

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

संस्थापक: स्व० कन्हैया लाल, स्व० श्रीमती साधना श्रीवास्तव

सम्पादक: उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

महिला काव्य गोष्ठी विशेषांक

वर्ष 26

अंक 11

रविवार, इलाहाबाद, 9 अगस्त 2026

पृष्ठ 4

विशेषांक मूल्य: 3 ₹०

❖ संपादकीय

महिला काव्य गोष्ठी विशेषांक



उमेश श्रीवास्तव

संपादक

झम-झम-झम पानी बरसा ,
मन भीतर से कविता फूटी।
टूटी-फूटी चाहे जो हो ,
कविता तो कविता है होती।
जीवन का यह बात बताती,
सारे यह आयाम सिखाती ।
कविता तो कविता है होती ।

तो बात हो रही है महिला काव्य गोष्ठी विशेषांक की। सरस भाव की सुंदर कविताओं से सजा यह विशेषांक आपके हाथों में है। मन के भाव, उद्गार और इच्छाओं से लबरेज इन कविताओं में आपको विविध प्रकार के जीवन के आयाम मिलेंगे, जो हसाएंगे, गुदगुदायेंगे और जीवन का भोगा हुआ यथार्थ बताएंगे। तो इन्हें देखिए, पढ़िए और समझिए कि हम सब आज कविताओं को लिखने में किस तरह के आयाम तलाशते हैं। कुछ बानगी देखिए

पहली बानगी

“

श्रम करके मन चाहा पाओ,
दुख अपने सब खुद ही हर लो।
सच्चाई के पथ पर चलकर,
इच्छाएँ सब पूरी कर लो।

दूसरी बानगी

“

प्रभात की पहली किरण की लालिमा खूबसूरत
प्रकृति को अपने प्रकाश में नहलाती हुई,
मनमोहक, अप्रतिम चित्रण,
हृदय को जैसे मंत्रमुग्ध कर देती है।

तीसरी बानगी

“

हर घर में एक बोलती-चालती
पानी भर प्यास बुझाती,
तब वह पनिहारिन का रूप धर लेती है।

इस बार महिला काव्य गोष्ठी विशेषांक में ‘तू जननी है माँ’ प्रयागराज की सुनीति केशरवानी की पुरस्कृत कविता है। इसे पढ़िए और बताइए की अंक कैसा लगा, प्रतिक्रिया जरूर दीजिए। अंत में -

मुखरित होकर तुम लिख डालो,
जीवन की सारी तस्वीरें।
कोई भी ना ओर छोर हो,
लिख डालो वह सारी लकीरें।

उमेश श्रीवास्तव

❖ कविताएं

मजदूर दिवस- एक मई

मजदूर ही इमारतें बनाए,
और नित करता है मजदूरी।
परिवार का पेट पालना,
होती है उसकी मजबूरी।
गर्मी, सर्दी हो या बरसात,
हर मौसम में मेहनत करता।
मिलता नहीं उसे आराम,
हर -पल वो करते रहता
लोगों के ही सब काम।
खूब पसीना बहा कर वो,
सबको करता है खुशहाल।
थोड़े में ही गुजारा करता,
सदा वो रहता बदहाल।
दो रोटी के खातिर ही वो,
जाता है देश-विदेश।
मेहनत करो सभी युवा,
देता है सबको यही संदेश।
अपनी मेहनत से ही तुम,
मंजिल को पा जाओगे।
जो सपने तुम देखते हो,
वो पूरे कर पाओगे।।

सुषमा सिंह ‘उर्मि’

मजदूर दिवस

आशियां बनाएं सबका आलीशान वह
अपना उसका एक घर न बन सकता,
मेहनतकश मजदूर वह मजदूरी करता
पर उसके हक की मजदूरी कहाँ वो पाता...

उनकी तकलीफें बस उनको ही सताए
और किसी को उनसे मतलब ही क्या,
सब अपनी दुनियादारी में मस्त हैं यारों
बेबस मजदूर से उनको मतलब भी क्या...

बरसात में भीगे वो और ठंड में ठिठुरे
खाए लू के थपेड़े गर्मी में वो बेचारे,
हर मौसम में अपने पेट की खातिर
आराम को अपने त्यागे वह बेचारे...

उनके भी सपने होते पर होते वह अधूरे से
बच्चों के पालन पोषण होते सारे अधूरे से,
जरूरतें पूरी होती नहीं, ठीक समय पर
सपने सारे उनके रह जाते हैं अधूरे से...

अगर साथ दे हर कोई एक-एक उनका
खुशहाल हो उनके परिवार के सदस्य सभी,
तभी एक स्वस्थ समाज तैयार होगा
सब मिलजुल कर साथ साथ रहें सभी...।

शुभा भौमिक
बिलासपुर (छ.ग.)

सताए जब उदर की आग

किसी को क्या बताए
आज के हालात कैसे हैं।
यही कहना यहाँ किस्मत
सभी मजदूर जैसे हैं।।
अरे! कोई इसे आवाज़ दो
ये थक गया होगा।
रुलाया जब जरूरत ने
श्रमिक कैसे जिया होगा।।

जहाँ इन्साफ़ को पाकर

शिकायत दूर होती है।
सभी कर्तव्य पथ पर
हर इनायत नूर होती है।।
कभी सोते किसी फुटपाथ पर
ये स्वप्न भी बुनते।
सताए जब उदर की
आग ये मजदूर हैं बनते।।

समस्या बाल-बच्चों की
सताती क्रूर बन इनको।
नहीं थकते कभी न
टूटते आराम कब इनको।।
निरन्तर काम करते
और बहाते स्वेद ये हरदम।
कभी उफ़ तक नहीं करते
निकल जाए भी चाहे दम।।

नहीं चाहें बहुत ज्यादा
क्षुधा खातिर ही ये लड़ते।
दुखी होते कभी तो
बस तनिक आँसू ढहर पड़ते।।
नमन मजदूर को
यह दिवस हमसे बहुत कुछ कहता।
अभावों में जिए तो क्या
सभी दुख हँस के ये सहता।।

डॉ० (कु०) शशि जायसवाल,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश।

एक गुरु अनिवार्य

श्रम करके मन चाहा पाओ,
दुख अपने सब खुद ही हर लो।
सच्चाई के पथ पर चलकर,
इच्छाएँ सब पूरी कर लो।

निर्बल प्राणी जान किसी को,
सुन लो! पीड़ा मत पहुँचाओ।
मिट जायें सब द्वेष-हृदय के,
सुंदर सा संसार सजाओ।।
सेवा दीन-दुखी की करके,
खुशियों से तुम झोली भर लो।
सच्चाई के पथ पर चलकर,
इच्छाएँ सब पूरी कर लो।

रखकर भाईचारा कायम,
मानवता का कल्याण करो।
रचकर प्रेरक कविता निश दिन,
ग्रंथों का नव निर्माण करो।।
रहते प्रभु जी साथ सदा ही,
अंतस खूब भरोसा धर लो।
सच्चाई के पथ पर चलकर,
इच्छाएँ सब पूरी कर लो।

करना है जो आज करें सब,
कल किसने देखा क्या होगा।
जीवन पाकर हम सब ने ही,
अपने कर्मों का फल भोगा।।
सिंघरन सच्चे मन से करके,
भक्तों भव सागर से तर लो।
सच्चाई के पथ पर चलकर,
इच्छाएँ सब पूरी कर लो।

उमा मिश्रा ‘प्रीति’

