



बढ़ते कदम

वर्ष-16
अंक-01
2017-18

पूर्व रेलवे, मालदा मंडल की सृजनात्मक हिन्दी ई-मासिकी



तपती गर्मी से राहत देता कल कल बहता जल

भारत के संविधान में राजभाषा

राजभाषा नियम, 1976
(यथासंशोधित, 1987, 2007 तथा 2011)

सा.का.नि. 1052 -- राजभाषा अधिनियम, 1963 (1963 का 19) की धारा 3 की उपधारा (4) के साथ पठित धारा 8 द्वारा प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए, केन्द्रीय सरकार निम्नलिखित नियम बनाती है, अर्थात:-

1. संक्षिप्त नाम, विस्तार और प्रारम्भ--

(क) इन नियमों का संक्षिप्त नाम राजभाषा (संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग) नियम, 1976 है।

(ख) इनका विस्तार, तमिलनाडु राज्य के सिवाय सम्पूर्ण भारत पर है।

(ग) ये राजपत्र में प्रकाशन की तारीख को प्रवृत्त होंगे।

2. परिभाषाएं-- इन नियमों में, जब तक कि संदर्भ से अन्यथा अपेक्षित न हो:-

(क) 'अधिनियम' से राजभाषा अधिनियम, 1963 (1963 का 19) अभिप्रेत है;

(ख) 'केन्द्रीय सरकार के कार्यालय' के अन्तर्गत निम्नलिखित भी है, अर्थात:-

(क) केन्द्रीय सरकार का कोई मंत्रालय, विभाग या कार्यालय;

(ख) केन्द्रीय सरकार द्वारा नियुक्त किसी आयोग, समिति या अधिकरण का कोई कार्यालय; और

(ग) केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में या नियंत्रण के अधीन किसी निगम या कम्पनी का कोई कार्यालय;

(ग) 'कर्मचारी' से केन्द्रीय सरकार के कार्यालय में नियोजित कोई व्यक्ति अभिप्रेत है;

(घ) 'अधिसूचित कार्यालय' से नियम 10 के उपनियम (4) के अधीन अधिसूचित कार्यालय, अभिप्रेत है;

(ङ) 'हिन्दी में प्रवीणता' से नियम 9 में वर्णित प्रवीणता अभिप्रेत है ;

(च) 'क्षेत्र क' से बिहार, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड, उत्तराखंड राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है;

(छ) 'क्षेत्र ख' से गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमण और दीव तथा दादरा और नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत हैं;

(ज) 'क्षेत्र ग' से खंड (च) और (छ) में निर्दिष्ट राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों से भिन्न राज्य तथा संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है;

(झ) 'हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान' से नियम 10 में वर्णित कार्यसाधक ज्ञान अभिप्रेत है।

3. राज्यों आदि और केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों से भिन्न कार्यालयों के साथ पत्रादि-

(1) केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'क' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि असाधारण दशाओं को छोड़कर हिन्दी में होंगे और यदि उनमें से किसी को कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजे जाते हैं तो उनके साथ उनका हिन्दी अनुवाद भी भेजा जाएगा।

विषय वस्तु

प्रसंगवश—

—सुधांशु कुमार विश्वास — 3

जीवन मूल्य —

— कैलाश चंद्र धारिया 4

ओरछा —

— सुप्रिया राय 5

वाराह मिहिर—

— श्वेता 6

सबसे गया गुजरा.....—

— सच्चिदानंद 7

...ग्रीवदंश

— जनार्दन प्रसाद 09

लैंगिक भेदभाव —

— प्रकाश रंजन 10

आत्म चिंतन

— इंद्र ज्योति 13

क्या आपको...

— पुरुषोत्तम राजमणि 16

दो कविताएं—

— उमेश कुमार मोदी 18

चित्र विथिका

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

जलियाँवाला बाग

ब्रिटिश शासन के जनरल डायर की कहानी कहता नजर आता है, जब उसने सैकड़ों निर्दोष देशभक्तों को अंधाधुंध गोलीबारी कर मार डाला था। जलियाँवाला बाग अमृतसर, पंजाब राज्य में स्थित है। इस स्थान पर 13 अप्रैल, 1919 ई. को अंग्रेजों की सेनाओं ने भारतीय प्रदर्शनकारियों पर अंधाधुंध गोलियाँ चलाकर बड़ी संख्या में उनकी हत्या कर दी। इस हत्यारी सेना की टुकड़ी का नेतृत्व ब्रिटिश शासन के अत्याचारी जनरल डायर ने किया।

वह तारीख आज भी विश्व के बड़े नरसंहारों में से एक के रूप में दर्ज है। गांधी जी तथा कुछ अन्य नेताओं के पंजाब प्रदेश पर प्रतिबंध लगे होने के कारण वहाँ की जनता में बड़ा आक्रोश व्याप्त था। यह आक्रोश उस समय और अधिक बढ़ गया जब पंजाब के दो लोकप्रिय नेता डॉक्टर सत्यपाल एवं सैफुद्दीन किचलू को अमृतसर के डिप्टी कमिश्नर ने बिना किसी कारण के गिरफ्तार कर लिया। इसके विरोध में जनता ने एक शान्तिपूर्ण जुलूस निकाला।

अमृतसर शहर की स्थिति से बौखला कर ब्रिटिश सरकार ने शहर का प्रशासन सैन्य अधिकारी ब्रिगेडियर जनरल डायर को सौंप दिया। भारत की ब्रिटिश सरकार ने रालेक्ट एक्ट का शांतिपूर्वक विरोध करने पर जननेताओं को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। इस गिरफ्तारी की निंदा करने और पहले हुए गोली कांड की भर्त्सना करने के लिए बैशाखी के दिन शाम को करीब साढ़े चार बजे अमृतसर के जलियाँवाला बाग में एक सभा का आयोजन हुआ। इस सभा में 20,000 व्यक्ति इकट्ठे हुए थे। दूसरी ओर डायर ने उस दिन साढ़े नौ बजे सभा को अवैधानिक घोषित कर दिया था। सभा में डॉक्टर किचलू एवं सत्यपाल की रिहाई एवं रौलट एक्ट के विरोध में भाषणबाजी की जा रही थी।

जनरल डायर ने अपने सिपाहियों को बाग के एकमात्र तंग प्रवेश मार्ग पर तैनात किया था। बाग तीन तरफ से घिरा था। डायर ने बिना किसी चेतावनी के 50 सैनिकों को गोलियाँ चलाने का आदेश दिया और चीखते, आतंकित भागते निहत्थे बच्चों, महिलाओं, बूढ़े की भीड़ पर 10-15 मिनट में 1650 गोलियाँ दाग दी गईं जिनमें से कुछ लोग अपनी जान बचाने की कोशिश करने में लगे लोगों की भगदड़ में कुचल कर मर गए। इस हत्याकांड में हंसराज नाम के एक व्यक्ति ने डायर को सहयोग दिया था। यह भारतीय इतिहास का एक काला दिन है।

— सुधांशु कुमार विश्वास

निःशुल्क वितरण हेतु

संरक्षक

मोहित सिन्हा
मंडल रेल प्रबंधक

परामर्श

विजय कुमार साहू
अपर मुख्य राजभाषा अधिकारी
एवं अपर मंडल रेल प्रबंधक

प्रधान संपादक

सुधांशु कुमार विश्वास
राजभाषा अधिकारी(प्रा.)

संपादक

सच्चिदानंद
व. अनुवादक

उपसंपादक

कैलाश चंद्र धारिया
व. अनुवादक

सहयोग

इंद्र ज्योति राय
क. अनुवादक

जीवन मूल्य

आदर्श जीवन का अनुकरण एवं सज्जन पुरुषों का साथ परमात्मा की महान कृपा से ही मिलता है जिस किसी व्यक्ति ने अपने जीवन में सज्जन पुरुषों का साथ अपनाया, उसका जीवन सार्थक हो गया। यद्यपि आज के आधुनिक युग में सज्जन पुरुष बहुत कम ही मिलते हैं फिर भी उनकी खोज जारी रखनी चाहिए।

व्यक्ति को आत्म चिंतन करते रहना चाहिए कि जीवन क्षणभंगुर है और इस संक्षिप्त समय में ही हमें अनेक कार्य संपन्न करने हैं जिस प्रकार हर पर्वत पर मणि नहीं मिलती, हर हाथी के सिर पर मोती नहीं मिलते उसी तरह हर स्थान पर सज्जन पुरुष नहीं मिलते हैं और ना ही हर जंगल में चंदन का वृक्ष मिलता है।

सज्जन पुरुष चरित्रवान होते हैं और उनके जीवन से बहुत प्रेरणाएं मिलती हैं। वह हमारे लिए अटूट प्रेरणा के स्रोत होते हैं और उनके जीवन का अनुकरण कर हम हमारे जीवन की डगमगाती नाव को पार लगा सकते हैं। परंतु व्यक्ति को सोचना चाहिए कि उसकी स्वयम् की इच्छा शक्ति बहुत मजबूत हो क्योंकि जिस व्यक्ति की स्वयं की मति भ्रष्ट हो गई हो उसके लिए शास्त्र क्या कर सकते हैं जिस प्रकार अंधे आदमी के लिए दर्पण का कोई मूल्य नहीं होता है। आज हम देखते हैं कि अधिकतम लोग अनेक दुखों से घिरे हुए हैं क्यों? इसका कारण उनके स्वयं के कर्म हैं। मनुष्य जैसा कर्म करता है उसे वैसा ही फल मिलता है। इसलिए व्यक्तियों को अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करना चाहिए और उनसे प्रेरणा लेनी चाहिए।

