Presented by

The CREATIVEART
Big ideas, Great results

HINDI-ENGLISH

The Silent STROKE
द साइलेंट स्ट्रोक

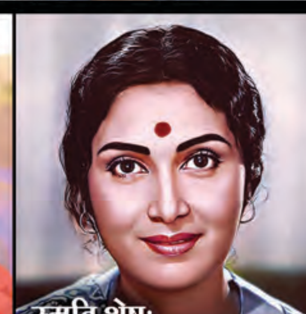
June - July 2023 | **CURRENT AFFAIRS**

■ पर्यावरण ■ नारी विमर्श

KARNATAKA
Dawn of Democracy

विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस

■ IT MATTERS
VARSHA KV



स्मृति शेष: सुलोचना

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून

रथ यात्रा

Head of the Editorial
NANDINI SHARMA
(Supreme Court & High Court)

Cheif Editor : **RAKESH SHARMA "NISHEETH"**
Editor : **NARENDRA TYAGI**, Editor : **NIDHI JAIN**

Reviews

1

द साइलेंट स्ट्रोक, अप्रैल-मई के अंक के आरंभ में प्रधान संपादक के ज्ञान-वर्धक विचारों को पढ़कर हृदय अभिभूत हो गया। पत्रिका का उद्देश्य बहुत ही सार्थक और स्पष्ट है। देश में घटने वाली घटनाओं के प्रति लोगों को जागृत करना, घटना के पक्ष या विपक्ष में लोगों की जागरूकता फैलाना, जो कि आज के परिदृश्य में अत्यंत आवश्यक भी है।

मेरा नाम राहुल सावरकर नहीं... रुचिकर लगा।

कुछ शिक्षाप्रद लेख—'हमारी स्वास्थ्य प्रणाली कितनी मजबूत है, तंदुरुस्ती की चाह है तो जैविक अपनाएँ, जीवन जीने की कला जैसे लेख पढ़कर एवं अत्याधुनिक तकनीक से सुसज्जित देश के नए संसद भवन की रोचक जानकारी प्राप्त कर बहुत अच्छा लगा।

प्रकाशक तथा संपादक का बहुत-बहुत आभार। आशा करती हूँ, भविष्य में भी यह पत्रिका हमारी ज्ञान पिपासा को शांत करती रहेगी।

शुभकामनाओं सहित

मीना अरोड़ा (साहित्यकार) हल्द्वानी - 263139, उत्तराखंड

यह पहली पत्रिका है जिसमें दो भाषाओं के आलेख समाहित हैं। हिंदी भाषी बेल्ट में हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाएं प्रायः बोली, पढ़ी जाती हैं अतः पत्रिका का स्वरूप नया होने के साथ उपयोगी है। सामग्री भी सुरुचिपूर्ण है।

शुभकामनाओं सहित!

–डॉ. सीमा भट्टाचार्य
बिलासपुर-495001, छत्तीसगढ़

Magazine, The Silent Stroke, truly justifies its nomenclature. A part from the cover and layout, it carries an indispensable content on varied genres in both languages. I wish the magazine will go a long way in future.

–Reetu Srivastava
New Delhi -110049

पत्रिका अपने आप में पूर्णता लिए हुए है

मुझे 'द साइलेंट स्टॉक' पत्रिका काफी सुंदर व ज्ञानवर्धक लगी। मैंने इस पत्रिका के सभी लेखों को पढ़ा।

इस पत्रिका में देश-विदेश, कृषि, स्वास्थ्य एवं महिला सुरक्षा व सशक्तिकरण के मुद्दों को बखूबी उठाया गया है एवं कुछ नए बिंदुओं का समावेशन काफी आकर्षक है।

चिंतन और मनन के माध्यम से जो ताना-बाना बुना गया, वह काबिले तारीफ है।

–रविकांत कुमार, नई दिल्ली - 110076

Presented by
THE CREATIEART

The Silent STROKE
द साइलेंट स्ट्रोक

CURRENT AFFAIRS | JUNE - JULY 2023

Head of the Editorial
NANDINI SHARMA
Advocate, Supreme Court & High Court

Chief editor
RAKESH SHARMA 'NISHEETH'

Editor (Hindi)
NARENDRA TYAGI

Editor (English)
NIDHI JAIN

Designing Team
SHIVANGI TYAGI
NEERAJ TYAGI

Edition
June - July 2023

ISBN
978-81-952288-3-6

© The Creativeart

PRICE
₹ 250-00 (Colour), ₹ 125-00 (Black & White)

Published by:
THE CREATIVEART

Cover photo courtesy: www.inc.in

Press :
Aryan Digital Press, Sonia Vihar, Delhi-110090

The CREATIVEART
Big ideas, Great results

A-3, Ground Floor, Dayal Bagh, Surajkund, Sector 39,
Faridabad, Hariyana, Contact: 9990753336,
Mail: creativeart012@gmail.com

CONTENT – विषय सूची

सम्पादकीय 2

KARNATAKA:
Dawn of Democracy - Nandin Sharma 3 - 4

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 5 - 8
त्रिआयामी योग - शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक

साहित्य (कहानी) 10 - 15
लड्डू की माँ – मनीष कुमार सिंह

लघु कथा 16 - 18
भेड़िया – नीलमणि शर्मा
साईकिल – विनोद शर्मा "विश"

संस्कृति 18 - 20
भामति कथा – रघुवीर शर्मा

English 20 - 21
Episode From Mahabharat – Rajan Sharma

लघु कथा 21
माँ – अर्चना शर्मा

विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस 22 - 25
बुजुर्ग से दुर्व्यवहार-एक सामाजिक चुनौती

It Matters – Varsha KV 26 - 27

नारी विमर्श 28 - 29
गले जनम मोहे,बिटिया न कीजो – कमल चंद्रा

नशा 30
नशा, कैंसर और देश का भविष्य – विकास बिश्नोई

पर्यावरण लेख : निसर्ग के सानिध्य में प्रकृति के नियमों पर आधारित – डॉ. अजय शुक्ला 31 - 33

पर्यटन/यात्रा वृतांत 34 - 38
कश्मीर की यात्रा – नीतू सिंह राय
विस्मित शहर हम्पी – माया कौल

कविता 39
अदालत में रेप केस – कर्नल डॉ. गिरिजेश सक्सेना

लेख 40 - 41
मानवाधिकार भारत में मानवाधिकार – डॉ. शंकर सिंह

स्मृति शेष 41
सुलोचना: धर्मेन्द्र और अमिताभ की स्क्रीन माँ

आस्था का पर्व 42 - 44
रथ यात्रा

द साइलेंट स्ट्रोक में प्रकाशित सामग्री में दिए गए विचार, संबंधित लेखक के अपने हैं। द साइलेंट स्ट्रोक में प्रकाशित विचारों से सहमत होना जरूरी नहीं है। रचनाओं की मौलिकता एवं कॉपीराइट अधिकारों के प्रति भी लेखक स्वयं उत्तरदायी है।

मौन की शक्ति

'संयुक्त परिवार प्रणाली' की अपनी अवधारणा के साथ भारतीय पारंपरिक समाज बुजुर्गों की सुरक्षा और कल्याण सुनिश्चित करने में एक मजबूत स्तंभ थी। भारतीय समाज के परंपरागत मूल्यों एवं मानकों में वृद्धजनों को सम्मान देना और उनकी देखभाल करने पर बल दिया जाता था लेकिन हाल के समय में समाज में संयुक्त परिवार प्रणाली का विघटन हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप भावनात्मक, शारीरिक और वित्तीय सहायता की कमी से बड़ी संख्या में बुजुर्गों की उनके परिवारों द्वारा उपेक्षा की जा रही है।

आजकल कई ऐसे मामले सुनने को मिलते हैं, जहाँ लोग बूढ़े माँ-बाप के साथ अच्छा बर्ताव नहीं करते, उन्हें 'ओल्ड एज होम' में रहने के लिए भेज देते हैं और भी कई तरीकों से परेशान करते हैं। वर्तमान स्थिति को देखते हुए अनुमान लगाया जा रहा है कि आने वाले समय में ऐसे मामले घटने के बजाय बढ़ेंगे ही, क्योंकि लोगों की जीवनचर्या ऐसी हो चुकी है कि वे अपने जीवन में किसी की दखलअंदाजी नहीं चाहते हैं। ऐसे में बुजुर्गों पर युवा न केवल अत्याचार करने में कोई संकोच करते हैं, बल्कि वे बुजुर्गों पर अनावश्यक दबाव बनाते हुए उन्हें खामोश रहने पर मजबूर करते हैं।

'इंटरनेशनल नेटवर्क फॉर द प्रिवशन ऑफ एल्डर एब्यूज' एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुरोध के बाद संयुक्त राष्ट्र महासभा ने दिसंबर 2011 में संयुक्त राष्ट्र के प्रस्ताव 66/127 को पारित करके आधिकारिक रूप से 'वर्ल्ड एल्डर एब्यूज अवेयरनेस डे' मनाने की मान्यता दी थी। तब से हर साल 15 जून को विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार के मुद्दे को उजागर करने और वृद्ध व्यक्तियों के सामने आने वाली चुनौतियों की बेहतर समझ को बढ़ावा देना है, चाहे उनकी सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और जनसांख्यिकीय पहचान कुछ भी हो। वर्ष 2023 की थीम है "बुजुर्ग हमारे सम्मान और ध्यान के पात्र हैं।"

राकेश शर्मा 'निशीथ'
प्रधान संपादक

मैं अक्सर बुजुर्गों के मुंह से यह सुनता रहता हूँ कि बुजुर्ग तो फ्यूज बल्ब हैं, उनका परिवार, समाज, देश और विश्व में कोई उपयोगिता नहीं रही हैं। मेरे विचार से यह ठीक नहीं है। बुजुर्ग उस पीपल के पेड़ के समान है, जो मानव को जिन्दा रखने के लिए दिन-रात ऑक्सीजन प्रदान करता है और जब उनका अंत आता है, तो वह लकड़ी के रूप में भी अपनी उपयोगिता सिद्ध करता है। तभी तो किसी ने कहा है,

बीज़ बिना किसी आवाज के बढ़ता है,
लेकिन एक पेड़ भारी शोर के साथ गिरता है।
विनाश शोर करता है, लेकिन बढ़ने वाला मौन रहता है,
यही मौन की शक्ति है।

और अंत में, बुजुर्गों के लिए एक प्रसिद्ध विचारक जेम्स गॉरफील्ड ने कहा है कि–"यदि वृद्धावस्था की झुर्रियाँ पड़ती हैं तो उन्हें हृदय पर मत पड़ने दो। कभी भी आत्मा को वृद्ध मत होने दो।"

■■

KARNATAKA
DAWN OF DEMOCRACY

Image courtesy : www.inc.in

NANDINI SHARMA
Advocate, Supreme Court and High Court Delhi

The Karnataka election results have once again raised hopes after a long time that democracy is still working and proved that the people of Karnataka want to get rid of a monarchist and corrupt government running on religious lines. At the same time, hijab was not an issue in Karnataka, and the public in general believed and agreed that it was a matter of personal faith, but the hijab issue attracted lots of political heat and emerged as a conspiracy to distract from the real issues. However, the people of Karnataka refused to surrender, and the state announced its verdict.

