



बढ़ते कदम

वर्ष-17
अंक-02
2018-19



स्वच्छता पर आधारित चित्रांकन प्रतियोगिता- 2018 में प्रथम पुरस्कृत चित्र

छायाचित्र

स्वच्छता पखवाड़ा के दौरान मालदा मंडल को पूर्ण स्वच्छ रखने के लिए अधिकारियों / कर्मचारियों द्वारा किए जा रहे स्वच्छता अभियान की कुछ झलकियां



विषय वस्तु

प्रसंगवश—

— सुधांशु कुमार विश्वास —	3
ग्रामीण युवा ...—	
— महेन्द्र प्रसाद	4
स्वच्छ भारत अभियान...—	
— प्रियंका पाण्डेय	6
रेल द्वारा द्वादश ज्योतिर्लिंग...—	
— विनोद कुमार त्रिपाठी	9
हरसिंगार	
— श्वेता दूबे	13
आजाद हिन्द फौज —	
— कैलाश चंद्र धारिया	14
भारतीय रेल और बायो...	
— शुभेन्दु	15
स्वस्थ तन स्वस्थ मन	
— गौतम कुमार	16
स्वच्छता	
— सुप्रिया राय	17
मनुष्य तो पागल है	
— प्रमोद कुमार	17
हम भाई है	
— शैलेन्द्र कुमार	18
मैं गांधी हूं	
— विनय कुमार झा	18
चलो चले कहीं	19
चित्र विथिका—	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

Whatsup 7044575977/7319444518

बापू की स्वच्छता

गांधीजी ने अपने बचपन में ही भारतीयों में स्वच्छता के प्रति उदासीनता की कमी को महसूस कर लिया था। उन्होंने समाज शास्त्र को समझा और स्वच्छता के महत्व को जाना। उन्होंने किसी भी सभ्य और विकसित मानव समाज के लिए स्वच्छता के उच्च मानदंड की आवश्यकता को समझा। उनमें यह समझ पश्चिमी समाज में उनके पारंपरिक मेलजोल और अनुभव से विकसित हुई।

अपने दक्षिण अफ्रीका के प्रवास के दिनों से लेकर भारत तक वह अपने पूरे जीवन काल में निरंतर बिना थके स्वच्छता के प्रति लोगों को जागरूक करते रहे। गांधीजी के लिए स्वच्छता एक बहुत ही महत्वपूर्ण सामाजिक मुद्दा था। 1895 में जब ब्रिटिश सरकार ने दक्षिण अफ्रीका में भारतीयों और एशियाई व्यापारियों से उनके स्थानों को गंदा रखने के आधार पर भेदभाव किया था तब से लेकर अपनी हत्या के एक दिन पहले तक गांधीजी लगातार सफाई रखने पर जोर देते रहे।

लोक सेवक संघ के संविधान मसौदे में उन्होंने कार्यकर्ताओं के संबंध में जो लिखा था वह इस प्रकार है- 'कार्यकर्ता को गांव की स्वच्छता और सफाई के बारे में जागरूक करना चाहिए और गांव में फैलने वाली बीमारियों को रोकने के लिए सभी जरूरी कदम उठाने चाहिए।'

गांधीजी ने स्वच्छता के मसले को दक्षिण अफ्रीका में भारतीय व्यापारियों को अपने-अपने व्यापार के स्थानों को साफ रखने के संबंध में पहली बार उठाया था। भारतीय और एशियाई समुदाय की ओर से एक याचिकाकर्ता के रूप में दक्षिण अफ्रीका में दी गई एक याचिका में गांधीजी ने भारतीय व्यापारियों की स्वच्छता के प्रति उनके रवैये और व्यवहार का बचाव किया और उन्होंने सभी समुदायों से सफाई रखने के लिए लगातार अपील भी की थी।

भारत में स्वच्छता परिदृश्य अभी भी निराशाजनक है। हमने गांधीजी को एक बार फिर विफल कर दिया है। पारंपरिक तौर पर सदियों से सफाई के काम में लगे लोगों को गरिमा प्रदान करने की कोशिश की। आजादी के बाद से हमने उनके अभियान को योजनाओं में बदल दिया।

स्वच्छता को अपनाए बिना मानवीय मूल्यों की रक्षा नहीं हो सकती है। एक गंदगी से भरा परिवेश कभी भी स्वस्थ मानसिक धरातल का निर्माण नहीं कर सकता। तभी तो स्वच्छता हमारे लिए तथा परिवेश के लिए भी जरूरी है।

— सुधांशु कुमार विश्वास

निःशुल्क वितरण हेतु

संरक्षक	परामर्श	प्रधान संपादक	संपादक	कार्यकारी संपादक	सहयोग
तनु चंद्रा मंडल रेल प्रबंधक	संजय कुमार भगत अपर मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं अपर मंडल रेल प्रबंधक	सुधांशु कुमार विश्वास राजभाषा अधिकारी (प्र.)	सच्चिदानंद व. अनुवादक	इंद्र ज्योति राय कनिष्ठ अनुवादक	कैलाश चंद्र धारिया एवं जनार्दन प्रसाद

ग्रामीण युवा: कौशल विकास और रोजगार

हमारे देश भारत में कुशल और अर्ध कुशल को लेकर एक विशाल जनशक्ति की चुनौती है . हमारे प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में इस बात पर विशेष जोर दिया है कि **भारत नौजवानों का देश है** । आज सचमुच भारत दुनिया में सबसे अधिक नौजवानों वाला देश बन गया है और जैसे-जैसे देश अपनी 75 वें साल में अर्थात 2022 तक न्यू इंडिया यानी नए भारत के लक्ष्य की ओर बढ़ रहा है तो देश के युवाओं पर लंबी छलांग की जिम्मेदारी आ जाती है.

इसी लंबी छलांग की जिम्मेवारी को पूरा करने या सफल बनाने की दिशा में सरकार की ओर से कौशल विकास योजना की शुरुआत की गई है . इसके अंतर्गत 1 फरवरी 2018 तक करीब 44लाख उम्मीदवारों को प्रशिक्षण दिया जा चुका है. इसके अलावा 60 हजार लोगों को अल्प अवधि पाठ्यक्रमों में प्रशिक्षित किया जा रहा है या फिर उन्हें पहले से प्राप्त ज्ञान को मान्यता प्रदान की जा रही है.

देशभर में फैले ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान कृषि प्रसंस्करण, उत्पाद विनिमय विनिर्माण जैसे 56 से अधिक व्यवसाय में स्वरोजगार का प्रशिक्षण दिया जा रहा है. इस समय देश भर में 500 अधिक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान कार्य कर रहे हैं .

ग्रामीण युवाओं में उद्यमिता को बढ़ावा देने के लिए दीनदयाल अंत्योदय योजना के अंतर्गत स्टार्ट अप कार्यक्रम लागू किया जा रहा. देश 17 राज्यों में कुल 7000 उद्यमों को बढ़ावा दिया जा रहा है. इस उपक्रम का उद्देश्य स्थानीय उद्यमियों के बीच संस्थागत ऋण उद्यमिता कायम करना है. स्टैंडअप इंडिया कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं और अनुसूचित



जातियों/ जनजातियों में उद्यमिता को बढ़ावा देना है. इसके तहत प्रत्येक बैंक से अनुसूचित जाति/ अनुसूचित जनजाति को कम से कम एक और कम से कम एक महिला उद्यमी को नया उद्यम स्थापित करने के लिए 1 लाख रुपए से एक करोड़ तक के ऋण की सुविधा उपलब्ध कराई जाती है.

कैसे कराये PMKVY में रजिस्ट्रेशन

प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना (PMKVY) में आवेदक को अपना नामांकन कराना जरूरी होता है. इसके लिए <http://pmkvyofficial.org> पर जाकर अपना नाम, पता और ईमेल आदि जानकारी भरनी होती है.

