



बढ़ते कदम

वर्ष-17
अंक-06
2018-19

पूर्व रेलवे, मालदा मंडल की सृजनात्मक हिन्दी ई-मासिकी



भारतीय रेलवे में नई ऊंचाइयों को छूती निरंतर विकास के पथ पर
अग्रसर महिलाओं के बढ़ते कदमों के कुछ दृश्य



विषय वस्तु

प्रसंगवश—

—सुधांशु कुमार विश्वास — 3

परिश्रम का महत्व—

— मनीष दूबे 4

महिला सशक्तिकरण —

— प्रियंका पाण्डेय 6

पाचन तंत्र की समस्याएं

— जनार्दन प्रसाद 8

भूख

— कामेश्वर पाण्डेय 10

नारी

— विनोद 11

गलतफहमी वाली डिग्री

— सच्चिदानंद जिज्ञासु 12

मेरा डर —

— सुधीर श्रीवास्तव 14

शिव समान दाता नहीं

— चंद्र गोपाल शर्मा 16

मां

— प्रमोद कुमार 18

नारी शक्ति

— विनय कुमार झा 18

चित्र विधिका—

19

छाया चित्र

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 7003856114//7319444518

भारतीय रेल

भारतीय रेल एशिया का सबसे बड़ा और विश्व का दूसरा सबसे बड़ा रेल नेटवर्क है। यह लंबे अर्से से भारत के परिवहन क्षेत्र का मुख्य घटक रहा है। साथ ही साथ यह विश्व का सबसे बड़ा नियोक्ता भी है, इसके भीतर वर्तमान में 14 लाख से भी अधिक कर्मचारी कार्यरत हैं। यह न केवल भारत की आर्थिक संरचना को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, अपितु बिखरे हुए क्षेत्रों को एक साथ जोड़ने में और देश की राष्ट्रीय अखंडता का भी पोषण करता है।

भारत में प्रथम रेलगाड़ी महाराष्ट्र स्थित मुम्बई और ठाणे के बीच लगभग 33.6 कि.मी. लम्बे रेलमार्ग पर 16 अप्रैल, 1853 को चलाई गई थी। रेलवे के अनुसार 16 अप्रैल, 1853 को मुम्बई और ठाणे के बीच जब पहली रेल चली, उस दिन सार्वजनिक अवकाश था और भारत के लोगों के लिए यह एक ऐतिहासिक पल था। वह दिन काफ़ी रोमांच से भरा था क्योंकि वहां की जनता अत्यंत उत्साह में भर कर भारत में चलने वाली पहली रेल को देख रही थी।

आज दुनिया की अधिकांश आबादी ट्रेन से सफर करती है। ट्रेन ने लोगों की जिंदगी में अभूतपूर्व परिवर्तन किया है। ऐसे में मन में सवाल उठना लाजिमी है कि इसकी परिकल्पना आखिर कैसे हुई। पहली बार ट्रेन की परिकल्पना 1604 ई. में इंग्लैण्ड के वोलाटन में हुई थी, जब लकड़ी से बनायी गई पटरियों पर काठ के डब्बों की शक्ल में तैयार किये गए ट्रेन को घोड़ों ने खींचा था। इसके दो शताब्दी बाद 1824 ई. में पेशे से इंजीनियर रिचर्ड ट्रैवेथिक को पहली बार भाप के इंजन को चलाने में सफलता मिली।

भारत में 1856 में भाप के इंजन बनना शुरू हुए। इसके बाद धीरे-धीरे रेल की पटरियाँ बिछाई गईं। पहले नैरोगेज पर रेल चली, उसके बाद मीटरगेज और ब्रॉडगेज लाइन बिछाई गईं। 15 नवंबर 1985 को दिल्ली में भारत का सर्वप्रथम कम्प्यूटरीकृत आरक्षण केंद्र स्थापित हुआ। 2003 में दिल्ली-अमृतसर शताब्दी एक्सप्रेस को परीक्षण के तौर पर बायोडीजल से चलाया गया।

1 मार्च, 1969 को देश की पहली सुपरफास्ट ट्रेन ब्रॉडगेज लाइन पर दिल्ली से हावड़ा के बीच चलाई गई। इसका नाम राजधानी एक्सप्रेस रखा गया। अभी हाल में ही इसके पचास साल पूरे होने पर हावड़ा में एक विशेष समारोह का आयोजन कर हावड़ा स्टेशन से राजधानी एक्सप्रेस को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

— सुधांशु कुमार विश्वास

निःशुल्क वितरण हेतु

संरक्षक

तनु चंद्रा
मंडल रेल प्रबंधक

परामर्श

संजय कुमार भगत
अपर मुख्य राजभाषा अधिकारी
एवं अपर मंडल रेल प्रबंधक

प्रधान संपादक

सुधांशु कुमार विश्वास
राजभाषा अधिकारी (प्र.)

संपादक

सच्चिदानंद
व. अनुवादक

कार्यकारी संपादक

इंद्र ज्योति राय
कनिष्ठ अनुवादक

सहयोग

कैलाश चंद्र धारिया एवं
जनार्दन प्रसाद

परिश्रम का महत्व

मन के द्वारा शरीर से किया गया कार्य श्रम कहलाता है। श्रम के बिना जीवन का कोई अर्थ नहीं है। श्रम के बिना न विद्या आती है, न ही धन कमाया जा सकता है। परिवार और समाज में श्रम का महत्व देखा जाता है। दुनिया में जितने भी आविष्कार करने वाले वैज्ञानिक हैं वे शारीरिक और मानसिक श्रम के द्वारा ही नये-नये यंत्रों एवं पदार्थों का आविष्कार करते हैं। परिश्रम के बिना भोजन का मिलना भी दुर्लभ हो जाता है। अतः बचपन से ही हमें परिश्रम करना चाहिए। श्रम के द्वारा ही राष्ट्र, समाज और परिवार उन्नति मार्ग पर चलता है।

परिश्रमी होने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है उद्देश्य। जब लक्ष्य की जानकारी और मंजिल का संकल्प साथ होता है तो व्यक्ति कर्मशील हो जाता है और कर्म करने अर्थात् परिश्रम करने के लिए प्रेरित होता है। लक्ष्य हीन व्यक्ति कर्मप्रिय नहीं होते, वे सोचते हैं भाग्य में होगा तो स्वयं ही प्राप्त हो जाएगा। ऐसे चरित्र समाज के विकास में कोई योगदान नहीं देते। हम ऐसे सामाजिक चरित्रों से परिचित हैं जिन्होंने अपने कर्म, धैर्य, दृढ़ शक्ति, साहस और लक्ष्य के प्रति अटल विश्वास से ऐसे – ऐसे उत्तम और आश्चर्यजनक कार्य किये हैं जिनका कोई सानी नहीं है। इन्होंने ही परिश्रम के दम पर उच्चतम मुकाम हासिल किया है।

बिना कर्म के मानव जीवन संभव ही नहीं है यदि कोई इस पृथ्वी पर जन्म लिया है तो उसे कर्म करना ही पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति किसी बड़े लक्ष्य को या किसी विशेष वस्तु को प्राप्त करना चाहता है तो उसे उसी से अनुसार अधिक परिश्रम करना पड़ता है। यदि कोई मनुष्य अपने जीवन में सफल होना चाहता है तो उसे परिश्रम करना ही पड़ेगा। जीवन में वैसे तो सांस लेने में भी परिश्रम है पर यह समझ में नहीं आता क्योंकि जन्म के साथ ही यह प्रारंभ हो जाता है। यदि इसे दूसरे शब्दों में कहें तो कह सकते हैं कि एक सांस भी बिना परिश्रम के नहीं लिया जा सकता है।

यदि धन के लिए परिश्रम करने की आवश्यकता नहीं है, तो स्वास्थ्य के लिए परिश्रम जरूर करना चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण उक्ति है। इसके पीछे यह कारण है कि इस संसार में कुछ पाने के लिए परिश्रम भले ही करे या न करे पर स्वस्थ रहने के लिए तो परिश्रम करना पड़ेगा यथा नित्य क्रिया से निवृत्त होने के लिए टायलेट तक तो जाने का श्रम करना ही होगा। स्नान आदि करने में भी तो परिश्रम लगता ही है। कुल मिलाकर ईश्वर की इस दुनिया में बिना परिश्रम के कोई मनुष्य एक पल भी वंचित नहीं रह सकता है। उसे चाह कर या बिना चाहे परिश्रम करना ही पड़ता है। हां यदि किसी लक्ष्य को पूरा करने के लिए यदि वह परिश्रम करता है तो समाज में अपना स्थान बनाता ही है साथ ही साथ अपने जीवन को भी भली भांति चला सकता है।

