

शिक्षा, साहित्य, कला, संस्कृति

प्रबंध संपादक
रामश्याम 'हसीन'
संपादक
शैली भागवत 'आस'
सह-संपादक
सावित्री मलिक
कानूनी सलाहकार
अजय मिश्रा दबंग
संरक्षक
मंगल नसीम (दिल्ली)
लव कुमार प्रणय (अलीगढ़, उत्तर प्रदेश)
रमेश शर्मा (चित्तौड़गढ़, राजस्थान)
संगीता अहलावत (बुलंद शहर)

सर्वाधिकार पत्रिका के स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक के पास सुरक्षित हैं।

स्वामी, प्रकाशक रामश्याम द्वारा आलम ग्राफिक्स से डिज़ाइन एवं मुद्रक कलर एज आनंद पर्वत दिल्ली से प्रिंट होकर RZ-149, मंगोलपुर खुर्द, दिल्ली-83 से प्रकाशित।

पत्रिका में प्रकाशित कोई भी जानकारी व विचार लेखकों के अपने हैं इनसे सम्पादक की सहमति अनिवार्य नहीं है।
काव्यशैली पत्रिका में प्रकाशित किसी रचना/समाचार/आलेख से सम्पादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। इस सामग्री का किसी भी तरह से प्रयोग (छाया प्रति/तथ्य/सामग्रीगत) भारतीय कॉपी राइट एक्ट के तहत दण्डनीय अपराध है। किसी भी विवाद की स्थिति में न्यायालय क्षेत्र दिल्ली राज्य होगा।

काव्यशैली मासिक पत्रिका में सभी पद अवैतनिक हैं।

kavyashaily049@gmail.com | 7982407065, 9425478866

इस अंक में...

संपादकीय	शैली भागवत 'आस'	4
कविताएँ/गीत/ग़ज़ल		
रिमझिम बूँदें सावन की...	सुरेंद्र व्यास	5
झूम के बरसो मेघा	नलिन खोईवाल	5
दोहे-वर्षा ऋतु	डॉ. ऋतु अग्रवाल	5
बारिश की फुहारें	चित्रा शर्मा वीथिका	6
ग़ज़ल	रशीद अहमद शेख़ 'रशीद'	6
दमकल सी बरसी	रवि खण्डेलवाल	6
बारिश (सवैया)	अलका जैन आनंदी	7
बारिश और तुम	प्रभजोत कौर जोत	7
वर्षा ऋतु की नव-मल्हार	शिखा अग्रवाल	7
रिमझिम फुहार	साधना शर्मा	8
वर्षा रानी	मित्तल तिलवा	8
दोहे बरसात के	ब्रजेंद्र शरण श्रीवास्तव	9
आओ बादल	राम नरेश 'उज्जवल'	9
पानी बरसा झम-झम-झम	राम नरेश 'उज्जवल'	9
परखो अच्छे से गुणवत्ता	प्रदीप नवीन	10
बारिश की फुहारें	नीतू पाराशर	10
वर्षा ऋतु	कृष्णा गौतम	10
गगन घटा घहराती साधौ	अनिल ओझा	11
ग़ज़ल	सरोज कुमार वर्मा	11
प्रकृति से सच्चा प्यार	डॉ. संगीता बिंदल	11
बारिश की कोमल फुहारें	रेखा सिंघल	12
बारिश का मौसम	नेहा व्यास	12
अलबेला सावन	अनुपमा शर्मा	12
लो आ गई जुलाई	हरे राम वाजपेई	13
वर्षा ऋतु	प्रतिमा शर्मा	13
लेख/कहानी		
भारतीय वर्षा ऋतु : प्रकृति का...	डॉ. कृष्णा मणिश्री	14
बारिश में ऐसे रखें खुद को फिट	डॉ. पूनम विशाल ज्वेल	16
इंसानियत (कहानी)	महेन्द्र तिवारी	18
'पापा' एक पर्याय त्याग... (कहानी)	डॉ. सूर्य प्रताप राव	20
यादों के झरोखे से... इन्दौर	डॉ. कृष्णा जोशी	23
भारतीय लोकगीतों में मनोविज्ञान...	डॉ. आशा देवी	24
यादें	रेखा सिंघल	27
निकाहनामे की शर्तां (कहानी)	महेन्द्र तिवारी	29
कविताएँ/गीत/ग़ज़ल		
अंतिम प्रश्न	चिनमयी श्रीवास्तव	33
कुण्डलिया छंद	प्रत्यूष गौतम	33
गीत	'रुद्राणी' पूनम शर्मा	34
युवा शक्ति : राष्ट्र का स्वर्णिम भविष्य	डॉ. शंकर अडानी	34
लक्ष्य विहीन पथ	राजकुमार जैन राजन	35
मृत्यु शाश्वत सत्य है	राजकुमार जैन राजन	35
लघु रचनाएँ	पुष्कर राय जोशी	35
रिश्ते	मोनिका डागा 'आनंद'	36
ग़ज़ल	धरमेन्द्र गुप्त 'साहिल'	36
ग़ज़ल	धरमेन्द्र गुप्त 'साहिल'	36
ग़ज़ल	डॉ. वासिफ़ क़ाज़ी	37
खास	सुरभि शुक्ला	37
तुम्हारी खुशी	सुरभि शुक्ला	37
ग़ज़ल	संगीता अहलावत	37
तुम और मैं	नंदिनी तोमर	38
तेरा शहर डूबा है	सारिका प्रीतम	38
प्रतिक्रियाएँ		39
लोकतंत्र की हत्या	विकास संतोष	42
झलकियाँ - मासिक काव्यगोष्ठी		42



संपादकीय

प्रिय सुधी पाठकों एवं सारस्वत साधकों,

'काव्य शैली' के इस गरिमामयी जुलाई अंक में आप सभी का हार्दिक अभिनंदन है। आषाढ़ के अवसान के साथ ही सावन का आगमन धरा पर जीवन के एक नए राग का संचार करता है। वर्षा ऋतु मात्र एक मौसम नहीं, अपितु प्रकृति का आत्मिक श्रृंगार है। इस ऋतु में वसुंधरा का कण-कण नवजीवन पाकर खिल उठता है। आकाश में उमड़ते-घुमड़ते श्याम वर्ण के मेघ, पेड़ों के पल्लवों से मोती की तरह टपकती जल-बूंदें और सोंधी माटी की वह दिव्य सुवास, चेतना को एक अलौकिक तृप्ति प्रदान करती है। चहुँ ओर फैली हरित मखमली चादर, केतकी और कदम के पुष्पों का खिलना तथा मयूर का उन्मुक्त नर्तन इस पावन ऋतु के सौंदर्य को चरम पर ले जाता है। ऐसे में कड़कती बिजली और बादलों की गड़गड़ाहट के बीच गरमा-गरम चाय की चुस्कियां भला किसे नहीं लुभातीं!

यदि वर्तमान परिदृश्य पर दृष्टिपात करें, तो इस वर्ष देश के विभिन्न अंचलों में मानसून का रूप मिला-जुला और थोड़ा अनूठा रहा है। आरंभिक शिथिलता के पश्चात अब देश के अधिकांश हिस्सों में मेघ पूरी प्रखरता के साथ बरस रहे हैं। गुजरात, महाराष्ट्र और ओडिशा जैसे राज्यों में मूसलाधार वृष्टि से नदियां और जलाशय लबालब हैं, वहीं उत्तर भारत के पर्वतीय क्षेत्रों में मेघों का उग्र रूप चिंता भी उपजा रहा है। इसके विपरीत, देश के कुछ मैदानी भागों में किसान अब भी स्वाति की बूंदों की भांति बादलों की ओर टकटकी लगाए बैठे हैं। हमारा देश कृषि प्रधान है, जहाँ वर्षा केवल फसलों का आधार नहीं, वरन जन-जीवन की धड़कन और उल्लास का पर्याय है।

साहित्य और संस्कृति का यह अंतर्संबंध हमारी पत्रिकाओं में सदैव जीवंत रहता है। हमें यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि इस अंक के लिए हमारे प्रबुद्ध रचनाकारों ने पावस के विविध रंगों को समेटती हुई अत्यंत उत्कृष्ट और भावपूर्ण रचनाएं भेजी हैं। किसी कवि की पंक्तियों में सावन की बूंदों के संग विरह की वेदना मुखरित हो रही है, तो किसी के गीतों में प्रकृति के अनुपम सौंदर्य का सजीव चित्रण मन को मुग्ध कर देता है।

छंद, गजल और आधुनिक कविताओं के माध्यम से रचनाकारों ने मेघों को जो अनूठे संदेश सौंपे हैं, उन्होंने इस अंक को साहित्यिक रूप से अत्यंत समृद्ध और रससिक्त बना दिया है।

आइए, शब्दों की इस अनवरत रसधार में आकंठ भीगें और इस अंक के माध्यम से काव्य रस का आस्वादन करें।

'काव्यशैली' का यह अंक यदि आपको पसंद आया हो, तो अपनी अमूल्य प्रतिक्रिया और सुझाव हमें अवश्य प्रेषित करें। आपकी प्रतिक्रियाएं ही हमारे भावी प्रयासों का संबल बनती हैं।

आप सभी पाठकों और रचनाकारों का हृदय से हार्दिक धन्यवाद एवं आभार!

शैली भागवत 'आस'
एडिटर

रिमझिम बूँदें सावन की...

रिमझिम बूंदें सावन की जब
देह धरा पर गिरती हैं
घाव दिये गरमी ने जो भी
आ कर उनको भरती हैं ।

पहना चूनर हरियाली की
उसका वो श्रृंगार करें
बेवा धरती से जैसे वो
नई प्रीत मनुहार करें ।
कब से पाले संतापो को
कुछ पल में ही हरती हैं ।
रिमझिम बूंदें सावन की
जब देह धरा पर गिरती हैं ॥

गरमी की सब देह तपन को
आ कर दूर भगाती हैं
सब कुम्हलाएं चेहरे पर वो
रौनक फिर से लाती हैं ।
क्या इंसा क्या जानवरों की
पीड़ाएं सब हरती हैं ।
रिमझिम बूंदें सावन की
जब देह धरा पर गिरती हैं ॥

बीते मौसम में जन जन ने
घर में रह दिवस बिताएं
बूंदों की अब छम छम सुन कर
कैसे भीतर रह पाएं ।
दबे छुपे सब दादुर को भी
घर से बाहर करती हैं ।
रिमझिम बूंदें सावन की
जब देह धरा पर गिरती हैं ॥

बद हाली जब आती है तो
खुशहाली फिर आएगी
रोती है गर आंखें अपनी
हंसी लबों पर आएगी ।
नर्तन करती बूंदें हमसे
बात यही सब करती हैं ।

रिमझिम बूंदें सावन की
जब देह धरा पर गिरती हैं ।
घाव दिये गरमी ने जो भी
आ कर उनको भरती हैं ॥



सुरेंद्र व्यास
गीतकार
इंदौर

झूम के बरसो मेघा

सूखे हैं सब खेत-खलिहान,
कृषक के अटके पड़े प्राण।
प्यासी नदिया, तरु, विहग, ताल,
हाल हुए सभी के बेहाल।

जरा झूम के बरसो मेघा,
धरती कंचन कर दो मेघा।
ज़िंदगी होगी जब तर-बतर,
फिर कोई न होगा दर-बदर।

झूमेंगे अवनि और अंबर,
मिलेंगे नदी और समंदर।
कागज की अब नाव चलेंगी,
जल में चिड़िया छप-छप करेंगी।

खेत में फसल लहराएगी,
कई ज़िंदगियाँ मुस्काएगी।
पंछियों को मिलेगा पानी,
मौजों को मिलेगी रवानी।



नलिन खोईवाल
इंदौर (म. प्र.)

दोहे- वर्षा ऋतु

रिमझिम बूँदें छू रहीं, पुनः धरा का मर्म ।
प्रेम भाव से हो गई, श्वास भूमि की गर्म ॥

वसन श्यामला ओढ़ कर, चला सैर को व्योम ।
टप-टप बूँदों ने भिगो, दिए धरा के रोम ॥

धुले-धुले से पात हैं, खिले पुष्प हैं डाल ।
कहे भूमि से मेघ तब, मेरा प्रेम सँभाल ॥

रिम-झिम बूँदे गिर रहीं, मगन हृदय है आज ।
हरियाले तरु झूमते, पर्ण छेड़ते साज ॥

रिमझिम पावस की बूँदों ने, मचा दिया है शोर ।
उठी महक सोंधी माटी से, नभ हो गया विभोर ॥

रिमझिम-रिमझिम प्रेम की, हुई धरा बरसात ।
बीज कोख में सुप्त था, फूटे नव फिर पात ॥

मानसून लो! आ गया, मेघ तने हैं व्योम ।
शीतल झोंके वात के, पुलक गए भू रोम ॥

मनभावन रुत आ गई, बरसे नभ से नीर ।
शीतल मारुत हर रहा, जीव-जगत की पीर ॥

नभ से बरसा नीर जब, धरा हुई जलमग्न ।
मेघों का साम्राज्य है, हुआ दर्प रवि भग्न ॥



डॉ ऋतु अग्रवाल
मेरठ, उत्तर प्रदेश

बारिश की फुहारें

घिर आए नभ पर मेघ घने,
धरती ने खोले नयन सुहाने।
फूटीं बूँदें मुक्त हँसी-सी,
झूम उठे वन, खेत, तराने।

पवन बही उन्मुक्त वेग से,
डोले पीपल, आम की डाली।
मिट्टी की सौंधी गंध लिए,
आई वर्षा बन हरियाली।

सूखे अधरों पर जल-मोती,
जीवन का नव मंत्र सुनाएँ।
तप्त धरा की मौन व्यथा को,
शीतल स्पर्श सदा सहलाएँ।

झर-झर गिरती फुहारों में,
प्रकृति गाए नव अभिनंदन।
जागे मानव के अंतर में,
करुणा, प्रेम और नव स्पंदन।

क्षणभंगुर है जीवन सारा,
जल-बूँदों का यही कथन है—
बरसो ऐसे, बनो सुधा-से,
जग-जीवन का यही वंदन है।



चित्रा शर्मा वीथिका

ग़ज़ल

आज अंबर ने लुटाई है सुधा की सौग़ात
लोग समझे हैं कि आई हैं ज़मीं पर बरसात

अश्क आँखों से बरसते हैं सदा बिरहन के
कोई मौसम हो, पहर कोई हो, दिन हो या रात

पहले ही पी से बिछड़ने की रही पीर घनी
उस पे भड़का दिए सावन ने किसी के जज़्बात

उनकी आमद पे लगाए थे किसी ने पहरे
और बरसात ने दुश्वार किए हैं हालात

नीर जिस वक़्त बरसता है टपकती है छत
होने लगती है हरिक कोने से बूँदों की बात

मूसलाधार हो बारिश कि हो रिमझिम-रिमझिम
बेघरों के लिए हर हाल में आतीं आफ़ात

बारिशें होते ही छाई है हरिक सू रौनक़
ए 'रशीद' अब तो हरारत ने भी खाई है मात



रशीद अहमद शेख़ 'रशीद'



दमकल सी बरसी

आज रात दमकल सी बरसी।
जंगल में जब कांक्रीट के
गर्मी दावानल सी बरसी ।

आतप से आहत मन कब से
चाह रहा था राहत तब से
तडक-भड़क के साथ घटा से
निर्मल-निर्मल जल सी बरसी।

'रवि' को रवि की तेज तपन से
थी बेचैनी घुटन, धपन से
एकाएक न जाने कैसे
सोते में कल-कल सी बरसी।

दिन भी नरम-गरम लगता था
घर आँगन गुमसुम लगता था
आज दोपहरी में सड़कों पर
फिर थोड़ी हलचल सी बरसी।

आज रात दमकल सी बरसी।



रवि खण्डेलवाल
इन्दौर (म.प्र.)



बारिश (सवैया)

भीग गई फिर ठंड लगी,मिल चाय गई हरसे मन भी ।
खोल दई खिड़की घर की,तब भीग रहा मन भी तन भी ।
देख रहें अब बूंद गिरे,कप चाय बिके मिलता धन भी ।
आज निरंतर मेघ गरज,कुछ लोग गरीब डरे जन भी ।।

2 तेज चलें कुछ मंद पवन, कुछ पेड़ अपार लुभावत हैं ।
पीहर सास सखी सजना,जुमले कह बात हंसावत है ।
नाव बने अब कागज की,मठरी अब बालक खावत हैं ।
मोर रहें कुछ नाच वहाँ ,सुख नैन बड़ा अब पावत हैं ।।

3 बाग लगी छतरी इक है,जन आज उमंग दिखावत हैं।
बाग सखी कुछ झूल रही,चल मंद पवन मन भावत है।।
चावल दाल कढ़ी फुलका, अलका मन से अब खावत है।
डोल रहे बगिया भंवरे ,अब फूल कली मुस्कावत है।।



अलका जैन आनंदी
दिल्ली

बारिश और तुम

कानों में कुछ कह जाती है आज ये बारिश,
हाल-ए-दिल तेरा सुनाती है आज ये बारिश ।

अपनी ही धुन में गुमसुम सी बहती है,
पर शोर तेरी धड़कनों का सहती है ।

मैं ध्यान से सुनूँ तो इक कशमकश है इसमें,
जैसे छुपा कोई अनकहा सा शिकवा है इसमें ।

ना हाथ मेरे ये आती है, ना तुम आते हो,
पर जज़्बात ये मेरे समझती है, जैसे तुम समझते हो।

छूकर मुझे ये रूह तक को भिगो देती है,
जैसे तुम्हारी छुअन मेरे अंतर्मन को तृप्त कर देती है।



प्रभजोत कौर जोत
मोहाली

वर्षा ऋतु की नव-मल्हार

वर्षा ऋतु के आगमन से, नभ पर अद्भुत छटा छाई है,
कहीं विहंसती स्वर्णिम धूप, कहीं श्याम घटा मंडराई है ।
वसुधा के पावन तन-मन को, रससिक्त करने बूंदें आईं हैं,
मनभावन, अनुपम, मस्तानी, सावन की घड़ियाँ आईं हैं ।

रिमझिम-रिमझिम बूंदें ये, छन-छन कर अवनी पर गिरती हैं,
हर तरुवर, हर शाख, हर पात की, धूलें अब धुलती हैं ।
नव-पल्लव कलियाँ खिलकर, मंद-मंद मुस्काती हैं
गुंजन करते भँवरों की टोलियाँ, सुमनों पर मंडराती हैं ।
जलाशयों के बहते नीर में, शिशुओं ने कागज़ की नाव चलाई है,
पाकशाला से उठती सुगंध, सावन ने कैसी तृष्णा बढ़ाई है ।
मेंढक का स्वर गूँज रहा, जो प्रकृति में नव-राग जगाते हैं,
देख मेघों की अमृत वर्षा, अन्नदाता किसान हर्षाते हैं ।
प्रियतम की राह तके गोरी, नयनों में नेह का सावन है
हृदय की बढ़ती स्पंदन संग, भीग रहा मन पावन है ।
प्रिय-संग भीगने के आतुर मन को, हर बूंद सुहानी लगती है,
सावन की ये कजरारी रातें, अब और दीवानी लगती हैं ।

आई हरियाली तीज पावन, सखियों ने पींगें बढ़ाई हैं,
कर-कमलों में रची हरी मेहंदी, लहरिया चुनर लहराई है ।
झूलों के संग गूँज रहे, सावन के मधुर मल्हार यहाँ,
सौंदर्य, प्रेम और उत्सव से, सराबोर हुआ संसार यहाँ ।
गौरा संग विराजे भोलेनाथ, डमरू की डम-डम गूंज रही,
भक्तों की श्रद्धा अविरल बहती, शिव-शंभु की महिमा गूंज रही।
अर्धनारीश्वर के पावन मिलन का, सावन संदेशा लाया है,
सृष्टि के कण-कण ने मिलकर, शिव-पार्वती गुण गाया है ।