फार्म भरने के बाद आवेदकर्ता जिस तकनीकी क्षेत्र में ट्रेनिंग करना चाहता है उसे चुनना होगा. इनमें कंस्ट्रक्शन, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं हार्डवेयर, फूड प्रोसेसिंग, फर्नीचर और फिटिंग, हैंडीक्रॉफ्ट, जेम्स एवं ज्वेलरी और लेदर टेक्नोलॉजी जैसे करीब 40 तकनीकी क्षेत्र दिये गए हैं। पसंदीदा तकनीकी क्षेत्र के एक अतिरिक्त तकनीकी क्षेत्र का भी चयन करना होगा. ये जानकारीयां भरने के बाद अपने ट्रेनिंग सेंटर का चयन करना होगा।

किंतु केवल ऐसा करने मात्र से आपका कार्य पूरा नहीं होता है और आप जहां यह प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहते हैं वहां आपको केंद्र प्रभारी से मिलकर अपना नामांकन कंफर्म कराना होगा तब आपको प्रशिक्षण हेतु बैच आबंटित किया जाएगा जिसमें आप अपना प्रशिक्षण प्राप्त कर सकेंगे।

स्टार्टअप इंडिया कार्यक्रम 2016 में शुरू हुआ और उसका मकसद नवसृजन और उद्यमिता को बढ़ावा देने वाला माहौल तैयार कर रोजगार के अवसर जुटाना था जिसके तहत लगभग 7000 आवेदनों की पहचान स्टार्टअप के रूप में की गई और 74 स्टार्टअप पर मंडल रेल प्रबंधक आवेदनों को मंजूरी दी गई. जिन प्रमुख क्षेत्रों में स्टार्टअप स्टार्ट कर रहे हैं उनमें आईटी सेवाएं, स्वास्थ्य देखभाल, विज्ञान, शिक्षा व्यवसाय और वाणिज्यिक सेवाएं तथा खाद्य एवं पेय पदार्थ शामिल हैं.

राष्ट्रीय आजीविका कार्यक्रम के तहत समूह बनाकर जैविक खेती करने की महिला स्वयं सहायता समूहों को बढ़ावा दिया जा रहा है. स्व सहायता समूहों के माध्यम से जैविक खेती को बढ़ावा देने से उन्नत बीज, जैविक खाद, पैकेजिंग और विपणन आदि के लिए आवश्यक संस्थागत संपर्क उपलब्ध कराए जा रहे हैं.

किसान क्रेडिट कार्ड के जरिए मत्स्य पालन और पशुपालन करने वाले छोटे और सीमांत कृषकों, खासकर महिलाओं को फायदा पहुंचाया जा रहा. देश के पूर्वोत्तर क्षेत्र में राष्ट्रीय बांस मिशन के तहत एक विशेष प्रकार की क्रांति आई हुई है जिससे वहां के नौजवानों को रोजगार में सुविधा मिली है. प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के तहत कुशल और अकुशल मजदूरों के लिए रोजगार के अवसर बढ़े हैं.

स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत गांव में शौचालयों का निर्माण किया जा रहा है जिससे करीब 15 करोड़ दिहाड़ी के बराबर रोजगार के अवसर उपलब्ध हो रहे हैं.

प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण के अंतर्गत 50 लाख मकानों का निर्माण किया जा रहा है जिससे रोजगार उपलब्ध होंगे.

मनरेगा के तहत सड़कों, अनाज के गोदामों भूमि विकास वर्मी कंपोस्ट, ग्रामीण आवास और पशुपालन के लिए बाड़ों का निर्माण किया जा रहा है जिससे 200 करोड़ से अधिक दिहाड़ी को रोजगार मिल रहे हैं. कौशल विकास के लिए प्राथमिक शिक्षा का बड़ा महत्व है और इसी बात को ध्यान में रखते हुए देश के प्रत्येक ब्लॉक में एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय खोलने का प्रस्ताव है. इन स्कूलों में स्थानीय कला और संस्कृति के संरक्षण की विशेष सुविधाएं होंगी और खेलकूद के प्रशिक्षण तथा कौशल विकास की सुविधाएं भी मिलेंगी.

इस प्रकार कुल मिलाकर कौशल विकास एवं रोजगार के क्षेत्र में सरकार का एक अच्छा प्रयास है और देश के युवा इससे कदम से कदम मिलाकर चलेंगे और स्वयं परिवार और अपने देश को उन्नति के चरम तक ले जायेंगे.

स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत का सपना महात्मा गाँधी के द्वारा देखा गया था जिसके संदर्भ में गाँधीजी ने कहा था कि "स्वच्छता स्वतंत्रता से ज्यादा जरूरी है।" उनके अपने समय में वे देश की गरीबी और गंदगी से अच्छे तरह परिचित थे, इसी वजह से उन्होंने अपने सपनों को पाने के लिये कई सारे प्रयास किये, लेकिन सफल नहीं हो सके। जैसा कि उन्होंने स्वच्छ भारत का सपना देखा था, उसमें निर्मलता और स्वच्छता दोनों ही स्वस्थ और शांतिपूर्ण जीवन के अनिवार्य भाग हैं। लेकिन दुर्भाग्य से भारत आजादी के इतने वर्षों के बाद भी इन दोनों लक्ष्यों से वह काफी पीछे है। अगर आँकड़ों की बात करें तो केवल कुछ प्रतिशत लोगों के घरों में शौचालय है, इसीलिये भारत सरकार पूरी गंभीरता से बापू की इस सोच को हकीकत का रूप देने के लिये देश के सभी लोगों को इस मिशन से जोड़ने का प्रयास कर रही है।

इस मिशन को बापू की 150वीं पूण्यतिथि (2 अक्टूबर 2019) तक पूरा करने का लक्ष्य है। इस अभियान को सफल बनाने के लिये सरकार ने सभी लोगों से निवेदन किया कि वे अपने आसपास और दूसरी जगहों पर साल में सिर्फ 100 घंटे सफाई के लिये दें। इसको लागू करने के लिये बहुत सारी नीतियाँ और प्रक्रिया है जिसमें तीन चरण है, योजना चरण, कार्यान्वयन चरण, और निरंतरता चरण।

स्वच्छ भारत अभियान एक राष्ट्रीय स्वच्छता मुहिम है जो भारत सरकार द्वारा स्थापित किया गया है, इसके तहत 4041 सांविधिक नगरों के सड़क, पैदल मार्ग और अन्य कई स्थल आते हैं। ये एक बड़ा आंदोलन है जिसके तहत भारत को 2019 तक पूर्णतः स्वच्छ बनाना है।

इसमें स्वस्थ और सुखी जीवन के लिये महात्मा गाँधी के स्वच्छ भारत के सपने को आगे बढ़ाया गया है। इस मिशन को 2 अक्टूबर 2014 को बापू के जन्म दिवस के शुभ अवसर पर आरंभ किया गया है और 2 अक्टूबर 2019 तक पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। भारत के शहरी विकास तथा पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय के तहत इस अभियान को ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में लागू किया गया है।



इस मिशन का पहला अभियान 25 सितंबर 2014 को भारत के प्रधानमंत्री द्वारा शुरू किया गया था। इसका उद्देश्य सफाई व्यवस्था की समस्या का समाधान निकालना साथ ही सभी को स्वच्छता की सुविधा के निर्माण द्वारा पूरे भारत में बेहतर मल प्रबंधन करना है। अपने उद्देश्य की प्राप्ति तक भारत में इस मिशन की कार्यवाही निरंतर चलती रहनी चाहिये। भौतिक, मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक कल्याण के लिये भारत के लोगों में इसका एहसास होना बेहद आवश्यक है। ये सही मायनों में भारत की सामाजिक स्थिति को बढ़ावा देने के लिये है जो हर तरफ स्वच्छता लाने से शुरू किया जा सकता है।

