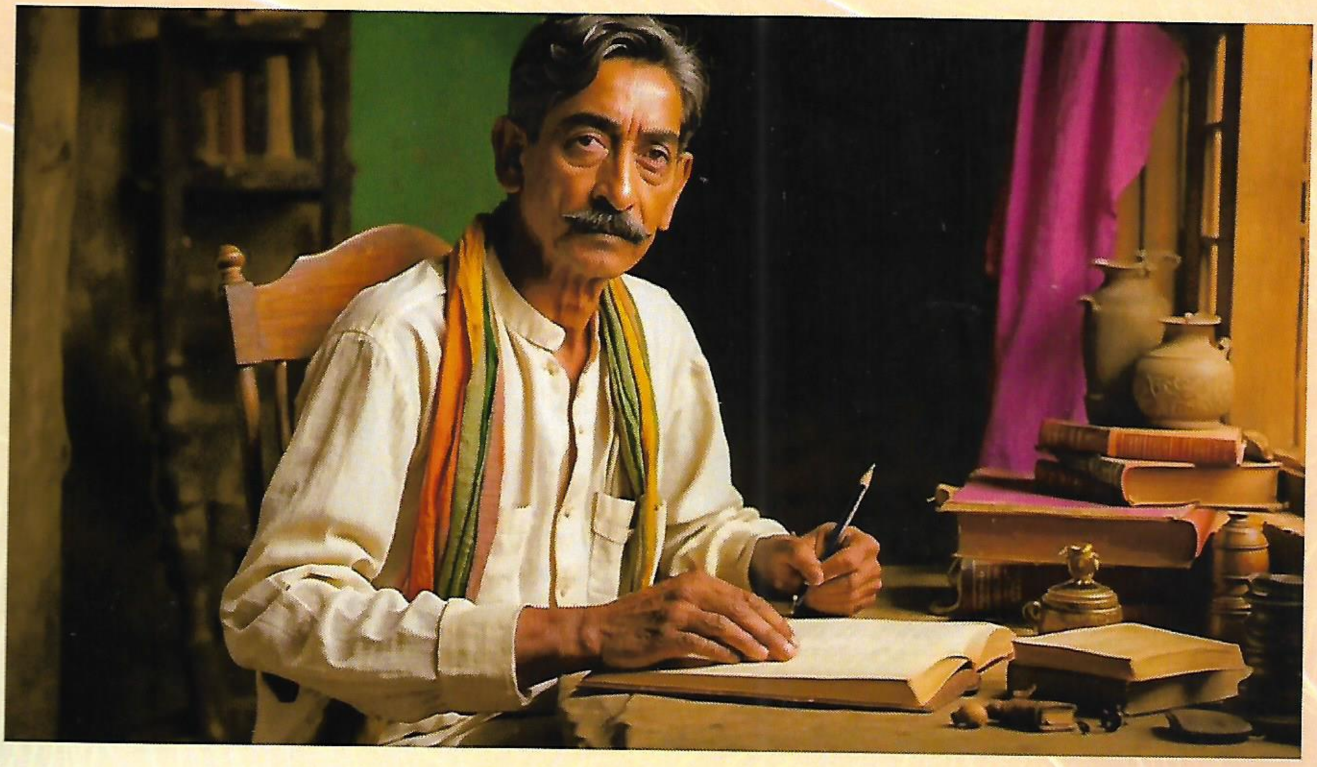
मध्य रेल

रेल सुरभि

मुख्यालय राजभाषा विभाग की त्रैमासिक गृह पत्रिका

अंक - 37

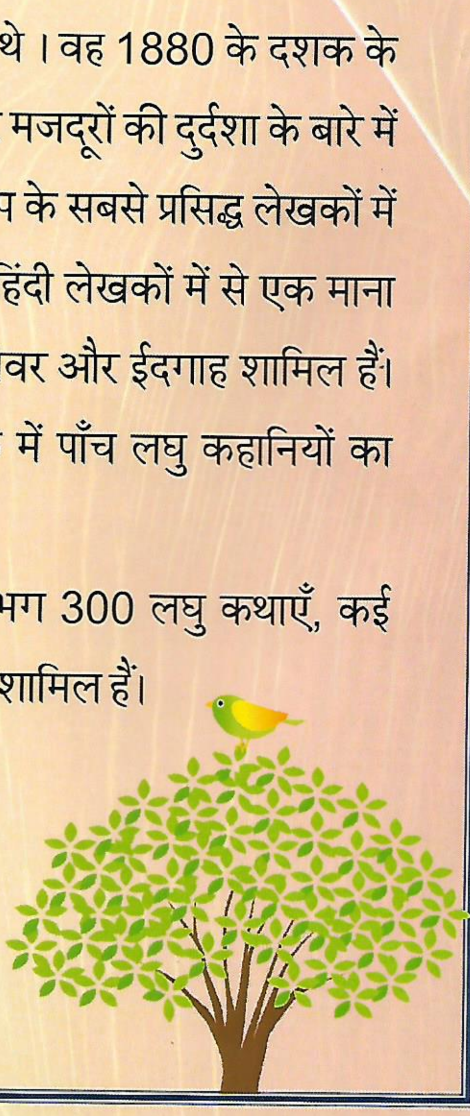


मुंशी प्रेमचंद

(31.07.1880 - 08.10.1936)

प्रेमचंद हिंदी और उर्दू सामाजिक कथा साहित्य के अग्रणी थे । वह 1880 के दशक के उत्तरार्ध में समाज में प्रचलित जाति पदानुक्रम और महिलाओं और मजदूरों की दुर्दशा के बारे में लिखने वाले पहले लेखकों में से एक थे। वह भारतीय उपमहाद्वीप के सबसे प्रसिद्ध लेखकों में से एक हैं , और उन्हें बीसवीं सदी की शुरुआत के सबसे प्रमुख हिंदी लेखकों में से एक माना जाता है। उनकी रचनाओं में गोदान , कर्मभूमि , गबन , मानसरोवर और ईदगाह शामिल हैं। उन्होंने 1907 में सोज़-ए-वतन (राष्ट्र का दुख) नामक पुस्तक में पाँच लघु कहानियों का अपना पहला संग्रह प्रकाशित किया।

उनकी रचनाओं में एक दर्जन से अधिक उपन्यास, लगभग 300 लघु कथाएँ, कई निबंध और अनेक विदेशी साहित्यिक कृतियों का हिंदी में अनुवाद शामिल हैं।



"रेल सुरभि"

अंक-37
जनवरी-मार्च 2024

-: संरक्षक :-
राम करन यादव
महाप्रबंधक

-: मार्गदर्शक -:
नरेश पाल सिंह
प्रधान मुख्य बिजली इंजीनियर
तथा मुख्य राजभाषा अधिकारी

-: प्रधान संपादक :-
डॉ.रोशनी खुबचंदानी
उप महाप्रबंधक (राजभाषा) पश्चिम रेलवे
अतिरिक्त प्रभार उप महाप्रबंधक (राजभाषा)

-: संपादक :-
दीपा मंद्यान
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी (मुख्यालय)

-:सहयोग-:
आर.एस.माथुर, वरिष्ठ अनुवादक
राकेश पांडे, कनिष्ठ अनुवादक
डॉ. वीरेंद्रसिंह राव, कनिष्ठ अनुवादक
देविना चौकसे, कनिष्ठ अनुवादक

-:संपर्क का पता:-
महाप्रबंधक कार्यालय, राजभाषा विभाग
नया प्रशासनिक भवन, मध्य रेल, मुंबई छशिमट
फोन: 54753 /54752/54754 (रेलवे)
022-22697123 (एमटीएनएल)
ई : मेल-dgmol12@gmail.com

पत्रिका में प्रकाशित सभी विचार रचनाकारों के अपने विचार हैं। उन्हें भारत सरकार या रेल मंत्रालय के विचार न समझा जाए । रचनाकार अपनी रचना की मौलिकता के लिए स्वयं जिम्मेदार है।

:-अनुक्रमणिका-:

क्र.	रचना का नाम	विधा	रचनाकार (सर्वश्री/श्रीमती)	पृष्ठ सं.
1	आपकी राय	स्थाई स्तंभ	संपादक मंडल	7
2	अज्ञेय	लेख	संपादक मंडल	8
3	'दांतों में ठंडा गर्म लगना और मसूड़ों से खून आना'	लेख	डॉ.प्रवीण चोपड़ा	9
4	श्री अन्न (मिलेट)	लेख	डॉ. शेख़ नदीम एजाज़ फ़ख़रुद्दीन	12
5	गुज़ारिश	कविता	जयश्री चौकसे	15
6	बेसहारों का सहारा	लेख	आर.एस. माथुर	16
7	अमृतकाल का भारत	कविता	त्रिपुरारी कुमार	18
8	"मेरी पहली साहसिक रेल यात्रा"	यात्रा वृत्तांत	विकास कुमार बघेल	19
9	जी हाँ, मुंबई से नहीं बल्कि कोलकाता से चलने वाली थी पहली रेलगाड़ी	लेख	विमलेश चन्द्र	25
10	प्रश्नवाचक मुक्तक (कलम=बुद्धिजीवी)	कविता	योगेश कुशवाह	28
11	आत्मविश्वास और इच्छाशक्ति	लेख	एम.के.शर्मा	29
12	वक्त	कविता	अजय देशमुख 'अजय'	31
13	मायका का आँगन	कविता	विमी घनेलु	32
	मराठी खंड			
14	श्रावणी वेदना	कविता	संजय उस्तुर्गे	33
15	मुलगी	कविता	अंजली महेश तेरवेणकर	34
16	प्रभू चरणी	कविता	संजय उस्तुर्गे	35

राम करन यादव
महाप्रबंधक
Ram Karan Yadav
General Manager

सत्यमेव जयते

मध्य रेल,
छ.शि.म.ट. मुंबई - 400 001

Central Railway,
CSMT, Mumbai - 400 001

संदेश

हर्ष का विषय है कि मध्य रेल राजभाषा की त्रैमासिक गृह पत्रिका **'रेल सुरभि'** वर्षों से निरंतर प्रकाशित होते हुए अपने 37 वें संस्करण पर आ पहुँची है। यह पत्रिका भारतीय रेल की प्राचीनतम पत्रिकाओं में अपना विशिष्ट और गौरवशाली स्थान रखती है। राजभाषा हिंदी का प्रयोग प्रसार देश के हर नागरिक का संवैधानिक दायित्व तो है ही साथ ही नैतिक दायित्व भी है।

कवि विद्यापति कहते हैं *'देसिल बयना सब जन मिट्ठा'* अर्थात देसी भाषा सभी जनों को मीठी लगती है। सभी भारतीय भाषाएं और बोलियां हमारी सांस्कृतिक धरोहर है। राजभाषा हिंदी किसी भी अन्य भारतीय भाषा की प्रतिस्पर्धी नहीं है बल्कि उसकी सखी है और हमारी सभी भाषाओं का विकास एक दूसरे के परस्पर सहयोग से ही संभव है।

किसी भी राष्ट्र की पहचान उसकी भाषा एवं उसकी संस्कृति से होती है और संपूर्ण विश्व में हर देश की अपनी एक भाषा और संस्कृति है जिसकी छांव में उस देश के लोग पले बढ़े हैं। यदि कोई देश अपनी मूल भाषा को छोड़कर दूसरे देश की भाषा पर आश्रित हो जाता है तो यह सांस्कृतिक गुलामी का प्रतीक माना जाता है । अतएव यह हमारा कर्तव्य है कि अपना अधिक से अधिक कार्य हिंदी में करें और अपने साथ अन्य लोगों को भी प्रेरित करें।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मैं संपादक मंडल को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं ।

धन्यवाद।

(राम करन यादव)
महाप्रबंधक

मुख्य राजभाषा अधिकारी का संदेश

मध्य रेल राजभाषा विभाग द्वारा प्रकाशित तिमाही गृह पत्रिका में मुख्य राजभाषा अधिकारी का पदभार ग्रहण करने के पश्चात यह मेरा पहला संदेश है। यह प्रसन्नता का विषय है कि विगत वर्षों से राजभाषा विभाग द्वारा रेल सुरभि का नियमित प्रकाशन किया जा रहा है। अपने व्यक्तिगत विचारों को सार्वजनिक मंच पर व्यक्त करने के लिए पत्रिका एक सशक्त माध्यम है, इसके लिए राजभाषा विभाग बधाई का पात्र है।

पदभार ग्रहण करने के पश्चात ज्ञात हुआ कि राजभाषा के प्रयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से राजभाषा विभाग द्वारा समय-समय पर कार्यशालाएं, जयंतियां, प्रतियोगिताएं, संगोष्ठियां आदि कई कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है।

मैं मुख्य राजभाषा अधिकारी के रूप में आप सभी से अनुरोध करता हूं कि राजभाषा विभाग के संपर्क में रहकर सभी आयोजित कार्यक्रम में सहभागी बने जिससे आपके ज्ञान का भंडार और अधिक समृद्ध हो।

पत्रिका से जुड़े सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को पत्रिका के निरंतर और सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं एवं बधाई।

शुभकामनाओं के साथ।

(नरेश पाल सिंह)
प्रधान मुख्य बिजली इंजीनियर
एवं मुख्य राजभाषा अधिकारी

प्रधान संपादक की कलम से

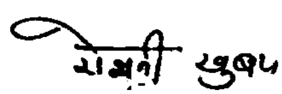
उप महाप्रबंधक (राजभाषा) का अतिरिक्त पदभार ग्रहण करने के पश्चात प्रधान संपादक के रूप में पहली बार आपके समक्ष उपस्थित हूँ । वैसे 'रेल सुरभि' के अतिरिक्त मैंने पश्चिम रेलवे नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की पत्रिका 'राजभाषा प्रवाह', 'कविता शतक' जिसमें पहली बार पूरे भारत में फैली विभिन्न रेलों के कवियों ने अपनी रचनाएँ भेजी जिनमें से 100 कवियों की रचनाओं से 'कविता शतक' का सफल प्रकाशन हुआ और उत्तर रेलवे की 'सरस्वती संगम' आदि अन्य पत्रिकाओं का भी संपादन किया है किंतु मध्य रेल एवं 'रेल सुरभि' से मेरा पुराना नाता रहा है।

विशेषज्ञों की माने तो पत्रिकाओं का महत्व कुछ अलग होता है क्योंकि पत्रिकाएं एक अंतराल के बाद नई जानकारी और तथ्यों के साथ अपडेट कर प्रकाशित की जाती हैं। अब्राहम लिंकन कहते हैं 'किताबें आदमी को यह बताने के काम आते हैं कि उसके मूल विचार आखिरकार इतने भी नए नहीं है'। हिंदी का व्यापक प्रचार-प्रसार राजभाषा विभाग का दायित्व है और इसके लिए पत्र-पत्रिकाओं का प्रकाशन आवश्यक और सशक्त माध्यम है।

हमारी पत्रिका 'रेल सुरभि' के प्रकाशन का मूल उद्देश्य भी सभी पाठकों व रेल कर्मियों में राजभाषा हिंदी की उत्तरोत्तर प्रगति को बढ़ावा देना है। हिंदी बहुत ही सरल और सहज भाषा है और मध्य रेल पर हिंदी में कामकाज करने वाले कर्मचारियों की संख्या में भी वृद्धि हुई है जो कि एक हर्ष का विषय है।

