



# बढ़ते कदम

वर्ष-15  
अंक-07  
2016

पूर्व रेलवे, मालदा मंडल की सृजनात्मक हिन्दी ई-मासिकी



# भारत के संविधान में राजभाषा

## 7. केन्द्रीय सरकारी विभाग के स्थानीय कार्यालयों के लिए भर्ती -

(क) समिति की राय है कि केन्द्रीय सरकारी विभागों के स्थानीय कार्यालय अपने आन्तरिक कामकाज के लिए हिन्दी का प्रयोग करें और जनता के साथ पत्र-व्यवहार में उन प्रदेशों की प्रादेशिक भाषाओं का प्रयोग करें। अपने स्थानीय कार्यालयों में अंग्रेजी के अतिरिक्त हिन्दी का उत्तरोत्तर अधिक प्रयोग करने के वास्ते योजना तैयार करने में केन्द्रीय सरकारी विभाग इस आवश्यकता को ध्यान में रखें कि यथासंभव अधिक से अधिक मात्रा में प्रादेशिक भाषाओं में फार्म और विभागीय साहित्य उपलब्ध करा कर वहां की जनता को पूरी सुविधाएं प्रदान की जानी चाहिए।

(ख) समिति की राय है कि केन्द्रीय सरकार के प्रशासनिक अभिकरणों और विभागों में कर्मचारियों की वर्तमान व्यवस्था पर पुनर्विचार किया जाए, कर्मचारियों का प्रादेशिक आधार पर विकेन्द्रीकरण कर दिया जाए, इसके लिए भर्ती के तरीकों और अर्हताओं में उपयुक्त संशोधन करना होगा।

स्थानीय कार्यालयों में जिन कोटियों के पदों पर कार्य करने वालों की बदली मामूली तौर पर प्रदेश के बाहर नहीं होती उन कोटियों के सम्बन्ध में यह सुझाव, कोई अधिवास सम्बन्धी प्रतिबन्ध लगाए बिना, सिद्धान्ततः मान लिया जाना चाहिए।

(ग) समिति आयोग की इस सिफारिश से सहमत है कि केन्द्रीय सरकार के लिए यह विहित कर देना न्यायसम्मत होगा कि उसकी नौकरियों में लगने के लिए अर्हता यह भी होगी कि उम्मीदवार को हिन्दी भाषा का सम्यक ज्ञान हो। पर ऐसा तभी किया जाना चाहिए जबकि इसके लिए काफी पहले से ही सूचना दे दी गई हो और भाषा-योग्यता का विहित स्तर मामूली हो और इस बारे में जो भी कमी हो उसे सेवाकालीन प्रशिक्षण द्वारा पूरा किया जा सकता है।

यह सिफारिश अभी हिन्दी भाषी क्षेत्रों के केन्द्रीय सरकारी विभागों में ही कार्यान्वित की जाए, हिन्दीतर भाषा-भाषी क्षेत्रों के स्थानीय कार्यालयों में नहीं। (क), (ख) और (ग) में दिए गए निदेश भारतीय लेखा-परीक्षा और लेखा विभाग के अधीन कार्यालयों के सम्बन्ध में लागू न होंगे।

## 8. प्रशिक्षण संस्थान--

(क) समिति ने यह सुझाव दिया है कि नेशनल डिफेंस एकेडमी जैसे प्रशिक्षण संस्थानों में शिक्षा का माध्यम अंग्रेजी ही बना रहे किन्तु शिक्षा सम्बन्धी कुछ या सभी प्रयोजनों के लिए माध्यम के रूप में हिन्दी का प्रयोग शुरू करने के लिए उचित कदम उठाए जाएं।

रक्षा मंत्रालय अनुदेश पुस्तिकाओं इत्यादि के हिन्दी प्रकाशन आदि के रूप में समुचित प्रारम्भिक कार्रवाई करें, ताकि जहां भी व्यवहार्य हो शिक्षा के माध्यम के रूप में हिन्दी का प्रयोग सम्भव हो जाए।

(ख) समिति ने सुझाव दिया कि प्रशिक्षण संस्थानों में प्रवेश के लिए, अंग्रेजी और हिन्दी दोनों ही परीक्षा के माध्यम हों, किन्तु परीक्षार्थियों का यह विकल्प रहे कि वे सब या कुछ परीक्षा पत्रों के लिए उनमें से किसी एक भाषा को चुन लें और एक विशेष समिति यह जांच करने के लिए नियुक्त की जाए कि नियत कोटा प्रणाली अपनाए बिना प्रादेशिक भाषाओं का प्रयोग परीक्षा के माध्यम के रूप में कहां तक शुरू किया जा सकता है।

रक्षा मंत्रालय को चाहिए कि वह प्रवेश परीक्षाओं में वैकल्पिक माध्यम के रूप में हिन्दी का प्रयोग शुरू करने के लिए आवश्यक कार्रवाई करे और कोई नियत कोटा प्रणाली अपनाए बिना परीक्षा के माध्यम के रूप में प्रादेशिक भाषाओं का प्रयोग आरम्भ करने के प्रश्न पर विचार करने के लिए एक विशेषज्ञ समिति नियुक्त करे।

## विषय वस्तु

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| प्रसंगवश—             |       |
| —रामाशीष सिंह—        | 3     |
| हम्पी एक विरासत—      |       |
| —कृतिका तुलसी         | 4     |
| जैव विविधताओं से भरा— |       |
| —श्वेता त्रिपाठी      | 5     |
| हेमकुंड साहिब—        |       |
| —पूजा कुमारी          | 7     |
| अमर प्रेम के ...—     |       |
| —गौरव सिन्हा          | 8     |
| मोबाइल की तकनीक       |       |
| —विनोद कुमार त्रिपाठी | 10    |
| भारतीय मुद्रा         |       |
| —निलेश कुमार          | 11    |
| शराब कितनी खराब       |       |
| —आनंद दत्त            | 12    |
| धर्म और अंधविश्वास    |       |
| —इंद्र ज्योति राय     | 14    |
| फैशन और क्या—         |       |
| —सच्चिदानंद जिज्ञासु  | 16    |
| गया जमाना अँग्रेजी का |       |
| —कृष्णा प्रसाद ढकाल   | 18    |
| चित्र वीथिका          | 19-20 |

प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं  
इससे संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

## संपर्क सूत्र

संपादक, बढ़ते कदम  
मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय  
पूर्व रेलवे/मालदा  
फोन- 72190/ 72192 (रेलवे)

Email – Rajbhasha.malda@gmail.com  
Web: www.er.indianrailway.gov.in

## गरबा

नवरात्रि के त्योहार को सिर्फ अच्छाई की बुराई पर जीत के रूप में नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति में एकता के प्रतीक के रूप में भी मनाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि देखा जाए तो भक्त इस त्योहार को सिर्फ मां की पूजा करके ही नहीं मनाते, साथ ही साथ पारंपरिक और रंग-बिरंगे कपड़े पहनकर लोक गीत गाकर गरबा और डांडिया भी खेलते हैं।

गरबा एक लोकनृत्य है जो गुजरात, राजस्थान और मालवा प्रदेशों में प्रचलित है जिसका मूल उद्गम गुजरात है। आजकल इसे आधुनिक नृत्यकला में स्थान प्राप्त हो गया है। इस रूप में इससे इसका कुछ परिष्करण हुआ है फिर भी उसमें लोकनृत्य का तत्व अक्षुण्ण है। आरंभ में देवी के निकट सछिद्र घट में दीप ले जाने के क्रम में यह नृत्य होता था। इस प्रकार यह घट गर्भदीप कहलाता था। वर्णलोप से यही शब्द गरबा बन गया। आजकल गुजरात में नवरात्रि के दिनों में लड़कियाँ कच्ची मिट्टी के सछिद्र घड़े को फूल-पत्तियों से सजाकर उसके चारों ओर नृत्य करती हैं। गरबा सौभाग्य का प्रतीक माना जाता है और अश्विन मास की नवरात्रि को गरबा नृत्योत्सव के रूप में मनाया जाता है।

नवरात्रों की पहली रात्रि को गरबा की स्थापना होती है। फिर उसमें चार ज्योतियाँ प्रज्वलित की जाती हैं। फिर उसके चारों ओर ताली बजाते हुए फेरे लगाए जाते हैं। इस नृत्य में ताली, चुटकी, खंजरी, डंडा, मंजीरा आदि का ताल देने के लिए प्रयोग होता है तथा स्त्रियाँ दो अथवा चार के समूह में मिलकर विभिन्न प्रकार से आवर्तन करती हैं और देवी के गीत अथवा कृष्णलीला संबंधी गीत गाती हैं। शाक्त-शैव समाज के ये गीत और वैष्णव अर्थात् राधा कृष्ण के वर्णनवाले गीत गरबा कहे जाते हैं।

गरबा और डांडिया दोनों डांस के दो रूप हैं, जो मुख्यतः गुजरातियों से संबंधित हैं। ये पूरे देशभर में प्रचलित हैं और नवरात्रि के दिनों में तो इनकी लोकप्रियता और भी ज्यादा बढ़ जाती है। इन दोनों डांस विधाओं में डांडिया का आयोजन खास तौर पर देर शाम को मां की आरती-पूजा के बाद किया जाता है। वहीं गरबा का आयोजन मां की पूजा से पहले किया जाता है। इन लोकनृत्यों की वजह से वातावरण में खुशियों की तरंगें फूटती रहती हैं।