शिखा अग्रवाल
देहरादून, उत्तराखंड

रिमझिम फुहार

प्यासे चातक पक्षी की,
सुन ली ईश्वर ने करूण पुकार।
नभ में छाये मेंघों को देख,
आज खत्म हुआ, इसका इन्तज़ार।

रँग-बिरँगे पँख फैलाये,
मस्त मयूर करें नर्तन।
केऊ-केऊ की टेर लगाते,
क्रीड़ा करते, करते क्रन्दन।

काले सघन बादलों से,
आच्छादित हुआ, नीला आकाश।
कहाँ छिप गया सूरज जाकर,
विलुप्त हुआ उसका प्रकाश।

गरजते मेघ, वर्षा को लाये,
शीतल बयार सँग ले आये।
काले बादलों में चमकती बिजुरी,
रह, रह कर जिया डरपाये।

छम - छम गिरता, बारिश का पानी,
आकुल धरती की प्यास बुझाये।
सूखे ताल, तलैया, झरने,
नदियों को जीवन दे जाये।

शुष्क माटी के अन्तर्मन तक,
वर्षा की बूँदें, रहीं समाये।
कण - कण तृप्त हो चुका इसका,
सोंधी खुशबु, भीतर से आये।

टिप-टिप गिरतीं, पानी की बूँदें,
सँगीत नया दे जाती हैं।
पत्तों पर वर्षा की बूँदें,
मोती सम खिलखिलाती हैं।

छम - छम बूँदों की स्वर लहरी पर,
पौधे, झूमें, नाचें, गायें।
खेत-खलिहान और बाग, बगीचे,
हरे - भरे होकर मुस्कायें।

जल निमग्न, सड़कें हुईं देखो,
गलियों में भर गया है पानी।
कागज़ की नाव तैराते,
करते बच्चे खूब शैतानी।

बारिश की रिमझिम फुहार,
छेड़े हृदय वीणा के तार।
विरह वेदना से व्याकुल प्रेयसी,
करती प्रियतम का इन्तज़ार।

वर्षा तेरे रूप निराले,
मस्ती में झूम रहे मतवाले।
गरमागरम पकौड़े सँग चाय,
आनन्द उठा रहे धन वाले।

टपक रहा कहीं, छत से पानी,
भीगा सामान, मुश्किल जिन्दगानी।
खाने, सोने का न कोई ठिकाना,
आँखों में भर आया पानी।

काश! सब होते एक समान,
न होता किसी को कोई अभाव।
सब मिल बारिश का आनन्द उठाते,
भीगते, हँसते, नाचते, गाते।



साधना शर्मा
गुड़गाँव, हरियाणा

वर्षा रानी

वर्षा रानी वर्षा रानी
इंतजार तुम्हारा करते हैं
ना आओ तो मायूस होते है
आज आओगी आस में रहते है।

मोर टेहुक टेहुक करके
मेंढक ड्राऊं ड्राऊं करके
हम आसमान देख के
तुम्हें पुकारते प्यार से।

बादल गरजते बिजली कड़कती
बूँदें टिप टिप करके बरसती
खेत खलियान और धरती
नया रंग रूप सजते।

किसान के चेहरे पे
मुस्कान और उम्मीद छाए
बीज बोए बड़ी मेहनत से
खेत भर दो फसल से।

वर्षा रानी कोशिश करेंगे
जल आपका संग्रह करेंगे
प्रकृति की रक्षा करेंगे
हर ऋतु का आनंद लेगें।



मित्तल तिलवा
वडोदरा, गुजरात



दोहे बरसात के

बादल ओर निहारता, नैन पपीहा मूंद ।
कब टपकेगी चोंच में, स्वाति नक्षत्र बूंद ॥

इंतजार की घड़ी खत्म, बरसी ठंडी फुहार ।
तपती जलती देह को, मिला सुकून करार ॥

उगीं नयी वनस्पतियां, नाना पौधे फूल ।
नवयुवतियां पेड़ों पर, झूला रहीं हैं झूल ।

साजन अबके सावन में, देना ध्यान इस ओर ।
हम भी संग नाचेंगे, ज्यों जंगल में मोर ॥

नभ में दमके दामिनी, चुभता दिल में तीर ।
पिया बसे परदेस में, बिछड़े रांझा हीर ॥

कहीं पर फटते बादल, कहीं कहीं पर बाढ़ ।
गुस्सा दिखलाती कुदरत, ले बरसाती आड़ ॥

जीव संकुल भयी धरा, भरे नदी तालाब ।
जीवन दूभर हुआ अब, नगर नगर सैलाब ॥

नन्हें मुन्ने बच्चे नहाते, करें छपाछप पाँव ।
कारों वाली सड़क पर, चलतीं कागज़ नाव ॥

जेठ मास ठंडा हुआ, तपता था दिन रात ।
गरमी सदा नहीं रहे, बोले ये बरसात ॥

'मानव' का अनुरोध है, मत कुदरत से खेल ।
बात अगर माने नहीं, दंड प्रकृति के झेल ॥



ब्रजेंद्र शरण श्रीवास्तव 'मानव'
झाँसी

बाल कविताएँ

आओ बादल

पानी लेकर आओ बादल ।
रिमझिम जल बरसाओ बादल ।

धरती माता प्यासी-प्यासी
उनकी प्यास बुझाओ बादल ।

टर्र-टर्र कर मेंढक कहते
अपना दिल पिघलाओ बादल ।

मुरझाई फसलें खेतों की
आकर हरा बनाओ बादल ।

गुस्सा होकर मत जाना अब
धीरे से मुस्काओ बादल ।

गोरे काले बागड़बिल्ल्ले
इतना मत इठलाओ बादल ।

आसमान में घूम-घूम कर
नीचे भी आ जाओ बादल ।

आग लगी ज़र्रे-ज़र्रे में
आकर शीघ्र बुझाओ बादल ।

गुब्बारे-सा उड़ते-उड़ते
फूट यहीं पर जाओ बादल ।

गरमी बहुत सताती हर पल
चाँटा मार भगाओ बादल ।



राम नरेश 'उज्ज्वल'
लखनऊ

पानी बरसा झम-झम-झम

बादल गरजे घम-घम-घम ।
पानी बरसा झम-झम-झम ॥

भीग गए मीरा के बाल
भीग गए लड्डू गोपाल
साफ़ हुई सड़कों की धूल
साफ हुए बगिया के फूल
कुदरत का पाकर उपहार
ढोल बजाओ ढम-ढम-ढम-ढम ।
पानी बरसा झम-झम-झम ॥

भीगे कपडे, भीगे शूट
भीग गए बाबू के बूट
भीगी आँखें, भीगी नाक
भीग गए श्यामू मुश्ताक
डरकर भागा पीटर तेज़
बिजली चमकी चम-चम-चम ।
पानी बरसा झम-झम-झम ॥

भीग रही गैया की पूँछ
भीग रही दादा की मूँछ
बंदर लटका पकड़े डाल
भीगे सारे पोखर लाल
बाहर मुनिया नाची खूब
छम-छम-छम-छम-छम-छम ।
पानी बरसा झम-झम-झम ॥



राम नरेश 'उज्ज्वल'
लखनऊ

परखो अच्छे से गुणवत्ता

कीचड़, गड्ढे, सड़कें जाम
भुगते जनता सुबह शाम ।

सड़कों पर लगते हिचकोले
तन मन पूरा सबका डोले,
यूं ही बस चुपचाप चला चल
खबरदार कोई मुँह खोले?
अभी खरीदे रख थैली में
पिचके सारे आम ।

कपड़ों पर कीचड़ रंगोली
बिन मौसम ही देखो होली,
जनता का विश्वास न डोले
भरो उसे जो जगह है पोली।
तमगा अच्छा भले मिला हो
पर सारे बदनाम ।

परखो अच्छे से गुणवत्ता
हवा चले, न टूटे पत्ता,
चलने दो चलता है जैसा
कुछ नहीं होना है अलबत्ता।
जनता सब कुछ देख रही है
किसका लेवे नाम?

रेती ज्यादा, कम सीमेंट
उड़ना ही हैं सबके टेंट,
जेबों में गर ज्यादा ठूंसा
खिसकेगी ही सबकी पेंट।
अब तो घबराहट होती है
कैसे बोलें राम?



प्रदीप नवीन
इंदौर

बारिश की फुहारें

पंछी, नदिया, पवन के झोंके,
बारिश की फुहारों संग गाते हैं।
धरती की प्यास बुझाने को,
बादल प्रेम से बरसते हैं।

सूरज की पहली किरण छिपकर,
इंद्रधनुषी रंग लाती है।
भीगे पत्तों की सरसराहट,
मन में नई उमंग जगाती है।

प्रकृति की गोद में बैठकर,
मन की उदासी दूर हो जाती।
कागज की नावें नदिया में,
बचपन की यादें लौटा जाती।

सपने भी नए रंग भर जाते,
जब बूंदें खिड़की पर थिरकती हैं।
ईश्वर का आशीष बरसता है,
हर पल नया सवेरा लगता है।

मिट्टी की सौंधी खुशबू संग,
जीवन में आशा महकती है।
वर्षा ऋतु आकर हर बार,
सृष्टि को फिर से सजाती है।



नीतू पाराशर
पाली

वर्षा ऋतु

प्रकृति नटी के खेल का, प्रांगण भारतवर्ष ।
षड् ऋतुओं का आगमन, नव-नव देता हर्ष ॥

मेरी प्रिय वर्षा ऋतु, पहन हरित परिधान ।
सूखी नदियाँ बावड़ी, सबका रखती ध्यान ॥

आतप से राहत मिले, जब जब हो बरसात ।
जीव जंतु हर्षित फिरें,निखरत सबका गात ॥

शस्य श्यामला प्रिय धरा, प्रकृति का वरदान ।
ऊर्जा फसलों को मिलें, अच्छे उगते धान ॥

दादुर बोलें टर्र-टर्र, मस्त तड़ागों बीच ।
मोर करें नर्तन सुभग, मनवा लेते खींच ॥

बारिश की बूँदे पड़ीं, मिट्टी अति मन भाय ।
सोंधी सोंधी सी महक, सबको लेत लुभाय ॥

हो जाती पावन धरणि,जब-जब गिरें फुहार ।
चातक की भी पूर्ण हो,करुणामयी पुकार ॥

हलधर देखें जलद को, हिय में रख कर धीर ।
धन्यवाद प्रभु का करें, देख बरसता नीर ॥



कृष्णा गौतम
ग्रेटर नोएडा



गगन घटा घहराती साधौ

गगन घटा गहराती साधौ,
अमरत रस बरसाती है ।
निशा तमस की दूर हुई अब,
भोर मनोहर लाती है ॥

झूम झूम कर बरसे बदरा,
भीग रही वसुधा रानी ।
अब ओढ़ेगी हरित चुनरिया,
सजल चेतना कल्याणी ॥
चंचल चपला चमक चमक कर,
मेघों को चमकाती है ।
गगन घटा घहराती साधौ,
अमरत रस बरसाती हैं ॥

भर आए हैं ताल तलैया,
घट घट में आनंद हुआ ।
जल के संकट दूर हुए सब,
जग में परमानंद हुआ ॥
बूँदे गिरती जो वसुधा पर,
मोती बन इठलाती हैं ।
गगन घटा घहराती साधौ,
अमरत रस बरसाती हैं ॥

बाँध बने हैं जो नदियों पर,
भरे लबालब समयाकुल ।
मिले पेयजल संग सिंचाई,
बिजली उत्पादन माकूल ॥
जल क्रीड़ा संग मनोरंजन,
सरिताएँ सरसाती हैं ।
गगन घटा घहराती साधौ,
अमरत रस बरसाती हैं ॥

रौद्र रूप वर्षा जब धारे,
लाती है विपदा भारी ।
फसलें, खेत, नगर, घर डूबे,
जनता बेबस बेचारी ॥
जल विनाशकारी हो जाता,
लाचारी भरमाती है ।
गगन घटा घहराती साधौ,
अमरत रस बरसाती है ।



अनिल ओझा
इंदौर

ग़ज़ल

बहुत दिनों के बाद ये पानी
बरसा जी भर आज ये पानी

बांझ बनी धरती की गोदी
कर देगा आबाद ये पानी

सारी नदियां हुयीं समन्दर
बड़ा करिश्माबाज ये पानी

बच्चों की कागज की कश्ती
भेजा दूर-दराज ये पानी

गर्म हवा से हंस कर पूछा
कैसा हुआ मिजाज ये पानी

पढ़ना इसको हौले-हौले
रुत की हुयी किताब ये पानी

जंगल, बस्ती और बियाबान
सबका करे हिसाब ये पानी



सरोज कुमार वर्मा
मुजफ्फरपुर, बिहार

प्रकृति से सच्चा प्यार

बादल छाए, धरा मुस्कुराई,
जीवन में नव चेतना लाई।

सूखी शाखाओं में प्राण जगाए,
प्रकृति ने मधुर मल्हार सुनाए।

कल-कल करती सरिता बहती,
हर लहर नई कहानी कहती।

मिट्टी का कण-कण महक उठा,
नूतन सृजन का दीप जगा।

पत्तों पर मोती-सी बूँदें,
मन में जगती मधुर तरंगें।

कोयल गाए प्रेमिल तान,
हरित धरा का बढ़ा सम्मान।

मेघों ने जब बाँह पसारी,
हँस पड़ी वन की हर क्यारी।

मोर पंख फैलाकर नाचे,
देख प्रकृति के अनुपम सांचे।

आओ मिलकर खुशियाँ बाँटें,
बरखा की सौगातें छाँटें।

नया सवेरा, नई उमंग है,
सावन का यह पावन रंग है।

आओ मिलकर वृक्ष लगाएँ,
धरती का ऋण आज चुकाएँ।

हरियाली का दें उपहार,
यही प्रकृति से सच्चा प्यार।



डॉ. संगीता बिंदल
पुणे

बारिश की कोमल फुहारें

जब नभ से झर-झर मोती झरते, धरा हृदय मुस्काती है,
बारिश की कोमल फुहारों में, सृष्टि नई खिल जाती है।

पत्तों-पत्तों पर बिखरी बूंदें, जैसे चाँदी की चमचम झंकार,
मंद पवन के मधुर स्पर्श से, गूँजे प्रकृति का मधुर सितार।

काली घटा जब घिर आती है, मन में आशा बो जाती,
सूखी धरती की हर पीड़ा, पल भर में ही धो जाती।

नदियाँ गाएँ, झरने नाचें, वन-उपवन लता हँसने लगते,
मोर पंख फैलाकर नभ से, प्रेमिल संवाद करते न थकते।

भीगी मिट्टी की सोंधी खुशबू, जीवन का संदेश सुनाए,
हर कठिनाई के उपरां ही, नव पल्लव नव मंजरी मुस्काए।

फुहारें केवल जल की बूँदें नहीं, ईश्वर का आशीष महान,
इनमें छिपा है प्रेम, करुणा, नवजीवन का पावन गान।

आओ हम भी वर्षा बनकर, जग के तपते मन हर लें,
अपने मधुर व्यवहारों से, सूखे जीवन में रस भर दें।

जब-जब सावन गीत सुनाए, मन तन भी निर्मल हो जाए,
बारिश की हर कोमल फुहार, मानवता का दीप जलाए।



रेखा सिंघल
हरिद्वार ,उत्तराखंड



बारिश का मौसम

बारिश का मौसम हवाओं का मौसम।
महकती बहकती फिजाओं का मौसम॥

नई रुत के आने पर स्वागत का मौसम।
उमंगे तरंगें जगाने का मौसम॥

पहाड़ों से टकराती बूँद का मौसम।
समुंदर में उठती वो लहरों का मौसम॥

वो पतझड़ के अब दूर जाने का मौसम।
नए फूल पेड़ों पर आने का मौसम॥

वो बातें पुरानी भुलाने का मौसम।
नहीं याद फिर से बनाने का मौसम॥

वो बारिश में जाकर नहाने का मौसम।
वो बूँदों में खुद को भुलाने का मौसम॥

के भीगेंगे तो डांट खाने का मौसम।
पकोड़ों की दावत उड़ाने का मौसम॥

वो बचपन की यादों में जाने का मौसम।
बड़प्पन को फिर से भूलाने का मौसम॥

ना बचपन है अब ना वो बारिश है ऐसी।
ना इन सब में खुद को बुलाने का मौसम॥



नेहा व्यास

अलबेला सावन

मेघों की छत पर डाला
इंद्रधनुष का झूला
नन्हीं नन्हीं बूँदें झूले
खुशियों से मन तन डोला

धरती ने बाहें पसारी
बूंदों को आगोश किया
सारंग ने भी पंख पसारे
सरगम से मदहोश किया।

रिमझिम के संगीत से देखो
मौसम मालामाल हुआ
बुलबुले तो सिक्के बन गए
सारा आँगन टकसाल हुआ।

बूँदों के संगीत पर जब
गौरी सुध बुध भूल गई
इस अलबेले सावन से मिल
धरती की छाती फूल गई।



अनुपमा शर्मा
रुड़की



लो आ गई जुलाई

लो आ गई जुलाई, लो आ गई जुलाई,
मेघों को साथ लाई, लो आ गई जुलाई।

आसमां में देखो छाए हैं काले बादल,
मन को लुभाएं ऐसे आँखों में जैसे काजल,
एक में आषाढ़ तो दूसरे में सावन,
इक लग रहा सुहाना, तो दूसरा है पावन।
संग-संग जिनके विजुरिया भी आयी।
लो आ गई जुलाई.....

खेतों और बगीचों में बरस रहा पानी,
तालाबों और नदियों में, मचल रहा पानी,
गिरती हुयी बूँदें लगे मोतियों की वर्षा
ऐसा कौन होगा जिसका मन नहीं हर्षा।
गर्मी से राहत दी, और प्यास भी बुझाई।
लो आ गई जुलाई.....