However, the decision on the Hijab issue is also raising questions about the judicial system and sending out a loud message that the people of Karnataka dissented and had discord with the judicial stand on the Hijab controversy. The courts have ignored the constitutional values and, to some extent, have committed a constitutional offence by compromising with the norms. We should not forget that the soul of a constitution is democracy.

Not only the Constitution of India but also the people of Karnataka are expressing their unhappiness with the decisions taken by the courts. Therefore, this is a good time for the courts to do some introspection.

The only acceptance by the judiciary that we were under pressure to deliver or not to deliver particular judgements is not enough. However, it is enough to cast doubt on all small and big decisions. However, judgement should not only be delivered, but it must also be visible that justice is being done. However, we must remain determined in our belief that justice is being done and must continue to strive hard in this direction.

Image courtesy : www.inc.in

Courts should also refrain from making unbelievable fact-based judgements and comments that are heard sometimes, whether it is the way of reproduction by the peacock or the release of oxygen in the air by the cow.

With the use of media, including Godi media and social media, the self-absorbed system has mesmerised the common people. The work of the judges in particular has become difficult, but the path of difficulties will lead to a new dawn. You have to bring the dawn by pulling the chariot of Aditya, the Sun God, and not by increasing the darkness.

Karnataka election results are shouting loudly, "O Mahamatya, you are not entitled to Dharmadand (Sangol), nor Dharmadand should be kept in the Parliament House. These Sangols are already established in the courts and let them remain established there. Dharma i.e., law and punishment, both are established by the magistrate at the district level. You believe very little in this system. However, let the Rule of Law prevail in my country."

Well, back to Karnataka and democracy. The decision of the people of Karnataka should not be understood as the defeat of just one party but should be seen as the defeat of autocracy. The public has rejected the haste, tadak-phadak, excessive jumla, false promises and lack of interest in public issues and the public since coming to power.

The decision of the people of Karnataka is in favour of a sensitive government, and it is hoped that the new government will be sensitive to the people and public issues. Similar are the hopes and expectations of the people of the whole country. Karnataka should be considered the laboratory of democracy. The new government will naturally be sensitive to public issues and the public; otherwise, this darkness called Dormammu, will swallow all of us, the whole country and our future.

Today, all of us together should try to go ahead and by pass this historical government of the present and choose a simple and real government for our future. A government of the people, by the people and for the people. This is our only duty. Let's do our duties.

Do not disrespect the law, and do not try to rise above the law. This is in the interest of the country. Please don't forget it.

अंतरराष्ट्रीय
योग दिवस 21 जून

योग गुरू : सुनील गुप्ता

त्रिआयामी योग

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक

व्यायाम जहाँ केवल शरीर पर अपना प्रभाव डालता है वहीं योगासन, शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास पर अपना प्रभाव डालते हुए व्यक्तित्व का सकारात्मक परिवर्तन लाता है। भारत में योग का इतिहास पुराना है। लेकिन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का इतिहास ज्यादा पुराना नहीं है। वर्ष 2014 में पी.एम. नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में इसकी पेशकश की थी। 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने इस प्रस्ताव को पूर्ण बहुमत से पारित किया था। 193 सदस्य देशों में से 177 सदस्यों ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी दी थी। इसके पीछे सबसे बड़ा तर्क यही है कि यह दिन उत्तरी गोलार्ध में सबसे बड़ा दिन होता है। योग स्वास्थ्य के लिए अनिवार्यतम ऊर्जाओं का स्रोत है। जो व्यक्ति योग प्रक्रिया का जीवन में अनुकरण करता है, वह स्वस्थ रहता है।

अंतरराष्ट्रीय 9वें योग दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र के मुख्यालय में योग दिवस कार्यक्रम का नेतृत्व भी किया। उनके साथ 135 देशों के लोग जुड़े, जो अपने आप में एक रिकॉर्ड है। इस अवसर पर उन्होंने कहा—"योग का मतलब है साथ लाना। योग भारत से आया है। सभी प्राचीन भारतीय परंपराओं की तरह, यह भी जीवंत है। योग कॉपीराइट फ्री, पेटेंट फ्री और रॉयल्टी पेमेंट से फ्री है। योग पोर्टेबल है, आप इसे घर पर, काम पर भी कर सकते हैं। योग फ्लेक्सिबल है आप इसे अकेले या ग्रुप में भी कर सकते हैं। योग जोड़ने वाला है यह सभी के लिए है, सभी जातियों के लिए है, सभी धर्मों के लिए है, सभी संस्कृतियों के लिए है।"

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 की थीम

हर साल की तरह इस साल भी भारतीय आयुष मंत्रालय ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए थीम चुनी है। मंत्रालय के अनुसार इस बार 'वसुधैव कुटुंबकम के लिए योग' (Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam) को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 की थीम चुना गया है। जिसका अर्थ है—"धरती ही परिवार है।" इस थीम से तात्पर्य धरती पर सभी लोगों के स्वास्थ्य के लिए योग की उपयोगिता से है। पिछले आठ वर्षों की थीम इस प्रकार है सामंजस्य और शांति के लिए योग (2015), युवाओं को जोड़ने के लिए योग (2016), स्वास्थ्य के लिए योग (2017), शांति के लिए योग (2018), क्लाइमेट एक्शन (2019), स्वास्थ्य के लिए योग घर पर योग (2020), कल्याण के लिए योग (2021), योगा फॉर ह्यूमैनिटी (2022)।

योग का अर्थ

योग शब्द संस्कृत भाषा के शब्द युज् से बना है। इसका अर्थ है संयोग या मिला। इसलिए शरीर तथा मन के संयोग को योग कहते हैं। विज्ञान के अनुसार मनुष्य अपने मस्तिष्क के 10 प्रतिशत भाग का ही उपयोग कर रहा है, शेष 90 प्रतिशत सुप्त पड़ा है। इस सुप्त भाग को जागृत करने के लिए अतिरिक्त शक्ति प्रवाह की आवश्यकता है, यह शक्ति शरीर में विद्यमान है। आवश्यकता होने पर इसे ब्रह्माण्ड से भी प्राप्त किया जा सकता है। शरीर में स्थित इस सुप्त ऊर्जा को जागृत कर उसे विशेष प्रयोजन में प्रयुक्त करना ही योग है। योग के संदर्भ में परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने 'सैन फ्रांसिस्को' में प्रवचन में कहा था—''योग कोई धर्म नहीं है। यह एक प्रक्रिया है, जिसका संबंध मानव शरीर एवं मन से है। चाहे व्यक्ति ईसाई, हिंदु, मुसलमान, बौद्धधर्म का अनुयायी क्यों न हो, योग की विधि में कोई अंतर नहीं पड़ता।''

योग की उत्पत्ति और विकास

आजकल देश-विदेश में योगासन लोकप्रिय हो रहा है। इसका कारण इसकी उपयोगिता है। भारत में जिन्होंने योग किया वे योगी कहलाए। महर्षि पतंजलि को योग का प्रणेता माना जाता है। महर्षि पतंजलि का प्राचीन ग्रंथ पतंजलि योगदर्शन योग शास्त्र का सबसे प्रामाणिक और प्राचीन ग्रंथ है। इसमें उन्होंने चार अध्यायों—'समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद में 195 सूत्रों में योगदर्शन के सभी अंगों का वर्णन किया है।' उन्होंने केवल एक ही वाक्य में मानवमात्र को चरम लक्ष्य तक पहुँचाने का सूत्र दिया है। वह है योगाश्चितः वृत्ति निरोध। इसका अर्थ है— योग वह है, जो देह और चित्त की खींच-तान के बीच मानव को अनेक जन्मों तक भी आत्मदर्शन से वंचित रहने से बचाता है। चित्त वृत्तियों का निरोध दमन से नहीं, उसे जानकर उत्पन्न ही न होने देना है।

रामायण काल का योग से संबंधित प्रसिद्ध ग्रंथ योगवसिष्ठ है। इसे महा रामायण भी कहा जाता है। इसमें महर्षि वशिष्ठ श्री राम को उनकी किशोर अवस्था में वार्तालाप के माध्यम से दर्शन, ज्ञान, कर्म और योग का उपदेश देते हैं। इस ग्रंथ के अनुसार योग का अर्थ है संसार सागर से पार होने की युक्ति। महाभारत से पता चलता है कि योग को सर्वप्रथम सिखाने वाले हिरण्यगर्भ देव अर्थात कपिल ऋषि थे। उन्हीं से आगे चलकर संसार में योग विद्या का प्रसार हुआ। व्यास जी ने लिखा है—''योग का भाव समाधि है। भगवान श्री कृष्ण स्वयं योगी ही नहीं योगेश्वर है। इस ग्रंथ में महर्षि व्यास ने इसके लगभग सभी अध्यायों में अनेक ज्ञानियों के मतों से योग का भिन्न-भिन्न प्रकार से वर्णन किया गया है।

योग के प्रकार

कुछ लोग प्राणायाम को ही योग समझते हैं और कुछ धौति, वास्ति तथा न्योलि आदि क्रियाओं को ही योग समझ बैठते हैं। कुछ ऐसे भी हैं, जो शारीरिक तथा मानसिक बल को बढ़ाकर ही संतुष्ट हो जाते हैं, तो कुछ सिद्धियों की प्राप्ति तक पहुँच जाते हैं किन्तु योग इन सबसे बहुत आगे है। आप जो अपने को समझते हैं, वास्तव में उससे आप सर्वथा भिन्न हैं, इस सर्वथा भिन्न तत्व को अनुभव कर लेना ही योग है। कभी-कभी योगासन को भी योग कहकर प्रचारित किया जाता है, जबकि अष्टांग योग की आठ सीढ़ियों में योगासन का क्रम तीसरी सीढ़ी है। योगासन स्वयं योग नहीं है यह योग का एक अंग मात्र है। योगासन योग नहीं है, यह तो योग तक पहुँचने की पूर्व तैयारी मात्र है।

ऋषि-महर्षि जिन्हें चरक संहिता का रचनाकार माना

जाता है। ऋषि-महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से योग और उससे जुड़ी बातों को संहिताबद्ध किया। महर्षि के अनुसार "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" यानि मन की इच्छाओं को संतुलित बनाना योग कहलाता है। इन्होंने योग को आठ भागों में बांटा है। जिसे अष्टांग योग कहते हैं। ये हैं– 'यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रतिहार, धारण , ध्यान और समाधि।' योग के प्रथम चार अंग– यम, नियम, आसन, प्राणायाम का दुनियादारी में रहने वाले लोग अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्याहार, धारणा तथा समाधि का अभ्यास तो योगी, ऋषि या मुनि ही कर सकते हैं।

योग का महत्व

सदियों पहले संस्कृत के सर्वाधिक लोकप्रिय कवियों में से एक भर्तृहरि ने योग की विशेषता पर प्रकाश डालते हुए कहा था–

गांभीरं यस्य पिता क्षमा च जननी शान्तिश्चिरं गेहिनी
सत्यं सुनुरयं दया च भगिनी भ्राता मनः संयमः।
शय्या भूमितलं दिशोस्पि वसनं ज्ञानामृतं भोजन
एते यस्य कुटिम्बिनः वद सखेमा कसद् भयं योगिनः।।