स्वच्छता अभियान से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण विन्दु

- ♦ यह बेहद जरूरी है कि भारत के हर घर में शौचालय हो साथ ही खुले में शौच की प्रवृत्ति को भी खत्म करने की आवश्यकता है।
- ♦ अस्वास्थ्यकर शौचालय को पानी से बहाने वाले शौचालयों से बदलने की आवश्यकता है।
- ♦ हाथ के द्वारा की जाने वाली साफ-सफाई की व्यवस्था का जड़ से खात्मा जरूरी है।
- ♦ नगर निगम के कचरे का पुनर्चक्रण और दुबारा इस्तेमाल, सुरक्षित समापन, वैज्ञानिक तरीके से मल प्रबंधन को लागू करना।
- ♦ खुद के स्वास्थ्य के प्रति भारत के लोगों की सोच और स्वाभाव में परिवर्तन लाना और स्वास्थ्यकर साफ-सफाई की प्रक्रियों का पालन करना।
- ♦ ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों में वैश्विक जागरूकता का निर्माण करने के लिये और सामान्य लोगों को स्वास्थ्य से जोड़ने के लिये।
- ♦ इसमें काम करने वाले लोगों को स्थानीय स्तर पर कचरे के निष्पादन का नियंत्रण करना, खाका तैयार करने के लिये मदद करना।
- ♦ पूरे भारत में साफ-सफाई की सुविधा को विकसित करने के लिये निजी क्षेत्रों की हिस्सेदारी बढ़ाना।
- ♦ भारत को स्वच्छ और हरियाली युक्त बनाना।
- ♦ ग्रामीण क्षेत्रों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना।
- ♦ स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से समुदायों और पंचायती राज संस्थानों को निरंतर साफ-सफाई के प्रति जागरूक करना।
- ♦ 2019 तक स्वच्छ भारत के लक्ष्य को पूरा करने के लिये ग्रामीण क्षेत्रों में साफ-सफाई के लिये लोगों को प्रेरित करना।
- ♦ जरूरी साफ-सफाई की सुविधाओं को निरंतर उपलब्ध कराने के लिये पंचायती राज संस्थान, समुदाय आदि को प्रेरित करते रहना चाहिये।
- ♦ ग्रामीण क्षेत्रों में ठोस और द्रव कचरा प्रबंधन पर खासतौर से ध्यान देना तथा उन्नत पर्यावरणीय साफ-सफाई व्यवस्था का विकास करना जो समुदायों द्वारा प्रबंधनीय हो।

शहरी क्षेत्रों में स्वच्छ भारत अभियान

शहरी क्षेत्रों में स्वच्छ भारत मिशन का लक्ष्य हर नगर में ठोस कचरा प्रबंधन सहित लगभग सभी 1.04 करोड़ घरों को 2.6 लाख सार्वजनिक शौचालय, 2.5 लाख सामुदायिक शौचालय उपलब्ध कराना है। सामुदायिक शौचालय के निर्माण की योजना रिहायशी इलाकों में की गई है जहाँ पर व्यक्तिगत घरेलू शौचालय की उपलब्धता मुश्किल है इसी तरह सार्वजनिक शौचालय की प्राधिकृत स्थानों पर जैसे बस अड्डों, रेलवे स्टेशन, बाजार आदि जगहों पर। शहरी क्षेत्रों में स्वच्छता कार्यक्रम को पाँच वर्षों के अंदर 2019 तक पूरा करने की योजना है। खुले में शौच की प्रवृत्ति को जड़ से हटाना, अस्वास्थ्यकर शौचालय को पानी से बहाने वाले शौचालयों में परिवर्तन, खुले हाथों से साफ-सफाई की प्रवृत्ति को हटाना, लोगों की सोच में परिवर्तन लाना और ठोस कचरा प्रबंधन करना।

ग्रामीण स्वच्छ भारत मिशन

ग्रामीण स्वच्छ भारत मिशन एक ऐसा अभियान है जिसमें ग्रामीण भारत में स्वच्छता कार्यक्रम को अमल में लाना है। ग्रामीण क्षेत्रों को स्वच्छ बनाने के लिये 1999 में भारतीय सरकार द्वारा इससे पहले निर्मल भारत अभियान की स्थापना की गई थी लेकिन अब इसका पुर्नगठन स्वच्छ भारत अभियान (ग्रामीण) के रूप में किया गया है। इसका मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों को खुले में शौच करने की मजबूरी से रोकना है, इसके लिये सरकार ने 11 करोड़ 11 लाख शौचालयों के निर्माण के लिये एक लाख चौतिस हजार करोड़ की राशि खर्च करने की योजना बनाई है।

ध्यान देने योग्य है कि सरकार ने कचरे को जैविक खाद् और इस्तेमाल करने लायक ऊर्जा में परिवर्तित करने की भी योजना बनाई है। इसमें ग्राम पंचायत, जिला परिषद, और पंचायत समिति की भी भागीदारी है। ग्रामीण क्षेत्रों में रह रहे लोगों के जीवन स्तर में सुधार लाना। इसके अंतर्गत 2019 तक स्वच्छ भारत के लक्ष्य को पूरा करने के लिये ग्रामीण क्षेत्रों में साफ-सफाई के लिये लोगों को प्रेरित करना। जरूरी साफ-सफाई की सुविधाओं को निरंतर उपलब्ध कराने के लिये पंचायती राज संस्थान, समुदाय आदि को प्रेरित करते रहना। ग्रामीण क्षेत्रों में ठोस और द्रव कचरा प्रबंधन पर खासतौर से ध्यान देना तथा उन्नत पर्यावरणीय साफ-सफाई व्यवस्था का विकास करना जो समुदायों द्वारा प्रबंधनीय हो तथा ग्रामीण क्षेत्रों में निरंतर साफ-सफाई और पारिस्थितिक सुरक्षा को प्रोत्साहित करना सुनिश्चित किया गया है।

स्वच्छ भारत-स्वच्छ विद्यालय अभियान

ये अभियान केन्द्रीय मानव संसाधन मंत्रालय द्वारा चलाया गया और इसका उद्देश्य भी स्कूलों में स्वच्छता लाना है। इस कार्यक्रम के तहत केन्द्रीय विद्यालय और नवोदय विद्यालय संगठन जहाँ कई सारे स्वच्छता क्रिया-कलाप आयोजित किये जा रहे हैं जैसे विद्यार्थियों द्वारा स्वच्छता के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा, इससे संबंधित महात्मा गाँधी की शिक्षा, स्वच्छता और स्वास्थ्य विज्ञान के विषय पर चर्चा, स्वच्छता क्रिया-कलाप कक्षा में, पुस्तकालय, प्रयोगशाला, मैदान, बागीचा, किचन शेड, दुकान, खानपान की जगह इत्यादि। स्कूल क्षेत्र में सफाई, महान व्यक्तियों के योगदान पर भाषण, निबंध लेखन प्रतियोगिता, कला, फिल्म, चर्चा, चित्रकारी, तथा स्वास्थ्य और स्वच्छता पर नाटक मंचन आदि। इसके अलावा सप्ताह में दो बार साफ-सफाई अभियान चलाया जाना जिसमें शिक्षक, विद्यार्थी, और माता-पिता सभी हिस्सा लेंगे।

स्वच्छ भारत एवं भारतीय रेल

भारतीय रेल सदैव स्वच्छता के प्रयास में अपना सहयोग प्रदान करता रहा है, प्रत्येक वर्ष आयोजित रेल स्वच्छता सप्ताह /पखवाड़ा के दौरान विशेष अभियान संचालित किए जाते हैं जिसमें रेलवे स्टेशनों एवं ट्रेनों में सफाई व्यवस्था पर विशेष ध्यान, वाटर बूथ की सफाई एवं पीने के पानी की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान, पर्याप्त मात्रा में कचरा पात्रों की उपलब्धता, कचरा निस्तारण, इत्यादि पर ध्यान दिया जाता है तथा विभिन्न कार्यक्रमों एवं आयोजनों के द्वारा रेल कर्मियों एवं रेल यात्रियों को स्वच्छता के बारे में जानकारी दी जाती है।

इस तरह हम कह सकते हैं कि 2019 तक भारत को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने के लिये स्वच्छ भारत अभियान एक स्वागत योग्य कदम है। हमें भी अपने जीवन में स्वच्छता को जारी रख उसे बनाये रखने की आवश्यकता है तभी एक स्वस्थ देश और स्वस्थ समाज का निर्माण हो पाएगा।

— प्रियंका पाण्डेय

रेल द्वारा द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन

भगवान का रूप कैसा होगा कहना कठिन है लेकिन ज्योति का स्वरूप कैसा होगा यह तो सबको पता ही होगा। भगवान का ज्योति के रूप में प्रकट होना ही ज्योतिर्लिंग कहलाया। वैसे तो हर ज्योतिर्लिंग के प्रकट होने की कोई न कहानी है पर वास्तव में यह तो उस परमेश्वर की ही इच्छा है कि वह कहां और किस रूप में प्रकट होगा। भगवान शिव के द्वादश ज्योतिर्लिंग माने गए हैं जिनके विषय में यह कहा जाता है कि इन सभी की एक बार की यात्रा में दर्शन करने से आंखों की धीमी पड़ती ज्योति भी ठीक हो जाती है। इसका कारण यह है कि परमेश्वर की ज्योति जब हमारी आंखों से होते हुए ब्रह्माण्ड की ज्योति से मिलती है तो हम किसी वस्तु को देख पाते हैं।

