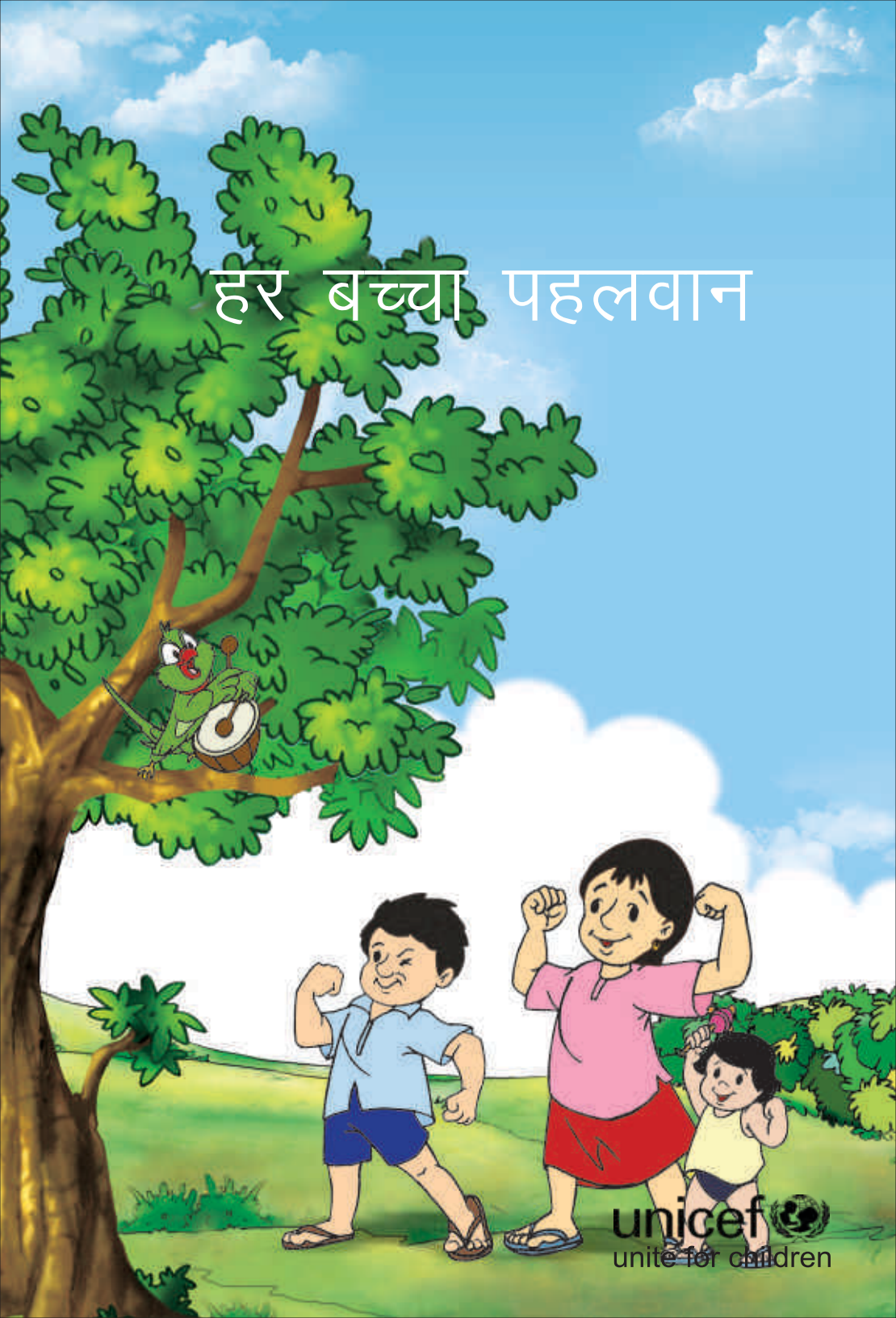
हर बच्चा पहलवान



unicef
unite for children

roopayan
publications

मीना सामग्री रूपायन पब्लिकेशन्स और युनिसेफ के बीच एग्रीमेन्ट के अन्तर्गत वितरित की जाती है।

