

नई दिल्ली
पालिका समाचार
द्विमासिक

सम्पादक - मण्डल

पालिका समाचार
संरक्षक

सुश्री अर्चना अरोड़ा
अध्यक्ष

मुख्य सम्पादक

विकास आनन्द
सचिव

उप-मुख्य सम्पादक

ए. के. मिश्रा

प्रकाशक सम्पादक

अनीता जोशी

कार्यकारी सम्पादक

सुनीता बोहाडिया

सहायक सम्पादक

रीमा कामरा

सहयोग

सुश्री उषा रौतेला

सुश्री अरविन्द रानी

सुश्री सुमन कुमार

मूल्य

एक प्रति : ₹ 20/-

वार्षिक : ₹ 100/-

पाँच वर्षों हेतु : ₹ 400/-



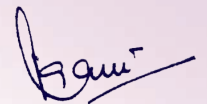
सम्पादकीय

(सम्पादक की कलम से).....

नई दिल्ली पालिका समाचार का नवीन अंक मई-जून-2013 आपको मिल गया होगा। आशा करता हूँ नई दिल्ली पालिका समाचार का बहुरंगीय रूप आपको पसन्द आया होगा। पत्रिका के विषय में अपनी राय एवम् अमूल्य सुझाव अवश्य भेजे।

शहीदों की शहादत से हमें आजादी मिली एवम् गुलामी की जंजीरों से मुक्ति। उन शहीदों की शहादत के कारण ही हम एक समृद्ध प्रजातांत्रिक और प्रगतिशील राष्ट्र का निर्माण कर पाये हैं। मैं इस अवसर पर प्रजातंत्र के सच्चे रक्षकों को नमस्कार करता हूँ।

जैसाकि आप जानते हैं कि नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् एशिया की एक समृद्ध नगर निकाय है, जो अपने क्षेत्र के नागरिकों के सहयोग एवम् भागीदारी से सफाई, शिक्षा, पेयजल एवम् स्वास्थ्य जैसी मूलभूत सेवाएँ उत्कृष्ट एवं बेहतर रूप में प्रदान करने में सदैव कृतसंकल्प है। किसी भी देश की राजधानी उस देश का प्रतिबिम्ब होती है, यदि दिल्ली को साफ-सुथरा बनाकर पर्यावरण को संरक्षित किया जाता है तो पूरा देश पर्यावरण को संरक्षित रखने के उपाय अपनाने के लिए स्वतः प्रेरित होंगे। परन्तु प्रकृति से छेड़छाड़ एक भयानक त्रासदी का रूप भी ले सकती है। पिछले दिनों उत्तराखण्ड की देवभूमि में जो आपदा आयी उस से जान-माल का काफी नुकसान हुआ। इस दुःख की घड़ी में नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के समस्त अधिकारी/कर्मचारीगण उन शोक संतृप्त परिवारों के साथ है।



मुख्य सम्पादक

- | | | | |
|---|----|---|----------|
| 1. लेख एवं देशभक्ति कविता:
जन्माष्टमी और स्वतन्त्रता दिवस
- रामरती शौकीन | 3 | 16. लघु कहानियाँ:
तखत की ताकत
वृक्ष का दर्द
- हेमंत उपाध्याय | 20
21 |
| 2. कहानी: आजादी रिश्ते से
- कैलाश चन्द | 4 | 17. लेख:
समाज में बुजुर्गों की स्थिति और समस्याएं
- जसविंदर शर्मा | 21 |
| 3. लेख: साहस + धैर्य = विजेता: युवराज
- सजल शर्मा | 6 | 18. कविता: जिंदगी, अधूरी सी
- महेश मिश्रा | 25 |
| 4. रोचक बाल कथा- तीन मीनार
- सुरजीत | 8 | 19. लेख: आज का परिवेश और बच्चे
- डॉ. हूंदराज बलवाणी | 26 |
| 5. दो कविता: रिश्ते और औरत
- निशा निशांत | 10 | 20. मैं और मेरे सपने
- वैभवी मल्होत्रा | 27 |
| 6. दो लघु कविताएँ
- स्व. डॉ. श्याम निर्मम | 11 | 21. लेख: आप स्वयं ही अपने मित्र
और स्वयं ही अपने शत्रु
- सीताराम गुप्ता | 28 |
| 7. कहानी: उपयोगिता
- डॉ. विजयप्रकाश त्रिपाठी | 12 | 22. लेख: सफलता का मूल मंत्र
- श्रीमती पुष्पलता राय | 29 |
| 8. दो लघु कथाएँ: घर और पढ़ाई
- शबनम शर्मा | 13 | 23. स्वास्थ्य लेख: स्वस्थ जीवन
- शिल्पी सिन्हा | 31 |
| 9. कविता: नदी ने कहा
- सरदार पंछी | 14 | 24. दो लघु कथाएँ:
सूत्र और अपने हिस्से की लूट
- पंकज शर्मा | 32 |
| 10. कविता: सत्यम् शिवम् सुन्दरम्
- रूपनारायण काबरा | 14 | 25. चार गजले
- डॉ. चरनजीत सिंह | 33 |
| 11. कविता: मिलजुल रहना सीखें
- के. के. शर्मा | 15 | 26. लेख: मुस्कुराइए, खुलकर हँसिए
हँसी, मनुष्य को प्रकृति से भेंट में मिली,
सर्वाधिक गहरी औषधि है।
- डॉ. रामसिंह यादव | 34 |
| 12. कविता: अभिलाषा
- मनप्रीत कौर | 15 | 27. कहानी: प्रकृति का प्रेमी
- कमल सोगानी | 36 |
| 13. सौंदर्य लेख:
पारंपरिक प्रसाधनों से सौंदर्य निखारिये
- परिधि जैन | 16 | 28. दो लघु कथाएँ: सोच, विश्वास
- महेंद्र सिंह शेखावत उत्साही | 37 |
| 14. दो कविताएँ: हुनर जीने का,
माँ की चिट्ठी बेटे के नाम
- अब्दुल मलिक खान | 17 | 29. परिषद् गतिविधियाँ | 38-40 |
| 15. बाल कहानी: गिल्ली और मगू की कहानी
- जनक वैद | 18 | | |

रचनाओं में अभिव्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं, उन पर सम्पादक-मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। सम्पादक को रचनाओं में संशोधन एवम् काट-छांट करने का पूरा अधिकार है। इन विचारों पर किसी प्रकार के आक्षेप का दायित्व ही लेखकों का ही है किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र दिल्ली होगा- सम्पादक

सम्पर्क सूत्र

सम्पादक-पालिका समाचार, हिन्दी विभाग, कमरा नं. 1209, 12वीं मंजिल, पालिका केन्द्र, संसद मार्ग, नई दिल्ली- 110001,
दूरभाष : 41501354 - 70/3209 वेबसाइट: www.ndmc.gov.in

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के लिए अनीता जोशी द्वारा प्रकाशित तथा

नूतन प्रिन्टर्स, एफ-89/12, ओखला इंडस्ट्रीयल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020 द्वारा मुद्रित, फोन नं. 011-26817055

लेख-

जन्माष्टमी

-रामरती शौकीन

भगवान कृष्ण का जन्म द्वापर युग के अन्त में भाद्रपद मास कृष्ण पक्ष की अष्टमी को हुआ। हिन्दु लोग हर वर्ष जन्माष्टमी के पर्व को बड़ी धूमधाम व हर्षोल्लास से मनाते हैं। व्रत रखते हैं मन्दिरों में भगवान श्रीकृष्ण की झाँकी सजाई जाती हैं। नई-दिल्ली में लक्ष्मी-नारायण मन्दिर जिसे बिरला मन्दिर के नाम से भी जाना जाता है, वहाँ कई-दिन पहले से तैयारियाँ शुरू हो जाती हैं। कृष्ण-लीला के नाम से उनके जीवन-चरित को दिखाया जाता है। बाल-लीला से लेकर उनके प्रयाण तक सम्पूर्ण जीवन-चरित झाँकियों में चित्रित करने की कोशिश की जाती है।

जब हम बात करते हैं भगवान की तब बात आती है उनके जन्म की। भगवान कभी भी जन्म नहीं लेते। परमेश्वर अवतार लेते हैं। जन्मों की भक्ति अराधना करने वाली पुण्यात्माओं को अपने माता-पिता की संज्ञा देते हैं। माँ के गर्भ में एक शरीर तैयार होता है जैसा कि प्रकृति का नियम है। फिर माँ के गर्भ से बाहर आने पर ही उस शरीर में जोत प्रकट होती है। देवकी और वसुदेव को भगवान श्रीकृष्ण ने अपने माता-पिता बनाने का सौभाग्य प्राप्त किया। आज से लगभग 5500 वर्ष पहले श्रीकृष्ण जी भारत भूमि मथुरा नगरी में अवतरित हुए। संसार में आकर वे संसार को शिक्षा देते हैं। कुछ सिखाने के लिए वे लीलाएँ करते हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता का उच्चारण अपने मुखारविन्द से किया। अर्जुन को माध्यम बनाकर संसार को संदेश दिया कि मनुष्य का आचरण कैसा हो कर्म, ज्ञान व भक्ति का मार्ग बताया अब हम सिर्फ कर्म की ही बात करें तो कोई भी जीव बिना कर्म के रह नहीं सकता अतः गीता में कहा गया कि

कर्मण्येव अधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥

अर्थात् तुम्हारा अधिकार कर्म करने का है किन्तु कर्म के फलों के तुम अधिकारी नहीं हो। तुम न तो कभी भी अपने आपको कर्मों के फलों का कारण मानो और न ही कर्म न करने में कभी आसक्त हो।

यह शिक्षा सार्वभौमिक व सर्वकालिक है। हम जन्माष्टमी मनाएँ और यह एक शिक्षा भी उनकी ग्रहण करें कि हमें अपना कर्म करना है। कर्म के प्रति अनासक्त नहीं होना। जब कर्म किया गया तो उसका फल अवश्य ही मिलता है। अतः हम सब जन्माष्टमी मनाते हुए यह एक संकल्प ले ले कि हम (मैं) अपने कर्तव्य से विमुख नहीं होंगे। अपना कर्तव्य जब हम करते हैं तो अधिकार अपने-आप मिल जाएँगे।



पालिका समाचार



देशभक्ति कविता-

स्वतन्त्रता दिवस

स्वतन्त्रता दिवस आया स्वतन्त्रता दिवस आया
विद्यालय में प्रधानाचार्य ने तिरंगा लहराया
बच्चों ने कविता पढ़ी निबन्ध सुनाए गीत गाए
शहीदों को याद कर अपने श्रद्धा सुमन चढ़ाए
कुछ शिक्षकों ने कुछ प्रधानाचार्य ने बताया
कैसे मिली आजादी क्यों आज ये तिरंगा लहराया
इतने में एक नन्हा बालक मेरे पास आया
मैं भी बनूँगा सिपाही ऐसा अपना इरादा बतलाया
मैंने उसको पुचकारा फिर प्यार से समझाया
पहले मन लगाकर करो पढ़ाई फिर बनना वीर सिपाही
भारत माँ को करते हो प्यार, तो हर काम के लिए रहो तैयार
माली बनो या बनो किसान मोची जुलाहा लुहार सुनार
प्राध्यापक अध्यापक बाबू चौकीदार या बनो पहरेदार
नेता अभिनेता बनो या बनो कर्मचारी सफाई
अपने-अपने पद पर हैं सभी वीर सिपाही
कोई काम नहीं छोटा है इतना तुम ये जानो
लग्न सच्चाई निष्ठा से करना यही बात तुम मानो
पूरा समाज एक इकाई अकेला रह न जाए वीर सिपाही
हिन्दु मुस्लिम सिख इसाई भारत माँ के लाल हैं सब
भाई-भाई
ऐसा भाव रहे जब मन में तब स्वतन्त्र अपना शासन रह
पाएगा
अपना शासन हो गया फिर सु-शासन बन जाएगा।

31/11, राजीव इन्कलेव सैक्टर-5,
रोहिणी, दिल्ली-85

वैवाहिक जीवन ठीक नहीं चल रहा था फिर भी वह उसे चलाए जा रहा था। बातों ही बातों में पता चला था कि कामिनी का भी तलाक हो चुका है और वह अपनी बेटी के साथ मातापिता के घर ही रहती है। अब उसकी तैनाती मुम्बई हो गई थी। उसने अपनी बच्ची को माता-पिता के पास ही छोड़कर मुम्बई में ज्वाइन कर लिया था।

कामिनी ने बताया कि दिल्ली में एक अधिकारी को थपड़ जड़ने के कारण उसका तबादला किया गया था। तलाकशुदा होने के कारण उसके अधिकारी ने उसके सामने अनपेक्षित प्रस्ताव रखा था जिसके कारण उसने उसे थपड़ जड़ दिया। अमित का कामिनी के प्रति लगाव और बढ़ गया अतंतः अमित ने कामिनी के सामने प्रस्ताव रख दिया कि क्या वह उसकी जीवन संगिनी बनने के लिए तैयार है कामिनी ने ना जाने क्यों उसका प्रस्ताव ठुकरा दिया था। अमित ने उसे कई कोणों से समझा वे एक जात के नहीं थे। कामिनी की अपनी मजबूरियां थी, साथ ही वह आर्थिक रूप से भी कमजोर नहीं थी। उसने सिर्फ इतना कहा कि ऐसा नही हो सकता। उसके बाद भी उन दोनों की छुट-पुट मुलाकात होती रही। इसी दौरान पता चला कि कामिनी को नौकरी से बर्खास्त कर दिया गया है। कारण कि वह अपनी बच्ची से मिलने के लिए दिल्ली आई थी। उसके बाद किसी कारणवश उसे छुट्टियाँ बढ़ानी पड़ी। पैरा मिलिट्री फोर्स की वजह से उसे अनुशासनहीनता तथा विलफूल एबसेंट की वजह से बर्खास्त कर दिया गया। उसने अपनी सफाई में काफी हाथ पैर मारे लेकिन कोई सफलता हाथ नहीं लगी। इसी बीच अमित का वैवाहिक जीवन भी टूटने के कगार पर पहुँच चुका था अतः उसने फैसला किया कि वह तलाक की अर्जी दे दे। इस मामले में कामिनी ने उसका साथ दिया लेकिन वह केस बीच में ही छोड़ना पड़ा। अमित की बीवी ने कामिनी का नाम इस प्रकरण से जोड़ दिया था और अमित नहीं चाहता था कि कामिनी को कोर्ट में घसीटा जाए। उसने समझौता कर लिया।

कामिनी भी अपने को स्थापित करने की कोशिश कर रही थी। पर कहीं सफलता नहीं मिल रही थी। ज्यादातर

कहानी-

आजादी रिश्ते से

- कैलाश चन्द

उससे मुलाकात एक नुककड़ नाटक के दौरान हुई थी। उस समय वह रंगमंच से जुड़ा हुआ था। वह अनेक नाटक समूहों के साथ नाटकों व नुककड़ नाटकों में भाग लेता था वहीं उसकी मुलाकात कामिनी से हुई थी। यह संयोग ही था कि वो सहज मुलाकात कब घनिष्ठता में बदल गयी, पता ही नहीं चला।

अमित और कामिनी नुककड़ नाटक के लिए जयपुर आए हुए थे दोनों साथ-साथ बैठे थे। सर्दियों के दिन थे इसलिए दोनो ने शॉल डाल ली। जयपुर में एक सप्ताह का कार्यक्रम था एड्स के प्रति जागरूकता के लिए इस नुककड़ नाटक का आयोजन एक गैर सरकारी संगठन के माध्यम से हुआ था। इसी मध्य दोनों में घनिष्ठता बढ़ गई।

यह नब्बे के दशक की बात है बाद में भी दोनों ने कई अन्य नाटकों में साथ-साथ अभिनय किया। धीरे-धीरे ये मुलाकातें घर तक पहुँच गई। अमित जब पहली बार कामिनी के घर गया तो उस वक्त उसकी बेटी तथा कामिनी के पिता से भी मुलाकात हुई। बातचीत के दौरान पता लगा कि कामिनी के पिता भी सरकारी विभाग में काम करते हैं। अमित भी सरकारी विभाग में काम करता था। रंगमंच वह शौकिया करता था। कामिनी का भी पता चला कि वो भी शौकिया रंगमंच से जुड़ी है। यों वह सरकारी सेवा में पैरामिलिट्री फोर्स में कार्यरत है।

बाद में मुलाकातों का दौर बढ़ता गया। अमित इन मुलाकातों को गम्भीरता से नहीं लेता था। हालांकि उसका

संबंधों को तत्कालिक फायदों के आधार पर बनाती। उसको सुरुचिपूर्ण ढंग से रहने का शौक था और वह अपनी बेटी को भी अच्छी से अच्छी शिक्षा, खान पान व सभी सुविधाएँ देना चाहती थी जो शायद उसे नहीं मिली। इस मामले में वह जितना व्यवस्थित होने की कोशिश करती उतना ही उलझती जाती। वह मानसिक रूप से बहुत परेशान रहने लगी। यहाँ तक कि उसे मनोरोग विशेषज्ञ के पास जाना पड़ा। लेकिन मूल बात को वो समझने के लिए तैयार नहीं थी।

जीवन अपनी गति से चलता है वह दूसरों की मदद करती लेकिन जब उसे वक्त पर मदद नहीं मिलती तो वह विक्षिप्तों की तरह व्यवहार करने लगती। अच्छा जीवन जीने के लिए आर्थिक रूप से मजबूत होना बहुत जरूरी होता है लेकिन उसकी कोई नियमित आय नहीं थी। तथापि वो कर्ज लेकर अपनी जरूरतों को पूरा करती और इस तरह वह उलझती चली गई।

अमित कामिनी के परिवार के साथ लगातार जुड़ा रहा। उसके सुख-दुख में भी शामिल रहा। लेकिन कामिनी के मना करने के बाद कहीं न कहीं वह क्षुब्ध भी था। कामिनी कई बार आर्थिक मदद की बात करती तो अमित टाल जाता। एक तो उसकी खुद की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं चल रही थी। साथ ही वह अपने परिवार, दोस्त, भाई, रिश्तेदारों के किसी न किसी मामले में फंसा रहता साथ ही उसे लगता कि कामिनी उसे हमेशा अच्छे दोस्त की तरह ट्रीट करती। अमित नहीं चाहता था कि पैसों की छाया उसकी इस दोस्ती पर पड़े। फिर भी कभी-कभार वह कुछ मदद कर देता था।

यह सिलसिला अपनी गति से चलता रहा। अमित को यही एक सकून था कि वह जब भी परेशान होता तो कामिनी से बातचीत करके उसका मन हल्का हो जाता और कामिनी भी अच्छा महसूस करती।

एक दिन कामिनी ने अमित के सामने अपनी इच्छा का इजहार किया। अमित अवाक रह गया। क्योंकि जब वह कामिनी के सामने अपनी बात कहता तो वह सिर्फ अच्छा दोस्त कहकर टाल देती। इधर अमित घर से परेशान था

ही उसका झुकाव कामिनी की ओर होने लगा। कामिनी ने अमित के सामने अपने कर्ज की परेशानी रखी। अमित ने सहर्ष उसकी मदद की। उसे लगा कि यदि वह कर्ज से मुक्त होगी तो वह अपनी बेटी व उस पर ज्यादा ध्यान दे पाएगी। आगे का जीवन व्यवस्थित कर पाएगी।

बातों-बातों में एक दिन अमित ने जब कामिनी से कहा कि उसने आगे क्या सोचा है? भविष्य के बारे में उसकी क्या राय है। अमित यह जानकर हैरान रह गया जब कामिनी ने उससे कहा कि जब तक उसकी पत्नी से उसका सम्बन्ध विच्छेद नहीं हो जाता तब तक वह आगे नहीं बढ़ेगी। अमित ने अपने आपको ठगा सा महसूस किया। वो विक्षुब्ध हो गया।

