चिनार ध्वनि

लेखापरीक्षा एवं लेखा हकदारी कार्यालय का संयुक्त प्रथम अंक

अंक	:	प्रथम (2018)
प्रकाशक	:	महालेखाकार जम्मू व कश्मीर, श्रीनगर फोन: 0194–2479502
मूल्य	:	राजभाषा के प्रति निष्ठा
मुद्रक	:	जंडियाल प्रिंटिंग प्रेस, मोहिन्द्र नगर, जम्मू
फोटो	:	अर्रिबा फोटो शॉप श्रीनगर
मुख्य पृष्ठ	:	चिनार वृक्ष
पिछला पृष्ठ	:	महालेखाकार कार्यालय श्रीनगर
संपर्क सूत्र	:	हिन्दी कक्ष, कार्यालय महालेखाकार, जम्मू व कश्मीर, श्रीनगर, 190001

पत्रिका में छपी रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकारों के व्यक्तिगत विचार हैं तथा संपादक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

सम्पादक

चिनार ध्वनि परिवार

स्वत्वाधिकार	:	महालेखाकार (लेखापरीक्षा), जम्मू व कश्मीर, श्रीनगर
मुख्य संरक्षक	:	श्री सुशील कुमार, महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
संरक्षक	:	श्री शौरजो चटर्जी , महालेखाकार (लेखा व हकदारी)
मुख्य संपादक	:	श्री सेवांग थारचिन, व. उपमहालेखाकार (प्रशासन–लेखापरीक्षा)

प्रकाशन समिति के सदस्य

श्री मोहम्मद सादिक	(व. ले. प. अधिकारी)
श्री रवि ठाकुर	(व. ले. प. अधिकारी)
श्री सुनील रैना	(व. ले. अधिकारी)
श्री मुकेश धायल	(स. ले. अधिकारी)
श्री मान सिंह	(स. ले. प. अधिकारी)
श्री उजावर नबी	(स. ले. अधिकारी)

संपादक

श्री रामजस	: क. हि. अनु.

संपादन सहयोग

श्री फूल सिंह	: क. हि. अनु.
श्री ओम प्रकाश डोइ	: क. हि. अनु.
श्री मोहित तोमर	: क. हि. अनु.
श्री संजय कुमार	: लेखापरीक्षक
श्री हरिओम सिंह	: आशुलिपिक

कविता / कहानियाँ

क्र.	शीर्षक	रचानकार नाम
1.	बेटी की तडप	दिनेश जीता खेडी
2.	गुम कर दो	परणीत गर्ग
3.	मेरा सफरनामा	रमन कटारिया
4.	जिन्दगी का रास्ता	रमन कटारिया
5.	मां	रमन कटारिया
6.	मैं नहीं सारा जमाना	रमन कटारिया
7.	परिश्रम	हरिओम सिंह
8.	घर से दुर नौकरी करने वालों को समर्पित	सुनील प्रजापत
9.	शमां	प्रणीत गर्ग
10.	बदलाव	प्रणीत गर्ग
11.	हे पथराही	परणीत गर्ग
12.	एकाग्रता का महत्व	मोहित तोमर
13.	दुनिया	मोहित तोमर
14.	सफलता की काबिलियत	हरिओम सिंह
15.	माँ का दर्द	हरिओम सिंह
16.	माँ	अजीत कुमार
17.	दिल की बात	शिवेन्द्र मिश्रा
18.	हिन्दी की पुकार	मान सिंह मीणा
19.	भारतीय किसान और जैविक खेती	संजय कुमार डिग्रवाल
20.	नारीः शक्ति स्वरूपा या अबला	अंकित कुमार
21.	विदाई	राजकुमार साहिल
22.	हकीकत	राजकुमार साहिल
23.	कविता	राजकुमार साहिल
24.	गजल	इश्तियाक
25.	गजल	इश्तियाक
26.	कविता	रामजस "अन्तिम"
27.	मृग मरीचिका	शफी मुहम्मद मीर
28.	एक गजल तेरे नाम	गुमनाम
29.	कसक	शफी मुहम्मद मीर
30.	आयुर्वेद एक वरदान	संजय कुमार डिग्रवाल
31.	बिम्ब	शफी मुहम्मद मीर
32.	जैविक खेती	**संजय कुमार डिग्रवाल**
33.	राष्ट्रीय भाषा हिन्दी	**इजहार अहमद**
34.	अनचाही	रामजस "अन्तिम"
35.	सेवानिवृत्त होने वाले अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सूची	
36.	हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित प्रतियोगिताओं के परिणाम	

सत्यमेव जयते

मुख्य संरक्षक की कलम से......................

मुझे अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि हमारे श्रीनगर कार्यालय की वार्षिक पत्रिका ''चिनार ध्वनि'' का प्रकाशन होने जा रहा है, इस पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपनी उत्कृष्ट साहित्यिक प्रतिभा को नवीन रचना के रूप में अभिव्यक्त किया है। यह बात विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि हमारे कार्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारी अपने व्यस्ततम समय में से भी कुछ महत्वपूर्ण क्षण निकालकर हिन्दी साहित्य के क्षेत्र में विकास के लिए अपना योगदान दे रहे हैं। साथ ही साथ कार्यालय के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारी कार्यालय का सभी काम–काज हिन्दी में करने का प्रयास करते हैं ताकि हिन्दी भाषा एवं साहित्य का न केवल क्षेत्रीय बल्कि राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी एक अलग पहचान बन सके। इनकी कलम से निकला स्याही का एक–एक कतरा वास्तिवकता के धरातल से जुड़ा प्रतीत होता है। हिन्दी भाषा से अटूट स्नेह एवं लगाव होना ही इनको रचना लिखने के लिए प्रेरित करता है। मैं आप सभी रचनाकारों के उज्ज्वल भविष्य एवं हिन्दी की वार्षिक पत्रिका ''चिनार ध्वनि'' की उत्कृष्टता को भविष्य में यूं ही बनी रहने की कामना करता हूं।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभ कामनाएं।

सुशील कुमार ठाकुर
महालेखाकार
(लेखापरीक्षा)

सत्यमेव जयते

संरक्षक की कलम से...

हमारी कार्यालयीन पत्रिका ''चिनार ध्वनि'' के प्रथम अंक के प्रकाशन पर आप सभी को मेरी तरफ से हार्दिक बधाई। जैसा कि ''चिनार ध्वनि'' पत्रिका का नामकरण ही इस पत्रिका के गृह पत्रिका होने की सार्थकता को सिद्ध करता है, यह नामकरण हमारे श्रीनगर कार्यालय को इंगित करता हुआ हमारे उर–आनन्द को बहा रहा है।

इस पत्रिका का मुख्य उद्देश्य राजभाषा हिन्दी का राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विकास करना है तथा जन–जन के हृदय में राजभाषा के प्रति रूचि, प्रेम और सम्मान जागृत करना है। हमारे कार्यालय के अधिकारियों, कर्मचारियों एवं सम्पादक के अथक परिश्रम के द्वारा ही इस पत्रिका का संपादन सफल हो पाया है। इसके लिए मैं आप सभी का आभार व्यक्त करता हूँ। यह पत्रिका ज्ञानवर्धक, सूचनात्मक, रूचि से परिपूर्ण होने के साथ–साथ अपने आप में सम्पूर्ण पत्रिका है, जो कि राजभाषा के संवर्धन में महत्वपूर्ण कड़ी है। राजभाषा न केवल अभिव्यक्ति का माध्यम है अपितु राष्ट्र की अस्मिता की पहचान है। हिन्दी के निरंतर विकास में हम सभी सहभागी हैं।

मैं कार्यालय के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं सम्पादक मण्डल के सदस्यों के इन अथक प्रयासों एवं हिन्दी भाषा के प्रति प्रेम की प्रशंसा करता हूं तथा साथ ही कामना करता हूं कि यह पत्रिका ''चिनार ध्वनि'' निर्बाध रूप से सदैव ही राजभाषा हिन्दी की सेवा में पूर्णरूपेण समर्पित रहे।

शौरजो चटर्जी
महालेखाकार
(लेखा एवं हकदारी)

सत्यमेव जयते

प्रधान संपादक की कलम से

हमारे कार्यालय की गृह पत्रिका 'चिनार ध्वनि के प्रथम अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है। पत्रिका 'चिनार ध्वनि' के सभी रचनाकारों, पाठकों तथा सम्पादन मण्डल के सभी सदस्यों को हार्दिक शुभकामनाएं जिनके अथक प्रयासों के प्रकाशन का कार्य संभव हो सका ।

पत्रिका के प्रकाशन के माध्यम से यह प्रयास किया गया है कि सभी को हिन्दी में अपने विचार व्यक्त करने का अवसर मिले तथा विभिन्न कार्यालयों में किए जाने वाले पत्राचार को हिन्दी में किया जा सके। इससे संवैधानिक लक्ष्यों की प्राप्ति तो होगी ही साथ ही साथ अधिकारी एवं कर्मचारी अपना कार्य हिन्दी में करने के लिए प्रेरित होंगे।

मैं कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को मन से साधुवाद देता हूँ और आशा करता हूँ कि भविष्य में भी सब अपना सहयोग इसी प्रकार जारी रखेंगे।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित।

सेवांग थारचिन
वरिष्ठ उपमहालेखाकार
लेखापरीक्षा
जम्मू व कश्मीर
श्रीनगर

सत्यमेव जयते

संदेश

यह बताते हुए बहुत ही गर्वित महसूस हो रहा है कि राजभाषा हिन्दी के उत्तरोत्तर विकास के लिए हमारे कार्यालय द्वारा वार्षिक पत्रिका ''चिनार ध्वनि'' का प्रकाशन किया जा रहा है।

यह हमारे लिए बहुत ही गर्व एवं सम्मान की बात है कि हमारे कार्यालय को इस पत्रिका के माध्यम से हमारे कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपनी भावनाएं, रूचि एवं कलात्मक अभिव्यक्तियों को व्यक्त करने का एक सुदृढ़ मंच प्राप्त हुआ है, साथ ही साथ यह राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन को बढ़ावा देने का अच्छा प्रयास है।

''चिनार ध्वनि'' पत्रिका की सफलता एवं उत्तरोत्तर प्रगति हेतु मेरी तरफ से हार्दिक शुभकामनाएं।

दीपन कर्माकर
वरिष्ठ उपमहालेखाकार
(लेखा व हकदारी)
जम्मू व कश्मीर

सत्यमेव जयते

संदेश

यह मेरे लिए अत्यन्त हर्ष एवं गर्व की बात है कि हमारे कार्यालय की पत्रिका ''चिनार ध्वनि'' के प्रथम अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। ''चिनार ध्वनि'' पत्रिका के माध्यम से हमारे कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपने भावों, विचारों, रूचियों को प्रकट करने हेतु एक मंच की प्राप्ति हुई है। पत्रिका में अधिकारियों एवं कर्मचारियों का योगदान सराहनीय है। हिन्दी भाषा के प्रति प्रेम एवं लगन विभिन्न ज्ञानवर्धक रचनाओं के माध्यम से सहज एवं सरल रूप से प्रकट हुआ है। राजभाषा हिन्दी के विकास एवं संवर्धन हेतु इस प्रकार की पत्रिकाओं का संपादन महत्वपूर्ण स्थान रखता है। पत्रिका में संकलित सभी रचनाओं में उच्च कोटि की हिन्दी भाषा के साथ बहुत ही सरल, सहज एवं स्वाभाविक हिन्दी भाषा का प्रयोग हुआ है ताकि आम–जन तक हिन्दी भाषा को समझने में किसी भी प्रकार की कठिनाई का सामना न करने पड़े।

