VATSALYA

सृजन

(किशोरियों हेतु उत्साहवर्धक गीत एवं नारे)

वर्ष: 2023

सी-377, चर्च रोड, इंदिरा नगर, लखनऊ
फोन: 0522-2351130
ई-मेल: vatsalyaa@refiffmail.com.

तुम लड़की हो, तुम्हें क्यों पढ़ना है ?

बाप बेटी से-

तुम लड़की हो, तुम्हें क्यों पढ़ना है ?

पढ़ना है !पढ़ना है !क्यों पढ़ना है ?

पढ़ने को बेटे काफी है तुम्हें क्यों पढ़ना है ?

बेटी बाप से-

जब पूछा ही है तो सुनो मुझे क्यों पढ़ना है मुझे पढ़ना है

क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढना है

पढ़ने की मुझे मनाही है सो पढ़ना है

मुझ में भी तरुणाई है सो पढ़ना है

सपनों ने ली अंगड़ाई है सो पढ़ना है

कुछ करने की मन में आई है सो पढ़ना है

क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढना है

मुझे दर दर नहीं भटकना है सो पढ़ना है

मुझे अपने पाँवों चलना है सो पढ़ना है

मुझे अपने डर से लड़ना है सो पढ़ना है

मुझे अपने पाँवों चलना है सो पढ़ना है

मुझे अपने डर से लड़ना है सो पढ़ना है

मुझे अपना आप ही घटना है सो पढ़ना है

क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढना है

कई जोर जुल्म से बचना है सो पढ़ना है

कई कानूनों को परखना है सो पढ़ना है

मुझे नये धर्मों को रचना है सो पढ़ना है

मुझे सब कुछ ही तो बदलना है सो पढ़ना है

क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढना है

हर ज्ञानी से बतियाना है सो पढ़ना है

मीरा का गाना गाना है सो पढ़ना है

मुझे अपना राग बनाना है सो पढ़ना

है अनपढ़ का नहीं जमाना है सो पढ़ना है

क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढना है

कमला भसीन

प्रस्तावना

यह पुस्तिका किशोरियों के लिए उत्साहवर्धक गीत एवं नारों का संकलन है। इस पुस्तक का उद्देश्य समुदायों मे रह रही किशोरियों का उत्साह बढ़ाना है। गीत एवं नारों का प्रयोग न सिर्फ संदेशों की विस्तृत पहुँच हेतु अपितु व्यवहार परिवर्तन के लिए उदार एवं समुचित माहौल के निर्माण में भी सहायक होता है। इस पुस्तिका मे वात्सल्य द्वारा सामुदायिक व्यवहारों की परख के आधार पर किशोरियों से जुड़े विभिन्न विषयों पर गीत एवं नारों का निर्माण/संकलन किया गया है। इनका प्रयोग सामुदायिक स्तर पर दीवार लेखन अथवा रैली इत्यादि में भी किया जा सकता है। हम आशा करते हैं कि पाठकों के सुझाव हमें उत्साह एवं निरन्तरता प्रदान करेंगे। इस किताब के किसी अंश, सारांश, वाक्य या उदाहरण अथवा अनुवाद या इसका वितरण व प्रकाशन किसी भी व्यक्ति के द्वारा वात्सल्य को संदर्भित करते हुए किया जा सकता है।

पढ़े सब बेटियाँ,
गढ़े सब बेटियाँ,
सफलता की कहानी
लिखें सब बेटियाँ।।

हे शारदे माँ...

हे शारदे माँ, हे शारदे माँ,
अज्ञानता से हमें तार दे माँ।

तू स्वर की देवी है संगीत तुझसे,
हर शब्द तेरा है हर गीत तुझसे,
हम हैं अकेले हम हैं अधूरे,
तेरी शरण हम, हमें प्यार दे माँ।
हे शारदे माँ.....

ऋषियों ने समझी, मुनियों ने जानी,
वेदों की भाषा, पुराणों की वाणी।
हम भी तो समझें हम भी तो जानें,
विद्या का हमको भी अधिकार दे माँ।
हे शारदे माँ.....

तू श्वेत वर्णी कमल पर विराजे,
हाथों में वीणा मुकुट सिर पे साजे।
मन से हमारे मिटा दे अंधेरे,
हमें तू उजालों का संसार दे माँ।
हे शारदे माँ.....

ऐ मालिक तेरे बन्दे हम...

ऐ मालिक तेरे बन्दे हम, ऐसे हो हमारे करम,
नेकी पर चलें और बदी से हरें, ताकि हँसते हुए निकले दम
ऐ मालिक.....

बड़ा कमजोर है आदमी, अभी लाखों हैं इसमें कमी,
पर तू जो खझ है दयालु बा तेरी कृपा से धरती बनी।
दिया तूने हमें जब जनम, तू ही ले लेगा हम सबके गम,
नेकी पर चलें और बदी से डरें, ताकि हँसते हुए निकले दम।
ऐ मालिक.....

है अंधेरा घना छा रहा, तेरा इंसान घबरा रहा,
हो रहा बेखवर, कुछ न आता नजर, सुख का सूरज छुपा जा रहा।
है तेरी रोशनी में जो दम, तू अमावस को कर दे पूनम,
बेकी पर चलें और बदी से हरें, ताकि हँसते हुए निकले दम।
ऐ मालिक.....

जब जुल्मों का हो सामना, तब तू ही हमें थामना,
वो बुराई करें, हम भलाई करें, नहीं बदले की हो भावना।
बढ़ उठे प्यार का हर कदम, और मिटे पैर का भरम,
नेकी पर चलें और बदी से डरें, ताकि हँसते हुए निकले दम।
ऐ मालिक.....

इतनी शक्ति हमें देना दाता...

इतनी शक्ति हमें देना दाता,
मन का विश्वास कमजोर हो ना।
हम चलें नेक रस्ते पे हमसे,
भूलकर भी कोई भूल हो ना।
इतनी शक्ति हमें.....

दूर अज्ञान के हों अंधेरे,
तू हमें ज्ञान की रोशनी दे।
हर बुराई से बचते रहें हम,
जितनी भी दे भली जिन्दगी दे।
बैर हो न किसी का किसी से,
भावना मन में बदले की हो ना।
हम चलें नेक.....
इतनी शक्ति हमें.....