अमित क्या करता मन मसोस कर रह गया। इसके बावजूद कामिनी की फरमाइशें बढ़ती जा रही थीं। अमित पहले ही आर्थिक तंगी से जूझ रहा था, वह खिन्न हो गया। उसने चीजों का आकलन करना शुरू किया तो उसे एहसास हुआ कि जैसा वह सोचता था कि शायद कामिनी में रिश्तों के प्रति बदलाव आया है वह गलत था। वो अपने ईर्ष्या-गिर्द ऐसा माहौल चाहती थी कि उसकी हर बात पर लोग उसकी हाँ में हाँ मिलाएँ तथा बिना किसी अपेक्षा के उसकी मदद करें। अंततः अमित को कहना पड़ा कि मेरे जैसा एक दोस्त ढूँढकर बताना जो इतने वर्षों और इतने करीब होने के बावजूद बिना किसी अपेक्षा के तुम्हारा साथ दें। यहाँ तक कि उसकी बेटी भी अपने आपको पिंजरे में कैद पाती जहाँ वह फड़फड़ा तो सकती थी, उड़ नहीं सकती थी। क्योंकि उसके पर उसकी माँ के हाथ में थे और कामिनी उससे भी अपनी कुर्बानियों की कीमत चाहती थी। वक्त कभी किसी का इन्तजार नहीं करता। आज अमित और कामिनी अलग हैं अमित आज भी यही चाहता है कि कामिनी हालात को समझे..... कम से कम अपनी बेटी को तो आजाद कर दे।

3/53, एम.सी.डी. प्लैट,
नंद नगरी, दिल्ली-110093



लेख-

साहस + धैर्य = विजेता: युवराज

-सजल शर्मा

जो समय से आँख मिलाकर चलता है समय सदा उसकी कदर करता है। भारतीय क्रिकेटर युवराज सिंह की आत्मकथा 'द टैस्ट ऑफ माई लाइफ' उनके जीवन-संघर्ष को दर्शाती एक उत्तम आत्मकथा है। युवराज सिंह उन चुनींदा भाग्यशाली लोगों में से हैं जिन्होंने कैंसर जैसी बीमारी पर जीत हासिल की। यह आत्मकथा उनके अद्भुत जीवट और क्रिकेट के प्रति उनके अतुलनीय प्रेम को दर्शाती है।

एक 11 वर्ष के बच्चे से लेकर एक 30 वर्षीय युवा के जीवन में अचानक आये बदलाव को बहुत ही सहज रूप से कहा गया है। यह आज की युवा पीढ़ी के लिए एक उदाहरण भी है कि किस तरह हमें अपने ध्येय के प्रति सदैव बढ़ते रहना है, विपरीत परिस्थितियों में भी। यह एक उदाहरण भी है कि किस तरह बचपन में देखे गये सपने सच करने के लिए कठोर श्रम से भी युवराज ने कभी मुँह नहीं चुराया। यह उन लोगों को भी भरोसा और शक्ति देती है जो कैंसर से अपने जीवन की अंतहीन जंग लड़ रहे हैं। प्रसिद्ध साइक्लिस्ट लांस आर्मस्ट्रांग ने भी इसी बीमारी से लड़ते हुए अपनी आत्मकथा 'इट्स नॉट अबाउट द बाइक' लिखी। युवी ने इस किताब के बारे में बहुत शिद्दत से बात की है, वह बताते हैं कि किस तरह इस पुस्तक ने उन्हें उनके कठिन समय में हौसला दिया।

वह बताते हैं कि 'सी' अल्फाबेट का उनके जीवन

में महत्वपूर्ण स्थान रहा है- 'सी' क्रिकेट और 'सी' यानी कैंसर। दोनों अनिश्चितताओं से भरे। हार-जीत अपनी जगह है, असल बात है किस तरह खेले और किस भावना से खेले (युवी, युवराज इस खेल में भी युवराज की तरह खेले और युवराज जैसी भावना से संघर्ष किया, उन्होंने यह साबित कर दिखाया कि यह जंग अजेय नहीं है, कि कैंसर को भी हराया जा सकता है, कि जीवन एक बार फिर खिल सकता है।

कुछ व्यक्तिगत कारणों से यह आत्मकथा मेरे हृदय के करीब है और इन्हीं कारणों से मेरी आँखें नम हो गयीं जब मैंने यह पढ़ी। यह एक ऐसे व्यक्ति के असहनीय दर्द को दिखाती है जो कैंसर से ग्रसित है, जो मरना नहीं चाहता यह उसकी उस जीत को भी दर्शाती है।

हम सबने देखा था कि किस तरह युवी ने 2011 के क्रिकेट विश्वकप को जितवाने में भारतीय क्रिकेट टीम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी, पर यह हमें नहीं पता था कि युवराज किस तरह, किसी लाइलाज बीमारी के शिकंजे में फँस रहे हैं। सम्भवतः युवी को अहसास हो गया था कि कुछ गम्भीर बात है फिर भी वह खेल में डटे रहे। भारत को उन्होंने खुद से आगे रखा। टीम में उन्होंने सर्वोच्च प्रदर्शन कर विश्वकप के सर्वोच्च खिलाड़ी बने। युवी लिखते हैं कि उस समय उन्हें रात को नींद नहीं आती थी, खून की उलटियाँ हो रही थी। वेस्ट इंडीज के साथ खेलते हुए उन्हें मैदान में ही मितली आ गयी थी। पूरे विश्वकप के दौरान वह कुछ खा पाने में असमर्थ थे। जब भी वह कुछ खाते, उन्हें उलटी हो जाती। फिर भी वह बेपरवाह हो खेलते रहे और भारत को 28 वर्ष उपरान्त उस 'जीत के लम्हे' को जीन को मौका दिया।

विश्वकप समाप्त होते ही चैकअप से युवी को पता चला कि वह तो 'कैंसर' जैसी गम्भीर बीमारी की चपेट में आ गये हैं। इस जानकारी ने उन्हें अंदर से तोड़ दिया। उनके करीबी बेहद, हताश हो गए। उस समय परिवार और भारतीय क्रिकेट टीम ने उनका पूरा साथ दिया। उनका इलाज अमरीका में डॉ. लारेंस आइनहॉर्न की निगरानी में हुआ।

इस असहनीय पीड़ा और अकेलेपन को अपनों का

अतिरिक्त अपनापन, माँ-पिता-भाई, मित्र, समाज और देश ही नहीं पूरा संसार साथ हो जाता है तो तन के साथ-साथ मन पर भी मरहम लगता है, जीने की ललक और शक्ति पैदा होती है। अपनों के साथ-साथ मित्रों और समाज से यह अपेक्षा होती है कि कठिन-से-कठिन समय गुजर जाता है यदि सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर उस किसी दर्द सहने वाले का साथ दें, बिना किसी तरह की बेचारगी के भाव के।

युवराज के जीवट ने उन्हें इस परीक्षा में भी उत्तीर्ण कराया। कठिन ट्रेनिंग के बाद वह क्रिकेट में वापस आये। दुबारा मिले इस जीवन को अब वह और भी शिद्दत से जी रहे हैं। इसी भावना से उन्होंने कैंसर पीड़ितों की मदद के लिए एक संस्था 'यू वी कैन' (you we can) स्थापित की है जो पूरे भारत में घूम-घूमकर मुफ्त में 'कैंसर' टेस्ट करेगी और उन लोगों की मदद करेगी जो इस बीमारी से लड़ने में आर्थिक रूप से सक्षम नहीं हैं।

युवराज का जिन्दगी के प्रति नजरिया अब बदल-सा गया है। बीमारी से पहले वह एक गुस्सैल युवा की छवि रखते थे। लेकिन बीमारी के बाद जीवन के प्रति उनका दृष्टिकोण बदल गया है। अब वह बहुत ही शांत स्वभाव के प्रतीत होते हैं।

युवराज सिंह उस युवा के लिए उदाहरण हैं जो अपने लक्ष्य को पाने की चाह रखता है, उस पल-पल मरते हुए व्यक्ति के लिए भी उदाहरण हैं जो अपने आपको कैंसर जैसी खौफनाक बीमारी के सामने असहाय पाता है। युवराज, सबका प्रिय युवी आज एक नाम भर नहीं है, एक प्रेरणा है- जीवंत प्रेरणा।

318, लेकव्यू अपार्टमेंट, प्लॉट नं.-42,
सेक्टर-9, रोहिणी, दिल्ली-110085

लेखकों से अनुरोध

'पालिका समाचार' पत्रिका में किसी भी विधा की उत्कृष्ट रचना का स्वागत है।
रचना कागज़ पर एक तरफ हस्तलिखित या टंकित हो।
लेखक रचना की एक प्रति अपने पास सुरक्षित रखें।
रचना का मौलिक एवं अप्रकाशित होना अनिवार्य है।

अपनी रचनाओं को लेखक editor palika samachar@gmail.com पर मेल कर सकते हैं।

पाठकों से

प्रिय पाठको !

'पालिका समाचार' में प्रकाशित रचनाओं के संदर्भ में हमें आपकी प्रतिक्रियाओं एवं सुझावों का इंतजार रहेगा।

-सम्पादक

रोचक बाल कथा

तीन मीनार

- सुरजीत

किसी गाँव में एक बूढ़ा रहता था। वह हर रोज़ शहर जा कर मजदूरी करता था और फिर गाँव वापस आ जाता।

एक दिन जब वह शहर से गाँव आ रहा था, तो रास्ते में उसे एक नौजवान लड़का मिला। लड़के ने बूढ़े को देखा, तो बड़े आदर से नमस्ते कर के पूछने लगा, बाबा, आप कहाँ जा रहे हैं?

बूढ़े ने कहा, “मैं शहर से आ रहा हूँ और अब अपने गाँव जा रहा हूँ।”

लड़के ने कहा, “मैं भी जाना चाहता हूँ। अगर आप नाराज न हों, तो मुझे भी अपने साथ लेते जाइए। रास्ता आसानी के साथ कट जाएगा।”

बूढ़े ने लड़के की बात मान ली और दोनों इकट्ठे सफर करने लगे। अभी वह थोड़ी दूर तक ही चले थे कि लड़के ने कहा, “बाबा, रास्ता तो बहुत लम्बा है। बेहतर होगा कि आधे रास्ते आप मुझे अपने कंधों पर उठा लें और बाकी आधा रास्ता मैं आपको अपने कंधों पर उठा लूँगा।”

बूढ़े ने जब लड़के की यह बात सुनी, तो वह बहुत नाराज हुआ। उसने कहा, लड़के, होश से काम लें। तुम तो मुझे उठा लोगे, पर मैं बूढ़ा आदमी तुम्हें कैसे उठाता फिरूँगा। मुझे यह स्वीकार नहीं।” वह चलते-चलते एक नहर के किनारे पहुँच गये। नहर के किनारे बेर का पेड़ खड़ा था। उस में खूब बेर लगे हुए थे। इतने में ज़ोर की आंधी चली और बेर एक-एक कर के नहर में गिरने लगे। लड़के ने

कहा, “बाबा, यह बकाइन का पेड़ है न?”

बूढ़े ने लड़के को घूरा और कहा, “बेवकूफ” लड़के, यह बकाइन नहीं बेरी का पेड़ है।”

लड़के ने कहा, “नहीं, बेरी नहीं। यह तो बकाइन है। “मतलब यह कि वे दोनों इस बात पर आपस में लड़ने-झगड़ने लगे।

आखिर बूढ़े ने कहा, “तुम बड़े झगड़ालू और बहसी हो। मैं तुम्हारे साथ सफर नहीं कर सकता। और फिर दोनों एक दूसरे से अलग-अलग हो कर चलने लगे पर जब बूढ़ा अकेले चलते-चलते उकता गया, तो उसने लड़के को आवाज़ दे कर बुला लिया और फिर दोनों इकट्ठे मिल कर सफर करने लगे। इतने में सड़क के किनारे उन्हें एक खेत नज़र आया, जिस में किसान अन्न बो रहे थे। लड़के ने कहा, “बाबा, ये लोग फसल खा चुके हैं या खाएंगे?”

बूढ़े ने कहा, “लड़के कैसी बातें कर रहे हो। अभी तो वे ज़मीन में हल चला रहे हैं। अन्न पैदा होगा, तो वे खाएंगे।

इतने में बूढ़े का गाँव पास आ गया। लड़के ने गाँव ही में रात बिताने की इच्छा प्रकट की। बूढ़े ने उसको गाँव की मसजिद में रात बिताने की सलाह दी। बूढ़ा जब अपने घर पहुँचा, तो उसकी लड़की उसकी प्रतीक्षा कर रही थी। लड़की बाबा को देख कर बहुत खुश हुई और उसने देर से आने का कारण पूछा। बूढ़े ने कहा, “रास्ते में एक बेवकूफ किस्म के लड़का के साथ संग हो गया था। उसने सारे रास्ते परेशान किया और फिर उसने अपनी बेटी को सारा किस्सा सुना दिया।

लड़की ने कहा, “बाबा। वह लड़का तो मुझे बुद्धिमान लगता है।”

बाप ने कहा, “यह बुद्धिमान है या नहीं, पर तुम ज़रूर बेवकूफ हो। भला बताओ, उसने कौन-सी बुद्धि की बात की। उसकी तो हर बात उलटी थी।”

लड़की ने कहा, “बाबा, जब उस लड़के ने आप से कहा कि आधे रास्ते आप मुझे कंधों पर उठाएँ और आधा रास्ता मैं, तो इसका मतलब यह था कि सफर लम्बा है। आधे रास्ता आप कोई कहानी सुनाएँ और आधे रास्ते वह सुनाएगा। इस प्रकार सफर आसान हो जाएगा। दूसरी बात यह कि जब उसने बेरी का पेड़ देखा, जिसके बेर आंधी के कारण नहर में गिर रहे थे, और उसने बेरी के पेड़ को बकाइन कहने पर आग्रह किया, तो इसका मतलब यह था कि बेर नहर में गिर कर बरबाद हो रहे हैं। अब इन में और बकाइन में कोई अंतर नहीं। जिस प्रकार बकाइन का फल कोई नहीं खा सकता, उसी प्रकार बेरी के बेर भी कोई नहीं खा सकता, क्योंकि वह नहर में बह रहे हैं और उन तक किसी की पहुँच नहीं हो सकती। तीसरी बात, जो उसने कही, उसका मतलब यह था कि अगर किसान कर्ज ले कर ज़मीन बो रहे हैं, तो समझ लो कि वे काशत करने से पहले ही अपनी फसल खा चुके हैं और अगर ज़मीन पर अपनी जेब से खर्च कर रहे हैं, तो फसल उनकी अपनी है और वही उसके मालिक हैं। फसल पकने पर वे भी खाएंगे और उनके बाल-बच्चे भी, पर बाबा, वह लड़का है कहां?”

बूढ़े ने कहा, “वह लड़का मसजिद में रात बिताएगा।”

लड़की ने कहा, “वह तो हमारा मेहमान है। उसके लिए खाना ज़रूर भिजवाना चाहिए और फिर उसने चार परांठे पकाए और बहुत-सी सब्ज़ी परांठों पर रखी और फिर अपनी नौकरानी से कहा कि यह खाना लड़के को मसजिद में दे आओ और उस से कहना:

चाँद को चौदहवीं रात को
सितारों का झुरमुट
मसजिद के चारों कोनो पर
सजे-सजाए चार मीनार

नौकरानी ने रास्ते में एक परांठा और बहुत-सी सब्ज़ी खा ली। बाकी तीन परांठे और थोड़ी-सी सब्ज़ी मसजिद में लड़के को दे कर कहने लगी:

“चाँद की चौदहवीं रात में
सितारों का झुरमुट
मसजिद के चारों कोनो पर
सजे-सजाए चार मीनार”

लड़के ने जब नौकरानी की यह बात सुनी, तो उसने जल्दी से खाने का अवलोकन किया और कहा, “अपनी बीबी से कहना:

“चाँद की चौदहवीं रात
सितारे कोई-कोई
मस्जिद के कोनों पर तीन मीनार”

नौकरानी जब वापस आयी, तो लड़की ने पूछा कि मेहमान ने क्या जवाब दिया। नौकरानी ने कहा, “वह कहता था:

“चाँद की चौदहवीं रात
सितारे कोई-कोई
मस्जिद के कोनों पर तीन मीनार”

लड़की समझ गयी कि नौकरानी ने तीन परांठे ही पहुँचाए हैं। उसने नौकरानी को डांटा और कहा, “सच-सच बताओ।”

नौकरानी पहले तो इंकार करती रही, पर फिर उसने अपनी चोरी को स्वीकार कर लिया। लड़की ने बाबा से कह-सुन कर बुद्धिमान लड़के को अपने घर बुलवा लिया और दोनों मिल-जुल कर अपनी खेती-बाड़ी करने लगे। थोड़े ही दिनों में वे सारे गाँव में बड़े सम्पन्न समझे-जाने लगे और आखिर बूढ़े ने उन दोनों की शादी कर दी और कहा, “सचमुच यह लड़का बड़ा बुद्धिमान और मेहनती है।”

सी-34, सुदर्शन पार्क, नई दिल्ली-15

दो कविता -

औरत

-निशा निशांत

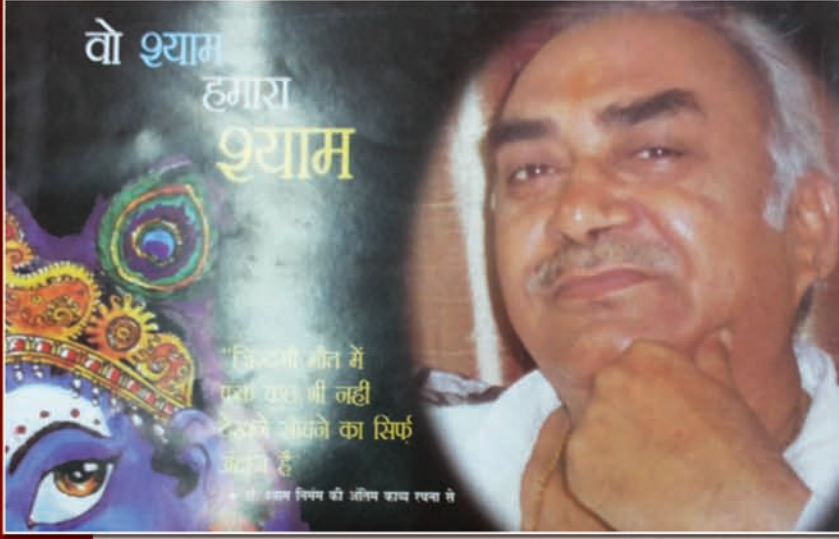
औत्सुक्य है वह
रत है निरंतर कर्म में
तमस को हरने वाली
वह अपने को विस्तार देती है तो
बन जाती है धरती
बढ़ती है ऊँचाइयों की ओर तो
हो जाती है आकाश
वह देती है अपने व्यक्तित्व को आयाम तो
दिशाएँ मुस्कराती हैं...

अब
वसंत, बहार, बयार, नदियाँ जीवन
सब गहरे सदमे में हैं
वह डरी हुई है, सुबक रही है
गर्भ से लेकर घर के ओने-कोने तक
नहीं हैं सुरक्षित उसके लिए
वह सुबक-सुबक कर रो रही है
वह चीख रही है...
लेकिन कब तक...
यह चीख... जवाब माँगेगी
एक-एक आँसू का हिसाब माँगेगी।

रिश्ते

खून का रिश्ता
घाव-सा दुखता
नासूर-सा रिसता
रिश्तों की यह बेरुखी
न जाने ले जाएगी किस ओर!
छूटते जाते हैं
पकड़ती हूँ जो भी छोर...!!
कितने जतन कर, जतन से
बुनी थी हमारे पूर्वजों ... ने
रिश्तों की यह डोर !!!

