है.जब तक हमारा तन अपने आप को स्वस्थ महसूस नहीं करता हमारा मन,दिमाग, हृदय सभी बेचैन रहते हैं और हमारा ध्यान इधर-उधर भटकता रहता है.स्वस्थ शरीर,स्वस्थ मन और स्वस्थ मस्तिष्क को भी ऊर्जा प्रदान करता है,हमारी सोच को सकारात्मक बनाता है एवं हमें जीवन जीना सिखाता है.यदि हमारा स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो हमें दुनिया की कोई भी चीज अच्छी नहीं लगती, किसी कार्य में मन नहीं लगता, किसी से बात करने का दिल नहीं करता और ना ही किसी का सानिध्य ही तब हमें पसंद आता है.

कहने का तात्पर्य है कि हमारा स्वास्थ्य ही वह धुरी है जिस पर हमारा संपूर्ण जीवन घूमता रहता है. अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने से हमें बचना नहीं चाहिए.पूरी कायनात में सिर्फ हमारा शरीर ही हमारा साथ अंत समय तक निभाता है यह सत्य है.चाहे हमारा कोई कितना भी करीबी,हमारा कोई अपना हो परंतु अपने शरीर संबंधी कष्टों को हमें स्वयं ही भोगना पड़ता है,अपने दुख तकलीफ हमें स्वयं ही महसूस करने पड़ते हैं.हमारे अपने,हमारे दुखों से दुखी अवश्य हो सकते हैं किंतु उस दुख का,पीड़ा का, तकलीफ का अनुभव हमारे शरीर को,हमारे मन को स्वयं ही करना पड़ता है.इसलिए हमें अपने शरीर का बहुत अच्छे से ख्याल रखना चाहिए क्योंकि एक स्वस्थ शरीर ही एक स्वस्थ जीवन का आधार भी बनता है.



अक्सर जीवन की आपाधापी में हम सभी यह भूल जाते हैं कि काम करने के साथ-साथ हमें अपने शरीर पर भी समुचित ध्यान देना चाहिए. अर्थात् हमें अपने शरीर का उचित ध्यान रखना चाहिए क्योंकि शरीर, हमारा स्वास्थ्य, हमारी सेहत ही सभी कार्यों को करने के लिए हमें सक्षम बनाती है. इसलिए हमें अपने स्वास्थ्य को दरकिनार ना रखते हुए अपने खान-पान रहन-सहन और जीवन शैली को इस प्रकार व्यवस्थित करना चाहिए जिसका सकारात्मक प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर देखने को मिले. अपने कर्तव्य को निभाते निभाते हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि सबसे पहला कर्तव्य हमारा हमारे शरीर के प्रति होता है, स्वास्थ्य के प्रति होता है जिसे निभाना अत्यंत आवश्यक है. यदि हम इस कर्तव्य को निभाने में असफल रहते हैं तो हम अपने बाकी कर्तव्यों को भी सहजता से नहीं निभा पाएंगे.

दूसरी और सबसे महत्वपूर्ण बात जो हम सभी अपने जीवन में यदा-कदा महसूस करते रहते हैं, वह यह है कि हम अक्सर अपनों की देखभाल करने में इतना मशगूल हो जाते हैं कि हम अपनी तरफ ध्यान ही नहीं दे पाते या फिर यह भी कह सकते हैं हम अपने से अधिक अपनों की सेहत को प्राथमिकता देते हैं. इसमें कुछ अनुचित भी नहीं, परंतु एक स्थिति ऐसी आती है कि हमारा स्वास्थ्य गिरने लगता है और उस स्थिति में हम अपने साथ-साथ अपनों का ध्यान भी नहीं रख पाते, उनकी सेहत को भी वह सब नहीं दे पाते जो हमें उन्हें देना चाहिए. इसलिए अपनी और अपनों की सेहत का ध्यान रखने के लिए हमें सबसे पहले अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना होगा यदि हम स्वयं ही स्वस्थ नहीं होंगे तो अपनों के स्वास्थ्य का क्या ध्यान रख पाएंगे.

हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान अपनों के स्वास्थ्य का ध्यान रखते रखते भी आराम से रख सकते हैं. अपनों का ख्याल रखना हमारी जिम्मेदारी है क्योंकि हमारे अपने हमारे जीवन के महत्वपूर्ण अंग होते हैं, परंतु यह भी उतना ही सत्य है कि हमारे शरीर के प्रति भी हमारी कुछ जिम्मेदारियां होती हैं जिन्हें हमें हर हाल में निभाना ही पड़ता है. अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए हमें ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं होती. बस छोटी-छोटी बातें हैं जिन्हें हमें ध्यान में रखना होगा जैसे:

हमें अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा. समय पर नाश्ता, लंच, डिनर इत्यादि के सेवन से जहां एक ओर हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव देखने को मिलता है वहीं दूसरी तरफ यदि हम समय पर खाना नहीं खाते हैं तो धीरे-धीरे हमारा स्वास्थ्य गिरने लगता है.

अक्सर अस्वस्थ होने की स्थिति में हम स्वयं ही अपने डॉक्टर बन जाते हैं और घर पर ही दवाइयां खाना चालू कर देते हैं अथवा कुछ घरेलू उपचारों के माध्यम से अपने शरीर पर प्रयोग करना शुरू कर देते हैं जो किसी भी सूरत में सही नहीं है. यदि ऐसा ही होता तो दुनिया में डॉक्टर्स की, चिकित्सकों की कोई आवश्यकता रह ही नहीं जाती. ऐसा करके हम अपनी बीमारियों को बढ़ावा देते हैं और केस खराब कर लेते हैं. हमें इन चीजों से बचना चाहिए और स्वास्थ्य खराब होने पर तुरंत चिकित्सक से मिलना चाहिए. हमें अपने सम्पूर्ण शरीर की जांच हर 6 महीने में करानी चाहिए.



हमें अपने भोजन में उन सभी चीजों को शामिल करना चाहिए जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं. हमें संतुलित मात्रा में भोजन करना चाहिए और स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए. जितना संभव हो जंक फूड से बचना चाहिए. जंक फूड पेट भरने के लिए नहीं अपितु स्वाद परिवर्तन के लिए ही लेने चाहिए.

स्वस्थ रहने का सबसे बड़ा मूल मंत्र स्वयं की सफाई रखना अर्थात अपने शरीर को स्वस्थ रखना है. अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें नियमित रूप से स्नान करना चाहिए और समय-समय पर अपने हाथ साबुन से धोते रहने चाहिए, खाने पीने के सामान को बिना धोए नहीं खाना चाहिए.

डॉक्टर की सलाह के बिना हमें कोई भी सिरप अथवा टेबलेट नहीं खानी चाहिए. कुछ लोगों की आदत होती है कि आयरन विटामिंस और कैल्शियम की कमी पता चलते ही उसकी पूर्ति के लिए टेबलेट स्वयं खाना शुरू कर देते हैं. उनके अनुसार डॉक्टर्स भी यही दवाइयां लिखते हैं इसलिए वे डॉक्टर से पूछने की भी जरूरत नहीं समझते और स्वयं ही मेडिकल स्टोर से जाकर दवाइयां खरीद लाते हैं और उनका नियमित रूप से सेवन करना प्रारंभ कर देते हैं जो कि उनके स्वास्थ्य पर नकारात्मक और गलत प्रभाव डाल सकता है. डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवाई, कोई भी गोली, कोई भी सिरप ना लें. कभी-कभी हमारी छोटी-छोटी गलतियां अत्यधिक घातक सिद्ध होती हैं.

स्वास्थ्य संबंधी कोई भी परेशानी होने पर नीम, हकीम या बिना डिग्री वाले डॉक्टर्स के चक्करों में पड़ने से खुद को बचाना चाहिए. सुना है न कि: नीम हकीम खतरा ए जान. अपनी जान की रक्षा करना आपके अपने हाथ में है. इसलिए केवल अनुभवी, प्रशिक्षित और विश्वसनीय चिकित्सक की सलाह से ही दवाइयां ले और अपने रोगों का इलाज कराएं.

अपने स्वास्थ्य का पूर्ण ध्यान रखने के लिए हमें नियमित रूप से व्यायाम, योगा, मेडिटेशन और हल्की-फुल्की सुबह शाम की सैर अवश्य करनी चाहिए.

कहा जाता है कि सकारात्मक सोच के लोगों के साथ रहने से हमारे स्वास्थ्य में इजाफा होता है अर्थात हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है. सकारात्मक सोच रखने वाले लोगों के साथ रहने से, उनके साथ बातें करने से हमें अच्छा महसूस होता है क्योंकि उनकी तरफ से आने वाली सकारात्मक तरंगें हमारे मस्तिष्क को रिलैक्स करती हैं और हमें भी अच्छा सोचने के लिए प्रेरित करती हैं और अच्छा सोचने से हमारे स्वास्थ्य पर भी अनुकूल प्रभाव दृष्टिगत होता है क्योंकि अच्छी सोच हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक मानी जाती है. सभी बीमारियां शारीरिक नहीं होती कुछ बीमारियां मनोवैज्ञानिक भी होती हैं जिनका इलाज हम स्वयं बिना किसी चिकित्सक की सलाह के कर सकते हैं और ऐसा हम स्वयं को सकारात्मक रखकर आसानी से कर पाते हैं. इसलिए जीवन में सदैव सकारात्मक रहे, अच्छा सोचें, अच्छा करें और समाज कल्याण में अपना योगदान दें. ऐसा करने से हमें आत्म संतुष्टि का अनुभव तो होता ही है, साथ ही साथ हमारा स्वास्थ्य भी बेहतर होता है.

ईश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति को एक दूसरे से भिन्न बनाया है. इसलिए कभी भी अपनी तुलना दूसरों के साथ ना करें. हमेशा खुश रहने का प्रयास करें, खुशियों को जी भर कर जिएं और दूसरों का बुरा करने से स्वयं को रोके. जितना हमारे पास है वह पर्याप्त है, की सोच को विकसित करें और मन से ईर्ष्या और द्वेष की भावना को दूर रखें. जितनी दूसरों की मदद आप कर सकते हैं उतनी करें. दूसरों की कमियों के लिए उन्हें सुधारने का प्रयास करें किंतु उससे पहले आप अपनी कमियों को सुधारें.

बस उपरोक्त छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर हम अपनी सेहत का पूरा ध्यान रख सकते हैं और अपने आप को एक अनुपम उपहार प्रदान कर सकते हैं. मत भूलिए कि यह शरीर हमें भगवान ने उपहार स्वरूप दिया है और भगवान द्वारा दिए गए तोहफे की कोई कीमत नहीं होती क्योंकि वह बेशकीमती होते हैं. इसलिए ईश्वर द्वारा दिए इस अनमोल तोहफे का, इस अनुपम उपहार का ध्यान रखना हमारा पहला और महत्वपूर्ण कर्तव्य होना चाहिए.

\*\*\*\*\*

## छोटी बाल कविताएं

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



चूहिया की शादी में  
शहर की सभी बिल्लियाँ आई.  
खा कर खाना जहर मिला  
सबने अपनी जान गंवाई.

बंदर बोला मैं भी  
सेना में भर्ती होने जाऊंगा.  
बंदूक राईफल बम का गोला  
दुश्मन पर चलाऊंगा.

बगुला मामा रोज नदी पर  
मछली खाने आते.  
पकड़ चोंच से मछली को  
हजम तुरंत कर जाते.

भालू चाचा ने पेड़ पर  
देखा मधुमक्खी का छत्ता.  
मधु को जैसे हाथ लगाया  
भागे छोड़ कर कोलकता.



पेड़ पर बैठ कर गिलहरी  
पके आम रोज खाती.  
तोता मैना जो भी आता  
उसे मार कर दूर भगाती.

बंदरिया को पकड़ कर  
ले गया एक मदारी.  
नचा नचा कर उसको  
चमकाया अपनी दुकानदारी.

\*\*\*\*\*

## आजादी का अमृत महोत्सव

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



आज हम आजादी की गाथा  
गा कर खूब सुनाएंगे.  
आजादी का अमृत महोत्सव  
मिल कर आज मनाएंगे.

कारगिल युद्ध की कहानी  
सबको आज सुनाएंगे.  
हम शहीदों की आज  
शहादत दिवस मनाएंगे.

अंग्रेजों से हमने भी  
सीना तान लड़ी लड़ाई.  
फांसी के फंदे पर लटके  
और सीने पर गोली खाई.

गांधी, सुभाष, भगत सिंह की  
कुर्बानी मिलकर याद करेंगे.  
वीर शिवा जी, मंगल पांडे की  
जवानी को याद करेंगे.

नेहरु और सरदार पटेल की  
आज हम गुन गाएंगे.  
ले कर हाथ में तिरंगा  
आजादी का जश्न मनाएंगे.

\*\*\*\*\*



## अपनी कागज की नाव

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



चलो बहाएं हम पानी में  
अपनी कागज की नाव.  
उसे आज भेजेंगे  
अपने नानी के गांव.

नाव हमारी नदी में  
बहते बहते जाएगी.  
आंधी तूफानों से  
बिलकुल न घबराएगी.

नानी मेरी नाव देख कर  
बहुत खुश हो जाएगी.  
वापस नाव से हमें  
गुझिया तिलकुट भेजवाएगी.

नाव हमारी बहते बहते  
सात समुन्दर जाएगी.  
फिर नदियों के रास्ते  
वापस हम तक आएगी.

\*\*\*\*\*

## ज्ञानवर्धक बाल पहेलियां

रचनाकार- डॉ कमलेंद्र कुमार श्रीवास्तव



1. प्रथम हटे तो लू बन जाऊं,  
दो अक्षर का मेरा नाम.  
सब्जियों का मैं हूँ राजा  
नाम बताओ चतुर सुजान.
2. प्रथम हटे तो बुन बन जाता  
मध्य हटे तो बनता सान.  
धुलाई के काम मैं आता  
नाम बताओ चतुर सुजान.
3. दूर देश की खबर मैं लाता,  
चार अक्षर का मेरा नाम.  
प्रिंट मीडिया से गहरा नाता  
नाम बताओ चतुर सुजान.



4. देश विदेश की खबर दिखालाऊं  
सबके आता हूं मैं काम.  
इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से नाता मेरा  
नाम बताओ चतुर सुजान.

5. लकड़ी से मैं बनने वाली  
दो अक्षर का मेरा नाम.  
लोग बैठते मुझ पर प्यारे  
नाम बताओ चतुर सुजान.

6. आसमान में टिम टिम करता ,  
दो अक्षर का मेरा नाम.  
दिन में गायब मैं हो जाता,  
नाम बताओ चतुर सुजान.

7. बच्चे बूढ़े मुझ पर लिखते ,  
दो अक्षर का मेरा नाम.  
पेन पेंसिल से गहरा नाता,  
नाम बताओ चतुर सुजान.

8. बावन सेकंड में गाया जाऊं,  
बच्चों ऐसा मैं हूं गान.  
रवीन्द्रनाथ टैगोर की रचना प्यारी,  
नाम बताओ चतुर सुजान.

9. बंकिम चन्द्र चटर्जी की रचना प्यारी,  
मिल जुल कर सब गाते गान.  
अपने देश का गीत हूं प्यारे,  
नाम बताओ चतुर सुजान.

उत्तर- 1. आलू 2. साबुन 3. अखबार 4. टेलीविजन 5. कुर्सी 6. तारा 7. कापी 8. राष्ट्रगान 9.  
राष्ट्रगीत

\*\*\*\*\*

## देखो इस बरसात में

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



सारे बच्चे भीग रहे हैं  
देखो इस बरसात में.  
भीग -भीग नहा रहे हैं  
आज इस बरसात में.

झूम रहे हैं नाच रहे हैं  
आज इस बरसात में.  
अपनी खुशी लूटा रहे हैं  
आज इस बरसात में.

एक दूजे पर फेक कर पानी  
आज हंस रहे बरसात में.  
छप- छपाक धूममचा रहे हैं  
आज इस बरसात में.

सबको खूब मजा आ रहा  
आज इस बरसात में.  
भीगते घर जा रहे हैं  
आज इस बरसात में.

\*\*\*\*\*



## अमरफल

रचनाकार- अर्चना त्यागी



मिट्टू उड़ता चला जा रहा था. एक वर्ष बाद राजा ने उसे अपने घर जाने की अनुमति दी थी. उसकी बहन मिठिया बड़ी हो गई होगी. उड़ती फिरती होगी. गाना भी गाती होगी. उड़ते उड़ते वह उसी पेड़ के पास पहुंचा, जिस पर उसका परिवार रहा करता था. लेकिन वहाँ उसे कोई नज़र नहीं आया. शाम हो चुकी थी, इस समय तक पक्षी अपने घर वापस आ जाते हैं. उदास होकर वह पेड़ पर बैठा रहा. रात बीत गई पर उसका परिवार वापिस नहीं आया. सूरज निकल आया पर मिट्टू उदास बैठा था. वह भोजन की खोज में भी नहीं गया.

तभी उसे पक्षियों का एक झुंड आता हुआ दिखाई दिया. पक्षियों से मिट्टू ने पूछा "किसी ने मेरे परिवार को देखा है ? साल भर पहले इसी पेड़ पर रहा करते थे."

कबूतर ने उत्तर दिया, " मिट्टू हो तुम? राजा का तोता?" मिट्टू यह सुनकर तुरंत कबूतर के पास आ गया. , " हाँ, मैं ही मिट्टू हूँ. बताओ मेरा परिवार कहाँ है? मेरी बहन मिठिया कहाँ है. मैं उन सबसे मिलने आया हूँ."

वो सब अमर फल की खोज में गए हैं. पूर्व दिशा में एक पेड़ है उसका फल खाने से अमरत्व प्राप्त होता है. कबूतर बोला.

मिट्टू पूर्व दिशा में उड़ चला. ढूँढते ढूँढते उसे अमर फल मिल ही गया. लेकिन उसका परिवार उसके पहुँचने से पहले ही वहाँ से जा चुका था. राजा का दिया समय भी समाप्त हो रहा था. इसलिए मिट्टू परिवार को भूलकर, अमर फल लेकर राजधानी की ओर उड़ गया. रात हुई तो उसने एक पेड़ पर आश्रय लिया. अमर फल पेड़ की एक कोटर में रख दिया और सो गया. उस कोटर में एक साँप रहता था. अमर फल खाने की कोशिश में साँप ने अपने दांत उसमें गड़ा दिए. मिट्टू यह नहीं जान पाया. अगले दिन मिट्टू अमरफल लेकर राजदरबार पहुँचा. अमरफल के बारे में जानकर राजा बहुत खुश हुआ. एक दरबारी ने राजा से कहा,

महाराज, पहले यह फल किसी जानवर को खिलाइए ताकि इसके अमरफल होने के बारे में पता चल सके. यह किसी की कोई चाल न हो. राजा को दरबारी की बात उचित लगी. राजमहल के बाहर घूमते एक कुत्ते को वह फल खाने दिया गया. फल खाते ही कुत्ते की मृत्यु हो गई. राजा को बहुत क्रोध आया. उसने फल नगर के बाहर फेंकवा दिया और तोते को मृत्यु दण्ड दे दिया.

तोता समझ ही नहीं पाया कि राजा को अमरत्व प्रदान करने के लिए वह जिस फल को लाया था, सांप के दांत लगाने के कारण उसका ऊपरी भाग विषैला हो चुका था. वही भाग कुत्ते ने खाया और मर गया.

एक अपाहिज पति-पत्नी अपनी परेशानियों से छुटकारा पाने के लिए नगर छोड़कर जा रहे थे. उन्होंने उसी विषैले फल से उगे वृक्ष के नीचे शरण ली. दयनीय अवस्था में दोनों ने विषैले वृक्ष के फल खाकर अपनी जान देने की सोची. परंतु यह क्या? फल खाते ही उनका शरीर स्वस्थ एवम् बलवान हो गया. पूरे राज्य में इस घटना की चर्चा फैल गई. राजा के कानों तक भी बात पहुँची. राजा ने उन दंपति को बुलाया और पूरा वृत्तांत सुना. अब राजा को समझ में आ गया कि मिट्टू की बात सही थी. राजा को अपने प्यारे तोते की बहुत याद आई लेकिन अब कुछ नहीं हो सकता था.

\*\*\*\*\*

## बच्चे सब स्कूल में

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



बस्ता ले कर जा रहे हैं  
बच्चे सब स्कूल में.  
पढ़ेंगे और लिखेंगे  
बच्चे सब स्कूल में.

टीचर आ कर पाठ पढ़ा रहे  
बच्चे पढ़ रहे स्कूल में.  
शिक्षा की नव ज्योत जला रहे  
बच्चे सब स्कूल में.

पढ़ने में सब ध्यान लगा रहे  
बच्चे सब स्कूल में.  
शिक्षा की बिगुल बजा रहे  
बच्चे सब स्कूल में.

\*\*\*\*\*



## खुल गए सब स्कूल

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



आ गया माह जुलाई  
खुल गए सब स्कूल.  
बस्ता ले कर बच्चे  
जाने लगे स्कूल.

नई किताबें कापियां  
नये ड्रेस पहन कर.  
जा रहे सब बच्चे  
घर से तैयार हो कर.

कापी और किताबों से  
सबको हुई दोस्ती भारी.  
घर पर होम वर्क की  
सब कर रहे तैयारी.

बन्द हो गया सबका  
बाहर घुमना फिरना.  
अब स्कूल जाने से  
कोई हमें न रोकना.

\*\*\*\*\*

## नेशनल डॉक्टर्स डे

रचनाकार- पिकी सिंघल



किसी ने भगवान को साक्षात नहीं देखा किंतु इंसान के वेश में भगवान को जरूर देखा है. जी हाँ , हम बात कर रहे हैं इंसान रूपी उस भगवान की जो अपनी जान की परवाह न करते हुए हमारी जान बचाते हैं, अपने सुख चैन का परित्याग करके उन लोगों की सेवा करते हैं जो कष्ट में होते हैं दूसरों के दुखों को, बीमारियों को, कष्टों को दूर करने का प्रण लेने वाले डॉक्टर की जितनी प्रशंसा की जाए उतनी कम है. निस्वार्थ भाव से जन सेवा करने की शपथ लेने वाले सभी डॉक्टर्स सबसे पहले मानवता का फर्ज निभाते हैं, बिना किसी लालच और स्वार्थ के लोगों की सेवा करते हैं और उन्हें उनके दुखों से बाहर निकालते हैं. कभी-कभी ऐसी स्थिति आती है कि व्यक्ति स्वयं को मृत्यु के मुंह में महसूस करता है. डॉक्टर्स ही होते हैं जो अपने प्रयासों से उन्हें उस स्थिति से निकालने के लिए जी जान लगा देते हैं .

कई वर्षों की कड़ी मेहनत और पढ़ाई के बाद डॉक्टर जब इस पेशे में आते हैं तो शपथ लेते हैं कि वे बिना किसी स्वार्थ के लोगों की सेवा करेंगे और वे ऐसा करते भी हैं.

अपवाद तो हर जगह पाए जाते हैं. इसलिए कुछ लोगों की संकीर्ण सोच और घटिया मानसिकता का गलत प्रभाव भारी संख्या में निस्वार्थ भाव से कार्य कर रहे इंसान रूपी भगवान पर नहीं आने देना चाहिए.

डॉक्टर के प्रति अपना आभार व्यक्त करने के लिए भारत में प्रतिवर्ष एक जुलाई को नेशनल डॉक्टर्स डे मनाया जाता है. महान चिकित्सक और पश्चिम बंगाल के दूसरे मुख्यमंत्री डॉ बिधान चंद्र राय की जयंती और पुण्यतिथि के सम्मान में राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस मनाया जाता है. डॉक्टर के महत्वपूर्ण योगदान



को सराहने के लिए वैसे तो कोई एक दिन निश्चित नहीं होना चाहिए क्योंकि डॉक्टर सदैव हमारे लिए सेवारत रहते हैं किंतु विधिवत रूप से भारत में एक जुलाई को नेशनल डॉक्टर्स डे मनाया जाता है तो हमें भी इस दिन विशेष रूप से डॉक्टर्स के योगदान को सराहना चाहिए. हम सबका दायित्व है कि हम उनके प्रति आभार व्यक्त करें, उनका अभिवादन करें और समाज में उनकी छवि निखारने में सहायता करें.

वर्तमान में कुछ लोगों द्वारा किए गए गलत कार्यों की वजह से आज डॉक्टर्स की छवि पर प्रश्न चिह्न लग गया है, ऐसे में हमारा कर्तव्य है कि हम उनकी छवि सुधारने में अपना योगदान दें और लोगों के मन से यह भावना दूर कर दें कि सभी डॉक्टर्स पैसों के भूखे होते हैं और मरीजों से भारी भरकम फीस वसूलते हैं. निजी अस्पतालों की बात की जाए तो काफी हद तक यह बात सही है कि वे मरीजों से भारी भरकम फीस वसूलते हैं बिना यह सोचे कि प्रत्येक मरीज का आर्थिक स्तर एक जैसा नहीं होता, परंतु सबकी जान की कीमत एक जैसी ही होती है. ऐसे में यदि सरकार थोड़ी सख्ती बरते और निजी अस्पतालों के लिए कुछ मानदंड निर्धारित कर दे तो निजी अस्पताल भी अपनी मनमानी नहीं कर पाएंगे और सभी वर्ग के लोगों को समुचित इलाज मिल सकेगा.

1 जुलाई को नेशनल डॉक्टर्स डे के शुभ अवसर पर विश्व भर के सभी चिकित्सकों को हमें अपना धन्यवाद ज्ञापित करना चाहिए जिनकी वजह से हम एक स्वस्थ जीवन जी रहे हैं और हमारे मन में विश्वास है कि दुख और परेशानी आने पर हमें हमारे डॉक्टर ही बचा सकते हैं. डॉक्टर के प्रति हमारी श्रद्धा और विश्वास होना चाहिए क्योंकि दवाइयों के साथ-साथ हमारी श्रद्धा और विश्वास भी हमें काफी हद तक बीमारियों से बाहर निकालने में सहायक सिद्ध होते हैं. नेशनल डॉक्टर्स डे के दिन देश भर में धन्यवाद देने हेतु कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं और डॉक्टर के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की जाती है.

डॉक्टर के समर्पण के उदाहरण हम सभी के सामने हैं. पिछले वर्षों में कोरोना ने हम सभी को हिला कर रख दिया. उस परिस्थिति में डॉक्टर ही थे जो बिना किसी भेदभाव के अपनी जान की परवाह किए बिना दिन-रात मरीजों की सेवा में जुटे हुए थे. जहाँ उनकी जान को खतरा था वहीं दूसरी ओर भारी संख्या में मरीजों की भर्ती का दबाव, परंतु ऐसी स्थिति में भी डॉक्टर ने संतुलन बनाए रखा और सभी का इलाज किया और अपने पूरे प्रयासों से लोगों की जानें बचाई. इसलिए हम सब का भी दायित्व है कि हम उनके समर्पण, त्याग, सहनशीलता और निस्वार्थ भाव द्वारा की गई सेवा के बदले में उन्हें धन्यवाद ज्ञापित करें.

जिस प्रकार भगवान के उपकारों का हम कभी बदला नहीं चुका सकते, उसी प्रकार डॉक्टरों के एहसानों का, उनके सेवा भाव का भी कोई मोल नहीं लगाया जा सकता. किंतु उनकी सेवा को सम्मान देकर, उनके प्रयासों को सराहा कर हम उनके प्रति अपना कर्तव्य तो निभा ही सकते हैं. डॉक्टर के प्रति विश्वास बना कर, उन पर भरोसा रख कर और उन पर लगे गलत आरोपों को दूर कर कर उनकी छवि को एक



नया रूप देने के लिए हम सभी को आगे आना चाहिए और मुट्ठी भर लोगों के गलत इरादों की वजह से हमें डॉक्टर की प्रतिष्ठा पर आंच नहीं आने देना चाहिए .

कल्पना कीजिए ,यदि डॉक्टर ना होते तो क्या होता? शायद हम सबके लिए इस स्थिति की कल्पना करना भी अत्यंत भयावह होगा.. इसलिए भगवान के रूप में डॉक्टर के मान सम्मान का हमें पूरा ध्यान रखना चाहिए और उनके एहसानों, उनके समर्पण और कर्तव्यनिष्ठा की भूरी भूरी प्रशंसा भी करनी चाहिए .आखिर डॉक्टर्स का भी हक है कि उनके प्रयासों को विश्व में एक पहचान मिले, उनके कार्य को सराहा जाए और उनके समर्पण भाव को समाज में शब्द मिलें. जिस प्रकार हम भगवान की पूजा करते हुए अन्य कुछ बात दिमाग में नहीं लाते, उसी प्रकार डॉक्टर के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए भी हमें अन्य कोई विचार अपने मस्तिष्क में नहीं लाना चाहिए और पूरी ईमानदारी से डॉक्टर के मान सम्मान और प्रतिष्ठा को आगे ही आगे बढ़ावा देने के लिए कृत संकल्प होना चाहिए.

\*\*\*\*\*

## मोर

रचनाकार- कुमारी शालिनी यादव कक्षा -चौथी, शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी, दुर्ग



नाच मोर का सबको भाता,  
जब वह पंखों को फैलाता.  
पीहू -पीहू का शोर मचाता,  
धूम -धूम कर नाच दिखाता.

\*\*\*\*\*

## जागो भाई

रचनाकार- यश सिंह, कक्षा -चौथी, शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी, दुर्ग



सुबह हुई अब जागो भाई,  
रात गई अब जागो भाई.

जल्दी से मूंह धोकर आओ,  
साबुन लो और तुरंत नहाओ.

कपड़े पहनो बाल संवारों,  
मम्मी को तुम नहीं पुकारो.

\*\*\*\*\*



## वर्षा

रचनाकार- होमेश साहू, कक्षा -चौथी, शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी, दुर्ग



झम झमा झम बरसा पानी,  
नदी ताल में पानी पानी.  
मेंढक गाए टर टर टर गाना,  
वर्षा रानी भाग जाना.

\*\*\*\*\*

## जानव जनऊला

रचनाकार- कन्हैया साहू 'अमित'



पाँव नहीं पर नाचय गोल, आगू-पाछू लइका डोल.  
पातर बाती येला नेत, खेलत खानी करले चेत.

लानव लकड़ी देवव छोल, आगू-पाछू चोक्खू गोल.  
जतके जादा खावय मार, भागय दुरिहा पल्ला झार.

दू थँगिया हे एखर हाथ, चमड़ा रब्बड़ देवय साथ.  
मारय गोली नेत लगाय, चलव बतावव येहा काय.

लोहा टीना झट चटकाय, रब्बड़ येला तुरत हराय.  
भुँसा बीच सूजी लय खोज, रथे गोलवा, चाकर सोज.

बिना पाँव के चलथे घात, बिहना संझा दिन अउ रात.  
टिकटिक रेंगय तीनों हाथ, पोंछत राहय अपने माथ.

इक महतारी, लइका तीस, सात रंग मा सबो गढ़ीस.  
एक बछर मा बारा बेर, जम्मों परथें एखर फेर.

शुरू कटे ता बनथे गीत, बीच कटे ता संत पुनीत.  
कटे आखिरी बनथे यार, एक संग मा सुर रसदार.

मोर नाँव मा आखर तीन, उड़ियाथौ पर हरँव मशीन,  
सीधा-उल्टा एक समान, झटपट मोला तैं पहिचान.

लाली डिबिया पियर पेट, राखय लाखों दाँत समेट.  
फरय पेड़ मा, नइ हे नार, बड़ गुणकारी, बड़ दमदार.

एक नानकुन मटकूदास, कपड़ा पहिरे बीस पचास.  
लाली सादा एखर रंग, रोवाथे बड़ करथे तंग.

\*\*\*\*\*



## रसीले आम

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



स्वाद - सुगंध से भरे हुए हैं  
मीठे और रसीले आम.

आम फलों का राजा है  
पका डाल का, ताजा है  
अपने आगे अन्य फलों का  
बजा दे रहा बाजा है  
दूकानों में सजे हुए हैं लगते हैं रंगीले आम.

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद  
चूसें या खाएँ स्वच्छंद  
कलमी, देसी, चौसा, लँगड़ा  
बच्चे - बूढ़े करें पसंद  
सबको आकर्षित करते हैं  
हरे, सिंदूरी, पीले आम.

पी सकते हैं 'मैंगो शेक'  
रस से बनता अमचुर नेक  
कच्चे आम का पना पीजिए

व्यंजन बनते एक से एक  
गर्मी का मौसम आते ही  
लदते खूब सजीले आम.

\*\*\*\*\*

## नई टेक्नोलॉजी की पढ़ाई

रचनाकार- श्रीमती परवीनबेबी दिवाकर "रवि "



कोरोना ने की चढ़ाई तो,  
शुरू हुई ऑनलाइन पढ़ाई.

अनवरत कक्षाएं लगने लगी,  
बच्चे मोबाइल से जुड़ने लगे.

मात -पिता की परिस्थिति कमजोर,  
फिर भी मात -पिता ने व्यवस्था की पुरजोर.

बच्चों को स्मार्टफोन दिलाया,  
कहा अब इसमें पढ़ मेरे लाला.