आशा है कि इसी तरह आप सभी राजभाषा के प्रयोग-प्रसार में साथ देते रहेंगे और हमारी पत्रिका के लिए आपकी रचनाओं की प्रतीक्षा रहेगी।

धन्यवाद।



(डॉ. रोशनी खुबचंदानी)
उपमहाप्रबंधक (राजभाषा)पश्चिम रेलवे
अतिरिक्त प्रभार उपमहाप्रबंधक (राजभाषा)

संपादकीय

मध्य रेल राजभाषा विभाग की त्रैमासिक ग्रह पत्रिका रेल सुरभि का अंक-37 फिर एक बार आपके समक्ष नवीन कलेवर के साथ प्रस्तुत है। यह प्रसन्नता का विषय है कि आप सभी पाठकों द्वारा हमें रेल सुरभि के माध्यम से इतना प्रेम मिल रहा है, और मुझे विश्वास है कि हर अंक की तरह यह अंक भी आप सभी की उम्मीदों पर खरा उतरेगा।

आपकी लेखन में रुचि है तो रेल सुरभि उसे निखारने का बहुत उत्तम माध्यम है। रेल सुरभि में आपको मंझे हुए लेखकों की रचनाएं तो मिलेंगी ही, साथ ही नवोदित लेखकों की श्रेष्ठ रचनाएं भी पढ़ने को मिलेंगी। हमारा ध्येय है आपको लेखन के प्रति प्रोत्साहित कर हमारे साहित्य जगत को और अधिक समृद्ध बनाना जो कि आप जैसे साहित्य प्रेमियों के सहयोग के बिना संभव नहीं है।

हम आशा करते हैं कि रेल सुरभि के इस अंक को भी आप पिछले अंकों की तरह ही प्रेम देंगे और आगामी अंकों के लिए अपनी रचनाएं तैयार कर हमें अवश्य भेजें, आपकी रचनाओं और सुझावों की प्रतीक्षा रहेगी।

धन्यवाद।

(दीपा मंदयान)
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी

"आपकी राय"

"पठन-पाठन में मेरी रुचि बाल्यावस्था से ही गहरी रही है। कोई भी नई पत्रिका या मैगजीन स्वतः ही मुझे अपनी ओर आकर्षित कर लेती है और मैं उसे पढ़ने से स्वयं को रोक नहीं पाता। जैसे ही मुझे मुख्यालय राजभाषा विभाग की त्रैमासिक गृह-पत्रिका "रेल सुरभि" के बारे में जानकारी मिली तो अविलंब मैंने मध्य रेल की वेबसाइट खोलकर पिछला अपलोड किया गया अंक रेल-सुरभि अंक-36 पढ़ लिया। विभिन्न विधाओं से परिपूर्ण इस अंक को पढ़कर मन प्रसन्न हुआ कि हमारे मध्य रेल से इतने वर्षों से निरंतर यह उच्चस्तरीय पत्रिका प्रकाशित हो रही है। इसके साथ ही मैं संपादक मंडल को यह सुझाव देना चाहता हूं कि आप सामान्य ज्ञान बढ़ाने हेतु कुछ शब्द या रोचक जानकारी को भी अपनी पत्रिका में स्थान दें जिससे युवाओं के साथ-साथ बच्चों में भी पत्रिका को पढ़ने की दिलचस्पी बढ़े। साथ ही रेल सुरभि के अगले अंक की प्रतीक्षा रहेगी। "

रवि कुमार
वरिष्ठ लिपिक
निर्माण विभाग

"मध्य रेल पर नियुक्ति होने के पश्चात रेलवे के कामकाज की जानकारी को लेकर सदैव ही मन में जिज्ञासा रहती थी। इसी जिज्ञासा के कारणवश मैं अपना खाली समय रेलनेट की वेबसाइट पर बिताया करती थी और यहीं मेरा परिचय रेल सुरभि से हुआ। विगत वर्षों से छप रही रेल सुरभि के विभिन्न अंकों को एक-एक कर मैंने खाली समय में पढ़ना आरंभ किया। रोचक जानकारियों, कहानियों और कविताओं से परिपूर्ण रेल-सुरभि को खाली समय में पढ़ना अब मेरा पसंदीदा कार्य है। साथ ही मेरा सुझाव है कि देश मे विगत तिमाही राजभाषा हिंदी से जुड़ी गतिविधियों को भी पत्रिका के माध्यम से हमसे साझा किया करें। आमतौर पर न्यूज़पेपर पर हिंदी संबंधी समाचार अंदर के पन्नों में गुम से हो जाते हैं, पत्रिका के माध्यम से हमें इसकी जानकारी मिलती रहेगी। इसके साथ ही मैं संपादक मंडल को रेल सुरभि के लिए ढेर सारी शुभकामनाएं और बधाई देती हूं। "

पूजा सनोडिया
कनिष्ठ आशुलिपिक
आर.टी.आई. विभाग(मुख्यालय)

'अज्ञेय'

-संकलन

सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन (7 मार्च, 1911 - 4 अप्रैल, 1987) हिन्दी में अपने समय के सबसे चर्चित कवि, कथाकार, निबन्धकार, पत्रकार, सम्पादक, यायावर, अध्यापक रहे हैं। इनका जन्म 7 मार्च 1911 को उत्तर प्रदेश के कसया,पुरातत्व-खुदाई शिविर में हुआ । बचपन लखनऊ, कश्मीर, बिहार और मद्रास में बीता। बी.एससी. करने के बाद अंग्रेजी में एम.ए. करते समय क्रांतिकारी आन्दोलन से जुड़कर बम बनाते हुए पकड़े गये और वहाँ से फरार भी हो गए और सन्1930 ई. के अन्त में पकड़ लिये गये। अज्ञेय प्रयोगवाद एवं नई कविता को साहित्य जगत में प्रतिष्ठित करने वाले कवि हैं। अनेक जापानी हाइकु कविताओं को अज्ञेय ने अनूदित किया। बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी और प्रखर कवि होने के साथ ही साथ अज्ञेय की फोटोग्राफ़ी भी उम्दा हुआ करती थी। और यायावरी तो शायद उनको दैव-प्रदत्त ही थी । उन्होने कविता संग्रह, उपन्यास, यात्रा वृतान्त, निबंध संग्रह, आलोचना, संस्मरण, डायरियां, विचार गद्य, नाटक आदि विभिन्न विधाओं में रचनाएँ की।

सन 1930 से 1936 तक विभिन्न जेलों में कटे। सन 1936-37 में सैनिक और विशाल भारत नामक पत्रिकाओं का संपादन किया।सन 1943 से 1946 तक ब्रिटिश सेना में रहे। इसके बाद इलाहाबाद से प्रतीक नामक पत्रिका निकाली और ऑल इंडिया रेडियो की नौकरी स्वीकार की। देश-विदेश की यात्राएं की। जिसमें उन्होंने कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय से लेकर जोधपुर विश्वविद्यालय तक में अध्यापन का काम किया। दिल्ली लौटे और दिनमान साप्ताहिक, नवभारत टाइम्स, अंग्रेजी पत्र वाक् और 'अज्ञेय' जैसी प्रसिद्ध पत्र-पत्रिकाओं का संपादन किया।सन 1964 में आँगन के पार द्वार पर उन्हें साहित्य अकादमी का पुरस्कार प्राप्त हुआ और सन 1978 में कितनी नावों में कितनी बार पर भारतीय ज्ञानपीठ पुरस्कार मिला।

उनका लगभग समग्र काव्य सदानीरा (दो खंड) नाम से संकलित हुआ है तथा अन्यान्य विषयों पर लिखे गए सारे निबंध सर्जना और सन्दर्भ तथा केंद्र और परिधि नामक ग्रंथो में संकलित हुए हैं। विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं के संपादन के साथ-साथ अज्ञेय ने तारसप्तक, दूसरा सप्तक और तीसरा सप्तक जैसे युगांतरकारी काव्य संकलनों का भी संपादन किया तथा **पुष्करिणी** और **रूपांबरा** जैसे मौलिक और अनूठे काव्य-संकलनों का भी। वे वत्सलनिधि से प्रकाशित आधा दर्जन निबंध-संग्रहों के भी संपादक रहे हैं। यद्यपि अज्ञेय ने कहानियाँ कम ही लिखी हैं और अपने उत्तरकालीन जीवन में तो न के बराबर ही लिखी हैं, परंतु हिन्दी कहानी को आधुनिकता की दिशा में एक नया और स्थायी मोड़ देने का श्रेय उन्हीं को प्राप्त है। निस्संदेह वे आधुनिक हिन्दी साहित्य के शलाका-पुरूष हैं, जिनके कारण हिन्दी साहित्य में भारतेन्दु हरिश्चन्द्र के बाद पुनः आधुनिक युग का प्रवर्तन हुआ। 1980 में उन्होंने 'अज्ञेय'नामक एक न्यास की स्थापना की जिसका उद्देश्य साहित्य और संस्कृति के क्षेत्र में कार्य करना था। दिल्ली में ही दिनांक 4 अप्रैल 1987 को उन्होने अपना देह त्यागा।

****

दांतों में ठंडा गर्म लगना और मसूड़ों से खून आना

डॉ. प्रवीण चोपड़ा (एम.डी.एस.)

दांतों में ठंडा गर्म लगने की शिकायत

जिस तरह से दांतों में ठंडा गर्म लगना ठीक करने वाली पेस्टों के मन-लुभावन विज्ञापन मीडिया में बार-बार दिखते हैं...उसी स्पीड के साथ लोग इन को खरीद भी रहे हैं। बहुत से मरीज़ जब एक दो ऐसी पेस्टों का नाम लेते हैं तो मुझे बहुत हैरानी होती है। विज्ञापन के बलबूते आप कुछ भी धड़ाधड़ बेच सकते हैं...

अगर किसी के दांतों में ठंडा लग रहा है बार-बार तो उसे दंत चिकित्सक को दिखाना ही होगा । बिना उसे दिखाए, स्वयं ही कोई टुथपेस्ट खरीद कर दांतों में घिसना बिल्कुल वैसा ही है जैसा कि कोई किसी भी दर्द के लिए दर्द निवारक टिकिया लेनी शुरू कर दे और इस दर्द का कारण ही न पता किया जाए...यहां पर दांतों में ठंडा गर्म लगने के कारण एवं उपचार की चर्चा करना ज़रुरी है।

ब्रश अथवा दातुन का गलत इस्तेमाल

इस गलत इस्तेमाल से दांतों की ऊपरी परत जिसे इनेमल कहते हैं वह उतर जाती है, दांत घिस जाता है और ठंडा-गर्म लगना शुरू हो जाता है। जब तक दांतों पर पड़ी खरोंचों का समुचित इलाज नहीं करवाया जायेगा और अपने दांत साफ करने का तरीका ठीक नहीं किया जायेगा, तब तक ये बाज़ार में मिलने वाले पेस्ट केवल आप के लक्षण शायद कुछ समय के लिए दबा दें, बस और कुछ नहीं कर सकते। जो दांतों पर कटाव हो चुके हैं उन की अच्छे से फिलिंग हो जाती है - आज कल डेंटल फिलिंग ऐसी हैं जो कई बरसों तक दांत पर टिकी रहती हैं।

खुरदुरे मंजन एवं पेस्ट

आज बाज़ार कुछ ऐसी हानिकारक मंजन व डेंटल पेस्ट चल रहे हैं जिन में गेरू मिट्टी और तंबाकू तक मिले हुए हैं। ऐसे मंजन-पेस्ट भी दांतों को घिस देते हैं। उपचार यही है कि घिसे हुए दांत को वापिस शेप में लाया जाए, इन पेस्टों एवं मंजनों से छुटकारा पाया जाए। लेकिन अक्सर इस तरह की पेस्टों को इस्तेमाल करने वाले इतनी जल्दी मानते नहीं हैं, उन्हें लगता है कि उन पेस्टों में सभी गुण हैं। इस तरह के मंजन पेस्ट से उन का पीछा छुड़वाने के लिए अक्सर बड़ी मेहनत करनी पड़ती है ।

पायरिया की वजह से

जिन लोगों को पायरिया है, मसूड़ों में सूजन है,मसूड़े दांतों को छोड़ चुके हैं,दांतों की जड़े नंगी हो चुकी हैं, इन में भी यह ठंडा गर्म की समस्या बहुत आम बात है, लेकिन इनमें से बहुत कम लोग ही किसी प्रशिक्षित दंत चिकित्सक के पास जाते हैं, बस अपने आप ऐसी ही ठंडा-गर्म पेस्टों के चक्कर में पड़ जाते हैं, रोग बढ़ता रहता है, लक्षण शायद कुछ समय के लिए दब जाते हैं।

दंत-क्षय की वजह से

बहुत बार दंत क्षय (दांतों की सड़न) से जो दांतों में कैविटी हो जाती है उस की वजह से भी ठंडा-गर्म लगना शुरू हो जाता है। इस का उपचार यह होता है कि उस कैविटी वाले दांत की फिलिंग करवा ली जाए। इन पेस्टों को घिसने के चक्कर में दांतों की कैविटी इतनी बड़ी हो जाती है कि फिर उनमें आर सी टी ही करवानी पड़ती है और कईं बार तो दांत ही उखड़वाना पड़ सकता है।

पुरानी फिलिंग की वजह से

कुछ बहुत पुरानी फिलिंग में भी कभी माइक्रोलीकेज की वजह से (दांत और फिलिंग के बीच स्पेस बन जाना) ठंडे गर्म की शिकायत हो जाती है .. और कुछ फिलिंग्स ऐसी होती हैं जो कि कुछ समय के बाद थोड़ा सिकुड़ जाती हैं, इस से भी यह ठंडे-गर्म की शिकायत शुरु हो जाती है । सोचने वाली बात है कि ऐसे में ये ठंडा गर्म वाले पेस्ट क्या कर लेंगे? कुछ भी नहीं कर पाएंगे, बस समय बर्बाद कर के रोग बढ़ाने वाली बात है।

ये तो कुछ आम कारण हैं जिनकी वजह से दांतों में ठंडा-गर्म लगने लगता है . बिना दंत चिकित्सक से उपचार करवाए बिना यह ठीक नहीं होने वाला, बल्कि रोग बढ़ता ही चला जाता है। कई बार इलाज के दौरान कुछ मरीज़ों को थोड़े दिनों के लिए इस तरह के पेस्टें इस्तेमाल करने के लिए दंत चिकित्सक द्वारा कहा जाता है, लेकिन चिंताजनक बात यही है कि चमक-दमक वाले विज्ञापन देख कर लोग खुद ही इन्हें खरीदने लगते हैं और बरसों बरस इनको दांतों पर घिसते चले जाते हैं ।

हां, कभी-कभी जब हम लोग आइसक्रीम खाते हैं तो दांतों में ठंडा लगता है कुछ क्षणों के लिए, इतना तो चलता है। लेकिन अब तो हम दावतों में आइसक्रीम के साथ-साथ उसी प्लेट में गर्म हलवा, जलेबी, इमरती भी तो ठूंसने लगे हैं ...है कि नहीं ?