318, लेक न्यू अपार्टमेंट, प्लॉट नं.-42,
सेक्टर-9, रोहिणी, दिल्ली-110085



पालिका समाचार के पूर्व कार्यकारी सम्पादक
हिन्दी विभाग के
स्व. श्री श्याम बिहारी कौशिक
को श्रद्धांजली स्वरूप
(1 अगस्त 1950-24 दिसम्बर 2012)

दो लघु कविताएँ कविता

तुम अमर बनो

तुम शिखर बनो
हम तो नींव हैं
गहरे में और भी धँसेगे।
सूख गयी
सलिला प्राणों की
दर्दों के जलतरंग बज उठे,
बचपन के, यौवन के
मोहक मादक गुंजन
सपनों में सिरज उठे।
तुम मुखर बनो
हम तो मौन हैं
धड़कन के नगर में बसेंगे।
लिपटे हैं शाख-शाख
सोमरसी चितवन के
किसलय अहसास,
टूट गये
प्रकृतिजन्य
कल के सब दम्भी विश्वास।
तुम विपिन बनो
हम तो फूल हैं
झर-झर कर रेत पर हँसेंगे।
आँखों के
बरसाती बादल
उमड़-घुमड़ रोज़ ही बरसते,

होठों पर
प्यार के पठार
बूँद-बूँद नीर को तरसते।
तुम जलधि बनो
हम तो द्वीप हैं,
मोती-से सीप में सजेंगे।
अँधियारा लील गया
मन के
उजियारे की आब,
कुछ ने ही पहचाने
तन के अभिशापित
अनुबन्धों के घाव।
तुम अमर बनो
हम तो जन्म हैं
बार-बार बाँहों में मृत्यु को कसेंगे।

दिखे नहीं छाया

नये साल में
हमने कोई
गीत नहीं गाया,
जाने किन-किन
विपदाओं का
घिरा रहा साया।
रस्ते
चलते-चलते
अपना रस्ता भूल गये,

मंज़िल तक
कैसे पहुँचेंगे
टूट उसूल गये।
शिखरों की
ऊँचाई नापे-
थकी-थकी काया।
असफलता का बोझ
मनों-सा
मन पर भारी है,
इच्छाओं पर
बेरहमी की
चलती आरी है।
अपनेपन को
दर्शाने का
भाव नहीं भाया।
आशा और विश्वासों में
ये जीवन-
बीत गया,
सपनों का घट
भरा-भरा पर
यूँ ही रीत गया।
धूप कड़ी
पर चलना कोसों
दिखे नहीं छाया।

कहानी -

उपयोगिता

-डॉ. विजयप्रकाश त्रिपाठी

“आखिरकार सफलता का श्रेय किसको मिले?” इस दुरूह प्रश्न पर एक दिन अलौकिक विवाद उत्पन्न हो गया। ‘संकल्प’ ने अपने को, ‘बल’ ने अपने को, ‘बुद्धि’ ने अपने को सर्वाधिक उपयुक्त व महत्वपूर्ण बताया। तीनों लोग परस्पर अपनी-अपनी बात पर जमे और अड़े थे। आखिर में निश्चय हुआ कि ‘विवेक’ की शरण में चलकर न्याय करा लिया जाय।

‘विवेक’ तीनों को साथ लेकर चल दिया। उसके एक हाथ में लोहे की कील और दूसरे हाथ में हथौड़ा। चलते-चलते वे लोग ऐसी जगह पर पहुँचे जहाँ पर एक बालक खेल रहा था। विवेक ने सुन्दर बालक से कहा, “बेटे। इस टेढ़ी कील को यदि तुम हथौड़े से ठोंककर सीधी कर दोगे तो मैं तुम्हें पुरस्कार दूँगा।”

अब क्या था। पुरस्कार का नाम सुनकर बालक की आंखें चमक उठीं। वह प्रबल उत्साह और आशा से प्रयास करने लगा। पर कील को सीधा कर सकना तो दूर उससे हथौड़ा उठा तक नहीं। वजनदार हथौड़ा उठाने लायक उसमें शक्ति नहीं थी। खिन्न बालक ने हथौड़ा रख दिया।

निष्कर्ष निकालते हुए विवेक ने कहा कि सफलता प्राप्त करने को अकेला ‘संकल्प’ निरर्थक है। फिर चारों आगे को चल दिए। कुछ ही दूरी पर उन्हें एक श्रमिक मिला। वह सोते हुए खर्राटे ले रहा था। विवेक ने उसको जबरदस्ती जगाया और कहा कि “इस कील को हथौड़ा मारकर सीधा कर दो। हम तुम्हें यथोचित पारिश्रमिक देंगे।” उनींदी आँखों से श्रमिक ने कुछ प्रयास भी किया, लेकिन वह नींद की खुमारी में ही बना रहा। उसने हथौड़ा एक तरफ रख दिया और कहा, “जाओ। हमें आपका पारिश्रमिक नहीं चाहिए।” फिर वह वहीं पर सो गया।

विवेक ने सोचा “अकेला ‘बल’ भी काफी नहीं है।” सामर्थ्य होते हुए भी संकल्प न होने से श्रमिक जब कील को सीधी न कर सका तो यह निष्कर्ष उचित ही था।

अब फिर चारों आगे को चल दिए। सामने से एक कलाकार आता दिखाई दिया। विवेक ने कलाकार से अनुरोध किया, “यदि आप इस कील को सीधी कर दें तो मैं आपको 2 गिन्नी भेंट करूँगा।” कलाकार तैयार हो गया। उसने रेतीली भूमि पर कील को रखा और बड़े जोर से हथौड़े से चोट मारी। भारी धमाके के साथ धूल ऊपर उड़ी और उन सभी उपस्थित लोगों की आँखों में भर गई। अब वे कील को सीधा कराना तो भूल गए और आँखों के बचाव की चिन्ता करने लगे। कलाकार हथौड़ा वहीं फेंक अपने रास्ते को चलता बना।

विवेक ने कहा, “आइए। आप सभी जन लौट चलें। अब समाधान हो गया। संकल्प, बल और बुद्धि का सम्मिलित रूप ही वास्तविक सफलता का श्रेय प्राप्त कर सकता है। एकांकी रूप में आप तीनों लोग अपूर्ण और अधूरे हैं।”

86/323, देवनगर
कानपुर-208003 (उ०प्र०)

दो लघु कथाएँ -

घर

-शबनम शर्मा

रविन्दर अपने आंगन में बैठे अपने बड़े बंगले को निहार रहे थे। इतने में नौकर चाय लेकर आ गया। चाय की चुसकियाँ लेते-लेते उन्हें एकाएक अपने इकलौते बेटे का बचपन याद आ गया। आज वो अपनी जिन्दगी के 6 दशक पार कर चुके हैं। बेटी अपने घर चली गई है। पत्नी बीमारी से परेशान हम तोड़ चुकी है। अब वो इस इतने बड़े घर में अपने नौकर के साथ अकेले हैं। न तो इसे छोड़ते बनता है न बेचते न रहते। उन्हें अच्छी तरह याद है कि उनकी पत्नी ने उनसे कई बार कहा था बच्चों की पढ़ाई का समय है इन पर ध्यान दो, परन्तु उन्होंने उसकी एक न सुनी थी। बच्चों को सामने वाले स्कूल में भेज दिया था। बेटा हिसाब में कमजोर था, कई बार ट्यूशन के लिये कहता, परन्तु उन दिनों वो अपना घर बनवा रहे थे। सारे खर्चों में कटौती की थी। उन्होंने अपने बेटे को सब कुछ होते हुए भी ट्यूशन का प्रबंध नहीं करके दिया था। जैसे-तैसे बेटा बड़ा हुआ व दूर चला गया। उसे इस गाँव से नफरत हो गई। उसके मन में ये बैठ गई कि वो कुछ बन सकता था परन्तु पिताजी ने उसे मौका नहीं दिया। उसने अपनी छोटी सी गृहस्थी बसा ली थी। पत्नी को बीमारी का ईलाज कराने के लिए भी वक्त न था, उन दिनों बाज़ार वाली दुकानें, मकान बन रहा था, वो भी चल बसी। आज वो महज अकेले रह गये हैं, अब क्या करें इस घर का, सोच माथे पर हाथ मारते हैं।



पढ़ाई

आज अभिभावकों को बुलाया गया था। मेरे पास करीब सभी बच्चों के माता-पिता आए। मैंने सबके रिपोर्ट कार्ड दे दिये। बच्चों के बारे में बातचीत की। सबसे बाद नन्हीं बच्ची स्तुति के माता-पिता आए। स्तुति आज सुबह से बहुत खुश थी। मुझे उसने आते ही बताया कि आज उसके मम्मी-पापा आएँगे। मैंने बड़े प्यार से कारण पूछा, तो उसने बताया कि वे अपने किसी रिश्तेदार के यहाँ रहती है। मम्मी-पापा ने उसे पढ़ाई के लिए यहाँ छोड़ा है। माता-पिता से बातचीत के दौरान पता चला कि दोनों एक ही स्कूल में सरकारी अध्यापक हैं तो दिल को और ठेस लगी। मुझसे रूका न गया। पूछ ही बैठी, “जब आप दोनों सरकारी नौकरी में अध्यापक के पद पर कार्यरत हैं और आपका स्कूल भी +2 तक है, तो इस बच्चे को, इस नन्हीं सी उम्र में अपने से दूर करने का क्या औचित्य है।” वो तपाक से बोले, “मैडम, इस स्कूल में पढ़ेगी, तो कुछ बन जायेगी, सरकारी स्कूलों में पढ़ाई होती ही कहाँ है, वहाँ पढ़ाता ही कौन है।” मैं स्तब्ध थी उनके जवाब पर कि सरकारी स्कूलों के ये अध्यापक हमसे चार गुणा वेतन पाते हुए भी क्या ये नहीं सोचते कि सरकार किसकी है, उनकी आत्मा क्या उन्हें इस जवाब के लिए धिक्कारती नहीं।

नवाब गली, नाहन

कविता -

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

- रूपनारायण काबरा

कविता - नदी ने कहा

- सरदार पंछी

मौत देते हो क्यों ज़िन्दगी की तरह।

मुझ को जीने दो बस इक नदी की तरह।

झिलमिलाते हिमाले से उतरी हूँ मैं। चाहे जैसी हूँ गंगा की बेटी हूँ मैं। मेरे सीने में ममता के धारे भी है। मेरी बाहों में कुछ गम के मारे भी है। मेरे पहलू में अपने सितारे भी हैं। मेरी बाहें भी हैं यह किनारे भी है। मन में है भावना रौशनी की तरह। मुझ को जीने दो बस इक नदी की तरह।

नाचती और नचाती चली जा रही। लय में इक गीत गाती चली जा रही। कितने तूफ़ाँ उठाती चली जा रही। फिर भी ताली बजाती चली जा रही। लाखों अरमान मेरे भी सीने में है। क़तरे शबनम के मेरे पसीने में हैं। कल समन्दर से मिलना है जा के मुझे उस को पाना है खुद को मिटा के मुझे मौत का गम मिलेगा खुशी की तरह।

मुझको जीने दो बात इक नदी की तरह।

अपने सागर की इक पाक धारा थी मैं। नीले पानी की आँखों का तारा थी मैं। गन्दगी की नज़र मुझपे डाली गयी। मेरे आँचल पे कालख लगा दी गयी। मेरी लहरों का आनंद लेते रहे। ले के अमृत मुझे ज़हर देते रहे। मुझपे 'पंक्षी' ही अलताफ़ कर देगा फिर। यह समन्दर मुझे साफ़ कर देगा कि जिस्म हो जाएगा चाँदनी की तरह।

मुझको जीने दो बस इक नदी की तरह।

मौत देते हो क्यों ज़िन्दगी की तरह।

मुझको जीने दो बस इक नदी की तरह।

पंजाब माता नगर, लुधियाना-141013

चुभन शूल की, सुरभि सुमन की
भले बुरे जैसे भी मृदु कटु
जो कुछ भी अनुभव जीवन में हम पाते हैं
उत्तरदायी स्वयं हमी हैं

सुख दुख और हताशा सबके।
चिन्तन बिन्दु प्रत्येक हमारा
है भविष्य का निर्माता
वर्तमान का हर क्षण ही है
स्वयं वियामक

और उसी में शक्ति निहित है
दिशा भविष्य को देने की
रोग, शोक उत्पाद वस्तुतः
रचनायें हैं स्वयं हमारी,
मुक्त हमें करना अपने को
अपने ही बीते अतीत से
और क्षमा करना है सबको
क्योंकि स्वयं ही उत्तरदायी
है हम अपने रोग शोक के
यश-अपयश के, हानिलाभ के,
हमें सीखना

सच्चा प्रेम स्वयं से करना।

जब हो जाये प्रेम वास्तविक हमें स्वयं से
प्रतिशोध और हिंसा, असत्य से
दूर रहेंगे

और

सब कुछ पालेंगे जीवन में
स्वयं सिद्ध भी हो जायेंगे

यही सत्य है

यही शिवम् है

और यही सुन्दर भी तो है।



मिलजुल रहना सीखें

- के० के० शर्मा

दुश्मन नहीं तुम्हारे जानो,
हम हैं दोस्त तुम्हारे मानो।
पीली आँखें, पीली चोंच,
मधुर कण्ठ ज्यूँ बजता पियानो ॥2॥

फुर्र से आना, फुर्र से जाना,
सहज भाव है डर का होना।
आजादी है सबको प्यारी,
मैना नाम तुम्हारा है ना ॥2॥

खाओ-पीओ मस्त रहो यहाँ,
इस घर को अपना ही जानो।
दुश्मन नहीं तुम्हारे जानो,
हम हैं दोस्त तुम्हारे मानो।

पिंजरा सोने-चाँदी, रत्नो वाला,
कोई भी हो, है बन्दी-खाना।
श्याम-सलेटी रूप तुम्हारा,
देख के होता मैं दीवाना ॥2॥

जी चाहे हम खेलें मिल के,
बड़ा मज़ा आयेगा मानो।
दुश्मन नहीं तुम्हारे जानो
हम हैं दोस्त तुम्हारे मानो।

कभी काँधे पर कभी बाजू पर,
गर्व से बैठो सीनातानो।
डर काहे का लगता तुमको,
सभी बुरे ना होते मानो ॥2॥

बालक का मन पावन होता,
बालक के मन को पहचानो।
दुश्मन नहीं तुम्हारे जानो,
हम हैं दोस्त तुम्हारे मानो।

इक बर्तन में भर दिया पानी,
डाल दिया दूजे में खाना।
खाओ-पीओ मस्त रहो बस,
रहे खुली हवा में आना-जाना ॥2॥

आओ मिलजुल रहना सीखें
हर एक जीव में रब को जानो।
दुश्मन नहीं तुम्हारे जानो,
हम हैं दोस्त तुम्हारे मानो।

तुगलकाबाद, विस्तार, नई दिल्ली-19



पालिका समाचार

अभिलाषा

-मनप्रीत कौर

मेरा मन करता है
उड़ जाऊँ-दूर कहीं पंख लगा के
ऊँची उड़ान भरुं-
दूर कहीं गगन में...

नीला गगन
नया जीवन
नया संसार हो जहाँ...

मैं अपने मन की इच्छाओं में
आशाओं और उम्मीदों के मोती चुनती
आधे-अधूरे सपने बुनती
अपने अरमानों के सपने बुनती
खो जाना चाहती हूँ...
गगन की असीमता में...

पर, क्या करुं
मेरे पंख हैं छोटे
और विशाल है गगन

मैं जानती हूँ
मैं थाह नहीं ले पाऊँगी
विशाल गगन की असीमता की
वयोंकि मेरे पंख हैं छोटे...
और विशाल है गगन।

जे-7/14 बी, राजौरी गार्डन,
नई दिल्ली-110027



सौंदर्य लेख-

पारंपरिक प्रसाधनों से सौन्दर्य निखारिये



पालिका समाचार

-परिधि जैन

प्रसाधन भले ही चेहरे का ऊपरी मुलम्मा हो, लेकिन कमनीयता की दृष्टि से किसी न किसी तरह का आलेप अत्यंत आवश्यक है। सिर्फ चेहरे पर पाउडर, बेस, शेड्स आदि लगाना ही प्रसाधन नहीं कहलाता। आंखों के नीचे गहरे काले गड्ढे, मुंहासे अथवा सूखी त्वचा के साथ प्रसाधन का प्रयोग बेमानी लगता है। आज आधुनिकाएं कृत्रिमता के पीछे दिवानी हैं क्योंकि वे समझती हैं कि पेंट्स-शेड्स से ही उनका रूप निखर आयेगा, पर उनका यह ख्याल कितना गलत है, यह उन्हें कौन समझाये।

सौन्दर्य का सारा दारोमदार अच्छे स्वास्थ्य और त्वचा की कमनीयता पर निर्भर करता है और ये दोनों जिसके पास हैं, वे कुछ न लगाने पर भी सुंदर दिखती हैं। फैशन की अंधी दौड़ में भागती इन किशोरियों के चेहरे पर पेंट के नीचे बुढ़ौती स्पष्ट झलकती है। अच्छी तरह आराम, ठीक समय पर खाना-सोना एवं कुछ अतिसाधारण तरीकों से अपनी त्वचा की रक्षा करना ही सौन्दर्य का मूलभूत आधार है।

यूं यदि आपका शरीर स्वस्थ है तो आपके चेहरे की रंगत बिना किसी मेकअप के भी सुंदर दिखाई देगी। किंतु कुछ चीजें ऐसी हैं, जिसका शिकार अक्सर लोगों को हो ही जाना पड़ता है। जैसे मुंहासे आम स्त्रियों को निकलते हैं, और उसे दूर करने के लिए वे तरह-तरह की क्रीम का उपयोग करती हैं, लेकिन इस बात पर ध्यान नहीं देती कि इतने मुंहासे आखिर निकलते क्यों हैं। पेट की खराबी ही इसका मुख्य कारण है। इसके लिए छोटी हर्र को जरा-सा घी में तल लीजिए। जब वे फूल जाएं तो उसमें काला नमक मिलाकर पीस लीजिए। नींबू रस के साथ यह चूर्ण प्रति दिन गरम पानी के साथ खा कर सो जायें। मुंहासे निकलने बंद हो जायेंगे। त्रिफला के चूर्ण (अर्थात हर्र, बहेड़ा और आंवला) को पानी में बारह घंटे तक भिगो कर इसके पानी को पीने से पेट साफ रहता है तथा इस से आंखें धोने से आंखें भी अच्छी रहती हैं। साबुन के बजाय यदि बेसन में उसमें कच्चा दूध मिला कर मुंह धोयें तो भी मुंहासे नहीं निकलते और त्वचा कोमल बनी रहती है। किसी भी रूप में नींबू का उपयोग लाभकारी है। मुंह पर कच्चा नींबू मलने से रंगत अच्छी होती है और मुंहासे भी नहीं निकलते।

उबटन लगाइए

चंदन का चूरा, चिरौंजी, सूखा नारियल, बादाम, सरसों इत्यादि को हल्का भून कर दूध के साथ पीस कर उबटन लगाने

से त्वचा कमनीय और चिकनी होती है। केशर का पानी अथवा हल्दी चावल का सूखा आटा और सुगंधित चमेली के तेल में पानी मिला कर उबटन लगाने से मुंह और शरीर दोनों का सौन्दर्य बढ़ेगा तथा कमनीयता आयेगी। कच्चा दूध और नारियल का पानी इतना गुणकारी है कि उसे निरंतर लगाते रहने से चेचक के दाग तक दूर हो जाते हैं और रंगत भी आ जाती है।

सुगंधित मसालों का उपयोग प्राचीन काल में महिलाएं करती थीं। अब भी बनारस आदि नगरों, में विशेष अवसरों पर, इस मसाले के लेप को शरीर में लगाकर वे स्नान करती हैं। यह सुगंधित मसाला-जटामासी, तगर, अगर कूटू, बड़ी इलायची, लाल और सफेद रंगवाले चंदन के चूरे और कपूर को पानी मिलाकर तथा पीसकर बनाया जाता है। इसके उपयोग से शरीर की त्वचा तो कोमल होती ही है, इसकी सुगंध एक-दो दिन तक बनी रहती है। गरमी के मौसम में चंदन का लेप अथवा कपूर मिश्रित तेल शरीर पर लगाने से ठंडक बनी रहती है। मुल्लतानी मिट्टी के लेप के बाद स्नान करने से मुहौरियां (अंधौरी) चली जाती है। नहाने के पानी में गुलाब जल, केवड़ा जल या उसे चंदन से सुगंधित करके स्नान करने से शरीर में ठंडक रहती है।

अक्सर आप देखती होंगी कि खुश्की के कारण खुजली तथा केशों के गिरने से स्त्रियां परेशान रहती हैं, यद्यपि इसके लिए तरह-तरह के आधुनिक शैंपू इत्यादि का प्रयोग करती हैं फिर भी लाभ नहीं होता। इसकी जगह रीठा, शिकाकाई और आंवला-तीनों के मिश्रण को पीस कर हमेशा सिर में लगायें तो खुश्की भी चली जायेगी और बाल भी काले रेशमी रहेंगे। कुछ स्त्रियां हेयर-डाई भी करती हैं, वह भी क्षणिक होती है। इसके लिए मेथी और उससे दुगुनी कलौंजी (मंगरैल) को आप तीन दिन तक पानी में भिगोने के बाद सिर में लगाकर धोइए। इससे बाल काले रहेंगे। केवल आंवले का प्रयोग भी बालों के लिए बहुत लाभकारी है। सिर में ठंडक रहती है। बाल काले रहते हैं और झड़ते भी नहीं हैं। दूध स्वास्थ्य और सौन्दर्य दोनों के लिए उपयोगी है। कभी-कभी कैल्शियम की कमी से चेहरे पर एक हल्की सफेदी-सी आ जाती है जिसे सेमुहा भी कहते हैं। सेम की फलियों के पतों का रस मुंह पर लगाने से यह दाग दूर हो जाता है।

यदि सौन्दर्य के क्षणिक आधुनिक प्रसाधनों के बदले अपनी प्राचीन प्रसाधन सामग्रियों पर ध्यान दें और उसका उपयोग करें तो उससे हमारा सौन्दर्य स्थायी भी रहेगा और कम खर्चीला भी।

34, बंदा रोड, भवानीमंडी (राज०)

दो कविताएँ -

हुनर जीने का

-अब्दुल मलिक खान

जीना चाहा जब उसने सच के साथ
तो झूठे लोगों ने जीने नहीं दिया
जीना चाहा जब उसने झूठ के साथ
तो सच्चे लोगों ने जीने नहीं दिया

जीना चाहा जब उसने इज्जत के साथ
तो बेइज्जतों ने जीने नहीं दिया
जीना चाहा जब उसने बेइज्जती से
तो इज्जत वालों ने जीने नहीं दिया

जीना चाहा उसने अच्छाइयों से
पर बुरे लोगों ने जीने नहीं दिया
जीना चाहा जब उसने बुराई से
तो अच्छे लोगों ने जीने नहीं दिया

जीना चाहा उसने ईमानदारी से
तो भ्रष्ट लोगों ने जीने नहीं दिया
जीना चाहा उसने जब भ्रष्ट बनकर
तो ईमानदारों ने जीने नहीं दिया

जाने कब तलक, झूलता रहा वह
जीने ने जीने की, मृग मरीचिका में
आखिर उसने बना लिए,
अनगिनत मुखौटे,

सुविधानुसार, जिन्हें लगाकर वह
कभी भी, कुछ भी बन जाता है
अब नहीं कोई दिक्कत उसको
सीख लिया है, उसने हुनर जीने का

माँ की चिट्ठी बेटे के नाम!