किसी भी कार्य को पूर्ण करने के लिए, अच्छे परिणाम की प्राप्ति के लिए उद्योग अर्थात् उपाय करना अर्थात् परिश्रम करना अति आवश्यक होता है। किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति में कार्य के प्रति चिंतन उतना महत्वपूर्ण नहीं होता जितना उस कार्य के प्रति प्रत्यक्ष रूप से किया गया प्रयास होता है।

संस्कृत के एक श्लोक के अनुसार हम कह सकते हैं :-

उद्मेन ही सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथः ।

न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

अर्थात् सोते हुए सिंह के मुख में जिस तरह हिरण प्रवेश नहीं कर सकता उसके लिए स्वयं सिंह को प्रयास करना पड़ता है ठीक उसी तरह किसी भी कार्य के लिए चिंतन या मनोरथ करना काफी नहीं है उसके लिए प्रत्यक्ष प्रयास करना पड़ता है।

ऋग्वेद के अनुसार “ बिना स्वयं परिश्रम किये देवों की मैत्री नहीं मिलती ।”

बाइबिल के अनुसार “ मरते दम तक तू अपने पसीने की रोटी खाना ।”

रोबर्ट कालियर के अनुसार “ मनुष्य के सबसे अच्छे मित्र उसकी दस उंगलिया हैं।”

आलसी व्यक्ति का जीवन समाज व देश के लिए नासूर साबित होता है। इस प्रकार के चरित्रों का यह मानना होता है कि ईश्वर स्वयं सब ठीक कर देंगे। जो कुछ होता है वह भगवान् की मर्जी से होता है। इस तरह वे अपने दिल को दिलासा दिए रहते हैं और किसी भी प्रकार का प्रयास नहीं करते। हम सभी जानते हैं केवल परिश्रमी व्यक्ति व लगनशील व्यक्ति ही जीवन में सफल होते हैं। और सफलता उनके कदम चूमती है उनका समाज में, देश में अभिनन्दन होता है। वे उत्कर्ष को प्राप्त होते हैं और देश व समाज ऐसे चरित्रों का सम्मान व सत्कार करते हैं।

हम समाज में ऐसे बहुत से उदाहरण देखते हैं जो परिश्रम व लगन के महत्त्व को चरितार्थ करते हैं। राजस्थान की रेतीली जमीं पर नहर बनाकर पानी को दूर – दूर तक पहुंचाने का कारनामा एक राजस्थानी व्यक्ति ने कर दिखाया। माउंटेन मैन दशरथ मांझी ने पहाड़ तोड़कर रास्ता बना दिया। बछेन्द्री पाल ने एवरेस्ट की चोटी पर तिरंगा फहराकर अपनी बहादुरी, लगन, परिश्रम, संकल्प और मेहनत का परिचय दिया।

विनोभा भावे ने कहा था — “ कर्म ही मनुष्य के जीवन को पवित्र व अहिंसक बनाता है ।”

महात्मा गाँधी के अनुसार —“ जो शारीरिक परिश्रम नहीं करता उसे खाने का हक कैसे हो सकता है।”

किसी सफल व्यक्ति के पीछे कोई न कोई आदर्श या प्रेरणा कार्य करती है। इस आदर्शपूर्ण व्यक्ति के चरित्र का हम अवलोकन करें तो पायेंगे कि परिश्रम, समर्पण, मेहनत, लगन ऐसे महत्वपूर्ण प्रेरक तत्व इनकी सफलता का स्रोत रहे हैं। बगैर परिश्रम के उत्कर्ष, उन्नति की कल्पना भी संभव नहीं। जीवन में मेहनत को सर्वोपरि समझना और आलस को नगण्य समझना ही विकास, उन्नति और उत्कर्ष की प्राप्ति करना है।

कर्तव्यपरायण चरित्र ही कठिन से कठिन और विषम परिस्थिति को अपने अनुकूल बना लेता है। जो व्यक्ति परिश्रम से दूर भागते हैं उनके लिए भी तुलसीदास जी ने लिखा है :-

कादर , मनु कहूँ एक अधारा, देव – देव आलसी पुकारा ॥

दूसरी जगह वे पुनः कहते हैं-

सकल पदारथ है जग माहीं । कर्महीन नर पावत नाहीं ॥

जीवन का लक्ष्य कर्म पथ से होकर गुजरे। ऐसा संकल्प लक्ष्य प्राप्ति का आधार होना चाहिए। क्योंकि कर्म करने वाला व्यक्ति ही लक्ष्य प्राप्ति का वास्तविक अधिकारी होता है। कर्म राह से भटके व्यक्ति प्रेरणा का स्रोत नहीं हो सकते। वे केवल दूसरों पर आश्रित होते हैं, स्वयं के प्रयासों पर नहीं। प्रयास करते रहने से व्यक्ति स्वयं को ऊर्जावान बनाए रखता है। चाहे सफलता प्राप्त हो या फिर नहीं। एक बार असफल होने पर हताशा या निराशा नहीं आनी चाहिए अपितु बार – बार प्रयास करना चाहिए और वह भी और ज्यादा उत्साह के साथ। मनुष्य का पौरुष उसके कर्म से परिलक्षित होता है।

कर्म की महत्ता का बखान करते हुए राष्ट्रकवि श्री रामधारी सिंह दिनकर लिखते हैं :-

“प्रकृति नहीं डरकर झुकती, कभी भाग्य के बल से ।

सदा हारती वह मनुष्य के, उद्यम से , श्रम जल से ॥

मनुष्य ने अपने कर्म पौरुष से ऐसे – ऐसे अतिविशिष्ट कार्य किये हैं जिनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। प्रकृति भी मानव की कर्म प्रधानता के आगे सदा झुकी है। मनुष्य के भाग्य की इसमें कोई विशेष भूमिका नहीं रही है।

कर्म को जीवन का संकल्प समझने वाले मानव स्वयं अपने भाग्य को रचते हैं। वे कर्महीन न होकर कर्मपथ पर अग्रसर होते हैं।

- मनीष दूबे

महिला सशक्तिकरण

महिला सशक्तिकरण परिवार और समाज की हदों को पीछे छोड़ने का फैसला है। जीवन के सभी पहलुओं पर महिलाओं को अधिकार देना उन्हें स्वतंत्र बनाने के लिये है। अपनी निजी स्वतंत्रता और स्वयं के फैसले लेने के लिये महिलाओं को अधिकार देना ही महिला सशक्तिकरण है। समाज में सभी क्षेत्रों में पुरुष और महिला दोनों को बराबरी में लाना होगा। देश, समाज और परिवार के उज्ज्वल भविष्य के लिये महिला सशक्तिकरण बेहद जरूरी है। महिलाएं हर क्षेत्र में अपना खुद का फैसला ले सकें चाहे वे स्वयं देश, परिवार या समाज किसी के लिये भी हो। देश को पूरी तरह से विकसित बनाने तथा विकास के लक्ष्य को पाने के लिये यह जरूरी है कि समाज में महिला सशक्तिकरण का कार्य पूरा हो।

भारतीय संविधान के प्रावधान के अनुसार, पुरुषों की तरह सभी क्षेत्रों में महिलाओं को बराबर अधिकार देने के लिये कानूनी स्थिति है। प्राचीन समय से ही भारत में महिलाएं अग्रणी भूमिका में थीं हालाँकि उन्हें हर क्षेत्र में हस्तक्षेप की इजाजत नहीं थी। अपने विकास और वृद्धि के लिये उन्हें हर पल मजबूत, जागरूक और चौकन्ना रहने की जरूरत है। विकास का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को समर्थ बनाना है क्योंकि एक सशक्त महिला अपने बच्चों के भविष्य को बनाने के साथ ही देश का भविष्य सुनिश्चित करती है।

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि भारत एक पुरुष प्रधान समाज है जहाँ पुरुष का हर क्षेत्र में दखल है और महिलाएँ सिर्फ घर-परिवार की जिम्मेदारी उठाती हैं। साथ ही उनपर कई पाबंदियाँ भी होती हैं। भारत की लगभग 50 प्रतिशत आबादी केवल महिलाओं की है मतलब, पूरे देश के विकास के लिये इस आधी आबादी की जरूरत है जो अभी भी सशक्त नहीं है और कई सामाजिक प्रतिबंधों से बंधी हुई है। ऐसी स्थिति में हम नहीं कह सकते कि भविष्य में बिना हमारी आधी आबादी को मजबूत किये हमारा देश विकसित हो पायेगा। अगर हमें अपने देश को विकसित बनाना है तो यह जरूरी है कि देश की हर महिला सशक्त हो। विकास की मुख्यधारा में महिलाओं को लाने के लिये जनसंख्या में आधी महिलाओं की भागीदारी भी आधे की करनी होगी तभी महिलाएं अपनी संतानों की सर्वांगीण विकास के लिये हर क्षेत्र में कार्य कर सकती हैं।