अच्छे मूल्यों एवं आदर्शों का जीवन में अनुप्रयोग करना चाहिए तब ही जीवन में सुख एवं शांति प्राप्त होगी। विडंबना यह है कि मनुष्य सब कुछ जानते हुए भी अपने मन पर नियंत्रण नहीं रखता है और अपने मार्ग से विचलित हो जाता है और दुःखी होकर अपने कर्मों का फल भोगता है। फिर वह अपने परिवार, समाज, देश एवं दुनिया को दोष देने लगता है। व्यक्ति आलोचना एवं नकारात्मक विचारों को लेकर अपने भीतर एक युद्ध लड़ता रहता है। अतः हमें हमेशा ऐसा कर्म करना चाहिए जिनसे न सिर्फ हमको सुफल मिले बल्कि संपूर्ण समाज, देश एवं विश्व को लाभ हो।

व्यक्ति जो परिवर्तन दुनिया में देखना चाहता है वह उससे ही शुरू होता है। व्यक्ति यदि खुद को बदलेगा तो परिवार बदल जाएगा और परिवार बदलेगा तो समाज बदल जाएगा एवं देश बदल जाएगा एवं अंत में दुनिया भी बदल जाएगी। महापुरुषों के जीवन से हमें अनेक अनेक मूल्यवान पाठ सीखने को मिलते हैं। बाल्मीकि रामायण में वर्णन है कि रामचंद्र जी ने नैतिकता का सर्वोच्च आदर्श स्थापित किया है। उन्हें हम महापुरुष, उत्तम पुरुष के रूप में जानते हैं। वर्णन इस प्रकार है कि एक बार भगवान रामचंद्र जी के राज्य में अकाल पड़ गया। लोग भूख से मरने लगे। रामचंद्र जी ने लक्ष्मण को द्वारपाल बनाकर द्वार पर बिठाया और कहा कि सभी नागरिकों के लिए भोजन की व्यवस्था की जाए। लक्ष्मण के हर प्रयत्न करने के बाद भी एक व्यक्ति को भोजन नहीं मिलने से भूख से मृत्यु हो गई।

यह बात भगवान रामचंद्र जी को जब पता चली तो भगवान रामचंद्र जी ने लक्ष्मण जी को 14 वर्ष का वनवास दे दिया। यह नैतिकता का एक सर्वोच्च उदाहरण है। आज हमारी करनी एवं कथनी में बहुत फर्क है इसलिए हम परेशान भी रहते हैं। तो आइए, हम सब मिलकर सही दिशा में कार्य करें ताकि जगत का कल्याण हो। हमें निरंतर सही कार्य करने का प्रयास करना है। यही सभी सज्जन एवं महापुरुषों के जीवन का आदर्श एवं अभिलाषा रही है।

कैलाश चंद्र धारिया

ओरछा

ओरछा का शाब्दिक अर्थ है गुप्त स्थान। यह झाँसी से 16 किमी की दूरी पर मध्यप्रदेश में स्थित है। ओरछा पहाड़ों की गोद में स्थित है और एक समय बुंदेलखण्ड की राजधानी हुआ करता था। ओरछा में कदम रखते ही ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे मन इतिहास के उन पन्नों में खोता जा रहा है जहां ओरछा नरेश की कहानियां जीवंत हो रही हों। जहाँ सैनिक अस्त्र-शस्त्र लेकर महल में खड़े हुए हैं। चारों ओर संगीत की मधुर धुन दरबारियों को मंत्र मुग्ध कर रही हैं।... आजकल न राजा रहे और न रंक, केवल उनकी स्मृतियाँ रह गई हैं। आज उनके महल सांस्कृतिक पर्यटन स्थल के रूप में उभर रहे हैं।

ओरछा की विरासत यहाँ के पत्थरों में कैद है। आने वाले पर्यटक यहाँ पर महान धरोहरों के साथ साथ महलों एवं हवेलियों को देख सकते हैं। दाउजी की हवेली प्रमुख है। मंदिरों में चतुर्भुज मंदिर तथा लक्ष्मीनारायण मंदिर बहुत ही प्रसिद्ध हैं।

यह मंदिर 1622 ई. में बीरसिंह देव द्वारा बनवाया गया था। मंदिर ओरछा गांव के पश्चिम में एक पहाड़ी पर बना है। मंदिर में सत्रहवीं और उन्नीसवीं शताब्दी के चित्र बने हुए हैं। चित्रों के चटकीले रंग इतने जीवंत लगते हैं जैसे वह हाल ही में बने हों। इसका निर्माण मधुकर शाह ने 17 वीं शताब्दी में करवाया था। राजा बीरसिंह देव उन्हीं के उत्तराधिकारी थे। यह महल छतरियों और बेहतरीन आंतरिक भित्तिचित्रों के लिए प्रसिद्ध है। महल में धर्म ग्रन्थों से जुड़ी तस्वीरें भी देखी जा सकती हैं।

रामराजा मंदिर

यह मंदिर ओरछा का सबसे लोकप्रिय और महत्वपूर्ण मंदिर है। यह भारत का एकमात्र मंदिर है जहां भगवान राम को राजा के रूप में पूजा जाता है। माना जाता है कि राजा मधुकर को भगवान राम ने स्वप्न में दर्शन दिए और अपना एक मंदिर बनवाने को कहा। इसका इतिहास 8वीं शताब्दी से शुरू होता है, जब गुर्जर प्रतिहार सम्राट मिहिर भोज ने इसकी स्थापना की थी। इस जगह की पहली और सबसे रोचक कहानी इस मंदिर की है। दरअसल, यह मंदिर भगवान राम की मूर्ति के लिए बनवाया गया था, लेकिन मूर्ति स्थापना के वक्त यह अपने स्थान से हिली नहीं। इस मूर्ति को मधुकर शाह के राज्यकाल के दौरान उनकी रानी गणेश कुवर अयोध्या से लाई थीं।

चतुर्भुज मंदिर बनने से पहले इसे कुछ समय के लिए महल में स्थापित किया गया। लेकिन मंदिर बनने के बाद कोई भी इस मूर्ति को उसके स्थान से हिला नहीं पाया। इसे ईश्वर का चमत्कार मानते हुए महल को ही मंदिर का रूप दे दिया गया और इसका नाम रखा गया राम राजा मंदिर। आज इस महल के चारों ओर शहर बसा है और राम नवमी पर यहां हजारों श्रद्धालु इकट्ठा होते हैं। वैसे भगवान राम को यहां भगवान मानने के साथ यहां का राजा भी माना जाता है, क्योंकि उस मूर्ति का चेहरा मंदिर की ओर न होकर महल की ओर है।



वराहमिहिर

सम्राट विक्रमादित्य ने एक बार अपने राज ज्योतिषी से राजकुमार के भविष्य के बारे में जानना चाहा। राज ज्योतिष ने दुखी स्वर में भविष्यवाणी की कि अपनी उम्र के 18 वें वर्ष में पहुँचने पर राजकुमार की मृत्यु हो जाएगी। राजा को यह बात अच्छी नहीं लगी। उन्होंने आक्रोश में राज ज्योतिषी को कुछ कटुवचन भी कह डाले। लेकिन हुआ वही जो ज्योतिषी ने बताए थे। ज्योतिषी के बताये गये दिन को एक जंगली सूअर ने राजकुमार को मार दिया। राजा और रानी यह समाचार सुनकर शोक में डूब गये। उन्हें राज ज्योतिषी के साथ किये अपने व्यवहार पर बहुत पश्चाताप हुआ।

राजा ने ज्योतिषी को अपने दरबार में बुलवाया और कहा- राज ज्योतिषी मैं हारा आप जीते। इस घटना से राज ज्योतिषी भी बहुत दुखी थे। पीड़ा भरे शब्दों में उन्होंने कहा- महाराज, मैं नहीं जीता। यह तो ज्योतिष और खगोलविज्ञान की जीत है।

इतना सुनकर राजा बोले- ज्योतिषी जी, इस घटना से मुझे विश्वास हो गया कि आप का विज्ञान बिल्कुल सच है। इस विषय में आपकी कुशलता के लिए मैं आप को मगध राज्य का सबसे बड़ा पुरस्कार वराह का चिह्न प्रदान करता हूँ। उसी समय से ज्योतिषी मिहिर को लोग वराहमिहिर के नाम से पुकारने लगे।

वराहमिहिर के बचपन का नाम मिहिर था। वराहमिहिर का जन्म कपिथा गाँव उज्जैन में सन 505 ई. में एक ब्राह्मण परिवार में हुआ था। उन्हें ज्योतिष की शिक्षा अपने पिता से मिली थी। मिहिर अपनी शिक्षा पूरी करके उज्जैन आ गये। यह विद्या और संस्कृत का केंद्र था। उनकी विद्वता से प्रभावित होकर गुप्त सम्राट विक्रमादित्य ने मिहिर को अपने नौ रत्नों में शामिल कर लिया और उन्हें 'राज ज्योतिषी' घोषित कर दिया।

