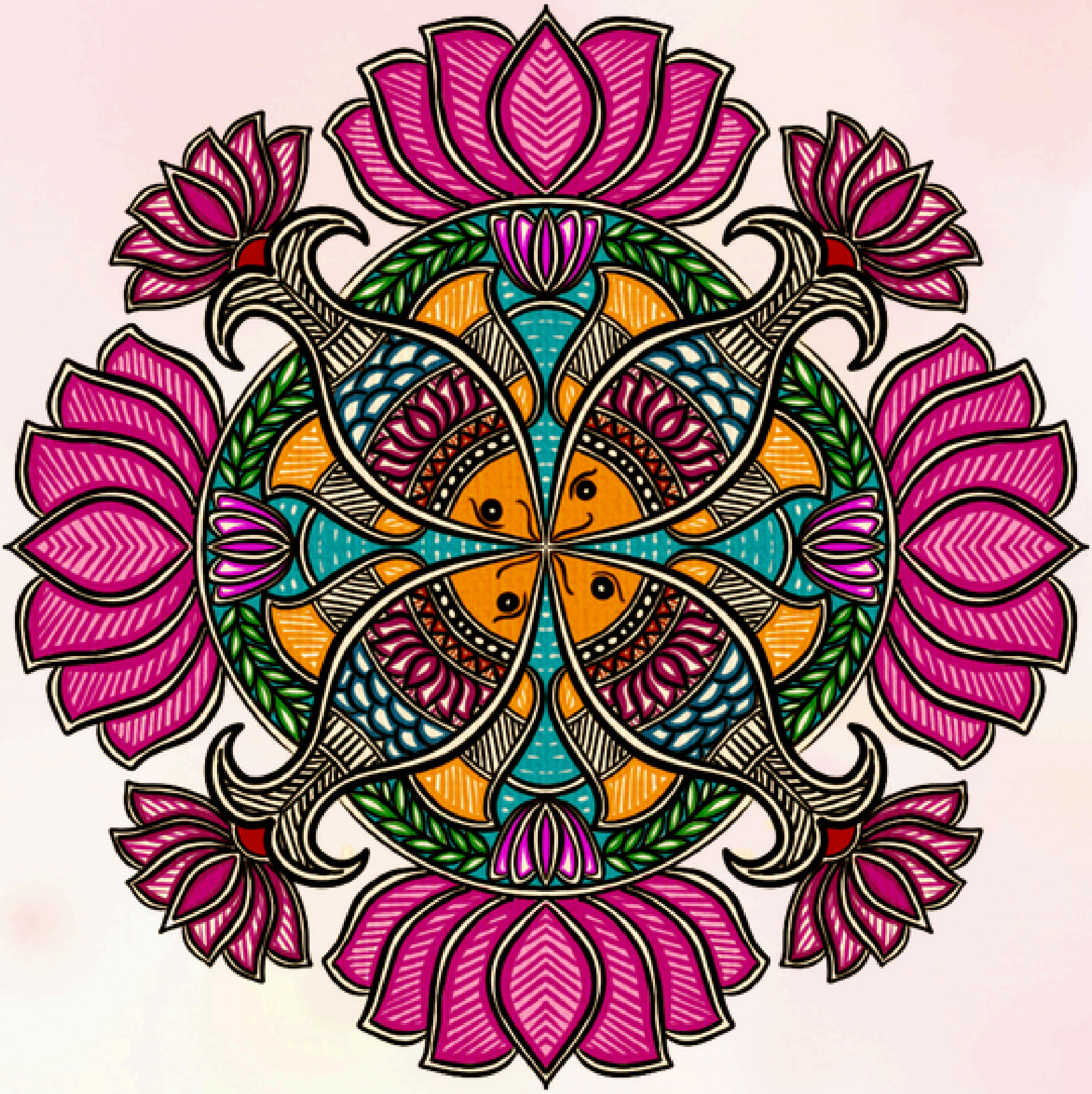
REG. NO. BR/2025/0487469

टीचर्स ऑफ़ बिहार (द चेंज मेकर्स)

अंक : 4
जनवरी-जून
अर्धवार्षिक पत्रिका
2026

गद्य गुंजन



बिहार के शिक्षकों द्वारा रचित गद्य साहित्य का संकलन

www.teachersofbihar.org

टीचर्स ऑफ़ बिहार (द चेंज मेकर्स)
द्वारा निर्गत ई-पत्रिका

सत्य, आस्था और लगन जीवन-सिद्धि के मूल हैं।

-अमृतलाल नागर

वेबसाइट पर जाने
के लिए QR कोड
स्कैन करें

गद्य गुंजन

अंक : 4 । जनवरी-जून । अर्धवार्षिक पत्रिका । 2026

संपादक

आस्था दीपाली

रा० कृत उ० मा० (+2) विद्यालय, कुढ़नी, मुज़फ़्फ़रपुर

संस्थापक

शिव कुमार

उत्क्रमित मध्य विद्यालय, नारायणपुर, बिक्रम, पटना

तकनीकी सहयोग

ई. शिवेंद्र प्रकाश सुमन

शुभकामना संदेश

'गद्यगुंजन' के जनवरी–जून अंक के प्रकाशन के अवसर पर समस्त संपादकीय टीम, रचनाकारों एवं सहयोगियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

किसी भी पत्रिका का प्रकाशन केवल रचनाओं का संकलन नहीं, बल्कि विचारों, अनुभवों, संवेदनाओं और सृजनात्मक ऊर्जा को पाठकों तक पहुँचाने का एक सार्थक प्रयास होता है। 'गद्यगुंजन' ने इसी उद्देश्य को आत्मसात करते हुए साहित्य और समाज के बीच संवाद स्थापित करने की दिशा में निरंतर अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। प्रस्तुत अंक भी विविध विषयों और विचारों से समृद्ध है, जो पाठकों को ज्ञानवर्धक सामग्री के साथ-साथ चिंतन और आत्ममंथन का अवसर प्रदान करता है।

इस अंक में साहित्य, शिक्षा, सामाजिक जागरूकता, मानवीय मूल्य, नारी की भूमिका, बाल शिक्षा, राष्ट्र एवं समाज के विकास, स्वास्थ्य, योग, ध्यान, व्यक्तिगत अनुभवों तथा जीवन की स्मृतियों जैसे अनेक महत्वपूर्ण विषयों को स्थान दिया गया है। इन विविध विषयों के माध्यम से रचनाकारों ने अपने अनुभव, विचार और दृष्टिकोण को सहज एवं प्रभावशाली ढंग से अभिव्यक्त किया है। ऐसी रचनाएँ निश्चित रूप से पाठकों को अपने आसपास की परिस्थितियों को समझने और जीवन के विभिन्न पक्षों पर गंभीरता से विचार करने के लिए प्रेरित करेंगी।

आज के बदलते सामाजिक परिवेश में साहित्यिक पत्रिकाओं की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। जब जीवन की गति तेज़ हो रही है और सूचनाओं का संसार निरंतर विस्तृत हो रहा है, तब संवेदनशील लेखन हमें अपनी जड़ों, मानवीय मूल्यों और सामाजिक दायित्वों से जोड़ने का कार्य करता है। 'गद्यगुंजन' इस जिम्मेदारी को रचनात्मकता और सार्थकता के साथ आगे बढ़ाए, यही अपेक्षा है।

इस अंक को आकार देने वाले सभी रचनाकारों की सृजनशीलता, संपादकीय टीम के परिश्रम और इससे जुड़े प्रत्येक सहयोगी के योगदान की जितनी सराहना की जाए, कम है। आशा है कि भविष्य में भी ऐसे ही उत्कृष्ट लेखन और विविध विषयों के माध्यम से 'गद्यगुंजन' अपने पाठकों के बीच ज्ञान, विचार और संवेदना का प्रकाश फैलाता रहेगा।

मेरी हार्दिक शुभकामना है कि 'गद्यगुंजन' निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर हो, नई प्रतिभाओं को अपनी अभिव्यक्ति का मंच प्रदान करे तथा साहित्य, शिक्षा और समाज के क्षेत्र में सार्थक विमर्श को निरंतर गति देता रहे। इसकी लोकप्रियता और पाठकीय स्वीकार्यता दिनोंदिन बढ़े तथा प्रत्येक नया अंक अपने साथ नए विचार, नई दृष्टि और नई प्रेरणा लेकर आए।

'गद्यगुंजन' की पूरी टीम को इस नए अंक के लिए हार्दिक बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य की मंगलकामनाएँ।

डॉ. चित्तरंजन कुमार
विभागाध्यक्ष, हिंदी विभाग
ललित नारायण तिरहुत महाविद्यालय, मुज़फ़्फ़रपुर

संपादकीय

प्रिय पाठकगण,
'गद्यगुंजन' का यह नवीन अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। यह अंक विविध विषयों, विचारों, अनुभवों और संवेदनाओं को अपने भीतर समेटे हुए है। हमारा प्रयास रहा है कि इसमें ऐसी रचनाओं को स्थान मिले, जो पाठकों को साहित्यिक आनंद देने के साथ-साथ उन्हें समाज, शिक्षा, संस्कृति, स्वास्थ्य और जीवन के विभिन्न पक्षों पर विचार करने के लिए प्रेरित करें।
समय निरंतर परिवर्तनशील है और उसके साथ समाज की आवश्यकताएँ, चुनौतियाँ और हमारी भूमिकाएँ भी बदलती रहती हैं। ऐसे समय में साहित्य और लेखन केवल अभिव्यक्ति का माध्यम नहीं, बल्कि समाज को देखने, समझने और उससे सार्थक संवाद करने का महत्वपूर्ण साधन बन जाते हैं। इस अंक की रचनाएँ इसी संवाद को आगे बढ़ाने का प्रयास करती हैं।
राष्ट्र के विकास, मानवीय मूल्यों, शिक्षा, नारी की भूमिका, बाल अधिकार और सामाजिक जागरूकता जैसे विषय हमें अपने वर्तमान से जोड़ते हैं, वहीं व्यक्तिगत अनुभवों और स्मृतियों से जुड़ी रचनाएँ जीवन की उन सहज अनुभूतियों को सामने लाती हैं, जिनमें व्यापक मानवीय संवेदनाएँ छिपी होती हैं। कहानियाँ अपने रोचक कथानक और जीवन-संदेश के माध्यम से पाठकों को एक अलग संसार में ले जाती हैं।
इस अंक में योग, ध्यान और स्वस्थ जीवन को विशेष स्थान दिया गया है। आज की तेज़ जीवनशैली में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक संतुलन और आत्मअनुशासन की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक महसूस की जा रही है। योग और ध्यान पर लिखे गए अनुभव एवं विचार हमें यह समझने का अवसर देते हैं कि स्वस्थ जीवन केवल शरीर की सक्रियता का नाम नहीं, बल्कि मन, विचार और व्यवहार के संतुलन से भी जुड़ा है।

इस अंक की विविध रचनाओं के पीछे अनेक रचनाकारों की मेहनत, संवेदना और सृजनशीलता है। हम सभी लेखकों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने अपने विचारों और अनुभवों से 'गद्यगुंजन' को समृद्ध किया। साथ ही, हमारे पाठकों का स्नेह, विश्वास और निरंतर सहभागिता हमें बेहतर सामग्री प्रस्तुत करने की प्रेरणा देती है।
हमें विश्वास है कि यह अंक आपके लिए ज्ञानवर्धक, विचारोत्तेजक और आत्मीय अनुभव लेकर आएगा। इसकी रचनाएँ आपको कुछ नया सोचने, अपने आसपास के जीवन को नए दृष्टिकोण से देखने और मानवीय मूल्यों के प्रति अधिक संवेदनशील बनने के लिए प्रेरित करेंगी।
आपका स्नेह और विश्वास यूँ ही बना रहे। यह अंक आपको कैसा लगा, अवश्य बताएं तथा इसे और बेहतर बनाने के लिए अपनी प्रतिक्रिया फीडबैक फॉर्म में अवश्य लिखें।

-आस्था दीपाली
शिक्षिका,
राजकीयकृत उच्च माध्यमिक (+2) विद्यालय, कुढ़नी, मुज़फ़्फ़रपुर, बिहार

इस अंक में...

लेखक : अपने शब्दों में

1. भारतवर्ष की उन्नति कैसे हो सकती है? : भारतेंदु हरिश्चंद्र 8

मूल्यों की पाठशाला

1. धैर्य की परीक्षा : रामपाल प्रसाद सिंह "अनजान" 13

शैक्षणिक

1. बाल विवाह : डॉ पूनम कुमारी 15
2. मानव जीवन के उत्थान में नारी की भूमिका : आशीष अंबर 17
3. उन्नत बिहार उज्ज्वल बिहार की परिकल्पना : अमृता कुमारी 18

स्वानुभव

1. धूप, टोकरी और जीवन की जद्दोजहद : स्मिता ठाकुर 21
2. अमेरिका, ईरान इजरायल युद्ध और गांधी की प्रासंगिकता : अरविंद कुमार 22
3. अल्पसंख्यक इलाके में बच्चों को स्कूल तक लाना : डॉ स्नेहलता द्विवेदी 23

कहानी

1. उल्लू बनाया बड़ा मज़ा आया : नीतू रानी 25
2. दरख़्त की छांव : अरविंद कुमार 26
3. पढ़ो बिटिया : रुचिका 28

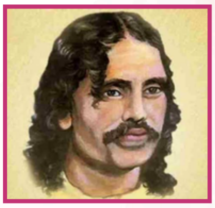
दिवस विशेष

1. बाबा नागार्जुन की जयन्ती : हर्ष नारायण दास 30
2. मृत्यु-मृदंग के बीच जीवन का अनुलोम-विलोम : शैलेंद्र कुमार 33
3. ध्यान : गिरिन्द्र मोहन झा 36
4. योग ने मेरे जीवन में कैसे बदलाव लाया : मधु कुमारी 38
5. जीवन जीने की कला : योग : हीरालाल शास्त्री 39
6. योग : अनुशासन, विज्ञान और सार्थक जीवन की खोज : ज्योत्सना वर्धन 41
7. योग ने मेरे जीवन में क्या परिवर्तन लाया : ब्रजेश कुमार 43
8. योगाभ्यास से परिवर्तन : नेहा कुमारी 45
9. योग : स्वस्थ, संतुलित और सफल जीवन की कुंजी : शीला कुमारी 47

पथ की स्मृतियाँ

1. सोनपुर मेले की एक अविस्मरणीय याद: भीड़, बिछड़ना और वो अटूट साथ : डॉ पूनम कुमारी 50

लेखक : अपने शब्दों में



भारतवर्ष की उन्नति कैसे हो सकती है?

भारतेंदु हरिश्चंद्र

9 सितंबर 1850-6 जनवरी 1885

आज बड़े आनंद का दिन है कि छोटे-से नगर बलिया में हम इतने मनुष्यों को एक बड़े उत्साह से एक स्थान पर देखते हैं। इस अभागे आलसी देश में जो कुछ हो जाए वही बहुत कुछ है। बनारस ऐसे-ऐसे बड़े नगरों में जब कुछ नहीं होता तो हम यह न कहेंगे कि बलिया में जो कुछ हमने देखा वह बहुत ही प्रशंसा के योग्य है। इस उत्साह का मूल कारण जो हमने खोजा, तो प्रकट हो गया कि इस देश के भाग्य से आजकल यहाँ सारा समाज ही एकत्र है। जहाँ राबर्ट साहब बहादुर जैसे कलेक्टर जहाँ हो, वहाँ क्यों न ऐसा समाज हो। जिस देश और काल में ईश्वर ने अकबर को उत्पन्न किया था उसी में अबुल फज़ल, बीरबल, टोडरमल को भी उत्पन्न किया। यहाँ राबर्ट साहब अकबर हैं, जो मुंशी चतुर्भुज सहाय, मुंशी बिहारीलाल साहब आदि अबुलफज़ल और टोडरमल हैं। हमारे हिंदुस्तानी लोग तो रेल की गाड़ी है। यद्यपि फ़र्स्ट क्लास, सैकेंड क्लास आदि गाड़ी बहुत अच्छी-अच्छी और बड़े-बड़े महसूल की इस ट्रेन में लगी है पर बिना इंजिन सब नहीं चल सकती, वैसी ही हिंदुस्तानी लोगों को कोई चलाने वाला हो, तो ये क्या नहीं कर सकते। इनसे इतना कह दीजिए, का चुप साधि रहा बलवाना फिर देखिए कि हनुमान जी को अपना बल कैसे याद आता है। सो बल कौन याद दिलावे या हिंदुस्तानी राजे—महाराजे या नवाब-रईस या हाकिम। राजे-महाराजों को अपनी पूजा, भोजन, झूठी गप से छुट्टी नहीं। हाकिमों को कुछ तो सरकारी काम घेरे रहता है, कुछ बॉल, घुड़दौड़, थिएटर, अख़बार में समय लगा। कुछ समय बचा भी तो उनको क्या ग़रज़ है कि हम ग़रीब, गंदे, काले आदमियों से मिलकर अपना अनमोल समय खोवैं। बस वही मसल रही—तुम्हें ग़ैरों से कब फ़ुरसत, हम अपने ग़म से कब ख़ाली। चलो, बस हो चुका मिलना न हम ख़ाली न तुम ख़ाली॥ तीन मेंढ़क एक के ऊपर एक बैठे थे। ऊपरवाले ने कहा, 'ज़ौक़ शौक़', बीचवाला बोला, 'ग़म सुम', सबके नीचेवाला पुकारा, 'गए हम'। सो हिंदुस्तान की साधारण प्रजा की दशा यही है—'गए हम'।

पहले भी जब आर्य लोग हिंदुस्तान में आकर बसे थे, राजा और ब्राह्मणों के ज़िम्मे यह काम था कि देश में नाना प्रकार की विद्या और नीति फैलावैं और अब भी ये लोग चाहैं तो हिंदुस्तान प्रतिदिन कौन कहै, प्रतिछिन बढ़ैं। पर इन्हीं लोगों को सारे संसार के निकम्मेपन ने घेर रखा है। "बौद्धारो मत्सरग्रस्ता अभवः समरदूषिताः" हम नहीं समझते कि इनको लाज भी क्यों नहीं आती कि उस समय में जब इनके पुरुषों के पास कोई भी सामान नहीं था तब उन लोगों ने जंगल में पत्ते और मिट्टी की कुटियों में बैठकर बाँस की नालियों से जो तारा, ग्रह आदि वेध करने उनकी गति लिखी है, वह ऐसी ठीक है कि सोलह लाख रुपए की लागत से विलायत में जो दूरबीन बनी है उनसे उन ग्रहों को वेध करने में भी वही गति ठीक आती है और जब आज इस काल में हम लोगों को अँग्रेज़ी विद्या की ओर जगत की उन्नति की कृपा से लाखों पुस्तकें और हज़ारों यंत्र तैयार हैं। तब हम लोग निरी चुंगी की कतवार फेंकने की गाड़ी बना रहे हैं। यह समय ऐसा है कि उन्नति की मानो घुड़दौड़ हो रही है। अमेरिकन, अँग्रेज़, फ्रांसीस आदि तुर्की-ताज़ी सब सरपट्ट दौड़े जाते हैं। सबके जी में यही है कि पाला हमीं पहले छू लें। उस समय हिंदू काठियावाड़ी ख़ाली खड़े-खड़े टाप से मिट्टी खोदते हैं। इनको, औरों को जाने दीजिए, जापानी टट्टुओं को हाँफते हुए दौड़ते देखकर के भी लाज नहीं आती। यह समय ऐसा है कि जो पीछे रह जाएगा, फिर कोटि उपाय किए भी आगे न बढ़ सकैगा। इस लूट में, इस बरसात में भी जिसके सिर पर कमबख़्ती का छाता और आँखों में मूर्खता की पट्टी बँधी रहे उन पर ईश्वर का कोप ही कहना चाहिए।

मुझको मेरे मित्रों ने कहा था कि तुम इस विषय पर आज कुछ कहो कि हिंदुस्तान की कैसे उन्नति हो सकती है। भला इस विषय पर मैं और क्या कहूँ 'भागवत' में एक श्लोक है—नृदेहमाद्यं सुलभं सुदुर्लभं प्लवं सुकल्पं गुरु कर्णधारं। मयाऽनुकूलेन नभ: स्वतेरितुं पुमान् भवाब्धिं न तरेत् स आत्महा। भगवान कहते हैं कि पहले तो मनुष्य जनम ही दुर्लभ है, सो मिला और उस पर गुरु की कृपा और उस पर मेरी अनुकूलता। इतना सामान पाकर भी जो मनुष्य इस संसार-सागर के पार न जाए, उसको आत्महत्यारा कहना चाहिए। वही दशा इस समय हिंदुस्तान की है। अँग्रेज़ों के राज्य में सब प्रकार का सामान पाकर, अवसर पाकर भी हम लोग जो इस समय उन्नति न करैं तो हमारे केवल अभाग्य और परमेश्वर का कोप ही है। सास के अनुमोदन से एकांत रात में सूने रंगमहल में जाकर भी बहुत दिन से

जिस प्रान से प्यारे परदेसी पति से मिलकर छाती ठंडी करने की इच्छा थी, उसका लाज से मुँह भी न देखै और बोलै भी न, तो उसका अभाग्य ही है। वह तो कल फिर परदेस चला जाएगा। वैसे ही अँग्रेज़ों के राज्य में भी जो हम कुँए के मेंढ़क, काठ के उल्लू, पिंजड़े के गंगाराम ही रहैं तो हमारी कमबख़्त कमबख़्ती फिर कमबख़्ती है।

