



सत्यमेव जयते

19 वां अंक | अर्द्धवार्षिक | जुलाई - दिसम्बर 2021



लोकहितार्थं सत्यनिष्ठा  
Dedicated to Truth in Public Interest

# सुरभि



: कार्यालय :

प्रधान महालेखाकार ( लेखापरीक्षा -II), ओड़िशा, भुवनेश्वर

महालेखाकार (लेखापरीक्षा - I), ओड़िशा, भुवनेश्वर

महानिदेशक - लेखापरीक्षा (केन्द्रीय) हैदराबाद, शाखा कार्यालय,

ओड़िशा, भुवनेश्वर - 751001





प्रधान महालेखाकार (ले. प. ॥) ओड़िशा कार्यालय  
का नव निर्मित भवन ।

भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक के कर  
कमलों द्वारा प्रधान महालेखाकार (ले. प. ॥) ओड़िशा  
कार्यालय के नव निर्मित भवन का उद्घाटन ।



कार्यालय में ऑनलाईन हिंदी कार्यशाला का आयोजन ।



हिंदी पखवाड़ा के दौरान कार्यालय में  
आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते अधिकारी एवं  
कर्मचारीगण ।



## सुरभि परिवार

### परामर्शदातृ समिति

प्रधान महालेखाकार

(लेखापरीक्षा - II)

महालेखाकार

(लेखापरीक्षा - I)

वरि. उपमहालेखाकार

प्रशासन (लेखापरीक्षा - II)

उपमहालेखाकार

प्रशासन (लेखापरीक्षा - I)

उपनिदेशक

(केन्द्रीय राजस्व लेखापरीक्षा)

### संपादक मंडल

प्रधान संपादक

श्री किशोर रेड्डी पोलु

उपमहालेखाकार / प्रशासन

सह संपादक

श्री अशोक कुमार पण्डा

वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

श्रीमती शुभस्मिता आचार्य

वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री कपिलास प्रधान

वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री अक्षय कुमार मिश्रा

सहा. लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री माठा कुजूर

पर्यवेक्षक

श्री मंजेश परासर

हिंदी अधिकारी

श्री गिरराज शरण अग्रवाल

हिंदी अधिकारी

श्री शैलेन्द्र कुमार

हिंदी अधिकारी

श्री लोकेश चंद्र लाल

कनि. हिंदी अनुवादक

श्रीमती मोनिका चौहान

कनि. अनुवादक

सुश्री दीपिका चटर्जी

कनि. अनुवादक

श्री जितेन्द्र कुमार

डीईओ

## अनुक्रमणिका

क्र.सं.	रचना का नाम	रचनाकार का नाम	पृष्ठ सं.
1.	हिंदी साहित्य की विविध विधाएँ	श्री लोकेश चंद्र लाल	7
2.	आभामंडल (AURA) - अर्थ एवं महत्व	श्रीमती मोनिका चौहान	10
3.	दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की व्यथा	सुश्री सीमा गोयल	13
4.	काला रंग	श्रीमती स्नेहा श्रीवास्तव	14
5.	पर्दे के पीछे	सुश्री कमला नायक	16
6.	सेल्यूलर जेल ( काला पानी की सजा)	श्री विनय सिंह	19
7.	सामाजिक विकास में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका	श्री कालि प्रसाद मिश्र	22
8.	अनुवादवाला	श्री शैलेन्द्र कुमार	24
9.	बीमारियाँ क्यों बढ़ रही हैं ?	श्री गिरराज शरण अग्रवाल	26
10.	खुद से रिश्ता	श्रीमती मीनाक्षी आचार्य	29
11.	माँ	श्री रोहित	30
12.	किसान एक योद्धा	श्रीमती स्वीटी गुप्ता	31
13.	शक्ति परीक्षण	श्री सतीश गुप्ता	32
14.	भारतीय हॉकी के पुनरुत्थान में ओड़िशा सरकार की भूमिका	श्री अमित कुमार प्रधान	33
15.	क्या हमारे बच्चे तेजी से बढ़ रहे हैं ?	श्री अक्षय कुमार मिश्रा	35
16.	2022 में अपेक्षाएं	श्री आशीष रंजन	38
17.	अनकही कहानी	श्री अखिल जेना	40
18.	केले का छिलका	सुश्री प्रीतिप्रज्ञा नायक	42
19.	कन्या भ्रूणहत्या: एक जघन्य अपराध	श्री राजेश कुमार झा	44
20.	भारतीय कृषक की समस्याएँ	श्री रितुध्वज	47
21.	किशोरों एवं युवाओं में प्राणायाम का महत्व	श्री सत्यनारायण मोहन्ती	49

१०१०१०

## संदेश



### श्री बिभुदत्त बसंतिया

प्रधान महालेखाकार

(लेखापरीक्षा - II) ओड़िशा, भुवनेश्वर

कार्यालय की गृह पत्रिका सुरभि निरंतर नए सोपान चढ़ रही है। सुरभि के 19 वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। जिससे यह सिद्ध होता है कि कार्यालय में राजभाषा हिंदी का प्रचलन बढ़ रहा है।

कार्यालय के अधिकारियों / कर्मचारियों द्वारा लिखी गई रचनाएं इस बात को प्रमाणित करती हैं कि कार्यालय के लोगों की हिंदी के प्रति रूचि बढ़ रही है।

हमें अति प्रसन्नता है कि राजभाषा का पुष्प निरंतर अपनी खुशबू हमारे कार्यालय में बिखेर रहा है। मेरी ओर से सभी सम्पादक मण्डल एवं रचनाकारों को बहुत - बहुत बधाई।

(बिभुदत्त बसंतिया)

प्रधान महालेखाकार

(लेखापरीक्षा - II) ओड़िशा, भुवनेश्वर



सुरभि

संदेश



सुश्री स्मृति

महालेखाकार

(लेखापरीक्षा-1) ओड़िशा, भुवनेश्वर

सर्वप्रथम कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका 'सुरभि' के 19 वें अंक के लिए संपादक मंडल के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई एवं आभार । प्रत्येक अर्धवर्ष में हिंदी पत्रिका 'सुरभि' का प्रकाशन हमारे कार्यालय का राजभाषा के प्रति निष्ठा का प्रमाण है । पत्रिका को प्रत्येक वर्ष निश्चित समय अर्थात् 26 जनवरी एवं हिंदी पखवाड़े के दौरान प्रकाशित करना हमारी दृढ़ता को दर्शाता है। सुरभि के प्रत्येक अंक में निहित जीवन के विभिन्न आयामों से प्रेरित रचनाएं कार्यालय में मौजूद कार्मिकों की सृजनात्मकता को दर्शाती है। कार्यालयीन कार्यों के अतिरिक्त कार्मिकों द्वारा अपनी रुचि की विषय वस्तु को राजभाषा में व्यक्त करना अपने आप में एक विशेषता है । आशा है कि 'सुरभि' का यह नवीनतम अंक समस्त पाठकों की प्रशंसा दृष्टि प्राप्त करने में सफल रहेगा । पत्रिका का अनवरत प्रकाशन होता रहे एवं कार्यालय में राजभाषा की धारा इसी प्रकार प्रवाहित होती रहे ।

(स्मृति)

महालेखाकार

(लेखापरीक्षा-1) ओड़िशा, भुवनेश्वर

## संपादकीय...



### श्री किशोर रेड्डी पोलु

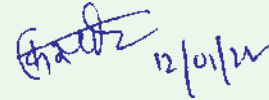
उपमहालेखाकार (प्रशा.)

(लेखापरीक्षा-1) ओड़िशा, भुवनेश्वर

विभिन्न विधाओं से सुसज्जित कार्यालयीन राजभाषा पत्रिका 'सुरभि' का 19वां अंक आपके समक्ष प्रस्तुत है जिसका निरंतर प्रकाशन पाठकगणों की सराहना तथा कार्यालय के कर्मियों के राजभाषा के प्रचार-प्रसार में अमूल्य योगदान से ही संभव हो सका है।

इस पत्रिका से हमें कार्यालय में वर्ष भर में हुई विभिन्न गतिविधियों एवं कार्यक्रमों की झलक मिलती है। कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों की लेखन प्रतिभा को इस पत्रिका के माध्यम से उजागर होने का भी अवसर प्राप्त होता है। इस तरह उन्हें लेख, कविता, कहानी इत्यादि द्वारा विभिन्न विषयों पर अपने विचारों को दूसरों के साथ साझा करने में सफलता मिलती है। इसके अतिरिक्त यह कार्यालय के कर्मियों में पठन प्रवृत्ति को भी प्रोत्साहित करती है। उम्मीद है कि राजभाषा के प्रचार में योगदान देने के लिए यह पत्रिका भविष्य में भी प्रकाशित होती रहेगी।

पत्रिका के प्रकाशन में योगदान देने वाले सभी कर्मों बधाई के पात्र हैं। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए अनेकानेक शुभकामनाएँ।

 12/01/21

(किशोर रेड्डी पोलु)

उपमहालेखाकार (प्रशा.)

(लेखापरीक्षा-1) ओड़िशा, भुवनेश्वर



## अन्य कार्यालयों से प्राप्त प्रशंसा पत्र

File No....-1/-11011/-196/2018-22

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I) राजस्थान, जयपुर  
क्रमांक.-रा.भा.अ/ले.प.-I/एच-11011/के-196/प्रतिक्रिया/2018-22 दिनांक.-13/10/2021

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I), ओडिशा, भुवनेश्वर-751001

हिंदी प्रकोष्ठ (लेखापरीक्षा-I) / Hindi Cell (Audit-I) श्री. ओ. / विलम/ई-मेल DO/FA/E-mail- 302 दिनांक Date- 25/10/21

विषय- हिन्दी पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की प्रतिक्रिया कर प्रेषण।

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिन्दी पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की सॉफ्ट प्रति प्राप्त हुई, सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका में समाहित सभी रचनाएँ पठनीय एवं सरहनीय हैं। कार्यालय भा क्षेत्र में होने के उपरान्त भी हिन्दी पत्रिका का प्रकाशन हिंदी भाषा की उन्नति हेतु सरहनीय प्रयास है। पत्रिका के कुशल संपादन हेतु सम्पादक मण्डल बधाई के पात्र हैं। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

भवदीय,  
Sr.audit Officer  
राजभाषा अनुभाग

भारतीय लेखापरीक्षा और लेखा विभाग  
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय  
पूर्व तट रेलवे, तीसरी मंजिल, रेल सदन  
भुवनेश्वर -751017 (ओडिशा)

रा. भा. अ. पत्रिका/2021/113 दिनांक- 12.10.2021

सेवा में,  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/ हिंदी कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I), सचिवालय मार्ग, एजी चौक, भुवनेश्वर -751001 ईमेल- hindicellgssa@gmail.com

विषय- ई-पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की प्राप्ति के संबंध में।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रेषित हिंदी ई-पत्रिका "सुरभि" का 18वाँ अंक प्राप्त हुआ। एतदर्थ धन्यवाद। पत्रिका का कलेवर व रूपरेखा अत्यधिक आकर्षक है। इस पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएँ उत्कृष्ट, ज्ञानवर्धक और रोचक हैं, विशेषकर श्रीमती **मोनिका चौहान**, कविता अनुवादक द्वारा अनुवादित मार्मिक कहानी **"सम्मान"** दिल को छू गई। इसके अलावा श्रीमती **मीनाबी आचार्य**, पर्यवेक्षक द्वारा रचित लेख **"कार्तिक पूर्णिमा-बालियात्रा-कागज की नाव"** बहुत अच्छी लगी।

इस पत्रिका को सफल एवं उच्चकोटि बनाने में योगदान देने वाले सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीय,  
रवीन्द्र कुमार दास  
(टीपक कुमार दास)  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/राजभाषा

File No....-I-11005/02-2/2021-22

कार्यालय महालेखाकार (लेखा परीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर।  
क्रमांक: रा.भा.अ/एच-11005/02/2021-22 दिनांक:- 21/10/2021

महालेखाकार कार्यालय (लेखा व हक),  
पश्चिम बंगाल - 700 001


विषय- हिन्दी पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की प्रतिक्रियाके प्रेषण के संबंध में।

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिन्दी पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की प्राप्ति हुई, तदर्थ आपको बहुत-बहुत आभार। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएँ उत्कृष्ट, ज्ञानवर्धक और संग्रहणीय हैं। पत्रिका में प्रकाशित किसी एक रचना की प्रशंसा करना, पत्रिका में प्रकाशित अन्य रचनाओं का अपमान करना होगा, क्योंकि पत्रिका में समाहित सभी रचनाओं में रचनात्मकता, सकारात्मकता तथा नवीनता को मार्मिक तरीके से प्रस्तुत किया गया है।

पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए बधाई एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएं। कृपया अपना यही सार्थक प्रयास निरंतर रखें।

Arun Kumar Sharma  
Sr.audit Officer  
राजभाषा अनुभाग



भारत सरकार/Government of India  
कार्यालय महालेखाकार (लेखा एवं हक), ओडिशा, भुवनेश्वर-751001  
O/o the Accountant General (A&E), Odisha, Bhubaneswar-751001


सं.हि.प्र/प.प्र./2021/82 दिनांक : 25.11.2021

सेवा में,  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी  
महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I) का कार्यालय  
ओडिशा, भुवनेश्वर-751001

विषय: हिंदी गृह ई-पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की प्रतिक्रिया का प्रेषण।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित होने वाली हिंदी गृह ई-पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई। एतदर्थ धन्यवाद। पत्रिका की साज-सज्जा अत्यंत ही आकर्षक है। पत्रिका में समाहित सभी रचनाएँ उच्च कोटि की एवं प्रशंसनीय हैं। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए संपादक मंडल को पत्रिका के सफल संपादन हेतु हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

भवदीय,  
  
हिंदी अधिकारी/प्रभारी

**कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) उत्तराखण्ड, देहरादून**

पत्रांक:हिन्दी/सामान्य-वित्तिध/25/2021-2022/२७१  
दिनांक: अ .12.2021

सेवा में  
कार्यालय प्रधान महालेखाकार का कार्यालय (लेखापरीक्षा-I)  
ओडिशा, भुवनेश्वर

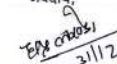
हिंदी प्रकोष्ठ (लेखापरीक्षा-I) Hindi Cell (A&E)  
आवक सं. Inward Dy. No. 411  
दिनांक Date: 30/11/21

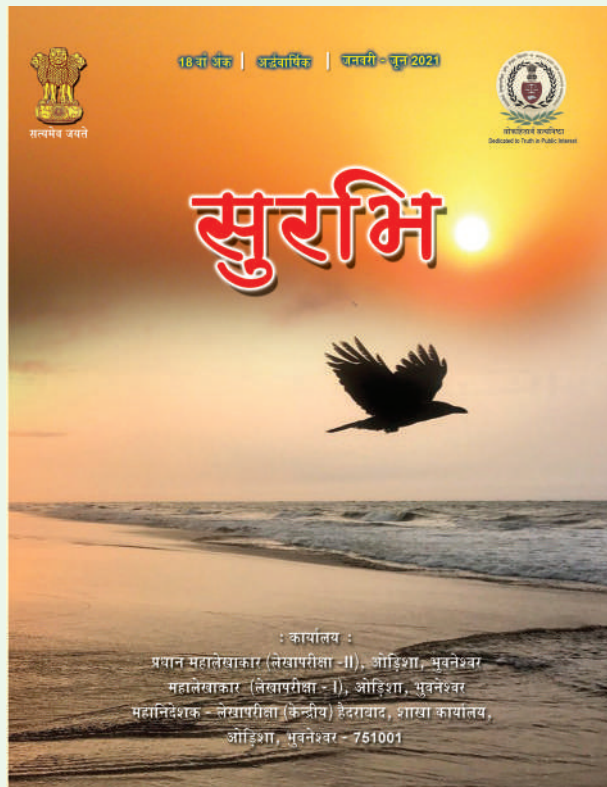
विषय:- हिन्दी की अर्धवार्षिक पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की ई-प्रति के पावती के संबंध में।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय की वार्षिक पत्रिका "सुरभि" के 18वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, तदर्थ धन्यवाद।

पत्रिका अपने आप में अनुपम है। पत्रिका में प्रकाशित किसी एक रचना की प्रशंसा करना, पत्रिका में प्रकाशित अन्य रचनाओं की उपेक्षा करना होगा, क्योंकि पत्रिका में संग्रहित सभी रचनाएँ प्रभावशाली, रोचक एवं उच्चकोटि की हैं, जिसके लिए सभी रचनाकार बधाई के पात्र हैं। इस पत्रिका की रचनाओं में मुख्यतः "ऑनलाइन कक्षा और बच्चे", "आज को जी लीजिए", "कामयाबी की तलब" और "भारत में बढ़ता शहरीकरण" काफी प्रशंसनीय हैं। आपकी यह पत्रिका राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए अत्यंत सराहनीय प्रयास है, जिसकी निरंतर प्रगति एवं सफलता के लिए पत्रिका समूह के संपादन एवं प्रकाशन मंडल को हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीय,  
  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिन्दी





## हिंदी साहित्य की विविध विधाएँ

लोकेश चंद्र लाल

कनिष्ठ हिंदी अनुवादक



विधा (genere) का अर्थ 'प्रकार, श्रेणी, किस्म या वर्ग' है। साहित्य को उनके रचना कौशल के आधार पर बाँट देने से उन्हें समझने या उनके गुण-धर्म को जानने में सुविधा होती है। यदि कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट विधा का जानकार हो जाता है तो वह उस विधा में अपने मनोभावों को विशेष रूप से व्यक्त कर सकता है। हालांकि विधा अस्पष्ट वर्गकारक है और इसकी कोई निश्चित सीमा-रेखा नहीं होती बल्कि मान्यताओं के आधार पर समय के साथ इनकी पहचान बन जाती है।

आइए, हिंदी साहित्य की कुछ विधाओं के बारे में जानते हैं –

**कहानी :** कहानी में विचारों को सांकेतिक रूप में रखा जाता है। भाव-प्रधान या विषय-प्रधान काल्पनिक घटना या प्रसंग जिसका मुख्य उद्देश्य पाठकों का मनोरंजन करना व कोई संदेश देना या किसी वस्तु-स्थिति से परिचित कराना होता है। कहानी एक ऐसा आख्यान है जो एक ही बैठक में पढ़ा जा सके और पाठक पर किसी एक प्रभाव को उत्पन्न कर सके। कहानी में जीवन के किसी एक अंक का चित्रण किया जाता है। आकार में बड़ी से बड़ी कहानी भी छोटे से छोटे उपन्यास से छोटी होती है।

**कथा :** इसका भी रूप-ढंग ठीक कहानी की भांति ही होता है। कथा किसी सत्य घटना के आधार पर पौराणिक, धार्मिक महत्व की होती है और यह संदेशात्मक होने के साथ-साथ शिक्षाप्रद भी होती है। एक ऐसा आख्यान है जो एक ही बैठक में सुना या सुनाया जा सके और वाचक या

श्रोता पर किसी एक प्रभाव को उत्पन्न कर सके।

**एकांकी :** एकांकी अर्थात् एक अंक वाला। यह ऐसी विधा है जिसमें पात्रों की संख्या कम होती है। एक ही स्थान व समय पर घटित घटना का नाटकीय कौशल होता है। इसमें एक बार ही पर्दा उठता है। एकांकी में जीवन के किसी एक पक्ष को लिया जाता है। इसमें समानांतर घटित होने वाली घटनाओं को शामिल नहीं किया जाता है। संक्षिप्तता इसकी एक विशेषता है।

**नाटक :** भारतीय परंपरा में नाटक को 'पंचमवेद' भी कहा जाता है। नाटक 'नट' शब्द से बना है जिसका अर्थ है सात्विक भावों का अभिनय करना। इसमें जीवन की घटनाओं का अनुकरण किया जाता है। जो कलाकार इन घटनाओं का अनुकरण कर मंच पर हमारे सामने प्रस्तुत करता है वो अभिनेता कहलाता है। इस विधा का उद्देश्य रंगमंच पर अभिनय कर दर्शकों का मनोरंजन करना, शिक्षा देना, संदेश देना होता है। इसके विविध तत्व होते हैं – कथावस्तु, पात्र, संवाद, देशकाल वातावरण, उद्देश्य, शैली व रंगमंच।