नई टेक्नोलॉजी की नई पढ़ाई,  
बच्चों ने भी सहयोग दिखाई.

फिर स्मार्टफोन में नेटवर्क की समस्या,  
मात -पिता की असफल हुई तपस्या.

फिर बच्चों ने जुगात जमाई,  
छत के ऊपर चढ़े और किये पढ़ाई.



जब शिक्षा ऑनलाइन हुई तो,  
मदद की आवश्यकता ज्यादा है भाई.

पढ़ाई के लिए अनुशासन बनाना,  
यह हमें ऑनलाइन ने सिखायी.

शिक्षा का पाठ हमें पढ़ाया,  
नई टेक्नोलॉजी के साथ चलना हमें सिखाया.

\*\*\*\*\*

## सुंदर दाँत

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



अच्छी आदत है अपनाएँ  
दाँतों की रखें साफ-सफाई.

ब्रश कर लें दिन में दो बार,  
जीभ स्वच्छ रखना उपहार,  
अधिक गर्म या ठंडी चीज,  
संभल के व्यंजन खाएँ लजीज,  
पनपे यदि रोगाणु - बैक्टीरिया  
तो मसूड़ों की शामत आई.

कर लें कुल्ला भोजन बाद,  
च्युइंगम चबाना रखना याद,  
भूल से भी धूम्रपान न करना  
तंबाकू से बचकर रहना,

लगता नहीं किसी को अच्छा  
मुँह में यदि दुर्गंध समायी.

फल - सब्जियाँ अधिक ही खाएँ,

भोजन को देर तक चबाएँ,  
दाँत सफेद रहें चमकीले,  
भद्दे लगते गंदे - पीले,

दाँत साथ देते वर्षों तक  
देखरेख में भलीभलाई.

दाँत से कड़ी चीज न खोलें,  
किट - किट, किट - किट दाँत न बोलें  
खुलकर हँसें और मुस्काएँ,  
नहीं क्रोध में दाँत दिखाएँ,

सुंदर दाँत हैं मुख की शोभा  
कुछ आराम दो इनको भाई.

\*\*\*\*\*



## पानी बरसा

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



काले - भूरे घन घम-घम.  
बिजली चमकी चम, चम, चम.  
पानी बरसा झम, झम, झम,  
गिरे फिसल कर हम रम - पम.

तेज हवा में झूमे डाली.  
बच्चे बजा रहे हैं ताली.  
कोकिल कूके, मोर नाचते  
मेढक गाते हैं कव्वाली.

खूब भर गए पोखर - ताल.  
नहा रहे हैं बाल गोपाल.  
हरी - भरी फसलें लहरायीं,  
सारे पशु-पक्षी सब खुशहाल.

झूम - झूम चलती पुरवाई.  
मौसम में शीतलता आई.  
सारी तपन बुझी धरती की,  
माता प्रकृति खूब हरषाई.

\*\*\*\*\*

## जब मैं भी बड़ा हो जाऊंगा

रचनाकार- प्रीतम कुमार साहू



जब मैं भी बड़ा हो जाऊंगा,  
रोज स्कूल पढ़ने जाऊंगा.

कॉपी, कलम, किताब पकड़कर  
समय पर स्कूल जाऊंगा.

अनुशासन का पाठ पढ़ूंगा  
गुरुओं का मैं आदर करूंगा.

नहीं कभी आपस में लड़ूंगा  
मिल जुल कर सबसे रहूंगा.

क, ख, ग, घ, और ङ अक्षर  
पढ़ लिख मैं बनूंगा साक्षर.

अज्ञानता को दूर भगाकर  
ज्ञान का दीपक जलाऊंगा.

\*\*\*\*\*

## वर्षा आई

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



ताक धिना धिन, नाचो भाई.  
झमा- झम वर्षा ऋतु आई.

नभ में काले बादल छाए  
शोर कर रहे हैं गड़ - गड़ - गड़,  
चम - चम बिजली चमक रही है  
तड़क रही है तड़ - तड़ - तड़,  
सर - सर ठंडी हवा चल रही  
गर्मी की हो गई विदाई.

टप - टप - टप बूँदें पड़ती हैं  
रिमझिम - रिमझिम पानी बरसा,  
झूम - झूम कर नाच रहे तरु  
भीगी धरती का मन हरषा,

पशु - पक्षी आनंद मनाते  
कीट - पतंगों की पहुनाई.

गली - गली में धूम मचाती  
घूम रही बच्चों की टोली,



अब जल्दी से घर आ जाओ  
हाँक लगाकर दीदी बोली,

अच्छा नाव चला लेने दो,  
मैंने पानी में तैरायी.

हिप-हिप हुर्रे, चहक रहे हैं  
कितने हर्षित बाल गोपाल,  
अबकी बार लग रहा ऐसा  
भर जाएँगे सूखे ताल,

लो! वर्षा भी बंद हो गई  
इंद्रधनुष पड़ रहा दिखाई.  
झम - झम वर्षा की ऋतु आई.

\*\*\*\*\*

## अँजुरी भर धूप

रचनाकार- सरिता लहरे "माही"



रोशनी सारे अम्बर, बिखरा  
बिखरा जीवन बगिया में.  
अँजुरी भर धूप खिला है  
मेरे गाँव के गलियों में.

पतझड़ बित हरियाली आयी,  
खिले फूल, डालियों में.  
अँजुरी भर धूप खिला है  
मेरे गाँव के गलियों में.

नदियों के लहरों में चमके,  
मोती स्वर्ण संकेत में.  
अँजुरी भर धूप खिला है  
मेरे गाँव के गलियों में.

पक्षी चहक चहकते जाए,  
शोर मचा पहाड़ियों में.  
अँजुरी भर धूप खिला है  
मेरे गाँव के गलियों में.

सरोवर नित नया रूप धरे!  
कंज, डोले संग लहरों में.  
अँजुरी भर धूप खिला है  
मेरे गाँव के गलियों में.

\*\*\*\*\*



## अवसाद

रचनाकार- आशा उमेश पान्डेय



समीर और गौरव दोनो मित्र थे. दोनों एक ही कक्षा के विद्यार्थी थे. समीर मध्यमवर्गीय परिवार से था और गौरव घनी परिवार से था. गौरव के माता-पिता गरीब बच्चों से उसका मिलना जुलना पसंद नहीं करते थे पर गौरव माता पिता से विपरीत स्वभाव का था. उसे सभी से मिलजुल कर रहना पसंद था. गौरव स्कूल में किसके साथ रहता है इस बात की जाँच करने गौरव की माँ अक्सर स्कूल जाती थी. गौरव को इस बात से बुरा लगता था. माँ की बातों को लेकर वह बहुत सोचने लगा और दोस्तो से दूर रहने लगा. गौरव का पढ़ाई से भी ध्यान हटने लगा. तनाव के कारण वह होमवर्क भी पूरा नहीं कर पाता था. स्कूल में शिक्षकों से डाँट खाता पर किसी से मन की बात नहीं कहता था. मन की बात किसी से नहीं कह पाने के कारण वह धीरे धीरे अवसाद में जा रहा था.

एक दिन स्कूल में उसे परेशान देखकर समीर ने उससे पूछा - तुझे कोई परेशानी है क्या? न तो तू हँसता और न ही स्कूल में ठीक से पढ़ाई ही करता है. गौरव, समीर को सारी बात बताता है और समीर, गौरव के घर जाकर उसके माता पिता को सारी बात बताता है. गौरव के माता-पिता को अपनी गलती पर पछतावा होता है, आत्मग्लानि होती है और वह गौरव को स्वतंत्रता देते है कि वह सभी बच्चों के साथ रहे.

\*\*\*\*\*

## स्कूल चले हम

रचनाकार- आशा उमेश पान्डेय



ड्रेस पहनकर बस्ता लेकर,  
गोलू भोलू स्कूल चले.  
राह में रानी, बानी भी,  
स्कूल चलने को तैयार मिले.

चेहरे पर मुस्कान देखकर,  
मातृ पिता के आस जगे.  
बच्चों मेरे पढ़ लिख जाये,  
हृदय में सपने उनके सजे.

बच्चों का स्वागत करने,  
शिक्षक सभी तैयार मिले.  
बाल: देवो भव लिखकर  
बच्चों का सम्मान किये.

शिक्षा के स्तर को बढ़ाकर,  
लर्निंग लास की हो भरपाई.  
लक्ष्य एक साक्षर भारत,  
सपने को हम साकार करें.

\*\*\*\*\*

## प्लास्टिक मुक्त भारत

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



भाई – बहिन सब कहना मानें  
करें प्लास्टिक को ना - ना - ना.  
आओ! हम संकल्प सुदृढ़ लें  
भारत को प्लास्टिक मुक्त बनाना.

प्लास्टिक के चंगुल में फँसना  
पर्यावरण को खतरा है.  
घर - बाहर तक हर कचड़े पर  
इसका ही तो कब्जा है.

प्लास्टिक फैला रही प्रदूषण  
बंद करें अब महिमा गान.

'एक प्रयोग प्लास्टिक' को हम  
अब न कभी करें प्रयोग,  
प्लास्टिक के झंडे, डिस्पोजल  
पन्नी, बोतल से होंगे सारे रोग,



पर्यावरण अनुकूल वस्तुएँ  
घर में निर्मित है अपनाना.  
कागज के हों बने लिफाफे  
उनमें ही सामान लेकर आना.

सस्ता और टिकाऊ थैला  
बना लीजिए अपनी शान,  
जब मेला - बाजार को जाएँ  
वस्त्र का थैला ही ले जाना.

प्रतिष्ठान - दूकानों पर अब  
पॉलीथीन हुई प्रतिबंधित,  
मन से करें सहयोग आमजन  
तो दंडित होगा संबंधित,

कदम स्वच्छता ओर बढ़ेंगे  
पड़ेगा पॉलीथीन हटाना.

नव पीढ़ी को स्वच्छ धरा दें  
पर्यावरण मित्र बन जाएँ,  
जीव - जन्तु खा लेते प्लास्टिक  
मिलजुल उनके प्राण बचाएँ,

नाली - गली में दिखे प्लास्टिक  
कचरा - पेटी में पहुँचाना.  
भारत प्लास्टिक मुक्त बनाना.

\*\*\*\*\*

## रक्षाबंधन

रचनाकार- नंदिनी राजपूत



भाई बहनों का पवित्र त्यौहार है रक्षाबंधन.  
पवित्र धागों से बना हार है रक्षाबंधन.  
श्रावण मास की पूर्णिमा जब आती है,  
आकाश में जब काली घटा छा जाती है.  
रिमझिम बारिश की बूंदों से जब पूरी धरती लहलहाती है,  
तब भारत देश में रक्षाबंधन का त्यौहार मनाई जाता है.  
दिलों को दिल से मिलाती है, भाई बहनों को पास ले आती हैं.  
रक्षा सूत्र डोरी है ऐसी, जो मरते दम तक टूट नहीं पाती है.  
गांव- गली -मोहल्ले में हर जगह मनाई जाती है,  
रक्षाबंधन का यह पवित्र त्यौहार, भाईचारे का पाठ पढ़ाती है.  
बहन द्वारा भाई के माथे पर, जब कुमकुम तिलक लगाया जाता है.  
भाई बहन की रक्षा करने का, वादा ताउम्र निभाता है.  
अपने -पराए का भेद मिटाती रक्षाबंधन.  
टूटे रिश्ते को फिर से मिलाती रक्षाबंधन.  
खुशियों का त्यौहार है रक्षाबंधन.  
भाई बहन का प्यार है रक्षाबंधन.

\*\*\*\*\*

## बाल पहेलियाँ

रचनाकार- कमलेंद्र कुमार



1. उदभव मेरा हर कोई जाने,  
अंत न जाने कोय.  
रेखागणित से नाता मेरा,  
कहो जो मालूम होय.
2. मुझको कोई नाप ना पाये,  
दोनों ओर से बढ़ती जाऊँ.  
गणित की आकृति मुझको समझो  
झट बतलाओ क्या कहलाऊँ.
3. मैं रेखा का एक भाग हूँ,  
बात सुनो तुम पूरी.  
रेखा गणित से नाता मेरा,  
है यह बहुत जरूरी.



4. तीन अक्षर का विषय निराला,  
नाम बताओ प्यारे लाला  
सुनकर बच्चे चकराएं  
लेकिन रोचकता भी पाएं.

उत्तर- 1. किरण, 2. रेखा, 3. रेखाखण्ड, 4. गणित

\*\*\*\*\*

## जीत होही मोर ए बार

रचनाकार- सोमेश देवांगन



खटिया के खुरा पाटी,  
गथाय सुग्घर नेवार.  
नींद नइ आवत है मोला,  
कइसे होही खेती खार.

खातू माटी मिलत नइ हे  
कइसे होही बेड़ा पार.  
महंगाई ह मूढ़त हावय,  
का होही सोचो तुम यार.

मुनदरहा ले उठ जाँवव,  
मन मा करव बिचार.  
पानी तो नइ गिरत हावय  
कइसे होही बेड़ा पार.

लागा बोड़ी अड़बड़ हो गे  
गहना धर के करेंव करार.  
मन मा सोचत-सोचत रहिगेंव  
सुख के दिन आही ये बार.

\*\*\*\*\*

## नई उड़ानें

रचनाकार- महेंद्र कुमार वर्मा



नई उड़ानें  
रोज भरेंगे,  
रोज रोज  
इतिहास रचेंगे  
चाहे कितने  
आएं रोड़े  
हम उड़ान से  
नहीं डरेंगे.

चाहे पर्वत  
या हो खाई  
सारी सीमा  
पार करेंगे  
करके मेहनत  
हिम्मत के संग  
जग में अपना  
नाम करेंगे.

नए हौसले



नई उमंगें  
नए नए नभ में  
विचरेंगे  
बेमिसाल हम  
काम करेंगे  
नई उड़ानें  
रोज भरेंगे.

\*\*\*\*\*

## बेटा

रचनाकार- महेंद्र कुमार वर्मा



खाना पीना सोना है,  
बाकी रोना धोना है.

भूख लगे तो चिल्लाता  
बाकी बेटा सोना है.

मुखड़ा प्यारा प्यारा है,  
बेटा बड़ा सलोना है.

पैर चलाता मस्ती से,  
उसे खिलाड़ी होना है.

दादा बोलें फौलादी,  
दादी कहे खिलौना है.

\*\*\*\*\*

## हरेली तिहार

रचनाकार- योगेश्वरी तंबोली



हरेली के तिहार आगे  
खुशी के फुहार छा गे

नदिया- नरवा पानी बोहागे  
खेत-खार धान बोवागे  
चारो कोती हरियाली छागे  
किसान के नागर धोआगे

गुड़ चीला के भोग लगाके  
बोबारा रोटी नरियल चढ़ाके  
विनती करय मुड़ नवा के  
दीया-बाती धूप जला के.

बाँस लकड़ी के गेड़ी बनाए  
लइका-सियान ओला चलाए  
रंग-बिरंगी रोटी खाए  
हरेली के तिहार मनाए.

हरेली के तिहार आगे  
खुशी के फुहार छागे.

\*\*\*\*\*



## बस्ता मेरा

रचनाकार- टीकेश्वर सिन्हा "गब्दीवाला"



बहुत भारी है बस्ता मेरा,  
चलना मुश्किल है रस्ता मेरा.

मैं एक छोटा सा बच्चा हूँ,  
उम्र में मैं अभी कच्चा हूँ.

किताब कापियाँ बड़ी -बड़ी,  
आड़ी तिरछी खड़ी-खड़ी.

आराम करता खाना डिब्बा,  
ओह कितना बड़ा-बड़ा!!

बजता एक बड़ा सा कम्पास,  
करता है वह मेरा उपहास.

इन सबका बोझ मैं सहता हूँ,  
बड़ी मुश्किल से मैं चलता हूँ.

हाँ मुझ पर एक आफत आई,  
कोई तो मुझे बचाओ भाई.

\*\*\*\*\*

## मेरे पापा

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



प्रिया देवांगन "प्रियू"  
प्यार हमेशा करने वाले,  
जीवन में खुशियाँ भरने वाले.  
सच्चे मित्र कहाते पापा,  
अपने साथ घुमाते पापा.

बचपन में वो साथ चलाते,  
सदा हमें संस्कार सिखाते.  
बच्चों सँग बच्चे बन जाते,  
जोर - जोर से हमें हँसाते.

चाट पकौड़े खूब खिलाते,  
मेले में लेकर भी जाते,  
झूला हमें झुलाते पापा,  
जोकर से मिलवाते पापा.

सदा सत्य की राह दिखाते,  
उस पर चलना हमें सिखाते.  
गलती में वे डाँट लगाते,  
सदाचार हमको बतलाते.

हिम्मत करना हमें सिखाते,  
जीवन रक्षा कवच कहाते.  
अपना दर्द छुपाते पापा,  
गम पर भी मुस्काते पापा.

\*\*\*\*\*



## सुख दुख अतिथि है

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



एक पुरानी फिल्म "कभी धूप कभी छाँव" में कवि प्रदीप का प्रसिद्ध गीत

सुख दुख दोनों रहते जिसमें,  
जीवन है वो गाँव,  
कभी धूप तो कभी छाँव,  
ऊपर वाला पासा फेंके, नीचे चलते दाँव,  
कभी धूप तो कभी छाँव

यह गीत हर युवा को सुनना चाहिए क्योंकि वर्तमान चकाचौंध, डिजिटल युग और पाश्चात्य संस्कृति के बढ़ते प्रभाव से वर्तमान पीढ़ी में दुख, कष्ट, परेशानी से संघर्ष करने की क्षमता अपेक्षाकृत कम होती जा रही है. हर कोई चाहता है कि वह सुखों का मालिक बना रहे, दुख उसके पास फटके भी नहीं. युवकों को हकीकत के नजदीक लाकर सुखों और दुखों को एक दूसरे का पर्यायवाची मानने की चर्चा आज हम करेंगे.

हालांकि, अनेक युवा साथी सुख-दुख के चक्रव्यूह को भलीभांति पहचानते भी हैं.

आज हर व्यक्ति को दूसरे का सुख और समृद्धि अधिक दिखती है और अपनी कम, अपनी उपलब्धि से असंतुष्ट रहने वाला व्यक्ति दूसरों की उपलब्धि से जलता रहता है. इससे अनेक उलझनें सामने आती हैं.

वह हर तरह से सुखी और संपन्न होने पर भी अपने-आप को दुखी और दरिद्र मानता है। इसी सोच के कारण समस्याओं से घिरा रहता है। सुखी होने का बहुत सरल फार्मूला है-संतुष्ट होना।

जीवन में जितना कष्ट आएगा, उतनी ही हममें सहनशीलता आएगी और हम धैर्यवान होते जाएंगे। धैर्य ऐसा गुण है, जो व्यक्ति की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है, उसे आगे ले जाता है। उसे संपूर्णता प्रदान करता है। बड़ा दुख उपचार कर देता है सभी छोटे-छोटे दुखों का और असंख्य छोटे-छोटे दुखों के उपचार से प्राप्त सुख असीम सुख में परिवर्तित होकर आनंद ही देता है। दुःख, कष्टों से जूझने की क्षमता का विकास कर देता है। जितना बड़ा दुख, उतना ही क्षमतावान मनुष्य। हम कष्टों और समस्याओं से पलायन कर स्वयं अपने सुखों से दूर होते जाते हैं। असीमित उपभोग द्वारा भी हम अपने दुखों को कम कर लेते हैं। शरीर को जितना अधिक आराम और सुविधाएँ देते हैं, वह उतना ही निष्क्रिय और जड़ होता जाता है। परिश्रम अथवा व्यायाम करेंगे, तो थोड़ा कष्ट जरूर होगा, पर स्वस्थ शरीर का सुख भी मिलेगा। कम खाएँगे तथा भूख लगने पर ही खाएँगे, तो भोजन के स्वाद का सुख भी मिलेगा। जो लोग सारा दिन खाद्य-अखाद्य का उपभोग करते रहते हैं, उनके लिए भोजन में स्वाद का सुख कहाँ? इस प्रकार दुख को सहन करने से हमारी ऊर्जा जागती है। हमारी क्षमताओं का विकास होता है। जब जीवन में सुख आता है हम सुखी हो जाते हैं और जब दुख आता है तो हम दुखी हो जाते हैं। सोचना यह है कि हमारा अपना क्या योगदान रहा। जैसे वे आए हम वैसे हो गए। इसीलिए हमारे ऋषि-मुनियों ने एक नई स्थिति हमें सौंपी है- आनंद। आनंद में हमारी भूमिका आरंभ हो जाती है। दुख कभी किसी के जीवन में कम नहीं होंगे, लेकिन जो आध्यात्मिक व्यक्ति होते हैं वे समझ जाते हैं कि दुख आए तो दुखी नहीं होना है। दुख का आना और हमारा दुखी होना इसमें हम जितना भेद कर देंगे, जितनी दूरी बना देंगे, उतने ही हम आनंद के निकट चले जाएंगे। सुख आता है तो मनुष्य अहंकार में डूब जाता है, दुख आता है तो तनावग्रस्त हो जाता है। ये दोनों ही चीजें भीतर से पैदा होती हैं।

साथियों बात अगर हम सुख दुख में समान भाव की करें तो अनन्तानीह दुःखानि सुखं तृणलवोपमम् ।

नातः सुखेषु बन्धीयात् दृष्टिं दुःखानुबन्धिषु।

इस जगत में दुःख अनंत है और सुख तो तृण की तरह अल्प ! इसलिए जिस सुख के पीछे दुःख आता है वैसे सुख में इन्सान ने आसक्ति नहीं रखनी चाहिए। समान भाव का बहुत महत्व है। इसका अर्थ होता है सुख और दुख दोनों ही अवस्थाओं में अस्थिर नहीं होना, साम्य भाव रखना। श्रमण शब्द प्राकृत भाषा में समण से बनता है, जिसका अर्थ होता है जो समता को धारण करे। समणो सम सुख दुःखो का अर्थ है कि श्रमण वही है, जो सुख और दुख में समान रहे। कष्टों में भी समता भाव धारण करने वाला एक महान उदाहरण मिलता है 23 वें तीर्थंकर पार्श्वनाथ के जीवन में।

मन के भावों की बात करें तो, किसी भाव के कारण ही अभाव का तथा अभाव विशेष के कारण ही भाव विशेष का महत्व है। मृत्यु, अंधकार, विषमता, विरह अथवा अपमान आदि के उपस्थित होने पर



ही जीवन की अमरता, प्रकाश, अनुकूलता, मिलन अथवा मान-सम्मान के भाव की अनुभूति की जा सकती है। इसी प्रकार यदि दुख नहीं आएगा, तो सुख भी नहीं आएगा, क्योंकि दुख की अनुभूति के बाद ही संभव है सुख की अनुभूति। व्यक्ति सुख चाहता है, पर हर व्यक्ति सुखी नहीं रहता। कोई सुखी तो कोई दुःखी है। आखिर सुख और दुःख क्या है। हमारे शास्त्रकार कहते हैं कि जो इंद्रियों और मन के अनुकूल हो, वह सुख है और जो प्रतिकूल लगे वह दुःख है। भगवान हमारे हाथ में रोज सुबह एक सोने का सिक्का देते हैं जिसका हमें दिन भर अपने मन के मुताबिक उपयोग करना है, लेकिन इस सिक्के को कोई सुख खरीदने में उपयोग करता है, कोई दुःख खरीदने में, तो कोई लापरवाही के कारण बिना सिक्का खर्च किए लौट आता है। भगवान का यह सिक्का हमारे रोजाना के दिन हैं। कुछ लोग बाहरी चीजों में अपना सुख खोजते हैं, लेकिन इस चक्कर में वे दुःख के जाल में उलझकर रह जाते हैं।

साथियों बात अगर हम दलाईलामा की प्रेरणा की करें तो, उन्होंने सुखी होने के लिए दूसरों के प्रति संवेदनशील होने की बात कही है। वह कहते हैं कि हमारी खुशी का स्रोत हमारे ही भीतर है और यह स्रोत दूसरों के प्रति संवेदना से पनपता है। दूसरे की प्रगति के प्रति जलन और ईर्ष्या मानवीय दुर्बलता है। इसी दुर्बलता ने न जाने कितनी बार मनुष्य को आपसी नफरत और द्वेष की लपटों में झोंका है, अच्छे-भले रिश्तों में इसी कारण दरारें पड़ती हैं और इसी कारण मनुष्य दुखी व अशांत हो जाता है। वस्तुतः सुख-शांति और आनंद को पाने के लिए कहीं बाहर जाने की जरूरत नहीं है। वह स्वयं के भीतर है।

साथियों प्रकृतिवादी विचारक बुद्धि को विशेष महत्व देते हैं परन्तु उनका विचार है कि बुद्धि का कार्य केवल बाह्य परिस्थितियों तथा विचारों को काबू में लाना है जो उसकी शक्ति से बाहर जन्म लेते हैं। इस प्रकार प्रकृतिवादी आत्मा-परमात्मा, स्पष्ट प्रयोजन इत्यादि की सत्ता में विश्वास नहीं करते हैं। सुख या दुख की निरंतरता नहीं होती, सुख और दुखों को जिसने समभाव से समझ लिया उसने स्वयं को जान लिया।

\*\*\*\*\*



## हल्ला- गुल्ला

रचनाकार- प्रभुदयाल श्रीवास्तव



गपड़ तान अब मत कर लल्ला.  
बीती रात बहुत तू सो जा.  
क्यों तिरछा आड़ा लेटा है,  
ओढ़ रजाई सीधा हो जा.

लल्ला बोला, हल्ला- गुल्ला,  
मुझको बहुत मज़ा देता है.  
दिन भर की सारी थकान को,  
हल्ला- गुल्ला हर लेता है.

धूम धड़ाका हो हल्ले से,  
चलते तेज खुशी के घोड़े.  
मस्ती की गठरी को लादे,  
हमको ले जाते अल्मोड़ा.

अल्मोड़ा के सुन्दर पर्वत,  
झरने मन को हर लेते हैं.  
बिन मांगे ही खाली झोली  
वे खुशियों से भर देते हैं.

\*\*\*\*\*

## शुद्ध हवा और पानी

रचनाकार- प्रभुदयाल श्रीवास्तव



घर से बाहर हवा चली.  
उसे राह में दवा मिली.

बोली हवा, दवा से तुम,  
मंहगी होती जाती हो.  
जेबें निर्धन लोगों की,  
ढीली करने आती हो.

ऐसे बीमारों की तो,  
कब खिल पाए हृदय कली.

तुम लोगों से दूर रहो,  
मेरा बल बढ़ जाएगा.  
दवा -दवा के बदले जग,  
हवा- हवा चिल्लायेगा

भूल विदेशी काजू फल  
लोग खाएंगे मूँग फली.

इधर हमारे जल भैया,

बहुत दवा से खफा-खफा.  
कहती दवा, उसे खाओ,  
तो हो जाते रोग दफा.  
कभी न कहती शुद्ध नीर से  
ही करते हैं राम भला.

\*\*\*\*\*



## रिमझिम बारिश में

रचनाकार- टीकेश्वर सिन्हा "गब्दीवाला"



रिमझिम-रिमझिम बारिश में,  
मेरा भीगने का मन करता है.

काले काले बादल छाए,  
पके जामुन की तरह.  
उड़ रहे हैं देखो वे,  
जैसे सूखे ऊन की तरह.  
उछल-उछलकर बादलों को,  
मेरा पकड़ने का मन करता है.  
रिमझिम-रिमझिम बारिश में,  
मेरा भीगने का मन करता है.

बैठ काग मुण्डेर पर,  
काँव काँव गा रहा है.  
नम सर्द हवा पाकर,  
बछड़ा खूब रंभा रहा है.  
बहते पानी के बुलबुले संग,  
मेरा खेलने का मन करता है.

रिमझिम-रिमझिम बारिश में,  
मेरा भीगने का मन करता है.

भरी हुई हैं जलबूंदों से,  
अमरूद की हरी डालियाँ.  
अब हँसने को तैयार हैं,  
चम्पा की नव कलियाँ.  
बिही के हिलते पत्तों को देख,  
मेरा ठुमकने का मन करता है.  
रिमझिम-रिमझिम बारिश में,  
मेरा भीगने का मन करता है.

\*\*\*\*\*

## मज़बूती से रिश्ते निभाएँ

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



वर्ष 1959 में रिलीज हुई फिल्म 'लपैगाम' में गायक कवि प्रदीप का गीत "इंसान को इंसान से हो भाईचारा, यही पैगाम हमारा, यही पैगाम हमारा" गीत को इंसानी रिश्ते मजबूत करने के परिप्रेक्ष्य में खासकर युवाओं को सुनना चाहिए. क्योंकि खूबसूरत अनमोल पृथ्वी पर भारत देश की हजारों वर्ष से यह धरोहर रही है कि हमारी हमारे पूर्वज अपने निजी और सार्वजनिक रिश्तों को निभाने में सर्वश्रेष्ठ रहे हैं.

हमारी अनेक विरासतों में से एक परिवार, समाज, राष्ट्रीय, अंतरराष्ट्रीय समुदाय में सकारात्मक रिश्ते कायम रखने में भारत को महारत हासिल है. हम भारतवासी संबंधों को कायम रखने में आने वाली बड़ी से बड़ी समस्याओं को शांतिप्रिय, सकारात्मक वाणी, व्यवहार, हृदय से समाधान की ओर ले जाते हैं जो हमारे लिए वैश्विक प्रतिष्ठा का प्रतीक है.

आज के बदलते परिदृश्य में रिश्ते निभाने के अनेक गुणों में सहनशीलता, सहिष्णुता, उदारदिली माफ़ी का जज्बा आदि में अपेक्षाकृत नीचे की ओर बढ़ रहे हैं, जिसे रेखांकित करना जरूरी है

अगर हम वर्तमान में सिकुड़ते परिवारों, टूटते रिश्तों, बढ़ती वैचारिक खाई की बात करें तो, आजकल जहाँ देखो वहीं छोटी छोटी बातों पर टकराव और विवाद नजर आते हैं. फिर चाहे हमारा घर हो, ऑफिस या फिर व्यापारिक क्षेत्र, कारण मतभिन्नता हैं. जिसके चलते सास-बहू के बीच खींचतान, पति-पत्नी में बहस, पिता-पुत्र का झगड़ा और चाहे बॉस-एम्प्लॉई के बीच झड़प होती है.



हमारे संबंध अपने आचरण और व्यवहार में परिवर्तन से सुधरेंगे, तभी हम संबंधों में मधुरता ला पाएँगे.

अगर हम रिश्तो को गंभीरता से संभालने जोड़ने की बात करें तो सहनशीलता सहिष्णुता और त्याग का मंत्र अपनाना होगा. यदि हम पीड़ित हैं तो हमें स्वयं से परेशानियाँ होती हैं, जानबूझकर गलतियाँ दोहराई जाती हैं. जिसका उपाय यह है कि स्वयं से मैत्री करें, आत्मनिरीक्षण करें स्वयं की गलतियों और खूबियों को पहचान कर हर कोई स्वयं की उन्नति कर सकता है. पीड़ित होने से कुटुंब परिवार समाज में विवाद बने रहते हैं. बात बात पर कलह की स्थिति बनती रहती है. इससे उबरने के उपाय हैं, अहंकार दबाकर, सबसे विनम्रता से पेश आएँ. छोटों से प्यार करें, बराबर वालों से मित्रता और बड़ों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करें... संस्कृत के श्लोक में भी आया है कि, अरावप्युचितं कार्यमातिथ्यं गृहमागते. छेत्तुः पार्श्वगताच्छायां नोपसंहरते द्रुमः॥

अर्थात् - शत्रु भी यदि अपने घर पर आ जाए तो उसका भी उचित आतिथ्य सत्कार करना चाहिए, जैसे वृक्ष अपने काटने वाले से भी अपनी छाया को कभी नहीं हटाता है.

साथियों बात अगर हम रिश्तो में पड़ोसियों की करें तो, कहते हैं कि पहला सगा पड़ोसी होता है, क्योंकि जब भी व्यक्ति पर कोई मुसीबत आती है तो उसके सगे-संबंधी व रिश्तेदार तो बाद में पहुँचते हैं, लेकिन पड़ोसी तुरंत मदद के लिए आता है. इसलिए कहा जाता है कि हर व्यक्ति को अपने पड़ोसियों से अच्छे संबंध बनाकर रखने चाहिए. लेकिन आज के समय में हम खुद में कुछ इस कदर व्यस्त हो गए हैं कि हमें अपने आसपास रहने वाले लोगों का ख्याल ही नहीं आता. यहाँ तक कि जब रिश्तों की बात आती है तो हम पति, बच्चे या परिवार को ही महत्व देते हैं. पड़ोसियों के साथ आपसी संबंधों को मधुर बनाने के बारे में शायद ही कोई सोचता हो. हालांकि उनके साथ भी रिश्ता उतना ही महत्वपूर्ण होता है.

