R.N.I.- UP-HIN/2001/3996
ISSN- 2581-6128

स्थापन दिवस के 24वें वर्ष में प्रवेश

संयम • संस्कार • सन्तुलन

शहर समता

(हिंदी साप्ताहिक)

www.shaharsamta.com

शोध पत्र

'कर्मक्षेत्र रणभूमि यही है, मानव हो तुम कर्म करो।
कर्म से कभी विमुख न रहना, मन में यह संकल्प करो।'-
उमेश श्रीवास्तव

संस्थापकः स्व0 कन्हैया लाल, स्व0 श्रीमती साधना श्रीवास्तव
सम्पादकः उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

निशा अतुल्य पर विशेषांक

वर्ष 24 | अंक 22 | रविवार, इलाहाबाद, 27 अक्टूबर 2024 | पृष्ठ 4 | विशेषांक मूल्यः 3 रू0

संपादकीय

इस बार निशा अतुल्य

प्रकृति सरोवर में पल बढ़कर,
रचना करती सुखद सुशील ।
आशाओं की डोर लिए वह ,
कविता में है प्रयत्नशील ।

तो बात हो रही है देहरादून की निशा अतुल्य की। सरल, सहज व्यक्तित्व की मालकिन निशा अतुल्य मुजफ्फरनगर के डीएवी महाविद्यालय से रसायन शास्त्र में स्नातकोत्तर करने के बाद अपने घर गृहस्थी में व्यस्त रहीं । प्रकृति की गोद में आज रहने वाली निशा अतुल्य की रचनाओं में प्रकृति के सरल प्रवाह के बिम्ब बराबर झलकते हैं । वह अपनी कविताओं में कहती हैं कि

' जीवन की
आपाधापी में
कुछ तिथियाँ
चिरस्मृति में
बसी रहती है। '

रसायन शास्त्र की विद्यार्थी निशा अतुल्य को अपनी हिंदी भाषा से अतिशय लगाव है। हिंदी भाषा के प्रेम की भावनाओं से ओत-प्रोत उनकी रचनाओं की बानगी देखिए -

'हिन्दी भाषा अति प्यारी है
स्वर व्यंजन पर राज करे।
शब्दों की माला लेकर ये,
अद्भुत मन में भाव भरे।'

रचनाकार सदैव सत्य की तलाश में रहता है और समाज के वह सारे सत्य को वह अपनी रचनाओं में बड़ी बारीकी के साथ व्यक्त करता है । देखिए इस रचना की बानगी

'झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।
जो मिला लोभी मिला है, प्रेम गाते आजकल।।
झूठ की गठरी लिए ही,
मीत आते आजकल। '

पुष्ट और सुंदर विचारों से लबरेज निशा अतुल्य की इसी रचनाधर्मिता के चलते उन्हें **अक्टूबर माह का सावित्री देवी स्मृति सम्मान देते हुए संस्था गदगद है।** संस्था आपके सुंदर भविष्य की कामना करता है। यह अंक कैसा लगा, प्रतिक्रिया जरूर दीजिए । अंत में

तुम लिखो प्रकृति की वह बातें ,
जिसमें सुरमई संसार मिले ।
सब पेड़ पौध और वनस्पतिया ,
सब हरे भरे और खिले-खिले ।

उमेश श्रीवास्तव

मेरा आत्मबोध

निशा अतुल्य की कलम से

मैं निशा अपने नाम को चरितार्थ करती महाराज की पूर्णिमा जैसा मन लिए इस संसार में श्री नरेन्द्र कुमार गुप्ता मेरे पिता व श्रीमती शशि बाला गुप्ता मेरी माँ जिनकी आत्मा से जन्म ले नाम पाया निशा।

बचपन से ही प्रकृति के करीब रही पेड़ों पर चढ़ना पक्षियों से बाते करना, नर्तन गायन जिसका जनून था अपने में खोई रहती । आल इंडिया रेडियो पर आने वाले बाल कार्यक्रम में लेखन कर भेजती व अपना नाम ब्रॉडकास्ट होने पर असीम सुख का अनुभव करती । कब मैं लेखन में आ गई समझ ही नहीं सकी ।

मेरी बड़ी बुआ जो राजस्थानी भाषा में पीएचडी थी अच्छा लेखन करती थी जिन्हें मैंने सदा ही बचपन में पढ़ते हुए पाया।
मुझे बड़े होने पर उनका सानिध्य नहीं मिला । मेरे दूसरे नम्बर के मामा जो दिल्ली यूनिवर्सिटी के कॉलेज में प्रोफ़ेसर थे जब भी घर आते मेरे लेखन को पढ़ते व त्रुटियों को सुधारते ।

उत्तरप्रदेश के मुजफ्फरनगर में डी ए वी महाविद्यालय से रसायन शास्त्र में स्नातकोत्तर किया । लेखन जारी रहा लोकल समाचार पत्रों में लेखन छपने लगा । आल इंडिया रेडियो पर विज्ञान से सम्बंधित रचनाएँ ब्रॉडकास्ट होती थी उस समय एक ब्रॉडकास्ट कर 100 से 150 रूपये का चेक जब हाथ में आता तो बहुत अमीर महसूस करती थी स्वयं को ।

शादी हो गई लेखन बन्द हो गया। दोनों बेटे बड़े हुए छठ में निकल गए तो समय ही समय रह गया मेरे पास ।

जुड़ गई समाज सेवा में जहाँ मुझे सेवा भारती की पूर्व अध्यक्ष आदरणीय शारदा त्रिपाठी व सचिव मीनाक्षी वर्मा ने जोड़ा।

आरएसएस की शाखा सेवा भारती में संस्कार केंद्रों की निरिक्षिका के रूप में कार्य किया व वर्ग लगाया जिसमें बौद्धिक प्रमुख के साथ मीडिया प्रभारी के दायित्व को निभाया देहरादून में पहला किशोरी विकास केंद्र खोला ।

विद्योतमा विचार ये भी आरएसएस का मंच था जहाँ महिलाओं को आगे ले जाने के उद्देश्य से कार्यरत रही। इस मंच पर मिली मेरे लेखन को पुनः जीवित करने वाली आदरणीय मेरी बड़ी बहन भारती वर्मा बौड़ाई ।