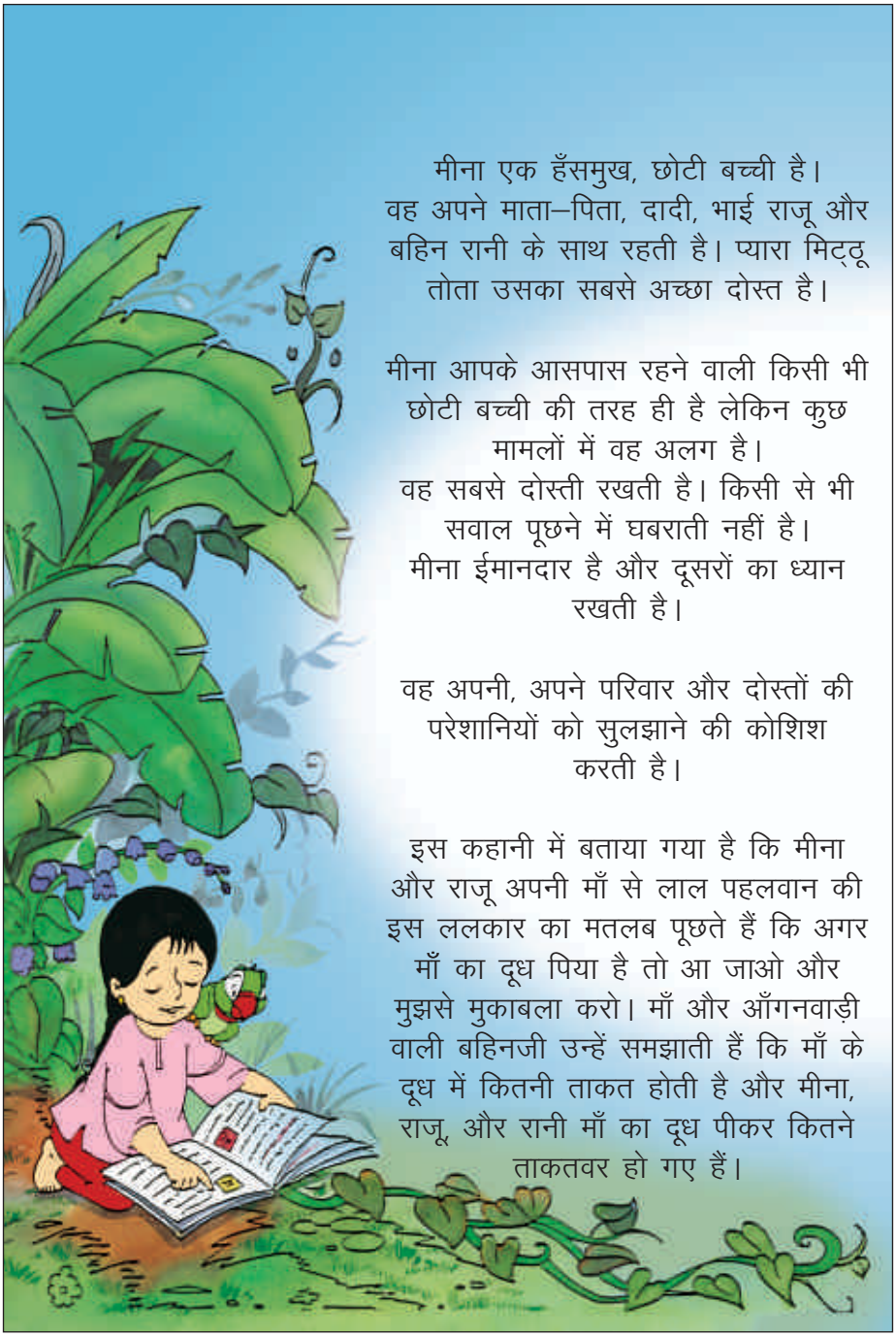
वेब साइट : www.unicef.in

रूपायन पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्रकाशित

मीना की कहानियों व अन्य प्रिंट सामग्री और मीना फिल्मों के लिए कृपया सम्पर्क करें :

