

नई दिल्ली
पालिका समाचार
द्विमासिक

सम्पादक - मण्डल

पालिका समाचार

संरक्षक

सुश्री अर्चना अरोड़ा

अध्यक्ष



मुख्य सम्पादक

विकास आनन्द

सचिव



उप-मुख्य सम्पादक

ए. के. मिश्रा



प्रकाशक सम्पादक

अनीता जोशी

कार्यकारी सम्पादक

सुनीता बोहाडिया



सहायक सम्पादक

रीमा कामरा



सहयोग

सुश्री सुमन कुमार

सुश्री अरविन्द रानी

मूल्य

एक प्रति : ₹ 20/-

वार्षिक : ₹ 100/-

पाँच वर्षों हेतु : ₹ 400/-



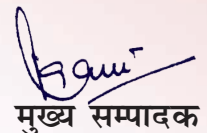
सम्पादकीय

(सम्पादक की कलम से).....

सर्वप्रथम मैं आपका नए वर्ष 2013 में अभिनन्दन करता हूँ मुझे यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि 'नई दिल्ली पालिका समाचार' का नवीन अंक मई-जून 2013 आपके समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। पालिका समाचार (हिन्दी, उर्दू, पंजाबी) जो अब तक मासिक पत्रिका थी, अब इस अंक से द्विमासिक होने जा रही है। प्रिन्ट मीडिया में क्रांति आने के कारण अपनी गृह पत्रिका में नवीनता, रोचकता एवं सुधार लाना भी हमारा मुख्य उद्देश्य है इस कारण 'नई दिल्ली पालिका समाचार' बड़े एवं बहुरंगीय रूप में पाठक वर्ग के समक्ष प्रस्तुत है इस पत्रिका के माध्यम से ही हम आप सब को नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की गतिविधियों से अवगत कराते हैं एवम् पत्रिका को सुरुचिपूर्ण बनाने हेतु साहित्यिक रचनाएं जैसे-कविता, कहानी लेख व अन्य सामग्री दी जाती है।

पिछले काफी वर्षों से हमारी इस पत्रिका को आप से जो सहयोग प्राप्त हो रहा है उसके लिए मैं आप सब का आभारी हूँ। मैं चाहता हूँ कि आप लगातार विभिन्न विषयों पर अपनी रचनाएं हमें भेजते रहें।

नये कलेवर एवं बहुरंगीय पत्रिका के स्वागत के साथ-साथ आप सभी लेखकों एवम् पाठकों से पुनः अनुरोध करता हूँ कि आप अपने अमूल्य विचारों से भी हमें अवगत करायें।


मुख्य सम्पादक

1. बुद्ध की देशना - डा० उमा शशि दुर्गा	4	15. पुनर्विवाह और बच्चे - विमला लाल	21
2. बन्धन - रीमा कामरा	5	16. वह आण्गी - शीरी नियाज़ी	23
3. भगवान श्री परशुराम आज भी प्रासंगिक - डा० हर्ष वर्धन शर्मा	6	17. लघुकथा प्रमोशन - डॉ० लीला मोदी	25
4. सोने के कंगन - गिरिवर गिरि गोस्वामी निर्मोही	8	18. दो गजलें - अरूण कुमार शर्मा	26
5. 'खड़ी बोली के उन्नायक' भारतेन्दु हरिश्चन्द्र - कृपा शंकर शर्मा 'अचूक'	9	19. ज्ञान की सीमा - सुरेन्द्र श्रीवास्तव	27
6. जैसा सन्तों/बुजुर्गों से सुना है - पी.डी. पाण्डेय	11	20. मानसिक तनाव कर सकता है -तबाही - डा० ऋषि मोहन श्रीवास्तव	28
7. होनी और अनहोनी - भगवन्त सिंह	13	21. जीवन शैली से गहरा नाता है मधुमेह रोग का - प्रेमा राय	29
8. बेटियाँ (कविता) - गीता पाण्डेय	15	22. पापा, अब ऐसा नहीं होगा - दर्शन सिंह आशट	30
9. तुम जगो, उठ पड़ो और चलते रहो, - सविता चड्डा	16	23. प्रदूषण की रोकथाम अति जरूरी - डा० मनमोहन सिंह	32
10. स्नेह, बुढ़ापा और मौत - उपध्यान चन्द्र कोचर	16	24. गर्मी में शरीर को ठंडा रखने का फंडा - नरेन्द्र देवांगन	34
11. बिकता हर एक पल - मनीष कौशिक	16	25. रोगनाशक-गर्मी का राजा "पुदीना" - अभय कुमार जैन	35
12. कॉर्बेट नेशनल पार्क - के. आर. पांडे	17	26. लेखकों से अनुरोध	36
13. 'कन्या क्या है' - कृष्ण कुमार नरूला	18	27. परिषद् गतिविधियाँ	37-40
14. बच्चों को बनाएं आत्म निर्भर - किरण बाला	19		

रचनाओं में अभिव्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं, उन पर सम्पादक-मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। सम्पादक को रचनाओं में संशोधन एवम् काट-छांट करने का पूरा अधिकार है। इन विचारों पर किसी प्रकार के आक्षेप का दायित्व ही लेखकों का ही है किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र दिल्ली होगा- सम्पादक

सम्पर्क सूत्र

सम्पादक-पालिका समाचार, हिन्दी विभाग, कमरा नं. 1209, 12वीं मंजिल, पालिका केन्द्र, संसद मार्ग, नई दिल्ली- 110001,
दूरभाष : 41501354 - 70/3209 वेबसाइट: www.ndmc.gov.in

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के लिए अनीता जोशी द्वारा प्रकाशित तथा

नूतन प्रिन्टर्स, एफ-89/12, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020 द्वारा मुद्रित, फोन नं. 011-26817055



श्री विकास आनन्द

हमारे नये सचिव

सफलतम व्यक्तियों के जीवन के दीर्घ अध्ययन से यह बात सामने आयी है कि वे मूल रूप से सहनशील होते हैं यद्यपि उन्हें भी असफलताओं का सामना करना पड़ता है परन्तु वे अपनी इच्छा-शक्ति और दृढ़ संकल्प के माध्यम से अंत में सफलता के शिखर पर जा पहुँचते हैं।

2002 बैच के भारतीय प्रशासनिक अधिकारी (एजीएमयूटी) श्री विकास आनन्द ने दिनांक 1 फरवरी, 2013 को सचिव, न.दि.न.परिषद् के रूप में शपथ ग्रहण कर कार्यभार संभाला। न.दि.न.परिषद् में कार्यभार ग्रहण करने से पूर्व वे राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली में उपायुक्त [दक्षिण पश्चिम जिला (राजस्व प्रशासन)] के पद पर थे। उनका राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार, दिल्ली नगर निगम, अण्डमान निकोबार द्वीप, दमन एवं दीव, दादरा-नगर हवेली आदि में विभिन्न पदों पर कार्य करने का व्यापक अनुभव रहा है।

उन्हें उत्तरी एवं मध्य अण्डमान में सूनामी के पश्चात् तत्काल राहत कार्य/उप-प्रभागीय प्रशासन एवं भूमि राजस्व तथा ग्रेट निकोबार द्वीप में उप-प्रभागीय प्रशासन एवं सूनामी के पश्चात् राहत एवं पुनर्वास कार्य का पर्याप्त अनुभव रहा है। इसके अतिरिक्त उन्होंने वर्ष 2005 में आपदा प्रबन्धन विषय में विदेश से भी प्रशिक्षण प्राप्त किया है तथा दमन एवं दीव में पर्यटन को बढ़ावा एवं विकास, औद्योगिक विकास गतिविधियाँ, निर्माण, एसईजेड की पीपीपी परियोजनाओं, खेल की संरचनाओं का विकास तथा खेल सुविधाएँ, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, वैट एवं केन्द्रीय बिक्री कर का भी अनुभव रहा है। इनके कार्यकाल के दौरान उच्चस्तरीय विकास करते हुए नए कीर्तिमान स्थापित किए गए।

आप नागरिकों की भावनाओं को समझते हुए उनके सहयोग और सहभागिता से सभी कार्यों को निपटाना अच्छी तरह जानते हैं।

पालिका समाचार सम्पादकीय परिवार की ओर से पालिका परिषद् में नवनियुक्त सचिव, श्री विकास आनन्द का बहुत-बहुत अभिनन्दन।

बुद्ध की देशना

-डॉ. उमा शशि दुर्गा

शाक्य कुल में उत्पन्न गौतम बुद्ध की गणना ऐसे सन्तों में की जाती है जिन्होंने ज्ञान, सत्य और प्रज्ञा पर आधारित वैचारिक क्रान्ति के माध्यम से उच्च मानवीय मूल्यों की स्थापना के प्रयास किए। बुद्ध लोक-कल्याण के लिए ही धरती पर आए थे। पूर्ण सत्य की खोज, महान नैतिक आदर्श, सामाजिक-धार्मिक आचरण के द्वारा बहुजन हिताय तथा बहुजन सुखाय उनके जीवन का परम लक्ष्य था। प्राणीमात्र के प्रति अनन्य प्रेम और समस्त दुःखी जीवों के प्रति अनन्त करुणा का सन्देश देकर, धर्म-विनय के मौलिक सिद्धांतों से मनुष्य को प्रतिष्ठित करने के प्रयास गौतम बुद्ध की विशिष्टता थी। बुद्ध सामाजिक चिन्तक थे और अपने सरल सपाट हृदय स्पर्शी मधुर वचनों से क्रूर हिंसक प्रवृत्तियों, रक्त रंजित यज्ञ-अनुष्ठानों, वर्ग-वर्ण की भावनाओं तथा अमानवीय अत्याचारों को रोकने में सफल हुए।

आज सम्पूर्ण विश्व अपने आप को असुरक्षित अनुभव कर रहा है। तथाकथित धर्म ने अफीम की घुट्टी की तरह समाज को निर्बल, निश्चेष्ट, निरुद्यम और निरूत्साही बना दिया है। ऐसे में बौद्ध चिन्तन मानवता के कल्याण का संदेश देता है क्योंकि इसके सम्पूर्ण चिन्तन की धारा में केन्द्र बिन्दु, समस्त प्राणी जगत है। बुद्ध की उपासना पद्धति में किसी श्रेष्ठ मूर्ति या देवता का नाम है अपितु मनुष्य को ही श्रेष्ठ बनाने पर बल दिया गया है। बुद्ध की साधना तात्त्विक प्रश्नों में मानव समुदाय को उलझाता नहीं अपितु आशावादी और व्यवहारिक दर्शन प्रस्तुत करके संसार के दुःखों से मुक्ति पाने का मार्ग सुझाता है।

जीवन का गणित बहुत सीधा किन्तु अद्भुत है। इस गणित को समझाने के लिए गौतम बुद्ध ने अपने पांच मित्र परिव्राजकों को अष्टांगिक मार्ग का निर्देशन दिया जिसका अनुकरण करके सम्यक् जीवन यापन करते हुए परम सुख को पाया जा सकता है। अष्टांगिक मार्ग का सबसे पहला सिद्धांत है 'सम्मा दिट्ठी' अर्थात् सम्यक् दृष्टि। सम्यक् दृष्टि साधना के मार्ग और जीवन लक्ष्य को पाने की दिशा में अति आवश्यक है। यदि जीवन में सम्यक् दृष्टि नहीं होगी तो हम ज्ञान पूर्वक



पालिका समाचार

सत्य और प्रकाश की ओर नहीं बढ़ सकते। अविद्या का विनाश सम्यक् दृष्टि द्वारा ही हो सकता है तथा सबसे बड़ी बात यह है कि सम्यक् दृष्टि के आ जाने से अष्टांगिक मार्ग के अन्य सात तत्त्व स्वभावतः ही जीवन में आने लगते हैं।

बुद्ध द्वारा प्रतिपादित, अष्टांगिक मार्ग का दूसरा महत्त्वपूर्ण तत्त्व है 'सम्यक् संकल्प' अर्थात् शुभ संकल्प और आत्म विश्वास। पवित्र और दुख रहित जीवन व्यतीत करने के लिए सम्यक् संकल्प धारण करने से व्यक्ति विवेक युक्त मार्ग की ओर अग्रसर होता है। सम्यक् संकल्प के माध्यम से हम अपनी आशाओं और आकांक्षाओं को ऊंचे धरातल पर ले जा सकते हैं। सम्यक् दृष्टि तथा सम्यक् संकल्प के साथ-साथ 'सम्यक् वाणी' का होना तृतीय तत्त्व है। सम्यक् वाणी से व्यक्ति अनर्गल, असत्य, कटु और व्यर्थ की बातों पर नियंत्रण करके सार्थक तथा सोद्देश्य वचनों को ही बोलेगा। इससे जीवन में सद्व्यवहार, शान्ति और विनम्रता आती है। व्यक्ति शील युक्त जीवन जीने लगता है।

अष्टांगिक मार्ग का चौथा तत्त्व है 'सम्यक् कर्मान्त' अर्थात् व्यक्ति का हर कार्य जीवन के मुख्य लक्ष्य से अधिकाधिक समन्वय रखे। यह तत्त्व व्यक्ति से योग्य व्यवहार की अपेक्षा करता है जिससे किसी अन्य की भावनाओं और अधिकारों को चोट न पहुंचे। 'सम्यक् आजीव' अष्टांगिक मार्ग का पांचवा अंग है जिसमें पवित्र और शुद्ध आजीविका कमाने

पर बल दिया गया है। व्यक्ति जीवन निर्वाह के लिए कोई न कोई आजीविका चुनता है इसलिए सम्यक् आजीविका द्वारा निर्देश दिया गया है कि न्याय पूर्ण ढंग से, बिना किसी का अधिकार छीने व्यक्ति को अपनी आजीविका के प्रयास करने चाहिए।

अष्टांगिक मार्ग में 'सम्यक् व्यायाम' का छटा स्थान है। यह व्यक्ति द्वारा अपनाई जाने वाली मानसिक चेष्टाएं हैं जिनसे मन में ऐसी उज्ज्वल चित्रवृत्तियां उत्पन्न हो सकें जो हमारे लक्षित मार्ग को अवरूद्ध न कर सकें। अपने आत्मिक कल्याण के लिए मानसिक व्यायाम करते हुए अविद्या और अविवेक को नष्ट करने में सक्षम हो सकें। अष्टांग मार्ग का सातवां उपदेश है 'सम्यक् स्मृति' अर्थात् निरन्तर जागरूक और सावधान रहते हुए मन की कार्यवाही पर अंकुश रखना, उसे अनुशासन में रखना। आध्यात्मिक पथ के लिए ही नहीं अपितु स्वाभाविक जीवन यात्रा में भी मन पर अनुशासन बनाए रखना अति आवश्यक है। जीवन में अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए इस बात का ध्यान रखने के निर्देश हैं कि मन किसी भी प्रकार के भटकाव की स्थिति में न आए, उसे सदैव अपने उद्देश्य का स्मरण रहे, वह प्रमाद रहित होकर अपने मार्ग पर गतिशील रहे।

'सम्यक् समाधि' अष्टांग मार्ग का अन्तिम तत्त्व है। मन को एकाग्र करके स्थायी रूप से सकारात्मक स्थिति तक पहुंचा देना, सम्यक् समाधि का तात्पर्य है। इसमें व्यक्ति सबका कल्याण करते हुए समाधिस्थ होने का अभ्यास करता है जिससे बुरे, निरर्थक, निरुद्देश्य अयोग्य व्यवहार स्थगित होने लगते हैं और वह अपने शुद्ध स्वरूप में निमग्न होकर सात्विक आनन्द की प्राप्ति करने लगता है।

आज व्यक्ति भौतिकता की बयार में इधर-उधर डोल रहा है, दिशा विहीन हो रहा है ऐसे में गौतम बुद्ध का अष्टांगिक मार्ग एक सीधा सादा सपाट रास्ता सुझाता है। अष्टांगिक मार्ग का पहला अंग सम्यक् दृष्टि के धारण करते ही अन्य सात भी उत्तरोत्तर जीवन में आते चले जायेंगे क्योंकि यह आठों तत्त्व एक दूसरे से गहरे जुड़े हुए हैं। बस प्रबल इच्छा शक्ति अपने भीतर उत्पन्न कर लें तो अष्टांगिक मार्ग पर सरलता से चल सकते हैं।

श्यामा प्रसाद मुखर्जी महाविद्यालय
(हिन्दी विभाग)

पंजाबी बाग, नई दिल्ली-110026

“बन्धन”

- रीमा कामरा

जन्म से ही नियमाधीन मानव
लिंग, रंग, जाति की अधीनता में बद्ध
देश, राष्ट्र, धर्म, संस्कृति के आधीन
नाते-रिश्ते, संस्कारों की वृत्ति में घूमता-

- स्वयं को विस्मृत करता

दूसरों के प्रति जाग्रति लाने का आक्रोश लिए,
धर्म, नीति, शास्त्रों की ओट में

- युद्ध की लिप्सा पूर्ति त्याग

स्वयं को पहचान मानव-
आडम्बर युक्त बन्धनों को छोड़,
आत्म-साधना सिद्धि हेतु स्वयं का

- स्वयं से परिचय करवा

अन्यथा इन्हीं बन्धनों के चक्रव्यूह
में स्वयं की धुरी घूमा!

हिन्दी विभाग

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद्

पालिका केन्द्र: नई दिल्ली

भगवान श्री परशुराम आज भी प्रासंगिक

- डा. हर्ष वर्धन शर्मा

किसी भी देश, धर्म, जाति एवं संस्कृति के कुछ ग्रंथ-पूजा के स्थल-भवन एवं विशेष व्यक्ति होते हैं जो अनादि काल तक उस देश, धर्म, जाति तथा संस्कृति की गौरवशाली परम्पराओं को जीवित रखने तथा समाज के स्मृति पटल पर जीवन्त बनाए रखने का आधार होते हैं। इस दृष्टि से यदि हम अपने अतीत को खंगालें तो हम पाएंगे कि भारतीय संस्कृति को गौरवान्वित करने में भगवान श्री परशुराम जी की महती भूमिका है तथा उनके क्रिया कलाप आज भी प्रासंगिक हैं।

परशुराम जी के जन्म स्थान तथा जन्म लेने के सन्दर्भ में अनेकों किंवदन्तियां प्रचलित हैं यथा कहीं उनका जन्म स्थान हिमाचल प्रदेश, कहीं उत्तर प्रदेश बताया जाता है। इसी प्रकार इनके जन्म के लिए एक कथानुसार राजा 'गाधी' की पुत्री सत्यवती का विवाह ऋचीक ऋषि से हुआ था। इस अवसर पर सत्यवती ने अपने श्वसुर महर्षि 'भृगु' से अपने तथा अपनी माता के लिए एक-एक पुत्र प्राप्त होने का आशीर्वाद मांगा था जिस पर उन्होंने दो 'चरू' तैयार किए पहला चरू सत्यवती के लिए तथा दूसरा उसकी माता के लिए परन्तु भूल वश चरू लेने में हुए उलट-पुलट को महर्षि ने भाँप कर सत्यवती से कहा कि "तेरी माता का पुत्र क्षत्रिय कुल का होकर भी ब्राह्मण वृत्ति का होगा तथा तेरा पुत्र ब्राह्मण का पुत्र होते हुए भी क्षत्रियवृत्ति का होगा।" समयानुसार सत्यवती की माता के गर्भ से विश्वामित्र ने और सत्यवती के गर्भ से जमदग्नि का जन्म हुआ। जमदग्नि का विवाह रेणुका से होने के पश्चात् इनको परशुराम पुत्र रूप में मिला था। एक अन्य किंवदन्ती के अनुसार "किसी सन्त पुरुष ने खीर बना कर उसके दो भाग एक ब्रह्म तेजस युक्त तथा दूसरा क्षत्रिय तेजस युक्त किए थे जिसका ब्रह्म तेजस युक्त भाग विश्वामित्र की माता ने तथा क्षत्रिय तेजस युक्त भाग इनकी माता रेणुका ने खाया था। इस प्रकार वैशाख शुक्ल तृतीया को माता रेणुका के गर्भ से "राम" नामक बालक का जन्म हुआ था।



"राम" भगवान शिव के अनन्य भक्त थे। इनकी भक्ति से प्रसन्न होकर शिवजी ने इन्हें "दिव्यासत-फरसा" (परशु) प्रदान किया था इसी कारण इनका नाम 'परशुराम' हुआ। परशुराम सात्विक बाल ब्रह्मचारी परन्तु अति क्रोधी स्वभाव के थे। रामचरित मानस के अनुसार उनका स्वयं का कथन है "बालब्रह्मचारी अति क्रोधी, विश्व विदित क्षत्रिय कुल द्रोही"। यह उनके क्षत्रिय तेजस का प्रमाण है। महाभारत काल के द्रोणाचार्य, भीष्म पितामह तथा कर्ण सरीखे धनुर्धर इन्हीं के शिष्य थे। यह उनके ब्रह्म तेजस का प्रमाण है क्योंकि वर्ण व्यवस्था के अनुसार पठन-पाठन का कार्य केवल ब्राह्मण ही करता था।

परशुराम जी को भगवान विष्णु का छठा अवतार माना गया है। यह शिव के सर्वप्रिय भक्तों में अग्रणी थे। जनकपुर में शिव धनुष के भंग होते ही वहाँ पहुँच जाना इनकी दिव्य दृष्टि का प्रतीक है वहीं शिव धनुष के भंजक को ललकार देना शिव के प्रति समर्पण भाव को दर्शाता है। लक्ष्मण-परशुराम संवाद में परशुराम जी द्वारा फरसा उठा कर यह कहने पर "रे नृप बालक काल वश, बोलत तोहि न संभार" पर श्री राम ने हाथ जोड़ते हुए कहा "परशु सहित बड़ा नाम है तोरा" मैं केवल राम हूँ। इतने पर परशुराम जी ने अपना धनुष उन्हें देकर आश्वस्त होने के उद्देश्य से कहा "राम रमापति कर धनु लेहू खेचहू चाप मिटे सन्देहू"। तब श्री राम ने उनके दिए हुए धनुष पर प्रत्यंचा चढ़ा कर उन्हें आश्वस्त किया वस्तुतः परशुराम

जी को यह सन्देह था कि कोई अताताई नृप अभिमान में आ कर अत्याचार करना चाहता है।

परशुराम जी के ऊपर मातृ हन्ता होने तथा क्षत्रिय विरोधी होने के आरोप लगाए जाते हैं। परशुराम पितृ भक्त थे इसमें सन्देह नहीं और पिता की आज्ञानुसार उन्होंने माता के साथ-साथ ही पिता की आज्ञा का पालन ना करने वाले चारों भाइयों का भी वध कर दिया था। पिता द्वारा अपनी आज्ञा मानने से प्रसन्न होने पर पिता द्वारा दिए गए वर में अपनी माता एवं चारों भाइयों के पुनर्जीवन को मांगने के साथ ही इस घटना को भूल जाने की माँग करते हुए माँ के प्रति असीम श्रद्धा तथा भाइयों के प्रति स्नेह का प्रदर्शन किया। परशुराम जी क्षत्रिय कुल विरोधी थे यह मिथ्या प्रचार है। उन्होंने कभी जातियों के युद्ध नहीं लड़े बल्कि अत्याचारियों, निरंकुश शासकों से जनहित में युद्ध किया जिनमें क्षत्रिय राजाओं यथा मान्धाता, शिवि, तर्वसु, तालजंघ आदि ने भी इन्हें सहयोग दिया। महाराजा विश्वामित्र तथा दिलीप ने इनका समर्थन किया। श्रीमद् भागवत पुराण 9/10/17/469 सिद्ध करता है कि परशुराम ने इक्कीस बार इस पृथ्वी से राजवंशों का विनाश किया था न कि क्षत्रियों का। महाभारत के षोडश आख्यानानुसार परशुराम जी ने इक्कीस बार पृथ्वी को निर्दस्यु किया था ना कि निः क्षत्रिय। पथ भ्रष्ट राजा भी दस्यु के समान ही हो जाता है। इन्होंने निरंकुश अत्याचारी एवं अपने पितृ हन्ता महास्रार्जुन का तो वध किया परन्तु उसके पांचों पुत्रों को क्षमा दान दिया। इतना ही नहीं इन्होंने रघुवंश-हंसवंश तथा यदुवंश को भी क्षमा दान दिया था।

परशुराम जी श्री राम द्वारा धनुष पर प्रत्यंचा चढ़ाने से सन्तुष्ट हो गए कि पृथ्वी पर अवतारी पुरुष आ चुका है अतः वह जनकपुर से ही दक्षिण दिशा की ओर फरसे से जंगलों को साफ करते हुए अनपढ़-अशिक्षित लोगों को बसाते चले तथा उनकी शिक्षा के लिए उन्होंने उत्तर के विद्वानों का सहयोग लिया। दक्षिण के नम्बूदरीपाद ब्राह्मणों के ही वंशज हैं जो श्री परशुराम को अपना आदि गुरु मानते हैं। परशुराम जी ने आतताईयों से विजित सारी भूमि दान कर दी तो अपने लिए समुद्र से भूमि मांगी तो समुद्र ने उन्हें फरसा फेंकने को कहा परशुराम जी के द्वारा वैसा करने पर फरसे के आकार का समुद्र सूख गया कहा जाता है कि कोंकण (वर्तमान केरल प्रदेश) उसी भूखंड पर बसा हुआ है। यहाँ पर परशुराम जी द्वारा ही नारियल तथा कदली फल (केला) का अविष्कार किया गया था।

परशुराम जी की गिनती पुराणों के अनुसार आठ चिरजीवी व्यक्तियों में की जाती है “अश्वत्थामा बलिव्यासो हनुमानश्च विभीषणः मार्कण्डेय परशुरामः कृपश्चेतेडष्ट चिरजीविनः” ।

भगवान परशुराम जी द्वारा अत्याचारियों, दुराचारियों के विरुद्ध किए जाने वाले संघर्ष की आज उस काल से कहीं अधिक एवं प्रबल आवश्यकता है। आज जितने भ्रष्टाचारी, दुराचारी, आतंकवादी तथा उनके शरण दाता पूरे जहाँ भी हो उनके विनाश हेतु संघर्ष करने जातिवाद, भाई भतीजा वाद, अपराधीकरण को समाप्त करने के संकल्प का किया जाना आज अत्याधिक प्रासंगिक होने के साथ ही अत्यावश्यक भी है। भगवान परशुराम जी का जीवन जहाँ हमें “विनाशाय च दुष्कृताम्” का पाठ पढ़ाता है वहीं सांस्कृतिक विकास-अन्वेषण एवं प्रत्येक भारतीय को शिक्षित करने तथा लोक कल्याण की प्रेरणा भी देता है।