सन् सोलह में मैंने सेवा भारती के सभी प्रकल्पों को छोड़ दिया व बड़े बेटे के पास डेनमार्क चली गई ।

आरएसएस ने मुझे नहीं छोड़ा और भारत लौटने से पहले ही सारी तैयारी कर मुझे सक्षम में जोड़ दिया । मैं जुड़ गई दिव्यागों की सेवा में जहाँ सक्षम एक प्रकल्प में मैं प्रान्त एडवोकेसी प्रमुख के नाते अपने दायित्व का निर्वहन उत्तराखंड में आज भी कर रही हूँ । अनेक सेवाभावी सामाजिक संस्थाओं से जुड़ी हूँ जहाँ नशा मुक्ति के लिए भी कार्यरत हूँ बाल संस्कार केंद्र में केंद्र प्रभारी के दायित्व को पूर्ण निष्ठा से निभा रही हूँ।

पतंजलि योग संस्थान से प्रशिक्षित योग गुरु हूँ नियमित सुबह 5.45 से 7.15 तक ऑन लाइन निःशुल्क योग करवाती हूँ । मेरी सोच समाज से लेकर हम आगे बढ़े हैं तो समाज को देना हमारा नैतिक धर्म है ।

शादी के सत्ताईस साल बाद पुनः लेखन क्षेत्र में आई । कोविड़ के समय बहुत से आभासी मंचो से जुड़ी खुद को परिष्कृत किया अतुकांत लिखने वाली मैं अपने भावों को खुल कर मंचो पर रखने लगी जहाँ मेरी रचनाएँ नित्य नए सोपान चढ़ने लगी। वहाँ मिली मुझे छंदों की दुनिया का अहसास करवाने वाली मेरी छंद सूत्र धार आदरणीय व्यंजना आनंद मिथ्या जी जिन्होंने मेरे लाख मना करने पर भी मुझे छंदाचार्य मेरे गुरुदेव राम नाथ साहू ननकी जी को सौंप दिया ।

आज निशाअतुल्य के नाम से लेखन में अपना एक अलग आयाम स्थापित कर सभी पुरातन छंदों को लिखते हुए गुरुदेव द्वारा नव प्रस्तारित छंदों पर भी लेखन निरंतर हो रहा है।

मैं गद्य व पद्य की विधाओं को लिखती हूँ जीती हूँ पीती हूँ छंदों में ही अब जगती सोती हूँ।

इसका प्रमाण आपके हाथों में मेरे द्वारा लिखती रचनाएँ हैं इन्हे पढ़िए आनंद लीजिए व मुझे अपने विचारों से परिष्कृत कीजिये ।

आभार

निशा अतुल्य की कविताएँ

पधारो रघुराई

दिव्य अयोध्या की नगरी में ,आज पधारो रघुराई।
सरयू का जल निर्मल कहता, देखो प्रभु की प्रभुताई।।

कितने युग बीते हैं प्रभु जी, ढूँढ रहे तुमको नैना।
उठते अद्भुत मन भावों से, लिखती रहती मैं बैना।।
स्वर लहरी गुनगुन करती जो, लहर सुखद मन में आई।
सरयू का जल निर्मल कहता, देखो प्रभु की प्रभुताई।।

आज अयोध्या धाम सजाया, मेरे रघुवर आएँगे।
कण कण में जो सदा बसे हैं, बैठ धाम मुस्काएँगे ।।
तोरण सुन्दर द्वार सजी जो, आज बधाई है गाई।
सरयू का जल निर्मल कहता, देखो प्रभु की प्रभुताई।।

पूज्य विरासत राम हमारे, हृदय बसे जो रहते हैं।
मंदिर गृह सब एक समाना, हम ही हरपल कहते हैं ।।
खोई थी जो आभा जग में, आज अयोध्या ने पाई।
सरयू का जल निर्मल कहता, देखो प्रभु की प्रभुताई।।

नवगीत

भोर वासंती पवन से
मौन स्वर कुछ कह रही,
धूप मन का ताप दे
अल्हड़ नदी सी बह रही।

रात करवट में कटी जो
भोर मदमाती मिली।
शोर ने मन को जगाया
चाहते बढ़ती खिली ।।
प्रेम बरसा जब धरा पर
गेह छोड़े तुहिन कण ।
ईह लीला को खत्म कर
जीतती वो प्रेम रण।।
छूटता है देख नेहर
पीर कितनी सह रही।
भोर वासंती पवन से
मौन स्वर कुछ कह रही,
धूप मन का ताप दे
अल्हड़ नदी सी बह रही।

डूबती किश्ती है कितनी
और कितनी पार हो।
संग मिलना है बिछड़ना
जिंदगी का सार हो।।
प्रेम संग लेकर विरह को
राग गाती रागिनी।
मिलती है बेला सुहानी
साथ चलती भामिनी।।
छोड़ अपनो को चली ये,
हो पराई रह रही।
भोर वासंती पवन से
मौन स्वर कुछ कह रही,
धूप मन का ताप दे
अल्हड़ नदी सी बह रही।

सपन कुछ मन में सजाएँ,
चाह जीवन की बढ़ी।
भोर संगी साँझ देखी,
नवल नित राहें चढ़ी।।
छूटते अपने रहे क्यों,
भीड़ जीवन में रही।
सोचता है कौन इतना,
बात क्या किसने कही।।
बीच राह छोड़े हैं जो,
मात देकर शह रही।
भोर वासंती पवन से
मौन स्वर कुछ कह रही,
धूप मन का ताप दे
अल्हड़ नदी सी बह रही।

गुरु पूर्णिमा

साहित्य विधाता,गुरुवर दाता, ज्ञान बढाते, शिष्य सदा।
हो मार्ग प्रदर्शक,देते सब हक, बस छंदों में, ध्यान यदा।।
कर नव प्रस्तारण,लेते गुरु प्रण,मन शिष्यों के,ज्ञान भरे।
ये शिक्षा देते,कब कुछ लेते, जीवन के सब,ताप हरे।।

