



ISSN 2815-8326

वर्ष 1, अंक 1, जुलाई- सितंबर 2022, पृष्ठ संख्या 32

आवरण चित्र: नंदा देवी शिखर, हिमालय

छायाकार: युद्धवीर सिंह

WEB DESIGN SERVICES

No matter where you live, we can help you out



We provide these services-

- Website and maintenance
- Digital Marketing
- Graphics Design
- Photoshop
- Video editing

Call now!

Contact : Mohit : +64224574868

गुरुकुल न्यूज़ीलैंड

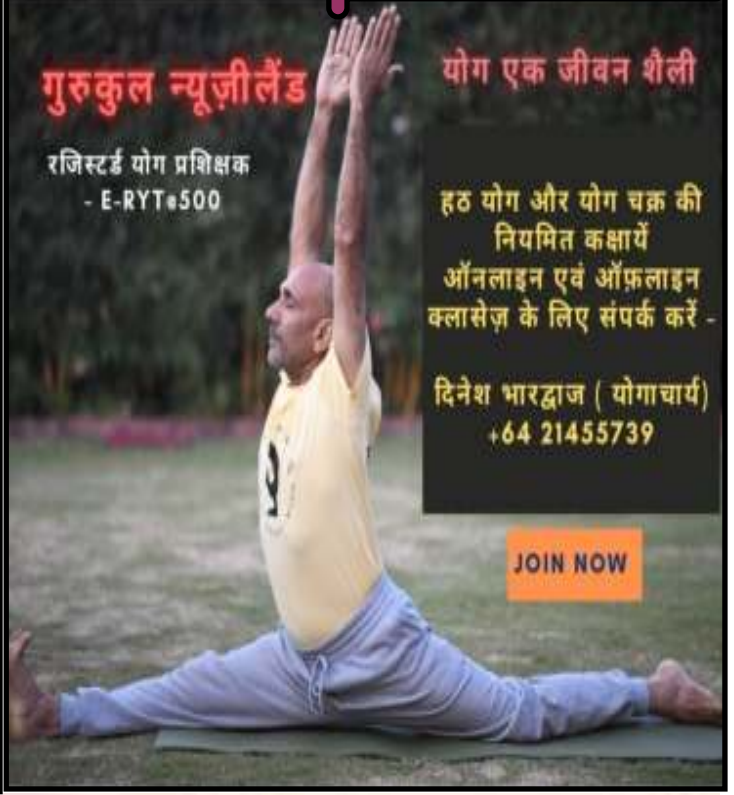
रजिस्टर्ड योग प्रशिक्षक
- E-RYT#500

योग एक जीवन शैली

हठ योग और योग चक्र की
नियमित कक्षाएँ
ऑनलाइन एवं ऑफ़लाइन
क्लासेज़ के लिए संपर्क करें -

दिनेश भारद्वाज (योगाचार्य)
+64 21455739

JOIN NOW



पंजीकृत और अनुभवी होम्योपैथ, नेटिव हर्ब के संचालक, जो कई तरह की होम्योपैथिक औषधियां बनाते हैं।



- ◊ स्किन केयर लोशन: आपकी त्वचा की नमी बनाये रखता है जिससे त्वचा युवा और कांतिमान लगती है।
- ◊ हेयर केयर लोशन : प्राकृतिक, नॉन एडिक्टिव लोशन है जो बालों की दृढ़ता, चमक और लचीलेपन को बढ़ता है, अवस्थाजन्य बालों का झड़ना कम करता है और बालों की जड़ों को पोषण देता है।
- ◊ ऐनल केयर लोशन: पाइल्स की समस्या में इससे आराम मिलता है।
- ◊ मसाज ऑइल: जोड़ों के दर्द, गर्दन दर्द, कमर दर्द, मांसपेशियों के दर्द में राहत देता है साथ ही गाउट, अर्थराइटिस, ब्रोसाइटिस, मायल्लिजिया, रिह्यूमेटिक दर्द में लाभ देता है।



+64 21745030 or +64 9 6276339

www.nativeherbs.co.nz

डॉ दीप पटेल



संस्थापक/ प्रधान संपादक : प्रीता व्यास

सलाहकार संपादक : रोहित कृष्ण नंदन

सहयोगी संपादक : माला चौहान

मीडिया एडिटर : नेहा पटेल

ले आउट/ ग्राफिक्स : कमल परमार

कवर पेज : युद्धवीर सिंह

प्रकाशक

प्रीता व्यास, पहचान

आकलैंड, न्यूजीलैंड

editor@pehachaan.com

पत्रिका में प्रकाशित लेख, रचनाएं, साक्षात्कार लेखकों के निजी विचार हैं, उनसे प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं। रचनाओं की मौलिकता के लिए लेखक स्वयं जिम्मेवार हैं। कुछ चित्र और लेखों में प्रयुक्त कुछ आंकड़े इंटरनेट वेबसाइट से संकलित किये गए हो सकते हैं।



भाषा, संस्कृति और साहित्य के हास के संकट और संरक्षण की चुनौतियों से इतर समय ने एक और चुनौती हमारे सामने रखी है मानवीय संकट की चुनौती। कोरोना ने प्राणों का संकट बहुत भयावह रूप से हमारे सामने रखा फिर युद्ध ने अलग तरह से चिंताओं को जन्म दिया।

इस सारे परिदृश्य में एक पत्रिका को आरंभ करने की बात बहुतों को अटपटी लग सकती है लेकिन घोर निराशाओं के बीच आशा की एक किरण उपस्थित करने का उद्यम तो होना ही चाहिए। अकेले, अनमने और अवसादग्रस्त पलों में आत्मीयता की ऊष्मा, कुछ सकारात्मक सी चर्चा, कुछ अच्छी पठनीय सामग्री लाने का प्रयास किया जाये, ये हमारी सोच रही। शब्द कठिन परिस्थिति को आसान नहीं करते लेकिन उससे पार उतरने के लिए बहुत हौसला देते हैं।

स्वतंत्रता दिवस की और रक्षा बंधन की शुभकामनाएं देते हुए आप सबके सहयोग की, साथ की, थपथपी की, सलाह की आशा सजाये 'पहचान' का प्रथमांक आपको समर्पित है।

मुसहफ़ी गुलाम हमदानी ने लिखा है-

"लाख हम शेर कहें, लाख इबारत लिक्खें

बात वो है जो तेरे दिल में जगह पाती है।"

हम आशा करते हैं कि 'पहचान' थोड़ी सी जगह आपके दिल में ज़रूर पाएगी। आपकी ईमानदार प्रतिक्रियाओं की प्रतीक्षा रहेगी।

प्रीता व्यास

प्रधान संपादक

इस अंक में-

शुभकामना संदेश		5 - 8
जीवन		
कोरोनाकाल का एक दिन	सुभाष तराण	9 -10
लघु कथा		
छींटे	रवि ऋषि	11
देश की सेहत का राज़	शरद कोकास	11 - 12
गज़ल	वीरेंद्र खरे अकेला	12
यात्रा		
कसार देवी मंदिर: धर्म, आध्यात्म और विज्ञान की अद्भुत पहेली	संजय शेफर्ड	13 - 14
अनुवाद		
कंचनजंघा	संबिद कुमार दाश	15
कहानी		
बातों वाली गली	वंदना अवस्थी दुबे	16 - 18
व्यंग्य		
चंदा संस्कृति	मधु सक्सेना	19 - 21
गीत		
तुम ही तारणहारे	विनीता गुप्ता	21
संस्मरण		
तुम क्या करेगा फोटू लेकर	आनंदवर्धन ओझा	22 - 23
स्वास्थ्य		
योग वहील / योग चक्र	दिनेश भारद्वाज	24 - 25
बाल साहित्य	त्रिलोक सिंह ठकुरेला	26
सिनेमा		
आनंद बख्शी के गीतों में ज़िंदगी की दास्तान	देवमणि पांडे	27 - 28
समीक्षा		
इरा टाक का उपन्यास- लव ड्रग: जुनूनी इश्क की अतरंगी दास्तां	शिल्पा शर्मा	29 - 30
नज़्म		
गुलज़ार की नज़्म	पोस्टर: रोहित रूसिया	30
व्यक्तित्व		
दीपा मलिक: इच्छा शक्ति का दूसरा नाम	नेहा पटेल	31
चित्र प्रतियोगिता		
इस तिमाही का विजेता चित्र	संजय दत्त शर्मा	32



9 May 2022

A message from Auckland Mayor Phil Goff

Congratulations on the launch of 'Pehachaan' magazine in July 2022, which will connect Aucklanders and the Indian community here and abroad with Indian art, culture, language, literature, cuisine and festivals.

Auckland's Indian community numbers over 150,000, and makes an important contribution to our city's diversity, vibrancy and economic success.

Congratulations once again on the launch of 'Pehachaan' and my best wishes for its ongoing success.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Phil Goff".

Phil Goff
MAYOR OF AUCKLAND



23 May 2022

Michael Wood

MP for Mt Roskill

Mt Roskill Electorate Office

09 6242278

Michael.WoodMP@parliament.govt.nz

973 Dominion Road

Mt Roskill, Auckland 1041

04 8178731

Michael.Wood@parliament.govt.nz

Freepost PO Box 18 888

Parliament Buildings,

Wellington 6160

/mwoodnz

@michaelwoodnz

/michaelwoodnz

बधाई हो badhaee ho!

My warmest regards and congratulations on the very issue of Pehachaan magazine.

Pehachaan which translates to indentity is a way of keeping the hindi roots and culture alive and well in New Zealand as well as beyond. The e-magazine will offer an opportunity for people to stay connected to their art, culture, language, literature, food and drink, festivals and more. It also offers a chance for people outside the hindi culture to look into all it has to offer.

I am sure there will be great success for Pehachaan e-magazine.

I wish Pehachaan magazine the greatest success for the future.

बड़ी सफलता मिले badee saphalata mile

Yours sincerely

Michael Wood

MP for Mt Roskill



Authorised by: Michael Wood MP
Parliament Buildings, Wellington



- ◆ पिछले तीस सालों में हमने इस दुनिया को बहुत तेज़ी से बदलते देखा है. इकोनॉमिक रिफॉर्म और वैश्वीकरण के इस दौर में जो लोग अपने देश और उसकी सांस्कृतिक जड़ों से कट गए थे, उन्होंने नए देश के अपरिचित वातावरण के साथ अपना रिश्ता कैसे बनाया होगा और उस रिश्ते का निर्वाह कैसे हुआ होगा यह जानना जितना ज़रूरी है, उतना ही दिलचस्प ये भी है कि अब इतने वर्षों बाद जब वे पीछे मुड़कर अपने देश और अपने परिचित परिवेश को देखते हैं, तो क्या महसूस करते हैं? क्या उन्हें अपनी पुरानी पहचान को बनाये रखने और एक मेजबान देश की संस्कृति से भी घनिष्ठ संबंध बनाए रखने के लिए अब एक कल्चरल रिफॉर्म की जरूरत महसूस नहीं होती होगी? मुझे लगता है “पहचान” पत्रिका कल्चरल रिफॉर्म की दिशा में पहला और बहुत सार्थक प्रयास है. हमें इस पत्रिका से बहुत उम्मीद है.

-मनोज रूपड़ा (प्रख्यात कथाकार, उपन्यासकार)

- ◆ प्रीता जी की सक्रियता सदा ही चकित करती है. किसी भी काम में जुट जाना और जी जान से उसे पूर्णता तक ले जाना, उनकी लगन का प्रमाण है. पहचान के रूप में यह नया उपक्रम उनकी पहचान को पुष्ट करेगा, पूरा विश्वास है. यह ऑनलाइन पत्रिका देश विदेश के सभी हिन्दी पाठकों को जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायेगी, यह आशा सहज ही की जा सकती है. साहित्य, संस्कृति और जीवन के रचनात्मक पक्षों को सामने लाने में पत्रिका सफल होगी, ऐसा मेरा मानना है. असीम शुभकामनाएं.

-माया मृग (प्रख्यात लेखक, संस्थापक बोधि प्रकाशन, भारत)

- ◆ आपकी ऑनलाइन पत्रिका के लिए मैं भारत से अपनी शुभकामनाएं भेज रहा हूँ कि इस पत्रिका के माध्यम से पत्रिका वैश्विक दौर में अपने पाठकों को ज्ञानवर्धक सामग्री उपलब्ध कराए ताकि पाठकों को उचित दिशा और मार्गदर्शन मिल सकें.

पुनः शुभकामनाएं.

-डॉ लालित्य ललित (संपादक, व्यंग्यकार)

- ◆ प्रीता जी, मुझे यह जान कर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि आप एक त्रैमासिक पत्रिका का प्रकाशन आरम्भ करने जा रही हैं. मैं आपको और आपके सहयोगियों को इस प्रकाशन की सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ भेंट करता हूँ.

-महेश बिन्द्रा (पूर्व सांसद, न्यूज़ीलैंड)

- ◆ इस कोरोकाल में पत्रिका “पहचान” निकालना विशेष महत्व रखता है. हम साहित्य द्वारा मर्त्य से अमर्त्य की यात्रा करते हैं. “पहचान” के लिए मेरी बहुत शुभकामनाएं लें.

-ममता कालिया (प्रख्यात कथाकार)

- ◆ दिल की गहराइयों से आपको ढेरों बधाईयां और शुभकामनाएं. पत्रिका की प्रतीक्षा है.

