E-Magazine

Ewa Zindagi

सफ़र-ए-ज़िंदगी

International Literary and Cultural Group

WORLD RECORD SPECIAL

WORLD RECORD HOLDING PLATFORM
INTERNATIONAL WORLD RECORDS OF EXCELLENCE BOOK OF RECORDS

Literary Ocean - Travel Diaries - Health Basket

सचित्र काव्य अंताक्षरी | EWA Word Play | काव्य सृजन

2nd Year ; 2nd Edition May' 2022

/ewazindagi

EWA ZINDAGI TEAM

Anjula Singh Bhadauria
Founder President, EWA Zindagi

Mukta Sharma Tripathi
Vice-President, EWA Zindagi

Phool Chandra Vishwakarma
Senior-Editor

Usha Sharma
Senior Moderator

Dr Pratik Prabhakar
Moderator

Pooja Sharma
Moderator

Shruti S.Tripathi
Moderator

Prerna Singh
Moderator

Amol Kesarwani
Moderator

Rishikesh Mahanta
Moderator

Akhilesh Verma
Moderator

पत्रिका में रचना प्रकाशन हेतु नियम व शर्त
(Terms and Conditions for being Published):

EWA Zindagi पत्रिका में रचना प्रकाशित होने के लिए आपको हमारे मंच द्वारा कराई गई गतिविधियों का हिस्सा बनना होगा । जिनमें प्रमुख है **सचित्र काव्य अंताक्षरी, काव्य सृजन (विजेता) व EWA Word Play** इसके अलावा आप हमारे तीन **प्रमुख ब्लॉग ज्ञानधारा, संजीवनी व सफरनामा** हेतु अपनी रचना e-mail ewazindagi@gmail.com पर भेज सकते है।

रचना के साथ लेखक का नाम व फोटो आवश्यक है। एक विषय या ब्लॉग में एक व्यक्ति की एक ही रचना प्रकाशित की जाएगी। एक लेखक कृपया एक ही रचना जमा करें।

रचना टाइप की होनी चाहिए, फोटो या हस्तलिखित रचनाएँ स्वीकार नहीं किए जाते हैं। रचना मौलिक हो अथवा मौलिक रचनाकार का नाम अवश्य दिया गया हो। ब्लॉग हेतु रचना का एक उचित शीर्षक दिया गया हो और रचना का विषय अवश्य बताया गया हो, अन्यथा रचना स्वीकृत नहीं होगी।

रचना का सर्वाधिकार मौलिक लेखक के पास सुरक्षित होगा तथा रचना के विषय वस्तु के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी होंगे। किसी वेबसाइट, पत्रिका, पुस्तक इत्यादि में पूर्व प्रकाशित रचनाएँ पत्रिका के लिए मान्य नहीं होगी। एक ही विधा की प्रकाशनार्थ रचना की बहुलता होने पर, टीम का निर्णय सर्वमान्य होगा। अधूरी रचना स्वीकृत नहीं होंगी। पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं के लिए कोई भी पारिश्रमिक देय नहीं है। रचनाएँ पसन्द नहीं आने पर पत्रिका में प्रकाशित नहीं करने का अधिकार पत्रिका का है।

Contact Us: ewazindagi@gmail.com

Website: ewazindagi.wordpress.com

Facebook Page: www.facebook.com/ewazindagi

Facebook Group: www.facebook.com/groups/ewazindagi

YouTube: www.youtube.com/ewazindagi

Instagram: www.instagram.com/ewazindagi

Twitter: www.twitter.com/ewazindagi

Koo: www.kooapp.com/profile/ewazindagi

Quora: www.quora.com/q/ewazindagi

ShareChat: https://b.sharechat.com/4Ym0q9fKY

Sheroes (Women Only): https://shrs.me/UM5ATaMOi3

Founder President's Desk

Dear Members of EWA Zindagi family,

Proudly presenting the 2th **Edition (YEAR 2)** of EWA Zindagi E-Magazine to you which is also our **"WORLD RECORD SPECIAL"** edition.

We are extremely delighted, proud and privileged to share that **EWA Zindagi (ईवा ज़िंदगी)** is now officially 🌐 **"WORLD RECORD"** 🌐 HOLDING platform for publishing the **'LARGEST E-MAGAZINE'** to feature most number of **ORIGINAL WORKS** by maximum number of **WRITERS and ARTISTS** across **10 major COUNTRIES** of the world as on 23rd February 2022 in its **"75 years Azadi Special" edition** which is compiled and edited by Anjula Singh Bhadauria (Founder President, EWA Zindagi)

We would like to extend heartiest congratulations to all the lucky "WORLD RECORD HOLDERS" as a participant of this iconic 'World Record creating E-Magazine'

"EWA Zindagi" always strives to work towards service of Literature and Culture and this is a milestone set again. It was a herculean task and featuring 227 poet's original works across 10 countries was no mean feat ... Kudos to the entire team and members of EWA Zindagi family.

Thanks **"International Book of Records"** for recognizing our efforts

Published, Edited and Cover Page Designed by PoetryArtist
Anjula Singh Bhadauria (Founder President, EWA Zindagi)

EWA Zindagi Magazine is a venture of EWA organization.

The purpose of the Magazine is not to hurt anyone's feelings, we ask for forgiveness towards any unintentional mistake. Without prior permission, no work of the magazine can be used in any form. The magazine is Compilation of the work of many authors and artists. Authors are self-resposible for their work and their rights protected. Pictures for Blogs are taken from Google and their purpose is only symbolic.

पत्रिका का उद्देश्य किसी की भावना को ठेस पहुँचाना नही, जाने-अनजाने में हुई गलती के लिए क्षमा। पूर्वानुमति के बिना पत्रिका के किसी रचना का व्यवसायिक अथवा किसी भी रूप में प्रयोग नहीं किया जा सकता। पत्रिका बहुत सारे लेखकों की रचनाओं का संकलन है। लेखक अपनी रचना के लिए स्वय उतरदायी हैं और उनके अधिकार सुरक्षित हैं तस्वीर (पत्रिका का कोई अधिकार नहीं) गूगल से लिए गए हैं इनका उद्देश्य सिर्फ प्रतीकात्मक है।

Copyright © EWA Zindagi 2022 | www.ewazindagi.wordpress.com

अनुक्रमणिका (Contents):

कला पटल (Ewa Artist Hub)

- Artist Dilip Kumar
- Artist Poonam Saxena
- Artist Bali Raj Chaudhary

Special Featured Writer

- Kavita Singh 'Prabha'

साहित्य सागर (Ewa Literary Ocean)

- एक जीवनपरिचय : सियारामशरण गुप्त
- एक जीवनपरिचय : डॉ कुमार विश्वास
- एक जीवनपरिचय : गीतांजंलि श्री

EWA Word Play

- Fragrance of February
- Holi
- Mother Nature

सचित्र काव्य अंताक्षरी (Ewa Visual Journey)

- मातृभाषा
- जल
- किताबें
- आतंकवाद का अंत

संजीवनी (Ewa Health Basket)

- रक्त दान: महादान
- किडनी रोग:कारण, निवारण
- नेत्र रोग- लक्षण एवं उपचार
- महिलाओं में स्वास्थ्य
- मेनोपॉज़ लक्षण एवं उपाय

काव्य सृजन (Ewa Poetic Corner)

- प्रेमकहानी
- पंचतत्त्व
- पर्व / त्योहार
- एकता

सफरनामा (Ewa Travel Diaries)

- Annapoorneshwari Temple Near Kudremukh National Park
- Jagannath Puri: The Holy Land
- Divinity amidst nature: Sudh Mahadev
- Mahabaleshwar: An Exotic Hill Station
- Shekhawati Tourist Hub: Mandawa
- Panchvati: Pious land of Five Vat Vriksha

Writer Of the Day

Congratulations to World Record Participants

1. Aakash Ashesh
2. Aarti Rathore
3. Akhilesh Verma
4. Akta Sehgal Malhotra
5. Alok Parashar
6. Alok Shukla
7. Amit Tiwari
8. Amol Kesarwani
9. Amrita Mallik
10. Anil Vashisth
11. Anita Pathak
12. Anita Sharma
13. Anju Kulkarni
14. Anjula Singh Bhadauria
15. Annette Tarpley, (USA)
16. Annup Kamal Agrawal
17. Anshita Dubey (London, England)
18. Antonniette Dy Tubale (Philippines)
19. Aparna Ghosh
20. Archana Shrivastava
21. Ashok Sharma
22. Atul (Aviral) Kast
23. Avinash Beohar
24. Ayuh Pal
25. Babita Chouhan Pawar
26. Balwinder Kaur
27. Bharti Vibhuti
28. Bhaskar Anand
29. Bhati Vikas
30. Bhawana Kumari
31. Biplav Kumar Singh
32. Bobby Jain
33. Brijesh Sinha
34. Cristina Juanite (Philippines)
35. CSP Shrivastava

36. D.K.Shukla
37. Deepajali Dubey
38. Deepshikha Sharma
39. Devendra Bansal
40. Dilip Kumar
41. Dipanjan Bhattacharjee
42. Dr Anita Rajpal
43. Dr Anuradha Sharma
44. Dr Chetna Singh
45. Dr Davina Amar Thakral
46. Dr Manju Saini
47. Dr Mohinder Sharma Madhukar
48. Dr Nisheeth Chandra
49. Dr Prateek Ramji Verma
50. Dr Zainul Husain
51. Ekta Sharma
52. Er Sachin Chaturvedi
53. Er Sonu Sita Ram Dhanuk
54. Gerlinde Staffler (Italy)
55. Girish Barnwal
56. Gopal Sinha
57. Govind Gupta
58. Gusthakh Hindustani
59. Hamida F Kader
60. Harendra Srivastava
61. Haricharan Aharwal Nirdosh
62. Hazem Mostafa
63. Heera Joshi
64. Himani Varpe Patil
65. Hoshiar Singh Yadav
66. Ila Dwivedi
67. Irish Susa (Shiri Pearl)
68. Ishani Mukherjee
69. Jabra Ram Kandara
70. Jeannie Ashton (England)
71. Jugesh Singh Thakur
72. Jyoti Chandra Jyotsana
73. Kamal Purohit
74. Kamal Saxena
75. Kapil Sharma
76. Kavita Sridhar

EWAZindagi
WORLD RECORD HOLDING PLATFORM INTERNATIONAL WORLD RECORDS OF EXCELLENCE BOOK OF RECORDS

77. Kusam Lata
78. Lalita Pandey
79. Laxmi Dubey
80. Leena Mittal Kheria
81. Lhabab Dorji (Bhutan)
82. Madhu Shubham Pandey
83. Manju Lata
84. Manjula Bhardwaj
85. Manjusha Srivastava
86. Marivic Nemi
87. MarutiShankar Udasi
88. Meenakshi Jaiswal
89. Meharban Singh Josan
90. Mithlesh Kabir
91. Monika Panjwani Fulwani
92. Monika Prasad
93. Mridula Shrivastava
94. Mridula Singh
95. Mukesh Bissa
96. Mukta Sharma Tripathi
97. Myra Singh
98. Namita Gupta
99. Neelam Soni
100. Neha Moolchandani
101. Neha Vashishth
102. Nibedita Pradhan
103. Nirupama Khare
104. Nishi Agarwal
105. Nutan Yogesh Saxena
106. Paramjeet Kaur
107. Pawan Goel
108. Phool Chandra Vishwakarma
109. Pimmi Nag (Montreal, Canada)
110. Pinky Mishra
111. Piyush Raja
112. Pooja Sharma
113. Pooja Sharma
114. Poonam Saxena
115. Pradeep Pujari
116. Pramila Shree
117. Pranshul Sharma

118. Prasanna Chopra
119. Pratik Prabhakar
120. Praveena Kumari
121. Premlata Panthi
122. Prerna Singh
123. Priya Gupta
124. Priyanka Mathur
125. Purnendu Kant
126. Radha Shailendra
127. Radharishnan Krishnan
128. Raghvendra Singh
129. Ragini Agrawal
130. Rajani Mula
131. Rajeev Kumar Shrivastav
132. Rajesh Banerjee
133. Rajni kapoor
134. Rajni Sharma
135. Rakesh Kumar
136. Rakesh Pandey
137. Rakesh Pateriya
138. Ramandeep Kaur
139. Ranjana Majumdar
140. Ranjana Verma
141. Rashmi Joshi
142. Ravi Saxena
143. Ravindra Kumar Bharti
144. Rekha Agrawal
145. Rekha Bora
146. Rekha Sharma
147. Richa Anand
148. Rishi Kumar Dixit
149. Rishikesh Mahanta
150. Rita Chugh
151. Rita Sinha
152. Ritu Mishra
153. Ritu Vemuri
154. Roshan Ji
155. Ruchika Rai
156. Sadhana Bhagat
157. Sadiya Khan
158. Sai Prakash

159. Sandeep Kumar Gupta
160. Sandeep Shivhare
161. Sandhya Chaturvedi
162. Sarala Balachandran
163. Satender Tiwari
164. Satyendra Pal Singh
165. Seema Sharma
166. Seema Sharma Dubey
167. Seema Swaragini
168. Seema Verma
169. Shalu Awasthi
170. Shameem Haider
171. Sharma RK (Ram Kishan)
172. Shashank Dubey
173. Sheshu Yaduvanshi
174. Shishir Madhukar
175. Shivshankar Rajput Lodh
176. Shrey Tiwari
177. Shristey Shrivastava
178. Shruti Rakesh
179. Shruti S. Tripathi
180. Shubha Singhal
181. Shuchi Patra
182. Shweta Vishal Jha
183. Shwetha Jain
184. Smita Dhirasaria
185. SN Gupta
186. Sneha Kumar
187. Sonia Bhayana
188. Sonia Madaan
189. Sonika Sharma
190. Subash Chand Rasia
191. Sudha Basor
192. Sudha Dixit
193. Suneeta Choudhry
194. Sunita Bhat Goja
195. Sunita Jauhari
196. Supriya Sinha
197. Surakha Pruthi Khurana
198. Swapnil Jain
199. Swati Mayank Gupta

200. Swati Pathak
201. Tilak Raj
202. Tribhuvan Verma
203. Trupti Dwivedi Mishraa
204. Usha Malhotra
205. Usha Sharma
206. Varsha Dikshit
207. Vartika Agrawal
208. Veena Mehta
209. Vinod Sharma
210. Vipin Soni
211. Virendra Sagar
212. Vishavnath Tomar
213. Vivek Prakash
214. Vrindavan Patel
215. Yaman Sharma
216. Zafar Siddiqui
217. Zareen Siddiqui
218. अमित साहू
219. इंजीनियर श्रुति बहुगुणा
220. कवयित्री इंदु विवेक
221. कुमार राघव
222. डॉक्टर देवेंद्र तोमर
223. दिव्यश्वेत
224. पंकज एस पांडेय
225. मीनाक्षी भसीन
226. राजपाल यादव राज
227. रिपुदमन झा 'पिनाकी'

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Mr Rishikesh Mahanta
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Dr Pratik Prabhakar
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Prerna Singh
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Shruti S Tripathi
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Pooja Sharma
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Usha Sharma
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Rekha Sharma
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Bobby Jain
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Ritu Mishra
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Mr S N Gupta
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Mukta Sharma Tripathi
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Mr Bhaskar Anand
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Priyanka Mathur
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Ms Monika Fulwani
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Mr Phool Chandra Vishwakarma
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Radha Shailendra
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Rita Chugh
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Mr Harendra Srivastava
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Hamida Fakharuddin Kader
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Poonam Saxena
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Manju Lata
INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Dr Hoshiar Singh Yadav
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Dr Anuradha Sharma
Artist, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Ila Pachauri
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Anita Sharma
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Mr Vrindavan Patel
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Ekta Sharma
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Nutan Yogesh Saxena
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Vartika Agrawal
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Bhawana Kumari
Writer, INDIA

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Dr Davina Amar Thakral
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Manjula Bhardwaj
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWA Zindagi
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Sonika Sharma
Writer, INDIA
Connect With Us:

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Mr Rajesh Banerjee
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Ragini Agrawal
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWA Zindagi
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Anita Pathak
Writer, INDIA
Connect With Us:

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Mr Mukesh Bissa
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Sadhana Bhagat
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Anju Kulkarni
Writer, INDIA
Connect With Us:

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Ms Varsha Dikshit
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWA Zindagi
International Literary & Cultural Group
Congratulates
"WORLD RECORD HOLDER"
Mr Devendra Bansal
Writer, INDIA
Connect With Us:
@ewazindagi

EWAZindagi

Newspaper Coverage

Jaisalmer, Rajasthan

सैन्य अधिकारी की धर्मपत्नी द्वारा स्थापित समूह ईवा जिंदगी को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड द्वारा सम्मान

मरुलहर न्यूज

जैसलमेर। एक सैन्य अधिकारी की धर्मपत्नी अंजुला सिंह भदौरिया द्वारा स्थापित साहित्यिक और सांस्कृतिक समूह ईवा जिंदगी को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड द्वारा सम्मान अंजुला सिंह भदौरिया द्वारा स्थापित द्विभाषी अंतर्राष्ट्रीय साहित्यिक और सांस्कृतिक समूह ईवा जिंदगी को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा सम्मानित किया गया भारतीय स्वतंत्रता के 75 वर्षों के अवसर परए ईवा जिंदगी ने एक आजादी स्पेशल ई.पत्रिका प्रकाशित की जिसमें 10 देशों के 227 प्रतिष्ठित लेखकों और कलाकारों ने 700 से अधिक मूल कविताओं और कलाकृति का योगदान दिया। इस अनोखे विश्व रिकॉर्ड के लिए पत्रिका को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा सम्मानित किया गया पत्रिका का संकलन और संपादन ईवा जिंदगी की संस्थापक अध्यक्ष अंजुला सिंह भदौरिया लेफ्टिनेंट कर्नल मनीष सिंह की पत्नी जो वर्तमान में जयपुर में तैनात हैं द्वारा किया गया था। वह प्रशंसित काव्य कलाकार हैं और कई पुरुस्कारों से सम्मानित है।

विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से दुनिया भर के लेखकों कलाकारों और विशेषज्ञों को रचनात्मक स्थान प्रदान करता है। यह मुख्य रूप से फेसबुकए यूट्यूब और इंस्टाग्राम के माध्यम से काम कर रहा है

Jaipur, Rajasthan

ChhotiKashi CHHOTIKASHI

ALL NATIONAL REGIONAL RELIGIOUS

अंजुला सिंह/'EWA ZINDAGI' को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड द्वारा सम्मान

May 12, 2022 • ChhotiKashi Team

जयपुर में तैनात लेफ्टिनेंट कर्नल मनीष सिंह की धर्मपत्नी है अंजुला सिंह

जयपुर, 12 मई (CK NEWS/CHHOTIKASHI)। सैन्य अधिकारी की धर्मपत्नी अंजुला सिंह भदौरिया द्वारा स्थापित द्विभाषी अंतर्राष्ट्रीय साहित्यिक और सांस्कृतिक समूह "ईवा जिंदगी" को 'इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड्स' द्वारा सम्मानित किया गया। भारतीय स्वतंत्रता के 75 वर्षों के अवसर पर, ईवा जिंदगी ने एक "आजादी स्पेशल" ई-पत्रिका प्रकाशित की, जिसमें 10 देशों के 227 प्रतिष्ठित लेखकों और कलाकारों ने 700 से अधिक मूल कविताओं और कलाकृति का योगदान दिया। इस अनोखे विश्व रिकॉर्ड के लिए पत्रिका को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा सम्मानित किया गया। पत्रिका का संकलन और संपादन ईवा जिंदगी की संस्थापक अध्यक्ष अंजुला सिंह भदौरिया, लेफ्टिनेंट कर्नल मनीष सिंह की पत्नी, जो वर्तमान में जयपुर में तैनात हैं, द्वारा किया गया था। वह प्रशंसित काव्य कलाकार हैं और कई पुरुस्कारों से सम्मानित है। आज ईवा जिंदगी (@ewazindagi), विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से दुनिया भर के लेखकों, कलाकारों और विशेषज्ञों को रचनात्मक स्थान प्रदान करता है। यह मुख्य रूप से फेसबुक, यूट्यूब और इंस्टाग्राम के माध्यम से काम कर रहा है।

Batala, Punjab

मुक्ता ने अपनी कविताओं तथा हिंदी साहित्य सेवा से जीता सबका दिल

बटाला की कवियत्री मुक्ता शर्मा का इंटरनैशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड में सम्मान

बटाला, 3 जून (नोना): बटाला की कवियत्री मुक्ता शर्मा त्रिपाठी ने अपनी मौलिक रचनाओं तथा हिंदी साहित्य सेवा से सबका दिल जीतकर एक कीर्तिमान अपने नाम किया है। मुक्ता को इंटरनैशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड की ओर से मैडल व सर्टीफिकेट देकर सम्मानित किया गया है। फरवरी 2022 में बहुत बड़े द्विभाषीय अंतर्राष्ट्रीय साहित्यिक व सांस्कृतिक समूह ईवा जिंदगी ने देश की आजादी के 75 साल पूरे होने के मौके पर एक नया और अनोखा विश्व कीर्तिमान बनाया था। ईवा जिंदगी मंच की ओर से आजादी के 75 साल पूरे होने के मौके पर आजादी विशेषांक ई-मैगजीन प्रकाशित की गई। इस ई-मैगजीन में दुनिया के 10 देशों के 227 लेखकों व कलाकारों ने 700 से अधिक मौलिक कविताओं, लेखकों व चित्रों

कवियत्री मुक्ता शर्मा त्रिपाठी। (अशोक)

द्वारा अपना योगदान दिया गया। इसमें बटाला की कवियत्री मुक्ता शर्मा त्रिपाठी द्वारा देशभक्ति कविता, वचन ; इंगलिश वर्स ओन प्रॉमिस लगभग 9 विभिन्न विषयों पर सचित्र काव्य अंताक्षरी आयोजित कर, पृथ्वी पर कविता लिखने के साथ, दिवस विशेष रचनाकार के रूप में प्रतिष्ठित होकर अपना अमूल्य योगदान दिया।

सरकारी अध्यापिका मुक्ता शर्मा त्रिपाठीको मिले हैं कई सम्मान

मुक्ता शर्मा त्रिपाठी जी सरकारी टीचर हैं और वे शहीद इंस्पेक्टर जगजीत सिंह सरकारी मिडल स्कूल कोटला शरफ़ बटाला गुरदासपुर स्कूल में पढाती हैं। वे वोमेन सवेब पर अपने रिसर्च बेस्ड ऐटिकल्स के लिए प्रसिद्ध हैं जो कि लगभग 2 लाख पाठकों द्वारा पढ़े जाते हैं। इनके एफबी ब्लॉग मुक्ता शर्मा के करीब 5000 सदस्य हैं। अब तक नौ काव्य संग्रहों में इनकी कविताएं स्थान पा चुकी हैं।

ईवा जिंदगी अंतर्राष्ट्रीय साहित्यिक व सांस्कृतिक समूह

ईवा जिंदगी अंतर्राष्ट्रीय साहित्यिक व सांस्कृतिक समूह की संस्थापक अध्यक्षा अंजुला सिंह भदौरिया जो कि एक कविता कलाकार, शिक्षाविद् जिनका आर्मी, एयर फोर्स व असम राइफल्स स्कूल में एक दशक से अधिक का अनुभव तथा दो वर्ष का प्रधानाचार्य के रूप में सफल कार्यकाल सम्मिलित है के सुयोग्य मार्गदर्शन में मिली। वे इस मैगजीन की संपादिका तथा संयोजक हैं। इनके साथ इस समूह की उपाध्यक्षा मुक्ता शर्मा त्रिपाठी व पूरी टीम के 9 प्रतिभावान विद्वान कवि/कवियत्री जो कि भारत के अलग-अलग राज्यों से संबंध रखते हैं। फेसबुक, यूट्यूब व इंस्टाग्राम से चलने वाले इस मंच पर आज 8 प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से 50 हजार से ज्यादा लेखक व कलाकार जुडे हैं व बखूबी अपना लेखन, वाचन व कला कौशल दुनिया तक पहुंचा रहे हैं

New Delhi

जामनगर की उषा शर्मा ने किया इंटरनेशनल बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड अपने नाम

ON JUNE 06, 2022 साहित्य सरोवर,

नई दिल्ली: पुनीत माथुर। गुजरात के जामनगर की लोकप्रिय कवियित्री व लेखिका उषा शर्मा ने अपनी मौलिक रचनाओं से तथा हिंदी साहित्य सेवा द्वारा वैश्विक साहित्य पटल पर अपनी उपस्थिति दर्ज करवाते हुए एक बहुत प्रतिष्ठित कीर्तिमान अपने नाम किया है।

'इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकार्ड' संस्था द्वारा जयपुर राजस्थान में 23 फरवरी 2022 को 'आजादी का अमृत महोत्सव' स्पेशल संस्करण में 'ईवा जिंदगी' ई मैगज़ीन में मंच द्वारा मौलिक रचनाओं व कला के कार्य की विशेषता के लिए विश्वभर के 10 प्रमुख देशों के टेलेंट एवं कलाकारों का भव्य आयोजन सम्पन्न हुआ।

इस आयोजन में वृहद ई मैगज़ीन की श्रेणी के लिए अंतरराष्ट्रीय द्विभाषीय सांस्कृतिक एवं साहित्यक समूह 'ईवा जिंदगी मंच' को बड़ी कामयाबी हासिल हुई है और ये सम्मान 'इंटरनेशनल बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड' अपने नाम किया है।

गौरतलब है कि 'ईवा जिंदगी' संस्था ने एक साथ 700 से अधिक रचनाएँ तथा 277 लेखकों के लेख चित्र व कविताएँ प्रकाशित किए हैं।

मंच में सीनियर मॉडरेटर की भूमिका निभाते हुए उषा शर्मा जी ने अपनी 10 से अधिक मौलिक रचनाओं का योगदान भी दिया है। फलस्वरूप उन्हें एक चमचमाते मेडल व सर्टिफिकेट से सम्मानित किया गया है और इस तरह उन्होंने इंटरनेशनल बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड अपने नाम किया है।

Udaipur, Rajasthan

उदयपुर की हमीदा कादर की कविता को मिला इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड सम्मान

"ईवा ज़िंदगी" समूह ने रचा विश्व कीर्तिमान

By alfiya khan Tue, 10 May 2022

वृहद द्विभाषीय अंतराष्ट्रीय साहित्यिक व सांस्कृतिक समूह "ईवा ज़िंदगी" नें देश की आज़ादी के 75 वर्ष पूरे होने के अवसर पर एक नया और अनोखा "विश्व किर्तिमान" स्थापित किया जिसके लिए उन्हें 'इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड' द्वारा मेडल व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया।

ईवा ज़िंदगी मंच द्वारा आज़ादी के 75 वर्ष पूरे होनें के अवसर पर "आज़ादी विशेषांक" ई-मैगज़ीन प्रकाशित की गई जिसमें दुनिया के 10 प्रतिष्ठित देशों के 227 लेखकों व कलाकारों नें 700 से अधिक मौलिक लेखों व चित्रों द्वारा अपना बहुमूल्य योगदान दिया। जिसमें उदयपुर की हमीदा फखरूद्दीन कादर को कविता लिखने पर 'इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड' से सम्मान प्राप्त हुआ हैं। उन्होंने ज़िंदगी पर अपनी कविता लिखी हैं।

उदयपुर टाइम्स से बात करते हुए हमीदा ने बताया कि उन्हें बच्पन से ही लिखने का शौक था। वह बताती है कि महिलाओं को सभी क्षेत्र में आगे होना चाहिए। लेकिन इसके लिए मेहनत सबसे पहली कड़ी हैं। मेहनत का परिणाम एक दिन ज़रुर हासिल होता है। हमीदा फखरूद्दीन कादर कविताएं ही नही लिखती बल्कि वह हिन्दी, उर्दू, इंग्लिश एंव अरेबिक कैलीग्राफी व पेंटिंग में भी माहिर हैं।

इस मैगज़ीन का संम्पादन व संयोजन ईवा ज़िंदगी की संस्थापक अध्यक्षा 'श्रीमती अंजुला सिंह भदौरिया' द्वारा किया गया। इसमें उनका सहयोग उपाध्यक्षा 'श्रीमती मुक्ता शर्मा त्रिपाठी' व पूरी टीम के अन्य प्रतिभावान 9 सदस्यों नें किया। मुख्यतः फेसबुक, यूट्यूब व इंस्टाग्राम से संचालित होने वाले इस मंच पर आज 8 प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से 50,000 से ज़्यादा लेखक व कलाकार जुड़े हैं व बखूबी अपना लेखन, वाचन व कला कौशल दुनिया तक पहुँचा रहे हैं।

Lakhimpur, U.P.

लखीमपुर जागरण

एक और विश्व रिकार्ड में गोविंद गुप्ता ने की सहभागिता

संवादसूत्र, मोहम्मदी(लखीमपुर) : गोविंद गुप्ता ने दो वर्ष में 10 विश्व रिकार्ड कार्यक्रमों में हिस्सा लेकर उत्तर प्रदेश का नाम रोशन किया है। मोहम्मदी निवासी कवि व समाजसेवी गोविंद गुप्ता नौ आनलाइन व एक आफलाइन कार्यक्रम में सहभागिता से विश्व रिकार्ड बने जो विश्व की बड़ी संस्थाओं की ओर से आयोजित थे। इसी माह विश्व की सबसे बड़ी ई-पुस्तक इवा जिंदगी को विश्व रिकार्ड में शामिल किया गया। जिसमें गोविंद गुप्ता की चार रचनाएं हैं।

अंजुला के नेतृत्व में इवा जिंदगी परिवार साहित्य का बड़ा नाम है और समय-समय पर प्रतिभाओं को मंच उपलब्ध कराता रहता है। गोविंद ने कहा कि यह उनकी जिंदगी का स्वर्णिम पल है। साथ ही उन सभी युवाओं के लिए प्रेरणा की संकल्प के साथ लगन भी आवश्यक है। ईश्वर हमेशा आपका सहयोग करता है। गोविंद की दो पुस्तक, गोविंद की कविताएं और कविताओं में जीवन प्रकाशित हो चुकी हैं। उनको विभिन्न संस्थाओं द्वारा सम्मानित किया जा चुका है। गोविंद का ब... ही सामाजिक, धार्मिक आयोजनों में सहभागिता ही नहीं संयोजन रहा। इस सफलता पर सभी जनप्रतिनिधियों व समाजसेवी, पत्रकार बंधु, विशिष्ट नागरिकों ने उनको बधाई दी है।

फिर मिला मोहम्मदी को सम्मान

गोविंद गुप्ता • जागरण

वांछित अभियुक्त गिरफ्तार

भीरा : प्रभारी निरीक्षक सियाराम वर्मा ने बताया कि ग्राम देवरिया अलीगंज में काफी दिनों से फरार चल रहे अभियुक्त नीरज को उसी के घर में दबिश देकर पकड़ा गया। वह धारा 376 जैसे संगीन मामले में जेल जाने के बाद जमानत कराकर फरार चल रहा था। (संसू)

Roorkee, Uttarakhand

रुड़की शहर की मिलाप नगर निवासी एकता शर्मा ने एक नया कीर्तिमान स्थापित कर अपने शहर का नाम रोशन किया है एक साहित्यिक संस्था ईवा जिंदगी द्वारा ई मैगजीन प्रकाशित की गई। जिसमें 10 देशों के लेखकों व रचनाकारों की 700 से अधिक रचनाएं प्रकाशित की गई हैं। इस पत्रिका ने विश्व में नया कीर्तिमान स्थापित किया है इस मैगजीन का संस्थापन और संयोजन श्रीमती अंकुला भदोरिया द्वारा किया गया है।इस मैगजीन को आजादी के 75 वर्ष पूरे होने पर आजादी विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया गया ।इस मैगजीन में एकता शर्मा की बहुत सारी रचनाओं को स्थान मिला है।एकता शर्मा को इस उपलब्धि के लिए इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्डस की तरफ से वर्ल्ड रिकार्ड का सम्मान पत्र और मेडल प्रदान किया गया है।

Indore, Madhya Pradesh

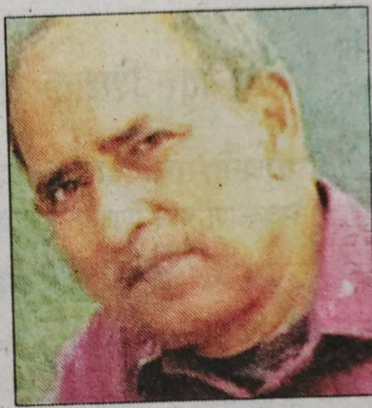
बंसल इंटरनेशनल बुक ऑफ अवार्ड से सम्मानित

इंदौर (ग्लोबल हेराल्ड)। सामाजिक कवि व विचारक देवेंद्र बंसल साहित्य के क्षेत्र में

सक्रिय सहभागिता रचनाओं का प्रकाशन ईवा जिंदगी मंच की ई-मैग्जीन में हुआ। या गौरव का प्रसंग है कि आपको इंटरनेशनल बुक ऑफ अवार्ड का सम्मान प्राप्त हुआ प्रकाशन देश की आजादी के 75 वर्ष पूरे होने के अवसर पर आजादी विशेषांक के रूप में किया गया जिसमें दुनिया के 10 प्रतिष्ठित देशों के 227 लेखकों व कलाकारों के साथ 100 से अधिक मौलिक योगदान सम्मिलित किए गए थे जिसने आकृति मान रचा विश्व कीर्तिमान उपलब्धि द्वारा इतिहास के पन्नों में अपना नाम अंकित करने का विश्व कीर्तिमान बनाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ आप की विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में लेख कविताओं का प्रकाशन हुआ यूट्यूब पर प्रसारण विभिन्न विषयों पर होता रहा है।

Patna, Bihar

सीएसपी श्रीवास्तव सम्मानित



पटना/संवाददाता। पटना निवासी सीएसपी श्रीवास्तव अंग्रेजी साहित्य के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित किये गये। रविन्द्र नाथ टैगोर साहित्यिक सम्मान इन्हें 'सेयिचिलिस' सरकार के सांस्कृतिक विभाग एवं उनके पत्रिका 'सिपेय' द्वारा वैश्विक स्तर पर लब्धप्रतिष्ठित संस्था 'मोटिवेशनल स्ट्रीप्स' की अनुशंसा पर प्रदान किया गया है। ज्ञातव्य है कि पूर्व में भी इन्हें गुजरात सरकार की संस्था गुजरात साहित्यिक अकादमी द्वारा सम्मानित किया जा चुका है। इनकी रचनाएं राष्ट्रीय एवं अन्तरराष्ट्रीय पत्रिकाओं में भी प्रकाशित हुई हैं। इन्हें ईवा ज़िंदगी के अन्तरराष्ट्रीय साहित्यिक एवं सांस्कृतिक समूह के द्वारा विश्व के सबसे बड़े ई-मैगजीन में प्रकाशित होने का भी गौरव प्राप्त है।

Mahasamund, Chattisgarh

इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड में नाम दर्ज कराकर कीर्तिमान स्थापित किया साहित्यकार वृंदावन पटेल

महासमुंद /ट्रैक सीजी। इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड संस्था द्वारा जयपुर ,राजस्थान में 23 फरवरी 2022 को आज़ादी स्पेशलसंस्करण के आयोजन में लार्जेस्ट ई-मेगेजीन को प्रकाशित करने के लिए सर्वाधिक संख्या में ज्ञ्रह्ह द्वारा ओरिजिनल वर्क्स की विशेषता के लिए विश्व भर के 10 प्रमुख देशों के टेरस एवं कलाकारों का भव्य आयोजन सम्पन्न हुआ। जिसमे 'वृहद ई-मैगज़ीन' श्रेणी के लिए अंतराष्ट्रीय सांस्कृतिक एवं साहित्यिक समूह ,ईवा ज़िंदगी मंच ने कामयाबी प्राप्त की और इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड का खिताब अपने नाम कर कीर्तिमान स्थापित किया।बता दें 'ईवा ज़िंदगी' के इस संस्था ने एक साथ 700 कवियों एवं कवयित्रियो तथा 227 लेखकों के कविताएं एवं लेख प्रकाशित किया। गौरतलब है कि इन कवियों में छत्तीसगढ़ के एक मात्र नवांकुर कवि एवं महासमुंद जिले से इकलौता साहित्यकार श्री वृन्दावन जी पटेल भी शामिल हैं। जिनकी 10 कविताएँ उस ई-मेगेजीन में प्रकाशित कर रिकॉर्ड कायम की है। जिसके लिए श्री पटेल जी को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड संस्था की ओर से विगत दिनों चमचमाती सम्मान पत्र एवं मेडल डाक से भेजा गया। तथा साहित्यिक मंच 'ईवा ज़िंदगी 'की ओर से इंटरनेशनल रिकॉर्ड होल्डर से नवाजा गया। हमारे संवाददाता ट्रैक सीजी न्यूज़ महासमुंद जिला ब्यूरो श्री गौरव चन्द्राकर से लिये साक्षात्कार में श्री वृन्दावन पटेल जी ने बताया कि ईवा संगठन से विगत 2 वर्ष तक जुड़ कर निरन्तर काव्य लेखन कर रहे हैं । यूँ कहें ईवा से ही श्री पटेल जी ने लेखन की तालीम ली हैऔर आज ईवा से ही ये उपलब्धि हासिल की है।इसके लिए ईवा मंच एवं उसके संस्थापक अंजुला सिंह भदौरिया जी का बहुत-बहुत आभार व्यक्त किया है। बता दें श्री वृन्दावन पटेल जी निवासी महासमुन्द का लेखन के क्षेत्र के लिए ही आगामी 5 जून 22 को आगरा (उत्तरप्रदेश)में सम्मानित किया जाएगा। एक के बाद एक सफलता एवं सम्मान के लिए सीजी ट्रेक परिवार बहुत- बहुत बधाई देता है।महासमुन्द जिले के साथ साथ पूरे छत्तीसगढ़ के लिए गौरव का विषय है।

Jaisalmer, Rajasthan

श्री मुकेश बिस्सा को इंटरनेशनल बुक ऑफ अवॉर्ड मिला

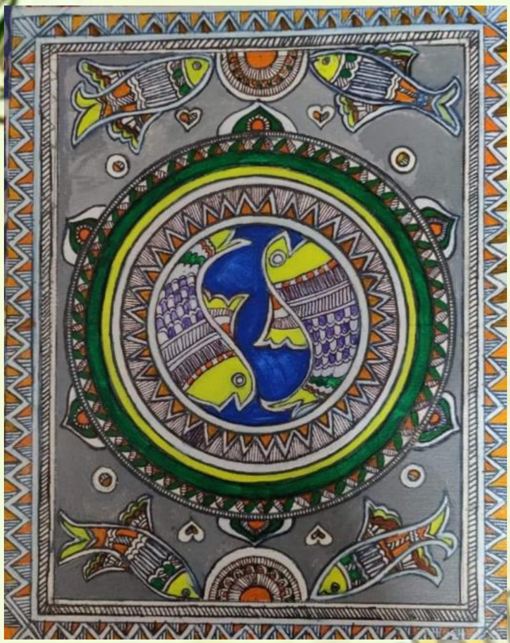
जैसलमेर के कवि,लेखक एवम केंद्रीय विद्यालय वायुसेना स्थल के गणित शिक्षक श्री मुकेश बिस्सा की साहित्य के क्षेत्र में सहभागिता के अंतर्गत रचनाओं का प्रकाशन इवा जिंदगी की ई मैगज़ीन में हुआ। इसके फलस्वरूप इन्हे इंटरनेशनल बुक ऑफ अवॉर्ड का सम्मान प्राप्त हुआ। वृहद द्विभाषीय अंतराष्ट्रीय साहित्यिक व सांस्कृतिक समूह ईवा ज़िंदगी नें देश की आज़ादी के 75 वर्ष पूरे होने के अवसर पर एक नया और अनोखा विश्व किर्तिमान स्थापित किया जिसके लिए शामिल होने पर श्री मुकेश बिस्सा को इंटरनेशनल बुक ऑफ रिकॉर्ड द्वारा मेडल व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया। ईवा ज़िंदगी मंच द्वारा आज़ादी के 75 वर्ष पूरे होनें के अवसर पर आज़ादी विशेषांक ई-मैगज़ीन प्रकाशित की गई जिसमें दुनिया के 10 प्रतिष्ठित देशों के 227 लेखकों व कलाकारों नें 700 से अधिक मौलिक लेखों व चित्रों द्वारा अपना बहुमूल्य योगदान दिया। इस मैगज़ीन का संम्पदान व संयोजन ईवा ज़िंदगी की संस्थापक अध्यक्षा श्रीमती अंजुला सिंह भदौरिया द्वारा किया गया।

कला पटल
(Ewa Artist Hub)

Rajasthani Traditional Painting
(Royal Peacock)

Artist Dilip Kumar
(Udaipur)

Rajasthani Traditional Painting
(Royal Horse)



Madhubani Painting

Artist Poonam Saxena (India)

Still Life Painting

Nature Art

Artist
Bali Raj Chaudhary
(India)

Special Featured Writer

ज़िंदगी एक मंच है!

ज़िंदगी एक मंच है!
हर व्यक्ति अपना किरदार निभाता है।
कुछ किरदार पटकथा को आगे बढ़ाते हैं,
मंझे हुए अभिनेता अपनी छाप छोड़ जाते है।
कुछ मंच की भव्यता से डर जाते हैं,
कुछ अभिनय सीखकर भी दर्शा नहीं पाते हैं।
कुछ निर्देशक बनके काबिलियत को बढ़ाते हैं,
कुछ निर्माता बने अपने इशारों पर नचाते हैं।
जो बहुत अच्छे संपादक होते हैं,
वे किसी भी किरदार को छोटा या बड़ा बनाते हैं।
नए-नए अभिनेता आते हैं,
नए-नए नाटक रचे जाते हैं।
समय अपनी धुन बदलता रहता है,
सुनने वाला अपनी पसंद चुनता रहता है।
अक्सर संवाद हमारे अपने नहीं होते,
ख़ुद होते हुए भी हम ख़ुद नहीं होते।
हर किरदार का अपना एक मुखौटा होता है,
उसमें कलाकार का अस्तित्व छिपा होता है।
जो जितनी अच्छी तरह ख़ुद को छुपाता है,
वही अच्छा अभिनेता कहलाता है।

और जो उस नाटक को सफल या असफल बनाता है,
वो ऊपरवाला बालकनी में बैठा दर्शक बन जाता है।
ज़िंदगी एक मंच ही तो है!

© डॉ कविता सिंह 'प्रभा'

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

साहित्य सागर
(Ewa Literary Ocean)

Shruti S. Tripathi

Moderator In-Charge

नमस्कार/ਸਤਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ/आदाब/Hello दोस्तों,

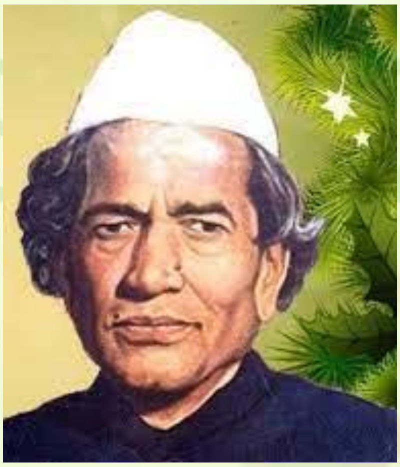
एक उत्तम लेखक का सबसे बड़ा गुण है सबसे पहले उसका एक उत्तम पाठक बनना।

साहित्य पठन के प्रति लेखकों का उत्साह बढ़ाने की दिशा में यह हमारा छोटा सा प्रयास है। पाठकों को पढ़ने में जितना ज़्यादा मज़ा आएगा, वे उतना ही ज्यादा पढ़ना चाहेंगे। उन्हें पढ़ने के जितने ज्यादा अवसर मिलेंगे, वे लेखन में उतने ही बेहतर होते जाएंगे। यह एक अच्छा चक्र है।

एक ऐसा लेखक जो पढ़ता है और एक ऐसा पाठक जो लेखन कार्य करता है हर रूप में, एक आदर्श हैं। वह अपने आपको पढ़ने से मिलने वाले आनंद से अपने लेखन को प्रेरित कर सकते हैं।

इस स्तंभ में आपका परिचय उन प्रसिद्ध साहित्यकारों से होगा जो आपको पढने के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करेंगे ताकि आप पढ़ने की 'इच्छा' और पढ़नें के 'कौशल' का विकास हो।

इसी क्रम को आगे बढ़ाते हुए हम सभी आपके सामने लाए है प्रसिध्द साहित्यकारों की जीवनी और उनकी की महत्वपूर्ण रचनाएँ...