मन कब कुछ जाने, भटकन माने,
पकड़ हाथ गुरु, पार करें।
भव से तर जाते, ननकी पाते, बस छंदों का, ज्ञान भरे।।
ननकी गुरु आएँ,हमें सिखाएँ, मातु शारदे,शिष्य खड़े।
भावों की माला,शिक्षण आला,कृपा शारदे,भाव बड़े।।

चरणों में सुख सब,मृदुल मिले जब,
छंद लिखे जो, साथ खिले।
जीवन के फंदे,समझो बंदे, दूभर राहें,आज मिले।
मधु बनी सहारे, खुशियाँ वारे ,गुरु चरणों में, माथ दिए।
मन बगिया खिलती,गुरु से मिलती,
पकड़ माधुरी, हाथ लिए।।

गुरु गजेंद्र आते, ज्ञान जताते, घनाक्षरी का,सार बता।
इंद्राणी आती,गीत सिखाती, लेखन के सब,भाव जता।।
लिखना छंदों का,मति मन्दों का,जब नरेंद्र का,साथ मिले।
मन भाव बढ़ाते, कुछ कह पाते,
साथ लिए सब,आज खिले।।

है सजा महालय,सप्तम आलय,
ऋषि मिले जहाँ,छंद लिखे।
आज गुरुपूर्णिमा,सजी अरुणिमा,
गुरु सभी संग, आज दिखे।।
जब ज्ञान नहीं था,भरा कहीं था,
निकला बाहर, देख कृपा।
बस गुरु प्रणाम कर,अंतस सुख भर,
शीश झुका फिर, भाव छिपा।।

मीत आते आजकल

झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।
जो मिला लोभी मिला है , प्रेम गाते आजकल।।
झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।

नेह की बातें नहीं अब,तोड़ता रस्मो रिवाज़।
प्रेम में करके दग़ा वो, भाग जाते आजकल।।
झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।

बेटियों को ज्ञान देना, है जरूरी सोच लो।
जाल नित लेकर नए वो, हैं बिछाते आजकल।
झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।

प्रेम बातों में भरे सब,मन सदा छलते रहे।
छोड़ कर अपने नही मन, चैन पाते आजकल।।
झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।

सभ्यता की डोर थामें, देख संस्कृति भान रख।
उड़ रहे काले भँवर जो, हैं लुभाते आजकल।।
झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।

भाँप ले नीयत सदा तू, जो छले मन को यहाँ।
ये बड़े लोभी भँवर हैं, तन जलाते आजकल।
झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।

देह को काटे कभी ये,आरियों से प्रेम की।
देह का नामो निशां भी, ये मिटाते आजकल।
झूठ की गठरी लिए ही,मीत आते आजकल।

कैलाश नाथ

बैठ गए कैलाश नाथ शिव, चन्द्र भाल पर धार।
गंग विराजे शीश देव के,कंठ सर्प का हार।।

आशुतोष प्रभु शिव अभ्यंकर, महादेव प्रभु आप।
नंदी गण सब देव आज मिल, करते वंदन जाप।।
जन्म मरण सब एक समाना, दे जीवन का सार।
गंग विराजे शीश देव के,कंठ सर्प का हार।।

है त्रिपुंड से भाल सजाया, बम भोले का नाद ।
गरल कंठ में धार प्रभु ने, रोका वाद विवाद।।
समदृष्टि समभाव रहे सदा, करें सृष्टि से प्यार।
गंग विराजे शीश देव के,कंठ सर्प का हार।।

रागी बने त्रिलोकी घूमे, मन में भर वैराग्य।
सभी देव गण सोच रहे अब, कैसे बदले भाग्य।।
श्रद्धा से जो जपते प्रभु को, देते भव से तार।
गंग विराजे शीश देव के,कंठ सर्प का हार।।

भस्म रमाये तन पर अपने, जा बैठे श्मशान।
डम-डम डम-डम डमरू बाजे, करते नृत्य महान।।
परम ब्रह्म शिव शंकर भोले, जैसे निर्मल धार।
गंग विराजे शीश देव के,कंठ सर्प का हार।।

भव सागर से पार करो प्रभु, थामों मेरा हाथ।
औघड़दानी हे अविनाशी, आप जगत के नाथ।।
करे तपस्या बन कैलाशी, उठा रहे जग भार।
गंग विराजे शीश देव के,कंठ सर्प का हार।।

कालों के तुम महाकाल हो, रक्षा करते नाथ।
भक्त तुम्हारे द्वार खड़े हैं, झुका देख लो माथ।।
सकल सृष्टि को धारण करते, खुले भक्ति का द्वार।
गंग विराजे शीश देव के,कंठ सर्प का हार।।

खनक

खनन खनन खन,
मगन नयन मन,
नटखट करतल,
सहज खनक अब।

भजन करत मन,
नव पथ चल जन,
चलत पवन जब,
जपत मनन सब।

डगमग डगमग,
चल अब रख पग,
करधन खनकत,
महक चमन तब।

चपल नयन लख,
सदन अटल रख,
प्रभु मन अब बस,
कहत वचन जब।

प्रेम भरी थी अपनी बगिया

प्रेम भरी थी अपनी बगिया,
समझ नहीं क्यों रिश्ते आते ।
पतझड़ जैसे उठा रहा सिर,
फूल बिछड़ डाली से जाते।।

साथ चले थे प्रेम सफर में,राह मुड़ी तो बिछड़े साथी ।
बीच राह में छोड़ा हमको,
कब तक मन का दर्द छुपाते।।

कितनी सुन्दर थी वो बातें, करते थे तुम जब रातों को
कब समझा मन के भावों को
कितना पढ़ हम तुम्हें सुनाते।

खोल दिया मन का चिट्ठा जब
तुम कहते हम हुए पराए
हमने जिनको अपना समझा
जीवन भर मन रहे दुखाते।।

एक अनोखी सरगम लिखकर,
संग बजाया राग नया सा।
धुन छोड़ी वो राग पुराना,गीत गमों के कब तक गाते।।