साथियों बात अगर हम रिश्तो को समय देने की करें तो, आज के समय में किसी भी रिश्ते के कमजोर होने की एक मुख्य वजह होती है समय का अभाव. खासतौर से, शहरों में तो बहुत से लोगों को यह तक पता नहीं होता कि उनके पड़ोस में कौन रहता है. इसलिए पड़ोसियों के साथ बेहतर संबंध स्थापित करने के लिए आप थोड़ा समय निकालें. अगर आप कुछ खास व अलग बनाते हैं, तो अपने पड़ोसियों के साथ शेयर करें. इस तरह आपको उन्हें जानने का मौका मिलेगा. इसके अलावा आप चाहें तो उनके साथ एक मॉर्निंग वॉक का रूटीन भी बना सकते हैं. गॉसिप करते-करते आपकी वॉक भी हो जाएगी. याद रखें कि किसी भी रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए थोड़ा समय निकालने की जरूरत होती है.

साथियों बात अगर हम रिश्तो में कर्मचारियों और बॉस की करें तो, ऑफिस में कर्मचारी और बॉस के बीच मधुर संबंध होना सभी पक्षों के लिए एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, अगर हम अपने बॉस से अच्छे कामकाजी रिश्ते बनाकर रखते हैं तो इसका सकारात्मक प्रभाव हमारे करियर ग्रोथ पर पड़ता है. बॉस से हेल्दी रिलेशन बनाने का यह मतलब कतई नहीं है कि हम इस बात का फायदा उठाएँ, हमेशा ध्यान रखें कि हम अच्छे कर्मचारी तभी कहलाएँगे जब हम अपनी सीमा में रहकर काम करेंगे, काम के प्रति

सजग रहेंगे. वहीं बॉस के लिए भी ये जरूरी है कि वो भी अपने कर्मचारी के साथ अपने रिश्ते को हेल्दी रखें. दोनों के बीच मधुर संबंध हमारे वर्क प्लेस के लिए फायदेमंद सिद्ध होगा साथ ही इसके सकारात्मक प्रभाव पड़ेंगे.

साथियों बात अगर हम रिश्ते में वैवाहिक जीवन की करें तो, कुछ लोगों के वैवाहिक जीवन में आये दिन जरा जरा सी बातों को लेकर अनबन होती रहती है . एक साथ रहने, एक दूसरे का हमेशा साथ देने का वादा करने वाले पति पत्नी जब मौका मिले छोटे बच्चों की तरह लड़ाई झगड़े करने लगते हैं . कभी कभी तो इनका विवाद तलाक तक पहुँच जाता है, और भरा पूरा परिवार बिखर जाता है.

रिश्ते को बदलने से समस्या का समाधान जरूरी नहीं है. देर-सबेर हम किसी भी अन्य रिश्ते में वैसी ही स्थिति में होंगे, क्योंकि सभी रिश्तों में सबसे महत्वपूर्ण है हमारी अपनी भावनाओं की समझ, हमारा अपना मन, स्थिर होने की हमारी अपनी क्षमता, और चीजों को व्यापक दृष्टिकोण से देख पाने की क्षमता. इसके लिए ज्ञान महत्वपूर्ण है, क्योंकि ज्ञान ही है जो हमको जीवन में शक्ति, स्थिरता और व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है. अधिकांश समय, हम एक संपूर्ण स्वस्थ संबंध के लिए कहीं और देखते हैं; बहुत कम लोग अपने भीतर देखते हैं, जहाँ से वे संबंधित हैं. एक अच्छा रिश्ता बनाने के लिए, हमको सबसे पहले यह देखना होगा हम खुद से कैसे संबंधित हैं. हमको अंदर देखने की जरूरत है.

\*\*\*\*\*

## समय चक्र

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



समय चक्र विनती है  
कुछ पीछे घूम जाएंज  
मम्मी पापा छोटी बहन  
ऊपर से वापस आ जाएं

फ़िर घर में साथ बैठ  
हसीं खुशी से देर तक बतियाएं  
हे समय का चक्र विनती हैं  
कुछ पीछे घूम जाए

बीते हुए बचपन के दिन  
कितने सुहाने हसमुख थे  
काश कभी ऐसा  
करिश्मा भी हो जाए

बचपन के वह सुहाने  
फ़िर से दिन लौट आएं  
नया ज़माना छोड़  
पुराने जमाने में लौट जाएं



मोबाइल कार कंप्यूटर  
सब वापस चले जाएं  
मम्मी पापा परियों की मुझे  
बस वहीं कहानी सुनाएं

बड़ी हुई भारी जिम्मेदारी से  
थक गया हूं वह वापिस छूट जाए  
बचपन के वह सुहाने  
दिन वापस आ जाएं

हम थोड़े में संतुष्ट हो  
वह अनुभूति वापस आए  
महल गाड़ी नहीं चाहिए  
पुराना घर वापस आए

कुएं, तालाब पर रोज़ नहाएं  
वह दिन वापस आए  
मस्ती करें मम्मी पापा से डॉट खाएं  
बचपन में ही सारा जीवन बताएं

\*\*\*\*\*

## झरना

रचनाकार- गर्जेन्द्र सोनवानी



झर झर झरना झरते जाता,  
हमको आगे बढ़ना सिखाता.

कभी ना रुकना, कभी न थकना,  
यह ज्ञान हमको सिखाता.

पत्थरो और चट्टानो से,  
संघर्ष करते चलते जाता.

कभी न रुककर, न थककर,  
अपने मंजिल तक पहुंचता.

झर झर झरना कि धारा,  
सबको साथ चलना सिखाता.

\*\*\*\*\*

## मोबाइल

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



भूले बचपन आज, हाथ पकड़े मोबाइल.  
रखते अपने पास, तभी वे करते स्माइल.  
खेल खिलौने दूर हुए, नहीं बाहर है जाते.  
मोबाइल में गेम, सभी बच्चो को भाते.

रिश्तों से अनजान, कहाँ अब दोस्त बनाते.  
रखते दूरी लोग, इसे ही गले लगाते.  
बिन मोबाइल आज, नहीं खाना भी खाते.  
रोता बच्चा देख, उन्हें कार्टून दिखाते.

दादी बोले रोज, कहानी किसे सुनाऊँ.  
पोता पोती दूर, पास कैसे मैं लाऊँ.  
बिगड़े बचपन देख, खूब दादा चिल्लाते.  
नहीं मानते बात, रूठ कमरे घुस जाते.

मोबाइल है खास, पास बैठे जब देना.  
होते ही सब काम, उसे वापस है लेना.  
करना अच्छी बात, सीखते बच्चे सारे.  
जैसे दो संस्कार, वही अपनाते प्यारे.

\*\*\*\*\*



## नदियाँ गाती सुंदर गाना

रचनाकार- प्रीतम साहू, कुशप्रीत



नदियां गाती सुन्दर गाना.  
क्यों ना हम उनसे ये सीखें.  
कल-कल करती गीत सुनाती.  
दिन-रात हर दम वो गाती.

जात-पात का धर्म मिटाकर.  
सब जीवों कि प्यास बुझाती.  
बूंद-बूंद बारिश का लेकर.  
नदियां से सागर बन जाती.

निर्मल शीतल जल धारण कर.  
शीतलता का पाठ पढ़ाती .  
चट्टानों से हर दम लड़ती.  
अपनी राहे खुद वो गढ़ती.

कभी ना रुकती, कभी ना झुकती.  
अपनी मंजिल तक वह चलती.  
नदियां गाती सुन्दर गाना.  
क्यों ना हम उनसे ये सीखें

\*\*\*\*\*

## बरखा रानी

रचनाकार- प्रीतम साहू ‘कुशप्रीत’



रिमझिम,रिमझिम करता आया,  
बरखा रानी साथ है लाया.  
मिट्टी की सौंधी खुशबू से,  
घर आंगन महक आया.

गड़,गड़,गड़-गड़ बादल गरजे,  
कड़-कड़-कड़ बिजली चमके.  
पानी बिन जब धरती तरसे,  
घुमड़,घुमड़ तब बादल बरसे,

बूंदों की जब पढ़ी फुहार,  
बागों में छा गई बहार.  
मोर पपीहा कोयल गाए,  
धरती में हरियाली छाए.

भर गए सरवर,ताल तालाब,  
उपवन मे खिल गए गुलाब.  
रिमझिम,रिमझिम करता आया,  
बरखा रानी साथ है आया.

\*\*\*\*\*



## कमाई की होड़ में शिक्षण संस्थान

रचनाकार- प्रियंका सौरभ



शिक्षा का उद्देश्य तथ्य नहीं बल्कि मूल्यों का ज्ञान है। युवा मन में इन मूल्यों को विकसित करने में स्कूल और कॉलेज प्रमुख भूमिका निभाते हैं। अनुशासन, जवाबदेही, टीम वर्क, करुणा, विश्वास और ईमानदारी सबसे महत्वपूर्ण मूल्य हैं जो स्कूलों में सिखाए जाते हैं। शिक्षक को छात्रों में उपरोक्त मूल्य विकसित करने के लिए एक रोल मॉडल के रूप में कार्य करना चाहिए। हालाँकि, शिक्षा के व्यावसायीकरण के कारण शिक्षण एक जुनून के बजाय एक शुद्ध पेशा बन गया है और शिक्षण संस्थानों ने मूल्यों को विकसित करना बंद कर दिया है।

आज के प्रतियोगी युग में एक छात्र की सफलता को केवल रैंक और ग्रेड के संदर्भ में मापा जा रहा है जिसके परिणामस्वरूप अखंडता और अनुशासन जैसे मूल्यों का नुकसान होता है। छात्रों को अच्छे ग्रेड प्राप्त करने के लिए नैतिक या अनैतिक कोई भी साधन अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। उदाहरण के लिए, बिहार बोर्ड की परीक्षाएँ जहाँ सामूहिक नकल की गई थी।

इस स्थिति ने छात्रों के मन में तनाव को भी बढ़ा दिया है जिसके परिणामस्वरूप अनेक दुर्भाग्यपूर्ण घटनाएँ भी हुई हैं जैसे कि एक परीक्षा से बचने के लिए दूसरे छात्र के जीवन को समाप्त करना। गुरुग्राम स्कूल की घटना और मुंबई की घटना जहाँ बारह वर्षीय छात्र ने शिक्षक को मार डाला।

संस्था का खर्च कम करने के लिए कई स्कूलों ने आउटसोर्सिंग की है; तीसरे पक्ष को परिवहन और हाउसकीपिंग का काम सौंप दिया है, जिसके कारण अनधिकृत कर्मचारी भी परिसर में प्रवेश कर सकते



हैं। इसके परिणामस्वरूप, विशेष रूप से राष्ट्रीय राजधानी और अन्य प्रमुख शहरों में, निर्दोष बच्चों पर यौन हमले और बलात्कार हुए हैं। परिणामस्वरूप शिक्षण संस्थानों पर से भरोसा उठ गया है।

स्कूलों और कॉलेजों में पैदा हुए नैतिक शून्य ने नशीली दवाओं के दुरुपयोग और साथी सहपाठियों के प्रति असहिष्णुता जैसी घटनाओं को जन्म दिया है। स्कूल और कॉलेज इस तरह की घटनाओं को रोकने में सफल नहीं रहे हैं। सोशल मीडिया और इंटरनेट के बढ़ते इस्तेमाल ने इंसानों के दिलों को दूर कर दिया है। टीम वर्क और करुणा खो गई है। छात्र स्वयं और समाज की समस्याओं के प्रति असंवेदनशील हो गए हैं और इस प्रकार ब्लू-व्हेल चैलेंज जैसे खेलों के शिकार हो रहे हैं।

मूल्यों को आकार देने में शिक्षा संस्थान की भूमिका एक निश्चित सीमा तक सीमित होती है। यह काफी हद तक परिवार द्वारा बच्चे की परवरिश पर भी निर्भर करता है। माता-पिता का आचरण अत्यंत महत्वपूर्ण होता है जिसे बच्चे आदर्श रूप में देखते हैं और उनसे सीखते हैं। शिक्षा का मुख्य सरोकार मनुष्य में अच्छे, सच्चे गुणों को विकसित करना है ताकि समाज में नैतिकता स्थापित हो सके। मानवता का कल्याण न तो वैज्ञानिक और न ही तकनीकी में निहित है; और न ही भौतिक सुख-सुविधाओं के अधिग्रहण में। शिक्षा का मुख्य कार्य चरित्र को समृद्ध करना है।

आज हमें जिस चीज की जरूरत है, वह है साहस, बौद्धिक अखंडता और मूल्यों की भावना पर आधारित नैतिक नेतृत्व। चूंकि शिक्षा सामाजिक परिवर्तन और मानव प्रगति का एक शक्तिशाली साधन है, इसलिए यह व्यक्ति में मूल्यों को विकसित करने का एक शक्तिशाली उपकरण भी है। इसलिए सभी शिक्षण संस्थानों पर शिक्षा के माध्यम से सीखने और मूल्यों की खेती करने की अधिक जिम्मेदारी है। समाज पर प्रभाव: स्वयं पर प्रभाव: आत्म-मूल्य और आत्मविश्वास की हानि। इसके परिणामस्वरूप लालच, ईर्ष्या, बदला, हिंसा जैसे बुरे गुण पैदा होते हैं। हालांकि कोई एक सफल वकील, इंजीनियर या डॉक्टर हो सकता है, लेकिन बिना मूल्यों के नैतिक रूप से बौना बना रहेगा।

स्कूल चार दीवारों वाली एक इमारत है जिसके अंदर एक उज्ज्वल कल है। यदि विद्यालय मूल्यों को विकसित करने में विफल रहते हैं तो आने वाली पीढ़ी सामाजिक बुराइयों से प्रभावित हो सकती है। असहिष्णुता, कट्टरता, लैंगिक भेदभाव और अपराध में वृद्धि देखी जा सकती है। चूंकि शिक्षा कई सामाजिक बुराइयों का प्रतिकार है, इसलिए छात्रों में अच्छे मूल्य पैदा करना अपरिहार्य है अन्यथा एक समाज के रूप में हम विज्ञान और प्रौद्योगिकी में कितनी भी प्रगति कर लें, हम अंततः बर्बाद हो सकते हैं।

स्कूलों और कॉलेजों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि नैतिक शिक्षा के माध्यम से बचपन से ही मजबूत मूल्य प्रणाली मौजूद है। मूल्य शिक्षा एक शांतिपूर्ण और सुखी समाज के लिए पहला कदम है। शिक्षा के माध्यम से एक व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, उत्साही समृद्धि मूल्य को आत्मसात करने से बल मिलेगा; यह युवाओं के चरित्र, दृष्टिकोण, प्रवृत्ति, विकास आदि का निर्माण करता है। आज देश में

बड़े-बड़े शिक्षण संस्थान तो खुल गए हैं लेकिन गुणवत्ता की दृष्टि से शिक्षा की स्थिति अच्छी नहीं है. खासतौर पर स्कूली शिक्षा में गुणवत्ता पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए.

इसके लिए सरकार के साथ-साथ समाज को भी जागरूक होना होगा. आज उच्च शिक्षण संस्थाएँ तो बहुत खुल रही हैं लेकिन शिक्षा की बुनियाद कमजोर है. इसे मजबूत करने की शुरुआत स्कूली स्तर पर होनी चाहिए. शिक्षण संस्थाएँ खोलना तो आसान हो चला है लेकिन क्या और कैसे पढ़ाया जा रहा है इस तरफ किसी का ध्यान नहीं है. संविधान में शिक्षा को समवर्ती सूची में स्थान दिया है, शिक्षा को मुख्य विषय के रूप में शामिल किया जाना चाहिए था. इसके लिए सरकार के साथ-साथ समाज को भी जागरूक होना होगा.

\*\*\*\*\*

## वृक्षारोपण

रचनाकार- ऋषि प्रधान



वृक्षारोपण का कार्य है नेक,  
इसमें मिलते पुण्य अनेक.  
पर्यावरण को बचाना होगा,  
वृक्ष बहुत लगाना होगा.  
हमको मिलती सांस है इनसे,  
जीवन का आधार है इनसे.  
एक पुत्र सौ वृक्ष समान,  
वृक्षारोपण है पुण्य का काम.  
नीम, आम, बट, पीपल लगाकर,  
सेवा करें है हम सुबह शाम.  
वृक्ष हैं हमारे जीवन रेखा,  
कोविड में ऑक्सीजन की को  
हम सबने देखा.  
आक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाना है,  
पर्यावरण प्रदूषण को दूर भगाना है.  
जीवन का आधार है वृक्ष,  
हम सबका संसार है वृक्ष.  
10 पौधों को जीवन देंगे हमको यह प्रण लेना होगा,  
संतुलित पर्यावरण हेतु, वृक्षारोपण करना होगा.

\*\*\*\*\*



## तिजोरी की चाबी

रचनाकार- संगीता पाठक



सेठ झाऊलाल बहुत कंजूस प्रवृत्ति के व्यक्ति थे, उनकी दुकान पर यदि कोई भिखारी आ जाता तो वे उसे भगा दिया करते थे. वे प्रवचन भी सुना करते थे लेकिन चिकने घड़े की भांति उनपर प्रवचन का कोई प्रभाव नहीं होता था.

एक दिन उनकी पत्नी सुचित्रा भिखारी को चावल देने के लिये द्वार की ओर बढ़ी तो सेठजी ने गिलास देखकर कहा -" ये चावल पूरे २०० ग्राम हैं. ऐसे दान पुण्य से तो एक दिन पूरा घर खाली हो जायेगा."

पत्नी ने सिर पकड़ लिया. उसने नाराज होकर चावल वापस डिब्बे में ही डाल दिए. इस प्रकार प्रतिदिन कुछ न कुछ ऐसा घटित होता कि घर के सदस्य परेशान हो जाते थे. सेठजी तिजोरी की चाबी हमेशा अपने पास रखते थे. पत्नी और बच्चे उनके कंजूस स्वभाव से बहुत दुखी रहने लगे थे.

एक दिन झाऊलाल की नींद आधी रात को खुल गयी. उनके सिराहने एक भयानक आदमी खड़ा था.

झाऊलाल उसे देख कर डर गये.

पूछा -"तुम कौन हो?"

"सेठजी आपका बुलावा आ गया है. मैं यमदूत हूँ."

झाऊलाल -"नहीं नहीं मैं मरना नहीं चाहता. अभी तो मुझे बेटे बेटी की शादी करना है ."

यमदूत "शेष काम आपकी पत्नी करेंगी .आप चलिये मेरे साथ. इतना कहते हुये उसने फंदा सेठजी के गले में डाल दिया ."

सेठजी की आत्मा को लेकर वह चित्रगुप्त के दरबार में पहुँचा .

चारों ओर भयानक यम दूत खड़े थे.एक ऊँचे सिंहासन पर चित्रगुप्त विराजमान थे.

यमदूत - "मैं झाऊलाल के जीव को लेकर आपकी सेवा में उपस्थित हुआ हूँ."

चित्रगुप्त ने विशालकाय रजिस्टर के पन्ने पलटे .

चित्रगुप्त-"तुम्हारे पिता का नाम क्या है?"

झाऊलाल -"जी पोपटलाल "

चित्रगुप्त के माथे पर संशय की रेखा दिखाई देने लगी .

चित्रगुप्त -"दूत !तुमसे बहुत बड़ी गलती हो गयी है. धरती पर इसे बीस वर्ष का जीवन और जीना है."

इनकी गली में एक खाऊलाल है.उसके पिता का नाम भी पोपट लाल है. तुम उसे पकड़कर लाओ और इसे वापस धरती पर छोड़ आओ.

यमदूत-"महाराज,वे लोग इसके शरीर को जला चुके होंगे तब मैं क्या करूँगा?"

चित्रगुप्त-" नहीं अभी इसके परिजन अर्थी की तैयारी में लगे हैं. तुम जल्दी जाओ और खाऊलाल को लेकर आओ."

यमदूत -"जी, जैसी आपकी आज्ञा."

झाऊलाल खुशी से उछल पड़े. यमदूत उन्हें धरती पर वापस ले आया.

झाऊलाल की पत्नी उनके शव से लिपट कर बिलख बिलख कर रो रही थी. उसी समय सेठजी के शरीर में उसे हलचल महसूस हुई. उसने बेटे को यह बात बतायी. बेटा फौरन डाक्टर को बुला लाया.

डाक्टर-"अरे, इनकी तो सांस चल रही है."

झाऊलाल -(आँख खोलते हुये )"मुझे क्या हुआ है? मैं तो सो रहा था. ये भीड़ क्यों लगी है?"

उसी समय दूसरे सेठ खाऊलाल का देहांत हो गया.

उस दिन से सेठ झाऊलाल का जीवन बिल्कुल बदल गया. उन्होंने सुचित्रा से कहा-"अब तुम ही संभालो तिजोरी की चाबी ."

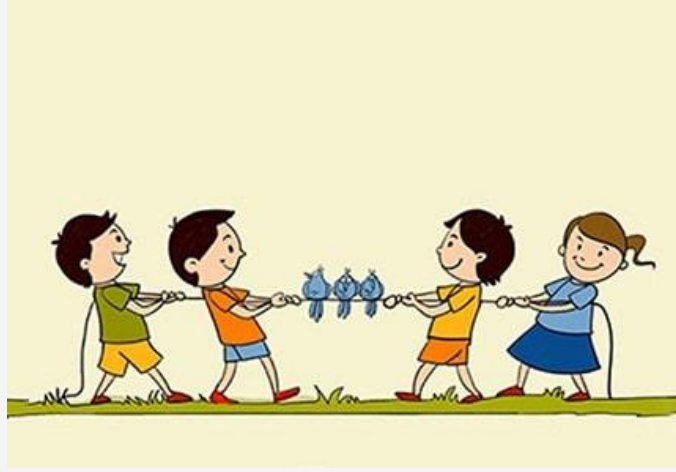
सुचित्रा हैरान रह गयी. तिजोरी की चाबी सेठजी को प्राणों से अधिक प्यारी थी. सेठ जी ने अपनी बिटिया का दाखिला कॉलेज में करवा दिया .बेटा सेठ जी का व्यवसाय संभालने लगा. अब सेठ जी का जीवन बिल्कुल बदल गया है. उनकी गिनती शहर के धर्मात्माओं में होने लगी. वे अब परोपकार में अपना जीवन व्यतीत करने लगे.

\*\*\*\*\*



## खेल-कूद

रचनाकार- प्रीतम साहू



घर के अंदर ,बाहर खेल  
गांव,गली, शहर में खेल  
एकल और समूह के खेल  
तरह तरह के अपने खेल

खेल-कूद में मस्त है रहना,  
स्वस्थ सदा तन -मन रखना  
हार-जीत से कभी ना डरना,  
कोशिश अंत तक है करना,

खेल हमें हर दम सिखाता  
अनुशासन का पाठ पढ़ाता  
कभी हंसाता,कभी रुलाता,  
संघर्ष का मार्ग हमें दिखाता,

हार हमें यह सब बतलाता  
कोशिश करने को है कहता  
जीत हममें उत्साह जगाता  
आगे बढ़ने को प्रेरित करता

\*\*\*\*\*

## विज्ञान ने जीवन मृत्यु का भेद नहीं बताया

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



यह विज्ञान है जिसने  
हमको आधुनिक बनाया  
आसान हुआ हर काम हमको  
इस लायक बनाया

घंटों का काम मिनटों में  
मिनटों का काम सेकंड में बनाया  
विज्ञान के दम पर भारत ने  
आत्मनिर्भरता की ओर कदम बढ़ाया

दबाया बटन काम हो जाए  
विज्ञान ने समय बचाया  
छोड़ पैदल, साइकिल, गाड़ी, हमें  
आसमान में उड़ना सिखाया

सिलेट कलम छोड़ हमें  
लैपटॉप से पढ़ना सिखाया

सोचा नहीं था जीवन में जो वह काम  
विज्ञान ने करके दिखाया

बस विज्ञान ने यह नहीं बताया  
बिना पिलर के आसमान कैसे टिकाया  
विज्ञान ने जीव की जीवन मृत्यु  
कैसे होती है यह भेद नहीं बताया

विज्ञान ने ऊपर वाले जैसा  
करिश्मा नहीं दिखलाया  
सच मानो ऊपर वाले ने  
मनुष्य को विज्ञान सिखलाया

\*\*\*\*\*



## शिक्षा का महाकुंभ

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, 29 जुलाई 2020 से शिक्षा के स्तर में सुधार के उद्देश्य से लाभार्थी सभी छात्र-छात्राओं के लिए लागू की गई तो इसका 2030 तक सकल नामांकन अनुपात 100 फ़ीसदी लाने का लक्ष्य रखा गया तथा शिक्षा पर सकल घरेलू उत्पाद के 6 फ़ीसदी का सार्वजनिक व्यय का लक्ष्य रखा गया और मानव संसाधन प्रबंधन मंत्रालय का नाम बदलकर शिक्षा मंत्रालय कर दिया गया.

इसमें पांचवी कक्षा तक शिक्षा में मातृभाषा/स्थानीय क्षेत्रीय भाषा को अपनाने पर बल दिया गया तथा मातृभाषा को कक्षा आठ और आगे की शिक्षा तक प्राथमिकता देने का सुझाव भी दिया गया तथा देश भर के उच्च शिक्षा संस्थानों के लिए भारतीय उच्च शिक्षा परिषद यह एकल नियामक की परिकल्पना की गई, परंतु मीडिया में आई जानकारी के अनुसार चूंकि देश के उच्च शैक्षणिक पारिस्थितिक तंत्र का केंद्र, राज्यों, निजी संस्थानों में विस्तृत व्यापक स्तर पर आवंटन और नियंत्रण है इसीलिए नई शिक्षा नीति 2020 को व्यापक प्रचार, बल मिलने के में कठिनाई महसूस की जा रही थी इसीलिए इसे व्यापक बनाने के लिए अखिल भारतीय शिक्षा समागम/ शिखर सम्मेलन की सोच का उदय हुआ.

पीआईबी के अनुसार, यह शिखर सम्मेलन राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 को लागू करने में रणनीतियों, सफलता की कहानियों और सर्वोत्तम प्रथाओं पर चर्चा, विचार-विमर्श और अंतर्दृष्टि साझा करने के लिए अग्रणी भारतीय उच्च शैक्षणिक संस्थानों के लिए एक मंच प्रदान करेगा. कई विश्वविद्यालय पहले ही इस कार्यक्रम को अपना चुके हैं, लेकिन अभी भी बहुत से ऐसे हैं जिनके लिए इन परिवर्तनों को अपनाना और उनके अनुकूल होना बाकी है. चूंकि देश में उच्च शैक्षिक पारिस्थितिकी तंत्र केंद्र, राज्यों और निजी संस्थाओं तक फैला हुआ है, इसलिए नीति कार्यान्वयन को और आगे ले जाने के लिए

व्यापक परामर्श की आवश्यकता है। परामर्श की यह प्रक्रिया क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर चल रही है। माननीय प्रधानमंत्री ने पिछले महीने हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में मुख्य सचिवों के एक सेमिनार को संबोधित किया था जहाँ राज्यों ने इस मुद्दे पर अपनी अंतर्दृष्टि साझा की। इस संबंध में परामर्शों की श्रृंखला में यह सम्मेलन शिक्षा समागम की अगली कड़ी है।

इस समागम के उद्देश्यों की बात करें तो, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग और बनारस हिंदू विश्वविद्यालय के सहयोग से शिक्षा मंत्रालय द्वारा आयोजित इस तीन दिवसीय सम्मेलन में सार्वजनिक और निजी क्षेत्र के विश्वविद्यालयों के 300 से अधिक कुलपतियों और निदेशकों, शिक्षाविदों, नीति निर्माताओं के साथ-साथ उद्योग के प्रतिनिधियों को भी यह विचार-विमर्श करने के लिए एक साथ एक मंच पर लाएगा कि पिछले दो वर्षों में कई पहलों के सफल कार्यान्वयन के बाद देश भर में राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के कार्यान्वयन को कैसे और आगे बढ़ाया जा सकता है।

यूजीसी के अध्यक्ष ने मीडिया में बताया कि समागम में 2020 की नई शिक्षा नीति पर विस्तार से चर्चा की जाएगी इस दौरान विद्वान अपने-अपने विचार रखेंगे, इसके साथ ही प्राचीनता को कैसे आधुनिक शिक्षा से जोड़ा जाए, इस विषय पर भी चर्चा की जाएगी। उन्होंने बताया कि इस सत्र में नई शिक्षा नीति के बिंदुओं के साथ आधुनिक शिक्षा पर भी जोर दिया जाएगा। डिजिटल यूनिवर्सिटी पर चर्चा की जाएगी। मंथन होगा कि मेरिट के अभाव में विद्यार्थी को कैसे इसमें एडमिशन मिल सकेगा। डिजिटल यूनिवर्सिटी विद्यार्थियों की समस्याओं को दूर करेगी। डिजिटल यूनिवर्सिटी शिक्षकों के साथ-साथ विद्यार्थियों के लिए काफी लाभदायक होगी।

कई सत्रों में बहु-विषयक और समग्र शिक्षा, कौशल विकास और रोजगार, भारतीय ज्ञान प्रणाली, शिक्षा का अंतर्राष्ट्रीयकरण, डिजिटल सशक्तिकरण तथा ऑनलाइन शिक्षा, अनुसंधान, नवाचार और उद्यमिता, गुणवत्ता, रैंकिंग और प्रत्यायन, समान और समावेशी शिक्षा, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए शिक्षकों की क्षमता निर्माण जैसे विषयों पर चर्चा हो रही हैं। इस शिखर सम्मेलन से विचारोत्तेजक चर्चाओं के लिए एक ऐसा मंच मिलने की उम्मीद है जो कार्ययोजना और कार्यान्वयन रणनीतियों को स्पष्ट करने के अलावा ज्ञान के आदान-प्रदान को बढ़ावा देगा और अंतर्विषयी विचारविमर्श के माध्यम से एक नेटवर्क का निर्माण करने के साथ-साथ शैक्षिक संस्थानों के सामने आने वाली चुनौतियों पर चर्चा करेगा और उचित समाधानों को स्पष्ट करेगा। अखिल भारतीय शिक्षा समागम का मुख्य आकर्षण उच्च शिक्षा पर वाराणसी घोषणा को स्वीकार करना होगा जो उच्च शिक्षा प्रणाली के लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए भारत की विस्तारित दृष्टिकृत और नए सिरे से उसकी प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करेगा।

शिक्षा मंत्रालय ने यूजीसी और अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद के साथ मिलकर कई नीतिगत पहलों को शुरू किया है। इनमें अकादमिक बैंक ऑफ क्रेडिट, मल्टीपल एंट्री एग्जिट, उच्च शिक्षा में



बहु अनुशासन और लचीलापन, ऑनलाइन और ओपन डिस्टेंस लर्निंग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विनियम, वैश्विक मानकों के साथ इसे और अधिक समावेशी बनाने के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या ढांचे को संशोधित करने, बहुभाषी शिक्षा को बढ़ावा देने तथा भारतीय ज्ञान प्रणाली को बढ़ावा देने और दोनों को शैक्षिक पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाने, कौशल शिक्षा को मुख्य धारा में लाने एवं आजीवन सीखने को बढ़ावा देने जैसी पहल शामिल हैं।

प्रधानमंत्री ने तीन दिवसीय अखिल भारतीय शिक्षा समागम का उद्घाटन किया इस सम्मेलन में शिक्षा क्षेत्र से जुड़े विभिन्न पक्षकार उच्च शिक्षा के बदलते परिदृश्य और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के विविध दृष्टिकोण के बारे में चर्चाएँ हुई हैं।

\*\*\*\*\*



## बाल पहेलियाँ

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



1. जिसके सिर पर मुकुट हिमालय  
जग में चमके ज्यों ध्रुवतारा.  
हम सब हैं उसकी संतान  
बोलो देश कौन-सा प्यारा.
2. रवींद्रनाथ टैगोर की रचना.  
विजयी भारत की संरचना.  
देशभक्ति का पर्व मनाएँ.  
सावधान होकर हम गाएँ.
3. बंकिमचंद चटर्जी की कृति  
राष्ट्रगीत कहलाता हूँ.  
हर भारतवासी के मन में  
देशभक्ति उमगाता हूँ.

4. एक दिवस आता अगस्त में  
स्वतंत्रता का पर्व मनाते.  
बतलाओ वह दिवस कौन - सा  
ध्वजा तिरंगा सब फहराते.

5. भारत की मैं शान हूँ  
राष्ट्रभक्ति पहचान हूँ.  
हरा, सफेद और केसरिया  
रंगों की मुस्कान हूँ.

6. भारत के स्वतंत्रता सेनानी  
आजाद हिंद फौज बनायी.  
'रक्त मुझे दो, आजादी दूँगा '  
'जय हिंद' की ज्योति जगाई.  
ब्रिटिश डरे, सुनकर जय घोष.  
उनका नाम - - - - - .

उत्तर - 1. भारत 2. जनगणमन 3. वंदेमातरम 4. पंद्रह अगस्त 5. तिरंगा झंडा 6. सुभाषचंद्र बोस

\*\*\*\*\*

## बस्ते का बोझ

रचनाकार- सुरेखा नवरत्न "सुलेखा"



मत लादो नन्हें बच्चों को, बस्ते के भार से,  
झुक जाएंगे कंधे, ख्वाहिशों के मार से.

अच्छा नहीं होता, किसी चीज का अधिभार,  
बच्चों को भी मिलना चाहिए, पूरा अधिकार.

खेल-कूद, भाग-दौड़ करना बहुत जरूरी है,  
पढ़ने-लिखने के साथ ये भी जरूरी है.