श्रमिक का महत्त्व

है श्रमवीर! तुम्हें मेरा नमस्कार है

तुम हो श्रम की गरिमा
श्रम से ही दुनियां सारी है
श्रम से ही लक्ष्य है पाते
श्रम कर अपना जौहर दिखाते
हे कर्मवीर! तुम्हें मेरा नमस्कार है
तुम केवल श्रमिक नहीं
तुम्हारे हाथ में जो फावड़ा है
वह मात्र औजार ही नहीं,
अपितु यह प्रतीक है जिंदगी के संघर्ष का
हे कर्मशील! तुम्हें मेरा नमस्कार है
श्रमिक मजदूर का हित और ख्याल
कौन मालिक कर पाता है
मालिक के हित में पुरजोर मेहनत कर
कंपनी का मुनाफा बढ़ाता है
हे श्रमिक! तुम्हें मेरा नमस्कार है
जब तक हम श्रमिकों का सम्मान नहीं करेंगे
जनता का कल्याण नहीं होगा
देश का विकास रुक जाएगा
श्रमिकों को सताने वालों का कभी
नहीं कल्याण होगा
हे कर्मशील! तुम्हें मेरा नमस्कार है
हम करते हैं जान-जान से गुहार
श्रमिकों को मिले उचित वेतन
उनकी सेवा शर्तों का हो सही विस्तार
सिर्फ और सिर्फ 1 में को
मजदूर दिवस मनाने से
नहीं होगा इनका कल्याण
आइए हम सब मिलकर करें इनका सम्मान
डॉ० मीना कुमारी परिहार‘मान्या’

एक मई-श्रमिक दिवस

मजदूरों के बिना (श्रमिकों के बिना) चलता
नहीं किसी का काम।
श्रम करते-करते बीत जाता है उग्र तमाम।

सर्दी गर्मी या हो बरसात मेहनत वह करता
दिन रात।
जी तोड़ मेहनत कर दो वक्त की रोटी वह
जुटा पाता है।
संग्रह करने की उसे नहीं फ़िक्र वह रोज
कमाता और रोज खाता है।
झुगी झोपड़ी टूटे-फूटे और कच्चे खुद के
मकान।
लेकिन बनता दूसरों के लिए महल और
बड़े-बड़े इमारत आलीशान।

❖ पुरस्कृत कविता

तू जननी है माँ

तू जननी है माँ ,तू ही पालनकर्ता ।
जन्म दिया तूने, ममता की छाँव जहाँ ।

हैं कर्जदार हम-सब, और जीवन ये मेरा ।
चलना सिखलाया है,जीना बतलाया है ।

ईश्वर ने तुझे सहनशीलता की,
प्रतिमूर्ति बनाया है ।
तू त्याग,दया की मूरत ,
तुझमें ही भगवान समाया है।

जीती सदा औरों के लिए ,
घर को परिवार बनाया है।

सुनीति केशरवानी ‘नीति’
प्रयागराज,उत्तर प्रदेश

❖ कविताएं

क्या वह कर पता है कभी तनिक भी विश्राम। दूसरों का बोझ वो ढोते जीवन भर। रोजी-रोटी के लिए भटकते कभी गांव कभी शहर। मजबूत बन जाता है शरीर उनका कई कठिनाइयों को सहकर। उनकी पीड़ा परेशानी की है किसको परवाह सबको बस होती है अपने ही काम की फिकर। रोजी देकर समझते हैं हमने किया है उनपर बड़ा अहसान।	वो बच्चों की आदत बन कर उनके सांसो में चल ती रहती है। माँ के कदमो में जन्नत का पता मिलता। मैं अपनी माँ के चेहरे का उजाला आज भी नहीं भूली हूँ। जो लोग अपनी माँ के पास हैं वो दुनियाँ के सब से अमीर लोग हैं। अपनी माँ की क़दर करो। मातृ दिवस की ढ़ेरो शुभकामनाएं।।।।।। अफ़रोज़ अज़ीज़	कैसे मैं सोया करती थी। गर पास न तुमको जो देखूं, कितना मैं रोया करती थी। माँ तेरे उस दुलार को मैं , एक पल मैं भूल न पाई हूँ। माँ.... अब मैं भी माँ एक हूं मैं माँ , तुझको बेहतर मैं समझती हूँ । बच्चो पे विपदा गर आए , मैं ढाल बन खड़ी रहती हूँ। उस हर एक पल में मैं तुमको , माँ खुद में अपने पाई हूँ। माँ.....	तुझमें ही रमते आज भी नखरे सभी हैं माँ। मेरी हर खुशी खातिर सजा तूने ही है सहा, तू मुस्कुरा रही मेरी मुस्कान बन के माँ।। ख़्वाहिश को रखती थी सदा आँचल में छुपा कर, हरदम मुझे है देखती बादल में छुप के माँ। मेरे घाव के हर ताप मिटाती रही सदा, मैं हूँ ऋणी कैसे उतारूँ ऋण तेरा हे! माँ।। रोका भी तूने मुझको मगर रुक न मैं सकी, जाने के तेरे बाद भी न आज तक झुकी। तेरी रूह मेरी रूह में समा गई है माँ, निश्चित ही आज तक कलम रूकी नहीं है माँ।। डॉ.(कु.)शशि जायसवाल, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश।
समाज श्रमिकों पर है कितना निर्भर। अन्न उपजाते खेतों में और बहाते पसीना तोड़ते पत्थर। आसान बनाते हमारे सारे काम खाकर खुद ठोकर। प्रसन्न हो जाते हैं वो थोड़ी सी मिठाई फल और कभी पुराने और कभी नये वस्त्र पाकर। हीन दृष्टि से मत देखना कभी मजदूरों को उनके दुख दर्द का भी रखना थोड़ा ध्यान। परिश्रम की पूजा होती है समाज में मजदूरों को भी मिले उनके काम का श्रेय और सम्मान। रेणुका पटेल भिलाई छत्तीसगढ़	चली जब राह पर मैं तो दियार-ए-गम मिलें लेकिन तबस्सुम माँ ये लब पर छोड़ जाती हैं तेरी यादें उड़े जब नींद आँखों से लगे शब जुलमतो का जग तभी माँ लोरियाँ मुझको सुनाती हैं तेरी यादें कभी जब रक्स करती, आँधियाँ तोड़े जिगर मेरा लगे आगोश में माँ यूँ छिपाती हैं तेरी यादें नहीं है पास 'रचना' माँ मगर साये में वह रहती कहाँ है तू चली आओ रुलाती हैं तेरी यादें रचना सक्सेना प्रयागराज	गीत थामो मेरा हाथ, चलो पथ मेरे। रहना हरपल साथ, नहीं दुख घेरे।। जीवन में उत्कर्ष, मिलेगा हमको। घना अँधेरा देख, हरे चल तमको।। जीवन के ये चक्र, लगाता फेरे। रहना हरपल साथ, नहीं दुख घेरे।। गहरा जीवन भेद, समय बतलाता। जीना सीखो आज, तभी सुख आता।। सुंदर रख मन भाव, सजेंगे डेरे। रहना हरपल साथ, नहीं दुख घेरे।। मन को साधो आज, बना कर राधा। मीरा भजती श्याम, हरे मन बाधा।। लगा चरण में ध्यान, शरण हूँ तेरे। रहना हरपल साथ, नहीं दुख घेरे।। निशा अतुल्य	श्री गणेश स्तुति हे गजानन जय देव जय देव, हे गणपति बप्पा जय देव जय देव। मां द्वारा निर्मित स्व शरीर पाया, मातृ आज्ञा रक्षार्थ शीश कटाया, इसीलिए वह गजानन कहलाया। जय देव जय देव ----- पितृ आज्ञा रक्षार्थ परशू से दंत गंवाया, इसीलिए तू एक दंत कहलाया। जय देव जय देव ----- विश्व विनायक बुद्धि बल प्रदाता, तिलक,त्रिपुंड, सिंदूर मन को है भाता। जय देव जय देव ----- स्वर्ण मुकुट सुंदर पीताम्बर धर्ता, मोदक प्रिय मुद मंगल कर्ता। जय देव जय देव ----- कमजोर मूषक को स्व वाहन बनाया, हर प्राणी को अपना आश्रय/सहारा में लिया। जय जय जय जय देव ----- सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड छोड़ माता-पिता पूजा, सप्त परिक्रमा पूर्ण कर प्रथम पूज्य कहलाया। जय देव जय देव ----- हे गजानन जय देव जय देव, हे गणपति बप्पा जय देव जय देव साधना खरे हर्षवर्धन नगर मीरापुर, प्रयागराज उत्तर प्रदेश
माँ का अपनत्व माँ के कोमल स्पर्श मात्र से, सूख सपने पलते हैं। वह खुद धूप में जल जाती है, संतान को छाया देती। अपने हिस्से के सुख त्याग, हर पीड़ा सह जाती। माँ की ममता का यह अंचल जग में सबसे न्यारा है। उसकी गोद में हर दुख का मुस्कुराता सा किनारा है। ईश्वर का सबसे सुंदर रूप ममता की पहचान यही। माँ की ममता से बड़ा अनमोल उपहार नहीं!! अनीता दुबे	माँ तेरी मैं परछाई हूँ, माँ तेरी मैं परछाई हूँ, मैं तेरी ही तो जाई हूँ। जब भी देखूं आईने में , खुद में मैं तुझको पाई हूँ । माँ..... मां थाम के हाथों को मेरे चलना तूने सिखलाया था, मैं ठोकर खा के गिर जाऊं उठना भी तूने सिखाया था । अब खुद ही संभला करती हूँ, रो के मैं सिमटा करती हूँ , तुझसे जीवन के पाठ सभी जीवन भर सीखती आई हूँ। माँ... तुमसे माँ इतना दूर हुई, मिलने को भी मजबबूर हुई। तेरी यादों से मेरी माँ , ये दोनों आंखें नम है हुई। फिर भी मैं मुस्का लेती हूँ, हर दर्द छुपा अब लेती हूँ, मेरी पहचान कोई पूछे , तुझसे है बतला देती हूँ। ईश्वर को जितना न पूजा, तुमको मैं पूजती आई हूं । माँ.... माँ याद तुम्हारी आती हैं, मुझको तनहा कर जाती हैं। आंखों की भीगी पलकें ये , वापस बचपन ले जाती हैं । तेरे कांधे पे सर रखके ,	माँ की दुआओं संग शब्दों में पिरोकर जमीं पे माँ को उतारूँ, कुछ पल ए-आसमाँ ठहर मैं घर को सँवारूँ। माँ जब भी हाथ सिर रखे छाले लगे ठंडे, माँ की दुआओं संग मैं हर पल को निहारूँ।। कितना सुखद ये छाँव माँ ठंडी तेरी आँचल, उल्लास से पूरित दिवस ये मन मेरा चंचल। कितनी भी बढ़ती उम्र हो बचपन यहीं ठहरे, तुझे आज संग पा के हर एक भाव है सिहरे।। नखरों को तू ही झेलती रहती थी मेरी माँ,	रेणुका पटेल भिलाई छत्तीसगढ़