एक बार महान खगोल विज्ञानी और गणितज्ञ आर्यभट्ट पटना में कार्य कर रहे थे। उनकी ख्याति सुनकर मिहिर भी उनसे मिलने पहुंचे। वह आर्यभट्ट से इतने प्रभावित हुए कि ज्योतिष और खगोल ज्ञान को ही उन्होंने अपने जीवन का ध्येय बना लिया। वराहमिहिर वेदों के पूर्ण जानकार थे। हर चीज को आँख बंद करके स्वीकार नहीं करते थे। उनका दृष्टिकोण पूरी तरह से वैज्ञानिक था। वराहमिहिर ने पर्यावरण विज्ञान, जल विज्ञान और भू – विज्ञान के सम्बन्ध में कुछ महत्वपूर्ण तथ्य उजागर कर आगे के लोगों को इस विषय में चिंतन की एक दिशा दी।

उनका कहना था कि पौधे और दीमक जमीन के नीचे के पानी को इंगित करते हैं। आज वैज्ञानिक जगत द्वारा उस पर ध्यान दिया जा रहा है। उन्होंने लिखा भी बहुत था। संस्कृत व्याकरण में दक्षता और छंद पर अधिकार के कारण उन्होंने स्वयं को एक अनोखी शैली में व्यक्त किया था। अपने विशद ज्ञान और सरस प्रस्तुति के कारण उन्होंने खगोल जैसे शुष्क विषयों को भी रोचक बना दिया है जिससे उन्हें बहुत ख्याति मिली।

उनकी पुस्तक पंचसिद्धान्तिका, बृहत्संहिता, बृहज्जात्क ने उन्हें फलित ज्योतिष में वही स्थान दिलाया है जो राजनीति दर्शन में कौटिल्य का, व्याकरण में पाणिनि का और विधान में मनु का है। वराहमिहिर की प्रमुख रचनाएँ पंच सिद्धान्तिका, बृहत्संहिता, बृहज्जात्क है। आज भी ज्योतिष के क्षेत्र में उनकी पुस्तक को 'ग्रन्थरत्न' समझा जाता है। उनकी भावना और मनोवृत्ति एक वैज्ञानिक की थी। अपने पूर्ववर्ती वैज्ञानिक आर्यभट्ट की तरह उन्होंने भी कहा कि पृथ्वी गोल है। विज्ञान के इतिहास में वह प्रथम व्यक्ति थे जिन्होंने कहा कि कोई शक्ति ऐसी है जो चीजों को जमीन के साथ चिपकाये रखती है। आज इसी शक्ति को गुरुत्वाकर्षण कहते हैं। कुल मिलाकर दुनिया ने जिस तथ्य का अवलोकन अब किया है उसे भारतीय मनीषियों ने बहुत पहले ही अनुभव कर बता दिया था।

— श्वेता

सबसे गया-गुजरा प्राणी मनुष्य

इस धरा पर कोई मानव तथा जीव जंतु सुरक्षित नहीं है और स्थिर नहीं है। सभी से सभी भयभीत हैं, हर प्राणी एक-दूसरे से भयभीत हैं। कमजोर अपने से बलिष्ठ से भयभीत हैं, शेर से बाघ भयभीत हैं, बाघ से हाथी, हिरण आदि कोई निश्चित नहीं है, भागदौड़ लगी हुई है। उदर पूर्ति हेतु इस धरा पर सबसे बलवान, बुद्धिमान, ज्ञानी प्राणी मनुष्य हैं जिसे सोचने समझने की शक्ति है पर सब प्राणियों से ज्यादा परेशान और भयभीत मनुष्य ही है। अन्य जंगली जानवरों से अधिक भयभीत मनुष्य ही रहते हैं। मनुष्य को पशु- पक्षी तथा अधम प्राणी माने जाने वाले कौवा और कुत्ते से भी सीख लेनी चाहिए।

जब किसी गांव में बाहरी कुत्ता प्रवेश करता है तो उस गांव के सभी कुत्ते उस पराये गांव के कुत्तों को एक साथ घेर लेते हैं, हमला करने पर उतारू हो जाते हैं। परंतु जब वह अजनबी कुत्ता नाक मुंह निपोरकर चारचित्त हो जाता है अर्थात् सरेंडर कर जाता है तो उस पर कोई कुत्ता आक्रमण नहीं करता है। परंतु मानव यदि किसी शत्रु को मारने जाता है और वह मानव शत्रु से दया की भीख मांगता है, पैर भी पकड़ता है तब भी वह उसे नहीं छोड़ता, उसकी भरदम पिटाई करने से बाज नहीं आता है या सीने में गोली ठोक देता है।

जबकि अधम प्राणी कुत्ते ऐसा हरगिज नहीं करते तो क्या मनुष्य अधम कुत्ते से भी गया गुजरा प्राणी नहीं है? आप अपने छत पर एक रोटी का टुकड़ा फेंक दीजिए तुरंत अनेक कौआ या अन्य पक्षी आ जायेंगे और कांव कांव कर या पक्षी अपनी आवाज में अपने अन्य साथियों को खाने के लिए बुलाते हैं, और सब मिलजुल कर खाते हैं। क्या मानव का ऐसा स्वभाव है। यदि कहीं कुछ धन मिल जाता है तो वह उस धन को आपस में बांटते हैं? हरगिज नहीं मनुष्य तो दूसरों का भी निवाला छीनने की ताक में रहते हैं। क्या मनुष्य को कौवे या अन्य प्राणी से यह नहीं सीखनी चाहिए!

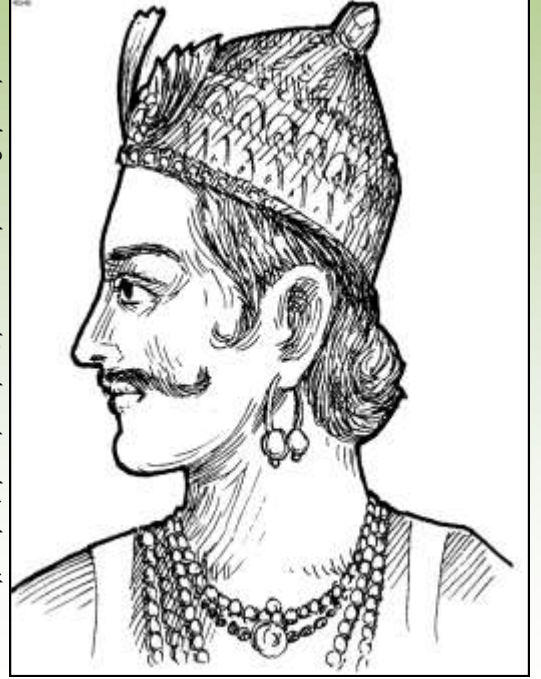
मनुष्य आजीवन नित्यानवे के फेरे में ही लगा रहता है। एक से बढ़कर एक भ्रष्टाचार, रिश्वतखोरी, अपहरण, कत्ल करते हैं। संसार में 80% हत्याएं सिर्फ और सिर्फ नारी को हासिल करने के लिए होती हैं। एक पति के रहते भी नारी अन्य पुरुष से इश्क लड़ा रही है या एक पुरुष के घर में सुलक्षणा पत्नी रहते भी अन्य स्त्री के लिए तड़प रहा है और उसे पाने के लिए सारी हदें पार कर जाता है और उसके रास्ते में जो भी आता है चाहे माता पिता या पुत्र ही क्यों न हो उसे हत्या करवाने में उसकी रूह नहीं कांपती। ऐसा जानवरों में होता है तो सिर्फ नारी पाने या भोजन के लिए, इसमें कमजोर या हारने वाला भाग जाता है, क्योंकि उसके पास और कोई विकल्प नहीं होता।

इस प्रकार देखा जाय तो जंगली हिंसक पशु और मानव में कोई अंतर नहीं है। दोनों का स्वभाव है अपने से कमजोर निरीह को सताना, उसका वध करना चाहे नारी प्राप्ति के लिए हो या मान सम्मान की रक्षा के लिए अथवा वर्चस्व स्थापित करने या अपनी क्षुधा मिटाने के लिए ही सही, मगर मारा कौन जाता है? कमजोर, गरीब। प्रभु ने मानव को सभी प्राणियों से उन्नत, बुद्धिमान, बलवान बनाया है और अन्य जीव जंतुओं की रक्षा करने का भार देकर पृथ्वी लोक में भेजा है यहां आकर मानव सब कुछ भूल जाते हैं और अपने स्वार्थ के लिए हर कुकर्म करने लगते हैं। रक्षा के बदले उसका भक्षण करने लगते हैं जबकि यह सच्चाई है कि कर्म का फल मिलना निश्चित है। मानव जिस पशु पक्षी को मार काट कर खा रहा है उसी प्राणी का वह ऋणी हो जाता है तथा उसका भी अगला जन्म उसी प्राणी में होना निश्चित है तथा जिस प्राणी को

आपने काट कर खाया है वह मानव जाति में जन्म सिर्फ़ तुम से बदला लेने के लिए कृपालु भगवान उसे मानव योनि में जन्म देगा ताकि वह आप का मांस खाकर अपना बदला पूरा कर सके। कृपालु भगवान मानव जाति में जन्म सिर्फ़ बदला लेने के लिए देगा ताकि वह आप का मांस खाकर अपना हिसाब बराबर कर सके।