बहुत लोग यह कहैंगे कि हमको पेट के धंधे के मारे छुट्टी ही नहीं रहती बाबा, हम क्या उन्नति करैं? तुम्हारा पेट भरा है तुम को दून की सूझती है। यह कहना उनकी बहुत भूल है। इंग्लैंड का पेट भी कभी यों ही ख़ाली था। उसने एक हाथ से अपना पेट भरा, दूसरे हाथ से उन्नति के काँटों को साफ़ किया। क्या इंग्लैंड में किसान, खेतवाले, गाड़ीवान, मज़दूर, कोचवान आदि नहीं हैं? किसी देश में भी सभी पेट भरे हुए नहीं होते। किंतु वे लोग जहाँ खेत जोतते-बोते हैं वहीं उसके साथ यह भी सोचते हैं कि ऐसी और कौन नई कल या मसाला बनावैं, जिसमें इस खेत में आगे से दूना अन्न उपजे। विलायत में गाड़ी के कोचवान भी अख़बार पढ़ते हैं। जब मालिक उतरकर किसी दोस्त के यहाँ गया उसी समय कोचवान ने गद्दी के नीचे से अख़बार निकाला। यहाँ उतनी देर कोचवान हुक्का पिएगा या गप्प करेगा। सो गप्प भी निकम्मी। वहाँ के लोग गप्प ही में देश के प्रबंध छाँटते हैं। सिद्धांत यह कि वहाँ के लोगों का यह सिद्धांत है कि एक छिन भी व्यर्थ न जाए। उसके बदले यहाँ के लोगों को जितना निकम्मापन हो उतना ही वह बड़ा अमीर समझा जाता है। आलस यहाँ इतनी बढ़ गई कि मलूकदास ने दोहा ही बना डाला—अजगर करै न चाकरी, पंछी करै न काम। दास मलूका कहि गए, सबके दाता राम॥ चारों ओर आँख उठाकर देखिए तो बिना काम करने वालों की ही चारों ओर बढ़ती है। रोज़गार कहीं कुछ भी नहीं है, अमीरों की मुसाहबी, दल्लाली या अमीरों के नौजवान लड़कों को ख़राब करना या किसी की जमा मार लेना, इनके सिवा बतलाइए और कौन रोज़गार है। जिससे कुछ रुपया मिलै। चारों ओर दरिद्रता की आग लगी हुई है। किसी ने बहुत ठीक कहा है कि दरिद्र कुटुंबी इस तरह अपनी इज़्ज़त को बचाता फिरता है, जैसे लाजवंती कुल की बहू फटे कपड़ों में अपने अंग को छिपाए जाती है। वही दशा हिंदुस्तान की है।

मुर्दमशुमारी की रिपोर्ट देखने से स्पष्ट होता है कि मनुष्य दिन-दिन यहाँ बढ़ते जाते हैं और रुपया दिन-दिन कमती होता जाता है। तो अब बिना ऐसा उपाय किए काम नहीं चलैगा कि रुपया भी बढ़ै और वह रुपया बिना बुद्धि बढे न बढ़ैगा। भाइयों, राजा-महाराजों का मुँह मत देखो, मत यह आशा रखो कि पंडित जी कथा में ऐसा कोई उपाय भी बतलावैंगे कि देश का रुपया और बुद्धि बढ़े। तुम आप ही कमर कसो, आलस छोड़ो। कब तक अपने को जंगली, हूस, मूर्ख, बोदे, डरपोकने पुकरवाओगे। दौड़ो, इस घुड़दौड़ में जो पीछे पड़े तो फिर कहीं ठिकाना नहीं है। "फिर कब राम जनकपुर एहैं' अबकी जो पीछे पड़े तो फिर रसातल ही पहुँचोगे। जब पृथ्वीराज को क़ैद करके गोर ले गए तो शहाबुद्दीन के भाई गयासुद्दीन से किसी ने कहा कि वह शब्दबेधी बाण बहुत अच्छा मारता है। एक दिन सभा नियत हुई और सात लोहे के तावे बाण से फोड़ने को रखे गए। पृथ्वीराज को लोगों ने पहले ही से अंधा कर दिया था। संकेत यह हुआ कि जब गयासुद्दीन 'हूँ' करे तब वह तावों पर बाण मारे। चंद कवि भी उसके साथ क़ैदी था। यह सामान देखकर उसने यह दोहा पढ़ा—अबकी चढ़ी कमान, को जानै फिर कब चढ़ै। जिन चूक्के चौहाण, इक्के मारय इक्क सर। उसका संकेत समझकर जब गयासुद्दीन ने 'हूँ' किया तो पृथ्वीराज ने उसी को बाण मार दिया। वही बात अब है। अबकी चढ़ी, इस समय में सरकार का राज्य पाकर और उन्नति का इतना सामान पाकर भी तुम लोग अपने को न सुधारो तो तुम्हीं रहो और वह सुधारना भी ऐसा होना चाहिए कि सब बात में उन्नति हो। धर्म में, घर के काम में, बाहर के काम में, रोज़गार में, शिष्टाचार में, चाल-चलन में, शरीर के बल में, मन के बल में, समाज में, बालक में, युवा में, वृद्ध में, स्त्री में, पुरुष में, अमीर में, गरीब में, भारतवर्ष की सब अवस्था , सब जाति सब देश में उन्नति करो। सब ऐसी बातों को छोड़ो जो तुम्हारे इस पथ के कंटक हों, चाहे तुम्हें लोग निकम्मा कहैं या नंगा कहैं, कृस्तान कहें या भ्रष्ट कहैं। तुम केवल अपने देश की दीनदशा को देखो और उनकी बात मत सुनो।

अपमानं पुरस्कृत्य मानं कृत्वा तु पृष्ठतः
स्वकार्य्यं साधयेत् धीमान् कार्य्यध्वंसो हि मूर्खता।

जो लोग अपने को देश-हितैषी लगाते हों, वह अपने सुख को होम करके, अपने धन और मान का बलिदान करके कमर कस के उठो। देखादेखी थोड़े दिन में सब हो जाएगा। अपनी ख़राबियों के मूल कारणों को खोजो। कोई धर्म की आड़ में, कोई देश की चाल की आड़ में, कोई सुख की आड़ में छिपे हैं। उन चोरों को वहाँ-वहाँ से पकड़-पकड़कर लाओ। उनको बाँध-बाँधकर क़ैद करो। हम इससे बढ़कर क्या कहें कि जैसे तुम्हारे घर में कोई पुरुष व्याभिचार करने आवै तो जिस क्रोध से उसको पकड़कर मारोगे और जहाँ तक तुम्हारे में शक्ति होगी उसका सत्यानाश करोगे। उसी तरह इस समय जो-जो बातैं तुम्हारे उन्नति-पथ में काँटा हों, उनकी जड़ खोदकर फेंक दो।

कुछ मत डरो। जब तक सौ-दो सौ मनुष्य बदनाम न होंगे, जात से बाहर न निकाले जाएँगे, दरिद्र न हो जाएँगे, क़ैद न होंगे वरंच जान से न मारे जाएँगे तब तक कोई देश भी न सुधरैगा।

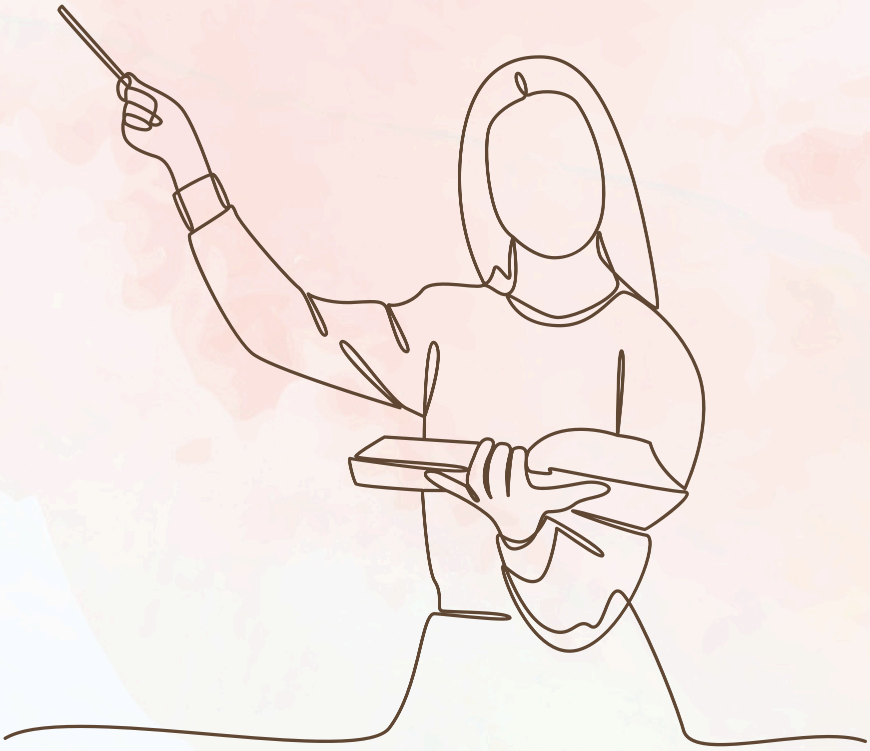
अब यह प्रश्न होगा कि भाई, हम तो जानते ही नहीं कि उन्नति और सुधरना किस चिड़िया का नाम है। किसको अच्छा समझैं। क्या लें, क्या छोड़ैं? तो कुछ बातैं जो इस शीघ्रता से मेरे ध्यान में आती हैं उनको मैं कहता हूँ सुनो—सब उन्नतियों का मूल धर्म है। इससे सबसे पहले धर्म की ही उन्नति करनी उचित है। देखो अँग्रेज़ों की धर्मनीति राजनीति परस्पर मिली है, इससे उनकी दिन-दिन कैसी उन्नति हुई है। उनको जाने दो, अपने ही यहाँ देखो! तुम्हारे यहाँ धर्म की आड़ में नाना प्रकार की नीति, समाज-गठन, वैद्यक आदि भरे हुए हैं। दो-एक मिसाल सुनो। यही तुम्हारा बलिया का मेला और यहाँ स्नान क्यों बनाया गया है? जिसमें जो लोग कभी आपस में नहीं मिलते, दस-दस, पाँच-पाँच कोस से वे लोग एक जगह एकत्र होकर आपस में मिलें। एक-दूसरे का दुःख-सुख जानैं। गृहस्थी के काम की वह चीज़ें जो गाँव में नहीं मिलतीं यहाँ से ले जाएँ। एकादशी का व्रत क्यों रखा है? जिसमें महिने में दो-एक उपवास से शरीर शुद्ध हो जाए। गंगा जी नहाने जाते हैं तो पहले पानी सिर पर चढ़ाकर तब पैर पर डालने का विधान क्यों है? जिसमें तलुए से गर्मी सिर में चढ़कर विकार न उत्पन्न करे। दीवाली इसी हेतु है कि इसी बहाने साल भर में एक बेर तो सफ़ाई हो जाए। होली इसी हेतु है कि बसंत की बिगड़ी हवा स्थान-स्थान पर अग्नि जलने से स्वच्छ हो जाए। यही तिहवार ही तुम्हारी म्युनिसिपालिटी है। ऐसे ही सब पर्व, सब तीर्थ, व्रत आदि में कोई हिकमत ही है। उन लोगों ने धर्मनीति और समाजनीति को दूध-पानी की भाँति मिला दिया है। ख़राबी जो बीच में भई है वह यह कि उन लोगों ने ये धर्म क्यों मानने लिखे थे, इसका लोगों ने मतलब नहीं समझा और इन बातों को वास्तविक धर्म मान लिया। भाइयो, वास्तविक धर्म तो केवल परमेश्वर के चरण कमल का भजन है। ये सब तो समाज धर्म हैं जो देश काल के अनुसार शोधे और बदले जा सकते हैं। दूसरी ख़राबी यह हुई कि उन्हीं महात्मा बुद्धिमान ऋषियों के वंश के लोगों ने अपने बाप-दादों का मतलब न समझकर बहुत से नए-नए धर्म बनाकर शास्त्रों में धर दिए। बस सभी तिथि-व्रत और सभी स्थान तीर्थ हो गए। सो इन बातों को अब एक बेर आँख खोलकर देख और समझ लीजिए कि फलानी बात उन बुद्धिमान ऋषियों ने क्यों बनाई और उनमें देश और काल के जो अनुकूल और उपकारी हों, उनका ग्रहण कीजिए। बहुत-सी बातैं जो समाज-विरुद्ध मानी हैं, किंतु धर्मशास्त्रों में जिनका विधान है, उनको मत चलाइए। जैसा जहाज़ का सफ़र, विधवा-विवाह आदि। लड़कों की छोटेपन ही में शादी करके उनका बल, वीर्य, आयुष्य सब मत घटाइए। आप उनके माँ-बाप हैं या उनके शत्रु हैं? वीर्य उनके शरीर में पुष्ट होने दीजिए; नोन, तेल लकड़ी की फ़िक्र करने की बुद्धि सीख लेने दीजिए—तब उनका पैर काठ में डालिए। कुलीन-प्रथा, बहु-विवाह आदि को दूर कीजिए। लड़कियों को भी पढ़ाइए, किंतु उस चाल से नहीं जैसे आजकल पढ़ाई जाती है जिससे उपकार के बदले बुराई होती है। ऐसी चाल से उनको शिक्षा दीजिए कि वह अपना देश और कुलधर्म सीखें, पति की भक्ति करैं और लड़कों को सहज में शिक्षा दें। वैष्णव, शाक्त इत्यादि नाना प्रकार के लोग आपस का वैर छोड़ दें। यह समय इन झगड़ों का नहीं। हिंदू, जैन, मुसलमान सब आपस में मिलिए। जाति में कोई चाहे ऊँचा हो चाहे नीचा हो, सबका आदर कीजिए, जो जिस योग्य हो उसे वैसा मानिए। छोटी जाति के लोगों का तिरस्कार करके उनका जी मत तोड़िए। सब लोग आपस में मिलिए।

मुसलमान भाइयों को भी उचित है कि इस हिंदुस्तान में बसकर वे लोग हिंदुओं को नीचा समझना छोड़ दें। ठीक भाइयों की भाँति हिंदुओं से बरताव करैं। ऐसी बात, जो हिंदुओं का जी दुखाने वाली हों, न करें। घर में आग लगै, सब जिठानी-द्यौरानी को आपस का डाह छोड़कर एक साथ वह आग बुझानी चाहिए। जो बात हिंदुओं को नहीं मयस्सर है वह धर्म के प्रभाव से मुसलमानों को सहज प्राप्त है। उनमें जाति नहीं, खाने-पीने में चौका-चूल्हा नहीं, विलायत जाने में रोक-टोक नहीं, फिर भी बड़े ही सोच की बात है, मुसलमानों ने अभी तक अपनी दशा कुछ नहीं सुधारी। अभी तक बहुतों को यही ज्ञात है कि दिल्ली, लखनऊ की बादशाहत क़ायम है। यारो! वे दिन गए। अब आलस, हठधर्मी यह सब छोड़ो। चलो, हिंदुओं के साथ तुम भी दौड़ो, एक-एक-दो होंगे। पुरानी बातें दूर करो। मीरहसन की 'मसनवी' और इंदरसभा पढ़ाकर छोटेपन ही से लड़कों का सत्यानाश मत करो। होश संभाला नहीं कि पट्टी पार ली, चुस्त कपड़ा पहनना और ग़ज़ल गुनगुनाए—शौक़ तिफ़्ली से मुझे गुल की जो दीदार का था। न किया हमने गुलिस्ताँ का सबक़ याद कभी॥ भला सोचो कि इस हालत में बड़े होने पर वे लड़के क्यों न बिगड़ैंगे। अपने लड़कों को ऐसी किताबैं छूने भी मत दो। अच्छी-से-अच्छी उनको तालीम दो। पिनशिन और वज़ीफ़ा या नौकरी का भरोसा छोड़ो। लड़कों को रोज़गार सिखलाओ। विलायत भेजो। छोटेपन से मेहनत करने की आदत दिलाओ। सौ-सौ महलों के लाड़-प्यार दुनिया से बेख़बर रहने की राह मत दिखलाओ।

भाई हिंदुओं! तुम भी मत-मतांतर का आग्रह छोड़ो। आपस में प्रेम बढ़ाओ। इस महामंत्र का जप करो। जो हिंदुस्तान में रहे, चाहे किसी रंग, जाति का क्यों ना हो, वह हिंदू। हिंदू की सहायता करो। बंगाली, मराठा, पंजाबी, मदरासी, वैदिक, जैन, ब्राह्मणों, मुसलमानों सब एक का हाथ एक पकड़ो। कारीगरी जिससे तुम्हारे यहाँ बढ़े, तुम्हारा रुपया तुम्हारे ही देश में रहै वह करो। देखो, जैसे हज़ार धारा होकर गंगा समुद्र में मिली है वैसे ही तुम्हारी लक्ष्मी हज़ार तरह से इंग्लैंड, फ्रांसीसी, जर्मनी, अमेरिका को जाती है। दीयासलाई ऐसी तुच्छ वस्तु भी वहीं से आती है। ज़रा अपने ही को देखो। तुम जिस मारकीन की धोती पहने हो वह अमेरिका की बनी है। जिस लंकिलाट का तुम्हारा अंगा है वह इंग्लैंड का है। फ्रांसीसी की बनी कंघी से तुम सिर झारते हो और जर्मनी की बनी चरबी की बत्ती तुम्हारे सामने जल रही है। यह तो वही मसल हुई एक बेफ़िकरे मँगती का कपड़ा पहिनकर किसी महफ़िल में गए। कपड़े को पहिचानकर एक ने कहा, 'अजी अंगा तो फलाने का है।' दूसरा बोला, 'अजी टोपी भी फलाने की है।' तो उन्होंने हँसकर जवाब दिया कि 'घर की तो मूछैं ही मूछैं हैं।' हाय अफ़सोस, तुम ऐसे हो गए कि अपने निज की काम की वस्तु भी नहीं बना सकते। भइयों, अब तो नींद से चौंको, अपने देश की सब प्रकार से उन्नति करो। जिसमें तुम्हारी भलाई हो वैसी ही किताब पढ़ो, वैसे ही खेल खेलो, वैसी बातचीत करो। परदेसी वस्तु और परदेसी भाषा का भरोसा मत रखो। अपने में अपनी भाषा में उन्नति करो।

भारतेंदु हरिश्चंद्र के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य

- भारतेंदु हरिश्चंद्र का जन्म 9 सितंबर 1850 को काशी (वाराणसी) में हुआ था।
- उनका मूल नाम हरिश्चंद्र था तथा "भारतेंदु" उनकी उपाधि थी, जिसका अर्थ है भारत का चंद्रमा।
- उनके पिता गोपालचंद्र (गिरधरदास) एक प्रसिद्ध कवि थे।
- वे हिंदी, संस्कृत, ब्रजभाषा, उर्दू, बंगला और अंग्रेज़ी सहित अनेक भाषाओं के ज्ञाता थे।
- उन्हें आधुनिक हिंदी साहित्य का जनक कहा जाता है। हिंदी साहित्य के आधुनिक काल के प्रथम चरण को **भारतेंदु युग** कहा जाता है।
- वे कवि, नाटककार, निबंधकार, पत्रकार, संपादक और समाज सुधारक थे।
- उन्हें हिंदी पत्रकारिता का जनक भी माना जाता है।
- उन्होंने कविवचनसुधा, हरिश्चंद्र मैगज़ीन और बालबोधिनी जैसी पत्रिकाओं का संपादन किया।
- उन्होंने हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार और विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया।
- उनका प्रसिद्ध कथन है: **"निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल।"**
- उन्होंने हिंदी गद्य को सरल, सहज और जनसामान्य के लिए उपयोगी बनाया।
- उनके नेतृत्व में कार्य करने वाले साहित्यकारों के समूह को **भारतेंदु मंडल** कहा जाता है।
- वे भारतीय नवजागरण के अग्रदूत माने जाते हैं।
- उनकी रचनाओं में देशभक्ति, राष्ट्रीय चेतना और सामाजिक सुधार की भावना प्रमुख रूप से दिखाई देती है।
- उन्होंने समाज में फैली कुरीतियों, अंधविश्वासों और सामाजिक बुराइयों का विरोध किया।
- उन्होंने स्त्री शिक्षा और सामाजिक समानता का समर्थन किया।
- उन्होंने साहित्य को समाज सुधार और राष्ट्र जागरण का माध्यम बनाया।
- उनकी रचनाओं में तत्कालीन भारत की सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक समस्याओं का यथार्थ चित्रण मिलता है।
- उनकी प्रमुख रचनाएँ हैं: अंधेर नगरी, भारत दुर्दशा, नील देवी, सत्य हरिश्चंद्र, वैदिकी हिंसा हिंसा न भवति, चंद्रावली और प्रेमयोगिनी।
- उन्होंने हिंदी नाटक, निबंध, आलोचना और पत्रकारिता को नई दिशा प्रदान की।
- उनका निधन 6 जनवरी 1885 को मात्र 34 वर्ष की आयु में हुआ।



मूल्यों की पाठशाला

धैर्य की परीक्षा

रामपाल प्रसाद सिंह "अनजान"