भारत एक प्रसिद्ध देश है जो प्राचीन समय से ही अपनी सभ्यता, संस्कृति, सांस्कृतिक विरासत, परंपरा, धर्म और भौगोलिक विशेषताओं के लिये जाना जाता है। जबकि दूसरी ओर, यह पुरुषवादी राष्ट्र के रूप में भी जाना जाता है। भारत में महिलाओं को पहली प्राथमिकता दी जाती है हालाँकि समाज और परिवार में उनके साथ कभी कभी बुरा व्यवहार भी किया जाता है। पहले जहां वे घरों की चारदीवारी तक ही सीमित रहती थीं और उनको सिर्फ पारिवारिक जिम्मेदारियों के लिये समझा जाता था उन्हें अपने अधिकारों और विकास से बिल्कुल अनभिज्ञ रखा जाता था वहीं समय ने करवट बदला है और अब भारत की नारी एक शक्ति के रूप में देश की, परिवार की और समाज के सभी कार्यों में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करने लगी हैं।

महिलाएँ राष्ट्र के भविष्य के रूप में एक बच्चे को जन्म देती हैं इसलिये बच्चों के विकास और वृद्धि के द्वारा राष्ट्र के उज्ज्वल भविष्य को बनाने में वे सबसे बेहतर तरीके से योगदान दे सकती हैं। महिला विरोधी पुरुष से पीड़ित होने के बजाय उन्हें सशक्त होने की जरूरत है।

नारी सशक्तिकरण के नारे के साथ एक प्रश्न उठता है कि “क्या महिलाएँ सचमुच में मजबूत बनी हैं” राष्ट्र के विकास में महिलाओं की सच्ची महत्ता और अधिकार के बारे में समाज में जागरूकता लाने के लिये मातृ दिवस, अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस आदि जैसे कई सारे कार्यक्रम सरकार द्वारा चलाये जा रहे हैं और लागू किये गये हैं। नारी

सशक्तिकरण का असली अर्थ तब समझ में आयेगा जब भारत में उन्हें अच्छी शिक्षा दी जाएगी और उन्हें इस काबिल बनाया जाएगा कि वे हर क्षेत्र में स्वतंत्र होकर फैसले कर सकें।

भारत में महिलाओं को उचित शिक्षा और आजादी के लिये उनको कभी भी मूल अधिकार नहीं दिये गये। ये पीड़ित हैं जिन्होंने पुरुषवादी देश में हिंसा और दुर्व्यवहार को झेला है। पर जरूरत है कि इसे आरम्भिक स्थिति से निकालते हुए सही दिशा में तेज गति से आगे बढ़ाया जाये।

लोगों को जगाने के लिये, महिलाओं का जागृत होना जरूरी है क्योंकि एक बार जब वे अपना कदम उठा लेती है, परिवार आगे बढ़ता है, गाँव आगे बढ़ता है और राष्ट्र विकास की ओर उन्मुख होता है। भारत में, महिलाओं को सशक्त बनाने के लिये सबसे पहले समाज में उनके अधिकारों और मूल्यों को मारने वाले उन सभी राक्षसी सोच को मारना जरूरी है जैसे दहेज प्रथा, अशिक्षा, यौन हिंसा, असमानता, भ्रूण हत्या, महिलाओं के प्रति घरेलू हिंसा, बलात्कार, वैश्यावृत्ति, मानव तस्करी और ऐसे ही दूसरे विषय।

लैंगिक समानता को प्राथमिकता देने से पूरे भारत में महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा मिला है। महिला सशक्तिकरण के उच्च लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये इसे हर एक परिवार में बचपन से प्रचारित व प्रसारित करना चाहिये। यह जरूरी है कि महिलाएँ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से मजबूत हों। चूँकि एक बेहतर शिक्षा की शुरुआत बचपन से घर पर हो सकती है, महिलाओं के उत्थान के लिये एक स्वस्थ परिवार की जरूरत है जो राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिये आवश्यक है। जबतक ऐसा नहीं होगा तबतक महिला सशक्तिकरण मात्र एक स्लोगन ही बन कर रहेगा।

सभी क्षेत्रों में महिलाओं को राष्ट्र की प्राथमिकता में शामिल होना चाहिये। महिला और पुरुष के बीच की असमानता कई समस्याओं को जन्म देती है जो राष्ट्र के विकास में बड़ी बाधा के रूप में सामने आ सकती है। ये महिलाओं का जन्मसिद्ध अधिकार है कि उन्हें समाज में पुरुषों के बराबर महत्व मिले। वास्तव में सशक्तिकरण को लाने के लिये महिलाओं को अपने अधिकारों से अवगत होना चाहिये। न केवल घरेलू और पारिवारिक जिम्मेदारियों बल्कि महिलाओं को हर क्षेत्रों में सक्रिय और सकारात्मक भूमिका निभानी चाहिये। उन्हें अपने आस-पास और देश में होने वाली घटनाओं को भी जानना चाहिये।

महिला सशक्तिकरण में यह ताकत है कि वो समाज और देश में बहुत कुछ बदल सकें। वे समाज में किसी समस्या को पुरुषों से बेहतर ढंग से निपट सकती हैं। वो देश और परिवार के लिये नुकसानदेह स्थिति को अच्छी तरह से समझ सकती हैं। अच्छे पारिवारिक योजना से वो देश और परिवार की आर्थिक स्थिति का प्रबंधन करने में पूरी तरह से सक्षम हैं। पुरुषों की अपेक्षा महिलाएँ किसी भी प्रभावकारी हिंसा को संभालने में सक्षम हैं चाहे वो पारिवारिक हो या सामाजिक। एक महिला परिवार में सभी चीजों के लिये बेहद जिम्मेदार मानी जाती है अतः वह सभी समस्याओं का समाधान अच्छी तरह से कर सकती है। महिलाओं के सशक्त होने से पूरा समाज अपने आप सशक्त हो जायेगा।

पिछले कुछ वर्षों में हमें महिला सशक्तिकरण का फायदा मिल रहा है। महिलाएँ अपने स्वास्थ्य, शिक्षा, नौकरी, तथा परिवार, देश और समाज के प्रति जिम्मेदारी को लेकर ज्यादा सचेत रहने लगी हैं। अब वे हर क्षेत्र में प्रमुखता से भाग लेती हैं और अपनी रुचि प्रदर्शित करती हैं।

महिलाओं के खिलाफ चलने वाली कुरीतियों को महान भारतीय लोगों द्वारा हटाया गया जिन्होंने महिलाओं के खिलाफ भेदभावपूर्ण कार्यों के लिये अपनी आवाज उठायी। राजा राम मोहन रॉय की लगातार कोशिशों की वजह से ही सती प्रथा को खत्म करने के लिये अंग्रेज मजबूर हुए। बाद में दूसरे भारतीय समाज सुधारकों ईश्वर चंद्र विद्यासागर, आचार्य विनोबा भावे, स्वामी विवेकानंद आदि ने भी महिला उत्थान के लिये अपनी आवाज उठायी और कड़ा संघर्ष किया जिसका सुफल अब हमें देखने को मिल रहा है।

— प्रियंका पाण्डेय

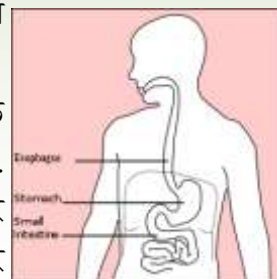
पाचन तंत्र की समस्याएं

योग द्वारा समाधान

कहावत है कि स्वास्थ्य ही धन है. इसका अर्थ बहुत तरह से व्याख्यायित किया गया है. सरल शब्दों में कहा गया है कि यदि आप स्वस्थ हैं तो दवाइयों के खर्चों से बचे रहेंगे और जिस काम में आप जुड़े हैं उस काम को बिना बाधा और बिना बीमार हुए आराम से कर पाएंगे तथा कोई धन हानि भी नहीं होगी। स्वस्थ रहने में मनुष्य के शरीर में पाचन तंत्र की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका है .