सियारामशरण गुप्तः एक जीवनपरिचय

सियारामशरण गुप्त हिन्दी के प्रसिद्ध साहित्यकार और राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त के छोटे भाई थे। उन पर गाँधीवाद का विशेष प्रभाव रहा है। इसलिये उनकी रचनाओं में करुणा, सत्य-अहिंसा की मार्मिक अभिव्यक्ति मिलती है। हिन्दी साहित्य में उन्हें एक कवि के रुप में विशेष ख्याति प्राप्त हुई लेकिन एक मूर्धन्य कथाकार के रूप में भी उन्होंने कथा साहित्य में भी अपना स्थान बनाया।

जन्म - स्थान, शिक्षा व परिवारः
बहुमुखी प्रतिभा के साहित्यकार सियारामशरण गुप्त का जन्म भाद्रपद पूर्णिमा सम्वत् 1952 विक्रमी तद्नुसार 4 सितम्बर 1895 ई. को सेठ रामचरण कनकने के परिवार में मैथिलीशरण गुप्त के अनुज रुप में चिरगांव, झाँसी में हुआ था। प्राइमरी शिक्षा पूर्ण कर घर में ही गुजराती, अंग्रेज़ी और उर्दू भाषा सीखी। सन् 1929 ई. में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और कस्तूरबा के सम्पर्क में आये। कुछ समय वर्धा आश्रम में भी रहे। सन् 1940 ई. में चिरगांव में ही नेताजी सुभाषचन्द्र बोस का स्वागत किया। वे सन्त विनोबा भावे के सम्पर्क में भी आये। उनकी पत्नी तथा पुत्रों का निधन असमय ही हो गया। मूलत- आप दु:ख वेदना और करुणा के कवि बन गये।

रचनाएँः
'मौर्य विजय' प्रथम रचना सन् 1914 में लिखी। आपकी समस्त रचनाएं पांच खण्डों में संकलित कर प्रकाशित है। 'आर्द्रा, 'दुर्वादल, 'विषाद, 'बापू तथा 'गोपिका इनकी मुख्य काव्य-कृतियां हैं। इसके अतिरिक्त इन्होंने 'गोद, 'नारी, 'अंतिम आकांक्षा (उपन्यास), 'मानुषी (कहानी संग्रह), नाटक, निबंध आदि लगभग 50 ग्रंथ रचे। सहज आकर्षक शैली तथा भाव और भाषा की सरलता इनकी विशेषता है।

रचना संग्रहः
खण्ड काव्य- अनाथ, आर्द्रा, विषाद, दूर्वा दल, बापू, सुनन्दा और गोपिका।
कहानी संग्रह- मानुषी
नाटक- पुण्य पर्व
अनुवाद- गीता संवाद
नाट्य- उन्मुक्त गीत
कविता संग्रह- अनुरुपा तथा अमृत पुत्र
काव्यग्रन्थ- दैनिकी नकुल, नोआखली में, जय हिन्द, पाथेय, मृण्मयी तथा आत्मोसर्ग।
उपन्यास- अन्तिम आकांक्षा तथा नारी और गोद।
निबन्ध संग्रह- झूठ-सच।
पद्यानुवाद- ईषोपनिषद, धम्मपद और भगवत गीता।

(1) जग में अब भी गूंज रहे हैं

जग में अब भी गूँज रहे हैं गीत हमारे;
शौर्य, वीर्य्य, गुण हुए न अब भी हमसे न्यारे।
रोम, मिस्र, चीनादि काँपते रहते सारे,
यूनानी तो अभी अभी हमसे हैं हारे।
सब हमें जानते हैं सदा
भारतीय हम हैं अभय;
फिर एक बार हे विश्व! तुम
गाओ भारत की विजय.......।।

(2) शंखनाद

मृत्युंजय, इस घट में अपना
कालकूट भर दे तू आज;
ओ मंगलमय, पूर्ण, सदाशिव,
रुद्र-रूप धर ले तू आज!
चिर-निद्रित भी जाग उठें हम,
कर दे तू ऐसी हुंकार;
मदमत्तों का मद उतार दे
दुर्धर, तेरा दंड-प्रहार।
हम अंधे भी देख सकें कुछ, धधका दे प्रलय-ज्वाला;
उसमें पड़कर भस्मशेष हो
है जो जड़ जर्जर निस्सार।
यह मृत-शांति असह्य हो उठी,
छिन्न इसे कर दे तू आज;
मृत्युंजय, इस घाट में अपना
कालकूट भर दे तू आज........!!

भाषा और शैली:

सियारामशरण गुप्त की भाषा-शैली पर घर के वैष्णव संस्कारों और गांधीवाद का प्रभाव था। गुप्त जी स्वयं शिक्षित कवि थे। मैथिलीशरण गुप्त की काव्यकला और उनका युगबोध सियारामशरण ने यथावत् अपनाया था। अत: उनके सभी काव्य द्विवेदी युगीन अभिधावादी कलारूप पर ही आधारित हैं। विचार की दृष्टि से भी सियारामशरण जी ज्येष्ठ बंधु के सदृश गांधीवाद की परदु:खकातरता, राष्ट्रप्रेम, विश्वप्रेम, विश्व शांति, हृदय परिवर्तनवाद, सत्य और अहिंसा से आजीवन प्रभावित रहे। उनके काव्य वस्तुत: गांधीवादी निष्ठा के साक्षात्कारक पद्यबद्ध प्रयत्न हैं। हिंदी में शुद्ध सात्विक भावोद्गारों के लिए गुप्त जी की रचनाएँ स्मरणीय रहेंगी। उनमें जीवन के श्रृंगार और उग्र पक्षों का चित्रण नहीं हो सका किंतु जीवन के प्रति करुणा का भाव जिस सहज और प्रत्यक्ष विधि पर गुप्त जी में व्यक्त हुआ है उससे उनका हिंदी काव्य में एक विशिष्ट स्थान बन गया है।

सम्मान और पुरस्कार:

दीर्घकालीन हिन्दी सेवाओं के लिए सन् 1962 ई. में "सरस्वती' हीरक जयन्ती में सम्मानित किये गये।
आपको सन् 1941 ई. में "सुधाकर पदक' नागरी प्रचारिणी सभा वाराणसी द्वारा प्रदान किया गया।

निधन:

सियारामशरण गुप्त का असमय ही 29 मार्च 1963 ई. को लम्बी बीमारी के बाद निधन हो गया।
साभार: hindiblog.com

डॉ कुमार विश्वास : एक जीवनपरिचय

डॉ कुमार विश्वास का जन्म 10 फ़रवरी (वसंत पंचमी के दिन), 1970 को पिलखुआ (ग़ाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश) में हुआ था। चार भाईयों और एक बहन में सबसे छोटे कुमार विश्वास ने अपनी प्रारम्भिक शिक्षा लाला गंगा सहाय स्कूल, पिलखुआ में प्राप्त की। उनके पिता डॉ. चन्द्रपाल शर्मा आर एस एस डिग्री कॉलेज (चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बद्ध), पिलखुआ में प्रवक्ता रहे। उनकी माता श्रीमती रमा शर्मा गृहिणी हैं। राजपूताना रेजिमेंट इंटर कॉलेज से बारहवीं में उनके उत्तीर्ण होने के बाद उनके पिता उन्हें इंजीनियर बनाना चाहते थे। डॉ. कुमार विश्वास का मन मशीनों की पढाई में नहीं रमा, और उन्होंने बीच में ही वह पढाई छोड़ दी। साहित्य के क्षेत्र में आगे बढने के ख्याल से उन्होंने स्नातक और फिर हिन्दी साहित्य में स्नातकोत्तर किया, जिसमें उन्होंने स्वर्ण-पदक प्राप्त किया। तत्पश्चात उन्होंने "कौरवी लोकगीतों में लोकचेतना" विषय पर पीएचडी प्राप्त किया। उनके इस शोध-कार्य को 2001 में पुरस्कृत भी किया गया।

करियर:

मात्र 24 वर्ष की उम्र में कुमार विश्वास हिंदी साहित्य के स्टेट प्रवक्ता बन चुके थे| पहली बार 1994 में राजस्थान के हिंदी साहित्य के रूप में अपनी सेवाए आरम्भ की| कुछ वर्षो के बाद इन्होने आचार्य और हिंदी के प्राचार्य के रूप में पढ़ाने का भी कार्य किया|
यदि आज कुमार विश्वास की कवि यात्रा को देखा जाए तो वे बेहद और सक्रिय साहित्यकार हैं| वे हिंदी पत्रिकओं के लिए लिखते हैं और अध्ययन भी करते हैं| कुमार विश्वास कविताओं के अतिरिक्त गीत और शायरी भी लिखते हैं| कई हिंदी सिनेमा की फिल्मों में इनके गानों को आजमाया जा चूका हैं|
कुमार विश्वास ने दत्त की चाय गर्म हिंदी फिल्म में अभिनेता के रूप में अभिनय भी कर चुके हैं|

जीवन वृत्ति:

डॉ॰ कुमार विश्वास ने अपना करियर राजस्थान में प्रवक्ता के रूप में 1994 मे शुरू किया। तत्पश्चात वो अब तक महाविद्यालयों में अध्यापन कार्य कर रहे हैं। इसके साथ ही डॉ॰ विश्वास हिन्दी कविता मंच के सबसे व्यस्ततम कवियों में से हैं। उन्होंने अब तक हज़ारों कवि-सम्मेलनों में कविता पाठ किया है। साथ ही वह कई पत्रिकाओं में नियमित रूप से लिखते हैं।

मंच:

कवि-सम्मेलनों और मुशायरों के क्षेत्र में भी डॉ॰ विश्वास एक अग्रणी कवि हैं। वो अब तक हज़ारों कवि सम्मेलनों और मुशायरों में कविता-पाठ और संचालन कर चुके हैं। देश के सैकड़ों प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थाओं में उनके एकल कार्यक्रम होते रहे हैं। इनमें आई आई टी खड़गपुर, आई आई टी बी एच यू, आई एस एम धनबाद, आई आई टी रूड़की, आई आई टी भुवनेश्वर, आई आई एम लखनऊ, एन आई टी जलंधर, एन आई टी त्रिचि, इत्यादि कई संस्थान शामिल हैं। कई कॉर्पोरेट कंपनियों में भी डॉ॰ विश्वास को अक्सर कविता-पाठ के लिए बुलाया जाता है।

भारत के सैकड़ों छोटे-बड़े शहरों में कविता पाठ करने के अलावा उन्होंने कई अन्य देशों में भी अपनी काव्य-प्रतिभा का प्रदर्शन किया है। इनमें अमेरिका, दुबई[, सिंगापुर मस्कट, अबू धाबी और नेपाल जैसे देश शामिल हैं।

पुरस्कार:
* डॉ. कुंवर बेचैन काव्य-सम्मान एवम पुरस्कार समिति द्वारा 1994 में 'काव्य-कुमार पुरस्कार'

* साहित्य भारती, उन्नाव द्वारा 2004 में 'डा सुमन अलंकरण'

* हिन्दी-उर्दू अवार्ड अकादमी द्वारा 2006 में 'साहित्य-श्री'।

कविता:
डॉ॰ विश्वास हिंदी के वर्तमान समय के सबसे प्रसिद्ध कवि हैं, इन्टरनेट और सोशल मिडिया पर सबसे अधिक अनुसरण किये जाने वाले पहले कवि हैं| ये अक्सर कविता पाठ और कवि सम्मेलन में सक्रिय रहते हैं| हजारो की संख्या में डॉ॰ विश्वास ने देश विदेश के सम्मेलनों में हिस्सा लिया हैं| आधुनिक हिंदी के साहित्यकार नीरज जी ने इन्हे निशा-नियामक की उपमा दी है। उनकी कुछ कविताएं प्रस्तुत हैं:

1. मै कवि हूँ
सम्बन्धों को अनुबन्धों को परिभाषाएँ देनी होंगी
होठों के संग नयनों को कुछ भाषाएँ देनी होंगी
हर विवश आँख के आँसू को
यूँ ही हँस हँस पीना होगा
मै कवि हूँ जब तक पीड़ा है
तब तक मुझको जीना होगा
मनमोहन के आकर्षण मे भूली भटकी राधाओं की
हर अभिशापित वैदेही को पथ मे मिलती बाधाओं की
दे प्राण देह का मोह छुड़ाओं वाली हाड़ा रानी की
मीराओं की आँखों से झरते गंगाजल से पानी की
मुझको ही कथा सँजोनी है,
मुझको ही व्यथा पिरोनी है
स्मृतियाँ घाव भले ही दें
मुझको उनको सीना होगा
मै कवि हूँ जब तक पीड़ा है
तब तक मुझको जीना होगा....

2. है नमन उनको
है नमन उनको कि जो यशकाय को अमरत्व देकर
इस जगत के शौर्य की जीवित कहानी हो गये हैं
है नमन उनको कि जिनके सामने बौना हिमालय
जो धरा पर गिर पड़े पर आसमानी हो गये हैं
है नमन उस देहरी को जिस पर तुम खेले कन्हैया
घर तुम्हारे परम तप की राजधानी हो गये हैं
है नमन उनको कि जिनके सामने बौना हिमालय ....
हमने भेजे हैं सिकन्दर सिर झुकाए मात खाऐ
हमसे भिड़ते हैं वो जिनका मन धरा से भर गया है

नर्क में तुम पूछना अपने बुजुर्गों से कभी भी
सिंह के दाँतों से गिनती सीखने वालों के आगे
शीश देने की कला में क्या गजब है क्या नया है
जूझना यमराज से आदत पुरानी है हमारी
उत्तरों की खोज में फिर एक नचिकेता गया है
है नमन उनको कि जिनकी अग्नि से हारा प्रभंजन
काल कौतुक जिनके आगे पानी पानी हो गये हैं
है नमन उनको कि जिनके सामने बौना हिमालय.....

3. फिर बसंत आना है
तूफ़ानी लहरें हों
अम्बर के पहरे हों
पुरवा के दामन पर दाग़ बहुत गहरे हों
सागर के माँझी मत मन को तू हारना
जीवन के क्रम में जो खोया है, पाना है
पतझर का मतलब है फिर बसंत आना है
राजवंश रूठे तो
राजमुकुट टूटे तो
सीतापति-राघव से राजमहल छूटे तो
आशा मत हार, पार सागर के एक बार
पत्थर में प्राण फूँक, सेतु फिर बनाना है
पतझर का मतलब है फिर बसंत आना है......

अन्तत: डॉ. कुमार विश्वास इंटरनेट की दुनिया के सबसे लोकप्रिय कवि हैं, जिनके ट्विटर और फ़ेसबुक पर ढेरों प्रशंसक है। इनके मुकाबले किसी भी अन्य कवि के इतने प्रशंसक नहीं है
YouTube पर अन्य किसी भी कवि के मुकाबले कुमार विश्वास के विडियो सबसे ज्यादा देखें जाते है। डॉ. कुमार विश्वास अभी तक के सबसे प्रचलित कवियों में से एक उन्होंने अपना जोहर हर जगह दिखाया है।
साभार: jivani.org

गीतांजलि श्री : एक जीवनपरिचय

समकालीन मुख्य कहानिकारों में गीताजंलि श्री का नाम प्रमुख है। वे हिंदी साहित्य की जानी मानी कथाकार और उपन्यासकार भी हैं। अपने लेखन में वैचारिक रूप से स्पष्ट और प्रौढ़ अभिव्यिक्ति के जरिए उन्होंने एक विशिष्ट स्थान बनाया है।

जन्म :

"गीताजंलि श्री का जन्म 12 जून, 1957 को उत्तर-प्रदेश के मैनपुरी नामक शहर में हुआ। इनकी माता का नाम श्री कुमारी पांडेय और पिता का नाम अनिरुद्ध पांडेय था। इनके पिता एक आई.ए.एस. अधिकारी थे। इनके पिता के सिविल–सेवा में होने के कारण उनका तबादला उत्तर-प्रदेश के कई छोटे-बड़े शहरों- मथरुा, अलीगढ़, मुजफ्फर नगर आदि में होता रहा। गीतांजलि बचपन से ही लेखिका बनना चाहती थीं। इनका मूल नाम गीताजंलि पांडेय था। इन्होंने अपनी मां के प्रति सम्मान और स्नेह के कारण अपने नाम पांडेय शब्द हटा दिया। अपनी मां के नाम का 'श्री' शब्द अपने मूल नाम के पीछे जोड़ लिया और अपना नाम गीताजंलि श्री रखा।

शिक्षा:

गीतांजलि की प्रारंभिक शिक्षा उत्तर प्रदेश के विभिन्न शहरों में हुई। बाद में उन्होंने दिल्ली के लेडी श्रीराम कॉलेज से स्नातक और जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय से इतिहास में एम.ए. किया। महाराज सयाजी राव विवि, वडोदरा से प्रेमचंद और उत्तर भारत के औपनिवेशिक शिक्षित वर्ग विषय पर शोध की उपाधि प्राप्त की। कुछ दिनों तक जामिया मिल्लिया इस्लामिया विवि में अध्यापन के बाद सूरत के सेंटर फॉर सोशल स्टडीज में पोस्ट-डॉ टरल रिसर्च के लिए गईं। वहीं रहते हुए उन्होंने कहानियाँ लिखनी शुरू कीं। बचपन से ही लेखिका होने का भाव मन में लेकर बड़ी होने वाली गीतांजलि श्री अपने विशद लेखन के वैचारिक उन्मेष और अभिव्यिक्ति की समर्थता के माध्यम से हिन्दी कथा जगत में अपनी अलग पहचान बना चुकी हैं। उनके साहित्य में विरोध, विद्रोह और प्रतिरोध का सघन स्वर है। अपने समय और समाज की दुर्बलता को भी उन्होंने खूब पहचाना है। पढ़े-लिखे समाज की तथाकथित आधुनिकता को बेनकाब करने के लिए उनके पास एक सशक्त सांकेतिक भाषा है। विवाह में स्त्री, विवाहेतर सम्बन्ध, हिन्दू-मुस्लिम जीवन की कठोर वास्तविकताएं, समाज की रूढ़ मान्यताएं, शिक्षित वर्ग की मानसिकता, शिक्षित मध्यवर्गीय नारी और नगर का जीवन उनके सृजन का अनिवार्य हिस्सा है। उनकी अभिरुचि थियेटर में भी रही है। थियेटर की दुनिया में उन्होंने बहुत सक्रिय समय व्यतीत किया, देश और विदेश में उनकी नाट्य प्रस्तुतियों को सराहना मिली। वे स्क्रिप्ट भी लिखती हैं – हिन्दी और अंग्रेज़ी में समान अधिकार से। उन्होंने उर्दू, बँगला और चीनी कहानियों के नाट्य रूपांतर किए। जब उन्होंने उन्नीसवीं सदी के उर्दू क्लासिक 'उमराव जान अदा' का रूपांतर किया तो इस सत्य के स्वीकार के साथ कि उमराव केवल एक नर्तकी ही नहीं, वह भी हमारी तरह एक स्त्री है, समय और परिस्थिति ने उसे विवश किया कि वह घर से बाहर

निकले और अपनी कला को पेश करे। घर की चारदीवारी की सुरक्षा के बिना, उसे भी हम आधुनिक स्त्रियों की तरह पुरुषों के संसार का सामना करना था।

रचनाएं:
उनकी पहली कहानी बेलपत्र 1987 में हंस में प्रकाशित हुई थी। इसके बाद उनकी दो और कहानियाँ एक के बाद एक 'हंस` में छपीं। अब तक उनके पाँच उपन्यास - 'माई`,'हमारा शहर उस बरस`,'तिरोहित`,'खाली जगह', 'रेत-समाधि' प्रकाशित हो चुके हैं; और पाँच कहानी संग्रह - 'अनुगूंज`,'वैराग्य`,'मार्च, माँ और साकूरा', 'यहाँ हाथी रहते थे' और 'प्रतिनिधि कहानियां' प्रकाशित हो चुकी हैं। 'माई` उपन्यास का अंग्रेजी अनुवाद 'क्रॉसवर्ड अवार्ड` के लिए नामित अंतिम चार किताबों में शामिल था। 'खाली जगह' का अनुवाद अंग्रेजी, फ्रेंच और जर्मन भाषा में हो चुका है।

पुरस्कार:
दिल्ली की हिंदी अकादमी ने उन्हें 2000-2001 के साहित्यकार सम्मान से अलंकृत किया है। 1994 में उन्हें अपने कहानी संग्रह अनुगूँज के लिए यू°के° कथा सम्मान से सम्मानित किया गया। इनको इंदु शर्मा कथा सम्मान, द्विजदेव सम्मान के अलावा जापान फाउंडेशन, चार्ल्स वॉलेस ट्रस्ट, भारत सरकार के संस्कृति मंत्रालय और नॉन्त स्थित उच्च अध्ययन संस्थान की फ़ेलोशिप मिली है। ये स्कॉटलैंड, स्विट्ज़रलैंड और फ्रांस में राईटर इन रेज़िडेंसी भी रही हैं।

विशेष उपलब्धि:
नयी दिल्ली, 13 मार्च (भाषा) बुकर पुरस्कार साहित्य जगत का एक प्रतिष्ठित सम्मान है और हर साल इन्हीं दिनों में इस पुरस्कार के लिए नामित होने वाले दुनियाभर के लेखकों की सूची जारी की जाती है। इस बार इस सूची में भारत की गीतांजलि श्री के अनूदित उपन्यास ‘‘टूंब ऑफ सैंड’’ को शामिल किया गया है। खास बात यह है कि पहली बार किसी हिंदी रचना को इस सूची में स्थान मिला है।
पुरस्कार के लिए नामित लेखकों की प्रारंभिक सूची में शामिल किए जाने पर श्री ने कहा, "लेखन तो अपने आप में ही एक पुरस्कार है। लेकिन बुकर से विशेष के रूप में पहचान मिलना एक अद्भुत बोनस है। आज दुनियाभर में बहुत कुछ निराशाजनक है, जो साहित्य जैसे क्षेत्रों में सकारात्मकता के महत्व को और भी बढ़ा देता है, यह मेरे हृदय में दृढ़ आशा के रूप में विद्यमान है।

साभार: http://hindisamay.com/

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

EWA Word Play

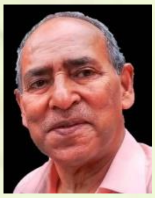
Ms Prerna Singh

Moderator In-charge

FRAGRANCE OF FEBRUARY

Unrevealed thoughts of your mind,
Crafted gallery of memories in heart.
Let's interwind the feelings confined.
Give a love toast as February start.
© Prerna Singh

Time has it's own significance
Enjoy your life with romance
Flowers and love blooms in February
So, February is the month of fragrance
© Dr Mohinder Sharma 'Madhukar'



The month of invoking goddess of wisdom happening
Valentine day, celebration of female friendship preceding
Valentine day, expressions of hearts keep glowing
February is so rare, thickly in air it's converging.
© Csp Shrivastava

Every nook and corner on the earth.
Joyful Spring spread everywhere.
The origin of Goddess of knowledge.
Gives us wisdom and in light with intelligence.
© Phool Chandra Vishwakarma

The fragrance of February, totally belongs to you
Short days begin in this month, long wait finishes for you
© Seema Sharma

Fragrance of love spread here
Feel it in your breath
Fulfill heart with sweet memories
Start february with fragrance of love.
© Dheeraj Kumar Shukla 'darsh'

Fragrance of February enters in our heart,
Bring new hope,new changes and love..
The nature welcome with beauty...
And we with love
© Ruchika Rai

The mesmerizing scents from the petals of flowers,
The hums of melodies that our heart sing for us,
they both expel our moments of sorrow and worry
That's why it is special for fragrance of February.
© Rajesh Banrejee 'Nirvighna'

Fragrance of February
Smiling in my diary.
Come and smile with me
In this beautiful February.
© Divyshwet

Do prepare yourself in January,
To propose through ---
Roses, chocolates, promises and
Kisses to your Valentine
in the Love month of February.
© Usha Malhotra

Awaken in the mind,
Would feel thirsty,
Mad in the month of February,
Feels close to the heart.
© Hoshiar Singh Yadav

Comes the month of February, full of life and fervidity
Though the month is short but spring laughs whole heartedly
Valentine blooms as the day becomes longer
Flowers bloom, nature smiles, love flows in every heart and corner.
© Manju Lata

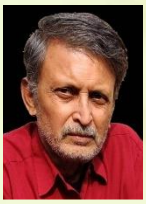
Fragrance of February month spreads spiritually love
Feel it heatedly breath sweaty
Moments would be touching to the heart joyfully forever
© Rajeev Kumar Srivastava

Look, the smallest month of the year has come
With the fragrance of flowers and lively thrum.
Has brought with it the joys of thousands heart
With the Restitution of lost hope, it filled the empty cart.
© Jugesh Singh Thakur

Season of love is in the air
Canvas of nature painted rainbow
Love, propose, promise and kiss
Call your love!! It's time to show
© Nalini Raj

February is the loveliest of all the months,
As is the symbol of fragrance of love,
February is the door of the arrival of spring,
February is the fragrance of many sweet memories...
© Biplav Kumar Singh

Why are you still in despair?
Now leave the life of solitaire,
Fragrance of February calling you,
Look butterflies hovering everywhere.
© Mukta Sharma Tripathi



Departing autumn says Spring would be coming soon,
The Hindi months of Maagh and Fagun,
From the last month, it came to the second place,
February is the month of love, joy, wisdom, solace.
© Gopal Sinha

Fragrance of February is spreading its wings
With love, compassion and joy it rings
Alluring aura of beautiful flowers
Mesmerizes one and all every hour.
© Rita Chugh

Holi

Paint the heart with the colours new,
With Kanha's flute reinvigorate & renew,
Forget and forgive as past that hurts,
Let's rejuvenate in the Holi's lovely hue.
© Prerna Singh

Holi the festival of colours.
Holi the festival of pleasures.
Holi the victory over devils.
Holi the victory of beliefs.
© Phool Chandra Vishwakarma

Fill the colours of love
Paint colourful your dream
Burn all the griefs of heart
Open your mouth and scream, Holi hai!!!!
© Nalini Raj

The spring season brought Holi,
Colors flying everywhere,
The team of children came,
Everyone left distance and hatred controversy!
© Piyush Raja

Holi brings happiness,
Holi brings hope,
Holi brings completeness,
Holi brings of feeling top.
© Ishani Mukherjee Isha

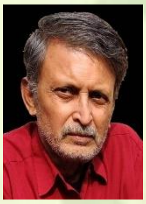
How deep I can think?
And the deep I can feel,
The more I could fall,
Holi drenched me indeed!!
© Ramandeep Kaur

Hey let's celebrate Holi
Oh, Nature is jolly
Let's come dear
We sing roly poly
© Divyshwet

Colours of your bound, Colours of your joy
Colours of Holi bring Glows to your face with colourful rays of smile.
© Harminder Kaur

Pious the heart with the coloured new, voice of super power
vibrates positive thoughts among the people living on earth,
Forgiveness and forget all the past deeds,
Joy and happiness create the aura full of peace and pleasure.
© Rajeeva Kumar Shrivastav

In Holi festival, there are colours everywhere
Weather changes, make good atmosphere
This festival increases brotherhood in society
People enjoys colours without any fear
© Dr Mohinder Sharma 'Madhukar'



Jealousy is unwarranted, hatred a folly,
Forget everything for a day and be jolly,
Embrace each other with love and affection,
In true spirit, celebrate the festival of colours, Holi!
© Gopal Sinha

Fervour of Holi is in the air
With colourful hues let's all flair
Let love and friendship be all around
Let's drench each other with colours abound.
© Rita Chugh

Look at the canvas, the catchy colors,
that the world plays with ecstasy and staller.
The trees dance with their sprouts,
marks the predicate of freshness and trout.
© Jugesh Singh Thakur

Enjoy joy and happiness with colours of Holi,
This day is full of wishes splash it's yet Holi.
Filled your life with sweet colourful memories,
Cherish forever... wishing you all happy Holi.
© Usha Sharma

Holi the festival of joy, the festival of happiness
The festival of love and the festival of colours
All makes a beautiful Holi.
© Dheeraj Kumar Shukla 'Darsh'

O' Lord spread blessings on Rekha like...
Awake forever my slept luck,
See all the colors and get submerged in the fun,
The vividness of life can be found only in colors.
© Rekha Sharma

The festival of colours came once again,
Need to collect happiness in life as a gain,
Fill every corner of the streets with colours,
Like the new flowers blooming in the gardens...
© Biplav Kumar Singh

Spring, entangled with hilarious and vibrant Holi smiles
Spreading the colours of happiness everywhere
Removing malice, drenches the hearts in colours of happiness and love
Forgetting who is rich and who is poor.
© Manju Lata

From the earth to the sky canvas
Every object is drenched in colours.
'Holi' denotes the victory of good over evil.
Let's celebrate this festival of colours with full fervour.
© Suraksha Pruthi Khurana

Holi is the rainbow of happiness
Full of fun and heartiness
It is the day of joy and madness
Remove all hatred and emptiness
© Sonika Sharma

Holi is the festival of colors
Holi is the gift of happiness
Holi awakens a sense of belonging
Holi is the joy of the mind
© Pooja Sharma

To Paint the life with colour of love and trust...
Without them our life become worst...
Forgot the all worry and sadness...
Enjoy the festival of colour with happiness
© Ruchika Rai

Mother Nature

Sunlight that filters through the tree,
Give you a new sight every day to see,
Among the twisted roots lies life's truth,
Unfold and write the sounds of mother earth.
© Prerna Singh

Mother nature gives all essence of Life health and happiness...
It's our duty to respect and preserve...
© Usha Sharma

Nature as mother gives us love and affection.
It nurtures human characters with dedication.
© Phool Chandra Vishwakarma

Mother Nature holds her beauty, by nourishing her own creation.
Full of energy and natural resources which
Gives positivity, inspiration and love to reach enlightenment.
© Harminder Kaur

Mother nature provides healthy atmosphere
Greenery is Eye soothing everywhere
It should be motto to grow more and more trees
There will be prosperity on earth in every sphere
© Dr Mohinder Sharma Madhukar

Mother nature holds her babies in her womb,
Nurturing each of her offspring like a fulfilled boon.
Humans turn into devils, stripping her off her sons and daughters,
Chopping off trees, polluting the waters.
© Ila Pachauri

See the beautiful planet Earth
Is blessed with air, water and beautiful lives
Brings seasons, balances the nature
Showers her love for the years together
©Manju Lata

We are blessed with mother nature
Earth take care of every creature.
© Divyshwet

Mother is the basis of creation,
Mother is the first teacher, School,
Giving nourishment by drinking the blood of compassion.
By giving me new life, be my unparalleled support!
© Piyush Raja

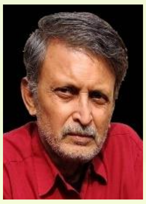
The mother who cares for all creatures...
Provided food water air is our mother nature...
We should take care of our mother nature...
To keep healthy and pure to all atmosphere.
© Ruchika Rai

We are very lucky to be a part of this lovely mother nature,
Despite this, why we always trying to re-create it?
© Monika Panjwani Fulwani

We called mother nature,
Because we are the child of beautiful creature,
We called us mature,
Then take a decision to save our nature with care.
© Ishani Mukherjee Isha

The mother nature who teaches us
how to face good and bad conditions
and how to create a beautiful world by
positive thoughts and beautiful mindset
Loving the nature, the mother is our inspiration.
© Dheeraj Kumar Shukla 'darsh'

An exuberance of shade she extends when we are jaded,
Drops of water she brings when we need them most,
A rainbow of fruits and veggies - for us she created,
We owe Mother Nature - what we see from hills to coast.
© Rajesh Banerjee 'Nirvighna,



Who provides food and water, breathing atmosphere, shelter,
To all its vegetations, creatures, none other than Mother Nature!
© Gopal Sinha

Mother Earth, let's look after with care
'Coz it's a planet we all share,
Let's serve it with glee
Make our planet pollution and plastic free
© Suraksha Pruthi Khurana

Nature is a God, mother bearer, saviour, creator, destroyer,
Nature is everywhere and in everything benevolent,
It is our home and life it is loving us so much,
Why we can't love as well as save it for the future?
© Binod Dawadi, Nepal

Mother nature bestows abundance of love on one and all
With beautiful bounties of God, it does enthral
Nurture it with love, patience and care
Save it from the devilish hands who dare.
© Rita Chugh

Mother nature foundation of good future,
All roots need to be nurture,
To sustain godliness oxygen,
For the galaxy achieve proper hygiene.
© Marivic Nemi (Philippines)

The sky is suffused with a red hue
Golden horizon as vast as the blue
Nature is adorned with ornaments new
A beauteous sheen does spring imbue.
© Nidhi Mathur

सचित्र काव्य प्रवाह
(Ewa Visual Journey)

Ms Mukta Sharma Tripathi

Senior Moderator In-charge
and
Vice-President

मातृभाषा

आयोजन की आधार पंक्तियाँ :

सुनहरी रुपहली हृदय रश्मि ये।
अरुणिम रक्तिम हृदय तंत्री ये।
नर जीवन का मातृभाषा बिन,
मौन मूक मुख, तन हो जड़ित ये।।
© मुक्ता शर्मा त्रिपाठी

मन के पंछी की उड़ान है इससे,
भावाभिव्यक्ति पंख बन, उड़ती ये।
© डॉ. अनीता राजपाल 'अनु'

मेरे भावों को रूप देने वाली,
हर भाव में, खूब रंग भरती ये।।
© अनीता शर्मा

बिन इसके, मृत समान हो जाये जीवन,
मेरा अभिमान-स्वाभिमान रक्षा करती ये।
© अंजू कुलकर्णी

विदेशों में भी हमें देश से जोड़े,
हमें एक अलग पहचान दिलाती ये।
© बिप्लव कुमार सिंह

मैं अधूरी हूँ , मातृभाषा के बिन
मेरे तो जीवन का, गणित ये।।
© दिव्य श्वेत

मेरा राष्ट्र गौरव और स्वाभिमान,
देश के प्रति प्रेम सद्भाव की गंगा बहाती ये।
© एकता शर्मा

मन की शाखों पर आकर,
पंछी जैसे गीत सुनाती ये।
© धीरज कुमार शुक्ला'दर्श'

मानव जिह्वा मातृभाषा बिन,
असहाय,मौन, बिन स्वर ये।।
© डॉ. होशियार सिंह यादव

बाँधे एक दूजे से मातृभाषा,
मन के आँगन में जड़ित ये।।
© मनिंदर सिंह "मनी"

खो जाए पहचान मातृ भाषा बिन,
परदेश में पहचान, आलोकित करे ये।।
© मंजू लता

हिंदी मेरी भाषा हैं,मेरी अभिलाषा,
उच्च शिखर पर सदा-सदा रहे ये।
© डॉ मंजु सैनी

सारे विकास 'उदासी' व्यर्थ हो जायें,
हम भारतीयों की पहचान बताती ये।।
© मारुति शंकर उदासी

जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त तक,
अस्तित्व की पहचान कहलाती, ये ।
© निशि अग्रवाल

हिन्द के जवान हमरे देश की हैं शान।
करैं सीमा की सुरक्षा रहैं हरदम सावधान।
गीत मातृ भूमि गावैं राग ओज कै सुनावैं।
बाजी जान की लगावैं देते आपन बलिदान।।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

मातृ भाषा मन में मिश्री घोले,
छंद छबीले हर पल गढ़ती ये।।
© प्रेमलता पंथी

मैं और मेरी मातृभाषा की खुशबू,
जैसे प्रकृति में हरियाली खिलाती ये।
© प्रिया गुप्ता

शरीर अधूरा जैसे आत्मा बिन,
अधूरे जज़्बात, पूर्ण रूप में गढ़े ये।।
© प्रेरणा सिंह

होके हिन्दी आधुनिक, खुद को ही खा रही।
गुरुकुल वाली विद्या ,खो गई है जाने कहाँ
खड़ी बोली वाली भाषा, किसी को न आ रही।
बच्चों में हो स्मार्टनेस ,स्टेटस की बात ये।
© रचना निर्मल

मेरे माथे की प्यारी सी बिंदी है ये,
मेरी मातृभाषा मेरी माँ सी ही प्यारी ये!
© राधा शैलेन्द्र

फूले फले तरूवर , शाख पात नित फैलाये,
निज भाषा प्रचार करे , सो ही गुरू कहलाये ।
© रंजना मजूमदार

राष्ट्रप्रेम रसधार लिए,
होती रहती प्रवाहित ये ।
© राजपाल यादव

हर रूप का दर्पण, हर मन की प्रभा,
गर्वित हर उपन्यास में वर्णित ये।
© राजेश बैनर्जी 'निर्विघ्न'

गैरों में भी अपने की खुशबू लेकर आये,
परदेश में भी अपनेपन का एहसास कराये ये।
© रुचिका राय

चाहे सिंध चाहे मराठा,चाहे कश्मीर हो या गुजरात,
मातृभाषा की खातिर शीश नतमस्तक हो जाये ये।
© सुनीता भट्ट गोजा

राष्ट्र प्रेम जागृत करे मातृभाषा
राष्ट्र को करे गौरवान्वित ये।
© सुरक्षा खुराना

सहज सरल राष्ट्र की शान,
हिंदी पहचान हमारे गौरव की ये।
© शालू अवस्थी

भावों की असंख्य लहरें मेरे मन में उठाये ये,
अभिव्यक्ति के कितने काव्य माल बनाये ये।
© उषा शर्मा

कराती ज्ञान जग के नाते रिश्ते सारे,
तुतली बोली से ही प्रथमोच्चारण कराती ये।
© वृन्दावन पटेल

जल

आयोजन की आधार पंक्तियाँ :

अपने जीवन से अगर तुझे प्यार है,
जीवन स्तोत्र जल से तेरा बेड़ा पार है,
व्यर्थ में अब जिसे लुटाता फिरे, तू,
संभाल कि प्रलय आने को तैयार है।
© मुक्ता शर्मा त्रिपाठी

जल तेरा न कोई रंग- रूप, न ही करता श्रृंगार तू,
फिर भी जल ही सृष्टि में जीवन का आधार है।।
© अनीता शर्मा

निर्जल तन की प्यास की एक बूँद है तू,
जल के बिना जीवन का न आरंभ है न विस्तार है।
© Anju Kulkarni

संरक्षण, संग्रहण के लिए हो जा संकल्पित,
यही अधखिली कलियों के खिलने का आधार है।
© डॉ. अनीता राजपाल

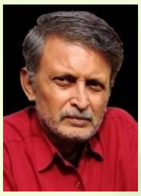
जल से होता असली जीवन का श्रृंगार है,
बिन जल यह जीवन ही बेकार है।
© बलविंदर कौर बल

जल का हम सदुपयोग करे ना करे हम इसे बर्बाद
इसके बिना कल नहीं यहीं जीवन का आधार है ।
© भावना कुमारी

जल नहीं तो कल नहीं,सच हैं ये पंक्तियाँ,
आने वाले कल की देखो, क्रांति का आकार है।
© Deepshikha Sharma

बिक रहा है अब जल भी पैसे से,
हो रहा इसका भी व्यापार है।
© दिव्य श्वेत

पावन बहती नदियां और सुंदर झरने,
इसी प्रकार जल करता प्रकृति का श्रृंगार है।
© एकता शर्मा



हमारे अविवेक से सीमित, प्रदूषित हो रहे हैं,
उपलब्ध जिस रूप में जो पेय-जल भण्डार है।
© गोपाल सिन्हा

मानव जो तू सभ्य है तो, आने वाले कल की सोच,
व्यर्थ नीर का न कर दोहन, अगर धरती माँ से प्यार है।
© Hamida F. Kader

संचय कर जल की बूंद बूंद, अगर तुमको जीवन से प्यार है।
बिन जल सूनी धरती होगी, जनजीवन का जल आधार है।
© कवयित्री इंदु विवेक

जल जो असीमित बह रहे हैं,
संचित कर हमारा ही भविष्य का उपकार हैं |
© ईशानी मुखर्जी

अन्न से भूख मिटती, जल से प्यास बुझे।
हवा से आराम मिले, ये ही दरकार है।।
© जबरा राम कंडारा

बूंद - बूंद जल का संचय कर रे मानव
क्योंकि जल बिना सृष्टि निराधार है ।
© मंजू लता

जल हैं तो हमारा कल है समझो इसके महत्व को,
जल ही मानव जीवन की आधारशिला हैं
© डॉ मंजु सैनी

मुफ्त समझकर बे वजह बहाया है,
संभल ज़रा, खड़ा वह लुप्त होने की कगार पे है
© मोनिका फुलवानी

मानव ने करा है जल को दूषित,
जलजीवन पर पड़ रहा है संकट।
© मंजुला भारद्वाज

जल से ही है आज हमारा, जल से ही है कल।
जल महिमा समझ मानव, जल प्रकृति उपहार है।।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

जीव को जीवित रखने का मूलमंत्र ना भूल तू,
जल का संग्रहण करना हीं जीवन का आधार है।।
©प्रेरणा सिंह

अपनी सृष्टि से जो करते प्यार है
जल बचाने का करते नेक व्यपार है
© Radha Shailendra

जल प्रकृति का वरदान है जल से ही है
जीवन हमारा ,जल हमारे प्राणों का आधार है।
© Rajni Sharma

बूंद बूंद जल की कीमत समझकर उपयोग करें,
जल के बिना जीवन की कल्पना ही बेकार है।
© Ruchika Rai

मानों बड़ों की सलाह
जल है , तभी संसार है
© रेखा अग्रवाल

सोच समझकर मानव कर इसका प्रयोग तू
मत भूल इससे ही यह जीवन और संसार है
© सोनिका शर्मा

पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, आकाश, पंचमहाभूत
करो संरक्षण चूंकि जल ही तो जीवन का मूलभूत आधार है।
© Suraksha Pruthi Khurana

ये अनमोल रत्न ऐसा और कोई न इसके जैसा है।
प्राणवायु के साथ मिलकर बनता हमारे जीवन का आधार है।
© सुनीता चौधरी

मानव और प्रकृति सदा पूरक सृष्टि में एक दूजे के,
महत्व समझें, जल संरक्षण हेतु हम भी जिम्मेदार हैं।
© उषा शर्मा

किताबें

आयोजन की आधार पंक्तियाँ :

अमृत सी झरती हैं।
भाव बिंदु भरती है।
एकांत में किताबें,
मुझसे बात करती हैं।।
© मुक्ता शर्मा त्रिपाठी

मन मानस के गागर को
ज्ञान का सागर करती हैं।।
© अमित तिवारी

अवसाद मन का गुम हो जाता है,
हाथों पे मनपसंद किताब जब धरती हैं।
© अंजू कुलकर्णी

नज़ारे दिखाकर नज़रिया बदलकर
पुस्तकें समाज का दर्पण बना करती हैं।
© डॉ. अनीता राजपाल 'अनु'

शूर वीरों के बताए राह पर चलने का मार्ग दिखा कर,
यह हमारी सखी सहेली बना करती हैं।
© बलविंदर कौर बल

जिन्होंने किताबों का मोल न समझा,
जीवन भर उन्हें यह बात अखरती है।
© बलिराज चौधरी

दुनिया की हर जानकारी हमें किताबों में मिल जाती,
जो कर ले दोस्ती इससे उसकी झोली किताबें खुशियों से भरती है।
© भावना कुमारी

किताबें ज्ञान-स्रोत का सागर 'अबिरा'
शब्द-बिंदु से अविरल नदियां भरती हैं !!
© भास्कर आनंद

मन की किताब में यादों की तहरीर उभरती है,
ख्याल के हर इक पन्ने में तेरी तस्वीर दिखा करती है।
© बृजेश सिन्हा

किताबें ही होती हैं सच्ची शिक्षक,
जो राह किताबें दिखाएँ, फिर कैसे न जीवन रेखा सुंदर संवरती है।
© दीपशिखा शर्मा

दोस्त बन कर किताबें, मेरा एकाकीपन दूर करती हैं,
जीवन को प्रकाशित कर, ज्ञान का उजाला भरा करती हैं।।
© डॉ दवीना अमर ठकराल

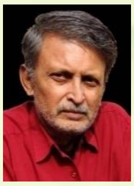
शून्य जैसे जीवन को
किताबें सार्थक करती हैं।।
© दिलवंत कौर

ज्ञान देती, राह दिखाती, मुश्किल में,
भटका हो जब ये मन, पीड़ा हरती हैं !!
© डी.के.निवातिया

किताबों की स्याही
मुझसे बोला करती है॥
© धीरज कुमार शुक्ला 'दर्श'

जितना हम किताबों को पढ़ते हैं,
किताबें उतना ही हममें ज्ञान भरती हैं।।
© एकता शर्मा

किताबें ही सच्ची दोस्त है मेरी,
यह दुनिया तो हर पल छला करती हैं।
© गीता गोकलानी



किताबों की दुनिया से गर बाहर झांको,
दुनिया खुद एक बड़ी किताब महसूस हुआ करती है।
© गोपाल सिन्हा

शब्दों का वार कर,
मन को भी हरती हैं।
© डॉ. होशियार सिंह यादव

किताबें प्रतिबिंब हमारी सोच का
सद् आचरण का अनुसरण करती हैं !
© हरमिंदर कौर

कभी सूखे महकते गुलाब छुपाकर,
किताबें मुहब्बत संजोकर रखा करती हैं।
© हिमानी राहुल पाटील

तार्किकता की अभिव्यक्ति से पहचान करवाती किताब,
विचारों के नव विहान को उड़ान किताबें दिया करती हैं।।
© जया त्रिपाठी मिश्रा "सृजिता"

अनोखी बातों का ज्ञान कराती है
किताबें जब भी मिलती हैं
नये संस्कृति संस्कार सिखाती हैं
जीवन के तम में रवि प्रकाश फैलाया करती हैं!
© किरन पाण्डेय

