अंतरा-शब्दशक्ति

बालकों की अदालत

बाल कविता संग्रह

डॉ चेतना उपाध्याय

बालकों की अदालत

(बाल कविता संग्रह)

डॉ. चेतना उपाध्याय

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-88102-77-3

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

मुख्य कार्यालय - १५ नेहरु चौक वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र) ४८१३३१

शाखा- एस-२०७, नवीन भवन, इंदौर प्रेस क्लब परिसर, इंदौर (म.प्र.) ४५२००१

दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५९ (मो) ९४२४७६५२५९

अणुडाक- antrashabdshkti@gmail.com

अंतरताना- www.antrashabdshakti.com

प्रथम संस्करण २०१८ - डॉ. चेतना उपाध्याय

मूल्य - ५५.०० रुपये

रेखाचित्रकार- जयति सुराना, वारासिवनी

आवरण चित्र- संदीप सोनी, वारासिवनी

मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

Balkon ki Adalt by Dr. Chetna Upadhyay

वैधानिक चेतावनी- इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकापी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रोनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम से अथवा संग्रहण और पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनरुत्पादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन को प्रेषित की गई है अतः प्रत्येक रचना की मौलिकता के किसी भी दावे हेतु लेखक जिम्मेदार है। प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र, भाषाशैली एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना है। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

बालकों की अदालत

प्रिय बच्चों,
असीम स्नेह !

हमने बचपन में एक बाल कविता पढ़ी थी। अब तक याद है और सिर्फ मुझे ही नहीं हमारी पीढ़ी के अधिकतम लोगों को याद है ।

उसके बोल है- बड़ी भली है मम्मी मेरी, ताजा दूध पिलाती है...।

वह कविता आज के बच्चों के सामने रखी तो वे बोले हमें तो नहीं जमी। सभी ने उसका विरोध किया । फिर उनकी बातचीत से जो सार निकल कर आय। उसी का नतीजा है यह काव्य संकलन "बालकों की अदालत" सच में इसमें आपकी भावनाएँ है जिन्हें मैने हूबहू कागज पर उतारने का प्रयत्न किया है। इसमें वे भाव है जो समय-समय पर आप कहना चाहते है पर कह नहीं पाते या फिर अचानक धीमे-धीमे फुसफुसाते सहजता से कह जाते है।

इसमें दैनिक जीवन में घटने वाली घटनाएँ है। जो बालकों के नजरिये से ही देखी गई है। मुझे पूरा विश्वास है आप लोगों को अधिकतम रचनाएँ अपने आस पास घटित होती सी लगेगी । जो आपके मन को यूं ही गुदगुदाएगी। सहज मुस्कान आपके चेहरे पर उतर आएगी। वो शब्द जो आपके पास बंधे हुए थे खुलकर सामने वह जायेगें और आप खिलखिलाए बगैर नहीं रह पाएगें। इसमें उपदेश कहीं भी नहीं है। यहाँ सिर्फ वह है जो आप कहना चाहते

है। मगर धीमें से फुसफुसाकर रह जाते है। आपकी अपनी आवाज आपके अपने मन की बात आपको ‘‘बालकों की अदालत‘‘ में दिखाई देगी, सुनाई देगी। इसी आशा और विश्वास के साथ यह संकलन खुशी खुशी में आपके हाथों में सौंप रही हूं।