आपका पाचन तंत्र सुचारू रूप से काम कर रहा है तो आप हमेशा स्वस्थ और खुश रहेंगे . एक स्वस्थ पाचन एवं निष्कासन संस्थान की आवश्यकता शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का आधारस्तंभ है क्योंकि इस संस्थान में लंबे समय तक रहने वाली गड़बड़ियों से जीर्ण हासिय चयापचायी बीमारियां उत्पन्न होती हैं . इन बीमारियों में दमा, मधुमेह, गठिया, हृदय, चर्म रोग, कैंसर, सिर दर्द, मानसिक रोग और यौन समस्याएं शामिल हैं तथा एवं अन्य अस्थाई ग्रंथियों के रोग भी होते हैं.

पाचन तंत्र को सरलता से समझने के लिए इसकी तुलना एक नली से की जाए जिसके दोनों छोर पर दो छेद होते हैं जिसमें ऊपरी छिद्र पर मुख है तथा नीचे का छिद्र गुदाद्वार है. ऊपर के छिद्र मुख से भोजन डाला जाता है तथा अपशिष्ट पदार्थ दूसरी छिद्र गुदाद्वार की ओर से निष्कासित किया जाता है. इस प्रक्रिया के मध्य में ही पाचन अवशोषण एवं भौतिक शरीर की पोषण की संपूर्ण क्रिया संपन्न हो जाती है तथा साथ ही साथ विषाक्त तथा अपशिष्ट पदार्थों का निष्कासन हो जाता है।



संपूर्ण पाचन तंत्र प्रणाली को तीन भागों में बांटा जा सकता है —

ऊपरी, मध्यम और निम्न पाचन नलिका ।

ऊपरी पाचन नलिका

इसके सभी रोग अनिवार्यतः वायु तथा अग्नि तत्व के असंतुलन से उत्पन्न होते हैं । इसमें अति अम्लता, अल्प अम्लता से संबंधित रोग जैसे गैस्ट्राइटिस, पेप्टिक अल्सर, डकार आना, गैस बनना, पेट की जलन, सीने में जलन, अनपच, मिचली, उल्टी इत्यादि आते हैं ।

मध्य पाचन नलिका

नीचे जहां ग्रहणी होती है वहां से लेकर संपूर्ण छोटी आत की लंबाई तय करती हुई इलियोसिकल वॉल पर समाप्त होती है. यही नलिका पोषक तत्वों को अवशोषण तथा उनको रक्त संवहन के माध्यम से पूरे शरीर में मुख्यतः यकृत में भेजने का कार्य करती है । इसके तीन मुख्य अंग है—यकृत, छोटी आत और अग्नाशय । अतः मध्य पाचन नलिका के रोगों में लीवर के रोग अपअवशोषण तथा मधुमेह शामिल है

निम्न पाचन नलिका

यह छोटी आंत के अंतिम छोर से यानी छोटी और बड़ी आंत के संधि कपाट इलियोसिकल वाल्व से प्रारंभ होती है। इस हिस्से में भोजन का जो अंश प्रवेश करता है वह लगभग सभी पोषक तत्वों से विहीन होता है और मल कहलाता है यह मल निचले छिद्र गुदा द्वारा निकाल दिया जाता है । इसमें मुख्यतः दस्त, कब्ज, बवासीर, पेचिश, अपेंडिसाइटिस कोलाइटिस आदि लोग शामिल है

योग उपचार

आसन

1. पवनमुक्तासन समूह भाग 2, उत्तानपादासन

चक्रपादोसन, पाद संचालन आसन

सुप्त पवनमुक्तासन,

सुप्त उदर आकर्षण आसन,

शव सुप्त उदर आकर्षण आसन एवं नौकासन

2. त्रिकोणासन

3. हलासन

4. ताड़ासन

5. तिर्यक ताड़ासन

6. कटिचक्रासन

7. भुजंगासन

8. उदराकर्षणा

9. मत्स्यासन

10. अर्ध मत्स्येन्द्रासन

11. वज्रासन प्रतिदिन भोजन के पश्चात 10 मिनट तक वज्रासन में जरूर बैठना चाहिए।

सूर्योदय के समय सूर्य नमस्कार प्रतिदिन कम से कम 6 बार जरूर करें।

प्राणायाम

1. भस्त्रिका प्राणायाम 2. नाडी शोधन प्राणायाम

मुद्रा एवं बंध

योग मुद्रा और उड्डियान बंध

षटक्रिय

नेति, कुंजल एवं कम से कम सप्ताह में एक बार लघु शंख प्रक्षालन जरूर करें।

आहार कैसा हो

आहार के लिए सादा, पोषक, सुपाच्य भोज्य पदार्थों का सेवन करना सर्वोत्तम होगा।

किसी भी तरह के योग को करने पूर्व किसी योग्य विशेषज्ञ से परामर्श ले कर ही योग क्रिया करना आपके लिए उचित होगा।

—जनार्दन प्रसाद

बढ़ते कदम का नया कलेवर आपको कैसा लगा इस संबंध में आपकी प्रतिक्रिया, विचार और सुझावों का स्वागत है. आप अपने सुझाव, प्रतिक्रियाएं और विचार पत्र, ई-मेल और फोन पर हमें नीचे दिए गए संपर्क सूत्र के पते पर भेज सकते हैं.

लेखकों से-

कहानी, कविता, लेख, चुटकुले, आलेख, संस्मरण, यात्रा विवरण, उपयोगी सूचनात्मक तथ्य जो प्रकाशन योग्य हों फुलस्केप कागज पर हासिया छोड़कर साफ सुथरी हस्तलिखित या कंप्यूटर द्वारा टाइप की गई हो बढ़ते कदम में प्रकाशन के लिए भेजी जा सकती है.

रचनाओं के प्रकाशन का अधिकार संपादक मंडल को होगा, अस्वीकृत रचनाओं के संबंध में कोई पत्राचार नहीं किया जाएगा.

रेल कार्मिक एवं उनके परिवार जनों की रचनाओं को प्राथमिकता दी जाएगी. प्रकाशित रचनाओं के लिए नियमानुसार मानदेय देने की व्यवस्था है. रचना सामग्री निम्न पते पर भेजें-

संपर्क सूत्र

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

Email- Rajbhasha.malda@gmail.com
Whatsup
7003856114///7319444518

भूख

बुभुक्षिता किम न करोति पापम् । भूखा इंसान कौन सा पाप नहीं कर सकता है । इन का कोई धर्म नहीं होता। आदमी कितना भी विचारवान और विवेकशील हो जाए लेकिन भूख उसे कुछ भी करने को बाध्य कर देती है । इसी संदर्भ में प्रेमचंद ने भी अपनी रचनाओं में कहा है कि जिसकी लड़ाई रोटी से है उसके लिए इज्जत मान मर्यादा सबकुछ बेकार है । भूख की ज्वाला सबसे प्रबल होती है । इसे और स्पष्ट करने के लिए कुछ क्षणों के लिए आपको महाभारत की रणभूमि में ले जाना चाहता हूं । जब महाभारत का युद्ध समाप्त हो गया तो युद्ध भूमि में महारानी गांधारी अपने पुत्रों के शव पर विलाप कर रही थी । थोड़ी देर बाद उन्हें भूख की तीव्र ज्वाला सताने लगी । वहां एक बेर का पेड़ था जिस पर कुछ बेर लटक रहे । चूंकि फल पेड़ की ऊंची डाली पर लगे थे इसलिए गांधारी फल को प्राप्त करने में असमर्थ थी ।

महारानी उस फल को प्राप्त करने के लिए मृतकों से पटी पूरी युद्ध भूमि एक शव को खींचकर लाई और उस पर चढ़कर बेर का फल तोड़ने लगीं । अचानक भगवान कृष्ण की नजर उन पर पड़ी । उन्होंने कहा कि आप यह क्या कर रही है, जिस पर लात देकर आप खड़ी हैं वह आपके 98 पुत्र का शव है । इस पर महारानी गांधारी जवाब देती हैं- बस वासुदेव जरा कष्ट कष्टम् कष्टम् दरिद्र जीवनम्

पुत्र शोकं महत कष्टम् कष्टाति कष्टं परम क्षुधा।

हे वासुदेव बुढ़ापा कष्टदाई होता है उससे भी कष्टदाई होता है दरिद्रता का जीवन । पुत्र शोक महान दुखदाई है लेकिन सबसे बड़ा दुख है भूख । महारानी की बातें सुनकर आप अंदाजा लगा सकते हैं कि पेट की ज्वाला इंसान को कितना मार्माहत कर देती है और आदमी उस क्षुधा की तृप्ति के लिए क्या कुछ करने को तैयार नहीं हो जाता है ।