मध्य विद्यालय दरवे-भदौर, पंडारक, पटना

दिसंबर, 2012

गोवर्धनधारी कृष्ण मुरारी को जब शिशुपाल ने 100 गालियाँ दी होंगी, तो उस सामर्थ्यवान को कैसा लगा होगा? उस समय वहाँ उपस्थित लोग क्या समझ रहे होंगे? द्वापर युग का वह दृश्य, आज फिर कलयुग में प्रवेश कर अपनी उपस्थिति से वैसा ही माहौल बनाता देखा जा रहा था। मैं, रामपाल प्रसाद सिंह, तत्कालीन प्रधान शिक्षक (मध्य विद्यालय, दरवे, भदौर) अपने शैक्षिक जीवनकाल को प्रशिक्षण से जोड़कर जो भी उपलब्धियाँ पा सका, उनमें यह उपलब्धि सर्वोत्तम, सर्वोपरि और अति प्रेरणादायक है; जिसका मैं यहाँ जीवंत उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ। जैसा कि विदित है, बिहार के सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों को प्रारंभिक काल से ही प्रशिक्षित करने का सिलसिला शिक्षा विभाग द्वारा चलाया जा रहा है। मेरा यह 'सौभाग्य' रहा कि द्विवर्षीय बेसिक ट्रेनिंग लेने के बाद भी, मुझे उन अप्रशिक्षित शिक्षकों के जैसा ही बार-बार प्रशिक्षित किया जाता रहा था। दिनाँक 13/12/2012 से 22/12/2012 तक मुझे पटना शहर के 'कन्या मध्य विद्यालय, दूजरा स्थान पर लगभग 40 शिक्षकों के समूह के साथ 'बोधी संवाद' प्रशिक्षण लेने का अवसर प्राप्त हुआ। यह एक आवासीय प्रशिक्षण था। हम सबके लिए प्रातः सन्ध्या समय पर उठना, नाश्ता करना और प्रशिक्षण कक्षा में पहुँचना ही मुख्य दिनचर्या बन चुकी थी। एक दिन, मैं अपने समूह के साथ बैठकर मुख्य प्रशिक्षक श्री हिरामणि झा जी, ग्राम- रैली अंचल पंडारक पटना बिहार से प्रशिक्षण ले रहा था। तभी प्रशिक्षण के बीच में ही एक शिक्षक महोदय जोर-जोर से बोलते हुए कक्षा में प्रविष्ट हुए, "एकरा की आवौ है जे की ई प्रशिक्षण दे रहलैं हे।" अर्थात्, इस आदमी को क्या आता है? जो यह हमें सिखा रहा है! उनकी यह बोली सुनकर वहाँ उपस्थित सभी शिक्षक हैरान भी थे और परेशान भी। वह उग्र शिक्षक हमारे प्रशिक्षक पर अपशब्दों की मानो ऐसी बौछार किए जा रहा था, जैसा कभी शिशुपाल ने भगवान कृष्ण पर की थी। परंतु हमारे प्रशिक्षक झा जी अत्यंत धैर्यवान और विवेकी पुरुष थे। वे बड़े ही संयमित भाव से कहते रहे, "आप मेरे भाई हैं, आप परिचित हैं, पड़ोसी हैं... आप अभी कुछ भी बोल लें। आप मुझे जानते-पहचानते तो हैं, किंतु दुर्भाग्य है कि इस समय आप मुझे सही मायने में नहीं पहचान रहे हैं।" प्रत्युत्तर में, दूसरी तरफ से फिर वही रटे-रटाए अपशब्दों की श्रृंखला चल पड़ती थी। यह वाद-विवाद का दौर कई मिनटों तक चलता रहा, लेकिन हमारे प्रशिक्षक महोदय चेहरे पर एक शान्त मुस्कान लिए अनवरत अपना प्रशिक्षण कार्य निरन्तर रखे हुए थे। मेरे पास ही बैठे बकावाँ गाँव के प्राथमिक विद्यालय (पोखरपर) के नौजवान शिक्षक श्री राजीव जी का क्रोध उनके मुखमंडल पर साफ़-साफ़ झलकने लगा था। वे मेरे और पास आकर फुसफुसाए, "रामपाल दा, यह तो पूरे शिक्षक समाज की बेइज्जती हो रही है और हम सब मूकदर्शक बनकर तमाशा देख रहे हैं!" मैंने अत्यंत संयम से जवाब दिया, "नहीं, बिल्कुल नहीं। इस विषय पर जो भी निर्णय लेना है, वह स्वयं प्रशिक्षक महोदय को ही लेने दीजिए।" राजीव जी भी विवश होकर बैठ गए। वह प्रतिवाद लगभग 20 से 25 मिनट तक चलता रहा और हमारे प्रशिक्षक झा जी पहले की ही तरह शान्त और धैर्यपूर्वक प्रशिक्षण देते रहे। जब यह सिलसिला खत्म होने का नाम ही नहीं ले रहा था, तभी अचानक सद्भाव की एक शीतल हवा ने वहाँ उपस्थित सभी लोगों के हृदयों को असीम ठंडक से भर दिया। वह प्रशिक्षु शिक्षक, जो कुछ ही देर पहले तक खड़े होकर प्रशिक्षक महोदय को गंदे वचनों से आच्छादित कर रहा था, अचानक ग्लानि से भरकर झा जी के चरणों में गिर पड़ा और फूट-फूटकर क्षमा माँगने लगा। प्रशिक्षक महोदय ने सदा की भाँति मुस्कुराते हुए उन्हें उठाया और बोले, "अजी! मुझे पूरा विश्वास था कि आप मुझे अवश्य पहचानेंगे और इस प्रशिक्षण की मुख्यधारा में शामिल होंगे। आप आ गए, इसके लिए आपको धन्यवाद और साधुवाद।" इस अभूतपूर्व दृश्य को देखकर हॉल में उपस्थित सभी लोगों के मुँह से बस यही निकला, "सर, आप धन्य हैं! आप सचमुच धैर्य की प्रतिमूर्ति हैं। आप चाहते तो अपनी मर्यादा के हनन के लिए इन्हें जेल तक भिजवा सकते थे।" इस पर प्रशिक्षक महोदय ने जो जवाब दिया, उसने उनका कद और ऊँचा कर दिया। उन्होंने कहा, "ऐसा करके मैं अपनी और अपने प्रशिक्षण स्थल की बदनामी अखबारों में करवाकर क्या पाता? आख़िरकार, बाद में मुझे ही तो इन्हें जेल से छुड़ाने जाना पड़ता।" झा जी की इस महानता को देखकर मेरे मन-मस्तिष्क में एक प्रसिद्ध शायर की कही हुई पंक्तियाँ एकाएक जीवंत हो उठीं, "बात निकलेगी तो फिर दूर तक जाएगी, लोग बेवजह उदासी का सबब पूछेंगे..."

शैक्षणिक

बाल विवाह

डॉ पूनम कुमारी

उत्क्रमित मध्य विद्यालय कोठिया दरियापुर, सारण

बात है सन 1890 की, जब बंगाल प्रेसीडेंसी जो वर्तमान में कोलकाता कहलाता है में फुल मणी दासी नाम की एक 10 से 11 वर्ष के बीच की उम्र की एक बच्ची की शादी हरिमोहन मैती नाम की एक 35 वर्षीय व्यक्ति से कर दी गई। शादी के बाद पति हरि मोहन मैती द्वारा किए गए क्रूर वैवाहिक बलात्कार के कारण फुलमणी को गंभीर आंतरिक शारीरिक चोटें आई और अत्यधिक खून बहने के कारण छोटी सी बच्ची की दर्दनाक मौत हो गई।
उस समय लागू भारतीय दंड संहिता, 1860 के अनुसार लड़कियों के लिए यौन संबंधों के लिए सहमति की न्यूनतम उम्र केवल 10 वर्ष निर्धारित थी। चकी फुलमणी की उम्र 10 वर्ष से कुछ महीने अधिक थी इसलिए कानूनी तौर पर हरिमोहन मैती पर बलात्कार का आरोप नहीं लगाया जा सका। हालांकि कोलकाता उच्च न्यायालय ने इस कृत्य को गंभीरता से लिया और उसे जल्दबाजी और लापरवाही बड़े कृत्य से मौत का कारण बनने का दोषी ठहराया और महज एक वर्ष की सश्रम कारावास की सजा सुनाई।

सामाजिक प्रतिक्रिया और सुधार आंदोलनः
फूलमानी की मौत ने भारत और यहां तक कि ब्रिटेन में भी भारी गुस्सा शक और आक्रोश की लहर पैदा की। इसने समाज में बाल विवाह की क्रूरता को सामने ला दिया। इससे पारसी समाज सुधार को जैसे बेहराम जी मलावरी और कई अन्य ने बाल विवाह के खिलाफ और सहमति की उम्र बढ़ाने के लिए राष्ट्रव्यापी अभियान चलाया।
हालांकि बाल गंगाधर तिलक जैसे कुछ राष्ट्रवादी नेताओं ने अंग्रेजों द्वारा हिंदू सामाजिक और धार्मिक रीति-रिवाज में हस्तक्षेप का विरोध किया। लेकिन सुधार को नेटवर्क दिया कि मानवीय जीवन और बच्चियों की सुरक्षा किसी भी परंपरा के ऊपर है।

फुलमणी दासी का प्रभावः
एज आफ कंसेंट एक्ट (1891)
सरकार ने सहमति आयु अधिनियम, 1891 पारित किया इस कानून के तहत विवाहित अविवाहित दोनों ही लड़कियों के लिए सहमति की उम्र बढ़ाकर 12 वर्ष कर दी गई जो भी पुरुष चाहे वह पति ही क्यों ना हो 12 वर्ष से कम उम्र की लड़की से संबंध बनाए तो उसे बलात्कार का दोषी माना जाने लगा।
फुलमणी दासी की शहादत भारत में बाल विवाह के खिलाफ कानूनी लड़ाई में मील का पत्थर साबित हुई इसके बाद राजा राममोहन राय, लेडी मेहर बाई टाटा, हर विलास शारदा जैसे सुधारकों ने आगे काम किया और 1929 ईस्वी में शारदा एक्ट में लड़कियों की शादी की उम्र 14 साल और लड़कों की उम्र 18 वर्ष तय की।

वर्तमान कानूनः
वर्तमान में भारत में बाल विवाह को रोकने के लिए बाल विवाह निषेध अधिनियम, पीसीएमए, (2006) प्रभावित है इसके तहत शादी की न्यूनतम और पुरुषों के लिए किस वर्ष और महिलाओं के लिए 18 वर्ष निर्धारित है।
सजा और जुर्मानाः
बाल विवाह करवाने, समर्थन करने या बढ़ावा देने वाले व्यक्ति को दो वर्ष तक कठोर कारावास और एक लाख तक के जुर्माने की सजा हो सकती है। कानून के अनुसार बाल विवाह अमान्य है। न्यायालय ऐसे विवाह को रद्द कर सकता है।
बाल विवाह बच्चों और समाज के समग्र विकास के लिए अत्यंत हानिकारक है इसके कुछ दुष्प्रभाव हैं -

1. शिक्षा का अंत
2. स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव

बाल विवाह

डॉ पूनम कुमारी

उत्क्रमित मध्य विद्यालय कोठिया दरियापुर, सारण

3. हिंसा और शोषण
4. गरीबों का दुश्चक्र
5. संतति पर बुरा प्रभाव

कानूनी मदद और सुधारः
शिक्षा का प्रचार प्रसार बाल विवाह के खिलाफ सबसे प्रभावी शस्त्र है। बाल विवाह रोकने के लिए सरकार द्वारा बाल विवाह निषेध अधिकारी तैनात है। टोल फ्री नंबर बाल विवाह की शिकायत पुलिस 112 या चाइल्डलाइन नम्बर 1098 पर की जा सकती है।

- बाल विवाह मुक्त भारत अभियान सरकार द्वारा 27 नवंबर 2024 को राष्ट्रव्यापी बाल विवाह मुक्त भारत अभियान शुरू किया गया।
- बाल विवाह एक सामाजिक और कानूनी अपराध है। इसके खिलाफ जागरूकता सख्त कानून और शिक्षा के प्रसार से भारत में इसको प्रथा को काफी हद तक काम करने में सफलता मिली है।

मानव जीवन के उत्थान में नारी की भूमिका

आशीष अम्बर

उत्क्रमित मध्य विद्यालय धनुषी, दरभंगा

आज की नारी जीवन और समाज के हर क्षेत्र में कुछ करिश्मा कर दिखाने की चाह रखती है। उसमें छटपटाहट है आगे बढ़ने की। भारतीय समाज में स्त्रियों को सम्मान पूर्ण स्थिति प्राप्त कर रही है। स्त्री को शक्ति की साकार प्रतिमा के रूप में जाना जाता है। यहाँ स्त्री को देवी की संज्ञा दी जाती है एवं लक्ष्मी, दुर्गा , शक्ति के रूप में पूजा जाता है। भारतीय इतिहास का प्रारंभ वैदिक युग से होता है। ऋगवैदिक काल में स्त्रियों को ऊँचा स्थान प्राप्त था। उस युग में नारी का समाज में आदर था। वह जीवन के सभी क्षेत्रों में पुरुषों के साथ कंधे से कन्धा मिलाकर कार्य करती थी। उसे पुरुष के समान ही सभी अधिकार प्राप्त थे। गार्गी, मैत्रेयी उस युग की ऐसी नारियाँ है, जिन्होंने अपनी प्रतिभा के बल पर ऋषियों का पद प्राप्त किया था। किंतु कालान्तर में पुरुष महिलाओं के अधिकारों को छीनता गया और महिलाओं की स्थिति में लगातार गिरावट आती गई।

नारी को पुरुष बनकर पुरुष के समकक्ष खड़ा नही होना है बल्कि पूरक शक्ति के रूप में उभरना है। नारी व पुरुष एक - दूसरे के पूरक हैं। नारी के बिना पुरुष का कोई अस्तित्व नहीं। ठीक इसी तरह पुरुष के अभाव में नारी का कोई मूल्य नहीं। इसलिए पुरुषों को अपना प्रतिद्वन्दी मान लेना, उनसे घृणा करना सशक्त कहलाना नहीं है बल्कि दोनों के आपसी सहयोग से ही एक विकसित समाज की नींव रखी जा सकती है। हमारे देश में पिछले चार दशकों में महिला साक्षरता दर में काफी वृद्धि भी हुई है। जहाँ 1971 में महिला साक्षरता दर 22% थी वहीं यह 201 में बढ़कर 64 . 6% हो गई है। यह बदलाव इसलिए भी हो सका क्योंकि लड़कियों , विशेषकर ग्रामीण एवं निर्धन परिवार की लड़कियों को हाशिये से निकालने के लिए विभिन्न सरकारों ने मुफ्त किताबें, मुफ्त पोशाकें , छात्रवृतियाँ, छात्रावास एवं मिड - डे - मील जैसे प्रोत्साहन कारी कदम उठाए हैं। भारत सरकार द्वारा कई ऐसी योजनाएँ चलाई जा रही है, जिनमें ग्रामीण महिलाओं की स्थिति में सुधार हुआ है, जैसे - स्वर्ण जयंति ग्राम स्वरोजगार योजना, बेटी बचाओ - बेटी पढ़ाओ योजना, स्वास्थ्य स्त्री योजना , सैनेट्री मार्ट योजना , कामधेनु योजना , किशोरी बालिका योजना आदि योजनाएँ राज्य एवं केंद्र सरकार द्वारा चलाई जा रही हैं।

कहने का तात्पर्य यह है कि नारी ने धीरे - धीरे खुद को जाना है, अपनी शक्ति और गुणों को पहचाना है। फिर भी वह अपने अनुसार खुद को प्रतिष्ठित करने के लिए संघर्ष शील रही है। इसलिए विरोध - अवरोध , तिरस्कार - बहिष्कार को नकारते हुए उसे आगे आना होगा। तभी वह समाज और राष्ट्र के प्रति अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह कर सकती है और साथ ही अपनी सार्थकता भी सिद्ध कर सकती है। इस तरह समाज व अपनी संस्कृति से जुड़ी वर्तमान परिवेश की चुनौतियां स्वीकार करके ही महिला सृजन सफल हो रहा है और होगा। आज की उभरती हुई नारी के लिए यह कहना उचित होगा कि -

" कोमल है कमजोर नहीं तू, शक्ति का नाम ही नारी है।
जग को जीवन देने वाली, मौत भी तुमसे हारी है।"

उन्नत बिहार उज्ज्वल बिहार की परिकल्पना

अमृता कुमारी

उच्च माध्यमिक विद्यालय बसंतपुर, सुपौल

यह बुद्ध-महावीर की तपोभूमि है,
चाणक्य-अशोक की कर्मभूमि,
नालंदा का ज्ञान है इसमें,
लोकतंत्र का पहला पाठ है जहाँ,
हाँ... यह बिहार की धरती है,
जो सदियों से विश्व में विख्यात है।

बिहार की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि अत्यंत गौरवशाली रही है। यहाँ मौर्य और गुप्त जैसे शक्तिशाली साम्राज्यों का उदय हुआ। इसी माटी से भगवान बुद्ध और महावीर ने दुनिया को शांति का संदेश दिया, तो सम्राट अशोक ने 'धम्म' के माध्यम से सिद्ध किया कि एक शक्तिशाली शासक भी शांति मार्ग अपनाकर समस्त विश्व को प्रभावित कर सकता है। अविभाजित बंगाल का हिस्सा रहते हुए बिहार धन-धान्य और व्यापार का प्रमुख केंद्र था। नालंदा और विक्रमशिला जैसे विश्वविद्यालय वैश्विक ज्ञान के केंद्र थे, तो मध्यकाल में शेरशाह सूरी द्वारा निर्मित 'ग्रैंड ट्रंक रोड' आज भी इंजीनियरिंग की मिसाल है। हालाँकि, औपनिवेशिक शोषण, विभाजन की विभीषिका और बाद के वर्षों में जातिगत व धार्मिक राजनीति के कारण बिहार आर्थिक और सामाजिक रूप से पिछड़ता गया।

बदलता परिदृश्य और नई संभावनाएँ- आज बिहार का परिदृश्य तेजी से बदल रहा है। कृषि प्रधान होने के बावजूद राज्य अब इंफ्रास्ट्रक्चर, शिक्षा, महिला सशक्तिकरण और उद्यमिता के नए आयाम गढ़ रहा है। देश के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्र प्रसाद, आर्यभट्ट और विद्यापति जैसे मनीषियों की यह धरती आज भी सर्वाधिक आईएएस-आईपीएस अधिकारी दे रही है। सांस्कृतिक क्षेत्र में मैथिली ठाकुर और खेल में वैभव सूर्यवंशी जैसे युवा आज नई ऊर्जा के प्रतीक बन चुके हैं। वर्तमान में बिहार की आर्थिक विकास दर देश में सबसे तेज गति से बढ़ने वाली दरों में से एक है। जैसा कि पूर्व राष्ट्रपति डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने कहा था, "भारत की प्रगति बिहार की प्रगति से जुड़ी हुई है।"

शिक्षा:
विकास का आधार स्तंभ- 2011 की जनगणना की तुलना में आज बिहार ने शिक्षा में अभूतपूर्व प्रगति की है। प्राथमिक शिक्षा में शत-प्रतिशत नामांकन का लक्ष्य लगभग प्राप्त कर लिया गया है। वर्ष 2006 में जहाँ 12% बच्चे विद्यालय से बाहर थे, आज यह आंकड़ा घटकर मात्र 4% रह गया है। इसका श्रेय सरकार की 'साइकिल' और 'पोशाक' जैसी लाभार्थी योजनाओं को जाता है, जिन्होंने विशेषकर बेटियों को हाई स्कूल तक पहुँचाया है। उच्च शिक्षा के लिए अलग विभाग का गठन, एआई (AI) आधारित पाठ्यक्रम और स्मार्ट क्लास जैसी सुविधाएँ आधुनिक समय की माँग को पूरा कर रही हैं।

महिला सशक्तिकरण:
आधी आबादी का उदय- बेटियों की पढ़ाई हेतु स्नातक उत्तीर्ण करने पर ₹50,000 तक की आर्थिक सहायता देना एक क्रांतिकारी कदम रहा है। पंचायतों में 50%, नौकरियों में 35% और इंजीनियरिंग कॉलेजों में 33% आरक्षण ने महिलाओं के सामाजिक स्तर को ऊँचा उठाया है। 'जीविका' दीदियों के माध्यम से लाखों महिलाएँ आत्मनिर्भर हुई हैं। आज बिहार पुलिस बल में देश की सर्वाधिक महिलाएँ कार्यरत हैं। हालाँकि, बाल-विवाह और मातृ मृत्यु दर (MMR) जैसी चुनौतियाँ अब भी मौजूद हैं, जिन्हें बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं और जन-जागरूकता से ही समाप्त किया जा सकता है।

उन्नत बिहार उज्ज्वल बिहार की परिकल्पना

अमृता कुमारी

उच्च माध्यमिक विद्यालय बसंतपुर, सुपौल

कृषि और औद्योगिकीकरण:
नई राहें- बिहार की विशाल आबादी आज भी कृषि पर निर्भर है। सरकार अब पारंपरिक खेती के स्थान पर जैविक खेती, एआई (AI) और आधुनिक यंत्रों को बढ़ावा दे रही है। मखाना, लीची
और पटसन के उत्पादन में बिहार की वैश्विक पहचान है। 'चौथे कृषि रोड मैप' के तहत किसानों की आय दोगुनी करने हेतु खाद्य प्रसंस्करण (Food Processing) इकाइयों की स्थापना की जा रही है। बाढ़ और सूखे की समस्या के स्थाई समाधान हेतु 'नदी जोड़ो परियोजना' पर कार्य जारी है।

उद्योगों की बात करें तो पर्यटन क्षेत्र में बोधगया, राजगीर और वैशाली के साथ-साथ अब दरभंगा का 'मिथिला हाट' और सीतामढ़ी भी आकर्षण के केंद्र बन रहे हैं। सोनपुर में 'हरिहरनाथ कॉरिडोर' का निर्माण आध्यात्मिक पर्यटन को नई गति देगा। आधारभूत संरचना के मामले में, पाँच नए एक्सप्रेस-वे और चार नए एयरपोर्ट्स का निर्माण बिहार की आर्थिक धमनियों को सशक्त करेगा।