आपकी अपनी
चेतना

अनुक्रमणिका

1. सुनहरी सुबह 7

2. दूध 8

3. सेहत का खजाना 9

4. राजा बेटा 10

5. अटर-बटर 11

6. लाल टमाटर 12

7. मैगी जी की बारात 13

8. मौज 14

9. नन्ही गुड़िया 15

10. चंदा मामा 16

11. पिज्जा 17

12. आलस 18

13. पापा आपका साथ 19

14. दीवाली आई 20

15. पुरानी कहानी 21

16. बरफ का गोला 22

17. अप टू डेट 23

18. चुप, चुप, चुप 24

19. डोरेमोन 25

20. जंगल बुक 26

21. मैं ढूढूं 27

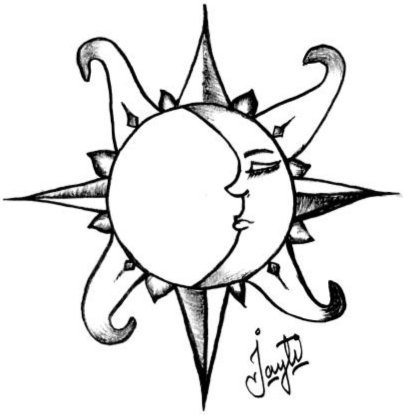
22. ऐरोप्लेन 28

23. शादी 29

24. पराठा 30

25. अकड़ू 32

सुनहरी सुबह

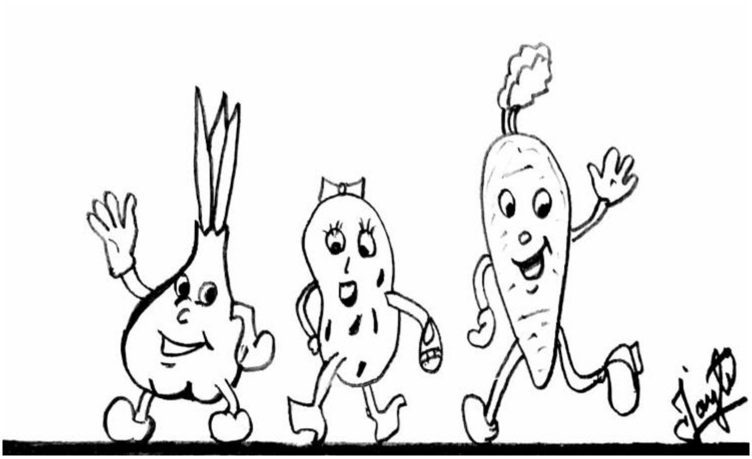


कहाँ भली है मेरी मम्मी?
सुबह सवेरे उठ जाती है
बड़े प्यार से, बड़े जतन से
हमे जगाने लग जाती है
कभी लाड़ से कोई कविता
कभी बाल गीत सुनाती है
सुनहरी सुबह का सुनहरा समय
ना सोने देती ना खाने देती
फिर भी गर ना आँखें खोलू
तुरंत झाड़ लगाती है।

दूध

कहाँ भली है मेरी मम्मी?
मुझे जरा ना भाती है
ना बोर्नविटा ना हार्लिक्स
ना बूस्ट ना ही कोई कॉम्प्लान
देखने को नहीं मंगाती है
विज्ञापन वाली मम्मी को देखो
झट से स्टाइलिश गिलास थमाती है
मेरी मम्मी तो घण्टे भर में
दूध बादाम फेट घोट कर
जबरन दूध पिलाती है।

सेहत का खजाना



बड़ी अजीब है मेरी मम्मी
मुझे बिल्कुल नहीं सुहाती है,
दो मिनट में मैगी बन जाती
पाँच मिनट में डोमिनोज़ से
शानदार पिज्जा आ जाती
फिर भी घण्टा लगाती है
हरी सब्जियों का ढेर लगाकर
ना जाने क्या-क्या पकाती है?
स्वाद व सेहत का खजाना लुटाती
मुझ पर रोज नया आजमाती है।

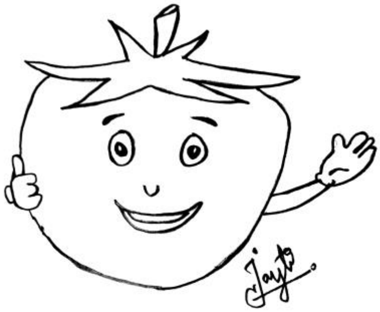
राजा बेटा

पढ़ लिखकर हम स्कूल से आते
खाते पीते मौज मनाते
बैग खोलकर पुस्तक देखकर
सारा पाठ दोहराती है
बार-बार वही लिखा-लिखाकर
हमको खूब पकाती है।
बड़े होकर राजा बेटा बनने के
सपने सहज दिखाती है।
पर मटरगश्ती की हमारी इच्छा
कभी समझ ना पाती है।
मम्मी की दोस्ती बस थोड़ी देर की
जरा सी बात में, झट मम्मी बन जाती है।

