

रायपुर से प्रकाशित हिंदी मासिक पत्रिका

आर.एन.आई. पंजीयन क्र.

CHHHIN/2017/72506

# किलोल

वर्ष 6 अंक 11, नवम्बर 2022



<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

मेरे प्यारे बच्चों एवं शिक्षक साथियों,

पिछले माह आप लोगों को दशहरा व दीपावली की लम्बी छुट्टियां मिली थी उस दौरान आपने अपने परिवार के साथ पुराने मित्रों से भी मिले और खूब त्योहार मनाया हैं प्रत्येक त्योहार हमें आपस में मिल जुल रहने व आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं. इस दौरान आपकी त्रैमासिक परीक्षा हो रही थी जिसका परिणाम आपको मालूम हो गया होगा. इस माह हमारे देश के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू जी का जन्म दिवस हैं, जिन्हें हम चाचा जी के नाम से भी जानते हैं. उन्हें बच्चों से बहुत प्रेम करते थे इस कारण उनके जन्मदिन को बाल दिवस के रूप में मानते हैं. वे बच्चों को खूब पढ़ने और सबको साथ लेकर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया करते थे. आप भी अपने मित्रों के साथ अपने आस पास के कमजोर बच्चों को पढ़ने में मदद कर उन्हें आगे बढ़ने का अवसर दे व अपनी आगे की पढ़ाई पूरे मन लगाकर जारी रखें. सिर्फ विद्यालय में ही नहीं जहाँ पर भी हो सके यदि कोई अच्छी बात या नई चीज जैसे पेंटिंग, गायन नृत्य, सिलाई हमारे कामगारों से सीखने का अवसर मिले उसे ध्यान से सीखे व अपने व्यवहार में लावें खूब पढ़ें व खूब बढ़ें.

और हाँ आप नियमित किलोल पढ़ना व अपनी रचना भेजना न भूलें. अपनी रचनाएं भेजने के लिए आप अपने शिक्षकों का सहयोग जरूर लें. हमें आपकी रचनाओं का इंतजार रहेगा.

**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

बारिश की विदाई .....	7
सफर जिंदगी का.....	8
हिंदी .....	10
पंचतंत्र की कथा- बुद्धिमान हंस.....	11
जीत की अंधाधुंध तैयारी .....	13
परिवार खुशियों का अनमोल खजाना बताते हैं.....	15
चलते चीते चाल .....	17
अधूरी कहानी पूरी करो .....	19
न्याय.....	19
संतोष कुमार कौशिक, मुंगेली द्वारा पूरी की गई कहानी.....	19
विद्यानंद द्वारा पूरी की गई कहानी .....	20
अगले अंक के लिए अधूरी कहानी.....	21
बुद्धिमान तोता .....	21
माँ.....	22
पर्यावरण बचाओ.....	24
भारत को आत्मनिर्भर बनाना है .....	25
22 सितंबर - रोज डे (कैंसर रोगियों का कल्याण) .....	26
पानी .....	29
मी - टाइम.....	31
फोन,खिलौना नहीं .....	34
पिता के लिए कोई शब्द नहीं .....	36
राष्ट्रीय बालिका दिवस.....	38
बेटी दिवस .....	41
विज्ञान हाइकु.....	42
सोशल मीडिया पर स्क्रॉल होती जिंदगी.....	45
जाऊँगी स्कूल.....	48

दीवाली आई.....	49
जार्ज की हिम्मत .....	50
गौरी का गाँव.....	51
हमें सॉफ्ट पुलिसिंग की आवश्यकता क्यों है? .....	52
योग पौराणिक निरोग काया का मंत्र है.....	54
भोजन - संस्कार.....	55
विश्व हृदय दिवस.....	57
राज हमर कब चलथे?.....	60
लुहाथे मोबाइल .....	61
दुनिया में सभी सुखी रहें .....	62
अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस .....	64
गांधीजी के सिद्धांत व विचार.....	67
सहजन.....	68
गर्मी की धूप.....	69
अलविदा.....	70
आओ जाओ चाचा नेहरु.....	73
आ गया देखो जाड़ा .....	74
मिशन चीता.....	75
मूंगफली .....	78
किलोल .....	79
राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती.....	80
सर्दी आ गई.....	83
भगत सिंह सुखदेव राजगुरु का बलिदान .....	85
रासायनिक उर्वरकों को कम करें.....	86
डिजिटल संस्कार .....	89
हिन्दी भाषा अपनाएं, हिन्दी से न शर्माएं.....	91
छोटी चींटिं .....	94



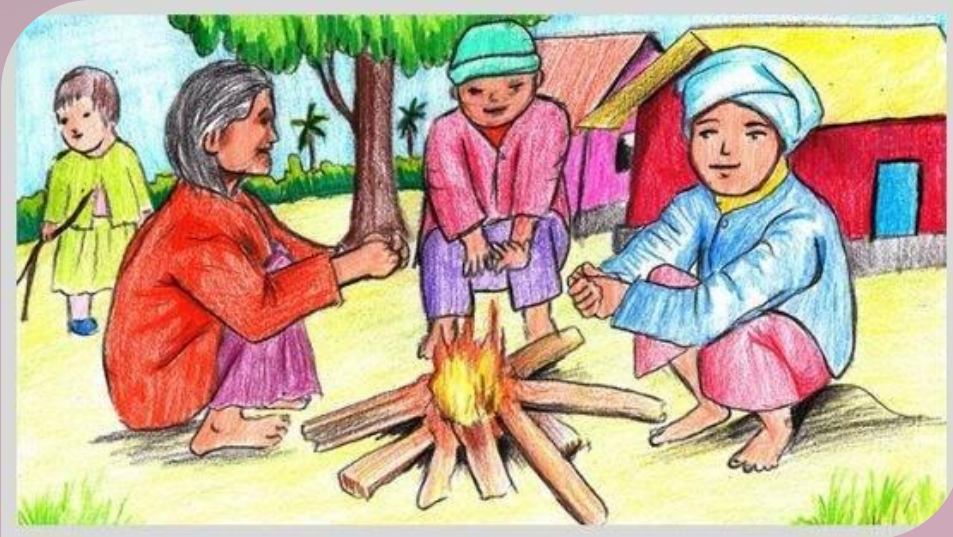
मैं अन्ना बन जाऊँगा .....	95
पप्पी की कहानी .....	96
हार्ट सेब का टैडी .....	97
हिंदी वर्णमाला के स्वर .....	98
आज संकल्प हम करते हैं .....	100
राष्ट्रीय क्षमा और खुशी दिवस .....	102
विजया दशमी .....	105
चीं चीं करती चिड़िया आती .....	106
गुब्बारे .....	107
चाचा नेहरु .....	108
5 जी भारत के सामर्थ्य की गाथा .....	109
गुलाब .....	112
लाल रंग .....	113
मेरी साइकिल .....	114
जीवन में कठिनाइयों का दौर .....	115
कलम .....	117
तितली रानी .....	118
करुणा दया ममता वात्सल्य के भाव .....	120
राजभाषा आयोग , अउ हमर महतारी भाषा छत्तीसगढ़ी .....	123
नया सबेरा .....	127
शरद पूर्णिमा विशेष कवित्त .....	128
स्वामी आत्मानंद .....	130
हमर नंदावत बाँसगीत .....	134
सर्दी की दस्तक .....	136
पानी बचाओ जीवन बचाओ .....	138
विश्व डाक दिवस .....	139
दीपावली आई .....	142

ये पर्व है राम-राज्य के स्थापन का.....	144
प्रिया का घड़ा भर पानी .....	146
विश्व हाथ धुलाई दिवस.....	149
दादी माँ.....	151
नानी की कहानी .....	152
बरखा रानी.....	154
काकभगोड़ा.....	156
काशी के फूल .....	157
कालू और लालू.....	158
विज्ञान बाल पहेलियाँ.....	160
नदी.....	162
मेरा परिवार कैसा हो ?.....	164
आओ पेड़ लगायें हम .....	166
बस इतनी सी इच्छा है .....	168
अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस.....	170
दिनचर्या .....	173
किताबें .....	175
घड़ी .....	177
तू बढ़ता चल .....	178
बच्चों को सुविधाएं दें पर संस्कारों के साथ.....	180
अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस .....	182
स्वास्थ्य -नारा .....	185
बाल पहेलियाँ~जलीय जीव .....	186
हमर छत्तीसगढ़ .....	188
दान के महिमा .....	190
सोच को संकुचित होने से बचाएं .....	192
हौसलों की उड़ान .....	194

महान आविष्कारक डॉ चंद्रशेखर वेंकट रामन.....	196
उड़ै फुरफुंदी .....	198
संस्कार .....	199
नाव सवार.....	201
रोटी का पेड़ .....	202
मुद्रा का इतिहास बताता है .....	204
मेहनत का फल .....	205
भारत को सोने की चिड़िया बनाना हैं .....	207
मया के दिया जलाव .....	209
नर होकर निराश न होना .....	211
देवारी तिहार.....	212
बिल्ली मौसी.....	213
चार कबूतर .....	214
कुछ बीज धरा पर बो दो .....	215
राजू गया बाजार .....	216
यूँ ही नहीं मिलती मंजिल .....	218
चित्र देख कर कहानी लिखो.....	220
संतोष कुमार कौशिक, मुंगेली द्वारा भेजी गई कहानी .....	220
स्कूल चले हम .....	220
अगले अंक की कहानी हेतु चित्र .....	222
भाखा जनऊला.....	223

## बारिश की विदाई

रचनाकार- प्रिया देवांगन "प्रियू", गरियाबंद



बारिश की अब हुई विदाई.

ठंडी रानी घर-घर आई.

कम्बल, चादर और रजाई.

निकले अलमीरा से भाई.

सूरज दादू जल्दी आना.

धूप साथ में अपने लाना.

देह सभी सेकेंगे बच्चे.

हृष्ट-पुष्ट और होंगे अच्छे.

किट-किट सब के दाँत करेंगे.

ठंडे पानी से सभी डरेंगे.

आलस से तुम लो अँगड़ाई.

देखो ठंडी रानी आई.

\*\*\*\*\*



## सफर जिंदगी का

रचनाकार- प्रीतम कुमार साहू "कुशप्रित"



खुद का युद्ध खुद को लड़ना पड़ता है,  
राह कठिन हो फिर भी चलना पड़ता है.

थम जाने में नहीं है अस्तित्व किसी का,  
अस्तित्व बचाने के लिए चलना पड़ता है.

कभी दूर तो कभी पास रहना पड़ता है,  
कभी मिलना, कभी बिछड़ना पड़ता है.

कभी कुछ पाना तो कभी खोना पड़ता है,  
कभी हँसना तो कभी रोना पड़ता है.

खुशी और गम तो आएँगे जिंदगी में,  
कभी खुशी तो कभी गम सहना पड़ता है.

कभी टूटना तो कभी जुड़ना पड़ता है,  
कभी चलना तो कभी रुकना पड़ता है.

परिंदों की तरह हर सुबह जगना पड़ता है,  
सूरज की तरह हर शाम ढलना पड़ता है.

जिंदगी की सफर में रोज़ निकलना पड़ता है  
मोड़ आए राहों में तो सबको मुड़ना पड़ता है.

\*\*\*\*\*

## हिंदी

रचनाकार- योगेश्वरी तंबोली



गोल गोल लड्डू गोल बिंदी,  
भारत की राज भाषा हिंदी.  
हिंदू मुस्लिम या हो सिंधी,  
सागर सी गहरी हमारी हिंदी.

जन जन की भाषा है हिंदी,  
भारत के भाग्य विधाता हिंदी.  
भारत की गौरव गाथा हिंदी,  
जीवन की सच्ची परिभाषा हिंदी.

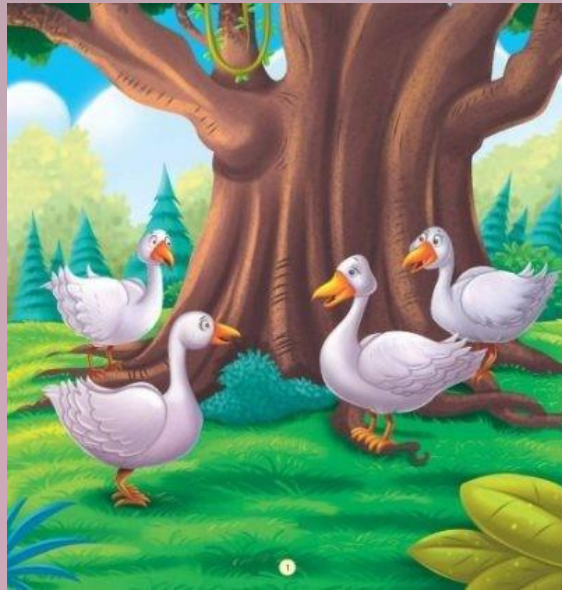
अंग्रेजों का नहीं गुलाम हिंदी,  
हमारे संविधान की शान हिंदी.  
अभिव्यक्ति का साधन हिंदी,  
भारतीय जन का धन है हिंदी.

मीठे मीठे रस की घोल हिंदी,  
चंदा सूरज जैसे गोल है हिंदी.

\*\*\*\*\*

## पंचतंत्र की कथा- बुद्धिमान हंस

रचनाकार- श्रीमती श्वेता तिवारी, बिलासपुर



एक बहुत विशाल पेड़ था. उस पर बहुत से हंस रहते थे. उनमें एक बहुत सयाना हंस था, बुद्धिमान और बहुत दूरदर्शी. सब उसका आदर करते 'ताऊ' कहकर बुलाते थे.

एक दिन उसने एक नन्ही सी बेल को पेड़ के तने पर बहुत नीचे लिपटते पाया. ताऊ ने दूसरे हंसों को बुला कर कहा, देखो, इस बेल को नष्ट कर दो. एक दिन यह बेल हम सबको मौत के मुंह में ले जाएगी. युवा हंस हंसते हुए बोला, ताऊ - यह छोटी-सी बेल हमें कैसे मौत के मुंह में ले जाएगी ?

सयाने हंस ने समझाया - आज यह तुम्हें छोटी सी लग रही है. धीरे-धीरे यह पेड़ के सारे तने को लपेटा मार कर ऊपर तक आएगी. फिर बेल का तना मोटा होने लगेगा और पेड़ से चिपक जाएगा. तब नीचे से ऊपर तक पेड़ पर चढ़ने के लिए सीढ़ी बन जाएगी. कोई भी शिकारी सीढ़ी के सहारे चढ़कर हम तक पहुंच जाएगा और हम मारे जाएंगे.

दूसरे हंसों को यकीन न आया, कि एक छोटी सी बेल कैसे सीढ़ी बनेगी ? तीसरा हंस बोला - ताऊ, तू तो एक छोटी-सी बेल को खींचकर ज्यादा ही लंबा कर रहा है.

एक हंस बड़बड़ाया, यह ताऊ अपनी अक्ल का रौब डालने के लिए कुछ भी कहानी बना रहा है.

इस प्रकार किसी दूसरे हंस ने ताऊ की बात को गंभीरता से नहीं लिया. इतनी दूर तक देख पाने की उनमें अक्ल कहां थी ? समय बीतता रहा. बेल लिपटते-लिपटते ऊपर शाखाओं तक पहुंच गई. बेल का तना मोटा होना शुरू हुआ और सचमुच ही पेड़ के तने पर सीढ़ी बन गई. जिस पर आसानी से चढ़ा जा

सकता था. सबको ताऊ की बात की सच्चाई सामने नजर आने लगी. पर अब कुछ नहीं किया जा सकता था क्योंकि बेल इतनी मजबूत हो गई थी कि उसे नष्ट करना हंसों के बस की बात नहीं थी.

एक दिन जब सब हंस दाना चुगने बाहर गए हुए थे तब एक बहेलिया उधर आ निकला. पेड़ पर बनी सीढ़ी को देखते ही उसने पेड़ पर चढ़कर जाल बिछाया और चला गया. सांझ को सारे हंस लौट आए और जब पेड़ से उतरे तो बहेलिए के जाल में बुरी तरह फंस गए.

जब वे जाल में फंस गए और फड़फड़ाने लगे, तब उन्हें ताऊ की बुद्धिमानी और दूरदर्शिता का पता लगा. सब ताऊ की बात न मानने के लिए लज्जित थे और अपने आपको कोस रहे थे. ताऊ सबसे रुष्ट था और चुप बैठा था.

एक हंस ने हिम्मत करके कहा - ताऊ, हम मूर्ख हैं, लेकिन अब हमसे मुंह मत फेरो. दूसरा हंस बोला - इस संकट से निकालने की तरकीब तू ही हमें बता सकता है. आगे हम तेरी कोई बात नहीं टालेंगे. सभी हंसों ने हामी भरी.

तब ताऊ ने उन्हें बताया - ध्यान से सुनो. सुबह जब बहेलिया आएगा, तब मुर्दा होने का नाटक करना. बहेलिया तुम्हें मुर्दा समझ कर जाल से निकालकर जमीन पर रखता जाएगा. वहां भी मरे समान पड़े रहना. जैसे ही वह अन्तिम हंस को नीचे रखेगा, मैं सीटी बजाऊंगा. मेरी सीटी सुनते ही सब उड़ जाना.

सुबह बहेलिया आया. हंसों ने वैसा ही किया, जैसा ताऊ ने समझाया था. सचमुच बहेलिया हंसों को मुर्दा समझ कर जमीन पर पटकता गया. सीटी की आवाज के साथ ही सारे हंस उड़ गए. बहेलिया अवाक होकर देखता रह गया.

\*\*\*\*\*



## जीत की अंधाधुंध तैयारी

रचनाकार- अशोक कुमार यादव, मुंगेली



आखिर एक दिन जीत जाऊंगा मेरे मन में है विश्वास.  
किए जा रहा हूं तुम्हें पाने के लिए मैं अंधाधुंध प्रयास.  
अब नहीं करूंगा बर्बाद समय को यह है अमूल्य निधि.  
मंजिल हासिल करने अपनाऊंगा तरह-तरह के विधि.

यही अंतिम अवसर है मेरे लिए निरंतर चलूंगा कर्म पथ.  
विजेता बन दिखाऊंगा दुनिया को आज लेता हूं शपथ.  
एक बार विफल हो गया क्या बार-बार असफल होऊंगा.  
बेबस और निराश होकर अपनी चेतना को नहीं खोऊंगा.

अनुकरण करके हो उत्साहित गलतियों में करूंगा सुधार.  
अपनी कमियों को दूर करके ज्ञान अर्जिन करना है अपार.  
विद्यासागर को बनाकर हमराही बनूंगा अब किताबी कीड़ा.  
सभी पन्नों को याद करके बूंद-बूंद में भरेगा ज्ञान का घड़ा.

मन, वचन, कर्म अपना, परीक्षा एक सांप सीढ़ी का खेल.  
काटे विषैला सांप तो अंतिम पायदान पर देता है ढकेल.

चलूंगा इस बार मुंह से बीन बजाते हुए हाथ में डंडा लेकर.  
मुझे भी सपेरा बनना होगा फणी को सर्पगंधा जड़ी देकर.

विजय को विजय बनाते समझ गया हूं दुनिया की दस्तूर.  
पराजित लोगों का हंसी उड़ाते खूब करते उनको मजबूर.  
कहकर नहीं मैं करके दिखाऊंगा सफलता शोर मचा देगा.  
जो जन अभी गहरी नींद में है उन सोए हुए को जगा देगा.

\*\*\*\*\*

## परिवार खुशियों का अनमोल खजाना बताते हैं

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



कहने को परिवार घर दीवार छत है परंतु,  
यह खुशियों का अनमोल खजाना बताते हैं,  
परिवार वृक्ष हम शाखाएं हैं यह बताते हैं,  
यह सब को सुख-सुविधा आराम दिलाते हैं.

गुरु से बड़े माता-पिता होते हैं,  
सृष्टि के नायाब हीरे होते हैं,  
रिश्तो की डोर अनमोल है,  
माता-पिता तुल्य कोई मोल नहीं है.

जिस परिवार में माता-पिता हंसते हैं,  
उनके आंगन में भगवान बसते हैं,  
प्रथम गुरु माता-पिता होते हैं,  
अच्छी सीख परिवार में देते हैं.

परिवार है फूलों की माला यह सिखाते हैं,  
इस माला के हम सब फूल यह बताते हैं,

प्रेम सद्भाव से रहना सिखाते हैं,  
भारतीय संस्कृति की यही पहचान बताते हैं.

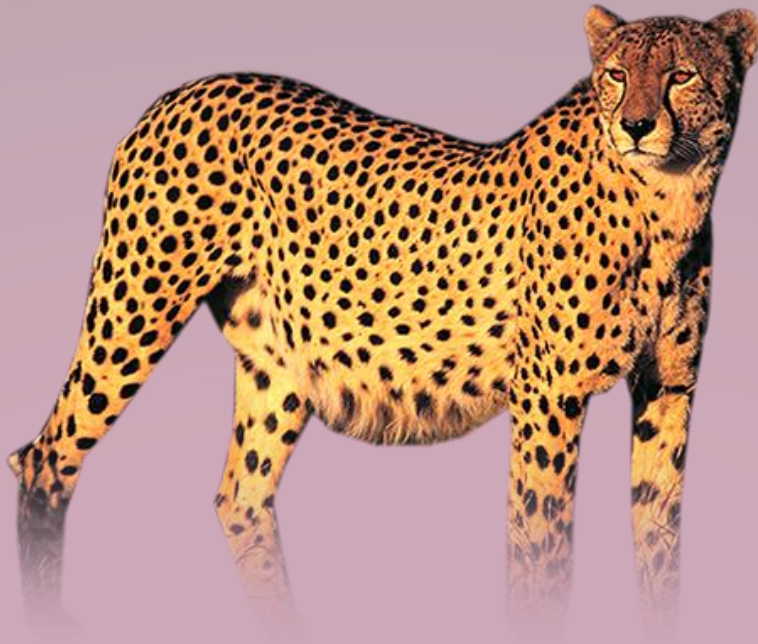
परिवार से बड़ा कोई धन नहीं,  
पिता से बड़ा कोई सलाहकार नहीं,  
मां के आंचल से बड़ी कोई दुनिया नहीं,  
भाई से बड़ा कोई भागीदार नहीं.

बहन से बड़ा कोई शुभचिंतक नहीं,  
परिवार से बड़ा सृष्टि में कोई लोक नहीं,  
माता-पिता से बड़ा सृष्टि में कोई अपना नहीं,  
प्रथम गुरु हैं माता पिता से बड़ा कोई नहीं.

\*\*\*\*\*

## चलते चीते चाल

रचनाकार- डॉ सत्यवान सौरभ, हरियाणा



माना चीते देश में, हुए सही आयात.  
मगर करेगा कौन अब, गदहों का निर्यात.

आये चीते देश में, खर्चे खूब करोड़.  
भूखी गाय बिलख रही, नहीं मौत का ओड़.

सौरभ मेरे देश में, चढ़ते चीते प्लेन.  
गौ मात को जगह नहीं, फेंक रही है क्रेन .

भरे भुवन मे चीखती, माता करे पुकार.  
चीतों पर चित आ गया, कौन करे दुलार.

क्या यही है सभ्यता, और यही संस्कार.  
मांग गाय के नाम पर, चीता हिस्सेदार.

ये चीते की दहाड़ है, गुर्राहट; कुछ और.  
दिन अच्छे है आ गए, या बदल गया दौर.



मसलों पर अब है नहीं, आज देश का ध्यान.  
चिंता गौ की कर रहे, कर चीता गुणगान.

देख सको तो देख लो, अब भारत का हाल.  
गैया कब तक अब बचे, चलते चीते चाल.

कौन किसी का साथ दे, किस विध ढूँढे राम.  
गाय धरा पर जब करे, चीते खुल आराम.

\*\*\*\*\*

## अधूरी कहानी पूरी करो

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

### न्याय



एक बार लोमड़ी और भेड़िए में किसी बात को लेकर भयंकर लड़ाई हो गई. लड़ाई अत्यधिक बढ़ जाने के कारण दोनों ने निर्णय लिया कि वे न्याय के लिए न्यायालय में जाएंगे. दोनों ने न्यायालय पहुंचकर बंदर न्यायाधीश के सामने अपना-अपना पक्ष रखा.

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

### संतोष कुमार कौशिक, मुंगेली द्वारा पूरी की गई कहानी

लोमड़ी और भेड़िए ने बंदर न्यायाधीश के सामने अपना-अपना पक्ष रखने के पहले, पूर्व में बंदर द्वारा बांटे गए रोटी का याद आ गया. जिसमें लोमड़ी और भेड़िया रोटी के बराबर हिस्सों को लेकर लड़ाई हुआ था. जिसे बंदर द्वारा तराजू में बराबर हिस्सा तौलने की बात कहकर बारी-बारी रोटी को खाते गया. कुछ देर बाद पूरी रोटी बंदर खा गया. इधर लोमड़ी और भेड़िया बंदर की चालाकी को पूरी रोटी खा लेने के बाद समझ में आया. दोनों अपने किए कार्यों पर पछताया. उसी दिन से बंदर और भेड़िया शपथ ली थी कि जब तक इस बंदर को सबक सिखा न दे तब तक हम दोनों शांत नहीं बैठेंगे.

लोमड़ी और भेड़िए को उनकी तलाश था आज बंदर को न्यायाधीश के रूप में देखकर दोनों लड़ने के बजाय एक साथ मिलकर योजना बनाकर बंदर को अपने जाल में फंसाने का निर्णय लिया. दोनों योजना अनुसार बंदर न्यायाधीश के पास पहुँचकर कहा- महोदय जी, पास में ही एक सुरंग है जो एक बहुत बड़ा राज्य का द्वार है. उस राज्य में एक शेर राजा था जिसके हाल ही में पूरे साम्राज्य छोड़कर चला गया अर्थात् उसकी मृत्यु हो गई जिसके कारण वहाँ की धन-संपत्ति और प्रजा की सुरक्षा के लिए राजा चाहिए था. कुछ सैनिक हम दोनों एक साथ बैठे थे वहाँ पर पहुँच कर उन्होंने प्रस्ताव रखा कि जो भी प्राणी पहले आकर राजा के सिंहासन में बैठेगा वही हमारा राजा बनेगा. सुरंग इतना सकरा है जिसमें एक ही

प्राणी जा सकता है. हम दोनों एक साथ नहीं जा सकते.हम दोनों पहले राजसिंहासन की बैठने की चक्कर में लड़ाई हो रहे हैं और एक दूसरे का पैर खींच रहे हैं ताकी वहां आगे पहुँच न जाय.आप ही न्याय करें महोदय जी,हम दोनों में कौन राजसिंहासन में बैठने योग्य है. तभी बंदर न्यायाधीश को भी रोटी की कहानी याद आता है और सोचता है यह दोनों महामूर्ख बनने फिर से यहाँ पहुँच गए. उस दिन ये दोनों रोटी खोया था और आज राजा बनने का अवसर खो रहा है.

बंदर न्यायाधीश मन ही मन सोचने लगा कि राजसिंहासन में तो मैं ही पहले बैठूंगा.इन दोनों को पुनः मूर्ख बनाया जाए खुश होकर लोमड़ी और भेड़िया से कहा-भाई,आप लोगों की लड़ाई को मैं पूरी तरह समझ गया हूँ मैं किसी का अहित नहीं करूँगा. कौन राजसिंहासन में पहले बैठेगा?उसका न्याय करने के पहले मुझे सुरंग के अंदर पहुँच कर देखना होगा कि जो आप लोग कह रहे हो वह सही है या नहीं.

लोमड़ी और भेड़िया बंदर की चालाकी को समझ जाते हैं और दोनों बंदर से कहते हैं ठीक है महोदय जी, जल्दी ही हम लोगों को कौन बनेगा राजा का निर्णय सुनाइए. ठीक है मेरा इंतजार करना कहकर बंदर हंसते हुए खुश होकर सुरंग में घुस जाते हैं. इधर लोमड़ी और भेड़िए सुरंग के पास पहुँचकर सुरंग को बड़ा पत्थर से बंद कर देते हैं. बंदर जैसे ही वहाँ पहुँचता है.कई दिनों से भूखा शेर शिकार करने के लिए बैठा रहता है. बंदर शेर को देखकर भागने की कोशिश करता है लेकिन सुरंग बंद होने के कारण बाहर निकल नहीं सकता.शेर उस पर हमला कर बंदर को अपना शिकार बना लेता है बंदर की मृत्यु हो जाती है.इधर लोमड़ी और भेड़िए को उस पर किए गए अत्याचार पर न्याय मिल जाता है.

बच्चों कहानी से हमने समझा बंदर की तरह अगर हम किसी का अहित करते हैं तो निश्चित ही उसका परिणाम एक न एक दिन भुगतना पड़ता है और हमने लोमड़ी और भेड़िए से समझा कि अगर दो के बीच में लड़ाई हो तो फायदा तीसरा का ही होता है इस कारण दोनों को थोड़ी सी लाभ-हानि का ध्यान न रखते हुए जो भी अपने हिस्से में मिला है उसमें संतुष्ट होकर कार्य करना चाहिए.

### विद्यानंद द्वारा पूरी की गई कहानी

लोमड़ी और भेड़िए ने आपसी सहमति से एक लड़की को चुना. लड़की ने ध्यान से सारी बातें सुनी.उसने लोमड़ी व भेड़िए से कहा लड़ाई का फैसला मैं तब कर पाऊँगी जब तुम मेरा एक टास्क पूरा करोगे,दोनो ने लड़की की बात मन ली. लड़की ने कहा,"तुम सामने जो पेड़ देख रहे हो,उसे जो गिरा देगा उससे दूसरा माफी मांगेगा."

लोमड़ी और भेड़िए ने बात मान ली.भेड़िए ने पूरी ताकत से पेड़ को गिराने की कोशिश करने लगा.किंतु पेड़ मजबूत था,भेड़िया अंत में थककर बैठ गया.अब लोमड़ी की बारी आई,उसने पेड़ पर छलांग लगाकर ऊपर चढ़ गई,उसने बारी बारी पेड़ की टहनियों को तोड़कर पूरे पेड़ को टूट में बदल दी. लड़की ने लोमड़ी को विजेता घोषित किया.

## अगले अंक के लिए अधूरी कहानी

### बुद्धिमान तोता



एक शिकारी ने राजा को दो तोते उपहार में दिए.

राजमहल में लाये जाने के बाद तोते सबके आकर्षण का केंद्र बन गए. उन्हें सोने के पिंजरे में रखवाया गया. हर समय सेवक उनके आगे-पीछे दौड़ते रहते. ना-ना प्रकार के ताज़े फ़ल उन्हें खिलाये जाते. राजा उनसे बहुत प्रेम करता था. राजकुमार भी सुबह-शाम उनके पास आकर खेला करता था. ऐसा जीवन पाकर दोनों तोते बहुत खुश थे.

तोते को राजमहल का आनंदपूर्ण जीवन बहुत रास आ रहा था. लेकिन एक दिन सब बदल गया. वह शिकारी जिसने राजा को उपहार में तोते दिए थे, राजदरबार में फिर से आया. इस बार उसने एक काला बंदर राजा को उपहार में दिया.

अब काला बंदर राजमहल में सबके आकर्षण का केंद्र था. सारे सेवक उसकी देख-रेख में लग गए. उसके खाने-पीने का विशेष ख्याल रखा जाने लगा. तोतों के प्रति सबने ध्यान देना बंद कर दिया. यहाँ तक कि राजकुमार भी अब तोतों के स्थान पर बंदर के साथ खेलने लगा.

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.

# माँ

रचनाकार- हर्षा मिश्रा, रायपुर



कलियुग का हर प्रहर बुलाए,  
जगदम्बा फिर से आओ ना.  
ले लो माँ अवतार दुबारा,  
धरती पर फिर से आओ ना.

दुखियों के दुःख को हरती हैं  
सुख के तरुवर देती माँ.  
संकट है चहुँ ओर घनेरा,  
माँ अष्टभुजी बन जाओ ना.

बदल रही हैं धाराएँ और  
जीवन को नुकसान बहुत है.  
अधजल गगरी छलक रही और  
मानुष को अभिमान बहुत है.

हम मंगल गाएँ, तुम्हें मनाएँ  
माँ निश-दिन तुम्हें पुकारे हैं.



चहुँ ओर है व्याप्त निराशा,  
माँ नैया पार लगाओ ना.

बालाओं की बहुत क्षति है,  
बालक को भी कष्ट बहुत.  
कलियुग का यह रूप भयावह  
माँ त्रिनेत्री बन जाओ ना.

ले लो माँ अवतार दुबारा  
धरती पर फिर से आओ ना.

\*\*\*\*\*

## पर्यावरण बचाओ

रचनाकार- श्रीमती मंजू साहू, बेमेतरा



पेड़ लगाओ, हरियाली लाओ,  
चारों तरफ धरती को सजाओ.  
धरा कहती है बार-बार,  
सुनो मानव! मेरी पुकार.

बड़ा-सा घर बनाकर,  
मत करो मुझ पर भार.  
हरे-भरे पौधों को काटकर,  
मत छीनो मेरा संसार.

पेड़-पौधे हैं जीवन का आधार,  
धरती की सदैव पुकार.  
वृक्ष की कीमत को पहचानो,  
धरती की सुंदरता को जानो.

\*\*\*\*\*

## भारत को आत्मनिर्भर बनाना है

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



भारत को आत्मनिर्भर बनाना है,  
भारत को आत्मनिर्भर बनाना है,  
प्रोत्साहन दे संकल्प ले रहे हैं,  
वेबिनार डिबेट प्रतियोगिताएं शुरू है,  
संकल्पों का दौर तेज़ी से शुरू है.

भारत @ 75 के उपलक्ष में,  
कार्यक्रमों के आयोजन हो रहे हैं,  
सत्यनिष्ठा से आत्मनिर्भरता के,  
जागरूकता कार्यक्रम हो रहे हैं.

वोकल फॉर लोकल की अपील,  
पीएम हर संबोधन में कर रहे हैं,  
जनता सत्यनिष्ठा से साथ देकर,  
भारत निर्मित सामान अपना रहे हैं.

भारत की संस्कृति व मिट्टी में ही है,  
सत्यनिष्ठा का भाव तभी तो,  
सत्यनिष्ठा से आत्मनिर्भरता अभियान में,  
साथ देकर भारतीयता का फ़र्ज़ निभा रहे हैं.

\*\*\*\*\*

## 22 सितंबर - रोज डे (कैंसर रोगियों का कल्याण)

रचनाकार- डॉ सत्यवान सौरभ, हरियाणा



लोगों को अपने खान-पान के प्रति सचेत रहना चाहिए और किसी न किसी प्रकार का व्यायाम नियमित रूप से करना चाहिए. इसमें योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. मरीजों को लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए और नियमित जाँच करानी चाहिए. प्रदूषण नियंत्रण तंत्र का पालन किया जाना चाहिए. कैंसर को रोकने के लिए सक्रिय कदम उठाना महत्वपूर्ण है. सरकार को कैंसर की दवाओं की कीमतों को सीमित करना चाहिए क्योंकि ये बहुत महंगी हैं. अंत में, आहार में परिवर्तन कैंसर की रोकथाम में एक बड़ा बदलाव ला सकता है. सामुदायिक भागीदारी के साथ कारणों और लक्षणों के बारे में जागरूकता समय की आवश्यकता है.

कैंसर के बढ़ते मामले हमारे समाज का स्वास्थ्य खराब कर रहे हैं क्योंकि यह भारत में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक बन गया है. भारत में हृदय रोग के बाद कैंसर मृत्यु का दूसरा सबसे आम कारण है. औसतन 1,800 से अधिक भारतीय प्रतिदिन कैंसर से मर रहे हैं. कैंसर के नए मामलों के साथ इसके 2025 तक 25% बढ़ने का अनुमान है, कैंसर धीरे-धीरे एक बड़ा हत्यारा बनता जा रहा है. भारत में कैंसर के कारणों को देखने और कैंसर की बढ़ती घटनाओं को रोकने के लिए कुछ उपायों की आवश्यकता है. भारत ने कई दशकों में कैंसर के मामलों में लगातार वृद्धि देखी है. 2017 की एक रिपोर्ट से पता चला है कि 1990 और 2016 के बीच, भारत में कैंसर का बोझ 2.6 गुना बढ़ गया और समय के साथ कैंसर से होने वाली मौतें दोगुनी हो गईं. इनमें से लगभग दो-तिहाई कैंसर के मामले अपने अंतिम चरण में हैं. पुरुषों में फेफड़े का कैंसर, मुंह का कैंसर, पेट का कैंसर आम है जबकि महिलाओं में स्तन, सर्वाइकल, ओवरी और गॉल ब्लैडर का कैंसर आम है. विज्ञान, प्रौद्योगिकी और पर्यावरण पर संसदीय स्थायी समिति की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि भारतीय कैंसर रोगियों में "उच्च-स्तरीय" मानव विकास

सूचकांक वाले देशों की तुलना में 20% अधिक कैंसर मृत्यु दर है। पैनल ने यह भी कहा है कि भारत का कैंसर देखभाल ढांचा "बेहद अपर्याप्त" है और अधिकांश रोगियों को इलाज के लिए "हजारों किलोमीटर" की यात्रा करने के लिए मजबूर करता है।

कैंसर रोगों का एक समूह है जिसमें शरीर के अंगों पर आक्रमण करने या फैलने की क्षमता के साथ असामान्य कोशिका वृद्धि होती है। संभावित संकेतों और लक्षणों में गांठ, असामान्य रक्तस्राव, लंबे समय तक खांसी, अस्पष्टीकृत वजन बढ़ना शामिल हैं। हालांकि ये लक्षण कैंसर का संकेत देते हैं, लेकिन ये अन्य कारणों से भी हो सकते हैं। 100 से अधिक प्रकार के कैंसर मनुष्यों को प्रभावित करते हैं। तंबाकू के सेवन से लगभग 22% से 25% कैंसर से होने वाली मौतों का कारण है। कैंसर से होने वाली 10% मौतों का कारण मोटापा, खराब आहार, शारीरिक गतिविधि की कमी या अत्यधिक शराब का सेवन है। अन्य कारकों में कुछ संक्रमण शामिल हैं जैसे आयनकारी विकिरण और पर्यावरण प्रदूषकों के संपर्क में आना। विकासशील देशों में, 15% कैंसर हेलिकोबैक्टर पाइलोरी, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, मानव पेपिलोमावायरस संक्रमण, एपस्टीन-बार वायरस और मानव इम्युनोडेफिशिएंसी वायरस (एचआईवी) जैसे संक्रमणों के कारण होते हैं। आमतौर पर, कैंसर विकसित होने से पहले कई आनुवंशिक परिवर्तन होते हैं। जरूरी है। लगभग 5-10% कैंसर किसी व्यक्ति के माता-पिता से वंशानुगत आनुवंशिक दोषों के कारण होते हैं। कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता चलने के बाद, आमतौर पर मेडिकल इमेजिंग द्वारा इसकी जांच की जाती है और बायोप्सी द्वारा इसकी पुष्टि की जाती है।

ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में शराब पीना, धूम्रपान और तंबाकू का सेवन भारत में पुरुषों में कैंसर का एक प्रमुख कारण है। इसके अलावा, निष्क्रिय धूम्रपान दूसरों के स्वास्थ्य को खतरे में डालता है, खासकर बच्चों और महिलाओं के लिए। धूम्रपान के रूप में तंबाकू का प्रयोग भारतीय समाज में काफी प्रचलित है। कृषि में उर्वरकों का अंधाधुंध प्रयोग कैंसर के कारणों में से एक है। पंजाब से राजस्थान में बड़ी संख्या में ऐसे कैंसर रोगी होते हैं। उर्वरक विशेष रूप से खतरे में डालते हैं और गर्भवती महिलाओं में कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं। बदलती जीवनशैली और व्यस्त जीवनशैली के साथ शारीरिक व्यायाम के लिए समय न होने के साथ-साथ अस्वास्थ्यकर भोजन जैसे पिज्जा, बर्गर मोटापे का कारण बनते हैं जो कैंसर के लिए रास्ता आसान बनाते हैं। बड़ी मात्रा में लाल मिर्च का सेवन, बहुत अधिक तापमान पर भोजन और शराब का सेवन भारत में पेट के कैंसर के मुख्य जोखिम कारक हैं। पर्यावरण में बढ़ता प्रदूषण और हानिकारक रसायन एक अड़चन के रूप में कार्य करते हैं और इससे कैंसर, विशेषकर फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ गया है। अस्पतालों की अनुपलब्धता और खराब निदान उपकरण कैंसर को उच्च चरणों में फैलते हैं जहां इसका इलाज करना मुश्किल हो जाता है। स्क्रीनिंग के स्थापित लाभों के बावजूद, भारत में महिलाओं के लिए कवरेज कम है। जब से अधिक खर्च इलाज को वहनीय नहीं बनाता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा अपर्याप्त है इसलिए लोग इलाज के लिए निजी अस्पतालों में जाते हैं। एक



अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ मरीजों पर सिर्फ 2,000 कैंसर विशेषज्ञ हैं। इसके अलावा, कैंसर अनुसंधान का समर्थन करने के लिए बुनियादी ढांचे को अभी लंबा सफर तय करना है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) के तहत कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग और स्ट्रोक(एनपीसीडीसीएस) की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम लागू किया जा रहा है। प्राथमिक घटकों में कैंसर की रोकथाम के लिए जागरूकता पैदा करना, जांच करना, जल्दी पता लगाना और इलाज के लिए उपयुक्त संस्थान को रेफर करना शामिल है। प्रत्येक राज्य में अलग-अलग इकाइयां स्थापित करने के प्राथमिक उद्देश्य से 'टर्शियरी केयर फॉर कैंसर' योजना शुरू की गई थी। तंबाकू के सेवन के खतरनाक प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करने, तंबाकू उत्पादों की मांग और आपूर्ति को कम करने के लिए राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम शुरू किया गया है। कैंसर के इलाज की वित्तीय मांगों को पूरा करने के लिए राष्ट्रीय आरोग्य निधि (आरएएन) शुरू की गई स्तन कैंसर के रोगियों के लिए हाल ही में एक दवा की खोज जीवन अवधि बढ़ाने में सक्षम होगी। कीमोथेरेपी पर दवा का एक फायदा है और मानक उपचार की तुलना में इसके कम दुष्प्रभाव हो सकते हैं। स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्र को वित्तीय सहायता बढ़ाने की आवश्यकता है। सरकार को युवाओं में धूम्रपान और शराब पीने की आदत को हतोत्साहित करना चाहिए। गुजरात और बिहार में शराबबंदी सही दिशा में उठाया गया एक कदम है। धूम्रपान को हतोत्साहित करने के लिए सिगरेट के पैकेट पर इसकी प्रभावशीलता के लिए चेतावनी की निगरानी की जानी चाहिए। उर्वरकों के अति प्रयोग को हतोत्साहित करना और जैविक खेती को प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है।

भारत सतत विकास लक्ष्यों के हिस्से के रूप में 2030 तक कैंसर से होने वाली मौतों को एक तिहाई कम करने के लिए प्रतिबद्ध है और इसने काफी प्रगति की है। भारत में कुछ क्षेत्रों में सुधार हुआ है, जैसे व्यक्तिगत स्वच्छता, जो कैंसर को दूर करने में सहायक होगी। हमारा दृष्टिकोण न केवल निदान, उपचार के तौर-तरीकों और टीकों पर केंद्रित होना चाहिए, बल्कि आम समाधानों के लिए सोच और कार्रवाई में समावेश पर जोर देना चाहिए जो देश में सभी सामाजिक आर्थिक स्तरों पर कैंसर के प्रभाव को काफी कम कर सकते हैं। लोगों को अपने खान-पान के प्रति सचेत रहना चाहिए और किसी न किसी प्रकार का व्यायाम नियमित रूप से करना चाहिए। इसमें योग अहम भूमिका निभाता है। मरीजों को लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए और नियमित जांच करानी चाहिए। प्रदूषण नियंत्रण तंत्र का तत्काल आधार पर पालन किया जाना चाहिए। कैंसर को रोकने के लिए सक्रिय कदम उठाना महत्वपूर्ण है। सरकार को कैंसर की दवाओं की कीमतों को सीमित करना चाहिए क्योंकि ये बहुत महंगी हैं। अंत में, आहार में परिवर्तन कैंसर की रोकथाम में एक बड़ा बदलाव ला सकता है। सामुदायिक भागीदारी के साथ कारणों और लक्षणों के बारे में जागरूकता समय की आवश्यकता है।

\*\*\*\*\*

## पानी

रचनाकार- डॉ. कमलेंद्र कुमार श्रीवास्तव, जालौन



जीवन का आधार है पानी,  
हर जन को समझाना है.

पानी का कोई मोल नहीं है,  
बात सभी यह मानो.  
अनुपम है उपहार प्रकृति का,  
बस इतना ही जानो.  
अगर न मानी बात पते की,  
ठोकर खाते जाना है.  
जीवन का आधार है पानी,  
हर जन को समझाना है.