एक जमाना था जब मानव शुद्ध शाकाहारी भोजन करते थे। उस समय मानव की औसत आयु 100 वर्ष थी और अब मनुष्य की आयु 60 बरस हो गई है क्योंकि मानव जीव हत्या कर खाने लगा है। बिमारियां भी अनेक प्रकार की हो गई है और आज भी जो शाकाहारी भोजन करते हैं वह मांसाहारी से अधिक स्वस्थ होते हैं।

सभी नारी के लिए लालायित हैं। दुनिया की सभी सुंदरियों के साथ रंगीली मनाना चाहते हैं। उसका बलात्कार करता है जिसका दिल जीत कर तथा सामाजिक दण्डों से बचने के लिए उसका वध तक कर देते हैं। यह कितना जघन्य अपराध है? कभी इस पर आपने गौर किया है। इस समाज में प्रत्येक पुरुष के लिए एक नारी का होना नितांत आवश्यक बनाया है तो भी पुरुष को एक नारी से मन नहीं भरता उसे रोज नई नारी या कुमारी कन्या चाहिए।



अपनी हवस मिटाने के लिए सचमुच कितना मक्कार है आदमी। इसी प्रसंग में कथा याद आ गई। एक राजा की कुदृष्टि अपने मंत्री की बीवी पर थी। यदाकदा बहाना बनाकर मंत्री जी के घर आ जाता। मंत्री श्रद्धापूर्वक उनका आदर सत्कार करता साथ ही साथ मंत्री की पत्नी भी उनके लिए स्वादिष्ट भोजन पकाती लेकिन उनकी दृष्टि मंत्री की बीबी पर होती थी। राजा मंत्री की बीवी को पाने के लिए बेचैन हो गया इसलिए किसी कार्य के बहाने मंत्री जी को विदेश भेज दिया। जाते-जाते अपनी रक्षा करने तथा राजा से सावधान रहने की बात कहकर मंत्री विदेश चला गया।

दूसरे दिन राजा मंत्री के घर पधारे और अपनी इच्छा यहीं खाना खाने की प्रकट की। मंत्री की बीवी हलवा पूरी खीर के साथ आलू की सब्जी बनाकर राजा के पास खाने को परोसी। राजा ने बारी बारी से सब कुछ चखा, परंतु सब्जी चखकर क्रोधित हो गए और मंत्री की बीवी से पूछा एक ही आलू की सब्जी को 10 कटोरी में क्यों परोसा गया। मंत्री की बीवी ने कहा—महाराज यह 10 कटोरियां नारी का प्रतीक है और उसमें रखी सब्जी उसका स्वाद। जिस प्रकार सभी कटोरी एक समान है तथा उस में रखी सब्जी का स्वाद भी एक जैसा है उसी प्रकार ईश्वर ने सभी नारियों को एक जैसा ही बनाया है और हर नारी का स्वाद भी एक जैसा ही है। यह देखने वाले का नजरिया है कि कौन किस नारी के लिए तड़प रहा है। क्योंकि बस नारी का रंग-रूप पहनावा सिंगार अलग-अलग है।

राजा यह सुनकर लज्जित हो गया तथा जाते-जाते मंत्री की बीवी से एक प्रार्थना की कि वह इस घटना का जिक्र मंत्री से न करे। मंत्री की बीवी ने राजा को आश्चस्त किया कि महाराज आप मेरे अन्नदाता हैं ऐसा ही होगा। इस घटना से राजा की आंखें खुल गई तब से पराई स्त्री को पाने की लालसा उसके मन से सदा के लिए मिट गई। इसलिए मैं सब से गुजरा गया गुजरा प्राणी मनुष्य को मानता हूं।

— सच्चिदानंद जिज्ञासु

सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस ग्रीवादंश

गर्दन में स्थित हड्डियों में लंबे समय तक अकड़न एवं कड़ापन रहने और उनमें हास हो जाने के कारण सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस होता है। इस रोग में गर्दन तथा कंधों में दर्द, जकड़न तथा सर में दर्द तथा तनाव बना रहता है। कंधे में सुई चुभने जैसा दर्द होता है। गर्दन को हिलाना डुलाना मुश्किल हो जाता है। धीरे-धीरे बाहों और गर्दन की मांसपेशियां कमजोर और सुखने लगती हैं। सिर को नीचे की ओर झुकाना मुश्किल हो जाता है। सिर में चक्कर, मितली और कानों में आवाज जैसे लक्षण भी हो सकते हैं।

एक्स रे करने पर गर्दन की हड्डियों में विकृति दिखाई पड़ती है। लेकिन कभी-कभी विकृति नहीं भी दिखाई पड़ती है।

रोग के कारण

गर्दन का सूजन (आस्टियो आर्थराइटिस)

गर्दन में पड़ने वाले खिंचाव या चोट के कारण गर्दन का सूजन हो सकता है। ज्यादातर गर्दन में विकृति तथा हास होने के कारण यह रोग उत्पन्न होता है। विकृति के कारण हड्डियां एवं उनके जोड़ घिसने लगते हैं और मांस पेशियों का कमजोर पड़ना शुरू हो जाता है। ज्यादातर 40 वर्ष के बाद लोगों में यह रोग उन्हीं को होता है जो विशेष कर गर्दन झुका कर कार्य करते हैं।

आधुनिक एवं औषधीय चिकित्सा

आधुनिक चिकित्सा में इस रोग का इलाज सिर्फ फिजियोथेरेपी है। कुछ दर्द नाशक दवा फिजियोथेरेपी से थोड़े समय का आराम मिलता है लेकिन स्थाई आराम नहीं मिलता है। गर्दन पर पट्टा लगाकर लोग इसका उपचार करते हैं।

यौगिक उपचार

योग के द्वारा स्पॉन्डिलाइटिस में बहुत आराम और फायदा होता है अगर रोग का शीघ्र पता चल जाए और हड्डियों में कम विकृति हो। आसनों से मांसपेशियां स्वस्थ हो जाती है तथा गर्दन की स्थिति भी ठीक हो जाती है। नीचे दिए गए अभ्यास को स्पॉन्डिलाइटिस के रोगी यदि प्रतिदिन प्रातः काल में कुशल योग शिक्षक की निगरानी या मार्गदर्शन में करें तो स्पॉन्डिलाइटिस में आराम मिलता है।

आसन

स्कंध चक्र का अभ्यास सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस और कंधे के अन्य कष्टों में आराम पहुंचाता है। इसे अच्छी तरह से करना चाहिए। सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस के रोगियों को गर्दन आगे झुकने वाला अभ्यास बिल्कुल नहीं करना चाहिए। गर्दन घुमाने का अभ्यास सावधानी के साथ करना चाहिए।

बज्रासन, भुजंगासन, शशांक भुजंगासन, भद्रासन, स्वशासन, मकरासन, मार्जरीआसन एवं सर्पासन। इसके बाद जैसे जैसे स्थिति में सुधार और गर्दन का दर्द कम होता जाए तब अपने उपरोक्त आसनों के साथ निम्नलिखित आसनों को भी जोड़ना चाहिए। पद्मासन, मत्स्यासन, योग मुद्रा, सुप्त वज्रासन, सरल धतूराशन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, प्राणायाम (नाडीशोधन, भ्रामरी एवं उज्जाई प्राणायाम) करें। योग निद्रा का अभ्यास करें। गर्दन के सहारे के लिए मुलायम और पतली तकिया ले सकते हैं। रोज नेति क्रिया (जलनेति केधतर नेति) का अभ्यास करें।

— जनार्दन प्रसाद

लैंगिक भेदभाव

कहने को तो महिलाएं अपने माथे के आँचल को परचम बनाने निकल पड़ी हैं, कागजों पर महिला सशक्तीकरण की दिशा में बहुत प्रगति दिखाई जाती है पर वास्तविक स्थिति ठीक इसके विपरीत सी ही प्रतीत होती है। आंकड़ें और कहानियों में तो महिलाएं किसी गाँव की मुखिया हैं, शहरों में वार्ड पार्षद हैं, बोर्ड की परीक्षाओं में टॉपर हैं, अपने खुद के व्यवसाय की मालकिन हैं इत्यादि। इसमें कोई दो मत नहीं कि महिलाओं की स्थिति में सुधार हो रहा है, पर यह गति बहुत ही धीमी है। शिक्षा, नौकरी, व्यापार से लेकर, स्वास्थ्य, खेल, राजनीति हर जगह महिलाएं सिर्फ नाम मात्र के लिए ही दिखती हैं, जो खुद बखुद उनकी सफलता और बेहतरी की कहानी बयां करता है।

प्रत्येक समाज और देश की कुल जनसंख्या में महिलाओं की आबादी आधे के बराबर या इससे कुछ ही कम है। मानवजाति के सृजन से लेकर उनके पालन पोषण तथा विकास क्रम को चरमोत्कर्ष अवस्था तक पहुँचाने में महिलाओं की भूमिका पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक है। परिवार, समाज, राजनीति, प्रशासन आदि सभी क्षेत्रों में महिलाओं की कुल जनसंख्या में उनके अनुपात या परिवार के लालन पालन में उनके योगदान के सन्दर्भ में जब कभी भी उन्हें अधिकार देने की बात आती है तो उनकी स्थिति द्वितीय श्रेणी की हो जाती है। प्रकृति ने पुरुष की अपेक्षा नारी को अधिक सहनशील, सृजनात्मक, प्रतिकूल परिस्थितियों में साहस और धैर्य न खोने वाली बनाया है परन्तु पुरुष ने मात्र शक्ति के बल पर उसे अबला बना दिया है। महिला और पुरुष समाज में बराबर हैं, महिलायें घर की लक्ष्मी होती हैं, इत्यादि बातें सिर्फ बहलाने के लिए ही होती हैं।

