खिलती कलियाँ

हीरक जयंती वर्ष विशेषांक

गुनगुनाते हीरक पल-2006-2007

दुर्बलताओं से लड़ना है
मुँह से उफ़् तक किए बिना अधिकार हित बढ़ना है।
नहीं आदमी से, उसकी दुर्बलताओं से लड़ना है।
जुड़ता जब संबंध हृदय का भेदभाव मिट जाता है।
देश-जाति-रंगों से बढ़कर मानवता का नाता है
ऊर्ध्वमुखी चेतना, इस्पात फोड़कर आएगी
यह मानव-विकास की धारा आगे बढ़ती जाएगी।

दो शब्द

हीरक जयंती विशेषांक

"खिलती कलियाँ" पत्रिका की रचना, हर छात्र में लेखन-कला को जागृत करने के लिए की जाती है। जिस प्रकार कली के प्रस्फुटन पर फूल के मनमोहक रंगों का आभास होता है। उसी प्रकार आपकी रचनाओं से आपके शक्तिशाली व्यक्तित्व का आभास हो, आप कलियों की भाँति खिलती हुई जग के उपवन को अपनी उज्ज्वल कला से महकाएँ।

स्वायत्तशासी पाठ्यक्रम के अन्तर्गत "खिलती कलियाँ" पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए विशेष हर्ष हो रहा है। गर्व है कि इसका प्रवर्त्तन एक से बढ़कर अनेकों के प्रयत्न से संपन्न हुआ। इसमें युवा मस्तिष्कों की उपज ही नहीं, उनकी अभिलाषाओं एवं विचारों का बेजोड़ संगम है। आशा है भविष्य में यह पत्रिका असंख्य सुन्दर कलियाँ विकसित कराएगी।

अनुभूति संस्था के कार्यकारिणी सदस्य

कु. छवि शर्मा	–	*अध्यक्षा*
कु. सी. उपासिका मैत्रया	–	*उपाध्यक्षा*
कु. पी. मधुमिता	–	*उपाध्यक्षा*
कु. सिन्तिया एम. एंथोनी	–	*महासचिव*
कु. साक्षी जैन	–	*संयुक्त सचिव*
कु. नेहा जवानपुरिया	–	*सह सचिव*
कु. जी. श्वेता	–	*कोषाध्यक्षा*
कु. एस. प्रियंका	–	*सह-कोषाध्यक्षा*

सत्ताइसवाँ संस्करण

2006 – 2007

लघुकथा

अधजल गगरी छलकत जाए

तारीफ

रेलवे कॉलनी में महिलाओं का झुंड था और वे अपने आप में गपशप कर रहीं थीं। शीला नाम की एक महिला अपने बेटे की बड़ी तारीफ़ें कर रही थी। कहती रही, "मेरा बेटा पढ़ाई, खेल आदि में सर्वोत्तम है। वह सुशील, अच्छा, स्वभावी लड़का है और हमेशा सही काम करता है। बाकी औरतें जलने से भर गयी थी। तभी कॉलनी का एक लड़का परेशानी से दौड़ता हुआ उनके पास आया और शीला से उसने कहा कि उनके बेटे रवि को पुलिस ने चोरी करते हुए पकड़ लिया।

प्रीति थॉमस, 04/EC/39

मेरे मरने के बाद

मेरे मरने के बाद
आँसू न बहाना
मेरी याद आये तो
तड़प-तड़प कर न रोना
बस इतना करना
सीधे मेरे पीछे ऊपर चले आना
और मुझे ढूँढ लेना
अगर फिर भी न मिला
तो यह समझ लेना
कि तुम नरक में हो
और मैं स्वर्ग में।

आर. भुति, 04/ZL/27
II Yr. B.Sc. Zoology

राष्ट्रध्वज् तुमको हमारा नमन शत-शत बार
तुम हमारी कल्पना के, सत्य हो साकार।
राष्ट्र-जीवन के तुम्हीं हो, तीर्थ पावन धाम।
पहुँच कर तेरे तले, मिलता हमें विश्राम।। *-डॉ. वेंकट शर्मा*

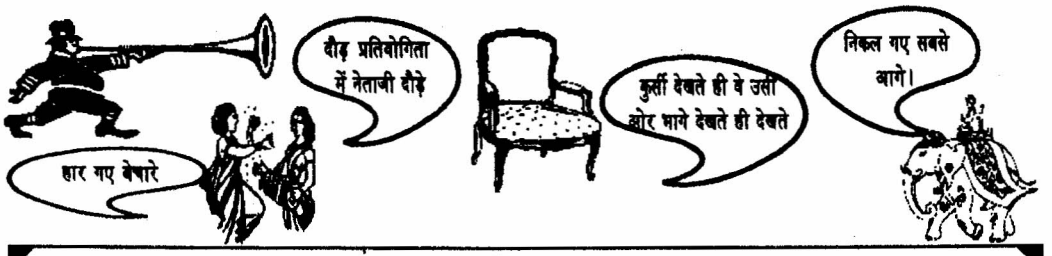
धन जब बढ़ता है मद भी साथ-साथ बढ़ता है। *—वेमना*

KKaliyan032006.p65 2 8/18/06, 11:19 AM

भ्रूण हत्या

कभी सोचा है अपने बारे में
कहाँ से आए हो
किस की ओर जा रहे हो
अकेले प्रवेश करते हैं इस संसार में
विदा भी अकेले ही।
लेकिन यह बात नहीं भूलना
कि हम ईश्वर के वरदान हैं।
मिलता है, पुण्य कर्मों से
हमको यह जीवन।
अतः हर इन्सान को देना
सिर्फ एक मौका, जीने का।
वह भी ज़रा जाने कि
सुख दुःख क्या है।
मारो मत, दया दिखाओ।
अंदर की प्रतिभाएँ इस संसार जाने,
लोग जाने, देना सिर्फ़ एक मौका
लेकिन मरने न देना
जियो, दूसरों को भी जीने दो।

अर्चना, 04/PH/17



कोई भी मूल्यवान वस्तु ऐसी नहीं जो श्रम के बिना खरीदी जा सके। —*मधु*

कौन पोंछेगा इनके आँसू?

जेल में कैदियों के साथ अत्याचार होता है
तो फौरन मीडिया हरकत में आ जाता है
अखबारों में सचित्र समाचार छपते हैं
जेल अधीक्षक को तलब किया जाता है।

आम आदमी ऐसी खबरों को पढ़कर
भर्त्सना करता है, क्रूरता की बातें करता है
लेकिन वही आम आदमी क्या
अपने गिरेबान में झाँक कर देखता है?

घर-घर में बुजुर्गों की स्थिति छिपी नहीं है
अपनो द्वारा दी गई मानसिक, आर्थिक
और शारीरिक यंत्रणाओं का
ये बुजुर्ग किसके आगे फरियाद करें?
प्यार और अपनत्व के दो बोल सुनने को तरस जाते हैं ये बुजुर्ग
बेटों की शक्ल कई दिनों तक दिखाई नहीं पड़ती
बहू अपनी सहेलियों और किटी पार्टी में व्यस्त
बच्चे टी.वी. कम्प्यूटर गेम में मस्त।

टूटी ऐनक बनवा कर लाने वाला कोई नहीं
खाँसी, जुकाम, सर्दी की दवा दिलानेवाला कोई नहीं
अरे, जब भरपेट भोजन ही नहीं
तब दवा का प्रश्न ही बेमानी है।

जो हम मुफ्त पाते हैं वह बहुत महंगा पड़ता है।

ऐसे कष्ट आज से पचास साल पहले नहीं थे
जीवन मूल्यों का ह्रास नहीं हुआ था
रिश्तों की एक गरिमा थी
सब मिल-जुलकर सुख-दुख बाँटते थे।

पर आज बुजुर्ग माँ-बाप को बेटे तो देखते ही नहीं
बेटियाँ भी नहीं देखतीं हैं,
वे भी सुख-सुविधा भोगी
और स्वार्थी हो गई है।

आज की युवा पीढ़ी यही सोचती है
माँ-बाप के पास जो कुछ भी है उसे छीन लो
छीनने में न आए, तो गोली मार दो, जहर दे दो
सगे बेटे के खिलाफ कौन मुँह खोलेगा?