— रामाशीष सिंह

## निःशुल्क वितरण हेतु

| संरक्षक                          | परामर्श                                                                  | प्रधान संपादक                          | संपादक                   | कार्यकारी संपादक               | सहयोग                         |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| मोहित सिन्हा<br>मंडल रेल प्रबंधक | विजय कुमार साहू<br>अपर मुख्य राजभाषा अधिकारी<br>एवं अपर मंडल रेल प्रबंधक | रामाशीष सिंह<br>राजभाषा अधिकारी(प्रा.) | सच्चिदानंद<br>व. अनुवादक | इंद्र ज्योति राय<br>क. अनुवादक | दयामय दास,<br>कनिष्ठ इंजीनियर |

## हम्पी एक विरासत

हम्पी पत्थरों से घिरा शहर है। पत्थरों पर लिखी कविता के जैसी है हम्पी जहां कहीं भी नजर जाती है बस पत्थरों पर करीने से उकेरी गयी आकृतियां ही नजर आती है। कहा जाता है कि हम्पी के हर पत्थर में कहानी बसी है। यहाँ मंदिरों की खूबसूरत शृंखला है, इसलिए इसे **मंदिरों का शहर** भी कहा जाता है। तुंगभद्रा नदी के तट पर स्थित हम्पी भारत के कर्नाटक राज्य में बेल्लारी के पास स्थित है। हम्पी को रामायण काल में पम्पा और किष्किन्धा के नाम से जाना जाता था। हम्पी नाम हम्पादेवी के मंदिर के कारण पड़ा। हम्पादेवी मंदिर ग्यारहवीं से तेरहवीं शताब्दी के बीच बनवाया गया था। यह मध्यकालीन हिन्दू राज्य विजयनगर साम्राज्य की राजधानी थी। यह प्राचीन नगर अब मात्र खंडहरों के रूप में ही जीवित है। यहाँ के खंडहरों को देखने से यह सहज ही प्रतीत होता है कि किसी समय में हम्पी में एक समृद्धशाली सभ्यता निवास करती थी।

इसे यूनेस्को द्वारा विश्व के विरासत स्थलों की सूची में भी शामिल किया गया है। इतिहासकारों के अनुसार एक समय में हम्पी रोम से भी समृद्ध नगर था। यहाँ के कलाकारों ने अपनी वास्तुकला, चित्रकला एवं मूर्तिकला की एक पृथक शैली का विकास किया था। यहाँ दो पत्थर त्रिकोण आकार में जुड़े हुए हैं। दोनों देखने में एक जैसे ही हैं, इसलिए इन्हें सिस्टर स्टोंस कहा जाता है। इन पत्थरों के बारे में एक रोचक स्थानीय कहानी है कि दो बहनें हम्पी घूमने आईं वे हम्पी की बुराई करने लगीं। शहर की देवी ने जब यह सुना तो उन दोनों बहनों को पत्थर में तब्दील कर दिया।

हरिहर और बुक्का नामक दो भाइयों ने विजयनगर साम्राज्य की स्थापना की थी। हम्पी विजयनगर साम्राज्य की राजधानी थी। हम्पी से पहले एनेगुंदी विजयनगर की राजधानी हुआ करती थी। यह हिन्दुओं के सबसे विशाल साम्राज्यों में से एक था। कृष्णदेव राय विजयनगर साम्राज्य का प्रतापी राजा था जिसने हम्पी में शासन किया और अपने साम्राज्य का विस्तार किया। हम्पी के अधिकतर स्मारकों का निर्माण कृष्णदेव राय ने करवाया था। यहाँ चार पंक्तियों की किलेबंदी नगर की रक्षा करती थी। इस साम्राज्य की विशाल सेना दूसरे राज्यों से इसकी रक्षा करती थी। विजयनगर साम्राज्य के अन्तर्गत वर्तमान कर्नाटक, महाराष्ट्र और आन्ध्र प्रदेश के राज्य आते थे। कृष्णदेव राय की मृत्यु के बाद इस विशाल साम्राज्य को बीदर, बीजापुर, गोलकुंडा, अहमदनगर और बरार की मुस्लिम सेनाओं ने 1565 में नष्ट कर दिया।

हम्पी मंदिरों का शहर भी है। हम्पी में विठ्ठलस्वामी का मन्दिर सबसे ऊँचा है। यह विजयनगर के ऐश्वर्य तथा कला वैभव के चरमोत्कर्ष का द्योतक है। मंदिर के कल्याणमंडप की नक्काशी इतनी सूक्ष्म और सघन है कि देखते ही बनता है। मंदिर का भीतरी भाग 55 फुट लम्बा है और इसके मध्य में ऊंची वेदिका बनी है। विठ्ठल भगवान् का रथ केवल एक ही पत्थर में से कटा हुआ है। मंदिर के निचले भाग में नक्काशी की हुई है। इस मन्दिर को दक्षिण भारत का सर्वोत्कृष्ट मंदिर कहा जाता है। पत्थर का बना रथ वास्तुकला का अद्भुत नमूना है। पत्थर को तराशकर इसमें मंदिर बनाया गया है, जो रथ के आकार में है। मंदिर का शिखर जमीन से 50 मीटर ऊँचा है। इस विशाल मंदिर के अंदर अनेक छोटे-छोटे मंदिर हैं जो विरूपाक्ष मंदिर से भी प्राचीन हैं। मंदिर के पूर्व में पत्थर का एक विशाल नंदी है जबकि दक्षिण की ओर भगवान गणेश की विशाल प्रतिमा है। विठाला मंदिर का मुख्य आकर्षण इसकी खम्बे वाली दीवारों और पत्थर का बना रथ है। इन्हें संगीतमय खंभे के नाम से जाना जाता है, क्योंकि प्यार से थपथपाने पर इनमें से संगीत निकलता है।

एक और मंदिर जो हम्पी की सुंदरता में चार चाँद लगाता है वह है विरूपाक्ष मन्दिर। इस मंदिर को पंपापटी मंदिर भी कहा जाता है, यह हेमकुटा की पहाड़ियों के निचले हिस्से में स्थित है। हम्पी के कई आकर्षणों में से यह मुख्य है। राज्याभिषेक के समय कृष्णदेव राय ने इस का निर्माण करवाया था जो भगवान विष्णु को समर्पित है।

# विविधताओं से

## भरा सुन्दरवन

गंगा और ब्रह्मपुत्र नदियों के मुहाने पर स्थित सुन्दरवन विश्व के दर्शनीय राष्ट्रीय उद्यानों में से एक है। अपने अनूठे प्राकृतिक सौन्दर्य और भरपूर वन्य जीवन के लिये प्रसिद्ध सुन्दरवन को विश्व विरासत का दर्जा दिया गया है। सुन्दरी नामक वृक्ष के बहुतायत में पाये जाने के कारण इस क्षेत्र को सुन्दरवन के नाम से जाना जाता है। पूरी दुनिया में रॉयल बंगाल टाइगर की सर्वाधिक आबादी इसी क्षेत्र में निवास करती है।



सुन्दरवन की सघन हरियाली, अपार जलराशि से घिरे द्वीप समूह और डेल्टाई मिट्टी कुदरत की अनूठी कारीगरी को रूपांकित करती है। बंगाल की खाड़ी के मुहाने पर स्थित 7,900 वर्ग मील क्षेत्रफल में फैला

सुन्दरवन मैंग्रोव पारिस्थिति तंत्र दुनिया का सबसे बड़ा मैंग्रोव क्षेत्र तथा भारत और बांग्लादेश का एकमात्र मैंग्रोव जंगल है, जहाँ आज भी बाघ या टाइगर अपनी दहाड़ से अपने अस्तित्व का परिचय देते हुए यहाँ स्वच्छंद विचरण करते हैं।

पश्चिमी बंगाल के दक्षिणी छोर पर स्थित सुन्दरवन के 54 द्वीप समूहों में जंगल की रोमांचकारी दुनिया आबाद है। इनमें से कुछ आबादी वाले द्वीप हैं, जिनमें जनजातीय लोग निवास करते हैं। अपार जलराशि से घिरे सुन्दरवन में जलीय और स्थलीय प्राणियों का एक बड़ा परिवार निवास करता है।

जल की बहुलता के कारण यहां के वन्य प्राणियों ने अपने आप को जलीय परिस्थितियों के अनुरूप बना लिया है। यही कारण है कि सुन्दरवन में निवास करने वाले अनेक वन्य प्राणियों की सामान्य आदतें या व्यवहार में अन्तर महसूस किया जाता है। सन 1973 में यहां 2585 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में प्रोजेक्ट टाइगर की स्थापना की गई और इसमें से 1330 वर्ग किलोमीटर के कोर क्षेत्र को राष्ट्रीय उद्यान का दर्जा दिया गया। सुन्दरवन उन पर्यटकों के लिये स्वर्ग है जो प्रकृति के अपार सौन्दर्य के बीच वन्य जन्तुओं के स्वच्छन्द विचरण को करीब से देखने की चाह रखते हैं।