थका पथिक पीकर पानी को  
अपनी प्यास बुझाता है.  
और पेड़ की छाया पाकर,  
मन ही मन हर्षाता है.  
शीतल-शीतल हवा कहे,  
बस आगे बढ़ते जाना है.

जीवन का आधार है पानी,  
हर जन को समझाना है.

रूप-रंग, आकार नहीं है,  
सब सुन लो बात हमारी.  
बेस्वाद यह होता बच्चो,  
बात बहुत है न्यारी.  
जीवन इसके बिना असंभव,  
हर जन को बतलाना है.

जीवन का आधार है पानी,  
हर जन को समझाना है.

\*\*\*\*\*

## मी - टाइम

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



वर्तमान चकाचौंध भरी डिजिटल दुनिया में हर आदमी अपने कार्यों में इस तरह व्यस्त हो गया है कि उसे अपने लिए समय निकालने की सुध ही नहीं रहती, या यूँ कहें कि इन सब व्यवहारों से दूर अपने परिवार तक सीमित व्यक्ति भी अपने खुद के लिए समय नहीं निकाल पाता. वर्तमान आपाधापी की जिंदगी में वह खुद को भूल सा गया है और सिर्फ अपने परिवार बच्चों तक सीमित हो गया है खुद अपने अनमोल शरीर के मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक ऊर्जा और तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए खुद के साथ समय बिताना बेहद फायदेमंद है जिसे आजकल की नई परिभाषा में, मी-टाइम भी कहा जाता है जो कोविड महामारी के बाद तो खुद के साथ समय बिताना में जीवन में गहरे संकेत देते हैं इसलिए व्यवहारिक व्यवसायिक जीवन में रोज़ खुद के लिए एक-दो घंटे समय निकालना चाहे वह व्यायाम, अपना शौक पूरा करना, संगीत या फिर किसी भी प्रकार का काम जिससे मानसिक शारीरिक संतुष्टि हो करना बेहद फायदेमंद है.इसलिए आज हम मी-टाइम पर चर्चा करेंगे.

मी-टाइम के भावार्थ की बात करें तो, मी टाइम का अर्थ है अपने अत्यधिक व्यस्त रूटीन से विश्राम के लिए या अपने लिए कुछ समय निकालना. यह महज कुछ मिनट या घंटों के लिए भी हो सकता है. मी-टाइम का मतलब उस समय का आनंद लेना है, जहाँ हम शांति से कॉफी का आनंद लेते हैं, अपने नाखून ठीक करते हैं या जिम जाते हैं. वह समय जो व्यस्त कार्यक्रम से हम खुद को रिचार्ज करने के लिए निकालते हैं. यदि हम मी टाइम शब्द के लिए नए हैं तो घबराएं नहीं, बस इस आर्टिकल को ध्यान से पढ़ें.

अगर हम खुद के लिए समय निकालते हैं तो इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम बेहतर महसूस करते हैं. अगर हम रिलैक्स रहेंगे और मन शांत रहेगा तो हम बेहतर तरीके से काम कर पाएंगे. मन और शरीर को रिलैक्स करने के लिए खुद के लिए समय जरूर निकालें, जिससे बेहतर मेंटल हेल्थ, एनर्जी और स्ट्रेस फ्री होने के लिए मी-टाइम यानी खुद के साथ समय बिताना बेहद फायदेमंद है. एक शोध के मुताबिक युवा भारतीय महिलाएँ हर दिन अपने स्मार्टफोन पर करीब 145 मिनट बिताती हैं. यह वक्त उनके खुद के लिए होता है. मनोवैज्ञानिक भी मी टाइम को मानसिक स्वास्थ्य और रिश्तों के लिए लाभदायक मानते हैं. इससे न सिर्फ हम खुद को लेकर किसी उधेड़बुन से अपने आप को मुक्त रखते हैं, बल्कि यह हमारे दिमाग को तरोताजा भी करता है. मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि इससे एकाग्रता बढ़ती है. हम अधिक तार्किक बनते हैं. घर-बाहर बेहतर तरीके से समायोजित हो पाते हैं, हम खुश रहते हैं और मन में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है.

अगर हम माता-पिता हैं और खुद के लिए समय निकालना चाहते हैं तो हम ये आसान तरीके अपना सकते हैं- हॉबी शुरू करें, हम खुद के साथ समय बिताएं और इसके लिए हम कोई हॉबी फॉलो कर सकते हैं जैसे स्विमिंग, डांस करना आदि. आज के समय में खुद के साथ समय बिताने का सबसे अच्छा तरीका है ऑडियोबुक्स या ऑनलाइन पॉडकास्ट या रेडियो सुनना जैसे मैं खुद की बात करूँ तो मैं रेडियो सुनना पसंद करता हूँ. खुद के साथ समय बिताने के लिए हम डायरी लिख सकते हैं या अपने बचपन की कोई हैबिट फॉलो कर सकते हैं. हर दिन हम बच्चों को देते हैं तो एक दिन ब्रेक लेकर हम घूमने जा सकते हैं या फिर शॉपिंग कर सकते हैं. हम किसी फिजिकल एक्टिविटी को भी समय दे सकते हैं, इंडोर वर्कआउट या जॉगिंग, रनिंग आदि एक्टिविटी आप अपना सकते हैं.

खुद के साथ समय बिताकर हम फ्रेश महसूस करेंगे बच्चों के लिए फायदेमंद होता है मी टाइम-अगर हम खुद को समय दे रहे हैं तो उसका फायदा हमारे बच्चों को ही मिलेगा. जिस समय हम खुद को समय देना चाहते हैं उस समय बच्चों के साथ खेलें और उनके साथ समय बिताएं. बच्चों के साथ समय बिताकर हम बेहतर महसूस करेंगे और हमारा मूड भी फ्रेश हो जाएगा. अगर हम खुद के लिए समय निकालेंगे तो अपने मूड को बेहतर कर सकते हैं. माता-पिता बनने के बाद कई बार काम और जिम्मेदारी के दबाव में मूड खराब होता है जिससे हमारा व्यवहार आपस में और बच्चों के साथ बदल सकता है, पर हम खुद को समय देंगे तो हम अपने मूड को बेहतर कर सकते हैं.

बात अगर हम व्यासायिक और व्यावहारिक जीवन केतनावों की करें तो, डेडलाइन, टारगेट, एचीवमेंट, घर की व्यवस्था, बच्चों की परीक्षाएं, उनका कैरियर, पेरेंट्स की हेल्थ इत्यादि इन सबके बीच कहीं कुछ छूट तो नहीं रहा है हमारा? कभी एकांत के पलों में हम पूछें अपने दिल से कि इन पलों में क्या है, जो केवल हमारा है याने हमारा मी टाइम. जवाब में ईमानदारी झलके इसलिए हम कुछ पलों के लिए समर्पण

का चश्मा जरूर उतार लें. अपने लिए खुशी के पलजुटाने की चाह सभी की होती है, वो चाहे पुरुष हो या फिर महिला. लेकिन कई बार महिलाओं को घर परिवार, करियर की तमाम जिम्मेदारियों के चलते खुद के लिए फुर्सत नहीं मिल पाती. हो सकता है कि हम शायद इसकी अहमियत न समझें हों. पर विज्ञान भी मानता है कि अगर हम खुद के लिए वक्त नहीं निकालते हैं, तो निगेटिव सोच बढ़ती जाती है.

हम अपने व्यवसायिक जीवन से थोड़ा वक्त निकालें, कुछ ऐसा काम करने के लिए जिससे हमको सुकुन मिले. हमारे भीतर एक नई ऊर्जा का संचार हो. वक्त को इस तरह बांटिए कि हमारे हिस्से में भी थोड़ा सा समय जरूर रहे. अभी लोग अपना पूरा समय दूसरों के लिए रखते हैं. यहां तक कि भोजन और श्रंगार तक हम दूसरों के लिए ही कर रहे हैं, जबकि यह नितांत निजी मामला. कभी-कभी ऐसा भी होता है कि हमारे शौक ही हमारा व्यवसाय बन जाता है. फिर हमको खुद को समय देना जरूरी नहीं होता लेकिन अमूमन ऐसा ही होता है कि हमारे शौक कुछ और होते हैं और काम कुछ और. काम का दबाव दिमाग पर होता है और शौक का दबाव दिल पर. जब हम काम छोड़कर शौक पूरा करने जाएंगे तो दिमाग इजाजत नहीं देगा और अगर शौक को छोड़कर काम करेंगे तो दिल झंझोड़ता रहेगा. आज कई लोग यह भूल गए हैं कि खुद के लिए जीया कैसे जाए. हम जब परिवार में होते हैं, बच्चों के साथ होते या मित्रों के साथ, लेकिन दरअसल हम कभी खुद के साथ नहीं होते. अपने कुछ कर्मों अपनी ओर मोड़ लें. कर्म से खुद को भी जोड़ें. हर काम का आर्थिक लाभ देखना ठीक नहीं है. सच पूछिए तो खुद के लिए समय निकालना सैल्फिशनेस का कोई साइन नहीं है. खुद को खुश रखकर ही हम अपनों में खुशी बिखेर सकते हैं.

\*\*\*\*\*



## फोन,खिलौना नहीं

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ



प्रेम से बच्चों को समझाएँ.  
मोबाइल से न बहलाएँ.

शिशुओं का मोबाइल-नेट से  
दिन-प्रतिदिन बढ़ता लगाव है.  
बुरी प्रवृत्ति छा रही मन में  
मनोरंजन बन गया चाव है.

अभिवावक भी इसमें दोषी  
गलती अपनी मान भी जाएँ.

झूठे ही दुलार दिखलाकर  
उचित न उन्हें फोन पकड़ाना.  
आदी हो जाते वे क्रमशः  
व्यर्थ बाद में फिर हड़काना.

क्या देखें, कब तक देखें वे  
सही-गलत का ज्ञान कराएँ.

पर्दे से विकिरण होने से  
दृष्टिदोष, सिरदर्द है होता.  
एकाग्रता भंग होती है,  
चिंताओं में बचपन खोता.

शक्ति स्मरण की घट जाती  
फोन, खिलौना नहीं बनाएँ.

मोबाइल से समय नष्ट हो  
बने पढ़ाई में भी बाधा.  
हो न ढंग से खाना-सोना  
रहता काम अधूरा-आधा.

हिसक-हठी बना सकते हैं,  
गेम वीडियो तुरत हटाएँ.

खुलकर बात करें बच्चों से  
मिलजुल कर आनंद मनाना.  
खेल खेलना, पुस्तक पढ़ना  
अच्छा है पिकनिक पर जाना.

बन न जाए कठिन समस्या  
जागरूक होकर सुलझाएँ.  
मोबाइल से न बहलाएँ.

\*\*\*\*\*

## पिता के लिए कोई शब्द नहीं

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



पिता की ज्ञानवर्धक बातों को  
अनुशासन से समझते नहीं.  
पिता के लिए कोई शब्द नहीं  
इसलिए कोई लिख पाते नहीं.

पिता का प्यार अनमोल है  
पर वह कभी जताते नहीं.  
बच्चों के लिए सब कुछ  
करते हैं पर बताते नहीं.

परिवार की ज़वाबदारी का कितना  
बोझ है उन पर यह बताते नहीं.  
बच्चों के लिए मेहनत-मजदूरी  
करते हैं कभी शर्माते नहीं.

अक्सर बच्चे पिता के प्यार को  
गहराई से समझते नहीं.  
पिता का साथ देख कर  
उत्साहवर्धन करते नहीं.

बच्चों का जीवन सुखमय बनाने  
परेशानियों से टकराते थकते नहीं.  
कैसे समझाएँ आज के युवाओं को  
पिता का छुपा हुआ प्यार देखते नहीं.

\*\*\*\*\*

## राष्ट्रीय बालिका दिवस

रचनाकार- प्रियंका सौरभ, हरियाणा



आजकल लड़कियाँ बंधनों को तोड़कर आसमान छू रही हैं और समाज के लिए आदर्श बनी हुई हैं. समाज में लड़कियों को लड़कों से कम आंका जाता है. शारीरिक सामर्थ्य ही नहीं अन्य कामों में भी यही समझा जाता है कि जो काम लड़के कर सकते हैं वह लड़कियाँ नहीं कर सकतीं, जबकि ऐसे कई उदाहरण मिल जाएँगे जिन में लड़कियों ने खुद को लड़कों से बेहतर साबित किया है. खेलों में खिलाड़ियों की इतनी बड़ी संख्या में से ज्यादातर लड़कियों ने ही देश के लिए मेडल जीतकर देश का मान बढ़ाया है.

यही नहीं अन्य क्षेत्रों में भी लड़कियाँ लड़कों से न केवल कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं बल्कि आगे हैं. लगातार देश में 10वीं और 12वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में लड़कियाँ ही पहले स्थान पर रहती हैं. आईएएस बनने की होड़ हो, विमान या लड़ाकू जहाज उड़ाने की या मेट्रो ट्रेन चलाने की, लड़कियाँ हर क्षेत्र में अपनी सफलता के झंडे गाड़ रही हैं. इस के बाद भी लड़कियों को लड़कों से कम समझना समाज की भूल है.

कौन कहता है कि लड़कियाँ बोझ हैं? आज की लड़की अपना तो क्या, परिवार का बोझ भी अपने कंधों पर उठाने की हिम्मत रखती हैं. तभी तो उन्हें संसार की जननी कहा गया है. पहले स्त्री को अबला माना जाता है, लेकिन आज की नारी अबला नहीं. शिक्षा हो या खेल कूद का क्षेत्र, वह हर जगह अपनी मेहनत के बल पर आगे बढ़ रही हैं. बेटों की तरह वह भी पूरी निष्ठा के साथ जिम्मेदारियाँ संभाल रही है. देश की बेटियाँ अब सिर्फ सिलाई- कढ़ाई या ब्यूटी पार्लर तक ही सीमित नहीं रह गई हैं बल्कि वह तो दुश्मनों के छक्के छुड़ाने के लिए भी तैयार हैं. लोकतांत्रिक देश में राजनैतिक, सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक,

आर्थिक दृष्टि से बालिका शिक्षा का बहुत अधिक महत्त्व है। नारी की शिक्षा पूरे परिवार को शिक्षित करती है। शिक्षित महिला पुरुष से किसी भी कार्यक्षेत्र में पीछे नहीं रहती। कुछ क्षेत्रों में तो वह पुरुष से भी अधिक कुशल सिद्ध हुई है— जैसे शिक्षा, चिकित्सा व परिचर्या के क्षेत्र में। यदि बालिका को समुचित शिक्षा दी जाए तो वह कुशल नेत्री, समाजसेवी, कुशल व्यवसायी, राजनैतिक नेत्री यहाँ तक कि कुशल इंजीनियर, टेक्नीशियन, सूचना प्रौद्योगिकी, अधिवक्ता, चिकित्सक बन राष्ट्र की सर्वतोमुखी प्रगति में योगदान दे सकती है। शिक्षा से नारी अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हो सकती है।

इतिहास पर दृष्टिपात करें तो हम पाते हैं कि धार्मिक, सैद्धान्तिक, मान्यतागत रूप में स्त्री को पूज्य माना जाता रहा है परन्तु उसका कार्यक्षेत्र घर की चारदीवारी तक सीमित कर दिये जाने से उसकी शिक्षा— दीक्षा पर कम ध्यान दिया गया है। वैदिक काल में बालिकाएँ प्रायः परिवार में ही शिक्षा ग्रहण करती थीं क्योंकि उनके लिए पृथक गुरुकुल, आश्रम, आदि की प्रथा नहीं थी। केवल कुछ गुरुकुलों में गुरु की पुत्री के शिक्षा में सम्मिलित होने के उदाहरण प्राप्त होते हैं। वैदिक काल में बालिकाओं को घरों में धर्म, साहित्य, नृत्य, संगीत, काव्य आदि की शिक्षा दी जाती थी। वैदिक काल में यद्यपि विदुषी घोषा, गार्गी, आत्रेयी, शकुंतला, उर्वशी, अपाला महिलाओं के उदाहरण ऋग्वेद में प्राप्त होते हैं जो वेदों के अध्ययन में प्रवीण थीं। वर्तमान समय में बालिकाओं द्वारा हर क्षेत्र में उच्च स्थान प्राप्त करने के बावजूद भी बालक बालिकाओं की शिक्षा में अंतर चला आ रहा है। समाज में यह मानसिकता पाई जाती है कि बालिकाओं की शिक्षा आवश्यक नहीं है, उन्हें कौनसी नौकरी करानी है। वे केवल चिट्ठी पत्री लिखना, घरेलू कार्य करना सीख लें यही पर्याप्त है। इस मानसिकता के चलते कुछ परिवारों में प्राथमिक, कुछ में मिडिल तथा कुछ में मैट्रिक तक की शिक्षा ही पर्याप्त मान ली जाती है तथा इससे ऊपर की उच्च शिक्षा के अवसर तो भाग्यशील बालिकाओं को ही मिल पाते हैं।

इसी मानसिकता के कारण बालिकाओं की शिक्षा अतीत से लेकर आज तक प्रभावित होती रही है। बालकों को वंश की वृद्धि करने वाला, कमाऊ— बुढ़ापे का सहारा मानकर उसे उच्च शिक्षा दिलायी जाती है और बालिकाओं के लिये यह धारणा है कि इसे अधिक पढ़ायेंगे तो उसके लिए अधिक पढ़ा— लिखा लड़का ढूँढना होगा जिसके लिए अधिक दहेज भी देना होगा। घरेलू कार्यों में व्यस्त होने के कारण स्कूल से मिला गृहकार्य या निर्धारित पाठ के लिए बालिकाएँ पढ़ने का समय नहीं निकाल पातीं। इसके कारण कई बालिकाएँ पढ़ना छोड़ देती हैं। बालिकाओं के लिए पृथक विद्यालय न होने से कई अभिभावक बालिकाओं को ऐसे स्कूलों में भेजना पसंद नहीं करते जहाँ सहशिक्षा हो। मुस्लिम वर्ग में बालिकाओं की पर्दा प्रथा तथा बुरका प्रथा उन्हें उच्च शिक्षा अर्जित करने की छूट नहीं देता। कई हिन्दू जातियों में भी पर्दा प्रथा के कारण या बाल विवाह, कम उम्र में सगाई आदि के कारण लड़कियों की पढ़ाई छूट जाती है। अनेक क्षेत्रों में बालिकाएँ इसलिए भी स्कूल नहीं जा पातीं क्योंकि गुंडा तत्व असामाजिक तत्व,



बालिकाओं पर फब्तियाँ कसना, छेड़छाड़ करने जैसे कृत्य करते हैं. बालिका शिक्षा की प्रगति की दिशा में ऐसी घटनाएँ अवरोधक हैं.

शिक्षा पर पैसा व्यय करने के बाद भी नौकरी के अवसर उपलब्ध न होना उनमें शिक्षा के प्रति वितृष्णा भी उत्पन्न कर देता है. प्राइवेट सेक्टर के स्कूलों, हॉस्पिटल आदि में पढ़ी- लिखी महिलाओं को उपयुक्त वेतन अप्राप्त होता है तथा स्वयं के खर्च तक के लिए वे वेतन से व्यय कर सकने में असमर्थ रहती हैं. घर से दूर नौकरी कराने हेतु लड़कियों के माता- पिता सहमत नहीं होते. बालिका शिक्षा में अवरोध का एक कारण यह भी है कि महिला शिक्षकों की स्कूलों व कॉलेजों में कमी है जिसके कारण अनेक बालिकाएँ शिक्षा प्रक्रिया में इन संस्थाओं में घुल-मिल नहीं पातीं तथा स्वयं को अजनबी अनुभव करती हैं. घर से दूर होस्टलों आदि में रहकर शिक्षा प्राप्त करना अनेक परम्परागत विचारों के परिवारों की बालिकाओं के लिए संभव नहीं हो पाता. ऐसे में घर में रहकर दूरस्थ शिक्षा द्वारा उच्च शिक्षा के कोर्स करना बालिकाओं के लिए अधिक अनुकूल होता है. बालिका की शिक्षा की बालकों की तुलना में कमी को दूर करने के लिए न केवल शैक्षिक सुविधाओं का व्यापक विकास करना आवश्यक है बल्कि बालिका शिक्षा के मार्ग की अवरोधक स्थितियों का निराकरण भी जरूरी है. बालिका शिक्षा की असमता के कारणों हेतु ठोस तथा कारगर उपाय उठाए जाने की भी आवश्यकता है. इस हेतु विशेष योजनाएँ, अधिक बजट आवंटन के साथ प्रशासन के सख्त व अनुकूल कदम उठाए जाने की आवश्यकता है.

\*\*\*\*\*

## बेटी दिवस

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



दो कुलों का मान होती हैं बेटियाँ,  
पूरे घर की जान होती हैं बेटियाँ.  
घर परिवार आबाद करती हैं बेटियाँ,  
थम जाता संसार अगर ना होती बेटियाँ.

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

माँ बहू भाभी पत्नी बनकर सेवा करती हैं बेटियाँ,  
खुद अपमान सह, दूसरों को मान देती हैं बेटियाँ.  
कमियों को भुला जो मिले, उसमें खुश रहती हैं बेटियाँ,  
हर हाल में खुश हो मुस्कुराती रहती हैं बेटियाँ.

अपनी पहचान मिटा, औरों की पहचान अपनाती हैं बेटियाँ,  
बहू बन सास-ससुर की सेवा करती हैं बेटियाँ.  
सुनो जग वालो! तन-मन-हृदय सब कुछ हैं बेटियाँ,  
लक्ष्मी, सरस्वती, पार्वती का रूप हैं बेटियाँ.

\*\*\*\*\*

# विज्ञान हाइकु

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ



विश्वसृज हैं  
जगत के पदार्थ  
पंचतत्त्व से

ईश्वरी कण  
हिग्स - बोसान नाम  
खोज का दावा

अकेला तत्त्व  
रहता है मौलिक  
योगिक बिना

स्मार्ट पदार्थ  
बाह्य उद्दीपन से  
बदलें रूप

ब्रह्म या शून्य  
सृष्टि का है सर्जक  
वही है ब्रह्मा

बिना सूर्य के  
जीवन की कल्पना  
है असंभव

आकाशगंगा  
दूधिया चादर - सी  
नभ में बिछी

गणितशास्त्र  
विज्ञान की है कुंजी  
पढ़ें गणित

कृष्ण विवर  
प्रकाश को खींचते  
अपनी ओर

जय विज्ञान  
जय अनुसंधान  
मिटे अज्ञान

कोई घटना  
जो जगाती जिज्ञासा  
वही विज्ञान

प्राणी के लिए  
विज्ञान - प्रौद्योगिकी  
अपरिहार्य

मुखर बने  
वैज्ञानिक चेतना  
संचारकों से

मातृभाषा में  
विज्ञान की पढ़ाई  
है सुखदायी

करें प्रवेश  
विज्ञान के युग में  
बुद्धिमत्ता से

जन - जन में  
विज्ञान को ले जाएँ  
नवचारक

विज्ञान लक्ष्य  
अंधविश्वास मुक्त  
जनजीवन

तारे - नक्षत्र  
ब्रह्मांडिकी की देन  
रहस्य नहीं

आग का गोला  
सूर्य है ऊर्जा - केंद्र  
जीवन दाता

करें वंदन  
राष्ट्रहित विज्ञान  
अभिनंदन

\*\*\*\*\*

## सोशल मीडिया पर स्क्रॉल होती जिंदगी

रचनाकार- डॉ सत्यवान सौरभ, हरियाणा



अगर आप समाज से अलग-थलग महसूस करते हैं, और सोशल मीडिया प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम जैसे ऐप्स पर ज्यादा समय बिताते हैं तो एक नए शोध के अनुसार, इससे स्थिति और बिगड़ सकती है. सोशल मीडिया से युवाओं में अवसाद बढ़ रहा है. फेसबुक से डिप्रेशन का खतरा 7% बढ़ा है, फेसबुक से चिड़चिड़ेपन का खतरा 20% बढ़ा है. सोशल मीडिया ने मोटापा, अनिद्रा और आलस्य की समस्या बढ़ा दी है, 'फियर ऑफ मिसिंग आउट' को लेकर भी चिंताएँ बढ़ गई हैं. स्टडी के मुताबिक सोशल मीडिया से सुसाइड रेट बढ़े हैं. इंस्टाग्राम से लड़कियों में हीन भावना आ रही है.

सोशल मीडिया के माध्यम से जाँच करना और स्क्रॉल करना पिछले एक दशक में तेजी से लोकप्रिय गतिविधि बन गया है. अधिकांश लोगों द्वारा सोशल मीडिया का उपयोग सोशल नेटवर्किंग साइटों के आदी हो जाने से हो रहा है. वास्तव में, सोशल मीडिया की लत एक व्यवहारिक लत है जिस में सोशल मीडिया के बारे में अत्यधिक चिंतित होने की विशेषता है, जो सोशल मीडिया पर लॉग ऑन करने या उपयोग करने के लिए एक अनियंत्रित आग्रह से प्रेरित है, और सोशल मीडिया के लिए इतना समय और प्रयास करते हैं जो अन्य महत्वपूर्ण जीवन क्षेत्रों को प्रभावित करता है.

वर्तमान समय में फोन बड़े से लेकर बच्चों तक के लिए जरूरी हो गया है. बच्चों के स्कूल की पढ़ाई भी ऑनलाइन हुई है. ऐसे में बच्चे फोन पर ज्यादा समय बताते हैं. फोन के ज्यादा इस्तेमाल की वजह से बच्चों को सोशल मीडिया की लत भी लग रही है. सोशल मीडिया पर लत की वजह से बच्चों की नींद पर असर पड़ रहा है. नजर भी कमजोर हो जाती है. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिपोर्ट में ये साफ हुआ है कि अगर कोई बच्चा एक हफ्ते तक लगातार सोशल मीडिया का प्रयोग करता है, तो वह



एक रात तक की नींद भी खो सकता है. अक्सर बच्चों के साथ ये होता है कि जब वो सोशल मीडिया का इस्तेमाल करके सोते हैं, तो आँखें बंद करने के बाद भी उनके दिमाग में वह चीजें चलती रहती हैं, जो वो देखकर सोए हैं.

सोशल मीडिया की लत एक व्यवहार संबंधी विकार है जिसमें किशोर या युवा वयस्क सोशल मीडिया से मोहित हो जाते हैं और स्पष्ट नकारात्मक परिणामों और गंभीर कमियों के बावजूद ऑनलाइन मीडिया को कम करने या बंद करने में असमर्थ होते हैं. जबकि कई किशोर दैनिक आधार पर (फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, यूट्यूब, वाइन, स्नैपचैट और वीडियो गेम सहित) ऑनलाइन मीडिया के किसी न किसी रूप में संलग्न होते हैं, किशोर सोशल मीडिया की लत अत्यधिक खतरनाक है, एक बढ़ती हुई अच्छा महसूस करने के तरीके के रूप में सोशल मीडिया पर निर्भरता, और दोस्ती में नुकसान, शारीरिक सामाजिक जुड़ाव में कमी और स्कूल में नकारात्मक प्रभाव के बावजूद इस व्यवहार को रोकने में असमर्थता चिंता का विषय बन गई है.

दुनिया में हर पाँचवा युवा यानी लगभग 19% युवाओं ने साल भर के भीतर किसी न किसी तरह के खेल में पैसा लगाया है. इसमें वे ज्यादातर बार ऑनलाइन सट्टेबाजी का शिकार हुए हैं. आज के समय में सोशल मीडिया के बहुत ज्यादा उपयोग से युवा वर्ग में न सिर्फ आत्मविश्वास कम हो रहा है बल्कि अकेलेपन का भी आभास बढ़ रहा है. यही कारण है कि हताशा और चिंता भी बढ़ती है. पिछले काफी समय से सोशल मीडिया पर वैसे तो सभी वर्गों की सक्रियता बढ़ी है, लेकिन सबसे ज्यादा प्रभावित युवा वर्ग हो रहा है. यहाँ तक कि आत्महत्या का ख्याल भी युवाओं में बढ़ रहा है. लंबे समय तक सोशल मीडिया पर बने रहने के कारण मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत असर हो रहा है. ऐसे मामलों में 15 से 45 वर्ष आयु के केस अधिक सामने आ रहे हैं. जिसके कारण नींद की कमी के साथ-साथ कार्य की क्षमता भी प्रभावित होती है. आज का दौर मोबाइल, लैपटॉप जैसे गैजेट्स के बगैर अधूरा है. ऐसे में आप अपनी मानसिक सेहत का ध्यान रखकर और कुछ उपायों को अपनाकर सोशल मीडिया के एडिक्शन से बच सकते हैं.

हम में से ज्यादातर लोग आज सोशल मीडिया के आदी हैं. चाहे आप इसका इस्तेमाल दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ने के लिए करें या वीडियो देखने के लिए, सोशल मीडिया हम में से हर एक के लिए जाना-पहचाना तरीका है. प्रौद्योगिकी और स्मार्ट उपकरणों के प्रभुत्व वाली दुनिया में नेटफिलक्स को ब्रिंग करना या फेसबुक पर स्क्रॉल करना, इन दिनों मिनटों और घंटों को खोना बहुत आम है. ये वेबसाइट और ऐप हमारा ज्यादातर समय खा रहे हैं, इतना कि यह अब एक लत में बदल गया है. सोशल मीडिया की लत जल्दी से उस कीमती समय को खा सकती है जो कौशल विकसित करने, प्रियजनों के साथ समय का आनंद लेने या बाहरी दुनिया की खोज में खर्च किया जा सकता है. अध्ययनों से पता चला है

कि यह मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों जैसे कम आत्मसम्मान, अकेलेपन की भावना, अवसाद और चिंता का कारण बन सकता है।

सप्ताह में कम से कम एक या दो बार, "सोशल मीडिया फ्री" दिवस मनाएँ। यह शनिवार/रविवार को हो सकता है या जो भी दिन आपको लगता है कि आपके लिए उपयुक्त है। समय के साथ, हमें अपनी स्क्रीन पर दिखने वाले छोटे-छोटे इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप या फेसबुक आइकन की आदत हो जाती है। नया क्या है यह देखने के लिए नियमित रूप से अपने फोन की जाँच करना हमारी आदत बन गई है। आप अपने सोशल मीडिया के उपयोग को कम करने के लिए दिन में एक बार अपने नोटिफिकेशन देख सकते हैं। सोशल मीडिया के लिए अपनी आवश्यकता पर विचार करें क्योंकि कभी-कभी सोशल मीडिया की लत हमारे ध्यान या दूसरों के साथ संबंध की आवश्यकता के कारण हो सकती है। इस पर अपने विचार लिखने के लिए कुछ समय व्यतीत करें और इस पर काम करने का प्रयास करें कि आप अपने उपयोग को कैसे कम कर सकते हैं।

किशोर सोशल मीडिया व्यसन उपचार का पहला और सबसे प्राथमिक कार्य किशोरों द्वारा सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को कम करना है। किशोरों द्वारा ऑनलाइन बातचीत करने में लगने वाले समय को सीमित करके, हम उन्हें अपने साथियों के साथ वास्तविक सामाजिक संपर्क को प्राथमिकता देने में मदद करते हैं। यह न केवल स्वस्थ है, बल्कि इस तरह, वे स्वयं की बेहतर समझ विकसित करने की अधिक संभावना रखते हैं। हम जानते हैं कि सोशल मीडिया की लत से जूझ रहे किशोरों के लिए ताजी हवा में अधिक समय बिताना महत्वपूर्ण है। सोचिये, हमारे आस-पास समुद्र तटों से लेकर पार्कों और लंबी पैदल यात्रा मार्गों तक, सुंदर प्राकृतिक स्थल क्यों बनाए गए हैं।

\*\*\*\*\*

## जाऊंगी स्कूल

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ



दादी कहतीं मुझसे बोलो  
अ, आ, इ, ई.  
मैं कहती हूँ, प्यारी दादी  
दो मुझको चिज्जी.

दादी जी कहती दोहराओ,  
एक, दो, तीन.  
मैं बोली, पहले दो दादी  
चाकलेट और नमकीन.

थोड़ी और बड़ी हो जाऊँ,  
जाऊँगी स्कूल.  
नित बस्ता लेकर जाना है,  
नहीं करूँगी भूल.

\*\*\*\*\*

## दीवाली आई

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ



गाँव - शहर दीप जले  
दीवाली आई.

घर - घर उजियाले की  
जगर-मगर छाई.

नाच रही चकरी  
अनार चलें सुर्र.  
फूटते पटाखे  
राकेट उड़े फुर्र.

रोशनी की चम-चम  
छूटें फुलझड़ियाँ.  
बिजली के बल्बों की  
दमक रहीं लड़ियाँ.

स्वागत, शुभकामना  
सबको बधाई .  
दिखती चहुँओर खुशी  
बँट रही मिठाई.

\*\*\*\*\*

## जार्ज की हिम्मत

रचनाकार- श्रीमती श्वेता तिवारी, बिलासपुर



जॉर्ज स्टीफेंस इंग्लैंड का प्रसिद्ध इंजीनियर था. दुनिया में सबसे पहला स्टीम इंजन उसी ने बनाया था.

बचपन में ही जार्ज के माता-पिता चल बसे थे. उसका बचपन कठिनाइयों में बीता था. चार्ज की एक बहन थी उसका नाम नेल था. जार्ज नेल को बहुत प्यार करता था. एक दिन वह उसे घुमाने नगर में ले गया. नेल को एक दुकान पर टोपियाँ बिकती दिखीं. उसे एक टोपी पसंद आ गई. जार्ज ने दुकानदार से टोपी की कीमत पूछी. टोपी खरीदने के लिए पर्याप्त पैसे जार्ज के पास नहीं थे. उसके पास 15 पैसे कम थे. बहन को इस पर निराशा हुई जार्ज ने कहा नेल तू परवाह न कर मैं अभी तेरे लिए पैसे लाता हूँ. मेरे आने तक तू यहीं रहना यह कहकर जॉर्ज वहाँ से चला गया. बहुत देर हो गई जार्ज नहीं आया. नेल चिंता कर रही थी कि जार्ज कहाँ चला गया? कुछ देर बाद जार्ज उमंग से भरा हुआ दौड़ता हुआ आया. वह बोला बहन मैं टोपी के लिए पैसे ले आया हूँ. उसने दुकानदार को पैसे दिए और टोपी खरीद ली पर भैया इतने पैसे कहाँ से लाए? तुम कहाँ चले गए थे? मार्ग में नेल ने जार्ज से पूछा. टोपी खरीदने के लिए पैसे की खोज में निकला था कि उसकी ओर एक घोड़ा दौड़ा चला रहा था उसके पीछे लोग भाग रहे थे. घोड़े की रास पकड़ घोड़े को नियंत्रित कर अपने काबू में ले लिया. घोड़े का स्वामी आ गया उसने जार्ज को इनाम दिया. लोगों ने पीठ थपथपा कर जार्ज की हिम्मत की बहुत सराहना की. इनाम के पैसे लेकर जार्ज टोपी की दुकान पर आ गया बहन की इच्छा पूरी होते ही जॉर्ज को बड़ा आनंद हुआ नेल भी इतनी खुश थी ऐसा भाई पाकर.

\*\*\*\*\*



## गौरी का गाँव

रचनाकार- श्रीमती श्वेता तिवारी, बिलासपुर

गौरी के चाचा जी गांव में रहते हैं. वे वहां खेती करते हैं. गौरी के पिताजी का शहर में व्यापार है वह शहर में ही रहते हैं. गौरी भी शहर में ही पली-बढ़ी है. पिताजी कभी गांव जाते रहते हैं, परंतु गौरी कभी गांव गई हो, ऐसा उसे याद नहीं आता. बहुत दिनों से पिताजी से गांव में चलने के लिए वह कह रही थी. पिताजी उसे दशहरे की छुट्टी में



गांव ले चलने का वादा किए. दशहरे की छुट्टियों में गौरी अपने माता पिता के साथ गांव गई. गांव में उसका चचेरा भाई गौरव रहता है. गौरव के लिए उसने अपनी मम्मी से एक सुंदर खिलौना मंगवाया. उसके मन में गांव जाने की तीव्र इच्छा थी. गांव पहुंचकर गौरी ने देखा कि वहां के घर शहरों के घरों की तरह पक्के नहीं थे. यहां खपरैल वाले घर अधिक थे. किसी-किसी घर के ऊपर खपरैल भी थी. 24 मकान ही सीमेंट और ईंटों के थे, शेष सभी कच्चे थे. घर पहुंचकर गौरी ने गौरव को खिलौना दिया, खिलौना पाकर वह खुशी से उछलने लगा. चाचा-चाची भी उसे देखकर बहुत खुश हुए. गौरव ने गौरी को कहा - चलो दीदी तुम्हें बंदर का तमाशा दिखा कर लाऊ. दोनों बंदर का तमाशा देखने चल पड़े. गौरव गौरी को गलियारों में घुमाता बरगद के पेड़ के पास ले गया, गौरी ने देखा एक मदारी बंदर का तमाशा दिखा रहा था. वह डमरु बजा रहा था, एक बंदरिया नाच रही थी, सब बच्चे ताली बजा बजा कर हंस रहे थे. कुछ देर बाद तमाशा खत्म हो गया. घर के आंगन में आम-अमरूद और नीम के वृक्ष थे. गौरव ने गौरी को अपनी गाय, भैंस, बकरी दिखाएं, गौरी को यह सब बहुत अच्छा लगा. चाची जी ने गौरी के लिए सरसों का साग तथा मक्के की रोटी बनाई, उसको यह भोजन बहुत स्वादिष्ट लगा. अगले दिन गौरव के साथ खेतों की सैर करने गए, उसे खेतों में खिली पीली सरसों बहुत अच्छी लगी. 2 दिन गांव में रहकर वह माता-पिता के साथ शहर लौट आई. उसने अपनी सहेली को बताया, गांव के लोग बड़े सभ्य और सीधे होते हैं, बड़ी नरमी से बात करते हैं, उनके घर कोई भूखा जाए तो भोजन खिलाते हैं, प्यास आ जाए तो पानी पिलाते हैं, अनाज पैदा करते हैं. गांव के लोग स्वस्थ और बलवान होते हैं. शहर की भीड़भाड़ से गांव कोसों दूर है, मुझे गांव बहुत पसंद है.

\*\*\*\*\*



## हमें सॉफ्ट पुलिसिंग की आवश्यकता क्यों है?

रचनाकार- डॉ सत्यवान सौरभ

सॉफ्ट पुलिसिंग, पुलिसिंग के गैर-अनिवार्य तत्वों पर ध्यान केंद्रित करती है, जहाँ सामुदायिक जुड़ाव, स्थित ज्ञान और बातचीत का उपयोग सामाजिक बुराइयों से लड़ने के लिए शक्तिशाली उपकरण के रूप में किया जाता है। जनता को अवैध गतिविधियों से बाहर निकालने के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता और प्रेरक कौशल के नैतिक पहलुओं की आवश्यकता होती है। नैतिक रूप से, यह



सुधारात्मक न्याय के सिद्धांत पर निर्भर करता है, जिसमें अपराधी का पुनर्वास उसके नैतिक दृष्टिकोण में सुधार करके किया जाता है। स्वतंत्रता-प्राप्ति के साथ ही यह मान लिया गया कि प्रशासनिक मशीनरी अपने आप लोकोन्मुख हो जाएगी। लेकिन जब राजनीतिक सत्ता का चरित्र ही खास नहीं बदला तो नौकरशाही या पुलिस का कैसे बदलता? पुलिस सुधार, केवल 21वीं सदी की ज़रूरत नहीं है बल्कि आज़ादी के बाद से ही इसमें सुधार की गुंजाइश थी जो समय के साथ और बढ़ती चली गई। “एक मज़बूत समाज अपनी पुलिस की इज्जत करता है और उसे सहयोग देता है, वहीं एक कमज़ोर समाज पुलिस को अविश्वास से देखता है और प्रायः उसे अपने विरोध में खड़ा पाता है”।

आज हमें सॉफ्ट पुलिसिंग की आवश्यकता क्यों है? एनसीआरबी की रिपोर्ट 2020 में विभिन्न अपराधों में तेजी से वृद्धि पर प्रकाश डाला गया है, विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के खिलाफ अपराध पुलिसिंग के पारंपरिक तरीकों की प्रभाव-शून्यता को दर्शाता है। व्यापक स्तर पर नशीली दवाओं और मनोदैहिक पदार्थों का उत्पादन, तस्करी और सेवन, समाज के नशे में योगदान करते हैं। समाज में मनोवृत्ति परिवर्तन यह सुनिश्चित करेगा कि हमारी अगली पीढ़ी किस प्रकार समाजीकरण की प्रक्रिया के माध्यम से अच्छे मूल्यों और नैतिकताओं को विकसित करेगी। अहिंसा के माध्यम से हिंसा का मुकाबला करना, उदाहरण के लिए- पूर्वोत्तर में आतंकवादियों के आत्मसमर्पण-सह-पुनर्वास की योजना की तरह समाज में व्यवहार में बदलाव लाने के लिए सॉफ्ट पुलिसिंग का लाभ उठाया जा सकता है।

युवाओं को शिक्षा, रोल मॉडल और अन्य माध्यमों से प्रेरित करके नशीले पदार्थों, अपराधों और अन्य कुप्रथाओं से बाहर निकालना साथ ही, रचनात्मक गतिविधियों में उनकी आर्थिक भागीदारी सुनिश्चित करने से सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन आ सकता है। कार्रवाई उन्मुख अभियान के माध्यम से पुलिस व्यापक स्तरीय सामाजिक जागरूकता फैला सकती है। पुनर्वास अभियान का क्रियान्वयन करना, जैसे- तेजस्वी सतपुते (पुलिस कप्तान, सोलापुर ग्रामीण) ने सितंबर 2021 में ‘ऑपरेशन परिवर्तन’ शुरू किया, जो कि एक चार-सूत्रीय कार्य योजना थी, जिसमें शराब की भट्टियों (हाथ भट्टियों) पर एक ठोस कार्रवाई

के साथ परामर्श जैसे सॉफ्ट पुलिसिंग तरीके को भी जोड़ा गया. संवैधानिक कर्तव्यों के बारे में सामाजिक चेतना जैसे 'भारत के सभी लोगों के बीच सद्भाव और समान भाईचारे की भावना को बढ़ावा देना'.

यदि कोई अपराधी, न्यायालय द्वारा अपराध मुक्त हो जाता है तो जनता यही सोचती है कि ये सब कुछ पुलिस की निष्क्रियता व नाकामियों की वजह से ही संभव हुआ है. उन्हें इस बात का जरा भी ज्ञान नहीं होता है कि इस पूरी आपराधिक न्याय प्रणाली जिसमें अभियोजन पक्ष, (सरकारी वकील) व न्यायालय भी शामिल हैं जो अपराधी को कई प्रकार की छूट देकर उसे अपराध मुक्त कर देती है. आखिर क्या कारण है कि हर व्यक्ति चाहे बुद्धिजीवी लोग, चाहे पत्रकार, फिल्म निर्माता हो, चाहे न्यायपालिका, पुलिस को हमेशा नकारात्मक दृष्टि से देखते हैं. राजनीतिज्ञ तो पुलिस को अपना हथियार बनाकर अपनी राजनीतिक रोटियां सेंकते ही रहते हैं तथा समाज की सेवा व सुरक्षा के लिए व्यवस्थित की गई पुलिस हर जगह अपनी भद्र पिटाती रहती है. इसका मुख्य कारण यही रहा है कि समाज के लोगों, विशेषतः गांवों, कस्बों व शहरों में जाकर पुलिस ने अपनी स्थिति, लाचारी, कानूनी जिम्मेदारियों इत्यादि से जनता को कभी भी अवगत नहीं करवाया.

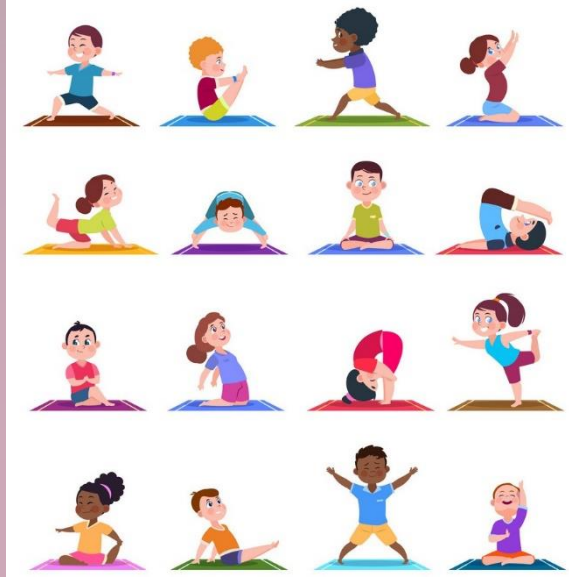
ऐसे में हार्ड पुलिसिंग से सॉफ्ट पुलिसिंग पर फोकस करने के लिए महिलाओं को पुलिस में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करने के साथ-साथ पुलिस बलों को संवेदनशील बनाना होगा. व्यावसायिक प्रशिक्षण, कोमल व्यवहार और परिष्कृत शब्दावली जैसे सॉफ्ट स्किल्स का विकास करना होगा. समस्या समाधान का दृष्टिकोण यानी गांधी जी के नैतिक सिद्धांतों का पालन करते हुए, "पाप से घृणा करो पापी से नहीं" का आदर्श व्यवहार में अपनाना होगा. पुलिस कर्मियों के लिए, सेवा भाव (कर्तव्य की भावना) प्रेरक शक्ति होनी चाहिए न कि सत्ता का अहंकार. पुलिस को आम जनमानस को अपने साथ लाने की आवश्यकता है तभी बिना वर्दी के सतर्क नागरिक पुलिस की ढाल बन कर उनके सच्चे हमसफर, हमदर्द व हमराज बनकर पुलिस के चाल, चरित्र व चेहरे में निखार लाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं.