रिश्तों का अवमूलन हुआ है
चरित्र का नैतिक पतन हुआ है
मातृदेवो भव, पितृ देवो भव को
यह पीढ़ी भूल गई है।

नैतिक दायित्वों के खिलाफ किन अदालतों में जाएँ ये बुजुर्ग
कौन दिलायेगा इनको इन्साफ?
है कोई ऐसा स्कूल जो नई पीढ़ी को
बुजुर्गों के प्रति सहृदय होने के लिए तैयार करें।

अहंकार ने देवदूतों को शैतान में बदल दिया और नम्रता मनुष्य को देवदूत बनाती है। —एडीसन

लघुकथा

क्यों नहीं सोचते ?

भारत की जनसंख्या विश्व में द्वितीय है लेकिन भ्रूण हत्या में भारत प्रथम है। आज कल पति-पत्नी शादी के चार-पाँच वर्ष बाद ही बच्चे चाहते हैं। वह शादी के बाद अपने आप में जीना चाहते हैं और पैसे कमाकर घर बनाने के बाद ही वह बच्चे के बारे में सोचते हैं। अगर शादी के पहले वर्ष में ही पत्नी गर्भवती हो जाए तो बच्चे को जन्म देने की बजाए उसे मारना चाहती है। भ्रूण हत्या करवाना चाहती है। इस तरह का काम क्या ठीक है ? बिल्कुल नहीं। ऐसा क्यों होना चाहिए? क्या वे लोग यह नहीं सोचते कि कितने लोग बच्चों के सुख को तरसते हैं? बच्चे भगवान का रूप होते हैं।

पर यह इस किस्से का एक पहलू है। जब बलात्कार की शिकार कोई महिला गर्भवती हो जाए तो भ्रूण हत्या ठीक है। यह इसलिए क्योंकि वह गर्भवती अपनी इच्छा के विरुद्ध हुई है। ऐसे अवसर में भ्रूण हत्या करना गलती नहीं कहलाई जाएगी। अगर ऐसे बच्चे का जन्म होने दिया तो वह माँ उसे ठीक से पाने की इच्छा शायद नहीं रखे, और बच्चे को उसके पिता का नाम प्राप्त न होने पर लोग उसे नाजायज़ करार दें। ऐसे जीवन से मृत्यु उत्तम है।

कुकु, 04/EC/18

वरदान का घोर अपमान

जीवन है ईश्वर का दिया वरदान।
परन्तु
क्यों हो रहा है आज उस वरदान का घोर अपमान?
क्यों जीवन का मोल आज मनुष्य नहीं पा रहा ?
अन्याय का अंकुश जब पनपता है
माँ तुम्हारे तन में –
क्यों बोझ समझ निकाल फेंकना चाहती हो
उसे, जो खिलना चाहे तुम्हारे उपवन में –
मीठी किलकारियाँ, अनोखे एहसास
और बहुत से सलोने सपने।
बाँधे वह नन्हीं जान एक प्रीत की डोर और

आदमी को प्राप्त हो अधिकार, यह काफी नहीं है क्योंकि वे मदहोश कर अंधा बनाते हैं।

फिर बने पराए भी अपने।
पर यह क्या ?
केवल अपने अहम के कारण आज एक
औरत मातृत्व नहीं चाहती,
अपने सौन्दर्य और काम के लिए वह अपने
ही अंश का दूर भगाती।
यह अन्याय है ! अपमान है ! ईश्वर के दिए जीवन का –
नन्हीं जान तो है स्वयं स्वरूप ईश्वर का।
क्यों किसी के किए कि सज़ा उसे दें,
बनने से पहले ही क्यों उसके हाथों की रेखा मिटा दें ?
अंत कर इस भ्रूण हत्या का,
नारी तो इसका बहिष्कार कर।
जीवन है अनमोल, नारी तू अब
जीवन के तथ्यों का आविष्कार कर।

आर. भुति, 04/ZL/27

क्या हो सकता है...?

राम बहुत ही शरारती और आलसी था। वह खेलने-कूदने के सिवाय हर काम कल पर छोड़ देता। वह पढ़ने के मामले में हमेशा यही कहता, "छोड़ ना, कल करूँगा।" पर वह कल कभी नहीं आता। उसकी आदत थी कि वह परीक्षा के एक दिन पहले ही पढ़ता। सारे महीने की पढ़ाई परीक्षा से एक दिन पहले ही करता।

उसके पिताजी ने उसे सबक सिखाने के लिए एक उपाय सोचा। जब वह खाना खाने बैठा तब उसके पिताजी ने तीस रोटियाँ यानी पूरे महीने का खाना एक थाली में रखकर कहा, "लो अब खाओ।"

मरियम ए.बी., 04/EC/45

ध्वंसकारी जो बने वह 'शक्ति' कैसी ? शक्ति का शुचि ध्येय है निर्माण करना।

समझदार कौन?

एक दोस्त ने अपने दूसरे दोस्त से पूछा कि कुत्ता बुद्धिमान होता है या कोयल ? दूसरे दोस्त ने कहा--"कुत्ता, क्योंकि कुत्ता खतरों को पहचान लेता है। कोयल का क्या यदि मुसीबत में पड़ गई तो मारी जाएगी। पहले दोस्त ने कहा--लेकिन इतनी पीढ़ियों तक कोयल कौए को उल्लू बनाती आ रही है।

मोहिनी कुमारी, 04/ZL/47

हार और जीत

लहरें बार-बार
किनारों से टकराकर,
लौट जाती है।
पुनः उसी वेग से,
साहस के साथ,
निडर, लौट जाती हैं।
विवश हो कर,
परिस्थितियों से समझौता कर,
प्रयत्नशील, लौट आती हैं।

मंज़िल तक पहुँचने की आशा,
न पीड़ा का एहसास न कोई निराशा,
बार-बार वे चोट खाती हैं,
पर तंदरुस्त, लौट आती हैं।

अभिमानी किनारे देते चुनौती उसे,
जिनसे लड़ना आता उसे।
गिड़गिड़ाती नहीं,
प्रयत्नशील रहती वहीं।
सफलता की आशा में, लौट आती हैं।

मधुलिका, 04/EL/14

अस्थिपंजर देह को वह मान बैठा सत्य, वह समझ पाता नहीं, आत्मा का अस्तित्व।

आसिफ और गाँधी

"मैं गाँधी की शिक्षा पर विश्वास नहीं रखता," उसने कहा। क्रोधित अध्यापक ने व्यंग्य से पूछा, "क्यों? मुसलमान हो इसलिए?" बाकि कक्षा से धीमी हँसी सुनाई देने लगी। "नहीं।" उसका स्वर गुस्से के कारण थोड़ा तेज हो गया था। "इसलिए क्योंकि यह ज़रूरी नहीं कि सबकी एक ही राय हो।" ब्राह्मण अध्यापक ने गुस्से से कहा, "अगर गाँधीजी के इतने खिलाफ हो तो भारत में क्यों रहते हो ?" सोलह वर्षीय आसिफ उठ खड़ा हुआ। "ठीक कहा आपने," कहकर कक्षा से बाहर निकल गया। "शायद पाकिस्तान जा रहा है" अध्यापक ने चिढ़कर कहा। कक्षा चुप रही।