चुनौतियाँ और संकल्प:
प्रशासनिक पारदर्शिता और डिजिटल सेवाओं के विस्तार के बावजूद, 'पलायन' और 'बाढ़-सूखा' जैसी समस्याएँ अब भी विकसित बिहार के संकल्प के मार्ग में बाधा हैं। बिहार देश का तीसरा सबसे बड़ी जनसंख्या वाला राज्य है; ऐसे में इतनी बड़ी 'मानव संसाधन' शक्ति को कुशल प्रशिक्षण (Skill Development) देकर ही हम बेरोजगारी की समस्या को दूर कर सकते हैं।

निष्कर्ष:
यदि हम बिहार के गौरव को पुनः स्थापित करना चाहते हैं, तो संसाधनों के समुचित उपयोग और सही नीतिगत दिशा की आवश्यकता है। यह जिम्मेदारी केवल सरकार की नहीं, बल्कि हम सभी 13 करोड़ बिहारवासियों की है। हमें अपने अतीत के गौरव और भविष्य की संभावनाओं के बीच एक मजबूत सेतु बनना होगा। जब हर हाथ को काम और हर मस्तिष्क को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा मिलेगी, तभी 'उन्नत बिहार' का स्वप्न साकार होगा।

स्वानुभव

धूप, टोकरी और जीवन की जद्दोजहद

स्मिता ठाकुर

उच्च माध्यमिक विद्यालय कर्णपुर, सुपौल

स्कूल से लौटते वक्त रोज की तरह लोहिया चौक सुपौल पर ढाला गिरा हुआ था मतलब ट्रेन गुजरने वाली थी तो बेरियर लगा हुआ था। सीएनजी पर बैठी मैं यूँही उन बच्चों के बारे में सोच रही थी जिसके मा-बाप ना जानें कितने मुश्किलों को झेलते हुए अपने नौनिहालों को एक अच्छा भविष्य देने की खातिर जी-तोड़ मेहनत करते हैं पर बच्चे हैं कि मोबाइल गेम, दोस्तों की मंडली,हुल्लड़ बाजी साथ ही सूखा नशा में खुद को डुबाये रहते हैं तभी मेरी नजर एक वृद्ध पर पड़ी, जब दोपहर की तेज़ धूप सिर पर आग बरसा रही है। सड़क के किनारे खड़ा वह वृद्ध, अपनी छोटी-सी खीरे की टोकरी के सहारे जीवन चलाने की कोशिश कर रहा था। उसके पास कोई दुकान नहीं, कोई छत नहीं, बस एक छाता दिखा जो पूरी तरह धूप नहीं रोक पाता, और एक वृद्ध शरीर जो उम्र के साथ कमजोर हो चुका है, फिर भी रोज़ी-रोटी के लिए डटा हुआ था।

उसकी टोकरी में रखे खीरे केवल सब्ज़ी नहीं, बल्कि उसके संघर्ष की गवाही थें। हर खीरा जैसे उसके पसीने, उसकी मेहनत और उसकी मजबूरी की कहानी कह रहा हो। सामने से गुजरते लोग कभी रुकते हैं, कभी बिना देखे निकल जाते हैं, और वह वृद्ध चुपचाप उम्मीद करता रहता है कि शायद आज कुछ बिक्री हो जाए, शायद आज शाम का चूल्हा जल सके। धूप से बचने की उसकी जद्दोजहद भी कम दर्दनाक नहीं। उम्र के इस पड़ाव पर जहाँ शरीर को आराम चाहिए, वहीं उसे धूप, धूल और थकान से लड़ना पड़ रहा है। छाता उसके सिर पर छाया नहीं, बल्कि उसकी मजबूरी का प्रतीक बन गया है। वह हर बार उसे थोड़ा ठीक करता है, थोड़ा झुकता है, और फिर से अपने हिस्से की लड़ाई शुरू कर देता है।

यह दृश्य केवल एक वृद्ध का नहीं, बल्कि उन अनगिनत लोगों का है जो जीवन की कठिनाइयों के बीच भी आत्मसम्मान के साथ खड़े हैं। समाज की चमक-दमक के पीछे ऐसे चेहरे हैं, जिनकी मुस्कान मेहनत से बनी है और जिनकी पीड़ा अक्सर अनदेखी रह जाती है।

उस वृद्ध की खीरे की टोकरी हमें यह याद दिलाती है कि गरीबी केवल अभाव नहीं, एक निरंतर संघर्ष है। और धूप से बचने के लिए उसका संघर्ष बताता है कि जीवन ने उससे बहुत कुछ लिया है, फिर भी उसने हार नहीं मानी। वह शायद शब्दों में अपनी कहानी न कहे, पर उसकी चुप्पी, उसका पसीना और उसकी टोकरी सब कुछ कह जाते हैं।

एक समाज के रूप में हमें ऐसे चेहरों को केवल देखकर आगे नहीं बढ़ जाना चाहिए। उनके लिए थोड़ी-सी सहानुभूति, थोड़ा-सा सम्मान और थोड़ी-सी मदद भी उनके दिन की बड़ी राहत बन सकती है। क्योंकि कभी-कभी किसी वृद्ध की टोकरी से खीरा खरीद लेना केवल खरीदारी नहीं, किसी इंसान की मेहनत को सलाम करना होता है।
और अंत मे उन बच्चों को ये कहना है कि ऐसे लोगो,ऐसी घटनाओं से सीख लेते हुए अभी से अपने भविष्य को लेकर सतर्क हो जाये और खूब मेहनत करे।

अमेरिका, ईरान इजरायल युद्ध और गांधी की प्रासंगिकता

अरविंद कुमार

गौतम मध्य विद्यालय न्यू डीलिया, डेहरी, रोहतास

आज जिस तरह अमेरिका, ईरान और इजरायल युद्ध मानवता की हत्या करने पर तुला है ,थोड़ी सी धैर्य रख ली जाती तो विश्व के न जाने कितने संसाधन और कितनी आबादी बच जाती। विश्व धधक रहा है ,जल रहा है ।हमारे संसाधन मिसाइल और बमों से जला दिए जा रहे हैं। यह मानवता की हत्या है और उस गांधी की याद दिलाता है जिसने अपनी शांति के तरीके से अपने भारत देश को आजाद करने का कार्य किया था।

एक तरफ हम पर्यावरण संरक्षण की बात करते हैं, बूंद-बूंद पानी बचाने की बात करते हैं, ओड और इवन के आधार पर गाड़ियों का संचालन और कार पूल के तरीके से पेट्रोलियम पदार्थों की सुरक्षा और दूसरी तरफ बम और मिसाइल से ऊर्जा के महत्वपूर्ण संसाधनों को खत्म कर दिया जाना कहीं ना कहीं मानवता को बलि चढ़ाने का कार्य किया जा रहा है।

शायद इस विश्व को दूसरे गांधी की जरूरत है, जो अपने तरीके से इन सभी युद्ध में शामिल देशों को रोक कर विश्व को एक बड़ी विभीषिका से बचाने का कार्य कर सके। यह संयोग है कि हम भारत में जन्म लिए शायद हम ईरान और अमेरिका के निवासी भी हो सकते थे। भला यह सोचने वाली बात है जब भूकंप और कई तरह की प्राकृतिक महामारियां आती हैं, कोरोना फैलता है तो विश्व के देश एक दूसरे की मदद करते हैं। मानवता को बचाने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं, राशन और दूसरे तरह के संसाधन पहुंचा कर मानवता को बचाने का कार्य करते हैं तथा अपने मानव होने का एहसास दिलाते हैं। दूसरी तरफ इस क्रूरता से विनाश को न्योता देना, मानवता को खत्म करना हम कैसे कह सकते हैं कि 21 वीं सदी के उत्तरार्ध की और बढ़ रहा यह मानव क्या यह राक्षसी और दानवी प्रवृत्तियां नहीं रुकेंगी ? तो विश्व इसी तरह समाप्त हो जाएगा, हमें संसाधनों के लाले पड़ जाएंगे तिल तिल कर करने को मानवता मजबूर हो जाएगा?

तो आइए गांधी के रास्ते पर चलकर विश्व के युद्ध को समाप्त कराने के लिए विभिन्न देशों के शासक प्रशासक और राष्ट्रध्यक्ष एक बैठक कर युद्ध को जल्द से जल्द खत्म कराने का साहस करें और बेवजह मानवता को खत्म करने का दुस्साहस रोक सके।

अल्पसंख्यक इलाके में बच्चों को स्कूल तक लाना

डॉ स्नेहलता द्विवेदी आर्या

उत्क्रमित कन्या मध्य विद्यालय शरीफगंज, कटिहार

बिहार की साक्षरता दर भारत के औसत दर से कम है उसपर बिहार के पिछड़े इलाके इस अल्पसंख्यक इलाके का मेरा मध्य विद्यालय विभिन्न प्रकार के सामाजिक, अर्थिक और परम्परागत रूढ़ियों, धर्मिक कुप्रथाओं के कारण लगभग असाध्य है। ऐसे में छात्राओं को साथ स्कुल ले आना और निरंतरता बनाए रखना एक बहुत ही बड़ी चुनौती थीं, लेकिन मैं हार माननेवालों में नही थी। वैसे मेरे साथ एक विशेष चुनौती यह थी कि मैं एक प्रगतिशील हिन्दू शिक्षक और बुर्का व्यवहार-विचार संस्कार से पोषित मुहल्ले और समाज! लेकिन मैंने बच्चियों का शोषण, लानत की जिंदगी उन्हें बेचने.. तलाक, जिल्लत को लाड़ली जैसी अन्य बच्चियों से जुड़कर महसूस किया था।

मेरे लिए शैक्षिक कार्य से अधिक अंतरात्मा की आवाज़ पर कार्य करने जैसा था। इस प्रकार मैंने बीड़ा उठाया उन उपेक्षित बच्चियों को विद्यालय लाने और निरंतरता बनाए रखने के प्रयास करने का। कार्य कठिन था। वैसे तो मैं शिक्षक थी मुहल्ले के विद्यालय की, तो समाज में पकड़ और पहुँच दोनों थी। शिक्षा समिति के अध्यक्ष, सचिव एवं अन्य भी जानते थे और पूर्ववर्ती छात्र औऱ उनके कुछ अभिभावक भी। तो ये लोग मेरी ताकत थे, लेकिन शायद ये सब अपने -अपने कार्य में लगे हुए और अपनी दुनिया में व्यस्त.. उनका साथ लेना सामुहिक रूप से कठिन था और उनकी आपसी रंजिश के कारण खतरनाक भी। परंतु मैंनें अपने विद्यालय की कुछ बच्चियों का सहारा लिया और सर्वप्रथम पता किया कि शरीफगंज में समान्य स्थिति क्या है और कितनी बच्चियां या बच्चे विद्यालय नही आते? बातचीत में मुझे कुछ अंदाज मिल गया, अब काम करने की बारी थी।

विद्यालय समाप्त होने के बाद मैंने रुखसाना को साथ लिए।रुखसाना आगे और मैं पीछे पीछे। पहले दिन हमलोग गांव के मुहल्ले में गए। रजिया के यहाँ गए तो माहौल बिल्कुल विचित्र था, उसके पिता नशे में धुत और.. खैर मैंनें पड़ोस के रहमान जी को सम्पर्क किया और उनकी पत्नी सुल्ताना बेगम से चर्चा शुरू की.. क्रमशः कुछ और लोग आ गए। मैंने मुहल्ले के लोगों से आग्रह किया कि अपने बच्चों को विद्यालय भेजें।पहले दिन के प्रयास से पाँच बच्चे बढ़े। मुझे बहुत अच्छा लगा।

मैंने यह काम जारी रखा। मुहल्ला दर मुहल्ला.. .एक बार तो मेरी स्थिति बहुत बुरी हो गई जब एक महिला ने तड़के से सवाल पूछ लिया.. इन्ही स्कुल जैतन त तू हमारा खिलाईवन की? अर्थात् उसका बच्चा यदि विद्यालय जाता है तो क्या मैं उसकी माँ (उसे) को खिलाउँगी ? भरण-पोषण करुँगी? वास्तव में उसका बेटा आमिर मछली की दुकान पर काम करना था।

इसके घर में कमाने वाला कोई नहीं था। दो बहने और एक आमिर..उनकी स्थिति गंभीर थी, मेरी स्थिति किंकर्तव्यविमूढ़! फिर मैंने मोर्चा संभाला और आमिर की i माँ को कई प्रकार से समझाया.. और लगातार तीन दिनों के बाद तय हुआ कि आमिर विद्यालय आएगा और उस महिला को कपड़े की एक दुकान में मैंने काम पर लगवाया
मेरा प्रयास स्वांतः सुखाय था और समाज के साथ -साथ मेरे सहयोगियों और छात्रों ने भी मदद किया। कोविद – 19 की त्रासदी के बाद के उस काल खंड में मेरा यह प्रयास आज भी मुझे आह्लादित कर्ता है और जब वो बच्चे कही दिखते हैं, अभिवादन करते हैं मुस्लिम होकर भी चरण स्पर्श करते हैं तो शिक्षक होने पर गर्व की अनुभूति होती हैं।

कहानी

उल्लू बनाया बड़ा मज़ा आया

नीतू रानी

म०वि० रहमत नगर सदर मुख्यालय, पूर्णियाँ

सुषमा शादी कर पहली बार अपना ससुराल आती है तो वह बहुत खुश होती है। उसके परिवार वाले उससे बहुत प्यार करते हैं। एक दिन उसके पति झोला में तोड़ कर सिमर का फल लाया और अपनी पत्नी सुषमा से बोला, सुषमा इसका सब्जी बनाकर रखना मैं थोड़ा बाजार से आता हूँ। सुषमा बोली, "ठीक है जी, आप बाजार से आईए मैं खाने में इसका सब्जी बनाकर रखूँगी।"

सुषमा झोला से सिमर का फल निकाली और बार- बार उसको देखने लगी कि ऐसा फल कहीं देखें हैं मगर इसकी सब्जी तो कभी नहीं खाएँ हैं, इसकी सब्जी बनाऊँ कैसे?

सुषमा मन में सोचने लगी कि मेरे पति इसकी सब्जी बनाने के लिए कहा है, नहीं बनाएँगे तो वो क्या कहेंगे एक सब्जी तुमको बनाने बोले वो भी तुमसे नहीं हुआ, इसकी सब्जी बनती है तभी तो पतिदेव मुझे बनाने बोले।

वो वहाँ से तुरंत उठी और हंसुआ लाई उसको छिलने और काटने के लिए, कि तभी वहाँ उसकी छोटी ननद आ गई, ननद बोली अरे भाभी आप यहाँ क्या काट रहीं हैं, सुषमा बोली छोटी जी हम सब्जी काट रहे हैं। आपके भैया इसकी सब्जी बनाकर रखने कहे हैं,वो बाज़ार से आकर इसी की सब्जी चावल के साथ खाएँगे।

ये बात सुनकर उसकी छोटी बहन खूब जोर-जोर से हँसने लगी और बोली भैया ने आपको उल्लू बनाया और मुझे बड़ा मज़ा आया। ननद की बात जैसे हीं खत्म हुई कि उसके पति वहाँ आ धमके और बोले अभी तक सब्जी हीं काट रही है तो खाएँगे कब? उस पर सुषमा बोली, "मुझे उल्लू बना रहे थे न रुकिए।" पति हँसकर वहाँ से कहते-कहते भागे, "उल्लू बनाया बड़ा मज़ा आया। " और पत्नी सुषमा पति के पीछे-पीछे।

दरख़्त की छांव

अरविंद कुमार

म० वि० रघुनाथपुर गोठ , भरगामा, अररिया

परीक्षा के बाद स्कूल में गर्मी की लंबी छुट्टी होते ही हम खुशी से उछल पड़ते थे। सबसे बड़ी खुशी होती थी कुछ दिन पढ़ाई से छुटकारा मिलने की। उन दिनों हमारा सबसे बड़ा टूरिस्ट स्पॉट मेरा ननिहाल बरहारा कोठी था।
मां रात में ही झोला- झंटा कसने लगती थी। भाई के लिए अचार, भतीजे के लिए चावल से बने कुरकुरे भौजाय के लिए पटूवा साग, नानी के लिए अदौरी और नाना के लिए मकई का आटा। फिर जब सुबह सबेरे चलने का समय होता तो मां मुझे छप्पर पर चढ़ाते हुए कहती – एक ठो बढ़िया वाला कद्दू तोड़ो तो कमलपुर वाली बड़की भौजी को कद्दू की तरकारी बहुत पसंद है।
फिर मैं छप्पर पर फ़ैले हरी-हरी कद्दू की लत्ती से सुडौल कद्दू तोड़कर मां की झोली में डाल देता। प्लास्टिक का उजला बोरा जबतक नही भरता मां बोरे का जान नहीं छोड़ती थी। फिर रमेसर काका की बुलाहट होती , काका बोरे को साइकिल पर लौड करते हुए कहते – "इसबार की मोटरी बड़ी धमसगर है भौजी " मां मुस्कुरा देती।
उस वक्त भरगामा से बनमनखी जाने के लिए नहरिया टोल , बुटी कुमर धार , बैजु पट्टी की चमकती रैगिस्तानी बालू से होकर लगभग दस किलोमीटर पैदल चलकर भटगामा पहुंचना पड़ता था। फिर भटगामा से बनमनखी जाने का एक मात्र साधन था टमटम।
रमेसर काका भटगामा में हम लोगों को टमटम पर बैठाकर लौट आते थे। दांत निकाले टूटी-फूटी ईंट सोलिंग पर टमटम टिक.. टिक.. टिक..टिक.. टिक.. टिक.....गिर्र..गिर्र....गिर्र..ची..ची..चु..चु..चु... करते चलती तो घोड़ा बेदम हो जाता।
ऊपर से गाड़ीवान की...चाबुक.. हे..हे..हे.."चटाक'..धत..कोढिया..
चल.. उड़..के...। हिगवा, हरिपुर,मखनहा, धरहरा होते टमटम जब बनमनखी पहुंचती तब जाकर हमलोगों को जान में जान आती थी। क्योंकि उस धूल फांकती संकरी रास्ते पर हमेशा टमटम के पलटने का खतरा बना रहता था।
स्टेशन पहुंचने पर मां बगैर पुछे मुझे बनमनखी का झिलिया -मुरही, कचरी खिलाती , नैयहर के लिए मिठाई खरीदती और फिर हमलोग बरबजिया ट्रेन में आकर बैठ जाते थे। जैसे -जैसे ट्रेन खुलने का समय नजदीक आता जाता,वैसे –वैसे स्टेशन पर यात्रियों की चहल-पहल तेज हो जाती। साथ ही स्टेशन पर भीड़ से आवाज आती . ऐ... चिनिया...बदाम.ऐ...मूमफली...ऐ..खिरा..ये..।
फिर देखते ही देखते बिहारी गंज जाने वाली इकलौती ट्रेन में ऊपर -नीचे ऐसी ठसम- ठस भीड़ हो जाती मानो पेड़ पर चमबादुर लटके हो। कुछ चालाक यात्री भीड़ में अपनी जगह सुनिश्चित करने के लिए मुंह से मिठास निकालते हुए कहते — हीहीही...भाय..थोड़ा..सा..चार..ओंगरी..कनी..डोलते..तो..हम..भी..बैठ..जाते..।
हे.इने..कौन..ठेल..रहे..है..हो..।
हे.. गाड़ी..किन..लिए..हैं.. क्या ? पूरे पैर फैलाकर.. बैठे..हैं।
दिव्यांग खंजरी पीटते हुए ट्रेन में गाते, "सब.. दिन..होत..ना..एक.. समाना..हो...सब..दिन.."
ऐसे ही शोर- शराबे के बीच काला -कलुटा कोयला इंजन ढेर सारा धुआं उगलता–..कुउ.उ.उ.उ.उ.उ.उ.उ..की सीटी..मारता....जय..जय..काली..
जय..जय.. काली.. करती हरियाली की चादर ओढ़े खेत-पथार , नदी,नहर, गढ्ढे, गांव -घर को पीछे छोड़ती बरहारा कोठी की ओर निकल पड़ती थी।

नैयहर का अपना घर ही सिर्फ अपना घर नहीं होता है , पुरा टोला ही अपना घर होता है। हमलोगों को अक्सर बरहारा रेलवे स्टेशन पर रिक्शा वाले सरफराज मामा मिल जाते थे। सरफराज मामा का घर और मेरे मामा जी का घर आमने-सामने ही थे।
मां रिक्शा का भाड़ा देती तो मामा दांत से जीभ दबाकर मुड़ी हीलाते हुए बोलते, "नाय..अहिलया.दाय...........