अमृतलाल नागर का प्रसिद्ध उपन्यास भूख उस पेट की ज्वाला का अन्यतम उदाहरण है । बंगाल के अकाल पर आधारित इस उपन्यास में नागर जी ने लिखा है कि एक गरीब भूखा इंसान अपनी पत्नी को जमींदार के यहां अन्न लाने के लिए यह जानते हुए भेजता है कि वह जमींदार उसके बदले उसकी पत्नी से क्या मांगेगा । दोनों पति और पत्नी दोनो एक दूसरे का मुंह ताकने लगे और उसके बाद वह अन्न लाने के लिए चल देती है । इस पूरे आशय को आप अवश्य समझ गए होंगे ।

हम जिस देश के वासी हैं उस देश की अपनी एक अलग पहचान है । हमारी सामाजिक व्यवस्था हमारी पुरानी परंपराओं पर आधारित है । समाज में आपसी प्रेम सद्भाव सहयोग आदान प्रदान करने की परंपरा रही है । पहले सहयोग एवं सहायता के लिए किसी प्रकार का अवदान नहीं लिया जाता था । लेकिन आज की वैज्ञानिक चकाचौंध ने हमारी उस प्राचीन परंपरा और विरासत पर कुठाराघात किया है । हमें अब इन पुनीत कार्यों के लिए भी अवदान चाहिए । हम सहयोग एवं सहायता श्रम एवं पूंजी से जोड़ रहे हैं ।

आज आदमी का जमीर मर चुका है । हम इतने संवेदनहीन हो गए हैं कि हमें दूसरे की लाचारी योग्यता पर एकदम दया नहीं आती है । हम अपने द्वारा किए गए सहायता की कीमत चाहते हैं । चाहे वह नकदी हो या अन्य किसी अवदान के रूप में । आज की हवा आपको भी जरूर लगती होगी । सबसे आश्चर्य तो तब होता है जब किसी लाचार की सहायता करने एवं स्वयं कोई आगे बढ़ता है और सहायता के बदले जब सुरसा जैसा अपना मुंह बढ़ाता है । और अंततः स्थिति ऐसी हो जाती है कि लाचार व्यक्ति अपनी लाचारी से ज्यादा उसके अवदान के आगे लाचार हो जाता है । आप अन्यथा न लें । मैं आपको लीक से हटा नहीं रहा हूं केवल धूरी बदली है । पेट की आग को हम लाचारी और दीनता का पर्याय मान रहे हैं । पेट की ज्वाला या आग कई तरह की होती है जिसे व्यापक अर्थ में भी समझा जा सकता है । प्रथमतः पेट की आग तो हमारी बुनियादी आवश्यकताएं हैं जिसकी पूर्ति परम आवश्यक है ।

इससे परे भी हमारी कुछ बुनियादी जरूरतें हैं जिसे इसी धरातल सोचा और समझा जा सकता है। आइए परोक्ष रूप से कुछ अन्य बुनियादी आवश्यकताओं से आपको रूबरू कराना चाहता हूं। परोक्ष शब्द का प्रयोग मैंने इसलिए किया है क्योंकि पेट की आग भूख हमें अत्यंत प्रबल दिखाई पड़ती है लेकिन परोक्ष रूप से हमारी जो ज्वलंत आवश्यकताएं हैं वह भूख से कम नहीं हैं। कल्पना कीजिए घर में दो दो जवान लड़कियां हैं जिनका विवाह आवश्यक है, लड़का बेरोजगार है, बूढ़ी मां की आंखें कमजोर हैं और आय सीमित है। ऐसे में उस आदमी को दूसरे का मुंह ताकना लाजमी है और सहायता करने वाला यदि अपना पैशाचिक रूप प्रदर्शित करता है तो वह लाचार व्यक्ति जाने अनजाने उसकी गिरफ्त में आ जाता है।

सहायता करने वाले व्यक्ति की आँख उसकी संपत्ति एवं गृहस्थी पर पड़ती है। लाचार व्यक्ति के परिस्थितियों का फायदा उठाते हुए वह कभी कभार उसके घर भी पहुंच जाता है। क्योंकि बच्चे का एडमिशन कराना है नौकरी की व्यवस्था करनी है तो उसके आने पर आवभगत होना तो व्यवहारिक है। कभी कभी ऐसे लोगों के नापाक इरादे घर की औरतों की गदराई जवानी पर भी आ सकती है। अपने नापाक इरादे की पूर्ति के लिए वह नाना प्रकार के कर्म लगा रहता है। और यदि कोई जाल फंस जाती है तो पेट की ज्वाला की पूर्ति के बदले उसकी अस्मत् भी दांव पर लग जाती है। वह इतना विवश हो जाता है कि उस फरेबी के प्रस्ताव पर विरोध करने का साहस परिवार के किसी भी व्यक्ति के पास नहीं रह जाता है। ऐसा सब्जबाग वह दिखाता है कि वह आदमी निर्विरोध सहता चला जाता है।

मेरा अभिप्राय आप अवश्य समझ गए होंगे कि एक बेबस और लाचार व्यक्ति इस प्रकार अपनी भूख यानी चाहत की पूर्ति के लिए मायावी लोगों की गिरफ्त में फंस जाता है और उसकी छोटी सी दुनिया उजड़ तक जाती है। विरोध का स्वर मुखरित नहीं हो पाता। माया मिली न राम की कहानी उस पर लागू हो जाती है। वह व्यक्ति सब कुछ लुटा गवां कर हाथ मलते रह जाता है। इस प्रकार भूख से संतप्त व्यक्ति किसी भी गर्त में गिरने को बाध्य हो जाता है।

— कामेश्वर पाण्डेय

नारी

हर घर के आंगन की शोभा है नारी

उससे ही बसती यह दुनिया प्यारी

घर के आँगन में नारी को जो सम्मान मिले

पतझड़ और वीरानों में भी सुंदर फूल खिलें

बिना नारी के परिवार कहां

ममता और सौहार्द कहां

जिसको चाहे मन हरदम

मिलने वाला उत्साह कहां

अद्भुत और अदम्य है वह

तभी सदैव प्रणम्य है वह

-- विनोद

गलतफहमी वाली डिग्री

सोहनलाल अपनी बहन के यहां उनका हालचाल लेने गया। अचानक एक दिन उसे जोरों का पेट दर्द होने लगा। बेचारा सोहनलाल बिना बहन को बताए घर से निकल पड़ा सोचा किसी डॉक्टर से 10-12 गोली ले लूंगा। थोड़ी दूर चलने पर सड़क की दूसरी तरफ एक साइन बोर्ड पर सोहनलाल की नजर पड़ी—डॉ अरुण कुमार।

सोहनलाल बहुत खुश हुआ चलो अधिक भटकना नहीं पड़ा और रास्ता पार कर डॉ अरुण कुमार के घर के पास पहुंचा। दरवाजा भीतर से बंद था तभी उसकी नजर कॉल बेल पर पड़ी। सोहनलाल ने कॉल बेल दबाया। भीतर से एक अधेड़ औरत ने दरवाजा खोला और पूछा किससे मिलना है ?

सोहनलाल ने तब पूछा डॉक्टर साहब घर पर हैं ?

औरत ने जवाब दिया— हैं, 10 मिनट पर वेट करें और बगल वाले कमरे को खोल दिया। सोहनलाल रखी कुर्सी पर विराजमान हो गए तथा इधर उधर नजर दौड़ाने लगे। कुछ ही मिनटों में डॉ अरुण कुमार उपस्थित हुए और अजनबी को देखते ही माथे पर बल देते हुए सोचने लगे— यह कौन है इसे तो कभी देखा नहीं। फिर औपचारिकता बस पूछा — हेलो, क्या बात है?