-उत्तम शर्मा (डायरेक्टर पंजाबी/हिंदी कार्यक्रम, अपना टी.वी., न्यूज़ीलैंड)

- ◆ मुझे ये संदेश प्राप्त कर अत्यंत हर्ष हुआ है कि प्रीता जी द्वारा संपादित अंतरराष्ट्रीय त्रै मासिक ऑन लाइन पत्रिका "पहचान" का प्रकाशय जुलाई 2022 से होने जा रहा है.

वे स्वयं सदैव अपने शब्दों से, स्वरों से, विचारों से राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सबको प्रभावित प्रेरित लाभान्वित करती रही है और अब आप सभी क्षेत्रों के, अलग-अलग राष्ट्रों के विद्वानजन, लेखक, विचारक, रचनाकारों की रचनाओं को, कृतियों को संकलित कर "पहचान" पत्रिका के रूप में एक मंच प्रदान कर रही है. इस अद्वितीय सुंदर कार्य के लिए आपको सदैव साधुवाद, शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ.

मुझे पूर्ण विश्वास है यह पत्रिका, इसमें प्रकाशित होने वाले विद्वानों के अपने-अपने, अलग-अलग क्षेत्रों में आलेखों, रचनाओं, विचारों, अनुभवों का लाभ विश्व के प्रत्येक राष्ट्र तक पहुंचाने में बहुत अच्छी भूमिका निभाएगी और अपने नाम के अनुरूप एक अलग "पहचान" बनाएगी. "पहचान" की सतत, अनंत, अक्षत सफलता के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं स्वीकार करें.

मनोज महर्षि (ज्योतिष विशारद एवं वास्तुचार्य)

- ◆ अपनी ओर से शुभकामनाएं भेज रहा हूँ. तुम्हारी सक्रियता देख कर प्रसन्नता होती है. गर्व होता है तुम पर प्रीता. तुम्हारे कार्य देख कर मैं भी ऐसे ही खिल जाता हूँ जैसे बड़ा भाई या पिता अपने छोटे की हंसी देखकर प्रफुल्लित होता है.

सुनील श्रीवास्तव (वरिष्ठ पत्रकार,लेखक)

- ◆ "पहचान" के बारे में विचार जान कर हर्ष हुआ. विश्वास है कि पत्रिका अपने नाम के अनुरूप ही सभी को अपनी "पहचान" का भान देगी. बहुत बहुत शुभकामनाएं, आशीर्वाद प्रीता. ईश्वर आपको भरपूर रचनाशीलता, यश और लक्ष तक पहुंचने के संसाधन दे.

रमेश तैलंग (वरिष्ठ रचनाकार)

- ◆ मुझे यह जानकार हार्दिक प्रसन्नता हुई कि प्रीता जी शीघ्र ही एक त्रैमासिक, 'पहचान' का प्रकाशन व सम्पादन करने जा रही हैं. आपके पास वर्षों का पत्रकारिता का अनुभव, अनेक पुस्तकों का रचना कर्म, साहित्यिक पृष्ठभूमि और कलात्मक दृष्टि है. यह सब किसी पत्रिका का भविष्य निर्धारित करने के लिए पर्याप्त है. पत्रिका का शीर्षक बहुत कुछ बता रहा है. यह अपने नाम को सार्थक करेगी, ऐसा मेरा विश्वास है. न्यूजीलैंड की पत्रकारिता में यह नई पत्रिका एक और अध्याय जोड़ देगी जिसका मतलब हुआ, न्यूजीलैंड की हिंदी यात्रा अविराम अग्रसर है. शुभकामनाएं.

रोहित कुमार 'हैप्पी' (संपादक भारत-दर्शन, न्यूजीलैंड)

- ◆ स्वागत है. विदेश की धरती पर हिन्दी की अलख जगाकर आप एक महत्वपूर्ण कार्य कर रही हैं. असीम शुभकामनाएं.

ममता सिंह (प्रस्तोता विविध भारती)

- ◆ अच्छी पत्रिकाओं की सम्भावना हमेशा रहती है. अग्रिम बधाई और शुभकामनाएं.

-डॉ. कुमार गौरव (संपादक विश्वहिंदीजन/ प्रधान संपादक जनकृति)



सुभाष तराण

कोरोनाकाल का एक दिन

दिल्ली की जिस सरकारी कॉलोनी में मेरा घर है उसकी एक तरफ की दीवार डाक्टर राम मनोहर लोहिया अस्पताल के आपातकालीन भवन से लगती हुई है। अस्पताल का नजदीक होना कई मायनों में खुशकिस्मती माना जा सकता है लेकिन कोरोना के इस दौर में एक के बाद एक सायरन का शोर बरपाते हुए आने वाली एंबुलेंस मुझमें एक अजीब सी हारारत पैदा कर छोड़ देती है। मेरी सुबह की नींद एक बुरे सपने और एंबुलेंस के सायरन की चीख के साथ टूटती है। यह बुरा सपना एंबुलेंस में लाए गये हांफते हुए मरीज को मेरे भीतर छोड़ कर चला जाता है। वैसे तो एंबुलेंस का यह विलाप रात भर मुझे झकझोरता रहता है लेकिन मेरी सुबह एक भयानक दुःस्वप्न के टूटने से शुरू होती है। मैं बेचैन होकर उठ खड़ा होता हूँ, एक लंबी सांस

हूँ और पढ़ी जा रही किताब को लेकर छत पर चला जाता हूँ।

खुली हवा में पहुंच कर मैं फिर से एक गहरी लंबी सांस लेता हूँ और एंबुलेंस में लाए गये उस मरीज को खुद के भीतर से बाहर निकाल कर वापिस अस्पताल के आपातकालीन भवन के दरवाजे पर छोड़ आता हूँ। छत की मुंडेर पर बैठकर जैसे ही मैं किताब के पन्ने पलटने लगता हूँ, एक चील चीखते हुए मुझ पर झपट्टा मारती है और आसमान में डूबकी लगाकर मेरे ऊपर किसी आफत की तरह मंडराने लगती है। चील के इस औचक हमले से मैं बुरी तरह सहम जाता हूँ और छत के बीचों- बीच आकर अपने कंधे पर उस जगह का मुयायना करता हूँ जहां चील ने अपना पंजा मारा होता है। चील की चीख के साथ एंबुलेंस का शोर एक बार फिर से वातावरण में गूँज उठता है। भयातुर होकर मैं छत पर पड़ा एक ईंट का टुकड़ा उठाता हूँ और आसमान में अपने ऊपर मंडराती चील पर प्रतिक्रिया स्वरूप हमला करना चाहता हूँ लेकिन तुरत ही ऐसा करने से खुद को रोकता हूँ और एंबुलेंस की आवाज को नजरअंदाज कर चील की नाराजगी को समझने का प्रयास करता हूँ।

नई दिल्ली के इस इलाके में खूब सारे हरे भरे और ऊंचे पेड़ हैं। अपने घर के ऊपर टिकी जिस छत पर मैं अक्सर जाता हूँ वहां भी पीपल, शहतूत और सेमल जैसे बहुत सारे ऊंचे- ऊंचे पेड़ हैं

जिनमें बहुत सारे पक्षी अपना घर बनाकर रहते हैं। यह चील भी उन्हीं पक्षियों में से एक है। छत पर मेरा अक्सर जाना होता है लेकिन मेरे साथ पहले ऐसा कभी नहीं हुआ। चील मेरे ऊपर कई चक्कर लगाने के बाद छत से लगभग सौ मीटर दूर एक पीपल के ऊंचे पेड़ के घने झुरमुटों के बीच अपने घोंसले में जाकर बैठ जाती है जहां उसका नवजात, जिसका काम फिलहाल मुँह बाए अपनी मां से कुछ खाने की उम्मीद लगाए बैठना है, उसकी बाट जोह रहा है।

अपने और चील के डर को तौलने के बाद मैं धीरे से ईंट के टुकड़े को फर्श पर छोड़ देता हूँ और चील के डर के मुकाबले अपने मामूली से डर को अपने भीतर जज्ब कर लेता हूँ। इस ख्याल से बाहर निकल कर मैं थोड़ा सुस्ताने की कोशिश कर ही रहा होता हूँ कि तभी एक बार फिर से नीचे सड़क पर एक एंबुलेंस चीखती हुई आती है और आपातकालीन भवन के पोर्च में पेवस्त होकर खामोश हो जाती है। मैं छत से नीचे उतर आता हूँ और कमरे में बैठकर खुद को किताब में गर्क करने की कोशिश में लग जाता हूँ।

किताब के जिस अध्याय को छोड़ कर मैं छत पर गया था, वहां सातवीं सदी के दौरान चीन से हिंदुस्तान की तरफ कूच करने से पहले हवेन त्सांग अपने तंग-वंशी सम्राट द्वारा दी गयी एक मुट्ठी धूल प्याले में पानी के साथ मिलाकर पी

चुका होता है. दिमाग में हो रही हलचल को झटकते हुए मैं उसका हाथ पकड़ कर गोभी के रेगिस्तान को पार करते हुए तूरफान, कूचा, ताशकंद, समरकंद, बल्ख, खुतून यारकंद होते हुए हिमालय को लांघकर हिन्दुस्तान तक के सफर में खुद को उसका हम सफर बनाने की भरसक कोशिश करता हूँ लेकिन मेरा यह प्रयास व्यर्थ जाता है. एक रोमांचकारी यात्रा के दौरान आने वाले पड़ाव, लोग और घटनाएं सन्नाटे के दौरान रह- रह कर डुकारती एंबुलेंस के सायरन की आवाज में घुल कर कहीं गायब हो जाते हैं. किताब के पन्नों पर पढ़े जा रहे शब्द वाक्य बनने से पहले ही अपना अर्थ खो बैठते हैं लिहाजा मैं झुंझलाकर किताब बंद कर देता हूँ और कॉलोनी के पार्क में, जो आजकल सुनसान पड़ा रहता है, पहुंच जाता हूँ.

हरे- भरे से इस पार्क में चहल-कदमी का शौक रखने वालों के लिए लगभग ढाई सौ मीटर का एक ट्रैक बना हुआ है. वहां पहुंच कर मैं एक लंबी और गहरी सांस लेता हूँ, कानों में इयर लीड जमाकर फोन पर एक सूफी कलाम बजा देता हूँ और खुद को बेमन से उस ट्रैक पर हांक देता हूँ. मुझसे अगर कोई ये पूछे कि मुझे सबसे ज्यादा क्या अच्छा लगता है तो मेरा जवाब होगा जितना हो सके किसी लंबे रास्ते पर पैदल चलना, और अगर कोई मुझसे ये पूछे कि मुझे सबसे खराब क्या लगता है तो मेरा जवाब होगा पार्क के ट्रैक्स पर चलना. किसी मंजिल या पड़ाव का ख्याल किए



बिना चलने से मुझे अजीब किस्म की कोफ्त होती है. लेकिन मेरे पास फिलहाल तो कोई विकल्प नहीं है. मैं धीरे- धीरे दौड़ने लग जाता हूँ और अपने विचलित मन को सदियों पहले एक सूफी द्वारा कही गयी बातों पर केंद्रित करने की कोशिश में लग जाता हूँ.

धीरे- धीरे दौड़ते रहने का यह क्रम तकरीबन एक घंटे तक चलता है. इतनी देर में मेरे फेफड़े धौंकनी की शकल में तब्दील हो चुके होते हैं और मेरी सारी देह पसीने से तर बतर हो चुकी होती है. मैं पस्त होकर एक बेंच पर बैठता हूँ और हांफते हुए अपने उस दिल को टटोलता हूँ जो एक निष्ठावान मजदूर की तरह मेरे उच्च रक्तचाप को ईमानदारी के साथ संभालने में लगा रहता है. हालांकि मेरा दिमाग भी इस जद्दोजहद में बराबर का भागीदार रहता है लेकिन पता नहीं क्यों मैं हमेशा दिमाग पर दिल को तवज्जो देता हूँ. यह जानते हुए भी कि इस फानी दुनिया में दिल की यह तरफदारी अक्सर फजीहत

का कारण बनती है.

अपनी सांसों पर काबू पाने के बाद अपनी तप रही देह को हल्की- फुल्की कसरतों के माध्यम से ठंडा करता हूँ और फिर घर लौट आता हूँ. सड़क पर दौड़ते हुए अस्पताल की तरफ आने वाली एंबुलेंस के सायरन का सिलसिला बदस्तूर जारी है. घर पहुंचकर थोड़ी देर सुस्ताने के बाद पिछले दस दिन से कोरोना से पीड़ित एक मित्र से फोन पर हाल- चाल लेने की कोशिश करता हूँ. वह बताता है कि उसे बुखार ने पस्त कर दिया है और उसे अब किसी भी वक्त अस्पताल की जरूरत पड़ सकती है. मैं उसे ढांडस बंधाने का प्रयास करता हूँ और उसे अस्पताल में बेड के इंतजाम का कोरा आश्वासन देता हूँ. जानता हूँ, कहीं कुछ नहीं हो सकता लेकिन उम्मीद ही तो है जो जीने को प्रेरित करती है.

देर रात तक उम्मीद और हिम्मत की इसी जद्दोजहद में सोशल मीडिया का एक लंबा चक्कर लगाता हूँ और एंबुलेंस के सायरन की आवाज पर बिदक जाने वाले अपने मन को बस में करने की कोशिश करता हूँ. बावजूद इसके, खुद को एक अजीब सी बेबसी और बैचैनी में पाता हूँ. कोरोना काल का जीवन है ये.