सुन्दरवन रॉयल बंगाल टाइगर का घर है। यह भारत में बाघों के लिये बनाया गया दूसरा सबसे बड़ा आरक्षित क्षेत्र है। भारत में यहां बाघों की सर्वाधिक आबादी निवास करती है। ऐसा कहा जाता है कि यदि आप सुन्दरवन में हैं तो समझिये कि बाघ निश्चित तौर पर आपको देख रहा है। यहां के निवासी जंगल में जाते समय बाघों को डराने के लिये सिर के पीछे मुखौटे लगाते हैं।

सुन्दरवन के बाघों ने खुद को जलीय परिस्थितियों के अनुरूप बना लिया है। यह एक साथ दस किलोमीटर दूरी तैरकर पार कर लेते हैं। नदी से मछलियां पकड़ने में ये माहिर होते हैं और मधुमक्खियों के छत्ते से शहद खाते हुए भी देखे जा सकते हैं। गर्मी के दिनों में पानी और सर्दी के मौसम में रेत में धूप सेंकते बाघ सुन्दरवन में अक्सर नजर आते हैं। रंग-बिरंगे जंगली फूल और पेड़-पौधों का सौन्दर्य सुन्दरवन को अत्यन्त आकर्षक बना देता है। सुन्दरी वृक्ष का सदाबहार

सौन्दर्य भी पर्यटकों को लुभाता है। अप्रैल-मई में जनवा वृक्ष की नई पत्तियों की रक्तिम आभा हरियाली के बीच से उभरती आग का सा आभास देती है।

कनेर के लाल फूल और खालसी के पीले फूल जंगल में बंदनवार की तरह सजे नजर आते हैं। नीपा के पके हुए फलों पर लपकते बंदर और शर्मीली गर्वीली चिड़ियों की नोंक-झोंक को देख कर हृदय प्रफुल्लित हो उठता है।

सुन्दरवन में जलीय पक्षियों का एक विस्तृत दयार है। पक्षियों के निरीक्षण के लिये साजनीखाली सबसे उपयुक्त जगह है। यहां जुलाई से



सितम्बर के मध्य पक्षीओं के झुंड को देखा जा सकता है, इनमें हरे रंग का कबूतर, प्लोवर, लेप विंग्स आदि के साथ ही कभी कभार पेलिकन भी नजर आ जाती है। मछली खाने में माहिर किंग फिशर की यहां सात प्रजातियां पाई जाती हैं।

भारतीय डॉल्फिन सुन्दरवन में पाई जाने वाली दुर्लभ स्तनपायी प्रजाति है। पश्चिमी हिस्से में बहने वाली मेटली नदी में इन्हें देखा जा सकता है। लहरों के साथ नाचती डॉल्फिन अत्यधिक रोमांच और कौतुहल उत्पन्न करती है। यहां मछलियों की 120 प्रजातियां पाई जाती हैं। मगर, शार्क, कछुए और केकड़े सुन्दरवन के अन्य प्रमुख जलीय जन्तु हैं। जंगली सुअर और चीतल भी यहां सुगमतापूर्वक नजर आ जाते हैं। भौंकने वाला हिरण को देखने के लिए हॉलिडे आइलैण्ड जाना पड़ता है। सुन्दरवन में जंगली बिल्लियां भी मिलती हैं। ये भी यहां के बाघों की तरह पानी से मछलियां पकड़कर उनका शिकार करने में माहिर होती हैं।

राष्ट्रीय उद्यान के इर्द गिर्द बिखरे टापुओं में कई दर्शनीय स्थल हैं। इनमें कलश द्वीप, लूथियन द्वीप, जम्बूद्वीप और हॉलीडे द्वीप प्रकृति की कारीगरी को समेटे हुए अत्यन्त सुन्दर स्थल हैं। यहां हर वर्ष सैंकड़ों पर्यटक घूमने आते हैं। भगवतपुर स्थित मगरमच्छ प्रजनन केंद्र में मगरमच्छ के विकास की विभिन्न अवस्थाओं का अवलोकन पर्यटक कर सकते हैं। हिन्दुओं का प्रसिद्ध तीर्थस्थल गंगा सागर भी इसी क्षेत्र में स्थित है। यहां हर वर्ष मकर संक्रांति को एक बड़ा मेला लगता है जहां पूरे देश से ही नहीं विदेशों से भी लोग सागर में स्नान करने के लिए आते हैं। यह सागर स्नान पर्व सचमुच एक अद्भुत दृष्य उत्पन्न करता है।

—श्वेता त्रिपाठी

देश के शेर  
बचाओ  
देश का नाम  
बढ़ाओ



# हेमकुंड साहिब

सिखों की आस्था का प्रतीक जहां अन्य धर्म वाले भी अपनी श्रद्धा के अनुरूप दर्शन पूजन हेतु ऊंचे पर्वत शिखर पर शीत और ठंड का आनंद उठाते हुए चले आते हैं और जो चमोली जिला, उत्तराखंड, भारत में स्थित सिखों का यह प्रसिद्ध तीर्थ स्थान है। यह हिमालय में 4632 मीटर की ऊँचाई पर एक बर्फीली झील किनारे सात पहाड़ों के बीच स्थित है। इन सात पहाड़ों पर निशान साहिब झूलते हैं। यह जगह सात पर्वत चोटियों में एक कुण्ड के पास है। हेमकुण्ड के पास सप्तऋषि चोटियां हैं जिनपर खालसा पंथ का प्रतीक निशान साहिब पर ध्वज लहराते हैं। यहां तक ऋषिकेश-बद्रीनाथ साँस-रास्ता पर पड़ते गोविन्दघाट से केवल पैदल चढ़ाई के द्वारा ही पहुँचा जा सकता है। यहाँ श्री हेमकुंड साहिब गुरुद्वारा सुशोभित है।

इस स्थान का उल्लेख गुरु गोबिंद सिंह द्वारा रचित दसम ग्रंथ में आता है। इस कारण यह उन लोगों के लिए विशेष महत्व रखता है जो दसम ग्रंथ में विश्वास रखते हैं। हेमकुंड एक संस्कृत नाम है जो हेम ("बर्फ") और कुंड ("कटोरा") से आया है। दसम ग्रंथ के मुताबिक यह वह जगह है जहाँ पांडु राजा ने रोग से मुक्ति पायी थी। यहाँ पहले एक मंदिर था जिसका निर्माण भगवान राम के अनुज लक्ष्मण ने करवाया था।

सिखों के दसवें गुरु गोबिन्द सिंह ने यहाँ पूजा अर्चना की थी। बाद में इसे गुरुद्वारा घोषित कर दिया गया। इस दर्शनीय तीर्थ में चारों ओर से बर्फ की ऊँची चोटियों का प्रतिबिम्ब विशालकाय झील में अत्यन्त मनोरम एवं रोमांच से परिपूर्ण लगता है। बद्रीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पर गोविंदघाट से करीब 21 किलोमीटर की खड़ी चढ़ाई चढ़ने के बाद ही यहां पहुँचा जा सकता है। इसके अलावा जोशी मठ से 40 किमी दूर सिख समाज का प्रसिद्ध तीर्थ हेमकुंड साहिब है, यहां गुरुगोविंद सिंह ने तपस्या की थी।

इसी झील में हाथी पर्वत और सप्त ऋषि पर्वत श्रृंखलाओं से पानी आता है। एक छोटी जलधारा इस झील से निकलती है जिसे हिमगंगा कहते हैं। झील के किनारे स्थित लक्ष्मण मंदिर भी अत्यन्त दर्शनीय है। अत्यधिक ऊँचाई पर होने के कारण वर्ष में लगभग 7 महीने यहाँ झील बर्फ में जम जाती है।

हेमकुण्ड साहिब पहुंचने के लिए श्रद्धालुओं को गोविंदधाम से 19 किलोमीटर पर्वतीय मार्ग की पैदल यात्रा करनी पड़ती है। फूलों की घाटी यहाँ का निकटतम पर्यटन स्थल है। शीतकाल में बर्फबारी से ढके रहने के कारण हेमकुंड साहिब जाने के लिए तीर्थयात्रियों को अनुमति नहीं रहती है। यहां हिमालय की चोटियों के बीच चारों ओर बर्फ के पहाड़ हैं। बीच में विशाल सरोवर है। झील का पानी बहुत ठंडा है, और वहाँ पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग कक्ष हैं जहां वे पवित्र डुबकी लगते हैं। भक्तगण पास की दुकानों से छोटे स्मृति चिन्ह भी खरीद सकते हैं। गुरुद्वारा के अंदर, भक्तों चाय और खिचड़ी के साथ कराह प्रसाद दिया जाता है, जो चीनी, गेहूँ के आटे और घी के बराबर भागों का उपयोग कर तैयार किया जाता है।

कराह प्रसाद सभा के बाद भक्तों को दिया जाता है। सभा के दौरान, सिख प्रार्थना करते हैं और गुरु ग्रंथ साहिब के पृष्ठ के शीर्ष बाएं हाथ की ओर हुकाम्मना पढ़ते हैं। गुरुद्वारा वर्ष 1960 में बनाया गया था हेमकुण्ड साहिब गुरुद्वारा की खोज 1930 में हवलदार सोहन सिंह ने की थी।