<u>मसूड़ों से खून निकलना</u>

मसूड़ों से खून निकलना एक बहुत ही आम समस्या है, लेकिन अधिकांश लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते। अकसर लोग इतना ज़रूर कर लेते हैं कि अगर ब्रुश करने समय मसूड़ों से खून निकलता है तो ब्रुश का इस्तेमाल करना छोड़ देते हैं और अंगुली से दांत साफ करना शुरू कर देते हैं। यह बिल्कुल गलत है – ऐसा करने से पायरिया रोग बढ़ जाता है। कुछ लोग किसी मित्र-सहयोगी की सलाह को मानते हुये कोई भी खुरदरा मंजन दांतों पर घिसने लगते हैं , कुछ तो तंबाकू वाली पेस्ट को ही दांतों-मसूड़ों पर घिसना शुरू कर देते हैं। यह सब करने से हम मुंह के गंभीर रोगों को बढ़ावा देते हैं।

जब भी किसी को मसूड़ों से रक्त आने की समस्या हो तो उसे प्रशिक्षित दंत-चिकित्सक से मिलना चाहिये। वहीं आप की समस्या के कारणों का पता चल सकता है। बहुत से लोग तो तरह-तरह की अटकलों एवं भ्रांतियों की वजह से अपना समय बर्बाद कर देते हैं।

मसूड़ों से खून निकलने का सबसे आम कारण दांतों की सफाई ठीक तरह से ना होना है जिसकी वजह से दांत पर पत्थर(टारटर) जम जाता है। इस की वजह से मसूड़ों में सूजन आ जाती है और मसूडें हल्के गुलाबी रंग (जो उन का सामान्य रंग होता है) से लाल रंग में परिवर्तित हो जाते हैं। इन फूले एवं सूजे हुये लाल मसूड़ों को ब्रुश करने से अथवा हाथ से छूने मात्र से ही खून आने लगता है। जितनी जल्दी इस अवस्था का उपचार करवाया जाये, मसूड़ों का पूर्ण स्वास्थ्य वापिस लौटने की उतनी ही ज़्यादा संभावना

रहती है। इस का मतलब यह नहीं है कि अगर आप को यह समस्या कुछ सालों से परेशान कर रही है तो आप यही सोच कर बैठे रहें कि अब इलाज करवाने से क्या लाभ, अब तो मसूड़ों का पूरा विनाश हो ही चुका है। लेकिन उस मशहूर कहावत "जब जागो, तभी सवेरा" का अनुसरण करते हुए आप भी शीघ्र ही अपने दंत-चिकित्सक से मिल कर यह पता लगा सकते हैं कि आप के मसूड़े किस अवस्था में हैं और इन को बद से बदतर होने से कैसे बचाया जा सकता है।

कुछ लोग तो इस अवस्था के लिये अपने आप ही दवाइयों से युक्त कई प्रकार के पेस्ट लगाना शुरू कर देते हैं अथवा महंगे-महंगे माउथ-वॉशों का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। लेकिन इस तरह के उपायों से आप को स्थायी लाभ तो कभी भी नहीं मिल सकता, शायद कुछ समय के लिये ये सब आप के लक्षणों को दबा दे!

मसूड़ों की बीमारियों से बचने का सुपर-हिट अचूक फार्मूला तो बस यही है कि आप सुबह और रात दोनों समय पेस्ट एवं ब्रुश से दांतों की सफाई करें, जुबान साफ करने वाली पत्ती (टंग-क्लीनर) से रोज़ाना जिह्वा को साफ करें और हर खाने के बाद कुल्ला अवश्य कीजिये। इस के साथ साथ तंबाकू के सभी रूपों, गुटखों एवं पान-मसालों से दूरी बनाए रखें।

अक्सर लोग यह ऐलान करते भी दिख जाते हैं हम तो भई केवल दातुन से ही दांत कूचते हैं, यही राज़ है कि ज़िंदगी के अस्सी वसंत देखने के बाद भी बत्तीसी कायम है। यहां पर यह स्पष्ट करना होगा कि केवल मुंह में बत्तीसी कायम रखने की बात नहीं है, बल्कि उस बत्तीसी का सेहतमंद रहना भी ज़रूरी है।

अक्सर नोटिस किया गया है कि जो लोग केवल दातुन का ही इस्तेमाल करते हैं, उन में से भी काफी प्रतिशत ऐसे भी होते हैं जिन के मसूड़ों में सूजन होती है। लेकिन इस का दोष हम दातुन पर कदापि नहीं थोप सकते ! अगर आप बीसियों बरस से दातुन का ही इस्तेमाल कर रहे हैं और आप को दांतों से कोई परेशानी नहीं है तो भी आप अपने दंत-चिकित्सक से नियमित चैक-अप करवाइये। अगर वह आप के मुंह का चैक-अप करने के पश्चात् यह कहता है कि आप के दांत एवं मसूड़े बिल्कुल स्वस्थ हैं तो ठीक है। आप केवल दातुन का ही प्रयोग जारी रखिये। लेकिन अगर कुछ दंत-रोग दिखते हैं तो आप को दातुन के साथ-साथ ब्रुश-पेस्ट का इस्तेमाल करना ही होगा।

एक विशेष बात यह भी है कि अक्सर लोग दातुन का सही इस्तेमाल करते भी नहीं—वे दातुन को चबाने के पश्चात् दांतों एवं मसूड़ों पर बूट-पालिश करने की तकनीक जैसे रगड़ने लगते हैं। ऐसा करने से दांतों की सतह को नुकसान पहुंचता है। आप अगर दातुन ही इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इस को भी दंत-चिकित्सक की सलाह अनुसार ब्रुश की तरह ही इस्तेमाल कीजिये।

उपचार से कहीं ज़्यादा बेहतर है बचाव, और उसके लिए आप को अपने दंत चिकित्सक से छः महीने के बाद नियमित अपने दांतों का निरीक्षण करवाना ज़रूरी है ! अंग्रेज़ी की एक प्रसिद्ध कहावत है - ए स्टिच इन टाइम सेव्स नाइन - अगर समय रहते सुई धागे का एक टाँका लग जाये तो पूरी आस्तीन फटने से बच जाती है!!

मुख्य दंत चिकित्सक
भारतरत्न डॉ बाबा साहेब आम्बेडकर चिकित्सालय, भायखला

श्री अन्न (मिलेट)

डॉ.शेख़ नदीम एजाज़ फ़ख़रुद्दीन

प्राचीन भारत में लगभग 5000 वर्ष पूर्व से उगाए जाने वाले मोटे किस्म के अनाज अनेक प्रकार के होते हैं जैसे कि ज्वार, बाजरा, रागी, कँगनी, कोदो, कुटकी राजगीर आदि जिन्हें वर्तमान में 'श्री अन्न' या 'मिलेट' कहा जाता है।

प्राप्त ऐतिहासिक साक्ष्यों से ज्ञात होता है कि भारत में सिंधु घाटी सभ्यता से लेकर अब तक भारत के विभिन्न क्षेत्रों में मोटे अनाजों का उत्पादन होता रहा है। मोटे अनाज प्राचीन भारतीय सभ्यताओं में प्रमुख भोजन स्रोत रहे हैं। इन्हें बहुत पूर्व काल से ही उगाया जाता था और इनका सेवन उस समय की जीवनशैली का अहम हिस्सा था। उस समय के अवशेषों, जैसे कि खुदाइयों, विभिन्न रिटुअल्स और पुरातात्विक खोजों से प्राप्त जानकारी से हमें पता चलता है कि मोटे अनाजों का उपयोग प्राचीन समय में भारत में व्यापक था। वैदिक ग्रंथों एवं कौटिल्य के अर्थशास्त्र, मेगस्थनीज की इंडिका में कोद्रव, कॅगनी, जौ, ज्वार, बाजरा, मुंडुर आदि अनाजों को उगाए जाने का स्पष्ट उल्लेख किया गया है।

आजाद भारत में श्री अन्न मिलेट्स, जिन्हें पहली बार एक भारतीय वैज्ञानिक डॉ. डी. डी. पंड्या ने 1960 में विकसित किया,जो भारतीय खाद्यान्न की महत्ता को दर्शाते हैं। इनकी खेती आजाद भारत के मुख्य खाद्यान्न की कमी को पूरा करने के लिए शुरू की गई थी। जिसे वर्तमान में मिलेट कहा जाता है और इन अनाजों में मौजूद पोषक तत्वों के कारण व्यापक रूप से श्री अन्न या मोटे अनाजों के प्रति लोगों का रुझान बढ़ा। इसी के चलते भारत में वर्ष 2023 में 'मिलेट क्रांति' हुई। मिलेट्स एक वर्ग हैं जो खाद्य के रूप में उपयोग किए जाते हैं और भोजन के स्वास्थ्यकर आंकड़ों को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। ये खासकर जैविक खेती में उत्पादित होते हैं और उनमें विटामिन, प्रोटीन, फाइबर, और अन्य आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं।

भारतीय मिलेट एक श्रेणी के छोटे अनाज हैं जो भारत में प्राचीन समय से उत्पादित होते आए हैं। ये मिलेट्स अनेक प्रकार के होते हैं जैसे कि कोदो, कुटकी, ज्वार, बाजरा, रागी, फोक्सटेल मिलेट, कॅगनी मिलेट, मक्का, जौ मिलेट आदि मुख्यतः हैं। ये अनाज ग्लूटेन-फ्री होते हैं, जो अनेक लोगों लिए एलर्जी या प्रतिक्रिया के कारणों से

भारतीय मिलेट्स व्यापक रूप से खाद्यान्न के रूप में उपयोग किए जाते हैं और इनका सेवन अधिकतर रोटी, खिचड़ी, उपमा और दाल के साथ किया जाता है। ये मिलेट्स पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर, विटामिन्स, और मिनरल्स में उच्च मात्रा में होते हैं। भारतीय मिलेट्स में कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे कि वे ग्लूटन फ्री होते हैं, एलर्जी के मामलों में सहायक हो सकते हैं, ये अनेक बीमारियों विशेष रूप से डायबिटीज के प्रबंधन में मदद कर सकते हैं और वजन नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं। इनका सेवन स्वास्थ्यप्रद और विशेष रूप से शाकाहारी आहार में उपयोगी होता है।

मिलेट का सेवन एक स्वस्थ आहार के रूप में किया जा सकता है और हार्ट स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है, खासकर वे लोग जो दिल से सम्बंधित समस्याओं से पीड़ित हैं या जिन्हें इसके होने का खतरा है.

1) ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है: मिलेट में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकते हैं. यह हार्ट हेल्थ के लिए अच्छा होता है, क्योंकि हाई ब्लड प्रेशर हार्ट संबंधित समस्याओं का मुख्य कारण हो सकता है.

2) कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता: मिलेट में पोलीयुनसैचराइड्स होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकते हैं. अधिक कोलेस्ट्रॉल आपकी धमनियों को नुकसान पहुंचा सकता है और हृदय रोग का खतरा बढ़ा सकता है.

3) ब्लड प्रेशर कंट्रोल करता है:मिलेट में पोटैशियम का कंटेंट हाई होता है इसके कारण हमारा ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है. साथ ही ये हार्ट फंक्शन को मजबूत रखता है. मिलेट में मैग्नीशियम भी होता है, जो मसल मूवमेंट के लिए अच्छा है. मिलेट से ब्लड के सर्कुलेशन में भी बहुत मदद मिलती है.

4) कार्डियोवैस्क्यूलर सेहत को बेहतर बनाने के लिहाज से मिलेट बहुत ही अच्छा विकल्प है क्योंकि इसमें कई ऐसे फायदे होते हैं जो दिल के लिए अच्छे होते हैं. सबसे पहले तो मिलेट में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो दिल की सेहत को सुरक्षित बनाए रखने के लिए जरूरी होता है.

5) खून में मौजूद एलडीएल ("बैड") कोलेस्ट्रॉल का स्तर मिलेट में मौजूद फाइबर से कम करने में मदद मिलती है, जिससे आर्टरियों में प्लाक बनने और हृदय रोगों का खतरा कम होता है.

6) मिलेट का ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो होता है और इसलिए इससे ब्लड शुगर भी नहीं बढ़ता है. ब्लड शुगर में अनियमितताओं की वजह से कार्डियोवैस्क्यूलर समस्याएं हो सकती है, इसलिए ब्लड शुगर का स्तर स्थिर रहना दिल की सेहत के लिए महत्वपूर्ण होता है."

7) मैग्नीशियम एक और पोषक तत्व है, जो मिलेट में पाया जाता है जिससे दिल के काम करने के तरीके को बेहतर बनाने में मदद मिलती है. मैग्नीशियम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है, ये आपके ब्लड प्रेशर को सेहतमंद रेंज में रखने में भी मदद करता है. ब्लड प्रेशर अधिक रहने से कार्डिएक बीमारियां होने का जोखिम बढ़ जाता है.

8) मिलेट वजन कम करने के लिहाज से बहुत ही फायदेमंद है. इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर शामिल होता है, जिससे लोगों को लंबे समय तक पेट भरे होने का अहसास होता है और वे कम मात्रा में कैलोरी की खपत करते हैं. चूंकि फाइबर के पचने की प्रक्रिया धीमी होती है, ऐसे में ब्लड शुगर का स्तर स्थिर रहता है और इससे ऊर्जा के स्तर में कमी के मामले कम हो जाते हैं और लोग भूख से ज्यादा खाना भी नहीं खाते हैं.

9) इसके अलावा, पोषक तत्वों का उच्च स्तर होने की वजह से व्यक्ति वजन को कंट्रोल रखते हुए वे सभी विटामिन और मिनरल मिल जाएंगे जिसकी उन्हें जरूरत होती है.

10) मिलेट का इस्तेमाल रिफाइन किए गए अनाजों की जगह किया जा सकता है जिससे लंबे समय तक वजन को कम करने और शरीर का वजन सेहतमंद स्तर पर बनाए रखने में मदद मिलती है.

11) हेल्दी फूड: मिलेट का सेवन हेल्थ को बढ़ता है और भूख को कम करता है, जिससे आप अधिक खाने से बच सकते हैं और वजन कम कर सकते हैं.

12) आयरन की अच्छी मात्रा: मिलेट में आयरन की अच्छी मात्रा होती है, जो हेमोग्लोबिन उत्पादन में मदद कर सकता है और वजन कम करने में सहायक हो सकता है.

13) हाई प्रोटीन: मिलेट में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है, जो मांस, दूध, और पल्स के समान महत्वपूर्ण है और वजन कम करने में मदद कर सकता है.

14) विटामिन और मिनरल्स: मिलेट में विटामिन्स और मिनरल्स की अच्छी मात्रा होती है, जैसे कि विटामिन B, मैग्नीशियम, और फॉलेट एसिड, जो हेल्थ और वजन मैनेजमेंट के लिए महत्वपूर्ण होते हैं.

15) ग्लूटेन-मुक्त विकल्प: मिलेट ग्लूटेन-मुक्त होता है, इसलिए ग्लूटेन एलर्जी वाले लोगों के लिए वजन कम करने के लिए सुरक्षित विकल्प हो सकता है.

16) मिलेट छोटे पैकेट में बड़े धमाके की तरह होता है. इसे खाने से भूख कम लगती है. मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंटस से भरपूर होता ही मिलेट. इससे शरीर में मजबूती बनी रहती है.