हम न सोचें हमें क्या मिला है,
हम ये सोचें किया क्या है अर्पण।
फूल खुशियों के बाँटें सभी को,
सबका जीवन ही बन जाये मधुबन।
अपनी करुणा का जल तू बहा के,
कर दे पावन हर इक मन का कोना।
हम चलें नेक.....
इतनी शक्ति हमें.....

तुम्हीं हो माता...

तुम्हीं हो माता पिता तुम्हीं हो,
तुम्हीं हो बन्धु सखा तुम्हीं हो।

तुम्हीं हो साथी तुम्हीं सहारे,
कोई न अपना सिवा तुम्हारे ।
तुम्हीं हो नैया तुम्हीं खेवइया,
तुम्हीं हो बन्धु सखा तुम्हीं हो।
तुम्हीं हो माता पिता तुम्हीं हो,
तुम्हीं हो बन्धु सखा तुम्हीं हो।

जो खिल सके ना वो फूल हम हैं,
तुम्हारे चरणों की धूल हम हैं।
दया की दृष्टि सदा ही रखना,
तुम्हीं हो बन्धु सखा तुम्हीं हो।

तुम्हीं हो माता पिता तुम्हीं हो,
तुम्हीं हो बन्धु सखा तुम्हीं हो।

गलत मत कदम उठाओ

गलत मत कदम उठाओ,
सोच कर चलो, विचार कर चलो,
यह की मुसीबतों से प्यार कर चलो-२ ।

तुम पे जिम्मेदारियाँ मुल्क की पड़ी,
तुम न बदलो चाल अपनी अब घड़ी घड़ी।
तुम पे आने वाली आस की नजर गड़ी,
तुम न बदलो चाल अपनी अब घड़ी घड़ी।
चिराग ले चलो, आग ले चलो,
मस्तियों में रंग भरे फाग ले चलो।
गलत मत.....

रहो होशियार हमेशा, न तुम डरो,
दरिया- आसमान पहाड़ों को सर करो।
जहान की तरक्कियों के वास्ते मरो,
दरिया- आसमान पहाड़ों को सर करो।
आवाज करेगा, साज करेगा,
तुम्हारी वीरता पे जहाँ नाज करेगा।
गलत मत.....

जिन्दगी बेकार मरना इल्जाम है,
काम में लगे रहो, यही आराम है।
नहीं तो पानी भी यहाँ पीना हराम है,
काम में लगे रहो, यही आराम है।
बुझो न बात में, हो ध्येय साथ में,
गिरे को उठाने की हो ताकत भी हाथ में।
गलत मत.....

काल की करवाल से इन्सान कब डरा,
तू प्रलय के बादलों को छेड़ तो जरा ।
लाख मौत हो मगर मनुष्य कब मरा,
तू प्रलय के बादलों को छेड़ तो जरा ।
ज्योत जो जला, पंथ जो चला,
प्रेम का पला भला, वो सूर्य कब ढला ।
गलत मत..

करें राष्ट्र निर्माण...

करें राष्ट्र-निर्माण बनाएँ मिट्टी से अब सोना-२
शस्य श्यामला सुजला सुफला धरती के हम वासी।
फिर क्यों अपने महादेश की जनता रहे उपासी।
अन्न धान से भर दें अपने घर का कोना-कोना।
करें राष्ट्र.....

गंगा, यमुना यहाँ बहाती हैं अमत की धारा।
ब्रह्म पुत्र, कृष्णा, कावेरी का जल पय से न्यारा।
पय की धारा से धरती का सूखा भाग भिगोना।
करें राष्ट्र.....

सागर हमको देता अपना दूत जलद गम्भीरा।
और हिमालय देता हमको शीतल मन्द समीरा।
गर्वोन्नत मस्तक रख कहता कभी न विचलित होना।
करें राष्ट्र.....

आज हमारे दिव्य देश में, प्रजातंत्र सुखदाई।
प्रजातंत्र का काम प्रजा की होती रहे भलाई।
यहाँ एक ही घाट पियें जल, सिंह और मगछौना।
करें राष्ट्र.....

स्वप्न स्वर्ग का धरती पर उतरेगा श्रम के द्वारा।
आज पसीने की बूँदों में छिपा भविष्य हमारा।
अब आराम हराम, राष्ट्र से द्रोह का एक पल खोना।
करें राष्ट्र.....

इसलिए राह संघर्ष की...

इसलिए राह संघर्ष की हम चुनें,
जिन्दगी आँसुओं से नहायी न हो।
शाम सहमी न हो, रात हो न डरी,
भोर की आँख फिर डबडबायी न हो।
इसलिए.....

सूर्य पर बादलों का न पहरा रहे,
रौशनी रौशनाई में डूबी न हो।
यूँ न ईमान फुटपाथ पर हो खड़ा,
हर समय आत्मा सबकी ऊबी न हो।
आसमाँ में टंगी हों न खुशहालियाँ,
कैद महलों में सबकी कमाई न हो।
इसलिए.....

कोई अपनी खुशी के लिए गैर की,
रोटियाँ छीन ले हम नहीं चाहते।
छींट कर थोड़ा चारा कोई उम्र की,
हर खुशी बीन ले हम नहीं चाहते।
हो किसी के लिए मखमली बिस्तरा,
और किसी के लिए एक चटाई न हो।
इसलिए.....

अब तमन्नायें फिर ना करें खुदकुशी,
ख्वाब पर खौफ की चौकसी ना रहे।
श्रम के पांवों में हो ना पड़ी बेड़ियाँ,
शक्ति की पीठ अब ज्यादती ना सहे।
दम न तोड़े कहीं भूख से बचपना,
रोटियों के लिए फिर लड़ाई न हो।
इसलिए.....

हमको मन की शक्ति...

हमको मन की शक्ति देना, मन विजय करें,
दूसरों की जय से पहले, खुद को जय करें।
हमको मन की शक्ति.....

भेदभाव अपने मन से साफ कर सकें,
दूसरों से भूल हो तो माफ कर सकें।
झूठ से बचे रहें, सच का दम भरें,
दूसरों की जय से पहले, खुद को जय करें।
हमको मन की शक्ति .....

मुश्किलें पड़ें तो हम पे, इतना कर्म कर,
साथ दें तो धर्म का, चलें तो धर्म पर।
खुद का हौसला रहे, बदी से ना डरें,
दूसरों की जय से पहले, खुद को जय करें।
हमको मन की शक्ति.....