छोटे से उम्र में, मुश्किलों से भरा सिलेबस,  
टिफिन बाटल के साथ, किताबें भी दस-दस.

उस पर भारी भरकम, वसूले मंथली फिस,  
भरते- भरते पालकों के, जूते जाते घिस.



फिर भी निजी स्कूलों का, मोह नहीं जाता,  
सुंदर स्कूली ड्रेस, बस, इसके मन को भाता.

मुफ्त मिलती सुविधा सारे, सुनो जी संगवारी,  
नाम लिखाओ बच्चों का, स्कूल में सरकारी.

\*\*\*\*\*

## क्या-क्या लाल

रचनाकार- कु. सुषमा बग्गा



सेब लाल, अनार भी लाल,  
टमाटर होता पूरा लाल.  
गोल तरबूज कितना लाल,  
चुकंदर होता गजब का लाल.  
चेरी, आलू बुखारा लाल,  
राजमा के दाने लाल.  
लाल मिर्च का रंग भी लाल,  
रक्त भी होता लाल -लाल.

\*\*\*\*\*

## देश का सैनिक

रचनाकार- कुमारी गुड़िया गौतम



देश का सैनिक देश की शान है,  
जिसके देश ही में बसती जान है.

जिससे देश में अमन शांति चैन है,  
जिसके दिल में सिर्फ हिंदुस्तान है

हिन्दू- मुस्लिम आपस में न लड़ें ,  
देश के सैनिक का ये अरमान है.

पैसे के लिए जीते, मरते लोग,  
खुद का बेच रहे ईमान है.

बारिश, धूप या हो फिर ठंड,  
करते हैं रक्षा देश की पहचान है.

देखो करो तुम अब नित फौजी का,  
अब आदर और सम्मान है.



भारत माता के सच्चे ये लाल है ,  
जिसके लिए होते ये बलिदान है.

हर स्थिति में कर्म करें ये महान है,  
जितना करें इनका कम बखान है.

देश के लिए हो जाएं शहिद तो,  
सब देखो कैसे करते गुनगान है.

धरती में जन्मा ये पर हम सब,  
के लिए मानो अब भगवान है.

\*\*\*\*\*

## साक्षरता गीत

रचनाकार- श्रीमती रजनी शर्मा



तोर मोर नाव ला संगी  
लिखे बर जल्दी सीखबो रे

अ आ इ ई के संगे- संगे  
पढ़े-लिखे बर सीखबो रे

चिखला माटी रेती खेत में  
काड़ी के कलम बनाबो रे

ओमा उकेर के अक्षर ला  
भारत ला साक्षर बनाबो रे

पट्टी बस्ता अउ कागद के संगे  
लईका ला स्कूल पठोबो रे.

अक्षर ज्ञान ला सीख के भईया  
साक्षर हमहू कहिलाबो रे.

\*\*\*\*\*

## टालने,बहानेबाजी, और विलम्बता से हो जाए परे

रचनाकार- डॉ माधवी बोरसे



समय नष्ट करता रहे, समय सबसे मूल्यवान,  
जीवन मुश्किल हो तभी, मिले न फिर आराम,  
यदि जीवन में चाहिए, सुख सुविधा सम्मान,  
सारे आलस त्यागकर, करें समय पर काम!

विलंब करने की आदत को सफलता की राह में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक कहा जाता है जो लोगों को अपने लक्ष्य तक पहुँचने से रोकती है.

यह मानव स्वभाव है कि कड़ी मेहनत करने और एक तय कार्यक्रम का पालन करने की बजाय वह आराम करना और कुछ मजेदार करना चाहता है. एक बार जब आप टालमटोल करने की आदत डाल लेते हैं तो खुद को इससे बाहर निकालना बहुत मुश्किल होता है. इस बुरी आदत को छुड़ाने में काफी मेहनत लगती है. जब शिथिलता की बात आती है तो अनुभव से हर एक को महसूस होता है. अक्सर कई बार मैं खुद को पीछे छूटता हुआ पाना और फिर आखिरी मिनट के आसपास जबरदस्ती दौड़ने के लिए, आगामी प्रदर्शन के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ पैर आगे बढ़ाने की कोशिश करना.

विलंब की आदत को दूर करने के लिए निम्न युक्तियाँ हैं, शिथिलता को एक बुरी आदत की तरह समझो.



कहा जाता है कि एक बुरी आदत को तोड़ने में 21 दिन लगते हैं। यह मानते हुए कि हम सुख की तलाश और आराम करने के लिए पैदा हुए हैं, हमें हर दिन शिथिलता के खिलाफ लड़ना चाहिए। शिथिलता को तोड़ने के लिए, हमें हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पुरानी आदतों की ओर लौटना आसान है। चूँकि हमारे पास विलंब करने की प्रवृत्ति है, हमें हमेशा पता है कि यह वहाँ हो सकता है। विलंब करने की आदत में समय का एक घटक होता है। यह हमारे समय को लूट सकती है और हमारे जीवन में अराजकता पैदा कर सकती है जो अनावश्यक है। संक्षेप में हमें अपने समय का बेहतर प्रबंधन करने की आवश्यकता है। बदले में यह हमें उन भावनाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में मदद करेगा जिन्हें अक्सर समीकरण का हिस्सा बनने की आवश्यकता नहीं होती है! हमारे समय को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने की कुंजी एक कैलेंडर रखता है।

जितना अधिक हम इस बात से अवगत हैं कि विलंब हमारे समय और भावनाओं को कैसे परेशान कर रहा है, हमें हमारे जीवन पर अपने लक्ष्य को प्राप्त करना उतना ही आसान है।

अपने दृष्टिकोण को समायोजित करें। अपनी नकारात्मक सोच बदलने के साथ शुरुआत करनी चाहिए। हम अक्सर उदासी के साथ बिस्तर से बाहर की भूमिका नहीं करते लेकिन सकारात्मकता को एक पायदान ऊपर करने से हमेशा स्थिति में सुधार होता है।

जिन चीजों में आप विलंब करते हैं, उनके बारे में अपना दृष्टिकोण बदलने से नाटकीय रूप से सुधार हो सकता है। यदि आप घटनाओं से सकारात्मक तरीके से संबंधित हो सकते हैं, तो विलंब होने की संभावना कम है। यदि आप काम में विलंब करते हैं, तो अपनी नौकरी या कार्यस्थल के बारे में अपना दृष्टिकोण बदलें। प्रत्येक सुबह की शुरुआत यह पुष्टि करते हुए करें कि आप अपने कार्यस्थल, काम के साथियों और काम के माहौल से प्यार करते हैं। उन तरीकों की तलाश करें जिनसे आप अपनी नौकरी में कदम बढ़ा सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं।

अपने जीवन और दैनिक अनुभव को बेहतर बनाने के लिए दूसरों की प्रतीक्षा न करें। यदि यह पता चलता है कि आप वास्तव में अपनी नौकरी या कार्यस्थल को पसंद नहीं करते हैं और इसे सुधार नहीं सकते हैं, तो शायद यह एक नई नौकरी खोजने का समय है। एक नया रोमांच या शौक खोजिए जो आपकी शिथिलता को समाप्त कर दे।

यदि आप कुछ लोगों के साथ समय बिताने में विलंब करते हैं, तो बुद्धिमानी से उनके साथ बिताने वाले समय का बजट बनाएँ। माहौल बदलने के लिए अपनी पसंदीदा कॉफी शॉप या आरामदेह स्पा में मिलने का प्रयास करें। आप अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं, इसका प्रबंधन कर सकते हैं।

विलंब को अक्सर किसी न किसी तरह से नापसंद या असहजता के दृष्टिकोण से जोड़ा जाता है। अगर हम इसकी पहचान कर लें तो इसे खत्म कर सकते हैं। खोजें कि आपके दृष्टिकोण में सुधार की आवश्यकता कहाँ है और आप पाएँगे कि आप विलंब क्यों करते हैं।

समय के पाबंद होने पर ध्यान दें।

यदि आप हमेशा देर से दौड़ते हैं और समय पर कभी नहीं आते हैं, तो मूल्यांकन करना शुरू करें कि यह आपके जीवन में अन्य लोगों को कैसे प्रभावित करता है। क्या उन्हें आपके स्थान पर किसी और को चुनना होगा? क्या आपकी लापरवाही के कारण प्रोजेक्ट में देरी हो रही है? 15 मिनट देर से आने के कारण क्या आप हमेशा उतावले महसूस करते हैं?

विलंब आपकी दुनिया को उन सभी के साथ उल्टा कर सकता है जिसमें आप शामिल हैं। समय की पाबंदी की कमी को चरित्र दोष के रूप में देखा जाता है। समय की पाबंदी के बारे में आपके बॉस द्वारा आपको लिखे जाने की प्रतीक्षा न करें।

10 मिनट पहले अपना अलार्म सेट करके प्रारंभ करें। इसका परिणाम समय की पाबंदी होती है, जो हमेशा लक्ष्य होता है। अगर आपको आने वाले अपॉइंटमेंट या मीटिंग के लिए रिमाइंडर चाहिए, तो अपने स्मार्ट फ़ोन पर अलार्म सेट करें। लोगों से अपने समय के लिए आपको जवाबदेह ठहराने में मदद करने के लिए कहें। समय की पाबंदी में एक साधारण बदलाव आपके पूरे जीवन को प्रभावित कर सकता है।

जल्दी काम शुरू करने और खत्म करने का लक्ष्य निर्धारित करें। यदि आप ऐसे इंसान हैं जो किसी परियोजना को पूरा करने के लिए आखिरी मिनट तक प्रतीक्षा करते हैं, तो इस बार थोड़ा जल्दी शुरू करने का प्रयास करें। आखिरी मिनट तक इंतजार न करें?

जब आप किसी प्रोजेक्ट के लिए प्रतिबद्ध हों, तो उसे कम से कम 24 घंटे पहले पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध हों। यदि आपके पास तैयारी के लिए एक महीना है, तो इसे एक सप्ताह पहले कैसे पूरा किया जाए? अपनी समय सीमा निर्धारित करें। यह एक सप्ताह पहले कैलेंडर पर समय सीमा तय करने में मदद करता है। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आपके पास सब कुछ व्यवस्थित करने के लिए एक सप्ताह का समय हो सकता है।

आपको प्रोत्साहित किया जाएगा जब आपको पता चलेगा कि जल्दी शुरू करने से आप कितनी भावनात्मक ऊर्जा बचाते हैं। एक अतिरिक्त बोनस यह है कि सकारात्मक भावनात्मक ऊर्जा में आपके दीर्घकालिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण घटक होते हैं।



सफलता के लिए खुद को स्थापित करें. अपनी पहचान को विलंब करने वाले व्यक्ति से समय पर सफलता प्राप्त करने वाले व्यक्ति में बदलें. आप अपने बारे में कैसे सोचते हैं यह समस्या का हिस्सा है. यदि आप एक ज्ञात विलंबकर्ता हैं, तो अपने आप को एक पूरी नई रोशनी में देखना शुरू करें, यह विश्वास करते हुए कि आप एक ऐसे व्यक्ति हैं जो चीजों को समय पर पूरा करते हैं.

अपने आप को समय पर या शायद जल्दी दिखाने के लिए प्रेरित करें. असफलता के नजरिए को अपने रास्ते में आने देना बंद करें. अगर आपको कुछ पसंद नहीं है और यह आपको विलंबित कर रहा है, तो समस्या की पहचान करें और फिर उसे ठीक करें. यदि आप इसे ठीक नहीं कर सकते हैं, तो इससे पहले कि यह आपकी पहचान का स्थायी हिस्सा बन जाए और लोग आपको कैसे देखते हैं, इसे बदल दें.

विलंब करने के लिए स्वस्थ स्थान बनाएं. विलंब हमेशा एक बुरी बात नहीं है. हमें आराम करने, पार्क में घूमने, झपकी लेने या कभी-कभी कुछ न करने की आवश्यकता होती है. तनाव से राहत के लिए यह बहुत अच्छा है जब तक यह हमारे पेशेवर जीवन में बाधा नहीं डाल रहा है. उपलब्धि हासिल करने वालों में से कुछ को विलंब करने के लिए अलग समय निर्धारित करने की आवश्यकता होती है.

यदि आप उद्देश्यपूर्ण और व्यक्तिगत विलंब के लिए समय देते हैं, तो यह आपको नियंत्रित नहीं करता है. इसके बजाय, आप इसे नियंत्रित करते हैं और इसे अपने जीवन में रहने की अनुमति देते हैं जहाँ आप इसे चाहते हैं.

विलंब को एक उपद्रव नहीं होना चाहिए. आप इसे सफलता की ओर ले जाने के लिए एक उपकरण में बदल सकते हैं. तो विलंब कैसा, आज से अभी से इसे अपने जीवन में उतारे!

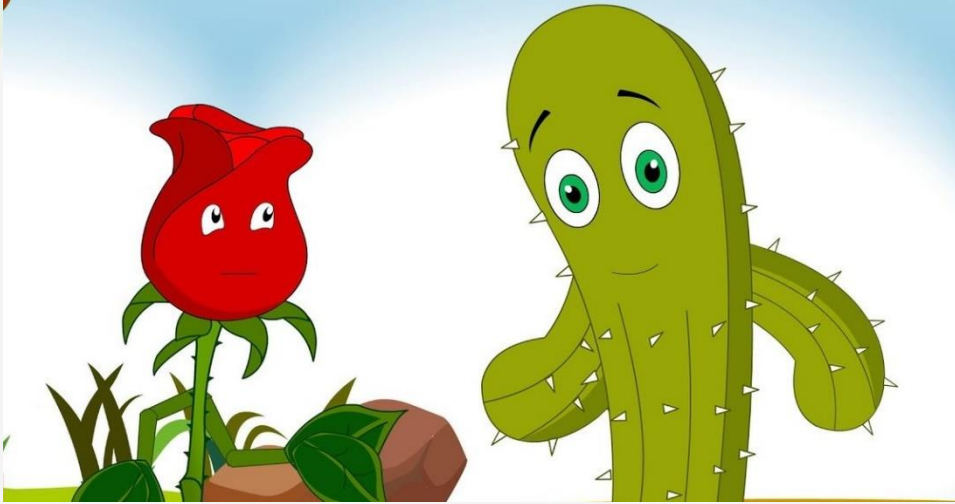
इंसाफ में इतना विलंब ना हो,  
कि वह नाइंसाफी लगने लगे,  
समय पर सर्व कार्य संपन्न हो,  
सकारात्मक ऊर्जा ही मन में जगे!

\*\*\*\*\*



## हृदय में सत्कार रखें

रचनाकार- डॉ माधवी बोरसे



एक बार की बात है, एक रेगिस्तान में, एक गुलाब था जिसे अपनी सुंदरता पर बहुत अभिमान था. उसकी एकमात्र शिकायत थी की एक बदसूरत कैक्टस उसके बगल में बढ़ रहा था.

हर दिन, गुलाब, कैक्टस का अपमान करता था और उसके अच्छे ना दिखने पर उसका मजाक उड़ाता था, जबकि कैक्टस चुप रहता था. आस-पास के अन्य सभी पौधों ने गुलाब को समझाने की कोशिश की!

फिर एक दिन चिलचिलाती गर्मी में रेगिस्तान सूख गया, और पौधों के लिए पानी नहीं बचा. गुलाब जल्दी ही मुरझाने लगा. उसकी पंखुड़ियाँ सूख गईं, अपना आकर्षण अब गुलाब खोने लगा .

कैक्टस की ओर देखते हुए, उसने देखा कि एक गौरैया पानी पीने के लिए अपनी चोंच को कैक्टस में डुबा रही है. अपने पिछले किए गए अपमान पर गुलाब ने कैक्टस से शर्मिंदगी से पूछा और मदद मांगी कि क्या उसे कुछ पानी मिल सकता है. दयालु कैक्टस आसानी से सहमत हो गया, उन दोनों को अत्यंत गर्मी में, दोस्तों के रूप में मदद करने लगा!

जीवन में समय और स्थिति, किसी की भी बदल सकती है, अतः कभी किसी का अपमान ना करें एवं किसी को तुच्छ ना समझे!

जीवन में, खूबसूरत होना सब कुछ नहीं होता, हमें हर प्रकार से खूबसूरत होना चाहिए, हमारे तन के साथ-साथ मन भी आकर्षित होना चाहिए और मन का आकर्षित होना अत्यंत आवश्यक है! जीवन में

हर एक की अपनी खूबसूरती है, अगर किसी की खूबसूरती को पहचान न सके तो कम से कम उसका अपमान न कीजिए!

जहां काम आवे सुई, कहा करे तरवारि..

रहीम ने इस दोहे में बताया है कि हमें कभी भी बड़ी वस्तु की चाहत में छोटी वस्तु को फेंकना नहीं चाहिए, क्योंकि जो काम एक सुई कर सकती है वह काम एक तलवार नहीं कर सकती. अतः हर वस्तु का अपना अलग महत्व है. ठीक इसी प्रकार हमें किसी भी इंसान को छोटा नहीं समझना चाहिए!

हर एक का अपना महत्व है, उस महत्व को पहचानिए, सभी का आदर सम्मान कीजिए, अगर ऐसा नहीं कर सकते तो कम से कम अपमान मत कीजिए! इस धरती पर ईश्वर ने सभी को किसी न किसी कार्य के लिए भेजा है, कहीं न कहीं सभी जरूरी हैं, अपने कार्यों से सभी की मदद करें और सभी का सम्मान करें, जिससे हमें कभी किसी की मदद की जरूरत पड़ी, तो हमें इस कहानी के, गुलाब की तरह शर्मिदा ना होना पड़े!

कहते हैं सोच खूबसूरत हो, तो सब खूबसूरत नजर आता है और देखने वालों की आँखों में सुंदरता होती है, तो उस सुंदरता को हमें हमारे अंतर्मन में लाना अत्यंत आवश्यक है!

हम किसी का एक क्षण में अपमान कर देते हैं, पर उसे तब तक चैन नहीं मिलता, जब तक वह उस अपमान का कर्ज न चुका दें!

जीवन में हर एक इंसान, इस कहानी के कैक्टस की तरह दयालु नहीं होता, याद रखिए कि जिस समय हम किसी का अपमान कर रहे होते तो साथ ही साथ हम अपना भी सम्मान खो रहे होते हैं!

कुछ लोग सही समय का इंतजार करते हैं, कि कब अपने अपमान का बदला ले सके, क्योंकि यह इंसान को अंदर तक ठेस पहुंचाता है! अपमान करना इंसान के स्वभाव में होता है परंतु सम्मान करना हमारे संस्कार में होना चाहिए, संस्कारों की सही भाषा हमें जानने की आवश्यकता है और सम्मान करना उन संस्कारों में से एक है.

\*\*\*\*\*



## अधिक कार्य कैसे करें

रचनाकार- डॉ माधवी बोरसे



कभी-कभी, हम चाहते हैं कि दिन में और घंटे हों. पर हम समय को नियंत्रित नहीं कर सकते. हम जो नियंत्रित कर सकते हैं वह हमारी उत्पादकता है. हम अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं, इस बारे में सतर्क रहना दिन के दौरान और अधिक काम करने के लिए महत्वपूर्ण है. जल्दी उठना, ध्यान करना, दैनिक टू-डू सूचियाँ बनाना, हर मिनट का अधिकतम लाभ उठाने के कई तरीके हैं, पर सबसे महत्वपूर्ण तरीका क्या है?

आपने यह कहानी सुनी होगी,

एक बार की बात है, पीटर और जॉन नाम के दो लकड़हारे थे. अधिक लकड़ी काटने को लेकर वे अक्सर आपस में भिड़ जाते थे. इसलिए एक दिन उन्होंने विजेता तय करने के लिए एक प्रतियोगिता आयोजित करने का फैसला किया. नियम सरल थे - जो एक दिन में सबसे अधिक लकड़ी काटेगा वह जीत जाएगा.

तो अगले दिन सुबह, दोनों ने जंगल में अपनी पोजीशन ले ली और तेजी से लकड़ी काटने लगे. पीटर के अचानक रुकने से पहले यह एक घंटे तक चला. जब जॉन ने महसूस किया कि उनके प्रतिद्वंद्वी की



और से लकड़ी काटने की आवाज नहीं आ रही है, तो उसने सोचा कि शायद वह थक गया होगा!" और वह दुगुनी गति से पेड़ों को काटता रहा.

एक चौथाई घंटे बीत गए, और जॉन ने अपने प्रतिद्वंद्वी को फिर से लकड़ी काटते हुए सुना. दोनों एक साथ चलते रहे. जॉन को अब थकान महसूस होने लगी थी कि पीटर का लकड़ी काटना एक बार फिर बंद हो गया. प्रेरित और जीत को करीब महसूस करते हुए, जॉन ने अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ लकड़ी काटना जारी रखा.

यह सिलसिला पूरे दिन चला. हर एक घंटे बाद, पीटर पंद्रह मिनट के लिए लकड़ी काटना बंद कर देता था जबकि जॉन लगातार काम करता रहता था. जब प्रतियोगिता समाप्त हुई, तो जॉन को पूरा भरोसा था कि वह जीत हासिल करेगा.

लेकिन उसे आश्चर्य हुआ कि पीटर ने वास्तव में अधिक लकड़ी काटी थी. ये हुआ कैसे? "तुम मुझसे ज्यादा पेड़ कैसे काट सकते थे? तुम तो हर घंटे पंद्रह मिनट के लिए काम करना बंद कर देते थे!", जॉन ने कहा.

पीटर ने उत्तर दिया, " यह वास्तव में सरल है. हर बार जब मैंने काम बंद किया, तब भी तुम पेड़ों को काट रहे थे, जबकि मैं अपनी कुल्हाड़ी की धार तेज कर रहा था. "

अक्सर हम एक कार्य को ही बहुत देर तक करते रहते हैं, और उस कार्य को करते करते हमें थकान महसूस होने लगे तो वह थकान नहीं एक तरह से तनाव, बोरियत या कह सकते हैं कि हम उस कार्य को करते करते उब गए हैं! अब हमें जरूरत है कोई और कार्य करने की, जी हाँ आप बार-बार आराम करने की जगह यह भी कर सकते हैं कि उस कार्य को न करते हुए, अपनी उर्जा को दूसरे कार्यों में लगाइए, आप कभी ब्रेक ले सकते हैं, कभी अपनी हॉबी या कभी दूसरा कार्य कर सकते हैं!

हमारा मस्तिष्क एक ही कार्य को लगातार करते हुए अधिक थकान महसूस करता है, स्वयं को पूरे दिन उत्साहित और ऊर्जावान रखने के लिए बीच-बीच में कार्य को बदलते रहें, स्वयं पर दबाव देकर उस कार्य को उसी वक्त समाप्त करने की कोशिश न करें! अगर आप तनाव के साथ कोई कार्य करेंगे तो वह कार्य शीघ्र समाप्त होने की जगह देर से ही होगा और त्रुटि होने की संभावना भी ज्यादा होगी, इसलिए कभी-कभी तनाव महसूस करने के बाद, या बहुत देर तक एक ही कार्य करने की जगह बीच-बीच में दूसरे कार्य करना जरूरी है.

हमारा मानसिक और शारीरिक रूप से व्यस्त रहना और फिर रात्रि तक थकना अत्यंत आवश्यक है अगर हम चाहते हैं कि हम चैन की नींद सो सकें. अगर हम मानसिक और शारीरिक रूप से व्यस्त रहते हैं तो हम इसे और ज्यादा बेहतर बना सकते हैं!

आजकल ज्यादातर लोग या तो पूरे दिन मानसिक रूप से कार्य कर रहे हैं या शारीरिक रूप से.

हम एक जगह तो बेहतर बनते जाते हैं पर वही दूसरा खो देते हैं!

हमारा मानसिक और शारीरिक विकास होना बराबर जरूरी है तभी हम किसी कार्य को बिना थके, ऊर्जावान होकर कर सकते हैं.

अगर आप कार्य को बदल नहीं सकते तो उसे करने का तरीका बदलिए, इससे भी और ऊर्जावान रह पाएंगे और अपने मस्तिष्क का पूर्ण रूप से उपयोग कर पाएंगे, बीच-बीच में शारीरिक गतिविधियों का होना भी आवश्यक है.

चलिए जिंदगी में संतुलन लेकर आते हैं, और अपने आप को हर तरह से बेहतर बनाते हुए, बहुत सारे कार्य को ऊर्जा के साथ करते चले जाते हैं!

\*\*\*\*\*

## ज्यादा सोचना बंद करते हैं

रचनाकार- डॉ माधवी बोरसे



हम सभी चीजों के बारे में अपने दिमाग में बहुत गहरे उतरते हैं, और हम सभी ने खुद को "क्या-अगर" के कभी न खत्म होने वाले सर्पिल में फँसा पाया है जो जीवन के साथ आते और जाते हैं।

क्या होगा अगर हम वास्तव में इसे बर्दाश्त नहीं कर सके? क्या होगा अगर वे हमें पसंद नहीं कर पाए? क्या होगा अगर यह बदलाव चीजों को और खराब कर दे?

यह सुनिश्चित करने के लिए पूछने के लिए महत्वपूर्ण प्रश्न हैं। लेकिन सही मात्रा में सोचने और अधिक सोचने में अंतर है। हमारा दिमाग अद्भुत प्रोसेसर है जो प्रति दिन 35,000 बार सचेत और अवचेतन निर्णय लेता है। सावधानीपूर्वक विश्लेषण और जांच से कुछ विकल्पों में सुधार हो सकता है, लेकिन अगर हम हर संभावित परिणाम का विश्लेषण करने में फँस जाते हैं, तो उचित परिश्रम अत्यधिक चिंता और निर्णय लेने की अक्षमता का कारण बन सकता है!

लेकिन, हमारा जिज्ञासु स्वभाव कब मददगार होता है और कब ज्यादा सोचना वास्तव में एक समस्या बन जाता है? और क्या वास्तव में हम इसे रोकने के लिए कुछ कर सकते हैं?

हमको कैसे पता चलेगा कि हम ज्यादा सोच रहे हैं?

अधिक सोचने के बारे में पहली बात यह है कि यह समस्या को हल करने जैसा अनुभव कर सकता है। लेकिन दोनों निश्चित रूप से अलग हैं।



समस्या-समाधान तब होता है जब आप उत्तर खोजने और/या समाधान करने के इरादे से प्रश्न पूछते हैं दूसरी ओर, ओवरथिंकिंग तब होती है जब आप किसी समस्या को हल करने के किसी वास्तविक इरादे के बिना संभावनाओं और नुकसान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। वास्तव में, एक समस्या या संभावित समस्या वास्तव में मौजूद नहीं भी हो सकती है।

ज्यादा सोचना भी कभी-कभी आत्म-प्रतिबिंब की तरह महसूस कर सकता है। फिर से, दोनों अलग हैं।

"आत्म-प्रतिबिंब एक उच्च उद्देश्य में निहित एक आंतरिक रूप से जिज्ञासु प्रक्रिया है - चाहे वह एक व्यक्ति के रूप में विकसित हो या एक नया दृष्टिकोण प्राप्त करना हो। यदि आप किसी ऐसी चीज पर ध्यान दे रहे हैं जो आपको अपने बारे में पसंद नहीं है जिसे आप या तो बदल नहीं सकते हैं या सुधार करने का कोई इरादा नहीं है, यह आत्म-प्रतिबिंब नहीं है - यह अधिक सोच है, फिर भी, फिलहाल, ओवरथिंकिंग का पता लगाना मुश्किल हो सकता है।

जिन संकेतों पर आप अधिक विचार कर रहे हैं उनमें शामिल हैं:

पिछली घटनाओं या स्थितियों पर ध्यान देना!

दूसरे अनुमान लगाने वाले निर्णय जो आपने लिए हैं!

मन में अपनी गलतियों को दोहराना!

चुनौतीपूर्ण या असहज बातचीत को फिर से दोहराना

उन चीजों को ठीक करना जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते, बदल सकते हैं या सुधार सकते हैं!

सबसे खराब स्थिति या परिणाम की कल्पना करना!

अपनी चिंताओं को वर्तमान क्षण से बाहर और एक अपरिवर्तनीय अतीत या अप्रत्याशित भविष्य में फँलो करना!

सो जाने की कोशिश करते हुए अपनी सूची चलाना"

सवाल करना लेकिन कभी निर्णय नहीं लेना या कार्रवाई नहीं करना

अधिक सोचने से आप पर क्या प्रभाव पड़ता है?

"ओवरथिंकिंग आपके अनुभव को प्रभावित कर सकता है और आपके आस-पास की दुनिया के साथ जुड़ सकता है - आपको महत्वपूर्ण निर्णय लेने से रोकता है, आपको वर्तमान क्षण का आनंद लेने से रोकता है और आपको दैनिक तनाव से निपटने के लिए आवश्यक ऊर्जा की निकासी करता है।"

इसके अलावा, चाहे आप अतीत पर ध्यान दे रहे हों या भविष्य के बारे में भयावह सोच रहे हों, विचार पैटर्न जो रचनात्मक से अधिक विनाशकारी हैं, आपके मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर भारी पड़ सकते हैं।

"अध्ययन से पता चलता है कि तनावपूर्ण घटनाओं पर चिंतन, समय के साथ, चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है। मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से, चिंता रोजमर्रा के तनावों से निपटने की आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकती है, और अवसाद के परिणामस्वरूप उदासी, अकेलापन और खालीपन की भावना होती है।"

चिंता और अवसाद शारीरिक लक्षणों के साथ भी आते हैं, जिनमें शामिल हैं:

थकान, सिर दर्द, जी मिचलाना  
एकाग्रता में कमी, नींद न आना

भूख में बदलाव, "क्या अधिक है की सामान्यीकृत चिंता विकार उच्च रक्तचाप और खराब हृदय स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है, जबकि अवसाद आपके दिल के दौर और आत्महत्या के जोखिम को बढ़ा सकता है।

ज्यादा सोचना थका देने वाला होता है।

जब आप ज्यादा सोचते हैं, तो विचार आपके सिर के चारों ओर चक्कर लगाते हैं और आप खुद को फँसा हुआ पाते हैं, आगे बढ़ने में असमर्थ होते हैं। इसके अलावा, आप विचित्र विचारों के साथ आने लगते हैं जो एक-दूसरे का पूरी तरह से खंडन करते हैं।

मैं इस नौकरी के साक्षात्कार के लिए बहुत उत्साहित हूँ "मुझे आश्चर्य है कि क्या वे मुझे पसंद करते हैं" में बदल जाते हैं और फिर "ओह, मैं बहुत बेवकूफ हूँ! मुझे ऐसा नहीं कहना चाहिए था! मुझे निश्चित रूप से कोई प्रस्ताव नहीं मिल रहा है। आप उन चीजों के लिए खुद को दोष देना शुरू कर देते हैं जो आपने नहीं की और उन परिदृश्यों के बारे में चिंता करना शुरू कर देते हैं जो हो भी सकते हैं और नहीं भी।

ओवरथिंकिंग केवल "किसी चीज के बारे में बहुत अधिक या बहुत लंबे समय तक सोचने" का कार्य है।

वास्तव में, अध्ययनों से पता चला है कि अधिक सोचने से आपके तनाव का स्तर बढ़ जाता है, आपकी रचनात्मकता कम हो जाती है, आपके निर्णय पर बादल छा जाते हैं और निर्णय लेने की आपकी शक्ति समाप्त हो जाती है।

सौभाग्य से, ओवरथिंकिंग को संभालने के कुछ तरीके हैं।



ये रातोंरात नहीं होते हैं--कुछ को विकसित होने में समय लगेगा और कुछ को तुरंत लागू किया जा सकता है। लेकिन उन सभी को आपकी ओर से सचेत होकर काम करने की आवश्यकता है।

ओवरथिंकिंग को रोकने में आपकी मदद करने के लिए यहाँ कुछ चरण दिए गए हैं।

हम जो चीज नहीं कर सकते हैं और बार-बार कहते हैं कि हम यह नहीं कर सकते और फिर परेशान होते हैं, इसकी जगह खुद से यह कहना शुरू करें कि हम कर सकते हैं! जी हाँ अगर हम ज्यादा सोचने को कम नहीं कर सकते हैं तो सकारात्मक सोच सकते हैं!

जैसे हम अतीत के बारे में सोचने लगे या उस चीज के बारे में सोचने लगे जो बदल नहीं सकते, खुद को उसी समय डायवर्जन दीजिए, और स्वयं को समझाएं कि इसे सोचना व्यर्थ है!

हम छोटी-छोटी चीजें भी कर सकते हैं, जैसे थोड़ी देर के लिए सांसों को रोकना, और फिर गहरी सांस छोड़ना! योग, व्यायाम और खेलकूद इसके लिए बहुत उपयोगी है!

ज्यादा सोना त्याग कर कुछ अलग कार्य करें, अगर हम ज्यादा सोचते हैं तो कोशिश करें कि हम ऐसा कार्य करें जिसमें हम मानसिक और शारीरिक रूप से व्यस्त हो!

हम अपने आप को कोई भाषा भी सिखा सकते हैं, उदाहरण के लिए अगर आप अंग्रेजी सीखते हैं, अपने आप से कहते हैं कि हम अंग्रेजी में सिर्फ बोलेंगे नहीं सोचेंगे भी! तो इससे हमारी सोच पर रोक लगेगी क्योंकि जब भी हम वाक्य को बनाएंगे तो पहले सोचेंगे और कम सोचेंगे!