भगवान परशुराम जी किसी क्षेत्र विशेष को ही अपना कार्य क्षेत्र बना कर वहीं तक सीमित नहीं रहे बल्कि सम्पूर्ण भारत वर्ष की एकता एवं अखण्डता तथा संप्रभुता में इनका अटूट विश्वास था। प्रमाण स्वरूप मध्य भारत में अक्रान्ता सहस्रार्जुन का वध किया तो नासिक में (पंचवटी) वनवासी श्री राम से मिले। अरूणाचल में स्थित परशुराम कुंड ही इस बात का द्योतक है कि वे यहाँ भी आए। एक अंग्रेज लेखक के अनुसार उन्होंने भारत के अतिरिक्त छब्बीस देशों में प्रवास किया ।

अतः आवश्यक है कि अपने देश भारत की एकता, अखण्डता के लिए उनके द्वारा दिखाए मार्ग पर चलना होगा । अत्याचारी निश्चित रूप से बाधक बनेंगे । अपने त्याग-मनोबल एवं साहस से हमें उनका मुकाबला करना होगा। इस अवसर पर किया गया संकल्प क्षय नहीं होगा क्योंकि परशुराम जी के जन्म दिवस को ‘अक्षय तृतीया’ कहा गया है।

‘शिवम’ 1966/1, बेरीबाग
सहारनपुर, उत्तर प्रदेश

सोने के कंगन

- गिरिवर गिरि गोस्वामी निर्मोही

मेरी पत्नी दिल्ली में कॉस्मेटिक्स की दुकान चलाती थी। मैं भी उसके कार्य में हाथ बँटाता था। तीज त्यौहारों पर महिलाओं के हाथों पर मेहन्दी लगाने का कार्यक्रम भी चलता था जिसके लिए दो-तीन लड़कियाँ भी हमने रखी हुई थी। ऐसे अवसरों पर हमारी दुकान पर भारी भीड़ और रौनक रहती थी। हमारी कॉलोनी में एक बड़े व्यवसायी रहते थे जिनका नाम मनोज अग्रवाल था। उनके रहन-सहन से धनाढ्यता झलकती थी। उनकी पत्नी मिसेज वीना अग्रवाल हरदम गहनों से लदी रहती थी। उनकी मोटी-मोटी कलाइयों में सोने के मोटे-मोटे कंगन दूर से ही दिखलाई पड़ते थे। मेरी पत्नी की अभिलाषा थी कि वह भी वैसे ही कंगन पहनकर खूब इठलाये किन्तु सीमित आय में ऐसा होना संभव नहीं था। पत्नी ने न जाने कितनी ही बार मुझे इसके उलाहने दिये। मैं उसको यह कहकर सान्त्वना देता था कि 'आदमी की पहचान गहनों से नहीं बल्कि अपने चरित्र एवं व्यवहार से होती है।' परन्तु वह मेरी इस दलील को मानने के लिए कतई तैयार नहीं थी।

करवा चौथ का त्यौहार सिर पर था। हमने दुकान के लिए भारी तैयारियाँ की थी। पूरी दुकान को सामान से भरकर अच्छी तरह से सजाया गया था। एक बड़ा पंडाल लगाकर दुकान को सड़क तक भर दिया गया था। म्यूजिक सिस्टम लगाकर माहौल को और अधिक आकर्षक बना दिया था। दो-तीन लड़कियाँ मेहन्दी लगाने के लिए बैठा दी थी। सजावट तथा मेकअप का सामान धड़ाधड़ बिक रहा था। चूड़ियों के काउन्टर पर भारी भीड़ थी। करवा चौथ पर सुहागिनें चूड़ियाँ अवश्य पहनती हैं। सिन्दूर तथा चूड़ियाँ सुहाग की निशानियाँ माने जाते हैं। बड़ों को देखकर छोटी लड़कियाँ भी चूड़ियाँ खूब पहनती हैं। सुहागिनें आती रहीं। पुरानी चूड़ियाँ हाथों से उतारकर व नयी चूड़ियाँ पहनती रहीं। देर रात तक काम चलता रहा। खूब बिक्री हुई। काम से थक-हारकर हमने दुकान बन्द कर दी तथा हम सो गये।

थकावट के कारण सुबह जल्दी उठना मुश्किल हो गया। अनमने ढंग से हम उठ गये। दुकान में सारा सामान तितर-बितर पड़ा

था। चूड़ियों के खाली डिब्बे इधर-उधर पड़े थे। हमने दुकान को साफ करने का मन बनाया। झाड़ू लेकर हम पति-पत्नी दोनों सफाई में जुट गये। चूड़ियों के खाली डिब्बों को हम झाड़ू द्वारा दुकान से बाहर करने लगे। अचानक मेरी नज़र किसी चमकीली-सी चीज पर पड़ी। गौर से देखा तो वह सोने का एक भारी कंगन था। मैंने उस कंगन को उठाया और उसे पत्नी को दिखाया। कंगन को देखकर वह खुशी से एकदम उछल पड़ी। उसने कंगन को फौरन पहन लिया और उलाहना देते हुए बोली, आपने तो कभी सोने का कंगन लाकर नहीं पहनाया, लेकिन कुदरत ने ऐसा करने का मौका मुझे उपलब्ध करा दिया है। मैंने गंभीरतापूर्वक कहा "यह कंगन किसी महिला ग्राहक का यहां रह गया है। हो सकता है कि उस महिला ने चूड़ियाँ पहनने के समय यह कंगन उतार कर रख दिया होगा तथा अपने घर को लौटते समय वह इसे अपने साथ ले जाना भूल गई होगी। शुक्र है भगवान का जो यह कंगन किसी और के हाथों में नहीं पड़ा अन्यथा हमारी साख और ईमान को भारी आघात पहुँचता। अब यह हमारी जिम्मेदारी बन जाती है कि हम इसे इसके असली हकदार को सौंपे।" वह एक हाथ का कंगन था। हमने पूरी दुकान छान मारी परन्तु हमें दूसरे का कंगन नहीं मिला।

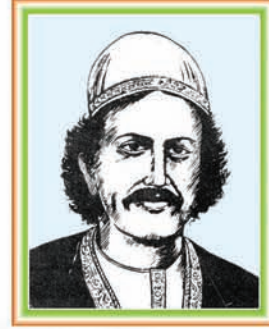
हम दोनों ने कई घन्टे माथापच्ची की किन्तु हम यह पता नहीं लगा सके कि वह कंगन किस महिला का था। उसके बारे में हम सार्वजनिक घोषणा भी नहीं कर सकते थे क्योंकि ऐसा करते ही कई नकली हकदार वहाँ अपना दावा ठोक सकते थे। हो सकता था कि बात बढ़कर पुलिस तथा अदालत तक पहुँच जाती। मुझे तो असली हकदार तक पहुँचना था। यही मेरा लक्ष्य था। मैं सोच रहा था कि 'आखिर हमारी कॉलोनी में किस महिला की इतनी भारी कलाई हो सकती थी।' अचानक मुझे मिसेज अग्रवाल का ख्याल आया। मैं जोर से बड़बड़ाया, "अरे, यह कंगन तो मिसेज अग्रवाल का हो सकता है क्योंकि अन्य महिलाओं की भाँति ही वह भी हमारी दुकान पर चूड़ियाँ पहनने आई थी।" मैंने उस कंगन को मिसेज अग्रवाल को लौटाने का मन बनाया। मैंने अपना निर्णय अपनी पत्नी को बता दिया। पत्नी ने मेरे निर्णय पर अपनी सहमति की मोहर लगा

दी। मैंने राहत की सांस ली। मन में एक विचार यह भी आ रहा था कि हो सकता है कि वह कंगन मिसेज अग्रवाल का भी न हो। मैं कंगन को उसके असली हकदार को देना चाहता था किन्तु खूब ठोक-बजाकर उसके लिए मैंने एक तरकीब सोची ।

मैं कंगन को जेब में छिपाकर मिसेज अग्रवाल के घर जा पहुँचा। मिसेज अग्रवाल उस समय कपड़े धो रही थी। उनके दोनों हाथ साबुन के झागों से भरी बाल्टी में थे। मेरे वहाँ पहुँचने पर वह बोल उठी, 'अरे, भाई साहब । आज अचानक कैसे आना हुआ ? ' मैंने बड़ी वित्रमता से कहा, "भाभीजी, मेरी पत्नी ज़िद पर अड़ी हुई है। वह आपके कंगनों की तरह अपने लिए कंगन बनवाना चाहती है। क्या अपने कंगन मुझे दिखलाने की कृपा करेंगी ? मिसेज अग्रवाल मुस्कराकर बोली, "भाई साहब, यह तो कोई बड़ी बात नहीं। मैं अपने कंगन अभी आपको दिखाती हूँ। उन्होंने साबुन वाली बाल्टी में से दोनों हाथ निकालकर मेरे सामने खड़े कर दिये। मैंने देखा कि बायीं कलाई में तो कंगन था किन्तु दायीं कलाई में से कंगन नदारद था। एक कलाई में कंगन न पाकर मिसेज अग्रवाल की विस्मय से चीख निकल गई। वह ठगी-सी रह गई। उनके दोनों हाथ हवा में ही उठे रह गये। रूँधे स्वर में वह केवल इतना ही कह पायीं- मेरे एक हाथ का कंगन पता नहीं कहाँ गायब हो गया?" मैंने अपनी जेब से कंगन निकालकर उसे उनको दिखाते हुए पूछा, "देखिये, क्या यह कंगन आपका तो नहीं ?" मिसेज अग्रवाल की आँखें फटी की फटी रह गई। उनके मुँह से अनायास ही निकल पड़ा, "हाँ, भाई साहब, यह कंगन तो मेरा ही है। आपको कहाँ मिला ?" मैं बोला, 'शायद कल शाम चूड़ियाँ पहनते समय आप इसे हमारी दुकान पर छोड़ आई थी।'

मैंने सोने का वह कंगन मिसेज अग्रवाल को सौंप दिया। मेरे दिल को तसल्ली हो गई थी मैंने उस कंगन को उसके असली हकदार को लौटा दिया था ।

ई-77, गली नं. 28, चाणक्य प्लेस
(निकट जनकपुरी सी-1) पंखा रोड
नई दिल्ली-110059



'खड़ी बोली के उब्जायक' भारतेन्दु हरिश्चन्द्र

- कृपा शंकर शर्मा 'अचूक'

भारतेन्दु हरिश्चन्द्र आधुनिक हिन्दी के जनक माने जाते हैं। खड़ी बोली को साहित्य सृजन की भाषा का रूप देने में उनका सबसे प्रमुख हाथ रहा है। कविता क्षेत्र में भारतेन्दु जी ने नयी दिशाओं का दिग्दर्शन किया, हिन्दी में गद्य लेखन का सूत्रपात भी मुख्यतः उन्हीं के हाथों हुआ, आधुनिक हिन्दी के वह सर्व-प्रथम नाटककार माने जाते हैं। व्यवस्थित रंग मंच की स्थापना की तथा उसे अव्यवसायिक रूप भी दिया। जिससे हिन्दी साहित्य में राष्ट्रीयता का संचार आरम्भ हुआ।

भारतेन्दु हरिश्चन्द्र जी का जन्म सन् 1850 में बनारस के अग्रवाल परिवार में हुआ, उनके पिता श्री गोपाल चन्द्र 'गिरधर दास' परम भगवद् भक्त तथा कवि थे, विद्यानुरागी होने से उन्होंने बहुत से अलभ्य और अमूल्य ग्रन्थों का संग्रह कर सरस्वती भवन की स्थापना की। संस्कृत और ब्रज भाषा के मर्मज्ञ पण्डित होने के साथ-साथ गिरधर दास जी ने लगभग चालीस पौराणिक ग्रन्थों की रचना की, उसी मध्य भारतेन्दु जी के सिर से पिता का हाथ हट गया।

सांस्कृतिक वातावरण से प्रभावित होकर भारतेन्दु जी का काव्य साहित्य की तरफ रुझान हुआ। बाल्यकाल से ही हरिश्चन्द्र को संस्कृत, फारसी तथा अंग्रेजी की शिक्षा मिली। जीवन एकांगी नहीं था, आमोद, प्रमोद, सैर सपाटा भारतेन्दु जी के जीवन के मुख्य भाग थे।

उन्होंने नवोदित हिन्दी लेखकों की तन-मन-धन से सेवा की। भारतेन्दु जी के स्वभाव की चर्चा हमें उनकी उस

कविता द्वारा परिलक्षित होती है-

सेवक गुनी जन के, चाकर चतुर के है,
कविन के मीत चित्त, हित गुनी ग्यानी के॥
सीधन सों सीधे महा, बांके हम बांकेन सों,
'हरिचन्द्र' नगद, दमाद-अभिमानि के॥
चाहिबे की चाह काहू न की परवाह हमें,
नेह के दिवाने सदा, सूरत-निवानी के॥
सरबस रसिक के, सु-दास, दास प्रेमिन के,
सखा प्यारे कृष्ण के, गुलाम राधा-रानी के॥

उपर्युक्त कविता इस बात की पूरी पुष्टि करती है कि-भारतेन्दु जी केवल हिन्दी के जन्मदाता ही नहीं थे। बल्कि एक समाज सुधारक भी थे। अन्धविश्वास के पूरी तरह विरोधी थे, हरिश्चन्द्र जी का कहना था कि हिन्दी की उन्नति तभी संभव है, जबकि उसमें तरह-तरह के सृजन हों; राजा शिव प्रसाद जी का अखबार 'बनारस' नागरी अक्षरों में तो छपता था परन्तु फारसी शब्दों की बाहुल्यता नजर आयी, इस कमी को दूर करने के वास्ते भारतेन्दु जी ने 'कविवचन-सुधा' का श्री गणेश सन् 1868 में किया। कुछ समय में यह पत्रिका पाक्षिक और फिर साप्ताहिक हो गयी। बाद में सन् 1873 में 'हरिश्चन्द्र चन्द्रिका' को प्रमुख स्थान मिला। सन् 1874 में स्त्री शिक्षा सम्बन्धी 'बाल बोधनी' नामक पत्रिका निकाली गयी जिस पर सरकार की कुदृष्टि पड़ने से मात्र कुछ वर्षों बाद बन्द करना पड़ा। परन्तु भारतेन्दु जी का उत्साह अदम्य था। वे जानते थे कि मात्र पत्र/पत्रिकाओं द्वारा हिन्दी आगे नहीं बढ़ सकती है, उसके लिए उन्हें ठोस कदम उठाने होंगे। भारतेन्दु जी द्वारा रचित 'प्रेम-जोगिनी' में तो सादृश्यवाद अपनी चरम सीमा पर पहुँच गया था। नाटक के इतिहास में हरिश्चन्द्र जी ने 'नाटक' नामक पुस्तक लिखी, इतना ही नहीं भारतेन्दु स्वयं एक कुशल अभिनेता तथा संगीतज्ञ थे। भारतेन्दु जी हृदय से कवि तो थे ही, परन्तु यह कहना अत्युक्ति पूर्ण न होगा कि वह ब्रज भाषा के आखिरी महान कवि थे, उनका कथन था कि-पद्य-भाषा के लिए ब्रज भाषा ही उपयुक्त है।

भारतेन्दु जी के सम सामायिक साहित्यकार मण्डल में कुछ गिने चुने लोग शामिल थे। यथा-बाल कृष्ण भट्ट, दामोदर शास्त्री, काशी नाथ खत्री, श्री निवासदास, राजा-खड्ग बहादुर सिंह, साहब जादे सुमेर सिंह, केशव राम भट्ट तथा प्रताप नारायण मिश्र इत्यादि। दामोदर शास्त्री जी महाराष्ट्र निवासी थे, परन्तु हिन्दी सेवी होने के नाते वे भारतेन्दु जी के अनन्य अनुयायी हो गए तथा सप्रे जी ने 'रामलीला' नामक

पुस्तक लिखी। राजा खड्ग बहादुर सिंह भी भारतेन्दु जी के परम् मित्र हो गए स्वयं संस्कृत हिन्दी, फारसी तथा अंग्रेजी के विशद ज्ञाता थे, इन्हीं के नाम पर खड्ग विलास प्रेस खुला जिसमें कि भारतेन्दु जी की समस्त रचनाएं छः खण्डों में 'हरिश्चन्द्र कला' प्रकाशित हुई।

'प्रताप नारायण मिश्र' जो कि कानपुर के निवासी थे। भारतेन्दु जी की साहित्यिक साधना से अभिभूत हुए। उन्होंने भी बंगला से चार उपन्यासों का अनुवाद तथा कई नाटकों को लिखा आधुनिक कविताएं तथा व्यंग भी प्रचुर मात्रा में पढ़ने को मिलते हैं, भारतेन्दु जी के लिए मिश्र जी कहते हैं कि- बनारस की ज़मी नाज़ा हैं, जिसकी पाय बोसी पर, अदब से जिसके आगे चर्खे ने गर्दन झुकाई है।

हिन्दी साहित्य में इस नए युग के प्रति चेतना उत्पन्न करने का श्रेय भारतेन्दु हरिश्चन्द्र जी को ही है, विशेषकर उनकी कविताओं में हम एक बहुत बड़ा अंश ऐसा पाते हैं कि-जो कि काव्य की प्राचीन परम्परा से अभिन्न है, समाज की कुरूपियों पर कुठाराघात किया, मातृ भाषा के प्रति-प्रेम श्रद्धा जागृत की, तथा स्वतंत्रता की भावना का प्रतिपादन किया, स्वयं भारतेन्दु हरिश्चन्द्र जी का कथन है कि-

निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल,
बिन निज भाषा ज्ञान के, मिटत न हिय का सूल।
तासों सब मिल छाँड़ि के, दूजे और उपाय,
उन्नति भाषा की करहु, अहो भ्रात गन आय।
प्रचलित करहु जहान में, निज भाषा करि जल,
राज-काज दरबार में, फ़ैलावहु यह रत्न।

भाषा सोधहु आपनी, होइ सबै एकत्र,
पढ़हु पढ़ा बहु, लिखहु मिलि, छप वाबहु कछु पत्र।

उक्त कथानुसार यह पूर्ण स्पष्ट होता है कि- भारतेन्दु हरिश्चन्द्र ने भाषा और साहित्य के जीर्ण-शीर्ण रूप का उद्धार कर आधुनिक नवीन और स्वस्थ रूप प्रदान दिया है। दूसरे शब्दों में यदि हिन्दी भाषा का युग पुरुष कहा जावे तो कोई भी अतिशयोक्ति नहीं होगी। भाषा की उन्नति और एकता की नितांत आवश्यकता समझते हुए भारतेन्दु जी विभिन्न विषयों पर चर्चा से यह विदित होता है कि-उनका वस्तु और रूप वर्णन इतना हृदय ग्राही बन पड़ा है कि पढ़ते समय पाठक का मन अति आनन्द विभोर हो जाता है उदाहरणार्थ-

काशी में भागीरथी के शुभ्र और मन्द वायु से लहराते हुए,

पवित्र जल का कैसा सुन्दर चित्र प्रस्तुत किया है-

नव उज्ज्वल जलधार हार हीरक सी सोहति,
बिच बिच छहरति बूँद, मध्य मुक्ता मनि पोहति।
लोह लहर लहि पवन, एक पै इक इमि आवत,
जिम नर गन मन विविध मनोरथ करत मिटावत।

प्रियतम की रूप सुधा में उलझी आँखों की उपमा,
चकोर से देकर कवि भारतेन्दु कहते हैं कि-

सखी मेरे नयना भए चकोर,
अनुदिन निरखत श्याम चन्द्रमा सुन्दर नन्द किशोर।
तनिक वियोग भए उर बाढ़त बहु विधि नयन मरोर,
होत न पल की ओर छिन कहूँ रहत सदा दूग जोर,
कोउन इन्हें जुड़ावन हारी, अरुझे रूप झकोर,
हरी चन्द नित छके प्रेम रस, जानत सांझ न भोर।

जीवन के बचे खुचे दिनों को सुकर्म में व्यतीत करने
हेतु कवि का उद्बोधन कुछ इस प्रकार से है-

सांझ सबेरे पंछी सब क्या,
कहते हैं कुछ तेरा है,
हम सब इक दिन उड़ जायेंगे,
यह दिन चार बसेरा है।

भारतेन्दु हरिश्चन्द्र जी ने अपने जीवन काल में,
जीवन को कई प्रखण्डों में विभक्त किया जैसे कि-सोमवार
को सफेद कागज, मंगल को लाल, बुद्ध को हरा, गुरुवार
को पीला, शुक्रवार को सफेद, शानिवार-नीला तथा रविवार
के दिन गुलाबी रंग के कागज का प्रयोग किया। यह उस
महान व्यक्ति की अपनी साधना का परिचायक है।

शब्द संसार के धनी तथा मातृ भूमि के हिन्दी सपूत को
निस्सन्देह यह कहना सर्वथा उचित है कि-भारतेन्दु हरिश्चन्द्र
खड़ी बोली के उन्नायक थे जिन्होंने अपना सारा जीवन अपने
देश समाज के लिए समर्पित किया।

ऐसे शब्द साधक मनीषी को हृदय से वन्दन,
अभिनन्दन है, हिन्दी आकाश में भारतेन्दु हरिश्चन्द्र एक
दौ-दीप्तमान तारा बने सभी को प्रकाशित करते रहेंगे।

कवि, गीतकार एवं समीक्षक

38-ए, विजय नगर, करतारपुरा
जयपुर-302006

जैसा सन्तों - बुजुर्गों से सुना है

- पी.डी. पाण्डेय

मैं इस लायक तो नहीं हूँ कि दूसरे व्यक्ति को कुछ
समझा सकूँ या कुछ कह सकूँ। परन्तु फिर भी जो भी सन्तों/
बुजुर्गों से सुना है, वही मैं यहाँ पर लिखना चाहता हूँ।

सभी कहते हैं कि ध्यान लगाना चाहिये, परन्तु ध्यान
किसका करे और कौन करे, यह बात समझ में नहीं आती।
जब मैं छोटा था शायद नौ या दस बरस का ही रहा होऊँगा,
तब हम लोग बाहर सोते थे। इससे हम अन्दर की गर्मी से भी
बच जाते थे, और गेहूँ जो बाहर होते थे, उनकी चौकीदारी
भी हो जाती थी। जब मैं सोकर ऊपर की ओर देखता तो
तारे आकाश में नजर आते थे, मैं सोचा करता था कि ये सारे
तारे आकाश में कैसे रूके होंगे। आकाश कैसे टिका होगा,
मैं खुद ही सोच लेता कि उसके ऊपर भी तो आकाश होगा,
फिर उसके ऊपर क्या होगा, और मेरी बुद्धि थक जाती थी,
फिर मैं धरती के नीचे की ओर सोचने लगता था, इस धरती
के नीचे क्या होगा, यह पृथ्वी कैसे रूकी होगी, आदि, परन्तु
मेरी बुद्धि काम नहीं करती थी, तब मैं चुप हो जाता था।

मैं तो अपने विषय से भटक गया हूँ, मेरा विषय था,
'ध्यान' कहते हैं कि जो हमारा यह शरीर है, यह स्थूल है,
इससे सूक्ष्म हैं इन्द्रियाँ, इससे भी सूक्ष्म है मन, मन से सूक्ष्म
है बुद्धि, बुद्धि से भी अति सूक्ष्म है आत्मा। हमारे बुजुर्गों ने
कहा है कि जब हम पूर्ण रूप से अपनी आत्मा में स्थित होते
हैं तब हम उस परमात्मा से एकाकार होते हैं, तब शायद हमें
उसके बारे में कुछ ज्ञान हो सकता है। यह केवल श्रद्धा व
प्रेम का ही विषय है, जब हम कभी सोचते हैं कि हम बुद्धि
से ही तर्क करके उसको खोज लेंगे, यह तो केवल भ्रम है।
क्योंकि कल्पना कीजिए, एक ऐसी रात्रि हो, जब आकाश
में न तो चन्द्रमा हो और न ही तारे हो, आपको कुछ दिखाई

न दे, किसी प्रकार का उजाला न हो, अगर हम वहाँ पर एक दीपक जला कर यह सोचने लगें, कि सब-कुछ दिखाई देगा, उस दीपक की रोशनी कितनी दूर तक जाएगी, उसी प्रकार उस सर्व-व्यापी को हमारी बुद्धि खोज नहीं सकती, ऐसा मेरा मानना है।

जब माता पार्वती जी ने श्री शंकर जी से प्रश्न किया तो उनका भी यही कहना था कि:-

राम अतर्क्य बुद्धि मन- वाणी
मत हमार अस सुन हूँ सयानी

जहाँ तक हम यह सोचते हैं कि बुद्धि से तर्क-वितर्क करके हम उसके किसी निष्कर्ष पर पहुँचेगे, यह धारणा गलत है। यह तो केवल प्रेम और श्रद्धा का ही विषय है। ऐसा देखा गया है कि कहे बिना भी कोई नहीं रहा, जिसको जितना अनुभव हुआ, उसने उतना ही कह डाला। इस विषय में ऐसा विचार करना चाहिये कि जैसे:- सागर में असीमित जल होता है, तो उसमें कुछ लोग घुटने-घुटने तक ही जाते हैं, फिर वापस हो जाते हैं, कुछ लोग उससे आगे कमर तक भी जाते हैं, परन्तु कुछ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं, जिनको तैरना आता है, वे लोग सीधा अन्दर तक जाते हैं, फिर वापस आ जाते हैं, साथ में मणि माणिक्य भी ले आते हैं।

फिर वे लोग सागर के अन्दर की गर्मी-सर्दी सब जो भी उनका अनुभव होता है, वे लोग अपने साथियों को सुनाते हैं। इस उपरोक्त घटना पर मैं एक उदाहरण देना चाहता हूँ, जो भी सन्तों ने कहा या लिखा, वही हमारे लिए ग्रन्थ बन गए। ऐसा मेरा मानना है, जिसने जितना भी अनुभव किया, या महसूस किया, उसने उतना ही कह डाला। जहाँ तक प्रश्न है मन्दिर में ईश्वर की पूजा करने का, 'कहते हैं कि ईश्वर सर्वव्यापी है, सब जगह है, कण-कण में है, तो इससे सिद्ध हुआ कि मन्दिर में भी वह है। इसके समर्थन में किसी सन्त ने कहा है कि:-