3 रविवार, इलाहाबाद, 9 अगस्त 2026

महिला काव्य गोष्ठी विशेषांक

❖ कविताएं

घनघोर बारिश, तूफान और तेज धूप भी इसकी सुंदरता को रोक नहीं पाते हैं।
और मनमोहक इतना कि इसे लेकर जब ईश्वर की आराधना को मंदिर जाऊं, तो मन को अत्यधिक खुशी और सुकून महसूस होती है।
तुम्हारी बाहें पहले तन को समेटती थी।
तुम्हारी बातें सिर्फ तुम्हारे अपनों के लिए होती थी
किंतु उसमें मैं नहीं होती थी,
अब वही बाहें मन आत्मा को सहेज प्रेम को एकत्रित करने में लगी होती है ,
तुम्हारी बातों में अब मैं भी होती हूं !
या यूं कहो मैं विशेष होती हूँ।
तुमने अब धैर्य स्वीकार्य किया है।
और यहां से प्रेम की शुरुआत होती है।
अब मैं तुम्हारे नवल प्रेम को समेटने में, सहेजने में और संभालने में लगी हुई हूँ !!!!

तुम इसे पढ़ना, समझना और मन ही मन मुस्कुराना,
फिर सोचना काश
यह बदलाव मुझ में सालों पहले आया होता।
फिर भी मैं खुश हूं! तुम देर आए पर दुरुस्त आए।

सुनीता मिश्रा

पर्यावरण बचाना है

जग कि होगा उद्धार
हर सपना हो साकार
हमको वृक्ष लगाना है ।
पर्यावरण बचाना है,
हमको वृक्ष लगाना है।।

❖ गद्य

आधुनिक जीवन की सबसे बड़ी चुनौती: मानसिक तनाव एवं अवसाद
‘अवसाद’ जिसे आज स्ट्रेस और डिप्रेशन के नाम से जाना जाता है। मेरे विचार में आज के समय में कोई भी मनुष्य इससे अछूता नहीं है, फर्क सिर्फ मात्रा का है यानि कम या ज्यादा। इसके लिए यदि हम आंकड़ों पर नजर डालें तो विश्वभर में लगभग एक तिहाई लोग किसी न किसी रूप से अवसाद ग्रस्त माने जा सकते हैं। भारत के आंकड़ों को देखा जाए तो लगभग 74इ लोग अवसादग्रसित हैं। जिनमें 57इ लोग हल्के अवसाद से, 11इ मध्यम रूप से और 2इ गंभीर रूप से अवसादग्रस्त हैं। एक स्टडी के अनुसार, वर्ष 2020-21 के कोरोनाकाल में, लॉकडाउन के दौरान जीवन जब स्थिर हो गया था, हर तरीके की आवाजाही पर प्रतिबंध था उस समय प्रत्येक व्यक्ति अवसाद का स्तर बहुत अधिक मात्रा में बढ़ा था।
अवसाद क्यों होता है? और कैसे होता है? इसको पूर्णरूप से परिभाषित कर पाना असम्भव है। इसके कई कारण हो सकते हैं। मेरे विचार में अवसाद को चिंता या महत्वकांक्षा का पर्याय भी कहा जा सकता है, क्योंकि आज जीवन में बहुत कुछ पाने की चाह की एक भेड़चाल सी बनती जा रही है। सही मायने में यही अवसाद का मूल कारण है। भारत में सबसे अधिक अवसाद किसी न किसी व्यवसाय या पेशे से संबंधित लोगों में पाया जाता है। घर परिवारों में पति पत्नी के पारिवारिक क्लेश, हरपल भागती दौड़ती जिंदगी, बच्चों में पढ़ाई, ज्यादा नंबर पाने की होड़, बढ़िया जॉब, ऐशो आराम की जिंदगी, गाड़ी, मोटर, निजी संबंध, ब्रांडेड वस्तुएं और न जाने अनगिनत ऐसी चाहतें, जो यदि पूरी न हों तो जिंदगी में छोटी सी परेशानी, चिंता, फिक्क से बढ़कर अवसाद का रूप धारण कर लेती है। अवसाद स्वयं उपजता है मैं ऐसा नहीं मानती। यदि थोड़ा सा शोध किया जाए तो हम समझ जायेंगे कि कभी तो हमारी सोच, हमारी अपेक्षा से अधिक पाने की चाह हमें ऐसी स्थिति में धकेल देती है पर, कभी-कभी दूसरों की हम से अपेक्षा भी हमें इस और अग्रसर करने में अहम भूमिका निभाती है। आज छोटे बच्चे भी अवसाद के शिकार होते जा रहे हैं। क्यों? क्योंकि इस दौर में माता-पिता चाहते हैं की उनका बच्चा हर क्षेत्र में अव्वल रहे। यही कारण हैं कि वो बच्चे पर अनावश्यक दबाव डालकर उसे भावनात्मक और मानसिक दोनों तरह से अपंग बना देते हैं। और जब बच्चे क्षमता से अधिक बोझ उठा नहीं पाते, तो धीरे-धीरे वो अवसाद ग्रस्त हो जाते हैं। छोटे बच्चे अपनी परेशानी मां बाप को न ही ठीक से बताने और न ही समझाने में सक्षम होते हैं इसलिए हीनभावना से ग्रसित होकर दब्बू बनते जाते हैं। दूसरों के सामने आने, उनसे बात करने से बचते हैं। माता पिता द्वारा अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, पड़ोसियों आदि के बच्चों से अपने बच्चों की तुलना करके उन्हे दूसरों के सामने