हमारे देश में अभी भी जन्म से लेकर मृत्यु तक के सफ़र में हर स्तर पर महिलाओं का शोषण किया जाता है तथा उसके साथ भेदभाव किया जाता है। यह कहने में अतिशयोक्ति नहीं होगी कि हम 21वीं सदी में सशरीर रहकर भी 16वीं सदी की मानसिकता के साथ जी रहे हैं। आज भी 90 प्रतिशत परिवार में पहले बच्चे के रूप में बेटा की ही इच्छा होती है और उसके लिए हर परिवार चाहे वे पढ़े लिखे संभ्रांत हो या अनपढ़ गंवार हर कोई मिथ्या धारणाओं से ग्रसित हो जाता है। इन सबके साथ साथ हम उन तमाम रुढ़ियों, मान्यताओं और विधियों को इस्तेमाल में लाने की कोशिश करते हैं जिससे की पुत्र की प्राप्ति हो पाए। इन सब कोशिशों के बाबजूद अगर परिवार में पुत्री का जन्म हो जाता है तो हम औरों को दिखाने के लिए तो उसे स्वीकार कर लेते हैं पर अन्दर से कुढ़ते रहते हैं। परिवार में भी वैसी खुशी का आलम नहीं होता है जैसे बेटा के आगमन से होता है।

बहुत से लोग ये मानते हैं कि अपने शरीर की बनावट की वजह से औरत कमजोर और मर्द ताकतवर होते हैं, इसका मतलब शरीर ही औरत और मर्द की किस्मत होती है। एक बार औरत या मर्द का शरीर पा लिया फिर कुछ नहीं हो सकता। बच्चा पैदा होता है तो वह नर या मादा होता है। उसके शरीर को देखकर पता चलता है कि वह नर है या मादा जिसकी अंडग्रंथियां हों वो लड़का, जिसकी योनी हो वह लड़की है। हर लड़की बड़ी होकर औरत बनती है, उसके शरीर में बच्चेदानी और स्तन होते हैं। शरीर के इस फर्क के अलावा लड़का और लड़की में कोई फर्क नहीं है और दोनों के जिस्म की बनावट में फर्क से ज्यादा समानता ही है।

शारीरिक भेद के अलावा जो लड़के और लड़की में भेद बना दिए जाते हैं जैसे उनके कपड़े, व्यवहार, शिक्षा, उनकी ओर समाज का रवैया; ये सब भेद समाज के द्वारा बनाये हुए हैं, प्राकृतिक नहीं हैं। तभी तो यह भेद हर परिवार और समाज में एक जैसा नहीं होता है। जैसा हम देखते हैं किसी लड़के के बाल लम्बे हो सकते हैं, किसी के छोटे। कुछ परिवारों में लड़के घर में काम करते हैं, कुछ में नहीं करते हैं। कोई औरत घर पर ही काम करती है कोई हाट बाजार करती है – आदि आदि।

औरतों के खिलाफ सामाजिक लिंग भेद के होने की वजह से लड़कियों पर अनेक बंधन होते हैं, उनके खिलाफ पक्षपात होता है, उन पर हिंसा होती है। इसी वजह से लड़कियां लड़कों की तरह आगे नहीं बढ़ पाती, अपना हुनर नहीं दिखा पाती। एक ही घर पर लड़के फलते – फूलते और लड़कियां कुम्हलाती नजर आती हैं। उस लिंग भेद का बुरा असर सिर्फ लड़कियों पर ही नहीं अपितु परिवार, समाज और देश पर पड़ता है। लड़कों पर भी कुछ खास काम, गुण और जिम्मेदारियां थोपी जाती हैं। हमारे समाज में अभी भी बेटों के रूप और गुण की तुलना बाप से की जाती है और बेटियों की माँ से। क्यूँ बेटियां बाप पर नहीं जा सकती है या फिर बेटे माँ पर।

लोकतान्त्रिक व्यवस्था में संवैधानिक रूप में स्त्री और पुरुष आपस में हर क्षेत्र चाहे वह परिवार, धार्मिक, राजनीतिक, प्रशासनिक, आर्थिक आदि का हो, बराबर है तथा लिंग के आधार पर महिलाओं के साथ किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जा सकता है, इन सबके लिए एक ऐसी समाजिक क्रांति लाने की आवश्यकता है जो महिलाओं को अपने अधिकारों के प्रति सजग और जागरूक बनाकर प्रत्येक स्तर पर होने वाले भेदभाव, शोषण, अत्याचार के विरोध में खड़े होने तथा उनका पूरी शक्ति के साथ प्रतिवाद करने की क्षमता एवं भावना पैदा कर सके।

यह लड़ाई एक या दो महिलाओं या पुरुषों द्वारा नहीं लड़ी जा सकती है। हम सब अगर चाहें तो इस सामाजिक लिंगभेद को बदल सकते हैं। लड़के – लड़की, स्त्री – पुरुष की नयी परिभाषाएं दे सकते हैं। हम एक ऐसा समाज बना सकते हैं जहाँ लड़की होने का मतलब कमतर, कमजोर होना नहीं है और लड़का होने का अर्थ क्रूर, हिंसात्मक होना नहीं है। सच तो यह है कि हर लड़की और लड़का जो चाहे पहन सकता है, खेल सकता है, पढ़ सकता है, बन सकता है। लड़की होने से ही घर का काम करना, औरों की सेवा करना नहीं आ जाता। लड़का पैदा होने से ही निर्भयता, तेज दिमाग, ताकत आदि नहीं आ जाते। ये सब काम और गुण सीखने सीखाने से आते हैं जिसकी जैसी परवरिश होगी वो वैसा बन सकता है।

हम चाहे तो ऐसा समाज बना सकते हैं जिनमें काम, गुण, जिम्मेदारियां, व्यवहार और हुनर किसी लिंग, जाति, रंग और वर्ग के आधार पर थोपे न जाएँ। सब अपनी मर्जी और स्वभाव के मुताबिक काम कर सकें, हुनर सीख सकें और व्यवहार कर सकें। इन सब के साथ साथ पुरुषों को भी साथ ले कर काम करने की आवश्यकता है, उनके मन में बैठी महिलाओं से सम्बंधित खराब सोच को बदलनेकी भी जरूरत है। जब पुरुषों के व्यवहार में परिवर्तन आएगा तो वे भी महिलाओं को सामान नागरिक का दर्जा देंगे और उनके साथ समानता का व्यवहार करना शुरू कर देंगे। पुरुषों को घर की महिलाओं के आगे निकलने से परेशानी नहीं होनी चाहिए, उनके नाम से अपने नाम को जानने में दिक्कत नहीं होनी चाहिए। उन्हें घर के महिलाओं की चिंता तो जरूर करनी चाहिए पर मार्ग अवरोधक बनकर नहीं वरन सहयोगी की भूमिका निभाकर।

इनके साथ साथ महिलाओं को भी अपने सोच में बदलाव लाना होगा और अपना दायरा घर के बाहर भी निकाल कर देखना होगा। उन्हें थोड़े मान सम्मान के लिए पितृसत्तात्मक समाज के एजेंट के रूप में काम करने से परहेज करना होगा ताकि अन्य कमजोर महिलाओं के साथ फिर से वो घटित न हों। उन्हें बर्दाश्त करने की अवधारणा से निकलना होगा क्योंकि ये सब पुरुषों को खुद पर हावी होने में सहायता करती हैं।

महिलाओं को अपने अन्दर ये विश्वास जगाना होगा कि वे भी कुछ कर सकती हैं, आगे बढ़ सकती हैं, अपने पैरों पर बिना किसी सहायता के खड़ी हो सकती हैं, अपने अधिकारों के लिए लड़ सकती हैं, दुनिया में भयमुक्त होकर जी सकती हैं। लेकिन इसके लिए नारी समाज को अपने कार्य और व्यवहार में काफी परिवर्तन करना होगा। उन्हें समाज की कुरीतियों पर कुठाराघात करना होगा और कुछ ऐसे रास्ते बनाने होंगे जिससे उन्हें सामाजिक परिवर्तन की दिशा में आगे बढ़ने में मदद मिल सके।

सामाजिक लिंगभेद को बनाये रखने के महत्वपूर्ण कारकों में अशिक्षा प्रथम स्थान पर है। जिस विकासशील देश की बात करते हुए हमारी छाती गर्व से फूले नहीं समाती है, उसी देश की 35 प्रतिशत महिलाएं शिक्षा की पहुँच से कोसों दूर हैं, ये बात खुद में एक शर्म का विषय है। हमसे तो बहुत अच्छे पिछड़े अफ्रीकी देश हैं जिनकी अर्थव्यवस्था गृहयुद्ध की वजह से तहस नहस हो गयी है। अशिक्षा महिलाओं के समाज में निचला स्तर होने के कुछ प्रमुख कारणों में से एक है।