अटर-बटर

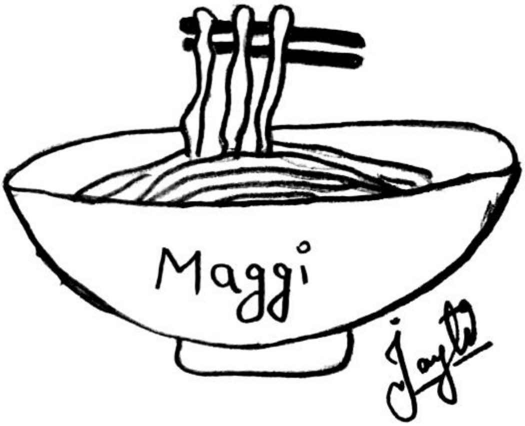
मम्मी मेरी बस खटर खटर
ताजा मिलता है अटर-बटर
वो जरा समझ ना पाती है
प्रिजरवेटिव का डर दिखाकर
वो घर में बटर बनाती है
कभी दूध जमाती, कभी दही फेंटती
सारा दिन पसीना बहाकर
ताजा मक्खन हमें खिलाती है
पेकेट वाले बटर से हमको खूब डराती है।

लाल टमाटर



जब भी मम्मी बाजार जाती
लाल लाल टमाटर लाती
ताजे खाओ, है दोहराती
बच जाने पर पीस पीस कर
जाने कैसे सॉस बनाती
रंगीन बोटलों का सुन्दर सॉस
पाचन तंत्र की दुहाई देकर
ना खाती ना खाने देती
पेट खराब का चक्कर चलाकर
घर का सॉस खिलाती है।

मैगी जी की बारात



मैगी जी की बारात है आई
विशेष मसाला संग में लाई
थोड़े से पानी में बन आई
चम्मच कांटों में जंग हो गई
चुन्नु-मुन्नु की चंग हो गई
किट्टू बिट्टू संग हो गई
अगले दिन फिर पॉटी ना आई
पेट के अन्दर छिड़ी लड़ाई
दो मिनट का रंग, फिर भंग हो गया
डाक्टर अंकल फिर बजरंग हो गया।

मौज

दादू नानू आओ ना
मम्मा को समझाओ ना
नहीं बनना है राजा बेटा
बडा आदमी बनने को ना
मुझे बच्चा ही रहना
नहीं कुछ भी बनना
दौड़ू भागूं धूम मचाऊँ
माँ की गोदी में छुप जाऊं
बस बच्चों की दुनिया सजाऊँ
खेल कूंदूं मौज मनाऊँ।

नन्ही गुड़िया

माँ तुमसे कुछ कहना है
नन्ही गुड़िया सी हूं
गुड़िया सा ही रहना है
बच्चे देखें, खिल-खिल जाएँ
मीठे-मीठे प्रेमिल हो जाए
मुझको चाहे और खुश हो जाएं
झूमें नाचे शोर मचाएं
थोड़ा सा बचपन जीना है
तुमको जिंदादिल रखना है
पर शादी/वादी नहीं करना है।

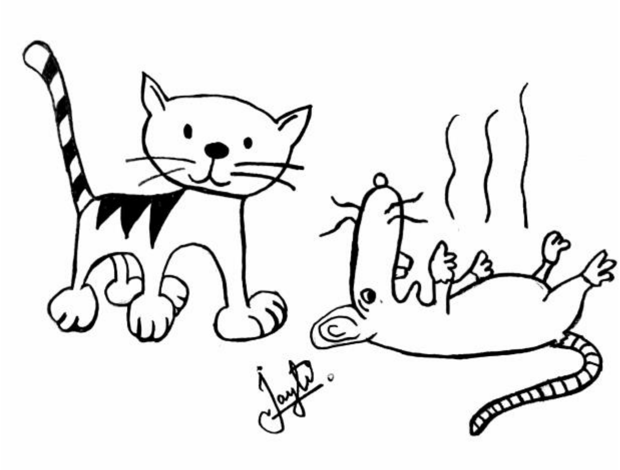
चंदा मामा

चंदा मामा आओ ना,
पापा को समझाओ ना
मम्मी मेरी बहुत भली है,
उनको भी बतलाओ ना
थोड़ा उनको आराम चाहिए,
कैसे भी समझाओ ना
सूरज चाचा जब भी आते,
आते ही तुमको आराम दिलाते
दिन भर के विश्राम से ही तो,
तुम रात भर कैसे इठलाते
मम्मी को थोड़ा विश्राम मिले तो,
जीवन भर इठलाएगी
विश्राम के उस छोटे से अंश से,
अपना जीवन महकाएगी।