रूपायन पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड
डी–240 (प्रथम तल)
सर्वोदय एनक्लेव
नई दिल्ली–110017
दूरभाष : 011–41829696, 9971217291
ई मेल : roopayan1@gmail.com

मुद्रण :



मीना एक हँसमुख, छोटी बच्ची है। वह अपने माता–पिता, दादी, भाई राजू और बहिन रानी के साथ रहती है। प्यारा मिट्ठू तोता उसका सबसे अच्छा दोस्त है।

मीना आपके आसपास रहने वाली किसी भी छोटी बच्ची की तरह ही है लेकिन कुछ मामलों में वह अलग है।
वह सबसे दोस्ती रखती है। किसी से भी सवाल पूछने में घबराती नहीं है।
मीना ईमानदार है और दूसरों का ध्यान रखती है।

वह अपनी, अपने परिवार और दोस्तों की परेशानियों को सुलझाने की कोशिश करती है।

इस कहानी में बताया गया है कि मीना और राजू अपनी माँ से लाल पहलवान की इस ललकार का मतलब पूछते हैं कि अगर माँ का दूध पिया है तो आ जाओ और मुझसे मुकाबला करो। माँ और आँगनवाड़ी वाली बहिनजी उन्हें समझाती हैं कि माँ के दूध में कितनी ताकत होती है और मीना, राजू, और रानी माँ का दूध पीकर कितने ताकतवर हो गए हैं।

मीना के गाँव में मेले की धूम है।
हर तरफ झालरें लगाई गई हैं।
लोग अगले दिन होने वाले सालाना कुश्ती के मुकाबले के बारे में बात कर रहे हैं। मीना, राजू और उनके कुछ दोस्त भी मौज–मस्ती करने निकले हैं।

मुनादी वाला कुश्ती में हिस्सा लेने वाले पहलवानों के नाम गिना रहा है।
वह लोगों को जोश दिला रहा है कि वे भी कुश्ती के लिए नाम लिखाएँ।

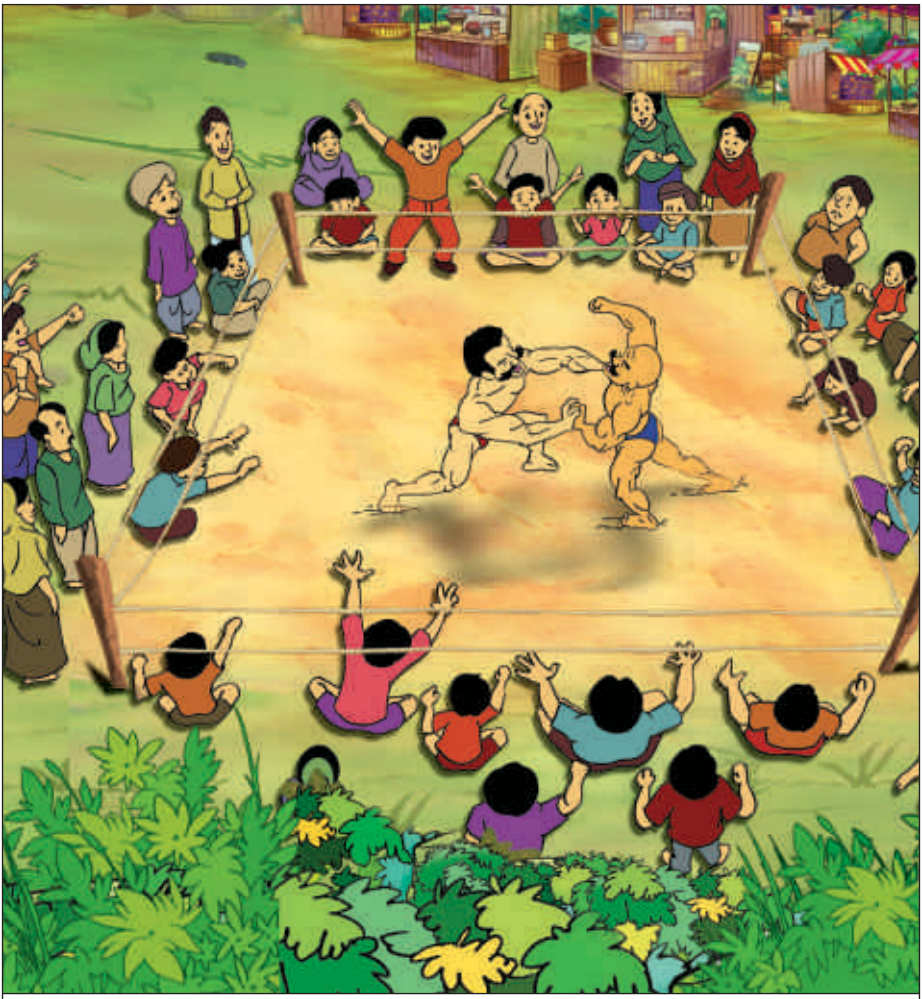
मीना ने सोचा कि राजू को भी कुश्ती में हिस्सा लेना चाहिए। वह राजू से कहती है – राजू, तुम इन बड़े–बड़े पहलवानों से लड़ोगे तो बड़ा मज़ा आएगा।