एक एक वृक्ष लगाना,
बन जाए सुहाना जंगल ।
हरियाली मुस्काएगी ,
जंगल में होगा मंगल ।।
चलो मिलकर हम सजाएं,
हरियाली का संसार
जग का...

ओजोन परत की रक्षा
हम सबको मिल करना है ।
हर जीव की जीवन रक्षा ,
यह मानव का सपना है।।
चलो मिलकर प्रण करें हम
प्रकृति से करेंगे प्यार
जग का....

प्रदूषण दैत्य बना है,
जीवन में जहर घुला है।
रक्षक बनना ही होगा
यह अवसर हमें मिला है ।।
चलो मिलकर प्रण करें हम,
बरसेंगे बन के बहार.....
जग का....

अनुराधा गर्ग ‘दीप्ति’,
जबलपुर

वृक्ष
वृक्ष ऑक्सीजन छोड़ते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड लेते हैं।
मनुष्य ऑक्सीजन लेता है और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ता है।
इसे प्रकृति का बना रहता है संतुलन।
वृक्ष लगाना अति आवश्यक है
यदि दूर करना है प्रदूषण।

जलाऊ लकड़ी इमारती लकड़ी

फल मूल सब हमको वर्षों से मिलता है
हम पर है वृक्षों का बहुत उपकार।
हरे भरे वृक्षों से ही है धरती की सुंदरता
लताओं और फूलों से धरती का है श्रृंगार।
इसलिए वन्य पशुओं और वृक्षों का होता रहे सदा संरक्षण।

हमारे देश में तो वृक्षों की भी होती है पूजा
तुलसी,आंवला बरगद पीपल नीम
मानते हैं इन सब में होता है देवी देवताओं का निवास।
वृक्ष नहीं होंगे ऑक्सीजन नहीं होगा तो कैसे चलेगा श्वास।
वृक्षों की भी जहां पूजा होती है
ऐसा सुंदर है हमारा धर्म सनातन।

रेणुका पटेल
भिलाई छत्तीसगढ़

मां एक रूप अनेक

हर घर में एक बोलती-चालती
पानी भर प्यास बुझाती,
तब वह पनिहारिन का रूप धर लेती है।

रसोई घर में घुसकर
जब वह भोजन बनाकर खिलाली,
तब वह मां अन्नपूर्णा का रूप धर लेती है।

मुखिया की आय में
जब वह आय-व्यय का संतुलन बनाती,
तब वह गृह लक्ष्मी
वित्त मंत्री का रूप धर लेती है।

घर -बाहर के बच्चों को
जब वह पढ़ाने बैठ है जाती
तब वह मां सरस्वती जी का रूप धर लेती है।

साथ मिलकर रहता,
सुख-दुख, शादी-विवाह, पर्व-त्यौहार मनाता।
किसीको भी अकेलापन महसूस नहीं होता था।

हर सुख दुख को मिलकर बांटता था, परंतु समय के साथ सब बदल गया। संयुक्त परिवार के स्थान पर अब एकल परिवार को ज्यादा महत्व दिया जा रहा है। छोटे से घर के स्थान पर बड़े बड़े घर, जिनमें सबके लिए सुख सुविधाओं से भरा अपना अलग कमरा होता है। कोई भी बिना काम के किसी के कमरे में नहीं जाता है। सब एक दूसरे से कट गए हैं और उसपर सोने पर सुहागा हो गया है ‘मोबाइल’। जिसने सारे संसार को अपने अंदर समेट रखा है। अब तो सभी रिश्ते बिना घर से निकले, किसी से मिले जुले मोबाइल द्वारा ही निभाए जा रहे हैं। सारे कार्यों, सुखों दुखों का निवारण ये मोबाइल ही कर देता है। सभी संबंध इस मोबाइल के जरिए ही निभाए जा रहे हैं। बच्चे ,बड़े, बुजुर्ग सभी खाली समय में दोस्तों रिश्तेदारों के साथ मिलने, बैठने या बतियाने की जगह मोबाइल पर समय गुजारना ज्यादा पसंद करते हैं। हम रिश्तों के अपनेपन, उसकी महत्ता, गर्माहट जैसे खोते जा रहे हैं। आपस में बढ़ती हुई दूरियां भी अवसाद का मुख्य कारण माना जा सकता है। इसके निवारण की बात की जाए तो मैं नही समझती की ये कोई लाइलाज रोग है। केवल बहुत कम मात्रा में इसे मनोरोग के उपचार के दायरे में रखा जा सकता है जबकि इसके निवारण में डॉक्टर और दवा से ज्यादा परिवार या मित्रों का सहयोग जरूरी है। अवसाद की शुरुआत होते ही अवसाद ग्रस्त व्यक्ति को सबसे जरूरी है की वो अकेले रहने से बचे। अपनी परेशानी को अपने परिवार, मित्रों और नजदीकी व्यक्तियों के साथ जरूर साझा करे। सदैव किसी न किसी कार्य में व्यस्त रहना चाहिए। अपने प्रिय शौक जैसे लिखना, किताबें पढ़ना, चित्रकारी, नृत्य आदि में ज्यादा समय व्यतीत करे। सुबह शाम टहलना, योग, मेडिटेशन, व्यायाम आदि को अपनी दिनचर्या में प्रयोग करना चाहिए। हां, यदि अवसादग्रस्त व्यक्ति की स्तिथि हाथ से निकलने लगे तो इसका जल्द उपचार किसी अच्छे मनोरोग चिकित्सक से करवा लेना चाहिए।

नीता शर्मा

शिलांग, मेघालय

सोशल मीडिया अभिव्यक्ति की आजादी या मानसिक तनाव का कारण

वर्तमान मानव जीवन के हर क्षेत्र में सोशल मीडिया बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। यह हर संस्था के प्रचार-प्रसार का अभिन्न और अटूट अंग बनता जा रहा है। इसी के कारण ग्रामीण अंचलों तक का समाज हर विषय का जानकारी और जागरूक हो रहा है।

सोशल मीडिया अब आम हो या विशेष सबकी सबकी

हिंदी साप्ताहिक शहर समता

हर तरह के संकट का जब वह सामना है करती, तब वह मां नव दुर्गा जी का रूप धर लेती है।

घर- बाहर/देश रक्षा की जब बात आ जाती है, तब वह मां काली, रणचंडी का रूप धर लेती है।