पानी विच मीन प्यासी, मुझे सुन-सुन आवे हँसी।

जो कुछ भी मैंने अब तक कहा, उसमें एक चीज की कमी रह गई और वह है- पात्रता। पात्रता कैसे प्राप्त हो, तथा पात्रता क्या है, शायद जहाँ तक मैं समझता हूँ पात्रता सत्संग से ही मिल सकती हैं। जब तक मानव अपने आप को मिटा नहीं देता अर्थात् जब तक मनुष्य मिट नहीं जाता

तब तक पात्रता असम्भव है। जब दाना खाक में मिलता है, तो गुले गुलजार होता है। पात्रता अपने-आप ही हमारे हृदय में आती है, उसको लाने की भूल की, तो पहले अहंकार घर कर जाएगा। जैसे- एक नवजात शिशु का हृदय होता है, हमारी मनोवृत्ति जब इस तरह की हो जाए, तो समझना चाहिए कि पात्रता आ गई, परन्तु जब हम यह सोचते हैं कि पात्रता आ गई है, तो अंदर अहंकार भर जाता है, पात्रता गायब हो जाती है। पात्रता को संभालना तथा संभालकर रखना एक तरह से मुश्किल है, इस विषय पर मुझे कबीर जी की याद आती है।

जब मैं था, तब हरि नहीं।
अब हरि है, मैं नाहि।
सब अधियारा मिटि गया।
जब दीपक देख्या माही।

जब मनुष्य अपने आप को कुछ समझता ही नहीं, जब मनुष्य उसके प्रति समर्पित हो जाता है, तब उसके लिए संसार की मान-बड़ाई, हानि-लाभ, सुख-दुःख सब कुछ समान हो जाता है। इस धरती पर सब जगह सब प्राणियों में उसके लिए केवल ईश्वर ही ईश्वर है। वास्तव में क्या है कि उसका नाम ईश्वर तो हममें से किसी ने अवश्य रखा है, परन्तु वह तो एक ताकत है एक शक्ति है। वैसे देखा जाये तो मनुष्य को शक्ति तथा ईश्वर नहीं चाहिए, अपितु ईश्वर से चाहिए। ईश्वर कभी खुश नहीं होता न ईश्वर कभी नाराज होता, इसे बोलचाल की भाषा में प्रकृति कहते हैं। यह अपने आप ही काम करती है। मनुष्य जब अपने-आप को उसमें ढाल लेता है। यह सब अपने आप ही होता है, जिसको कहते हैं कि:-

निर्मल मन जन सो मोहि पावा।
मोहि कपट छल छिद्र न भावा।।

शायद तभी बिन बादल बरसात, बिना सूरज व चन्द्रमा के उजाला, इसी को सन्तों ने परम धाम कहा होगा। जहाँ जाने के बाद मनुष्य वापिस नहीं आता होगा। मेरा भी यही मानना है। इसके आगे विद्वान लोग अपने-आप समझ लेंगे।

जी-2/143, रोहिणी,
नई दिल्ली-85

होनी और अनहोनी

- भगवन्त सिंह

मानवजीवन में 'होनी' और 'अनहोनी' दो ऐसी घटनाएँ हैं जो मानव के सम्पूर्ण जीवन को बदल देती हैं। ये दोनों ही आपस में सहोदर बहनें हैं। होनी को बड़ी बहन कहा जा सकता है तो अनहोनी को उसकी छोटी बहन। जैसे छोटी बहन पर्दे के पीछे रहती है और बड़ी बहन खुलकर रहती है। जब अनहोनी अचानक पर्दे से बाहर निकल आती है तो आदमी आश्चर्यचकित रह जाता है और उसे बहुत ही अजीब-सा लगता है। होनी अपना आभास पहले से दे देती है इसलिए आदमी को उसके बारे में अधिक आश्चर्य नहीं होता। बड़ी बहन होने के नाते उसका नम्बर पहले भी आता है। इसलिए जो होना होता है, वह होकर ही रहता है। इसी प्रवृत्ति को देखकर कबीर दास जी ने ठीक ही कहा है-

करम गाते टोरे नाहि टरे

मुनि वशिष्ठ से पंडित ग्यानी शोधि के लगनधरी,
सीता हरन, मरन दशरथ को वन में विपत परी
कहाँ वह फंदे कहाँ वह पारिध कहाँ वह पारिध कहाँ वह
मृग चरी?

सिया को हर ले गये रावन सुवरन लंक जरी
नीच हाथ हरिचन्द्र बिकाने बलि पाताल धरी
करम गति टारै नाहि टरे।

इन पंक्तियों का अभिप्राय यही है कि जो करम में होना है, वह होकर ही रहेगा। उसे कोई टाल नहीं सकता। जो होनी है, वह होकर ही रहेगी। होनी और अनहोनी सहोदर दोनों बहनें द्वंद करती रहती हैं जब अनहोनी, होनी का आसन ग्रहण करने लगती है तो दोनों में द्वन्द शुरू हो जाता है और मनुष्य को आभास नहीं हो पाता। उसे भी अचानक झटका लगता है। होनी और अनहोनी में यही अन्तर है कि होनी धीरे-धीरे पैदल चलकर आती है, जिसका आभास मनुष्य को हो जाता है परन्तु कब होनी आनी है यह उसे पता नहीं चलता जबकि अनहोनी ऐसे आती है जैसे कोई घुड़सवार अचानक आ जाता है और उस घटना को देखकर मानव का जीवन ही बदल जाता है। मेरे जीवन में कई ऐसी अनहोनी घटनाएँ हुई हैं जिनका पूर्वाभास नहीं था। उन्होंने मेरे जीवन को काफी प्रभावित किया है।

जब होनी का पदार्पण होता है तो आदमी इतना आश्चर्यचकित नहीं होता, जितना कि अनहोनी के समय



होता है। उदाहरण के लिए एक खिलाड़ी क्रिकेट खेल रहा है और दूसरा व्यक्ति उसके खेल को देख रहा है। क्रिकेट के खिलाड़ी को भी पता है कि उसके गेंद कहीं भी लग सकती है और उसे चोट लग सकती है। ठीक इसी प्रकार गेंद क्रिकेट के मैच को देखने वाले दर्शक को भी लग सकती है। इसका आभास दोनों को ही है। थोड़ी देर बाद खिलाड़ी के सिर पर गेंद लग जाती है और वह बुरी तरह घायल हो जाता है। थोड़ी देर बाद वह गेंद एक दर्शक की खोपड़ी में लग जाता है और उसकी मृत्यु हो जाती है। इसमें खिलाड़ी के साथ जो घटना घटी, उसे होनी में रख सकते हैं। क्योंकि क्रिकेट खेलने में एक खिलाड़ी के साथ यह सम्भावना बनी रहती है और यही सम्भावना दर्शक के साथ भी सम्भव है परन्तु यदि कोई भी खिलाड़ी गेंद की चोट खाने से मर जाए या यह घटना किसी दर्शक के साथ घट जाए तो हम इस घटना को अनहोनी में रखेंगे, क्योंकि ऐसा न किसी खिलाड़ी ने सोचा था और न किसी दर्शक ने। अतः अनहोनी आदमी के जीवन का पल भर में अन्त भी कर देती है। इसलिए हर व्यक्ति इन दोनों ही घटनाओं से अपने को बचाने की कोशिश करता है। परन्तु अपने को बचाने में असहाय और असमर्थ पाता है।

अतः जो ज्ञानी और ध्यानी होते हैं वह अपने जीवन में अपने ज्ञान और ध्यान के द्वारा इन घटनाओं से काफी हद तक बचाव की कोशिश करते हैं परन्तु कभी उनकी कोशिश कामयाब रहती है और कभी नहीं। यह भी होनी के साथ सम्भव हो सकता है परन्तु अनहोनी अपनी मनमानी करती है। अतः वह कभी भी आ सकती है, वह पहले कोई भी सपना देकर नहीं आती वह तो जब मन में आया तभी चल दी, परन्तु होनी का आदमी को पूर्वाभास हो जाता है। इसलिए वह उसके लिए सचेत रहता है। परन्तु अनहोनी का उसे आभास नहीं हो पाता। जब होनी और अनहोनी दोनों बहनें मिलकर

एक साथ किसी भी व्यक्ति पर आक्रमण करती है।, तब उस व्यक्ति का बचना मुश्किल हो जाता है।

मेरे जीवन में भी कई अनहोनी घटनाएँ हुईं, उनमें कुछ बहुत ही दर्दनाक घटनाएँ थीं। उनमें से कुछ मैं यहाँ बताना चाहता हूँ। एक बार जब मैं 5-6 वर्ष का था। मैं अपनी गैलरी के दरवाज़े से दौड़कर खेलने के लिए निकला था कि अचानक हमारे खानदान के बाबा लगते थे उन्होंने एक छप्पर छाने वाला भारी बोझा ऊपर से डाल दिया और वह मेरे सिर पर गिरा और मैं उससे दब गया। मेरे पिताजी उन पर काफी नाराज हुए किसी तरह मुझे उस बोझे से बाहर निकाला। फिर सिर पर और माथे पर काफी गम्भीर चोट आई और उसमें डॉक्टर को कई टाँके लगाने पड़े। कितना दर्द हुआ होगा? ठीक मुझे याद नहीं। पर मैं उस अनहोनी से बच गया। मैं उस परम अनन्त शक्ति की वजह से बच सका।

यह भी मेरे जीवन की एक बहुत ही अनहोनी दुखद घटना थी, जिसको मैं आजीवन भर नहीं भुला सकूँगा। मेरे जीवन की दूसरी अनहोनी घटना सन् 1978 में दीपावली के दिन घटित हुई, जब मैं त्रिनगर में रहता था।

घटना इस प्रकार थी कि मैं अपने सबसे छोटे पुत्र के साथ मार्केट गया था। वहाँ से मैंने एक मिठाई वाले की दुकान से एक मिठाई का डिब्बा खरीदा। कुछ गुलाब जामुन मैंने अलग से चाय के साथ नाश्ता करने के लिए खरीदे। उन गुलाब जामुनों में कुछ जहरीली चीज़ गिरी हुई थी, जिसके बारे में हमको बिल्कुल भी मालूम नहीं था। इसकी जानकारी उस दुकानदार को हो या न हो क्योंकि दीपावली का मौका था। उस दुकानदार ने कोई ध्यान नहीं किया। हम उस दुकान से मिठाई खरीद कर घर पहुँचे। मैंने घर के सभी सदस्यों को एक-एक गुलाब जामुन खाने को दे दिया। सबसे पहले मैंने अपने छोटे पुत्र को दिया, क्योंकि वह घर में सबसे ज्यादा लाडला था। परन्तु मुझे क्या पता था कि मेरे साथ क्या अनहोनी घटना घटने जा रही है। अचानक उस गुलाब जामुन को खाते ही मेरा छोटा पुत्र उलटियाँ करने लगा और साथ-साथ उसे दस्त भी होने लगे। हम तुरन्त ही उसे डॉ. बंसल के पास ले गए और उन्होंने बच्चे की हालत को काफी गम्भीर और नाजुक बताया। उन्होंने हमको तुरन्त कलावती अस्पताल ले जाने के लिए कहा। हम उस दुकान से सीधे बच्चे को लेकर कलावती अस्पताल पहुँचे और उसे वहाँ तुरन्त दाखिल करवाया। बाकी शेष बच्चों को घर पर ही छोड़ गए। अचानक घर से हमको सूचना मिली कि बाकी सभी बच्चों को घर पर उलटियाँ और दस्त हो रहे हैं। इधर हमारी श्रीमती जी और छोटे बच्चे को अस्पताल में छोड़कर अन्य बच्चों को देखने और उनको

दवा दिलवाने घर पहुँचा। इस प्रकार मेरे साथ चारों तरफ से अनहोनी घटनाएँ घटने लगीं। मैं पूर्णरूप से चारों तरफ से घिरा हुआ था। जैसे वर्षा के दिनों में आकाश को बादल घेर लेता है और गरज-गरज कर लोगों को डराते हैं। परन्तु कुछ क्षणों बाद इस क्षण भंगुर दुःख के बादल छूँटते नज़र आए। उस दीपावली के दिन हमने कोई भोजन नहीं किया। परन्तु भगवान की असीम कृपा से घर के सभी सदस्य सब ठीक ठाक हो गये। ये सब ऐसी अनहोनी घटनाएँ थीं, जिनका हमको कोई भी पूर्वाभास नहीं था।

अब मैं कुछ अपने राष्ट्र के विशिष्ट महापुरुषों से संबंधित अनहोनी घटनाओं के बारे में प्रकाश डालना चाहूँगा। क्योंकि ऐसी होनी या अनहोनी घटनाएँ बिना किसी भेदभाव के सबके साथ घटती रहती हैं। सर्व-प्रथम मैं राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी का उदाहरण देता हूँ, जिनके साथ एक जबरदस्त हृदय विदारक अनहोनी घटना घटी, जब वह बिड़ला हाउस से सरदार बल्लभ भाई पटेल और पं.नेहरू के साथ एक महत्वपूर्ण गोष्ठी में भाग लेकर प्रार्थना-स्थल की तरफ जा रहे थे। उस दिन वह प्रार्थना के लिए कुछ लेट हो गए थे। अचानक इसी दौरान नाथूराम गोडसे ने गाँधी जी के आगे झुककर प्रणाम करने का नाटक किया और गाँधीजी पर कई गोलियों की झड़ी लगा दी और गाँधीजी 'हे राम' कहते हुए प्रार्थना-स्थल पर गिर पड़े और उनके जीवन का दर्दनाक अन्त हुआ। यह उनके जीवन की अप्रत्याशित अनहोनी घटना थी।

जिसका गाँधी जी को भी आभास नहीं था।

दूसरी अनहोनी घटना भारत के संविधान निर्माता डॉ0 भीमराव अम्बेडकर के साथ घटी जब उन्होंने अपनी एक महत्वपूर्ण पुस्तक भगवान बुद्ध और उनका धम्म पूरी करके रात्रि में सो गए और उनका 6 दिसम्बर, 1956 के करीब 6 बजे अलीपुर रोड की 26 नं0 कोठी में परि निर्वाण हो गया, जिसका किसी को आभास नहीं था। उनकी मृत्यु का समाचार सुनकर सारा देश स्तब्ध रह गया।

भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पं0 जवाहर लाल नेहरू के साथ भी ऐसी अनहोनी घटना 27 मई, 1964 में घटी, जब उनकी हृदय गति रुकने से अचानक मृत्यु हो गई और भारत माता की गोद में सदा-सदा के लिए सो गए।

एक अन्य अनहोनी घटना भारत के दूसरे प्रधानमंत्री लाल बहादुर के साथ घटी जब वह सन् 1965 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के बाद 11 जनवरी, 1996 को

बेटियाँ

ताशकंद में पाकिस्तान के राष्ट्रपति के साथ शान्ति समझौता पर हस्ताक्षर करने के बाद उनकी जीवन लीला अचानक समाप्त हो गई और वह शीघ्र काल के गाल में समा गए। और वहाँ से उनके पार्थिव शरीर को भारत वापिस लाया गया। यह था अनहोनी का कमाल।

ऐसी ही अनहोनी की घटना भारत की प्रथम महिला प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा गाँधी के साथ उनके निवास के पास 31 अक्टूबर, 1984 में घटी, जब उनके दो अंगरक्षकों ने अपनी गोली का शिकार बनाया। इसी प्रकार की अनहोनी घटना भारत के युवा प्रधानमंत्री श्री राजीव के साथ सन् 1991 में घटी, जब वह किसी मीटिंग को सम्बोधित करने जा रहे थे, और कुछ ही क्षणों में एक महिला ने मानव बम द्वारा प्रहार किया। उनके अंग भंग हो गये, जिसका असर सारे देश पर पड़ा। हमारे देश ने एक ईमानदार कर्मठ युवा प्रधानमंत्री खो दिया। यह भी अनहोनी का ही विचित्र खेल था। इसका पूर्वाभास किसी को भी नहीं होता।

ऐसी ही अनहोनी घटना हमारे न.पा.बाल. विद्यालय, मंदिर मार्ग, नई दिल्ली-1 के शारीरिक शिक्षा अध्यापक श्री सतवीर सिंह जी के साथ घटी, जिनकी मृत्यु अचानक हुई जब उन्होंने स्कूल जाते हुए रास्ते में कुत्ते की जान बचाई। अतः मानव जीवन में ऐसी अनेक होनी या अनहोनी की घटनाएँ होती हैं, जो मानव की जीवन लीला को ही समाप्त कर देती हैं। अतः मानव जब तक जीवित रहता है, तब तक उसके जीवन में ऐसी होनी और अनहोनी घटनाएँ घटती रहती हैं। परन्तु कुछ घटनाएँ ऐसी होती हैं, जिनका समाधान तो हो जाता है परन्तु वे मानव के हृदय-पटल पर हमेशा-हमेशा के लिए अपनी छाप छोड़ जाती हैं। परन्तु कुछ ऐसी घटनाएँ होती हैं जो मानव की जीवन लीला को ही समाप्त कर जाती हैं।

अतः मानव जब तक जीवित रहता है तब तक उसके जीवन में ऐसी होनी-अनहोनी घटनाएँ घटती रहेंगी। इसको रोक पाना मानव की शक्ति से परे हैं। इनका मुकाबला करने के लिए व्यक्ति को भगवान में सच्ची आस्था रखनी चाहिए और अपने धैर्य को किसी भी विषम परिस्थिति में नहीं खोना चाहिए क्योंकि धैर्य और ईश्वर में आस्था दोनों ही मानव की विषम परिस्थितियों में सहायक सिद्ध होते हैं। परन्तु इन दोनों होनी और अनहोनी के चंगुल से न कोई बचा है, और न बच सकेगा। इनकी मानव को अपने जीवन का अंग समझते हुए अपनी प्रगति पथ पर अग्रसर होना है।

साहित्य के फूल (निबंध संग्रह से साभार)

- गीता पाण्डेय

धरती पर ईश्वर का अनुपम वरदान हैं बेटियाँ,
माता पिता के पुण्य कर्मों का अभिमान हैं बेटियाँ।
त्याग, तप, सहिष्णुता और सौन्दर्य की अद्भुत मिसाल हैं बेटियाँ,
लक्ष्मीबाई, पद्मावती, इंदिरा और चन्द्रकला हैं बेटियाँ।
साहस और सौम्यता की गौरव गाथा है बेटियाँ,
धरती ही नहीं, अपितु अंतरिक्ष में विद्यमान हैं बेटियाँ।
सृष्टि की जननी और संस्कार की देवी हैं बेटियाँ,
परिवार की धुरी, स्तम्भ और आधार हैं बेटियाँ।
गर्म लू के थपेड़े हैं बेटे, सावन की शीतल फुहारें हैं बेटियाँ,
बुढ़ापे में माता-पिता की आशाएँ हैं बेटियाँ।
माँ, मुझे आने दो इस धरती पर,
मत गाना चाहे खुशी के गीत,
संसार देखने को मैं आतुर हूँ, पुकार कर रही हैं बेटियाँ,
काश मुझे जीवन मिल जाता उधार,
शायद यही है आज की बेटि का भाग।
कब तक दूसरों की इच्छा से दुनिया में आती रहेगी बेटियाँ।
कब तक व्यर्थ आडम्बर और संस्कारों की भेंट चढ़ती रहेगी बेटियाँ,
समय आ गया है बदलने का अपनी सोच।
ईश्वर की इस देन को न करो नष्ट,
बेटियों को सिर्फ और सिर्फ प्रेम करो बस।

जी-2/143, सेक्टर-16
रोहिणी-110085

तुम जगो, उठ पड़ो और चलते रहो,

- सविता चड्ढा

बातें हार की करना मुझे भाता नहीं,
अपनों से जीतना मुझको आता नहीं।
आशा का दामन ही मेरा जीवन है,
निराशा का रोना मुझे सुहाता नहीं।
जो भी पाना है खुद ही करो फ़ैसला,
दूसरा आपको कुछ दिलाता नहीं।
आशा, विश्वास की लालसा हो अगर,
कोई सुख आपसे दूर जाता नहीं।
दूरिया, फांसला खत्म कर लो अभी
बीत जाये समय लौट आता नहीं।
मन में इच्छा है जो वो भी कर लो सभी,
सितम कोई आपका अब रूलाता नहीं।
तुम जगो, उठ पड़ो और चलते रहो,
लक्ष्य क्या है जो फिर पास आता नहीं

899, रानी बाग
दिल्ली-110034

दो कविताएँ बुढ़ापा और मौत

- उपध्यान चन्द्र कोचर

बुढ़ापा आ गया है
जीने की ताकत भी
आती जाती रहती है
बुढ़ापा आदमी को
धीरे-धीरे चबा-चबा कर खाता है
सोचता हूँ प्रकृति ने क्यों
बनाया बुढ़ापा
मृत्यु के लिए तो वह
कभी जरूरी नहीं रहा
मौत न जवान होती है
न बूढ़ी होती है



बिकती हर एक पल

- मनीष कौशिक

अर्थ की जरूरत थी, आत्माएँ बिकने लगीं।

शरीर क्या चीज है, भावनाएँ बिकने लगीं।।...

वक्त के हाथों की कठपुतली हर कोई बनने
लगीं।

हर एक इशारों पर मजबूर हो थिरकने लगीं।

चाहते हर एक दिल में दफन होने लगीं।

दाँव पेचों में उनके और जिंदगी उलझनें लगीं।।

चाहते तिलमिलाकर दम अपना घोटने लगीं।

दिल से बेरहम नब्ज अब निकलने लगीं।।

खूबसूरत शब्दों को जिन्दगी जैसे तरसने लगीं।

लपलपाती बेड़ियाँ तनहाइयों में जकड़ने लगीं।।

बी-18-पालिका कुंज

करवला लेन

नई दिल्ली-110003

स्नेह

स्नेह बरसता है
तुम्हारी आँखों में
जब तुम उसे
देखती हो
अपनी आँखों से
एक ही भाव
झांकता है बारबार
तुम्हारी आँखों से
तुम उसकी माँ जो हो

होटल मरूधर हैरिटेज,
गंगाशहर रोड, बीकानेर

कॉर्बेट नेशनल पार्क

- के.आर. पांडे

जिम कॉर्बेट की याद में गढ़वाल एवं कुमाऊँ के मध्य रामनगर में 520.82 वर्ग किलोमीटर में एक राष्ट्रीय पार्क की स्थापना की गई है। यह भारत का प्रथम एवं सबसे पुराना राष्ट्रीय पार्क है। इसकी स्थापना सन् 1935 में तत्कालीन संयुक्त प्रांत के गवर्नर सर हेली ग्राहम ने की थी। तब इसका नाम 'हेली नेशनल पार्क' रखा गया था। सर हेली दो बार संयुक्त प्रांत के गवर्नर रह चुके थे तथा जिम कॉर्बेट के परम मित्र एवं उनकी ही तरह पर्यावरण-प्रेमी भी थे। सन् 1952 में इसका नाम बदलकर 'रामगंगा नेशनल पार्क' कर दिया। यह नाम भी ज्यादा दिन नहीं चला। जिम कॉर्बेट की मृत्यु के दो वर्ष बाद सन् 1957 में इस प्रकृति-प्रेमी एवं महान् शिकारी के नाम पर इसका नाम 'कॉर्बेट नेशनल पार्क' रखा गया है।

यह राष्ट्रीय उद्यान उत्तराखंड के पौड़ी गढ़वाल एवं नैनीताल जनपद में आता है। इस पार्क में कई प्रकार के पशु-पक्षी एवं जंगली वन्यजीव बाघ, हाथी, चीतल, साँभर, कांकड़, जंगली सूअर, घड़ियाल, अजगर निर्भय होकर घूमते हैं। इसके अतिरिक्त इस पार्क में 570 प्रजातियों के पक्षी भी हैं। इनमें ग्रेट पाइड हॉर्नबिल, पलास फिशिंग ईगल, कालर्ड फल्कानेट आदि प्रमुख हैं। वनस्पतियों में साल, शीशम, खैर, जामुन आदि के पेड़ तथा घने जंगल हाथी एवं बाघ यहाँ पानी पीने आते हैं। उन्हें देखने कई सैलानी वहाँ कई दिन तक इंतजार करते रहते हैं।

इस वन क्षेत्र में किसी भी जानवर का शिकार करना वर्जित है। यह पार्क 15 नवंबर से 30 मई तक साल में सिर्फ साढ़े छह महीने खुला रहता है। इसी बीच सैलानी इस पार्क का आनंद उठा सकते हैं। शेष अवधि में इसको आम जनता के लिए बंद कर दिया जाता है। देश-विदेश से कई सैलानी यहाँ भ्रमण के लिए आते हैं।

इस पार्क के कुछ हिस्से में जीप या कार द्वारा जाया जा सकता है। कच्चे एवं दुर्गम स्थानों पर हाथी पर चढ़कर देख सकते हैं। एक हाथी के हौद में छह सवारियाँ बैठने की जगह होती है। एक चक्कर लगाने में तीन घंटे लगते हैं।

कॉर्बेट पार्क में आने वाले दर्शकों को इस बात का विशेष ख्याल रखना होता है कि वे भड़कीले रंग जैसे लाल, नीले, पीले, नारंगी आदि रंगों के कपड़े पहनकर न जाएँ, क्योंकि कभी-कभी भड़कीले रंगों से जंगली जानवर बिदक जाते हैं। यदि हो सके तो खाकी या गहरे रंग के कपड़े पहनें। खाकी रंग सबसे बढ़िया रहता है। जंगल में विषैले मच्छरों से बचने के लिए पूरी बाजू की कमीज और कैप पहनना जरूरी है। शैलानियों को हिदायत दी जाती है कि वे पार्क में गाड़ी के हॉर्न का प्रयोग न करें। इससे जानवरों को परेशानी होती है। अगर हाथियों का झुंड सड़क पार कर रहा हो तो उन्हें पहले जाने दें, उनका रास्ता बीच में न रोकें।