मिट्ठू तुरंत हाँ में हाँ मिलाता है – राजू सबसे बड़ा पहलवान।

राजू अपना नाम लिखवाने मुनादी वाले के पास जाता है।
लेकिन मुनादी वाला कहता है – ये मुकाबला सिर्फ 21 साल से ज्यादा उम्र वालों के लिए है।
राजू, मीना और मिट्ठू उदास हो जाते हैं।

राजू और मीना कुश्ती को लेकर जोश में हैं।
उन्होंने दीवारों पर लगी तस्वीरों में से अपनी–अपनी पसंद के पहलवान चुन लिए हैं।

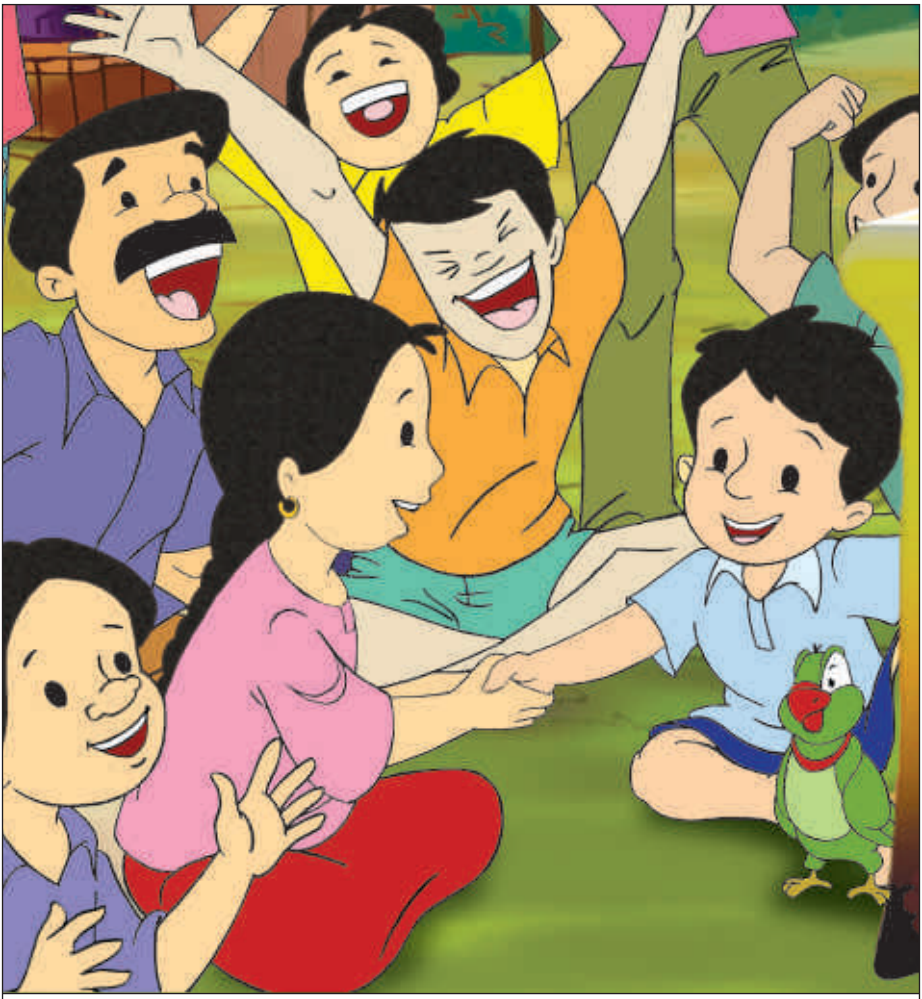
आखिरकार कुश्ती का दिन आ जाता है।
भीड़ बढ़ने लगती है।
मीना और राजू जल्दी पहुँच कर अच्छी जगह बैठ जाते हैं।