देश में गर औरतें...

देश में गर औरतें अपमानित हैं नाशाद हैं।
दिल पे रखकर हाथ कहिये देश क्या आजाद है ।।

जिनका पैदा होना ही अपशकुन है नापाक है।
औरतों की जिन्दगी ये जिन्दगी क्या खाक है।।
देश में गर.....

काम कर कर के मरी हैं मान फिर भी है नहीं।
इस नाशुक्रे हिन्दुस्तां में औरत कोई शै नहीं ।।
देश में गर.....

कहने को इस देश में हैं देवियाँ तो बेशुमार ।
कर नहीं पायीं वो लेकिन औरतों का बेड़ा पार ।।
देश में गर.....

पर्दानशीनी से हमको कौन सी इज्जत मिली।
पर्दों में घुटती रहीं हम और पर्दों में जलीं।
देश में गर.....

अब बना पर्दों का परचम हर जगह लहरायेंगे।
हम यहाँ इन्सानियत का राज जल्दी लायेंगे।
देश में गर.....

सदियों से हम सह रही हैं और ना सह पायेंगी।
ठान ली अब लड़ने की गर लड़के ही जी पायेंगी ।।
देश में गर.....

मुँह सी के अब जी न पाऊंगी...

मुँह सी के अब जी न पाऊँगी,
जरा सबसे ये कह दो-२

बाबा कहे बिटिया पढ़ने न जाना, -२
अपना मैं ज्ञान बढ़ाऊँगी ।
जरा सबसे.....

अम्मा कहे बिटिया शीश झुकाना, -२
सर को मैं ऊँचा उठाऊँगी।
जरा सबसे.....

भईया कहे बहना चौखट न लांघो, -२
अब न गुलामी सह पाऊँगी।
जरा सबसे....

दुनिया कहे मुनिया मन की न करना, -२
अपने मैं सपने सजाऊँगी।
जरा सबसे.....

अपना मैं मान बढ़ाऊँगी, जरा सबसे.....
अपना मैं ज्ञान बढ़ाऊँगी, जरा सबसे.....
सर को मैं ऊँचा उठाऊँगी, जरा सबसे.....
अब न गुलामी सह पाऊँगी, जरा सबसे.....
मुँह सी के अब जी न पाऊँगी, जरा सबसे.....

कोमल है कमजोर नहीं..

कोमल है कमजोर नहीं शक्ति का नाम ही नारी है,
सबको जीवन देने वाली मौत भी तुमसे हारी है ।

इल्म हुनर और दिलोदिमाग में कहीं किसी से कम तो नहीं,
पुरुषों वाले सारे ही अधिकारों की अधिकारी हैं।
कोमल है.....

सतियों के नाम पे तुझे जलाया मीरा के नाम पे जहर पिलाया,
सीता जैसी अग्नि परीक्षा आज भी युग में जारी है।
कोमल है.....

बहुत हो चुका ये दुःख सहना अब इतिहास बदलना है,
नारी को कोई कह ना पाये अबला है बेचारी है।
कोमल है.....
सबको जीवन देने वाली..

चलो गीत गाओ...

चलो गीत गाओ, चलो गीत गाओ,
गा-गा के दुनिया को सर पर उठाओ।

चलो गीत गाओ, सवेरा हुआ है,
कि दुनिया में अपना भी डेरा हुआ है।
अभागों की टोली अगर गा उठेगी,
तो दुनिया पे दहशत बड़ी छा उठेगी।
सुरा बेसुरा कुछ न सोचेंगे आओ,
कि जैसा भी सुर पास में है चढ़ाओ.... (चलो....)

अगर गा न पाये तो हल्ला करेंगे,
इस हल्ले में मौत आ गई तो मरेंगे।
कई बार मरने से जीना बुरा है,
कि गुस्से को हर बार पीना बुरा है।
बुरी जिंदगी को न अपनी बनाओ,
कि इज्जत के पैरों पे इसको चढ़ाओ....(चलो.....)

अभागों की टोली का खून जब चढ़ेगा,
तो दुनिया का मालिक नया कुछ गढ़ेगा।
भले वो न चेते हमें चेत होगा,
हमारा नया घर दया खेत होगा।
छिनाये गये को चलो छीन लाओ,
कि गा-गा के दुनिया को सिर पे उठाओ.....

मिलकर करें प्रयास...

मिलकर करें प्रयास हमें परिवर्तन लाना है,
यदि हो गये उदास नहीं कुछ होना जाना है।

अनाचार से दुःखी धरा ने है धीरज छोड़ा,
और गगन के मन में भी है दर्द नहीं थोड़ा।
प्रकृति हुयी बेहाल, उसे अब धीर बँधाना है।
यदि हो गए उदास.....

कुविचारों ने मानव मन को दूषित कर डाला,
और स्वार्थ ने परिवारों को तोड़-फोड़ डाला।
दुश्चिन्तन के विष से उनको मुक्ति दिलाना है,
यदि हो गए उदास.....

कला शिल्प साहित्य सभी में विकृति है आई,
लोभ मोह की काली छाया इन सब पर छायी।
मानवता की गरिमा सबको फिर समझाना है,
यदि हो गए उदास.....

संस्कृति हमको मिलजुल कर रहना सिखलाती है,
जाति, धर्म, भाषा की बाधा दूर हटाती है।
फिर अखण्डता और एकता भाव जगाना है,
यदि हो गए उदास.....

सत संकल्पों का साहस लेकर हम आगे आयें,
ज्ञान यज्ञ की ले मशाल हम जन-जन तक जायें।
पुनः जगा उत्साह लक्ष्य पाकर दिखलाना है,
यदि हो गए उदास.....

तोड़-तोड़ के बन्धनों को....

तोड़-तोड़ के बन्धनों को देखो बहनें आती हैं,
ओ देखो लोगों देखो देखो बहनें आती हैं।
आयेंगी, जुल्म मिटायेंगी, वो तो नया जमाना लायेंगी ।।

तारीकी को तोड़ेंगी वो खामोशी को तोड़ेंगी,
हां मेरी बहनें अब खामोशी को तोड़ेंगी।
मोहताजी और डर को वो मिलकर पीछे छोड़ेंगी,
हाँ मेरी बहनें अब डर को पीछें छोड़ेंगी।
निडर, आजाद हो जायेंगी,
अब तो सिसक-सिसक के न रोयेंगी ।
तोड़-तोड़ के बन्धनों..