रवि ऋषि

छोटे

हमें अगले ही दिन स्वदेश के लिए निकलना था. फ्लाईट शिकागो से थी सो मुंह अंधेरे निकलना आवश्यक था. सारा दिन सामान की पैकिंग वगैरह में

व्यस्त रहे थे. रात को रेणु का मन हुआ कि ओज़ान और इबरार से मिल लिया जाए. सुबह शायद मिलना संभव न हो.

ओज़ान और इबरार तुर्की के थे और हमारी बेटी के साथ ही एम बी ए कर रहे थे. दोनों देश लौटते ही शादी करने वाले थे. राजनैतिक कारणों के चलते दोनों एक लंबे वक्त से अपने देश नहीं जा पाए थे. विशेष तौर पर इबरार अपनी मां को बहुत याद करती थी और जब भी घर आती तो बहुत ही स्नेह से रेणु को एकटक देखा करती थी. हमें भी वो बच्चे बहुत प्यारे लगते थे. लेकिन ना हम उनकी भाषा समझ पाते थे और ना ही वे हमारी. ऐसे में हमारी बिटिया वाणी सबके बीच में अनुवादक की भूमिका निभाती. एक दिन इबरार ने रेणु को कहा था कि वो रेणु की भाषा तो नहीं समझ पाती पर उसकी आंखें पढ़ लेती है. अपनी मां को याद करते हुए इबरार अक्सर रेणु के गले लगकर रो पड़ती. उस रात ओज़ान और इबरार से मिलकर आने के बाद रेणु बहुत देर तक उनकी बातें करती रही

थी.

सुबह अभी काफी अंधेरा था जब हम अपने सूटकेस वगैरह लेकर जीना उतरने लगे थे. बाहर निकले तो देखा ओज़ान और इबरार खड़े हैं. ओज़ान ने जल्दी से हमारे सूटकेस पकड़ लिए और कार की डिक्की में रखने लगा. इबरार के हाथों में एक अजीब सा बर्तन था जिसे वो दोनों हाथों से जकड़े थी. मैंने प्रश्नवाचक दृष्टि से अपनी बेटी की ओर देखा था. बिटिया ने बताया कि तुर्की में जब कोई विदा होता है तो उसकी सुरक्षित यात्रा की कामना के लिए पीछे से जल छिड़कते हैं. इबरार इसीलिए वह जल भरा पात्र लाई थी. कार चली तो हम पति पत्नी ने मुड़कर देखा. इबरार जितना जल हाथों से छिड़क रही थी, उससे अधिक उसकी नीली आंखों से बह रहा था. अचानक लगभग चीखते हुए इबरार ने पुकारा था-एन्ने....

बाद में बेटी से पता चला था कि तुर्की भाषा में मां को एन्ने कहते हैं.

शिकागो एयरपोर्ट पर सामान उतारते हुए रेणु की दृष्टि कार के पिछले शीशे की धूल पर अंकित कुछ बूंदों पर पड़ी थी. उसने पर्स से रुमाल निकाल कर धीरे धीरे उन बूंदों को पोंछ दिया था. ऐसे जैसे इबरार की अश्रुपूर्ण आंखों को पोंछ रही हो. कार के शीशे पर रुमाल की रगड़ से एक ध्वनि निकल रही थी....एन्ने.



शरद कोकास

देश की सेहत का राज़

भंडारा से बस से निकलकर नागपुर के 44 डिग्री तापमान में प्रवेश करते हुए एचबी टाउन बस स्टॉप पर उतर कर कामठी जाने के लिए मैंने शेयर ऑटो

किया. ऑटोरिक्शा में बैठे युवा से कहा- "बेटा ज़रा सरक जाओ."

यह डबल डेकर ऑटो था यानी की सीट के पीछे 1 फीट ऊंची

और एक सीट. वह उचककर उस पर बैठ गया.

कुछ दूर आगे बढ़ने पर एक बुजुर्गवार ने ऑटो रोका और मुझसे कहा " बेटा थोड़ा सरक जाओ." मुझे कोई जब बेटा कहने वाला मिलता है तो बहुत खुशी होती है.

मैंने कहा "आइए दादा." दादा को बिना किसी सहारे दौड़कर ऑटो पकड़ते देख उम्र जानने की उत्सुकता हुई. पूछा "दादा, आपकी उम्र कितनी होगी?" मेरा अंदाज़ पचहत्तर तक था.

दादा ने कहा "अभी पिछली 22 मार्च को 100 पूरे किये हैं और

101 वे में दाखिल हुआ हूँ."

मैंने कहा "इस उम्र में भी बिना किसी सहारे चल रहे हैं?"

उन्होंने कहा, "क्यों, अभी मुझे क्या हुआ है?"

मैंने कहा "आपका नाम जानना चाहता हूँ." उन्होंने कहा "मुझे मोहम्मद हबीब कहते हैं. मैंने कहा "दादा आपके साथ एक सेल्फी तो बनती है." उन्होंने तुरंत पोज़ दिया.

दस मिनट बाद ही वे उतर गए. मैंने उन्हें सलाम करते हुए

हड़बड़ी में एक निरर्थक सा सवाल पूछा -"दादा आपकी सेहत का राज़?"

पता नहीं वे ठीक से सुन पाए या नहीं लेकिन उन्होंने जवाब



दिया- "मोहब्बत बनी रहे."

मेरी समझ में आ गया. हमारे देश की सेहत का राज़ भी यही है. सबसे बड़ी देशभक्ति यही है कि नफ़रत खत्म करें, आपस में मोहब्बत करें और अपने देश की सेहत को बनाए रखें.



1.

वीरेन्द्र खरे 'अकेला' की दो गज़लें

2.

रखें तलवार सीधी, आप क्यों ज़हमत उठाते हैं
हमीं को क़त्ल होना है, हमीं गर्दन झुकाते हैं.
फिर इसके बाद पिंजरे को मुक़द्दर मान ही लेंगे
नए कैदी परिंदे कुछ दिनों 'पर' फड़फड़ाते हैं.
यहाँ तो घर से ही बाहर कोई आता नहीं दिखता
चलो चलते हैं कोई दूसरा दर खटखटाते हैं.
कहाँ गीदड़ कभी भी शेर पे भारी पड़ा होगा
कहानी कौन सी ये आप दुनिया को सुनाते हैं.
चलो माना, कि तुमने की नहीं है मयकशी, तो फिर
जुबाँ क्यों लड़खड़ाती है, क़दम क्यों डगमगाते हैं.
महकते इन गुलाबों का ज़रा तुम हौसला देखो
घिरे, काँटों में रहकर भी हमेशा मुस्कराते हैं.
करें क्या, ऐ 'अकेला' हमको बदमाशी नहीं आती,
यही तो है कमी, सो हर कहीं हम मात खाते हैं.

अदावत दिल में रखते हैं मगर यारी दिखाते हैं
न जाने लोग भी क्या -क्या अदाकारी दिखाते हैं.
यकीनन उनका जी भरने लगा है मेज़बानी से
वो कुछ दिन से हमें जाती हुई लारी दिखाते हैं.
उलझना है हमें बंजर ज़मीनों की हकीकत से
उन्हें क्या, वो तो बस कागज़ पे फुलवारी दिखाते हैं.
मदद करने से पहले तुम हकीकत भी परख लेना
यहाँ पर आदतन कुछ लोग लाचारी दिखाते हैं.
डराना चाहते हैं वो हमें भी धमकियाँ देकर
बड़े नादान हैं पानी को चिन्गारी दिखाते हैं.
दरख्तों की हिफ़ाज़त करने वालो डर नहीं जाना
दिखाने दो, अगर कुछ सरफ़िरे आरी दिखाते हैं.
हिमाकत काबिले-तारीफ़ है उनकी 'अकेला' जी
हमीं से काम है हमको ही रंगदारी दिखाते हैं.



संजय शेफर्ड

कसार देवी मंदिर

धर्म, अध्यात्म और विज्ञान की अद्भुत पहेली

हिमालय की गोद में बसा कसार देवी मंदिर वैसे तो बहुत ही शांत और सुरम्य है पर यहां विज्ञान के कई अद्भुत रहस्य भी छुपे हुए हैं जिसकी वजह से दुनिया भर के लोग इस जगह को धर्म, अध्यात्म और विज्ञान की पहेली के रूप में देखते हैं. इसी बात ने मेरा भी ध्यान खींचा और मैंने दिल्ली के आनंदविहार बस अड्डे से बस पकड़ी और अल्मोड़ा पहुंच गया. अल्मोड़ा शहर से आठ किमी दूर कश्यप पर्वत पर स्थित यह जगह उन्नीसवीं शताब्दी के सातवें और आठवें दशक के दौरान हिप्पी आंदोलन का केन्द्र रही है इसलिए इस जगह को हिप्पी हिल के नाम से भी जाना जाता है. इस जगह का शांत वातावरण लोगों को अपनी तरफ खींचता है और देश दुनिया से तमाम लोग मीलों की यात्रा करके इस जगह पर पहुंचते हैं. मैं भी इस जगह पर कुछ दिन पहले गया और सुनी-सुनाई बातों से इतर तकरीबन चार घंटे यहां बैठा. मैंने महसूस किया कि इस मंदिर के बारे में जो कुछ कहा जाता है उसका संबंध एक अलग तरह की ऊर्जा से है जो आपको बेहद शांत कर देती है.

आप इस जगह पर पहुंचकर अनायास ही अच्छा- अच्छा महसूस करने लगते हैं और आपका मन सकून से भर जाता है. सब कुछ इतना अच्छा लगता है कि उठने का दिल नहीं करता और आप देर तक बैठे रह जाते हैं और उस



ऊर्जा को पकड़ने की कोशिश करते हैं. सामने मंदिर होता है और आप आस्था से भर जाते हैं. एक सज्जन बताते हैं कि इस मंदिर का निर्माण दूसरी शताब्दी में हुआ था, देवी की महिमा अपरंपार है, माता जी हर मनोकामना पूरी करती हैं. आगे वह यह भी बताते हैं कि कसार देवी मंदिर में दुर्गा के आठवें स्वरूप यानि 'देवी कात्यायनी' की पूजा होती है. दुर्गा मां ने यहां शुंभ - निशुंभ नामक दो राक्षसों को मारने के लिए कात्यायनी देवी का रूप लिया

था.

इस मंदिर में पहुंचकर एक अलग तरह का अहसास होता है. फिर यह अहसास धीरे- धीरे गहरा होता जाता है. अनायास ही महसूस होता है कि यह जगह हमारी अब तक की घूमी हुई अन्य जगहों से

अलग है. यह मंदिर भी अब तक के घूमे मंदिरों से अलग है. तभी नज़र बोर्ड पर पड़ती है जिसे पढ़कर पता चलता है कि हम जो कुछ महसूस कर रहे हैं वैसे ही इस जगह पर कभी स्वामी विवेकानंद ने भी किया था और इस जगह को उन्होंने भी अद्भुत बताया था.

इस स्थान के चमत्कारों से प्रभावित होकर स्वामी विवेकानंद 1890 में कसार देवी मंदिर कुछ महीनों के लिए आए थे. कहा जाता है कि उन्हें अल्मोड़ा से करीब 22 किमी दूर ककड़ीघाट में खास ज्ञान



की अनुभूति हुई थी।

स्वामी विवेकानंद जी का इस स्थान के बारे में कहना है कि अगर धार्मिक भारत के इतिहास से हिमालय को निकाल दिया जाए तो उसका अत्यल्प ही बचा रहेगा यह केंद्र केवल कर्म प्रधान न होगा बल्कि निस्तब्धता ध्यान और शांति की प्रधानता भी होगा।

ठीक इसी प्रकार बौद्ध गुरु लामा अंगरिका गोविंदा ने गुफा में रहकर खास साधना की थी। अमेरिका के बॉब डायलन की भी कसार देवी मंदिर पसंदीदा जगह रही है।

इस जगह के भूगर्भ में शक्तिशाली चुंबकीय प्रभाव है। भू वैज्ञानिक कई वर्षों से इसका अध्ययन कर रहे हैं। दुनिया

की सबसे बड़ी स्पेस एजेंसी नासा इस जगह पर शोध कर रही है। नासा के मुताबिक विश्व में सिर्फ तीन ही ऐसी जगहें हैं जहां पर इस तरह की खास चुंबकीय शक्ति महसूस की जा सकती है। पेरू का माचू पिचू और इंग्लैंड का स्टोनहेंज और भारत का कसार देवी।

विज्ञान की भाषा में इस बात को समझने का प्रयास करें तो पता चलता है कि अंतरिक्ष में एक इलाका ऐसा भी है जहां हानिकारक विकिरण होते हैं, लेकिन पृथ्वी की मैग्नेटिक फील्ड के

है। इस खास इलाके को मैग्नेटोस्फियर इलेक्ट्रॉन त्वरण से बहुत ही ज्यादा ऊर्जा हासिल कर लेते हैं जिसके कारणों का पता अब वैज्ञानिकों पता चला है।

कसार देवी मंदिर परिसर के आस-पास वाला पूरा क्षेत्र वैन एलेन बेल्ट है, जहां धरती के भीतर विशाल भू-चुंबकीय पिंड है। वैन एलेन बेल्ट मैग्नेटोस्फियर का होना ही इस तरह के अध्ययन का आधार है। दुनिया भर के तमाम वैज्ञानिक इस दिशा में अभी भी शोध में लगे हुए हैं। इस दिशा में खोज से स्पेस ट्रेवल में



कारण बने इस इलाके से ये खतरनाक विकिरण धरती पर नहीं पहुंच पाते हैं। यह फील्ड सूर्य और सुदूर ब्रह्माण्ड के आने वाले कणों के विकिरण को रोकती