**उपन्यास :** यह जीवन का प्रतिबिंब है। यह यथार्थ जीवन की कलात्मक अभिव्यक्ति है। उपन्यास दो शब्दों के मेल से बना है – उपन्यास अर्थात् समीप रखी वस्तु। इसे पढ़कर ऐसा लगता है मानो यह हमारी ही कहानी हो। नायक व नायिका के जीवन दर्पण के साथ-साथ आसपास के पात्र व वातावरण का चित्रण भी सजीव होता है। इसमें उपन्यासकार को नाटककार की भांति कथानक की समय-सीमा में बंधकर नहीं रहना पड़ता है। उपन्यास में जीवन

का व्यापक चित्रण किया जाता है ।

**विज्ञान कथा:** विज्ञान कथा उपन्यास की एक शाखा है । इसमें कल्पित भविष्य की तकनीक और वैज्ञानिक प्रगति का उल्लेख होता है । विज्ञान कथा में अक्सर मानव और पशु जैविक वृद्धि, अंतरिक्ष व समय यात्रा, स्थलीय जीवन, उन्नत हथियारों सहित कल्पनायुक्त अवधारणाओं को शामिल किया जाता है ।

**लघुकथा :** इसे कहानी का नहीं छोटा रूप कहा जा सकता है और न ही संक्षिप्त रूप । यह विधा अपने एकांगी स्वरूप में किसी भी एक विषय, एक घटना या एक क्षण पर आधारित होती है । यह किसी भी चुटकुले या व्यंग्य से भी पूरी तरह अलग है । आधुनिक लघुकथा अपने पाठकों में चेतना जागृत करती है । किसी घटना या किसी परिस्थिति के एक विशेष और महीन से विलक्षण पल को शिल्प तथा कथ्य के लेंसों से कई गुना बड़ा कर एक उभार दिया जाता है । इसे और आसानी से समझने के लिए शादी के एल्बम का उदाहरण लेना सही होगा ।

**कविता:** 'रसात्मकम् वाक्यम् काव्य' अर्थात् रसयुक्त वाक्य ही कविता है । कविता गेय शैली में व लयात्मक होती है । उसमें बिंबों व प्रतीकों का प्रयोग होता है । इसमें कवि गागर में सागर की उक्ति चरितार्थ करता है यानी कम –से – कम शब्दों में अधिक और गहरी बात कहने का प्रयास किया जाता है । कविता छंदबद्ध अथवा छंदमुक्त भी हो सकती है । कविता का अनुवाद कठिन होता है । कविता को उनके लंबाई के अनुसार कई रूपों में बांटा जा सकता है – 1. दोहा 2. सोरठा 3. चौपाई 4. छप्पय 5. हरिगीतिका 6. रोला 7. सॉनेट 8. बैलेड हाइकू आदि ।

**महाकाव्य :** इसमें किसी ऐतिहासिक या पौराणिक महापुरुष की पूरे जीवन की कथा का वर्णन होता है । जैसे – रामचरितमानस, कामायनी, साकेत आदि महाकाव्य हैं । इसका नायक पौराणिक या ऐतिहासिक होता है । देशकाल व वातावरण का सजीव चित्रण होता है तथा इसमें आठ या

आठ से अधिक सर्ग होने चाहिए ।

**खंडकाव्य :** इसमें जीवन के किसी एक ही भाग का वर्णन होता है । जैसे –सुदामा चरित्र, पंचवटी, हल्दीघाटी आदि खंडकाव्य हैं । इसमें कथावस्तु काल्पनिक होती है तथा इसमें सात या सात से कम सर्ग होते हैं ।

**निबंध :** निबंध शब्द 'निबंध' से बना है, जिसका अर्थ है अच्छी तरह से बँधा हुआ । निबंध गद्य की विधा है । इसमें विचारों को क्रमबद्ध रूप में रखा जाता है । इसमें ज्ञान विचार और व्यक्तित्व का अद्भुत संगम होता है । निबंध चार प्रकार के हैं—वर्णनात्मक निबंध, विवरणात्मक निबंध, भावात्मक निबंध, आलोचनात्मक निबंध ।

**रेखाचित्र :** इसमें किसी व्यक्ति, वस्तु, स्थान, घटना, दृश्य आदि का इस प्रकार वर्णन किया जाता है कि पाठक के मन पर उसका हू – ब – हू वही चित्र बन जाता है जिसे अनुभव कर या देखकर रचनाकार लिखता है । इसमें रचनाकार को विरोधाभास से बचना होता है और सावधानी से अपने बातों को शब्दों से आंकना होता है ।

**जीवनी :** रचनाकार किसी अन्य व्यक्ति के जीवन के बारे में लिखता है यानी कोई लेखक किसी अन्य व्यक्ति के जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं को रोचक ढंग से प्रस्तुत करता है । जीवनी का नायक लेखक स्वयं नहीं होता है, कोई अन्य व्यक्ति होता है ।

**आत्मकथा :** इसमें लेखक अपने जीवन के बारे में खुद लिखता है । आत्मकथा का नायक लेखक स्वयं होता है । इसमें वह अपने बीते हुए जीवन की घटनाओं को साहित्यिक रूप प्रदान करता है । अपने अतीत का विश्लेषण करता है ।

**संस्मरण :** इसमें रचनाकार अपने या किसी अन्य व्यक्ति के जीवन में बीती किसी विशेष घटना अथवा दृश्य का स्मरण कर अपनी लेखनी द्वारा उसका जीवंत वर्णन करता है । यह आवश्यक है कि रचनाकार जिस घटना का वर्णन कर रहा है उसमें उसकी भी भागीदारी हो यानी वर्णित व्यक्ति, घटना आदि के साथ उसका व्यक्तिगत



संबंध रहा हो। रचनाकार को संस्मरण में अपनी कल्पना से कुछ भी उकेरने की छूट नहीं होती है।

**यात्रा वृत्तांत:** इसमें रचनाकार अपनी यात्रा के दौरान देखे गए स्थानों का वर्णन आत्मीयता तथा निजता के साथ करता है। वर्णित घटना के साथ उसका व्यक्तिगत संबंध होता है। रचनाकार यात्रा के विवरणों में स्थान, दृश्य, घटनाएँ तथा व्यक्ति से संबंधित कटु एवं मधुर यादों का चित्रण करता है।

**प्रहसन :** यह एक अंक वाले नाटक का ही एक रूप है जो प्रायः काल्पनिक होती है तथा इसमें हास्यरस की प्रधानता रहती है। प्रहसन का प्रत्यक्ष प्रयोजन मनोरंजन ही है। किन्तु अप्रत्यक्ष रूप में पाठक को उपदेश प्राप्ति भी होती है।

**व्यंग्य :** व्यंग्य की उत्पत्ति 'अज्ज' धातु से हुई है जिसका शाब्दिक अर्थ होता है ताना कसना। 'व्यंग्य' एक ऐसी विधा है जिसके द्वारा रचनाकार व्यक्ति अथवा समाज की विसंगतियों तथा उसके किसी पहलू को मनोरंजक व हास्यास्पद ढंग से प्रस्तुत करता है।

**आलोचना :** 'आलोचना' शब्द 'लुच' धातु से बना है। 'लुच' का अर्थ है 'देखना'। समीक्षा और समालोचना का अर्थ भी प्रायः यही है। साहित्य में जहाँ रागतत्व प्रधान है वहाँ आलोचना में बुद्धि तत्व। व्यक्तिगत रुचि के आधार पर किसी कृति की निन्दा या प्रशंसा करना आलोचना नहीं कहलाता है। आलोचक का कार्य केवल दोष ढूँढना नहीं बल्कि उसके गुणों को भी उजागर करना होता है। कृति के गुणों का विज्ञापन और दोषों का विवेचन, दिग्दर्शन करके उसका महत्व प्रकट करना आलोचना कहलाती है।

**डायरी :** डायरी में लेखक आत्म साक्षात्कार करता है। वह अपने आपसे संवाद करता है। दैनंदिनी अपने व्यक्तिगत अनुभवों, सोच और भावनाओं को शब्दों का जामा पहनाना डायरी लेखन कहलाता है। डायरी लेखक

अपनी रुचि व आवश्यकतानुसार विभिन्न पक्षों के साथ निजी अनुभूतियों का चित्रण करता है।

**साक्षात्कार :** साक्षात्कार विधा द्वारा किन्हीं महानुभवों के जीवन दर्शन, कृतित्व, विचार, प्रेरणास्रोत एवं उसके दृष्टिकोण व अभिरुचियों की तथ्यमूलक सूचना लिपिबद्ध किया जा सकता है। हालांकि इस विधा का विकास उतना नहीं हो पाया जितना की इसके समकालीन विधाओं का विकास हुआ। इस प्रकार के लिए गए साक्षात्कार में कल्पना का समावेश नहीं होता है।

**ललित कला :** ललित कला वह शिल्प है जिसका प्रयोग सुन्दरता को निखारकर प्रस्तुत करने में हो। अतः ललित कलाओं का उद्देश्य सौन्दर्यानुभूति के विषय-क्षेत्र का सृजन करना है। ललित कला मनुष्य को एक ऐसे आनन्द की अनुभूति कराती है जिससे एतेंद्रीय सुख तो प्राप्त होता ही है और साथ में भावनात्मक एवं आध्यात्मिक सुख मिलता है।

**रिपोर्ताज :** रिपोर्ताज फ्रांसीसी भाषा का शब्द है जिसका अर्थ है रिपोर्ट है। देखा जाए तो रिपोर्ट साहित्य नहीं है बल्कि समाचारपत्र में अभिव्यक्त एक शैली है। रिपोर्ट के कलात्मक तथा साहित्यिक रूप को ही रिपोर्ताज कहते हैं। यह अनुभव करके लिखी जाती है। इसमें काल्पनिकता का पुट नहीं मिलता लेकिन रचनाकार अपने साहित्य को रोचक बनाने के लिए कुछ जोड़ या घटा सकता है। लेखक को पत्रकार तथा कलाकार दोनों का किरदार निभाना पड़ता है।

**चलचित्र :** यह नाटक का ही विकसित रूप है। इसकी विषयवस्तु व समय नाटक से अधिक होती है। चलचित्र को सिनेमा भी कहा जाता है।

चलचित्र ने सचमुच में समाज और वातावरण की काया उलट पलट करके रख दी है और आज जीवन का आवश्यक अंग बन चुका है। चलचित्र द्वारा शिक्षा प्रसार तथा समाज – सुधार कार्य को प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।



## आभामंडल (AURA) – अर्थ एवं महत्व

श्रीमती मोनिका चौहान

कनिष्ठ अनुवादक

आभामंडल को अंग्रेजी में AURA (औरा) कहते हैं। प्रकृति में एक विशेष प्रकार का विद्युत चुंबकीय क्षेत्र होता है जिससे निरंतर ऊर्जा का उत्सर्जन होता रहता है। इसे ही आभामंडल (औरा) के नाम से जाना जाता है। प्रकृति की प्रत्येक संरचना का अपना एक आभामंडल होता है। सभी व्यक्ति, जीव-जंतु तथा पेड़-पौधे हमेशा एक प्रकार की ऊर्जा से घिरे हुए रहते हैं। इसे प्राण ऊर्जा के नाम से भी जाना जाता है।

संपूर्ण ब्रह्माण्ड एक अलौकिक शक्ति विद्यमान है जो सृष्टि के प्रत्येक पदार्थ पर समान रूप से अपना प्रभाव डालती है। अलौकिक चमत्कारी शक्तियां संसार के प्रत्येक मनुष्य में अदृश्य रूप में विद्यमान रहती हैं जो कि आत्मविश्वास का दूसरा रूप है। जिस प्रकार चुंबक लोहे को अपनी ओर आकर्षित करता है। सृष्टि के समस्त पदार्थ आभामण्डल के कारण एक-दूसरे को परस्पर प्रभावित करते हैं। वैज्ञानिक इस ब्रह्माण्डीय ऊर्जा को आभामण्डल का नाम देते हैं।

वैज्ञानिकों ने गहन अनुसंधान के बाद यह सिद्ध किया है कि मनुष्य का मात्र एक शरीर ही नहीं होता है बल्कि इस भौतिक शरीर के अतिरिक्त प्रकाशमय और ऊर्जावान एक शरीर और होता है जिसे सूक्ष्म शरीर अथवा आभामण्डल कहते हैं। सभी मनुष्य अपने ईष्ट देव की मूर्ति या पोस्टर अपने घर या कार्यस्थल पर अवश्य रखते हैं। इन मूर्ति या पोस्टर में जो भी देव हैं उनके मस्तिष्क के बराबर पीछे की ओर सप्तरंगीय ऊर्जा तरंगे निष्कासित होती रहती है व एक गोलीय चक्र सा प्रतिबिंब रहता है

वही उनका आभामण्डल या औरा चक्र होता है।

प्रत्येक मनुष्य का अपना एक आभामण्डल या औरा होता है। जिसके कारण से ही दूसरे अन्य मनुष्य उससे प्रभावित होते हैं। यह आभा मनुष्य के संपूर्ण शरीर से सतरंगी किरणों के रूप में उत्सर्जित होती रहती है। यह दिव्य प्रकाश युक्त आभा हमें नंगी आंखों से दिखाई नहीं देती है। एक शोध के अनुसार व्यक्ति में आत्मबल का इस आभामंडल से सीधा संबंध है। इस आभामंडल में कमी एवं वृद्धि के अनुसार व्यक्ति के आत्मबल में भी न्यूनता या अधिकता आती रहती है। इस दिव्य प्रकाशयुक्त आभामंडल को वैज्ञानिक यंत्रों से स्पष्ट रूप से देखा व फोटोग्राफ लिया जा सकता है तथा इसे नापा भी जा सकता है। आभामण्डल के फोटोग्राफ “पोली फोटोग्राफी” से लिए जा सकते हैं जिसे किलियान फोटोग्राफी कहते हैं। जिस प्रकार से वस्त्राच्छादित होने के बावजूद मनुष्य के भीतरी अंगों का चित्र एक्सरे द्वारा लिया जा सकता है। ठीक उसी प्रकार से किलियान फोटोग्राफी में एक विशेष प्रकार के कैमरे द्वारा मनुष्य के शरीर से उत्सर्जित प्रकाश किरणों या आभामण्डल और चक्र अर्थात् सूक्ष्म शरीर का चित्र खींचा जाना भी संभव हो गया है। इस कैमरे की फोटोग्राफी के चित्र में मनुष्य की आभामण्डल का स्पष्ट दर्शन किया जा सकता है, जिसमें सात रंग होते हैं। ये सात रंग कभी भी एक जैसी स्थिति में नहीं रहते हैं। और का क्षेत्र शरीर के 4 - 5 इंच बाहर तक होता है। व्यक्ति क्या सोचता है, उसके विचारों का प्रभाव औरा के रंग पर पड़ता है।



सद्गुरुओं, महापुरुषों, विशेषज्ञों के आभामण्डल लगभग 30 से 50 मीटर तक पाये गये हैं और एक साधारण इंसान का आभामण्डल 2 से 3 फीट तक माना जाता है। आभामण्डल का आवरण इस माप से नीचे जाने पर व्यक्ति मानसिक व भौतिक रूप से विकृत हो जाता है या टूटने लगता है। इस स्थिति में उसका आत्म बल भी कम हो जाता है। व्यक्ति की यह स्थिति जीवन में कष्ट या दुःख वाली कहलाती है। मृत व्यक्ति का औरा 0.5 या 0.6 रह जाता है। मनुष्य को अपने भीतर छिपे इन औरा को पहचानने की जरूरत है जब व्यक्ति को इसका ज्ञान हो जाता है तो उसको जीवन की सच्ची खुशी, प्यार और शांति की अनुभूति होता है। आप अध्यात्म, अच्छी सोच, दान-दक्षिणा करके अपने क्षतिग्रस्त आभामंडल को बलवान बना सकते हैं। जैसे प्रत्येक मनुष्य व जीव का डी.एन.ए. अलग होता है ठीक उसी प्रकार से आभामण्डल या औरा भी अलग होता है। आभामंडल की सात रंगों की स्थिति कहीं ज्यादा गहरी, कहीं हल्की और उसकी मोटाई कहीं कम-ज्यादा, कहीं नियमित-अनियमित एवं इंसान की स्थिति के अनुसार बदलती रहती है। मेरा यह मानना है कि तंत्र विद्या ऊर्जा से सीधा संबंध रखती है। इस नकारात्मक ऊर्जा को हटाने के लिए व्यक्ति को आध्यात्मिक ऊर्जा, ईश्वरीय भक्ति, पूजा-पाठ, अनुष्ठान आदि करने चाहिए। इन प्रक्रियाओं द्वारा आभामण्डल को मजबूत कर नकारात्मक ऊर्जा के दुष्प्रभाव को हटाया जा सकता है। हमारे जीवन में भौतिक सुख-सुविधा के साधनों में- मोबाइल, इलेक्ट्रिक एवं इलेक्ट्रॉनिक्स साधन है ये एक विशेष मैग्नेटिक ऊर्जा का निर्माण कर विकिरण पैदा करते हैं। मोबाइल, फ्रीज, एसी, टी.वी., कंप्यूटर आदि अन्य सभी से नकारात्मक ऊर्जा निकलती है जो हमें एवं हमारे आभामंडल को नुकसान पहुंचाती रहती है। यह सत्य है कि इसका प्रभाव मन्द गति से होने की वजह से हमें प्रतीत नहीं होता है। धीरे-धीरे इस ऊर्जा का प्रभाव हमारे शरीर व मन-मस्तिष्क

पर होता रहता है। मैग्नेटिक ऊर्जा भी नकारात्मक ऊर्जा का भंडार है। परंतु इस नकारात्मक ऊर्जा को सही मायने में मार्ग परिवर्तन कर दे तो यह ऊर्जा भी सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती है परंतु यह बहुत ही गहन शोध की क्रिया है। इनके अलावा घर, कार्यालय, दुकान, फैक्ट्री में नकारात्मक ऊर्जा का एक कारण वास्तु दोष भी है। यदि भवन, कार्यालय, व्यवसाय स्थल वास्तु के नियमों में नहीं है तो उससे भी नकारात्मक ऊर्जाओं का प्रभाव बना रहता है।

वास्तु शास्त्र के अनुसार केवल भवन से ही नकारात्मक ऊर्जा नहीं निकलती है भूमि से भी दोनों ही प्रकार की सकारात्मक व नकारात्मक ऊर्जा निकलती रहती है। अतः वास्तु के मूलभूत नियमों द्वारा कई हद तक नकारात्मक ऊर्जा को रोका जा सकता है। तीसरी मैग्नेटिक ऊर्जा जो इलेक्ट्रिक एवं इलेक्ट्रॉनिक्स संसाधनों से निकलने वाली ऊर्जा है उसको रोकना भी आवश्यक है और नहीं रोक सकते तो कई हद तक कम करना अति आवश्यक है। इंसान की व्यक्तिगत अच्छाई, कर्मों से भी आभामण्डल विकसित होता है। यही कारण है कि अच्छे महापुरुषों, उच्चाधिकारियों, उद्योगपतियों, आर्थिक विश्लेषकों, अध्यात्मवेत्ताओं का आभामण्डल 30 से 50 मीटर तक पाए जाते हैं। वास्तव में मानव के आभामण्डल का सीधा संबंध उसके कर्मों से जुड़ा हुआ है। काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद, अहंकार मनुष्य के शत्रु हैं। व्यक्ति द्वारा इन छः कर्मों में संलग्न होने से आभामण्डल क्षीण या कम होता जाता है। आभामण्डल की ऊर्जा तरंगें टूट जाती है तथा आभामण्डल के कमजोर होते ही व्यक्ति में सोचने-समझने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है। चिंता, क्रोध, घृणा, ईर्ष्या इन सबके कारण प्राण ऊर्जा निकलकर बिखरने लगती है और शरीर रोग ग्रस्त होने लगता है। मन में अशांति के कारण शरीर कमजोर हो जाता है जिससे औरा भी कमजोर हो जाता है। जिससे बैक्टीरिया, वायरस शरीर में प्रवेश