तात्पर्य यह है कि नियमित रूप से योगाभ्यास करने से व्यक्ति पिता के समान रक्षा करने वाला साहस, माता के समान क्षमा और स्थायी मित्र बन जाने वाली मानसिक शांति जैसे कुछ बहुत अच्छे गुणों को ग्रहण कर सकता है। योग के नियमित अभ्यास से सत्य हमारा बच्चा बन जाता है, दया हमारी बहन बन जाती है, संयम हमारा भाई बन जाता है, पृथ्वी हमारा बिस्तर बन जाती है और ज्ञान हमारी भूख मिटाता है।

योगाभ्यास द्वारा शरीर के सारे अंग अच्छी प्रकार से काम करने लगते हैं। इससे मासपेशियाँ मजबूत होती हैं और दिमागी संतुलन बढ़ता है। इससे शारीरिक विकास के साथ मानसिक विकास भी होता है जैसे प्राणायाम द्वारा फेफड़ों के रोग दूर होते हैं। धोति क्रिया से अमाशय की सफाई होती है, बस्ती क्रिया से आंतड़ियाँ साफ होती हैं, धनुर आसन तथा हल आसन रीढ़ की लचक बढ़ाने में सहायक है। इससे मुनष्य में शीघ्र बुढ़ापा नहीं आता। मयूर आसन से कलाई मजबूत होती है। पदम आसन करने से न तो कंधे में कूब पड़ता है और न ही पेट आगे की ओर ढलकता है। वक्र आसन से शुगर का रोग ठीक होता है।

आजकल पीठ दर्द और कमर दर्द को बहुत ही सामान्य बीमारी माना जाने लगा है, लेकिन एक समय बाद यह दर्द बढ़ता जाता है और 'स्लिप डिस्क' की बीमारी में बदल जाता है। इस बीमारी में ज्योतिष्टकासन, मत्स्य क्रीड़ासन, मकरासन, शलभासन, अर्धशलभासन, सरल भुजंगासन, सरल धनुरासन का अभ्यास करना चाहिए। इससे लाभ होता है। शव आसन से मानसिक रूप से पुनः तरोताजा हो जाते हैं। शीर्षासन बुद्धि को तीव्र करने तथा स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। योग बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास दोनों के लिए लाभदायक है। शोधकर्ताओं का मानना है कि योग करने से डोपामाइन नामक केमिकल पैदा होता है। यह एकाग्रता और ध्यान बढ़ाने में मददगार है।

वर्ष 2012 में अमेरिका में 'जर्नल ऑफ ऑक्युपेशनल थैरेपी' ने अपने अध्ययन में बताया कि–''योग से ऑटिस्टिक बच्चों में सुधार होता है। खड़े होकर, बैठकर और लेटकर आसन करने से शरीर की कई मांसपेशियों के समूह काम करते हैं। इससे बच्चों की बॉडी पोश्चर में सुधार होता है। भुजंगासन करने से उनकी पीठ को आराम मिलता है। धनुरासन करने से आत्मविश्वास और एकाग्रता बढ़ती है तो अधोमुखा आसन से शरीर की स्ट्रेचिंग होने के साथ ऊर्जा का स्तर भी बढ़ता है। वृक्षासन करने से बच्चों में संतुलन और सक्रियता आती है। ताड़ासन से उनका कद बढ़ता है और रीढ़ की हड्डी सीधी रहती है। श्वासन बच्चों को तनाव से दूर करता है।

कमजोर, वृद्ध तथा कमजोर प्रतिरोधक क्षमता वाले व्यक्तियों को लू लगने की आशंका अधिक होती है। यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से लू लगने की आशंका बहुत कम हो जाती है। जो लोग पहले से ही यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते आ रहे हैं उन्हें लू नहीं लगती और यदि किसी कारण लू लग भी जाती है तो ऐसे लोग जल्दी ही ठीक हो जाते हैं। लू लगने की स्थिति में यौगिक आसन का अभ्यास बहुत लाभदायक होता।''

चिकित्सकीय शोध और योग

लेकिन आज योग की पहुँच दुनियाभर में बढ़ गई है। तनाव, अकेलापन, डिप्रेशन व जीवनशैली से जुड़े रोगों के कारण योग की आवश्यकता अब पहले से अधिक हो

गई है। यही कारण है कि बड़े अस्पतालों में ऐलोपैथिक हॉस्पिटल्स में योग काउंसलर्स नियुक्त किए जाने लगे हैं। एम्स के एनाटॉमी डिपार्टमेंट के मनोचिकित्सा विभाग और लैब फॉर मॉलिक्युलर रिप्रॉडक्शन एंड जेनेटिक्स ने एक संयुक्त अध्ययन किया। इसके अनुसार जेनेटिक कारणों से अवसादग्रस्त मरीजों का इलाज भी योग से संभव है।

दिल्ली के एम्स में अब योग थेरेपी से इलाज किया जाएगा। पिछले कुछ सालों में एम्स ने योग पर 40 से अधिक अध्ययन कर अलग-अलग बीमारियों में इसके फायदे क्लीनिकल ट्रायल के जरिए पता किए है। योग से बांझपन, डीएनए में सुधार, आंखों की बीमारी ग्लूकोमा, मधुमेह और दिल की बीमारियों आदि में बेहतर परिणाम मिले हैं। अगर मिर्गी के मरीजों को कुछ खास तरह के प्राणायम करवाए जाएं तो उन्हें इससे काफी फायदा मिलता है। मधुमेह रोगियों में सबसे बड़ी समस्या इंसुलिन रेजिस्टस होती है। ऐसे मरीजों को योग से काफी लाभ मिलता है।

विश्वव्यापी योग

लंदन स्कूल ऑफ हाइजीन एंड टॉपिकल मेडिसिन के एक शोध में अलोम-विलोम, भ्रामरी, शीतली और चंद्रभेदी प्राणायाम को दिल की धड़कन व हाई ब्लडप्रेशन नियंत्रित रखने में कारगर पाया गया। योग का नियमित अभ्यास शरीर में होने वाले दर्द की तीव्रता को भी कम कर सकता है। इतना ही नहीं शिकागो की 'अमेरिकन सोसायटी ऑफ क्लीनिकल ओन्कोलॉजी' के तत्वावधान में 500 कैंसर रोगियों पर हुए एक अध्ययन में योग को सूजन कम करने में भी प्रभावी पाया गया।

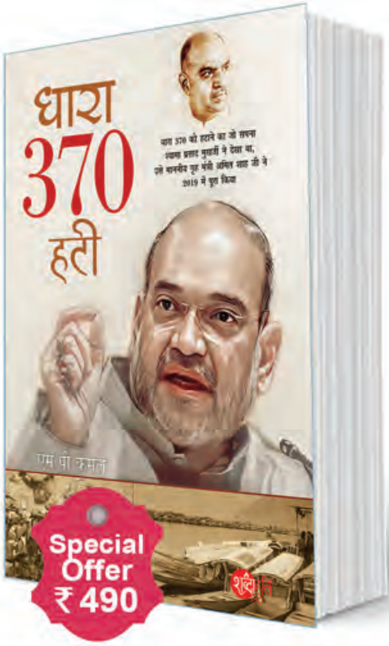
न्यूयॉर्क, वाशिंगटन, ब्रिटेन और अन्य यूरोपीय देशों से लेकर एशियाई देशों के लोगों ने इसे अपनाया। आज ब्रिटेन से लेकर बर्मा तक की जेलों में कैदियों का तनाव कम करने के लिए योग की मदद ली जा रही है। योग कैदियों के जीवन का हिस्सा बन चुका है। स्वीडन की जेल प्रणाली में तो एक राष्ट्रीय योग संयोजक की नियुक्ति भी की जाती है। बाकी चीजों के अलावा उनकी जिम्मेदारी जेल के पहरेदारों को योग शिक्षक बनाना भी होता है। योग को विश्व के 75 देशों के विश्वविद्यालय में एक डिग्री कोर्स की तरह पढ़ाया जाता है। चीन में वर्ष 2012 में एक योगा कॉलेज भी खुल चुका है। इसे भारत से गए योग प्रशिक्षण और अध्यापक

चलाते हैं। इसके अलावा जापान, ऑस्ट्रेलिया, स्पेन, जकार्ता, इटली, लंदन आदि में योग लोगों का विषय हो रहा है। एक अनुमान के अनुसार अमेरिका में करीब ढाई करोड़ लोग योग करते हैं। वहाँ पर योग साधकों में 80 प्रतिशत महिलाएं हैं।

योग के लिए सावधानियाँ

योग हमसे मानिसक तौर पर अधिक जुड़ा है इसलिए ध्यान रखे कि इसका अभ्यास जल्दबाजी में न करें। कई लोग आसन न हो पाने से हताश हो जाते हैं और छोड़ने का मन बना लेते हैं। धैर्य रखें, क्योंकि जैसे-जैसे आप आसन करते जाएंगे शरीर का लचीलापन बढ़ेगा व क्षमता बढ़ती चली जाएगी। योग करते समय निम्न बातों का ध्यान रखे—"जो लोग लंबी बीमारी से उठे हों, गर्भवती महिलाएं और अत्यधिक शारीरिक कमजोरी होने पर विशेषज्ञ की सलाह व उनकी देखरेख में ही योगाभ्यास करें, नाड़ी शोधन गलत तरीके से करने से माइग्रेन हो सकता है, जलनेति प्रक्रिया नाक के दोनों तरफ न दोहराने पर सिर दर्द हो सकता है, पेट साफ न होने पर कपालभाति करने से पेट में दर्द और गैस बन सकती है। गठिया या पीठ दर्द है तो हलासन करने से दर्द बढ़ भी सकता है, सूर्य नमस्कार की एक साथ 12 मुद्राएं करने से मांसपेशियों में खिंचाव हो सकता है, योग के 15 मिनट बाद ही पानी पिएं। अभ्यास से पूर्व या उस दौरान मोशन या यूरिन की इच्छा हो तो आवेग को कभी भी न रोकें।"

प्रस्तुति – द साइलेंट स्ट्रोक



धारा 370 हटी

धारा 370 को हटाने का जो सपना
श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने देखा था,
उसे माननीय गृह मंत्री अमित शाह जी ने
2019 में पूरा किया

शब्दाहुति प्रकाशन
द्वारा प्रकाशित

जहाँ ज्ञान ही सर्वोपरि है
शब्दाहुति

एम पी कमल
(लेखक)

THIS BOOK IS AVAILABLE ON FLIPKART
SHABDAHUTI
HTTPS://WWW.FLIPKART.COM/THE-HONOUR/P/ITMA518F09F1E0F2?

The CREATIVEART
Big ideas, Great results

Hello Friends,

You will be glad to
know that

My First Book
THE HONOUR
A LOVE STORY

Published by
THE CREATIVEART

SUNIL KUMAR
Ex-soldier from Indian Air Force

THIS BOOK IS AVAILABLE ON FLIPKART
SHABDAHUTI
HTTPS://WWW.FLIPKART.COM/THE-HONOUR/P/ITMA518F09F1E0F2?