मिलेट्स के बारे में जागरूकता बढ़ाने और उत्पादन और खपत को बढ़ावा देने के लिए, अप्रैल 2018 में मिलेट्स को "न्यूट्री अनाज" के रूप में फिर से ब्रांड किया गया और "2018" को मिलेट्स के राष्ट्रीय वर्ष के रूप में नामित किया गया। बाद में, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने मार्च 2021 में अपने 75वें सत्र में 2023 को इंटरनेशनल मिलेट्स ईयर घोषित किया। यह वैश्विक उत्पादन, कुशल प्रसंस्करण और फसल रोटेशन के बेहतर उपयोग को बढ़ाने और फूड बास्केट के प्रमुख घटक के रूप में मिलेट्स को बढ़ावा देने का अवसर प्रदान करेगा।

वर्तमान में, खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य योजक) विनियमों, 2011 में केवल कुछ मिलेट्स जैसे सोरघम (ज्वार), साबुत और छिले हुए मिलेट अनाज (बाजरा), रागी और चौलाई जैसे कुछ मिलेट्स के लिए व्यक्तिगत मानक निर्धारित हैं। एफएसएसएआई ने अब घरेलू और वैश्विक बाजारों में अच्छी गुणवत्ता (मानकीकृत) मिलेट्स की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए 15 प्रकार के मिलेट्स के लिए एक व्यापक समूह मानक तैयार किया है जिसमें 8 गुणवत्ता मानकों को रेखांकित किया गया है, जैसे कि- नमी की मात्रा, यूरिक एसिड की मात्रा, बाहरी पदार्थ, अन्य खाद्य अनाज, डिफेक्ट्स, घुन वाले अनाज और अपके और सूखे अनाज की अधिकतम सीमा।

जी20 समिट में मिलेट से बने व्यंजनों को प्राथमिकता दी गई। मिलेट के स्वास्थ्य लाभ से जुड़ी जागरूकता बढ़ाने के लिए 2023 को इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट के रूप में पूरी दुनिया में मनाया गया। ये कदम बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे आम तौर पर नकार दिए जाने वाले अनाज यानी मिलेट के आर्थिक, पर्यावरण संबंधी और पोषण संबंधी मूल्यों की ओर लोगों का ध्यान गया है.

निष्कर्ष रूप में यह कहना उचित होगा कि भारतीय श्री अन्न (मिलेट्स) पौष्टिकता से भरपूर समृद्ध, सूखा सहिष्णु फसल है जो ज्यादातर भारत के शुष्क एवं अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उगाया जाता है। यह एक छोटे बीज वाली घास के प्रकार का होता है जो वनस्पति प्रजाति (Poaceae) से संबंधित हैं। यह लाखों संसाधन रहित गरीब किसानों के लिए खाद्य एवं पशु-चारे का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं तथा भारत की पारिस्थितिक और आर्थिक सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस श्री अन्न (मिलेट्स) को "मोटा अनाज" या "गरीबों के अनाज" के रूप में भी जाना जाता है। भारतीय श्री अन्न (मिलेट्स) पौष्टिकता से भरपूर गेहूं और चावल से बेहतर है क्योंकि यह प्रोटीन, विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। यह ग्लूटेन-मुक्त भी होते हैं और इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स निम्न होता है, जो इन्हें सीलिएक डिज़ीज़ या मधुमेह रोगियों के लिए अनुकूल बनाता है। इसलिए अब इसे अमीरों का प्रमुख भोजन माना जा रहा है।

सहायक स्वास्थ्य अधिकारी,
मुंबई मंडल, छशिमट

****

गुज़ारिश

-जयश्री चौकसे

कौन देखेगा शाम के सतरंगी बादल ,
कौन गुलाबी ठंडक से भरी सुबह को निहारेगा ,
जब जद्दोजहद जारी हो अस्तित्व की रक्षा की
एक औरत का औरत होना कितना मायने रखता है ;
जब वह लड़ रही होती है
खुद के लिये प्राणवायु जुटाने को
पैरों के नीचे खिसकती ज़मीन के लिये
सिर पर संशय की डोर से बंधी छत के लिये
लोग कहते हैं आशा से आसमान थमा है
मै उस औरत के लिये
आसमान ढूंढ रही हूं ;
जिसे तिनके का सहारा चाहिये,
अपनी नैया बचाने को
सिर्फ़ जीवन जीने को ....
मै यह नहीं कहती कि - उसे महिमामंडित करो
देवी की की तरह पूजो
पर,एक गुज़ारिश है
उसे इंसान तो समझो. ,

सहायक, एलआईसी, जबलपुर

बेसहारों का सहारा

-आर.एस. माथुर

एस टी बस से उतरते ही मैं घर फ़ोन करता हूँ कि कुछ लाना तो नहीं है।
तो आज पत्नी ने कहा एक किलो सेब लेते आना।
तभी मुझे सड़क किनारे फस-फसे और ताज़े सेब बेचते हुए
एक बीमार से दिखने वाले काका दिख गए ।
वैसे तो वह फल हमेशा "कोलसेवाड़ी उड़ान पुल के पास की दुकान" से
ही लेता था,
पर आज मुझे लगा कि क्यों न
काका से ही खरीद लूँ ?
मैंने काका से पूछा, "काका , सेब कैसे दिए"
काका बोले, बाबूजी 125 रूपये किलो,
मैं बोला, काका 110 रूपये दूंगा।

काका ने कहा, 120 रूपये दे देना,
दो पैसे मै भी कमा लूंगा ।

मैं बोला, 115 रूपये लेने हैं तो बोलो,
बुझे चेहरे से काका ने,"न" में गर्दन हिला दी । मैं बिना कुछ कहे चल पड़ा
और फल की बड़ी दुकान पर आकर सेब का भाव पूछा तो वह बोला 150 रूपये किलो हैं ।
बाबूजी, कितने दूँ ?
मैं बोला, 5 साल से फल तुमसे ही ले रहा हूँ,
ठीक भाव लगाओ।

तो उसने सामने लगे बोर्ड की ओर इशारा कर दिया।
बोर्ड पर लिखा था- "मोल भाव करने वाले माफ़ करें"
मुझे उसका यह व्यवहार बहुत बुरा लगा,
मैं कुछ सोचकर वापस हुआ

सोचते सोचते उस काका के पास पहुँच गया।
काका ने मुझे पहचान लिया और बोले ,

"बाबूजी सेब दे दूँ, पर भाव 120 रूपये से कम नहीं लगाउंगा ।
मैं ने मुस्कराकर कहा,
काका एक नही दो किलो दे दो और भाव की चिंता मत करो।

काका का चेहरा ख़ुशी से दमकने लगा।
सेब देते हुए बोले। बाबूजी मेरे पास थैली नहीं है ।
फिर बोले, एक टाइम था जब मेरा बड़े भाई जिन्दा थे

तो मेरी भी छोटी सी दुकान थी ।
सब्ज़ी, फल सब बिकता था उस पर ।
आदमी की बीमारी में दुकान चली गयी,
आदमी भी नहीं रहा । अब खाने के भी लाले पड़े हैं।
किसी तरह पेट पाल रहा हूँ। कोई औलाद भी नही है जिसकी ओर मदद के लिए देखूं।
इतना कहते कहते काका रुआंसे हो गए, और उसकी आंखों मे आंसू आ गए ।

मैंने 500 रूपये का नोट काका को दिया तो
वो बोले "बाबूजी मेरे पास छुट्टे नही हैं।

मैं ने "काका चिंता मत करो, रख लो,
अब मैं तुमसे ही फल खरीदूंगा,
और कल मैं तुम्हें 2000 रूपये दूंगा।
धीरे-धीरे चुका देना और परसों से बेचने के लिए
मंडी से दूसरे फल भी ले आना।

काका कुछ कह पाते उसके पहले ही
मैं घर की ओर रवाना हो गया।
रास्ते भर,मैं सोचते आया
न जाने क्यों हम हमेशा मुश्किल से
पेट पालने वाले, थड़ी लगा कर सामान बेचने वालों से
मोल भाव करते हैं किन्तु बड़ी दुकानों पर
मुंह मांगे पैसे दे आते हैं।

शायद हमारी मानसिकता ही बिगड़ गयी है।
गुणवत्ता के स्थान पर हम चकाचौंध पर
अधिक ध्यान देने लगे हैं।

अगले दिन मैंने काका को 1000 रूपये देते हुए कहा,
"काका लौटाने की चिंता मत करना।
जो फल खरीदूंगा, उनकी कीमत से ही चुक जाएंगे।
जब मैंने अपने दोस्तों को ये किस्सा बताया तो
सबने काका से ही फल खरीदना प्रारम्भ कर दिया।
लगभग तीन महीने में उसने हाथठेला भी खरीद लिया।
काका अब बहुत खुश हैं ।
उचित खान पान के कारण उसका स्वास्थ्य भी
पहले से बहुत अच्छा है ।
"जीवन मे किसी बेसहारा की मदद करके देखो यारों,
अपनी पूरी जिंदगी में किये गए सभी कार्यों से
ज्यादा संतोष मिलेगा...

वरिष्ठ अनुवादक,
महाप्रबंधक कार्यालय राजभाषा विभाग,
मुंबई छशिमट

****

अमृतकाल का भारत

-त्रिपुरारी कुमार

लोक गौरव हूँ, जगत का दीप्ति तारा हूँ ,

कोटि-कोटि जन के सामर्थ्य समर्पण का सितारा हूँ ,

अब मैं उत्साह और ऊर्जा के अमृतकाल का भारत हूं ।1।

अनेकता में एकता, सर्वधर्म समरसता हूँ ,

आर्यों की वैदिक सभ्यता, जनतंत्र की जननी हूँ,

अब सशक्त-समावेशी संवेदनशील-सतर्क भारत हूँ ।2।

संकल्पों का पंच प्रण, युवाण गति शक्ति हूँ

अमूल्य उपहार की योग विरासत, अनंत संभावनाओं का श्री अन्न हूँ ,

अब कर्तव्य पथ पर अग्रसर, पांचवीं वित्तीय प्रणाली हूँ ।3।

विकसित राष्ट्र की प्रतिबद्धता, हर विघ्न-बाधा का विनाशक यान हूँ

अंतरिक्ष अनुसंधान में कीर्तिमान, चाँद पर चलता प्रज्ञान हूँ

अब वंदे भारत के परचम को लहराता आत्मनिर्भर अमृतकाल का चन्द्रयान हूँ ।4।

प्रेरणा का अमृत संकल्पों का विचार हूँ

एक भारत श्रेष्ठ भारत की भावना, वसुधैव कुटुंबकं की अवधारणा हूँ

अब सबका साथ सबका विकास सबका विश्वास सबका प्रयास का आत्मनिर्भर अमृतकाल का भारत हूँ ।5।

मुख्य वाणिज्य निरीक्षक
मध्य रेल, पुणे मंडल

“मेरी पहली साहसिक रेल यात्रा”

-विकास कुमार बघेल

आगरा की छोटी सी कुंजगली और वर्ष 1987, फरवरी का महीना और 15 वर्ष की उम्र बिना माँ के और उस पर अचानक पिताजी की तबीयत खराब हो जाने से असमय उनका निधन होने के कारण मेरे ऊपर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा और मेरा भविष्य एक अंधकार की ओर जाता हुआ दिखाई दे रहा था। वैसे मेरी बड़ी बहनें और बड़े भाई भी थे, बहनों की शादी होकर वह पराए घर की हो चुकी थी। भाई अपने परिवार के साथ मस्त थे; मैं अकेला उनके रहमों-करम पर भगवान के भरोसे वक्त के थपेड़े खा रहा था। मैने वर्ष 1988 में हाईस्कूल की परीक्षा दी और मैं अच्छे नंबरों से पास हो गया मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा और मैं अपने सुनहरे भविष्य के गर्त में जा कर एक स्वप्ननिल दुनिया में गोते खाने लगा।

मेरे एक बड़े भाई जो कि अपने परिवार के साथ उस समय नेवी में सरकारी पद पर कार्यरत थे, जब उनके पास खबर पहुंची; तो उन्होंने मेरे लिए एक पोस्टकार्ड डाला (उस समय मोबाइल या फोन की सुविधा नहीं थी हमारे पास) और उसमें लिखा था “क्या तुम नेवी में नौकरी करना चाहोगे”? उस समय नेवी में रिश्तेदारों को विशेष सुविधा के तहत उन्हें नौकरी (परीक्षा एवं प्रशिक्षण के आधार पर) में प्रवेश दिया जाता था यानि आज के समय जैसी मारा मारी नहीं थी।

मेरे लिए एक बड़ा ही सुनहरा अवसर था सरकारी नौकरी में जाने का, लेकिन जब मैंने अपने दोस्तों और भाई-बंधुओं के साथ इस खुशी को साझा किया तो उन्होंने नाक-मुंह सिकोड़कर कहा अच्छा है, नेवी में नौकरी लग जाएगी लेकिन ये बात ध्यान रखना कि जहाज पर 24x7 घंटे रहना पड़ेगा और बीच में घर भी नहीं जा सकते। मेरी बड़ी भाभी ने दुलारते हुए कहा कि अभी कौन सी उम्र निकल गई है। पानी के जहाज में सिपाही की नौकरी करने की अपेक्षा ऑफिसर की नौकरी करो तो उसमें फायदा है। तुम्हारे भईया की “सरकारी नौकरी” है फिर भी घर में तंगी रहती है इससे अच्छा तो अपनी ‘दुकान’ होती या ‘ऑफिसर’ होते तो कितना अच्छा रहता ? ‘हाय री ! फूटी किस्मत;

मेरे एक दोस्त ने बताया कि मेरे भाई आईएएस की तैयारी कर रहे है यदि वह पास हो गए तो कमिश्नर बन जाएंगे। उसने मुझे डराते हुए यह भी बताया कि यदि तू नेवी में भर्ती हो गया और युद्ध छिड़ गया तो जो नए लोग भर्ती होते है, उन्हें सबसे पहले लड़ने के लिए भेजा जाता है और उनकी सबसे पहले मृत्यु भी हो जाती है। उसकी यह बात सुनकर मेरे अंदर अचानक डर का विस्फोट हो गया और मैं अंदर तक कांप गया ! मैंने कहा “नहीं” मुझे नहीं करना है पानी के जहाज की नौकरी और उसी समय मैंने नेवी की नौकरी का ख्याल अपने दिमाग से निकाल दिया। (मैंने अपने भाई को देखा हुआ था कि वह छः-छः महीने के बाद घर पर आते थे और हमेशा परिवार के लोग उनके लिए चितिंत रहते थे) कुछ समय बाद मेरे पास फिर से नेवी वाले भाई साहब का पत्र आया उन्होंने कहा कि, क्या निर्णय लिया है और कब आ रहे हो ? मैंने जवाब में लिख दिया कि नहीं ! “मुझे नहीं करना है नेवी की नौकरी” मुझे तो ‘ऑफिसर’ बनना है।

कुछ दिनों के बाद फिर से उनका पत्र आया कि ठीक है तुम्हारी मर्जी, लेकिन बहुत अच्छा मौका है इसमें रहकर भी ‘ऑफिसर’ बना जा सकता है। यदि तुम ‘बम्बई’ (आज की मुंबई की जगह उस समय ‘बम्बई’ कहा जाता था) आना चाहते हो आगे की पढ़ाई के लिए आ जाओ मैं तुम्हारा यहां पर एडमिशन

करा दूंगा । यह बात मुझे अच्छी लगी क्योंकि मेरा बहुत मन था कि ‘बम्बई’ घूमने का और वहां पर पढ़ाई करने का तो मैंने तुरंत उसी समय पत्र का जवाब दिया और कहा कि ठीक है आप टिकट भेज दो मैं आ जाऊंगा ।

फिर कुछ समय बाद भाई साहब ने लिफाफा भेजा जिसमें पंजाब मेल की एक टिकट और एक लंबा चौड़ा सा पत्र भी था जिसमें पूरी जानकारी लिखी हुई थी कि कैसे जाना है और कैसे पहुंचना है? ट्रेन में किसी से भी बात नहीं करना है ना ही किसी का खाना-पीना और बीच में कहीं उतरना भी नहीं है कोई भी तुम्हें कितना अपना बनाने की कोशिश करे उसके झांसे में नहीं आना है । पता नहीं जाने और क्या-क्या लिखा था ? । मैंने तो खुशी के मारे ! पूरा पत्र भी नहीं पढ़ा और सभी को बताने के लिए दौड़ पड़ा । कुछ लोग खुश हुए और कुछ लोग मायूस से हो गए मेरी किस्मत को देख कर । खैर हमारे बड़े भाई ने जब पत्र पढ़ा तो उनके माथे पर शिकन की लकीर दौड़ पड़ी उन्होंने कहा कि हम तुम्हें अकेले नहीं भेजेंगे इतनी दूर यदि रास्ते में कुछ हो गया तो कौन जिम्मेदार रहेगा । पप्पू (नेवी वाले भाई) ने तो बोल दिया कि आ जाओ यह नहीं सोचा कि इतनी दूर अकेला कैसे जाएगा यह ? उस समय मेरी उम्र 16 साल के लगभग थी और मैं इतना उत्साहित था कि मुझे लगा कि मैं तो बहुत बड़ा हो चुका हूं । ‘बम्बई’ जाने में मुझे कोई परेशानी नहीं होगी, “पजांब मेल” ट्रेन ‘आगरा’ से सीधे ‘बम्बई’ के लिए जाती है, सिर्फ यहां से बैठना है और ‘बम्बई’ में जाकर उतर जाना है । एक रात की तो बात है दूसरे दिन ‘बम्बई’ ....

