

रविवार, 16 जून, 2024

तन और मन को शुद्ध करता है

वास्तव में योग एक ऐसा चमत्कारी कर्म है, जो तन और मन को शुद्ध करता है। राजयोग के माध्यम से अपनी आत्मा को स्वच्छ रखने और योगाभ्यास के माध्यम से शारीरिक व्यायाम-प्रणालीयाम कर हम तन व मन से निरोगी बन सकते हैं। योग के साथ अनान पूरा ध्यान अपने योग अभ्यास पर ही केंद्रित रखें। योग अभ्यास धैर्य और दृढ़ता से करें। अपने शरीर के साथ जलरदस्ती बिल्कुल न करें, धीज रखें। शारीरिक उपचार योग के साथ से अधिक जात लाभों में से एक है।

चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार, योग चिकित्सा तंत्रिका और अंतःस्वासी तंत्र में बनाए गए संतुलन के कारण सफल होती है।



योग दिवस (21 जून) पर विशेष

● बुरी आदतों के प्रभावों को उलट देता है योग : अधिकांश लोगों के लिए, हालांकि, योग केवल तनवापूर्ण समाज में स्वास्थ्य बनाए रखने का मुख्य साधन है। योग बुरी आदतों के प्रभावों को उलट देता है जैसे कि सारे दिन कुसी पर बैठे रहना, मोबाइल फोन को ज्यादा इस्टेमेल करना, व्यायाम ना करना, गलत खानापान रखना इत्यादि। ये अलावा योग के कई अध्यात्मिक लाभ भी हैं। हर व्यक्ति को योग अलग रूप से लाभ पहुंचाता है। तो भारीतीय सत्यान्, संस्कृत और जीवन शैली के अधिन अंग योग ने ज्ञान, पीछे झुक सकते हैं। अगर हरिया हो तो पीछे न झुकें। दिल से जुड़ी बीमारी वालों को योगासन शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

● यह धर्म, आस्था और अंधविश्वास से पैर एक शुद्ध विज्ञान है। अगर आप बच्चे को गौर से देखेंगे तो पाएंगे कि वह खेल खेल में ही कई तरह के असान करता है। 12 साल तक के बच्चों को हक्के योगासन और प्रणालीयाम करना चाहिए। बेहतर होगा वह मुश्किल आसन और क्रियाएं न करें। फ्रेनेसी में मुश्किल आसन, कपालभूषि न करें। महिलाएं, पीरियास के लोग, योगासन और अपेक्षाओं के लिए अलावा कर्म और अपेक्षाओं के 6 महीने बाद तक योग न करें। इसके अलावा कर्म दर्द हो तो आगे न झुकें, पीछे झुक सकते हैं। अगर हरिया हो तो पीछे न झुकें। दिल से जुड़ी बीमारी वालों को योगासन शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

● योगाभ्यास से संयम, धर्य और सहिष्णुता जैसे मानवीय गुण पापत होते हैं। यह मानसिक भूकान तथा तापा से मिलता कारण योग अलग रूप से लाभ पहुंचाता है। योग में 'संभावनाओं को संभव' में परिवर्तित योगने की जारी शक्ति नहिं है। विज्ञान व तकनीक के इस तुरंत में इसान कई तरह के मानसिक दबाव के बीच जीने को मजबूर होकर तरह-तरह की बीमारियों का शिकार हो रहा है। ऐसे में योग ही एक ऐसा निविवादित और शुद्ध उपाय है जो सहज व स्वस्थ जीवन जीने की शक्ति दे सकता है।

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए, कब करना चाहिए, कब नहीं करना चाहिए: 3 साल से बड़ा कोई भी शोषण योगाभ्यास कर सकता

● किसे करना

चाहिए



RUPA®

presents

Sreeleathers
KOLKATA

co - presents

राम अवतार गुप्त उत्कृष्ट शिक्षा 2024

powered by

LINC | pentonic
driven by design

co - powered by

Aakash
Medical|IIT-JEE|Foundations

अग्रिवेश पुरस्कार (टॉपस)