इस संबंध में पुलिस को भी अपना नजरिया बदले की आवश्यकता है. पुलिस जनों को नहीं भूलना चाहिए कि उनके रैंक से बढ़कर उनकी इंसानियत ज्यादा महत्व रखती है. उन्हें नहीं भूलना चाहिए कि उनको विरासत में मिले दागदार चेहरे को स्वच्छ व सुंदर बनाने के लिए जनता रूपी साबुन व शैंपू लगाने की जरूरत है अन्यथा वे अपने तथाकथित धूमिल व दागदार चेहरे को लेकर इसी तरह ही भटकते रहेंगे तथा जनता उन्हें दुत्कारती ही रहेगी. भारतीय संविधान के अनुच्छेद 38 के तहत, लोगों के कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक सामाजिक व्यवस्था को सुरक्षित करना, राज्य का संवैधानिक कर्तव्य है. इस प्रकार, हमें सभी के लिए सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक न्याय हासिल करने के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए नरम और सख्त पुलिसिंग सहित सभी साधनों का पता लगाना चाहिए.

\*\*\*\*\*

## योग पौराणिक निरोग काया का मंत्र है

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



पौराणिक निरोग काया का मंत्र है,  
योग प्रथम भारतीय स्वास्थ्य उपहार है,  
खुशी के लिए उत्तम स्वास्थ्य उपहार है,  
योग अच्छे स्वास्थ्य की बहुमूल्य कुंजी है.

योग व्यायाम सहित स्वास्थ्य विज्ञान है,  
दुनिया ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाई है,  
वैश्विक स्तरपर भारतीय प्रतिष्ठा बढ़ाई है,  
योग हमारे शरीर के लिए उत्तम दवाई है.

मस्तिष्क को ऊर्जा उपलब्ध कराया है,  
जीवन शैली में बदलाव भी लाया है,  
भारत ने विश्व को योग महत्व समझा है,  
भरपूर प्रतिष्ठा, मान-सम्मान पाया है.

\*\*\*\*\*

## भोजन - संस्कार

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ



हमसे कहतीं प्यार से दादी,  
करें न भोजन की बर्बादी.

जितना खाएँ उतना ही लें,  
मौज-मजे से भोजन करें,  
खाते समय न जूठन छोड़ें,  
मनमर्जी के बने न आदी.

प्लेट न पूरी लाएँ भरकर,  
जो चाहें फिर ले लें चलकर,  
करें सदैव अन्न का आदर,  
समारोह या खाओ घर पर.

बहुत कीमती दाना - दाना,  
श्रम से पड़ता अन्न उगाना,  
भोजन - संस्कार अपनाएँ,  
मित्रों में दें पीट मुनादी.

घर में यदि खाना बच जाए,  
कभी खराब न होने पाए,  
दे दें तुरत किसी भूखे को,  
समझें, बात है सीधी-सादी,  
करें न भोजन की बर्बादी.

\*\*\*\*\*



## विश्व हृदय दिवस

रचनाकार- डॉ. सत्यवान सौरभ, हरियाणा



आज युवा आबादी में हृदय संबंधी समस्याएँ बढ़ रही हैं। दिल का दौरा और अन्य हृदय रोग दुनिया भर में हमेशा से प्रमुख स्वास्थ्य मुद्दे रहे हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, दिल के दौरे के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं, जिनमें मधुमेह, रक्तचाप, जीवनशैली कारक जैसे धूम्रपान, शराब पीना और अस्वास्थ्यकर आहार के साथ-साथ अत्यधिक तनाव शामिल है जो हृदय को बीमार करता है और हृदय संबंधी समस्याओं के लिए अतिसंवेदनशील बनाता है। कम उम्र की आबादी में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा आदि जैसी बीमारियों में भी बढ़ोतरी देखी जा रही है

युवा आबादी में हृदय रोगों के लिए जिम्मेदार कारक अनेक हैं, जीवनशैली कारक जैसे- शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान, शराब पीना, गतिहीन जीवन शैली, नींद की कमी आदि। जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के लिए परिवार/आनुवंशिक इतिहास भी जिम्मेदार है। बढ़ता प्रदूषण स्तर एवं तनाव किसी व्यक्ति की मानसिक स्थिति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मिलावटी भोजन, असंतुलित आहार और पोषण की कमी जोखिम को और बढ़ाने के अन्य कारण हैं। धारणा यह है कि कम उम्र में अस्वास्थ्यकर भोजन का शारीरिक स्वास्थ्य पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ेगा।

कम उम्र की आबादी में बीमारी के बदलाव के लिए जिम्मेदार प्रमुख कारण लक्षणों की अनदेखी है, यह देखा गया है कि अधिकांश रोगी हृदय गति रुकने के पहले लक्षणों जैसे सीने में दर्द आदि को नजरअंदाज कर देते हैं। इसे अक्सर अपच समझ लिया जाता है। जब तक लक्षण की गंभीरता देखी जाती है, तब तक यह अंगों को नुकसान पहुँचाने वाला एक बड़ा हमला बन जाता है और कभी-कभी रोगी की मृत्यु का कारण बनता है। वैश्विक स्तर पर चीनी की खपत दस गुना से अधिक बढ़ गई है। चीनी सूजन का



कारण बनती है जो बदले में हृदय रोगों, मधुमेह और रक्त के पीएच स्तर में परिवर्तन के लिए जिम्मेदार होती है जो विद्युत रासायनिक प्रक्रियाओं को बाधित करती है।

कुछ खाद्य पदार्थ पोषण में नकारात्मक होते हैं, वे एक स्वस्थ शरीर के विटामिन, खनिज और अमीनो एसिड को अवशोषित और उपयोग करते हैं। परिष्कृत भोजन जैसे एक्सप्रेस कार्ब्स का उपयोग जो पाचन के बाद बहुत जल्दी चीनी में परिवर्तित हो जाता है। सब्जियों और दालों में पाए जाने वाले लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स कार्ब्स को आहार में काफी कम कर दिया गया है। औद्योगिक क्रांति के बाद, मुख्य आहार के रूप में गेहूँ और चावल पर बहुत अधिक निर्भरता हुई और मोटे अनाज जैसे बाजरा की खपत में गिरावट आई। बिस्कुट और आलू के चिप्स जैसे सुविधाजनक खाद्य पदार्थों की बढ़ती लोकप्रियता और हल्का नाश्ता, दोपहर का भोजन और अस्वास्थ्यकर जंक डिनर का चलन खराब जीवन शैली का परिणाम है।

हृदय रोगों में व्यायाम व्यवस्था की भूमिका भी है, आजकल देखा गया है कि जिम में लोगों को कार्डियक अरेस्ट हो जाता है। आदर्श काया की बढ़ती प्रवृत्ति के परिणामस्वरूप अक्सर युवा उत्साही ओवरबोर्ड जाते हैं और ज़ोरदार व्यायाम के नियमों का पालन करते हैं। वांछित हृदय गति के संबंध में अपर्याप्त मार्गदर्शन के कारण, उच्च-तीव्रता वाले वर्कआउट स्थिति को और खराब कर सकते हैं। इसके अलावा, लोग अपने हृदय संबंधी इतिहास को अपने जिम प्रशिक्षकों / प्रशिक्षकों से छिपाते हैं। शारीरिक बनावट को बढ़ाने के लिए व्यायाम शासन को अक्सर स्टेरॉयड और भोजन की खुराक की भारी खुराक द्वारा पूरक किया जाता है। इससे लोगों के स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ सकता है

स्वास्थ्य संबंधी अवधारणाओं और निवारक स्वास्थ्य जांच को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। प्रत्येक व्यक्ति को हर साल कम से कम एक ईसीजी करवाना चाहिए। संदेह का एक सूचकांक उठाया जाना चाहिए और विभिन्न स्तरों पर जन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए। पोषण शिक्षा के मूल सिद्धांतों को विशेषज्ञता नहीं बनाया जाना चाहिए और इसे स्कूलों और कॉलेजों के पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए। खाने की आदतों के हिस्से में, चीनी को प्राकृतिक मिठास जैसे शहद, गुड़, किशमिश, खजूर आदि से बदलना चाहिए। कृत्रिम भोजन की खुराक के बजाय अधिक प्राकृतिक भोजन (फल और सब्जियां) को शामिल करके अच्छे और संतुलित आहार का पालन करना चाहिए।

सभी को यह समझना चाहिए कि व्यायाम एक सतत प्रक्रिया है और शॉर्टकट से बचना चाहिए व्यायाम धीरे-धीरे शुरू करना चाहिए और इसे ज़्यादा नहीं करना चाहिए। जैविक घड़ियों के महत्व का सम्मान किया जाना चाहिए। एक अच्छा व्यायाम आहार सुनिश्चित करने के लिए सभी जिम प्रशिक्षकों के लिए दिशा निर्देश निर्धारित किए जाने चाहिए। उन्हें व्यायाम पैटर्न बदलने से पहले और यहाँ तक कि समय के वांछित अंतराल पर एक अच्छी तरह से सूचित व्यायाम दिनचर्या के लिए निवारक स्वास्थ्य जांच को बढ़ावा देना चाहिए। नींद की उचित और उचित गुणवत्ता सुनिश्चित करें। विश्व हृदय दिवस प्रतिवर्ष 29

सितंबर को मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य हृदय रोगों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और उनके वैश्विक प्रभाव को नकारने के लिए उन्हें कैसे नियंत्रित किया जाए. विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोग से वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय अवकाश की स्थापना की गई थी.

स्वास्थ्य सामाजिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का एक संयोजन है और इसलिए स्वस्थ जीवन शैली के लिए सभी पहलुओं पर पर्याप्त रूप से विचार किया जाना चाहिए. किसी भी चीज की अति करने से फायदे से ज्यादा नुकसान हो सकता है. समाजीकरण और शारीरिक गतिविधियों के कम विकल्पों के साथ जीवन अधिक गतिहीन हो गया है, डॉक्टरों ने पिछले दो वर्षों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, शराब के सेवन और एक अस्वास्थ्यकर जीवनशैली के प्रसार में वृद्धि देखी है. भारतीयों में आनुवंशिक प्रवृत्ति, छोटी कोरोनरी धमनियां, ट्रांस वसा की अत्यधिक खपत के साथ एक आहार पैटर्न और एक गतिहीन जीवन शैली है जो उन्हें दिल के दौरों के लिए एक उच्च जोखिम वाली श्रेणी में रखती है.

\*\*\*\*\*

## राज हमर कब चलथे?

रचनाकार- कन्हैया साहू 'अमित', भाटापारा



नान्हें लइका हव कहि-कहि के, गजब बड़ेमन छलथे?  
आही कइसे हमर जमाना, राज हमर कब चलथे?

पार्टी, पिक्चर बड़का जाथें, रोजे हाट-बजारी.  
कहिके जाथें घर मा छोड़े, करहू चौकीदारी.  
सुनके अइसन गोठ सियानी, हमरो जिवरा जलथे!

रोका-छेंका बात-बात मा, छिन-छिन म बरजथें.  
घेरी-बेरी पाँव, डहर मा, बेड़ी बने अरझथें..  
कान अँइठके, चटकन धर के, पाछू मलहम मलथे.

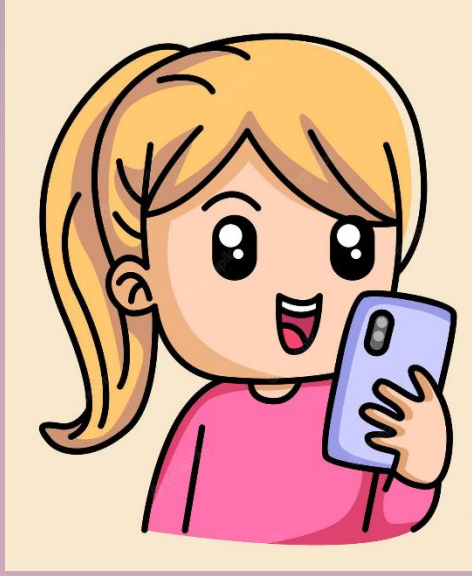
दिनभर बस तड़तड़ी तकादा, गजबे बुता तियारा.  
बइठे-बइठे मौज उड़ावैं, हम ला कहँय बिचारा..  
करथें इन अपने मनमानी, दार हमर कब गलथे?

नान्हें लइका हव कहि-कहि के, गजब बड़ेमन छलथे?  
आही कइसे हमर जमाना, राज हमर कब चलथे?

\*\*\*\*\*

## लुहाथे मोबाइल

रचनाकार- कन्हैया साहू 'अमित', भाटापारा



सात समुंदर पार सुनाथे.  
लगथे जइसे, भेंट कराथे.  
फोटू खींच, गीत तैं सुनले.  
सुघर सुहाथे मोबाइल.

सेंती-मेंती सेल्फी लेलव.  
खूब गेम घर बइठे खेलव.  
कॉल वीडियो, सिरतों देखत.  
नशा चढ़ाथे मोबाइल.

पढ़ई-लिखई, पाँव पछेलय.  
मया मितानी मन ले मेलय.  
घुरघुरहा घरखुसरा जइसे.  
बइठ पहाथे मोबाइल.

\*\*\*\*\*

## दुनिया में सभी सुखी रहें

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



दुनिया में सभी सुखी रहें  
जीवन भर सभी के मन शांत रहें  
दूसरों की परेशानी में मदद करें  
यह भाव हर मानवीय जीव में रहे

कभी किसी को दुख का भागी ना बनना पड़े  
यह कामना हर मानवीय जीवन में रहे  
जीवन में किसी जीव को परेशान बुराई  
ना करने का मंत्र ज्ञान मस्तिष्क में रहे

सभी जीवन में सुखी रहें  
दुनिया में कोई दुखी ना रहे  
सभी जीवन भर रोग मुक्त रहे  
मंगलमय के हर पल के सभी साक्षी रहे

सभी श्लोकों को पढ़कर जीवन में आनंद करें  
महापुरुषों के ग्रंथों को पढ़कर सही रास्ते  
पर चलकर सभी में यह सोच भरें  
किसी की बुराई और परेशान ना करें

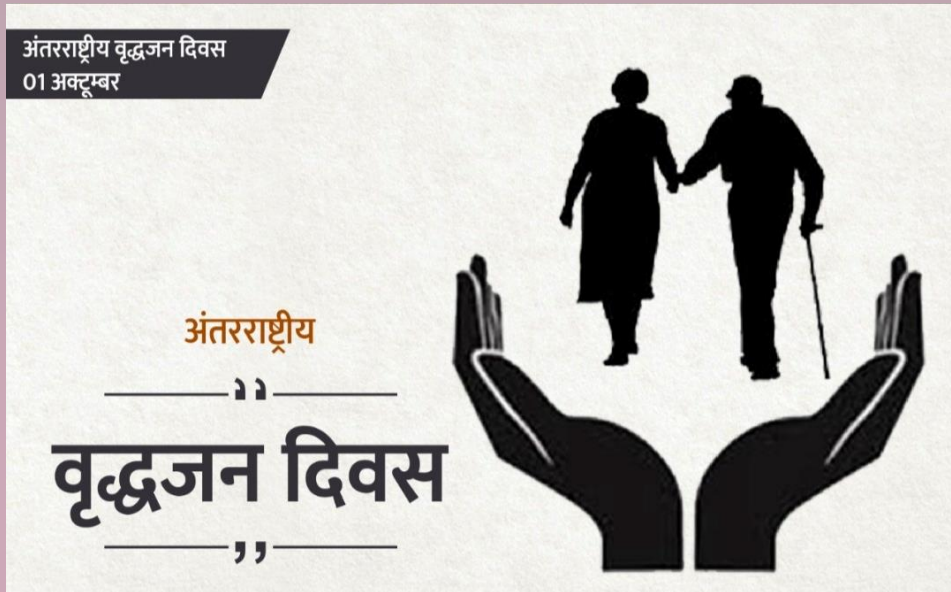
भारतीय संस्कारों को जीवन में अपनाते रहें  
सभी जीवों का कल्याण का कार्य करते रहें  
किसी के दुखों का भागी कारण न बने  
सभी की भलाई निस्वार्थ करते रहें

\*\*\*\*\*



## अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हमको यह समझने की जरूरत है कि वरिष्ठ नागरिक, हमारे समाज की अनमोल विरासत होते हैं, उन्होंने अपने समाज और देश को बहुत कुछ दिया है। वह हमारी धरोहर हैं, अनुभवों का खजाना है, देश की उन्नति के लिए मूल्यवान मंत्र है जिसका सही दिशा में उपयोग किया जाए तो देश को सामाजिक-आर्थिक नैतिक संपन्नता से कोई नहीं रोक सकता क्योंकि उनके अनुभवों के साथ उनका आशीर्वाद भी काम करता है। इसलिए हमें चाहिए कि बड़े बुजुर्गों के अनुभवों और सीख से हम जीवन में आई विपत्तियों से पार पाने में सक्षम हों।

1 अक्टूबर 2022 को हम अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस मना रहे हैं।

बचपन से ही हमें शिक्षा दी जाती है कि हमें अपने से बड़ों का सम्मान करना चाहिए। वरिष्ठजन घर की नींव होते हैं। बुजुर्गों का आशीर्वाद भाग्य वालों को मिलता है इसलिए वरिष्ठजनों का सम्मान करना चाहिए। आज के समय में ये कहना अनुचित नहीं होगा कि अब ये मात्र औपचारिकता रह गई है। लेकिन हर व्यक्ति को वरिष्ठजनों के प्रति सम्मान और आदर की भावना रखनी चाहिए। प्रति वर्ष 1 अक्टूबर को अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस मनाया जाता है। हमारे देश में बड़े लोगों को ईश्वर के तुल्य और उनके आशीर्वाद को किसी भी काम में सबसे बड़ा सहायक माना जाता है, इसलिए हमारे देश में सभी अपने से बड़ों का सम्मान और आदर करते हैं। अब हालात काफी बदल गए हैं। कई मामलों में वृद्धजनों को अपनी संतानों द्वारा मुश्किलें और दिक्कतें झेलते देखा गया है, ऐसे में अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस के जरिए बुजुर्गों को सम्मान दिलाए जाने के लिए जागरूकता अभियान चलाए जाते हैं।

एक पेड़ जितना बड़ा होता है, उतना ही अधिक झुका हुआ होता है, यानी वह उतना ही विनम्र और फल देने वाला होता है। यही बात समाज के उस वर्ग के साथ भी लागू होती है, जिसे आज की तथाकथित युवा तथा उच्च शिक्षा प्राप्त पीढ़ी बूढ़ा कहकर वृद्धाश्रम में छोड़ देती है। वह लोग भूल जाते हैं कि अनुभव का कोई दूसरा विकल्प है ही नहीं। अनुभव के सहारे ही दुनिया भर में बुजुर्ग लोगों ने अपनी अलग दुनिया बना रखी है। जिस घर को बनाने में एक इंसान अपनी पूरी जिंदगी लगा देता है, वृद्ध होने के बाद उसे उसी घर में एक तुच्छ वस्तु समझ लिया जाता है। बड़े बूढ़ों के साथ यह व्यवहार देखकर लगता है जैसे हमारे संस्कार ही मर गए हैं। बुजुर्गों के साथ होने वाले अन्याय के पीछे एक मुख्य वजह सामाजिक प्रतिष्ठा मानी जाती है। सब जानते हैं कि आज हर इंसान समाज में खुद को बड़ा दिखाना चाहता है और दिखावे की आड़ में बुजुर्ग लोग उसे अपनी सुंदरता पर एक काला दाग दिखाते हैं। बड़े घरों और अमीर लोगों की पार्टी में हाथ में छड़ी लिए और किसी के सहारे चलने वाले बुढ़ों को अधिक नहीं देखा जाता, क्योंकि वह इन बूढ़े लोगों को अपनी आलीशान पार्टी में शामिल करना शान के खिलाफ समझते हैं। यही रुढ़िवादी सोच उच्च वर्ग से मध्यम वर्ग की तरफ चली आती है। आज के समाज में मध्यम वर्ग में भी वृद्धों के प्रति स्नेह की भावना कम हो गई है।

बात अगर हम भारत में माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के लिए भरण पोषण और कल्याण (संशोधन) विधेयक 2019 की करें तो यह 11 दिसंबर 2019 को लोकसभा में पेश किया गया था, सामाजिक न्याय और अधिकारिता संबंधी स्थाई समिति की रिपोर्ट 29 जनवरी 2021 को लोकसभा में प्रस्तुत की गई थी अभी मानसून सत्र में शेड्यूल किया गया था। इसमें वृद्धजनों का जीवन सुरक्षित करने संबंधी प्रावधान हैं जिसमें बच्चों की परिभाषा में बदलाव, नाबालिग बच्चों का शामिल करना, माता पिता की परिभाषा में सास-ससुर, दादा दादी, नाना-नानी को शामिल करना, भरण पोषण में स्वास्थ्य देखभाल बचाव और सुरक्षा को शामिल करना है ताकि वे गरिमापूर्ण जीवन जी सकें। ऐसे अनेक सुधार इस संशोधन के माध्यम से किए गए हैं।

बात अगर हम बुजुर्ग अवस्था के पड़ाव की करें तो, बुजुर्गावस्था हर इंसान के जीवन का एक पड़ाव है। इस समय व्यक्ति को प्यार सम्मान और अपनेपन की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है। जिन लोगों पर बुजुर्गों का साया होता है वे लोग बहुत भाग्यशाली होते हैं। बुजुर्ग ही हमें जीवन जीने का सही मार्ग सिखाते हैं। उनके अनुभव और सीख से जीवन में हम किसी भी कठिनाई को पार करने में सक्षम होते हैं। इसलिए हमें कभी भी उनके प्रति उपेक्षा का भाव नहीं रखना चाहिए। अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस को पूरी तरह से बुजुर्गों के लिए समर्पित किया जाता है। इस दिन उनके सम्मान में कई कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। वृद्धाश्रमों में बुजुर्गों का खुशी का ध्यान रखते हुए कई तरह के आयोजन किए जाते हैं। इस दिन बुजुर्गों को होने वाली समस्याओं और उनकी सेहत के विषय में गंभीरता पूर्वक विचार किया जाता है।

हमारे शास्त्रों में भी बुजुर्गों का सम्मान करने की राह दिखायी गई है. यजुर्वेद का निम्न मंत्र संतान को अपने माता-पिता की सेवा और उनका सम्मान करने की शिक्षा देता है-

यदापि पोष मातरं पुत्रः प्रभुदितो धयान्.

इतदगे अनृणो भवाम्यहतौ पितरौ ममां॥

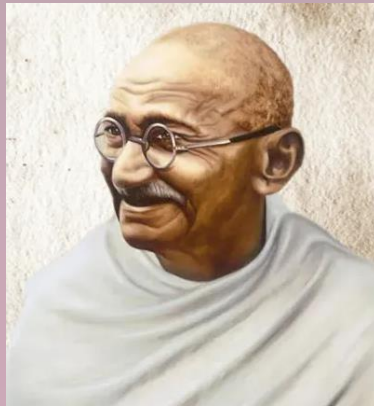
अर्थात् जिन माता-पिता ने अपने अथक प्रयत्नों से पाल पोसकर मुझे बड़ा किया है, अब मेरे बड़े होने पर जब वे अशक्त हो गये हैं तो वे 'जनक-जननी' किसी प्रकार से भी पीड़ित न हों, इस हेतु मैं उनकी सेवा सत्कार से उन्हें संतुष्ट कर ऋण के भार से मुक्ति कर रहा हूँ.

सन् 1990 में अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस मनाने की शुरुआत की गई थी. बुजुर्गों के साथ होने वाले दुर्व्यवहार और अन्याय की रोकथाम के लिए यह दिवस मनाने का निर्णय किया गया था. 14 दिसंबर सन् 1990 में 1 अक्टूबर के दिन हर वर्ष अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस या अंतरराष्ट्रीय बुजुर्ग दिवस मनाने का फैसला किया गया. 1 अक्टूबर सन 1991 में पहली बार अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस मनाया गया. इस दिवस की शुरुआत के बाद सन् 1999 को बुजुर्ग वर्ष के रूप में मनाया गया.

\*\*\*\*\*

## गांधीजी के सिद्धांत व विचार

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



सत्य, अहिंसा, शांति, धर्मनिरपेक्षता  
धार्मिक बहुलवाद और अधिकारों के लिए  
लड़ना सत्याग्रह का सहारा  
गांधीजी के सिद्धांत थे

राजनीतिक, नैतिकतावादी उपनिवेशवाद विरोधी  
दूरदर्शी नेतृत्व, अहिंसात्मक दृष्टिकोण  
बाधाओं के खिलाफ एकजुटता  
गांधीजी के विचार थे

गांधी जी का सम्मान नोबेल शांति पुरस्कार  
के लिए पांच बार नामांकन किया गया  
ग्रेट ब्रिटेन ने मृत्यु के 21 साल बाद उनका सम्मान  
डाक टिकट जारी किया जिनके खिलाफ लड़ाई किए थे

दो अक्टूबर महात्मा गांधी के विश्वासों आदर्शों  
शिक्षाओं अहिंसात्मक दृष्टिकोण को  
उत्सव के रूप में याद कर उनका पालन  
करने का दिन है जो उनके स्वप्न थे

\*\*\*\*\*

## सहजन

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



चाव से खाते हैं मुझे सब जन,  
कहलाऊं हूं मैं सबका प्रियजन.

सुतवां हरा सा है मेरा गठन,  
छरहरा ही रहता मेरा बदन.

पत्तियों का नहीं जरा सा वजन,  
प्रोटीन मिले जो करे मेरा भोजन.

करता हूं मैं सदा सेहत का जतन,  
खाकर वो हो जाये स्वाद में मगन

लगाओ मुझको आंगन-आंगन,  
मैं ही तो कहलाता हूं सहजन.

मुनगा हूं मैं मुनगा सुनो बुद्धिजन,  
छत्तीसगढ़ में पसरा मेरा कानन.

\*\*\*\*\*

## गर्मी की धूप

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



धीरे धीरे ठंडी हो रही  
अब गर्मी की धूप.  
देखो बदल रहा है  
गर्मी अपना रूप.

जाड़े के आने की आहट  
दे रहा है गर्मी की धूप.  
सूरज का गुस्सा ठंडा हो कर  
ले रहा नया स्वरूप.

दिन धीरे धीरे देखो  
छोटा हो रहा है दिन.  
रात बड़ा होने लगा  
एक एक पल गिन गिन.

अब पसीना का बदन पर  
नहीं चलेगा जोर.  
फैल रहा है जाड़ा देखो  
अब चारो दिशा की ओर.

\*\*\*\*\*



## अलविदा

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



मनुष्य के कुछ गुण ऐसे होते हैं जो खुद उसकी गाथा बन जाते हैं. शब्दों की ताकत कहाँ जो इन्हें बयान कर सके? जब काम बोलता है तो सभी को गर्व होता है, ऐसे ही कॉमेडी के नूर मनोरंजन भरपूर हँसी चिकित्सा के धनी चिकित्सक सत्य प्रकाश उर्फ राजू श्रीवास्तव का देहांत 21 सितंबर 2022 को हुआ. 41 दिनों तक दिल्ली के एम्स में उपचार के बाद उन्होंने जग को अलविदा कह दिया. लोगों को विश्वास नहीं था कि हम इतनी जल्दी हँसी के बेताज बादशाह को खो देंगे. उनकी शिखिसयत का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि जब उनके निधन की जानकारी मीडिया में आई तो दोपहर होते-होते राष्ट्रपति से लेकर प्रधानमंत्री, मंत्रियों, सियासत से जुड़े पक्ष विपक्ष की तमाम हस्तियाँ, सिनेमा जगत से जुड़े बड़े-बड़े सितारों कलाकारों से लेकर समाज के अंतिम पंक्ति के अंतिम व्यक्ति द्वारा भी दुख महसूस किया गया. बड़े बुजुर्ग कहते हैं यह जग छोड़ कर जाना तो सबको, यहाँ रह जाते हैं उनके द्वारा किए गए कर्म, उनके विचार, उनके द्वारा लोगों के दिलों में बनाया गया स्थान. वाकई प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और सोशल मीडिया पर राजू श्रीवास्तव के देहांत पर जैसा माहौल देखा उसे सैल्यूट.

10 अगस्त को जिम में वर्कआउट के दौरान राजू श्रीवास्तव को दिल का दौरा पड़ा था, जिसके बाद उन्हें एम्स में भर्ती करवाया गया था. 41 दिनों तक वेंटिलेटर पर मौत से लड़ने के बाद आखिर उन्होंने प्राण त्याग दिए. उनके मौत की खबर सामने आने के बाद से ही पूरे देश में शोक की लहर दौड़ गई. हर कोई नम आँखों से उनको श्रद्धांजलि दे रहा था. उनका पोस्टमॉर्टम हुआ, जिसमें बताया गया है कि उनके शरीर पर कोई भी बाहरी चोट के निशान नहीं है. 41 दिनों तक इलाज चलने की वजह से केवल इंजेक्शन के निशान पाए गए.

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने उनके निधन पर ट्वीट कर लिखा कि राजू श्रीवास्तव जी का असामयिक निधन बेहद दुःखद है। अपनी हास्य प्रस्तुतियों से, दर्शकों को मंत्रमुग्ध करने की उनमें विलक्षण प्रतिभा थी। राजू श्रीवास्तव के प्रभाव से भारत में हास्य के मंचन को नई पहचान मिली। परिवार के प्रति मेरी शोक संवेदनाएँ। पीएम मोदी ने ट्वीट किया हास्य और सकारात्मकता से हमारे जीवन को रोशन किया ऐसे व्यक्तित्व को संवेदनाएँ। उनके निधन पर सिनेमा जगत से लेकर सियासत से जुड़ी तमाम हस्तियों ने शोक व्यक्त किया। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल से लेकर अखिलेश यादव ने संवेदना व्यक्त की। अभिनेता, कॉमेडियन लेखक तमाम लोगों ने उनके निधन पर अपनी प्रतिक्रियाएँ दीं। उत्तर प्रदेश विधानसभा में कॉमेडियन राजू श्रीवास्तव के निधन पर दो मिनट का मौन रखा गया और दिवंगत आत्मा के लिए प्रार्थना की गई।

कानपुर में जन्मे राजू श्रीवास्तव बॉलीवुड में काम करने के लिए मुंबई आए थे। बॉलीवुड में अपने अभिनय कैरियर की शुरुआत राजू ने साल 1988 में रिलीज हुई फिल्म तेजाब से की थी। उसके बाद राजू ने मैंने प्यार किया, बाजीगर, आमदनी अठन्नी खर्चा रुपैया, बिग ब्रदर, बॉम्बे टू गोवा जैसी कई फिल्मों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वे उत्तर प्रदेश फिल्म कार्पोरेशन के अध्यक्ष थे।

यूपी के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने उन्हें 2014 के लोकसभा चुनाव में कानपुर लोकसभा सीट से मैदान में उतारा था। हालांकि बाद में 11 मार्च 2014 को उन्होंने टिकट वापस कर दिया था। जिसके बाद वह 19 मार्च 2014 को भारतीय जनता पार्टी में शामिल हो गए।

हँसना अपने आप में एक गुण है जो सभी विपरीत परिस्थितियों को नजरअंदाज करने खुश रहने और आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। हँसने से इंसान स्वस्थ बना रहता है क्योंकि परेशानियों को कम समझना और जीवन की छोटी-छोटी खुशियों को जी भर के जीना ही अच्छी सेहत की निशानी है। हँसी के कई फायदे हैं। हँसने की वजह से हम अपने दुःख भूल जाते हैं, इससे हमारे स्वास्थ्य में सुधार आता है, तनाव से राहत मिलती है और हमारे विचार सकारात्मक बनते हैं। हँसना हमारे हृदय के लिए अच्छा है, इससे हमारे रक्त वाहिकाओं के माध्यम से होनेवाले रक्त परिसंचरण में सुधार आता है। हँसी हमारे भय और दर्द को कम करती है।

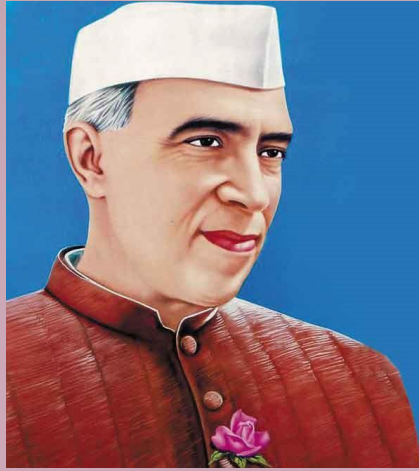
जब कोई व्यक्ति खुलकर हँसता मुस्कुराता है तो उसके शरीर में होने वाली रासायनिक क्रियाएँ भी सकारात्मक प्रभाव छोड़ती हैं। वैज्ञानिक और चिकित्सीय शोध में यह बात साबित हो चुकी है कि हँसने से मनुष्य का इम्यूनोटी सिस्टम भी मजबूत होता है। कोई बीमार व्यक्ति अगर हँसेगा-मुस्कुराएगा तो उसके रोग मुक्त होने की प्रक्रिया में सुधार होता है। भारत सहित विश्व के अनेक देशों में लाफ्टर को एक थेरेपी के रूप में स्वीकार करने वाले लोगों की संख्या बढ़ रही है। शहरों में लाफिंग क्लब खुल रहे हैं,

जहाँ लोग इकट्ठे होकर ठहाके लगाते हैं, मुस्कुराते हैं. लाफ्टर शो लगातार हर भाषा में आयोजित होने लगे हैं. टेलीविजन पर सहज हास्य के कार्यक्रम अन्य कार्यक्रमों की अपेक्षा ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं. स्टैंडअप कामेडी, हास्य कवि सम्मेलन, जोक्स के कार्यक्रम लोग पहले से ज्यादा संख्या में देखना पसंद कर रहे हैं. आजकल हास्य कलाकार भरपूर व्यस्त हैं. काफी पारिश्रमिक भी ले रहे हैं. लोगों को यह चीज समझनी होगी कि हास्य को अपने जीवन में शामिल करने से उनके व्यक्तित्व में निखार आता है. एक हास्य कवि, स्टैंड अप कामेडियन के रूप में उन्होंने संपूर्ण भारत और विश्व के अनेक देशों में जाकर परफार्म किया है. पूरी दुनियां में हास्य कलाकारों को लोग भरपूर पसंद करते हैं. व्यंग्य की एक पंक्ति लोगों को हँसाती भी है और बहुत कुछ सोचने पर मजबूर कर देती है, जो लोग हमेशा खुश रहते हैं और हँसमुख होते हैं ऐसे व्यक्ति को सभी पसंद करते हैं.

\*\*\*\*\*

## आओ जाओ चाचा नेहरू

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



चौदह नवम्बर आ गया  
आ जाओ चाचा नेहरू.  
हम बच्चों के साथ  
जन्मदिन मनाओ चाचा नेहरू.

फिर गुलाब के फूल  
कोट में लगाओ चाचा नेहरू.  
हम बच्चों को अपने  
गले लगाओ चाचा नेहरू.

तेरे नाम पर बाल दिवस  
हम मनाते चाचा नेहरू.  
तेरे हाथों से उपहार  
पाते चाचा नेहरू.

बच्चों को उपहार तुम्हारे  
भाते चाचा नेहरू.  
खुशियों का दिन ले कर  
आते चाचा नेहरू.

\*\*\*\*\*

## आ गया देखो जाड़ा

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



माह नवम्बर आते ही  
आ गया देखो जाड़ा.  
गर्मी का देखो  
बज गया खूब नगाड़ा.

सूरज का गुस्सा देखो  
ठंडा पड़ गया है.  
गर्मी का फिर से  
दिवाला निकाल गया है.

गर्म-गर्म अब कपड़े  
तन पर सोह रहा है.  
जाड़ा से बचने का  
सब इंतजाम हो रहा है.

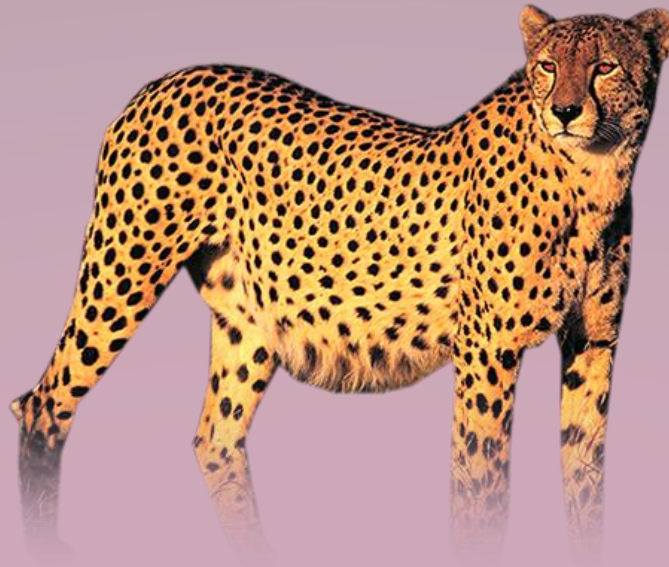
ठंड हवा दिन रात  
खूब चल रही है.  
सर्दी से तो देखो  
कीट कीट दांत बज रही है.

\*\*\*\*\*



## मिशन चीता

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



इस खूबसूरत सृष्टि की रचना में जैव विविधता, संतुलन, हर जीव की सुरक्षा, पर्यावरण और पारिस्थितिकी सुरक्षा सुनिश्चित कर सृष्टि में जंगली जानवरों, पशु पक्षियों पौधों की अनेक प्रजातियों का सृजन किया है कि हर प्रजाति को जीवन जीने की सुविधा हो परंतु सबसे बुद्धिमान मानव, जैव विविधता संतुलन को बिगाड़ने और अनेक वन्य जीव प्राणियों को विलुप्त करते पेड़ पौधों को काटते जा रहे हैं जो हमारे और आने वाली पीढ़ियों के लिए भयंकर त्रासदी का कारण बन सकता है. 1952 से विलुप्त प्राणी घोषित चीतों की प्रजाति के पुनर्जीवन के लिए नामीबिया दक्षिण अफ्रीका से प्रस्थापन के ऐतिहासिक मिशन के अंतर्गत 8 चीतों को भारत लाया गया है, और माननीय प्रधानमंत्री के जन्म दिवस 17 सितंबर 2022 पर उनके हाथों मध्यप्रदेश के कूनो नेशनल पार्क में भारत की धरती पर आजाद किया जहाँ एक बार फिर चीतों की आहट सुनाई देगी.

एक समय भारत में खूब चीते थे, लेकिन मानव ने उनका इतना शिकार किया कि वो कम होते चले गए. जंगलों की कटाई और आवास की कमी भी चीतों के खत्म होने का बड़ा कारण बना. बताया जाता है कि मध्य प्रदेश में कोरिया के महाराजा रामानुज प्रताप सिंहदेव ने 1947 में देश में अंतिम तीन चीतों को मार डाला था, जिसके बाद भारत सरकार ने 1952 में चीतों को विलुप्त घोषित मान लिया था. विशेषज्ञों के अनुसार चीते पारिस्थितिक तंत्र के लिए बहुत जरूरी हैं, इनका नहीं होना प्रकृति के लिए नुकसानदेह है. भारत में चीतों के न रहने के लिए असंख्य कारण जिम्मेदार रहे हैं, जिनमें पथ -निर्धारण, इनाम और शिकार के खेल के लिए बड़े पैमाने पर जानवरों को पकड़ना, पर्यावास में व्यापक बदलाव और उसके परिणामस्वरूप उनके शिकार के आधार का सिकुड़ना जैसे कारण शामिल हैं. ये सभी कारण मानव की



कार्रवाइयों से प्रेरित हैं, और प्रतीक है प्राकृतिक दुनिया पर मनुष्य के पूर्ण प्रभुत्व की कोशिशों का. इसलिए जंगल में चीते की दोबारा वापसी एक पारिस्थितिकीय गलती को सुधारने और माननीय प्रधानमंत्री द्वारा दुनिया को दिए गए मिशन 'लाइफ' (लाइफस्टाइल फॉर द इनवायरनमेंट) के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को पूरा करने की दिशा में उठाया गया कदम है.

चीतों के विलुप्त होने के बाद भारतीय ग्रासलैंड की इकोलॉजी खराब हुई थी. दरअसल, चीता खाद्य श्रृंखला में सबसे ऊपर आता है, इसके न होने से इसका संतुलन पूरी तरह बिगड़ रहा है. चीतों की अहमियत को समझते हुए भारत सरकार ने तय किया था कि उन्हें देश में फिर से बसाया जाएगा. 1970 के दशक में एक योजना पर काम शुरू किया गया था. भारत की पहल पर ईरान का शाह भारत को चीते देने के लिए तैयार हो गया था, लेकिन उसने बदले में शेर की मांग की थी, भारत ने इस शर्त को नहीं माना और चीते भारत नहीं आए थे. बात अगर हम नामीबिया से 17 सितंबर 2022 को लाए गए 8 चीतों की करें तो, इन्हीं आठ चीतों को लाने के लिए चीतों की तस्वीर वाला एक विशेष रूप से तैयार बोइंग 747-400 विमान नामीबिया भेजा गया था. इस स्पेशल विमान पर चीतों की खूबसूरत पेंटिंग की गई थीं. इसी विमान की तस्वीर के साथ नामीबिया स्थित भारतीय दूतावास ने ट्वीट किया, 'बाघों की धरती से सद्भावना राजदूत ले जाने के लिए शौर्य की धरती पर उतरा एक विशेष पक्षी'. इस ट्वीट को जबर्दस्त सराहना मिल रही है और लोग उत्साहित हैं. नामीबिया से भारत लाए गए आठ चीतों से तीन नर और पांच मादा हैं. नर चीतों में से दो की उम्र साढ़े पांच साल और एक की साढ़े चार साल है. नर चीतों में दो भाई हैं जो नामीबिया में ओत्जीवारोंगो के पास 58 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में फैले निजी अभयारण्य में जुलाई, 2021 से रह रहे हैं. यह पहली बार होगा जब किसी मांसाहारी पशु को एक महाद्वीप से दूसरे महाद्वीप लाया गया है. 2020 में सुप्रीम कोर्ट ने नामीबिया से चीता लाने को हरी झंडी दे दी थी. फिलहाल इस पूरी परियोजना के लिए 91 करोड़ का बजट निर्धारित किया गया है.

चीतों को जाने वाले खास विमान पर बनाई गई खास पेंटिंग नामीबिया में भारत के उच्चायोग ने ट्विटर पर इस स्पेशल विमान की तस्वीरें शेयर भी की है. जहां विमान की नाक पर चीते की पेंटिंग बनाई गई है. एयरलाइन कंपनी की तरफ से इस फ्लाइट को स्पेशल फ्लैग नंबर 118 दिया गया है. वहीं विमान में चीते की एक पेंटिंग भी लगाई गई है. जंगल के सबसे तेज और शानदार शिकारी चीता को नामीबिया से भारत लाने पर नागरिक गर्व और उत्सुकता महसूस कर रहे हैं. चीता की करीब 8 हजार किलोमीटर की हवाई यात्रा का इंतजाम किसी वीवीआइपी की तरह किया गया था. इसके लिए चीता कंजर्वेशन फंड द्वारा एक विशेष डबल डेकर बोइंग 747-400 विमान की व्यवस्था की गई थी, जिसमें इकोनॉमी क्लास की पैसेंजर सीट हटाकर चीतों के लिए स्पेशल क्रेट बनाया गया था, इसी विमान से चीता की देखभाल के लिए विशेषज्ञों की टीम भी भारत तक साथ रही.

अगर हम भारत में चीतों के विरुद्ध युद्ध के इतिहास की बात करें तो, बता दें कि कभी भारत चीतों का गढ़ माना जाता था. इनकी संख्या इतनी थी कि चीतों का शिकार करना राजघरानों का शौक हो गया था. लेकिन राजघरानों के इस शौक की वजह से धीरे-धीरे चीतों की प्रजाति यहाँ से लुप्त हो गई. पुरानी तस्वीरों के आधार पर बताया जाता है के मुगल शासन काल में शासक के महल में दस हजार चीतों को पाला जाता था आम व्यक्तियों द्वारा भी चीतों को पालतू जानवर की तरह पाला जाता था . लेकिन अब लगभग 70 साल बाद एक बार फिर वो ऐतिहासिक क्षण आ रहा है जब हमारे देश में चीते होंगेअब उनकी सुरक्षा की जिम्मेदारी हर नागरिक की होगी.