अशिक्षा की वजह से ही महिलाएं अपने अधिकारों के प्रति जागरूक नहीं हो पाती हैं, अगर जागरूक हो भी गयी तो भी उन्हें इसका लाभ उठाने के लिए दूसरों पर निर्भर होना पड़ता है। यही वो वजह है की महिलाएं कभी खुद को आत्मनिर्भर नहीं महसूस करती हैं एवं मारपीट और अपमान सह कर भी घर में रहने को विवश रहती हैं। अगर वो काम भी करना चाहें तो उन्हें घरों में दाई, काम वाली, मजदूर इत्यादि जैसे ही काम मिल पाते हैं। इन कार्यों में उन्हें काम तो बहुत करना पड़ता है पर आमदनी बहुत कम ही होती है जिससे महिलाओं के भीतर का मनोबल गिर जाता है और उन्हें यह अहसास होने लगता है कि वे पुरुषों की तुलना में बहुत कमजोर हैं।

हमारे समाज में अभी भी लड़कियों को पराया धन और महिलाओं की शिक्षा पर बहुत ही ज्यादा चिंतित नहीं रहना जैसी भावनाओं से जकड़ा हुआ है। अभी भी ज्यादातर परिवार लड़कियों को उतनी ही शिक्षा देने में यकीन रखता है जितने में उनकी शादी आराम से हो जाये और पैसे भी ना खर्च हों। उनकी शिक्षा में ज्यादा निवेश न कर उनके दहेज के पैसे जोड़े जाते हैं। इसलिए लड़कियां शिक्षित हो कर भी उस न्यूनतम अहर्ता को पूरा नहीं कर पाती हैं जिसकी अपेक्षा वर्तमान की प्रतियोगी परीक्षाएं करती हैं।

दूसरा महत्वपूर्ण कारण स्वास्थ्य एवं पोषण की कमी भी है जो महिलाओं को कमजोर बनाकर रखता है। महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण की कमी भी सामाजिक लिंगभेद को बनाये रखने में अपनी भूमिका निभाते हैं। महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण परिवार में सबसे उपेक्षित होता है। बीमार पड़ने पर उन्हें ज्यादातर घरेलु नुस्खे अपनाने की ही सलाह दी जाती है, ज्यादा अस्वस्थ होने पर उन्हें या तो किसी ओझा गुनी के यहाँ ले जाया जाता है या फिर सरकारी अस्पताल। उन्हें युगों से ज्यादा काम करने, विभिन्न पर्व – त्यौहार के अवसर पर उपवास करने और दैनिक रूप से कम खाने का सलाह परिवार एवं समाज के लोगों द्वारा दिया जाता है। उन्हें अपने शरीर में हो रहे दिक्कतों, तकलीफों पर बातचीत से मना किया जाता है एवं अपने दर्द को मन के भीतर रखने के लिए प्रेरित किया जाता है।

उन्हें गौरवान्वित किया जाता है कि वे अपने परिवार के लिए कुर्बानी दे रही हैं। परिवार में अच्छे और पौष्टिक भोजनों पर पहला हक केवल पुरुष का होता है, महिला सिर्फ व सिर्फ उन भोजन को बनाने, परोसने और सब को खिलाने के बाद अगर कुछ बच जाए तो उसे खाने वाली होती हैं। ये किस प्रकार की प्रणाली हमारे समाज ने बना रखी है। वस्तु के निर्माता को ही वो चीज नसीब नहीं होती है।

महिलाओं को अक्सर बासी भोजन को न फेंकने और उनके अन्दर पौष्टिकता का अहसास कराया जाता है। इन्हीं बासी और घटिया किस्म के भोजन को वर्षों तक लेने के कारण ही महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति खराब होते जाती है। महिलाओं में रक्त की कमी के कारण होने वाली बीमारी एनीमिया और बच्चों को अरक्तता का मुख्य कारण पर्याप्त मात्रा में भोजन का न लेना, भोजन में पौष्टिक आहार का ना होना इत्यादि है।

इस प्रकार जबतक महिलाएं शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होगी तबतक उनका मनोबल ऊँचा एवं दृढ़ नहीं हो सकता और सामाजिक लिंग भेद को बढ़ावा मिलता रहेगा।

आत्म-चिंतन

सफलता एवं असफलता अपने कार्य के प्रति किए गए प्रयास का परिणाम होती है। कार्य के लिए प्रत्येक स्थिति में ही प्रयास ईमानदारी के साथ किया जाता है बावजूद इसके कई बार सफलता सफलता नहीं मिल पाती, इसके कारण कुछ भी रहे हो। कारण प्रत्येक व्यक्ति के अलग-अलग हो सकते हैं। कार्य की असफलता की स्थिति में कारणों का विश्लेषण आवश्यक होता है। विश्लेषण अवश्य करना चाहिए ताकि उन कारणों को जाना जा सके जो सफलता के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा बन रहें हो। कहने का तात्पर्य है कि कार्य की सफलता एवं असफलता का समय-समय पर विश्लेषण करते रहना चाहिए।

विश्लेषण के लिए सार्वधिक आवश्यक है आत्म-चिंतन। फुर्सत के समय बैठ कर चिंतन करें आप कहां सही थे, और कहां गलत अपनी गलती को ईमानदारी के साथ स्वीकार करें। इस दुनिया के अधिकतर व्यक्ति अपनी गलती स्वीकार नहीं करना चाहते। उन्हें अपने कार्य या अपने व्यवहार में कहीं भी कोई कमी दिखाई नहीं देती। बड़े से बड़े अपराधी भी अपने को अपराधी मानने को तैयार नहीं होता। यह मानव व्यवहार की सबसे बड़ी कमी है। हममें से अधिकतर अपनी गलतियाँ औरों पर डालने की कोशिश करते हैं, एक झूठ छिपाने के लिए सौ झूठ बोलते हैं। एक गलती को छिपाने की लिए सैकड़ों प्रकार के प्रपंच किये जाते हैं। लेकिन अपनी गलती स्वीकार नहीं करते।

सफलता के लिए आवश्यक है आप ईमानदारी के साथ कार्य करें। कोई गलती होने पर उसे सहर्ष स्वीकार करें। गलती स्वीकारने से आदमी का कद छोटा नहीं हो जाता है। इस दुनिया में हर बड़े-बड़े व्यक्ति ने गलती की है। गलती करने का अर्थ कदापि नहीं की निरंतर गलती करते रहे। अपनी गलतियों को सुधारने का प्रयास करना चाहिए और पता करना चाहिए कि आखिर गलती क्यों हुई?

आत्म चिंतन कर यह पता करना कि यदि मैंने गलती न की होती तो कार्य का परिणाम कुछ और ही होता। आत्म-चिंतन को अपनी दिनचर्या का अंग जिसने बना लिया उसे जीवन में कभी असफलता देखनी नहीं पड़ेगी। यदि आप नौकरी करते हैं तो आत्म-चिंतन कीजिए, आज आपने ऐसा क्या किया जिससे 'बॉस' ने आपको डांटा। कल से ऐसा नहीं करेंगे। इसी प्रकार यदि व्यापारी हो तो आत्म-चिंतन करो कि कोई विशेष डील क्यों आपके हाथ से निकल गई। इसी प्रकार यदि छात्र को उसके अभिवावक डांटते हैं तो उसे भी अपनी गलती को सहर्ष स्वीकार करते हुए निकट भविष्य में इस प्रकार की गलती न करने का प्रयास करना चाहिए।

आत्म चिंतन ऐसी स्थिति है जहाँ आपको अहसास करने का अवसर प्राप्त होता है। जिस दिन आप में अपनी गलती का अहसास करने की प्रवृत्ति आ गई, उस दिन आपके जीवन में चमत्कारिक परिवर्तन आ जाएगा। हमसे अधिकतर व्यक्ति अपने लक्ष्य से भटक जाते हैं। इसके पीछे सीधा-सा कारण होता है। न तो वे अपनी गलती पर आत्म चिंतन करते हैं और न ही उन्हें स्वयं के गलत होने का अहसास होता है। आप अपने लक्ष्य से क्यों भटके, इसके लिए आत्म चिंतन करो। आप देखेंगे की गलती आपकी ही थी। यदि आपने गलती की है तो आप इस गलती का अहसास करो। गलती का अहसास होने पर आप पुनः इस प्रकार की गलती न करने के लिए तैयार हो पाओगे।

निरंतर गलतियों के कारण लोग अपने लक्ष्य से भटकते रहते हैं, जिससे सफल नहीं हो पाते। अपने कार्यों एवं गतिविधियों पर निरंतर आत्म चिंतन करते रहने पर आप उन गलतियों से सबक ले सकते हैं, उन्हें दूर कर सकते हैं। इसी प्रकार आत्मचिंतन से आप अपनी योजनाओं पर भी कारगर ढंग से अमल कर सकते हैं। योजनाओं के निष्पादन में आने

वाली समस्याओं का भी बेहतर ढंग से निवारण कर सकते हैं। समस्याओं का बेहतर ढंग से निवारण करने के बाद ही आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। आत्मचिंतन एक ऐसी स्थिति है जहाँ आप अपने लक्ष्य, विचारों, योजनाओं को अपने अवचेतन मस्तिष्क तक पहुँचा सकते हैं। विचारों से आत्म-द्वंद्व करके आप एक निर्णय पर पहुँच सकते हैं कि आपको किस तरफ जाना है, आपको कौन सा रास्ता चुनना है। आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किस हद तक तैयार हो। अपने चेतन-मस्तिष्क से संवाद करने की यह सबसे कारगर विधि है। यह ऐसी विधि है जहाँ आप स्वयं को पहचान पाते हैं।