बरखा है बेशुमार

बरखा है बेशुमार ,
लगे धरा की है हार,
बह गए खेत द्वार,
कैसा ये शृंगार है ।

घनन-घनन घन,
तड़पत सब जन,
झोपड़ी भी चूने लगी,
प्रभु क्यों प्रहार है ।

खुला नहीं आज हाट,
बच्चे भूखे देखे बाट,
जीवन की कैसी लीला,
कैसा तेरा प्यार है।

रोको प्रभु ये प्रहार,
समझाओ कुछ सार,
प्रारब्ध जो मिले यहाँ
कहे उपहार है ।

अभिमान

लिपट तिरंगे में जब आते, देश करे उन पर अभिमान ।
प्रहरी वो सीमा के बनकर, सदा लुटाते अपनी जान।।

भिन्न भिन्न प्रान्तों से आते, एक साधना पथ है देख।
जान लुटाते हैं मुस्काते,बढ़े कदम खिंचे नव रेख ।।
कदम ताल ऐसे उठती है, धरती अम्बर करते गान।
प्रहरी वो सीमा के बनकर, सदा लुटाते अपनी जान।।

वीर बाँकुरे निकल पड़े फिर, लिए हुए सीने में राज।
लक्ष्य साधते आगे बढ़ते, हो विपरीत भले सब आज।।
चट्टानों में फूल खिलाते,देश तिरंगा उनकी आन।
प्रहरी वो सीमा के बनकर, सदा लुटाते अपनी जान।।

प्रभुवर वंदन इतना मेरा, जीवन दो इनको उपहार।
बलिहारी ये सदा देश पर,
जन-जन करता इनको प्यार।।
धर्म जाति से ऊपर उठ कर, कर्मशील के कर्म महान।
प्रहरी वो सीमा के बनकर, सदा लुटाते अपनी जान।।

पदांत पर गुरु अनिवार्य

भारत महान देश,
बदला है परिवेश,
दृढ़ता से खड़ा आज,
राह वो दिखाता है ।

नभ छुए आगे बढ़,
नवल सोपान चढ़,
विश्व के पटल पर,
नाम लिख आता है।

सीमा पर जवान है,
अरि का सम्मान है,
आँख जो उठाये कोई,
शोणित बहाता है ।

देने वाला बन गया,
विश्व को बचा भी लिया,
कोरोना वैक्सीन बाँटी,
वीर कहलाता है ।

माँ शारदे , उपहार दो

माँ शारदे , उपहार दो।
माँ ज्ञान का, विस्तार दो।।

होता भला , यह जानता।
आया शरण, मैं भागता ।।
मुझको जरा, माँ प्यार दो।
माँ ज्ञान का ,विस्तार दो।।

अज्ञान से , विज्ञान तक।
इस गान से,शुभ तान तक।।
ध्याऊँ तुम्हें ,माँ सार दो।
माँ ज्ञान का, विस्तार दो।।

होता वही , जो चाहती।
माँ भाव की , तू भारती।।
नैया चली, तट पार दो ।
माँ ज्ञान का, विस्तार दो।।

जीवन सहज, सब ज्ञान हो।
सुख दुख सभी, नित भान हो।।
चाहूँ तुम्हें , संचार दो।
माँ ज्ञान का, विस्तार दो।।

मन में बसो, मैया भजूँ ।
इस ज्ञान से ,माया तजूँ।।
अब छंद में, लय धार दो।
माँ ज्ञान का, विस्तार दो।।

सर्वज्ञ हो, करती भला
मर्मज्ञ सब, दुख को जला।।
पुष्पों भरी, हर डार दो।
माँ ज्ञान का, विस्तार दो।।

नमः गणेशाय नमः

विघ्नेश्वरा । लम्बोदरा।
आराधना । है साधना।।
गौरी शिवा। है जो दिवा।
दूर्वा चढा । रोली मढ़ा।।

हो छंद में । हो वृंद में ।
दो बुद्धि भी। हो शुद्धि भी।।
है रिद्धि भी । ले सिद्धि भी।।
लडडू चढ़े । आगे बढ़े।

हो ज्ञान में । सम्मान में ।
विज्ञान में । संधान में ।।
आगार में । आधार में ।
हूँ धार मैं । हूँ सार मैं।।

हिन्दी भाषा अति न्यारी है

हिन्दी भाषा अति न्यारी है स्वर व्यंजन पर राज करे।
शब्दों की माला लेकर ये, अद्भुत मन में भाव भरे।।

रहे सुसज्जित अलंकार से, संज्ञा कर्ता साथ चले।
छंद रसों को करती मुखरित, ये समास की छाँव तले।।
मधुरिम भाषा देव नागरी, मीठी बोली कष्ट हरे।
शब्दों की माला लेकर ये, अद्भुत मन में भाव भरे।।

वर्ण-वर्ण अनुपम है इसका, बिन्दी सजती भाल सदा।
शुचि साहित्य भव्य ये भाषा, सम्प्रेषित सब भाव प्रदा।।
संस्कृत प्यारी जननी प्रांजल, बहना उर्दू संग तरे।
शब्दों की माला लेकर ये, अद्भुत मन में भाव भरे।।

जैसा बोले वैसे लिखना, इसकी सुख पहचान यहीं।
उन्नत भाषा वैज्ञानिक ये,नहीं विश्व में और कहीं।
सब भाषाओं की जननी, बिन संस्कृत अब नहीं सरे।
शब्दों की माला लेकर ये, अद्भुत मन में भाव भरे।।

जीवन पाकर धन्य हुआ

जीवन पाकर धन्य हुआ मन मातु-पिता नित याद करो।
साधन सार दिया हमको सब जीवन में सुख प्रेम भरो।।
छाँव मिली वट वृक्ष बने पितु मातु सभी अब कष्ट हरो।
ज्ञान भरे इस जीवन में वह लक्ष्य सधे भव पार तरो।।

मंगल कारक जीवन में सब प्रेम भरी बहती सरिता।
निर्मल पावन भाव रहे मन वो लिखती लगती कविता।।
कोमल मातु कहे बतियाँ जब हर्षित हो सुनती वनिता।
वंदन हो मन से उनका बस चंदन सा घिस जा नमिता।।

मातु-पिता गहना बनना तुम पाँव पखार सदा बढ़ना।
कर्म करो जग में सब उत्तम भाव सदा मन के कहना।।
प्रेम रहे मन ताप नहीं जब धीरज साहस से तरना।