\*\*\*\*\*

## मूंगफली

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान



हर गरीब और अमीर  
खाता है रोज मूंगफली.  
काजू और बादाम  
कहलाता है मूंगफली.

गरम गरम खरीद कर  
बाजार से लाते हैं.  
घर में सबके साथ  
मिल कर खाते हैं.

सोन सोन लगती है  
खाने पर यह मूंगफली.  
ताकत देती है सबको  
खाता है जो मूंगफली.

\*\*\*\*\*

## किलोल

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान

# किलोल

सब बच्चों के मन को  
भाता खूब किलोल.  
खूब कहानी और कविता  
सुनाता हमें किलोल.

पापा मेरे लिए खरीद कर  
हर माह लाते हैं किलोल.  
हम भाई बहन मिल कर  
पढ़ते हैं खूब किलोल.

ज्ञान की बातें भी हमको  
बतलाता है किलोल.  
चित्रकारी करना भी  
सिखाता हमें किलोल.

अच्छे अच्छे चित्रों से  
मन भाता हमें किलोल.  
पढ़ कर हम सब को  
मजा आता है किलोल.

सब बच्चों की प्यारी मैगजीन  
कहलाता है किलोल  
हर महीने घर में मेरे  
आता है किलोल.

\*\*\*\*\*

## राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती

रचनाकार-किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



मोहनदास करमचंद गांधी का नाम दुनियाभर में इतना प्रसिद्ध है कि इन्हें किसी परिचय की आवश्यकता नहीं है. सत्य, अहिंसा, शांति, धर्मनिरपेक्षता, राजनीति में नैतिकता उपनिवेशवाद का विरोध और अनेक प्रभावशाली तरीकों से अंग्रेज शासन से लड़कर भारत को स्वतंत्रता दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी. बापू की गाथाएँ आज हर व्यक्ति जानता है. मेरा सुझाव है कि भारत के युवाओं को बापू के स्थानों पर जरूर जाना चाहिए. साबरमती आश्रम अहमदाबाद, सेवाग्राम वर्धा, आगा खान पैलेस पुणे, गांधी स्मृति दिल्ली, राजघाट, इंडियागेट कनाट प्लेस, लालकिला यह कुछ ऐसे स्थान हैं जहाँ हमें आज भी बापू की उपस्थिति महसूस होती है. दिल में कहीं ना कहीं बाबू के आदर्शों शिक्षाओं अहिंसात्मक दृष्टिकोण का भाव महसूस होता है.

चूंकि हम 2 अक्टूबर 2022 महात्मा गांधी जयंती उत्सव मना रहे हैं,

यह बात सही है कि हम सभी गांधीजी का काफी सम्मान करते हैं, लेकिन उनके सपने तभी पूरे होंगे जब हम उनके बताए शांति, अहिंसा, सत्य, समानता, महिलाओं के प्रति सम्मान जैसे आदर्शों पर चलेंगे. इसलिए इस दिन हमें उनके विचारों को अपने जीवन में उतारने का संकल्प लेना चाहिए, बापू के विचारों और कार्यों के कारण ही उनके जन्मदिन को राष्ट्रीय पर्व का दर्जा दिया गया है. उन्होंने लंदन में कानून की पढ़ाई की थी लेकिन लंदन से बैरिस्टर की डिग्री हासिल करने के बाद भी उन्होंने खादी पहनकर देश का भ्रमण किया और आजादी के आंदोलन में अपना अमूल्य योगदान दिया. आज हमें बापू जैसे नेताओं की आवश्यकता है. हम उनके बताए रास्ते पर चलकर अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं. बापू ने भारतीय समाज में व्याप्त छुआछूत जैसी बुराइयों के प्रति लगातार आवाज उठाई. वो चाहते थे

कि ऐसा समाज बने जिसमें सभी लोगों को बराबरी का दर्जा हासिल हो क्योंकि सभी को एक ही ईश्वर ने बनाया है. उनमें भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए. नारी सशक्तीकरण के लिए भी वह हमेशा प्रयासरत रहे.

गांधी जयंती राजनीतिक नैतिकतावादी, उपनिवेशवाद विरोधी, आध्यात्मिक नेता और वकील महात्मा गांधी को सम्मानित करने के लिए मनाई जाती है. बापू के बारे में बात करते समय शब्द कम पड़ जाते हैं, छोटे कद के, मृदुभाषी और बेहद सहानुभूति रखने वाले व्यक्ति जिन्होंने सभी भारतीयों को एक साथ लाया और उन्हें सभी बाधाओं के खिलाफ एकजुट रहने का महत्व समझाया. उनके दूरदर्शी नेतृत्व में, भारत उपनिवेशवाद की बेड़ियों से मुक्त होकर एक स्वतंत्र राष्ट्र बनने में सक्षम था. गांधी ने शांति और अहिंसा की वकालत करते हुए सभी राष्ट्रीय नेताओं को एक साथ लाते हुए स्वतंत्रता आंदोलन का नेतृत्व किया. वह धार्मिक बहुलवाद और सत्य और अहिंसा के अग्रदूत में दृढ़ विश्वास रखते थे. उन्होंने भारत को एक धर्मनिरपेक्ष देश बनाने के लिए अथक परिश्रम किया. इस प्रकार, गांधी जयंती उस प्रतिष्ठित नेता को श्रद्धांजलि देने का दिन है, जिन्होंने अहिंसक दृष्टिकोण का पालन करते हुए लोगों को उनके अधिकारों के लिए लड़ने के लिए निर्देशित किया. उन्होंने देश में अस्पृश्यता और जाति व्यवस्था की भी निंदा की.

बात अगर हम बापू के विचारों पर चलने की करें तो, उनके सिद्धांतों और शिक्षाओं के आधार पर, भारत ने ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन में सुधार और भारत में खुले में शौच को समाप्त करने के लिए 2 अक्टूबर 2014 को 'स्वच्छ भारत अभियान' यानी स्वच्छ भारत मिशन की शुरुआत की. हालांकि बापू के आदर्शों को ध्यान में रखते हुए हर सरकारों ने इस दिशा में कदम बढ़ाए हैं. गांधी जयंती भारत के लोगों के लिए बहुत महत्व रखती है.

यह सिर्फ एक उत्सव नहीं है बल्कि महात्मा गांधी के विश्वासों, शिक्षाओं और आदर्शों को याद करने और उनका पालन करने का दिन है.

महात्मा गांधी को पहली बार सुभाष चंद्र बोस ने 'राष्ट्रपिता' कहकर संबोधित किया था. 4 जून 1944 को सिंगापुर रेडियो से एक संदेश प्रसारित करते हुए 'राष्ट्रपिता' महात्मा गांधी कहा था. इसके बाद कवि और नोबेल पुरस्कार विजेता रवींद्रनाथ टैगोर ने गांधीजी को महात्मा की उपाधि दी थी. इसी के साथ हम सभी को गांधी जी के सिद्धांतों को अपने जीवन में उतारने का संकल्प लेना चाहिए.

गांधी और मशहूर लेखक लियो टॉल्स्टॉय अच्छे दोस्त थे, वे आपस में पत्रों के माध्यम से बातचीत करते थे. उन्होंने दक्षिण अफ्रीका के जोहान्सबर्ग से 21 मील दूर एक टॉल्स्टॉय फार्म भी स्थापित किया. 1100 एकड़ के क्षेत्र में फैले इस फार्म को उन सहयोगियों के लिए स्थापित किया गया था जिन्होंने



सत्याग्रह संघर्ष के दौरान उनकी मदद की थी. उन्होंने समाज के कमजोर वर्ग और 'अछूतों' के उत्थान के लिए अथक प्रयास किया, जिन्हें उन्होंने हरिजन या ईश्वर की संतान का नाम दिया. उन्होंने उनके लिए उपवास किया और उनके लिए उचित इलाज की मांग की. 1982 में महात्मा गांधी के जीवन पर एक फिल्म बनी थी जिसमें उनका किरदार बेन किंग्सले ने निभाया था. इस फिल्म ने बहुत सारे पुरस्कार और प्रशंसा प्राप्त की. इसमें सर्वश्रेष्ठ मोशन पिक्चर श्रेणी के लिए सबसे प्रतिष्ठित अकादमी पुरस्कार जीतना भी शामिल है.

महात्मा गांधी को टाइम मैगजीन मैन ऑफ द ईयर में शामिल किया गया जो एक बड़ा सम्मान है. यह सम्मान दुनिया के कुछ चुनिंदा गणमान्य व्यक्तियों को दिया जाता है. महात्मा गांधी को नोबेल शांति पुरस्कार के लिए पांच बार नामांकित किया गया था. आखिरी नामांकन 1948 में उनकी हत्या से कुछ दिन पहले हुआ था. महात्मा गांधी एक लेखक भी थे. उनके एकत्रित कार्यों में 50, हजार पृष्ठ हैं. और महात्मा का सम्मान उन्हें नोबेल पुरस्कार विजेता बंगाली कवि रवींद्रनाथ टैगोर द्वारा प्रदान किया गया था. उनकी मृत्यु के 21 साल बाद, ग्रेट ब्रिटेन, जिनके खिलाफ महात्मा गांधी ने अपने राष्ट्र को स्वतंत्र कराने के लिए लड़ाई लड़ी, ने उन्हें सम्मानित करने के लिए एक डाक टिकट जारी किया. महात्मा गांधी के अंतिम संस्कार में आठ किलोमीटर लंबा अंतिम संस्कार जुलूस देखा गया.

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती 2 अक्टूबर 2022 को धूमधाम से मनाई गई. आओ सत्य अहिंसा शांति और धर्मनिरपेक्षता में दृढ़ विश्वास बढ़ाएं 2 अक्टूबर महात्मा गांधी के विश्वासों आदर्शों शिक्षाओं अहिंसात्मक दृष्टिकोण को उत्सव के रूप में याद कर उनका पालन करने का दिन है. राजनीतिक नैतिकतावादी उपनिवेशवाद विरोधी दूरदर्शी नेतृत्ववादी मृदुभाषी अग्रदूत भारतीय वकील मोहनदास करमचंद गांधी को सैल्यूट.

\*\*\*\*\*

## सर्दी आ गई

रचनाकार- बद्री प्रसाद वर्मा अनजान, गोरखपुर



सर्दी आ गई सर्दी आ गई की शोर जंगल में चारो तरफ फैल गई. सभी जानवर अपना अपना घर नये ढंग से सजाने में लगे हुए थे.

भालू अपने घर में सूखे पत्तों से भर रहा था. ताकी सर्दी से बचा जा सके.

सियार लोमड़ी खरगोश भी अपने घर को सर्दी में गर्म रखने के लिए गर्म कम्बल गद्दा रजाई से भर रहे थे.

पूरे जंगल के जानवर अपना अपना घर खूब सजा रहे थे.

एक रात खरगोश अपने घर में रजाई ओढ कर सो रहा था तभी उसे टनटन सांप की आवाज सुनाई पड़ी टनटन सांप खरगोश के घर में घुस कर बोला तुम अभी अपना घर खाली कर के चले जाओ, आज से तुम्हारे घर में मैं रहूंगा.

सांप की बात सुन कर खरगोश बोला मैं इस भयानक सर्दी में कहां जाऊं तुम्हीं बताओ?

"कहीं भी जाओ हमें इससे कोई लेना देना नहीं है, अगर सीधे से हमारी बात नहीं मानोगे तो मैं तुम्हें जिन्दा नहीं छोड़ूंगा. "

खरगोश डर कर अपने घर से बाहर आ गया, और एक पेड़ के नीचे बैठ कर रात बिताने लगा.

अगले दिन खरगोश को पेड़ के नीचे बैठा देख कर

भालू सियार और लोमड़ी पूछ पड़े तुम इस सर्दी में यहां क्यों बैठे हो? "

खरगोश ने सारी कहानी अपने मित्रों से कह सुनाया.

"खरगोश की बात सुनकर भालू सियार और लोमड़ी बोल पड़े चलो चल कर उस सांप को हम देखते हैं ,जैसे उसने तुमको तुम्हारे घर से निकाला वैसे हम भी उसे तुम्हारे घर से बाहर कर के ही दम लेंगे. "

लोमड़ी ने एक बड़ा सा लकड़ी जला कर हाथ में ले लिया.

सब खरगोश के घर की ओर चल पड़े!

वहां पहुंच कर भालू ने टनटन सांप से बोला अरे वो सांप की औलाद तू घर से बाहर निकलता है या मैं इस घर में आग लगा दूँ.

भालू की बात सुनकर टनटन सांप बोला तुम आग मत लगाओ मैं यहां से अभी कहीं और चला जाऊंगा.

इतना कह कर टनटन सांप खरगोश के घर से बाहर आ कर बोला तुम सब हमें माफ कर दो अब कभी दूसरे के घर पर कब्जा नहीं करूंगा.

सांप खरगोश के घर से निकल कर जंगल में दूर बहुत दूर चला गया.

खरगोश अपना घर वापस पा कर बहुत खुश हुआ और भालू सियार लोमड़ी को लाख लाख धन्यवाद देने लगा.

खरगोश अपने घर में उस दिन से सुख से रहने लगा.

\*\*\*\*\*

## भगत सिंह सुखदेव राजगुरु का बलिदान

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



वीर जवानों की शहादत पर गूँज रहा था सारा देश  
भगत सिंह राजगुरु सुखदेव यह 23 मार्च 1931.

आजादी आजादी नारों से गूँज रहा था सारा देश  
वीर शहीदों की कुर्बानी देख रहा था सारा देश.

याद रखेगा तुम्हारी कुर्बानियों को सारा देश  
वह जीवन क्या पैदा होना और मर जाना  
मरना हो तो दुश्मनों से जंग कर देश की खातिर  
भगत सिंह सुखदेव राजगुरु जैसे शहीद होना.

मैं जिंदा हूँ और जन्मभूमि बंदी है धिक्कार मुझे  
भोजन जलती अंगार पानी है विष धार मुझे  
आओ यौवन की जंग में कुछ पुण्य कमाएं  
मिल जाए सौभाग्य तो शहीदों में हम नाम लिखाएं

\*\*\*\*\*



## रासायनिक उर्वरकों को कम करें

रचनाकार- डॉ सत्यवान सौरभ, हरियाणा



कीटों और रोगों ने मौजूदा कीटनाशक अनुप्रयोगों के लिए प्रतिरोध विकसित कर लिया है, जिसके लिए हर गुजरते साल मजबूत, अधिक विषाक्त प्रतिक्रियाओं की आवश्यकता होती है। मानव शरीर पर आनुवांशिक परिवर्तनकारी प्रभाव और जैव विविधता के नुकसान को ध्यान में रखते हुए, कीटनाशकों के उपयोग में कमी राष्ट्रीय प्राथमिकता होनी चाहिए। 1970 के दशक में "हरित क्रांति" ने तेजी से कृषि उत्पादन, विशेष रूप से खाद्यान्न के युग की शुरुआत की। क्रांति के उत्प्रेरक एजेंटों में से एक रासायनिक उर्वरक थे। भारत में खाद्यान्न की भारी कमी थी, और यह कृषि बदलाव काम आया। रासायनिक उर्वरकों, कीटनाशकों और पानी के बड़े पैमाने पर इनपुट के साथ, उच्च फसल पैदावार हासिल की गई। 'हरित' क्रांति ने भले ही दिन बचा लिया हो, लेकिन यह भविष्य की रक्षा करने से बहुत दूर थी।

देश में रासायनिक उर्वरकों की खपत कृषि उत्पादन के स्तर के साथ-साथ बढ़ रही है। वर्तमान में देश के 525 जिलों में से 292 (56%) उर्वरकों के उपयोग का 85% हिस्सा हैं। कीटनाशकों के अत्यधिक इस्तेमाल से इंसानों और जानवरों दोनों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। विकासशील देशों में कृषि उत्पादकता बढ़ाने के लिए एग्रोकेमिकल्स को एक शक्तिशाली हथियार या जादू की गोलियों के रूप में माना जाता है। हालांकि, यह देखा गया है कि कृषि रसायन गंभीर खतरे पैदा कर रहे हैं और कुछ कीटनाशक मानव अंतःस्रावी और प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं और कैंसर के विकास को बढ़ावा दे सकते हैं। किसान कीटनाशकों के छिड़काव के दौरान सुरक्षा मास्क, दस्ताने और अन्य सुरक्षात्मक गियर का उपयोग नहीं करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप त्वचीय जोखिम के माध्यम से रक्त

प्रवाह में कीटनाशकों की पहुंच होती है जो उनकी आंखों, त्वचा और श्वसन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

चूंकि कीटनाशकों को सब्जी पर लगाया जाता है जो सीधे मानव या पशुओं के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। उर्वरकों का अत्यधिक उपयोग भूमिगत जल को नाइट्रेट से प्रदूषित कर सकता है और यह मनुष्यों या पशुओं के लिए बहुत खतरनाक है। नाइट्रेट केंद्रित पानी रक्त में कुछ हीमोग्लोबिन को स्थिर कर सकता है। ऑर्गेनोफॉस्फेट कीटनाशकों के अनुप्रयोग में वृद्धि हुई है, क्योंकि वे ऑर्गेनोक्लोरीन कीटनाशकों की तुलना में पर्यावरण के लिए कम स्थायी और हानिकारक दोनों हैं। लेकिन, वे पेट दर्द, चक्कर आना, सिरदर्द, मतली, उल्टी, साथ ही त्वचा और आंखों की समस्याओं जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़े हैं। सब्जियों में इस्तेमाल होने वाले ऑर्गेनोफॉस्फेट कीटनाशी धीरे-धीरे मानव शरीर में जमा हो जाते हैं और कैंसर से इसका संबंध होता है।

जहरीले कृषि रसायनों (जैसे भारी धातुओं, कीटनाशकों और जड़ी-बूटियों आदि से दूषित फॉस्फेट उर्वरक) के साथ मिट्टी और पानी का प्रदूषण एक विशेष चिंता का विषय है। पानी में ये प्रदूषक आम तौर पर कम मात्रा में होते हैं, और इस प्रकार, इसे देखा या चखा नहीं जा सकता है। इसलिए, उनके हानिकारक प्रभाव मनुष्यों में कई वर्षों तक प्रकट नहीं होते हैं, लेकिन क्रोनिक किडनी रोग जैसी घातक बीमारी को बढ़ा देते हैं। मानव स्वास्थ्य के संदर्भ में, डीडीटी कई प्रकार के कैंसर, तंत्रिका तंत्र की तीव्र और लगातार चोट, फेफड़ों की क्षति, प्रजनन अंगों को चोट, प्रतिरक्षा और अंतःस्रावी तंत्र की शिथिलता, जन्म दोष का कारण है।

मिट्टी की उर्वरता और सामान्य स्वास्थ्य पर रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के प्रभाव को मापने के लिए एक व्यापक अध्ययन किया जाना चाहिए। मौजूदा उर्वरक सब्सिडी नीति को संशोधित किया जाना चाहिए, और एक नई नीति तैयार की जानी चाहिए जो भारतीय परिस्थितियों के अनुकूल हो। जैविक खाद को बढ़ावा देने के लिए जैव उर्वरकों के उपयोग को प्रोत्साहित करने के लिए एक नीति बनाई जानी चाहिए। किसानों को बड़े पैमाने पर जैविक खेती को अपनाने में सक्षम बनाने के लिए उन्हें वित्तीय और तकनीकी सहायता प्रदान की जानी चाहिए। कृषि के लिए डीडीटी जैसे प्रतिबंधित कीटनाशकों के उपयोग के लिए कानूनी कार्रवाई। प्रमाणन, गुणवत्ता जांच, नवाचारों और उर्वरकों की कीमतों को तय करने की प्रक्रिया को कारगर बनाने के लिए एक उर्वरक विकास और नियामक प्राधिकरण की स्थापना की जानी चाहिए। देश में कीटनाशकों के निर्माण, आयात और बिक्री को विनियमित करने के लिए एक कीटनाशक विकास और विनियमन प्राधिकरण भी बनाया जाना चाहिए।

संतुलित उपयोग पानी की कम खपत को भी प्रतिबिंबित करेगा, साथ ही साथ जल निकायों को अपवाह प्रदूषण से बचाएगा। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के कृषि विज्ञान केंद्रों के नेटवर्क के अलावा कृषि,



सहयोग और किसान कल्याण और उर्वरक विभागों के समन्वित प्रयासों के माध्यम से संतुलित उर्वरक के बारे में किसान जागरूकता को बढ़ाया जाना चाहिए. सिक्किम राज्य द्वारा दिखाए गए अनुसार प्राथमिकताओं और सब्सिडी को रासायनिक से जैविक खेती में बदलना समय की मांग है. आंध्र प्रदेश ने 2024 तक रसायनों को समाप्त करने के लिए 'शून्य बजट प्राकृतिक खेती' परियोजना शुरू की. सरकार को रासायनिक कृषि क्षेत्र से अवांछित सब्सिडी को जैविक खेती क्षेत्र में बदलना चाहिए और देश भर के किसानों को जैविक खेती में परिवर्तन करने के लिए सहायता/प्रशिक्षित करना चाहिए.

\*\*\*\*\*

## डिजिटल संस्कार

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ



माँ समझातीं देकर प्यार,  
हम सीखें डिजिटल संस्कार.

मोबाइल है नहीं खिलौना,  
रहें न उस पर दृष्टि टिकाए,  
संदेशों की लगी भीड़ है,  
कितने ही वीडियो दिखाए.

लाइक, सब्सक्राइव, कमेंट में  
व्यर्थ न करें समय बेकार.

गूगल बाबा ज्ञान परोसें,  
केवल करते रहें न वाह,  
अभिवावक, गुरुजन से ले लें,  
सदा उचित लाभप्रद सलाह.

इंटरनेट पर गए बताए,  
नुस्खे पर सोचें दस बार.

अधिक देर तक फोन जो देखे,  
आँखें हो जातीं कमजोर.  
अस्त - व्यस्त सी हो दिनचर्या,  
ध्यान न लगे पढ़ाई ओर.

सारी भूख - प्यास मिट जाती,  
तन - मन हो जाता बीमार.

सीमित करें प्रयोग गजेट का,  
अच्छा नित्य पुस्तकें पढ़ना.  
लीन मनोरंजन में रहकर,  
होगा कठिन स्वप्न को गढ़ना.

सदा चाहते भला हमारा,  
देते पिता डांट-फटकार.  
हम सीखें डिजिटल संस्कार.

\*\*\*\*\*

## हिन्दी भाषा अपनाएं, हिन्दी से न शर्माएं

रचनाकार- पंकी सिंघल, दिल्ली



आओ  
हम हिन्दी  
अपनाएं

मान है हिन्दी, जान है हिन्दी, हिन्दी शान है हिंदुस्तान की..  
हिन्दी मात्र एक भाषा नहीं, यह अभिव्यक्ति है स्वाभिमान की..

भारतवर्ष में जन्म लेने से हिंदी हमारी मातृभाषा कहलाती है. यह बात अलग है कि भारत के अलग-अलग राज्यों की अपनी एक अलग क्षेत्रीय भाषा और बोली है. हिंदी को अभी तक बेशक राष्ट्रभाषा का दर्जा न मिला हो, किंतु, फिर भी यह हमारी, हम सबकी सामान्य बोलचाल और कामकाज की भाषा का सशक्त और सुगम माध्यम है. केवल राष्ट्रभाषा का दर्जा न मिलने से हम हिंदी को और इसके महत्व को नहीं नकार सकते. जिस प्रकार हम अपनी माता का सम्मान करते हैं, चाहे फिर हमारी माता दिखने में स्वभाव में किसी भी प्रकार किसी अन्य को आकर्षित न भी करती हो, किंतु फिर भी हमारी माता हमारी माता ही कहलाती है, उसी प्रकार हिंदी भी हमारी मातृभाषा है. सभी संस्कार और व्यवहार हम अपनी मातृभाषा के माध्यम से ही पाते हैं. किसी भी देश की संस्कृति और सभ्यता को सीखने के लिए मातृभाषा से अधिक सशक्त माध्यम दूसरा हो ही नहीं सकता. हमारी हिंदी तो वैसे भी विश्व की प्राचीनतम और समृद्ध भाषाओं में से एक है.

विश्व के अनेक देशों के लोग हिंदी भाषा सीखने के लिए लालायित नजर आते हैं. उन्हें हिंदी सीखने में गर्व महसूस होता है क्योंकि हिंदी भाषा विश्व में सबसे ज्यादा बोली जाने वाली तीसरी भाषा है.

इतनी खूबियाँ होने के बाद भी मुझे यह कहते हुए बेहद दुख हो रहा है कि हमारी हिंदी अपने ही देश में पराई- सी हो गई है. इसमें कोई दो राय नहीं कि भारत की एक बहुत बड़ी आबादी अभी भी अपनी

मातृभाषा का बेहद सम्मान करती है और अपने कामकाज में, बोलचाल में इसका प्रयोग भी करती है और स्वयं को गौरवान्वित महसूस भी करती है। किंतु पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव में आने की वजह से अथवा दिखावे की संस्कृति को पोषित करने के कारण अनेक भारतवासी आजकल हिंदी भाषा के प्रयोग से कतराते नज़र आने लगे हैं और दूसरी विदेशी भाषाओं का प्रयोग करने में उन्हें गर्व महसूस होता है क्योंकि उनके अनुसार विदेशी भाषाएं हिंदी से कहीं अधिक सभ्य हैं। यह अति शर्मनाक है।

ऐसे लोगों की सोच पर शर्म तो आती ही है, साथ ही साथ हैरानी भी होती है कि आज़ादी के इतने सालों बाद भी हम अभी तक मानसिक रूप से विदेशी ताकतों के गुलाम बने बैठे हैं, क्यों हम अपनी हिंदी को वह मान सम्मान नहीं दे पा रहे हैं जिसकी वह हकदार है, क्यों अपनी ही भाषा से हम दिन प्रतिदिन दूर होते जा रहे हैं।

हिंदी भाषा तो गौरव बढ़ाने वाली भाषा है। हिंदी के अतिरिक्त अन्य भाषाएँ सीखने सिखाने में कोई बुराई नहीं, किंतु अन्य भाषाओं के प्रभाव तले जब हिंदी अपना अस्तित्व खोने लग जाए तो समझ लीजिए हम विनाश की ओर अग्रसर हो रहे हैं। यदि हमें स्वयं को विकास की राह पर लेकर चलना है, अपनी सभ्यता और संस्कृति को और आगे बढ़ाना है, प्रोत्साहित करना है तो हमें अपनी मातृभाषा को बढ़ावा देना होगा, अपनी सांस्कृतिक विविधता को पोषित करना होगा।

भारत एक बहुभाषी राष्ट्र है जो ना केवल अपनी मातृभाषा और क्षेत्रीय भाषा व बोलियों को सम्मान देता है, अपितु अन्य सभी विदेशी भाषाओं को भी महत्त्व देता है। अतिथि देवो भवः की तरह ही हम भारतवासी विदेशी भाषाओं को भी बराबर का स्नेह देते हैं। अपनी भाषा से प्यार करने के साथ-साथ हम विदेशी भाषाओं को भी सम्मान की दृष्टि से देखते हैं और यदा-कदा उनका प्रयोग करने में भी कोई बुराई नहीं समझते। तो फिर क्यों हम अपनी ही भाषा से दूर होते जा रहे हैं, क्यों उसकी छवि को धूमिल करने में हमें हिचकिचाहट नहीं होती, क्यों हम उसके प्रयोग से कतराते हैं क्यों हमें यह अनुभव होता है कि हिंदी का प्रयोग करने से हम अनपढ़ अथवा गंवारों की श्रेणी में आ जाएंगे, क्यों हमें नीची नज़रें करते हुए अन्य विदेशी भाषाओं के प्रभाव में रहना पड़ता है, क्यों हम बिंदास, खुलकर अपनी भाषा का प्रयोग करने में स्वयं को गौरवान्वित महसूस नहीं करते, क्यों हम अपनी भाषा को सम्मान देने के लिए केवल वर्ष में 1 दिन अथवा 1 सप्ताह अथवा केवल एक पखवाड़ा ही हिंदी दिवस के रूप में मनाते हैं, क्यों हम पूरा वर्ष हिंदी को वह मान सम्मान नहीं दे पाते जिसकी वह हकदार है।

शायद यही बड़ा कारण है कि आज तक हमारी भाषा हमारी हिंदी को अपने ही देश में राष्ट्रभाषा का दर्जा प्राप्त नहीं हो पाया है। जब हम अपनी चीजों की, अपने देश की, अपनी भाषा की स्वयं कद्र नहीं करेंगे, उसका महत्त्व नहीं समझेंगे तो दूसरे देशों के लोग और विदेशी ताकतें इस बात का भरपूर फायदा उठाएंगी जिसके दुष्परिणाम भुगतने के लिए हम सभी को तैयार भी रहना होगा। बेहतरी इसी में है कि

हम समय रहते अपनी संकीर्ण मानसिकता और गलत सोच को बदलें और अपनी भाषा को उसका अधिकार दें.

तो क्यों न आज हम सभी भारतवासी मिलकर यह शपथ ले कि हिंदी भाषा का अधिक से अधिक प्रयोग करेंगे और इसके प्रचार-प्रसार में अपना संपूर्ण योगदान देंगे ताकि अपनी भाषा रूपी सांस्कृतिक धरोहर को हम आने वाली पीढ़ियों को हस्तांतरित कर पाए और एक सच्चे हिंदुस्तानी होने का फर्ज निभा पाएं, और अपनी भाषा पर गर्व कर , उसका अधिकाधिक प्रयोग कर, उसे पोषित कर कर ही हम अपने इस दायित्व को बखूबी निभा सकते हैं.

\*\*\*\*\*



## छोटी चींटिं

रचनाकार- आशीष मोहन, मध्य प्रदेश



छोटी चींटिं शक्कर लाई,  
लाकर माँ से बोली.

लो माँ! मैं शक्कर लाई हूँ,  
अपनी गाँठे खोली.

इस शक्कर की खीर पकाओ,  
तुम भी खाओ, मैं भी खाऊँ,  
खाएगी बच्चा टोली.

\*\*\*\*\*

## मैं अन्ना बन जाऊँगा

रचनाकार- आशीष मोहन, मध्य प्रदेश



दर्जी मामा मेरी सुन लो,  
अन्ना वाली टोपी बुन दो.

सत्य, अहिंसा, सदाचार के,  
उसमें कुछ मोती चुन दो.

पहन के टोपी अन्ना वाली,  
मैं अन्ना बन जाऊँगी.

गली-गली फिर भ्रष्टाचार के  
विरुद्ध गीत मैं गाऊँगी.

\*\*\*\*\*

## पप्पी की कहानी

रचनाकार- यशोमती साहू, कक्षा 8



एक छोटा सा पप्पी था जो हमेशा से अपने मालिक के साथ रहना, खेलना, खाना, सोना सभी चीजें करना चाहता था लेकिन उसका मालिक उसे समय नहीं दे पाता था रोज पप्पी, जब मालिक काम करते थे तब उनके साथ खेलने की कोशिश करता था पर मालिक उसे भाव ही नहीं देते थे ऐसे ही बहुत दिन बीत गए अब पप्पी ने हार मान ली थी अब पप्पी दिन भर उदास रहता था न खाना खाता न खेलता था. एक दिन मालिक की नजर पप्पी पर पड़ी उसका खाना वही पर रखा था और वह वही पर उदास बैठा था मालिक ने उसे मनाने की बहुत कोशिश की पर पप्पी नाराज था उसे पता था कि मालिक आज उसे मना रहे हैं कल से फिर मुझे समय नहीं देंगे मेरे साथ नहीं खेलेंगे मालिक ने सोचा मैं इसे घुमाने लेकर जाता हूँ शायद इसका दिल बहल जाए, मालिक ने उसे गोद में उठा लिया फिर उसे घुमाने ले गए मालिक उसे बाहर गार्डन में लेकर गए और बॉल लाकर पप्पी के साथ खेलने लगे पहले तो पप्पी आश्चर्य चकित हो गया लेकिन मालिक ने जब बॉल उसकी ओर फेंका तब पप्पी सब कुछ भुलकर उनके साथ खेलने लगा फिर जब दोनों थक गए तो एक स्थान पर बैठ गए मालिक ने पप्पी के कान में धीरे से कहा "आज से मैं तुम्हें पुरा समय दूंगा, हम साथ खाएंगे और खेलेंगे" फिर क्या पप्पी के खुशी का ठिकाना न रहा तब से पप्पी बहुत खुश रहने लगा इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि कोई चीज अगर हमारे पास है तो हमें उसका ख्याल रखना चाहिए.

\*\*\*\*\*

## हार्ट सेब का टैडी

रचनाकार- आशीष मोहन, मध्य प्रदेश



हार्ट शेप का टैडी  
लाए मेरे डैडी.

उसमें एक तरफ लिखा था  
आय लव यू मम्मा.

मैंने उसमें एड किया फिर  
आय लव यू डैडी.

हार्ट शेप का टैडी  
लाए मेरे डैडी.

\*\*\*\*\*

## हिंदी वर्णमाला के स्वर

रचनाकार- आशीष मोहन, मध्य प्रदेश

<b>अ</b> अनार Pomegranate 	<b>आ</b> आम Mango 	<b>इ</b> इमली Tamarind 	<b>ई</b> ईख Sugarcane 	<b>उ</b> उल्लू Owl 	<b>ऊ</b> ऊन Wool 	<b>ऋ</b> ऋतू Season 
	<b>ए</b> एड़ी Foot Heel 	<b>ऐ</b> ऐनक Eye Glasses 	<b>ओ</b> ओम Om 	<b>औ</b> औरत Woman 	<b>अं</b> अंगूर Grapes 	

पा -पा- पा -पा -पापा,  
माँ -माँ-माँ -माँम !  
अ से अ अनार  
आ से पढ़ो आम!

राजा बेटा आ जा,  
जल्दी-जल्दी सीख.  
इ से इमली  
ई से पढ़ो ईख.

जल्दी-जल्दी सीख  
बीती जाए जून.  
उ से उल्लू  
ऊ से पढ़ो ऊन.

इनकी संगति सुखदायी है,  
जीवन में लाए खुशी.  
नतमस्तक हो करो प्रणाम,  
से पढ़ो ऋषि.

तुम बच्चे हो भोले  
तुम से है रौनक.  
ए से एड़ी  
ऐ से पढ़ो ऐनक.

तुम हमारी शोहरत हो  
तुम्हीं देश की दौलत!  
ओ से ओखली  
औ से पढ़ो औरत.

कितना प्यारा पाठ हुआ  
कितना सुन्दर अहा.

अं से मीठे अंगूर,  
अः, खुशी से अहा!

\*\*\*\*\*



## आज संकल्प हम करते हैं

रचनाकार- विजय कनौजिया, उत्तर प्रदेश



चलो हमारे प्रेम भवन का,  
शिलान्यास हम करते हैं.  
हो निर्माण शीघ्र ही इसका,  
पहल आज से करते हैं.

सहभागिता तुम्हारी हो तो,  
प्रेम भवन अपना बन जाए.  
बस जाओ तुम मन मंदिर में,  
प्रेमार्पण हम करते हैं.

मुख्य द्वार को पद चिन्हों से,  
आज विभूषित तुम कर दो.  
गृहणी बन जाओ इस घर की,  
इसे सुसज्जित करते हैं.

साथ समर्पण से आओ हम,  
नवजीवन प्रारंभ करें.  
जीवन सफ़र सफल हो जाए,  
यही कामना करते हैं.

हो विपरीत परिस्थिति चाहे,  
पथ से हम विचलित ना होंगे.  
सुख-दुःख को मिलकर बाटेंगे,  
आज संकल्प हम करते हैं.  
आज संकल्प हम करते हैं.

\*\*\*\*\*

## राष्ट्रीय क्षमा और खुशी दिवस

रचनाकार- डॉ सत्यवान सौरभ, हरियाणा



महात्मा गांधी का कथन "कमजोर कभी माफ नहीं कर सकते; क्षमा ताकतवर की विशेषता है." अहिंसा के साथ-साथ सत्याग्रह ("सत्य पर जोर" ) की उनकी अवधारणा की आधारशिला थी. गांधीजी का मानना था कि "आंख के बदले आंख पूरी दुनिया को अंधा बना देती है." एक क्रूर, भारी सैन्यीकृत औपनिवेशिक शासन के खिलाफ लड़ते हुए, उन्होंने समझा कि हिंसा समाधान नहीं हो सकती. इसके अलावा, उनका मानना था कि मनुष्य स्वाभाविक रूप से हिंसक नहीं हैं, और इस प्रकार उन्होंने एक परिवर्तन लाने की मांग की. गांधीजी इस बात पर जोर देते हैं कि हिंसा का प्रतिकार न करने से कोई व्यक्ति कमजोर या कायर नहीं हो जाता, जो आम धारणा के विपरीत है. अधिक हिंसा या बड़े अन्याय के साथ हिंसा या अन्याय का जवाब देना एक दुष्चक्र है, सच्ची बहादुरी नहीं. असली बहादुरी अपराधी को क्षमा करने में है; उसके द्वारा, हम हिंसा का सहारा लेने की अपनी वृत्ति पर विजय प्राप्त करते हैं. यह हमें अपनी भावनाओं और कार्यों और इंद्रियों के नियंत्रण में होने का प्रतीक है, जो किसी भी अन्य की तुलना में एक बड़ी जीत है.

इसके अलावा, क्षमा करने से अपराधियों को उनके तरीकों की त्रुटि दिखाई देगी, और उनमें एक नैतिक परिवर्तन की ओर अग्रसर होगा, जिससे एक पुण्य चक्र की स्थापना होगी जहां अन्याय करने वालों को अपनी और पूरी मानव जाति की बेहतरी के लिए सुधार किया जाएगा. वर्तमान समय में भी, हम ऐसी कई स्थितियों का सामना करते हैं जहाँ अनजाने में या उद्देश्यपूर्ण ढंग से हमारे साथ अन्याय किया गया हो. ऐसे में हमें बदला लेने में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए. बल्कि हमें अनजाने में किया गया अन्याय क्षमा करने का प्रयास करना चाहिए. यदि उद्देश्यपूर्ण ढंग से किया जाता है, तो हमें बदला लेने और और

भी अधिक द्वेष के साथ प्रतिक्रिया करने के बजाय, अपराधी में परिवर्तन लाने का प्रयास करना चाहिए. देश भर में होने वाले सांप्रदायिक दंगे और दुनिया भर में आतंकवाद का खतरा यह दर्शाता है कि वर्तमान समय में गांधीजी का उद्धरण कितना महत्वपूर्ण है, और बोलने के लगभग एक सदी बाद इसका क्या महत्व है.

क्षमा एक हृदय परिवर्तन है जब पीड़ित प्रतिशोध के बजाय स्वेच्छा से गलतियों या अपराधों को क्षमा कर देता है. क्षमा करने के लिए क्रोध पर नियंत्रण जरूरी है. क्रोध व्यक्ति को प्रतिशोध की ओर धकेलता है और हमारी तर्क शक्ति को धूमिल कर देता है. क्षमा करने के लिए अपराधी और अपराध के बीच अंतर करना आवश्यक है. किसी को प्रतिशोध की तात्कालिकता से परे देखने, अन्याय या अपराध के मूल कारण का पता लगाने और उसे संबोधित करने की आवश्यकता है. क्षमा करने के लिए किसी को इस कथन में कारण खोजने की आवश्यकता है कि "जैसे को तैसा दुनिया को अंधा बना देगा". हम उन्हें आसानी से माफ कर देते हैं जिन्हें हम प्यार करते हैं क्योंकि हम उनकी सुधार करने की क्षमता में विश्वास करते हैं. दूसरों को या कुल अजनबियों को माफ करने के लिए हर इंसान की मानवता की अच्छाई में विश्वास होना चाहिए और विश्वास करना चाहिए कि हमेशा सुधार की संभावना है. क्षमा अक्सर तब आती है जब पीड़ित को लगता है कि अपराधी दोषी महसूस कर रहा है और उसे अपनी गलतियों का एहसास होता है. किसी के साथ अन्याय होने पर भी दूसरों की भावनाओं को देखने के लिए संयम और गहरी अंतर्दृष्टि की आवश्यकता होती है. इस प्रकार क्षमा भावनात्मक रूप से बुद्धिमान, सहानुभूतिपूर्ण, समतामूलक और उचित व्यक्तित्व का गुण है

आज की दुनिया में हम देखते हैं कि भौतिकवाद और व्यक्तिवाद बढ़ रहा है. हमारे आस-पास के कई सामाजिक-आर्थिक संघर्ष बिना सोचे-समझे बदला लेने और गुस्से के फटने पर आधारित हैं. एक सरल उदाहरण रोड ड्राइविंग है जहां छोटे संघर्ष साथी सड़क उपयोगकर्ताओं के प्रति आक्रामक व्यवहार की ओर ले जाते हैं. हम यह भूल जाते हैं कि सड़क एक सामान्य सामाजिक स्थान है और सामाजिक जीवन तभी संभव है जब हम बात करें, चर्चा करें और एक-दूसरे की छोटी-छोटी गलतियों को क्षमा करें. क्षमा के लिए एक आवश्यक मूल्य इस प्रकार प्रत्येक मनुष्य के लिए सम्मान है. आतंकवादी गतिविधियां, उग्रवाद, नक्सलवाद, सांप्रदायिक दंगे आदि खुद को बदले की कार्रवाई के रूप में और अतीत में की गई गलतियों को सुधारने की कोशिश करने वाले कृत्यों के रूप में सही ठहराते हैं. इस तरह के कृत्यों का उद्देश्य गलत के बजाय गलत करने वाले का सफाया करना ही संघर्षों को बढ़ाता है.

हमें अपने शिकायत निवारण के लिए सत्याग्रह का मार्ग सीखना होगा. सत्याग्रह अहिंसक साधनों का उपयोग करके इस मुद्दे के पीछे की सच्चाई को उजागर करने पर आधारित है. इस प्रक्रिया में सत्याग्रही दर्द, चोट सहने के लिए तैयार हैं लेकिन वे अपराधी से घृणा नहीं करेंगे. क्योंकि नफरत से गुस्सा पैदा

होता है जो हिंसा के रूप में सामने आता है. इसके बजाय वे अपराधी को माफ कर देंगे और उसमें सच्चाई देखने के लिए मानवता की अपील करेंगे. हिंसा वह नहीं कर सकती जो अनुनय कर सकता है. हृदय परिवर्तन एक लंबे समय तक चलने वाला परिवर्तन है. केवल मजबूत ही दर्द सह सकता है, क्षमा कर सकता है और फिर भी इस तरह के बदलाव के लिए प्रयास कर सकता है, कमजोर नहीं. क्षमा उस व्यक्ति के प्रति बदला या क्रोध की भावना नहीं रखने का एक कार्य है, जिसने कोई नुकसान किया है यानी मानसिक, शारीरिक या भावनात्मक रूप से. महात्मा गांधी के अनुसार क्षमा का अभ्यास किसी भी व्यक्ति को कमजोर नहीं बनाता है और न ही यह पीड़ित की अक्षमता को दिखाता है कि वह गलत काम करने वाले को जवाब दे सके. उनका मानना है कि क्षमा पाप करने वाले की सोच में सुधार का अवसर देती है. उसी तरह से कार्य करने से बीमार व्यक्ति समाधान की ओर नहीं ले जाता है क्योंकि "दो गलत एक सही नहीं बनाते". और यह भी शक्ति केवल हिंसा के माध्यम से नहीं दिखाई जाती है, यहां तक कि एक व्यक्ति जो अपने भीतर की शांति में है खुद भी मजबूत है.

वर्तमान स्थिति में भी यही उद्घरण सही है जब भारत असहिष्णुता के विभिन्न मामलों का सामना कर रहा है. धार्मिक समुदाय धार्मिक संस्कृतियों के व्यवहार में केवल मतभेदों पर एक-दूसरे से लड़ रहे हैं और परिणामस्वरूप कई लोगों की जान चली गई है. आमतौर पर बदला लेने के लिए एक लड़ाई के बाद दूसरी लड़ाई की जाती है. लेकिन क्या "आंख के बदले आंख" को गहराई से देखने से समस्या का समाधान हो सकता है? नहीं, यह इसे हल करने वाला नहीं है. वास्तव में किसी के कदाचार को क्षमा करना और शांति को बढ़ावा देना आदर्श वाक्य होना चाहिए. आज, भारतीय समाज उस चौराहे पर है जहां विभिन्न समुदाय या वर्ग समाहित हो रहे हैं, इसलिए शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व सुनिश्चित करने के लिए क्षमा और स्वीकृति के कार्य का अभ्यास करना चाहिए. चूंकि शांति प्रत्येक मनुष्य की मूलभूत आवश्यकता है जो बिना किसी क्रोध या द्वेष के केवल मन के द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है.