हम जो भी देखते जा रहे हैं, सुनते जा रहे हैं, अक्सर हम उसी को सोचते हैं! कोशिश करें कि कुछ ऐसी चीजें देखे और सुने जो नकारात्मक ना हो और अगर ऐसा हुआ तो उससे दुगनी, अच्छा देखने और सुनने की कोशिश करें! ठीक वैसे ही जब आप एक समोसा खाने के बाद दो एप्पल को खाकर अपनी हेल्थ को मॉटेन करते हैं!

कोई भी चीज की सोचने की शुरुआत होते ही, सोचिए क्या हम इसका समाधान ढूँढ सकते हैं, हाँ अगर ऐसा है तो उसे सोचना थोड़ा जरूरी है!

हम अगर अपनी सोच पर ध्यान रखेंगे तो धीरे-धीरे कम, महत्वपूर्ण बातें और सकारात्मक सोचना शुरू कर देंगे!

हमें कार्य ज्यादा करना चाहिए, क्योंकि ज्यादा सोचने पर हम सिर्फ सोचते रह जाते हैं उस कार्य को नहीं करते और कोई कार्य बहुत ज्यादा सोच ले रहा है तो वह आपके लिए नहीं है! बहुत बार हम कुछ कर देते हैं उस पर सोचते नहीं क्योंकि वह हमें करना होता है!



तो आज से अभी से हम वह कार्य को ज्यादा सोचे समझे बिना करें जो स्वयं की प्रसन्नता और मानवता भलाई से जुड़ा हो! इस बात का जरूर ध्यान रखें हम किसी की उतनी ही मदद करें कि कल को हमें किसी की मदद मांगने की जरूरत ना हो, अगर बुद्धिमानी, स्वाभिमान एवं उदारता के साथ हम कोई कार्य करेंगे तो शायद हम अपनी सोच को एक विराम दे सके!

हमें अपनी बैटरी को बार-बार चार्ज करने की जरूरत है, बीच-बीच में नजर डालें कि हम किसी फिजूल बात पर सोचते ही तो नहीं जा रहे हैं और उसे वही विराम देने की कोशिश करें!

अधिक सोच पर रोक लगाएं,  
कार्य को करके दिखाएं,  
अवसाद, तनाव से दूर हो जाए,  
स्वयं के मन में शांति लाएं!

\*\*\*\*\*

## मैं बच्चा हूँ

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



मैं बच्चा हूँ, भोला हूँ, नादान हूँ.  
मैं नाजुक हूँ फूल, समान हूँ.  
मैं कोमल हूँ, और अंजान हूँ.  
मैं ही किलकारी की खान हूँ.

मैं घर आँगन की फुलवारी हूँ.  
मैं सतरंगी सुंदर पिचकारी हूँ.  
मैं ही फूल कली और डाली हूँ.  
मैं हर घर-घर की हरियाली हूँ.

मैं घर आँगन की रौनकता हूँ.  
मैं ही गलियों की सौरभता हूँ.  
मैं माता-पिता की प्रसन्नता हूँ.  
मैं चल-चंचल और चंचलता हूँ.

मैं घर-परिवार का सम्मान हूँ.  
मैं ही घर-घर का अभिमान हूँ.  
मैं माँ की ममता, स्वाभिमान हूँ.  
मैं ही माँ की मीठी लोरी गान हूँ.

\*\*\*\*\*



## कोई तो चीत्कार सुने उसकी

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



भरी बरसात के मौसम में भी  
नदियाँ वीरान सी लगती है  
कोई तो चीत्कार सुने उसकी  
वह खाली-खाली लगती है.

सारी नदियाँ दूर-दूर तलक  
बंजर जमीन सी लगती है  
बन गई शहर का कूड़ादान  
इसे देख नदियाँ सिहरती है.

आज नदियाँ मैली लगती है  
नाली सी वह काली हो गई  
गंदे पानी से हुई वह कुत्सित  
मीठे जल से वंचित हो गई.

सारे घाटों का बंदरबाट हुआ  
सुना-सुना पनघट घाट हुआ  
सब जीव-जंतु पानी को तरसे  
पूरी नदियाँ श्मशान घाट हुआ.

यह नदियाँ हमेशा चीख रहीं  
कोई तो उसकी पुकार सुनो  
गंगा की तरह यह भी लहराए  
कोई तो उसकी गुहार सुनो.

\*\*\*\*\*

## माँ की ममता बड़ी महान है

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



माँ की ममता बड़ी महान है  
ममता से बंधा सारा जहान है.

माँ के आंचल में स्वर्ग द्वार है  
माँ के बिना जग निराधार है.

माँ तू ही जग का आधार है  
माँ के बिना यह जग बेकार है.

माँ ही जग का पालनहार है  
माँ ही जग का सृजनहार है.

माँ शिशु के लिए अमृत धार है  
माँ ही करती बड़ी उपकार है.

माँ प्रदर्शक और गुरु समान है  
माँ देती जगत को सद्ज्ञान है.



माँ की महिमा बड़ी अपरम्पार है  
माँ से होता जगत का उद्धार है.

माँ के चरणों में ही चारो धाम है  
माँ ही देवी देवों का दूसरा नाम है.

\*\*\*\*\*

## नई सुबह

रचनाकार-अशोक पटेल "आशु"



नई सुबह,  
नई किरण  
नई उमंग  
नई उत्साह  
आशाओं का  
नव संचार  
आओ करें  
ईश आभार.

नई प्रेरणा  
नया सन्देशा  
नई चिंतन  
नया विश्वास  
नई चेतना  
नया अहसास  
आओ करें  
ईश अरदास.

नया जागरण  
अद्भुत सौंदर्य

अनुपम दृश्य  
अति माधुर्य  
मन मोहक  
विराट रचना  
आओ करें  
ईश वंदना.

\*\*\*\*\*



## शहर में कहर हो गया है

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



शहर में धूपों का कहर हो गया है  
कहाँ ढूँढ़ें छाँव बेनजर हो गया है.

शहर का तासीर गरम हो गया है  
यहाँ हरियाली बेअसर हो गया है.

शहर का सारा दरख्त कट गया है  
यहाँ का आवाम बेखबर हो गया है.

शहर का चैन व शुकुन छीन गया है  
शहर का जर्जा-जर्जा जहर हो गया है.

शहर का शहर पूरा भवन हो गया है  
शहर से परिंदा बहुत दूर हो गया है.

शहर में कलरव अब खत्म हो गया है  
इंसान लापरवाह, मगरूर हो गया है.

यहाँ पूरा शहर कारखाना हो गया है  
यह प्रदूषण अब तो नासूर हो गया है.

\*\*\*\*\*

## इस्कूल आ पढ़े बर

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



खुलगे हवे इसकूल हर  
लइका मन ला गढ़े बर  
सुनव दीदी सुनव भइया  
भेजव उनला ल पढ़े बर.

जब लइका मन हर पढ़ही  
तब्हे त उन मन आगू बढ़ही  
पाही गियान अउ संस्कार  
अउ जिनगी ला गढ़ही.

शिक्षा जिनगी के सार हे  
जिनगी के इही आधार हे  
शिक्षा के बिना ए जिनगी  
निच्चट भइया अंधियार हे.

इस्कूल ह सिक्छा मंदिर हे  
गुरु मन ओकर पुजारी

गुरु के गियान पाके लइका  
जिनगी ल करही उजियारी.

\*\*\*\*\*



## करिया बादर छाये हे

रचनाकार- अनिता चन्द्राकर



छाये हे करिया बादर, मन मा जागे आस.  
आके बरखा आज तँय, बुझा धरा के प्यास.

बुझा धरा के प्यास, गिरा दे अतका पानी.  
नाचय गावय खेत, पहिन के लुगरा धानी.

बरसे मूसर धार, भरे टिपटिप ले तरिया.  
हाँसत हवय किसान, देख के बादर करिया.

देखौ बादर करिया, पानी बड़ बरसाय.  
हरियर खेती खार हा, सबके मन ला भाय.

\*\*\*\*\*

## शिक्षा

रचनाकार- अनिता चन्द्राकर



शिक्षा के सूरज उगाबो, देबो लइका ला संस्कार.  
होथे दुनिया मा शिक्षित अउ सज्जन के सत्कार.

रद्दा इही दिखाथे विपदा मा, शिक्षा सुग्घर औजार.  
पढ़ लिख के गुणी बनव, कर लव भवसागर पार.

ज्ञान के दीया बार के, जग ले दूर करव अँधियार.  
जुरमिल के काम करहु, रिहि चारों मुड़ा उजियार.

सही गलत के अंतर ला जानव, करव बने व्यवहार.  
कपट बैर ले दुरिहा रहिके, समझव जिनगी के सार.

गुरुजी मन ला आदर देवव, रहिथे ज्ञान के भंडार.  
बढ़त जावव सच के रद्दा मा, इन मानहू कभू हार.

\*\*\*\*\*

## मधुर वाणी का ऐसा कमाल है

रचनाकार- किशन भावनानी गोंदिया

# मधुर वाणी

मधुर वाणी का ऐसा कमाल है  
कड़वा बोलने वाले का  
शहद भी नहीं बिकता  
मीठा बोलने वाले की  
मिर्ची भी बिक जाती है

वाणी उस कला का नाम है  
भरपूर खुशबू फैलाना उसका काम है  
अपने स्वभाव में ढाल के देखो  
फिर तुम्हारा नाम ही नाम है

मधुर वाणी में मिठास की परछाई है  
इस कला में अंधकारों में भी  
भरपूर खुशहाली छाई है  
स्वभाव की यह सच्ची कमाई है

मधुर वाणी में पराए भी अपने होते हैं  
अटके काम पल भर में पूरे होते हैं  
सुखी काया की नींव होते हैं  
मानवता का प्रतीक होते हैं

\*\*\*\*\*



## चौमास के दिन आगे

रचनाकार- सुरेखा नवरत्न "सुलेखा"



झमक-झमक बिजली चमकत हे,  
बादर घलो अलकरहा गरजत हे.

बुता झँझागे, चौमास के दिन आगे,  
किसान मन के मन घलो गदगदागे.

बाँधे हे पागा, अउ धरे हे तुतारी,  
नाँगर के सँग म, धरे हवय कुदारी.

धँवरा बईला के, पूछी हे झलारी,  
खेती बोय बर चलत हे सँगवारी.

टेटका खुरखुराथे, बेंगवा नरियाथे,  
बने झोर दे पानी किसान बलाथे.

चारो मुड़ा हरियागे, फुतका धोवागे,  
रूख-राई के, डारा-पाना उजरागे.

\*\*\*\*\*

## अनुशासन

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



अनुशासन का सीखें पाठ.  
निज जीवन में काटें ठाठ.

अनुशासन का सरल अर्थ है  
नियमों के पीछे चलना,  
शक्ति भावना करें नियंत्रित  
कर अपघात नहीं छलना,

श्रम - निष्ठा समृद्धि मंत्र है  
सुख को कभी न मारे काठ.

शिक्षा - दीप प्रज्ज्वलित होंगे  
तब सद्ज्ञान - बोध जागेगा,  
सुसंयम स्व पर रखने से  
दुख - भय का निश्चर भागेगा,

एक सूत्र में जब बँध जाते  
बन पाते हैं छह से साठ.

सूर्य - चंद्रमा नियमबद्ध हो  
करते हैं जग का उपकार,

षडक्रतुओं के कालचक्र में  
प्रकृति बाँटती है उपहार,

आपस में सद्गुण निभाएँ  
अच्छी सीख बाँध लें गाँठ.  
अनुशासन का सीखें पाठ.

\*\*\*\*\*



## जानें क्या होता है तंदुरुस्ती का असली राज़

रचनाकार- पिकी सिंघल



एक स्वस्थ जीवन जीने की इच्छा प्रत्येक व्यक्ति रखता है. दुनिया में कोई भी व्यक्ति नहीं चाहता कि वह अस्वस्थ रहे, बीमार रहे. अपने आप को बीमारियों से बचाने के लिए हम ना जाने कितने ही जतन करते हैं, किन- किन उपायों को अपनाते हैं और स्वस्थ जीने के स्वप्न को साकार करने के लिए हर संभव कोशिश भी करते हैं जो कि नितांत सराहनीय भी है. हम सभी की सदैव कोशिश रहनी चाहिए कि हम हर संभव प्रयत्न से अपने आप को बीमारियों से बचा कर रखें और एक स्वस्थ जीवन जीने की दिशा में समुचित कार्य करें. स्वस्थ जीवन जीने की चाहत तो हम सभी में होती है, किंतु हम में से बहुत से लोग अभी भी इतने जागरूक और संवेदनशील नहीं हैं, विशेषकर अपने स्वास्थ्य को लेकर. रोजमर्रा की भाग दौड़ भरी जिंदगी में हम इतना अधिक मशगूल हो जाते हैं कि हम दैनिक कार्यों में खो कर ही रह जाते हैं और अपनी ओर ध्यान ही नहीं दे पाते. यह सर्वथा गलत है. अपने प्रति हमारी बहुत बड़ी जिम्मेदारी होती है जिसे हमें हर हाल में प्राथमिकता के आधार पर निभाना ही चाहिए.

अपने प्रति इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए हमें कुछ बातों का विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए जिससे हम तंदुरुस्त रह सकें और समाज के लिए उपयोगी बन सकें. याद रहे, परिवार समाज की सबसे छोटी इकाई कहलाती है. परिवार के प्रति जिस प्रकार हम अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते हैं और समाज को अपना योगदान देते हैं उसी प्रकार हमें अपने प्रति अपने फर्ज को निभाना चाहिए और हमारा हमारे प्रति सबसे बड़ा फर्ज है अपने आप को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखना क्योंकि तभी हम समाज के लिए भी उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं. एक बीमार और रुग्ण व्यक्ति समाज के लिए उपयोगी नहीं अपितु एक जिम्मेदारी ही मानी जाती है. लंबे समय तक बीमार रहने वाले व्यक्ति अपनी उम्र से अधिक दिखाई देते हैं और जीवन जीने के प्रति उनकी रुचि का हास भी स्वतः ही धीरे धीरे होने लगता है. जीवन उनके लिए

किसी बोझ से कम नहीं रह जाता और फिर शुरुआत होती है उनके जीवन में अनावश्यक दुखों और तकलीफों की.

तंदुरुस्ती शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और मानसिक अनेक प्रकार की होती है. जिस प्रकार अपने शरीर को सुंदर दिखाने के लिए, उसे आकृष्ट बनाने के लिए हम सुंदर - सुंदर वस्त्रों को धारण करते हैं, उसी प्रकार अपने शरीर की आंतरिक स्वस्थता के लिए भी हमें सुंदर-सुंदर स्वादिष्ट और पोषक भोजन और खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए और उन सभी चीजों से अपने आप को दूर रखना चाहिए जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक समझे जाते हैं. इनमें अधिकतर तैलीय खाद्य पदार्थ, जंक फूड और तेज मसाले वाली चीजें आती हैं. अपने शरीर को समय-समय पर डिटॉक्सिकेट करना भी हमारी जिम्मेदारी है.

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बरकरार रखने के लिए हमें कुछ बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए जिनमें से कुछ बातें इस प्रकार हो सकती है:

१) सर्वप्रथम हमें अपने दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाना चाहिए क्योंकि नकारात्मक दृष्टिकोण रखने वाले व्यक्ति जीवन में सदैव असंतुष्ट रहते हैं और जीवन उनको किसी बोझ और अरुचिकर यात्रा से कम नहीं लगता.

२) दूसरों में कमियां और दोष निकालने की बजाय यदि हम उनकी अच्छाइयों को सराहने की अपनी आदत को विकसित करें तो जीवन जीना ना केवल आसान हो जाएगा, अपितु यह हमें सुंदर भी लगने लगेगा. प्रकृति के कण-कण में सुंदरता और अच्छाई ढूंढने की कोशिश करें. कमियां खामियां निकालना जितना आसान होता है, अच्छाइयों को उजागर करना उतना ही मुश्किल. परंतु हमें हर संभव कोशिश करनी चाहिए कि हम चीजों के उजले पक्ष को देखें और सराहें. ऐसा करना, अप्रत्यक्ष रूप से हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यधिक लाभप्रद सिद्ध होता है.

३) नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम, मेडिटेशन और योग करने से भी हमारे स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव दृष्टिगत होता है योग और मेडिटेशन करने से ना केवल शारीरिक और मानसिक स्वस्थता बढ़ती है, अपितु जीवन जीने के प्रति हमारा नजरिया भी सुंदर और सकारात्मक हो जाता है. इसलिए प्रतिदिन कुछ समय योग और व्यायाम के लिए अवश्य निकालें. योग करने से जीवन जीना सरल हो जाता है, चेहरे पर चमक आती है और हमारा व्यक्तित्व प्रभावी और आकर्षक बन जाता है. इन सब के साथ ही हमारे आत्मविश्वास में भरपूर वृद्धि भी होती है.

४) स्वस्थ रहने के लिए केवल अच्छा खानपान ही पर्याप्त नहीं होता, अपितु इसके साथ साथ हमें अपने स्वास्थ्य की नियमित रूप से एक अच्छे चिकित्सक से जांच भी कराते रहना चाहिए ताकि सही समय



पर ही हमें अपने स्वास्थ्य पर गलत असर डालने वाले अस्वस्थ कारकों का पता चलता रहे और अपने स्वास्थ्य पर पड़ने वाले उनके दुष्प्रभावों से हम खुद को समय रहते बचा सकें.

५) अच्छे खान-पान, नियमित व्यायाम और योग के साथ-साथ हमें अपनी अच्छी आदतों को भी समय-समय पर विकसित करते रहना चाहिए. जिन कामों से हमें खुशी और संतुष्टि मिलती है उन कामों में हमें स्वयं को व्यस्त करना चाहिए. जैसे : बागवानी, कढ़ाई, बुनाई, बुक रीडिंग, कुकिंग, शॉपिंग, घूमना, कोई खेल खेलना, यात्रा करना, साइक्लिंग, ड्राइविंग और इसी प्रकार की अन्य कोई भी गतिविधियां.

६) शरीर द्वारा महसूस की जाने वाली छोटी से छोटी दुख, तकलीफ, बीमारी और परेशानी को हमें इग्नोर नहीं करना चाहिए तुरंत उसका निदान और इलाज करने के लिए मेडिकल सलाह ले लेनी चाहिए. समस्या का समय पर पता लगाना अत्यंत आवश्यक होता है अन्यथा समस्याएं विकराल रूप धारण कर लेती हैं

७) मानसिक तंदुरुस्ती के लिए हमें उन लोगों से समय-समय पर मिलते रहना चाहिए जिन से मिलने पर हमारे भीतर सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है, हमें मानसिक संतुष्टि मिलती है और हम आनंद का अनुभव करते हैं. अपने मन को मार कर हमें कोई भी ऐसा कार्य नहीं करना चाहिए जिसका दुष्प्रभाव अप्रत्यक्ष तरीके से हमारे स्वास्थ्य पर पड़े.

८) हमें स्वयं को गलत आदतों से भी सदैव बचा कर रखना चाहिए. गलत आदतें हमारे जीवन जीने में बाधा उत्पन्न करती हैं, समाज में हमारे सम्मान को कम करती हैं. जुआ, चोरी, नशा, तंबाकू सेवन, शराब का सेवन और इसी प्रकार की अन्य गंदी और गलत आदतों से हमें अपने आप को बचाना चाहिए क्योंकि इस प्रकार की गलत आदतें स्लो पोइज़निंग का काम करती है और हमारे जीवन को तबाह कर देती हैं.

उपरोक्त छोटी-छोटी किंतु बेहद महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखकर हम अपने स्वास्थ्य को संवार सकते हैं और अपने जीवन को सुंदर सरल सहज और स्वस्थ बना सकते हैं यह हमारे लिए हमारे द्वारा दिया गया सबसे अनमोल तोहफा भी साबित हो सकता है. यदि हम वास्तविक अर्थों में समाज के लिए, अपने राष्ट्र के लिए कुछ उपयोगी और सार्थक करने की चाह रखते हैं तो हमें अपने आपको समाज के लिए हितकारी बनाने के लिए प्रयास करने होंगे और उन प्रयासों में सफलता हासिल करने के लिए हमें जी जान से एक ईमानदार कोशिश भी करनी होगी.

\*\*\*\*\*



## नारी

रचनाकार- योगेश्वरी तंबोली



नारी का तुम करो सम्मान  
नहीं है कोई यह सामान  
ना करो इसका अपमान  
बनेगी सबका ये अभिमान.

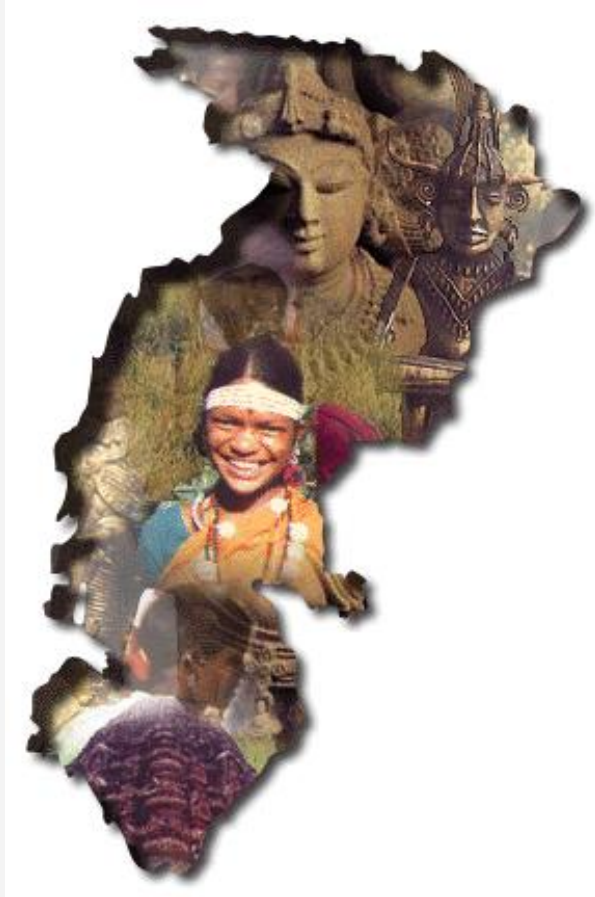
सुनो भैया सुनो किसान  
लड़का लड़की एक समान  
दे दो सबको जीवनदान  
नारी का तुम करो सम्मान.

घर बाहर का करे यह काम  
हर रोज क्या सुबह क्या शाम  
बदले में ना मांगे कोई दाम  
नारी का तुम करो सम्मान.

\*\*\*\*\*

## छत्तीसगढ़ के पावन भुइयाँ

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



छत्तीसगढ़ के पावन भुइयाँ  
तोरेच लागंव में मैंहर पईयाँ.

तोर भुइयाँ हे सरग ले बढके  
तिरिथ-बरत के इहाँ हे डेरा.

देवता-धामी इहेंच ल बिराजे  
तोर कोरा म करथें ओ बसेरा.

सबके तय ह दुख हरइया  
जनजन के तय भाग बनइया.

सुर-सरिता के जिहाँ धार बोहाए  
इही भुइयाँ के जेहर चरन पखारे.

सबके तय ओ करम लिखइया  
जन-जन के तय जनम देवइया.

इही भुइयाँ के सेवा करइया  
कमिया ल रतन-बेटा बनइया.

तोर कोरा के अन-पानी म तय  
सबके जिनगी ल तहीं बनइया.

तहीं हर बने ओ धरती मईया  
पालन तहीं हर सबक करइया.

\*\*\*\*\*



## गुरु दोहे

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



शिक्षा देते साथ में, बाँटे गुरुवर ज्ञान.  
सभी देवता से बड़े, गुरुवर को ही मान.

निशदिन पूजा मैं करूँ, जोड़ूँ दोनो हाथ.  
भटकूँ मैं जब राह पर, गुरुवर देना साथ.

कोरा कागज जो रहे, भरते उन में ज्ञान.  
सभी देवता से बड़े, गुरुवर को ही मान.

सत्य वचन कहते सदा, ध्यान लगाते शिष्य.  
गुरु कल का अनुमान कर, गढ़ते आज भविष्य.

कृपा रहे जिस पर सदा, बनते वो विद्वान.  
सभी देवता से बड़े, गुरुवर को ही मान.

\*\*\*\*\*

## विश्व जनसंख्या दिवस

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



वैश्विक स्तरपर आज उपलब्ध सभी संसाधनों में मानव संसाधन एक शक्तिशाली ताकत बनकर उभरा है क्योंकि यह मानव ही एक क्षमता का परिणाम है कि आज मानव चांद पर घर बनाने की ओर अग्रसर हो चला है, एक नए डिजिटल युग के आगमन का सूचक भी मानव बौद्धिक क्षमता ही है और आधुनिक सुविधाओं से सारे विश्व को अनेक उपलब्धियों से साकार करने वाला भी मानव बुद्धिजीवी जीव ही है, परंतु बड़े बुजुर्गों की कहावत है रजाई पानी में जितनी भीगेगी उतनी भारी होगी, अति का अंत सुनिश्चित है, किसी भी अवसर की अति होना हानिकारक होती है इत्यादि अनेक कहावतें मुहावरे हम सुनते हैं जो जनसंख्या या मानवीय संसाधनों पर भी सटीक बैठते हैं. याने जनसंख्या वृद्धि दूसरे शब्दों में मानवीय संसाधनों में वृद्धि भी टकराव, हानि और विपरीत परिस्थितियों का घोटक बन सकती है और किसी भी राष्ट्र के हर क्षेत्र की सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकती है क्योंकि प्राकृतिक संसाधनों की सीमा तो निश्चित होती है परंतु मानव निर्मित संसाधनों की भी सीमा निश्चित है यदि अति हो गई तो अंत की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता इसलिए आज हम विश्व जनसंख्या दिवस 11 जुलाई 2022 के उपलक्ष्य में इस आर्टिकल के माध्यम से इसके दुष्परिणामों पर चर्चा करेंगे.

बात अगर हमर विश्व जनसंख्या दिवस हर साल एक थीम के साथ मनाने की करें तो, जैसे कि कुल विश्व जनसंख्या 8 मिलियन का आंकड़ा पार करने वाली है, विश्व जनसंख्या दिवस 2022 का विषय है '8 बिलियन की दुनिया: सभी के लिए एक लचीले भविष्य की ओर- अवसरों का दोहन और सभी के लिए अधिकार और विकल्प सुनिश्चित करना.



बात अगर हम जनसंख्या वृद्धि से प्राकृतिक और मानव निर्मित संसाधनों पर विपरीत प्रभावों यानि समस्याओं की करें तो, पर्यावरण प्रदूषण, ओजोन परत को हानि, पारितंत्रीय समस्या, ब्रम्हांडीय तापमान का बढ़ना, प्राकृतिक संसाधनों का दोहन, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, गरीबी तथा बेकारी, नैतिक मूल्यों का पतन तथा अपराध में वृद्धि, कृषि भूमि पर अत्यधिक दबाव, प्राकृतिक संसाधनों का शोषण प्रति व्यक्ति कम आय, बेरोजगारी में वृद्धि, जीवन स्तर में गिरावट, पर्यावरण प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण.

बात अगर हम किसी भी देश की वर्तमान स्थिति के आकलन की करें तो, वह वहां की आर्थिक विकास और जनसंख्या के ही हिसाब से तय किया जाता है. यह दोनों एक राष्ट्र के विकास के सबसे बड़े कारक होते हैं. भारत जैसे देश में जनसंख्या वृद्धि एक खतरनाक स्तर पर पहुंच गई है. भले ही हम विश्व के सबसे ज्यादा युवा वाला देश होने का दावा करते हैं पर सच यही है कि अब हमारे देश की जनसंख्या यहां की आर्थिक स्थिति को काफी नुकसान पहुंचा रही हैं. जनसंख्या किसी भी देश के विकास के लिए सबसे बड़ा अवरोध पैदा कर सकती है. 2011 के जनगणना के आंकड़ों के लिहाज से देखें तो हमारे देश की जनसंख्या 121.27 करोड़ हो गई है यानी कि 2001 की जनसंख्या में लगभग 17.7 फीसदी का इजाफ़ा हुआ है. यह इजाफ़ा भारत जैसे विकासशील देश के समक्ष कई समस्याओं और चुनौतियों को भी जन्म देता है. जनसंख्या वृद्धि ने हमारे देश के समक्ष बेरोजगारी, खाद्य समस्या, कुपोषण, प्रति व्यक्ति आय, गरीबी, मकानों की कमी, महंगाई, कृषि विकास में बाधा, बचत एवं पूंजी में कमी, शहरी क्षेत्रों में घनत्व जैसी ढेर सारी समस्याओं को उत्पन्न कर चुका है. हम इन समस्याओं से निपटने की लगातार कोशिश तो कर रहे हैं पर समाधान बहुत कम निकल कर सामने आ रहे हैं.

बात अगर हम जनसंख्या वृद्धि में भारत की स्थिति की करें तो, लोगों को रोटी, कपड़ा और मकान जैसी बुनियादी सुविधाओं के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है. अकेले भारत की जनसंख्या लगभग एक अरब 35 करोड़ के आसपास है जो कि विश्व की जनसंख्या का 17.50 है. चीन भारत से अत्यधिक बड़ा होने के बावजूद विश्व में उसे देश की जनसंख्या 18.1 प्रतिशत के आसपास है. इतना ही नहीं जनसंख्या विस्फोट की वजह से भ्रष्टाचार, चोरी, अनैतिकता और अराजकता तथा अपराध में भी काफी इजाफ़ा हुआ है. आजादी के समय हमारे देश की जनसंख्या लगभग 35 करोड़ के आसपास थी जो आज 4 गुना ज्यादा बढ़ चुकी है. इस जनसंख्या वृद्धि के लिए कई अनेक कारण जिम्मेदार हैं जैसे कि परिवार नियोजन के कमजोर तरीकें, शिक्षा, स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अभाव, अंधविश्वास तथा विकासन्मुखी सोच की कमी है.

बात अगर हम जनसंख्यिकीय पारिस्थितिकी तंत्र के लाभों और दोषियों के आंकलन की करें तो, हालांकि हम इस बात से भी इनकार नहीं कर सकते हैं कि किसी भी राष्ट्र के विकास में जनसंख्या की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है और सभी संसाधनों में सर्वाधिक शक्तिशाली एवं सबसे महत्वपूर्ण जो ताकत होती है वह मानव संसाधन की ही होती है. लेकिन अतिशय जनसंख्या वृद्धि कहीं ना कहीं एक



राष्ट्र की सेहत के लिए ठीक नहीं है. हमें उन उपायों पर सोचना होगा जिससे कि इस जनसंख्या विस्फोट से बचा जा सके. परिवार नियोजन, जागरूकता, विवाह की न्यूनतम आयु में वृद्धि करना, शिक्षा और यौन शिक्षा पर जोर देने के अलावा लोगों को राष्ट्र और समाज के प्रति उसके कार्यों का आभास दिलाना भी होगा.

बात अगर हम इस दिवस को मनाने के इतिहास की करें तो 11 जुलाई 1947 को ग्लोबल जनसंख्या 5 अरब हो चुकी थी, इसी बात पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने बढ़ती जनसंख्या पर चिंता प्रकट की. इसके बाद 11 जुलाई 1989 को संयुक्त राष्ट्र में बढ़ती जनसंख्या को काबू करने और परिवार नियोजन को लेकर लोगों में जागरूकता लाने के लिए एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया. इसके साथ ही पहली बार वर्ल्ड पॉपुलेशन डे मनाया गया था.

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरणका अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि यह विश्व जनसंख्या दिवस 11 जुलाई 2022 पर विशेष है. बेरोजगारी, भुखमरी, अशिक्षा रूपी समस्याओं से छुटकारा सहित भविष्य के अवसर, अधिकार और विकल्प सुनिश्चित करने जनसंख्या नियंत्रण ज़रूरी है. सभी संसाधनों से शक्तिशाली ताकत मानव संसाधन है परंतु जनसंख्या वृद्धि राष्ट्र के हर क्षेत्र की सेहत के लिए ठीक नहीं है इसलिए जनसंख्या नियंत्रण उपायों पर मंथन ज़रूरी है.

\*\*\*\*\*

## काले-काले मेघ

रचनाकार- जीवन चन्द्राकर"लाल"



काले-काले सघन मेघ,  
छा गए चहुँ ओर.  
तड़-तड़ बिजली चमक रही,  
मेघ बजाए ढोल.  
चप्पा-चप्पा विपिन का,  
हो रहा सराबोर.  
लगे झूमने विटप सकल,  
और जीव मचाये शोर.  
मगन हुए खग वृन्द सब,  
नाच रहे हैं मोर.  
दादुर झींगुर गीत गा रहे,  
हैं, हो के भावविभोर.  
सरिता दौड़े जा रही,  
मिलने सिंधु की ओर.  
जड़-चेतन सब मगन भये,  
जिसका न ओर व छोर.  
ये धरती अम्बर का मिलन,  
है अद्भुत और बेजोड़.  
काले-काले सघन मेघ,  
छा गए चहुँ ओर.

## पेड़

रचनाकार- अशोक 'आनन'



मैंने भी एक पेड़ लगाया.  
पानी उसे रोज़ पिलाया.