लेकिन मेरे बड़े भाई-भाभी सभी लोग चितिंत हो रहे थे कि कैसे जाएगा ये .... अब समय सिर्फ 5 दिन का रह गया था जाने के लिए, मैं तो बड़ा ही उत्साहित था! सभी दोस्तों को बता रहा था कि अब मैं ‘बम्बई’ में रहूंगा और वहीं पर पढूंगा सभी दोस्तों के हाव-भाव देखकर ऐसा लग रहा था कि उन्हें मुझे ईर्ष्या हो रही थी ।

मेरे भाई-भाभी ने मुझे नए कपड़े दिलवा दिए और जरुरत की चीजें भी खरीद ली थी । खैर आखिर वह दिन आ ही गया जिस दिन मुझे गाड़ी पकड़ना थी । सभी लोग मुझे समझा रहे थे मोहल्ले के लोग भी आ चुके थे वह भी मुझको लेकर खुश थे परंतु अंदर ही अंदर उनके अंदर डर बैठा हुआ था कि कहीं कुछ हो गया तो ! वैसे भी मेरी यह पहली रेल यात्रा थी कभी मैं इतनी दूर नहीं गया था । भतीजे और भतीजी रोने भी लगे थे अपने चाचा से बिछुड़ने के गम में और सभी के माथे पर ‘सिलवटें’ थी कि अब पता नहीं मैं लौट कर आऊंगा भी या नहीं ।

आखिर मैं जाने के लिए बड़े भाई साहब के साथ घर से निकल गया लेकिन मेरे अंदर भी डर बैठ गया था कि रास्ते में कुछ हो गया तो क्या होगा ?

स्टेशन पर हम समय से एक घंटा पहले पहुंच गए और वहां पर मालूम पड़ा कि गाड़ी एक घंटा लेट चल रही है क्योंकि वह गाड़ी फिरोजपुर से चलती है और अक्सर लेट हो जाती है। ऐसा मुझे भाई साहब की बातों से पता चला। धीरे-धीरे मेरी बेचैनी और डर भी बढ़ता जा रहा था । भाई साहब मुझे अपने पास बैठाकर समझाने लगे कि क्या करना है और क्या नहीं करना ? जोकि मैं पहले ही पत्र द्वारा समझ चुका था । लेकिन मुझे उनकी बातें उस समय अच्छी नहीं लग रही थी । दिल में अजीब सी घबराहट हो रही थी । खैर एक घंटा कैसे बीत गया मालूम नहीं पड़ा, गाड़ी के आने की सूचना सुनाई देने लगी मैं तैयार हो गया गाड़ी में बैठने के लिए, धीरे-धीरे गाड़ी का डिब्बा हमारे सामने आ गया ।

मैं भाई साहब के साथ गाड़ी के अंदर प्रवेश किया तो वहां पर गाड़ी में काफी भीड़ थी। खैर मैं अपनी सीट पकड़ कर बैठ गया, मेरे भाई साहब बड़े व्याकुल हो गए और उनकी आंखों में से पानी आने लगा और आसुंओ को छिपाते हुए बोले रहने दे, मत जा ! यहीं पर रह, क्या करेगा जाकर? फिर बाद में तो तुझे आना ही है । सवारी जो कि पास में बैठी हुई थी उनमे से एक महिला बोली क्या ? आप इस बच्चे के साथ नहीं जा रहे हो और कहां पर जा रहा है ये ? मैंने उदास मन से बताया कि 'बम्बई' हे भगवान ! कैसे लोग हैं ? आप लोग इतने छोटे बच्चे को अकेला बम्बई भेज रहे हो यदि रास्ते में कुछ हो गया तो क्या होगा ? सभी लोगों की निगाहें मेरी तरफ हो गयी सभी आश्चर्य से मुझे देख रहे थे ! और कह रहे थे 'बम्बई' बहुत बेकार जगह है वहां पर बच्चों का पता ही नहीं चलता कि कहां गायब हो गए । पता नहीं "क्या-क्या डराने वाली बातें कर रहे थे" । तभी ट्रेन ने सीटी बजा दी आखिरी बार भाई ने फिर से पूछा, नहीं आना क्या हमारे साथ ? मैं असमंजस की स्थिति में था और उम्र के हिसाब से भी बहुत छोटा था, अपना निर्णय लेने में अक्षम था, समझ में नहीं आ रहा था कि "क्या करुं" उतर जाऊं या बैठा रहूं । तभी मैंने देखा कि एक सज्जन कह रहे थे कि आप चिंता मत करो हम भी 'बम्बई' जा रहे हैं । यदि वहां पर आपके भाई आ जाते है तो हम उनको स्टेशन पर सुपुर्द कर देंगे । मेरे भाई ने उनके पैर पकड़ लिए और कहा कि यह आप ही का बच्चा है, इसे अपना समझ कर इसके भाई के पास पहुंचा देना बड़ी मेहरबानी होगी । गाड़ी चलने लगी तो भाई चलती गाड़ी से ही उतर गए । मैं तुरंत खिड़की से बाहर देखने लगा उनको लेकिन वह स्टेशन की भीड़ में न जाने कहां खो गए ?

मैं गुमसुम सा अपनी सीट पर बैठा हुआ था मेरी साईड वाली नीचे की सीट थी जिससे बाहर का नजारा दिखाई दे रहा था । लेकिन अंदर सवारियों में मुझे लेकर अजीब सी सुगबुगाहट थी, तरह-तरह की बातें कर रहे थे । एक व्यक्ति ने पूछा "तुम्हारे पापा क्या करते है"? मैंने कहा कि 'वह इस दुनिया में नहीं है और मम्मी भी नहीं है', इतना सुनते ही सब की आंखे फैल गई और आश्चर्य से मेरी तरफ देखने लगे उनको आभास हो गया कि इससे अपना पीछा छुड़ाने के लिए इसके भाई ने झूठी कहानी सुनाई है, इसका 'बम्बई' में कोई भाई नहीं रहता यदि रहता तो वह इसे अपने साथ लेकर जाता । एक ने फिर मुझसे पूछा क्या सच में तुम्हारें बड़े भाई 'बम्बई' में रहते है ? मैंने कहा हां वह पानी के जहाज में नौकरी करते हैं । लेकिन मेरी बात पर किसी को यकीन नहीं था और वह लोग आने वाली आशंका से भयभीत थे कि यदि 'बम्बई' में यह गलत हाथों में लग गया तो इसकी जिंदगी बर्बाद हो जाएगी ।

अब गाड़ी रफ्तार पकड़ चुकी थी और मैं बाहर की तरफ मुंह करके बाहर के नजारों का आनंद लेने लगा । बीच में टीटी आया और टिकट चैक करके चला गया लेकिन जब उसे पता चला कि यह अकेला सफर कर रहा है तो वह भी ताज्जुब करने लगा और बोलने लगा कैसे-कैसे लोग है इतनी कम उम्र में इतनी दूर भेज रहे है कहीं रास्ते में कुछ हो गया तो हमीं से सब पूछेंगे वह बड़बड़ाता हुआ चला गया । इन सब बातों ही बातों में पता ही नहीं चला कि कब 'ग्वालियर' आ गया और कुछ लोग उतर गए और कुछ नए लोग अंदर आ गए । स्टेशन पर चहल-पहल थी और सभी लोग अपनी भाग-दौड़ में लगे हुए थे । गाड़ी ने फिर सीटी बजाई और गाड़ी चल पड़ी । मैं फिर बाहर की दुनिया यानि 'बम्बई' की फिल्मीदुनिया में खो गया मैंने दोस्तों से सुन रखा था कि 'बम्बई' में फिल्मी हीरो लोग रास्ते में घूमते हुए मिल जाते है और यदि कोई सुंदर सा लड़का/लड़की मिला हो तो उसे फिल्मों में काम करने का ऑफर भी देते हैं ।

मैं भी उस समय ज्यादा सुंदर तो नहीं था लेकिन स्मार्ट जरुर था मैंने सोचा यदि मुझे कोई डायरेक्टर या हीरो मिल जाता है तो मैं उससे फिल्मों में काम करने के लिए बोलूंगा फिर कामयाब हो कर बहुत सारा पैसा कमाऊंगा और 'बम्बई' में समुद्र के किनारे एक बड़ा सा बंगला बनवाऊंगा फिर वहीं बस जाऊंगा । पता नहीं उस छोटे से दिमाग में क्या-क्या चल रहा था और मुझे बैठे-बैठे कब नींद आ गई पता ही नहीं चला, अचानक मुझे भीड़-भाड़ की आवाज सुनाई देने लगी तो मालूम हुआ कि 'झांसी' स्टेशन आ गया मैंने 'झांसी' के बारे मे सुन रखा था कि 'झांसी' में हमारे मामा की लड़की रहती है । मेरा मन हुआ कि चलो उससे मिलकर आते हैं लेकिन मेरे पास तो उसका पता भी नहीं था और फिर यदि मैं उतर गया तो 'बम्बई' कैसे पहुंचूंगा । ऐसा सोचकर मैंने अपने मन को समझा लिया ।

गाड़ी थोड़ी देर रूकने के बाद फिर से चलने लगी और मैं बाहर के नजारों में खो गया । काफी समय बाद गाड़ी भोपाल पर जाकर रुकी, भोपाल के बारे में सुन रखा था कि यह मध्यप्रदेश की राजधानी है और बहुत ही सुंदर प्रदेश है । मैं उत्सुकतावश बाहर की ओर देखने लगा था मेरा मन हुआ कि क्यों न बाहर उतर कर भोपाल स्टेशन को देखा जाए? मैं अपनी सीट से उतरने की कोशिश करने लगा तभी वही सज्जन जो कि मुझे 'बम्बई' में स्टेशन पर भाई के पास पहुंचाने वाले थे, तुरंत उन्होंने मुझे रोक दिया और डाँटते हुए कहा कि कहां जा रहे हो ? चुपचाप अपनी जगह पर बैठे रहो; मैंने डरते हुए कहा कि मुझे बाथरुम जा रहा हूं तो उन्होंने कहा 'अभी मत जाओ' जब गाड़ी स्टार्ट हो जाएगी तब जाना । जबकि मैंने उनको झूठ बोला कि मैं बाथरुम जा रहा हूं बल्कि मैं तो स्टेशन देखने जा रहा था कि भोपाल कैसा शहर है ।

स्टेशन पर मैंने एक युवा जोड़े (दम्पति) को देखा जो हमारे डिब्बे की तरफ अंदर की ओर आ रहा था । ऐसा लग रहा था कि उनकी अभी नई शादी हुई है और शायद 'बम्बई' घुमने जा रहे हैं । वह लोग हमारे सामने की सीट पर बैठ गए उनका शायद इसी डिब्बे में रिजर्वेशन था । मैंने तिरछी नजर से देखा तो मैं अपनी नजर उनसे हटा नहीं पाया क्योंकि वह बहुत ही सुंदर लग रहे थे । बार-बार मैं चोर नजर से उनको देख रहा था लेकिन वह लोग बेफिक्र हो कर अपनी दुनिया में मस्त थे । डिब्बे के अंदर अन्य राज्यों के लोग थे और अपने तरीके से सफर का आनंद ले रहे थे । कुछ लोग अपने प्रदेश के बारे में बता रहे थे तो कुछ लोग राजनीति पर चर्चा कर रहे थे, तो कुछ युवा तो फिल्मों के बारे में अपने अनुभव बड़ी तन्मयता से सुना रहे थे मेरी उस समय इतनी उम्र नहीं थी कि मैं उनकी बातें समझ सकूँ, हाँ लेकिन अब मुझे सफर का आनंद आ रहा था ।

धीरे-धीरे शाम ढल चुकी थी और रात अपनी आगोश में ले रही थी। सभी लोगों ने 8 से 9 बजे के बीच अपना खाना खाना शुरु कर दिया उनको देखते हुए, मैंने भी घर से लाई हुई पूरियां और आलू की मसाले वाली सूखी सब्जी के साथ खाना खाने लगा । खाना खाने के बाद मैं अपनी सीट पर सोने की कोशिश करने लगा तभी पास बैठे एक व्यक्ति ने कहा "कि ट्रेनों में सामान भी चोरी हो जाता है" इसलिए सभी लोग अपने सामान को अच्छी तरह से चेन या किसी अन्य चीज से बांध लो अन्यथा सामान गया तो सब कुछ चला जाएगा । यह सुनकर मेरे तो होश उड़ गए क्योंकि मैंने तो सपने में भी नहीं सोचा था कि ऐसा कुछ हो सकता है और चिंता की बात यह थी कि मेरे पास तो अपने एक छोटे से बैग को बांधने के लिए कुछ भी नहीं था और अब मुझे डर सताने लगा कि कहीं मेरा सामान चोरी चला गया तो मैं बम्बई कैसे पहुंचूंगा । इस डर से मेरी नींद गायब हो गयी मैं बार-बार यही सोच रहा था कि क्या करूं कैसे सामान की