वास्तव में गृह–पत्रिका का मुख्य उद्देश्य कार्यालय के काम में राजभाषा हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देना है। राजभाषा हिन्दी के विकास में हमारी पत्रिका एक छोटा परन्तु महत्वपूर्ण प्रयास है। आशा करता हूं कि यह प्रयास लगातार सफलता की सीढ़ियां चढ़ता जाये एवं हिन्दी भाषा को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलवाने में सहायक सिद्ध हो। इसी मंगल कामना के साथ मैं ''चिनार ध्वनि'' पत्रिका के इस अंक को सभी पाठकों, रचनाकारों एवं हिन्दी प्रेमियों को समर्पित करता हूं।

वी.के. बख्शी
उपमहालेखाकार
(आर्थिक एवं राजस्व)

संदेश

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि हमारे कार्यालय की वार्षिक पत्रिका ''चिनार ध्वनि'' का प्रकाशन किया जा रहा है।

इस पत्रिका ने कार्यालय के कर्मचारियों को एक मंच प्रदान किया है ताकि वे अपने विभिन्न विचारों को सूत्र में पिरो सकें। पत्रिका में संकलित रचना, रूचिकर, ज्ञानवर्धक, अन्तःकरण को छू जाने वाली तथा राजभाषा हिन्दी के प्रचार–प्रसार में महत्वपूर्ण स्थान रखने वाली हैं। हिन्दी भाषा की काव्यशैली, व्यंग्य शैली, व्यंग्यात्मक शैली, श्रृंगार रस, प्रेम रस सुन्दर अलंकारों के स्थान–स्थान पर प्रयोग से तथा गहराई वाले शब्दों के अर्थ के कारण पत्रिका की मौलिकता देखते ही बनती है। मैं पत्रिका के सम्पादक, अधिकारियों एवं सभी सहयोगियों का आभार प्रकट करता हूं तथा भविष्य में भी पत्रिका के सफल प्रकाशन एवं संचालन की कामना करता हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

आर.के. पंडिता
वरि0 उपमहालेखाकार
(लेखा व हकदारी)

सत्यमेव जयते

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है कि हमारे कार्यालय द्वारा हिन्दी पत्रिका 'चिनार ध्वनि' के प्रथम अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। पत्रिका 'चिनार ध्वनि' के माध्यम से राजभाषा हिन्दी का प्रचार–प्रसार करने तथा कार्यालय में कार्यरत अधिकारियों एवं कर्मचारियों की रचनात्मक प्रतिभा को आगे बढ़ाने में इससे अत्यधिक सफलता मिलेगी। कार्यालय के कार्यरत सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का यह संवैधानिक दायित्व है कि राजभाषा हिन्दी को बढ़ावा देने के लिए अधिकाधिक पत्राचार हिन्दी में करें।

पत्रिका 'चिनार ध्वनि' के प्रथम अंक के प्रकाशन पर सभी रचनाकारों एवं पाठकों को मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

संगीता

सगीता पुर्सवानी
उपमहालेखाकार (पेंशन)
जम्मू व कश्मीर

सत्यमेव जयते

सम्पादकीय

कार्यालय की गृह पत्रिका चिनार ध्वनि का प्रथम अंक पाठकगणों के समक्ष सादर प्रस्तुत है, इस अंक में कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के विचार एवं रचनाएं प्रकाशित की गई है। इस पत्रिका का प्रकाशन कार्यालय के कर्मियों के हिन्दी भाषा के प्रति रूझान एवं उत्साह के कारण ही सम्भव हो पाया है

मै, सर्वप्रथम महालेखाकार महोदय का धन्यवाद करना चाहूंगा जिनकी अनुमति के द्वारा ही 'चिनार ध्वनि' पत्रिका का प्रकाशन संभव हो सका । इसके साथ ही सम्पादक मण्डल के सभी सहयोगी सदस्यों का हृदय की गहराई से आभार व्यक्त करता हूँ। कार्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारी प्रशंसा के पात्र है जिनकी मौलिक रचनाओं के द्वारा पत्रिका में नये जीवन का संचार हुआ है।

वास्तव में आज का युग वैज्ञानिक एवं प्रतिस्पर्द्धा का युग है। प्रतिस्पर्द्धा के इस युग में राजभाषा हिन्दी के वैश्विक स्तर पर विकास एवं प्रचार प्रसार के लिए आवश्यक है कि आज की युवा पीढी एवं आने वाली नयी पीढी को देश की राजभाषा हिन्दी से अवगत कराया जायें।

हमारी पत्रिका चिनार ध्वनि हिन्दी भाषा के विकास में एक छोटे से पायदान के रूप में हिन्दी पाठकों एवं हिन्दी प्रेमियों को सादर प्रस्तुत हैं। इसके साथ ही सभी पाठकों एवं रचनाकारों से अनुरोध है कि वे पत्रिका को और अधिक रोचक एवं आकर्षक बनाने हेतु अपने बहुमूल्य सुझाव अवश्य साझा करे।

रामजस
सम्पादक

बेटी की तड़प

दिनेश जीता खेड़ी

मां क्यों इतनी जल्लाद बने, देख कोसै तेरी औलाद तने
तेरी ममता के पालने में, मने एक बार चैन से लेटन दे
मां एक बार दुनिया देखन दे, बस एक बार दुनिया देखन दे।

किस तरियां पाप यो तारैगी, बिन बेटी किस तरह सारैगी
जब–जब भी मने याद करे, भीतां के टक्कर मारगी
दादा–दादी की बन लाडो, उन ने छाती के चेपन दे
मां एक ब दुनिया देखन दे, बस एक बार दुनिया देखन दे।

जं तू समझी ना दर्द मेरा, फिर क्यों समझे दुनिया वाले
मां तो आखिर मां होवे से, ममता की प्यास समझ ले न
बन कल्पना उड़ किते, मने सारा आसमां नापन दे
मां एक ब दुनिया देखन दे, बस एक बार दुनिया देखन दे।

गीता, बबीता, साक्षी मलिक, तने कितने नाम गिनाऊ मैं
सर ऊंचा हो तेरा भी, इतना नाम कमाऊं मैं
दिनेश जीता खेड़ी की कलम से, गला भेद का रैतन दे
मां एक ब दुनिया देखन दे, बस एक बार दुनिया देखन दे।

"गुम कर दो"

"प्रणीत गर्ग"

गुमनाम , सोए, काले गहरे
अनदेखे, अनछुए
ठंडे, सहमे से अंधेरे में
मुझे भी कहीं गुम कर दो
बुझा दो फूंक मार के मेरी आँखे भी आज
मेरी सांसे भी आज बंद कर दो

जाओ!
ले आओ मेरी
मुझ से बेहतर दिखती सूरत
आँखों में दर्दाते, दुखते, बिलकते
मिट्टी के कण भर दो,
बना दो मुझे भी यात्री–सा बेसुध
मेरा मैं आज
मुझ में से कहीं गुम कर दो।
उठेंगे मेरे कदम चाहे
दुखते, थके, सहमें, कांटों पर लेकिन
सने लहू में बढ़ेंगे आगे
राहों में चाहे
दहकते, खौलते, चिल्लाते अंगारे भर दो
आओ करो कोशिश
बुझा दो फूँक मार के मेरी आँखें भी आज
मेरी सांसें भी आज बंद कर दो।

"मेरा सफरनामा"

रमन कटारिया

सफर नामा कहें या ठहराव, श्रीनगर की हवा ही कुछ ऐसी है कि ''सफर'' जो चलते रहने के लिए मशहूर है कहीं इक मंजिल पर आ कर ठहर जाता है, रूक सा जाता है।

मुझ जैसे ना जाने कितने ही यहां आये और सबका अनुभव पेड़ के पत्ते सा, एक जैसा खिला हुआ, लहराता, आवाज करता, झूलता सा यहां की आबो हवा में मुस्कुराता।

जब मैंने पहली बार यहां कदम बढ़ाया तो मेरे पहले कदम से पहले किसी चालक ने मेरा हाथ पकड़कर मुझे मेरी मंजिल पर छोड़ दिया।

मेरे बाकी मित्रों के साथ भी ऐसा ही हुआ किसी को घर का सुकून जगह की पहचान से पहले मिला, तो किसी को अपने से दिखते चेहरे मिल गये जो वह कभी न भूले हैं और शायद न भूल पायेंगे।

जब पहली बार ऑफिस में दाखिल हुआ तो प्रशासन–1 के दरवाजे के पीछे मुस्कुराते चेहरे मिले जिनमें अंकित, तवस्सुम, नीलम, रियाज, फ्याज, तनवीर, शौकत जी और सभी का साथ देते उनके चेहरों की मुस्कुराहट को समेट वहां को महकाते हण्डू साहब जी शामिल थे।

दस दिन तो मुझे एहसास भी न हुआ कि उन कुछ जाने–पहचाने मगर अंजान चेहरों के बीच एक नया चेहरा हूं जब मेरी नियुक्ति आदेश निकला तो उन चेहरों में अलविदा के अलावा अपनेपन के सिवाय कुछ और न था और मैं गुमसुम अलविदा कहता हुआ चला गया कुछ और नये चेहरों के बीच वेतन एवं लेखा अनुभाग में।

वेतन एवं लेखा कार्यालय अनुभाग का पहला चेहरा श्री बालकृष्ण जी का था, जो चहक रहा था, पंछी की तरह उड़ रहा था, मुस्कानों और ठहाकों के बादलों के पार मैं भी उन संग लग गया, उड़ने लगा, चहकने लगा, महकने लगा।

वेतन एवं लेखा कार्यालय अनुभाग में मुझे सागर के किनारे जैसे मोती से मित्र मिले जो बीच सागर में गोता लगाने से भी न मिले।

वाउचर स्तर कम्प्यूटीरकरण अनुभाग में आने के बाद मुझे लेखाकार होने का एहसास हुआ समय की कीमत और लगन का एहसास हुआ।

मैं आज भी उस लगन और समय की डोर को पकड़े अपनी जिंदगी की पतंग कार्यालय महालेखाकार की महकती हुई हवाओं में उड़ा रहा हूं जो कभी पतंग को लहराती भी है तो कभी ठहराती भी।

हालांकि पतंग भी मैं, डोर भी मैं, अंत भी मैं, छोर भी मैं, मैं ही हाथ और चरखी भी मैं। लेकिन हवा जो मुझे लहरा रही है वो बहुत महकी है, यह बड़ी ही चहकी है।

"जिंदगी का रास्ता"

रमन कटारिया

जिंदगी एक रास्ता है चलता जाता है
कहीं ढका पेड़ों से छाँव सा ठण्डा है
तो कहीं धूप से लिपटा,
जलता दहकता हमसाया है,
जिंदगी एक रास्ता है, चलता जाता है।

कच्चा पक्का सा
कहीं से ऊबड़–खाबड़
वक्त की अंगुली पकड़े चलता
जिंदगी के उतार–चढ़ाव दिखाता है
जिंदगी एक रास्ता है, चलता जाता है।

कहीं धूप से लिपटा
धूंधला सा कहीं
कहीं शीसें सा साफ
तो कहीं कई टुकड़ों में बंट जाता है
जिंदगी एक रास्ता है,चलता जाता है

कहीं सीधा सा चलता
तो कहीं मोड़ ले लेता
रूका सा हर हिस्से में दिखता
यात्री संग चलता जाता है
जिंदगी एक रास्ता है,
बस चलता जाता है चलता जाता है ।

माँ

रमन कटारिया

कर सके बयां तुझे
बो लफ्ज नहीं हैं
तेरे लिए काफी मेरे
यह शब्द नहीं हैं।

पहुंचा हूं आज उमर की
हदों पे मैं फिर भी
गोद सा तेरा कहीं
सुकून नहीं है।

कितने हैं दोस्त यात्री के
अंदाजा नहीं है
बिन तेरे रास्ता मेरा
मौजूद नहीं है।

नजदीकी रोशन करती हैं
नींदे मेरी हर पल
दूरी सहती आंखों में तो
सपने भी नहीं हैं।

कर सके बयां तुझे
बो लफ्ज नहीं हैं
तेरे लिए काफी मेरे
यह शब्द नहीं हैं।

“मैं नहीं सारा जमाना”