पिज्जा

भूख लगी है बड़े जोर की,
मुझको पिज्जा खाना है
चाची, नानी, दादी, ताई
मुझे अभी तक नहीं है भाई
चूहों ने अब बड़े जोर की
धमाचौकड़ी है जो मचाई
चाहे पूडी, चाहे हो कचौड़ी
सबने मेरी नाक है तोड़ी
धीरे-धीरे मेहनत करके
तिनका, तिनका बढ़ता आगे
इक ऊँची सी कूद लगाऊँ
पिज्जा, बर्गर खा के
यूं ही बड़ा में कहलाऊँ
दोस्तों पर रोब जमाऊँ।

आलस



चूहे बिल्ली दौड़े भागे
बड़ा दरवाजा, खोल के भागे
अब पप्पू की शामत आई
वो भी भागा छोड़ रजाई
चुनिया तो ये धर छोड़ गई
मुनिया सारा जहां छोड़ गई
रानू की तो आफत आई
छोडूं कैसे नरम रजाई
आलस से जो हुई सगाई।

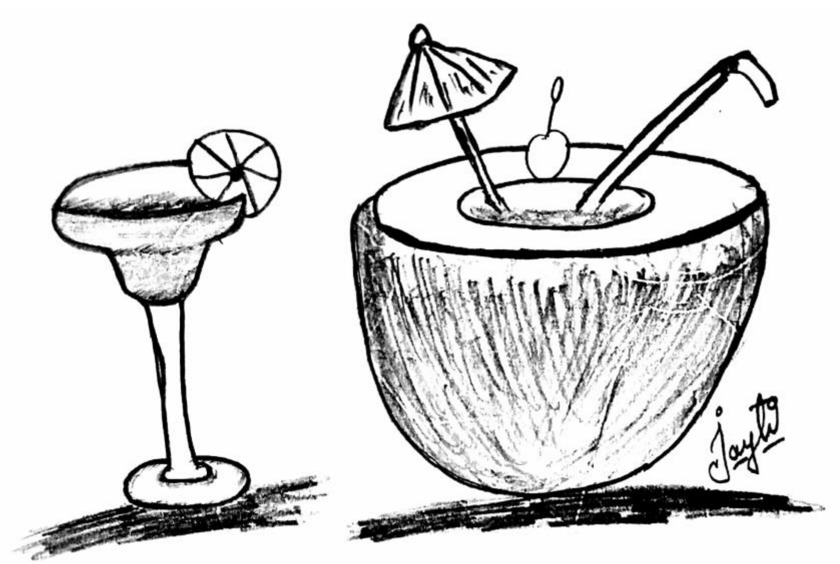
पापा आपका साथ

पापा आपका साथ चाहिए,
छूने को आकाश चाहिए
मैं तिल-तिल बढ़ पाऊँगी
मेहनत संग स्नेह संबल चाहिए
नहीं थकूंगी, नहीं रूकूंगी
सर पर आपका हाथ चाहिए
भैया बहना संग चलूंगी
रास्ते पर प्रकाश चाहिए
कच्चा पक्का सब खालूंगी
हौंसला आपका साथ चाहिए
उतरन पुरतन सब पहनुंगी
जीवन का बस रंग चाहिए
पतंग बन ऊँची उड़ जाऊँगी
बस डोर आपके हाथ चाहिए।