देखभाल करुं क्योंकि दिन भर बहुत से फेरी वाले अपना सामान बेचने आ-जा रहे थे, ऐसा न हो कि कहीं उनमें से कोई मेरा सामान चोरी करके ले जाए । अजीब से ख्याल आ रहे थे, मैंने एक भयंकर फैसला कर लिया कि मैं रात को सोऊंगा नहीं और अपने सामान की देखभाल करुंगा फिर मैं निश्चिंत हो गया और सीट पर लेट कर जागने की एक्टिंग करने लगा । पता नहीं कब मेरी नींद लग गई और मैं बम्बई की दुनिया में पहुंच गया । गाड़ी में रात को सभी लाइटें बंद हो चुकी थी और सभी सो रहे थे; अचानक मुझे किसी ने पकड़ कर झंझोड़ा, मैं डर गया और मेरी आवाज निकलना बंद हो गयी एक आदमी मुझसे पूछ रहा था कि टिकट दिखाओ लेकिन मेरी तो सिट्टी-पिट्टी गुम हो गई मैं उसे कुछ जवाब देने की कोशिश कर रहा था कि लेकिन डर की वजह से मेरी आवाज मेरे गले से बाहर नहीं निकल रही थी फिर उसने मुझे जोर से पूछा तेरे साथ कौन है, कहां जा रहा है और तेरी टिकट कहां है । तभी और सवारी भी जाग गई उनको माजरा समझते देर नहीं लगी, वह टीटी से कहने लगे यह अकेला है और इसके पास टिकट भी है । तब टीटी शांत हुआ और मैं डर के मारे कापंने लगा था क्योंकि यह सब रात के समय हुआ था और उस समय डिब्बे की सभी लाइटें बंद थी जोकि मेरे लिए बिल्कुल अप्रत्याशित था । टीटी बाद में चला गया और मैंने फिर से अपने सामान को देखा तो वह वहीं पर रखा हुआ था । मैं फिर से सोने की कोशिश करने लगा लेकिन मेरी आंखों में नींद का नामो-निशान नहीं था और अजीब सी बैचेनी भी बढ़ गई थी । खैर फिर पता नहीं कब नींद के आगोश में चला गया मुझे पता ही नहीं चला ।

सुबह के समय महसूस हुआ कि हमारी गाड़ी रूकी हुई है तो मेरी आंख खुल गई जैसे ही मैं बाहर देखने की कोशिश करने लगा तो देखा कि इगतपुरी पर गाड़ी खड़ी हुई थी। मैंने खिड़की से बाहर झांक कर चारों ओर देखा तो मेरी "खुशी का ठिकाना नहीं रहा"! क्योंकि मैं पहली बार इतने ऊंचे पहाड़ देख रहा था मेरा मन कर रहा था कि स्टेशन पर उतर कर बाहर का खूबसूरत नजारा देखूं लेकिन डर की वजह से हिम्मत नहीं कर पा रहा था । जब मैंने देखा कि गाड़ी काफी समय से खड़ी है तो मुझे लगा कि "लगता है गाड़ी खराब हो गयी है" 'हे भगवान' ! अब क्या होगा ?, कब पहुंचेंगे बम्बई? कुछ लोग बोल रहे थे कि यहां पर इंजन चेंज होता है इसलिए आधा घंटा लगता है (एसी-डीसी की वजह से गाड़ी का इंजन लगाने और बदलने के लिए काफी समय लगता था।) उनकी बात सुनकर मेरी जान में जान आई अब मैं निश्चिंत हो गया और फिर से बाहर के नजारे देखने में लग गया लेकिन मेरा मन अभी भी बाहर जाने का कर रहा था लेकिन गुस्सा भी आ रहा था उस व्यक्ति पर जिन्होने मुझे भोपाल पर उतरने के लिए मना कर दिया था । मैंने मन में गुस्से को लाते हुए कहा कि ये कौन से मेरे सगे वाले हैं ? जो मैं इनकी बात मानूँ इनको क्या करना है मेरे बाहर जाने से! अब मैं कोई बच्चा थोड़े ही हूं जो खो जाऊंगा, अरे ! जब मैं इतनी दूर जा सकता हूं तो क्या बाहर से अंदर नहीं आ सकता और अभी तो गाड़ी को चलने में भी देर है । लेकिन अंदर से हिम्मत नहीं हो रही थी ।

गाड़ी ने थोड़ी देर बाद सीटी दी तो मैं फिर संभल कर बैठ गया और बाहर के नजारे देखने लगा। मुझे बाहर का नजारा बहुत ही खूबसूरत लग रहा था अचानक पता नहीं क्या हुआ कि पूरी ट्रेन में अंधेरा छा गया मेरी तो डर के मारे घिग्गी बंध गयी और ऐसा लगने लगा कि ट्रेन पाताल में जा रही है और सब कुछ खत्म हो रहा है । फिर अचानक बाहर की रोशनी दिखाई देने लगी, जान में जान आई । कुछ लोग कह रहे थे यहां पर बहुत सी गुफाएं है और उनमें से होकर ट्रेन गुजरती है तो बहुत ही खुबसूरत नजारा बन पड़ता है । मैं इन सब को लेकर बड़ा ही रोमाचिंत था, मेरी जिंदगी में यह सब पहली बार बड़ी खूबसूरती

के साथ घटित हो रहा था । इन नजारों और हसीन वादियों में से गाड़ी गुजरती हुई कसारा घाट पर पहुंच गई फिर वहां पर इंजन अलग होने के बाद गाड़ी ने फिर से अपनी रफ्तार पकड़ ली और फिर तभी किसी एक ने कहा कि अब जल्दी ही 'बम्बई' आने वाला है बस दो घंटे का सफर रह गया है । मेरी उत्सुकता बढ़ने लगी 'बम्बई' पहुंचने की और मन तेजी से कह रहा था कि जल्दी से जल्दी उड़कर 'बम्बई' पहुंच जाऊं । ऐसा सोचते -सोचते पता नहीं चला कि कब 'कल्याण' आ गया। वहां पर गाड़ी थोड़ी देर रुकने के बाद 'बम्बई' शहर में प्रवेश कर गई । मेरी खुशी का ठिकाना नहीं था मैं बाहर की तरफ देखे ही जा रहा था वहां की ऊंची-ऊंची इमारतें और लोकल ट्रेन (जिन्हें हम 'बम्बई की आत्मा' भी कहते है) देख कर तो मेरी आंखे पलक झपकाना ही भूल गई । यह सब मेरे लिए एक सपने जैसा प्रतीत हो रहा था। गाड़ी तेजी से 'बम्बई' मे घुसी जा रही थी जैसा मैंने किताबों में और फिल्मों में देखा था, उससे भी अधिक कल्पना से परे था । जैसे-जैसे वीटी (आज के सी.एस.एम.टी को उस समय वीटी (विक्टोरिया टर्मिनल) कहा जाता था) नजदीक आता जा रहा था । लोगों ने अपना सामान पैक करना शुरु कर दिया, मैंने भी अपने सामान को समेट लिया और बिल्कुल तैयार हो गया, जैसे ही गाड़ी ने वीटी स्टेशन के अंदर प्रवेश किया तो मेरे अंदर डर और खुशी एक साथ शामिल हो गए मुझे लगने लगा यदि भाई साहब मुझे लेने के लिए नहीं आ पाए तो मैं क्या करुंगा ? गाड़ी प्लेटफार्म पर जा कर रुक गई सभी लोग धीरे-धीरे उतरने लगे मैं भी उन्हीं सज्जन के साथ उतर गया और उनके पीछे-पीछे चलने लगा मुझे कहां ले जा रहे थे, मुझे पता नहीं चल रहा था, मैंने उनसे कहा कि आप चले जाइए, मैं वेटिंग रूम में पहुंच जाऊंगा । वह सज्जन बहुत ही जैंटल थे उन्होंने मुझे वेटिंग रूम में पहुंचा दिया था और सख्त हिदायत भी दे दी कि जब तक तुम्हारे भाई तुम्हें लेने नहीं आते तुम यहीं पर रहना । मैंने उनका शत-प्रतिशत अनुपालन किया और वेटिंगरूम में भाई का इंतजार करने लगा करीब एक घंटे बाद मेरे भाई आ गए ('बम्बई' में ट्रेफिक में फंस जाने की वजह से लेट हो गए थे) और मुझे सकुशल देख कर उन्होंने मुझे गले लगा लिया और फिर मैं भी हंसी-खुशी उनके साथ घर की ओर चल पड़ा ।

(स्मृतियों पर आधारित एवं सच्ची घटना पर घटित लेखक की आपबीती) ।

वरिष्ठ अनुवादक
इरीन, नाशिक रोड

अज्ञानी होना उतनी शर्म की बात नहीं है जितना कि सीखने की इच्छा ना रखना.

-अल्बर्ट आइंस्टीन

****

कोई व्यक्ति अपने कार्यों से महान होता है, अपने जन्म से नहीं।
-बेंजामिन फ्रैंकलिन

जी हाँ, मुंबई से नहीं बल्कि कोलकाता से चलने वाली थी पहली रेलगाड़ी

विमलेश चंद्र

तत्कालीन भारत के गवर्नर जनरल लार्ड डलहौजी चाहते थे कि भारत में पहली रेल गाड़ी कोलकाता से चले क्योंकि उस समय कोलकाता देश की राजधानी थी और वर्ष 1851 से वहाँ पहली रेलगाड़ी चलाने के लिए इस पर कार्य शुरू भी हो गया था लेकिन एक अनहोनी घटना से ऐसा हो न सका। इसकी एक बहुत रोचक बात है कि उस समय रेलगाड़ी का सभी सामान इंग्लैंड से समुद्री जहाज मतलब बड़े-बड़े शिप से भारत आता था। तत्कालीन कलकत्ता की ईस्ट इंडियन रेलवे (ईआईआर) जो कि उस समय ब्रिटिश शासन की सरकारी रेलवे थी, जिसे अब पूर्व रेलवे कहा जाता है। वह भारत में पहली रेलगाड़ी शुरू करना चाहती थी लेकिन उसकी पहली रेलगाड़ी के लिए जो इंजन और कोच समुद्री जहाज से इंग्लैंड से भारत के कलकत्ता पोर्ट पर आ रहे थे। उसमें कोच को लेकर आने वाला समुद्री जहाज समुद्र में डूब गया और भाप इंजन को लेकर आ रहा समुद्री जहाज भटक कर आस्ट्रेलिया चला गया। फिर काफी दिनों बाद उसे आस्ट्रेलिया से कलकत्ता लाया गया। इंग्लैंड से दुबारा कोच लाने में काफी समय लग जाता। फिर आनन फानन में हावड़ा में इंजन, कोच और वैगन बनाने वाला एक छोटा मोटा कारख़ाना बनाया गया। जहां से कुछ कोच बनाए गए। जिसे तत्कालीन ईस्ट इंडियन रेलवे की पहली गाड़ी में लगाकर चलाया गया। जब तक ईस्ट इंडियन रेलवे द्वारा छोटा मोटा कारखाना और कोच बनाने की यह सब तैयारी होती रही तब तक भारत में पहली रेलगाड़ी को मुंबई में ग्रेट इंडियन पेनिनसुला रेलवे 16 अप्रैल 1853 में चलाने में सफल हो गयी। इस तरह से कलकत्ता की ईस्ट इंडियन रेलवे एशिया की पहली रेलगाड़ी चला न सकी लेकिन यह भारत में दूसरी रेलगाड़ी चलाने में सफल रही। हावड़ा से हुगली के बीच ईस्ट इंडियन रेलवे ने 11 अगस्त 1854 को परीक्षण के तौर पर और 15 अगस्त 1854 को नियमित तौर पर चलाने में सफल हुई। ईस्ट इंडियन रेलवे द्वारा यह पहली रेलगाड़ी हावड़ा स्टेशन से हुगली के बीच 24 मील तक चलायी गयी थी। इसमें प्रथम श्रेणी के तीन कोच और द्वितीय श्रेणी के दो कोच लगे। थे और साथ में तृतीय श्रेणी के तीन कोच तथा एक गार्डवान कोच लगा था। बाली, श्रीरामपुर और चंद्रनगर में रुकने के साथ उसी पहले दिन से सुबह और शाम से नियमित रेल सेवाएं शुरू कर दी गईं थी। उस समय कोलकाता में ईस्ट इंडिया कम्पनी का मुख्यालय, ब्रिटिश सरकार का मुख्यालय और गवर्नर जनरल (वायसराय) का कार्यालय कलकत्ता में था। ब्रिटिश सरकार की राजधानी भी कलकत्ता में ही थी। ईस्ट इंडिया कम्पनी की स्थापना वर्ष 1844 में हुई थी जबकि ईस्ट इंडियन रेलवे की स्थापना 01 जून 1845 को हुई थी। इसके पहले एजेंट रोनाल्ड मैकडोनाल्ड स्टीफेंसन थे। इस पहली रेलवे कंपनी की स्थापना स्टीफेंसन ने की थी। ईस्ट इंडियन रेलवे कंपनी ने अपना कार्य वर्ष 1851 में शुरू किया था। मुंबई की तत्कालीन GIPR और BB&CIR रेलवे भले ही इंग्लैंड की रेल कंपनी थीं लेकिन ये दोनों ब्रिटिश सरकार की रेलवे नहीं थी जबकि ईस्ट इंडियन रेलवे (ईआईआर), ब्रिटिश सरकार की रेल कंपनी थी। मजेदार बात यह कि ईस्ट इंडियन रेलवे की इसी पहली गाड़ी में फेयरी क्वीन नामक सबसे पुराने भाप इंजन की जुड़वा बहन एक्सप्रेस नाम का इंजन लगाकर वर्ष 1854 में चलाया गया था और फिर इसके बाद वर्ष 1855 में फेयरी क्वीन नामक इंजन भी भारत आ गया था। हावड़ा में आनन फानन में इंजन, कोच और वैगन का एक दम छोटा सा कारखाना बना तो दिया गया था लेकिन इंग्लैंड से मंगाए गए स्पेयर पार्ट को जोड़कर इंजन बनाने के लिए दिक्कत आने लगी। इंजन के सामान मिलने की दिक्कत के साथ-साथ कलकत्ता में कुशल मजदूर लोग नहीं मिलते थे। ब्रिटिश लोग इस तरह के किसी कारखाने में मजदूर के तौर पर काम नहीं करना चाहते थे और उन्हें रहने की दिक्कत भी थी। जिसके