रमन कटारिया

क्या सारा जमाना
खाते, पीते, चलते, सोते, नहाते
ऑफिस जाते, लौट आते
खाना बनाते, कुछ पढ़ते, फिर सो जाते
और चलते जाते, चलते जाते, चलते जाते

अपने कुछ नशे के अंधेरों में गुम सुम
सोचे बिन ही यह सब करते जाते,
करते जाते तो!
मैं यह तो नहीं हूँ
मैं –कुछ और हूँ और कुछ और है यह
‘सारा जमाना’

“परिश्रम”

हरि ओम सिंह

मैं ही दिन हूँ, मैं ही रात हूँ
सच तो यह है कि मैं एक बरसात हूँ
इस वर्षा में भीगकर तो देखो
दिल को सुकून मिलेगा
जब अपने प्रयासों को सफल होते देखोगे
तो उस दिन तुम्हें एहसास होगा
कि मैं भी इस मुकाम पर पहुंच सकता हूँ
यही मेरा इम्तिहान होगा।

घर से दूर नौकरी करने वालों को समर्पित

सुनील प्रजापत

घर जाता हूं तो मेरा ही बैग मुझे चिढ़ाता है
मेहमान हूं अब ये पल–पल मुझे बताता है।

मां कहती है सामाना बैग में फौरन डालो
हर बार तुम्हारा कुछ न कुछ छूट जाता है।

घर पहुंचने से पहले ही लौटने की टिकट
वक्त परिंदे–सा उड़ जाता है।

उंगलियों पर लेकर जाता हूं गिनतियों के दिन
फिसलते हुए जाने का दिन पासा आता है।

अब कब होगा आना सब का पूछना
ये उदास सवाल भीतर तक बिखरा जाता है।

घर के दरवाजे से निकलने तक
बैग में कुछ न कुछ भरता जाता हूं
अनमुना बुझा–बुझा सा जाने क्या छोड़ता जाता हूं।

जिस घर की सीढ़ियां भी मुझे पहचानती थीं
घर के कमरे के चप्पे–चप्पे में बसता था मैं
इस घर के लाईट, फैन के स्विच भी भूल हाथ डगमगाता है।

पास–पड़ोस जहां बच्चा–बच्चा जहां बच्चा–बच्चा था वाकिफ
बड़े–बुजुर्ग बेटा कब आया पूछने चले आते हैं।

कब तक रहोगे पूछ अनजाने में वो
घाव एक और गहरा कर जाते हैं।

प्लेन में मां की हाथों की बनी रोटियों से
भरा टिफिन डबडबाई आंखों में आकर डगमगाता है
लौटते वक्त वजनी हो गया बैग
सीट के नीचे पड़ा खुद उदास हो जाता है।

तू एक मेहमान है अब से पल–पल मुझे बताता है
मेरा घर वाकई मुझे बहुत यादा आता है।

"शमां"

"प्रणीत गर्ग"

मिलती है शमां रोज गले
रोशन है जहां रोज
मिलती है वफा रोज कहाँ
फिर भी रोशन है जहान रोज

जो भरता है
वो छलकता है
गागर से यहां रोज,
प्यासी है जुबान फिर भी मेरी
आँखों से तेरी रोज

यात्री हैं हम दर्द के
दुखता है यहाँ रोज
चल पड़ते हैं खंजर लिए
रूकते हैं यहाँ रोज

खाली हैं दिए सब्र के
बुझते हैं यहाँ रोज
बहता है लहू रोज यहाँ
आँखों से यहाँ रोज

मिलती है शमां रोज गले
रोशन है जहां रोज
मिलती है वफा रोज कहाँ
फिर भी रोशन है जहान रोज

"बदलाव"

"प्रणीत गर्ग"

याद आए जो किसी की
तो वो याद कैसी
याद आए जो किसी की
तो वो याद कैसी
याद तो वो है!
जो किसी का नाम पुकारे
तो भी तेरा नाम निकले

सामने वाला पूछ ले अगर– कि कौन है?
सामने वाला पूछ ले अगर– कि कौन है?
भूली सी अपनी सूरत में भी
तेरी सी पहचान निकले

यात्री को हो
न हो रास्ते का पता
बेसुध मिली मंजिल पर भी
तेरा पता निकले
याद आए जो किसी की
तो वो याद कैसी
याद तो वो है
तुझे भुलाएं गर
तो दुनिया से हम निकलें

जो किसी का नाम पुकारें
तो भी तेरा नाम निकले!

"हे पथराही"

"प्रणीत गर्ग"

हे पथ राही निराश मत हो कांटों भरी राहों से,

हर अड़चनें राह की, हो जायेंगी दूर सूखी निगाहो से।

धूप और पसीनों से तर चोगा, उतर जायेगा बन्द बांहों से,

काँटें ही तो हर मुश्किल राह की पहचान है,

फिक्र मत कर लहू धारा की, निकलती तेरे पांवों से।

भविष्य का फैसला होगा तेरे, सिर्फ कटीली राहों से,

चलता रह अथक, राहो से, मुश्किल राहो से, मायूस राहो से।।

सुन बे पथ राही,

तेरा वास्ता इन गिरते–उठते कदमों से हैं,

क्यों ऐसे पल–पल आँखों में आँसू भरता है।

याद रख, बूँद–बूँद मिलकर ही तो सागर बनता है,

देख हौंसलों की बुलंदियों को बेईमान आलस कैसे ठगता है।

पग–पग रखने से ही तो नया मार्ग बनता है,

गिर भी जाये राह में हें पथ राही...............

चोट लगने से ही तो हर राही इंसान बनता है।

काँटों की चुभन से ही तो चंचल मन,

मुकाम की मधुरिमा का एहसास करता है।

कर्म के बिना फल नहीं,

कोशिश करने से ही तो मंजिल का मुकाम मिलता है।।

देख ओ पथ राही,

छोटी–छोटी बूँदें गिर कर भी साथ रहती है,

ऐसा अटूट साथ ही तो, किसी दरिया की पहचान बनता है।

मत हो निराश छोटी–छोटी मुश्किलों से,

कठिनाइयों से उठकर ही तो सफलता का पैगाम मिलता है।

चंद कदमों की दूरी ओर हासिल मंजिल,

फिर क्यों हे राही........

इन राहों की बेवफाई से डरता है।

क्यों भूल गया तू तपती राहे और तन से निकला पसीना,

यही तो वो साहस है जो तेरे हौंसलों का धन्यवाद करता है।

क्या करें हे राही, सफलता चीज ही ऐसी है

हर राही कोशिश से पहले इंतजार ही करता है

बूँद–बूँद मिलकर ही तो सागर बनता है।।

“एकाग्रता का महत्व”

मोहित तोमर

शगुन सुबह–सुबह सो रही है। शगुन की मां ज्योति ने शगुन को उठाया। वह नींद में अपनी आँखों को मलते हुए उठी और अपनी माँ को शिकायत वाले स्वर में बोला, माँ मुझे और सोना है। माँ ने कहा बेटा हम लोग भगवान की पूजा करेंगे फिर सो जाना।

शगुन ने कहा ठीक है मां और अपने मुँह–हाथ घो कर माँ के साथ घर में बने मन्दिर में जा बैठी और अपने खिलौनों के साथ खेलने लगी। माँ ने समझाया, बेटा ऐसा नहीं करते, अगर हम किसी काम को कर रहे होते हैं तो, उसमें अपना शत–प्रतिशत देना चाहिए, अधूरे मन से किया गया कार्य पूरा तो हो जाता है परंतु उसका आनन्द हम नहीं ले पाते।

फिर शगुन अपने खिलौनों को बगल में रखकर बैठ गयी तथा वहाँ रखी चीजों को देखने लगी। शगुन की माँ ने सोचा कि शायद शगुन को कोई उदाहरण दिया जाए। माँ ने कहा बेटा सोचो कि अगर तुम्हारे पास एक बर्तन है तथा तुम्हें उसमें पानी भरना है। पानी ऊपर से नीचे एक धार के

रूप में बह रहा है, तुम कैसे पानी भरोगी। शगुन ने सोचते हुए बड़ी मासूमियत से जवाब दिया, माँ मैं पानी की धार के नीचे बर्तन को रखूंगी तथा पानी से बर्तन को भर लूंगी।

माँ ने कहा लेकिन तुम्हारा बर्तन अगर स्थिर नहीं होगा, ईधर–उधर हिलता रहेगा, क्या तब भी तुम पानी भर पाओगी। शगुन ने फिर गहराई से सोचा और कहा, माँ पानी तो भर जाएगा, लेकिन समय बहुत ज्यादा लगेगा। माँ ने बड़े प्यार से शगुन को अपनी गोद में बिठाया और कहा बेटा भक्ति भी ऐसे ही है, अगर तुम अपने मस्तिष्क को शांत नहीं रखोगी तो जो आशीर्वाद भगवान से मिलना होगा या तो वह तुम्हारा मस्तिष्क ग्रहण नहीं कर पाएगा और अगर करेगा भी तो धीरे–धीरे । इसलिए हमेशा याद रखो कि जो भी काम करो, एकाग्रता से करो। और शगुन ने मुस्कुराकर अपनी माँ को चूमा और कहा ठीक हैं माँ मैं आगे से एकाग्रता का ध्यान रखूंगी। यह कहकर शगुन अपनी माँ के साथ पूजा में बैठ गयी।

"दुनिया"

मोहित तोमर

पहली बार जब आँख खोली, इस दुनिया में खुद को माँ की गोद में पाया।

अबोधिता से भरा हुआ रोम–रोम जहां भी देखा अपने आप में रोमांचित पाया।

बचपन में माँ का दुलार, पिता ने अपनी गोद, अपनी पीठ पर झुलाया,

खेल, मौज–मस्ती, नित नये मित्रों संग जीवन का आनन्द उठाया।

जवानी के जोश में हर तरफ आकर्षण ने मन को लुभाया,

माँ–बाप के प्रेम को त्याग, लालसा में खुद को डुबाया।

बड़े–बुजुर्गों की सीख को ठुकराकर गलत संगत को अपनाया,

जब हर जगह से हारा तब सोचा मैं दुनिया में क्यों आया।

कदम–कदम पर खाई ठोकर, जिंदगी ने ही चलना सिखाया,

माता–पिता और अपनों ने ही मुझे उठाया, चलना सिखाया।

जीवन का सार बस इतना ही समझ पाया,

निःस्वार्थ भाव, निःश्छल प्रेम जैसे पथिक को छायां।

"सफलता की काबिलियत"

हरि ओम् सिंह

दिन निकल जाता है, पर बेचैन रहता हूँ

रात हो जाती है, पर सो नहीं पाता हूँ।

क्या करूँ मेरी मंजिल इतनी दूर है, कुछ कह नहीं पाता हूँ

दिल तो चाहता है कि हिमालय की चोटी से भी ऊँचा हो जाऊँ

मेहनत तो बहुत करता हूँ, पर निराश रह जाता हूँ

ईश्वर करे ये मेहनत एक दिन मेरे काम आये

और मैं इस शीर्ष पर पहुँच जाऊँ।

मेरी ये जंग तब तक चलती रहेगी

जब तक मेरी सांस चलती रहेगी

एक बार इस कठिन परिश्रम को करके तो देखो

मंजिल तुम्हारे कदम चूमेगी।।

"माँ का दर्द"