OUR WEBSITE
Magazine : thesilentstroke.in | Book Publishing : Shabdahuti.in | thecreativeart.in
CONTACT : 9990753336

लट्टू की माँ

—मनीष कुमार सिंह

बच्चों से बचपन छीना जा सकता है पर बचपना नहीं। जामुन के पेड़ के नीचे बनी झुग्गी के बाहर तीन बच्चे पकड़ा-पकड़ी खेल रहे थे। नाचते हुए बच्चे शोर कर रहे थे। तोता-मैना जामुन गिरा दे। लेकिन जामुन भला ऐसे कैसे गिर जाएगा। पहले के गिरे हुए जामुन बीने जा चुके थे। एक बच्चा सबसे छोटा तीन साल का था। दो लड़कियाँ क्रमशः सात और दस साल की होगीं। उनका कोरस सुनकर पास में चूल्हा जलाती माँ मुस्कराने लगी। पानी की बाल्टी पर एक कौआ आकर बैठ गया। कई रोज से सूखे पड़े सरकारी नल से बूँद-बूँद पानी आँसू की तरह टपक रहा था। पीने और खाना पकाने के लिए सुबह-शाम पानी चाहिए। कौआ को उड़ाने की बजाय आटे की एक लोई रखकर माँ बगल की झाड़ी में फैलाए कपड़े उठाने के लिए आवाज देने लगी। बड़ी लड़की उसकी बात सुनकर कपड़े उठाने लगी।

नाम कुछ और था लेकिन पूरे मुहल्ले में लट्टू की माँ के नाम से जानी जाती थी। लट्टू यानि उसका छोटा बेटा।

झुग्गियों का एक झुण्ड़ खाली प्लॉटों में अवस्थित था। आस-पास अज्ञातकुलशील पेड़-पौधों और झाड़ियों का झुरपुट बन गया था। दिन भर बच्चे इनके बीच खेलते और कुछ खाने की चीज ढूँढ़ते। कुदरत की हर चीज को स्त्रीलिंग या पुलिंग में नहीं बाँटा जा सकता है। कुछ वनस्पतियाँ, खटे-मिट्टे फल और झरबेरियाँ बाल रूप होते हैं। निम्मी जरा लंबी थी। टहनियों पर लगे फल को उचककर या कंटीली झाड़ी में एकाध खरोंच पाकर भी आधे-पके अज्ञात गोत्र का फल तोड़कर वह भाई-बहन में बाँटने लगी। खुले आसमान के नीचे बच्चों ने अपना खजाना सजाया था। चमकीले पत्थर, चिड़ियों के पंख, कंचे वगैरह पेड़ के नीचे गड्ढे में रखे हुए थे। यह मुक्ताकामी संग्रहालय तीनों की साझी संपत्ति थी।

उस रोज झुग्गी से जोर-जोर से लड़ाई-झगड़े की आवाज आती रही। आज फिर उसका मर्द शराब पीकर लड़ रहा था। लट्टू की माँ अच्छी कद-काठी की स्त्री थी। पति लड़ाई में अक्सर हाथ उठा देता। शराबी कमजोर होता है लेकिन फिर भी मर्द का हाथ है। जिन घरों में वह काम करती थी उसके बांशिंदों ने उसे कभी-कभार चोटिल देखकर हाल-चाल पूछा। वह कड़े दिल की थी। यह बताने में कभी गुरेज नहीं किया कि ये चोट पति के द्वारा पहुँचाई गई हैं लेकिन आँखों से आँसू या जुबान पर दर्द जैसी कोई बात नहीं छलकी। औरतों ने भी कहानी में ज्यादा मजा न मिलने पर मामले की बारीकी में घुसना ठीक नहीं समझा।

''भाभी जी अगले महीने से पगार बढ़ा देना। मेरा मर्द कहता है कि इतने पैसे में काम करने से अच्छा है कि तू घर बैठकर चूल्हा-चौका सँभाल। मैं कामकाज करने के लिए काफी हूँ।''बाद में यह भेद खुला कि इस वक्तव्य के पीछे मर्द का पुरुषार्थ नहीं बल्कि पति का उसके चाल-चलन पर शक होना रहा है। फ्लैट में रहने वाली स्त्रियों ने लट्टू की माँ के भीरूपन की समवेत स्वर से निंदा की।

दो घरों से काम छोड़ने की वजह से छह महीने के भीतर पगार बढ़ाने की अनुचित माँग थी।

बर्तन धोते हुए उसे रसोई में मुँह चलाते देखकर घर की मालकिन ने पूछा—''क्या बात है?''

''मेमसाहब मुझे सुपारी का शौक है। इससे पहले भी लोगों ने पूछा है। हम तो मुँह खोलकर भी दिखा देते हैं। कहीं कोई यह न सोचे कि रसोई में कुछ चुराकर खा रही है।''

''तू अपना मिजाज बदल। लोग तुझसे परेशान हो गए हैं।'' एक नरमदिल महिला ने उसे एक बार सत्परामर्श दिया।

दो दिन बाद संभ्रात स्त्री को अपनी कामवाली का असली रंग मालूम हुआ।''भाभीजी मेरा मर्द कहता है कि आपके मर्द मुझ पर गलत नजर रखते हैं। मुझसे आपके घर का काम छोड़ने को कह रहा है।''

इस प्रकार के वचन सुनकर उस भली औरत को गश आ गया। तनिक प्रकृतिस्थ होकर बोली—''तेरा मर्द पागल तो नहीं है?''

''भाभी जी वो गलत बोलता है लेकिन है तो आखिर मेरा मर्द। उसे नाराज करके कहाँ जाऊँगी। इसलिए आपके यहाँ काम नहीं कर सकती।''

अनपढ़ औरत से क्या बहस करना।

एक दिन अशुभ समाचार आया। लट्टू की माँ का पति शराब के नशे में धुत मोटरसाइकिल पर पीछे बैठे-बैठे सड़क पर लुढ़क गया। पीछे से आने वाली गाड़ी ने उसे रौंद डाला। घटनास्थल पर ही मौत हो गयी। लोगों ने अनुमान लगाया कि वह अपने नशेड़ी साथी के साथ पीकर लौट रहा होगा।

अक्लमंद स्त्री ने जिद्द करके उसका बीमा करा रखा था। कुछ दिनों की दौड़-धूप के बाद पैसा मिल गया। पति के व्यसनी होने के कारण मालमत्ता नदारद था। घूँघट काढ़ने की कोशिश करो तो पीठ दिखने लगेगी। मध्यमवर्ग के संभ्रात लोगों में अल्पकाल के लिए उसके प्रति सहानुभूति की लहर व्याप्त हुई। बेचारी कैसे घर-परिवार चलाएगी? पति-पत्नी में से किसी के न रहने पर परिवार टूटी गाड़ी जैसा हो जाता है। जिन्दगी चलती नहीं बस घिसटती है। पढ़े-लिखे समाज में अकेली माँ या अकेले पिता को घर चलाने में नानी याद आ जाती है।

वह नरम दिल महिला के घर गयी।''अरी अब क्या लेने आयी है?'' पहले मन किया कि दरवाजे से लौटा दे लेकिन फिर इंसानियत के वास्ते अंदर बुलाया। आखिर पढ़े-लिखे होने का कुछ तो फर्क पड़ता है। रोने-धोने लगी तो उसने उसे कुछ पैसे पकड़ाए। ''नहीं भाभी जी ये नहीं ले पाऊँगी।'' शायद बस इंसानी हमदर्दी की तलाश में आयी थी। अंत में जिद्द करके उसने लट्टू की माँ को बच्चों का वास्ता देकर खाने की कुछ चीजें दे दीं।

मेन मार्केट में लट्टू की माँ ने फल-सब्जी का ठेला लगाना शुरु कर दिया। आज के जमाने में भी औरतों में कस्बाई दया-धर्म मौजूद है। फ्लैट में रहने से क्या हुआ? एकाध परिचित महिलाओं ने पूछा—''अरी तू यहाँ...?'' ''मेमसाहब बर्तन-पोछा से अच्छा अपना काम है। इसमें अपनी मर्जी चलती है।'' आगे बढ़ गयी महिलाओं को उसकी हँसी सुनायी दी।''बाजार में काम करने पर चर्बी ज्यादा गलती है। घर के काम में वो बात नहीं।''

आज के बाद कोई इसे अपने यहाँ काम पर नहीं रखेगा। वह चाहेगी तो भी नहीं।

घर लौटने पर दोनों बेटियों ने रुआंसी होकर यह बताया कि लट्टू एक बड़ी गाड़ी के नीचे आते-आते बचा। आस-पास के राहगीरों की साँस थमी रह गयी। वह अपनी रुलाई रोककर सोचने लगी कि बच्चों की हिफाजत ज्यादा जरूरी है या उनकी खातिर रोटी का बन्दोबस्त।

शाम को खाने की तैयारी करते वक्त चूल्हे में आग पकड़ नहीं पा रही थी। बुझे चूल्हे में बार-बार फूँक मारने से आँखें कड़वे धुँए से गीली हो गयीं। अधजली लकड़ियों से निकलते धुँए जैसी मरणासन्न इच्छाओं के पूरा होने की संभावना न होने पर भी उम्मीद कौन छोड़ता है। वह लगातार कोशिश कर रही थी। पीछे कोई आकर कब खड़ा हो गया यह उसे पता ही नहीं चला। कुछ दूरी पर झुग्गी डालकर रहने वाला देवर था। उसका वर्तुलाकार मुख स्थूल उदर व बृहदाकार कटि से मेल खा रहा था। ''चल छोड़ दे ये झंझट। मेरे पास गैस-स्टोव है। आगे से खाना उस पर पकाना।''

उसे संकुचाई देखकर वह आगे बोला—''मिलजुल कर रहेंगे तो बच्चों की देखभाल हो जाएगी।''

गैस-स्टोव जलाकर वह जल्दी-जल्दी रोटी सेकने लगी। देवर यह देखकर हँसने लगा।

''इतनी जल्दी किस बात की है?''