नौ महीने तक रखा गर्भ में, पीड़ा सहकर जन्म दिया,
बड़े प्यार से दूध पिलाकर, पाला-पोसा बड़ा किया,
तेरी माँ सोई गीले में,
सूखे में तुझे सुलाती थी,
जब भी तू रोता था बेटे,
बाहों में तुझे झुलाती थी,

डगमग चलते गिर जाता तो, हो उठता बेचैन हिया,
बड़े प्यार से दूध पिलाकर, पाला-पोसा बड़ा किया,
पहने मैंने फटे-पुराने,

तुझे नए कपड़े पहनाए,

मन में यही लालसा रक्खी,

पुत्र मेरा राजा कहलाए,

जर्जर हालातों में मैंने, खुद को कितनी बार सिया,

बड़े प्यार से दूध पिलाकर, पाला-पोसा बड़ा किया,

पढ़ा लिखाकर योग्य बनाया,

बहू चाँद सी लेकर आई,

सोचा था अब सुख पाऊँगी,

लेकिन दुख की बदली छाई,

अमृत की आशा में मैंने, घूँट-घूँट कर ज़हर पिया,

बड़े प्यार से दूध पिलाकर, पाला-पोसा बड़ा किया,

खुशी लुटाई तूने सब पर,

कब पूछी मेरी लाचारी,

निर्बल, निर्धन, भूखी-प्यासी,

पड़ी अकेली मैं बेचारी

लुटी-पिटी छिपकर रोती हूँ, ये कैसा इंसाफ किया?

बड़े प्यार से दूध पिलाकर, पाला-पोसा बड़ा किया,

छीन लिया सब कुछ जीते जी,

जीवन का मकसद खत्म हुआ,

सुखी रहे तू रहे जहाँ भी,

मन से निकली फिर यही दुआ,

जैसा भी है तू मेरा है, मैंने तुझको माफ किया,

बड़े प्यार से दूध पिलाकर, पाला-पोसा बड़ा किया,

रामनगर-भवानीमण्डी

जिला-झालावाड़ (राज०)

पिन- 326502

बाल कहानी-

गिल्ली और मग्गू की कहानी

-जनक वैद

बच्चो! आज मैं तुम्हें एक ऐसी कहानी सुना रही हूँ, जिसे सुनकर तुम चौंक जाओगे और कहोगे, “ओए ऐसा, हमें तो मालूम ही नहीं था।”

अच्छा तो अब सुनो कहानी, जैसे,

एक नदी में एक मगरमच्छ परिवार रहता था उनका एक छोटा सा बेटा था, उसका नाम था मग्गू, उसी नदी के साथ-साथ घना जंगल था, जिसमें कई तरह के जीव-जंतू और पक्षी रहते वहीं पर एक गलहरी परिवार भी रहता, उनकी भी एक छोटी सी बच्ची थी, उसका नाम था गिल्ली।

गिल्ली और मग्गू पक्के दोस्त थे। मग्गू अपने घर से घोंघे और सिप्पियाँ लाता और गिल्ली अपने घर के आस-पास के पेड़ों से मीठे स्वादिष्ट फल तोड़ कर लाती। फिर दोनों मित्र नदी किनारे, घोंघे व सिप्पियाँ से खेलते और बाद में फल खा कर नदी का निर्मल जल पी कर, वहीं रेत पर पसर जाते।

थोड़ा सुस्ताने के बाद वे उठ कर फिर मस्ती करने लगते, गिल्ली तो पेड़ की शाखाओं पर उछल-कुद करते हुए, अपने दोस्त का मनोरंजन करती और उधर मग्गू भी रेत में उल्टबाजियाँ खाते हुए गिल्ली को रिझाता।

गिल्ली के पड़ोस में ही, एक गीदड़ परिवार भी रहता उनका भी एक बेटा था। उस का नाम था गिद्ध। गिद्ध अच्छा बच्चा नहीं था। वह चुगल खोर भी था। मग्गू और गिल्ली को खेलते देखता तो उसे जलन होती और दोनों की दोस्ती तुड़वाने के चक्कर में रहता।

फिर ऐसे ही एक दिन गिल्ली से बोला, “सुन गिल्ली। मग्गू कहता है कि तुम चोर हो, किसी के रंग चुरा कर, तुम्हारे परिवार ने अपनी पीठ पर सुन्दर धारियाँ बनाई है।”



उसके बाद वह मग्गू के पास जाता और कहता, मग्गू-मग्गू! देखो तो यह गिल्ली कितनी बेतुकी बातें करती है। कहती है कि तुम झूठे और मक्कार हो, बचपन में दुधिया दाँत टूटने पर बस एक बार और दाँत आते हैं, पर मग्गू परिवार के दाँत, जितनी बार भी टूटते हैं, फिर आ जाते हैं यह भी कहती है कि ले आते होंगे चुरा कर किसी डाक्टर की दुकान से।

पर गिद्ध की बातों का दोनों मित्रों पर कोई असर न पड़ता वे जानते थे कि वह, उनमें झगड़ा करवाना चाहता है।

पर उस की प्रतिदिन की ऊलजलूल बातों से दोनों परेशान रहने लगे, तो एक दिन जंगल के राजा शेरसिंह के छोटे से बेटे शेरू ने उनकी परेशानी का कारण पूछा तो दोनों ने सारी बात बता दी।

सारी बात सुनने के बाद शेरू ने घर जा कर अपने पापा को सब कुछ बता दिया।

तब शेरसिंह ने कहा, “बेटा! बच्चे तो एक पल झगड़ते हैं तो दूसरे पल फिर खेलने लगते हैं तू परेशान न हो”।

“पापा! यह गिद्ध बड़ा मक्कार है, मुझे भी कहता है कि गिल्ली-मग्गू के साथ न खेलूं।”

तब शेरसिंह ने कहा कि वह आज रात को ही सब की सुलह करवा देगा।

उसी दिन रात को बड़ के पेड़ के नीचे सभी को बुलाया, तब गिल्ली ने सब के सामने अपनी बात रखी। इस पर शेरसिंह ने कहा, “गिद्ध बेटा! गंदी बात नहीं करते गिल्ली व उस का परिवार चोर नहीं है। इनकी पीठ की धारियाँ तो रामजी के आर्शीवाद से बनी है जैसे-

जब रावण धोखे से सीता जी का उठा कर लंका ले गया तो राम जी ने हनुमान व उन के साथियों सहित लंका पर आक्रमण करने का निर्णय किया पर सब से पहले नल-नील नाम के दो इंजिनियरों की देख-रेख में, सागर पर पुल बनने लगा।

तब एक छोटी सी गलहरी भी श्रद्धावश, छोटे-छोटे कंकर-पत्थर मुँह में रख सागर किनारे रखने लगी। उसका भक्ति-भाव देख सभी दंग रह गए। भगवान राम ने उसे बायीं हथेली पर बैठाया और दाएँ हाथ से उसकी पीठ पर हाथ फेरा, कहते हैं कि गिलहरी की पीठ के निशान राम जी की उँगलियों के ही हैं।

इतनी कहानी सुनाने के बाद शेरसिंह ने मग्गू की शिकायत सुनी और सब को बताया कि मग्गू का परिवार भी चोर नहीं है। राम जी के आर्शीवाद के कारण ही इनके दाँत भी टूटने के बाद हर बार नए आ जाते हैं जैसे-

“तो सुनो! राक्षसों को जब पता चला कि लंका तक आने के लिए नल-नील पुल बना रहे हैं, तो नाव में बैठ पुल तोड़ने को चल पड़े तभी मगरमच्छ के एक छोटे से बच्चे को यह बात पता चली। अब गिलहरी की तरह वह भी ठहरा राम जी का भगत उसने भी सीता जी को खोजने में सहायता करनी चाही। वह बेचारा नाव को पलट तो नहीं सकता था पर तले में छेद करने लगा। जिस से नाव में पानी भरे और वह डूब जाए।

पर नाव तो क्या टूटती, पर उसके दाँतों से खून बहने लगा। बेशक उसे बहुत पीड़ा हो रही थी पर एक बार फिर हिम्मत कर के नाव में दाँत गड़ा दिए।

उसी पल हनुमान जी को पता चल गया कि शत्रु पक्ष पुल को तोड़ने के लिए इधर आ रहे हैं तो उन्होंने राक्षसों को मार-मार कर सागर में फेंक दिया और किशती को किनारे पर ले आए।

बेचारा छुटकू-पुटकू सा मगरमच्छ भी नाव के साथ घिसटता हुआ लहुलुहान अवस्था में किनारे तक आ गया और राम जी को जब इस जीव की श्रद्धा का पता चला तो उनका हृदय पसीज गया और आँखों में आँसू आ गए साथ ही यह भी कहा कि, “आज से तुम्हारी जाति के सभी प्राणियों के जब-जब भी दाँत टूटेंगे या गिरेंगे तो नए दाँत अवश्य ही आएँगे।

शेरसिंह से इस जानकारी के विषय में सुन सभी बहुत प्रसन्न हुए और गिद्ध ने अपने दोनों कान पकड़ गिल्ली और मग्गू से माफ़ी माँगी इस के बाद सभी मिल-जुल कर खेलने लगे।

बी-111, प्रीत विहार, दिल्ली-92



लघु कहानियाँ -

तख्त की ताकत

-हेमंत उपाध्याय

एक पिता के तीन बेटे व एक छोटी बेटि थी। उसके पास वृद्धावस्था में अपने पैतृक पुराने मकान के अलावा पत्नी के गहने, तथा ग्रेच्युटी जीपीएफ की एफ०डी० थी। उसकी अंतिम इच्छा यही थी कि मेरी सम्पत्ति व एफ०डी० का बंटवारा मकान, एफ०डी० या गहनों को तोड़े बिना तीनों बेटों में बिना वाद-विवाद के हो जाएँ। उसकी यह भी इच्छा थी कि पैतृक मकान व गहने किसी भी दशा में परिवार से बाहर न जाए। दो बेटे ज्यादा पढ़े लिखे व सरकारी नौकरी में प्रथम श्रेणी अधिकारी थे। तो छोटा बेटा पैतृक लेखन कार्य व धर्मपरायण था। जिसने पैतृक मकान के बाहर एक सप्ताह भी नहीं निकाला। बड़े दो बेटे नौकरी में राजभोगी शहरों एवं अधिकारी वर्ग की सुविधाओं गाड़ी बंगले आदि का सुखानन्द लेते रहे व कस्बे में आने के इच्छुक नहीं थे, परन्तु घर में भी बराबरी का हिस्सा चाहते थे।

चतुर पिता ने तीनों बेटों को बैठाकर समझाया कि मकान की कीमत गहनों की कीमत से कम है और उपलब्ध एफ०डी० भी मकान की कीमत से अधिक है। मैं तीनों ही भाईयों को एक एक चीज देना चाहता हूँ। न तो मैं अपनी धर्मपत्नी के गहनों को बराबर हिस्से के खातिर तोड़ना चाहता हूँ और न ही मकान के तीन खण्ड करना चाहता हूँ व

एफ०डी० भी बीच में तोड़ना नहीं चाहता। बड़े भाई को पहला अवसर देता हूँ कि तीनों में से एक विकल्प चुने। बड़े भाई ने एफ०डी० जो राशि में गहने और घर से अधिक थी लेने की माँग रखी। जो पिता ने सहर्ष उसको दे दी एवं उसको नामिनी बना दिया। दूसरे भाई ने गहने ग्रहण करना चाहा जो कि घर की कीमत से ज्यादा थे। उसे सहर्ष दे दिए।

छोटे भाई ने किसी पर कोई आपत्ति नहीं कि और न ही बुरा भला कहा। पिता ने घर छोटे भाई के नाम कर दिया। गोबर मिट्टी का घर सबके लिए यादगार बन गया। दीवाली पर सभी भाई अपने-अपने घर अपनी-अपनी लक्ष्मी पूजते। होली पर भी अपने अपने रंग में रंगे रहते। पर सभी एक जुट होकर राखी पैतृक मकान में ही मनाते जहाँ एक छोटी बहन आकर सबको यादों में कच्चे धागे से बाँधे रखती। चारों भाई बहनों में कभी संताप के आँसू नहीं बहे पर सबके मिलने से प्रेमाश्रु बहकर सुखदायी होते। माता-पिता की याद जीवंत हो जाती। इस तरह न पैतृक मकान टूटा न परिवार टूटा। बाहर रहकर भी तीनों भाई एक दूसरे के हितैषी बने रहे।

उधर छोटे भाई को पिता के घर के साथ ही पैतृक मकान का तख्त व गुण भी मिले। तख्त पर सोने से उसे ऐसी ताकत मिली कि वो श्रेष्ठ रचनाकर व चिंतक बन गया। वहीं माँ बाप की अंतिम समय तक सेवा करने से बहू को सांस्कृतिक कलश सिरोधार करने का अवसर प्राप्त हुआ जो संस्कृति की विक्रति के युग में बहूमूल्य साबित हुई एवं सरकार की नीति के तहत लोक संस्कृति संरक्षण एवं उसका विस्तार करने के लिए छोटे बेटे-बहू नाम में सबसे आगे पहुँचे। जिससे उसे मिलने वाला नाम दीर्घ कालिक व लाभप्रद हुआ। अधिकारी वर्ग में कार्यरत दो भाई जो पहले छोटे भाई बहू के भविष्य के प्रति बहुत चिन्तित थे व किसी से ये कहते भी हिंचकते थे कि वो हमारा छोटा भाई है। आज नामदार होने से बड़े गर्व से कहते हैं वो मेरा सगा छोटा भाई है। तख्त की ताकत व पैतृक जमीन का स्पर्श सबसे शक्तिशाली साबित हुआ। जमीन से जुड़ी संस्कृति ने देश विदेश में परिवार का नाम किया।

वृक्ष का दर्द



लेख-

शमाज में बुर्जुगों की स्थिति और शमश्याएं

-जसविंदर शर्मा

एक पहाड़ पर तीन वृक्ष बचे थे। एक वृद्ध वृक्ष था उसके सामने दो जवान हरे भरे वृक्ष थे। जवान वृक्ष अपनी जवानी की मस्ती में मस्त थे। दोनों एक दूसरे की तरफ झुककर आलिंगन करते थे तो हंसते खिलखिलाते थे और प्राणवायु छोड़ते थे।

उधर बूढ़ा वृक्ष दिन पर दिन चिन्ताओं में सूखा जा रहा था। उसकी आँखों में भविष्य की चिन्ता स्पष्ट देखी जा सकती थी। उसे अपने जीवन का अंतिम समय स्पष्ट नजर आ रहा था। वह जानता था प्राकृतिक रूप से वह और जी सकता है, किन्तु किसी भी दिन ठेकेदार के आदमी आएँगे और अन्य काका-दादा- भाई बहनों की तरह उस वृक्ष को निश्चित ही अप्राकृतिक रूप से काट कर ले जाएँगे।

वह अपने जीवन की समाप्ति से चिंतित नहीं था। उसकी चिन्ता तो जवान बेटे बहू के आंगन में नन्हे पौधे न होने से अपने परिवार के अस्तित्व समाप्ति की थी।

काश! उसके परिवार की वृद्धि में कोई सरकारी योजना कारगर हो जाए या काटने वाले रहम करें तो उसके परिवार का अस्तित्व चित्रों के साथ ही वास्तविक रूप में बचाया जा सके।

साहित्यकुटीर, ब्राह्मणपुरी

पं० रामनारायण उपाध्याय वार्ड क्र० 39, खण्डवा

आज स्थितियां बहुत दुरूह हो गई हैं। मां-बाप अपना पेट काट-काटकर अपनी हैसियत से बढ़कर अपने बच्चों को अच्छे संस्थानों में पढ़ाते हैं और अच्छी पोजिशन मिल जाने के बाद बच्चे उनसे विमुख हो जाते हैं। अखबार में छपे एक लेख के मुताबिक नोएडा के एक धनी डाक्टर का कहना कितना सही है--- 'हमने बहुत कमा लिया, अब अगर हमारा लड़का नालायक निकल आए तो कितना अच्छा हो ---- कम से कम हमारे बुढ़ापे में वह हमारे पास तो रहेगा।

दिल्ली के एक दम्पति की तीन लड़कियां अमेरिका में बढ़िया ढंग से सैटलड थी। उनसे रोजाना कई बार ई-मेल से ही वार्तालाप होता था। कहीं कोई दिक्कत नहीं थी मगर कुछ अरसा बाद इस दम्पति ने अपना ग्रीन कार्ड वापिस कर दिया। इन लोगों ने पंचशील स्थित अपना शानदार फ्लैट बेच दिया और दिल्ली में ही द्वारिका के एक वृद्ध आश्रम में बढ़िया रूम बुक कर लिया।

उनकी बच्चियां यह सब सुनकर बहुत नाराज हुईं मगर इस दम्पति का कहना है कि पिछले दस सालों से हर साल अमेरिका आने-जाने में ही वे पस्त हो गए हैं। वे ऐसा जीवन नहीं चाहते थे कि जिस में वे भावनात्मक रूप से पूरी तरह बच्चों पर निर्भर हों। वहां उन्हें अपनी उम्र का कोई दोस्त नहीं मिला, कोई टिकाऊ जान-पहचान नहीं हो सकी। वे वहां नहीं रुक सके। यहां दिल्ली में भी पड़ोसियों के सर्द व्यवहार और बढ़ती असुरक्षा ने उन्हें यह कठोर फैसला करने पर मजबूर कर दिया। यहां वृद्ध आश्रम में उनके अच्छे साथियों की कोई कमी नहीं है।

प्रश्न यह है कि अपने आरामदायक घर को उन्होंने क्यों छोड़ा। कारण वे खुद ही बताते हैं--- 'कोई दिन नहीं निकलता कि जब अखबार में खबर नहीं आती कि किसी अकेले वृद्ध को गुंडों ने मार दिया-- कहीं चोरी कारण बना तो कहीं लोकल गुंडे, जो लैंड माफिया के लिए काम करते

हैं और बूढ़ों का कत्ल कर देते हैं ताकि वह जगह सस्ते में हथिया सकें। फिर वहां आसपास नौजवान पड़ोसियों का व्यवहार निराशाजनक है। ये लोग वृद्धों से सोशलाइज नहीं करते, यह सोच कर कि इन्होंने पता नहीं एक या दो साल और जीना है बस।

ये एक कड़वा सच है कि वृद्ध को मारना बहुत आसान है। कहीं घरेलू नौकर ही हत्या को अन्जाम देते हैं तो कहीं उनके अपने ही रिश्तेदार महंगी प्रार्पटी के लालच में उनकी जान के दुश्मन बन जाते हैं पुलिस के रिकार्ड ऐसे अपराधों से भरे हुए हैं। यहां ओल्ड एज होम में कम से कम जान की सुरक्षा तो है।