काफी सहूलियत मिलेगी।

शोध और अध्ययन कभी खत्म नहीं होंगे लेकिन दुनिया की इस अनोखी जगह को एक बार आपको जरूर देखना चाहिए।





कंचनजंघा

संबिद कुमार दाश

कब से संकल्प किया था
 कि एक दिन पहुंचूंगा तुम तक,
 कंचनजंघा!
 पठार से पठार आरोहण करते-करते
 एक दिन पहुंच ही जाऊंगा,
 पहुंच गया यह बताने के लिए
 'में' का उच्चारण से परिचय दूंगा,
 कब से मैंने संकल्प किया था,
 कंचनजंघा!
 एक-एक भूमि आती है जीवन में
 जब पहुंच जाने का विभ्रम उत्पन्न होता है
 अर्ध-पथ में.
 'में' शब्द का उच्चारण करते-करते मैं -में- मैं- मैं सुनाई देता है,
 प्रतिध्वनि की माया में अनगिनत प्रतिस्पर्धी
 लगता है जैसे अस्त्र लिए तैनात, दिशा-दिशा में.
 पर तुम मुझे सतर्क तक करते नहीं हो,
 कंचनजंघा!
 नीरव रह जाते हो ना जाने किस गोपन उद्देश्य से.
 उसी माया-भूमि से दिख जाता है शिखर
 और दिख जाते हैं गहरे तल- वितल.
 तब मैं द्विधाविभक्त हो बढ़ जाता हूँ,

एक अलौकिक पक्षी
 और प्रखर एक गिरि-निर्झर जैसा,
 उत्थान और पतन दोनों तरफ,
 समान वेग से.
 पर वही गति वही दुर्गति
 मुझे बैठा नहीं पाती सर्वोच्च शिखर पर
 या पटककर निपात नहीं कर पाती
 सबसे निचले बिंदु पर.
 लौट आता हूँ मैं दोनों तरफ से
 फिर से विपरीत गति में.
 फिर भी कहीं झीनी बाधा का कोहरा
 थोड़ा सा हटा सकूँ तो
 शायद पहुंच पाऊँ तुम तक
 लगता ऐसा, प्रति मुहूर्त.
 आज इस अद्भुत-भविष्य की सुबह
 'यह छुआ, यह छुआ' भाव से उल्लसित होते समय
 याद हो रहा है, कंचनजंघा!
 इस बार फिर 'में' शब्द कहीं बोला नहीं हूँ,
 'हम' उच्चारण करते हुए आया हूँ रास्ते-भर
 प्रत्येक भूमि में.
 तिर्यक-सरल-कठिन-कोमल तप्त-शीतल तुम्हारे
 पावन जंघों के कंचन को
 वर्तमान में छू सकूंगा तो, कंचनजंघा!
 या फिर से मुझे वंचित कर दोगे
 फिर कोई नूतन माया से?

(राजेंद्र किशोर पंडा की उड़िया कविता का हिंदी अनुवाद)



वंदना अवस्थी दुबे

बातों वाली गली

सामने वाले घर में सामान उतरता देख अचानक ही सोया पड़ा मोहल्ला जाग सा गया. चहल- पहल बढ़ गई. हर घर के दरवाज़े से एक अदद सिर थोड़ी- थोड़ी देर में बाहर निकलता, सामने वाले घर की टोह लेता और फिर अन्दर हो जाता.

दोपहर तक सारा सामान उतर चुका था और सामने वाले घर के दरवाज़े भी बंद हो गए थे. कोई खास खबर न मिल पाने के कारण पड़ोस की खोजी महिलाएं खासा दुखी और परेशान दिखाई दे रही थीं. शाम के इंतज़ार में इन महिलाओं ने अपनी दोपहर की नींद भी खराब कर ली.

अनु जिस मोहल्ले में रहती है, वो शहर का सबसे पुराना मोहल्ला है, जहां घर आज की नई कॉलोनियों की तरह व्यवस्थित नहीं हैं. उसके घर के बगल से जो गली अन्दर की ओर जाती है, वहीं रहती हैं मिसेज गुप्ता, यानि गुप्ताइन, यानि पूरे मोहल्ले का चलता-फिरता रेडियो. हर घर की खबर उनके पास. कब, कहां, क्या हुआ, क्यों हुआ, झगड़ा, प्रेम सब. सब जानती हैं वे.

शाम चार बजे से मिसेज गुप्ता के दरवाज़े पर पड़ोस की बतरस प्रेमी महिलाओं की पंचायत शुरू होती जो शाम साढ़े छह के बाद ही खत्म होती, सबके पतियों के ऑफिस से लौटने के बाद. हर महिला के हाथ में कोई न कोई काम होता, लेकिन ये काम एक रती आगे न बढ़ता. बढ़ती तो केवल बातें. एक बात में से दस बातें निकलतीं. बात का रूप ही बदल जाता.

अनु बहुत डरती है इस पंचायत से. असल में न तो उसका स्वभाव मेल खाता है इन महिलाओं से और न ही उसके पास समय है. वैसे समय होता तब भी उस सभा में तो नहीं ही जाती अनु.

शुरू में जब अनु इस मोहल्ले में आई थी, तब सारी महिलाएं मिलने आई थीं. उसे लगा कि कितना अच्छा मोहल्ला है. लेकिन जल्द ही उसकी गलतफहमी दूर हो गई, जब ये महिलाएं रोज़ आकर उसके लॉन में बैठक जमाने लगीं. नई थी, एकदम से कुछ कह भी नहीं सकती थी. इन महिलाओं का जैसे ही निंदागान शुरू होता, अनु को कोफ़्त होने लगती. क्यों नहीं इन्हें यहां आने से रोक देती? पहले दिन ही मिसेज शर्मा ने बड़े ठसके से ऐलान किया था-

"पहले यहां सिंह साब रहते थे और तब से हमारी बैठक का अड्डा यही है, सो अच्छा हुआ कि आप इतने अच्छे स्वभाव की निकलीं. हमारा अड्डा बना रहेगा."

कब तक बर्दाशत करती अनु? कुछ दिनों बाद ही उसने इस बैठक को उपेक्षित करना शुरू कर दिया. कोई न कोई बहाना बना, बैठक से गायब हो जाती. धीरे-धीरे उसकी बेरुखी रंग लाने लगी. महीने भर बाद ही बैठक स्थल परिवर्तित हो गया, तो अनु ने चैन की सांस ली.

ये अलग बात है कि इस पूरे प्रकरण के बाद अनु को घमंडी और नकचड़ी टाइप के विशेषणों से सम्मानित होना पड़ा.

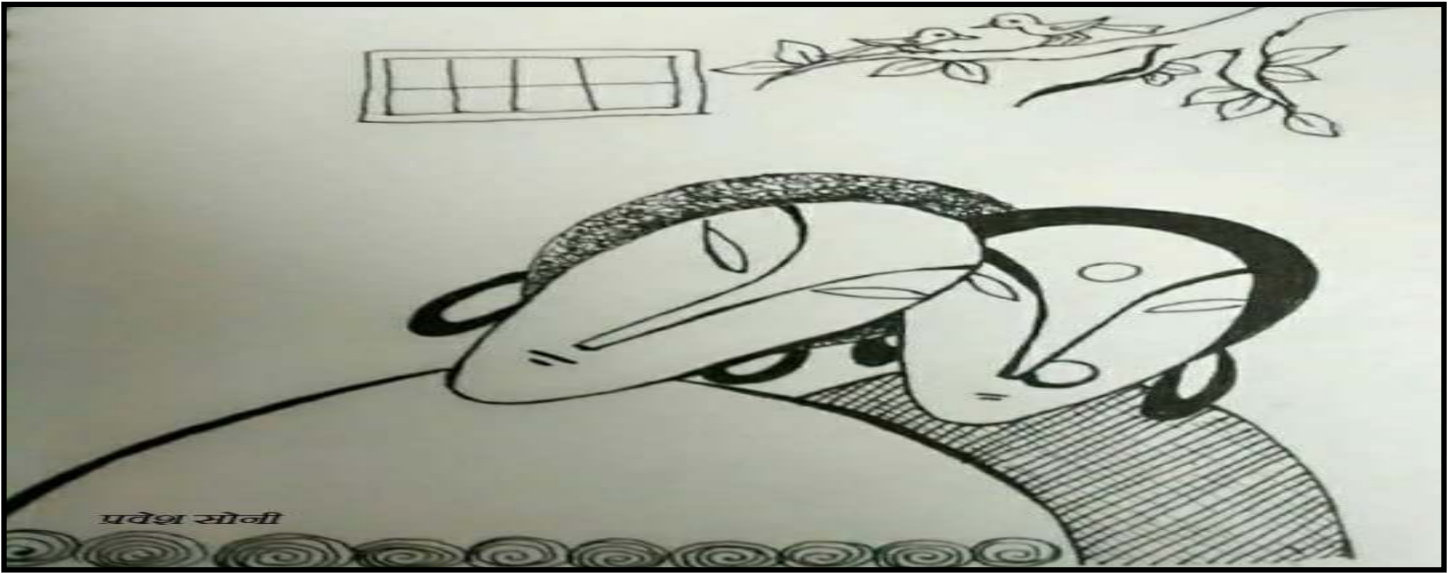
इस शहर की मिडिल क्लास मानसिकता से अनु को बहुत कोफ्त होती है. पड़ोसी न हुए, सीसीटीवी कैमरे हो गए. हर बात पर नज़र.

सुनील के ऑफिस से लौटने के बाद शाम सात बजे अनु और सुनील घूमने जाते थे. इधर दोनों अपने गेट से निकले, और उधर तमाम आंखें सक्रिय हो गईं. लम्बे समय से महिला मंडली में चर्चा का विषय अनु ही थी.

"आदमी ऑफिस से आया नहीं कि निकल पड़ी घूमने. बेचारा बड़ा सीधा लगता है."

"हुंह.....सीधा!.....खुद ही ले जाता है."

"देखो तो कैसी सज-धज के निकलती हैं. अरे हम भी कभी इनकी उम्र के थे, लेकिन क्या मजाल सबके सामने इनसे बात भी कर



घूमना तो बहुत दूर की बात है."

फिर मंडली की ही कोई महिला ये बातें अनु को बता जाती.

कोई आया नहीं कि पड़ोसनें टोह लेने लगतीं. कौन है? कहां से आया है? क्यों आया है?

बहुत कोफ्त होती है अनु को.

लेकिन जब से सामने वाले घर में नए किरायेदार आये हैं, अनु बहुत राहत महसूस कर रही है. कारण, मोहल्ले की सारी महिलाओं का ध्यान उस पर से हट कर नए किरायेदार की टोह लेने में लग गया था.

इधर कई दिनों से नए किरायेदार के घर नियमित रूप से अलस्सुबह या फिर देर रात आने वाली काली गाड़ी पड़ोस में चर्चा का विषय बनी हुई थी. महिला-मंडल परेशान था. कई महिलाएं गाड़ी के समय पर मुंह अंधेरे जागने लगीं, तो कई देर रात तक.

नतीजतन, उन्होंने इस खबर को पुख्ता किया कि देर-सबेर आने वाली ये गाड़ी, सामने वाली किरायेदारिन को लेने आती है. अब तो क्या कहने.

मोहल्ले में एक बार फिर रौनक छा गई. महिलाओं के टोही दस्ते अपने काम पर जुट गए.

सामने वाला घर चूंकि अनु के एकदम सामने था, सो औपचारिकतावश अनु ने नए पड़ोसी को अपने घर खाने पर आमंत्रित किया था. तभी उसे मालूम हुआ था कि शचि, यानि नई किरायेदारिन, रेडियो में उदघोषिका के पद पर कार्यरत हैं, रेडियो कॉलोनी में घर

न मिलने की वजह से यहां घर लेना पड़ा. और ये भी कि उन्हें शिफ्ट ड्यूटी करनी होती है. सुबह की ड्यूटी होती है तो साढ़े पांच बजे लेने, और शाम की शिफ्ट होती है तो रात साढ़े ग्यारह बजे छोड़ने आकाशवाणी की गाड़ी आती है. उस दिन खूब बातें हुईं अनु और शचि कीं.

पड़ोस की महिलाओं ने बहुत कोशिश की शचि के घर में घुसने की, लेकिन उसकी व्यस्त और अनियमित दिनचर्या के चलते सफल न हो सकीं.

सुबह सब्जी वाले की आवाज़ सुन के अनु बाहर आई तो देखा गली की दो-तीन महिलाएं पहले से ही वहां मोल-भाव कर रहीं थीं. अनु को देख आपस में खुसुर-फुसुर करने लगीं.

बहुत कोफ्त होती है अनु को ऐसी खुसुर-फुसुर से.

सब्जी लेकर लौटने लगी तो मिसेज़ गुप्ता ने आवाज़ दी- "अरे डिंकू की मम्मी, वो सामने वाली शर्माइन तो दिखाई ही नहीं देती, कहां रहती हैं, आपको तो मालूम होगा?" कहते- कहते उनके चेहरे पर कुटिल मुस्कान तैर गई.

"नहीं मुझे नहीं मालूम," कह के अनु ने पीछा छुड़ाना चाहा, जाने को हुई तो उसे आवाज़ आई- "अरे दिखे कहाँ से बेचारी, अपने यार- दोस्तों से फुरसत मिले तब न. जब देखो तब गाड़ी हाजिर. न सुबह देखे न शाम. पता नहीं कहां से आ गए ये लोग मोहल्ला गन्दा करने."