सोहन लाल ने बताया —डॉक्टर साहब पेट में बहुत दर्द हो रहा है, कृपया कुछ दवा दे दीजिए ताकि मैं स्वस्थ हो जाऊं। इस बात को सुनकर अरुण साहब को सांप सूँघ गया क्या करें क्या नहीं करें कहे तो कैसे पता नहीं या अनपढ़ गंवार समझेगा भी नहीं। इसी उधेड़बुन में फंसे रहे।

ऐसा देख सोहनलाल ने कहा — डॉक्टर साहब आप क्या सोच रहे हैं ? मेरे प्राण निकल रहे हैं और आप हिसाब किताब लगा रहे हैं, अरे भाई, मैं आपकी फीस दूंगा, दवा का दाम भी दूंगा तब आप बेवजह विलंब क्यों कर रहे हैं मुझे भयंकर पेट दर्द हो रहा है, जल्दी दवा दीजिए वरना दम निकल जाएगा समझे।

अरुण कुमार को सच बताने के सिवाय कोई चारा नहीं था। उन्होंने कहा—मेरे भाई देखो मैं डॉक्टर नहीं हूं आप गलत जगह आ गए हैं। इस पर सोहनलाल को काफी क्रोध आ गया और कहा क्या मैं अंधा हूं या क्या आप गंवार समझते हैं, मैं भी मैट्रिक पास हूं समझे। आपने अपने दरवाजे पर डॉ अरुण कुमार का बोर्ड लगाया है और अभी आप कह रहे कि मैं डॉक्टर नहीं हूं। सोहनलाल इतना क्रोधित हुआ कि सड़क से पत्थर उठाया और दरवाजे पर लगे नाम पट्ट पर लिखे डॉक्टर शब्द को खरोंच कर मिटा दिया। इस पर अरुण कुमार को गुस्सा तो बहुत आया पर कुछ कर ना सका नहीं उसे समझाने की हिम्मत हुई कि भाई मैं पीएचडी वाला डाक्टर हूं।

सोहनलाल वहां से निकला और आगे चला गया। दूसरे डॉक्टर के पास पहुंचा तथा दवा लेकर घर लौटा। इस घटना की चर्चा सोहनलाल ने अपनी बहन से करना उचित नहीं समझा। दूसरे दिन फिर घूमने उधर ही निकला तो देखा फिर बोर्ड पर दोबारा लिखा हुआ है डा. अरुण कुमार। उसे बहुत गुस्सा आया और सोचने लगा कितना बेवकूफ है डॉक्टर है ही नहीं तो फिर से अपने लिए अपने नाम के आगे डॉक्टर क्यों लिखा है इसे तो मैं रात में आकर उखाड़ फेंकूंगा।

सुबह जब अरुण कुमार की निगाह पड़ी तो देखा नेम प्लेट ही गायब है। गुस्सा तो आया पर करें तो क्या। एक दूसरा बोर्ड लगवाया। बोर्ड काफी ऊंचाई पर लगा दिया। कुछ दिन तो ठीक रहा परंतु लगभग 2 माह के पश्चात अरुण कुमार ने देखा कि किसी ने डॉक्टर शब्द पर कालिख पोत दिया है।

अरुण कुमार परेशान हो गया तथा कई लोगों से सलाह कर इसकी रिपोर्ट थाने में लिखवा दी। थानेदार को भी बहुत अजीब लगा फिर पहली बार आए और सोहनलाल का हुलिया लिया तथा डॉ अरुण को आश्वस्त करते हुए कहा—ठीक है अपना मोबाइल नंबर दीजिए उसे पकड़ने पर आपको भी बुलाऊंगा।

सोहनलाल लगभग 10 किलोमीटर दूर छतरपुरा गांव में रहता था सो बहन के यहां महीना दो महीना में आते रहता था। पुलिस अरुण कुमार के हुलिया के आधार पर अपराधी सोहन लाल को 1 सप्ताह के भीतर ही पकड़ लिया क्योंकि पुलिस सादी वर्दी में थी। थाने में सोहनलाल से जब घटना के बारे में पूछा गया तो उन्होंने सच सच बता दिया।

सोहनलाल के भोलेपन को देख थानेदार को कुछ उसे कहना उचित नहीं समझा और अपने साथ चलने का आदेश दिया। सोहनलाल बिना घबराए थानेदार के साथ चलने लगा जब थानेदार थाना में घुसने लगा तो सोहन लाल के पांव डगमगाने लगे। थानेदार ने बताया डरने की कोई बात नहीं मैं तो आपके साथ हूँ चलिए सोहनलाल थाने के भीतर गया। थानेदार की कुर्सी पर बैठने पर उसके इशारे पर सोहनलाल भी सामने पड़ी कुर्सी पर बैठ गए। रास्ते में सब बातें हो चुकी थी इसलिए थानेदार ने बताया आपके विरुद्ध कुमार ने रपट लिखवाई है कि आप बार-बार उनका बोर्ड नष्ट कर देते हैं। इस संबंध में आपका क्या कहना है ?

सोहनलाल बिना डरे फिर वही सच्ची घटना बता दिया और पूछा जब है ही नहीं तो अपने नाम के आगे डाक्टर लिखना मेरी दृष्टिकोण में अन्याय है और इस अपराध के लिए डॉक्टर साहब पर कार्रवाई होनी चाहिए जब कोई व्यक्ति गलत या जारी प्रमाण पत्र देकर नौकरी करते पकड़े जाते हैं तो क्या आप लोग उसे नहीं करते हैं। अपने नाम के आगे झूठ मूठ कर लिखना भी तो जालसाजी है तो आप उन्हें क्यों नहीं पकड़ते हैं ? इसी कारण से मैं इनके घर के आगे लिखे नेम प्लेट को फाड़ कर फेंक देता हूँ।

थानेदार ने अरुण कुमार को सूचना देकर बुलवाया और अरुण कुमार के सामने सोहनलाल को प्यार से समझाया कि जब कोई आदमी पढ़ लिखकर बहुत किताब लिखता है तो सरकार खुश होकर उसे डॉक्टर की उपाधि देती है। अरुण कुमार को भी सरकार ने लिखने की उपाधि दी है समझे। सोहनलाल तर्क से सहमत नहीं हुआ और पूछ बैठा—ठीक है, साहब परंतु आम आदमी कैसे समझेगा कि या बीमार है

थानेदार ने आते हुए कहा—आपने सरकार द्वारा दी गई उपाधि का उपहास उड़ाया है तथा इसका नष्ट किया है इसीलिए आपको जेल भी भेजा जा सकता है। इस बार छोड़ दिया जाता है, ऐसा करोगे तो जेल की हवा खानी पड़ेगी थानेदार भी सोहनलाल से शिकायत पर हस्ताक्षर कराया तथा भविष्य में ऐसा नहीं करने का सुझाव दिया परंतु थानेदार के आज भी मन मस्त घूम रहा है कि बीमारी ठीक करने वाला और सरकार द्वारा दी गई उपाधि लिखने वाला को आम आदमी कैसे अंतर कर पाएगा ? इस पर सोहनलाल चुपचाप अपना तर्क देकर जीत गया। थानेदार तथा डॉ अरुण कुमार हार गया क्योंकि अंतर समझने का फार्मूला थानेदार के पास नहीं था।

— सच्चिदानंद जिज्ञासु

मेरा डर

डर क्या है? एक शाश्वत सत्य! मौसम, मनोविज्ञान या फैशन? इस विषय पर बड़े बड़े चिंतक बड़ा बड़ा चिंतन करते हैं...कर रहे हैं। बड़े लोगों की जैसे हर बात बड़ी होती है वैसे ही उनका डर भी बड़ा होता है। हम जैसे छोटी औकात वालों का डर भी छोटा...चलताऊ किसिम का होता है। डर पर राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय बहस के बीच हम जैसे आम आदमी के डर को कौन पूछता है? लेकिन डर तो डर है। फिर कुछ कुसंगति का असर कि लिखने के कुटैव का कीड़ा कुलबुलाता है तो क्या करूँ? दिल है कि मानता नहीं। परंतु, ईश्वर को हाज़िर नाज़िर मान कर शपथ पूर्वक घोषणा करता हूँ कि यह एक आम, अकिंचन आदमी का डर है और खास लोगों के मन में यदाकदा जागने वाले विशिष्ट डर से इसकी कोई स्पर्धा नहीं है।

जाड़े के मौसम में हमें सबसे ज्यादा डर लगता है नहाने से। यह डर है तो मौसमी पर शाश्वत भी। बचपन से लेकर अब तक यह डर बना हुआ है। लेकिन नहाना तो पड़ता है। जैसे काँटे से काँटा निकलता है वैसे ही डर से डर निकालने की समृद्ध प्रणाली हर घर में है।

बचपन में नहाने के डर से फिरंट रहते। लेकिन छुट्टियों के दिनों में पकड़े जाते। आनाकानी या नखरा करने पर पहले सुताई से देह गर्म की जाती, फिर साबुन और ठंडे जल से ठंडा। सुताई के डर से स्नान का डर जाता रहता। इस प्रकार डर से डर दूर करने की डरावनी प्रथा विभिन्न रूपों में अभी तक चली आ रही है।