सी.बी.एस.ई - १०



अर्वनी गोयनका के पिता

श्री शिक्षायतन स्कूल



हार्दिक अग्रवाल

दिल्ली पब्लिक स्कूल - रुबी पार्क



राज विभवसरिया

श्री चैतन्य टेक्नो स्कूल



शाम्भवी अग्रवाल

एपीजे स्कूल

सी.बी.एस.ई - १२



आर्यन गोयनका

भवंस गंगाबाबस कनोरिया विद्यानन्दिर



भाग्यश्री पेटेलवाला

श्री शिक्षायतन स्कूल



किशन कुमार सिंह

श्री शिक्षायतन स्कूल



प्रिशा वाहती

महादेवी विद्यालय वर्ल्ड अकादमी

आई.सी.एस.ई - १०



आद्या पुरी

दिल्ली पब्लिक स्कूल, न्यूटाउन



अक्षिता मंडाववाला

आक्सिलियम कार्नेंट स्कूल वमदम



अनुष्ठुप उपाद्याय

दिल्ली पब्लिक स्कूल - मेगासिटी



मयंक सावाई

सेंट. ल्यूक्स डे स्कूल (नैहाटी)

आई.सी.एस.ई - १२



लक्ष शर्मा

दिल्ली पब्लिक स्कूल, न्यूटाउन



मैत्री सेरेजा

सेंट. ल्यूक्स डे स्कूल



पलक गुप्ता

द हॉरिटेज स्कूल



द्रुव चौधरी

सेंट. ल्यूक्स डे स्कूल

माध्यमिक - १०



आर्यन सिंह

जगतदल श्री हरी उच्च विद्यालय



किंजल गोयनका

श्री जैन विद्यालय फॉर बॉयज एंड गर्ल्स



कृतिका अग्रवाल

श्री जैन विद्यालय फॉर बॉयज एंड गर्ल्स



प्रिंस कुमार राय

वांसवेड़िया गंगेज हाई स्कूल

उच्च माध्यमिक - १२



दिव्या गोयनका

श्री जैन विद्यालय



परिकृत पात्र के पिता

नरेन्द्रपुर रामकृष्ण मिशन विद्यालय



प्रिंस कुमार शाह

जगतदल वश्वामा - ए . रहमत हाई स्कूल



राधिका अग्रवाल

द गी एस एस स्कूल

अंतर्राष्ट्रीय बोर्ड - १०



ह्रिष्ट पोद्दार

कलकत्ता इंटरनेशनल स्कूल



स्नेहा बिहानी

मॉर्डन हाई स्कूल इंटरनेशनल



अंतर्राष्ट्रीय बोर्ड - १०



'राम अवतार गुप्त उत्कृष्ट शिक्षा 2024' में उमदा प्रदर्शन करने वाले छात्रों और शिक्षकों का सम्मान

हिन्दी को आसमान पर ले जाने की कोशिश जारी

सन्मार्ग संवाददाता

कोलकाता : सन्मार्ग फाउंडेशन

की ओर से आयोजित राम अवतार

गुप्त उत्कृष्ट शिक्षा 2024 के

18वां संस्करण में हिन्दी में उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलों को सम्मानित किया गया

गुप्त उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए छात्रों

तथा शिक्षकों द्वारा उत्कृष्ट

प्रदर्शन करने वाले छात्रों, शिक्षकों

तथा स्कूलो

अर्जुन पुरस्कार

अर्जुन पुरस्कार ने एक
नया आयाम जोड़ा

अर्जुन पुरस्कार समेत तीन नये पुरस्कार की हुई शुरुआत

इस वर्ष, 3 विशेष श्रेणियां शुरू की गयी। उत्कृष्ट कक्ष 11 के छात्रों की उपलब्धियों का जश्न मनाने के लिए अर्जुन पुरस्कार, हिंदी भाषा के लिए कछ अनुदा में अपने स्कूल के प्रदर्शन, उनकी पाठ्येतर गतिविधियों और भाषा के प्रति उनकी व्यक्तिगत पहल के आधार पर बढ़ावा देने के लिए हिंदी माध्यम के टीमर्स की शुरुआत की गयी। राम अवतार गुप्त

उत्कृष्ट शिक्षा बंगल भर में 5000 स्कूलों और देश भर में एक हजार से अधिक स्कूलों तक पहुंचती है जहाँ छात्र हिंदी में अपने स्कूल के प्रदर्शन, सम्पादित किया गया। इस वर्ष भी हिंदी भाषाओं, मानसिक चुरौंतियों, भावनात्मक वाधाओं का सम्मान करने वाले मेहरी छात्रों को पुरस्कृत किया गया। इसे अप्रैल युपर्क्षर्तों के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया।

अलावा, स्कूलों को उनके प्रदर्शन और इस भाषा में उनके द्वारा की गई पहल के लिए सम्मानित किया गया। इस वर्ष भी हिंदी भाषाओं, मानसिक चुरौंतियों, भावनात्मक वाधाओं का सम्मान करने वाले मेहरी छात्रों को पुरस्कृत किया गया। इसे अप्रैल युपर्क्षर्तों के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया।

आदित्य दे

बी.डी.एम.इंटरनेशनल स्कूल

पुरस्कार के विजेता

अर्जुन पुरस्कार के विजेता आदित्य दे को पुरस्कृत करते हुए
अमिता प्रसाद और डॉ. राहुल जैन।

अपराजय पुरस्कार



ध्रुव अग्रवाल



अंकुर मंडल



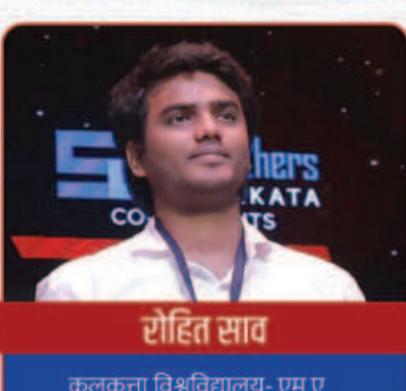
नीलालोहित काली



तपोजित नायक



अंजलि राजक



रोहित सार



रिमि तिवारी



चंदन कुमार सार



खुश्बु सार



निदिनी सार

श्रेय सुरे

ला मार्टिनियर फॉर बॉयज

सर्वपल्ली पुरस्कार



इंडस वैली वर्ल्ड स्कूल



सुधीला बिड्ला गलर्स स्कूल



द बी ई ई स स्कूल



विद्यकारनंद मिशन स्कूल



दिलीजी पच्छिकर स्कूल, दाबोल

प्रज्वलित करें
**हिन्दी की
ज्योत**



राम अवतार गुप्त उत्कृष्ट शिक्षा 2024 की शुरुआत स्वर्णीय
राम अवतार गुप्त द्वारा की गई थी।



मंच पर उपस्थित विवेक गुप्ता, दीपक जालान, के.बी. अग्रवाल, एस. के. तुलस्यान, एस.एल. गुप्ता, ममता बिनानी, अभय केजरीवाल, राम विलास अग्रवाल, नरेश अग्रवाल, सुनिल अग्रवाल, पी.आर. अग्रवाल, शिप्रा दे, रुचिका गुप्ता, प्रभिला शाह और जी.पी. अग्रवाल



विवेक गुप्ता समारोह को संबोधित करते हुए



मंच पर उपस्थित जी.पी. अग्रवाल, राम विलास अग्रवाल, के.बी. अग्रवाल और पी.आर. अग्रवाल



श्रीलेश्वर से रोचिता दे और शिप्रा दे सम्मान ग्रहण करते हुए



पुरस्कार देते हुए दीपक जालान, कोलकाता एयरपोर्ट डायरेक्टर डॉ. पी.आर. बेंरिया और साथ में एस.एल. गुप्ता



पुरस्कार देते हुए आकाश इंस्टीट्यूट के सुनील अग्रवाल



पुरस्कार देते हुए मधु दुग्ध और धीरज अग्रवाल



पुरस्कार देते हुए मिस पुष्पा, आईपीएस, डीसी कोलकाता आर्ड पुलिस



पुरस्कार देते हुए सूरजमल बैजनाथ से अरुणा गुप्ता, आनंद गुप्ता और कुशल भारत से नरेश अग्रवाल



पुरस्कार देते हुए रेखा वैश्य और एशियन इंटरनेशनल स्कूल की प्रिंसिपल सिमरन संघेरा



पुरस्कार देते हुए रत्नलाल अग्रवाल



पुरस्कार देते हुए प्रभिला शाह और जी.एस.टी. के थीफ कमिशनर अवान कुमार



पुरस्कार देते हुए ए आर डिजिटल से चित्रा और चिनीत अग्रवाल



पुरस्कार देते हुए संगीता झुनझुनवाला, मंजु हाड़ा और सिद्धार्थ हाड़ा



पुरस्कार देते हुए स्टॉकेज से विनय बर्गरिया



पुरस्कार देते हुए एमसीकेवी से अभय केजरीवाल, विनिता बजोड़िया और 91.9 फैंडस एफएम से जिम्मी टांगरी



पुरस्कार देते हुए एयरकॉम से अंजनी धानुका और ललित प्रह्लादका



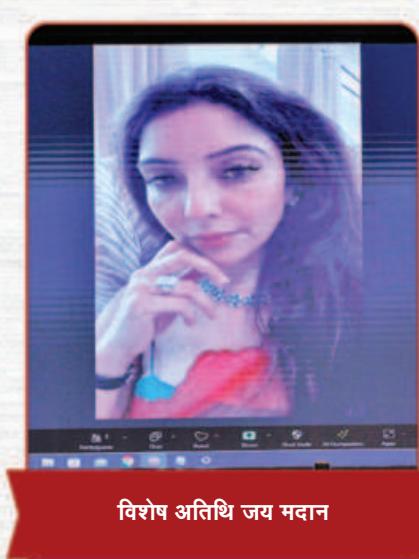
मिस. मुक्ता नैन, डायरेक्टर विरला हाई स्कूल



अग्सेन बालिका शिक्षा सदन के बच्चे परफॉर्म करते हुए



एशियन इंटरनेशनल स्कूल के बच्चे दीप प्रदर्शित करते हुए



विशेष अतिथि जय मदान



कार्यक्रम में पी.आर. अग्रवाल, जी.पी. अग्रवाल और के.बी. अग्रवाल



पुरस्कार देती हुई श्रीलदर्श से रोचिता दे और शिप्रा दे



पुरस्कार देते हुए नरेश अग्रवाल और विजय सोनी



कार्यक्रम में ममता और सुमित विनानी



पुरस्कार देती हुई हिंदी शिक्षिका निशा राय और बबीता मिश्रा



उत्कृष्ट छात्र-छात्राओं को पुरस्कार देती हुई हिंदी शिक्षिका प्रिति भोजनगरवाला और सुषमा राय



कार्यक्रम में हिंदी शिक्षिका अंजली मिश्रा और रचना वैद्य



पुरस्कार देते हुए सुरेंद्र सिंह व हिंदी शिक्षिका मधु शर्मा



पुरस्कार देती हुई हिंदी शिक्षिका सांता सिंह, किरण आज्ञा और पूनम तिवारी



पुरस्कार देती हुई हिंदी शिक्षिका पिंकी कुमारी, रेखा राजक और निना अश्विनी



उत्कृष्ट छात्र-छात्राओं को पुरस्कार देती हुई हिंदी की शिक्षिकाएं



पुरस्कार देती हुई हिंदी शिक्षिका लक्ष्मी कुमारी, सीमा साव और निशा झा



पुरस्कार देते हुए अशोक शर्मा, पुरुषोत्तम तिवारी



पुरस्कार देती हुई हिंदी शिक्षिका रेखा सिंघला



पुरस्कार देती हुई हिंदी शिक्षिका सीमा सिंह और महेश अग्रवाल



कार्यक्रम में उपरिथित सुषमा राय, निशा राय, बबीता मिश्रा, सीमा सिंह



रोमी दत्ता, सोनी पाठक, प्रियंका मिश्रा



कार्यक्रम में मौजूद अतिथिगण



रजिस्ट्रेशन करते छात्र-छात्राएं



प्रवेश द्वार पर लगी छात्र-छात्राओं व परिजनों की भीड़



राम अवतार गुप्त उत्कृष्ट शिक्षा 2024 कार्यक्रम के लिए सजा मंच



कार्यक्रम के लिए लगाया गया मीडिया वॉल



राम अवतार गुप्त उत्कृष्ट शिक्षा समारोह के लिए सजा भव्य मंच



एम्सी अन्वेषा टवकर



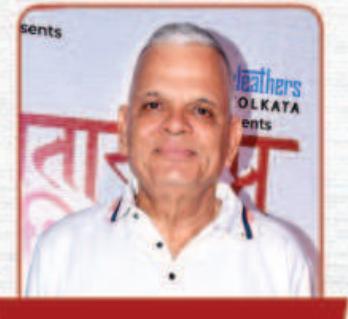
संगीता पोददार



गौरांग अग्रवाल



सुरेश जैन



राजेंद्र खंडेलवाल



सुरेश भुवालका



सुनीता लोहिया

KNOWLEDGE PARTNER



TRAVEL



GIFT



FOOD PARTNER



TROPHY



PHOTOGRAPHY



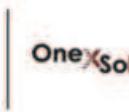
ASSOCIATE



PR



COMMUNICATION



HINDI MEDIA



DIGITAL MEDIA



SUPPORT PARTNER



ENGLISH MEDIA



The Telegraph

RADIO



GUJARATI MEDIA



TELEVISION



EVENT



PRINT



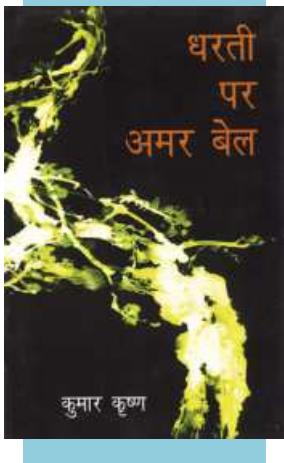
OUTDOOR



पुरतक समीक्षा

पाठकों से बतियाती है
'धरती पर अमरबेल'

'धरती पर अमरबेल' की कविताएं अपने कालखंड में संवेदनात्मक दृष्टि से शिरों में ही रख रिसाव के बारे में बड़ी मुखरता से बताया ही है। तोनक इस मुखरता में कहीं भी व्यापारिकता नहीं है, बल्कि अपनत्व का भाव लिए चेतानी है कि भई, इस रिसाव को रोक सको



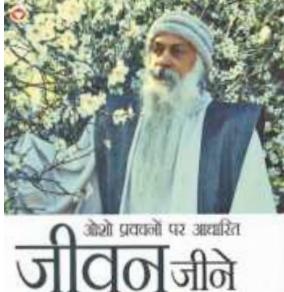
पुस्तक- धरती पर अमरबेल
लेखक- कुमार कृष्ण
प्रकाशक- प्रकाशन संस्थान,
नवी दिल्ली

मूल्य- 250 रुपये

तो रोक लो बरना एक दिन ऐसा आएगा कि यह हृदय को रीता कर देगा। इसका एक कारण यह है कि इन कविताओं ने इन रिसावों से भेरे समय को भरपूर जीवा है। इसलिए रिसाव की तरफ के बारे में वे भलीप्रति परिचित हैं। दरअसल, कविताएं इस भरोसे से लिखी ही जाती हैं कि वे रिस्तों के रिसाव को प्रोत्साहित करने वाले छिड़ीं को बंद कर देंगी।

'हैं हूँ चिट्ठी घर/ रिस्तों का घोंसला/ कोई तो आओ मेरे पास/ ले आओ मेरी चिट्ठियाँ/

-ओम प्रकाश मिश्र

जीवन के मर्म को समझाती
'जीवन जीने की कला'

जीवन जीने की कला
जीए लक्ष्मणा हुक्का ऊँजाईंग जीवन

पुस्तक- जीवन जीने की कला
प्रस्तुति-स्वामी आनंद सत्यार्थी

प्रकाशक-डायरेंट बुक्स

मूल्य-175 रुपये

कविता

प्रवासी मन



हाँ दूर फिर भी दिलों

कहना है बहुत कुछ

फिर भी खामोश रहते हो।

बर्फीले बादलों से

लड़का जंग सूरज सी

की है

गर्मी एहसासों की छनती

धूप से ली है

राह चलते - चलते

अजननी शहर से

गुफांगुं तुम दोस्तों सी

करते हो।

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

आँखों में तुम्हारे रुका-रुका खारा समुद्र है

दूटे हैं तात फिर भी गिटार पर सरगम है

भले कहीं यांसों संग गाए मरमशम से गीत

यूँ पतड़ते में बरबर बन के रहते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

यूँ त्रूचू की रेसिपी ने भूखा सोने नहीं दिया है

ऐसा भी नहीं बाजारों ने ब्यंजन लज़ीज़ नहीं दिया है

फिर भी याद है चटकारों में बहन का चटपटा

चारों भी की स्वाद सी खीर तो बनाने माँ से ही पूछते हो।

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

कहना है बहुत कुछ फिर भी खामोश रहते हो।

रंगीं नेटों की जबों से खब यारी है

सपनों को भुजने की ज़न्दियाँ ने की तैयारी है

रोकता कोई, फिर भी कैसी लाचारी

पापा के चंद सिक्कों से ही शौक पूरे करते हो

सच्ची बात कहने वाला दोस्त है आईना

‘अंदाज अपना देखते हैं आईने में वो, और ये भी देखते हैं कोई देखता नहीं।’ आईना, आईने में ज़ांकता चेहरा, उस चेहरे में ज़ांकती आंखें और उन आंखों की फिलतर - सब कुछ साफ हो जाता है निजाम रामपूरी का यह शेर सुकर। रामपूर के रेखे बाले निजाम साक्ष थे सुफी मिजाज के शायर, नम लहजे बाले। पता नहीं किसे देखकर उन्हें खाला आया इस शेर का। लेकिन, उन्होंने उस खाल को कागजों पर उतारने के लिए बहत निकाला, यानी खाल उद्धा था और गंभीर भी। आईने में ज़ांकते ऐसे लोगों से परिचय तो हम सभी का है।

■ शोशे की चाक मजबूर कर देती है एक बार उसे देखने के लिए।

चलते-चलते शोशे में एक निगाह मार लेना और उनमें खुद को भाँप लेना, यह तो आदत है इंसानी। हमें पता नहीं होता, लेकिन इस आदत ने हर किसी को अपनी रिप्रेट में लिया हुआ है। शोशे की चाक मजबूर कर देती है एक बार उसे देखने के लिए। कोई आकर्षण खो जाता है जैसे। लेकिन, यही तिलिस्म है कि वह आकर्षण शोशे की नहीं, बल्कि हमारा खुद का होता है। खुद से खुद का प्यार।

■ हपरो अंदर की सचाई बाहर लाता है आईना जरिया है अपने प्रिय प्यार जिनसे का। कोई भी हमें हमसे ज्यादा प्यार नहीं कर सकता और कोई भी हमें हमारे उस सो फीसदी सच्चे रूप में नहीं अपना सकता, जिनसे कि हम खुद। हमारा वह रुप दिखाता है



आईना और हर बार अलग ढंग से। हमें याद दिलाता है कि हर व्यक्ति विशेष है और हर चेहरा अपने आप में एक कहानी। वह हमारे अंदर की सचाई बाहर लाता है। हमारे चेहरे के हर दाग, हर झूरी, हर रंग के दिखाता है, बिना कुछ भी डिप्रेशन का बाले। उसे हकीकत को चाशनी में लापेट कर देना नहीं आता। जो भी बात है साफ और सीधी, भले कि वही ही सही। ■ यहीं से शुरू होता है उसका जादू। कभी-कभी हमें वह चीजें भी दिखाता है, जो हम अपने से देख नहीं पाते। यहीं से शुरू होता है उसका जादू। दक्षिण सूडान में जन्मीं और अब ब्रिटिश नागरिक बन चुकीं मॉडल एलेक बीक का कहना है कि जान खरीदा नहीं जा सकता, लेकिन आप एक आईना लेकर उसमें ज्ञान को बढ़ावे हुए देख सकते हैं। वह जान बढ़ाता है हमारे अनुभवों के साथ, हमारी उपर के साथ। ■ उसकी मूक भाषा जुड़ती है सीधे दिल से एक नई दृष्टि देता है आईना। कमिया दिखाता है, ताकि बेहतर करने की प्रेरणा मिल सके। खुबियां जाहिर करते हैं, जिससे आत्मविश्वास बढ़े। मौन होकर भी वह सारी बातें खोल कर रख देता है। उसकी मूक भाषा जुड़ती है सीधे दिल से। यहीं खुबीं तो होती हैं एक सच्चे रुपरक्त की। एक सीनियर ने कुछ दिनों पहले कहा कि असली दोस्त वह है, जिसके साथ रहते हुए कुछ बोलने की जरूरत न पड़े। दोस्ती में भाषा