"ज़रूर चला जाता। शायद वहाँ ही लोग एक मुसलमान को समझ सकेंगे," गुस्से से बड़बड़ाता आसिफ अपने घर पहुँचा। पिछले साल हुए दंगों में उसके माँ-बाप मारे गए थे। परिवार में अब सिर्फ उसकी सत्रह वर्षीय बहन सलमा थी। दसवीं तक पढ़ने के बाद एक दुकान पर काम करती थी। माँ-बाप के बाद उनके देख भाल उनके चाचा अली करते थे। उस रात आसिफ को नींद नहीं आई। अम्मी और अब्बू की बहुत याद आ रही थी। सोचने लगा फिरोज़ की उन बातों के बारे में, "सच ही तो है, जो जाति अल्प संख्यक हो उसे अपने बचाव के लिए हथियार उठाने पड़ते हैं।" आसिफ ने कहा था, "लेकिन तुम बारुद बना कर गलत काम कर रहे हो। इससे हिंसा फैलेगी।" फिरोज ने कटुता से जवाब दिया था, "तो तुम चलते रहो गाँधी के रास्ते पर और खोते रहो अपने लोगों को" और वहाँ से चला गया था...

दो महीने बीत गए। आसिफ का समय स्कूल और उसके चाचा की दुकान पर ही बीतता था। ब्राह्मण अध्यापक की कक्षा में न जाने के बहाने ढूँढता था। उसका एक ही दोस्त था, फिरोज और सलमा ने कभी उसे किसी को कमी होने का एहसास नहीं होने दिया। एक रोज़ जब वह दुकान से जल्दी घर आया तो उसने सलमा को रोते हुए सुना। वह दरवाज़े पर ही रुक गया। सलमा चाची से कह रही थी, "यह रोज की बात हो चुकी है। रजत ने तो आज हद कर दी। मेरे साथ जबरदस्ती करने लगा।" चाची ने कहा, "तुम आसिफ को क्यों नहीं बता देती कि उसके अध्यापक का बेटा ऐसा है ?" "नहीं", सलमा ने कहा, "फिरोज ने बताया कि आसिफ और प्रोफेसर शर्मा के बीच वैसे ही अन बन चल रही है। मैं उसके लिए स्कूल में और परेशानी नहीं खड़ी करना चाहती।"

आसिफ तुरंत वहाँ से मुड़ कर ब्राह्मण अध्यापक के घर की ओर चल पड़ा। उस रजत की इतनी हिम्मत ! आपा पर बुरी नज़र रखता है ! अध्यापक ने दर्वाजा खोला तो चकित रह गया। "तुम यहाँ इस वक्त? क्या चाहिए?" अपने गुस्से को काबू में कर आसिफ ने उन्हें सारी बात बताई। अध्यापक ने उल्टे उस पर क्रोध करते हुए कहा, "एक ब्राह्मण का लड़का ऐसा नीच काम कभी नहीं कर सकता। मैं तुम जैसे लोगों पर विश्वास नहीं करता।" इससे पहले कि

आसिफ का हाथ उठ पाता, पीछे से फिरोज ने उसे रोका...

"तुम समझने की कोशिश करो आसिफ़। उस साले शर्मा के साथ बहस करने का कोई फायदा नहीं है। जब तक वह रजत के मुँह से सच्चाई नहीं सुन लेता वह तुम पर कभी यकीन नहीं करेगा।" फिरोज ने समझाया। "तो फिर मैं क्या करूँ ? पुलिस के पास...?" "नहीं आसिफ। हमें रजत को अपने तरीके से समझाना होगा। उसे सबक सिखाना होगा।" आसिफ चुप रहा, गहरी सोच में डूबा था।

अगले दिन आसिफ ने बाजार में फिरोज के साथ पूरा प्लैन बनाया। रजत रोज़ की तरह अपनी साकिल पर फूल वादी से गुज़र रहा था। रास्ते में दो युवकों ने उसे घेर कर रोक लिया। चेहरे ढके हुए थे। चाकू दिखाकर उसे एक सुनसान जगह पर लेकर आए। डरे हुए रजत को फिरोज़ ने बारुद दिखा कर धमकाया, "हम जेहादी हैं। हमारी बहनों के साथ बदतमीजी का नतीजा जानता है? यह तेरे मुँह में रखकर तुझे खाई में फैंक देना बहुत आसान है। अगले दो मिनटों के अंदर रजत साइकिल तेजी से चलाते हुए अपने पिताजी के पास पहुँचा और सारा सच उगल दिया।

अध्यापक को इतनी शर्म आई कि वह खुद आसिफ के घर पहुँचा और सलमा से माफी माँगी। हैरान सलमा बस देखती ही रही। स्कूल में अध्यापक ने आसिफ को बुलाया और उससे माफी माँगी। नम आँखों के साथ उन्होंने कहा, "पिछले साल दंगों में मेरी पत्नी की लाश तक मुझे नसीब नहीं हुई। तबसे हर मुसलमान के प्रति एक अजीब घृणा सी मन में रहती है। तुम, जो इस सब में शामिल नहीं थे, भी मेरी घृणा का शिकार बने। मुझे माफ़ कर दो बेटे।" अध्यापक की बात सुनकर आसिफ़ से रहा नहीं गया, उसने कोमलता से कहा "सर, उन्हीं दंगों ने मुझसे मेरे माँ बाप छीन लिए। सच तो यह है कि गाँधीजी की सभी बातें सच है परन्तु कभी-कभी हिंसा से भी बिगड़ा काम बन जाता है," और उसने रजत के साथ की गई सारी घटना सुनाई। प्रोफेसर कुछ नहीं कह सका। आँखें झुकाए चला गया।...

कामना, 04/EC/10

हैरानी

एक दिन एक बड़ा आदमी रेलगाड़ी में सफर कर रहा था। वह प्रार्थना कर रहा था। तब दो तीन विद्यार्थी उसके पास आ बैठे। वह उस बूढ़े आदमी पर हँसने लगे। वह कहने लगा कि आज के ज़माने में कोई ईश्वर पर विश्वास नहीं करता। साईंस ने बहुत तरक्की की है। उस बूढ़े ने कुछ नहीं कहा। जाते वक्त उसने अपना कार्ड दिखाया। विद्यार्थी उसको पहचानकर हैरान हो गये। वह आदमी लूइस पास्टर था।

नवीन पॉल, 04/MT/519

प्रबल प्रेम के पाले पड़कर, प्रभु को नियम बदलते देखा। अपना मान टले टल जाए, भक्त का मान न टलते देखा।

झूठ

एक दिन मेरी सहेली मेरे घर आई। उसे देखकर मैं बहुत खुश हुई। हम लोग खूब देर तक बातें करते रहे। वह अपने घर और कम्प्यूटर के बारे में कह रही थी जब मैंने भी अपने कम्प्यूटर के बारे में बहुत कुछ कहा। मुझे लगा कि उसके पास कम्प्यूटर नहीं है इसलिए मैंने वह लंबा-लंबा फेंक रही है, इसलिए मैंने भी उसे कहा कि मेरे पास भी कम्प्यूटर है लेकिन वह मेरे भाई के पास है। जब उसे दिखाने को कहा तब मुझे कुछ समझ न आया और मैंने उससे झूठ कहा कि मैरा भाई घर पर नहीं है।