दरख़्त की छांव

अरविंद कुमार

म० वि० रघुनाथपुर गोठ , भरगामा, अररिया

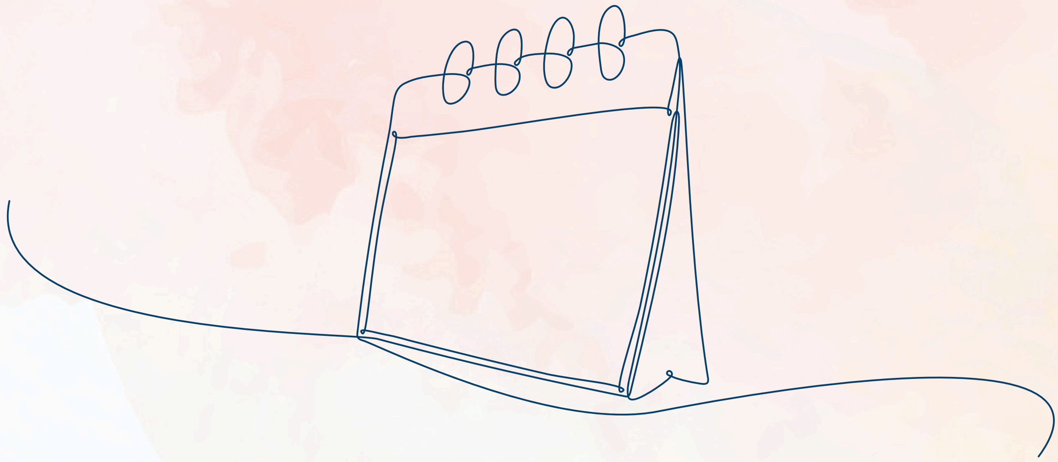
नाय..तुमसे..”
भाड़ा..कैसे ले सकते है। मगर मां नहीं मानती, उनका वाजिब भाड़ा उसके कूरते की जेब में डाल देती थी।
ननिहाल में पैर छूने पर सब आशीर्वाद देते थे। मगर जो रिश्ते में मामी लगती थी उनका पैर छूने जाते तो वो मेरा हाथ पकड़ते हुए कहती ” ने..ने..आ..हा..हा..भेगना..ते.. भगवान..हेय.. छै.... ।
वैसे मेरी मामी तो मामा से भी ज्यादा मानती थी। जबतक हमलोग वहां रहते हर तरह का व्यंजन, पकवान और रोज मामा से कहकर मेरी पसंद की हर चीजें उपलब्ध करवाना उनका आदत बन जाता था।
मामी कहती–” अभी खेलने -खाने का उमर है , ब्याह -शादी हो जाएगा, जिम्मेदारी आ जाएगी तो बेचारा ननिहर थोड़ी न आ पाएगा ?।”
मामी की वो बातें अब याद आती है तो मानस पटल पर एक भावुक रेखाचित्र उभर आती है। वाकई परिवार के सभी लोगों की जरूरतों के बोझ तले दबकर कब हम अपनी ज़िन्दगी जीना छोड़ देते हैं , पता भी नही चलता है।
बरहारा में मामा का संयुक्त परिवार था वहां ढेरों बच्चें थे। सब बारी-बारी से आकर मेरी मां के पैर छूते। मां बोरा खोलकर सबके पसंद की चीजें बांटती।
फिर कुछ समय बाद मां निकल पड़ती बस्ती की ओर सबसे भेंट मुलाकात करने। यहां ना जाति का बंधन था ना धर्म का तकाजा मां के लिए यहां के सभी लोग या तो उनके भाई थे, या भतीजे या फिर भौजाई थी।
मां को देखकर मुझे ऐसा लगता मानो वो यहां सिर्फ घुमने नही आती है। बल्कि अपने बचपन को जीने आती है। यहाँ की मिट्टी, नदी, पेड़-पौधों में वो अपना बचपन तलाशती है। अपनी सहेलियों को याद करती हैं। आंगन में खड़े नीम की छांव में बैठकर बीते दिनों के सुनहरे पलों को याद करती हैं। वाकई किसी भी महिला के लिए उनका नैयहर जीवन की संजीवनी है।
खैर, वहां पहुंचने के बाद मैं भी सबकुछ भूलकर वहां के लड़कों के साथ महीनों दिन धमाचौकड़ी करता। तिवारी जी के कलमबारी में आम चुनता, पेड़ पर चढ़कर कोमिक्स पढ़ता, नहर में नहाता, जमीन पर डिगिर फाड़कर गोटी कट्टो खेलता, लुडो, कैरमबोर्ड और फिर शाम में पुल्ली- डंडा का खेल, खेलते-खेलते शाम हो जाती थी। लेकिन समय को विश्राम कहां धीरे-धीरे छुट्टी बीत जाती थी, पता भी नहीं चलता था।
वहां आज की तरह न जिम्मेदारीएँ थीं न भविष्य की चिंता, हम उन्मुक्त गगन के पंछी थे।

पढ़ो बिटिया

रूचिका

राजकीय प्राथमिक विद्यालय कुरमौली गुठनी, सिवान

"चाची वो चाची! रेखा कहाँ है?" यह कहते हुए सुधा जब रेखा के घर में प्रवेश करती है तो देखती है कि रेखा तवे पर रोटियाँ पलट रही है।
उसे ऐसे देख सुधा आश्चर्य चकित होकर रेखा को देखती है और पूछती है कि तुम अभी तक तैयार नही हुई?
स्कूल नहीं जाना है क्या? पता है न! आज स्कूल में मासिक टेस्ट है? रेखा चुप रहती है, तभी उसकी माँ बोलती है सुधा बिटिया तुम जाओ स्कूल, आज रेखा स्कूल नहीं जाएगी।
सुधा कहती है, "मगर क्यों चाची? आज तो स्कूल जाना बहुत जरूरी है, रेखा मासिक टेस्ट नही छोड़ सकती।"
इसका नंबर वार्षिक परीक्षा में जोड़ा जाता है और उसके आधार पर ही वर्ष भर का रिजल्ट बनता है।
रेखा की मम्मी कहती है, "अरे बिटिया ये सब हमको नहीं समझ आता, बस इतना समझ आता कि ये नहीं देने से कोई नौकरी नहीं छूटने वाला जो तुम परेशान हो रही।"
तुमको जाना है तो तुम जाओ, मगर रेखा आज स्कूल नहीं जाएगी।
घर में कितने काम है, मैं अकेले कितना काम संभालू, घर देखूँ या बाहर। मुझे अभी खेत में जाना है, घर में रहनेवाला भी तो कोई चाहिए। सुधा का मुंह बंद हो जाता है और रेखा की आँखो में आँसू आ जाते हैं।
तभी उसकी बूढ़ी दादी लाठी टेकते हुए बाहर निकलती हैं और कहती है, "जा रे रेखवा स्कूल जा।"
घर में रहके का करबे। ईंट देखबे का। हम सब सम्भार लिहम।
और सुधा से कहती है, "मन लगाकर पढ़ो तुम दोनों। जो हमने किया वह तुमलोग मत करना।"
काम तो सारी उम्र करना है, पर अभी पढ़ना जरूरी है। पढ़ लिख कर आत्मनिर्भर बनो ताकि आनेवाली पीढ़ी को शिक्षित बना सको।



दिवस विशेष

बाबा नागार्जुन की जयन्ती

हर्ष नारायण दास

मध्य विद्यालय घीवहा फारबिसगंज, अररिया

नागार्जुन का जन्म 1911 ईस्वी की ज्येष्ठ पूर्णिमा को वर्त्तमान मधुबनी जिले के सतलखा में हुआ था। यह सतलखा गाँव उनका ननिहाल था। उनका पैतृक गाँव वर्त्तमान दरभंगा जिले के तरौनी था। इनके पिता का नाम गोकुल मिश्र और माता का नाम उमादेवी था। नागार्जुनके बचपन का नाम ठक्कन मिश्र था। गोकुल मिश्र और उमा देवी को लगातार चार संतानें हुई और असमय ही वे चल बसे। सन्तान न जीने के कारण गोकुल मिश्र अति निराशापूर्ण जीवन में रह रहे थे। ईश्वर के प्रति आस्थावान अपने आराध्यदेव शंकर भगवान की पूजा ज्यादा ही करने लगे थे। वैद्यनाथ धाम देवघर जाकर बाबा वैद्यनाथ की उन्होंने यथाशक्ति उपासना की और वहाँ से लौटने के बाद घर में भी पूजा पाठ में भी समय लगाने लगे फिर जो पाँचवीं सन्तान हुई तो मन में यह आशंका भी पनपी की चार संतानों की तरह यह भी कुछ समय में यह ठग कर चल बसेगा। काफी दिनों के बाद इस ठक्कन का नामकरण हुआऔर बाबा वैद्यनाथ की कृपा प्रसाद मानकर इस बालक का नाम वैद्यनाथ मिश्र रखा गया।

इनकी प्रारंभिक शिक्षा का श्री गणेश गाँव में ही हुआ। मधुबनी जिले के गनोली एवं सहरसा जिले के पंचगछिया में सम्पन्न हुई। बनारस से संस्कृत साहित्य में शास्त्री की उपाधि प्राप्त की। कोलकाता से काव्यतीर्थ किया। श्रीलंका के परिवेश एवं केलानियाँ नामक स्थान पर बौद्ध दर्शन का गहन अध्ययन किया। लंका में ही नायक पाद धम्मानन्द से 1937 ईस्वी में बौद्ध दर्शन का गहन अध्ययन किया। इसी अध्ययन के क्रम में नायक पाद धम्मानन्द से 1937 ईस्वी में बौद्ध धर्म की दीक्षा ली। सन 1938 में लंका से भारत लौटे। यहाँ लौट कर वे किसानों की समस्या से अवगत हुए एवं बिहार आन्दोलन से जुड़े। इस दौरान 1939 एवं 1940 ईस्वी में दो बार जेल गए।

लंका यात्रा से पूर्व इनका विवाह अपराजिता देवी के साथ 1931 ईस्वी में सम्पन्न हुआ। इनकी पत्नी काफी धर्मशील एवं धर्मपरायण महिला थी।

नागार्जुन की साहित्य यात्रा का प्रारम्भ 1930 ईस्वी से होता है। इनकी साहित्य प्रतिभा की पहली किरण मैथिली साहित्य पर पड़ी। मैथिली इनकी मातृभाषा है। वे मैथिली भाषा में "यात्री" नाम से साहित्य सृजन किया करते थे। 1937 ईस्वी में बौद्ध धर्म की दीक्षा के उपरान्त अपना नाम नागार्जुन कर लिया। हिन्दी साहित्य में "नागार्जुन " नाम से ही विख्यात हुए।

सन 1948 ईस्वी में राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी की हत्या के उपरान्त इन्होंने "शपथ" एवं "तर्पण" कविता का प्रकाशन किया। इस कविता में उन्होंने क्षोभ की व्यंजना की है। इससे असंतुष्ट सरकार ने इन्हें गिरफ्तार कर लिया।

लोकनायक जयप्रकाश के आह्वान पर सम्पूर्ण क्रान्ति में सक्रिय हुए। इस दौरान जगह जगह पर नुक्कड़ कवि सम्मेलन में भाग लेकर जनता को जगाते रहे। इस आरोप में 1975 में इन्हें फिर गिरफ्तार कर लिया गया। जेल में बीमार हुए, स्थिति गम्भीर हुई। स्वास्थ्य की गम्भीरता के मद्दे नजर पटना उच्च न्यायालय के निर्देशानुसार जेल से मुक्त हुए।

इनके व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर पण्डित सूर्यकान्त त्रिपाठी निराला एवं महापंडित राहुल सांकृत्यायन का सर्वाधिक प्रभाव पड़ा है। इन दो महान साहित्यिक हस्तियों के प्रभाव एवं प्रेरणा से नागार्जुन का व्यक्तित्व एवं कृतित्व सरिता में चमत्कारिक प्रवाह आ सका, जीवनशैली में आमूल-चूल परिवर्त्तन सम्भव हो सका।

राहुल जी की प्रेरणा से राजनीतिक क्षेत्र में इनका आविर्भाव हुआ एवं निराला जी के प्रेरणा से साहित्यिक क्षेत्र में प्रवेश हुआ। अपने राजनीतिक जीवन में कार्लमार्क्स के साम्यवाद से सर्वाधिक प्रभावित रहे। परन्तु साहित्यिक जीवन में यह साम्यवाद जनवाद के रूप में परिवर्तित हो गया, इसलिये इन्हें जन कवि कहकर पुकारा जाता है।

जनवादी विचार धारा में अभिप्रेरित होकर इन्होंने यथार्थ की धरती पर विविध मानव जीवन के जीवंत प्रस्तुत किये हैं। निराला के प्रभाव में इन्होंने पीड़ित एवं दलित आम जनता की पीड़ाओं को वाणी प्रदान किया गया है। वर्गसंघर्ष से त्रस्त लोगों के प्रति इन्होंने संवेदना निवेदित करते हुए इसके लिये जिम्मेदार व्यवस्था के प्रति उत्तप्त रोष भी प्रकट किया है। भारत की आजादी के उपरान्त जनता के अभावों कष्टों एवं पीड़ाओं को देखकर दिल्ली के पर बैठे काले शासकों के विरुद्ध विविध व्यंग्य वाण का भी संधान किया है।

बाबा नागार्जुन की जयन्ती

हर्ष नारायण दास

मध्य विद्यालय घीवहा फारबिसगंज, अररिया

कवि हृदय होने के नाते नागार्जुन ने स्वाभाविक रूप से प्रकृति चित्रण भी किया है। प्रणय गीत लिखकर यौवन के उच्छ्वासों को भी वाणी दी है। देशप्रेम एवं राष्ट्रीय भावनाओं से प्रेरित कविता की भी रचनाएँ की है, मगर उनकी आत्मा अभावों में विषमतापूर्वक जीने वालों के निःस्वासों में बसती है। इस प्रकार नागार्जुन का कवित्व लगातार कठिनाइयों से जूझते विपत्तियों का सामना करते शोषण का शिकार होते, पूँजीवादी पंजों में पड़कर कराहते, साम्राज्यवादी धौंस के सामने ध्वस्त होती संस्कृति, भ्रष्ट नेताओं की कारगुजारियों धर्म एवं संस्कृतियों के प्रति बेसुधौं को देखकर विद्रोह कर उठता है। वह क्रान्ति का आह्वान करता है, आर्थिक विषमता फैलाने वालों को फटकारता है। अनाचारी साम्राज्यवादियों को दुत्कारता है। श्रमिक शोषकों को ललकारता है। वह कुर्सीधारी की कुव्यवस्था ओं पर करारा प्रहार करता है। भ्रष्ट नेताओं के काले कारनामों को उजागर करता है इसके साथ राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय राजनीतिक एवं सामयिक समस्याओं के प्रति सतर्क दिखता है। धार्मिक जड़ताओं एवं सामाजिक कुव्यवस्थाओं के प्रति आक्रोश करता है। इसके साथ ही मानवता की रक्षा में उसके प्रति सहज सहमति प्रकट करता है। नागार्जुन का रचना-संसार बहुआयामी एवं विविधताओं से पूर्ण है। उनकी प्रतिभा के द्वारा हिन्दी कविता कोश को काफी समृद्धि मिली नागार्जुन के उपन्यासों की संख्या तेरह है। प्रथमतः1948 में उनका “रतिनाथ की चाची” नामक उपन्यास प्रकाशित होता है, जिसमें मूल रूप से नारी समस्या को केन्द्र बनाया गया है।उसकी सामाजिक दशा एवं दिशा पर लेखक ने फोकस दिया है।

“बलचनमा”(1952) का कथानक किसान एवं जमीन्दार के बीच परिभ्रमण करता है। इसमें जमीन्दार के अत्याचार के ब्याज से किसान मजदूरों की दयनीय दशा वर्णित है। बाबा बटेसरनाथ में समाज में व्याप्त भ्रष्टाचारों के विरुद्ध नवयुवकों को आह्वान किया है।

“बरुन के बेटे” में मल्लाहों के जीवन चर्चा की कहानी है। “कुम्भीपाक” में नारी मुक्ति का सामाजिक सवाल उठाया गया है। “दुखमोचन” में पिछड़े गांव के विकासशील होने की कथा को ग्रहण किया गया है। “नई पौध” में बेमेल विवाह की समस्या नई पीढ़ी से समाधान की आकांक्षा की गई है। “उग्रतारा” में नारी संघर्ष का मर्मस्पर्शी चित्रण हुआ है। “इमरतिया” का कथानक पूर्वोत्तर भारत के एक सीमावर्ती गाँव से शुरू और समाप्त होता है। “पारो” चरित्र प्रधान उपन्यास है। मैथिली से इसका हिन्दी भाषान्तर कुंजानंद मिश्र के द्वारा किया गया है। यह उपन्यास सुखान्त है। इसके अन्त में सामाजिक क्रान्ति होती है जिसकी कामना उपन्यासकार करता है। उपन्यास से पूर्व नागार्जुन की कहानियों का प्रकाशन प्रारम्भ होता है। 1936में इनकी पहली कहानी “असमर्थ दाता” प्रकाशित होती है। इसमें विवश बालिका भिखारिन की मार्मिक दशा का चित्रण है। “ताप हारिणी” (1945) एक घटना प्रधान कहानी है।” विशाखा मृगार माता” में बौद्ध भिक्षु की कथा है। यह एक चरित्र प्रधान कहानी है। “ममता” शीर्षक कहानी में नारी की ममता को रूपायित किया गया है। “आसमान में चंदा तेरे” में सुन्दर सपना सजाने वाले युवक की कहानी है। “भूख मर गई थी” यथार्थवादी कहानी है। “काया पलट” का कथानक भारतीय गांव के जागरण पर आधारित है, “जेठा में मातृ-पितृ विहीनं” अनाथ बालक की कहानी है, “विषय ज्वार” में गुजराती जनपद का प्रभाव परिलक्षित होता है। “दीनानाथ” एक स्वतन्त्रता संग्राम के सेनापति की कथा है जो आजादी उपरान्त मन्त्री होता है और जीवन, पूर्व जीवन से सर्वथा भिन्न आडम्बर युक्त हो जाता है। “मनोरंजन टैक्स” एक लघु कथा है।

भस्मांकुर(खंडकाव्य)- नागार्जुन रचित एक खंडकाव्य है। इसका प्रथम प्रकाशन 1970 ईसवी में हुआ था। “भूमिजा”एक खंडकाव्य है, जिसमें मिथिला की सांस्कृतिक धरती की बेटी सीता के खण्ड जीवन आधार पर इसकी रचना हुई है। इसका प्रकाशन 1980 ईस्वी में होता है।

इस प्रकार नागार्जुन के कथा विकास अवलोकनों परान्त कहा जा सकता है कि मानवीय जीवन के भिन्न-भिन्न भावों को भोगे हुए यथार्थ को रूबरू प्रस्तुत करना उनकी विशिष्ट विशेषता है।

साहित्यकार नागार्जुन जीवन संघर्ष के अपराजेय सेनानी फक्कड़ एवं अक्खड़ स्वभाव के धनी रूढ़ि एवं परम्पराओं के विनाशक प्रगतिशील विचार के सक्रिय रचनाकार हैं। इनकी कविता के साथ साथ कथा साहित्य भी पाठकों को

बाबा नागार्जुन की जयन्ती

हर्ष नारायण दास

मध्य विद्यालय घीवहा फारबिसगंज, अररिया

बरबस आकर्षित कर लेता है। इनकी कहानियों एवं उपन्यासों में रचनाकार की एक पृथक पहचान रूपायित होती है, जो अन्य रचनाकारों से भिन्न है। इनका कथा साहित्य हमें जीवन का सामीप्य प्रदान करता है। इन्हें 1969 में साहित्य अकादमी पुरस्कार (मैथिली में, पत्रहीन नग्न गाछ के लिये), भारत भारती सम्मान, मैथिली शरण गुप्त सम्मान, 1994 में राजेन्द्र शिखर सम्मान, पश्चिम बंगाल सरकार से राहुल सांकृत्यायन सम्मान प्राप्त हुआ। ऐसे महान साहित्यकार का निधन 5 नवम्बर 1998 को दरभंगा में हो गया।

मृत्यु-मृदंग के बीच जीवन का अनुलोम-विलोम

शैलेंद्र कुमार

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, बोधसर, बगहा-2, पश्चिम चंपारण

यह वर्ष 2019-20 का वह भयावह कालखंड था, जब संपूर्ण वसुंधरा एक अदृश्य, सूक्ष्म और क्रूर महामारी 'कोविड-19' के पाश में असहाय सिसक रही थी। वैश्विक फलक पर प्रतिदिन बढ़ते मृत्यु के आँकड़े केवल ठंडे, बेजान अंक नहीं थे; वे इंसानी वजूद के बिखरते हुए शीशमहल थे, किसी हँसते-खेलते परिवार के उजड़ते हुए आशियाने थे। चारों ओर पसरा सन्नाटा ऐसा था मानो नियति स्वयं मानवता की लाचारी पर कोई अट्टहास कर रही हो। हवाओं में घुली बेबसी और श्मशानों से उठता धुआँ धीरे-धीरे हमारे घर-आँगन, हमारे पड़ोस तक आ पहुँचा था। ढलती हुई शामें अब किसी सुनहरे कल की उम्मीद नहीं लाती थीं, बल्कि किसी न किसी आत्मीय, मित्र या पड़ोसी के बिछड़ जाने की हृदयविदारक ख़बरें लाती थीं। ऐसा लगता था मानो जीवन ठहर गया है और केवल मृत्यु की पदचाप चारों ओर सुनाई दे रही है। इस दौरान मानो पूरी दुनिया का चक्का रुक गया था और संपूर्ण धरा एक विशाल कैदखाने में बदल गई थी, जहाँ हर इंसान अपनी ही बंद चौखटों के पीछे सांसों की भीख माँग रहा था।

उस महाविनाश के दौर में, मैं शिक्षा विभाग और उससे जुड़े दायित्वों के बीच प्रखंड बगहा-2 में बी.आर.पी. के पद पर कार्यरत था। जब पूरी दुनिया अपने-अपने घरों के कपाट बंद कर इस वैश्विक कारागार में दुबकी हुई थी, तब प्रशासकीय आदेशानुसार मेरी कर्तव्य-वेदी प्रखंड और अंचल बगहा-2 के अग्रिम मोर्चे पर सजी थी। मेरा दायित्व था देश के सुदूर कोनों और महानगरों से भूखे-प्यासे, पैरों में छाले लिए अपनी माटी की ओर लौट रहे त्रस्त, क्लान्त और भयभीत प्रवासी श्रमिकों को रिसीव करना, उन्हें बसों के माध्यम से प्रखंड के विभिन्न सुदूर विद्यालयों में संचालित क्वॉरेंटाइन सेंटरों तक पहुँचाना और उनकी चौबीसों घंटे मॉनिटरिंग व उनके प्रबंधन को संभालना। यह कार्य साक्षात 'धधकते अंगारों पर चलने' जैसा था। प्रतिदिन सैकड़ों अनजान चेहरों, खांसते हुए लोगों, थकी हुई व्याकुल आँखों और अनिश्चित सांसों के सीधे संपर्क में आना मेरी दिनचर्या बन चुकी थी। संक्रमण का खतरा किसी भूखे सिंह की तरह हर पल सामने खड़ा था, लेकिन कर्तव्य जब पुकारता है, तब भय को नेपथ्य में जाना ही पड़ता है।