हरिओम सिंह

एक इंसान जो अपने घर से दूर है
तुम क्या जानो उसके दर्द को
वो तो उस दर्द को छिपा लेता है
तुम तो माँ के हाथ का भोजन खा लेते हो
उसे तो खुद ही बनाना पड़ता है
जब माँ पूछती है कि बेटा कब आओगे।
तो बेटा कहता है कि माँ मैं जल्दी ही आऊँगा
तुम क्या जानो उस माँ के दर्द को
जिसने बड़े मुश्किल से हमें पाला है
माँ तो एक ईश्वर का रूप होती है
इसे वही पाता है जिसकी किस्मत होती है
उन अनाथ बच्चों से पूछो जिनके पास माँ नहीं है
कौन–जाने उन बच्चों का दर्द जो फुटपाथ पर सोते हैं
क्या पता कब गाड़ी आ जाये और उन्हें कुचलकर चली जाये
तुम क्या जानो माँ के दर्द को
जब तुम्हारी अध्यापक स्कूलों में पिटाई करते हैं
तो माँ कहती है कि मेरे बेटे की कोई गलती नहीं है
माँ का दिल ही कुछ ऐसा है, जो मानता नहीं
माँ कहती है कि मेरे घर का दीपक जल्दी ही आयेगा
जो मुझसे बहुत दूर है।

"माँ"

अजीत कुमार

माँ सब कुछ हो माँ सब कुछ हो
तू ही जन्मदाता, तू ही भाग्यविधाता
तुम्हीं हो पालनहार माँ
माँ सब कुछ हो माँ सब कुछ हो

माँ का जो तुम ने अपमान किया
जो माँ का कभी न सम्मान किया
वह भी कभी सम्मान न पाया
जिंदगी भर ठोकरे खाया
नहीं किया जीवन में काम।
होकर रह गया बदनाम।
मां की ममता की तुलना नहीं है
मां के आँचल जैसा पालना नहीं है
मां का दूध अमृत की धार है
जिसका न कर पाओगे उद्धार
कितना भी पा लो सेवा सम्मान
तुम कैसे भी हो तो माँ ने छुपाया
लेकिन तूने क्या किया
तूने जगह–जगह पर शोर मचाया
थोड़ा–सा भी गम नहीं खाया
हो गये सारे बदनाम
इसलिए करो अच्छे काम
जग में हो तुम्हारा नाम
बनते जाये अच्छे काम
माँ सब कुछ हो माँ सब कुछ हो
बोलो माँ, माँ, माँ बोलो माँ, माँ, माँ

"दिल की बात"

शिवेन्द्र मिश्रा

न मेरे गीत न मेरी गजलो को सुनिये
ये है दिल की बात बस दिल से सुनिये
है बंदिशे तेरे पैरों में भी
जरा सँभल–सँभल कर चलिये
ये है दिल की बात बस दिल से सुनिये
हो उदास फिर तुम आज
इतनी क्या बात हो गई
जीवन के सतरंगी संसार में
सिर्फ दुःख ही तो नहीं
सांसों के हर घूंट को
थोड़ा खुल कर पिया कीजिये
ये है दिल की बात बस दिल से सुनिये
नहीं हैं सब एक से यहाँ
पर तुम भी तो कम नहीं
है नहीं पंख नसीब में तेरे तो क्या
तेरे ये उड़ते हौंसले ही सही
अगर नहीं चाल तेज तुम्हारी तो
कुछ लड़खड़ा कर ही चलिये
ये है दिल की बात बस दिल से सुनिये।

"हिंदी की पुकार"

मान सिंह मीना

मुझे चाहत नहीं कि जग मुझे चाहे।
मुझे चाहत नहीं कि पर्वत से ऊंची हो मेरी राहें।
मुझे चाहत नहीं कि सारा जग मुझे सराहे।
मुझे चाहत नहीं कि विश्व इतिहास में मेरा नाम हो।
पर अपने ही देश में ऐसा अनादर सह नहीं पाती हूँ।
पर मजबूर हूँ कुछ कह नहीं पाती हूँ।
कितना दुखद है कि राष्ट्रभाषा होते हुए भी मेरी पहचान नहीं है।
अपने बच्चों को ही मेरा ज्ञान नहीं है।
हर साल मेरी याद में हिंदी दिवस मनाना पड़ता है।
मैं राष्ट्रभाषा हूँ इसे देश को बताना पड़ता है।
हर बार मुझे लगता है अब सब जग जायेंगे।
बिना कोई दिवस मनाये ही मुझे अपनायेंगे।
पर एक पखवाड़े बाद ही सब मुझे भूल जाते हैं।
मेरे अरमान मेरे आंसुओं में धुल जाते हैं।
क्या अपने देश में इतना सम्मान नहीं पा सकती मैं।
क्या वास्तव में इस देश की राष्ट्रभाषा नहीं कहला सकती मैं।
कब तक इस देश में तिरस्कार सहूंगी मैं।
मेरे नाम पर पखवाड़ा मनाकर मत उपकार करो।
अगर वास्तव में मैं राष्ट्रभाषा हूँ तो मुझे दिल से स्वीकार करो।

भारतीय किसान और जैविक खेती।

संजय कुमार डिग्रवाल

हम सब जानते हैं कि भारत एक कृषि प्रधान देश है, कृषि प्रधान देश होने के बावजूद हमारे देश में किसानों की आर्थिक स्थिति दिन प्रतिदिन बद से बदतर होती जा रही है। इससे हमारे किसान आये दिन आत्महत्या कर रहे हैं जो हमारे देश के लिए बेहद शर्मनाक है।

इसका सबसे बड़ा कारण किसानों की खेती में खर्चे तो लगातार बढ़े हैं परन्तु उनकी आय उस रूप में बहुत कम बढ़ी है। किसानों की आत्महत्या के लिए जिम्मेदार कौन है?

ये सारा कुचक्र रचा गया है रासायनिक खाद बनाने वाली कम्पनियों का। युरिया डीएपी दिनोंदिन महंगे किये जा रहे हैं पहले जो ये सौ रूपये का कट्टा आता था आज उसे 800 से हजार रूपये कर दिया गया है तथा किसानों की उत्पादन का लगभग पूरा हिस्सा तो यूरिया डीएपी में चला जाता है।

पिछले कुछ वर्षों से हमारे किसानों के बीच एक बहुत बड़ा झूठ बोला जा रहा है जिसे हमारे किसानों ने सच मान लिया है कि ''बिना रासायनिक उर्वरकों के अनाज का उत्पादन'' नहीं किया जा सकता। किसी भी खेती के लिए रासायनिक उर्वरक बहुत जरूरी हैं और हमारे किसान रासायनिक उर्वरक और रासायनिक दवाईयां डालकर जमीनों को बंजर बना रहे हैं। एक सच्चाई यह भी है कि यदि किसान ने खेत में पांच कट्टे यूरिया डाली है तो अगली फसल में उसे सात कट्टे यूरिया डालने में ही फसल होगी अर्थात् उसे कम्पनी का लाभ अदृश्य रूप से बढ़ाना है और वह अपनी लागत को अनजाने में बढ़ाता जा रहा है और इस रासायनिक अनाज को खाकर हम सब बीमार होते जा रहे हैं। एक बहुत पुरानी कहावत है– '' जैसा खाये अन्न वैसा हो तन और जैसा हो तन वैसा ही होगा मन'' जैसा हम अनाज खाते हैं हमारा शरीर सदैव वैसा ही बनता है और जैसा हमारा शरीर बनता है हमारा मन वैसा ही होता है। हम रसायनों से भरा अनाज खाकर रोगों से ग्रसित हो रहे हैं जिससे हमारे शरीर में दवाईयां अप्रभावी हो रही हैं क्या यह जहर खाना जरूरी है?

किसानों की आत्महत्या में कुछ हाथ भारत के नागरिकों का भी है क्योंकि हम किसानों से सीधा अनाज न खरीदकर बड़े–बड़े मॉल और कम्पनियों से खाने का सामान महंगा खरीदते हैं। मॉल में यह सामान बड़ी कम्पनियों से आता है तथा बड़ी–बड़ी कम्पनियों किसानों से बहुत ही कम दाम पर फसल खरीदती हैं, मजबूर किसान क्या करें। पैसों के लिए वह कम्पनियों को फसल सस्ते दामों पर बेचते हैं और यह कम्पनियों उससे हजारों गुना लाभ कमाती हैं। क्या हम किसानों की मौत के लिए जिम्मेदार नहीं हैं?

क्या किसानों की समस्या का कोई हल है?मेरी सोच में किसानों की प्रत्येक समस्या का हल है। यदि किसान जैविक खेती का प्रयोग करें और रासायनिक उर्वरकों से खेती करना पूरी तरह बंद करे दें तो उनका यूरिया डीएपी पर होने वाला खर्च खत्म हो जायेगा और उसकी बचत बढ़ेगी। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने पड़ोसी किसान से सीधे फसल खरीद ले और उसे बिना किसी रासायनिक उर्वरक के जैविक खेती करने को प्रोत्साहित करे तो यह बेहद सरल उपाय है। किसानों को रासायनिक उर्वरकों पर होने वाले खर्चे से मुक्ति मिल जायेगी तथा किसानों का उत्पादन भी प्रभावित नहीं होगा। उनकी जमीन से सारे रसायन धीरे–धीरे खत्म हो जायेंगे और किसानो का उत्पादन दो से तीन गुना बढ़ जायेगा और जमीन उपजाऊ हो जायेगी तथा प्रत्येक नागरिक को बिना रसायनों का अनाज मिलेगा जो अमृत के समान होगा न बीमारियां होंगी और न ही बीमारियों पर खर्च होगा।

नारीः शक्ति स्वरूपा या अबला

अंकित कुमार

नारी प्रकृति की खूबसूरत कृति है। सृष्टि अस्तित्व की संकल्पना नारी अस्तित्व में निहित है। नारी सशक्तिकरण के बावजूद उनकी स्थिति में कोई अपेक्षित सुधार की गुंजाइश नहीं दिखाई पड़ती, अंध परम्पराओं की काली छाया में उनके अधिकारों का दोहन प्राचीन समय से ही जारी है। सैन्धव समाज में नारी पूज्जनीय थी, सम्मान और अधिकारों से उसका जीवन अलंकृत था। पूर्व वैदिक काल में अपाला, लोपामुद्रा जैसी शिक्षित व विद्वान कन्याओं का उल्लेख नारी के श्रेष्ठ सम्मान और महत्व को दर्शाता है। परन्तु उत्तर वैदिक युग में ''पितृसत्तात्मक'' नामक राक्षस की उत्पत्ति के साथ ही नारी को उपभोग की वस्तु मानकर उसे शैक्षिक, सामाजिक, मानसिक और आर्थिक अधिकारों से वंचित कर दिया गया और उसके जीवन से जुड़े निर्णयों को पुरूष की काली बुद्धि से तय किया जाने लगा। कुपरम्पराओं की बेड़ियों में बंधी नारी अशक्त व असहाय दिखने लगी। देवदासिनी और मध्यकाल की नृतकी, हरमदल प्रथा के नाम पर नारी का यौन शोषण जारी रहा। पर्दा प्रथा, कम उम्र में विवाह और सती प्रथा की आड़ में नारियों से गुलामों जैसा व्यवहार किया जाने लगा, न जाने कितनी नारियों को जौहर प्रथा की असहनीय पीड़ा झेलनी पड़ी।

माँ ही शिशु की प्रथम शिक्षिका होती है, शिक्षित नारी से ही शिक्षित समाज की कल्पना की जा सकती है। अंग्रेजी शासन के दौरान जब नारी शिक्षा अकल्पनीय थी तब समाज सुधारक सावित्री बाई फूले और ज्योतिबा फूले ने देश की प्रथम कन्या पाठशाला खोलकर नारी उत्थान की दिशा में क्रान्ति की ज्वाला प्रज्ज्वलित की, रमाबाई पंडिता ने भी नारी शिक्षा का प्रचार–प्रसार जारी रखा। आज भी अधिकांश धर्मों में नारी शिक्षा को महत्व नहीं दिया जाता है, लेकिन नोबेल पुरस्कार से सम्मानित मलाला युसुफजई ने वर्षों पुराने कुपरम्पराओं के चक्र को तोड़कर लड़कियों को शिक्षा के लिये प्रेरित किया।