\*\*\*\*\*

## विजया दशमी

रचनाकार- आशा उमेश पान्डेय



द्वेश दंभ मत पालिए, करें अहं का त्याग.  
शुद्ध हृदय सब राखिए, जाए दुख फिर भाग.

करके रावण है दलन ,लौटे हैं श्री राम.  
मना रहे खुशियाँ सभी,जहाँ अयोध्या धाम.

जीत सत्य की जब हुई, हुआ पाप का अंत.  
राम-राम उदघोष, फैला देखो कंत.

दूर बुराई से रहे, आने मत दे पास.  
देता है संदेश यह, विजया दशमी खास.

असत्य पर तो सत्य की ,हुई सदा है जीत.  
करके रावण का दहन, चलाई नई रीत.

\*\*\*\*\*



## चीं चीं करती चिड़िया आती

रचनाकार- आशा उमेश पान्डेय



नित्य भोर में वह उठ जाती.

दाना चुगने है उड़ जाती.

रखती बच्चों का पूरा ध्यान.

रह न जाए भूखे नन्हीं जान.

चिड़िया चीं-चीं करती आती.

बच्चों को आवाज लगाती.

मुँह में दाना भरकर लाती.

बड़े प्रेम से उन्हें खिलाती.

दिनभर भूखे खुद रह जाती.

कभी नहीं वह है जतलाती.

बच्चों को देखकर खुशहाल.

हो जाती वह बड़ी निहाल.

माँ की ममता का तोल नहीं.

माँ जैसा तो कोई रोल नहीं.

माँ के लगते प्यारे मीठे बोल.

वो दुनिया में सबसे अनमोल.

\*\*\*\*\*

## गुब्बारे

रचनाकार- अनिता चन्द्राकर



उड़ रहे हैं नभ में देखो  
रंग-बिरंगे सुंदर गुब्बारे.  
लाल, गुलाबी, नीले, पीले,  
मुझे चाहिए सारे के सारे.

चुन्नू-मुन्नू जल्दी आओ,  
गुब्बारे वाला आया है.  
तरह तरह के रंग बिरंगे,  
सुंदर गुब्बारे लाया है.

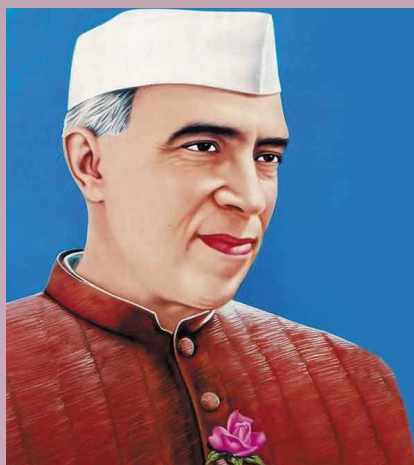
भैया दे दो हमको गुब्बारे,  
जो जल्दी से फूटे ना.  
बाँध दो उसको धागे से  
हाथों से मेरे छूटे ना.

खेलेंगे हम गुब्बारे के संग,  
ये लगते हैं बहुत ही प्यारे.  
पर खेल नहीं पाती मैं ज्यादा,  
क्यों फूट जाते हैं गुब्बारे.

\*\*\*\*\*

## चाचा नेहरु

रचनाकार- नलिन खोईवाल, इंदौर



बालदिवस के रूप में जिनका,  
जन्मदिन सब मिलकर मनाते.  
बच्चों के वो चाचा नेहरु,  
गर्व सम्मान से कहलाते.

प्यारी-सी उनकी है मुस्कान,  
बच्चों का खूब रखते ध्यान.  
उनकी श्रेष्ठ नीतियों से ही,  
विश्व में भारत बना महान.

जोधपुरी परिधान पहनते,  
जेब में लाल गुलाब रखते.  
नियम और संयम रखने से,  
बड़े से बड़े काम हैं बनते.

भूले-बिसरे पल याद आएँ  
मिलकर बालदिवस मनाएँ  
प्यारा सुंदर भारत बनाएँ  
शान से तिरंगा फहराएँ.

\*\*\*\*\*

## 5 जी भारत के सामर्थ्य की गाथा

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



वैश्विक स्तरपर विशेष रूप से प्रौद्योगिकी स्वास्थ्य शिक्षा और परिवहन क्षेत्र में भारत के तेजी से अचंभित विकास से दुनिया की नजरें भारत की ओर उठ गई हैं क्योंकि अब सारे विश्व का यह अंदेशा हो गया है कि भारत पहले जैसा नहीं रहा. अब वहां विकास के आगाज की झड़ी सी लग गई है. 135 करोड़ जनसांख्यिकीय तंत्र अपने कौशलता ताकत को पहचानकर मिलकर आवाज़ उठ गई है कि मिले सुर मेरा तुम्हारा तो सुर बने हमारा, बस!! इस हमारा के सुर को तेजी से विकसित कर यह संकल्प लेना है कि भारत माता को फिर से सोने की चिड़िया बना कर ही दम लेंगे!! एक समय था जब हम 2जी 3जी 4जी टेक्नोलॉजी के लिए दूसरे देशों पर निर्भर रहे परंतु अभी हमारे पास दिशा है, रोडमैप है, दूरगामी परिणाम के लिए विज्ञान 2047 है, कुशल नेतृत्व है, जब यह सारी बातें एक साथ एकजुट हो जाती हैं तो हर प्रौद्योगिकी में इतिहास रचना लाजमी हो जाता है जिसका परिणाम 5जी है जिसके साथ भारत ने इतिहास रच दिया है. चूंकि माननीय पीएम द्वारा 5 जी का शुभारंभ किया गया है और दूरसंचार क्षेत्र का नाम इतिहास के स्वर्णिम अक्षरों में दर्ज हो गया है इसलिए आज हम पीआईबी के आधार पर इस आर्टिकल के माध्यम से 5जी भारत के सामर्थ्य की गाथा पर चर्चा करेंगे.

बात अगर हम 5 जी सर्विस को आसान शब्दों में समझने की करें तो, जी का मतलब मोबाइल नेटवर्क की जेनरेशन से होता है याने 5 जी सर्विस मोबाइल नेटवर्क की 5वीं जेनरेशन है, जो वर्तमान में चल रही 4 जी एलटीई स्टैंडर्ड से भी ज्यादा फास्ट होगी. इसकी कनेक्टिविटी, स्पीड, वॉइस क्वालिटी, सिक्योरिटी और अन्य फीचर्स पिछले सभी जेनरेशन से काफी बेहतर होगी. इस नेटवर्क से डाउनलोड और अपलोड की स्पीड 4 जी से बहुत ज्यादा अधिक होगी. इसकी अधिकतम हाई स्पीड 10 जीबीपीएस प्रति सेकंड तक हो सकती है.

बात अगर हम इस सर्विस से अनेक क्षेत्रों में क्रांति और उच्च गति की करें तो, 5 जी सर्विस आने के बाद यूजर्स को बेहतर कॉल और कनेक्टिविटी मिलेगी, इंटरनेट यूजर्स चुटकियों में मूवी और अन्य चीजों को डाउनलोड कर सकेंगे, टीवी प्रोग्राम, मल्टीमीडिया आदि हाई क्वालिटी और फास्ट देख पाएंगे, इससे कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, परिवहन, यातायात प्रबंधन आदि तमाम क्षेत्रों में क्रांति की उम्मीद जताई जा रही है. साथ ही 5 जी टेक्नोलॉजी से ड्राइवरलेस कार का सपना भी साकार होने की उम्मीद की जा रही है. 5जी टेक्नोलॉजी हेल्थकेयर, वर्चुअल रियलिटी, क्लाउड गेमिंग के लिए नए रास्ते खोलेगी. 5 जी अगली पीढ़ी की मोबाइल नेटवर्क क्षमता है जो उच्च गति पर डेटा के बड़े सेट के प्रसारण की सुविधा प्रदान कर सकती है. 3जी और 4जी की तुलना में 5 जी में कम विलंबता (न्यूनतम विलंब के साथ डेटा की एक निश्चित मात्रा को संसाधित करने की क्षमता) है, और यह विभिन्न क्षेत्रों में उपयोगकर्ता के अनुभव को बढ़ाएगा. 5 जी में 4 जी की तुलना में 10 गुना तेज होने की क्षमता है. 5 जी रोलआउट से खनन,वेयरहाउसिंग,टेलीमेडिसिन और मैनुफैक्चरिंग जैसे क्षेत्रों में दूरस्थ डेटा निगरानी में और अधिक विकास होने की उम्मीद है.

बात अगर आम 5 जी से होने वाले फायदों की करें तो, इस तकनीक के जरिए स्वास्थ्य सेवाओं में तकनीक का इस्तेमाल बढ़ेगा. इसमें टेलीमेडिसिन के साथ-साथ चिकित्सा क्षेत्र में रोबोट का इस्तेमाल करना बढ़ेगा. दूरस्थ ग्रामीण और पहाड़ी इलाकों में तकनीक के जरिए वीडियोकॉन्फ्रेंसिंग से गंभीर बीमारियों के इलाज की भी व्यवस्था बनाई जा सकेगी. होटल और हॉस्पिटालिटी सेक्टर में भी रोबोट का इस्तेमाल करना संभव हो सकेगा वर्चुअल रियलिटी के क्षेत्र को आगे बढ़ाने में मदद मिलेगी. इसके जरिए आभासी टूरिज्म को बढ़ावा दिया जा सकेगा. कृषि क्षेत्र में ड्रोन का इस्तेमाल प्रभावी तरीके से हो सकेगा. साथ ही मौसम की जानकारी का अंदाजा ज्यादा सटीकता से लगाया जा सकेगा और उसका प्रसार, हितधारकों तक तेज हो सकेगा. शिक्षा और शोध के क्षेत्र में तेज इंटरनेट और ज्यादा कनेक्टिविटी से बेहतर और जल्दी परिणाम मिलने शुरू हो जाएंगे. 5 जी आपदाओं की वास्तविक समय निगरानी, सटीक कृषि, खतरनाक औद्योगिक कार्यों जैसे गहरी खदानों, अपतटीय गतिविधियों आदि में मनुष्यों की भूमिका को कम करने में मदद करेगा. मौजूदा मोबाइल संचार नेटवर्क के विपरीत, 5 जी नेटवर्क इनमेंसे प्रत्येक के लिए आवश्यकताओं की अनुमति देगा.

बात अगर हम दिनांक 1 अक्टूबर 2022 को 5 जी के शुभारंभ पर माननीय पीएम के संबोधन की करें तो उन्होंने कहा, डिजिटल इंडिया ने हर नागरिक को एक जगह दी है, यहां तक कि छोटे से छोटे रेहड़ी वाले भी यूपीआई की सुविधा का उपयोग कर रहे हैं, सरकार बिना बिचौलियों के नागरिकों तक पहुंची है. इसका लाभ सीधे लाभार्थियों तक पहुंचा है, प्रौद्योगिकी और दूरसंचार में विकास के साथ, भारत चौथी औद्योगिक क्रांति का नेतृत्व करेगा. यह भारत का दशक नहीं, भारत की शताब्दी होगी. जब हम पहले पिलर की बात करते हैं, डिवाइस की कीमत की बात करते हैं, तो एक बात बहुत स्पष्ट है. डिवाइस



की कीमत तभी कम हो सकती है जब हम आत्मनिर्भर हों, और आपको याद होगा बहुत लोगों ने आत्मनिर्भर की मेरी बात की मजाक उड़ाई थी. 2014 तक, हम करीब 100 प्रतिशत मोबाइल फोन आयात करते थे, विदेशों से इम्पोर्ट करते थे, और इसलिए, हमने तय किया कि हम इस क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनेंगे. डिवाइस कॉस्ट के बाद जो दूसरे पिलर पर हमने काम किया, वो है डिजिटल कनेक्टिविटी का. आप भी जानते हैं कि कम्युनिकेशन सेक्टर की असली ताकत कनेक्टिविटी में है. जितने ज्यादा लोग कनेक्ट होंगे, इस सेक्टर के लिए उतना अच्छा है. अगर हम ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी की बात करें, तो 2014 में 6 करोड़ यूजर्स थे. आज इनकी संख्या बढ़कर 80 करोड़ से ज्यादा हो चुकी है.

डिजिटल कनेक्टिविटी बढ़ने के साथ ही डेटा की कीमत भी उतनी ही अहम हो जाती है. ये डिजिटल इंडिया का तीसरा पिलर था, जिस पर हमने पूरी शक्ति से काम किया. हमने टेलीकॉम सेक्टर के रास्ते में आने वाली तमाम अड़चनों को हटाया. पहले विजन की कमी और पारदर्शिता के अभाव में टेलीकॉम सेक्टर को तमाम मुश्किलों का सामना करना पड़ता था. आप परिचित हैं कि कैसे हमने 4जी तकनीक के विस्तार के लिए नीति सहयोग दिया. इससे डेटा की कीमत में भारी कमी आई और देश में डेटा क्रांति का जन्म हुआ. देखते ही देखते ये तीनों फैक्टर, डिवाइस की कीमत, डिजिटल कनेक्टिविटी और डेटा की कीमत, इसका मल्टीप्लायर इफेक्ट हर तरफ नजर आने लगा. आज टेलीकॉम सेक्टर में जो क्रांति देश देख रहा है, वो इस बात का सबूत है कि अगर सरकार सही नीयत से काम करे, तो नागरिकों की नियत बदलने में देर नहीं लगती है. 2जी की नीयत और 5जी की नियत में यही फर्क है. देर आए दुरुस्त आए. भारत आज दुनिया के उन देशों में है जहां डेटा इतना सस्ता है. पहले 1 जीबी डेटा की कीमत जहां 300 रुपए के करीब होती थीं, वहीं आज 1 जीबी डेटा का खर्च केवल 10 रुपए तक आ गया है. आज भारत में महीने भर में एक व्यक्ति मोबाइल पर करीब-करीब एवरेज 14 जीबी डेटा इस्तेमाल कर रहा है. अक्सर ये कहा जाता है कि भारत पहली तीन औद्योगिक क्रांतियों का लाभ नहीं उठा पाया. लेकिन मेरा विश्वास है कि भारत ना सिर्फ चौथी औद्योगिक क्रांति का पूरा लाभ उठाएगा बल्कि उसका नेतृत्व भी करेगा और विद्वान लोग तो कहने भी लगे हैं कि भारत का दशक नहीं ये भारत की शताब्दी है.

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि 5 जी भारत के सामर्थ्य की गाथा है. भारत के द्वार पर नए दौर की क्रांति का आगाज़, 5 जी अवसरों के अनंत आकाश की शुरुआत, 5जी के साथ भारत ने नया इतिहास रच दिया है और भविष्य की वायरलेस प्रौद्योगिकी के डिजाइन और निर्माण में विश्वगुरु बनने की ओर कदम बढ़े है.

\*\*\*\*\*



## गुलाब

रचनाकार- नलिन खोईवाल, इंदौर



कितना सुंदर लगता,  
सबको खूब लुभाता,  
आँगन को महकाता,  
प्यारा लगता गुलाब.

कली पर नाज करता,  
डालियों पर सुहाता,  
बालों में खूब जँचता,  
प्यारा लगता गुलाब.

जीवन छोटा इसका,  
पर काम बड़े करता,  
हर हाल खुश रहता,  
प्यारा लगता गुलाब.

सर पर काँटों का ताज,  
पर फूलों का सरताज,  
खुद पर करता है नाज,  
प्यारा लगता गुलाब.

\*\*\*\*\*

## लाल रंग

रचनाकार- नलिन खोईवाल, इंदौर



गुस्से से रवि हुआ लाल,  
छाई नभ लालिमा लाल,  
सूर्य के रंग में घुलकर,  
अंबर भी हो गया लाल.

गालों का रंग है लाल,  
प्रेम का रंग चढ़ा लाल,  
पी के रंग में रंगकर,  
कुरता मलमल हुआ लाल.

फूलों का रंग है लाल,  
तितली का रंग भी लाल,  
प्यारे रंगों से बनकर,  
रंग गुलाल भी हुआ लाल.

गाजर चुकंदर है लाल,  
टमाटर भी है लाल-लाल,  
बाहर से सेवफल लाल,  
अंदर से तरबूज लाल.

\*\*\*\*\*

## मेरी साइकिल

रचनाकार- नलिन खोईवाल, इंदौर



हवा से नाता जोड़कर,  
सबको वो पीछे छोड़कर,  
तेज रफ्तार दौड़ चली,  
नटखट-सी मेरी साइकिल.

काया निरोग करती है,  
मुझको हीरो बनाती है,  
कितना खर्च बचाती है,  
नटखट-सी मेरी साइकिल.

पर्यावरण स्वच्छ रखती है,  
समय पर पहुँचाती है,  
बिना थके चलती रहती,  
नटखट -सी मेरी साइकिल.

\*\*\*\*\*

## जीवन में कठिनाइयों का दौर

रचनाकार- पिकी सिंघल, दिल्ली



मुश्किलें आने पर जो हिम्मत जुटा नहीं सकते,  
दुखों का गम जो सहज से पी नहीं सकते.  
दामन में भरी खुशियों को भी ऐसे लोग,  
सही मायनों में कभी खुलकर जी नहीं सकते.

कहा जाता है कि मुश्किलें कभी बताकर नहीं आतीं. जीवन में आने वाली मुश्किलों और कठिनाइयों पर मनुष्य का कोई जोर नहीं चल पाता और इनके आने पर इनका सामना करना प्रत्येक व्यक्ति की क्षमताओं, योग्यताओं और समर्थताओं पर निर्भर करता है. कहने का तात्पर्य है कि कौन व्यक्ति समस्याओं को किस प्रकार लेता है अर्थात् वह समस्याओं के आगे अपने घुटने दे देता है और हार मान लेता है अथवा समस्याओं का डटकर सामना करता है और उनके समाधान के लिए कोई ना कोई तरकीब अवश्य निकाल लेता है. समस्याओं के प्रति प्रत्येक व्यक्ति का अलग-अलग दृष्टिकोण हो सकता है. कुछ व्यक्ति स्वयं को इस स्थिति में नहीं पाते कि वे अचानक से आने वाली समस्याओं और मुश्किलों को झेल पाएं, वहीं दूसरी ओर ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो इस प्रकार की चुनौतियों का सामना डटकर करते हैं और काफी हद तक जीत भी हासिल करते हैं. वे समस्याओं को चुनौती के रूप में लेते हैं और पूरे तन, मन और धन से इन पर विजय पाते हुए जीवन में आगे बढ़ जाते हैं. वास्तव में यही तो है जीवन की सच्चाई. जीवन जीने का सही अंदाज भी यही होता है.

अक्सर लोगों को यह कहते सुना जाता है कि जीवन में कठिनाइयों का दौर जब आता है तो साथ में और भी अनेक प्रकार की मुसीबतें साथ लेकर आता है और ऐसे दौर में हमारे सगे संबंधी और अति निकट के मित्र भी हमारा साथ छोड़ देते हैं अर्थात् कोई भी हमारी सहायता के लिए आगे हाथ नहीं

बढ़ाता .परंतु मेरे हिसाब से इस प्रकार की सोच रखना ही कमजोरी की सबसे बड़ी निशानी है क्योंकि जब हम स्वयं में दूसरों से अपेक्षा करने की आदत डाल लेते हैं तो ही हमारे भीतर इस प्रकार का नकारात्मक दृष्टिकोण पनपने लगता है कि फलां आदमी ने हमारी अमुक मुश्किल समय पर मदद नहीं की और हम उनके प्रति पूर्वाग्रह से ग्रस्त होने लगते हैं, और फिर शुरुआत होती है हमारे आपसी संबंधों और रिश्तों के खराब होने की, जो किसी भी सूरत में सही नहीं है ,क्योंकि आपसी मेल मिलाप, मिलना जुलना ,संबंध रखना एक सामाजिक व्यवहार है ,परंतु इस व्यवहार को यदि हम इस प्रकार से लेना शुरू कर दें कि यदि हमें मुश्किल समय का सामना करना पड़े तो उस समय हमारे मित्रगण और सगे संबंधी हमारे आवश्यक रूप से काम आएंगे ही आएंगे ,तो ,यह बिल्कुल गलत सोच है ,यह पूर्णतया हमारी स्वार्थी मानसिकता को दर्शाता है.दूसरों से मदद लेना गलत नहीं है, किंतु ,अपेक्षाएं रखना गलत है .इसलिए स्वयं को इतना सक्षम ,समर्थ और मजबूत बनाएं कि हम सभी अपने जीवन में आने वाली दिक्कतों का सामना स्वयं मजबूती से कर सकें.

दुनिया में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जिसके जीवन में दुख परेशानियां, कष्ट ,संकट चुनौतियां, समस्याएं न आती हों, यह हम पर निर्भर करता है कि हम उन चुनौतियों को किस प्रकार अपने जीवन में शामिल होने देते हैं . मैं अक्सर एक कहावत सुना करती हूँ कि एक पीढ़ी को अगली पीढ़ी को राहत और सुकून देने के लिए कठिनाइयों के दौर से गुजरना पड़ता है ,संघर्षरत रहना पड़ता है अर्थात् एक पीढ़ी संघर्ष करती है और उसकी आगे आने वाली पीढ़ी जीवन को आनंद पूर्वक जीती है, फिर उसके बाद आने वाली पीढ़ी संघर्ष करती है और इसी प्रकार यह क्रम चलता रहता है, परंतु मैं इस बात से कतई सरोकार नहीं रखती .मेरे अनुसार प्रत्येक पीढ़ी अपने कर्मों और पुरुषार्थ के बल पर ही अपना जीवन जी सकती है .पुरखों द्वारा प्राप्त सुख संपदा का एक सीमा तक ही आनंद उठाया जा सकता है ,किंतु यह कतई सत्य नहीं है कि यदि हमारे पूर्वजों ने विरासत में हमारे लिए काफी कुछ छोड़ा है तो हम सुखी रहेंगे ही .भौतिक सुखों की बात छोड़ दें, तो इसके अतिरिक्त भी हमारे जीवन में अनेक प्रकार के अन्य सुखों की कामना हम करते हैं जिसका अर्थ से, पैसे से कोई विशेष लेन-देन नहीं होता.अक्सर हमें अपने रोजमर्रा के जीवन में ऐसे अनेक लोग दिखाई देते हैं जिनके पास पैसे की कोई कमी नहीं होती ,परन्तु,फिर भी वे लोग सुखी, खुश और संतुष्ट नहीं दिखते हैं ,अर्थात् पैसे की अहमियत एक सीमा तक ही होती है .उसके बाद वास्तविक सुख तभी मिल पाता है जब हम भीतर से खुश हों ,संतुष्ट हों और यह तभी संभव है जब हम अपने जीवन में शुभ कार्य करें, अपने जीवन में आने वाले दुख ,कष्ट और परेशानियों का डटकर सामना करें, चीजों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें और दूसरों का कभी अहित न करें ,अपनी जिम्मेदारियों का पूरी निष्ठा से निर्वहन करें और अपने साथ-साथ अपने समाज ,अपने देश और पूरे विश्व के कल्याण की बेहतरी के लिए सदैव प्रयासरत रहें.

\*\*\*\*\*

## कलम

रचनाकार- नलिन खोईवाल, इंदौर

कलम जब चलती  
इतिहास रचती,  
कभी गीतांजलि  
कभी वेद लिखती.

कलम जब चलती  
क्रांति भी लाती  
और पलट देती  
है कई बाजियाँ.

कलम जब चलती  
नफरत मिटाती  
सुलह करवाती  
हृद लाँघ जाती.

कलम जब चलती  
न थकती न रुकती  
बस चलती रहती  
लक्ष्य पाने तक.

कलम जब चलती  
निष्पक्ष ही लिखती  
कुछ भी हो जाए  
सच ही उगलती.



\*\*\*\*\*



## तितली रानी

रचनाकार- नलिन खोईवाल, इंदौर



पुष्पों से रस मन भर लेती,  
रंगोली में रंग भर देती,  
फूलों जैसी प्यारी तितली,  
उपवन की वो रानी लगती.

रंग कहाँ से तितली लाती,  
रंगरेज से रंगकर आती,  
खुशबुओं को तन पे लपेटे,  
सुंदरता अविनि बिखराती.

फूल-फूल तितली मंडराती,  
डाल-डाल पर है मस्ताती,  
कुसुमों से है रंग चुराकर,  
खूबसूरत दुनिया बनाती.

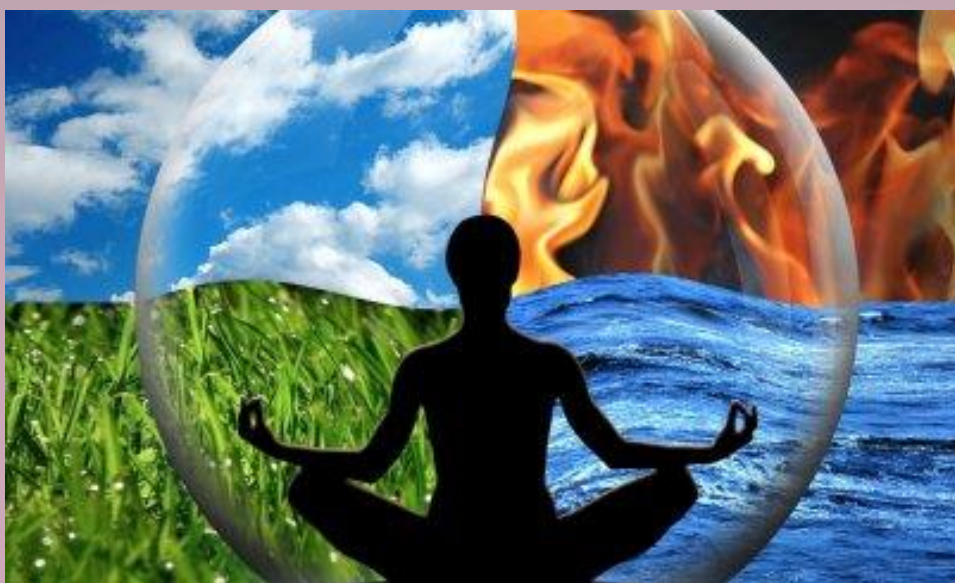
नन्हे पंखों से नभ में उड़ती,  
विशाल सागर लाँघ है जाती,  
नाजुक-नाजुक कोमल तितली,  
मुश्किलों से कभी ना डरती.

नलिन के रंग में ढल जाती,  
इंद्रधनुष अवनि बिखराती,  
वसन पहन कर रंग-बिरंगे,  
दिल को मेरे खूब लुभाती.

\*\*\*\*\*

## करुणा दया ममता वात्सल्य के भाव

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



भारत की मिट्टी में ऐसी अनमोल शक्ति है कि यहां जन्म लेने वाले हर मानवीय जीव के विशाल हृदय में करुणा दया ममता का अनमोल, अनोखा खजाना भर जाता है और करुणा ,दया,ममता न केवल माननीय जीवों के प्रति परंतु सारी सृष्टि के 84 लाख जीवों जिसमें पशु पक्षी, जानवर यहां तक कि चींटी जैसे छोटे जीवों के लिए भी अपार करुणा दया ममता समाई हुई है.बात अगर हम मां भारती की गोद में दुलारे मानव जीव की करें तो वह हजारों वर्षों से मूक जीवो, पशु पक्षियों के प्रति दया भावना रखते हैं. अगर हम कुछ अपवादों को छोड़ दें तो इन मूक जीवो की सेवा, सुरक्षा, रक्षा करना आध्यात्मिक धर्म माना जाता है और हम इनकी पूजा भी करते हैं अनेक जीवों को हम देवी देवताओं का वाहन भी मानते हैं जिसमें गाय, गरुड़, शेर, मछली,गज इत्यादि अनेक पशु शामिल हैं कई जीवो को हम घर में पालते भी हैं जिसमें कुत्ता, खरगोश, बंदर, मिट्टू, कबूतर इत्यादि जीव, पशु पक्षी शामिल हैं और उनको हम अपने घरों का सदस्य बनाए रखते हैं. हालांकि अभी वन्यजीव कानून के तहत अभी इसपर पाबंदी लगा दी गई है.

बात अगर हम भारतीय कानूनों, नियमों और वाइल्डलाइफ एक्ट की करें तो जानवरों के प्रति कुछ अपवादी मानवों द्वारा क्रूरता ढाने के कारण अनेक प्रतिबंध और कठोर नियम बनाए गए हैं जिसमें अब पक्षियों को घर में पालना या बिना उचित कानूनी प्रक्रिया के अन्य जीवो को पालना बंधनकारक है जिससे जीवो पर अत्याचार और क्रूरता रोकी जा सकती है.

बात अगर हम हिंसक जीव जंतु जानवरों की करें तो बड़े बुजुर्गों का कहना है कि अगर हम किसी भी जीव जंतु जानवर को जब तक दुर्भावना से छेड़ेंगे नहीं तब तक वह हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकता,

अगर उनको हम छेड़ने या नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे तो फिर मज़बूरी में वह भी हिंसक हो जाता है और नतीजा मानवीय वध तक का अंजाम हो जाता है, इसीलिए ही शासन प्रशासन ने अनेक क्षेत्रों को प्रतिबंधित कर वहां बिना इजाजत मानवीय प्रवेश पर रोक भी लगाई है.

बात अगर हम मानव का मूक जानवरों जीव जंतुओं से करुणा, प्रेम, वात्सल्य की करें तो हम पीपल के झाड़ के पास चींटियों को शक्कर, गुड़ डालते हैं, गाय की त्योहारों में पूजा कर भोजन, जलपान करवा कर व्रत तोड़ते हैं. हर धर्म में अपने अपने स्तरपर अनेक जीवो पशु पक्षियों की पूजा की जाती है, श्राद्ध के दिनों में कौओं को भोजन खिलाया जाता है. अगर हमारे हृदय दुलारे किसी जीव मसलन कुत्ता, खरगोश, बंदर, मिठू या फिर शेर तक की किसी घटना, दुर्घटना या उम्रदराज मृत्यु हो जाती है तो हमें उसी तरह करुणा दुखी होकर रोते हैं जैसे हमने अपना मानवीय जीव प्रिय खो दिया है, यह है भारतीय मानव की करुणा दया ममता सांत्वना.

बात अगर हम माननीय पीएम द्वारा भी मन की बात में इस विषय पर उनके विचारों की करें तो उन्होंने भी कहा , प्रकृति से प्रेम और हर जीव के लिए करुणा, ये हमारी संस्कृति भी है और सहज स्वभाव भी है. हमारे इन्ही संस्कारों की झलक अभी हाल ही में तब दिखी, जब मध्यप्रदेश के पेंच टाइगर रिज़र्व में एक बाघिन ने दुनिया को अलविदा कर दिया. इस बाघिन को लोग कॉलर वाली बाघिन कहते थे. वन विभाग ने इसे टी-15 नाम दिया था. इस बाघिन की मृत्यु ने लोगों को इतना भावुक कर दिया जैसे उनका कोई अपना दुनिया छोड़ गया हो. लोगों ने बाकायदा उसका अंतिम संस्कार किया, उसे पूरे सम्मान और स्नेह के साथ विदाई दी. आपने भी ये तस्वीरें सोशल मीडिया में ज़रूर देखी होंगी. पूरी दुनिया में प्रकृति और जीवों के लिए हम भारतीयों के इस प्यार की खूब सराहना हुई. कॉलर वाली बाघिन ने जीवनकाल में 29 शावकों को जन्म दिया और 25 को पाल-पोसकर बड़ा भी बनाया. हमने टी-15 के इस जीवन को भी सेलिब्रेट किया और जब उसने दुनिया छोड़ी तो उसे भावुक विदाई भी दी. यही तो भारत के लोगों की खूबी है. हम हर चेतन जीव से प्रेम का संबंध बना लेते हैं.

ऐसा ही एक दृश्य हमें एक बार गणतंत्र दिवस की परेड में भी देखने को मिला. इस परेड में प्रेसिडेंटस बॉडीगार्ड्स के चार्जर घोड़े विराट ने अपनी आखिरी परेड में हिस्सा लिया. घोड़ा विराट, 2003 में राष्ट्रपति भवन आया था और हर बार गणतंत्र दिवस पर कमांडेंट चार्जर के तौर पर परेड को लीड करता था. जब किसी विदेशी राष्ट्राध्यक्ष का राष्ट्रपति भवन में स्वागत होता था, तब भी वो अपनी ये भूमिका निभाता था. इस वर्ष, आर्मी डे पर घोड़े विराट को सेना प्रमुख द्वारा सीओएस कमेंडेशन कार्ड भी दिया गया. विराट की विराट सेवाओं को देखते हुए उसकी सेवानिवृत्ति के बाद उतने ही भव्य तरीके से उसे विदाई दी गई.

बात अगर हम नामीबिया से 17 सितंबर 2022 को लाए गए 8 चीतों की करें तो, इन्हीं आठ चीतों को लाने के लिए चीतों की तस्वीर वाला एक विशेष रूप से तैयार बोइंग 747-400 विमान नामीबिया भेजा गया था. इस स्पेशल विमान पर चीतों की खूबसूरत पेंटिंग की गई थीं. इसी विमान की तस्वीर के साथ नामीबिया स्थित भारतीय दूतावास ने ट्वीट किया, 'बाघों की धरती से सद्भावना राजदूत ले जाने के लिए शौर्य की धरती पर उतरा एक विशेष पक्षी'. इस ट्वीट को जबर्दस्त सराहना मिली और लोग उत्साहित हुए. नामीबिया से भारत लाए गए आठ चीतों से तीन नर और पांच मादा हैं. नर चीतों में से दो की उम्र साढ़े पांच साल और एक की साढ़े चार साल है. नर चीतों में दो भाई हैं जो नामीबिया में ओल्जीवारोंगो के पास 58 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में फैले निजी अभयारण्य में जुलाई, 2021 से रह रहे हैं. यह पहली बार होगा जब किसी मांसाहारी पशु को एक महाद्वीप से दूसरे महाद्वीप लाया गया है. 2020 में सुप्रीम कोर्ट ने नामीबिया से चीता लाने को हरी झंडी दे दी थी. फिलहाल इस पूरी परियोजना के लिए सरकार 91 करोड़ का बजट निर्धारित किया है.

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि करुणा, दया, ममता वात्सल्य हर भारतीय मानव के हृदय में समाया है तथा प्रकृति से प्रेम और हर जीव के लिए करुणा भारतीय संस्कृति का स्वभाव है. मां भारती की मिट्टी में ही अद्भुत शक्ति है यहां जन्म से ही ये भाव मानव में समा जाते हैं करुणाज दया, ममता और वात्सल्य के भाव.

\*\*\*\*\*



## राजभाषा आयोग, अउ हमर महतारी भाषा छत्तीसगढ़ी

रचनाकार- कलेश्वर साहू, बिलासपुर

# छत्तीसगढ़ी भाषा

छत्तीसगढ़ बरसों के मेहनत अउ प्रयास ले 1 नवम्बर 2000 के दिन भारत के 26 वां राज्य बनिस. छत्तीसगढ़ राज्य बने के बाद 28 नवम्बर 2007 के छत्तीसगढ़ विधानसभा ह एकमत ले छत्तीसगढ़ राजभाषा(संशोधन) विधेयक 2007 ल पारित करिच अउ हिंदी के अकतहा छत्तीसगढ़ी तको ल सरकारी कामबुता के भाषा के रूप म मान्यता दे दिस. 28 नवम्बर 2007 म छत्तीसगढ़ राज भाषा (संशोधन) विधेयक 2007 विधानसभा म पारित होय के उपलक्ष्य म हर साल 28 नवम्बर के दिन "छत्तीसगढ़ी दिवस" के रूप मनाय जाथे.

अगस्त 2008 के छत्तीसगढ़ राजभाषा आयोग के गठन होइस अउ 14 अगस्त 2008 के आयोग के पहिली कारोबारी बइठक चालु होइस, एखरे सेती ए दिन छत्तीसगढ़ राज भाषा आयोग द्वारा "कार्यालय इस्थापना दिवस" के रूप म मनाय जाथे.

छत्तीसगढ़ राज भाषा आयोग गठन करे के पाछु कुछ प्रमुख उद्देश्य हे जइसे- राजभाषा ल संविधान के आठवीं अनुसूची म दर्जा देवाना, छत्तीसगढ़ी भाषा ल राजकाज के भाषा के रूप म बउरे बर लाना, त्रिभाषायी भाषा के रूप म प्राथमिक अउ माध्यमिक कक्षा मन म पाठ्यक्रम म शामिल करना. फेर अभी तक छत्तीसगढ़ी ल भारतीय भाषा मन के आठवीं अनुसूची म मिलाय नइ हे.

छत्तीसगढ़ी ल उत्ती (पूर्वी) हिंदी के समर्थ विभाषा माने गेहे जेखर दु बहिनी अवधी अउ बघेली हरे. छत्तीसगढ़ी के विकास अर्धगामी अपभ्रंश ले होय हे. बड़ दिन पहिली छत्तीसगढ़ ल "दक्षिण कोसल" के नाम ले जाने जात रहिस अउ इहाँ जउन भाषा गोठियाय तउन ल कोसली कहत रहीन. तेखरे सेती



छत्तीसगढ़ के जुन्ना भाषा "कोसली" ल माने जाथे. काकतीय वंश के राजा हरपाल देव ह नवरंगपुर क्षेत्र के विजय अभियान के याद म दंतेश्वरी मंदिर म 31 मार्च 1702 म शिलालेख लिखवाइएन जेमा छत्तीसगढ़ी भाषा के प्रयोग गद्य के रूप म होय हे.

अतीत ले ही छत्तीसगढ़ अलग अलग संस्कृति के संगमस्थली रहीन हे तेखरे बर इहाँ अलग अलग धर्म, जाति, भाषा/बोली मन संगे संग चलत हे. छत्तीसगढ़ के भाषा विविधता के सेती छत्तीसगढ़ ल "लघुभारत" कहे जाथे. जिहाँ अभी 93 बोली चिन्हे गे हे.

छत्तीसगढ़ी सरल अउ गुरतुर बोली आय जेला छत्तीसगढ़ के सब्बो क्षेत्र म बोले जाथे. छत्तीसगढ़ के सात पड़ोसी राज्य म तको एखर प्रभाव हे. बालाघाट, मंडला (मध्यप्रदेश), नागपुर, धमधी, भंडारा (महाराष्ट्र), छोटानागपुर (झारखण्ड), संबलपुर (ओडिशा) म बसे छत्तीसगढ़िया मन द्वारा घलो छत्तीसगढ़ी व्यवहार के रूप म बऊरे जाथे. छत्तीसगढ़ी बिखरे- उजड़ रूप असम के चाय के बागान, अफ्रीका के सोना के खदान म तको पाय जाथे.

छत्तीसगढ़ म अठाइस जिला हे अउ ए सब्बो जिला म कोनों न कोनों रूप म छत्तीसगढ़ी भाषा गोठियाय जाथे. जेन म जांजगीर चांपा के तीर तखार के क्षेत्र म बोलइया छत्तीसगढ़ी ल सबले जादा सम्पन्न माने गे हे. अलग अलग क्षेत्र म छत्तीसगढ़ी म थोर थोर अंतर जरूर देखें बर मिलथे. एखरे सेती छत्तीसगढ़ी के मानकीकरण जरूरी हे.

छत्तीसगढ़ी के मानकीकरण ले आशय एकठेन हे. छत्तीसगढ़ी ल सब्बोझन एके ढंग ले, पढ़ी, बोल ही अउ लिखि. ऐमा सबले जादा जरूरी हे छत्तीसगढ़ी ल जम्मोझन एके ढंग ले लिखय. काबर के छत्तीसगढ़ी म कहिथन न "सौ बक्का त एक लिक्खा". लिखब सुधर जही तहां ले सबो बन जही. छत्तीसगढ़ी म देवनागरी लिपि के जम्मो 52 अक्षर शामिल होना चाही.

तेखरे सेती छत्तीसगढ़ी के मानकीकरण बर छत्तीसगढ़ राज भाषा आयोग रायपुर द्वारा 22 जुलाई 2018 म बिलासपुर म आयोजित राज्य-स्तरीय संगोष्ठी म ये प्रस्ताव पारित करे गिस. छत्तीसगढ़ के राज्यपाल द्वारा 11 जुलाई 2008 के अधिसूचित राजभाषा (संशोधन) अधिनियम 2007 (धारा 2) के संशोधन के अनुरूप छत्तीसगढ़ी भाषा के मानकीकरण बर देवनागरी लिपि (ओखर 52 अक्षर मन ) ल यथा- रूप अंगीकृत करे जाही जउन ल केंद्र सरकार ह हिंदी भाषा बर अंगीकृत करें हे. तभो ले आज कल के कुछ साहित्यकार, लेखक मन छत्तीसगढ़ी भाषा के शुद्धता बनाय के चक्कर म हिंदी के शब्द ल बिगाड़ के छत्तीसगढ़ी के स्वरूप दे बर कोशिश करथे. जउन फेर मोला उचित नइ लागय इखर ले अर्थ के अनर्थ होथे. अइसन बेरा म हमन सरल शब्द मन ल तको छत्तीसगढ़ी करके, नाम घलउ ल बिना मतलब के टोरे के प्रयास करबो त छत्तीसगढ़ी ल पढ़े, लिखें म परेशानी होही. छत्तीसगढ़ी मानकीकरण कोनों

सरकार या संस्था ह नइ करय सकय ऐला आप अउ हम मिलके कर सकत हन जब जम्मोजन के लिखब म एकरूपता आही त सरकार अउ संस्था मन एही रूप म मानकीकरण स्वीकार करे बर कइही.

छत्तीसगढ़ी भाषा ल आगु बढ़ाय के खातिर राजभाषा आयोग ह अपन तरफ ले कई योजना घलो चलाइच. जइसे- छत्तीसगढ़ राजभाषा आयोग म छत्तीसगढ़ या छत्तीसगढ़ी ले सम्बंधित कोनों भी भाषा के किताब मन ल अपन तीर दु-दु प्रति रखें बर "माई कोठी योजना" बनाय हे. छत्तीसगढ़ के लुप्त होअइया शब्द मन ल संग्रहित करे के खातिर "बिजहा कार्यक्रम" चालु करे हे.

छत्तीसगढ़ के वरिष्ठ साहित्यकार मन ल उंकर छत्तीसगढ़ी साहित्य के सेवा बर "छत्तीसगढ़ी राजभाषा आयोग सम्मान" दे जाथे. छत्तीसगढ़ के इसकूल के कुछ कक्षा म हिंदी विषय ह त्रिभाषायी घलो हे जेला हमर लइका मन पढ़त हे. लगातार छत्तीसगढ़ी संस्कृति ल बढ़ाय के बुता छत्तीसगढ़ के सरकार ह करत हे तेखरे सेती छत्तीसगढ़ सरकार के मुखिया ह छत्तीसगढ़ी ल संविधान के आठवीं अनुसूची म संघारे बर प्रधानमंत्री जी ल 13 अगस्त 2020 के चिट्ठी पाती भेजिन हे. अब तो छत्तीसगढ़ सरकार ह इसकूल मन म हप्ता म एक दिन छत्तीसगढ़ी भाखा म शिक्षा दे बर घलो कहे हे. जेखर ले लइका मन हप्ता म एक दिन पूरा छत्तीसगढ़ी भाखा म शिक्षा लेथे.