मिलती है जब जब मुझसे मुझे जाग्रत करती है।
जाने कितनों भावों को मन में आमंत्रित करती है।
© कवयित्री इंदु विवेक

जिन्दगी के हर पहलुओं को
किताबें खुबसूरती से बयान करती हैं ।
© मंजू लता

अज्ञानी के जीवन में ,
ज्ञान का उजाला करती हैं।
© मंजुला भारद्वाज

न जाने कितनी ही बातें,
करती ये किताबें,
किताब में लिखी पंक्तियाँ
मेरे मन की पीड़ा बोला करती हैं।।
© डॉ मंजू सैनी

न जाने कितनी ही बाते,
करती ये किताबें, ।
जब कोई साथ न हो तो,
सहेली ये किताबें बन जाया करती हैं ।
© मृदुला सिंह

हर कदम पर देती साथ मेरा,
जिंदगी में नए रंग भरती हैं।।
© मोनिका फुलवानी

दुनिया के मेले में जब भी मन तन्हा हो,
पक्की सहेली सी किताबें मुझसे बातें किया करती हैं।।
© मोनिका प्रसाद

ज्ञान रूपी अमिय से युक्त,
मनीषा को उन्मीलित करती हैं।
© मिनाक्षी जायसवाल " स्वरा"

ये मद मस्त फ़िज़ाएँ,
प्रेमी का मन भरती हैं।।
© नलिनी राज

असंपूर्ण तब संपूर्ण बन जाता है
जब जीवन में किताबों की ज्ञानामृत झरती हैं।
© निबेदिता प्रधान

सरसराने लगे है जिन्दगी की किताब के पन्ने,
ये कैसी हवा कमबख्त आ कर, अतीत के जख्म कुरेदा करती है।
© नीलम सोनी

दिलाती है पद, प्रतिष्ठा और वैभव,
किताबों के ज्ञान से ही एक मुक्कमल हस्ती उभरा करती है।
© नेहा मूलचंदानी

गर सोचो तो जीवन में,
किताबें सच्ची दोस्त बना करती हैं।।
© पूर्णिमा कुमारी

सूख,सकून में कर वृध्दि
हर दुःख, पीड़ा हरती हैं।
© परमजीत कौर

किताबों में लिखी जो ज्ञान की बातें।
उन्हें पढ़ कर हमारी जिंदगी सँवरती है।।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

कितनी भावनाएं आंदोलन करती,
पन्नों में उतर मार्ग प्राप्त करती हैं।।
© प्रेरणा सिंह

एक कप चाय का जब भी लेकर बैठती हूँ
किताबें ही हैं जो मेरा साथ दिया करती हैं ।
© प्रियंका माथुर

समाज के साथ साथ किताबें भी हमें पड़नी चाहिये ।।
किताबें भी हमें बहुत कुछ सिखाया करती हैं,
© पंकज एस पांडेय

ज्ञान देती है, अज्ञान हरती हैं
किताब हममें संस्कार भरती है!
© राधा शैलेन्द्र

हर पाठ, हर नियम है सिखाती
पक्की दोस्त बन, नहीं कभी लड़ती हैं |
© राजेश बैनर्जी निर्विघ्न

पुस्तकें खामोश रह कर भी बहुत कुछ कहती है।।
अल्फाजों से मिल कर ज्ञान का सागर भरती है,
धार्मिक पुस्तकें हमारी आत्मा को शुद्ध करती हैं,
© रजनी शर्मा

मनुष्य है तो दुनिया है मनुष्य से बढ़ कर कोई किताब नहीं है।
मनुष्य को पढ़ लिया वही तो सब से बड़ी किताब हुआ करती है।
© रविंदर भूषण सिन्हा

संकट का तम चाहे कितना गहरा हो,
किताबें जीवन में उजियारा भरती हैं।
© रीता सिन्हा

जी भरकर दुनिया की सैर करातीं किताबें
जीवन का अर्थ समझा, अपनी भूमिका निभाया करती हैं
© रेखा अग्रवाल

किताबें दिल के सबसे करीब हैं।
जो सबकी सबसे अच्छी हबीब हैं।।
दुख सुख की वह हरदम साथी हुआ करती हैं।
© रेखा शर्मा

अज्ञान के अंधेरे से ये किताबें
हमें प्रकाश की ओर ले जाया करती है
© ऋतु मिश्रा

अनुभव की बहती गंगा में डुबकी लगाकर,
यह नये अनुभवों से हमें दो चार करती है।
© रुचिका राय

किताबों की है कुछ अपनी ही ज़ुबान,
जिसको अपना समझे बस उसी से दिल साँझा करती हैं।
किताबों की दुनिया ही निराली है दोस्तों,
कभी जो ग़र महसूस करो अकेला, ये एकांत में ज़्यादा बातें करती हैं॥
© रूचि गौतम पंत

खुली आंख से देखते रहे अच्छी नींद का ख्वाब
सलवटों ने करवटों पर जो लिख दी वो एक किताब हुआ करती है
© संजय जैन किला

शिक्षा का द्वार ,ज्ञान का भंडार , सबके अनुभव का सार,
ज्ञान का दम भरती है ।
© सुनीता चौधरी

किताबे भंडार हैं ज्ञान का
यह जीवन खुशियों से भरती हैं
© सोनिका शर्मा

बिना बोले किताबें,बहुत कुछ सिखाती है
अनछुए पहलूओं से हमें अवगत कराया करती है
© स्वाति पाठक

ज्ञान का अथाह सागर हैं किताबें
मार्गदर्शक बन, नई राह दिखाया करती हैं।
© सुरक्षा खुराना

शिक्षा का सार्थक आधार,
किताबें ही तो शिक्षित करती है।
© शालू अवस्थी

सजी अलमारी में मुझे देखकर इशारे हैं करतीं।
मुझे पढ़ों बनो ज्ञान के सागर यही अपेक्षा ये करतीं।।
शिक्षा संस्कार धर्म नैतिकता का नेतृत्व हैं करतीं।
जीवन को सन्मार्ग पर लाती दीए ज्ञान के जगमग करतीं हैं।।
© तिलक तुषार

अनकहे जज़्बातों को शब्दों के आवरण हैं दिखाती,
किताबों पन्नों पर रोशनाई से ज़ज्बातों को उकेरती हैं।
© उषा शर्मा

तुम्हारे दिल में मेरी कविता छप जाये
कुछ तरह इस लिख पाऊँ यही तमन्ना हुआ करती है
© विश्वनाथ तोमर

आतंकवाद का अंत

आयोजन की आधार पंक्तियाँ :

कालिया नाग का मर्दन उचित है।
और कंस का नाश भी निश्चित है।
विश्व शांति को भस्म करने वाले,
आतंकवाद का अंत सुनिश्चित है।
© मुक्ता शर्मा त्रिपाठी

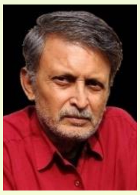
आने वाला है फिर कोई अवतार
यह बात सुनिश्चित है
बढ़ गया है कलयुग इतना
इसका नाश भी अब निश्चित है
© बलविंदर कौर बल

कह दो जा कर गद्दारो से उनका सुनिश्चित है
हम तो सत्य अहिंसा के पुजारी है हमारी जीत निश्चित है।
© भावना कुमारी

करो नहीं अहंकार इतना।
जन्म मरण सुनिश्चित है।।
© चन्द्र भूषण निर्भय

बढ़ता अहंकार बनाये रिश्तों में दूरी
अधूरे मन से कैसे फिर रिश्ते सिंचित हैं॥
©धीरज कुमार शुक्ला'दर्श'

कभी-कभी शस्त्र से बढ़कर जो कार्य करती है।
उसी कलम की ताकत से आज सब परिचित हैं।।
© एकता शर्मा



दासता, तुष्टिकरण, खूनी-अर्थहीन बँटवारा,
दुष्परिणामों से भला कौन नहीं परिचित है।
© गोपाल सिन्हा

हर युग में पालनहारे, अवतार आपका सुनिश्चित है,
है पाप बढ़ गया कितना अब ,पर बोले कहाँ आपका चित है।
© कवयित्री इंदु विवेक

बढ़ता रहा आतंकवाद यूँ ही दिन रात
तो प्रकृति का विनाश निश्चित है।
© ईशा जय (गीता) गोकलानी

मानवीय और प्राकृतिक मूल्यों का जब जब हनन होगा,
ईश्वरीय अवतार का आना धरा पर निश्चित है!
© हरमिंदर कौर

धर्म कर्म को बढ़ाने की खातिर,
जगत क्रांति अब सुनिश्चित है।।
© डॉ. होशियार सिंह यादव

अहिंसा परमो धर्मः ,धर्म हिंसा तथैव च।
शत्रु का नाश करो ये तो गीता में भी वर्णित है।
© Himani Varpe Patil

लोकतंत्र में भी असमानता है।
मानो सोच बहुत संकुचित है।।
© डॉ.जबरा राम कंडारा

आतंक मानवता का है सबसे बड़ा शत्रु,
इसका समूल नाश ही एक दम उचित है।।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

अनाचार अनीति का आतंक आज देश में
मंडरा रहा संस्कारों की विरासत से मानव हुआ वंचित है
© Priyadarshini Acharya

गायब होते संस्कारों की नई मुहीम चलाएं, रोजगार मुहैया कराएं
तभी आतंकवाद का अन्त सुनिश्चित है।
© Manju Lata

कर लो चित में आज तुम सुनिश्चित,
सिंचित करें हम संस्कार यही उचित है।।
© Manjula Bhardwaj

सजगता के चंद्रहास से उन दुष्टों पर प्रहार किया जाए,
हमें उरबन्धित वेदना दे कर भी वो अमित आनंदित हैं।
© Minakshi Jaiswal

सिपाही सेना के तैनात सरहद पर,
आतंकवाद का अंत अब निश्चित है
© Monika Panjwani Fulwani

हमारी फिजाओं में जहर घोलने वाले,
आंतकवाद का अन्त अब तो सुनिश्चित है।
© Mridula Singh

बहुत आए गए विनाशकारी इस धरती पर
क्या बिगाड़ पाएगा जब मानवता सुरक्षित है
© Nalini Raj

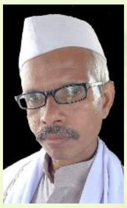
नापाक मंसूबों से मत रखना कदम,मेरे मुल्क में
हिन्द की सेना के जोश से पुरा विश्व परिचित है,,,
© Neha Moolchandani

उखाड़ फैंको आतंकवाद की खरपतवार को,
इसी में ही तो इस पृथ्वी का भविष्य सिंचित है।
© Neelam Soni

आतंकवाद की वेदी पर बेगुनाहों का खून अब नहीं
आतंकवाद का समूल नष्ट ही अब उचित है!
© Radha Shailendra

आतंकवाद ने जो दहशत की है उसका अंत निश्चित है।
सौभाग्य है हमारा जो हम सब सुरक्षित है।
© Rajni Sharma

अवसरवादी राजनीति और स्वार्थी जनता ,
अब तो सजग होना ही सबके लिए उचित है।
© Ruchika Rai



मानवता पर चोट करी तो, क्षमादान अब वर्जित है,
जो बोओगे सो काटोगे, गीता जी में वर्णित है
© Satyendra Pal Singh

फिर आएंगे राम देश को कष्टों से दिलाने मुक्ति
कलयुग के रावण आतंक की हार सुनिश्चित है
© Seema Sharma Dubey

रक्तपात हिंसा द्वेष की आग से सारी वसुधा पीड़ित है।
उत्सर्ग करने वाले प्रहरियों से मेरा वतन सुरक्षित हैं।।
© Tilak Raj

जन्म लिया जो इस धरती पर तो..
मृत्यु का भी आना सुनिश्चित है।
© Vartika Agrawal

संजीवनी
(Ewa Health Basket)

Dr Pratik Prabhakar

Moderator In-charge

नमस्कार/ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ/आदाब/Hello दोस्तों,
एक स्वस्थ काया ही एक स्वस्थ जीवन का आधार है। हम आर्थिक व सामाजिक रूप से चाहे जितने शशक्त हो जाएं पर जब तक हम स्वस्थ नहीं है तबतक हम जीवन का संपूर्ण रसास्वादन नहीं कर सकते। वस्तुतः हम स्वास्थ को मात्र शरीर से जोड़ते हैं परंतु वास्तव में एक स्वस्थ मन भी उतना ही या उससे कुछ अधिक महत्वपूर्ण है।
Ewa Zindagi आपके जीवन में अच्छे स्वास्थ्य का महत्व समझता है और इस दशा में कदम बढ़ाते हुए हमनें "संजीवनी" #EwaHealthBasket शुरू किया है।
हर सप्ताह आपको इसमे स्वास्थ्य संबंधित लेख पढ़ने को मिलेंगे।
साथ ही इस विषय पर आप अपने मौलिक लेख भेजना चाहे तो हमे उन्हें आपके नाम के साथ संजीवनी में प्रेषित करने में ख़ुशी मिलेगी।
आप अपने लेख हमें ewazindagi@gmail.com पर भेज सकते हैं, लेख हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषा में स्वीकार्य होंगे। लेख के साथ #संजीवनी या #EwaHealthBasket ज़रूर लिखें।

तो आइए हम जानते हैं-

रक्त दान: महादान

भारत में हर वर्ष लगभग 30-35 प्रतिशत रक्त की कमी का सामना करना पड़ता है। देश को प्रति वर्ष आठ से दस मिलियन यूनिट रक्त की जरूरत होती है, लेकिन मुश्किल से 5.5 मिलियन यूनिट का ही प्रबंध हो पाता है। भारत में रक्तदान की कमी काफी हद तक गलत सोच और मिथकों के कारण है। तो आइये जानते हैं रक्तदान के फायदे, नुकसान और रक्तदान से जुड़े कुछ तथ्यों और मिथकों के बारे में -

ब्लड डोनेट करने के फायदे -

1. रक्तदान एक तरीका है बेसिक हेल्थ चेकअप के लिए -
इससे पहले कि आप रक्त दें, आपको किसी भी बीमारी के लिए खुद को जांचने की आवश्यकता हो सकती है। अगर आप खुद से ये जाँच छोड़ भी देते हैं तो रक्तदान केंद्र हमेशा एक बुनियादी स्वास्थ्य जांच करेंगे। उदाहरण के लिए, आपके रक्तचाप और हृदय की दर की जांच की जाएगी। आपके खून का एक सैंपल भी टेस्ट किया जाएगा। क्या आपने हाल ही में कोई यात्रा की है, आप कौन सी दवा लेते हैं या अन्य जोखिम वाले कारकों पर आपको एक प्रश्नावली भरनी होगी। अगर समीक्षा करने वाले व्यक्ति के पास कोई और स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न हैं, तो वे आपको अतिरिक्त प्रश्न पूछ सकते हैं। इससे आपको आपके स्वास्थ्य के बारे में किसी भी संभावित चिंता के बारे में सूचित किया जाएगा।
हालांकि यह जांच इस उद्देश्य से की जाती है कि क्या आप रक्त दान के लिए उपयुक्त उम्मीदवार हैं या नहीं। यदि जांच में कोई समस्या सामने आती है तो आपको तत्काल चिकित्सीय पर ध्यान देने की जरूरत है।

2. रक्तदान के लाभ हृदय के लिए -

बहुत से लोग इस तथ्य से अवगत नहीं हैं कि नियमित रूप से रक्त दान आपके आयरन के स्तर पर रोक बनाए रखने में मदद कर सकता है। शरीर में अत्यधिक लोहे के निर्माण से ओक्सीडेटिव क्षति हो सकती है, जो ऊतक क्षति का प्रमुख कारण है। इसलिए, रक्त दान करना न केवल शरीर में लोहा सामग्री को नियंत्रण में रखता है बल्कि हृदय रोग के जोखिम को भी कम करता है। इसके अलावा, यह समय से पहले उम्र बढ़ने, स्ट्रोक और दिल के दौरे के जोखिम को कम करके हृदय स्वास्थ्य में सुधार भी करता है।

3. ब्लड डोनेट करने के फायदे करें लिवर की समस्याओं को कम -

हालांकि कोई अध्ययन दावा नहीं करते हैं कि रक्तदान करने से लिवर की क्षति और कैंसर का खतरा कम हो जाता है, लेकिन ऐसा देखा जाता है कि इसका लिवर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शरीर में अत्यधिक लोहे से लिवर पर दबाव पड़ता है जिससे आप लिवर की समस्या से गुजरते है जबकि रक्त दान करने से आपको रक्त में लोहे की सामग्री को स्थिर करने में मदद मिलती है, जिससे लिवर की क्षति कम हो जाती है। इसके अलावा लिवर में अतिरिक्त लोहे की जमावट, लिवर के ऊतकों के ऑक्सीकरण का कारण बनती है जिससे अंगों को हानि पहुंचती है जो कई मामलों में कैंसर पैदा कर सकता है। और इसलिए नियमित रूप से रक्तदान करने से आपको लिवर कैंसर की संभावना कम हो जाती है।

4. वजन घटाने के लिए करें रक्त का दान -

आप एक बार रक्त दान करके 650- 700 किलो कैलोरी कम कर सकते हैं। हालांकि, वजन कैलोरी सेवन के बारे में है और इसलिए रक्तदान आपके शरीर के वजन को नियंत्रित करने में सहायता कर सकता है। लेकिन यह वजन कम करने का एकमात्र तरीका नहीं होना चाहिए। हालांकि तीन महीने में एक बार (और अधिक बार नहीं) दान करना चाहिए क्योंकि इससे आपका स्वास्थ्य और आपके रक्त में मौजूद हीमोग्लोबिन और लोहे का स्तर प्रभावित होगा।

5. रक्तदान का महत्व है मानसिक संतुष्टि के लिए -

इसमें कोई संदेह नहीं है कि रक्त दान करके आप बहुत ही अच्छा महसूस करते हैं क्योंकि आप किसी के जीवन को बचाने में मदद कर सकते हैं। क्योंकि मानव रक्त के लिए कोई अन्य विकल्प नहीं हैं, इसलिए रक्त दान करना महत्वपूर्ण है। आप जो रक्त दान करते हैं वह रोगियों की आवश्यकता के अनुसार विभिन्न घटकों में विभाजित है और विभिन्न प्रयोजनों के लिए विभिन्न प्राप्तकर्ताओं (recipients) द्वारा उपयोग किया जा सकता है। हर बार जब आप रक्त दान करते हैं, तो आप 3 या 4 रक्त के लिए जरूरतमंद लोगों की सहायता कर सकते हैं जो आपको अद्भभुत खुशी की भावना देती है।

ब्लड डोनेट करने के नुकसान -

कुछ लोगों को रक्तदान करने से कुछ हल्के साइड इफेक्ट अनुभव हो सकते हैं। ये कुछ खास हल्की प्रतिक्रियाएं हैं जो आपको रक्तदान करने के बाद हो सकती हैं :
पसीना आना
ठंड महसूस होना
चक्कर आना
जी मिचलाना
उत्तेजना
बहुत कम संख्या में लोगों को उल्टी की तरह अधिक गंभीर समस्या का अनुभव हो सकता है।

रक्तदान से जुड़े तथ्य -

दो रक्तदान के बीच न्यूनतम समय का अंतर कम से कम 3 महीने होना चाहिए। इसका कारण यह है, सामान्य तौर पर रक्तदान के बाद शरीर में रक्त का पुनर्जन्म करने के लिए रक्त कोशिकाओं को लगभग तीन महीने लग सकते हैं। संख्याओं के अनुसार, आप एक वर्ष में चार बार रक्त दान कर सकते हैं। जब व्यक्ति रक्त दान करता है तो यह सुनिश्चित करें कि उसकी आयु 18 से 65 साल के बीच है और वजन 45 किलो से अधिक है, जो किसी भी व्यक्ति द्वारा रक्त दान करने के लिए महत्वपूर्ण मानदंड है।

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

इसके अलावा अच्छे स्वास्थ्य के साथ आपकी हीमोग्लोबिन सामग्री 12.5 मिलीग्राम% से अधिक होनी चाहिए।
रक्त दान करने वालों को रक्तदान से पहले उनकी फिटनेस से संबंधित प्रश्न भी पूछे जाते हैं। इसके अलावा, डोनर के रक्तचाप, हीमोग्लोबिन और वजन की जांच की जाती है तब जाकर ब्लड डोनर, ब्लड देने के लिए फिर होता है।
रक्तदान करने के बाद पानी पीना या किसी अन्य तरल पदार्थ का सेवन करना सुनिश्चित करें क्योंकि इससे आपको हाइड्रेटेड रहने में मदद मिलेगी। हालांकि, वायुकृत (aerated) पेय या कार्बोनेटेड शीतल पेय पीने से दूर रहें।
जहां तक आहार की बात है, रक्तदान करने से पहले कुछ हल्का खाएं। इसके अलावा, रक्त दान से पहले दिन में शराब पीने से बचें और रक्तदान से पहले धूम्रपान न करें। अक्सर ब्लड डोनेट करने के बाद क्या खाना चाहिए ये सवाल हर किसी को परेशान करता है तो सुनिश्चित करें कि आप ऐसे खाद्य पदार्थ का सेवन करते हैं जिनमें फोलिक एसिड, विटामिन बी 6 और बी 2 होते हैं।
रक्तदान के बाद कुछ सावधानियों से बचना चाहिए। डोनेशन के बाद किसी भी कठोर शारीरिक गतिविधि का प्रयोग न करें क्योंकि ऐसे में चक्कर आने की संभावना अधिक होती है। शारीरिक रूप से या मानसिक रूप से खुद को तनाव न दें और उस दिन आराम करना महत्वपूर्ण है।
रक्तदान के बाद, रक्त के विभिन्न मापदंडों जैसे हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, सिफलिस, मलेरिया और एचआईवी (प्रकार 1 और 2) के लिए टेस्ट किया जाता है। भारत में, कुल एचआईवी मामलों में से 90% एचआईवी टाइप 1 वायरस हैं और केवल 10% एचआईवी मामलों की रिपोर्ट एचआईवी टाइप 2 वायरल संक्रमण हैं। यदि उपरोक्त परीक्षणों में से कोई भी सकारात्मक परिणाम दिखता है, तो रक्त को त्याग दिया जाता है।

हालांकि पैरामेडिकल स्टाफ यह सुनिश्चित करेगा कि ब्लड ट्रांसफ़्यूजन के लिए इस्तेमाल की गई सिरिंज या सुइयों को निष्फल कर दिया गया है। लेकिन यह जांचना एक बुरा विचार नहीं है कि क्या कर्मचारी प्रत्येक डोनर के लिए डिस्पोजेबल सुई का एक सेट का उपयोग कर रहा है या नहीं।

रक्तदान से जुड़े मिथक -

1. रक्त दान करने से एचआईवी जैसी बीमारी होने का ख़तरा हो सकता है
कुछ लोगों को लगता है ब्लड डोनेट करने से उन्हें एचआईवी जैसी बीमारी होने का खतरा हो सकता है। लेकिन यह सच नहीं है। सेंट्रल ड्रग्स स्टैंडर्ड कंट्रोल ऑर्गनाइजेशन (सीडीएससीओ) और राज्य लाइसेंसिंग प्राधिकरण रक्त के आयात, निर्माण, बिक्री और परीक्षण के लिए विभिन्न लाइसेंस जारी करते हैं। यह डब्लूएचओ नियमों के अनुसार जीएमपी (गुड मैन्युफैक्चरिंग प्रैक्टिस) जैसे प्रमाणपत्र भी जारी करता है। इसके अलावा स्वास्थ्य मंत्रालय ने रक्त बैंकों के नियम निर्धारित किए हैं, जहां राज्य औषधि नियंत्रक ब्लड सर्विस की गुणवत्ता के आधार पर प्रमाण पत्र जारी करने के लिए अधिकृत (authorized) हैं।

इसलिए एक रक्तदान अभियान के दौरान, अभियान चलाए जाने वाले संगठन सुनिश्चित करेगा कि वे आपकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सभी उचित सावधानी बरतें - जैसे डिस्पोजेबल सुई आदि। क्योंकि एचआईवी जैसी बीमारियां सीधे संचरण (direct transmission)के माध्यम से फैल सकती हैं लेकिन एक ताजा, निष्फल सुई (sterilized needle) आपको सुरक्षित रखेगी। यह सुनिश्चित करने के लिए, आप तकनीशियन को अपने सामने सुई युक्त सीलबंद पैक खोलने के लिए कह सकते हैं और आप इसे पोर्टेबल क्रीमेटोरेटर में डिस्पोज़ कर सकते हैं।

2. मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति रक्त दान नहीं कर सकता है

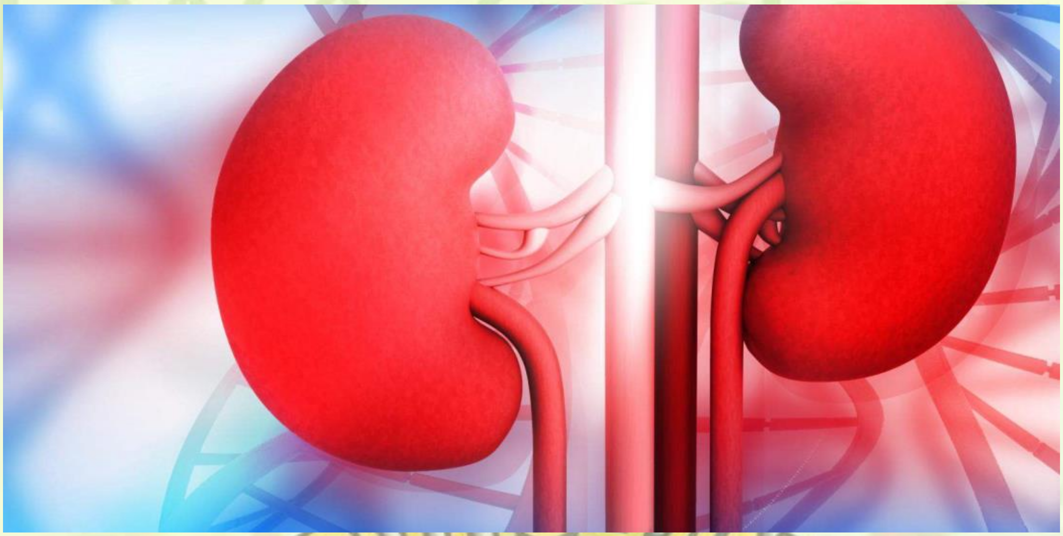
कुछ लोग मधुमेह से पीड़ित होते हैं तो उनको लगता है कि वे ब्लड डोनेट नहीं कर सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। यदि आप मधुमेह के लिए मौखिक दवाओं का सेवन करते हैं और इंसुलिन पर निर्भर नहीं हैं, तो आप रक्त दान कर सकते हैं। इससे पहले कि आप रक्त दान करते हैं, इन कुछ पैरामीटर को ध्यान में रखें। एक बार ब्लड डोनेट करने के बाद आपको कम से कम 56 दिनों के लिए रक्त दान नहीं करना चाहिए। यदि आप उच्च रक्तचाप या किसी भी अन्य हृदय रोग से पीड़ित है, तो सुनिश्चित करें कि रक्त दान करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

3. वर्ष में एक बार रक्तदान करने के बाद दोबारा रक्तदान नहीं किया जा सकता है
कुछ लोगों के अनुसार अगर वो साल में एक बार ब्लड डोनेट कर चुके हैं तो वो दोबारा ब्लड डोनेट नहीं कर सकते हैं। फोर्टिस में पुल्मोथोरेसिक सर्जन डॉ सबहिसाची बाल के मुताबिक, 'स्वैच्छिक दान करना सबसे अच्छी बात है क्योंकि यह उन रोगियों के इलाज के लिए मदद करेगा जिनको रक्त आवश्यकता है। रक्तदान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है यह सबसे आम मिथकों में से एक मिथक है कि जो रक्तदान में एक बाधा के रूप में कार्य करता है, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। यदि लोग रक्तदान करते हैं तो उनका रक्त 7-14 दिनों के भीतर बन जाता है। प्रत्येक तीन-छह महीने में आप रक्त दान कर सकते हैं ।

4. एक औरत रक्त दान नहीं कर सकती है
आंकड़ों के अनुसार, देश में 94 प्रतिशत रक्तदान पुरुषों द्वारा किया जाता है जबकि महिलाएं केवल छह प्रतिशत योगदान करती हैं। एक महिला होने के नाते रक्त दान करने की आपकी क्षमता में कमी नहीं होती है। यद्यपि, शारीरिक कारकों के कारण महिलाओं को एनीमिया जैसी स्थिति उत्पन्न हो सकती है। ब्लड डोनेट करने से पहले होने वाली जांच आपको यह तय करने में मदद करेगी कि आपको दान करना चाहिए या क्यों नहीं करना चाहिए।

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

"किडनी रोग:कारण, निवारण"



a

किडनी की बीमारी क्या है?

गुर्दे संबंधी कई प्रकार के रोगों के समूह को किडनी की बीमारी कहा जाता है। जब किडनी किसी कारण से क्षतिग्रस्त हो जाती है, काम करना बंद कर देती है या ठीक तरीके से काम नहीं कर पाती, तो इस स्थिति को किडनी की बीमारी कहा जाता है। जब किडनी की बीमारी हो जाती है, तो किडनी प्रभावी रूप से अपशिष्ट द्रव को शरीर से बाहर नहीं निकाल पाती जिससे शरीर में तरल पदार्थों का संतुलन भी खराब हो जाता है। शरीर में अपशिष्ट द्रव जमा होने से शरीर की केमिस्ट्री (शरीर में मौजूद रसायनों का संतुलन) खराब हो जाती है, जिससे आपको शरीर में कुछ प्रकार के लक्षण महसूस होने लगते हैं और कुछ प्रकार के लक्षण गायब हो जाते हैं।
किडनी की बीमारी में कई रोग शामिल हैं, जैसे किडनी की पथरी, किडनी का कैंसर, किडनी की सूजन, पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज और मूत्र पथ में संक्रमण आदि।
यदि आपको डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या परिवार में पहले किसी को किडनी संबंधी बीमारी हैं, तो आप में किडनी संबंधी रोग होने की संभावनाएं ज्यादा हैं।
किडनी की बीमारी के लक्षण व संकेतों में खुजली, हाई ब्लड प्रेशर, मांसपेशियों में मरोड़ या टखनों व पैरों में सूजन तथा मरोड़ आदि शामिल है। किडनी संबंधी रोगों का पता लगाने के लिए डॉक्टर खून टेस्ट व पेशाब टेस्ट करते हैं।
किडनी की बीमारी के इलाज का मुख्य लक्ष्य किडनी में लगातार हो रही क्षति को कम करना होता है। क्षति को रोकने के लिए आमतौर पर किडनी की बीमारी का कारण बनने वाली अंदरूनी स्थितियों का कंट्रोल किया जाता है। किडनी की बीमारी के कारण किडनी क्षतिग्रस्त होने लग जाती है और अंत में काम करना पूरी तरह से बंद कर देती है। किडनी फेल होना एक घातक स्थिति होती है, ऐसी स्थिति में किडनी डायलिसिस (फिल्टर करने वाला कृत्रिम उपकरण) लगा कर या मरीज में किडनी अंग को प्रत्यारोपण (किडनी ट्रांसप्लांट) करके ही मरीज की जान बचाई जाती है।

किडनी की बीमारी के क्या लक्षण हैं?

किडनी संबंधी समस्याओं से जुड़े कुछ आम लक्षण, जिनमें निम्न शामिल हो सकते हैं:
आंखों, हाथों और पैरों में सूजन होना
हाई ब्लड प्रेशर

सांस फूलना
त्वचा में लगातार खुजली महसूस होना
मुंह का स्वाद बिगड़ना
मुंह से बदबू आना
शरीर का वजन कम होना
नींद ना आना
मांसपेशियां कमजोर होना
ध्यान लगाने में कठिनाई
मांसपेशियों में मरोड़
मांसपेशियों में ऐंठन
त्वचा में हल्के पीले व ब्राउन रंग के निशान (या दाग) बनना
धुंधले या गहरे ब्राउन रंग का पेशाब आना
थकान
भूख कम लगना
त्वचा में सूखापन होना
त्वचा पर पपड़ी बनना
अधिक प्यास लगना
सोने में कठिनाई
पेशाब की मात्रा व समय में बदलाव
शरीर में द्रव जमा होना
एनीमिया (और पढ़ें - खून की कमी दूर करने के उपाय)
सेक्स ड्राइव (कामेच्छा) कम होना
नपुंसकता (और पढ़ें - नपुंसकता के लिए योग)
स्लीप एप्रिया
मतली और उल्टी

किडनी की बीमारी क्यों होती है?
किडनी की बीमारी को मुख्य रूप से दो रूपों में वर्गीकृत किया जाता है-
एक्युट किडनी रोग:
गुर्दे में अचानक से होने वाली किसी प्रकार की क्षति को किडनी की बीमारी कहा जाता है। कुछ मामलों में यह समस्या थोड़े समय के लिए रहती है जबकि अन्य मामलों में लंबे समय तक रहने वाली किडनी की समस्या बन जाती है।
इसके मुख्य कारण हैं:
किसी प्रकार की नशीली दवा, गंभीर इन्फेक्शन या किसी रेडियोएक्टिव डाई के कारण किडनी के ऊतक क्षतिग्रस्त होना
मूत्र को किडनी से बाहर ले जाने वाले रास्ते में रुकावट आ जाना (उदाहरण के लिए गुर्दे की पथरी)
दीर्घकालिक किडनी के रोग:
इस स्थिति के ज्यादातर मामलों में गुर्दे के कार्य कुछ सालों में खराब हो जाते हैं। इस स्थिति को क्रोनिक किडनी डिजीज भी कहा जाता है। इस समस्या के आखिरी चरणों में किडनी पूरी तरह से काम करना बंद कर देती है, जिससे बाद मरीज को जीने के लिए डायलिसिस या किडनी ट्रांसप्लांट की आवश्यकता पड़ती है।
क्रोनिक किडनी डिजीज के कई अलग-अलग प्रकार हैं:
हाई ब्लड प्रेशर के कारण किडनी से जुड़ी रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाना

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

डायबिटीज की एक जटिलता के रूप में किडनी क्षतिग्रस्त होना, इस स्थिति को डायबिटिक न्यूरोपैथी कहा जाता है।
किसी रोग या प्रतिरक्षा प्रणाली संबंधित समस्या के कारण किडनी के ऊतक क्षतिग्रस्त होना, इस स्थिति को ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस कहा जाता है।
किडनी में सिस्ट बनना, इस रोग को पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज कहा जाता है।
किडनी या मूत्र प्रणाली में जन्म से ही किसी प्रकार की असामान्यता होना।

गुर्दे संबंधी अन्य विकार -
किडनी स्टोन, गुर्दे या मूत्रवाहिनी में पथरी होना
पाइलोनेफ्रिटिस (Pyelonephritis), गुर्दे में अचानक से गंभीर संक्रमण होना और मवाद बनना
नेफ्राइटिस
नेफ्रोटिक सिंड्रोम
यूरीमिया
पेशाब में खून आना
गुर्दे का कैंसर
मूत्र प्रणाली में रुकावट
मूत्र पथ में संक्रमण
रिफ्लक्स न्यूरोपैथी
किडनी की बीमारी होने का खतरा कब बढ़ता है?
निम्न स्थितियों से जुड़े लोगों में किडनी की बीमारी होने के जोखिम बढ़ जाते हैं:
वृद्ध लोग
सिगरेट पीने वाले लोग
मोटापे से ग्रस्त
सिरोसिस या लिवर खराब होना
किडनी में खून की सप्लाई करने वाली धमनी संकुचित होना
हृदय रोग
हाई ब्लड प्रेशर
परिवार के अन्य सदस्यों का किडनी संबंधी रोगों से पहले से ही ग्रस्त होना

किडनी रोग (गुर्दे की बीमारी) से बचाव -
Prevention of Kidney Disease
किडनी की बीमारी की रोकथाम कैसे करें?
स्वास्थ्य संबंधी ऐसी स्थितियां जो किडनी को प्रभावित करती है, ऐसी स्थितियों की रोकथाम करके किडनी की बीमारी होने से बचाव किया जा सकता है। यदि आपके डॉक्टर आपको यह बताते हैं कि आपका डायबिटीज या ब्लड प्रेशर बढ़ गया है, तो उसे कंट्रोल करने की कोशिश करें। हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज समय के साथ-साथ आपकी किडनी को क्षतिग्रस्त कर देते हैं, इनको सामान्य स्तर पर रख कर किडनी क्षतिग्रस्त होने से रोकथाम की जा सकती है।

किडनी की बीमारी से बचाव करने के लिए कुछ सामान्य उपाय भी किए जा सकते हैं:
पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीएं, अधिक मीठे पेय पदार्थ व सोफ्ट ड्रिंक आदि का सेवन करें।
आपकी किडनी को प्रभावित करने वाली चीजों का विशेष रूप से ध्यान रखें। यदि आपकी किडनी क्षतिग्रस्त होने के जोखिम अधिक हैं, तो आपको नियमित रूप से अपनी किडनी की जांच करवाते रहना चाहिए।

शरीर के वजन का ध्यान रखें, शरीर का सामान्य से अधिक वजन होने से डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसे जोखिम बढ़ जाते है जिसके परिणामस्वरूप किडनी क्षतिग्रस्त होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

नियमित रूप से व्यायाम करते रहें, ऐसी चीजें करें जिससे आपका तनाव कम होता है और आपको रिलैक्स महसूस होता है।
स्वस्थ भोजन खाएं, फलों व सब्जियों से भरपूर भोजन खाना जिसमें नमक, मीठा और वसा की मात्रा कम हो, ये आहार किडनी के स्वास्थ्य के लिए बहुत बेहतर रहता है।
धूम्रपान ना करें, सिगरेट पीना आपकी किडनी को क्षतिग्रस्त कर सकता है और यदि पहले से ही किडनी क्षतिग्रस्त हो गई हैं, तो स्थिति को और अधिक बदतर बना देता है।

शराब छोड़ दें, अल्कोहल का सेवन करने से लीवर के साथ-साथ किडनी पर भी काफी बुरा असर पड़ता है।

किडनी रोग (गुर्दे की बीमारी) का परीक्षण - Diagnosis of Kidney Diseases
गुर्दे की बीमारी का परीक्षण कैसे किया जाता है?
गुर्दे की बीमारी के परीक्षण के दौरान सबसे पहले मरीज के स्वास्थ्य संबंधी पिछली जानकारी ली जाती है। इसके अलावा डॉक्टर आपसे कुछ सवाल भी पूछ सकते हैं, जिसमें पूछा जाता है कि कहीं आपका ब्लड प्रेशर हाई तो नहीं। इसके अलावा ये भी पूछा जाता है कि कहीं आप किसी प्रकार की दवा तो नहीं लेते क्योंकि कुछ प्रकार की दवाएं हैं, जो किडनी को प्रभावित कर सकती हैं। यदि आपको पेशाब की मात्रा या पेशाब करने की आदतों में कुछ बदलाव लग रहा है या फिर आपके परिवार में पहले से ही किसी को किडनी संबंधी समस्याएं हैं तो परीक्षण के दौरान डॉक्टर इस बारे में भी आपसे पूछ लेते हैं।

परीक्षण के दौरान सवाल पूछने के बाद डॉक्टर आपका शारीरिक परीक्षण करते हैं, जिसकी मदद से आपके हृदय व रक्त वाहिकाओं संबंधी समस्याओं का पता लगा लिया जाता है और आप पर न्यूरोलॉजिकल टेस्ट किए जाते हैं।
हालांकि किडनी संबंधी रोगों का पता लगाने के लिए अन्य टेस्ट करवाने की आवश्यकता भी पड़ सकती है, जैसे:

कम्पलीट ब्लड काउंट:
इस टेस्ट की मदद से एनीमिया का पता लगाया जा सकता है। आपकी किडनी एरिथ्रोपीटिन (Erythropoietin) नामक एक हार्मोन बनाती है। यह हार्मोन आपकी अस्थि मज्जा को लाल रक्त कोशिकाएं बनाने के लिए उत्तेजित करता है। जब आपकी किडनी गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त हो जाती है, जो उसकी एरिथ्रोपीटिन बनाने की क्षमता कम होने लग जाती है। इस कारण से लाल रक्त कोशिकाओं में कमी हो जाती है या एनीमिया हो जाता है। साथ ही किडनी में संक्रमण की स्थिति में भी ब्लड टेस्ट में सफेद रक्त कोशिकाओं की मात्रा में वृद्धि मिलती है।

इलेक्ट्रोलाइट लेवल टेस्ट:
किडनी की बीमारी आपके इलेक्ट्रोलाइट के स्तर को भी प्रभावित करती है। यदि आपको किडनी रोग हो गया है, तो आपके पोटेशियम का स्तर बढ़ जाता है और आपके बाइकार्बोनेट का स्तर कम हो जाता है। ऐसी स्थिति में अक्सर खून में अम्ल की मात्रा बढ़ जाती है, जिसे एसिडोसिस कहा जाता

ब्लड यूरिया नाइट्रोजन टेस्ट:

जब आपकी किडनी क्षतिग्रस्त होने लग जाती है, तो आपके ब्लड यूरिया की मात्रा बढ़ने लग जाती है। यूरिया प्रोटीन के अवशोषित होने पर बनता है और आमतौर पर किडनी इसे साथ ही साथ खून से साफ करती रहती है। लेकिन जब किडनी क्षतिग्रस्त हो जाती है, तो यह पदार्थ जमा होने लग जाता है।

क्रिएटिनिन टेस्ट:
जैसे की किडनी के कार्यों में कमी आती है, क्रिएटिनिन का स्तर बढ़ने लग जाता है। क्रिएटिनिन एक प्रकार का प्रोटीन है, जो मांसपेशियों की सघनता से जुड़ा होता है।
अन्य टेस्ट -
बोन डेंसिटी टेस्ट
पेट का सीटी स्कैन
गुर्दे का अल्ट्रासाउंड स्कैन
किडनी की बायोप्सी (किडनी के ऊतक का सेंपल निकाल कर उसकी जांच करना)
पेट का एमआरआई स्कैन

गुर्दे की बीमारी का इलाज कैसे किया जाता है?
किडनी का रोग लगातार बढ़ने वाला रोग होता है, जिसका मतलब किडनी में होने वाली क्षति स्थायी हो जाती है जिसको ठीक नहीं किया जा सकता है। इसलिए किडनी स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त होने से पहले ही किडनी संबंधी बीमारी का पता लगाना बहुत जरूरी होता है।
इलाज के दौरान डॉक्टर लगातार हो रही किडनी की क्षति को रोकने या उसकी गति को कम करने की कोशिश करते हैं। किडनी की बीमारी का कारण बनने वाली स्थिति के आधार पर ही इलाज के प्रकार को निर्धारित किया जाता है। लेकिन यदि किडनी की बीमारी हाई ब्लड प्रेशर जैसे रोगों के कारण हुई है, तो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के बाद भी किडनी में लगातार क्षति हो सकती है।

दवाएं:
हाई ब्लड प्रेशर के कारण ज्यादातर क्रोनिक किडनी डिजीज होती है और किडनी संबंधी रोग भी आपके ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकती है। इसलिए डॉक्टर आपके लिए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने वाली कुछ दवाएं लिख सकते हैं, जैसे:
एजिलसार्टन (Azilsartan)
रेमीप्रिल (ramipril)
एप्रोसार्टन (Eprosartan)
एनालाप्रिल (Enalapril)
लर्बेसार्टन (Lrbesartan)
लेजिक्स (Lasix)
ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के साथ-साथ ये दवाएं आपके पेशाब में प्रोटीन की मात्रा को भी कम कर देती हैं। जिससे समय के साथ-साथ आपकी किडनी को मदद मिलती है।
इसके अलावा डॉक्टर आपको कुछ ऐसी दवाएं भी दे सकते हैं, जो एरिथ्रोपीटिन बनाने में आपकी किडनी की मदद करती हैं। इसके परिणामस्वरूप लाल रक्त कोशिकाएं बनाने में मदद मिलती है। आपको निम्न प्रकार की दवाएं दी जा सकती हैं:
डार्बेपोइटिन अल्फा (Darbepoetin alfa)

यदि एक या दोनो किडनी बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई हैं और जिनको फिर से स्वस्थ बनाना संभव नहीं है। जब बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो जाती है, जिसको ठीक ना किया जा सके, तो उस स्थिति को किडनी फेलियर या आखिरी स्टेज की किडनी की बीमारी कहा जाता है। इस स्थिति में किडनी व्यर्थ पदार्थों को फिल्टर करना पूरी तरह से बंद कर देती है।

किडनी फेलियर के इलाज में किडनी डायलिसिस और किडनी ट्रांसप्लांट आदि शामिल है।
डायलिसिस:
डायलिसिस मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है, हीमोडायलिसिस और पेरिटोनियल डायलिसिस:
हीमोडायलिसिस (Hemodialysis):
इसमें प्रक्रिया में खून को बाहरी मशीनों की मदद से फिल्टर किया जाता है और फिल्टर हुए खून को वापस शरीर के अंदर भेज दिया जाता है। हीमोडायलिसिस को आमतौर पर एक हफ्ते में तीन बार किया जाता है, इस प्रक्रिया को सिर्फ डायलिसिस सेंटर (या अस्पताल) में ही किया जा सकता है।
पेरिटोनियल डायलिसिस (Peritoneal dialysis):
इस प्रक्रिया में खून को फिल्टर करने के लिए पेट की गुहा (पेट का क्षेत्र जिसमें आंत, लिवर आदि जैसे अंग होती है) का इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया को रोजाना करने की आवश्यकता पड़ती है, इसे मरीज के सोने के दौरान घर ही पर किया जाता है।
किडनी ट्रांसप्लांट:
गुर्दे की प्रत्यारोपण एक प्रक्रिया होती है, जिसके दौरान आपकी क्षतिग्रस्त किडनी को एक स्वस्थ किडनी के साथ बदल दिया जाता है। प्रत्यारोपित की गई किडनी क्षतिग्रस्त किडनी का काम करने लगती है, जिससे बाद में किडनी डायलिसिस की आवश्यकता नहीं पड़ती है।

किडनी रोग की जटिलताएं - Kidney Diseases Risks & Complications

गुर्दे के रोग से क्या समस्याएं होती हैं?