निशा अतुल्य की कविताएँ

याद करो तुम मातु-पिता
बस मस्तक को नत ही रखना।।

बेटी

जिस घर में बेटी हँसे, वो घर स्वर्ग समान।
बेटी का सम्मान ही, इस युग की पहचान।।

बेटी घर की शान है,जीवन का आधार।
पढ़ लिख कर होती सफल, देती सबको प्यार।।
भाई का अभिमान ये, मातु- पिता की जान।
बेटी का सम्मान ही, इस युग की पहचान।।

बेटा हीरे की कनी, बेटी मुक्ता हार।
निर्मल से व्यवहार से, रचते ये संसार।।
चिड़िया सी मीठी चहक, बोली उसकी गान।
बेटी का सम्मान ही, इस युग की पहचान।।

त्योहारों की जान है,सुख अनुगुंजित नाद।
बात सुनो उसकी सदा, आएगी फिर याद।।
एक खुला आकाश दो, ऊँची भरे उड़ान ।
बेटी का सम्मान ही, इस युग की पहचान।।

तुम

बढ़ाओ हौंसला खुद का, कदम जग में बढाना तुम ।
मिलेगी मंजिलें तुमको, नहीं थकना थकाना तुम।।

सदा ही जीत उनकी है, सकल जो लक्ष्य को साधे
करें निश्चित चलो साधन, सभी को ये बताना तुम।

नवल इतिहास है लिखना, बढ़े ये सोच हर मन में
करेंगे कर्म उत्तम ही, करें कर के जताना तुम।

चढ़े सोपान नित जीवन, किया संधान कैसे है
सधा ये हौंसला कैसे, जरा सबको बताना तुम।

निभाना धर्म मानवता, यही तो सार जीवन का
मिटाना बैर हर मन से, नही ये भूल जाना तुम।

इरादे शुभ रहे सबके,विचारों में रहे शुचिता
यही हो भावना मन की, सदा ही मुस्कुराना तुम।

सदा जीवन सुनहरा हो, फ़क़त दिन चार हो चाहे
लिखो जीवन कथा ऐसी, निशा जग को सुनाना तुम।

मन

जीवन की
आपाधापी में
कुछ तिथियाँ
चिरस्मृति में
बसी रहती हैं।
श्रद्धा से करने को
स्मरण उन्हें
श्राद्ध पक्ष के रूप में
अर्पण-तर्पण
कुशा जल तिल
भोजन वस्त्र,
क्या रखते हैं मायने
अगर नहीं याद करते हो
मन से ।
दिखावा तो जीवित रहते न कर पाए कभी।
उन्हें दे सम्मान पितृ-मातृ भाव का
अंतिम क्षण करो याद
वो टूटती साँस
धीरे धीरे बन्द होती आँखें
शिथिल होता शरीर
जा मिलता है उस परमात्मा
से
जो निर्गुण है
निराकार है
नहीं दिखता कोई एक स्वरूप
जिस रूप में बन्द आँखों में बसा कर
याद करते हो
उसी रूप में दिखते हैं।
बस यही तो मातु-पिता होते हैं।
स्थिर ध्यान स्मरण कर मन
हो एकाग्र
आवाह्न कर,
निश्चित ही
सफल होंगे तेरे सभी
काम
प्रत्यक्ष यही है प्रमाण
उनके चिर स्थायी होने का
तेरे साथ ।।

बहाना

बनाओ मत बहाना तुम ,नहीं जीवन रहे प्यारे।
चले जाना हमें जग से, यही बस बात मन धारे।।

तुम्हीं हो शान इस भू की, सँवारो आज ये गुलशन।
लिखें इतिहास हम ऐसा, जमाना प्रेम को वारे।

महकता ही रहेगा अब, तुम्हारे प्यार से ये मन।
नहीं हो दाग कोई भी, हमारे हो चलन न्यारे।।

भँवर भी डोलता सोचे,बढ़े मन आज ये थिरकन।
चमन मेरे हवाले है,नहीं मन आज वो हारे।।

कली को मैं सँवारूँगा,समझ ले आम अब ये जन।।
करी मन ने प्रतिज्ञा ये, नहीं झूठी खबर गा रे।।

प्रीत घिसो तुम चंदन के

प्रीत घिसो तुम चंदन के सम पावन ये सुख आँगन है।
भाल लगा कर ध्यान करो बस तो
मिलता सुख ये मन है।
संग रहे प्रिय बात करें जब देख सुवासित सावन है।
रूप निहार रहे छुप नैनन सुन्दर ये द्वव आनन है।।

देख सुवासित है मन कानन ये मधुमास लगे अब है।
प्रेम भरा गृह आज सजा फिर भाव भरे मन में सब है।।
राह निहार रही पथ मैं पिय भाग्य लिखे वह ही जब है।
प्रीत फुहार पड़े तन है सुख सागर से भरता तब है ।।

आज बसे पिय आप हिया बस प्रेम भरा अभिसार करो।
संग रहे हम साजन जी मन प्रेमिल हो तुम कष्ट हरो।।
पूर्ण हुए सपने अपने सब प्रेम भरा सुख सार भरो।
आप चले जब संग सदा
फिर क्यों जग से मन आज डरो।।

मैं बेटी हूँ

मैं बेटी हूँ
थोड़ी जिद्दी हेटी हूँ
खोल कर पंख
छूने को आसमान
चाह जताई जब
पापा ने उठा काँधे पर
बैठाया
आसमान छूना सिखाया।
वही पापा
उँगली पकड़ाते मुझे
जब मैं सड़क पर चलती
साथ
प्रश्न सूचक देख नैन
मेरे
वो धीरे से मुस्कुराते
कहते
पकड़ो मेरा हाथ
कहीं मैं गिर न जाऊँ
और बड़ी दृढता से
पकड़ मैं हाथ
उन्हें विश्वास दिलाती
पापा मैं हूँ न
साथ।
आज उम्र के इस पड़ाव पर भी
जब पकड़ कर चलती हूँ
उनका हाथ
तो फिर वही रुक जाती हूँ
पापा से कहते हैं नैन मेरे
मैं हूँ न
हाँ
मैं बेटी हूँ
पड़ाव कोई भी हो
जीवन के
वटवृक्ष आप मेरे
सुरक्षित मैं
साथ आपके ।