हर घर के मुखिया से निवेदन यही मैं करती, उसकी आप पूजा करो यह जरूरी नहीं है।

देवी मान मूर्ति बना मंदिर में बैठाना जरूरी नहीं, केवल स्त्री मान जान उसे उचित सम्मान देना जरूरी है।

देवी मां की मूर्ति को मन मंदिर में बसाना है जरूरी, तो जीवित गृहणी को भी मान दे मन मंदिर में बसाना जरूरी है।

हर मां,बहन, बेटी को अपना ही समझना है जरूरी, अपनी मां बहन बेटी जैसा मान देना जरूरी है।

नैतिक पतन को देखते हुए केवल इतना समझना है जरूरी, हर बहन बेटी को आत्मरक्षार्थ और पालन हेतु कला कौशल का ज्ञान देना जरूरी है।

साधना खरे

हर्षवर्धन नगर मीरापुर
प्रयागराज उत्तर प्रदेश

शहर समता - ब्यूरो प्रमुख

देहरादून ब्यूरो - निशा अनुप, -91 98378 94997
जबलपुर ब्यूरो -अनीता दुबे -91 78696 43222
जौनपुर ब्यूरो - डॉ मधु पाठक -91 94151 69522
हैदराबाद ब्यूरो - रीना प्रदीप कुमार,-91 70935 29183
भिलाई ब्यूरो - संध्या चंदेल,-91 99934 42579
गोरखपुर ब्यूरो - सरिता सिंह - 96282 04228
दिल्ली ब्यूरो - अफरोज़ अजीज, -91 96439 68797
तिनसुकिया गोलाघाट ब्यूरो - रंजना बिनानी, -91 94355 15469
प्रयागराज ब्यूरो - गीता सिंह 94152 13851
चंडीगढ़ टर्म्स सिटी - प्रमजोत कौर -91 76969 19159
इंदौर ब्यूरो - आशा जाकड़,-91 97549 69496
शिलांग ब्यूरो - नीता शर्मा -91 98630 29640
बिलासपुर ब्यूरो -संगीता बनावर-91 70003 39148
रायपुर ब्यूरो - सीमा निगम,-91 78694 58122
कानपुर ब्यूरो - श्रद्धा श्रीवास्तव ,73765 45711
भोपाल ब्यूरो - साधना शुक्ला -91 94256 52547
जगदलपुर इकाई - स्मृति मिश्रा 'पति' -91 93004 31143
बनारस ब्यूरो - सुनीता जोषी,- 91 6386 869 055
विश्वनाथ इकाई - सैयद आनोवारा खानुन-91 96787 72219
बिजनौर ब्यूरो - ऋतुबाळा रस्तोगी,-91 98971 11416
धमती ब्यूरो - श्रद्धा कश्यप -91 6265 018 551
बैंगलूरु ब्यूरो - अंजू भारती -91 84709 77659
गोडा ब्यूरो - सरिता कपूर -91 73768 96768
सुल्तानपुर ब्यूरो - माधवी शुचि -91 83170 45106
नोछा ब्यूरो - प्रवीणा त्रिवेदी -91 85060 60468
पटना ब्यूरो - आ. मीना पहार- 91 70708 00416
लखनऊ ब्यूरो - अपर्णा गुप्ता --91 97933 18465
मंडला ब्यूरो - डॉ अर्चना जैन -91 93007 55500
भीलवाड़ा इकाई - डॉ राजमणि पोखराना 81046 39622

संस्थापक
स्व0 कन्हैया लाल, स्व0 साधना श्रीवास्तव
सम्पादक
उमेश चन्द्र श्रीवास्तव
आरएनआई न0 UPHIN/2001/3996
उप संपादक
डा0 अरूण कुमार मिश्रा
संजय सक्सेना
रचना सक्सेना
Mo. 9005239332
Email-shaharsanta@gmail.com
स्वत्वाधिकारी/मुद्रक/प्रकाशक/सम्पादक उमेश चन्द्र श्रीवास्तव द्वारा इण्डियन प्रेस (पब्लि.) प्रा0ली0, 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.जी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा समस्त विवादों का निपटारा इलाहाबाद न्यायालय में ही होगा।

4 रविवार, इलाहाबाद, 9 अगस्त 2026

महिला काव्य गोष्ठी विशेषांक

❖ गद्य

आवाज बन गया है।अब हर बात फेसबुक, व्हाट्स अप, ट्वीट, इंस्टाग्राम और इंटरनेट के माध्यम से पूरे विश्व के हर क्षेत्र में बहुत ही कम समय में पहुंच जाती है। सामाजिक मुद्दों, भ्रष्टाचार, बेटी पढ़ाओ,कृषक आंदोलन जैसी बातें इसी मीडिया के माध्यम से फैलती हैं। एक जैसी विचारधारा के लोग किसी भी क्षेत्र में समूह बनाते हैं और रोजगार सृजन करते हैं। शिक्षा सम्बन्धी समूह के माध्यम से अनगिनत विद्यार्थी निम्न से लेकर उच्च स्तर की शिक्षा के पाठ्यक्रम और उससे संबंधित समस्या को में मदद लेते हैं। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करते हैं।आम हो विशेष जनता नेता, अधिकारी और सेलिब्रिटी से सीधा संवाद स्थापित कर सकते हैं।

सूदूर अंचलों तक सोशल मीडिया के विस्तार के कारण दूसरों की दिखावटी और बनावटी जीवन शैली को देख कर खुद को कमतर समझने लगता है और भौतिकता वाद की अंधी दौड़ में शामिल हो जाता है। लगातार नकारात्मक व झूठे भ्रामक समाचार, गलत बातें, और पोस्ट पर लोग आक्रोशित हो कर निजी हमले करते हैं और ट्रोल करते हैं। यह सभी लोगों में एंजाइटी,डर और बहुत तनाव उत्पन्न कर रहे हैं। छोटे बच्चे हों या बड़े मोबाइल एडिक्ट हों रहें हैं। अपराधी प्रवृत्ति के लोग डेटा चोरी के साथ किसी की भी जरा सी भी गलत हरकत को पा कर ब्लैकमेलिंग का का काम करते हैं। घर, परिवार, आस पड़ोस और मित्रों के रिश्ते केवल मीडिया पर ही रह गए हैं और कभी कभी ही सब आमने-सामने मिलकर सुख के साथ बनते हैं।

यदि मानसिक तनाव जनित रोगों से बचना है तो सोशल मीडिया के प्रयोग की लोग समय-सीमा निर्धारित करें, इनडोर और आउटडोर गेम्स खेलें, परिवार, पुस्तकों , बड़े बुजुर्गों और मित्रों के बीच समय बिताएं। सोशल मीडिया न ही अच्छा है और न ही बुरा। सोशल मीडिया एक औजार की तरह से है जिससे व्यक्ति उत्तम वस्तुओं और घरों का निर्माण कर सकता है और गहरी चोट भी लगा सकता है। सचेत रह कर ही सोशल मीडिया का प्रयोग करना चाहिए।