रुकसाना, 04/EC/11

अनुभवमूलक लघुकथा

कमाल

भारतीय गेंदबाज इर्फान पठान के बारे में पाकिस्तान के पूर्व खिलाड़ी इमरान खान ने कहा कि ऐसे गेंदबाज़ पाकिस्तान की गली-गली में पाए जा सकते हैं। इर्फान पठान ने इसके बदले में कुछ कहने के बजाए अगले ही दिन भारत-पाकिस्तान मैच में दमदार गेंदबाज़ी दिखाई और पाँच विकेटें ली। पाकिस्तान की हार पर उन्होंने इतना ही कहा, "अधजल गगरी छलकत जाए।"

कामना, 04/EC/10

कोई अंत नहीं

कहीं किसी नदी के तट पर बेचारी
रो रही थी एक नारी,
उसके आँसुओं का मानो कोई अंत ही नहीं
उसकी समस्याओं का मानो कोई समाधान नहीं।

उस भोली-भाली जान पर तरस खाके
मैं उसके पास गई, और उसे सहलाकर
पूछा कि आखिर बात क्या है ?
बिलखते हुए स्वर में कहा,
"रोऊँ नहीं तो क्या करूँ ?
मैं माँ हूँ किन्तु
मेरी कोख में पलने वाली

दुर्जन की संगति करने से सज्जन का भी महत्व गिर जाता है।

नन्हीं जान की हत्या मुझे करनी है
उसे दुनिया को महसूस करने से पहले ही,
उसे दुनिया से विदाई देनी है।
क्यों नहीं दूँ मैं उसको एक मौका,
माँ-बाप के प्यार को महसूस करने का ?
जब मारना ही था तो क्षण भर का जीवन क्यों दिया,
आखिर उसने कौन सा अपराध किया ?

अनन्या राजू, 04/EC/67

शान

एक दिन बाज़ार में एक मेला लगा हुआ था। उसी मेले में कोई व्यक्ति ज़ोर-ज़ोर से चीखकर अपने ज्ञान का प्रदर्शन करने की कोशिश कर रहे थे। लेकिन किसी ने उसकी बातों पर ध्यान नहीं दिया। तभी सामने से कोई सज्जन अपने मित्र से कह रहे थे (अरे, मैं तो स्कूल में इस लड़के का अध्यापक रह चुका हूँ। यह लड़का इतना निकम्मा और आलसी था। कभी नहीं पढ़ता था और इसलिए उसे स्कूल से बाहर निकाल दिया था। और अब वह यहाँ खड़ा ज्ञान की बातें कर रहा है। किसी ने सच ही कहा है, "अधजल गगरी छलकत जाए।"

अनन्या, 04/EC/67

अमीर

राजेश हर साल कक्षा में सबसे कम अंक लाता था। वह विद्यालय में न तो मन लगाकर पढ़ता था और न किसी चीज की उसको जानकारी थी। उसके पिता इतने अमीर नहीं थे जितना कि वह कमाए हुए पैसों को उड़ाता था और अन्य लड़कों के सामने अपने कपड़े, अपनी नई चीज़ें मोबाईल फोन इत्यादी का बहुत दिखावा करता था। "मेरे पास नोकिया का सबसे लेटस्ट मोबाईल फोन है।" तब एक ने पूछा, "क्या वह बहुत अमीर है....? मैंने तो सुना था वह क्लर्क का बेटा है।" अधजल गगरी छलकत जाए। मित्र ने उत्तर दिया।

पौलोमी बसु, 04/EC/66

एक आवाज़

उठी एक आवाज़,
हाय ! स्त्री जनम क्यों लिया,
एक कोने में बैठे रहो,
घर से बाहर न निकले,
मां-बाप पर बोझ बनी,
फिर उसकी डोली निकली,

उठी एक आवाज़,
हाय, पत्नी रूप क्यों पाया,
वहाँ भी लाने सुनो,
दहेज की आग में जलो,
बाहर उफ़-उफ़... तक न करो।

उठी एक आवाज़,
हाय ! मां रूप क्यों पाया,
बड़ी आशा से शिशु को पाला,
सोचकर यही आसरा होगा,
उसने है ठुकरा दिया
अब और क्या बुरा हाल होगा।

ए जालिम दुनियावालों,
इस स्त्री पर तरस खाओ,
अब यह कैद नहीं रहने वाली,
जंजीरों को तोड़ डालेगी,
आकाश के उड़ते पंछी की तरह,
यह भी अब आज़ाद रहेगी।

अनामिका, 04/EC/51

लोभ का प्रसंग आने पर व्यक्ति असत्य का आश्रय लेता है।

जीवन का सफर

ऐ जीवन, थामे मेरा हाथ
कहाँ ले जा रहे हो, मुझे साथ-साथ
लम्बी राह है
जीने की चाह है
मन चंचल है
दिल में हलचल है
न जाने कौन-सा मोड़ आएगा
न जाने तू कैसा खेल खेलेगा
इसलिए कसके पकड़ना मेरा हाथ
कहीं छूट न जाए साथ।

न जाने किससे होगी मुलाकात
न जाने कौन देगा मेरा साथ
कहाँ शुरू कहाँ खतम
डर सा है मन में हर दम
इसलिए, कसके पकड़ना मेरा हाथ
कहीं छूट न जाए साथ।

प्रीती थॉमस,

पल भर की ज़िन्दगी

पल भर की है ज़िन्दगी
ज़रा हमें भी जीने दो
लड़की हूँ तो क्या
स्वच्छंद जीने का अधिकार दो।
इतनी पाबंदियाँ क्यों
जीवन के रंगों में रंगने दो
कुछ करने से पूर्व टोकते हो
स्वच्छंद जीने का अधिकार दो।

लोभ को जीत लेने से संतोष की प्राप्ति होती है।

क्या हसीन है नजारा
परिवर्तन है कितना सारा
लेने दो हमें जीवन का मज़ा
स्वच्छंद जीने का अधिकार दो,
हम भी सपने देखते हैं
बड़े हो या छोटे
वे सब हमारे अपने हैं
लड़की कहकर क्यों ठुकराते हो,
स्वच्छंद जीने का अधिकार दो।
हमें भी लड़कों सी आज़ादी दो
हम पर विश्वास करना सीखो
फिर हमारा करिश्मा देखो।

प्रीति थॉमस,

मानवता ही धर्म है

कोटि-कोटि हैं मानव जाति के हम
इक्कीसवीं सदी के लिए बढ़ा रहे हैं क़दम,
जानते हैं धर्म और मानवता का सही अर्थ,
जानकर भी करते हैं अनर्थ,
धर्म राम और रहीम से नहीं बनता,
बनाता है इसे सिर्फ मानवता,
उद्देश्य हमारा है मोक्ष पाना,
वो है सभी प्राणियों से हाथ मिलाना।
कहते हैं वेद, ग्रंथ और पुराण,
समान हैं सभी जीवों के प्राण,
सीखना है इन्हें सम्मान देना,
और मानवता की राह में चलना।
धर्म और मानवता चलते हैं साथ-साथ
होते हैं ये सिर्फ मानव के मन की बात
श्वेत हो हमारे हृदय का रंग,