मिलकर लड़ती जायेंगी वो आगे बढ़ती जायेंगी,
नाचेंगी और गायेंगी वो आगे बढ़ती जायेंगी ।
हाँ मेरी बहनें अब मिलकर खुशी मनायेंगी,
गया जमाना पिटने का जी अब गया जमाना मिटने का ।
तोड़-तोड़ के बन्धनों..

तू खुद को बदल...

दरिया की कसम मौजों की कसम,
ये ताना-बाना बदलेगा।
तू खुद को बदल तू खुद को बदल,
तब ही तो जमाना बदलेगा।

तू चुप रह कर जो सहती रही,
तो क्या ये जमाना बदला है।
तू बोलेगी मुँह खोलेगी,
तब ही तो जमाना बदलेगा।

दस्तूर पुराने सदियों के,
ये आये कहाँ से क्यों आये।
कुछ तो सोचो कुछ तो समझो,
ये क्यों तुमने हैं अपनाये।

तू चुप रह कर जो सहती रही,
तो क्या ये जमाना बदला है।
तू बोलेगी मुँह खोलेगी,
तब ही तो जमाना बदलेगा।

ये पर्दा तुम्हारा कैसा है,
क्या ये मजहब का हिस्सा है।
कैसा मजहब किसका पर्दा,
ये सब मर्दों का किस्सा है।

आवाज उठा कदमों को मिला,
रफ्तार जरा कुछ और बढ़ा।
मशरिक से उठो मगरिब से उठो,
उत्तर से उठो दक्षिण से उठो।
फिर सारा जमाना बदलेगा॥

मत बाँटो इन्सान को....

मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर ने बाँट लिया भगवान को,
धरती बाँटी, सागर बाँटा, मत बाँटो इन्सान को।
मंदिर, मस्जिद.....

हिन्दू कहता मंदिर मेरा, मंदिर मेरा धाम है,
मुस्लिम कहता, मक्का मेरे अल्लाह का ईमान है।
दोनों लड़ते, लङ-लड़ मरते, लड़ते-लड़ते खत्म हुए,
दोनों ने एक दूजे पे न जाने क्या-क्या जुल्म किये।
किसका मकसद किसकी चाल मिलकर तुम सब जान लो।
धरती बाँटी .....

नेता ने सत्ता की खातिर कौमवाद से काम किया,
धर्म के ठेकेदार से मिलकर लोगों को नाकाम किया।
भाई बँटे टुकड़े-टुकड़े में, नेता का है मान बढ़ा,
वोट मिले और नेता जीता, शोषण को आधार मिला।
वक्त नहीं बीता है अब भी वक्त की कीमत जान लो
धरती बाँटी .....

प्रजातंत्र में प्रजा को लूटे ये कैसी सरकार है,
लाठी, गोली, ईश्वर-अल्ला ये सारे हथियार हैं।
इनसे बचो और बच के रहो और लड़कर इनसे जीत लो,
हक है तुम्हारा चैन से रहना, अपने हक को छीन लो।
अगर हो तुम शैतानी से तंग तो खत्म करो शैतान को।
धरती बाँटी .....

हम होंगे कामयाब...

हम होंगे कामयाब, हम होंगे कामयाब,
हम होंगे कामयाब एक दिन।
हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,
हम होंगे कामयाब एक दिन।

हम चलेंगे साथ-साथ, डाले हाथों में हाथ,
हम चलेंगे साथ-साथ एक दिन।
हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,
हम होंगे कामयाब एक दिन।

होगी शांति चारों ओर, होगी शांति चारों ओर,-
होगी शांति चारों ओर एक दिन।
हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,
हम होंगे कामयाब एक दिन।

होगी जीत सच्चाई की, होगी जीत सच्चाई की,
होगी जीत सच्चाई की एक दिन।
हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,
हम होंगे कामयाब एक दिन।

युग बदलेगा चारों ओर, युग बदलेगा चारों ओर,
युग बदलेगा चारों ओर एक दिन।
हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,
हम होंगे कामयाब एक दिन।

नहीं डर किसी का आज, नहीं डर किसी का आज,
नहीं डर किसी का आज एक दिन।
हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,
हम होंगे कामयाब एक दिन।

सारे जहाँ से अच्छा...

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दुस्तां हमारा हमारा,
हम बुलबुले हैं इसकी ये गुलिस्तां हमारा हमारा।
सारे जहाँ से अच्छा.....

पर्वत वो सबसे ऊँचा हम साया आसमां का,
वो संतरी हमारा वो पासबां हमारा हमारा।
सारे जहाँ से अच्छा .....

गोदी में खेलती हैं जिसकी हजारों नदियाँ,
गुलशन है जिसके दम से रश्के जिना हमारा हमारा।
सारे जहाँ से अच्छा.....

मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना,
हिन्दी हैं हम वतन हैं हिन्दुस्तां हमारा हमारा।
सारे जहाँ से अच्छा.....

साथ-साथ चलेंगे

साथ-साथ चलेंगे, साथी साथ-साथ चलेंगे,
चांद में सूरज में, पश्चिम में पूरब में।
सड़कों में खेत में, जंगल में रेत में,
साथ-साथ चलेंगे...

पाक से हिन्द तक, गंगा से सिन्ध तक,
ऊँचे पहाड़ में, बाघ की दहाड़ में - २।
साथ-साथ चलेंगे.....
मरने में जीने में, खाने में पीने,
ऊँचे पहाड़ में, बाघ की दहाड़ में - २।
साथ-साथ चलेंगे.....

रोने में हँसने में, आजादी में फंसने में,
बोने में काटने में, खाइयों को पाटने में।
साथ-साथ चलेंगे.....

फूलों पर राहों में, धूप की छावों में,
फूलों की चांदनी में, चिड़ियों की रागिनी में।
साथ-साथ चलेंगे.....

भाषण में गोष्ठी में झगड़ों से दोस्ती से,
तिल तिल चलेंगे, मंजिल तय करेंगे।
चिट्ठी लिखेंगे, चिट्ठी लिखेंगे,
उठेंगे बैठेंगे, विचार तो मिले हैं, दिल भी मिलेंगे।
साथ-साथ चलेंगे.....

छोटी-छोटी बातों....