साधना खरे
हर्षवर्धन नगर, मीरापुर
प्रयागराज उत्तर प्रदेश।

आधुनिक जीवन की सबसे बड़ी चुनौती : मानसिक तनाव एवं अवसाद

1. आज के आधुनिक जीवन में भारतीय शहरी समाज में मानसिक रोगी कहलाना आज भी एक सामाजिक बुराई माना जाता है तो हम अनुमान लगा सकते हैं कि ग्रामीण क्षेत्र मे ऐसे रोगियों व उसके परिवार की क्या सामाजिक स्थिति होगी? छोटे शहरों व ग्रामीण क्षेत्र मे बसने वाल 1 हमारा समाज इतना जागरूक नहीं है कि वो मानसिक तनाव एवं अवसाद जैसे जटिल रोगों को वैज्ञानिक ढंग से समझ सके इसीलिए ऐसे रोगों से पीड़ित व्यक्ति का परिवार सामाजिक हानि के डर से रोग का उपचार करने के बजाए उसे छुपाकर रखता है, और विभिन्न अवैधानिक ढंग से उस बीमारी का इलाज ढूँढने में समय व पैसे की बरबादी करता है। पूरे तरह से ग्रामीण समाज में मानसिक रोगियों काऔर बुरा हाल है क्योंकि मनोचिकित्सक और मनोवैज्ञानिक का इलाज ऐसे रोगियों को गाँवो में नहीं मिल पाता है। अत: ग्रामीण क्षेत्र में जागरूकता की कमी के वजह से कई परिवार अपने पीड़ित सदस्य के मानसिक तनाव और अवसाद को नही पहचान पाते हैं और पीड़ित सदस्य इलाज से वंचित रह जाता है । और उसके मानसिक बीमारी की वजह से उसके परिवार को जीवन एक अभिशाप लगने लगाता है।

2. आज के जीवन शैली में मानसिक तनाव एवं अवसाद आम हैं, लेकिन अक्सर इनका निदान और उपचार नहीं हो पाता। अगर इन समस्याओं के कारणों को पहचाना न जाए तो ये जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं। मनुष्य का सामाजिक संघर्ष, असफलता और चुनौतियाँ ही वो कारण हैं जो उसके अंदर धीरे-धीरे असंतोष में बदल जाती हैं, और यही उसमें मानसिक तनाव और अवसाद को जन्म देता है। हम कुछ दशक पहले तक काफी हद तक इस बीमारी से अछूते थें और यह बीमारी पश्चिमी सभ्यता तक ही सीमित थी, किन्तु जैसे-जैसे भारतीय समाज पश्चिमी भौतिक वाद का नकल करने लगा तो हम भी एक स्वस्थ जीवन शैली को छोड़कर इस बीमारी के गिरफ्त में आ गए। पुरुषों और महिलाओं दोनों को मानसिक तनाव और अवसाद का सामना करना पड़ता है क्योंकि उन्हे सामाजिक अपेक्षाएँ अक्सर अपनी कमजोरियों को दबाने के लिए मजबूर करती हैं।

3. आधुनिक युग का मनुष्य जीवन की वास्तविकता से अधिक दूसरों की दिखावटी खुशियों को देखकर नकल करने लगा है। यही उसके जीवनशैली में बदल ाव का कारण बन कर उसके तनाव व अवसाद के प्रमुख कारण बन गया हैं। जो कि व्यक्ति में लगातार दबाव और एकांतवास का कारण भी बनी है जिस वजह से उसमे मानसिक थकान के द्वारा मानसिक तनाव एवं अवसाद जैसी गंभीर समस्याएं उत्पन्न होने लगी हैं।

4. इस समस्या का समाधान बड़े सामाजिक बदलाव से किया जा सकता है। इसके लिए इस रोग के विशेषज्ञों

को और समाज के ऐसे रोगों से इलाज के द्वारा ठीक व्यक्तियों को अपने मानसिक तनाव और अवसाद से जुड़े अनुभवों और इलाज को मिडिया के द्वारा साझा करना चाहिए। हम अपने स्तर पर पर्याप्त नींद, संतुलित आहार, योग, प्राणायाम और व्यायाम करके, सोशल मिडिया पर नियंत्रण रख कर परिवार और दोस्तों के साथ समय बिता कर तथा अवसाद के लक्षण दिखने पर मनोचिकित्सक से सलाह लेकर इस बिमारी पर नियंत्रण रख सकतें है।

5. विकास के इस दौर में विकास को तो रोका नही जा सकता है, लेकिन इसकी वजह से हमारे बदलते जीवन शैली में जो दुष्प्रभाव पड रहा है उसे काफी हद तक रोक़ा जा सकता है। विकास की अनियंत्रित दौड़ के कारण मानसिक तनाव एवं अवसाद हमारे समाज को बहुत तेजी से अपने गिरफ्त मे लेता जा रहा है। इससे पहले की यह बिमारी हमारे समाज को पंगु कर दे, इससे हमे निपटने के लिए पश्चिमी जीवन शैली का नकल छोड़कर कर अपने भारतीय जीवन शैली को फिर से अंगीकर करना पड़ेगा। अत: समाज के प्रभुत्व वर्ग (विशेषज्ञ, चिकित्सक, शिक्षाविदों, अध्यात्म आदि) के लोगों को मानसिक तनाव एवं अवसाद विमुक्त समाज के लिए आंदोलन चलाना समय की पुकार है।

सरिता कपूर,
गाजियाबाद

सुरक्षित बेटियाँ, सुरक्षित भविष्य

किसी भी समाज की पहचान इस बात से होती है कि वहाँ उसकी बेटियाँ कितनी सुरक्षित हैं। बेटी केवल एक परिवार की संतान नहीं होती, वह आने वाली पीढ़ियों की निर्माता होती है। जिस घर में बेटी जन्म लेती है, वहाँ केवल एक जीवन नहीं आता, बल्कि प्रेम, संस्कार और भविष्य की एक नई संभावना जन्म लेती है। इसलिए बेटियों की सुरक्षा केवल परिवार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि पूरे समाज और राष्ट्र का दायित्व है।

आज हम शिक्षा, विज्ञान और विकास की ऊँची बातें करते हैं, लेकिन जब किसी बेटी को घर से बाहर निकल ते समय डरना पड़े, जब उसे अपनी सुरक्षा के लिए अपने सपनों से समझौता करना पड़े, तब हमारा विकास अधूरा है। बेटियों के साथ होने वाली हिंसा, भेदभाव, छेड़छाड़ और अत्याचार केवल एक व्यक्ति या परिवार की पीड़ा नहीं है, बल्कि पूरी मानवता के माथे पर प्रश्नचिह्न है। बेटियों को सुरक्षित रखने के लिए सबसे पहले हमें अपनी सोच बदलनी होगी। उन्हें कमजोर समझने के बजाय आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी बनाना होगा। उन्हें अच्छी शिक्षा, अपने अधिकारों की जानकारी और सही-गलत के बीच अंतर समझने का साहस देना होगा। साथ ही, बेटों को भी बचपन से यह सिखाना होगा कि हर लड़की सम्मान की अधिकारी है। किसी भी समाज में महिलाओं का सम्मान केवल कानून से नहीं, बल्कि संस्कारों से सुनिश्चित होता है।

सुरक्षा का अर्थ केवल घर की चारदीवारी में बेटियों को बंद रखना नहीं है। असली सुरक्षा तब होगी, जब बेटी बिना भय के विद्यालय जा सके, अपने सपनों को पूरा करने के लिए आगे बढ़ सके, अपने निर्णय स्वयं ले सके और रात हो या दिन-उसे अपने रास्ते पर चलने में डर न लगे। सरकार और कानून की भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका है। अपराध करने वालों के विरुद्ध कठोर और शीघ्र कार्रवाई होनी चाहिए, लेकिन केवल कानून बना देना पर्याप्त नहीं। परिवार, विद्यालय, समाज, प्रशासन और प्रत्येक नागरिक को मिलकर ऐसा वातावरण बनाना होगा जहाँ बेटियों के साथ किसी भी प्रकार का अन्याय स्वीकार न किया जाए। हमें यह समझना होगा कि एक सुरक्षित बेटी ही एक सुरक्षित माँ बनेगी, एक सुरक्षित माँ ही संस्कारवान पीढ़ी का निर्माण करेगी और वही पीढ़ी एक सुरक्षित राष्ट्र बनाएगी। इसलिए बेटियों की सुरक्षा पर किया गया हर प्रयास वास्तव में देश के भविष्य को सुरक्षित करने का प्रयास है।