संयुक्त परिवारों का तिलिस्म टूट चुका है। एकल परिवारों के बच्चे सुनहरे भविष्य की तलाश में सारी दुनिया के चक्कर काट रहे हैं। मां-बाप, बहन-भाई, चाचा-ताऊ आदि सब रिश्ते बहुत पीछे छूट गए हैं। मां-बाप की निगाह अपने बच्चों की वापसी की राह तकते-तकते पत्थर हो जाती है। जो घर से एक बार बिछड़ा वह सारी उम्र वापिस नहीं लौटता। दाना-चुग्गा आदमी को कहां-कहा नहीं ले जाता। सुना पिंजरा इस सदी का सब से बड़ा यर्याथ बन चुका है।

उसके पीछे की सच्चाई यह है कि परदेश जाकर बसने वाले ज्यादातर बेटों को उनकी महत्वाकांक्षी व तेज-तर्रार बहुआर्षी ने फांस लिया है तो कहीं मल्टीनेशनल कम्पनियों ने उन्हें बारह घंटे से ज्यादा समय के लिए काम करने पर विवश कर दिया है। बच्चों का बस यही मानना है कि घर पैसे भेजो और जिम्मेवारी खत्म। सामाजिक दायित्व कहां चला गया कोई नहीं बता सकता। भारत में पिछले कुछ वर्षों से बुजुर्गों को मारने-पीटने व अपमानित करके घर से निकालने के मामलों में अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई है। हमारी संस्कृति तो यह है कि हमारे बच्चे अपने बुजुर्गों के पैर छूकर उनका आशीर्वाद लेते हैं, वहां इस तरह की घटनाएं हमारी दोगली नीयत और रूग्ण प्रकृति का परिचय देती है।

हमारे सांझे परिवारों में एक साथ तीन पीढ़ियां एक ही छत के नीचे हंसी-खुशी से अपना जीवनयापन करती थी और ये संयुक्त परिवार बुजुर्गों के लिए उनके आखिरी वक्त में बड़ा सहारा होता था। ज्यादा से ज्यादा बच्चे अब अपनी जिन्दगी को बेहतर बनाने के लिए अपने पैतृक घरों को छोड़ रहे हैं।

लोगों के मन में लालच बहुत बढ़ गया। आसपास नजर डालें तो नजर आता है कि अपने बच्चे-बच्चियों को

प्लस टू के बाद फटाफट विदेश भेजने का सिलसिला अब कुछ ज्यादा ही जोरों पर है। कोई वहां जाकर पढ़ाई के बहाने कमाने लगा है तो कोई डाक्टर-इंजीनियर बनने के बाद सदा के लिए बस गया है।

पासपोर्ट और वीजा दफ्तरों के बाहर रश इतना बढ़ गया है कि उनकी खिड़की दस बजे खुलती है मगर लोग आधी रात को ही उनके बाहर बैठ जाते हैं। सुना था कि दूर के ढोल सुहावने होते हैं और दूसरे चारागाहों की घास ज्यादा हरी दिखती है मगर दूसरे देशों में जाकर बसने का यह पागलपन इतना बढ़ जाएगा किसी ने कभी सपने में नहीं सोचा था। एक समय था जब आदमी नौकरी करने के बाद रिटायर होकर अपने पैतृक घर लौटता था मगर आज हम माता-पिता खुद बच्चों के लिए इमीग्रेशन योजना बनाकर देते हैं कि बेटे हिन्दुस्तान में कितना कमा लोगे, तुम न्यूजीलैंड जाओ, कनाडा जाओ या इंग्लैंड जाकर बस जाओ। यहां सब कुछ है मगर हमारा असली कम्पीटीशन तो अपने पड़ोसी के साथ है। उसका एक बच्चा बाहर गया है तो हमारे दो जाने चाहिए।

पहले हमारे यहां ऐसी कहानियां कही जाती थी जिस में एक दुष्ट आदमी का किस्सा होता था जो लकड़ी की एक बहंगी बनाता था जिसमें बिठाकर वह अपने बूढ़े पिता को उसके आखिरी वक्त में घर से दूर जंगल में छोड़ने जाता है। कुछ दिनों के बाद वह आदमी देखकर हैरान होता है कि उसका अपना छोटा बेटा लकड़ी की एक छोटी-सी बहंगी बनाने में लगा है। पिता उससे पूछता है कि वह ऐसा क्यों बना रहा है तो उसका बेटा कहता है, पिताजी, जब आप बूढ़े हो जाएंगे तो आपको इसमें बिठाकर जंगल छोड़ने जाऊंगा।

बेटे की बात सुनकर उस आदमी की आंखें खुलती थी कि अरे ये मैं क्या कर आया हूं। जिस पिता ने इतनी मेहनत और प्यार से मुझे पाला-पोसा, उस बीमार व असहाय के साथ मैंने ऐसा व्यवहार किया। अब यह एक पुरातन कथा नहीं रही। बच्चे सच में अपने बूढ़ों को बोझ समझने लगे हैं। जीवन की ढलती सांझ में तेजी से थकते जा रहे शरीर और लगातार कम होती जा रही कार्यक्षमताओं के बीच हमारी बुजुर्ग पीढ़ी का सबसे भयानक डर और सबसे असाध्य रोग

है- असुरक्षा की भावना के साथ-साथ लगातार अकेला होते जाने की भावना।

आज के शहरी जीवन में भागदौड़ और आपाधापी बढ़ गई है। परिवारों के आकार घटते जा रहे हैं। बिखराव, टूटन और अलगाव की भावनाएं सर्वत्र हैं जिनका सबसे अधिक असर बूढ़े लोगों पर पड़ता है। इस चूहा दौड़ ने समस्याओं को बढ़ा दिया है। सभी लोग बाहर निकल जाते हैं घर के ज्यादातर सदस्यों के पास बुजुगों से बात करने का समय ही नहीं है और कुछ अन्य लोगों का नजरिया भी घर के बड़े-बूढ़ों की परेशानी का कारण बन जाता है।

जरूरत इस बात की है कि बुर्जग लोगों को एक संसाधन के रूप में स्वीकारा जाए। कुछ परिवार उन्हें परिसम्पत्ति नहीं बल्कि एक बोझ के रूप में ही लेते हैं। एक निश्चित उम्र के बाद हमारे यहां बुर्जुगों को परिवार में एक अनावश्यक सामान की तरह मान लिया जाता है। ओल्ड ऐज होम में धकेलकर समझ लिया जाता है कि हमने अपना कर्तव्य पूरा कर दिया है।

जीवन की अंतिम दहलीज पर खड़ा व्यक्ति अपने लम्बे कठोर जीवन में संचित किए अपने अनूठे अनुभवों को अगली पीढ़ी के साथ बांटना चाहता है लेकिन उसकी दिक्कत यह होती है कि युवा पीढ़ी के पास उसकी बात सुनने के लिए समय नहीं होता।

वे अपने मां-बाप की नसीहत सुनने को तैयार नहीं होते, दादा-दादी या नाना-नानी की बात कब सुनना पसन्द करते हैं। मध्यम वर्ग के ज्यादातर बुर्जुग लोगों की सारी समस्याएं यहीं से शुरू होती हैं कि उनकी बात पर कान देने वाला कोई नहीं होता। इसके इलावा उनके साथ बैठकर गपशप कोई नहीं करता।

अखबार की एक खबर में 70 साल की दिल्ली निवासी शाहनी आहूजा का ब्यान किया गया है जो हर प्रकार से सुख-सुविधा सम्पन्न होते हुए भी ओल्ड ऐज होम के चक्कर लगाती है क्योंकि वहां उसे हमउम्र साथी मिलते हैं। घर में पूरा दिन गूंगों की तरह बैठे रहने से वह उकता जाती है।

एक अन्य महिला का वर्णन भी उसी लेख में मिलता है। अपने परिवार में आए सम्पत्ति के बंटवारे को लेकर उपजे तनाव के कारण 40 वर्ष की उम्र में ही यह स्त्री वृद्धाश्रम भिजवा दी जाती है लेकिन वहां जाते हुए उसके मन के

भीतर बचपन, युवावस्था और वर्तमान समय की जो स्मृतियां कुलबुलाती हैं और उन्हें वह अपने जीवन की अंतिम यात्रा मान लेती है और वह स्वयं को बेहद दुखी, खिन्न व उपेक्षित समझने लगती है। अन्त में वह अपना अलग रास्ता चुनने का फैसला करती है।

अखबारों में यह खबर थी कि विख्यात संगीतकार एस डी बर्मन की 84 वर्षीय विधवा मिसेज नीरा देव बर्मन जो स्वयं एक कुशल नृत्यांगना और अच्छी गायिका रही हैं और संगीतकार एस डी बर्मन की मां हैं, को एक ओल्ड ऐज होम में भर्ती करवाया गया है। एक दूसरा चित्र देखिए। अखबार में छपी खबर के अनुसार कांता देवी को उसकी वृद्धावस्था में उसके बेटों ने अकेला छोड़ दिया। 70 वर्षीय इस साहसी महिला ने बुरा नहीं माना। उसने बहुत हिम्मत और जिन्दादिली से जिन्दगी जी।

मरने से कुछ समय पहले उसने अपनी वसीयत की, जिस में अपना सब कुछ उसने उस आया के नाम कर दिया जिसने उसके अन्तिम कष्ट भरे दिनों में उसकी जी-जान से सेवा की थी। अपने मृत शरीर को उसने एक मेडिकल कालेज के एनॉटमी विभाग को डोनेट किया। अपने लड़कों के लिए भी उसने बहुत कुछ छोड़ा और वह था अपने हाथ का अंगूठा। कांता देवी एक नर्स थी और जानती थी कि अपने मुर्दा शरीर को तो उसने मेडिकल कालेज को डोनेट कर दिया है, वह तो उसके सपूतों को नहीं मिलेगा। हां, उसके अन्तिम संस्कार के लिए उसके बच्चों और रिश्तेदारों को उसका अंगूठा मिला।

लगातार बढ़ते हुए ओल्ड ऐज होमज आज के जमाने और आज के समाज की एक कड़वी सच्चाई है। भारतीय समाज को कभी अपने मानवीय जीवन मूल्यों पर नाज़ होता था और ये संस्कार और नैतिक मूल्य हमें धरोहर और विरासत में मिलते थे और हमें ऐसे मूल्यों पर गर्व होता था कि हम अपने बूढ़ों को सम्मान और श्रद्धा के भाव से देखते थे।

हमारे यहां कई ऐसे संस्कार होते हैं जिनमें कई वर्ष पहले मरे हुए पितरों के सम्मान में हम आयोजन करते हैं जैसे हर बरस पन्द्रह दिनों के श्राद्ध-पर्व में हम पितरों को प्रसन्न करने के लिए श्राद्ध करते हैं। उपवास रखकर सच्चे मन से उनकी याद में लोगों को भोजन करवाते हैं ताकि

हमारे पितरों की आत्मा को शांति मिले। यकायक हम लोग इतने निष्ठुर कैसे हो गए? पश्चिम समाज के लिए हमारे मन में नफरत और घृणा होती थी कि वहां घर के बुजुर्गों को दर-ब-दर की ठोकरें खानी पड़ती हैं। आज वही हाल हमारे अपने समाज का भी हो गया है।

पहले यहां ऐसे केस कम होते थे। टब्बर-बिरादरी व मुहल्लेदारी होती थी। आपस के रिश्तों पर एक सामाजिक दबाव होता था। पड़ोसियों व रिश्तेदारों के डर, लिहाज व शर्म के मारे लोग अपने सीनियर सदस्यों की ठीक से देखभाल करते थे मगर फ्लैट संस्कृति ने सब तरफ बंटधार कर दिया।

अब शहरों में गरीब बुजुर्गों के रहने का कोई स्थान नहीं है। जो रह रहें हैं वे दबे-घुटे, उपेक्षित और दुखी हैं। इन्हें अपनों द्वारा प्रताड़ित किए जाने पर छोटे स्थानों पर अकेले रहने पर मजबूर होना पड़ता है। गांवों व छोटे कस्बों में सिविल सुविधाएं और अन्य आधारभूत सहूलियतें इतनी पिछड़ी और बदहाल स्थिति में हैं कि सामान्य बुखार तक के लिए समुचित उपचार नहीं मिल पाता। असाध्य या बड़े रोगों के इलाज की बात तो जाने ही दीजिए।

बुढ़ापे में शरीर थकने के कारण दिल से सम्बन्धित रोग, मधुमेह, रक्तचाप या जोड़ों में दर्द जैसी आम समस्याएं तो होती ही हैं लेकिन इन सबसे बड़ी समस्या है भावनात्मक असुरक्षा। इस के कारण बुजुर्गों में बेचैनी, तनाव, चिड़चिड़ापन और उदासी घिर आती है।

अमीर घरों में नौकर रख दिया जाता है या उन्हें किसी ओल्ड एज होम में टिका दिया जाता है जिस के कारण बुजुर्ग को खुशी या संतोष नहीं मिलता जितना कि अपने ही परिवार में रहकर मिलता है। मातृ देवो भव और पितृ देवो भव की संस्कृति वाले देश में पश्चिमी समाज की तरह ओल्ड एज होम में रहनेवाले नागरिकों में अकेलेपन की भावना तेजी से बढ़ रही है।

सीनियर नागरिकों के अधिकार सुरक्षित करने सम्बन्धी एक विधेयक को अभी कुछ समय पहले संसद में मंजूरी दी जाने वाली थी तो एक बुजुर्ग सांसद संसद में फूट-फूटकर रोने लगा। उसने कहा कि हमें ऐसे विधेयक को पास करने में शर्म आनी चाहिए क्योंकि भारत में बुजुर्गों का सम्मान करने की एक लम्बी परम्परा रही है।

ऐसा कानून बनने से क्या स्वार्थी व पत्थरदिल बच्चों को ऐसी करतूतों से रोका जा सकेगा। शायद नहीं। अब

तो पीढ़ियों के बीच फासले बहुत तेजी से बढ़ने लगे हैं। मानवीय सम्बंध परस्पर प्रेम और विश्वास पर आधारित होते हैं। कानून बनाकर आप किसी के मन में भय तो पैदा कर सकते हैं लेकिन कानून के द्वारा प्रेम और विश्वास पैदा नहीं किया जा सकता।

ऐसे ही बिल पर एक ओल्ड ऐज होम में रह रहे दम्पति से किसी पत्रकार ने पूछा कि क्या वे अब अपने बच्चों पर देखभाल नहीं करने के लिए कानूनी कार्यवाही करेंगे तो एक दो पल तो वे बूढ़े लोग खामोश रहे। फिर ठंडी सांस भर कर बोले, 'क्या करें, सच से पर्दा हटाएंगे तो अपना ही पेट नंगा होगा। अब वे बच्चे जैसे भी है, हैं तो हमारे अपने ही न।

ऐसा नहीं है कि अमीर लोगों के पास जगह की कोई कमी होती है कि वे अपने बूढ़े माता पिता के लिए जगह न दे सकें। बूढ़े लोग न तो पैसा चाहते हैं न ही बड़ी सुविधाओं की मांग करते हैं। वे तो सिर्फ इतना चाहते हैं कि अपने जीवनकाल की शरद वेला में अपने बच्चों और पोते-पोतियों के साथ रहें, उनका स्नेह पा सकें व उन्हें फलता-फूलता देख सकें।

आज के आधुनिक समाज में परिवार की परिभाषा रह गई है - मैं, मेरी पत्नी और मेरे अपने बच्चे। अब मां-बाप, भाई-बहनों, दादा-दादी, नाना-नानी, चचेरे या ममेरे भाई-बहनों, भतीजे-भतीजियों व भानजियों के लिए कोई स्थान या गुंजाइश नहीं रह गई है।

ये लोग अगर कभी भूले-भटके शहरों में आ भी जाएं तो पड़ोस में यही कहा जाता है कि मेहमान आए हुए हैं। उनके लिए कोई घर में नहीं रूकता और न ही कोई खास चाव या भाव दिखाता है। वे बेचारे एकाध दिन रह कर लौट जाते हैं। घर में रहने वाले बुजुर्ग की स्थिति और भी दयनीय हो गई है।

5/2 डी, रेला विहार, मंसादेवी, पंचकुला,
कॉम्प्लैक्स-134109, हरियाणा



कविता-

जिंदगी, अधूरी सी

-महेश मिश्रा

जिन्दगी किसी की भी हो, जिन्दगी की शक्ल नहीं होती,
जिसकी शक्ल होती है, उसकी अक्ल नहीं होती,
अक्ल व शक्ल में, लड़ाई पुरानी चली आ रही है,
जिसका फायदा हमेशा, बद्सूरती उठा रही है,
आँखों के अन्धे तस्वीर बना रहे हैं,
जो कुछ नहीं करते वो खीर खा रहे हैं,
जो कल तक नहीं थे उठने के काबिल,
आज वो इस जहाँ से भी चले जा रहे हैं,
जिन्हें कभी जमीं पे पाँव रखना, गवाँरा न था
आज वो इस जमीं पर ठोकर खा रहे हैं,
जिन्दगी खून पसीना बहा के रो रही हैं,
माँ जिन्दगी के साथ भूखे पेट सो रही है,
बेईमानी ईमानदारी को ललकार रही है
छप्पन भोग खा रही है, और मुस्कुरा रही है,
जिन्हें मुझसे मिलना, बहुत सुहाता था, कभी,
आज वे ही नजर बचा के जा रही हैं,
वक्त की वक्त से क्या शिकायत करें यारो
यही बेरूखी, उनकी मुझको खा रही हैं,
उनकी एक नजर की बात थी, मेरी जिन्दगी का सवाल था
मैं सबसे लड़ सकता था, जिन्दगी में,
मेरे सवाल का सिर्फ उनके पास जवाब था,
मैंने भी सोचा, खुशी का जूस मैं भी पीयूँ
जमाने की रंगत में, मैं खो गया हूँ,
खुशी के जूस की चाहत, में, मैं खो गया हूँ,

आम आदमी से मैं लगड़ा हो गया हूँ,
अब मैं वैशाखी के सहारे चल रहा हूँ,
जाने-अंजाने यारो जिन्दगी से लड़ रहा हूँ,
जीतने की कोई गुंजाइश नहीं है,
हारने की कोई ख्वाहिश नहीं है,
फिर भी लड़खड़ाकर चल रहा हूँ,
यारो मैं जिन्दगी से लड़ रहा हूँ,
हर एक को एक की तलाश है,
ये कभी न बुझने वाली प्यास है,
यों ही ये जिन्दगी लड़खड़ाकर चलती रहे,
कभी ख्वाब, कभी हकीकत मिलती रहे,
मालिक ने चाहा तो, फिर मुलाकात होगी,
थोड़ा हम चलें, थोड़ा तुम चलती रहो।

सहायक वित्तीय सलाहकार

न.दि.न. पा.प.