छोटी-छोटी बातों पर विचार होना चाहिए-२
आदमी को आदमी से प्यार होना चाहिए-२

झूटी मूठी बातों से आवाम को लड़ाते हैं,
वोट लूटते हैं और बस्तियां जलाते हैं।
ऐसे दानवों से होशियार होना चाहिए,
आदमी को आदमी से प्यार होना चाहिए-२

रोटी है न कपड़ा, मकान है न काम है,
डाकू बने राजा नेक आदमी गुलाम है।
सच जानने का अधिकार होना चाहिए,
आदमी को आदमी से प्यार होना चाहिए-२

खेत खलिहान का, अजीब हाल-चाल है,
चारों ओर फैला परेशानियों का जाल है।
साजिशों का जाल, तार-तार होना चाहिए,
आदमी को आदमी से प्यार होना चाहिए-२

आधे में है बेटा, फिर आधे में के आधा,
कहीं-कहीं आधे में के आधे में भी बाधा।
बेटियों को पूरा अधिकार होना चाहिए,
आदमी को आदमी से प्यार होना चाहिए-२

हाथ में हाथ साथ, सच की मसाल है,
आधियों में रौशनी बचाने का सवाल है।
एक-दूसरे पर ऐतबार होना चाहिए,
आदमी को आदमी से प्यार होना चाहिए-२

पर लगा लिये हैं हमने

पर लगा लिये हैं हमने।
अब पिंजरों में कौन बैठेगा जरा सुन लो।
जब तोड़ दी है जन्जीरें,
तो कामयाब हो जायेंगे जरा सुन लो।
खड़े हो गये हैं मिल के,
तो हमको कौन रोकेगा जरा सुन लो।
दीवारें तोड़ दी हमने,
अब खुल कर साँस लेंगे जरा सुन लो।
औरों की ही मानी अब तक,
अब खुदी को बुलन्द करेंगे जरा सुन लो।
देखो सुलग उठी है चिन्गारी,
अब हमको मंजूर नहीं जरा सुन लो

वादा करें

जब बन ही गया बहनों का संगठन,
इसको मजबूत करने का वादा करें।

चार दिन की सहेली, सहेली नहीं,
उम्र भर साथ देने का वादा करें।

औरतों के सवालों पर आकर सभी,
खूब चर्चा चलाने का वादा करें।

औरतों के लिए कुछ भी मुश्किल नहीं,
ऐसी हिम्मत जगाने का वादा करें।

दुख कोई बहन पर अगर आ पड़े,
प्यार की छांव देने का वादा करें।

जब बन ही गया बहनों का संगठन,
इसको मजबूत करने का वादा करें

नारी गीत

हम भारत की नारी हैं, कभी न हिम्मत हारी है,
हमने की तैयारी है, अब लड़ने की बारी है।

जुल्म सहे घूंघट में रहकर सबने हमें सिखाया,
तन, मन, श्रम का शोषण करके हमें गुलाम बनाया।
रीति-रिवाजों की जंजीरें, अब तोड़ेंगी नारी है,
हम भारत की.....।

भोजन ईंधन, पानी भरना, पशुओं के हित चारा,
रात-दिना घर से खेतों तक, काम करें हम सारा ।
फिर भी कहते हैं अज्ञानी, काम न करती नारी है,
हम भारत की.....।

कौन कह रहा अबला, हम तो झाँसी वाली रानी है,
कभी पदि मनी, दुर्गा, चण्डी, मीरा बनी दिवानी हैं।
गांव-गांव में पैदा करना झाँसी की झलकारी है,
हम भारत की.....।

काम करें पुरुषों से ज्यादा, फिर कम क्यों मजदूरी,
कौन करेगा न्याय हमारा, मिटेगी कैसी दूरी ।
कूटनीति ये अब न चलेगी, अब नारी की बारी है,
हम भारत की.....।

आओ बहनों हम सब मिलकर नया समाज बनायें,
नारी-पुरुष समान बने, जग में अभियान चलायें।
पुरुष प्रधान व्यवस्था को, फिर अब बदलेगी नारी है,
हम भारत की.....।

इरादे कर बुलंद

इरादे कर बुलन्द अब रहना शुरू करती तो अच्छा था,
तू सहना छोड़ कर कहना शुरू करती तो अच्छा था।
सदा औरों को खुश रखना बहुत ही खूब है लेकिन,
खुशी थोड़ी तू अपने को भी दे पाती तो अच्छा था।
दुखों को मान किस्मत हार कर रहने से क्या होगा,
तू आँसू पोंछ कर अब मुस्कुरा लेती तो अच्छा था।
ये पीला रंग लब सूखे सदा चेहरे पे मायूसी,
तू अपनी इक नई सूरत बना लेती तो अच्छा था।
तेरी आँखों में आँसू हैं तेरे सीने में शोले,
तू इन शोलों में अपने गुम जला लेती तो अच्छा था।
है सर पर बोझ जुल्मों का तेरी आँखें सदा नीची,
कभी आँखें उठा तेवर दिखा देती तो अच्छा था।
बनाये आशियाँ कितने मगर बेघर अभी भी तू,
कुर्बानी छोड़ कर घर अपना बना लेती तो अच्छा था।
अंधेरों में पली उनको नसीबे जिन्दगी जाना,
कभी ख्वाबे सहर तू भी सजा लेती तो अच्छा था।
तेरे माथे पे ये आँचल बहुत ही खूब है लेकिन,
तू इस आँचल का इक परचम बना लेती तो अच्छा या।

कामना गीत

हम अपने पथ को पा जाएं,
ऐसा विश्वास हमें दो माँ।

तम की बेला है राह कठिन,
कंटक मेला है राह कठिन।
चौराहे पर चौराहे हैं,
पग पग रेला है राह कठिन।
भटकावे में न कहीं आएं,
वह पुण्य प्रकाश हमें दो माँ।

बादल बिजली में होड़ टनी,
गहरे दलदल से राह सनी।
पावों का वेग रोकने को,
शूलों की भीड़ लगी इतनी।
धीरज से पाँव बढ़ा पाएं,
अपना मधुहास हमें दो माँ।

हाँ बुद्ध, शुद्ध शुभ चाहे बने,
हर पाँव उठे तो राह बने।
उठती तूफानी आँधी से,
साकार बने जीवन सपने।
तम पर प्रकाश बन छा जायें,
जलती हर साँस हमें दो माँ।

अपनी खुशियाँ चलो बाँट आयें

खुद जियें सबको जीना सिखायें,
अपनी खुशियाँ चलो बाँट आयें।

तोड़ लायें चलो सब सितारे,
आओ जुगनू पकड़ लायें सारे।
इनसे घर-घर में दीपक जलायें,
अपनी खुशियाँ चलो बाँट आयें।

सबके होठों पे कलियाँ खिली हों,
सबकी पलकों पे खुशियाँ सजी हों।
सबके घर-घर में दीपक जलाएँ,
अपनी खुशियाँ चलो बाँट आयें।

है बड़ी खूबसूरत कहानी,
जिसको कहते हैं हम जिन्दगानी।
इसके पल-पल को अनुपम बनाएँ,
अपनी खुशियाँ चलो बाँट आयें।

जीवन है दास स्वयं मेरा.....