आज अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन के मानचित्र में इसको प्रमुख रूप से जाना जाता है। यहाँ रहने के लिए होटल एवं रिसॉर्ट काफी संख्या में खुल गए हैं। पार्क के अंदर ढिकाला में वन विभाग का रेस्ट हाउस भी है, जहाँ बहुत से सैलानी ठहरते हैं। इसके अतिरिक्त कालागढ़, पटेरपानी, गौजपानी, बिजरानी और गैरल आदि स्थानों पर भी विश्रामगृह हैं। रामगंगा नदी के किनारे बने होटलों में विदेशी पर्यटक कई दिन तक जहाँ जंगली जानवरों एवं प्रकृति का आनंद लेते टिके रहते हैं, वहीं रामगंगा नदी में मछली का भी शिकार करते हैं। मछली पकड़ने के लिए स्थानीय प्रशासन से अनुमति लेनी आवश्यक है।

सन् 1972 में एक सर्वे के अनुसार बाघों की संख्या दिन-प्रतिदिन घटती जा रही थी। उनकी संख्या तब मात्र 1800 रह गई थी। सन् 1973 में भारत सरकार ने प्रोजेक्ट टाइगर अर्थात् बाघ परियोजना की शुरुआत की, जिसके तहत बाघ संरक्षण हेतु महत्त्वपूर्ण कई वनों पर टाइगर रिजर्व स्थापित किए गए, तब कॉर्बेट पार्क देश का प्रथम टाइगर रिजर्व घोषित हुआ। तब से ही यह प्रकृति संरक्षण की दिशा में प्रबल रहा है व अन्य पार्कों के लिए एक उदाहरण बन गया है। आज विलुप्त हो रहे बाघों के लिए यह सुरक्षित वन है।

उप-हिमालय बेल्ट में बने इस संरक्षित पार्क में बाघ ही नहीं, अन्य कई प्रजातियाँ हैं। यहाँ 488 तरह के विभिन्न

पेड़-पौधों की प्रजातियाँ और जानवर हैं। इन्हीं कारणों से जिम कॉर्बेट पार्क पर्यटकों और वन्य जीव प्रेमियों के लिए एक आकर्षण का केन्द्र बना हुआ है। यहाँ पर्यटकों को पूरे पार्क में जाने की अनुमति नहीं दी जाती। उनके लिए कुछ विशेष स्थल सुरक्षित हैं। वे उन सुरक्षित स्थलों तक ही जा सकते हैं। ये वे स्थल हैं, जहाँ से अनुपम प्राकृतिक परिदृश्य और विविध वन्य जीव देखने का अवसर मिलता है।

पिछले कुछ सालों से यहाँ पर्यटकों की संख्या में लगातार-वृद्धि हो रही है। एक अनुमान के अनुसार हर साल अनुकूल मौसम में देश-विदेश से लगभग 70,000 पर्यटक आते हैं। पर्यटक और वन्य जीव प्रेमी ही नहीं, रोमांच और साहसिक यात्राओं में रूचि रखने वालों के लिए भी यह पार्क स्वर्ग समान है। जिम कॉर्बेट पहला नेशनल पार्क है, जो 520.8 किलोमीटर के दायरे में फैला है। इसमें पहाड़ी इलाका, नदी, दलदली क्षेत्र, घास, समतल मैदान, बड़ी सी झील वगैरह सभी कुछ है।

सर्दियों में पार्क की रातें बेहद ठंडी हो जाती हैं, लेकिन दिन उजला और धूप भरा रहता है। जुलाई से सितंबर तक यहाँ बारिश का मौसम रहता है। घने और नम जंगल में मुख्य रूप से शाल, हल्दू, पीपल, रोहिणी और आम के पेड़ों की भरमार है। पार्क का 73 प्रतिशत भाग पेड़ों से घिरा हुआ है। पार्क का 10 प्रतिशत भाग घास से भरा मैदान है। यह पार्क 110 किस्म की प्रजातियों वाले पेड़ों का घर है। 50 किस्म के मैमलस (स्तनधारी), 580 किस्म के पक्षियों की प्रजातियाँ, 25 किस्म के साँपों की प्रजातियाँ और भारत के लुप्तप्राय बंगाल बाघ यहाँ रहते हैं।

इस पार्क में स्थित मर्चुला अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए अब अधिक पसन्द किया जाने लगा है। पहले पर्यटकों को इस स्थान के बारे में अधिक जानकारी नहीं थी। जब से यहाँ धारावाहिकों और फिल्मों की शूटिंग होने लगी है तभी से यह स्थान पर्यटकों के बीच भी अधिक लोकप्रिय हो गया है। हिमालय की पहाड़ियों से घिरे इस स्थल पर प्राकृतिक सौंदर्य का भरपूर आनंद उठाया जा सकता है। चारों तरफ पहाड़ियाँ और नीचे कलकल बहती नदी, इस स्थान विशेष की सुंदरता को निखार देती है। मर्चुला के आसपास ऐसी कई जगहें हैं, जहाँ भ्रमण का भरपूर लुत्फ उठाया जा सकता है।

कर्नल जिम कॉर्बेट पुस्तक से साभार

‘कन्या कया है’

- कृष्ण कुमार ‘नरुला’

देवी कन्या माता का रूप है, जो बचपन से ही कई प्रकार के कष्टों को सहन करती है। कन्या किसी की बेटी, किसी की बहन, किसी की धर्मपत्नी और अन्त में माता/माँ शक्ति-शक्तिदायिनी का रूप बनती है।

जब भी देखा उसे जुदा पाया,
मैंने हर बार उसे एक खुदा पाया।
जाने कब जागती वह सोती है,
जब देखा उसे जगा पाया
जब भी लौटा कहीं से ना उम्मीद,
उसमें उम्मीद को बचा पाया।
उसको देखा जहाँ भी जैसे भी,
मैंने बस उसे दूध में धुला पाया।
माँ जैसा चेहरा कोई नहीं होता,
जब भी देखा तो उसमें हौंसला पाया।
कन्या आखिर माँ शक्ति, शक्तिदायिनी है,

परमेश्वर की दिव्य शक्ति माँ नाना रूपों एवं नामों से प्रसिद्ध है। यहीं शक्ति दुर्गा के रूप में मनुष्य में साहस एवं शक्ति का संचार करती है।

स्त्रियों को पृथक रूप से कोई यज्ञ, व्रत या उपवास करने की आवश्यकता नहीं होती, केवल पति सेवा के द्वारा ही वह उत्तम गति को पा सकती है।

यदि पति ऊँचे विचारों का हो, वह अपनी स्त्री को स्त्री समझे। धर्मपत्नी को भी सदैव सादगी से रहना चाहिए, सादा जीवन उच्च विचार होने चाहिए, इसी धर्मपत्नी को आगे चलकर माता बनना है, वह माता जो सृष्टि की जननी बनती है। जो प्रसव की पीड़ा सहती है, जन्मदायिनी है, हम सब की माता कहलाती है। कन्या वह शक्ति है, जिसे हर कोई नहीं समझ पाता। देवी कन्या जिसे हम मातृ भूमि भी कह सकते हैं। सर्व शक्तिमान भगवान की दिव्य शक्ति है, और पूरे संसार में किसी न किसी रूप में व्याप्त है। हमें माता के प्रति सदैव कृतज्ञ रहना चाहिए।

जो जीव जन्म लेता है, वह जन्म से पूर्व माता ही उसे गर्भ में धारण करती है, जन्म के बाद माता ही उसे पाल पोस कर बड़ा करती है, फिर उसे नाना प्रकार के कष्टों से बचाती है। पाठशाला भेजने से पूर्व शिशु को आचार व्यवहार की शिक्षा देती है, इसीलिए माता को प्रथम आचार्य कहते हैं। माता ही संसार के सभी प्राणियों को सुख और सान्त्वना प्रदान करती है।

माता के जीवित रहने पर मनुष्य सनाथ और माता के ना रहने पर अनाथ हो जाता है, कमजोर और दुःखी रहता है, उसे सारा संसार शून्य सा लगता है।

माता से जो सुख मिलता है वह अन्यत्र कहीं नहीं मिलता। माता के समान न कोई सहारा है और न कोई रक्षक। सच पूछिए तो बच्चे के लिए माता से बढ़कर कोई भी प्रिय वस्तु नहीं है। माता निर्धन हो, रोगिणी हो तो भी बच्चे हो या बड़े, माता की गोद में ही परम सुख और आनन्द का अनुभव करते हैं। इनके रहने से कोई भी चिन्तित नहीं होता और वह आगे चलकर बुढ़ापा तथा बीमारियों से दूर रहता है। बच्चा दूर से माता पुकारते हुए घर आता है, मानो वह साक्षात् अन्नपूर्णा के पास पहुँच गया हो, यह है वो कन्या जो माता कहलाती है। माता बालक को गर्भ में धारण करती है इसलिए उस पर माता का अधिक स्नेह एवं प्रेम हो जाता है, परन्तु खेद इस बात का है कि प्राणी माता को भूल जाता है, उसे याद ही नहीं रहता कि वह क्या था। माता और पिता मनुष्य के जन्म में जिन कष्टों को सहते हैं, उनका बदला सैकड़ों वर्षों में भी नहीं चुकाया जा सकता।

अतः माता-पिता एवं आचार्य को श्रद्धापूर्वक तथा उस कन्या की भी सेवा पूजा करनी चाहिए। देवी कन्या के प्रसन्न हो जाने पर प्रत्येक वस्तु सुलभ हो जाती है।

इसलिए उस छोटी देवी कन्या को नहीं सताना चाहिए। उसके जीवन से प्रेरणा लेनी चाहिए। बचपन से शादी तक न जाने उसके अपने जीवन में बहुत कष्ट होते हैं।

तब जाकर वह कन्या माता का रूप बनती है। माता की गाथा अनन्त है। यदि माता न होती तो कवि और वीर नहीं हो सकते।

मैं जो कुछ भी हूँ या होने की भविष्य में आशा रखता हूँ उसके लिए अपनी देव स्वरूपिणी कन्या-रूप माता का ऋणी हूँ।

के-36-सी एसएफएस, डीडीए, फ्लैट,
साकेत, नई दिल्ली-110017



बच्चों को बनाएं आत्म निर्भर

- किरण बाला

उस दिन मैं अपनी एक पड़ोसन के यहां सुबह किसी काम से गई थी। मालूम हुआ कि वह अपने आठ वर्षीय बेटे विशाल को स्नान करा रही है। जब वे बाथरूम से विशाल के साथ बाहर निकली, तो मैंने विशाल से कहा- 'क्या बात है विशाल अब तो तुम चौथी कक्षा में आ गए हो, क्या अब भी तुमने अपने आप नहाना नहीं सीखा?'

विशाल कुछ कहता, इसके पूर्व ही वे बोली 'यदि मैं इसे नहीं निहलाऊं, तो यह सारा दिन बैठा ही रहेगा।'

मैंने कहा, सो तो ठीक है, पर यदि इसे कभी अपने स्कूल के बच्चों के साथ दो चार दिन ट्रिप में जाना पड़ा तो वहां इसे कौन निहलाएगा? इतने बड़े बच्चे को अपने आप नहाना, कपड़े पहनना और कंधी करना तो आना ही चाहिए।

उस दिन किसी कारण से मैंने शीला को टेलीफोन लगाया और पूछा- 'क्या कर रही हो?'

'बिट्टू को स्कूल के लिए तैयार कर रही हैं।'

मैंने कहा- 'अब तो वह तीसरी कक्षा में आ गया है, क्या अब भी उसे तैयार होने में अपनी मां की जरूरत पड़ती है?'

'पता नहीं कब वह अपने आप तैयार होगा? सारा काम छोड़कर उसे तैयार करने में लग जाती हूँ।'

इसी प्रकार एक दिन में अपनी सहेली के घर गई थी। वे अपनी पाँच वर्षीय बेटी नेहा को अपने हाथ से निवाला

खिला रही थी। मैंने आश्चर्य से पूछा-‘कब तक तुम इसे अपने हाथ से खिलाती रहोगी?उसे अपने हाथ से खाना क्यों नहीं सिखाती?’

‘क्या करूँ, कई बार इससे कहा भी लेकिन, अपने हाथ से खाती ही नहीं। कहती है मम्मी आप ही खिलाओं। मैं नहीं खिलाऊँ तो भूखी ही रह जाए।’

स्कूल से आकर पिंकी खेलने चली गई। जब वापस लौटी, तो माँ ने कहा, ‘आज होमवर्क नहीं करना है?’ करना तो है, पर जब आप कराओगी तभी तो करूँगी और उसे अपना काम छोड़कर पिंकी के पास बैठना पड़ा। तब कहीं जाकर उसने होमवर्क करना शुरू किया। माँ के बगैर होमवर्क कर ही नहीं सकती।

बहुत से बच्चे आलसी या कामचोर प्रवृत्ति के होते हैं। यदि आप उनका काम कर देती हैं तो उनकी यह प्रवृत्ति बढ़ती जाती है और वे कभी आत्मनिर्भर नहीं बन पाते हैं।

यदि आप चाहती हैं कि आपका बच्चा अन्य बच्चों से स्मार्ट या एक्टिव बने, तो कब तक आप उसे अंगुली पकड़कर चलाती रहेंगी? उसे खुद-ब-खुद चलना सीखने दें। एकाध बार गिरेगा- पड़ेगा, लेकिन फिर संभलकर चलने की कोशिश करेगा।

ये तो कुछ उदाहरण है जिसमें माँ अपने बच्चे को आत्मनिर्भर बनाने की बजाय अपने ऊपर निर्भर बना रही हैं। जब बच्चा छोटा, नासमझ हो तब तक उसे अपनी माँ पर निर्भर होना तो समझ में आता है लेकिन जब बच्चा पाँच साल का हो जाए, तब तो कम से कम उसे अपने छोटे मोटे काम स्वयं करने योग्य होना चाहिए।

प्रश्न यह है कि क्या एक आठ साल का बच्चा स्वयं स्कूल के लिए तैयार नहीं हो सकता?क्या वह स्वयं अपनी शर्ट के बटन नहीं लगा सकता या पेंट नहीं बांध सकता या जूते मोजे नहीं पहन सकता?लेकिन उसका यह सब काम रोजाना माँ करें, तो वह क्यों यह सब सीखें?

जब आप बच्चों का काम आगे होकर स्वयं करती हैं तो वे बजाय आत्मनिर्भर बनने के, आप पर ही निर्भर हो जाते हैं। बात चाहे नहाने धोने की हो या पहनने ओढ़ने की, खाने पीने की हो या होमवर्क करने की, वे अपनी माँ पर ही निर्भर रहते हैं। इसमें दोष उनका नहीं माँओं का है जो अति लाड प्यार के कारण उन्हें आत्मनिर्भर नहीं होने देतीं। आखिर वे कब तक अपने बच्चों को उंगली पकड़कर चलना सिखाएंगी?

यदि बच्चा अपने हाथ से खा सकने योग्य है, तो

आप अपने हाथ से उसके मुँह में ग्रास क्यों दे रही हैं? यदि शौच के बाद वह अपनी सफाई या धुलाई करने योग्य है, तो आप क्यों धोती हैं?जब तक आप उन्हें इन सब बातों की आदत नहीं डालेगी, वे आप पर निर्भर रहेंगे। शैशव अवस्था तक तो यह सब ठीक है, लेकिन इसके बाद जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं और तब भी आप यह सब करती है तो देखने वाले तो यही कहेंगे कि कैसी माँ है अभी तक अपने बच्चे को खाना-पानी और धोना तक नहीं सिखाया।

जो बच्चे अपने हर छोटे बड़े काम के लिए अपनी माँ या बड़ों पर निर्भर रहते हैं, वे आलसी हो जाते हैं। ऐसे में जब उन्हें अपना काम स्वयं करने की नौबत आती है तो बड़ी परेशानी का सामना करना पड़ता है।

जो माताएं अत्यधिक लाड प्यार के कारण बच्चे की छोटी मोटी जरूरतों को आगे होकर पूरी करती है, उनके बच्चे पंगु हो जाते हैं और उन्हें सदैव सहारे की जरूरत पड़ती है। जो बच्चे अपना काम स्वयं नहीं करते हैं उनके सामने अन्य बच्चों का उदाहरण पेश करें जैसे कि सामने वाला बिट्टू तो तुमसे साल भर छोटा है। वह सारा काम स्वयं अपने हाथ से करता है, तो फिर तुम्हें मेरे सहारे की जरूरत क्यों? तुम तो उससे बड़े हो। उस कार्य को अच्छे से कर सकते हो।

बच्चे को अपना कमरा, अपनी कापी किताबें, अपने खेल खिलौने आदि व्यवस्थित रखने हेतु प्रेरित करें। इससे उनमें आत्मनिर्भरता आएगी। उन्हें इन सब को व्यवस्थित रखने का सलीका भी बताएं।

बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए उन्हें अपना काम स्वयं करने हेतु प्रेरित करना चाहिए तथा इस पर उन्हें शाबाशी भी देनी चाहिए। उन्हें आत्मनिर्भर बनाने में आपके प्रोत्साहन की आवश्यकता है। यदि वे कोई काम स्वयं अपने स्तर पर करते हैं और उसमें कोई गलती हो जाती है या बिगड़ जाता है या कोई नुकसान हो जाता है, तो इस पर उन्हें प्रताड़ित या जलील न करें। यह न कहें कि ‘इतना बड़ा हों गया है पर रहा निरा मूर्ख। जरा भी काम करने की तमीज नहीं है।’ आपके इस व्यवहार से वह आगे काम करने से निरुत्साहित ही होगा। इसलिए बजाय उसे डांटने या उसका हंसी उड़ाने के, उसे काम करने का सही तरीका समझाएं। एक-दो बार गलती करेगा पर धीरे-धीरे आत्म निर्भर बन जाएगा।

43/2 सुदामा नगर रामटेकरी,
मंदसौर (म0प्र0)-458001



पुनर्विवाह और बच्चे

- विमला लाल

पुनर्विवाह यानि दोबारा होने वाली शादी। पत्नी अथवा पति के मृत्यु के बाद या फिर किन्हीं कारणों से दोनों के अलग हो जाने पर होने वाली शादियां किसी भी सभ्यता के लिए कोई नई या अनोखी बात नहीं है। सदियों से यह रिवाज चलता आ रहा है और शायद कयामत तक चलता भी रहेगा। इसमें नई बात तो यह हुई है कि सदियों बाद भारतीय समाज ने स्त्री जाति को भी इन शादियों का हिस्सा मान लेने का साहस दिखाया है। शायद इसी साहस को जताने के लिए ही पिछले कुछ दशकों से पुनर्विवाह न केवल बहु चर्चित होने लगे हैं बल्कि इन्हें सामाजिक परिवर्तन का उदाहरण मान एक क्रान्तिकारी उपलब्धि के रूप में बहुत ही सम्मानित ढंग से अपनाया भी जा रहा है। वरना इससे पहले तो पुनर्विवाह पर पुरुष जाति का ही एकाधिकार था। या यूँ कहूँ कि पुरुष के लिए पुनर्विवाह न केवल स्वीकार्य था बल्कि अनिवार्य भी था। उसमें उतावलापन इतना कि एक पत्नी की आँख मुंदी नहीं कि दूसरी की मुँह दिखाई शुरू। कई बार तो स्वयं बेटियों के पिता ही आगे बढ़ कर श्मशानघाट में ही विधुर की धोती निचोड़ कर रिश्ते का संकेत देने से चूकते नहीं थे। ऐसे स्वरचित नियमों, कानूनों में न कोई धर्म बाधक होता था न कोई आचार संहिता और न ही कोई आयु सीमा होती थी। मुख्य बात थी तो पुरुष की इच्छा या फिर बेटियों के माता पिता की मजबूरी। 60 वर्ष का विधुर 18-20 वर्ष की कन्या घर लाने में स्वच्छन्द था किन्तु 18-20 वर्ष की विधवा के लिए इस तरह का विचार भी मन में लाना पाप तुल्य माना जाता था। अर्थात् पुरुष की अय्याशी की सुविधा ऐसा सर्वमान्य कानून था जिसे वह गर्व के साथ भोगता भी था और जीता भी था।

पुरुषों की इसी मानसिकता ने एक समय बहु विवाह और देवदासियों की प्रथा को भी खूब बढ़ावा दिया था। राजे रवजाड़ों के रनिवासो में घुट-घुट कर मरने जीने वालियों की कथाएँ और उनसे प्रभावित जनसाधारण में घटने वाली दुःखद घटनाएँ और किस्से आज भी लोक गीतों में दोहराए जाते हैं। क्यों-? क्योंकि पुरुष का अधिकार और स्त्री की वंचना उनके भाग्य बन कर बोलते थे।

स्त्री की उम्र कच्ची हो या पक्की, एक बार पुरुष का पल्लु पकड़ सात फेरे घूम गई तो बंध गई सात जन्मों के लिए। पति अच्छा हो या बुरा, शराबी हो या जुआरी, कोढ़ी हो या कसाई, स्त्री का धर्म है कि वह न केवल उसकी सेवा करे बल्कि तन मन से समर्पित भी हो जाए। वरना स्वर्ग में रिजर्व रहने वाली पतिव्रता की पदवी उसे हासिल कैसे होगी। जीवन में उसे और कुछ चाहे मिले या न मिले किन्तु पतिव्रता की पदवी पर तो उसका अधिकार होना ही चाहिए। यही तो उसकी पहली जन्मघुट्टी होती है जो जन्म के पहले ही दिन से उसे शहद के साथ मिला कर, और घोट-घोट कर पिलाई जाती है ताकि न तो वह उसे भूल सके और न ही उस शहदी मिठास को जुबाँ से मिटा सके। स्वार्थ की लिपि में लिखी इस इबारत को हर लड़की जीवन भर भाग्य समझ पढ़ती भी रहती है और दोहराती भी रहती है। अगर कही भूलना भी चाहे तो उसके जन्म के ठेकेदार उसे कभी भूलने देते भी नहीं। उसका धर्म, उसका कर्तव्य, उसकी तकदीर के वास्ते उसे व्यक्ति रहने ही नहीं देते। दुर्गीत का पर्याय बना कर छोड़ देते हैं। जिस समाज में सधवाओं की यह दशा हो वहां विधवाओं की क्या गति होगी, समझा भी जा सकता है और जाना भी जा सकता है। मायके वह लौट नहीं सकती क्योंकि एक तो माता पिता की सीख आड़े आती है और दूसरा वहां पहले से ही भाई भाभियों ने अपने अधिकार की साँकल द्वार पर अटका रखी होती हैं। और सुसराल रह नहीं सकती क्योंकि वहां वह मुफ्त की बंधुआ मजदूर और सुसराली मुसटंडो के निशाने पर होती है। आज भी वृंदावन और काशी की गलियों में भटकने वाली और अंधेरी कोठरियों में ऐड़ियां रगड़-रगड़ कर दम तोड़ने वाली ऐसी विधवाओं को खुलेआम देखा जा सकता है जो उस दुर्गीत की साक्षी है, जिनकी पीड़ा जब मुखर होती है तो आंख में आँसू भर और हाथ में मंजीरे थाम कहती सुनी जाती है कि 'हे भगवान अगले जन्म में चाहे तो कुत्ता बिल्ली बना देना पर औरत मत बनाना।' यह वेदना, यह दर्द है सृष्टि के उस भाग का जिसके बिना सृष्टि की कल्पना करना भी संभव नहीं। यह उन्नति है उस समाज की जहाँ की संस्कृति कभी

स्त्री की उपमा लक्ष्मी से देती थी और आज उसके दुःखों ने कुत्ते बिल्ली की गिनती पर लाकर खड़ा कर दिया है।

औरत की इस जख्मी मानसिकता ने जहाँ एक ओर सती प्रथा जैसी मजबूरियों को जन्म दिया वहीं दूसरी ओर समाज के किसी कोने में मूक दृष्टा बने संवेदक वर्ग को भी आँख खोल कर देखने और हृदय के कपाट खोल इस दर्द को महसूस करने पर मजबूर कर दिया और उन्होंने आगे बढ़ इस अत्याचारी अति पर कुठाराघात करने के लिए हथियार उठा लिए और महिलाओं के जीने के लिए पुनर्विवाह जैसी एक नई राह का निर्माण कर दिया। यह और बात है कि उस राह पर चलने और चलना सिखाने के लिए एक लम्बे समय तक लड़ाई लड़नी पड़ी, फिर भी जो मिला वह औरत के जीवन का एक बहुत ही सुखद मोड़ था। एक नायाब उपलब्धि थी, जीने की नई दिशा थी, दुःखों का किनारा था और खुशियों का सहारा था। लोगों को सोचना पड़ा कि औरत कोई वस्तु नहीं व्यक्ति है। उसके भीतर भी दिल धड़कता है जो जीना चाहता है, सम्मान के साथ, प्यार के साथ। सोच काम करने लगी, पहले कुछ दब घुट कर और फिर साहस के साथ। अब तो आलम यह है कि जो इस राह पर कदम बढ़ाते हैं, वह स्वयं को गौरवान्वित अनुभव करते हैं। समाज में छाती ठोक कर और सिर ऊँचा करके चलते हैं। यहाँ तक कि सुसराल वाले भी बहुओं का पुनर्विवाह रचाने में हिचकिचाते नहीं।

वैसे अगर थोड़ा सा भी पीछे मुड़ कर देखे तो सुसराल वालों के लिए बहुओं का विवाह करना कोई नई बात नहीं है। भारतीय समाज में चलन था इसका। पंजाब जैसे कई प्रदेशों में एक बेटे की विधवा का विवाह दूसरे बेटे के साथ यह कह कर दिया जाता था कि 'घर की इज्जत घर में ही रहेगी।' उस समय ऐसे विवाह प्रायः पारिवारिक स्तर पर होते थे जिन्हें 'चादर बदलने' का नाम भी दिया जाता था। माना कि उस समय भी औरत की इच्छा-अनिच्छा की परवाह नहीं की जाती थी फिर भी जाने अनजाने उसका जीवन तो सुरक्षित हो ही जाता था। चलन के लिहाज से उसे उन नारकीय यातनाओं और ऐरे गैरे की नजरों से होकर नहीं गुजरना पड़ता था। और सबसे बड़ी बात थी कि बच्चों पर कोई विपरीत प्रभाव ही नहीं पड़ता था। वही घर, वही परिवार और वही रिश्ते। कई बार तो बच्चे जीवन भर अपने नए पिता को उसी पुराने रिश्ते यानि 'चाचा' 'ताऊ' के नाम से ही सम्बोधित करते रहते थे। किसी को कोई फर्क नहीं पड़ता था और जीवन सुखद हो जाता था।