पेड़ मेरा जब बड़ा हो गया.  
तनकर तब वो खड़ा हो गया.

फल उस पर अब आएंगे.  
मिलकर हम सब खाएंगे.

आओ, हम सब पेड़ लगाएं.  
हरा-भरा यह देश बनाएं.

\*\*\*\*\*



## कोयल

रचनाकार- अशोक 'आनन'



कोयल काली-काली है.  
बैठी डाली-डाली है.

आम कुतरकर खाती है.  
मीठे गीत सुनाती है.

कुहू-कुहू वह करती है.  
हमको अच्छी लगती है.

वह तो रस की प्याली है.  
कोयल काली-काली है.

\*\*\*\*\*

## भइया - बहना

रचनाकार- अशोक 'आनन'



तू मेरी बहना,  
मैं तेरा भइया.

दे - दे मुझको,  
चार रुपइया.

मेले में हम जाएंगे,  
भेल पुरी खाएंगे.

खेल - खिलौने लाएंगे,  
बहुत मजे आएंगे.

\*\*\*\*\*

## पेड़ लगाया

रचनाकार- अशोक 'आनन'



मैंने भी एक पेड़ लगाया.  
पानी उसे रोज़ पिलाया.

पेड़ मेरा जब बड़ा हो गया.  
तनकर तब वो खड़ा हो गया.

फल उस पर अब आएंगे.  
मिलकर हम सब खाएंगे.

आओ , हम सब पेड़ लगाएं.  
हरा - भरा यह देश बनाएं.

\*\*\*\*\*



## बंटी

रचनाकार- अशोक 'आनन'



सूरज जल्दी आना जी.  
बंटी को जगाना जी.

बंटी सोता रहता है.  
नींद को अपनी कहता है.

निंदिया दूर भगाना जी.  
उसकी ठंड उड़ाना जी.

वह तो राजा बेटा है.  
वह तो केवल लेटा है.

\*\*\*\*\*

## सौर ऊर्जा

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



सूर्य शक्ति का पुंज है, अक्षय ऊर्जा स्रोत.  
प्राणिमात्र जीवन जगत, जिससे ओतप्रोत.

पाते ऊर्जा सूर्य से, पादप, प्राणी, जंतु.  
धरा-सूर्य के बीच में, शक्ति संचरित तंतु.

सौर ऊर्जा शक्ति का, समुचित हो उपयोग.  
ईंधन, बिजली का रुके, धुआँधार उपभोग.

नहीं अपरिमित कोयला, सीमित विद्युत ताप.  
संसाधन यदि चुक गए, घेरेंगे संताप.

बिजली लें परमाणु से, युक्ति देशहित ठीक.  
विकसित होनी चाहिए, शोधन की तकनीक.

मास बारहों विश्व को, मिलता सूर्य प्रकाश.  
सौर ऊर्जा से बँधी, जनजीवन की आश.

चूल्हों में लकड़ी जले, अभी गाँव की रीति.  
हों प्रयोग सोलर कुकर, बड़े विकास प्रतीति.

सोलर - हीटर देश में, लाए ऊर्जा क्रांति.  
वाणिज्यिक उपयोग से, मिटे अपव्यय भ्रांति.

हों संसाधन नवीकृत, बिजली बचे अपार.  
पहुँचे जन - सीमांत तक, ऊर्जा का संचार.

पानी को कर दे गर्म, सौर ताप संयंत्र.  
लघु व्यय से भोजन पके, सहज शीतलन मंत्र .

निष्ठा से जन - जन करे, विद्युत का उपयोग.  
सौर ऊर्जा से जुड़े, घर - घर का संयोग.

सुखी स्वस्थ जीवन रहे, अद्भुत कायाकल्प.  
सौर ऊर्जा मात्र है, उत्तम एक विकल्प.

सदा प्रकाशित सूर्य से, ऊर्जा होती प्राप्त.  
व्यर्थ न जाने दें उसे, कहता प्रतिक्षण आप्त.

विद्युत - डीजल मूल्य में, सतत हो रही वृद्धि.  
ऊर्जा संरक्षण करें, तब आए समृद्धि.

उष्मा पाकर सूर्य से, पकते फल खाद्यान्न.  
सूर्य देव की कृपा से, सृष्टि हुई उत्पन्न.

सीमित है जल - कोयला, होंगे कभी समाप्त.  
ऊर्जा का संकट विकट, हो सकता है व्याप्त.

सूर्य देवता को नमन, हे! ऊर्जा - भंडार.  
लोटा भर जल लीजिए, पूजा हो स्वीकार.

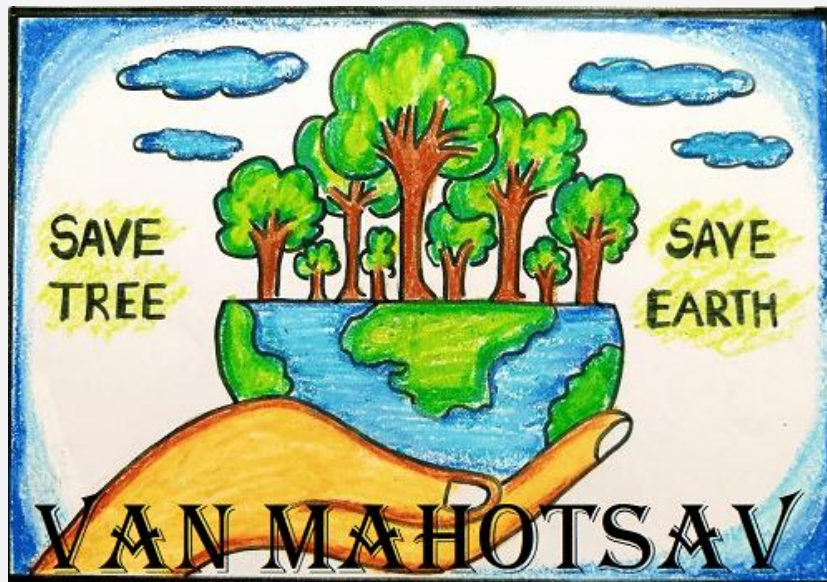
करें सूर्योपासना, प्रकृति प्रदत्त विधान .  
ओजस - तेजस शक्तिमय, सूर्य देव भगवान.

\*\*\*\*\*



## हरियाली महोत्सव

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



वैश्विक स्तर पर आज दुनिया का हर देश भारतीय लोगों की अभूतपूर्व बौद्धिक क्षमता का एहसास महसूस कर रहा है जिसके अनेक कारणों में से कुछ कारणों में सबसे महत्वपूर्ण कोविड-19, पर्यावरण सुरक्षा और कौशलता विकास में आई समस्याओं में संसाधनों का समझदारी भरे रणनीतिक उपयोग का सार दुनिया को दिखाया है कि, कैसे सीमित संसाधनों से 135 करोड़ जनसंख्या का इस भयंकर महामारी कोरोना और मानवीय जीवन को गंभीर बनाने वाले पर्यावरण क्षेत्र में जोरदार आगाज़ के साथ उपलब्धियां प्राप्त कर रहा है, जिसका आगाज़ केंद्रीय परिवहन जलमार्ग मंत्री द्वारा दिनांक 8 जुलाई 2022 को अपने बयान में दावा किया कि आने वाले 5 वर्षों में देश में आपके वाहन पेट्रोल के बजाय ग्रीनफ्यूल पर ही दौड़ेंगे और पेट्रोल का उपयोग नहीं होगा ग्लासगो में कॉप-26 में की गई घोषणाओं लाइफस्टाइल ऑफ इन्वायरमेंट में हम खरे उतरने की दिशा में जोरदार कदम उठा रहे हैं.

बात अगर हम पर्यावरण जलवायु मंत्रालय द्वारा 8 जुलाई 2022 को मनाए गए हरियाली महोत्सव की करें तो इसके जरिए पर्यावरण सुरक्षा के प्रति देश के जोश को सेलिब्रेट किया गया और नागरिकों को जागरूक किया गया. कार्यक्रम में 75 नगर वनों, 75 पुलिस प्रतिष्ठानों के आस पास 75 किमी लंबी सड़क किनारे, दिल्ली के 75 स्कूलों में और देश भर की 75 डीग्रेड हो चुकी जगहों में वृक्षारोपण गतिविधियां की गईं, जो इस बात का स्पष्ट संकेत हैं कि लोग न सिर्फ इसका स्वागत कर रहे हैं बल्कि प्रकृति के संरक्षण में हिस्सा लेने के इच्छुक. मेरा मानना है कि इस तरह का हरियाली महोत्सव रोज़ अलग-अलग क्षेत्रों में मनाने की जरूरत है.

बात अगर हम पर्यावरण मंत्री के संबोधन की करें तो पीआईबी के अनुसार उन्होंने, 1 जुलाई से सिंगल यूज प्लास्टिक पर प्रतिबंध के महत्व को रेखांकित किया और इसके पूर्ण कार्यान्वयन में देश के नागरिकों से साझा जिम्मेदारी का अनुरोध किया और उन्होंने उन प्रयासों के बारे में जानकारी भी दी जो पर्यावरण के अनुकूल टिकाऊ भविष्य के लिए वैकल्पिक समाधान निर्मित करने की दिशा में किए जा रहे हैं। भारत में समृद्ध जैव विविधता है और विभिन्न मानवजनित चुनौतियों का सामना करने के बावजूद ये देश 52 टाइगर रिजर्व और 31 हाथी रिजर्व और कई अन्य स्थानिक, जीवन्त वन्यजीवों और समृद्ध जंगलों से संपन्न है।

सीओपी 26 में माननीय पीएम ने घोषणा की थी, उसी लीक पर चलते हुए 175 गीगावाट अक्षय ऊर्जा उत्पादन का लक्ष्य देश द्वारा पहले ही हासिल कर लेने और 500 गीगावाट अक्षय ऊर्जा के निर्माण के नए लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पूरी ताकत के साथ आगे बढ़ने में राष्ट्र के प्रयासों की उन्होंने सराहना की। भारत ने 2030 तक अक्षय ऊर्जा से अपनी ऊर्जा आवश्यकताओं का 50 प्रतिशत हिस्सा पूरा करने के लिए प्रतिबद्धता जताई हुई है। उन्होंने पीएम द्वारा शुरू की गई मृदा स्वास्थ्य कार्ड योजना की उपलब्धियों और लाभों को भी साझा किया। अब तक लगभग 23 करोड़ मृदा स्वास्थ्य कार्ड जारी किए जा चुके हैं जो मिट्टी के स्वास्थ्य के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

सतत पर्यावरण को लेकर पीएम के आह्वान का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि न सिर्फ हमें तरक्की करने, ऊर्जा प्रदान करने, लोगों को सम्मानजनक जीवन देने की जरूरत है, बल्कि साथ ही हमें पृथ्वी को बचाने का संकल्प लेने की जरूरत भी है। उन्होंने कहा कि भारत में दुनिया की 17 प्रतिशत आबादी है, फिर भी उसके कार्बन उत्सर्जन का हिस्सा केवल 4 प्रतिशत है, वहीं अन्य विकसित देशों में इतने ही प्रतिशत वाली जनसंख्या का कार्बन उत्सर्जन लगभग 60 प्रतिशत है। इसलिए भारत ने दुनियाको संसाधनों के समझदारी भरे उपभोग का सार दिखाया है। उन्होंने बच्चों से अपील की कि वे ऐसे पेशे अपनाएं जिससे वे हरित ऊर्जा की दिशा में काम कर सकें। बात अगर हम केंद्रीय परिवहन जलमार्ग मंत्री द्वारा दिनांक 8 जुलाई 2022 को एक कार्यक्रम में संबोधन की करें तो उन्होंने, दावा किया है कि आने वाले 5 सालों में देश में आपके वाहन पेट्रोल के बजाय ग्रीन फ्यूल पर दौड़ेंगे। उनके हवाले से कहा गया है कि अगले 5 वर्षों में देश में पेट्रोल का उपयोग नहीं होगा। मीडिया रिपोर्ट्स में कहा गया है कि महाराष्ट्र के विदर्भ जिले में बन रहे बायो-एथेनॉल का इस्तेमाल वाहनों में किया जा रहा है। उन्होंने हाल ही में देश के ऑटो इंडस्ट्री को पारंपरिक फ्यूल (पेट्रोल-डीजल) के बजाय इथेनॉल, मेथनॉल, ग्रीन हाइड्रोजन और अन्य ईंधन विकल्पों वाले वाहनों के निर्माण पर जोर देने को कहा था। जिसके बाद होंडा मोटरसाइकिल स्कूटर इंडिया जैसी कंपनियां पेट्रोल के बजाय एथनॉल फ्यूल से चलने वाले वाहनों पर काम करना शुरू भी कर चुकी हैं।

उन्होंने कहा कि, पेट्रोल के लिए खर्च किए जाने वाले 115 रुपये प्रति लीटर की तुलना में, 65 रुपये प्रति लीटर पर इथेनॉल एक आम व्यक्ति के लिए एक बहुत ही लागत प्रभावी ईंधन साबित होगा। उन्होंने



किसानों को केवल खाद्य प्रदाता ही नहीं, बल्कि ऊर्जा प्रदाता बनने की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला. उन्होंने कहा कि कोई भी किसान सिर्फ गेहूं, चावल, मक्का लगाकर अपना भविष्य नहीं बदल सकता. इसलिए उन्हें ऐसे फसलों पर भी काम करना चाहिए जिससे उर्जा की समस्या से भी निजात पाया जा सके. बता दें कि, उन्होंने इससे पहले भी कई बार अलग अलग मौकों पर पारंपरिक ईंधन (पेट्रोल-डीजल) पर निर्भरता कम करने और दूसरे ईंधन विकल्पों पर काम करने पर जोर दिया है. यानें केंद्रीय मंत्री द्वारा यह दावा किया जा रहा है कि आने वाले समय में पेट्रोल का इस्तेमाल देश में लगभग खत्म होने वाला है.

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि हरियाली महोत्सव धूमधाम से मनाया गया, युवाओं को हरित ऊर्जा के क्षेत्र में काम करने में सक्षम बनाने वाले पेशों को अपनाने की भावना को आत्मसत करने की ज़रूरत है. भारत ने दुनिया को पर्यावरण, कोविड-19 समस्याओं में संसाधनों को समझदारी भरे रणनीतिक उपयोग का सार दिया है.

\*\*\*\*\*



## सद्गुरु की महिमा अनन्त

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



मनुष्य के जीवन में गुरु का बहुत महत्व और उपयोगी होता है. गुरु के बिना यह जीवन अंधकारमय हो जाता है. इस जीवन को ज्ञान का प्रकाश नहीं मिल पाता. यह जीवन घोर अंधकारमय हो जाता है. जन्म से लेकर मरण तक हर मनुष्य को गुरु की आवश्यकता होती है. गुरु ही एक ऐसा व्यक्तित्व है कि वह सोलह प्रकार के संस्कार सहित चार प्रकार के आश्रम बाल-आश्रम, गृहस्थ-आश्रम, सन्यास-आश्रम, वानप्रस्थ-आश्रम. चार प्रकार के कूटनीति-साम, दाम, दण्ड, भेद. चार प्रकार के पुरुषार्थ-धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष से परिचय कराता है. इसके अलावा जीवन के गुढ़ रहस्यों का भी वह दर्शन कराता है. ईश्वर, ब्रम्ह, जगत, आत्मा, परमात्मा के अलौकिक रहस्यों का उद्घाटन करता है. ऐसे महान व्यक्तित्व को सद्गुरु या सच्चा गुरु कहा जाता है.

गुरु जीवन का उद्देश्य, जीवन का धर्म, और इस जीवन का मोक्ष कैसे होगा ? इन सब के बारे में ज्ञान देता है. और ऐसे गुरु को ही सद्गुरु की उपाधि दी जाती है, तभी तो कहा गया है-

गुरु बनाओ जान के, पानी पिओ छान के

गुरु उन्हें कहा जाता है जो हमें सत्य के मार्ग पर ले जाए. गुरु उन्हें कहा जाता है जो हमें अज्ञानता के अंधकार को दूर करके ज्ञान का प्रकाश जीवन में भर दे.

गुरु का शाब्दिक अर्थ भी यही है. गुरु दो शब्दों से मिल कर बना है " गु " और " रु ". 'गु' का तात्पर्य है 'अंधकार' और 'रु' का तात्पर्य है 'प्रकाश'. दोनों शब्दों को मिलाकर ही गुरु बना. अर्थात् जो हमारी अज्ञानता के अंधकार को दूर करके ज्ञान के प्रकाश को आलोकित कर दे वही गुरु है.

तभी तो कहा गया है-

"गुरु ज्ञान है, गुरु प्रकाश है.  
गुरु आस है, गुरु विश्वास है."  
इसी प्रकार यह भी कहा गया कि-  
गुरु समान दाता नहीं,  
याचक शीष समान.  
तीन लोक की सम्पदा,  
सो गुरु दीन्ही दान.  
"गुरु से बढ़कर ज्ञानी,  
और गुरु से बढ़कर दानी  
इस संसार में कोई और नहीं होता."

गुरु ज्ञान के भंडार होते हैं, तभी तो इनको संसार में सबसे बड़ा ज्ञानी माना जाता है. और उस सारे ज्ञान के भंडार को वह अपने शिष्यों सहित संसार को बांटता है. इसी कारण इनको सबसे बड़ा दानी और ज्ञानी कहा गया है.

गुरु की वाणी अमृत के समान मानी जाती है, जिस वाणी से हमारी जिंदगी में सुख शांति आ जाती है. गुरु के आशीर्वाद में मोक्ष के द्वार होते हैं. तभी तो हम सब गुरु के शरण में जाते हैं. और अपने जीवन को धन्य बनाते हैं. इसीलिए तो कबीर ने कहा है-

"यह तन विष की बेलरी,  
गुरु अमृत की खान.  
सीस दिये जो गुरु मिलै,  
तो भी सस्ता जान."

इस संसार में नाना प्रकार के गुरु होते हैं. जिनका अलग-अलग मरम और महत्व होता है. जैसे-कुल-गुरु, धर्म-गुरु, शिक्षा-गुरु, राजनीति-गुरु, आदि-आदि. पर सभी गुरुओं का एकमात्र उद्देश्य रहता है. और वो है अपने शिष्य को सदमार्ग पर ले जाके मोक्ष को प्रदान करें.

गुरु की महिमा अपरम्पार होती है, अनन्त होता है. जिसकी महिमा की कोई सीमा नहीं रहती. जिनकी कृपा दृष्टि अनन्त होती है. और अज्ञानता के पर्दा को हटा कर ज्ञान के चक्षु को उद्घाटन कर देते हैं. और सदमार्ग की ओर ले जाते हैं.

तभी तो कबीर दास ने कहा है-

"सद्गुरु के महिमा अनन्त,  
अनन्त दिखावनहार.  
लोचन अनन्त उघाडिया,  
अनन्त दिखावनहार."

इस प्रकार से गुरु अपने प्रत्येक शिष्य के मन से संसय, शंका, असमंजस को भी दूर कर देते हैं. इस संसार में जन्म लेकर मनुष्य मोह, माया मत्सर के चक्कर में पड़ जाता है, और शांति के खोज में यहाँ-वहाँ भटकता फिरता है.

फिर भी उसको भगवान नहीं मिल पाते. तब ऐसे समय में गुरु अपने शिष्य को भगवान को कैसे प्राप्त किया जा सकता है इसका राह दिखाते हैं. तभी तो कबीर जी कहते हैं-

"गुरु गोविंद दोऊ खड़े  
का के लागू पाय.  
बलिहारी गुरु आपनो  
गोविंद दियो बताय."

इस प्रकार से गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर मैं गुरु के महिमा उनके उपकार, आशीर्वाद को शत-शत नमन करता हूँ. जिनके आशीर्वाद से जन्म-जन्मांतर के सभी पाप धुल जाते हैं.

\*\*\*\*\*



## प्यारी गौरैया

रचनाकार- सोनल सिंह "सोनू"

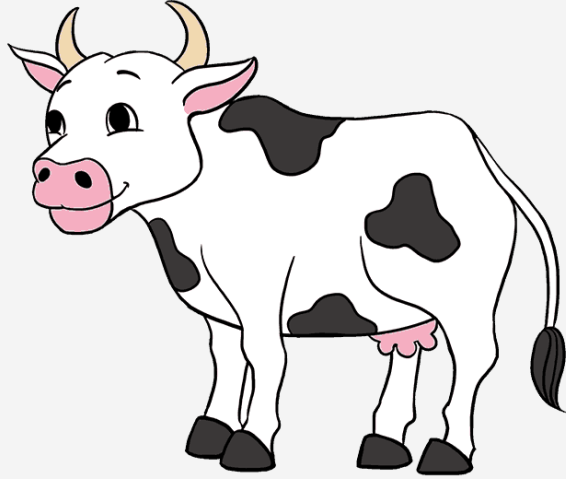


नन्ही-सी प्यारी गौरैया  
सुबह सवेरे आ जाती है  
कभी आँगन में, कभी छत पर  
कभी छज्जे तो कभी खिड़की पर  
नज़र वो मुझको आती है  
पकड़ने को हाथ बढ़ाऊँ  
फुर्र से वो उड़ जाती है  
छत पर बिखराऊँ दाना  
रख दूँ पानी भरा कटोरा  
रोज-रोज वो आए  
फुदक-फुदक इतराय  
मेरे मन को भाए  
छुप-छुप देखूँ मैं उसको  
कहीं वो डर न जाए.

\*\*\*\*\*

## गाय

रचनाकार- श्रीमती श्वेता तिवारी



देखो मुझको मैं हूँ गाय  
सारे जग की मैं हूँ मां  
लाल सफेद काली चितकबरी  
कई रंगों की होती हूँ  
अन्न घास दाना भूसा और  
जंगल चरने जाती हूँ  
मेरा दूध बड़ा गुणकारी  
बच्चे बड़ों को हितकारी  
दही मही मक्खन घी बनते  
इनको खाकर सेहत बनते  
गोबर से तुम खाद बनाओ  
और खेत में फसल उगाओ  
बायोगैस बनाकर इससे  
बिजली इंधन रोज जलाओ  
हो जाओगे मालामाल  
हटे रोज का दुख जंजाल  
बछड़ा मेरा हल जोतेगा  
गाड़ी पर वह धन ढोएगा  
सारा जीवन बस देते रहना

दुख-सुख को चुपचाप सहना  
मर जाने पर मैं तुमको  
दे जाऊंगी ढेर सामान  
जूते चप्पल बेल्ट बना लो  
और लगा लो अपने काम  
देखो मुझको मैं हूँ गाय  
सारे जग की मैं हूँ मां

\*\*\*\*\*



## घड़ी

रचनाकार- धारणी सोनवानी, कक्षा 12वीं शा. उ. मा. वि. पहंडोर पाटन दुर्ग



हर पल का वो महत्व बताए,  
टिक-टिक-टिक-टिक बजती जाए,  
इसे जो समझे सब पा जाए,  
हर स्तर पर अव्वल आए,

दुनिया को ये समय बताए,  
चला ज़ो जाए फिर न आए,  
कदम बढ़ाना हमें सिखाए,  
हर स्तर पर हमें जिताए,

जो इसको कभी समझ न पाएं,  
सारा समय वो हार जाए,  
सारी दुनिया से भी लड़कर,  
कभी उसे न वापस लाए,

कभी जो हमको पड़े जरूरत,  
समय का कद्र करना सिखलाए,

\*\*\*\*\*

## आइसक्रीम

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



विद्यालय के निकट खड़ा था  
आइसक्रीम का ठेला.  
छुट्टी होते ही बच्चों का  
लगा बड़ा - सा मेला.

आइसक्रीम खरीदा कुछ ने  
खाया लेकर चुस्की.  
चूस रहे कुछ जल्दी - जल्दी  
मार रहे कुछ मुस्की.

मन्नू ने समझाया रवि को  
बात ध्यान दो यार.  
आइसक्रीम धूप - गर्मी में  
कर सकती बीमार.

सर्दी में इसको खाना है  
बहुत फायदेमंद.  
होती दूर खराश गले की

मिलता है आनंद.

आइसक्रीम को जल्दी-जल्दी  
कभी नहीं तुम खाना.  
हो सकता सिरदर्द स्वयं को  
ब्रेन फ्रीज' मत लाना.

ज्यादा आइसक्रीम का खाना  
बहुत बुरी लत होती.  
दाँतों को नुकसान पहुँचता  
चुस्ती - फुर्ती खोती.

\*\*\*\*\*



## इमली का लाटा

रचनाकार- जीवन चन्द्राकर "लाल"



भैय्या ने बनाया, इमली का लाटा.  
जिसमें धनिया, मिर्ची, नमक मिलाया,  
हम सब बच्चों को पास बुलाया,  
फिर बराबर हिस्सा सबको बांटा.

भैय्या ने बनाया, इमली का लाटा.  
खट्टा-मीठा स्वाद मन को भाया.  
खूब मजे से हम सबने खाया.  
उंगलियों को बहुत ही चांटा.  
भैय्या ने बनाया, इमली का लाटा.

\*\*\*\*\*

## जरूर लड़े

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



लड़ना है तो अपने क्रोध से लड़ें,  
अपने अंदर के अहंकार से लड़े,  
स्वयं को मजबूत और हिम्मती बनाएं,  
अपनी हर कमजोरी से लड़े.

अपने बुरे वक्त से लड़े,  
अपनी गलत आदतों से लड़े,  
स्वयं में आत्मविश्वास लाएं,  
अपने हर डर से लड़े.

हर एक मुश्किल से लड़े,  
अपनी नकारात्मक सोच से लड़े,  
स्वयं में सकारात्मक सोच लाएं,  
घनघोर अंधेरे से लड़े.

अंधविश्वास और कुरीतियों से लड़े,  
दकियानूसी सोच से लड़े,  
स्वयं के अंदर नम्रता लाकर,  
प्रेम और इंसानियत से लड़े.

हम शिक्षित हैं यह याद रखकर लड़े,

मानवता का स्मरण करके लड़े,  
पशुओं की तरह हाथापाई ना करते हुए,  
इंसानों की तरह शिष्टाचार से लड़े.

लड़ना है तो अपने क्रोध से लड़े,  
अपने अंदर के अहंकार से लड़े,  
स्वयं को मजबूत और हिम्मती बनाएं,  
अपनी हर कमजोरी से लड़े.

\*\*\*\*\*



## प्रसन्न मन

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



जब मन होता है प्रसन्न,  
रोकने को चाहता है वह क्षण,  
चलता वक्त थम जाए,  
कई और हम स्वयं को पाए.

मुस्कुराहट हमारे चेहरे पर बनी रहे,  
कानों में प्यारी-सी ध्वनि कुछ कहे,  
उस सुगंध का एहसास निरंतर रहे,  
हृदय में खुशियों की हमेशा लहर बहे.

अपार आनंद में हमारा झूमना,  
हसीन वादियों में घूमना,  
उस हर्षोल्लास के साथ,  
करें हम सभी से बात.

खोकर वह प्यारी-सी मासूमियत,  
कैसे दे खुश रहने की नसीहत,  
भूल जाए कुछ समय के लिए फिक्र,  
बचपन का करें फिर से जिक्र.

मन को फिर से प्रसन्न होने दें,  
उसे बचपन की यादों में खोने दें,  
जब वह चाहे उसे हंसने-रोने दें,  
कुछ सपने उसे स्वयं से संजोने दे.

\*\*\*\*\*

## वर्षा ऋतु

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



ढेर सारी खुशियों की बौछार,  
सभी को इस ऋतु का इंतजार,  
पशु-पक्षियों और बच्चों,  
किसानों के खेत-खलियान और फसलें,  
इस ऋतु में महक उठता है वातावरण,  
सभी के मन में उठता है हर्षोल्लास और आनंद.

चारों ओर वातावरण हराभरा हो जाता,  
नीले बादलों में इन्द्रधनुष दिखाई देता,  
सुहाने मौसम में सुंदर-सा खुला आसमान.  
पक्षियों के चहचहाने की आवाज और ऊँची उड़ान,  
हरियाली छाए, फूलों का खिलना,  
कोयल और मोर का गाना-नाचना,  
रंग-बिरंगे खुल गये छातें,  
बच्चे कागजी नाव बनाते,  
भुने भुट्टे का बारिश में खाना,  
मजे से बारिश में भिगना-भिगाना  
काली बदरिया जोरो से गड़-गड़ाए  
चले सौंधी-सी ठंडी-ठंडी हवाएं,  
कितना रोमांचक है यह मौसम,  
चमक उठता है सुंदर उपवन,



रिमझिम-रिमझिम वर्षा आए,  
चलो इस मौसम का लुप्त उठाएं,  
हमारे मन को प्रसन्नचित्त कर जाए,  
प्रकृति के जैसे हम भी मुस्कुराएँ.

\*\*\*\*\*

## वह चुप है

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



जब वह चुप है इंसान,  
क्यों कर रहा तू हर जगह बखान,  
निंदा करना सबसे बड़ा पाप,  
हर गलती को वह रहा है नाप.

निंदा चुगली करने से होती है शांति भंग,  
ऐसे व्यक्तियों का ना कर संग,  
स्वयं की गलतियों पर थोड़ा नजर डाल,  
आलोचना में ना बीत जाए तेरा एक और साल.

किसी के पीठ पीछे करी बात,  
यह है एक बड़ा विश्वासघात,  
ऊपर से आप के वक्त का जाया होना,  
और अपने मानसिक संतुलन का खोना.

निंदा चुगली करने वालों से दूर हो जाते हैं,  
स्वयं को भी इसे करने से बचाते हैं,  
जब वह इस दुनिया को शांति से चला रहा है,  
क्यों ना हम अपनी जिंदगी में भी सुकून लाते है.

निंदा, चुगली, आलोचना त्याग दें आज से,

जीवन में और भी महत्वपूर्ण काम- काज है,  
खूबसूरती से जीवन को अमूल्य बनाते हैं,  
हर रोज एक अच्छी आदत को अपनाते हैं.

\*\*\*\*\*



## मेरा देश भारत

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



दक्षिणी एशिया का सबसे बड़ा देश है भारत,  
कृषि प्रधान देश है भारत,  
विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र है भारत,  
एक संप्रभु, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष, लोकतान्त्रिक गणराज्य  
संविधान घोषित करता है भारत.

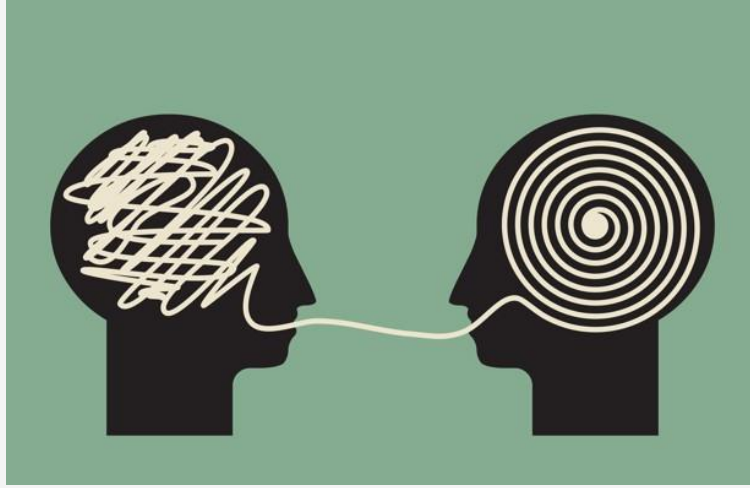
वर्तमान में 28 राज्यों तथा 8 केन्द्रशासित प्रदेशों में बँटा हुआ है भारत,  
भाषाओं में विश्व के समृद्धतम देशों में से एक है भारत,  
भारतीय आस्ट्रेलियाई प्लेट का उपखण्ड के ऊपर स्थित है भारत,  
मुद्रा स्थानांतरण की दर से, अर्थव्यवस्था विश्व में दसवें  
और क्रयशक्ति के अनुसार तीसरे स्थान पर है भारत.

चीन के बाद विश्व का दूसरा सबसे अधिक जनसंख्या वाला देश है भारत,  
फिल्म उद्योग, दुनिया की सबसे ज्यादा देखी जाने वाली सिनेमा का उत्पादन करता है भारत,  
भौगोलिक रूप से एशिया महाद्वीप के दक्षिण में स्थित है भारत,  
कई भाषाएं, कई धर्म, कई त्यौहार, कई ऋतु और कई रंग से भरा है भारत.

\*\*\*\*\*

## गलतफहमी

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



गलतफहमी में ना जी इंसान,  
जीवन कभी भी हो जाएगा वीरान,  
खुदगर्जी में दूसरों को तकलीफ ना पहुंचा,  
साफ रख अपना ईमान.

किसी को क्यों परेशान करें,  
छोटी-छोटी बातों पर क्यों लड़े,  
स्वयं का आक्रोश कभी भी दिखाएं,  
क्यों ना गलतफहमी की दीवार तोड़े!

हर एक का अपना स्वाभिमान है,  
सभी की अपनी पहचान है,  
किसी को कमजोर ना समझ,  
हम सब से यह जहान है.

गलतफहमी लाती है दरारें  
शब्द निकलते हैं कड़वे-करारे,  
बाद में पछताए क्या होगा,  
जब तोड़ दिए बंधन सारे.