जीवन है दास स्वयं मेरा, मैं हूँ जीवन का दास नहीं,
जीवन भी कोई उलझन है, इस पर मेरा विश्वास नहीं।

जीवन है दास स्वयं मेरा, मैं हूँ जीवन का दास नहीं,
जीवन भी कोई उलझन है, इस पर मेरा विश्वास नहीं।
मैं देख चुका हूँ इस जग की, उत्थान पतन की रेखायें,
उनसे भी बदली जा न सकीं, मेरी कुछ भी परिभाषायें।
मैं सदा तोड़ता आया हूँ, इसलिए रूढ़ियों के बन्धन,
ये भेद-भाव की सीमायें, मेरा कर सकी विकास नहीं। जीवन है...

मेरी इन आँखों के आँसू, कुटियों की खरी अमानत है,
दिल की मेरी हर धड़कन में, दुखियों के लिये जमानत है।
इज्जत की सूखी रोटी जहाँ, ईमान पसीने में डूबा,
मैं चला जलाने दीप वहीं, है पहुँचा जहाँ प्रकाश नहीं। जीवन है...

महलों की जगमग दीवाली, जहं खून दीन का जलता है,
है रूप वासना का बन्दी, कंचन काया को छलता है।
वैभव विलास की नगरी में खोज रहा हूँ उसे जिसे,
इन रक्त रश्मियों की झलकों के, बाँध सके भुजपाश नहीं। जीवन है...
मन्दिर छोड़ों, मस्जिद छोड़ों, छोड़ों ये ऊँची मीनारें,
उस ओर चलो जो बुला रही, मिट्टी की कच्ची दीवारें।
इन्सान जहाँ भूखा सोया, बेबसी सिसकती खड़ी जहाँ,
जिसकी अपनी है भूमि नहीं, जिसका अपना आकाश नहीं। जीवन है...

फूलों से हाथ मिलाया हो, तो गले मिला हूँ शूलों से,
बदनाम हुये जिनके कारण, आगाह रहा उन भूलों से।
फिर भी वे फूल नहीं भूले, शूलों की शय्या जिन्हें मिली,
जिनके आँगन के दरवाजें, आकर झाँका मधुमास नहीं।
जीवन है...

राग एक चाहिए

गूँजते हो कोटि-कोटि कण्ठ भले देश बीच,
गान हो अनेक किन्तु राग एक चाहिए।
एक ही पुकार बने ज्वार वेणु सिन्धु का
सहाय हेतु कोटि चरण कोटि-कोटि हाथ उठें।
आपसी विद्वेष नहीं लेशमात्र शेष रहे,
देश पै बलिदान हेतु कोटि कोटि हाथ उठें।
ऊँच-नीच भेद-भाव भूल के समान स्वत्व
भोग करें कोटि-कोटि भाग एक चाहिए ॥ गूँजते हो ......

साधन अनेक भले एक साध्य एक सिद्धि,
एक ही हो लक्ष्य वेध, कोटि-कोटि तीर हों ।
एक ही हो आन-बान स्वाभिमान शान भरे,
कोटि हो शरीर किन्तु एक प्राण- पीर हो ।
एक ही उमंग भंग कोटि-कोटि अंग चढ़े,
रंग हो अनेक किन्तु फाग एक चाहिए ॥ गूँजते हो ......

अर्थ-विषय वर्ग भेद भावना में भूल-भूल,
आज का समाज स्वार्थ-साधना में सो गया।
मानवीय भागे छोड़ दानवीय वति लिए,
आज का मनुष्य अर्थ आँकड़ों में खो गया ।
भिन्न हो विचार किन्तु भ्रष्ट हो आचार नहीं,
स्वार्थ हो अनेक किन्तु मांग एक चाहिए ॥ गूँजते हो ......

जिसकी जलवायु बीच खेले व खिले खूब,
मातभू के संकटों में जायें झड़ शौक से ।
गूंथने को विजय हार बार-बार प्यार सहित,
हँस-हँस बिध जायें स्वयं शूलों की नोक से ।
भिन्न-भिन्न जाति-पाँति, रूप रंग अंग लिए,
फूल हो अनेक किन्तु बाग एक चाहिए ॥

हम बच्चे अपने गाँव के

हम बच्चे अपने गाँव के, है प्यारे प्यारे नाँव के,
कोई छोटा हमें न समझे, हम तो बड़े हैं काम के ।।

खेल-खेल में हँसते-गाते हिम गिर पर चढ़ जाते हैं,
हम डरते कब तूफानों से, ताल ठोक लड़ जाते हैं।
तूफानों में जीवन नैया, खेकर पार लगाते हैं,
नापी गगन ऊँचाई है, सागर की गहराई है।

टिक न पाई अपने आगे कभी कोई कठिनाई है,
गाँव बनेगा देश बनेगा यह समझें समझायेंगे,
स्वावलम्वन - 'सहकार बढ़ाकर', गाँव को पुष्ट बनायेंगे ।
कोई यहाँ बेकार न होगा, कोई यहाँ बीमार न होगा,
ग्राम स्वराज्य का सपना भाई, फिर कैसे साकार न होगा।

हम बच्चे....

गाँवों वाला देश हमारा, हम गाँवों के बच्चे हैं,
धूल भरे हीरे कहलाते, आन-बान के सच्चे हैं।
हमने ठानी ढाल है, करना नव निर्माण है,
वसुधा कुटुम बनाने में ही अपने देश की शान है।

हम बच्चे....