क्या?

उफफफफफ!

क्या कह रही हैं ये?

किसी के बारे में कोई भी राय कायम कर लेंगी? और सच्चाई की मोहर भी लगा देंगी? हे ईश्वर! इन मंदमति महिलाओं ने तो ये दुष्प्रचार पूरे मोहल्ले में कर दिया होगा? एक अच्छी भली महिला के चरित्र पर कैसे कीचड़ उछाला जाता है, देख रही थी अनु.

क्या करे अब अनु?

बड़ी मुश्किल से दिन गुज़रा था उसका . शाम होते ही चल पड़ी थी अनु महिला-मंडल के अड्डे पर.

सारी महिलाएँ पशोपेश में. 'आज ये लाट साहिबा यहां कैसे?' का भाव लिए, प्रश्नवाचक नज़रों से देखती हुईं.

अनु ने उन्हें बहुत देर तक असमंजस में नहीं रहने दिया. सधी हुई आवाज़ में कहना शुरू किया उसने- "मैं आज बहुत ज़रूरी बात कहने और एक आग्रह करने आई हूं. हमारी नई पड़ोसन के बारे में आप सबने जो राय कायम की है, जिन अफवाहों को फैलाया है, प्लीज़ अब उन्हें खत्म करने का काम भी करें, क्योंकि आप में से कोई भी नहीं जानता कि कभी सुबह, कभी दोपहर तो कभी रात में जो आवाज़ रेडियो के माध्यम से आपके घरों में गूंजती है, और जिन शचि दीदी के फरमाइशी कार्यक्रम की मिसेज़ सिंह दीवानी हैं, ये वही शचि हैं.

रेडियो की ड्यूटी के कारण आप उन्हें देर-सबेर आते-जाते देखते हैं. और हां वो संदिग्ध गाड़ी आकाशवाणी की गाड़ी है जो उन्हें लेने आती है. सो प्लीज़."

हांफने लगी थी अनु.

और सामने बैठा महिलाओं का हुजूम हतप्रभ था, निःशब्द भी.



मधु सक्सेना

चंदा संस्कृति

पति को खिला पिलाकर ऑफिस के लिए रवाना किया. घर के कामों से फुर्सत पाई. अब पूरा मूड था एक उपन्यास पढ़ने का. मेरा मनपसंद जासूसी उपन्यास बहुत दिनों बाद मिला था. ऐसे उपन्यास पढ़ने का अपना एक अलग ही आनन्द है. नायक और खलनायक की रेस, अपराधी की खोज, जीत हार सब मिलकर रोमांच पैदा करते हैं. अंत में जब नायक सबूतों के आधार पर अपराधी को पकड़ लेता है तो बुलाकी दास की कसम, लगता है हमने ही ये कमाल किया.

खैर....

जासूसी उपन्यास पढ़ने की तैयारी की. एक गिलास खूब मीठी चाय और साथ में तले हुए आलू के चिप्स. संसार का सबसे बड़ा सुख है ये. उसी सुख का आनन्द ले रही थी कि दरवाज़े की घण्टी बजी. मुझे झुंझलाहट सी होने लगी. स्वर्गीय आनन्द में खलल डालने ये कौन आ गया?

मन ही मन आने वाले को कोसते हुए जाकर दरवाजा खोला तो बाहर अजीब

टाइप के पांच- छह लड़के खड़े थे. सभी ने चटख रंग के कपड़े पहन रखे थे.

बाल भी अजीब- अजीब स्टाइल के कटा और बना रखे थे. सेहत से कमज़ोर प्रतीत होते ये लड़के आंखों में दृढ़ इच्छाशक्ति लिए बड़ी लापरवाही से खड़े हुए थे. आंखों में वही भाव था जो बकरे को देखकर कसाई की आंखों में होता है.

कुछ लड़के गुटके की जुगाली कर रहे थे तो कुछ पान चबा रहे थे. एक लड़का सबसे मरियल था. उसकी शरीर की अकड़, आंखों की चमक और स्कार्फ उसके उन सबका नेता होने का प्रमाण दे रहे थे. वह सबसे आगे दरवाज़े पर खड़ा था.

मैंने झुंझलाते हुए पूछा - "क्या है?"

लाल स्कार्फ बोला - "चंदा चाहिए."

मैंने पूछा - "क्यों? गणेश जी कब के जा चुके, दुर्गा जी का हम दे चुके, तुम्हें किस बात का चंदा चाहिए?"

उनमें से काली शर्ट वाला बोला - "हम सब बेरोजगार हैं".

मैंने पूछा - "तो?"

नीली पेंट वाला लड़का बोला- "तो क्या? हमने शिक्षित बेरोजगार संघ बनाया है उसके खर्चे के लिए चंदा चाहिए.

मुझे थोड़ा-थोड़ा गुस्सा आने लगा था.

मैंने खीजकर हाथ नचाते हुए कहा - "वाह जी वाह, ये भी कोई बात हुई? हम क्यों दें चंदा?"

घनी मूछ वाला सबको पीछे करके आगे आते हुए बोला - "चंदा तो देना ही

पड़ेगा मैडम जी, वो भी दो हजार से कम नहीं लेंगे".

मेरा गुस्सा मुगले आजम के अकबर की तरह बढ़ने लगा था पर खुद को संयत करने का प्रयास करते हुए कहा - "अच्छी दादागिरी है. हम क्यों दें चंदा?"

तुम सब बेरोजगार हो इसमें हमारी कहां ज़िम्मेदारी है?"

लाल स्कार्फ बोला- "ज़िम्मेदारी तो आपकी पूरी है मैडम जी. हम भी इसी समाज में रहते हैं और आप भी. किसी भी कमी की ज़िम्मेदारी जितनी हमारी है उतनी ही आपकी भी है."

उनकी बहस मुझे खीजने पर मजबूर कर रही थी पर बात सच भी थी, फिर भी आवाज़ में तल्खी लाते हुए कहा- "हमारी ज़िम्मेदारी क्यों है भाई? रोजगार तुम्हें सरकार नहीं दे पा रही है, ज़िम्मेदारी भी सरकार की है. हम नहीं मानते अपनी ज़िम्मेदारी. जाओ सरकार से ही मांगो अपना बेरोजगारी भत्ता- वत्ता और हमारी जान छोड़ो."

मेरी बात काटते हुए काले चश्मे वाला तपाक से बोला- "सरकार भी तो आपने चुनी है दोष तो आपका पूरा है. आपने वह सरकार चुनी है जो रोजगार नहीं दे पा रही तो चंदा तो आपको देना ही होगा."

मेरा गुस्सा और खीज बढ़ती जा रही थी मैंने तमक कर कहा - "देखो तुम लोग बेवजह सरकार को दोष दे रहे हो. पढ़ाई के समय या तो इधर- उधर घूमोगे या नेतागिरी करोगे. नम्बर अच्छे नहीं आये

तो दोष गुरुजनों को या शिक्षा व्यवस्था को दोगे. नौकरी नहीं मिली तो दोष सरकार को दोगे. ये क्या है? अरे! आखिर तुम्हारी अपनी भी कोई ज़िम्मेदारी है कि नहीं?

अगर नौकरी नहीं है तो कोई काम धंधा करो." मैंने उपदेश देते हुए कहा.

लाल स्कार्फ वाला थोड़ा तैश में आकर बोला- "देखिए मैडम जी, हम आपसे उपदेश सुनने नहीं आये हैं. वो टीवी पर हर चैनल पर रोज आते हैं. हम तो बस चंदा मांगने आये हैं, सीधे से निकालो और हमारा टाइम खोटी मत करो, समझीं?"

उस लड़के की बात करने की स्टाइल से मुझे बहुत गुस्सा आ गया.

गुस्से से बेकाबू होते हुए मैंने कहा- "चोरी और सीनाजोरी? कोई जबरदस्ती है क्या? नहीं देना मुझे चंदा. जाओ यहां से. हर कहीं अपना हक जमाने लगते हो.

कह कर मैंने अपने घर का दरवाजा बंद करना चाहा तो नीली पेंट वाले ने बीच में ही दरवाजा पकड़ लिया और बोला- "मैडम काहे को फोकट में बहस करती हो? हम भी जाएं और आप भी अपना काम करो."

मैंने गुस्से से चीखते हुए कहा - "नहीं देना चंदा क्या कर लोगे?"

उसने मुस्कराते हुए कहा - "हम तो कुछ नहीं करेगें मैडम जी, सब कुछ ऊपर वाला करेगा. मान लो आपकी कामवाली बाई आना बंद कर दे? या आपके घर की बिजली गुल हो जाये? या टेलीफोन खराब हो जाये या आपके घर में रोज

गंदगी मिले, या कोई पत्थर मार कर आपके घर की खिड़कियों के शीशे तोड़ दे या आपके पति का स्कूटर रोज पंचर हो जाये या और भी काफी कुछ होने लगे और अगर ये सब कुछ एक साथ हो जाये तो कितना खर्च आएगा? हम तो उस खर्च से कितना कम मांग रहे हैं. आगे आपकी मर्जी."

अब मेरे गुस्से में भय भी शामिल होने लगा था. उन लड़कों का हौसला देखकर मुझे लग रहा था कि बेकार में इन लड़कों से उलझ रही हूं. इनसे

जीतना मुश्किल है फिर भी मैंने अपने भय को छुपाते हुए एक आखिरी तीर छोड़ा- "अच्छा तो तुम मुझे धमकी दे रहे हो. गुंडा राज समझ रखा है? रुको, अभी पुलिस को बुलाती हूं. कानून भी कोई चीज़ है आखिर."

मेरी बातें सुनकर दो-तीन लड़के इत्मीनान से उकड़ू बैठ गए, बाकी दीवार से टेक लगा कर खड़े हो गए.

लाला स्कार्फ वाला बड़ी लापरवाही से बोला - "बुला लो मैडम बुला लो. पुलिस को भी बुला लो. अब तुम ये भी कर लो. पुलिस वाले क्या चंदा नहीं उगाहते? चाहे चंदे का नाम दूसरा रख लें. हां एक बात और समझ लेना मैडम जी हम भी कोई कानूनी अपराध नहीं कर रहे हैं. हम तो उसी दिशा में चल रहे हैं जिसमें हमारे मार्गदर्शक चल रहे हैं."

मेरे कुछ बोलने से पहले ही घनी मूँछ वाला भी तमक कर उठ खड़ा हुआ और आवेश में आते हुये बोला - "किस

कानून की बात कर रही हैं आप? मैंने भी कानून की पढ़ाई की है. हमारे देश में ऐसा कोई कानून नहीं जिसकी किसी धारा में चंदा मांगना अपराध है. और तो और हमारे देश में तो बड़े लोगों की निशानी ही है चंदा मांगना.

हम तो ये काम छोटे स्तर पर कर रहे हैं. बिना चंदे के कोई चुनाव, कोई आयोजन, कोई समारोह या कोई त्योहार मना है आज तक? गणेश स्थापना, दुर्गा उत्सव, होली, दिवाली, साहित्यिक सभाएं, धार्मिक कार्यक्रम सभी कुछ तो चंदे के बल पर ही संपन्न होते हैं. हमारे नेता देश में क्या विदेश से भी चंदा ले आते हैं. सामाजिक संस्थाएं अनुदान के रूप में, शिक्षण संस्थाएं फीस आदि के नाम पर चंदा उगाहती हैं. नेता, कलाकार, साहित्यकार, धर्म के ढेकेदार, उद्योगपति, विभिन्न पार्टियां सभी चंदे के कारण पनपते हैं, फिर वह चंदा सहयोग, अनुदान, भेंट या शेयर के रूप में ही क्यों न हो."

मुझे बोलने का मौका दिए बिना ही काले चश्मे वाला बोला - "और क्या मैडम जी, आप तो पेपर रोज पढ़ती होंगी, हमारे देश में जंगल, सड़कें, इलाज, यहां तक कि स्कूली बच्चों का दोपहर का भोजन भी विदेशी चंदे पर निर्भर है. जब चंदे का धंधा इतना सरल, प्रसिद्ध और कानूनी हो तो अगर हम चंदा मांगते हैं तो क्या बुरा करते है?"

मेरे मुंह से बोल नहीं फूट रहे थे फिर भी कुछ कहने के प्रयास को निरर्थक करते हुए नीली पेंट वाले ने अपना मुंह खोला और हाथ हिलाते हुए बोला -

"बुलाइये पुलिस को. अगर चन्दा मांगना जुर्म है तो पहले वह इन बड़े चंदेबाजों को पकड़े फिर हमें पकड़ कर सज़ा दे."

मैं अवाक सी उन लड़कों के तर्क सुनती रही जिनमें बहुत दम था, जिसकी काट मेरे पास नहीं थी. उनकी बातों पर मनन करने के लिए अपने आप को विवश पा रही थी. मुझे अपनी तर्क शक्ति पर बहुत गर्व था. आज इस नई पौध के सामने मेरे सारे तर्क और ज्ञान की धज्जियां उड़ गई थीं. समझ नहीं पा रही थी कि क्या करूं?

एक हजार रुपये कोई मामूली रकम नहीं थी. मुझे सोच में पड़ा देख उनमें से एक लड़का हंसते हुए बोला - "ठीक है मैडम जी थोड़ा कम दे दो, पर जल्दी करो."

इतने में दूर से किसी अन्य लड़के ने इन लड़कों को आवाज़ लगाई और पास आते हुए बोला - "जल्दी करो, एक ही घर में इतनी देर लगाओगे तो कैसे काम चलेगा?"