ये सभी ज्योतिर्लिंग उत्तर से दक्षिण और मध्य से पश्चिम तक फैले हुए हैं। इनकी एक बार की यात्रा में दर्शन करना कठिन अवश्य है पर साहस होने से किया जा सकता है।

भारतीय रेल पूरे देश में अपना जाल फैलाए हुए है और इसका उपयोग कर हम आसानी से सभी ज्योतिर्लिंगों का दर्शन कर सकते हैं। लेकिन उसके पूर्व हमें यह जानना होगा कि हम अपनी यात्रा कहां से प्रारंभ करें ताकि सहजता से अपनी दर्शन यात्रा पूरी कर सकें। हम उल्लेख कर रहे हैं जिससे कोई व्यक्ति यदि चाहे तो सरलता पूर्वक यह कार्य कर सकता है

आप जिस किसी जगह से यात्रा करना चाहते हो तो सबसे पहले आपको वाराणसी पहुंचना होगा। यह ध्यान रखिए कि आप वाराणसी सोमवार की सुबह ही पहुंचें। इसका कारण यह कि सोमवार के दिन को स्थिर मानकर गाड़ियों का समायोजन किया गया है। यदि आप अन्य किसी दिन से अपनी यात्रा प्रारंभ करेंगे तो संभव है कि वे गाड़ियां आप को वहां से न मिलें। ऐसी स्थिति में वहां रुकना पड़ सकता है।

कुल मिलाकर यह बताना आवश्यक है कि केवल रेल के द्वारा सभी ज्योतिर्लिंगों तक पहुंचना संभव नहीं है क्योंकि सभी मंदिरों तक रेलवे लाइन की पहुंच नहीं है। उदाहरण के लिए हैदराबाद से मल्लिकार्जुन एवं पुणे से भीमाशंकर तक यात्रा के लिए आपको बस पकड़नी ही होगी। ऐसे और कई हैं जहां जाने के लिए बस की सेवा लेनी पड़ेगी। रामेश्वरम से केदारनाथ की यात्रा के लिए यदि आप चेन्नई या मदुरई से दिल्ली या देहरादून तक हवाई जहाज से यात्रा कर लें तो आप 15 दिनों में अपनी दर्शन यात्रा पूरी कर सकते हैं। हमने प्रत्येक मंदिर तक जाने के लिए आवश्यक रेल सेवा बस सेवा और आटो आदि का विवरण दिया है जिसका लाभ आप अपनी यात्रा के दौरान उठा सकते हैं। आप अपनी यात्रा बनारस में सुबह सुबह गंगा स्नान से प्रारंभ कीजिए—

दिन और स्थान	यात्रा विवरण और उचित गाड़ियां
दिन -01 सोमवार वाराणसी (विश्वनाथ)	देश के किसी भाग से आप यदि रहते हो और दर्शन करना चाहते हैं तो अपनी सुविधा देख कर सोमवार की सुबह सुबह बनारस पहुंचिए। स्टेशन से गंगाघाट पहुंचिए और वहां स्नान कर बाबा विश्वनाथ के दर्शन हेतु प्रस्थान कीजिए। बाबा का मंदिर गंगा तट के समीप ही है इसलिए किसी अन्य साधन की कोई आवश्यकता नहीं होगी। गंगा में स्नान कर बाबा विश्वनाथ के दर्शन कीजिए। आपका पहले ज्योतिर्लिंग का दर्शन हो गया। अब यहां से आप दूसरे और तीसरे महाकालेश्वर और ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंगों के लिए वाराणसी से शाम 16.00 बजे इंदौर के लिए राजेन्द्रनगर इंदौर (19322) पकड़िए तथा रात को ट्रेन में ही विश्राम कीजिए।



दिन और स्थान	यात्रा विवरण और उचित गाड़ियां
दिन 02 मंगलवार उज्जैन महाकालेश्वर 	रात भर ट्रेन में चलिए और दूसरे दिन दिन के 12.45 में आपकी गाड़ी उज्जैन पहुंचेगी। आप वहां उतर जाइए और फ्रेश होकर महाकालेश्वर का दर्शन करने निकल पड़िए। दो तीन घंटे में आपका दर्शन हो जाएगा। वहां से बस स्टैंड जाकर या स्टेशन जाकर ट्रेन के द्वारा इंदौर चले जाइए। यदि शाम को महाकाल की संध्या आरती देखना चाहते हो तो रुक कर आरती देख लीजिए और फिर बस या ट्रेन से इंदौर पहुंचिए। फिर दूसरी सुबह वहां से बस पकड़ कर ओंकारेश्वर जाना है। इंदौर में किसी होटल में रात्रि विश्राम कीजिए ताकि सुबह सुबह ओंकारेश्वर की यात्रा पर निकल सकें। इंदौर से ओंकारेश्वर स्टेशन तक ट्रेन भी चलती है। पर आपको बस से जाना अधिक सुविधाजनक होगा।
दिन -03 बुधवार ओंकारेश्वर (ओंकारेश्वर) 	यदि आप इंदौर पहुंच गए हैं तो सरकारी बस स्टैंड से 5-6 बजे की सरकारी बस पकड़िए और ओंकारेश्वर पहुंचिए। वहां नर्मदा नदी में स्नान कर नाव से ही मंदिर के पिछले गेट तक चले जाइए। वहां दर्शन करने के बाद आप पुनः वहां से नाव पकड़ कर दूसरी तरफ ही एक और मंदिर है वहां पहुंचिए और वहां दर्शन कर बस स्टैंड वापस आइए। वहां आपका दर्शन 12.00 बजे तक हो जाएगा। खाना वगैरह खा पीकर बस स्टैंड से पुनः बस पकड़िए और उज्जैन पहुंचिए। उज्जैन जाने के लिए सीधी बस भी मिलती है या इंदौर होकर भी बस जाती है। बस से उज्जैन आठ नौ बजे रात तक पहुंच जायेंगे। वहां खाना आदि खाकर सोमनाथ की गाड़ी पकड़नी पड़ने के लिए उज्जैन रेलवे स्टेशन किसी आटो से चले जाइए। सोमनाथ के लिए उज्जैन स्टेशन से 22.55 में जबलपुर सोमनाथ एक्सप्रेस (11466) पकड़िए। रात में ट्रेन की यात्रा का आनंद लीजिए दूसरे दिन 17.45 पर सोमनाथ पहुंचिए।
दिन -04 गुरुवार सोमनाथ (सोमनाथ) 	चौथे दिन शाम को अर्थात वृहस्पतिवार को 17.45 में आपकी गाड़ी सोमनाथ पहुंच जाएगी आप स्टेशन से बाहर निकलिए और किसी आटो से सोमनाथ मंदिर जाने के लिए कहिए। यहां शेयर आटो एवं रिजर्व आटो दोनों ही मिलते हैं आप अपनी सुविधानुसार कोई आटो चुन सकते हैं। स्टेशन से आटो द्वारा 2 किमी दूर सोमनाथ मंदिर पहुंचिए। सभी मंदिरों की तरह यहां भी आपको अपने मोबाइल कैमरा सामान आदि को मंदिर के निःशुल्क जमागृह में जमा करना होगा। अपने मोबाइल, कीमती सामान आदि मंदिर के लाकर में जमा कीजिए और दर्शन के लिए लाइन में लग कर दर्शन के लिए प्रस्थान कीजिए। यहां भी शाम की आरती आप देख सकते हैं। दर्शन करने बाद आप बाहर निकलिए और मंदिर के दो तरफ बने फर्श पर से अट्टाहास करते समुन्द्र की लहरों का लुप्त उठाइए। वहां कुछ देर ठहरने के बाद आप वापस लाकर तक जाइए और अपना सामान आदि लेकर किसी होटल में खाना आदि खाइए और सोमनाथ स्टेशन पहुंच जाइए। रात को सोमनाथ ओखा एक्सप्रेस (19251) को 22.35 में पकड़िए और वहां से दूसरे दिन सुबह 7.28 पर द्वारिका पहुंचिए।