परंतु, इस काँटों भरे पथ पर चलते हुए भी मेरे पास एक ऐसा अभेद्य, अलौकिक और जादुई कवच था, जिसने मुझे भीतर से कभी टूटने नहीं दिया और वह था 'योग'। वर्ष 2007-08 में पतंजलि से विधिवत दीक्षित एक योग शिक्षक होने के नाते, प्राणायाम और योगाभ्यास मेरी जीवन-चर्या के मेरुदंड रहे हैं। महामारी के उस गहन अंधकार में, जब लोग सुबह उठकर टीवी पर मौतों के आँकड़े गिनते थे, हमारा पूरा परिवार भोर की पहली किरण के साथ ही प्राणायाम के अनुष्ठान में लीन हो जाता था। भस्त्रिका, कपालभाति और अनुलोम-विलोम के गहरे रेचक और पूरक हमारी रगों में जीवन का संचार करते थे। इसके ठीक उपरांत घरेलू काढ़ा, हल्दी और कर्पूर मिश्रित उबलते जल की भाप हमारे दैनिक सुरक्षा-चक्र थे।

इस वैश्विक आपदा ने मुझे एकांत में यह गहराई से सोचने पर विवश किया कि वास्तव में योग ने मेरे व्यक्तिगत जीवन में क्या अमूल्य परिवर्तन लाया है। यदि मैं योग की इस सनातन विधा से न जुड़ा होता, तो शायद मैं भी उस दौर में मानसिक अवसाद, भारी घबराहट और भय के असीम समंदर में डूब गया होता। योग ने मेरे जीवन को केवल शारीरिक सुदृढ़ता ही नहीं दी, बल्कि मेरी आत्मिक चेतना, मेरी सोच और मेरी पूरी जीवन-दृष्टि का ही कायाकल्प कर दिया। योग ने मेरे भीतर 'साक्षी भाव' को जगाया, जिससे मैं संकट को एक द्रष्टा की तरह देखने लगा। एक फ्रंटलाइन वर्कर होने के नाते, जब मैं रोज तड़पते हुए लोगों को देखता था, तो पारिवारिक चिंता के कारण संक्रमण का डर स्वाभाविक था। एक अनजाना सा साया यह गहरा डर कि मेरे माध्यम से कहीं यह अदृश्य वायरस मेरे बूढ़े माता-पिता, मेरी जीवनसंगिनी और मेरे मासूम बच्चों तक न पहुँच जाए भीतर ही भीतर मेरे अंतर्मन को वैसे ही मथता था जैसे भीषण चक्रवाती हवाएँ किसी शांत और निर्मल झील को व्याकुल कर देती हैं। लेकिन प्राणायाम के दीर्घ अभ्यासों ने मेरे उद्विग्न मन को वह अचला स्थिरता और मानसिक गहराई दी, जिसने इस आदिम डर को 'कर्तव्य-बोध' और 'करुणा' में बदल दिया। योग ने मुझे सिखाया कि विपरीत परिस्थितियाँ हमारे सामने दो ही मार्ग छोड़ती हैं या तो हम डरकर भाग लें, या फिर सजग होकर परिस्थिति में भाग लें।

मृत्यु-मृदंग के बीच जीवन का अनुलोम-विलोम

शैलेंद्र कुमार

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, बोधसर, बगहा-2, पश्चिम चंपारण

योग ने मेरी मानसिक तरंगों को अनुशासित कर मेरे भीतर आत्मविश्वास का एक ऐसा अडिग हिमालय खड़ा कर दिया था, जिसे बाहरी दुनिया का कोई भी तूफान डिगा नहीं सकता था। जहाँ लोग केवल नकारात्मक समाचार सुनकर अवसाद से घिर रहे थे, वहीं योग के कारण मेरा चित्त 'सत्व गुण' से सराबोर रहता था। इसने मेरे तंत्रिका तंत्र को इतना सुदृढ़ कर दिया कि जब चारों ओर हाहाकार मचा था, तब भी मैं ठंडे दिमाग से राहत कार्यों की योजना बना सकता था, अधिकारियों से समन्वय कर सकता था और संकट में फँसे लोगों की प्रशासनिक मदद कर सकता था। यदि मैं केवल अपनी सुरक्षा सोचता, तो शायद कोई न कोई बहाना बनाकर ड्यूटी से हट जाता। लेकिन अष्टांग योग के 'यम' और 'नियम' ने मेरे भीतर सर्व-कल्याण की भावना को इतना प्रगाढ़ कर दिया था कि मुझे क्वॉरेंटाइन सेंटर में रह रहे हर श्रमिक में ईश्वर का रूप दिखने लगा। योग ने मेरे स्वार्थ को परमार्थ में बदल दिया।

आखिरकार, नियति की वह कठिन परीक्षा घड़ी भी आ ही गई, जिसका भय था। अत्यधिक जनसंपर्क के कारण एक सुबह मेरी और मेरी पत्नी की रिपोर्ट 'कोविड पॉजिटिव' आ गई। हम दोनों अपने ही घर के एक बंद कक्ष में पूर्णतः क्वॉरेंटाइन हो गए। वह क्षण ऐसा था जहाँ बड़े-बड़े सूरमाओं का धैर्य जवाब दे जाता है। लेकिन हमने घबराने की बजाय योग रूपी सारथी का हाथ और कसकर थाम लिया। स्वाद और सूंघने की शक्ति का पूरी तरह चले जाना, तेज सिरदर्द, हल्का बुखार और जुकाम यह शारीरिक लक्षण हमारे ऊपर प्रकट हुए। परंतु, योग के कारण हमारे भीतर जो असीम आत्मबल और जीवनी शक्ति निर्मित हो चुकी थी, उसके सम्मुख कोरोना वायरस का वेग सूखी घास के तिनके की तरह बिखर गया। प्राणायाम की बदौलत हमारा ऑक्सीजन स्तर कभी कम नहीं हुआ। सकारात्मक विचारों की ऊर्जा ने फेफड़ों को कमजोर होने ही नहीं दिया। हम दोनों ने बीमारी को उत्सव की तरह लिया पठन-पाठन किया, ध्यान लगाया, प्राणायाम की अवधि बढ़ा दी और देखते ही देखते हम इस बीमारी को परास्त कर पूर्णतः स्वस्थ हो गए।

शीघ्र स्वस्थ होने के उपरांत मैं पुनः दुगने उत्साह के साथ रणक्षेत्र में अपनी ड्यूटी पर लौट आया। इसी बीच, मेरे कई मित्र, सहकर्मी और संबंधी भी कोविड की चपेट में आने लगे। वे शारीरिक से ज्यादा मानसिक रूप से टूट चुके थे। भय के कारण उनका दम फूल रहा था। ऐसे में, वे मेरे अनुभवों का लाभ लेने और अपने डगमगाते हौसले को थामने के लिए दूरभाष के माध्यम से मेरे संपर्क में आए। मैं उनके लिए केवल एक मित्र नहीं, बल्कि यमराज के द्वार पर खड़े व्यक्ति के लिए एक उम्मीद की किरण बन गया। मैं प्रतिदिन सुबह-शाम नियम से उन्हें फोन करता, उनकी मानसिक काउंसलिंग करता और उनके भीतर सोए हुए साहस को जगाता। मैं अत्यंत दृढ़ता और आत्मीयता से उनसे कहता कि मित्र! सुनो, पैनिक होने की रत्ती भर भी आवश्यकता नहीं है। यह वायरस तुम्हारी आत्मिक शक्ति से बड़ा नहीं है। यह एक सामान्य सर्दी-जुकाम से अधिक कुछ नहीं है। मेरा अटूट विश्वास मानो, यदि तुम आज से नियमित प्राणायाम करोगे, सुबह-शाम काढ़ा और भाप लोगे, तो ठीक तीसरे दिन तुम एकदम भले-चंगे हो जाओगे; क्योंकि मैं खुद इसका जीवंत प्रमाण हूँ, मैं इसे हरा चुका हूँ! बिल्कुल मस्त रहो, टीवी पर अपनी पसंदीदा फ़िल्में देखो, संगीत सुनो, खुद को व्यस्त रखो और यदि मन में तनिक भी बेचैनी या उदासी आए, तो बिना झिझक आधी रात को भी मुझे पुकार लेना, मैं खड़ा हूँ।

मेरे इन शब्दों ने उनके लिए 'संजीवनी बूटी' का कार्य किया। भय के कारण जिनका ऑक्सीजन स्तर गिर रहा था, मेरी आवाज़ सुनकर और प्राणायाम की विधि सीखकर उनका मनोबल सातवें आसमान पर पहुँच जाता था। इस प्रकार, मेरे दर्जनों मित्र इस संकट से सकुशल रिकवर हो गए। वे आज भी जब मिलते हैं, तो इस आत्मीय और मानसिक संबल के लिए मुझे सहृदय धन्यवाद देते हैं। परंतु, जीवन के इस कुरुक्षेत्र में हर लड़ाई हमारे मनमुताबिक नहीं जीती जाती। इस महायुद्ध में जहाँ मैंने दर्जनों लोगों को बचाया, वहीं नियति ने मेरी पीठ पर एक ऐसा घाव दिया जो आज भी हरा है। मेरे दो अत्यंत प्रिय, अजीज और आत्मीय मित्र विवेक सिंह, कमलेन्दु श्रीवास्तव और आनंद कुमार सिंह इस कोविड से अपनी जंग हार गए और पंचतत्व में विलीन हो गए। वे मुझसे बहुत दूर दूसरे शहरों के अस्पतालों में वेंटिलेटर पर थे, जहाँ मैं चाहकर भी उन तक अपनी योग-ऊर्जा और सीधे संवाद की

मृत्यु-मृदंग के बीच जीवन का अनुलोम-विलोम

शैलेंद्र कुमार

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, बोधसर, बगहा-2, पश्चिम चंपारण

संजीवनी नहीं पहुँचा सका। उनका असमय चले जाना मेरे जीवन में एक ऐसा सूनापन, एक ऐसा मरुस्थल छोड़ गया, जिसकी भरपाई संसार का कोई भी वैभव नहीं कर सकता। उनकी स्मृतियाँ आज भी जब मानस पटल पर कौंधती हैं, तो आँखों के कोरे भीग जाते हैं और दिल तड़प उठता है।

इस आत्म-मंथन और संस्मरण का निचोड़ यही है कि योग मेरे लिए केवल कुछ शारीरिक आसनों या मुद्राओं का यांत्रिक समुच्चय नहीं रहा है; यह मेरे जीवन का वह पारस पत्थर बन गया है जिसने मेरी साधारण मिट्टी को सोने में बदल दिया। इसने मुझे सिखाया कि विपरीत से विपरीत परिस्थितियों में भी अंगद की तरह पैर जमाकर कैसे डटे रहना है और संकटों की छाती पर पैर रखकर कैसे बाहर निकलना है। योग जीवन जीने की एक पूर्ण कला है। यह आपदाओं के थपेड़ों के बीच भी आपके भीतर धैर्य का दीया जलाए रखता है, एकाग्रता का संबल देता है, अनुशासन का पाठ पढ़ाता है और आपकी सोच को सकारात्मकता के महासागर में तब्दील कर देता है। जब बाहरी दुनिया में चारों ओर महामारी और मृत्यु का निर्दयी मृदंग बज रहा हो, तब अपने अंतर्मन में डूबकर जीवन का प्राणायाम अबाध गति से चालू रखना, खुद को सुरक्षित रखना और अपनी ऊर्जा से दूसरों के बुझते हुए दीयों को जीवनदान देना ही योग का वास्तविक, व्यावहारिक और सबसे सुंदर स्वरूप है। योग ही जीवन का शाश्वत सत्य है।

ध्यान

गिरीन्द्र मोहन झा

+२ भागीरथ उच्च विद्यालय, चैनपुर-पड़री, सहरसा

भारतीय योग-पद्धति, उपासना पद्धति की एक महत्वपूर्ण देन है- ध्यान।
अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि आते हैं। ध्यान शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'ध्यै' धातु में ल्युट् प्रत्यय के योग से हुआ है। इसका अर्थ है- चिंतन करना, मन की वृत्तियों का निरोध। ध्यान मनुष्य के मन को कल्पवृक्ष के समान बना देता है।

महर्षि पतंजलि ने ध्यान की परिभाषा देते हुए कहा है,

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।।२।।

(जिस ध्येय वस्तु में चित्त को लगाया जाय, उसी में चित्त का एकाग्र हो जाना अर्थात् केवल ध्येयमात्र की एक ही तरह की वृत्ति का प्रवाह चलना, उसके बीच में किसी भी दूसरी वृत्ति का न उठना 'ध्यान' है।)

(पतंजलि योग दर्शन से)

श्रीमद्भगवद्गीता में भी भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को परमेश्वर के ध्यान की विधि बताते हुए कहा, "एकांत में, आसन न अधिक नीचा और न अधिक ऊंचा, एक आसन में रीढ़, गर्दन आदि को सीधा रखकर नासिकाग्र पर परमेश्वर के स्वरूप का कुछ समय ध्यान करना।"

ध्यान एक आसन पर रीढ़, गर्दन आदि को सीधा रखते हुए बैठकर किया जाता है। ध्यान का सबसे उपयुक्त समय प्रातः और सायं का समय ही होता है।
ध्यान दो प्रकार से होता है।- बहिर्मुखी और अन्तर्मुखी।

बहिर्मुखी ध्यान में किसी बाहरी बिंदु पर, आज्ञा-चक्र (दोनों भृकुटियों के मध्य), नासिकाग्र पर, ऊं पर अथवा आते-जाते श्वास पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। ध्यान का प्रारंभ प्रायः श्वास के आवागमन पर ध्यान केंद्रित करने से किया जाता है। ध्यान में परमेश्वर के स्वरूप का भी ध्यान किया जाता है।

अन्तर्मुखी ध्यान में अपने ही स्वरूप का ध्यान किया जाता है। ध्यान का उद्देश्य भी प्रायः आत्मसाक्षात्कार ही होता है। अपने भीतर उपस्थित ईश्वर का ध्यान करना। अपनी क्षमता, प्रतिभा को पहचानना। श्रीमद्भागवत महापुराण के अनुसार, भगवान श्रीकृष्ण प्रातःकालीन सन्ध्या-वन्दन आदि से निवृत्त होकर कुछ समय अपने ही स्वरूप का ध्यान करते थे। बहिर्मुखी ध्यान से प्रारंभ होकर अन्तर्मुखी की ओर जाता है। सुबह या शाम का समय ध्यान के लिए उचित है। कुछ समय प्रत्येक व्यक्ति को ध्यान करना चाहिए।

स्वामी विवेकानंद ने कहा है, "The highest meditation is to think of nothing. If you can remain one moment without thought, great power will come."
स्वामी विवेकानंद ने अपने गुरु भगवान रामकृष्ण परमहंस से पूछा, गुरुदेव ! शुकदेव जी (महर्षि वेदव्यास के पुत्र) कैसे रहा करते थे? उन्होंने कहा, 'छि: नरेन ! तुम यहां कार्य करने आये हो, केवल ध्यान में रहने नहीं।'

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है,

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासात्-
ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते। ध्यानात्कर्मफलत्यागः
त्यागाच्छान्तिरनन्तरम्॥

(श्रीमद्भगवद्गीता, १२/१२)

ध्यान

गिरीन्द्र मोहन झा

+२ भागीरथ उच्च विद्यालय, चैनपुर-पड़री, सहरसा

(मर्म को न जानकर किए हुए अभ्यास से ज्ञान श्रेष्ठ है, ज्ञान से मुझ परमेश्वर के स्वरूप का ध्यान श्रेष्ठ है और ध्यान से सब कर्मों के फल का त्याग श्रेष्ठ है, क्योंकि त्याग से तत्काल ही परम शान्ति होती है।)

भगवद् उपासना में भी आवाहन और ध्यान के पश्चात् ही पूजा-पाठ होता है।
योग- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और ध्यान और उसके लाभ को विज्ञान ने भी स्वीकार कर लिया है।
ऊर्जा विज्ञान के अनुसार, "भोजन से ऊर्जा मिलती है, नींद में ऊर्जा संग्रहित होती है, जागरण में खर्च होती है, प्राणायाम और व्यायाम से जागती है, धारणा से केन्द्रित होती है, ध्यान से ऊर्जा ऊपर चढ़ती है, भय से सिकुड़ती, वासना से नीचे गिरती है, प्रेम में फैलती और विस्तृत होती और समाधि में विराट के साथ एक होती है, उसमें विलीन होती है। यह ऊर्जा का पूरा विज्ञान है।"

ध्यान से मन की एकाग्रता का विकास होता है। मन-मस्तिष्क पूर्णत: शांत हो जाता है। सभी प्रकार के तनावों से मुक्त हो जाता है। ध्यान से कोई कार्य करने का अर्थ हुआ, 'एकाग्रतापूर्वक कार्य करना।' अत: प्रातः या सायं कुछ समय व्यक्ति को ध्यान करना चाहिए।

योग ने मेरे जीवन में कैसे बदलाव लाया

मधु कुमारी

पी.एस. जयन्ती ग्राम औटा, गोगरी, खगड़िया, बिहार

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह जीवन को नई दिशा देने वाली एक ऐसी पद्धति है जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाती है। मैंने योग की शक्ति को केवल पुस्तकों में नहीं पढ़ा, बल्कि अपने परिवार में उसके चमत्कारिक प्रभाव को प्रत्यक्ष रूप से देखा है। यह अनुभव मेरे जीवन का एक ऐसा स्मरणीय प्रसंग है जिसने योग के प्रति मेरी आस्था को और भी दृढ़ बना दिया।

कुछ वर्ष पहले मेरे भतीजे के साथ एक ऐसी घटना घटी जिसने पूरे परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। मेरा भतीजा भारतीय सेना में कार्यरत था। वह एक तेज-तर्रार, अनुशासित और शारीरिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ युवक था। उसकी दिनचर्या नियमित थी और वह अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक पालन करता था। परिवार को उस पर गर्व था और उसके उज्ज्वल भविष्य की अनेक योजनाएँ थीं।

एक दिन गर्मी के मौसम में वह अपनी ड्यूटी पूरी करके घर लौटा। तेज धूप और अत्यधिक गर्मी के कारण उसका शरीर बहुत गर्म था। घर आते ही उसने बिना अधिक सोच-विचार किए अपने सिर पर ठंडे झरने के पानी से स्नान कर लिया। अचानक उसकी तबीयत बिगड़ने लगी। कुछ ही समय में वह बेहोश होकर गिर पड़ा। जब उसे अस्पताल ले जाया गया तो पता चला कि उसे लकवा (पैरालिसिस) का गंभीर आघात हुआ है।

यह समाचार पूरे परिवार के लिए किसी वज्रपात से कम नहीं था। जो युवक कुछ घंटे पहले तक पूरी तरह स्वस्थ था, वह अचानक दूसरों पर निर्भर हो गया। उसके हाथ-पैर ठीक से काम नहीं कर रहे थे, बोलने में कठिनाई हो रही थी और सामान्य जीवन जीना लगभग असंभव हो गया था।

इसके बाद शुरू हुआ इलाज का लंबा और कठिन दौर। मेरे बड़े भाई अपने पुत्र को लेकर अनेक चिकित्सकों और अस्पतालों के चक्कर लगाते रहे। बड़े-बड़े शहरों में विशेषज्ञ डॉक्टरों से परामर्श लिया गया। अनेक प्रकार की दवाइयाँ, जाँच और उपचार किए गए। इस प्रक्रिया में बहुत समय, श्रम और धन व्यय हुआ। परिवार की आर्थिक स्थिति पर भी इसका प्रभाव पड़ा। सबसे अधिक पीड़ा इस बात की थी कि लगातार उपचार के बावजूद अपेक्षित परिणाम दिखाई नहीं दे रहे थे।

दिन बीतते गए, लेकिन सुधार की गति बहुत धीमी थी। कभी-कभी ऐसा लगता था कि शायद अब जीवन पहले जैसा नहीं हो पाएगा। परिवार के सभी सदस्य मानसिक तनाव और चिंता से घिरे हुए थे। इसी दौरान किसी परिचित ने हमें हरिद्वार स्थित पतंजलि योगपीठ में आयुर्वेदिक उपचार और योग चिकित्सा के बारे में जानकारी दी।

परिवार ने अंतिम आशा के रूप में वहाँ जाने का निर्णय लिया। मेरे भतीजे को हरिद्वार ले जाया गया, जहाँ उसकी विस्तृत जाँच की गई। वहाँ आयुर्वेदिक चिकित्सकों ने उसकी स्थिति को समझकर उपचार प्रारंभ किया। साथ ही उसे नियमित रूप से योगाभ्यास, प्राणायाम और विशेष व्यायाम करवाए जाने लगे।

शुरुआत में योग करना उसके लिए बहुत कठिन था। शरीर उसका साथ नहीं देता था, लेकिन प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन और परिवार के सहयोग से उसने धीरे-धीरे अभ्यास जारी रखा। प्रतिदिन प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति तथा अन्य योग क्रियाओं का अभ्यास कराया जाता था। आयुर्वेदिक औषधियों के साथ योग का यह संयोजन धीरे-धीरे अपना प्रभाव दिखाने लगा।