क्रोनिक किडनी रोग शरीर के लगभग सभी भागों को प्रभावित कर देता है, इसकी संभावित समस्याओं में निम्न शामिल हो सकती है:
हृदय व रक्त वाहिकाओं संबंधी रोग
हड्डियां कमजोर होना और हड्डी में फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाना
एनीमिया
किडनी रोग के कारण गाउट भी हो सकता है।
पेरिकार्डिटिस, इस स्थिति में पेरीकार्डियम (Pericardium) में सूजन व लालिमा आ जाती है। पेरीकार्डियम एक थैली जैसी झिल्ली होती है, जो हृदय को चारों तरफ से ढक कर रखती है।
कामेच्छा कम होना
स्तंभन दोष होना
प्रजनन क्षमता में कमी होना
शरीर में तरल जमा होना, जिसके कारण आपकी बाजूओं व टांगों में सूजन आने लग जाती है, ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और आपके फेफड़ों में पानी या तरल भरने लगता है।
खून में अचानक से पोटेशियम की मात्रा बढ़ जाना, जिसके कारण आपके हृदय की काम करने की क्षमता कम हो जाती है जो जीवन के लिए घातक स्थिति बन सकती है।
किडनी पूरी तरह से क्षतिग्रस्त होकर काम करना बंद कर देती है, जिसके बाद मरीज को जीवित रखने के लिए किडनी डायलिसिस या किडनी ट्रांसप्लांट की आवश्यकता पड़ती है।
केंद्रीय तंत्रिका तंत्र क्षतिग्रस्त हो जाना, जिसके कारण ध्यान लगाने में कठिनाई, व्यवहार में बदलाव और मिर्गी के दौरे जैसी समस्याएं होने लग जाती हैं।
प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होना, जिसके कारण आपको संक्रमण होने का खतरा अत्यधिक बढ़ जाता है।

"नेत्र रोग- लक्षण एवं उपचार"

आंखें, हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में से एक हैं। ये बहुत नाजुक होती हैं, इसलिए उनकी पूरी देखभाल करें, थोड़ी सी भी परेशानी हो तो उसे नज़रअंदाज़ न करें। अगर आंखों से संबंधित समस्याओं को आप लंबे समय तक नज़रअंदाज़ करेंगे तो दृष्टि प्रभावित हो सकती है या हमेशा के लिए आंखों की रोशनी छिन सकती है।

गैजेट्स के बढ़ते चलन ने आंखों के स्वास्थ को लेकर खतरा बढ़ा दिया है, ऐसे में डिजिटल आई स्ट्रेन आंखों की एक बड़ी समस्या बनकर उभर रहा है।

तो जानिए कि आंखों से संबंधित सामान्य समस्याएं कौन-कौनसी हैं, इन्हें स्वस्थ रखने के लिए कौन-कौनसे जरूरी उपाय किए जाएं और गैजेट्स का इस्तेमाल करते समय कौन-कौनसी सावधानियां रखना जरूरी हैं।

आंखों से संबंधित सामान्य समस्याएं

आंखों से संबंधित कईं समस्याएं होती हैं, जिनमें से कुछ बहुत मामूली होती हैं तो कुछ बहुत गंभीर। लेकिन आंखें बहुत संवेदनशील होती हैं, इसलिए समस्या मामूली भी हो तो खुद से आंखों का इलाज न करें, डॉक्टर से संपर्क करें।

ड्राय आई सिंड्रोम

गैजेट्स के बढ़ते प्रचलन से ड्राई आई सिंड्रोम की समस्याएं बढ़ती ही जा रही है। इसमें या तो आंखों में आंसू कम बनने लगते हैं या उनकी गुणवत्ता अच्छी नहीं रहती। आंसू, आंखों के कार्निया एंव कन्जंक्टाइवा को नम एंव गीला रख उसे सूखने से बचाते हैं।

आंखों में जलन, चुभन महसूस होना, सूखा लगना, खुजली होना, भारीपन, आंख की कन्जक्टाइवा का सूखना, आंखों में लाली तथा उन्हें कुछ देर खुली रखने में दिक्कत महसूस होना इस सिंड्रोम के मुख्य लक्षण हैं।

मोतियाबिंद

हमारी आंखों के लेंस लाइट या इमेज को रेटिना पर फोकस करने में सहायता करते हैं। जब लेंस क्लाउडी हो जाता है तो लाइट लेंसों से स्पष्ट रूप से गुजर नहीं पाती जिससे जो इमेज आप देखते हैं वो धुंधली हो जाती है, इस कारण दृष्टि के बाधित होने को मोतियाबिंद या सफेद मोतिया कहते हैं।

नजर धुंधली होने के कारण मोतियाबिंद से पीड़ित लोगों को पढ़ने, नजर का काम करने, कार चलाने (विशेषकर रात के समय) में समस्या आती है।

अधिकतर मोतियाबिंद धीरे-धीरे विकसित होते हैं और शुरूआत में दृष्टि प्रभावित नहीं होती है, लेकिन समय के साथ यह आपकी देखने की क्षमता को प्रभावित करता है। इसके कारण व्यक्ति को अपनी प्रतिदिन की सामान्य गतिविधियों को करना भी मुश्किल हो जाता है।

एज़ रिलेटेड मैक्युलर डिजनरेशन (एएमडी)

Comparison between healthy eye and eye with AMD
विश्वभर में पचास वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में एज-रिलेटेड मैक्युलर डिजनरेशन (एएमडी) दृष्टिहीनता का सबसे प्रमुख कारण है। बढ़ती उम्र इसका सबसे बड़ा रिस्क फैक्टर माना जाता है, इसके अलावा अनुवांशिक और पर्यावर्णीय कारक तथा धुम्रपान इसका खतरा बढ़ा देते हैं।

एएमडी सीधे मैक्युला को प्रभावित करता है, मैक्युला, रेटिना में एक छोटा सा क्षेत्र होता है, जो मानव नेत्र के सेंट्रल विज़न (केंद्रीय दृष्टि) के लिए जिम्मेदार होता है। इसके कारण आंखों का पैनापन और केंद्रीय दृष्टि प्रभावित होती है जो चीजों को स्पष्ट रूप से देखने के लिए जरूरी होती है।

कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम

कंप्यूटर और लैपटॉप के बढ़ते इस्तेमाल के कारण ड्राय आईस ही नहीं कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम के मामले भी लगातार बढ़ रहे हैं।

एक तो कंप्यूटर से हमारी आंखों की दूरी कम रहती है, दूसरा इस दौरान हमारी आंखों की मूवमेंट कम होती है।

आंखों और सिर में भारीपन, धुंधला दिखना, जलन होना, पानी आना, खुजली होना, आंख का सूखा रहना (ड्राई आई), पास की चीजें देखनें में दिक्कत होना, एक वस्तु का दो दिखाई देना, अत्यधिक थकान होना, गर्दन, कंधों एंव कमर में दर्द होना कम्प्यूटर विजन सिंड्रोम के कुछ सामान्य लक्षण हैं।

काला मोतिया

काला मोतिया, ऑप्टिक नर्व को नुकसान पहुंचने से होता है। जब आंखों से तरल पदार्थ निकलने की प्रक्रिया में रूकावट आती है तो आंखों में दबाव (इंट्रा ऑक्युलर प्रेशर) बढ़ता है। अगर ऑप्टिक नर्व पर लगातार दबाव बढ़ता रहेगा तो वो नष्ट भी हो सकती हैं।

हमारी आंखों की ऑप्टिक नर्व ही सूचनाएं और किसी चीज का चित्र मस्तिष्क तक पहुंचाती हैं। यदि ऑप्टिक नर्व और आंखों के अन्य भागों पर पड़ने वाले दबाव को कम न किया जाए तो आंखों की रोशनी पूरी तरह जा सकती है।

पूरे विश्व में काला मोतिया, दृष्टिहीनता का दूसरा सबसे प्रमुख कारण है। अगर काला मोतिया की पहचान प्रारंभिक चरणों में ही हो जाए तो दृष्टि को कमजोर पड़ने से रोका जा सकता है।

काला मोतिया को ग्लुकोमा या काला मोतियाबिंद भी कहते हैं। यह किसी को किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन उम्रदराज लोगों में इसके मामले अधिक देखे जाते हैं।

डायबिटिक रेटिनोपैथी और डायबिटिक मैक्युलर इडेमा

जिन लोगों को डायबिटीज़ है, उन सबको डायबिटिक रेटिनोपैथी और डायबिटिक मैक्युलर इडेमा (डीएमई) का खतरा होता है। ये विश्वभर में दृष्टि प्रभावित होना और दृष्टिहीनता का सबसे प्रमुख कारण है। डीआर और डीएमई अपने पनपने का कोई संकेत नहीं देते हैं, जब तक कि पीड़ित की नज़र धुंधली नहीं हो जाती है।

इनसे बचने के लिए बहुत जरूरी है कि डायबिटीज़ के रोगी अपनी आंखों का विशेष ध्यान रखें और नियमित अंतराल पर अपनी आंखों की जांच कराते रहें, ताकि दृष्टि संबंधी कोई जटिलता होने पर उसे नियंत्रित करने के लिए सभी जरूरी उपाय किए जा सकें।

नज़रअंदाज़ न करें इन लक्षणों को

आंखों या सिर में भारीपन और धुंधला दिखाई देना।
आंखें लाल होना और उनसे पानी आना।
आंखों में खुजली होना
रंगों का साफ दिखाई न देना।
लगातार सिरदर्द की शिकायत रहना और आंखों में थकावट होना।
आई टेस्ट और विज़न स्क्रीनिंग

आपको आंखों से संबंधित कोई समस्या हो या न हो, आपको अपनी आंखों की नियमित रूप से जांच कराना चाहिए।

विज़न स्क्रीनिंग टेस्ट में दृष्टि की जांच की जाती है कि आपकी पास की या दूर की नज़र कमजोर तो नहीं हो गई।

आंखों की जांच में आप्टिक नर्व, मोतियाबिंद, कालामोतिया आदि आंखों से संबंधित बीमारियों की जांच की जाती है।

कब शुरू करें : 18 सल की उम्र से

कितने अंतराल के बाद: साल में एक बार;जिन्हें डायबिटीज़ हो उन्हें आंखों से संबंधित समस्याएं ज्यादा होती हैं, इसलिए ऐसे लोगों को हर छह महीने में आंखों की जांच कराना चाहिए, स्थिति अधिक गंभीर होने पर यह जांच हर तीन महीने में कराई जानी चाहिए।

जिन्हें चश्मा लगता है उन्हें भी नियमित तौर आंखों की जांच अवश्य करवाना चाहिए। इसमें आई डाईलेशन टेस्ट भी शामिल है यह रेटिना के स्वास्थ्य को बताता है।

आंखों का रखें विशेष ख्याल

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए अपने डाइट चार्ट में हरी सब्जियों, फलों, दूध और दुग्ध उत्पादों को शामिल करें।
छह से आठ घंटे की आरामदायक नींद लें; ये आपकी आंखों को प्राकृतिक तरीके से तरोताजा रखने में सहायता करती है।
धूल-मिट्टी और सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणों से बचने के लिए बाहर निकलते समय अच्छी क्वालिटी का चश्मा लगाएं।
धुम्रपान न करें, क्योंकि इससे मोतियाबिंद और एएमडी की आशंका बढ़ जाती है।
कंप्यूटर पर कार्य करते समय पलकों को झपकाते रहें। इससे आंख के आंसू जल्दी सूखते या उड़ते नहीं हैं तथा टीयर फिल्म कार्निया एंव कन्जंक्टाइवा के ऊपर लगातार बनी रहती है।
कंप्यूटर पर काम करते समय हर आधा घंटे के बाद पांच से दस मिनिट के लिये नजर स्क्रीन से हटा लें एंव हर एक घंटे के बाद आंखों को पांच से दस मिनिट के लिये आराम दें।
कम्प्यूटर की स्क्रीन को अपनी आंखों से 20-30 इंच दूर रखें, जबकि टीवी को कम से कम 3.5 मीटर दूर से देखना चाहिए।
हर 20 मिनिट में 20 सैकंड का ब्रेक लें और 20 फीट दूर कहीं देखें। फिर दोबारा काम शुरू करें।
कम्प्यूटर को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि उसका टेक्स्ट लेवल आंखों के लेवल पर हो।
पढ़ते समय या नज़र का काम करते समय पर्याप्त रोशनी रखें।
कभी भी चलती हुई गाड़ी में न पढ़ें।
देर रात तक कृत्रिम रोशनी में काम न करें।
दिन में दो-तीन बार आंखों को साफ पानी से धोएं।
Courtesy-eye7

महिलाओं का स्वास्थ्य

महिलाएं अपने से ज्यादा घर-परिवार पर अधिक समय देती हैं। यही कारण हैं कि वे अपनी सेहत पर ध्यान नहीं दे पाती हैं और उनको परेशानी होने लगती है। एक उम्र के बाद सबमें शारीरिक, मानसिक व हार्मोनल बदलाव होते हैं। इसके कारण महिलाओं में भी कई तरह की बीमारियों की आशंका होती है। इससे बचने के लिए सही दिनचर्या, व्यायाम व पौष्टिक खानपान बहुत जरूरी है। जानते हैं वे बातें जिनको जानकर महिलाएं स्वस्थ रह सकती हैं।

उम्र के साथ बढ़ती हैं समस्याएं

महिलाओं की जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है तो उनकी समस्याएं भी बढ़ती हैं। हार्मोनल बदलाव से अनियमित पीरियड्स की शिकायत, कमजोरी के कारण उनमें थकान और चिड़चिड़ापन होना, ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और हाइपरटेंशन की तकलीफ होती है। वहीं कैल्शियम की कमी से हड्डियों की समस्या और कमर-जोड़ोंं में दर्द होने लगता है। एस्ट्रोजन कम बनने से साइकोलॉजिकल समस्याएं होती हैं। साथ ही गर्भाशय और ब्रेस्ट से संबंधित बीमारियों की आशंका बढ़ती है जबकि मेनोपॉज शुरू होने से हृदय रोग का खतरा बढ़ता है। थायरॉइड से वजन अधिक होना और अन्य समस्याएं भी होती हैं।

महिलाओं में पीसीओडी बड़ी समस्या

महिलाओं में आजकल पीसीओडी बड़ी समस्या है। इसमें वजनी महिलाएं को कई तरह की परेशानी होती है जैसे प्रजनन अंगों में गांठें बनने से नि:संतानता का खतरा, अनियमित माहवारी और थायरॉइड-डायबिटीज का खतरा अधिक हो जाता है। यह समस्या मुख्य रूप से अनियमित खानपान और व्यायाम रहित जीवन है।

कामकाजी महिलाओं में तनाव अधिक

पहले की तुलना में देश में कामकाजी महिलाओं की संख्या बढ़ी है। कामकाजी महिलाओं में तनाव से भी कई तरह की परेशानी होती है जैसे अनियमित माहवारी, पीसीओडी, थायरॉइड और जल्द मेनोपॉज भी है। इसके साथ ही महिलाओं को मां बनने में समस्या होती है। साथ ही गर्भपात की आशंका भी बढ़ जाती है। कई दूसरी परेशानी भी हो सकती है.

मेनोपॉज के बाद बढ़ते हैं खतरे

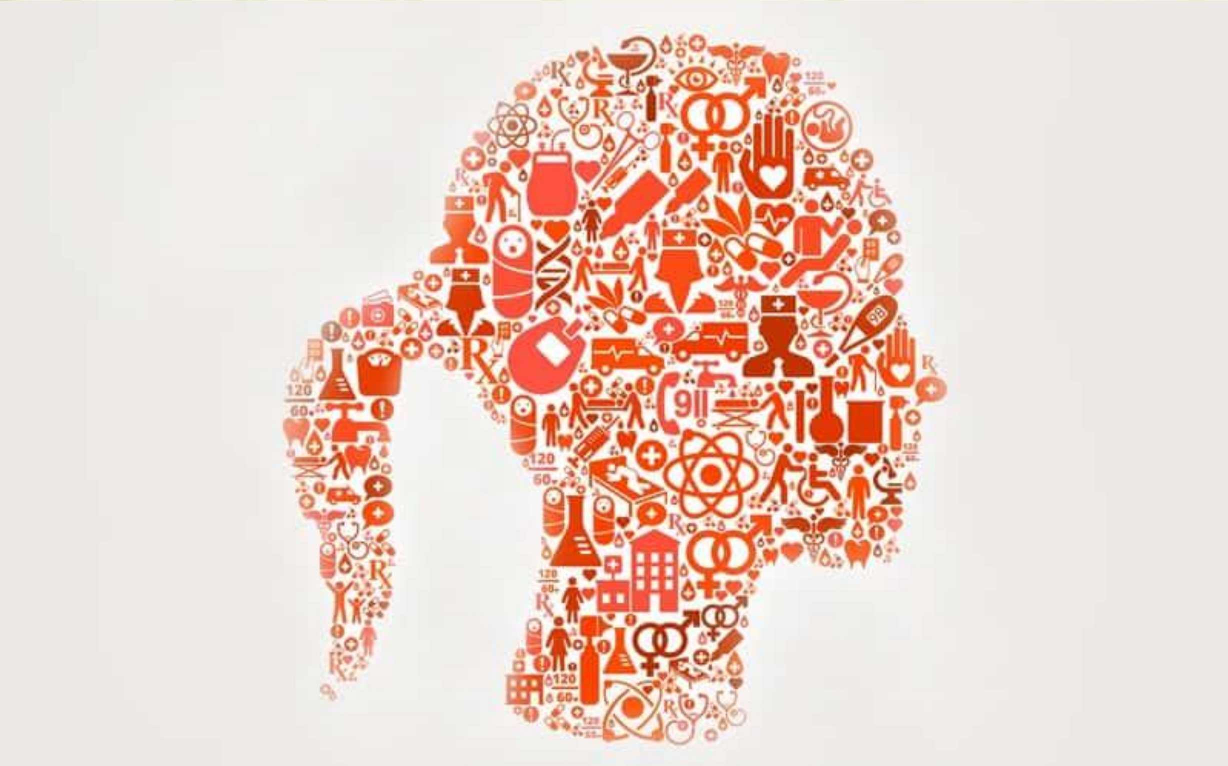
www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

महिलाओं में 45-50 वर्ष के बाद से मेनोपॉज शुरू हो जाता है। मेनोपॉज के बाद महिलाओं में कई तरह के हार्मोनल बदलाव होते हैं। इससे कई तरह की समस्याएं भी होती हैं। हड्डियां कमजोर होती हैं जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा, हार्ट अटैक व ब्रेन डिसऑर्डर की आशंका अधिक, सर्वाइकल और ब्रेस्ट कैंसर का भी खतरा बढ़ता है। वहीं हॉट फ्लशेज यानी सामान्य से अधिक पसीना आना इसमें आम परेशानी है।

40 वर्ष के बाद कराएं नियमित जांचें
40 वर्ष के बाद महिलाओं को कुछ जांचें नियमित करानी चाहिए। इनमें उच्च रक्तचाप, थायरॉइड, मधुमेह और हार्ट संबंधी जांचें हैं। इसके साथ ही हड्डियों की जांच के लिए बीएमडी टेस्ट करवाएं। परिवार में किसी को कोई गंभीर बीमारी की हिस्ट्री है तो उसकी स्क्रीनिंग करवाएं। ब्रेस्ट कैंसर की जांच के लिए दो साल में पैपस्मीयर टेस्ट करवाएं और डॉक्टरी सलाह पर लिपिड प्रोफाइल अन्य जांचें करवा सकती हैं।

महिलाएं इन बातों का रखें ध्यान
अपनी सेहत का ध्यान परिवार से पहले रखें। अगर आप स्वस्थ हैं तो परिवार भी स्वस्थ रहेगा। हमेशा चुस्ती एवं स्फूर्ति बनाएं रखें। साथ ही तनाव वाले कामों से बचें। अच्छी डाइट लें और नियमित कम से 30 मिनट व्यायाम करें। व्यायाम के साथ ध्यान और प्राणायाम जरूर करें। इसका भी लाभ मिलता है। अपने को हमेशा व्यस्त रखें, अपने रुचि के अनुसार काम करें। खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, सलाद और फल ज्यादा खाएं। प्रोटीन डाइट जैसे सोयाबीन और डेयरी प्रोडक्ट ज्यादा लें। मसालेदार भोजन, सिगरेट, अल्कोहल, कॉफी चाय से परहेज करें। महिलाओं को कैल्शियम और आयरन की मात्रा की कमी नहीं होने देना चाहिए। आयरन की कम होने से खून की कमी है। कमजोर हो जाती है। इसके लिए खाने में डेयरी प्रोडक्ट, गाजर, चुकंदर और गुड़ पर्याप्त मात्रा में लें। इसका भी फायदा मिलेगा। बीमारियों से बचाव के लिए बाजार में कुछ टीके भी हैं उनको भी डॉक्टरी सलाह पर लगवा सकती हैं।
Courtesy-patrika.com

मेनोपॉज़ लक्षण एवं उपाय



मेनोपॉज के लक्षण : घबराएं नहीं, बहुत मुश्किल नहीं है इनसे निपटना

रजोनिवृत्ति उम्र बढ़ने की एक आंतरिक प्रक्रिया है। यह तब होता है जब महिलाओं में पीरियड्स खत्म हो चुके होते हैं या होने वाले होते हैं। ये एक क्रमिक प्रक्रिया है, जिसमें लक्षणों की अवधि हर महिला से महिला में भिन्न होती है।
अगर आपको मासिक धर्म 12 महीने तक नहीं हुए है, तो आपने मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) चरण में प्रवेश कर लिया है।
मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) एक महिला के जीवन का एक सामान्य और प्रबंधनीय हिस्सा है। यह एक महिला के जीवन का एक ऐसा चरण है, जो मासिक धर्म चक्र का अंतिम चरण है। यदि आपके मासिक धर्म रुक गए हैं और 12 महीने तक नहीं हुए है, तो आपने मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) चरण में प्रवेश कर लिया है। सबसे अधिक बार, यह तब होता है जब एक महिला 45 से 50 वर्ष के बीच होती है। लेकिन हर महिला का मेनोपॉज पीरियड अलग है, और इसके लक्षण भी।

मेनोपॉज(रजोनिवृत्ति) तीन चरणों में होती है:
* पेरिमेनोपॉज
* मेनोपॉज़
* पॉस्टमेनोपॉज़

मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) के लक्षण आमतौर पर तब शुरू होते हैं जब किसी महिला के एस्ट्रोजन का स्तर कम होने लगता है। यह आमतौर पर मेनोपॉज शुरू होने से तीन से पांच साल पहले होता है। इसे पेरिमेनोपॉज कहा जाता है। मेनोपॉज में प्रवेश करने से पहले पेरिमेनोपॉज 10 साल तक शुरू हो सकता है। कभी-कभी, लोग मेनोपॉज और पेरीमेनोपॉज़ के बीच भ्रमित हो जाते हैं।

पेरिमेनोपॉज के कुछ सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:
* हॉट फ्लैशेस
* रात में पसीना आना
* योनि में सूखापन

मेनोपॉज के अंतिम लक्षण कब तक रहते हैं
उत्तर सरल नहीं है, क्योंकि पेरिमेनोपॉज़ 10 साल तक रह सकता है। दूसरी ओर, आप मेनोपॉज में प्रवेश करती हैं, तब आप मासिक धर्म के बिना 12 महीने को पार करते हैं। यदि आपने एक भी माहवारी का अनुभव किए बिना 12 महीने का आंकड़ा पार कर लिया है, तो अब हैरान मत होइए, क्योंकि आप पोस्टमेनोपॉज़ल हैं!
जेएएमए में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) के लक्षण औसतन 4.5 साल तक चलते हैं। किसी स्त्री की अंतिम माहवारी की अवधि अलग-अलग हो सकती है। लेकिन आप प्रीमेनोपॉज़ल हैं, जब तक आप मासिक धर्म के बिना 12 महीने को पार नहीं करते हैं।

ये हैं मेनोपॉज के कुछ लक्षण:
* अचानक बुखार वाली गर्मी महसूस करना
* योनि परिवर्तन
* रात को पसीना
* भावनात्मक परिवर्तन
* नींद न आना
* ठंड लगना

पेरिमेनोपॉज अवस्था में, आप स्तन कोमलता, भारी या हल्के पीरियड्स, शुष्क त्वचा, आंखें या मुंह, और बिगड़े हुए प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम (pms) का अनुभव कर सकती हैं। इससे आपको परेशान करने के लिए क्षमा करें, लेकिन ये सभी लक्षण आपके पोस्टमेनोपॉज़ल वर्षों में भी जारी रह सकते हैं। इसके अलावा, वजन बढ़ना, सिर दर्द, दिल का तेज धड़कना, बालों का झड़ना, साथ ही मांसपेशियों और जोड़ों का दर्द आम है।
आप अपने पेरिमेनोपॉज में इनमें से किसी भी अतिरिक्त लक्षण का अनुभव कर सकती हैं, लेकिन अचानक बुखार वाली गर्मी आमतौर पर पेरिमेनोपॉज की शुरुआत में होती है।

अब जानिए कि मेनोपॉज के लक्षणों से कैसे निपट सकती हैं:
मेनोपॉज के लक्षणों का उपचार कई तरीकों से किया जा जाता है। मुख्यतः दवा और जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से। जीवनशैली में बदलाव में मसालेदार भोजन, कैफीन, धूम्रपान, शराब और तनाव से बचना शामिल है।

ये सभी गतिविधियां हॉट फ्लैशेस (अचानक बुखार वाली गर्मी) को ट्रिगर करती हैं। एक स्वस्थ आहार खाने और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से मेनोपॉज के कई लक्षणों से निपटने में मदद मिलती है। जिसमें वजन बढ़ना और मूड स्विंग शामिल हैं।

लेकिन अगर आपके मेनोपॉज (Menopause) के लक्षण चिंता का कारण बनते हैं या आपके जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, तो कृपया अपने डॉक्टर से चर्चा करें और ध्यान रखें|
Courtesy- health shots.com

काव्य सृजन
(Ewa Poetic Creation)

Ms Usha Sharma

Senior Moderator In-charge

प्रेम कहानी

कितने ख्वाबों में प्रेम कहानियाँ उम्मीद बन ठहरी होंगी,
कितनी जिंदगियों में गुलशन बनकर ये भी महकी होंगी।
कितनी अनकही प्रेम कहानियाँ हमनें भी ना सुनी होंगी,
कितनी प्रेम कहानियाँ दिलों में एक याद बन बसी होंगी।
© उषा शर्मा

लागी जब से तुमसे लगन,
प्रेम से ओत प्रोत अंग अंग ।
यौवन है अब तेरे संग,
नित बढ़ती अब नई उमंग।।

हूँ मेरे तेरे दिल की रानी,
आज लिखूँ मैं प्रेमकहानी ।
आधी नई है आधी पुरानी,
कुछ सच्ची है कुछ शैतानी ।।

दो दिल की एक ही जान,
बसता एक दूजे में प्राण ।
कहती बात तू मेरी मान,
एक दूजे का कर सम्मान ।।

एक दिया है एक है बाती,
सुख दुःख में दूजे का साथी ।
तुझे देख मैं खुद को संवरती,
तू ही दिन मेरा तू ही राती ।।
© पूर्णिमा कुमारी

पहले तो मदहोश थे हम प्यार में तेरे
अब बेवफाई ने तेरी पागल बना दिया
बहने को था आँख से अश्क़ का दरिया
उसे थामने के वास्ते काजल लगा लिया

क्यों छीन लीं तुमने नज़दीकियाँ अपनी
हो गयीं क्या आखिर गुस्ताखियाँ इतनी
हमारी हर सुबह का आगाज़ था तुमसे
तुमने हमें पल में गुजरा कल बना दिया

बहने को था आँख से अश्क़ का दरिया
उसे थामने के वास्ते काजल लगा लिया

दोनों के दिल में खिले थे फूल चाह के
दोनों चले थे साथ इस पथरीली राह पे
पलकों पे बैठाया हमने तुम्हे सारे रास्ते
खूब रही, तुमने हमें पैदल चला दिया

बहने को था आँख से अश्क़ का दरिया
उसे थामने के वास्ते काजल लगा लिया

सारे जहाँ के दर्द मेरे दिल में सिमट गए
ग़म के जितने नाग थे मुझसे लिपट गए
प्यार तो तेरा हमें कुछ नहीं बना सका
पर वेवफाई ने तेरी संदल बना दिया

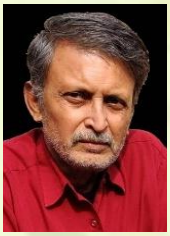
बहने को था आँख से अश्क़ का दरिया
उसे थामने के वास्ते काजल लगा लिया

© रागिनी अग्रवाल

चलो, आज लिखती हूँ,
तेरी मेरी प्रेम कहानी...
शुरुआत कहां से करूं?
जब पहली बार तुम मुझे देखने आए
मुझसे बिन कुछ कहे तुम जब मुस्कुराए
तब मुझे लगा, मैं हो सकती हूँ
तुम्हारी दीवानी...
जब पहली बार माँ बनी और
मेरा प्यार तुम्हारी आँखों से बहा
हर घड़ी, हर लम्हा तुमने मेरा साथ दिया
जीवन के उतार-चढ़ाव में सदा
तुम्हारा कंधा मेरा संबल बना

उस पल की स्मृतियों ने कह डाला
सदा यूँ ही बीते जिंदगानी...
मेरा सुख,तुम्हारा सुख
मेरा दर्द, तुम्हारा दर्द
सदा मेरे साथ चले हो तुम
मौसम सुहाना हो या सर्द
इसी को प्यार कहते हैं तो
लो सुना दी मैंने अपनी कहानी।
जब बालों में आ जाएगी चाँदी
और सहारा देकर चलोगे संग मेरे
फिर मुस्कुरा देना पढ़ कर यह
तेरी मेरी प्रेम कहानी...

© अनीला बत्रा पाहवा



कैसे कहूँ,
अपनी प्रेम कहानी,
अपनी ही जुबानी।

कैसे शुरू हुई,
कहाँ शुरू हुई,
कैसे चढ़ी रवानी !

फ़क़त जोशे-जवानी,
कोई पहचान पुरानी,
गंभीर पहल या नादानी -
अपनी प्रेम कहानी !

प्रेम -
एक आत्मिक अनुभव,
शब्दों में व्यक्त कर पाना,
कहाँ है संभव ?

रूप, रंग, स्पर्श से परे,
इच्छाएं, कामनाएं -
सब रह जाएंगे धरे।

प्रेम तो मुक्ति है,
परमात्मा से मिलन की युक्ति है,
आध्यात्मिक प्रगति है,
योग एवं साधना की चरम उन्नति है।

वह है सर्वोच्च उत्थान,
वहाँ पहुंचने के हैं कई सोपान।

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

अपने से प्रेम करना सीखा है,
माता, मातृभाषा, मातृभूमि का
सम्मान करना सीखा है,
दूसरों की पीड़ा का भी अनुभव किया,
मात्र अपने लिए नहीं जिया।

मेरी कहानी में अनेक पात्र हैं -
परिवार, प्रकृति, प्रेमिका,
पड़ोसियों, मित्रों की भी भूमिका।

ईश्वर से प्रेम, उसकी बनाई
हर वस्तु से प्रेम,
और सबसे ऊपर स्वदेश-प्रेम।

मैं किन पर लिखूँ कहानी,
हर कहानी का एक अंत है,
मेरे प्रेम का विस्तार अनंत है।

© गोपाल सिन्हा

हर प्रेम कहानी मुकम्मल हो यह जरूरी नहीं
हर प्रेम कहानी में प्रेम हो पर मजबूरी नहीं

विश्वास की डोर रिश्ते में मजबूत हो,
कभी भी आए दिलों में कोई दूरी नहीं

प्रेम अनंत हो दरमियां दो आत्माओं के,
हसरत रिश्ता निभाने की रहे अधूरी नहीं

दूरियां और नजदीकियां मायने रखें यहां वो प्यार कैसा,
प्रेम में हर रोज मुलाकात हो यह तो जरूरी नहीं

चढ जाती है सूली कुछ जमाने की खातिर,
कुछ कहानियों को किस्मत देती मंजूरी नहीं

हर प्रेम कहानी की अलग हसरतें अलग है दास्तान,
दोनों समझते जज्बात एकतरफा चलती जी हजूरी नहीं

बारूद के ढेर सा है इश्क,कोई मामूली यह शय नहीं
हर कोई खेल जाए जिससे यह ऐसी कोई छुरी नहीं

© सोनिका शर्मा

प्रेम कहानियों का बस इतना ही हाल हो,
न छल फरेब धोखा नही कभी तकरार हो,
जिस्म की चाहत से न जुड़ें कभी हम,
रूह से रूह का मिलन ही सुकून करार हो।

प्रेम कहानियों में न कभी स्वार्थ आड़े आये,
नही कोई कमी इसमें है बाधक बन पाये,
अमीर गरीब ऊँच नीच की खाई न हो,
दिल से दिल मिलें और आपस में जुड़ जाए।

नही कोई रार मन में पाले एक दूजे के लिए,
बस प्यार मन में सदा पाले अपनेपन लिए,
मिलन की आस मन में है लगी हुई सदा ही,
बस धडकनों को सुकून मिले इसके लिए।

प्रेम कहानियों का अंत काश सदा सुखांत हो,
नही कोई विछोह हो नही कभी दुखान्त हो।
बस प्रेम से सँवरे यह जीवन सदा से ही,
आपस मे प्रेम सदा पल्लवित पुष्पित हो।

© रूचिका राय

इस प्रेम कहानी में बस दो ही हैं किरदार।
इक प्रेमी एक प्रेमिका मिल करते हैं इकरार।
एक दूजे की खातिर हम दे देंगे अपनी जान।
इस जन्म में मिल न सके तो लेंगे जन्म हजार।।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

प्रेम कहानियां,खूबसूरत हैं अहसास
दूरियां मिटा कर,सदा लाती हैं पास
सहेज कर रखना, ख्यालों में इनको
सभी की यादों, को बनाती हैं खास
© डॉ महेंद्र शर्मा मधुकर

रह गया अछूता ज़िंदगी मेरी एक प्रेम कहानी से।
रह गया विराना दिल बाग मेरा एक मासूक माली से।
किसी गुमनाम कोने में छुपा रहा जज्बात मेरा,
ताउम्र रहा बेजुबाँ कहने को अपनी जुबानी से।

ढूंढते रहे, मिले ,कोई भी रहगुजर और हो प्रेम कहानी।
साथ रहे, संग रहे और समझे दिल की जुबानी।

हम अपनी कह सकें और सुन सकें उनकी सारी जज़्बातें,
कोई तो हो दिलनिसार और बनें प्रेम कहानी।

दिल की सारी मुरादे रह गया।
दिल की कुछ हसरतें रह गया।
कितने अभागे ,बेमुरब्बत है हम,
एक प्रेम कहानी के खातिर जीवन अधूरा रह गया।

दिल की तमन्ना दिल मे दफन हो गया।
बिन तुम्हारे दिल में मुहब्बत का कफ़न हो गया।
जीवन मे टीस रहेगी उम्र भर,
सुलगती मोहब्बत का दमन हो गया।

© वृन्दावन पटेल

पहले परिणय फिर प्रेम
संग संग रह ,बनी प्रेम कहानी
प्रेम कहानी अपनी जुबानी
तुम और मैं
मैं और तुम
थे अंजान
बने हमदम
बने जीवन साथी
जैसे दीया और बाती

बुनें सपनों के महल
बना घरौंदा
कभी धूप कभी छांव
टेढ़ी-मेढ़ी थी डगर
कर अनथक परिश्रम
थे बुलंद इरादे ,पाई मंजिल
बन हमसफ़र
बस तुम और मैं, मैं और तुम...

सुख और दुःख
फूल और कांटे
मिला जो साथ-ए हमसफर
कभी छाई घनघोर घटा
छट जाएं बादल
मिले जो कांधा रखने कोअपना सर
बस तुम और मैं, मैं और तुम....

कभी झगड़ते हैं हम

जब रूठती हूं मैं, मनाते हो तुम
तुम जो रूठो हो तो हंसाती हूं मैं
रखती हूं व्रत
मांगती हूं वरदान तुम्हारी दीर्घायु का
निहारती हूं अक्स अपना मान तुम्हारी
आंखों को आईना
बस तुम और मैं, मैं और तुम...

किया कर्तव्य कर्म
निभाया अपना धर्म
फैला आंचल की छांव
किया दायित्व निर्वहन
कर तन, मन, धन अर्पण
संतानों ने पाए शिक्षा अति उत्तम
बस हम ही थे तुम और मैं, मैं और तुम...

जीवन के इस सांझ में
कल बीता समय की अपरिहार्य आपाधापी में
पता ही न चला कब थी सुहानी सुबह और ढली सांझ में
बस हम ही थे तुम और मैं, मैं और तुम...

© सुरक्षा खुराना

दिल के किसी कोने में छिपाकर रखा है
प्यार तुम्हारा
इस अमर प्रेम को छिपाऊँ कहाँ!
जहाँ तुम बसे हो
उसे किसी और को दिखाऊँ कैसे!
तुम्हारी तस्वीर देख कर
एक आह निकलती है दिलसे
इस दिल की आरजू का हम करे तोक्या करे!
जिसमे तुम्हारी सूरत बस गयी है कुछ इस तरह
देखती हूँ आईना और आते नजर हो तुम!
प्यार की गहराइयों में डूब सी गयी हूँ
नौका भी तुम्ही हो,पतवार भी तुम्ही हो
कहने को बहुत कुछ है अगर कहने पे आये
आवाज तुम्हीं हो और साज भी तुम्हीं हो!
मेरे दिल की दुनिया के सरताज तुम्हीं हो
प्यार की दुनिया मेरी आबाद है तुम्ही से
सच कहूँ दिल की आरजू भी तुम्हीं हो
सारी बातें कर डालती हूँ एक तुम्हारी तस्वीर से
यही है तो है मेरे अमर प्रेम की निशानी
और उसमें छिपी है हमारी प्रेम कहानी

© राधा शैलेन्द्र

कुछ प्रेम कहानियां सबके सामने बयां नहीं होती,
केवल दिल ही दिल में दबी रह जाती हैं।

बेशक मोहब्बत कितनी भी हो अपने दिलदार से,
लेकिन सामने आते ही वो मोहब्बत गुमसुम सी हो जाती है।

चाहते तो है इजहार करना अपनी प्रेम कहानी का,
लेकिन दिल में दुनिया के डर के चुभन सी रह जाती है।

सोचते तो है कि लिखा लेते किस्मत में नाम उनका लेकिन
हाथों की लकीरों में नहीं केवल यादों में एक निशानी से रह जाती है।

जो बयां नहीं हुई कभी एक दूजे से वो प्रेम कहानी,
बस एक अधूरी प्रेम कहानी ही रह जाती है।

© एकता शर्मा

आहा, यह प्रेम कहानी,
पूरी दुनिया इसकी दीवानी
आओ सुनाऊं आपको
चांद , चांदनी की प्रेम कहानी
एक दिन चांद ने भी हठ कर ली
नहीं जाऊंगा आज मैं आसमान में
यह सर्दी मुझे सताती है
ठिठुरता हूँ मैं सर्द रातों में
और नींद मुझे ना आती है ।
यह सुनकर चांदनी मुस्कुराई
बोली चांद से यह तुमने कैसी हठ मचाई
तुम्हारे साथ मैं भी तो रोज चलती हूं
रोज तुम्हें ढककर मैं भी बिखरती हूँ।
यह सर्द हवाएं पहले मुझ से टकराती हैं
बाद में तुम तक आती हैं
कितनी मोहब्बत है मुझे तुमसे
क्या यह बात कभी
अल्फाजों में बयान की जाती है।
यह सुन चांद मुस्कुराया
उसने चांदनी को गले से लगाया
बोला चलो चलते हैं आसमां में
बेपनाह मोहब्बत है मुझे तुमसे
और यह दुनिया मुझे
अपना महबूब कहकर बुलाती है
क्या तुम्हें जलन नहीं होती
कि तुम्हारे चांद को पूरी दुनिया

अपना चांद कहकर बुलाती है ।
चांदनी बोली नहीं ,
नहीं होती जलन
क्योंकि वह मेरे करीब है
जिसे यह दुनियां दूर से ही चाहती है ।
मैं भी मुस्कुराती हूं ँ
जब यह दुनिया हमें देखकर मुस्कुराती है।
© दिव्य श्वेत

ओस सा प्रेम नहीं है मेरा सूर्य आने पर मिट जाऊं,
अंधेरे सा प्रेम नहीं है मेरा उजाला आने पर छट जाऊं,
मै तो तेरी जीवन संगिनी हर सुख दुख में साथ निभाऊ।।

हम दो अनजान पर बधे है इक प्रेम डोर से ,
मेरे जीवन में अब तुम मेरी उजली भोर से,
जीवन में हम इक दूजे की दिल की धड़कन से।।

मेरी हर मुस्कराहट का कारण बनते हो तुम,
मेरे हर मुश्किल सबाल का हसीन ज़बाब हो तुम,
तमन्ना यही बस ताउम्र यूंही संग चलते रहे हम तुम।।

मुझे कुछ नहीं कहना सुनना मैं हूं तेरी दीवानी,
मेरा तुम्हारा रिश्ता कोई नहीं जानता यह है रुहानी,
लफ़्ज़ों में बयान नहीं हो सकती तेरी मेरी प्रेम कहानी।।
© अनीता शर्मा

पंचतत्व

जल, अग्नि, वायु, पृथ्वी, आकाश
पंचतत्व सृजित ये बह्माण्ड अपार
पंचतत्वों से निर्मित मानव काया,
जीवन काल का सम्पूर्ण आधार।।
© उषा शर्मा

पंचतत्व से बना शरीर,
जग में बने इनसे वीर,
बढ़े कोई भी एक जब,
बढ़ जाती तन में पीर।

पंचतत्व का निज काम,
मिले इनका ऊंचा दाम,

प्रयोग होते सुबह शाम,
अंत वक्त सत्य हो राम।

पंचतत्व से बना पुतला,
कइयों ने इनको कुचला,
ये होते जगत में निश्चित,
चाहे मिलता रूप पतला।

पंचतत्व जब निकले जन,
मौत मिले माटी का ये तन,
गर्व नहीं करना कभी भी,

इनसे होता चंगा ही मन।।

© डा. होशियार सिंह यादव

पंचतत्व से निर्मित काया, पंचतत्व ब्रह्मांड समाया।
प्राणिजगत सब पंचतत्व से, फिर भी हैं अपने निजत्व से।

इस जग में सबका महत्व है, सबका अपना मान स्वत्व है।
अनुपम सबके खेल निराले, भू जल अतल अरु नभ वाले।

जन्म लिया सब उस माटी से, मिलना भी है उस माटी से।
फिर करता क्यों है अभिमान, इसमें क्या तेरा अवदान।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

पंचतत्व से बनी मैं एक नारी
खुद में समेटे हुए हूँ
जल,अग्नि,वायु,पृथ्वी,आकाश
!
मैं नारी हूं,मैं संघर्ष हूं
कला हूँ मैं, मैं ही हूँ संकल्प और
साक्षी भी,
मैं प्यार हूँ
मैं शक्ति हूँ, भक्ति भी हूँ मैं
मैं ही हूँ आस्था भी।

व्यवस्था की नींव हूँ मैं
भ्रांति और क्रांति भी मैं ही हूँ।

माया और ममता भी मेरी निष्पत्तियां हैं और
धैर्य हूँ मैं

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

मैं ही हूँ अग्नि
और मोम भी हूँ मैं ही।

मैं हूँ धरा
कल्पना भी हूँ मैं ही,
मैं ही 'सत्य' भी हूँ
मैं हीं आदि हूँ
अंत का निष्कर्ष भी हूँ मैं ही।

मैं ही हूँ सृष्टि की परम् उपलब्धि;
जाने क्या क्या
और
क्या नहीं हूँ मैं
किन्तु फिर भी विडंबना यह है कि
जन्मदात्री धात्री होकर भी
अपने परिचय
अपने अस्तित्व की
तलाश में व्याकुल हूँ मैं।

सबकी "मुक्ति" का
मार्ग प्रशस्त करने वाली,
पुनः पुनः
प्रकृति को विन्यस्त करने वाली मैं हूँ;
अपनी अस्मिता की संरक्षा के लिए
भीता सीता सी
अंततः एक नारी बेचारी।
फिर विलीन हो जाऊँगी
इसी पंचतत्व में!