करते सुभाष चलते बहके

करते सुभाष चलते बहके।
चिड़िया निवास करती चहके।।
नित कर्म राह गुनना चलना।
फिर दुःख क्यों जगत में सहना।।

सुख प्यार का जगत में भरना।
नित कर्म धर्म मन से करना।।
सुख में विभोर मन का सपना।
कहते नवीन सुख है अपना।।

नदिया समान बहते रहना।
अपने सुभाव सबसे कहना।।
जब राह संग चलते मिलते।
तब प्रेम भाव मन में खिलते।।

शिवार्चन

कैलाश निवासी, आई प्यासी, दर्शन देकर , कष्ट हरो।
शिव पूजन करती, भव से तरती,आई द्वारे ,भाव भरो।।
माँ वाम विराजे, गणपति साजे, कार्तिक बैठे, ध्यान भजे।
नंदी गण राजा, कर ध्वनि बाजा,
औघड़ दानी, साथ सजे।
शिव हैं कल्याणी, भज मन वाणी,
अक्षत चंदन, भाल लगे।
सर्पों की माला, सहते ज्वाला, गरल
धार प्रभु, त्याग जगे।।
जब सृष्टि बचाई, देव सहाई, महादेव फिर, नाम लिए।
देवों को प्यारे, काम सँवारे, औघड़ दानी, ज्ञान दिए।।

है नगरी काशी, जगत तलाशी, भव से जीवन ,पार करे।
अंत समय आता, मन घबराता,नगरी काशी, कष्ट हरे।।
मन शिव-शिव भजना, पूजन करना,
बड़भागी के ,भाग जगे।
जब डमरू बजता, त्रिशूल सजता,
त्रिपुंड धारी,ध्यान लगे।।

गंगा को धारे, चन्द्र निहारे, सुन्दर मूरत,वरदानी ।।
मृगछाला पहने, क्या ही कहने,
समाधिस्थ प्रभु, संज्ञानी।।
सब संकट हरते, सुख मन भरते,
ध्यान लगा कर,जाप करो।
प्रभु दुख के नाशक,
जग के पालक, नव निर्माता, भाव भरो।।

विधान

साधना करें जो है ।
प्रार्थना सुने वो हैं।।
प्रेम भाव हो तेरा।
हो गया सदा मेरा।।

कामना तुम्हारी है।
वक्त से न हारी है।।
सोचती पुकारे जो।
प्रेम में दुलारे जो।।

मातु प्रेम वारी है।
वो सदा हमारी है।।
पुत्र पीठ बाँधे जो
क्षेत्र आज साधे जो।।

पितृपक्ष

जन पितृपक्ष करें तर्पण जब, तब आशीष मिले है।
जीवन सुखमय रहे सदा ही, मन का भाव खिले है।।

एक साल में घर आतें हैं, पितर हमारे सारे।
चौक पुराकर उन्हें जिमाओ, वो सुख समृद्धि वारे।।

नहीं आपके पास अगर कुछ, तृप्त याद से होते।
भर देतें है सुख समृद्धि सब, पुष्प राह में बोते ।।

हम तो सुन्दर मूरत उनकी, उनकी राह चलेंगे।
सत्य सनातन है विशेष कुछ, संस्कृति मान करेंगे ।।

भाव हमारे आदर वाले, उनको तृप्ति देते।
मान करो बस मन से उनका, नहीं और कुछ लेते।।

तर्पण

तर्पण जल तिल से करें,
लेकर कुश को हाथ।
पूर्वज आएँ द्वार पर, ले सुख समृद्धि साथ।।

जीवन उनसे ही मिला,रखना ये संज्ञान।
खुश होते वह देख कर, पाकर हमसे मान।।

खीर बनाई प्रेम से, पूरी सब्जी साथ।
प्रथम ग्रास अर्पित करूँ, काग निहारूँ पाथ।।

भोजन रुचिकर से करूँ,सदा पुरोहित मान।
अंग वस्त्र भी संग रख, करूँ दक्षिणा दान।।

शुद्ध सदा मन भाव हो,तर्पण ये ही जान।
प्रेम भाव से याद कर, हो मन से सम्मान।

जीवित का आदर करो, करो प्रेम सम्मान।
पितर भोज सुखकर यही,
लेना मन संज्ञान।।

बीत जाता हर समय है

बीत जाता हर समय है,
यह समय की ढाल है ।
वो रहे अच्छा बुरा या चल रहा वो चाल है ।

राग मन में जो भरे हैं, त्याग उनको आज तू
सोच माया ले खड़ी है नित्य सिर पर काल है

पावनी बेटी मिली है, मान उसका कर सदा
कर्म निष्ठा से करे वो उच्च उसका भाल है ।

काट डाले वृक्ष क्यों कर प्रकृति भाषा जान ले
पूछता है आज पंछी सूखता क्यों ताल है ।

साधना से जीत प्रभु को वो दया सागर बड़े
झूठ में जीवन फँसा है लोभ जी जंजाल है

अधीन

नटवर मन कर अर्पण मैं सुख धार
बनी रहती प्रभु आप अधीन।
सुख दुख सम रहते मन में प्रभु
जान गई सब मैं तव होकर लीन।।
सुखद सरल मन साधन हो लगती हमको
वह तो सुख शीतल मीन।
प्रभुवर मन रहते जब साथ सदा
रहते तब क्यों बनते हम हीन।।

पुलकित मन अनुराग बढ़े जब ही मन
से भजते प्रभु का सुख सार।
सकल कपट मन त्याग करो अब जीवन
से करना तुम को बस प्यार।।
तन मन धन सब अर्पण तू कर देख
यहाँ मिलता हमको उपहार।
जनम मरण सब फंद कटे प्रभु
जी हमको करना भव से उस पार।।

नमन जगत करते प्रभु वंदन निर्मल
हो कहता मन निश्चित जाग।
मगन भजन करते नित जाग रहे मन
के हर भाव कहे मत भाग।।
हृदय मनुज जब नाद करें तब वो
कहते बस दूर करो सब राग।
अनहद मन सुनता गुनता करता रहता
सब द्वेष सदा वह त्याग।।