देश की दौलत, देश की इज्जत, देश की ताकत बच्चे हम,
मात भूमि पर मरने वाले आन वान के सच्चे हम ।
शान्ति क्रान्ति के दूत है, माँ के हम सपूत हैं,
सहते सरदी गरमी मेहनत करने में मजबूत है।

गाँव का भला

सोंच लो जवानों अपने गाँव का भला,
कौन करेगा बिना तुम्हारे गाँव का भला।

कृषि प्रधान भारत तो अपना गाँवों वाला देश है,
गाँव बनेगा देश बनेगा बात यह विशेष है,
गाँव की भलाई में है, देश का भला ॥
कौन करेगा.....

भारत अपनी मात भूमि, गाँव जन्म भूमि है,
गाँव ही अपने पुरखाओं की सुन्दर कर्म भूमि है,
गाँव में परिवार अपना, प्रेम से पला ॥
कौन करेगा.....

गाँव के जवान और किसान आज सो रहे,
इसलिए तो गाँव में है जोर जुल्म हो रहे,
फिर भी न तुम्हारा देख, खून उबला ॥
कौन करेगा.....

कोई ज्वारी चोर लबारी, कोई रिश्वत खोर है,
बिन श्रम खाता मौज उड़ाता कोई सीना जोर है,
आजादी के बाद भी ना गाँव बदला ॥
कौन करेगा.....

नहीं उपज का लागत दाम, पूरी ना मजदूरी हैं,
कारीगर को काम न पूरा, ऐसी अब मजबूरी है,
आजादी का गाँव को है, लाभ यह मिला ॥
कौन करेगा.....

ये सन्नाटा तोड़ के आ

ये सन्नाटा तोड़ के आ, सारे बंधन छोड़ के आ
ये सन्नाटा....

लहरों को कश्ती कर ले तू, लहरों को कश्ती कर ले,
लहरों को कश्ती कर ले तू, तूफानों को मोड़ के आ।
ये सन्नाटा....

अपने गम की दवा कर ले तू, अपने गम की दवा कर ले,
अपने गम की दवा कर ले तू, दर्द से रिश्ता जोड़ के आ।
ये सन्नाटा....

इन्सानों में शामिल हो तू, इन्सानों में शामिल हो,
इन्सानों में शामिल हो तू, जाति-धर्म को छोड़ के आ
ये सन्नाटा....

सारी दुनिया तेरी है ये, सारी दुनिया तेरी है,
सारी दुनिया तेरी है ये, तेरा मेरा छोड़ के आ ये
ये सन्नाटा....

जो छूटा जो बिखरा है, जो छूटा जो बिखरा है,
जो छूटा जो बिखरा है, चल उठ उसको जोड़ के आ।
ये सन्नाटा....

मंजिल पे आराम मिलेगा, मंजिल पे आराम मिलेगा,
मंजिल पे आराम मिलेगा, कुछ चल के कुछ दौड़ के आ
ये सन्नाटा..... सारे बंधन छोड़ के आ.....

चले हमारा काफिला

पंखों में आकाश समेटे, चले हमारा काफिला,
मन में इक विश्वास संजोये, चले हमारा काफिला।
नई सोच का नया जोश गर, आ जाये इन बाहों में,
नई उमंगें नई रवानी, रम जाये इन स्वासों में।
पंखों में आकाश समेटे, चले हमारा काफिला .....

नये स्वप्न की धड़कन लेकर, बढ़े हमारा काफिला,
मन में इक विश्वास संजोये, चले हमारा काफिला।
श्रम की पूजा करने वाले, निश्चित पा जाते मंजिल,
फौलादीगर बने इरादे, निश्चित पा जाते मंजिल।
पंखों में आकाश समेटे, चले हमारा काफिला .....

रंगों का इक इन्द्र धनुष ले, चले हमारा काफिला,
मन में इक विश्वास संजोये, चले हमारा काफिला।
धर्म, जाति और लिंग भेद से, दूर हमारा काफिला,
सबको बस यूँ प्यार बाँटते, चले हमारा काफिला।
पंखों में आकाश समेटे, चले हमारा काफिला .....

नील गगन में उड़ने वाले, पंछी नया सबेरा है,
बरसे मोती आँगन-आँगन, पल-पल रूप सुनहरा है।
नूतन मदु उल्लास लिए, अब चले हमारा काफिला,
पंखों में आकाश समेटे, चले हमारा काफिला।
मन में इक विश्वास संजोये, चले हमारा काफिला .....

तू जिन्दा है तो....

तू जिन्दा है तो जिंदगी की जीत में यकीन कर,
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

ये गम के और चार दिन, सितम के और चार दिन,
ये दिन भी जायेंगे गुजर, गुजर गये हजार दिन।
कभी तो होगी इस चमन पे भी बहार की नजर,
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

सुबह और शाम के रंगे हुए गगन को चूमकर,
तू सुन जमीन गा रही है, कब से झूम-झूमकर।
तू आ मेरा सिंगार कर, तू आ मुझे हसीन कर,
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

हमारे कारवां को मंजिलों का इंतजार है,
ये आधियां, ये बिजलियों की पीठ पर सवार हैं।
तू आ कदम मिला के चल, चलेंगे साथ-साथ हम,
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

बुरी है आग पेट की, बुरे हैं दिल के दाग ये,
न बुझ सके, बुझेंगे बनेंगे इन्कलाब ये।
गिरेंगे जुल्म के महल, बनेंगे फिर नवीन घर,
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।
तू जिन्दा है.....