दिन और स्थान	यात्रा विवरण और उचित गाड़ियां
दिन—05 शुक्रवार द्वारिका (नागेश्वर ज्योतिर्लिंग) द्वारिका धीश मंदिर, रुक्मणी मंदिर भेंट द्वारिका 	पांचवे दिन सुबह 7.28 पर द्वारिका पहुंच कर द्वारिकाधीश के मंदिर के निकट पहुंचिए और किसी होटल या धर्मशाला में रुक जाइए तथा वहां से फ्रेश होकर द्वारिकाधीश मंदिर पहुंचिए। मंदिर के सामने ही कई दुकानों पर नागेश्वर सहित भेंट द्वारिका के लिए बसें चलती है जिनका टिकट आप बुक करा लीजिए। अपना मोबाइल आदि मंदिर के परिसर में लाकर में जमा करा कर द्वारिकाधीश का दर्शन कर होटल लौट जाइए या समुन्द्र के किनारे बैठकर लहरों का आनंद लीजिए। दिन के 1.00 बजे बसे नागेश्वर और भेंट द्वारिका के लिए खुलती है उसमें बैठ कर रुक्मणी मंदिर, नागेश्वर ज्योतिर्लिंग और भेंट द्वारिका जाइए। वहां से शाम को 8.00 बजे तक द्वारिका लौट आइए और होटल में जाकर विश्राम कीजिए। फिर वहां से विवेक एक्सप्रेस (19568) को 00.20 में पकड़ लीजिए। यह दूसरे दिन शाम को 19.42 बजे कल्याण रेलवे स्टेशन पहुंचेगी।
दिन—06 शनिवार कल्याण	आप कल्याण में किसी होटल में रुक जाइए। यद्यपि यहां कोई ज्योतिर्लिंग नहीं है पर यहां रुकने से आगे यात्रा सहज होगी।
दिन—07 रविवार नासिक रोड (त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग) 	दूसरे दिन सुबह 6.08 में साकेत एक्सप्रेस (11067) पकड़िए और कल्याण से नासिक रोड 8.40 बजे पहुंचिए तथा वहां से कोई आटो, बस या कार पकड़ सकते हैं। आप आटो या कार शटल या रिजर्व कोई ले सकते हैं। 2 घंटे से कम समय में लगभग 11 बजे तक आप मंदिर पहुंच जाएंगे। त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन के पूर्व गौतम कुंड के जल से स्नान कीजिए या जल का छीटा मार कर मंदिर में दर्शन के लिए जाइए। तीन चार घंटे में दर्शन हो जाएगा और आप 3 बजे तक वहां से प्रस्थान कीजिए तथा नासिक रोड आ जाइए। वहां से 17.10 में जन शताब्दि एक्सप्रेस (12071) पकड़िए तथा 20.10 बजे औरंगाबाद पहुंच जाइए। आप औरंगाबाद में किसी होटल में रात्रि विश्राम कीजिए।
दिन—08 सोमवार औरंगाबाद (घृणेश्वर ज्योतिर्लिंग) 	सुबह में तैयार हो कर किसी आटो से या कार से घृणेश्वर मंदिर दर्शन को जाइए। दिन के 10 बजे तक आप का दर्शन हो जाएगा और वहां से पास में एलोरा की गुफाओं को देख सकते हैं। लौटते वक्त मारुति मंदिर का दर्शन कीजिए। इसके आगे दौलताबाद का किला और बीबी का मकबरा देख सकते हैं। अबतक शाम हो जाएगी और आप अपने होटल पहुंच जाइए। थोड़ा विश्राम कर खाना खाइए और वहां से साईनगर शीरडी सिकंदराबाद एक्सप्रेस (17001) रात को 20.50 में पकड़िए और परली पहुंचिए।
दिन—09 मंगलवार परली (परली बैजनाथ) 	आज रात को 01.45 आप परली बैजनाथ पहुंच जाएंगे। वहां वेटिंग रूम में कुछ देर रुक कर विश्राम कीजिए तथा किसी होटल में ठहर जाइए। होटल से तैयार होकर सुबह 9.00 बजे परली बैजनाथ के लिए किसी आटो से निकल पड़िए। दो से तीन घंटा में आप का दर्शन हो जाएगा। दर्शन के बाद आप होटल लौट आइए और वहाँ से 20.30 में पुणे के लिए नांडेड पनवेल एक्सप्रेस (17614) को पकड़ कर सुबह 6.33 बजे पुणे भीमाशंकर के दर्शन हेतु पहुंचना है।

दिन और स्थान	यात्रा विवरण और उचित गाड़ियां
दिन—10 बुधवार पुणे (भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग)	सुबह 6.38 पुणे में पहुंच कर आप फ्रेश होने के लिए कोई होटल का चयन कर सकते हैं। वहां अपना सारा सामान वगैरह रख कर जितनी जल्दी हो सके आप शिवाजी नगर बस स्टैंड पहुंचिए। भीमाशंकर के लिए शिवाजी नगर बस स्टैंड से बसें मिलती हैं। आप 8 से 9 बजे तक बस पकड़ लीजिए और भीमाशंकर चले जाएं। जाने में 4-5 घंटे लगेंगे। दर्शन करने में दो तीन घंटे लग सकते हैं। आप वहां दर्शन करने बाद पुनः बस स्टैंड से बस पकड़ लीजिए और शिवाजी नगर लौट कर अपने होटल पहुंचिए। खाना वगैरह खा कर थोड़ा विश्राम कीजिए। फिर यहां से मल्लिकार्जुन के दर्शन हेतु हैदराबाद जाना है। हैदराबाद के लिए आज जो गाड़ी मिलेगी वह राजकोट सिकंदराबाद एक्सप्रेस (17017) है जो 22.30 में सिकंदराबाद के लिए खुलती है। आप दूसरे दिन 10.30 बजे सिकंदराबाद पहुंचेंगे।
दिन—05 गुरुवार हैदराबाद (मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग)	सिकंदराबाद से हैदराबाद पहुंचिए। यहां किसी होटल में रुक जाएं और फ्रेश होकर 12.00 बजे तक हैदराबाद बस स्टैंड पहुंचिए और मल्लिकार्जुन के लिए बस पकड़ लीजिए। हैदराबाद से मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग के लिए सरकारी बसें या रिजर्व कार मिलती है। आपको बस से जाने में करीब 5 घंटे लगेंगे। आप वहां दर्शन कर लीजिए तथा हैदराबाद जाने के लिए अंतिम बस (पता कर लीजिए कि कितने बजे खुलती है) उसे हर हाल में पकड़कर पुनः हैदराबाद लौट कर अपने होटल पहुंचिए। अब आप यहां विश्राम कीजिए। दूसरे दिन सुबह में 6.05 बजे अदिलाबाद तिरुपति कृष्णा एक्स (17406) पकड़िए और तिरुपति पहुंचिए।
दिन—12 शुक्रवार तिरुपति दिन—13 शनिवार तिरुपति दिन—14 रविवार तिरुपति	अदिलाबाद तिरुपति कृष्णा एक्स (17406) से 21.15 पर तिरुपति उतरिए और किसी होटल में विश्राम कीजिए। दूसरे दिन सुबह सुबह तिरुपति बाला जी के भव्य स्वरूप का दर्शन कर शाम को होटल लौट आइए और उस दिन रात को यही विश्राम कीजिए। अब आपको रामेश्वरम के लिए गाड़ी पकड़नी है जो दूसरे दिन तिरुपति से 13.00 बजे तिरुपति रामेश्वरम एक्सप्रेस (16779) मिलेगी। दिन 14 को आप रात में ट्रेन में रहेंगे और दिन 15 को रामेश्वरम पहुंचेंगे।
दिन—15 सोमवार रामेश्वरम (रामेश्वरम ज्योतिर्लिंग)	आप पंद्रहवें दिन 7.35 बजे रामेश्वरम पहुंच जाएंगे। वहां आप रामेश्वरम ज्योतिर्लिंग का दर्शन करने के लिए किसी आटो के द्वारा रामेश्वरम मंदिर पहुंचिए। यहां 22 कुंड हैं जिन्हें तीर्थ कहा जाता है। इनमें आप स्नान कर मंदिर में दर्शन करने जाएं। वहां देवी मां भव्य मूर्ति का दर्शन कर भगवान शिव के ज्योतिर्लिंग का दर्शन कीजिए। यहां अन्य दर्शनीय स्थलों में सुचिंत मंदिर, सीता तालाब, लक्ष्मण भवन आदि दर्शन कर रामेश्वरम स्टेशन पहुंचिए। जहां से आपको कन्याकुमारी या मदुरई स्थित मीनाक्षी मंदिर है जा सकते हैं या शाम को 17.00 बजे ट्रेन पकड़ कर अर्थात् गाड़ी सं 16852 रामेश्वरम एगमोर एक्सप्रेस से चेन्नई आ सकते हैं। यह गाड़ी आपको अगले दिन सुबह 7.35 में चेन्नई पहुंचा देगी। यदि आप चाहे तो बस से मदुरई आ जाएं और शाम को मीनाक्षी मंदिर का दर्शन कर दूसरे दिन कन्याकुमारी जा सकते हैं। कन्याकुमारी से आप ट्रेन से भी चेन्नई जा सकते हैं।
दिन—16 मंगलवार चेन्नई	चेन्नई से आप दिल्ली ट्रेन या प्लेन जा सकते हैं और वहां से आप हरिद्वार ऋषिकेश बस से या ट्रेन से यात्रा करते हुए केदारनाथ जा सकते हैं। लेकिन केदारनाथ ज्योतिर्लिंग सिर्फ छ महीने ही खुला रहता है इसलिए आप को समय देखकर वहां जाना चाहिए। केदारनाथ ज्योतिर्लिंग दिल्ली से यात्रा करते हुए 3-4 दिन का समय ले सकता है। आप चाहे तो यहां से अपने निवास को भी लौट सकते हैं।