किन्तु आज का पुनर्विवाह उन पारिवारिक सीमाओं से सर्वथा बाहर हो चुका है। बाकी विवाहों की तरह ही अब इसका क्षेत्र भी विस्तृत है। अब कही मजबूरी भी नहीं है। पूरी छानबीन और दोनों की रजामन्दी के साथ होते हैं यह विवाह

किन्तु उस रजामन्दी में बच्चों का क्या स्थान है यह एक बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है जिसे साधना बहुत बार बहुत कठिन होने लगा है। क्योंकि आज का बच्चा बहुत होशियार है। वह आँख मूंद कर कुछ भी स्वीकारने को तैयार नहीं होता। वह हर बात की समझ भी रखता है और विवेचना करना भी जानता है। साथ ही वह स्वयं के आत्म सम्मान और स्वार्थ को भी कभी भूलता नहीं। शायद इसी लिए आज भी पुनर्विवाह को पूरी सामाजिक सहमति मिलने के बाद भी, बच्चों और बच्चों वाली महिलाओं को सैंकड़ों चुनौतियों और कशमकश से गुजरना पड़ता है। बच्चे अगर छोटे हो तो फिर भी बात कही न कही बनने की सम्भावना रहती है किन्तु अगर बच्चे थोड़ी भी समझ रखने वाले हो गए तो उन्हें यह परिवर्तन स्वीकारना बहुत कठिन हो जाता है। विशेष कर महिलाओं के बच्चों के लिए। माँ की दूसरी शादी की कल्पना ही उन्हें हिलाकर रख देती है। अपना घर छोड़ कर दूसरे घर में स्थान बनाना, नए रिश्तों को अपनाना उनके लिए सहज हो ही नहीं सकता जरा सी कठिनाई भी उनके जीवन की समस्या बन जाती है जिसके लिए वह माँ को ही दोषी ठहराने लगते हैं। ऐसे में उन्हें माँ की मजबूरी कम और विलासिता अधिक दिखाई देती है जिसके लिए कभी-कभी तो वह माँ के नाम से भी नफरत करने लगते हैं जो न केवल परिवार को बल्कि स्वयं बच्चों के जीवन को भी दिशा हीन कर देती है।

ऐसी बात नहीं कि पुरुष के बच्चों को इस स्थिति का सामना नहीं करना पड़ता। भयभीत और अनिश्चित मनः स्थिति में वह भी होते हैं, अन्तर केवल इतना होता है कि उन्हें अपना घर, अपना परिवार नहीं छोड़ना होता। इस पर भी नई माँ बनाम सौतेली माँ की सम्भावना उनके दिलों में ऐसी दहशत पैदा कर देती है कि वह चाह कर भी सहज नहीं हो पाते। वैसे भी हर बच्चे के लिए माँ से अधिक पिता रौबदार होता है। बच्चे जितना माँ के सामने बोल सकते हैं उतना पिता के सामने नहीं। इस लिए चुप रहने के साथ-साथ, इधर-उधर से सुनी सुनाई सौतेली माँओं की कहानियों उनकी स्वभाविकता और सहजता को टिकने नहीं देती। वैसे तो कुछ हद तक उनका यह भय सच भी होता है। कोई विरली ही दूसरी माँ ऐसी आती है जो पति के पहले बच्चों को खुले हृदय से स्वीकार करके सीने से लगा ले। बहुधा तो वह माँ कम और दरोगा अधिक होती है। छड़ी उनके हाथ से झूटती ही नहीं जिसे देख कर एक बार तो सोचना ही पड़ता है कि 'ममता की मूरत' कहलाने वाली औरत की यह कैसी ममता है जो उन्हें बच्चों पर कहर बरसाते थकती ही नहीं। ऊपर से ऐसी औरतों का तिरिया चरित्र ऐसा कि पति के सामने

ऐसी लीपा पोती करेंगी कि झूठ और छल कपट भी एक बार तौबा कर जाए। जिसका परिणाम यह होता है कि बच्चे नफरत और विद्रोह की ऐसी राहों पर चल निकलते हैं जहाँ न तो उनका कोई वर्तमान होता है न भविष्य। होता है तो केवल विनाश।

कुछ समय पहले तक तो सौतेली माँओं की ही ऐसी तस्वीर देखने सुनने को मिलती थी लेकिन जब से बच्चों वाली माँओं ने पुनर्विवाह की ओर कदम बढ़ाया है, तब से सौतेले पिताओं की दहशत और पाशविकता का भी नया रूप देखने को मिलने लगा है। सौतेली माँओं का व्यवहार अधिक से अधिक भूख, मजदूरी और मार पीट तक ही सीमित होता था किन्तु आज के सौतेले पिताओं की पाशविकता तो सौतेली बेटियों की इज्जत और बेटों के भविष्य को ही लील जाती है। सौतेले पिताओं और सौतेले भाइयों के बलात्कारी किस्सों की अखबारी सुर्खियाँ पढ़ने वालों की नजरों को धरती में गाढ़ने के लिए काफी होती है। ऐसी बेटियाँ न तो आसानी से मुंह खोल पाती हैं न सह पाती हैं और नीलाम हो जाती हैं। या फिर नाना नानी को अंतिम सहारा बना उनके बुढ़ापे को भी बोझिल बना देती हैं। कैसे तो वह उन्हें पालेंगे और कैसे ब्याहेंगे, सोच कर भी उनकी रातों की नींद हराम रहती है। ऐसे में वह पुनर्विवाह करने वाली मां भी कैसे रह पाती होगी उस नराधम के साथ जिसके कारण एक बार फिर उसके बच्चे अनाथ हो गए।

मेरी मन्शा किसी भी कोण से पुनर्विवाह शब्द के सामने प्रश्न चिन्ह लगाने की नहीं है बल्कि उन निरीह बच्चों की मानसिकता को देखना है जो निर्दोष होते हुए भी ऐसी परिस्थितियों के ऐसे शिकार हो जाते हैं कि न घर के रहते हैं न घाट के। माना कि पुनर्विवाह एक बार फिर से महिलाओं की खुशियों को राह प्रदान करता है किन्तु अगर उन खुशियों की कीमत बच्चों को चुकानी पड़े तो वह जिन्दगी में आने वाले बड़े से बड़े गम से भी छोटी होती है। बच्चों के जीवन को दांव पर लगा कर अगर किसी ने लहुलुहान खुशियां बटोर भी ली तो क्या वह उन्हें भोगने की हिम्मत जुटा पाएगा। सोचने और अनुभव करने की बात है।

आज के परिवर्तित वक्त में, जब कि हर औरत सक्षम है, स्वावलम्बी है, स्वयं को सुरक्षित रखना जानती है तो बच्चों की बलिदानी आवश्यक भी नहीं रह जाती। अब तो वह संयुक्त परिवार भी नहीं रहे जहां पारिवारिक सम्बन्धों की प्रताड़ना सहनी पड़े क्योंकि वह विधवा है। सामाजिक नजरिया भी अब इतना बदल चुका है कि खान पान, पहिनावे, मेल मिलाप पर भी कोई पाबन्दी नहीं रही। ऐसे में अगर माँए बच्चों का पूरा जीवन दांव पर लगा दे तो कुछ विशेष बुद्धिमत्ता की बात नजर नहीं आती। कुर्बानी तो

गए वक्त की उन माँओं की थी जो अनपढ़ता और मोहताजी के साए में जी कर भी अपनी मेहनत और मजदूरी से बच्चों को परवान चढ़ा लेती थी। न बच्चों का विश्वास टूटने देती थी न आत्मबल क्षीण होने देती थी। अकेलापन तो उन्हें भी सताता ही होगा। फिर भी दुकेलापन पाने के लिए बच्चों की राहों में रोड़ा बन कर नहीं खड़ी होती थी। वैसे भी औरत चाहे अनपढ़ हो या पढ़ी लिखी, गरीब हो या अमीर एक बार जब ठान लेती है तो किसी चट्टान से कम नहीं होती। बच्चे पालना तो एक मामूली सी बात है। बच्चों के लिए तो वह पूरी दुनिया से भिड़ जाने की ताकत जुटा लेती है तो फिर इन छोटी-छोटी खुशियों की क्या बात है।

खैर कहने का अर्थ केवल इतना है कि अगर पुनर्विवाह में स्त्री और पुरुष दोनों के बच्चों को पूरे सम्मान, दुलार और सुरक्षित ढंग से अपनाया जाए तो पुनर्विवाह वरदान सिद्ध हो सकता है वरना तो यह अभिशाप के अतिरिक्त कुछ हो ही नहीं सकता। बच्चों का जीवन बहुत अनमोल है। उसे पायदान बना कर आगे बढ़ना किसी कोण से भी औचित्य की सीमा में नहीं आता। महिलाओं की चाहतों के बीच भी नहीं।

353, विकास कुंज, विकास पुरी,
नई दिल्ली-18,

वह आएगी

- शीरी नियाजी

गर्मियों की एक चिलचिलाती दोपहर। वह अपने हाथों में एक पोटली संभाले पहाड़ी के उस पार खेतों की तरफ चली जा रही है। चारों तरफ लू के थपेड़े चल रहे हैं। पहाड़ के पत्थर तप रहे हैं। उसके पांव लड़खड़ा रहे हैं। लेकिन वह जा रही है। चलती जा रही है।

‘हाय। सुबह से भूखा होगा हमरा बुढ़वा। धूप की लकीर कितनी दूर जा चुकी है। जाने क्या सोचता होगा.....’

अपने बुढ़ऊ के बारे में सोचते-सोचते अचानक वह लड़खड़ा कर गिर पड़ी। बेख्याली में उसने उस दरार की तरफ ध्यान ही नहीं दिया था और उसमें उसका पैर फंस गया था।

उसके घुटने छिल गए और पानी की मटकी फूट गई। बड़ी मुश्किल से उसने अपने पैर को उस दरार से बाहर खींचा। उसके घुटने में तेज दर्द की लहर उठी और वह तड़प उठी। उसकी पुरानी साड़ी खून से भीग गई थी।

जब वह खेत पर पहुंची दोपहर ढल चुकी थी। उसके पति ने उसे देखकर कहा----

‘आज बड़ी देर कर दी सोमरी। सो गई थी क्या? सोमरी ने कराहते हुए पोटली नीचे रख दी और मटकी के आधे टुकड़े में बचा हुआ पानी उसकी तरफ बढ़ा दिया।

‘क्या हुआ रे सोमरी--उसका पति उसकी खून से सनी साड़ी देख कर चौंक उठा।

‘छोड़ बुढ़ऊ, ले खाना खा।’

‘अरे तेरे को चोट लगी है। यह कैसे हुआ?’

‘रास्ते में पहाड़ी वाला रास्ता तय करते चोट लग गई। तुमरे खेत पर आने के तुरंत बाद हमको जाड़ा लगने लगा था। हमने सोचा थोड़ा आराम कर लें। सो लेट गई। लेटते ही आंख लग गई और जब आंख खुली तो दिन चढ़ आया था। जल्दी-जल्दी उपले थापे। झाड़ू लगाई। तेरे लिए दो रोटियां सेकीं। उस पर अचार रखा और चल दी। जल्दी पहुंचने की कोशिश में और देर हो गई। तेरा ख्याल आ रहा था कि तू भूखा बैठा होगा। बेध्यानी में दरार में पांव फंस गया और यह चोट लग गई।’

‘तू इसे चोट कहती है। अरे यह तो घाव है। गहरा घाव। मैं तुझे कोई सुख तो नहीं दे सका सोमरी। मेरी खातिर तू चिलचिलाती धूप में रोज़ पैदल चल कर आती है। पर क्या करें। हम तो एक मजूर ठहरे। आफिस के बाबू होते तो डिब्बा साथ ले जाते। अगर भोर अंधेरे तू रोटियां सेंक भी दे तो पोटली लाकर रखूं कहां। या तो चीटियां चट कर जाएगीं या बंदर उचक लेंगे। लेकिन तू घबरा नहीं सोमरी। मैं तेरे रास्ते के तमाम पत्थर अपने इन हाथों से हटा दूंगा। फिर तुझे कभी चोट नहीं लगेगी।’ दशरथ ने उसके घुटनों पर अपना गमछा बांधते हुए कहा।

‘अच्छा अब तू जा। और हां, रास्ते में कंपाउंडर बाबू से मिल कर दवा ज़रूर ले लेना। उससे कहना दशरथ को शाम को पैसे मिलेंगे तो आकर दवा के पैसे दे जाएगा। एक बात और रात का तू कुछ न करना। हम आकर रोटियां खुद सेंक लेंगे। तू आराम करना।’

‘हां बुढ़ऊ। हम आराम करेंगे और तू दिन भर का थका शाम की रोटियां सेकेगा। ऐसा दिन अभी नहीं आया रे।--- सोमरी ने मन ही मन कहा। फिर उसने अपनी पोटली उठाई। बुढ़ऊ से विदा ली और लड़खड़ाते कदमों से घर की ओर चल दी।

सोमरी जिस वक्त घर पहुंची, उस वक्त तक उसे तेज़ बुखार चढ़ चुका था। रास्ते में कम्पाउंडर बाबू से दवाइयां लेने के बाद उसे पैर की चोट में तो आराम मिल गया था मगर अब यह बुखार.....

दूसरे दिन भी उसे बुखार था। दशरथ सुबह खेत पर

जाते हुए उसे वहां आने को मना कर गया था मगर सोमरी का मन नहीं माना और दोपहर होते-होते वह फिर वहां जा पहुंची और तब उसने देखा--दशरथ जाने कहां से एक छेनी और एक हथोड़ी ले आया है। छेनी की धार बनाते उसे देख सोमरी ने टोका-

‘ई का करोगे बुढ़ऊ

‘इस पहाड़ को काटेंगे रे। इसने बड़ा दुख दिया है न तुझे-दशरथ बोला।

‘पगला गए हो का?इत्ता बड़ा पहाड़ और यह छह इंच की छेनी.....

‘ना री, पगलाया नहीं हूँ। मत्था ठीक है हमरा। हम इस पहाड़ को काट कर रस्ता बनाएंगे तेरे लिए। फिर तेरे पांव को घाव नहीं लगेंगे।

सोमरी हंस-हंस कर दोहरी हो गई। सचमुच पगला गए हो इत्ता बड़ा पहाड़, वह भी अकेले.....

दशरथ को बीस बरस पहले की सोमरी याद आ गई। हंसती खिल-खिलाती। तब उसके हाथ कितने नर्म थे और पांव के तलवे चिकने-चिकने। अच्छे खाते-पीते घर की थी वह। जब मां-बाप गुज़र गए तो भाई लोग क्या पूछते। न मायके का सहारा रहा, न ससुराल का। न धन का सुख, न संतान का। ऊपर वाले ने एक संतान दी तो वह भी लड़की। बारह बरस की होते-न-होते अड़ोस-पड़ोस वालों की नज़र पर चढ़ गई। तब उसे ब्याह देना पड़ा। और वह ससुराल चली गई। अब कितनी अकेली हो गई है वह। बेटा होता तो उसे पढ़ा कर आफिस का बाबू बना देता। तब उसकी बहू आती। सोमरी को पोते पोतियों का सुख मिलता। और वह दशरथ मजूर की बीवी की बजाय धनीराम या सुखीराम बड़े बाबू की मां कहलाती।

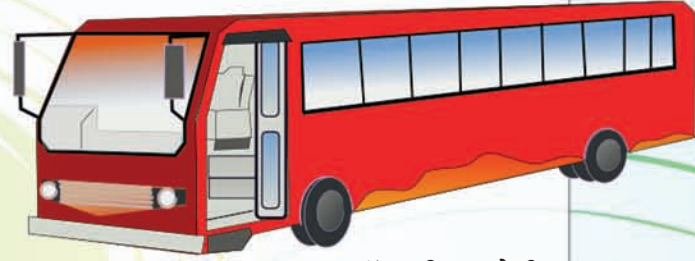
‘अरे बुढ़ऊ, का सोचने लगे रोटि सूख जाएगी।,

‘हां सोमरी, रोटि सूख जाएगी पर हम तो तेरे लिए ही सोच रहे थे। अगर तेरा कोई बेटा होता.....,

रात बीती तो सुबह हुई। रोज़ की तरह दशरथ आज भी काम पर चला गया था। सोमरी ने उपले थापे। आंगन लीपा। लकड़ी तोड़ कर लाई और चूल्हा जलाकर तवा चढ़ाया। रात को उसने पड़ोसन से थोड़ा जोरन मांग लिया था। उसी जोरन से उसने बुढ़ऊ के लिए दही जमाई थी। अपनी इकलौती बकरी सोनी का दूध दूह कर। यों वह उसका दूध नहीं दूहती थी क्योंकि उसका बच्चा अभी छोटा था मगर पिछले चंद दिनों से उसने घास पर मुंह मारना सीख लिया था। सोमरी ने सोचा-चलो अब कुछ दिनों तक बुढ़ऊ को प्याज-रोटी से मुक्ति मिल जाएगी।

हमेशा की तरह आज फिर जब वह उस रास्ते पर नई दिल्ली पालिका समाचार

लघुकथा प्रमोशन



- डॉ० लीला मोदी

बस में बैठे कर्मचारी बोले-ड्राइवर सा, आगे आने वाले चौराहे पर बस रोक देना।

ड्राइवर ने पूछा क्यूं?

अपनी फ़ैक्ट्री में एक नए साहब आये हैं। वह यहाँ से बस पकड़ेंगे।

ठीक है।

कर्मचारी चिल्लाए-बस रोको.....। बस रोको..। बस रोको....। चौराहा तो पीछे ही निकल गया। देखो, साहब दौड़ लगा कर आ रहे हैं।

ड्राइवर बोला-बीस एक कदम ही तो.... चलना है। आ जायेंगे।

साहब हॉफते हुए बस में चढ़े। सीट पर बैठ गये। क्रोध पर नियंत्रण करते हुए बोले। तुझे कल मैंने समझाया था। बस चौराहे पर रोकनी है। आज दूसरा दिन है। कल भी तूने ऐसा ही किया था।

ठीक सा, कल से ऐसा नहीं होगा।

दूसरे कर्मचारी बोले- ड्राइवर सा, ये नये अधिकारी हैं। इनका प्रमोशन अभी-अभी हुआ है।

ड्राइवर जोर से बोला। कह रहा हूँ ना। कल से ऐसा नहीं होगा। साहब बोले-अब कल क्या होगा ये देखना।

दूसरे दिन बस चौराहे पर रूकी। लेकिन दूर-दूर तक साहब आते दिखाई नहीं दिये। अचानक एक नयी कार आई। कार आगे से वी आकार के लाल रीबिन से सजी हुई थी। एक फूलों का हार भी जल्दी में वाइपर पर लगाया हुआ था। कार

पहुँची तो उसने देखा दशरथ वहां छेनी से पत्थर काटने में जुटा हुआ हैं सोमरी ने बहुतेरे मना किया मगर उसने एक ज़िद पकड़ ली थी। वह खेत के काम से फ़ारिग होते ही पहाड़ काटने में जुट जाता। कुछ लोगों ने उसका मज़ाक बनाया, कुछ ने समझाने की कोशिश की और कुछ ने उसका जुनून देख कर उसका साथ देना चाहा लेकिन दशरथ का कहना था कि वह अकेले ही इस पहाड़ को काट लेगा।

इस तरह कई महीने बीत गए। दशरथ अपने काम में जुटा रहा। और जब एक दिन सोमरी रोटी लेकर खेत पर नहीं आई तो भी वह सारा दिन भूखा बैठा काम करता रहा। और जब शाम ढले वह घर पहुंचा तो सोमरी अपनी झिलंगी सी खाट पर बेसुध पड़ी सोई थी। उसे इतनी गहरी नींद में सोया देख दशरथ ने सोचा-थक गई होगी बेचारी। उसे आराम करने देना चाहिये। तब उसने अपने पैरों की चाप धीमी कर दी और आंगन के चबूतरे पर रखे घड़े में से एक लोटा पानी निकाल कर पी गया। फिर धीरे-धीरे चलता वह चूल्हे के पास पहुंचा। लेकिन चूल्हा बुझा पड़ा था। रोटी की डलिया उठाई पर वह भी खाली पड़ी थी। तब उसने ताक पर रखे बर्तन से मुँह की एक छोटी डली उठाई और उसे गुड़ में डाल कर पानी का एक और गिलास गटक लिया।

‘सोमरी को ठंड लग रही होगी, उसने सोचा और एक पुरानी चादर लेकर उसकी ओर बढ़ा। उसका जिस्म एकदम से ठंडा था। वह चौक गया। शायद ठंड की वजह से ऐसा हुआ हो।

लेकिन सोमरी थकी नहीं थी बल्कि उसे हमेशा की थकान से छुटकारा मिल गया था, यह उसकी समझ में नहीं आया। लोगों ने उसे बहुत समझाया मगर वह कहता रहा-सोमरी थक कर आराम कर रही है। उसे आराम करने दो। जिस दिन उसके रास्ते के पत्थर हट जाएंगे, वह आएगी उन रास्तों पर चलकर प्याज़-रोटी के साथ।

और फिर एक दिन उसके जुनून ने उस पहाड़ी का सीना चीर एक लंबा रास्ता बना ही दिया। बयालीस मील लंबा और सोलह फुट चौड़ा। उसे इस काम में पूरे पंद्रह बरस लग गए थे।

आज इस गांव से शहर की दूरी बयालीस मील कम हो गई है। लोगों का आना-जाना आसान हो गया है। दशरथ को इस काम के लिए राज्य सरकार से पांच हजार रुपये मिले हैं। मगर उसे इससे कोई मतलब नहीं। उसे तो बस अपनी सोमरी का इन्तज़ार है। वह आएगी, ज़रूर आएगी-प्याज़-रोटी के साथ ! और इन रास्तों पर चलते हुए अब उसके घुटने नहीं छिलेंगे।

टीचर्स कॉलोनी, रीवट साइड,
भुरकुन्डा-829135, झारखण्ड

एक सैकिंड के लिए रूकी। एक हाथ बाय-बाय कर रहा था। टेड़ी गरदन गर्व से अकड़ी थी। उचटती नजर ड्राइवर पर डाली। सर्र...र...ररर से आगे निकल गई।

सब एक साथ बोले...अरे...साहब ने तो नई कार ले ली।

दस मिनट में बस फौक्री के दरवाजे पर पहुँची। साहब पहले से ही वहाँ घमंड में भरे खड़े थे। एक-एक करके कर्मचारी बस के गेट के नीचे उतरे। साहब को नई कार की बधाई दे रहे थे।

ड्राइवर भी नीचे उतरा। उसने साहब की कार से माला उतारी। माला गले में पहना दी। पैर छुएं। फिर हाथ भी मिलाया। सब आश्चर्य से देख रहे थे। आखिर साहब व दो-तीन लोगों ने एक साथ पूछा। तुम ऐसे बधाई क्यों दे रहे हो?

ड्राइवर मुस्कराते हुए बोला-इसके दो कारण हैं-

पहला तो-अब हम दोनों एक ही श्रेणी में आ गये। साहब भी ड्राइवर बन गये। दूसरा-मेरा भी प्रमोशन हो गया। साहब छोटी कार के ड्राइवर हैं। मैं बड़ी बस का ड्राइवर हूँ। ड्राइविंग में तो इनसे काफी सीनियर हूँ।

साहब का घमंड एक मिनट में चौपट हो गया।

एक सीनियर अधिकारी ने कंधे पर हाथ रखा और कहा-मैं

पिछले बीस वर्षों से बस में बैठकर इन्हीं कर्मचारियों के साथ आ रहा हूँ। ये बस में आगे की दो सीटें अधिकारियों के लिए हमेशा खाली रखते हैं। इतना मान सम्मान बहुत है। पद और प्रतिष्ठा तो कुर्सी पर बैठने के बाद हैं। बाहर तो हम सब आम आदमी ही हैं। सब एक जैसे हैं। बस में बैठते ही सब की जिन्दगी ड्राइवर सा, के हाथ में है। ये हमें सही समय पे सही सलामत कार्यालय पहुँचाते हैं। प्रमोशन होना, अधिकारी बनना ये सब तो एक अवधि तक है। एक दिन सबको सेवा निवृत्त होना है। हर मानव में मानवता की भावना का प्रमोशन होना चाहिए।

दूसरे दिन चौराहे पर साहब ने दूर से आती बस को हाथ के इशारे से रूकवाया। साहब बस में चढ़े। सबने तालियाँ बजाकर स्वागत किया। करतल ध्वनि से बस गूँज गई। नये साहब को लगा मेरा असली प्रमोशन तो आज हुआ है। दोनों हाथ जोड़े। माथे पर लगाकर सबको सिर झुका कर नमन किया। मुस्कराये और सीट पर बैठ गये। मन हलका हो चुका था। सबके साथ जिन्दगी का सफर गुजरने लगा।

291, मोती स्मृति,
टिपटा कोटा (राजस्थान)

दो गज़ले

- अरूण कुमार शर्मा

1.

वक्त की हर धड़कन में देखा।
चाँद और सूरज उगते देखा।।
वक्त की तकली में घण्टो को।
दिन से रात बनाते देखा।।
बन्द कली में खिलते पुष्प को।
कुछ पल में मुरझाते देखा।।
शहर शहर जब जहर में डूबे।
वक्त की आग को तपते देखा।।
चाँद की रौशन तन्हाई ने।
विरहिन को तड़फाते देखा।।

2.

यारो ने मुझे हर वक्त ही बरबाद किया है।
साकी का दे के वास्ता इक जाम दिया है।।
जख्मों से दिल तड़पा रहा और दर्द ही मिला।
दर्द जिगर के वास्ते ही जाम पिया है।।
हमने हमेशा अपनी जंग खुद से ही लड़ी।
इस जंग ने हमे गमों का सैलाब दिया।।
दरवाजा खुला था जिन्दगी के दरबार का।
जिसने मुझे अजीब ही फरमान दिया है।।
मतलब के लिये इन्सा ने क्या-क्या नहीं किया।
मतलब निकलने पर हमें इल्जाम दिया है।।

क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी,
कुल्लू, जिला-कुल्लू (हि0प्र0)

ज्ञान की सीमा



- सुरेन्द्र श्रीवास्तव

एक थे गुरुजी- बहुत पहुँचे हुए विद्वान। और, एक था उनका शिष्य- बड़ी जिज्ञासु प्रवृत्ति वाला। शिष्य अधिकाधिक ज्ञान प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील रहता था। गुरु जी उसकी लगन जानते थे, इसलिए नए-नए विषयों का ज्ञान उसे कराते।

एक दिन शिष्य ने अपने गुरुजी से विनय पूर्वक प्रश्न किया- 'प्रभु, क्या आपको दुनिया का समस्त ज्ञान है?