और गलतफहमी ना रखेंगे,  
हमेशा अपनों से बात करेंगे,  
अपनी बातों को जाहिर करके,  
सारी दूरियों को मिटा देंगे.

गलतफहमी में ना जी इंसान,  
जीवन कभी भी हो जाएगा वीरान,  
खुदगर्जी में दूसरों को तकलीफ ना पहुंचा,  
साफ रख अपना ईमान.

\*\*\*\*\*



## सतत विकास

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



करें गरीबी का निवारण,  
मिलकर बचाए पर्यावरण,  
लोगों में हो आत्मनिर्भरता,  
समाज में हो लैंगिक समानता.

कोई व्यक्ति न भूखा सोए,  
मिले सभी को बुनियादी सुविधाएं,  
उत्तम स्वास्थ्य और खुशहाली,  
लक्ष्य हेतु हो हमारी भागीदारी.

गुणवत्तापूर्ण हो शिक्षा,  
जल-स्थलीय जीवों की सुरक्षा,  
हो स्वच्छ जल पर्यावरण स्वच्छता,  
जलवायु परिवर्तन आपदा से  
सामना करने की क्षमता.

शांति, न्याय और हो सशक्त संस्थाएं,  
संवहनीय शहर और विकसित समुदाय,  
असमानताओं में कमी की चुनौती,

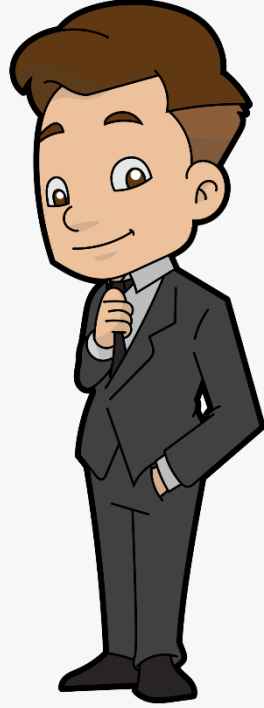
ऊर्जा हो प्रदूषण मुक्त और सस्ती.

सतत विकास देश में लाए,  
जानिए इसकी सारी विशेषताएं,  
नव पीढ़ी की भी पूरी हो आवश्यकताएँ,  
हम सब मिलकर भारत देश को विकसित बनाएं.

\*\*\*\*\*

## हर क्षण की तरंग

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



जिंदगी के खेल में खेलता जा,  
रोशनी की तरह फैलता जा,  
खुद पर रख पूरा यकीन,  
खिलाड़ी तू है बेहतरीन.

आत्मविश्वास के साथ चलता जा,  
पीछे ना देख आगे बढ़ता जा,  
हर कदम पर है इम्तिहान,  
आसानी से नहीं पूरे होते अरमान.

हौसलों की उड़ान भरता जा,  
बेहतरीन बनकर निखरता जा,  
हिम्मत है तुझमें भरपूर,  
नकारात्मकता को कर स्वयं से दूर.



चाँद की तरह चमकता जा,  
सूरज की तरह दमकता जा,  
जीवन का हर पल है अनमोल,  
उड़ान भर बंद पंखों को खोल.

\*\*\*\*\*

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे

A hand holding a word cloud shaped like a heart. The words are in various colors and sizes, representing concepts like motivation, confidence, and support. The words include: activity, job, improvement, focus, life change, success, determination, coach, strength, definition, successful, personal, beliefs, education, effort, confidence, challenge, doctor, mind, belonging, business, idea, help, positive, support, motivation, study, lifestyle, psychotherapeutic, fitness, goal, think, treatment, creative, family, healthy, career, coaching, unique, development, emotionally, aspiration, solution, health, presentation, associated, motivate, exercise, learn, medicine, and goal.

किसी और से उम्मीद ना करें,  
स्वयं से अपेक्षा रखें,  
खुदा पर भरोसा रखें,  
दिल में हिम्मत रख सके,  
फिर सब कुछ आपका.

इंसानियत जुनून के साथ निभाएँ,  
उदारता स्वयं में लेकर आएँ,  
इस प्रकृति को महसूस करें,  
हो जाएँ हर उलझन से परे,  
फिर सब कुछ आपका.

अपनी अंतरात्मा को जानें,  
स्वयं से ना करें बहाने,  
हो स्वयं में आत्मनिर्भर,  
आत्मबल और स्वाभिमान  
फिर सब कुछ आपका.

तुलना करना छोड़ कर,

दिमाग को खोल कर,  
बुद्धि और संकल्प के साथ,  
मुस्कुराहट और शांति से करें बात,  
फिर सब कुछ आपका.

यह प्रकृति आपकी,  
वह ईश्वर आपका,  
मन की शक्ति आपकी,  
महसूस करें समस्त ब्रह्मांड आपका,  
जी, सब कुछ आपका.

\*\*\*\*\*



## बार-बार ना कॉल लगाओ

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



रुक जाओ जी रुक जाओ,  
थोड़ा सा तो ठहर जाओ,  
जरूरी है तो संदेश को भेजो,  
इतना ना तुम घबराओ.

हो सकता है वह व्यस्त हो,  
स्वयं को थोड़ा समझाओ,  
यू बार-बार ना फोन मिलाओ,  
यू बार-बार ना कॉल लगाओ!

हो सकता है किसी काम में हो,  
थोड़ी तो समझदारी लाओ,  
हो सकता है स्नान कर रहा हो,  
यू बार-बार ना बटन दबाओ.

स्वयं के अंदर शिष्टाचार लाओ,

इतनी बार कॉल ना करते जाओ,  
रुक जाओ जी रुक जाओ,  
थोड़ा सा तो ठहर जाओ.

यू बार-बार ना फोन मिलाओ,  
यू बार-बार ना कॉल लगाओ!  
अरे थोड़ा विनम्रता से पेश आओ,  
अरे रुको इतना ना तुम हड़बड़ाओ.

दूसरों को परेशान करने से,  
स्वयं को तुम बचाओ,  
रुक जाओ जी रुक जाओ,  
थोड़ा सा तो ठहर जाओ.

यू बार-बार ना फोन मिलाओ,  
यू बार-बार ना कॉल लगाओ.  
संदेश भेजो फ्री में,  
व्हाट्सएप पर वॉइस मैसेज छोड़ जाओ.

अगर एक बार में ना फोन उठाया,  
तो स्वयं की बुद्धि को दौड़ाओ,  
हो सकता है फोन साइलेंट हो,  
पता नहीं तबीयत खराब हो,  
हो सकता है कोई मीटिंग ले रहा हो.

रुक जाओ जी रुक जाओ,  
थोड़ा सा तो ठहर जाओ,  
यू बार-बार ना फोन मिलाओ,  
यू बार-बार ना कॉल लगाओ.

रुक जाओ जी रुक जाओ,  
थोड़ा सा तो ठहर जाओ,  
जरूरी है तो संदेश को भेजो,

इतना ना तुम घबराओ.

हो सकता है वह व्यस्त हो,  
स्वयं को थोड़ा समझाओ,  
तुम एक बार ही फोन मिलाओ,  
सिर्फ एक बार ही कॉल लगाओ.

\*\*\*\*\*



## हजार है

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



मोहब्बत की तलाश है,  
गम देने वाले हजार हैं.  
सच्चाई की तलाश है,  
झूठ बोलने वाले हजार हैं.

अपनाने वालों की तलाश है,  
अपेक्षा करने वाले हजार हैं.  
ईमानदारी की तलाश है,  
बेईमानी करने वाले हजार हैं.

प्रोत्साहन की तलाश है,  
आलोचना करने वाले हजार हैं.  
साथ देने वाले की तलाश है,  
अर्थी पर कंधा देने वाले हजार हैं.

आशा से भरा संसार है,  
और हम भी नहीं लाचार हैं.  
क्यों ना स्वयं में यह सब तलाश करें,  
बाहर तलाश करने वाले तो हजार हैं.

\*\*\*\*\*

## जन्म दिवस

रचनाकार- होमेश साहू, कक्षा- चौथी, शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी , दुर्ग



आज तुम्हारे जन्मदिवस पर,  
मिले तुमको यह उपहार.  
खुशियाँ तुम्हारी दुगनी हो,  
ऐश्वर्य मिले अपार.

आने वाली घड़ियाँ,  
लाए आदित्य सुनहरा.  
ना आए कोई बाधा  
ना मिले दुख गहरा.

उजियारी हो हर रात  
और दिन हो बसंत जैसा.  
मिले सदा अपनों का साथ  
जेब में हो पैसा ही पैसा.

दो तुम सबको मुस्कान,  
सबसे तुम्हें मुस्कान मिले.  
हर तलाश तुम्हारी हो पूरी,  
तुम्हें हर संभव मुकाम मिले.

तुम्हारे इस जन्मदिवस पर,  
प्रभु से करें हम इतनी सी विनती.  
मिले तुमको इतने उपहार,  
कि कर ना पाओ तुम गिनती.

\*\*\*\*\*



## छम-छम करती बारिश आई

रचनाकार- आशीष मोहन



छम-छम करती बारिश आई,  
सबके मन में खुशियाँ छाई.

भर आया सड़कों पर पानी,  
हमने अपनी नाव चलाई.

पिघला कागज डूबी नाव,  
सबने खूब हँसी उड़ाई.

\*\*\*\*\*

## चंदा मामा

रचनाकार- आशीष मोहन



चंदा मामा, चंदा मामा,  
मेरे घर आना.

संग में अपने मेरी प्यारी,  
मामी जी को लाना.

कल मेरा जन्मदिवस है,  
बच्चों को भूल न जाना.

खूब खाएँगे खीर मिठाई,  
पकवान बनाएँगे नाना.

\*\*\*\*\*

## मोबाइल मन का राजा

रचनाकार- आशीष मोहन



मछली जल की  
रानी है,  
पुरानी हुई कहानी  
अब!

मोबाइल मन का  
राजा है,  
रिंगटोन हुई सुहानी  
अब!

रूठ गए सब गिल्ली-डंडे,  
बारिश वाले गोप-गपंचे.  
लुका छिपी, टिप्पू का खेला,  
दीवाली के तोप-तमंचे.  
सड़कें हुई वीरानी  
अब!

बिसरे नानी-दादी के किस्से,  
दूध-भात बच्चों के हिस्से.



हुई पिज्जा बर्गर दोसे की,  
न्यू जेनरेशन दीवानी  
अब!

\*\*\*\*\*

## टर्-टर्-टर् टर्ति मेंढक

रचनाकार- आशीष मोहन



टर्- टर् -टर् टर्ति मेंढक,  
बारिश में गुरति मेंढक.  
नदियाँ और ताल- तलैया,  
खूब कुलांचे खाते मेंढक.

आती बारिश आते मेंढक,  
जाती बारिश जाते मेंढक.  
टर्-टर्-टर् टर्ति मेंढक,  
बारिश में गुरति मेंढक.

पानी पी मोटे हो जाते,  
कीट पतंगे खूब हैं खाते.  
थोड़े दिन ही राग अलापें,  
फिर कहाँ छिप जाते मेंढक.

\*\*\*\*\*

## चाँद सा खिलौना

रचनाकार- आशीष मोहन



चाँद सा  
अनमोल खिलौना  
माँग सकता कौन है?  
भारती के पुत्र  
हाँ, माँ भारती के पुत्र.

\*\*\*\*\*



## बिटिया तुम

रचनाकार- आशीष मोहन



बड़ी लाडो हो  
लाडली हो तुम.  
पकड़कर हाथ मेरा ले जाती हो मुझे,  
फिर से बचपन की दहलीज तक.  
मेरी सहेली हो तुम.

पूछती हो इठलाकर  
इशारे-इशारे में कई बात करती हो.  
तुम्हारी निश्चल हँसी कई सवाल करती है  
अद्भुत पहेली हो तुम.

सोता नहीं जिस रात में देर तक  
मेरे चेहरे की थकन देख,  
गुदगुदाती हो मुझे.  
छीनकर फोन मेरे हाथों से,  
मुझे सुलाती हो.  
मेरी माँ नवेली हो तुम.

खेलना पेट पर मेरे,

कभी आँखों की पलकों के,  
बालों को खींचती हो.  
बड़ी अठखेलियाँ करती हो;  
बड़ी अलबेली हो तुम.

\*\*\*\*\*

## नन्हें-नन्हें पैरों से चलना नन्हीं तुम

रचनाकार- आशीष मोहन



नन्हे-नन्हे पैरों से चलना नन्ही तुम,  
सँभल-सँभल कर चलना बिटिया.  
सँभल-सँभल कर चलना,  
इस दुनिया के काँटों से बचना नन्ही तुम.

इन्द्रधनुष के सात रंग अब हो गए हैं बेरंग,  
वातावरण में छाया बेरहम हवा का ढंग.  
फिर भी अपने जोश को ना होने देना कम,  
नन्हे-नन्हे पंखों से उड़ना नन्ही तुम.

आचार और विचारों का हो गया बेड़ागर्क,  
तुम मत होने देना इस दुनिया को नर्क.  
सबको सिखलाना अपनापन, प्यार बाँटना तुम,  
नन्हें-नन्हें हाथों से खुशियाँ लिखना तुम.

\*\*\*\*\*



## आबू बन गया दादा

रचनाकार- आशीष मोहन



पहन पजामा दादा जी का  
आबू बन गया दादा.

लगा के चश्मा, बांध के टाई  
आबू तन गया ज्यादा.

नीचे से फिर फटा पजामा  
आबू का बज गया बाजा.

\*\*\*\*\*

## बस्ता ले दो

रचनाकार- आशीष मोहन



नानी मुझको बस्ता ले दो,  
वह भी सुंदर सस्ता ले दो.

बस्ते में एक स्लेट कलम हो,  
और कुछ पुस्तकों का कोरम हो.

बगल के जेब में वाटर बेग हो,  
बस्ते में मेरे नाम का टैग हो.

लंच बॉक्स का होना तय हो,  
फिर न किसी तरह का भय हो.

मैं विद्यालय जाऊँगा,  
मुझको तुम अब रास्ता दे दो.

\*\*\*\*\*



## नन्ही सी जान

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू"



रहती माँ की कोख में, बनकर नन्ही जान.  
नौ महीने परिपूर्ण से, लेकर आती मान.

आते ही संसार में, रूदन करती जोर.  
इंसानों को देख कर, करती है वह शोर.

नयन खोलती है परी, झूम उठे घर द्वार.  
मम्मी-पापा सँग सभी, करते अनुपम प्यार.

बेटी को जब देखती, बहती खुशियाँ नीर.  
खो जाती कुछ पल वहाँ, याद रहे नहीं पीर.

माँ लेती जब गोद में, चुम्बन करती माथ.  
कहती उसके कान में, हरपल हूँ मैं साथ.

\*\*\*\*\*



## बंदर मामा

रचनाकार- महेन्द्र साहू "खलारीवाला"



बंदर मामा बंदर मामा,  
हुड़दंग तुम मचाओ ना.  
इस डाली से उस डाली,  
कूद-कूदकर जाओ ना.

बंदर मामा बंदर मामा,  
आम बगीचे आओ ना.  
मीठे-मीठे आम पके हैं,  
आम की डाल हिलाओ ना.

हरे-पीले आम रसीले,  
आम अकेले खाओ ना.  
कुछ तुमसे बच पाए तो,  
हमको भी खिलाओ ना.

बंदर मामा बंदर मामा,  
पास हमारे आओ ना.

खेल तुम्हारा हम देखेंगे,  
करतब तुम दिखलाओ ना.

खों-खों करके बंदर मामा,  
हमको यूँ डराओ ना.  
तुमसे हम न डरने वाले,  
लाल आँखें दिखलाओ ना.

\*\*\*\*\*

## नारियल पानी

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



यामा, गगन, प्रणेश, सुहानी,  
आओ! पी लें नारियल पानी.

देखो दुकानों-ठेलों पर,  
बिकता खूब नारियल फल है.  
इसमें नारियल दूध भरा है,  
दिखने में जो लगता जल है.

हल्का मीठा-मीठा सा है,  
अति सुस्वादु है इसका पानी.

नाम वानस्पतिक जान लें,  
कोकस न्यूसीफेरा' कहते.  
स्वस्थ बनाता है शरीर को,  
इसमें अनगिन गुण हैं रहते.

नियमित पिएँ तो हो जाएगी,  
बहु रोगों की खत्म कहानी.

कई खनिज मिलते हैं इसमें,



फाइबर का अनुपम भंडार.  
खूब गर्मियों में पीने से,  
सारी गर्मी देता मार.

दाँत - हड्डियों को सुदृढ़ कर,  
पिएँ शक्ति हो अगर बढ़ानी.

बड़े मजे से पानी पी लें,  
अंदर कोमल गरी भी पाएँ.  
फल को काट गरी मिल जाती,  
चटखारे ले-लेकर खाएँ.

ले सकती हैं दादी-नानी.  
आओ! पिएँ नारियल पानी.

\*\*\*\*\*

## ये रही बोरी और ये रहे तुम

रचनाकार- विकास बिश्रोई



अक्सर लोग कहते हैं कि हम समाजसेवा करना तो चाहते हैं पर ऐसा कोई मौका ही नहीं मिलता. अगर मन सच्चा होगा और मन में सेवा की भावना होगी तो हमारे सामने ऐसे अवसर स्वयं आ जाते हैं. हाल ही में विजय के साथ ऐसा ही एक किस्सा हुआ, जिसने एहसास कराया कि सेवा का मौका मिलता नहीं, हमें ढूँढना पड़ता है.

विजय हरियाणा के एक विश्वविद्यालय की परीक्षा शाखा में बतौर प्रोजेक्ट हेड कार्य करता था. एक दिन जब वो अपने दफ्तर में कार्य कर रहा था, तो वहां एक 40-45 वर्ष की महिला हाँफती हुई उसके पास आई और अपने कागज दिखाकर पूछा कि सर, यह मेरा कार्य यहीं आपके पास ही होगा क्या. विजय ने कागजात देखकर कहा, यहां नहीं मैम, आप सामने वाली लैब में जाइए, वहां यह कार्य होगा. सुनते ही महिला उदास हो गयी और कहा, सर प्लीज बता दो, कहाँ होगा. बहुत देर हो गयी, सब इधर से उधर भेज रहे हैं, कोई एक बिल्डिंग से दूसरी में. इसी में मेरा सांस फूलने लगा है अब तो.

विजय एक दयालु प्रवर्ति का इंसान था. उसने कहा, आप एक बार सामने वाली लैब में पता कर लो. ना हो तो मुझे बताना. महिला लैब में गई और कुछ देर में ही उदासीन चेहरे के साथ वही उत्तर लेकर वापस आ गई. लैब वालों ने वही उत्तर उसे दिया था और अन्य जगह जाने का बोल दिया, जहां से वो आई थी.

विजय ने पहले महिला को बिठाया, पानी मंगवाकर पिलाया. साथ ही अपने एक मित्र सुखविंदर को फोन कर अपने दफ्तर बुलाया. वह भी उसकी तरह दयालु और नेक दिल इंसान था.

महिला को अपने लगभग 10-12 वर्ष अपने पुराने कागजात और रोल नंबर इत्यादि निकलवाने थे. काम इतना सरल भी ना था. दोनों ने सलाह मशवरा कर उस काम को खुद करने की ही ठानी. विजय ने अपने जूनियर को कुछ काम सौंपा व महिला को दफ्तर में बिठा, खुद सुखविंदर के साथ बाहर की ओर निकले. इधर उधर पूछताछ करने पर पता चला कि यह केवल रिकॉर्ड रूम से ही पता चल सकता है. दोनों वहां गए तो वहां के अधिकारियों ने स्टाफ के होने के नाते उन्हें प्रवेश दिया, पूछने पर पुराने कागजातों फाइलों की बोरी की ओर इशारा करते हुए कहा, ये रही बोरी और ये तुम. ढूंढ लो अगर कुछ मिलता है तो.

विजय और सुखविंदर ने एक दूसरे की तरफ देखा, महिला बारे सोचा और बोरी की ओर बढ़ गए. कार्य कठिन था, पर दोनों महिला की मदद हेतु दृढ़ संकल्प थे. चार घण्टे उन्हीं फाइलों में लगे रहने के बाद उन्हें सफलता मिल गई. उन्हें महिला के कागजात आखिरकार मिल ही गए थे. दोनों के चेहरे पर बहुत खुशी थी. दिल को तस्सली थी कि चार घण्टे लगाए तो हक आ ही गया. दोनों ने महिला को जाकर बताया तो वह हाथ जोड़कर उन्हें धन्यवाद करने लगी और कहा, जहां कोई नहीं होता, वहां भगवान किसी ना किसी को जरूर भेजता है. धन्यवाद किया, भविष्य के लिए आशीर्वाद दिया और चली गई. आज विजय सुखविंदर खुश भी थे और संतुष्ट भी.

\*\*\*\*\*



## हर सफल नारी के पीछे, दूसरी सफल नारी का हाथ होता है

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे



ईयर टू हियर महिलाओं द्वारा महिलाओं के लिए एक अद्भुत सामाजिक पहल है। आज की दुनिया में, जब मानसिक स्वास्थ्य तनाव और स्वास्थ्य के मुद्दों के प्रमुख कारणों में से एक है, पेज 3 सेलिब्रिटी ऋचा मेहता ने कदम बढ़ाया और हमारी महिलाओं को बाहर आने, जागरूक करने और जो उन्होंने खोया है उसे वापस पाने में मदद करने के लिए ईयर टू हियर एक मंच बनाया - एक मुस्कान।

हाथ मिला कर समुदायों के बीच की खाई को पाटने के लिए, ईयर टू हियर टीम प्रतिभाशाली महिलाओं के एक मजबूत पूल के साथ मिलकर काम कर रही है।

-जी.डी. एंडरसन जी ने बहुत ही श्रेष्ठ बात कही है, "नारीवाद महिलाओं को मजबूत बनाने के बारे में नहीं है। महिलाएं पहले से ही मजबूत हैं; यह दुनिया को उस ताकत को समझने के तरीके को बदलने के बारे में है।"

इस दृष्टि को ध्यान में रखते हुए और बहादुर, बुद्धिमानी और सक्षम स्त्रियों द्वारा कामयाबी का उत्सव मनाने के लिए, ईयर टू हियर 26 जुलाई 2022 को नई दिल्ली में अपनी पहली वार्षिक बैठक और महिला अधिकारिता पुरस्कार 2022 की मेजबानी कर रहा है।

इस कार्यक्रम में हमारी सभी ईयर टू हियर प्लेटफॉर्म के महिलाओं का सम्मान होगा जो इस खूबसूरत मंच का एक अभिन्न अंग और योगदानकर्ता रही हैं।

इसलिए दिल थाम कर इस अद्भुत दिन का इंतजार करें और जो भी महिलाएं इस प्लेटफॉर्म पर आकर समाज की हर महिलाओं को प्रोत्साहन देना चाहे, उन सभी का हृदय से स्वागत है!

\*\*\*\*\*

## विश्व युवा कौशल दिवस

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी



सृष्टि रचयिता ने मानव को प्राकृतिक रूप से बौद्धिक क्षमता का अभूतपूर्व खजाना दिया है। बस, जरूरत है उसे पहचान कर निखारने की, जिसके बलपर सफलताओं की हदें पार की जा सकती है, खास करके हर मानव में अपने अपने स्तर पर अलग-अलग कौशलता समाई हुई है, बस इसे पहचान कर उसका विकास करना है जिसे हम कौशलता विकास दिवस के नाम से मनाते हैं। इसे 2014 से संयुक्त राष्ट्र ने 15 जुलाई को प्रतिवर्ष विश्व युवा कौशल दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया था, जिसे प्रथम बार 15 जुलाई 2015 को मनाया गया था और हर साल नई थीम के साथ मनाया जाता है। वर्ष 2022 की थीम भविष्य के लिए युवा कौशल को बदलना रखा गया है इसलिए आज हम इस आर्टिकल के माध्यम से कौशलता विकास पर चर्चा करेंगे।

बात अगर हम विश्व युवा कौशल दिवस 2022 की करें तो, विश्व युवा कौशल दिवस 2022 कोविड-19 महामारी से सामाजिक-आर्थिक सुधार की दिशा में ठोस प्रयासों के बीच हुआ है जो जलवायु परिवर्तन, संघर्ष, निरंतर गरीबी, बढ़ती असमानता, तेजी से तकनीकी परिवर्तन, जनसांख्यिकीय संक्रमण और अन्य जैसी चुनौतियों से जुड़े हुए हैं। युवा महिलाओं और लड़कियों, विकलांग युवाओं, गरीब परिवारों के युवाओं, ग्रामीण समुदायों, स्वदेशी लोगों और अल्पसंख्यक समूहों के साथ-साथ हिंसक संघर्ष और राजनीतिक अस्थिरता के परिणाम भुगतने वाले लोगों को कई कारकों के संयोजन के कारण बाहर रखा जाता है, इसके अलावा संकट ने काम की दुनिया में पहले से ही कई बदलावों को तेज कर दिया है, जो उन कौशल और दक्षताओं के बारे में अनिश्चितता की परतें जोड़ते हैं जो महामारी पर काबू पाने के बाद मांग में होंगे। संयुक्त राष्ट्र और इसकी एजेंसियां, जैसे कि यूनेस्को यूएनईवीओसी, काम की दुनिया में पहुंच बाधाओं को कम करके इन चुनौतियों का समाधान करने में मदद करने के लिए अच्छी तरह से तैयार हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि प्राप्त कौशल को मान्यता प्राप्त और प्रमाणित किया जाता है, और बाहर के लिए कौशल विकास के अवसर प्रदान करता है। स्कूली युवा और जो रोजगार, शिक्षा या प्रशिक्षण (एनईईटी) में नहीं हैं। 2030 एजेंडा के लिए कार्रवाई के इस दशक के दौरान, सकारात्मक



परिवर्तन और नवाचार उत्पन्न करने के लिए वैश्विक प्रक्रियाओं में युवाओं की पूर्ण भागीदारी महत्वपूर्ण है.

बात अगर हम कौशलता विकास में भारत की करें तो यह हमारे माननीय पीएम के ड्रीम प्रोजेक्ट्स में से एक है. भारत ने इसके लिए एक अलग से मंत्रालय का गठन किया है जो उचित प्रशिक्षण प्रदान करने, अच्छे काम रोजगार और उद्यमिता के लिए कौशलता प्रदान करने के महत्व पर जोर देता है और अनेक कार्यक्रमों का आयोजन कर कौशलता विकास के महत्व पर जन जागरण करता है.

बात अगर हम युवा कौशलता के लिए भारत द्वारा उठाए गए कदमों की करें तो, युवाओं की स्किल डेवलेपमेंट के लिए उठाए गए कदम निम्नलिखित हैं, औद्योगिक प्रशिक्षण केंद्र (आईटीआई): वर्ष 1950 में परिकल्पित, का उद्देश्य भारत में मौजूदा दीर्घकालिक प्रशिक्षण पारिस्थितिकी तंत्र का विस्तार और आधुनिकीकरण करना है. पीएम स्किल्स विकास योजना (पीएमकेवीवाई): 2015 में शुरू की गई, इसका उद्देश्य भारत के युवाओं को मुफ्त स्किल्स प्रशिक्षण के अवसर प्रदान करना है. पीएम स्किल्स विकास योजना 3.0: यह भारत के युवाओं को 300 से अधिक स्किल्स पाठ्यक्रम उपलब्ध कराकर रोजगार योग्य स्किल्स के साथ सशक्त बनाने के लिए 2021 की शुरुआत की गई है. राष्ट्रीय कैरियर सेवा परियोजना: इसके साथ पंजीकृत नौकरी चाहने वालों के लिए अपनी राष्ट्रीय कैरियर सेवा (एनसीएस) परियोजना के माध्यम से मुफ्त ऑनलाइन कैरियर स्किल्स प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए 2015 में शुरू की गई. कौशल प्रबंधन और प्रशिक्षण केंद्रों का प्रत्यायन (स्मार्ट): यह एकल खिड़की आईटी अनुप्रयोग प्रदान करता है जो स्किल्स पारिस्थितिकी तंत्र में प्रशिक्षण केंद्रों (टीसी) की मान्यता, ग्रेडिंग, संबद्धता और निरंतर निगरानी पर केंद्रित है.

आजीविका के लिए स्किल्स अधिग्रहण और ज्ञान जागरूकता (संकल्प): इसका ध्यान अभिसरण और समन्वय के माध्यम से जिला-स्तरीय स्किल्स पारिस्थितिकी तंत्र पर है. यह एक केंद्र प्रायोजित योजना है जिसे विश्व बैंक के साथ सहयोग किया गया है. औद्योगिक मूल्य वृद्धि के लिए स्किल्स सुदृढीकरण: स्ट्राइव योजना आईटीआई और शिक्षुता के माध्यम से प्रदान किए जाने वाले स्किल्स प्रशिक्षण की प्रासंगिकता और दक्षता में सुधार लाने के उद्देश्य से विश्व बैंक की सहायता प्राप्त भारत सरकार की परियोजना है. पीएम युवा योजना (युवा उद्यमिता विकास अभियान): वर्ष 2016 में शुरू की गई, इसका उद्देश्य उद्यमिता शिक्षा और प्रशिक्षण के माध्यम से उद्यमिता विकास के लिए एक सक्षम पारिस्थितिकी तंत्र बनाना है; समर्थन और उद्यमिता समर्थन नेटवर्क तक आसान पहुंच और समावेशी विकास के लिए सामाजिक उद्यमों को बढ़ावा देना.

यंग, अपकमिंग एंड वर्सेटाइल ऑथर्स योजना, युवा लेखकों को प्रशिक्षित करने के लिए एक मेंटरशिप प्रोग्राम है. कौशलाचार्य पुरस्कार: स्किल्स प्रशिक्षकों द्वारा किए गए योगदान को पहचानने और अधिक प्रशिक्षकों को स्किल्स भारत मिशन में शामिल होने के लिए प्रेरित करने के लिए शुरू किया गया.



शिक्षता और स्किल्स में उच्च शिक्षा युवाओं के लिए योजना: यह योजना राष्ट्रीय शिक्षता संवर्धन योजना के माध्यम से अप्रैल 2019 में बाहर निकलने वाले सामान्य स्नातकों को उद्योग शिक्षता अवसर प्रदान करने के लिए है। आत्मानिभर कुशल कर्मचारी नियोक्ता मानचित्रण -2020 में शुरू किया गया, यह कुशल लोगों को स्थायी आजीविका के अवसर खोजने में मदद करने के लिए एक पोर्टल है। बात अगर हम विश्व कौशलता दिवस 15 जुलाई के इतिहास की करें तो, 18 दिसंबर 2014 को, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने सर्वसम्मति से श्रीलंका के नेतृत्व में एक प्रस्ताव अपनाया, और 15 जुलाई को विश्व युवा कौशल दिवस के रूप में घोषित किया। वैश्विक स्तर पर युवा कौशल विकास के महत्व को उजागर करने के लिए श्रीलंका ने जी77 (77 देशों का समूह) और चीन की सहायता से इस संकल्प की शुरुआत की थी।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि विश्व युवा कौशल दिवस 15 जुलाई 2022 को मनाया जा रहा है। कौशलता विकास संकटमोचक बौद्धिक अस्त्र हैं। कौशलता विकास परिवर्तन के वाहक युवाओं की समृद्धि के विकास का मूल मंत्र है। कौशलता विकास का सामाजिक आर्थिक सुधारों बढ़ती असमानता बेरोजगारी जनसांख्यिकीय संक्रमण जैसे मुद्दों के समाधान में मील का पत्थर साबित होगा।

\*\*\*\*\*

## स्कूल जाबो

रचनाकार- प्रमेशदीप मनिकपुरी



चल चुन्नू, चल मुन्नू, पढ़े बर स्कूल जाबो.  
पढ़-लिख के जिनगी के रद्दा नवा बनाबो.  
चौदह साल तक के लइका मन मुफ्त म शिक्षा पाबो  
मुफ्त म किताब अउ डरेस घलो पाबो  
पढ़-लिख के जिनगी के रद्दा नवा बनाबो.

पढ़-लिख के अड़बड़ नाम कमाबो  
दुनिया म अपन अलख जगाबो  
चल नोनी, चल बाबू, स्कूल पढ़े बर जाबो.  
पढ़-लिख के जिनगी के रद्दा नवा बनाबो.

दाई-ददा के मान ल बढ़ाबो  
धरती के सेवा घलो बजाबो  
पढ़-लिख के गियान ले,  
सरग ल पाँव म झुकाबो  
चल मंगलू, चल चैतू, पढ़े बर स्कूल जाबो.  
पढ़-लिख के जिनगी के रद्दा नवा बनाबो

किसिम-किसिम के गलान ले,  
जिनगी ल सुघर सजाबो  
पढ़-लिख के सुम्मत के, दुनिया हम बसाबो  
चल ललिता, चल मोहनी, स्कूल पढ़े बर जाबो.  
पढ़-लिख के जिनगी के रद्दा नवा बनाबो.

\*\*\*\*\*



## हरियाली छाई

रचनाकार- प्रमेशदीप मनिकपुरी



उमड़-घुमड़ उड़ते बादल ने ली अंगड़ाई,  
बरखा बहार आई धरती में हरियाली छाई.