जैसे ही वो लड़का पास आया वो मुझे पहचाना सा लगा. वो भी मुझे देखकर कुछ ठिठका और बोला - "नमस्ते आंटी".

मैं उसे पहचान गई थी. वो चार मकान छोड़ कर रहने वाले शर्मा जी का लड़का था. मैंने अचरज से उसे देखते हुए पूछा - "अरे तुम यहां? इन सबके साथ कैसे? पिछली नव दुर्गा में ही तो तुम्हारी नौकरी लगने की खुशी मैं कथा करवाई थी तुम्हारी माँ ने, मिठाईयां बांटीं थीं. क्या तुम्हारी नौकरी छूट गई?"

उस लड़के ने संकोच से सर खुजाते हुए बोला - "आंटी जी ऐसा है कि नौकरी तो मिल गई थी पर पगार बहुत कम थी. उससे ज्यादा तो हम चंदा मांग कर कमा लेते हैं. इसलिए मैं नौकरी छोड़ कर वापस इस धंधे में आ गया."

वो बेशर्मी से हंस रहा था. मेरा पिटा हुआ -सा चेहरा देखकर वो अहसान जताते हुए बोला - "चलिए आपको कन्सेशन देते हैं. पांच सौ एक दीजिये और मामला फिनिश कीजिये."

मैं असमंजस की स्थिति में थी. समझ भी रही थी कि बिना दिए छुटकारा नहीं. चुपचाप पांच सौ एक रुपये निकाल कर दिए और उन लड़कों को विदा किया.

चाय ठंडी हो चुकी थी. चिप्स नरम हो गए थे. उपन्यास पढ़ने का सारा उत्साह और मूड खत्म हो गया था. युवा पीढ़ी के विचार और उनके तर्क से भविष्य के बारे में कुछ सोच नहीं पा रही थी. चंदा संस्कृति विकृति बनती जा रही थी.

इसका कभी अंत होगा या नहीं?

इस सवाल का जवाब मेरे पास नहीं था क्या आपके पास है?



विनीता गुप्ता

“तुम ही तारन हारे”

हम बालक नादान प्रभु जी, तुम ही एक सहारे.
 तुम ही पालनहार दाता, तुम ही तारन हारे.
 करें प्रार्थना हम सब तुमसे
 इतनी शक्ति दयानिधि देना,
 चले सदा हम नेक राह पर
 भूल कोई ना होने देना,
 हम तो हैं अज्ञानी प्रभु जी, तुम ही ज्ञान हमारे.
 तुम ही पालनहार दाता, तुम ही तारन हारे.
 क्षमा करो अपराध हमारे
 आए हैं हम द्वार तुम्हारे,
 जीर्ण शीर्ण नैया के नाविक
 बन जाओ पतवार हमारे,
 डूब रही है नाव हमारी, तुम ही खेवनहारे.
 तुम ही पालनहार दाता, तुम ही तारनहारे.
 निर्बल है हम घोर पातकी,
 सेवा कैसे करें तुम्हारी,
 अगम अगोचर जग के स्वामी
 सुन लो अब तो अरज हमारी,
 जग के सब संताप हरो प्रभु, जीवन के रखवारे.
 तुम ही पालनहार दाता, तुम ही तारन हारे.



आनंदवर्धन ओझा

तुम क्या करेगा फोटू लेकर?

फोटू...फोटू...फोटू! तुम क्या करेगा फोटू लेकर?

वे मौज-मस्ती के दिन थे. युवावस्था के दिन. सन्

1970-71 के थे शायद. तब स्नातक

प्रथम वर्ष

का छात्र था. पटना महाविद्यालय में मित्रों की टोली थी. खूब धमाल रहता था वहाँ. ग्यारह बजते-बजते सारी कक्षाएँ समाप्त, फिर सारा दिन अपना और रंग पूरी जमात का.

एक दिन प्राचार्य महोदय ने एक नोटिस भिजवायी, जो सभी कक्षाओं में उच्च स्वर में सुनायी गयी और बाद में जिसे नोटिस बोर्ड पर चस्पा कर दिया गया. नोटिस का आशय यह था कि कल अपराह्न में सीमांत गांधी खान अब्दुल गफ्फार खान का महाविद्यालय प्रांगण में पदार्पण, स्वागत और भाषण होगा. छात्रों से अनुरोध है कि अधिकाधिक संख्या में उपस्थित रहें और जिन संकायों की कक्षाएँ समाप्त भी हो जाएँ, उनके छात्र सभा के अंत तक महाविद्यालय में रुके रहें. आदेश का पालन अनिवार्य है.

यह हमारी टोली के लिए महत्व और हर्ष की सूचना थी. आज़ादी के एक ऐसे सिपाही के दर्शन और उनकी बातें सुनने का हमें अवसर मिलने वाला था, जो महात्मा गांधी के कंधे से कंधा मिलाकर चला था, जिसने वतन की आज़ादी के लिए दुःख-तकलीफें झेली थीं, कुर्बानियाँ दी थीं और जेल-जीवन की यातनाएँ सहनी थीं. हम उत्साहित थे.

तब मेरे पास निजी कैमरा नहीं था. एक मित्र से मैंने श्वेत-श्याम चित्र खींचनेवाला अगफ़ा क्लिक-3 कैमरा मांगा और उसमें रील भरवा ली. दूसरे दिन हम मित्रों की टोली सज-संवरकर महाविद्यालय पहुंची. पटना महाविद्यालय का वाणिज्य संकाय प्रातःकालीन सत्र में सम्पन्न होता था. हम अपनी कक्षाओं से निवृत्त होकर सबसे पहले उस खुले मैदान में जा पहुँचे, जहाँ मंच-सज्जा हो रही थी। विशालकाय मंच था--खासी ऊँचाई पर बना हुआ। हम सभी चूँकि बहुत पहले वहाँ पहुँच गये थे, लिहाज़ा प्रथम दीर्घा में हम पसरकर बैठ गये. प्रायः दो घण्टों में खेल का वह बड़ा-सा मैदान पूरी तरह भर गया.

दिन के साढ़े ग्यारह बजे के आसपास छात्रों की भीड़ में हलचल हुई. सबने सिर घुमाकर पीछे देखा. कई कारों का काफ़िला मंच के निकट आ पहुँचा. एक कार से उतरे खान अब्दुल गफ़फ़ार खान. कमाल के कद्दावर बुजुर्ग थे. खड़ी-लंबी नासिका, पोपला हो आया मुँह, सिर पर सफ़ेद टोपी और पठान सूट में गजब का आकर्षक व्यक्तित्व लग रहा था उनका. 80-82 की उम्र में भी वह तन कर खड़े हुए और लंबे डग भरते हुए मंच पर चढ़े. अपने युग के वह अज़ीम शख्स थे, खुदाई खिदमतगारों के मसीहा थे. उनके हाथ में एक सफ़ेद पोटली थी, जिसे उन्होंने जतन से अंकवारी में संभाल रखा था. वह मंच पर बिछे सफ़ेदपोश पर केहुनी मारकर बैठ गये.

कार्यक्रम का आरंभ करते हुए प्राचार्य महोदय ने स्वागत-भाषण दिया और फिर उपकुलपति जी को दो शब्द कहने का आमंत्रण दिया. कुलपति जी के उद्बोधन के बाद सीमांत गांधी बादशाह खान से कुछ कहने का साग्रह अनुरोध किया गया.

बादशाह खान जहां बैठे थे, वहीं से दो-तीन कदम आगे खिसक आये. उन्होंने अभी बोलने की शुरुआत ही की थी कि तीन-चार प्रेस फोटोग्राफर मंच पर अवतरित हुए और धड़ाधड़ फोटो खींचने लगे. यह देखकर अनेक छात्र भी उत्साहित हुए और अपना-अपना कैमरा हाथों में लिए मंच पर चढ़ने लगे. उत्साह और उमंग से भरी छात्रों की उस भीड़ में मैं भी था. मंच पर पहुँचने के तीन पग



पहले ही वहां थोड़ी अफरा- तफरी मची. मैं अपने अगफा क्लिक-3 कैमरे के साथ तीन सीढ़ियां नीचे खड़ा था, जहां से बादशाह खान को देखा तो जा सकता था, तस्वीर नहीं ली जा सकती थी. मेरे आगे जो छात्र थे, वे ताबड़तोड़ क्लिक कर रहे थे. तभी बादशाह खान की जोरदार आवाज लाउडस्पीकर पर गूंजी- 'फोटू...फोटू...फोटू!.. तुम क्या करेगा फोटू लेकर? अरे बई, मेरा बात सुनो. मेरे पास जो है, मैं देता तुमको, उसे ले लो. खमोशी से सुन लो मेरी बात.'

उनकी बातों में शिकायत तो थी, गुस्सा नहीं था, हल्की झिड़की तो थी, फटकार नहीं थी. उनकी मनुहार का असर यह हुआ कि एक विचित्र शांति वहां छा गयी. सारे छात्र जो मंच पर जा पहुँचे थे, वे क्रमशः नीचे उतरकर यथास्थान बैठ गये. बादशाह खान ने बोलना शुरू किया और प्रायः पौन घण्टे तक वह लगातार बोलते रहे, घर के एक बड़े बुजुर्ग की

तरह. बातें, जो संयम और शांति की थीं, जीवन-निर्माण की थीं, उदारता और दयान्तदारी की थीं, त्याग और समर्पण की थीं तथा गांधी जी के दिये मंत्रों की थीं. बादशाह खान के संबोधन के बाद धन्यवाद जापन की छोटी- सी औपचारिकता पूरी की गयी और सभा समाप्त हुई.

मैं सोचता हूँ, गांधी जी अपने जीवन से उपजे विचारों की जो विरासत छोड़ गये थे, उस धरोहर को हमारे देश के कर्णधारों ने तो ठीक उनके बाद ही भुला दिया था, लेकिन उसे एक पख्तून नेता सीमांत गांधी ने आजीवन अपने कलेजे से लगाये रखा और आखिरी सांस तक उसकी हिफाजत की थी. उस सभा में उपस्थित सभी छात्रों का मस्तक श्रद्धानत था.

मैं उनकी एक अदद तस्वीर अपने कैमरे में उतार न सका, इसका मुझे खेद रहा लेकिन बहुत बाद में अपने एक पत्रकार मित्र से उनका एक चित्र मुझे हस्तगत हुआ था, जो संभवतः उसी अवसर का है. फिर भी, खान अब्दुल गफ़ार खान की वह मुद्रा, वह छवि चित्त पर ऐसी चढ़ी कि कभी धूमिल नहीं हुई. मुझे याद रहा उनका वह वाक्य भी, जो गाहे-बगाहे कानों में गूंजता है- 'फोटू...फोटू...फोटू! तुम क्या करेगा फोटू लेकर?'



भारत इस वर्ष (2022) अपनी आज़ादी का अमृत महोत्सव मना रहा है. 74 वर्षों पूर्व लाखों कुर्बानियों के बाद जाकर 15 अगस्त 1947 को आज़ादी मिली थी.

**"मुफ्त में आज़ादियां मिलती नहीं हैं दोस्तो,
मुल्क जो आज़ाद होते हैं लहू के मोल होते हैं."**

"पहचान" परिवार की ओर से सभी को आज़ादी के अमृत महोत्सव की शुभकामनाएं.



योगाचार्य दिनेश भारद्वाज

योग व्हील / योग चक्र

वैसे तो योग का इतिहास लगभग 5000 साल पुराना है और इसे प्राचीन भारतीय दर्शन में मन और शरीर के अभ्यास के रूप में जाना जाता है, एक जीवन शैली के रूप में लेकिन योग की उपयोगिता, योग के लाभ से आज विश्व भर में सभी परिचित हो चुके हैं. योग एक ऐसी कला है या साधना है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ती है और हमें स्थिरता, शांति और शक्ति देती है. योग सिर्फ कुछ तरह की मुद्राएँ और आसन नहीं हैं ये एक आध्यात्मिक अनुशासन है, बिना गुरु के और बिना अभ्यास के इसके सही परिणाम मिलना कठिन हैं.

आइये आज आपको योगासनों को आसान करने में उपयोगी योग चक्र या yoga wheel के बारे में जानकारी देते हैं. आलिया भट्ट सहित कई अभिनेत्रियां अपने को फिट और ऊर्जावान रखने के लिए इसका उपयोग करती हैं.

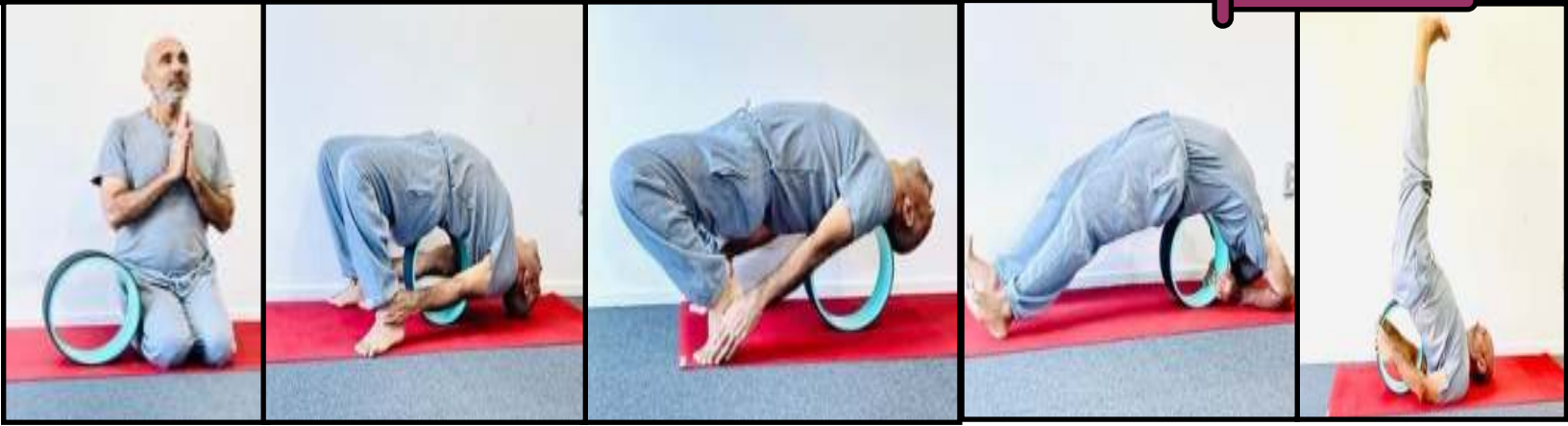
योग व्हील / योग चक्र क्या है?