छत्तीसगढ़ी भाषा के विकास म हमर छत्तीसगढ़ीया साहित्यकार, रचनाकार मन के सबले जादा योगदान हे जइसे- 1885 म धमतरी के श्री हीरालाल काव्योपाध्याय ह छत्तीसगढ़ी बोली के पहिली व्याकरण के रचना करिस जउन ल 1890 के बछर म जार्ज ग्रियर्सन ह अंगरेजी म अनुवाद करिन. डॉ. विनय पाठक जी ह "शिवायन" (1904) ल छत्तीसगढ़ी के पहिली काव्यकृति अउ इखर रचनाकार श्री नरसिंह दास वैष्णव ल छत्तीसगढ़ी के पहिली कवि माने हे. पं. बंशीधर पाण्डेय जी ह "हीरू के कहिनी" (1926) छत्तीसगढ़ी के पहिली उपन्यास लिखिस. 1905 म पं. लोचन प्रसाद पाण्डेय ह "कलिकाल" नामक छत्तीसगढ़ी म पहिली नाटक के रचना करिन. 1968 म केयूर भूषण ह छत्तीसगढ़ी के पहिली निबंध राणी ब्राम्हानन के दुरदसा लिखिस. सीताराम मिश्र जी ह छत्तीसगढ़ी के पहिली कहिनी सुरही गइया के रचना करिन. नरेंद्र देव वर्मा, डॉ. विनय कुमार पाठक, डॉ. विनोद कुमार वर्मा, श्यामलाल चतुर्वेदी, डॉ. रमेश चंद्र मल्होत्रा आदि मन के महत्वपूर्ण योगदान हे. एखरे संगे संग छत्तीसगढ़ी भाषा के विकास म महिला साहित्यकार, रचनाकार जइसे डॉ. निरुपमा शर्मा, डॉ. सत्यभामा आडिल, सुधा वर्मा, शकुंतला शर्मा, सरला शर्मा, डॉ. शैल चन्द्रा, बसंती वर्मा आदि मन के तको महत्वपूर्ण योगदान हे. छत्तीसगढ़ के प्रसिद्ध महिला साहित्यकार सुधा वर्मा जी ह छत्तीसगढ़ी के विकास करें के खातिर बर जनवरी 2003 ले आज तक देशबन्धु के "मड़ई" अंक के लगातार संपादक करत हे. जेखर छत्तीसगढ़ी म लगभग 1000 ले ज्यादा संपादकीय लिखें के रिकॉर्ड हवय जउन छत्तीसगढ़ी साहित्य जगत म इतिहास बन गेहे. छत्तीसगढ़ी म वर्तमान बेरा म हर साहित्य के लेखन होवत हे, कहिनी, कविता, छंद ले लेके हरेक विधा

के रचना छत्तीसगढ़ के मयारू साहित्यकार मन करत हे. छत्तीसगढ़ी साहित्य के भविष्य उज्ज्वल हे अउ ए स्वर्णिम इतिहास लिखे बर आगु बढत हे. महुं ह नान- नान छत्तीसगढ़ी म बाल- गीत लिखथव जउन ल अपन इसकूल म लइका मन ल सुनाथव. लइका मन मगन होके कइथे काली घलो सुनाबे गुरुजी....

छत्तीसगढ़ी ल गरीब अउ अनपढ़ के भाषा नइ मानना चाही काबर के आज हमर छत्तीसगढ़ अंचल म एखर विस्तार होगे हे. छत्तीसगढ़ के बड़े-बड़े ऑफिस, मंत्रालय, कॉलेज, स्कूल तक म छत्तीसगढ़ी म गोठियाथे. अब तो विधानसभा के संग म संसद म घलो छत्तीसगढ़ी के गुंज दिखलाई देथे जउन हमर बर गर्व के बात आय. वर्तमान म कइ विश्वविद्यालय मन द्वारा छत्तीसगढ़ी ल स्नातक अउ स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम म शामिल कर ले हे, छत्तीसगढ़ी म बिकट नकन शोध के काम - बुता घलो होवत हे. उच्च न्यायालय म घलो अब छत्तीसगढ़ी भाषा ल बउरे के चालु कर देहे. छत्तीसगढ़ी मोबाइल सेवा, रेलवे उदघोसक, सोसल मीडिया, आकाशवाणी रायपुर म छत्तीसगढ़ी समाचार, कार्यक्रम के प्रसारण, टीवी म छत्तीसगढ़ी कार्यक्रम, राज्य सरकार के विज्ञापन म तक देखे बर मिलथे.

छत्तीसगढ़ी भाषा म पिच्चर अउ एलबम तक बनाय के चालू होगे हे. छत्तीसगढ़ी पिच्चर के लोकप्रिय गाना मन इंटरनेट के माध्यम ले देश दुनिया म सुने जावत हे. जेखर ले छत्तीसगढ़ी भाषा के विस्तार होवत हे अउ हमर महतारी भाषा छत्तीसगढ़ी के मान बढत हे.

\*\*\*\*\*

## नया सबेरा

रचनाकार- जीवन चन्द्राकर "लाल", बालोद



चार साल का वेद आज जल्दी सोकर उठ गया, और बिस्तर पर माँ को खोजने लगा, माँ को बिस्तर पर न पाकर सिसकने लगा और खोजने निकल गया, किचन में माँ को नहीं पाया फिर दोनों बाथरूम में खोजा, पर माँ नहीं मिली. अब उसका सिसकना रोने में बदल गया. रोते-रोते छत पर गया, देखा माँ चिड़ियों के लिए दाना-पानी दे रही थी. जिसे देखकर छः गौरैया चिड़ियाँ खुशी से चीं-चीं चीं-चीं गीत गाते हुए आये और गमलों के पौधों पर बैठ गई. दो कबूतर गुटर-गु, गुटर -गु करते छत पर आ गए, कांव-कांव करते दो कौवे भी आ गए.

पूरब में लाल-लाल गोला, रंग-बिरंगे  
महकते फूल, सर-सर चलती हवा,  
चिड़ियों के सुंदर गीत ने  
वेद को आनन्द से भर दिया.

"मां"-क्या ऐसा रोज होता है?-वेद ने माँ से सवाल किया. हां बेटा, रोज होता है, पर इसे देखने जल्दी उठना पड़ता है. "माँ ने जवाब दिया."

"मम्मी, अब कल से चिड़ियों के लिए दाना-पानी मैं दूंगा, आप मुझे रोज जगा देना."-वेद ने मां से अधिकार पूर्वक बोला. मम्मी नन्हें वेद के बातों को सुनकर गोदी में उठा लिया और लगातार उसे चूमते हुए प्यार लेने लगी."

\*\*\*\*\*

## शरद पूर्णिमा विशेष कवित्त

रचनाकार- अशोक पटेल"आशु", शिवरीनारायण



चांदनी की रात है, रजत-उजियार है  
चहुं दिसि बरसे, सुधा है रस-धार है.  
उजरी है चांदनी, दूधिया है ए रजनी,  
फूल महकावे हैं, कली मन-मोहिनी.  
शीतल-मंद-सुगन्ध, त्रिविध बयार है,  
मंद-मंद झुमें सारे, तरु फूल-डार है.

तारे टिमटिमाते हैं, करत जग-मग हैं  
दिखते मनभावन है, नभ में उमंग है.  
तारों की है लड़ियाँ, दीप जल जाते हैं,  
दिवाली की रात जस, मन को भाते हैं.  
चमक-दमक धरा, अवनी व अम्बर है,  
रात की है रानी नव, रूप में मुखर है.

पूर्णिमा शरद ऋतु, याद तेरी आती है,  
चंदा के स्वरूप में, तू ही दिख जाती है.  
मिलने की चाहत है, मुझको सताती है,  
सोलह कला चाँद में, तू ही आ जाती है.  
तेरे बिन कैसे अब, उत्सव मैं मनाऊंगा,  
तेरे बिना लीला-रास, कैसे मैं रचाऊंगा.

तू पूनम की चन्द्रमा, तू है मेरी प्रियतमा  
मैं हूँ बांवरा-मधुकर, तू है मेरी मधुरिमा.  
तू चंदा-मनमोहिनी, मैं पंछी-चकोर हूँ  
तू है मेरी राधे-रानी, मैं तेरा चितचोर हूँ.  
तू ही है मेरी संगिनी, तू है मेरी सजनी  
तू है मेरी मधुशाला, प्रीत-रस तरुणी.

\*\*\*\*\*



## स्वामी आत्मानंद

रचनाकार- योगेश ध्रुव "भीम", धमतरी



रामकृष्ण मिशन भावधारा के एक सच्चे सन्त एवं समाजसुधारक तथा शिक्षाविद थे. अपने अथक प्रयासों से वनवासियों के उत्थान के लिए नारायणपुर(अबूझमाड़) में रामकृष्ण मिशन आश्रम में उच्च स्तरीय शिक्षा केंद्र की स्थापना की तथा रामकृष्ण परमहंस की भावधारा को छत्तीसगढ़ की धरा पर उताकर साकार किया. नवयुवाओं में स्वामी विवेकानंद जी के आदर्शों को प्रतिस्थापित करने के लिए कृत संकल्पित रहे तथा आपके जीवन में गाँधी जी के आदर्शों का छाप भलीभाँति परिलक्षित होते रहे,आपके इन्ही आदर्शों को चिरस्थाई बनाने हेतु वर्तमान छत्तीसगढ़ सरकार सभी जिला मुख्यालयों और विकासखंडों में स्वामी आत्मानंद उत्कृष्ट अंग्रेजी एवं हिन्दी माध्यम विद्यालय एवं इन्ही तर्ज पर उत्कृष्ट अंग्रेजी महाविद्यालय चालू कर रही हैं जिससे गरीब और दूरस्थ क्षेत्र के बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ आगे बढ़ने के सभी अवसर सुगमता पूर्वक उपलब्ध हो सकें. इसी तरह पूर्ववर्ती सरकार ने भी छत्तीसगढ़ के प्रत्येक ग्राम पंचायतों में स्वामी आत्मानंद वाचनालय की स्थापना की,स्वामी जी अपने अथक प्रयासों से रायपुर स्थित विवेकानंद सेवा आश्रम(रामकृष्ण मिशन आश्रम) की स्थापना की जो आज भी है. इसी आश्रम के वे पहले सचिव थे.

नाम तुलेंद्र पूत धनीराम,मातु भाग्यवती के कहाए,  
सदविचार चरित्र अति सुंदर,रामकृष्ण नरेंद्र के छाप पड़े.

स्वामी आत्मानंद जी के बचपन का मूल नाम तुलेन्द्र था. उनका जन्म 6 अक्टूबर 1929 को बरबन्दा गाँव में हुआ था जो छत्तीसगढ़ रायपुर जिले के धरसीवा विकासखण्ड में है. आपके पिता धनीराम वर्मा एवं आपके माता श्रीमती भाग्यवती एक कुशल गृहणी तथा पूजा पाठ एवं श्रद्धा भक्ति से परिपूर्ण माता

थी, जिनका छाप आपके बचपन से जीवन चरित्र पर दिखलाई पड़ा, पिता रायपुर के पास ग्राम मांढर स्कूल में एक सरकारी अध्यापक थे. अध्यापक के तौर पर उन्हें उच्च प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए सपरिवार सहित वर्धा (गुजरात) जाना पड़ा .

वहीं सेवाग्राम पर बचपन में बालक तुलेन्द्र महात्मा गांधी से मिले. वे भजन अच्छे स्वरो में गाया करते थे, धीरे-धारे बालक तुलेन्द्र महात्मा गांधी के अच्छे चहते बन गए. और रोज सुबह-सुबह सैर करने के दौरान गाँधी जी के लाठी को लेकर आगे-आगे चलते भी थे, आप पाँच भाइयों में बड़े थे आपके भाई क्रमशः डॉ. नरेंद्रदेव वर्मा एक कुशल साहित्यकार एवं छत्तीसगढ़ महाविद्यालय में हिन्दी के प्राध्यापक रहे जिन्होंने हमारे छत्तीसगढ़ राज्य का राजकीय गीत "अरपा पैरी के धार महानदी हे अपार" के रचयिता हैं, आपके दो भाई त्यागात्मानंद एवं निखलात्मानंद जी रहे जो आपके नक्शे कदमों पर चल कर समाज सेवा को चुना एवं साथ ही सबसे छोटे भाई डॉ. ओमप्रकाश वर्मा रविशंकर विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष रहे तथा अभी विवेकानंद विद्यापीठ कोटा रायपुर का सचिव हैं, जो वर्तमान में समाज सेवा, शिक्षा के साथ-साथ विवेकानंद भावधारा आध्यात्मिक दर्शन को आगे बढ़ा रहे हैं।

शिक्षा दीक्षा :- सन 1943 में उनके पिता वर्धा से वापस रायपुर लौट आए और श्री राम स्टोर नामक दुकान चलाने लगे. इसके बाद तुलेन्द्र ने रायपुर के सेंट पॉल स्कूल से हाई स्कूल की परीक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया और आगे की पढ़ाई के लिए नागपुर के साइंस कालेज में प्रवेश लिया. चूंकि रहने को हाॅस्टल में जगह नहीं थी, अतः वे रामकृष्ण मिशन आश्रम में रहने लगे और अपनी पढ़ाई पूरी लगन से की. आश्रम में रहते हुए स्वामी विवेकानंद जी के विचार और आध्यात्मिक दर्शन से वे काफी प्रभावित हुए और प्रतिदिन आश्रम की आरती और अन्य कामों में वे बढ़-चढ़ सहभागी बनाते रहे.

मन मस्तिष्क में पल्लवित कर आध्यात्मिक दर्शन,  
मानवता की अलख जगाने अब तुम लिए मशाल.

रामकृष्ण मिशन आश्रम नागपुर से ही वैराग्य और सेवा की प्रबल भावना जागृत हुई और धीरे-धीरे स्वामीजी के आध्यात्मिक विचारों को अपने निजी जीवन में भी अपनाने लगे. आपने शुद्ध एमएससी विषय गणित की परीक्षा को मेरिट प्रथम श्रेणी से पास कर गोल्ड मेडल प्राप्त किए, फिर मित्रों की सलाह पर आप भारतीय प्रशासनिक (सिविल) सेवा की परीक्षा में बैठे और आईएस की मुख्य परीक्षा में प्रथम दस में अपना स्थान बनाया. लेकिन मन में मानवसेवा और वैराग्य की भावना के चलते मौखिक परीक्षा में सम्मिलित नहीं हुए और बालक तुलेन्द्र स्वामी विवेकानंद जी के विचार और आध्यात्मिक दर्शन से ओतप्रोत समाज सेवा का दूसरा मार्ग चुन लिया .

तुलेंद्र बन तेज चैतन्य,आध्यात्म विचार की पग बाँधे,  
ब्रम्हचारी की दीक्षा लेकर,स्वामी आत्मानंद कहाए.

बालक तुलेंद्र से तेज चैतन्य और स्वामी आत्मानंद तक की सफर :- भारत की स्वतंत्रता के बाद वे रामकृष्ण मिशन से जुड़ गए. 1957 में उनकी प्रतिभा से प्रभावित होकर स्वामी शंकरानंद महाराज ने उन्हें ब्रम्हचर्य की दीक्षा दी और नाम दिया 'स्वामी तेज चैतन्य'. इसके बाद हिमालय स्वार्गाश्रम में एक साल तक कठोर साधना कर रायपुर आए और स्वामी भाष्करेश्वरानंद महाराज से संस्कार की शिक्षा ली. और यहीं से उन्हें नया नाम मिला स्वामी आत्मानंद.

स्वामी आत्मानन्द जी का सपना था की जिस तरह छत्तीसगढ़ के पावन धरा में सन 1877 से 79 के बीच स्वामी विवेकानंद बाल्यवस्था में अपने वकील पिता के साथ में रायपुर आए थे और दो वर्ष रायपुर में अपना समय गुजारे उनके इस आगमन की स्मृति को चिरस्थाई बनाने हेतु रायपुर में स्वामी आत्मानंद के प्रयासों से सन 1958 में स्वामी रामकृष्ण मिशन विवेकानंद सेवा आश्रम की स्थापना हुई.

मानवता की सेवा पथ पर,निस दिन आगे बढ़ते गए,  
शिक्षा की अलख जगाने,नव चेतन जागृत कर तुम.

विवेकानंद जी के आध्यात्मिक दर्शन एवं विचारों का स्वामी आत्मानंद जी पर बहुत ही गहरा असर हुआ, जिससे उन्होंने अपना पूरा जीवन "नर सेवा नारायण सेवा" समाज के दीन-दुखियों की सेवा में बिता दिया. जो उनके गुणों में परिलक्षित होते हैं तभी तो वे मठ और आश्रम स्थापित करने के लिए एकत्र की गई राशि को उन्होंने के अकाल पीड़ितों की सेवा और राहत काम के लिए खर्च कर दी. उन्होंने वनवासियों के उत्थान के लिए अबूझमाड़ जैसे विहड़ वनांचल क्षेत्र में शिक्षा के प्रचार-प्रसार एवं सामाजिक समरसता स्थापित करने के उद्देश्य से सन 1985 में नारायणपुर में रामकृष्ण मिशन आश्रम उच्च स्तरीय शिक्षा केन्द्र की स्थापना की. उन्होंने आदिवासियों के सम्मान एवं उनकी उपज का सही उचित मूल्य दिलाने के लिए प्रतिबद्ध रहे और अबूझमाड़ प्रकल्प की स्थापना की. नारायणपुर के विभिन्न क्षेत्र आकाबेड़ा,कुतुल,कच्छपाल, इरकभट्टी,कुंडला जैसे स्थानों पर सन 1986 में वनवासी सेवा केंद्र प्रारम्भ कर वनवासियों की दशा और दिशा सुधारने के प्रयास किए. एक संत में जो गुण होने चाहिए वे सभी स्वामी आत्मानंद जी में हृदय में कूट कूट कर भरे हुए थे.

दरिद्र नारायण की सेवा की,मन मे भी तो भाव संजोए,  
भास्कर स प्रकाश बन,अंतिम पंक्ति की पथ प्रदर्शक.

उन्होंने बचपन से ही अच्छे संस्कारों की दीक्षा ली. जबकि वे चाहते तो आज की तरह भौतिक सुख, सुविधाओं का आनंद प्राप्त कर सकते थे. लेकिन स्वामी जी हमेशा इस समाज मे दबे कुचले मानव की

पीड़ा को देखकर हमेशा व्यथित हो जाते थे. तभी वे दरिद्र नारायण की सेवा भाव को अपने मन मंदिर में संजो कर रामकृष्ण और स्वामी विवेकानंद जी आदर्शों को चरितार्थ करते हुए सन 1974 में छत्तीसगढ़ में भीषण अकाल की स्थिति आई, तब स्वामी जी ने आश्रम के लिए एकत्रित राशि को जनमानस की सेवा के लिए समर्पित कर स्वामी विवेकानंद के कथन नर सेवा नारायण सेवा को चरितार्थ किए ।

स्वामी आत्मानंद जी महाराज अच्छे समाज सुधारक चिंतक के साथ-साथ शिक्षा के अलख जगाने वाले एक दैदीप्यमान किरण थे ।

ऐसे हमारे छत्तीसगढ़ महतरी एवं माँ भारती के महान सपूत संत स्वामी आत्मानंद जी महाराज का 27 अगस्त सन 1989 को भोपाल से रायपुर लौटते समय सड़क हादसे में दुखद निधन हो गया और परमधाम की ओर गमन कर गए,

आज आपके यादों को सहेज कर विवेकानंद विद्यापीठ कोटा, रायपुर में स्वामी आत्मानन्द स्मृति कक्ष के रूप में रखा गया है ।

दैदीप्यमान किरण अब, पथ में प्रकाश बिखेर चल पड़े,  
विवेक ज्योति पुंज जला, मानवता की ओ सेवा पथ में.

\*\*\*\*\*

## हमर नंदावत बाँसगीत

रचनाकार- योगेश ध्रुव "भीम", धमतरी



हमर छत्तीसगढ़ के संस्कृति म लोक परब नाचा गाना म कतको ह नंदावत घलो हावे अईसने छत्तीसगढ़ी गीत बाँसगीत ह आज हमन ल सुने अउ देखे ल नइ मिले, एखरो बारे म आज जिला दुरुग विकासखण्ड अउ थाना पाटन के नजिक गाँव तर्रा के रहवैय्या सियान श्री मन्नू लाल यादव पिता श्री जगमोहन यादव जी घरो-घर घुम-घुम के बाँस गीत गवैय्या हमर नंदावत ये पुराना बिधा ल बचावत अउ बगरावत हावे, अउ कहात घलो बाँस रउत मन के गीत आए. बाँसगीत गायन अउ वादन ये जाति मन के अपन अबड़ बिसेसता आए. ये गीत के कथा म सीत बसंत, अहिमन रानी अउ कण्ठी ठेठवार के किस्सा ल गाए जाथे. कामबुता करे के बाद म मन ल बहलाए अउ सुधि समाज सकलाए खातिर बाँस के संगे संग म अबड़ लम्बा-लम्बा बिधा ल गाय जाथे, जेमा एक इन मनखे हर बाँस ल बजाथे अउ दु तीन इन रागी अउ गीत गवैय्या होथे, बाँस ह चार फुट लम्बा अउ अंदर ले पोला होथे, जेमा बाँसुरी जइसन चार ठन छेदा घलो होथे. बाँसखरी(बाँस बजैय्या) एला तब ले बजावत रहिथे जब ले कथा-परसंग बंद नई हो जाए. बाँस गीत ल साधारण सामाजिक अउ परकिती ल लेके गाए जाथे. गीत के शुरुआत ल देबि-देवता मन के बंदना ले करे जाथे जेनला ल "घोर" घलो कथे,

सारद सारद में तो रटेंव भावानी, सारद बसे बड़े दूर हो,  
सारद पौढ़े हिंगला मचोलना मे लागेंव चरण के धुर हो.

जय माहामाया मोहबा के, अंखरा के गुरु बैताल हो,  
चौसठ जोगनी पुरखा के, अलकर मा होई सहाय हो.

ये ही समैया बीर के दिन रिईह भाई, कलप-कलप छूटे परान हो,  
पहिली गायेंव में तो पिरथी रे, दूजे गायेंव अहिरान हो.

राम टिकुरिया म राम बिराजै मोरो, गिरजापुरी हनुमान हो,  
ऊँचे अटरिया में लखमी देवी हावै, तर भयरौ है रखवार हो.

पानी बखानौ मैं तो दुलहरा के उलट-पुलट रँगै धारे हो,  
सदर गली म बइठे बूढ़ा महादेवा, चौकी मा फिर हनुमान हो.

हमर छत्तीसगढ़ के अइसन सुघघर नंदावत बिधा ल आज के बेरा म बचाए अउ सिरजाए के जरूरत हावे  
तभे हमर अवैय्या पीढ़ी ह ये बिधा ल जान सकही.

\*\*\*\*\*



## सर्दी की दस्तक

रचनाकार- नरेन्द्र सिंह नीहार, नई दिल्ली



चुपके चुपके,हौले-हौले,  
दस्तक देती द्वारे-द्वारे.  
सुबह-शाम सुहानी ठंडक,  
मानो बैठे झील किनारे.

पछुआ पवन झकोरे लेती,  
दिन में यह सुस्ताती.  
थोड़ी गर्मी थोड़ी सर्दी,  
मौसम सुखद बनाती.

गुड़ की महक बिखरे जादू,  
मूंगफली के क्या कहने.  
गाजर मूली पालक धनिया,  
बच्चों ने स्वेटर पहने.

आ छी-आ छी करती दादी,  
फिर दादा चाय बनाते  
सरसो साग मके दी रोटी,  
दोनों मिलकर खाते.

सुबह देर से निकले सूरज,  
जल्दी-जल्दी शाम ढले.  
लम्बी मनभावन-सी रातें,  
दिन भी थोड़ा हुए भले.

\*\*\*\*\*

## पानी बचाओ जीवन बचाओ

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



पानी के स्रोतों की सुरक्षा स्वच्छता अपनाने  
के लिए जी जान से ध्यान लगाना है,  
पानी बचाओ, जीवन बचाओ  
यह फॉर्मूला मूल मंत्र के रूप में अपनाना है.

पानी बचाने की ज़वाबदेही निभाना है,  
हर मानव को ज़ल संरक्षण संचयन अपनाकर,  
पानी बचाकर जनजागृति लाना है.  
अगली पीढ़ियों के प्रति ज़वाबदारी निभाना है,

बिना पानी ज़िन्दगी का दर्द क्या होता है,  
पानी अपव्यय वालों तक पहुंचाना है,  
पानी का उपयोग अब हमें  
प्रसाद की तरह करना है.

पानी बचाने की ज़वाबदेही निभाना है,  
पानी का मूल्य हर मानव को समझाना है,  
पानी को अहम दुर्लभ मानकर  
अपव्यय करने से बचाना है.

\*\*\*\*\*

## विश्व डाक दिवस

रचनाकार- प्रियंका सौरभ, हरियाणा



डीजे के कानफोडू शोर समाप्त होती जा रही है. संचार क्रांति के इस युग में अब नहीं आती कहीं से भी अपनों की चिट्ठी-पत्री. बदलते दौर में घर से जाते समय अब कोई नहीं कहता कि पहुंचते ही चिट्ठी लिखना. आज की नयी पीढ़ी पत्र लेखन की कला से कोसो दूर है. वास्तव में नयी पीढ़ी यह भी नयी जानती कि डाकिया भी कोई होता है. चैटिंग के इस ज़माने में न ही उसे पोस्टकार्ड, अंतर्देशीय पत्र व लिफाफ की जानकारी है.

अब इंटरनेट, फोन व मोबाइल के इस युग में पत्र लेखन की परंपरा धीरे-धीरे समाप्त होती जा रही. एक वो मनमोहक दौर था जब अपनों के पास चिट्ठियां लिखी जाती थीं और उसके जवाब के लिए बेसब्री से इंतजार किया जाता था. गेट पर डाकियां को देखकर मन खुश हो जाता था. लेकिन आज इंटरनेट, फोन व मोबाइल ने अब लगभग चिट्ठी लिखने की परंपरा को समाप्त कर दिया है. बरसों पूर्व में घर से बाहर जाते समय कहा जाता था कि पहुंचते ही पत्र लिखना. लेकिन अब न ही कोई कहता है और न ही पत्र लिखने की जरूरत है. भागदौड़ भरी जिंदगी में घर से निकलकर मंजिल तक पहुंचने के क्रम में फोन व मोबाइल के माध्यम से कई बार रास्ते के समाचार से लोग अवगत हो जाते हैं.

उस दौर में जब शादी के लिए किसी लड़की को देखने जाया जाता था तो उससे चिट्ठी लिखवायी जाती थी. स्कूल में बच्चों को दोस्त, पिता, भाई आदि के पास पत्र लिखने को आता था. साथ ही परीक्षा में डाकिया पर निबंध भी आता था. लेकिन अब यह सब वक्त के साथ-साथ अब धीरे-धीरे समाप्त होता जा है. आज के बच्चे अब पत्र लेखन की परंपरा को नहीं जानते हैं. न ही वह डाकिया, पोस्टकार्ड, अंतर्देशीय पत्र के बारे में कुछ भी जानते हैं. नए जमाने के प्रेमी-प्रमिका भी अपने दिल की बात चिट्ठी से नहीं इंस्टा से करते और न ही एक-दूसरे तक प्रेम की पाति को पहुंचाने के लिए कागज़-कलम माध्यम की जरूरत उन्हें होती है. एक वो दौर था जब पत्रों की अहमियत होती थी. उस समय लोग गर्व से कहते थे-ये मेरे

दादा की चिट्ठी है. मेरे दादा जी ने मेरे पास ये लिखा था. उनकी ऐसी सुन्दर लिखावट थी. ये फलां की चिट्ठी है....' लेकिन मोबाइल व फोन के इस युग में अब हमारे पास वैसी कोई भी अनमोल चीज नहीं जिसे भविष्य में किसी को कुछ दिखाया जा सके.

सालों पहले परदेश में रह रहे पिया की चिट्ठी का इंतजार हो या जम्मू-कश्मीर में सीमा की चौकसी कर रहे पुत्र का पिता को मनीआर्डर सबको चिट्ठी ही दिलासा देती थी, यह सब संचार क्रांति से बीते दिनों की बात हो गयी. आज इंटरनेट के इस युग में पल-पल की खबर मोबाइल के जरिये सैकड़ों मील दूर अपने नाते-रिश्तेदारों के पास पहुंच रही है. इसी तरह इंटरनेट के ग्रामीण क्षेत्र में विस्तार से पलभर के भीतर रुपया उसके चाहने वाले के खाते में पहुंच रहा है. हमारी हिंदी फिल्मों के गाने जैसे फूल तुम्हें भेजा है खत में या मैंने खत महबूब के नाम लिखा.. जैसे गाने लोगों को चिट्ठी की महत्ता समझाते थे. पुराने दिनों में गांवों में 15 दिन से लेकर तीन माह तक चिट्ठी आना सामान्य बात थी. चिट्ठियों के उस जमाने में तार के माध्यम से घर की अच्छी-बुरी खबर को भी घर आने तक हफ्तों लग जाते थे. फिर भी उन दिनों हाल-कुशल जानने के यही उचित माध्यम थे. वो भी एक दौर था जब लोग चिट्ठियों को वर्षों तक सहेजकर रखते थे. पोस्टमैन गांव में आने पर ग्रामीण बिना चिट्ठी के भी अपने स्वजन की कुशल पोस्टमैन से पूछ लेते थे. लेकिन अब मोबाइल की गांव-गांव पहुंच से बच्चे से लेकर बूढ़े तक यहाँ तक की अनपढ़ महिलाएं मिसकॉल के माध्यम से अपने चाहने वाले से बिना पैसा खर्च किए बात कर ले रहे हैं.

अब ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित बैंकों के सीबीएस के माध्यम से इंटरनेट से जुड़ने से मिनटों में भेजने वाले का पैसा उसे लेने वाले खाताधारक के पास पहुंच जा रहा है. करवट लेते समय में स्कूल-कालेजों में गुरुजनों द्वारा पत्र लिखने के प्रकार भी अब कोर्स से गायब हो गए हैं. इनकी जगह कक्षा-कक्षों में कम्प्यूटरों ने ले ली है. हालांकि इस तकनीक का पूर्ण ज्ञान पुराने जमाने के अध्यापकों को न होने से प्राथमिक विद्यालय से लेकर डिग्री कालेजों तक सरकार द्वारा दिए गए यह कम्प्यूटर केवल कक्षा-कक्ष की शोभा बढ़ा रहे हैं. बहरहाल इस सबके बावजूद इस तकनीक ने ग्रामीण क्षेत्रों में एक क्रांति ला दी है. बड़े बुजुर्गों तक का मानना है कि मोबाइल एवं इंटरनेट से सूचना के क्षेत्र में भारत ने अभूतपूर्व सफलता हासिल की है.

हमारी डाक सेवाओं ने यह बदलने में मदद की है कि कैसे लोग एक दूसरे के साथ कठोर तरीके से संवाद करते हैं. हालाँकि, इंटरनेट के दिनों से पहले, लोगों को मेल के संबंध में अंतर्राष्ट्रीय नीतियों के कारण एक दूसरे को पत्र और पैकेज प्राप्त करने में वास्तव में कठिन समय लगता था. विश्व डाक दिवस यहां लोगों को यह याद दिलाने के लिए है कि कैसे डाक सेवाएं सभी के लिए आसान हो गईं जब दुनिया भर के देशों ने आखिरकार एक समझौते पर पहुंच गए, जो मेल को संसाधित करने के तरीके के बारे में सब कुछ बदल देगा. विश्व डाक दिवस का उद्देश्य लोगों को इस बारे में शिक्षित करना है कि कैसे दुनिया भर

के डाक कार्यालयों ने वैश्विक संचार को आगे बढ़ाने में मदद की है और सभी को एक-दूसरे से और अधिक जोड़ा है.

यूनिवर्सल पोस्टल यूनियन 1874 में शुरू हुआ जब इसे बर्न की संधि द्वारा डाक नीतियों को स्थापित करने में मदद करने के लिए स्थापित किया गया था. बर्न की संधि एक अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का परिणाम थी, जिसे स्विट्स सरकार द्वारा आयोजित किया गया था, ताकि अलग-अलग डाक नियमों को एकीकृत किया जा सके ताकि मेल का स्वतंत्र रूप से आदान-प्रदान किया जा सके. जबकि नीतियों को अद्यतन करने में मदद करने के लिए संधि में कई बार संशोधन किया गया है, यूनिवर्सल पोस्टल यूनियन ने एक सार्वभौमिक फ्लैट दर स्थापित करने में मदद की है जिस पर मेल दुनिया में कहीं भी भेजा जा सकता है. इसने डाक वाहकों को यात्रा करते समय कई देशों में अधिकार बनाए रखने में मदद की, और प्रत्येक देश को अर्जित धन को बनाए रखने की अनुमति दी.

विश्व डाक दिवस इस संधि को मनाता है, क्योंकि इसने अब लोगों को मेल भेजने और प्राप्त करने के तरीके को आकार देने में मदद की है. इस दिन को मनाने के लिए लोग समय निकाल कर किसी प्रियजन, परिवार के किसी सदस्य या किसी करीबी को मेल भेजते हैं. यूनिवर्सल पोस्टल यूनियन में, वे आर्थिक स्थिरता और पर्यावरण संरक्षण के बारे में चर्चा सहित सभी के लिए मेल को बेहतर अनुभव बनाने के लिए अपनी पहल की दिशा में काम करते हैं. इंडिया पोस्ट भारत की केंद्रीय डाक प्रणाली है, इसकी स्थापना 1 अप्रैल 1854 को हुई थी. यह भारत सरकार के संचार मंत्रालय के तहत काम करता है. भारत की डाक प्रणाली दुनिया में व्यापक रूप से वितरित नेटवर्क में से एक है.

भारत को मुख्य डाकपाल की अध्यक्षता में 23 डाक मंडलों में विभाजित किया गया है. इंडियन पोस्ट फिलेटली, आर्मी पोस्टल सर्विस, इलेक्ट्रॉनिक इंडियन पोस्टल ऑर्डर, पोस्टल लाइफ इंश्योरेंस, पोस्टल सेविंग्स, बैंकिंग, डेटा कलेक्शन, ई-कॉमर्स और रेलवे में अपनी सेवाएं प्रदान करता है. डाक टिकटों का उपयोग डाक और सेवाओं के लिए किया जाता है. भारत में विभिन्न विषयों के साथ विभिन्न प्रकार के टिकटों का उत्पादन किया जाता है. एशिया में पहला डाक टिकट भारत में जुलाई 1852 में बार्टले फ्रेरे द्वारा जारी किया गया था. पोस्टल इंडेक्स नंबर 15 अगस्त 1972 को जारी पोस्ट ऑफिस का 6 अंकों का कोड है. कुल 9 पिन क्षेत्रों में से आठ पिन भौगोलिक क्षेत्र हैं और एक आर्मी पोस्टल सर्विस के लिए आरक्षित है.

\*\*\*\*\*



## दीपावली आई

रचनाकार- अशोक पटेल"आशु", धमतरी



दीप जल उठे दीपावली आई  
कण-कण में उजियारा छाई,  
घर-आँगन में रौनकता समायी  
रँग-रंगोली मन को अति भायी.

घर आँगन सुहाने लगते हैं  
सब के मन को भा जाते हैं,  
बच्चे मौज-मस्तिर्याँ करते हैं  
खूब हंसते और मुस्कुराते हैं.

बच्चे प्यारे-प्यारे लगते हैं  
ये बड़े न्यारे-न्यारे लगते हैं,  
चमकीले कपड़े पहनते हैं  
बच्चे खुशियाँ खूब मनाते हैं.

बच्चे फुलझड़ियाँ जलाते हैं  
ये आँगन में फूल खिलाते हैं,  
बच्चे खूब मिठाईयाँ खाते हैं  
और खुशियाँ खूब मनाते हैं.

धूप-दीप से थालियां सजाते हैं  
माँ लक्ष्मी की आरतियाँ करते हैं,  
बतासे मिठाई से भोग लगाते हैं  
सुख-शांति का आशीष पाते हैं.

\*\*\*\*\*

## ये पर्व है राम-राज्य के स्थापन का

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु"



ये पर्व है दीप-दीपावली का  
ये पर्व है खुशी-खुशहाली का.

ये पर्व है लक्ष्मी की अगुवाई का  
ये पर्व है माँ के अभिनन्दन का.

ये पर्व है प्रकाशित करने का  
ये पर्व है मन से तम हरने का.

ये पर्व है रज-कण के स्वच्छता का  
ये पर्व है तन-मन के पवित्रता का.

ये पर्व है आस्था और विस्वास का  
ये पर्व है न्याय-धर्म के विकास का.

ये पर्व है धर्म के स्थापना का  
ये पर्व है सत्कर्म भावना का.

ये पर्व है असुरता के नाश का  
ये पर्व है देवत्व के विकास का

ये पर्व है राम-राज्य के स्थापन का  
ये पर्व है सुर-राज के सम्मान का.

ये पर्व है संस्कृति-सभ्यता का  
ये पर्व है उन्नति और एकता का.

\*\*\*\*\*

## प्रिया का घड़ा भर पानी

रचनाकार- टीकेश्वर सिन्हा "गब्दीवाला", बालोद



कभी-कभी घर से तालाब का नजदीक होना बच्चों को बहुत अच्छा लगता है. जब मन किया तालाब जाएँ, नहाएँ, मन भर डूबकी लगाए ; और तैरें. पड़कीभाट गाँव का तालाब तो बिल्कुल घर से लगा लगा हुआ ही था; तभी तो प्रिया मनमाफिक आनंद लेती थी अपने मनपसंद तालाब कलारिन तरिया का. उम्र रही होगी प्रिया की लगभग बारह-तेरह बरस कक्षा सात में तो थी. वह बहुत चुलबुली थी. जिज्ञासु प्रवृत्ति की भी थी. जिद्दी भी थी. कुछ भी अपने मन का करने में वह बड़ी माहिर थी.

एक दिन की बात है. अपनी माँ के मना करने के बावजूद प्रिया एक घड़ा लेकर तालाब जाने के लिए निकली. सर पर घड़ा लिये वह मटक-मटक कर चल रही थी. मुहल्ले वाले उसे देख मंद-मंद मुस्कुरा रहे थे. दादा-दादी के रिश्ते उससे ठट्ठा-दिल्लगी कर रहे थे. प्रिया तो अपने में मस्त थी.

प्रिया तालाब पहुँची. घड़े में पानी भरने लगी. घड़े से डूब..डूब..डूब... की आवाज आने लगी. उसे आवाज बड़ी प्यारी लगी. फिर वह घड़े में पानी भरती; और उसे उड़ेलती. फिर भरती और उड़ेलती, फिर भरती और उड़ेलती. उसे ऐसा करने में बड़ा मजा आ रहा था.

प्रिया ने घड़े में पानी भरा. सर पर रख घर लौटने लगी. उसे घड़े में पानी भरना; फिर उड़ेलना और डूब-डूब-डूब की आवाज रह-रह कर याद आ रही थी. वह इतनी खुश थी कि वह अपने सर के घड़े को भूल गयी. रास्ते पर पड़े एक पत्थर से हपट गयी. मुँह से निकला- "हाय राम..! मर गयी...!" स्वयं सम्भली

और बड़ी मुश्किल से घड़े को सम्भाली. लेकिन घड़े का पानी छलक गया. घड़ा आधा हो गया. फिर उसे अपनी माँ की याद आयी. घबरा गयी; लगा कि अब उसे माँ डाँटेगी.

प्रिया ने घड़े को वहीं पर छोड़ दिया. कुछ दूरी पर जाकर रोने लगी. घर जाने की उसकी हिम्मत नहीं हो रही थी. तभी एक कौआ आया. घड़े के ऊपर बैठा. पानी पीने की कोशिश करने लगा; पर पी नहीं पा रहा था. उसे खूब प्यास लगी थी. चोंच खुली हुई थी. घड़े के पानी को छोड़कर जाना भी नहीं चाहता था. हर हाल में वह पानी पीना चाहता था.

फिर कौआ एक पेड़ पर जाकर बैठ गया. कुछ देर तक वह बिल्कुल शांत रहा. सर घुमा-घुमाकर चारों ओर देखने लगा. दूर-दूर तक उसे पानी दिखाई नहीं दिया. आखिर वह घड़े के पास फिर आया. घड़े पर बैठकर उसके अंदर को एक बार फिर झाँका; और इधर-उधर देखने लगा. तभी उसके दिमाग में एक युक्ति आयी. फिर वहीं पर पड़े कंकड़-पत्थर को उठा-उठाकर घड़े में डालने लगा. प्रिया कौए को ऐसा करते हुए बड़े ध्यान से देख रही थी. उसने देखा कि कौए ने मन भर पानी पिया; और उड़ गया.

घर जाकर प्रिया ने पूरी बात अपनी माँ को बतायी. माँ ने घड़े फूटने की बात को हँसकर टाल दिया. कौए का इस तरह पानी पीना माँ को भी समझ आ गया. उसने बड़े प्यार से प्रिया को कौए के द्वारा घड़े में कंकड़-पत्थर डालने और पानी पीने के बारे में समझाया- "बिटिया ! प्रियू ! कौए ने ऐसा इसलिए किया कि उसे लगा कि घड़े में कंकड़-पत्थर डालने से पानी की सतह, जहाँ तक उसकी चोंच नहीं पहुँच पा रही थी, ऊपर उठेगी; और फिर वह आसानी से पानी पी सकेगा.

"पर माँ, पानी की सतह ऊपर क्यों आयी कंकड़-पत्थर डालने से ?" प्रिया को और जानने की इच्छा हुई.

"हाँ...बताती हूँ, ध्यानपूर्वक सुनो. इसके पीछे विज्ञान है. पदार्थ की तीन अवस्था होती है- ठोस, द्रव्य और गैस. यहाँ पर पदार्थ की द्रव अवस्था अर्थात् पानी में ठोस पदार्थ यानी कंकड़-पत्थर ने घड़े में जाते ही अपना स्थान बना लिया. ठोस पदार्थ कंकड़-पत्थर द्वारा एक निश्चित घेरा स्थान उसका आयतन हुआ. हमेशा याद रखना प्रियू; ठोस पदार्थ का आयतन निश्चित होता है; जबकि पानी एक द्रव है, और द्रव का आयतन निश्चित नहीं होता. इसलिए कंकड़-पत्थर के घड़े में जाते ही पानी की सतह ऊपर आ गयी. फिर कौए की चोंच पानी तक पहुँच गयी; और वह पानी पी लिया और उड़ गया." प्रिया बड़े ध्यान से सर हिला-हिला कर अपनी माँ की बातें सुन रही थी. उसे आज विज्ञान से सम्बंधित एक अच्छी जानकारी मिली. वह बहुत खुश थी.

दस साल बाद टीचर प्रिया अपनी कक्षा तीसरी के बच्चों को कुछ इस तरह सुना रही थी. बच्चे भी बड़े मजे से ऊँचे स्वर में बोल रहे थे-



"एक था कौआ बहुत प्यासा.  
लिये वह आया एक आशा.  
घड़े में अपनी चोंच डुबाई.  
चोंच पानी तक पहुँच न पाई.  
फिर कौए ने किया उपाय.  
कंकड़-पत्थर बिनकर लाय.  
घड़े में वह अब इन्हें गिराया.  
घड़े का पानी ऊपर आया.  
पानी पी उसने बुझाई प्यास.  
खुश हो वह उड़ा आकाश."

\*\*\*\*\*

## विश्व हाथ धुलाई दिवस

रचनाकार- पुष्पेंद्र कुमार कश्यप, सक्ती



विश्व हाथ धुलाई दिवस 14 अक्टूबर को प्रतिवर्ष मनाया जाता है. इस दिन \*लोगों में हाथ धोने के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए अभियान \* चलाया जाता है. कुछ विशेष कार्य करने के पहले या बाद में हाथ धोना अति आवश्यक माना जाता है. ताकि गंदे हाथ के संक्रमण से बीमारी न फैल सके. भारतीयों के लिए हाथ धोना विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि यहां हाथ से ही खाना खाने की संस्कृति है. इसके अलावा मल त्याग करने के बाद हाथों की सही ढंग से सफाई बहुत आवश्यक हो जाता है. हाथों के सफाई के लिए साबुन हैंड सैनिटाइजर या हैंड वॉश का उपयोग करना चाहिए. ज्यादातर बीमारी गंदे हाथों के कारण फैलते हैं. हमें बीमारी से बचने व रोगों की रोकथाम के लिए रोजाना अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए. उदाहरण के लिए दस्त और हैजा जो कि फेकल -ओरल मार्ग से होते हैं. लोग सांस की बीमारी से भी संक्रमित हो सकते हैं. जैसे इनफ्लुएंजा सामान्य सर्दी या कोरोना वायरस भी हाथ ना धोने से फैलता है.

निम्न कार्य करने के पहले या बाद में हाथ को अच्छी तरह से साफ करना आवश्यक है.

कचरा छूने के बाद, किसी जानवर, पशुचारा या जानवरों के कचरा साफ करने के बाद, नाक बहने, खांसने या छीकने के बाद, बीमार व्यक्तियों के देखभाल करने से पहले या बाद में, भोजन तैयार करने के पहले या बाद में, खाने से पहले, पैसा गिनने के बाद या संभालने के बाद, धूम्रपान के बाद, बच्चे के डायपर बदलने के बाद, शौचालय का उपयोग करने के बाद, सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने के बाद इत्यादि .

हाथों को कितना समय तक धोना चाहिए-

हाथ 50 सेकंड से 1 मिनट तक धोना चाहिए ताकि हाथ अच्छी तरह से धूल जाए. अच्छी तरह हाथ की स्वच्छता काफी हद तक हानिकारक बैक्टीरिया और अन्य कीटाणुओं के फैलाव को कम कर सकता है.

हाथ धोने का अच्छा तरीका-

बहते हुए साफ और गुनगुने पानी से हाथों को गिला करें फिर थोड़ा साबुन लगाएं, पानी से अपने हथेलियां को अच्छी तरह रगड़ें. थोड़ा साबुन लगाएं, अपने हाथों के उंगलियों अंगूठे को अच्छी तरह से रगड़ें. अपने हाथ हथेलियों को नाखून से हल्के-हल्के खरोंचे, हाथ के पीछे के हिस्से को रगड़ें, बहते पानी से हाथ धोएं और सूखे टॉवेल से हाथ को पोंछें.