शहर समता - ब्यूरो प्रमुख

देहरादून ब्यूरो - निशा अतुल्य,
सतना ब्यूरो - डॉ ऊषा सक्सेना,
रीवां ब्यूरो - साधना तिवारी,
लखनऊ ब्यूरो - मंजु सक्सेना,
जबलपुर ब्यूरो - शैली सेठ,
लुधियाना ब्यूरो - श्रद्धा शुक्ला,
जौनपुर ब्यूरो - डॉ मधु पाठक,
हैदराबाद ब्यूरो -रीना प्रदीप कुमार,
भिलाई ब्यूरो - संध्या चंदेल,
गोरखपुर ब्यूरो - चित्रा श्रीवास्तव,
दिल्ली ब्यूरो - अफरोज़ अजीज,
तिनसुकिया गोलाघाट ब्यूरो - रंजना बिनानी,
प्रयागराज ब्यूरो - डॉ आकांक्षा पाल,
भीलवाड़ा ब्यूरो - डॉ राजमति पोखरना,
इंदौर ब्यूरो - आशा जाकड़,
शिलांग ब्यूरो - डॉ अनीता पंडा,
बिलासपुर ब्यूरो - स्मृति मिश्रा 'रीति,
रायपुर ब्यूरो - सीमा निगम,
कानपुर ब्यूरो - सीमा वर्णिका,
भोपाल ब्यूरो - दीपमाला तिवारी,
दमोह ब्यूरो- भावना शिवहरे,
मण्डला ब्यूरो - डॉ अर्चना जैन
बनारस ब्यूरो - सुनीता जौहरी,
आरा ब्यूरो - सिम्पल सिंह,
बिजनौर ब्यूरो - ऋतुबाला रस्तोगी,
पठानकोट ब्यूरो - क्षमा लाल गुप्ता,
सप्तरी नेपाल ब्यूरो - करुणा झा,
धमतरी ब्यूरो - कामिनी कौशिक,
रामपुर ब्यूरो - चंद्रिका कुमार 'चांदनी',,
मुरादाबाद ब्यूरो - अभिव्यक्ति सिन्हा,
कटनी ब्यूरो - मीरा भार्गव,
पटना ब्यूरो - अंजू भारती

संस्थापक

स्व0 कन्हैया लाल, स्व0 साधना श्रीवास्तव

सम्पादक
उमेश चन्द्र श्रीवास्तव
आरएनआई नं0 UPHIN/2001/3996

उप संपादक
डा0 अरूण कुमार मिश्रा
रचना सक्सेना

Mo. 9005239332
Email-shaharsamta@gmail.com

स्वत्वाधिकारी/मुद्रक/प्रकाशक/सम्पादक उमेश चन्द्र श्रीवास्तव द्वारा इण्डियन प्रेस (पलि.) प्रा0लि0, 36 पन्ना लाल रोड, इलाहाबाद से मुद्रित कराकर 289/238ए, (अनन्त भवन) कर्नलगंज, इलाहाबाद से प्रकाशित।

इस अंक के प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा समस्त विवादों का निपटारा इलाहाबाद न्यायालय में ही होगा।

निशा'अतुल्य की लघुकथा

निशा'अतुल्य की 3 लघुकथा

रक्षाबंधन

जैसे जैसे रक्षाबंधन का त्योहार पास आता विभा का मन रो उठता । वह चाह कर भी अपने भाई की कलाई पर राखी न बाँध सकती थी । त्योहार है तो घर के बच्चे अपने में मस्त रहते और विभा अपने अवसादों में घिर जाती।

विभा अतीत में पहुँच गई कैसा काला दिन था वो जब रक्षा बंधन पर अभिषेक उसे लेकर राखी बांधने माँ के घर लेकर आये थे। सब कुछ कितना अच्छा चल रहा था अचानक से अभिषेक का भैया से कहना' इस बार की रक्षा बंधन पर आप अपनी बहन को उपहार स्वरूप घर का आधा हिस्सा दे दीजिए बड़े भैया '।

सब एकदम सन्न रह गए विभा के हाथ से गिलास छूटा छनन की आवाज में जैसे रिश्ते एक पल में बिखर गए वो रोती हुई घर लौट आई। किसी ने उसके मन की पीड़ा को नहीं समझा । पति अपनी बात कह कर सब कुछ पा गया भाई ने बहन को लालची समझ रिश्तों की तेहरवीं कर दी।

आँखों में आँसू भरे वो बाहर आँगन के उसी कोने में बैठी सोच रही थी । दस साल हो गए भाई से बात किये क्या जीवन में पैसा ही सबकुछ है, नहीं , वो उठी और तैयार हो कर अपने कमरे से निकली लॉकर खोला, कागज जैसे उसका मुँह चिढ़ा रहा था उसे उठा मुठी में दबाया । अभिषेक ने गुर्रा कर पूछा 'क्या कर रही हो ये कागज क्यों निकाले ....।'

एक ठंडी मगर दृढ़ आवाज से विभा बोली 'अपने रिश्ते संजोने जा रही हूँ' कह कर बिना किसी को कुछ कहे वह घर से निकल गई ।

जिंदगी का सच

ओशो को ज्यादातर सभी सम्भोग से समाधि तक वाला संत समझते हैं व विचारों को अत्याधुनिक बता कर हिन्दू संस्कृति का विरोधक मानते हैं ।

ऐसा ही विचार मेरा भी प्रबल था।

एक बार एक अखबार में ओशो के विचार आये बहुत छोटा सा आलेख था मेरे ससुर जी ने पढ़ कर मुझे कहा निशा ये जरूर पढ़ना । ऊपर ओशो की फ़ोटो देख मैं चौंकी कि पिता श्री क्या कह रहे हैं मगर उनके व्यक्तित्व के हिसाब से जरूर इसमें कुछ गूढ़ रहस्य है तभी कहा सोच कर मैं पढ़ने लगी ।उससे ही मैंने ओशो के दर्शन ज्ञान को समझा कि कृष्ण होना आसान नहीं कृष्ण ने पैदा होते ही त्याग सीखाना शुरू कर दिया जन्म लेते ही मात पिता को त्याग दिया । युवा हुए तो आसक्ति बन्धन न बन जाये इससे पालन हार को त्याग चले और साथ ही प्रेम की पराकाष्ठा बस प्रेम को प्रेम रहने दो उससे पाने की अभिलाषा न करो राधा को छोड़ चले और कभी पीछे मुड़ कर नहीं देखा ।