खेतों में खड़े हुए मक्का के भुट्टे,
ओढ़ रखे जैसे हों हरे-हरे दुपट्टे,
नई गुलाब, कलमें, लगा रहे माली,
हरी-हरी धरती देखो इतराई।
लो आ गई जुलाई, लो आ गई जुलाई।



हरे राम वाजपेई
इंदौर



वर्षा ऋतु

झम-झम बरसे काले मेघा, जैसे बरसे अश्रु नयनों से।
झूमती हैं टहनियाँ मतवाली, हवा के संग।
पंछी करे ठिठोली,
कूके कोयल, मधुर स्वर में, जैसे घुले मिश्री कर्णों में॥

वर्षा जब भी आती है, हरयाली छा जाती है,
भीगते हैं सूखे अधर पपीहा के, जो पीहू-पीहू गाती है।
देख सब ओर हरियाली, नाच उठे मयूर मन के,
हर्षित हो उठता है मन, सुन जैसे किलकारी शिशु की।

प्रकृति ने रूप धरा अनोखा,
देखो धरती ने पहना रंग कितना चोखा।
सजी जैसे कोई नयी नवेली दुल्हन,
हर्षित हो मन में पिया मिलन की आस लिए।

झम-झम बरसे काले मेघा, जैसे बरसे अश्रु नयनों से।
झूमती हैं टहनियाँ मतवाली, हवा के संग।
पंछी करे ठिठोली,
कूके कोयल, मधुर स्वर में जैसे घुले मिश्री कर्णों में॥



प्रतिमा शर्मा
इंदौर



भारतीय वर्षा ऋतु : प्रकृति का अमूल्य वरदान

डॉ. कृष्णा मणिश्री
मैसूर, कर्नाटक



भारत को ऋतुओं का देश कहा जाता है। यहाँ वर्ष भर छह प्रमुख ऋतुएँ आती हैं—वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत और शिशिर। इनमें वर्षा ऋतु का विशेष महत्व है, क्योंकि यह केवल मौसम का परिवर्तन नहीं, बल्कि जीवन का आधार भी है। भारतीय कृषि, जल संसाधन, वनस्पति, पशु-पक्षी और मानव जीवन का एक बड़ा भाग वर्षा पर निर्भर करता है। वर्षा ऋतु प्रकृति में नवीन ऊर्जा का संचार करती है। सूखी धरती हरियाली की चादर ओढ़ लेती है, नदियाँ और तालाब जल से भर जाते हैं और वातावरण शीतल और मनमोहक हो जाता है।

भारत में वर्षा का मुख्य स्रोत दक्षिण-पश्चिम मानसून है। यह मानसून देश के अधिकांश भागों में जून से सितंबर तक वर्षा करता है। वर्षा के बिना भारत की अर्थव्यवस्था, विशेषकर कृषि, गंभीर संकट में पड़ सकती है। इसलिए वर्षा ऋतु को भारतीय जीवन की जीवनरेखा कहा जाता है। गर्मी के लंबे और तपते दिनों के बाद जब आकाश में काले बादल घिरते हैं, बिजली चमकती है और ठंडी हवाएँ चलती हैं, तब लोगों के मन में प्रसन्नता की लहर दौड़ जाती है। जून के प्रारंभ में मानसून सबसे पहले केरल तट पर पहुँचता है। इसके बाद धीरे-धीरे यह पूरे देश में फैल जाता है। किसानों के चेहरे खिल उठते हैं क्योंकि उनकी फसलों की बुवाई वर्षा पर निर्भर करती है।

पहली वर्षा की बूंदें जब सूखी धरती पर गिरती हैं तो मिट्टी से उठने वाली सोंधी सुगंध मन को आनंद से भर देती है। यह दृश्य केवल प्राकृतिक परिवर्तन नहीं, बल्कि जीवन में आशा और उत्साह का प्रतीक भी होता है।

भारत की वर्षा मुख्य रूप से मानसूनी हवाओं पर आधारित है।दक्षिण-पश्चिम मानसून अरब सागर और बंगाल की खाड़ी से नमी लेकर भारत में प्रवेश करता है। हिमालय पर्वत इन हवाओं को आगे बढ़ने से रोकता है, जिससे देश के अधिकांश भागों में अच्छी वर्षा होती है।

भारत में वर्षा का वितरण समान नहीं है। मेघालय के मौसिनराम और चेरापूंजी जैसे क्षेत्रों में अत्यधिक वर्षा होती है, जबकि राजस्थान के थार मरुस्थल में बहुत कम वर्षा होती है। इस असमान वितरण के कारण कहीं बाढ़ आती है तो कहीं सूखे की स्थिति भी बन जाती है।

वर्षा ऋतु में प्रकृति अपने सबसे सुंदर रूप में दिखाई देती है। सूखे पेड़-पौधों में नई कोपलें फूटती हैं। खेत हरे-भरे हो जाते हैं। पर्वतों पर हरियाली छा जाती है और झरने कल-कल बहने लगते हैं। नदियाँ जल से भरकर प्रवाहित होती हैं। तालाब और झीलें भी लबालब भर जाती हैं।

मोर वर्षा की फुहारों में पंख फैलाकर नृत्य करता है। मेंढकों की टर्र-टर्र और पक्षियों का मधुर कलरव वातावरण को जीवंत बना देता है। इंद्रधनुष का रंग-बिरंगा दृश्य बच्चों और बड़ों सभी को आकर्षित करता है। वर्षा ऋतु प्रकृति की सुंदरता का अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत करती है।

कृषि में वर्षा ऋतु का महत्व

भारत एक कृषि प्रधान देश है। यहाँ की अधिकांश खेती वर्षा पर निर्भर करती है। धान, मक्का, बाजरा, ज्वार, कपास, सोयाबीन और गन्ने जैसी अनेक फसलें वर्षा ऋतु में बोई जाती हैं। यदि समय पर पर्याप्त वर्षा हो जाए तो किसानों की फसल अच्छी होती है और देश में खाद्यान्न उत्पादन बढ़ता है। वर्षा के जल से खेतों की भरपूर सिंचाई होती है तथा भूजल स्तर भी बढ़ता है। कुएँ, तालाब और जलाशय भर जाते हैं, जिससे वर्ष भर सिंचाई और पेयजल की व्यवस्था बनी रहती है। अच्छी वर्षा से किसानों की आय बढ़ती है और देश की अर्थव्यवस्था को भी मजबूती मिलती है।

वर्षा ऋतु पर्यावरण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। वर्षा से वनों का विकास होता है और पौधों की वृद्धि तेज होती है। जंगलों में नए पौधे उगते हैं, जिससे जैव विविधता को संरक्षण मिलता है। वर्षा वायु में उपस्थित धूल और प्रदूषक तत्वों को भी कम करती है। इससे वातावरण अपेक्षाकृत स्वच्छ और शुद्ध हो जाता है। जल स्रोतों के भरने से वन्यजीवों और पशु-पक्षियों को भी पर्याप्त पानी उपलब्ध होता है। वर्षा जल पृथ्वी के लिए अमूल्य संपदा है। वर्षा से नदियाँ, झीलें, तालाब और बाँध भरते हैं। इससे पेयजल, सिंचाई तथा जलविद्युत उत्पादन के लिए पर्याप्त पानी मिलता है। आज की बढ़ती जनसंख्या और जल संकट को देखते हुए वर्षा जल का संरक्षण अत्यंत आवश्यक

हो गया है । वर्षा जल संचयन (Rainwater Harvesting) के माध्यम से वर्षा के पानी को एकत्र कर भविष्य के लिए सुरक्षित रखा जा सकता है । इससे भूजल स्तर में वृद्धि होती है और जल संकट कम होता है।

भारत की अर्थव्यवस्था का बड़ा हिस्सा कृषि पर आधारित है, और कृषि वर्षा पर निर्भर है । अच्छी वर्षा होने पर कृषि उत्पादन बढ़ता है, जिससे उद्योगों को कच्चा माल मिलता है और रोजगार के अवसर बढ़ते हैं । ग्रामीण क्षेत्रों में आर्थिक गतिविधियाँ तेज हो जाती हैं।



इसके विपरीत, यदि वर्षा कम हो जाए तो सूखे की स्थिति उत्पन्न होती है। इससे कृषि उत्पादन घटता है, खाद्यान्न की कीमतें बढ़ती हैं और किसानों को आर्थिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इसलिए वर्षा का सीधा संबंध देश की आर्थिक प्रगति से है।

भारतीय संस्कृति में वर्षा ऋतु का विशेष स्थान है । अनेक त्योहार जैसे हरियाली तीज, नाग पंचमी, रक्षाबंधन और जन्माष्टमी इसी ऋतु में मनाए जाते हैं । इन त्योहारों में प्रकृति के प्रति आभार और आनंद की भावना दिखाई देती है । भारतीय साहित्य, संगीत और चित्रकला में भी वर्षा ऋतु का अत्यंत सुंदर वर्णन मिलता है । महाकवि कालिदास के मेघदूत में वर्षा ऋतु का मनोहारी चित्रण किया गया है। लोकगीतों, फिल्मों और शास्त्रीय संगीत में भी वर्षा का विशेष महत्व है।

यद्यपि वर्षा अनेक लाभ प्रदान करती है, फिर भी इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हैं । अत्यधिक वर्षा से बाढ़ आती है, जिससे जन-धन की हानि होती है। खेत, सड़कें, पुल और मकान क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। लाखों लोगों को अपना घर छोड़ना पड़ता है।

लगातार वर्षा से जलभराव की समस्या उत्पन्न होती है। इससे मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया और हैजा जैसी बीमारियाँ फैलने का खतरा बढ़ जाता है। यातायात भी बाधित होता है और कई बार भूस्खलन जैसी प्राकृतिक आपदाएँ भी सामने आती हैं । आज जलवायु परिवर्तन के कारण वर्षा का स्वरूप बदल रहा है। कहीं अत्यधिक वर्षा हो रही है तो कहीं वर्षा बहुत कम हो रही है । अनियमित मानसून से कृषि और जल संसाधनों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। इस समस्या से निपटने के लिए वृक्षारोपण, पर्यावरण संरक्षण, कार्बन उत्सर्जन में कमी तथा जल संरक्षण जैसे उपाय अपनाने आवश्यक हैं । यदि हम प्रकृति का संतुलन बनाए रखेंगे, तभी भविष्य में भी नियमित और पर्याप्त वर्षा संभव होगी।

वर्षा ऋतु में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। दूषित जल और खुले खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। जलभराव वाले क्षेत्रों में अनावश्यक जाने से बचना चाहिए तथा मच्छरों से सुरक्षा के उपाय करने चाहिए।

किसानों को मौसम की जानकारी के अनुसार खेती करनी चाहिए और आधुनिक कृषि तकनीकों का उपयोग करना चाहिए। नगरों में जल निकासी की उचित व्यवस्था होनी चाहिए ताकि बाढ़ और जलभराव की समस्या कम हो सके।

भारतीय वर्षा ऋतु प्रकृति का अनुपम उपहार है। यह केवल मौसम का परिवर्तन नहीं, बल्कि जीवन, समृद्धि और आशा का प्रतीक है । वर्षा से धरती हरी-भरी होती है, जल स्रोत भरते हैं, कृषि समृद्ध होती है और मानव जीवन में नई ऊर्जा का संचार होता है। साथ ही, अत्यधिक या अनियमित वर्षा अनेक चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करती है । इसलिए जल संरक्षण, पर्यावरण संरक्षण और वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाकर हमें वर्षा के जल का सदुपयोग करना चाहिए । यदि हम प्राकृतिक संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग करें और पर्यावरण की रक्षा करें, तो वर्षा ऋतु सदैव हमारे जीवन में सुख, समृद्धि और खुशहाली का संदेश लेकर आती रहेगी । वास्तव में, भारतीय वर्षा ऋतु हमारे देश की सांस्कृतिक, आर्थिक और प्राकृतिक धरोहर का एक अनमोल अंग है।

बारिश में ऐसे रखें खुद को फिट



डॉ पूनम विशाल ज्वेल
आहार और पोषण विशेषज्ञ

बारिश का मौसम अपने साथ सेहत को लेकर अनेक बड़े बदलाव लाता है। ऐसे में अपनी फिटनेस बनाए रखना किसी चुनौती से कम नहीं होता। क्या इसका कोई हल है अकसर यह सवाल पूछा जाता है। जवाब है- हाँ हल है। हम बारिश के दौरान घर पर रहकर भी कुछ ऐसे शारीरिक अभ्यास कर सकते हैं, खानपान में ऐसे बदलाव ला सकते हैं जिससे शरीर को फिट रखा जा सकता है। बारिश होने पर कई लोगों की नियमित वॉक और पार्क में होने वाली एक्सरसाइज पर भी ब्रेक लग जाता है। फिसलन, कीचड़ और लगातार होने वाली बारिश के कारण घर से बाहर निकलना हर दिन संभव नहीं हो पाता। ऐसे में अपनी दिनचर्या में थोड़े से बदलाव करके आप घर पर ही खुद को सक्रिय और स्वस्थ रख सकते हैं।

यदि आपके पास थोड़ी-सी जगह भी है, तो घर के भीतर ही 20 से 30 मिनट तेज चाल से चलना, सीढ़ियाँ चढ़ना-उतरना या एक ही स्थान पर मार्च स्पॉट जॉगिंग करना भी अच्छी शारीरिक गतिविधि है।

अपने घर पर रह कर ही बिना किसी महंगे उपकरण के भी कई प्रभावी व्यायाम किए जा सकते हैं। जैसे :

* सूर्य नमस्कार
* स्क्वाट्स
* लंजेस
* पुश-अप्स
* प्लैंक
* जम्पिंग जैक्स
* माउंटेन क्लाइंबर्स
* स्पॉट जॉगिंग/ मार्चिंग
* स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

इन अभ्यासों से पूरे शरीर की अच्छी कसरत हो जाती है और मांसपेशियाँ भी मजबूत रहती हैं। व्यायाम का चुनाव, अपनी उम्र, क्षमता और स्टैमिना देख कर ही करें।

यदि आप योग पसंद करते हैं, तो बारिश का मौसम योग और प्राणायाम के



लिए सबसे उपयुक्त समय हो सकता है। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति और गहरी श्वास के अभ्यास शरीर के साथ-साथ मन को भी शांत रखते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होते हैं।

फिटनेस बनाए रखने के लिए व्यायाम के साथ साथ आहार पर भी दे ध्यान। ठंडे मौसम में चाय के साथ तली-भुनी चीज़ों और बार-बार स्नैक्स खाने की आदत के चलते, वजन बढ़ सकता है। इसके बजाय मौसमी सब्जियाँ, दालें, अंकुरित अनाज, सूप, ताजे फल और माइक्रोग्रीन्स को भोजन में शामिल करें। पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी उतना ही आवश्यक है, क्योंकि बारिश में प्यास कम लगने के बावजूद शरीर को पानी की जरूरत तो रहती ही है।

जो लोग लंबे समय तक घर में रहते हैं, उन्हें हर एक घंटे में पाँच मिनट के लिए उठकर थोड़ा चलना, स्ट्रेचिंग करना या हल्का-फुल्का मूवमेंट करना चाहिए। इससे शरीर में जकड़न नहीं आती और मेटाबॉलिज्म भी सक्रिय रहता है।

मौसम को बहाना न बनने दें। नियमितता ही अच्छी सेहत की सबसे बड़ी कुंजी है। रोज़ थोड़ा-थोड़ा किया गया प्रयास, कभी-कभार की गई लंबी एक्सरसाइज से कहीं अधिक लाभदायक होता है। खुद के स्वास्थ के लिए ,अनुशासित बने रहने का करें प्रयास।

व्यायाम के लिए रोज़ एक ही समय तय करें :

शरीर और दिमाग दोनों आदत बना लेते हैं। चाहे सुबह 6 बजे हो या शाम 6 बजे, समय बदलते रहने से अनुशासन टूटता है।एक समय निर्धारित कर लें।

20 से 30 मिनट का नियम बनाए :

शुरुआत में 1 घंटे व्यायाम करने का लक्ष्य न रखें। शुरुआत कम समय सीमा से करें।

कपड़े और जूते पहले से तैयार रखें :

आराम दायक कपड़े और जूते तैयार होने से सुबह उठते ही सोचने का समय



कम होगा और बहाने भी कम बनेंगे। जैसे ही उपयुक्त माहौल हो , वॉक के लिए निकल जाएं।

छोटे लक्ष्य बनाइए :

जैसे इस सप्ताह 5 दिन वर्कआउट करना है। रोज़ 8,000–10,000 कदम नहीं भी चल सके तो कितने कदम चले है , उसकी निगरानी करना है।

20 मिनट स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और दस मिनट प्राणायाम करना है।

अपनी प्रगति लिखिए :

कैलेंडर की तारीख पर राइट लगाइए या डायरी में नोट करें। नियमितता आवश्यक है।

साथी या परिवार को शामिल करें

किसी के साथ एक्सरसाइज करने से नियमितता बढ़ती है, प्रोत्साहन बना रहता है। कोशिश करें कि एक व्यायाम का साथी हो।

खुद को छोटा-सा इनाम दें :

अपना पसंदीदा हेल्दी ड्रिंक, कोई पौष्टिक नाश्ता, अपने पसंद की अच्छी किताब पढ़ना , पसंदीदा गाना सुनना और आजकल जो ट्रेंड में है , पोस्ट वर्कआउट सेल्फी लें।

अगर कोई एक दिन छूट जाए तो अगले दिन फिर शुरू कर दें। दो दिन लगातार न छोड़ें। आदत बनी रहने दें। मन नहीं हो यदि रोज एक जैसा व्यायाम का तो दिनचर्या से थोड़ा अलग , बदल बदल कर व्यायाम जैसे डांस, जुंबा या एरोबिक एक्सरसाइज करें।

नियमित रहना सबसे ज्यादा ज़रूरी है। इसलिए परफेक्शन के पीछे न लग कर , हर दिन व्यायाम करना ही है ये सुनिश्चित करें।हम अपनी जीवन शैली में जो भी सकारात्मक बदलाव करते है वो क्यों कर रहे है ? इस क्यों का ख्याल करते ही नियमित रहना आसान हो जाता है। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का तरीका है रोज थोड़ा थोड़ा आगे बढ़ना। लगातार किए गए प्रयास हमें अच्छे परिणाम ज़रूर देते है।

कहानी

इंसानियत

महेंद्र तिवारी
पालम, नई दिल्ली



गांव के बाहरी छोर पर बने उस पुराने घर में कभी बहुत रौनक हुआ करती थी। घर के आंगन में बच्चों की किलकारियां गूंजती थीं, रसोई से उठती खुशबू पूरे मोहल्ले को अपनी ओर खींच लेती थी और शाम को परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठकर दिनभर की बातें किया करते थे। उस घर की बड़ी बहू सविता अपने स्वभाव, मेहनत और मधुर व्यवहार के कारण पूरे परिवार की प्रिय थी। उसके पति राजेश गांव के स्कूल में अध्यापक थे और सभी उनका बहुत सम्मान करते थे।

लेकिन जिंदगी हमेशा एक जैसी नहीं रहती। एक बरसाती शाम राजेश शहर से लौट रहे थे कि रास्ते में हुए एक सड़क हादसे ने सब कुछ बदल दिया। खबर जब गांव पहुंची तो पूरे परिवार पर दुख का पहाड़ टूट पड़ा। सविता की दुनिया एक ही पल में उजड़ गई। उसकी आंखों के सामने अंधेरा छा गया। दो छोटे बच्चों की जिम्मेदारी, भविष्य की चिंता और पति को खोने का दुख, सब कुछ एक साथ उसके कंधों पर आ गिरा।

शुरू के कुछ दिनों तक लोग संवेदना व्यक्त करने आते रहे। लेकिन समय बीतते ही वही लोग धीरे-धीरे बदलने लगे। गांव में फुसफुसाहटें शुरू हो गईं। कुछ लोग कहते, "अब इसका क्या होगा?" कुछ कहते, "विधवा औरत की जिंदगी तो बस बच्चों को पालने में निकल जाती है।" कुछ लोग तो यहां तक कह देते कि अब उसे अपने सपनों और इच्छाओं के बारे में सोचना ही छोड़ देना चाहिए।

सविता हर ताना चुपचाप सुन लेती। वह जानती थी कि समाज का मुंह बंद नहीं किया जा सकता। लेकिन सबसे अधिक पीड़ा उसे तब होती जब कुछ रिश्तेदार भी उससे दूरी बनाने लगे। जिन लोगों ने कभी उसे बेटी जैसा प्यार दिया था, वे अब उसे बोझ की तरह देखने लगे थे।

इसी परिवार में राजेश का छोटा भाई अमन भी रहता था। उम्र में सविता से छोटा होने के बावजूद वह उसे हमेशा बड़ी बहन जैसा सम्मान देता था। राजेश के जाने के बाद उसने देखा कि उसकी भाभी भीतर ही भीतर टूट रही हैं। वह समझ गया कि इस समय उन्हें दया नहीं, बल्कि सम्मान और सहारे की जरूरत है।

एक दिन उसने सविता से कहा, "भाभी, जिंदगी यहीं खत्म नहीं हुई है। भैया हमेशा चाहते थे कि आप आगे बढ़ें। आपको बच्चों के लिए और अपने लिए मजबूत बनना होगा।"

सविता ने उदास होकर कहा, "अब मेरे लिए क्या बचा है अमन? लोग तो मुझे देखकर तरह-तरह की बातें करते हैं।"

अमन मुस्कराया और बोला, "लोगों का काम बातें करना है। अगर हम उनकी सुनते रहेंगे तो कभी आगे नहीं बढ़ पाएंगे।"

उस दिन के बाद अमन ने एक फैसला किया। वह हर कदम पर अपनी भाभी का साथ देगा। उसने घर के कामों में मदद करनी शुरू कर दी। बच्चों की पढ़ाई का ध्यान रखने लगा। जब भी कोई रिश्तेदार या पड़ोसी सविता के बारे में अनुचित बातें करता, वह विनम्रता से लेकिन दृढ़ता के साथ उनका जवाब देता।

धीरे-धीरे अमन को एक बात समझ आने लगी। सविता पढ़ाई में बहुत अच्छी थी। शादी से पहले उसका सपना डॉक्टर बनने का था, लेकिन परिस्थितियों और जिम्मेदारियों के कारण वह सपना अधूरा रह गया था।

एक दिन अमन ने पूछा, "भाभी, अगर आपको मौका मिले तो क्या आप फिर पढ़ाई करना चाहेंगी?"