कुछ महीनों बाद उसके स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक परिवर्तन दिखाई देने लगे। पहले जो व्यक्ति स्वयं बैठ भी नहीं पाता था, वह अब सहारे से चलने लगा। उसकी बोलने की क्षमता में सुधार हुआ। हाथों की गति बेहतर होने लगी। उसका आत्मविश्वास लौटने लगा। परिवार के चेहरे पर फिर से उम्मीद की किरण दिखाई देने लगी।

समय के साथ योग और आयुर्वेदिक उपचार का प्रभाव और स्पष्ट होता गया। आज स्थिति यह है कि मेरा भतीजा स्वयं चल-फिर सकता है, बैठ सकता है, उठ सकता है, भोजन कर सकता है और समाचार-पत्र भी पढ़ सकता है। यद्यपि वह अभी पूर्णतः पहले जैसा नहीं हुआ है, फिर भी जो सुधार हुआ है वह किसी चमत्कार से कम नहीं है। जिस स्थिति में डॉक्टरों ने सीमित संभावनाएँ बताई थीं, वहाँ योग ने उसे एक नया जीवन प्रदान किया।

इस घटना ने मेरे जीवन की सोच बदल दी। पहले मैं योग को केवल स्वास्थ्य बनाए रखने का एक साधन मानती थी,

जीवन जीने की कला : योग

हीरालाल शास्त्री

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, घुरौली, पश्चिम चंपारण, बगहा-II (सिधाव)

योग स्वस्थ जीवन जीने की कला और विज्ञान है। यह एक आध्यात्मिक अनुशासन है जो एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित है और मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर केंद्रित है। योग का समग्र दृष्टिकोण जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य लाता है। योग रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्धन और जीवनशैली से संबंधित कई विकारों के प्रबंधन के लिए भी जाना जाता है। योग पर इस निबंध के माध्यम से, छात्र योग के महत्व और लाभों को जानेंगे। इस निबंध को पढ़कर, छात्रों को अंग्रेजी में योग पर एक प्रभावी निबंध लिखने के विभिन्न तरीके मिलेंगे, जिससे वे लेखन अनुभाग में पूरे अंक प्राप्त कर सकेंगे।

योग का अर्थ:

योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है "जोड़ना" या "मिलन"। योग मात्र शारीरिक व्यायाम का अभ्यास नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की चेतना और अनंत सार्वभौमिक चेतना का मिलन है। योग मन की प्रकृति की खोज की एक विधि है, जो अभ्यास और प्रत्यक्ष अनुभव पर बल देती है। योग शरीर, मन और आत्मा के विकास के लिए एक सामंजस्यपूर्ण प्रणाली पर आधारित एक प्राचीन कला है। योग व्यक्तित्व के उच्चतम स्तर के एकीकरण का प्रतीक है। इसमें योग साहित्य में वर्णित विभिन्न अभ्यास और तकनीकें शामिल हैं, जिन्हें सामूहिक रूप से 'योग' कहा जाता है।

योग का महत्व:

योग बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देता है। योग शारीरिक स्तर पर शक्ति, सहनशक्ति, धीरज और ऊर्जा के विकास में सहायक होता है। यह मानसिक स्तर पर एकाग्रता, शांति, सुकून और संतोष प्रदान करता है, जिससे आंतरिक और बाहरी सामंजस्य स्थापित होता है। योग की सहायता से आप दैनिक तनाव और उसके दुष्परिणामों को नियंत्रित कर सकते हैं।

योग शरीर को स्थिरता प्रदान करता है और मन को शांत करता है। यह शरीर के जोड़ों, स्नायुबंधन और टेंडनों में चिकनाई बढ़ाता है। चिकित्सा क्षेत्र में हुए अध्ययनों से पता चलता है कि योग एकमात्र ऐसा शारीरिक व्यायाम है जो शरीर को संपूर्ण रूप से तरोताज़ा करता है, क्योंकि यह सभी आंतरिक अंगों और ग्रंथियों की मालिश करता है। यह कई बीमारियों के खतरे को कम करता है। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने वाले किसी भी व्यक्ति के जीवनशैली में स्थायी सकारात्मक बदलाव आ सकता है।

योग के लाभ:

योग संपूर्ण स्वास्थ्य और शारीरिक चुस्ती सुनिश्चित करने का एक उत्तम तरीका है। योग के शारीरिक आधार आसन और श्वास हैं। ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से आप तनाव से मुक्ति पाकर स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। वास्तव में, यह पुरानी बीमारियों के इलाज के लिए मानव जाति द्वारा ज्ञात सर्वोत्तम उपायों में से एक है, जिनका इलाज अन्य दवाओं से संभव नहीं होता। पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों को अक्सर ऐसे आसन करने की सलाह दी जाती है जो शरीर के विशिष्ट स्थानों पर मांसपेशियों के व्यायाम पर केंद्रित होते हैं। प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए सर्वोत्तम श्वास व्यायाम हैं। सांस के साथ तालमेल बिठाकर किए जाने वाले आसनों की श्रृंखला शरीर के हर अंग को लाभ पहुंचाती है। योग से शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और संतुलन बढ़ता है। यह गतिविधियों को करने की क्षमता को बढ़ाता है, अधिक ऊर्जा प्रदान करता है और आरामदायक नींद देता है। रोजाना योग करने से मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है। विभिन्न आसन शरीर को अधिक लचीला बनाते हैं। इसके अलावा, योग उपास्थि और जोड़ों के टूटने से बचाता है, रक्त प्रवाह बढ़ाता है और रक्त शर्करा को कम करता है। योग का सबसे महत्वपूर्ण लाभ तनाव, थकान से राहत दिलाने और स्फूर्ति और स्फूर्ति प्रदान करने में इसका उपयोग है।

जीवन जीने की कला : योग

हीरालाल शास्त्री

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, घुरौली, पश्चिम चंपारण, बगहा-II (सिधाव)

योग रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और मन को शांति देता है।

योग की सबसे अद्भुत बात यह है कि इसके सकारात्मक प्रभाव स्वास्थ्य और मन पर समय के साथ दिखने लगते हैं। योग की एक और विशेषता इसके आसनों की विस्तृत श्रृंखला है। अपनी क्षमता और समग्र स्वास्थ्य के अनुसार, आप हल्के प्राणायामों और आसनों से लेकर उच्च तीव्रता वाले आसनों तक का चुनाव कर सकते हैं। यह बिना दवाइयों के उपचार का एक कारगर तरीका है। इसके अलावा, नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से कोई दुष्प्रभाव नहीं दिखाई देते। आपको बस अपने शरीर की क्षमता और संरचना के अनुसार सबसे उपयुक्त आसनों का ज्ञान होना चाहिए। साथ ही, आपको आसनों को करने का सही तरीका सीखना चाहिए क्योंकि गलत प्रयास से मोच और चोट लग सकती है।

निष्कर्ष:
योग का अभ्यास सुरक्षित है और इससे अभ्यास करने वालों को कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। योग की खूबी यह है कि इसका अभ्यास कोई भी कर सकता है। उम्र और शारीरिक स्थिति कोई मायने नहीं रखती। योग व्यक्ति के शारीरिक समन्वय को बढ़ाता है और मुद्रा को बेहतर बनाता है। यह परिसंचरण तंत्र, पाचन क्रिया, तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र को भी सक्रिय करता है। योग आपको युवा, तरोताजा और ऊर्जावान महसूस कराने का बेहतरीन उपाय है।

योग मन और शरीर के संयोजन के कारण समग्र स्वास्थ्य का एक आदर्श उदाहरण है। यह पहले से कहीं अधिक लोकप्रिय हो गया है, और मशहूर हस्तियां, राजनेता, व्यवसायी और जीवन के हर क्षेत्र के लोग इसका अभ्यास कर रहे हैं। योग एक बहुआयामी साधन है जो मन और शरीर को शुद्ध करने और अपने मन और भावनाओं पर नियंत्रण पाने में अत्यंत उपयोगी है। यह आत्म-परिवर्तन और शारीरिक कल्याण का सबसे लोकप्रिय साधन है।

योग : अनुशासन, विज्ञान और सार्थक जीवन की खोज

ज्योत्सना वर्धन

उत्क्रमित मध्य विद्यालय, पहाड़चक, मोतीपुर, मुजफ्फरपुर

मनुष्य के जीवन में कुछ प्रश्न ऐसे होते हैं, जो समय, स्थान और परिस्थितियों से परे हैं; मैं कौन हूँ? जीवन का उद्देश्य क्या है? सुख और शांति का वास्तविक स्रोत कहाँ है? बाहरी उपलब्धियों के बीच भी मनुष्य के भीतर जो बेचैनी, असंतोष और अर्थहीनता का अनुभव होता है, उसका समाधान कहाँ है? भारतीय चिंतन परंपरा में योग इन्हीं प्रश्नों के उत्तर खोजने का एक गहरा और व्यावहारिक मार्ग है। योग केवल शरीर को मोड़ने या कुछ आसनों का अभ्यास भर नहीं है; यह मनुष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व को समझने और उसे संतुलित करने की एक वैज्ञानिक पद्धति है।

'योग' शब्द संस्कृत की "युज्" धातु से बना है, जिसका अर्थ है- जोड़ना, मिलाना या एकाग्र करना। इस दृष्टि से योग मनुष्य के शरीर, मन, बुद्धि और चेतना के बीच सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में इसकी अत्यंत संक्षिप्त और गहन परिभाषा दी है- "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र 1.2)। अर्थात् मन में निरंतर उठने वाली वृत्तियों, विक्षेपों और भटकावों का शांत हो जाना ही योग है। जब मन शांत होता है, तब मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानने लगता है। यही कारण है कि योग का लक्ष्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं, बल्कि आत्मबोध और आंतरिक स्वतंत्रता है (पतंजलि, योगसूत्र; व्यासभाष्य)।

योग की परंपरा अत्यंत प्राचीन है। ऋग्वेद, उपनिषदों और भगवद्गीता में योग के विभिन्न स्वरूपों का उल्लेख मिलता है। भारतीय परंपरा भगवान शिव को आदियोगी के रूप में स्वीकार करती है, जबकि ऐतिहासिक रूप से योग की व्यवस्थित व्याख्या महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र में मिलती है। आगे चलकर हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता और शिव संहिता जैसे ग्रंथों ने योग के शारीरिक और प्राणिक आयामों को विकसित किया। उन्नीसवीं शताब्दी में स्वामी विवेकानंद ने अपनी पुस्तक "राजयोग" और 1893 के शिकागो धर्म सम्मेलन के माध्यम से योग को विश्व के सामने एक सार्वभौमिक और वैज्ञानिक पद्धति के रूप में प्रस्तुत किया (स्वामी विवेकानंद, राजयोग)।

वास्तव में योग का सबसे बड़ा योगदान यह है कि वह मनुष्य को बाहरी उपलब्धियों से पहले अपने भीतर झाँकना सिखाता है। आधुनिक जीवन में मनुष्य के पास साधन तो बहुत हैं, परंतु दिशा का अभाव दिखाई देता है। तकनीक ने सुविधा दी है, किंतु मानसिक शांति नहीं। सोशल मीडिया और निरंतर सूचना प्रवाह ने ध्यान को खंडित कर दिया है। महर्षि पतंजलि ने इस स्थिति को "चित्तविक्षेप" कहा है। उनका मानना था कि जब तक मनुष्य अपने चित्त को स्थिर नहीं करेगा, तब तक वह न सुख प्राप्त कर सकेगा और न ही अपने जीवन के उद्देश्य को स्पष्ट रूप से समझ पाएगा (योगसूत्र 1.30–32)।

आज योग का वैज्ञानिक पक्ष विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो गया है। पिछले कुछ दशकों में विश्वभर में हुए अनेक शोधों ने यह सिद्ध किया है कि नियमित योगाभ्यास तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में सहायक है। ध्यान और प्राणायाम से मस्तिष्क के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की सक्रियता बढ़ती है, जिससे एकाग्रता, निर्णय क्षमता और भावनात्मक संतुलन में सुधार होता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ (NIH) और भारत के आयुष मंत्रालय द्वारा समर्थित अनेक अध्ययनों में पाया गया है कि योग

रक्तचाप को नियंत्रित करने, मधुमेह प्रबंधन, नींद की गुणवत्ता सुधारने और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में लाभकारी है। इस प्रकार योग किसी अंधविश्वास का विषय नहीं, बल्कि शरीर और मन के बीच संबंध को समझने वाला एक अनुभवजन्य विज्ञान है (Harvard Medical School, NIH, Ministry of AYUSH)।

स्वामी विवेकानंद ने कहा था—"मन की बिखरी हुई शक्तियों को एक जगह लगाना ही योग है।" यह कथन आज पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक दिखाई देता है। वर्तमान समय में सबसे बड़ी चुनौती सूचना की कमी नहीं, बल्कि ध्यान की कमी है। मोबाइल, रील्स और अनावश्यक मनोरंजन ने युवाओं के मन को लगातार विचलित किया है। ऐसे समय में योग का पाँचवाँ अंग—प्रत्याहार—विशेष महत्व रखता है। प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों को व्यर्थ आकर्षणों से हटाकर भीतर की ओर मोड़ना। यह केवल धार्मिक अवधारणा नहीं, बल्कि आधुनिक मनोविज्ञान में "सेल्फ रेगुलेशन" अर्थात् आत्म-नियंत्रण के सिद्धांत से मेल खाती है।

विद्यार्थी जीवन में योग का महत्व और भी अधिक बढ़ जाता है। शिक्षा केवल जानकारी प्राप्त करना नहीं, बल्कि

योग : अनुशासन, विज्ञान और सार्थक जीवन की खोज

ज्योत्सना वर्धन

उत्क्रमित मध्य विद्यालय, पहाड़चक, मोतीपुर, मुजफ्फरपुर

व्यक्तित्व का निर्माण है। योग एकाग्रता, अनुशासन और आत्मविश्वास विकसित करता है। नियमित प्राणायाम और ध्यान से स्मरण शक्ति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है। स्वामी विवेकानंद का विश्वास था कि चरित्र निर्माण ही शिक्षा का सबसे बड़ा उद्देश्य है। उनके अनुसार, शिक्षा का अर्थ है—मनुष्य के भीतर निहित पूर्णता का प्रकट होना। योग इस पूर्णता को विकसित करने का माध्यम है (स्वामी विवेकानंद, Complete Works, Vol. 1)।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं—"योगः कर्मसु कौशलम्" (गीता 2.50)। अर्थात् अपने कार्य को कुशलता, संतुलन और समत्व के साथ करना ही योग है। इस दृष्टि से योग जीवन से भागने का नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक कर्म को अधिक सजगता और उत्कृष्टता के साथ करने की कला है। यदि कोई व्यक्ति ईमानदारी से अपना कार्य करता है, परिणाम की अत्यधिक चिंता से मुक्त रहकर कर्म करता है और अपने भीतर संतुलन बनाए रखता है, तो वह भी योग के मार्ग पर है।

योग का एक गहरा मानवीय पक्ष भी है। यह मनुष्य को केवल स्वयं तक सीमित नहीं रखता, बल्कि उसे समाज और मानवता से जोड़ता है। योग के प्रथम दो अंग—यम और नियम—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, संतोष और स्वाध्याय जैसे मूल्यों पर आधारित हैं। इसलिए योग का अंतिम लक्ष्य केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य नहीं, बल्कि एक बेहतर मनुष्य और बेहतर समाज का निर्माण है।

आज जब पूरी दुनिया तनाव, अवसाद, अकेलेपन और उद्देश्यहीनता जैसी चुनौतियों का सामना कर रही है, तब योग केवल भारत की सांस्कृतिक विरासत नहीं, बल्कि मानवता के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शक के रूप में सामने आया है। 21 जून को मनाया जाने वाला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस इस वैश्विक स्वीकार्यता का प्रतीक है। किंतु योग का वास्तविक अर्थ केवल एक दिन आसन करने में नहीं, बल्कि अपने जीवन को अधिक जागरूक, अनुशासित और सार्थक बनाने में है।

अंततः, योग हमें यह सिखाता है कि जीवन का उद्देश्य केवल समय बिताना नहीं, बल्कि चेतना को विकसित करना है। सफलता केवल बाहरी उपलब्धियों का नाम नहीं, बल्कि भीतर की शांति, स्पष्टता और संतुलन भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। योग हमें स्वयं से जोड़ता है, और जब मनुष्य स्वयं से जुड़ जाता है, तभी वह परिवार, समाज और विश्व के साथ भी सार्थक संबंध स्थापित कर पाता है।

इस अर्थ में योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीने की एक कला है; केवल स्वास्थ्य नहीं, बल्कि आत्मबोध का मार्ग है; केवल परंपरा नहीं, बल्कि विज्ञान और मानवीय चेतना के बीच एक जीवंत सेतु है।

योग ने मेरे जीवन में क्या परिवर्तन लाया

ब्रजेश कुमार

न्यू प्राथमिक विद्यालय, कझारघाट, कुदरा, कैमूर

मनुष्य के जीवन में कुछ अनुभव ऐसे होते हैं जो उसकी सोच, आदतों और जीवनशैली को नई दिशा दे देते हैं। मेरे जीवन में योग ऐसा ही एक अनुभव है। आज जब मैं अपने बीते वर्षों पर दृष्टि डालता हूँ, तो महसूस करता हूँ कि योग ने मेरे जीवन में केवल शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी सकारात्मक परिवर्तन लाया है। यह परिवर्तन धीरे-धीरे हुआ, पर इतना गहरा है कि अब योग मेरे जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। प्रधान शिक्षक के रूप में विद्यालय संचालन, शैक्षणिक गतिविधियों की निगरानी, विभागीय कार्यों का निष्पादन तथा सामाजिक दायित्वों के कारण मेरी दिनचर्या काफी व्यस्त रहती थी। लंबे समय तक बैठकर कार्य करने, समय की कमी और अनियमित दिनचर्या के कारण शरीर में जकड़न, थकान तथा कभी-कभी सिर में भारीपन महसूस होता था। बढ़ती उम्र के साथ इन समस्याओं का प्रभाव और अधिक दिखाई देने लगा। कई बार ऐसा लगता था कि दिनभर की व्यस्तता मन और शरीर दोनों को थका देती है। इसी दौरान विद्यालय में आयोजित योग संबंधी कार्यक्रमों और विभिन्न प्रशिक्षणों में भाग लेने का अवसर मिला। वहाँ योग के महत्व और उसके वैज्ञानिक आधार के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त हुई। मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवन को संतुलित करने की एक प्रभावशाली पद्धति है। उसी समय मैंने नियमित रूप से योग करने का संकल्प लिया।

प्रारंभ में मैंने कुछ सरल आसनों और प्राणायाम से शुरुआत की। प्रतिदिन सुबह थोड़ी देर ताड़ासन, भुजंगासन, वज्रासन तथा अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करने लगा। आरंभ में यह केवल एक नई आदत थी, लेकिन कुछ ही सप्ताह बाद इसके सकारात्मक परिणाम स्पष्ट दिखाई देने लगे। शरीर में पहले की अपेक्षा अधिक स्फूर्ति महसूस होने लगी। सुबह उठने में आसानी होने लगी और पूरे दिन कार्य करने की ऊर्जा बनी रहती थी।

योग का सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव मेरे मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ा। पहले कार्यों की अधिकता के कारण कभी-कभी तनाव महसूस होता था। कई बार छोटी-छोटी समस्याएँ भी बड़ी प्रतीत होती थीं। लेकिन नियमित प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास ने मन को शांत और स्थिर बनाना शुरू किया। अब परिस्थितियाँ चाहे जैसी हों, उन्हें धैर्य और सकारात्मक सोच के साथ देखने की क्षमता विकसित हुई है। योग ने मुझे यह सिखाया कि समस्याओं से घबराने के बजाय उनका समाधान खोजने पर ध्यान देना चाहिए।

विद्यालय में बच्चों के साथ कार्य करते हुए मैंने यह भी अनुभव किया कि शिक्षक का व्यक्तित्व विद्यार्थियों को बहुत प्रभावित करता है। जब शिक्षक स्वयं स्वस्थ, प्रसन्न और ऊर्जावान रहता है, तो उसका सकारात्मक प्रभाव बच्चों पर भी पड़ता है। योग के कारण मेरे व्यवहार में संयम और आत्मविश्वास बढ़ा है। विद्यार्थियों के साथ संवाद अधिक सहज हुआ है और विद्यालय का वातावरण भी अधिक सकारात्मक महसूस होता है।

एक व्यक्तिगत अनुभव मेरे लिए विशेष रूप से प्रेरणादायक रहा। कुछ समय पहले गर्दन और सिर से संबंधित असुविधा के कारण कभी-कभी चक्कर जैसा अनुभव होता था। चिकित्सकीय परामर्श के साथ-साथ जब मैंने नियमित रूप से योग एवं गर्दन संबंधी व्यायामों को अपनी दिनचर्या में शामिल किया, तो काफी राहत महसूस हुई। इस अनुभव ने मेरा विश्वास और अधिक मजबूत किया कि योग केवल रोगों से बचाव का माध्यम नहीं, बल्कि स्वास्थ्य को बनाए रखने की जीवनशैली है।

योग ने मेरी दिनचर्या में अनुशासन भी विकसित किया है। अब समय पर जागना, नियमित दिनचर्या का पालन करना और स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना मेरी आदत बन चुकी है। इससे न केवल कार्यक्षमता बढ़ी है, बल्कि जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित हुआ है। मुझे लगता है कि योग व्यक्ति को स्वयं से जोड़ता है और उसे अपनी वास्तविक क्षमताओं का परिचय कराता है।