कर शरीर को रोग ग्रस्त कर देते हैं। मनोविशेषज्ञों का मानना है कि बीमारियां मन से होती हैं अतः इसका उपचार करने के लिए मन, शरीर व आत्मा पर समान रूप से कार्य करना चाहिए। इन पर नियंत्रण रखा जाए तो रोगी को जल्दी ठीक किया जा सकता है।

हमारे शास्त्रों में वर्णित जो तथ्य हैं वे सब वैज्ञानिक सत्य पर आधारित हैं – जैसे तुलसी की पूजा, पीपल की पूजा, बरगद के पेड़ का महत्व, गाय को पूजनीय बताना आदि। ये बातें मात्र पारंपरिक या कथानक की बातें नहीं हैं। वास्तव में इन सबकी आभामंडल ऊर्जा इतनी अधिक है कि ये सभी हमें सुरक्षा प्रदान करते हैं। शारीरिक और मानसिक तौर पर हमें स्वस्थ रख सकते हैं। इनके सान्निध्य में हम अपने आभामण्डल को और विकसित कर सकते हैं। वृक्षों में जिनका महत्व दर्शाया गया है उनमें से कुछ की आभामंडल ऊर्जा निम्न प्रकार है। बरगद के पेड़ की आभामंडल ऊर्जा 10.1 मीटर है, कदम्ब के पेड़ की 8.4 मीटर है, तुलसी की 6.11 मीटर, नीम की 5.5 मीटर, आंवला की 4.3 मीटर, आम की 3.5 मीटर, पीपल की 3.5 मीटर है। फूलों में ओलिण्डर 7.2 मीटर, कमल 6.8 मीटर, गुलाब 5.7 मीटर, गेंदा 4.7 मीटर, लिलि 4.1 मीटर एवं आश्चर्यजनक तौर पर सफेद आकडे का फूल (जो शिव भगवान को चढ़ाए जाते हैं) की आभामंडल ऊर्जा 15 मीटर होती है। शास्त्रों में गाय को पूजनीय यूं ही नहीं माना गया है। गाय से जुड़ी हर चीज की आभामंडल ऊर्जा इतनी अधिक है कि गाय की पूजनीयता स्पष्ट है जैसे – गाय के घी की आभामंडल ऊर्जा 14 मीटर, गोबर की 6 मीटर, गाय के दूध की 13 मीटर, दही की 6.9 मीटर, इसी तरह पूजन सामग्री में नारियल की आभामंडल ऊर्जा 10.5 मीटर है। अक्षत चावल 4.9 मीटर, कपूर 4.8 मीटर, क्रिस्टल नमक 4.8 मीटर, सफेद कोला 8.6 मीटर, कुमकुम 8 मीटर, अगरबत्ती सुगंध के अनुसार 5-15

मीटर है। इन सबका महत्व हमारे दैनिक जीवन में है इन सबकी आभामंडल ऊर्जा इतनी अधिक होने की वजह से इन्हें धर्मशास्त्रों में उल्लेखित किया है।

दिव्य आभामण्डल में नित्य अभिवृद्धि के लिए हमारे धार्मिक साहित्य, वेद-पुराणों में पूजा-पाठ, ईष्ट-अराधना, अनुष्ठान, यज्ञ तथा त्राटक योग के अभ्यास द्वारा व्यक्ति अपने गिरते हुए और या आभामण्डल में वृद्धि कर सकता है। आभामण्डल में वृद्धि का कर्म नित्य रहना चाहिये। एक शोध के अनुसार प्रातः काल नित्य 15 मिनट तक ओमकार का ध्यान या नाद योग करने से और मजबूत होता है। धार्मिक तीर्थ स्थल, नियमित पूजा पाठ, ईष्ट अराधना, मंत्रोच्चार, योग, प्राणायाम, कपालभाती, आसन, सत्संग आदि से सकारात्मक ऊर्जा से आभा मण्डल का विकास किया जा सकता है।

गायत्री मंत्र या अन्य मंत्र ध्वनि के उच्चारण या श्रवण मात्र से आभामण्डल में वृद्धि होती है। संध्या काल में मंदिर में आरती के समय भाग लेने से वहां शंख, गरुड़ घंटी तथा मंत्रोच्चार ध्वनि से मन व आत्मा को शांति मिलती है। उस शांति से तात्पर्य आभामण्डल में वृद्धि का होना है। वही गलत साहित्य, बुरी संगति, फास्ट – फूड, मदिरा – पान से आपके आभा मण्डल का हास होता है। साधना के बल पर और या आभामण्डल को जागृत करके उस शक्ति का विकास कर उसकी ऊर्जा शक्ति को अपने अंदर संचित मानव शरीर और मन पर एकाग्रचितता व नियंत्रण करने की क्षमता करने हेतु सर्वाधिक उपयुक्त विधि प्राणायाम तथा त्राटक योगाभ्यास है। त्राटक, प्राणायाम, कपालभांति, ध्यान, आसन, समाधि और साधना के द्वारा मनुष्य अपने शरीर में समस्त प्रकार की अन्तः अलौकिक चमत्कारी अदृश्य शक्तियों को पुनः जागृत करके अपने आत्मविश्वास एवं आभामंडल दोनों को विकसित कर सकता है।



## दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की व्यथा

सुश्री सीमा गोयल

डी.ई.ओ.



फिर एक अर्द्धलाश पड़ी सड़क पर कराह रही थी,  
कोई हुई अनहोनी या शिकार लापरवाह की थी,  
ट्रक भिड़ंत थी या टक्कर किसी कार की थी,  
दोष सिर्फ इतना न था, ये तो बस शुरुआत थी,  
फिर कभी आह, कभी अपने किसी की याद उस मुसाफिर को थी,  
जिसकी यह दुर्दशा, अर्द्धलाश सी थी ।  
तेज धूप थी, न कोई साथ,  
भीड़ खड़ी थी पर न था कोई अपना,  
कभी वीडियो कभी कैमरे का फ्लैश,  
चूर-चूर था हर सपना,  
सोच रहा था बेचारा, “मुझे इंसानियत का पता चल पाया”  
क्यों किस्मत मे ऐसा दिन आया ?”  
दुर्घटना पर ऐसा कोई विचार ना करे,  
हमें ऐसा देश बनाना है,  
जहाँ फोटो, वीडियो की बनाने की बजाय मदद का हाथ बढ़ाकर अस्पताल ले जाएं।



## काला रंग

श्रीमती स्नेहा श्रीवास्तव

पत्नी - श्री लोकाेश चंद्र लाल, कनि. हिंदी अनुवादक

अंजना तेरी-मेरी दोस्ती को आज एक साल हो गया पर पता नहीं क्यों मुझे ऐसा लगता है कि मैं तुझे अब भी अच्छी तरह से नहीं जानती। तेरी आँखों में मुझे दर्द दिखाई देता है। कुछ ऐसा दर्द जो तू दिखा भी नहीं सकती और छिपा भी नहीं सकती। जब भी मैं तुझसे इस विषय पर कुछ कहती हूँ, तू टाल जाती है। आखिर क्या बात है? मुझे लगता है, तेरी इस चुप्पी का जवाब तेरी इस डायरी में मिलेगा जिसमें रोज तू अपने भावों को उकेरती है।

**अंजना :** नहीं, नहीं ! रमा, तू वो डायरी मुझे दे दे।

**रमा :** नहीं, मैं देखना चाहती हूँ कि तुमने इसमें क्या लिखा है।

**अंजना :** जो लिखा है वह बेरंग है। मैं वह दिखाकर किसी को दुखी नहीं करना चाहती।

**रमा :** तब तो मैं आज देखकर रहूँगी कि तुमने आखिर ऐसा क्या लिखा है। एक दोस्त केवल खुशियाँ बाँटने के लिए नहीं होता वरन् दोस्त के हर सुख-दुख में बराबर का भागीदार होता है। उसे सही मार्ग दिखाना एक दोस्त का कर्तव्य होता है। अगर हृदय में कोई दर्द, कोई बात है तो मसले को निकाल देने में ही भलाई है नहीं तो वह मसला वर्तमान तथा भविष्य दोनों को दूषित कर देता है।

**अंजना :** शायद तुम ठीक कह रही हो रमा। मुझे अपने हृदय के विषाद को साफ करना चाहिए। दो वह डायरी मुझे। मैं पढ़कर सुनाती हूँ।

यह वह घटना है जिसने मुझे डायरी लिखने को मजबूर किया। माँ-बाबा को कुछ कह नहीं सकती क्योंकि मैंने महसूस किया है, जितना दर्द मुझे होता है उससे कहीं

ज्यादा दर्द और घुटन उन्हें होती है। मगर माँ-बाप हैं न, बच्चों के आगे कमजोर नहीं पड़ेंगे। बस चट्टान की भाँति खड़े रहेंगे, अंदर चाहे कितना भी भूचल क्यों न आया हो। अपने बच्चों के लिए कभी हार नहीं मानेंगे। हमारे रीति-रिवाज, परंपरा एक ओर तो हमें समृद्धशाली बनाते हैं, वहीं दूसरी ओर विवश भी कर देते हैं।

समाज की आँखों में मेरा पढ़ना-लिखना तो खटकता ही था फिर जैसे-जैसे समय बीतता गया, मेरी उम्र भी खटकने लगी। गाँव के लोंगो ने फुसफुसाना शुरु कर दिया पर कभी भी माँ-बाबा ने इस तरफ ध्यान नहीं दिया और न ही मुझे बाँधने की कोशिश की। जब मैंने 12 वीं की परीक्षा पास की तब पहली बार मुझे लड़के वाले देखने आने वाले थे। माँ-बाबा खुश थे। लड़का 12वीं पास करके अपनी पुश्तैनी व्यापार को चला रहा था। अच्छा घर-परिवार, कोई भी चीज़ की कमी नहीं थी। यह सब सुनकर मैं मन ही मन इतरा रही थी। माँ-बाबा से उनलोंगो की तारीफ़ सुनकर मैं तो मन ही मन अपने - आप को उस घर की बहू के रूप में भी देखने लगी थी। जब से उनका रिश्ता आया था, मेरा कद घर में कुछ ज्यादा ही बढ़ गया था। घर वाले मुझ पर ज्यादा ही प्यार बरसा रहे थे। माँ की आँखें तो मेरी शादी का नाम लेते ही डबाडबा जाती थीं। बाबा बार-बार स्नेह से मुझे देखते तो लगता था जैसे मैं अब डोली में बैठने ही वाली हूँ। सब कुछ इतनी जल्दी और खूबसूरती से चल रहा था कि मैं और कुछ देखने की स्थिति में नहीं थी। सब कुछ मीठे सपने - सा लग रहा था जिसे मैं जल्द से जल्द सच बनाना चाहती थी। लग रहा था कि मैं अपने ही घर में चंद दिनों की मेहमान हूँ।

देखते ही देखते वह दिन आ गया जिसका हम सबको इंतज़ार था। माँ की जर्नी वाली गुलाबी साड़ी में मैं अपने-आप को रानी समझ रही थी। माँ बार-बार मेरी बलाएँ ले रहीं थीं और बाबा जब भी मुझे देखते उनकी आँखें नम हो जाती थीं। यह सब देखकर भी मन में एक चंचलता थी, एक खुशी थी। मुझे भी इस बात का एहसास हो रहा था कि अब मैं इस घर से विदा लेने वाली हूँ। जिस घर-आंगन को मैंने अपना माना था, अब वह पराया हो जाएगा। जिस माँ-बाबा के बिना मैंने जीवन की कल्पना न की थी उस माँ-बाबा से मुझे दूर जाना पड़ेगा। मेरे भाई-बहन जिनसे हर छोटी-बड़ी बात पर अनबन होती थी पर उनके बिना तो जीवन का हर पल अधूरा था। अब उनके बिना जीवन जीना पड़ेगा, इतना त्याग कैसे करूँगी। यह सब सोचकर हृदय का एक कोना ज़रा गमगीन था। वहीं दूसरी ओर धड़कन दोगुनी गति से धड़क रही थी। मनोज को देखने-मिलने की कल्पना मन को हवा में उड़ाए जा रही थी। इस प्रकार की उत्सुकता, चंचलता, खुशी, मीठा डर यह अनुभव मेरे लिए एकदम नवीन था। ऐसा लग रहा था कि मैं एकदम हल्की हो गई हूँ और जिंदगी मुझे आसमान में उड़ाए जा रही है।

अपनी हैसियत से कहीं ज्यादा बढ़कर बाबा ने उनलॉंगो का स्वागत किया। मेरे उनके सामने जाने से पहले खूब हँसी-ठिठौली चल रही थी। मगर मुझे देखते ही वातावरण एकदम शांत हो गया। मौके की नजाकत को देखते हुए बाबा ने सबकुछ सामान्य करने की कोशिश की पर नजरिये को बदलना आसान नहीं होता। मेरे द्वारा लाई हुई चाय की प्याली को किसी ने हाथ तक नहीं लगाया। मनोज की माँ ने साफ-साफ कह दिया, लड़की काली है। हमारे इकलौते लड़के के लिए गोरी लड़की ही चाहिए।

खुद के लड़के का रंग काला होने की वजह से वे गोरे वर्ण की लड़की चाहती थी ताकि आने वाली पीढ़ी

सुवर्ण हो। और यह कहकर वे चले गए। उन्होंने रिश्ता ही नहीं तोड़ा, मेरे आत्मविश्वास को भी तोड़ डाला। माँ-बाबा की भावनाओं को ठेस पहुँचाई। उनके जाने के 10-15 दिनों तक भी सब सामान्य नहीं था। माँ-बाबा चुपचाप से हो गए थे। घर में एक सूनेपन ने जगह बना ली थी। कोई किसी से किसी विषय पर कुछ कहता नहीं था पर एक दूसरे की मन की बात सभी समझते थे। मैंने उस दिन पहली बार बाबा की निगाहें नीची देखी थीं। आवाज़ में मायूसियत का अनुभव किया था। उस दिन से मेरी दुनियाँ बदल गई थी। मैं काली हूँ, ऐसा तो मैंने सोचा ही न था और न कभी महसूस किया था। मेरे काले रंग की वजह से शादी टूट जाए, यह तो मेरे कल्पना के परे था। जिन परायों को मैंने अपना मान लिया था, ढेर सारे सपने सजा लिए थे उन्होंने मुझे पराया बनाने में एक पल भी न लगाया। पर मुझे क्या पता था, यह तो बस एक शुरुआत थी। समय बदला गया मगर मेरा सच न बदला। समाज की सोच में कोई परिवर्तन न आया। अब तो लड़की दिखाने का सिलसिला चल पड़ा। वह जोश व उत्साह जो पहली बार देखने को मिला था, वह कहीं धूमिल-सा हो गया है। धीरे-धीरे हम सभी ऊपर से कठोर हुए जा रहे थे। जितना दुख-तकलीफ़ पहली बार हुआ था उतना ही हर बार होता रहा। पर अब ऊपरी रूप से हम ज़रा कठोर हो चुके हैं। जिंदगी मुझे इस मोड़ पर ले आएगी, सोचा न था। अपने हृदय के उद्गार को बाहर निकालने का एकमात्र ज़रिया डायरी ही मिला।

**रमा :** अंजना, मैं जानती हूँ, तूने जो झेला है वह अत्यंत पीड़ादायक है। पर यह संपूर्ण जीवन नहीं, जीवन का अंश मात्र है। पूरा समाज दूषित नहीं है।

आत्मविश्वास वह रंग है जो अगर व्यक्ति पर चढ़ जाए तो वह दुनियाँ को रंग सकता है। तुझे अपने आत्मविश्वास के उजाले से अपने जीवन को प्रकाशित करना होगा।





## पर्दे के पीछे

कमला नायक

वरि.लेप.अ.(सेवानिवृत्त)

जनवरी माह की एक ठंडी सुबह थी। हैदराबाद की एक बड़ी इमारत के पांचवे माले में नलिनी देवी अपने कमरे में लेटी थी। नींद आ नहीं रही थी इसलिए पुरानी यादें उनके मन के झरोखे से झाँक रही थी और वह रास्ते की तरफ देख रही थी। बेटा और बहू सुबह दस बजे नौकरी के लिए निकल गए थे। उन दोनों को घर लौटते रात के आठ या नौ बज जाते हैं। घर पर और कोई नहीं था। सुबह और शाम में एक नर्स आया करती था। नलिनी देवी अपंग थी। पैरालिसिस के चलते उनके शरीर का निचला हिस्सा और उनके हाथ काम नहीं करते थे। वह भी पहले नौकरी करती थी लेकिन पैरालिसिस होने के बाद उन्होंने जल्दी सेवानिवृत्ति ले ली थी और बेटा-बहू के पास रहने हैदराबाद आ गई थी। सुबह दस बजे से लेकर शाम छः बजे तक वह अकेली रहती थी। सुबह ६ बजे नर्स आकर उनको नहला देती थी, कपड़े बदलवा देती थी और थोड़ा फिजियोथेरेपी करती थी। एक नौकरानी भी आती थी जो सुबह-शाम उन्हें खाना खिलाकर चली जाती थी। दोपहर में जब नींद नहीं आती तो वह रास्ते की तरफ देखती रहती और अपने बीते दिनों की बातें याद करती थी। उनके पिताजी स्कूल में अध्यापक थे। भाई-बहन मिलाकर घर में कुल 10 सदस्य थे। घर की आर्थिक परिस्थिति ठीक थी। जब नलिनी देवी नवीं कक्षा में थी तब उन्हें घर पर पढ़ाने एक अध्यापक आते थे। उस अध्यापक से उन्हें प्रेम हो गया था। शादी के बाद दोनों परिवार मिल जुल कर रहते थे और खुश थे। शादी के 4

साल के अंदर उन्हें 3 बच्चे भी हो गए। उनके पति सरकारी नौकरी करते थे इसलिए माँ और बच्चों की जिंदगी बहुत आराम से कट रही थी। लेकिन यह खुशहाल जिंदगी ज्यादा दिन नहीं चली। शादी के 7 साल बाद उनके पति की मौत कैंसर से हो गई। इतनी कम उम्र में 3 छोटे बच्चों के साथ नलिनी देवी बहुत असहाय और बेसहारा हो गई। पति के इलाज में काफी खर्चा हो गया था और उनकी आर्थिक स्थिति भी ठीक नहीं थी। 3 बच्चों को लेकर कहाँ जाएँ, कैसे उनकी परवरिश करें यह चिंता नलिनी देवी को परेशान कर रही थी। अपनी मर्जी से शादी की थी इसलिए माता-पिता के पास वापस नहीं जा सकती थी। बहन और बहनोईयों ने कुछ दिनों तक मदद की। बहुत कोशिश करने के बाद उनके पति की नौकरी उन्हें मिल गई। लेकिन नलिनी देवी ज्यादा पढ़ी लिखी नहीं थी इसलिए उन्हें सबसे नीचे वेतन/वर्ग की नौकरी मिली।

जिस दफ्तर में उनके पति एक उच्च अधिकारी थे, वहाँ सबसे छोटे वर्ग की नौकरी करने में नलिनी देवी को थोड़ा बुरा लग रहा था। दफ्तर जाने से वह अपने बच्चों का ठीक से ख्याल नहीं रख पाती थी। इसलिए वह अपने दो बेटे और एक बेटी को अपने ननद के पास छोड़ आई। उनकी ननद चर्च में नन थी। ऐश-ओ-आराम में पले हुए बच्चे हमेशा अपने माँ के पास वापस आना चाहते थे। कुछ दिन काम करने के बाद नलिनी देवी ने एक मकान किराए पर ले लिया और बच्चों को अपने पास ले आई