कुश्ती का मुकाबला शुरू होता है.....

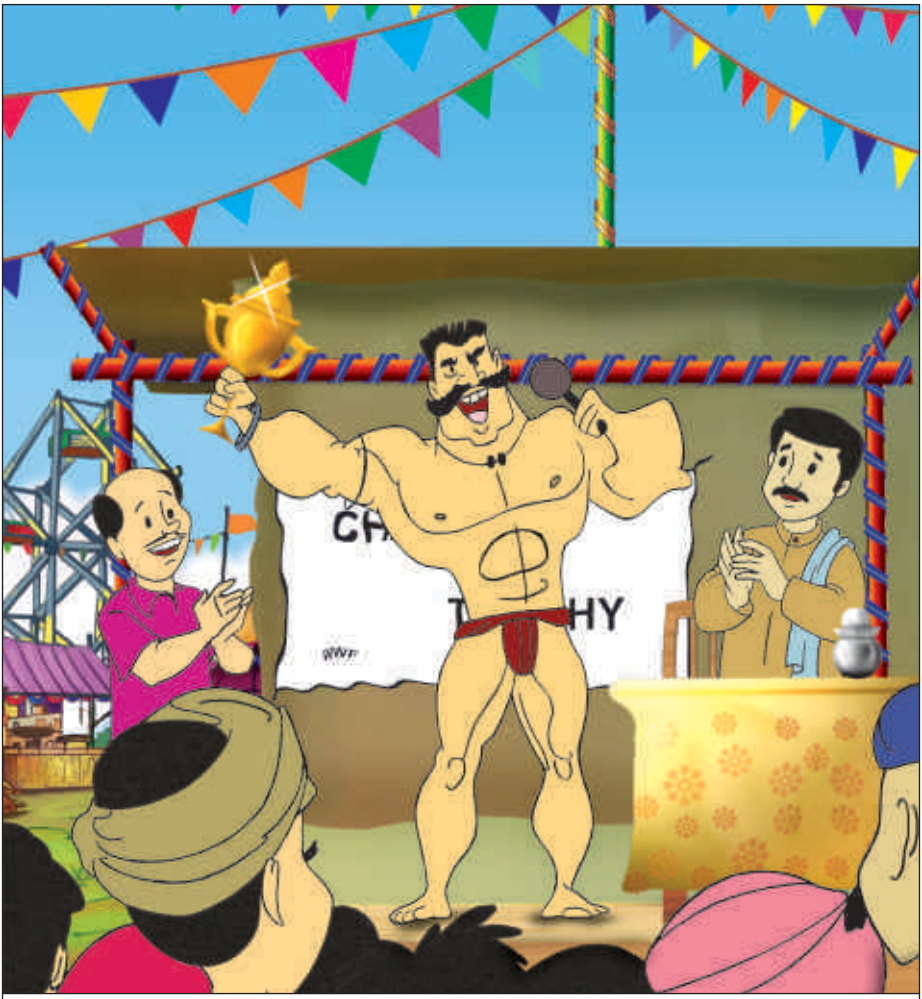
कुछ बच्चे उचक–उचककर कुश्ती देख रहे हैं।
पहलवान बड़े जोश से एक–दूसरे से भिड़ रहे हैं।
चारों तरफ तालियाँ और सीटियाँ बज रही हैं।

रेफरी मुकाबला पूरा होने का ऐलान कर देते हैं।
लोग कुश्ती जीतने वाले का नाम जानने को उतावले हैं।
तभी नए मुखिया जी विजेता का नाम बताने के लिए मंच पर चढ़ जाते हैं।