मदर टैरेसा जैसी समाज सेविका और रानी लक्ष्मीबाई, रानी दुर्गावती, बेगत हजरत महल जैसी वीरांग्नाओं तथा अध्यात्म क्षेत्र में मीराबाई व अहिल्याबाई का देश उन्नति में योगदान यही सिद्ध करता है कि नारी के महत्व के बिना आदर्श समाज की स्थापना, कल्पना से परे है।

अफ्रीका महाद्वीप की बहुत सी जनजातियों में पुरूषों के गलत व्यवहार की वजह से लड़कियों का रूप विकृत कर दिया जाता है। क्या नारी का सुंदर होना गुनाह है? पुरूषों की गलत भावना के कारण नारी को बदसूरत कर दिया जाये। उनके पहनावे और रहन–सहन पर कड़े नियम बनाये जाये। क्या ईश्वर पे विश्वास रखने वाले ऐसा ही करते हैं? इसे विडम्बना कहे या विधि का विधान। दहेज प्रथा के कारण गरीब कन्याओं का आत्महत्या करना, गोत्र प्रथा के नाम पर लड़कियों की हत्या, क्या यही शिक्षित समाज की परिभाषा है? क्या कोई लड़की अपनी इच्छा से अपना जीवन साथी नहीं चुन सकती? आधुनिकता के बावजूद माता–पिता अपनी संतानों की इच्छाओं की उपेक्षा कर कुपरम्पराओं को महत्व देते हैं।

धर्म के नाम पर जाति विशेष में छोटी बच्चियों का खतना, कम उम्र में शादी, क्या ऐसे आदेश किसी धर्म का मसीहा दे सकता है; नही! कट्टर धार्मिक और निम्न मानसिकता का पुरूष ही नारी का सबसे बड़ा शत्रु है। एक शिक्षित धार्मिक व्यक्ति ही कुपरम्पराओं को बढ़ावा देता है।

देश में बढ़ती दुर्लभ रेप की घटनाओं से नारी समाज आहत है किन्तु कट्टर बुद्धिजीवी पुरूष नारी के पहनावे को दोषी मानकर उन पर दकियानूसी बंदिशे लगा रहे है। ''क्या लड़कियों के पहनावे पर प्रतिबंध लगाने की बजाय

पुरूषों की मैली सोच पर प्रतिबंध नहीं लगा सकते? कुछ इस्लामिक देशों में नारी को अपने ऊपर हुए अत्याचारों को सिद्ध करना पड़ता है, स्त्री की सुनवाई को तवज्जों नहीं दी जाती और सबूतों के अभाव में अपराधी छूट जाता है।

क्या नारी को पुरूषों से डर कर अपने जीने के तरीकों में बदलाव कर लेना चाहिये या फिर पुरूषों की भावनाओं को बदलकर उन्हें नारी सम्मान के लिये प्रेरित किया जाये। क्यों नारी अपने जीवन से जुड़े निर्णयों के लिये पुरूषों की कुबुद्धि पर निर्भर है। क्या उसकी खुद की सोच का कोई वजूद नहीं है?

इराक व सीरिया में सक्रिय इस्लामिक स्टेट और नाइजीरिया के बोको हराम नाम के दुर्दान्त व निर्दयी आतंकी संगठन, विभिन्न धर्मो की बच्चियों और महिलाओं को यौन गुलाम बनाकर उनके ऊपर अत्याचारों की नदियां बहा रहे हैं। क्या किसी धर्म का मसीहा अन्य धर्मों की नारियों पर अत्याचार करने का आदेश देता है? नहीं। धर्म को तोड–मरोड़ कर पेश करने वाले कट्टर लोग अपने दकियानूसी नियमों से खुद अपने धर्म के बदनाम करते हैं। जब ईश्वर एक है, खुदा एक है तो उसके बनाये बन्दे अलग–अलग कैसे हो सकते है। क्या अन्य धर्मों की महिलाओं का सम्मान करना ईश्वर नहीं सिखाता? क्या धर्म का सहारा लेकर नारियों पर अत्याचार वाजिब है? नहीं।

नारी सृष्टि की शक्ति है, उसे अपने शक्ति स्वरूप को अस्तित्व में लाना होगा, पुरूषों की कुबुद्धि पर निर्भरता छोड़कर अपने निर्णय स्वयं लेने होंगे। उसे नाजनीन अंसारी जैसी महान समाज सुधारक से प्रेरणा लेकर अपने अधिकारों के लिये लड़ना होगा। एक शिक्षित रूढ़िवादी बहुत ही खतरनाक होता है। वह समाज को पतन की ओर ले जाता है, ऐसे रूढ़िवादी लोगों की दकियानूसी सोच के कारण ही नारी को समाज में हीन भावना से देखा जाता है। आज हमें बहुत सी नारियों के हौंसलों और हिम्मत की प्रशंसा करनी होगी कि वे अपने निर्णयो के लिये पुरूषो की सोच पर निर्भर नही है। शनैः शनैः वे अपने अधिकारों से रूबरू हो रही हैं। शिक्षा, विज्ञान और खेल के क्षेत्र में अपना वर्चस्व स्थापित कर पुरूषों की रूढिवादी सोच पर प्रहार करके अपने जीवन के निर्णयों को खुद ले रही है और देश की उन्नति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। सभी लड़कियों को ऐसी निडर नारियों से प्रेरणा लेकर अपना भविष्य स्वयं तय करना होगा। सरकार बहुत सी महत्वाकांक्षी योजनाएं चलाकर नारियों को प्रोत्साहित कर रही है। उनकी सुरक्षा व सम्मान को सुनिश्चित करने के लिये वर्तमान कानूनों में बदलाव किये जा रहे है। सरकार का यह प्रयास नारी सशक्तिकरण के लिये वरदान साबित होगा।

नारी सुरक्षा व सम्मान को ध्यान में रखते हुये अधिकतर नियम–कानून नारियों के हक में है। परन्तु इन नियम–कानूनों का अवैध सहारा लेकर अच्छी सोच के पुरूषों की अवहेलना की जा रही है जिससे अन्य पुरूषों का नारी के प्रति रवैया विभत्स होने से रेप व हत्याओं की घटनाये बढ़ रही है। आज कुछ नारी व पुरूष एक–दूसरे के प्रति कट्टर सोच रखते हैं। केवल और केवल कुछ अमानवीय घटनाओं के आधार पर नारी व पुरूष एक–दूसरे के सम्पूर्ण समूह पर दोष नहीं लगा सकते।

नारी कभी गलत नहीं होती; गरीबी, अशिक्षा और पुरूषों की रूढ़िवादी सोच उन्हें गलत राह के लिये प्रेरित करती है। चंद गुमराह लोगों के आधार पर पूरे समाज पर लांछन नहीं लगाया जा सकता है।

एक विकृत प्रवृत्ति के पुरूष को यह समझना होगा कि नारी का सम्मान उसका खुद की जन्मदात्री के प्रति सम्मान है, उसके रब का सम्मान है। नारी का सम्मान करने वाला पुरूष ही सच्चा पुत्र, सच्चा भाई और सच्चा पति कहलाने का हकदार है।

नारी व पुरूष एक–दूसरे के पूरक हैं। अगर पुरूष चाँद है तो नारी उसकी चाँदनी, दोनों एक–दूसरे के बिना नहीं रह सकते। दोनों को एक–दूसरे का सम्मान करना चाहिये। एक–दूसरे के प्रति अच्छी सोच रख कर ही सृष्टि के अस्तित्व की कल्पना की जा सकती है।

।।''नारी सम्मान ही ईश्वर की सच्ची अर्चना है''।।

"विदाई"

राज कुमार साहिल

जब आप नौकरी से रिटायर होकर जाओगे सच
पूछो मेरे दोस्त याद बहुत आओगे।

जब भी मिलना हँस–हँस कर मिलना
चमन में रंग गिरेंगे फूलों में गुलाब का खिलना
वायदा करो मेरे दोस्त सदा यूं ही मुस्कराओगे।
सच पूछो मेरे दोस्त........

मजाक करना और मजाक भी सहना
अनुभाग में परिवार की तरह रहना
जब दफ्तर में आप नजर नहीं आओगे ।
सच पूछो मेरे दोस्त........

पेंशन अनुभाग में केस फटाफट निपटाना
कौन–सा केस किस सीट का यह भी भूल जाना
पेंशनरों की दुआ से अच्छा जीवन बिताओगे।
सच पूछो मेरे दोस्त........

"हकीकत"

राजकुमार साहिल

जिनको देखे गुजर गये जमाने।
फिर आ गये हैं वो सूरत दिखाने।।
भोली जनता की नब्ज फिर पहचाने।
फिर जनता को लगे सपने दिखाने।।
गरीबी को मिटाने भूख को मिटाने।
रोटी, कपड़ा और मकान दिलाने।।
जनता को लगे खूब बहलाने।
फिर लगे हैं चुनावी नारे लगाने।।
नेताओं के चोंचले नेता ही जाने।
हम तो भई इतना ही जाने ।।
जो मिल गया है वही हकीकत है।
वरना बाकी सब हैं अफसाने।।

गजल

ईशतियाक

वक्त है रवा दवा देख रहा हू।
मै अपनी जिन्दगी का समर देख रहा हू।
हर कोई वक्त के रंग मे है मस्त
मै अपने ह्रदय पे असर देख रहा हूँ
निकला था बे दरेग मै जानिबे मंजिल
पाई है मैने राह कठिन देख रहा हूँ
इन्तजार में था खडा मेहवी गुजतरिब

गूंजी ना कही से सदा देख रहा हूँ
औरों की तरफ देख देख जीता रहा हूँ
मुझको क्या थी कल की खबर देख रहा हूँ
मैने जिनकी हाँ मे थी हाँ मिलाई
अजनबी है मेरे लिये देख रहा हूँ
राहे मंजिल गर है कठिन देख लिजिए
शौक हुँ शफक मंजिल देख रहा हूँ

गजल

महफिले सब है तुज ही से रोशन
बूंद–बूंद दिल मे उतर जाती हो
मौजे तलातुम मे है कशतिये उम्मीद
नगमात सी दिल मै समा जाती हो
ऐ जन्नत शबाब मौजे अंबर फिशान
पडता है जिस से दिल मे खम बरगें लाला हो

कविता

रामजस ''अन्तिम''

ये तन मेरा मुरझा रहा ये मन अभी भी जवां
मैं हूं जिंद के उस मोड़ पर जहां न काम की कोई दुआ
ये तन मेरा मुरझा रहा ये मन अभी भी जवां

देखे मैंने जिंद में ऐसे कई पड़ाव और कई मुकां
मैं घिरी हुई थी भीड़ से हर तरफ से हर जगहां
कोई साथ न था दूर–दूर तक, जो थामे प्यार से मेरी बांह

ये तन मेरा मुरझा रहा ये मन अभी भी जवां
मैं हूं जिंद के उस मोड़ पर जहां न काम की कोई दुआ

क्या हुआ जो जिंदगी में प्यार मुझको नहीं मिला
क्या हुआ जो जिंदगी में जो सच्चा यार नहीं मिला
क्या हुआ जो जिंदगी में साथ किसी का नहीं मिला

खैर मकदम उस खुदा का है जो तंहाई में तुम मिले
तुम जो साथ न देते महफिल में तो गम करती मैं जरा
जब तुम भी तनहा हो जिंदगी में तो मुझे क्या गम भला

ये तन मेरा मुरझा रहा ये मन अभी भी जवां
मैं हूं जिंद ....