वैसे अब तक आप 11 ज्योतिर्लिंगों का दर्शन कर चुके हैं। केदारनाथ का दर्शन उपयुक्त समय देखकर कीजिए। आप देश के संपूर्ण पश्चिम और दक्षिण भाग की यात्रा भी कर लेंगे।

हरसिंगार

हरसिंगार को नाइट जैस्मीन और पारिजात के नाम से भी जाना जाता है। हरसिंगार कई लाभदायक गुणों से भरपूर होता है और इसके पेड़ पतले लेकिन लंबे और फूल सफेद और बीच से संतरे के रंग के होते हैं। हरसिंगार का उपयोग तरह-तरह की बीमारियों के इलाज में पत्ते और फूलों का उपयोग किया जाता है। औषधीय गुण के कारण हरसिंगार विकारों को दूर करने में काफी लोकप्रिय है।

हरसिंगार के पत्तियों में बेंजोइक एसिड, फ्रक्टोज, ग्लूकोज, कैरोटिन, एस्कॉर्बिक एसिड जैसे कई तरह के पोषक तत्व पाये जाते हैं। जबकि हरसिंगार के फूलों में ग्लाकोसाइड्स होता है और इससे गुणकारी आवश्यक ऑयल निकाले जाते हैं। हरसिंगार के बीज में पाल्मिटिक, ओलेइक और मिरिस्टिक एसिड पाया जाता है। हरसिंगार के छाल में एल्केनॉयड और ग्लाइकोसाइड्स की मात्रा होती है। हरसिंगार के फूलों में कवकरोधी और विषाणुरोधी गुण पाया जाता है। इन सारे पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण हरसिंगार का उपयोग बीमारियों के इलाज में किया जाता है।

1. बूढ़े लोगों में अर्थराइटिस (**Arthritis**) की समस्या आम बात है लेकिन आजकल यह वयस्कों को भी प्रभावित कर रही है। अर्थराइटिस के बेतहाशा दर्द और सूजन से निजात दिलाने में हरसिंगार की पत्तियां बहुत ही ज्यादा कारगर साबित होती हैं। अगर आप अर्थराइटिस से पीड़ित हैं तो हरसिंगार के पत्ते के पावडर को एक कप पानी में उबालकर और इसे ठंडा करके पीने से अर्थराइटिस के दर्द में राहत मिलता है। हरसिंगार का उपयोग प्रतिदिन करने से यह समस्या पूरी तरह दूर हो जाती है।

2. मलेरिया के वजह से हुए बुखार को ठीक करने में भी हरसिंगार की पत्तियां बहुत लाभदायक होती है। यह शरीर के उच्च तापमान को कम करती हैं। इसके अलावा डायरिया और जी मिचलाने और उल्टी की समस्या से भी राहत प्रदान करती हैं जो आमतौर पर मच्छरों के काटने से व्यक्ति को अमूमन होता है। हरसिंगार के पत्तियों में बीमारियों को ठीक करने के गुण होते हैं जिससे यह मलेरिया परजीवी को खत्म करने में मदद करती हैं।

3. हरसिंगार की पत्तियों को रोज खाने से अस्थमा जैसी बीमारी के लक्षण कम हो जाते हैं। हालांकि यह अस्थमा को पूरी तरह ठीक नहीं करता है लेकिन इसके लक्षणों को इतना कम जरूर कर देता है कि व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई नहीं होती है।

4. मुक्त कण हमारे शरीर की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त कर देते हैं जिसकी वजह से शरीर में कई बीमारियां पैदा होने लगती हैं। इसे ऑक्सीडेटिव डैमेज कहते हैं। इन कोशिकाओं को टूटने से बचाने के लिए एंटीऑक्सीडेंट की जरूरत पड़ती है। हरसिंगार में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो मुक्त कणों को दूर करता है। इसके अलावा हरसिंगार कैंसर कोशिकाओं के विकास को भी रोकता है और बढ़ती उम्र के लक्षणों को भी कम करता है।

हरसिंगार के फूलों के ऑयल से शरीर पर मसाज करने से बीमारियों से छुटकारा मिलता है। धूप्रपान, ब्रोंकाइटिस से पीड़ित व्यक्ति को हमेशा गले में कुछ अटका हुआ सा महसूस होता है। कुछ गंभीर मामलों में कफ की वजह से नींद कम आती है और थकान और स्ट्रेस महसूस होता है। इस स्थिति में यदि प्रतिदिन हरसिंगार के पत्तियों को चबाया जाये तो कफ की समस्या जड़ से दूर हो सकती है। इस प्रकार हरसिंगार एक दिव्य वृक्ष है जिसकी पत्तियों और फूलों में हर मर्ज का इलाज समाहित है।

—श्वेता दूबे

आजाद हिन्द फौज

अंग्रेजों से लड़कर भारत को मुक्त कराने के लक्ष्य से आजाद हिन्द फौज का गठन सबसे पहले राजा महेन्द्र प्रताप सिंह ने 29 अक्टूबर 1915 को अफगानिस्तान में किया था। मूलतः यह 'आजाद हिन्द सरकार' की सेना थी। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान सन 1942 में भारत को अंग्रेजों के कब्जे से स्वतन्त्र कराने के लिये आजाद हिन्द फौज या इन्डियन नेशनल आर्मी (INA) नामक सशस्त्र सेना का संगठन किया गया। रासबिहारी बोस ने जापानियों के प्रभाव और सहायता से दक्षिण-पूर्वी एशिया से जापान द्वारा एकत्रित करीब 40,000 भारतीय स्त्री-पुरुषों की प्रशिक्षित सेना का गठन शुरू किया था और उसे भी यही नाम दिया अर्थात् आजाद हिन्द फौज। बाद में उन्होंने नेताजी सुभाषचंद्र बोस को आजाद हिन्द फौज का सर्वोच्च कमाण्डर नियुक्त करके उनके हाथों में इसकी कमान सौंप दी।

आरम्भ में इस फौज में उन भारतीय सैनिकों को लिया गया था जो जापान द्वारा युद्धबन्दी बना लिये गये थे। बाद में इसमें बर्मा और मलाया में स्थित भारतीय स्वयंसेवक भी भर्ती किये गये। एक वर्ष बाद सुभाष चन्द्र बोस ने जापान पहुँचते ही जून 1943 में टोकियो रेडियो से घोषणा की कि -अंग्रेजों से यह आशा करना बिल्कुल व्यर्थ है कि वे स्वयं अपना साम्राज्य छोड़ देंगे। हमें भारत के भीतर व बाहर से स्वतंत्रता के लिये स्वयं संघर्ष करना होगा। इससे अभिभूत होकर रासबिहारी बोस ने 4 जुलाई 1943 को 46 वर्षीय सुभाष बोस को इसका नेतृत्व सौंप दिया। 5 जुलाई 1943 को सिंगापुर के टाउन हाल के सामने 'सुप्रीम कमाण्डर' के रूप में सेना को सम्बोधित करते हुए "दिल्ली चलो!" का नारा दिया और जापानी सेना के साथ मिलकर ब्रिटिश व कामनवेल्थ सेना से बर्मा सहित इम्फाल और कोहिमा में एक साथ जमकर मोर्चा लिया।