आज योग विश्वभर में भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर के रूप में सम्मान प्राप्त कर रहा है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उत्साह इस बात का प्रमाण है कि योग मानवता को स्वस्थ और संतुलित जीवन प्रदान करने की क्षमता

योग ने मेरे जीवन में क्या परिवर्तन लाया

ब्रजेश कुमार

न्यू प्राथमिक विद्यालय, कझारघाट, कुदरा, कैमूर

रखता है। एक शिक्षक के रूप में मैं भी विद्यार्थियों और अभिभावकों को योग अपनाने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करता हूँ, क्योंकि स्वस्थ नागरिक ही स्वस्थ समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं।

अंततः मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि योग ने मेरे जीवन में सकारात्मक परिवर्तन की नई ऊर्जा भर दी है। इसने मुझे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, आत्मविश्वास, अनुशासन और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान किया है। मेरे लिए योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने का मार्ग है।

“योग ने मुझे स्वयं से जुड़ना सिखाया है और यही मेरे जीवन का सबसे बड़ा परिवर्तन है।

योगाभ्यास से परिवर्तन

नेहा कुमारी

रा स हरावत राज उच्च माध्यमिक विद्यालय, गणपतगंज, राघोपुर, सुपौल

आज से 12 वर्ष पूर्व 2013 में मैंने प्राथमिक विद्यालय की शिक्षिका के रूप में योगदान किया था और तब मैं बहुत पतली, दुबली, कमज़ोर सी लगती थी। विद्यालय से पढ़ा कर जब घर आती तो मुझे बहुत थकान हो जाती थी और सुस्त होकर प्रतिदिन लेट जाती। फिर मेरा मन करता कि पैर हाथ की मालिश करवाऊं। प्रतिदिन विद्यालय से आकर सोने की आदत हो गई थी।

फिर विद्यालय प्रातःकालीन हो गया और बच्चे सुबह सुबह जल्दी उठ कर जो आते थे उस कारण वो भी सुस्त नज़र आते। बच्चों को देख कर मेरे मन में ख़्याल आया कि इनकी सुस्ती को दूर करने का उपाय किया जाए और मैंने योगा पर विचार किया। मुझे लगा योगा बच्चों के लिए एक प्रकार की मनोरंजन गतिविधि है जिसे वो ख़ुशी–ख़ुशी कर भी लेंगे साथ ही उनका स्वास्थ अच्छा होगा और सुबह में फुर्ती और ताज़गी महसूस करेंगे। और विद्यालय में बच्चों की उपस्थिति भी बढ़ेगी। वे स्वच्छता का मतलब भी समझ पाएंगे।

विद्यालय में इसको करवाने के लिए मैंने मोबाइल पर सभी योगा के बारे में सर्च करते हुए सभी के फायदों की जानकारी ली क्योंकि कहा जाता है जब कोई नया कार्य दूसरों से करवाना हो तो पहले ख़ुद उसे करके देखो और सही जानकारी के साथ आगे बढ़ो।

विद्यालय में छुट्टी के समय मैंने सभी बच्चों से कहा आप सभी कल समय से दाँत साफ़ करके, नहा कर और साफ कपड़े पहन कर विद्यालय आइएगा और साथ ही दूसरे छात्र/छात्राओं को भी लेकर आइएगा क्योंकि कल हमलोग मनोरंजक गतिविधि करने वाले हैं। आपलोगों को मज़ा भी आयेगा और शरीर से तंदुरुस्त होने के साथ ही पढ़ने में भी होशियार हो जाइयेगा। बच्चे बहुत खुश हो कर घर गए ताकि कल नई चीज़ के लिए विद्यालय आए।

अगले दिन विद्यालय में प्रार्थना की घंटी बजी और सभी बच्चे पंक्ति में आ गए। उनके मन में नई गतिविधि के लिए उत्साह और उमंग था।

मैंने सभी बच्चों को पंक्ति में खड़ा करके अपने अपने जगह पर आसन लगा कर बैठा दिया फ़िर सभी को आँख बंद करके ध्यान लगाने को कहा ताकि आगे का अभ्यास अच्छा से हो सके। और मन को एकाग्र करना आए। मैंने सामने बैठ कर ख़ुद आसन लगाया ताकि वो मुझे देख कर अच्छे से करे। पद्मासन मैंने ख़ुद भी किया और बच्चों से भी करवाया। उसके बाद कुछ व्यायाम भी करवाए ताकि उछल कूद कर उनको मज़ा आए। बच्चे खूब खुश हुए साथ ही मैंने भी स्फूर्ति महसूस की। इसके बाद प्रार्थना हुई और सभी बच्चे अपने–अपने वर्ग कक्ष में गए। पढ़ाई प्रारंभ हुई तो बच्चों ने पढ़ाई में मन लगाया और सभी ऊर्जावान लग रहे थे। सुस्ती की जगह फुर्ती नज़र आ रही थी।यह हमारा प्रतिदिन का दिनचर्या हो गया था।

प्रतिदिन एक एक नए आसन को शामिल किये ताकि नई गतिविधि उनके सामने आए साथ ही उसके बारे में जानकारी दिए कि ये करने से ये फायदा और हमारे स्वास्थ पर इनका क्या असर होता है सबकुछ प्रतिदिन बताएं। ताकि वो घर जा कर अपने अभिवावक को भी अच्छी जानकारी दे पाएं। जब तक प्रातः कालीन विद्यालय रहा बच्चों में परिवर्तन आ गया वो तरो ताज़ा महसूस करते थे और प्रतिदिन साफ़ सुथरे होकर विद्यालय आते। नाखून भी काटते। उनके स्वास्थ में भी परिवर्तन आया। पेट की कई बीमारियां ठीक हो गई। उनके घर में अभिवावकों को भी एहसास हुआ कि दवाइयों का खर्चा कम हो रहा है। बच्चे कम बीमार पड़ रहे हैं। वो भी ख़ुशी से बच्चों को विद्यालय भेजने लगे।

जैसा कि मैंने शुरुआत में कहा कि मैं भी विद्यालय से आने के बाद सुस्त महसूस करती थी तो अब प्रतिदिन योगाभ्यास करने से मैंने ख़ुद को भी तरो ताज़ा महसूस किया और साथ ही पहले से अधिक शारीरिक और मानसिक रूप से ख़ुद को मज़बूत पाया। मेरे में प्रतिदिन एक नई ऊर्जा का विकास हो रहा था जो मुझे कार्य करने के लिए प्रेरित कर रहा था।

10 साल मैं प्राथमिक विद्यालय में पदस्थापित रही और प्रत्येक वर्ष कितने नए बच्चे आए और पुराने गये पर हमारा योगाभ्यास चलता रहा।

योगाभ्यास से परिवर्तन

नेहा कुमारी

रा स हरावत राज उच्च माध्यमिक विद्यालय, गणपतगंज, राघोपुर, सुपौल

आज मैं बीपीएससी की परीक्षा देकर +2 की शिक्षिका बन गई पर मेरे द्वारा किए गए प्रयास आज भी कार्यशील है। अभी बड़े बच्चों को भी मैं योग के फायदे बताते हुए उनको स्वास्थ के प्रति जागरूक करती हूं। मेरा 12 साल का अनुभव ये कहता है कि मैंने खुद में बहुत परिवर्तन देखा। मैं स्लिम फिट हूं और ऊर्जावान होकर आज भी विद्यालय में कार्य करती हूं। मुझे लगता है कि योग अभ्यास प्रतिदिन करने से हम सच में ख़ुद को परिवर्तित कर सकते हैं साथ ही स्वास्थ में भी सुधार ला सकते हैं। आप सभी भी इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें। यह तो थी मेरी कहानी।

योग : स्वस्थ, संतुलित और सफल जीवन की कुंजी

शीला कुमारी

मध्य विद्यालय, पाली देहरी, रोहतास, डेहरी

योग भारत की प्राचीन संस्कृति और ज्ञान की अमूल्य धरोहर है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योग शब्द संस्कृत की "युज" धातु से बना है, जिसका अर्थ है- जोड़ना या मिलाना। योग मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने का कार्य करता है। आज के समय में जब मनुष्य तनाव, चिंता और अनेक प्रकार की शारीरिक समस्याओं से घिरा हुआ है, तब योग एक प्रभावी समाधान के रूप में सामने आया है। यही कारण है कि योग का महत्व केवल भारत में ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व में बढ़ता जा रहा है।

योग का इतिहास हजारों वर्ष पुराना है। हमारे ऋषि-मुनियों ने गहन साधना और अनुभव के आधार पर योग की परंपरा विकसित की। महर्षि पतंजलि को योग का जनक माना जाता है। उन्होंने योगसूत्र की रचना करके योग को व्यवस्थित रूप दिया। प्राचीन काल में योग का उद्देश्य केवल शरीर को स्वस्थ रखना नहीं था, बल्कि आत्मज्ञान और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करना भी था। आज भी योग मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से विकसित करने का कार्य करता है।

योग के महत्व को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की। वर्ष 2015 से पूरे विश्व में यह दिवस मनाया जा रहा है। 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और इसे सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है। इस दिन दुनिया के करोड़ों लोग एक साथ योग करके स्वास्थ्य और शांति का संदेश देते हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है।

योग के अनेक प्रकार हैं। इनमें आसन, प्राणायाम, ध्यान और विभिन्न योग क्रियाएँ शामिल हैं। आसन शरीर को स्वस्थ और लचीला बनाते हैं। ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन और पद्मासन जैसे अनेक आसन शरीर को मजबूत बनाते हैं। प्राणायाम श्वास को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी जैसे प्राणायाम फेफड़ों को मजबूत बनाते हैं तथा मानसिक शांति प्रदान करते हैं। ध्यान मन को एकाग्र करने और तनाव को कम करने में सहायक होता है।

योग के शारीरिक लाभ अनेक हैं। नियमित योग करने से शरीर स्वस्थ और चुस्त रहता है। यह मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा शरीर में लचीलापन बढ़ाता है। योग करने से रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे हृदय स्वस्थ रहता है। यह मोटापा कम करने में भी सहायक है। योग मधुमेह, उच्च रक्तचाप, पीठ दर्द और जोड़ों के दर्द जैसी समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद करता है। नियमित योग से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और व्यक्ति कम बीमार पड़ता है। योग केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि मन को भी स्वस्थ बनाता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। योग मन को शांत करता है और सकारात्मक सोच विकसित करता है। ध्यान और प्राणायाम करने से मन एकाग्र होता है तथा मानसिक तनाव कम होता है। योग व्यक्ति को धैर्य, आत्मविश्वास और आत्मनियंत्रण सिखाता है। इससे जीवन में संतुलन बना रहता है और व्यक्ति कठिन परिस्थितियों का सामना बेहतर ढंग से कर पाता है।

विद्यार्थियों के जीवन में योग का विशेष महत्व है। नियमित योग करने से उनकी एकाग्रता बढ़ती है और पढ़ाई में मन लगता है। योग स्मरण शक्ति को बढ़ाने में भी सहायक होता है। परीक्षा के समय होने वाले तनाव को कम करने में योग बहुत उपयोगी है। जो विद्यार्थी प्रतिदिन योग करते हैं, वे अधिक सक्रिय, अनुशासित और आत्मविश्वासी होते हैं। विद्यालयों में योग शिक्षा को बढ़ावा देकर बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायता की जा सकती है।

योग : स्वस्थ, संतुलित और सफल जीवन की कुंजी

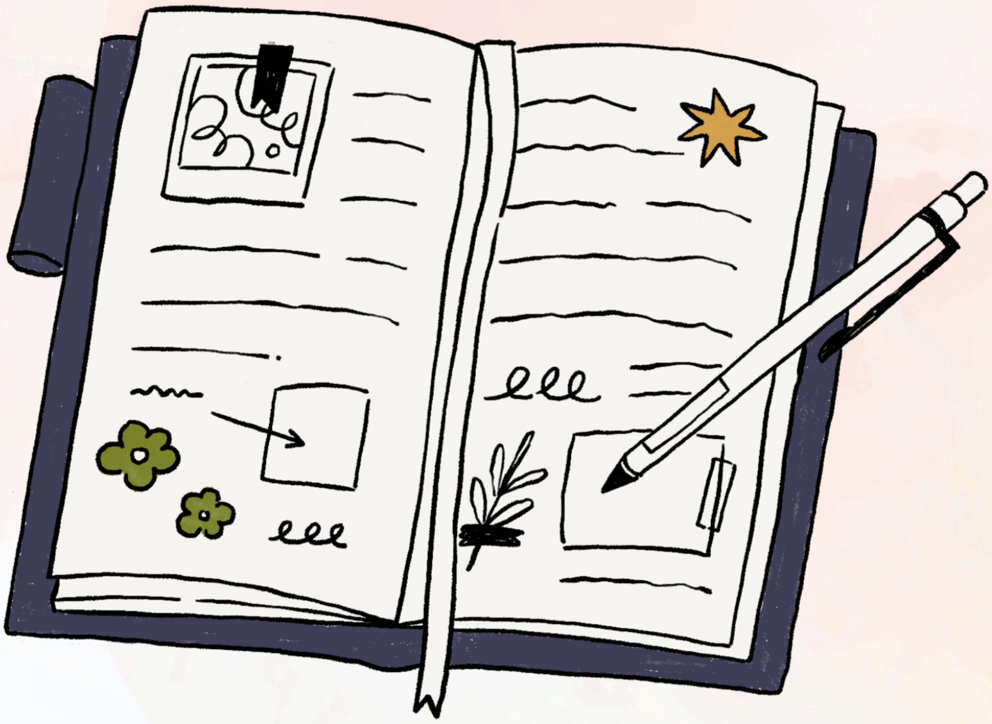
शीला कुमारी

मध्य विद्यालय, पाली देहरी, रोहतास, डेहरी

शिक्षकों के लिए भी योग अत्यंत महत्वपूर्ण है। शिक्षक समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्हें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है। योग शिक्षकों को तनावमुक्त रखता है तथा उन्हें ऊर्जा और उत्साह प्रदान करता है। योग के माध्यम से शिक्षक अपने कार्य को अधिक प्रभावी ढंग से कर सकते हैं और विद्यार्थियों को भी स्वस्थ जीवन के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

आज के आधुनिक युग में तकनीक ने जीवन को आसान तो बनाया है, लेकिन लोगों की शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गई हैं। मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग के कारण लोग लंबे समय तक बैठे रहते हैं। इससे मोटापा, तनाव और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ रही हैं। ऐसे समय में योग की आवश्यकता और भी बढ़ जाती है। योग हमें प्रकृति के निकट लाता है और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देता है। योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन जीने का विज्ञान है। यह हमें अनुशासन, संयम और आत्मजागरूकता का पाठ पढ़ाता है। योग व्यक्ति को स्वयं को समझने और अपने भीतर की शक्ति को पहचानने का अवसर देता है। जब मनुष्य नियमित रूप से योग करता है, तो वह न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक रूप से भी समृद्ध बनता है।

अंत में कहा जा सकता है कि योग मानव जीवन के लिए एक अमूल्य वरदान है। यह स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन का आधार है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हमें योग के महत्व को समझने और उसे अपने दैनिक जीवन में अपनाने की प्रेरणा देता है। यदि हम प्रतिदिन कुछ समय योग के लिए निकालें, तो हम स्वयं को स्वस्थ, प्रसन्न और सफल बना सकते हैं। इसलिए हमें योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करना चाहिए। वास्तव में, योग स्वस्थ और सुखी जीवन की कुंजी है।



पथ की स्मृतियाँ

सोनपुर मेले की एक अविस्मरणीय याद: भीड़, बिछड़ना और वो अटूट साथ

डॉ पूनम कुमारी

उ० वि० सह इंटर कॉलेज निखती कलां, रघुनाथपुर, सिवान

सोनपुर का मेला अपनी रौनक और जलवे के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। इसी विश्वप्रसिद्ध मेले की छटा को अपनी आँखों में बसाने की चाह लिए, मैं अपने पति के साथ सोनपुर रेलवे स्टेशन उतरी। वहाँ से हम पैदल ही मेले की ओर चल पड़े। मन में उत्साह अपने चरम पर था, पर हमें क्या मालूम था कि मेले के शोर के बीच एक ऐसी घटना घटने वाली है, जो इस यात्रा को हमेशा के लिए मेरे जहन में दर्ज कर देगी।

जो लोग सोनपुर स्टेशन से दक्षिण की दिशा से मेले में पैदल प्रवेश करते हैं, वे उस संकरी पगडंडी से परिचित होंगे। उस रास्ते से अंदर आते ही सबसे पहले चिड़ियों और फिर जानवरों का बाजार सजता है। हम भी उन्हीं गलियों से गुजर रहे थे, जहाँ रंग-बिरंगे पक्षी चहक रहे थे। पक्षियों की एक दुकान पर हमारी नजर एक बेहद खूबसूरत तोते पर ठहरी। उसे देखकर मैंने उत्साह में अपने पति से कहा, “जरा इस तोते के साथ मेरी एक फोटो तो खींच दीजिए!” मेरे पति ने फोटो खींचकर आदतन मेरे फोन को अपने पैकेट में डाल दिया।

जैसे-जैसे हम आगे बढ़ रहे थे, दुकानों की सजावट और लोगों की भीड़ बढ़ती जा रही थी। अचानक, भीड़ के बीच मेरे पति को उनके कुछ पुराने दोस्त मिल गए। शिष्टाचार और थोड़ी झिझक के कारण उन्होंने मुझसे कहा, “तुम थोड़ा अलग होकर आगे बढ़ो, मैं बस पीछे-पीछे आता हूँ। मेरे दोस्त तुम्हें देखेंगे तो शायद असहज महसूस करें या परेशान करेंगे।”

मैंने भी सहज भाव से सिर हिलाया और आगे बढ़ गई। लेकिन मेले का समंदर ऐसा था कि देखते ही देखते हम दोनों एक-दूसरे से पूरी तरह बिछड़ गए।

अजीब बात यह थी कि बिछड़ने के बाद भी मैं बिल्कुल शांत थी। मुझे पता था कि दोनों मोबाइल फोन मेरे पति के पास ही रह गए हैं, लेकिन मुझे उनके नंबर याद थे। मैंने सोचा कि मंदिर तक पहुँचकर किसी अजनबी से फोन माँगूँगी और उन्हें अपनी लोकेशन बता दूँगी।

परंतु, दूसरी ओर मेरे पति की स्थिति इसके उलट थी। जैसा कि उन्होंने बाद में बताया, वे बदहवासी के आलम में पागलों की तरह मुझे भीड़ में खोज रहे थे। वे इस बात से डरे हुए थे कि दोनों फोन उनके पास हैं, तो मैं उनसे संपर्क कैसे करूँगी? वे खुद को कोस रहे थे कि आखिर उन्होंने मुझे अकेले आगे जाने ही क्यों दिया।

जब काफी देर बाद हम दोबारा मिले, तो उनकी हालत देखने लायक थी। बिखरे हुए बाल, पसीने से तर-बतर चेहरा और आँखों में एक ऐसी घबराहट जैसे कि वे रो ही देंगे। उस डर और सुकून के मिलन के बाद, हम काफी देर तक एक बेंच पर खामोश बैठे रहे। फिर हमने मंदिर जाकर पूजा की।

पूजा के बाद हमने पूरा मेला घूमा, लेकिन इस बार एक बदलाव था, उन्होंने एक पल के लिए भी मेरा हाथ नहीं छोड़ा। मैंने मजाक में उन्हें लाख समझाया कि “मैं इतनी जल्दी आपका साथ छोड़ने वाली नहीं हूँ,” लेकिन उस दिन के डर ने उनके हाथों की पकड़ को और भी मजबूत कर दिया था।

महत्वपूर्ण

- गद्य गुंजन अर्धवार्षिक पत्रिका है जिसे टीचर्स ऑफ़ बिहार द्वारा प्रकाशित किया जा रहा है। इस संग्रह में बिहार के शिक्षकों द्वारा स्वरचित कहानियाँ संकलित है।
- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस पत्रिका के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य माध्यम से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रसारण वर्जित है।
- इस पत्रिका का विक्रय नहीं किया जा सकता है। यह केवल पढ़ने के उद्देश्य से निःशुल्क उपलब्ध है।
- इसमें प्रकाशित कहानियाँ 'टीचर्स ऑफ़ बिहार' की संपत्ति है। इसे किसी भी प्रकाशक या अन्य लेखक द्वारा उपयोग नहीं किया जा सकता है।
- पत्रिका के सभी लेख, चित्र और सामग्री के अधिकार लेखक और प्रकाशक के पास सुरक्षित हैं।
- पत्रिका के किसी भाग को बिना पूर्व अनुमति के पुनः प्रकाशित या वितरित नहीं किया जा सकता है।
- इसमें प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखक/रचनाकारों के निजी है।

- पत्रिका से संबंधित अपनी बहुमूल्य समीक्षा एवं सुझाव अवश्य लिखकर हमें भेजें। प्राप्त समीक्षाओं एवं सुझावों को हम आगामी अंक में प्रकाशित कर पाठकों तक पहुँचाने का प्रयास करेंगे।

आपको यह अंक कैसा लगा? अपनी प्रतिक्रिया अवश्य दें-

https://forms.gle/NZDunWk3kB4wUE8M8

टीचर्स ऑफ़ बिहार (द चेंज मेकर्स)
द्वारा निर्गत ई-पत्रिका

हमसे जुड़ें-

ईमेल: writers.teachersofbihar@gmail.com

व्हाट्सएप चैनल : https://whatsapp.com/channel/0029Va9AFpI65yD3brB8SI17

अपनी रचनाएँ भेजने हेतु : https://gadyagunjan.teachersofbihar.org

वेबसाइट पर जाने के लिए QR कोड स्कैन करें

www.teachersofbihar.org