मृग मरीचिका

शफी मुहम्मद मीर

आज थकी हारी हमीदह पंक्ति में खड़ी थी। वह ईद की सामग्री खरीदने के लिए नहीं किन्तु फलड् रिलीफ लेने के लिए अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रही थी। असंख्य बाढ़ पीड़ित, विलाप करते, बिलकते, बच्चों, बूढ़ों, महिलाओं, पुरूषों तथा रोगियों की दुर्दशा देख कर उसे लगता था कि जैसे यह कोई भयंकर सपना है जबकि यह एक सत्य था और यह कि उसका अपना एक वैभवशाली बंगला था जिसमें पारिवारिक जीवन की सभी सुविधाएं प्राप्त थीं।

हर एक कमरा सुसज्जित था। बहुमूल्य कारपेट, मेज, कुर्सियां, सौफा सैट, बेडिंग, कम्प्यूटर, इन्टरनेट, एयर–कण्डिश्नर के अतिरिक्त बहुत सारी चीजें और एक बहुमूल्य कार भी थी।

हमीदह का पति, मुहम्मद अफजल सीमेंट का एक बड़ा करोड़पति व्यापारी था। मकान की बेसमेन्ट के अतिरिक्त उसके कई गोदाम सीमेंट से भरे पड़े थे। उसकी दो बेटियों, नसरीन और नाजिमा की शादी आने वाले 12 अक्तूबर को होने वाली थी और इस संबंध में सभी तैयारियां जोरों से चल रही थीं ताकि शादी धूम–धाम से हो।

हमीदह दूर स्मृति में विलीन, धीरे–धीरे लोगों की पंक्ति के साथ–साथ आगे बढ़ रही थी। उसे अब भी विश्वास नहीं हो रहा था कि बाढ़ के प्रकोप ने उसके सुखी जीवन के सुन्दर महल को, सहसा उसकी आंखों के समक्ष ढा दिया। जहां अब बाढ़ के मटियाले पानी और कीचड़ के अतिरिक्त कुछ भी न मिला। उसे रह–रह के यह बात याद आती कि कुछ दिन पूर्व ही निरंतर वर्षा के बाद बाढ़ की सूचना दी गयी थी, क्योंकि झेलम के पानी के साथ नदी–नालों में भी पानी का स्तर बढ़ रहा था। परन्तु यह चेतावनी हमीदह, उसके पति और अन्य बस्ती वालों के अनुमान से बहुत दूर तथा असंभव बात थी कि बाढ़ आयेगी और वह इतना तीव्र और भयंकर होगा कि अकस्मात् वितस्ता के बांध तोड़ कर सारी बस्ती को अपनी चपेट में ले लेगा।

7 सितंबर प्रातःकाल की बात है कि बस्ती में चहूं और हाहाकार मच गया। उसके पति ने खिड़की खोली तो देखते हैं कि बाढ़ का पानी बड़े जोरों के साथ सड़कों, गली कोचों और मकानों के अन्दर प्रकोप की भांति जोरों के साथ बढ़ रहा है और साथ में इसका स्तर बढ़ रहा था। लोग चीखते–चिल्लाते परेशान हो कर इधर–उधर भाग रहे थे। कौन किधर जा रहा है? कुछ मालूम नहीं। यह देख कर अफजल ने सोचा कि हमारे पास ऊंचा मकान है। इसलिए उन्होंने दूसरी मंजिल में प्रवेश किया। किन्तु दोपहर होते–होते तो बाढ़ ने दूसरी मंजिल को भी अपनी चपेट में ले लिया। अब अफजल ने परिवार सहित घर छोड़ने का निर्णय लिया, परन्तु निकले तो कैसे?

तभी कार में बैठ कर निकलने के संकल्प से जब उसने बाहर झांका तो देखा कि पानी के स्तर के बढ़ जाने के साथ ही उसकी कार पानी में तैरती हुई 16 फुट ऊंची दीवार के साथ लगे पेड़ से लटक गयी है। यह सोच के कि अब गाड़ी बाढ़ के साथ कहीं आगे बह न जाये। वह एक बड़ी रस्सी लेकर खिड़की से बाहर आकर दीवार के ऊपरी भाग पर धीरे–धीरे चलने लगा और पेड़ के पास पहुंच कर गाड़ी को पेड़ की शाखा के साथ बांधने का प्रयास करने लगा कि सहसा उसका पैर फिसल गया और भयंकर बाढ़ की तीव्र गति में वह गुम हो गया।

हमीदह और उसकी दोनों बेटियां जो यह सब देख रही थीं, सहसा उन पर जैसे वज्र पात हुआ उन्होंने चिल्ला

कर अफजल को बचाने को सहयोग मांगा लेकिन कोई आगे न आया। वे बाल नोचते रोते–तड़पते रहे परन्तु कोई उनकी ढाढ़स बंधाने वाला न था। वे हां खुदायो, हां, हां खुदायो पुकारती चीखती रहीं किन्तु आकाश भी मोन तमाशयी बना था। भयंकर बाढ़ के होने के कारण सभी रिश्ते–नातेदार, दोस्तों से सपर्क टूट चुका था। वे सर्वथा असह्राय हो गयी थीं और इसी असमंजस में थीं कि अब क्या होगा? इतनी देर में पानी का स्तर और बढ़ता गया और विवश होकर इन्हें तीसरी मंजिल पर चढ़ना पड़ा।

इधर दिन बीता और फिर रात भी बीत गयी। बाढ़ का पानी अभी तक लगभग 18 फुट की स्तर बनाये हुए था परन्तु पानी बड़ी ही तीव्र गति से बह रहा था। दो दिन के भूखे–प्यासे, शोकग्रस्त और ठंड से निढाल हो कर अब तो इनको स्वयं अपने प्राणों के लाले पड़ गये। वे तड़प–तड़प कर अल्लाह से प्रार्थना करते कि काश कोई आये और हमें यहां से बाहर निकाल ले।

तीसरे दिन सूर्य उदय होते ही उनके कानों में कुछ शोर–सा सुनाई दिया। बाहर झांक कर देखा कि कुछ युवक दो रबर बोटों में सवार, बाढ़ में फंसे लोगों को बचा रहे थे। तभी हमीदह ने खिड़की के सामने आकर उन युवकों को जोर से बुलाया और विनती करती गयी कि हे पुत्र अल्लाह के वास्ते हम को बचाओ। खुदा वास्ते हम को यहां से निकालो। उसकी पुकार सुनते ही वे युवक तुरंत बोट ले कर तीसरी मंजिल की खिड़की के पास चढ़ आये। जहां हमीदह और उसकी दो बेटियां खड़ी थीं और वे उन्हें बोट में उतारने में सफल हो गये । फिर उन्हें दूर एक बड़ी मस्जिद के प्रांगण में ला उतारा जहां आजू–बाजू में हजारों की संख्या में बाढ़ पीड़ित लोग जमा थे।

बाढ़ से पीड़ित लोगों के इस कैम्प के एक सदस्य ने उनका नाम, पता, रजिस्टर में लिख दिया तदोपरान्त इन्हें इसी जन–समूह में एक तरफ बिठाया। थोड़ी ही देर में कुछ युवक उनके लिए चाय और कुछ बिस्किट लेकर आ गये। आज तीन दिन की त्रासदी, शोक, मानसिक तनाव, भूख और ठंड से ठिठुरती इन्हें चाय का यह कप मानो जीवन दान–सा लग रहा था। दिन के 11 बजे उन्हें कुछ रिलीफ लेने के लिए मस्जिद के प्रांगण में आने के लिये कहा गया जहां कुछ कपड़े और कम्बल दिये जा रहे थे। इस विचार के आते ही कि अब तो सुहाग के साथ–साथ मेरा सब कुछ लुट चुका है, कुछ भी नहीं बचा, अब बेटियों की शादी हो तो कैसे? हमीदह विवश हो बाढ़ पीड़ितों की पंक्ति में जा खड़ी हुई। कुछ देर बाद प्रबंधक कमेटी ने हमीदह की लड़कियों को बुला कर यह सूचना दी कि आपके समध्याने लड़के वालों को रेडियो के प्रसारण द्वारा आप लोगों का पता मिल गया है और वे आज आप से यहां मिलने आ रहे हैं। यह सूचना मिलते ही दोनों बहनें बाहर प्रांगण में पक्ति में खड़ी मां को यह शुभ समाचार सुनाने तुरंत निकल पड़ीं। यहां उन्होंने मां को बहुत निढाल देख कर उसे सहारा देते हुए वापस अन्दर ला कर दीवार के साथ टेक लगवा कर बिठा दिया और फिर उसे इस शुभ समाचार से अवगत किया। बेसुध पड़ी, शोकग्रस्त हमीदह को यह भी एक सपना सा लग रहा था। दोनों बेटियों ने उसे विश्राम करने को कहा और स्वयं बाहर आकर आराम करने के लिए चल पड़ीं।

इधर मां हमीदह की फटी–फटी अश्रुहीन आंखें, करोड़पति बाप की इन लाडली बेटियों और होने वाली दुल्हनों का दूर तक पीछा करती रहीं। उसे लग रहा था कि जैसे वे दोनों बहने दुल्हनें बनी ससुराल की ओर विदा हो रही थीं और जन–समूह की सभी औरतें उनके पीछे विदाई के गीत गा रही है। उसके होंठ भी हिलने लगे। ''बाबुल की दुआएं लेती जा तुम को सुखी संसार मिले, ससुराल में इतना प्यार बाबुल की कभी याद न आये।

उसके होठों पर हल्की सी मुस्कुराहट बिखर गयी। आज जैसे उसका सपना साकार हो गया और साथ ही विनाशकारी बाढ़ को परास्त किया। इस लुभावने दृश्य को अपने नैनों में समेट कर उसने सदा के लिए आंखें मोंद ली।

एक गजल तेरे नाम

गुमनाम

यूं न आजमाया करो
आजमाने की अब उम्र नहीं।
तुम्हें चाहा है दिलो ओ जान से
तुम्हें इतनी क्या खबर नहीं।
तुम पाक हो गर दिल से
दिल से बुरा मैं भी नहीं।
चाहत है दिल का मामला
तेरी बात का कोई असर नहीं।
मेरा दिल है तेरा आईना
जिसमें और कोई अक्श नहीं।
यूं न इन्कार किया करो
इंकार सा कोई पत्थर नहीं।
तुम मिले हो फिर करीब से
यह हुआ है मेरे नसीब से।
तुम रह सकोगे मेरे बिना
तेरे बिना मेरी बसर नहीं।
तुम्हें पाना मकसद है मेरा
यह पाप नहीं यह पुण्य नहीं।
जो तुमसे मुझे जुदा करे
वो डगर मेरी डगर नहीं।

कसक

शफी मुहम्मद मीर

छलके हास खिले अधरों से
सौरभ वर्षण सदा रहे
इंद्र धनुष रंगों से शोभित
छवि आकर्षण सदा रहे।
कामायनी कुसुम कलेवर
मादक प्रमदा उपवन की
चंद्र वदन वसनों से छिन–छिन
रश्मि विसर्जन सदा रहे।
चंद्रानन पर श्यामल कुंतल
राग जगाये चुम्बन का
मुस्कानों में तेज तुम्हारीं
मूक निमंत्रण सदा रहे।
नीलांजन चंचल चितवन के
बान का बींघा मन मेरा
मधुर चुम्बन मधुरिम पीड़ा को
वक्ष समर्पण सदा रहे।
लास्या ललित लतिका ललचाये
उपजे मोह व्यथा बिसराये
नूपुन सुर से मीर के मन में
नस–नस झमकन सदा रहे।