21 अक्टूबर 1943 के सुभाष बोस ने आजाद हिन्द फौज के सर्वोच्च सेनापति की हैसियत से स्वतन्त्र भारत की अस्थायी सरकार बनायी जिसे जर्मनी, जापान, फिलीपीन्स, कोरिया, चीन, इटली, मान्चुको और आयरलैंड ने मान्यता दे दी। जापान ने अंडमान व निकोबार द्वीप इस अस्थायी सरकार को दे दिये। सुभाष उन द्वीपों में गये और उनका नया नामकरण किया। अंडमान का नया नाम शहीद द्वीप तथा निकोबार का स्वराज्य द्वीप रखा गया। 30 दिसम्बर 1943 को इन द्वीपों पर स्वतन्त्र भारत का ध्वज भी फहरा दिया गया। 4 फ़रवरी 1944 को आजाद हिन्द फौज ने अंग्रेजों पर दोबारा भयंकर आक्रमण किया और कोहिमा, पलेल आदि कुछ भारतीय प्रदेशों को अंग्रेजों से मुक्त करा लिया।

6 जुलाई 1944 को उन्होंने रंगून रेडियो स्टेशन से गाँधी जी के नाम जारी एक प्रसारण में अपनी स्थिति स्पष्ट की और आजाद हिन्द फौज द्वारा लड़ी जा रही इस निर्णायक लड़ाई की जीत के लिये उनकी शुभकामनाएँ माँगीं। 21 मार्च 1944 को 'चलो दिल्ली' के नारे के साथ आजाद हिंद फौज का हिन्दुस्तान की धरती पर आगमन हुआ। 22 सितम्बर 1944 को शहीदी दिवस मनाते हुये सुभाष बोस ने अपने सैनिकों से मार्मिक शब्दों में कहा -हमारी मातृभूमि स्वतन्त्रता की खोज में है। तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूँगा। यह स्वतन्त्रता की देवी की माँग है। किन्तु दुर्भाग्यवश युद्ध का पासा पलट गया। जर्मनी ने हार मान ली और जापान को भी घुटने टेकने पड़े। ऐसे में सुभाष बोस को टोकियो की ओर पलायन करना पड़ा और कहते हैं कि हवाई दुर्घटना में उनका निधन हो गया। लेकिन उनके मौत की गुत्थी आज भी सुलझ नहीं पाई है और यह रहस्य ही बना हुआ है कि आखिर नेता जी गये कहां ?

—कैलाश चंद्र धारिया

भारतीय रेल और बायो टॉयलेट

भारत सरकार ने 2013 से हाथ से मैला उठाने की प्रथा को प्रतिबंधित कर दिया है। इसी कारण भारतीय रेलवे में भी मल से सम्बंधित सभी काम अब मशीन के द्वारा ही कराये जाने की प्रणाली को शुरू करने के लिए सरकार ने सभी रेलगाड़ियों पारंपरिक शौचालयों को बायो टॉयलेट्स या जैविक शौचालयों से बदला है। भारतीय रेलवे का लक्ष्य, (स्वच्छ रेल-स्वच्छ भारत) कार्यक्रम के अंतर्गत 2019 तक सभी 55,000 डिब्बों में 1,40,000) बायो टॉयलेट्स लगाने का है।

बायो टॉयलेट - बायो टॉयलेट का अविष्कार रक्षा अनुसन्धान और विकास संगठन (DRDO) तथा भारतीय रेलवे द्वारा संयुक्त रूप से किया गया है। बायो टॉयलेट्स में शौचालय के नीचे बायो डाइजेस्टर कंटेनर में एनेरोबिक बैक्टीरिया होते हैं जो मानव मल को पानी और गैसों में बदल देते हैं। इस प्रक्रिया के तहत मल सड़ने के बाद केवल मीथेन गैस और पानी ही शेष बचते हैं, जिसके बाद पानी को पुनःचक्रित कर शौचालयों में इस्तेमाल किया जा सकता है। इन गैसों को वातावरण में छोड़ दिया जाता है जबकि दूषित जल को क्लोरिनेशन के बाद पटरियों पर छोड़ दिया जाता है।



बायो टॉयलेट्स के फायदे

- ♦ पारंपरिक शौचालयों द्वारा मानव मल को सीधे रेल की पटरियों पर छोड़ दिया जाता था, जिससे पर्यावरण में गंदगी फैलने के साथ ही रेल पटरियों की धातु को नुकसान पहुंचता था। बायो टॉयलेट के इस्तेमाल से अब ऐसा नहीं होगा।
- ♦ फ्लश टॉयलेट्स को एक बार इस्तेमाल करने पर कम से कम 10 से 15 लीटर पानी खर्च होता था जबकि वैक्यूम आधारित बायो टॉयलेट एक फ्लश में करीब आधा लीटर पानी ही इस्तेमाल होता है।
- ♦ भारत रेल के स्टेशन साफ़ सुथरे और बदबू रहित होने की दिशा में अग्रसर है जो कि कई बीमारियों को रोकने की दिशा में अच्छा कदम है।

बायो टॉयलेट्स के इस्तेमाल से मानव मल को हाथ से उठाने वाले लोगों को इस गंदे काम से मुक्ति मिल जाएगी। उल्लेखनीय है कि दुनिया के लगभग 50% लोगों के पास पिट लैट्रिन (गड्ढे वाली लैट्रिन) है जहाँ मल नीचे गड्ढे में इकट्ठा होता है। आँकड़ों के अनुसार इनमें से अधिकतर पिट लैट्रिन से मल रिस-रिस कर जमीन में जाता है जिससे पीने वाला पानी प्रदूषित हो रहा है। फ्लश लैट्रिन की एक समस्या यह भी है कि इसकी मल सामग्री का 95% से अधिक भाग आज भी बगैर किसी ट्रीटमेंट के नदियों के माध्यम से समुद्र में पहुँच जाता है। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि बायो टॉयलेट्स का बढ़ता प्रयोग न सिर्फ पर्यावरण के अनुकूल है बल्कि यह आगे आने वाले समय की जरूरत भी है।

स्वस्थ तनः स्वस्थ मन

वास्तव में, स्वच्छता का वास्तविक अर्थ घरों, कार्यस्थलों या हमारे चारों के वातावरण से गंदगी, धूल, मलिनता और गंदी बदबू की पूरी तरह से अनुपस्थिति से है। स्वच्छता बनाये रखने का मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य, सुन्दरता, को बनाये रखना आपत्तिजनक गंध को दूर करने के साथ ही गंदगी और मलिनता के प्रसार से बचना है। हम ताजगी और स्वच्छता को प्राप्त करने के लिए अपने दातों, कपड़ों, शरीर, बालों को दैनिक आधार पर साफ करते हैं। हम विभिन्न वस्तुओं को साफ करने के लिए विभिन्न प्रकार के उत्पादों और पानी का प्रयोग करते हैं। साफ-सफाई गंदगी और बदबू को हटाने में मदद करती है। हालांकि, जो हमने स्वयं अपनी आँखों से नहीं देखा वो तथ्य है कि यह वस्तुओं से हानिकारक सूक्ष्म जीवाणुओं (जैसे बैक्टीरिया, वायरस, फफूंद, कवक, शैवाल आदि) को हटाने में भी सहायक है। सफाई हमें स्वस्थ रखती है और विभिन्न प्रकार की बीमारियों से दूर रखती है जो हानिकारक जीवाणुओं से फैलती हैं। वैज्ञानिक परिभाषा के अनुसार, स्वच्छता से आशय कीटाणुओं की पूरी तरह अनुपस्थिति है। गंदगी और बदबू की उपस्थिति से हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली की शक्ति कम हो सकती है, और हम आसानी से बिमारी की चपेट में आ सकते हैं।