मन ही बंधन और मुक्ति का कारण है।

तो पापिल न होगा अगर हीन भी भुजंग
अंत में है यही आशा,
कि हो एक ही धर्म, एक ईश्वर की भाषा,
पहुँचे हम इष्ट के निकट,
मानवता को करके प्रकट

अनामिका, 04/SC/51

ललित निबंध

दहेज प्रथा

दहेज विवाह के अवसर पर लड़की वाले लड़केवालों को दिया जानेवाला उपहार, धन, वस्त्र, गहने और सामान है। दहेज़ कभी न खतम होने वाला एक अंतहीन सिलसिला है। यानी घर के हालात कैसे भी हों परन्तु लड़कीवालों को लड़केवालों की मांग पूरी करनी ही पड़ेगी अन्यथा वो विवाह संपन्न न होने देंगे। यदि विवाह हो गया और लड़की वालों ने दहेज़ नहीं दिया तो लड़केवाले लड़की को प्रताड़ित करेंगे व उसका जीना दुष्वर कर देंगे।

दहेज एक सुप्रथा थी जो आज एक कुप्रथा बन चुकी है। दहेज के लालच में न जाने कितने लड़केवालों ने लड़की को अपमानित किया। लड़की को जला दिया, उसके माँ-बाप पर अनेको उपहार का बोझ डाला व अगर उसकी माँगे पूरी न हुई तो लड़की को मायके भेज पैसे लाने को कहा। आज ऐसी घटनाएं बढ़ती जा रही है। हर बाप लड़का पैदा करना चाहता है जिससे वह लड़कीवाले का खून चूस सके। इस तरह दहेज वह प्रथा है, जिसे लाड़-प्यार से दुलार-दुलार कर हम स्वयं उस दानव को बड़ा कर रहे हैं।

दहेज का लोभी आज समाज का सबसे गंदा कीड़ा है। उसे मिटाना आवश्यक है। केवल कानून से इस प्रथा को मिटाया नहीं जा सकता बल्कि आज के युवा-वर्ग को जागरूक होना पड़ेगा और इस प्रथा का विरोध लड़का-लड़की दोनों को करना होगा। तभी हम इस समाज से कुरीतियों का विनाश कर सकेंगे। इतना ही नहीं बल्कि दहेज लेने वाले व देनेवाले दोनों का सामाजिक बहिष्कार होना चाहिए।

कबीर दासजी के शब्दों में :-

"सहज मिलै सो दुध सम, माँगा मिलै तो पानि।
कह कबीर वह रक्त रम, जामें ऐचातानि।।"

ज्योति कुमारी, 04/PH/51

मनुष्य का मन बड़ा गहरा है, इसे समझ पाना कठिन है।

नम्बरों से मालामाल

सर पर था इम्तिहान
टूट रहा था आसमान
बनाए रखना था मान
आफ़त में थी मेरी जान

मौज उड़ाई पूरे साल
अब बुरा था मेरा हाल
दिमाग को था चढ़ा बुखार
बिगड़ने को था मेरा साल

अचानक देखा एक मंदिर विशाल
झुकाया माथा होकर बेहाल
हे प्रभु ! नम्बरों से कर दे मालामाल
प्रामिस ! मन लगाकर पढ़ूँगी पूरे साल

आशा जैन, 04/EL/39

अन्जान विद्यार्थी

एक दिन एक बूढ़ा आदमी रेलगाड़ी में सफर कर रहा था। वह प्रार्थना कर रहा था। तब दो तीन विद्यार्थी उसके पास आ बैठे। वह उस बूढ़े आदमी पर हँसने लगे। वह कहने लगा कि आज के ज़माने में कोई ईश्वर पर विश्वास नहीं करता। साईंस ने बहुत तरक्की की है। उस बूढ़े ने कुछ नहीं कहा। जाते वक्त उसने अपना कार्ड दिया। विद्यार्थी उसको जानकर हैरान हो गये। वह आदमी लूइस पास्टर था।

04/MT/519

दोस्ती का मूल्य

दोस्तो को भूलना गलत बात है
उन्हीं का जिन्दगी भर का साथ है,
अगर भूल गए तो खाली हाथ है, और
अगर साथ है तो ज़माना कहेगा, क्या बात है?

मनुष्य अकेला ही अपना दुख भोगता है।

चाहे तो दिल से मिटा देना,
चाहे तो हमको भुला देना,
पर यह वादा करो कि अगर हमारी याद कभी आए,
रोना मत सिर्फ मुस्कुरा देना।

यह मत सोचना भूल जाएँगे तुम्हें,
दूर रहकर भी चाहेंगे तुम्हें,
अगर दोस्त बनकर रास न आए,
तो अजनबी बनकर भी याद आयेंगे तुम्हें।

हम से दूर जाओगे कैसे,
दिल से हमें भुलाओगे कैसे,
हम वह खुशबू हैं जो साँसों में बसते हैं,
खुद की साँसों को रोक पाओगे कैसे।

काश वह नगमे हमें सुनाए न होते,
आज उनको सुनकर यह आँसू न आए होते,
अगर इस तरह भूल जाना ही था, तो
इतनी गहराई से दिल में समाए न होते।

दोस्ती गुनाह है तो होने न देना,
दोस्ती खुदा है तो खोने न देना,
करते हो दोस्ती अगर किसी से,
तो उस दोस्त को कभी रोने न देना।

के.जे. अनीशा, 04/SC/51

झरोखे से

झरोखे से.... मैं देखती हूँ दुनिया,
आपके लिए ये हो सकती है,
विशाल शाखाएँ प्यारे से नजारे को छुपाती
या घर जो ईंटों से बने हो
था पत्तों का हिलना या झोकें का एहसास
या हो सकती है एक दिवार।।

मुझे क्या नहीं दिखाता....
राजा, रानी सैनिक और महलों का आंगन,
यहाँ तक कि महान आत्माओं का समर्पण
पर्वतों को अम्बर को छूते देखा,
नदियों को प्यासे सावन से मिलते देखा।
एक तरफ हरियाली को खिल खिलाते देखा।
और तो और रेगिस्तान को तड़पते देखा।।

देखते ही देखते मुझे मिला ये आसमान....
एक आशा की किरण के साथ,
अपने स्वतंत्रता का थामे हाथ।
भूल गयी सारी दिवारों को....
अरे हाँ, दिवारों को....
जिसमें बंदिशें थी,
उसमें मैं पंछी की तरह उड़ूँ।

और बतलादूँ समय जो मुझ पर मेहरबान हैं
वह कर रहा हैं इंतजार मेरा पर क्यों ?
उसी झरोके से....फिर देखा तो
दिखायी दी दुनिया जो कर रही थी

जान लेने मात्र से कार्य की निष्पत्ति-सिद्धि नहीं हो जाती।

चुटकुले

एक मसखरा होटल में खूब खाने के बाद हाथ धोने के लिए गए पर हाथ धोने के बदले "Basin" को धो रहे थे। जब बोटल कर्मचारी ने पूछा तो सरदार ने दीवार को दिखाया, दीवार पर लिखा था "Wash Basin"

~~~~~~~~~~~~

छोटा लड़का : पापा, मेरे पेट में दर्द है।

पापा : हाँ बेटा तेरा पेट खाली है इसलिए दर्द हो रहा है।

लड़का : मम्मी को अक्सर सर दर्द होती है तो क्या उसका सर भी खाली है ?

~~~~~~~~~~~~

अमर : आप कितने पढ़े हैं ?