सविता ने हैरानी से उसकी ओर देखा। वर्षों बाद किसी ने उसके सपनों के बारे में पूछा था।

"अब इस उम्र में?" उसने संकोच से कहा।

"उम्र सपनों को नहीं रोकती," अमन ने जवाब दिया।

उस रात सविता बहुत देर तक सो नहीं सकी। उसके मन में पुराने सपने जाग उठे। लेकिन अगले ही पल उसे समाज की बातें याद आ गईं। लोग क्या कहेंगे? बच्चे कैसे संभलेंगे? खर्च कहां से आएगा?

अमन ने उसकी सारी चिंताओं को समझ लिया। उसने कहा, "आप बस पढ़ाई शुरू कीजिए। बाकी जिम्मेदारियां हम मिलकर संभाल लेंगे।"

शुरुआत आसान नहीं थी। दिनभर घर और बच्चों की जिम्मेदारी निभाने के बाद रात में पढ़ाई करना बेहद कठिन था। कई बार थकान इतनी होती कि किताब हाथ में लिए-लिए ही आंख लग जाती। लेकिन हर बार अमन उसे हिम्मत देता।

गांव के लोग फिर बातें करने लगे।

"देखो, अब डॉक्टर बनने चली है।"

"इस उम्र में पढ़ाई करेगी?"

"घर संभाले या किताबें पढ़े?"

सविता पहले इन बातों से परेशान हो जाती थी, लेकिन अब उसके भीतर एक नया आत्मविश्वास जन्म लेने लगा था। उसे पता था कि कुछ लोग उसके असफल होने का इंतजार कर रहे हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी हैं जो उसकी सफलता की उम्मीद कर रहे हैं।

वर्षों तक संघर्ष चलता रहा। कई बार आर्थिक परेशानियां सामने आईं। फीस भरने के लिए घर की कुछ चीजें बेचनी पड़ीं। कई त्योहार बिना नए कपड़ों के गुजर गए। लेकिन अमन और सविता ने हार नहीं मानी।

बच्चे भी धीरे-धीरे समझदार हो गए थे। वे अपनी मां को पढ़ते देखकर गर्व महसूस करते थे। जब सविता देर रात तक पढ़ती, तो उसकी बेटी चुपचाप उसके लिए चाय बना लाती। बेटा अपनी कॉपियां लेकर उसके पास बैठ जाता ताकि मां को अकेलापन महसूस न हो।

समय अपनी गति से चलता रहा। मेहनत के बीज धीरे-धीरे फल देने लगे। सविता ने परीक्षा में उत्कृष्ट अंक प्राप्त किए। फिर उसे मेडिकल कॉलेज में प्रवेश मिल गया।

जिस दिन यह खबर आई, उस दिन अमन की आंखों में खुशी के आंसू थे। उसने कहा, "भाभी, यह तो बस शुरुआत है।"

कॉलेज का जीवन भी चुनौतियों से भरा था। वहां अधिकतर छात्र उससे उम्र में छोटे थे। कई बार उसे असहज महसूस होता। लेकिन उसने अपने लक्ष्य से नजर नहीं हटाई।

हर कठिन दिन के बाद उसे अपने बच्चों का चेहरा याद आता। उसे अमन का विश्वास याद आता। और फिर वह दोबारा पूरी ताकत से जुट जाती।

साल दर साल बीतते गए। आखिर वह दिन भी आया जिसका इंतजार पूरे परिवार को था। सविता ने अपनी मेडिकल शिक्षा पूरी कर ली थी।

दीक्षांत समारोह में जब उसका नाम पुकारा गया और उसे डॉक्टर की उपाधि दी गई, तो सभागार तालियों से गूंज उठा। मंच से नीचे बैठे उसके बच्चे खुशी से रो रहे थे। अमन की आंखें भी नम थीं।

कार्यक्रम समाप्त होने के बाद सविता सबसे पहले अमन के पास आई। उसने कहा, "आज अगर मैं यहां तक पहुंची हूं तो इसकी सबसे बड़ी वजह तुम हो।"

अमन ने मुस्कराकर कहा, "नहीं भाभी, मैंने सिर्फ आपका साथ दिया है। रास्ता आपने खुद तय किया है।"

कुछ वर्षों बाद सविता ने अपने क्षेत्र में एक छोटा अस्पताल खोला। वहां गरीब मरीजों का कम खर्च में इलाज किया जाता था। गांव और आसपास के लोग अब उसे सम्मान की नजर से देखते थे।

सबसे दिलचस्प बात यह थी कि वही लोग, जो कभी उसके सपनों का मजाक उड़ाते थे, अब उसकी प्रशंसा करते नहीं थकते थे।

लेकिन सविता के मन में किसी के लिए कोई कटुता नहीं थी। संघर्ष ने उसे मजबूत बनाया था, कठोर नहीं।

एक दिन अस्पताल में एक बुजुर्ग महिला इलाज कराने आई। बातचीत के दौरान उसने कहा, "बेटी, तुम्हारी कहानी सुनकर लगता है कि भगवान अच्छे लोगों की मदद जरूर करता है।"

सविता मुस्कराई और बोली, "भगवान मदद करता है, लेकिन अक्सर किसी इंसान के रूप में। मेरी जिंदगी में वह मदद मेरे परिवार और मेरे देवर के रूप में आई थी।"

उस शाम अस्पताल से लौटते समय उसने आसमान की ओर देखा। उसे अपने दिवंगत पति की याद आई। उसे लगा जैसे कहीं न कहीं वे भी उसकी इस सफलता को देखकर मुस्करा रहे होंगे।

घर पहुंचकर उसने आंगन में खेलते बच्चों को देखा। कभी यही बच्चे उसके संघर्ष का कारण थे और यही उसकी ताकत भी बने। उसने महसूस किया कि जीवन की सबसे बड़ी जीत केवल मंजिल तक पहुंचना नहीं है, बल्कि रास्ते में अपने मानवीय मूल्यों को बचाए रखना है।

अमन आज भी पहले की तरह विनम्र था। उसने कभी अपने योगदान का श्रेय नहीं लिया। लेकिन सविता जानती थी कि अगर उस कठिन समय में उसने उसका हाथ न थामा होता, तो शायद उसकी जिंदगी बिल्कुल अलग होती।

उसने सीखा था कि रिश्ते केवल खून के नहीं होते। कई बार सम्मान, भरोसा और इंसानियत ऐसे बंधन बना देते हैं जो जन्म से मिले रिश्तों से भी अधिक मजबूत साबित होते हैं।

'पापा' एक पर्याय त्याग, संघर्ष और प्रेम का....

डॉ.सूर्य प्रताप राव
रेपल्ली, मुंबई



जहाँ पिता के कदमों की आवाज़ रुक जाती है, वहाँ घर की दीवारें भी सुनने लगती हैं!

"पापा" बोले जो अधूरा ही रह गया, वो दायरा सिर्फ एक कमरे तक सीमित नहीं होता, बल्कि वह एक कहानी बन जाती है, प्रेम, त्याग, और भुलावे की।

एक सच्चाई ये भी है कि..... जब पापा बूढ़ा हो जाए, तो उसे गोद में सुलाने वाला कोई नहीं होता, उसे तो सिर्फ यादों की गोद ही मिलती है।

राजेश की पहली यादें, मिट्टी की सर्दी में पाँवों को बचाते हुए, बुजुर्ग मां-बाप और दो भाई-बहन! गाँव का एक छोटा-सा घर, उस घर के एक कमरे की छत टिमटिमाती नीली मलमल से, दीवारें धूसर व पत्थरों से टूटी फटी हुई थी।

पिता की अकस्मात मौत से राजेश की युवावस्था अपने साथ अपने परिवार के धंसी हुई जिम्मेदारियों के बीच आ गई । माँ की आयुवृद्धि, छोटे भाई-बहन की पढ़ाई, खेतों से आय-राहत की किल्लत, सब कुछ एक दबाव बन गया था उस युवराज राजेश की ज़िंदगी पर, जिसका मन पढ़ने लिखने और कुछ बड़ा करने का था पर विधाता को कुछ और ही मंजूर था।

एक दिन गाँव के स्कूल मास्टर ने कहा, राजेश अगर तुम इसी तरह दिल लगाकर पढ़ोगे तो मेरा विश्वास है कि तुम इस स्कूल और अपने गाँव का नाम रोशन ज़रूर करोगे । जब अपने भाई बहन के फीस भरने को पैसों की कमी हुई, तो माँ ने पुराने गहने गिरवी रखे, और राजेश को शहर जाना पड़ा, मजदूरी करने के लिए, और साथ ही साथ अपनी आगे की पढाई को जारी रखने की इच्छा के साथ।

वह दिन याद है जब राजेश पहली बार शहर पहुँचा, शाम का समय था, धुँधला उजाला, ऊँची इमारतें और थकान से कांपता हुआ राजेश का शरीर । उसने अपनी किताबों को हाराए हुए सपनों की तरह महसूस किया, लेकिन मन में ठान लिया, मैं हार तो नहीं मानूंगा।



शहर में कुछ दिन ठोकरें खाने के बाद उसे राजमिस्त्री की नौकरी मिली । सुबह जल्दी निकलना, शाम ढलने के बाद रात होते होते हुए लौटना। हाथों में छाले, पीठ पर बोझ, लेकिन आँखों में बस उम्मीद की किरण। राजेश हर माह अपने काम से मिले रुपयों को गाँव में अपनी माताजी के लिए और परिवार के अन्य सदस्यों के लिए भेजना कभी नहीं भूला। राजेश को अच्छे से याद था अपनी मां के उस कर्ज का, जिन्होंने उसे बचपन में अपने पास सुलाया लोरी सुनाई, खुद भूखे रहते हुए मुझे अपने हिस्से का खाना भी खिलाया था।

दिन, महीने गुजरते गए.....

एक बार राजेश की मुलाकात सावित्री से एक कपड़े की दुकान पर हुई, सादगी में भी उजाला थी उसके चेहरे पर। बातें आसान थीं, पर सपने बड़े थे! काफ़ी सोच विचार करने के बाद उन्होंने शादी कर ली । पहले बस छोटा सा कमरा किराए पर लिया। खुशहाल जीवन में तीन बच्चे भी हुए पायल रोहित और संजू।

राजेश ने खुद पुराने कपड़े पहनना शुरू कर दिया, ताकि उसकी पत्नी और बच्चों को वो हमेशा निखरी हुई पोशाकों में देखे। जब पहली बेटी पायल की घर में हँसी आई, तो राजेश ने महसूस किया कि यह हँसी दिन भर की राजेश की सारी थकान मिटा देती थी । सच है पिता की कमाई में थकान होती है, पर उसके पीछे पूरा परिवार मुस्कुराता है।

रोज सब उठते समय, चलो स्कूल चलें पापा बोलने वालों की संख्या घर पर बढ़ी, वो थे रोहित, संजू और पायल। राजेश ने सुना अपने अंदर की एक उम्मीद जागती, ये बच्चे बड़े होंगे, कुछ बनाएँगे। सावित्री अक्सर बच्चों को कहती, माँ दिल से प्यार सिखाती है, पिता हौसला और उड़ान देता है । पिता का खामोश त्याग ही उसकी सबसे बड़ी भाषा होती है।

स्कूल की फीस, किताबें, कपड़े, सब कुछ जुटाना पड़ता था। एक दिन संजू की

फीस नहीं जमा हो सकी। राजेश ने अपनी छोटी-सी शादी की अंगूठी को गिरवी रख दी। बचपन की यादों में बाप की दौड़ हो गई, अंगूठी माँगने दुबारा दौड़े। अंगूठी मिल गई, पर उस रात राजेश की आँखों में दर्द बह गया था।

एक और दिन पायल को कुछ ज़्यादा ही देर हो गई थी स्कूल से लौटने में, बारिश हो रही थी, वो छोटे छोटे कदमों से भीगती हुई घर आई। राजेश ने उसके गीले बालों को अपने हाथों से सुखाया, और कहा, यही ज़िंदगी है बेटा, बस तू इसे सीख, बेटा। पायल ने कहा पापा, मैंने आज परीक्षा में पहला नंबर लाई हूं पापा।

राजेश ने उसका सिर सहलाया और कहा, मेरा बेटा, तुम मेरी मेहनत की रोशनी हो। तुम पर मेरा साया हर पल है बेटा, । राजेश ने कहा पिता की छांव भगवान की छांव से कम नहीं होती, जैसे पेड़ की छांव धूप से बचाती है, वैसे ही पिता जीवन की तपन से।

पिता की उंगली थामकर चलना बच्चे के लिए आसान होता है, क्योंकि कोई ठोकर उसके बच्चे को लगे उसके पहले उसके पापा खुद उस ठोकर को पहले झेलते हैं और अपने बच्चे को बचाते हुए आगे बढ़ते हैं। रोहित MBBS की पढ़ाई में सफल हुआ, संजू इंजीनियरिंग में दाखिला पाया, पायल MBA कर रही थी। राजेश की मेहनत रंग लाई थी। लेकिन जैसे जैसे बच्चे बड़े हुए, उनकी ज़िन्दगी में नए दोस्त, नए मौके और शहरों की भीड़ आई।

घर का रूप बदल गया, रहने की स्थिति सुधरी, ड्राइंग रूम, टीवी, एडवांस मोबाइल, सोशल नेटवर्किंग, सब कुछ बदल गया था, मगर राजेश का कमरा वहीँ था, छोटा, सादा, पुराने फर्नीचर और झूलती खुली हुई बिजली की तारों के साथ।

जब कभी मेहमान आते, बड़ों में बातें होतीं, हँसी होती, लेकिन पापा की मौजूदगी उनके बीच नहीं के बराबर होती थी। कभी कभी कोई याद भी करता तो बस प्लीज पापा, चाय ले आओ न। और अक्सर उन आए हुए मेहमानों के बीच राजेश की उपस्थिति अनजानी सी हो जाती।

दिन बढ़ते गए, एक दिन संजू की शादी थी, साज-सज्जा थी, लाइटें थीं, सजावट थी । राजेश ने सुबह सबको बधाई दी, लेकिन उसकी जगह निर्धारित नहीं की गई थी । बेटी-पुत्री, बहुएँ, रिश्तेदार सभी मेहफूज़ हो गए थे उनके आसपास, बाहर से नकाबदार स्वागत, अंदर से अनदेखी की बस चारों तरफ़ से दीवारें।

पायल की फोन कॉल होती है, खुली हँसी सुनाई देती है, पापा, मैं ठीक हूँ। राजेश सुनते रहते हैं कमरे की चुप्पी से, जवाब देते हैं, हाँ बेटा। एक शाम, रोहित ने वीडियो कॉल किया, चमचमाती स्क्रीन और चमचमाती उसकी जिंदगी। उसने पूछा, पापा, आप ठीक हो न?

राजेश ने पलट कर अपनी पत्नी सावित्री की ओर देखा, फिर मुस्कुरा कर कहा हाँ बेटा, ठीक हूँ। पर राजेश भीतर से कुछ टूट सा गया था, उसने महसूस किया कि उसकी ज़रूरतें अब बच्चों की ज़रूरतों की सूची में नहीं हैं।

कमरा जहाँ राजेश रहते हैं, दीवारों पर पुराने पोर्ट्रेट, बच्चों की नन्हीं तस्वीरें, पहली पुरस्कार की तस्वीरें, उनकी बचपन की ड्राइंग, उनकी पहली वॉकिंग सर्टिफिकेट, ये सब अलमारी में छिपे हुए खज़ाने हैं।

कमरे की खिड़की से धूप सुबह में आती है, धूल नज़र आती है, फर्श पर पुराने गमछे बिखरे हैं, कपड़े तह भी नहीं करते किए हुए हैं । कभी टीवी की खड़खड़ाहट आती है ड्राइंग रूम से, हँसी की गूँज होती है मेहमानों की, लेकिन वह लम्हे कमरे के अंदर ठहर जाते हैं।

सावित्री रोज़ सामने बैठे खाना देती राजेश को, बिरयानी हो या दाल-रोटियाँ, पर राजेश के लिए खाना स्वाद फीका सा पड़ जाता था जब वह अकेले खाता था। सावित्री कहती, थोड़ा और खा लो। पर राजेश कहता, बस सावित्री रहने दो, और नहीं, पर सावित्री कहती बस थोड़ा सा...

और सावित्री देखती राजेश के आँखों से झलकती हुई उदासी, बिना कुछ कहे बस हाथ थाम लेती थी।

एक पुरानी खांसी थी जो कभी पूरी तरह नहीं जाती थी। साँसे कुछ भारी भारी सी होने लगीं थी राजेश की, रात को नींद टुटने लगी, डॉक्टर ने कहा कि राजेश के फेफड़े अब कमजोर होते जा रहे हैं। राजेश को जब पता चला तो उसने अपने परिवार से बस कहने लगा, कुछ नहीं, थोड़ी दवाई से ठीक हो जाऊँगा। पर अंदर से राजेश का दिल भी जानता था कि समय बदल रहा है।

अब तो ये रोज का ही हिस्सा बन चुका था, रात होती, राजेश के दिल की धड़कन तेज होती, पत्नी सावित्री सिरहाने बैठी हुई छाती पर हाथ रखे सो जाने की कोशिश करती रहती के बस अपने पति

राजेश के धड़कनों की आवाज़ उसे बस सुनाई देती रहे।

सुनो जी, थोड़ा पानी पी लो, राजेश ने धीरे से सिर हिलाया। सावित्री बोली, बेटों को फोन कर दूँ। राजेश ने हाथ के इशारे से ही मना कर दिया, ना ना सावित्री... मत परेशान करो उनको, सब ठीक है।

एक दिन सुबह जब सूरज अपनी किरणें कमरे की खिड़की से अंदर आने लगीं, राजेश की साँसें थमी हुई थीं। पत्नी सावित्री ने देखा कि राजेश का हाथ पड़ा हुआ है अधमरा सा, आँखें भी अब लग रही थीं हल्की सी बंद, पर हल्की सी मुस्कान राजेश के चेहरे पर थी, जैसे वो किसी सपने में खोया हुआ हो।

ख़बर लगते ही बच्चे आने लगे पर एक–एक कर, रोहित विदेश से, संजू ऑफिस से, पायल अपने घर से। सावित्री ने बताया, पापा ये कह रहे थे कि बस मैं थक गया हूँ। बेटा

उनकी आवाज़ मेरे कानों में अब भी गूंजती है, कि अब मैं थक गया हूँ।

राजेश का आखरी पल अकेलेपन में ही था, पर यादों से भरा हुआ। पुरानी बातें, बचपन की हँसी, बच्चों के छोटे कदम, पत्नी का हाथ पत्नी का प्यार, बस यही सब कुछ अब बचा हुआ था राजेश के पास आज।

बच्चों ने राजेश के कमरे में अनायास ही टेबल पर रखे हुए एक चिट्ठी देखी, जिसमें राजेश ने लिखा था....