''वो बच्चों को भूख लगी है।''

देवर ने जैसे उसकी बात सुनी नहीं।''कुछ काम मंद आँच पर ही होते हैं। जल्दबाजी करने से जायका खराब हो जाता है।''

नादान-से-नादान मुर्गा भी भरी दोपहर में बांग नहीं देता है। वह सब समझ रही थी लेकिन मरती क्या न करती। उसने फैसला लेने में ज्यादा देर नहीं लगायी।

अगले दिन देवर ने छोटे बच्चे को गोद में उठाकर कहा—''बिल्कुल भईया से शक्ल मिलती है।'' बिस्कुट का पैकेट देकर बोला—''सब मिलकर खाना।'' बस इतने पर वह खुश हो गयी।

''आज खाना साथ मिलकर खाएंगे।'' देवर जरा इधर-उधर नजर दौड़ाकर बिना किसी को संबोधित किए बोला। यह सुनकर पुलक कर वह चूल्हा जलाने चली गयी। जब स्टोव पर पलक झपकते नीली आँच आयी तो फूलती हुई रोटी मानो हँस रही थी। हाथ के थपेड़े से आटे की लोई

को रोटी का आकार देकर वह तवे पर डालती जाती। आज जमीन पर दरी बिछाकर बच्चों को खिलाते हुए वह बार-बार उन्हें और खाने को कह रही थी।''तूने फिर आधी रोटी छोड़ दी? चल निम्मी तू थोड़ी-सी दाल और ले। कल कढ़ी बनाऊँगी फिर देखना बिना पूछे कितनी रोटी खाएगी।''

निम्मी अपनी छोटी बहन की ओर इशारा करके बोली—''माँ यह कह रही है कि मुझे खाने के लिए परांठा चाहिए।''उसकी बहन माँ की ओर टुकुर-टुकुर देखकर मुस्कराने का प्रयास कर रही थी।

''चल किसी दिन बना दूँगी।'' उसने वादा किया लेकिन तारीख नहीं बतायी। जितना बड़ा हवनकुण्ड़ होगा समिधा उतनी लगेगी।

देवर ने टोका,''तुम भी खाओ। बिना भरपेट खाए कैसे काम करोगी?''वह खाने के साथ लगातार उसे निहार भी रहा था।

निम्मी की बहन झुग्गी के अंदर से गत्ते का एक पुराना डिब्बा-गाड़ी बनाती हुई खींचकर लायी। डिब्बे से चूहे के नवजात शिशु बाहर जा गिरे। धूप में असहाय पड़े उन जीवों को देखकर तार पर सतर्क बैठे कागों की लार टपकने लगी। निम्मी फुर्ती से बहन के हाथ से गत्ते का डिब्बा लेकर उसमें नन्हें चूहों को रखने लगी। ''चल छोड़। डिब्बे को अंदर रख दे।''

बात झुग्गियों से ही फैली। इसका अपने देवर से संबंध है। इस औरत ने अच्छी माया जोड़ी है। देवर देह और माया दोनों हथियाना चाहता है। यह औरत भी कौन-सी दूध की धुली है। पहल उसी ने की होगी। जाने दो। पराये मामले में हम क्यों पड़े। हर कोई ऑफ दी रिकॉर्ड अत्यंत गंभीर होकर निहायत अगंभीर गुफ्तगू में लगा हुआ था। हालांकि अभी भी ज्यादातर लोगों की सहानुभूति उसके साथ थी, लेकिन कालोनी के कतिपय जानकार के विचार नितांत अलग थे। ऊपरी मंजिल पर रहने वाले नीचे सब्जी वाले से थैला लटकाकर सौदा ले रहे थे। रस्सी खींचते समय वे पतंग की डोर लपेटते हुए प्रतीत हो रहे थे। सामने रहने वाले सज्जन से नयनाचार होने पर सामयिक विषयों पर संवाद प्रारंभ हुआ। यह सर्वसम्मति बनी कि हिंसा मृगया की शिकार स्वयं एक धुरंधर खिलाड़ी बन गयी है।

''दुनिया-समाज जाने कहाँ-से-कहाँ पहुँच गयी है।'' देवर के स्वर में हमदर्दी के साथ बौद्धिकता का पुट भी था।

''भईया बड़े अच्छे थे लेकिन मुर्दा चाहे जितना भी अच्छा रहा हो लेकिन सामने खड़ा जिन्दा ज्यादा बड़ा होता है।'' स्वयं पर पड़ती उसकी निगाह देखकर लट्टू की माँ को अपने पति की नजर याद आ गयीं। बरबस उसकी पलक झुक गयीं। देवर उसकी झुकी निगाहों को अर्धस्वीकृति मान रहा था।

काया सुख का जीवन में अपना महत्व होता है। देवर का इन दिनों यह बारंबार बोलना उसे कानों में मधुर घंटियों सदृश्य लग रहा था। ''तू मुझे पराया मत समझ। बच्चों की फिक्र तूझे अकेले को थोड़े न करनी है।'' लट्टू की माँ के मन से एक बड़ा बोझ उतर गया। काया सुख की दिशा में जाने वाले अश्व समवेग पाकर आवेग में बदल जाते हैं। देवर की हर हरकत के पीछे उसकी स्वीकृति थी। तीन महीने कैसे बीत गए यह पता ही नहीं लगा। वह रोज मन लगाकर देवर की पसंद का खाना बनाती। वह मुर्गा-मछली और अण्डा लाता। साथ में शराब की बोतल भी होती।''अरे पीने में कोई बुराई नहीं है। भईया को बेहिसाब पीने की आदत थी इसलिए चले गए। जो आदमी बिना खाए पीएगा वह ज्यादा नहीं जी सकता।''

मृत पति का इस प्रकार जिक्र करना उसे अच्छा नहीं लगा। वह उठने लगी। बैठो जरा। कौन-सी भैंस बिना दूहे खड़ी है।'' परिहास की मुद्रा में बैठे देवर को उसके साहचर्य में लुफ्त आ रहा था।'' मसालेदार जर्दे का भरपूर प्रयोग करके वह मदिरापान की गंध को दबाने का प्रयत्न करता। वह उसकी इतनी-सी शराफत से कृतज्ञता से झुक जाती। देवर टी.वी. धारावाहिकों में दिखने वाले देवी-देवताओं जैसा हमेशा मुस्कराता रहता।

''तू पुरानी बात छोड़। रोज दस रुपए की चायपत्ती और एकाध किलो आटा लेने की आदत अब रहने दे। एक बार में महीने भर का सामान रख ले।'' देवर की ये बात आश्वस्तकारी लगीं। नून-तेल, लकड़ी की मुहावरेदार पंक्ति संपूर्ण गृहस्थी के प्रबंधकीय चिंताओं को समेटी हुई थी।

बरसात आने पर हमेशा की तरह झुग्गी की छत टपकने लगी। वह आदत के मुताबिक बाल्टी रखने लगी। ''ऐसे नहीं चलेगा,'' देवर यह देखकर बोला।

''छानी के पानी से दाल अच्छी बनती है। हमारे गाँव में बर्तन-घड़े सब बारिश के पानी से भरे जाते हैं। खपरैल से

चुआ पानी बड़े काम का है।'' वह चहकी।

''छोड़ वो सब चीज। यह शहर है। यहाँ यह पानी गंदगी मानी जाती है।''

अगले दिन छत की मरम्मत हो गयी।

देवर को लग रहा था कि इधर-उधर की बात इतनी लंबी हो गई हैं कि मूल विषय भूसे के ढ़ेर में अनाज के दाने की तरह खो गया है।

''झुग्गी में अब काफी जगह हो गयी है। बच्चे बड़े हो गए हैं उनके लिए अलग बिस्तर डाल दे।'' देवर की आँखों में रक्तिम आभा थी। वह जल में मनोनुकूल आहार पाने की आकांक्षा से प्रेरित मगरवत विचरण कर रहा था। लट्टू अकेले में रात को जग जाता है। उसे साथ सुलाना पड़ेगा' वह बोली।' बीच में लट्टू को सोया देखकर देवर छिपकली की कटी पूँछ की तरह तड़प रहा था।

''हम दोनों शादी कर ले तो अच्छा होगा। ऐसे कब तक चलेगा?'' एक रोज वह बोल पड़ी।

''अरे यह सब बड़े घरों के चोंचले हैं!'' वह रुक्षता से बोला। प्रेमी होना पति होने से अधिक सुविधाजनक था।

बीमा की रकम हाथ आने पर देवर ने हँसकर कहा, ''इसमें कुछ मेरा भी हिस्सा है कि नहीं।'' वह हँसकर टाल गयी।

''आज काम पर जाने का मन नहीं है।'' वह झुग्गी में पूरे दिन पसरा रहा। बच्चों को बात-बात पर झिड़का। झुग्गी के अंदर पड़े खाट और अल्मुनियम के बर्तनों को ऐसे घूर रहा था जैसे कोई सेठ अपनी जायदाद बिना वसीयत लिखे दिवंगत हो गया हैं।

अब उसने घर-गृहस्थी में कोई योगदान देना बंद कर दिया। लट्टू की माँ गृहस्थिन से पुनः कामकाजी औरत हो गयी।

''क्या बात है आजकल काम पर नहीं जा रहे हो?'' वह बोली।

दारु की बदबू का भभका उठा। ''अपनी मर्जी से काम करने वालों में हूँ मैं। ठेकेदार से मेरी नहीं पटती है।''अपने पति के शराबी होने पर भी उसे इतना डर कभी नहीं लगा था।

''लेकिन रोजी के लिए कुछ तो करना पड़ेगा।''

''तू भी काम कर सकती है। तेरे पिल्लों को खिलाने-जिलाने का ठेका मेरा नहीं है। इन्हें बड़े घरों जैसा तीन टाइम खाना खिलाना जरूरी नहीं है।'' हाथ में पावरोटी का सिंका टुकड़ा लिए बच्चे ठगे से खड़े रह गए। देवर के मुँह से शराब की दुर्गन्ध के साथ दिमाग से शातिर चाल झलक रही थी। इतने महीनों में पहली बार उसके अंदर देवर के प्रति घृणा जैसा कोई भाव जगा।

''तेरे वादे का क्या हुआ?''

यह सुनकर देवर ने अपनी नजर उसपर ऐसी डाली मानो साँप ने फन उठाया हो। ''जो औरत अपने मरे हुए मर्द को दो दिन में भूला दे वह किसी की क्या होगी?'' उसने स्पष्ट कर दिया कि वह उतना ही सामंतवादी सोच का है जितना मर्द को होना चाहिए। बौद्धिकता काम निकालने का जरिया है। बोझा ढ़ोने की चीज नहीं। उस दिन दोनों में जमकर झगड़ा हुआ। हाथापाई तक हुई। डरे-सहमे बच्चे दूर से देख रहे थे। ''बदनाम ऐसा करूँगा कि तू मुहल्ला छोड़कर चली जाएगी।''जाते-जाते देवर ने धमकी दी। काम तरंगित रुधिर प्रवाह से वशीभूत मधुकंठी पक्षी जैसी वाणी बोलने वाले अब कर्कश निनाद करने लगा।

''अरे जा-जा बदनामी की धौंस औरत को क्यों दिखाता है? तेरे पास इज्जत नहीं है क्या? नहीं है तो इसमें मेरा क्या कसूर।''झगड़े की पराकाष्ठा में उभय पक्ष मरने-मारने में उतारू होते हैं। महाभट्ट की भाँति उनके शीशविहीन कबन्ध भी मैदान छोड़ने को राजी नहीं होते हैं।

''हमने तूझे सत्तू मांगने पर मोतीचूर दिया है। पर तू अहसान फरामोश निकली।'' देवर एकत्रित लोगों को सुनाने की खातिर पंचम सुर में बोला।

''तेरी हकीकत मालूम है। जा किसी और को सुनाना।'' उसने साँसों के सिलसिलेवार होने तक इंतजार किए बगैर आगे बोलना चाहा लेकिन कंठ और जुबान ने हाथ खड़े कर दिए। आखिर वह क्यों मान गयी? उसे प्यार और प्रपंच के बीच भेद क्यों नहीं दिखा? बिना भावना के संबंध में घर बुढ़िया के दाँतों की तरह हिलता है। यह बात समझने में देरी क्यों लगी?