© राधा शैलेन्द्र

पंचतत्व से निर्मित देह को पाकर क्यों इतना अभिमान में,
एक दिन समा जाएंगे यह सारे अपने मूल स्वरूप में।।

धरती, आकाश, अग्नि ,वायु ,जल यही जीवन की आस है,
संपूर्ण ब्रह्मांड को उत्पन्न करने में यह सारे तत्व बहुत खास है।।

अग्नि से लालसा, पानी से सततता, हवा से स्वतंत्रता है,
धरती जीने का एहसास और आकाश अंत का आभास है।।

मृत्यु अटल सत्य है जीवन का एक दिन मिट जाना है,
शरीर के पिंजरे में कैद आत्मा रूपी पक्षी उड़ जाना है।।
© अनीता शर्मा

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

अच्छे कर्म किए जा बंदे,
यही साथ तेरे जाएगा,
जितना तू जमा किया है
सब यहीं रह जाएगा,
जो तूने बोया है,
वही तो तू पाएगा,
कर माता पिता की सेवा,
उन्हीं में भगवान दिख जाएगा,
मान गुरु की आज्ञा,
वो ही मझधार से निकालेगा,
रख दिल में दया और करूणा,
ईश्वर भी तुझे चाहेगा,
तेरी चालाकी उसको पता है,
उसी के पास तेरा हिसाब है,
पंचतत्व से बना यह तन,
उसी में मिल जाएगा,
सत्य की राह पर चल बंदे,
यही काम तेरे आएगा,
अच्छे कर्म किए जा बंदे
यही साथ तेरे जाएगा!

© पीयूष राजा

पंचतत्व जब छोड़कर काया जाती हरि के द्वार।
लिया तभी जाता मानव के कर्मो का हर एक हिसाब।
जीवन की पुस्तक पर अंकित जो जो पंक्ति की।
खुलती वो ईश्वर के हाथ तेरे जीवन की बन्द किताब।
© इंदु विवेक उदैनियाँ

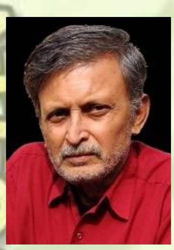
आज जीवन के अंतिम पड़ाव पर
बेटे द्वारा अपमानित माँ
रो रही हैं,टूट गई हैं, हार गई हैं हिम्मत
सोच रही हैं क्या कमी की मैने परवरिश में
कहाँ हुई चूक मुझसे शायद यही कि
अपने लहू से की परवरिश बस इसी उम्मीद में
साथ होगा मेरे दुख में बुढ़ापे में
अब होने को पंचतत्व में विलीन सोच रही हैं
कौन करेगा मेरा दाह संस्कार...?
समंदर की डूबी कश्तियों सी बेबस माँ की आंखे
देखा तो होता इसकी बेबसी को
देखा दुनिया की भीड़ में दुखी बेबस माँ ने
अपनों को बदलते,अपने को बटते हुए

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

इस माँ ने कभी सोचा न था कि ऐसा भी होगा
उसकी अपनी ही औलाद रुलायेगी खून के आंसू
मिसालें बहुत होंगी बेमिसाल रिश्तों की
पर दर्द आज माँ के घर घर दिखाई देंगे
अंत समय तक करती रही प्रतीक्षा कि शायद
अंतिम संस्कार के लिए पंचतत्व में करने विलीन
शायद आये बेटे को कुछ लाज पर रही प्रतीक्षा रत
माँ की उम्मीदों के शहर में उसका अपना ही खून
दुश्मन सा हुआ जा रहा है,जख्म दिए जा रहा है
अपनों के बातो के खंजर गड़ रहे है हर पल
आखिर अब भी उम्मीद कुछ लगाए बैठी हैं माँ
हम सब की माँ,अदृश्य दर्द के साथ
कौन करेगा पंचतत्व में विलीन..?
मेरे शरीर को मुक्त

© डॉ मंजु सैनी

पर्व/त्योहार



सर्वमंगलमांगल्ये...
प्रार्थना सबके लिए,
नहीं केवल अपने लिए,
यज्ञों का अनुष्ठान --
पर्यावरण, विश्व-शाँति के लिए।
पूजा का विधान,
इष्ट देवी-देवताओं का आह्वान --
निमित्त सर्व-कल्याण।

पर्व में निहित है सर्व,
त्योहार हैं सार्वजनिक,
स्वागत, सबका योगदान।

भेद नहीं, वैमनस्य नहीं,
श्रद्धा-उल्लास हैं, नैराश्य नहीं।

अतीत के धरोहर
रीति, परंपराओं की पूंजी हैं,
हमारी भौगोलिक, सांस्कृतिक
एकता की कुंजी हैं।

© गोपाल सिन्हा

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

भारत धरती है बसंत बहारों की
खुशियों में झूमते पर्व त्योहारों की
होली के रंग-बिरंगे गुब्बारों की
दिवाली के झिलमिलाते सितारों की

हर त्यौहार की अपनी शान है
अलग रूप,रंग अलग पहचान है
यह त्योहार खुशियों का फरमान है
हंसी और ठहाको की यह जान है

संस्कृति से रखते यह जोड़कर
वैर विरोध से नाता तोड़कर
रुख उल्लास की ओर मोड़ पर
रोनक लाते उदासियां छोड़कर

यह त्यौहार धर्म का आधार है
सुख समृद्धि का यह प्रचार है
प्रेम और उल्लास की बौछार है
ढोल नगाड़ों की मस्ती भरी झंकार है

कभी फसलों का आगमन है
कभी फूलों का खिला चमन है
कभी सफलताओं का जशन है
तो कभी मौसमों का भ्रमण है

देवों की कृपा यूं ही बनी रहे
त्योहारों से धरती यह सजी रहे
मुस्कान सब चेहरों पर बसी रहे
सबके जीवन में ठहरी खुशी रहे

त्योहार यूं ही आते जाते रहे
जीवन खुशियों से महकाते रहे
घर आंगन यूं ही सजाते रहे
मिलजुल त्योहार सब मनाते रहे

© सोनिका शर्मा

त्योहार नीरस सी जिंदगी में रंग भरते हैं,
मनो बोझ जो दिल पर है उसे कम करते हैं,
थोड़ी सी ख़ुशियाँ चाहत समेट लेते सब,
पल भर को ही जीवन में खुशियों के फूल झरते हैं।

त्योहार दर्द में हैं मरहम बन जाते,

वो सदा ही रोती आँखों को है हँसाते,
नये उत्साह उमंग को वो संचार करते,
वो मन में है जोश और जज़्बा को जगाते।

त्योहार रीति रिवाजों से जोड़ते हैं,
वह बिखरते लोगों को संग जोड़ते हैं,
मिट्टी की खुशबू का है त्योहार एहसास कराते,
वो नफरत को मुहब्बत की तरफ मोड़ते।

त्योहारों का आना वरदान है इस जीवन में,
खुशियों का फूल खिलाना है बंजर मन में,
अमीरी गरीबी की खाई को मिटाकर,
ऊँच नीच का भेद भूलाते हैं हर घर आँगन में।

© रूचिका राय

पर्व भरते हैं जीवन में हर्ष और उल्लास।
पर्व से ही जीवन को मिलती नई आस।
पर्व से नवीनता और पर्व से ही विविध रंग।
भारतवासी जीते और मरते हैं पर्वके संग।।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

देश को एक सूत्र में पिरोते ये त्यौहार,
मन में उल्लास जागते हैं ये त्यौहार।
हमारी संस्कृति और सभ्यता की पहचान
जीवन में रस का संचार करते ये त्यौहार।।
© प्रेरणा सिंह

भारत भूमि है त्योहारों का देश
जहाँ होते नित नये मेले , देते नए संदेश
आनंदतोत्सव में डूबा होता जहाँ का जन मानस
ऐसा है महान भारत

होली दिवाली की तो बात ही मत पूछो
मस्ती और प्रकाश से भर जाता मौसम
जहाँ रंग धो देते मन के मैल
मन के अंधियारे को प्रकाश से भर देता दिवाली

छोटे - छोटे पर्व त्योहार , अनुशासन प्रिय बनाते सबको
सोच में पवित्रता लाते ,लोगों को उर्जावान बनाते
व्रत - उपवास से मन की शुद्धि होती

प्रेम से अंत:करण को भर - भर देती

पहली अप्रैल , यानि हिन्दूओं का नव वर्ष
पीछे - पीछे ही आता चैत्र मास की नवरात्रि
साफ - सफाई का आलम तो देखो
जैसे माता रानी को लुभाने की होड़ लगी हो

तीज , ज्यूतिया , छठ , करवा चौथ ....
आत्मा से आत्मा को जोड़ने का होता ये अनूठा पर्व
हर पर्व सीखाते नए अनुष्ठान , कर्म का सीखा जाते नए अध्याय
तभी तो भारत कहलाता देश महान

सभ्यता संस्कृति की उर्वरा देखते ही बनती
हर धर्म , हर भाषा के लोग यहाँ हैं बसते
अनेकता में है एकता , ये है यहाँ की पहचान
प्रेम से बोलो भारत महान

गुरू नानक ,महावीर , राम , बुद्ध की है जन्म स्थली
तभी तो हर धर्म , हर मजहब बिन्दास झण्डा फहराता
त्योहार होते अलग - अलग , मगर मजहब है सबका एक ही
भारत की यही विशेषता , हर देशों से उसे अलग है बनाती ।।
© मन्जू लता

भारत भूमि है पर्व और त्यौहारों की
परंपरा यहां पावन, उत्सव त्यौहारों की
रहते विभिन्न धर्मों और
संस्कृतियों के लोग यहां
उल्लासित हो मिलजुल मनाते पर्व यहां

पूरब, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण
भिन्न-भिन्न भाषा भिन्न-भिन्न बोली
सौहार्द हो पर्व मनाते बन हमजोली
ईद ,होली ,दिवाली, रक्षाबंधन
मनाते हो एक समान
धर्मनिरपेक्ष भारतवर्ष की है यह पहचान

धार्मिक पर्वों की है श्रृंखला
कभी लगता यहां कुंभ का मेला
कभी आनंद चौदस और गणेश चतुर्दशी
पुलकित हो मनाते पोंगल और लोहड़ी

गुरु पर्व, क्रिसमस, ईद, दिवाली, दशहरा
दर्शाते राष्ट्रीय एकता व अखंडता

जहां लोकतंत्र की झांकी दर्शाती छब्बीस जनवरी
अगस्त में प्रफुल्लित हो
मनाते स्वतंत्रता दिवस

नवरात्रि व नव वर्ष का जब हो आगमन
युवक युवतियां, बच्चे बूढ़े
पहनें नई पोशाकें, गीतों से गुंजाएमान हो चमन
भिन्न-भिन्न सुगंधित व्यंजनों
से महके घर आंगन
© सुरक्षा खुराना

जैसे जल जीवन का आधार
जैसे नदियां देते शीतल धार
वैसे ही खुशियां देते है त्योहार।।

हो आपस मे बस प्यार ही प्यार
हर कोई बोले आ गले लागजा यार
यही तो सिखाता है त्योहार।।

कहीं बिहू तो कहीं चैत्र शुक्ल प्रतिपदा
कहीं संक्रांति तो कहीं बैसाखी
तो कही कृष्ण के संग होली खेले सखी।।

कहीं नुआखाई तो कहीं पर ओणम
बड़े प्यार से मनाते महरम
मिलता है सबको खुदा का रहमोकरम।।

जो देते हमको अच्छे बुरे का ज्ञान
जीवन में जिनका ऊंचा है स्थान
दिआ उस त्योहार को गुरुपूर्णिमा का नाम।।

हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई
न समझे इसमें कोई भी अंतर
इसलिए हम मानते है ईद उल फितर।।

है बड़ा ही सुन्दर ये देश मेरा
बड़े धूम धाम से मनाते दशहरा
और दिवाली में जगमगा उठता है देश मेरा।।

यही तो है भारत का गर्व
बारह महीने तेरह पर्व
धूम धाम से मनाते सब।।
© Nibedita Pradhan

रंगों भरे मौसम में,
रूह को छू जाते है ये त्योहार !
जब रंग बिरंगे रंगों से रंगीन हो जाते है ये त्योहार!
कहाँ किसी एक के होने से होता है,
जब सारे मिलते है
तब जाकर होता है कोई भी त्योहार!
रंगोली हो या रंग होली का
जब मिल जाता प्यार उसमें
तब जाकर पूरा होता है त्योहार!
संस्कार,संस्कृति,समृद्धि
तीनों का अटूट संगम है त्योहार
घर के बड़े-बुजुर्गों का आशीर्वाद है त्योहार!
बच्चों का उल्लास है त्योहार
स्त्री की श्रद्धा और भक्ति है रामनवमी का त्योहार
प्यार और आस्था का संगम है त्योहार!
रंगों भरे मौसम में पुराने गिले शिकवे भूल कर
सब मिलते है प्यार से गले
रंगों से धूल जाते है मन के मैल
बस यही तो हैप्यार का त्योहार
अबीर -गुलाल की सौंधी महक
एहसास के रंग में रंग देती है
दिल के तार प्यार भरा एहसास!
रोशनी भी है,प्रकाश भी है
त्योहार एक जश्न भी है!
© राधा शैलेन्द्र

छोटी छोटी खुशियाँ लेकर,
आता ये त्योहार |
अपनों से मिलन बनकर,
बनता ये परिवार ||
हर पल कोई अपना,
करता इंतज़ार |
त्योहार ही लौटाता है,
अपने अपनों का प्यार ||
याद आती वो गालियाँ,
दादी नानी का दुलार ||
कितना अच्छा होता सचमुच,
अपना ये त्योहार ||
कभी दिवाली कभी है होली,
कभी चाँद का इंतज़ार |
कितनी खुशियाँ लेकर आता,
अपना ये त्योहार ||
© पूर्णिमा कुमारी

त्यौहार बहन की रक्षा का है, इसे जरूर निभाना है
भाई बहन का प्यार बढ़ाता,यह एक मधुर तराना है

रक्षाबंधन त्यौहार हमारा, करता सबका है वंदन
आपसी रिश्तों का करता, हमेशा से है अभिनंदन
प्रसन्न रहे बहन जीवन में,रिश्तों को मधुर बनाना है
त्यौहार बहन की रक्षा का है,इसे जरूर निभाना है

राखी को न समझो धागा, रक्षा कवच है भाई का
भाईचारे का संदेश है देता, जीवन सुखदायी का
खिलें फूल मन उपवन में, मकरंद को फैलाना है
त्यौहार बहन की रक्षा का है,इसे जरूर निभाना है

प्रेम मिलन का पर्व निराला,खुशबू का है ये चंदन
सुरक्षा सभी की करता जो, वो है देवकी का नंदन
भरोसा हो इतना जीवन में,रहे हमेशा मुस्कुराना है
त्यौहार बहन की रक्षा का है,इसे जरूर निभाना है

© डॉ महेंद्र शर्मा मधुकर

एकता

भय न हो, न ही भेद हो कोई,
एक ही परिवार हो संगठित रहें,
अनेकता में एकता की मिसाल,
राष्ट्रहित सर्वोपरि भाव

एकता की है बात निराली,
एकता है अतुलित बलशाली।

पाँच अगुलियाँ मिल जायें तो,करतीं बड़ा कमाल।
चिडियाँ भी संग साथ में मिलकर, खींच लें शेर की खाल।
गठ्ठर कोई तोड़ न पाया,बुरा हुआ था हाल।
कबूतरों ने मिलकर कैसे,उठा लिया था जाल।

तिनके जोड़ रस्सी बन जाती,ईंटे जोड़ दीवार।
बूंद बूंद से सागर बनता,कण कण से संसार।।
चीटियों की एकता तो है,जग भर में विख्यात।
दीपक मिल रोशन कर जाते,अमा की काली रात।।

एक और एक मिल ग्यारह होते,जानें सब संसार।

बात बात पर फिर क्यों करते,आपस में तकरार।।
एकजुट होकर काम करो तो,हों सुन्दर परिणाम।
एकता के ही कारण जग में,भारत का है नाम।।

© निशि अग्रवाल

विभिन्न संस्कृतियों का देश हमारा
एक सूत्र में बंधना होगा
भिन्न भाषाएं होते हुए भी
अखंडता को अक्षुण्ण रखना होगा

एकता के बल पर ही अनेक
राष्ट्रों का निर्माण हुआ
देश की सेना ने एक हो
बलशाली शत्रु को पराजित किया

राष्ट्रीय एकता से अभिप्राय
नागरिक राष्ट्र प्रेम से ओतप्रोत
हों
चाहे हों भिन्न भिन्न जात के
सबसे पहले भारतीय हों

भारत ही तो विभिन्न धर्मों
संप्रदायों का संगम स्थल है
धर्मनिरपेक्ष, गणतंत्र देश
देता अनेकता में एकता पर बल है

तिरंगा झंडा ही कहलाता
राष्ट्रीय एकता का प्रतीक
बलिदान दिया तिरंगे की
शान बचाने ,गवाह बना अतीत

क्यों ना भेदभाव मिटा
सब समान व्यवहार करें
विश्व स्तर पर उत्तम स्थान पा
देश की एकता व अखंडता चरितार्थ करें

© सुरक्षा खुराना

भारत प्यारा , देश हमारा
सारे जग में है सबसे न्यारा

यहाँ बसते विभिन्न जाति , धर्म और मजहब के लोग

फिर भी बनाए रखते प्रेम सौहार्द आपस में लोग

बनाकर आपस में प्रेम व्यवहार , चलते हैं सब साथ - साथ
भाई चारे का सुन्दर संदेश , कहीं अन्य न मिलता पुरे जगत में

होली , दिवाली , ईद , क्रिसमस या फिर लोसर हो या गुरू पर्व
हर त्योहार बन जाता , हर धर्म ,हर मजहब का आनन्दोत्सव

जहाँ का नारा ही है " अनेकता में एकता "
कैसे वो देश डूब जाता किसी के चाहने से

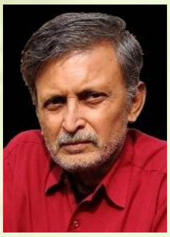
भ्रष्टाचार ,लोभ , लालच , में मत बेचो , अपने ईमान और धर्म को
अगर कोई ऐसा करना चाहे तो जबाब दो करारा उनके ही मुँह पर

अगर विश्व में कीर्ति पताका फहराना है देश का
मजबूती से हाथ बाँधे चलना होगा साथ - साथ

" अनेकता में एकता " कहावत को चरितार्थ करना है अगर
अपने अहम , द्वेश को भगाना होगा कदम - कदम

साम्प्रदायिकता के डंके पर मत चोट करो
लोकतंत्र के आन को सुन्दर सजल बनाकर रखो

एकता के सूत्र में बंधकर ही झूकेंगे माँ भारती के चरणों में
अपने सुन्दर व्यवहार से सजाएंगे मस्तक भाल उनका सदैव - सदैव ।।
© मंजू लता



एकता की बात करते हैं,
एक होने का कब प्रयास करते हैं ?

विचार, उद्देश्य मिलते हों, तो एक बात है,
एक-दूसरे के प्रति प्रेम, आदर,
सहयोग, सहिष्णुता हो, तो खास है,
नफरत, स्वार्थ से भरे हों दिलो-दिमाग जहाँ,
एकता का दावा खोखला, बकवास है।

क्या चीज तुम्हें अलग करती है,
क्यों करती है, कैसे करती है,
अंतर को पहचानो, पाटो, मिटाओ,
सबको एक और अपना समझकर,
हाथ मिलाओ, हंसकर गले लगाओ।

जड़ता, संकीर्णता, अंधभक्ति, अज्ञान,

एकता के राह की रुकावटें हैं,
कमजोरियां हैं, दूर करो, इनको पहचान।
एकता नहीं कोई दिखावा, अवसरवादिता,
छद्म, क्षणभंगुर की क्या है उपयोगिता ?

कुछ छोड़ें, कुछ अपनाएं,
आत्मीयता, लचीलापन दिखलाएं,
सोच में बौद्धिकता, विचारों में दूरदर्शिता,
शाँति, सह-अस्तित्व, प्रगति के लिए --
आवश्यक हैं मन, वचन, कर्म की एकता।
© गोपाल सिन्हा

जीवन में हो एकता, पाओ सबका संग।
भाईचारे ने सदा, जीता हर इक जंग।।
जीता हर इक, जंग खुली हैं, राहें आती।
टेढ़ी -मेढ़ी, राहों में भी, जय स्वर को गाती।।
कर लो तुम ये, प्रण अब न कभी, दूरी होगी।
नेह दया ही , जीवन न बनूँ, रमता जोगी।।
© वर्तिका अग्रवाल

एकता में शक्ति है यह जानता।
फिर भी मानव अहं वश नहिं मानता।
दम्भ में वर्चस्व की रण कर रहे।
फूट डाले राज जग पर कर रहे।।
© फूल चंद्र विश्वकर्मा

एकता में बल है सब कहते हैं
फिर भी कहां लोग यहां एकता से रहते हैं

साजिशें करते हैं यहां अपने ही अपनों के खिलाफ
फिर भी जमाने के सामने खुद को भाई भाई कहते हैं

बादलों से मिलते हैं बादल तो बरसात होती है
मुलाकाते यहां दिल से होती हैं,सागर वहां खुशियों के बहते हैं

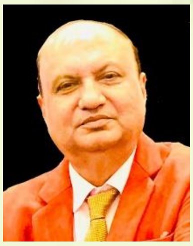
रंजिशें दिल में रखने से नाते अक्सर टूट जाते हैं
रिश्ते निभाते हैं जो वो कुछ तो जरूर सहते हैं

कोशिश मिलजुल कर करो तो पक्की इमारत बनती है
टकराव यहां रोज होते हैं,वहां बने बनाए मकान भी ढहते हैं
© सोनिका शर्मा

लोगों में हो एकता, उभरे सुंदर रूप।
झगड़ा कभी न कीजिये, कहते आये भूप।।
भाईचारा हो बड़ा, उन्नति का आधार,
मिलकर चलना है सदा,छांव मिले या धूप।।
© डॉ. होशियार सिंह यादव

आज चारों तरफ बस एक ही मांग है
देश में एकता बनी रहे,
शांति बनी रहे,ये भारत की मांग है!
चाहे कितना देश आगे बढ़े एकता बनी रहे
सद्भावना बनी रहे!
वहीं सुख और शांति है
जहां प्यार और भाईचारा है
ये भारत की मांग है
भाईचारा बना रहे
एकता बनी रहे!
हर हिंदुस्तानी देश से जुड़ा रहे!
इतनी एकता और अखंडता बनी रहे
दुश्मन डर से डरा रहे
ये भारत की मांग है बस
हमारी एकता बनी रहे!
© राधा शैलेन्द्र

एकता सदा ही जीवन में, बढ़ाती है आत्मविश्वास
लगन अगर हो जीवन में, आ जाती मंजिल पास
मूल्यवान है हर लम्हा, जीओ उसको जीभर के
समरसता से बढ़ता समाज है,बनाए सबको खास
© डॉ महेंद्र शर्मा मधुकर



हम सब से राष्ट्र धर्म बड़ा है ,
माँ भारती को तो सम्मान दो ,
देश लूट गए ,राज घराने लूट गए ,
जो बचा है उसे तो एकता से बचा लो ,
मेरा धर्म मेरी जाती सब छोड़कर ,
माँ धरती के चरण वृंद में स्वयं को समर्पण कर दो ,
सुनी हो गई ज़िंदगी ,जिस माँ और पत्नी की ,
ऐसे वीर सपूतों को ,तो सम्मान दो ,
विश्व की शिखरता बढ़ने के साहस को ,
सब मिलकर देवेंद्र एकता का तो स्वर दो ,
तपो भूमि की रक्षा में समर्पित भाव मन से ,
धरा के कण कण में थोड़ी तो आहुति दो ।
© देवेंद्र बंसल

सफ़रनामा
(Ewa Travel Diaries)

Ms Pooja Sharma

Moderator In-charge

नमस्कार/ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ/आदाब/Hello दोस्तों,
कृपया हमारे Facebook Page को LIKE करें ताकि कोई भी महत्वपूर्ण सूचना, प्रतियोगिता की जानकारी से आप वंचित न रह जाएं
www.facebook.com/ewazindagi
Instagram पर भी आप जुड़ सकते हैं
www.instagram.com/ewazindagi
संस्कृत मे ''पर्यटन'' का अर्थ आराम के लिए और ज्ञान पाने के लिए यात्रा करने के उद्देश्य से अपने निवास स्थान को छोड़ना है। अर्थात् पर्यटन न सिर्फ हमें यादगार अनुभूति करता है बल्कि यह किसी भी देश के सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनैतिक और आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
हम दैनिक आपाधापी कुछ समय के लिए दूर होकर सिर्फ़ स्वयं के लिए जी पाते हैं । नए अनुभव प्राप्त करके हम अपना बौद्धिक दायरा भी बढ़ाते हैं।
Ewa Zindagi आपके जीवन की यात्राओं, स्थानों और संस्मरणों के खट्टे मीठे अनुभवों को आपको फिर से जी लेने व दूसरों के अनुभवों को पढ़ने का सुनहरा मौका देता है अपने travel blog "सफ़रनामा" EwaTravelDiaries द्वारा।
हर सप्ताह आपको इसमे पर्यटन/यात्रा से संबंधित लेख पढ़ने को मिलेंगे।
साथ ही इस विषय पर आप अपने मौलिक लेख भेजना चाहे तो हमे उन्हें आपके नाम के साथ सफ़रनामा में Facebook, Instagram, Twitter, आदि पर प्रेषित करने में ख़ुशी मिलेगी।
अपने लेख हमें ewazindagi@gmail.com पर भेज सकते हैं, भेजने के बाद हमारे Facebook page के message box में सूचित करें। लेख हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषा में स्वीकार्य होंगे। लेख के साथ सफ़रनामा या EwaTravelDiaries ज़रूर लिखें।
तो आइए खो जाते है हम एक यादगार, अनोखे सफ़र में

Annapoorneshwari Temple: Near Kudremukh National Park

Horanadu is a beautiful and scenic village situated in the Western Ghats in the Mudigere Taluk of Chikkamagaluru district in Karnataka. It is best known for its natural beauty and Annapoorneshwari temple and other lovely temples.

Annapoorneshwari Temple at Horanadu

Annapoorneshwari, also known as Adhishakthyathmaka .

Sri Annapoorneshwari Ammanavara Temple is located in Horanadu. The temple is surrounded by lush green forests, coffee and tea plantations, and valleys of Western Ghats, on the bank of River Bhadra. The family of Dharmakartharu priests started puja and other rituals 400 years ago and the same family is serving since then.

Legend of Annapoorneshwari

As per a legend, once Shiva and Parvati were playing a game of dice. There were some arguments and Shiva said that everything in this world is Maya or illusion, including food. Parvati disagreed with Shiva's views and to prove herself, she disappeared. As a result, there was drought everywhere. Everybody including asuras prayed for food. When Shiva saw so much suffering, he realized his mistake. He accepted that food is not Maya, instead, it is the basic need of all creatures. Goddess Parvati then appeared in Kashi and started distributing food. It is also said that Shiva disguised as a beggar, appeared in front of her and She served him with her ladle. Therefore, she is also referred to as Devi Annapoorneshwari, the provider of food.

Since then Annapoorna is the presiding goddess of Kashi. She is depicted with a pot in one hand and a ladle in another. Adi Shankaracharya wrote a lovely stotra called Annapoorna Stotra that should be chanted before eating.

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

According to another tale, Shiva beheaded Brahma. His skull got stuck in Shiva's hand. He was cursed that till the skull is not full of food or grains, it will stick to his hands. Shiva went everywhere and asked for food but the skull was never full. So he finally came to this temple and Maa Annapoorneshwari filled the skull with grains and reversed the curse.

History

The temple is said to be constructed by Maharishi Agastya, centuries ago. The current temple has been restored in 1973 by the fifth Dharmakartharu as per Vaastu Shilpa and astrology. The Punarsthapana was done on the auspicious tithi of Akshaya Tritiya. Mahakumbhabhisheka was performed by Shri Jagadguru Shankaracharya of Sringeri Sharadapeetham.

Architecture

The temple has a grand gopuram, richly decorated with sculptures of different Gods and Goddesses. A flight of steps leads to the entrance of the temple. The temple has a slanting roof with red tiles, commonly seen in the Malnad region. The mandapam for prasadam is on the left of the temple entrance. Near it, there are barricades provided for forming a queue to enter the temple.

The ceiling of the temple is richly adorned with various carvings. Two big brass statues of lions adorn the entrance. The Murty of Devi Annapoorneshwari is inside the Garbhagriha or the sanctum sanctorum, inside a courtyard. It is surrounded by a pillared verandah on the three sides. The four-armed Murti of the Devi is in a standing pose on a Peetha. It is made of gold and adorned with jewelry and silk clothes. The upper two hands hold the Shankha and Chakra while the lower hands are in Var Mudra and Abhay Mudra. The image of Sri Chakra and Devi Gayatri is sculpted on the lower hands. Diyas are lighted on both sides of the Murty. After doing pradakshina, one can exit through the right side of the Garbhagriha. While exiting, one can collect prasadam from the counters.

Pooja and Festivals at Annapoorneshwari Temple

Temple is open from 6:30 AM till 9:30 PM.

Maha Mangal Arati is performed at 9 AM, 6 PM, and 9 PM.

Naming ceremony and Aksharabhasyam ritual of the child is also performed in the temple. Different sevas are performed in the temple. The details and amount for each seva are displayed on the ticket counters.

Akshaya Tritiya is an important festival as that is considered the birthday of Devi Annapoorneshwari. Rathotsava is celebrated in the month of Feb-March for four-five days. Navratri is an important festival celebrated for nine days.

Travel Tips:

It is about 300 km from Bangalore and 130 km from Mangalore.

Dress code to be strictly followed. No shorts are allowed inside the temple premises.

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

Food is served by the temple authorities thrice a day. Besides, there are hotels that provide veg food.
There are various homestays in and around Horanadu. The temple also provides a lodging facility.

Other Attractions in and around Horanadu:-

- Sri Anjaneya Swamy Temple

A temple dedicated to Shri Hanuman is located near the parking.

- Kyatanamakki Hill View Point

This place is about 8-10 km from Horanadu. The place gives a 360-degree view of the Western Ghats. It is an awesome place for nature lovers and photographers. The hilltop is full of grass interspersed with vegetation.
There is a small waterfall in the valley that can be viewed from the top. There are jeeps available from Horanadu. The approach road is in an extremely precarious condition, hence it is advisable to hire a jeep. Bikers can reach up to the hilltop but extreme caution has to be exercised. The best time to visit is during the monsoon till December, as it would be covered with greenery.

- Kalaseshwara Temple at Kalasa

Kalaseshwara Temple or Shri Kalaseshwara Swami Temple is situated in the town of Kalasa in the Chikkamagaluru district. It is about 8 km from Horanadu. The temple is dedicated to Shiva. It is situated near the bank of River Bhadra. The temple is believed to be constructed by Maharishi Agastya. The Shiva linga which is worshipped here is said to be Swayambhu.

Legend of Kalaseshwara

The story goes that during Shiva and Parvati's marriage in the Himalayas, the balance of Earth was disrupted. The northern plate was tilted due to the weight of all Gods and Goddesses who attended the marriage ceremony. Then Shiva ordered Maharishi Agastya to travel southwards so that the balance could be regained. He agreed and traveled south. When he reached Kalasa, the balance of the earth was restored. So, he was asked to stay here. He was blessed by Shiva that he would be able to witness the divine marriage from this place. Due to his devotion, a Shivalinga appeared out of his pot, hence the name Kalasheshwar.

Architecture

The temple is can be reached by steps. On the left is a mandapam where celebrations during festivals take place. Near the entrance, there are two Ganesh Murtis. They are known as Aana Ganapati. One is said to be the male form another is the female form. Few more steps, lead to a verandah where the murti of Bhagirath praying to Ganga is installed. It is a double-storeyed structure having a slanting roof with red tiles, commonly seen in this region.
Towards the right side, is a door that leads to an open courtyard that houses the main temple. The main temple is an Ekakuta temple. The main sanctum sanctorum is inside another smaller courtyard. The linga is installed on a silver platform and covered with a

silver face. One can do pradakshina in the open courtyard. There are two other temples on two corners dedicated to Vishweshswar and Subramanya.
Outside this temple is the temple of Goddess Parvati called Sarvangasundari. The image of the Devi is made of black stone. It is beautifully decorated with flowers, jewelry, and clothes. The outer walls of the temple are adorned with sculptures. A small temple dedicated to Kshetrapal is near the temple of the Goddess. There are offices and small shops selling puja articles.

Puja and festivals

Temple opens from 7:30 am to 1:00 pm and from 3:30 pm to 8:30 pm. During important festivals, it is open throughout the day and night. Different sevas are performed for some token amount. Important festivals celebrated in the temple are:
Girija Kalyana – The marriage of Shiva and Parvati is celebrated in the Kartika month.
Shivaratri is celebrated in Feb-Mar.
Rathotsava is celebrated in the month of Magha.
Navratri
Gokulastami
Laksha Deepotasava

- Pancha Teertha

Kalasa is also known for the Pancha Teertha or the five places with sacred water. They are Vashishtha Teertha, Naga Teertha, Koti Teertha, Rudra Teertha, and Amba Teertha.

- Venkataramana temple

This is another beautiful temple dedicated to Shri Vishnu. The temple is constructed similarly with a tile roof. The main shrine is in a courtyard with a verandah all along with the courtyard. It is situated on the way to Horanadu. There are many other temples and Jain Basadis.

- Samse

It is a small village, about 10 km from Kalasa. It is the trekking point for Kudremukh hills. There are several homestays where one can stay. The place is so scenic that one can roam around and enjoy the beauty of this place. There are some Jain Basadis and a Ganapati temple on the Goomankhan Tea Estate.

- Kudremukh National Park

Kudremukh National Park is a UNESCO World Heritage Site. It is jeweled with natural beauty, high rising peaks studded with a plethora of flora and fauna to picturesque trekking routes overseeing verdant grasslands. Kudremukha translates to horse-face, referring to the highest mountain peak in the park which resembles the face of a horse from a particular side. It rises to a height of 1,894 meters and is the second-highest peak in Karnataka. The road to Sringeri, Karkala, and Mangalore goes through the park. This road is extremely picturesque with waterfalls and grasslands. One can also visit the ghost town of Kudremukh. If you are interested in trekking inside the park,

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

you need to take a permit from the Reserve Forest Office in Kudremukh. Parking is not allowed inside Kudremukh National Park except for some designated places. Littering is not allowed inside the Park.

- Karkala

A taluk headquarters in the Udupi district. It is located on the bottom of the Western Ghats, about 80 km from Horanadu. Famous for the monolithic statue of Bahubali or Gomateshwara that is the second-largest statue after Shravanabelagola. The statue is 42 feet in height and was installed in the year 1432. Mahakumbhabhisheka of the statue takes place every 12 years. The last Abhishek was done in the year 2015. The statue is located on a hillock. One has to climb about 500 stone steps to reach the top. Besides this, there are many other Jain Basadi to visit. Prominent among them are Chaturmukha Basadi and Adinath Basadi. Chaturmukha Basadi is also located on a small hillock. There is a flight of steps to reach the top. The basadi is inside a big courtyard, adorned with 108 pillars made of granite. There are four entrances in the four directions leading to the garbhagriha. The garbhagriha has images of three Tirthankaras. Adinath Basadi is situated inside Anekere Lake. A connecting path connects the Basadi with the main road. There is a small park near the Basadi. The lake was built by King Pandyadeva in 1262 to supply drinking water to the town. Other prominent places are Attur Church, Ramasamudra Lake, Venkataramana Temple, Ananthashayana Temple, and Vennur.

- Varanga

A small village near Karkala, this place is best known for its Jain Basadis – Kere Basadi and Neminath Basadi. The Kere Basadi is situated in the middle of a lake, surrounded by lush green paddy fields and coconut plants and a hill on one side. It is also known as Parswanath Basadi as it is dedicated to Parshwanath. This Basadi has a four-faced symmetrical structure. It dates back to 850 years. An image of Devi Padmavathi is also installed inside the Basadi. It can be approached by a boat managed by the Basadi administration for a nominal fee.
Neminath Basadi is a 1200 years old Basadi dedicated to Neminath. It is also called Hire Basadi. It has two entrances. The main shrine is in the middle of a courtyard and made up of granite. There is a huge deepastambha near its entrance. A number of religious rituals are conducted here.

- Moodbidri

About 18 km from Karkala, it's also called Jain Kashi due to the presence of a large number of Jain Basadis. Important among them are the Thousand Pillar Temple, Guru Basadi, and Ammanavara Basadi.

- Sringeri

About 60 km from Karkala, it's famous for the Sharda Peetham established by Shri Adi Shankara.

- Dharmasthala

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

About 60 km from Karkala, it's famous for an old Shiva temple worshipped as "Shri Manjunath". Lakshadeepa is an important festival celebrated in the month of Nov-Dec.

Important points for the visitors:
Dress code to be followed in all the religious places. Shorts are not allowed.
Males have to enter the temples without a shirt.

EWAZindagi
EWAZindagi

Jagannath Puri: The Holy Land

Jagannath Puri is one of the most important pilgrim places in India. Located on the East coast, it is the Dham of Vishnu as the Lord of the universe. He is also supposed to be the Swaroop responsible for the current Kaliyuga, making him even more important for our times. This is also the place Adi Shankaracharya chose for his eastern Govardhan Matha, out of the 4 Mathas he set up in the four directions in the country. Jaganath Puri is also one of the biggest living temples in India by many parameters. It is the largest temple in Kalinga architecture. Konark Sun Temple may have competed with it in size, but that temple is lost to us now. This temple holds the world's largest kitchen in its premises and is rightly known as the Anna Kshetra of the Jagannath.
The city of Puri revolves around the temple of Jagannath since time immemorial. Pilgrims come here all year round, but the peak time is the month of Ashadha when the famous Rath Yatra of Jagannath takes place. I spent a couple of days in the temple town, visited the temple twice during this time, and also explored the rest of the city. I will focus on the temple in this post and do another post on the city of Puri.

Brief History of Jagannath Temple

It is believed that the original temple of Jagannath was built by King Indradyumana in Satyuga. It is futile to look for evidence from that age, but a tank called Indradyuman tank still exists in the town.
The story is well known and well accepted. The story goes that Vishnu was originally worshipped in the forests of this land as Neel Madhaba. Indradyuman was the king of Malwa. He engaged a priest named Vidyapati to find out Neel Madhaba who managed to find the location after marrying the daughter of the local chief but the lord played his own games.

Finally, Indradyuman came here and received the wood out of which the Murtis of Jagannath, Balram, Subhadra, and Sudarshan Chakra was to be carved. He then built a temple on the hilltop.
Another story talks about the interruption in the work while the original Murtis were being carved leading to them being incomplete without the hands.
Inscriptions point the history of the temple to at least early 12th CE, post which it was maintained by all the dynasties that ruled the Utkala region.

The Architecture of Jagannath Puri Temple
It follows the classic Deul style of Kalinga architecture. This means a Jagmohan, a tall Shikhara on top of Garbha Griha. When you come out of the Garbh Griha into the temple compound, the sheer size of the Shikhara is overwhelming.

Arun Stambha at Simha Dwara
If you enter from the Simha Dwara, you will see a tall pillar standing in front of the entrance. This is Arun Stambha, that was originally placed at Sun Temple in Konark. However, after that Konark temple was lost, this pillar was brought here and installed. You can not see it from ground level, but it has a small Murti of Arun – the charioteer of Sun on top. It almost makes you feel as if it is praying to Jagannath to bring back the glory of Surya Dev in this land.
Simha Dwara is the eastern entrance of the temple, located on Bada Danda or the grand road where the Rath Yatra takes place. It is called Simha Dwara as there are two lions adorning this gate, along with the doorkeepers or Dwarpalas of the Vishnu – Jaya and Vijaya. The Murti of Patita Pavana can be seen on the right side of this entrance, making it more important than the other three gates.
The famous 22 steps leading to the temple are also closest to Simha Dwara. These steps lead to the main temple and are revered by the devotees. Rath Yatra also begins and ends at this Simha Dwaram, making it the ceremonial doorway of the temple.

Ashwa Dwara
The other three gates are :-
Ashwa Dwara – the entrance with horses, Hathi Dwara or Elephant entrance, and Vyaghra Dwara or the Tiger entrance.

Jagannath, Balram and Subhadra
You visit Jagannath Puri temple to have darshan of the three siblings – Jagannath, Balram, and Subhadra. What you must notice is the large wooden Murtis made out of Neem wood. Unless you visit every year, there is every chance that when you visit next, you will see different Murtis, even though they would look essentially the same.
The Murtis as we know are replaced every few years, anywhere between 12-19 years. They are replaced in the year when there is an Adhik Maas or Purushottam Maas . This is when the old Murtis are replaced by new ones in an elaborate ritual called – Nabakalebar.

You must also notice the large round eyes on the Murtis. You can see their replicas everywhere in town, but nothing beats getting a distant glimpse of the Gods in the Garbha Griha.
Do notice the platform on which they sit, it's called Ratnavedi or the throne of the jewels. Sudarshan Chakra, Sri Devi, Bhu Devi, and Madan Mohan Murtis are also present on the platform.

Mangala Arti
This is the first Arti of the Jagannath, done early morning. It is an elaborate ritual to wake up the three siblings. Songs are sung to wake them up before the doors are opened. Once the doors are opened, everyone just piles up on top of one another to have the first glimpse of the Jagannath, before they start their day.
Should you attend the Mangala Arti as a visitor or not is a tough choice. I decided to go. So, I started from my hotel at 4 AM, walked to the Simha Dwara or the main temple gate, deposited my phone, and entered the temple. I was guided by a priest, who took me to the main mandapa and made me stand in the front row. It was crowded, but I had no clue that it would be crushing to stand there when the temple door openth
Most of the people visiting at this time are locals who come regularly, every day. They know how to negotiate the crowd, as a visitor, you can be suffocated and crushed. There is no way you can even get out. Once out, it took me a few minutes to catch my breath and see anything else. So, if you decide to go for Mangala Arti, be aware of this and stand at a safe distance.

Mahaprasad at Temple Kitchen
They say that among 4 Dhams – Puri is God's Anna Kshetra, where he loves to eat. At Badrinath he meditates, at Rameshwaram he takes bath and at Dwarka, he likes to sleep. No wonder, the world's largest kitchen operates for him at Jagannath Puri Temple. You can see this kitchen though you are not allowed to do anything there. A nominal ticket is all it costs.
Best time to visit it early morning when food is being cooked in clay pots. You will see dhoti clad priests cutting vegetables, a row a traditional Chullahs to cook the food on wood. 56 different dishes cooked are all Satvik – which means it is vegetarian and without any onion or garlic. The water for cooking is drawn from two wells called Ganga and Yamuna. It is an experience to walk through the kitchen.
Prasad is offered six times a day from morning to night.
You can see the pots of Mahaprasad being ferried across the city throughout the day. If you live in Puri, you can order the food from the temple for any celebration, be it a wedding, a birthday, or just a guest visiting. I assume this is Puri's way of inviting the blessings of Jagannath at home or at important times in their lives.

Anand Bazaar
Anand Bazaar is the area where the food cooked of the temple kitchen is sold. The afternoon is the best time to visit. I can assure you, you would have never seen so

much food anywhere in the world – right in front of your eyes. You would see people buying and eating straight out of the clay pots that were used to cook the food. There are Mithai or sweets of all kinds. It is a market – crowded, noisy, chaotic, and one of its kind. Towards the end of the Anand Bazaar, you get to see the whole of Jagannath Puri temple with its architecture in front of your eyes.

Nila Chakra or Sri Chakra

On top of the temple Shikhara, there is a giant Asht-Dhatu Chakra which is revered as much as the deities in the sanctum. A flag hoisted on top of it is called Patita Pavan. In good old days, this is the first thing that pilgrims would see when they approached Puri. The sight of this would tell them that they are in Purushottam Kshetra, and the destination of their pilgrimage is not too far. The traveling songs describe the joy of pilgrims when they sight this.

Flag Changing

Few times a day, the flag on top of the temple Shikhara is changed. Literally everyone stops to see this with their necks stretched to see the flutter of a new flag. We were there on the Ekadashi day when saw the flag being changed along with thousands of others. It is another experience at Jagannath Puri that you should not miss. An interesting fact is that the flag flutters in the opposite direction of the wind. No one has yet figured out, how it happens.

Other Temples in Jagannath Puri Complex:

There are many small temples in the Jagannath temple complex, some say the number is 108. It is believed that all the Tirthas of the country are present within its premises.

Vimala Devi Temple –

Vimala Devi is the Shaktipeeth of this region and her temple is right beside the main temple. It is a lovely temple where you will see women offering bangles and Kumkum. You must visit this temple while in Puri. One of her newly built temples also exists in the Puri Shankaracharya Mutt located closer to the beach.

As part of daily rituals, food cooked in the kitchen is offered to both Jagannath and Vimala Devi. Unless it is blessed by her, it is not considered Mahaprasad.

Mahalakshmi Temple –

Mahalakshmi is believed to supervise the cooking in Jagannath temple kitchen. Her temple is beautiful and like Vimala Devi, she is also offered bangles and Kumkum.