\*स्वच्छता को अपना कर बीमारी को दूर भगाओ

\*\*\*\*\*

## दादी माँ

रचनाकार- कुमारी सुषमा बग्गा, रायपुर



ऐसी प्यारी दादी माँ,  
सबसे न्यारी दादी माँ.  
लाड - लड़ाती दादी माँ,  
बड़े प्यार से सुबह उठाए.  
नहला कर कपड़े पहनाए,  
खूब सजाए, खूब मनाए.  
ऐसी प्यारी दादी माँ,  
आप न खाए, मुझे खिलाए.  
बात सुनाए, गीत सुनाए,  
ऐसी प्यारी दादी माँ.  
लोरी देकर पास बुलाए,  
मुझको समझाए लाड़ दिखाएं.  
कितनी प्यारी दादी माँ,  
उस जैसा न कोई यहाँ  
ऐसी प्यारी दादी माँ,  
सबसे न्यारी दादी माँ.

\*\*\*\*\*

## नानी की कहानी

रचनाकार- चन्द्रहास सिन्हा, धमतरी



मेरी प्यारी बूढ़ी नानी,  
रोज सुनाती नई कहानी.  
एक था राजा, एक थी रानी,  
महल थे उसके बहुत पुरानी.

राजा के थे बच्चे चार,  
बड़ा था उसका राजकुमार.  
रानी की तीन राजकुमारी,  
तीनों को थी बड़ी बिमारी.  
राजा- रानी थे परेशान,

कैसे बचाये इनके प्राण.  
दूर गाँव से वैद्य बुलाये,  
जड़ी- बूटी उपचार कराये.  
मंत्री, सेवक लगे सिपाही,  
ठीक होने में लगा तिमाही.

महल में फिर से रौनक आई,  
पूरे नगर में मिठाइयाँ बँटवाई.  
खुश हुए अब राजा-रानी,  
पूरी हुई अब मेरी कहानी.

\*\*\*\*\*



## बरखा रानी

रचनाकार- चन्द्रहास सिन्हा, धमतरी



बरखा रानी, बरखा रानी,  
अम्बर से बरसाए पानी.  
गरज, चमक से हैं बरसाते,  
रिमझिम –रिमझिम बोले वाणी.

दिन हो चाहे रात हो,  
चाहे किसी की बात हो.  
रुके न वो किसी के रोके,  
चलती है उसकी मनमानी.

बरसे बरखा आगे –आगे,  
किसानों के भाग जागे.  
गरम चने और तले पकौड़े,  
मन भाते पकवान सुहानी.

गली –कूचों में बाँध बनाते,  
उसमें कागज की नाव तैराते.  
छप-छप कर नहाते छत पर,  
निकालो घर से छाते पुरानी.

धरती की ये प्यास बुझाती,  
धरती हरी –भरी कर जाती.  
पेंड़-पौधे झूमते लहराते,  
ये छोड़ जाती अनमोल निशानी.

\*\*\*\*\*

## काकभगोड़ा

रचनाकार- वसुंधरा कुर्रे, कोरबा



बीच खेत में खड़ा हुआ,  
रखवाली का काम करता,  
काकभगोड़ा नाम है जिसका,  
समझते हैं उसे इंसानों का पुतला.  
लकड़ी, मटके, फटे पुराने कपड़े से बना,  
बड़े-बड़े मूँछ और आंखों वाला,  
हाथ में डंडा लिए बीच खेत में खड़ा रहता,  
दिन हो या रात हरदम डटा रहता.  
काकभगोड़ा करता खेतों की रखवाली,  
डरते उसे सभी पक्षी जीव और जंतु,  
दूर से ही देखकर चिड़िया उड़ जाती,  
बंदर, गाय पास नहीं खेतों की ओर आती.  
बड़े काम का है काकभगोड़ा,  
बच्चे भी देखकर उससे डरते,  
दूर से ही वह करता रखवाली,  
दिन हो या रात हरपल डटा रहता.

\*\*\*\*\*

## काशी के फूल

रचनाकार- वसुंधरा कुर्रे, कोरबा

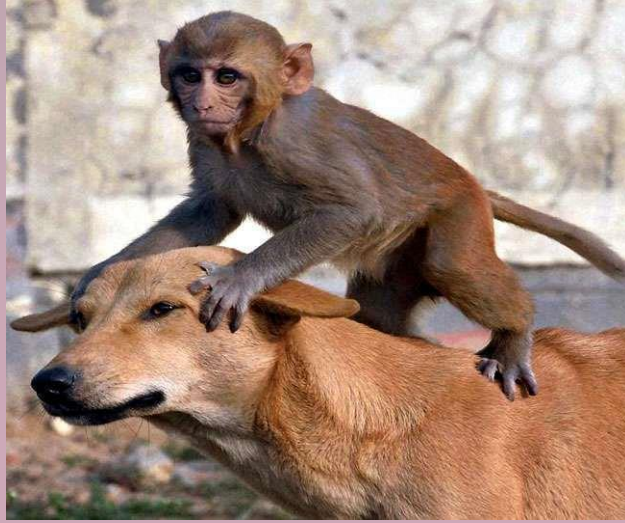


प्रकृति की सुंदरता बढ़ाने,  
धरती पर सफेद सुंदर खिले फूल,  
नाम हैं जिसका काशी,  
बंजर भूमि में लगा हुआ घास  
न कोई उसे उपजाते स्वयं ही उपजता.  
जब खिलता मन को मोह जाता,  
जब चलती सुरीली हवा,  
यू लहराती हवा के साथ में,  
जब लहराती हुई उसको देखो,  
मन लगता साथ उसके मैं भी लहराऊँ.  
वसुधा को सफेद बालों की तरह ढका हुआ,  
प्रकृति की सुंदरता यूं बढ़ाती,  
सुंदरता देख मन लगता यूं ही,  
गुलदान में उसे कैद कर लूं,  
वर्षा ऋतु का वर्णन फूल आने पर किया करते.  
मानो वर्षा ऋतु का बुढ़ापा आने लगा,  
मानसून की विदाई का संकेत देने लगा,  
यू अनुमान काशी के फूलों से करते.

\*\*\*\*\*

## कालू और लालू

रचनाकार- जीवन चन्द्राकर "लाल", बालोद



कालू डाँगी करता था,  
मालिक के घर की रखवारी.  
नित आता था लालू बन्दर,  
जिनसे हो गई गहरी यारी.

फिर दोनों भूल गए,  
अपने पहले का बैर.  
मिलकर प्लान बना लिये,  
शहर का करने वो सैर.

कालू जी के पीठ पर,  
लालू हुआ सवार.  
झूमते-गाते पहुंच गए,  
बहुत बड़े बाजार.

भिन्न-भिन्न दुकान दिखे,  
और अनेक थे ठेले.  
कालू खाया मिर्ची भजिया,  
लालू अंगूर और केले.

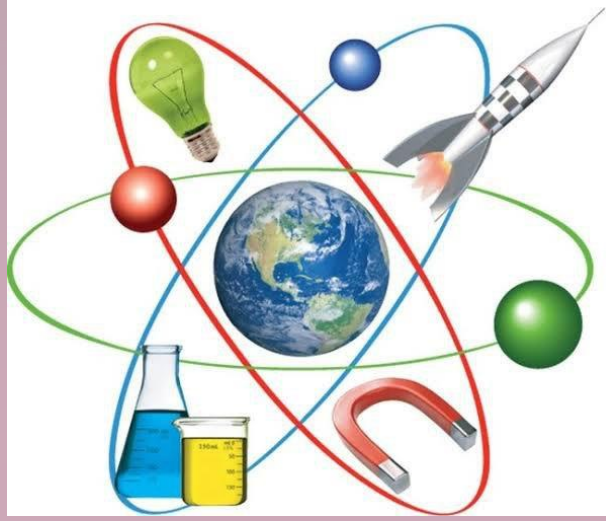
अपने-अपने पसंद से,  
खरीदे खेल सामान.  
फिर जैसे गए थे वैसे ही,  
घर को किये प्रस्थान.

\*\*\*\*\*



## विज्ञान बाल पहेलियाँ

रचनाकार- कन्हैया साहू 'अमित', भाटापारा



1. ज्ञान खजाना अमित अपार.  
घर बैठे जानों संसार.  
गूगल, याहू इसके दूत.  
रुके थके बिन काज अकूत.
2. कम्प्यूटर का कहते 'ब्रेन'.  
जंक्शन यह होता है 'मेन'.  
इससे जुड़ते सारे तार.  
आयत सम दिखता आकार.
3. लगते 'बटन' एक सौ चार.  
टाइपिंग का यह आधार.  
आठ उँगलियाँ करती खेल.  
बिन इसके कम्प्यूटर 'फेल'.
4. जीव नहीं पर 'चूहा' नाम.  
हाथ नहीं पर करता काम.  
'कर्सर' को करता 'कंट्रोल'.  
ऊपर घिरी, नीचे 'खोल'.

5. काँच स्क्रीन यह है चौकोर.  
मुख होता है इसकी ओर.  
कीबोर्ड लिखे जो भी लेख.  
उसे यहाँ पर तत्पर देख.

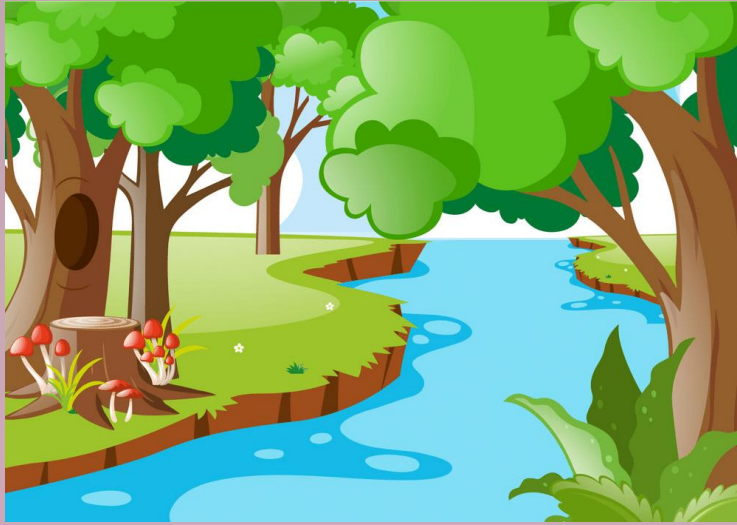
6. कम्प्यूटर का जोड़ीदार.  
करे छपाई बन सहकार.  
छापे श्वेत, श्याम, रंगीन.  
कहो मित्र यह कौन मशीन?

1. कम्प्यूटर, 2. सी.पी.यू. 3. कीबोर्ड, 4. माउस, 5. मॉनिटर, 6. प्रिंटर

\*\*\*\*\*

## नदी

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



अविरल बहती, कलकल करती,  
मुझे कहीं विश्राम नहीं.  
प्यास बुझाती चलती हूँ मैं,  
रुकना मेरा काम नहीं.

गाँव-गाँव कभी शहर-शहर,  
डगर-डगर कभी इधर-उधर.  
बहती ही जाती हूँ मैं,  
दिन- रात आठों पहर.

पर्वत-पहाड़ को तोड़कर,  
राह बनाती जाती हूँ.  
डरो नहीं बाधाओं से,  
सबको यही सिखाती हूँ.

पशु, पक्षी, तरु, लता, मनुज  
मैं सबका ही ध्यान रखूँ.  
ऊँच- नीच का भेद नहीं,  
न राजा- रंक का मान रखूँ.

परोपकार का हूँ पर्याय,  
सब कुछ अर्पित करती हूँ.  
अंत समय सागर को मैं,  
सर्वस्व समर्पित करती हूँ.

देती हूँ संदेश सभी को,  
मेरे जैसे बन जाओ तुम.  
सेवा, त्याग, समर्पण से,  
अपनी पहचान बनाओ तुम.

\*\*\*\*\*

## मेरा परिवार कैसा हो ?

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



जहाँ रिश्तों में न हो तकरार.  
प्रेम भाव का हो व्यवहार.  
सुख- दुख पर सब करें विचार,  
ऐसा हो मेरा परिवार.

माता-पिता और दादा-दादी,  
जहाँ संग रहने के हों आदी.  
एक दूजे को सब करें स्वीकार,  
ऐसा हो मेरा परिवार.

दादी-नानी का किस्सा हो,  
चाचा-चाची घर का हिस्सा हो.  
भाई-बहन को मिले संस्कार,  
ऐसा हो मेरा परिवार.

बड़ों का आशीष और प्यार,  
जहाँ छोटों को मिलें दुलार.  
जहाँ देखूँ मैं सारा संसार,  
ऐसा हो मेरा परिवार.

साथ मनायें हर त्यौहार,  
जगमग खुशियाँ हो घर द्वार.  
विनती सुन लो हे! करतार,  
ऐसा हो मेरा परिवार.

\*\*\*\*\*



## आओ पेड़ लगायें हम

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



जीवन का आधार है ये.  
धरती का श्रृंगार है ये.  
अगर न होते वृक्ष कहीं,  
निराधार संसार है ये.

पेड़ हमें है छाया देती.  
फूल-फल और हवा है देती.  
औषधियों की खान है ये,  
स्वस्थ निरोगी काया देती.

पेड़ों से ही वर्षा होती.  
हरियाली की चर्चा होती.  
सबको जीवन देती है,  
पर उसे नहीं कभी ईर्ष्या होती.

सर्दी, गर्मी, धूप, बरसात.  
स्थिर रहकर सह जाते हैं.  
सुख में दुख में, रहो एक सा,  
सबको यही सिखाते हैं.

आओ पेड़ लगायें हम.  
प्रकृति को सजायें हम.  
नहीं काटेंगे पेड़ों को,  
मिलकर कसम ये खायें हम.

\*\*\*\*\*

## बस इतनी सी इच्छा है

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



मानवता की पहचान बनूँ.  
मैं एक सच्चा इंसान बनूँ.  
अच्छे- बुरे का भेद समझ,  
मैं खुद में एक ईमान बनूँ.

बेसहारों का सहारा बनूँ.  
डूबती नैय्या का किनारा बनूँ.  
कोई प्यासा भटका राही हो,  
तो मैं अविरल धारा बनूँ.

किसी अंधे की लाठी बनूँ.  
झुके कंधे का साथी बनूँ.  
मेरे संग-संग चलें सब लोग,  
मैं एक नयी परिपाटी बनूँ.

न महान बनूँ, न भगवान बनूँ.  
पर संस्कारों का परिधान बनूँ.  
रोते हुए हर आँख का,  
मैं एक सुंदर मुस्कान बनूँ.

भारत का गौरव गान बनूँ.  
वीरता का मैं, सम्मान बनूँ.  
मर के भी जीवित रहूँ सदा,  
अमरता का वरदान बनूँ.

बस इतनी सी इच्छा है.  
बस इतनी सी इच्छा है.

\*\*\*\*\*

## अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



वैश्विक स्तरपर अशांति के प्रतीक प्रथम विश्व युद्ध, द्वितीय विश्व युद्ध, हिरोशिमा नागासाकी में परमाणु बम का उपयोग, सदियों पूर्व राजाओं महाराजाओं द्वारा अन्य राज्यों पर आक्रमण कर उनपर कब्जा करना, अंग्रेजों द्वारा भारत पर आधिपत्य स्थापित करना ऐसे अनेक उदाहरण अशांति के प्रतीक के रूप में आज इतिहास में दर्ज हैं जिसमें लाखों की जनहानि, प्राकृतिक संसाधनों पर विपरीत प्रभाव सहित अनेकों हानियों को सहन करने की गवाह परिस्थितियाँ रही है, इसलिए शांति की ओर कदम बढ़ाने की जरूरत पड़ी और संयुक्त राष्ट्र ने 21 सितंबर को अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस के रूप में घोषित किया जो हर वर्ष अलग-अलग थीम के साथ मनाया जाता है. वर्ष 2022 की थीम जातिवाद खत्म करें, शांति का निर्माण करें तय किया गया है.

जीवन का प्रमुख लक्ष्य शांति और खुशी प्राप्त करना है, जिसके लिए मनुष्य निरंतर कर्मशील तो है लेकिन शांति के लिए प्रयासरत नहीं. पूरा विश्व, समस्त देशों के बीच शांति स्थापित करने के लिए प्रयासरत है. इसी के तहत 21 सितंबर को हर साल पूरे विश्व में अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस के रूप में मनाया जाता है. मुख्य रूप से विश्व स्तर पर शांति बनाए रखने के लिए इस दिवस को मनाए जाने पर मोहर लगी थी, परंतु वर्तमान में कहीं भी शांति के हालात नजर नहीं आते. इस विशेष दिवस के जरिए दुनियाभर के देशों और नागरिकों के बीच शांति के संदेश का प्रचार-प्रसार करने के लिए यह दिन मनाया जाता है. सफेद कबूतर को शांति का दूत माना जाता है. इसलिए दुनियाभर में शांति का संदेश पहुंचाने के लिए विश्व शांति दिवस पर सफेद कबूतरों को उड़ाकर शांति का पैगाम दिया जाता है तथा एक-दूसरे से भी शांति कायम रखने की अपेक्षा की जाती है.

इसके अलावा संयुक्त राष्ट्र से लेकर अलग-अलग संगठनों, स्कूलों और कॉलेजों में शांति दिवस के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

अगर हम 2022 की थीम की बात करें तो जातिवाद खत्म करें, शांति का निर्माण करें, रखी गई है। इसका मतलब दुनिया में एक ऐसे समाज का निर्माण करना है, जो किसी भी जाति का हो, सभी के साथ समान व्यवहार करना तथा जो सही मायने में शांति प्राप्त करने के लिए ऐसे समाज के निर्माण की आवश्यकता को भी दर्शाता है। इसलिए अहिंसा और संघर्ष विराम के माध्यम से विश्व में शांति कायम करना ही इस दिन को मनाने का मुख्य उद्देश्य है। यूएन का आव्हान है, हम आपको संयुक्त राष्ट्र के प्रयासों में शामिल होने के लिए आमंत्रित करते हैं क्योंकि हम नस्लवाद और नस्लीय भेदभाव से मुक्त दुनिया की दिशा में काम कर रहे हैं। एक ऐसी दुनिया जहाँ करुणा और सहानुभूति संदेह और घृणा को दूर करती है। एक ऐसी दुनिया जिस पर हम वास्तव में गर्व कर सकते हैं। शांति को बढ़ावा देने में हम सभी की भूमिका है। और नस्लवाद से निपटना योगदान करने का एक महत्वपूर्ण तरीका है। हम उन ढांचों को तोड़ने के लिए काम कर सकते हैं जो हमारे बीच में नस्लवाद की जड़ें जमाती हैं। हम हर जगह समानता और मानवाधिकारों के लिए आंदोलनों का समर्थन कर सकते हैं। हम अभद्र भाषा के खिलाफ बोल सकते हैं - ऑफ़लाइन और ऑनलाइन दोनों। हम शिक्षा और सुधारात्मक न्याय के माध्यम से नस्लवाद विरोधी को बढ़ावा दे सकते हैं।

बात अगर हम सच्ची शांति प्राप्त करने के तरीकों की करें तो, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने इसे अहिंसा और संघर्ष विराम के माध्यम से शांति के आदर्शों को मजबूत करने के लिए समर्पित दिन के रूप में घोषित किया है। लेकिन सच्ची शांति प्राप्त करने के लिए हथियार डालने से कहीं अधिक की आवश्यकता होती है। इसके लिए ऐसे समाजों के निर्माण की आवश्यकता है जहां सभी सदस्यों को लगता है कि वे फल-फूल सकते हैं। इसमें एक ऐसी दुनिया बनाना शामिल है जिसमें लोगों के साथ समान व्यवहार किया जाता है, चाहे उनकी जाति कुछ भी हो। जैसा कि यूएन महासचिव ने कहा है, जातिवाद हर समाज में संस्थाओं, सामाजिक संरचनाओं और रोजमर्रा की जिंदगी में जहर घोल रहा है। यह लगातार असमानता का चालक बना हुआ है। और यह लोगों को उनके मौलिक मानवाधिकारों से वंचित करना जारी रखता है। यह समाजों को अस्थिर करता है, लोकतंत्रों को कमजोर करता है, सरकारों की वैधता को नष्ट करता है, जातिवाद और लैंगिक असमानता के बीच संबंध अचूक हैं।

बात अगर हम भारत की करें तो वैश्विक स्तर पर भारत शांतिपूर्ण विचारों के लिए जग प्रसिद्ध है। अहिंसा के प्रतीक महामानव महात्मा गांधी जैसे महामानव की जन्मस्थली भारत को अनेक बार शांतिदूत की संज्ञा दी जाती है जिसका ताजा उदाहरण रूस यूक्रेन युद्ध के रूप में अप्रत्यक्ष रूप से दुनिया में भारत को ही दोनों देशों में शांति बहाल करने के माध्यम के रूप में आगे आने की संभावना पर बल दिया जा



रहा था जो गर्व की बात है. भारत हमेशा शांति चाहता है परंतु वर्तमान परिस्थितियों में पड़ोसी मुल्क विस्तार वादी देश सहित कुछ देश भारत की शांति को अशांत करने की कोशिशों में जुड़े हुए हैं परंतु उनके देशों में ही अशांति बढ़ती जा रही है, इसकी ही बड़े बुजुर्गों की कहावत सटीक फिट बैठती है कि जो दूसरों के लिए गड़ढा खोदता है और खुद ही उस गड़ढे में गिरता है. भारत 'शांति सुदृढ़ीकरण' की योजना का समर्थन करता है. संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी मिशन के अनुसार, भारत दशकों से संयुक्त राष्ट्र शांति स्थापना के लिए अंतरराष्ट्रीय शांति और सुरक्षा बनाए रखने में संयुक्त राष्ट्र की सहायता करने के लिए आगे रहा है. उन्होंने कहा कि भारत 1950 से लेकर अबतक संयुक्त राष्ट्र में लगभग 195,000 सैनिकों का योगदान दिया है, जो किसी भी देश से सबसे बड़ा है योगदान है बात अगर हम पूर्व पीएम पंडित जवाहरलाल नेहरू द्वारा विश्व शांति के लिए दिए गए पांच मूल सिद्धांतों की करें तो, जिन्हें पंचशील के सिद्धांत कहा गया. (1) एक दूसरे की प्रादेशिक अखंडता और प्रभुसत्ता का सम्मान करना. (2) एक दूसरे के विरुद्ध आक्रमक कार्यवाही न करना. (3) एक दूसरे के आंतरिक विषयों में हस्तक्षेप न करना. (4) समानता और परस्पर लाभ की नीति का पालन करना. (5) शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व की नीति में विश्वास रखना. यह पांच बिंदुओं का अमल कर पूरे विश्व में शांति कायम रखी जा सकती है. बात अगर हम अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस के इतिहास की करें तो इसकी शुरुआत 1982 से हुई थी. 1982 से लेकर 2001 तक सितंबर माह के तीसरे मंगलवार को अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस या विश्व शांति दिवस के रूप में मनाया जाता था, लेकिन सन 2002 से इसके लिए 21 सितंबर की तारीख निर्धारित कर दी गई. तब से लेकर आज तक हर वर्ष 21 सितंबर के को विश्व शांति दिवस मनाया जाता है.

\*\*\*\*\*

## दिनचर्या

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



सुबह सवेरे जल्दी उठकर.  
ईश्वर को हम याद करें.  
मात-पिता को करे प्रणाम,  
दूजे काम हम बाद करें.

फिर हम थोड़ा कर लें योग.  
योग करें और रहें निरोग.  
स्वास्थ्य धन, सबसे बड़ा,  
बात समझ लें ये सब लोग.

स्नान करें और करें ध्यान.  
स्वच्छता का भी हो हमें ज्ञान.  
मन भी मैला न हो अपना,  
सुविचारों की हो ये खान.

भोजन ताजा-ताजा खाओ.  
हरी सब्जियाँ, फल भी खाओ.  
पानी भरपूर पीना है,  
बात ये सबको तुम समझाओ.

आओ सब कर लें तैयारी.  
स्कूल जानें की है बारी.  
नयी-नयी हम सीखें सीख,  
सरल स्वभाव बनें संस्कारी.

खेल-खेल में करें पढ़ाई.  
आपस में न करें लड़ाई.  
गुरु की बात मानें मन से  
इसी में है हम सबकी भलाई.

घर आकर ये करें विचार.  
गलतियों का हम करें सुधार.  
बड़ों की मदद से सीखें हम,  
कैसे करें कठिनाई पार.

रात हुई प्रभु भजन करें.  
मात-पिता को नमन करें.  
संकल्प करें अच्छा करने की,  
बुराइयों का अब दमन करें.

फिर सुबह सवेरे जल्दी उठकर,  
ईश्वर को हम याद करें.  
मात-पिता को करें प्रणाम,  
दूजे काम हम बाद करें.

\*\*\*\*\*

## किताबें

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



किताबें ज्ञान की खान है.  
हर समस्या का समाधान है.  
दुनियाँ भर की बातें इसमें,  
ये ही बाइबिल, गीता, कुरान है.

गीत, गजल, कविता सुनाती.  
कथा, कहानी, व्यथा बताती.  
ज्ञान का अतुल भंडार है ये,  
समाज को नयी दिशा दिखाती.

बीती बातों को याद कराती.  
जब-जब ये इतिहास बताती.  
वर्तमान, भविष्य की बातें इसमें,  
जानकारी बहुत खास बताती.

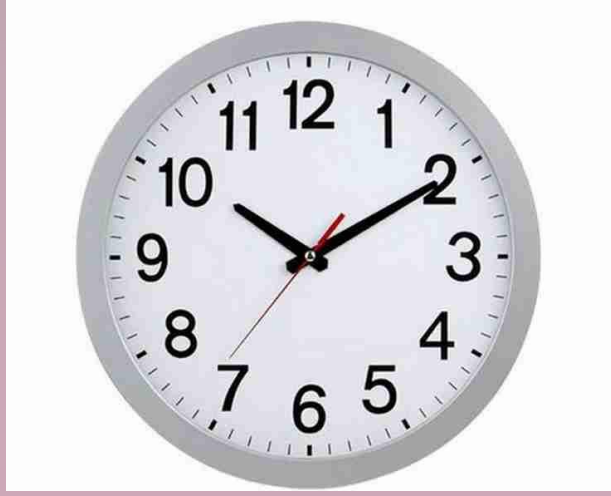
कला, विज्ञान, धर्म, प्रकृति.  
परंपरा, संस्कार, सीखें संस्कृति.  
भाषाओं की शुद्धता इसमें,  
सीखो तो बढ़ जाये स्मृति.

किताबों को तुम मित्र बनाओ.  
भावों का तुम चित्र बनाओ.  
अच्छी-अच्छी बातें सीखो,  
जीवन सरल पवित्र बनाओ.

\*\*\*\*\*

## घड़ी

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



घड़ी चली भई घड़ी चली.  
टिक-टिक करती घड़ी चली.  
समय बताती घड़ी चली.  
घड़ी चली भई घड़ी चली.

आज का काम आज करो,  
सबको बताती घड़ी चली.  
समय के साथ चला करो,  
आवाज लगाती घड़ी चली.

बिता वक्त फिर से न आये.  
अभी करो, देर हो न जाये.  
रुकता नहीं मैं किसी के लिए,  
गुनगुनाती घड़ी चली.

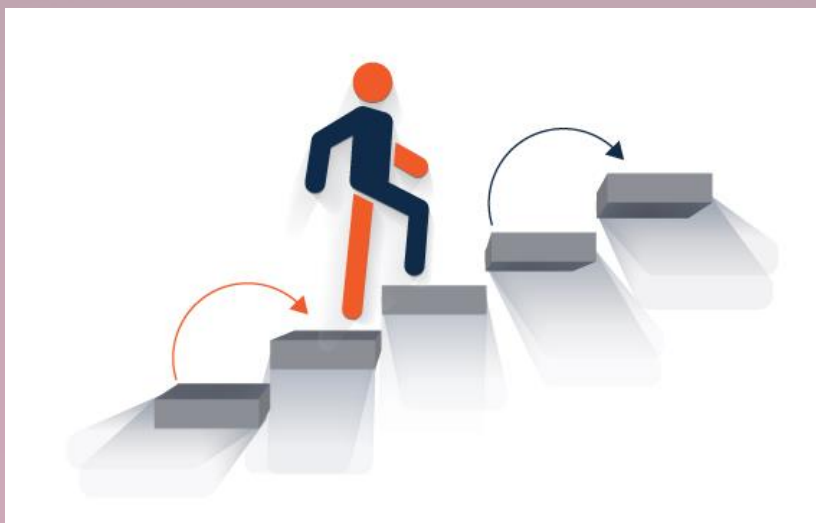
घड़ी चली भई घड़ी चली.  
टिक- टिक करती घड़ी चली.

\*\*\*\*\*



## तू बढ़ता चल

रचनाकार- उषाकिरण निर्मलकर, धमतरी



हरदम कोशिश करता चल,  
बाधाओं से तू लड़ता चल.  
मन में रख विश्वास अटल,  
तू बढ़ता चल, तू बढ़ता चल.

अनवरत तू अभ्यास कर,  
कमियों का आभास कर.  
फिर नया प्रयास करता चल,  
तू बढ़ता चल, तू बढ़ता चल.

अर्जुन सा लक्ष्य भेदन कर,  
एकलव्य सा गुरुध्यान कर.  
एकाग्रता का पाठ पढ़ता चल,  
तू बढ़ता चल, तू बढ़ता चल.

बाधाएँ अनगिनत जो तुझे टोके,  
पर्वत बन तेरा राह जो रोके.  
तू नदियाँ बनकर बहता चल,  
तू बढ़ता चल, तू बढ़ता चल.

धैर्य, उत्साह, साहस बटोर,  
तूफानों को भी दे झकझोर.  
हौसला खुद में तू गढ़ता चल.  
तू बढ़ता चल, तू बढ़ता चल.

अपने लक्ष्य से परिचय कर,  
अपनी जीत तू निश्चय कर.  
हर दिन नयी उड़ान भरता चल,  
तू बढ़ता चल, तू बढ़ता चल.

\*\*\*\*\*

## बच्चों को सुविधाएं दें पर संस्कारों के साथ

रचनाकार- पिकी सिंघल, दिल्ली



किसी भी देश के बच्चे उस देश के भविष्य के निर्माता अर्थात् राष्ट्र निर्माता कहलाते हैं, इस बात में कोई संदेह नहीं कि जिस देश की जनसंख्या का एक बड़ा भाग युवा वर्ग होता है उस देश की प्रगति दर उन देशों की अपेक्षा तीव्र होती है जिन देशों की जनसंख्या के बड़े भाग में किशोर एवं वरिष्ठ लोग शामिल होते हैं,

हमें अपने देश को तरक्की की राह पर ले जाने के लिए अपने देश की जनसंख्या को सशक्त एवं चरित्रवान बनाना चाहिए क्योंकि किसी भी देश के नागरिक उस राष्ट्र के विकास एवं प्रगति के लिए जिम्मेदार माने जाते हैं, यह सच है कि किसी भी देश की प्रगति में बड़ा हाथ देश के युवा वर्ग का होता है किंतु यदि बाल्यावस्था से ही बच्चों में अच्छे संस्कार डाले जाएं तो युवावस्था तक पहुंचते-पहुंचते वे संस्कारी एवं चरित्रवान नागरिक बनते हैं और अपने देश की संस्कृति और सभ्यता को आगे ले जाने में सहायक सिद्ध होते हैं,

हमें अपने बच्चों को हर संभव सुख सुविधाएं देने का प्रयास करना चाहिए ताकि बच्चों में आत्मविश्वास की वृद्धि हो और वे पूरे जोश और विश्वास के साथ जिंदगी में चुनौतियों का सामना कर पाएं और आगे बढ़ सकें,

निसंदेह प्रत्येक माता-पिता और अभिभावक की यही कोशिश होती है कि वह अपने बच्चे को दुनिया के तमाम सुख सुविधाएं उपलब्ध कराएं और जिन चीजों से वे स्वयं कभी वंचित रहे उन चीजों की कमी उनके बच्चों को ना देखनी पड़े, इसलिए वे अपने बच्चों को दुनिया की हर खुशी दे देना चाहते हैं और सही भी है, हमारी हमेशा यही कोशिश होनी चाहिए कि हम बच्चों के लालन-पालन में कोई कमी ना रखें

और उनका पालन पोषण पूरी ईमानदारी के साथ करें, उनके प्रति यह हमारा कर्तव्य भी है और हमारे बच्चों का अधिकार भी, दुनिया के प्रत्येक बच्चे को हंसी-खुशी और सुख-सुविधाओं के साथ जीने का अधिकार है जिससे उन्हें वंचित नहीं रखा जाना चाहिए,

परंतु इन सभी बातों के साथ-साथ यह बात भी नितांत सत्य है कि बच्चों को सुख सुविधाएं उपलब्ध कराएं किंतु कहीं ये सुख सुविधाएं ही उनकी प्रगति और तरक्की के मार्ग में बाधक न बननी शुरू हो जाएं इस बात का भी हमें विशेष रूप से ध्यान रखना होगा, अधिकतर होता क्या है कि बच्चे भौतिक सुविधाओं के नाम पर गलत आदतों के शिकार हो जाते हैं, वे अवांछित मांगें रखने लग जाते हैं और जब उनकी ये इच्छाएं और मांगें पूरी नहीं की जाती तो वे उग्र हो जाते हैं और अंततः समाज और देश के लिए घातक सिद्ध होते हैं क्योंकि उनका इस प्रकार का गैर जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार भविष्य में जाकर गैर कानूनी गतिविधियों में तब्दील हो जाता है,

अक्सर लोगों को यह कहते सुना जाता है कि आज की पीढ़ी (जनरेशन) के बच्चों में सहनशक्ति की कमी है इसलिए वे तुरंत प्रतिक्रिया देते हैं किंतु मेरा मानना यह है कि हमारे बच्चे किस प्रकार का व्यवहार करते हैं वह काफी हद तक हम बड़ों अर्थात् अभिभावकों पर निर्भर करता है, हम अपने बच्चों के समक्ष जिस प्रकार का व्यवहार करते हैं वह उनके लिए उदाहरण बन जाता है और वे हमारा अनुकरण करना आरंभ कर देते हैं, इसलिए यदि हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे देश के जिम्मेदार नागरिक बनें, संस्कारी बनें, सुशील बनें, सभ्य बनें, तो हमें सर्वप्रथम अपने व्यवहार को सभ्य एवम संतुलित बनाना होगा, कहा भी तो गया है न कि चैरिटी बिगिंस फ्रॉम होम,

उपरोक्त स्थितियां उत्पन्न न होने पाएं इसका पूरा दायित्व भी कहीं न कहीं हम अभिभावकों और माता-पिता का ही है, हमें अपने बच्चों को बचपन से ही अच्छे संस्कार देने होंगे, बड़ों का सम्मान करना करना सिखाना होगा, मजबूर और मजलूम लोगों की मदद करने की आदत को विकसित करना होगा, छोटों के प्रति रनेह पूर्ण व्यवहार भी उन्हें हम ही सिखा सकते हैं और इस बात का भी हमें ही खास ख्याल रखना होगा कि उन को दी जाने वाली सुविधाओं का वे किसी भी सूरत में दुरुपयोग न करें और समाज के प्रति अपने सभी प्रकार के दायित्वों को समझें और उन्हें पूरी ईमानदारी के साथ निभाएं,

उपरोक्त छोटी किंतु अत्यंत महत्वपूर्ण बातों को मस्तिष्क में रखकर हम अपने देश को ऊर्जावान सुसंस्कृत एवं सहनशील नागरिक सौंप सकते हैं और देश की तरक्की में अपनी भूमिका का निर्वहन कर सकते हैं, इसलिए अपने देश और समाज को बेहतर बनाने के लिए सबसे पहले स्वयं को जिम्मेदार बनाएं अपने चरित्र को मजबूत बनाएं एवं अपनी सभ्यता के साथ कभी खिलवाड़ न होने दें,

\*\*\*\*\*

## अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



आदिअनादि काल से भारतीय संस्कृति में महिलाओं का बहुत सम्मान किया जाता रहा है. उन्हें देवियों का अवतार माना जाता रहा है, परंतु बड़े बुजुर्गों की कहावत सत्य ही है कि समय कभी एक सा नहीं रहता परंतु उनकी यह भी शिक्षा है कि वह अपनी सकारात्मक सोच, सच्चाई, नारी सम्मान, परमार्थ, बुरी नजर से बचना सहित अनेक गुणों को समय के साथ न बदलते हुए स्थाई रखना मानवीय स्वभाव में समाहित करना जरूरी है. परन्तु जैसे-जैसे समय बीतता गया इनकी स्थिति में काफी बदलाव आया. लड़कियों के प्रति लोगों की सोच बदलने लगी, बालविवाह प्रथा, सती प्रथा, दहेज प्रथा, कन्या भ्रूण हत्या इत्यादि रुढ़िवादी प्रथायें काफी प्रचलित हुआ करती थी. इसी कारण लड़कियों को शिक्षा, पोषण, कानूनी अधिकार और चिकित्सा जैसे अधिकारों से वंचित रखा जाने लगा था. लेकिन अब इस आधुनिक युग में लड़कियों को उनके अधिकार देने और उनके प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए कई प्रयास किये जा रहे हैं. भारतीय सरकार भी इस दिशा में काम कर रही है और कई योजनायें लागू कर रही है. चूंकि 11 अक्टूबर 2022 को हम अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस मना रहें हैं जिसकी थी, अब हमारा समय है-हमारे अधिकार हमारा भविष्य, इसलिए आज हम मीडिया के सहयोग से इस आर्टिकल के माध्यम से दुनिया को बदलने के लिए सही साधनों के साथ बालिकाओं को सुरक्षित, शिक्षित, सशक्त और स्वस्थ जीवन शैली सुनिश्चित करना समय की मांग है इसपर चर्चा करेंगे.

बात अगर हम बालिकाओं की शक्ति को साकार करने में निवेश की करें तो ये एक असाधारण रूप से महत्वपूर्ण चरण से गुजरती हैं जहां उन्हें एक सुरक्षित, शिक्षित और स्वस्थ जीवन शैली सुनिश्चित करके दुनिया को बदलने के लिए सही साधनों के साथ सशक्त बनाया जा सकता है. उनमें आज की सशक्त

लड़की के साथ-साथ कल की कार्यकर्ता, मां, उद्यमी, संरक्षक, घर का मुखिया या राजनीतिक नेता दोनों होने की क्षमता है।

संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, किशोरियों की शक्ति को साकार करने में निवेश आज उनके अधिकारों को कायम रखता है और एक अधिक न्यायसंगत और समृद्ध भविष्य का वादा करता है, जिसमें जलवायु परिवर्तन, राजनीतिक संघर्ष की समस्याओं को हल करने में आधी मानवता एक समान भागीदार है, आर्थिक विकास, बीमारी की रोकथाम और वैश्विक स्थिरता।

बात अगर हम भारत की करें तो भारतीय समाज में सदियों से बेटियों को कई प्राचीन कुप्रथाओं रीति-रिवाजों, के चलते प्रताड़ित होना पड़ा है। आज भी निर्भया जैसा कांड शर्मनाक है। कहने को हम आधुनिक हो चले हैं पर आज भी बहुत सारी ऐसी घटनाएं होती हैं जिन्हें सुनकर समाज का असभ्य चेहरा सामने आता है। आज भी भारतीय समाज में भ्रूण हत्या, दहेज प्रथा, यौन शोषण, बलात्कार जैसे अनैतिक कृत्य नहीं रुक रहे हैं। प्रशासन के साथ-साथ हर निजी व्यक्ति की भी एक सामाजिक जिम्मेदारी होती है। बेटियों को अच्छे संस्कार, नैतिक मूल्यों का महत्त्व, महान महिलाओं की गाथाओं और धार्मिक संस्कारों से परिचित कराना अभिभावकों का कर्तव्य है। बाहर ही नहीं बल्कि घर में भी वह भेदभाव, घरेलू हिंसा, यौन उत्पीड़न का शिकार हो रही हैं। इसलिए लड़कियों को शिक्षित करना हमारा पहला दायित्व है और नैतिक अनिवार्यता भी। शिक्षा से लड़कियां न सिर्फ शिक्षित होती हैं बल्कि उनके अंदर आत्मविश्वास भी पैदा होता है। वह अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होती हैं साथ ही यह गरीबी दूर करने में भी सहायक होती है।

हालांकि 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ', भारत सरकार ने 2015 में योजना शुरू की थी। इसका उद्देश्य देश में हर बालिका को शिक्षा प्रदान करना है। यह बाल लिंग अनुपात में गिरावट के मुद्दे को भी संबोधित करता है। योजना का मुख्य उद्देश्य बालिकाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करना उनकी सुरक्षा करना है। यह योजना त्रि-मंत्रालयी प्रयास है। इसे महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, मानव संसाधन विकास और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा कार्यान्वित किया जाता है। सतत विकास के लिए 2030 एजेंडा और 2015 में विश्व नेताओं द्वारा अपनाए गए इसके 17 सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) में प्रगति के लिए एक रोडमैप शामिल है जो टिकाऊ है और किसी को पीछे नहीं छोड़ता है। 17 लक्ष्यों में से प्रत्येक लैंगिक समानता और महिला सशक्तिकरण को प्राप्त करने का अभिन्न अंग है।

बात अगर हम बदलते परिपेक्ष की करें तो वक्त के साथ समाज की प्राथमिकताएं बदलती हैं सोच और आदतें बदलती हैं, निरंतर विकास की ओर कदमों की छाप बढ़ती जाती है इसी तरह ग्रामीण लोगों के नज़रिये में बदलाव आने लगा है। अब वह न केवल लड़कियों को क्रिकेट - फुटबॉल खेलने के लिए प्रोत्साहित करने लगे हैं बल्कि इससे जुड़ी हर गतिविधियों में सहयोग भी करते हैं। लेकिन ये भी सच है



लैंगिकता के मायने लड़कियों और लड़कों, महिलाओं और पुरुषों में महिलाओं ने समानता सदैव चुनौतियों का सामना किया चाहे ग्रामीण इलाके में रहे हो या शहरी. ग्रामीण क्षेत्र अब भी महिलाओं से जुड़े मुद्दों पर चाहे पहनावे से लेकर हो या नौकरी करने तक इक संकुचित सोच के दायरे में सिमटा हुआ है.

बात अगर हम अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस के इतिहास की करें तो 19 दिसंबर 2011 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 11 अक्टूबर को अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के रूप में घोषित करने, लड़कियों के अधिकारों और दुनिया भर में लड़कियों के सामने आने वाली अनूठी चुनौतियों को पहचानने के लिए संकल्प 66/170 को अपनाया. इस प्रकार पहला अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस 11 अक्टूबर, 2012 को मनाया गया और उस समय इसका थीम था बाल विवाह को समाप्त करना. अब हर साल 11 अक्टूबर को अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है, इसका मुख्य उद्देश्य महिलाओं के सामने आने वाली चुनौतियों और उनके अधिकारों के संरक्षण के बारे में जागरूकता पैदा करना है. यह दिन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह लिंग आधारित चुनौतियों को समाप्त करता है, जिसका सामना दुनिया भर में लड़कियां करती हैं जिसमें बाल विवाह, उनके प्रति भेदभाव और हिंसा शामिल है. अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस प्रतिवर्ष विश्व के 50 से अधिक देशों के द्वारा मनाया जाता है. इस दिन का मुख्य उद्देश्य नारी शक्ति की ओर लोगों को जागरूक करना और महिलाओं को आत्मनिर्भर और सशक्त बनाना है. विश्व के सभी देशों में स्त्री को उसका सम्मान और अधिकार दिलाने के लिए विभिन्न प्रकार के समारोह को आयोजित किया जाता है और अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है.

खिलती हुई कलियाँ हैं बेटियाँ,  
माँ-बाप का दर्द समझती हैं बेटियाँ,  
घर को रोशन करती हैं बेटियाँ,  
लड़के आज हैं तो आने वाला कल हैं बेटियाँ.

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस 11 अक्टूबर 2022 पर विशेष है. थीम - अब हमारा समय है - हमारे अधिकार हमारा भविष्य, दुनिया को बदलने के लिए सही साधनों के साथ बालिकाओं में आज की सशक्त लड़की के साथ कलकी कार्यकर्ता मां उद्यमी संरक्षक घर का मुखिया राजनीतिक नेता दोनों होने की क्षमता है इसलिए उन्हें सुरक्षित शिक्षित सशक्त और स्वस्थ जीवन शैली सुनिश्चित करना समय की मांग है.

\*\*\*\*\*

## स्वास्थ्य -नारा

रचनाकार- चन्द्रदेव पात्रे, सातवीं, जवाहर नवोदय विद्यालय दाबो, मुंगेली



मन से दूषित आदत छोड़ो.  
अच्छे स्वास्थ्य से नाता जोड़ो.