माँ : बी.ए. तक

अमर : ओ माँ आपने सिर्फ दो अक्षर ही पढ़े हैं और वह भी गलत। असल में यह बी.ए. नहीं ए.बी. होना चाहिए।

अमृता जी, 06/CN/548

विचित्र किन्तु सत्य

(1) कुत्ते के शरीर के केवल एक भाग पर पसीना आता है और वह भाग है उसकी जीभ।

(2) डॉल्फिन आपस में बात करने के लिए सीटी जैसी ध्वनि का प्रयोग करती है। डॉल्फिन को मनुष्य के बाद सबसे समझदार जीत माना जाता है। इनका मस्तिष्क पूर्ण विकसित होता है।

(3) बाज की आँखें बिल्लौरी कांच की तरह होती है, इससे वस्तुएँ कई गुणा बड़ी दिखाई पड़ती है। वह एक मेंढक था चूहे को एक हज़ार फीट की ऊँचाई से भी आसानी से देख सकता है।

(4) प्रत्येक अण्डे के ऊपरी भाग पर लगभग 24,000 हज़ार सूक्ष्म छिद्र होते हैं। जिनके द्वारा अण्डे के भीतर का जीवन श्वास ले पाता है।

हमिंम बर्ड दुनिया की सबसे छोटी चिड़िया का नाम है। यह प्यारी सी चिड़िया अपनी पूँछ की दिशा में भी आसानी से उड़ सकती है, साथ ही यह हवा में एक स्थान पर रुक सकती है।

अमृता जी, 06/CN/548

जो समय पर अपना कार्य कर लेते हैं, वे कभी पछताते नहीं।

दोस्ती

दोस्त तो बहुत बन जाते हैं।
पर दोस्ती निभाता कोई नहीं।
हम तो सबको चाहते हैं।
पर हमें चाहता कोई नहीं।।

आखिर दोस्ती है क्या ?
यह समझा न किसी ने अब तक।।
बस दोस्ती को खेल बनाया।
इस ज़माने ने अब तक।।

दोस्त तो वह है जिससे मैं दिल से प्यार करूँ।
दोस्त वह है जिस पर मैं अपनी जान निसार करुं।।
दोस्त वे नहीं जो दिल चीर के चले जाते हैं।
दोस्त वे नहीं जो रुला के मुस्कुराते।।

दोस्ती में कोई रस्में नहीं होती।
दोस्ती में कोई शर्तें नहीं होती।।
दोस्ती में बस होता है प्यार।
दोस्ती है एक दूजे पर एतबार।।

जिन्दगी का सफर बहुत कठिन होता है।
फूलों के साथ काँटों का साथ होता है।।
इस सफर में अगर एक दोस्त मिल जाए।
तो यह कांटों का पेड़ फूलों का गुलदस्ता होता है।।

जब दिल रूठते हैं।
तो दोस्त खफा होते हैं।
पर सच्ची दोस्ती में।
न दिल टूटते हैं और दोस्त जुदा होते हैं।

06/EL/15

धन जब बढ़ता है मद भी साथ-साथ बढ़ता है। *–वेमना*

ज़िन्दगी

ज़िन्दगी की दो राहे हैं
कभी खुशी तो कभी गम
हर मोड़ पे हमको
संभलते ही जाना है।
एक ओर फूलों की
खुशबू की नदियाँ बहती है।
तो दूसरी ओर कांटों का दर्द।
हमारी ज़िन्दगी में क्या,
कहां और कब होगा,
ये तो हम नहीं जानते।
हमारी ज़िन्दगी की कामनाओं को
पाने के लिए बढ़ते ही जाना है।
कठिनाइयों का सामना करना
और उसे स्वीकार करना।
तभी हम अपनी मंजिल तक पहुंच सकते हैं।
जिन्दगी खुशी का सागर है,
उसे पार करते ही जाना है
इसके साथ जिन्दगी दुःख का दरिया भी है।
उससे होकर गुजरना है,
यदि मानव के जिन्दगी में
लहरें और आंधी तूफान न आए,
तो वह जिन्दगी का
स्वाद ही कहाँ चख पाएगा।

"सर ऊँचा उठाके चलो,
नीचा करे नहीं।
जीना मुश्किल है
आसान नहीं।"

शोभा कुल्लू, 06/SC/02

प्रेम जब बढ़ता है नर भी साथ-साथ बढ़ता है।

कॉलेज का पहला दिन

आज दिनांक 22 जून 06 को मेरा पहला दिन कॉलेज में था। जब मुझको कॉलेज में दाखिला मिला तो मैं बहुत खुश हो गई। अपने आप में मुझको गर्व होने लगा कि मैं स्टेल्ला मैरीस की छात्र हूँ। मैं तो ज़िन्दगी में भी नहीं सोची थी कि मैं इतनी बड़ी महाविद्यालय में शिक्षा ग्रहण करुँगी। यहाँ तक कि मैं सोची भी नहीं थी कि एक छोटा गाँव से भी कहीं दूर जा पाऊँगी या नहीं। ये तो ईश्वर की योजना है। मैं ईश्वर को धन्यवाद अदा करती हूँ।

जब मैं 12वीं कक्षा में थी, तो उस समय मुझको कॉलेज जाना पसंद ही नहीं था। क्योंकि कॉलेज में रैगिंग होती है, मैं बहुत डरती थी। अपने दोस्तों को बोला करती थी कि मैं कॉलेज नहीं पढ़ूँगी। इसके जगह में अन्य कुछ पढ़ाई करुँगी। मुझको यहां पर दाखिला मिला तो सोचने लगी कि मैं कैसे पढ़ूँगी। सभी जन अच्छी तरह से अंग्रेज़ी बोलते हैं। मुझको तो उतना आता ही नहीं है। पहला दिन में मुझको सहेलियां मिल गए। अभी मैं खुश हूँ अपने दोस्तों के साथ में। मेरी कक्षा में जितनी भी अध्यापिकाएँ आए मुझको बहुत अच्छा लगा उनसे सभी से मिलकर। मैं आप सब से यही आशा करती हूँ कि जरूर से जरूर हम सबको अच्छी शिक्षा प्रदान करेंगे। हम भी अपनी जिन्दगी में उसे लागू करने का प्रयास करेंगे। मुझको अपना अभ्यास प्रकट करने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद।

शोभा कुल्लू, 06/SC/02

संघर्ष

जीवन है एक पहेली, खड़ी हूँ मैं अकेली
न रास्ते हैं न मंजिल, न साथी है न सहेली।
फिर भी जी रही हूँ, ये और भी बात है आज।
मेरी कोई कद्र नहीं करता, कल जमाना करेगा।
कोई जानता नहीं, कल सबकी जुबा पर होगा
मेरा ही नाम। हाँ मैं संघर्ष करुँगी
जीवन पर्यन्त लड़ूँगी, सम्भव है मैं हार भी
जाऊँ, फिर भी जीतने की कोशिश करुँगी।

फातिमा टोप्पो, 06/HS/04

महान विचार आचरण में उतरकर महान कर्म बन जाते हैं।

मेरी सोच मेरे भाई के लिए

दिन के आइने में बन्द रहो किताबों की तरह
गम की परछाइयों से दूर खिलते गुलाबों की तरह
मंजिल रोशन हो सदा चमकते सितारों की तरह
तू मुझसे है जिन्दा बिखरे नजारों की तरह
दूर हो जायेंगे हम नदी के दो किनारों की तरह
याद आएगें वो दिन सुहाने गुलाब फूलों की तरह,
कहाँ मिलेंगे बिछड़ने वाले रेत की दिवारों की तरह
ममता की है राजकुमारी बसी नेकी सासों की तरह,
मिलते हैं ऐसे मोती, पन्ना और पुखराजों की तरह,
आखों में आंसू दिल रहे तूफान की तरह,
थमते रहे ये आँसू दिल में उठे गुबारों की तरह,
दुआ है मुस्करायें आखों में चिरागों की तरह।