दूसरे की घर की लड़ाई को अगल-बगल वाले उसी कौतुक से निहार रहे थे जैसे मुर्गो की जंग देखी जाती है।

उसे निगलने के लिए धरती क्यों फटेगी? आखिर धरती के पेट में उसके जिंदा रहने से कौन-सा दर्द हो रहा है। सारी शर्म अकेले खुद क्यों झेलेगी? देवर विषहीन सर्प की भाँति मात्र कुवाच्य बोलकर फुँफकार सकता है लेकिन कोई क्षति

नहीं पहुँचा पाएगा।

देवर के जाने के बाद बच्चे छिपी हुई बिल्लियों की तरह बाहर निकले।

देवर अपनी दी हुई हर चीज ले गया। जर्जर दीवाल पर टंगे खूँटे को उखाड़ने में पूरी दीवाल बीमार शरीर की भाँति काँप गयी। लट्टू की माँ यह देखकर विद्रूपता से हँस पड़ी। वह अक्सर दरवाजा खुला छोड़कर काम पर निकल जाती थी। इस झुग्गी में अगर गलती से डाकू आ गए तो क्या पाएगा। हाँ शगुन की खातिर रुपया-दो रुपया माँग कर जरूर ले जाएगा। लेकिन वह इस तरह लुटेगी इसका गुमान नहीं था। देह राग के ऊपर हृदय राग का वर्चस्व शायद नहीं होता है। मृतक का दाह संस्कार होता है लेकिन जिन्दा लोग इंसानियत को अस्थिविसर्जन तक कर देते हैं। प्याज जितनी मर्जी छिलो लेकिन कोई दाना हाथ नहीं आएगा। सच बात है कि लालच पानी में बहता कम्बल जैसा है। उसे पकड़ने पानी में उतरने वाले को पता चलेगा कि कम्बल के बदले रीछ पानी में है। वह रीछ से चाहे जितना भी पिंड़ छुड़ाना चाहे लेकिन रीछ बिना उसकी बोटी खाए छोड़ने वाला नहीं है।

उस दिन चूल्हा नहीं जला। दूसरे दिन सुबह निम्मी ने कच्चा-पक्का जैसा भी बन पड़ा लाकर माँ और भाई-बहन को परोसा। ऐसा नहीं कि लड़की ने पहले घर का काम नहीं किया था पर आज लट्टू की माँ की आँखें भर आयीं। वह बिछौने पर मुड़ी-तुड़ी लेटी रही। ''जाओ तुम सब खाओ। मुझे भूख नहीं है।''

''जरा-सा खाने में क्या हो जाएगा माई।'' बेटी मनुहार करने लगी। हृदय कामना रहित हो सकता है। मस्तिष्क का विचार-शून्य होना संभव है पर उदर में क्षुधा की आग न भड़के यह कैसे मुमकिन है।

''तूने खाया?''

निम्मी ने पेट फुलाकर डकार ली। ''मैंने खा लिया।'' लट्टू की माँ इस डकार का अभिप्राय समझ गयी कि यह सच्चाई छिपाने का उपक्रम है। छोटे भाई-बहन को खिलाते हुए बेटी अपना हिस्सा भी खिला गयी। ''चल मेरे साथ बैठ।''उसने प्यार से डाँटा। मुश्किल से दोनों को दो-दो कौर मिले। दोनों का प्रयास था कि दूसरे को ज्यादा ग्रास खिला दें। इस चेष्टा में माँ-बेटी का झगड़ा हुआ।

मेहनतकशों की औलाद घर-बाहर का काम सीखती है। किताब-कॉपी इसमें बाधक हैं अतः उन्हें आरम्भ से ही बहिष्कृत किया जाता है। हालाँकि निम्मी एकाध-साल स्कूल गयी थी। मिड डे मील का आकर्षण था। माँ का नाम भले ही उसके छोटे भाई लट्टू के नाम पर प्रसिद्ध हो लेकिन घर में काम करने और छोटे भाई-बहन की देखभाल का पूरा जिम्मा उसने उठा लिया।

'इस कलूटे को नहलाने में पूरी एक बाल्टी पानी लगता है।' निम्मी ने लट्टू को गोद में लेकर प्यार से शिकायत की। वह दीदी की गोद में हँस रहा था।

''तू किसी मेमसाहब के घर होती तो अच्छे से चोटी करके स्कूल जाती।''माँ की इस इच्छा का अर्थ उसके पल्ले ज्यादा नहीं पड़ा।

काफी दिनों बाद माँ और बच्चे एक जगह सोये। नींद के आगोश में जाने से पहले खूब बात हुई।''इस दीवाली में मैं चरखी चलाऊँगी।''छोटी बेटी बोली।''मुझे दो चरखी चाहिए।''लट्टू बिस्तर पर पड़े-पड़े दो उँगलियाँ दिखाकर बोला। ''चल मेरे बाबू तूझे मैं अपनी चरखी दूँगी।'' निम्मी ने उसके गाल को छूकर कहा।

माँ सबको शाब्दिक वाहन में बैठाकर दीवाली की खरीदारी कराने बाजार घूमा लायी।

लट्टू की माँ कालोनी के उन घरों में गयी जहाँ वह पहले काम करती थी। उधार माँगा। संसार अभी धर्मात्माओं से रिक्त नहीं हुआ है। उसे कर्ज मिल गया। लेकिन सीढ़ियों से उतरते हुए उसे कुछ सुनायी दिया। इसका अपने देवर से रिश्ता बना था। देवर ने शादी करने से मना कर दिया। पराये बच्चों वाली को कोई क्यों ढ़ोएगा?

''मेरे बच्चे हैं। इनकी जिम्मेवारी निभाने का दम रखती हूँ।'' वह सगर्व बोली।

आज सुबह से ही लट्टू का बदन गर्म था। शायद रात में भी बुखार रहा होगा। वह डॉक्टर को दिखाने ले गयी। डॉक्टर ने दवा लिखते हुए पूछा—''क्या इसको समय पर टीका लगवाया था?'' उसकी चुप्पी पर वह व्यंग्य से मुँह बना कर बोला। चलो अब कम-से-कम ये दवाईयाँ समय पर देना।''

दो दिन बीत गए। लट्टू बरसों पुराने अखबार के पन्ने सरीखा पीला पड़ा था। रोजी-रोटी की खातिर वह काम नहीं छोड़ पायी।

देर शाम को जब अंधियारा गहराने लगा तब निम्मी उसे ढूँढ़ती हुई बाजार आयी। ''माई...!!'' आवाज संवाद का

माध्यम और संदेश का जरिया होती है। परंतु हर आवाज की प्रतिध्वनि नहीं होती है। निम्मी की चीत्कार में रोंगटे खड़ी कर देने वाली प्रतिध्वनि थी।

''माई लड्डू के पास जल्दी चलो। वह पानी नहीं पी रहा है, आँख भी नहीं खोल रहा है।'' वह फौरन झुग्गी की ओर भागी। रास्ते में घुप अंधेरा था। स्ट्रीट लाइट मुर्दे की तरह बुझी पड़ी थीं। इस भुतहे अंधेरे में राहगीर काली छाया की तरह विलीन हो रहे थे। दूसरी तरफ से आने वाले अलबत्ता आश्चर्य की भाँति प्रकट होते थे। उसे दौड़ता देखकर एकाध राहगीर उत्सुकता से रुक गए। घर पहुँचते-पहुँचते अंधियारे ने हर चीज के मूल रंग पर कालिमा पोत कर अपने जैसा मनहूस बना दिया। बच्चा बेसुध पड़ा था। माँ का मन कहाँ मानता है। शायद मन के कोने में यह उम्मीद थी कि उसकी औलाद मृत्यु का तट स्पर्श करके वापस आ जाएगा। अस्पताल ले जाने का भी लाभ नहीं हुआ। सदा चरखी जैसा नाचने वाले लड्डू की देह आटे की लोई की भाँति लटकी हुई थी। रिक्शे पर अपने बेटे का शव लादकर वह घर आयी। दसेक-मिनट तक चीख-पुकार मची।

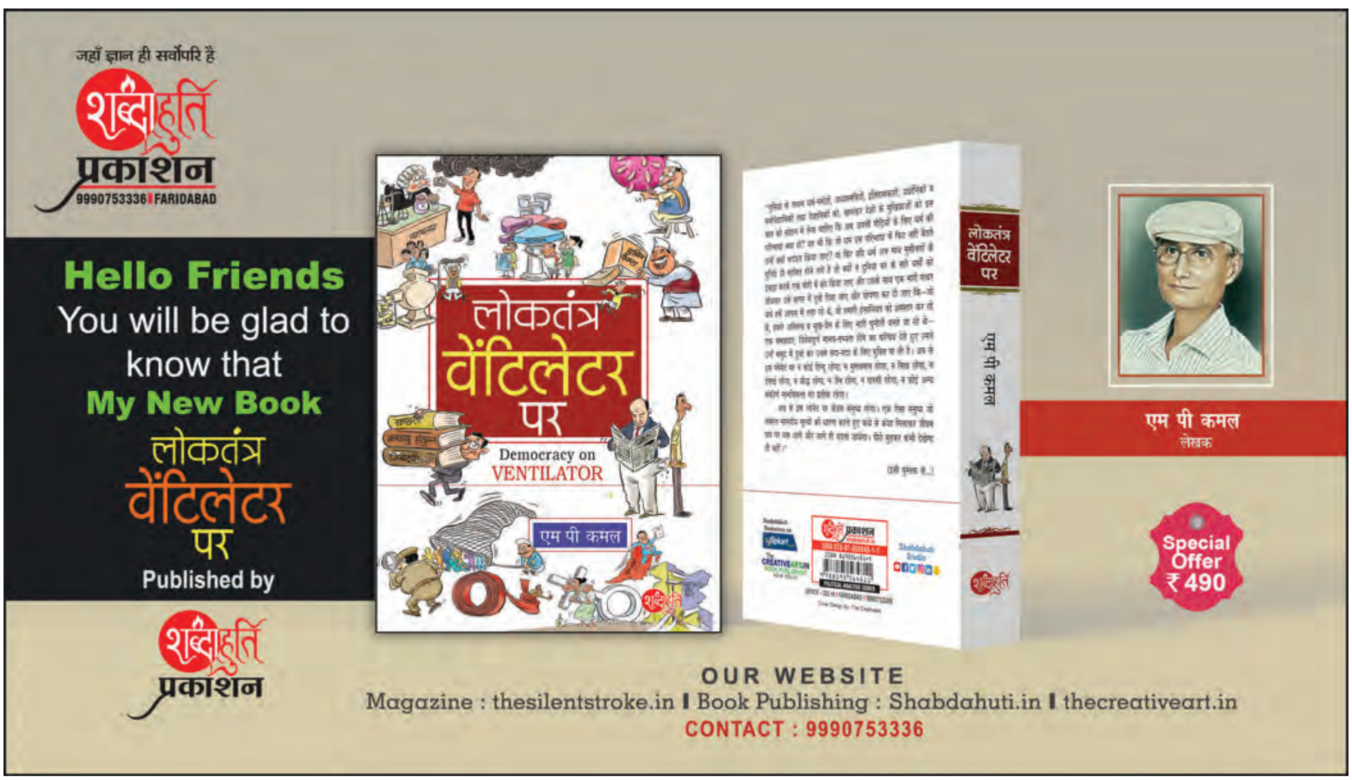
अगले दिन सुबह लोगों ने हैरानी से देखा कि उसकी माँ दीवाली के दीये और रोशनी वाले झालर ठेले पर लगाए बाजार में सामान बेच रही है। स्वसंकल्पाभिभूत होकर मानो उद्घोषणा कर रही हो कि अकेले ही गोवर्धन पर्वत उठाएगी। बड़ी कठकरेजी औरत है। जिसने देखा वही यह बोला कि जिसकी औलाद मर गयी हो वह ऐसे वक्त क्या काम-धंधा करने निकलेगी? घर में बच्चे का मृत शरीर रात से पड़ा है।