डर के मनोविज्ञान के पीछे का विशिष्ट कारण है गुटबंदी। एक गुट के सैंया कोतवाल भये तो गाने लगे-"सैंया भये कोतवाल अब डर काहे का।" विरोधी गुट इस निडर गान से डरने लगता है। इस निडरता को डराने के लिये डर का सहारा लेता है ताकि इसके डर से डर कर उसके सैंया सिपाही और इसके कोतवाल बन जायें और फिर अपने निडर गान की तान से ऐसा घमासान मचायें कि सिपाही फिर कोतवाल बनने की कभी सोचे भी ना, तो डर के मनोविज्ञान पर विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विभिन्न तरीकों से जो मनोविज्ञान छाँटते हैं, उस मनोविज्ञान में उलझने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है क्योंकि उसमें न डर है न मनोविज्ञान। कुछ है तो केवल गुटबंदी है।

कभी कभी डर फैशन के तौर पर सामने आता है। इसका किसी मौसम से कुछ लेना देना नहीं। हलाँकि इस फैशन के आगे पीछे कुछ सियासी हलचल की संभावना होती है पर यह मात्र संयोग होता है और वास्तविकता से इसका कोई सरोकार नहीं होता। बाद में फैशनेबल डरपोकों द्वारा इस तरह का डिस्कलेमर भी जारी किया जाता है जिसकी ईमानदारी पर शुबहा करने वालों को सहज ही बेवकूफ मान लिया जाता है।

डर का फैशन विशिष्ट वर्ग के लिये सुरक्षित है। इस वर्ग में नेता, अभिनेता, कलाकार, पत्रकार, लेखक आदि आते हैं। आम आदमी के लिये डर का यह डिपार्टमेंट बंद है। लेकिन फैशन तो फैशन है। इसके लिये आम आदमी का जी न मचले, ऐसा हो नहीं सकता।

कुछ दिनों पहले इसी इलीट क्लब के एक पुरोधा की पत्नी को देश में रहने से डर लगने लगा। फिर इस तरह के डर का फैशन चल पड़ा। हाल फिलहाल एक और महापुरुष को देश में रहने से डर लगने लगा। देखादेखी डर के इस फैशन का बुखार मुझ जैसे आम आदमी पर भी चढ़ गया। जाने किस झोंक में श्रीमती जी से कह बैठा-"तुम्हारे साथ रहने में डर लगता है।"

श्रीमती जी को आधुनिक फैशन की खूब समझ है लेकिन डर के फैशन के बारे में उनकी समझ पर भरोसा करना भारी पड़ गया। तुरंत त्योरी चढ़ा, कमर कस युद्ध की भीषण मुद्रा में आ गईं जिन छोटी छोटी बातों पर कभी ध्यान नहीं देती या देती भी तो हँसी मज़ाक के लिये, उन्हीं बातों की दुधारी तलवार भाँजने लगी-"कौन है वो नासपीटी जिसके चक्कर में मेरे साथ रहने में डर लगता है? कई दिनों से हाव भाव में बदलाव देख रही हूँ। कभी कभी पान खाने वाला मरद रोज रोज पान खा रहा है। कमीज पर रोज नये नये सेंट का छिड़काव हो रहा है। पहले हफ्ते में दो दिन कमीज बदलते थे। अब हर दो दिन पर नयी कमीज पहनी जा रही है। संदूक में रखी टाई अब गले में झूलती है। मेरे भाग फूट गये। इस उमर में यही देखना बाकी था"-इत्यादि इत्यादि।

सफाई देने की मेरी कोशिशों ने अग्नि में घृत का काम किया। अंत में अमोघ अस्त्र-"आने दो बेटे बेटी को। उनसे कह कर कार्य स्थगन प्रस्ताव पास करवाऊँगी।"कार्य स्थगन प्रस्ताव अर्थात् शाम में चूल्हे चौके की हड़ताल।

डर के फैशनाकाश में उड़ रहा मन वास्विकता के धरातल पर धड़ाम से आ गिरा। खास लोगों के फैशन के चक्कर में पड़ यह क्या कह बैठा? मुश्किल से तरह तरह के उदाहरण देकर समझाया तो मानी। लेकिन शाम का कार्य स्थगन प्रस्ताव बहुमत के बिना अर्थात् बेटे बेटी के आगमन के पूर्व ही स्वीकार करना पड़ा। सभी को डिनर कराने बाहर ले जाना पड़ा। महीने के आखिरी हफ्ते में तीन हजार का चूना लगा।

घर लौटते वक्त पत्नी से बोला-"मैंने तो ज़रा सा मज़ाक किया और तुमने बात का बतंगड़ बना दिया।"

"मुझे पता था कि तुम मज़ाक कर रहे हो।"

"क्या???"

"तुम ज़रा सा मज़ाक कर सकते हो मैं ज़रा सा नाटक नहीं कर सकती? आज कितने दिनों के बाद बच्चों के साथ बाहर खाने आये। बहुत अच्छा लगा।"

यह है आम आदमी का डरा डरना है तो अपनी औकात के हिसाब से डरो। बड़े लोगों के फैशन की नकल करोगे तो महंगा पड़ेगा। कम से कम तीन हजार का।

— सुधीर श्रीवास्तव

**इस संसार में प्यार करने लायक दो
वस्तुएँ हैं-एक दुख और दूसरा श्रम ।
दुख के बिना हृदय निर्मल नहीं
होता और श्रम के बिना
मनुष्यत्व का विकास
नहीं होता। --**

—आचार्य श्रीराम शर्मा

शिव समान दाता नहीं

गांव के बाहर विशाल पीपल के वृक्ष के पत्ते हवा की धीमी आहट से भी हिल-डल रहे थे। सुबह की सुख-दायनी बेला में एक साधु महाराज गांव के बाहर विशाल पीपल के वृक्ष के पत्ते हवा की धीमी आहट से भी हिल-डल रहे थे। सुबह की सुखदायनी बेला में एक साधु महाराज कहीं से आए और पीपल के चारों तरफ बने चबूतरे पर बैठ गए। उन्हें वह जगह पसंद आयी। वे अपना त्रिशूल वहीं गाड़कर समाधि में लीन हो गए।

एक दिन बीता दो दिन बीता पर साधु महाराज की आंखें फिर भी बंद ही थीं। इसे देख कर लोगों को लगा कि यह कोई बहुत पहुंचे हुए महात्मा हैं क्योंकि सामान्य साधु इतने दिनों तक समाधिस्थ नहीं रह सकता है। अब तो वहां लोगों की भीड़ लगने लगी।

गांव का त्रिलोचन, जिसकी उम्र मात्र 10 बरस थी, सबेरे-सबेरे अपनी मां के साथ गांव से बाहर रोते हुए जा रहा था। बालक की सहज बुद्धि ने मां से प्रश्न कर दिया- “मां, चाचा ने हम लोगों को घर से क्यों निकाल दिया? क्या हम लोगों का वह घर नहीं है?”

मां अपने बेटे के इस प्रश्न का क्या उत्तर देती? उसे अपना अतीत याद आने लगा। आज से बीस बरस पहले वह दुल्हन बन कर इस घर में आई थी। घर में मात्र तीन ही सदस्य थे। पति, उसका छोटा भाई रमेसर और ससुर। पति की दुलारी मालती को घर के तीनों ही पुरुष सर पर उठाकर रखते थे। अच्छा खाता-पीता परिवार था। देवर रमेसर अभी छोटा 15 बरस का ही था। मालती भी उसको अपने बच्चे की भाँति ही स्नेह देती।

धीर-धीरे रमेसर बड़ा होता गया। 24वें बरस में उसकी शादी हो गई। शादी के पूर्व वह भी मालती का पूरा ख्याल रखता। उसके एक साल पहले ही त्रिलोचन का जन्म हुआ। वह भी दिन-रात चाचा की बाहों में झूलता रहता। पर यह स्थिति ज्यादा दिन नहीं रही। रमेसर की पहली संतान होते ही रमेसर का दिल बदलने लगा।

अब वह त्रिलोचन की जगह अपने बच्चों के लिए सारा ध्यान केंद्रित करने लगा था। फिर भी परिवार किसी तरह चल ही रहा था। पर अचानक त्रिलोचन के बाप की मृत्यु से बूढ़े ससुर का भी मनोबल टूट गया। वह भी एक साल के भीतर ही स्वर्ग सिधार गए। अब तो मालती की रही-सही हिम्मत भी जवाब दे गई।