पालिका केन्द्र

गुरु पूर्णिमा विशेष

गुरु गोविन्द दोउ खड़े काके लागू पाएं।
बलिहारी गुरु आपने जिन गोविन्द दियो मिलाए।

- कबीर



लेख-

आज का परिवेश और बच्चे

-डॉ. हृदराज बलवाणी

आज के बच्चे कल के राष्ट्र-निर्माता है। बड़े होकर उन्हें देश का भारत अपने कंधों पर उठाना है। इसलिए बचपन से ही उन्हें सुशिक्षित और संस्कारी बनाया जाए तो वे आगे चलकर देश के लिए कुछ कर सकते हैं। उपरोक्त बरसों से हम सुनते आए हैं, परंतु इस संदर्भ में जितना हमें करना चाहिए था, उतना हम नहीं कर पाए हैं।

बच्चों के विकास पर सब से ज्यादा प्रभाव मां-बाप, परिवार, उसके आसपास और स्कूल का पड़ता है। सरकार की भूमिका को भी नकारा नहीं जा सकता।

मां-बाप के आपसी संबंध घर में अगर मधुर और सौहार्दपूर्ण हैं तो बच्चों को अच्छा माहोल मिल सकता है। परंतु मां-बाप के बीच अगर अनबन है, कटुता है और तनाव है तो बच्चों पर उसका प्रतिकूल असर पड़ सकता है। आज के जीवन में पति-पत्नी के बीच तनावपूर्ण माहोल के उदाहरण कम नहीं।

देखा यह भी गया है कि आजकल के मां-बाप के पास सब कुछ होते हुए भी समय नहीं बच्चों को खुश करने के लिए मां-बाप उन्हें महंगी चीज़ें तो खरीदकर देते हैं परंतु बाल मनोविज्ञान के निष्णात डॉ. स्टिफन बेकर का कहना है कि “मां-बाप यह बात नहीं समझते कि बच्चों को भौतिक चीज़ों की ज्यादा आवश्यकता नहीं होती। बच्चे अपने मां-बाप के साथ अधिक से अधिक समय बिताना चाहते हैं परंतु मां-बाप उन्हें समय नहीं दे पाते। इसलिए बच्चे टी.वी. के पास बैठ जाते हैं और टी.वी. के विज्ञापनों इत्यादि में जो चीज़ें देखते हैं वे अपने मां-बाप से मांगते हैं। वही मां-बाप अपने बच्चों के बारे में शिकायत भी करते हैं कि बच्चे टी.वी. ज्यादा देखते हैं।

यह सही है कि आजकल के टी.वी. कार्यक्रमों और टी.वी. पर दिखाई जाने वाली फिल्मों में अश्लीलता ज्यादा होती है। ऐसे कार्यक्रम और फिल्में देखने के बाद हम सोचने लगते हैं कि हम कहां जा रहे हैं। फिर भी अच्छे कार्यक्रमों की भी कमी नहीं है। टी.वी. पर ज्ञान विज्ञान के कार्यक्रम, शैक्षिक कार्यक्रम, कार्टून और बाल फिल्मों भी आती हैं लेकिन मां-बाप ऐसी चीज़ों के लिए न तो प्रोत्साहित करते हैं और न उन्हें मार्गदर्शन देते हैं।

स्कूलों में बच्चों को गृह-कार्य ज्यादा दिया जाता है। उसे पूरा करने में उनका पूरा दिन चला जाता है। बच्चे उसके टेन्शन से बाहर ही नहीं निकल पाते। बिना बोझ की पढ़ाई की भी बातें हुईं। यशपाल समिति ने बच्चों का बोझ कम करने के लिए कई सुझाव दिये परंतु अभी तक कुछ ठोस नहीं हो पाया। परिणाम स्वरूप स्कूल की बड़ी-बड़ी किताबों, असंख्य विषयों और बोझिल पढ़ाई के बोझ तले बच्चे अब भी इन सब बातों को झेल रहे हैं। घर आकर भी उन्हें चैन नहीं मिलता। ढेर सारा लेखन करते-करते उनके हाथ थक जाते हैं। वे न तो निश्चित सो पाते हैं और न खेलने के लिए समय निकाल पाते हैं।

बचपन एक बहुत ही प्यारा-सा समय होता है। मासूम-सी शरारते, कौतुहल से भरा जीवन, खेलना-कूदना और चहचहाना। लेकिन आज के बच्चों को ऐसे अवसर कम मिलते हैं। अब बच्चे गुड्डे-गुड्डी के खेल नहीं खेलते, गलियों और मोहल्लों में जाकर गुल्ली डंडा और ऐसे अनेक लोक-खेल नहीं खेलते, मां-बाप और दादा-दादी से कहानियां भी नहीं सुनते। उनके पास वह सब नहीं है जो पहले के बच्चों के पास होता था। आज के बच्चों के पास विडियो गेम्स हैं, बड़ी-बड़ी रंगीन पुस्तकें हैं, नवीन प्रकार के लंच-बॉक्स, वाटर-बॉटल, स्कूल-बैग, कपड़े, खिलौने आदि हैं। ऐसी-ऐसी चीज़ें हैं जो पहले के बच्चों के लिए दुर्लभ थी परंतु... ऐसा लगता है कि उनका बचपन कहीं खो गया है।

172, महारथी सोसाइटी, सरदारनगर,

अहमदाबाद-382475

मैं और मेरे सपने

-वैभवी मल्होत्रा

हर इंसान के अपने जीवन में कुछ-न-कुछ सपने जरूर होते हैं। हर व्यक्ति कुछ पाने की चाह अवश्य रखता है। ये सपने व्यक्ति के सामने तब आते हैं जब उसका मानसिक स्तर कुछ बढ़ने लगता है। मैंने भी अभी दसवीं की परीक्षा दी है और परिणाम आने में कुछ दिन बाकी हैं परंतु पहले के परिणामों की तरह शायद इस बार मुझे परिणाम की चिंता नहीं अपितु कैरियर की चिंता ज्यादा है। फिर एक दिन मैंने बैठकर इस विषय पर खूब सोचा तथा यह निर्णय लिया कि मेरे इन विचारों को सुनने का सौभाग्य रखने वाले पहले व्यक्ति मेरे माता-पिता ही होंगे। फिर होना क्या था। जैसे ही पापा आफिस से घर आए तुरंत उन्हें पानी पिलाया तथा चार कप चाय बनाकर ड्राइंग रूम में लाई। फिर मम्मी-पापा और बड़े भैया को जबरदस्ती खींचकर सोफों पर बैठाया तथा एक सोफे पर खुद बैठी और पूरे फिल्मी राजनैतिक अंदाज में अपनी रामकथा सुनानी आरंभ की-

“आदरणीय माता-पिता तथा मेरे बड़े भैया!” आप सभी को यह जानकर अत्यंत खुशी होगी कि मैंने अपने चमकदार भविष्य का निर्णय ले ही लिया है तथा आप शायद इसे अपना सौभाग्य समझें कि आप तीनों मेरे पूर्णतः अनुशासित प्लान को सुनने वाले प्रथम व्यक्ति हैं तो मैंने यह निश्चय किया है कि दसवीं के बाद मैं मेडिकल लाइन में जाऊंगी। फिर अपने पहले से तेज दिमाग से और कड़ी मेहनत से एक अच्छे कॉलेज में दाखिला लूंगी। उसके पश्चात मैं पूरे मन से पढ़ने में लगी रहूंगी और एम.बी.बी.एस. में अपनी जिंदगी के 5 वर्ष बर्बाद करूंगी। इसके पश्चात भी मैं जानती हूँ कि मैं डाक्टर तो बन जाऊंगी परंतु इतना महत्व नहीं मिलेगा जितना 5 साल की कड़ी मेहनत से मिलना चाहिए तो जहाँ 5 साल बर्बाद हुए वहाँ दो वर्षों की बलि और चढ़ाकर मैं एम.डी. भी कर ही लूंगी। तब तक उम्र भी काफी हो जाएगी। फिर समय आएगा डाक्टर बनने का। मैं एक अच्छे से सरकारी अस्पताल में एक साल काम करूंगी। वह काम होगा सिर्फ सीनियर डॉक्टर के पीछे घूमो और उसके नौकर बनकर रहो। परंतु अपने देश के चमकीले भविष्य के

लिए मैं एक साल और बर्बाद करने को तैयार हूँ। फिर मैं एक प्राइवेट अस्पताल में कार्य करूंगी और जब मैं कमाने ही लगूंगी तो मैंने मम्मी से कहा कि अब आपको काम करने की क्या जरूरत है। मैं डॉक्टरों की कालोनी में एक फ्लैट ले लूंगी जहाँ हम सब मिल के रहेंगे। मम्मी अब आपको आफिस का काम तो है नहीं फिर मैं यह भी नहीं चाहती कि आप खाली बैठे और बीमार हो जाएं। 55-60 की उम्र से व्यक्ति तभी बीमार पड़ने लगता है क्योंकि वो काम करना छोड़ देता है पर मैं ऐसा आपके साथ हरगिज नहीं होने दूंगी। घर का सारा काम तो पहले की तरह आप ही करेंगी। आप यह मत सोचिए कि मैं आपकी उम्र का लिहाज किए बिना आपको सिर्फ काम पर ही लगाये रखूंगी बल्कि आपके मनोरंजन के लिए एक बड़ा सा एलईडी टीवी भी लेकर दूंगी ताकि आप बिल्कुल बोर न हो। फिर डॉक्टर कालोनी में बाकी डाक्टरों की माँए भी होंगी ही। आप उनके साथ गपशप करके भी अपना दिल बहला सकती है। जब तक मैं 30 साल की नहीं हो जाती पापा आप जाँब करते रहना भले ही मेरे 30 वर्ष पूरे होते ही आप जाँब छोड़ सकते हैं और आराम कर सकते हैं तथा बातें करने के लिए और बाकी डॉक्टरों के पापा भी होंगे। 30 वर्ष में मैं अपना खुद का क्लीनिक भी खोल लूंगी। 2 वर्ष उसे सही से सैट होने में लगा जाएंगे। 3 वर्षों में मेरा क्लीनिक पूरी तरह मशहूर हो जाएगा और चलने लगेगा। फिर मैं राजनीति की ओर जाऊंगी। आखिर मैं इतनी भी स्वार्थी नहीं कि अपने देश के बारे में ना सोचूँ। 32-36 वर्ष तक मैं जगह-जगह जाकर अपना एक प्रेशर ग्रुप बनाऊंगी। जिसके विचार मुझ से मिलते हों यानि ऐसा ग्रुप जहाँ लोग सिर्फ अपनी जेबें भरने की ही न सोचें बल्कि जो सच में देश के विकास तथा सुरक्षा के लिए चिंतित हों। 37 वर्ष में मैं उस प्रेशर ग्रुप से एक राजनैतिक पार्टी बनाऊंगी तथा चुनाव तो जीतना ही पड़ेगा। उसके लिए लोगों का विश्वास भी जीतूंगी। अंत में जब मेरी पार्टी चुनाव जीतेगी तो मैं अपने देश में क्रांति ला दूंगी। जो भ्रष्टाचार मैं एक आम आदमी की तरह सहती हूँ वो जड़ से मिटा के ही दम लूंगी। पूरे देश में मेरा ही नाम होगा तथा इतिहास के पन्नों पर भी मैं एक क्रांतिकारी के रूप में अपना नाम दर्ज करा ही लूंगी। अंत में मैं हर पाठक से यह विनती करती हूँ कि अगर मेरे विचार आपको अच्छे लगें तो कृपा करके मेरी पार्टी को वोट जरूर दीजिएगा।

395, बाग कड़े खाँ, किशनगंज,
समुदाय भवन के सामने, नई दिल्ली-110007

लेख-

आप स्वयं ही हैं अपने मित्र और स्वयं ही अपने शत्रु

-सीताराम गुप्ता

आप स्वयं ही हैं अपने मित्र और स्वयं ही अपने शत्रु, कहने सुनने में यह बात जितनी सरल लगती है सोचने-समझने तथा जीवन में लागू करने में वास्तव में उतनी ही मुश्किल तथा जटिल भी। भगवान कृष्ण गीता में कहते हैं:

**उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत।
आत्मैव ह्यात्मनो बंधुरात्मैव रिपुरात्मनः॥**

भगवान कृष्ण ने मनुष्य को अपना उद्धार करने में स्वतंत्र बताते हुए कहा है कि वह अपने द्वारा अपना उद्धार करें, अपना पतन न करे क्योंकि मनुष्य आप ही अपना मित्र है और आप ही अपना शत्रु है।

उद्धार कैसे होगा? स्वयं का मित्र बन कर तथा स्वयं का शत्रु न बन कर। यदि पतन से बचना है, पतन रोकना है तो स्वयं को अपना शत्रु बनने से रोकना होगा। अब चुनौती ये है कि स्वयं का मित्र कैसे बनें? दूसरों का मित्र और शत्रु बनना तो सहज है। अपने व्यवहार से हम किसी को भी मित्र बना सकते हैं अथवा शत्रु। समान विचारों वाले, समान विषयों में रुचि रखने वाले अथवा एक ही व्यवसाय करने वाले प्रायः मित्र हो जाते हैं। कुछ लोग अपने कार्यालयों में भोजन के समय में साथ-साथ भोजन करते हैं या चाय इत्यादि पीते हैं इसलिए उनमें मित्रता भी हो जाती है और एक बार मित्रता प्रारंभ हो जाए तो वह चाय और लंच से ऊपर उठकर डिनर तक जा पहुँचती है। इस बात का निर्णय आप स्वयं करें कि चाय साथ-साथ पीने से मित्रता विकसित होती है अथवा मित्रतावश साथ-साथ चाय पीनी पड़ती है?

मात्र मनुष्य में एक ऐसी विचारशक्ति एवं विवेक है जिसको काम में लाकर वह अपना उद्धार कर सकता है मार्ग चाहे जो हो। ज्ञानयोग का साधक इस विचारशक्ति से जड़-चेतन का अलगाव करके चेतन अर्थात् अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है और जड़ अर्थात् शरीर रूपी संसार से संबंध विच्छेद कर लेता है। भक्ति योग का साधक उसी विचारशक्ति से अद्वैत का अवलंबन कर भगवान से आत्मीयता करके अपना उद्धार कर लेता है। उसे हर प्राणी में, हर जीव में, हर आत्मा में परमात्मा की प्रतिछाया नज़र आती है। सबके प्रति असीम प्रेम से ओतप्रोत रहता है जो अपना मित्र बनने का सबसे सरल और सहज उपाय भी है। कर्मयोग का साधक उसी विचारशक्ति से मिले हुए शरीर, इंद्रियों, मन तथा बुद्धि आदि पदार्थों को संसार का ही मानते हुए संसार की सेवा में लगा उन पदार्थों से संबंध विच्छेद कर लेता है और अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है।

इस प्रकार मनुष्य अपनी विचारशक्ति को काम में लाकर किसी भी मार्ग से अपना कल्याण कर सकता है और इस प्रकार अपना कल्याण का मार्ग चुनकर उस पर चलने वाला वास्तव में अपना शत्रु नहीं मित्र है। अगले श्लोक में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं:

**बंधुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मनाजितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥**

व्यक्ति स्वयं मित्र कैसे तथा शत्रु कैसे? इसका उत्तर इस श्लोक में दिया गया है। जिसने अपने आपसे, अपने आपको जीत लिया उसके लिए वह जीता हुआ आप ही अपना बंधु है और जिसने अपने आपको नहीं जीता है ऐसे अनात्मा का आत्मा ही शत्रु की तरह व्यवहार करता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि जब हम स्वयं को स्वयं से जीत लेते हैं तो हम स्वयं को जान लेते हैं, परत-दर-परत समझ लेते हैं, शरीर, मन और चेतन का परस्पर संबंध जानकर भौतिक शरीर की जड़ता से मुक्त होने का प्रयास कर अपने वास्तविक 'स्व' में, 'रीयल सेल्फ' में स्थित हो जाते हैं तभी अपने मित्र बन पाते हैं और स्वयं का मित्र बनने का अर्थ है स्वयं की शत्रुता से मुक्ति। उद्धार की प्रक्रिया का प्रारंभ। यही विकास की चरम सीमा है।

कई बार लगता है कि यह विषय तो एकदम स्पष्ट है। हम स्वयं ही अपने मित्र हैं तथा स्वयं ही अपने शत्रु हैं। गीता में कई बार कई स्थानों पर यही पढ़ा। अनेक बार इन श्लोकों का हवाला दिया। लेकिन क्या विषय को जानने मात्र से हम अपने मित्र हो गए? वास्तव में हम विषय को जितना जानते जाते हैं उतना ही अहं के बंधन में भी कुछ ज़्यादा ही जकड़ते जाते हैं। अहंभाव बार-बार सिर उठाता है। वास्तव में जानना विषय का नहीं स्वयं का होता है। स्वयं को मुक्त करना होता है और स्वयं को जानना तथा स्वयं को मुक्त करना संभव है मन पर नियंत्रण द्वारा। मन हमारे भौतिक शरीर को हमारे मस्तिष्क की सहायता से संचालित करता है। मन में जो विचार डाले जाएँगे वही इस भौतिक जगत में प्रकट होंगे। मन की स्थिति ही हमें सुख अथवा दुख प्रदान करती है। यही हमें रोगग्रस्त अथवा रोगमुक्त कर आरोग्य प्रदान करती है।

मन को नियंत्रित कर, इसकी साधना द्वारा शुभ संकल्प लेकर हम स्वयं को सकारात्मकता प्रदान कर सकते हैं। यह आंतरिक परिवर्तन या रूपांतरण है जिसे अन्य कोई नहीं कर सकता। स्वयं करना होता है। यदि संक्षेप में कहें तो नकारात्मक विचार प्रक्रिया को समाप्त करना तथा राग-द्वेष, भय, क्रोध, लोभ तथा अहंकार आदि से मुक्त होकर सकारात्मक विचार प्रक्रिया का विकास करना तथा समता में स्थित होना, कर्ताभाव का त्याग कर, समर्पण भाव से निष्काम कर्म करना ही स्वयं का मित्र होने की दिशा में पदार्पण है और जो स्वयं का मित्र हो गया वो स्वयं का तो क्या किसी और का भी शत्रु कभी नहीं हो सकता है।

ए.डी.-106-सी, पीतमपुरा,
दिल्ली-110034

लेख-

शुफलता का मूल मंत्र



-श्रीमती पुष्पलता राय

खुदी को कर बुलन्द इतना कि हर तकदीर से पहले खुदा बन्दे से ये पूछे, बता तेरी रज़ा क्या है? स्वावलंबी मनुष्यों के सामने तो ईश्वर को भी झुकना पड़ता है।

“बता तेरी रज़ा (इच्छा) क्या है?” अतः मनुष्य को अपनी इच्छा-शक्ति, संकल्प और आशा के बल पर आगे बढ़ना चाहिए।

अक्सर लोग जीवन की घटनाओं, विशेष रूप से दुःखद घटनाओं के लिए अपने भाग्य को जिम्मेदार ठहराते हैं। परंतु सब कर्म विधान का ही परिणाम है जो कुछ सौभाग्य अथवा दुर्भाग्य के रूप में दिखाई पड़ता है, सब उन्हीं कारणों का परिणाम है। जिन्हें हमने जाने अनजाने कभी न कभी पैदा किया है। हम परिस्थितियों का उपयोग करने में स्वाधीन है, परंतु एक बार परिस्थितियों का सदुपयोग अथवा दुरुपयोग कर लेने के पश्चात् उनके फल में पराधीन हैं। हमारा प्रारब्ध हमारे ऊपर थोपा हुआ नहीं है। वरन् इसका निर्माण हम अपने कर्मों, विचारों और भावनाओं द्वारा निरंतर करते रहते हैं। विचार में वह रचनात्मक शक्ति है जिसका उपयोग अच्छे या बुरे दोनों रूपों में किया जा सकता है। विचार शक्ति का उपयोग करके ही हम अपनी सामर्थ्य को बढ़ाते हैं और अपने चरित्र को सँवारते हैं। कामना में एक चुम्बकीय शक्ति है जिसमें वह सब स्वतः हो जाता है जिसे हम वास्तव में चाहते हैं। हर चाह जिसका सम्बन्ध हमारे हृदय से है और जिसके बिना हम रह नहीं सकते, विधान से अभी या कभी अवश्य पूरी होती है।

कहा जाता है कि मनुष्य विवेकशील प्राणी होने के कारण सर्वश्रेष्ठ प्राणी है। अपनी चिंतन शक्ति के कारण कर्तव्य-अकर्तव्य, भले-बुरे, हानिकारक-लाभदायक, धर्म-

अधर्म एवं पाप-पुण्य जैसे विषयों पर सोचकर उचित निर्णय की अद्भुत शक्ति एवं क्षमता रखता है। सृष्टि के सभी चरा-चरों में केवल मानव ही ऐसा है जिसमें विवेक, प्रेम, दया, कर्मठता तथा दृढ़ता, साहस, कष्ट, सहिष्णुता जैसे श्रेष्ठ गुण विद्यमान हैं, वहीं दूसरी ओर वह राग, द्वेष, हिंसा जैसी कुछ बुरी प्रवृत्तियों से भी ओत-प्रोत है। अपने विवेक के आधार पर वह सोच-समझ कर उचित-अनुचित का निर्णय कर सकने में समर्थ है। यदि वह वाणी और क्रिया से दूसरों को सहयोग और प्रसन्नता देता है तो वही सहयोग और प्रसन्नता कई गुना होकर उसके पास वापस लौटती है। परंतु यदि वह अपनी वाणी और क्रिया से दूसरों को अप्रसन्नता देता है तथा दुःख एवं हानि पहुँचाता है तो इसके परिणाम के रूप में उसे निराशा और अवसाद ही प्राप्त होता है।

मानव में संघर्ष करने की अद्भुत क्षमता विद्यमान है वह अपनी कल्पनाओं, विचारों, योजनाओं तथा भावनाओं को साकार करने की सामर्थ्य रखता है। मानव जीवन तो संघर्षों से भरा है। इसमें कभी मानव सुख के झूले में झूलता है, तो कभी काँटों भरे मार्ग पर चलने को विवश हो जाता है। पर पुरुषार्थ के बल पर वह विकट से विकट और भयंकर से भयंकर परिस्थितियों का सफलता पूर्वक सामना कर सकता है। मानव के इसी पुरुषार्थ के बारे में कहा गया है। “यदि पुरुषार्थ मेरे दाएँ हाथ में है तो विजय बाएँ हाथ में है। यहीं पुरुषार्थ दूसरे शब्दों में, स्वावलंबन भी कहा जाता है। दूसरों का सहारा छोड़कर, केवल अपने बलबूते पर, अपने पुरुषार्थ के बल पर, अपने सहारे पर जीवन बिताना ही स्वावलंबन है। स्वावलंबन से आत्मविश्वास विकसित होता है, आत्मविश्वास से दृढ़ता और साहस और दृढ़ता से प्राप्त करता है सफलता। प्राचीन कहावत है कि जो पुरुषार्थी है, साहसी है, जिसमें धैर्य है जो स्वयं का सदुपयोग करना जानता है, जो अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अनेक बाधाओं को सहने की अद्भुत क्षमता तथा साहस रखता है तथा जो लक्ष्य प्राप्ति के लिए कठोर से कठोर परिश्रम करने को सदैव उद्यत रहता है, सफलता उसी की दासी होती है तथा उसी के गले में जयमाला पहनाना चाहती है।