आयुर्वेद एक वरदान

संजय कुमार डिग्रवाल

आयुर्वेद का साधारण अर्थ आयु बढ़ाने वाला वेद ''(ज्ञान) है परन्तु आधुनिक युग में हमारी जीवनशैली और आहारशैली से आये बदलाव के कारण यह लगभग भूला दिया जा चुका है जिससे हमारे देश में हृदय रोग, मधुमेह, रक्तचाप, कैंसर, आर्थेराइरिस, थायराइड, अल्सर, नपुंसकता, एनीमिया, लकवा, टी.बी, साइनस, माइग्रेन, ट्यूमर, मानसिक तनाव, एलर्जी तथा गुर्दा संबंधी अनेक बीमारियां बाढ़ की तरह फैली हैं।

जिस तरह हमारी सुख–सुविधाएं बढ़ी हैं उसी तरह भारत देश में बीमारियां सैकड़ों गुना बढ़ी हैं। हमारे चिकित्सकों के पास अत्याधुनिक तकनीकी होने के बावजूद रोगियों की संख्या दिनोदिन बढ़ रही हैं। यह अत्यधिक सोचनीय विषय है, रोगियों में सर्वाधिक संख्या युवाओं तथा बच्चों की हैं जो हमारे देश का भविष्य हैं। इस कारण ''पहला सुख निरोगी काया'' तो भारत में कल्पना से भी परे होते जा रहा है, जिस भारत देश में हमारे पूर्वज ऋषि मुनि सैकड़ों वर्ष जीवित रहते थे, यह सच्चाई आज कल आधुनिक युग में काल्पनिक बातें प्रतीत होती हैं।

आज भारत में लगभग 85 प्रतिशत आबादी किसी न किसी रोग से ग्रसित हैं, पर इन सभी बीमारियों के इलाज के लिए पर्याप्त चिकित्सक व अन्य साधनों का अभाव है। बड़ी–बड़ी विदेशी कम्पनियां वैश्विकरण के नाम पर भारत में आकर प्रतिबंधित दवाईयां एवं अन्य खाद्य वस्तुएं बेच रही हैं जो वह अपने देश में बना भी नहीं सकती और उसे हम आज ''विकास का नाम देकर सम्मान का प्रतीक'' समझते हैं। हमारे लोगों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है। आज इन कम्पनियों ने हमारे देश के लोगों को भोजन पचाने से लेकर नींद लेने तक दवाईयों का गुलाम बना दिया है और हमारी यह विडम्बना है कि ये सब हमारे अपने ही लोगों के द्वारा सिर्फ धन के लालच में किया जा रहा है।

आज आधुनिक युग में कुछ बातें बहुत आम हो गई हैं।

1. अखाद्य वस्तुएं जैसे– रिफाइंड, तेल, बाजार का घी, आयोडीन नमक, सफेद चीनी, सोयाबीन, बाजार में उपलब्ध कोल्डड्रिंक , विज्ञापन करके इनको खाद्य वस्तु बना दिया गया है जिनकों बनाने में खतरनाक रसायनों का प्रयोग किया जाता है जो शरीर में जाते ही बीमारियों को खुलेआम न्यौता देते हैं, इनका प्रयोग खाने में कभी नहीं करना चाहिए।

2. पथरी होने पर आपॅरेशन करना, आंखों की बीमारी होने पर ऑपरेशन करना, कैंसर होने पर कीमोथेरेपी करना, हृदय संबंधी बीमारी होने पर एंजियोंप्लास्टी करना, शुगर होने पर इंसुलिन देना, गर्भवती स्त्री का ऑपरेशन कर बच्चा पैदा करना, अपेंडिक्स का ऑपरेशन करना, घुटना एवं गुर्दा बदलना, शक्तिवर्धक दवाईयां देना, वर्तमान चिकित्सा में सामान्य उपचार के रूप में दिये जाते हैं तथा कुछ बीमारियों को तो लाइलाज घोषित कर दिया गया है। इन सभी लाइलाज बीमारियों का सबसे सस्ता व सबसे सर्वोत्तम इलाज आयुर्वेद में दिया गा है।

आज से लगभग तीन हजार वर्ष पूर्व महर्षि वागवट द्वारा रचित आयुर्वेद ग्रन्थ ''अष्टांगहृदयम'' के अनुसार ''बीमार व्यक्ति ही अपना सबसे अच्छा चिकित्सक हो सकता है। मनुष्य में रोग केवल ''वात, पित, कफ'' का संतुलन बिगड़ने पर होता है इसे आयुर्वेद में ''त्रिदोष सिद्धांत कहा गया है।

अष्टांगहृदयम ग्रंथ के अनुसार शरीर में ''वात पित्त कफ'' का संतुलन बिगड़ने पर इनकों शांत करने के उपाय, आहार के प्रत्येक द्रव्य के गुण–दोषों का विस्तृत वर्णन के साथ रोगों से बचने के लिए दिनचर्या, ऋतुचर्या, उचित आहार, पथ्य तथा उपथ्य, नियम व परहेज का विस्तृत वर्णन किया गया है। आयुर्वेद के परहेज पालन के नियम को आजकल आधुनिक चिकित्सक भी महत्व देने लगे हैं।

सम्पूर्ण सेहत बिना डॉक्टर आज मात्र एक स्वप्न सा

लगता है परन्तु यह सत्य है कि अष्टांगहृदयम ग्रंथ में बीमारियां मनुष्य के शरीर में प्रवेश न करें इसके लिए दैनिक आहार विहार द्वारा स्वस्थ रहने के कुछ महत्वपूर्ण सूत्र दिये गये है जो निम्न हैं–

1. पानी पीने का नियम–

(क) पानी सदैव गुनगुना बैठकर तथा घूंट–घूंट कर पियें।

(ख) रोज सुबह उठते ही बिना मुंह धोये तीन गिलास पानी पियें।

(ग) फ्रीज का ठण्डा पानी कभी न पिये, गर्मियों में मिट्टी के घड़े का पानी पी सकते हैं।

(घ) भोजनान्ते विषमबारी अर्थात् भोजन के अन्त में पानी पीना विष के समान है। पानी पीने के 48 मिनट बाद भोजन करें तथा भोजन के 90 मिनट के बाद पानी पियें।

2. सुबह जागने के नियम

प्रातःकाल नियमित रूप से जल्दी उठें, प्रातःकाल शुद्ध हवा में थोड़ा प्राणायाम, अनुलोम, विलोम कपालभाति, भस्त्रीका, भ्रामरी तथा हल्का व्यायाम व चहलकदमी करें।

3. भोजन करने के नियम

(क) भोजन सदैव ताजा बनाकर करें, बासी भोजन न करें।

(ख) भोजन जहां तक संभव हो जमीन पर बैठकर चबा–चबा कर करें।

(ग) सुबह का भोजन राजकुमार के समान, दोपहर का भोजन राजा के समान तथा रात्रि का भोजन गरीब की तरह करें अर्थात् सुबह जितना खाना है खायें, दोपहर में अच्छा भोजन करें तथा रात्रि को सदैव हल्का भोजन करें। (रात्रि का भोजन संभव हो तो 8 बजे से पहले)

(घ) भोजन करने के बाद थोड़ा अजवाइन व गुड़ चबा–चबा कर खायें तथा 10 से 15 मिनट वज्रासन करें। रात्रि के भोजन के बाद वज्रासन करके 500 कदम जरूर घूमें।

(ड़) भोजन में रासायनिक उर्वरकों सें पैदा अनाज का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

4. **फल सदैव** खाली पेट सुबह सर्वोत्तम तथा दही या छाछ दोपहर में सर्वश्रेष्ठ तथा दूध सदैव रात्रि के भोजन के बाद पीना सर्वश्रेष्ठ है।

5. **टूथपेस्ट** का प्रयोग दांत साफ करने के लिए न करें, ये आपनी लार ग्रन्थि को नुकसान पहुंचाते हैं। इसकी जगह नीम, बबूल, आम, पीपल, अमरूद, की दातुन का प्रयोग करें। यदि यह संभव न हो तो आयुर्वेदिक मंजन का प्रयोग करें तथा मुंह में बनने वाली लार को पेट में निंगलें। (भोजन के पाचन व शरीर के सुचारू रूप से कार्य करने के लिए लार अति आवश्यक है।)

6. रसोईघर में बदलाव के नियम

(क) प्रेशर कुकर व एल्युमिनियम के बर्तनों का प्रयोग कभी न करें, इसकी जगह सदैव मिट्टी के बर्तन, पीतल के बर्तन, कांसा, तांबा या लोहे की कड़ाही का प्रयोग करना चाहिए।

(ख) रिफायंड तेल का प्रयोग खाने में कभी न करें इसकी जगह सरसों, मूंगफली, नारियल के फिल्टर तेल का प्रयोग करना चाहिए।

(ग) आयोडीन नमक की जगह सैदव सेंधा नमक का प्रयोग करना चाहिए।

(घ) चीनी की जगह सदैव गुड़ (बिना सर्फ से धोया हुआ), मिश्री, धागे वाली शक्कर का प्रयोग करना चाहिए।

(ड़) सोयाबीन और मैदा का प्रयोग नहीं करना चाहिए, इनको इंसानी शरीर पचा नहीं सकता।

(च) तासीर में विपरीत चीजें कभी खाने में एक साथ प्रयोग न करें जो निम्न हैं काली दाल और दही, शहद–घी, दूध और खट्टे फल, दूध और कटहल, दूध और मांस, ठण्डा व गरम।

(छ) दाल सदैव छिलके वाली प्रयोग करें तथा सब्जियों को सदैव छिलके सहित खाने में प्रयोग करना

चाहिए।

(ज) 15 दिन पुराना आटा काम में न लें तथा आटे से चौकर नहीं निकालना चाहिए एवं जूस सदैव फल को कद्दूकस करके कपड़े से छानकर ही निकालना चाहिए।

(झ) घी, दूध, दही सदैव देशी गाय या भैंस का काम में लें, जर्सी गाय का दूध, घी, दही प्रयोग में न लें।

8. बाजार में उपलब्ध डिब्बा बंद खाद्य सामग्री जैसे–नूडल, कुरकुरे, चिप्स, कोल्डड्रिंक्स, शीतल पेय आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि इनको बचाने तथा परिरक्षित करने में वैक्स तथा मोम जैसे खतरनाक रसायनों का प्रयोग किया जाता है।

09. मसाले तथा दवाई बनाने के लिए पत्थर या इमामजस्ते का प्रयोग करना चाहिए।

10. चाय व मांसाहार का प्रयोग न ही करना चाहिए।

11. फ्रिज, मिक्सर और माइक्रोवेव में नही कोई खाद्य पदार्थ रखें और न ही इनका प्रयोग खाने–पीने की वस्तुओं में करें।

फ्रिज, मिक्सर, माइक्रोवेव एल्युमिनियम के बर्तन, प्रेशर कुकर, रिफाइंड तेल, आयोडीन नमक, चीनी, सोयाबीन, बाजार के घी, दूध, कोल्डड्रिंक व अन्य खाद्य वस्तुएं शरीर में होने वाली बीमारियों को अदृश्य रूप से न्यौता देते हैं क्योंकि इनको बनाने में खतरनाक रसायनों का प्रयोग किया जाता है जो भोजन के द्वारा हमारे शरीर में पहुंचते हैं और शारीरिक शक्ति को नष्ट कर देते हैं, यदि इनसे परहेज कर लिया जाये तो मनुष्य पूर्णतया रोगमुक्त हो सकता है और हम स्वस्थ भारत का सपना साकार कर सकते हैं।

आप सभी से आशा है कि दी गई जानकारी को अपने जीवन में प्रयोग जरूर करके देखें आपको आश्चर्यजनक रूप से स्वास्थ्य लाभ होगा तथा सभी को जरूर बतायें।