कारण वे होटल इत्यादि में रहते थे। इधर ईस्ट इंडियन रेलवे में रेल लाइनों का निर्माण बहुत तेजी से हो रहा था। ऐसे में कोई गाड़ी चलाने के लिए भाप इंजन तो चाहिए ही था, बाहर से कितना मंगाते? फिर हावड़ा का रेल इंजन कारखाना शिफ्ट करने की नौबत आ गयी। जगह की खोजबीन शुरू हुई। फिर इनकी खोज जमालपुर में जाकर पूरी हुई। बाबा जमालपुर साहेब के नाम पर बना जमालपुर शहर, अंग्रेजों के रहने वाले वातावरण लिए और उनके कारखाने के लिए एक दम फिट मिला। जहां एक तरफ अंग्रेजों के रहने योग्य ठंडक और पहाड़ी एरिया वाली जगह मिल गयी, वहीं दूसरी तरफ काली पहाड़ी नाम की पहाड़ी एरिया मिल और तीसरी तरफ गंगा नदी मिली। गंगा नदी की जरूरत इस लिए की पानी मिल सके और इंग्लैंड से कलकत्ता पोर्ट तक आए हुए रेलवे सामानों को नदी मार्ग से जमालपुर लाया जा सके। सुरक्षा की दृष्टि से भी यह एक सुरक्षित जगह था। यहाँ काली जी का मंदिर होने के कारण काली पहाड़ नाम का यह पहाड़ यहाँ जमालपुर से शुरू होकर किउल कस्बे तक जाता है। यह कारख़ाना इसी काली पहाड़ के किनारे काफी मनोरम स्थान पर स्थापित है। पानी के लिए बड़े तालाब थे ही। फिर जमीन इत्यादि की व्यवस्था हो जाने पर हावड़ा से यह रेल इंजन कारखाना जमालपुर आ गया। यहाँ मजदूरों की कमी नहीं थी और इससे जुड़े सामान और तकनीक भी मुंगेर में खूब उपलब्ध थे, क्योंकि उस समय मुंगेर, लोहे से बने सामानों और तकनीक लिए दुनिया भर में सुप्रसिद्ध था। फिर यह जमालपुर का कारखाना चल निकला। जमालपुर के इस रेल इंजन कारखाना को ईस्ट इंडियन रेलवे कंपनी ने 8 फरवरी 1862 को शुरुआत किया था। इसी समय जमालपुर रेलवे स्टेशन भी स्थापित हुआ। जमालपुर रेल इंजन कारखाना भारत का पहला और एशिया का सबसे विशालतम रेल इंजन कारखाना है। माना जाता है कि शुरुआत में यहाँ 15-20 हजार के लगभग कर्मचारी कार्यरत थे। प्रथम और द्वितीय विश्वयुद्ध में गोला बारूद और हथियार भी काफी मात्रा में यहाँ बनाए गए थे। अंग्रेजों के लिए यहाँ पास में गंगा नदी मिली जिससे नाव से सामानों का आदान-प्रदान संभव था। पहाड़,हरियाली और थोड़ा ठंडक वाला स्थान मिलने के साथ ही साथ मैदानी इलाका भी मिला। कुशल और सस्ते कारीगर तथा सड़क मार्ग और रेल मार्ग भी मिला। फिर तो यहाँ एक पूरा का पूरा रेलवे ही बस गया। वर्ष 1899 में जमालपुर कारखाना से पहला भाप रेल इंजन CA 764-लेडी कर्ज़न बनाया गया था। जिसकी लागत उस समय 33,000 रुपए आयी थी। कोलकता से इंजन कारखाना जमालपुर आ गया यहाँ मजदूरों की कमी नहीं थी और कारखाना सफलता पूर्वक चल निकला। अब बचा रेलवे के अधिकारियों के बच्चों के लिए स्कूल की, तो कारखाना से जोड़कर स्कूल बना दिया गया। जिसे अब इरमी कहते हैं। बिजली और यांत्रिक विभाग के अधिकारी यही से छोटे उम्र में बनने लगे। बाद में इनका चयन संघ लोक सेवा आयोग से होने लगा।

देश की सबसे पुरानी रेल सुरंग-जमालपुर रेल सुरंग-जमालपुर के रेलवे सुरंग का कार्य वर्ष 1856 में शुरू हुआ था और इसका निर्माण कार्य 1861 में पूरा हो गया था और इसे 10 फरवरी 1862 को रेल यातायात के लिए खोल दिया गया था। जमालपुर कारखाने की शुरुआत 8 फरवरी 1862 में हुआ था। मतलब जमालपुर कारखाना और जमालपुर रेल सुरंग की शुरुआत एक साथ में हुई थी। ईस्ट इंडियन रेलवे ने जब हावड़ा से दिल्ली और फिर दिल्ली से पेशावर तक रेल लाइन बनाने का प्रस्तावना दिया था तब भले उसे पेशावर तक रेल लाईन बनाने की अनुमति नहीं दी गई लेकिन इसने बिना किसी रूकावट के हावड़ा से जमालपुर तक एक साथ काफी लंबी रेल लाइन बिना किसी रुकावट के बहुत ही कम समय में मतलब एक साल के भीतर ही हावड़ा से जमालपुर तक रेल लाइन बना डाली और उसके बाद फिर जो रुकावट आई वह थी जमालपुर के रेल सुरंग, जिसकी वजह से पूरी रेल लाईन खुलने में कुछ देरी हुई। रेलवे के

इतिहास में जमालपुर सुरंग का नाम उन चार सुरंगों के नाम में शामिल है जो सबसे पहले बनी थी। देश की सबसे पहली रेल सुरंग जमालपुर रेल सुरंग की लंबाई 916 मीटर है।अब जमालपुर में एक नया सुरंग भी बन गया है। जिसकी लंबाई 962 मीटर है। मुंबई में एक काफी पुरानी रेल सुरंग है पारसिक सुरंग। जिसे वर्ष 1916 में यातायात के लिए खोला गया था। ऐसे में स्वाभाविक रूप से सबसे पुराना रेल सुरंग जमालपुर का रेल सुरंग हुआ।

सेवानिवृत्त रेल अधिकारी
पश्चिम रेलवे, वड़ोदरा(गुजरात)

आया था कोई
पत्थरों के पास,
उन्हें देखा,
सहलाया,
और बोला-
मनुष्य बनो!

पत्थरों ने भी देखा उन्हें,
और
उत्तर दिया-
हम नहीं हो पाये
उतने
कठोर
अभी ।

-एरिक फ्रायड

प्रश्नवाचक मुक्तक (कलम=बुद्धिजीवी)

योगेश कुशवाहा

कलम मैं क्या लिखूँ ?
जो सरहदों पर डटे नौजवाँ
सबकी सुरक्षा में तैनात
चाहे महीना कोई, दिन-रात
कड़ाके की सर्दी,गर्मी या बरसात
जब जवाँ शहीद होते,सम्मान में विदाई होती
सरकार भी आश्रितों के लिए घोषणाएँ करती
पर होता क्या ? फाइलें दफ्तरों में घूमती रहती
वाह रे देश का सिस्टम, उनको खूब दिया सम्मान
जिनका बेटा,भाई,पति,पिता हो गया बलिदान
अब तू ही बता क्या कहूँ ?
इसके आगे कलम मैं क्या लिखूँ ?

वो भी नौजवान हैं जो खेत में किसान हैं
जिनके अन्न से पेट भरता हर इंसान है
कड़ाके की सर्द हो या गर्मी की हो तपिश
चाहे वर्षा की अति हो या ओलावृष्टि की ख़लिश
अन्न उगा कर सबका पेट भरता वो कर्मनिष्ठ
कैसा है देश का तंत्र , हो जाता वो कर्ज़दार
जिनसे हैं उम्मीदें उसको, करते वो दरकिनार
जिससे होकर लाचार, चुनता आत्महत्या-द्वार
अब तू ही बता क्यों बहा लहू ?
इसके आगे कलम मैं क्या लिखूँ ?

मजदूर भी तो शान हैं,वो भी नौजवान हैं
जिनकी भुजाओं पर खड़ा,देश ये महान है
दिनभर की मेहनतकशी से एक प्रहर ही पेट भरते
पैसे के लिए दर-दर भटकते
जब हो जाये कोई बीमार या अन्य परेशानी
बस यही है एक मजदूर की कहानी
पूँजीपतियो की दिन-रात बढ़ती कमाई
तू मजदूर है इसलिए टुकड़ो में जी ले भाई
अब तू ही बता इस सिस्टम को क्या कहूँ ?
इसके आगे कलम मैं क्या लिखूँ ?

वरि. सहायक लोको पायलट,

नागपुर

आत्मविश्वास और इच्छाशक्ति

एम.के. शर्मा

मानव का मजबूत पक्ष है ,आत्मविश्वास और इच्छाशक्ति । कुछ भी पाने के लिए आप को कार्य करना पड़ेगा और पूरी विश्वास के साथ करना पड़ेगा । दुनिया मे जो कोई भी सफलता का परचम लहराया है ,उसने आत्मविश्वास के साथ अथक प्रयास किया है । खेल के मैदान मे कई खिलाड़ी गिर जाते है ,पर दूसरे ही क्षण उठाकर सामनेवाले का वार का प्रतिकार करने लगते है । एक दुनिय का महान मुक्केबाज सलीम अली से पूछा गया ,कि आपके लिए आपका कौशल ज्यादा महत्वपूर्ण है या आपका आत्मविश्वास । अली ने जवाब दिया ,कौशल तो कई बार धोखा दे देता है पर उस समय आत्मविश्वास काम आता है फिर से उठकर लड़ने का जज्बा पैदा करता है, और इस ताकत के बल पर हारी हुई बाजी को जीत लेते है । आत्मविश्वास एक अमोघ अस्त्र है जो मानव को हमेशा जीत दिलाता है । इस शक्ति को अपने अंदर पैदा करे एवं सदा संभालकर रखे । इस दीपक को हमेशा अपने मन मस्तिष्क मे जलाए रखें और अपनी जीवन को जाज्वल्यमान बनाए ।

मैंने अपने जीवन मे बहुत उत्थान-पतन देखा है पर मैंने कभी नहीं हार माना। उसमे से एक उदाहरण पेश करता हूँ , मुझे दो-दो बार दिल का दौरा आ चुका है ,साथ ही साथ ह्रदय का दो बार सर्जरी हो चुकी है । मेरी उम्र भी 54 साल की हो चुकी है,पर आज भी मै दस किलोमीटर दौड़ता हूँ , लगभग मेरा पेश 6.30 मिनट का रहता है जो की काफी अच्छा है । ह्रदयरोगी साधारणतः दौड़ने मे अक्षम होते है पर मै दौड़ पता हूँ , केवल और बस केवल आत्मविश्वास और इच्छा शक्ति के कारण । आज भी मैं सौ साल जीवन जीने की इच्छा रखता हूँ , तो इस के पीछे इच्छा शक्ति ही है ।

दुनिया के कुछ लोगों का उदाहरण देना चाहता हूँ ,जिन्होंने आत्मविश्वास और इच्छा शक्ति के बल पर इस संसार मे अद्वितीय कार्य किए है । अरुणिमा सिन्हा जो कि दुर्घटना मे एक पैर गंवा चुकी थी ,उन्होंने सोचा की ईश्वर ने मुझे जीवित रखा है तो कुछ कारण है और हमें वह काम करना चाहिए जो की सभी लोग नहीं कर पाते है । उन्होंने मन ही मन ठान लिया कि हिमालय पर चढ़ना है और इच्छाशक्ति और आत्मविश्वास के बल पर माउंट एवरेस्ट चढ़ने में सफलता पायी । सधारणतः पैर मे किसी को खरोंच भी आ जाए तो समतल जमीन पर चलना बंद कर देते है । इस सफलता में उनका आत्मविश्वास और इच्छा शक्ति का बहुत बड़ा योगदान है । सुधा चंद्रा भी एक पैर के सहारे अपने आत्मविश्वास और इच्छा शक्ति के कारण विश्व प्रसिद्ध कुशल नृत्यांगना बन पाई ।

एक अमेरिका शोध का हवाला देना चाहता हूँ । आप अपने लिए जैसा सोचेंगे आप वैसा ही बन जाएंगे या आप के साथ वैसा ही हो जाएगा । हुआ ऐसा कि एक 26 साल के व्यक्ति को फांसी की सजा हुई । डॉक्टर ने उसे दो माह पहले बतया की फांसी की सजा मे आपको काफी तकलीफ होगा ,इसलिए हम लोगों ने सोच है कि आपको काले नाग से कटवा कर आप को मृत्यु दंड देंगे । उस दोषी ने मान लिया और सोचता रहा की दो माह बाद मेरी मृत्यु सांप काटने से हो जाएगा । उसको ऐसा पूरा विश्वास हो गया और दिन रात ऐसा ही सोचता रहा। दो महीने बाद फांसी का समय आ गया , उसको डॉक्टर द्वारा काला नाग दिखाया गया फिर उसे कुर्सी से बांध दिया और फांसी की सजा की औपचारिकता के अनुसार

उसके आँखों काले कपड़े से बांध दिया गया ,फिर उसे सांप के दंश जैसे दो सुई चुभा दी गईं और कुछ सेकेंड में उसकी मृत्यु हो गई । फांसी की सजा की औपचारिता के अनुसर उसकी डॉक्टरी जाँच हुई तो पाया गया की उसके पूरे शरीर मे जहर है । इस तथ्य से साबित होता है कि आप जैसा आप विश्वास करेंगे वैसा ही आप के साथ हो जाएगा ।

स्टीफन हाकिंग्स जो 21 साल के उम्र मे मोटटो-न्यूरॉन नामक बीमारी ग्रसित हो गए और उन्हें डॉक्टर ने कह दिया था कि आप दो साल तक ही जीवित रह पाएंगे । धीरे धीरे उनके अंगों ने काम करना बंद कर दिया , बाद में उन्हें व्हीलचेयर का सहारा लेना पड़ा। वे 55 साल तक जीवित रहे। वे कभी भी पैरों पर चल फिर नहीं पाए लेकिन उन्होने कभी भी मन-मस्तिष्क से हार नहीं मानी अपने आत्मविश्वास को कभी नहीं टूटने दिया । इतने विपरीत हालात होते हुए भी उन्होंने बिगबैंग थ्योरी पर काफी खोज की जिसका सारी दुनिया लोहा मानती है । उन्होंने ब्रीफ़ हिस्ट्री ऑफ टाइम नामक पुस्तक लिखी जो कि काफी चर्चित रही । जरा सोचिए उन्हें यह सब नहीं करने के हजार बहाने थे पर उन्होने अपनी इच्छाशक्ति के सहारे दुनिया मे अद्वितीय काम किया । आप अपने अंदर अदम्य साहस और इच्छा शक्ति विकसित करें और असंभव से असंभव काम कर सफलता पाए । किसी ने सही ही कहा है ,जिस किसी दिन तुम अपने उसूलों के कड़े हो जाओगे ,बस उसी दिन अपने पैरों पर खड़े हो जाओगे ।

निकउ जिस आस्ट्रेलियन नागरिक है , उनके हाथ और पैर नहीं है जरा सोचिए उनके लिए जीवन कितना कठिन है पर वे संसार के चर्चित मोटिवेशनल वक्ता है । उन्होंने कई देशों मे जाकर जीवन को परिवर्तित करने वाला भाषण दिए है । बस और केवल बस अपने ऊपर विश्वास कीजिए और आप जो चाहेगे वह हासिल हो जाएगा ।

मुनिबा मजारी जो कि पाकिस्तानी नागरिक है । उनको पाकिस्तान की आइरन लेडी कहा जाता है । उनकी शादी 18 साल की उम्र मे हो गई, पर उनकी खुशी की क्षण केवल दो साल ही गुजरा था कि दुर्घटना मे उनकी रीढ़ की हड्डी टूट गई । इस के बाद उनको कई साल बिस्तर पर रहना पड़ा जिसके कारण उन के पति ने तलाक दे दिया। उस कठिन समय मे कोई साथ नहीं देनेवाला था ,पर वे हिम्मत नहीं हारी। उन्होंने आत्मविश्वास के साथ खुद को विकसित करने में लगा दिया । आगे चलकर संसार की चर्चित पेंटर बनी । साथ ही साथ व्हील चेयर मोटिवेशनल वक्ता और टीवी एंकरिंग का भी काम किया। केवल आप के पास आत्मविश्वास और इच्छा शक्ति हो तो आप सभी असंभव कार्य को संभव कर देंगे।