हमारा अमूल्य स्वस्थ तन-मन.  
जीवन का है सबसे बड़ा धन.

अपने हाथ अपनी दवाई.  
घर में हो साफ-सफाई.

नहीं किसी से बैर करो.  
हर सुबह सुकून से सैर करो.

स्वस्थ रहोगे आगे बढ़ोगे.  
तभी तो नया जीवन गढ़ोगे .

हर-घर, गली में स्वास्थ्य नारा.  
स्वच्छ स्वस्थ हो भारत हमारा.

\*\*\*\*\*

## बाल पहेलियाँ~जलीय जीव

रचनाकार- कन्हैया साहू 'अमित', भाटापारा



1. पत्थर जैसी ऊपर खाल.  
धीमी रहती इसकी चाल.  
पैर चार पर सिर है एक.  
सोचो समझो, बड़े विवेक.
2. आगे-पीछे चलता चाल.  
यह मटमैला, काला, लाल.  
बिल के भीतर इसका ठाँव.  
होते हैं इसके दस हाथ-पाँव.
3. जीव अनोखा, एक न पाद.  
चले पीठ पर घर को लाद.  
तन है कोमल, खोल कठोर.  
पादप खाता गजब चटोर.
4. सिर से पग तक होता श्वेत.  
रहता हरपल खूब सचेत.  
एक पाँव पर धरता ध्यान.  
नदी ताल है इसका स्थान.

5. पानी में इनका लालित्य.  
मछली, मेढ़क खाते नित्य.  
चलते फिरते तनिक उड़ान.  
भूमि, जलाशय नित उपयान.
6. जल-जमीन पर करे निवास.  
मछली-सा यह तैरे खास.  
चौमासे में बजता गाल.  
कूदफाँद कर चलता चाल.
7. जल की रानी इसको जान.  
बिन पानी यह तजती प्रान.  
नित्य नहाती पानी डूब.  
आती फिर भी बदबू खूब.
8. यह जमीन पर दिखता सुस्त.  
पानी में यह सबसे चुस्त.  
देह कटीली, घातक दाँत.  
निगले गप से, भरता आँत.
9. मीन बड़ी यह, सबसे खास.  
करती सागर बीच निवास.  
करे मित्रवत यह व्यवहार.  
मनोरंजन भी करे अपार.
10. पक्षी है, पर चलती पाद.  
तैराकी की यह उस्ताद.  
करती है जल में निस्तार.  
पैर लगे इसके पतवार.

1. कछुआ, 2. केकड़ा, 3. घोंघा, 4. बगुला, 5. पनवाड़ी पक्षी, 6. मेढ़क, 7. मछली, 8. मगरमच्छ, 9. डालफिन, 10. बत्तख

## हमर छत्तीसगढ़

रचनाकार- तुषार शर्मा "नादान", गरियाबंद



हम तो हरन छत्तीसगढ़िया,  
नइ हे इहा कोनो कोढ़िया.  
जांगर टोर कमाथन सब झन,  
तभे कहाथन सबले बढ़िया..

खुद रहि जाथन लाँघन भूखन,  
थोरिक पसिया ला पी लेथन.  
सगा हमर बर देव बरोबर,  
भर के थाली ओला देथन..

लोक खेल हावय मनभावन,  
गिल्ली डंडा, भौंरा, बांटी.  
दीदी बहिनी खेलैय फुगड़ी,  
सुग्घर बाजय पड़री साँटी..

सुआ ददरिया करमा पंथी,  
नाचा गम्मत पंडवानी हे.  
केसकाल के घाटी गहरा,  
महानदी के मिठ पानी हे..

बेटा वीर नारायण जइसन,  
कौसिल्या बेटी जस हावय.  
घासी बाबा गहिरा गुरु के,  
अमरित बानी पुन बरसावय..

बरी बिजउरी चाउंर पापड़,  
तेंदू पाना हर्रा मउंहा.  
लान सुखोवय छानी ऊपर,  
मनखे भर के पर्रा झउंहा.

राम जिहाँ बनवास बिताइस,  
जग मा एकर नाम अमर हे.  
हरियर भुइयौँ धान कटोरा,  
सरग बरोबर राज्य हमर हे..

\*\*\*\*\*



## दान के महिमा

रचनाकार- भोलाराम सिन्हा, धमतरी



एक गाँव म एक लोहार-लोहारिन रहय. घर म चीज बस सबो रिहिस, फेर एकोझन बेटा नइ रिहिस. दूनों झन भगवान के अड़बड़ पूजा -पाठ करय. लोहार-लोहारिन ला भरोसा रिहिस कि हमरो एक न एक दिन बेटा होही. लोहारिन हर रोज चांउर के दान करय. दिन बीतत गीस. लोहार -लोहारिन के एक झन बेटा होइस.

भगवान हर तोर चांउर दान के फल तोला दे दीस' -लोहार हर लोहारिन ल कथे. दिन बीतत गीस. बेटा के बिहाव होइस. बहू आइस तौन हर देखथे, मोर सास हर रोज चांउर के दान करथे. ओहर सोचे लागिस अइसने दान करहि त सरी चीज हर दान करे के पुरती हो जही.. एक दिन ओहर मटक के अपन सास ल कइथे-"तुमन चांउर के दान झन करे करव, सरी ल दान कर दुहू त हमन काला खाबो." बहु ह किहिस ते किहिस बेटा हर तको कहि दिस.

अब लोहारिन ला अड़बड़ दुःख होथे. वो हर लोहार ला कइथे -"चल अब ये घर ले कहूं चलन, अब इहां हमर निस्तार नई होवय." लोहार-लोहारिन दूनों झन घर ले निकल जाथे. एक ठन गाँव म लोहार हर अपन पुरखा के धधां ल चालू करिस. मेहनत हर रंग लईस, देखते- देखत लोहार लोहारिन धनवान होगे.

मंदिर देवाला धरम शाला सब बनवाय लागिन. एती बर लोहार लोहारिन के गेय ले, उँखर बेटा बहू के धन हर खरके लागिस अउ एक दिन अइसन होगे कि उँखर घर खाये बर दाना नई रिहिस तब सोचे लागिन अब तो घर म कुछु नई हावे, चल दुनों झन कहू कमाय खाय बर जातेन.

दुनों झन घर ले निकल गेय. जात-जात ओमन ला पता चलिस कि एक झन लोहार हर मंदिर - देवाला, धरमशाला सब बनवाय हाबे. उहां जाके देखथे त लोहार -लोहारिन ओकरे दाई-ददा रहय. बेटा-बहू दूनों झन माफी मांगथे, त लोहारिन हर कथे-" तुमन दान के महिमा नई जानव, जइसन विधादान करे ले विधा कम नई होवे, वइसने आदमी के धन हर, दान करे ले नी घटय." सबो झन अब राजी-खुशी रहे लागिन.

\*\*\*\*\*

## सोच को संकुचित होने से बचाएं

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे, राजस्थान



अपनी सोच को संकुचित ना होने दें,  
इस अपार समझ को कभी ना खोने दें,  
असीम है सब कुछ इस ब्रह्मांड में,  
हर स्वप्न को स्वयं के नेत्रों में संजोने दे.

अनगिनत ज्ञान को ग्रहण करते चले जाएं,  
नेक कर्मों पर विराम चिह्न ना लगाएं,  
जीवन का संपूर्ण आनंद ले,  
हर लक्ष्य को दृढ़ता से पार कर जाए.

हमारी अंतरात्मा क्या कहती है,  
आभास करें हम में कितनी शक्ति है,  
स्वयं की अलौकिक सामर्थ्य को पहचाने,  
हम नहीं साधारण व्यक्ति है.

बौद्धपूर्वक जीवन है अनिवार्य,  
प्रभावशाली हो हमारे सर्व कार्य,  
प्रसन्नता हमारे मुख मंडल पर रहे,  
बने इस भव्य जीवन के आचार्य.

अपनी सोच को संकुचित ना होने दें,  
इस अपार समझ को कभी ना खोने दें,  
असीम है सब कुछ इस ब्रह्मांड में,  
हर स्वप्न को स्वयं के नेत्रों में संजोने दे.

\*\*\*\*\*

## हौसलों की उड़ान

रचनाकार- डॉ. माधवी बोरसे, राजस्थान



चलो भरे हौसले की उड़ान,  
पार करें हर इम्तिहान,  
खुद से वादा करके  
करें स्वयं की बात का सम्मान.

हमारा है यह प्यारा सा जहान,  
थम जाएगा यह भी एक तूफान,  
कोशिश करके तो देखें,  
हमारी जमी हमारा आसमान.

दो कदम में क्यों हुई हमें थकान,  
जब छोड़ने हैं हमारे अनोखेपन के निशान,  
अपने अंदर के वह हुनर को दिखाएं,  
यह दुनिया भी देखकर हो जाए हैरान.

पूरे होंगे हमारे सारे अरमान,  
भरेंगे हम स्वयं में आत्मविश्वास और स्वाभिमान,  
हर नेक चीज में बेहतरीन बनने की कोशिश हो,  
लेते जाए संपूर्ण शिष्टाचार और ज्ञान.

चलो भरे हौसले की उड़ान,  
पार करें हर इम्तिहान,  
खुद से वादा करके  
करें स्वयं की बात का सम्मान.

\*\*\*\*\*



## महान आविष्कारक डॉ चंद्रशेखर वेंकट रामन

रचनाकार- गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ

विश्वप्रसिद्ध भारतीय वैज्ञानिक, प्रथम नोबल विजेता रामन का जन्म 7 नवंबर 1888 को तमिलनाडु के तिरुचिल्लापल्ली शहर के निकट तिरुवनईकवल नामक गाँव में हुआ था. इनका पूरा नाम डॉ चंद्रशेखर वेंकट रमन था. इनके पिता का नाम चंद्रशेखर अय्यर तथा माता का नाम पार्वती अम्माल था. इनके पिता नगर के महाविद्यालय में भौतिकी तथा गणित के प्राध्यापक थे. उनकी वैज्ञानिक अभिरुचि का बालक रामन पर गहरा प्रभाव पड़ा और उसके संस्कार भी वैसे ही बन गए. कुछ समय पश्चात उनके पिता विशाखापत्तनम चले गए. रामन की प्राथमिक शिक्षा वहीं आरंभ हुई. उनके पिता एक कुशल वीणा वादक थे, जिन्हें घंटों वीणा बजाते हुए, रामन देखते थे. संगीत से उनका लगाव छोटी आयु से ही हो गया और आगे चलकर उनकी वैज्ञानिक खोजों का विषय बना. मात्र बारह वर्ष की अवस्था में ही उन्होंने हाईस्कूल की परीक्षा उत्तीर्ण कर ली थी. वर्ष 1904 में उन्होंने बी ए की परीक्षा प्रथम स्थान के साथ भौतिक विज्ञान में 'गोल्ड मेडल' प्राप्त किया. उनका प्रथम शोध पत्र वर्ष 1906 में 'फिलोसोफिकल' पत्रिका के नवंबर अंक में प्रकाशित हुआ. वर्ष 1907 में उन्होंने उच्च विशिष्टता के साथ एम ए परीक्षा उत्तीर्ण कर ली.



बीस वर्ष की अल्पायु में ही वे कोलकाता में सहायक महालेखापाल के महत्वपूर्ण पद पर नियुक्त हुए. इस नियुक्ति के कुछ दिनों बाद उनका विवाह हो गया. कोलकाता में उन्होंने अपने बचे हुए समय में 'इंडियन एसोसिएशन फॉर द कल्टीवेशन ऑफ साइंस' के प्रयोगशाला में अपना अनुसंधान जारी रखा.

वर्ष 1921 में उन्हें कलकत्ता विश्वविद्यालय के प्रतिनिधि के रूप में भाग लेने के लिए इंग्लैंड भेजा गया. वहाँ उन्होंने समुद्री यात्रा के अंतर्गत भूमध्यसागर के गहरे नीले पानी को देखकर जल, वायु, बर्फ आदि पारदर्शक माध्यम के अणुओं द्वारा प्रकाश का अध्ययन करना प्रारंभ किया.

श्री रामन के अनुसंधान का प्रमुख विषय था - प्रकाश. उन्होंने नए सिद्धांत का आविष्कार किया. इसमें तरल तथा पारदर्शी पदार्थों में प्रकाश का रंग विकीर्ण होकर स्वभाव परिवर्तन कर लेता है. उन्होंने वर्ष 1920 के इस अनुसंधान में पारे के लैम्प का उपयोग किया. प्रकाश के रंग - परिवर्तन का यह सिद्धांत 'रामन प्रभाव' के नाम से जाना जाता है. वर्ष 1924 में रामन को लंदन की 'रॉयल सोसाइटी' का सदस्य बनाया गया. रामन प्रभाव की खोज 28 फरवरी 1928 को हुई थी. इस महान खोज के सम्मान में 28 फरवरी का दिन भारत में प्रतिवर्ष 'राष्ट्रीय विज्ञान दिवस' के रूप में मनाया जाता है. उन्हें वर्ष 1929 में

'नाइटहुड' उपाधि दी गई. वर्ष 1930 में रामन को भौतिकी के क्षेत्र में नोबल पुरस्कार प्रदान किया गया. वर्ष 1954 में उन्हें 'भारतरत्न' से विभूषित किया गया. वर्ष 1967 में उन्हें 'लेनिन शांति पुरस्कार' दिया गया. अँग्रेज सरकार ने श्री रामन की वैज्ञानिक सेवाओं से प्रसन्न होकर उन्हें 'सर' की उपाधि प्रदान की. सर रामन ने वर्ष 1943 में बेंगलुरु के समीप 'रामन रिसर्च इंस्टीट्यूट' की स्थापना की. इसी संस्थान में वे आजीवन अपने प्रयोग करते रहे.

श्री रामन ने शब्द विज्ञान, कोलाहल और संगीत के स्वरों के विषय में कई खोजें की हैं तथा अध्ययन के लिए कई सूक्ष्म यंत्रों का आविष्कार किया है. उन्होंने बादलों द्वारा उत्पन्न होने वाले रंगों और इंद्रधनुष के रंगों का भी विस्तृत परीक्षण किया है. उन्होंने यह सिद्धांत भी प्रतिपादित किया है कि प्रकाश मात्र पारदर्शक द्रवों में ही नहीं, अपितु स्फटिक जैसे ठोस पदार्थों से भी प्रतिक्रियित होता है, जिसका कारण है अणुओं की गति. प्रकाश की गति के आधार पर द्रव और वायव्य पदार्थों के अणुओं की गिनती करना भी संभव है.

वे भारत की कई भाषाओं के ज्ञाता थे और जर्मन, फ्रेंच आदि भाषाओं का भी अध्ययन किया था. विज्ञान के विशेषज्ञ होने के साथ वे इतिहास, राजनीति, अर्थशास्त्र और समाजशास्त्र में भी गहरी रुचि रखते थे.

सच्चे महापुरुषों की भाँति उनका रहन - सहन अत्यंत सादगीपूर्ण और सात्विक था. उन्होंने अपना जीवन विज्ञान की सेवा में लगाकर विश्व भर में भारत की कीर्ति फैलायी. 21 नवंबर 1970 को बेंगलुरु में इस महान वैज्ञानिक का देहांत हो गया. उन्होंने देश के युवाओं को विज्ञान के प्रति जाग्रत किया जिसके कारण बाद में विक्रम साराभाई, होमी जहाँगीर भाभा और के आर रामनाथन जैसे वैज्ञानिकों ने पूरे विश्व में देश का नाम ऊँचा किया. वे महान भौतिक शास्त्री और वैज्ञानिक होने के साथ - साथ महामानव भी थे.

\*\*\*\*\*

## उड़ै फुरफुंदी

रचनाकार- टीकेश्वर सिन्हा गब्दीवाला, बालोद



अरे उड़ै फुरफुंदी  
मोर संग संग.  
बढ़िया सुघर  
अउ रंग-बिरंग.

मस्त मुँड़ी-पुछी  
पंख चमकदार.  
मन मोर करथै  
धरँ बारम्बार.

बइठे हे झिपारी म  
अउ अलगसनी तार.  
बारी-बखरी अउ  
उड़ै घर-दुवार.

\*\*\*\*\*

## संस्कार

रचनाकार- संगीता पाठक, धमतरी



छह वर्षीय सोनू हाथ में खिलौने वाली पिस्तौल लेकर आंगन में खेल रहा था.

सोनू-"दादाजी ! मैं आतंकवादी बनूंगा."

"मुन्नी तुम गिर जाओ; मैंने तुम्हें मार दिया है."

नाटकीय ढंग से सोनू मुन्नी से बोला.

"सोनू; तुम्हें मालूम है कि आतंकवादी किसे कहते हैं." दादाजी बोले

दादाजी: "मेरा दोस्त बता रहा था कि आतंकवादी दुनिया में सबसे ताकतवर होते हैं."

"नहीं बेटा; निर्दोष लोगों की जान लेने वाले लोग कायर होते हैं.

"तुम्हें पता है बेटा वे लोग बार्डर पार करके जम्मू कश्मीर में घुस आते हैं और निर्दोष लोगों की जान ले लेते हैं."

कारगिल युद्ध और उरी हमले में हमारी सेना के जवान वीरगति को प्राप्त हुये थे.

"अब तुम बताओ सोनू; क्या आतंकवादी अच्छे होते हैं."

दादाजी ने सोनू को समझाते हुए कहा.

"नहीं दादाजी; वे लोग तो बहुत बुरे होते हैं."

"हाँ बेटा; उनका कोई मजहब नहीं होता है; वे तो इंसानियत के दुश्मन होते हैं."

"तुम्हें मालूम है सोनू; चंद्र शेखर आजाद, भगत सिंह

राजगुरु, सुखदेव कौन थे."

दादाजी अपनी पुरानी किताब खोलकर देशभक्त वीर पुरुषों की कहानियाँ सुनाने लगे. सोनू स्कूल से आकर दादाजी से कभी वीर शिवाजी की कहानी सुनता रहता.

कभी अन्य वीर पुरुषों की कहानी ध्यान पूर्वक सुनने लगा.

एक दिन वह अपनी माँ के पास जाकर बोला - "माँ, जब मैं बड़ा हो जाऊंगा तब मैं सेना में भरती हो जाऊंगा."

"अच्छा," माँ ने कहा.

"माँ, मैं सब आतंकवादियों को बंदूक से मार दूंगा."

सोनू ने नकली बंदूक चलाते हुए कहा.

"हाँ, मेरे बच्चे, तुम भारत माँ की सेवा जरूर करना."

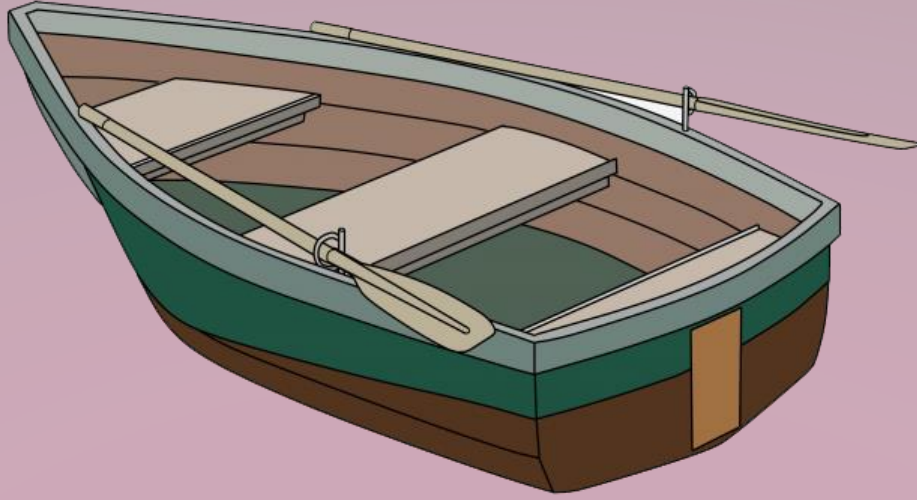
सोनू की माँ सोचने लगी आज सभी बच्चे डाक्टर,

इंजीनियर बनने का सपना देखते हैं लेकिन मातृभूमि की रक्षा करने का सपना बहुत कम बच्चे देखते हैं."

\*\*\*\*\*

## नाव सवार

रचनाकार- जीवन चन्द्राकर "लाल", बालोद



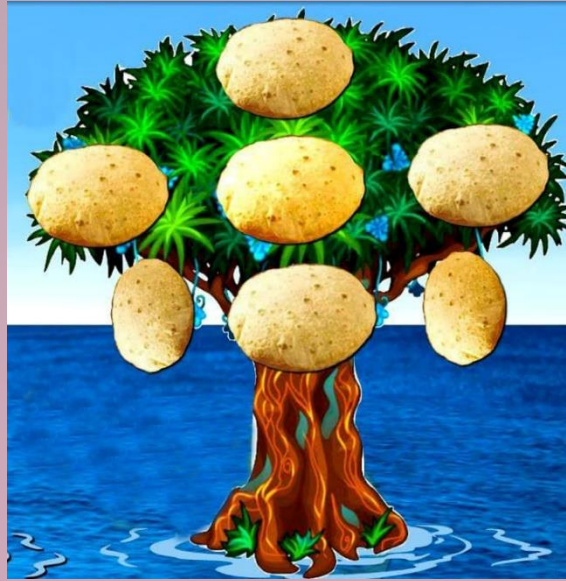
एक नाव में दो सवार,  
जाना था नदी उस पार.  
हाथ में दोनों के पतवार,  
बैठ गए होकर तैयार.  
जैसे ही पहुंचे मझधार,  
लहर उठी बड़ी दमदार.  
हिली नाव, ले झटका मार.  
दोनों कूद गए बीच धार,  
तैरकर, नदि कर लिए पार.  
साहस काम किया, इस बार.

\*\*\*\*\*



## रोटी का पेड़

रचनाकार- चरण दास महंत, बिलासपुर



एक गाँव में कालू और उसकी माँ रहा करते थे. कालू बहुत ही शरारती और बदमाश था. उसे रोटी बहुत पसंद था.

एक दिन कालू की शैतानियों (शरारतों) से तंग आकर मां ने उसे बिना खाना दिए कमरे में बंद कर दिया.

वह रो-रो कर माफी मांगने लगा. पर मां उसकी बातों को अनसुना करते हुए अपने काम में लग गई.

थोड़ी देर बाद कालू भूख से छटपटाने लगा. पर कमरे में कुछ नहीं था, तभी अचानक कालू की नजर खिड़की के पास खड़े आदमी पर पड़ी.

वह कह रहा था “तुम्हें भूख लगी है, ये लो रोटी. कालू ने झट से रोटी ली और गपागप खा गया. रोटी बहुत ही स्वादिष्ट थी, कालू ने और मांगी.

तभी आदमी ने कहा, कि “तुम्हें और रोटियां चाहिए, तो चलो रोटी के पेड़ से तोड़ लो” इतना कहते ही वह चलने लगा. कालू भी उसके पीछे-पीछे चल पड़ा.

वह उसे गांव से दूर घने जंगलों में ले गया; जहां एक बड़ा सा पेड़ अंधेरे में भी जगमगा रहा था. उस पेड़ पर रोटियां लटक रही थी.

रोटी को देखकर कालू रोटी के पेड़ की ओर दौड़ा.

कालू पेड़ से रोटी तोड़ने ही वाला था, कि उसे मां की आवाज सुनाई देने लगी, उठो कालू उठो अंधेरा हो गया है. ओह, तुम्हारा शरीर तो तप रहा है.

जैसे ही कालू ने आंखें खोली तो खुद को कमरे में पाया, वह मन ही मन सोचने लगा काश ऐसा ही रोटी का पेड़ मेरे भी आंगन में होता.

\*\*\*\*\*

## मुद्रा का इतिहास बताता है

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



मुद्रा का इतिहास बताता है  
इस क्षेत्र में क्रमिक विकास हुआ है  
उसी तरह हमारे लेनदेन के स्वरूप  
का भी विकास हुआ है

पूर्णरूपेण डिजिटल बैंक अब हमारे हाथ में है  
बिना किसी इमारत बैंक हमारे साथ में है  
चौबीस घंटे मोबाइल ऐप हमारे साथ में है  
प्रौद्योगिकी का कमाल बटन दबाना हमारे हाथ में है

वस्तुओं की अदला बदली से लेकर  
धातुओं तक का विनिमय हुआ है  
फिर सिक्कों से नोटों तक का विकास  
फिर चेक कार्ड एटीएम अब डिजिटल हुआ है

प्रौद्योगिकी से वित्त की दुनिया में तेजी से  
बहुत बड़ा बदलाव हुआ है  
अब मोबाइल द्वारा भुगतान नें  
एटीएम नगद निकासी को पीछे छोड़ दिया है

\*\*\*\*\*

## मेहनत का फल

रचनाकार- संगीता पाठक, धमतरी



तीज- त्योहारों की मानो झड़ी-सी लग गई.अभी चार दिन पहले शरद पूर्णिमा थी और उससे पाँच दिन पहले दशहरे का त्योहार था.और अब आनेवाली थी 'करवाचौथ'. सुहागिनों का त्योहार. शुभा भी तैयारियों में जुट गई.उसने विनय से कहा.

शुभा-"कल करवाचौथ है.चलिये बाजार से पूजन सामग्री ले आते हैं."

विनय -"चलो.तुम तैयार हो जाओ."

पूरे बाजार में रंग-बिरंगे करवे बहुत सुंदर लग रहे थे.इस साल के करवे अपने रूप-रंग में आकर्षक लग रहे हैं.एक दस बरस की बच्ची दौड़ कर शुभा के पास आयी.

बच्ची -"मैडम,करवा ले लीजिये ना".

शुभा-अभी कैसे ले लें.पूरा बाजार तो अभी घूमे ही नहीं हैं.

बच्ची रूँआसी हो गयी और बोली -"आज बोहनी ही नहीं हुई है मैडम."

पिंकी- "ले लीजिये ना मम्मी.यह करवा भी तो बहुत सुंदर लग रहा है."

शुभा ने सौ रुपये का नोट उस बच्ची को दिया.

बच्ची - "चिल्हर तो नहीं है."

शुभा- "तुम्हारा करवा बहुत सुंदर है, बेटा. कोई बात नहीं. ये सौ रुपये रख लो."

वह बच्ची स्वाभिमानी थी. बोली - "आप रुको, मैं आती हूँ." तीर की गति से वह आगे दुकान की ओर भागी. त्वरित गति से वापस भी आ गयी. "ये लीजिये साठ रुपये मैडम"-

बच्ची ने मुस्कुराते हुये कहा.

शुभा- "तुम्हारा नाम क्या है?"

बच्ची- "रुचि"

शुभा- "पढ़ाई करती हो"

रुचि- "अभी पाँचवी कक्षा में पढ़ती हूँ, माँ की तबीयत ठीक नहीं है इसलिये मैं पसारा लगा कर सामान बेच रही हूँ."

शुभा- "तुम बहुत प्यारी समझदार बिटिया हो. अब हम दिवाली के लिये झालर की बजाय दीये तुमसे ही खरीदेंगे बेटा."

शुभा की बात सुनकर उस बच्ची का उदास चेहरा फूल की भाँति खिल गया.

सही बात है दिवाली के अवसर पर हम अपने देश के कुम्हारों से दिये खरीदने के बजाय चीन की झालर से घर सजाते हैं. इन कलाकारों को इनकी मेहनत का फल इन्हें अवश्य ही मिलना चाहिये.

\*\*\*\*\*

## भारत को सोने की चिड़िया बनाना हैं

रचनाकार- किशन सनमुखदास भावनानी, महाराष्ट्र



भारत को सोने की चिड़िया बनाना हैं,  
भ्रष्टाचार को रोककर सुशासन को,  
आखिरी छोर तक ले जाना हैं.  
हृदय में ऐसा जज्बा लाना है.  
सरकारों को ऐसी नीतियां बनाना हैं.

साथ मिलकर महत्वपूर्ण भूमिका निभाना हैं,  
संकल्प लेकर सुशासन को,  
आखिरी छोर तक ले जाना हैं.  
भारत को परिवर्तनकारी  
पथ पर ले जाना हैं.  
सबको परिवर्तन का सक्रिय  
धारक बनाना हैं.

न्यूनतम सरकार अधिकतम शासन,  
प्रणाली लाना हैं,  
सुशासन को आखिरी,  
छोर तक ले जाना हैं.



भारतीय लोक प्रशासन को  
ऐसी नीतियां बनाना हैं.  
वितरण प्रणाली में भेदभाव  
क्षमता अंतराल को दूर करना हैं.

लोगों के जीवन की गुणवत्ता  
कौशलता विकास में सुधार करके,  
सुखी आरामदायक बेहतर  
खूबसूरत जीवन बनाना हैं.  
सुविधाओं, समस्याओं, समाधानों  
की खाई पाटना हैं.  
आम जनता की सुविधाओं को  
अधुनिक तकनीकी से बढ़ाना हैं.

प्रौद्योगिकी पर जोर देकर  
विकास को बढ़ाना हैं,  
कल के नए भारत को  
साकार रूप देना हैं.

\*\*\*\*\*

## मया के दिया जलावव

रचनाकार- सोमेश देवांगन, कबीरधाम



धन पूंजी वाले संगी सँगवारी भाई,  
बड़का भइया काकी अउ बूढ़ी दाई.  
जेखर मेरन हावय थोरकन जादा,  
लोगन मन देखव गरीब के करलाई.

फटे पुराना कपड़ा सब देके आवव,  
निर्धन के मान करके थोरिक मुस्कावव.  
मया के सुघहर दिया जला के संगी,  
एसो देवारी तिहार ल मिल मनावव.

लइका लोगन के छोटे कपड़ा पुराना,  
मया करव अउ खवावव तुमन खाना.  
टूटहा फुटहा हाथी घोड़ा के खेलौना,  
जेन बनहीं तुमन ला जोर के ले जाना.

अंधियारी भगा के अंजोरी ल बचावव,  
पर के पीरा ला तुम मन अपने जानव

उदिम करव मिल के दुख ला सुख बनाये फर  
दुलार के दीया बार तिहार मनावव.

झन लेवव कोनो वो जुगजुगी लाईट,  
माटी के दियना मा पारव सब राइट.  
पारा परोस दुकान ले जिनिस बिसावव,  
झाँकव झन ऑनलाइन के तुम साइट.

\*\*\*\*\*

## नर होकर निराश न होना

रचनाकार- अशोक पटेल "आशु", शिवरीनारायण



नर होकर कभी तुम निराश न हो जाना,  
मन में आशाओं के लौ को जला रखना.  
अन्तर्मन में हरदम उजियारा भर जाना,  
जीवन में आश-विश्वास बना कर चलना.

जीवन संघर्ष है कभी हार कभी जीत है,  
संघर्षों से टकराना ही जीवन की रीत है.  
जो आग में तपता है, वही तो दमकता है,  
चोट खा खाकर ही पत्थर पूजा जाता है.

कभी भी खुशियों की चाहत मत रखना,  
कभी गमों से मन को आहत मत करना.  
जीवन में हरदम संतुलन बनाये रखना,  
हार को हरा कर जीत के लिए ही बढ़ना.

\*\*\*\*\*

## देवारी तिहार

रचनाकार- कलेश्वर साहू, बिलासपुर



आगे-आगे देवारी तिहार,  
लीपे-पोते हावय घर-दुवार.

कातिक अमावस होथे अँधियार,  
दीया बार के करबो उजियार.

घर-घर जाके दीया अमराबो  
जुरमिल जम्मो झन खुशी मनाबो.

पूजा करबो लक्ष्मी दाई के,  
भोग लगाबो लाई मिठाई के.

देख ताक फोड़बोन हम पटाका,  
नइ तो हो जाही अड़बड़ घाटा.

\*\*\*\*\*

## बिल्ली मौसी

रचनाकार- जीवन चन्द्राकर"लाल", बालोद



एक थी, मौसी बिल्ली,  
ट्रेन से पहुँची दिल्ली.

दिल्ली में रास्ता भूल गई.  
फिर पास के स्कूल गई.

जहां उसे मिल गया खाना,  
और पूछी पता ठिकाना.

बेटी घर तो पहुंच गई.  
पर सब ने उड़ाई खिल्ली.  
हा हा हा.....

\*\*\*\*\*



## चार कबूतर

रचनाकार- जीवन चन्द्राकर"लाल", बालोद



बच्चों सहित कबूतर चार,  
छत पर उतरे पंख पसार.

गुंटर-गूं के गीत सुनाए,  
उछल-कूद भी खूब मचाये.

कटोरी के सब दाने खाये.  
फुर्र हो गए, पंख फैलाये.

\*\*\*\*\*

## कुछ बीज धरा पर बो दो

रचनाकार- संगीता पाठक, धमतरी



हे मनुज ! पेड़ काट कर,  
कल जो गलती तुमने की थी.

अभी भी वक्त है,  
कुछ बीज धरा पर बो दो.

नये पौधे धरती पर लगाओ.  
नये पौधे उगा कर गलतियाँ सुधार लो.

अवश्य ही बीज अंकुरित होकर,  
कल पेड़ बनेगा.

पंछी नीड़ का निर्माण करेंगे,  
तुम्हारे बच्चे पेड़ की छाया तले विश्राम करेंगे.

\*\*\*\*\*

## राजू गया बाजार

रचनाकार- सोनल सिंह "सोनू", दुर्ग



दोस्तों के साथ एक दिन,  
राजू गया बाजार.  
बाजार में देखा उसने,  
सब्जियों का मेला.

कोई बेचे भटा, टमाटर,  
कोई कट्टू, भिण्डी, करेला.  
फल वाले भी आए थे,  
लेकर अपना-अपना ठेला.

सेब, पप्पीता और था केला,  
राजू को भाया अंगूर अलबेला.  
जी ललचाया देखके उसका,  
गुपचुप चाट का ठेला.

गरम समोसे, ब्रेड पकौड़ा,  
राजू उनकी और दौड़ा.  
पैसे सारे खत्म हो गए,  
खड़ा हुआ नया झमेला.

राजू मन ही मन बोला,  
कैसे खाऊँ बर्फ का गोला?

\*\*\*\*\*

## यूँ ही नहीं मिलती मंजिल

रचनाकार- प्रीतम कुमार साहू



यूँ ही नहीं मिलती मंजिल,  
चलना पड़ता है.  
कोशिशें बार-बार करना पड़ता है,  
सपनों को साथ लिए,  
जोश और जुनून लिए  
चलना पड़ता है.

मेहनत दिन-रात कर,  
लक्ष्य के मार्ग पर.  
चलना पड़ता है.  
यूँ ही नहीं मिलती मंजिल,  
चलना पड़ता है.

कांटो भरी राहों में,  
संघर्ष के मैदानों में.  
चलना पड़ता है.  
सुख चैन का त्याग कर,  
हौसलों का दामन थाम कर.

चलना पड़ता है.  
यूँ ही नहीं मिलती मंजिल,  
चलना पड़ता है.

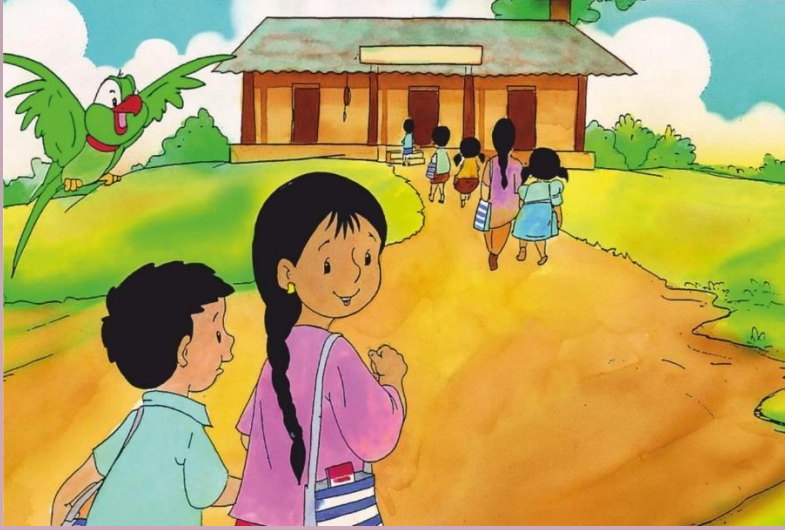
लोगों से लड़कर,  
राहें अपनी गड़कर.  
चलना पड़ता है.  
जीत का जूनून लिए,  
हारकर भी जीत के लिए.  
लड़ना पड़ता है.  
यूँ ही नहीं मिलती मंजिल,  
चलना पड़ता है.

\*\*\*\*\*



## 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, मुंगेली द्वारा भेजी गई कहानी

#### स्कूल चले हम

कोरोना की वजह से बच्चों का स्कूल पिछले लगभग पन्द्रह माहों से बंद था. लेकिन कोरोना का प्रभाव कम होता देखकर, सरकार स्कूल खोलने का फैसला लिया गया. स्कूल के सारे कमरे एवं बरामदा को सेनीटाइज (स्वच्छ) किए गए. टीचर को भी स्पेशल ट्रेनिंग दिया गया. इधर स्कूल खुलने की खबर सुनकर बच्चों के पालक परेशान हो गए. माता-पिता बच्चों को लेकर चिंतित थे. सभी एक दूसरे से चर्चा करने लग गए कि बच्चों को स्कूल भेजें या ना भेजें? तभी मीना के पिताजी सभी पालक को समझाते हुए कहा- "स्कूल तो भेजना पड़ेगा ही क्योंकि ऑनलाइन क्लास में बच्चे ठीक से पढ़ाई नहीं कर पा रहे हैं लेकिन स्कूल जाकर ठीक से पढ़ तो पाएंगे."

सभी मोहल्ले के बच्चे वहाँ पहुँचते हैं और अपने-अपने पापा से कहते हैं- पापा जी, हम स्कूल नहीं जाएंगे, वहाँ कोरोना है. हमें पढ़ने की इच्छा नहीं है. तभी बच्चों के पिताजी उसे समझाते हैं- बच्चों, वहाँ आप ही लोग नहीं जा रहे हो? और भी दूसरे मोहल्ले के बच्चे स्कूल आएंगे. तब मीना कहती है आप ठीक कह रहे हैं अंकल जी, मैंने अपने साथियों से फोन में बात किया है. सभी साथी स्कूल जाने की बात कह रहे थे. बच्चों को समझाते हुए मीना कहती है- साथियों, जब तक स्कूल नहीं जाएंगे तो हम सब कैसे पढ़ पाएंगे. सभी बच्चे कहते हैं- दीदी जी, स्कूल जाने में हमें डर लगता है. मीना पुनः कहती है- साथियों हमें

डरने की कोई बात नहीं. हम सब स्कूल चलेंगे तो ही आगे की पढ़ाई कर पाएंगे. आप सब डरे हुए हो, आप सब का डर भगाने के लिए मैं आज आप लोगों को एक ऐसे महापुरुष की कहानी सुनाऊँगी जो जिंदगी में किसी से नहीं डरे. अपने उद्देश्य पर एकाग्र रहे और पूरे संसार में महान बने. क्या आप लोग उसकी कहानी सुनना चाहोगे? सभी बच्चों कहानी का नाम सुनते ही खुश हो जाते हैं और मीना को कहानी सुनाने के लिए कहते हैं. तभी मीना कहती है वह महापुरुष का नाम है स्वामी विवेकानंद जी तो ध्यान से कहानी सुनिए--

एक समय विवेकानंद जी पैदल यात्रा करते हुए जंगल से गुजर रहे थे तभी कुछ बंदर उनका पीछा करने लग गया. स्वामी जी डर गए और तेजी से भागने लग गए. बंदर भी उसके पीछे-पीछे भागने लगे. स्वामी जी आगे-आगे और बंदर उनके पीछे- पीछे भागते गए. इस प्रकार स्वामी जी भागते-भागते काफी दूर आ गए. कुछ छड़ पश्चात स्वामी जी सोचे, मैं ऐसे कब तक भागता रहूँगा. शायद मैं भाग रहा हूँ तभी यह बंदर भी मेरे पीछे-पीछे भाग रहा है. इसका मतलब है कि मैं डर रहा हूँ इस कारण यह बंदर मुझे डरा रहे हैं. अगर मैं नहीं डरूँ और इसका हिम्मत से मुकाबला करूँ तो यह अपने आप पीछे हट जाएंगे. उसी समय स्वामी जी भागते-भागते रुक गए. उन्होंने वहीं पर पड़े हुए एक डंडा उठाया और हिम्मत के साथ खड़े हो गए.

कमाल हो गया जैसे ही स्वामी जी को खड़ा हुआ देखकर बंदर भी रुक गए और डंडा देखकर वापस भाग गए. इस प्रकार स्वामी जी ने हिम्मत दिखाकर संकट का सामना किया और वह सफल हो गए. तब मीना कहने लग गई- बच्चों, इस कहानी से हम क्या समझे? सभी बच्चे कहने लगे- यही कि हमें बिना डरे, स्वामी जी की तरह मुसीबतों का सामना करना चाहिए. कोरोना हमारे सामने मुसीबत बनकर खड़ा है लेकिन उससे हमको डरना नहीं चाहिए. उसका मुकाबला करना चाहिए बिल्कुल स्वामी जी की तरह जितना हम डरेंगे, उतना कोरोना हमें डरायेगा. हमारा उद्देश्य पढ़ना है हम बिना डरे सतर्क रहकर, अपनी पढ़ाई पर फोकस करेंगे तो हम हमारा लक्ष्य जरूर हासिल करेंगे. तभी मीना कहती है -बहुत ही सुंदर समझ. बच्चों, स्वामी जी ने कहा है-" उठो जागो तब तक रुको नहीं जब तक लक्ष्य प्राप्त हो न जाए."

तो बताओ क्या आप कोरोना से डरेंगे-बच्चों ने कहा- नहीं.... तो आप रोज स्कूल जाओगे और साथियों को भी ले जाओगे? सभी बच्चों ने मीना को अगले दिन से स्कूल जाने हैं का वादा करते हैं.

इस तरह मीना द्वारा बच्चों को समझाते हुए एवं बच्चों के स्कूल जाने की ललक को देखकर वहाँ पर उपस्थित पालक खुशी से मीना को धन्यवाद देते हैं जिसके कारण कोरोना का डर बच्चों के हृदय से निकल गया. अगले दिन सभी बच्चे स्कूल जाते हुए गाना गाते हैं-

\*स्कूल चले हम, स्कूल चले हम.  
पढ़ लिखकर,विवेकानंद बने स्वयं.  
\*उठकर सुबह सब हो जाए तैयार.  
पहनकर यूनिफार्म, बैग उठाकर यार.  
हंसते गाते पढ़ने लिखने, को चले हम.  
पढ़ लिखकर,विवेकानंद बने स्वयं.  
स्कूल चले हम,स्कूल चले हम.

\*हर टीचर बच्चों से,करें मधुर व्यवहार.  
ताकि हर बच्चों को हो, अपनी स्कूल से प्यार.  
वे पढ़ाने में पीछे नहीं रहते,पर गलतियों से डाँट खाते हम.  
पढ़ लिखकर, विवेकानंद बने स्वयं.  
स्कूल चले हम, स्कूल चले हम.

### 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 जु		2 हा		3 ब		4		5 री	
	6 ल		7		8		9 बो		
10					11 त				
	12 कु						13	14 र	
				15		16 आ			
17 गो		18 र		19 म			20 रा		
							21		22 रु
23	24		25 द						
26 र							27 को		

## बाएँ से दाएँ

1. ठंढा, ठंडा मौसम 3. पतंगा
6. बाल-बच्चों वाली 9.
- बहना, बह रहा 10. खिसक
11. तराजू 12. भूरा व्यक्ति
13. सड़ा हुआ 17. पुकार,
19. कोरबा की प्रसिद्ध देवी मंदिर 21. प्रेमी, प्रेमिका
23. किसलिये, क्यों
25. चराने के लिए बाहर,
- पशुओं को रखने का स्थान
26. रुकिये, रुको 27. बगुला

## पिछले भाखा जनऊला के उत्तर

1 र	2 त	न	3 पु	र		4 क	र	ध	5 न
6 गी	स		र			छा			च
	म		खौ		7 स	र	8 ग		का
9 म	ई		10 ती	हा	र		रु		र
र					गु				
घ		11 अ			12 जा	13 ज	ल्य	14 दे	व
टि		15 वे	रा			त		व	
या		र		16 क		17 म	धू	र	स
	18 न	हा	व	न		ई		घ	
19 रों	ठा			20 की	रा		21 प	टा	व

## ऊपर से नीचे

1. पुराना 2. उपलब्ध है 3.
- चंदा, सहयोग राशि 4. रहेगा,
- रहेगी 5. रूठा, रूठने वाला
6. शर्मिला 7. मुड़ा हुआ 8.
- हितैषी 9. डुबाया 14. सुबह
- का धुप, धुप सेंकना 15.
- अमराई 16. आओ, आइये
17. वक्ता 18. रुको 20.
- कौशिल्या पुत्र 22. दुबला,
- पतला 24. महिलाओं का
- एक मध्य नाम