जय हिंद जय भारत स्वस्थ भारत

बिम्ब

शफी मुहम्मद मीर

चुपके–चुपके धीरे–धीरे
मन आंगन में आती हो
तपते उर के परिरंभन का
आभास गरम दे जाती हो।
रंग भीने सत रंग चुनरिया
मेरे अगणित भावों में
सकुच–सकुच मुख के दर्पण से
जब धीरे सरकाती हो
कौतूहल चंचल दो नैनां
छलकें सागर मदिरा के
ओंझल पलकों से मादक सा
इक न्यौता दे जाती हो।
उज्ज्वल परिमल वक्षस्थल पर
उन्नत कुछ दो चांदी के ,
गदराई देह के अंगों से
और मुझे भ्रमाती हो।
जीवन की अपाधापी में,
मीर कोई अनुराग नहीं
एक तुम्हीं हो मन मन्दिर में
प्यार के दीप जलाती हो।

जैविक खेती

संजय कुमार डिग्रवाल

एक एकड़ खेत के लिए खाद बनाना (केंचूऐ वाली खाद) 15 किलो ताजा गोबर (देशी गाय, भैंस या बैल), 15 लीटर मूत्र (देशी गाय, भैंस या बैल), 1 किलो काला पुराना खराब गुड़, एक किलों दाल की चूरी, आधा किलो आटे का चौकर, एक पाव बेसन, एक किलो पीपल या बरगद के पेड़ के नीचे की मिट्टी।

इनको प्लास्टिक के ड्रम में मिलाकर 15 दिना छांव में रख दें तथा खेत में डालते समय 200 लीटर पानी डाल दें। फसल खड़ी हो तो पानी के साथ लगा दें। 15 दिन में खाद डालना अति उत्तम है या 21वें दिन जरूर खाद डालें। यह खाद रासायनिक खाद से 5 गुना ज्यादा ताकतवर होती है।

एक एकड़ खेत के लिए दवा बनाना।

20 लीटर मूत्र (देशी गाय, भैंस या बैल) ढाई किलों नीम की पत्तियां(निम्बोलिया), ढाई किलो सीता फल या पत्ते, तीन किलो आक, ढाई किलो बेसरम के पत्ते, आधा किलो लहसुन, आधा किलो तीखी मिर्च, आधा किलो तम्बाकु, आधा किलो धतूरा या पत्ते।

इन सबको अच्छी तरह उबालकर छान लें और छिड़कते समय 200 लीटर पानी मिला दें। यह दवा कभी खराब नहीं होती है तथा रासायनिक कीटनाशकों से 8 गुना ज्यादा ताकतवर होती है।

बीज लगाना

बीज को संस्कारित करना जिससे फसल में कीड़ा न लगे।

बीज डालने से दो दिन पहले एक किलो बीज के लिए– एक किलो गोबर, एक किलो गोमूत्र, सो ग्राम कलई चूना।

कलई चूना को सबसे पहले पानी में डालकर ठण्डा करें फिर गोबर एवं गोमूत्र मिला दें और रात में बीज डाल दें तथा सुबह निकालकर छांव में सूखा लें फिर खेत में बीज लगा दें।

कुछ किसानों से वार्तालाप के दौरान पता चला कि वे गोबर खाद तो खेत में डालते हैं साथ में यूरिया भी डालते हैं,। यदि किसान किसी जमीन पर हमेशा जैविक खाद से खेती करता है और उसने केवल एक बार रासायनिक उर्वरक डाल दिये हों तो जमीन में मौजूद लगभग सारी उर्वरकता खत्म हो जाती है। ये रासायनिक उर्वरक इतने खतरनाक होते हैं। इसलिए किसान इन रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग खेती में पूर्णताया बंद करें तथा जमीन को बंजर होने से बचाएं और जैविक खाद का प्रयोग करें।

किसानों की यह वर्तमान दशा सोचनीय है यदि धरती पुत्र नहीं रहे तो हमें सब कुछ रासायनिक तरीकों से बना खाना पड़ेगा जिससे बीमारियां बढ़ेंगी। किसान भारत का भविष्य है। यह जो पैदा करते हैं वही हमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भोजन में मिलता है। तो यह अति गम्भीर विषय है और इस पर जरूर विचार करें।

आओ एक संकल्पना करें हमे जो कुछ खरीदना है किसानों से सीधा खरीदना है और शुद्ध खरीदना है। कुछ लोग कहते हैं कि यह संभव नहीं है फिर अर्थवेद का एक नियम याद आता है–मांग और पूर्ति का नियम। आप मांग पैदा कीजिये किसान पूर्ति जरूर करेगा और किसानों की सभी समस्याओं का हल खुद व खुद हो जायेगा।

जय हिन्द जय भारत स्वस्थ भारत

राष्ट्रीय भाषा हिन्दी

इजहार अहमद

भारत हमारा देश है। यह अनेक भाषाओं का देश है। हिन्दी भाषा हमारी मातृ भाषा है। अब यह भाषा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना चुकी है।

हमारी भाषा हिन्दी भारत में ही नहीं बल्कि विश्व के अनेक देशों के विश्वविद्यालयों और महाविद्यालयों में गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त कर चुकी है। यह अत्यन्त गौरव की बात है कि हमारे देश की राष्ट्रभाषा हिन्दी का अध्ययन विदेशियों द्वारा भी उच्च स्तर पर विस्तृत रूप में हो रहा है। यह भी गौरव की बात है कि अन्तर्राष्ट्रीय जगत में भी हिन्दी को प्रतिष्ठा प्राप्त है।

14 सितंबर, 1949 को भारतीय संविधान सभा ने हिन्दी को राजभाषा का स्थान दिया और संविधान के अनुच्छेद 343(क) में यह प्रावधान किया गया है कि हिन्दी देवनागरी लिपि के साथ भारत की राजभाषा होगी।

विदेशों में हिन्दी के लोकप्रिय होने का प्रमुख कारण है– भारतीय दर्शन, साहित्य और संस्कृति।

अमेरिका के 33 विश्वविद्यालयों में हिन्दी का अध्ययन होता है। चीन में हिन्दी का अध्ययन 1942 से हो रहा है। फ्रांस के पेरिस विश्वविद्यालय में भारतीय भाषाओं के चार विभाग हैं– हिन्दी, उर्दू, तमिल और बंग्ला हैं।

मारिशस में हिन्दी बहुत लोकप्रिय है। हिन्दी की इस समृद्धि में विदेशी विद्वानों का बड़ा योगदान है। उन्होंने भारत और उसकी संस्कृति को समझने हेतु हिन्दी का अध्ययन किया। इसलिए हिन्दी विश्व में एक प्रतिष्ठित भाषा बनी और पूरे विश्व में अपनी जड़ें जमाकर लोकप्रिय भाषा बन गयी है।

''अनचाही''

रामजस ''अन्तिम''

कन्या भ्रूण हत्या है अपराध, अपराध ही नहीं यह है
महापाप।
क्यों करते हो भ्रूण हत्या सोचो, क्या यही है
तुम्हारा इतिहास।

किसने किया विवश तुम्हें, क्यों रहे हो तुम मुझे मार
क्या कभी यह पाप मिटेगा, मां तुमसे पूंछू यही सवाल
क्यों नहीं मिलेगा मां तुम्हें, इस परिवार में अपना प्यार।

हे मां सुनलो मेरी पुकार और बदल लो आज ही
अपना विचार
अपनी सोच बदलकर, समाज में तुम करो सुधार
क्योंकि आज के युग में कन्या ही है सभ्य समाज का
आधार।

तुम क्यों नहीं जाते अपने अतीत में
कितना सुन्दर था वह संसार
लडकी होती थी कन्या और माता देवी
का अवतार
फिर क्यों छीने मुझको तुमसे मां, ये
अपराधियों
का संसार।

अभी विचारो, जानों और पहचानो मां तुम अपना अधिकार
आज बचा लो मां मेरा जीवन, मेरी है बस यही पुकार
मुझे मारकर क्या तुम अपने पाप छिपा पाओगी,
क्योंकि आपके मन में गूंजेंगे, मेरे प्रेम भरे चित्कार
मां तुम संवारो मेरा जीवन, यही है आपके सुख का
आधार।।

कार्यालय के निम्नांकित साथियों को उनके समक्ष दर्शाये गये दिनांक से सेवानिवृत्त होने पर ''चिनार ध्वनि'' परिवार की ओर से उन्हें उनके स्वस्थ जीवन एवं दीर्घायु होने की शुभकामनाएं।

क्रमांक	नामः श्री/श्रीमती	पदनाम	सेवानिवृत्ति की तिथि
1	विजय सिंह जामवाल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	30.04.2017
2	शब्बीर अहमद जान	वरिष्ठ लेखा अधिकारी	30.04.2017
3	बुआ सिंह	एमटीएस	30.04.2017
4	रंजन कुमार टिक्कू	वरिष्ठ लेखा अधिकारी	31.05.2017
5	अब्दुल रसीद मलिक	वरिष्ठ लेखा अधिकारी	30.06.2017
6	बालकृष्ण	सहायक लेखा अधिकारी	30.06.2017
7	अशोक कुमार कौल	वरिष्ठ लेखा अधिकारी	31.07.2017
8	दिलसादा अख्तर	पर्यवेक्षक	31.07.2017
9	नन्दीप कुमार	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	31.07.2017
10	अब्दुल मजिद राथर	वरिष्ठ उपमहालेखाकार	31.10.2017
11	रवि धर	वरिष्ठ लेखाकार	31.10.2017
12	कुलभूषण	सहायक लेखा अधिकारी	31.12.2017
13	मोहिंदर नाथ कौल	वरिष्ठ लेखाकार	31.12.2017
14	रतन लाल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	31.01.2018
15	अशोक कुमार धर	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	31.01.2018
16	अजय कुमार रैना	पर्यवेक्षक	28.02.2018
17	रघुनन्दन शर्मा	वरिष्ठ लेखाकार	31.03.2018
18	गिर्जा रैना	वरिष्ठ लेखाकार	31.03.2018
19	चमन लाल भट्ट	वरिष्ठ लेखाकार	31.03.2018
20	प्यारे लाल शर्मा	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	31.03.2018

देहावसान

1	बशीर अहमद हण्डू	पर्यवेक्षक	08.03.2017

हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित प्रतियोगिताओं के परिणाम

क्रमांक	विजेता का नाम	पदनाम	परिणाम	अनुभाग
		शब्दज्ञान प्रतियोगिता		
1.	योगेन्द्र कुमार मीणा	लेखापरीक्षक	प्रथम	फा ई.आर.
2.	इजहार अहमद शाह	लेखापरीक्षक	प्रथम	प्रशासन–2
3.	राजीव कुमार नैन जीतेंद्र कुमार	लेखापरीक्षक डीईओ	द्वितीय	फा ई.आर. आईसीटी
4.	हेमा कुमारी	पर्यवेक्षक	द्वितीय	जीएस मुख्यालय
5.	प्रणीत गर्ग	लेखाकार	तृतीय	प्रशासन–1
6.	मंजीत कौर	व. लेखापरीक्षक	तृतीय	प्राप्ति एवं प्रेषण
		वाचन प्रतियोगिता		
1.	सचिन कुमार शर्मा	लेखापरीक्षक	प्रथम	फा जी.एस
2.	शब्बीर अहमद	व. लेखाकार	प्रथम	वेतन व लेखा
3.	योगेंद्र कुमार मीणा	लेखापरीक्षक	द्वितीय	फा जी.एस
4.	इजहार अहमद शाह	लेखापरीक्षक	द्वितीय	प्रशासन–2
5.	अरविंद सिन्हा	व. लेखाकार	तृतीय	वेतन व लेखा
6.	पीर मुजफ्फर शैफी	लेखापरीक्षक	तृतीय	आईटीएसजी

कार्यालय के अधिकारों / कर्मचारियों का भ्रमण कार्यक्रम

जश्न -ए-जम्मू की झलकियाँ

जश्न -ए-कश्मीर की झलकियाँ

बच्चों का कोना

बाबुल रियान
पुत्र श्री इजहार अहमद