और जितना संभव हुआ उन्हें एक अच्छी जिंदगी देने की कोशिश की। इसी बीच उन्होंने प्राइवेट में मैट्रिक भी पास कर लिया और टाइप-राइटर की तालीम भी ले ली। 3-4 साल में उनकी तरक्की हो गई और वह क्लर्क बन गई। उन्हें एक सरकारी क्वार्टर चाहिए था, जिसमें वह अपने बच्चों के साथ रहना चाहती थी क्योंकि उनके बच्चे अब बड़े होने लगे थे। लेकिन क्वार्टर उन्हें नहीं मिल पा रहा था। उन्ही के विभाग में एक अविवाहित व्यक्ति था जिसके पास एक क्वार्टर था, पर वह अपने माँ-बाप के पास रहता था। उसने अपना क्वार्टर नलिनी देवी को किराये पर दे दिया। नलिनी देवी अपने बच्चों के साथ वहाँ रहने लगी और उनकी पढाई-लिखाई भी अच्छी तरह से होने लगी। धीरे-धीरे दिन गुजरने लगे।

नलिनी देवी को अपना क्वार्टर किराए पर देने वाले सज्जन का नाम आर.के.शर्मा था। नलिनी देवी और शर्मा बाबू एक दूसरे की बहुत इज्जत करते थे और साथ में काम करते करते एक दूसरे के काफी करीब आ गए थे। वे एक दूसरे से शादी करना चाहते थे। नलिनी देवी ने प्रेम विवाह किया था लेकिन बहुत ही कम उम्र में उनके पति उन्हें तीन बच्चों के साथ छोड़कर इस दुनिया से चल बसे। इसलिए उनका गृहस्थ जीवन अधूरा रह गया था। शर्मा बाबू ने शादी के लिए अपनी इच्छा जताई तो नलिनी देवी ने मन ही मन इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया था। लेकिन 3 बड़े-बड़े बच्चों की माँ होते हुए समाज के डर से वह आगे नहीं बढ़ पाई। उनके बच्चों को इस प्रस्ताव और उनकी इच्छा के बारे में पता था, लेकिन उन्होंने कभी इस बात को मंजूरी नहीं दी। धीरे-धीरे नलिनी देवी का शरीर अस्वस्थ रहने लगा और ये बातें बस एक याद बनकर रह गई। शरीर अस्वस्थ रहने के कारण, नलिनी देवी ने एक के बाद एक दोनों बेटों की शादियां करवा दी। बड़ा बेटा बैंक में अफसर था और बहू भी नौकरी करती

थी। छोटा बेटा पढाई में उतना अच्छा नहीं था और उसने कुछ बुरी आदतें भी पाल ली थी। उसके भविष्य के लिए नलिनी देवी ने लोन लेकर उसके लिए एक घर खरीद दिया था। बेटे की शादी भी एक अच्छे लड़के से हो गई थी। नलिनी देवी ने सोचा था कि बच्चों का संसार बस जाने के बाद वह अगर शर्मा बाबू से रिश्ता बना ले तब शायद बच्चों को कोई दिक्कत न हो लेकिन लोक-लज्जा के डर से बच्चों ने सहमति नहीं दी। इस बीच नलिनी देवी की तबियत और बिगड़ने लगी। उनके स्पाइनल कॉर्ड का एक बार ऑपरेशन हो चुका था और ये दूसरी बार वही ऑपरेशन हो रहा था। इस बार ऑपरेशन के दौरान कुछ गड़बड़ होने के कारण उनके शरीर के निचले हिस्से को लकवा मार गया। वह अब बिस्तर से उठ भी नहीं पाती थी। काफी दिनों तक फिजियोथेरेपी भी किया पर उससे कोई फायदा नहीं हुआ। इसलिए जब बड़े बेटे और बहू का ट्रांसफर हैदराबाद हो गया, वह माँ को अपन साथ ले आए ताकि उनकी देखभाल कर सकें। उनका छोटा बेटा उनकी देखभाल करने में असमर्थ था। इसी बीच नलिनी देवी ने स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति भी ले ली थी और सेवानिवृत्ति से मिले पैसों से उन्होंने छोटे बेटे के घर के लिए लिया हुआ लोन भी चुका दिया। जो जिम्मेदारियाँ वह बहुत दिनों से उठा रही थी, सेवानिवृत्ति लेने और लोन के चुकाने से उन्हें लगा कि शायद वह उस सब से अब मुक्त हो गयी हैं। बड़ा बेटा और बहू दोनों सुबह नौकरी पर निकल जाते थे। कामवाली और नर्स के सहारे नलिनी देवी का जीवन कट रहा था। बेटे रोज़ फोन पर उनके तबियत का हाल-चाल पूछती।

बिस्तर पर लेटे लेटे नलिनी देवी के आँखों के सामने मानो उनकी पूरी जिंदगी एक चलचित्र की तरह चल रही थी। दो आंसू बहाकर वह भगवान से उन्हें अपनी सारी जिम्मेदारियों से मुक्त करने के लिए शुक्रिया अदा

कर रही थी। बेटा और बहू उन्हें संभाल कर रखे थे। लेकिन उनके साथ समय नहीं बिता पाते थे। दो घड़ी बैठ कर उनसे बात करने वाला कोई नहीं था। छोटा बेटा अपनी पत्नी के साथ अपने संसार में व्यस्त था और बेटी तो शादी के बाद अपना घर संभालते-संभालते थक जाती थी। वह कर भी क्या सकती थी। अपने जिंदगी का अमूल्य समय, मेहनत और पैसा सब नलिनी देवी ने अपने बच्चों पर लगा दिया था। आज अपाहिज हो कर उन्हें अपने मन की बात कहने के लिए उनके पास कोई नहीं था। हर वक्त उन्हें शर्मा बाबू की याद आती थी, जो एक विधवा और अपने से छोटे पद पर नौकरी करने वाली औरत की इतनी कद्र करते थे। जितनी मदद शर्मा बाबू ने उनकी की थी, उतनी मदद उनके किसी अपने ने भी नहीं की थी। यह सब सोचते सोचते कब रात के 8 बज गए पता ही नहीं चला। पहले नर्स और उसके बाद नौकरानी दोनो आकर चले गए। बेटा और बहू भी नौकरी से वापस आ गए थे। ऐसे ही जिंदगी गुजर रही थी।

कुछ दिनों बाद नलिनी देवी की तबियत बिगड़ने लगी। बेटा और बहू फिर भी ऑफिस चले जाते थे। नलिनी देवी की हालत गंभीर होने लगी और उन्हें लगा कि शायद अब वह ज्यादा दिन जिंदा नहीं रहेंगी। अब उन्हें शर्मा बाबू की बहुत याद आने लगी। मन में यह इच्छा जागृत हो रही थी कि एक बार उन्हें देख लें। लेकिन शर्मा बाबू अपने गाँव में थे और उनका हैदराबाद इतनी जल्दी आना संभव नहीं था। यही सोचते सोचते नलिनी देवी बेहोश हो गई। वह कितने दिनों तक बेहोश रही उन्हें भी

पता नहीं था, लेकिन जब होश आया तो शर्मा बाबू उनके सामने खड़े थे। उन्हें देख नलिनी देवी ज़ोर-ज़ोर से रोने लगी। माँ की इच्छा के बारे में शायद बच्चों को पता चल गया था, इसलिए उन्होंने शर्मा बाबू को फ्लाइट से हैदराबाद बुलवा लिया था। बच्चों ने शर्मा बाबू और अपने माँ को बात करने के लिए अकेला छोड़ दिया। कुछ ही समय बाद शर्मा बाबू बच्चों को बुलाकर बोले, “तुम्हारी माँ चल बसी।” और रोते हुए निकल गए। माँ की अंतिम इच्छा को पूरा करके बच्चे भी अपने आप को माफ कर सके और इस तरह नलिनी देवी की जिंदगी जो बहुत ही कम उम्र से जिम्मेदारियों के बोझ से दब गई थी, खत्म हो गई।

शर्मा बाबू की मदद से नलिनी देवी ने अपनी जिम्मेदारियों को बहुत अच्छी तरह से निभाया, लेकिन उनकी दिली तमन्ना अधूरी रह गई।

समाज विधवाओं को एक अलग नजर से देखता है। ऐसा जताया जाता है कि मानों विधवाओं को खुश रहने का कोई हक नहीं। समाज एक प्रतिबंधक के रूप में उनके लिए एक पर्दा डाल देता है जिसको एक लक्ष्मण रेखा जैसा माना जाता है। लेकिन पर्दे के पीछे एक मासूम दिल भी है जिसे कुछ पाने की इच्छा है, जो एक खुली जिंदगी जीना चाहता है, यह कोई नहीं देखता। नलिनी देवी भी इसी जिंदगी की चाह रखती थी। उसे पाने की कोशिश की परन्तु दुःख दर्द के साथ उन्होंने अपनी अंतिम सांस ली।



## सेल्यूलर जेल (काला पानी की सजा)

श्री विनय सिंह

पति- श्रीमती मोनिका चौहान, कनि.अनु.



बचपन से ही हम सब काला पानी की सजा के बारे में सुनते आ रहे हैं। दिनांक 09.10.2021 को मुझे वहाँ भ्रमण करने का अवसर प्राप्त हुआ। जेल के इतिहास को बारीकी से जानने के लिए हमने एक गाइड किया। उसने हमें जो कुछ बताया वो अनुभव अपने लेख में प्रस्तुत कर रहा हूँ।

यह जेल अंडमान निकोबार द्वीप समूह की राजधानी पोर्ट ब्लेयर में बनाई गई है। सेल्यूलर जेल को अंग्रेजों द्वारा बनवाया गया था। भारत के स्वतंत्रता सेनानियों पर किए गए अत्याचारों की मूक गवाह इस जेल की नींव 1897 में रखी गई थी। इस जेल का नाम सेल्यूलर जेल रखा गया क्योंकि इसमें कई सारे सेल बनाए गए हैं और इसकी आकृति एक आक्टोपस की तरह बनाई गई है जो सात शाखाओं में फैली हुई है। इस सेल्यूलर जेल में सात अलग-अलग भाग बनाए गए हैं और प्रत्येक भाग में तीन मंजिल की जेल बनी हुई है। इस जेल के अंदर 696 कोठरियां हैं। प्रत्येक कोठरी में सिर्फ एक कैदी को ही रखा जाता था और जेल का निर्माण इस तरह से किया गया था कि एक कैदी दूसरे कैदी से ना तो बात कर सकता था और ना ही उसे देख सकता था। इन कोठरियों को बनाने का उद्देश्य बंदियों के आपसी मेल जोल को रोकना था। यहाँ पर कैदियों को एक दूसरे से अलग रखने का एक मकसद यह हो सकता है कि कैदी आपस में स्वतंत्रता आन्दोलन से जुड़ी कोई योजना ना बना सकें और अकेलेपन का जीवन जीते जीते अन्दर से ही टूट जाएँ ताकि वे

सरकार के प्रति किसी भी तरह की बगावत करने की हालत में ना रहें। और यदि कोई जेलर या पहरेदार किसी एक कैदी को दूसरे कैदी से बात करते हुए देख लेता था तो उन्हें कड़ी सजाएं देता था। कारागार की दीवारों पर वीर शहीदों के नाम लिखे हैं।

सेल्यूलर जेल भवन के मुख्य द्वार से प्रवेश होते ही दोनों ओर संग्रहालय बना हुआ है जिसमें दाहिने ओर के संग्रहालय को स्वतंत्रता सेनानियों की महान तपस्या की



पावन स्मृति में बनाया गया और राष्ट्रीय स्मारक नाम दिया गया है जिसका उद्घाटन श्री मोरारजी देसाई के कर कमलों द्वारा 11 फरवरी 1979 को किया गया। इस संग्रहालय में स्वतंत्रता सेनानियों के संघर्ष के बारे में विस्तार से दर्शाया गया है। उनके बन्दी जीवन की खौफनाक कहानियों को लिखा गया है। यहाँ उन अस्त्रों को देखा जा सकता है जिनसे स्वतंत्रता सेनानियों पर अत्याचार किए जाते थे एवं बाएं ओर के संग्रहालय को चित्र दीर्घा नाम दिया गया है जिसका उद्घाटन श्री वेक्कम पुरुषोत्तम,

लेफ्टिनेंट गवर्नर द्वारा किया गया। इस चित्र दीर्घा में जेल के शताब्दी वर्षगांठ के दौरान 3-8 अप्रैल 2006 में आयोजित हुए स्वतंत्रता आंदोलन पर आयोजित कार्यशाला के दौरान बनाए गए चित्रों के प्रदर्शित किया गया है।

जेल में प्रवेश द्वार में प्रवेश करते ही वहां सामने एक खुला मैदान है। जहां दो तरह की ज्योत बनाई गई हैं, जिनमें से एक ज्योति उन शहीदों के लिए है जो सेल्यूलर जेल में रहकर शहीद हो गए, उस ज्योत को लगातार 24 घंटे जला कर रखा



जाता है। इस ज्योत का नाम स्वतंत्रता ज्योति रखा है और दूसरी ज्योति का नाम वंदे मातरम् है जिस पर वीर सावरकर जी का संदेश लिखा गया है। इन ज्योत के सामने की तरफ एक वाइट मार्बल से शहीदी स्मारक बनाया गया है जो पूरे भारतवर्ष में शहीद हुए सेनानियों की याद में बनाया गया था पहले इस जगह पर एक लकड़ी का अस्पताल



हुआ करता था, जिसे तोड़कर बाद में शहीद स्मारक का निर्माण कर दिया गया। इस सेल्यूलर जेल में एक बहुत पुराना पीपल का पेड़ भी है। जो कि ब्रिटिश सरकार द्वारा लगाया गया था वह पेड़ 100 वर्ष से भी ज्यादा पुराना है। यह पीपल का पेड़ वीर स्वतंत्रता सेनानियों के कष्टों और बलिदानों का वर्षों तक मूक दर्शक रहा है। एक एक घनघोर वर्षा के दौरान दिनांक 28 जून 1998 की काली रात को यह पेड़ अपनी जड़ों से उखड़ कर प्रशासनिक भवन की दीवार पर जा गिरा। अथक एवं मजबूत प्रयासों के बाद थोड़ा काटने एवं छाँटने के उपरांत इस पेड़ को पुनः उसी जगह स्थापित किया गया।

सेल्यूलर जेल का इतिहास कोई भी अपनी आंखों से देख सकता है क्योंकि सेल्यूलर जेल में एक ऐसा स्टेज बनाया गया है जहां पर लाइटिंग शो होता है और सेल्यूलर जेल से जुड़ा पूरा इतिहास उस लाइटिंग शो के जरिए दर्शकों को या फिर वहां आने वाले पर्यटकों को दिखाया जाता है। सेल्यूलर जेल में एक फांसी वाला कमरा भी बनाया गया था, जिसमें नीचे की ओर एक कमरा बनाया गया था जिसमें फांसी दिए जाने वाले व्यक्तियों की लाशें पड़ी होती थी और लाशों से कमरा भर जाने पर उन्हें बाहर निकाल कर जला दिया जाता था। ब्रिटिश सरकार ने अब तक कितने लोगों को फांसी दी थी इसका कोई भी रिकॉर्ड नहीं है क्योंकि उन्होंने जाने से पहले वहां पर मौजूद सभी प्रकार के रिकॉर्ड जला कर खत्म कर दिए। आक्टोपस की तरह सात शाखाओं में फैली इस विशाल कारागार के



अब केवल तीन अंश बचे हैं। शेष बची ३ शाखाओं और मुख्य टॉवर को 1969 में राष्ट्रीय स्मारक घोषित कर दिया गया। सेल्यूलर जेल के आसपास के टूटे हुए खंडों को साफ करके वहां पर सन 1963 में गोविंद बल्लभ पंत हॉस्पिटल की स्थापना की गई। वर्तमान समय में वहां सभी मरीजों का मुफ्त इलाज किया जाता है जहां पर पांच सौ से ज्यादा बेड हैं और 60 से ज्यादा डॉक्टर सेवा कर रहे हैं। काला पानी की सजा – कालापानी शब्द अण्डममान के बन्दी उपनिवेश के लिए देश निकाला देने का पर्याय है। कालापानी का भाव सांस्कृतिक शब्द काल से बना है जिसका अर्थ होता है समय या मृत्यु अर्थात् काला पानी शब्द का अर्थ मृत्यु जल या मृत्यु के स्थान से है, जहां से कोई वापस नहीं आता। देश निकालों के लिए काला पानी का अर्थ बाकी बचे हुए जीवन के लिए कठोर और अमानवीय यातनाओं को सहना था। काला पानी जेल में बंद क्रांतिकारियों पर बहुत जुल्म ढाया जाता था। क्रांतिकारियों से कोल्हू से तेल पेरने का काम करवाया जाता था। हर कैदी को 30 पाउंड नारियल या 10 पौंड सरसों का तेल निकालना होता था, जो आमतौर

पर किसी के भी शारीरिक क्षमता से परे था। यदि वे ऐसा नहीं कर पाते थे तो उन्हें लोहे के तिकोने फ्रेम पर लटकाकर बेंत लगाया जाता था, उन्हें बुरी तरह से पीटा जाता था और बेड़ियों से जकड़ दिया जाता था। बोरे से बने कपड़े पहनने को दिये जाते



और असंतुलित भोजन परोसा जाता था। वहां पर रहने वाले कैदियों के लिए तीन प्रकार की बेड़ियाँ बनाई गई थी जिसमें से पहले प्रकार की बेड़ी चेन की तरह होती थी जो बिल्कुल लचीली होती थी। लेकिन दूसरे प्रकार की बेड़ी हाथ पैर और घुटनों से बंधी होती थी जिससे इंसान उठ बैठ भी नहीं सकता था और तीसरी जो सबसे कठिन बेड़ी



बनाई गई थी वह उस व्यक्ति को पहनाई जाती थी जिसे सबसे कठोर दंड देना होता था जिसके साथ तो वह ठीक से चल भी नहीं पाता था उठना बैठना तो दूर की बात हुआ करती थी। यह सेलुलर जेल बहुत सारे प्रसिद्ध स्वतंत्रता सेनानियों पर हुए अत्याचारों का गवाह है। सेल्यूलर जेल में अनेक भारतीय क्रांतिकारियों ने अपना बन्दी जीवन व्यतीत किया बाबूराव सावरकर, गोपाल भाई परमानंद, वामन राव जोशी, सोहन सिंह, बटुकेश्वर दत्त, योगेंद्र शुक्ला, मौलाना फजल ए हक खैराबादी, जयदेव कपूर, आशुतोष लाहिड़ी, होतीलाल वर्मा, बाबू राम हरी, नानीगोपाल मुखोपाध्याय, सरदार गुरुमुख सिंह, बरिंद्र कुमार घोष, इंदु भूषण राँय, पृथ्वी सिंह आज़ाद, पुलिन दास, त्रिलोकी नाथ चक्रवर्ती मुख्य थे।





## सामाजिक विकास में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका

श्री कालि प्रसाद मिश्र

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

हमने बचपन से ही यह बात बहुत बार सुना है कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज के बिना मनुष्य का अस्तित्व व्यर्थ है और इसलिए समाज का निर्माण हुआ। हम यहां इस समाज के उस हिस्से के बारे में बात कर रहे हैं; जिसमें व्यक्ति निवास करता है। प्रत्येक व्यक्ति महत्वपूर्ण है और एक सुसंस्कृत समाज में रहते हुए कुछ भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के लिए समान रूप से उत्तरदायी है। एक व्यक्ति द्वारा निभाई जाने वाली विभिन्न भूमिकाएँ एक पड़ोसी, घर के मालिक या किरायेदार आदि के रूप में होती हैं। किसी व्यक्ति की बुनियादी जिम्मेदारियाँ सम्मान, सहयोग और भागीदारी होती हैं।

आइए इनमें से कुछ जिम्मेदारियों पर विस्तार से चर्चा करें।

**१. अपने आस-पास साफ-सुथरा रखें:** प्रत्येक व्यक्ति अपने आस-पास की सफाई के लिए जिम्मेदार है। यह सुनिश्चित करने के लिए हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि उनके घरों के साथ-साथ आम परिसर को भी साफ रखा जाए। अपने दरवाजे या बगीचों या लिफ्ट के बाहर की जगह पर कूड़ा न डालें। डस्टबिन का प्रयोग करें या उन्हें सभी संभावित स्थानों जैसे कॉरिडोर, गार्डन, पार्किंग स्थल आदि पर स्थापित करने के लिए कहें।