इस संसार में तीन प्रकार के मनुष्य पाए जाते हैं— प्रथम वे जो बाधाओं के डर से किसी कार्य को प्रारंभ नहीं करते, दूसरे वे जो कार्य को प्रारंभ तो कर देते हैं, परंतु

बाधाओं के आने पर उसे बीच में ही छोड़ देते हैं और तीसरे वे जो किसी कार्य को शुरू करने के बाद उसे पूरा करके ही छोड़ते हैं। फिर चाहें उन्हें कितनी ही बाधाओं और मुसीबतों का सामना क्यों न करना पड़े। वास्तव में ऐसे ही व्यक्ति अपने सुनहरे भविष्य का निर्माण करते हैं। जो मनुष्य आलसी है न श्रम का महत्त्व समझता है न समय का मूल्य-ऐसे मनुष्य को कोई सफलता नहीं मिलती। सौभाग्य का पुरस्कार उनके लिए सुरक्षित है जो उसका मूल्य चुकाने को तत्पर है। यह मूल्य कठोर श्रम के रूप में चुकाया जाता है। हमारी हर श्वास बड़ी मूल्यवान है। यदि प्रस्तुत क्षणों का ठीक तरह उपयोग करते रहा जाये तो बूँद-बूँद से घट भरने की तरह अगणित सफलताएँ और समृद्धियाँ अनायास ही इकट्ठी होने लगेंगी। पर यदि समय को आलस्य में व्यर्थ गँवाते रहा गया तो फूटे बर्तन में से बूँद-बूँद टपकने वाले दूध की जैसी दुर्गति होगी। हम सुख-सुविधाओं और सम्पदाओं से वंचित होते चले जाएँगे और केवल दुर्भाग्य भरा पश्चाताप हाथ रह जाएगा।

जिन्हें अपना भविष्य उज्वल बनाने में दिलचस्पी हो, जिन्हें कुछ महत्त्वपूर्ण सफलताएँ पानी हो, उन्हें कठोर परिश्रम करने की आदत डालनी चाहिए और समय के एक-एक क्षण को व्यस्त रखने के लिए तत्पर रहना चाहिए क्योंकि हम अपने भविष्य के निर्माता हैं। दिनकर ने कहा है—

“यह अरण्य झुरमुट, जो काटे, अपनी राह बना ले, क्रीत दास यह नहीं किसी का, जो चाहे अपना ले। जीवन उनका नहीं युधिष्ठिर, जो इससे डरते हैं। यह उनका जो चरण रोप, निर्भय होकर लड़ते हैं।”

यह जगत काँटों का घेरा है, इसमें अपना रास्ता हमें स्वयं बनाना होगा। जो इस निर्माण में सफल होता है वास्तविक जीवन में सफलता भी उसी का ही वरण करती है।

टी.जी.टी. (हिन्दी)

नवयुग स्कूल, मोती बाग,

नई दिल्ली-110021



स्वस्थ जीवन

-शिल्पी सिन्हा

स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार तथा व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में हम कई प्रकार के काम करते हैं। हमारी शारीरिक ऊर्जा को बनाए रखने में संतुलित व उचित आहार महत्वपूर्ण है। परंतु सही आहार किसे कहते हैं, यह हमें ज्ञात नहीं है। ज़्यादातर स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि संतुलित, पौष्टिक आहार खाने से हम सिर्फ स्वस्थ ही नहीं रहते हैं बल्कि हमारा वज़न भी संतुलित रहता है।

पौष्टिक आहार में निम्न खाद्य पदार्थों का होना आवश्यक है:-

- प्रोटीन (ये हमें मछली, दूध के उत्पाद, दाल, अण्डों, मूँगफली एवं सोयाबीन में मिलता है)
- फैट्स (ये दूध के उत्पादों, मूँगफली, तेल आदि से मिलता है।)
- कार्बोहाइड्रेट (ये फलों, सब्जियों, गेहूँ, दाल आदि में होता है।)
- विटामिन (जैसे विटामिन ए, बी, सी, डी, ई और के)
- मिनरल्स (जैसे कैल्शियम, पोटैशियम और आयरन)

इन छः पदार्थों में से सिर्फ कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा फैट्स में कैलोरी होती है। कैलोरी ऊर्जा को मापने का एक तरीका है, जैसे चम्मच या इंच से हम किसी वस्तु को मापते हैं, उसी प्रकार। जब हमारा शरीर खाद्य-पदार्थों को तोड़कर उससे ऊर्जा लेता है तो उस ऊर्जा को कैलोरी से मापा जाता है। हमारे शरीर की आवश्यकता से अधिक कैलोरी चर्बी का

निर्माण करती है। अल्कोहॉल पीने से भी चर्बी जमा होती है, जिसके फल-स्वरूप हमारा वज़न बढ़ता है।

अत्यधिक वज़न न सिर्फ शारीरिक क्षति पहुँचाता है बल्कि मानसिक रूप से भी हमें परेशान करता है, हम सुस्ती का अनुभव करते हैं वज़न बढ़ने के बाद उसे घटाना अत्यंत मुश्किल हो जाता है। वज़न घटाने के लिए संतुलित आहार का सेवन दृढ़तापूर्वक करना अनिवार्य है। आज कल बाज़ारों में जो हानिकारक 'जंक-फूड' धड़ल्ले से बिक रहे हैं, उनसे परहेज रखना अत्यंत आवश्यक है।

बढ़ते वज़न को कम व संतुलित करने के लिए इन नुस्खों को आजमाया जा सकता है:-

- वज़न घटाने के लिए 'डाइटिंग' यानी खाना छोड़ने का सहारा न लें। यह आपके शरीर को हानि पहुँचाता है साथ ही बाद में आप ज़रूरत से ज़्यादा खाना खाने को मजबूर हो जाते हैं। जिससे आपका वज़न बढ़ जाता है।
- हफ़्ते में एक बार अपने वज़न की जांच करें। ऐसा करने से आप अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहेंगे। अपना आहार संतुलित रखेंगे। साथ ही अपने खाने का रिकार्ड रखें। आप जो भी खाते हैं, ईमानदारी से उसे लिखें, अपनी 'फूड बुक' बना लें। फिर उसकी जांच करें, इससे आप स्वतः ही जान जाएंगे कि आपको क्या खाना चाहिए-क्या नहीं, और आपको क्या नुकसान पहुँचा रहा है।
- खाने में आपको सारे न्यूट्रियंट्स मिलें इसके लिए भिन्न-भिन्न प्रकार का भोजन करें।
- अपनी दिनचर्या में ज़्यादा से ज़्यादा शारीरिक श्रम को स्थान दें। व्यायाम करना शुरू करें। सैर करें, साईकल की सवारी करें, योग करें या कुछ और पर श्रम करना नितान्त आवश्यक है। साथ ही यह ध्यान दें कि संतुलित आहार तथा व्यायाम आदि को कभी न छोड़ें।

ऐसा करने से आप अपने शरीर का ख़्याल रखेंगे और जीवन में सकारात्मक सोच के साथ अपने लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकेंगे। साथ ही आपके चेहरे पर रौनक रहेगी और मन प्रसन्न रहेगा।

क्वार्टर नम्बर 904, ब्लॉक नम्बर 18,
बाबा खड़क सिंह मार्ग, नई दिल्ली

दो लघु कथाएँ-

सूत्र

-पंकज शर्मा

उसने दूर से दृष्टि डाली तो एक व्यक्ति को खन्ना साहब से उलझते हुए देखा। 'यह व्यक्ति शायद खन्ना साहब को जानता नहीं हैं जो उनसे इस तरह उलझ रहा है... और यह खन्ना साहब भी जाने क्यों उसे प्यार से समझा-बुझा से रहे हैं... पता नहीं क्या मामला है? देखता हूँ... सोचते-सोचते वह तेजी से उधर की तरफ बढ़ा जहां वे दोनों थे। दोपहर का समय था और कोई भी आसपास नहीं था। जितनी देर तक वह पास पहुँचता वह उलझने वाला व्यक्ति अपनी मोटर साइकिल पर सवार हो कर दूसरी तरफ अपने रास्ते हो लिया था।

वह लगभग भागते हुए खन्ना साहब के नजदीक पहुँचा और जोरदार सैल्यूट मारता हुआ बोला, "साहब क्या हुआ? कौन था वह आदमी... और क्या कह रहा था? "खन्ना साहब जो इन समय इस शहर में जिला न्यायाधीश थे, ने नम्रता से उत्तर दिया, "कुछ नहीं राकेश... बस यूं ही जरा उससे मेरी गाड़ी हलके से टकरा गई थी तो वह अपने शब्दों में अपनी नाराजगी व्यक्त कर रहा था।" "तो साहब, आपने उसे बताया नहीं कि आप.... "वह ताव से बोला। "अरे नहीं-नहीं राकेश, उसमें उसका कोई कसूर नहीं था, गलती मेरी ही थी जो टक्कर हो गई.... "उन्होंने राकेश को जो उनके ही कार्यालय में था और जिसे वह अपने बेटे जैसा ही मानते थे, बीच में ही टोकते हुए कहा, "और वैसे भी, अगर गलती उसकी भी होती तो भी शायद मैं उसे कुछ न कहता... हो जाता है कभी-कभी....", और फिर बड़े गहरे अंदाज से बोले, "और एक बात कहूँ, अगर मैं ऐसे ही छोटी-छोटी सी बातों पर उलझता रहता तो शायद जीवन में कभी भी कुछ नहीं बन पाता... और न ही भविष्य में भी और तरक्की कर पाऊंगा, यदि ऐसा किया तो...। जिंदगी में अगर आगे बढ़ना है तो ऐसी छोटी-मोटी बातों से बचना चाहिए...।" वह मुस्कराते हुए चले गए, पर....

... आज उन्होंने राकेश को कामयाबी का एक महत्वपूर्ण सूत्र दे दिया था।

अपने हिस्से की लूट

पालिका समाचार

पर्यटक बस पहाड़ों में स्थित उस रेस्तरां के आगे जा रुकी। वैसे उसे रोका गया कहना जरा ज्यादा उचित था। सभी लोग उतर कर उस रेस्तरां की तरफ चल दिए-कुछ मन से तो कुछ बेमन से। भूख सभी को लगी थी, लम्बा सफर था और आगे कहीं भी बस चालक और उसके सहायक द्वारा बस को रोके जाने का इरादा कम ही लगता था। बस के चलने से लेकर अब तक वह बिना रुके काफी तेजी से बस को यहां तक लाया था। सभी पर्यटक धीरे-धीरे उस रेस्तरां में समा गए और 'मेन्यू कार्ड' से अपनी अपनी पसन्द की चीजें मंगवाने लगे।

उसने भी 'मेन्यू कार्ड' पर एक सरसरी नजर फेंकी। आम लिहाज से तो ये सभी चीजें दुगने-तिगुने मूल्य की हैं। माना कि पहाड़ी इलाका है और पर्यटक आते हैं, परन्तु फिर भी इतना मूल्य तो नहीं होना चाहिए। अच्छा पैसा कमाते हैं ये लोग पर्यटकों से या कहो कि लूटते हैं....। था कभी कि पर्यटक सिर्फ मौसम के मुताबिक ही आते थे पर आजकल तो सालभर ही चलते रहते हैं। बस वाले या टैक्सी वाले सभी इन रेस्तरां और दुकान वालों से मिले रहते हैं और सभी सोचते हुए उसने अपने मन मुताबिक खाने-पीने का सामान मंगवाया, खाया-पिया और चुपचाप बाहर जाकर खड़ा हो गया। किसी का भी ध्यान उस पर नहीं था और सही बात तो यह थी कि भीड़ ही इतनी थी कि रेस्तरां वालों को फुर्सत ही नहीं थी किसी पर ज्यादा ध्यान देने की।

तभी उसकी नजर एक बूढ़ी औरत और उसके साथ बैठे एक छोटे से मासूम बच्चे पर पड़ी जो संभवतया उसका पोता था। वे बांस की टोकरियां बना और बेच रहे थे। 'ये भी तो हैं जो मेहनत करके कमा रहे हैं...', उसने मन ही मन हिसाब लगाया। उसका कुल बिल लगभग दौ सौ रुपये के करीब बनता था। उसने उतने रुपये अपनी जब से निकाले और जाकर उस बुढ़िया के हाथ में पकड़ा दिए, "माई यह रख ले।" और उस बुढ़िया बेचारी को हक्का-बक्का सा छोड़ कर सीधा बस में आकर बैठ गया। थोड़ी देर में ही बस वहां से चल दी।

.... अब वह खुश था क्योंकि अपने हिस्से की लूट वह उस गरीब बुढ़िया को दे आया था।

प्लाट नं.-19, सैनिक विहार,
अम्बाला शहर (हरि.)

गजले

-डॉ० चरनजीत सिंह

हर जुल्म सहेंगे हम, हर जौर गवारा है
मिल जाएगी मंजिल भी, जब साथ तुम्हारा है
बस एक ही आलम है, हम जैसे दिवानों का
हर मौज में तूफ़ां है, हर मौज किनारा है
क्या हाल है, ज़ख्मों का, बतलाएँ तुम्हें क्या हम
सीने का लहू देकर ज़ख्मों को सँवारा है
इतना भी नहीं आसां, धेखे में हमें रखना
हर तौर तुम्हें हमने शीशे में उतारा है
साहिल की तमन्ना ही अब हमको नहीं 'सागर'
हम अहले-जुनूं का अब मौजों पे गुज़ारा है

कल

तक मेरे इन गीतों
में दर्द भी था, तन्हाई भी!
गूँजा करती थी इनमें कुछ यादों
की शहनाई भी! तन से तन के रिश्ते
हैं सब, मन की बातें कौन करे! जिस्म
मरे तो मर जाती है साथ उसकी परछाई भी!
जागती आँखों तुम क्या जानो, नींद से सपनों
के रिश्ते! नींद जो टूटे तो टूटेगी ख़्वाबों की
अंगड़ाई भी! कल भी तुमसे मिल पाया तो
इतना तो पूछूँगा मैं! इन बीते बरसों में तुमको
याद किसी की आई भी! बेमतलब वादी,
महकेगी, बेमतलब मौसम होंगे! मैं
न रहूँगा, तुम न रहोगी, फिर
क्या जो रुत आई भी!

हर एक दिल में तेरे लिए प्यार ही मिला
हर एक शख्स तेरा तलबगार ही मिला
हमको तो तेरे नाम पे रूसवाइयाँ मिली
वो कौन थे कि जिनको तेरा प्यार ही मिला
तेरे करम का हमको तो एहसास तब हुआ
दामन जब हमको अपना तार-तार ही मिला
तेरी अदा का जादू है छाया हरेक ओर
हर शख्स तेरे इश्क में बीमार ही मिला
उसके हज़ार नक्श मिरे दिल में कैद हैं
'सागर' वो यूँ तो मिलने को इक बार ही मिला

दिल को सुकून है, न नज़र को करार है
जिस शख्स में भी देखिए ग़म बेशुमार है

हमको तो शहर में तिरे रूखाइयाँ मिली
वो और होंगे जिनके लिए तेरा प्यार है

तेरे करम का मुझको तो एहसास तब हुआ
दामन जब अपना मुझको मिला तार-तार है

तेरी अदा का जादू बढ़ा है सभी के सर
जिससे भी मिलिए, उसको फ़क़त तुझसे प्यार है

तुझको तो साथ उसका मिला है हज़ार बार
'सागर' हमें वो शख्स मिला एक बार है

जे-7/14, बी राजौरी गार्डन
नई दिल्ली-110027

मुस्कुराइए, खुलकर हँसिए हंसी, मनुष्य को प्रकृति से भेंट में मिली, सर्वाधिक गहरी औषधि है।

-डॉ० रामसिंह यादव

हास्य में अद्भुत आकर्षण व क्षमता है। मुस्कुराता हंसता चेहरा सभी को अच्छा लगता है और इसे देखकर स्वाभाविक तौर पर सभी के चेहरों पर मुस्कुराहट फैल जाती है वह कलांत तरंगों में परिवर्तन लाता है जो स्वास्थ्य प्रदान करता है। व्यक्ति की प्रतिभा को प्रभावित करता है। व्यक्ति ज्यादा बुद्धिमान हो जाता है। मन के जो हिस्से सोए पड़े रहते हैं, अनायास जाग उठते हैं हंसी हमारे दिलो दिमाग की गहराइयों में प्रवेश कर जाती है। हंसी हमको निर्मल करती है। एक नयी जीवन दृष्टि देती है। ज्यादा जीवंत, ऊर्जावान तथा सृजनाशील बनाती है।

चिकित्सा विज्ञान कहता है कि हंसना-मुस्कुराना, मनुष्य को प्रकृति से भेंट में मिली सर्वाधिक गहरी औषधि है। हंसने वाले लोग आत्महत्या नहीं करते, उन्हें दिल के दौरों नहीं पड़ते, क्योंकि हंसी के थमते ही अचानक मन भी थम जाता है, स्तब्ध रह जाता है और हंसी कहीं जाने लगती है, उतनी ही गहन शांति भी छाने लगती है। यदि बीमारी के दौरान हंस सको तो जल्दी स्वस्थ हो जाओगे और अगर स्वस्थ रहकर भी न हंस पाए तो शीघ्र ही स्वास्थ्य को खोने लगोगे और कोई न कोई बीमारी घेर लेगी। इसलिए हंसो खुलकर, जी भरकर हंसते रहो।

हास्य-विनोद सबसे बड़ा मानव धर्म है:

हंसो जी भरकर हंसो। हंसी मुस्कुराहट स्वाभाविक होने के साथ-साथ बनावटी भी हो सकती है। नकली हंसी बनावटी हंसी। दूसरों को मूर्ख बनाने के लिए ऊपरी हंसी। वह स्वाभाविक तब होती है, जब यह अंदर की गहराइयों से फूटकर निकलती है और बनावटी हंसी केवल ऊपर तक होती है जो केवल दूसरों को दिखाने भर के लिए होती है। स्वाभाविक मुस्कुराहट के तौर पर खिल जाती है और बनावटी मुस्कुराहट दूसरों को धोखा देने के साथ-साथ झूठ को भी धोखा देती है। इसलिए सहज मुस्कुराहट को अपनाना चाहिए। कहते हैं- हास्य विनोद सबसे बड़ा धर्म है।



पालिका समाचार



जब व्यक्ति बहुत परेशान होता है, उदास या दुःखी होता है। तो उसकी यह सहज मुस्कुराहट हंसी एक पल भर में गायब हो जाती है। चेहरे पर उदासी, गंभीरता, घबराहट दिखने लगती है।

इसे कैसे दूर करना चाहिए:

इसके लिए सबसे पहले अपने जीवन के उन पलों को याद करना चाहिए जिनके स्मरण मात्र से आप खुशी से भर जाते हैं। अपने उन क्षणों को, साथियों को, परिवार के सदस्यों को या उन बातों को याद करना चाहिए और बताना चाहिए जिन्हें याद करते ही आपके चेहरे पर सहज मुस्कुराहट फैल जाती है। दूसरे साथ में अपने चेहरे को दर्पण में देखना चाहिए कि वह कैसा दिख रहा है। पहले आप सामान्य रूप से स्वयं को गौर से देखें। इसके द्वारा स्वयं में ही फर्क महसूस होगा। तीसरा उपाय यह करना चाहिए कि मुस्कुराते हुए चेहरे को गौर से देखना चाहिए। उनकी भावभंगिमा उनकी प्रसन्नता को अपने भीतर भी अनुभव करके सहज तौर पर मुस्कुराने का प्रयास करना चाहिए। चौथा उपाय है कि आप प्रकृति के सम्पर्क, झील, नदियों में स्नान, प्रातः भ्रमण, सूर्योदय का समय जब अनेक पक्षियों का कलरव होता है, फूल खिलते हैं, ठंडी-ठंडी बयार बहती है तो सहज ही मन प्रसन्न हो जाता है।