दीवाली आई

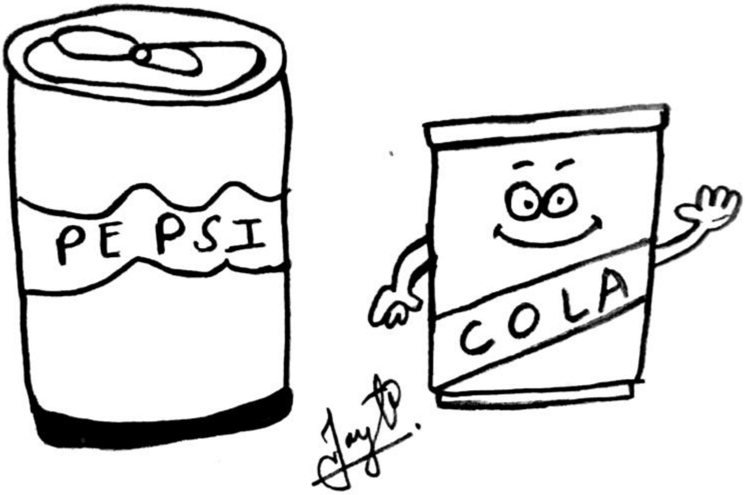
दीवाली आई दीवाली आई
टीवी पर खूब पटाखों की रौनक आई
अगड़म, बगड़म, डगडम धूम
ना ना बेटा बड़े पटाखे बिल्कुल नहीं चलाना तुम
पापा-मम्मी, दादी, नानी की इतनी क्यों हिदायतें आईं
बाजार में रंग बिरंगी मिठाईयों की दुकानें सज आई
ना ना बेटा मिलावटी मिठाई, बिल्कुल नहीं खाना तुम
सभी बड़ों ने मिलकर जोरों से आवाज उठाई
बगैर पटाखे, बगैर मिठाई
दीवाली क्यूं आई, क्यूं आई, क्यूं आई।

पुरानी कहानी



छाछ, शिंकजी,
नारियल पानी।
ये तो हैं दादी, नानी,
मम्मी की बानी।।
घिसी पिटी सी
पुरानी कहानी
कुछ भी कर लो
मुझको ना भानी।।

बरफ का गोला

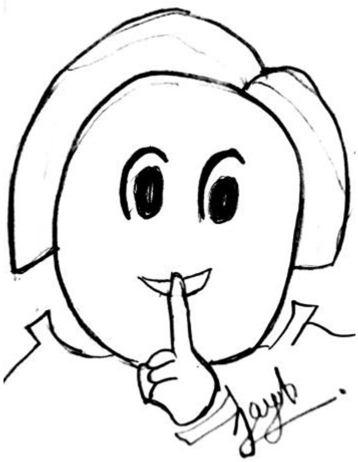


लिम्का, पेप्सी, कोका कोला
देखके फ्रूटी मन है डोला
सुन्दर सजा है बरफ का गोला
कैसे भी पाऊँ मन है डोला।

अप टू डेट

पप्पू अप टू डेट हो गया
पेप्सी पी कर सेठ हो गया
देखो मोटा मेरा पेट हो गया
डाक्टर देखकर खुश हो गया।

चुप, चुप, चुप

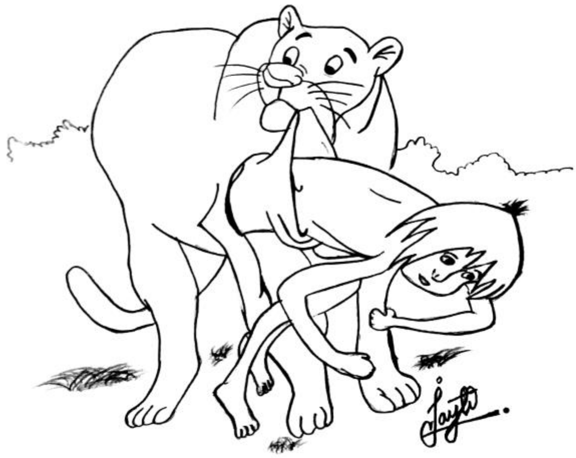


कौआ बोले काँव-काँव,
चिड़िया बोले चींचीं,चींचीं
बिल्ली बोले म्याऊं-म्याऊँ
कुत्ता बोले भों, भों, भों, भों
पापा बोल, गो, गो, गो,गो,
मम्मा बोले नो, नो, नो, नो
रेल बोले छुक, छुक, छुक, छुक
मैं जो बोलूं रून-डुन, रून-डुन
सब मिलके बोले चुप, चुप, चुप, चुप।