योग चक्र, योग अभ्यास में प्रयोग किया जाने वाला एक उपकरण है जिसका उपयोग कई अलग-अलग आसनों और योग-प्रेरित अभ्यासों में मदद के लिए किया जाता है. पहले प्रकार के योग चक्र, जिन्हें धर्म योग चक्र के रूप में जाना जाता है, श्री धर्म मित्र और उनके पुत्र, योग वरुण द्वारा बनाए गए थे. अब इसी तरह के अन्य योग चक्र आसानी से उपलब्ध हैं.

योग चक्र के उपयोग से स्वास्थ्य संबंधी लाभ

योग चक्र की लोकप्रियता धीरे धीरे बढ़ रही है क्योंकि यह पीठ, गर्दन, हिप फ्लेक्सर्स और कंधों की मांसपेशियों को लचीला बनाता है और दर्द से मुक्ति दिलाता है. इसकी सहायता से कठिन योग आसन भी सहज एवं सुरक्षित रूप से किये जा सकते हैं.

1. यह कठिन योग आसनों को अधिक सुरक्षित रूप से करने में मदद करता है. बैकबेंड (Back bend) और इनवर्जन (Inversion) चुनौतीपूर्ण आसन हैं और हम में से कई लोग इनसे बचते हैं. इस प्रकार के आसनों में अभ्यास प्रक्रिया को सहज करने के लिए योग चक्र एक सरल और सुरक्षित तरीका है.



2. यह चोट को रोक सकता है योग अभ्यास करते समय योग चक्र आपको सीधा रखता है और आपको वह सपोर्ट देता है जो कोई भी पारंपरिक योग उपकरण नहीं दे सकता

3. यह आपके शरीर के लचीलेपन को बढ़ता है यदि आप योग चक्र को अपनी योग दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आपको आगे बढ़ने के लिए और अधिक आत्मविश्वास मिलेगा. यह आपके हिप फ्लेक्सर्स की गतिशीलता में सुधार करता है जो बैकबैंड और इनवर्जन को मास्टर करने के लिए महत्वपूर्ण हैं. बहुत ही कम समय में आप कठिन योग आसनों को सरलता से करने में सक्षम होंगे.

4. यह आपको गतिशील समर्थन देने के साथ साथ बेहतर सांस लेने में मदद करता है. इसके उपयोग से डायफ्राम बेहतर प्रदर्शन करता है जिसके कारण सांस लेने की क्षमता बढ़ती है.

5. योग चक्र रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ाता है. योग चक्र का अभ्यास करते समय उसका संपर्क हमारी रीढ़ की हड्डी के साथ बना रहता है, जिसके कारण बैकबैंड में सहारा मिलता है. एक स्वस्थ रीढ़ की हड्डी के संरक्षण और संवर्धन में इसका बहुत बड़ा योगदान है. आजकल की आधुनिक जीवन शैली में लंबे समय तक स्थिर बैठे रहने के कारण, हमारी कमर कुछ झुक- सी जाती है, रीढ़ की हड्डी के पीछे की ओर गतिशीलता और लचीलापन कम हो जाता है.

योग चक्र आपकी रीढ़ की हड्डी को सीधा करते हुए आपके शरीर के सामने का हिस्सा भी खोलता है.

6. यह आपको मजबूत बनाता है. योग चक्र आपकी ताकत और सहनशक्ति का निर्माण करता है. इसके उपयोग से मांसपेशियों की मजबूती और लचीलापन दोनों में वृद्धि होती है.

7. यह आपको योगासन में अधिक विविधता प्रदान करता है. जब हम अपने योग मैट (चटाई) पर अभ्यास करते हैं, तो हम आम तौर पर बंद प्रणालियों में काम करते हैं. हमारे दोनों हाथ और दोनों पैर चटाई पर होते हैं, हमें फिसलने का डर नहीं होता. यदि हम इस स्थिति को बदलते हैं और योग चक्र को अपने शरीर के नीचे रखते हैं, तो स्थिति को धारण करने के लिए बहुत अधिक मांसपेशी समूहों को सक्रिय होने की आवश्यकता होती है. एक बंद प्रणाली अब एक खुली प्रणाली बन जाती है, जिसके लिए अधिक शक्ति, संतुलन और समन्वय की आवश्यकता होती है. अभ्यास अधिक तीव्र हो जाता है और इसमें अधिक विविधता होती है.

कब योग चक्र का अभ्यास न करें

यदि आपको लगता है कि आपके क्वाड्रिसेप्स (quadriceps) और बैक में पर्याप्त ताकत और लचीलापन नहीं है, या फिर यदि आपको ऑस्टियोपोरोसिस है या पहले कोई चोट लगी है, तो योग चक्र के साथ बैकबैंड और अन्य कठिन पोज में आने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें.



त्रिलोक सिंह ठकुरेला

सूरज और कलियां

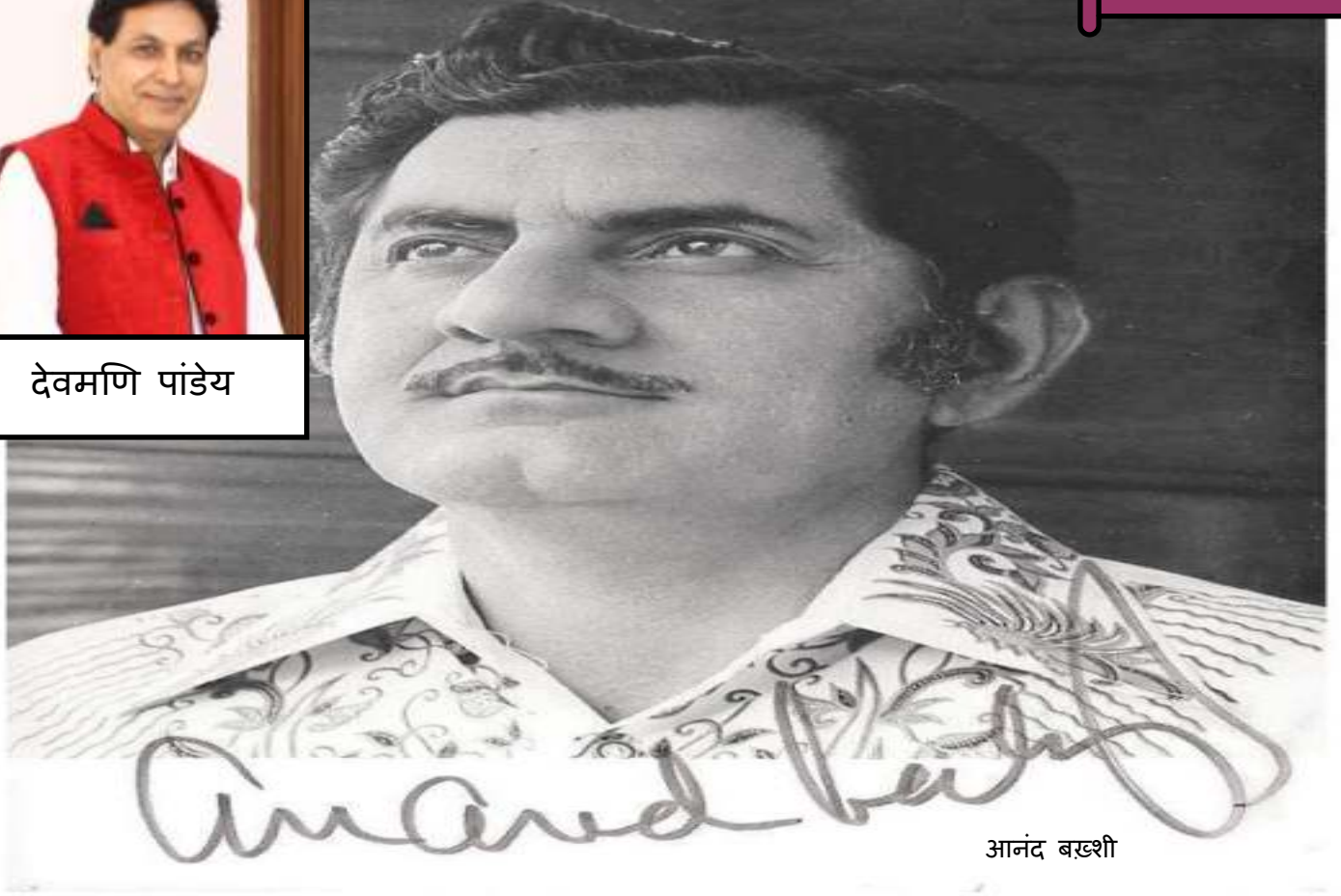
सात रंग के घोड़ों पर चढ़
 सज- धज सूरज आया.
 उपवन में सोयी कलियों को
 उसने यूँ समझाया.
 प्यारी कलियो आंखें खोलो,
 उठा रात का पहरा.
 सबका ही मन मोह रहा है
 यह शुभ समय सुनहरा.
 सबको ही सुख बांट रही है
 मनभावन पुरवाई.
 चंचल पंख हिलाती तितली
 प्यार बांटने आई.
 कलियो! तुम मुस्कान बिखेरो,
 हंसकर साथ निभाओ.
 औरों को कुछ खुशी बांटकर
 जीवन का सुख पाओ.

जीवन सुगम बनायें

हिलमिल- हिलमिल चांद- सितारे
 रहते साथ गगन में.
 गाते और फुदकते पंछी
 मिलकर रहते वन में.
 रंग रंग के, ढंग ढंग के
 सुमन साथ में खिलते.
 उपवन और मनोहर लगता
 जब तितली दल मिलते.
 घूम- घूमकर, झूम- झूम जब
 सागर में मिल जातीं.
 और तरंगित होती नदियां
 सागर ही कहलातीं.
 हम भी आपस में मिलजुल कर
 जीवन सुगम बनायें.
 हंसते- गाते जीवन पथ पर
 आगे बढ़ते जायें.



देवमणि पांडेय



आनंद बखशी के गीतों में ज़िंदगी की दास्तान

बचपन में एक शादी समारोह में एक तवायफ के गाए दो गीत आज भी स्मृति में ताज़ा हैं- "खत लिख दे सांवरिया के नाम बाबू/ कोरे कागज़ पे लिख दे सलाम बाबू" और "रूठे सैंया हमारे सैंया क्यूं रूठे/ ना तो हम बेवफ़ा ना तो हम झूठे." इन गीतों के गीतकार आनंद बखशी हैं.

आनंद बखशी की अभिव्यक्ति में लोकगीतों की खुशबू है. इसीलिए साठ सत्तर के दशक में लिखे गए उनके कई सिने गीत लोकगीत बनकर जनमानस में रच बस गए हैं. ग्राम्य जीवन के उत्सवों में आज भी उन्हें गाया जाता है. दूर-दराज के जनजीवन में अपने गीतों के ज़रिए ऐसा अमिट रिश्ता कायम कर लेना आनंद बखशी की लेखनी का कमाल था.

बचपन से ही रेडियो पर आनंद बखशी के गीत सुनते हुए उनके लफ़्ज़ों के साथ मेरा एक आत्मीय रिश्ता जुड़ गया. धीरे-धीरे एहसास हुआ कि आनंद बखशी तुकों के जादूगर हैं. फ़िल्म 'दो रास्ते' (1969) में उनका यह कमाल शिखर पर दिखाई देता है- "अमवा की डाली, पे गाए मतवाली, कोयलिया काली,निराली". एक लाइन में चार तुकों का ऐसा अदभुत इस्तेमाल बस वही कर सकते थे. इसी गीत की एक और लाइन में चार तुकों का यह जादू देखिए- "छोड़ ना बैया, पड़ूं तेरे पड़या, तारों की छड़या, में सड़यां.

काबिले तारीफ़ बात यह है कि आनंद बखशी तुकों का इस्तेमाल इस खूबसूरती के साथ करते हैं कि उनमें अर्थ की बुलंदी नज़र आने लगती है. यह कोई आसान काम नहीं है. इसे फ़िल्म 'दुल्हन' (1974) में उनके एक गीत से समझा जा सकता है- "आएगी ज़रूर

चिट्ठी मेरे नाम की, 'सब' देखना/ हाल मेरे दिल का हो लोगो, 'तब' देखना."

मुखड़े में 'तब' और 'सब' आ गया तो यह जिजासा पैदा होना स्वाभाविक है कि इसके बाद क्या आएगा। मगर ऐसी अप्रचलित तुकों में भी कहानी के अनुसार आनंद बख्शी ने कमाल किया- "छलक पड़ेंगे आंसू 'अब' देखना/ मानेगा रूठा मेरा 'रब' देखना/ कांप उठेंगे मेरे 'लब' देखना."