**२. समाज की गतिविधियों में भाग लेना:** प्रत्येक व्यक्ति से समाज में होने वाली सभी महत्वपूर्ण गतिविधियों में सक्रिय भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। ये गतिविधियाँ समाज को सुचारू रूप से चलाने के लिए लोगों के

महत्वपूर्ण पदों के लिए चुनाव, महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा के लिए बैठकें, मनोरंजन के उद्देश्य आदि हो सकती हैं। यहाँ चुनाव और बैठकें आवश्यक हैं। उन्हें इसमें भाग लेना चाहिए क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के पास समाज के सुधार के लिए कुछ न कुछ है। सही मंच पर किए गए सभी सुझावों और शिकायतों से वांछित परिणाम प्राप्त होंगे। अपने ही घर में नाराज़ होने और अपने परिवार से समाज की शिकायत करने का कोई फायदा नहीं है। बाहर जाओ, सम्मानित लोगों से बात करो जैसे महासचिव। साथ ही, मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेने से न केवल तनाव से राहत मिलती है बल्कि समाज में एक अच्छा वातावरण बनाए रखने में भी मदद मिलती है।

**३. पड़ोसियों के साथ एक सौहार्दपूर्ण संबंध में रहें:** संस्कृति का अर्थ ही कुछ मूल्यों का होना है। पड़ोसियों के साथ प्रत्येक व्यक्ति का संबंध मैत्रीपूर्ण और सौहार्दपूर्ण होना चाहिए। साझा स्थान या पार्किंग स्थल आदि को साझा करने से उत्पन्न होने वाले किसी भी विवाद को उचित तरीके से और उचित मंच पर जैसे समाज की बैठकों में संबोधित किया जाना चाहिए। पड़ोसियों के साथ मनमुटाव न हो इसका ध्यान रखना चाहिए। यह निश्चित रूप से एक सुसंस्कृत समाज का हिस्सा नहीं है।

**४. एक समाज के नियमों का पालन करें:** प्रत्येक समाज में कुछ नियम परिभाषित होते हैं। और प्रत्येक व्यक्ति को उनका सम्मान और पालन करना चाहिए। यदि कोई नियम कठिन सिद्ध हो रहा हो तो उसे समाज की

बैठकों में आगे लाया जाए। उन्हें तोड़ना कोई समाधान नहीं है।

५. सीवरेज लाइन/ड्रेनेज लाइन/पीने के पानी की पाइप लाइन के लंबे रखरखाव को ध्यान में रखते हुए, सभी निवासियों को यह सलाह दी जाती है कि वे ऐसे क्षेत्रों में पौधे न लगाएं। आवासों व रिक्त पड़े स्थानों पर कचरा न फेंके। सामाजिक विकास समाज में प्रत्येक व्यक्ति की भलाई में सुधार के बारे में है ताकि वे अपनी पूरी क्षमता तक पहुंच सके। समाज की सफलता प्रत्येक नागरिक की

भलाई से जुड़ी है।

इसके अलावा, लोगों को आत्मनिर्भरता बनाने में मदद करने के लिए एक सुरक्षित किफायती स्थान बहुत महत्वपूर्ण है। यह पारिवारिक जीवन का केंद्र बिंदु है; जहाँ परिवार सुरक्षित रूप से रह सके, अपने बच्चों का पालन-पोषण कर सकें, सामुदायिक संबंध बना सकें और वृद्ध माता-पिता की देखभाल कर सकें। रहने के लिए एक सभ्य स्थान के बिना, समाज के उत्पादक सदस्य के रूप में कार्य करना कठिन है।





## अनुवादवाला

श्री शैलेन्द्र कुमार

हिंदी अधिकारी

मो. : 9471111919

(अनुवाद भाषाओं का नहीं प्रत्युत संस्कृतियों की अदला-बदली है।)

-जे.बी. कांसाग्रांटे

### ब्रह्मविद्या/ थियोसोफी

इस बार अनुवाद के अंतर्गत आई. के. ताईमनी द्वारा रचित 'The Self-realization through Love' के कुछ अंश का अनुवाद पेश कर रहा हूँ।

डॉ आई.के. ताईमनी (1898-1978) कई वर्षों तक इलाहाबाद विश्वविद्यालय में रसायन शास्त्र के प्रोफेसर रहे। अपने प्रोफेशनल करियर के अलावा उन्होंने कश्मीर शैविज्म एवं थियोसोफी के गूढ़ अध्ययन के पश्चात अपने अनुभवों को कागजों में सजाया।

थियोसोफिकल साहित्य में उनके योगदान के लिए उन्हें सुब्बा रो गोल्ड मेडल से नवाजा गया। उनकी पुस्तकों को कई भाषाओं में अनुदित भी किया गया है।

पुस्तक की शुरूआत कुछ इस तरह है:-

**अथातो भक्तिं व्याख्यास्यामः ॥१॥**

चूँकि स्वयं को जानने के लिए ईश्वर भक्ति आवश्यक है चलें इस भक्ति के तल में चलकर इसकी व्याख्या करने का प्रयास करें।

'भक्ति' शब्द का जो प्रयोग यहाँ हुआ है इसका मतलब ईश्वर के प्रति भक्ति अथवा प्रेम से है। पृथ्वी पर मौजूद प्रेम अथवा भक्ति के लिए मौजूद प्रत्येक वस्तु चाहे वो कितनी भी उच्च कोटि का क्यों न हो वो नश्वर त्रुटि सहित एवं सीमित है और इस प्रकार इन चीजों के

प्रति होने वाली भक्ति अथवा प्रेम भी सीमित होने के लिए बाध्य है। यहाँ तक कि भौतिक रूप में अवतरित होने वाले अवतारों के प्रति भी होने वाला समर्पण, प्रेम, भक्ति भी समय और स्पेस के दायरे में सीमित है और इस तरह ये सच्ची भक्ति के विकास के लिए पर्याप्त नहीं है और ये भक्तों को शरीर रूपी अस्तित्व के बंधन में बंधने से मुक्त नहीं करता। इसके अतिरिक्त इसमें एक प्रकार की अप्राकृतिकता एवं सत्यता की कमी होती है। मतलब यह है कि जिस सत्यता, वास्तविकता की तलाश हम कर रहे हैं वह अपने पूर्ण रूप में हमारे अंदर ही विराजमान हैं। आज या कल हमें बाहरी रूप रेखा से निकलकर आगे जाना है और अपने भीतर जो छिपा खोज का अंतिम लक्ष्य है। सर्वव्यापी सत्य है जो सबकुछ अपने अंदर समेटे है और जिसे सामान्य तौर पर ईश्वर / देवता का नाम देते हैं वही एकमात्र हमारी भक्ति, प्रेम, आस्था की चीज है। छात्रों को रामायण तथा भागवत् जैसी पुस्तकों में दी गई व्यक्तिगत भक्तियों के शाब्दिक शब्द के रूप में लेने से सावधान रहना चाहिए जिससे कि वो उनके वास्तविक महत्व से दूर न हो जाएं। पहले पहले तो इस तरह की कहानियां रूपक मात्र प्रतीत होती हैं जो आध्यात्मिक जीवन के उच्चतम सत्य को इस तरह से प्रस्तुत करते हैं जो एक आम आदमी को आसानी से समझ आ जाए। दूसरे स्थान पर ये कहानियां किसी एक व्यक्तित्व की ओर इंगित करती हैं जो विशेष काल खंड/समय एवं स्थान से संबंध रखता है, इसमें व्यक्ति की बाहरी रूप रेखा को



आंतरिक सत्य / वास्तविकता के एक symbol मात्र के रूप में माना गया है अर्थात इनके प्रति प्रदान की गई श्रद्धा, प्रेम, भक्ति इस वास्तविकता के लिए है। बाहरी रूप एवं आंतरिक सत्य के इस महीन अंतर को साधारण भक्त शायद नहीं समझ सकते परंतु ये उनके अचेतन मन में सदैव रहता है। हिंदू जो अक्सर राम और कृष्ण जैसे रूपकों को अपने पूजन के लिए सामने रखते हैं वे कोई मूर्ति पूजक नहीं हैं जैसा कि हिंदू धर्म को ऊपरी ऊपरी पढ़ने वाले सोचते हैं। उनके प्रत्यक्ष दिखने वाले अवतारवादिता के पीछे छिपा एक संपूर्ण दर्शन है जिसमें परम सत्य की एक गहन अवधारणा सन्निहित है जिसे सामान्य तौर पर ब्राह्मण कहा जाता है।

### सा त्वस्मिन् परमप्रेमरूपा 12।

ईश्वर भक्ति ईश्वर के प्रति परम प्रेम है।

हो सकता है किसी व्यक्ति अथवा किसी कारण हेतु भक्ति की प्रकृति प्रेम की प्रकृति से अलग हो परंतु यह कारण की पूर्ति के लिए तैयार रह सकता है अथवा जिस व्यक्ति के प्रति भक्ति हो उसके प्रति वफादारी का रूप ले सकती है। ईश्वर के प्रति सच्चा प्रेम जिसे भक्ति कहा जाता है उसमें स्वयं के समर्पण की स्थिति होती है और समर्पण सदैव परम प्रेम के भावनाओं से सराबोर होता है। यह भावनाओं भरा प्रेम केवल बाहरी भाव है अर्थात ईश्वर के संबंध में यह केवल बाहरी आचरण में दिखाई देता है: प्रेम का एक गहरा पहलू भी है जिसे अगली सुक्ति में बताया गया है।



### अमृतस्वरूपा च 13।

भक्ति का ब्राह्म रूप तो भावनात्मक प्रेम है जबकि इसका आंतरिक रूप अपने वास्तविक प्रकृति को जान लेना है जो शाश्वत है और विनाश एवं मृत्यु से परे है। प्रत्येक वस्तु के दो पहलू होते हैं पहला जो उन्हें बाहरी तौर से देखने वालों के लिए प्रतीत होता है तथा दूसरा जो उनके वास्तविक पहलू को आंतरिक रूप से देखने वाले अनुभव करते हैं एवं उनके वास्तविक प्रकृति को जानते व समझते हैं।

बाहरी रूप से देखने पर एक भक्त जो ईश्वर के प्रति असीम प्रेम रखता है उसमें एक प्रेमी जो दूसरे व्यक्ति के प्रेम में होता है वैसे सारे लक्षण मौजूद होते हैं। भावनाओं के अधिक स्त्राव से वह रोता विलाप करता भी है और प्रेमी से दूर होने पर अपने आप यह भक्ति का बाहरी स्वरूप होता है जो अपने विकास के क्रम के शुरूआती दौर में प्रमुख रूप से होता है परंतु जब भक्ति परिपक्वता की आग में तपती जलती है और भक्त को ईश्वर के करीब लाता है तो वह अपने आप को ईश्वर से अलग नहीं देख सोच पाता और दोनों के बीच एक्य की भावना प्रबल हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप बाहरी लक्षण बहुत हद तक समाप्त हो जाते हैं और ईश्वर के साथ एवं व्यक्ति के स्वयं में मौजूद शाश्वत प्रकृति के साथ एकता की निरंतर जागरूकता की स्थिति बनी रहती है। भक्ति का प्रमुख रूप (स्वरूप) यही है।



## बीमारियाँ क्यों बढ़ रही है ?

श्री गिरराज शरण अग्रवाल

हिंदी अधिकारी

मो. : 7749838833

हम 21वीं सदी के वासिंदे- आधुनिकतम समाज के निवासी, समस्त सुख सुविधाएँ, अच्छा खान-पान, लेकिन हर डॉक्टर एवं मेडिकल स्टोर पर लाइन लगी है। दिन-प्रतिदिन ऑनलाइन फार्मैसी की संख्या बढ़ती जा रही है। इसके कारण है-

प्रथम दृष्टया - जो कारण समझ में आता है वह है शारीरिक श्रम का अभाव। शारीरिक श्रम से काफी हद तक बीमारियों को रोका जा सकता है।

दूसरा- सही खान-पान। क्या खाना है और कितना खाना है यह जानना एवं मानना दोनों आवश्यक है।

उपर्युक्त दोनो विषयो पर लोगो के मध्य जागरूकता बढ़ी है किंतु इसके बावजूद भी बीमारियाँ बढ़ रही हैं। इसके मुख्य कारण-

**1. भोजन का सही से पाचन न होना-** जैसा कि हम जानते हैं कि बीमारी की जड़ हमारे पेट से शुरू होती है। प्रायः हम देखते हैं कि अधिकतर व्यक्तियों का पाचन तंत्र ठीक से कार्य नहीं कर रहा होता है। उन्हें गैस, अपच, अम्लीयता, कब्ज आदि की समस्या सदा बनी रहती है जबकि भोजन की गुणवत्ता पहले से बेहतर हुई है। इसका कारण है- हम सभी इस मानसिकता के शिकार हो गए हैं जिसमें एक समय में दो कार्य करना चाहते हैं। चाहे भोजन करते समय टी.वी देखना हो या मोबाइल पर व्यस्त रहना। जीवन के संचालन हेतु सबसे महत्वपूर्ण कार्य - भोजन करना। वह भोजन भी हम दूसरा कार्य करते हुए हड़बड़ी में करते हैं। यह ही सबसे बड़ा कारण है भोजन के

अपच का और बीमारियों की शुरुआत का।

अतः भोजन को एकाग्र चित्त से भरपूर रस लेते हुए धीरे-धीरे चबाते हुए करने से भी कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

**2. प्राण शक्ति की अवहेलना -** स्वस्थ शरीर हेतु शारीरिक व्यायाम के महत्व से इंकार नहीं किया जा सकता है किंतु सिर्फ शारीरिक श्रम ही स्वस्थ शरीर का आधार नहीं है। जैसा कि हमने कोरोना काल में देखा कि कई शारीरिक रूप से स्वस्थ, प्रतिदिन व्यायाम करने वाले, दौड़ने वाले, जिम जाने वाले, व्यक्ति भी कोरोना से ग्रसित हो गए थे। आखिर इसका कारण क्या है- इसका एक कारण जो मुझे समझ में आता है वह है शरीर पर तो ध्यान दिया जा रहा है किंतु शरीर को चलाने वाली प्राणशक्ति, चेतना, आत्मा की उपेक्षा।

जैसा कि वेदांत के अनुसार हम जानते हैं कि हमारा शरीर आंतरिक रूप से तीन भागों में विभक्त है- स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर एवं कारण शरीर- जिसमें पाँच कोष होते हैं।

अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष एवं विज्ञानमय कोष तथा आनंदमय कोष।

हममें से कुछ लोग शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान दे रहे हैं जो कि एक सीमा तक उचित है किंतु हमको समझना होगा कि केवल शारीरिक स्वास्थ्य के स्थान पर सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना होगा जो कि योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान से ही संभव है।

अतः हमें कार्डियों, स्ट्रेचिंग, व्यायाम के साथ-साथ योग, प्राणायाम एवं ध्यान हेतु भी समय देकर प्राणशक्ति को सबल बनाते हुए सम्पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है ।

**3. मानसिक व्याधियाँ** - प्रौद्योगिकी ने मानव जीवन को सुख-सुविधाओं से परिपूर्ण कर जीवन को आसान बना दिया है । समय के साथ हम शारीरिक रूप से तो सुखी हुए हैं किंतु क्या हम मन से भी सुखी हैं ? शायद नहीं ।

हर व्यक्ति तनाव से ग्रस्त है यह तनाव, ख्वाहिशों का पूरा न होना, अपेक्षाओं का पूरा न होना, सहनशक्ति का अभाव, डर, चिंता इत्यादि के रूप में विद्यमान है। मानसिक बीमारियों के निम्न कारण हैं :

**(i) अत्यधिक इच्छायें** - वर्तमान समय में हम देख रहे हैं कि आवश्यकता से अधिक की चाह ही हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। क्योंकि मन का स्वभाव है कि एक इच्छा के पूरे होते ही दूसरी इच्छा का जाग्रत होना । हम अभी उसका पूर्ण आनंद एवं रस भी नहीं ले पाते हैं और दूसरी इच्छा को पूर्ण करने में जुट जाते हैं और वही तनाव की स्थिति पैदा हो जाती है।

**(ii) अनावश्यक संग्रह** - इस युग में विज्ञापन के माध्यम से अनावश्यक उत्पाद परोसे जा रहे हैं जो अत्यधिक मँहगे होते हैं । मानव क्षणिक शांति एवं आनंद के लिए अपनी जेब से ईएमआई एवं क्रेडिट कार्ड के माध्यम से चंद दिनों का सुकून खरीद तो लेता है किंतु कई वर्षों तक उसके मकड़ जाल में फँस कर तनाव ग्रस्त रहता है।

फिर अपनी सीमा से अधिक खर्च करने के कारण अन्य आय के स्रोत ढूँढ़ता है जो उसकी दिनचर्या एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है । जिसका परिणाम उच्च रक्तदाब, मधुमेह इत्यादि है।

**(iii) चिंता** - वर्तमान समय की एक सबसे बड़ी

व्याधि चिंता है चिंता दर्शाती है कि हम भविष्य में जी रहे हैं और भविष्य की नकारात्मकता कल्पना कर हम स्वयं परेशान हो रहे हैं एवं अपने शरीर, परिवार, मित्र को नुकसान पहुँचा रहे हैं। चिंता करने से किसी भी समस्या का समाधान नहीं निकलता है । चिंतन करने से समस्या का समाधान दिखता है कि इस परिस्थिति से निकलने के लिए क्या किया जा सकता है । चिंता दूर करने का सटीक उपाय है, 'वर्तमान में रहना।' किंतु वर्तमान में कैसे रहा जाए ? मैंने पढ़ा है - **भविष्य एक बार में केवल एक दिन लेकर आता है** । अतः जब भी कोई चिंता आए तो विचार कीजिए कि हम आज के दिन को उल्लासपूर्वक व्यतीत करने पर ध्यान दें। इससे भी चिंता मुक्ति हो जाएगी ।

इसके अतिरिक्त हम जानते हैं कि हमारी चिंताओं 99% चिंताओं की परिस्थितियाँ आती भी नहीं हैं वे केवल हमारी मानसिक कल्पनाएं होती हैं । अतः जीवन को एक-एक दिन जीकर चिंता से मुक्ति पाई जा सकती है ।

**(iv) इच्छित फल कामना**- यह भी तनाव का बहुत बड़ा कारण है । हम अपने प्रत्येक कर्म का फल हमारी इच्छा के अनुसार चाहते हैं जब वह फल हमारी इच्छा के विपरीत होता है तो हम विषाद / अवसाद में चले जाते हैं जबकि हम जानते हैं कि हमारे हाथ में सिर्फ कर्म करना है फल ईश्वर के हाथ में है । यदि हम जीवन में किए जाने वाले कर्म के फल को प्रसाद बुद्धि से ग्रहण करेंगे तो कभी कोई तनाव नहीं होगा ।

**(v) व्यक्ति/ वस्तु/ परिस्थिति पर नियंत्रण** - हम प्रत्येक व्यक्ति/वस्तु/परिस्थिति से अनुकूलता की अपेक्षा करते हैं जबकि ऐसा सम्भव नहीं है क्योंकि संसार विविधता से परिपूर्ण है और हम हमेशा अनुकूल व्यवहार परिस्थिति की उम्मीद नहीं कर सकते हैं । अतः हमें अपनी अपेक्षाओं

को सीमित करना होगा तथा सहनशक्ति के गुण को भी धीरे-धीरे विकसित करना होगा। हर कर्म के परिणाम को अहोभाव से स्वीकारना सीखना होगा।

उपर्युक्त विवेचना से स्पष्ट है कि शारीरिक व्यायाम नियमित अंतराल पर शारीरिक गतिविधियाँ, उचित खान-पान, फास्ट फूड से दूरी, भोजन एकाग्र रूप से करने, शारीरिक व्यायाम के अतिरिक्त स्ट्रेचिंग, योगासन, प्राणायाम, ध्यान करना, इच्छा को सीमित करते हुए आवश्यकताओं

की पूर्ति करते हुए जीवन एक-एक दिन उत्साह पूर्वक जीते हुए संतोष का गुण अपनाते हुए, कर्म के फल को प्रसाद मानकर स्वीकार करने एवं विभिन्न प्रकार के व्यक्तियों एवं परिस्थितियों को स्वीकार करते हुए एक स्वस्थ जीवन जीते हुए कई बीमारियों से बचा जा सकता है और जीवन को सभी दायित्वों का संतुलित रूप से निर्वाह करते हुए आनंदपूर्वक व्यतीत किया जा सकता है।





## खुद से रिश्ता

श्रीमती मीनाक्षी आचार्य  
पर्यवेक्षक



यूँ तो बहुत देखा इस जग को,  
अब थोड़ा खुद से रूबरू होना है,  
यूँ तो बहुतों से मेलमिलाप हुआ,  
अब थोड़ा खुद से मिलना है ॥

ताउम्र बहुत रिश्ते निभाए हैं,  
अब थोड़ा खुद से रिश्ता निभाना है,  
बहुत वक्त दिया है दूसरों को,  
अब थोड़ा खुद को भी वक्त देना है ॥

बहुत जी लिया दूसरों की शर्तों पर,  
अब थोड़ा अपनी शर्तों पर जीना है,  
बहुत निभाए कसमें – वादे,  
अब थोड़ा खुद से वफा निभाना है ॥

बहुत पी लिए रिश्तों के कड़वे घूट,  
अब थोड़ा अपनी शर्तों पर जीना है,  
बहुत निभाए कसमें – वादे,  
अब थोड़ा खुद से वफा निभाना है ॥

बहुत पी लिए रिश्तों के कड़वे घूट,  
अब से थोड़ा सोच के पीना है,  
अब तो जहर भी हो पीना,  
तो अपने लिए ही पीना है ॥



माँ

श्री रोहित

आशुलिपिक, के.रा.लेप.