जीवन को कर्मयुद्ध के साथ धर्म युद्ध भी सिखाया और रणछोड़ बन स्थिति को कैसे जितना चाहिए सिखाया । जीवन का समय मैं उस एक छोटे से लेख पर निर्धारित कर सफलता से पार कर रहीं हूँ । जीवन में लालसाओं का दमन, ईर्षा ओर आसक्ति का त्याग ही सफलता का राज हैं ।

संकल्प

हर वर्ष जब तारीखों में बदल जाता तो मन नए नए संकल्पों का आवह्न करता

किसी भी संकल्प को करना कार्य को परिणीति तक पहुंचाने की पहल है ।

नव वर्ष ही क्या न जाने जीवन में कैसे कैसे संकल्प हम प्रति क्षण अपने जीवन के उतार चढ़ाव के साथ करते रहतें हैं । मैं भी हर साल कोई न कोई संकल्प ले कर जीवन को सुचारू रूप से व्यवस्थित करने की कोशिशों में पिछले 37 सालों से (उससे पहले कभी संकल्प ले कर बढ़ने की जरूरत महसूस नहीं हुई जीवन को उन्मुक्त ही जिया था) लगी थी । बीते पिछले साल में जो संकल्प लिया वो 22 मार्च के आते ही औंधे मुँह ऐसा गिरा की अभी तक उठने की हिम्मत न कर पाया सोचा था दिव्यांगों के लिए जो भी सक्षम की प्रस्तावित कार्यक्रम है उन्हें पूर्ण समर्पण के साथ पूरा करूँगी मगर अंतिम बैठक 31.12.2020 तक वर्चुल पर ही अटकी रही धरातल पर करने वाले काम हवा में घूमते नजर आते हैं ।

2021 जीवन की खुशनुमा सुबह से शुरू हुआ ठंड का बढ़ता कहर कोहरे की चादर में लिपटा नजर आया। सुबह उठ कर दैनिक कार्यों पश्चात प्रभु वंदना कर कल्याण मंत्र करते हुए सोचा कि इस साल क्या विशेष करूँ की किसी के काम आ सकूँ । तभी लगा कि कान्हा अट्हास कर मुझे चिड़ा रहें है पूजा घर में निःशब्दता के बीच मुझे अपनी अंतरात्मा की आवाज साफ और स्पष्ट सुनाई दे रही थी ,जो मुझे चेता रही थी कि अभी भी नही समझी पगली तू या तेरे संकल्प क्या कर सकते हैं,तू वो ही करेगी जो मैं चाहूँगा जो रास्ता जिस पल मैं तुझे दिखाऊँ उस रास्ते पर आगे बढ़ना ही तेरा कर्मपथ हैं । तू कौन है किसी भी निर्धारण को करने वाली ,एक झटका ल गा और मैं अपनी चेतना में वापस लौट आई एक ध्यान जो समाधिस्थ की तरफ जा रहा था आलौकिक हो चमक उठा और मन ने ये ही संकल्प लिया कि अपनी जीवन नैया की पतवार कान्हा के हाथ सौंप मैं निश्चिंत हो कर जो राह वो दिखाएँगे उसी पर परमार्थ में लग जाऊँगी और कोई संकल्प नहीं लूँगी कभी भी , क्योंकि संकल्प लेना बड़ी बात नहीं है । उनको पूरा ना कर पाने की व्यथा झेल ना बहुत ही मुश्किल है ।

निशाअतुल्य

जन्म तिथि 13.7.1962

शिक्षा स्नातकोत्तर रसायन विज्ञान

प्रकाशन कुछ साँझा संकलन ,पत्र पत्रिकाओं में व समाचार पत्रों में समय समय पर प्रकाशन ।

चार वर्ड रिकॉर्ड एक एशिया रिकॉर्ड से सम्मानित।

संप्रति उन्मुक्त लेखन,छंद गुरु, योग गुरु समाजिक जिम्मेदारी का निर्वहन ।

संस्थाओं के नाम

1 सक्षम,दिव्यांगों के लिए समर्पित संस्था ।
प्रांतीय एडवोकेसी प्रमुख उत्तराखंड

2 स्वस्तिक सेवा सोसाइटी ,नशा मुक्ति हेतु समर्पित ।
विषय विशेषज्ञ के रूप में निःशुल्क सेवा

3 स्वामी विवेकानंद सेवा सोसाइटी के अंतर्गत संस्कार केंद्र चलाना जिसमें बस्ती के बच्चों को शिक्षा व संस्कार दिए जाते हैं ।
केंद्र प्रभारी के रूप में निःशुल्क सेवा ।

पतंजलि प्रशिक्षित योग गुरु नियमित ऑन लाइन निःशुल्क योग कक्षा का संचालन
स्वस्थ भारत की और एक कदम 50 साल से ऊपर वालों के लिए ।

4 मानसिक अवसाद ग्रस्त लोगो से बात करके उन्हें उससे बाहर निकाल मुख्य धारा से जोड़ना।

रोटरी क्लब से नेशन बिल्डर के सम्मान से सम्मानित

लेखकीय मंचो पर राष्ट्रीय, प्रांतीय अध्यक्ष, उपाध्यक्ष , कोषाध्यक्ष राष्ट्रीय संयोजिका, पद पर कार्यरत ।
नई क़लम नया कलाम पटल की राष्ट्रीय अध्यक्ष ।
बिलासा शैक्षणिक संस्थान रजि. में पटल प्रभारी मातृ पटल पर समीक्षक। दिव्यालय साहित्यिक रजि. पटल पर छंद गुरु ।
आराधना पटल पर छंद गुरु व समीक्षक ।
साहित्यिक सचेतना अतुल्य आत्म राष्ट्रीय योग गुरु काव्य मंजरी साहित्यिक रजि. मंच पर राष्ट्रीय सल ाहकार व राष्ट्रीय प्रभारी।
व असंख्य सम्मान पत्रों व सम्मान से सम्मानित ।