'नहीं वत्स, ज्ञान की कोई सीमा नहीं है। यह तो अपार है। किसी एक व्यक्ति के लिए विश्व का समस्त ज्ञान प्राप्त करना संभव भी नहीं है।' गुरुजी ने समझाते हुए कहा।

शिष्य जिद कर बैठा- 'गुरुजी, चाहे जो भी हो, मैं तो दुनिया का समस्त ज्ञान प्राप्त करना चाहता हूँ। आप मुझ पर कृपा कीजिए और मुझे विश्व के समस्त ज्ञान-कोश दिखला दीजिए।'

गुरुजी ने उसे समझाने की बहुत कोशिश की, किन्तु शिष्य था कि अपनी जिद पर ही अड़ा रहा। इस पर गुरुदेव ने कुछ देर विचार किया, फिर उसे ले संसार के ज्ञान-ग्रंथों का विशाल भण्डार दिखलाने को चल दिए। शिष्य गुरु जी की कृपा से कृतज्ञ हो गया।

शिष्य उन ज्ञान-ग्रंथों को पढ़ने लग गया। बरसों बीत गए, किन्तु ज्ञान-कोशों की सीमा दृष्टिगोचर नहीं हुई। लगातार

पढ़ते रहने पर भी लगता कि अभी भी अनगिनत ज्ञान-ग्रन्थ बाकी ही रह गए हैं।

उधर गुरुदेव समय के साथ वृद्ध हो चले। लेकिन, शिष्य की ज्ञान-पिपाशा शांत ही न होती थी। एक दिन वह आया जब गुरुजी बहुत वृद्ध हो मृत्यु शैय्या पर जा पहुँचे। ज्ञान प्राप्ति के लिए जुटे व अपनी धुन के पक्के उस शिष्य ने अपने प्रकाश स्तंभ का अंत नजदीक देख दुःख भरे शब्दों में उनसे कहा- 'भगवन, आप इस प्रकार चले जाएंगे, तो मुझे विश्व के बाकी ज्ञान-ग्रन्थों का परिचय कौन देगा?'

अब गुरुजी ने ज्ञान भण्डार का रहस्य बतलाते हुए कहा- 'वत्स, तुमने अब तक जो ज्ञान प्राप्त किया है, वह तो कुछ भी नहीं है। ज्ञान-ग्रंथों से करोड़ों गुना ज्ञान तो इस संसार में यों ही बिखरा पड़ा है। बेटा याद रखो, व्यवहारिक स्तर पर प्राप्त ज्ञान ही सर्वोपरि है। ज्ञान तो अपार है। कितना भी ज्ञान प्राप्त करो, कम ही है। वस्तुतः ज्ञान की कोई सीमा नहीं।'

यह कहकर गुरुजी चिर निद्रा में लीन हो गए। लेकिन, शिष्य को ज्ञान की सीमा का भान हो चुका था।

सी-1/72, विशेष खंड,
गोमतीनगर, लखनऊ-226010

मानसिक तनाव कर सकता है -तबाही

डॉ. ऋषि मोहन श्रीवास्तव

आज की यांत्रिक जिंदगी में हजारों लोग ऐसे हैं जो तनाव में ही अपनी सारी जिंदगी गुजार देते हैं। भागती हुई युग की तेज रफ्तार, सुकून से तो जीने ही नहीं देती, प्रत्येक मनुष्य दिन-रात आपा-धापी और दिन-भर की उधड़ बुन में ही अपना समय लगा रहा है। वह अपने लिए, अपने आराम के लिए ज्यादा पल निकाल नहीं पा रहा है।

वैज्ञानिकों की शोध रिपोर्ट में कहा गया है कि आज तनाव के कारण हाईपरटेंशन, हृदयरोग और डायबीटीज जैसी बीमारियाँ तेजी से लोगों को अपना शिकार बना रही हैं।

आप साधारण बुखार या जुखाम की शिकायत लेकर डाक्टर के पास जाएंगे तो डॉक्टर ढेरों तरह की जांच करवाने की सलाह दे डालेगा।

आज एक छोटे से छोटे बच्चा अपनी मम्मी से कहेगा मम्मी-मम्मी, आज तो 'बोर' हो रहे हैं। जबकि पिछले समय हम लोग 'बोरियत' शब्द तक नहीं जानते थे।

यह कुंठा, घुटन, संत्रास मनुष्य के जीवन में तबाही ला सकता है। 30-35 वर्ष के युवक कहने लग गए हैं, मैं यह काम नहीं कर पाऊंगा, मुझे थकान हो जाती है। दिल की धड़कन बढ़ जाती है। सांसे फूलने लगती हैं।

बोलिए, एक समय ऐसा भी था कि 60-70 वर्ष के लोग चाहे जितनी मेहनत का काम आसानी से कर लेते थे।

इसलिए आवश्यक है कि हम फिट रहे मानसिक तनाव हमारे जीवन से बहुत दूर हो। आप जानते हैं कि तनाव लगातार रहेगा तो अल्सर, ट्यूमेटिक, पेन व ब्लड प्रेशर की शिकायत बन सकती है आप डिप्रेशन की स्थिति में जा सकते हैं।

क्यों लेते हैं अपने ऊपर व्यर्थ की जिम्मेदारियाँ। क्यों दिन-रात पैसे कमाने के चक्कर में बने हैं। ज्यादा कामों का बोझ और उन्हें पूर्ण न करने पर मानसिक रूप से अफसोस और निराशा अवसाद में ला सकती है।

कुछ लोग हमेशा ही बच्चों को डाँटते-फटकारते हैं। ज्यादा गुस्सा आ जाए तो मारपीट भी कर देते हैं। हमें चाहिए बच्चों से प्रेम पूर्वक व्यवहार कर उन्हें समझाएं। बच्चों के उत्साह को बढ़ाए वे आपकी बात फौरन मानेंगे।

धूमपान, मदिरा-सेवन, नशीले पदार्थों के सेवन से भी आप तनाव कम नहीं करते, बल्कि 'नशा' तनाव को बढ़ाता है। घर वाले भी आपसे प्रसन्न नहीं रहते, बाहर भी आपका व्यवहार शिष्टता और शालीनता का नहीं रहता।

कुछ लोग अच्छे बनने के चक्कर में लोगों के दस काम अपने ऊपर ले लेते हैं, बाद में भले एक काम भी न कर सकें, इस प्रकार की अव्यवस्थित जीवन शैली भी तनाव का कारण बनती है। आप अपनी क्षमता-अनुसार ही कार्य करें क्यों ज्यादा स्मार्ट' और आकर्षक बनते हैं।

कुछ लोग आराम करने के चक्कर में इतने आलसी और अकर्मण्य हो जाते हैं कि वे किसी काम में घर वालों का सहयोग नहीं करते उन्हें तो बस समय पर चाय नाश्ता चाहिए समय पर भोजन, और बस आराम से खूब सोना।

जबकि मानसिक तनाव से बचने के लिए जितनी जल्दी सुबह उठ सके, उठिए और घूमने जाइए। योगाभ्यास कीजिए। किसी खेल का शौक है या तैराकी आदि में रूचि है तो वह भी कीजिए। बागवानी, किचन गॉर्डन आदि का काम करें। संगीत गायन आदि का शौक है तो उसे भी पूर्ण कीजिए। योग व ध्यान से आपका सारा तनाव मिनटों में दूर हो सकता है। सिर्फ आधा घंटा प्राणायाम, अनुलोम विलोम व ध्यान-साधना को समर्पित कर दें, फिर देखिए आपमें कितनी शीघ्रता से परिवर्तन आता है। आप सबके बीच आकर्षण का केंद्र बिंदु बन सकते हैं।

एस-1, नित्यानंद विला कमलेश्वर कॉलोनी
जीवाजीगंज, लश्कर, ग्वालियर-474001 (म.प्र.)

जीवन शैली से गहरा नाता है मधुमेह रोग का



- प्रेमा राय

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा कराए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार वर्ष 2025 में भारत में दुनिया के सबसे अधिक पांच करोड़ सत्तर लाख मधुमेह रोगी होंगे। विकसित देशों में इस रोग को तेजी से बढ़ने से रोका जा रहा है लेकिन विकासशील देशों, खासकर भारत में ये एक महामारी की भांति विकराल रूप लेता जा रहा है। इस तेज गति की वजह से ही भारत को मधुमेह की राजधानी तक कहा जाने लगा है। आज भारत के डायबिटीज का सबसे बड़ा गढ़ बनने का सबसे बड़ा कारण है 21 वीं सदी की जीवनशैली। यह सोच सरासर गलत है कि डायबिटीज अधिक मीठा खाने से होती है। डायबिटीज रोग के प्रसार का आधुनिक पुश-बटन हमारी अनियमित जीवन शैली और खान-पान, उठने-सोने की बुरी आदतें हैं। जीवन पर जैसे-जैसे यांत्रिकता का वर्चस्व बढ़ा है, शारीरिक मेहनत-मशक्कत घटी है, खानपान के स्वाद बदले हैं, वैसे-वैसे डायबिटीज के रोगियों की संख्या बढ़ती चली गई है। मधुमेह में रक्त में ग्लूकोज सामान्य से अधिक हो जाता है और इसके अलावा वसा एवं प्रोटीन के उपापचन भी प्रभावित होते हैं। ये रोग किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन भारत में 95 प्रतिशत से ज्यादा मधुमेह रोगी वयस्क हैं।

सर गंगाराम अस्पताल की वरिष्ठ डॉयबिटोलौजिस्ट डॉ. मीना छाबड़ा का कहना है कि मधुमेह का हमला हमारे शरीर में अग्नाशय द्वारा इंसुलिन का स्राव कम हो जाने के कारण होता है। इसके अंतर्गत रक्त ग्लूकोज स्तर बढ़ जाता है, साथ ही इन मरीजों में रक्त कोलेस्ट्रॉल, वसा के अवयव भी असामान्य हो जाते हैं। इस रोग के मरीजों में आँखों, गुर्दों, स्नायु, मस्तिष्क, हृदय को नुकसान पहुँचाने के कारण इनसे संबंधित गंभीर, जटिल तथा जानलेवा रोगों का खतरा बढ़ जाता है। मधुमेह होने पर शरीर को भोजन से ऊर्जा प्राप्त करने में कठिनाई होती है। इसके बावजूद भोजन के ग्लूकोज में बदलने की प्रक्रिया जारी रहती है। ग्लूकोज रक्त धारा में जाता तो है। किन्तु उसमें से अधिकांश ग्लूकोज कोशिकाओं में नहीं जा पाते। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इंसुलिन की मात्रा कम हो सकती है, इसके अलावा संपूर्ण ग्लूकोज को ग्रहण कर सकने के लिए रिसेप्टरों की संख्या कम हो सकती है। अधिकांश ग्लूकोज रक्त धारा में ही बना रहता है। यही हाइपर

ग्लाइसीमिया (उच्च रक्त ग्लूकोज) कहलाता है। मधुमेह के कई लक्षण रोगी को स्वयं अनुभव होते हैं।

डॉ मीना छाबड़ा के अनुसार इनमें बार-बार पेशाब आते रहना (रात के समय भी), त्वचा में खुजली होना, धुंधला दिखना, थकान और कमजोरी महसूस करना, पैरों का सुन्न होना, प्यास अधिक लगना, कटने के बाद होने वाले घाव के भरने में समय लगना, हमेशा भूख महसूस होना, वजन कम होना और त्वचा में संक्रमण होना आदि प्रमुख हैं। उपरोक्त लक्षणों के साथ-साथ यदि त्वचा का रंग, कांति या मोटाई में परिवर्तन दिखे, किसी फफोले या चोट के ठीक होने में सामान्य से अधिक समय लगे, कीटाणु संक्रमण के प्रारंभिक निशान, जैसे लालीपन, सूजन, फोड़ा, योनि या गुदा मार्ग, बगलों या स्तनों के नीचे तथा अंगुलियों के बीच खुजलाहट हो, जिससे संक्रमण की संभावना का संकेत मिलता हो तो रोगी को चाहिए कि वह चिकित्सक से शीघ्र संपर्क करे।

हमारे भोजन में कार्बोहाइड्रेट एक प्रमुख तत्व होता है, यही कैलोरी व ऊर्जा का स्रोत है वास्तव में शरीर को 60 से 70 प्रतिशत कैलोरी इन्हीं से प्राप्त होती है। कार्बोहाइड्रेट पाचन तंत्र में पहुँचते ही ग्लूकोज के छोटे-छोटे कणों में बदल कर रक्त प्रवाह में मिल जाते हैं इसलिए भोजन लेने के आधे घंटे के भीतर ही रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है तथा दो घंटे में अपनी चरम सीमा पर पहुँच जाता है। दूसरी ओर शरीर तथा मस्तिष्क की सभी कोशिकाएं इस ग्लूकोज का उपयोग करने लगती हैं। ग्लूकोज छोटी रक्त नलिकाओं द्वारा प्रत्येक कोशिका में प्रवेश करता है, जहाँ इससे ऊर्जा प्राप्त की जाती है। यह प्रक्रिया दो से तीन घंटे के भीतर रक्त में ग्लूकोज के स्तर को घटा देती है। अगले भोजन के बाद यह स्तर पुनः बढ़ने लगता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्ति में भोजन से पूर्व रक्त में ग्लूकोज का स्तर 70 से 100 मि.ग्रा.डे.ली. रहता है।

भोजन के पश्चात् यह स्तर 120-140 मि.ग्रा.डे.ली. हो जाता है तथा धीरे-धीरे कम होता चला जाता है। इंसुलिन एक द्वार रक्षक की तरह ग्लूकोज को कोशिकाओं में प्रवेश करवाता है ताकि ऊर्जा उत्पन्न हो सके। ऐसा नहीं हो सकने के कारण शरीर की कोशिकाओं के साथ-साथ अन्य अंगों को भी रक्त में ग्लूकोज के बढ़ते स्तर के कारण हानि होती है। इन

द्वार रक्षकों (इंसुलिन) की संख्या में कमी के कारण रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ कर 140 मि.ग्रा.डे.ली. से भी अधिक हो जाए तो व्यक्ति मधुमेह का रोगी माना जाता है। मधुमेह रोग जटिलताओं में भरा है।

सालों साल यदि रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ा रहे तो प्रत्येक अंग की छोटी रक्त नलिकाएं नष्ट हो जाती हैं जिसे माइक्रो एंजियोपैथी कहा जाता है। तंत्रिका तंत्र की खराबी 'न्यूरोपैथी', गुर्दों की खराबी 'नेफरोपैथी' व नेत्रों की खराबी 'रेटीनोपैथी' कहलाती है। इसके अलावा हृदय रोगों का आक्रमण होते भी देर नहीं लगती। मधुमेह की सबसे बड़ी खराबी ही यही है कि यह अपने साथ-साथ बहुत सारी बीमारियों को भी ले आता है। डायबिटीज मेलाइट्स को निम्नलिखित वर्गों में बांटा जा सकता है:

1. आई.डी.डी.एम. इंसुलिन डिपेंडेंट डायबिटीज मेलाइट्स (इंसुलिन, आश्रित मधुमेह) टाइप।
2. एन.आई.डी.डी.एम. नॉन इंसुलिन डिपेंडेंट डायबिटीज मेलाइट्स (इंसुलिन अनाश्रित मधुमेह) टाइप।
3. एम.आई.डी.एम. मालन्यूट्रिशन रिलेटेड डायबिटीज मेलाइट्स (कुपोषण जनित मधुमेह)
4. आई.जी.टी. (इंपैयर्ड ग्लूकोज टॉलरेंस)
5. जैस्टेशनल डायबिटीज
6. सेकेंडरी डायबिटीज

इसमें कोई संदेह नहीं कि यह एक बेहद घातक रोग है लेकिन अगर नियमित दवा खाने के साथ-साथ कुछ सावधानियां बरती जाएं, अपनी जीवन शैली में परिवर्तन किया जाए तो इस रोग को नियंत्रण में रखा जा सकता है। अगर मरीज मोटापे के शिकार है, तो उनके लिए वजन घटाना बहुत ही जरूरी है। आमतौर पर जो लोग कम शारीरिक श्रम करते हैं, उनमें वजन बढ़ने की प्रवृत्ति और फिर डायबिटीज का शिकार होने का खतरा ज्यादा होता है। कोई व्यक्ति अगर अपने कुल वजन का 5-7 प्रतिशत भी कम कर ले, तो उसे डायबिटीज होने का खतरा 50 प्रतिशत तक कम हो जाता है। लेकिन केवल वजन घटाने से ही कोई पूरी तरह से सुरक्षित नहीं हो जाता क्योंकि डायबिटीज मोटे-पतले, बच्चों, युवा, वृद्ध हर किसी को हो सकती है। लेकिन यह बात तो फिर भी सही है कि मोटे लोगों पर इसका हमला ज्यादा होता है।

डॉ मीना छाबड़ा का कहना है कि मधुमेह के प्रसार का मुख्य कारण इस रोग के बारे में फैली हुई कई भ्रांतियां हैं। जबकि मोटापा, गलत खानपान और मानसिक तनाव जैसे कई कारण हैं जिनकी वजह से कोई भी व्यक्ति इस रोग का शिकार हो सकता है। आम जनता के बीच इससे संबंधित जागरूकता फैलाए जाने की आवश्यकता है। डॉ. छाबड़ा ने प्राथमिक चिकित्सकों से कहा कि चूंकि ज्यादातर मरीज पहले उनके पास आते हैं इसलिए मधुमेह की संभावना नजर आते ही

अगर मरीज की जांच करवा ली जाए तो देश में बड़े पैमाने पर फैल रहे इस गंभीर रोग को नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है। इस विषय पर और अधिक जानकारी पाने के लिए डॉ मीना छाबड़ा से फोन नं. 0-9810332243 पर संपर्क किया जा सकता है।

“फ्लैट नं. ए-2004, गौड़ ग्रीन सिटी,
प्लॉट नं.8, वैभव खंड,
इंदिरापुरम, गाजियाबाद-201014 (उत्तर प्रदेश)

पापा, अब ऐसा नहीं होगा



- दर्शन सिंह 'आशट'

रोमी के पापा ने अपने मौहल्ले में नई दुकान खोली थी। पहले उनकी दुकान कहीं और थी पर वहां कोई खास नहीं चली। इसलिए उन्होंने अपने मौहल्ले में ही दुकान कर ली थी। यहां एक तो कोई किराया नहीं देना पड़ता था, दूसरा, घर भी बिल्कुल ही पास था। रोमी के पापा को दुकान के छोटे-मोटे कामों के लिए किसी नौकर की जरूरत थी। एक दिन उन्होंने रामलाल से इससे संबंधित बात की। रामलाल को वह जानते थे जो शहर के बाहर नाले के पास झुग्गियों में रहता था। उसका अपना नौ दस वर्ष का लड़का था-बाली।

अगले दिन ही रामलाल बाली को दुकान पर ले आया और रोमी के पापा से बात करके दुकान पर नौकर रखवा दिया।

बाली सुबह होते ही दुकान पर आ जाता और रात को अपने माता-पिता के पास चला जाता। वह न केवल समझदार ही था बल्कि ईमानदार भी था। यदि कभी रोमी के पापा को किसी काम के लिए इधर उधर जाना पड़ जाता तो क्या मजाल थी कि मौके का लाभ उठाकर वह कोई चॉकलेट या टॉफी उठाकर मुंह में डाल जाता।

रोमी भी स्कूल से आ कर दुकान में थोड़ा बहुत हाथ बंटता रहता। पिछले महीने से जब उनके पड़ोस में ही वीडियो गेम की दुकान खुली थी, वह फूला नहीं समा रहा था। स्कूल से आ कर वह अपना ज्यादा समय वहां पर ही व्यतीत करता। रोमी की मम्मी उसे दूढ़ कर लाने के लिए बाली को कहती। बाली को पता होता था कि वह वीडियो

गेम की दुकान पर ही होगा। वह सीधा वहां जाता और उसे घर आने के लिए कह आता।

रोमी के पापा की कई दिनों से चिंता बढ़ती जा रही थी। चिंता का कारण यह था कि दुकान की गुल्लक से पैसे गायब होने लगे थे। यह बात उन्होंने अपने सीने में ही रखी हुई थी। रोमी के पापा का शक बाली पर ही था।

एक दिन रोमी के पापा ने गुल्लक में पड़े रूपये गिने। फिर उनको अचानक ख्याल आया कि थोक की बड़ी दुकान, जहां से उनकी दुकान के लिए राशन वगैरह आता था, राशन की लिस्ट देने के लिए जाना है। यह सामान उस दुकान वाले ने रोमी के पापा की दुकान पर भेज देना था। उन्होंने बाली को दुकान का पूरा ख्याल रखने के लिए कहा और फिर साइकिल पर लिस्ट देने के लिए रवाना हो गए।

इतने में रोमी भी स्कूल से पढ़कर आ गया। उसे पता लगा कि उसके पापा अभी गए हैं तो मन ही मन वह बल्लियां उछलने लगा। वह बाली को कहने लगा, “बाली, तुम ऐसे करो। फटाफट जा कर देख आओ कि वो मोड़ वाली डिस्पेंसरी खुल गई है या नहीं ?”

बाली पता करने चला गया। रोमी ने बाली को क्यों भेजा था, वह उसे ही पता था।

“अभी खुली नहीं।” बाली ने आकर रोमी को बताया।

“ठीक है।” रोमी बोला। फिर उसने दुकान से बाहर निकल कर देखा, उसे पापा दूर आते हुए दिखाई दिए। मौका पाते ही रोमी पिछले दरवाजे से होता हुआ अपनी साइकिल उठाकर वीडियो गेम की दुकान पर जा पहुंचा।

रोमी के पापा ने दुकान पर आते ही सब से पहले गुल्लक में कुछ कागज पत्र डालने के बहाने रूपये निकाले और गिने। दस रूपये कम थे। उनका माथा ठनका। उन्होंने मन ही मन सोचा, “मेरा जो शक था, वो ठीक ही निकला।”

“बाली, यहां आओ।” रोमी के पापा ने कहा।

बाली नजदीक आ गया।

“अपनी जेबें दिखाओ।” उन्होंने कहा।

यह सुनते ही बाली आवाक रह गया। यह क्या हो रहा था?

“यह दस रूपये कहां से आए हैं ?” उन्होंने जरा सख्त सी आवाज में पूछा।

“यह रूपए तो मेरी बुआ लाई थी, वो मुझे देकर गई है आज।” बाली ने अभी इतना कहा ही था कि उसकी गाल पर एक तमाचा पड़ा और साथ ही रोमी के पापा के बोल गूँजे, “चोर कहीं के। झूठ बोल रहे हो। मुझे तुम पर पहले ही शक था लेकिन आज तुम रंगे हाथों पकड़े गए हो। जाओ, अपने पिता को बुलाकर लाओ। उनसे ही बात करूंगा।” यह कह कर रोमी के पापा ने उसके दस रूपये छीन लिए।

“नहीं सरदार जी, मैं झूठ नहीं बोलता। मेरी बुआ देकर गई है यह दस रूपये।” बाली सफाई देने की कोशिश

कर रहा था लेकिन उसकी एक न सुनी गई और दुकान से बाहर निकाल दिया गया।

बाली रोता हुआ अपनी झुग्गी की तरफ जा रहा था कि सामने से उसे रोमी अपनी साइकिल पर आता हुआ दिखाई दिया।

क्या बात हो गई बाली? क्यों रोते जा रहे हो ?रोमी ने साइकिल रोककर हैरानी से उसे पूछा।

बाली बोला “सरदार जी ने पीटा है। कहते हैं मैंने गुल्लक से दस रूपये चुराए है। उन्होंने मेरे दस रूपये भी छीन लिए और दुकान से बाहर निकाल दिया। वो रूपये तो मेरी बुआ देकर गई थी आज मुझे।”

यह सुनकर रोमी को अपने आप पर बड़ी शर्म आई। उसे कुछ नहीं सूझ रहा था कि क्या करे क्या न करे?