— पूजा कुमारी

# अमर प्रेम की कहानियां

कभी किसी को मुकम्मल जहां नहीं मिलता, कहीं जमीं तो कहीं आसमां नहीं मिलता"। प्यार, इश्क और मुहब्बत यह महज लज नहीं हैं, इन लफ्जों में छुपे हैं कई ऐसे एहसास जो मीठी-कड़वी यादें बनकर दिल को उन जज्बातों से सराबोर कर देते हैं, जिनसे चाहते न चाहते हुए भी कभी पलकों पर आंसू आ जाते हैं तो कभी होंठों पर मुस्कान। क्योंकि 'इश्क और मुश्क छिपाए नहीं छिपते'। ऐसे ही कुछ ऐतिहासिक स्थल हैं जो अमर प्रेम की कहानी के लिए पूरे विश्व में जाने जाते हैं। इन जगहों की कहानियां युगों-युगों से प्रेमियों के बीच दोहराई जाती रही हैं।

समुद्रतल से ढाई हजर फिट की ऊंचाई पर तक्ररीबन 25 एकड़ समतल जमीन पर कमल कुमुदिनियों से सुशोभित मीलों तक फैली बेलाताल झील के किनारे खड़े खूबसूरत ऐतिहासिक विशाल जैतपुर किले के भग्नावशेष मुंबई से सड़क रास्ते से पांच घंटे और पुणे से 22 किलोमीटर, आज भी पेशवा बाजीराव और उनकी खूबसूरत पत्नी मस्तानी के प्रेम की कहानी बयां करते हैं। बाजीराव-मस्तानी का प्रेम इतिहास की चर्चित प्रेम कहानियों में शुमार है। पेशवा ने विजातीय होते हुए भी मस्तानी को अपनी अन्य पत्नियों की अपेक्षा बेपनाह मुहब्बत दी।



पेशवा ने पूना में मस्तानी के लिए एक अलग महल बनवाया जिससे उसे मस्तानी महल और मस्तानी दरवाजा नाम दिया। जहां लेने से इंकार होता है और देने का आग्रह होता है वही असली प्रेम पनपता है। बाजीराव मस्तानी के प्रेम के मार्ग पर बेशक कांटे बिछे थे फिर भी उन प्रेमियों ने अपने प्रेम का मूल्य अपने बलिदान से चुकाया। बाजीराव मस्तानी के प्रेम की गहराई अपरिमेय है। उनकी अमर प्रेमगाथा युगों युगों तक लोगों के हृदय में वास करेगी। पूना से 20 मील दूर पाबल गाँव में मस्तानी का मकबरा उसके त्याग, दृढ़ता तथा अटूट प्रेम का स्मरण दिलाता है।

हरियाणा के हिसार किले में स्थित गुजरी महल आज भी सुलतान फ़िरोज शाह तुगलक और उसकी प्रेमिका गुजरी की अमर प्रेम कथा सुनाती है। गुजरी महल भले ही आगरा के ताजमहल जैसी भव्य इमारत न हो लेकिन दोनों का निर्माण प्रेम धरोहर पर ही हुआ। फ़िरोज शाह तुगलक ने अपनी प्रेमिका गुजरी के प्रेम में हिसार का गुजरी महल बनवाया जो महज दो साल में बनकर तैयार हो गया। गुजरी महल फ़िरोज शाह तुगलक ने गुजरी के रहने के लिए बनवाया था। यह निहायत ही खूबसूरत काले पत्थरों से बनवाया गया था। सुलतान फ़िरोज शाह तुगलक और गुजरी की प्रेमगाथा बड़ी रोचक है। शहजादा फ़िरोज शिकार खेलते-खेलते अपने घोड़े के साथ यहां आ पहुंचा। उसने गुजर कन्या को डेरे से बाहर निकलते देखा तो उस पर मोहित हो गया। गुजर कन्या भी शहजादा फ़िरोज से प्रभावित हुए बिना न रह सकी। अब तो फ़िरोज का शिकार के बहाने डेरे पर आना एक सिलसिला बन गया। दोनों की कहानी दिन प्रतिदिन परवान चढ़ती गई।

जब भी प्यार की निशानी की बात होती है तो ताज महल का नाम जेहन में आता है। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि भारत में एक ऐसा मंदिर है जिसे प्यार में डूबी एक रानी ने अपने प्रेमी के लिए बनवाया था। राजधानी से 85 किलोमीटर दूर सिरपुर का लक्ष्मण मंदिर सिर्फ ऐतिहासिक स्मारक नहीं बल्कि प्रेम की अनोखी शिल्प कला भी है।

रानी वैष्णव धर्मावलंबी वासुदेवी ने अपने पति की याद में इस विशाल स्मारक का निर्माण करवाया था। लाल ईंटों से बना नारी के मौन प्रेम का साक्षी लक्ष्मण मंदिर बिंदी सी चमक लिए अपने प्रेम का बखान बखूबी से करता है।



मांडू एक ऐसा स्थल है, जो रानी रूपमती और बादशाह बाज बहादुर के अमर प्रेम का गवाह है जो आज भी बाज बहादुर और उसकी रानी रूपमती की प्रेम गाथाएं कण-कण में सुनाता है। यहाँ पहुंचकर प्रेमाबद्ध जोड़ों को प्रेम की अनोखी दास्ताँ उत्तेजित करती है। कहा जाता है की रानी रूपमती नर्मदा की भक्त थीं और प्रातः सुबह उठकर माँ नर्मदा के दर्शन करके ही अन्न-जल का सेवन करती थीं।

जब बाज बहादुर ने रानी रूपमती के आगे विवाह का प्रस्ताव रखा तो रानी रूपमती ने बाज बहादुर के आगे एक शर्त राखी कि वह बाज बहादुर से तब विवाह करेंगी जब वह रूपमती के लिए एक ऐसा महल बनवायेंगे जिससे वो रोजना माँ नर्मदा के दर्शन कर सकें। तब बाज बहादुर ने अपने प्रेम का इजहार करते हुए रानी रूपमती के लिए एक आलिशान महल का निर्माण करवाया था।

मंदिरों की स्थापत्य कला व शिल्प में खजुराहो की अपनी एक अलग पहचान है। इसकी दो वजह हैं- पहली ये कला व शिल्प की दृष्टि से बेमिसाल हैं ही और दूसरी ये कि स्थलों पर स्त्री-पुरुष प्रेम की जो आकृतियां गढ़ी गई हैं ऐसी खूबसूरत आकृतियां पूरे विश्व में कहीं देखने को नहीं मिलतीं। इन मंदिरों के बारे में बहुत से कयास लगाये जाते हैं कहा जाता है कि हेमवती नाम की एक ब्राह्मण कन्या एक रात स्नान कर रही थी तो चंद्रमा उस पर मोहित हो गए। दोनों का प्रेम परवान चढ़ा और देव व स्त्री के प्रेम मिलन से एक पुत्र ने जन्म लिया।

बिन ब्याही माँ होने के कारण हेमवती को जमाने भर के तानों का सामना करना पड़ा और इस वजह से उसने घर छोड़ खजुराहो के जंगलों में शरण ली। यहीं उसका पुत्र बड़ा हुआ और राजा बना। चन्द्रमा का पुत्र होने के कारण उसका नाम चंद्रवंशी पड़ा। चंद्रवंशी ने अपनी अपमानित हुई माँ का सपना पूरा करने के लिए मंदिरों का निर्माण करवाया। हेमवती ऐसे मंदिर बनवाना चाहती थी, जो इंसान की काम इच्छाओं को उजागर कर सकें। वह मानवीय इच्छाओं के खालीपन के एहसास को दर्शाना चाहती थी। इन मंदिरों का निर्माण तो राजा चंद्रवंशी ने करवाया पर इनको पूरा चंद्रवंशी के बाद आये शासकों ने करवाया।

# मोबाइल की G-तकनीक

हाल के दिनों में 4जी में तकनीक काफी चर्चा है और लगभग सभी मोबाइल सेवा प्रदाता कंपनियां इसे लॉन्च कर रही है। किंतु आप जानते हैं कि 4जी तकनीक क्या है और इससे क्या लाभ हैं? वहीं 4जी तकनीक 1जी, 2जी और 3जी से कितनी अलग है और उनके बीच अंतर क्या है।

## 1जी-

मोबाइल नेटवर्क की सबसे पहली पीढ़ी थी। इसकी शुरुआत 1981 में हुई। 1जी नेटवर्क के माध्यम से केवल वॉयस कॉलिंग और मैसेजिंग का ही उपयोग होता था और यह सर्विस कुछ चुनिंदा क्षेत्रों में ही उपलब्ध थी। यह एनालॉग सिग्नल पर आधारित तकनीक थी और तकनीक पर चलने वाले हैंडसेट काफी भारी हुआ करते थे। 1जी तकनीक में मोबाइल फोन पर आवाज की क्वालिटी काफी खराब थी और यह बैटरी की बहुत खपत करता था। 1जी तकनीक में 2.4केबीपीएस तक की गति थी। इसकी औसत वॉयस क्वालिटी, साधारण थी, बैटरी लाइफ कम होती थी, बड़े व भारी हैंडसेटों और कम मेमोरी क्षमता के कारण यह तकनीक जल्द समाप्त हो गयी पर आगे की खोज का रास्ता दिखाती गई।