अकेला इंसान रोये या कब्र खोदे। हाथ में ठेले का सामान बेचकर पैसा आया तो वह घर गयी। कफन-दफन वगैरह का इंतजाम जो करना है। झुग्गी के बाहर लगे मजमे की नजर उस पर जमी थी। बीमारी की उत्पत्ति से लेकर मृत्यु तक का सोपान मूलक वर्णन सुनने की जिज्ञासा अधूरी रह गयी। किसी को कर्ण और बलि की पंक्ति में सम्मिलित होने का अवसर नहीं दिया गया। उसने सीधे चादर से ढ़के बच्चे के शव की ओर रुख किया। इस बार वह किसी के भरोसे नहीं रहेगी।

गली का कुत्ता अर्थी के पीछे कुछ दूर तक भागा।

वैशाली, गाजियाबाद
उत्तर प्रदेश - 201010

■■



भेड़िया

–नीलमणि शर्मा

दिल्ली जैसे महानगरों में गुजारा करने के लिए, आजकल अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए और अपना स्टेट्स बनाने के लिए हर कोई आर्थिक रूप से सम्पन्न होने के लिए जतन करता रहता है। इसमें सबसे ज्यादा जतन मध्यमवर्गीय परिवारों को करने पड़ते हैं क्योंकि वे अपने को सुविधा संपन्न तो करना चाहते हैं, परन्तु मेहनत के बल पर। उसके लिए अधिकांश परिवारों में पति-पत्नी दोनों को ही नौकरी करनी पड़ती है ताकि अपने बच्चों को किसी लायक बना सके।

ऐसे ही एक दम्पत्ति, जो दो बेटियों के माँ-बाप बन चुके थे, सुबह से शाम तक कोल्हू के बैल की तरह अपनी दिनचर्या पूरी कर रहे थे। जिंदगी की समस्याओं से जूझते हुए वे अपनी बेटियों को उन परछाइयों से बचाते चल रहे थे। माँ अपनी बच्चियों की समझदारी और शालीनता से बहुत निश्चिंत थी। परन्तु आजकल माँ की एक चिन्ता दिनों-दिन बढ़ती चली जा रही थी। उसकी बेटियां बड़ी हो रहीं थीं और उसकी चिंता का कारण यही था।

रोज़ सुबह उठते ही अखबार बलात्कार की घटनाओं से भरा पड़ा होता है। पहले तो सुनसान जगहों से या अकेली-दुकेली लड़कियाँ ही असुरक्षित थी परंतु अब तो दिनदहाड़े ही लड़कियों को उठा लिया जाता है। कभी-कभी लगता है कि लड़कियों को स्कूल भेजना भी खतरे से खाली नहीं रह गया है, लेकिन क्या करें स्कूल तो भेजना ही है। अब हर छोटे-बड़े काम के लिए भी उनके साथ हर समय नहीं जाया जा सकता।

एक दिन माँ अपनी दोनों बच्चियों को बैठाकर समझाने लगी "देखो बेटा, आजकर दिल्ली में कुत्ते की जाति के घिनौने सदस्य भेड़िये बढ़ते जा रहे हैं। कुत्ते तो फिर भी वफादार होते हैं परंतु भेड़िये तो किसी मासूम तक को नहीं छोड़ते हैं। तुम दोनों बिना काम के घर से बाहर मत जाया करो और सड़क पर आते-जाते ध्यान से चला करो। अपने आस-पास से सतर्क होकर रहा करो। इतनी सावधानी के बाद भी यदि कभी कोई भेड़िया तुम पर हमला करने की कोशिश करे तो शोर मचा देना, उसका मुकाबला करना, कभी भी डरना मत।"

इतनी हिदायत देने के बाद भी उन बच्चियों पर कोई असर नहीं होता था। वे सोचतीं "बस माँ को तो यही काम है।" माँ ने भी हारकर उन्हें हिदायत देना बंद कर दिया था। लेकिन एक दिन शाम को माँ दफ्तर से जैसे ही घर पहुंची तो उसने देखा उसकी बड़ी बेटी कुछ सहमी-सहमी बैठी है। उसकी शक्ल देखते ही माँ घबरा गई। माँ ने उससे पूछा– "क्या हुआ। मुझे बताओं तुम ऐसे क्यों बैठी हो।" कुछ क्षण तो उसने कोई जवाब नहीं दिया। माँ ने फिर छोटी बेटी को बुलाया, जो उस समय दूसरे कमरे में थी। माँ के बुलाने पर वह आ तो गई पर वह भी सहमी हुई थी।

माँ ने जब जोर से पूछा "जल्दी बताओ क्या बात है।" तब बड़ी बेटी बोली "माँ, जो आपने बताया था न, आज हमने वह भेड़िया देखा।" माँ अब और भी परेशान हो गई "क्या कहा, क्या देखा तुमने।" "हाँ माँ", छोटी बेटी बोली, "आज जब हम स्कूल से वापस आ रहे थे तो एक आवारा लड़का हमारा रास्ता रोककर खड़ा हो गया और... पर माँ, हमने शोर मचा दिया और उसे भगा दिया क्योंकि उसकी सूरत आपके बताए हुए भेड़िये जैसी ही थी।"

E-Mail : neelnisheeth@gmail.com

■■

साइकिल

—विनोद शर्मा 'विश'

कबाड़ी वाला...कबाड़ी...रद्दी-पेपर वाला कॉपी-किताब बेचो, लोहा-लक्कड़ बेचो, कबाड़ी...कबाड़ी वाला... कबाड़ी... रविवार का दिन देर से उठने की आदत सभी बच्चों की होती है। लेकिन माँ-पिताजी जल्दी उठ जाते हैं। मैं अभी भी कबाड़ी की आवाज सुन रहा था लेटे-लेटे।

तभी पिताजी को कबाड़ी वाले से बात करते सुना वे किसी साईकिल का मोल-भाव कर रहे थे। मेरे भी कान खड़े हो गए। हर किसी के पास साईकिल थी मगर हमारे घर में नहीं थी उस समय साईकिल भी किसी-किसी के पास होती थी। खैर मैं भी उठ गया और बाहर आकर देखा तो... पिताजी एक साईकिल को गौर से देख रहे थे। साईकिल का फ्रेम बिलकुल सही था टायर-ट्यूब बेकार थे।

पिताजी...भाई कितने की दोगे ये साईकिल...? कबाड़ी...बाउजी ढाइसो रुपए की दूँगा...! पिताजी...न भाई नहीं लेनी, तुम्हें देनी ही नहीं तभी ऐसा बोल रहे हो...और पिताजी अंदर आ गये।

मैं तो खुश हो गया था कि मैं भी अब और दोस्तों की तरह साईकिल चलाऊंगा। मगर अफ़सोस करता हुआ मैं भी अंदर आ गया।

तभी थोड़ी ही देर में कबाड़ी ने आवाज दी तो पिताजी और मैं बाहर आ गये। कबाड़ी... ले लो बाउजी सुबह-सुबह का समय है बोनी भी नहीं की आप बताओ कितने की लोगे...? पिताजी... देख भाई मैं एक ही दाम बोलूंगा मैं तुम्हारा और अपना समय बर्बाद नहीं करूँगा... मैं केवल डेढ़ सौ रुपये ही दे सकता हूँ, क्योंकि इसे ठीक कराने में भी कम-से-कम दो सौ रुपये तो लग ही जायेंगे...!

कबाड़ी ने कुछ पल सोचा और बोला—"बाउजी सुबह का बोनी का समय है चलो ले लो। और पिताजी ने साईकिल लेकर अंदर खड़ी कर दी। मैं उस पुरानी साईकिल को देखकर बहुत खुश था। जबकि अभी चल भी नहीं सकती थी। पिताजी नहा-धोकर मुझे भी साथ ले गए और साईकिल की दुकान पर साईकिल की जो कमी थी ठीक करा दी। नए टायर-ट्यूब, घंटी, नई गद्दी और धुलाई कराकर हम साईकिल घर ले आये। जो अब पूरी तरह से सही थी।

मेरी खुशी का ठिकाना न था समझो मुझे सबकुछ मिल गया था। अब जो भी बाजार का काम होता मैं खुशी-खुशी करता। एक दिन माँ की दवाई लाने के लिए पिताजी ने अपना डिस्पेंसरी का कार्ड दिया और कहा जाकर डिस्पेंसरी से दवाई ले आ। मुझे और क्या चाहिये था बस साईकिल उठाई और चल दिया डिस्पेंसरी दवाई लेने...।

डिस्पेंसरी पहुँचकर मैंने साईकिल में ताला लगाया और अंदर जाकर कार्ड दिखाया कार्ड के साथ दवाई ली और बाहर आ गया। जैसे ही मैंने साईकिल की जगह देखी साईकिल गायब थी। मेरे होश पस्त हो गए... मैं भौचक्का रह गया... मेरे पैरों के नीचे से मानो ज़मीन खिसक गई...चारों और ढूंढा सभी से पूछा मगर किसी को कुछ नहीं पता... मैं मायूस हो गया और रोने लगा... रोते-रोते घर के पास किसी और घर की पैड़ी पर बैठकर रोने लगा...! थोड़ी देर में गली का ही एक लड़का आया और बोला क्या हुआ क्यों रो रहा है...? मैंने उसे रोते-रोते सब बता दिया और कहा मैं घर जाऊंगा, तो पिताजी मारेंगे इसलिए मैं अब घर नहीं जाऊंगा, घर से दूर चला जाऊंगा....! वो लड़का चुपचाप वहाँ से चला गया।

मगर उसने मेरे घर जाकर सारी बात बता दी ये भी

बता दिया कि वो घर से दूर चला जायेगा।....