सामान्यतः दो तरह की स्वच्छता होती है, पहली शारीरिक स्वच्छता और दूसरी आन्तरिक स्वच्छता। शारीरिक स्वच्छता हमें बाहर से साफ रखती है और हमें आत्मविश्वास के साथ अच्छा होने का अनुभव कराती है। मगर, आन्तरिक स्वच्छता हमें मानसिक शान्ति प्रदान करती है और चिंताओं से दूर करती है। आन्तरिक स्वच्छता से आशय मस्तिष्क में गंदी, बुरी और नकारात्मक सोच की अनुपस्थिति से है। हृदय, शरीर और मस्तिष्क को साफ और शान्तिपूर्ण रखना ही पूरी स्वच्छता है। फिर भी, हमें अपने चारों के माहौल को भी साफ रखने की आवश्यकता है ताकि हम साफ और स्वस्थ वातावरण में रह सकें। यह महामारी वाले रोगों से दूर रखने और हमें सामाजिक हित की भावना प्रदान करेगी।

जॉन वैस्ले द्वारा एक बहुत पुरानी कहावत कही गई है कि “स्वच्छता, भक्ति से भी बढ़कर है”। स्वच्छता को, सभी घरों में बचपन से ही प्राथमिकता देनी चाहिए ताकि छोटे बच्चों के बचपन के अभ्यास से आदत बन जाये और सभी के लिए पूरे जीवन भर लाभकारी रहे। स्वच्छता उस अच्छी आदत की तरह है, जो न केवल एक व्यक्ति को लाभ पहुँचाती है, बल्कि, यह एक परिवार, समाज और देश को भी और इस प्रकार पूरे भूभाग को लाभ पहुँचाती है। इसे किसी भी आयु में विकसित किया जा सकता है हालांकि, बचपन से अभ्यास में रहना सबसे अच्छा है। स्वच्छता अपनी ओर सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करती है और यह प्रत्येक को प्रभावित कर सकती है।

विकसित देशों में अच्छे नागरिकों, कड़े सरकारी नियमों, उच्च शिक्षा स्तर और लोगों के बीच में पर्याप्त समझ होने के कारण सफाई का स्तर सामान्य तौर पर बहुत ऊँचा होता है। एक अच्छी आदतों वाला व्यक्ति घर के वातावरण को बदल सकता है हालांकि, अच्छे नागरिकों वाला देश अपने भविष्य के साथ-साथ पूरे समाज के वातावरण को बदल सकता है। पूरे संसार में अपनी वास्तविक क्षमता दिखाने के लिए, हमें पूरे देशभर में स्वच्छता को बनाये रखना चाहिए। यह ही केवल वो शक्ति है, जिसके द्वारा सम्मान प्राप्त किया जा सकता है क्योंकि एक बड़ा भू-भाग, शक्ति, और समृद्ध प्राकृतिक संसाधन सफाई के अभाव में बिल्कुल भी मायने नहीं रखता। किसी भी देश में स्वच्छता को बनाये रखना, शिक्षा के स्तर, गरीबी, देश की जनसंख्या आदि पर निर्भर करता है। सबसे महत्वपूर्ण कारक शिक्षा है क्योंकि अच्छी शिक्षा गरीबी के स्तर को कम कर सकती है और बढ़ती हुई जनसंख्या से राहत प्रदान कर सकती है। यदि देश का नागरिक शिक्षित होगा तो वो पूरे देश में स्वच्छता को बनाये रखने में सहायक होगा और वह अगली पीढ़ी में स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतों को भी हस्तान्तरित कर सकता है।

—गौतम कुमार



स्वच्छता

सफाई का चलो रखें ध्यान
ये बचाती बिमारियों से जान
एक एक कर ग्यारह बनता
बनता सुकर्मों से देश महान,

इधर उधर न फेंकें कूड़ा
कूड़ेदान हो लक्ष्य हमारा
भारत को स्वच्छ बनाना है
भारत को स्वस्थ बनाना है।

नदियों में न फेंके कूड़ा
न करें प्लास्टिक का उपयोग
हो न नुकसान कुदरत को
चलों सुनिश्चित करें हम ये

वातावरण को प्रदुषण मुक्त बनाना है
भारत को सुंदर और समृद्ध बनाना है
स्वच्छता अभियान से भारत का डंका
पूरे धरा गगन में बजाना है।

--सुप्रिया राय

मनुष्य तो पागल है

किनारे की मछलियों को
एक एक कर
मझधार की ओर
मुखातिब होते देख
जब कछुए ने पूछा-
कहां जा रहे हो-
तो मछलियों ने कहा-
मझधार की ओर
क्यों भला
पानी पीने
कछुए को आश्चर्य हुआ
बोला- अजीब सी बात है

पानी में हो फिर भी
क्यों नहीं पी लेते
मछलियों ने पहले
जोर का ठहाका लगाया
फिर नाक मुंह सिकोड़ा
बोला- हूं, ऊं
भला यह पानी
क्या पीने लायक है
कछुआ सन्न रह गया
फिर बोला- क्यों मनुष्य तो पीते हैं
मछलियों ने फिर
ठहाका लगाया और बोला-
मनुष्य तो पागल है।

--प्रमोद कुमार

हम भाई हैं

एक दूजे के भाव न समझें
ऐसे हम सब भाई हैं
उल्टी गंगा बहाना चाहें
हम कैसे हरजाई हैं
माता का अपमान करे जो
कहते उसे हम हैं कुपुत्र

माता का जो गला दबाए
क्या कहेंगे उसे सुपुत्र
पूजा करते हम जिस माँ की
गीता-गंगा-गोमाता की
बेशक वो तेरी भी माँ है
नाता तुझसे भूमाता की

पूजा करें हम नित मंदिर में
सम्मान करें हम काबा का
पांचो वक्त का सत्य नमाजी
सम्मान करें हर बाबा का
सच्चा हिन्दू है अहिंसक
सच्चा मुस्लिम का इमान

राम का पथ है सच्चा पथ
सत्य मोहम्मद और रहमान
अपने दीन से करे जो प्रीत
सारी दुनिया उसका मीत
कल-कल स्वर में बहता जाए
झरना जीवन का संगीत

दीन -दुखी की सेवा करना
धरम-मरम है इसे समझना
इस पथ से जो हट जाए
उसे ही रावण कंस समझना
वीर बनो ज्यों अशफाकुल्ला
शायर बनो नारायण मोल्ला
वीर भगत सुखदेव बनो तुम
यशोगान हो गली-मोहल्ला
देखो जग को बाहर-भीतर
सच्ची शिक्षा जीवन की लो
मिट जाए जन-मन का अंतर॥

— शैलेन्द्र राम

मैं गांधी हूँ

राजकोट का नन्हा बालक
मैं चम्पारण की आंधी हूँ
सत्य अहिंसा धर्म है मेरा
नमक आन्दोलन का डांडी हूँ
मैं गांधी हूँ ॥

अहिंसा का मैं रहा पुजारी
स्वच्छ स्वच्छता मुझको प्यारी ।
सपना मेरा रामराज्य का
जंग नहीं मैं शान्ति हूँ ॥
मैं गांधी हूँ ॥

मेरे नाम पर देते लोग ताना
कहते पाकिस्तान मेरा कारनामा ।
पता नहीं क्यों कुछ लोगों के
दिल मे बसा मैं भ्रांति हूँ
मैं गांधी हूँ ॥

गुण अवगुण ये दो पहलू है
रहता जो मानव के अन्दर ।
गर फूल मे कांटा न हो
गिर जाएगे वह बिखरकर ।

देश सहेज कर रखो मेरे यारो
यही है कर्तव्य तुम्हारे ।
वागडोर अब हाथ तेरे है
मैं तो सिर्फ पगडंडी हूँ ॥

— विनय कुमार झा

मैं उन लोगों में से हूँ, जो चाहते हैं
और जिनका विचार है कि हिन्दी ही
भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है.

— लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक

छायाचित्र

स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने के लिए स्वच्छता पखवाड़ा के दौरान राजभाषा विभाग मालदा द्वारा आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के दृश्य



छायाचित्र

स्वच्छता पखवाड़ा के दौरान मालदा मंडल को पूर्ण स्वच्छ रखने के लिए अधिकारियों / कर्मचारियों द्वारा किए जा रहे स्वच्छता अभियान की कुछ झलकियां