आइए, हम ऐसा समाज बनाने का संकल्प लें जहाँ बेटी को जन्म लेते ही यह न कहा जाए कि उसकी रक्षा करनी है, बल्कि उसे यह विश्वास दिया जाए कि यह संसार उसका भी उतना ही है जितना किसी बेटे का।

क्योंकि– बेटी की मुस्कान में ही घर की खुशहाली है,बेटी के सपनों में ही देश की तरक्की है।जिस समाज में बेटियाँ निर्भय होकर चलती हैं,वास्तव में वही समाज भविष्य की ओर बढ़ता है। आइए, बेटियों को केवल बचाएँ नहीं, उन्हें सुरक्षित वातावरण दें, सम्मान दें, शिक्षा दें और उनके सपनों को उड़ान दें। क्योंकि सुरक्षित बेटियाँ ही सुरक्षित भविष्य की नींव हैं।

अफ़रोज़ अजीज़
दिल्ली

बेटियों की शिक्षा, सुरक्षा और सुरक्षित भविष्य

आज जमाना बदल चुका है। और लोगों की सोच भी बदल ी है। हर माता-पिता अपनी बेटियों को उच्च शिक्षा देकर जीवन में सफल होते देखना चाहते हैं। आज के वक्त में माता-पिता बेटी की शादी करके फ़र्ज़ से

मुक्त नहीं होना चाहते। वह चाहते हैं कि पहले हमारी बेटी पढ़ लिखकर जिस क्षेत्र में जाना चाहती है। जैसे खेलकूद, क्रिकेट , मुक्केबाजी ,तीरंदाजी ,प्लेन उड़ाना डॉक्टर या अध्यापक उसमें पहले अपना करियर बनाए। उसके बाद शादी का विचार माता-पिता रखते हैं। क्योंकि बेटियों को आर्थिक रूप से भी मजबूत करना चाहिए। जिससे जीवन की लड़ाई वह लड़ सके। और तंगी का सामना उनको ना करना पड़े! इसके अलावा स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना चाहिए। क्योंकि स्वस्थ शरीर से ही हम तरक्की कर सकते हैं। और एक नया अध्याय जीवन का हम लिख सकते हैं। और बेटियों की सुरक्षा के लिए भी कड़े कदम उठाने होंगे! क्योंकि आए दिन बेटियों के साथ दरिदगी देखने को मिल रही है।

जो बहुत सोचनीय है ।और सभी माता-पिता के मन में बेटियों की सुरक्षा को लेकर चिंता भी रहती है! सरकार को निर्णय लेकर ठोस कदम उठाना होगा। तभी हमारे देश की बेटियां सुरक्षित रहेगी। इस तरह से हम कह सकते हैं। कि बेटियों की शिक्षा के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य व सुरक्षा का भी विशेष ध्यान देना होगा? जो देश के हित में होगा ।क्योंकि स्वस्थ होकर ही हम नवनिर्माण कर सकते हैं।और बेटियाँ सुरक्षित होंगी तो आने वाला भविष्य भी सुरक्षित होगा!

सुषमा सिंह ‘उर्मि’

सुरक्षित बेटियां सुरक्षित भविष्य

बेटी यानी परिवार की शान, समाज की जान और देश की शान। बेटी सिर्फ एक संतान नहीं बल्कि एक मां बहन और पत्नी के रूप में एक मजबूत स्तंभ है। बेटियां सिर्फ घर की रौनक नहीं बल्कि इस दुनिया की सबसे खूबसूरत सृजनकर्ता हैं। बेटियों के बिना सृष्टि की कल्पना संभव नहीं है। इस समय ऐसा भी था जब बेटियों को गर्भ में ही मार दिया जाता था बेटियों का पढ़ना जरूरी नहीं समझा जाता था बाल विवाह दहेज प्रथा कई सामाजिक कुरीतियों की शिकार होती रहीं हैं बेटियां। पहले परिवार में जब कोई बहू बेटे को जन्म देती थी तो उसका बहुत ख्याल रखा जाता था उसे बहुत सम्मान मिल ता था लेकिन बेटी को जन्म देने वाली तिरस्कृत किया जाता था।

लेकिन अब ऐसा नहीं है धीरे-धीरे लोग जागरूक हुए और बेटियों के जन्म पर भी खुशियां मनाई जाती है आज बेटियों को भी उच्च शिक्षा दिया जाता है लोगों की सोच बदली है। जब भी कोई बेटी घर से बाहर निकलती है तो उसके माता-पिता की दुआएं साथ चलती है हर कदम पर अपने सपनों को साथ लेकर चलती है लेकिन उसकी माता-पिता के मन में उसकी सुरक्षा की चिंता सदैव बनी रहती है। बेटियों की सुरक्षा केवल परिवार की जिम्मेदारी नहीं है बल्कि पूरे समाज की जिम्मेदारी है। सुरक्षित माहौल मिलकर बनाया जाता है हर बेटी को शिक्षा सम्मान और सुरक्षित वातावरण मिलना चाहिए। संस्कार और कानून दोनों ही समाज को सुरक्षित बनाते हैं। इसलिए बेटियों के साथ गलत ना हो इसके लिए कठोर नियम कानून बनाना अत्यंत आवश्यक है। बेटियों को भी अपने सपनों को उड़ान देने का अधिकार उतना ही है जितना एक बेटे को या किसी और को। आजकल की लड़कियां आगे बढ़ाना तो चाहती हैं पर कुछ गलत घटनाओं के कारण हतोत्साहित होना पड़ता है और उसके माता-पिता का मनोबल भी काम हो जाता है। बेटियों की सुरक्षा के लिए उन्हें उच्च शिक्षा अच्छे संस्कार देने और आत्मनिर्भर बनाने के साथ-साथ स्वयं की सुरक्षा के लिए कुम्फु जूडो कराटे आदि भी सीखना चाहिए।

और सिर्फ बेटियों को ही नहीं बेटों को भी संस्कारवान बनाना जरूरी है आज समाज में बहुत ही विकृतियों देखने को मिलती हैं बेटियां ही नहीं बेटे भी आज सुरक्षित कहां हैं? बेटियों को सही गलत की समझ हो इसके लिए माँ को एक दोस्त की तरह से समय पर सब बातों की जानकारी करना चाहिए और मेरा यह व्यक्तिगत विचार है बेटियों को भी अपनी आजादी का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए। मर्यादित वस्त्र पहनना चाहिए। हमारे समाज में कवियों रचनाकारों से भी ज्यादा प्रभाव कलाकारों का फिल्मों का और सीरियलों का पड़ता है बच्चे जो देखते हैं जो सुनते हैं उसका अनुकरण करते हैं। बेटियों को मीराबाई पन्थिनी झांसी की रानी बनाना है तो बेटों को भी महाराणा प्रताप शिवाजी विवेकानंद बनाना भी तो जरूरी है। पराई स्त्रियों के प्रति मां बहन का भाव होगा तो इस तरह की घटनाएं ही नहीं होगी। आज समाज में बेटियों की कैसी दुर्दशा हो रही है सुनकर देख कर दिल दहल जाता है। अपनी कविता की कुछ पंक्ति लिख रही हूं पढ़ी-लिखी हो चाहे अनपढ़ गवार। आज बेटियां दरिंदों की दरिंदगी का हो रही है शिकार। क्यों समाज में दिनों दिन बढ़ता जा रहा है व्यभिचार। आज शिक्षित होकर भी बेटियां क्यों हैं मजबूर और ल ाचार।