ऐ माँ, तुझसे ही तो सारा ये जहान है,  
ऐ माँ, तू ही तो हमारी पहचान है ॥

हमारे जीवन का हर एक लम्हा,  
करता तेरा गुणगान है ।  
तू ही तो हमारी पहचान है ।  
ऐ माँ, तुझसे ही तो सारा ये जहान है,  
रात के अंधियारे में भी,

तूने उजाला लाया है,  
सबके जीवन को तो,  
तूने ही संवारा व सजाया है ॥  
अपने बच्चों की तो,  
तू ही मुस्कान है।  
तू ही तो हमारी पहचान है ॥

ऐ माँ, तुझसे ही तो सारा ये जहान है,  
ऐ माँ, तू ही तो हमारी पहचान है ॥



## किसान एक योद्धा

श्रीमती स्वीटी गुप्ता

पत्नी- श्री सतीश गुप्ता, वरि.लेप.



कहते थे अर्थव्यवस्था सुदृढ. करने में बड़ी कंपनियों का हाथ है  
कुछ दिनों में ही पता चल गया है इसमें किसानों का सबसे बड़ा साथ है ।  
हमेशा ही देश को इन्होंने भुखमरी से बचाया है  
खेतों में मेहनत अभी भी जारी है जब देश में विषाणु का साया है ।  
संकट मोचन के रूप में किसानों को ही आगे पाया है ।  
योद्धाओं का नाम आए तो इन्हें सब भूल जाते हैं ।  
इनसे बड़ा कोई योद्धा नहीं जो जीवन भर सबको खिलाते हैं ।  
बिना प्रकृति को ठेस पहुचाए अर्थव्यवस्था में बड़ी भागीदारी है  
एहसानमंद है देश इनका, इनके कंधों पर बड़ी जिम्मेदारी है ।  
देश को आगे ले जाने में किसानों का बहुत बड़ा सहयोग है  
फिर एक बार साबित हुआ है खेती बाड़ी बहुत बड़ा उद्योग है ।  
पूरे देश की जिम्मेदारी संभालें, खेतों में करते काम हैं ।  
सर्दी, गर्मी या हो बारिश, एक पल ना आराम है ।  
देश की मिट्टी सोना उगले, किसानों का इसमें हाथ है ।  
कृषि प्रधान है देश मेरा, कृषक हमारे नाथ हैं ।  
अदृश्य देवी देवताओं के बीच यह अन्न देव के साक्षात् दर्शन हैं ।  
खेतों में हरियाली प्रकृति के मुख्य आकर्षण हैं ।  
मेहनत से भागना, इन्हें नहीं यह आता है ।  
किसान ही हर आपदा में सब के साथी हैं ।  
डॉक्टर, पुलिस, सैनिक योद्धा है यह चर्चा अब आम है  
इस संकट काल में कृषक योद्धाओं को मेरा सलाम है ।



## शक्ति परीक्षण

श्री सतीश गुप्ता

वरि.लेप.

परमाणु बम पर अकड़ने वालों को,  
एक छोटे से विषाणु ने डरा दिया  
धमकी देते थे खूनी खेल की जो,  
उनको घर बैठे ही हरा दिया  
विश्व की शक्ति बनने की होड़ थी जिनमें,  
एक पल में पाठ सिखा दिया ।  
मानवता के दुश्मनों को,  
उनकी औकात दिखा दिया ।  
जिन्हें घमंड था अपनी तकनीकों पर,  
कोई काम न आ पाया ।  
बहुत महंगा पड़ा विश्व को,  
विषाणु का एक साया ।  
बनते थे जो सुपर पावर,  
आज उन्हें है तड़पाया  
एक छोटे से विषाणु से,  
कोई नहीं है लड़ पाया ।  
कोई नहीं बच पाएगा,  
जब प्रकृति का होगा वार,  
मानव जाति को महंगा पड़ जाएगा,  
अब प्रकृति से खिलवाड़ ।



## भारतीय हॉकी के पुनरुत्थान में ओड़िशा सरकार की भूमिका

श्री अमित कुमार प्रधान

वरि.लेप.



भारतीय हॉकी की कहानी सन् 1928 में शुरू हुई थी जब फील्ड हॉकी पहली बार ओलंपिक में आधिकारिक तौर पर खेली गई थी। 1928 से 1956 तक भारत ने लगातार 6 ओलंपिक स्वर्ण पदक हॉकी में जीते हैं जिसे आज भी कोई नहीं तोड़ नहीं पाया है। लेकिन प्रश्न अब यह उठता है कि आखिर भारतीय हॉकी को किसकी नजर लग गई? वजह सिर्फ एक ही थी – आंतरिक राजनीति। जब बैंकॉक एशियाई खेलों में 1998 में भारत ने धनराज पिल्लई के नेतृत्व में 32 साल बाद स्वर्ण पदक जीता तब उन्हें सिर्फ इस कारण से हटा दिया गया क्योंकि उन्होंने खिलाड़ियों के लिए बेहतर सुविधा की मांग की। लेकिन यह राजनीति तब पहली बार सामने आई जब भारतीय पुरुष टीम 2008 में बीजिंग ओलम्पिक के लिए क्वालीफाई करने में असफल रही थी, जो 8 बार स्वर्ण पदक जीत चुकी भारतीय टीम के लिए एक शर्मनाक पल था।

फलस्वरूप 2010 में एक नए संगठन का गठन हुआ और हॉकी इंडिया में अहम बदलाव हुए फिर इन बदलावों का लाभ खिलाड़ियों को मिला क्योंकि इनकी ओर ध्यान आकर्षित हुआ ओड़िशा सरकार का, जिसका प्रशासन नवीन पट्टनायक के हाथ में था। नवीन पट्टनायक एक लोकप्रिय मुख्यमंत्री रहे हैं, जो खेलों के प्रति भी काफी दिलचस्पी रखते हैं। 2014 आते-आते हॉकी का खेल 70 मिनट से घट कर 60 मिनट का हुआ। नवीन पट्टनायक ने खेल के इंफ्रास्ट्रक्चर के निर्माण को भी बढ़ावा दिया। इसी कारण ओड़िशा ने चैंपियंस ट्रॉफी 2014,

FIH विश्व हॉकी फाइनल 2017 के आयोजन सहित 2018 पुरुष विश्वकप की मेजबानी भी की। 2023 का विश्वकप का आयोजन का अधिकार अर्जित किया। ओड़िशा सरकार ने 2017 में भारतीय हॉकी को प्रायोजित किया जिसके बाद पुरुष तथा महिला वर्ग में हॉकी का उत्थान देखने को मिला। 2020 का टोक्यो ओलंपिक जो 2021 में हुआ, उसमें जब पुरुष और महिला वर्ग दोनों ही सेमी फाइनल में पहुँचें तो कई चैनल के कमेंटेटर इस सफलता को व्यक्त करते करते खुशी से रो पड़े। महिला वर्ग ने जब क्वार्टर फाइनल में तीन बार की ओलंपिक चैंपियन ऑस्ट्रेलिया को 1-0 से हराया, तो यह महिला टीम का ओलंपिक में सबसे अच्छा प्रदर्शन माना गया। पुरुष हॉकी टीम ने 21 साल बाद ओलम्पिक कांस्य पदक जीता। दोनों टीम के अच्छे प्रदर्शन पर नवीन पट्टनायक जी की ओड़िशा सरकार ने हॉकी के प्रायोजन को 2032 तक बढ़ा दिया। दोनों टीम की इस सफलता में ओड़िशा के मुख्यमंत्री नवीन पट्टनायक जी की महत्वपूर्ण भूमिका रही है।

नवीन पट्टनायक जी को विद्यालय के समय से ही हॉकी में रूचि थी। यह महान गोलरक्षक कभी गोल नहीं किए थे, मगर कई सारे गोल रोकने में कामयाब रहे। अब भी हॉकी टीम के पीछे खड़े होकर हॉकी का बचाव किया। 2017 तक भारतीय हॉकी को प्रायोजन मिलना कठिन हो रहा था। तब तक भारतीय हॉकी को कोई महत्व नहीं दिया गया था क्योंकि प्रायोजित करने वाली सारी संस्थाएं क्रिकेट के पीछे भाग रही थी। इस मुश्किल वक्त पर हॉकी को

को बचाने सामने आए मुख्यमंत्री नवीन पटनायक । सबको आश्चर्य करते हुए उन्होंने यह घोषणा की कि आनेवाले 5 साल तक (2017-2022) तक ओड़िशा सरकार पुरुष एवं महिला हॉकी के सारे खर्च वहन करेगी ।

जब एक पत्रकार ने नवीन पटनायक जी से पूछा कि क्या एक गरीब राज्य का एक महत्वहीन खेल पर खर्चा ज्यादा नहीं है, तो नवीन बाबू ने साधारण सा जवाब देते हुए कहा मेरा खर्चा हॉकी पर नहीं है बल्कि मेरा खर्चा भारतीय खेल प्रेमी युवाओं पर है । नवीन पटनायक सिर्फ 150 करोड़ खर्च करके नहीं रुके बल्कि उन्होंने अपनी

पहल के कारण और 100 करोड़ रुपये प्राप्त किए । उन्होंने राउरकेला में भारत का 20,000 क्षमता वाला बड़ा हॉकी स्टेडियम का निर्माण किया । उसके अलावा टाटा ग्रुप की मदद से ओड़िशा सरकार ने 200 प्रतिभावान हॉकी खिलाड़ियों का प्रशिक्षण का दायित्व लिया ।

जब पुरुष एवं महिला हॉकी ने 2020 ओलम्पिक में शानदार प्रदर्शन से सबका दिल जीत लिया तब नवीन पटनायक ने भारतीय पुरुष एवं महिला हॉकी के प्रायोजन को 2032 तक बढ़ा दिया । चक दे नवीन, चक दे इंडिया ।



## क्या हमारे बच्चे तेजी से बढ़ रहे हैं ?

श्री अक्षय कुमार मिश्रा

स.लेप.अ.



2020 बच्चों और किशोरों के लिए एक कठिन वर्ष था। महामारी ने कई लोगों को डिजिटल स्कूली शिक्षा के लिए मजबूर किया और व्यक्तिगत रूप से सामाजिक विकास में कटौती की, जो की भावनात्मक बुद्धि विकसित करने के लिए एक बड़ी आवश्यकता है। महामारी द्वारा लाए गए अतिरिक्त घरेलू और पारिवारिक बोझ के साथ, कई बच्चों और किशोरों को इन अन्य परिवर्तनों के अलावा अधिक जिम्मेदारियां लेने के लिए कहा गया।

लेकिन महामारी से पहले भी, विशेषज्ञों, शिक्षकों और माता-पिता के बीच एक आम चर्चा थी कि क्या बच्चे बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं? अक्सर ऐसा लगता है कि बच्चे अब तेजी से और तैयार होने से पहले अधिक वयस्क होने का दबाव महसूस कर रहे हैं। माता-पिता के रूप में, यह जानना मुश्किल हो सकता है कि आपको कब और कैसे और हस्तक्षेप करना चाहिए। बचपन कितना सही है और आप क्या करते हैं जब आपका बच्चा समाज द्वारा बहुत जल्दी बड़े होने का दबाव महसूस करता है? इस विषय के बारे में कहने के लिए बहुत कुछ है, तो आइए कुछ सामान्य चिंताओं से शुरू करें और फिर देखें कि यदि आपका बच्चा बहुत तेजी से बढ़ रहा है तो भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें क्या सिखा सकती है। माता-पिता कम उम्र में अकादमिक दबाव डालते हैं और तकनीक कम उम्र में बच्चों को बेस्वाद और अनुचित सामग्री के प्रति चाहत बढ़ा देती है। छोटे बच्चों के लिए अकादमिक दबाव अभी भी अधिक है। वैज्ञानिकों के पास अभी भी इस बात का

कोई स्पष्टीकरण नहीं है कि बच्चे पहले की तुलना में युवावस्था में जल्दी क्यों आ रहे हैं। प्रौद्योगिकी बच्चों के लिए नए मुद्दों का एक निरंतर स्रोत है। महामारी द्वारा लाए गए नए मुद्दों के साथ, यह कहना उचित है कि बच्चे इस दबाव को नए और पुराने दोनों स्रोतों की निरंतर धारा से महसूस कर रहे हैं। स्पष्ट रूप से यहां एक समस्या है जो माता-पिता के लिए जटिल और कठिन है। बच्चों और किशोरों को इसका अनुभव करने से कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन इस मुद्दे के प्रभाव क्या हैं और क्या यह वास्तव में इतनी बुरी बात है? आइए एक नजर डालते हैं कि क्या होता है जब बच्चे बहुत तेजी से बड़े होने के लिए मजबूर होते हैं और इसके सभी नकारात्मक प्रभाव उनके विकास पर पड़ सकता है। कभी-कभी बच्चों को वयस्कों की तरह कार्य करने के लिए कहा जाता है। हो सकता है कि उनका परिवार उथल-पुथल से गुजर रहा हो, उनके माता-पिता या अभिभावक अब भरोसेमंद न हों, या वे देख सकते हैं कि उनके भाई-बहन को उनकी ज़रूरत की देखभाल नहीं मिल रही है और वे उस देखभाल के पूरक के लिए कदम बढ़ाते हैं। एक बच्चे को ऐसी स्थिति में डालने के कई अलग-अलग कारण हो सकते हैं जहाँ उसे बहुत जल्दी बड़ा होना पड़ता है। दुर्भाग्य से, यह बच्चे के विकास के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है। जब उन्हें कम उम्र में बहुत अधिक जिम्मेदारी दी जाती है, तो वे भरोसा करने का दबाव महसूस करने लगते हैं और जीवन में भावनात्मक रूप से बंद होने की प्रवृत्ति रखते हैं। एक



अच्छा काम नैतिक और प्रेरक आकांक्षाएं सिखाने के लिए महत्वपूर्ण कौशल है लेकिन एक सार्थक बचपन की कीमत पर नहीं। बच्चे खाना पकाने, सफाई करने जैसे व्यावहारिक कार्यों की जिम्मेदारी लेते हैं। वे अपने छोटे भाई-बहनों को बिस्तर पर लिटाते हैं और गृहकार्य में उनकी मदद करते हैं। वे अपने माता-पिता की देखभाल भी करते हैं। बचपन बहुत जल्दी समाप्त हो सकता है। अंततः माता-पिता यह निगरानी करने के प्रभारी होते हैं कि उनके बच्चे कितनी जल्दी और आराम से बड़े हो रहे हैं। यदि ऐसे संकेत हैं कि आपका बच्चा बहुत जल्दी बड़ा होने के लिए दबाव महसूस कर रहा है, तो यह पता लगाना आपके ऊपर है कि क्यों। सबसे बढ़कर, यह आपके बच्चे को जानने से आएगा। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आप जो भी मार्गदर्शन प्रदान करते हैं वह उनके सर्वोत्तम हित में है और आपके अपने डर या चिंताओं का हिस्सा नहीं है। बड़े होने का एक हिस्सा यह पहचानना है कि कब बचपन पर्याप्त है और आपका बच्चा कब आगे बढ़ने के लिए तैयार है। लेकिन ऐसे मामले हैं जहाँ एक बच्चे को जल्दी से बड़े होने की स्वाभाविक प्रवृत्ति महसूस होती है, जैसे कि कम उम्र से ही बहुत बुद्धिमान बच्चों के मामले में। अपनी उच्च बुद्धि के कारण, वे वयस्कों के साथ अधिक जुड़ना शुरू कर देते हैं और खुद को एक वास्तविक बचपन से लूट लेते हैं। माता-पिता की ओर से उन स्थितियों को संचालन करने के लिए बहुत प्रवीणता की आवश्यकता होती है जहाँ बच्चों को लगता है कि उनके साथ वयस्कों की तरह व्यवहार किया जाना चाहिए और माता-पिता को खुले दिमाग की आवश्यकता होती है और अपने माता-पिता के निर्णयों के लिए उनके तर्क के माध्यम से सोचते हैं। प्रतिभाशाली बच्चे संतुष्ट महसूस करते हैं जब उन्हें हर निर्णय के लिए कारण दिया जाता है। एक प्रतिभाशाली बच्चे के पालन-पोषण का एक हिस्सा इन कारणों को

स्पष्ट रूप से बता रहा है और वे बहस के लिए तैयार नहीं हैं। बच्चे, अक्सर कम उम्र में, बहस करना और बातचीत करना पसंद करते हैं, लेकिन अक्सर उन्हें शामिल करना उनके हित में नहीं होता है। बच्चों के बहुत तेजी से बड़े होने का एक और प्रभाव माता-पिता पर होता है, जो चाहते हैं कि वे अपने बच्चे के बचपन के आखिरी छोटे-छोटे टुकड़ों को पकड़ सकें। बच्चे के बड़े होने में कुछ भी गलत नहीं है, बेशक यह किसी भी माता-पिता का अंतिम लक्ष्य है। लेकिन जब बच्चे पहले से कहीं ज्यादा तेजी से बड़े हो रहे हैं, तो माता-पिता को ऐसा महसूस हो सकता है कि वे अपने बच्चे के बचपन का स्वाद लेने से चूक गए हैं। माता-पिता के लिए यह महसूस करने के लिए कि उनके बच्चे का बचपन उनसे दूर हो गया है, इस मामले पर अपने दृष्टिकोण को फिर से परिभाषित करने के कुछ तरीके हैं। बच्चे के कमरे को बार-बार साफ और साफ करके, माता-पिता पुरानी यादों पर ध्यान देने के बजाय नए और अधिक वर्तमान हितों के लिए जगह बना सकते हैं। अधिक स्थान का अर्थ है उस व्यक्ति की सराहना करने का अधिक अवसर जो आपका बच्चा बन रहा है, न कि वह बच्चा जो वह था। कुछ बच्चे और बचपन की शुरुआती तस्वीरों को बदलने के लिए नई तस्वीरों का प्रिंट आउट लें। यह आपको परिवर्तन की अवधि के रूप में याद रखने और बचपन छोड़ने के बजाय आपके द्वारा बनाई गई कुछ और हालिया यादों की सराहना करने में भी मदद करेगा। और अगर यह विशेष रूप से भावनात्मक अवधि है, तो रोने से न डरें। रोना अच्छा है, लेकिन अच्छे रोने के बाद आगे बढ़ना कठिन हिस्सा है। इन भावनाओं को आप पर हावी न होने दें और नियंत्रण से बाहर हो जाएं। अपने दिमाग में यह बात रखें कि बड़ा होना वही है जो है। इसका मतलब है कि आपने अपना काम कर लिया है। माता-पिता के रूप में यह आपका अंतिम लक्ष्य है और