एकांत में फुर्सत के साथ बैठकर अपने 'लक्ष्य' की सफलता के प्रति स्वयं में विश्वास जागाओ। स्वयं को विश्वास दिलाओ आप कमजोर नहीं हो। आपमें क्षमता है, आप कर सकते हैं, बस आपको प्रयास करने की आवश्यकता है। अपनी योजनाओं पर अमल करने की आवश्यकता है। परिश्रम करने की आवश्यकता है। अपने को दृढ़-निश्चयी बनाओ। सोचो कि अगर आप सफल हुए तो क्या होगा। आप सोचो आपने अपना लक्ष्य प्राप्त कर लिया तो आपको किस प्रकार के लाभ प्राप्त होंगे। आपका क्या महत्त्व होगा। इससे आप स्वयं लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रेरित होंगे। आप में लक्ष्य के प्रति समर्पण पैदा होगा।

आत्म चिंतन करते हुए कभी भी स्वयं को हतोत्साहित मत करो। हतोत्साहित करने से आपका आत्म-विश्वास कमजोर होगा। आपके अवचेतन मस्तिष्क में नकारात्मक भावों का प्रवेश होगा, जिससे आपका शरीर भी नकारात्मक रूप से प्रयास करेगा। आप अपनी संपूर्ण क्षमता एवं कौशल से लक्ष्य की दिशा में नहीं बढ़ पाएंगे, आपमें लक्ष्य प्राप्ति की दृढ़ इच्छाशक्ति समाप्त हो जाएगी। दृढ़ इच्छाशक्ति के समाप्त होने के कारण आपका निश्चय डगमगा जाएगा। आप अपने लक्ष्य से भटक जाओगे। यह सफल बनने के लिए उपयुक्त स्थिति नहीं है। स्वयं से वार्तालाप करें कि एक बार असफल होने से, दुनिया खत्म नहीं हो गई, पुनः प्रयास, करो सफलता प्राप्त होने तक प्रयास करो। जो बीत गया उसे भूल जाओ, आगे के लिए प्रयास करो। स्वयं को प्रेरित करने के लिए हरिवंशराय बच्चन की निम्न पंक्तियों को दोहराओ—

जीवन में एक सितारा था, माना वो बेहद प्यारा था
वह डूब गया सो डूब गया, अंबर के आंगन को देखो
कितने इसके तारे टूटे, कितने इसके प्यारे छूटे
जो छूट गए फिर कहां मिले पर बोलो टूटे तारों पर
कब अंबर शोक मनाता है जो बीत गई सो बात गई।

जीवन में वह था एक कुसुम थे जिस पर नित्य निछावर तुम
वह सूख गया तो सूख गया मधुवन की छाती को देखो
सूखी कितनी इसकी कलियाँ मुरझाई कितनी वल्लरियाँ
जो मुरझाई फिर कहाँ खिली पर बोलो सूखे फूलों पर
कब मधुवन शोर मचाता है जो बीत गई सो बात गई।

जीवन में मधु का प्याला था तुमने तन दे डाला था
वह टूट गया तो टूट गया मदिरालय का आंगन देखो
कितने प्याले हिल जाते हैं गिर मिट्टी में मिल जाते हैं
जो गिरते हैं, कब उठते हैं, पर बोलो टूटे प्यालों पर
कब मदिरालय पछताता है तो बीत गई सो बात गई।

मृदु मिट्टी के बने हुए हैं मधु घट फूटा ही करते हैं
 लघु जीवन लेकर आए हैं प्याले टूटा ही करते हैं
 फिर भी मदिरालय के अंदर मधु के घट हैं मधु प्याले हैं
 जो मादकता के मारे हैं वे मधु लूटा की करते हैं
 वह कच्चा पीने वाला हैं जिसकी ममता घट प्यालों पर
 जो सच्चे मधु से जला हुआ कब रोता कब चिल्लाता हैं
 जो बीत गई सो बात गई जो बीत गया

उसे भुलाते हुए, आगे की सोचो। हमारे आस-पास ऐसे बहुत से उदाहरण हैं। जैसे तारे के टूटने पर अंबर कभी नहीं, पछताता, इसी प्रकार से वल्लरियों के टूटने पर मधुवन कभी शोर नहीं मचाता। इसी प्रकार मदिरालय में दिन भर प्याले टूटते रहते हैं। इससे मदिरालय की रौनक तो कम नहीं हो जाती। इसी प्रकार जीवन में असफलता मिले तो क्या हुआ इसका अर्थ कदापि नहीं कि आप के द्वारा जीने का ढंग बदल दिया जाए। जीवन में से उमंगें ही समाप्त कर दी जाएं। सफलता और असफलता दोनों ही जीवन का अंग हैं। असफलता मिलने पर पुनः, सफलता के लिए प्रयास करो। इससे निराश मत हो, आशाएँ मत छोड़ो, जीवन को पूरे जोश के साथ जियो।

मुसीबतों तथा विपरीत परिस्थितियों से कभी मत घबराओ। विपरीत परिस्थितियों को सामना किसने नहीं किया, निराला ने अपनी पत्नी को खोया, अपनी इकलौती बिटिया को जिसे वह सबसे ज्यादा प्यार करते थे, को भी खो दिया लेकिन निराला ने हिम्मत नहीं हारी। उन्होंने अपने दर्द को ही अपनी सफलता का आधार बनाया, परिस्थितियों को ही अपना हथियार बनाया। उन्हें अपने दुःख को दर्द को अपने साहित्य का अंग बनाया। एक कवि के रूप में आज निराला की सफलता से कौन परिचित नहीं है।

इसी प्रकार महादेवी वर्मा को मात्र चौदह वर्ष की उम्र में पति ने त्याग दिया था। उन्होंने पति के पल्लू से बंधने की अपेक्षा अपना रास्ता स्वयं ही चुनने का फैसला किया। बावजूद इसके उन्होंने हार नहीं मानी। आज हिंदी साहित्य में महादेवी एक जाना माना नाम है। वे जिंदगी में दुःख से कभी हताश नहीं हुईं। उन्होंने और उत्साह के साथ संघर्ष किया जिसने उन्हें सफलता पाई।

हिंदी साहित्य के महान कथाकार और उपन्यासकार प्रेमचंद ने क्या अपने कम मुसीबतें झेलीं। पर क्या कभी उन्होंने अपना हौसला खोया? नहीं कभी नहीं। वे दिनभर जीविका अर्जित करने में लगे रहते तथा रात को डिब्बिया के आगे पेज लेकर बैठ जाते थे और लिखते रहते। उन्होंने कभी अपनी किस्मत को नहीं कोसा। वे जहाँ रहे, उन्होंने वहीं रहकर संघर्ष किया। इसी का परिणाम है आज प्रेमचंद एक कालजयी रचनाकार बन चुके हैं। प्रेमचंद के बराबर सफलता अर्जित करना आज प्रत्येक साहित्यकार के लिए एक सपना ही होता है। इसी प्रकार देश के द्वितीय प्रधानमंत्री लालबहादुर शास्त्रीजी के पास नदी पार जाने के लिए पैसे नहीं थे, इस स्थिति में उन्होंने नदी तैरकर पार की थी। वह मुसीबतों से घबराये नहीं। यही था उनकी सफलता का राज। एक प्रधानमंत्री के रूप में जो सफलता उन्होंने अर्जित की वह आज भी देश के समक्ष एक मिसाल है। उन्होंने 18 महीनों के छोटे से कार्यकाल में वह कर दिखाया जो कोई 18 वर्षों में भी नहीं कर सकता।

चोट सहकर ही पत्थर मूर्ति का रूप लेता है। चोट सहने के कारण ही पैरों से रौंदा जाने वाला पत्थर भी एक दिन पूज्य हो जाता है। इसलिए कभी भी असफलताओं, मुसीबतों तथा विपरीत परिस्थितियों से मत घबराओ, उनका सामना करना सीखो। कुंदन बनने के लिए तो आग में तपना ही होगा। व्यक्ति स्वयं अपना मुकद्दर बनाता है, स्वयं ही बिगाड़ता है। आप सोचो अपने साथ क्या करना चाहते हो, अपने मुकद्दर को बनाना चाहते हो, या बिगाड़ना चाहते हो यह आपके ऊपर निर्भर है। अपने 'लक्ष्य' को पाने का भगीरथ प्रयास करोगे तो आप अपने मुकद्दर को बना सकते हैं। - इंद्रज्योति राय

क्या आपको पता है ?