## 2जी —

मोबाइल नेटवर्क की दूसरी पीढ़ी 2जी थी जो कि जीएसएम पर आधारित थी। 2जी की शुरुआत फिनलैंड में 1991 में हुई। इस तकनीक में पहली बार डिजिटल सिग्नल का उपयोग किया गया। इस तकनीक के माध्यम से फोन कॉल के अलावा पिकचर मैसेज, टेक्स्ट मैसेज और मल्टीमीडिया मैसेज भेजे जाने लगे। इस तकनीक में 1जी के मुकाबले बैटरी की खपत कम होती थी। 2जी तकनीक में डाउनलोड और अपलोड की अधिकतम स्पीड 64 केबीपीएस तक थी। इसके बाद इसके एडवांस वर्जन 2.5जी और 2.7जी भी बाजार में आए। इसमें डाटा के आदान-प्रदान की गति पहले से और अधिक हो गई थी। साथ ही इसमें ईमेल भेजने और रिसीविंग के अलावा वेब ब्राउजिंग की सुविधा उपलब्ध थी।

## 3जी—

मोबाइल नेटवर्क तकनीक की तीसरी पीढ़ी 3जी ने वर्ष 2000 में दस्तक दी। इसमें डाटा की स्पीड बढ़कर 384केबीपीएस से 2एमबीपीएस के बीच हो गई। 3जी में वॉयस कॉल के साथ ही वीडियो कॉल की भी सुविधा उपलब्ध है। वहीं इसमें फाइल ट्रांसफर, इंटरनेट, आनलाइन टीवी, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग, 3डी गेमिंग और ईमेल सेंड-रिसीव जैसे फीचर शामिल हो गए। 2जी तकनीक के मुकाबले 3जी तकनीक अधिक सुरक्षित है। 3जी तकनीक में अधिकतम डाउनलोड गति 21एमबीपीएस और अपलोड गति लगभग 6 एमबीपीएस है।

## 4जी

इस तकनीक की शुरुआत साल 2007 में हुई जबकि वर्ष 2008 में 4जी की एलटीई तकनीक भारत आई। 4जी मोबाइल तकनीक के माध्यम से 100 एमबीपीएस से लेकर 1000 एमबीपीएस की गति से डाटा डाउनलोड और अपलोड किया जा सकता है। इसमें एक सामान्य मूवी कुछ ही सेकेंड में डाउनलोड हो सकती है। यह तकनीक ग्लोबल रोमिंग को भी सपोर्ट करती है और इसमें सिक्योरिटी फीचर्स भी अधिक हैं। 4जी तकनीक की सबसे बड़ी खूबी है कि यह खराब से खराब नेटवर्क पर भी कम से कम 50एमबीपीएस से ऊपर की गति देता है।

क्रमशः —विनोद कुमार त्रिपाठी

# भारतीय मुद्रा

आम आदमी के लिए मुद्रा का सामान्य अर्थ केवल करेंसी और सिक्के है। इसका यह कारण है कि भारत में, भुगतान प्रणाली जिसमें क्रेडिट कार्ड और स्वचालित इलेक्ट्रॉनिक नकदी शामिल है। आज भी विशेष रूप से खुदरा लेनदेनों के लिए मुख्यतः करेंसी और सिक्कों के इर्द-गिर्द ही घूमती है।

सिक्कों की बात की जाय तो वर्तमान में भारत में, 50 पैसे, 1 रुपये, 2 रुपये, 5 रुपये और 10 रुपये के मूल्यवर्गों में सिक्के जारी किये जा रहे हैं। 50 पैसे तक के सिक्के छोटे सिक्के और 1 रुपये तथा उसके ऊपर के सिक्कों को "रुपये सिक्के" कहते हैं। 1 पैसे, 2 पैसे, 3 पैसे, 5 पैसे, 10 पैसे, 20 पैसे और 25 पैसे मूल्यवर्ग के सिक्के 30 जून 2011 से संचलन से वापिस लिये गये हैं, अतः वे वैध मुद्रा नहीं रहे। करेंसी से तात्पर्य नोटों से है जिसके अंतर्गत वर्तमान में, भारत में 10, 20, 50, 100, 500 और 2000 मूल्यवर्ग के बैंकनोट जारी किये जा रहे हैं। क्योंकि ये भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा जारी किये जाते हैं, इसलिए इन्हें "बैंकनोट" कहा जाता है। वर्तमान में, भारत में 1000 रु. के मूल्य वर्ग के नोटों को बंद कर दिया गया है और उसके स्थान पर 2000 रु. के नये नोट भारतीय रिजर्व बैंक के द्वारा जारी किये गये हैं। पुराने 500 रु. के नोटों को दिनांक 08 नवंबर 2016 से अवैध करार दिया गया है और उन नोटों के स्थान पर 500 रु के नये नोट प्रचलन में लाये जा रहे हैं।



भारतीय रिजर्व बैंक अधिनियम, 1934 के वर्तमान प्रावधानों के अनुसार, दस हजार रुपये से अधिक उच्च मूल्यवर्ग के बैंक नोट नहीं हो सकते हैं। सिक्काकरण अधिनियम, 2011 के अनुसार 1000 तक के मूल्यवर्ग के सिक्के जारी किये जा सकते हैं। सिक्काकरण अधिनियम, 2011 की धारा 6 में प्रदत्त अधिकार के अंतर्गत जारी सिक्के भुगतान के लिए वैध मुद्रा होंगे बशर्ते सिक्के को विरूपित न किया गया हो और उनका वजन इस तरह से कम न हुआ हो जो प्रत्येक के मामले में निर्धारित वजन से कम हो।

**"मैं अदा करने का वचन देता हूँ"** भारतीय रिजर्व बैंक अधिनियम, 1934 की धारा 26 के अनुसार, भारतीय रिजर्व बैंक बैंकनोट का मूल्य अदा करने के लिए जिम्मेदार है। भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा, मांग पर यह अदायगी बैंक नोट जारीकर्ता होने के नाते है। भारतीय रिजर्व बैंक पर बैंकनोट के मूल्य की अदायगी का यह दायित्व सांविधिक प्रावधानों के कारण है।

बैंकनोट पर मुद्रित वचन खण्ड अर्थात "मैं धारक को "क" रुपये अदा करने का वचन देता हूँ" एक वचन है जिसका अर्थ है कि वह बैंकनोट उस निर्दिष्ट राशि के लिए विधि मान्य मुद्रा है। भारतीय रिजर्व बैंक का दायित्व है कि वह उस बैंकनोट के विनिमय में उसके मूल्य के बराबर राशि के निम्न मूल्यवर्ग के बैंकनोट अथवा विधि मान्य अन्य सिक्के दें।

**एक रुपया भारत सरकार की देयता में आता है।** करेंसी ऑर्डिनंस 1940 के अंतर्गत जारी एक रुपये के नोट भी विधि मान्य मुद्रा हैं और उन्हें भारतीय रिजर्व बैंक अधिनियम, 1934 के सभी प्रयोजनों हेतु रुपये सिक्के के रूप में माना गया है क्योंकि सरकार द्वारा जारी एक रुपये का सिक्का भारत सरकार की देयता में आता है, इसलिए सरकार द्वारा जारी एक रुपया भी भारत सरकार की देयता होती है। रिजर्व बैंक द्वारा जारी सभी बैंक नोटों में संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल भारतीय भाषाओं में से 15 भाषाओं में मुद्रा का मूल्य अंकित होता है।

# शराब कितनी खराब

शराब का आदी इंसान नशे में खुद को व अपने परिवार को बर्बाद करता है। आए दिन टेलीविजन व अखबारों में प्रकाशित होता रहता है कि जहरीली शराब पीने से कई लोग मर गए। देश में हर साल जहरीली शराब पीने से हजारों लोग बेमौत मारे जाते हैं। जहरीली शराब लोगों को तुरंत मारती है जबकि अच्छी क्वालिटी की शराब लोगों को धीरे धीरे मारती है। शराब खराब चीज है यह बात सभी जानते हैं। इसके बावजूद लोग शराब पीने से बाज नहीं आते हैं। गम हो या खुशी दोनों ही मौकों पर शराब पीना आज फैशन बन गया है। शराब की गिरफ्त में गरीब अमीर दोनों ही हैं। शराब की क्वालिटी घटिया हो या अच्छी हो दोनों का ही सेवन इंसान की सेहत के लिए हानिकारक होता है।

शराब इंसान के परिवार को बर्बाद कर देता है इतना सब कुछ होने के बावजूद भी देश में शराबियों की जमात लंबी होती जा रही है। ऊंची जाति के बड़े लोग अक्सर गरीब दलित पिछड़ों को नशे की लत लगा कर उनको अपना खेत, अपना घर, बेचने को मजबूर कर देते हैं। शराब कई सारी बुराइयों जैसे अपराध, बीमारियों, और लड़ाई झगड़ों की जड़ भी है।

हाल में ही वैज्ञानिकों के एक रिसर्च पेपर में प्रकाशित हुआ है कि शराब के दामों में दुगुनी बढ़ोतरी अगर कर दी जाए तो शराब पी कर मरने वालों की संख्या में 35 फीसदी, सड़क हादसों में 11 फीसदी, लड़ाई झगड़ों में 2 फीसदी, अपराधों में 1.4 फिसदी, की कमी लाई जा सकती है। इस रिसर्च पेपर के अनुसार शराब की खपत का सीधा संबंध शराब की कीमतों के साथ जुड़ा हुआ है। इन वैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया कि शराब की कीमत 10 फीसदी बढ़ा दी जाए तो शराब की खपत में पांच फीसदी की कमी आएगी। इसी तरह भारत में भी शराब के दानों दामों में भारी बढ़ोतरी कर जाए तो शराब की खपत कम हो सकती है।