भले ही यह आपकी इच्छा से थोड़ा जल्दी हो रहा हो, यह अंततः होना ही है। लेकिन क्या होगा जब ऐसा लगता है कि आपका बच्चा अनिच्छा से कुछ कर रहा है, जैसे कि वे केवल अन्य बच्चों और समाज के दबाव के कारण बड़े हो रहे हैं? ठीक है, यह कुछ ऐसा है जिससे कई माता-पिता गुजर चुके हैं इसलिए अन्य माता-पिता ने क्या किया है, इसकी जांच करना हमारे लिए अच्छा हो सकता है। दिन के अंत में, आजकल बच्चे कैसे तेजी से बड़े हो रहे हैं, यह एक बहु आयामी मुद्दा है जो हमेशा आसानी से हल नहीं होने वाला है। यह अन्य माता-पिता के उदाहरणों

को देखने में मदद करता है, जिन्होंने वास्तव में यह समझने के लिए कि दूसरों के लिए क्या काम किया है और हमारी खुद की स्थिति के लिए काम करने वाले समाधानों के साथ आने में अपनी रचनात्मक सोच को प्रेरित करता है। और जो मैंने देखा है और व्यक्तिगत रूप से अपने स्वयं के पालन-पोषण में अनुभव किया है, माता-पिता जो सबसे अच्छी चीजें कर सकते हैं, उनमें से एक यह समझने का एक ठोस प्रयास है कि उनका बच्चा क्या कर रहा है और वे जो भी सहायता कर सकते हैं उसे प्रदान करें।





## 2022 में अपेक्षाएं

श्री आशीष रंजन

निजी सचिव/महालेखाकार(लेप.-I)

बीते दो वर्षों 2020 एवं 2021 ने किसी बुरे सपने की तरह हम लोगों को परेशान किया है। यह महामारी हमें कई मूलभूत बातों का ज्ञान दे गयी है। इन दो वर्षों में ऐसा दौर रहा, जिसने बेरोजगारी, मंहगाई, लाचारी सब कुछ दिखा दिया। शायद ही किसी दशक में ऐसी बेरोजगारी देखने को मिली हो। लेकिन एक सच्चाई यह भी है कि कुछ भी स्थायी नहीं होता। सुख हो या दुख, गरीबी हो या अमीरी, हर रात के बाद एक खुशहाल सवेरा होता है। अब नए साल 2022 में उम्मीद बंधी है। भले ही 2021 के अंतिम महीनों में ओमिक्रॉन की दहशत तेजी से बढ़ रही है, लेकिन यही वैरियंट 2022 में कोरोना के अंत को लाएगा। ओमिक्रॉन वैरियंट कोरोना महामारी के खात्मे की शुरुआत है। इस खात्मे का मतलब यह नहीं कि कोरोना खत्म होगा, वायरस तो हमारे बीच रहेगा लेकिन यह सामान्य सर्दी – जुकाम वाले वायरस जैसा रहेगा, जो मामूली अवस्था में पड़ा रहेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार 2022 में इस महामारी का अंत हो जाना चाहिए।

वर्ष 2022 में न्यायपालिका से बड़ी उम्मीद की जाना चाहिए कि वह भारतीय जनता की हताश आशाओं को जीवित रखने का दायित्व निभाएगी। कचहरी दौड़ने में होने वाले खर्च और गरीब की हैसियत में कोई संतुलन बना सके तो बेहतर होगा। एक तय समय-सीमा के भीतर न्यायपालिका के सही फैसले होने की उम्मीद है।

राजनीतिक दलों से उम्मीद है कि वह इस वर्ष अपने

फायदे के लिए समाज को जातियों में और ज्यादा बांटने का काम न करके जोड़ने का काम करेंगे ताकि हमारा समाज और मुल्क ज्यादा ताकतवर बन सके। वे अपने नफा-नुकसान से ज्यादा जनता के नफा-नुकसान के बारे में सोचेंगे और लोकतंत्र की प्रतिष्ठा सुनिश्चित करेंगे। किसी भी परीक्षा के नतीजे पर शक की कोई गुंजाइश न रहे। प्रत्येक प्रतियोगिता परीक्षा के पर्चे लीक होने की उम्मीद करने वाले लोगो पर कड़ी से कड़ी कार्रवाई हो। जिससे कि गरीबी और बेरोजगारी से जूझने वाले लोगों का एकमात्र सहारा पढ़ाई से मिलने वाले रोजगार, न छीन सकें।

नए साल में सड़को पर इलेक्ट्रिक कारों की मौजूदगी कम दिखे। नई कारों की लांचिंग के साथ 2022 में इसकी वृद्धि ३गुनी हो जाएगी। पेट्रोल, डीजल की खपत और प्रदूषण, दोनों पर कंट्रोल की उम्मीद बनें। 2023 में टेलीकम्यूनिकेशन की ५जी टेक्नोलॉजी लाए। ऑनलाइन कनेक्टिविटी बढे। अधिकतर सेवाएं ऑनलाइन हों। नई सेवाएं भी बेहतर ढंग से लोगों के बीच आसानी से पहुंच सकें।

2021 में तो फेसबुक ने अपना नाम बदलकर मेटा रख लिया। फेसबुक का कहना है कि मेटावर्स भविष्य का इंटरनेट होगा। मेटावर्स असली और डिजिटल जगत के बीच की दूरियों को मिटाने की बात करता है। इस तकनीक के तहत हम शारीरिक रूप से उपस्थित रहते हैं। इसमें फोटो से लेकर टेक्स्ट और वीडियो सब कुछ काफी

नेचुरल होता है। मेटावर्स पर 2022 में बहुत कुछ देखने की उम्मीद की जा सकती है।

नए साल 2022 में एक उम्मीद यह भी की जानी चाहिए कि सरकार के द्वारा लिए गए फैसलों में जनता की भागीदारी बढ़े। विकास या शिक्षा के नाम पर जो कुछ भी किया जाता है, उसमें लोगों की एकमत राय नहीं होती है। किसी खास-क्षेत्र, इलाके, शहर या प्रदेश में लोगों की जिंदगी आसान बनाने के लिए किए जानेवाले विकास कार्या लोगों के विचारों को ध्यान में रखकर किए जाएं।

आत्मनिर्भर भारत का सिर्फ नारा न रहकर लोगों को खासकर युवा वर्ग को काम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। एक नए वर्ग का उदय हो, जिसमें ठेकेदारों,

जर्मीदारों और कंपनियों का वर्चस्व खत्म हो।

यह उम्मीद भी जरूरी है कि मीडिया जो अभी हारी नहीं है। शब्दों की विश्वसनीयता, उसकी सत्ता और महत्ता फिर से लोगों के बीच स्थापित हो। मीडिया पर लोगों का विश्वास जागे। सिर्फ टीआरपी और विज्ञापन की मीडिया न रहकर आम जनता की तकलीफों को सरकार तक पहुंचाएं। लोकतंत्र का चौथा स्तम्भ कहे जाने वाली मीडिया को लोग एक निर्भीक तंत्र के रूप में देखें। देश के किसान खेतों में हरियाली, नौजवानों को रोजगार, सब अपनी जरूरतों को आसानी से पूरी कर सके। किसी को भूख, गरीबी और लाचारी में न जीना पड़े।





## अनकही कहानी

श्री अखिल जेना

पर्यवेक्षक

देख रहा था टी.वी., क्या कहूँ एक पुरानी स्मृति आयी,  
गिरी तो गिरी पारद गिरी बिल्कुल पैंतीस साल नीचे खिसक  
आयी ।

कालेज समय की वही बातें,  
तुम आती थी चित्रित साड़ी पहन कर,  
तुम्हारा रौब अलग था राजकुमारी की तरह,  
मेरी तरह कॉलेज के बहुत लड़कों के आँखों का नूर थी  
तुम  
गोरा शरीर, खिलखिलाती हँसी, अब भी कानों में गूँजती,  
याद बहुत आती हो तुम, याद बहुत आती ।

कक्षा खत्म होते ही तुम अकेली मेस को लौटती थी,  
अस्पृह की तरह सर झुकाकर रास्ते पर चलती थी,  
फिर भी तुम्हारा नपा तुला हर कदम भ्रम पैदा करता था,  
झरझर बहता हुआ टेढ़ा मेढ़ा झरना जैसा लगता था,  
जैसे सोच रही हो तुम कि कोई तुम्हें छू न सके,  
पर तुम्हारे मन के भीतर, कोई जैसे सोच रहा हो,  
कोई तो छू ले मुझे,  
ऐसे तितली जैसे स्वप्न में, रास्ता खत्म हो जाता था,  
तुम जाने बिना मेस तक पहुँच जाती थी ।

बौर भरे आम्रोद्यान के कॉलेज में, खत्म हो गई तुम्हारी  
पढ़ाई,  
घोंसला न बना कर कुछ कोयल, चली जाती अन्यत्र कहीं,  
दूर देश के मेघखंड की तरह कहाँ तुम गुम हो गई,  
पर अब पता चला कि तुम बना चुकी थी घोंसला अपना,

शांति में तुम बसंत की सुगंध ले रही होगी,  
कोयल के घर में उन्मादित हो रही होगी,  
यह भी सच है कि कभी-कभी आधी रातों की गहराई नाप  
रही होगी,  
गुनगुन गीत गा रही होगी,  
दूर आसमां को देख कर उड़ने की इच्छा कर रही होगी ।

मेरी बातें तुम्हें न याद रही होंगी,  
आधी – अधूरी मुलाकातों में क्या कोई किसी को,  
इतने दिनों तक याद रख सकता है ?  
तुम्हारी तरह मेरा भी एक घोंसला है,  
पंख पसार कर न उड़ने वाले दो बच्चे हैं,  
फिर भी मैं बंजारा हूँ, कब घर लौटता हूँ, कोई ठिकाना  
नहीं,  
कभी आधी रातों में लौटता तो कभी चाहने पर भी लौट  
नहीं सकता,  
झरने के झर झर संगीत मुझे पकड़ कर रख नहीं सकता,  
हाथों के इशारों से बुलाने वाले पहाड़ नीरव निश्चल रहता  
अंतहीन राहों का राही हूँ मैं,  
समय की राहों में सब कुछ बदल गया है,  
इस दिन का तुम्हें पता है या नहीं, मैं जानता नहीं ।

हरसिंगार फूल की महक उड़ गई है, कंक्रीट रास्तों ने मिट्टी  
को छिपा रखा है,  
सर्दी की कड़कड़ाती ठंड अब और नहीं है,  
फेसबुक में देखा तुमको तुम जैसी थी वैसी हो,



पास तुम्हारे आकर वक्त ने भी हार मान ली,  
उम्र के छींटे तुम्हें लगे नहीं हैं,  
चाँदनी रात की रोशनी को तुमसे किसी ने छीना नहीं है,  
अब भी तुम गुच्छे-गुच्छे बौर लगने वाले आम्रकुंज में घूम  
रही हो,  
हल्की सी हवा में बौर के गुच्छों को पकड़ने के लिए कूद  
रही हो,  
किसी की परवाह न करते हुए बंसत की सुगंध को,  
अधखुले देह पर लपेटना चाहती हो।

अभी भी मैं तुझे बेहद प्यार करता हूँ, बहुत याद करता हूँ,  
इंतजार करो हम मिलेंगे, अकेले नहीं पोता-पोतियों के  
साथ,  
कभी पार्क में तो कभी यात्रा या मेले में, बात करेंगे मन  
भरेंगे,  
वक्त हमारे लिए न सही, उनके लिए कितना बलवान है,  
सचमुच यह तो सिर्फ समय का खेल है, मेरी अनकही  
कहानी है।





## केले का छिलका

सुश्री प्रीतिप्रज्ञा नायक

सुपुत्री- श्री प्रियव्रत नायक, वरि.लेप.

रेलगाड़ी प्लेटफॉर्म पर आकर रुक गई, लोगों की भीड़ को चीरते हुए एक बच्चा सामने आकर खड़ा हो गया और बोला, “बाबूजी! एक किताब ले लीजिए, बड़ी मेहरबानी होगी मुझ पर।” बैठे हुए सारे यात्रियों की नज़र उस पर टिक गई। सत्रह या अट्ठारह वर्ष की उम्र होगी उस लड़के की, बायाँ पैर घुटने के नीचे से कटा हुआ है और दायें हाथ की हथेली भी कटी हुई है, दोनों बगल में बैशाखियां, कंधे पर एक झोला लटकाए है, जिसमें कुछ किताबें हैं। फिर से वही मित्रत करते हुए बोला, “बाबूजी! एक किताब ले लीजिए, मेरी मदद कीजिए।” मैंने पूछा, “हे भगवान ! तुम्हारी ये हालत कैसे हुई ? तुम्हारा जो हाल है भीख मांगने पर दो पैसे आसानी से मिल जाते, इतनी तकलीफ क्यों कर रहे हो ?” बच्चे ने जवाब दिया, “मेरे पिताजी नहीं हैं। जब मैं छोटा था वह तभी गुजर गए थे। माँ और दोनो बहनों की जिम्मेदारी मेरे कंधो पर है। जीने के लिए हमें बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ता था। दोनों बहनों की शादी करनी है और जब हमारे गुजर बसर के लिए ही पैसे नहीं थे तो शादी कहाँ से करेंगे ? तब से मैं रेलगाड़ी में किताबें बेचने लगा। मैं बहुत फुर्तीला था। दिन भर में अच्छी कमाई कर लेता था। और हमारी जिंदगी भी अच्छी चलने लगी थी लेकिन एक दिन इसी प्लेटफॉर्म पर जब मैं रेलगाड़ी से उतर रहा था उसी वक्त मेरा पैर एक केले के छिलके के ऊपर पड़ गया। मैं इतनी तेज फिसला कि चलती हुई रेलगाड़ी की चपेट में आ गया और मेरा यह हाल हो गया। भगवान ने मुझे अपाहिज बना दिया।

अपनी किस्मत के सिवा मैं किसी और को दोष भी नहीं दे सकता था। मैं चाहता तो भीख मांग सकता था लेकिन मैं बिना मेहनत के किसी से पैसा नहीं चाहता था इसलिए ठीक होते ही मैंने मेरा किताब बेचने का काम फिर से शुरू कर दिया।” इतना कहते हुए उसकी दोनों आँखें भर आईं। फिर बोला, “बाबू जी ट्रेन छूट जाएगी, एक किताब ले लीजिए, मुझ पर दया कीजिए। मेरे पास भगवत गीता, पुराण, नीति शिक्षा जैसी बहुत सारी किताबें हैं। एक ले लीजिए न।”

मैंने उसके झोले से कुछ किताबें निकाली, मेरी किताबों की कीमत 3 रुपये हुए थे पर मैं पाँच का नोट उसे देते हुए बोला, “छुट्टा नहीं चाहिए।” उस लड़के ने अपने बायें हाथ से दो रुपये लौटाते हुए कहा, “माफ कीजिएगा बाबूजी, बायें हाथ से देना पड़ रहा है, मुझे जितने पैसे लेने चाहिए, मैं उतने ही पैसा लूंगा। ज्यादा पैसा लिया तो स्वर्ग में रह रहे मेरे पिताजी क्या सोचेंगे ?” उसकी ईमानदारी और उदारता देखकर कुछ और लोग भी उससे बहुत प्रभावित हुए और उन लोगों ने भी उससे काफी सारी किताबें खरीदीं।

उसकी इतनी सारी किताबों की बिक्री हो गई जिसकी उसे उम्मीद भी न थी। वह बहुत खुश हुआ। उसने सारे पैसे संभाल कर अपने झोले में रखे और जाने के लिए मुड़ा पर तुरंत ही वह वापस हमारी ओर आया और बोला, “बाबूजी ! मेरी आप सब लोगों से एक ही गुजारिश है। प्लेटफॉर्म पर या फिर रास्तों पर कभी भी केले के छिलके

मत फेंकना ताकि किसी और का जीवन मेरी तरह लाचार न हो। हमेशा कूड़ेदान का इस्तेमाल करें।”

रेलगाड़ी छूटने का वक्त हो रहा था। वह लड़का पलक झपकते ही गाड़ी से उतरा और भीड़ में खो गया। उसकी बातों ने मुझे सोचने पर मजबूर कर दिया कि भले ही वह लड़का गरीब, अपाहिज और लाचार था, पर

उसका दिल कितना बड़ा था।

इस कहानी से हमें यह शिक्षा लेनी चाहिए कि हमें यहाँ वहाँ कुछ भी नहीं फेंकना चाहिए। हमेशा कूड़ेदान का इस्तेमाल करना चाहिए, हमारी जरा सी लापरवाही किसी की जिंदगी खत्म कर सकती है।





## कन्या भ्रूणहत्या: एक जघन्य अपराध

राजेश कुमार झा

वरिष्ठ लेखापरीक्षक

किसी ने ठीक ही कहा है:

अगर बेटा वारिस है तो बेटे पारस है

अगर बेटा वंश है तो बेटे अंश है।

अगर बेटा आन है तो बेटे गुमान है।

अगर बेटा संस्कार है तो बेटे संस्कृति है।

अगर बेटा आग है तो बेटे बाग है

अगर बेटा दवा है तो बेटे दुआ है।

अगर बेटा भाग्य है तो बेटे विधाता है।

अगर बेटा शब्द है तो बेटे अर्थ है।

अगर बेटा गीत है तो बेटे संगीत है।

अगर इतनी कीमती है बेटियां

तो इतनी क्यों खटकती है मन को बेटियां

जबकि सबको पता है

बेटों को भी जन्म देती है बेटियां

आखिर क्या गलती थी उसकी

जो वो जग में न आ पाई

क्यों आने से पहले ही

उसकी दे दी गई विदाई

उसे भी हक था जीने का

उसने भी एक माँ थी पाई।

क्रूर स्वार्थों की बेदी पर

क्यों बलि उसकी गई चढाई

जग में उसको भेजा था रब ने

उसको भी मिलना था भाई

उसको भी मिलने थे रिश्ते

पर सम्मुख आ गये कसाई।

अपनी करतूतों पर ए मानव

क्यों तुझे शर्म न थी आई

खिलवाड़ नहीं कर जीवन से

क्योंकि तुझमें नहीं खुदाई

कोख में उसने जन्म लिया था

तो उसने क्या पाप किया

दुनिया में आने से पहले

हमने उसे बर्बाद किया।

उसकी क्या गलती थी ऐसी

जो दुनिया में आने न दिया,

अपनी इस करनी से

इंसानियत को बदनाम किया।

बेटा, बेटे है एक समान

दुनिया समझ क्यों न पाती है

इस बेरंगी दुनिया में

बेटियां दुनिया रंग भरती है।

जिनके खातिर मारी जाती,

उन बेटों को जन्म वही तो देती है

बेटियां नहीं है लाचार,

उनसे ही बना है यह संसार।

कन्या भ्रूण-हत्या का हर दिल से,

निकाल दो यह कुविचार

आओं संकल्प करें इस वार,

हर कन्या को मिले जीने का अधिकार।



कन्या भ्रूण का मतलब है गर्भ से लिंग परीक्षण जाँच के बाद बालिका शिशु को हटाना। कुछ सांस्कृतिक और सामाजिक-आर्थिक नीतियों के कारण पुराने समय से किया जा रहा कन्या भ्रूण-हत्या एक अनैतिक कार्य है। कन्या भ्रूण हत्या आमतौर पर मानवता और विशेष रूप से समूची स्त्री जाति के विरुद्ध सबसे जघन्य अपराध है। बड़ी ही विडंबना की बात है कि जिस देश में कभी नारी को गार्गी, मैत्रेयी जैसी विदुषी महिलाओं के रूप में सम्मान प्राप्त हुआ, वहीं अब कन्या के जन्म पर परिवार और समाज में दुख व्याप्त हो जाता है। जरूरत है कि लोग अपनी गरिमा पर प्रश्नचिह्न लगाने वाली ऐसी सोच से बचें और कन्या के जन्म को अपने परिवार में देवी अवतरण के समान मानें। जिस देश में स्त्री के त्याग और ममता की दुहाई दी जाती हो, उसी देश में कन्या के आगमन पर पूरे परिवार में मायूसी और शोक छा जाना बहुत बड़ी विडंबना है। हमारे समाज के लोगों में पुत्र की बढ़ती लालसा और लगातार घटता स्त्री-पुरुष अनुपात समाजशास्त्रियों, जनसंख्या विशेषज्ञों और योजनाकारों के लिए सचमुच ही चिंता का एक अहम विषय बना हुआ है।