डोरेमोन

दादी अब हो जाओ मौन
बोलता है डोरे मोन
सरपट दौड़ो या फिर भागो
देखो अब आ गया है पोगो
राजा रानी अब रहे ना नानी
परियों की कहानी बड़ी पुरानी
करतब करता बेट्समैन
हो गए हम उसके फेन
बड़ा दबंग है नोबिता
हर नई जगह का काटे फीता
मम्मी पापा बिलकुल मौन
बच्चों को समझायें कौन।

जंगल बुक

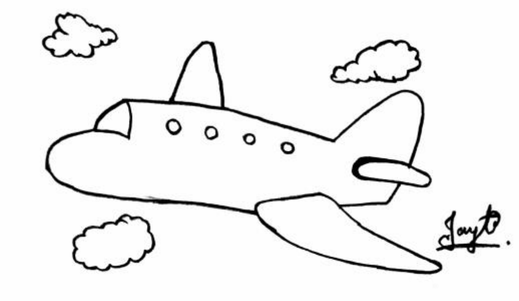


अट्टी-बट्टी कट्टी शट्टी
पुरानी हो गई फिसल पट्टी
कार्टून नेटवर्क का है जमाना
नानी दादी सबने माना
जंगल बुक में नई कहानी
पापा मम्मी ने भी मानी
मोर चले जब हंस की चाल
बुरा हो गया सबका हाल
बास्केट बॉल बड़ा पुराना
वीडियो गेम को जबसे जाना।

मैं ढूढूं

गोलू मोलू छोटू आओ
मैं ढूढूं तुम सब छुप जाओ
मम्मी को भी खूब छकाओ
दादी को अब जरा पकाओ
लाईट नहीं है अब तो आओ
मैं नेमिता, पोगो तुम बन जाओ
डोरेमोन को ढूंढ के लाओ
कुछ कुछ ऐसा चक्कर चलाओ
कुछ हम ढूढें, कुछ तुम पाओ
सबको हिलमिल गले लगाओ।

ऐरोप्लेन



पापा ऐरोप्लेन दिला दो,
आकाश घूम कर आऊंगा
सूरज चाचू से बात करूंगा
थोड़ा डांट कर आऊंगा
तीखी धूप में खले नहीं पाते
धूप की गरमी कम करा दो
पापा ऐरोप्लेन दिला दो
आकाश घूम कर आऊंगा
चंदा मामू से बात करूंगा
थोड़ा समझ कर आऊंगा
रात अंधेरी हम डर जाते
सूरज चाचू की रोशनी उधार करा दो
ऐसा करवा कर आऊंगा
पापा ऐरोप्लेन दिला दो
आकाश घूम कर आऊंगा।

शादी

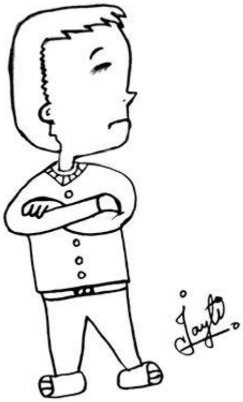
तुलसा जी की शादी दादी ने रचाई
मुझे मिठाईयाँ नहीं खिलाई
दादी को मैं भी मजा चखाऊँगा
चाचू की शादी में घोड़ी पे आगे में जाऊंगा
दादी को पत भी नहीं चलेगा
दुल्हन से मैं भी मैं ढूढूं शादी रचाऊंगा
बस चाचू की शादी की मिठाई खाओ
मेरी शादी का ठेंगा पाओ।

पराठा

यम-यम-यमी आलू पराठा
कितना टेस्टी आलू पराठा
इसमें छिपा है गेंहूँ का आटा
धरती ने अपना प्यार जो बांटा
मम्मी ने उसमें आलू को छाँटा
शुद्ध मसाले और देशी घी है आता
तब बनता है आलू पराठा