वह लाउडस्पीकर पर विजेता का नाम पुकारते हैं – आज के चैम्पियन–लाल पहलवान।

राजू मीना को बधाई देता है क्योंकि मीना को लगता था कि लाल पहलवान ही जीतेंगे।



लाल पहलवान सीना ताने मंच पर जाकर शान से अपनी मूँछों पर ताव देते हैं और ट्रॉफी ले लेते हैं। फिर माइक पर आकर भीड़ को ललकारते हैं – अगर माँ का दूध पिया है तो आ जाओ और मुझसे मुकाबला करो।

भीड़ में थोड़ा जोश तो आता है, लेकिन कोई उनकी चुनौती स्वीकार करने को तैयार नहीं है।
लाल पहलवान गर्व से कहते हैं कि दूर–दूर तक उनकी टक्कर का दूसरा कोई पहलवान नहीं है।
उनके चाहने वाले उन्हें कंधे पर उठा लेते हैं।

लोग अपने–अपने घर लौट जाते हैं।
मीना और राजू को भी कुश्ती में बड़ा मज़ा आता है।

मीना अपने ख्यालों में खोई हुई है। वह सोच रही है कि लाल पहलवान की चुनौती का किसी ने जवाब क्यों नहीं दिया। वो लाल पहलवान की ललकार से भी उलझन में है – अगर माँ का दूध पिया है तो...।
आखिर इसका मतलब क्या है ?

मीना और राजू घर लौट आते हैं।
आँगनवाड़ी की बहिनजी रानी का वजन लेने आई हैं।
मीना और राजू कुश्ती का सारा हाल अपनी माँ और दादी को सुनाते हैं।

मीना अपनी माँ से पूछती है कि लाल पहलवान ने जो कुछ कहा था, उसका मतलब क्या है।
राजू और मिट्ठू भी जानने को उतावले हैं।

माँ समझाती हैं – मीना, माँ का दूध बच्चों के लिए सबसे अच्छा होता है। ये उन्हें ताकतवर बनाता है और ठोस बुनियाद देता है। लाल पहलवान के कहने का यही मतलब था कि जिस आदमी ने बचपन में अपनी माँ का दूध पिया है, वही उसकी चुनौती स्वीकार कर सकता है।

मीना पूछती है – लेकिन माँ का दूध बच्चे के लिए अच्छा क्यों होता है ?

माँ बताती हैं – माँ का दूध बच्चे को स्वस्थ रखता है और उसे कई बीमारियों से बचाता है। यह बच्चे को मज़बूत बनाता है। मज़बूत बच्चा बड़ा होकर मज़बूत रहता है। यह बच्चे की बुद्धि भी बढ़ाता है।

मीना फिर सवाल करती है – तो लाल पहलवान अपनी माँ के दूध की वजह से जीता ?

माँ हँसते हुए कहती हैं – हाँ मीना, ये भी एक कारण हो सकता है।

मीना पूछती है – माँ, मैं जब बच्ची थी तो क्या मैंने आपका दूध पिया था ?

माँ कहती हैं – हाँ, मीना तुमने बचपन में मेरा दूध पिया है। देखो, तुम कितनी ताकतवर हो।

अब राजू भी पूछ लेता है – और मैं माँ ?
माँ प्यार से कहती हैं – हाँ राजू, देखो तुम कैसे झटपट पेड़ों पर चढ़ते हो।
सब हँस पड़ते हैं।

मीना फिर सवाल करती है – माँ का दूध बच्चे को ताकत कैसे देता है ?
क्या इसमें कोई जादुई शक्ति है ?