मुख्य कार्यालय अधीक्षक
मुंबई मंडल

हमें भूत के बारे में पछतावा नहीं करना चाहिए, ना ही भविष्य के बारे में चिंतित होना चाहिए ; विवेकवान व्यक्ति हमेशा वर्तमान में जीते हैं।

-चाणक्य

वक्त

अजय देशमुख 'अजय'

गजल में मेरी वो बात थी कहाँ
रात बीत जाती वो मकाँ मिला कहाँ
फानी दुनिया में रहे दीवानों से
असल में रहना दुनिया जानती है कहाँ
दास्ताँ बयाँ कर ली सबने अपनी अपनी
दर्द महसूस कर ले वो इंसा मिला कहाँ
कश्ती-समंदर का रिश्ता कोई नया नहीं
साहिल को हासिल कर दे वो दरियादिल मिला कहाँ
दुनिया में अपना कोई होता नहीं
नादाँ दिल 'अजय' ये बात समझाये कहाँ-कहाँ
कभी फुर्सत में मिलना ख़ुद से भी
वक्त फुर्सत का अब रहा कहाँ

- कनिष्ठ इंजीनियर . (सिगनल) आमला

जिस व्यक्ति ने कभी गलती नहीं की उसने कभी कुछ नया करने की कोशिश नहीं की।

-बेंजामिन फ्रेंकलिन

मायका का आँगन

-विमी घनेलु

बरसात में शायर हुआ है, पागल मन, याद आ रहा बचपन
मुझे दिख रहा है, मायके का भीगा आंगन ....
यादों के छज्जे पर जब बरसात की बूंदें रुक-रुक सी जाती हैं,
शायद वो भी ठंड में मेरी मां के हाथों की चाय पीने के लिये,
उस आंगन में उतर आती हैं....
फिर चाय से उठती गरम भांप,
और मेरी ही याद करती मेरी मां के आंख की नमी,
पता नहीं क्या , किससे मिल जाता है,
चाय की भांप या आंख की नमी, या दोनों ही,
आपस में मिलते हैं ....
और फिर यादों में,   वही आंगन
वही मायका,   वही बरसात
वही चाय, वही बरसात की बूंदें,
वही चाय की महक, और मिट्टी की महक
बस मां, मेरी यादों को समेटकर हल्के से मुस्कुराकर,
चाय पीने बैठकर उन्ही बूंदों की माला को ताकती रहती है.....
और मैं यहां अपनी खिड़की पर वही बूंदों की माला देखा करती हूं.
फिर मैं चाय का कप हथेली पर रखकर उठती भांप देखती हूं...
चाय में एक बूंद टपक जाती है, पता नहीं आंख से गिरी या वही खिड़की की माला से...
वही एक बूंद चुपके से, चाय में मिल ही जाती है .

मुख्य कार्यालय अधीक्षक,
प्रधान मुख्य वाणिज्य प्रबन्धक कार्यालय,
मुंबई छशिमट

मराठी खंड

****श्रावणी वेदना** **

-संजय त्रिं. उस्तुर्गे

वेली वृक्ष वेदना संवादती,
उभी निस्तेज जटा लोंबती,
कोंब अंकुरलेले डोळे मिटती,
किरणं ग्रीष्माची अजूनही लोचती.!!

श्रावणी सुकलेले पाने बोलती,
हाती ग्रीष्माला धरून चालती,
म्लान वदनी मदतीचे गुहार मागती,
किरणं ग्रीष्माची अजूनही लोचती..!!

ठाक कोरडे तळे पडती,
पाणी पाणी जन जोडती,
बेघर पशू पक्षी गावं वेढती,
किरणं ग्रीष्माची अजूनही लोचती....!!

कोवळी वृक्ष काया नाही उजळती,
मधूबनी वेणी वेलींची नाही माळती,

यथेच्छ गर्दीनी वारुळं नाही फुलती,

किरणं ग्रीष्माची अजूनही लोचती..!!

श्रावण खरा अजून उमललाच नाही,

संसार वनांचा अजून फुललालाच नाही,

बेभान पाऊस वृक्षवल्लीवर खेळलाच नाही,

ग्रीष्म श्रावणा वर अजूनही भाळलाच नाही..!!

संरक्षा सलाहकार/लोको,सोलापुर

मुलगी

-अंजली महेश तेरवेणकर

मुलगी जन्म घेतला की मुलीचा
कोणाम मी नकोशी
तर कोशाम मी हवीहवीशी
जन्म घेतला मी गुलीचा
काळान केला घात
समाजातील विकृती चा हा आघात
उणकातून सांगावस वाटते
मी पठा आहे पणती या घरची
नका लाद माझ्यावरती बंधनांची सक्ती
जन्म घेतला मी मुलीचा
घेत ह्या मला मोकळा श्वास
इताइस घेत दया मला शिक्षणाचा ध्यास
मी पूण घडवेन इतिहास
घेतनी तत्सा सा मानुमीया
जन्म घेतला मी मुलीचा।

श्रीधर धाम अपार्टमेंट
रिलायंस टावर, दिवा (पूर्व)

**प्रभू चरणी **

-संजय त्रिं. उस्तुर्गे

प्रभू चरणी एक फुल वाहीन म्हणतो..
स्वप्न मनातील सांगीन म्हणतो
चरणांचा सुगंध घेईन म्हणतो
डोळे भरून प्रभूला पाहिन म्हणतो
प्रभू चरणी एक फुल वाहीन म्हणतो ||

कबिराचा दोहा खुणावत आहे
साधनेचा सुगंध दरवळत आहे
शुभ्र कैलास माथा मनाला छळत आहे
प्रभू चरणी एक फुल वाहीन म्हणतो ||

ध्यान ध्येय ध्याता त्रिपुटी
एकत्वाचे सत्व शोधत आहे
संसाराचे सार लटपटत आहे
आसवं डोळ्यातून ओघळत आहे
प्रभू चरणी एक फुल वाहीन म्हणतो..||

चैतन्य चराचरात ओसंडून वाहत आहे
दिपक निरंजनाचा अंतस्थ तेवत आहे
स्वर नामाचा कंपायमान होत आहे
प्रभू चरणी एक फुल वाहीन म्हणतो..||
शंखनाद आत गुदमरत आहे

अनाहत नाद टाहो फोडत आहे

ओम् काराची जपमाळ ओढत आहे

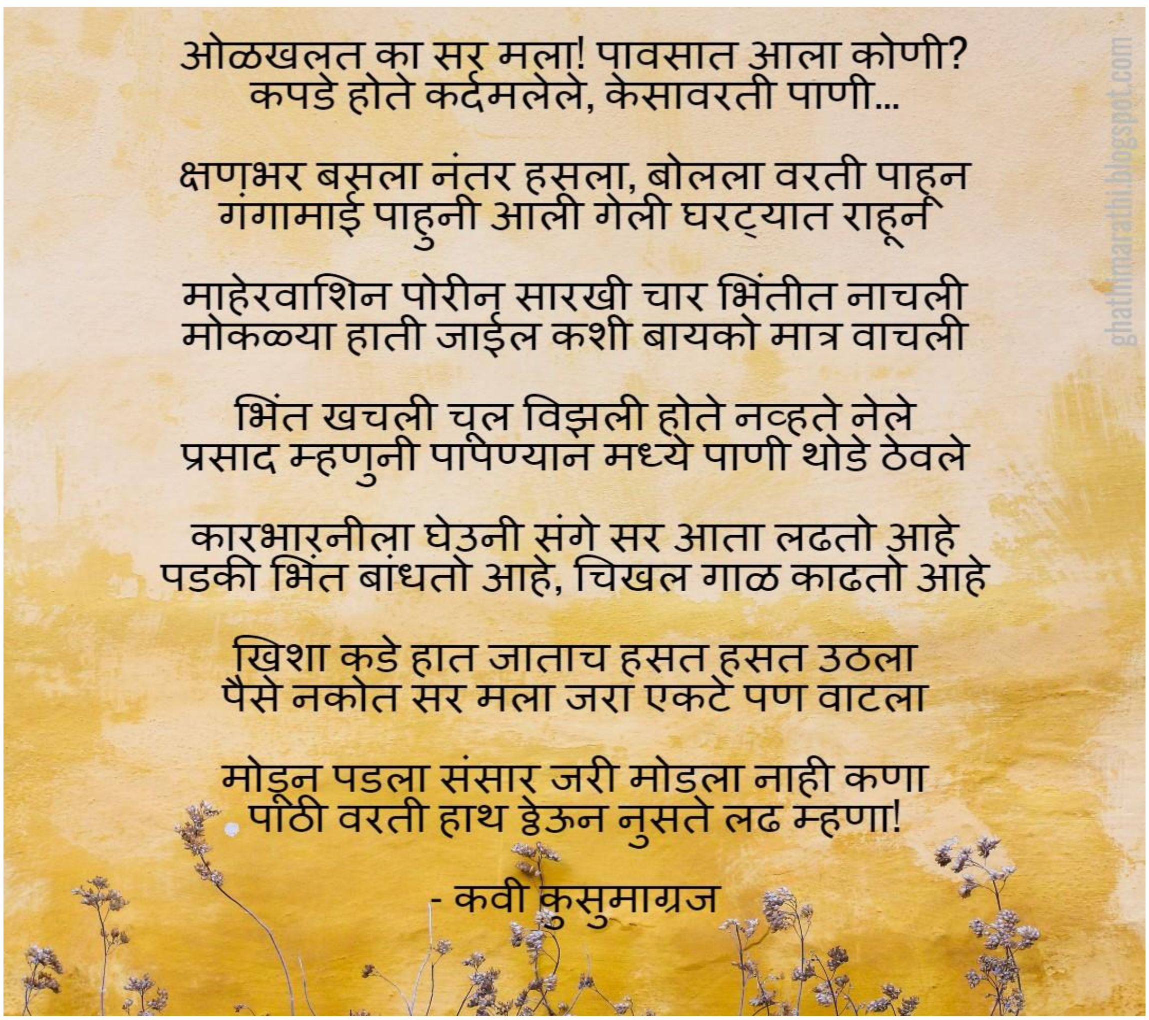
प्रभू चरणी एक फुल वाहीन म्हणतो..||

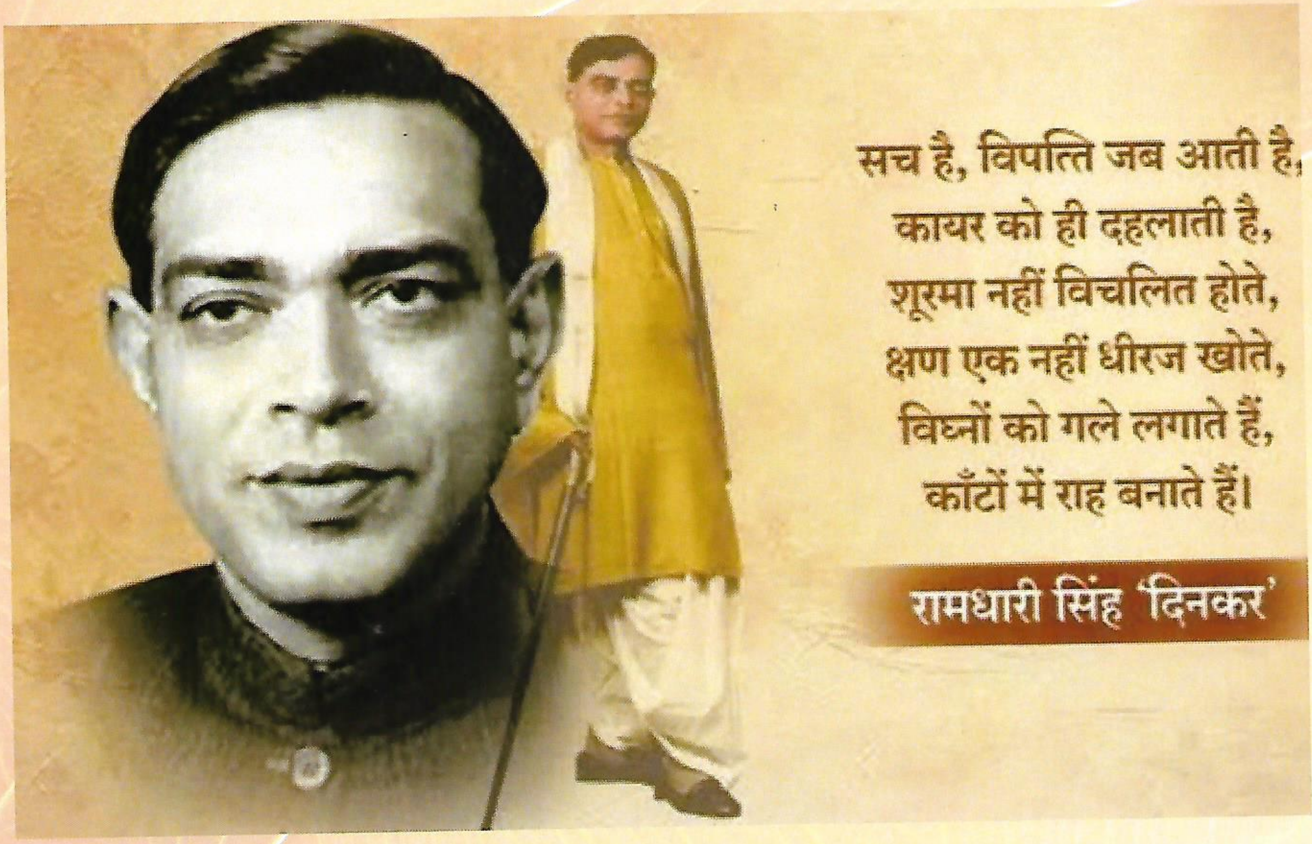
तुझाच स्वर तुझ्या साठी आळवीत आहे

तुझ्यासाठीच आलों तुझ्याकडेच परतणार आहे

प्रभू चरणी एक फुल वाहीन म्हणतो ||

संरक्षा सलाहकार/लोको, सोलापुर





रामधारी सिंह दिनकर

(23.09.1908 - 24.04.1974)

रामधारी सिंह 'दिनकर' हिन्दी के एक प्रमुख लेखक, कवि व निबन्धकार थे। वे आधुनिक युग के श्रेष्ठ वीर रस के कवि के रूप में स्थापित हैं। राष्ट्रवाद अथवा राष्ट्रीयता को इनके काव्य की मूल-भूमि मानते हुए इन्हे 'युग-चारण' व 'काल के चारण' की संज्ञा दी गई है।

'दिनकर' स्वतन्त्रता पूर्व एक विद्रोही कवि के रूप में स्थापित हुए और स्वतन्त्रता के बाद 'राष्ट्रकवि' के नाम से जाने गये। वे छायावादोत्तर कवियों की पहली पीढ़ी के कवि थे। एक ओर उनकी कविताओं में ओज, विद्रोह, आक्रोश और क्रान्ति की पुकार है तो दूसरी ओर कोमल शृंगारिक भावनाओं की अभिव्यक्ति है। इन्हीं दो प्रवृत्तियों का चरम उत्कर्ष हमें उनकी कुरुक्षेत्र और उर्वशी नामक कृतियों में मिलता है।

"सशक्त नारी, सशक्त राष्ट्र"