आनंद बख्शी के बारे में मशहूर है कि वे फिल्म के गीत की सिचुएशन को बहुत ध्यान से सुनते थे। यही कारण है कि उनकी रोचक तुकबंदी फिल्म की कहानी को आगे बढ़ाने का काम करती है। फिल्म 'महबूबा' (1976) में उनका एक गीत है- "मेरे नैना सावन भादों, फिर भी मेरा मन प्यासा।" अगर किसी से 'प्यासा' की तुक पूछी जाए तो वह झट से बोलेगा- 'आशा', 'निराशा'। आनंद बख्शी का कमाल देखिए कि उन्होंने इन दोनों तुकों का इस्तेमाल एक ही एक लाइन में कर दिया- "मन संग आंख मिचौली खेले आशा और निराशा।" इसके बाद उन्होंने जिन तुकों का इस्तेमाल किया वे कहानी के लिहाज से बेहद महत्वपूर्ण हैं। यानी वे कहानी को आगे बढ़ाते हैं- "रुत आए रुत जाए देकर झूठा एक 'दिलासा'/ तड़प- तड़प के इस बिरहन को आया चैन 'ज़रा सा'/ सूने महल में नाच रही है अब तक इक 'रक्कासा'।"

जैसे धनक में सात रंग होते हैं उसी तरह आनंद बख्शी के गीतों में मौसम के सभी रंग शामिल हैं। बख्शी साहब दिल जोड़ने के लिए भी लिखते थे और दिल तोड़ने के लिए भी। वे हंसाते थे और रुलाते भी थे। उनके गीतों में ज़िंदगी की जीती जागती दास्तान है। भावनाओं और संवेदनाओं का ऐसा समंदर है जो हर उम्र के लोगों से अपना नाता जोड़ लेता है। मां बाप, भाई बहन, प्रेमी प्रेमिका, दुश्मन दोस्त, होली दीवाली, उन्होंने सबके लिए गीत लिखे। आनंद बख्शी अपने साथ गांव की मिट्टी की खुशबू, जन जीवन की ज़िंदादिली और लोक संगीत की मिठास लेकर आए थे। अपने गीतों में उन्होंने इस पूंजी का बखूबी इस्तेमाल किया। हर फिल्म उनके लिए एक इम्तहान थी। हर फिल्म में उन्होंने साबित किया कि वे एक अच्छे गीतकार हैं। यही कारण है कि आज भी आनंद बख्शी के गीत महानगरों से लेकर दूरदराज गांवों तक गूंज रहे हैं। इस बात की बेहद खुशी है कि मुझे ऐसे महान गीतकार से मिलने का, गपशप करने का और बहुत कुछ सीखने का मौका मिला। वे हमेशा हम सबकी स्मृतियों में ज़िंदा रहेंगे।

नुसरत फतह अली और आनंद बख्शी के बीच की ग़लतफ़हमी

फिल्म 'कच्चे धागे' का किस्सा है। नुसरत फतह अली और आनंद बख्शी पहली बार एक साथ काम कर रहे थे। एक का संगीत और एक का गीत। नुसरत साब 'कच्चे धागे' एलबम को कंपोज करने पाकिस्तान से भारत आए और लगभग एक महीने तक मुंबई के एक होटल में रुके। उनका वजन बहुत अधिक था और वे आसानी से चल फिर नहीं पाते थे सो उन्होंने आनंद बख्शी जी को संदेश भिजवाया कि आप होटल आइए। आनंद बख्शी जी को लगा ये उनका अहंकार है। वे गए नहीं। अब ये यहाँ से गीत भेजते तो नुसरत साहब रिजेक्ट कर देते और वे म्यूजिक भेजते तो आनंद जी को पसंद नहीं आता। ऐसा कुछ दिन चला और थक हारकर नुसरत जी ने कहा कि मुझे उनके पास ले चलो। आनंद बख्शी फर्स्ट फ्लोर पर रहते थे। छः - सात लोग उन्हें किसी तरह उठाकर बख्शी जी के घर पहुंचे तो ये सब देखकर आनंद बख्शी को उनके ना आने का कारण समझ में आ गया और उनकी आंखों में आंसू आ गए। सच जाने बिना किसी के बारे में कोई राय नहीं बनानी चाहिए।



शिल्पा शर्मा

लव ड्रग: जुनूनी इश्क की अतरंगी दास्तां

प्रेम कहानियां अमूमन सभी को पसंद होती हैं। अगर आप भी प्रेम कथा पढ़ना चाहते हैं तो इरा टाक का लिखा उपन्यास 'लव ड्रग' आपको एक बार जरूर पढ़ना चाहिए। यह उपन्यास आप एक सिटिंग में चार से पांच घंटे में आसानी से खत्म कर लेंगे और आपको यूँ महसूस होगा, जैसे कि आपने अभी-अभी एक रोमैंटिक मूवी देख ली हो।

पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया से आया इरा का उपन्यास लव ड्रग आपको प्रेम के कई रंगों से रूबरू कराता है। पहला प्रेम, पहली बार दिल का टूटना फिर ज़िंदगी से तालमेल बिठाने की कोशिश और भी बहुत कुछ, जो पढ़ते हुए धीरे-धीरे किसी ड्रग की तरह आपके ज़ेहन में उतरता चला जाता है।

उपन्यास की नायिका शाज़िया के जीवन में पहला प्यार तब दस्तक देता है, जब वह उसके लिए तैयार भी नहीं होती। सब कुछ स्वार्गिक चल रहा होता है कि अचानक पहला प्यार जीवन से चला जाता है, सब कुछ जैसे तबाह हो गया हो। यहां से उपन्यास के लव ड्रग नाम की सार्थकता शुरू होती है, जो उपन्यास के अंत तक साथ चलती रहती है।



प्यार में आपने जितनी बातें सुनी होंगी, जैसे- पहला प्यार, पहले प्यार का खुमार, पहली बार दिल टूटना, दिल का कहीं न लगना, ब्रेकअप, रिबाउंड, दोबारा प्यार से दहशत, दूसरे प्यार की दस्तक को रिबाउंड का नाम देना, प्रेम, इकरार, इनकार, फ़िलिंग, रिश्तों में उतार-चढ़ाव वगैरह तो आप उन सभी से एक बार फिर रूबरू होंगे। लेकिन इश्क, मोहब्बत, लव चीज़ ही ऐसी है कि जिसके बारे में कितनी ही बार क्यों न पढ़ लिया जाए, कितने ही लेखकों को क्यों न पढ़ लिया जाए, लेकिन फिर भी हम बार-बार नए अंदाज़ में उसे पढ़ते ही रहना चाहते हैं।

इस उपन्यास की भाषा आज के युवा की भाषा है, उपन्यास का प्रवाह आपको बांधे रखता है। उपन्यास की नायिका आज की पीढ़ी की लड़की का प्रतिनिधित्व करती है। अपने करियर से समझौता नहीं करती, अपने प्यार के लिए लड़ती है, चीज़ों का विश्लेषण भी करती है। बावजूद इसके कई बार लगता है कि वह

अपने करियर के मुख्य उद्देश्य से भटक क्यों गई? उसने करियर को बहुत शिद्दत से तवज्जो क्यों नहीं दी? फिर आप उपन्यास के नाम पर लौटते हैं तो समझ पाते हैं कि लव ऐसा ड्रग है, जो हर ड्रग की तरह आपको अपने मुकाम से थोड़ा डिविएट तो कर ही सकता है. और आप अपने सवाल को दरकिनार कर जाते हैं.

बड़े प्रकाशन संस्थानों की किताबों में अमूमन एडिटिंग और प्रूफिंग की गलतियां नहीं होती हैं. छपाई, कागज़ और किताब की गुणवत्ता से समझौता नहीं किया जाता. ज़ाहिर है, पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया की इस किताब में ये सारी ख़ासियतें भी हैं. यदि आप प्रेम कहानियों को पढ़ने के शौकीन हैं तो 'लव ड्रग' को अपनी आगे पढ़ी जानेवाली किताबों की सूची में ज़रूर शामिल कर सकते हैं.

अभी न पर्दा गिराओ, ठहरो,
कि दास्ताँ आगे और भी है
अभी न पर्दा गिराओ, ठहरो !

अभी तो टूटी है कच्ची मिट्टी,
अभी तो बस जिस्म ही गिरे हैं;
अभी तो किरदार ही बुझे हैं।
अभी सुलगते हैं रूठ के गम,
अभी घड़कते हैं दर्द दिल के
अभी तो सहसास जी रहा है।

यह लौ बचा लो जो थक के
किरदार की हथेली से गिर पड़ा है
यह लौ बचा लो यही से उठेगी
जुस्तुजू फिर बगुला बनकर
यही से उठेगा कोई किरदार
फिर इसी रोशनी को लेकर
कहीं तो अंजाम-ओ-जुस्तुजू के
सिरे मिलेंगे

अभी न पर्दा गिराओ, ठहरो !

● मुल्ज़ा र



● कविता चित्र - रोहित एसिया



नेहा पटेल

दीपा मलिक, इच्छा शक्ति का दूसरा नाम

पैरालिंपिक में भारत को पदक दिलाने वाली पहली महिला का नाम है दीपा मलिक. 2016 के रियो पैरालिंपिक में दीपा मलिक ने गोला फेंक एफ-53 इवेंट में दूसरा स्थान हासिल कर इतिहास रचा और खास बात ये थी कि तीन ऑपरेशन, 183 टांके, फिर भी हार नहीं मानी.

उनका कहना है कि हम अपनी ही नकारात्मक धारणाओं के शिकार होकर अपने ख़्वाब छोड़ देते हैं.

दीपा एक आर्मी अधिकारी की पत्नी हैं और दो बच्चों की मां हैं. वो कमर के नीचे से लकवाग्रस्त हैं. वे कहती हैं कि हमारे देश में तो जैसे अपंगता को सामाजिक कलंक समझ लिया जाता है. मैं अपनी उपलब्धियों से इस धारणा को बदलना चाहती हूँ.

अपने बारे में वे बताती हैं -"मेरी ज़िंदगी में एक या दो बार नहीं बल्कि तीन बार अपंगता ने दस्तक दी है. जब मैं छह साल की थी तब पहली बार मुझे परेशानी होनी शुरू हुई थी और उस वक़्त पता चला था कि मेरे रीढ़ की हड्डी में ट्यूमर है. फिर मेरा ऑपरेशन हुआ और उसके बाद तीन साल लग गए थे ज़िंदगी नॉर्मल होने में.

फिर शादी के बाद मेरी बच्ची हुई और जब वो डेढ़ साल की थी तब एक दुर्घटना में उसका बायां हिस्सा लकवा ग्रस्त हो गया. उस वक़्त मुझे उसके रिहैबिलिटेशन में लगना पड़ा. जब वो ठीक होने लगी तो मुझे दोबारा से ट्यूमर आ गया.

जब मेरी बड़ी बेटी सात और छोटी बेटी तीन साल की थी तो डॉक्टरों ने कहा कि आपके ट्यूमर के ऑपरेशन में आपकी छाती का निचला हिस्सा पूरा चला जाएगा. उस वक़्त मेरे पति कारगिल की लड़ाई में थे.

अब मेरी बेटी पैरा स्पोर्ट्स के साथ जुड़ी हुई हैं. हम दोनों मां-बेटी एक साथ खेले भी हैं और मेडल भी लिए हैं."

उन्होंने कहा-"मेरे अब तक तीन बड़े ऑपरेशन हुए हैं और 183 टांके लगे हैं. मेरा पहला ऑपरेशन 1997 में हुआ था जो 20-22 घंटे तक चला था. हम अपने आप को कमज़ोर मानसिक धारणाओं में बांध लेते हैं फिर चाहे वो उम्र की बात हो या शारीरिक अपंगता की और इस चक्कर में हम अपने ख़्वाबों को खुद ही छोड़ देते हैं."



इस तिमाही का विजेता चित्र



छायाकार : संजय दत्त शर्मा,



वाइल्ड लाइफ फोटोग्राफर, भारत सहित दुनिया के कई देशों में फोटोग्राफी, अनेक राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार, 50 से ज्यादा वर्कशॉप्स का संचालन.



अंतर्राष्ट्रीय, हिंदी त्रैमासिक ऑन लाइन पत्रिका "पहचान" हेतु आप भी रचनाएं भेज सकते हैं.

आलेख, समीक्षा, साक्षात्कार, शोध परक लेख, व्यंग्य, संस्मरण, यात्रा वृत्तान्त, लोक साहित्य, बाल साहित्य, कविता, गीत, कहानी, लघु कथा आस्था, धरोहर, इतिहास, कला, विज्ञान, स्वास्थ्य आदि साहित्य की सभी विधाओं में रचनाओं का स्वागत है.

रचनाएं वर्ड फ़ाइल में अपनी तस्वीर और परिचय सहित भेजें. लेख के लिए 800 से 1,000 और कहानी के लिए अधिकतम शब्द सीमा 2,000 शब्द है.

यदि आप अपना खींचा कोई चित्र पत्रिका के कवर पेज या फिर तिमाही चित्र चयन के लिए विचारार्थ भेजना चाहें तो अपने परिचय के साथ चित्र के बारे में बताते हुए ई - मेल कर सकते हैं.

संपादक मंडल का निर्णय अंतिम निर्णय होगा, इसमें विवाद की गुंजाईश नहीं होगी.

editor@pehachaan.com