अब आँगनवाड़ी वाली बहिनजी कहती हैं – हाँ, वाकई इसमें शक्ति है।

माँ का दूध बच्चे को बहुत ताकत और शक्ति देता है।

माँ कहती हैं – तुम्हारे पैदा होने से ठीक पहले
आँगनवाड़ी वाली बहिनजी ने मुझसे कहा था कि पैदा
होने के एक घंटे के भीतर तुम्हें अपना दूध पिला दूँ।
ये पहला दूध गाढ़ा और हल्का पीला होता है।
इसे कोलोस्ट्रम कहते हैं।

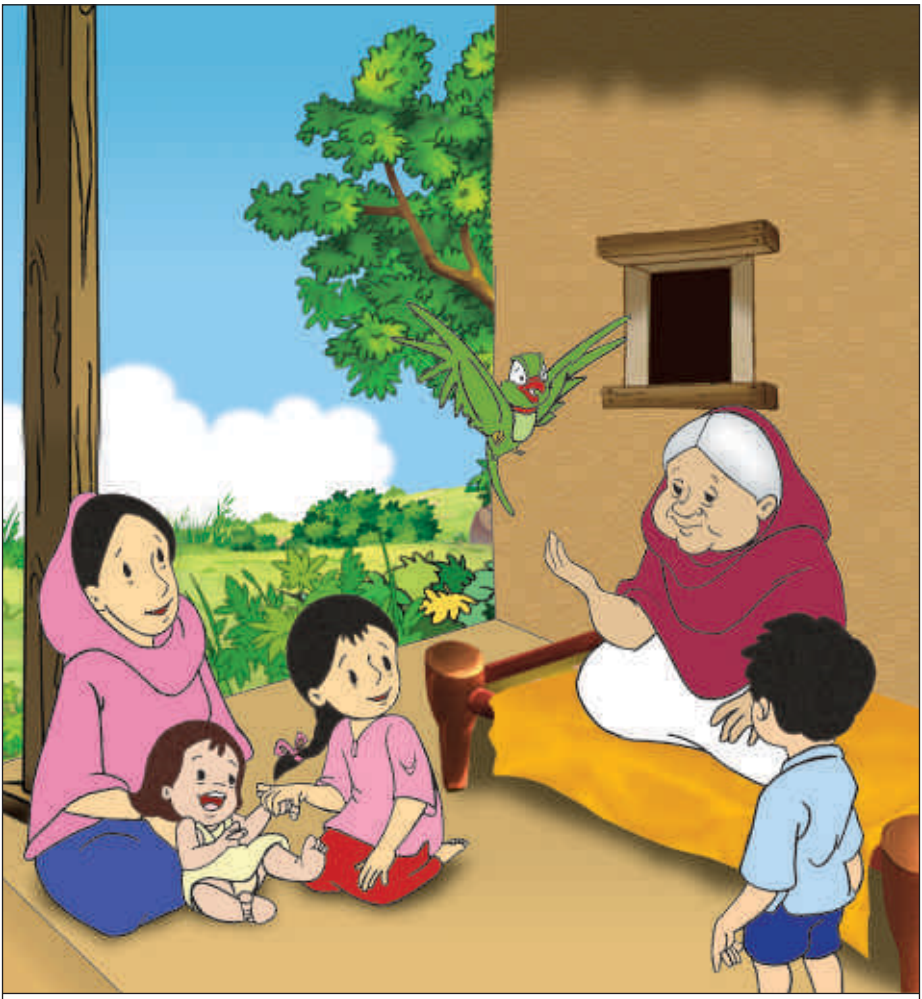
दादी कहती हैं – मुझे नहीं मालूम था कि इसे कोलोस्ट्रम कहते हैं, लेकिन इतना ज़रूर मालूम था कि माँ का पहला दूध बच्चे को सुरक्षा देता है।

आँगनवाड़ी वाली बहिनजी कहती हैं – ये बच्चे का पहला टीका है। जैसे टीके बच्चे को बीमारियों से बचाते हैं, उसी तरह माँ का पहला दूध भी बच्चे को कई बीमारियों से बचाता है।

माँ बात आगे बढ़ाती हैं – मीना तुम्हारे पैदा होने के बाद आँगनवाड़ी वाली बहिनजी ने हमसे कहा था कि तुम्हारे मुँह में कुछ न डालें। न शहद, न घुट्टी। उन्होंने मुझसे कहा था कि मैं तुम्हें सिर्फ़ अपना दूध पिलाऊँ।