कैसी विडंबना की बात है कि एक माँ, देवी माँ के मंदिरों में भी पुत्र कामना की विनती करती है जबकि दोनों खुद ही स्त्री है तो फिर पुत्र-पुत्री में भेदभाव कैसा। यह भारतीय संस्कृति तो ऐसी है जहाँ कोई भी यज्ञ पत्नियों के बिना कलीभूत नहीं माना जाता था, जहाँ राधा का नाम कृष्ण से पहले और सीता का नाम राम से पहले लिया जाता है, फिर भी हमारे आधुनिक समाज में लड़कियों को इतनी अवहेलना और इतना तिरस्कार झेलना पड़ता है जो कि बहुत ही चिंताजनक और अमानवीय है। संकीर्ण मानसिकता और समाज में कायम अंधविश्वास के कारण भी बेटा और बेटा के प्रति लोगों की सोच विकृत हुई है। समाज में ज्यादातर माँ-बाप सोचते हैं कि बेटा तो जीवन

भर उनके साथ रहेगा और बुढ़ापे में उनकी लाठी बनेगा। समाज में वंश परंपरा का पोषक लडके को ही माना जाता है।

### कन्या भ्रूण हत्या के कारण

कन्या भ्रूण हत्या का मुख्य कारण हमारी पितृसत्तात्मक सामाजिक अस्तित्व एवं दहेज प्रथा का विकृत रूप अपने चरमोत्कर्ष पर होना है। लोग पुत्र को आय का मुख्य स्रोत मानते हैं जबकि लड़कियों को उपभोक्ता मात्र समझते हैं।

हमारी ये गलतफहमी है कि लडके अपने अभिभावक की सेवा करते हैं जबकि लड़कियाँ पराया धन होती हैं। हमारे समाज में दहेज प्रथा में ऐसी स्थिति पैदा कर दी है कि लोग जहाँ बेटा का जन्म किसी भी कीमत पर नहीं चाहते हैं। लोग मानते हैं कि पुत्र ही केवल उनके वंश और नाम को आगे बढ़ायेंगे जबकि लड़कियों केवल घर संभालने के लिए होती हैं। आये दिन लड़कियों के साथ होनेवाले दुर्व्यवहार एवं यौन-उत्पीड़ना की घटना टेलीविजन, अखबार या फिर सोशल मीडिया के हवाले से सूचना मिलती है। इसलिए जैसे ही बेटियाँ बड़ी होने लगती हैं माँ-बाप को उनकी चिंता सताने लगती है। और इसी कारण से अभिभावक अपनी बेटियों को अपने से दूर अकेले जाने से रोकते हैं जिसके कारण बेटियों में बेटे से ज्यादा क्षमता रहते हुए भी वो आर्थिक रूप से या सामाजिक रूप से अपने परिवार में अपना योगदान नहीं दे पाती है और कम उम्र में ही उनकी शादी कर उसपर घर-गृहस्थी का बोझ डाल दिया जाता है। इन्हीं सब कारणों से अधिकांश लोग बेटियों को बोझ ही समझते हैं जिस कारण से कन्या-भ्रूण हत्या की तदाद, हमारे सरकार द्वारा उठाये गये अनेक तरह के दण्डात्मक एवं सख्त कानूनों के बाद भी बढ़ती ही जा रही है। कन्या भ्रूण हत्या जैसे अनाचार ने मानवाधिकार, वैज्ञानिक तकनीक के उपयोग और दुरुपयोग की नैतिकता और लैंगिक भेदभाव

को जन्म दिया है।

### कन्या भ्रूण हत्या के प्रभाव

कन्या भ्रूण हत्या ने बुराइयों की एक श्रृंखला को जन्म दिया है। पिछले तीन दशकों में बढ़े पैमाने पर कन्या भ्रूण हत्या के कुप्रभाव गिरते लिंगानुपात और विवाह योग्य लड़कों के लिए वधुओं की कमी के रूप में सामने आये हैं। इसके अलावा जनसंख्या विज्ञानी आगाह करते हैं कि अगले बीस सालों में चूंकि विवाह योग्य महिलाओं की संख्या में कमी आएगी इसलिए पुरुष कम उम्र की महिलाओं से विवाह करेंगे जिससे जन्मदर में वृद्धि के कारण जनसंख्या वृद्धि के दर भी ऊंची हो जाएगी। लड़कियों को अगवा करना भी इसीसे जुड़ी एक समस्या है। अविवाहित पुरुषों की अधिक तादाद वाले समाज के अपने खतरे हैं। यौनकर्मी के तौर पर अधिक महिलाओं के शोषण होने की संभावना है। यौन-शोषण और बलात्कार इसके स्वभाविक परिणाम हैं।

### कन्या भ्रूण हत्या जैसे जघन्य अपराध से जुड़ी कानूनी प्रावधान

भारतीय दंड संहिता 1860 के तहत प्रावधान-

भारतीय दंड संहिता की धारा 312 कहती है, 'जो कोई भी जानबूझकर किसी महिला का गर्भपात करता है जब तक कि कोई इसे सदिच्छा से नहीं करता है और खतरनाक न हो, उसे 7 साल की कैद की सजा दी जाएगी। इसके अतिरिक्त महिला की सहमति के बिना गर्भपात ( धारा 313) और गर्भापात की कोशिश के कारण महिला की मृत्यु ( धारा 314) इसे एक दंडनीय अपराध बनाता है। धारा 314 के अनुसार माँ के जीवन की रक्षा के प्रयास को छोड़कर अगर कोई बच्चे के जन्म से पहले ऐसा काम करता है जिससे जीवित बच्चे के जन्म को रोका जा सके या पैदा होने के बाद उसकी मृत्यु हो जाए, उसे 10 साल की कैद होगी। धारा 312 से 318 गर्भपात के अपराध पर सरलता से विचार करती है जिसमें गर्भपात करना, बच्चे के जन्म को रोकना, अजन्में बच्चे की हत्या करना ( धारा 316), नवजात शिशु को त्याग देना ( धारा 317), बच्चे के मृत शरीर को छुपाना या इसे चुपचाप नष्ट करना ( धारा 318)। हालांकि भ्रूण हत्या या शिशु हत्या शब्दों का विशेष तौर पर इस्तेमाल नहीं किया गया है फिर भी ये धाराएं दोनों अपराधों की समाहित करती हैं।



## भारतीय कृषक की समस्याएँ

श्री रितुध्वज

वरिष्ठ लेखापरीक्षक



कृषक जीवन की त्रासदी

कृषि भारतीय अर्थव्यवस्था की धुरी है। देश की कुल श्रम शक्ति का आधे से अधिक भाग कृषि एवं इससे सम्बन्धित उद्योग – धन्धों से अपनी आजीविका कमाता है। ब्रिटिश काल में भारतीय कृषक अंग्रेजों एवं जमींदारों के जुल्म से परेशान एवं बेहाल थे। स्वतन्त्रता के बाद उनकी स्थिति में काफी सुधार हुआ, किन्तु जिस तरह कृषकों के शहरों की ओर पलायन एवं उनकी आत्महत्या की खबरें सुनने को मिलती हैं, उससे यह स्पष्ट होता है कि उनकी स्थिति में आज भी अपेक्षित सुधार नहीं हो सका है। स्थिति इतनी विकट हो चुकी है कि कृषक अपने बच्चों को आज कृषक नहीं बनाना चाहता। वर्षों पहले किसी कवि द्वारा कही गई ये पंक्तियाँ आज भी प्रासंगिक हैं “जेठ हो कि पूस, हमारे कृषकों को आराम नहीं है, वसन कहाँ, सूखी रोटी भी मिलती दोनों शाम नहीं है।” दयनीय स्थिति के कारण भारतीय कृषक अत्यन्त कठोर जीवन जीते हैं। अधिकतर भारतीय कृषक निरन्तर घटते भू – क्षेत्र के कारण गरीबी रेखा से नीचे जीवन – यापन कर रहे हैं। दिन – रात खेतों में परिश्रम करने के बाद भी उन्हें तन ढकने के लिए समुचित कपड़ा नसीब नहीं होता। जाड़ा हो या गर्मी, धूप हो या बरसात उन्हें दिन – रात बस खेतों में ही परिश्रम करना पड़ता है।

इसके बावजूद उन्हें फसलों से उचित आय की प्राप्ति नहीं हो पाती। बड़े – बड़े व्यापारी, कृषकों से सस्ते मूल्य पर खरीदे गए खाद्यान्न, सब्जी एवं फलों को बाजारों में ऊँची दरों पर बेच देते हैं। इस तरह कृषकों का श्रम

लाभ किसी और को मिल जाता है और किसान अपनी किस्मत को कोसता है। किसानों की ऐसी दयनीय स्थिति का एक कारण यह भी है कि भारतीय कृषि मानसून पर निर्भर है और मानसून की अनिश्चितता के कारण प्रायः कृषकों को कई प्रकार की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। समय पर सिंचाई नहीं होने के कारण भी उन्हें आशानुरूप फसल की प्राप्ति नहीं हो पाती। ऊपर से आवश्यक उपयोगी वस्तुओं की कीमतों में वृद्धि के कारण कृषकों की स्थिति और भी दयनीय हो गई है तथा उनके सामने दो वक्त की रोटी की समस्या खड़ी हो गई है। कृषि में श्रमिकों की आवश्यकता सालभर नहीं होती, इसलिए साल के लगभग तीन – चार महीने कृषकों को खाली बैठना पड़ता है। इस कारण भी कृषकों के गांवों से शहरों की ओर पलायन में वृद्धि हुई है। देश के विकास में कृषकों के योगदान को देखते हुए, कृषकों और कृषि क्षेत्र के लिए कार्य योजना का सुझाव देने हेतु डॉ. एम. एस. स्वामीनाथन की अध्यक्षता में ‘राष्ट्रीय कृषक आयोग’ का गठन किया गया था। इसने वर्ष 2006 में अपनी चौथी रिपोर्ट प्रस्तुत की, जिसमें कृषकों के लिए एक विस्तृत नीति के निर्धारण की संस्तुति की गई। इसमें कहा गया कि सरकार को सभी कृषिगतउपजों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य घोषित करना चाहिए तथा यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि कृषकों को विशेषतः वर्षा आधारित कृषि वाले क्षेत्रों में न्यूनतम समर्थन मूल्य उचित समय पर प्राप्त हो सके। राष्ट्रीय कृषक आयोग की संस्तुति पर भारत

सरकार ने राष्ट्रीय कृषक नीति, 2007 की घोषणा की। इसमें कृषकों के कल्याण एवं कृषि के विकास के लिए कई बातों पर जोर दिया गया है। कृषि सम्बद्ध जानकारीयों पर आज से डेढ़-दो दशक पूर्व तक कृषकों को फसलों, खेती के तरीकों एवं आधुनिक कृषि उपकरणों के सम्बन्ध में उचित जानकारी उपलब्ध नहीं होने के कारण खेती से उन्हें उचित लाभ नहीं मिल पाता था। इसलिए कृषकों को कृषि सम्बन्धी बातों की जानकारी उपलब्ध करवाने हेतु वर्ष 2004 में किसान कॉलसेण्टर की शुरुआत की गई। कृषि सम्बन्धी कार्यक्रमों का प्रसारण करने वाले 'कृषि चैनल' की भी शुरुआत की गई। कृषकों को वर्ष के कई महीने खाली बैठना पड़ता है, क्योंकि सालभर उनके पास काम नहीं होता है इसलिए ग्रामीण लोगों को गाँव में ही रोजगार उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से राष्ट्रीय रोजगार गारण्टी अधिनियम के अन्तर्गत वर्ष 2006 में राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारण्टी योजना का शुभारम्भ किया गया। 2 अक्टूबर, 2009 से राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारण्टी अधिनियम (NREGA) का नाम बदलकर महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारण्टी अधिनियम (MNREGA) कर दिया। यह अधिनियम ग्रामीण क्षेत्रों के प्रत्येक परिवार के एक वयस्क सदस्य को वर्ष में कम-से-कम 100 दिन के ऐसे रोजगार की गारण्टी देता है। इस अधिनियम में इस बात को भी सुनिश्चित किया गया है कि इसके अन्तर्गत 33% लाभ महिलाओं को मिले। इस योजना से पहले भी ग्रामीण क्षेत्र के लोगों को रोजगार प्रदान करने के

लिए कई योजनाएँ प्रारम्भ की गई थी किन्तु उनमें भ्रष्टाचार के मामले अत्यधिक उजागर हुए। अतः इससे बचने के लिए रोजगार के इच्छुक व्यक्ति का रोजगार कार्ड बनाने का प्रावधान किया गया है। कानून द्वारा रोजगार की गारण्टी मिलने के बाद न केवल ग्रामीण विकास को गति मिली है बल्कि ग्रामीणों का शहर की ओर पलायन भी कम हुआ है। कृषकों को समय-समय पर धन की आवश्यकता पड़ती है। साहूकार से लिए गए ऋण पर उन्हें अत्यधिक व्याज देना पड़ता है। कृषकों की इस आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए उन्हें साहूकारों के शोषण से बचाने के लिए वर्ष 1998 में 'किसान क्रेडिट कार्ड योजना की भी शुरुआत की गई। इस योजना के फलस्वरूप क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों तथा सहकारी बैंकों से ऋण प्राप्त करना सरल हो गया है।

**उपसंहार** - कृषि भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़ है, इसलिए अर्थव्यवस्था में सुधार एवं देश की प्रगति के लिए किसानों की प्रगति आवश्यक है। केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा प्रारम्भ की गई विभिन्न प्रकार की योजनाओं एवं नई कृषि नीति के फलस्वरूप कृषकों की स्थिति में सुधार हुआ है किन्तु अभी तक इसमें सन्तोषजनक सफलता प्राप्त नहीं हो सकी है। आशा है कि विभिन्न प्रकार के सरकारी प्रयासों एवं योजनाओं के कारण, आने वाले वर्षों में कृषक समृद्ध होकर भारतीय अर्थव्यवस्था को सही अर्थों में प्रगति की राह पर अग्रसर कर सकेंगे।





## किशोरों एवं युवाओं में प्राणायाम का महत्व

सत्यनारायण मोहन्ती

लेखापरीक्षक



आधुनिक समय में बदलती हुई जीवनशैली, निष्क्रियता, व्यायाम न करने व अधिक प्रतिस्पर्धा के कारण किशोरों एवं युवाओं में बहुत से शारीरिक एवं मानसिक बीमारियाँ होने से वे अपने लक्ष्य से दूर हटते जाते हैं। जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए इन शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों को समय रहते ठीक करना अनिवार्य है।

**किशोरों एवं युवाओं में निम्नलिखित समस्याएं देखने को मिलती हैं:**

**१. शारीरिक रोग:** भोजन ठीक न होने एवं व्यायाम की कमी के कारण उनके शरीर में रोग आने लगते हैं जैसे पाचन ठीक न होना व बार-बार बीमार होना। इसके अतिरिक्त गर्दन, सिर, कमर व आंखों में दर्द होना। सामान्यतः देखने को मिलता है।

**२. दिनचर्या:** आधुनिक समाज में युवाओं में देर रात को सोना एवं अगले दिन देर से उठना, गलत समय पर भोजन तथा बाहर का भोजन अधिक ग्रहण करने की आदत देखने को मिलती है जिससे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है।

**३. भविष्य की चिंता:** युवाओं में भविष्य को लेकर अधिक चिंता रहती है। इसी कारण युवाओं में उच्च रक्त चाप एवं मधुमेह बीमारी का आना एक आम बात हो गई है।

**४. उच्च प्रतिस्पर्धा:** एक दूसरे से आगे निकलने एवं बेरोजगारी के कारण युवाओं में प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ रहा है।

**५. एकाग्रता की कमी:** आजकल मोबाइल, टेलीविजन एवं नेट आदि की सुलभ उपलब्धता के कारण एकाग्रता की कमी देखी जा सकती है जो उन्हें लक्ष्य से दूर ले जाती है। इससे उनकी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता में गिरावट आती है।

**उपचार**

प्राणायाम शरीर में प्राणिक उर्जा को बढ़ाने व मन को शांत कर एकाग्रता के स्तर को बढ़ाने का एक सर्वश्रेष्ठ मार्ग है। प्राणायाम, शरीर में प्राणिक उर्जा के सृजन, विस्तार एवं नियंत्रण करने का एक सटीक मार्ग है। प्राणायाम के अभ्यास से श्वास गहरे लम्बे, आनुपातिक, लयबद्ध, सूक्ष्म बनते हैं, मन शांत होता है और एकाग्रता का स्तर बढ़ने लगता है जो युवाओं को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य देते हुए उनके लक्ष्य प्राप्ति में सहायक सिद्ध हो सकती है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में रक्त का शोधन होता है। मस्तिष्क को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन युक्त रक्त प्राप्त होने लगता है। शरीर का तंत्रिका तंत्र स्वस्थ बनता है। सभी ग्रंथियों के हार्मोन संतुलित होने लगते हैं तथा मन शांत होता है

**युवाओं में कुछ विशेष प्राणायामों का विशेष महत्व**

**१. गहरे लंबे श्वास:** गहरे लम्बे श्वास से मन शांत होता है व एकाग्रता का स्तर बढ़ता है। पढ़ाई शुरू करने से पहले एवं परीक्षा देने से पहले पांच मिनट के गहरे लम्बे श्वास का अभ्यास बहुत लाभकारी है।

**२. कपालभाती प्राणायाम:** जिन्हें सिरदर्द व

सायनासाइटिस का रोग रहता है उनके लिए यह बहुत ही लाभकारी प्राणायाम है ।

३. **अग्निसार प्राणायाम:** जिनका पेट ठीक नहीं रहता अर्थात पाचन व मल निष्कातसन का रोग रहता है उनके लिए यह विशेष लाभकारी प्राणायाम है ।

४. **अनुलोम-विलोम प्राणायाम:** जिनका मन अशांत रहता है, उन्हें इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करना चाहिए ।

५. **भ्रामरी प्राणायाम:** मानसिक अस्थिरता एवं तनाव नियंत्रण, एक्रागता वृद्धि, माइग्रेन को दूर करने में यह प्राणायाम बहुत ही प्रभावकारी है ।

नियमित योगाभ्यास जहाँ हमारे शरीर के सभी दोषों को ठीक करने में सक्षम है वहीं हमारे मन को शांत कर हमारी एकाग्रता एवं कार्य क्षमता बढ़ाने में बहुत ही कारगर है ।





कार्यालय में हिंदी कार्यशाला का आयोजन ।

लेखापरीक्षा जागरूकता सप्ताह के दौरान बच्चों के लिए आयोजित निबंध प्रतियोगिता ।



लेखापरीक्षा जागरूकता सप्ताह के दौरान बच्चों के लिए आयोजित निबंध प्रतियोगिता में विजेताओं को पुरस्कार वितरण ।



कार्यालय परिसर में मॉक फायर ड्रिल ।







दिव्यजीवन महांति  
सुपुत्र - श्री जोगानंद महांति,  
वरिष्ठ लेखापरीक्षक



दिव्यसाई मिश्रा  
सुपुत्री - कालिप्रसाद मिश्रा  
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी