निर्दलीय

- साहित्य
- कला
- संस्कृति
- उद्यमिता

प्रधान संपादक- कैलाश आदमी

उप संपादक : सरिता गर्ग 'सरि'
प्रवासी संपादक : डॉ। सुनीता शर्मा

वर्ष : २० | अंक : ०५ | नई दिल्ली, मई २०२५ | मूल्य : १०/- | विशेषांक : ५०/-

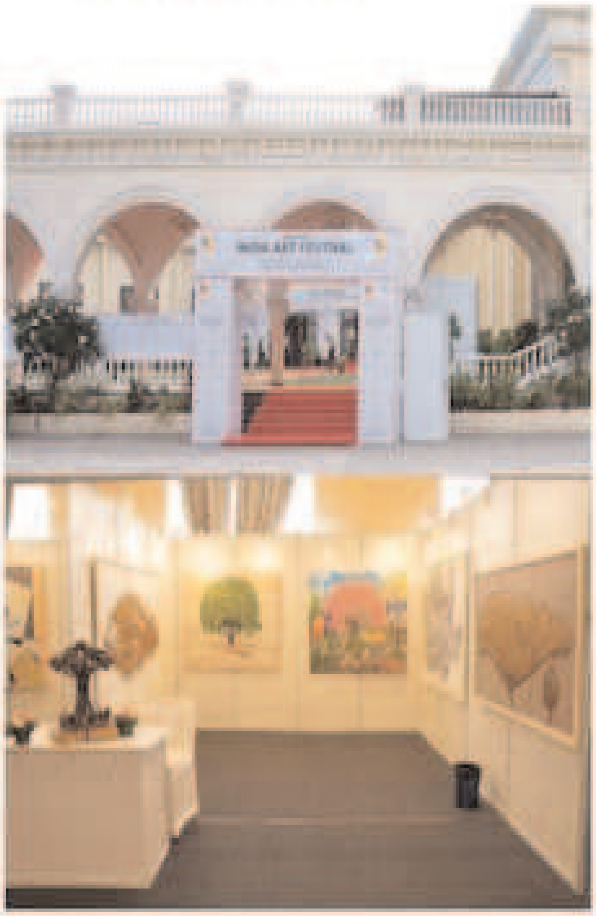
सैर-सपाटा विशेषांक

बेसरन घाटी की घटना बड़ी बेशरम।
नहीं तोड़ पाई थोथे मजहब का भरम।।

(आमुख) पृष्ठ ४-६

INDIA ART FESTIVAL

The biggest Art Fair network since 2011



INDIA ART FESTIVAL

04-06 APRIL 2025
KINGS CROWN CONVENTION
HYDERABAD

07-09 NOV 2025
CONSTITUTION CLUB OF INDIA
NEW DELHI

12-14 DEC 2025
PALACE GROUNDS, BENGALURU

30 JAN-01 FEB 2026
NEHRU CENTRE, MUMBAI

MUMBAI ART FAIR

10-12 OCT 2025
NEHRU CENTRE, MUMBAI

+91 8976044104, 8976044107, 8976044108

indiaartfestival@gmail.com, indiaartfestival2014@gmail.com
indiaartfestival2016@gmail.com, www.indiaartfestival.com

अंतरंग

स्तंभ	शीर्षक	लेखक/ कवि/समीक्षक	पृष्ठ
आमुख	बेसरन की घटना	कैलाश आदमी	४-६
आलेख	सैर कर दुनिया की	सविता व्यास	७-८
कविता	घाटी हुई लाला	शशि शाक्य	८
आलेख	सैर सपाटे की दुनिया	हर्षा ठक्कर 'हीना'	९
कविता	दहका कश्मीर	डॉ. सीमा अग्रवाल	९
आलेख	खुशनुमा सफर	नूतन गर्ग	१०
--''--	सैर सपाटे सीख	मनोज चतुर्वेदी	११
--''--	सैर सपाटा: उमंगों का उत्सव	सरोज दवे	१२
--''--	पर्यटन में चार धाम का महत्व	साधना शुक्ला	१३-१४
--''--	भोपाल में सैर सपाटा	संगीता मुर्सेनिया	१५
--''--	खुशहाल जीवन के लिए	सूफिया जैदी	१६
--''--	जीवंतता के लिए जरूरी	डॉ. ऋषिका वर्मा	१७-१८
कविता	सैर सपाटा	कृष्णदेव चतुर्वेदी	१८
आलेख	सैर सपाटे की लोकप्रिय जगह	डॉ. सीमा अग्रवाल	१९
--''--	ग्रामों में भी सैर सपाटा	ओम प्रकाश सोनवंशी नयन	२०-२१
--''--	प्राग वियना तक	डॉ. सुनीता शर्मा	२२
--''--	रूचि के अनुसार पर्यटन	सुनीता नोड़ियाल	२३
--''--	अंतरिक्ष यात्रा	दीप्ति सक्सेना	२४
--''--	चलो तीर्थ भूमि अंडमान	आशा गुप्ता	२५-२६
--''--	आओ मेघालय की करें सैर	अंजु राय	२७
व्यंग्य	चिड़िया घर की सैर	शशिकांत गुप्ते	२८
आलेख	आनंद व ज्ञान की गहराइयां	ललित शर्मा	२९
--''--	राम नगरी अयोध्या का भ्रमण	लक्ष्मण प्रसाद डेहरिया	३०-३१
कविता	सैर सपाटा	रानी सिंगला, दुर्गेश मोहन	३२

मासिक
निर्दलीय

संरक्षक/सलाहकार सुरेन्द्रनाथ दुबे, मेघा पाटकर, डॉ। पवन कुमार जैन, सोहनराज तातेड, सुरेश खांडवेकर, सेठ रामनिवास गुप्ता, कविता मल्होत्रा

कार्यकारी संपादक – प्रिय अभिषेक (प्रिंस अभिशेख अज्ञानी) ९८२६४२२८२० *प्रबंध सम्पादक– अशोक 'निर्मल'

मूल्य 10 रुपये/ विशेषांक 50/- वार्षिक 600/- पंजीकृत डाक 1000/- शुल्क फोन पे/जी पे 9424443401 QR CODE द्वारा या निर्दलीय (nirdaliya) के SBI मुख्य शाखा भोपाल खाता क्रमांक 30030303507 (IFSC code sbin0001308) अथवा निर्दलीय प्रकाशन के यूनियन बैंक (महाराणा प्रताप नगर जोन-2 भोपाल) के खाता क्रं। 10121101000060 में जमा कर सकते हैं।

(**RNI regn.** DELHI/2006/19211) ईमेल nirdaliyadaily@gmail.com ई पेपर nirdaliya.com

भोपाल कार्यालय/संपर्क: निर्दलीय प्रकाशन-एफ११६/७ शिवाजी नगर, भोपाल ४६२०१६ दूरसंपर्क०७५५ -२७७२४०६

स्वामी, मुद्रक-प्रकाशक-संपादक-कैलाश श्रीवास्तव 'आदमी' (9424443401/8839797448) द्वारा निर्दलीस प्रेस, भोपाल से मुद्रित, राघव भवन सी 6/72 दयालपुर), दिल्ली 110 090 से प्रकाशित।

बेसरन घाटी की घटना बड़ी बेशरम। नहीं तोड़ पाई थोथे मजहब का भरम।।

कैलाश आदमी

वैश्विक संस्कृति के अनेक आयाम हैं जिनमें पर्यटन को प्रमुख स्थान प्राप्त है। पर्यटन की गणना अधिकांश लोग सैर-सपाटे के रूप में करते हैं। पर्यटन में एतिहासिक और धार्मिक स्थानों के भ्रमण को प्रमुखता प्राप्त है।

प्राचीन काल में आने-जाने के साधन अत्यंत न्यून या अत्यल्प किंतु आधुनिक वैज्ञानिक तकनीक के कारण आज यह क्षेत्र अत्यंत विकसित तथा विस्तृत हो चुका है। यद्यपि कट्टरपंथी और चरमपंथी धर्मों बनाम संप्रदायों से जुड़े लोगों का कहना है कि पुरातन समय में आज की तुलना में कहीं अधिक उन्नत साधन मौजूद थे। इस संबंध में खासकर हिंदु संप्रदाय से लोग विशेषकर रामायण और महाभारत जैसे ग्रंथों के उद्धहरण देते हुए दावा करते हैं कि उस समय मनुष्य तो क्या जलचल, नभचर भी संवाद करते थे। मनुष्य पशु-पक्षियों पर सवारी भी करता था। हनुमान का उदाहरण देते हुए कहा जाता है कि वे पहाड़ को तक हथेली पर रखकर उड़ान भरने में सक्षम थे। सेतुबंध रामेश्वरम् का उदहारण देते हुए बताया जाता है कि रीछ, भालू और वानारों में किस तरह पत्थरों का संचयन कर रामेश्वरम् से श्रीलंका तक समुद्र बाधने में सफलता अर्जित की।

महाभारत काल का उदाहरण देते हुए भी कहा जाता है कि पहले पशु भी उड़ान भरने में सक्षम थे तथा जमीनी युद्ध करते समय घोड़ा-गाड़ियां तक अपने सवारों को लेकर आकाश में उड़ान भरते हुए युद्ध का अनुपम दृश्य उपस्थित करती थी। योद्धाओं में इतना बल होता था कि वो दुश्मन का कोई अंग धड़ से अलग करने के बाद उसे जोड़ने में भी सक्षम होते थे। ऐसे स्थानों में कुरुक्षेत्र आज भी मौजूद है और मुझे वहां एकाधिक बार जाने का भी अवसर मिला किंतु मेरा अनुभव यह है कि वहां ऐसा कोई स्थान नहीं दिखाई दिया जिसे देखकर महाभारत के किसी जीवंत दृश्य को देखने की अनुभूमि हो। तथाकथित युद्ध स्थल पर एक छोटा सा ताल है तथा वहां पांडवों व कौरवों के मध्य हुए युद्ध का दृश्य सिनेमा की तरह खुले मैदान में दिखाया जाता है किंतु उसे देखकर भी ऐसा नहीं लगता कि अतीत में यह सब हुआ होगा बल्कि एक मनगढंत या लुभावनी धार्मिक कथा प्रतीत होती है।

भारत ही नहीं समूचे विश्व में विभिन्न धर्मों के धर्म स्थल बने हुए हैं तथा संबंधित धर्म या संप्रदाय के अनुयायी वहां जाते-आते हैं। ईस्लाम के अनुयायियों के लिए सबसे बड़ा तीर्थ स्थान मक्का-मदीना और काबा है, वहीं ईसाई व यहूदी समुदाय के लोग वेटीकन और यरूस्लम जैसे स्थानों पर जाकर अपनी श्रद्धा की पूर्ति करते हैं। इसी तरह बौद्ध धर्म को मानने वाले लोग इस धर्म की जन्म स्थली भारत में आवागमन करते हैं। बौद्ध धर्म के प्रमुख तीर्थ स्थलों में नागपुर, बोधगया, सांची, तवांग आदि स्थान लोकप्रिय है।

समूचे विश्व में विभिन्न धर्मों के धर्म स्थल मनुष्य के विश्वास तथा आस्था के केंद्र बने हुए हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ ने कई स्थानों को विरासत स्थल या धरोहर स्थल के रूप में मान्यता भी दे रखी है। इन धर्मस्थलों के बारे में संबंधित संप्रदायों का विश्वास है कि इन स्थल का भ्रमण करने से उनकी मनोकामना तथा आशा, अपेक्षाएं पूर्ण होती हैं। जबसे मनुष्य का मस्तिष्कीय विकास हुआ, उसे प्राकृतिक-भौतिक आपदाओं के साथ-साथ दैहिक विपदाओं का भी प्रत्यक्ष अनुभव हुआ होगा। इसी तारतम्य में उसने आरंभ में ओझा, गुनिया या गुरु की शरण लेकर अपने दुखः या पीड़ा से मुक्ति की आस लगाई होगी और अपनी मनोकामना, इच्छा या आशा की पूर्ति होने या सफलीभूत होने पर अपनी अपेक्षा की पूर्ति करने वाले को मसीहा या धर्मरक्षक की संज्ञा दी होगी। आज सतसाईं और सत्यसाईं के मंदिर पुणे (महाराष्ट्र) और पुट्टपरती (दक्षिण भारत) में हैं, जहां लोग लाखों की संख्या में अपनी मुरादें लेकर पहुंचते हैं तथा वहां से संतुष्ट

होकर लौटने का दावा करते हैं। एक समय रजनीश उर्फ ओशो ने भी अपने अनुयायियों के मध्य भारी ख्याति अर्जित की। उन्होंने पुणे में जो साधना स्थल बनाया वहां आज भी लोग आवागमन करते हैं। रजनीश ने अमेरिका जाकर रजनीशपुरम नामक एक नई बस्ती ही बसा डाली थीं तथा वहां उनके लाखों देशी-विदेशी अनुयायी पहुंचने लगे थे जिससे अमेरिका सरकार को खतरा उत्पन्न हो गया और उसने रजनीश नगर को रातोरात उखाड़ फेंका। रजनीश किसी तरह जान बचाकर स्वदेशी लौट आए किंतु वे ओशो के रूप में उतनी ख्याति अर्जित नहीं कर पाए जितनी रजनीश नाम के चलते प्राप्त की थी फिर भी मप्र में बरेली के समीप उनका जन्म स्थल तथा देश के कई स्थानों पर उनके साधना स्थल आज भी भ्रमणर्थियों के लिए तीर्थ स्थल बने हुए हैं। संत आशाराम का भी एक समय बड़ा नाम था। जब श्री नरेंद्र मोदी गुजरात के मुख्यमंत्री थे तब वे भी संत आशाराम के सत्संग स्थलों पर जाकर अपनी आस्था और विश्वास व्यक्त करते थे। यही हाल तथाकथित संत राम-रहीम का रहा। उनके साधना स्थल उनके अनुयायियों की अंध भक्ति एवं अंध श्रद्धा के कारण आज भी तीर्थ स्थल बने हुए हैं। हाल ही प्रयाग में जो ऋंभ हुआ उसमें देश की २ तिहाई आबादी की भागीदारी इसका प्रमाणा है। सरकार भी धार्मिक स्थानों को पर्यटन स्थल के रूप में विकसित कर रही है। इसी तुलना में अन्य देशों में ऐतिहासिक स्थानों को भी लगभग बराबरी का महत्व दिया जाता है। उक्त उदाहरणों से स्पष्ट है कि देश-दुनिया में लोग धार्मिक पर्यटन को ज्यादा महत्व देते आए हैं तथा ऐतिहासिक स्थानों को दूसरा स्थान प्राप्त है।

भारत में अक्षय तृतीया का बड़ा महत्व है। मेरे परिवार में पिता संत माधवानंद ही नहीं बड़े दादाजी, काकाजी, दादीमां आदि सबका कहना था कि यह दिन ऐसा है कि हमें कोई शुभ कार्य करने के लिए पंडितों के पास नहीं जाना पड़ता। शादी-ब्याह तक बिना कोई मुहूर्त देखे तय और संपन्न कर लिए जाते हैं।

मेरे पिता संत माधवानंदजी ने संभवतः उपरोक्त कारणवश ही मेरा विवाह अक्षय तृतीया के दिन तय किया और मेरी दोनों बेटियों के विवाह भी अक्षय तृतीया के दिन ही संपन्न कराए। यह बात अलग है कि हम विवाह की वर्षगांठ समारोहपूर्वक नहीं मनाते। मैं तो अपना जन्मदिन भी उत्सव के रूप में नहीं मनाता बल्कि उस दिन मौन रहता हूं।

धार्मिक पर्यटन के बारे में मेरे पिताश्री और माताजी का भी कहना था कि जब कभी किसी तीर्थ स्थान के लिए निकलना हो तो मुहूर्त देखने की जरूरत नहीं है। जब मेरी पत्नी श्रीमती स्नेह प्रवीण ने चारधाम यात्रा पर जाने का निश्चय किया तो हमने कोई तिथि या शुभ दिन देखकर यात्रा की तिथि तय नहीं की थी। यह १५ वर्ष पहले की बात है। मेरे पिताजी ने तो कई बार चारधाम यात्रा की। वे बताते थे कि बद्रीनाथ और अन्य तीनधाम की यात्रा में पूरे चार महीने लग जाते थे। वे ऋषिकेश तक तो रेल से यात्रा करते थे इसके बाद पूरी यात्रा पैदल ही करना पड़ती थी क्योंकि उन दिनों चौपाया वाहनों का ही नहीं घोड़े व खच्चर भी नहीं मिलते थे। यह आजादी के पहले की बात है लेकिन तब धर्म पर्यटन को किसी भी अर्थ में सैर-सपाटे के रूप में नहीं लिया जाता था बल्कि यात्रा विशुद्ध रूप से धार्मिक-आध्यात्मिक प्रयोजन से होती थी। यात्रा करना सनातनी लोग पुण्य का कार्य तो मानते ही थे इसके साथ ही उनका कहना था कि तीर्थ यात्रा करने वाले लोगों को पुनर्जन्म जैसी यातना नहीं सहन करना पड़ती।

इस बार पूर्व की भांति चार धाम यात्रा अक्षय तृतीया के दिन आरंभ हुई जो सात माह तक चलेगी। जून माह में कैलाश मानसरोवर यात्रा की भी घोषणा भारत सरकार ने की है। यह यात्रा कोरोना जैसी महामारी के कारण पिछले पांच वर्षों से नहीं की जा सकी थी। हिंदुओं में बाबा अमरनाथ की गुफा की यात्रा का भी बड़ा महत्व है। मेरे टीकमगढ़ निवासी मित्र श्री रामगोपाल रैकवार के अनुसार अमरनाथ गुफा में शिवलिंग विद्मान है। यहां पहलगाम होकर जाते हैं। पहलगाम वही स्थान है जहां विगत २२ अप्रैल को पाकिस्तान पोषित आतंकवादियों ने २६ सैलानियों की हत्या कर दी जिनमें एक जम्मू कश्मीर राज्य का ही मुसलमान सम्मिलित था। ऐसी बात नहीं है कि केवल मुसलमानों में ही चरमपंथी हों, बल्कि नक्सलवादियों में तो शतप्रतिशत हिंदू ही होते हैं। केंद्र सरकार मार्च २०२६ तक नक्सलवाद के उन्मूलन की घोषणा कर चुकी है जबकि पाकिस्तान पोषित आतंकवादियों के खात्मे का

जिम्मा पुलिस और सैना पर डालकर केंद्र सरकार पर्यटन स्थलों की सुरक्षा के दायित्व से मुकर गई है। जम्मू-कश्मीर में ८० से अधिक पर्यटन स्थल हैं जिनमें से ५० पर्यटन स्थल पर्यटकों के लिए बंद कर दिए गए हैं।

भारत में हिंदू पर्यटन स्थलों के मुकाबले मुसलिम पर्यटन स्थलों की संख्या बहुत कम है किंतु ताजमहल जैसे विरासत स्थल ऐसे पर्यटन स्थलों में गिने जाते हैं जो सभी धर्मों या किसी भी धर्म को ना मानने वाले व्यक्तियों के लिए भी खुले रहते हैं। देश में बौद्ध धर्म के भी अनेक स्थान मौजूद हैं जो सभी धर्मों के लिए खुले रहते हैं किंु पहलगाम की घटना के बाद देश में ऐसा वातावरण बनाने की कोशिश की जा रही है जिससे ऐसा लगे कि आतंकवाद केवल पाकिस्तान की ही देन है। यदि ऐसा हो तो भी भारत सरकार को किसी मध्यस्थ के जरिए पाकिस्तान से संवाद स्थापित करना चाहिए। इसके अभाव में केवल युद्ध ही विकल्प रह जाता है जो किसी भी दृष्टि से किसी भी देश के लिए उपयुक्त नहीं है। जम्मू-कश्मीर को भारत का मस्तिष्क कहा जाता है और जब मस्तिष्क ही आहत हो तो फिर पूरे देश को कैसे स्वस्थ कहा जा सकता है? अतएव आवश्यकता इस बात की है कि जम्मू-कश्मीर को पर्यटन के लिए सबसे सुरक्षित स्थल के रूप में विकसित किया जाए। वहां के लोगों ने २२ अप्रैल की घटना को लेकर अपना विरोध जताया उससे स्पष्ट हो गया कि वहां के लोग भी शांति चाहते हैं। भारत सरकार को जम्मू-कश्मीर सरकार से मिलकर पर्यटन स्थलों की सुरक्षा का दायित्व संभालना चाहिए। जम्मू-कश्मीर अभी केंद्र शासित प्रदेश है। इस दृष्टि से पर्यटन स्थलों की सुरक्षा का सारा दायित्व भारत सरकार का है। सिखों के धर्म स्थल पाकिस्तान में है और पाकिस्तान सरकार सिखों के लिए इन स्थानों पर जाने-आने की पूरी व्यवस्था करती है। वहां करतार साहब में सुरक्षा का सारा दायित्व पाकिस्तान सरकार निभाती है। जहां तक पाक अधिकृत कशमीर की बात है , वहां भी कई पर्यटन स्थल मौजूद हैं। पाकिस्तान के साथ सार्थक संवाद कर इन स्थलों पर ही आवागमन हो सकता है। जहां तक ऐतिहासिक धर्म स्थलों की बात है भारत में अनगिनत ऐतिहासिक स्थल हैं जहां सैर-सपाटे के लिए लोग आते जाते हैं। अन्य देशों में रोम, इटली, फ्रांस, स्विटजरलैंड आदि ऐसे देश हैं जहां बारहों महीने पर्यटकों का आना-जाना लगा रहता है। सरकार ने बुजुर्गों के लिए रेल यात्रा के दौरान दी जाने वाली छूट खत्म कर दी है जबकि आकाशीय गमन करने वाले बुजुर्गों को छूट जारी है। यदि रेल यात्रा में भी छूट दी जाने लगे तो देशी पर्यटकों की संख्या में वृद्धि होना स्वाभाविक है।

अंत में मेरी काव्य पंक्तियां-

पर्यटन से फलीभूत होती विश्व की संस्कृति।
धर्मस्थलों से होती भावनाओं की पूर्ति॥
****

पहलगाम का गम, सब दूर ना फैलाइए।
संवाद से सुरक्षा की तकनीक अपनाइए॥
****

अमरनाथ यात्रा का एक दृश्य

सैर कर दुनिया की गाफिल...

सविता व्यास

सैर कर दुनिया की गाफिल
ये जिंदगानी फिर कहां,
ये जिंदगानी भी रही
तो ये जवानी फिर कहां?

'सैर' जिंदगी के थपेड़ों से घायल, जिम्मेदारी से थकित मन के लिए औषधि, अमृत की तरह है। जिम्मेदारी के बोझ से दबे -कुचले मन के लिए ऊर्जादायक टॉनिक की तरह काम करती है। सैर का अर्थ है घूमना -फिरना, टहलना और देश -विदेश की यात्रा से है।

मानव मन जब कार्य के बोझ से घबरा जाता है तब उसके अंतरमन में एक चाह उठती है ब्रेक लेने की, सब कुछ छोड़कर कहीं दूर निकल जाने की। उसका मन सन्यासी सा हो उठता है, यायावरी भाने लगती है, वह अवकाश ले कर निकल पड़ता है सैर के लिए। कुछ दिनों के लिए ही सही वह सही मायनों में जीने लगता है। भूला देता है सारी जिम्मेदारियों को जिंदगी की खूबसूरती को महसूस करने लगता है।

हम शुरुआती दौर में यायावर ही तो थे। न घर, न कोई सामान, न कोई जिम्मेदारी। जंगल -जंगल भटकते थे, शिकार करते थे, जैसा भोजन मिल जाए तृप्त हो जाया करते थे, जहां शयन की सुविधा मिली वहीं ठिकाना बना लेते थे, नींद ले लेते थे। धीरे -धीरे हमारी समझ बढ़ी हम एक होकर रहना सीखे, परिवार बना, समाज बना, कबीले बने, हम सभ्य कहलाने लगे। आर्थिक उन्नति की चाह ने, और अधिक सभ्य होने की इच्छा ने, दूसरों से अधिक आरामदायक जिंदगी की ललक ने हमें बंदी बना दिया, हम अंधे हो जुट गए विकास की इमारत खड़ी करने में। रात -दिन कोल्हू के बैल की तरह चक्कर लगाते रहे। बिना सोचे चूहे -दौड़ में शामिल हो गए। नतीजा यह हुआ कि हमसे खुशी छिटक कर परे जा गिरी, चेहरा निस्तेज हो गया। ऊर्जा क्षय हो गई, हम थके से रहने लगे। तब हमें सैर की उपयोगिता समझ आई।

हमारे पूर्वजों ने यूं ही तीर्थ स्थल निर्मित नही किए। उनका उद्देश्य था इंसान मकड़जाल से निकल तीर्थ यात्रा के मकसद से ही सही प्रकृति के करीब आए। थोड़े दिन के लिए ही सही कार्यमुक्त हो वास्तविक जीवन जिए। जंगलों, पहाड़ों की सैर करे। धीरे -धीरे हम काम के बोझ से मुक्त होने के लिए देशाटन करने लगे। सुबह की सैर से शुरुआत कर अब हमने सैर को देश विदेश की यात्रा से संबंधित कर दिया।

सैर क्यों जरूरी है.... हमारा क्लांत मन और थके तन के लिए सैर स्फूर्ति की खान है। कभी आप किसी झरने के पास बैठिए! देखिए किस तरह उसकी कलकल ध्वनि संगीत की तरह आपको तरोताजा कर देती है! यह कितनी आसानी से आपको सीख देता है कि रास्ते के पत्थरों को रोड़ा मत समझो बल्कि उसे वाद्य यंत्र की तरह प्रयोग कर अपने जीवन को अनोखे संगीत से भरपूर कर दो। कभी ऐतिहासिक स्थलों की ओर जाइए ये आपको बताएंगे कितने संघर्ष, वीरता से हमारे पूर्वज जीवन व्यतीत करते थे।

कभी जंगलों में विचरण कीजिए, देखिए वहां का संघर्षयुक्त जीवन, देखिए किस तरह सब जानवर, पेड़ -पौधे, पशु -पक्षी अपना जीवन बिता रहे हैं, संघर्ष से घबराए बिना, आत्मविश्वास से, संतुष्टि से जी रहे हैं। जो मिल रहा है पर्याप्त है, लोभ में आकर दूसरे का हिस्सा छीना नही करते ये, इनको देखकर ही हमें ये अनुभूत होता है कि हमारा जीवन कितना सुखमय था, हमने ही

स्वयं को लालच के शिकंजे में जकड़ कर अपने जीवन को दुखों से भर दिया है।

नदियों से आगे बढ़ते रहने की सीख मिलती है तो पहाड़ों से अपने लक्ष्य के लिए अडिग, अटल ध्याननिष्ठ होने की प्रेरणा मिलती है। दूसरे देशों या प्रदेशों में जाकर वहां की निवासियों से बहुत कुछ सिखा जा सकता है। प्रेमभाव बढ़ाया जा सकता है। वहां के रहन -सहन, खान -पान से भी शिक्षा ली जा सकती है। उनकी संस्कृति और संस्कार हमारे ज्ञान में वृद्धि कर सकते हैं।

सैर चाहे सुबह की सैर हो या देशाटन, विदेश पर्यटन हो या अंतर मन की यात्रा हो, सभी स्वास्थ्यवर्धक हैं। ये सैर हमें कई बीमारियों से मुक्त रखती हैं। सुबह -सुबह की ताज़ी हवा हमें सकारात्मकता से लबालब करती हे। ये यात्राएं हमें न केवल शारीरिक स्वास्थ्य देती हैं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार लाती हैं। इन यात्राओं से हमें जो खुशियां मिलती हैं, जो ऊर्जा मिलती है वे हमारे वर्ष भर की ऊब, थकान को खत्म कर देती हैं। यही खुशी, यही ऊर्जा हमें मानसिक तनाव से दूर कर देती है जिसका सकारात्मक प्रभाव हमारी कार्यक्षमता पर पड़ता है। हम दूनी जोश और ऊर्जा से अपने कार्य पर लग जाते हैं।

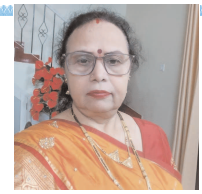
सैर या यात्रा का सलीका.... सैर पर जाइए.. जरूर जाना चाहिए पर सलीके से। प्रथम तो हमे जितना जरूरी है उतना ही सामान अपने साथ रखना चाहिए। अनावश्यक बोझ नही ढोना चाहिए। चाहे वह भौतिक यात्रा हो या अनंत की यात्रा बोझ जितना कम होगा यात्रा उतनी ही सुखद होगी। अपनी दवाईयां साथ रखनी चाहिए, ठंडे प्रदेश की यात्रा हो तो गर्म कपड़े रख लेना चाहिए।

एक फकीर की तरह हम यात्रा पर जाए तो सैर का भरपूर आनंद उठा पाएंगे। दूसरा.., हम कहीं भी जाएं तो केवल मौज -मस्ती के लिए ही न जाएं। वहां की संस्कृति, संस्कारों, ऐतिहासिक स्थलों से शिक्षा ग्रहण करें। वहां की आबो -हवा को सांसों में भरें। वहां के नागरिकों से मेलजोल बढ़ाएं। अपने हृदय के प्रेम दीप से सबके हृदय में प्रेमदीप प्रज्वलित करें। वहां की व्यंजनों, भोजन का स्वाद लें। पर खुली जगह का नहीं साफ -सुथरी जगह से भोजन लें। हो सके तो वहां के निवासी के यहां भोजन ग्रहण करें जिससे उनकी आर्थिक सहायता हो सके। पहाड़ों की, पहाड़ों के दामन की, पर्यटन स्थलों की स्वच्छता का ध्यान रखें। अपनी झूठी प्लेटें, पानी की बोतल इधर -उधर न फैंके। चिप्स के खाली पैकेट वाहन से बाहर न फेंके इन्हें कचरे के डिब्बे में ही डालें। न नदियों को प्रदूषित करें न झीलों में कचरा डालें। आखिर ये वादियां, ये रमणीय स्थल हमारे अंतर्मन को स्वच्छ रखने और स्वस्थ करने में सहायता करते हैं तो हमारा भी दायित्व है कि हम इन्हें जैसे हैं वैसे ही रहने दें। हमारी गंदगी इन्हें मैला न करे। ये सदियों तक ऐसे बने रहें और हमें तरोताजा करते रहें। कोई भी नदी आर्त स्वर में आराध्य से शिकायत न करे कि 卐राम तेरी गंगा मैली हो गई पापियों के पाप धोते धोते।卐

अपने आलेख का अंत जावेद अख्तर साहब की इन पंक्तियों से कर रही हूं जिसका अर्थ बहुत गूढ़ है सुंदर है।

卐डर हमको भी लगता है

घाटी हुई है लाल



शशि प्रभा शाक्य

जम्मू कश्मीर में पहलगाम की
बैसरन घाटी हुई है लाल ।
इंसानियत के खूनी दरिंदे,
कितनी माँओं के ले गए लाल।

मासूम जिंदगियों से देखो तो,
कैसा खेला खूनी खेल।
नाम और धर्म पूछ- पूछ कर,
दरिंदगी का यह खेला खेल।

माताओं की कोख उजाड़ी,
सुहागिनों का मिटाया सिंदूर।
बहन से भाई छीन लिए हैं,
बच्चों से पिता को किया है दूर।

रक्त -रंजित हुई है घाटी,
मानवता का खून बहा।
कब तक सहती रहेगी धरती,
इन राक्षसों का दुष्ट प्रहा।

इन नराधम दुष्टों को अब,
सबक सिखाना होगा ही।
इनकी खाल खींच कर अब तो,
भूसा भरना होगा ही।

लातों के भूत हैं ये तो,
बातों से नहीं मानेंगे।
इनको भी एक- एक कर,
गिन- गिन कर हम मारेंगे।

निर्दोषों का खून बहा कर,
खुशियाँ ज्यादा मना रहे।
भारत माता के सीने पर,
कितने घाव यह बना रहे ।

लेकिन समय आ गया है अब,
अब न कोई देर करो।
इनको जड़ से उखाड़ फेंक दो,
इनकी लाशों के ढेर करो।

- अवधपुरी, भोपाल

सैर सपाटे की दुनिया

सुनने में ही सैर-सपाटा शब्द कितना हल्का-फुल्का एहसास प्रदान करता है घूमने जाने की कल्पना से अनायास ही मन खुशी से झूम उठता है।

नये लोग नई जगह नई संस्कृति नये अनुभव इन सब से

हर्षा ठक्कर 'हीना'

मिलने समझने और स्वयं को तरोताजा करने के लिए इस यंत्रवत जीवन से थोड़ा स्वयं के लिए समय निकालकर सैर सपाटे पर जाना नितांत आवश्यक है।

इससे हमें शारीरिक स्वास्थ्य तो मिलता ही है पर मानसिक ऊर्जा भी प्राप्त होती है और हम फिर से चेतना से भर जाते हैं।

कहीं भी घूमने जाएं पार्क में या पहाड़ों पर, रेगिस्तान में या समुद्र के किनारो पर ,मुलाकात धरती से हो या फिर अंतरिक्ष से सबका अपना एक अलग ही महत्व और अनुभव है।

विश्व सैर सपाटा दिवस जिसे विश्व पर्यटन दिवस भी कहा जाता है प्रतिवर्ष २७ सितंबर को मनाया जाता है। १९७० में संयुक्त राष्ट्र विश्व पर्यटन संगठन ने इसकी शुरुआत की। इसी दिन संगठन ने कानून स्वीकार किया था जिसका उद्देश्य पर्यटन के महत्व को और उसके मूल्यों को बढ़ावा देना है ।

विश्व में कई प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है जिनमें मिश्र का गीज़ा पिरामिड, चीन की ऐतिहासिक दीवार, अनेक रहस्यों से भरपूर कैलाश मानसरोवर, अमेजॉन के जंगल, भारत में आगरा स्थित ताजमहल, अजंता एलोरा की गुफाएं, ऐतिहासिक लाल किला और कुतुबमीनार। प्रकृति के अनुपम सौंदर्य से परिपूर्ण हिमालय कई ऐसे विशिष्ट स्थान है जिन्हें जीवन में एक बार अवश्य देखना चाहिए।

पर्यटन के साथ खुली स्वस्थ ताजी हवा जो कि आज के समय में सबसे आवश्यक और सबसे कीमती है उसका महत्व समझ कर प्रकृति की रक्षा और प्रकृति का साथ दोनों ही आवश्यक है। हम कहीं भी घूमने जाएं या सैर-सपाटा करें लेकिन हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और प्राकृतिक सौंदर्य का महत्व समझें, इसकी रक्षा के लिए प्रयास करें और प्रकृति द्वारा प्रदत्त इस वरदान का आस्वादन करें।

अंत में दो काव्य पंक्तियां

धरा की गोद में बैठो तो जीवन धन्य होगा ।

प्रकृति विषय - सैर सपाटा

जलता कश्मीर

डॉ सीमा अग्रवाल

मेरे जहन में, मेरे बदन में,
लग रही अग्नि कैसे बुझाऊं।
कोई ला के दे मुझे बंदूक,
सरेआम उनपर गोली चलाऊं।
वसुधेव कुटुंबकम पर नारे,
सुन कर आंसू बहाऊं।
बोलो मेरे वतन के लोगों,
किस पर अब खंजर चलाऊं।

कश्मीर के दामन पर लगी,
गोलियों की गिनती सुनाऊं।
हिंदुओं कब तक दबोगे यूँ,
देश मेरे मैं आवाज उठाऊं।

- भोपाल

नूतन गर्ग

खुशनुमा सफर परिवार के साथ

सैर-सपाटा एक ऐसा शब्द है जिसे सुनकर सभी की आंखें खुल जाती हैं, क्योंकि घूमना-फिरना सभी को पसंद है। सैर-सपाटा यानी घूमना फिरना अपने जीवन की मायूसी को दूर करना। आजकल की ऊबाऊ जिंदगी यानी जहां पैसे के पीछे दुनिया भागती जा रही है, किसी के पास एक दूसरे के लिए भी समय नहीं है, एक-दूसरे का क्या कहें... अपने लिए भी समय नहीं है, ऐसे में सैर करने की कल्पना मात्र से मन प्रफुल्लित हो सकता है।

यह कोरी कल्पना नहीं है इसको हकीकत में भी बनाए रखना हमारी संस्कृति का ही एक हिस्सा है। पुराने समय से ही मानव एक जगह कुछ समय के लिए ठहरता था, फिर नई ख़ोज में दरबदर भटकता था और जब मन को संतुष्ट करने हेतु जगह मिल जाती तो पैर पसार वहीं विश्राम करता। यह मानव की आदत बन गई थी, जिसे हम आज़ भी यादकर पा रहे हैं।

मानव जाति ही एक ऐसी जीवित विरासत है, जो अपनी बेहतरी के लिए सोचता है और उसको पूर्ण करने हेतु कुछ भी करने पर उतारू हो जाता है। बाकी सभी लिविंग थिंक्स दूसरों पर निर्भर हैं। पहले समय में इतनी यातायात की सुविधाएं नहीं थीं जितनी आज़ के समय में हों गई हैं। पहले मनुष्य कई-कई दिनों में अपने गंतव्य स्थान पर पहुंचता था, जबकि आज़ कुछ ही समय में वो अपनी दूरी तय कर गंतव्य स्थान पर पहुंच जाता है। यह मानव के मस्तिष्क की ही उपज़ है, जो सैर-सपाटे को इतना सहज़ बना दिया है। हमारी दिनचर्या इतनी व्यस्त हो चुकी है कि कुछ भी करके सुकून जहां से मिलता है उसे अपने आंचल में समेट लेते हैं फिर भला इससे दूर कैसे रह सकते हैं। इसलिए ही तो सैर-सपाटे का नाम सुनते ही सभी गूगल पर जगह ढूंढने लग जाते हैं और फटाफट तैयारी भी शुरू कर देते हैं। चाहे खाली समय एक दिन का हो अपने पास या और बहुत सारे दिन! सभी के चेहरे पर एक सुकून भरी मुस्कान दौड़ लगाने लगती है। जब सैर सपाटे या पर्यटन नाम मात्र से ही इतना उतावलापन हो जाता है तो जाने के बाद का मंजर आप सभी को समझ आ गया होगा कैसा होगा!

बड़ों के साथ - साथ बच्चे भी सैर-सपाटे का इंतजार पूरे साल करते हैं, जब उनके स्कूल बंद होते हैं गाड़ी में जाना और मनपसंद भोजन करना, घूमना -फिरना। कोई पढ़ाई की बात तक नहीं करता। भला इससे अच्छा बच्चों के लिए और क्या हो सकता है?

बूढ़े माता - पिता जो घर में अकेले में समय बिताते हुए बोर हो जाते हैं, उनसे पूछो तो कह उठते हैं- हमसे ज्यादा खुशनसीब कोई नहीं क्योंकि हमारे बच्चे हमें इस उम्र में घुमाने लेकर आए हैं। चल -फिर तो सकते नहीं इस उम्र में बच्चों संग समय बिताते हुए अच्छा लग रहा है। सब साथ हैं यह ही हमारे चेहरे पर खुशी लाता है, वर्ना घर पर तो सभी अपने - अपने फोन या लैपटॉप में व्यस्त रहते हैं। रात के खाने पर मिलते हैं बस । बीते दिनों की याद कर बूढ़े माता-पिता की आंखों में आंसू आना स्वाभाविक है।

कुल मिलाकर सैर-सपाटे पर सभी को अपने व्यस्त दिनों में से निकाल कर जरूर जाना चाहिए। ये छोटी सी लेखिका नूतन गर्ग सबसे हाथ जोड़कर विनती करती है कि जब भी आप सब घूमने का प्रोग्राम बनाएं तो कृपया अपने माता-पिता को न भूलें! उनके मन में झांककर देखें वहां पर आपका बचपन हिचकोले जरूर खा रहा होगा!

माता-पिता कभी भी अपने बच्चों को छोड़कर सैर-सपाटे पर नहीं जाते! वे आपकी छुट्टियों का इंतजार करते हैं और यदि आप गोदी के हैं तो गोदी में या बग्गी में ही आपको लेकर जाते हैं। कभी अकेले घर पर छोड़कर नहीं जाते। आप सब भी अपना बचपन याद करते हुए अपने माता-पिता को उनके बड़े होने, यानी उनका हाथ सर पर रहे, ऐसा प्रतीत कराइए। देखिए आपको सैर-सपाटे पर कितना मज़ा आएगा, जब उनकी बूढ़ी आंखों में ख़ुशी के आसूं अपनी रफ़्तार बनाएंगे। आपको आशीषों का भंडार मिलेगा! मैंने यह सब खुशी बहुत नज़दीक से महसूस की है इसलिए आचलिए फिर से एक नई ख़ोज के लिए अपनी कलम और दिमाग़ को आराम देती हूं...।

* नई दिल्ली

सैर सपाटे से जीवन में सीख

मनोज चतुर्वेदी

आज के भाग दौड़ भरे जीवन में व्यक्ति समय निकालकर जब सैर सपाटा का कार्यक्रम बनाता है तो उसके अपने जीवन में एक सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है।

सैर सपाटा जीवन का वह दर्शन है जिससे मनुष्य को देश विदेश के प्राकृतिक, धार्मिक,जलीय व पर्यटन स्थलों का भ्रमण कर कुछ नया सीखने व देखने का मिलता है। इससे जीवन में नयी सीख भी मिलती है।

सैर सपाटा करने से नई संस्कृति, भाषा, खान-पान,रहन-सहन,प्रकृति का ज्ञान होता है जिससे व्यक्ति के जीवन में खुंशियां आती है। सैर सपाटा के लिए परिवार के साथ,मित्रों के साथ, रिश्तेदारों के साथ घूमने-फिरने का आनंद ही अलग होता है। सैर सपाटा के लिए जीवन में अनुशासन भी लाना होता है क्योंकि जब हम अपने शहर से कहीं बाहर जातें हैं तो वहां का वातावरण अपने क्षेत्र से भिन्न होता है।

पर्यटन स्थलों की अपनी गरिमा होती है जिसे बनाये रखने का दायित्व भी पर्यटकों व वहां के क्षेत्रीय लोगों की नैतिक जिम्मेदारी रहती है। घूमने फिरने से खान-पान के तरीकों व नये-नये व्यंजनों की जानकारी मिलती है जिससे अनेकों व्यंजनों के स्वाद का भी पता चलता है।

सैर सपाटा के माध्यम से ऐतिहासिक स्थलों के इतिहास की जानकारियां प्राप्त होती हैं जिससे शोध व अनुसंधानों के कार्यों में भी सहायता प्राप्त होती है तथा वहां की संस्कृति से भी परिचित होते हैं। सैर सपाटा के माध्यम से इस भाग दौड़ भरी जिंदगी के कारण निर्मित होने वाला तनाव और अवसाद के साथ नकारात्मकता भी दूर होती है।

सैर सपाटा के दौरान कई प्रकार की सावधानियां भी रखनी पड़ती है जैसे तालाब, झील, झरने, नदी, समुद्र, पहाड़ों के किनारे आदि दर्शनीय स्थलों पर ध्यान हटने से दुर्घटना होने की संभावना भी बनी रहती है। आमतौर पर पढ़ने या सुनने में आता है कि दर्शनीय स्थलों पर सेल्फी लेते समय पैर फिसल जाने से सेल्फी लेने वाले व्यक्ति की मृत्यु हो गई। कई लोग तैरना ना जानते हुए भी गहरे पानी में चले जाते हैं जिससे हादसा हो जाता है।

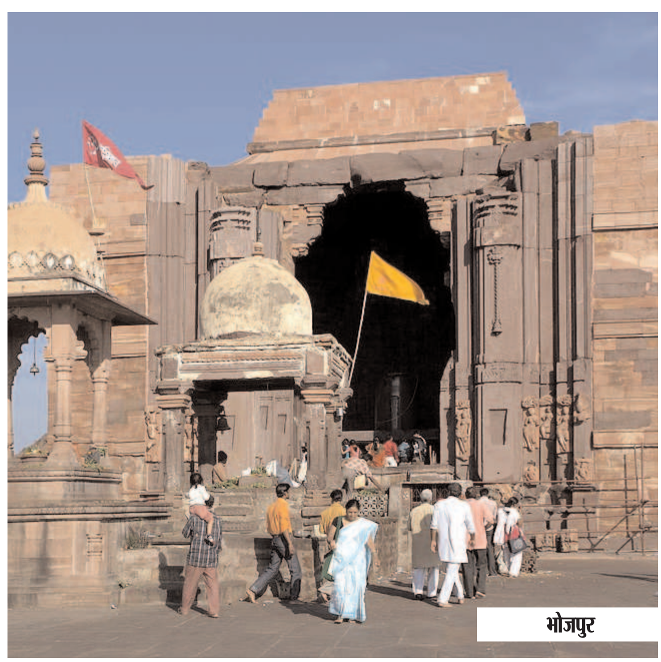
पर्यटन स्थलों की पूरी जानकारी होना आवश्यक है और वहां पर जो निर्देश पटल पर अंकित किये जाते है उसका पालन अवश्य करना चाहिए तभी सैर सपाटा का आनंद प्राप्त होगा। जब घूमने के लिए अपने राज्य से बाहर किसी दूसरे भाषी राज्यों में जाते हैं तो वहां भाषा व बोली सीखने का भी एक बेहतर अवसर मिलता है ।

मप्र के कई भागों में स्थानीय जनजातियां निवासरत हैं तथा वे ऐसे स्थानों पर निवास करती हैं जो पर्यटन की दृष्टि से महत्वपूर्ण है। मप्र सरकार ऐसे पर्यटन स्थलों के विकास पर ध्यान दे रही है जिससे देशी-विदेशी पर्यटकों को आकृषित किया जा सकेगा। पूर्वोत्तर राज्यों में भ्रमण के दौरान वहां निवास करने वाली स्थानीय जनजातियों से प्रकृति के समीप रहने व प्रकृति के संरक्षण का अनुभव प्राप्त होता है।

पहाड़ी क्षेत्रों में प्रकृति के सौंदर्य का दर्शन अद्भुत होता है। मप्र में ही ऐसे कई स्थान हैं जिनमें जबलपुर का भेड़ाघाट, छतरपुर में खजुराहो स्थित मंदिर और धार जिले में मांडू प्रसिद्ध पर्यटन स्थल हैं। भोपाल में भी भोजपुर स्थित मंदिर पहाड़ी पर तथा नदी के किनारे निर्मित है जिसका जीर्णोद्धार किया जा रहा है जिससे उसकी प्रसिद्धि में चार चांद लग जाएंगे। भीम बैठिका भी पहाड़ी पर स्थित है तथा भ्रमणार्थी वहां भारी संख्या में पहुंचते हैं। इसी तरह भोपाल के समीप सांची एक प्रसिद्ध बौद्ध धर्म का केंद्र है जहां देश-विदेश से पर्यटकों का आगमन होता रहता है तथा बौद्ध समाज द्वारा समय-समय पर कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

ऐतिहासिक भवनों को देखने से पुरातन कला का भी दर्शन होता है जिससे पता चलता है कि मनुष्य में अपार क्षमता है जब मशीनें नहीं थी तब विशालकाय भवन का निर्माण मनुष्य अपने हाथों से कृतियों का निर्माण करता था। प्रकृति व पर्यावरण के अनुसार जीवन शैली का पता चलता है। सैर सपाटा के दौरान अर्जित की गई खट्टी मीठी यादें मस्तिष्क पटल पर जीवन भर सचित्र बनी रहती हैं जिससे जीवन में खुंशियों का एहसास बना रहता है। सैर सपाटा जीवन में सीख व आनंद को प्रदान करने का उचित माध्यम है।

-कोलार मार्ग,भोपाल



भोजपुर

सैर-सपाटाः उमंगों का उत्सव

सरोज दवे

हमारा भारतीय समाज त्योहारों उत्सव उमंगों का समाज है। हमारे परिवार समाज के प्रति अनेक जिम्मेदारियाँ है, हमे अपने कर्तव्य को पूर्ण निष्ठा से करना भी है । कभी -कभी निरन्तर कार्य करते रहने से शारीरिक थकान और मानसिक तनाव होने लगता है । मनुष्य स्वभाव वश अनेक तरह की सम्भव-असम्भव चिन्ताओं से ग्रस्त रहता है, ऐसे समय में मन को प्रसन्नचित्त रखने का उत्तम उपाय है सैर सपाटा ।

सैर सपाटे का विचार मन में आते ही ,उत्साह उमंग का संचार होने लगता है पूरे परिवार में खुशी की लहर दौड़ जाती है सब अपनी-अपनी तैयारिया शुरू कर देते है । नई उर्जा मिलने लगती है । हम अपनी दैनिक दिनचर्या से हटकर कहीं और सैर सपाटे की योजना बनाते है । सैर सपाटा भी एक प्रकार का मानसिक प्रशिक्षण है । नई-नई जगह देखना नये मित्र अनायास ही बन जाते है । रहन -सहन बोली में भी अन्तर दिखाई देता है । लोक अंचल की बोलिया भी हमे प्रभावित करती है सुनने और बोलने में बड़ी मीठी लगती है । प्राकृतिक सौंदर्य देखने को मिलता है हम हमारे घर और कार्यालय के कार्य से कुछ समय के लिए अपने लिए समय निकालते जो कि नये विचारों ,कल्पनाओं से हमारे मन में सृजनात्मकता के अंकुर पैदा होते है शारीरिक व्यायाम के साथ -साथ मानसिक शांति की अनुभूति होती है।

सैर सपाटा हमें प्राकृतिक के करीब ले आता है । शहरों की प्रदुषित हवा, भागदौड की जिंदगी से बाहर निकलकर हम किसी शांत और सुन्दर प्राकृतिक स्थान पर जाते है तो मन में असीम आनंदमय शांति मिलती है । मानसिक तनाव को दूर करने में मदद करता है । हमें अपने देश के प्राकृतिक और धार्मिक, ऐतिहासिक स्थानों को देखने का अवसर मिलता है जो कि हमारे देश का गौरव है । कवि ने कहा----

सैर कर दुनिया की गाफिल जिन्दगानी फिर कहाँ ?
जिन्दगानी भी रही तो नौजवानी फिर कहाँ ?

प्राकृतिक सौंदर्य में सरसराती हवा छूकर गई तो कहीं पानी की फुहारें सैर सपाटे में हमारी प्रसन्नता के साथ हमारी धरती भी खिलखिलाहट हँसने लगी स्वच्छ नीला आकाश टिमटिमाते तारे, कहीं छोटी -छोटी तलहटी में नन्ही-नन्ही पहाड़िया में दूब ने दुबकने के लिए अपनी हरी जाजिम बिछाई हो । हम जटाशंकर महादेव जी के मंदिर

जा रहे थे जो कि शुजालपुर में है

हमारी गाड़ी इन प्राकृतिक सौंदर्य के मध्य से निकलती है जिसका आनंद हम ले रहे थे ।

विविध किस्म के वृक्षों पर सिन्दूरी होते पत्तों को पारे सी थरथराती पवन के झोकों संग शर्माते हुए लताओं का वृक्षों पर सौंदर्य किसी नववधू सा श्रृंगार तो कभी पानी की फुहारें रिमझिम कर मधुर संगीत सुना रही थी। हमारी गाड़ी प्रातःकाल दस बजे जटाशंकर पहुंच गई हम भोपाल से प्रातःकाल पांच बजे स्नान करके निकले थे

हमने भगवान के दर्शन किए और भी स्थानीय दर्शनार्थीय हमारे साथ पूजा अर्चना में सम्मिलित हुए हमने सब ने संगीतमय आरती करी भोलेनाथ की, पूरा मंदिर धूप-दीप और पुष्प की सुगंध मन को आनंदमय कर रही थी । मालवा का प्रसिद्ध भोजन दाल-बाफले हमने वही भोजनालय में करा सभी ने भगवान को भोग लगाने के बाद सामूहिक भोजन मंत्र बोला फिर भोजन शुरू किया खुशबू भरे झोके बहती हुई जमधड़ नदी की कल-कल आवाज सुनकर मन प्रसन्न हो रहा था बच्चो ने नदी में छपाछप कर फिसलते हुए पत्थरों पर मस्ती करी । यह हमारा यादगार सैर सपाट था । -भोपाल

पर्यटन में चारधाम का महत्व

डॉ साधना शुक्ला

सैर सपाटे का नाम आते ही हृदय में एक जोश भर जाता है! उत्साह, उमंग, आनंद मौज मस्ती कुछ दिनों के लिए नियमित दिनचर्या से अलग ही तनाव रहित पूरे कुटुंब परिवार के साथ यात्रा का आनंद ही कुछ और होता है! बच्चे अपने-अपने काम में लग जाते हैं नाती पोते पढ़ाई में! नौकरी से घर तक का सफर परिजनों के लिए मशीनी उपकरण बन जाता है!

सुबह-सुबह उठना है ! काम पर जाना है ! चिंता के कारण रात्रि में नींद खुल जाती है! बच्चों पर पढ़ाई के अतिरिक्त कभी कोचिंग कभी ट्यूशन दबाव रहता है!पहले जैसी गर्मियों की दो महीने की छुट्टियां नहीं मिलती! मिलती भी है तो ढेर सारा प्रोजेक्ट तैयार करना पड़ता है! प्रोजेक्ट बच्चे क्या बनाते हैं वह भी तो मम्मी पापा को बनाना पड़ता है!

वर्ष भर में एक बार पूरे परिवार के साथ अलग-अलग राज्यों की सैर करने अवश्य जाएं। लौटकर तरो ताजा होकर फिर से काम में लग जाए! तनाव रहित रहने का यह सबसे अच्छा अचूक रामबाण उपाय है!

हेमकुंड साहिब एक प्रमुख सिख तीर्थ स्थल है, जो उत्तराखंड के चमोली जिले में स्थित है। यह गुरुद्वारा सिख धर्म के दसवें गुरु, गुरु गोबिंद सिंह जी से जुड़ा हुआ है।

हेमकुंड साहिब की विशेषता-

पवित्र झील- हेमकुंड साहिब में एक सुंदर झील है, जो समुद्र तल से लगभग ४३२९ मीटर की ऊंचाई पर स्थित है।

गुरुद्वारा- यहाँ एक सुंदर गुरुद्वारा है, जो सिख धर्म के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है।

प्राकृतिक सुंदरता- हेमकुंड साहिब के आसपास का क्षेत्र बहुत ही सुंदर है, जिसमें हिमालय की तलहटी और घने जंगल हैं।

हेमकुंड साहिब का महत्व- सिख धर्म हेमकुंड साहिब सिख धर्म के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है, जो गुरु गोबिंद सिंह जी के जीवन से जुड़ा हुआ है।

यहाँ के पवित्र झील और गुरुद्वारे का आध्यात्मिक महत्व बहुत अधिक है, जो लोगों को शांति और आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करता है। हेमकुंड साहिब एक सुंदर और पवित्र स्थल है, जो सिख धर्म के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है!

देवभूमि धार्मिक स्थल में गंगोत्री- गंगोत्री एक प्रमुख हिंदू तीर्थ स्थल है, जो उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले में स्थित है। यह गंगा नदी के उद्गम स्थल के रूप में जाना जाता है और हिंदू धर्म के अनुयायियों के लिए एक अत्यंत पवित्र स्थल है।

गंगोत्री की विशेषता

गंगा नदी का उद्गम- गंगोत्री में गंगा नदी का उद्गम स्थल है, जो एक पवित्र गुफा से निकलती है।

गंगोत्री मंदिर- यहाँ एक सुंदर और ऐतिहासिक मंदिर है, जो गंगा नदी की पूजा के लिए समर्पित है।

प्राकृतिक सुंदरता- गंगोत्री के आसपास का क्षेत्र बहुत ही सुंदर है, जिसमें हिमालय की तलहटी और घने जंगल हैं।

गंगोत्री का महत्व-

हिंदू धर्म- गंगोत्री हिंदू धर्म के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है, जो गंगा नदी के उद्गम स्थल के रूप में जाना जाता है।

चार धाम- गंगोत्री चार धाम यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उत्तराखंड के चार प्रमुख तीर्थ स्थलों की यात्रा है।

आध्यात्मिक महत्व- गंगोत्री का आध्यात्मिक महत्व बहुत अधिक है, जो लोगों को शांति और आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करता है।

गंगोत्री एक सुंदर और पवित्र स्थल है, जो हिंदू धर्म के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है!

धार्मिक स्थल में यमुनोत्री- उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले में स्थित है! यह यमुना नदी के उद्गम स्थल के रूप में प्रसिद्ध है। यमुनोत्री में यमुना नदी का उदगम स्थल है, जो एक पवित्र गुफा से निकलती है। यहाँ एक सुंदर और ऐतिहासिक मंदिर है, जो यमुना नदी की पूजा के लिए समर्पित है।

यमुनोत्री के आसपास का क्षेत्र बहुत ही सुंदर है, जिसमें हिमालय की तलहटी और घने जंगल हैं।

यमुनोत्री का महत्व- यमुनोत्री अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है, जो यमुना नदी के उद्गम स्थल के रूप चार धाम- यमुनोत्री चार धाम यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उत्तराखंड के चार प्रमुख तीर्थ स्थलों की यात्रा है। यमुनोत्री का आध्यात्मिक महत्व बहुत अधिक है, जो लोगों को शांति और आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करता है! यमुनोत्री एक सुंदर और पवित्र स्थल है!

केदारनाथ एक प्रमुख तीर्थ स्थल है, जो उत्तराखंड के रुद्रप्रयाग जिले में स्थित है!

विशेषता

पवित्र मंदिर- केदारनाथ में एक सुंदर और ऐतिहासिक मंदिर है, जो भगवान शिव को समर्पित है।

प्राकृतिक सुंदरता- केदारनाथ के आसपास का क्षेत्र बहुत ही सुंदर है, जिसमें हिमालय की तलहटी और घने जंगल हैं।

आध्यात्मिक महत्व- केदारनाथ का आध्यात्मिक महत्व बहुत अधिक है, जो लोगों को शांति और आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करता है। केदारनाथ हिंदू धर्म के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है, जो भगवान शिव के बारह ज्योतिर्लिंगों में से एक है।

चार धाम- केदारनाथ चार धाम यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उत्तराखंड के चार प्रमुख तीर्थ स्थलों की यात्रा है।

सांस्कृतिक महत्व- केदारनाथ का सांस्कृतिक महत्व बहुत अधिक है, जो उत्तराखंड की समृद्ध संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है! केदारनाथ एक सुंदर और पवित्र स्थल है, जो हिंदू धर्म के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल है!

उत्तराखंड एक सुंदर राज्य है, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता और सांस्कृतिक विरासत के लिए जाना जाता है। यहाँ के प्रमुख आकर्षणों में हरिद्वार, ऋषिकेश, नैनीताल, मसूरी और औली शामिल हैं!

उत्तराखंड एक सुंदर राज्य है, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता, धार्मिक महत्व और सांस्कृतिक विरासत के लिए जाना जाता है। यहाँ के प्रमुख धार्मिक स्थलों में हरिद्वार, ऋषिकेश, केदारनाथ, बद्रीनाथ और हेमकुंड साहिब शामिल हैं।

उत्तराखंड की विशेषता-

प्राकृतिक सुंदरता- उत्तराखंड में हिमालय की तलहटी, घने जंगल और सुंदर झीलें हैं।

धार्मिक महत्व- यहाँ कई प्रमुख धार्मिक स्थल हैं जो हिंदू और सिख धर्म के लिए महत्वपूर्ण हैं।

सांस्कृतिक विरासत- उत्तराखंड की संस्कृति बहुत समृद्ध है, जिसमें पारंपरिक संगीत, नृत्य और कला शामिल हैं।

उत्तराखंड का खान-पानः मेथी के पराठे- मेथी के पराठे उत्तराखंड के एक प्रमुख व्यंजन हैं!

काण्डाली की सब्जी- काण्डाली एक प्रकार की जंगली सब्जी है जो उत्तराखंड में बहुत लोकप्रिय है!

बेडू की रोटी- बेडू की रोटी उत्तराखंडी व्यंजन है जो बाजरे के आटे से बनाईजाती है!

झंगोरा की खीर- झंगोरा एक प्रकार का अनाज है जिससे खीर बनाई जाती है, जो उत्तराखंड में बहुत लोकप्रिय है!

उत्तराखंड एक सुंदर और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध राज्य है, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता, धार्मिक महत्व और स्वादिष्ट खान-पान के लिए जाना जाता है!

-कोलार भोपाल

भोपाल में सैर-सपाटा

संगीता मुरसेनिया

भोपाल में सैर-सपाटा प्रेमपुरा घाट पर मनोरंजन का एक सुंदर स्थल हैं। जवाहर चौक से सीधे डिपो चौराहे से सीधे हाथ जाकर पर मुड़कर ही सैर-सपाटा पहुँच सकते हैं।

सैर-सपाटा का उद्घाटन २९ सितंबर २०११ को हुआ। सैर सपाटा भोपाल की बड़ी झील किनारे स्थित हैं। सैर-सपाटा पर्यटन और मनोरंजन का परिसर हैं। मध्यपदेश राज्य पर्यटन विकास निगम द्वारा विकसित २४.५६ एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ हैं।

सैर-सपाटा बस के द्वारा न्यू मार्केट बस स्टॉप से २.७ किलोमीटर दूर स्थित हैं। सैर -सपाटा रानी कमलापति रेलवे स्टेशन से ७.७ किलोमीटर दूर हैं। रेलवे स्टेशन से आटो-रिक्शा से जा सकते हैं। हवाई अड्डे से ओला उबर या कैब से सैर- सपाटा आसानी से जा सकते हैं। यहां वयस्कों के लिए प्रवेश शुल्क 20 रुपए और बच्चों के लिए 10 रुपए प्रवेश शुल्क हैं। यहाँ आने वालों के लिए सुबह ११ बजे से रात १० बजे तक खुला रहता हैं।

शनिवार के दिन राजस्थानी लोगो द्वारा बच्चों को पपेट शो दिखाया जाता हैं। यहां बहुत सुंदर पार्क हैं,इसके अतिरिक्त वोटिंग का आनंद भी लिया जा सकता हैं। सैर-सपाटा भ्रमण करने वाला व्यक्ति विभिन्न नावों में में से किसी एक को चुन सकता हैं,जैसे पैडल वोट, स्पीड वोट और लग्जरी क्रूज भी हैं।

जैसे ही झील मैं वोटिंग करते हैं तो आसपास की पहाड़ियों और हरे-भरे परिदृश्य के शानदार नजारों का आनंद ले सकते हैं। सैर-सपाटा के एक और आकर्षक संगीतमय फव्वारा हैं जो सभी उम्र के पर्यटकों के देखने लायक हैं।

सिंक्रोनाइज्ड वाटर लाइट और म्यूजिक शो इंद्रियों के लिए एक ट्रीटमेंट हैं, जो पर्यटकों को आश्चर्य में डाल देती हैं। लोकप्रिय गानों की धुन पर पानी के रंग-बिरंगे जेट को नाचते हुए देखना एक आनंद दायक अनुभव हैं।

सैर-सपाटा बच्चों की कई मजेदार गतिविधियां प्रदान करता हैं। जिसमें एक खेल का मैदान एक टांय ट्रेन की सवारी और एक छोटा चिड़ियाघर भी शामिल हैं। वोटिंग,वॉलीबॉल,बैडमिंटन जैसे खेलों की सुविधाओं के साथ मनोरंजन दिन की तलाश करने वालों और पिकनिक पर जाने वालों के लिए सैर-सपाटा किसी स्वर्ग से कम नहीं हैं।

पानी के ऊपर क्रॉसिंग ब्रिज हैं जिसकी फोटोग्राफी और वीडियोग्राफी कर सकते हैं। मौज-मस्ती और रोमांचकारी पल बिताने के लिए अविस्मरणीय दिन बनाने के लिए एक बहुत ही शानदार स्थल हैं। भोपाल में वैसे तो हर महीने कोई ना कोई वेब सीरीज या फिर कोई गाना शूट होता हैं, लेकिन पिछले कुछ साल में सैर-सपाटा पर कई प्रोजेक्ट शूट किए गए हैं। टीवी सीरियल एक-दूजे के वास्ते-२ और फिल्म शुक्र दोष के अलावा वेबसीरीज मैं सहित कई फिल्मों के गानें के सीक्वेंस शूट किए हैं। प्रोड्यूसर जैद अली बताते हैं कि इस जगह को इसलिए भी चुना जाता हैं क्योंकि सैर-सपाटा पर बने आर्च ब्रिज के नीचे तालाब के किसी भी सीन को खूबसूरत तस्वीर में बदल देता हैं साथ ही यहाँ शूट करना आसान भी होता हैं। यहाँ बरसात के मौसम में सबसे अधिक शूट किया जाता हैं। - भोपाल

खुशहाल जीवन के लिए भ्रमण

सूफ़िया ज़ैदी

सैर सपाटा हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।ये हमें ताज़ी हवा और प्रकृति के सौंदर्य का अनुभव करने का अवसर प्रदान करता है। रोज़ की दिन भर की भागदौड़ के बाद जब इंसान घर आता है तो थक हार कर जल्दी जल्दी उल्टा सीधा खाना खाने के बाद रात को अपने बिस्तर पर चला जाता है। घर के अन्य सदस्य जो सारा दिन उसकी प्रतीक्षा करते हैं वो भी बिना कोई बातचीत किये अगली सुबह का इन्तज़ार करते हैं और वो अगली सुबह कभी नही आती जब परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठकर अपना वक़्त गुज़ारे।नतीजा ये होता है कि अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं और अकेलापन उदासी भरा जीवन व्यतीत करना पड़ता है और उससे वक़्त से पहले ही इन्सान बूढ़ा हो जाता है।

इस सब से बचने के लिए सैर सपाटा बहुत ज़रुरी है। कहा गया है- *सैर कर दुनिया की गाफ़िल ज़िन्दगानी फिर कहाँ,*
ज़िंदगी कुछ रही तो ये जवानी फिर कहाँ।

मशहूर शायर ख्वाजा मीर दर्द की यह शायरी हर व्यक्ति को घूमने के लिए प्रेरित करती है। घूमना एक ऐसी चीज़ है जो अनुभवों के साथ साथ व्यक्तित्व को निखारती है।सैर सपाटे से इन्सान केवल नई जगह से रुबरु नही होता बल्कि नए लोग,नई भाषा,नए कल्चर और नए खानपान के बारे में भी जानता है।हाल ही में हुए सर्वे से यह बात सामने आई है कि जो लोग सैर सपाटा करते हैं कि वो लम्बे समय तक जवान रहते हैं।यानि उन्हे झुर्रियाँ देरी से निकलती हैं। सैर सपाटा बढ़ती उम्र को धीमा कर देता है।

जब कोई व्यक्ति लगातार एक जैसा रूटीन फॉलो करता है तो वह बोर होने लगता है और खुद की ज़िंदगी से निराश होकर तनाव लेने लगता है लेकिन जब वही व्यक्ति किसी नई जगह पर घूमने जाता है तो दिमाग नई चीज़ों को देखता है।दिमाग के लिए नई जगह एक नए टास्क की तरह होती है।नई चीज़ों से दिमाग ऐक्टिव हो जाता है और अलग तरीक़े से काम करने लगता है। इससे व्यक्ति का तनाव दूर होने लगता है। प्रकृति के पास जाने से बॉडी को ऑक्सिजन भी खूब मिलती है जिससे दिमाग अच्छे से कार्य करने लगता है। इसलिये जब व्यक्ति तनाव में होता है तो उसको जगह बदलने की सलाह दी जाती है और जब तनाव दूर होता है तो बढ़ती उम्र भी रुक जाती है।

जब व्यक्ति अपने ऑफिस या बिज़नेस के काम में उलझा होता है तो काम के प्रेशर से न तो ठीक से खाना खा पाता है न ही सुकून की नींद ले पाता है।लेकिन सैर सपाटे के समय वह बिल्कुल फ़्री होता है।वह जहाँ भी सैर सपाटे के लिए जाता है वहाँ का लोकल पका खाना खाता है जंक फूड या पैक्ड फूड से बचता है। रात को समय से सोता है और नींद भी पूरी लेता है। अच्छा खाना और पूरी नींद सेहत के लिए बहुत लाभदायक है।

एक रिसर्च में कहा गया है कि हर इन्सान को साल में एक बार ब्रेक लेकर घूमने ज़रुर जाना चाहिये। लेकिन जो लोग लगातार ट्रेवल करते हैं,वो ज़्यादा सेहतमंद रहते हैं। ज़रुरी नहीं कि ये ट्रेवल इंटरनेशनल हो अगर व्यक्ति हर विकेंड पर आसपास के इलाक़े में सैर सपाटे के लिए निकल जाए तो उसका दिमाग स्ट्रेस फ़्री रहता है। जो लोग अपने घर से १२० किलोमीटर की दूरी पर घूमते हैं वो बाक़ी लोगों के मुक़ाबले ज़्यादा प्रसन्न रहते हैं वहीं जहाँ साल में २ बार वेकेशन पर जाते हैं उन्हे डिप्रेशन स्ट्रेस जैसे मैंटल डिसऑर्डर परेशान नहीं करते।यदि हर कोई बेहतर खान पान स्वस्थ जीवन तरह-तरह के लोगो से मेल जोल और सुकून की नींद लेना चाहता है तो अपनी भागदौड़ की ज़िंदगी से निकल एक बार सैर सपाटे का प्लान ज़रुर बना ले।

-सहारनपुर (उत्तर प्रदेश)

जीवंतता के लिए जरूरी है सैर सपाटा

डॉ. ऋषिका वर्मा

सैर-सपाटा जीवन में न केवल एक आनंददायक अनुभव होता है, बल्कि यह हमारे मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। जब हम अपने दैनिक जीवन की एकरसता से बाहर निकलते हैं और प्रकृति, संस्कृति या नई जगहों की ओर कदम बढ़ाते हैं, तो हमारा मन तरोताजा हो जाता है। यह न केवल थकान को दूर करता है, बल्कि नई ऊर्जा, प्रेरणा और दृष्टिकोण भी प्रदान करता है। जीवन की इस दौड़-भाग में जहाँ हर कोई किसी न किसी लक्ष्य की ओर भाग रहा है, वहाँ सैर-सपाटा जैसे अनुभव एक संजीवनी का काम करते हैं।

व्यस्त दिनचर्या में हम अक्सर अपने आप को भूल जाते हैं। सुबह से शाम तक का रूटीन इतना सख्त और पूर्वनियोजित होता है कि उसमें अचानक मिलने वाले आनंद के लिए जगह ही नहीं बचती। ऐसे में एक छोटी सी यात्रा, एक पहाड़ी जगह की सैर, समुद्र तट पर टहलना, या किसी ऐतिहासिक स्थल का दौरा—यह सब न केवल बाहरी परिवर्तन लाते हैं, बल्कि भीतर की सुस्ती को भी हिलाकर रख देते हैं।

मनुष्य मूलतः घुमक्कड़ प्रवृत्ति का प्राणी रहा है। इतिहास गवाह है कि मानव सभ्यता ने सबसे ज़्यादा विकास तब किया जब उसने यात्राएं कीं, नई जगहें खोजीं और विविध संस्कृतियों से मुलाकात की। यही आदान-प्रदान जीवन को व्यापक दृष्टिकोण देता है, और यही दृष्टिकोण इंसान को जीवंत बनाए रखता है।

सैर-सपाटा केवल मौज-मस्ती नहीं है। यह हमारे मस्तिष्क को नई चीजों से परिचित कराता है। जब हम किसी नए स्थान पर जाते हैं, वहाँ की भाषा, संस्कृति, पहनावा, खानपान और रीति-रिवाज़ों से रूबरू होते हैं, तो हमारी सोच का दायरा बढ़ता है। हम में सहिष्णुता आती है, और एक वैश्विक नागरिक बनने की दिशा में कदम बढ़ता है।

यात्रा के दौरान मिली चुनौतियाँ—जैसे रास्ता भटक जाना, नई जगह पर लोगों से संवाद स्थापित करना, सीमित संसाधनों में अपने लिए जगह बनाना—ये सभी अनुभव हमें जीवन की दूसरी कठिन परिस्थितियों के लिए तैयार करते हैं।

जीवन में कभी-कभी ठहराव ज़रूरी होता है, लेकिन यदि यह ठहराव बहुत लंबा हो जाए, तो वह बोझ बन जाता है। ऐसे में एक छोटी सी यात्रा भी हमारे भीतर उमंग जगा सकती है। नई जगहों की खोज से मिलने वाली ताजगी हमें फिर से हमारे कार्यों की ओर उत्साहपूर्वक लौटने की ताक़त देती है।

यह मानसिक थकान को घटाकर सकारात्मक ऊर्जा में बदल देती है। यही वजह है कि कई कंपनियाँ अपने कर्मचारियों को छुट्टियाँ लेने और यात्रा करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं, क्योंकि वे जानती हैं कि एक प्रसन्नचित्त कर्मचारी ही रचनात्मक और उत्पादक हो सकता है।

इसके अतिरिक्त, सैर-सपाटा व्यक्तिगत रिश्तों को भी मजबूत करता है। जब हम अपने परिवार या दोस्तों के साथ यात्रा पर जाते हैं, तो रोजमर्रा की परेशानियों से दूर होकर एक-दूसरे को बेहतर समझने का अवसर मिलता है। नए अनुभवों को साझा करना, साथ मिलकर कुछ नया देखना या करना, यह सब संबंधों में नयापन लाता है। कई बार एक छोटी सी यात्रा जीवनभर की याद बन जाती है, जो कठिन समय में सहारा बनती है। यात्राएं हमें यह सिखाती हैं कि असल सुख भौतिकता में नहीं,

अनुभवों में है।

शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी सैर-सपाटा अत्यंत लाभकारी है। चलते-फिरते रहना, नई जगहों की खोज में पैदल घूमना, प्रकृति के समीप रहना—यह सब शारीरिक रूप से सक्रिय रहने में मदद करता है। तनाव कम होता है, नींद बेहतर आती है, और मानसिक शांति भी बनी रहती है। खासकर जब हम प्राकृतिक स्थलों की यात्रा करते हैं—जैसे पहाड़, जंगल, झील या समुद्र—तो वहाँ की ताजगी, हवा और हरियाली हमारे शरीर और मन दोनों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

यात्रा का एक और महत्वपूर्ण पक्ष है आत्म-अवलोकन। जब हम अपनी जानी-पहचानी दुनिया से बाहर निकलते हैं, तो हमें अपने भीतर झाँकने का समय और अवसर मिलता है। कई बार हम जीवन की दिशा को लेकर उलझन में होते हैं, लेकिन जब हम यात्रा करते हैं, तो वह खुलापन, वो अकेलापन, हमें हमारी गहराइयों से मिलवाता है। अक्सर लोग यात्रा में अपने जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय लेते हैं, क्योंकि वहाँ वे स्वयं से जुड़े होते हैं, न कि बाहरी दबावों से।

सैर-सपाटा केवल युवाओं या विशेष वर्ग के लिए नहीं है। यह हर उम्र, हर वर्ग के लोगों के लिए है। एक बुजुर्ग व्यक्ति भी जब किसी तीर्थ या शांत स्थान की यात्रा करता है, तो उसे नई आशा मिलती है। एक बच्चा जब किसी चिड़ियाघर, संग्रहालय या पार्क में जाता है, तो उसकी जिज्ञासा और कल्पना को नए पंख मिलते हैं। यानी यात्रा केवल जगह बदलने का नाम नहीं है, यह अपने सोचने के तरीके, महसूस करने की शैली और जीने के रंगों को बदलने की प्रक्रिया है।

हमारे समाज में कई बार यात्रा को विलासिता माना जाता है, लेकिन यह सोच अब बदल रही है। लोग समझ रहे हैं कि सैर-सपाटा कोई फिजूलखर्ची नहीं, बल्कि निवेश है—स्वस्थ शरीर, ताजगी भरा मन और समृद्ध सोच के लिए। यही कारण है कि आजकल लोग वीकेंड गेटअवे, बैकपैकिंग, एडवेंचर ट्रिप, कल्चरल टूर्स जैसी चीज़ों में रुचि ले रहे हैं। यह न केवल उनकी जीवनशैली को रोचक बनाता है, बल्कि उन्हें हर दिन का आनंद लेना सिखाता है।

आज के डिजिटल युग में जहाँ हम अधिकतर समय स्क्रीन के पीछे बिताते हैं, वहाँ बाहर निकलकर, असली दुनिया को देखना और महसूस करना बेहद ज़रूरी हो गया है। प्रकृति से जुड़ना, लोगों से मिलना, नई जगहों की खुशबू और स्वाद को जानना—यह सब हमारी भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है। हम ज़्यादा संवेदनशील, ज़्यादा सजग और ज़्यादा समझदार बनते हैं।

अंततः, सैर-सपाटा कोई विलास नहीं, बल्कि जीवन की ज़रूरत है। यह एक ऐसा टॉनिक है जो हमें थकान, उदासी, चिंता और एकरसता से बाहर निकालकर फिर से जीवन के रंगों में डुबो देता है। हमें चाहिए कि हम समय-समय पर अपने आपको यह तोहफ़ा दें। चाहे वो पास के किसी गाँव की यात्रा हो, किसी पहाड़ी स्टेशन की ओर प्रस्थान, या समुद्र के किनारे बिताई गई एक शाम—हर अनुभव हमें थोड़ा और जीवंत बनाता है। क्योंकि जीवन केवल काम और ज़िम्मेदारियों का नाम नहीं, बल्कि महसूस करने, खोजने और जीने का भी नाम है। और इस जीने की कला में सैर-सपाटा वह रंग है जो पूरे चित्र को अर्थपूर्ण बना देता है।

यही कारण है कि कहा जाता है— चलो कहीं दूर निकल जाएं अपने ही भीतर लौट आने के लिए।

–श्रीनगर (गढ़वाल) उत्तराखंड

सैर-सपाटा

कृष्णदेव चतुर्वेदी

भोपाल

सैर-सपाटा खोजती, भोली भाली नैन।
मन बच्चों सा झूमता, गीतों वाले बैन।।
कभी पहाड़ी ताल हो, या कश्मीरी झील।
पैदल घूमा धूप में, काटी हँसकर रैन।।
****

सैर-सपाटा जिंदगी, अनुभव का संसार।
पृथ्वी का आनंद सब,शांति का व्यवहार।।
कहीं हीम के मकबरे, कहीं नीर का स्रोत।
कहीं धधकता ज्वाल है, कहीं नेह उद्गार।।
****

सैर-सपाटा में दिखे, ऊंचे ऊंचे चीड़।
रंग-बिरंगे खग सजे, उनके सुंदर नीड़।।
ताल किनारे वृक्ष कुछ, पीपल महुआ खैर।
जंगल-झाड़ी सागौन के,रूखें रूखें बीड।।
****

सैर-सपाटा साहसी, शहर शहर का ज्ञान।
भारत से ब्रिटेन तक, अरबी रेगिस्तान।।
अमरीका जापान से, पहुंचे थाईलैंड।
मुझको तो यह भा गया, छोटा-सा भूटान।।
****

सैर-सपाटा सत्य है, भारत की पहचान।
जगह-जगह पर तीर्थ है, घूमो राजस्थान।।
दक्षिण भारत देखिए, पूरब में आसाम।
कामाख्या के गीत में, मेरा पूरा हिंदुस्तान।।
****

सैर-सपाटा धर्म भी, धर साधू का वेश।
जटा बढ़ाए पैर तक, भिन्न-भिन्न के केश।।
देखो सुंदर कुंभ वह, त्रिवेणी की धार।
'देव' गुफा दास थे, तम्बू वाला गेश।।

सैर-सपाटे की लोकप्रिय जगह

डॉ. सीमा अग्रवाल

मई माह में बच्चों की छुट्टियां होती हैं। इसमें सैर या घूमने जाने से हमें बहुत फायदे मिलते हैं। परिवार एक साथ मिलकर जा सकता है, कई बार कुछ परिवार मिलकर सैर के लिए भी जाना पसंद करते हैं। गर्मी में मई माह में जाने से कई फायदे हैं। गर्मी की छुट्टियों में गर्मी से बचाव के लिए तनाव कम करने के लिए अच्छा माना जाता है।

सैर पर जाकर हम न सिर्फ दोस्तों या परिवार के सदस्य एक साथ मिलते, खेलते व उत्साह से भाग लेते हैं, बल्कि घर से बाहर जाकर हमें किस तरह सामंजस्य के साथ एक दूसरे की सहायता लंबी छुट्टियों का आनंद भी लिया जा सकता है।

कई लोगों से मिलने पर उनकी खूबियों व रुचियां का पता चलता है। यदि बड़े बुजुर्ग साथ है तो उनकी देखभाल का ध्यान रखना भी बच्चे सीखते हैं। नई-नई जानकारी पता चलती है। हमारा मन रोजमर्रा की जिंदगी से तनाव भी कम करता है। हम खानपान का ध्यान रखकर अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख पाते हैं जो कि बरसात के मौसम में नहीं मिलता। साथ ही जाड़े के मौसम में सामान की अधिकता की परेशानी भी नहीं उठानी पड़ती। गर्मी के मौसम में जाने से दिन भर ऐ.सी, कूलर की दिक्कतों से भी निजात मिलती है। इस मौसम में कुछ पहाड़ी स्थान पर सैर सपाटा करना बेहतर रहता है। गर्मी के मौसम में यात्रा रद्द होने की संभावना कम ही होती है। गर्मी के मौसम में अच्छे से अच्छा व्यक्ति भी तेज धूप में चिड़चिड़ा हो जाता है और वातानुकूलित हवा में बैठकर वह अपने को पिंजरे में बंद कैदी सा महसूस करता है। भीषण गर्मी से बचकर आप ज्यादा आरामदायक और मजेदार छुट्टी का मजा ले सकते हैं।

पहाड़ी स्थानों की ठंडी वायु आपकी यात्रा को सुखद बनाती है। आप चाहे पहाड़ों में जाएं या समुद्र के किसी स्थान पर आपको परिवर्तन निश्चित अच्छा लगेगा।

सैर सपाटा भोपाल में बड़ी झील के किनारे स्थित एक पर्यटन और मनोरंजन परिसर है । मध्य प्रदेश राज्य पर्यटन विकास निगम द्वारा विकसित । पर्यटन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से, इस परिसर में संगीतमय फव्वारा, दो एकड़ का बच्चों का खेल क्षेत्र, टॉय ट्रेन और एक सस्पेंशन ब्रिज जैसे आकर्षण हैं।

सेवनिया ग्वार, प्रेमपुरा, भदभदा बांध -वन विहार मार्ग पर बड़ी झील के किनारे स्थित इस परियोजना की शुरुआत २७ मई २००८ को भूमिपूजन के साथ हुई थी और इसे पूरा होने में तीन साल लगे और इसकी लागत १०३.७ मिलियन आई। इसका उद्घाटन २९ सितंबर २०११ को राज्य के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने किया था।

परियोजना के एक हिस्से के रूप में एक सस्पेंशन ब्रिज भी बनाया गया जो प्रेमपुरा और सेवनिया को जोड़ता है। यह पुल ऋषिकेश में लक्ष्मण झूला की तर्ज पर बनाया गया है । यह सैर सपाटा का मुख्य आकर्षण है और १८३.२० मीटर लंबा और ३.६ मीटर चौड़ा है। यह पुल आरसीसी डेक स्लैब से बना है और माना जाता है कि यह भारत का पहला पैदल यात्री पुल है जो इस तरह से बनाया गया है कि झील में छोटी पैडल बोट में नाव की सवारी की जा सकती है। इसके अलावा, चार फूड कियोस्क, एक रेस्तरां, विभिन्न दृश्य और बहुत कुछ है। -भोपाल

अब ग्रामों भी सैर-सपाटा आसान

ओम प्रकाश सोनवंशी 'नयन'

छिंदवाड़ा जिले और आस-पास के जिलों व महाराष्ट्र के सैर-सपाटे के इच्छुक पर्यटकों के लिये प्रकृति के सौंदर्य और सांस्कृतिक गतिविधियों में सहभागिता के अवसर बढ़ रहे हैं। इस नवाचार में होम स्टे की परिकल्पना ने साकार रूप ले लिया है तथा छिंदवाड़ा जिले का हर पर्यटन ग्राम (होम-स्टे) अपने आप में एक विशेषता लिए हुए है।

पर्यटन ग्राम सावरवानी में प्राकृतिक सुकून है, तो चोपना में साल का जंगल व देवना नदी का अनूठा दर्शन होता है। चिमटीपुर में जहां पातालकोट का सौंदर्य है, वहीं गुमतरा में ऑफ बीट डेस्टीनेशन के साथ पेंच नेशनल पार्क समीप है। देवगढ़ में गोंड शासन के ऐतिहासिक किले को चांदनी रात में देखने का जहां अनूठा अनुभव है, वहीं काजरा में हसीन वादियों के साथ मंधान डेम का बैक वॉटर लुभाता है। धूसावानी में आम के बगीचों के साथ चौरागढ़ महादेव में दर्शन का सौभाग्य मिलता है। शहर की भागदौड़ और कोलाहल से दूर प्रकृति की गोद में बसे गाँव में होम-स्टे करना हो तो प्रदेश के छिंदवाड़ा जिले के अनेक स्थलों पर बेहद सुन्दर लोकेशन मौजूद है।

इस परिप्रेक्ष्य में छिंदवाड़ा जिले में होम-स्टे में प्राकृतिक परिवेश के आवास में रहने व देशी सुस्वादु भोजन में लोगों की रूचि बढ़ी है, वहीं प्रकृति की ऊर्जा से आर्थिक परिवेश सुदृढ़ हो रहा है। इससे जिले की अर्थव्यवस्था में एक नई क्रांति का आगाज हुआ है। जिले में ग्रामीण पर्यटन की अपार संभावनाओं को देखते हुये जिले के विकासखंडों तामिया, बिछुआ और मोहखेड़ के ग्यारह ग्रामों में लगभग ९८ होम-स्टे स्वीकृति किये गये हैं जिनमें से ४० होम-स्टे का निर्माण हो चुका है और शेष होम-स्टे निर्माणाधीन हैं जिससे क्षेत्रीय आदिवासी हितग्राहियों को रोजगार के अवसर सुलभ हुये हैं। जिले के ०३ विकासखण्डों के ११ ग्रामों में होम-स्टे बनाये जाने की कार्ययोजना बनाई गई है। होम स्टे बन चुके हैं उनमें बड़ी संख्या में पर्यटक पहुंचकर प्राकृतिक परिवेश का आनंद ले रहे हैं। जिले के विकासखंड तामिया के ग्राम सावरवानी में एक, चोपना में एक, धूसावानी में ३, बीजाढाना में १०, कठौतिया में १०, घटलिंगा में ६ व श्रीझौत में १०, विकासखंड बिछुआ के ग्राम गुमतरा में ६ और विकासखंड मोहखेड़ के ग्राम देवगढ़ में ६ होम स्टे का निर्माण कार्य प्रगति पर है। छिन्दवाड़ा जिले के इन होम स्टे की संख्या संभवतः देश में बनाये जा रहे होम स्टे की तुलना में सर्वाधिक है।

मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड द्वारा विकसित किए गए जिले के पर्यटन ग्रामों के होम स्टे देश-प्रदेश के पर्यटकों को भा रहे हैं और हर वीक एंड पर होम स्टे में पर्यटक रूक रहे हैं। पर्यटन ग्रामों में बने होम स्टे में आने वाले पर्यटकों को सभी सुविधाएं मिलें, इसका विशेष ध्यान रखा जा रहा है। इन पर्यटन ग्रामों में गाय का दूध दोहना...बैलगाड़ी में घूमने जैसी एक्टिविटी पर्यटकों को जहां खूब लुभा रही है, सुस्वादु भोजन आकर्षित कर रहा है, वहीं इन पर्यटन ग्रामों में रोजगार के अवसर भी बढ़े हैं। सभी पर्यटन ग्रामों में ही उगाई सब्जियों व अनाज का सेवन पर्यटक करते हैं। गांव के लोग गाइड, बैलगाड़ी संचालन, लोक नृत्य, भजन मंडली में प्रस्तुति देकर पर्यटकों का मनोरंजन करते हैं, जिसका उन्हें पर्यटकों द्वारा भुगतान किया जा रहा है। इन पर्यटन ग्रामों में 'महिलाओं के लिये सुरक्षित पर्यटन योजना' के तहत संचालित इन होम-स्टे को पर्यटकों का अच्छा प्रतिसाद भी मिल रहा है।

म.प्र. पर्यटन विकास बोर्ड द्वारा सतपुड़ा सेल्फ रिलायंट फार्मर प्रोड्यूसर कंपनी छिंदवाड़ा, इंडियन ग्रामीण सर्विसेज कलकत्ता, परार्थ समिति छिंदवाड़ा, विलेज वे अल्मोडा और बेक टू विलेज उडीसा भुवनेश्वर के माध्यम से विकसित किए जा रहे छिंदवाड़ा जिले के पर्यटन ग्रामों में बने होम स्टे पूरे प्रदेश के लिए मॉडल बन गये हैं। होम स्टे देखने और यहां मिल रही सफलता को समझने के लिए तेलंगाना और छत्तीसगढ़ राज्य के साथ ही मध्यप्रदेश के पन्ना, भोपाल, हरदा, डिंडोरी, खरगोन, बालाघाट, मंडला, इंदौर व बैतूल जिलों के अलावा छिंदवाड़ा जिले के अन्य पर्यटन ग्रामों के अध्ययन दल इन दिनों पर्यटन ग्राम सावरवानी और चिमटीपुर पहुंच रहे हैं, जिन्हें यहां पर पर्यटकों को सुविधाएं दी जा रही हैं, जिससे प्रदेश के अन्य जिलों में भी इस योजना को लागू किया जा सके। ये दल क्षेत्र की समृध्द आदिवासी संस्कृति, पारंपरिक जीवन शैली और प्राकृतिक सुंदरता को भी समझेंगे। जिलाधीश श्री सिंह के विशेष प्रयासों से सभी विभाग पर्यटन ग्रामों में सड़क, बिजली, पानी और स्वच्छता सहित अन्य योजनाओं का उचित क्रियान्वयन करवा रहे हैं, जिससे पर्यटकों को सुविधा मिलने के साथ ही अध्ययन दलों को प्रेरणा भी मिलेगी।

विकासखंड तामिया में प्रकृति की सुरम्य वादियों के बीच होम-स्टे के लिये मिट्टी के घर (मड हाउस) बने हैं। पर्यटक मात्र ३ हजार रूपये रोजाना की दर से (२ वयस्क और एक अवयस्क बच्चे के साथ) यहाँ रह सकते हैं। दोनों वक्त का भोजन एवं चाय निःशुल्क मुहैया कराई जाती है। रात में गांव के स्थानीय आदिवासी नर्तक दल द्वारा शैला लोकनृत्य से पर्यटकों का मनोरंजन किया जाता है। यहाँ गाँव की जनजातीय बालिकायें इसी होम-स्टे के बारे में स्टोरी ट्रेलर के रूप में कार्य कर रहीं हैं। गांव में सतधारा झरना भी है। पास के अनहोनी गांव में गर्म पानी के कुण्ड की यात्रा भी पर्यटकों के लिये प्रमुख आकर्षण का विषय है जिसके संबंध में मान्यता है कि यहां के पानी को त्वचा में लगाने से चर्म रोग दूर हो जाते हैं। गांव के निकट ही एक मौनी बाबा की पहाड़ी है। पर्यटकों को इस पर ट्रेंकिंग भी कराई जाती है। ग्राम सावरवानी के होम-स्टे को सकारात्मक पर्यटन क्षेत्र के लिये विश्व स्तर पर इंटरनेशनल सेंटर फॉर रिस्पॉसिवल टूरिज्म द्वारा अवार्ड भी प्रदान किया गया है।

पर्यटन ग्राम चोपना में साल से भरा हुआ बहुत सुंदर जंगल है।

पर्यटकों के लिए यह मनमोहक जगह मानी जाती है, जिसमें पर्यटक आकर बहुत खुश होते हैं। यहाँ पैदल जंगल ट्रैकिंग का अद्भुत आनंद आता है। यहाँ सनसेड पाइंट भी बनता है और ग्राम चोपना से डहेलिया संगम वॉटरफॉल की दूरी लगभग ७ किलोमीटर है, जहां पर पर्यटकों के लिए बहुत सुंदर वॉटरफॉल है। छिंदवाड़ा-भोपाल रोड पर देलाखारी के पास सीताडोंगरी गांव से तीन किलोमीटर अंदर बसे चोपना ग्राम में पारंपरिक चीजों को पर्यटक देख सकते हैं।

छिंदवाड़ा-तामिया रोड पर मुख्यालय से लगभग ४० किलोमीटर दूर लहगड्डुआ से ३ किलोमीटर अंदर पर्यटन ग्राम काजरा है जो बेहद खूबसूरत पहाड़ियों के बीच बसा है। इस ग्राम में प्रवेश करना भी बहुत ही रोमांचकारी है। टेढ़ी-मेढ़ी सड़क लेह लद्दाख और उत्तराखंड का अनुभव कराती हैं। साथ ही यहां पर मंधान डैम का बैक वाटर है जो कि पर्यटकों के लिए मुख्य आकर्षण का केंद्र है जिस पर नाव की सैर पर्यटकों को कराई जाती है। पर्यटक इस होम स्टे में रुककर ग्रामीण जीवन का अनुभव नजदीक से देखकर महसूस कर सकते हैं। इस पर्यटक ग्राम में विभिन्न पर्यटन गतिविधि के अंतर्गत बोटिंग, बैलगाड़ी सवारी, साइकिलिंग, फिशिंग, नेचर ट्रेल, रॉक क्लाइंबिंग, बर्ड वाचिंग, स्थानीय खेलकूद, भजन मंडली, लोक नृत्य एवं स्थानीय व्यंजनों का लुत्फ उठाया जा सकता है।

पर्यटन ग्राम धूसावानी में बने एक होम स्टे के परिसर से चौरागढ़ महादेव मंदिर स्पष्ट दिखाई देता है। आम के पेड़ों के बगीचे और घाटियों से घिरे इस ग्राम में झरने और ट्रैकिंग पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र हैं। यहाँ बरसात और ठंड के दिनों में कोहरा बहुत रोमांचकारी होता है। यह पर्यटन ग्राम तामिया से जुन्नारदेव मार्ग पर स्थित है।

पातालकोट क्षेत्र में स्थित पर्यटन ग्राम चिमटीपुर में पर्यटकों को दोने-पत्तल में भोजन परोसे जाने की व्यवस्था है जिससे जमीन पर पालथी मारकर बैठे और मक्के की रोटी, चने की भाजी, चटनी, कुटकी के चावल, बेवरी की खीर आदि का आनंद लिया जा सके। पर्यटकों के लिए बहुत ही किफायती टूर पैकेज बनाया है। पर्यटन ग्राम चिमटीपुर में इंदौर, भोपाल व अन्य शहरों से पर्यटकों का आना शुरू हो गया है तथा इस ग्राम में ठहरकर पर्यटक आनंद का अनुभव कर रहे हैं। इस ग्राम से पातालकोट का सौंदर्य निहारना एक अलग ही अनुभव है। जिले के विकासखंड बिछुआ का पर्यटन ग्राम गुमतरा पेंच नेशनल पार्क के कोर जंगल के समीप है और बेहद ही आकर्षक व प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर हैं। यहां जंगल, पहाड़, नदी व वन्य प्राणियों की हलचल है। पेंच नेशनल पार्क के जमतरा गेट से गुमतरा की दूरी लगभग १२ कि.मी. है। जिससे पर्यटक बेहद आसानी से जंगल सफारी कर सकते हैं। साथ ही वोटिंग, बैलगाड़ी सवारी, साइक्लिंग, फिशिंग व नेचर ट्रेल का लुत्फ भी उठा सकते है। सड़क व रेल मार्ग द्वारा छिंदवाड़ा और छिंदवाड़ा से गुमतरा पहुंचा जा सकता है।

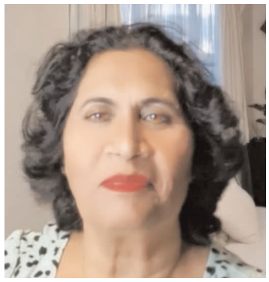
पर्यटन ग्राम देवगढ़- जिले के मोहखेड़ विकासखंड के पर्यटन ग्राम देवगढ़ के होम स्टे में ठहरकर जंगल-पहाड़-नदी के साथ ही गोंड शासन काल के आलीशान किले को देखना अब आसान हो गया है। साथ ही सदियों पुरानी बावड़ियां भी यहां देखने योग्य हैं। देवगढ़ के पास अद्भुत लीलाही जल प्रपात भी है। अब तक पर्यटकों के रुकने की व्यवस्था नहीं होने के कारण लोगों को वापस आना होता था, लेकिन अब होम स्टे के कारण देवगढ़ में रुकना आसान हो गया है। गांव में पर्यटकों के रुकने से ग्रामीण अर्थव्यवस्था भी मजबूत होगी। देवगढ़ किले के साथ यहाँ की पहाड़ियां और सागौन के जंगल देश-विदेश के पर्यटकों को बेहद लुभा रहे हैं। म.प्र. पर्यटन विकास बोर्ड ने हेरीटेज विलेज देवगढ़ में सर्वसुविधायुक्त पर्यटन सांस्कृतिक केन्द्र के निर्माण के लिये राशि कार्ययोजना को स्वीकृति प्रदान की है, जिसके क्रियान्वयन से स्थानीय निवासियों की आर्थिक क्षमता वृध्दि, स्थानीय लोक परंपराओं व संस्कृति का संरक्षण होने के साथ ही पर्यटकों के पर्यटन की दिशा में बेहतर परिवेश बन सकेगा।

जिले में पर्यटन ग्रामों में होम स्टे की श्रृंखला से पर्यटन और प्राकृतिक परिवेश से जुड़कर आनंद लेने की अपार संभावनायें जिले में मौजूद है। इससे पर्यटक अपनी सुविधा के अनुसार लाभ ले सकते हैं और प्रकृति के नेसर्गिक सौंदर्य का आनंद लेते हुये पर्यावरण संरक्षण और संवर्धन की दिशा में अपना बहुमूल्य योगदान भी दे सकते हैं। साथ ही इन पर्यटन ग्रामों की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने में भी अपना सहयोग प्रदान कर सकते हैं।

– छिंदवाड़ा

पातालकोट

प्राग वियना तक एक सांस्कृतिक यात्रा



डॉ. सुनीता शर्मा

सेलेश्वरग झीलों, संगीत और स्मृतियों का संगम है जहां से मेरी यात्रा की शुरुआत हुई। एक ऐसा नगर, जहाँ झीलें दर्पण बन जाती हैं और पहाड़ किसी ऋषि की भांति मौन खड़े, केवल अनुभूति की भाषा में संवाद करते हैं-

हर झोंका वहाँ कविता बनकर बहता था,
हर लहर संगीत की चुप्पी में कहता था।

सेलेश्वरग पैलेस—एक स्थापत्य-काव्य, जो दीवारों पर इतिहास की महक, छतों पर स्वर्णिम सपनों की उड़ान और कमरों में अतीत के पदचिन्ह सहेजे था। जब झील की ओर खुलती महल की बालकनी पर खड़ी हुई, तो वह दृश्य मानव-निर्मित भव्यता प्रकृति की सरलता का अद्वितीय संगम था।

मोज़ार्ट कंसर्ट- एक आत्मिक आरोहण: जिस क्षण सभागार में मोज़ार्ट की द मैजिक फ्लूट की क्वीन ऑद नाईट अरिया गूँजी, लगा जैसे संगीत ने मेरी आत्मा की किसी गहराई को स्पर्श कर लिया हो वह स्वर नहीं था, कोई दीप था जो भीतर कहीं टिमटिमाता रह गया।

पत्थरों में बसी कहानियाँ, गलियों में छिपी कविताएँ उजागर करने वाला प्राग—एक नगर नहीं, एक जीवित संग्रहालय। इसकी गलियों में हर कोना जैसे इतिहास का कोई अधखुला पत्र हो। चार्ल्स ब्रिज से जब व्लतावा नदी की ओर देखा, तो उसका शांत बहाव लगा जैसे समय का प्रवाह हो—धैर्य, गरिमा और निरंतरता से भरा-

यहाँ इमारतें बोलती हैं, और गलियाँ गाती हैं,
प्राग में हर शाम, स्मृतियों से मिलती जाती है।

ओल्ड टाउन स्क्वायर की घंटाघड़ी की हर धड़कन मुझे बीते युगों की ओर ले जाती थी, मानो कोई शिल्पकार आज भी पत्थरों में प्रेम और प्रतिज्ञा तराश रहा हो। स्थानीय कला, हाथ से बने क्रिस्टल और लोक संगीत ने इस यात्रा को आत्मा की यात्रा बना दिया—जहाँ देखने से ज़्यादा अनुभव करने की क्षमता जागृत होती है।

वियना में उतरते ही एक शाही सादगी का अनुभव हुआ—जहाँ आधुनिकता के बीच भी संस्कृति अपनी महक बनाए हुए थी। दिन भर के ऐतिहासिक स्थलों की यात्रा के बाद, जैसे ही एक छोटे-से भारतीय रेस्तरां में प्रवेश किया, एक अद्भुत परिचय मिला—परदेस में भी घर की मिट्टी की सौंधी गंध-

वहाँ रोटियों में माँ के हाथ की गर्मी थी,
दाल में जैसे दादी की कहानियों की नरमी थी।

संगीतमय रिक्शा की वह सवारी—धीमे-धीमे शहर की रोशनी में नहाई गलियाँ, ऐतिहासिक भवनों की छाया में चलता एक स्वप्न। वह पल जैसे किसी कविता की अंतिम पंक्ति हो—संक्षिप्त, पर पूर्ण।

एक यात्रा, जो भीतर भी घटित हुई। सेलेश्वरग की झीलें, प्राग की गलियाँ और वियना की रात्रि-सवारी—तीनों अनुभव एक-दूसरे से इतने भिन्न, फिर भी एक समान सूत्र में बंधे- सांस्कृतिक आत्मचिंतन और सौंदर्य की खोज-

यह यात्रा स्थलों की नहीं थी केवल,
यह यात्रा थी भीतर के संगीत की,
जहाँ हर सुर, हर रंग और हर स्वाद
एक नई अनुभूति में ढलता गया।

- न्यूजीलैंड/ आस्ट्रेलिया

रूचि के अनुसार पर्यटन

सुनीता नौडियाल खर्कवाल

सैर सपाटा, घूमना फिरना या पर्यटन पर जाना हर किसी को बहुत ही अच्छा लगता है। इसलिए जब भी फुरसत हो सैर सपाटा के लिए निकल जाना चाहिए। इससे इंसान की दिमागी शक्ति भी बढ़ती है। हर इंसान की कोई न कोई पसंदीदा जगह होती है, किसी को समुद्र के किनारे पसंद होते हैं।

जहाँ तक पर्यटकों की रूचि का सवाल है, रूचियां भिन्न- भिन्न होती है। किसी को पहाड़ अच्छे लगते है, किसी को रेगिस्तान अच्छा लगता है।

धर्म में आस्था रखने वाले लोगों को धार्मिक जगहों में जाना पसंद होता है तो वे चारधाम यात्रा,रामेश्वरम, ओंकारेश्वर, महाकालेश्वर, नाशिक, प्रयागराज, वाराणसी आदि जगहों पर जाकर पर्यटन का आनंद लेते हैं। यदि मुस्लिम है तो वे ताजमहल जाना नहीं भूलते। वे लोग नई दिल्ली में लाल किला , कुतुर मिनार आदि देखना पसंद करते है। कई लोग ऐतिहासिक स्थलों को देखना पसंद करते है। ऐसे लोग राजस्थान जाना नहीं भूलते।

कई लोग जंगल सफारी पसंद करते हैं। जिसको जहां पसंद हो वहां जरूर जाना चाहिए। वहां जाकर नए-नए लोगों से मिलना, उनके खान पान और उनके रहन सहन के बारे में जानने को मिलता है और कई बार तो पारिवारिक रिश्ते भी बन जाते हैं।

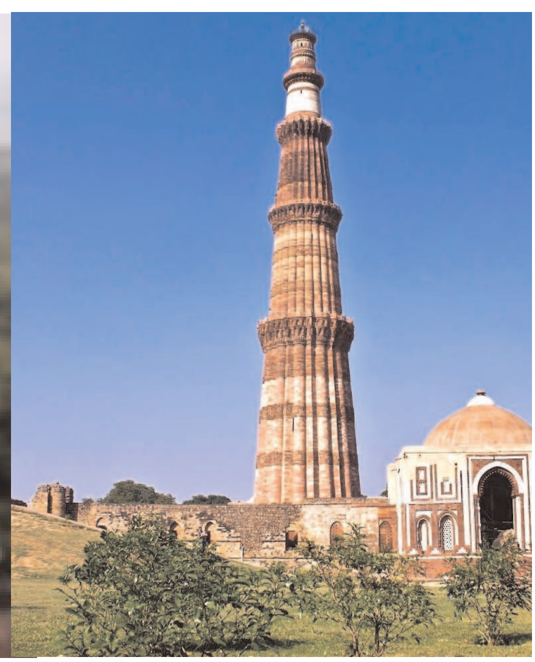
मैं तो यही कहना चाहूंगी कि हर एक को साल में दो बार जरूर भ्रमण करना चाहिए। पर्यटन का हिंदी में अर्थ है पर्यटन या यात्रा, विशेष रूप से मनोरंजन और विश्राम के लिए। यह शब्द यात्रा को दर्शाता है जो आनंद और मनोरंजन के लिए की जाती है, जो किसी विशिष्ट उद्देश्य से जुड़ी हो सकती है या नहीं भी। पर्यटन शब्द से तात्पर्य है किसी स्थान पर जाना, उस स्थान की सुंदरता का आनंद लेना या मौज-मस्ती करना,यहाँ कुछ अतिरिक्त विवरण दे रही हूं-

बताया गया है कि पर्यटन एक ऐसी यात्रा है जो मनोरंजन या विश्राम के उद्देश्यों से की जाती है। इसका मतलब है कि आप किसी स्थान पर जाते हैं, वहां की चीजों का आनंद लेते हैं और फिर वापस आते हैं। पर्यटन कई प्रकार के होते हैं, जैसे कि सांस्कृतिक पर्यटन, धार्मिक पर्यटन, साहसिक पर्यटन, प्रकृति पर्यटन, आदि। हर प्रकार का पर्यटन अपनी विशिष्ट विशेषताओं और उद्देश्यों के साथ जुड़ा होता है.

पर्यटन एक महत्वपूर्ण आर्थिक और सामाजिक गतिविधि है। यह लोगों को नए स्थानों और संस्कृतियों के बारे में जानने का अवसर प्रदान करता है, स्थानीय अर्थव्यवस्थाओं को बढ़ावा देता है, और रोजगार के अवसर पैदा करता है.

बताया गया है कि पर्यटन और यात्रा अक्सर एक दूसरे के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं। हालाँकि, यात्रा एक अधिक व्यापक शब्द है, जिसका उपयोग किसी भी उद्देश्य से की जाने वाली यात्रा के लिए किया जा सकता है, जबकि पर्यटन का उपयोग विशेष रूप से मनोरंजन और विश्राम के लिए की जाने वाली यात्रा के लिए किया जाता है।

– नई दिल्ली



अंतरिक्ष यात्रा के वो २८६ दिन

दीप्ति सक्सेना

नासा के अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स, बुच विल्मोर, निक हेग और रूस के अलेक्जेंडर गोरबुनोव का असमंजस से भरे २८६ दिन तक अंतरिक्ष के गर्भ में जीवित रहकर पुनः पृथ्वी पर वापस आना, रोमांचकता की हद से पार एक काल्पनिक कहानी सी लगती है।

अपने भारतीय मूल के कारण, इन चारों अंतरिक्ष यात्रियों में हमारी सबसे ज्यादा परिचित हैं- सुनीता विलियम्स। सुनीता विलियम्स एक अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री और सेवानिवृत्त नौसेना अधिकारी हैं। उन्होंने २००६ में पहली बार एसटीएस ११६ मिशन के तहत अंतरिक्ष यात्रा की थी और १९५ दिनों तक अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशनपर रहीं थीं।

बोइंग कंपनी ने नासा के लिए स्पेसक्राफ्ट स्टारलाइनर बनाया था। ५ जून २०२४ को सुनीता विलियम्स और उनके तीन साथियों को बोइंग स्टारलाइनर के पहले ऑपरेशनल मिशन पर भेजा गया। यह मिशन नासा और बोइंग के बीच साझेदारी का हिस्सा है जो नासा के कमर्शियल क्रू प्रोग्राम का हिस्सा था, जिसका उद्देश्य स्पेसएक्स के क्रू ड्रैगन और बोइंग के स्टारलाइनर के माध्यम से अमेरिका से अंतरिक्ष यात्रियों को अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन तक भेजना और वापस लाना है। आठ दिन का यह मिशन नौ महीने में पूरा हुआ।

अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन पर नौ महीने तक रहने के दौरान सुनीता विलियम्स और उनके साथियों के सामने कई चुनौतियां थीं। यान की वापसी में देरी ने चिंताएं बढ़ाई कि आखिर यान को सुरक्षित तरीके से कैसे वापस लाया जाएगा। अंतरिक्ष यान की समस्या को ठीक करने के लिए नासा और बोइंग के अभियंताओं को पृथ्वी से समाधान खोजने में समय लगा, जिससे तनावपूर्ण स्थिति पैदा हुई।

लंबी अवधि तक जीरो ग्रैविटी (शून्य गुरुत्वाकर्षण) में रहना भी शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण था, क्योंकि इसके कारण हड्डियों और मांसपेशियों का कमजोर होना, हड्डी के घनत्व में कमी और संतुलन बनाए रखने में कठिनाई जैसी समस्याएं होती हैं। अंतरिक्ष स्टेशन और अंतरिक्ष यान को बाहरी मलबे (स्पेस डिब्रिस) से बचाने का खतरा हमेशा बना रहता है। ये मलबे किसी भी समय आईएसस को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

नौ महीने तक पृथ्वी से दूर सीमित स्थान में रहना मानसिक रूप से भी चुनौतीपूर्ण था। यह भावनात्मक प्रभाव डालता है। मिशन की अवधि की अनिश्चितता और वापसी की तारीख लगातार बदलती रही, जिससे मानसिक तनाव और चिंता उत्पन्न हुई। इस स्थिति में अंतरिक्ष यात्रियों को मानसिक रूप से मजबूत बने रहना बहुत जरूरी था।

इतने लंबे समय तक आईएसस पर रहने के लिए संसाधनों का सही प्रबंधन एक बड़ी चुनौती थी। हालांकि आईएसएस पर हर दिन एक अंतरिक्ष यात्री के लिए करीब ३.८ पाउंड भोजन उपलब्ध रहता है। इसके अलावा अप्रत्याशित मिशन विस्तार के लिए अतिरिक्त आपूर्ति उपलब्ध रहती है। नासा के स्पेस में फंसे क्रू के लिए अपने ५३०-गैलन पानी रीसाइक्लिंग टैंक और आपातकालीन खाद्य भंडार पर निर्भर है। खाना चुंबकीय ट्रे पर धातु के बर्तनों के साथ तैयार किया जाता है ताकि भोजन के तैरने से बचा जा सके। सुनीता विलियम्स और उनकी टीम ने बहुत ही धैर्य और साहस से काम लिया। उन्होंने पृथ्वी की ४५७६ बार परिक्रमा की और स्पलैशडाउन के समय तक १२१ मिलियन मील (१९५ मिलियन किलोमीटर) की यात्रा की।

यह मिशन मानव अंतरिक्ष उड़ान के लिए एक नया अध्याय है, क्योंकि यह अंतरिक्ष यात्रियों को अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन तक पहुंचाने के लिए बोइंग की पहली बड़ी सफलता है।

अंततः यान में आई तकनीकी समस्याओं के बावजूद, सुनीता और उनकी टीम ने गंभीर तकनीकी चुनौतियों का सामना किया। उन्होंने ङ्गस्स पर रहते हुए महत्वपूर्ण वैज्ञानिक अनुसंधान में भाग लिया। इन अनुसंधानों में मानव शरीर पर शून्य गुरुत्वाकर्षण के प्रभावों का अध्ययन, जैविक और भौतिक प्रक्रियाओं का विश्लेषण और भविष्य के अंतरिक्ष मिशनों के लिए महत्वपूर्ण तकनीकी परीक्षण शामिल थे। इन प्रयोगों से प्राप्त डेटा भविष्य के दीर्घकालिक अंतरिक्ष मिशनों के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। १९ मार्च २०२५के दिन सुनीता विलियम्स और उनके साथियों को लेकर स्पेसएक्स कंपनी का क्रू ड्रैगन कैप्सूल तल्हासी,फ्लोरिडा के समुद्र तट पर सफलतापूर्वक उतरा। इसी के साथ सुनीता विलियम्स भारतीय मूल की एक महिला अंतरिक्ष यात्री के रूप में, पूरे विश्व की महिलाओं और युवाओं के लिए एक प्रेरणा बन गईं।

चलो तीर्थभूमि अंडमान चलें

आशा गुप्ता

प्राकृतिक रूप से भारत बहुत ही समृद्ध देश है। यहां की भू-पटल पर प्रकृति विभिन्नताएं देखने को मिलती हैं, साथ ही रंगबिरंगी संस्कृति और लोककलाएं मन को मोह लेती हैं। भारत अपने चारों दिशाओं से इतना खूबसूरत है कि प्रतिवर्ष लाखों की संख्या में पर्यटकों का आवागमन बना रहता है। ऐसा ही एक भारतीय पर्यटक स्थल है अंडमान जो कि अंडमान और निकोबार द्वीप समूह की कड़ी है। यूं तो इसके अंतर्गत छोटे-बड़े कुल ५७२ द्वीप आते हैं परन्तु आबादी मात्र ३७ द्वीपों में ही है जिसमें २४ द्वीप अंडमान में और १३ द्वीप निकोबार में मिलते हैं।

आइये, आपको ले चलते हैं अंडमान द्वीप समूह की सैर पर। अंडमान भारत के पूर्वी तट पर बंगाल की खाड़ी में स्थित एक द्वीपसमूह है, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता, समृद्ध इतिहास और विविध संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है। अंडमान द्वीप समूह एक लोकप्रिय पर्यटन स्थल है, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता, विविध संस्कृति और ऐतिहासिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ के समुद्र तट, जंगल सफारी, स्नॉर्कलिंग और स्कूबा डाइविंग जैसी गतिविधियाँ पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र हैं। अंडमान द्वीप समूह का इतिहास प्रागैतिहासिक काल से शुरू होता है, जब यहाँ केवल आदिवासी समुदायों का निवास था। यहां देखने के लिये कई महत्वपूर्ण स्थान हैं जिनमें से कुछ का उल्लेख कर रही हूं।

कैसे पहुंचे- अंडमान पहुंचने के लिए दो साधन हैं एक हवाईजहाज़, दूसरा पानी का जहाज़। पानी का जहाज़ चैन्नई, विशाखापत्तनम व कोलकाता से अंडमान की राजधानी पोर्ट ब्लेयर (नया नाम श्रीविजयापुरम) के लिये चलता है जिसमें ३-४ दिन की यात्रा के बाद पहुंचा जा सकता है और दूसरा साधन हवाईजहाज़ जो कि चैन्नई, कोलकाता, मुंबई, विशाखापत्तनम, इंदौर, दिल्ली, बैंगलोर आदि शहरों से उड़ान भर कर २ से ५ घंटों में पोर्ट ब्लेयर पहुंचा देता है।

मूल निवासी- अंडमान द्वीप समूह में मानव निवास के प्रमाण कई ईसा पूर्व से मिलते हैं। यहाँ आदिवासी समुदाय, जैसे कि शोम्पेन, जरावा, ओंगी, सेंटिनलीज़ और ग्रेट अंडमानी आज भी पाये जाते हैं। ये समुदाय शिकारी और संग्रहकर्ता थे, और उनकी जीवनशैली प्रकृति के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई थी। आज भी यह लोग अपनी विशिष्ट संस्कृति और परंपराओं के साथ रहते हैं।

राष्ट्रीय स्मारक सेल्युलर जेल- अंडमान के सेल्युलर जेल का महत्व भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास में बहुत अधिक है। यह जेल ब्रिटिश शासन के दौरान भारतीय स्वतंत्रता सेनानियों को कैद करने और उन्हें कठोर श्रम और अन्य दंड देने के लिए बनाया गया था। १८वीं शताब्दी में अंडमान द्वीप समूह ब्रिटिश शासन के अधीन आया। क्रांति के दिनों में ब्रिटिश सरकार ने यहाँ एक दंडात्मक उपनिवेश स्थापित किया, जिसे कालापानी कहा गया।

इस उपनिवेश में भारत के विभिन्न हिस्सों से कैदियों को लाया जाता था, जिन्हें कठोर श्रम और अन्य दंड दिए जाते थे।

सेल्युलर जेल की विशेषता यह थी कि इसमें कैदियों को अलग-अलग कक्षों में रखा जाता था, जिससे वे आपस में बातचीत न कर सकें। इस जेल में कई प्रसिद्ध स्वतंत्रता सेनानी, जैसे कि विनायक दामोदर सावरकर, बटुकेश्वर दत्त, और योगेंद्र शुक्ल, कैद थे। सेल्युलर जेल अब एक राष्ट्रीय स्मारक है, जो भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास को याद दिलाता है और देश की आजादी के लिए लड़े गए लोगों की कुर्बानी को सम्मानित करता है। यही वजह है कि पोर्ट ब्लेयर आज तीर्थ स्थल के रूप में पूजनीय है।

देखने लायक स्थान- नेताजी स्टेडियम, मरीना पार्क, जल क्रीड़ा परिसर, गांधी पार्क, जोगर्स पार्क, मिनी जू, मानव विज्ञान संग्रहालय, मत्स्य पालन संग्रहालय, समुद्रिका संग्रहालय, भारतीय प्राणी विज्ञान संग्रहालय, वन संग्रहालय, सागरिका एम्पोरियम, विज्ञान केंद्र और कालापानी संग्रहालय मुख्य हैं। यदि आप समुद्री तट देखना चाहते हैं तो कार्बाइन्स कोव, चिड़ियाटापू, कॉलिनपुर, कुर्माडेरा, वांडूर तट की शान्त और सुरम्य वातावरण में डूब सकते हैं, जहां से सूर्यास्त का खूबसूरत दृश्य दिखाई पड़ता है।

रॉस आइलैंड- इसका इतिहास ब्रिटिश शासन के दौरान का है, १८५८ में, ब्रिटिश सरकार ने अंडमान द्वीप समूह पर अपना प्रशासन स्थापित किया और रॉस आइलैंड को अपना मुख्यालय बनाया। इस द्वीप पर ब्रिटिश अधिकारियों के निवास, प्रशासनिक भवन, और अन्य सुविधाएं बनाई गईं। द्वीप का नाम ब्रिटिश अधिकारी डैनियल रॉस के नाम पर रखा गया था, जिन्होंने अंडमान द्वीप समूह के सर्वेक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। रॉस आइलैंड पर कई ऐतिहासिक भवन और संरचनाएं हैं, जो ब्रिटिश शासन के दौरान की वास्तुकला और जीवनशैली को दर्शाती हैं।

वाइपर आइलैंड- सेलुलर जेल के निर्माण से कई साल पहले, वाइपर द्वीप पर जेल बना था जिसका इस्तेमाल अंग्रेजों द्वारा देश को ब्रिटिश शासन से मुक्त करने के लिए संघर्ष करने वालों पर अत्याचार और कठिनाई को प्रभावित करने के लिए किया गया था। एकान्त कोठरियाँ, हवालात, स्टॉक और कोड़े मारने की कुर्सियाँ वाइपर जेल की विशेषता थीं, वहाँ कैदियों में महिलाएँ भी शामिल थीं।

जॉली बॉय- यह द्वीप पानी के नीचे के कोरल और वर्तमान समय के साफ़ समुद्र तट के लिए बहुत प्रसिद्ध है। यहाँ स्नॉर्कलिंग और स्कूबा डाइविंग उपलब्ध है।

राधानगर व नील समुद्र तट- अंडमान द्वीप समूह अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ के समुद्र तट, जैसे कि राधानगर समुद्र तट और नील द्वीप समुद्र तट, अपनी श्वेत रेत और क्रिस्टल-स्पष्ट जल के लिए प्रसिद्ध हैं। द्वीप समूह के जंगलों में विविध वनस्पतियों और जीव-जन्तुओं का निवास है, जिनमें कई दुर्लभ और लुप्तप्राय प्रजातियाँ शामिल हैं।

इसके अलावा चिंक आइलैंड, रेड स्किन आइलैंड भी देखने योग्य है।

लाइम स्टोन केव- इस गुफा की यात्रा भी उतनी ही रोमांचक है जो आदिवासी अभ्यारण्यों से होकर गुजरती है। यह दिलचस्प चूना पत्थर संरचनाओं और स्टैलेक्टाइट और स्टैलेग्माइट्समड के साथ एक गुफा है। ये प्राकृतिक गुफाएं देखने लायक शानदार स्थल हैं।

मड वॉलकेनो बाराटांग- यह ज्वालामुखी प्रकृति का एक चमत्कार है, फिर भी पूरे भारत में अपनी तरह का यह एकमात्र जीवित मड ज्वालामुखी है। इस स्थान पर अक्सर विस्फोट होते रहते हैं।

बैरन द्वीप- यह अंडमान सागर में स्थित है, यह दक्षिण एशिया का एकमात्र सक्रिय ज्वालामुखी है।

माउंट हैरियट- यह स्थान अंडमान के सबसे ऊंची चोटी पर स्थित हिल स्टेशन है, जहां से पूरे द्वीप और सुंदर दृश्य का आकर्षक अवलोकन किया जा सकता है। ट्रेकिंग द्वारा या प्रकृति पथ के माध्यम से यहां तक पहुंचा जा सकता है और दुर्लभ स्थानिक पक्षियों, जानवरों और तितलियों को देखा जा सकता है।

संस्कृति- अंडमान द्वीप समूह की संस्कृति विविध और रंगीन है। यहाँ के आदिवासी समुदाय अपनी पारंपरिक नृत्य, संगीत और कला के लिए प्रसिद्ध हैं। द्वीप समूह पर भारत के प्रत्येक क्षेत्र से आकर लोग अपनी अपनी विशिष्ट संस्कृति और परंपराओं के साथ रहते हैं।

यहां लोग अपनी सरलता के लिए पहचाने जाते हैं। यहां का मौसम कभी भी बदल सकता है और बारिश हो सकती है। साफ सड़कें, अत्याधिक हरियाली और शान्त व शुद्ध वातावरण हृदय को आनंद से भर देता है। जीवन में एक बार अवश्य अंडमान की सैर पर जायें, वहां की प्राकृतिक छटा आपका मन मोह लेगी।

-पोर्टब्लेयर/हाल भोपाल

मुरुगन मंदिर

मेघालय की करें सैर

अंजू राय

मेघालय को प्रकृति का अनमोल वरदान मिला है। चारों तरफ प्रकृति का मनमोहक रूप देखने को मिलता है।

सबसे पहले हम लोग मेघालय पहुंचकर बुक किए कमरे पर पहुंचे। थोड़ी देर आराम करने के बाद हम सभी घूमने के लिए निकल गए। गाड़ी हमने पहले से ही बुक कर रखी थी।

सभी गाड़ी में बैठ जाते हैं यहां से यहां से हम प्रकृति से जुड़ पाते हैं और उन्हें करीब से महसूस कर पाते हैं । यहां घूमने के लिए हमें घुमावदार सड़कों, गहरी दरों और खाइयों का तथा ऊंचे-ऊंचे ऊंचे पहाड़ों का सामना करना होता है। मेघालय पहुंचने से पहले हम उमैन झील में कुछ तस्वीरें लियें।

मेघालय की जलवायु की बात करें तो वहां का जलवायु आद्र है । चेरापूंजी यह दुनिया में सबसे अधिक वर्षा वाला स्थान है। मेघालय की जलवायु को ध्यान में रखते हुए हमने उन्हें कपड़े भी अपने साथ ले लिए थे । इसके बाद हम लोग डाऊकी झील जाने के लिए तैयार होते हैं। घुमावदार सड़कों से होते हुए हम डाऊकी झील पहुंच जाते हैं।

यह झील बांग्लादेश से सटा हुआ है। जिस दिन हम लोग घूमने गए थे वहां हमने देखा कि बांग्लादेश वासी चड़क मेला लगाए थे। डाऊकी झील का पानी ऐसे तो शीशे की तरह होता है लेकिन उस दिन बारिश होने के कारण पानी का रंग लाल हो गया था जिसके कारण हम पानी के आर पार तो नहीं देख पाए लेकिन झील का मजा हमने खूब लिया। नाव में हम लोग सवार होकर पूरे झील का आनंद उठाए । झील के बीच में हमने देखा कि बड़े-बड़े पत्थरों पर बैठकर औरतें मछली पकड़ रही थी। झील की हमने काफी सारे तस्वीरें भी लियें । यह मेघालय का सबसे सुंदर दृश्य था। ऊंचे-ऊंचे पहाड़ ,बड़े-बड़े पत्थर, उसमें हरे -भरे पेड़- पौधे और उन पहाड़ों से गिरती हुई जल की धारा अपनी ओर आकर्षित कर रही थी ।

डाऊकी झील के थोड़ा आगे ही हमने गांव देखें जो बहुत ही साफ सुथरे थे। जिस गांव में हम स्वयं गए वह एशिया का सबसे साफ सुथरा गांव है। इस गांव का नाम मावलिनोंग है। इस गांव में वास करने वाले लोगों में बहुत ही सुंदर तरीके से गांव को सजाया है। जगह-जगह छोटी-छोटी झोपड़ियां बनाई है तथा सड़क के दोनों बगल फूलों की बगीचा है जो इस गांव की सुंदरता को और भी बढ़ाता हैं। घूमने के दौरान हमने कहीं भी कचरा के ढेर नहीं देखे, जगह-जगह में कूड़ेदान बनाए गए हैं। इस गांव को साफ सुथरा रखने में गांव के लोगों का बहुत बड़ा योगदान रहा है।

मेघालय के सुंदर-सुंदर दृश्य देखने के साथ उन पहाड़ों के दर्द को भी देखें है जो कह तो नहीं पाते हैं लेकिन उनके दर्द को हम महसूस कर पाते हैं । पर्यटकों की सुख सुविधा के लिए बड़े-बड़े मकान बनाए जा रहे हैं, पर्यटक स्थलों को आकर्षक बनाने के लिए कृत्रिम रूप से पर्यटक स्थलों का निर्माण किया जा रहा है।

विकास के क्षेत्र में कहीं न कहीं उन पहाड़ों की कटाई लगातार हो रही है। पेड़ों की कटाई, मिट्टी का कटाव और जगह-जगह पर चट्टानों को काटकर उनको किनारे पर ला रहे हैं। डर है कि कहीं यहां का प्राकृतिक सौंदर्य खत्म ना हो जाएं।

दूसरे दिन हम लोग डॉन बॉस्को म्यूजियम घूमने के लिए जाते हैं। इस म्यूजियम में मेघालय की बहुत सी जन जातियों का संग्रह है जिसमें उनके कार्य करने के औजार, वेशभूषा तथा उनके संस्कृतियों को संजो कर रखा गया है। इसके बाद शाम के समय खरीदारी के लिए हम सभी पुलिस बाजार घूमने के लिए जाते थे जहां बहुत सी चीजें है कम कीमत में मिल जाती है। तीसरे दिन सुबह हम लोग मेघालय से वापस घर लौट जाते हैं।

-जलपाई गुडी, पश्चिम बंगाल

चिड़ियाघर की सैर

व्यंग्य/शशिकांत गुप्ते

अकसर हम किसी बड़े शहर में जाकर पूछते हैं कि यहां कोई चिड़ियाघर है लेकिन जब हम चिड़ियाघर में पहुंचते हैं तो वहां हमें कई जानवर दिखाई ही नहीं देते। यही नहीं पक्षियों की संख्या भी घट रही है।

एक खबर है गिद्धों की संख्या घट रही है। एक दशक पूर्व यह खबर भी पढ़ने को मिली कि देश में गधों की संख्या भी बहुत कम हो गई है। पशु पक्षी प्रेमियों के लिए यह चिंता का विषय है।

उक्त खबरों को पढ़ने के साथ ही जब सामूहिक बलात्कार मतलब समूह के साथ किसी अबला का देह शोषण करना और उसे चिरनिंद्रा में सुलाने की खबर पढ़ने को मिलती है,तब गिद्धों की संख्या के घटने की खबर पर अफ़सोस नहीं होता है।

पक्षी गिद्ध,पशु पक्षियों के मृत शरीर को खाते हैं।नोच नोच कर खाना गिद्धों की प्राकृतिक आदत होती है। जब भी अल्लाह मेहरबान तो गधा पहलवान इस कहावत का स्मरण होता है तब गधों की कमी महसूस नहीं होती है।

पशु,गधा बहुत सहिष्णु प्राणी होता है। पशु, पक्षी सुक्ष्म जीव जंतुओं और खतरनाक जानवरों पर शोध करने वालें हमें डिस्कवरी और जियोग्राफी चैनलों पर देखने को मिलते हैं।

अपने देश में पशु प्रेमी हर जगह मिल जाएंगे। ज्यादातर पशु प्रेमी सुबह शाम कॉलोनियों के गलियों में दिखाई देते हैं। ये पशु प्रेमी गली में स्वच्छंदता से विचरण करने वालें सिर्फ श्वानों से ही प्रेम करते हैं। इन पशु प्रेमियों का श्वानों के साथ प्रेम करने के पीछे उद्देश्य होता है,पुण्य कमाना।

ये पशु प्रेमी गली में विचरण करने वालें श्वानों को दूध पिलाते हैं और उन्हें बिस्किट्स खिलाते हैं। इन पशु प्रेमियों को निश्चित ही पुण्य मिलता होगा,लेकिन पाप की सज़ा तो उन महानुभावों को मिलती है,जिनके पीछे ये श्वान लपकते हैं,उन्हें पांव के नाखूनों से जख्मी करते हैं और कांटते भी हैं।

इन दिनों कौवों की संख्या भी घट रही है। कौवों की संख्या तो झूठ बोलने वालों की संख्या के अनुपात में कम ही है। कव्वे को अछूत पक्षी समझा जाता है,लेकिन मृत व्यक्ति के पिंड को चोंच मारकर मृत व्यक्ति की आत्मा को सद्गति देने वाला कव्वा ही एक मात्र पक्षी है।

बिल्ली जिसे शेर की मौसी कहा जाता है,इस बिल्ली को भी लोग पालते हैं,इन दिनों विदेशी बिल्लियों को पालने की फैशन हो चल पड़ी है। बिल्ली का एक विशेष गुण होता है,बिल्ली चूहे को कभी भी एकदम नहीं खाती है। बिल्ली चूहे को अपने पंजे में दबोचती है,अपने पांव के नाखूनों से घायल करती है,फिर छोड़ देती है,घायल चूहा जब भागने की कोशिश करता है,तब बिल्ली उसे पुनः अपने पंजे में दबोचती है।

इस तरह बिल्ली का तो खेल होता है,लेकिन चूहे की जान जाती है। कहने का तात्पर्य व्यंग्य को समझने वालें समझ जाएंगे।

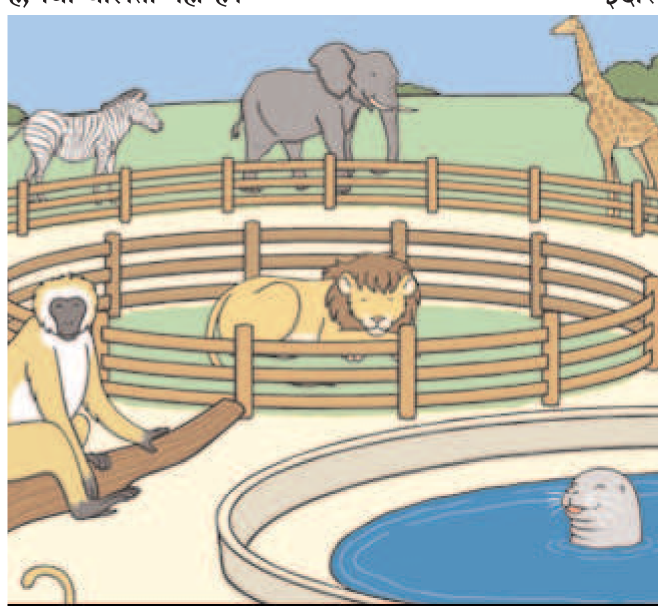
शाय लाला माधव राम जौहर द्वारा रचित निम्न शेर में स्पष्ट संदेश है-

भांप ही लेंगे इशारा सर-ए-महफ़िल जो किया
ताड़ने वाले क़यामत की नज़र रखते हैं
इसी तरह इशारे के महत्व को समझने के लिए शायर
महेश चंद्र नक्श द्वारा रचित निम्न शेर सटीक है।
हाल कह देते हैं नाज़ुक से इशारे अक्सर
कितनी ख़ामोश निगाहों की जबां होती है

गधे की बात चली तो मुझे मेरा एक पुराना व्यंग्य लेख याद आ गया- मै गधा हूं,यह कहने का साहस है किसी में,इसके लिए,ईमानदार,और मेहनती होना आवश्यक है। यह गुण गधे में ही होते हैं।

हमारे पूर्वज कह गए हैं मनु ते इति मानवः पश्यति इति पशु अर्थात जो मनन करने की क्षमता रखता है,वह मानव और जो सिर्फ देखता है,वह पशु। इस उक्ति को समझने का प्रयास करेंगे तो गधे में सारे मानवीय गुण पाएंगे, कारण गधा मनन करता है,उसकी चिंता कोई कर रहा है या नहीं?

गधा हमेशा अनुशासित रहता है। शासन की बागडोर,किसी के भी हाथों में रहे। गधे में सच्चाई और ईमानदारी है। गधा मेहनती होता है। गधे जैसी सहिष्णुता अन्य प्राणी में कहां। गधे की उसका मालिक भर पेट खाने को दे या न दे,कितनी भी मानसिक और शारीरिक प्रताड़ना क्यों न दे,क्षमता से अधिक बोझ पीठ पर क्यों न लाद दे गधा मूक बनकर सब सह लेता है,गधा बोलता नहीं है। - इंदौर



आंनद व ज्ञान की गहराइयों की जड़ है सैर सपाटा

ललित शर्मा

सैर सपाटा यानि भ्रमण । सैर सपाटा कहिए या भ्रमण यह भाव मन से जुड़ जाता है । यह एक ऐसा शब्द है जो सुनकर ही भ्रमण की इच्छाओं को मन में जगाता है ।

घूमने फिरने से मन की स्फूर्ति में नवीन जानकारी की पूर्ति होती है । यह भावना मन में जगाना भी बहुत बड़ी इच्छाशक्ति का परिचय है । इसमें सहभागिता निभाना मन को सगुन देता है। यह शब्द हमें उन पलों की याद दिलाता है जब हम अपने दैनिक जीवन की भागदौड़ से मुक्त होकर सैर सपाटे की जीवनशैली में बेहद करीब होकर आनंदित होते हैं। इसमें नए नए स्थानों की खोज करने में आंनदित होने को लालायित निकल पड़ते हैं। अपनी जीवन शैली में सैर सपाटे से भरपूर आनंद लेना ही असली आंनद है । जीवनशैली में समय निकालकर सैरसपाटे को

जीवनसाथी बनाये बगैर जीवन के सपने साकार नहीं होते। इसके संग जीवन जीने पर ज्ञान के रंगों की गहराई निरन्तर बढ़ती है । सैर सपाटे का सदुपयोग हमेशा ही कामयाबी दिलाता है । अपनी जीवनशैली को नए नए तौर तरीके से नए नए स्त्रोत से नए नए अनुभवों से लाभांवित करते है सैर सपाटे।

सैर सपाटे से सीखने के मार्ग हरसंभव खुलते है । सैर सपाटे में मूलतः घूमना फिरना उसका भरपूर आंनद उठाना और नई नई जगहों में जाकर नए नए अनेकों नजारे से आंनदित होना एक नया अनुभव नया विश्वास पैदा करता है । सैर सपाटे से ही हमें अक्सर नई ऊर्जा प्राप्त हो सकती है ।

जीवनशैली में सैर सपाटा हमें नई खोज कराता है । इससे एक सुहानी घड़ी मिल सकती है । सैर सपाटा जीवन का एक अभिन्न अंग है । इसे फायदेमंद बना लेना चाहिए । हमें नित नई नई जगहों की नित नई खोज नई जानकारी आवश्यक है । इससे जुड़ने पर नई कल्पनाओं को साकार करके लाभदायक किया जा सकता है ।

सैर सपाटा सबसे अधिक मानसिक शान्ति में रामबाण है । यह तो एक सुंदर सुहाना सफर तय कराता है और सफर में सीखने का सुंदर अवसर मिलता है । सैर सपाटे में नए जीवन को नए अनुभव की नींव मजबूत होती है । हमारे पास संसाधन है उसका उपयोग अपने जीवन में ही करें ।

दैनिक जीवनशैली में थकान में सैरसपाटा तो आराम का ही नहीं एक आत्मिक आनंद की शक्तियां है । सैर सपाटे में मन कुशल रहता है । यह तनावमुक्ति में सहायक होता है । हम खुद को सैर सपाटा से जोड़कर तनावमुक्त रखेंगे तो मन प्रफुल्लित ही रहेगा। इसके आनंद की कल्पना का अंदाजा ही नही लगा सकते । हम इसे एक आदत भी बना सकते है ।

हमें दैनिक जीवन की भागदौड़ में उलझने सताती है । इनसे ऊपर उठकर सुलझने की कसरत करें । यह अत्यंत आवश्यक है । यह कसरत किसी नए स्थान या नए प्रकृति के नजारे में नए नजरिये में सकारात्मक होती है । किसी नए कर्म से मिलाने पर खरी होती है । तनावमुक्त जीवन से दूरियां बनाने में सैर सपाटे का सही समय निकाले ।

सांस्कृतिक आदान-प्रदान के बिना जीवन भी अज्ञानी जैसा ही है । हमें सैर सपाटा न जाने कितनी ही संस्कृतियों से घनिष्ठता बढ़ाता है । हम संस्कृति को सीख कर अपने आप को ज्ञान और समझ से बहुत अधिक परिपक्व कर सकते है । इसका दायरा असीमित है ।

हमारा मन फोटोग्राफी में उतावलापन सा महसूस होता है । फोटोफ्रेम में सैर सपाटे की खास फोटो का भरपूर आंनद अक्सर लोग उठाते है । यह एक यादगार की सीढ़ियां होती है। सैर सपाटा कब कहां कैसे करें। किस स्थान को चुने ? एक योजना निश्चित कर लें ।

सैर सपाटे में फोटोग्राफी जमकर करें । यह सैर सपाटे की घड़ियां तय करती है । बिल्कुल ही निःशुल्क व आनंदित कर देती है सैर सपाटे की फोटोग्राफी । इसका एक एक पल अधिक कीमती होता सैर सपाटे में रमणीय स्थलों की यात्रा को तय करने की एक बड़ी सूची में पर्वत पहाड़, जंगल, समुद्र सागर बड़ी बड़ी नदियां, तट आदि का चयन करना पड़ता है।

प्राकृतिक स्थलों की यात्रा में सैर सपाटे की खुशी समाहित होती है । यदि रखे कि किसी ऐतिहासिक स्थलों की यात्रा का मकसद उसकी एक एक जानकारी प्राप्त करना होना चाहिये । ऐसे स्थलों पर अधिक समय तक ठहरे । अधिक जानकारी हासिल करें । शहरी जीवन की कुशलता से यात्रा करना एवं उससे उन संस्कृति के विषय उसके इतिहास की गहराई पर चिंतन मंथन की खुशी सवार हो सकती है ।

हमारे जीवन में आधुनिकता का मूल भाव और अनुभव भी सैर सपाटे में साफ नजर आता है । अपने जीवन को एक महत्वपूर्ण रूप में साहसिक यात्रा से जोड़े ।

ट्रेकिंग पर खुद को खड़ा करें, पर्वतारोहण का अभ्यास करें इससे कहीं अधिक अन्य साहसिक गतिविधियों में बढ़चढ़कर अपना योगदान दें । अपने आप को हमेशा ही यात्रा की योजना से जोड़ने का प्रयास सक्रिय रखना चाहिये । इससे हमारी हर योजनाओं को एक रूप मिलता है ।

सैर सपाटे में किस वस्तु को जरूरी पैकिंग करने में मजबूत रहना है यह बात यात्रा के पूर्व ही तय करें । सैर सपाटे के वक्त सबसे अधिक सुरक्षा है। इस पर सबसे पहले ध्यान केंद्रित रखना आवश्यक समझना चाहिए । सबसे पहले उनमें सावधानियां बरतना हमारी जिम्मेदारी है ।

-डिब्रूगढ़, असम

राम नगरी अध्योध्या का भ्रमण

यात्रा वृतांत/लक्ष्मण प्रसाद डेहरिया 'खामोश'

भारत में अनेकों धार्मिक स्थल हैं। देश ऐतिहासिक धरोहर, पर्यटन स्थल और अनेकों मनोहारी दर्शनीय स्थलों से परिपूर्ण है। हम आदर्श ग्रेड ऑफ इंडिया दिल्ली से अनेकों वर्षों से जुड़े हुए हैं जिससे समय-समय पर वर्ष में एक बार अलग-अलग राज्यों में जाने का अवसर मिलता है।

जनवरी २०२४ में अयोध्या में रामलाल मंदिर का उद्घाटन हुआ तभी से हमारे मन में था कि अयोध्या जाने का अवसर कब मिलेगा। समय बीतता गया जनवरी २०२५ में हमें सूचना मिली कि ऑथर्स ग्रेड ऑफ इंडिया का साहित्यिक कन्वेंशन २२-२३ मार्च को अयोध्या में होगा। जनवरी के अंत में लगभग दो महापूर्व अयोध्या धाम जाने का रिजर्वेशन करवा दिया। छिंदवाड़ा रेलवे स्टेशन से मैं, मेरे साथी परसराम डेहरिया और उनकी पत्नी नीलम डेहरिया शहडोल सुपरफास्ट गाड़ी में जबलपुर के लिए रेल डिब्बे में बैठे। मेरे छोटे भाई एस एन डेहरिया मुझे छोड़ने स्टेशन आए थे।

गाड़ी में कई समूह अपनी अपनी सीटों की खोज में इधर से उधर आगे बढ़ते जा रहे थे। ट्रेन साफ सुथरी थी, ज्यादा भीड़ भाड़ नहीं थी। लगभग ५.३० बजे नैनपुर स्टेशन पहुंचे। गाड़ी जंगलों के बीच से तेज रफ्तार से गुजराती जा रही थी हम मनोहारी दृश्य को देख रहे थे। रात को हम रेलवे स्टेशन जबलपुर पहुंचे। जबलपुर में उतरकर स्टेशन पर चमचमाती स्टील की कुर्सियों में बैठे तो सुकून महसूस हो रहा था। आरो से पानी की बोतल भरी गई तभी अनाउंसमेंट हुआ कि जबलपुर से लखनऊ जाने वाली चित्रकूट एक्सप्रेस प्लेटफॉर्म नंबर चार से छूटेगा। हम अपने-अपने सामान के साथ चार नंबर प्लेटफार्म पर पहुंचे और ट्रेन में बैठ गए। हम लखनऊ स्टेशन आने का इंतजार करने लगे। निर्धारित समय पर चारबाग लखनऊ स्टेशन छोटी स्टेशन पर हम उतरे। प्लेटफॉर्म पर इधर-उधर आने जाने वाले यात्रियों की भीड़ चल रही थी। बड़ी लाइन स्टेशन के पूछताछ केंद्र से हमें ज्ञात हुआ कि आधा घंटे बाद गंगा सतलज गाड़ी मिलेगी। निर्धारित समय पर हम अयोध्या के लिए गाड़ी में बैठ गए। ढाई बजे लगभग अयोध्या धाम स्टेशन पहुंचे प्लेटफार्म से बाहर निकाल कर इलेक्ट्रिक ऑटो से गीता गेस्ट हाउस पहुंचे। वहां हमें सरस्वती गेस्ट हाउस में एक रूम उपलब्ध कराया गया।

२१ मार्च का दिन था आज ही हमें सरयू नदी और राम मंदिर के दर्शन करने थे तैयार होकर हम लोग ५ बजे इलेक्ट्रिक ऑटो से पहले सरयू नदी की ओर बढ़े। हम राम पत्र से गुजरे। परसराम और नीलम द्वारा बताया गया कि राम जन्म से राजतिलक तक की घटनाओं का मूर्तियां द्वारा चित्रण दर्शाया गया है। पूरा रामपथ राममय लग रहा था।

सरयू नदी से २०० मीटर पहले ऑटो से उतरकर पैदल चले। सरयू नदी के घाट पर पहुंचकर हमें महसूस हुआ कि यहां भारी मेला लगा हुआ है। जगह-जगह धार्मिक अनुष्ठान हो रहे हैं। धार्मिक सामानों की दुकान सजी हुई है।

हम लोगों ने सरयू नदी के घाट पर जल स्पर्श कर पानी का छिड़काव किया। आध्यात्मिकता से प्रेरित पीले वस्त्र धरण की हुई नीलम ने हमें दीपदान करवाया। सरयू नदी के घाट पर आरती प्रारंभ हो चुकी थी। हमने अपने इष्ट को प्रणाम किया। इसके बाद दो छोटी गंगा जली खरीदी जिसमें सरयू नदी का पावन जल भरा। भीड़ भाड़ के बीच धार्मिक सामग्री की दुकानों से श्रीराम दुपट्टा एवं अन्य सामग्री पति पत्नी द्वारा खरीदी। हम लोगों ने फुल्कियों का स्वल्पाहार किया । पास ही खड़े हम अपने ऑटो तक पहुंचे, उसने हमें राम मंदिर मुख्य द्वार से कुछ पहले छोड़ दिया और यही मिलने को कहा।

शाम के लगभग ७ बज चुके थे। हम लोगों ने दीवार के किनारे चप्पल उतारी। रेलिंग पाठ के सहारे हम राम मंदिर की तरफ बढ़ते चले गए। कई सौ मीटर चलने के बाद मंदिर के करीब करीब पहुंचे रास्ते में हजारों भक्तों के आने-जाने का तांता लगा हुआ था। आगे सुरक्षा केंद्र में रोक दिया गया वहां मोबाइल और अन्य सामग्रियां जमा कर ली गई।

आगे बढ़ते भक्तों की उमंग उत्साह देखते ही बनता था। भक्तों द्वारा जय घोष किया जा रहा था। हम तीनों ने रामलाल के दर्शन किए। प्रसाद स्वरूप लड्डू प्राप्त किया। मंदिर के बाहर आए। रात्रि का १० बज चुका था। निर्धारित स्थान से चप्पल पहनकर हम वहां से प्रधान की दुकान की ओर बढ़े। नीलम द्वारा प्रसाद की खरीदी की गई और कुछ अन्य धार्मिक सामग्री भी खरीदी गई। हम अपने ऑटो से गीता गेस्ट हाउस पहुंचे।

सुबह ८ बजे हम तीनों तैयार होकर गीता गेस्ट हाउस पहुंचे। कुछ मिनट के पूर्व ही बस भर के जा चुकी थी। शेष साहित्यकारों को इलेक्ट्रिक ऑटो से सभा स्थल तक पहुंचाया गया।

साकेत महाविद्यालय का अहाता देश भर से अलग-अलग प्रदेशों से आए साहित्यकार से भर चुका था। साहित्यकारों से अपील की गई कि वे सभी नाश्ता स्थल में जाकर नाश्ता कर लें। हम सभी लोग नाश्ता करने लगे तभी महिला साहित्यकारों के एक झुंड ने मेरे साथी से कहा- गुलाबी परिधान में शोभित नीलम को देखकर कहा हमे शादी में नहीं बुलाया। साथी ने कहा ऑथर्स ग्रेड ऑफ इंडिया से जुड़ने से कई वर्ष पूर्व मेरी शादी हो चुकी थी। सभी साहित्यकार सभा स्थल में बैठे आदर्श ग्रेड ऑफ इंडिया के महासचिव शिव शंकर अवस्थी ने उद्बोधन प्रारंभ किया।

कार्यक्रम साकेत महाविद्यालय के राजा जगदंबिका प्रताप नारायण सिंह सभागृह में प्रारंभ हुआ। इस कार्यक्रम के कर्ताधर्ता प्रो, जन्म ,जे, तिवारी तथा कॉलेज के सहयोगियों के साथ मिलकर किया। उन्होंने राम की महिमा साकेत महाविद्यालय का बखान किया। साकेत महाविद्यालय के प्राचार्य राधेश्याम तिवारी ने रामलाल की पावन धरती पर साहित्यकारों के आगमन पर कोटि-कोटि आभार व्यक्त किया।

अयोध्या नगरी के महापौर विद्वान मृदु भाषी श्री कृष्ण त्रिपाठी द्वारा कार्यक्रम प्रारंभ करवाया गया। अयोध्या वासियों की ओर से समस्त साहित्यकारों का धन्यवाद ज्ञापित किया गया। भविष्य में इस प्रकार के कार्यक्रम के लिए स्वीकृति खुशी से स्वीकृति दी। कार्यक्रम के प्रारंभ में विख्यात साहित्यकार डॉ श्याम सिंह शशि को श्रद्धांजलि दी गई। आलेख वाचन के रूप में सभी साहित्यकारों को राम से संबंधित विषय पर आलेख आमंत्रित किए गए।

कई चरणों में साहित्यकारो द्वारा अपना आलेख वाचन किया गया। प्रथम चरण में श्री परसराम डेहरिया द्वारा राम कथा की प्रासंगिकता पर आलेख प्रस्तुत किया गया। चार चरणों के बाद पुस्तकों के विमोचन का कार्यक्रम प्रारंभ हुआ। ३० से अधिक पुस्तकों का विमोचन किया गया। बीच-बीच में अंतराल में स्थानीय महानुभाव द्वारा उद्बोधन दिया गया।

भोजनावकाश के बाद पुनः देश भर से आए साहित्यकारों के आलेखों का वाचन किया गया। श्रीमती अहिल्या मिश्रा की अध्यक्षता में कवि सम्मेलन सह मुशायरा हुआ। बहुभाषी कविताओं के साथ हिंदी उर्दू के गीत गजल कविताएं पढ़ी गई।

२३ मार्च को ९ बजे सुबह से आलेखों का वाचन, बीच-बीच में साधु संतों का प्रवचन फिर देश से साहित्यिक चैप्टर से आए प्रमुखों द्वारा उद्बोधन दिया गया। कार्यक्रम अंतिम दौर तक चलता रहा। कुछ लोगों द्वारा दोपहर बाद मंदिर घूमने की रूपरेखा बनाई गई। पूरे कार्यक्रम की फोटोग्राफी श्री परशराम डैहरिया द्वारा की गई तथा सहयोग स्वरूप कुछ थोड़ी फोटोग्राफ नीलम द्वारा की गई। खाने के उपरांत हम तीनों के साथ नरेंद्र परिहार, डॉक्टर अवस्थी एवं अन्य साहित्यकारों के साथ फोटोग्राफी हुई।

पूरे कार्यक्रम की रूपरेखा शुरू से आखरी तक निर्धारित करने वाले श्री राकेश तिवारी बंटी से प्रमाण पत्र और राम जी के स्मृति चिन्ह प्राप्त किए। दो दिन का सेमिनार साकेत महाविद्यालय के प्रोफेसर प्राचार्य तथा अन्य सहयोगी द्वारा कुशलता पूर्वक किया गया। सभी बधाई के पात्र हैं। हम कॉलेज प्रांगण से बाहर पहुंचे। ऑटो से अयोध्या बस स्टैंड पहुंचे। वहां से लखनऊ की बस में बैठे। बस निर्धारित समय से छुट्टी तेज रफ्तार से चलती बस ६.३० बजे लखनऊ बड़ी लाइन चारबाग स्टेशन पहुंची। पूछताछ केंद्र से रात्रि ९.३० बजे छुटने वाली पुस्तक सुपरफास्ट गाड़ी का प्लेटफार्म पूछा प्लेटफार्म में २ घंटे का समय बिताया । रेलवे कैंटीन से गरमा गरम खाना खाया। तभी ज्ञात हुआ कि गाड़ी प्लेटफार्म पर लग चुकी है। बहुत लंबी दूरी के बाद हमें अपना डब्बा मिला। सुबह भोपाल स्टेशन पहुंचे। वेटिंग हॉल भोपाल में स्नान किया। रेलवे कैंटीन में जाकर इटली सांभर बड़े का नाश्ता किया। दक्षिण एक्सप्रेस से हमें आमला जाना था गाड़ी आने पर हम अपने आरक्षित डिब्बे में बैठे। दोपहर २ बजे आमला जंक्शन स्टेशन आया। हम पांच नंबर प्लेटफार्म पहुंचे जहां छिंदवाड़ा गाड़ी छूटने वाली थी। पौने तीन बजे मेमो ट्रेन आई। परशुराम और नीलम रेलवे स्टेशन इकलेरा में ट्रेन से उतर गए। मैं शाम ६ बजे रेलवे स्टेशन छिंदवाड़ा पहुंचा। भतीजा निखिल मेरे आने का इंतजार प्लेटफार्म पर ही कर रहा था। १० मिनट बाद अपने घर गीतांजलि कॉलोनी छिंदवाड़ा पहुंच गया। आध्यात्मिक और साहित्यिक मिश्रित यात्रा बहुत ही रोचक रही।। नए नए क्षेत्र के रीति-रिवाज से परिचित हुए। ऐतिहासिक स्थल के दर्शन हुए। देश की विकास धारा से भी हम परिचित हुए। ऐसी यात्राओं से हमें अपने जीवन शैली में नियम अनुशासन, समय की पाबंदी देश के विकास से परिचय होता है। - छिंदवाड़ा

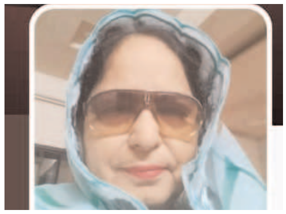
सैर-सपाटा

एक दुनिया है
मेरी घर के अंदर
उसमें ही
मैं घूम रही हूँ ।

जीवन की आपा
धापी में
संग चिन्ताओं का
बोझ लिये,

कब सुबह हुई
कब शाम ढली,
बंद रही मैं
वर्षों तक
घर की चार दीवारी में,
लगी रही बस
हर छोटे बड़े
सबकी तीमारदारी में।

सबके लिए लगी रही
दिन रात



रानी सिंगला

मुझे मिला तो
सिर्फ़ घाटा।
कभी कभी
दिल करता है,
अपनी इच्छाओं को
पंख लगाऊं
कर आऊँ
दुनिया का मैं भी
सैर सपाटा ।
मैं भी तो देख लूँ
ज़रा ज़िंदगी जीकर
मस्त हो जाऊँ
छोड़ कर
दिन रात की फ़िकर।

– लुधियाना (पंजाब)

सैर-सपाटा

यानी मस्ती करना
सारे दु:ख – दर्द भूलना।
खुशियां मानना
अपनत्व बढ़ाना।
सारे जहां की सैर का
रखना है ध्यान।
यह पूरी हो जाए
समझें सफल
हो गया अरमान।
भ्रमण को न
होने दें कुर्बान।
यह इंसान हेतु
है वरदान।
इसका हमें करना
चाहिए सम्मान।
इससे इंसान का
होता है कल्याण।
भ्रमण से
शरीर में होता स्फूर्ति
सेहत बनता भरपूर।

दुर्गेश मोहन

मानवों को कभी
नहीं करना
चाहिए कसूर।
यह हमें पढ़ाती
मनोरंजन
और ज्ञान।
यह हमें कराती
लोक संस्कृति
का अद्भुत ज्ञान।

–पटना (बिहार)

मासिक 'निर्दलीय' की विषय-सारणी

निर्दलीय प्रकाशन समूह की गतिविधियो से आप भलीभांति परिचित हों। आपका प्रोत्साहन हमें बल और ऊर्जा प्रदान करता है।

विगत दो दशकों से नियमित प्रकाशित निर्दलीय प्रकाशन की बहुरंगी अंतर्राष्ट्रीय मासिक पत्रिका 'निर्दलीय' प्रति माह विशेषांक के रूप मे प्रकाशित हो रही है। नई दिल्ली स्थित सलाहकार श्री सुरेश खांडवेकर एवं श्रीमती कविता मल्होत्रा और संरक्षक सेठ रामनिवास गुप्ता एवं श्री रमेश सिंह राघव के सहयोग से मासिक पत्रिका की साज-साज्जा और सामग्री में निरंतर उत्कृष्टता एवं विकास परिलक्षित है। इस तारतम्य में आगामी वर्ष २०२५-२६ के लिए संपादकीय मंडल ने बारह विषयों का चयन किया है । आप सभी से प्रार्थना है कि आप इन विषयों पर अपने आलेख, खट्टे मीठे अनुभव, काव्य, कथा- कहानी,कविता, प्रहसन,संस्मरण अदि मासिक पत्रिका में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। आपसे निवेदन है निम्नलिखित विषयों पर प्रकाशित होने जा रहे निर्दलीय मासिक पत्रिका के विशेषांकों के लिए विषयांतर्गत सामग्री अवश्य भेजें। माहवार विषय इस प्रकार है--

जून-मुखर अभिव्यक्ति, जुलाई- निर्दलीय के अंतरराष्ट्रीय वार्षिक सम्मान समारोह पर केंद्रित, अगस्त - स्वाधीनता और लोकतंत्र, सितंबर - भाषाई सौहार्द, अक्टूबर - शाश्वत प्रेम, नवंबर- शिक्षा, भाषा और साहित्य तथा दिसंबर - पर्यावरण एवं जलवायु संरक्षण, जनवरी- विश्व शांति, फरवरी - सर्वधर्म समभाव, मार्च- वासंती उल्लास,अप्रैल - फुर्सत और मई -सैर सपाटा ।

माह जून २०२५ में प्रकाशित होने जा रहे विशेषांक (मुखर अभिव्यक्ति) हेतु रचनाएं/आलेख २४ मई २०२५ तक व्हाट्स ऐप/मेल पर मिल जाना चाहिए।

* कैलाश आदमी, संस्थापक संपादक 9424443401/मेल nirdaliyadaily @gmail.com

निर्दलीय निवेदन

निर्दलीय दैनिक / साप्ताहिक /मासिक (मुद्रित आकार)का शुल्क भेजना भी अब आसान हो गया है क्योंकि अब आप भारतीय स्टेट बैंक, मुख्य शाखा भोपाल के हमारे निर्दलीय के खाता क्रमांक- 30030303507(IFSC code-sbin0001308 के अलावा हमारे मोबाइल फोन 9424443401 से जुड़े फोन पे या गूगल पे से भी शुल्क भेज सकते हैं। दैनिक,साप्ताहिक व मासिक मुद्रित के साथ ई-पेपर भी हैं। ई-पत्रिका या पेपर हेतु शुल्क भेजना ऐछिक है।

मासिक पत्रिका (विशेषांक) वार्षिक :रु। 600/-(स्पीड पोस्ट रु। 1000)

संरक्षक/सलाहकार पद प्रतिष्ठार्थ

वार्षिक : रु। 5000/- तीन वर्ष 11000/- संरक्षक/सलाहकार : रु। 20000/-

नोट- दैनिक निर्दलीय प्रति अंक दो रू। (वार्षिक एक हजार रू।), साप्ताहिक 'निर्दलीय' प्रति अंक पांच रु।(वार्षिक शुल्क ५०० रू) साधारण डाक व्यय सहित। स्पीड पोस्ट से मंगवाना है तो ५००/१०००रू। अतिरिक्त। साप्ताहिक व मासिक निर्दलीय दोनों डाक से मंगवाना है तो कुल राशि २०००रू। भेजें।

व्यवस्थापकीय पता -निर्दलीय, एफ 116/7 शिवाजी नगर, भोपाल 462016

निर्दलीय मंगाना अब आसान

वे सृजनधर्मी जो ***निर्दलीय*** (दैनिक/साप्ताहिक/मासिक) मंगाना चाहते है वे अपने जिला मुख्यालय पर हमारे कार्यलय प्रमुख संपर्क करें जिन्हें कोई पुराना अंक मंगाना है वे प्रति अंक (दैनिक) पांच रूपये, साप्ताहिक दस रूपये और मासिक निर्दलीय की एक प्रति सौ रूपये भेजकर मंगा सकते हैं। अंक उपलब्ध होने पर हम उन्हें पंजीकृत डाक से भेजेंगे। यदि वर्ष 2022 में प्रकाशित होने वाले अंक मांगना है जिनमें आपकी रचनाएं छपी होंगी उसकी दर भी उपरोक्त अनुसार होगी किन्तु वर्ष 2023-24 के लिए वार्षिक ग्राहक बनने हेतु हमें साप्ताहिक निर्दलीय हेतु 500 रूपये और मासिक निर्दलीय हेतु छै सौ रुपये/पंजीकृत डाक से 1000/- धनादेश (मनीआर्डर) से या गुगल पे अथवा फोन पे के किसी एक खाते में भेजना होंगे जो दूरभाष क्र।9424443401 से जुड़े हैं।

UPI ID: nirdaliyadaily@okhdfcbank

खाताधारक का नाम- निर्दलीय Nirdaliya
बैंक-भारतीय स्टेट बैंक
शाखा- मुख्य शाखा, भोपाल 462003
खाता क्र।300030303507 (30030303507) आईएफएससी कोड (कूट संकेत) -एसबीआईएन 0001308 (sbin 0001308)

दैनिक निर्दलीय,साप्ताहिक निर्दलीय और मासिक निर्दलीय की वार्षिक ग्राहकी हेतु हमारे दूरभाष 9424443401 पर phone pay/Google pay के जरिए जमा कर स्क्रीन प्रिंट भेजें। -*प्रबंधक*

संपर्क-9424443401/8839797498, ई-मेल nirdaliyadaily@gmailĐcom

सुरभि सेलिब्रेशन्स अवधपुरी क्षेत्र का पहला सुव्यवस्थित और भोपाल के बेहतरीन बैंक्वेट हॉल में से एक है।

अत्याधुनिक सुविधाएं प्रदान करने के अपने उद्देश्य के साथ, सुरभि लाइफस्पेसेस आपके लिए लेकर आये हैं अपने विशेष पलों का जश्न मनाने और सुखद यादों को संजोने के लिये।

शादी, सगाई, वर्षगांठ, जन्मदिन, सेवानिवृत्ति पार्टियों इत्यादि जैसे आपके यादगार अवसरों को आनंदमयी बनाने के लिये उच्चकोटि प्रयास किया है। चाहे वह पारिवारिक/मांगलिक कार्यक्रम हो जैसे संगीत, हल्दी, मेहंदी आदि या व्यावसायिक कार्यक्रम जैसे कांफ्रेंस और कॉर्पोरेट बैठकें, सेमिनार, उत्पाद लॉन्च हम आपको सर्वश्रेष्ठ सेवा देने के लिए तत्पर हैं।

सुरभि सेलिब्रेशन्स की विशिष्ट विशेषताएं :

- 250-300 व्यक्तियों के लिये पर्याप्त लगभग 6000 वर्ग फीट का बैंक्वेट हॉल जो कि पावर बैकअप के साथ पूरी तरह से वातानुकूलित है।
- शुद्ध एवं शाकाहारी केटरिंग की शानदार सुविधा।
- सर्व गुण संपन्न: भव्य रिसेप्शन हॉल, विशाल कार-पार्किंग, विस्तृत मंच, लॉकर सेफ के साथ ग्रीन-रूम, मेकअप सुविधाओं के साथ एंटी-रूम, एक क्लासिक बार-लाउंज और एक अद्‌भुत फोटो-सेशन पाइंट; सुरभि सेलिब्रेशन्स सभी सुविधाओं से सम्पन्न है। विशेष मांग पर बार सेटअप भी उपलब्ध है (Subject to State Approval)
- 1000 वर्ग फीट का डांस-फ्लोर, सराउंड-साउंड इफेक्ट तथा स्वचालित लेजर लाइट के साथ जो कि एक शानदार डीजे कार्यक्रम के लिए उपयुक्त है।
- GUEST ROOMS : लगभग 50 व्यक्तियों के ठहरने की उत्तम व्यवस्था। आपके मेहमानों को प्रभावशाली आतिथ्य देने के लिए आरामदायक अतिथि कक्ष।

Follow us on

Visit us on
www.surabhicelebrations.com

fssai
Regn. No. : 21423010000665

सुरभि सेलिब्रेशन्स

A Prestigious Project by
SURABHI
CELEBRATIONS LLP

Location

Surabhi Smart City, 80' Wide DRM / AIIMS Road, Adj. Reliance Trends,
Opp. Reliance Smart Point, Near Awadhpuri, Bhopal

99936 42858
97550 42858

RAM NIWAS & SONS
SRD STEELS (P) LTD.

SETH RAM NIWAS GUPTA
Chairman

SANJEEV GUPTA
Director

RAJEEV GUPTA
Director

DEEPAK GUPTA
Director

skgc

SHRI KRISHAN GRIT CO.
SKGC MINERALS LTD.

BRANCHES

Delhi • Mumbai • Bhopal • Bhilai • Ludhiana • Faridabad • Ahmedabad
Ghaziabad • Roorkee • Bangalore • Indore • Jaipur • Kanpur (U.P.)

Dr. Sanjeev Gupta (The Winner of)

- Global Business Icon Award - 2018
- Asia One-Global Indian of the Year 2018-19
- India's Greatest Brands 2018-19
- ARCH of Excellence Award
- Winner of National Award in 2021
- Meri Dilli Shresth Shree Sammaan - Nov. 2020
- ISI Mark from Bureau of Indian Standard - Dec. 2020
- Meri Dilli Shresth Shree Sammaan - Aug. 2022

स्वामी-मुद्रक-प्रकाशक-संपादक कैलाश श्रीवास्तव 'आदमी' द्वारा राघव भवन,गली क्र. 6/72 दयालपुर,दिल्ली 110090 से प्रकाशित,निर्दलीय प्रेस,भोपाल से मुद्रित।