"मेरे प्यारे बच्चों,

अगर तुम किसी दिन यह देखो कि बूढ़ा आदमी कहीं अकेला बैठा है, तो समझ लेना, वो भी किसी का पापा है।

अपने पापा को बस एक मुस्कान दो, अपने कीमती समय में से कुछ मिनट ही उन्हें दो, कुछ बातें करो, कुछ न सही, एक कप चाय ही बनाकर उनके कमरे में साथ बैठकर पिला दो, यही काफ़ी है उन्हें ये एहसास दिलाने के लिए कि आप की जरूरत, आपके अनुभवों की जरूरत हमें पहले भी थी पापा, आज भी है और हर दिन रहेगी।

तुम्हारा हमेशा प्यारा,
तुम्हारा पापा राजेश .....।"

राजेश अब नहीं रहे। राजेश की इस चिट्ठी ने सभी आँखें नम कर दीं।। बच्चों को एहसास हुआ कि कितनी छोटी सी बात थी, पापा के लिए सिर्फ, मैं प्यार करता हूँ, एक बार गले लगाना, एक बार उनका हाथ पकड़कर उनके पास बैठना, ये सब कितनी बड़ी चीज़ें हैं।

राजेश के जाने के बाद उस कमरा बदला नहीं। धूल जमी, पर वह अलमारी जहाँ उनकी चीजें थीं, टूटी सी घड़ी, टूटी हुई कुर्सी, ड्राइंग और किताबें, सब वहीं जैसे थे वैसे ही वो सब बने रहे। सावित्री अक्सर उस कमरे में जाती, दीवारों को सहलाती, उन तस्वीरों को देखती रहती, ये तेरी मुस्कान थी, ये तेरी हँसी, ये तुम्हारा पहला पुरस्कार...कह कर धीरे धीरे से रोती।

बच्चे अब आते हैं, माँ के कहने पर कमरे में धीरे धीरे से कदम रखते हैं। पायल कहती है, पापा ज़रूर देख रहे होंगे हम सभी को। संजू कहता हमें बदलना है। रोहित चुप रहता पर उसकी आँखों में कुछ नमी सी होने लगती है रह रह कर बस...

अंततः, पिता की अहमियत कभी कम नहीं हो सकती, चाहे उनकी उम्र बढ़ जाए या शरीर कमजोर हो जाए। उनका सम्मान, उनका स्थान, उनका अपने बच्चों से प्यार... हर बच्चे को हर दिन हर पल महसूस करते रहना चाहिए। अपने पापा को सिर्फ़ दिल से महसूस करने से ही उनका साथ और उनका आशीर्वाद सदा ही उन बच्चों के साथ है लगने लगता है।

मेरे विचार, मेरी विनम्र विनती....

रिश्ते सिर्फ शब्दों से नहीं बनते, छोटे-छोटे कर्मों के साथ ही बनते हैं, पिता को फोन करना, उनके कमरे में जाना, उनके हाथ थामे हुए उनसे कुछ पल बातें करना, कहने को तो ये सब छोटी छोटी बातें लगती हैं पर, ये सब बड़े काम की हैं खास कर उस आपके पापा के लिए। इसलिए याद रखें, एक मुस्कान, एक स्पर्श, पापा, हमें तुमसे प्यार है कहना या कहने को कभी कोई अवसर यदि मिले तो ऐसे लम्हें कभी न छोड़ें, दिल खोलकर अपने पापा से कहें, आप हमारी जिंदगी के अध्यापक हो।

एक सच्चाई ये भी है कि पिता अपने बच्चों के लिए सौ अध्यापकों के बराबर होता है। पापा वो होते हैं जिनकी नींव पर उनके बच्चों और आगे की पीढ़ी का बहुमंजिला भवन बनता जाता है और शान से दूसरों को दिखाई देता रहता है।

यह भी सच है कि जिस घर में बच्चे अपने पापा के साथ हसीं खुशी खेलते मुस्कुराते रहते हैं, सच है वहां संकट तो क्या संकट का साया भी कभी नहीं आ सकता हैं... वो होते हैं पापा.....

यादों के झरोखे से... इन्दौर

डॉ.कृष्णा जोशी
इन्दौर मध्यप्रदेश



इन्दौर, या कहें माँ अहिल्याबाई होल्कर की पावन नगरी, यूँ ही देश-विदेश में प्रसिद्ध नहीं है। इस शहर से जुड़ी यादें हर व्यक्ति के मन में एक सुंदर इतिहास बनकर बस जाती हैं। इन्दौर का नाम लेते ही मन में असीम आनंद और आत्मीयता का भाव जाग उठता है।



यहाँ का स्वादिष्ट भोजन, मनोहारी दर्शनीय स्थल, स्वच्छ वातावरण और जीवंत संस्कृति हर आगंतुक को अपनी ओर आकर्षित करती है । इन्दौर की आबोहवा में एक विशेष ताजगी है, जो मन और तन दोनों को प्रफुल्लित कर देती है । खुले आसमान के नीचे, प्रकृति की गोद में योग और ध्यान का अनुभव यहाँ और भी सुखद बन जाता है।

यदि इन्दौर की हरियाली और खुशहाली की बात करें तो दोनों अपने चरम पर दिखाई देती हैं। बचपन की यादों से जुड़ा यह शहर अपने निवासियों के हृदय में विशेष स्थान रखता है। जो लोग इन्दौर में जन्मे और पले-बढ़े हैं, वे यहाँ की हरियाली, अपनापन और सुखद जीवनशैली को कभी नहीं भूल सकते।

पर्यावरण के दृष्टिकोण से भी इन्दौर अत्यंत समृद्ध है। यहाँ आज भी अनेक प्राचीन वृक्ष अपने गौरवशाली इतिहास के साथ जीवंत खड़े हैं, जो इस नगर की पहचान को और विशेष बनाते हैं। इन्दौर के दर्शनीय स्थल अपनी अद्भुत सुंदरता और सांस्कृतिक महत्ता के कारण भारत ही नहीं, बल्कि विश्वभर में प्रसिद्ध हैं।

कहने का तात्पर्य यह है कि बचपन की यादें, इन्दौर की हरियाली, खुशहाली और यहाँ का आत्मीय वातावरण केवल इन्दौरवासियों के लिए ही नहीं, बल्कि प्रत्येक आगंतुक के लिए अविस्मरणीय अनुभव बन जाते हैं। यही कारण है कि इन्दौर अपनी विशिष्ट पहचान के साथ विश्वभर में प्रशंसा का पात्र बना हुआ है।



भारतीय लोकगीतों में मनोविज्ञान और ध्वनि-चेतना

-डॉ. आशा देवी
दिल्ली विश्वविद्यालय

आज हमें अवश्य बात करनी चाहिए, भारत की सांस्कृतिक ध्वनि-चेतना और मानवीय अंतर्मन के संतुलन की । हम देखते हैं कि मानव सभ्यता के विकास में 'ध्वनि' केवल बातचीत का माध्यम ही नहीं है, बल्कि यह हमारे मन को भीतर तक छूने वाली एक सूक्ष्म कला भी रही है। आज की तनाव भरी भागती-दौड़ती जीवनशैली में जब मनुष्य मानसिक असांति, अवसाद और भारी तनाव से मुक्ति के लिए महंगे क्लीनिकों के चक्कर लगाता है या विदेशी विज्ञापनों से प्रभावित होकर 'साउंड थेरेपी' जैसे कृत्रिम माध्यमों की खोज में भटकता है, तब क्यों हमारा ध्यान अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत की ओर नहीं जाता। हमारे पुरखों ने प्रकृति की लय और मानवीय संवेदनाओं के मेल से संगीत और सुरों का एक ऐसा अदृश्य और अमूल्य ताना-बाना बुना था, जो सीधे हमारे अंतर्मन को शांत करता था। यह संसार था हमारे पारंपरिक लोकगीतों और लोक धुनों का। कल तक जो धुनें हमारे दैनिक जीवन के सहज क्रियाकलापों में घुली-मिली हुई थीं, वे केवल मनोरंजन का साधन मात्र नहीं थीं; वरन् उनके पीछे एक गंभीर, उपयोगी और अनकहा विज्ञान कार्य कर रहा था, जो बिना किसी बाहरी साधन के हमारे मस्तिष्क को सुकून और गहरे ध्यान की अवस्था में ले जाने की सामर्थ्य रखता था।

हमारी भारतीय ज्ञान परंपरा संगीत को केवल कला नहीं, बल्कि आत्मा की शुद्धि और तनावमुक्ति का साधन भी मानती है । याज्ञवल्क्य स्मृति में महर्षि याज्ञवल्क्य ने संगीत और वाद्य-वादन की महत्ता को रेखांकित करते हुए लिखा हैं :

"वीणावादनतत्त्वज्ञः श्रुतिजातिविशारदः ।
ताळज्ञश्चाप्रयासेन मोक्षमार्ग नियच्छति ॥"

अर्थात, जो व्यक्ति वीणा-वादन के तत्त्व को जानता है, श्रुति और जातियों (रागों) का ज्ञाता है तथा ताल का ज्ञाता है, वह बिना किसी क्लेश या मानसिक तनाव के सहज ही परम आनंद और मुक्ति के मार्ग को प्राप्त कर लेता है। यह शास्त्र-वचन प्रमाणित करता है कि हमारे ऋषियों ने संगीत को मानसिक विकारों से मुक्ति का अचूक मार्ग माना था।

आज का आधुनिक न्यूरो-साइंस (मस्तिष्क विज्ञान) भी हमारे इसी प्राचीन ज्ञान की संपुष्टि कर रहा है । विख्यात न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. ओलिवर सैक्स ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'म्यूज़िकोफिलिया' के शोध परिणामों में स्पष्ट किया है कि पारंपरिक लोक धुनों में एक सहज 'न्यूरोनल एंट्रेनमेंट' अर्थात् मस्तिष्क की तरंगों को शांत करने की अद्भुत क्षमता होती है। संज्ञानात्मक न्यूरोवैज्ञानिक डॉ. डैनियल जे. लेविटिन ने अपनी पुस्तक 'दिस इज़ योर ब्रेन ऑन म्यूज़िक' में लिखा है कि लोक धुनों की प्राकृतिक लय और पारंपरिक रागों की आवृत्तियाँ सीधे हमारे स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को शांत करती हैं और 'कोर्टिसोल' (तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन) के स्तर को कम करती हैं। जब मानव अपनी जड़ों से जुड़ी सरल लोक धुनें सुनता है, तो उसके मस्तिष्क में प्रसन्नता देने वाले रसायनों (डोपामाइन) का स्राव तेजी से बढ़ता है, जो अवसाद को क्षण भर में दूर भगा देता है। अतः यह स्पष्ट है कि हमारे लोकगीत हमारी अपनी, स्वदेशी 'साउंड थेरेपी' हैं जिसके लिए हमें किसी महंगे डॉक्टर के पास जाने की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं है।

आज के समय का तेज़ और अनियंत्रित संगीत हमारे भीतर एक क्षणिक उत्तेजना और बेचैनी पैदा करता है, परंतु यदि हम ध्यान दें, तो पाएंगे कि हमारा शास्त्रीय संगीत और पारंपरिक लोक धुनें मनुष्य के भीतर की नकारात्मकता, क्रोध और छटपटाहट को शांत करती हैं । जब हम कोई पारंपरिक धुन सुनते हैं, तो वह सीधे हमारे हृदय को आह्लादित करती हैं। यह आनंद क्षणिक उत्तेजना वाला नहीं, बल्कि एक आत्मिक संतोष और गहरी मानसिक तृप्ति देने वाला होता है।

भारतीय लोकगीत सामाजिकता और नैतिक मूल्यों की अनौपचारिक पाठशाला कहे जा सकते हैं। मनोविज्ञान के अनुसार मनुष्य के भीतर बहुत कुछ ऐसा होता है जिसे वह सामान्य शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाता । हमारे लोकगीत इसी दबे हुए तनाव को बाहर निकालने का सबसे सुंदर और सामूहिक माध्यम रहे हैं। ये गीत कभी अकेले नहीं गाए जाते, ये सदैव सामूहिक होते हैं । जब समाज के विभिन्न वर्गों के लोग मिलकर चौपाल और गली-चौबारों पर सुर में सुर मिलाते हैं, तो पद, प्रतिष्ठा और वर्ग के समस्त भेद मिट जाते हैं। यह सामूहिक गान व्यक्ति को 'मैं' की भावना से मुक्त कर 'हम' की भावना से जोड़ता है।

इसके साथ ही, ये लोकगीत बिना किसी भारी-भरकम उपदेश के, गाते-गुनगुनाते ही नई पीढ़ी को पारिवारिक दायित्वों, नैतिकता और राष्ट्र-प्रेम का पाठ भी पढ़ा देते हैं। विवाह के अवसर पर गाए जाने वाले इस अवधी लोकगीत को देखें, जिसमें बेटी विदा होते समय अपने पिता से अपनी छोटी बहन के दायित्व और घर की मर्यादा बनाए रखने की बात कितनी सहजता से कह जाती है :

"हम तौ बाबुल तोरे खूँटे की गइयाँ,
जित हाँको तित जाइ री।
छोटकी बहिनिया के अंचरा सम्हारब,
मोरी अरज सुनो बाबुल राइ री ॥"

सावन के महीने में गाई जाने वाली कजरी हो या बंदेलखंड का प्रसिद्ध 'आल्हा', ये युवाओं के भीतर देश-प्रेम, वीरता और अपने सामाजिक कर्तव्यों के प्रति अगाध ऊर्जा भर देते हैं। आल्हा की ये पंक्तियाँ देखिए, आज भी रगों में देशभक्ति का संचार कर देती हैं-

"बारह बरस लौ कुकुर जीवै,
अरु तेरह लौ जियै सियार।
बरस अठारह छत्री जीवै,
आगे जीवन को धिक्कार ॥"

सचमुच ये गीत समाज की एक ऐसी अघोषित आचार संहिता थे, जो किसी न्यायिक विधान से नहीं, बल्कि लोक-कंठ के नैतिक संस्कारों से संचालित होती थी।

वर्तमान समय में रील्स का आभासी भटकाव कैसे हमें ब्री तरह प्रभावित कर रहा है, हम जानते हैं, और चिंतित भी है। क्या यह आभासी अवास्तविक आनंद लोक-संगीत से मिलने वाले वास्तविक आनंद से बराबरी कर सकता है? आज बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक, समाज का हर वर्ग 'स्मार्टफोन' की घातक लत का शिकार हो चुका है। दिनभर उंगलियों से 'रील्स' और छोटे-छोटे वीडियो को बदलते रहना और स्क्रीन के अंधकार में डूबे रहना एक मानसिक बीमारी बन चुका है। यह लत मानव को उसके परिवार से दूर कर रही है, उसे जीवन में क्या करना है, वह भूल चुका है। यह आदत बच्चों की एकाग्रता को नष्ट कर रही है और समाज में भयंकर अकेलेपन को भी जन्म दे रही है।

यहाँ हमें यह समझना होगा कि रील्स देखने में जो आनंद मिलता है, वह पूरी तरह आभासी और झूठा है। स्क्रीन पर लगातार वीडियो बदलने से हमारे मस्तिष्क को कुछ सेकंड के लिए सुख का अहसास तो होता है, लेकिन उसके तुरंत बाद अवसाद, चिड़चिड़ापन और एक अजीब सा खालीपन पीछे छूट जाता है । इसके विपरीत, हमारे पारंपरिक लोकगीतों और वाद्ययंत्रों का आनंद वास्तविक, जीवंत और गहरा है। आज की पीढ़ी जिस सबसे बड़े सुख से वंचित है, वह है 'क्विंटएसेंशियल' यानी स्पर्श का आनंद। जब कोई बच्चा या युवा ढोलक की थाप को छूता है, मंजीरे की खनक को स्वयं अनुभव करता है, और बांसुरी पर अपनी उंगलियाँ रखता है, तो वह केवल संगीत नहीं बजा रहा होता, बल्कि वह मिट्टी, लकड़ी और चमड़े के जीवंत संपर्क में होता है। पारंपरिक वाद्यों को छूने और बजाने से हमारी शारीरिक और मानसिक ऊर्जा संतुलित होती है । यह स्पर्श मनुष्य को जमीन से जोड़कर रखता है, जो स्क्रीन के आभासी भटकाव से नितान्त विपरीत है।

परंतु आज सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि यह लोकगीत जिन परिस्थितियों के लिए बने थे-वे आंगन, वे संयुक्त परिवार, वे पनघट और वे चौपालें ही आज समाज से लुप्त हो रही हैं । एकल परिवारों और डिजिटल स्क्रीन के इस दौर में यदि परिस्थितियाँ बदल गई हैं, तो हमें इन लोक धुनों को अपने जीवन में उतारने के माध्यम भी बदल देने होंगे। इसके लिए हमें जीवन के प्रत्येक स्तर पर कुछ व्यावहारिक रास्ते खोजने होंगे, जैसे कि-

* गर्भावस्था के समय में स्त्री का मानसिक रूप से तनावमुक्त रहना शिशु के विकास के लिए अनिवार्य है । चिकित्सकों का कहना है कि गर्भ में पल रहा शिशु पाँचवें महीने से ही बाहरी ध्वनियाँ सुनने लगता है। ऐसे समय में गर्भवती स्त्रियों को मधुर लोरी, सोहर या शांत शास्त्रीय धुनें सुननी चाहिए। ये धुनें माँ के शरीर में प्रसन्नता बढ़ाती हैं, जिससे होने वाले शिशु का मानसिक विकास बहुत सुंदर होता है।

* आजकल बच्चों को बहलाने के लिए उनके हाथों में मोबाइल थमा दिया जाता है, जिससे बच्चों में चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है। इसके विपरीत, बच्चों को पारंपरिक लोरियाँ, प्रकृति की ध्वनियों से जुड़े लोकगीत और धीमी बांसुरी की धुनें सुनाई जानी चाहिए। लोरियों की धीमी लय बच्चों के मस्तिष्क को सुरक्षा का अनुभव कराती है, जिससे उन्हें गहरी नींद आती है और उनके भीतर अपनी मातृभाषा के आरंभिक संस्कार भी बोए जा सकते हैं।

* तकनीकी व्यवसायियों के लिए डिजिटल डिटॉक्स अत्यंत आवश्यक है। कंप्यूटर पर लगातार काम करने वाले युवा जो मानसिक थकान का शिकार होते हैं, उनके लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म्स पर पारंपरिक लोक धुनों को शांत बैकग्राउंड

संगीत के रूप में उपलब्ध कराया जाना चाहिए, जो काम के समय उनके मस्तिष्क को सुकून दे सके।

* श्रमिक वर्ग के लिए भी कारखानों या निर्माण स्थलों पर शारीरिक श्रम की नीरसता और थकान को दूर करने के लिए हल्के संगीत तंत्र पर उमंग से भरे लोकगीत बजाए जाने चाहिए। संगीत की लयबद्धता शरीर के श्रम को गति देती है और थकान को आनंद में भी बदल देती है।



* परिवारों में यह नियम बनाना होगा कि सप्ताह में एक दिन पूरा परिवार बिना मोबाइल के बैठेगा, और सब मिलकर बातचीत और सामूहिक गीत गाएंगे और नृत्य करेंगे।

* विद्यालयीन शिक्षा में भी रोज प्रातःकाल की प्रार्थना या कक्षा के आरंभ में केवल दो मिनट के लिए किसी शांत पारंपरिक लोक धुन का वादन हो, जो विद्यार्थियों के लिए एकाग्रता का कार्य करे। इतिहास या साहित्य पढ़ाते समय शिक्षक श्रम गीतों या वीरगाथात्मक लोकगीतों का ऑडियो सुनाकर विषय को रुचिकर बना सकते हैं।

* भयंकर अकेलेपन से जूझ रहे बुजुर्गों के स्मार्टफोन में या अन्य संगीत माध्यमों से उनकी अपनी मातृभाषा के सोहर, भजन या लोकगीतों की 'प्लेलिस्ट' लगा कर उनके अकेलेपन के समय को मनोरंजक बनाया जा सकता है।

निष्कर्षतः हमें यह समझना होगा कि हमारी पारंपरिक लोक धुनें और लोकगीत केवल बीते हुए कल की गाथा नहीं हैं, बल्कि वे आने वाले कल के मानसिक स्वास्थ्य की संजीवनी हैं। यह न्यूनतम संसाधनों में अधिकतम मानसिक और आत्मिक आनंद प्राप्त करने का हमारा अपना भारतीय मॉडल है। यदि हम मानसिक अवसाद और स्क्रीन की लत से मुक्त, एक सामाजिक और नैतिक रूप से समृद्ध जीवन चाहते हैं, तो हमें अपनी इन अमूल्य लोक धुनों की उंगली थामनी ही होगी। जब तक हमारी हथेलियों में रची मेहंदी की महक, ढोलक की थाप और बांसुरी की तान सुरक्षित हैं, हमारी संस्कृति अजेय है।

यादें

रेखा सिंघल
उत्तराखंड



तुम्हारे जाने के बाद कुछ नहीं बदला था...