Kanchi Ganesh, Kashi Vishwanath, Surya Temple, Saraswati Temple, temples for different Vishnu avatars, Hanuman can be seen in the temple complex.

There are many open pillared pavilions in the temple complex. Mukti Mandapa is the most popular of them. I assume these were used to take rest by the pilgrims or to

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

perform rituals. Dola mandapa with a lovely Torana is used for Dola Yatra. Snan Vedi is used for Snan Yatra when the annual bathing ritual takes place.

Festivals of Jagannath Puri Temple

There are elaborate daily rituals that keep the temple and its priest abuzz throughout the day. Then there are annual festivals that add another layer of celebration to the temple festivities.

Making of Ratha for Rath Yatra

Rath Yatra is the most popular festival in Puri. Many people know of this place because of this temple that series the three giant chariots being pulled by devotees. This festival takes place in the month of Ashadha that roughly falls in July. Chariots are built afresh every year, and building them in itself is a huge ritual involving artists of all kinds. The Yatra lasts for 9 days when the siblings spend this annual holiday at the Gundicha festival about 3 km away. The final day of Rath Yatra is Niladri Bije when Mahalakshmi does not allow Jagannath to enter the temple till he offers her the Rasagulla.

Chandan Yatra –

This takes place on Akshay Tritya day. It also marks the day when the making of chariots for the Rath Yatra begins.

Snan Yatra & Anasara –

It is the annual bathing festival that takes place on Jyeshtha Purnima. After the Snan, Murtis of three siblings move to Anasara Ghat for a fortnight. In the temple, a Pattachitra takes their place on Ratnavedi and it is worshipped.

Dola Yatra – Takes place around Holi Festival

Panchaka – When the deities get different Veshas or adorned with different looks

Gupta Gundicha – The 16 day festival of Vimala Devi around Ashwin Navaratri

Priests at Jagannath temple are called Sevayats. They wear lovely colorful Odisha Ikkat Uttariyas.

Travel Tips: -

Temple is open from 5:00 AM till midnight.

You can spend a whole day looking at the temple and its activities. However, do keep at least 1-2 hours to visit it.

You are not allowed to take any electronic items with you.

You need to keep your footwear outside, deposit your mobile phones, and go just with your wallet. There is an official stall to keep them and a lot of shops will also keep them if you buy something from them.

There is a bookshop near the footwear stall where you can buy books on the temple and Puri.

Divinity amidst nature: Sudh Mahadev

Sudh Mahadev is a wonderful valley in the foot hills of Dhar Shivgarh at a distance of 22 Kms from tehsil Headquarter Chenani in District Udhampur.

Sudh Mahadev enjoys the status of ancient pilgrimage destination connected with the glories of Lord Shiva. Sacred Devika rivulet originates from a religious place about 2 Kms away from Goukaran. On entering the land of Lord Shiva at Sudh Mahadev, we find Holy vibrations in ourselves which can only be felt at heart but can not be described by any means.

We find mention of Sudh Mahadev in Hindu religious books. Legends say that Lord Shiva married Goddess PARVATI at Mantalai which is believed to be the capital of Great Kingdom of Raja Himachal. We find many things associated with the marriage of Lord Shiva at Mantalai. There has been a significant contribution of kings of erstwhile Chenani state for the construction and development of Lord Shiva temple at Sudhmahadev and all adjoining temple complexes at Gauri Kund, Mantalai, Goukaran, Benisang and Mandir Dushala etc. These sky high temples were constructed by the Kings of Chenani and thousands kanals land was donated for their maintenance.

About Sudh Mahadev or Shoolpaneshwar Mahadev Temple

The Sudh Mahadev Temple is about 2400 years old and is situated in Udhampur district at height of 1225 meters.
The temple houses a Trident (Trishul), natural black marble Lingam and a mace (gada). There is also a holy spring called Paap Nashni Bowli near the temple that holds the reputation of cleansing the sins of anyone who bathe in it.

During the Asad Purnima Festival, a large number of devotees throng Sudh Mahadev. This 3 days festival is held every year in the month of June and is one of the prime attractions in Patnitop. Cultural programs like dance and music are organized during this festival; a small fair is also organized for the people.

Mythology of Sudh Mahadev

Like many temples located here, this one too has an interesting legend to it. It is said that once Goddess Parvati was immersed in a deep prayer when a demon called Sudheet who was actually an ardent devotee of Shiva, approached her to pay obeisance. However seeing his demonic built, Parvati got frightened and shrieked. Hearing her shriek that echoed across the valley, Lord Shiva came to her rescue and stabbed Sudheet with his Trishula. While doing so he noticed the demon chant his name. Shiva realized he had killed his devotee and tried to bring him back to life. However, the demon replied that getting killed by the holy hands of Lord Shiva would give him 'moksh' or salvation. Hearing this Lord Shiva was so pleased that he announced that henceforth, Sudheet's name would be taken before his own. And as you might have guessed by now, at the place where Parvati was worshipping, a shivling came to be known as Sudhmahadev. What a legend that was. Even today, you will find this shivling and the trishula housed at the Sudh Mahandev Temple. Also , the temple has the eternal flame called 'dhooni' which is supposedly burning since Baba Roop Nath resided here. The temple is by the banks of River Devak and this adds all the more to its mystic.

Idols in Sudh Mahadev

The main shrine of the temple has the presiding deity of Lord Shiva, his consort Parvati and his son Ganesha. Opposite to the main shrine are the temples of Goraknath, Kal Bhairav and Bayankar Bhairav. There is also a small shrine of Ganesha, where his idols preside in different postures.

Lord Shiva's bluish-black coloured Aapshambhu idol

The temple at Sudhmahadev has natural bluish black marble lingum of Lord Shiva inside. The lingum has three faces believed to be of Brahma, Vishnu and Mahesh mounted on nandi with Parvati maa and Ganesh ji. There is a popular legend that this idol was found from below the earth by a farmer while he was tilling his fields in the vicinity of the temple. He informed the king of the same. The king ordered to shift it to Chennai to erect a temple over it. But it got fixed at the present place and could not be lifted. Finally a temple was erected over it at Sudhmahadev. Earlier temple had only one gate. But keeping in view the heavy rush of the pilgrims during the mela, a second opening has been made few years back in the temple.

Holy places near Sudh Mahadev Temple

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

Mantalai

Maantalai is situated at a distance of 8 Km from Sudhmahadev on Sudhmahadev-Latti road.
Mantalai is surrounded by lush deodar forests. As per legend ,it is the place where lord Shiva got married to goddess Parvati Besides the Shiv temple here one can also visit the complex created by Swami Dhirendra Brhamchari which includes a tree shaped house an air strip a hostel and a number of other unfinished project. An excursion through the woods to Naina Devi 5 Kms from Mantalai provides excellent views of the mountain landscape all round.

Gauri kund

Gauri Kund lies at about 2.5 Km before Sudhmahadev village on Chennani- Mantalai road.
There is a temple dedicated to Lord Shiva and his consort Parvati at Gaurikund that is thronged by a number of devotees who offer their daily prayers.
A large number of pilgrims visit Gaurikund annually during the 3-day festival in the month of June during which devotees worship Lord Shiva and Goddess Parvati in the form of Uma and Shankar. According to mythology, Goddess Parvati took her daily bath at the spring in Gaurikund before offering prayers at Sudh Mahadeva. This place had natural springs here earlier where the goddess used to take bath. The passage of Gauri kund temple is full of natural beauty and wild vegetation, natural sweet water streams flowing from within the hills.

Paap Nashni Bowli

Sudhmahadev has spring by the name of Paap Nashini bowli. It is called so because taking a bath in it relieves the devotees of all their sins and inculcates the spirit of devotion for Lord Shiva. Devotees take bath in the bowli so as to purify them before entering the temples premises. On the occasion of mela, people establish friendship bond at this pious place by exchanging their turbans and take pledge to help each other throughout life.

Best Time to Visit Sudh Mahadev

March to October is the best time to visit Sudh Mahadev. The pleasant weather makes it quite comfortable to pay homage at this sacred site near Patnitop.

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

Mahabaleshwar: An Exotic Hill Station

Mahabaleshwar! As the name forms a religious and divine image in our mind, it is indeed a place of pilgrimage for Hindus. Besides the temple, it is a large beautiful hill station located at an altitude of 1,372 meters. This place is a vast plateau bound by valleys on all sides. The steep hills and green valleys of Mahabaleshwar are a popular retreat from the chaos and pollution of Mumbai and Pune.

Well known for its strawberries and Chikki, this place enchants many religious tourists. Mahabaleshwar region is the main source of the Krishna river that flows across Maharashtra, Telangana, Andhra Pradesh, and Karnataka. The Krishna as well as the Mahabaleshwar temple attracts people from far and wide.
It is located approximately 120 km from Pune and is well connected by road. You can either hire a cab or drive in your own car. Traveling by road is the most preferred and convenient way for reaching this beautiful destination.

History of Mahabaleshwar

Mahabaleshwar has a significant history. Tracing back the findings of the historians it is said that Mahabaleshwar originated in the early years of 12th CE. It was when the King Singhan of Devgiri visited Old Mahabaleshwar and built a small temple and a water tank at the source of the Krishna River. Since Lord Shiva also known as Lord Mahabali had been enshrined in the temple, the town was named Mahabaleshwar.

However, it was the British who turned this town into a spectacular hill station. Under General Peter Lodwick and Sir John Malcolm, the Governor of Bombay, a sanatorium was built here in 1828. Mahabaleshwar was then considered a British territory and was even named 'Malcolm Peth' for some years. Under British rule, the place was developed in a great way. From roads to resorts, everything was built in an organized manner. In the 19th century, an open jail reformatory center was established. Convicts

from China and Malaysia were stationed here. They were involved in constructing roads, grinding corn flour, maintaining potato cultivations, and other vegetable gardens in English resorts. At present you will find, Public Works Department Bungalow at the location of the prison. And with this, Mahabaleshwar was soon titled as the summer capital of Bombay Presidency.

Places to visit in Mahabaleshwar

Mahabaleshwar Temple

The Mahabaleshwar Temple is one of the ancient temples of Maharashtra. It is an ancient shrine dedicated to Lord Shiva. It was built by the Chanda Rao More dynasty in the 16th century. The temple has 5 feet tall stone wall around it which is divided into two parts: One is the sanctum sanctorum and the second is the central hall of the temple. There are many belongings of Lord Shiva on the premises of this temple. Popularly known as Mahabali, the temple is flocked by devotees throughout the year. The temple has a very serene and spiritual environment.

Another famous Mahabaleshwar Temple is at Gokarna in Karnataka

Elephant’s Head point

As the name suggests, Elephant’s head point is a mountain rock that resembles the head of an elephant. It is also known as Needle’s point as the gap between rocks looks like a needle. This place is one of the most picturesque viewpoints in this place, famous for the stunning view it offers. The feeling of being on top, away from chaos, closest to peace is such a mesmerizing thing. The best time to visit it is during the monsoon season as the rock turns lush green which multiplies its beauty and makes a spectacular scene altogether.

Venna lake

It’s a beautiful lake spreading across 7-8 km surrounded by green vegetation from all sides. People can enjoy various activities here including boat riding, horse riding around the lake, rides, and toy trains for children. It is said that initially the lake was built with the aim to cater to the water needs of local people living in this city.

Mapro Garden

Mapro garden is a garden park loaded with strawberry plantations. The garden comprises a chocolate factory, restaurant, nursery, play area, and retail outlet that sells Mapro products. The place also hosts an annual strawberry festival during the Easter weekend that encourages the cultivation of fruit in the region. The restaurant has

various dishes with a common strawberry pinch like strawberry pizza, strawberry bhel, strawberry shake, strawberry crush cream, and many more.

Wilson point

Also called the Sunrise point, standing tall at the height of 4,710 meters. It is a special destination in the city. It offers a spectacular view of sunrise. The rising sun looks amazingly serene. It is the highest point in the city. The point is a vast plateau comprising of three watchtowers at different spots which offer stunning panoramic views of the whole city.

Arthur's seat

The place is known as the Queen of the points as it offers a fascinating view of the dense valleys of Brahma- Arayana and the Savitri river. Arthur's seat is famous for the floating of light objects. This means if you throw things like a bottle cap into the valley, it floats back due to high air pressure. The story behind its name is a little heart aching. It is named Arthur's seat after Arthur Mallet whose wife and daughter drowned in the Savitri river. It is said that he used to sit there and stare at the river silently with a numb soul.

Connaught peak

The peak is said to be the second-highest peak in the hills, located at the height of 1,400 feet above the mean sea level. Initially, it was named Mount Olympia but was changed to Connaught peak when the Duke of Connaught fell in love with the place. The place is known for its beautiful view of Venna Lake and Krishna Valley. The amazing sunset will lure your heart. Don't miss that.

Chinaman's falls

Chinaman falls are one of the most significant waterfalls in the state. Your visit to this place is incomplete without witnessing the fascinating flow of the cascading water at this waterfall. It flows from two different streams merging into a single fall. The gardens close to these falls were once looked after by the Chinese, it is named so. The best time to witness its beauty is in the months of monsoon season. That is when this waterfall looks astounding. Rains also nourish the lush green surroundings.

Table Land

Table land is a plateau that is situated at a height of 4,550 feet above mean sea level. It is spread over 95 acres having laterite rocks at its base covered with dense foliage of miniature bluebonnet grass. Interestingly, it is famed as Asia's second-highest mountain plateau. It attracts a large crowd of tourists who can enjoy a jaw-dropping

view of deep valleys and majestic valleys. This place is known for its activities like horse riding, trekking, paragliding, merry-go-rounds, arcade games, and mini trains. It is best described as a beautiful marvel of nature.

Velocity Entertainmentz

Velocity Entertainmentz is the largest theme amusement park in Panchgani and this place. Surprisingly, it is the only go-carting track in India on a mountain. They have a plethora of indoor and outdoor sports to suit every age group. That includes dashing cars, gyroscope, go-carting, basketball, air hockey, zorbing, merry-go-round, etc. The place also offers a wide variety of food options including South Indian, Punjabi, Chinese, Italian, and all varieties in fast food. Overall, it is a great place for a day outing.

Shopping in Mahabaleshwar

Shopping here can be quite an experience. The narrow streets here have a lot of shops selling everything from clothes to Kolhapuri footwear and popular leather goods. Almost everyone who visits the market here takes at least one leather product home. A great variety of handicrafts on display will tempt you to stop by to have a look and maybe shop. You will find a variety of berries and their products. Like jams, honey, jellies, and even fresh fruits to buy.

Shekhawati Tourist Hub: Mandawa & Fatehpur

Mandawa

Mandawa is the most popular town when it comes to the Shekhawati region of Rajasthan. A typical tourist town buzzing with tourists from all around the world. It is one of those places where you see more tourists than locals and the economy revolves around them. It is also a favorite of the filmmakers who have shot many films in the colorful lanes of this town. I wonder if the decision was driven by the colorful Havelis or the ready availability of hotels around.
Mandawa is an 18th CE town, a contemporary of other Shekhawati towns like Nawalgarh. It falls in the district of Jhunjhunu and in character it is just like them, but a lot more vibrant. I visited the town from Bagad near Jhunjhunu which was my base for exploring the colorful Havelis of Shekhawati.
Come with me to explore the tourist town as I saw it.

Mandawa Fort

The Mandawa Fort is now converted into a heritage hotel. So you have to stay with them to have access. Else, there is a hefty cover charge to enter the premises
Like any royal palace in Rajasthan, you see a lot of paintings, old portraits, and vintage furniture here. There is a swimming pool bang in the middle of all the heritage.

Chowk at Mandawa Fort

What I remember most from the fort is the courtyard with a Chowk in the middle. This is an open space that is bare earth with no flooring done, decorated with auspicious designs. This kind of space is typically used for conducting rituals like weddings. I remember even my ancestral home had a place like this.

Colorful Shekhawati Paintings

Another is a small narrow room with some exquisite paintings in the predominantly blue color. It has the 10 avatars of Vishnu painted in a series of panels.

There are some lovely examples of composite art. Where the body of one living being mostly an elephant or a horse is created using many other living beings. This is not very common on the walls of Shekhawati Havelis.

Mandawa Haveli

It is one of the most visited Haveli turned hotel in the town. Built-in 1890 CE, this Haveli has been lately restored and converted into a hotel with a rooftop restaurant. The management is open to showing you the Haveli. Even if you just want to admire the paintings on its two floors.

Mandawa Haveli Hotel

You can see an airplane, a train, human life, and royal processions in the paintings. Krishna and his Leela of course dominate the scenes painted on the Haveli walls. Since this Shekhawati Haveli is in use, you see furniture all around, rooms that are being used, windows overlooking the streets used by the guests. The Ganapati on top of the entrance has a fresh flower garland on it. This all brings the Haveli alive for a visitor. Unlike other uninhabited Havelis, which are either lying empty or have been converted into museums. It is also interesting to see how the rooms and other spaces have been re-worked to make into guest rooms. Smaller spaces have been made into sit-outs.

From the rooftop, you can see the town of Mandawa, with a mélange of rooftops with some artistic expression peeping in from here and there. The fort with its tall walls and temples with their shikharas cannot be missed.

Raghunath Temple

A flight of steps leads you to Raghunath temple, close to Mandawa Haveli. It is built like another Haveli. But the boards and the flag on top gives away that it is a temple. Just like the Gopinath Ji temple in Nawalgarh, this temple also has lively paintings on the ceiling of the temple porch. What I found interesting is the small labels on the paintings that explain the scene painted. You of course need to know the characters to understand the story. How I wish some guides would be available to do some storytelling.

Golden Room at Jhunjhunwala Haveli

Jhunjhunwala Haveli looks like many other Havelis in the neighborhood with fading paintings on its walls, except that it advertises its golden room in English and French. I entered the gate to land in an open courtyard, the left part of which was inhabited and the right one had a painted porch. A man took a small fee and opened the door in the painted porch. This was the golden room, where the paintings have a dominant golden hue.
Golden Room at Jhunjhunwala Haveli
Golden Room at Jhunjhunwala Haveli
This room is maintained like a museum in an otherwise neglected Haveli. There are board games and vintage furniture. The best-preserved paintings are the ones on the ceiling and the ones higher up on the walls. Mostly the Krishna Leela is painted here. But I also saw Shiv Parvati, Devi, and Ram Darbar. Windows have colorful stained glass, adding their own color to the room.

Harlalka Well of Mandawa

This a well located at the far end of the road from Jhunjhunu Haveli. The well is reached by a flight of steps where the well is guarded by two pillars. There are small canopies around it. They say the well is very deep. I assume so because it is a desert, and water is not too easy to find. In the good old days, this must have been a place where women came to get water from all the Havelis nearby.
Walking around the lanes leading to the well, I was admiring the paintings on the walls around. The children playing there told me about all the Bollywood films that have been shot here.

Chaukhani Double Haveli

There are many double Havelis in Mandawa. I visited the Chaukhani double haveli as I saw the board announcing the name and the word 'Double' intrigued me. I entered and the caretaker agreed to show me the big Haveli for a small fee. On a small guided tour, he explained two co-joined identical Havelis. The logic being the wealthy man having two sons looking into the future. So, the two Havelis are built for two sons in a way that if they get along, it is a single large Haveli. If they don't, well, just close the doors on the wall in the middle and live independently.
What I would remember is the sheer size of the Haveli with large courtyards.

Murmuria Haveli

Murmuria Haveli has an aura of being an Italian mansion. It has subtle colors like pale pistachio instead of the usual bright ones of the region. The highlight of this Haveli is a painting that shows Nehru riding a horse, a portrait of George V. A board outside the Haveli duly announces it.

Bharat Mata Wall Mural

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

Inside I found a curious mix of a Shekhawati Haveli and a European mansion. The walls have a collage of contemporary paintings in large squares. There is a portrait of Bharat Mata along with scenes from Ramayana and Mahabharat. A panel on the wall has portraits of all the leaders of the Indian independence movement like Gandhi and Tilak.
Surrounded by many typical Havelis, this Haveli stands out for its unique fusion style.

Goenka Haveli at Mandawa

It is another nicely preserved Haveli with colorful Saris hanging all around. Making it look even more colorful. I saw a rare Yamraj painting on its walls.
The streets of the town belong to the time when the city must have come up. They proudly flaunt their era in their architecture.

Fatehpur Havelis

Fatehpur is another Shekhawati town, not too far. It is famous for its French Haveli.

Nadine Le Prince Cultural Centre

This is like any other Shekhawati Haveli, built two hundred years ago by Nandlal Devra. It was purchased by French artist Nadine in 1998. She worked on conserving the Haveli. So now, it has a French name and a hefty ticket to see it. I liked the giant elephant paintings in indigo blue. The caretaker was rude, probably looking only for white-skinned tourists. Apparently, European art school students come to study the paintings here. Ironically, most people in India are not even aware of these wonderful painted Havelis.

Walking around the town of Fatehpur, one can see streets lined with painted Havelis. Each unique in its own way.

Temples in and around Fatehpur

Goenka Shakti Temple – This was the first Dadi Sati temple I visited in Shekhawati. Biran Barji – the ancestors of the Goenka clan are worshipped here in a beautiful temple. The deities are worshipped in the form of a Trident or Trishul. There is a temple dedicated to sixteen forms of Shakti or divine feminine. This opened up another window for me to explore the region.
Just outside the Goenka temple, I found a signboard pointing to the Kuldevi of Bindals. Basically, the Kuldevi temples of all the Gotras of Agrawal's are found in this region.
Panchmukhi Balaji Temple is a lovely temple dedicated to Hanuman. The term Balaji in this region is used for Hanuman. There are quite a few Balaji temples in this region.

Janti Balaji Temple is another very popular temple where I saw a wall of offered coconuts.

Water Wells of Shekhawati Region

Here and there one sees wells that are well marked and preserved. Indicating their relevance for the people of the town. What is interesting is that each well, each water storage place has a unique name. Mostly named after the person who built it. You can shop for Rajasthani souvenirs like Lac Bangles here.

Roaming around the city is like time travel to the times when aesthetics ruled the architecture.

The tourist town is well equipped to handle tourists. You would not have any problem finding a hotel or a restaurant.

Source: www.inditales.com

Panchvati: Pious land of Five Vat Vriksha

Whenever there is a mention of a life lived ideally, there would be Ram and Sita, the divine couple who set standard of how relationships should be dealt with in a family and among selves. And with that occurs the names of places their lives spanned in. One of those places was Panchavati in the fiery forests of Dandakaranya along the flowing Godavari River.

In present day, the name of the place holds much of a religious significance being associated with Lord Rama and his consort Sita. The reason due to which numerous individuals adorn garb of travelling pilgrim might actually not be comprehended precisely, but the place located in North of Nashik city in Maharashtra is a magnet in itself. Those who continue to draw strength from the stories of Ramayana and thus bearing the hardships of life as a warrior might never fail to pay a visit here at least for once in their life.

History

When Lord Rama and Lady Sita were asked to leave Ayodhya by beloved Step-Mother Kaikeyi under the influence of Manthara her maid, the two left. However, compelled by the love for his elder brother, Lakshman also left with the couple on exile for 14 years. Panchavati was the place where the trio made their home while serving the exile, the word literally meaning 'garden of five banyan trees'. The trees could still be seen in the temple premises nearby Sita Gufaa. With Godavari flowing nearby, even the scary forests with roving animals became heavenly sanctity.

Best time to visit: Round the year

Attractions

Kalaram Temple:
Built by Sardar Odhekar of Peshwa in 1790, the temple is 70 ft high with beautifully sculptured idols of Lord Rama and Lady Sita, along with Lakshman in black stone, giving the temple its name. The temple is considered to be among the most artistic work in religion.

GoreRam Temple:
Gore Ram Temple was built in the year 1782 by Deverao Hingne, lawyer of Madhavrao Peshve. The temple is very beautiful with Ram Panchaytan (Ram, Sita, Laxman, Bharat, Kshatrughna & Hanuman). The temple is maintained by Padmanabhi family.

Sita Gufaa:
Panchavati, Maharashtra The cave where Sita was staying when Ravana (antagonist of Ramayana) came to kidnap her as a revenge of Lakshman cutting nose of his sister Surpanakha, is located on the western door of the Kalaram temple. 'Lakshman Rekha' drawn by Lakshman for protection of Sita is located some one kilometer from the caves.

Shree Kapaleshwar Mahadev Mandir :
Nashik's Kapaleshwar Temple is sacred to Lord Shiva. Hop, skip and jump away from the iconic Ramkund, the temple is quite unusual because, like other Shiva shrine, there is no statue of Lord Nandi, the gatekeeper of Shiva. According to the legends, the temple was the place where Lord Shiva performed penance after taking a holy dip in Ramkund to wash off his sin. The reason why there's no Nandi statue in the temple is because Lord Shiva regarded Nandi as a Guru or teacher and hence, there is no Nandi to guard the Kapaleshwar Temple.

River Banks of Godavari:
The place is spot for the Kumbh Mela bathing and gets full of pilgrims from every corner of world during the occasion.

Ganga Godavari Temple
Located on the banks of River Godavari, the Ganga Godavari Temple is one of the popular temples located quite close to Ramkunda. The devotees visiting the temple also take a dip in the holy water of Godavari River. This temple gained popularity in 2015 when it opened its gates for thousands of devotees to mark the Simhastha Kumbh Mela held in the same year. To date, the temple opens its gates once in every twelve years that also coincides with the cycle of Kumbh Mela.

How to reach there

By Air: Ozar's Airport is used to fly to Nashik and then a car could be hired to Panchavati

By Rail: After reaching Nashik Road Railway Station, passengers can take local transportation to North of Nashik, where now-heavily-populated Panchavati is located.

By Road: Nashik is connected to cities like Delhi, Bangalore, Nagpur, Mumbai, etc, thus easily reached by buses, cars and taxis. Further transportation to Panchavati might be needed in case of taking buses to reach to the city.

Munduk: The Underrated destination in Bali

Featuring powerful, cascading waterfalls, remarkable lake views, and lush greenery, it's surprising the town of Munduk has not yet become a tourist hot spot. Perhaps for the better, the remoteness and tranquillity of the area give this town its appeal to travelers seeking out some solace and peace.

I am the type of traveler who wants to tick off every country's major attractions. However, I also enjoy seeking out hidden gems and untouched beauties. Read on to find out my experiences in the town, including the best things to do here, an untouched area within the major tourist island of Bali.

Location and Climate of Munduk

It is located inland, in the central highlands of Bali. You won't find the usual Bali sights of beaches, nightlife, and crowds of tourists here. Instead, you'll be greeted with lush greenery as far as the eye can see.

This is the place to go to escape from the over-touristy areas of Bali. Although I love spending time in some of the more well-known areas like Ubud and Canggu, sometimes a short break from civilization for peace of mind – a retreat, if you will.

This town is a great place to get back to nature. There are countless trails through nature – many of them stopping off at waterfalls. Apart from chasing waterfalls, you can also visit coffee plantations, rice terraces, and watch the sunrise and set.

How to get to Munduk?

It is just shy of a two-hour drive from Ubud, or two and a half hours away from Denpasar Airport. There are no direct public buses. So visitors tend to hire a private driver for the day to explore the areas of both Munduk and Bedugul, the neighboring town. Getting there by scooter is also an option. However, the roads do get quite windy and narrow, so it is only recommended for confident drivers.

Being quite a remote town on the island, a scooter will prove useful getting around Bali. Otherwise, hiring a private driver, car, or walking are your only options for transport within the town.

If you're planning to get around on foot, I recommend staying near the village, where you will be within walking distance of both tasty Balinese food and picturesque hiking trails with natural waterfalls.

Best Time to Visit Munduk

Being higher in elevation, the climate here is cooler than the rest of the island which makes for a refreshing change from the hot and humid weather.

The tropical climate is divided into a cooler, dry season and warmer, wet season. Temperatures are relatively constant throughout the year (only varying by a few degrees celsius), but the main difference in the seasons is the amount of rainfall. Rainfall is highest during the rainy season of November to March. February is the month with the average highest rainfall.

The wet season often brings overcast skies, meaning sunsets and sunrises aren't quite as spectacular. If you're looking to avoid the rainy season, travel to this place between June and October.

History of the Region

Settlers here can be traced back to between the 10th and 14th centuries. Legend has it that this place was first occupied by those from Klungkung following an ant invasion.

Islands of Indonesia were first colonized by the Dutch in the 16th century when on the lookout for the valuable sources of spices such as nutmeg and cloves as well as cultivating spices. Settlers went on to grow cocoa and coffee plantations, which are still operational today.

Eventually, the Dutch took control of Northern Bali, including this place in 1848, then went on to take full control of Bali in 1908, the phase known as the Dutch intervention in Bali. The Dutch were in power until 1945.

The remoteness of the place was an attractive quality, hence the Dutch built their holiday homes there, where they traveled from Singaraja at the top of the island. Because of this, you may spot remnants of Dutch colonial architecture, such as white symmetrical mansions with tall, narrow windows and porches at ground level.

Bali Religion and Culture

Balinese Hinduism is the religion practiced by the vast majority of the population in Bali. This is in contrast with many other islands in Indonesia, which are predominantly Muslim.

In the second century, Hindus of West Java were forced into Bali by Muslim armies. This facilitated the birth of Hinduism in Bali. Balinese Hinduism is an aggregate of beliefs from traditional Hinduism, with animism influence.

The trinity of gods, Brahma, Shiva, and Vishnu are worshipped in Bali Hinduism, as well as gods and goddesses unique to Balinese Hinduism. An example includes Acintya or Sang Hyang Widhi Wasa, the Supreme God of Indonesian Hinduism.

Ulun Danu Beratan Temple

One of, if not the most photographed temple in Bali is Ulun Danu Beratan Temple. It is located only 30 minutes away from the town in the neighboring town of Bedugul. This 17th-century temple is dedicated to the Hindu God, Shiva.

Ulun Danu Beratan Temple is one of the nine Kahyangan Jagat, considered the most important temples on the island of Bali. Amongst other temples in this list include Uluwatu and Lempuyang Temples, both of which are renowned temples for tourists and locals alike.

The scenic views from Ulun Danu are likened to that from Tanah Lot Temple, one of the most popular things to do in Canggu.

The floating temple on Lake Bratan is complete with a mountainous backdrop. One of the reasons the scene is so picturesque. The temple grounds comprise green pastures, vibrant flowers, and colored fishing boats.

The lake itself holds great importance in serving the region’s water supply.

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

Full of Natural Attractions

The place is filled with many natural attractions. Amongst the best things to do here is trekking to the cascading waterfalls, some of which you won't even see another soul.

Munduk Waterfalls

The Munduk waterfalls are a series of waterfalls in this area. They are known as Melanting, Golden Valley, Labuhan Kebo, and Red Coral Waterfalls.

You can reach all waterfalls on a half-day trek. Allow yourself four hours for a quick stop at all four waterfalls. Or just choose one or two for a longer visit at each of them. All these four waterfalls aren't deep enough to swim in. But it's a nice, refreshing place to wade and cool off after the hike there.

Be wary that getting to and from some of the waterfalls is difficult. Entries and exits don't seem to be sign-posted well. But it's definitely a memorable experience exploring without a crowd.

Banyumala Twin Waterfalls

These are my favorite waterfalls on the island. Banyumala Twin Waterfalls has crystal clear water to swim in and is located in this area. The water is by no means warm, but after hiking downstairs to get there, it's a quick way to cool down.

Nearby in Northern Bali lie the famous Aling-Aling and Gitgit Waterfalls. Banyumala Twin Waterfalls are a great alternative to those wanting to avoid tourists. Although the waterfall isn't deep enough to jump. Adventure junkies that want to do jumps of five or even 15 meters high, should instead consider visiting Aling-Aling and Gitgit Waterfalls.

The Giant Banyan Tree

The aerial roots that grow from a Banyan tree give them their distinctive appearance. The giant tree is said to be over 700 years old. Legend has it, the tree was a hiding place for locals during the Dutch invasion. The tree is so large, that you can walk through and explore the maze of aerial roots.

Lush Rice Terraces

Bali is home to some well-known rice terraces. Firstly, Tegallalang Rice Terrace has become a popular tourist attraction. Photos from this location are often a hit on Instagram. Secondly, Jatiluwih Rice Terraces, a UNESCO World Heritage Site features rice fields extending far and wide.

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

Amongst some of the lesser-known rice terraces are Sidemen and Munduk. Since this Rice Terrace lies in an area with high rainfall, the fields and surrounding jungle are lush green during harvest season. The rice fields are located within walking distance (only one kilometer) from the town.

A Coffee Lover's Paradise

The coffee here has brought together a Balinese and European team. They created and produce specialty, organically-grown coffee that has now been recognized overseas. Both the farms and resort generate employment opportunities to provide income for the local community.

Pay a visit to Munduk Moding Plantation Nature Resort & Spa. There you can sample their coffee, have a traditional Balinese meal. And also take a dip in the infinity pool overlooking the hillside. If your budget allows, it's an amazingly tranquil place to stay.

This plantation is a great place to try Luwak coffee. A Luwak is a type of civet cat, which eats the coffee cherries. In their digestive system, enzymes dilute the acidity in the coffee cherries. Thus giving the coffee a smoother flavor. The concept is strange. But the coffee is known to be an Indonesian delicacy. Luwak coffee can cost as much as 500 USD per kilogram of beans.

This organization advertises ethically sourced Luwak beans from Luwak in the wild. Unfortunately, with the increased demand some companies have resorted to harvesting beans from caged Luwak. Before sampling the coffee, research is the best way to avoid supporting a company selling coffee that has not been ethically sourced.

Living like the Locals

With 6000+ inhabitants, it is not a bustling place. Regardless, there are still many places the locals go to, to get their produce for the week and shop for various items. The main road of the town is filled with modest convenience stores and stalls, as well as homestays, and cafes, and restaurants. The main road is a great place to stay during your visit here. There are also many guesthouses on nearby roads with great views of the countryside.

Following Dutch colonization, many settled in this village on the weekends. Locals have become familiar with seeing foreigners around, including tourists. Some even speak fluent Dutch. They are very accommodating and friendly! This makes the destination such an inviting place to visit.

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

दिवस रचनाकार
(Star Writer Of the Day)

Mr Phool Chandra Vishwakarma

Senior Editor In-charge

आया चुनाव

आया चुनाव "वो",
मेरे द्वारे पे आ गिरे।
तन कर जो चल रहे थे,
वो आज मुहँ के बल गिरे।।
शर्मों-हया की बात पे वो,
घुटनों बल गिरे।
भावुक हुए जनाब,
फिर आँसू निकल पड़े।।
क्या खूब वफ़ा की वो,
आज बात कर रहे।
जो बेवफा थे आज,
वफादार बन रहे।।
जो जनता के सेवक बने थे,
राजा बने हैं।
गाड़ी बड़ी लिए वो,
मेरे द्वार खड़े हैं।।
कपड़े हैं राजसी,
घिरे हैं सैनिकों से वो।
मैं तो हूँ फटेहाल,
वो सरताज बने हैं।।
लानत है ऐसे सेवकों को,
मेरी अब मतङ्ग।
जो ले रहे थे जान,
वो जाबांज बन फिरें।।

© डॉ आर के तिवारी "मतङ्ग"

कैसी है पहचान तुम्हारी...

कैसी है पहचान तुम्हारी
कहां तुम्हारा बना निलय?
मुझे बताओ अश्व समय के
करना है मुझे तुम्हें विजय।

दांव लगाने सामर्थ्य की तुम
चार पांव से ही चल आते।
विविध रंग की राग रागिनी
के संग में तुम बल लाते।

है कितना पुरुषार्थ तुम्हारा
और कितना है प्रेम प्रणय?
मुझे बताओ अश्व समय के
करना है मुझे तुम्हें विजय।

हो सूक्ष्म या हो विशाल
या हो कोई पवन सरल?
या तुम कोई प्रस्तर हो
या हो कोई गरल गरल?

चिंतन के विस्मय पथ के
क्या तुम कोई पथिक अभय?
मुझे बताओ अश्व समय के
करना है मुझे तुम्हें विजय।

हो जागृति के दिव्य पुंज तुम
इतना तो है मुझे ज्ञात।
तेरे आने और जाने से ही
नित होते ये दिन रात।

अब अपना अस्तित्व बता दो
तुझसे मिलना तो अब तय।
मुझे बताओ अश्व समय के
करना है मुझे तुम्हें विजय।

© राघवेंद्र सिंह

माँ.
कहने को..
शब्द है एक...
मगर बसती है इसमें....
एक कायनात सुंदर जो है.....
अभिभूत यत्र तत्र सर्वत्र संसार में......
कोई नहीं उसके जैसा दूसरा.....
होगा इस संसार में....
भरी है वो...
वात्सल्य से..
ममतामयी.
मां.
वह निश्छल..
कुछ भी नहीं...
माँ की मुहब्बत सा....
करती अटूट स्नेह सन्तान से.....
फूंक देती अपने प्राण भी उसमें......
उसे देती जीवन वो उसमें.....
ये जान के भी....
की है वो...
उस से..
उसका.
वो .
नहीं देखती..
योग्यता या अयोग्यता...
देखती है तो सिर्फ ....
सन्तान का चेहरा जिस में.....
पाती है वह स्वयं को खुद का......
हो जैसै आईना सच्चा झूठा.....
नहीं समझती वो देती....
मां के आंचल ...
की छांव..
सबको.

© कवयित्री इंदु विवेक

Testify

In every movement
there's a replacement

for every fight
need incandescent light

when exasperation update
exhilaration won't be able to inundate

the most exciting transaction of mind
to see those blind to make it kind

if human become beings
it can testify stillness of gatherings

so get -all -day the freshness
coz it is the value twin of mildness

first access the eye censor
for the fingertips be a good inspector

©Marivic Nemi (Philippines)

हवाएं

देखो हवाएं भी गजब ढा रही हैं
हौले हौले से मुस्कुरा रही हैं ।
देखो जरा इनकी शैतानी
हिम से आज नहा रही है।
हवा का भी अंदाज़ प्यारा
गुनगुनी धूप में केश सुखा रही हैं।
मुस्कुराओ तुम भी हर मौसम
हवा यह कहती जा रही है।
आंखें बंद करके महसूस तो करो
चूमके आसमान हवाएं आ रही है।
रब की सखी है यह हवाएं
देखो सन्देशा रब का ला रही हैं।
महक जो माटी की हवाओं में है
शायद हवाएं भी माटी खा रही हैं।

© दिव्य श्वेत

हमारा कल का भारत कुछ ऐसा हो
फिर से सोने की चिड़िया जैसा हो
हर तरफ खुशहाली हो
फिर से राम राज्य सा मेला हो
मजहब को लेकर कोई मतभेद नहीं
ना ही जात पात का कोई झमेला हो
धनी निर्धन सब एक समान
सब का आपस में सुख दुःख का बटवारा हो ।

कल का भारत कुछ ऐसा हो
सबका साथ पाकर सब का विकास हो
स्वच्छता अभियान अपना असर दिखलाए
देश का कोना कोना स्वच्छ हो जाए
अन्न धन से संपूर्ण हो स्वदेश हमारा
अंतरिक्ष में भी सबसे आगे तरंगा लहराए
विज्ञान तकनीकी संग विकसित हर क्षेत्र हो
फिर से भारत जग को भाईचारे का पाठ पढ़ाए

हमारा कल का भारत कुछ ऐसा हो
हमारी संस्कृति हमारी पहचान बन जाए
अनेकता में एकता का मंत्र लिए
फिर से भारत विश्व गुरु कहलाए
राम कृष्ण की जन्मभूमि यह
विश्व भर के लिए तीर्थ स्थल बन जाए
देख कर अपने देश की छटा
स्वर्ग में भगत सिंह संग गाँधी सुभाष मुस्काये

नव युग का भारत कुछ ऐसा हो
सपने में हमने जैसा सोचा है
उस से भी सुंदर, श्रेष्ठ, समृद्ध
और सुदृढ़ हो जाए ।
© आलोक पराशर

बसंत और तुम

जीवन के कई रंग तुममें ही बस गये है
सुरमई बसंत और उसकी बहार
सब तुममें मिलकर खुद बसंती हो गये है!
जब देखती हूँ बाहर का नजारा
पीली पीली सरसों की लहराती डालियाँ
मेरा मन भी हो जाता है बसंती
जब सोचती हूँ तुम्हारी बातें!
जैसे तितलियाँ मँडराती है
फूलों के आसपास
मैं खुद को पाती हूँ तुम्हारे ही आस पास!
वाणी में घुला माँ सरस्वती का तान
बना देता है जीवन को 'वरदान'
कुछ ऐसा ही है इस बसंत ऋतु का प्रभाव
हर तरफ नई नई कोंपलें
डालियों से बाहर आने को बैचेन है

जैसे मैं और मेरी आत्मा
कुछ पाने को आतुर है!
शायद इस बसंत में पूरी हो जाये
मेरी ये अभिलाषा!
देखो आयी बसंत ऋतु आयी
अब तो आ जाओ तुम!

© राधा शैलेन्द्र

बसन्त पर दोहे

१
मातु शारदा का मिले, बासन्ती उपहार।
हे बसन्त ऋतु आपका ,हम पर है उपकार।।
२
ऋतुओं के इस देश में ,जब आए ऋतुराज ।
दिग्दिगंत गाने लगे,बाज उठे सब साज।।
३
कलियाँ अलियों से मिलें,तितली डोलें खूब।
कोयल बोले बाग में ,मुसकाए है दूब।।
४
अमराई बौरों भरी, फूल उठे कचनार ।
वन उपवन फूले कुसुम,महक उठा संसार।।
५
पेड़ों पर कोंपल नई, सहजन अरु कचनार ।
लाल पलाश खड़ा हँसे ,फागुन की बौछार ।।
६
रंग बसंती से हुआ , कुदरत का सिंगार।
उल्लासित तन मन हुआ ,
छटा निहार निहार।।
७
गदराई सरसों खड़ी ,यौवन चढ़ा खुमार ।
कन्त बसन्त मिलन हुआ,छाने लगी बहार।।

© मंजूषा श्रीवास्तव'मृदुल'

नव वसंत नव सुमन !

नव वसंत नव सुमन नव मधुरिम श्रृंगार हैं !
उठो प्रिय देखो कितनी अनुपम नव बहार हैं !
प्रकृति प्रमुदित तितलियां भ्रमर चंचल चपल
नव किसलय नव कली काल नूतन उपहार हैं !
कुसुमित सुवास सुरभित परागनवल निर्झर

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

नव घन नव उमंग नव तरंग नव मृदंग प्रभार हैं !
नवल राग नव गान मानिनी नित नूतन सतरंग
नव तान नव वितान नव विधान नव व्यवहार हैं !
नव धवल व्योम रोमांचित रोम नव अलकावली
नव पुरवाई नव अंगड़ाई नव नव बदरी फुहार हैं!
सागर विशाल नवल प्रशाल प्रज्वलित मशाल
नव सरिता वनिता नवल प्रियतम मनुहार हैं !
नव कंकुम नव वेणी श्यामल नयन प्रसाधन
नव रिमझिम नवल निर्झर नव झरित पराग हैं!
नित परिवर्तन नूतन परिवर्धन ललित संप्रेषण
नव देश संदेश नव प्रवास निवास नव संचार हैं!
भाव अनंत शब्द सुसंत सागर अनंत कहार दिगंत
नव संधान नव परिधान नव नाव नव पतवार हैं !
© रमेश चंद्र शर्मा

"आवाज"
विदा हुई देश की बेटी ,
देश की शान , देश का अभिमान
स्वर की मल्लिका , सुर साम्राज्ञी
सादगी और सरलता की मूरत
माँ सरस्वती की अखण्ड उपासिका
भारत रत्न से सम्मानित
रत्न भंडार की अमूल्य रत्न
संगीत जगत की अनमोल धरोहर
सुर और साज भी होते थे जिनसे शमा -ए - रोशन
राग - रागनियाँ भी रखती थीं जिनसे सखा भाव
तीनों लोकों पर करती थीं राज
अलौकिक व्यक्तित्व की धनी
पंच तत्व में हुईं आज विलिन
रो रहा है राष्ट्र , विश्व है हैरान
स्वर संसार का एक दीप हो गया है शून्य
स्वर संसार जैसे हो गया है रिक्त
क्योंकि...
चल पड़ी हैं वो अनंत पथ की ओर
किसी और संसार को तरंगित करने
स्वर कोकिला थी इस संसार की
अब होंगी स्वर महिषी किसी और संसार की ।
© मंजू लता

आज एक युग का अंत हो गया
एक सुरीले वसंत का अंत हो गया
वो आवाज़ जो पूरी दुनिया में मिसाल थी

उस आवाज़ का अंत हो गया

पूरा जीवन जिसका संगीत के नाम था
जिस पर मां शारदे का भरपूर आशीर्वाद था
अपने संगीत से जिसने दिलों को जीता
उस संगीत का आज अंत हो गया

"मां" की जगह जिसने सरगम पहले बोला
सुरीले अपने संगीत से जहां को जोड़ा
कभी प्रेरणा बनी, कभी दिशा दिखाई
आज उस व्यक्तित्व का अंत हो गया

अपने आवाज़ में देश को समाया था
पूरे जीवन में जिसने संगीत ही अपनाया था
जिह्वा पर स्वयं मां शारदे विराजमान थी
आज उस स्थान का अंत हो गया

मेरे पास शब्द नहीं क्या लिखूं
उसके आवाज़ के लिए मैं क्या कहूं
वो आवाज़ इस हिंदुस्तान की पहचान थी
आज हिंदुस्तान की एक पहचान का अंत हो गया

© अनिता पाठक

माँ शारदे क्या चाहिए, एक ज्ञान का दीपक मुझे चाहिए
सन्मार्ग पर चलता रहूँ, नेकी का सागर मुझे चाहिए
माँ शारदे क्या चाहिए।

हंसवाहिनी माँ नाम तेरा, कमलासनी माँ नाम तेरा
चरणों में तेरे शीश झुका है, ज्ञानदायिनी माँ नाम तेरा
माँ कैसा ये संसार है, चाहतों का चमन मुझे चाहिए
सन्मार्ग पर चलता रहूँ, नेकी का सागर मुझे चाहिए
माँ शारदे क्या चाहिए।

एक छोटी सी ही अरज, मैं कर रहा हूँ वीणावादिनी से
लेखनी न कभी रुके ये, देखता हूँ तुझे आस ले के
माँ शारदे अरमान है, खुशियों का आँगन मुझे चाहिए
सन्मार्ग पर चलता रहूँ, नेकी का सागर मुझे चाहिए
माँ शारदे क्या चाहिए।

लहलहाती रहें मेरी फसलें, गुदगुदाते रहें मुझको लम्हें
लब पे आती रहें खूबसूरत, मुस्कुराती हुई सरगमें

यहीं जीना और मरना यहाँ, मुश्किलों का हल मुझे चाहिए
सन्मार्ग पर चलता रहूँ, नेकी का सागर मुझे चाहिए
माँ शारदे क्या चाहिए।

ऐसा दिन कोई न आये, जिह्वा से तेरा नाम न लूँ
आंधी आये आये भी तूफां, सदियों से तेरा दास मैं हूँ
माँ शारदे थक मैं गया अब, अन्तिम विदा मुझे चाहिए
सन्मार्ग पर चलता रहूँ, नेकी का सागर मुझे चाहिए
माँ शारदे क्या चाहिए।।

© कैलाश चंद्रा

होते तो हैं सुर सात, आठवीं लता
लय ने कहा ताल से, सुन सखी! जरा
संगीत में कितने, सुर हैं बता
ताल ठोक कर तब, ताल ने कहा
होते तो हैं सुर सात, आठवीं लता

गीत के प्रीत में, गुनगुनाने लगी ग़ज़ल
हिन्दी संग उर्दू भी, मुस्कुराने लगी सजल
लफ्ज़ ने कहा शब्द से, सुन सखी जरा
गीत के कितने, गुर हैं बता
नाज़ छोड़कर तब, शब्द ने कहा
गाने के तो रस नव, दसवीं लता
लय ने कहा ताल से,....