शराब सब्जी, गन्ने के रस को सड़ा कर तैयार किया जाता है। इस में मौजूद बैक्टीरिया चीनी या शुगर को अल्कोहल में तब्दील कर देता है। शराब का नशा केवल शराब पीने वालों को ही नहीं बल्कि उससे जुड़े हर इंसान पर बुरा असर डालता है। इसका बुरा असर शरीर के हर अंग पर पड़ता है। शराब जैसे ही मुंह में पहुंचती है जीभ में मौजूद स्वाद ग्रंथियां सक्रिय हो जाती है।

मुंह के द्वारा यह पहले छोटी आंत फिर बड़ी आंत में पहुंचती है। यह अवशोषित होने के बाद शरीर के खून में मिल जाती है यानी शरीर के हर अंग में पहुंचती है फिर शुरु होता है शरीर को बर्बाद होने का काम। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे शरीर का नाश कर देती है। जैसे ही शराब पेट में पहुंचती है यह खून में सफेद रक्त कणिकाओं को खत्म करने लगती है। इस से ब्लड प्रेशर कम होने लगता है और धीरे-धीरे बेहोशी सी छाने लगती है। शराब मुंह के स्वाद ग्रंथियों व लार बनने पर बुरा असर डालती है। यह पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करती है।

शराब की बहुत ही कम मात्रा पेशाब व पसीने के द्वारा शरीर से बाहर निकलता है। इसका तकरीबन 95% हिस्सा लेकिन शरीर के अंदर मेटाबोलिक प्रक्रिया में टूटता है। यह शरीर में लीवर इंजाइम के द्वारा पचती है लेकिन लीवर शराब की बहुत कम मात्रा को पचा पाता है और बाकी बची मात्रा खून के जरिए शरीर में घूमती रहती है। इसकी वजह से इंसानी शरीर में मौजूद डीएनए के आखरी छोरो यानी टेलोमियर पर दबाव बढ़ जाता है जिसके चलते उनका बढ़ना बंद हो जाता है। इंसान की उम्र बढ़ती है तो उसके टेलोमियर की लंबाई कम होती जाती है। टेलोमियर को ज्यादा नुकसान हो जाने के कारण कोशिकाएं मर जाती है।

शराब पचाने की क्षमता हर मनुष्य में कम या अधिक होती है। जितनी देर तक शराब का असर मनुष्य के रक्त में रहता है उतनी देर मनुष्य नशे में रहता है। शराब एक ऐसा पदार्थ है जो इंसान के सोचने, निर्णय लेने, बोलने तक की क्षमता पर असर डालता है। धीरे-धीरे वह शरीर की जरूरत बनती जाती है ठीक उसी तरह जैसे नींद ना आने पर नींद की गोली लेने की आदत।

### शराब पीने से होने वाली खराबियां

- ⇒ ज्यादा मात्रा में शराब पीने से लकवा मार सकता है या मौत भी हो सकती है।
- ⇒ शरीर के अंगों पर दिमाग का कंट्रोल कम हो जाता है।
- ⇒ शराब के आगे इंसानों के दिल की धड़कन कम हो जाती है।
- ⇒ शराब पीने से दिल पर चर्बी जमने लगती है इस कारण हृदयघात का खतरा बढ़ जाता है।
- ⇒ शराब पीने से लीवर में सूजन बढ़ती है जिससे लीवर में तेज दर्द होता है
- ⇒ इससे किडनी पर असर पड़ता है।
- ⇒ शराब पीकर गाड़ी चलाने से हादसे की संभावनाएं बढ़ जाती है।
- ⇒ शराब पीने वालों को कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा नहीं मिल पाती शराब शरीर की कैल्शियम आपूर्ति को भी प्रभावित करती है जिससे उनकी हड्डियां कमजोर होती है और उन्हें टूटने का खतरा पैदा हो जाता है।
- ⇒ शराब पीने से बुढ़ापा जल्दी आता है
- ⇒ कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है।
- ⇒ शराब पीने वाले लोग ज्यादा थके थके से नजर आते हैं।
- ⇒ ज्यादा शराब पीने से समय से पहले बुढ़ापे के लक्षण पैदा होते हैं और बीमारियां घेर लेती हैं।

— आनंद दत्त

**दान , भोग और नाश ये धन की तीन गतियाँ हैं जो न देता है और न ही भोगता है, उसके धन की तृतीय गति नाश होती है। — भर्तृहरि**

**पृथ्वी पर तीन रत्न हैं - जल, अन्न और सुभाषित। लेकिन मूर्ख लोग पत्थर के टुकड़ों को ही रत्न कहते रहते हैं।**

**— संस्कृत सुभाषित**

# धर्म और अंधविश्वास

भारत विविधताओं का देश है। भारत में लौकिक जीवन से जुड़े उत्सव भारतीयों को एक सूत्र में जोड़ने का काम करते हैं। चाहे हिंदू हो या मुसलमान या सिख, ईसाई भारत के समाज पर उत्सवों की काफी बड़ी छाप है। उत्सव पर धर्म का मंडराता साया परिलक्षित हो रहा है। हर उत्सव पर खुशियों की चमक है तो अंधविश्वास का अंधकार भी। आज का युग विज्ञान का युग है। इसमें प्रत्येक बात तर्क की कसौटी पर कसी जाती है। गाय के दूध न देने पर विज्ञानी तुरंत यह विचार करता है कि किन कारणों से इस प्रकार का व्यवधान उपस्थित हुआ है। उन कारणों का पता लगा लेने पर वह दवा द्वारा उन्हें ठीक करने का प्रयत्न करता है। गाय के शरीर में जिन पौष्टिक तत्वों की कमी हो गई है, उन्हें पौष्टिक भोजन और औषधि से पूरा किया जाएगा।

भारतीय त्योहारों पर धर्म की गहरी छाप है। त्यौहार का मूलाधार चाहे कुछ और हो पर उसे धर्म, देवी देवता और संस्कृति से जोड़ दिया गया है। त्योहारों को लेकर मनगढ़ंत कथाएं गढ़ी गई हैं। कुछ चमत्कारी कथाएं हैं, कुछ सुख-समृद्धि की कथाएं हैं, कुछ पौराणिक कथाएं हैं। इस प्रकार हर उत्सव को अंधविश्वास से जोड़कर उस उत्सव के बारे में लोगों के बीच भ्रांतियां फैलाई जा रही है। होली को प्रह्लाद की कथा से, तो दीपावली को लंका विजय के बाद राम के अयोध्या आगमन की कथा से जोड़ दिया गया है। चाहे इसके पीछे कोई भी सच्चाई रही हो दरअसल इस सब के पीछे सदियों से चली आ रही धर्म के नाम पर धन उपार्जन की सोच है।

हमारे यहाँ अंधविश्वासों की वृद्धि का एक कारण वैज्ञानिक ज्ञान का अभाव है। यहाँ के पुरुषार्थी अपने ऊपर विश्वास न करके भाग्य पर सब कुछ छोड़ देते हैं। पग-पग पर उसे ईश्वर, धर्म, भाग्य, ग्रह, नक्षत्र आदि में मिलाकर मटियामेट कर देते हैं। मेहनत के बजाए शॉर्टकट तरीके से धन कमाने की लालसा ने उत्सवों को अंधविश्वास से जोड़ दिया है। दीपावली जैसे उत्सव को अंधविश्वासों से जोड़कर धर्म का व्यापार चमकाया जा रहा है। भारत जैसे देश में जहाँ धर्म एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है, किसी भी वस्तु को बेचने के लिए धर्म का सहारा लिया जाए और फिर वह वस्तु बेचने के लिए रख दी जाए तो फिर ऐसा देखा जाता है कि वह वस्तु देखते ही देखते बिक जाती है।

दीपावली पर लोग अपने घरों में लक्ष्मी का आह्वान करते हैं। पूजा, पाठ, हवन, यज्ञ आदि करते हैं। इस दीपावली के पर्व को तंत्र-मंत्र और अन्य क्रियाओं के नाम पर धर्म के ठेकेदारों ने ऐसा रूप दे दिया है कि दीपावली के नाम पर धर्म का धंधा खूब फल-फूल रहा है। विभिन्न वेबसाइटों पर दीपावली के शुभ अवसर पर लक्ष्मी को प्रसन्न करने वाले यंत्र, धन वृद्धि यंत्र और सुख समृद्धि यंत्र, धन वृद्धि योग, कर्ज मुक्ति उपाय से संबंधित विज्ञापनों की बाढ़ सी आई हुई है। हर कंपनी अपने प्रोडक्ट को बेचने के लिए धर्म का सहारा ले रही है। दीपावली पर उल्लू की पूजा आदि से संबंधित विभिन्न विज्ञापनों से वेबसाइट पट गई है। लोगों की धार्मिक भावनाओं से खेल कर कंपनियां न जाने क्या बेच दे। हम और आप दरअसल यह समझ नहीं पाते कि सुख, समृद्धि, खुशहाली के लिए मेहनत, पारस्परिक प्यार, सद्भाव यह आवश्यक है ना कि अंधविश्वास का सहारा लेना।