“आओ बाली, मेरी साइकिल के पीछे बैठो।” रोमी बोला।

बाली उस की साइकिल के पीछे बैठकर दुकान पर आ गया।

“इस चोर को क्यों ले आए हो? जानते हो आज इस ने क्या किया है ?” रोमी के पापा ने रोमी से कहा।

रोमी दुकान के अंदर प्रवेश करता हुआ सर झुकाता हुआ बोला, “पिताजी, चोर बाली नहीं मैं हूँ।”

“क्या? चोर तुम हो ?गुल्लक से दस रूपये तुमने चुराए थे ?” रोमी के पापा ने गुस्से भरे स्वर में पूछा।

“हाँ पिता जी, चोर मैं ही हूँ। मैं आप और बाली से क्षमा मांगता हूँ कि मेरे कारण ऐसा हुआ है। मैंने एक बार पहले भी वीडियो गेम के लिए दस रूपये चुराए थे लेकिन अब कभी ऐसा नहीं होगा। मुझे क्षमा कर दो। ये लो वो दस रूपये।”

रोमी के पापा का पारा चढ़ गया। उनका मन करता था कि एक जोरदार तमाचा रोमी के गाल पर भी रसीद कर दे लेकिन क्षमा के लिए गिड़गिड़ता देख कर वह अपने गुस्से को अंदर ही अंदर पी गए।

रोमी के पापा ने बाली को अपनी बगल में ले लिया और बोला, “बाली बेटा, मैंने खामखाह तुम पर शक किया। तुम नेक और ईमानदार लड़के हो और मुझे तुम्हारी बेहद जरूरत है। यह दस रूपये भी तुम ही रख लो और साथ ही तुम्हारे वाले दस रूपये भी। मैं शर्मिदा हूँ कि चोरी रोमी ने की और भुगतनी तुझे पड़ी।” इतना कर कर रोमी के पापा ने उसकी जेब में बीस रूपये डाल दिए।

रोमी का सर झुका हुआ था और बाली गर्व से खड़ा था।

पंजाबी विश्वविद्यालय कैम्पस,
पटियाला 147002 (पंजाब)



प्रदूषण की रोकथाम अति जरूरी

- डॉ. मनमोहन सिंह

बड़े-बड़े जलूस, जलसे, सेमीनार, गोष्ठियाँ, कमेटियाँ, विभाग, मंत्रालय! न जाने कितने प्रापोगंडे किए जा रहे हैं प्रदूषण से लोहा लेने के लिए! कई बार तो ऐसा प्रतीत होता है कि अगर प्रदूषण को नाकों चने न चबाए गए तो ये एक दिन हम सबको नाकों क्या, मुँह, आँखों और कानों से भी चने चबा देगा। चबाने ही पड़ेगे, क्योंकि हम प्रदूषण को इतना भयंकर बनाते भी तो जा रहे हैं। प्रदूषण शक्तिशाली हो रहा है और हम उसके आगे धराशायी होने की कगार पर हैं। किसने बनाया प्रदूषण? कौन दे रहा है इसे बलवर्धक टॉनिक? यह बला आई कहाँ से और यह निगलेगी किसको? क्या कुछ पता है? हाँ, इंसान को सब मालूम है। कुछ प्रदूषण तो जान-बूझकर फैलाया जा रहा है और कुछ अज्ञानता में भी फैलता जा रहा है।

गुरबाणी में फरमान है- 'अवरि जोनि तेरी पनिहारी।। इसु धरती महि तेरी सिकदारी।।' परमात्मा ने मनुष्य को इतना मान-सम्मान दिया है कि उसे सब जीवों, प्राणियों का सरदार बनाकर पृथ्वी पर भेजा है। इस मानव-सरदार की सरदारी देखो, इसने खुद के साथ-साथ अपने अधीन सभी जीव-जंतुओं की भी जान जोखिम में डाल रखी है। इंसान ने अपने वातावरण को इतना जहरीला बना दिया है कि इससे कई पक्षियों की प्रजातियाँ ही खत्म होने को हैं। आकाश की तरफ नजर मारें तो आकाश भी बेचारा सूना-सूना-सा दिखाई देता है। खेतीबाड़ी में प्रयोग की जाने वाली जहरीली दवाइयों, रासायनिक खाद तथा अन्य कई प्रकार के विषैले पदार्थों की मार का असर अधिकतर पक्षियों तथा जमीन पर रेंगने वाले जंतुओं पर ही पड़ा है। हज़ारों ही जीव-जन्तु प्रदूषण द्वारा मर-खप गए हैं।

इंसान ने सरदार बनकर दूसरों की रक्षा तो क्या करनी थी वह खुद का भी दुश्मन बन बैठा है। सब्जियों के पौधों, बेलों में ऐसे इंजेक्शन लगाता है कि उससे इसे रातो-रात उम्मीद से दुगना फल तो मिलता ही है, साथ ही इससे बाझपन, छोटी आयु में बड़ों जैसा दिखना तथा हार्मोस गड़बड़ होने जैसे अनेकों 'फल' भी 'जैसी करनी वैसी भरनी' के रूप में मिल रहे हैं।

विद्वानों द्वारा प्रदूषण को सामान्यतः चार भागों में बांटा गया है-वायु-प्रदूषण, जल-प्रदूषण, भूमि-प्रदूषण तथा ध्वनि-प्रदूषण। इन प्रदूषणों के बारे में आम ही चर्चाएं होती रहती हैं तथा हमारे इस अंक में विद्वान लेखकों द्वारा इनके बारे में कारणों और इनके दुष्परिणामों सहित काफी विस्तृत विचार किया गया है। आधुनिकता के कारण जहाँ हमारी सुख-सुविधाओं एवं जरूरतों की सूची लम्बी ही होती जा रही है वहाँ प्रदूषण ने भी अपने कई नए रूप प्रकट किए हैं।

परिवारों में मानसिक शांति पक्षियों की विलुप्त होती प्रजातियों की तरह आलोप हो रही है। पारिवारिक झगड़े बढ़ गए हैं।

हमारे दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं से भी प्रदूषण फैलता है। बाजार से कोई सामान लाना हो तो प्लास्टिक के लिफाफों का प्रयोग जरूरत कम फैशन ज्यादा बन गया है। कपड़े के थैले, टोकरियाँ आदि साथ ले जाना इसलिए बंद हो गया है क्योंकि ये चीजें घरों में से नदारद हो चुकी हैं। प्लास्टिक लिफाफे सबसे ज्यादा गंदगी फैलाते हैं। हवा में उड़कर कहीं के कहीं पहुँच जाते हैं। ये तो मिट्टी में गलते भी नहीं। सीवरेजों का बंद होना ज्यादातर इन पर ही टिका है।

फसलों में रासायनिक दवाओं का छिड़काव हवा को जहरीला करता है, पानी को दूषित करता है, मिट्टी को विषैला बनाता है। फसलों में जहरीली दवाओं का छिड़काव कीटनाशकों के साथ-साथ हमारे मित्र-जंतुओं की भी मौत का ग्रास बनता है। कई बार तो छिड़काव करने वाला तथा इसकी चपेट में आने वाले मनुष्य भी प्रभावित होते हैं। ओजोन परत में हो रहे छिद्र भी चिंता का विषय है। ओजोन परत में हो रहे छिद्र तथा जमीन के नीचे पानी का दूषित होना हमारे लिए भिन्न-भिन्न बीमारियों को बुलावा दे रहा है, जिनमें कैंसर रोग विशेष रूप से हो रहा है।

धन की दौड़ में अपने को दूसरे से बड़ा दर्शाने तथा अमीरी की चमक-दमक में अंधे हो इंसान ने समाज में भ्रष्टाचार जैसे प्रदूषण के पौधे की ऐसी पौध तैयार कर ली है कि जहाँ भी मौका लगा इंसान ने तुरंत इस प्रदूषण की पौध

के जहरीले पौधे को वहाँ गाड़ा और इसकी गुठलियों को मीठे फल समझकर झोलियां भरने लगा। रिश्वत, भ्रष्टाचार ने समाज में आपसी विश्वास एवं प्रेम-भावना को जबरदस्त ठेस पहुँचाई है। रिश्वत लेता भी मनुष्य है, देता भी मनुष्य है; भ्रष्टाचार करता भी मनुष्य है और भ्रष्टाचार का फायदा-नुकसान भी मनुष्य ही सहन करता है। क्या कभी किसी जानवर, जीव-जंतु को रिश्वत लेते या भ्रष्टाचार करते देखा है? यह इंसान ही है जो पशुओं का चारा तक भी भ्रष्टाचार का प्रदूषण फैलाकर हजम कर जाता है।

बढ़ती जनसंख्या ने कमरों को मकान, मकानों को मोहल्ले, मोहल्लों को कस्बे तथा कस्बों को शहर बना दिया है। घरों के आंगन सिकुड़ गए हैं। बाग-बगीचों की हरियाली को ईटों-पत्थरों ने दबा लिया है। खेतों में लहलहाती फसलों को गांवों-कसबों, शापिंग मालों एवं बड़े-बड़े मैरिज पैलेसों ने लीलना शुरू कर दिया है। जनसंख्या-वृद्धि तथा मशीनी युग में इंसान का खुद मशीन की भांति बन जाने के कारण हैं। वाहन-प्रदूषण के लिए मुख्य रूप में दोषी बढ़ती वाहन-व्यवस्था ने जमीन को सड़कों द्वारा ढकने में अहम भूमिका निभाई है। सड़कों का निर्माण पेड़-पौधों के विनाश का कारण भी बना है, जबकि पेड़-पौधे ही हमारे वातावरण-शुद्धि का प्रमुख कारक हैं। कहते हैं कि धरती पर तीन हिस्से पानी तथा एक हिस्सा जमीन है। इसमें से कुछ जमीन बिल्डिंगों एवं सड़कों के नीचे घुट-घुट सांस ले रही है। भूमि-प्रदूषण के दर्शन करने हों तो कई बार ऐसे स्थान भी मिल जाते हैं जहाँ कोसों दूर तक कच्ची भूमि के दर्शन नहीं होते। ऐसे स्थानों पर रहने वाले लोग कच्ची भूमि को तथा पेड़-पौधों को देखने की औपचारिकता गमलों को देखकर पूरी करते हैं।

फिजूल-खर्ची, दिखावा, ऐशो-आराम तथा दिन-रात की भाग दौड़ ने हमें वाहनों की ज्यादा खरीदो-फरोख्त की ओर धकेला है। एक आदमी है तो भी कार, अगर दो हैं तो भी कार। भले ही बाजार से शापिंग करने से ज्यादा समय गाड़ी की संभाल या पार्किंग में लगे मगर जाना कार में हैं। सड़कों पर लगते जाम, होती दुर्घटनाएं, निकलता धुआँ, हानों की आवाजें सब सड़क-प्रदूषण अथवा बाजार-प्रदूषण के ही जन्मदाता है।

बेरोजगारी भी एक प्रदूषण ही बन गई है। शायद बढ़ती जनसंख्या अधिक दोषी नहीं जितनी हमारी यह सोच दोषी है कि अमुक काम छोटा है, अमुक काम हमारी जाति के हिसाब में नहीं। गुरु साहिबान ने संदेश दिया था किरत करने का। यह नहीं कहा था-इसने यह काम करना है, उसने वो काम करना है, तुम छोटा काम मत करना, तुम बड़ा मत करना। छोटे-बड़े वाला सिस्टम छोटी सोच वाले मनुष्य की ही पैदावार है। हमारी इसी सोच ने हमें बेरोजगार बनने की दिशा में तेजी से आगे धकेला है। जिस दिन हमारी सोच काम के स्तर को लेकर बदल गई उस दिन आधी बेरोजगार

जनता को काम अपने आप मिल जाएगा।

प्रदूषण तो और भी कई हो सकते हैं मगर जाते-जाते एक नए प्रदूषण की बात भी कर लें। उसका नाम है, मोबाईल-प्रदूषण। इस प्रदूषण के दोष-पहला, देखा-देखी पैसे का दुरुपयोग, दूसरा ज़रूरत से ज्यादा प्रयोग करने से आर्थिक हानि, बेवजह बातें करने से समय तथा काम का नुकसान। ड्राइवरी करते समय मोबाइल के प्रयोग ने कई दुर्घटनाओं द्वारा कइयों को खत्म कर दिया, अब तो मोबाइलों में मनोरंजन के साधनों द्वारा फैली अश्लीलता किसी से लुकी-छिपी नहीं है। साइंसदानों ने भी आगाह कर दिया है कि ज्यादा मोबाईल का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, मगर फिर भी जितने परिवार में सदस्य उतने ही मोबाईल। मोबाईल-प्रदूषण ने आदमी का सुख-चैन छीनने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है।

परिणामतः कोई भी चीज ज़रूरत से ज्यादा हो तो नुकसान तो होना ही है। सुख के साथ दुख जुड़ा है। जहाँ हमने अपने ऐशो-आराम और सुखों के लिए नई-नई वस्तुओं का निर्माण किया है वहीं हमें इनके द्वारा दूसरे रूप में नुकसान भी मिला है। वातावरण-संभाल की तरफ ध्यान जितना देना है उतना ही ध्यान हमें अपने शारीरिक, पारिवारिक, सामाजिक रिश्तों एवं रहन-सहन की तरफ भी देना होगा। कुछ प्रदूषण हमारा वातावरण- हवा, पानी, भूमि आदि प्रदूषित करते हैं, जिनसे हमें ज्यादातर शारीरिक कष्ट होते हैं, बाकी प्रदूषण-पारिवारिक, सामाजिक आदि से हमें ज्यादातर मानसिक कष्ट देते हैं। दोनों को ही इंसान पैदा करता है तथा दोनों को सहन भी खुद ही करता है। कई बार हम ऐसा कर जाते हैं जिसके घातक परिणाम के बारे में हमें पता नहीं होता और जब पता चलता है तो उसके दुष्परिणामों को हमारे साथ दूसरों को भी भुगतना पड़ता है। वृक्षारोपण का कार्य मात्र फोटो खिंचवाने या मात्र पब्लिसिटी बटोरने तक ही सीमित न रहकर जीवन का व्यवहारिक अंग बनकर दूसरों के लिए प्रेरणा भी बने! जितना भी जीवन हमें प्रभु ने दिया है वह हम खुशहाल, उमंगों से व तंदरूस्त रहकर, हंसते-खेलते जीयें और इसके साथ-साथ बेजुबान जीव-जंतुओं को भी हंसी-खुशी से जीने के रास्ते में बाधा न बनें, बल्कि हरेक संभव उपाय एवं प्रयास करें। यदि हम आज के इस अत्यंत नाजुक मोड़ पर जागृत न हुए तो कल को बहुत देर हो जाएगी। फिर सब प्रकार के प्रदूषण इतने भारी हो जाएंगे कि मनुष्यों, जीव-जंतुओं और वनस्पति का इनके बोझ से मुक्त होना नामुमकिन हो जाएगा। आज चाहे भले ही काफी देर हो चुकी है फिर भी आओ! कुछ नींद से जागें, कुछ करवट बदलें, ताकि वातावरण का प्रदूषित रूप (दूसरा पक्ष) भी देखा जा सके। इसी में हमारा अपना और अन्य सभी का भला निहित है।

897, फेज-X, मोहाली

गर्मी में शरीर को ठंडा रखने का फंडा

-नरेन्द्र देवांगन

समर यानी गर्मियों में पेड़-पौधों से लेकर जीव-जंतु सभी बढ़ते तापमान से बचने के लिए अपनी पूरी शक्ति लगा देते हैं। चिलचिलाती धूप और गर्मी से बचने के लिए हम तरह-तरह के उपाय करते हैं। गर्मी के मौसम में त्वचा को खास देखभाल की जरूरत होती है। ज्यादातर त्वचा संबंधी परेशानियां मौसम बदलने के साथ जलवायु में होने वाले परिवर्तन के कारण पैदा होती है और इसके लिए आपको अधिक परेशान होने की जरूरत नहीं है, क्योंकि गर्मियों में फल व सब्जियां बेशुमार होती हैं।

तरबूज : तरबूज एक ऐसा फल है, जो पूरा वर्ष बाजार में मौजूद रहता है, लेकिन तरबूज खाने के लिए सबसे अच्छा मौसम गर्मी है। इस मौसम में मिलने वाले तरबूज मीठे और अच्छी किस्म के होते हैं। तरबूज विटामिन ए और सी का बढ़िया स्रोत है। साथ ही यह शरीर को पोटाशियम और फाइबर भी प्रदान करता है। इन सब गुणों के अलावा लोग अन्य कारणों से भी तरबूज खाना पसंद करते हैं क्योंकि तरबूज खाने के और भी कई फायदे हैं। यह गर्मी में ठंडक प्रदान करता है, क्योंकि इसमें करीब 92 प्रतिशत पानी होता है। इसलिए यह शरीर में पानी की मात्रा को बढ़ाता है। तरबूज का कई तरह से सेवन किया जाता है। इसे जूस और सलाद के रूप में भी पीया व खाया जाता है। जो लोग डिप्रेशन के शिकार होते हैं या जो लोग काम के तनाव में अधिक रहते हैं उनके लिए तरबूज बहुत फायदेमंद होता है। तरबूज खाने से दिमाग शांत और खुश रहता है। जिन लोगों को गुस्सा अधिक आता है तरबूज खाने से उनको अपना गुस्सा शांत करने में बहुत मदद मिलती है।

खरबूजा : इस समय बाजारों और सड़कों पर आपको तरबूज और खरबूजे बिकते मिल जाएंगे। खरबूजे में भी विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही यह पोटाशियम और भूख बढ़ाने वाले फाइबर, विटामिन बी(3), विटामिन बी(6) आदि का बढ़िया स्रोत है। खरबूजे में पोटाशियम उचित मात्रा में होता है, जो ब्लडप्रेसर को कंट्रोल करने में मदद करता है और दिल की धड़कन को नियमित रखता है। खरबूजा दिल से संबंधित बीमारियों, कैंसर, किडनी स्टोन आदि बीमारियों में मददगार है।

खीरा : खीरे को हम अधिकतर सलाद के तौर पर कच्चा ही प्रयोग करते हैं। पर अनेक लोग इसकी सब्जी भी खाना पसंद करते हैं। खीरा किसी भी तरह से खाया जाए पौष्टिक होता है, क्योंकि इसमें बड़ी मात्रा में पोषक तत्व होते हैं, जो हमारे शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद होते हैं। खीरा विटामिन ए और सी व फोलिक एसिड का अच्छा स्रोत है। खीरे का प्रयोग लीवर की बीमारियों, किडनी व मूत्र संबंधी बीमारियों में लाभकारी होता है। त्वचा संबंधी उपचार में खीरे का प्रयोग अच्छा माना जाता है रोजाना खीरे के जूस का सेवन एग्जिमा, आर्थराइटिस, गठिया व अल्सर आदि रोगों में फायदा पहुंचाता है। आंखों की थकान और सूजन दूर करने के लिए खीरे के गोल टुकड़े काटकर आंखों पर रखने से सूजन कम होती है और आंखों को ठंडक मिलती है।

नींबू : नींबू की शिकंजी गर्मी में अमृत का काम करती है। यदि आप गर्मी में घर से बाहर निकलें तो अपने साथ शिकंजी लेकर चल सकती हैं। शिकंजी जहां आपको लू से बचाएगी, वहीं आपके शरीर को ठंडक भी प्रदान करेगी। नींबू को जलजीरे में भी प्रयोग करके गर्मी से राहत पाई जा सकती है।

एलोवेरा : एक और चीज है, जो आपकी त्वचा के लिए मुफीद रहती है। वह है एलोवेरा। एलोवेरा लिलि प्रजाति का है। एलोवेरा का पौधा घाव व जले के लिए बेहद लाभकारी होता है। साथ ही यह त्वचा को मुलायम भी बनाता है। एलोवेरा बाजार में जैल और लिक्विड रूप में आसानी से मिल जाता है। एलोवेरा को फेस मास्क, फेशल व अन्य कई तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट्स में इस्तेमाल किया जाता है।

आम : आम में ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। आम शरीर को तुरंत ऊर्जा देता है। यहां तक कि हरा आम और कैरी विटामिन सी का अच्छा स्रोत है और इसमें शुगर की मात्रा भी न के बराबर होती है। आम एंटी ऑक्सिडेंट का अच्छा स्रोत है। ये एंटी ऑक्सिडेंट न केवल उम्र की वृद्धि को धीमा कर देते हैं, बल्कि स्किन से जुड़ी कई बीमारियों मसलन सरवाइकल और कोलन कैंसर से भी बचाता है। आम शरीर से हानिकारक टॉक्सिन और फ्री रेडिकल्स को बाहर करने में भी सहायक है। वहीं दूसरी ओर आम फाइबर से भरपूर होता है और कब्ज होने से भी रोकता है। इसमें आयरन भी बेहद तादाद में पाया

जाता है। इसलिए आमतौर पर डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आम खाने की सलाह देते हैं। यह एसिडिटी को कम कर पाचन तंत्र को ठीक बनाए रखता है।

प्याज : प्याज आपके आंसू भले निकालता हो लेकिन सेहत के नजरिए से यह काफी फायदेमंद है। गर्मी के दिनों में यह हमें लू से बचाता है। वैज्ञानिकों का दावा है कि प्याज खाने से दिल संबंधी रोगों का खतरा बहुत हद तक घट जाता है। खाने में प्याज का इस्तेमाल बुरे कोलेस्ट्रॉल को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा कम रहता है। गौरतलब है कि शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने से ही हार्ट अटैक आता है। प्याज का सेवन शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाने में भी मददगार साबित होता है।

नरेन्द्र देवांगन
पोस्ट- खरोरा 493225
जिला- रायपुर (छ.ग.)

रोगनाशक-गर्मी का राजा “पुदीना”

-अभय कुमार जैन

पुदीना का छोटा पौधा कहीं भी किसी भी जमीन व यहां तक कि गमले में भी आसानी से उग जाता है। यह गर्मी को झेलने की शक्ति रखता है। इसे किसी भी उर्वरक की आवश्यकता नहीं पड़ती है। थोड़ी सी मिट्टी और पानी इसके विकास के लिये पर्याप्त है। पुदीना की उपज किसी भी समय ली जा सकती है। गर्मी के दिनों में तो इसकी उपज व बढ़वार अच्छी होती है। इसकी पत्तियों को ताजा तथा सुखाकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

आयुर्वेद के अनुसार पुदीना रूचिवर्द्धक, स्वादिष्ट, सुगंधित, दिल के लिये फायदेमंद रूखा, तीखा, वात व कफ के विकार को दूर करने वाला, खांसी व नशा नाशक, पाचन शक्ति की कमजोरी, बदहजमी, आफरा, पेट दर्द, अतिसार, संग्रहणी, हैजा, पुराना बुखार और कृमिनाशक होता है।

हिन्दी में इसे पुदीना, संस्कृत में पूतिहा, अंग्रेजी में स्पिअर मिण्ट, लेटिन में मेन्था स्पाइकेटा, गुजराती में फुदीनों, मराठी में पुदिना, बंगला में पोदीना, तमिल में पुदीना, पारसी में पुदिन नाम से जाना जाता है।

पुदीने का प्रयोग पुरातन काल से होता आ रहा है। भोजन में पुदीने की जितनी उपयोगिता है, उतनी दूसरी शाक सब्जी या फल की नहीं है। चाहे शर्बत तैयार करना हो, महकदार चटनी का जायका लेना हो अथवा कढ़ी में भी महक पैदा करनी हो, रायता, छाछ केरी का पानी हो इन सभी में पुदीने को डालकर जायकेदार बनाया जा सकता है। पुदीने से तमाम शारीरिक विकार भी समाप्त हो जाते हैं यदि लगातार पुदीने का प्रयोग किया जाता है, तो काया में व्याधि होने की सम्भावना भी कम हो जाती है।

पुदीना अपनी सुगंध, खुशबु के लिए संसार में सर्वोपरि माना गया है। च्युंगम, मुखशुद्धि पेय तथा दंत पेस्ट आदि बनाने वाली सभी कंपनियाँ किसी न किसी रूप में थोड़ी या अधिक मात्रा में पुदीने के रस का प्रयोग करती हैं।

कहा जाता है कि पुदीने की पत्ती मुंह में रखकर चूसते रहना अमृत जैसा है। पुदीना विटामिन ए की खान है। पुदीने में जितने विटामिन पाये जाते हैं, उतने न तो किसी विशेष वस्तु में होते हैं न ही किसी दवा में होते हैं। पुदीना एक विलक्षण व अनुपम औषधि है।

पुदीने को सामान्यतः तीन किस्मों में विभाजित किया जाता है। वन्य (जंगली) पुदीना, पर्वतीय (पहाड़ी) पुदीना और जलीय पुदीना।

पुदीने के औषधीय उपयोग:-

- सलाद में इसका प्रयोग स्वास्थ्यवर्द्धक है। प्रायः प्रतिदिन इसकी पत्ती चबाई जाये तो दंत क्षय, मसूढ़ों से रक्त निकालना, पायरिया आदि रोग कम हो जाते हैं। यह एण्टीसेप्टिक जैसा कार्य करता है, और दांतों तथा मसूढ़ों को आवश्यक पोषक तत्व पहुँचाता है।
- एक गिलास पानी में पुदीने की 4/5 पत्तियाँ डालकर उबालें, ठण्डा होने पर फ्रिज में रख दें। इस पानी से कुल्ला करने पर मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।
- पुदीना किटाणुनाशक है यदि घर के चारों तरफ पुदीने के तेल का छिड़काव कर दिया जाये तो मक्खी, मच्छर, चींटी आदि कीटाणु भाग जाते हैं।
- पुदीने की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लेप करने से, भाप लेने से मुंहासे, चेहरे की झाइयों एवं दागों में लाभ होता है।

- एक टब में पानी भरकर उसमें कुछ बूंदें पुदीने का तेल डालकर यदि उसमें पैरों को रखा जाये तो थकान से राहत मिलती है, और बिवाईयों के लिए बहुत लाभकारी है।
- पुदीने का ताजा रस क्षय रोग, अस्थमा एवं विचित्र प्रकार के श्वास रोगों में बहुत ही लाभकारी हैं
- पानी में नीबू का रस पुदीना एवं काला नमक मिलाकर पीने से मलेरिया के बुखार में राहत मिलती है।
- हकलाहट दूर करने के लिए पुदीने की पत्तियों में काली मिर्च पीस लें तथा सुबह शाम एक एक चम्मच सेवन करें। हकलाहट दूर हो जाएगी।
- हिचकी की शिकायत होने पर इसकी पत्तियों को चूसने से या इसके रस को शहद के साथ लेने से राहत मिलती है।
- प्राकृतिक भोजन में रूचि रखने वाले लोगों में पुदीना डालकर बनाई गई चाय अच्छी रहती है, तथा पुदीने की चाय में एक दो चुटकी नमक मिलाकर पीने से खांसी में लाभ होता है।
- हैजे में पुदीना, प्याज का रस, नींबू का रस समान मात्रा में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है। उल्टी-दस्त, हैजा हो तो आधा कप यह रस हर घण्टे के अन्तराल पर रोगी को पिलाये।
- पुदीने का ताजा रस शहद के साथ सेवन करने से ज्वर दूर हो जाता है, तथा न्यूमोनिया से होने वाले विकार भी नष्ट हो जाते हैं। यदि आंतों की खराबी, शिथिलता या पेट के कोई अन्य रोग हो तो पुदीना सेवन कर इन्हें दूर किया जा सकता है।
- पेट में अचानक दर्द उठता हो, मरोड़ हो तो अदरक और पुदीने के रस में थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें। पेट दर्द में राहत मिलेगी।
- मुंह में छाले हो गये हो तो पुदीने के गाढ़े क्वाथ में रूई के फाहों को अच्छी तरह भिगोकर लगाने से छाले तथा घाव ठीक होकर राहत मिलती है।
- नकसीर की शिकायत होने पर प्याज एवं पुदीने का रस मिलाकर नाक में डाल देने से नकसीर के रोगियों को बहुत लाभ होता है।
- आजकल तो बाजार में 'पुदीन हरा' नामक औषधि प्रचलन में आ गई है। जो अजीर्ण बदहजमी, पेट दर्द में रामबाण है।

“तृप्ति” बंदा रोड,
भवानीमण्डी-326502

लेखकों से अनुरोध

‘पालिका समाचार’ पत्रिका में किसी भी विधा की उत्कृष्ट रचना का स्वागत है। रचना कागज़ पर एक तरफ हस्तलिखित या टंकित हो। लेखक रचना की एक प्रति अपने पास सुरक्षित रखें। रचना का मौलिक एवं अप्रकाशित होना अनिवार्य है। अपनी रचनाओं को लेखक editor palika samachar@gmail.com पर मेल कर सकते हैं।

पाठकों से

प्रिय पाठको !