बुझ गई प्यास इस धरा धाम की,  
अब की बरखा आई बड़े काम की.  
किसानो के होंठो पर मुस्कान आई,  
उमड़-घुमड़ के उड़ते बादल ने ली अंगड़ाई.

मधुबन में जैसे उमंग है बहार है,  
लग रहा अब निस दिन त्यौहार है.  
प्रकृति ने ओढ़ ली हो जैसे हरीतिमा की रजाई,  
उमड़-घुमड़ के उड़ते बादल ने ली अंगड़ाई.

कल-कल करते झरने करते हों जैसे गान,  
प्राकृतिक सुंदरता देश का हो जैसे मान.  
रज-कण से धरा के सोंधी-सोंधी खुशबू आई,  
उमड़- घुमड़ के उड़ते बादल ने ली अंगड़ाई.

आओ इस मिट्टी की मादकता में खो जाएँ,  
चंदन तुल्य माटी का माथे तिलक लगाएँ.  
आओ बरखा का करें स्वागत जैसे दुल्हन आई,  
उमड़-घुमड़ के उड़ते बादल ने ली अंगड़ाई.

\*\*\*\*\*



## कर्म वीर

रचनाकार- प्रमेशदीप मनिकपुरी



वीर बनें, धीर बनें, बनें हम सब कर्मवीर,  
मातृ सेवा को अग्रसर, मन में रखें धीर.

कर सेवा देश की जहाँ हमने जन्म लिया,  
ऋणी हैं देश के अमृत जहाँ का पिया.

ऋण चुकाने का जब-जब मौका आएगा,  
माँ का हर लाल अपने खून से चुकाएगा.

दुश्मन कितने भी रहें, उनको भी धूल चटा देंगे,  
रक्तंजित कर देंगे धरा, धरा में उन्हें मिला देंगे.

जब-जब देश हित मरने की आएगी बारी,  
एक कदम बढ़कर रहेगी अपनी भी तैयारी.

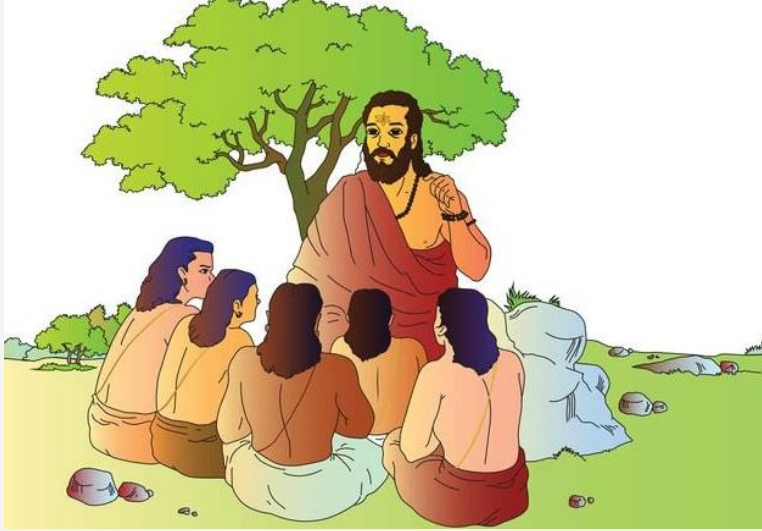
कर्म पथ के वीर बन रखेंगे भारत का मान,  
इसकी रक्षा खातिर, लुटा देंगे अपनी जान.

\*\*\*\*\*



## गुरु पूर्णिमा विशेष - आलेख

रचनाकार- प्रमेशदीप मनिकपुरी



बोध प्रदाता सद्गुरु, बन्दों बारम्बार  
जिनके कृपा कटाक्ष से दर्शयो सार असार

आदि काल से अब तक गुरु की अपनी ही महिमा है जो की निरंतर बढ़ती जा रही है समाज को उचित दिशा, निर्देश, अपने शिष्यों के माध्यम से सामाजिक, राजनैतिक चेतना और मानवता के गुण विकसित करने में सदैव सफल रहे हैं जो की आज के सन्दर्भ में भी उतनी ही प्रसंगिक है जितना की पहले हुआ करता था. गुरु शब्द का मतलब ही बड़ा होता है जो की निःसन्देह अपने अर्थ को सार्थक करते हुये अपने समान विद्वान, शूरवीर, पराक्रमी योद्धा सम्राट व राज्यों का विकास, शिक्षा-दीक्षा के माध्यम से किये हैं. गुरु वास्तव में समाज का एक ऐसा दिशा-निर्देशक होता है जिनके बताये नक्शे कदम पर चलकर समाज की दिशा और दशा तय होती है. ठीक इसी प्रकार गुरु के सकुशल दिशानिर्देश में कोई शिष्य सफलता की आसमान को आसानी से प्राप्त कर लेता है ऐसे गुरु और शिष्य की उदाहरण से हमारा इतिहास भरा पड़ा है जिनके आदर्श आज भी प्रचलित और शिरोधार्य हैं.

गुरु दो शब्दों से मिलकर बना होता है "गु" मतलब अंधकार और "रू" मतलब होता है हटाने वाला अर्थात् जो अंधकार को दूर हटा कर हमारे जीवन में उजाला भर दे वही गुरु है. गुरु एक श्रेष्ठ साधक होता है जो कि समर्थ होता है जो अपने शिष्य को सफल बना सकते हैं और उसके अंदर उसके अंदर श्रेष्ठता के गुणों को विकसित कर उसे आंतरिक गुणों से परिष्कृत करने की कोशिश करता है.

गुरु ब्रम्हा गुरु विष्णु, गुरुदेव महेश्वरा.  
गुरु साक्षात् परब्रम्हा, तस्मै श्री गुरुवे नमः.

स्वामी विवेकानंद जी के गुरु रामकृष्ण परमहंस कहते हैं " कि एक अंधा दूसरे अंधे को रास्ता नहीं दिखा सकता " केवल एक गुरु ही सिद्ध पुरुष है जो अंधकार हटाकर हमारे जीवन में प्रकाश उत्पन्न कर सकता है कहने का अभिप्राय यह है कि जब हमें जीवन के विभिन्न पड़ाव में ज्ञान, दिशानिर्देश, सहयोग की जरूरत होती है ऐसे समय में एक गुरु की नितांत आवश्यकता होती है जो हमारा मार्गदर्शन कर सके. जिसके माध्यम से हमारा जीवन सही दिशा में आगे बढ़ सके और हम सामाजिक प्राणी बन सके.

प्रथम गुरु - माता-पिता ही हमारे प्रथम गुरु कहलाते हैं जो कि जीवन के प्रारंभिक अवस्था में संस्कार, ज्ञान, रिश्ते -नातो, अच्छे -बुरे, छोटे-बड़े, दया, करुणा, ममता, सहयोग की भावना जैसे मानवीय गुणों को बच्चों में रोपित करते हैं इन गुणों को अपने व्यवहार प्रदर्शन के माध्यम से सीखने के पर्याप्त अवसर प्रदान करते हैं. विभिन्न सामाजिक क्रियाकलापों के माध्यम से और बच्चे को जीवन समर में भाग लेने के लायक बनाने और आत्मनिर्भर बनाने में सहयोग और व दिशा प्रदान करते हैं. चूंकि बचपन का पूरा समय माता-पिता और परिवार के साथ ही गुजरता है और इसी समय में बुद्धि का भी विकास तेजी से होते रहता है इस समय बच्चों के अंदर सही संस्कार को पोषित करने का अनुकूल समय होता है जिसे परिवार और समाज मिलकर पूर्ण है इसलिए माता-पिता को प्रथम गुरु कहना बिलकुल सही है.

गुरु महिमा - गुरु के अनेक रूप हैं जिन्हें वर्तमान में विद्यालय व्यवस्था में शिक्षक कहा जाता है. जिनका भी समाज में श्रेष्ठ स्थान है जो कि अपने शिष्यों में अपने समान और अपने से भी श्रेष्ठ गुणों को विकसित करने कोशिश करता है. शिक्षक अपने शिष्य के लिए मित्र की भांति होता है जो जीवन पर्यंत उनका मार्गदर्शन करता है. गुरु शिष्य संबंध को मित्रता के रूप में परिभाषित कर सकते हैं गुरु अपने शिष्य के अच्छे और बुरे का ख्याल रखते हुए जीवन के हर मोड़ पर उनका सहयोग करता है.

गुरु को इस संसार में ईश्वर से भी श्रेष्ठ माना गया है गुरु को अलग-अलग कवियों और संतों ने अपनी लेखनी के माध्यम से उसके महिमा को निरूपित करने का प्रयास किया है . सद्गुरु कबीर साहेब गुरु की महिमा को निम्न दोहे के रूप में परिभाषित करते हुए कहते हैं .

सब धरती कागज करूं लेखनी सब बनराय  
सात समुद्र की मसि करूं गुरु गुण लिखा न जाए  
गुरु गोविंद दोऊ खड़े काके लागू पाय.  
बलिहारी गुरु आपने गोविंद दियो बताए.

इन पंक्तियों में गुरु की महिमा को बताते हुये कवि लिखते हैं कि इस संसार में गुरु तो ईश्वर से भी श्रेष्ठ हैं जिनके श्रेष्ठता का वर्णन कर पाना असंभव है गुरु की महिमा जितना बखाना जाय उतना ही कम है क्योंकि गुरु जितना अपने शिष्य के लिए करता है वह समाज का कोई दूजा नहीं कर सकता गुरु का स्थान सदैव पूजनीय था पूजनीय है और पूजनीय ही रहेगा.



कबीर दास जी गुरु की तुलना करते हुए कहते हैं कि गुरु तो है बिल्कुल कुम्हार की तरह जिस प्रकार कुम्हार घड़ा बनाते समय बाहर से उसे पीटता है और अंदर से उसे सहारा देता है कि कहीं वह टूट न जाए ठीक उसी प्रकार से गुरु भी अपने शिष्य को ऊपर से कठोर अनुशासन में रखकर प्रशिक्षित करता है लेकिन अंदर से उसे अपने ज्ञान और सहयोग के माध्यम से उसे सहारा प्रदान करता है जिसके कारण ही कारण ही शिष्य एक परिपक्व घड़े की भांति हो जाता है जो कि अपने सांसारिक जीवन को पूरी क्षमता के साथ निर्वहन करने में सक्षम होता है और समाज में एक आदर्श और मर्यादा के नए आयाम विकसित करता है. आदर्शों की नई प्रतिमान स्थापित कर समाज सेवा के लिए आगे बढ़ते हुए समाज में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करता है.

गुरु कुम्हार शिष्य कुंभ है गढ़ी गढ़ी काटे खोट.

अंतर हाथ सहारा दे बाहर मारे चोट.

महापुरुषों की बात करें तो हमें पता चलता है कि जीवन सफर में उसे सहज, सरल और महान बनाने में उनके गुरु और उनके द्वारा प्रदत्त ज्ञान, सीख, कुशल मार्गदर्शन और आशीर्वाद से उनके जीवन में बड़ा मुकाम नाम और शोहरत हासिल हुआ जिसके बाद सारे संसार में वह पहचाना जाता है. फिर उनकी महानता के कारण ही महापुरुषों के रूप में जाना है.

श्री राम के गुरु वशिष्ठ थे श्रीकृष्ण के गुरु संदीपनी थे कर्ण के गुरु परशुराम है अर्जुन के गुरु द्रोणाचार्य, चंद्रगुप्त के गुरु चाणक्य थे विवेकानंद के गुरु रामकृष्ण परमहंस थे.

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखें तो इस संसार रूपी भवसागर से पार निकलने के लिए भी समर्थ गुरु का होना आवश्यक है. समर्थ गुरु ही लोगों को अपने ज्ञान से भवसागर से पार उतरने अर्थात् मुक्ति या मोक्ष प्राप्ति का मार्ग दिखा सकता है गुरु का होना नितांत आवश्यक है दूसरे संदर्भ में देखें तो मुक्ति पाने के लिए गुरु होता है जिनके ही कारण हम भव के जंजाल से मुक्त होकर सागर पार कर जीवन की सार्थकता को सिद्ध कर पाएंगे.

गुरु बिना इस जग में किसी को ज्ञान नहीं होता.  
विश्वामित्र वशिष्ठ बिना कोई जग में राम नहीं होता.

इन बातों से एक यह स्पष्ट हो जाती है कि इस जग में गुरु का स्थान आदि काल से अब तक श्रेष्ठ है और रहेगा गुरु ने सदैव अपने ज्ञान के माध्यम से इस संसार की सेवा में अपने आपको अर्पित करने का कार्य करते आ रहे हैं ताकि समाज का समुचित विकास हो सके.



गुरु सदैव अपने ज्ञान के माध्यम से समाज को दिशा दिखाने का कार्य करते आ रहे हैं. संसार को अंधकार से उजाले की ओर संपूर्ण मानव समाज और संस्कृति को ले जाने में इन गुरुओं का बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है गुरु की कृपा से ही भली भांति यहां के प्राणी अपना जीवन यापन कर रहे हैं.

एक बात स्पष्ट हो जाती है कि जीवन में गुरु का महत्वपूर्ण स्थान है और बिना गुरु के ज्ञान का हो पाना असंभव प्रतीत होता है जीवन में गुरु का होना अत्यंत आवश्यक है ताकि हमें उचित दिशा निर्देश मिल सके और हम समाज के लिए कार्य करते हुए समाज और देश निर्माण में अपनी भागीदारी निभा सके और एक अच्छे समाज की परिकल्पना का आधार बन सके.

गुरु को कीजे दंडवत, कोटि-कोटि परनाम.  
कीर ना जाने भृंग को, गुरु कर ले आप समान.

\*\*\*\*\*

## अनानास

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र



अनानास फल बड़ा सुहाना.  
स्वाद - स्वास्थ्य का अजब खजाना.

इसमें है थोड़ा खट्टापन,  
मीठे का भी बना संतुलन,

पोषक तत्त्व, विटामिन ज्यादा  
फाइबर - स्रोत है जाना-माना.  
हड्डी को मजबूत बनाता,  
काफी लौह तत्त्व मिल जाता,

सेवन से हों स्वस्थ मसूड़े  
दाँत समस्या दूर भगाना.

जूस पिँ या कच्चा खाँ,  
सूखा - सड़ा नहीं घर लाना.

खूब मजे से मिलजुल खाना.  
अनानास फल बड़ा सुहाना.

\*\*\*\*\*



## वो बेहद किस्मत वाला होता है

रचनाकार- पिकी सिंघल



अपनों के अधरों की मुस्कान पर  
एक नहीं सौ दिल कुर्बान.  
हंसते रहो जो हर राह पर चलकर,  
ज़िन्दगी का सफ़र फिर हो जाए आसान.

जी हां मित्रों, दुनिया में ऐसा कोई भी शख्स नहीं, जिसके जीवन में केवल और केवल खुशियां ही हो. सुख और दुख तो क्षणिक होते हैं. सुख के बाद दुख और दुख के बाद सुख का आना उतना ही सच है, जितना दिन के बाद रात और रात के बाद दिन का आना. इसलिए हमें सुख और दुख दोनों ही परिस्थितियों में समभाव रखना चाहिए. न ही खुशियों में उन्मादी हो जाना चाहिए और न ही दुखों में अवसाद की स्थिति में चले जाना चाहिए. संतुलन बनाते हुए ज़िंदगी को जीना ही जीवन है. हंसता हुआ चेहरा गुलाब के फूल की तरह खिला-खिला नज़र आता है. मुस्कान हमारे चेहरे की खूबसूरती को कई गुना बढ़ा देती है. इसलिए सदैव मुस्कुराएँ और दूसरों को भी मुस्कुराने के लिए प्रेरित करें, प्रोत्साहित करें. छोटी-छोटी मुस्कुराहटें निश्चित ही किसी दिन हमारे भाग्य के द्वार खोलेंगी, इस भाव के साथ हमें खुशियों को आमंत्रण देना चाहिए और जीवन में उमंग का संचार करना चाहिए. बड़ी से बड़ी मुश्किलों का सामना चेहरे की खुशी के साथ और मजबूत हौसलों के साथ करना हमें आना चाहिए.

जिस प्रकार मुस्कुराता हुआ चेहरा हमारे जीवन से निराशा को दूर करता है. उसी प्रकार मीठी वाणी बोलने से भी हमारे अधिकतर दुख और परेशानियाँ खत्म हो जाते हैं. मीठी वाणी बोलना हमारे अपने हाथ में है. जिस प्रकार ईश्वर ने हमें मुस्कुराहटें निशुल्क प्रदान की हैं, उसी प्रकार मीठी वाणी बोलने का हुनर भी दिया है और हमें अपने उस हुनर को प्रतिदिन प्रतिफल पॉलिश करना आना चाहिए. दूसरों से हमेशा प्यार से, स्नेह से मीठा बोलना चाहिए. मीठी वाणी बोलने का जितना प्रभाव दूसरों पर पड़ता है उससे दोगुना हमारे व्यक्तित्व में निखार लाने में सहायक होता है. अपने रोजमर्रा के जीवन में हम देखते

हैं कि जो व्यक्ति सभी से मधुर व्यवहार रखता है, मीठी वाणी बोलता है. वह दूसरों पर अमिट छाप छोड़ जाता है, वहीं दूसरी ओर कड़वा बोलने वाला व्यक्ति उपेक्षा का शिकार होता है.

दूसरे व्यक्ति उस से केवल औपचारिक रिश्ते रखते हैं और यथासंभव दूरी बनाने का भी प्रयास करते हैं. कटु शब्द हमारे हृदय को चीर जाते हैं और मीठी वाणी हमारे हृदय को गदगद कर देती है. मीठी वाणी बोलने वालों का सानिध्य हम सभी पाना चाहते हैं. इसलिए हमें हमेशा ऐसे शब्द बोलने चाहिए, जिन शब्दों को बोलकर हमें आप संतुष्टि का अनुभव हो एवं जिन्हें सुनकर दूसरों के जीवन में खुशियाँ आए, उनके चेहरे पर मुस्कान आए, न कि ऐसे शब्द जो दूसरों को तकलीफ दें, दुख दें, उनकी आंखों में आंसू लाएं.

हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए कि जिस प्रकार की वाणी हम दूसरों से सुनना चाहते हैं, दूसरे भी हमसे उसी वाणी उसी व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं, इसलिए सदैव कम बोलें, धीमा बोलें, परंतु मधुर बोलें. इस बात से तो हम सभी सरोकार रखते हैं कि मीठी वाणी बोलने वालों के सानिध्य से, उनके साथ कार्य करने से हमें सुखद अनुभूति होती है, अच्छा महसूस होता है. मीठी वाणी बोलने वाले परायों को भी अपना बना लेते हैं, इसी भाव पर मेरी स्वरचित पंक्तियां काफी कुछ कह जाती हैं:

मन से निकले उदगार हैं वाणी,  
मस्तिष्क में उठते विचार हैं वाणी,  
वाणी से है होती पहचान हमारी,  
वचनों का सारा ही सार है वाणी.

मीठी वाणी सबको अपना बनवाती,  
कड़वी वाणी न किसी को भाती,  
बिन बोले कोई क्या जाने किसको,  
वाणी व्यक्तित्व से परिचय करवाती.

मधुर बोल दुख हरते सबके,  
घोलें मधुररस जीवन में सबके,  
कटु शब्द भी व्यर्थ न जाते,  
दिल में शूल से चुभते सबके.

पहले तोलो तुम बाद में बोलो,  
जब भी बोलो बस मीठा बोलो,

मधुर मुस्कान तुम रख चेहरे पर,  
बंद कपाट के द्वार भी खोलो.

मुस्कान और मीठी वाणी हमारे व्यक्तित्व के ऐसे दो महत्वपूर्ण पहलू होते हैं जो हमारे व्यक्तित्व के विकास में अत्यधिक सहायक होते हैं. अपने व्यक्तित्व को सजाने, संवारने और निखारने के लिए हमें अपने चेहरे पर वास्तविक अर्थों में मुस्कान रखनी चाहिए. दूसरों को दिखाने के लिए नहीं, अपितु खुद को अच्छा महसूस करवाने के लिए भी हमें सदैव मुस्कुराना चाहिए और अपने शब्दों से दूसरों के दिलों पर राज करना चाहिए. इसके लिए हमें ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं. हमें सिर्फ और सिर्फ अपना व्यवहार अच्छा बनाना होगा और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना होगा. सकारात्मक सोच रखने के बाद हमें कुछ भी अधिक प्रयास करने की जरूरत नहीं पड़ेगी. हमारी सोच स्वतः ही हमारे व्यक्तित्व को उस मुकाम तक ले जाएगी, जहाँ पहुँचकर हमें गजब का आत्म संतोष मिलेगा और हम अपने परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व के लिए काफी कुछ बेहतर सोच पाएँगे तथा अपनी उस सुंदर सोच को क्रियान्वित कर पाएँगे.

\*\*\*\*\*



## बेटी

रचनाकार- महेंद्र कुमार वर्मा



इक लड़की भोली भाली,  
पर थोड़ी नखरे वाली.

जब खुशियां आती घर में,  
खूब बजाती वह ताली.

महकाती है घर आँगन,  
बन के फूलों की डाली.

वो जब पायल छनकाती,  
घर में आती दीवाली.

सदा करे अपने मन की,  
ऐसी वो है जिद वाली.

करती है घर में रौनक,  
इक लड़की भोली भाली.

\*\*\*\*\*

## चित्र देख कर कहानी लिखो

पिछले अंक में हमने आपको यह चित्र देख कर कहानी लिखने दी थी—



हमें जो कहानियाँ प्राप्त हुई हम नीचे प्रदर्शित कर रहे हैं

### संतोष कुमार कौशिक द्वारा भेजी गई कहानी

#### विश्व पर्यावरण दिवस

बच्चे बहुत खुश थे क्योंकि उसके शिक्षक ने बताया था कि आज हमारी स्कूल में विश्व पर्यावरण दिवस पर बाल सभा का कार्यक्रम और साथ ही इस दिन को यादगार बनाने के लिए शाला मैदान में वृक्षारोपण करेंगे.

बच्चे विद्यालय पहुँच कर कार्यक्रम का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे क्योंकि उसके मन में पर्यावरण से संबंधित जानने की इच्छा जागृत हो रही थी. तभी घंटी सुनाई पड़ती है. विद्यालय के सभी बच्चे बाल सभा कक्ष में पहुँचते हैं. कुछ ही क्षण पश्चात शिक्षक भी बालसभा कक्ष में पहुँचकर सभी बच्चों को विश्व पर्यावरण दिवस की शुभकामनाएं देते हुए उपरोक्त चित्र को दिखाकर बच्चों से पूछते हैं.-

अध्यापक- बच्चों, इस चित्र को ध्यान से देखें. इस चित्र में आप लोगों को क्या दिखाई दे रहा है?

विद्यार्थी - महोदय जी, इस चित्र में हमें पृथ्वी के आधे भाग में हरियाली, खुशहाली व स्वच्छ दिखाई दे रहा है तथा पृथ्वी के आधे भाग प्रदूषित, अस्वच्छ तथा दुखी जीवन दिखाई पड़ रहा है.



अध्यापक- ठीक कहा बच्चों, आज हम लोग इसी से संबंधित "विश्व पर्यावरण दिवस" के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे. बच्चों..... इंसान को जीने के लिए जिस हवा, पानी, भोजन की जरूरत होती है वह पर्यावरण की ही देन है. इसके बिना धरती पर जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती इसलिए अपने पर्यावरण की रक्षा करना जरूरी है.

पर्यावरण शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है, परि और आवरण जिसमें परि का मतलब है हमारे आसपास या कह लें कि जो हमारे चारों ओर है. वहीं 'आवरण' का मतलब है जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है.

पर्यावरण जलवायु, स्वच्छता, प्रदूषण तथा वृक्ष सभी को मिलाकर बनता है, और ये सभी चीजें यानी कि पर्यावरण हमारे दैनिक जीवन से सीधा संबंध रखता है और उसे प्रभावित करता है. मानव और पर्यावरण एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं. पर्यावरण जैसे जलवायु प्रदूषण या वृक्षों का कम होना मानव शरीर और स्वास्थ्य पर सीधा असर डालता है. मानव की अच्छी-बुरी आदतें जैसे वृक्षों को सहेजना, जलवायु प्रदूषण रोकना, स्वच्छता रखना भी पर्यावरण को प्रभावित करती है. मानव की बुरी आदतें जैसे पानी दूषित करना, बर्बाद करना, वृक्षों की अत्यधिक मात्रा में कटाई करना आदि पर्यावरण को बुरी तरह से प्रभावित करती है. जिसका नतीजा बाद में मानव को प्राकृतिक आपदाओं का सामना करके भुगतना ही पड़ता है.

विद्यार्थी- गुरुदेव, प्रथम विश्व पर्यावरण सम्मेलन कब हुआ था?

अध्यापक- बच्चों, पर्यावरण प्रदूषण की समस्या पर सन् 1972 में संयुक्त राष्ट्र संघ ने स्टॉकहोम (स्वीडन) में विश्व भर के देशों का पहला पर्यावरण सम्मेलन आयोजित किया. इसमें 119 देशों ने भाग लिया और पहली बार एक ही पृथ्वी का सिद्धांत मान्य किया.

विद्यार्थी- महोदय जी विश्व पर्यावरण दिवस कब और क्यों मनाया जाता है?

अध्यापक- बहुत ही सुंदर प्रश्न, हर साल पूरे विश्व में आज यानी 5 जून को तथा पर्यावरण प्रदूषण की समस्या और चिंता की वजह से विश्व पर्यावरण दिवस मनाया जाता है.

विद्यार्थी- महोदय जी, विश्व पर्यावरण दिवस 2022 की थीम क्या है?

अध्यापक- बच्चों, 'विश्व पर्यावरण दिवस' को हर साल नए थीम के साथ मनाया जाता है. इस बार विश्व पर्यावरण दिवस 2022 की थीम है, 'ओन्ली वन अर्थ' मतलब 'केवल एक पृथ्वी' है. साल 1972 के स्टॉकहोम सम्मेलन का नारा "केवल एक पृथ्वी" था; 50 साल बाद भी, ये सच्चाई अभी भी कायम है – ये ग्रह हमारा एकमात्र घर है.

विद्यार्थी- गुरुदेव, विश्व पर्यावरण दिवस का महत्व क्या है?



अध्यापक-‘विश्व पर्यावरण दिवस’ मनाने का मुख्य उद्देश्य दुनियाभर में लोगों के बीच पर्यावरण प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, ग्रीन हाउस के प्रभाव, ग्लोबल वार्मिंग, ब्लैक होल इफेक्ट आदि ज्वलंत मुद्दों और इनसे होने वाली विभिन्न समस्याओं के प्रति सामान्य लोगों को जागरूक करना है और पर्यावरण की रक्षा के लिए उन्हें हर संभव प्रेरित करना है।

बच्चों हमें पर्यावरण की सुरक्षा के लिए हमें निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिए-

- (1) पर्यावरण संरक्षण को हानि पहुंचाने वाली चीजों का कम उपयोग करना चाहिए जैसे प्लास्टिक के बैग इत्यादि।
- (2) पुनरावृत्ति करना चाहिए यानी वापस इस्तेमाल करने योग्य सामान को हमें खरीदने चाहिए जिसे हम वापस उपयोग कर सकते हैं जैसे कांच, कागज, प्लास्टिक और धातु के सामान जिसे हम दोबारा उपयोग कर सकते हैं।
- (3) कुछ ऐसी चीजें होती हैं जिसे दोबारा बना कर प्रयोग में ला सकते हैं जैसे बोतल, खाली जार इत्यादि ऐसे सामान जो हम हमारे घरों में उपयोग करते हैं और फेंक देते हैं लेकिन उन्हें वापस उपयोग लाने का काम कर सकते हैं उदाहरण के तौर पर अखबार, खराब कागज, गत्ता, इत्यादि ऐसे सामान होते हैं जिनका उपयोग बनाकर वापस उपयोग में ला सकते हैं। पर्यावरण संरक्षण का उपाय किसी भी महिला के किचन से शुरू होकर हमारे पर्यावरण तक हमारे सामने आता है, इसकी और सरकार को विशेष तौर पर ध्यान देना चाहिए।

इन्हीं बातों के साथ कार्यक्रम का समापन होता है। सभी शिक्षक एवं बच्चे विद्यालय द्वारा लाए हुए पौधे का रोपण कर विद्यालय के प्रधान पाठक के द्वारा पौधे की सुरक्षा एवं पर्यावरण की सुरक्षा के लिए शपथ दिलाते हैं।

### अनन्या तंबोली कक्षा 7 द्वारा भेजी गई कहानी

पेड़ लगाने से हमारे चारों ओर हरियाली होती है एवं पेड़ काटने से क्या होता है यह इस चित्र में दिखाया गया है। अगर हम पेड़ लगाएं तो हमारे चारों ओर हरियाली ही हरियाली होगी और पर्याप्त ऑक्सीजन हमें मिलेगा शुद्ध वायु मिल पाएगा जिससे सभी जीव जंतु खुश रहेंगे एवं सुरक्षित रहेंगे पक्षियों को उनका बसेरा मिल पाएगा और वे स्वतंत्र रूप से निवास करेंगे लेकिन यदि पेड़ों को काटा गया तो प्रदूषण फैलते जाएगा सारी दुनिया बंजर हो जाएगी, जनसंख्या बढ़ने के कारण और अत्यधिक कारखानों के निर्माण के कारण जंगलों की कटाई की जा रही है जिसे रोकना बहुत आवश्यक है अन्यथा इसके बहुत ही दुष्परिणाम हमें देखने को मिलेगा कारखानों के निर्माण से बहुत ज्यादा प्रदूषण फैल रहा है इस प्रदूषण

को कम करने के लिए हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता है यदि हम पेड़ लगाते हैं तो प्रदूषण कुछ हद तक कम कर सकते हैं.

## अगले अंक की कहानी हेतु चित्र



अब आप दिए गये चित्र को देखकर कल्पना कीजिए और कहानी लिख कर हमें यूनिकोड फॉण्ट में टंकित कर ई मेल [kilolmagazine@gmail.com](mailto:kilolmagazine@gmail.com) पर अगले माह की 15 तारीख तक भेज दें. आपके द्वारा भेजी गयी कहानियों को हम किलोल के अगले अंक में प्रकाशित करेंगे



## भाखा जनऊला

रचनाकार- दीपक कंवर

|         |          |         |        |         |         |        |         |         |         |
|---------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|
| 1<br>अ  |          |         | 2<br>ट |         |         |        | 3       |         | 4       |
|         |          |         | 5      | 6       |         | 7<br>ख |         |         |         |
| 8       |          |         | 9<br>र |         |         |        |         |         |         |
|         |          | 10<br>न |        |         |         |        |         |         | 11<br>म |
|         |          |         |        | 12      |         | 13     | 14<br>ह |         |         |
|         |          |         |        | 15<br>ग |         |        |         |         |         |
| 16<br>ङ |          |         |        |         |         | 17     |         | 18<br>प |         |
|         |          | 19<br>न | 20     |         | 21      |        | 22<br>ह |         |         |
| 23      | 24<br>चा |         |        |         | 25      | 26     |         |         |         |
|         | 27       |         |        |         | 28<br>क |        |         |         |         |

## बाएँ से दाएँ

- बोझिल
- कडू, कडुवा
- पशुओं का झुण्ड
- रुको
- रखवाला
- नहीं
- थप्पड़
- भारी, वजनी
- डकार
- चाबुक, छड़ी का आवाज
- हल चलाने वाला
- हारने वाला
- नौटंकी, नृत्य
- चढ़ा
- पागल
- तीखा, जोर-जोर से बोलने वाली

## पिछले भाखा जनऊला के उत्तर

|          |          |        |         |        |         |        |      |          |         |
|----------|----------|--------|---------|--------|---------|--------|------|----------|---------|
| 1<br>अ   | क        | ब      | का      | सी     |         | 2<br>प | न    | ही       |         |
| ज        |          |        |         |        |         | ह      |      |          | 3<br>का |
| 4<br>र   | उ        | 5<br>त | ना      | 6<br>च |         | 7<br>र | व    | 8<br>नि  | या      |
| ग        |          | री     |         | ल      |         | व      |      | मा       |         |
| 9<br>ज   | 10<br>री |        | 11<br>आ | नी     | बा      | नी     |      | 12<br>र  | हा      |
| 13<br>र  | सा       |        | ग       |        |         |        |      |          |         |
|          | य        |        | 14<br>र | ह      | 15<br>ख | ह      |      | 16<br>सं | सो      |
| 17<br>घं |          |        | ति      |        | ई       |        |      | ट        |         |
| 18<br>स  | र        | ल      | ग       |        | 19<br>र | न्ध    | न्ही | खो       | ली      |
| र        |          |        | र       |        | खा      |        |      | ली       |         |

## ऊपर से नीचे

- रोगी, कमजोर व्यक्ति
- जुबान लड़ाने वाला
- माँ, माता
- भाषा, बोली
- पेंड़
- झाड़ू का प्रकार
- नर्तकी
- रंगीला
- साथी, मित्र
- ज्यादा खाने वाला
- खटमल
- एक सब्जी का नाम
- एक सांप का नाम
- मांगने वाला (हिंदी)
- काट
- समय व्यर्थ करना