फातिमा टोप्पो, 06/HS/04

आदर्श महिला के गुण

- आदर्श महिला की सुंदरता होती है, प्रेम के प्रति समर्पित भावना.
- छोटेछोटे मामलों को भी गंभीरता से लेना.
- कल्पना से दूर रहते हुए खुले विचारों को पसंद करना.
- यह सोच कि पूरी दुनिया कोमल, सुंदर तथा एक समान है.
- हर बात व हावभाव में प्यार का झलकना.
- सब की बातों को सुनना और खुद के प्रति सावधानी रखना.
- आंतरिक भावनाओं पर विश्वास कर उस के अनुसार काम करना.
- दूसरों के साथ संबंधों को धीरेधीरे प्रगाढ़ना.
- निडर हो कर अपनी बात दूसरों के सामने रखना.

आदर्श पुरुष के गुण

- आदर्श पुरुष का कभी भी धन और खुद के अधिकारों को ले कर संदेह न करना.
- अपने लक्ष्य के प्रति गंभीर होना.
- निस्वार्थ भाव से दूसरों की सहायता करना.
- औरत की ताकत को समझना.
- हर मामले में गंभीर सोच रखना.
- अधिकार न होने हुए भी उचित मामलों में दखल देना.
- जहां अवहेलना की आशंका होती है वहां खुद को न जोड़ना.
- निडर हो कर प्यार और ईमानदारी से मन की बातों को शेयर करना.
- पत्नी और मातापिता के बीच पूरी समझदारी के साथ सामंजस्य बैठाए रखना.

1 विपत्ति सत्य की ओर ले जानेवाली सड़क है।

तनाव मिटाने के तेरह नुस्खे

माथे पर शिकन, चेहरे पर आयी तनाव की लकीरें, आंखों में उदासी शारीरिक थकावट, किसी भी कार्य में मन न लग पाना, आदि लक्षण यदि किसी भी व्यक्ति में दिखायी पड़ने लगे तो निश्चय ही ये उसकी सुन्दरता में काली छाया का कार्य करते हैं। डिप्रेशन एक तरह का तनाव है, जो अत्यधिक व्यस्तता व घर-परिवार में कलह के कारण भी उत्पन्न हो जाते हैं जिसको व्यक्ति व्यक्त नहीं कर पाता और अन्दर ही अन्दर घुटने लग जाता है। आंखों के आगे काले घेरे पड़ने लग जाते हैं यह डिप्रेशन एक मानसिक रोग होते हुए शारीरिक रोगों को बुलावा देता है और साथ ही करता है आपके सौन्दर्य व जीवन का नाश!

यह तनाव जीवन को अन्दर ही अन्दर खोखला कर देता है। जीवन की वास्तविकताओं को पूरी तरह बदला नहीं जा सकता। परन्तु अपनी जीवन शैली में कुछ बदलाव लाकर इसे अधिक शांत और सौम्य बनाया जा सकता है। यहाँ दिये गये 13 उपाय ऐसे ही प्रयास हैं–

1. **आत्मदया से बचें**–मनोवैज्ञानिक और 'फाइंडिंग ज्वाय' नामक प्रसिद्ध पुस्तक के लेखक शॉरलोट डेविस कॉल की सलाह है कि जीवन में उठापटक और गड़बड़ियाँ हमेशा ही बनी रहती हैं। अनुमान ही नहीं लगाया जा सकता कि अगले क्षण जीवन कौन-सा मोड़ लेगा इसलिए जीवन को उसके रूप में जीना सीखें। आत्मदया से बचें।

2. **पानी और पुस्तक**–जब कभी नौकरी, परिवार और जीवनशैली के तनाव रातों की नींद और दिन का सुकून चुरा लें तो यह तरीका आजमाइये। खूब देर तक नहाइये, यह आपको शांति देगा। यदि आपके पास बाथटब की सुविधा है तो इसे फूलों और पानी से भरकर नहा लें।

3. **परिणाम से असम्बद्ध रहें**–अपनी पुस्तक 'इफ लाइफ इज अ गेम, दीज आर द रूल्ज' में लेखक चेरी कार्टर स्कॉट ने इसकी परिभाषा इस प्रकार दी है कि परिणाम से असम्बद्धता का अर्थ है किसी चीज से उम्मीद लगाना कि वह वैसी ही होगी। हम उम्मीदें पाल लेते हैं और उनके पूरा न होने पर परेशान होते हैं। इसका अर्थ यह नहीं कि काम में रुचि त्याग दी जाये या उससे भावनात्मक जुड़ाव समाप्त कर दिया जाये।

4. **अच्छे समय को याद कर मन खट्टा न करें**–अपने आपं को यह सोच-सोच कर परेशान करना कि बीता वक्त बहुत अच्छा था और वर्तमान वैसा नहीं है, ठीक बात नहीं। हर क्षण का आनन्द लीजिए। अपने आप को यह विश्वास दिलाइये कि आज किया गया कार्य आपका भविष्य संवारने में मददगार होगा।

5. **घर पर काम का बोझ न लाइये**–अमेरिका में कार्य क्षेत्र के रुझानों पर हुए सर्वेक्षण में पाया गया है कि प्रत्येक चार में से तीन लोग सप्ताहांत में कार्यालय का काम घर पर ले आते हैं। इससे तनाव में वृद्धि ही होती है। अपने काम को इस प्रकार नियोजित करें कि वह कार्यालय में ही समाप्त हो जाये और आप अवकाश पर अपने आप को तनावरहित रख सकें।

6. **बीते कल को आज पर हावी न होने दें**–अधिकतर तनाव की परिस्थितियाँ तब पैदा होती हैं जब हमारा भूतकाल वर्तमान पर हावी होने लगता है। 'द पॉवर बुक' पुस्तक के लेखक स्टीवन आर्टरबर्ग के अनुसार हम बीते हुए कल को अपने हृदय से नहीं निकाल सकते हैं फिर भी उसे याद कर तनावपूर्ण जीवन बिताने से अच्छा है कि उसे हम ऐसे सबक के रूप में याद करें कि जिससे भविष्य सुन्दर हो।

7. **स्वयं को अच्छे और रचनात्मक कार्यों में लगायें**–ऐसा कोई भी नहीं जिसके जीवन में कभी कष्ट और दुख न आयें। इसलिए ऐसा जीवन बिताने का प्रयास करें कि दूसरों को थोड़ी प्रसन्नता हो। अच्छे और रचनात्मक कार्यों में जुड़ने से मन प्रफुल्लित तो होता ही है।

8. **अपने लिए समय निकालें**–दिन में कम से कम अपने लिए 15 मिनट का समय जरूर निकालें।

9. **चिंता बांटें**–अपने कष्टों में अकेले न घुलें। किसी विश्वसनीय मित्र या परिवार से अपने भय, आशा, उत्तेजना को बांटने का प्रयास करें। उनसे बात करने से तनाव हल्का होगा।