सहज हंसी-मुस्कुराहट से फायदे:

‘मुस्कुराहट’ ‘हंसी’ एक ऐसी यूनिवर्सल लैंग्वेज है जिसे दुनिया के किसी भी कोने में कोई भी व्यक्ति सहजता से समझ सकता है। सहज मुस्कुराहट से बहुत सारे फायदे हैं। यदि आप अपनी जिन्दगी की डोर को लम्बा खींचना चाहते हैं तो मुस्कुराइए हँसिए खूब हँसिए। लेकिन बनावटी हंसी नहीं। स्वाभाविक तौर पर स्वाभाविक मुस्कुराहट या हंसना हंसी की

कीमत क्या है और इसके फायदे क्या है, यह तो उन पलों को महसूस करके ही जाना जा सकता है या खिलखिला कर हंसते हैं कि पेट में दर्द हो जाता है और फिर भी हंसी रूकती नहीं है। इस हंसी के माध्यम से पूरे परिवार में या परिसर में ऐसी सुगंध फैलती है कि कोई उसके आगोश में शामिल होना चाहता है। जिसे हंसना आता है, उसके आंसू भी हंसते हैं और जिसे हंसना नहीं आता उसकी हंसी भी रोती है, रोती-रोती सी होती है। हंसी हंसी में भी भेद है उदास लोग भी हंसते हैं, मगर उनकी हंसी कड़वा स्वाद छोड़ जाती है। मस्त लोग भी हंसते हैं, उनकी हंसी में फूल झरते हैं। इसलिए मस्ती से हंसो आनन्द में हंसो।

एक हंसी होती है, जो सिर्फ अपने दुःख को भुलाने के लिए होती है। उस हंसी का कोई उपयोग नहीं धोखा है, आत्मवंचना है। एक हंसी है, जो हमारे भीतर उठ रहे आनन्द से झरती है। यह हंसी पुण्य है। हंसना आदमी के जीवनकी धड़कन है। इसलिए हंसो मुस्कराओं जी भर कर हंसो। हर बहाने पर हंसो। न बहाने मिले तो बिन बहाने हंसो। हंसना मुस्कराना प्रफुल्लता अच्छे स्वास्थ्य का लक्षण है। खुश रहो। प्रफुल्लित हो और धीरे-धीरे तुम्हारे जीवन में हंसी की किरणें फैलेंगी चकित होओगे कि कितना हंसने को है। अकेला व्यक्ति उदास रह सकता है। लेकिन खुशी आनन्द में प्रसन्नता में अकेला व्यक्ति नहीं रह सकता है। अगर आप अकेले बैठे हैं, एक कोने कमरे में उदास, दुःखी, पीड़ित, परेशान तो कोई भी आपसे यह नहीं पूछ सकता कि अरे तुम अकेले बैठे हो और उदास बैठे हो। लेकिन अकेले में हंस रहे हैं आप जोर-जोर से खिलखिलाकर, तो कोई भी आकर पूछेगा कि क्या दिमाग खराब हो गया है? अकेले और हंस रहे हो। इसलिए जितना खुश आदमी होगा उतना ही विराट मित्रों का उसका समूह होगा।

विश्व हास्य योग आन्दोलन:

हंसने मुस्कराने प्रफुल्लित रहने के फायदे को जानकर ही पूरी दुनिया में इसे फैलाने के लिए 'विश्वहास्य' योग आन्दोलन की स्थापना की गई। इसके संस्थापक डॉ मदन कटारिया ने विश्व हास्य दिवस की शुरुआत 19 जनवरी 1998 को मुम्बई से की थी। इस दिन दुनिया भर से लाफ्टर क्लब से लगभग 10,000 सदस्यों ने उसमें भाग लिया था। विश्वहास्य दिवस (11 जनवरी 1998) की शुरुआत दुनियाभर में शांति और मानव मात्र में भाई-चारे और सद्भाव के उद्देश्य से हुई। आज पूरे विश्व में छः हजार से भी अधिक हास्य क्लब हैं,

जो मई महिने के पहले रविवार को "विश्वहास्य दिवस" का आयोजन करते हैं।

हंसना प्राकृतिक रूप से हमारे (मानवजीवन का हिस्सा है, जो हमें जन्म के साथ ही मिलता है) जीवन के पहले सप्ताह में शिशु हंसना शुरू करता है और कुछ ही महीनों में कहकहा लगाने लगता है। हंसी इन्फेक्शन के समान होती है। यह कफकोल्ड जैसी बीमारी से भी अधिक तेजी से फैलती है। जब हम मिलजुल कर हंसते हैं तो यह एक दूसरे को करीब लाने के साथ ही खुशियों में बढ़ोतरी करती है। रोमांच और खुशी के मिले-जुले प्रभाव के कारण काया में परिवर्तन का कारण भी बनती है। हंसी इम्यून सिस्टम को मजबूत करती है। एनर्जी बढ़ाती है, दर्द भुलाती है, साथ ही तनाव से होने वाले नुकसान को बचाती है। ऐसा नहीं है, कि हंसना मुस्कराना केवल हमारे मस्तिष्क और शरीर के लिये ही फायदेमंद है, बल्कि इससे संबंधो और सामाजिकता पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

तनाव, दुःख और दर्द को दूर करने के लिए हंसना एक तीव्र एंटीडोट का काम करता है। कोई भी चीज बॉडी और माइन्ड को दोबारा से संतुलन में लाने के लिए उतनी तेजी से काम नहीं करती जितनी कि स्वस्थ हंसी हंसने में किसी भी समस्या से उबरने रिश्तो को मजबूत करने और शारीरिक व भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की ताकत होती है। प्रतिदिन के पारस्परिक क्रिया कलाप में जितनी खिलखिलाहट होगी उतना ही मन स्वस्थ, प्रसन्न, शांत एवं उत्साहित होगा।

कई बार लोग हंसने के लिए दूसरों का मजाक बनाते हैं और खूब हंसी उड़ाते हैं। ठहाके लगाते हैं। ऐसी हंसी कभी भी हितकर नहीं होती। हंसी तो वह खुशबू है जिसके फैलने से वातावरण सुगंधित हो जाता है, टूटे हुए दिल जुड़ते हैं, बिगड़े हुए रिश्ते संवरते हैं। इस प्रकार हंसी, हंसना मुस्कराना तकलीफदेह भावनाओं को खत्म करने का काम करती है। यह तनाव को कम करके मन को विश्रंती प्रदान कर ऊर्जा में वृद्धि करता है। सहज मुस्कान चेहरे की सुन्दरता कांति को बढ़ाने के साथ-साथ दुःख कष्ट को भी पल में भुलाती है। इसलिए मेरा अनुरोध है कि आप सभी जो इस लेख को पढ़ें सम्पादकजी का आभार मानकर अपनी सहज मुस्कान खिलखिलाहट सदैव बनाए रखिए। मुस्कराते रहे हंसते रहे।

14, उर्दूपुरा, उज्जैन

कहानी-

प्रकृति का प्रेमी

-कमल सोगानी

एक राजा अक्सर अपनी युवा बेटी के साथ हरे भरे जंगलों में घूमने जाया करता ऐसे ही एक बार वह जंगलों में अपनी बेटी के साथ घूम रहा था, बेटी को अचानक तेज प्यास सताने लगी। राजा ने इधर-उधर देखा, पानी का कोई पोखर नजर नहीं आया, दोनों पानी की तलाश में चले जा रहे थे, तभी राजा की निगाहें एक झोपड़ी पर अटकती तो राजा के मन में उम्मीद जागी- शायद इस झोपड़ी में पानी नसीब हो सकता है, उसने झोपड़ी के पास जाकर द्वार खटखटाया तो एक बूढ़ा मुस्कराते हुए बोला- 'मैं आपकी क्या सेवा करूं?'

राजा ने कहा- 'बाबा। हमें थोड़ा पानी चाहिए, बेटी को प्यास सता रही है,'

बूढ़ा तुरन्त पानी की सुराही देकर बोला- 'आप लोग बैठकर आराम से पानी पीजिएगा, इतने, मैं झोपड़ी के पीछे से कुछ फल पेड़ों से तोड़ लाता हूँ,'

राजा और उसकी बेटी ने पानी पीकर प्यास बुझाई, इतने में वह फलों की टोकरी लाकर बोला- 'बेटा। भूख लगी होगी ये फल भी खालो।'

राजा और उसकी बेटी फल खाने लगे, बातचीत के दौरान राजा ने पूछा- 'बाबा। आप अकेले इस जंगल में रहते हैं, डर नहीं लगता?'

बूढ़ा बोला- 'मैं बरसो से यही अपना जीवन व्यतीत कर रहा हूँ, राह भटके पथिकों को उनकी राह बताता हूँ, जंगली फल खिलाकर उनकी भूख शांत करता हूँ, उसके अतिरिक्त मैं घायल, बीमार पशु पक्षियों का ईलाज भी करता हूँ, जंगल के सारे प्राणी मुझे अच्छी तरह जानते हैं वे मुझ पर हमला नहीं करते।'

जब राजा जाने लगा तो उसने कुछ सिक्के बूढ़े की ओर बढ़ाते हुए कहा- 'बाबा। मैं आपकी सेवा से बड़ा प्रसन्न हुआ हूँ।'

सिक्कों को देखकर बूढ़ा दाढ़ी पर हाथ फेरते हुए बोला- 'क्या ये सिक्के आपकी सेवा के बदले में दे रहे हैं?'

राजा ने कहा- 'हां, कुछ ऐसा ही समझ लीजिए,

इस पर बूढ़े ने सिक्के उसकी बेटी के हाथ में रख दिये और राजा से बोला- 'पानी और फल तो कुदरत की देन है, जब कुदरत ही इन्हें मुफ्त देती है, तो भला मुझे पैसे लेने का क्या अधिकार है? और फिर इन पैसे का इस जंगल में क्या तुक? मैं तो निस्वार्थ पथिकों की प्यास बुझाकर अपनी जिन्दगी के दिन गुजार रहा हूँ, सेवा करना मेरा फर्ज है, जिसे मैं सहर्ष लौटा रहा हूँ एक कर्ज के रूप में।'

सुनकर राजा ने कहा- 'बाबा। मैं आपकी बात कुछ समझा नहीं? आखिर इस सेवा का मतलब क्या है?'

बूढ़ा कहने लगा- 'पानी पिलाना मेरा फर्ज है, मैं पानी पथिकों के अतिरिक्त प्यासे पशु पक्षियों को भी पिलाता हूँ, फुरसत में जंगल के मुरझाते पेड़ पौधों को पानी देता हूँ, धरती के सूने स्थलों पर तरह तरह के फलों के बीज भी बोता हूँ ताकि जंगल में अधिक से अधिक हरियाली फैल सके, हां, हरियाली जितनी घनी होगी, वर्षा के मेघ उतने ही आकर्षित होकर जंगल में खूब बरसेंगे।'

यह सुनकर राजा अपनी राजधानी में लौट आया।

दूसरे दिन राजा ने अपने सैनिकों को आदेश दिया- 'पूर्व दिशा के जंगल में एक बूढ़े की झोपड़ी है, उस बूढ़े को लाकर मेरे सामने पेश करो।'

सैनिकों ने ऐसा ही किया, जंगल से बूढ़े को खोजकर राजा के समक्ष पेश किया। बूढ़ा राजा को देखते ही बोला- 'अच्छा तो आप यहां के राजा हैं? फिर वह हाथ जोड़कर बोला- 'महाराज यदि आपकी सेवा में मुझसे कोई गलती हुई हो तो दिल से क्षमा कीजिएगा। हां, इस बूढ़े के बेदाग जीवन को मृत्यु दंड देकर कालिख न पोते?'

राजा ने मुस्कराते हुए कहा- 'बाबा जैसा आप सोच रहे हैं, वैसी कोई बात नहीं, हम आपकी सेवा से अति प्रसन्न हुए। आपका प्रकृति प्रेम देखकर हमारे दिल में एक बात उपजी है। हम आपको अपना पर्यावरण मंत्री बनाकर राजधानी की काया पलट करना चाहते हैं ताकि आपके सानिध्य और सुझावों से राजधानी में जगह जगह हरियाली लहरा सके।'

दूसरे ही दिन से बूढ़े ने राज कर्मचारियों के साथ राजधानी में वृक्षारोपण का अभियान शुरू कर दिया। कुछ ही वर्षों में राजधानी में हरियाली झूमने लगी।

भवानी मंडी, स्टेशन रोड,

(राज.) -326502

विश्वास

दो लघु कथाएँ -

सोच

-महेन्द्र सिंह शेखावत "उत्साही"

मैंने अभी दो-चार कागज फाड़ कर फेंके ही थे कि मेघराज बोला-पापा, आप जो कागज फाड़ कर फेंक रहे हैं, वह पीछे से पूरे खाली हैं। इन्हें पीछे से काम में लिया जा सकता है। आप हमें तो बार-बार डाँटते रहते हैं कि पूरा कागज काम में लिया करो, थोड़ा- सा भी बेकार नहीं जाना चाहिए, क्योंकि इनके पैसे लगते हैं। फिर आप?"

मेघराज के इस प्रश्न ने मुझे सोचने के लिए विवश कर दिया।

तभी मेघराज ने फिर कहा-पापा, ये कागज सरकारी ऑफिस के हैं ना? इसीलिए इनकी कोई कीमत दिखाई नहीं देती! यदि आप ये कागज अपने पैसों से खरीद कर लाते तो यही कहते ना कि ये कागज पीछे से खाली है, इन्हें रफ कार्य में काम ले लेना।"

बेटे! तू बिल्कुल सही कहता है। यदि हम लोग इस सोच के साथ काम करें, तो सरकारी स्टेशनरी का काफी हद तक दुरुपयोग कम हो सकता है लेकिन हम यही सोचते हैं कि यह सरकारी सम्पत्ति है। हमारे तो पैसे लगे नहीं फिर दुरुपयोग हो या सदुपयोग, हमें क्या लेना।"

- बेटे, हम सब को वास्तव में ऐसी ही सोच रखनी चाहिए। यह बहुत अच्छी और नैतिक बात है।" कहते हुए मैंने कागजों को फाड़ना बंद कर दिया था और मन ही मन सोचने लगा था- कभी बड़ों को भी छोटे से बहुत कुछ सीखने को मिल जाता है। यह सब अच्छे संस्कारों का ही परिणाम होता है।

मकान का काम चल रहा था। पत्थर, ईंट, काफी मात्रा में पड़े थे, लेकिन सीमेंट की आवश्यकता थी। मात्र एक दिन के कार्य की सीमेंट ही शेष थी, इसलिए मैंने सीमेंट के लिए दस हजार रूपये अलग से निकाल कर एक कागज के लिफाफे में रख लिए थे।

सायंकाल काम समाप्त होने पर हमेशा की भाँति आज भी हम सब-कारीगर, बेलदार और मैंने एक साथ बैठ कर चाय पी, फिर बीड़ी जलाई और उसके बाद कारीगर, मुकेश और बेलदार, बिरजू अपने-अपने घर को चले गये।

बिरजू बिहार से जयपुर में मजदूरी करने आया हुआ था और वह अपने गाँव के साथियों के साथ एक किराये के मकान में रहता था।

अगले दिन सुबह उठते ही मैंने सीमेंट के पैसे संभाले तो रूपयों वाला लिफाफा नहीं मिला! मैं काफी दूँढता रहा किंतु उसके बाद भी वह नहीं मिला। अब मेरा शक सीधा बिरजू पर गया। यहाँ लोगों की धारणा है कि बिहार से आये मजदूर सही नहीं होते। वे कुछ भी चोरी कर ले जाते हैं- समान उठा कर ले जाते हैं। इस प्रकार के विचारों का जाल मेरे मस्तिष्क में बादलों की तरह उमड़ रहा था। तभी बिरजू मेरे पास आ पहुँचा और बोला-अंकल जी, यह आपका लिफाफा संभालिए। स्कूटर के पास पड़ा था। "कहते हुए बिरजू ने वह लिफाफा मेरे हाथ में थमा दिया।

अब मैं अवाक् था। बिरजू के बारे में ना जाने मैं एक-दो घंटे से क्या-क्या सोच रहा था। बिरजू इतना ईमानदार निकला कि संभवतः वह लिफाफा किसी दूसरे के हाथ लगता तो नहीं मिल पाता।

चैन की साँस लेते हुए मेरे मुँह से निकल गया-बिरजू इस लिफाफे में सीमेंट के पैसे हैं।

यह तो अच्छा हुआ अंकल जी, यह लिफाफा हमारे हाथ लग गया, नहीं तो किसी दूसरे को मिल गया होता तो अपनी सीमेंट कैसे आती?" बिरजू बोला।

अब मेरे मुँह से कुछ नहीं निकला। मैं बिरजू को अजनबी की तरह देखता रह गया-उसकी ईमानदारी पर!

उत्साही प्रकाशन

22 बजरंग वाटिका रावण गेट,
कालवाड रोड, जयपुर-302012

1

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के हिन्दी विभाग द्वारा हिन्दी भाषा के प्रचार-प्रसार हेतु प्रतिवर्ष तीन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। हिन्दी सुलेख एवं निबंध प्रतियोगिताओं का आयोजन दिनांक 07.05.2013 को एवं हिन्दी टिप्पण-आलेखन प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 08.05.2013 को न.दि.न.परिषद् के कन्वेंशन सेंटर में किया गया। इस अवसर पर 500 से अधिक अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साह से भाग लिया।



2

5 जून विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर विल्ड्रन पार्क, इंडिया गेट नई दिल्ली में न.दि.न.परिषद् के शिक्षा विभाग द्वारा wellspum energy संस्थान द्वारा बालिका सशक्तिकरण अभियान के अन्तर्गत prembir प्रतियोगिता की 20 कन्या विजेताओं को साइकिलें प्रदान की गईं।



3

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की ओर से देव गोस्वामी, डीईओ, छिठ्ठी विभाग ने दिनांक 27 जून, 2013 से 30 जून, 2013 तक आयोजित बाबा गंगनाथ गोल्ड कप बॉक्सिंग चैम्पियनशिप के सीनियर ग्रेन गोल्ड कप के 69 वेट कैटेगरी में द्वितीय स्थान प्राप्त किया।



4

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के मुख्य लेखा परीक्षक के कार्यालय में कार्यरत अधिकारियों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम 27-28 मई, 2013 को आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सुश्री मीनाक्षी गुप्ता, आई.ए.एस. पूर्व मुख्य लेखापरीक्षक थी। इनके अतिरिक्त श्री मनीष कुमार, आई.ए.एस. पूर्व वित्तीय सलाहकार ने कार्यक्रम में शामिल होकर अपने अनुभवों से अधिकारियों को लाभान्वित किया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में श्रीमती वर्षा तिवारी, मुख्य लेखापरीक्षक, श्री ए.के.जोशी, अति० मुख्य अभियंता (विद्युत), श्री पी.के.मोंगा, उप मुख्य लेखापरीक्षक एवं श्री जे.जे.आर्य, अति० उप मुख्य लेखापरीक्षक ने विविध विषयों पर अपने अनुभवों द्वारा प्रशिक्षणार्थियों का ज्ञानवर्धन किया।



प्रशिक्षणार्थियों ने प्रशिक्षण की सराहना करते हुए इस प्रकार के कार्यक्रम भविष्य में भी जारी रखने का अनुरोध किया।

5

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के शिक्षा विभाग द्वारा 20.06.2013 को ग्रीष्मकालीन कैम्प का समापन समारोह तालकटोरा स्टेडियम में किया गया था जिसमें न.दि.न.परिषद् के स्कूलों के छात्र-छात्राओं एवं अभिभावकों तथा अध्यापकों ने भाग लिया इसमें छात्र छात्राओं ने रंगारंग कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए। इस अवसर पर निदेशक (शिक्षा) श्रीमती विदूषी ने ललित कला आकादमी के पूर्व निदेशक श्री देवानन्द जी का फूलों के द्वारा स्वागत किया।



6

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के कन्वेंशन सेन्टर में दिनांक 24-05-2013 को आयोजित नाद मंदिर संगीतमय कार्यक्रम श्री रियाज अहमद मलिक द्वारा प्रस्तुत कार्यक्रम।



नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के अधिकारियों/कर्मचारियों से अनुरोध है कि वह अपने विभागों में हुई गतिविधियों के पालिका समाचार में सचित्र प्रकाशन हेतु हिन्दी विभाग की ई-मेल आई.डी. editorpalikasamachar@gmail.com पर मेल कर सकते हैं।