यम-यम-यमी आलू पराठा
बच्चे जब भी शोर मचाते।
जोर जोर से है चिल्लाते
तब-तब मम्मी की डाँट ही खाते,
जब बच्चों की शामत आती
दादी-नानी याद है आती
बंद शोर, अब करो पढ़ाई
अच्छे बच्चे बन जाओ भाई
पराठा बना के अभी में लाई
शोर करो तो गाल पर चांटा
शांत पढ़ो तो फिर आलू पराठा
यम-यम-यमी आलू पराठा
भरे पेट और पोषण मिल जाता
चुन्नू फिर ढंग से सो पाता
भोर उठे तो पेट साफ है।
कल के सारे गुनाह माफ है।
यम-यम-यमी आलू पराठा।

अकड़ू



ना मेरी मौसी , ना मेरे मामा
ननिहाल में अकेले, करुं मै हंगामा
ना मेरी बूआ, ना मेरे ताऊ, चाचा
ना कोई बोले, तू जल्दी जल्दी आजा
ना मेरी दादी, ना मेरे दादा
मम्मी पापा का हूँ, मैं तो शहजादा
ना कुछ कम है, ना कुछ जादा
कुछ भी नहीं, करना आधा-आधा
घर पूरा मेरा, खिलौनों से भरा पड़ा
वीडियो गेम खेलूं, दिन भर खड़ा-खड़ा
किस से रूठूँ, किस से झगड़ू
कैसे अकड़म-बकड़म, अकड़ू.....।

व्यक्तित्व दर्पण

नाम - डॉ. चेतना उपाध्याय

जन्म - 14.06.1966, अजमेर

पति - श्री अनील कुमार उपाध्याय

शिक्षा - एम.एस.सी. बाल विकास, पी.एच.डी.

ईमेल -chetnaupadhyay14@gmail.com

मो. - 9828186706

कार्यक्षेत्र - वरिष्ठ व्या. (समकक्ष प्रधानाचार्य) जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान, मसूदा, अजमेरा (राजस्थान)

प्रकाशन एवं उपलब्धियाँ :-

1. कहानी, कविताएं, आलेख, शोधालेख आदि निरंतर प्रकाशित ।
2. सूक्ष्म गहनानुभूति, अंतरा शब्द शक्ति प्रकाशन।
3. रिक्त आकाश (कहानी संग्रह)
4. काव्य सुमन (काव्य संग्रह)

डाक्युमेन्ट्री निर्माण - 1. अक्षरो की फसल 2. दसवी कक्षा पश्चात् विषय चयन पर मार्गदर्शन

एन.सी.ई.आर.टी. दिल्ली द्वारा बाल फिल्म हेतु राष्ट्रीय अवार्ड

अंतर्राष्ट्रीय फिल्म फेस्टिवल जयपुर मे बेस्ट डायरेक्टर अवार्ड

अंतराष्ट्रीय क्राबी महोत्सव थाइलैंड में भारत भास्कर अवार्ड

अंतराष्ट्रीय बाल साहित्य गौरव रत्न प्राप्त

अंतराष्ट्रीय सैंड ड्यून फिल्म फेस्टिवल में फिल्म प्रसारण

अंतराष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में शोधालेख प्रकाशित

बाल कविता संग्रह काव्य सुमन, कहानी संग्रह रिक्त आकाश

एस.आई.ई.आर.टी द्वारा प्रकाशित तीन पुस्तकों में लेखन

30 राष्ट्रीय संगोष्ठियों में पत्र वाचन, 25 राष्ट्रीय सम्मान

राज्य स्तरीय संदर्भ व्यक्ति (संस्था प्रधान) लीडरशीप राजस्थान

अंतराष्ट्रीय लायन 3233ई2 रीडिंग एक्शन सभापति ।

सात अंतर्राष्ट्रीय स्तर के एवं चालीस राष्ट्रीय स्तर के पुरस्कार

अन्तरा शब्दशक्ति

www.antrashabdshakti.com

१५, नेहरु चौक, मेन रोड वारासिवनी,
जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१,
संपर्क- ९४२४७६५२५९,
अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com

978-93-88102-77-3

मूल्य 55/-