देश की धर्मभीरू जनता बिना मेहनत किए झटपट कुछ पाने की इच्छा से अपना मेहनत से कमाया हुआ धन लुटा रही है। दीपावली के दिन किस राशि वाले कौन सा कृत्य करें, अमावस्या के दिन या रात में कौन सा रत्न धारण करें, इसकी सलाह देने वाले स्वयंभू पंडितों, ज्योतिषियों, और पंडों की बाढ़ सी आ गई है। इंटरनेट, मोबाइल, टेलीविजन के माध्यम से धर्म के ठेकेदारों ने लोगों से पैसा निकलवाने के हजारों हथकंडे चला रखे हैं।

भारत जैसे देश में अधिकांश महिला पुरुष धार्मिक रीति रिवाजों पर काफी पैसा खर्च करते हैं। उत्सव के नाम पर अधिकतर स्त्रियां धार्मिक रिवाजों को पूरा करने में पुरुषों के मुकाबले अधिक आगे है। दीपावली भारत का सबसे बड़ा पर्व है। इस पर्व पर शेयर खरीदना, सोना खरीदना, सुख और समृद्धि का द्योतक माना जाता है। हाल में ही भारत में एक अंधविश्वास ने जोर पकड़ा है वह की दीपावली की रात उल्लू की बलि देना। काले जादू और बुरी आत्माओं के खात्मे के लिए तांत्रिक लोग खूब पैसे लूट रहे हैं।

दरअसल भारत जैसे देश में धर्म का उपयोग कर अपनी झोली भरने में कुछ कंपनियों, धर्म के ठेकेदारों, पंडितों, पुजारियों, पंडों और कुछ कतिपय चैनलों में महारत हासिल कर रखी है जो लोगों की धार्मिक भावनाओं का उपयोग कर अपनी चांदी चमका रहे हैं। भारत जैसे देश में पहले से यह प्रचलित है कि उल्लू में बुरी आत्मा होती है। इस प्रचलन में वृद्धि के कारण उल्लूओं की संख्या में तेजी से कमी आई है। वाइल्ड लाइफ ग्रुप की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में उल्लू की संख्या तेजी से घट रही है। दीपावली के दिन बलि देने के लिए उल्लूओं को बड़ी मात्रा में तस्करी कर लोगों तक पहुंचाया जाता है और इनकी मोटी कीमत वसूली जाती है।

अंधविश्वासी होना अपने आप में दुर्भाग्य है ? जी हाँ, अंधविश्वास एक सामाजिक बुराई है। कहने को तो यह जीवन के किसी एक पहलु से प्रारम्भ होता है और यही स्थिति बने रहने की वजह से पूरी जिंदगी अंधविश्वास की कारागार में गुजर जाती है। अंधविश्वास की पकड़ अशिक्षा के कारण उत्पन्न होती है। परन्तु आम लोगों की अंधविश्वास के प्रति यह सोच है कि अंधविश्वास भ्रम में जीने वालों का अपना एक विश्वास होता है जो उन्हें हमेशा के लिए भ्रमित बनाए रखता है। परन्तु वास्तविकता यह नहीं है क्योंकि किसी भी वैज्ञानिक निष्कर्ष के प्रति हमारा विश्वास एक भ्रम ही है जो वर्तमान समय तक नहीं टूटता। इसलिए हम अपने व्यक्तिगत विश्वास को अंधविश्वासी होने का कारण नहीं मान सकते।

जब तक आप अपने कार्य में दूसरों को सम्मिलित नहीं करते हैं तब तक आप किसी भी सूरत में अंधविश्वास वाला कार्य नहीं कर रहे होते। दूसरों के सम्मिलित हो जाने मात्र से आपका कार्य अंधविश्वास की श्रेणी में आने की सम्भावना बन जाती है। वर्तमान में लोगों के लिए यह जरूरी है कि वे अपने रीति-रिवाजों और परम्पराओं को पहचाने अंधविश्वास का समाज से बहिष्कार करें। इसके लिए सबसे अच्छा उपाय यह है कि हम अपने बड़े-बुजुर्गों से प्रत्येक रीति-रिवाजों और परम्पराओं को करने कारण पूछें? हम स्वयं अपने स्तर में उनका कारण खोजें और जो रीति-रिवाज और परम्पराएँ अनुकूल परिस्थिति पर आधारित पाई जाती हैं। उनका हम बहिष्कार करें तभी हम सही मायने में धर्म का वास्तविक स्वरूप धारण कर पाएंगे।

— इंद्र ज्योति राय



# फैशन और क्या !

आज हमारे समाज में अनेक फैशन प्रचलित हैं या यूँ कहें तो नित नये नये फैशन चालू हो रहे हैं जिनमें से कुछ फैशनों की चर्चा करना आवश्यक हो गया है। पहले समाचार आदान-प्रदान करने का एकमात्र जरिया था — खत लिखना और पोस्ट ऑफिस में जब डाकिया पत्र देने आता था तो मन बाग बाग हो जाता था। कल्पना कीजिए इतने दिनों तक उन्हें याद रखना होता था कि मैंने उनसे क्या पूछा और पत्र का जवाब पाने वाला पढ़कर यह जानना चाहता था कि पत्र का सही और सटीक जवाब दिया या नहीं। उस समय लोगों की याददाश्त बहुत अच्छी थी और अब यह सपना हो गया। छोटा बच्चा यानी मोबाइल के आ जाने से तुरंत बात पूछना है और साथ ही साथ जवाब भी मिल जाता है। इसके कारण लोगों को एक ओर लाभ हुआ है तो दूसरी ओर निश्चित रूप से उन की याददाश्त कमजोर हुई है।



पहले लंबे-लंबे जोड़ घटाव मनुष्य स्वयं करते थे अब केलकुलेटर आ गया है। हर दुकानदार इससे जोड़ घटाव स्वयं कर लेते हैं और इससे विचारे मुंशी की नौकरी गई जो बेरोजगारी बढ़ाने का कारण सिद्ध हुआ है और लोगों के हिसाब करने की आदत खत्म हो गई। अब तो बिना केलकुलेटर के छोटे से छोटा जोड़, घटाव, गुणा और भाग बच्चे नहीं कर सकते। हम क्या तरक्की कर रहे हैं या पिछड़ रहे हैं सोचने की बात है। समय की आवश्यकता कहे या नये फैशन का चलन लोग देखादेखी इसे न चाहते हुए भी अपना रहे हैं।

मोबाइल तक तो ठीक था परंतु आज facebook, ईमेल, ब्लूटूथ न जाने क्या क्या छोटे से मोबाइल पर आ गया है नतीजा बच्चे खासकर विद्यार्थी रात रात भर जागकर न जाने क्या क्या देखते रहते हैं। इससे एक नहीं सैकड़ों नुकसान हो रहे हैं। एक तो पढ़ाई से मन उचट रहा है, दूसरा आंख का बारह बज रहा है, तीसरी गंदगी सीख रहा है और इसके फलस्वरूप विद्यार्थी सेक्स के प्रति बचपन से ही आकृष्ट होकर अपनी सेहत का सत्यानाश कर रहा है। आज रोज सैकड़ों घटनाएं पढ़ने सुनने को मिल रही है। facebook द्वारा मित्र बनाया जाता है फिर मिलन होता है और बलात्कार और हत्या इन की पूर्णाहुति होती है। ये आवश्यकता कम फैशन ज्यादा हैं इसी कड़ी में आजकल बच्चे बच्चियां कान में हेडफोन लगाए रेल लाइन तो कभी सड़क पार करते रहते हैं और मौत को आमंत्रण देते हैं।

आज अपने को सुसभ्य एडवांस कहलाने या समाज को दिखलाने के फेरे में रेलगाड़ी में भी सफर के दौरान लैपटॉप पर फिल्में देखते रहते हैं और सहायात्री को परेशान करते हैं। इसे क्या आप फैशन कहेंगे या कुछ और? आज हर युवक युवती की इच्छा फिल्मी दुनिया में जाने की रहती है और रोज हजारों लोग भाग्य आजमाने मुंबई जाते हैं और पाकेट का पैसा खत्म होने पर मन मसोस कर वापस आते हैं। हीरो या हिरोइन तो न बन पाए तो कम से कम उनके पहनावे की नकल ही कर संतोष कर लेते हैं।

साड़ी में सुंदर लगने वाली भारतीय नारी आज क्या क्या पहन रही है। लड़कियां सलवार कुर्ता के जगह जींस पैंट पहनना पसंद करती हैं और ओढ़नी तो एक दशक पहले ही छोड़ दी है अर्थात् दिनों दिन नग्नता फैशन के नाम पर बढ़ रही

है। रंग-बिरंगे लिपस्टिक के प्रयोग से कई प्रकार की बीमारियां हो रही हैं परंतु मैचिंग के चक्कर में मैचिंग साड़ी, मैचिंग ब्लाउज, मैचिंग नेलपालिस तथा लिपिस्टिक लगाकर नारी आधुनिक शिक्षित तथा सुसभ्य कहलाने के चलते कितनी तरह की बीमारियों को आमंत्रित करती हैं फैशन के नाम पर।

सबसे हैरत की बात तो यह है कि शादी शुदा लड़की या महिला शादी की अमिट निशानी सिंदूर लगाना भी नहीं चाहती। आखिर इसके क्या कारण हो सकते हैं। मैंने कई ऐसी महिलाओं से बातचीत कर मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूं कि यकीन मानिए मांग में सिंदूर लगाना पवित्र काम है पति की लंबी आयु के लिए पत्नी पति के नाम की सिंदूर लगाती है और नहीं लगाने से नुकसान ही नुकसान होता है। आप बलात्कार की घटनाओं पर गौर करेंगे तो आपको पता चलेगा कि अधिकांश बलात्कार की शिकार कुंवारी कन्याएं की होती हैं शादीशुदा वाली उनकी अपेक्षा कम होती है और यही बात छेड़खानी के संबंध में भी लागू होती है तो सोचिए हम शादीशुदा होते हुए भी सिंदूर न लगाकर छेड़खानी या बलात्कार को निमंत्रण नहीं दे रहे हैं ?