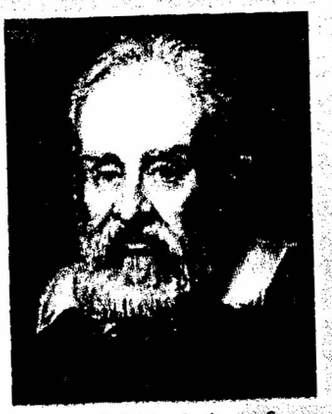
10. **लिख डालिए**–यदि आप अपने तनाव को किसी मित्र या सम्बन्धी से बांटने में हिचकिचाते हैं तो समस्या को कागज पर लिख डालिए। भाषा शैली या व्याकरण की त्रुटियों पर ध्यान न दीजिए, सिर्फ लिखते जाइये और आप का तनाव मन से उतरकर कागज में आ जायेगा।

11. **समय को नियोजित कीजिए**–यदि आप लगातार एक ही काम करते रहें तो एक समय ऐसा आयेगा कि आप निश्चित रूप से तनाव के शिकार हो जायेंगे। ऐसे में काम के बीच समय निकाल कर संगीत में रम जाइये, सप्ताहांत में अपने बच्चों, पालतू पशुओं के साथ खेलिए, बागवानी कीजिए और कुछ न हो तो लम्बी सैर पर निकल जाइये।

12. **तनाव मुक्ति के लिए नशे का सहारा न लें**–मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट एप्सिन का सुझाव है कि काम का बोझ हल्का महसूस करने के लिए नशे का सहारा लेना अपने आप को कमजोर कर अन्ततः तनाव में डाल देना है। यह तम्बाकू हो या शराब, कुछ समय के लिए राहत भले ही दे दे लेकिन अंततः यह आपको स्थायी रूप से तनाव की दशा में पहुँचा देगा।

13. **न कहना सीखिए**–हमेशा हाँ कहकर अपने आप को मुश्किल में न डालिए। इस प्रवृत्ति का फायदा उठाकर दूसरे लोग ऐसे व्यक्ति पर काम का बोझ डालते चले जाते हैं और वह तनावग्रस्त हो जाता है। यदि आप अनुचित महसूस करते हैं तो सौम्यता पूर्वक न कर दीजिए। ❐❐

अंतरिक्ष पर नज़र



गेलेलियो को अंतरिक्ष खोज का जनक भी कहा जा सकता है। वे ऐसे शख्स थे जिन्होंने अंतरिक्ष को पहली बार सबसे करीब से देखा होगा, क्योंकि उन्होंने ही टेलिस्कोप जैसे यंत्र को बनाया, जिससे दूर अंतरिक्ष को भी एकदम पास से देखा जा सकना संभव हो पाया।

गेलेलियो का जन्म इटली के पीसा शहर में 15 फरवरी 1564 को हुआ था। उनके पिता विनिचेन्ज़ो गेलेली म्यूज़िशियन थे। अपने परिवार में वे सात भाई-बहनों में सबसे बड़े थे। अपनी स्कूली पढ़ाई फ्लोरेंस में करने के बाद गेलेलियो कॉलेज की पढ़ाई करने फ्लोरेंस से वापस पीसा लौटे। सन् 1581 में उन्होंने यूनिवर्सिटी में दाखिला लिया। कुछ नया करने की जिज्ञासा और अंतरिक्ष में रुचि के कारण वे नई-नई खोजों में जुट गए। अध्ययन के बाद शोध करते-करते सन् 1602 में उन्होंने घड़ी के साथ पेंडुलम के संतुलन की महत्वपूर्ण खोज को भी अंजाम दिया।

अपने खोजी जीवन में गेलेलियो ने कई महत्वपूर्ण खोजों को सफलतापूर्वक पार लगाया। हाइड्रोस्टेटिक बैलेंस और टेलिसकोप भी इनमें शामिल थे। अंतरिक्ष जगत के लिए बेमिसाल टेलिसकोप का आविष्कार उन्होंने सन् 1609 में किया, जो गेलेलियो की अद्वितीय खोज कहलाई। सन् 1633 में उनकी पहली पुस्तक 'डाइलोग कन्सरर्निंग द टू चीफ वर्ल्ड सिस्टम' का प्रकाशन हुआ।

सितारों की सैर

टिमटिमाते तारे और चमचमाती बिजलियों जैसी रोशनी के बीच यानी अंतरिक्ष में सितारों के बीच सैर करें तो कितना मजा आएगा। अंतरिक्ष अन्वेषण से जुड़ी अमरीकी प्लेनेटरी सोसाइटी इस सपने को पूरा करने की तैयारी कर रही है। पृथ्वी की परिक्रमा करने के लिए सौर पंखों वाले ऐसे ही अंतरिक्ष यान को तैयार करने में यह सोसाइटी पूरी तरह जुटी हुई है।

इस यान की खास बात यह है कि यह सूर्य की ऊर्जा से अंतरिक्ष तक पहुंचने में सक्षम होगा। इस विशेष यान में जिस तकनीक का इस्तेमाल किया जा रहा है उसमें पतले आइने जैसे सौर पंखों का प्रयोग कर सूर्य किरणों के कणों को पकड़ना संभव हो सकेगा। इस आविष्कार की सफलता से सितारों के बीच पहले से कहीं ज्यादा दूरी तक अंतरिक्ष में पहुंचना संभव हो पाएगा।

★ कॉस्मॉस 1 नामक यह मिशन अंतरिक्ष में मुफ्त यात्रा का सपना भी साकार कर सकता है।

★ प्लेनेटरी सोसाइटी और कॉस्मॉस स्टूडियोज के संयुक्त प्रयासों से इस विशेष यान को बनाया जा रहा है।

★ यह यान अपनी यात्रा एक रॉकेट पर शुरू करेगा जिसे रूस में एक पनडुब्बी से छोड़ा जाएगा।

★ अगर तैय्यारियों के मुताबिक यह प्रयास सफल रहा तो सौर पंखों की मदद से चलने वाला यह यान रॉकेट से अलग होकर कुछ हफ्तों तक सूर्य की उर्जा के सहारे पृथ्वी की परिक्रमा करेगा।

हीरक जयंती पर हो बधाई

कोटि कोटि हो बधाई
कॉलेज के प्रबन्धक दल को
हर विभाग के अध्यक्षों को
कर्मीदल सहित कॉलेज के
कार्यशील सब पक्षों को।
कोटि-कोटि हो बधाई।
बधाई हो कॉलेज-निर्माता को
और कॉलेज के कर्ता-धर्ता को
बधाई हो प्रधानाचार्य को
लौह कर्म-रत प्राध्यापक गण को
कोटि-कोटि हो बधाई
भूत-वर्तमान-भविष्य के
श्रेष्ठ जनों को हो बधाई।
मेरा सादर साधुवाद
कोटी-कोटी हो बधाई।

क्या करें माता-पिता

1. माता-पिता हर पेरेंट्स टीचर्स मीटिंग में जाएँ
2. मीटिंग में बेकार की शिकायतें करके अपनी छवि खराब न करें।
3. बेवजह अध्यापकों की कमियाँ न निकालें।
4. बच्चे के व्यवहार से जुड़ी बातों को अध्यापकों को जरूर बताएँ ताकि वह उस आधार पर बच्चे से व्यवहार करें।
5. माता-पिता द्वारा मीटिंग में न जाने से बच्चे की परेशानियाँ को समझ नहीं पाते जिससे बच्चा हीन भावना का शिकार हो जाता है। माता-पिता को स्कूल की पेरेंटसटीचर मीटिंग की अहम् भूमिका में भाग लेना चाहिए, उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

हे जीव ! क्षण भर के लिए भी प्रमाद मत कर। —*गौतम*