संस्कार विहीन समाज या सरकार आखिर कौन है जिम्मेदार। आज मानवता हो रही है शर्मसार। इंसान अपनी वासनाओं की पूर्ति के लिए कैसा जानवर बन जाता है खूंखार। मुक्त नहीं होना चाहते। वह चाहते हैं कि पहले हमारी बेटी पढ़ लिखकर जिस क्षेत्र में जाना चाहती है। जैसे खेलकूद, क्रिकेट , मुक्केबाजी ,तीरंदाजी ,प्लेन उड़ाना डॉक्टर या अध्यापक उसमें पहले अपना करियर बनाए। उसके बाद शादी का विचार माता-पिता रखते हैं। क्योंकि बेटियों को आर्थिक रूप से भी मजबूत करना चाहिए। जिससे जीवन की लड़ाई वह लड़ सके। और तंगी का सामना उनको ना करना पड़े! इसके अलावा स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना चाहिए। क्योंकि स्वस्थ शरीर से ही हम तरक्की कर सकते हैं। और एक नया अध्याय जीवन का हम लिख सकते हैं। और बेटियों की सुरक्षा के लिए भी कड़े कदम उठाने होंगे! क्योंकि आए दिन बेटियों के साथ दरिदगी देखने को मिल रही है।

माता-पिता की पीड़ा समझ नहीं पता सुन नहीं पता उस बेटी की चीत्कार। उठ जाग बेटी अब हो जा तू तैयार। स्वयं की सुरक्षा के लिए बन जा तू काली कर दुष्टों का संहार। आइए ऐसा समाज बनाए जहां हर बेटी बिना डर के अपने सपनों को उड़ान दे पूरे सम्मान और आप में विश्वास के साथ बेटियां सुरक्षित होगी तो आने वाला भविष्य भी सुरक्षित होगा।

रेणुका पटेल
भिलाई छत्तीसगढ़

सुरक्षित बेटियाँ, सुरक्षित भविष्य

बेटियाँ किसी भी परिवार की मुस्कान, समाज की शक्ति और राष्ट्र का उज्ज्वल भविष्य होती हैं। उनका सुरक्षित, शिक्षित और आत्मनिर्भर होना केवल परिवार की नहीं, बल्कि पूरे समाज की जिम्मेदारी है। जब एक बेटी को सम्मान, सुरक्षा और समान अवसर मिलते हैं, तब वह अपने परिवार, समाज और देश के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि हम केवल स्ल गेन तक सीमित न रहें, बल्कि बेटियों की शिक्षा, सुरक्षा, स्वास्थ्य और अधिकारों के प्रति भी जागरूक रहें। इन्हें भयमुक्त वातावरण, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और अपने सपनों को पूरा करने की स्वतंत्रता देना ही सच्चे अर्थों में उनके भविष्य को सुरक्षित बनाना है। और इसके लिए सर्वप्रथम माँ को आगे आना पड़ेगा। ‘माँ, का सर्वप्रथम कर्तव्य यह बनता है कि बेटी के जन्म पर भी उतनी ही खुश हो जितना वह बेटे के जन्म पर होती है। एक माँ अपनी बेटी को सर्वगुण संपन्न बनाने के लिए जो शिक्षा देती है, वहीं शिक्षा अपने बेटे को भी दें, ताकि वह हर स्त्री को हर लड़की को इज्जत और सम्मान की दृष्टि से देखे।

कहीं किसी लड़की के साथ हो रहे अन्याय को वह देखकर अनदेखा न करें। यथा सामर्थ्य उसका विरोध अवश्य करें। माँ द्वारा हद से ज्यादा आंखें बंद कर लाढ़-प्यार किया हुआ बच्चा ही आगे चलकर समाज में दूसरे बहान बेटियों के साथ अभद्र व्यवहार करता है। और यही व्यवहार आगे चलकर जुर्म का रूप ले लेता है। हमारी बेटियां सुरक्षित निर्भय और आत्मनिर्भर बनें इसके लिए समाज के हर बेटे को संस्कार और व्यवहार सिखाना जरूरी है।

क्योंकि जहां बेटियां सुरक्षित होती हैं , वही परिवार सुखी, समाज समृद्ध और राष्ट्र का भविष्य उज्जवल होता है। अतः बेटी पढ़ाओ, बेटियों को सुरक्षित वातावरण दें, और समाज को समृद्ध और स्वावलंबी बनाओ।

सुनीता मिश्रा,
दिल्ली

पर्यावरण संरक्षण एवं जलवायु परिवर्तन में युवा पीढ़ी की भूमिका

‘ पर्यावरण संरक्षण एवं जलवायु परिवर्तन’
‘ज़ब तक मानव अपना कर्तव्य नहीं समझेगा, तब तक पर्यावरण पर खतरा मंडरता रहेगा,, पर्यावरण संरक्षण के उपाय :-
अधिक से अधिक वृक्षारोपण किया जाना चाहिए पेड़ों के अंधाधुंध कटाई पर रोक लगाई जानी चाहिए उद्योगों से निकलने वाले दूसरी दुआ और पदार्थ आदि का सही तरीके से निस्तारण किया जाना चाहिए पर्यावरण के प्रति लोगों को जागरूक करने हेतु प्रयास किए जाने चाहिए आसपास के वातावरण को साफ स्वच्छ रखना चाहिए वाहनों का प्रयोग बेहद जरूरत पड़ने पर ही किया जाना चाहिए ‘वृक्षों पर ही सांसे निर्भर हैं हमारा भोजन भी ‘एक भी वृक्ष कटने नहीं दें,हो यही भावना हर जन की ८

जलवायु परिवर्तन आज के समय में हमारे ग्रह के सामने सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है सरल शब्दों में कहें तो पृथ्वी के औसत तापमान में होने वाली असामान्य असामान्य वृद्धि को जलवायु परिवर्तन कहते हैं इसे अक्षर ग्लोबल वार्मिंग के नाम से भी जाना जाता है जलवायु परिवर्तन के लिए मानवीय गतिविधियां सबसे अधिक जिम्मेदार हैं कारखाना में प्रदूषण से हवा जहरीली हो रही है पेड़ों के काटने से वातावरण हमें कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ रही है ग्रीन हाउस कैसे लगातार धरती के तापमान को बढ़ा रही है इसके परिणाम बेहद डरावने हैं ग्लेशियर पिघल रहे हैं जिससे समुद्र का जल स्तर बढ़ रहा है कहीं बहुत अधिक सूखा पड़ रहा है तो कहीं बिन मौसम के भारी बारिश और बाढ़ आ रही है हमें अपनी धरती को बचाने के लिए अभी कदम उठाने होंगे हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाने होंगे और सौर ऊर्जा का प्रयोग करना होगा यदि आज हम जागरूक नहीं हुए तो आने वाली पीढ़ियों के लिएअभी क़दम उठाने होंगे जीवन बहुत कठिन हो जाएगा

स्वच्छ पर्यावरण में रहकर ही स्वस्थ मनुष्य का निर्माण हो सकता है उसका विकास हो सकता है आप पर्यावरण बचाएं सभी का जीवन बेहतर बनाएं।

प्रतिमा दीवान
धमतरी (छतिसगढ़)