दादी कहती हैं – हम चाहते थे कि जब तुम्हारी बुआ आ जाए, उसके बाद ही माँ तुम्हें अपना दूध पिलाए, लेकिन आँगनवाड़ी वाली बहिनजी ने हमें समझाया कि अगर बुआ को पता चला कि माँ का दूध पीने में हुई देरी के कारण तुम्हें कोलोस्ट्रम की ताकत नहीं मिल पाई तो उन्हें बहुत बुरा लगेगा।

माँ आगे बताती हैं – मीना, बाद में तुम्हारी बुआ तुम्हें देखने आईं।



दादी कहती हैं – हाँ, मुझे याद है, जब हमने तुम्हारी बुआ को यह सब बताया तो वह बहुत खुश हुईं।
उन्होंने कहा कि रस्म निभाने से ज़्यादा ज़रूरी तुम्हारी सेहत है।

आँगनवाड़ी वाली बहिनजी यह भी बताती हैं कि बच्चों को पहले छह महीने तक सिर्फ माँ के दूध की ज़रूरत होती है। उन्हें कुछ और खिलाना–पिलाना नहीं चाहिए, पानी भी नहीं।

तभी राजू बीच में बोलता है – लेकिन दादी, मेरी बहिनजी तो कहती हैं कि पानी के बिना हम प्यासे मर जाएँगे।

आँगनवाड़ी वाली बहिनजी कहती हैं – राजू, तुम्हारी बहिनजी बिल्कुल ठीक कहती हैं। लेकिन माँ के दूध में वह सब कुछ होता है, जिसकी ज़रूरत बच्चे को अपने जीवन के पहले छह महीनों में पड़ती है – पानी भी।

राजू पूछता है – रानी माँ का दूध पीती है तो क्या वह बड़ी होकर पहलवान बन सकती है ?

दादी जवाब देती हैं – अरे वह तो अभी से पहलवान है।
देखो, उसकी पकड़ कितनी मज़बूत है।
रानी हवा में हाथ पाँव चलाती है जैसे दिखा रही हो कि वह कितनी ताकतवर है।

राजू पूछता है – दादी, मैं लाल पहलवान से कुश्ती लड़ सकता हूँ ?

दादी प्यार से कहती हैं – हाँ मेरे नन्हे पहलवान, जब तुम बड़े होगे तो लाल पहलवान तुमसे डरने लगेगा।

आँगनवाड़ी वाली बहिनजी यह भी बताती हैं कि बच्चा जब छह महीने का हो जाता है, तब उसे माँ के दूध के अलावा कुछ और भी खाने–पीने की ज़रूरत पड़ती है।

माँ कहती हैं – हाँ, रानी जब छह महीने की हो जाएगी तो हम उसे दूसरी चीज़ें भी खाने को देंगे, लेकिन वह दो साल की होने तक मेरा दूध भी पीती रहेगी।

माँ के दूध की महिमा अपरम्पार
ये दे चुस्ती, फुर्ती, ताकत अपार
इससे होती बीमारियों की हार
हाँ भई हाँ
माँ के दूध की महिमा अपरम्पार

मीना की कहानियाँ

- मुर्गियों की गिनती
- दहेज न लेना, न देना
- आम का बँटवारा
- मीना की तीन इच्छाएं
- क्या मीना को स्कूल छोड़ना पड़ेगा ?
- छोटी सी दुल्हन
- बेटियों की देखरेख
- मुझे स्कूल अच्छा लगता है
- जीवन रक्षा
- लड़का ही होगा
- धौंसिये से कौन डरता है?
- एक लड़की की कहानी
- बादल और बत्तख
- रानी के टीके
- अंधेरे में देखना
- अब और कीड़े नहीं
- हाथ की सफाई
- मीना और उसका दोस्त
- हम स्कूल चलें संग
- मीना और क्रिकेट
- हमें किताबें पसन्द हैं
- मीना शहर में
- लड़कियों की वापसी
- हर बच्चा पहलवान
- हम एक हैं
- मेले में नाटक
- झुको, ढको और पकड़ो
- हम तैयार हैं
- स्कूल की वापसी
- साफ पानी का राज़
- दादी–नानी दिवस
- प्रवेश उत्सव
- मैजिक चार्ट
- आओ मिलकर सीखें
- बदल गया है जीवन

© UNICEF

unicef
unite for children