मधुमेही जलेबियाँ

किरण राजावत
बैंक ऑफ इंडिया
वरिष्ठ प्रबन्धक,
वाराणसी शाखा

सर्दी तो काफी प्यारी है
गरम जलेबी खाने जैसी ।
आओ हम–तुम माल उड़ायें
''डाइबिटीज़'' की ऐसी–तेसी ।1।
अगर ग्लायकोमीटर रीडिंग
अधिक सुगर बतलायेगी ।
दो गोली तब 'ग्लाईमर' की
अधिक दबा ली जाएगी ।2।
ऐसी बातें अक्सर मेरे
दिल में आया करती हैं।
जीभ मिठाई के पीछे
हरदम ललचाया करती है। ।3।
शायद यह मधुमेह रोगियों
की एक आम कहानी है
ज़्यादा क्या बोलें घर–घर की
बस यह रामकहानी है ।4।
मगर आपको बतला दूँ मैं
यह बिल्कुल नादानी है।
सिर्फ स्वाद के लिए जिन्दगी
खोना तो बेमानी है ।5।
याद रखें कि अगर जान है
तो ही है जहान प्यारे।
जो मन को वश में रख पाते
वे ही हैं इंसा प्यारे ।6।
अतः जरा से स्वाद के लिए
जीवन खोना ठीक नहीं।
धीमा , मीठा जहर भोगना
पीछे रोना ठीक नहीं ।7।
मधु का सेवन, विष का सेवन
जानो हे मधुमेह रोगी।
अमृत से भी मीठा जीवन
क्या मिठास मधु में होगी ? ।8।
शक्कर की बीमारी के बीमार
होश में आ जा तू।
अरे मिठाई के धोखे में
ज़हर नहीं खाता जा तू ।9।
मन को अपने वश में कर लो
गफलत करना ठीक नहीं।
प्रभु की मीठी देन जिन्दगी
इसको हरना ठीक नहीं ।1 0।
जीते वही जितेन्द्रिय,
जीत उसी की पूरी है।
जब तक रसनेन्द्रिय न जीत ली
तब तक जीत अधूरी है ।1 1।
अब प्रभु की मर्ज़ी में खुश रह
यह प्रभु के मन भायी है।
घड़ी परख की, अब हिसाब से
रहने में चतुराई है ।1 2 ।
मधुमेह के रोगी जागो !
अमृत – बेला आयी है।
अब मीठे को बाजू रखो
बहुत जलेबी खायी है ।1 3 ।
कड़ुआ, खारा, तिक्त, कसैला,
खट्टा, बचे पाँच रस बेशी।
जी – भर कर नमकीन खाइये
जलेबियों की ऐसी–तैसी ।1 4 ।

● ● ●