‘पालिका समाचार’ में प्रकाशित रचनाओं के संदर्भ में हमें आपकी प्रतिक्रियाओं एवं सुझावों का इंतजार रहेगा।

—सम्पादक

परिषद् गतिविधियाँ

मुख्यमंत्री द्वारा सीमेंट-कंक्रीट रोड परियोजना का डीआईजेड एरिया-गोल मार्किट में उद्घाटन

दिल्ली की मुख्यमंत्री, श्रीमती शीला दीक्षित ने 23 फरवरी, 2013 को एमएस “लैट्स, पेशवा रोड और जे-ब्लॉक-मंदिर मार्ग पर डीआईजेड एरिया (सेक्टर-11), गोल मार्किट क्षेत्र की कॉलोनियों की गलियों में सीमेंट-कंक्रीट रोड बनाने की परियोजना का उद्घाटन किया। इस अवसर पर सुश्री अर्चना अरोड़ा, अध्यक्ष, नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् भी उपस्थित थी। इस परियोजना का कार्य मई-2014 तक पूरा कर लिया जाएगा।

सीमेंट-कंक्रीट रोड की इस परियोजना कार्य पर कुल 8.61 करोड़ रूपयों की लागत आएगी। इस कार्य के अन्तर्गत बिजली और संचार की केबल के लिए एचडीपीई पाइप की डक्ट डाली जाएगी तथा सीवरेज प्रणाली के लिए आरसीसी पाइप भी डालने का प्रावधान है। इस पूरी परियोजना में बनी बनाई मिश्रित सीमेंट-कंक्रीट सामग्री का प्रयोग कुल 15 किलोमीटर लम्बी और लगभग तीन मीटर चौड़ी सिंगल लेन सड़क के निर्माण हेतु किया जाएगा।

इस रोड परियोजना का उद्घाटन करने के पश्चात श्रीमती शीला दीक्षित ने कहा कि नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् क्षेत्र की आवासीय कॉलोनियों में कंक्रीट की सड़कों और लेनों की परियोजना चरणबद्ध क्रम से पिछले तीन साल से चलाई जा रही है, जो सफलता के साथ प्रगति पर है। अब तक इस परियोजना के अन्तर्गत बापा नगर, मोती बाग, नेताजी नगर, लक्ष्मीबाई नगर, किदवई नगर, नौरोजी नगर और डीआईजेड एरिया (सेक्टर I एवं III) में यह कार्य पूरा हो चुका है। लोदी कालोनी, सरोजनी नगर और भारती नगर में इस परियोजना का कार्य प्रगति पर है और इस वर्ष पूर्ण कर लिया जाएगा।

इस अवसर पर पालिका परिषद् सदस्य, पालिका परिषद् के सचिव एवं वरिष्ठ अधिकारी, आवासीय कल्याण समितियों एवं मार्किट एसोसिएशनों के प्रतिनिधि और स्थानीय निवासी भी उपस्थित थे। श्रीमती शीला दीक्षित ने पुनः सभी निवासियों से अनुरोध किया कि दिल्ली के पर्यावरण को स्वस्थ बनाने के लिए सभी क्षेत्रों को साफ-सुथरा और हरा-भरा बनाने में स्थानीय निकाय को सदैव सहयोग प्रदान करें।

पालिका परिषद् द्वारा डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया की रोकथाम के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के स्वास्थ्य विभाग ने 8 मार्च, 2013 को नई दिल्ली सिटी सेंटर के सभागार में पालिका परिषद् क्षेत्र के सफाई इंस्पेक्टरों, निगरानी कार्यकर्ताओं और मलेरिया-रोधक कर्मचारियों को डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया रोगों की रोकथाम करने के लिए एक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया रोगों की रोकथाम विषय पर राष्ट्रीय जलजनित रोग रोकथाम कार्यक्रम के अतिरिक्त निदेशक डा. आर.एस.शर्मा, राष्ट्रीय मलेरिया अनुसंधान संस्थान (एनआईएमआर) के संयुक्त निदेशक डा. वी.पी.सिंह और श्री एस.नारंग ने सफाई इंस्पेक्टरों, निगरानी कार्यकर्ताओं और मलेरिया-रोधक कर्मचारियों को डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया रोगों की रोकथाम करने के लिए विस्तारपूर्वक बताया। सभी आये हुए विशेषज्ञों ने डेंगू और जापानी बुखार के लक्षणों, मच्छरों का लार्वा रोकने के उपायों, आम जनता को डेंगू / बुखार की रोकथाम के उपायों के प्रति जागरूक करने में मलेरियारोधी कार्यकर्ताओं की भूमिका और लार्वा की विभिन्न किस्मों के साथ ही मच्छरों के प्रजनन को रोकने की रणनीतियों के बारे में भी प्रशिक्षित किया।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के संयोजक एवं नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् के मुख्य चिकित्सा अधिकारी (मलेरिया), डा. आर.एन.सिंह ने बताया कि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया के कारणों की पहचान कर उनकी रोकथाम करने के लिए संबंधित स्वास्थ्यकर्मियों एवं कार्यकर्ता को तकनीकी रूप से कौशल प्रदान करना था।

मुख्यमंत्री द्वारा पालिका परिषद् की पुष्प-प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता का उद्घाटन

दिल्ली की मुख्यमंत्री श्रीमती शीला दीक्षित ने 16 मार्च, 2013 को नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् द्वारा तालकटोरा उद्यान में आयोजित द्वितीय अंतर-विभागीय पुष्प-प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता का उद्घाटन किया। इस अवसर पर नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की अध्यक्ष सुश्री अर्चना अरोड़ा भी उपस्थित थी।

पालिका परिषद् के उद्यान विभाग द्वारा पुष्प-प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता दूसरी बार आयोजित की गई है। इस प्रतियोगिता को 21 विभिन्न श्रेणियों में बांटा गया है जैसे विभिन्न प्रकार के उद्यान, गोल चौराहें, गमलों में पौधों, दहलिया पौधों के गमले, गमलें में गुलाब, लटकने वाली टोकरियों, पत्तेदार एवं कांटेदार पौधो, बोगनवेलिया, सुगंधित एवं औषधीय पौधो, गमलों में सब्जियाँ और फल, बोनसाई, ट्रे-उद्यान, पुष्प संरचनाएं, सब्जियाँ एवं फूलों की सजावट, पूर्व एवं पाश्चात्य

परिषद् गतिविधियाँ

शैली की पुष्प सज्जा, पुष्प उद्यानों की भू-दृश्यावली, पर्व-साज-सज्जा, सब्जियों की सज्जा और रंग-बिरंगे उद्यान। इन सभी श्रेणी की प्रतियोगिताओं में एक ट्रॉफी और प्रत्येक प्रविष्टि के लिए कप प्रस्तावित किया गया है। इस प्रतियोगिता में केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग, दिल्ली नगर निगम एवं दिल्ली विकास प्राधिकरण के उद्यान विभाग ने भी भाग लिया। सुश्री अर्चना अरोड़ा, अध्यक्ष, पालिका परिषद् ने पुष्प प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता के उत्कृष्ट भागीदारों को 18 मार्च, 2013 को पुरस्कृत किया।

मुख्यमंत्री द्वारा पालिका परिषद् क्षेत्र में छः कॉलोनी स्तरीय जिम्नेजियमों का उद्घाटन

दिल्ली की मुख्यमंत्री, श्रीमती शीला दीक्षित ने 16 मार्च, 2013 को नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् में छः कॉलोनी स्तरीय जिम्नेजियमों का उद्घाटन किया। इस अवसर पर पालिका परिषद् की अध्यक्ष सुश्री अर्चना अरोड़ा भी उपस्थित थी।

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की विभिन्न स्थानीय आवासीय कल्याण समितियों (आरडब्ल्यूए) के अनुरोध पर जिन छः स्थानों पर कॉलोनी स्तरीय जिम्नेजियमों का निर्माण किया गया है, वे हैं - सरोजिनी विहार - सरोजिनी नगर, सीडब्ल्यूसी - सरोजिनी नगर, पालिका आवास - सरोजिनी नगर, पालिका ग्राम - लक्ष्मीबाई नगर, अलीगंज और पालिका कुंज - करबला। इन सभी स्थानों पर जिम्नेजियम 25' 18' फुट के पोर्टा केबिनों के अंदर बनाए गए हैं और इन्हें अत्याधुनिक जिम-उपकरणों एवं सुविधाओं से सुसज्जित किया गया है। इन सभी छह जिम्नेजियमों को बनाने पर लगभग 81 लाख रुपयों की लागत आई है।

इन सभी जिम्नेजियमों को जिन अत्याधुनिक उपकरणों से सुसज्जित किया गया है उनमें ट्रेडमिल, क्रॉस ट्रेनर, रिकम्बेन्ट-बाईक, अपराइट-बाईक, फोर-स्टेशन मल्टी-जिम, वेट-लिफ्टिंग के लिए श्री-इन-वन बेंच, रबडराइज्ड वेट प्लेट्स एवं चार फुट और छः फुट लम्बे एमएस रबडराइज्ड डम्बल वेट शामिल हैं।

इन सभी जिम्नेजियमों का उद्घाटन करने के उपरान्त श्रीमती शीला दीक्षित ने स्थानीय जनता से अनुरोध किया कि सभी लोग इन जिम्नेजियमों की आधुनिक सुविधाओं का लाभ उठाकर स्वस्थ जीवन शैली अपनाएँ और खुशहाल रहे। उन्होंने जनता से यह भी अपील की कि वे इनके बेहतर रखरखाव के लिए स्थानीय निकाय को भरपूर सहयोग प्रदान करें।

इस अवसर पर पालिका परिषद् के सदस्य, सचिव - पालिका परिषद्, पालिका परिषद् के वरिष्ठ अधिकारी, स्थानीय आवास कल्याण समितियों के प्रतिनिधि और स्थानीय लोग भी उपस्थित थे।

पालिका परिषद् की पुष्प-प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता पुरस्कार वितरण के साथ सम्पन्न

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की अध्यक्ष, सुश्री अर्चना अरोड़ा ने 18 मार्च, 2013 को पालिका परिषद् के तालकटोरा गार्डन में हुई दो दिवसीय द्वितीय अंतर-विभागीय पुष्प प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कृत किया। इस पुष्प प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता का उद्घाटन दिल्ली की मुख्यमंत्री श्रीमती शीला दीक्षित ने 16 मार्च, 2013 को किया था। इस प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता में उत्तरी दिल्ली नगर निगम और दक्षिणी दिल्ली नगर निगम ने भी भाग लिया।

इस पुष्प प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता में तालकटोरा गार्डन को सर्वश्रेष्ठ बड़े उद्यान, शांतिपथ को सर्वश्रेष्ठ मध्यम श्रेणी के पार्क, सिंगापुर एम्बेसी पार्क को लघु पार्क के लिए ट्रॉफी प्रदान की गई। योर्क प्लेस गोल चौराहे को बड़े गोल चौराहे के लिए, मैथ्यू सर्कस गोल चौराहे को मध्यम गोल चौराहे के लिए, चर्च रोड और वीपी हाउस गोल चौराहे को लघु गोल चौराहे के लिए ट्रॉफी प्रदान की गई। तीस जनवरी मार्ग और पृथ्वीराज मार्ग को सर्वश्रेष्ठ मार्ग रखरखाव के लिए, कमालअतातुर्क मार्ग और शांति पथ को सर्वश्रेष्ठ सड़क-मध्य-पटरी रखरखाव और सर्वश्रेष्ठ विद्यालय उद्यान रखरखाव के लिए नगर पालिका प्राथमिक विद्यालय-ईस्ट किदवर्ड नगर को ट्रॉफी प्रदान की गई। शिवाजी स्टेडियम को सर्वश्रेष्ठ स्टेडियम श्रेणी के लिए, सत्य सदन को सर्वश्रेष्ठ अधिकारी आवासीय परिसर और एनडीसीसी फेस-11 को सर्वश्रेष्ठ कार्यालय परिसर पार्क रखरखाव के लिए ट्रॉफी दी गई। रेसकोर्स रोड परिसर को विशेष पुरस्कार प्रदान किया गया।

कुल 30 ट्रॉफी और 39 कप में से 7 ट्रॉफी और 12 कप लोदी गार्डन और जोर बाग की प्रदर्शनीयों को, 7 ट्रॉफी और 5 कप सफदरजंग मदरसा नर्सरी और लुटियन बंगलो जोन को दिए गए। नेहरू पार्क, मालचा मार्ग एवं सत्य सदन को 5 ट्रॉफी और 9 कप, तालकटोरा गार्डन, डीआईजेड एरिया एवं मंडी हाउस को 7 ट्रॉफी और 6 कप तथा चिलड्रन पार्क, पुराना किला रोड नर्सरी एवं पंडारा रोड को 7 ट्रॉफी और 3 कप प्रदान किए गए।

मुख्यमंत्री द्वारा पालिका परिषद् क्षेत्र में कॉलोनी स्तरीय जिम्नेजियम का उद्घाटन

दिल्ली की मुख्यमंत्री, श्रीमती शीला दीक्षित ने 25 मार्च 2013 को नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् में लाल बहादुर

सदन-गोल मार्किट में कॉलोनी स्तरीय जिम्नेजियम का उद्घाटन पालिका परिषद् की अध्यक्ष सुश्री अर्चना अरोड़ा की उपस्थिति में किया। इस अवसर पर पालिका परिषद् क्षेत्र के विभिन्न आवासीय कल्याण समितियों एवं मार्किट-ट्रैडर्स एसोसिएशनों के पदाधिकारियों के साथ सैकड़ों की संख्या में स्थानीय निवासी भी उपस्थित थे।

इस उद्घाटन के उपरांत नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की विभिन्न स्थानीय आवासीय कल्याण समितियों (आरडब्ल्यूए) के अनुरोध पर जिन अन्य चार स्थानों पर कॉलोनी स्तरीय जिम्नेजियमों का निर्माण किया गया है, उन्हें भी जनता को समर्पित कर दिया गया है और तत्काल प्रभाव से उपयोग के लिए खोल दिया गया है। वें सभी लाल बहादुर सदन - गोल मार्किट, पालिका मिलन-एस.पी.मार्ग, 99 क्वार्टर-मोती बाग, चरक पालिका कर्मचारी आवास क्वार्टर-मोती बाग और पालिका निकेतन-आर.के.पुरम, नई दिल्ली में स्थित है।

उद्घाटन समारोह के पश्चात् आवासीय कल्याण समितियों के पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री को इस सुविधा के लिए धन्यवाद दिया। पालिका परिषद् क्षेत्र में इन जिम्नेजियमों की सुविधा प्रदान करना जनता को स्वस्थ जीवन शैली उपलब्ध कराना एक अनूठा प्रयास ही नहीं अपितु एक अमूल्य उपहार भी है। इससे जनता अपनी भागदौड़ भरी जीवनशैली के इस दौर में स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकेगी।

इन सभी स्थानों पर जिम्नेजियम 25'' X 18'' फुट के पोर्टा केबिनो के अंदर बनाए गए हैं और इन्हें अत्याधुनिक जिम-उपकरणों एवं सुविधाओं से सुसज्जित किया गया है। इन सभी पाँच जिम्नेजियमों को बनाने पर लगभग 73 लाख रुपयों की लागत आई है। इन जिम्नेजियमों को जिन अत्याधुनिक उपकरणों से सुसज्जित किया गया है उनमें ट्रेडमिल, क्रॉस ट्रेनर, रिकम्बेन्ट-बाईक, अपराइट-बाईक, फोर-स्टेशन मल्टी-जिम, वेट-लिफ्टिंग के लिए थ्री-इन-वन बेंच, रबड्राइज्ड वेट प्लेट्स एवं चार फुट और छह फुट लम्बे एमएस रबड्राइज्ड डम्बल वेट शामिल है।

इस श्रृंखला में छह कॉलोनी स्तरीय जिम्नेजियमों का उद्घाटन श्रीमती दीक्षित द्वारा सरोजिनी विहार - सरोजिनी नगर, सीडब्ल्यूसी - सरोजिनी नगर, पालिका आवास - सरोजिनी नगर, पालिका ग्राम - लक्ष्मीबाई नगर, अलीगंज और पालिका कुंज - करबला में पिछले सप्ताह ही किया जा चुका है।

पालिका परिषद् ने प्रतिभाखोज छात्रवृत्तियाँ प्रदान की

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की निदेशक (शिक्षा) ने 2 अप्रैल, 2013 को पालिका परिषद् के प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों एवं नवयुग विद्यालयों के 297 मेधावी छात्रों को वर्ष 2012-13 के लिए प्रतिभाखोज छात्रवृत्तियों तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित एक समारोह में प्रदान की।

पालिका परिषद् विद्यालयों के प्राथमिक एवं माध्यमिक कक्षाओं की प्रतिभाखोज परीक्षा में 933 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया जिनमें से 222 छात्र-छात्रों को ही छात्रवृत्ति परीक्षा के उपरान्त यह छात्रवृत्तियाँ प्रदान की गईं। नवयुग विद्यालयों के 729 छात्र-छात्रों ने इस प्रतिभाखोज परीक्षा में भाग लिया जिनमें से 75 छात्र-छात्रों को ही छात्रवृत्तियाँ प्रदान की गईं।

प्राथमिक प्रतिभाखोज छात्रवृत्ति योजना के अन्तर्गत प्रत्येक छात्र को 1,000/- रूपये एवं मध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को 1,500/- रूपये प्रति विद्यार्थी छात्रवृत्ति के रूप में प्रदान किये गए। इस कार्यक्रम में पालिका परिषद् विद्यालयों के प्रधानाचार्यों, अध्यापकों, छात्र-छात्राओं एवम उनके अभिभावकों ने भी भाग लिया।

मुख्यमंत्री द्वारा सीमेंट-कंक्रीट रोड परियोजना और डे-बोर्डिंग स्कूल का उद्घाटन

दिल्ली की मुख्यमंत्री, श्रीमती शीला दीक्षित ने नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् क्षेत्र में 6 अप्रैल, 2013 को सरोजिनी नगर में सीमेंट-कंक्रीट रोड बनाने की परियोजना और हनुमान लेन - कनॉट प्लेस पर एक डे-बोर्डिंग स्कूल का उद्घाटन किया। इस अवसर पर पालिका परिषद् की अध्यक्ष सुश्री अर्चना अरोड़ा, पालिका परिषद् के वरिष्ठ अधिकारी, पालिका विद्यालयों के प्रधानाचार्य, अध्यापक, विद्यार्थी एवं अभिभावक, विभिन्न आवासीय कल्याण समितियों एवं मार्किट-ट्रैडर्स एसोसिएशनों के पदाधिकारियों के साथ सैकड़ों की संख्या में स्थानीय निवासी भी उपस्थित थे।

सरोजिनी नगर में सीमेंट कंक्रीट रोड परियोजना का शुभारम्भ :- आज आरंभ की गई सीमेंट-कंक्रीट रोड के इस परियोजना कार्य पर कुल 9.68 करोड़ रूपयों की लागत आएगी और यह परियोजना दिसम्बर 2013 तक पूर्ण हो जाएगी। इस कार्य के अन्तर्गत बिजली और संचार की केबल के लिए एचडीपीई पाइप की डक्ट डाली जाएगी तथा सीवरेज प्रणाली के लिए आरसीसी पाइप भी डालने का प्रावधान है। इस पूरी परियोजना में बनी बनाई मिश्रित सीमेंट-कंक्रीट सामग्री का प्रयोग कुल 21 किलोमीटर लम्बी और लगभग तीन मीटर चौड़ी सिंगल लेन सड़क के निर्माण हेतु किया जाएगा।

परिषद् गतिविधियाँ

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् क्षेत्र की आवासीय कॉलोनियों में कंक्रीट की सड़कों और लेनों की परियोजना चरणबद्ध क्रम से पिछले तीन साल से चलाई जा रही है, जो सफलता के साथ प्रगति पर है। अब तक इस परियोजना के अन्तर्गत बापा नगर, मोती बाग, नेताजी नगर, लक्ष्मीबाई नगर, किदवई नगर, नौरोजी नगर और डीआईजेड एरिया (सेक्टर I एवं III) में यह कार्य पूरा हो चुका है। लोदी कालोनी, डीआईजेड एरिया (सेक्टर-II) और भारती नगर में इस परियोजना का कार्य प्रगति पर है और इस वर्ष पूर्ण कर लिया जाएगा।

डे-बोर्डिंग विद्यालय, हनुमान लेन - कनॉट प्लेस :- नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् ने कनॉट प्लेस के हनुमान लेन स्थित अपने नगरपालिका प्राथमिक विद्यालय को डे-बोर्डिंग विद्यालय में परिवर्तित किया है। इस विद्यालय में 250 विद्यार्थियों के लिए डे-बोर्डिंग की समस्त सुविधाएं उपलब्ध कराई गई है। ये सुविधाएं पहली से पांचवी कक्षा के विद्यार्थियों को सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक उपलब्ध होगी। नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् द्वारा शिक्षा अधिकार अधिनियम 2009 को क्रियान्वित करने की दिशा में यह एक प्रगतिशील कदम है।

इस डे-बोर्डिंग विद्यालय में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए समुचित मार्गदर्शन, पोषक आहार, अतिरिक्त शिक्षण और बाल विकास केन्द्रित कार्यक्रमों को चलाया जाएगा। इसके अतिरिक्त इस विद्यालय में बच्चों के शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक एवं बौद्धिक विकास के लिए संगीत एवं सांस्कृतिक कलाओं का भी प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रत्येक सप्ताह यहां 'थियेटर इन एजुकेशन' कार्यक्रम के माध्यम से बच्चों को नाट्य कला के माध्यम से भी सीखने-सिखाने की गतिविधियां चलाई जाएंगी।

इस विद्यालय में प्रत्येक बच्चे का एक विस्तृत विवरण तैयार किया जा रहा है, जिसमें उसके स्वास्थ्य संबंधित जानकारी, पारिवारिक स्थिति और विशेष जरूरतों का ब्यौरा रखा जाएगा। यदि कोई बच्चा ऑटिज्म या किसी शारीरिक विकृति से ग्रस्त है अथवा किसी मानसिक क्षमता से कमजोर या समृद्ध है तो उसका ब्यौरा भी उसकी विशेष आवश्यकता के लिए इस विवरण में शामिल किया जाएगा। इस विस्तृत विवरण के तैयार होने से बच्चों को प्रति तिमाही में उनमें हुए सुधार का मूल्यांकन करने में मदद मिलेगी।

पालिका परिषद् द्वारा डेंगू/चिकनगुनिया पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् की अध्यक्ष, सुश्री अर्चना अरोड़ा ने 7 अप्रैल, 2013 को एनडीसीसी - कन्वेंशन हॉल में पालिका परिषद् क्षेत्र की आवासीय कल्याण समितियों और मार्केट ट्रेडर्स एसोसिएशनों के प्रतिनिधियों हेतु डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया से बचाव के लिये एक जागरूकता कार्यक्रम का उद्घाटन किया। नई दिल्ली नगरपालिका परिषद् अपने क्षेत्र में लगातार सूचना, शिक्षा और संचार की गतिविधियों द्वारा जनता के बीच डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया से बचाव के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करती रहती है। पिछले वर्षों में पालिका परिषद् द्वारा आवासीय कल्याण समितियों, इंजीनियरों, प्रधानाचार्य, कॉलेजों के नोडल ऑफिसर्स को डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया जैसे रोगों के लक्षण एवं बचाव सम्बन्धी कदमों के प्रति जागरूक करने के लिए विभिन्न कार्यशालाओं का आयोजन किया है। इसी श्रृंखला में पालिका परिषद् ने इस वर्ष आवासीय कल्याण समितियों और मार्केट ट्रेडर्स एसोसिएशनों के प्रतिनिधियों के लिए यह जागरूकता कार्यशाला आयोजित की है।

इस कार्यक्रम के आयोजन का उद्देश्य आवासीय कल्याण समितियों और मार्केट ट्रेडर्स एसोसिएशनों के प्रतिनिधियों को उनके क्षेत्र में इन रोगों के संक्रमण को फैलने से रोकने और उनसे बचाव के उपायों के प्रति जागरूक करना है। यदि ये प्रतिनिधि ये ज्ञान हासिल कर लेंगे तो क्षेत्र की समस्त जनता को इससे अवगत कराने में मदद मिलेगी तथा घरों एवं उसके आसपास के क्षेत्रों को भी इन रोगों से बचाने में भी सीधे मदद मिलेगी। इस जागरूकता कार्यक्रम में लगभग 300 से अधिक प्रतिनिधियों ने भाग लिया। विभिन्न संस्थानों के स्वास्थ्य अधिकारियों एवं विशेषज्ञों जिनमें दिल्ली नगर निगम के मुख्य चिकित्सा अधिकारी - डा. एन.के.यादव, राष्ट्रीय मलेरिया अनुसंधान संस्थान के संयुक्त निदेशक - डा. बी.एन.नागपाल, राष्ट्रीय जलजनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम के अतिरिक्त निदेशक - डा. आर.एस.शर्मा और डा. यू.एस. बैनर्जी ने परिसरों को ऐडिज मच्छरों की उत्पत्ति से बचाने के लिये विस्तार से बताया। सभी विशेषज्ञों ने इन रोगों के लक्षणों, इलाज और बचाव सम्बन्धी कदमों के कार्यान्वयन पर बल देते हुये उपस्थित जनसमूह को जागरूक किया। उन्होंने यह भी कहा कि इन रोगों का बचाव, इलाज से सरल है क्योंकि इसके लिये कोई टीका भी उपलब्ध नहीं है।