बालिका शिक्षा एवं लिंग भेद से सम्बन्धित नारें

सब मिलकर कसम खाओ ।
बेटियों को शिक्षित बनाओ ॥

पढ़ी लिखी नारी ।
घर की कामयाबी ।

लड़कियों को पढ़ाओ ।
समाज को जागरूक बनाओ ॥

अगर लड़की को पढ़ाओगे ।
अपना ही नहीं देश का भी स्वाभिमान बढ़ाओगे ॥

शिक्षा है जीवन का आधार ।
लड़की को दो पढ़ने का अधिकार ॥

शिक्षा है जीवन का आधार ।
लड़की को दो पढ़ने का अधिकार ॥

जन जन का यह नारा है ।
बेटी पढ़ाना कर्तव्य हमारा है ॥

लड़की देश को सजग बनाती है ।
खुद पढ़ती है और दुसरों को भी पढ़ाती है ॥

लड़की संभाल लेगी हर काम ।
एक बार पढ़ कर करने दो उसे ऊँचा नाम ॥

भेदभाव जुल्म मिटायेंगे, दुनिया नई बसायेंगे ।
नई है डगर, नया हैं सफर, अब हम नारी को भी आगे बढायेगे ॥

मम्मी- पापा सुनो मुनादी।
बेटी भी चाहे आजादी।।

लड़की हो या लड़का दोनो प्यारे हों
फूलों सी मुस्कान हो
इनसे देश का गौरव बढ़े ।
आप का सम्मान हो
खुशहाली से घर-घर घूमें
खुशियों की भरमार हो ।।

यदि बेटा आंखों का तारा है।
तो बेटी घर की उजियारा है।।

समदर्शी का भाव जगाएं ।
लिग भेद कभी न लाएं ।।

लड़का लड़की एक समान ।
नहीं करो भेद इनमें श्रीमान ।।

आओ मिलकर कसम ये खाएं ।
लड़का-लड़की भेद मिटाएं ।।

बेटा बेटी एक समान ।
पढ़े लिखे और बने महान ।।

ये है बेटा ये है बेटी इसको मत अपनाओ ।
दोनो हैं फूल चमन के इसे गुलजार बनाओ ।।

बेटा बेटी को स्वस्थ बनाएं।
जीवन सफल साकार बनाएं॥

बेटा बेटी दोनों को समान अधिकार है।
बेटी-बेटी के मारे काहे मार धार है॥

हम सबका है यही पैगाम।
बेटा बेटी एक समान॥

पढ़ ले बिटिया लिख ले बिटिया।
अक्षर-अक्षर चुन ले बिटिया॥

हक भी लेना लेना न्याय भी लेना।
कलम उठाकर चल दो बहना॥

सोचा कैसे पढ़ना सीखा।
हमने आगे बढ़ना सीखा॥

लड़के-लड़कियों में समझे न अंतर।
यही है विकसित देश का मंतर॥

आओ हम तुम कदम बढ़ायें।
बेटी को अधिकार दिलाएं॥

लडका हो या लड़की।
खोलो समझ की खिड़की॥

समझो उनको एक समान।
कर सकते हैं सारे काम॥

आज की बेटी कल की नारी।
निर्णय में हो भागीदारी॥

हर किशोरी करे पुकार।
मिले बराबर शिक्षा, प्यार ॥

किशोरी का हैं ये अधिकार।
शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण-आहार ॥

एक किशोरी को आज पढ़ाएं।
कल दो घर को सुखी बनाएं ॥

बेटी भी पढ़े विद्यालय में।
शादी हो वर्ष अटठारह में ॥

लड़का पढ़ेगा, आगे बढ़ेगा,
लड़की पढ़गी आगे बढ़ेगी।
दोनों पढ़े खुशिया गढ़ें ॥

लड़की के इस युग में लड़की क्यों बेचारी है।
इन्हे मिले सारी खुशिया, सबकी जिम्मेदारी है ॥

लड़की के संग दोहरा व्यवहार।
आओ अब बैठें करें विचार ॥

बेटे की चाह में बेटी को क्यों नकारा।
बेटी भी हो सकती है बुढ़ापे का सहारा ॥

आज की बेटी करें पुकार।
मिले सुरक्षा पोषण प्यार ॥

आओ फिर से दिया जलाएं

आओ फिर से दिया जलाएँ
भरी दुपहरी में अंधियारा
सूरज परछाई से हारा
अंतरतम का नेह निचोड़ें
बुझी हुई बाती लगाएँ।
आओ फिर से दिया जलाएँ...

हम पड़ाव को समझे मंजिल
लक्ष्य हुआ आंखों से ओझल
वतर्मोन के मोहजाल में
आने वाला कल न भुलाएँ।
आओ फिर से दिया जलाएँ...

आहुति बाकी यज्ञ अधूरा
अपनों के विनों ने घेरा
अंतिम जय का वज्र बनाने
नव दधीचि हड्डियां गलाएँ।
आओ फिर से दिया जलाएँ....

-अटल बिहारी वाजपेयी

''कोशिश करने वालों की ''

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।
नन्ही चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है।
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है,
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है।
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।
डुबकियां सिंधु में गोताखोर लगाता है,
जा जाकर खाली हाथ लौटकर आता है।
मिलते नहीं सहज ही मोती गहरे पानी में,
बढ़ता दुगना उत्साह इसी हैरानी में।
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।
असफलता एक चुनौती है, इसे स्वीकार करो,
क्या कमी रह गई, देखो और सुधार करो।
जब तक न सफल हो, नींद चौन को त्यागो तुम,
संघर्ष का मैदान छोड़कर मत भागो तुम।
कुछ किये बिना ही जय जयकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

-हरिवंशराय बच्चन

ये किशोरियाँ

कल की महिलाएँ हैं ये आज की किशोरियाँ ।
इनके नाजुक कंधों पर बड़ी हैं जिम्मेदारियाँ ।।

किशोरावस्था में आते हैं बहुत बड़े परिवर्तन ।
अच्छी देखभाल से हो विकसित इनका तन-मन ।।

मानसिक, सामाजिक इनका अच्छा-सा विकास हो ।
विवाह तभी करें जब पूरे हों अठ्ठारह साल ।।

शारीरिक विकास के लिए आयरनयुक्त आहार दो ।
पारिवारिक जीवन शिक्षा से हल हों इनके सवाल ।।

गर्भ करें धारण ये बीस साल के बाद ।
स्वस्थ किशोरियाँ होंगी तो सुखी बनेगा समाज ।।

चम्पा, हरसिंगार बेटियां,
खुशबू का संसार बेटियां,
घर की शोभा दूनी करती,
सुन्दर बन्दनवार बेटियां,
मूक रहे सह जाती पीड़ा,
कब माँगे अधिकार बेटियां,
मीरा, रानी झांसी, मदर टेरेसा,
बनकर आयी द्वार बेटियां,
आँधी, तूफानों से बेटे,
शीतल मन्द बयार बेटियां

VATSALYA

सी-377, चर्च रोड, इंदिरा नगर, लखनऊ
फोनः 0522-2351130
ई-मेलः vatsalyaa@rediffmail.com