1. चीनी को जब चोट पर लगाया जाता है तो दर्द तुरंत कम हो जाता है...
2. जरूरत से ज्यादा टेंशन आपके दिमाग को कुछ समय के लिए बंद कर सकती है ...
3. 92% लोग सिर्फ हस देते हैं जब उन्हें सामने वाले की बात समझ नहीं आती...
4. बत्तख अपने आधे दिमाग को सुला सकती हैं जबकि उनका आधा दिमाग जागा रह सकता है
5. कोई भी अपने आप को सांस रोककर नहीं मार सकता...
6. स्टड़ के अनुसार: होशियार लोग ज्यादा तर अपने आप से बातें करते हैं ...
7. सुबह एक कप चाय की बजाए एक गिलास ठंडा पानी आपकी नींद जल्दी खोल देता है...
8. जुराब पहन कर सोने वाले लोग रात को बहुत कम बार जागते हैं या बिल्कुल नहीं जागते...
9. फेसबुक बनाने वाले मार्क जुकरबर्ग के पास कोई कालेज डिग्री नहीं है...
10. आपका दिमाग एक भी चेहरा अपने आप नहीं बना सकता आप जो भी चेहरे सपनों में देखते हैं वो जिंदगी में कभी ना कभी आपके द्वारा देखे जा चुके होते हैं...
11. अगर कोई आप की तरफ घूर रहा हो तो आप को खुद एहसास हो जाता है चाहे आप नींद में ही क्यों ना हो...
12. दुनिया में सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाने वाला पासवर्ड 123456 है.....
13. 85% लोग सोने से पहले वो सब सोचते हैं जो वो अपनी जिंदगी में करना चाहते हैं...
14. खुश रहने वालों की बजाए परेशान रहने वाले लोग ज्यादा पैसे खर्च करते हैं...
15. हर सेकेंड 100 बार आसमानी बिजली धरती पर गिरती है...
15. माँ अपने बच्चे के भार का तकरीबन सही अंदाजा लगा सकती है जबकि बाप उसकी लम्बाई का...
16. पढ़ना और सपने लेना हमारे दिमाग के अलग-अलग भागों की क्रिया है इसी लिए हम सपने में पढ़ नहीं पाते...
17. अगर एक चींटी का आकार एक आदमी के बराबर हो तो वो कार से दुगुनी तेजी से दौड़ेगी...
18. आप सोचना बंद नहीं कर सकते.....
19. चींटियाँ कभी नहीं सोती...
20. हाथी ही एक ऐसा जानवर है जो कूद नहीं सकता...
21. जीभ हमारे शरीर की सबसे मजबूत मासपेशी है...
22. नील आर्मस्ट्रांग ने चन्द्रमा पर अपना बायां पाँव पहले रखा था उस समय उसका दिल 1 मिनट में 156 बार धड़क रहा था...
23. पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण बल के कारण पर्वतों का 15,000 मीटर से ऊँचा होना संभव नहीं है...
23. शहद हजारों सालों तक खराब नहीं होता...
24. समुंद्री केकड़ का दिल उसके सिर में होता है...
25. कुछ कीड़े भोजन ना मिलने पर खुद को ही खा जाते है....
26. छींकते वक्त दिल की धड़कन 1 मिली सेकेंड के लिए रुक जाती है...
27. लगातार 11 दिन से अधिक जागना असंभव है...
28. हमारे शरीर में इतना लोहा होता है कि उससे 1 इंच लंबी कील बनाई जा सकती है.....

29. बिल गेट्स 1 सेकेंड में करीब 12,000 रूपए कमाते हैं...
30. आप को कभी भी ये याद नहीं रहेगा कि आपका सपना कहां से शुरू हुआ था...
32. कंगारू उल्टा नहीं चल सकते...
33. इंटरनेट पर 80% ट्रैफिक सर्च इंजन से आती है...
34. एक गिलहरी की उमर 9 साल होती है...
35. हमारे हर रोज 200 बाल झड़ते हैं...
36. हमारा बांया पांव हमारे दांये पांव से बड़ा होता है...
37. गिलहरी का एक दांत हमेशा बढ़ता रहता है....
38. दुनिया के 100 सबसे अमीर आदमी एक साल में इतना कमा लेते हैं जिससे दुनिया की गरीबी 4 बार खत्म की जा सकती है...
39. एक शुतुरमुर्ग की आँखें उसके दिमाग से बड़ी होती है...
40. चमगादड़ गुफा से निकलकर हमेशा बाईं तरफ मुड़ती है...
41. ऊँट के दूध की दही नहीं बन सकता...
42. एक काकरोच सिर कटने के बाद भी कई दिन तक जीवित रह सकता है ...
43. कोका कोला का असली रंग हरा था...
44. लाइटर का अविष्कार माचिस से पहले हुआ था...
45. रूपए कागज से नहीं बल्कि कपास से बनते हैं...
46. स्त्रियों की कमीज के बटन बाईं तरफ जबकि पुरुषों की कमीज के बटन दाईं तरफ होते हैं...
47. मनुष्य के दिमाग में 80% पानी होता है...
48. मनुष्य का खून 21 दिन तक स्टोर किया जा सकता है...
49. फिंगर प्रिंट की तरह मनुष्य की जीभ के निशान भी अलग- अलग होते हैं...
50. यदि आकाश में बादल छाये हों और हम खुले मे बैठें तो भी हमारी त्वचा काली पड़ सकती है क्योंकि बादलों के कारण धूप तो हम तक नहीं पहुंचेगी किन्तु सूर्य की 80% घातक पराबैंगनी किरणें आर पार निकलकर हम तक पहुंच सकती हैं।
51. क्रोध के लिए चेहरे की 43 मांसपेशिया सक्रिय होती हैं मुस्कराने के लिए 17 मांसपेशियां अर्थात क्रोध करने से मनुष्य की अधिक उर्जा व्यय होती है मुस्कराने से कमा।
52. मनुष्य के द्वारा खोदा गया अबतक का सबसे गहरा गड्ढा 1989 में रूस में खोदा गया था जिसकी गहराई 12.262 किलोमीटर थी।
53. सिर्फ धरती ही ऐसी जगह हैं जिसपर पानी तीनो अवस्थाओं में पाया जाता हैं।
54. कुल जनसंख्या का हिसाब देखा जाए, तो लेखक और कलाकार के आत्महत्या करने के चांस 18 गुना ज्यादा है.
55. शरीर के किसी ओर हिस्से की बजाय जीभ पर लगी चोट सबसे जल्दी ठीक होती है।
56. अब दुनिया में इतना भोजन तो पैदा होने लगा है कि एक भी आदमी भूखा न रहें। लेकिन ऐसा संभव नहीं हो रहा।
57. चॉकलेट कुत्तों को खिलाने से उनकी जान जा सकती है. क्योंकि चॉकलेट के अन्दर मौजूद थियोब्रोमाइन कुत्ते के दिल और पाचन तंत्र के लिए खतरनाक होता है।
58. एक सेकेंड का 1/100वां भाग होता है पल।
59. अंग्रेजी का शब्द आई एम अंग्रेजी भाषा में सबसे छोटा पूर्ण वाक्य है।
60. वाक्य The Quick Brown Fox Jumps Over The Lazy White Dog में इंग्लिश भाषा के सभी अक्षर प्रयोग होते हैं।

— पुरुषोत्तम राजगणि

उमेश कुमार मोदी की दो कविताएं

हम ही हिन्दी पनपने नहीं देते

हम ही हिन्दी पनपने नहीं देते
बिना कर्म किये सपने अपने नहीं होते ।
हम ही हिन्दी पनपने नहीं देते-

हिन्दी सभाओं में शब्दों की कलाबाजियाँ
कर्म-स्थल पर गुम सारी सुर्ख शोखियाँ
छाया रहता है अंग्रेजी प्रयोग का प्रमाद
व्यवहार हिन्दी का फूलने - फलने नहीं देते ।
हम ही

न जाने क्या बैठा है मगज मस्तूल पर
पाबंद है दाखिला हिन्दी स्कूल पर
बच्चे जिन्हें कहते हैं डैडी और मॉम-2
पिताजी, माताजी उन्हें कहने नहीं देते ।
हम ही

झूमना चाहती है सुंदरी तेरे कानों की वालियाँ
लोच-लचक जाती है चम्पई वदन- डालियाँ
आसमाँ चूमने को जैसे हिन्दी ले रही हिलोरें
बहू-बेटियों सी घर से निकलने नहीं देते ।
हम ही

हिन्दी हमारी
मातृभाषा है;
मात्र
एक भाषा
नहीं.

कचड़ा मत उछाल

डाल, डाल, डाल--- रंग-अबीर डाल ।
अर्ज यही इस साल, कचड़ा मत उछाल ॥
रोक किसी मुसाफिर पर
ईसा, कन्हाई, कादिर पर
धूल-मिट्टी, कंकड़-पत्थर
सड़ा-गला कादा-कीचड़
सिर-सीने पर मत डाल ।
कीचड़ मत

खेले बच्चे, बूढ़े औ बालिग
पोत मुख मोबिल, कालिख
आला-नाला कीचड़ काला
निकाला होली का दिवाला
रे ! मतंग, मदान्ध, मताल ।
कचड़ा मत

माथे से उसके बहा लहू
फूटी आंख, कौन करे रफू
टूटी टांग, बनी लंगड़ी मैना
फुदकी होली लूटी आबरू
कुछ तो कर, यार खयाल ।
कचड़ा मत

मत रोक रेल, उसे जाने दे
अपनो को अपने घर आने दे
फेंक शीशा-पत्थर मार
मत रेल सज्ज सेहत बिगाड़
हो मोदी निर्बाध भारत भाल ।
कचड़ा मत

राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह- 2016 के दौरान आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा बढ़ते कदम के विमोचन के कुछ दृष्य



राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह- 2016 के आयोजन के कुछ दृश्य