बदली थी तो मेरी आवाज़, समा गया था एक सूनापन मेरे दिल दिमाग में....

पहले मैं घर में न जाने कितनी बातें करती थी। कभी तुम्हें दिनभर की छोटी-छोटी बातें सुनाती, कभी किसी बात पर नाराज़ होती, कभी बिना किसी कारण मुस्कुरा देती। तुम मेरी बातों को सुनते थे—कभी ध्यान से, कभी आधे मन से, लेकिन सुनते ज़रूर थे।

अब मैं बहुत कुछ कहना चाहती हूँ...

मगर सुनने वाला कोई नहीं है।

तुम्हारे जाने के बाद मुझे सबसे अधिक तुम्हारी कमी उस समय महसूस होती है, जब मेरे मन में कोई बात उमड़ती है और मैं अनायास तुम्हें पुकारना चाहती हूँ।

कभी मैं कहने लगती हूँ—

"सुनो..."

फिर अचानक रुक जाती हूँ।

कमरे में सन्नाटा होता है।

इतना गहरा सन्नाटा कि अपनी ही साँसों की आवाज़ सुनाई देने लगती है।

तब मुझे एहसास होता है कि तुम अब इस कमरे में नहीं हो।

तुम कहीं दूर चले गए हो...

इतनी दूर, जहाँ मेरी आवाज़ शायद तुम तक पहुँचती ही नहीं।

लोग कहते हैं—

"समय के साथ सब ठीक हो जाता है।"

मैं मुस्कुरा देती हूँ।

कैसे कहूँ उनसे कि समय ने मुझे ठीक नहीं किया... बस मुझे अपने दर्द को छिपाना सिखा दिया है।

अब मैं रोती नहीं हूँ।

या शायद यूँ कहूँ कि मैं सबके सामने रोती नहीं हूँ।

मेरे आँसू भी अब बहुत समझदार हो गए हैं।

वे लोगों के सामने नहीं आते।

वे रात के सन्नाटे का इंतजार करते हैं।

जब घर सो जाता है, जब कोई मुझे देखने वाला नहीं होता, तब वे धीरे-धीरे मेरी आँखों से उतरते हैं और मेरे तकिए में समा जाते हैं।

कभी-कभी मुझे लगता है कि मेरा तकिया ही मेरे मन का सबसे बड़ा राजदार है।

मैंने उससे बहुत कुछ कहा है।

तुम्हारी याद में रोते हुए मैंने उससे पूछा है—

"तुम मुझे छोड़कर क्यों चले गए?"

लेकिन तकिया भी चुप रहता है।

शायद उसे भी पता है कि इस प्रश्न का उत्तर किसी के पास नहीं है।

तुम्हारे जाने के बाद मैंने जाना कि अकेलापन केवल अकेले कमरे में रहने का नाम नहीं है।

अकेलापन तो तब होता है, जब घर में बहुत से लोग हों, मगर तुम्हारे मन की भाषा समझने वाला कोई न हो।

जब तुम्हें कोई दुख हो और तुम उसे कहने से पहले ही सोचने लगो—

"किससे कहूँ?"

बच्चों से कहूँ तो वे परेशान हो जाएँगे।

रिश्तेदारों से कहूँ तो वे कुछ देर सहानुभूति देंगे, फिर अपनी दुनिया में लौट जाएँगे।

सहेलियों से कहूँ तो वे समझाएँगी—

"अब तुम्हें मजबूत बनना होगा।"

मैं सोचती हूँ...

क्या मजबूत होने का अर्थ यह है कि मैं अपने आँसू भी न बहाऊँ?

क्या मजबूत होने का अर्थ यह है कि मुझे तुम्हारी याद न आए?

क्या मजबूत होने का अर्थ यह है कि मैं अपने भीतर के खालीपन को स्वीकार कर लूँ?

मैं मजबूत नहीं हूँ।

मैं बस अपनी मजबूरी को मुस्कान का नाम दे देती हूँ।

मैंने तुम्हारे जाने के बाद अपने मन के भीतर एक बहुत बड़ा कमरा बना लिया है।

उस कमरे में कोई नहीं आता।

वहाँ तुम्हारी यादें रहती हैं।

तुम्हारी आवाज़ रहती है।

तुम्हारी हँसी रहती है।

तुम्हारी छोटी-छोटी आदतें रहती हैं।

और मेरी वे सारी बातें रहती हैं, जो मैं तुमसे कहना चाहती थी लेकिन कह नहीं पाई।

कभी-कभी मैं उस कमरे में चली जाती हूँ।

वहाँ बैठकर तुमसे बातें करती हूँ।

तुम्हें बताती हूँ कि आज किसने क्या कहा।

कौन मिलने आया।

किस बात पर मुझे दुख हुआ।

किस बात पर मैं मुस्कुराई।

तुम्हें यह भी बताती हूँ कि आज मैंने तुम्हारी पसंद की सब्जी बनाई थी।

फिर अचानक याद आता है...

तुम तो खाने के लिए हो ही नहीं।

तब मेरे हाथ रुक जाते हैं।

और मन के भीतर कुछ टूटकर बिखर जाता है।

आज भी कभी-कभी मैं दो कप चाय बना देती हूँ।

एक कप अपने लिए।

दूसरा... आदत से।

फिर जब वह दूसरा कप सामने रखा रहता है, तो मैं देर तक उसे देखती रहती हूँ।

मुझे लगता है जैसे तुम अभी आओगे और कहोगे—

"चाय ठंडी हो रही है।"

लेकिन तुम नहीं आते।

चाय ठंडी हो जाती है।

और मेरे भीतर की एक और शाम भी।

तुम्हारे जाने के बाद मैंने जाना कि किसी के साथ जीवन बिताना केवल साथ रहना नहीं होता।

वह व्यक्ति हमारी आदतों में बस जाता है।

हमारी दिनचर्या में।

हमारी आवाज़ में।

हमारी प्रतीक्षा में।

हमारी छोटी-छोटी खुशियों में।

तुम्हारे जाने के बाद मैंने तुम्हें खोया ही नहीं...

मैंने अपने जीवन का वह हिस्सा भी खो दिया, जिसमें मैं "हम" थी।

अब मैं हूँ।

केवल मैं।

और यह "मैं" मुझे बहुत अपरिचित लगती है।

कभी आईने के सामने खड़ी होकर मैं खुद से पूछती हूँ—

"तुम कौन हो?"

आईना मुझे देखता रहता है।

चेहरा मेरा होता है।

आँखें मेरी होती हैं।

लेकिन उनमें वह स्त्री नहीं होती, जो तुम्हारे साथ हँसती थी।

तुम्हारे साथ सपने देखती थी।

तुम्हारे साथ भविष्य की योजनाएँ बनाती थी।

अब भविष्य शब्द से भी मुझे डर लगता है।

क्योंकि भविष्य में तुम नहीं हो।

मैं आज भी बहुत कुछ कहना चाहती हूँ।

लेकिन अब मैंने अपने भीतर के शब्दों को दफन करना सीख लिया है।

मैं लोगों से कहती हूँ—

"मैं ठीक हूँ।"

यह वाक्य मेरे जीवन का सबसे बड़ा झूठ है।

मैं ठीक नहीं हूँ।

मैं बस जी रही हूँ।

सुबह उठती हूँ।

काम करती हूँ।

लोगों से मिलती हूँ।

मुस्कुराती हूँ।

सबको लगता है कि मैं सामान्य हो गई हूँ।

लेकिन कोई यह नहीं जानता कि हर सामान्य दिन के पीछे मैंने कितनी असामान्य रातें काटी हैं।

कोई नहीं जानता कि कितनी बार मैं तुम्हारा नाम लेकर जागी हूँ।

कितनी बार हाथ बढ़ाकर तुम्हें छूना चाहा है।

कितनी बार तुम्हारी अनुपस्थिति को भूलकर तुम्हें आवाज़ दी है।

और कितनी बार अपनी ही आवाज़ से डर गई हूँ।

तुम्हारे जाने के बाद मैंने यह भी सीखा कि कुछ लोगों की मृत्यु केवल उनके जीवन का अंत होती है...

लेकिन उनके साथ जुड़े लोगों के लिए वह जीवन के एक पूरे अध्याय का अंत होती है।

तुम चले गए।

जब तक मैं जीवित हूँ,

तुम मेरे भीतर जीवित रहोगे।

क्योंकि जीवनसाथी के जाने के बाद जीवन समाप्त नहीं होता...

बस जीवन का अर्थ बदल जाता है।

पहले मैं तुम्हारे साथ जीती थी।

अब...

मैं तुम्हारी यादों के साथ जी रही हूँ।

और हर रात सोने से पहले मन ही मन तुमसे कहती हूँ—

"तुम जहाँ भी हो...सुन रहे हो न?

आज भी मेरे पास कहने को बहुत कुछ है...।"



कहानी

निकाहनामे की शर्त

महेन्द्र तिवारी



पुराने लखनऊ की एक तंग लेकिन बेहद जीवंत गली में सुबह की शुरुआत एक अलग ही सुकून के साथ होती थी। फज्र की पहली अजान के स्वर जैसे ही हवा में गूंजते, वैसे ही पुराने घरों की रसोइयों से इलायची, अदरक और कड़क चाय की महक उठने लगती थी। इन्हीं मिली जुली खुशबुओं और सुबह की हल्की धुंध के बीच फातिमा बेगम का घर बसा था। बाहर से देखने पर यह महज़ एक साधारण सी पुरानी दो मंजिला इमारत लगती थी जिसकी दीवारों पर वक्त ने अपने गहरे निशान छोड़ दिए थे, लेकिन भीतर कदम रखते ही एक पूरी दुनिया अपनी बाहें खोले स्वागत करती थी। इस घर में पुराने लकड़ी के संदूक, फीकी पड़ चुकी लेकिन बेहद साफ सुथरी सूती चादरें, उर्दू अदब की ढेरों किताबें और अनगिनत यादों की तहें सुरक्षित थीं।

फातिमा बेगम के पति हामिद रज़ा को गुजरे हुए तीन साल का लंबा वक्त बीत चुका था। उनके जाने के बाद घर की दीवारें थोड़ी सूनी जरूर हो गई थीं और आंगनों में गूंजने वाली आवाजें कुछ कम हो गई थीं, मगर घर का सलीका और उसका ठहराव तनिक भी कम नहीं हुआ था। फातिमा की सुबह हमेशा की तरह फज्र की नमाज और कुरआन की तिलावत के साथ शुरू होती थी। इसके बाद वह सीधे अपने आंगन में जातीं। वहां तुलसी के पौधे के साथ रखे एक छोटे से गुलाब के पौधे को सींचना उनका रोज़ का नियम था। यह गुलाब का पौधा कोई साधारण पौधा नहीं था, बल्कि उनकी बहू सना ने अपनी शादी के पहले ही साल उन्हें बड़े प्यार से उपहार में दिया था। सना आधुनिक ख्यालों वाली पढ़ी लिखी लड़की थी। शुरुआत में फातिमा को उसकी यह आधुनिकता और किताबों से लगाव थोड़ा खटकता था क्योंकि उन्होंने अपनी जिंदगी एक अलग ही सांचे में ढली हुई देखी थी। मगर वक्त के साथ वही सना इस पुराने घर की सबसे बड़ी और मजबूत ढाल बन गई जिसने फातिमा के अकेलेपन को अपने स्नेह से भर दिया था।

फातिमा की इकलौती बेटी मायरा शहर के एक नामी कॉलेज में इतिहास की पढ़ाई कर रही थी। मायरा का स्वभाव बड़ा ही अनूठा था। वह न तो बहुत ज्यादा बातें करने वाली वाचाल लड़की थी और न ही बिल्कुल खामोश रहने वाली। उसकी एक बड़ी ही दिलचस्प आदत थी कि वह किसी भी पुराने घर में रखी सदियों पुरानी चीज को देखती तो सबसे पहले उसे बड़े प्यार से अपने हाथों में उठाती, उसकी बनावट को महसूस करती और फिर उसकी कहानी पूछती। उसके बाद ही वह उस वस्तु का असल काम पूछती थी। उसकी इस आदत पर अक्सर फातिमा मुस्कुरा देती थीं और बड़े प्यार से कहती थीं कि यह लड़की तो अलमारी का दरवाजा खोलते ही सीधे अपने अतीत की गहराइयों में गोते लगाने लगती है।

एक दिन की बात है जब शहर में भारी बारिश हो रही थी। उस भीगी और ठंडी दोपहर में अचानक बिजली चली गई। पूरे घर में एक अजीब सी खामोशी और हल्की सी उदासी उतर आई थी। बारिश की बूंदों की टपटपाहट के अलावा कोई शोर नहीं था। ऐसे शांत माहौल में मायरा ने अपने घर की सबसे पुरानी और रहस्यमय अलमारी खोलने का मन बनाया। वह अलमारी फातिमा के कमरे में रखी थी और उसमें पुराने कपड़ों से कहीं ज्यादा पुराने किस्से और कहानियां बंद थीं। उस अलमारी के हर खाने में कुछ न कुछ ऐसा था जो गुजरे हुए कल की गवाही देता था। कभी पुराने रिश्तों की धुंधली पड़ती तस्वीरें, कभी हामिद रज़ा की अपनी पसंदीदा उर्दू जुबान में लिखी हुई खूबसूरत कविताएं, तो कभी एक पीला पड़ चुका कागज जिसे फातिमा ने कई बरसों से एक मखमली रूमाल में बड़े जतन से लपेट कर रखा हुआ था।

मायरा की नजर उस मखमली रूमाल पर पड़ी और उसने उत्सुकतावश उसे खोल लिया। उसमें रखे उस पुराने और पीले कागज को देखकर मायरा ने पूछा कि अम्मी यह क्या चीज है।

फातिमा ने अपनी आंखों से चश्मा उतारा। उस पल ऐसा लगा जैसे बरसों पुरानी यादों का सारा वजन उनकी आंखों की पलकों पर आ गया हो। उन्होंने एक गहरी सांस ली और बड़े ही शांत स्वर में जवाब दिया कि यह तुम्हारे अब्बू का निकाहनामा है। मायरा को हैरानी हुई और उसने पूछा कि आपने इसे इतने सालों तक इतने जतन से और इतनी हिफाजत के साथ क्यों संभाल कर रखा है।

फातिमा के होठों पर एक बेहद मीठी और सुकून भरी मुस्कान तैर गई। उन्होंने अपनी बेटी की तरफ देखते हुए कहा क्योंकि इसी एक कागज के टुकड़े में मेरी

पूरी दुनिया की बेहद खूबसूरत शुरुआत भी दर्ज है और मेरी आधी उम्र की खामोशी भी इसी में लिपटी हुई है। मायरा ने उस बात को सुनकर बड़े ही ध्यान से उस कागज को पूरी तरह से खोला। उस पर उर्दू की झुकी हुई और बेहद नफीस इबारतें लिखी हुई थीं। सुनहरी कलम से लिखी गई तारीखें उस दौर की कलाकारी और अहमियत को बयां कर रही थीं। लेकिन मायरा की आंखें उस निकाहनामे के एक कोने पर जाकर टिक गईं जहां बेहद बारीक और छोटे अक्षरों में एक खास शर्त लिखी गई थी। वह शर्त किसी मौलवी या कानूनी किताब से निकली हुई सख्त हिदायत नहीं लगती थी, बल्कि वह एक इंसान के साफ और सच्चे दिल से निकली हुई पुकार जैसी थी।

मायरा ने उस बारीक शर्त को पूरा पढ़ा और फिर हैरानी से अपना सिर उठाया। उसने अपनी अम्मी की तरफ देखते हुए कहा कि अम्मी इसमें तो साफ साफ लिखा है कि आपकी पढ़ाई शादी के बाद भी जारी रहेगी। यह सुनकर फातिमा की आंखें कुछ पलों के लिए बिल्कुल स्थिर हो गईं। वह अपने अतीत के उस सुनहरे दिन में खो गईं जब यह निकाहनामा तैयार किया जा रहा था। फिर वह बहुत ही हल्की सी हंसी हंस पड़ीं। यह एक ऐसी हंसी थी जिसमें खुशी के साथ साथ बीते हुए कल के आंसुओं की पहली और बारीक परत भी छुपी रहती है।

फातिमा ने पुरानी बातों को याद करते हुए बताया कि तुम्हारे अब्बू ने खुद अपनी मर्जी से यह शर्त उस निकाहनामे में लिखवाई थी। उनकी जुबान बहुत कम चलती थी और वह काम बहुत ज्यादा करते थे। बाहर के लोग अक्सर उन्हें देखकर यही समझते थे कि वह मिजाज के बहुत सख्त और अनुशासन प्रिय इंसान हैं, मगर हकीकत में उनका दिल पानी की तरह बिल्कुल साफ और नर्म था। मायरा चुपचाप उस पुराने कागज को निहारती रही और फिर उसने धीमी आवाज में पूछा कि क्या आपने उस शर्त के मुताबिक शादी के बाद आगे की पढ़ाई की थी।

फातिमा ने एक लंबी सांस छोड़ते हुए जवाब दिया कि पढ़ाई तो हुई थी मगर मैं उसे पूरा नहीं कर पाई। कभी मेरी अम्मी की तबीयत खराब रहने लगी, कभी घर की नई जिम्मेदारियां आ गईं और फिर तुम बच्चों की परवरिश में वक्त का पता ही नहीं चला। लेकिन तुम्हारे अब्बू ने एक बार मुझसे कहा था कि फातिमा तालीम हासिल करना सिर्फ इसलिए नहीं होता कि इंसान बाहर जाकर कोई नौकरी करे, बल्कि तालीम इंसान के जमीर को जगाती है और उसे भीतर से पूरी तरह रोशन कर देती है।

यह बात शायद उस बारिश वाली दोपहर में वहीं खत्म हो गई होती, लेकिन उस शाम फातिमा को किसी जरूरी काम से अपनी बड़ी बहन सलमा खातून के घर जाना पड़ गया। सलमा खातून बहुत ही पुराने उसूलों और सख्त मिजाज वाली औरत थीं। उनकी नजर में घर की इज्जत, बेटी की मर्यादा और बहू की जुबान का खामोश रहना, ये तीनों चीजें एक ही रस्सी के अलग-अलग सिरे थे जिन्हें कसकर पकड़ना बहुत जरूरी था। वह अक्सर अपनी छोटी बहन फातिमा को उनके रहन सहन पर ताने दिया करती थीं। उनका हमेशा यही कहना होता था कि अब जमाने की हवा बदल गई है और आजकल की औरतें किताबों में अपना दिमाग खपाने के बजाय जुबान लड़ाने और बातें बनाने में ज्यादा बहादुर हो गई हैं।

उस दिन सलमा खातून की बैठक में उनके मोहल्ले की दो पड़ोसिनें भी बैठी हुई थीं। बातों ही बातों में उन औरतों ने फातिमा के घर और उनके तौर तरीकों की चर्चा छेड़ दी। उनमें से एक पड़ोसिन ने थोड़ा तंज कसते हुए कहा कि अरे हामिद रज़ा ने तो अपनी बीवी और बेटी को बड़ी लाडली बनाकर छोड़ दिया था और अब फातिमा अपनी बेटी को भी बेझिझक कॉलेज भेजती हैं। उसने आगे कहा कि आजकल की लड़कियां हाथ से निकल जाती हैं।