उसके सर से अपनों का साया उठते ही रमेसर का दिल भी भाभी के प्रति तेजी से बदलने लगा। कल तक की मालकिन मालती एक साल के भीतर ही नौकरानी बना दी गई। इतने पर भी उसके दुःखों का अंत नहीं हुआ। वह तो त्रिलोचन के लिए भोजन भी जुटाने में असमर्थ हो गई।

रमेसर की कुटिल चाल को वह समझ तो रही थी, पर उसका कोई विकल्प उसके पास नहीं था। आज तो हद हो गई, जब देवी जैसी भाभी पर कुलटा का आरोप लगा कर सुबह ही सुबह मार-पीटकर रमेसर ने उसे घर से बाहर निकाल दिया। गांव के लोग चुपचाप खड़े होकर तमाशा देखते रहे, पर किसी ने रमेसर के दबदबे के कारण विरोध नहीं किया। मां-बेटा दोनों बेघर होकर गांव से बाहर जा रहे थे।

गांव से बाहर पीपल के पेड़ नीचे साधु महाराज को देख कर दुखियारी मालती वहीं ठहर गई। साधु महाराज का ध्यान टूटा। उन्होंने मालती को वहीं रहने का आदेश देकर पुनः ध्यानस्थ हो गए।

साधु की कृपा से गांव के कुछ लोग उधर आ निकले। उन्होंने मालती एवं त्रिलोचन के लिए बांस-फूस से एक झोपड़ी बना दी। यद्यपि यह फूस की झोपड़ी बहुत बड़ी नहीं थी, फिर भी मां-बेटे का गुजर हो सकता था। मालती सुबह उठ कर अपने घर का झाड़ू बुहार करती और पीपल के निकट साधु महाराज के स्थान की भी लिपाई-पुताई कर दिया करती। खाली समय में अपनी कुटिया में बैठ कर भगवान शिव का ध्यान करती। त्रिलोचन सुबह से ही भिक्षा मांगने चला जाता और शाम को लौटता। इस प्रकार तीन-चार दिन बीत गए।

एक दिन सुबह-सुबह गांव के एक व्यक्ति अपनी गाय को मार-पीट कर इसलिए खदेड़ दिया, क्योंकि उसने दूध देना बंद कर दिया था। गाय हांफते-हांफते आकर त्रिलोचन की झोपड़ी के पास रुक गई। त्रिलोचन ने उसे थोड़ा अन्न खिलाया और पानी पिलाया। गाय भी थोड़ी संयत हो गई। पुनः वह दिन में भिक्षाटन के लिए चल पड़ा।

शाम को जब त्रिलोचन घर लौटा तो वह गाय भी चर कर लौट आयी। झोपड़ी के सामने आकर खड़ी हो गई। बाल सुलभ बुद्धि के कारण त्रिलोचन गाय के थन के पास बैठकर दुहने लगा। गाय के थन से दूध निकल पड़ा। खुशी के मारे त्रिलोचन ने झोपड़ी से एक लोटा लाकर गाय का दूध निकाल लिया।



मालती इसे साधु महाराज की कृपा मानकर एक कटोरा दूध उन्हें भी भेंट कर आई। दो-तीन दिन में गाय ने इतना अधिक दूध देना शुरू किया कि त्रिलोचन गांव के लोगों को बेचने लगा। एक दिन साधु ने त्रिलोचन से कहा कि-“तुम गाय को मेरे पास लाओ।”

गाय की पीठ पर हाथ फेरते हुए उन्होंने आशीर्वाद दिया-“इसका दूध पीने वालों का असाध्य रोग भी ठीक हो जाएगा।”

बस क्या था, आशीर्वाद मिलते ही गाय चमत्कारिक हो गई। गांव के लोगों की बीमारियां ठीक होने लगीं। गांव के मुखिया के बेटे को भी असाध्य बीमारी थी जो ठीक ही नहीं होती थी। जब उस चमत्कारी गाय के दूध की बात उसके कानों में पड़ी तो वह दौड़ा हुआ दूध लेने के लिए आया।

दूसरे दिन ही मुखिया का बेटा स्वस्थ हो गया। वह अपने बेटे और पत्नी के साथ गाय के दर्शन करने आया। उसने त्रिलोचन के लिए भी काफी धन ले रखा था। पर त्रिलोचन ने उस धन को लेने से इंकार कर दिया। उसने कहा-“यह तो साधु महाराज की कृपा है।”

बहुत आग्रह करने पर त्रिलोचन मुखिया को लेकर साधु महाराज के निकट जा पहुंचा। साधु महाराज ने मुखिया को कहा-“तुम इस गांव के मुखिया हो और इन लोगों पर इतना अत्याचार हुआ। तुमने इनकी खोज-खबर तक नहीं ली। यदि तुम इन्हें इनका हक नहीं दिलाओगे तो तुम्हें भगवान शिव के कोप को झेलना होगा।”

मुखिया तो मारे डर के साधु के पैरों पर गिर पड़ा। वह तत्काल अपने घर गया जहां से अपने कारिंदों को भेजकर रमेसर को बुलवाया। पहले रमेसर तो त्रिलोचन का हक देने से इंकार करता रहा, पर जब मार पड़ी तो अपनी गलती स्वीकार की और उसका हक देने के लिए राजी हुआ।

इधर मुखिया ने पुनः अपने घर से कारिंदों को भेजकर त्रिलोचन और उसके मां को घर जाने के लिए कहा। मालती और त्रिलोचन आभार व्यक्त करने के लिए साधु महाराज के पास पहुंचे। साधु महाराज अपने असली शिव रूप में आकर अंतर्ध्यान हो गए। दोनों की आंखें भगवान शिव को देखकर धन्य-धन्य हो गईं।

— चंद्र गोपाल शर्मा

मां

मैं मां की याद दिलाता हूँ
मैं गीत खुदा का गाता हूँ

मिट्टी जो मैंने खाई थी
मां ने तब डांट पिलाई थी
गुस्से से लोट गया नीचे
मां ने तब मुझे उठाई थी

मां के मुंह को नोच लिया
आंखों में उंगली भोंक दिया
केस पकड़कर खींचा मां का
कनबाली भी नोच लिया

स्तन से मुझे लगाई मां
बाल मेरा सहलाई मां
दे मारा लात मैं स्तन पर
फिर भी दूध पिलाई मां

वात्सल्य स्नेह की वह देवी
मैं उनकी पूजा करता हूँ
मैं मां की याद दिलाता हूँ
मैं गीत खुदा का गाता हूँ

मां मन मंदिर की मूरत है
ममता की भोली सूरत है
मां पूजा है मां मन्त है
मां के चरणों में जन्त है

गर साया मां का छूट गया
तकदीर पुत्र का फूट गया
मां रतन दोबारा मिले नहीं
एक बार जो सांसें टूट गया।

मां काबा है मां काशी है
मां प्रेम की भूखी प्यासी है
मां बिल्कुल रुप है देवी का
मां रब जैसी अविनाशी है

नारी शक्ति

नही छलकेंगे अशक मेरे अब
बांध कमर में ली तलवार ।
घूंघट अब मैं छोड़ चुकी हूँ
नहीं सहेंगे अत्याचार ॥

कमजोर कभी नहीं थी मैं
ममता के आगे थी लाचार ।
बांध रखी थी मर्यादा मुझे
सहती रही मैं अत्याचार ॥

इतिहास के पन्ने पलट देखो
समझ आ जाएगी सब बात ।
जब जब थक कर बैठी दुनिया
तब म्यान से खींची तलवार ॥

रौंद दुष्ट को मही से
हल्का की मैंने मही का भार
जज्बा मेरा देख चुके हो
कर दी धरती रक्त से लाल ॥

जब जब विपति पड़े पुरुषों पर
शरणागत तब मेरे आए ।
कभी शिवानी कभी दुर्गा मैं
कभी बनी चण्डी अवतार ॥

नही परीक्षा लो धैर्य की मेरी
छोड़ों करना अत्याचार ।
ममता को जब त्याग मैं दूंगी
रुकेगी नहीं मेरी तलवार ॥

— विनय कुमार झा

उस रब का कोटी करूँ बंदन
आंसू का अर्घ्य चढ़ाता हूँ
मैं मां की याद दिलाता हूँ
मैं गीत खुदा का गाता हूँ

— प्रमोद कुमार

राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह के दौरान आयोजित कवि सम्मेलन के कुछ दृश्य



मालदा मंडल में होने वाले सामाजिक एवं सांस्कृतिक आयोजनों के दौरान महिलाओं की विशिष्ट भूमिका को दर्शाती कुछ झांकियां