भाव के गाँव की, संवेदना बड़ी सरल
दुःख के वास की, वेदना गूंजी गरल
गम़ ने कहा दर्द से, सुन सखी जरा
भाव के कितने, अंग हैं बता
आंख मूंद कर तब, बूंद ने कहा
भाव तो हैं रंज अनु, अनुरंजनी लता
लय ने कहा ताल से,....

सरगम के सम से, शास्त्रीयता गयी बदल
गायन से विश्व में, भारतीयता बनी कोयल
जन ने कहा मन से, सुन सखी जरा
शास्त्र के कितने, नूर हैं बता
राग छेड़ कर तब, कंठ ने कहा
राग तो हैं रंग अशेष, अनूठी लता
लय ने कहा ताल से,....

© विपिन कुमार सोनी

छत पे बिखरी चाँदनी को आँचल में भर लेना चाहती हूँ
लव खामोश रहें तो रहें
मै आँखों से ही सब कह देना चाहती हूँ

घूटन सी होती है देखकर कैद परिंदों को
खोल पिंजरे आजाद उन्हें ि कर देना चाहती हूँ

जो वक्त है तो बैठो जरा पास मेरे
कुछ राज हैं दिल में मेरे अब कह देना चाहती हूँ

गर देना है तो दे दो कुछ और भी जख्म दिल पर
जो अब तक सही तो कुछ और भी सह लेना चाहती हूँ

कोई शिकवा ना शिकायत अब रहेगी तुमसे
दर्द सारे मैं तन्हा ही सह लेना चाहती हूँ

पत्थर सी हो गई हूँ मैं भी शायद
उस अंधेरे में तन्हा ही रह लेना चाहती हूँ

© ऋतु मिश्रा

बिन कहे समझ जाओ , वो राज हो तुम।
मेरे दिल के सरगम का, इक साज हो तुम॥

मेरे जीवन की गीत की ,आवाज़ हो तुम।
मेरे दिल में रहने वाले, सरताज हो तुम॥

हर मुश्किलों में पहली, फरियाद हो तुम।
हर ख़ुशी की पहली, सौगात हो तुम॥

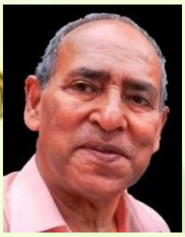
मेरे माथे पर सजे, वो सुहाग हो तुम।
मेरी चूड़ी की खनकी, आवाज़ हो तुम॥

मेरी पायल में छनकी,वो प्यार हो तुम।
मेरे सजने संवरने का , श्रृंगार हो तुम॥

मेरी जिंदगी में, मेरा विश्वास हो तुम।
मेरे प्रेम के ढाई अक्षर की, पहचान हो तुम॥

मेरे सुख दुःख में, मेरा सम्हार हो तुम।
मेरे हर जीवन के पथ पर, तैयार हो तुम॥

© पूर्णिमा कुमारी



The undertone

A river broadens,
Sun shines, moon brightens
Dark gets defeats

Virtues exist, so Love lives and Peace coexists
Tending to outlive and outshine

Mountains become barriers
Or pave ways to be conquered

The mortals live in deeds verily
Surroundings breathe in merrily

The world is beautiful and is in order
Small tit bits, turbulence here and there

The disorders orient to settle to a greater order

Life in all shades get reflected, stay undeterred
Aeons it took to flash the premise fettered

Live life sensibly... Comprehensible or incomprehensible may be the undertone.

© Csp Shrivastava

"वेलेंटाइन डे"

भोर की पहली रश्मि हो तुम
तेरी उजली काया से ही दिन उगे
प्रिय! मेरी कल्पना हो तुम

गुलाब की कली हो तुम
तेरी खुशबू लेकर गुल खिलें
मन बगिया की कोयल हो तुम
प्रिय! मेरी रचना हो तुम

गीत गुंजन संगीत हो तुम
तेरी बोली से ही सुर जगे
तेरे सुर ताल में ढल जाए हम तुम
प्रिय! मेरा कर्ण-प्रिय संगीत हो तुम

मेरी स्याह रातों का सपना हो तुम
तेरे काजल की कालिमा से हो रात गहन
इस रात की उज्ज्वल प्रभात हो तुम
प्रिय! मेरा सपना हो तुम

तेरे पायल की मधुर झंकार सुनूं
तेरे आंचल पर मैं कोई गीत लिखूं
तेरे नैनों की शर्मो हया पर मैं मर मिटूं
मेरे काग़ज़ पर लिखी ग़ज़ल हो तुम
प्रिय! मेरी कविता हो तुम
रोशी

© सुरक्षा खुराना

अद्भुत प्रेमी प्रेम दिवस पर.....!

अद्भुत प्रेमी प्रेम दिवस पर,
प्रेम की अलख़ जगाते हैं।
हम भारतवासी श्रद्धा सहित,
उन सबको शीश नवाते हैं।।

राज्य एक पर धर्म विभिन्न।
राजा-मंत्री भिड़ते निसदिन।।
निस-दिन, हर पल, ये क्यों,
देशभक्ति भुलाते जाते हैं।
अद्भुत प्रेमी प्रेम दिवस पर,
प्रेम की अलख़ जगाते हैं ।

गद्दार घुस चुके राष्ट्र नीड़ में।
कौन पहचाने वफा भीड़ में?
स्वाभिमानी, राष्ट्र भक्त ही,
क्यों हर क्षण घेरे जाते हैं?
अद्भुत प्रेमी प्रेम दिवस पर,
प्रेम की अलख़ जगाते हैं।

पल-पल मेरा दिल रोता है।
ज्यों बिखरे लहू को धोता है।।
14 फरवरी हम दुश्मनों को,
कभी न भूलने देना चाहते हैं!
अद्भुत प्रेमी प्रेम दिवस पर,
प्रेम की अलख़ जगाते हैं।।

घरों को रौशन कैसे करेंगे?
माटी के लाल न लौट सकेंगे।
अपने लालों को गुम कर हम,
इस पीड़ा को सहते जाते हैं ।
अद्‌भुत प्रेमी प्रेम दिवस पर,
प्रेम की अलख़ जगाते हैं ।

वैरी अब न हंसने पाए कभी।
फिर वह न डसने पाए कभी।
उसकी मांद पर हमला कर,
उसे मज़ा चखाना चाहते हैं।
अद्‌भुत प्रेमी प्रेम दिवस पर
प्रेम की अलख़ जगाते हैं
© मुक्ता शर्मा त्रिपाठी

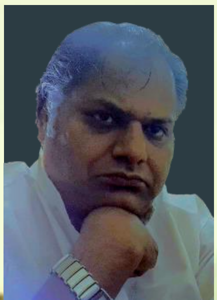
तुम्हारे बिन जहां ये कुछ नहीं है काम का |
में अब क्या करू महफिल ए इंतजाम का ||

तुम्हारी याद में मयखाने में हम खूब गये
नहीं भूला तुझे में,ये नशा बस नाम का ||

बड़ा बेदर्द है ये इश्क़,कहते है ज़माने वाले,
मगर परवाह किसको इश्क़ ए अंजाम का ||

मुहब्बत को इबादत लोग कहते है सदा,
रहा है पाक जज़्बा क्यों की दिल के धाम का ||

बहुत कोशिश की तुमको भूलने की हमने पर
समझ आया न हमे काम इश्क़े निज़ाम का||
© बृजेश सिन्हा



राहत नहीं रही

उसके अब दीदार की आदत नहीं रही
एक बेवफा से प्यार की चाहत नहीं रही

कितना कोई मनाएगा एक हद ही तोड़ दी
मिन्नतें करने की अब ताकत नहीं रही

बस आंखें मूंद के समर में कूद ही पड़ें

अपनी भी वैसी अभी हालत नहीं रही

कुछ इस तरह से जिंदगी अपनी हुई बसर
दिल दर्द से बेहाल था राहत नहीं रही

वक्त ने भी कर दिया मधुकर तुम्हें तबाह
अब किसी भी चीज की आफत नहीं रही

© शिशिर मधुकर

कवि की प्रार्थना
मंगलकामना
हाँ सच्ची आराधना
गूंजती दिव्यवाणी
जनकल्याण की भावना
कष्ट दूर हो
अर्थ पक्ष भी मजबूत हो
दुख के बादल छंटे
सुख भरपूर हो

हो जनमानस के बीच प्रसन्नता
हो समस्याओं से लड़ने की शक्ति
संसारवासी खुशहाल हों
सबको सबका मीठा ख्याल हो

जन जन में आत्मशक्ति विकसित हो
जन जन में दृढ़ इच्छाशक्ति पुष्पित हो

सच्ची भावना का प्रसार हो
एक दूजे से प्यार हो
पावन मानवीय क्रिया व्यापार हो
आनन्द की बयार हो

जगत में सुकून का विस्तार हो
कवि कल्पना साकार हो।।

© राजीव नयन

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

क्यों है हैरानगी
इक कविता की मौत पर ?
एक कविता ही तो नहीं है
जो तोड़ रही है दम
कितना कुछ मर रहा है
यहां हर पल
मर रही हैं धरती का
जहर पीने वाली चीलें
मर रही है धरती की हरियाली
सूख रहा है पानी
मर रहे है जाने – अनजाने प्राणी
बस बढ़ रहा है
शोर, झूठ , अहंकार , लालच
फिर क्यों है हैरानी
कविता की मौत पर ?
हैरानी तो होनी चाहिए
कविता प्रेमी पर
जो भूल बैठा है
यह जमीन जितनी उनकी है
इसकी भी है
उनका अगर हक है
तो फर्ज इसका भी है
नशे में अगर वो हैं
तो अपाहिज यह भी है।

© शशि महाजन

तजुर्बा जिंदगी का

कितने ही ऊंचे नीचे रास्तों से हो आए,
कभी जंगल, कभी सहरा से हो आए,
ज़िंदगी का सफ़र तो सिफ़र ही रहा,
क्यूं कर हम ख़ुद के ज़ख्म कुरेद आए।

ख़ाक छानते रहे उम्र भर ,गर्दिश में कट गई ज़िंदगी...
फिर भी उम्मीद का इक दिया हम आंगन में रख आए।

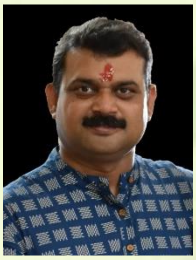
रातें कितनी ही कट गईं आरज़ू ओ इंतज़ार में,
तेरे बगैर ए सनम ,हम जी कर भी कहां जी पाए।

लुट गया कारवां उम्मीदों की सहर का,
दफ़न हो गए ख़्वाब भी सारे,

यकीन मानिए हम अपने ही हाथों से अरमानों का गला दबा आए।

क़यामत की रात हम पूछेंगे सनम से,
कहां जाने को निकले थे, किस गली में हो आए।
ज़िंदगी का तजुर्बा कुल इतना ही रहा,
हम तक़दीर से नाखुश, तक़दीर हमसे नाखुश नज़र आए।

© इला पचौरी



ज़िन्दगी मेरा पता भूल क्यूँ जाती है
लम्हे-लम्हे देकर, सदियाँ ले क्यूँ जाती है

कुछ को हासिल किस्से, कुछ को मीत हुए
अपने हिस्से, एक पहेली ही क्यूँ आती है

ख़ुदा ने बख़्शे हैं जहाँ में तमाम मंज़र
मेले उनको, हमें तनहाइयाँ क्यूँ भाती हैं

रोशन हर एक दिल था किसी के गम से
आह बस मेरे लबों से निकल क्यूँ जाती है

हासिल किसी को क़ायनात ज़माने भर की
हाथ मेरे हर बार महज़ रुसवाई क्यूँ आती है

हमको यकीं था हमने उन्हें भुला दिया मगर
तमन्ना अब भी लबों पे वोही नाम क्यूँ लाती है

छोड़ आये थे पीछे, जिन्हें किसी मोड़ पर
उन लम्हों की कसक आज भी क्यूँ आती है

बेशक हिज्र के मौसम, थे हमको मंज़ूर
रंज मगर ये, उनकी याद क्यूँ आती है

आती है उनकी याद, तो आया करे मगर
आकर हरेक बार हमें रुला क्यूँ जाती है

ज़िन्दगी मेरा पता भूल क्यूँ जाती है

© अमित तिवारी

Women a substantial image of life and rebirth,
Blending her part perfectly married or unmarried,
Pivot of earth and soul of family,
Enriching tangled human relations,
Enlivens the customs and traditions new look,
Bearing self-confidence like boomerang,
Ambitious to visualise the invisible dreams,
Without degree holding certificates of authenticity
Of being a guide, a nurse and a caretaker,
Holding power behind thrones since ages,
Anchoring every stratum of social life,
Torch bearer at times leading nation,
Traveller of long remarkable journey,
From confined domestic space to vast aerospace,
I salute your existence for blessing humanity,
Being larger than life carrying embryo for generations,
Gifting earth the essence of productive life,
Women your existence excels life!!!

© Anshita Dubey

अरसा हुआ खुद की
खुद से मुलाकात हुए
कहां हूं मैं आजकल
खुद को ही पता नहीं
लापता हूं,
जिम्मेदारियों की भीड़ तले
गुमशुदा -सी हूं,
खुद से ही
फुर्सत से कभी तलाशूं खुद को
करुं गुफ्तगू
जानूं उन फरियादों को
जो ठहर गई हैं, दिल में ही कहीं
करुं एक सफर
खुद की खुद से
मुलाकात के लिए
© निरुपमा खरे

Love

May it be rain of love,
And keep shining our garden,
No hatred, no jealousy, no anger,
Garden is safe from all of us,
May the happiness in atmosphere be unmatched,
And our garden keeps smiling,
May there be mercy and compassion in the mind,
And our garden keeps on smelling,
Light reached every house,
And keep shining our garden,
Every youth should get livelihood and bread,
Then garden will be happy for us,
Daughters get proper education,
So that our garden stays in the law,
Keep humming the songs of the peace,
And our garden keeps flickering,
Those who drink poison by dissolving the people,
Beware, by the way, those people,
If we don't warn, our garden will be scattered.
Those who are sitting in the form of insects,
The robbers belong to our society,
Otherwise, garden will be ours,
May it be rain of love,
And keep shining our garden!

© Piyush Raja

जीवन

जीवन का राग
कभी शांति
कभी भागमभाग .

जीवन का जश्न ,
कभी ख़ुद ब ख़ुद मिल जाते जवाब
कभी अकड़े ही रहते प्रश्न .

जीवन का सुख ,
कभी छाँव कभी धूप ,
जीवन के दुःख ,
कभी मुस्कान , कभी अश्क़ .

जीवन से लगाव ,
कभी दिल को सुकून
कभी दे घाव .

जन्म से मृत्यु तक निरंतर बहती जीवन सरिता ,
कभी तैरते , कभी गोते खाते ,
कभी बीच में ही किनारे मिल जाते,
कभी किनारे पर ही डूब जाते ,
जीना इसी का नाम है ..
इससे कोई भी ना रहता अछूता .

© बबीता पँवार

जंग

कोरोना से ही जंग अभी खत्म ना हुई थी
कि एक विश्वयुद्ध की तैयारी शुरू हो गई

ज़िंदगी इतनी बुरी तरह से जब हार रही है
मौत की एक अलग नई तैयारी शुरू हो गई

एक ही भूमि से जन्में हैं दोनों ही देश लेकिन
एक को हरा खुद जीतने की तैयारी शुरू हो गई

मानव अहंकार में खुद को शक्तिमान मान बैठा
कुदरत को फिर छेड़ने की तैयारी शुरू हो गई

हर तरफ विनाश है कि सब डरे सहमे से हैं
हरी धरती लाल करने की तैयारी शुरू हो गई

ज़िंदगी ही खुद अब, जब बड़ी नहीं लगती
उसे और छोटी करने की तैयारी शुरू हो गई

अरे! दुनियावालों! एक तेरे ना समझने से
दुनिया खत्म होने की तैयारी शुरू हो गई।

© अनिता पाठक

गजल

आप मुझ पे तो भरोसा कीजिए,
राज हम से ना छुपाया कीजिए!

दूर से ना मुस्कुराया कीजिए,
इश्क करने का इरादा कीजिए!

चाहते हो काम तुमसे नेक हो,
भूखे को खाना खिलाया कीजिए!

पीठ पीछे जो बुराई करते हैं,
ऐसे लोगो से किनारा कीजिए!

आप रहती हो निगाहों में मेरी,
आइना ना आप देखा कीजिए!

तुम खुदा के खौफ से कुछ तो डरो,
यूं कसम झूठी ना खाया कीजिए!

© ज़फ़र सिद्दीकी

याद अभी तक जस की तस है
प्रीति-पातिका पहली-पहली ।

तुमको मैंने जो लिक्खी थी
जिसमें केवल प्यार लिखा था।
और नहीं कुछ लिख पाया था
दो पल का दीदार लिखा था।
बहुत दिनों से जो थी मन में
साहस करके तुमसे कह ली।
याद अभी तक जस की तस है
प्रीति-पातिका पहली-पहली ।

पाती लिखकर तुमको भेजी
फिर उत्तर की रही प्रतीक्षा।
पहर-दिवस फिर माह-बरस तक
मेरी होती रही परीक्षा।
जिस दिन पाती मिली तुम्हारी
उस दिन जाकर तबियत बहली।
याद अभी तक जस की तस है
प्रीति-पातिका पहली-पहली ।

मेरी और तुम्हारी पाती
जिस दिन दोनों संग नहाए।
आँख हमारी सँग-सँग रोयी
अधर हमारे सँग मुस्काए।
तुमने बाँह पकड़ ली जिस दिन
तभी हथेली मैंने गह ली ।
याद अभी तक जस की तस है
प्रीति-पातिका पहली-पहली ।
याद अभी तक जस की तस है
प्रीति-पातिका पहली-पहली ।

© डॉक्टर देवेंद्र तोमर

ग़ज़ल

उम्र के हर मरहले पर इतना जमाल ठीक नहीं
माना कमाल ठीक है पर इतना कमाल ठीक नहीं

सुनते हैं बेमिसाल है वो कमाल है हर बात में
हर कमाल की बात पर उसकी मिसाल ठीक नहीं

ऊपर उठना नीचे गिरना निज़ाम ए कुदरत है मगर
इतने उरूज के फ़ौरन बाद इतना ज़वाल ठीक नहीं

जायज़ नहीं किसी को इतना लाजवाब कर दीजिए
यकीनन जवाब ठीक है शायद सवाल ठीक नहीं

चोट लगी है रूह को जिस्म अभी महफ़ूज़ है
इतनी ज़रा सी बात पर इतना बवाल ठीक नहीं

बोहत निढ़ाल कर गई उसकी शब ए वस्ल 'सोज़'
विसाल है किसी और का मेरा ख़याल ठीक नहीं

© कपिल शर्मा

मेरे शिव

तुम ही आदि तुम ही अंत
तुम ही सत्य तुम ही अनंत
तुम ही अंधकार तुम ही प्रकाश

तुम ही तड़पन तुम ही प्यास
तुम ही ऊर्जा तुम ही चेतना
तुम ही शक्ति तुम ही प्रेरणा
तुम ही सुंदर तुम ही संकल्प
तुम ही खोज तुम ही प्रकल्प
तुम ही आग तुम ही राख
तुम ही शमशान तुम ही साख
तुम ही पास तुम ही दूर
तुम ही जीवन तुम मृत्यु का गुरूर
तुम ही नाच तुम ही साच
तुम निकट तुम ही विकट
तुम काल तुम ही महाकाल
तुम जीवन का एकमात्र विकल्प...

© स्नेहा कुमार

EARTH- ANOTHER UNINHABITED PLANET?

Whether it is Russia or Ukraine?
As the missiles rain,
Not sure about who is right,
But dead right that no one will be left.

Nothing is spared, not even funeral stones.
Scattered are only pieces of bones,
Who outnumbers whom in arsenal strength?
Who will last as war stretches its length?

Bombs that can kill children in wombs,
With a weird name "Father of all bombs" ,
No trace of conscience nor any qualms,
Fit only to sing Satan's psalms!!!

No conquerors or their conquests,
At the end of this killing contest,
When art of devastation is our talent,
Our Earth will be an uninhabited planet.

© K. Radhakrishnan

बचपन

वो बचपन की बातें,वो दिलकश फसाना
हमें याद आया , वो गुजरा ज़माना

वो गावों की गलियां, वो कच्चे से रस्ते
वो कन्धों पे लटके, वो स्कूली बस्ते
वो खेतों पे जाना ,वो हंसना हंसाना
हमें याद आया , वो गुजरा जमाना

सुराही का मीठा ,वो ठंडा सा पानी
वो रंगीन चेहरों की ,दिलकश रवानी
दरख्तों पे वो, पंछियों का ठिकाना
हमें याद आया, वो गुजरा जमाना

कबड्डी वो कुश्ती ,वो गिल्ली का खेला
वो नदिया किनारे, वो छोटा सा मेला
वो माटी के गुड्डे ,वो गुड़िया बनाना
हमें याद आया , वो गुजरा जमाना

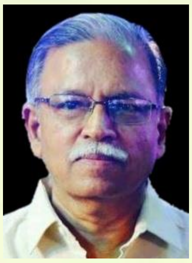
वो बलखाते रस्ते, वो इठलाता पनघट
वो पनघट पे, गावों की गोरी के जमघट
कहां है वो मंज़र ,कहां वो फसाना
मुझे याद आया, वो गुजरा जमाना

© डॉ महेंद्र शर्मा मधुकर

समाचारों की होड़ में ,
चल रहा है ,अटकलों और सरगर्मियों का दौर
युद्ध को 'मेगा शो' बना
प्रसिद्धि की चाहत में सीमाएँ लांघती शब्दावली
उत्तेजना में आपा खोते
मानवता के विनाश को परोसते
भूल जाते हैं ,
युद्ध रोमांच नहीं होता...!
आकाश सिहरातीं ,ध्वस्त आबादियाँ
जहाँ बर्बरता की चादर में, उपलब्धियों की राख है ,
पसर गई है मौत सी खामोशी
रह -रह कर धधकते शोलों की गूँज में
डरे- सहमे मासूम लोगों की चीत्कार में
कराहती है मानवता
युद्ध रोमांच नहीं होता...!
पल -पल बढ़ती मौत की धुंध के बीच

डटे हैं , चंद लोग
अपनी मिट्टी के विश्वास की खातिर
ढूँढना चाहते हैं वह गुंजाइश
जो इंसान को इंसान का ग्रास बनने से बचा सके
दहशत भरी आँखों में भर सकें ,जीवन की उम्मीद ..!
युद्ध रोमांच नहीं होता...!
©अपराजिता परम (परमजीत कौर)

बहने दो नदियों को
ना रोको इन की धारा को
बांध और बस्ती बनाने के लिए
सुंदर नदियों के साथ छेड़छाड़ करते हो
तुम इनका रास्ता मोड़ देते हो
तो ये तेज वेग से
अपना रास्ता खुद बनाती हैं
प्रकृति के सुंदर आंचल में
इन शांत नदियों को यूंही बहने दो
ना काटो तुम हरे भरे जंगलों को
काट दिए बड़े-बड़े पेड़
अपनी कंपनियां बनाने को
कितने पंछियों का घर उजाड़ दिया
गाड़ियों और कंपनियों का
चारों ओर धुआं ही धुआं भरा पड़ा
खो गया हर व्यक्ति अपने ही व्यापार में
हमें फिर से हरे भरे पेड़ लगाने होंगे
प्रकृति की तरफ ध्यान देना होगा
तभी हमें अपना भविष्य सुरक्षित कर पाएंगे
पर्यावरण को स्वच्छ बना स्वस्थ जीवन पाएंगे
© एकता शर्मा



नारी

तुम धरा हो
बोझ मनुजता का उठाए
तुममें उजाले भोर के हैं
साँझ की अनुपम छटाएं
रात्रि में सुःस्वप्न हो
चन्द्रमा की मृदु चाँदनी
ईश सी निश्छल छवि हो
सरित सी अद्‌भुत रवानी

प्राण बन जीवंतता में
आस्तित्व जीवन का तुम्ही से
संगीत की सुर ताल तुम हो
गीत की आत्मा तुम्ही से
काल की गति को सम्हाले
दैव का वरदान हो
ज्ञान का महाकाव्य तुमसे
कल्पद्रुम का मान हो

मेघ की परिकल्पना में
स्नेह की वर्षा भी तुम हो
प्रार्थना पुण्यस्थली में
त्याग की मूरत तुम्ही हो
पापनाशा दामिनी तुम
मनस्विनी हो महामना हो
तुम नहीं हो गात केवल
नारी तुम ही सृजना हो !!

© S N Gupta

जमाना बदलने लगा है

मुख़ातिब हो रही हूं दुनिया के रिवाज़ो से ,
कि मुझ पर भी जमाने का रंग चढ़ने लगा है।

बदलने लगी हूँ इरादे में खुद के ही ,
मुझे भी इरादा किसी का बदलने लगा है।

न चलती हूँ अब मैं किसी के कदमों निशां पर,
कहे लोग अभिमान बढ़ने लगा है।

न उल्फ़त किसी से न कोई बगाबत ,
मेरा दिल भी मुझमें पिघलने लगा है।

न दौलत न शोहरत बिकाऊ है अब सब,
सबक मुझको दुनिया से मिलने लगा है।

बड़े बेगैरत है दुनिया के दस्तूर बनाने वाले,
हो जब बात खुद की जमाना बदलने लगा है।

© कवयित्री इंदु विवेक

कितनी परिभाषाएं मेरी ख़ातिर जाती रोज गढ़ी हैं
हाँ पर मेरी अभिलाषाएं, उन सब से बहुत बड़ी हैं

पा सकती हूँ मैं जब इस विस्तृत नभ का हर कोना
क्यूँ स्वीकार मुझे होगा बंध कर इक पिंजरे में होना
पंख पसारे उड़ जाने में, यूँ बाधाएं लाख खड़ी हैं
हाँ पर मेरी अभिलाषाएं, उन सब से बहुत बड़ी हैं

हासिल नहीं हुआ कुछ भी, बस ऐसे ही आसानी से
थोड़ा सा संघर्ष रहा ज्यादा, बाकी हर एक कहानी से
परचम फहराए हर उस गढ पर, जिन पर बंदिश थी
अपना ही हक़ पाने में, मेरी साँसें भरपूर लड़ी हैं
हाँ पर मेरी अभिलाषाएं, उन सब से बहुत बड़ी हैं

चाल-ढाल और पहनावा, लाचार, विवशता के ताने
लेकिन मेरी आँखों में थे, ख़ुद-मुख़्तारी के ध्रुव सपने
आधी आबादी के हक में, हर मुश्किल को पार किया
इस दुनिया के होने में, अपनी हिस्सेदारी कहीं बड़ी हैं
हाँ हम सबकी अभिलाषाएं, निश्चय ही बहुत बड़ी हैं

कितनी परिभाषाएं मेरी ख़ातिर जाती रोज गढ़ी हैं
हाँ पर मेरी अभिलाषाएं, उन सब से बहुत बड़ी हैं
© अमित तिवारी

"नारी "

हे नारी ! तू ब्रह्माण्ड की
सर्वशक्तिमान जानी है जाती
अपने हर शक्तियों से पोषित हो
तू घर को घर है बनाती
नर को मजबूत सांचे में ढाल
समाज का सेहरा है सजाती
हर दुख , हर दुविधाओं को
हंसते हंसते झेल है जाती
सिंहनी रूप धारण कर
हर दु:ख पर वार तू करती
ममतामयी रूप तुम्हारा
जाने कितनों की जिन्दगी हैं बसाते
अपनी परवाह न करके भी तू
लोगों के उद्धार की है सोचती
किसी के आंसू तुझे बर्दाश्त न होते
लेकिन कितनों ने दिए हैं तुझे आंसू
भूल तू तुरन्त है जाती

इतने गुणों के रहते
तू क्यों खुद को दुर्बल है पाती ?
आज क्यों कोई निर्भया
अपने मौत का न्याय है मांगती
क्यों न्यायालय के दरवाजे
किसी के चीख पुकार को सुन न पाते
क्यों किसी का अंतस
उसके वेदना को समझ न पाते
वक्त आ गया है शक्तियों को संगठित होने का
अपने अस्तित्व की पहचान तुझे बनाना है
धरा को अपने ओज से सजाना है ।।

© मंजू लता

दस्तक

आज दस्तक दी हैं मेरे अंतर्मन से शब्दों ने
मैने अपनी लेखनी से रंग भरना चाहा शब्दो में
और लिख डाले भाव सारे कागज पर
जो घुमड़ घुमड़ कर मेरे अंतर्मन में थे बेचैन
फूल देख सोचती हूँ क्यो न आज लिखूँ उसपर लेखनी से
आज दस्तक दी हैं मेरे अंतर्मन से शब्दों ने
लिख डालूँ इसकी मुस्कुराहट पर भी
कितना मुस्कुराता हैं ये जानते हुए भी की उसका जीवन
क्षणिक है न जाने कोई आए और कर दे डाली से जुड़ा
और फिर भी देता है खुशबू उसी को जो तोड़ डालता हैं
आज दस्तक दी हैं मेरे अंतर्मन से शब्दों ने
लिख डालूँ उसी पर बिना जाने उसके मन के भाव को
मिटा देता है जीवन उसका तुरंत खिलते ही न जाने क्यों
महकाता जो बगिया हम सब की लुटाता हैं स्नेह
खिलता हैं मुस्कुराता हैं और बिखर जाता हैं
आज दस्तक दी हैं मेरे अंतर्मन से शब्दों ने
वही फूल चढ़ जाता हैं प्रभु चरणों में
और वही वीर शहीद के शव पर भी और कुछ तो
रह जाते हैं बस यूँ ही कहीं मिट्टी में पड़े पड़े
फिर भी फूल खिलता हैं मुस्कुराता हैं खुशबू फैलाता हैं
आज दस्तक दी हैं मेरे अंतर्मन से शब्दों ने
आज लेखनी खुश हैं मेरी उसपर जो चली
क्यों न लिखूं उसके दर्द को जो लुटाता हैं खुशबू से प्रेम
फूल अपने क्षणिक जीवन में बस मुस्कुराता ही रहता है
सीखना हैं उसी से खुश रहना जीवन में
आज दस्तक दी हैं मेरे अंतर्मन से शब्दों ने

© डॉ मंजु सैनी

The Power of Poetry

Endless rhythmic music in heart illuminates
Blessed by the strings of words that shower
The realm of poetry with the crafts of sweetest flavour
Bleeds to gratify the joy of poetic world forever
And the world will sing to care humanity together.

Through the precious blood of poetic masters
Life of poetry is understood by the world
And the power of poetry opens the eyes of all
In adversity and will it helps to heal the world
Never-ending ribbons of music and light thus poetry ignites.

© Lhabab Dorji (Bhutan)

उन्मीलन

ऐ मन तू नित्य,
मनीषा को उन्मीलित कर,
तज के अमर्ष को,
तज के अभिमान को,
तज के असूया को,
तू दैन्यता की माला धारण कर,
ऐ मन तू नित्य,
मनीषा को उन्मीलित कर।
जो तेरे अभियोगी हैं,
उन्हें स्वयं के समीप रख,
ताकि तू अपनी त्रुटियों से,
अनभिज्ञ न रह।
जब आवश्यक हो तो,
तू भी अभियोगी बन जा,
पर जब आवश्यक न हो तो,
मौन रह जा।
जैसे उपवन में उन्मीलन,
दिखाई पड़ता है आकर्षक,
मनीषा के उन्मीलन से,
होते हैं हमारे विचार उत्कर्ष।
तू नित्य परिशीलन की छननी में छन,
ऐ मन तू मनीषा को नित्य उन्मीलित कर।।

© मिनाक्षी जायसवाल " स्वरा"

मुझको है प्रस्तर बन जाना

वर्षों तक पथ पर मैं घूमा,
अगणित विघ्नों को है चूमा।
संघर्ष बताते हैं पीड़ा,
जीवन करता मुझसे क्रीड़ा।

मैं दौड़ा कठिन कतारों में,
अंतर्मन की हुंकारों में।
है हुआ द्रवित यह हृदय पात्र,
मैं बना धरा का तृण मात्र।

हूं उकसा और मसोसा भी,
है कभी स्वयं को कोसा भी।
इसलिए है अंतिम ये ठाना,
है मुझको प्रस्तर हो जाना।

वर्षों तक यदि मैं पड़ा रहूं,
मणिरत्नों से मैं जड़ा रहूं।
शायद कोई राम चले आएं,
मुझमें पग धूलि लगा जाएं।

यदि गया मैं तोड़ा, बिखरूंगा,
यदि गया तराशा, निखरूंगा।
शायद कोई प्रतिमा बन जाऊं,
शायद कोई कवि का मन गाऊं।

प्रस्तर हूं, तन है कठोर मेरा,
किन्तु है हृदय विभोर मेरा।
यदि राम नाम से उभर जाऊं,
शायद नल नील से तर जाऊं।

शायद मुझको पहचान मिले,
जो खोया था वो मान मिले।
इसलिए है अंतिम ये ठाना,
है मुझको प्रस्तर हो जाना।

© राघवेंद्र सिंह

वफ़ा की आड़ में फ़रेब का खंज़र लिये हुए ।
मेरा क़ातिल बे,आहट आ गया लब सिये हुए ।।
सीने की धड़कनों में लेहरों सा है तूफान ।
सफ़ीना ए इश्क़ भँवर का है रुख़ किये हुए ।।
रेशम का तार भी न था शबे-बज़्म ज़िस्म पे ।

दिनभर रहा करते हैं जो पर्दा किये हुए ।।
सहमा हुआ हर फूल सेज़ का ये देखकर ।
कुछ वो नशे में मस्त हैं कुछ हम पिये हुए ।।
कहने लगे शरमा के वो , अर्श, देखिए मेरे ।
गालों को चूमें आप के झुमके दिये हुए ।।
© अर्श, अमृतसरी

कश्मीर फ़ाइल

कैसा ख़ौफ़नाक मंजर रहा होगा ..
सोच कर ही रूह काँप गई .
जन्नत को जहन्नुम बना कर क्या तुम्हें जन्नत मिल गई ?

कैसी गुज़री होंगी रातें
वो आहें , सिसकियाँ
ख़ून में लथपथ अपने
वो रो रो कर पथराई आँखे
हर पल डर
दिल चीरते सन्नाटे

बदहवासी का आलम ...
किसी के तन पर कुछ नही
किसी के तन पर बस चिथड़े
चीख पुकार का शोर
सब बिछड़े .

ना पंडित जी ने कोई खता की थी
ना मेजर साहब ने ...
बस की थी गलती कि तुम्हें अपना भाई माना ,
सुख दुःख में अपना साथी जाना ,
देखे ख़ुशनुमा यारी के सपने ...
भुल गए
आस्तीन का साँप हमेशा तैय्यार रहता है डसने.

क्या था मासूमों का गुनाह!
घर उनका भी था और तुम्हारा भी ,
फिर क्यू मार काट कर फैलाई दहशत ,
रात रात बसी बसाई ज़िंदगी छोड़ आए ,
कैम्पो में ली पनाह .

उन बहन बेटियों की भी इज्जत थी
सपने थे ,
उनके भी आशियाने अपने अपने थे .
तुम वहशी बन गए ,

और वो बिचारे डर गए .

सब कुछ छोड़ आए ..
घर परिवार ... रिश्ते व्यापार .
पर अब हो जाओ ख़बरदार ...
अब हर भारतवासी जाग गया है ,
जो सहमे हुए आए थे उनका भी डर भाग गया है .
जिस ऊपर वाले के नाम पर दहशतगर्दी मचाई थी
वो ही अब तुम्हें सज़ा देगा
ऐसे खदेड़े जाओगे क़ि तुम्हारा आका
हमारा "पड़ोसी"भी अब तुम्हें पनाह नही देगा .
ये देश , इस देश का हर हिस्सा
हर भारत वासी का था , है और रहेगा .
© बबीता पँवार

बिना रंग ही रंग गयी मैं तो,तेरे रंग में श्याम रे
सिर पर चढ़कर बोल रहा,तेरे नाम का जाम रे

सुध-बुध बिसरा दी मैंने,मैं तो हो गई वावरिया
तू तो सुध ले ले मेरी,ओ छैल छबीले साँवरिया

बहक रहे हैं कदम मेरे,मुझे तू आकर थाम रे
सिर पर चढ़कर बोल रहा,तेरे नाम का जाम रे

हृद-चुनरिया सिक्त हुई,तूने जो मारी पिचकारी
मोह माया से रिक्त हुई,मैं तेरी हो गई गिरधारी

रटती रहती है रसना, बस एक तेरा ही नाम रे
सिर पर चढ़कर बोल रहा,तेरे नाम का जाम रे

आँखें बोझिल हुई जाती हैं,रस्ता तकते तकते
ये तो बता दो कृष्ण मुरारि,आओगे किस रस्ते

रस्ता वही निहारूँगी मैं, हर पल आठों याम रे
सिर पर चढ़कर बोल रहा,तेरे नाम का जाम रे

© रागिनी अग्रवाल

घोल दिये हैं हमने रंग फिज़ाओं में...
कुछ पल के लिए जब टहलने निकलोगे तुम,
तो फूल पलाश के कर रहे होंगे स्वागत तुम्हारा,
राह महका रहे होंगे फूल बहार के...

सुनों,
दे दी है हमने इजाज़त टेसू के फूलों को,
तुम्हें रंगने की फागुन के मौके पर...
कचनार की कलियाँ भी बेताब हैं तुम्हें छू जाने को,
हो सके तो गले मिलते आना उनसे तुम...
मैं भी राह देख रही हूँ तुम्हारी,
श्रृंगार कर रही है मेरा हारश्रृंगार की कलियाँ सभी,
बेताब हैं तुमसे मिलने को सखियाँ भी...
की है इल्तिजा महुआ के फूलों ने,
मदहोशी भी तुम्हें रिझाने की..
चंग की ठाप गूंज रही होगी गली मोहल्ले में,
अबीर-गुलाल के उड़ते हुए बादल होगें...
घर के आँगन में जब तुम रखोगे कदम,
कंचन पिचकारी से बरसेगी फुहार...
धड़कने मेरी थम सी जायेंगी,
नज़र कर रही होगी आँखें चार...
तो तन मन से भीगी मैं शरमा जाऊँगी
बिना तुमको रंग लगाये तुमको रंग जाऊँगी...
मन ही मन इठलाती खुद पर इतराती मैं
बस इतना ही कह पाऊँगी...
रंग प्रीत का अति मन भावन
मुबारक हो तुमको होली ये पावन..!
© प्रियंका माथुर

होली

रंग अबीर गुलाल लगा दो तरह तरह के होली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

सराबोर सब अंग करो तुम चाहे चुनरिया चोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

आंख बचाकर रंग लगाना प्यारी सूरत भोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

ऊंचे बड़े घरों में खेलो या फिर खेलो खोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

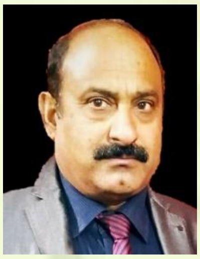
मदिरा पान में क्या रक्खा है मजा भंग की गोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

अलग अलग तुम धूम मचाओ या फिर घूमो टोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

हास करो परिहास करो पर संयम रखना बोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

रंगों का अम्बार लगा हो जेबों में या झोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।

सब रंगों में रंग मिलाना नहीं मांग की रोली में।
लेकिन नफ़रत फैल न पाए होली भरी ठिठोली में।
© राकेश पटैरिया



Celebration of Holi
As I looked down on the road
I didn't find a shouting crowd
Of youngsters celebrating the festival of colour
Among them being the bright ones & the duller

I saw a few children though born poor
Celebrating Holi quite happily for sure
Shouting in ecstasy amidst great joy
Carrying with them a long plastic toy

For throwing colours at one another
Among them their friends & brother
While those from the sophisticated families
Using phones say,' Don't disturb me, please'.

I wonder a lot at fast change in times
Gone are the days of lore's & rhymes
Which in childhood I most happily saw
The boys threw colours at sister-in-law.

There used to be an ambience of joy & glee
To throw colours at each other, one was free
We would make colours from small green herbs
For applying them on others, there were no curbs

But often I have noted with much concern
As we grow rich, too materialistic we turn
Say 'goodbye' to values, norms and mores
Our advice to have them, the child ignores.

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

So where are we heading for, after all?
In wealth we rise, in humanity we fall
We must preserve & conserve our culture
Or man will not be different from a vulture.
© Ashok Sharma

गौरैया (गौरैया दिवस)
नन्हीं सी जान गौरैया
देश के किसी भी कोने में है दिख जाती
हर घर हर आंगन में राज है इसका
मानो हो स्वामी घर की

भोर सुबह ही अपनी चहचहाहट से
सबके कानों में रस है घोलती
जब उनके दोनों में दाना पानी पड़ जाता
खुशी से झूम है पड़ती

हर घर के छज्जे , दरवाजे के ऊपर
या खिड़कियों के कोने में
बेबाक घोंसले अपना हैं बनातीं
खुद को इन्सान का दोस्त जो समझतीं

लेकिन गौरैया हैं पर्यावरण का सच्चा हमदम
संतुलन बनाए रखने में है बड़ी सहायक
बीजों को ले हैं फैलाती
पर्यावरण को साफ स्वच्छ बनाए रखतीं

चलो सम्मान करें हम गौरैयों की
उनके विश्वास का मान रखें
संसार के घर आंगन में बनी रहें
इसका हम ध्यान रखें ।।
© मंजू लता

क्या है कविता? (विश्व कविता दिवस)
शब्द जो गिरह बन रहे अंतर्मन में,
कोरे कागज़ पर उभर आते 'कविता' बन,
संवेदनाओं के रंगीन भाव आवरण पहनकर...!

शब्द जो संयोजित होते ज़ेहन में,
श्रृंगारित हो अलंकारों से निखर आते 'कविता' बन ,
कल्पनाओं के सुनहरे गूढ़ आवरण पहनकर...!

शब्द जो मौन होते अरमानों में,
अक्सर जज़्बातों में बिखर जाते 'कविता' बन,
अधूरे ख्वाबों में अश्रु बन बहकर...!

शब्द जो उम्मीद बन बसे मन में,
नज़र आते बंधी एक आस बन 'कविता' बन,
नयी सुबह की उजली किरण बनकर...!

शब्द जो रहे अव्यक्त अंतर्द्वंद मन में,
उभर आते मन में आक्रोशित 'कविता' बन,
उमड़ते भावों का प्रवाह बनकर...!