सलमा खातून ने उस पड़ोसिन की अधूरी बात को तुरंत आगे बढ़ाते हुए कहा कि आजकल की लड़कियां अपने घर के बड़ों की बात बिल्कुल नहीं सुनतीं और सिर्फ अपने मन की मनमानी करती हैं। यह सब सुनकर फातिमा को बुरा तो लगा लेकिन उन्होंने बेहद शांत और संयत स्वर में सिर्फ इतना कहा कि और अगर मन भी उसी घर का हो जिसमें वह पली बढ़ी है, तो फिर इसमें क्या बुराई है। फातिमा की इस बात पर कमरे में एक अजीब सा सन्नाटा छा गया और कुछ क्षणों के लिए गहरी चुप्पी उतर आई। मगर यह चुप्पी हमेशा शांति का प्रतीक नहीं होती। कभी कभी वह केवल पुरानी मान्यताओं के टूटने से पहले की जाने वाली एक गहरी सांस होती है।

उसी हफ्ते मायरा ने अपने कॉलेज के अंतिम वर्ष में एक नया और अनोखा शोध विषय चुना जिसका शीर्षक था उर्दू दस्तावेजों में महिलाओं की अनकही और अदृश्य भूमिका। उसकी प्रोफेसर

डॉ. आयशा ने उसे इस विषय पर गहराई से काम करने के लिए पुराने कानूनी कागज, पुराने निकाहनामे, विरासत से जुड़े पत्र और पारिवारिक डायरियां खोजने और उन्हें पढ़ने की सलाह दी। जैसे ही प्रोफेसर ने निकाहनामे का जिक्र किया, मायरा को अचानक उस बारिश वाली दोपहर, अपने घर की वह पुरानी अलमारी, अपनी मां की छलकती हुई आंखें और उस पीले पड़ चुके निकाहनामे में सुनहरी स्याही से लिखी गई वह बारीक शर्त याद आ गई।

उसने उसी दिन कॉलेज से घर आकर अपनी मां फातिमा से पूछा कि अम्मी क्या मैं आपके उस खास निकाहनामे को अपने कॉलेज के प्रोजेक्ट में इस्तेमाल कर सकती हूं। उसने अपनी मां को तसल्ली देते हुए कहा कि मैं इसमें आपका और अब्बू का नाम बदल दूंगी और इसे बस एक सच्ची मिसाल की तरह पेश करूंगी। फातिमा यह बात सुनकर पहले तो थोड़ी हिचकिचाईं क्योंकि वह उनके जीवन का सबसे निजी और पवित्र हिस्सा था। लेकिन फिर वह मुस्कुराईं और बड़े ही गर्व के साथ बोलीं कि यह अब सिर्फ मेरा निजी कागज नहीं है बेटी, बल्कि यह उस पुराने दौर की एक बहुत ही छोटी लेकिन बेहद अहम जीत है जब एक आम औरत की पढ़ाई को भी किसी दावत या खैरात की तरह नहीं बल्कि उसके अपने हक और अधिकार की तरह कानूनी रूप से लिखा गया था।

अगले दिन सुबह होते ही मां और बेटी ने मिलकर उस पुराने संदूक की कुछ और गहरी तहें खोलीं। संदूक के सबसे निचले हिस्से में एक पुराना रजिस्टर मिला जिसे हरे रंग के मजबूत धागे से बांध कर रखा गया था। जब मायरा ने उस धागे को खोला तो उसने देखा कि उस रजिस्टर में फातिमा की पढ़ाई के कुछ पुराने नोट्स सहेज कर रखे गए थे। उन पन्नों पर उर्दू शायरी के कुछ मशहूर शेर लिखे थे और इतिहास के कुछ महत्वपूर्ण पन्ने भी दर्ज थे। लेकिन जो बात मायरा के दिल को सबसे ज्यादा छू गई वह यह थी कि उन नोट्स के बीच बीच में उसके अब्बू हामिद रज़ा के हाथ से लिखे हुए कुछ छोटे छोटे और प्यार भरे संदेश भी थे।

एक पन्ने के किनारे पर लिखा था कल तुम्हारी क्लास है इसलिए रात का खाना समय पर खा लेना। दूसरे पन्ने पर लिखा था क्या पढ़ते पढ़ते तुम्हारी चाय ठंडी हो गई। और एक जगह बहुत ही प्यार से लिखा था कि तुम्हारी लिखावट मेरी लिखावट से बहुत बेहतर और सुंदर है। इन छोटी छोटी लेकिन अनमोल पंक्तियों को पढ़ते हुए मायरा को अपनी जिंदगी में पहली बार अपने पिता के व्यक्तित्व की पूरी और सच्ची छवि समझ में आई। वह अब तक यही मानती थी कि उसके अब्बू सिर्फ पांच वक्त की नमाज पढ़ने वाले, खामोशी से अपनी दुकान चलाने वाले और बहुत ही कम बोलने वाले एक सीधे सादे आदमी थे। लेकिन उन पन्नों ने यह साबित कर दिया कि वह एक ऐसे जीवनसाथी थे जो अपनी पत्नी की अधूरी उड़ान को अपने घर की चारदीवारी के नीचे दबाना नहीं चाहते थे, बल्कि उसे पूरा आसमान देना चाहते थे।

मायरा ने भावुक होकर अपनी मां से पूछा कि अम्मी क्या अब्बू ने आपको कभी आगे बढ़ने से रोका नहीं। फातिमा ने खिड़की से बाहर आसमान की तरफ देखते हुए बहुत ही गहरे अर्थों में कहा कि रोकने वाले तो इस दुनिया में बहुत थे बेटी। घर के अंदर भी कुछ लोग ताने देते थे और बाहर के लोग भी बातें बनाते थे। लेकिन तुम्हारे अब्बू ने हमेशा एक ही बात कही थी कि औरत की तालीम से घर का आंगन छोटा नहीं होता बल्कि घर का दायरा और बड़ा हो जाता है। फातिमा ने अपनी बात पूरी करते हुए कहा कि बस इस दुनिया और समाज को यह सीधी सी बात समझाने में तुम्हारे अब्बू के हाथ भी कई बार बहुत कड़े पड़ जाते थे और उन्हें लोगों की नाराजगी भी सहनी पड़ती थी।

कुछ दिनों की कड़ी मेहनत के बाद मायरा ने कॉलेज के सेमिनार में अपना वह शोध पत्र प्रस्तुत किया। उसने अपनी मां की कहानी सीधे सीधे शब्दों में नहीं सुनाई, मगर उसने अपने शोध में उस निकाहनामे का विस्तार से जिक्र जरूर किया जिसमें एक मुस्लिम महिला की पढ़ाई और उसकी आजादी को विवाह जैसे पवित्र रिश्ते के भीतर पूरी इज्जत के साथ जगह मिली थी। उसने अपने शोध के माध्यम से यह भी बहुत स्पष्ट रूप से बताया कि पुराने मुस्लिम घरों की असली और मुकम्मल तस्वीर केवल पर्दे में रहना या खामोशी से अत्याचार सहना नहीं है। उसने बताया कि उन घरों में शालीनता के साथ साथ समझदारी का विकास भी होता है और पुरानी परंपराओं के साथ साथ नए बदलाव भी पलते और बढ़ते हैं।

उसकी शानदार प्रस्तुति के बाद पूरे हॉल में तालियां गूंज उठीं और उसकी प्रोफेसर डॉ. आयशा ने बहुत ही फख्र के साथ कहा कि मायरा तुम्हारा यह विषय सिर्फ कुछ पुराने दस्तावेजों का संग्रह नहीं है, बल्कि यह एक पुराने घर की बहुत ही परिपक्व और नैतिक बुद्धि का जीता

जागता प्रमाण है।

उस रात जब मायरा खुशी खुशी घर लौटी तो उसने देखा कि फातिमा अपने उसी पुराने आंगन में चुपचाप बैठी हुई थीं । उनके सामने आसमान में खिली हुई चांदनी थी और उनके पास मेज पर एक चाय का कप रखा हुआ था जिसमें से हल्की भाप उठ रही थी। मायरा ने अपनी मां के पास जाकर बहुत ही उत्साह के साथ कहा कि अम्मी मेरा आज का प्रोजेक्ट बहुत ही ज्यादा अच्छा हुआ और सबको बहुत पसंद आया। फातिमा ने चाय का वह कप अपनी बेटी की तरफ बढ़ाते हुए बड़े प्यार से पूछा कि उस पुराने कागज ने नाम रोशन किया या मेरी काबिल बेटी ने नाम रोशन किया। मायरा ने मुस्कुराते हुए अपनी मां के हाथ से कप लिया और कहा कि दोनों ने मिलकर हमारा नाम रोशन किया है।

इस घटना के कुछ ही दिनों बाद हामिद रज़ा की बरसी का दिन आ गया। उस दिन घर में कुरआन खतम करवाया गया, उनकी रूह के सुकून के लिए लंबी दुआएं मांगी गईं और पड़ोस की सभी औरतों ने मिलकर सादा सी दावत खाई। उसी दिन सलमा खातून भी फातिमा के घर आईं। वे कुछ देर तक बिल्कुल चुपचाप एक कोने में बैठी रहीं और घर के बदलते हुए लेकिन सुकून भरे माहौल को देखती रहीं । फिर वह धीरे से उठकर अपनी छोटी बहन फातिमा के पास आईं और उनके बगल में बैठकर बहुत ही धीमे और कांपते हुए स्वर में बोलीं कि तेरे हामिद ने अपनी जिंदगी में बहुत ही अच्छा काम किया था।

फातिमा ने हैरानी से अपनी बहन की तरफ देखा क्योंकि उन्होंने सलमा खातून के मुंह से कभी हामिद रज़ा की ऐसी तारीफ नहीं सुनी थी। सलमा खातून ने अपनी आंखें शर्मिंदगी से झुका लीं और कहा कि मैं आज तक यही समझती थी कि घर की औरत को सिर्फ और सिर्फ सहना चाहिए और जुबान नहीं खोलनी चाहिए। मगर आज तुम्हारे इस भरे पूरे और खुशहाल घर को देखकर मैं यह समझ रही हूं कि सिर्फ सहना और घर को सही मायनों में संभालना, ये दोनों चीजें एक नहीं होतीं। यह जिंदगी में पहली बार था जब फातिमा ने अपनी उस सख्त मिजाज बहन की आवाज में इतनी नरमी और इतनी समझदारी सुनी थी । उसने अपने ही हाथों से सलमा खातून के लिए एक कप चाय डाली और उन्हें दी, उस पल ऐसा लगा जैसे उन दोनों बहनों के बीच बरसों से चली आ रही दूरी और कड़वाहट की चाय में अचानक बहुत सारी चीनी घुल गई हो।

उसी रात मायरा ने अपनी मां के पास लेटकर कहा कि अम्मी मैंने फैसला किया है कि मैं अब आगे एम.ए. की पढ़ाई भी करूंगी । फातिमा ने बिना किसी हिचकिचाहट के अपना सिर हिलाया और पूरे विश्वास के साथ कहा कि बिल्कुल करो। मायरा ने फिर पूछा कि और क्या मैं पढ़ाई के बाद नौकरी भी करूंगी। फातिमा ने उसी विश्वास के साथ जवाब दिया कि हां तुम नौकरी भी करो। मायरा ने थोड़ा रुककर पूछा कि अगर मेरी शादी हो गई तो फिर मैं क्या करूंगी।

इस सवाल पर फातिमा कुछ देर के लिए बिल्कुल मौन हो गईं। उन्होंने अपनी बेटी के चेहरे को बड़े ध्यान से देखा और फिर बहुत ही सादगी और गंभीरता के साथ बोलीं कि शादी के बाद भी तुम अपनी पढ़ाई और अपना काम जारी रखोगी। तुम किसी ऐसे इंसान के साथ अपना घर बसाना जो तुम्हारी पढ़ाई और तुम्हारी काबलियत को तुम्हारा सबसे कीमती जेवर समझे, उसे अपने कंधों का बोझ कभी न माने। मायरा का दिल अपनी मां की इन बातों से भर आया और उसने झुककर अपनी मां के दोनों हाथों को चूम लिया।

बहुत दिनों बाद उस घर की वह पुरानी अलमारी एक बार फिर से खोली गई। लेकिन इस बार उसमें केवल अतीत के वे पुराने और पीले पड़ चुके कागज नहीं रखे गए, बल्कि इस बार उसमें एक बिल्कुल नई फाइल बड़े जतन से रखी गई। वह फाइल मायरा की उस मुकम्मल थीसिस की थी जिस पर उसने दिन रात मेहनत की थी। उस फाइल के सबसे पहले पन्ने पर मायरा ने अपने शोध का अंतिम शीर्षक लिखा था। वह शीर्षक कुछ इस तरह था कि निकाहनामे के हाशिए पर मुस्लिम घरों में स्त्री शिक्षा की मौन परंपरा।

फातिमा ने उस फाइल को अपने हाथों में लिया और उस पन्ने पर लिखे हुए शब्दों को ध्यान से पढ़ा। फिर वह बहुत ही सुकून के साथ मुस्कुराकर बोलीं कि मेरी बच्ची अब यह सिर्फ हमारी एक पुरानी कहानी नहीं रह गई है। मायरा ने अपनी मां की आंखों में देखते हुए पूछा कि तो फिर अब यह क्या बन गई है अम्मी। फातिमा ने उसी समय दूर मस्जिद से उठने वाली अजान की मुकद्दस आवाज की तरफ अपना रुख किया और अपनी आंखें बंद करते हुए कहा कि अब यह आने वाली हर नस्ल के लिए एक मुकम्मल दुआ बन गई है।

अंतिम प्रश्न

जब संसार का मोह त्याग कर
मनुष्य मेरे पास आया,
वह स्वर्ग की ओर बढ़ा,
पर वह भूल गया जो उसने खेल रचाया।

तुम कितनों के दुख का कारण थे
मेरी एक न सुनी।
अब क्यों मुझसे आस लगाए बैठे हो?
अपनी यह किस्मत तुमने स्वयं लिखी।

अपने ज़रा ये हाथ देखो,
रंगे हैं कितनो के ही ख़ून से।
कैसे मैं अनदेखा कर दूँ?
सवाल उठेंगे मेरे उसूलों पे।

अपने पापों को गंगा में बहा दिया,
तुमने तो खुद को ही भगवान मान लिया।
पर यह भूल गए—
अगर एक दिन मैंने तुमसे उनका हिसाब माँग लिया?

मेरा निर्णय सामने था
पर वह मौन खड़ा था।
मेरी और मुड़ कर देखा
जैसे निर्णय अभी बाकी रहा था।

मुझे तुम्हारे निर्णय पर कोई संदेह नहीं हे
पर ज़रा अपने हाथ भी देखो,
उसी ख़ून से रंगे हैं, अब अपनी ये चुप्पी तो फेंको

मैं, मनुष्य, अंधा था अपने अहंकार और स्वार्थ में,
पर तुम्हारी आँखें खुली थीं,
फिर कैसे जलने दी दुनिया अपने आभास में?

मैंने सिर्फ़ सत्ता की बात सुनी,
पर तुम मासूमों की चीख कैसे नहीं सुन पाए?
कितनी ही कीमत थी न्याय की,
तुम उसे कैसे नहीं खरीद पाए?

माना इन हाथों से मैंने पाप किए,
पर इन हाथों की लकीरें तो तुम्हारी थीं।
एक गरीब के पास बस उम्मीद बची थी,
पर वो उम्मीदें भी तुमसे ही हारी थीं।

तुम्हारी धरती टुकड़ों में बँट गई,
इंसान अपने हक़ के लिए लड़ता रहा।
तुम्हारी अनदेखी का क्या है हिसाब,
इस कर्मों की किताब में?

मनुष्य अपनी किस्मत स्वीकार कर आगे बढ़ गया।
पर क्या सच में लकीर इतनी सीधी थी ?
क्या यह अधिकार मेरा है
या यह भी मनुष्य की आस्था ने मुझे दी है I



चिन्मयी श्रीवास्तव

कुण्डलिया छंद

तरुवर से ही प्राण हैं, तरुवर से ही नीर।
तपती धरिणी शांत हो, हरे सकल भव पीर॥
हरे सकल भव पीर, मेघ ये जल भर लाते।
मीठे फल अरु फूल, सभी के मन को भाते॥
कहते हैं प्रत्यूष, सृजन ईश्वर का सुंदर।
सदा रखो यह याद, परम पावन हैं तरुवर॥



प्रत्यूष गौतम

गीत

भागदौड़ के इस जीवन में,
हर चेहरे को थकते देखा,
होठों पर उत्सव था पसरा,
मन भीतर श्मशान था देखा।

चौड़ी-चौड़ी सड़कें देखीं,
सपनों से भरपूर मिलीं,
पर उसकी माटी में कितनी
टूटी हुई तकदीर मिलीं।
काँच के ऊँचे महलों में भी,
सपनों को मर जाते देखा,
होठों पर उत्सव था पसरा,
मन भीतर श्मशान था देखा...

रिश्ते जैसे कागज़ निकले,
बारिश में गलते देखें हैं
स्वारथ की हल्की आँधी में
अपने भी बदले दिखते हैं।
थोड़े से सम्मान की ख़ातिर,
कितने सदन उजड़ते देखा,
होठों पर उत्सव था पसरा,
मन भीतर श्मशान था देखा...

सुबह उठी तो आस जगाती,
शाम हिसाब लगा जाती है
कुछ इच्छाएँ धूल हुईं तो
कुछ आँखों में रह जातीं हैं
वक़्त की तेज़ हवाओं में भी,
हिम्मत को जलते देखा है
होठों पर उत्सव था पसरा,
मन भीतर श्मशान था देखा...

याद बहुत आता है बचपन,
गांव की कच्ची पगदंडी
पीपल, पनघट, कच्ची गलियाँ,
लोरी में मां की तुकबंदी
मिट्टी की उस सौंधी ख़ुशबू,
को साँसों में रमते देखा,
होठों पर उत्सव था पसरा,
मन भीतर श्मशान था देखा...

जीवन ने यह पाठ पढ़ाया,
प्रेम बचा तो सब कुछ है,
सूने मन में एक दुआ हो,
वो सुख सबसे ऊपर है।
नफ़रत के वीराने में भी,
प्रेम के वन फलते देखा,
होठों पर उत्सव था पसरा,
मन भीतर श्मशान था देखा...



'रूद्राणी' पूनम शर्मा
मोहाली



युवा शक्ति : राष्ट्र का स्वर्णिम भविष्य

उठो युवाओं, समय पुकारे, बदलो भारत की तक़दीर,
संकल्पों की ज्योति जलाओ, बनो विजय के तुम रणवीर।

ज्ञान, कर्म और सत्य के पथ पर, साहस से बढ़ते जाना,
हर अंधियारे को मिटाकर, नव सूरज बनकर आना।

युवा शक्ति वह तेज है, जो पर्वत को झुका सकती,
सूखी धरती की गोद में भी, हरियाली खिला सकती।

मेहनत जिसकी पहचान बने, ईमान जिसका मान रहे,
हर संकट के बीच खड़ा हो, भारत का अभिमान रहे।

जाति-धर्म की दीवारों को, प्रेम से हम गिराएँगे,
एकता की अमर पताका, विश्व शिखर पर फहराएँगे।

विज्ञान, कला और खेलों में, नव इतिहास रचेंगे हम,
श्रम, सेवा और त्याग से, भारत का मान बढ़ाएँगे हम।

युवा नहीं केवल आयु का, यह तो मन की ज्वाला है,
जिसके भीतर देश बसे, वही सच्चा रखवाला है।

आओ मिलकर शपथ उठाएँ, भ्रष्टाचार मिटाएँगे,
नव भारत के स्वर्णिम सपने, मिलकर सच कर जाएँगे।

युवा शक्ति का एक ही नारा- "राष्ट्र प्रथम, मानवता साथ",
भारत माँ के चरणों में ही, जीवन का हर शुभ प्रभात।



डॉ. शंकर घनशामदास अडानी
अहिल्या नगर



लक्ष्य विहीन पथ

रिश्तों की चिमनियां बुझाकर
खुशियां बाँटने का हुनर
न जाने कहाँ से सीख आए
मूल्य विहीन लक्ष्य के पथ पर
मानव क्यों
प्रलय की ओर अग्रसर है ?