आजकल कुदरती बालों को भिन्न भिन्न रंगों से रंगने का प्रचलन काफी बढ़ा है। कोई शेर जैसा बाल रंग रहा है तो कोई अन्य रंग से। लाभ तो नहीं नुकसान निश्चित रूप से हो रहा है। आजकल अपने बुढ़ापे को छिपाने के लिए सफेद बाल मूँछ दाढ़ी को काला रंग कर जवान दिखना चाहता है। पुरुष ही नहीं इसमें औरते भी 10 कदम आगे हैं। आज सुशिक्षित समझे जाने वाले लोग आंख खुलते ही बिछावन पर बेड टी की मांग करते हैं। इससे तो समझदार गांव के अनपढ़ गंवार हैं जो बिना मुंह धोए कुछ नहीं खाते क्योंकि वे जानते हैं कि इससे मुंह की गंदगी पेट में चली जाएगी। परंतु पढ़ा लिखा व्यक्ति अपने को एडवांस दिखलाने में सारी गंदगी चाय के साथ गटक जाते हैं।

आजकल प्रायः रेल गाड़ी में सफर के दौरान सूटेड बूटेड बाबू को देखता हूं खाना निकाला न हाथ धोया न कुल्ला किया और टिफिन बाक्स खोलकर खाने के बाद टिपिन के साथ वाले कागज से ही मुंह पोंछ लिया न खाना खाने के पूरा न खाना खाने के बाद हाथ मुंह धोया। वाह रे संस्कृति। आज का सुसभ्य कहलाने वाले दोपाया प्रामी जानवर को भी पीछे छोड़ने को उद्धत है। इसी प्रकार का एक और कुसंस्कार हमारे समाज में फैल रहा है जिसे हम बफ सिस्टम कहते हैं। शादी ब्याह के मौके पर भोजन की सारी सामाग्रीयां एर बड़े टेबल पर रख दी जाती है। खाने वाला स्वयं भिखारी की भांति एक प्लेट उठाते हैं और खाने की सामग्री व चम्मच लेकर आगे बढ़ते फिर दूसरा भिखारी, फिर तीसरा, और एक कोने में खड़े खड़े बिना मुंह धोए खाने लगते हैं। हम तरक्की कर रहे हैं या रसातल में जा रहे हैं। पहले कितना आदर सत्कार से भोजन कराया जाता था। बैठने के लिए दरी, चटाई बिछायी जाती थी। हाथ स्वच्छ जल से खाने के पूर्व तथा खाने के बाद धुलाया जाता था। भोजन आरंभ होने के बाद बीच बीच में और खाने के लिए आग्रह किया जाता था। प्यास लगने पर पानी पिलाया जाता था वो सब एक झटके में खत्म हो गया। मुझे लगता है पशु की लाश पर सैकड़ों कौये उसके मांश को नोच नोच कर खा रहे हों

इससे कार्यक्रम के आयोजक को न टेबल कुर्सी लगाना पड़ा। न पानी के लिए कोई व्यवस्था करना पड़ा क्योंकि मानव जहां से चले थे आज फिर वही आ गए हैं। शुरू शुरू में जब हम जंगली जीवन बिताते थे तो इसी भांति खाते थे और सैकड़ों वर्षों के बाद हम उसी पुरानी परंपरा को अपना रहे हैं क्योंकि पृथ्वी गोल है चलते चलते पुनः उसी स्थान पर चले आते हैं यह सब चंद फैशन के नमूने हैं। आजकल शादी ब्याह के शुभ अवसर पर धुआंधार गोली छोड़कर खुशी का इजहार करने का भी चलन है और आए दिन कोई न कोई बंदूक की चली गोली से शिकार होकर सारी खुशियों पर पानी फेर देता है। सारा खुशी का माहौल गम में बदल जाता है आखिर इसे फैशन कहें या विनाश। — सच्चिदानंद जिज्ञासु

# गया जमाना अंग्रेजी का

एक दिन अंग्रेजी ने  
हिंदुस्तान में हिंदी से कहा  
देख तेरी क्या दशा हो गयी है  
तेरे ही लोगों को  
हिंदी सिखाने के लिए  
एक विभाग बनाया गया है  
तुझे लोग बोले इसके लिए  
प्रोत्साहनों का  
सब्जबाग दिखाया गया है।

अंग्रेज चले गये  
फिर भी देख  
मैं अभी भी तुझ पर  
राज करती हूँ  
इठलाती हूँ  
बलखाती हूँ  
खुद पर नाज करती हूँ।

हिंदी ने कहा-  
सुन ले ध्यान से तू  
अंग्रेज चले गये  
तू भी एक दिन चली जायेगी  
सारा विश्व हिंदी का होगा  
तू अपने मुंह की खायेगी  
प्रोत्साहन तो तेरे  
विनाश का आह्वान है

धीरे धीरे तू  
मिट्टी में मिल जायेगी  
कान लगा कर सुन ले तू  
राष्ट्रभाषा के सिपाहियों की आवाज

रणभेरी बज चुकी है  
आ रहा तेरा विनाश

अंग्रेजी इठला के बोली-  
गया वो जमाना  
जब उखाड़ फेंका था  
अंग्रेजों को भारत के लोगों ने  
अंग्रेज गये अंग्रेजियत रह गयी  
तेरे संविधान में खामियां है प्यारे  
तू कुछ नहीं कर पायेगी  
भ्रष्टाचार में लिप्त लोग  
क्या तेरा विकास कर पायेंगे  
बड़े बड़े लोग मेरे तलवे चाटते हैं  
हां डांटना हो तो  
हिंदी में डांटते हैं।

हिंदी शालीनता से  
मुस्कुरा के बोली-  
संविधान बदलेगा  
भ्रष्ट लोग जायेंगे  
फिर से बहेगी हवा  
निज भाषा की  
लोग भारत के गीत गायेंगे।

— कृष्णा प्रसाद ढकाल

राष्ट्रभाषा के  
बिना आजादी  
बैकार है।

- अवनींद्र कुमार विद्यालंकार

## भागलपुर के धार्मिक एवं आध्यात्मिक महत्व के बूढ़ानाथ मंदिर एवं कुप्पाघाट स्थित महर्षि मेंही आश्रम के कुछ दृश्य



उत्तर वाहिनी गंगा के तट पर स्थित बूढ़ानाथ मंदिर भागलपुर की धार्मिक आस्था का प्रमुख केंद्र है। यह मंदिर भगवान भोले को समर्पित है। इस मंदिर की स्थापना त्रेता युग में हुई थी। ताड़का का वध करने के बाद वशिष्ठ मुनि अपने शिष्य राम और लक्ष्मण के साथ भागलपुर आए थे और उसी समय यहां उन्होंने बूढ़ानाथ मंदिर की स्थापना कर शिवलिंग की पूजा-अर्चना की थी। शिव पुराण के द्वादश अध्याय में भी इसका वर्णन है। इसी मंदिर के नाम से ही मोहल्ले का नाम भी बूढ़ानाथ रखा गया है। महाशिवरात्री के अवसर पर यहां भव्य मेले का आयोजन होता है।

महर्षि मेही आश्रम, गंगा नदी के तट पर अवस्थित है। कुप्पाघाट, भागलपुर में महर्षि मेंही आश्रम का धार्मिक स्थल के रूप में विशेष स्थान है जहां हर साल हजारों पर्यटक दर्शन करने आते हैं। महर्षि मेंही के अनुयायी, हर साल यहां गुरु पूर्णिमा के अवसर पर कई कार्यक्रम आयोजित करते हैं जिसकी भव्यता देखते ही बनती है।

भोगेच्छा मात्रको बन्धः

तत् त्यागः मोक्ष उच्यते॥

पंच विषयों के भोग की आसक्ति ही बन्धन है। इसका त्याग आसक्ति रहित होना मोक्ष है।

क्या यह बिना साधना के संभव है ?

यह संदेश है महर्षि मेही का जिन्होंने मानवता के कल्याण के लिए स्वयं तो तप किया ही साथ ही लोगों को भी तप करने की शिक्षा



## मालदा मंडल के साहिबगंज रेलवे स्टेशन पर मुंशी प्रेमचंद की पुण्यतिथि पर आयोजित कार्यक्रम के कुछ दृश्य