शब्द जो रहे मिठास बन दिल में,
सुखद ज़ज्बातों में बयाँ होते कविता बन,
अहसासों के सुंदर हार बनकर...!

शब्द जो बनते श्रद्धा हृदय तल में,
प्रार्थना में रहते समर्पित हो कविता बन,
आस्था का अलौकिक स्मरण बन...!

© उषा शर्मा

जल न होगा तो क्या होगा,
बस सोच सोच जलना होगा,
जल बचा रहे इस धरती पर,
कुछ कार्य तुम्हें करना होगा।।

जल नहीं मिला तो क्या होगा,
कैसे भोले को चढ़ाओगे,
जाकर के शिवालय में देखो,
कैसे भोले को मनाओगे,
क्या बोले बाबा की पूजा ,
बिन जल के ही करना होगा,
जल न होगा तो क्या होगा,
यह सोच सोच जलना होगा।।

जल नही मिला तो क्या होगा,
सुवह सुवह की नित्य क्रिया,
और कैसे रोज नहाओगे,
कैसे जल बिन रोटी होगी,
कैसे भोजन को पकाओगे,

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

कैसे यह पेट भरेगा तब जब,
भोजन भी जल बिन न होगा,
जल न होगा तो क्या होगा,
यह सोच सोच जलना होगा।।

जल नही मिला तो क्या होगा,
जिम्मेदारी ले लो फिर तुम,
जल का दोहन अब बन्द करो,
जितना भी जल बच जायेगा,
सच है फिर सब आनन्द करो,
यदि हमने सोच लिया अच्छा,
तो फिर न कभी डरना होगा।
जल न होगा तो क्या होगा,
यह सोच सोच जलना होगा,
जल बचा रहे इस धरती पर,
कुछ कार्य तुम्हें करना होगा।

© गोविन्द गुप्ता

ऐ वतन मेरे ज़िंदा रखना (शहीद दिवस)

ऐ वतन सुनी होंगी तूने,
अगणित गाथाएंँ वीरों की।
उद्घोष सुना होगा तूने,
और खनक अमर जंजीरों की।

तूने ही क्रोध सुना होगा,
उन युवा पुष्प अंँगारों का।
टंकार चाप फैली होगी,
और क्रोध लहर की धारों का।

थे भरे क्रांति की ज्वाला से,
जो सिंह गर्जना थे करते।
अपने बल पौरुष के दम पर,
हुंँकार मृत्यु की थे भरते।

अंग्रेज कांँपते थे डरकर,
जिनकी निर्भय वो जवानी से।
वो मातृभूमि के अमर लाल,
पीछे न हटे कुर्बानी से।

कर गए समर्पित अपना तन,
और मार गए अपना यौवन।

वो बांँध बसंती सर साफा,
कर गए न्यौछावर तन मन धन।

थे तीन परिंदे आज उड़े,
वो आसमान भी रोया था।
जन जन के हृदय में था क्रंदन,
जब तीन रत्न को खोया था।

भारत के तीन स्वर्ण अक्षर,
युगों युगों तक अजर हुए।
पाकर के तिरंगा कफन आज,
वो तीन रंग से अमर हुए।

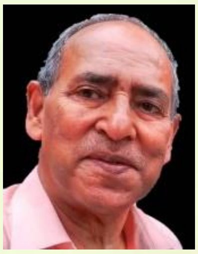
हो गई धन्य भारत धरिणी,
वो बने राष्ट्र के ही नायक।
सम्मान राष्ट्र अब गाओ तुम,
जन गण मन जय अधिनायक।

ऐ वतन मेरे ज़िंदा रखना,
उन अमर शहीदों की यादें।
जो चूम गए फांँसी हंँसकर
न कीं जीवन से फरियादें।

© राघवेंद्र सिंह

जिंदगी एक चक्रव्यूह है
हम सभी अभिमन्यु अपनी अपनी जिंदगी में
जिंदगी कभी सहज है कभी दुर्गम
कभी उबड़ खाबड है किसी पथरीली डगर की तरह
कभी नीम की निंबोली तो कभी मिश्री की डली
ज़िंदगी के फलसफे अलग
गुज़रे और गुजारे जो वक़्त
उनके ज़वाब अलग
समय के गर्भ में क्या छिपा है
जान सका न कोई आज तक
फिर भी मृगतृष्णा में लीन हो
गांधारी बन दौड़ रहे हैं अंधाधुंध
मृत संवेदनाएं खाई बन
दूर कर रही है मानवता
मन अतृप्त, उद्विग्न , अशांत है
तोड़कर बंदिशें जिंदगी के चक्रव्यूह की
अंतर्मन का शोध ले
थामकर प्रकृति का हाथ

उज्वल्लित कर मन उपवन को
बीत गया समय जो प्राक्तन समझ
नये सफ़र का आरंभ कर....
© अंजू कुलकर्णी



शांति जो अंतहीन कुंठा है...
शांति की क्या कीमत तय कर रखी है हमने
कितने अहं, कितने अर्थव्यवस्था /शास्त्र /शस्त्र?

अथवा, कितने ध्वंस-विध्वंस, कितने शरणार्थी
और कितने लहू जो काफ़ी हो नील समंदर रंगने को
कि, जो सुनहले सूर्य को कर दे रक्तिम

शांति-प्रयासों में भी साजिश, तटस्थता की
क्यूं?

इसके उत्तर तो हैं, जो गले उतरती नहीं
छद्म-प्रयासों की भी कमी नहीं!!!
मानसिकता उन प्रयासों की भी

कितनी गूढ़?
क्या यह सहज छलकती नहीं?

खेमें के अंदर या बाहर, हम कितने निरीह
ये जो राष्ट्र-हित है क्या अंतहीन कुंठा नहीं?

© Csp Shrivastava

कामना

आओ लड़ें
एक युद्ध।
आचरण करें
अपना शुद्ध।।
मानव बनो
दानव का कर दमन।
करो क्षण-क्षण
बुराई का शमन।।
वसुधा पर हो
उल्लास और अमन।

खिले हर ओर
सुरभित-सा चमन।।
घृणा द्वेष अधर्म
ईर्ष्या से न भरो मन।
बहे दिशाओं में
सद्भावना की पवन।।
विश्व हो सुखमय
व्याधि मुक्त हो
जन-जन।।
हो हरित अंचल धरा का
स्वर्ण-सा दमके
कण-कण।
न क्षुधा से हो पीड़ित
धरती का
प्राणी और जन।।
आवास हो सर पर
गात हो आवर्त्त
ज्ञान की गंगा बहे,
प्रफुल्ल हो मन।
कुसुम सज्जित हो
प्रत्येक घर आंगन।।

© तिलक तुषार

What a wonderful creator

Have you ever thought of ours?
Gifts from Him?
Look at the sky moon and stars
The seas the rivers and the streams
See the vast green lush woods
Where wild animals roam
Freely without any fear
See when you rub the pebbles
What a sweet sound it makes
How children love to hear
The sweet sounds of pebbles
Look at the lush green meadows Valleys streams how beautiful
They are
Who made them
Not you nor me surely
Only our creator can do these !

Listen to the chirping birds
And the cooing cuckooos
The peahen dances with his
Plumes spread before the rain
See the different colours
Of flowers and different
Fragrances
Each have their own smell
So, rejuvenating to our body
And soul
Can we make a flower bloom?
No never only He can do
Such wonders!
Let us bow down to
Our wonderful creator who is the
Master craftsman with His
Magical and a midas touch
He alone
Yes He alone is a wonderful
Craftsman to whom we bow
In obeisance!

© Sarala Balachandran

मौन बन जाएगा तब मधु
भाषा ओढ़ लेगी आँचल तब मूकता का
अश्रु बन जाएंगे तब जल प्रपात
जब तुम और मैं में कोई भेद नहीं रहेगा

स्थिर हो जाएगी तब धरा
जड़ हो जाएगी तब सारी चेतनता
प्रस्फुटित होगा तब केवल प्रेम
जब तुम और मैं में कोई भेद नहीं रहेगा

मिटेगा तब तिमिर
फ़ैलेगा चहुंओर तब आलोक
निशा बरसाएगी तब सुधा
जब तुम और मैं में कोई भेद नहीं रहेगा

होगा अंत तब वासनाओं का
होगा बोध तब स्वयं का
होगा ज्ञान तब आत्मा का
जब तुम और मैं में कोई भेद नहीं रहेगा

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

हो जाएंगे तब तृप्त
मिल जाएगा तब मोक्ष
सुनाई देगी तब नाद
जब तुम और मैं में कोई भेद नहीं रहेगा

© नेहा मूलचंदानी

शहीदे आज़म भगत सिंह

लाल भगत सिंह भारत माँ का हरदम ही यूँ बोला...
मेरा रंग दे बसंती चोला..माही रंग दे बसंती चोला...

किशन सिंह सरदार के घर में जन्मा एक पुरोधा था
विद्यावती कौर का ज़ाया भगत जुनूनी योद्धा था
नारा देकर इंक़लाब का भड़काया इक शोला और-
जोश में भरकर बोला-
मेरा रंग दे बसंती चोला ..माही रंग दे बसंती चोला..

बचपन से ही गोरों की मनमानी थी उसने देखी
जनता पर अंग्रेजों की होती कारिस्तानी देखी
भरी असेंबली में उसने जब फेंका था हथगोला तब-
शेर दहाड़ के बोला-
मेरा रंग दे बसंती चोला,माही रंग दे बसंती चोला...

हत्या कर सांडर्स की उसने क़र्ज़ वतन का चुका दिया
राजगुरु सुखदेव के संग में जज़्बा अपना दिखा दिया
देश को सबसे ऊपर रखकर उसने खुद को तोला फिर-
हंसकर वो यूँ बोला-
मेरा रंग दे बसंती चोला,माही रंग दे बसंती चोला..

वतन परस्ती भाप भगत की गोरे सब थर्राए थे
नाम जुबाँ पर आते ही भय से सारे घबराए थे
हँसते हँसते फाँसी के फंदे पर जब वो झूला तब-
बच्चा-बच्चा बोला..
मेरा रंग दे बसंती चोला,माही रंग दे बसंती चोला..

शहीदे आज़म कहलाया वो बंगा वाला था भागां
जोश देखकर उसका हिंदुस्तां का जन-जन था जागा
शहादत जिसकी देख वतन के वीरों का खूँ खोला और
हर भारतीय बोला-
मेरा रंग दे बसंती चोला,माही रंग दे बसंती चोला..
© राजपाल यादव

म्हारो रंग रंगीलो राजस्थान (राजस्थान दिवस)

आओ! सबको सैर कराएं आज हमारे रंगीले राजस्थान की,
राजाओं का गौरव स्थान जहाँ, शूरवीरों के बिखरे मान की।
अटूट त्याग समर्पण का तूफां भरे, वीरांगनाओ के आन की,
अतिथि सेवा में तत्पर जन जन, म्हारे अनूठे राजस्थान की।

त्याग प्रेम सौंदर्य शौर्य धरा का, कण-कण करे बखान की,
रगो में जहां बहता सैन्य लहू जोशीला राष्ट्प्रेम के मान की।
सिंदूरी छटा सूर्य की दिखती, अनोखी सुबह और शाम की,
सघन वनों की धरा हरित पूर्व में, कहीं झरनों के गान की।

रेतीले टीलों का अनुपम सौंदर्य,ये गलियां और दुकान की,
रंग - बिरंगे घर, दुर्ग व महलों के भव्य शिल्प गुणगान की।
सीधे-सादे लोग यहाँ के, संस्कृति से जुड़े छैल छबीलो की,
तीज-त्यौहार गणगौर रंगीली कहीं फाग के बजते राग की।

ढोलक चंग बंशी एकतारे, अलगोजे मधुर छेड़ते तान की,
कहीं मीरा के भजन गूँजते, कहीं दादू, रैदास के बान की।
पीथल पाथल,पन्ना धाय भामाशाह स्वामी भक्त महान की,
हर पुरुष प्रताप आजादी का है परम भक्त रखता मान की।

कोटा बूंदी भरतपुर अलवर व पुष्कर बह्मा तीर्थ महान की,
अजमेर दरगाह शरीफ, देलवाडा मंदिर महिमा आस्था की।
उदयपुर एकलिंगजी विराजे, विरासत में झीलों के शान की,
राष्ट्रीय पार्क रणथंभौर स्थान पावन त्रिनेत्र गजानन धाम की।

माँ भवानी भवन आमेर,जयगढ़ हवामहल नाहरगढ शान की,
रंगा गुलाबी नगर जयपुर पहचान दिल रंगीलो राजस्थान की।
बीकानेर करणी माता मंदिर, राठौड़ों की भक्ति के प्रमाण की,
चित्तौड़ विजय स्तंभ सैर करो संग झुंझुनूं सालासरधाम की।

जोधपुर मंडोर किला सूर्य नगरी, राव जोधा के पहचान की,
दुर्लभ शिल्प मंदिरों हवेलियों दुर्ग संग रेतीले जैसलमेर की।
लहरिया ओजरिया चूनरी बंधेज रंगें मन मोहते परिधान की,
केसरिया राजपूती जोधपुरी पचरंगें साफे, रंगो के शान की।

रबड़ी सीरा मालपुआ फीणी लस्सी यहाँ मीठे के स्वाद की,
मिर्ची बड़ा प्याज व दाल की राज कचोरी तीखे में जान की।
केर सांगरी अचार चटपटे,बाजरा व मक्की रोटी के स्वाद की,
दाल बाटी चूरमा,गट्टे की सब्जी व राबड़ी अनोखे स्वाद की।

भाखड़ा नागल चंबल नदियाँ गाती, खुशहाली के राग की,
भारत की पावन धरा बसा,शौर्य गौरवशाली राजस्थान की।

© उषा शर्मा

गाँव चलोगे क्या!

इन बेजान ,नीरस पत्थरों के शहर से...
निकलोगे क्या??

भाई, मैं चल रहा हूँ गाँव--
तुम भी चलोगे क्या....

सबसे मुँह मोड़कर !
सबका दिल तोड़कर !
आखिर पाया क्या है ?

थोड़ी सी मक्कारी, फरेब और--
कुछ पैसों के सिवाय कमाया क्या है ??

भोर का सूर्य,
मुहाने पर उगता ही नही !

किसी का दर्द , किसी की टीस-
अब सीने में चुभता ही नही !

फूक डाले,
लाखों-हजारों स्कूलों के चक्कर मे !
फिरभी 'बेटा' ,
किसी बुजुर्ग के सम्मान में--
झुकता ही नही !

बहुत तप लिया,
दोपहर का सूरज बनकर !

अब,
शीतल-साम की तरह ढलोगे क्या ??

भाई, मैं चल रहा हूँ गाँव--
तुम भी चलोगे क्या....

हमारे घरों में जो पल रहे हैं !
'माँ'-'बाप' बूढ़े बनकर !!

वो भी जीलेंगे,
थोड़ी उम्र- थोड़ा तनकर

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

बहुत बेकार कर ली जिंदगी,
अब थोड़ी सी साधेंगे !

फिर से एक गाय-
दरवाजे पर बांधेंगे !!

फिर से मुहल्ले की चौपाल..
दरवाजे पर सजेगी--

खेलेंगे बच्चे ,
बरामदे-घर-आंगन में..

फिर से पर्दे की ओट से-
कोई चूड़ी बजेगी..!!

तीज-त्योहार सब मिलकर मनायेंगे!

गुड़िया, नवरात्रि, होली दिवाली,
उल्लास लेकर आयेंगे---

छोड़कर सब प्रपंच !!
यथार्थ गहोगे क्या ??

भाई, मैं चल रहा हूँ गाँव--
तुम भी चलोगे क्या....

© राकेश पाण्डेय

वापस बक्से में स्वेटर और टोपी रखते हुए
मुझे सताने लगी यादें सर्दी की
मन कर रहा है स्वेटर और टोपी पहनकर
भयंकर कोहरे में घूमने जाऊं
पर अब इस गर्मी में कोहरा कहां से लाऊं
अगले वर्ष सर्दी फिर आएगी
इसी उम्मीद में सहेज कर रख रही हूंँ
बक्से में सारे स्वेटर,
सर्दी तो अगले वर्ष फिर आएगी
पर जो लोग इस दुनिया से चले गए
वह कभी लौट के नहीं आएंगे
मौसम की तरह ,कभी तो आते वह लोग भी
साल में एक बार ही सही,

हम उनके साथ मुस्कुरा तो पाते
गुजर जाते हैं जो लोग
वह लौटकर नहीं आते
यह सोचकर आंखें नम हो गई।
फिर नम आंखों से मैं मुस्कुराई
और काम में व्यस्त हो गई।
© दिव्य श्वेत

मुझमें मैं नहीं
आईने से झांकते कुछ धुँधले से कुछ धूमिल से
ख़ुद के ही अक्स में नहीं

दरवाज़े के पीछे गड़ी खूँटी पर टंगे रेशमी
चंपई दुपट्टे की सरसराहट में नहीं

बिस्तर पर पसरी चादर पर आई तमाम
आड़ी तिरछी सिलवटों में नहीं

अलमारी में सलीके से संजो कर रखे गए
तमाम कपड़ों की छुअन में नहीं

रातों को टकटकी लगाये दीवारों को तकती
इन शून्य सी आँखों के ख़ालीपन में नहीं

अजंता एलोरा की घनघोर गुफाओं से भी
अधिक वीरान इस दिल के वीरानों में नहीं

काग़ज़ के दिल पर बिखरी नम उदास
स्याह स्याही के दाग़ में नहीं

आती जाती कुछ मद्यम सी कुछ बोझिल
सी लरजतीं सासों के स्पंदन में नहीं
सिसककर तड़पकर दम तोड़ते हुए अनगिनत
मासूम से मायूस से सपनों में नहीं

पलकों के कोरों पर सदियों से ठहरे तपते से
आँसुओं की तपिश में नहीं

थरथराते होंठों के बीच कैद संवाद को तरसते
कुछ कहे से कुछ अनकहे से मौन में नहीं

आधे अधूरे से अनमने मन से रोज़मर्रा के काम

निपटाती पल पल की व्यस्तता में नहीं

ना जाने कहाँ रह गई कहाँ छूट गई
या फिर ठोकरें खा खा के टूट गई

क्या किसी कुंभ के मेले में खो गई
या ..किसी शून्य में विलीन हो गई

कहाँ कहाँ ढूँढा पर मुझको मिली ही नहीं शायद....मुझमें अब मैं कहीं हूँ ही नहीं

हाँ ..अब मुझमें मैं हूँ ही नहीं
मुझमें मैं नहीं...
© Leena Mittal Kheria

कवि
नफ़रतों के दौर में,
प्रेम पे कविता लिखना,
अप्रासंगिक है मानता हूँ,
लेकिन सृजन ही मेरी,
प्रासंगिकता है ये भी जानता हूँ!
हो सकता है स्वीकार्यता में,
सिर्फ रक्त पिपासा है,
किंतु मनुष्यता को संरक्षित रखना,
अनादि काल से कवि की परिभाषा है,
क्रौंच की पीड़ा से द्रवित होकर,
किसी ने पहली कविता लिखी थी,
विश्व को उस क्षण में सृजन की,
एक ममत्वपूर्ण दिशा दिखी थी.!
मैं आज भी कवि को,
उसी रूप में पहचानता हूँ,
सृजन ही मेरी प्रासंगिकता है,
ये भी जानता हूँ!
© सिद्धार्थ मिश्र स्वतंत्र

राम और रामायण पर सब
प्रश्न उठाते है ही क्यो
रामायण को माने न
बेटा भी चाहते राम सा हो,
भाई भाई में प्रेम भी हो,
और त्याग भी हो देखो उनमें,
सेवा भी करे निज मात पिता
आज्ञाकारी श्री राम सा हो,।

रामायण को माने न ,
बेटा भी चाहते राम सा हो,।।

सब वहू चाहते सीता सी ,
जो लक्ष्मण रेखा लांघे ना,
पर यह भी चाह रहे देखो,
सोने का मृग वह मांगें ना,
पतिव्रता वहू तो सब चाहे,
पर बेटा नही राम सा हो,

रामायण को मानो ना,
बेटा भी चाहते राम सा हो,।।

लक्ष्मण जैसा भाई जग में,
विरले ही पाये जाते है,
भरत चरित्र आज नही
जग में देखो दिख पाते है,
इसीलिये रामायण को तो
संबिधान तुम मॉन भी लो,

रामायण को मानो ना,
बेटा भी चाहते राम सा हो,।।

© गोविन्द गुप्ता

ये भी एक धर्मयुद्ध है स्वयं के साथ
जब मन विरोध करता है मस्तिष्क से
और मस्तिष्क करता है द्वंद
अपनी बात मनवाने में
सोच समझकर किये जो फैसले
मन हारकर भरता है हामी
घुटने टेक देता है मस्तिष्क के सामने
मन भी हमारा
मस्तिष्क भी हमारा
बावजूद एक मूक सा युद्ध छिड़ा रहता है दोनों में
पराजित होता रहता है मानव
स्वयं से ...

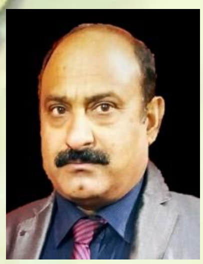
© Anju Kulkarni

Epitome of Eloped Ethics

A family is created on the name of art divine
Timely announcements of oneness are offered as wine
Some deeds of applause and posts of unethical clause
Motto behind is to display oneself as figure of class
Awards authentic for the audacious faith in art
Rewards a disguised promotion of one's art smart
Motto behind is to earn mates who at last will be left to cry over their fate
Chain system of rejuvenating episodes of love is of lust
An investment of all those who fall prey to this flirt, to end up in the bog of pain is trust
Neither age nor colour and creed is an obstacle
For playing this sequel of love game by hiding the identity of beast behind the fake nobility spectacles
Pest in the crop of letters , lusty beast of no shame or regrets
Dressed in dignity and displayed in decency a duplicate piece of goodness
Messed up lives many, flying like a bee t
ruining lives out of ruthless smartness
Motivational speaker is the tagline of profile, motto behind is to fulfill lusty desires
Defaming the dignified to perfume the stench of stale deeds is part of affairs
One who is after name and fame are loyal guardians of this family
Truth known to each is well dressed by these elates namely
Proofs of innumerable intimate moves in mobile are weapons to blackmail
To the one who dares enough to declare this delegate's decomposed dignity tales.....

© Rajani Mula

The Sun & the Moon



The sun said to the moon
'Surely you are a bad goon
You go to take rest so soon
And watch me burn at noon'.

The Moon replied with a jeer
'Listen to me, my friend dear
At night,as I am in great fear
To me, you never come near'.

The sun said 'You know not
During day I am blazing hot
At night, I have to rest a lot
Thus I cool myself on a cot'.

The moon said ' I move in the sky

Here and there I see many bats fly
But none of them comes to me nigh
To talk to me they desperately do try.

The Sun said 'In winter,for me people wait
But in summer,as I emerge out of the gate
People wish I would always rise up late
And for no reason,they curse their fate.'

Upon this,the moon gave the sun a hug
And both of them sat together on a rug
The moon said' Let us our differences plug
All the mortals on the earth act like a thug
They are full of unending greed
Such is their mysterious breed
They remember us only in need
Otherwise, they pay us no heed.

Let us never with each other fight
We are in our way completely right
Let us of each other never lose a sight
You rise during the day & I will at night'.
© Ashok Sharma

मैंने सूरजमुखी होना चुना..
किसी ने पसंद की गुलाब की मादकता
तो किसी ने उसका चटख लाल रंग
उसके कांटों पर तो शायद ही किसी का मचला हो ,

कोई उलझा रहा गेंदों के पीलेपन में
तो कोई मोगरे की खुशबुओं में ,

किसी को भाया यौवन
धूप की रानी का ,
तो कोई खोया रहा
रात की रानी के सपनों में ,

कोई रीझ गया सदाबहार की सादगी पर ,
तो किसी के मन भा गई
छुई मुई की नाजुकता ,

किसीने तोड़े गुच्छे गुलमोहर-अमलतासों के
तो कोई पूजता रहा कमल को..

फूलों की इस लंबी सी फेहरिस्त में
मैंने सूरजमुखी ही चुना..
उसका धूप सा पीला रंग..उसका अथक इंतजार
हां , मैंने सूरजमुखी होना चुना !!
© Namita Gupta

कोयल
"कर्कश" शब्द का अर्थ मैं ना जानूँ,
मैं तो जानूँ बस मधुरता की परिभाषा,
सारा जग मुझ जैसा हीं बोले,
मेरी इतनी सी अभिलाषा।

मैं कुरूप असित कोकिला हूँ,
मेरे तन पर तनिक भी नही मंजुलता,
पर सर्वजन नेह करे है मुझसे,
फिर श्याम वर्ण से कैसी व्याकुलता।

लाभ हीं क्या ऐसे गौर ग्रीवा का,
जिसकी वाणी अश्रुकूप की निर्माता हो,
शत्रु हो वो सरसता की,
एवं पीर की सगी माता हो।।
© मिनाक्षी जायसवाल " स्वरा"

"आज फिर : पहली सी मोहब्बत"
आज फिर हम ने हवाओं से पता पूछा है
आज फिर दिल ने कहींअपनी खता पूछा है

आज फिर आहों ने, ठण्डी साँस खींची है
आज फिर आँखों ने, उसकी याद सींची है

आज फिर भुलाने की जितनी कसम खायी
आज फिर उसकी हमें उतनी ही याद आयी
आज फिर भूलने की दुनियाँ ने नसीहत दी
आज फिर चाहत ने दुनियाँ से बग़ावत की

आज फिर वफ़ा का दुनियाँ में ज़िक्र आया
आज फिर प्यार का बादल फिज़ां में छाया

आज फिर हमने उसी प्यार की हिफाज़त की
आज फिर हमने उसे पहली सी मोहब्बत की
© 'प्रतीक' रामजी वर्मा

ग़ज़ल

अंधेरों को जड़ से मिटाना पड़ेगा
हमें कोई दीपक जलाना पड़ेगा

सुनो दौर ए हाजिर का है ये तक़ाज़ा
के हाथों में पत्थर उठाना पड़ेगा

यूं लगता है तुमसे मुहब्बत के बदले
हमें दुश्मनों से निभाना पड़ेगा

अग़र तुम चमन के मुहाफ़िज़ हो सुनलो
तुम्हें हर शज़र को बचाना पड़ेगा

जिधर से गुजर होगा हम आशिकों का
वहीं रास्ते में ज़माना पड़ेगा

अगर हम मजाहिब में उलझे रहे,तो
तो नुकसान सबको उठाना पड़ेगा

अगर इस चमन को,बचाना है मधुकर
इसे पतझड़ों से बचाना पड़ेगा
© डॉ महेंद्र शर्मा मधुकर

Skin Deep

Regenerate smoothness,
Versus damaged from roughness,

A pinkish glow face,
May spotted in own pace,

Just eradicate fickleness,
Be able to achieve loyalties,

Shine brightly with flashes of light,
Be vivacious, witty never suffer in blight,

Let it be pleasing to the human- eye,
Through the skin deep that still flying high.
© Marivic Nemi (Philippines)

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

जलियांवाला बाग

शहीदों की ये गाथा है,चलो तुमको सुनाते हैं
जलियांवाला बाग से,कुछ पल दिखाते हैं
सरफरोशी की शमा,आंखों में आजादी का जुनून
निरंकुश राज था सहमा,संग्राम ने छीना सुकून
अमृतसर की धरती पर,लहू की धार थी बिखरी
क्रूर डायर के हाथों मेंक्रूर तलवार थी निखरी
वैशाखी का वो मेला,निर्दयता का साक्षी था
ब्रिटिश सरकार के अन्याय का,अब लोक साक्षी था
संग्राम के सेनानी ये,शहीदों का कफ़न बांधे चले,
थी गोलियों की वृहद वर्षा,एक दूजे से जुड़े कांधे चले
न था कोई डगर न राह थी,सुरक्षा की ना कोई ढाल थी
मां भारती की गोद में,मां भारती के लाल थे
हत्यारा था वो जनरल,क्रूरतम राजशाही थी
परंतु मां भारती की शपथ "उधम" ने भी निभाई थी
नमन है उन शहीदों को,उनका ये उपकार है,
स्वतंत्र भारत की ज़मीं, उनका ही उपहार है।।

© जया त्रिपाठी मिश्रा "सृजिता"

अनसुना

अदावत का रस्ता जो तुमने चुना है
मोहब्बत का अंदाज ये अनसुना है

दर्द तब भी होता था जब पास तुम थे
हुआ फासलों से ये अब सौ गुना है

हकीकत ने तोड़ा है मेरा हमेशा
आंखों ने सपना जो कोई बुना है

बर्फ सी जमी थी दीवारों पे दिल की
तेरे रुख को छूना लगे गुनगुना है
हवाओं से भेजा है संदेश मधुकर
लेकिन अभी तक ना तुमने सुना है

© शिशिर मधुकर

दिख रहा हर कोई मुज़्तर ठीक है क्या
आ रहा बेवक़्त महशर ठीक है क्या

एक तो लाठी लिए ललकारता है
दूसरा पत्थर ही पत्थर मारता है
हाथ में कुछके है खंज़र ठीक है क्या

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

आ रहा बेवक़्त महशर ठीक है क्या

लड़ रही दुनिया इधर में एक वबा से
बच रहा कोई दवा कोई दुआ से
खौफ़ का छाया है मंज़र ठीक है क्या
आ रहा बेवक़्त महशर ठीक है क्या

चार दिन की ज़िंदगी में एक दिन भी
ख़ून बिन रंगी न खबरे इक दिखी थी
लोग सब लड़ते हैं अक्सर ठीक है क्या
आ रहा बेवक़्त महशर ठीक है क्या

रोक सकता हैं इसे अब तू कमल बस
कर सिलाई ज़ख़्म की बन कर रफ़ूगर
प्यार घोले इक सुख़नवर ठीक है क्या
आ रहा बेवक़्त महशर ठीक है क्या
© अपरिचित (कमल पुरोहित)

Her eyes
In her eyes I see the world
In her eyes I want to swim
To feel the depth of her love
In her firm bosom I want to
Rest my head pampering his
Thick black hair with a side
Parting and his aura so amazing
He is all what I want
None else would be perfect for me
He would tolerate all my temper
Tantrums with his sweet smile
Enchanting are his ways always
Never ever seen him without a smile
His bespectacled looks pierce
My tender heart which is always
Longing for him
To be with him is my pastime
Always as he invigorates
My heart and soul to be united
He never gets upset with my
mood swings like a pendulum
Left to right and right to left
Oh, how much I love him
Only I know not even my God!

He is my all in all
Every minute I want to be near him
To hear him whistle which pierces
My young heart vulnerable
How I wish we will be partners
In this life time and more
But he went to guard the border
To save our nation
I would wait for him to come fast
But what I saw was a van approaching
His body wrapped up in a tricolour cloth
I was so strong I never shed a tear
But was proud of him
As he proved to be thorough
Soldier who was ready to give up
His life for our nation
© Sarala Balachandran

मैं कौन हूँ

मैं मानव 'योनि' हूँ
एक उम्र गुज़र जाती हैं
बस ये जानने में कि
मैं कौन हूँ?
और क्यो हूँ?
तमाम प्रयोग करती हूँ
ओर अंत मे बस हाथ खड़े
कर देती हूँ
मैं कौन हूँ?
बस ये ही प्रश्न बना रहता हैं।
इस गूढ़ प्रश्न का उत्तर
ढूंढने में।
परिणाम यही कि
मैं'शून्य' हूँ
अनेक पथ पर चलती हूँ
ज्ञान प्राप्ति के!
भक्ति के!
कार्य के!
और न जाने क्या क्या के!
यह पता लगाने में कि मैं......
मात्र बस एक मानव 'योनि' हूँ
बस एक आत्मा हूँ
या बोलू की शून्य हूँ
© Dr Manju Saini

शख्शियत तलाशती मैं!

बड़ी बेसब्र होकर
अपनी शख्सियत तलाशती हूँ
आइने के रूबरू जब खुद को पाती हूँ
कहाँ छोड़ आई हूँ खुद को
ये सवाल अतीत से करती हूँ
सोये हुए अरमानों से
ये सवाल बार- बार करती हूँ!
एक चंचल नदी थी जो
आज खामोश सी ही गयी है
जिम्मेदारियों को निभाते-निभाते
अपना वजूद ही खो चुकी हूँ!
'अरमान' है इस दिल के भी
शायद भूल चुकी हूँ मैं
मकान को घर बनाते -बनाते खुद को
भूल चुकी हूं मैं!
रिश्तों का एक हुजूम जो चलता था
साथ -साथ
अब और शायद
जरूरत के साथ उनके मायने बदल गये
आज उन्हीं रिश्तों की गर्माहट ढूंढती हूँ
जो नहीं दिखती अब
इर्द-गिर्द भी!
लेकिन तलाश अब भी जारी है
मिल सके सकूं के पल
इन्हीं रिश्तों में कहीं?
आईने के सवालों का जवाब देना चाहती हूं
खुद आईना बनकर मैं।

© राधा शैलेन्द्र

समर्पण

है समर्पित प्रेम मेरा
प्रिय अगर तुम जान जाते
कर दिया है सबको विस्तृत
प्रिय अगर तुम मान जाते।

चाहतों की चल रही
सुरभित हवा वो बावरी
मन विमोहित कर रही
धरती का, संध्या सांवरी।
मैंने तन -मन, वारा हैअपना
प्रिय अगर तुम मान जाते

है समर्पित प्रेम मेरा
प्रिय अगर तुम जान जाते।

उन्मुक्त धारा होके भी
उन्मुक्त कब हो पाई हूं
तड़पी हूं,मचली हूं उछल कर,
सागर में आ समाई हूं,
मेरे मन की गहनता को
प्रिय अगर पहचान जाते।
हैं समर्पित प्रेम मेरा
प्रिय अगर तुम जान जाते।

तुम हो बादल मैं हूं बिजली
तुम बिन कहां अस्तित्व मेरा ,
प्रेम प्रगाढ़ होता जहां पर,
कहां रहता अपना और तेरा।
मैं कहां तुमसे विलग हूं
तुम अगर स्वीकार जाते।
है समर्पित प्रेम मेरा
प्रिय अगर तुम जान जाते।

तुम मेरे वटवृक्ष प्रियतम
मैं लिपटती बेल हूं
तुमसे ही हैं सांसे मेरी
मेरा प्रेम ना कोई खेल है।
तुमसे ही है मेरा जीवन
तुम अगर यह मान जाते
है समर्पित प्रेम मेरा
प्रिय अगर तुम जान जाते।
© Sunita Chauhan

कश
दिल में कश -म-कश होगी लब थरथराये होंगें ।
काँपते हाथों से उन्होंने मेरे ख़त जलाये होंगें ।।
एक मुद्दत का प्यार पल में भुलाया नही जाता ।
दबा कर सिसकियाँ कुछ वक्त आंसू बहाये होंगें ।।
उदासी का सबब किसी ने पूछा होगा जिस घड़ी ।
ज़ुबाँ लड़खड़ाई होगी बहाने क्या बनाये होंगें ।।
ख़ौफ़े-रुसवाई से तर्के-मुहोब्बत कर तो दी लेकिन ।
मुमकिन है लाख तूफ़ां उस दिल में आये होंगें ।।
गिरी होंगी हज़ार बिजलियाँ तड़पे भी होंगें ,अर्श, ।
चंद अशआर जब किसी ने,उन्हें तेरे सुनाये होंगें ।।
© अर्श, अमृतसरी

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

कितने रिश्तो से दर्द पाया है
नहीं कभी हिसाब मैंने लगाया है
हर बार करते हैं वह शिकायत
फिर भी हमने हंसकर दिखाया है

गिले शिकवे शिकायत ना कभी खत्म हो पाएंगे
लाखों बार अपने आप को झुका कर भी हमने ये पाया है

डोर रिश्तो की बड़ी नरम होती है
हर बार क्यूं हमें ये समझाया है
जो जलाते हैं दिल कड़वी बातों से
क्या उन्हें किसी ने नहीं समझाया है

लोगों को देने के लिए रोशनी
सूरज ने भी अपने आप को जलाया है
फिर निभाने के लिए रिश्ता
क्यों नहीं उनको भी झुकना आया है

हर बार नफा नुकसान क्यूं हमारे हिस्से आया है
हम भी हैं इंसान यह क्यूं नहीं उनको समझ आया है

चांदनी चांद से होती है
जान आसमान भी तारों से जगमगाया है
प्यार में होती है कितनी ताकत
क्यों नहीं इंसान यह समझ पाया है

कहती है बल
रोज शीश झुकाने से कोई सयाना नहीं होता
जेब में हो अगर पैसा
तो कोई रिश्ता पुराना नहीं होता
© बलविंदर कौर बल

It was shift of duty,
The sun handed it to moon,
Slowly stars joined the squad,
Clock needle was tired of its long chores.

Departed curtains met,
Lights went to bed,
Everyone else followed them,

.... But I didn't

Every tiny sound was being amplified,
Drinking water was like filling a bucket,
Filling a bucket like heavy drizzle outside.

Thoughts weaving and stirring the head,
Mr. and Mrs. Silence my new neighbours now,
But stray dogs were interrupting solitude,
Snores and my greed, in alliance supporting them.

Despite the hurdles, tranquillity won,
Human desires surrendered, quitted, faded away,
Insomnia handed me a NIRVANA trophy,
I was with me...happy.
© Anshita Dubey

From the very beginning of creation,
Knowledge, Divine and Light is book,
That's why it is said,
The book is a storehouse of renewable knowledge,
Our true friend and friend is the book,
When the mind is going through hard times,
Then the book shows the right path,
Different dimensions of life
The book gives a glimpse of
encouraging victory,
The book teaches restraint in defeat,
When we alone, sad
Then the book makes it easy,
For writers,
The boon of Mother Sharde is book,
We all are proud of the book,
The book gives identity in the society,
The book does not discriminate against anyone,
The book gives respect to the readers,
history book of human evolutionary,
The book is the identity of every era of creation,
The book is a teardrop of mercy and compassion!
© Piyush Raja

मैं रहूं एक ऐसे घर में जिसमें किताबों की खुशबू आए,
दरो दीवार भी बने हों किताबों के , खिड़कियां रिसालों से बनी नज़र आएं।
उस मेज पर फैली हों किताबें कुछ बेतरतीबी से,
हां शेल्फ पर जमी किताबें तरतीब से जमी हों,
मेरे घर के परदे भी बने हों अखबारों के,
हवा चले तो अखबार सरसराएं।
उंगलियां मेरी जब भी छुएं किताबों को, उनके पन्ने सिहर कर थरथराएं।
घर के हर कोने की दराजों से किताबें झांके,
छत पर भी किताबों को सितारों को तरह टांकें।
जब भी हाथ बढ़ाया, किताब को आगोश में लिया ।
अपना हमसफर समझा , अपना राजदार बनाया।
कभी रफीक सा समझा ,तो कभी खैर ख्वाह बनाया।
दिल हुआ जो उदास किताबों के घर में घूम लिया,
और कभी खुश हुए तो किताब को चुपके से चूम लिया।
ऐसा हो मेरा आशियाना, इल्म से भरा हुआ,
जहां रंजिशें फना हों,निगाहे करम से भरा हुआ।
© इला पचौरी

कहते हैं लोग मुझसे बहुत दूर रहता है चाँद
पर जब भी बढाती हूँ मै हाथ
वो मेरी हथेली में पूर्ण आ जाता है चाँद
मेरे उदास हारे मन की छत पर
बिन बुलाए भी इतराता हुआ उतर आता है चाँद
कहते है लोग.........
मुझे तकते हुए वो सारी यूँ गुजारता है
मानो मै उसकी ही चाँदनी हूँ
पलट कर मैं जो देख लूं
शरमा के ओट में बदरी के
हाऐ कैसे छिप जाता है चाँद
कहते है लोग......
रोज मेरे अरमानों से मेरी बात होती है
मुश्किल है सफर कह कर डराता है
बिखेर कर चाँदनी वो फिर
मेरी हौसला अफ़ज़ाई कर जाता है चाँद
कहते है लोग.....
सोचा नहीं था इतनी दूर मै भी निकल पाऊँगी
बनकर चाँद आसमां में चमक पाऊंगी
देखकर मेरी जिद्द वो भी
मन ही मन बस मुसकुराता है चाँद
कहते है लोग बहुत दूर है चांद
© ऋतु मिश्रा

दुख हो रहा मन में हालात देख कर,
सोचने पर विवश हैं आघात देख कर।

भाई भतीजा वाद दीख रहा सब जगह,
मिलता है दान भी औकात देख कर।

सोच समझ कर आज कदम बढ़ाना है,
हाथ भी मिलाना है जज्बात देख कर।

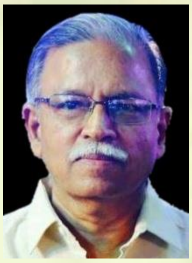
बोलते हैं कुछ करते कुछ और लोग,
सदमे में हैं सभी करामात देख कर।

खाते हैं कसम हम इमानदार बहुत हैं,
बदल देते नियत वे सौगात देख कर।

साथ देते खुशी में दुख में नदारद हैं,
साया से दूर हो जाते मात देख कर।

बलिराज हमे बहुत आश्चर्य होता है
दुश्मन दुश्मन का मुलाकात देख कर।

© बलिराज चौधरी



जब क्लांत सूर्य विश्रांति हेतु ले क्षितिज ओट छिप जाता है
शशि की शीतल रश्मियों से जगती का ताप मिट जाता है

जब मंद मंद शीतल बयार मस्ती का लेकर सन्देश चले
सौम्य प्रकाश में भावों संग सुधि की चंचल परछाईं चले

जब सागर की लहरें प्रेमासक्ति से विह्वल सी हो जाती हैं
आलिंगन गगन का करने हेतु उछल उछल कर जाती हैं

ज्यों अभिभूत और आनंदित प्रेयसी विचलित हो जाती हो
मार्मिक प्रणय संकल्प लिए पिय से मिलने को आती हो

ऐसा अद्भुत दृश्य देख वसुंधरा मोहित सी हो जाती है
यह निशीथ की सुन्दरता विस्तृत होकर सृष्टि सजाती है !!

© S N Gupta

"भोर "

अरुणिमा की लाली लिए
दिनकर पधार रहे
झिलमिलाती रश्मियों संग
गीत कोई गुनगुना रहे

यामिनी स्याह वस्त्र त्याग
श्वेत परिधान ओढ़, लगी इठलाने
बादलों ने जब ली अंगड़ाई
वसुंधरा लगी मुस्काने

अलबेली भोर से नव्य दिवस
प्रविष्ट हुआ
मंदिर की घंटी, मस्जिद की अज़ान से वातावरण गुंजित हुआ

धूप ,दीप ,तुलसी व पुष्प भेंट
देवभावित प्रतिमाएं हुई सुसज्जित
ओम् की ध्वनि व मंत्रोच्चारण से वातावरण हुआ पुनीत

भोर का आगाज़ हुआ
किसान खेत जोत रहे
बैलों की घंटी में
कृष्ण वंशिका धुन सुन रहे

जीवन में जब आए कठिनाई रूपी रात्रि
मन में जो गांठ यह बांध ले
चाहे कितनी विराट रात
रात्रि पश्चात आती प्रभात है
रात्रि पश्चात आती प्रभात है.......

© सुरक्षा खुराना

जीवन है एक छोटी सी यात्रा
कहां से शुरू कहां पे खत्म
नहीं किसीको इसका पता
समझना है बस इतना तुमको
होती क्या है यह यात्रा
क्यों आए तुम इस धरा पर
अपने लिए या किसी और के लिए
अपनी खुशी या बांटने खुशी
जिस दिन आ जाए समझ में
तभी से शुरू हो जाती है यात्रा
याद रखना मेरी यह बात

मकसद के बिना सब यात्रा अधुरी
शरीर की यात्रा में साधन जरूरी
मन की यात्रा में नहीं पंख जरूरी
असली यात्रा उसी को मानों
जहां साक्षात् हो आत्मा से तुम्हारा
इसी लिए मैं चलते रहता
नहीं पता मुझे यात्रा का अता पता
लम्बी हो, नहीं है ये जरूरी
जितनी भी हो, सन्मार्ग पर हो
यही है मेरी अभिलाषा
© मुकेश भटनागर

वो टूटता हुआ तारा..
देखो,सुदूर आसमान में
चला आ रहा है अपनी ही गति में संलग्न,
अपने ही वैराग्य में मगन,
वो..टूटता हुआ तारा !!
न, न, ज़रा भी परेशान नहीं है
अपनी 'टूटन' से,
जबकि जड़ें तो उसकी भी रही होगीं
आसमां के किसी कोने में!!
लगातार चलते रहना ही उसकी सुंदरता है
टूटन की परिभाषा से कहीं अधिक
ठहराव की जिज्ञासाओं से कहीं अधिक
बस, जिसका गिरना कोई नहीं चाहता!!
उसका टूटना
हर एक परिस्थिति में
विश्वास पर विश्वास रखना हुआ..
किसी की मन्नतों को सहेजे रखना हुआ..
यानि, टूटना हर बार 'कुछ टूटना' नहीं होता
किसी के लिए कुछ जोड़ना भी हुआ,,है न !!
© Namita Gupta

www.facebook.com/groups/ewazindagi www.instagram.com/ewazindagi

EWAZindagi

-THANKS-

EWAZindagi