पाशविकता यहाँ चरम पर है
और आस्था के प्रश्न
भौतिक हो गए हैं
सुलगते प्रश्नों की कई पोटलियाँ
बरगद की तरह
फैलती ही जा रही है

उम्र अब विश्वास की
चुकने लगी है
हारता है कौन, जीतता है कौन ?
भीड़ कर रही निर्णय सारे
मानवता पर हावी
पशुता के नश्तर
आखिर कब तक चुभते रहेंगे ?

हमारी सभ्यता-संस्कृति के रहस्य
जब तक मुखर हो,
सत्य नहीं बोलेंगे
प्रश्नों के दरवाजे पर लगे ताले
जब तक नहीं टूटेंगे
धर्मग्रंथों का कोई शब्द
नपुंसक आज़ादी की
लँगड़ी टाँगे तोड़ेगा
तब सभ्यता का सफर होगा पूरा !



राजकुमार जैन राजन
आकोला, राजस्थान

मृत्यु शाश्वत सत्य है

वेद, उपनिषद,
दुनिया के तमाम धर्म ग्रन्थ
कहते हैं -
मृत्यु शाश्वत सत्य है
यह तथ्य निर्विवाद है

जो भगवान की तरह
पूजे गए
जिन्होंने विज्ञान के सहारे
सर्वस्व को जीत लिया
दुनिया पर किया राज
उस सिकन्दर ने भी माना
जीत लो चाहे सब कुछ
नहीं जीत पाओगे
मृत्यु को

फिर भी
यह तेरा, यह मेरा
के फेर में उलझा
इंसान
करता है लड़ाई
झगड़े, फसाद
इसी से होता है
मानव सभ्यता का विनाश
सभ्यता, संस्कृति का ह्रास

ओ मनुज
जानते हो कि एक दिन
मृत्य तुम्हे भी लील ही लेगी
तुम अपने प्राप्त अधिकारों
के दम्भ में
क्यों करते हो सभ्यता,
संस्कृति और मानवता का
संहार

तुम्हारी ताकत को
वसुधैव कुटुम्बकम
के भाव से सजाओ
देश, दुनिया को
प्यार का संदेश देकर
सहअस्तित्व की भावना से
इस तरह सींचो कि
पूरी दुनिया में
सत्यम, शिवम, सुंदरम
का प्रसार हो
हर प्राणी के मन में रहे
मृत्य शाश्वत सत्य है
इसे कोई नही जीत सकता
जीती हुई दुनिया भी
किसी के साथ नहीं मरती !



राजकुमार जैन राजन
आकोला, राजस्थान

लघु रचनाएं

फूलदान में
फूल सजाकर
मानवी क्यों बिखेर रहा है
अपने आसपास कंटक?

कुदरत ने
मनुष्य, पशु-पक्षी और जंतुओं कों
कितने विभिन्न रंग बांटे हैं,
किंतु
सबके प्राणदाता लहू का रंग
लाल ही क्यों रखा है?

मानवी ने जंगल को काट कर
खेत बनायें,
फिर खेत को उजाड़ कर
बहुमंजिला इमारतें रचाई,
अब उस भूल-भुलैया में
प्रेत की भांति भटक रहा है
दुःख से छूटकारा पाने के लिए।

पुष्कर्राय जोषी
राजकोट

रिश्ते

जिंदगी में रिश्ते वही मजबूत होते हैं,
अन्तर्मन में बिन कहे जो महसूस होते हैं,
मन की मौन भाषा भी बखूबी समझते है,
सुख-दुख में सदा ही साथ खड़े होते है।

सच्चे प्यार की खुशबू से भरपूर होते हैं,
बनावटीपन स्वार्थ से कोसों दूर होते हैं,
दिल की जमीन पर ख़ुशी बन धड़कते है,
जिंदगी में सुकून के पलों सा जड़ें होते हैं।

जीवन की अद्भुत अनोखी मिठास होते हैं,
उम्र भर का सहेजा हुआ विश्वास होते हैं,
मन के ऑगन में नेह गीत बन चहकते है,
आखिरी दम तक हाथ थामें पड़े होते हैं।

पुराने बरगद की शीतल छॉव से होते हैं,
खुशियों से सजे पुश्तैनी गॉव से होते हैं,
भावों के पुष्प जहॉ स्वतंत्र खिलते हैं,
अनमोल धन रत्नों से सजे कड़े होते हैं।

जीवन "आनंद' अनहद नाद होते हैं,
शुभ कर्मों का ईश्वरीय प्रसाद होते हैं,
दुआओं के इत्र सा जीवन में महकते हैं,
तूफ़ान ऑधियों में ढाल सा अड़े होते हैं।



मोनिका डागा 'आनंद'
चेन्नई



ग़ज़ल

क्यों तू कंकड़ फेंकता है
दुख मेरा ठहरा हुआ है

किस तरह का दोस्त हूँ मैं
मेरा दुश्मन जानता है

देखकर एक सब्ज़ पत्ता
ज़र्द पत्ता काँपता है

चाहती है क्या ये धरती
आसमाँ को सब पता है

रखता हूँ जिसको जतन से
एक पुराना आईना है

हाले दिल जाना न मेरा
तू मेरा कैसा ख़ुदा है

फूल जैसे हाथ से वो
पत्थरों को तोड़ता है

सोचता हूँ ख़ुद से मेरा
क्या कोई रिश्ता बचा है

मुझमें कोई है जो मुझसे
आज तक रूठा हुआ है



धर्मेन्द्र गुप्त 'साहिल'
वाराणसी



ग़ज़ल

किसी से दुख कहा क्या
कहा गर तो मिला क्या

कभी नानक के जैसा
'खरा सौदा' किया क्या

सुनाओ गीत कोई
पुराना क्या नया क्या

दिलों को ताज़गी दे
बही ऐसी हवा क्या

हमारे कच्चे आँगन
कोई पौधा उगा क्या

फिर अबकी बारिशों में
कोई छप्पर गिरा क्या

किसी का नाम तुमने
किताबों पर लिखा क्या

जिसे मैं कह न पाया
वो चिट्ठी में पढ़ा क्या



धर्मेन्द्र गुप्त 'साहिल'
वाराणसी



ग़ज़ल

मुहब्बत की कोई निशानी तो दो ।
हमें अपनी आँखों का पानी तो दो ॥

अधूरे सफ़र में..... ठहर जाएँ हम ।
थकन को कोई... सायबानी तो दो ॥

जहाँ दर्द..... अपनी हदें तोड़ दे ।
हकीकत को वो... जावेदानी तो दो ॥

सुलगती हुई..... धूप के शहर में ।
शजर को कोई..... मेहरबानी तो दो ॥

अधूरी इबादत..... न रह जाए ये ।
मुहब्बत को 'वासिफ़' निशानी तो दो ॥



डॉ. वासिफ़ काज़ी
इंदौर

खास

कुछ तो खास है
तू मेरा एक खूबसूरत ख़्वाब है
दूर होकर भी तू पास है
मैं धरा तू मेरा आकाश है
शब्दों से लिखा जो ख्याल है
तू उसी गीत, कविता,
ग़ज़ल का एक एहसास है
तू ख़ामोश शान्त एक साज़ है
मेरी बातें ही तेरी आवाज़ है
ये जीवन सुख दुख के
मोतियों का हार है
तेरी मुस्कुराहट ही तो
मेरे जीने का आधार है।



सुरभि शुक्ला
इंदौर

तुम्हारी खुशी

तुम खुश हो यही मेरे लिए काफ़ी है

तुम्हारी हर मन्नत पूरी हो
तुम्हारे कदमों में जन्नत हो
तुम इतनी मेहनत करो
कि शोहरत की बुलंदियों को छुओ
जहाँ भी रहो सदा खुश रहो

तुम्हारे जीवन की बगिया हरी भरी हो
काँटें कम फूलों की सुंदर फुलवारी हो
हर क्षण रंगों की होली हो
कभी कभी दीपों की दिवाली हो
जहाँ भी रहो सदा खुश रहो

तुमसे न मिलना है न देखना है
अपने अंतर्मन में
दिए की लौ जलाकर रखना है
न कुछ मांगना है न चाहना है
जो है उसे एक अटूट धागे में
बाँधकर सहेजना है
जहाँ भी रहो सदा खुश रहो



सुरभि शुक्ला
इंदौर



ग़ज़ल

चुप-चुप तेरा आकर-जाना रास न आता है
यादों में सावन का मौसम बहुत सताता है ।

बैठे - बैठे याद तुम्हारी जब भी आती है
तन्हाई में मिलन पुराना बहुत रुलाता है ।

बागों में तेरा मेरा वह हाथ पकड़ चलना
कितना अच्छा लगता है जब मन भर आता है।

वह मुस्काकर हाथ पकड़ना और छुड़ा लेना
सभी कामनाओं को अम्बर तक ले जाता है।

तेरे अधरों ने अधरों पर नाम का लिखा था जो
रंग भरे मौसम में बरबस याद दिलाता है ।

लुका छिपी का खेल कभी खेले थे याद करो
वह पल नभ की मुझे आज भी सैर कराता है।

बांहों के झूले सावन के झूलों के जैसे
तेरा मिलना साथ बैठना बहुत सुहाता है ।

तेरा नाम पुकारे फिरती हूँ मैं गली गली
लेकिन तू मेरे मन को कितना तरसता है ।



संगीता अहलावत



तुम और मैं

तुम समझो न समझो मैंने तुम्हें समझ लिया
तुम न भी कुछ कहते तो मैंने वो पढ़ लिया ।

तुम भी सही मैं भी सही, ग़लत तो यही इक बात थी
आख़िर नियति से जीता कौन है हार जाना सौगात थी ।

वक्त बहुत कुछ सिखाता है इक बात खास बताएगा
गर्मी लौह तत्व की चुभन इक दिन स्थिरता लाएगा ।

सौम्यता, निर्मलता, सद्गुण आत्मा से देखे जाते है
अधर्म,अन्याय के खेल में शूर वीर सत्य पताका पाते है ।

प्रेम की परिभाषा भिन्न, भिन्न उसका संदेश है
पाषाण प्रतिमा से हो जाए तो सजीव निवेश है ।

दिल और दिमाग के खेल में कई बाजीगर ठगी कर बैठे
चंद्रमा के अमृत को सूर्य की तपन समझ बैठे ।

जरूरी और जरूरत का भेद जानना जरूरी है
भोग पाना है तो कर्मों पर लांछन शायद मजबूरी है ।

हर कोई हर इक को न समझता ये दस्तूर है
दोषारोपण और जी हुजूरी न हो पाना कुसूर है ।

खोखली बुनियाद तले कहाँ मंजिल मिलती है
नींव मजबूत नहीं सुकूनी आशिया की लौ बुझती है ।



नंदिनी तोमर
इंदौर



तेरा शहर डूबा है

कल मेरे नयनों से दो नीर बहे थे,
देख आज तेरा शहर डूबा है।

छल, प्रपंच, असत्य, कुसत्य,
सीख मानवता, अभी क्या बिगड़ा है?

दो धारी तलवार न बन,
रुक सोच जरा, क्यों कर अड़ा है?

कल मेरे नयनों से दो नीर बहे थे,
देख आज तेरा शहर डूबा है।

चीख, चित्कार, क्रंदन
तेरी बस अब यही सज़ा है।

मेरा चैन और शुकून छिनने वाले,
हँस, अब क्यों परेशान खड़ा है?

पल पल सोचे विरह व्यथा को,
अरे, तेरी गठरी का पाप बड़ा है।

कल मेरे नयनों से दो नीर बहे थे,
देख आज तेरा शहर डूबा है।

जब तू तरसे एक बार मिलन को,
सोच, जरा क्यों पीछे पड़ा है।

तेरी मर्ज़ी, तेरा मन,
अब मर्ज़ मेरा भी ख़ास बड़ा है।

कल मेरे नयनों से दो नीर बहे थे,
देख आज तेरा शहर डूबा है।



सारिका प्रीतम
ग़ाज़ियाबाद

पाठक एवं लेखकों द्वारा प्राप्त

प्रतिक्रियाएँ

काव्यशैली राष्ट्रीय मासिक पत्रिका के जून 2026 अँक में सम्पादकीय स्तम्भ, पर्यावरण, एवं ग्रीष्म विशेष कवितायें, दोहे, कुण्डलियाँ, लघु कथायें, काव्यशैली साहित्य सम्मान की झलकियाँ जहाँ एक ओर पाठकों का मन मोहती हैं, इसके साथ साथ सभी रचनाकारों को पहले से अधिक उत्साह के साथ आगामी अँक हेतु अपने श्रेषकठतम सृजन को प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित करती हैं।

सभी रचनाकारों की रचनायें अति प्रशंसनीय हैं।

पत्रिका की उत्तरोत्तर लोकप्रियता एवं सम्मान हेतु सम्पादकीय मन्डल को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

- साधना शर्मा

काव्यशैली का जून 2026 अंक पर्यावरण की सुमङ्गल कामना से ओतप्रोत है। आज सोशल मीडिया के व्यस्ततम दौर में काव्यशैली पत्रिका एक स्वस्थ साहित्यिक वातावरण बनकर उभर रही है। संपादकीय रोचकतापूर्ण है काव्यशैली को एक वर्ष पूर्ण होने पर बहुत बहुत बधाई। सभी रचनाकारों की पर्यावरण, सामाजिक एवं पारिवारिक महत्व की रचनाएँ पढ़कर हर्षातिरेक हुआ। प्रत्यूष गौतम जी ने पेड़ के महत्व पर सराहनीय कुंडलियाँ लिखी है। अंत में पत्रिका के वार्षिक आयोजन की चित्रावली एवं सदस्यों की जानकारी बहुत अच्छी लगी।सभी को शुभकामनाएं !

- जगदीश सहज, अशोकनगर

काव्य शैली के जून अंक को देखकर ऐसा लगा जैसे रंग-बिरंगे सुंदर फ़ूलों की घाटी में बैठे हैं। ऐसी सार्थक रचनाएं जिनमें भावों की कोमलता है तो दिल पर गहरी छाप छोड़ जाए ऐसी कसक भी है। सभी रचनाकारों की अभिव्यक्तियों को शैली जी ने जिस सुंदरता के साथ प्रस्तुत किया है वह वाकई काबिले तारीफ है।

बहुत-बहुत धन्यवाद।

मेरी रचना को स्थान देने के लिए आपका आभार।

- बबिता उपाध्याय

'काव्यशैली' राष्ट्रीय हिंदी मासिक पत्रिका का जून अंक पर्यावरण संरक्षण पर केंद्रित एक अत्यंत सराहनीय और सामयिक प्रकाशन है। यह अंक प्रेरणादायक लेखों और व्यावहारिक उपायों के माध्यम से पाठकों को प्रकृति की रक्षा करने हेतु जागरूक करता है। सरल भाषा और आकर्षक प्रस्तुति के साथ, यह विशेष अंक ग्लोबल वार्मिंग जैसी गंभीर समस्याओं पर विमर्श करते हुए युवाओं को हरियाली के प्रति प्रेरित करने में सफल रहा है।

- कृष्णामणि श्री


काव्यशैली
राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका
काव्यशैली
राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका
विशेषांक.....
15th August
महिला विशेष

DLHIN/25/A0564

काव्यशैली

राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका

YouTube

साहित्य, कला, संस्कृति को समर्पित
राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका

हर माह पत्रिका की प्रति प्राप्त करने हेतु सब्सक्रिप्शन लें और देश-विदेश के साहित्यकारों से जुड़े

प्रतिमाह दिल्ली से प्रकाशित

- कविता, गीत, ग़ज़ल, काव्य की विभिन विधाओं की उत्कृष्ट रचनाओं का प्रकाशन
- शिक्षा, संस्कृति, कला आधारित कहानियों, लेख - आलेख
- 'बोलती किताबें' रीडर्स क्लब से बच्चों और बड़ों को जोड़ कर उनमें पाठन के प्रति रुचि जगाना
- वर्ष भर आयोजित साहित्यिक कार्यशाला, कार्यक्रमों में सहभागिता का अवसर
- साहित्य जगत में पहचान बनाने का अवसर
- किसी विशेष व्यक्तित्व पर विशेषांक प्रकाशन की सुविधा
- हर माह पत्रिका की प्रति प्राप्त करने हेतु सब्सक्रिप्शन लें और देश-विदेश के साहित्यकारों से जुड़े



आइए शब्दों की इस पावन यात्रा में
साथ चले, साथ बढ़े

SUBSCRIPTION DETAIL

1500/-
वार्षिक

पत्रिका से जुड़ने एवं अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें :
9425478866
+917982407065
ईमेल : kavyashaily049@gmail.com

काव्यशैली - जहाँ शब्दों में संस्कार, विचारों में विस्तार और भावों में सुंदरता है।

लोकतंत्र की हत्या

- विकास संतोष

कैसे लिखकर कहूं मैं अपनी बातों को,
अब तो लिखने पर भी पाबंदी है।

खोलूं कैसे अपने होंठों को,
अब तो बोलनें पर भी तालाबंदी है।

जंतर-मंतर पर हों लोकतंत्र की हत्या,
भीड़ के चारों ओर घेराबंदी हैं।

वो जमाना छूट गये पीछे,
जिसमें सरकारों की होती नसबंदी हैं।

अब तो लाठी-डंडों से स्वागत होतें हैं,
अब कहां अभिव्यक्ति की आजादी हैं।

युवाओं के सपनों को कुचलना,
हुक्मरानों के लिए शाबाशी हैं।

वो आन्दोलन जिसमें लोकतंत्र में शक्ति हैं,
अब तानाशाही के आगे सरपरस्ती भक्ति हैं।

अपने हुनर को त्याग कर बालक,
चुनता आन्दोलन की बस्ती हैं।

निराश होकर एक दिन सत्ता से,
करता वह खुदकुशी हैं।

कैसे लिखकर कहूं मैं अपनी बातों को,
अब तो लिखने पर भी पाबंदी है।

झलकियां
काव्यशैली मासिक काव्यगोष्ठी





काव्यशैली साहित्यिक समूह द्वारा काव्य गोष्ठी आयोजित



इंदौर (निप्र) - राष्ट्रीय स्तर की साहित्यिक संस्था एवं मासिक पत्रिका काव्यशैली इंदौर इकाई द्वारा प्राध्यापिका श्रीमती अरुणा सराफ़ के निवास पर गत दिवस साहित्यकारों की उपस्थिति में एक काव्य गोष्ठी का आयोजन किया गया जिसमें साहित्यिक पत्रिका काव्यशैली के आगामी अंक को पाठकप्रिय कैसे बनाये, उस पर भी विचार मंथन किया गया...

काव्य गोष्ठी की अध्यक्षता वरिष्ठ साहित्यकार एवं नवगीत सृजक श्री रवि खंडेलवाल ने की, रवि खंडेलवाल जी का स्वागत शायर एवं साहित्यकार डॉ. वासिफ़ काज़ी ने किया... माँ शारदा की सुन्दर भावपूर्ण वंदना डॉ. कृष्णा जोशी ने की.. पत्रिका के स्वरूप एवं आगामी आयोजनों पर समूह की संस्थापिका एवं काव्यशैली पत्रिका की संपादक श्रीमती शैली भागवत ने विस्तार से चर्चा की.

तदुपरांत साहित्यिक गोष्ठी का शुभारंभ हुआ... काव्य गोष्ठी में प्रसिद्ध वास्तुविद -ज्योतिष मैना कोठारी जी, लेखिका डॉ. निशी मंजवानी जी, डॉ. कृष्णा जोशी जी, डॉ. वासिफ़ काज़ी, डॉ. ज्योत्स्ना सिंह जी, सुरभि शुक्ला जी को उपस्थिति रही...

अंत में आभार डॉ. वासिफ़ काज़ी ने व्यक्त किया एवं समस्त अतिथियों ने मेज़बान प्रो. अरुणा सराफ़ जी को सादर धन्यवाद ज्ञापित किया...

E-mail : kavyashaily049@gmail.com Mob. : 79824 07065, 94254 78866