का कोई काम नहीं, जज्बातों का है। इस कथौटी पर आईना खारा उत्तरता है बिकुल। उसका मौन रहना खलता नहीं और उससे मन कभी ऊबता नहीं। हमारी खुशियों और दुखों में बाबर का साझीदार बन जाता है। चरेरे पर मुस्कान देख सुस्कृता है और गम देख उदास हो जाता है।

■ आईना हमें वह मौका रोज देता है खुद को आईने में देखना आनंद है, क्योंकि हमें हमारे अस्तित्व की याद दिलाता है। बताता है कि हम हैं कौन, अपने परिवर्तियों में हैं और क्या कर सकते हैं। शोशे में मुंह देखकर अनुमान लगाया जा सकता है कि क्या हड्ड है हमारी। और किसी को आईना दिखाकर बाकिफ करा सकते हैं कि क्या वास्तविकता है उसकी। किसी बार हम खुद के भीतर झाकने की कोशिश करते हैं? शायद बिल्कुल नहीं होता। हालांकि आईना हमें इसके बारे में अमरिका की एक खबर छपी थी। पङ्कर कानी दुख हुआ, जिसने भी उस खबर को पढ़ा होगा, उसे जरूर दुख हुआ होगा। घटना इस प्रकार थी। कि एक छ: साल के लड़के ने गोली मार दी। लड़के ने बिना-सोचे-समझे बदल निकाली और लड़की पर गोली चल दी। गोली चलाने के बाद वह बन्दूक अपनी जब तक आपके बारे में अपने को सम्मिलित करें। बच्चों को आपकी जरूरत है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें इनका दालाक वापस चल दिया। लड़की को तुरत अस्पताल पहुंचाया गया। उसे बचाने के लिए डॉक्टरों ने काफी प्रयास किया लेकिन वे उसे बचा न सके और लड़की ने लड़के के लिए आईना का सानिध्य।

■ यहीं आईना का जादू है ‘सुंदरता अनंत काल तक स्वर्य को दर्पण में निहारा है’ - खलील जिनान के ये शब्द असली महत्व समझते हैं आईना का। सुंदरता है तो उसे सहज होने के लिए आईना जाहिर ही। सुधार के लिए भी जरूरत है आईने की। जल्दाजी में नहीं, थोड़ा ठर कर देखिए तो उसमें आत्मा तक दिख जाती है और यहीं आईने का जादू है कि उसकी न अपनी आत्मा है और न अपना शरीर, फिर भी वह है।

■ आजिंहे एसाक्षरता के लिए आईना जाहिर है। उसका पता इस बात से लग जाता है। यदि व्यक्ति को संस्कृति वातावरण मिले तो बिगड़ा हुआ बहुत प्यार करते हैं। बच्चे भी समझते हैं कि आपका जाना जरूरी है और बक्त आप ने एप आप उनके लिए हाजिर हो रहे।

■ आजिंहे एसाक्षरता के लिए आईना जाहिर है। उसका पता इस बात से लग जाता है। यदि व्यक्ति को संस्कृति वातावरण का व्याप है, उसका पता इस बात से लग जाता है। यदि व्यक्ति को संस्कृति वातावरण का व्याप है, उसका पता इस बात से लग जाता है।

अपनी पहचान बनाएं कुछ हट के



हर नारी की इच्छा होती है कि वह अपनी कुछ अलग ही पहचान बनाए। उसके लिए उसे आमविश्वासी व मुद्राभाषी बनाना पड़ता है। अलग व्यक्तित्व वाली महिला कहीं हो तो वहां का माहौल कुछ अद्भुत सा लाता है और मौजूद लोग अच्छा अनुभव करने लगते हैं। यदि आप भी अपनी पहचान अलग बनाना चाहती हैं तो ध्यान दें कुछ मंत्रमुख कर देने वाली बातें पर।

■ शारीरिक हाव-भाव

अपने शारीरिक हाव-भाव, उठने बैठने के अंदाज ऐसे रखें जिससे आपके व्यक्तित्व में चार चार लाले चलते समय अपने कंधों को सीधा तथा ऊंचा रखें। इक्कीं गर्दन आपके व्यक्तित्व में निखार लाने के स्थान पर आपके ढालेपन को लालांचारी। गर्दन सीधी रखें। चलते हुए इच्छीना से चर्चे, बात करते समय सिर झुकाकर रहना, सिर उठाकर बात करें।

■ परिधान

परिधान आपके व्यक्तित्व को चार चांद लगाते हैं, आपको अधिक आकर्षक बनाते हैं, इसलिए पारेखाओं के रंगों का चयन सही करें और फैशन को दौड़ में जो चयन आपको फवते हों, वही खरीदें। कुछ सदाचारहर परिधान जो आपको अधिक आकर्षक लुक देते हों, उन्हें विशेष अवसरों पर पहनें और विशिष्ट दिखें। अपनी अलमारी में बुर्गरी, चिकिं डिजायनों के परिधानों का संबंध रखें ताकि विभिन्न अवसरों पर जाते समय कोई कभी महसूस न हो।

■ स्वयं को सक्रिय बनाए रखें

स्वयं को सक्रिय बनाना एवं रखना आपने अपने

पास फटकने न दें। जब थकान महसूस हो, थोड़ा आराम कर उस स्थिति से उड़ने का प्रयत्न करें। आराम करते समय सिर को ऊंचाइ पर न रखकर फैंस को थोड़ा ऊंचा रखें ताकि रखने संचार को प्रतिक्रिया सुचारू रख सके। आंखें बंद कर पुरानी अच्छी यादों में खो जाएं। 15

पिनट के बाद आप स्वयं को तरोताजा पाएं। अधिक परिश्रम और भागीदारी के ऊंचाइ के बाद शरीर को उंचाइ उत्तरात आराम देकर अपने को पुनः स्फूर्तिवान बना सकते हैं।

■ उचित आहार

व्यक्तित्व को निखारने में उचित आहार का भी

देखना चाहिए। व्यक्तित्व को निखारने में उचित आहार करते हों। जब ताजा वाले फल व जड़ीबोनों को उचित आहार करते हों। ये व्यक्तित्व को निखारने में उचित आहार करते हों।

■ सुनीता गाबा (उर्वशी)

एक पैर पर दूसरा पैर न रखें, टांगों

को टेढ़ा मेढ़ा और मोड़ कर कुर्सी पर न रखें।

■ गर्दन को झटके से मत चुमायें।

■ नीचे झुकते समय झटके से नीचे झुकाकर सामान न उठायें।

■ काम करते समय आवश्यक सामान साथ लेकर बैठें जैसे फाइलें, ड्रेस, पिन, डायरी, पैन, पैंसिलिन आदि।

■ लगातार पढ़ते लिखते समय कुछ कुछ अन्तराल लें। हाथ, पैर फैले छोड़ कर आंखें बंद करें।

■ यदि पढ़ते समय चर्चा लगा हो तो चर्चे को उपरोक्त अवश्यकताओं नहीं तो आंखें बंद करें।

■ किसी सामान की आवश्यकता पड़ते पर बीच में उठ जाएं। इसके आराम पी मिलाने और खुलासा करने के लिए लड़के के लिए लड़कों को विवाहित जीवन का व्याप होता है और आपको अनुपस्थिति में बच्चों ने क्या किया है। यदि आप लम्बी यात्रा पर जाते हों तो उसके लिए आपको अनुपस्थिति में बच्चों ने जो आपकी जरूरत है तो उसका लड़का जारी होता है। लड़के के लिए आपकी जरूरत होता है तो उसका लड़का जारी होता है। लड़कों के लिए आपकी जरूरत होता है तो उसका लड़का जारी होता है। लड़कों के लिए आपकी जरूरत होता है तो उसका लड़का जारी होता है।