बस फिर क्या था... पिताजी दनदनाते हुए आये और मुझे घर ले जाकर खूब डांटा और दो चार चांटे भी मारे। खैर मैं पिट कर सो गया।

अगला दिन शुरू हुआ रविवार की छुट्टी थी तो पिताजी भी घर पर ही थे। मुझे उनसे बहुत डर लग रहा था मैं उनके सामने नहीं आना चाहता था। पर फिर भी उन्होंने मुझे पास बुलाया और साथ में माँ भी थी। पिताजी बोले देख बेटा मैंने तुझे साईकिल के लिए नहीं डांटा, न ही मारा तूने जो कहा कि मैं घर से चला जाऊंगा उस बात पर डांटा और मारा। साईकिल से जरूरी और कीमती तू है हमारे लिए साईकिल नहीं। साईकिल तो और भी आ जाएगी, तुझे कहाँ से लाएंगे। इतना कहते ही मैं अपने माँ-पिताजी से लिपट गया और माँ-पिताजी मुझे उसी दिन नई साईकिल दिलाकर लाये और कहा अब इसे भी खो देना मगर घर से दूर नहीं जाना और हँसने लगे।

सच में माँ-बाप के लिए उनके बच्चे ही सबसे प्यारे और अजीज होते हैं। आज भी मुझे अपने माता-पिता के वो बोल जब भी याद आते हैं, ऐसा लगता है वे मेरे साथ अभी भी हैं। ईश्वर को किसी ने नहीं देखा ये कहना गलत होगा। अपने माँ-बाप को तो देखा है वही ईश्वर है।

नई दिल्ली

■■

"हमे ऐसी शिक्षा चाहिए, जिससे चरित्र बने, मानसिक विकास हो, बुद्धि का विकास हो और मनुष्य अपने पैरों पर खड़ा हो सके।"

***

"जिस अभ्यास से मनुष्य की इच्छाशक्ति, और प्रकाश संयमित होकर फलदाई बने उसी का नाम है शिक्षा।"

—स्वामी विवेकानंद

संस्कृति

भामति कथा

—रघुवीर शर्मा

वाचस्पति मिश्र (900—980 ईसवी) का जन्म मिथिला क्षेत्र (भारत और नेपाल के बीच की सीमा) में हुआ था, जो अब मधुबनी में है। वे एक महान भारतीय दार्शनिक और अद्वैत वेदांत के मुख्य स्कूलों में से एक, भामति स्कूल के संस्थापक थे। उनकी माँ वत्सला ने उनके पिता के अभाव में उन्हें अकेले पालने में बहुत कष्ट सहा था। जब वह काफी बूढ़ी हो गई तो वह पड़ोस के गांव की एक लड़की का प्रस्ताव लेकर आईं और अपने बेटे से उस लड़की से शादी करने की जिद करने लगीं।

वाचस्पति ने दुल्हन के पिता को यह संदेश दिया। 'मेरे जीवन का एकमात्र लक्ष्य 'बादरायण व्यास' के 'वेदांत सूत्र' (ब्रह्म सूत्र) पर भाष्य (टीका) लिखना है। यही मेरी मानवता की सेवा होगी। ये शास्त्र मुझे प्राणों से भी प्रिय हैं। मैं एक गृहस्थ (पारिवारिक व्यक्ति) की जिम्मेदारी नहीं निभा पाऊंगा। मुझे सन्देह है कि मैं एक अच्छा पति बन पाऊंगा या नहीं। ब्रह्मसूत्र के भाष्य को लिखने के अलावा मेरे दिमाग में और कुछ नहीं है। मैंने इसे लिखने के बाद संन्यास लेने की शपथ भी ली है।

(उन लोगों के लिए जो 'ब्रह्म सूत्र' के बारे में नहीं जानते हैं— यदि दुनिया भर में मौजूद सभी आध्यात्मिक

दर्शन एक नदी में समाहित हो सकते हैं, तो ब्रह्म सूत्र अपने आप में एक महासागर है।)

दुल्हन के पिता युवा प्रतिभाशाली विद्वान और उनकी स्पष्टवादिता, विनम्रता और ईमानदारी का सम्मान करते थे। लेकिन वह अपनी बेटी की शादी उनसे कराने को लेकर आशंकित थे। लेकिन लड़की ने कहा–''मैं सभी शर्तों का पालन करने को तैयार हूँ।''

दुल्हन के पिता ने वत्सला को यह बताया और वाचस्पति से पूछा–'क्या आप उससे मिलना चाहेंगे?'

इस पर वाचस्पति मुस्कुराए और कहा–'उसने मुझे पहले ही चुन लिया है इसलिए मुझे उसकी पसंद को नकारने का कोई अधिकार नहीं है।'

उन्होंने आषाढ़ के महीने में व्यास पूर्णिमा (गुरु पूर्णिमा) के दिन भामति से विवाह किया। लेकिन वाचस्पति के लिए वही दिन अपना महान कार्य शुरू करने के लिए सबसे शुभ दिन भी था। जैसे ही वह दुल्हन के साथ घर पहुंचे, वह घर के बरामदे में बैठ गये और लिखने लगे। वह दिन-रात लिखते रहे। महीने, मौसम और परिवेश चारों ओर सब कुछ बदल रहा था, लेकिन वाचस्पति के लिए नहीं। ऐसा लगता था जैसे वह जीवन के सामान्य स्तर पर मौजूद ही नहीं थे। अपनी कुछ शारीरिक ज़रूरतों– नहाने, थोड़े भोजन और कुछ घंटों की नींद को छोड़कर वह काम में पूरी तरह डूबे रहते थे। जिस समय वाचस्पति मिश्र भाष्य लिख रहे थे, उनकी पत्नी भामति ने बिना किसी अपेक्षा के वर्षों तक उनकी सेवा की।

वे इतना व्यस्त रहते थे कि वे भूल ही गये थे कि उनकी एक पत्नी भी है। उन्होंने हमेशा पाया कि उनके पास लिखने के लिए ताड़पत्र हाथ में तैयार करके रखे जाते हैं, दीपक में अच्छी तरह से तेल भरा जाता है, उनके कपड़े धोए जाते हैं और साफ रहते हैं और ताजा भोजन उचित समय पर उनके पास रख दिया जाता है। उन्होंने कभी यह सोचने का कष्ट भी नहीं किया कि ये सब चीज कैसे हो रही हैं? इन सभी वर्षों के दौरान, उन्होंने कुछ और नहीं सोचा, कुछ और नहीं देखा और कुछ भी नहीं सुना।

एक रात जब उनकी टीका पूरी हो चुकी थी, वाचस्पति अपने आसन से उठने ही वाले थे कि अचानक दीपक के प्रकाश में उन्होंने देखा कि एक महिला चुपचाप उन्हें भोजन की थाली परोस रही है। उन्होंने उससे पूछा–''तुम कौन हो और इस समय यहाँ क्या कर रही हो?''

उसने उत्तर दिया–''आप टीका लिखने में इतने डूबे हुए थे कि आप पूरी तरह भूल ही गए हैं कि कई वर्ष पहले आपने मुझसे विवाह किया था। मैं भामति हूँ, आपकी पत्नी!"

वाचस्पति यह जानकर हैरान रह गए कि उनकी पत्नी सात साल से बिना उनकी जानकारी के कर्तव्यपरायणता से उनकी सेवा कर रही है। यह उनकी पत्नी थी जो उनकी हर जरूरत का ध्यान रख रही थी और फिर भी उन्होंने कभी उसकी ओर देखा तक नहीं था। उनकी आंखों से अश्रुधारा बहने लगी, लेकिन भामति को कोई शिकायत नहीं थी। उसने कहा कि उसे उनके जैसा पति पाकर गर्व है और वह उनके इस महान कार्य को पूरा करने में उनके साथ जुड़कर बहुत धन्य महसूस कर रही है। वाचस्पति ने कहा–"हाँ, अब मुझे याद आया। कृपया मुझे अपने हाथ दिखाइए और मैं उन्हें पहचान लूंगा।'

उन्होंने भामति के हाथों को देखा और कहा–''ये हाथ मेरे बगल में दीपक रख रहे थे और हर दिन सूर्यास्त के बाद मुझे रात का भोजन परोस रहे थे। मैं इन हाथों को जानता हूँ।'' लेकिन अब बहुत देर हो चुकी है, क्योंकि मैंने प्रतिज्ञा की है कि जिस दिन मैं अपनी टीका समाप्त कर लूंगा, उस दिन संन्यास ले लूंगा और घर छोड़ दूंगा!

वाचस्पति ने अपनी पत्नी के लिए अपार आभार व्यक्त किया और कहा–''आप एक दुर्लभ महिला हैं।''

भामति ने कहा–''आपके कार्य में व्यवधान पैदा करना बहुत ही स्वार्थपूर्ण होता, इसलिए मैं प्रतीक्षा कर रही थी... लेकिन आप चिंता न करें। मैं आपके रास्ते में कभी नहीं आऊंगी। मेरे लिए इतना ही काफी है कि मुझे आपकी सेवा करने का अवसर प्राप्त हुआ है और मुझे पता है कि आप मुझसे प्यार करते हैं। यह मेरे पूरे जीवन भर के लिए पर्याप्त है।

वाचस्पति मंत्रमुग्ध हो गए, उन्होंने कहा–'मेरे जैसे कई टीकाकार हो सकते हैं, लेकिन आपके जैसी निःस्वार्थ प्रेम की प्रतिमूर्ति का मिलना दुर्लभ है। आपने जिस धैर्य और हृदय की विशालता का परिचय दिया है, वह अन्य किसी महिला में मिलना दुर्लभ है। मैं इस टीका का नाम 'भामति'

रखूँगा, ताकि जो कोई भी इस पुस्तक को पढ़े वह आपको याद करे।

अपनी पत्नी के उत्सर्ग के प्रति श्रद्धांजलि के रूप में उन्होंने अपनी टीका का नाम भामति रखा। उन्होंने कहा—''मेरे पास जो कुछ भी है मेरा जीवन लक्ष्य, मेरा कर्म, जीवन का कृतित्व और जीवन का उद्देश्य, मैं आपके चरणों में समर्पित कर रहा हूँ। फिर भी, मुझे प्रतीत होता है कि आपके प्रेम का प्रतिदान करने में मैं अपने आपको असमर्थ पा रहा हूँ।"(हालांकि संस्कृत में ब्रह्मसूत्र पर कई अन्य टीकाएँ हैं, लेकिन कहा जाता है कि सबसे अच्छी टीकाओं में से एक 'भामति' है, जो एक समर्पित पत्नी और उसके प्रेम का नाम है)

'देवी, जब मैं चला जाऊँगा, तब तुम क्या करोगी? और तुम अपनी देखभाल कैसे करोगी?" वाचस्पति मिश्र ने आगे कहा।

मुस्कान के साथ भामति ने उत्तर दिया—"पति देव, वह बल जो मुझे आपके पास लाया और मुझे आपकी सेवा करने का अवसर दिया, वही मेरी देखभाल करेगा। कार्य के प्रति आपकी सत्यनिष्ठा मुझे आजीवन प्रेरित करती रहेगी।"

उसके बाद वाचस्पति हिमालय के लिए रवाना हो गए, लेकिन वे भामति और उसके गुणों, उसकी कृपा और उसके दिव्य सौंदर्य को कभी नहीं भूल सके... जो मानवीय गुणों से परे था। वाचस्पति आज भी एक महान विद्वान के रूप में याद किए जाते हैं, लेकिन भामति का व्यक्तित्व कहीं अधिक दिव्य सिद्ध होता है।

मोबाइल : 9818484865

■■

"खुद वो बदलाव बनिए जो दुनिया में आप देखना चाहते हैं।"

***

"कायरता से कहीं ज्यादा अच्छा है कि लड़ते-लड़ते मर जाना।"

—महात्मा गांधी

पौराणिक कथा

EPISODE FROM MAHABHARTA

—Rajan Sharma

Yaksha, the demon king, asked Yudoshitra, 'What is the biggest surprise on earth?' Yudoshitra answered that thousands of people die every day, and those who survive think that they will never die, so there can be no bigger surprise than this. In this answer lies the universal fact of life and death, which raises the alarm bell for the people who are always planning, dreaming and chasing worldly possessions under illusions.

It is not time but our karma that defines our lives. It is not time, but you and me and what we do – our karma and Karmic balance sheet – that are responsible for our lives.

"GOD COULD NOT BE EVERY WHERE."

God could not be everywhere, so he created grandparents. How grandma saves me from my parents' scolding and how grandpa drops me off at school. When my parents passed away, relatives said they had gone away to a foreign land and wouldn't return, but my maternal grandparents said they were still close to us but invisible. I feel bad that my grandma has to pause to catch her breath while climbing the stairs and has difficulties handling the smart phone, but I am happy that I am spending my golden days with my family.

Grandparents will always be there to make sure that all your dreams come true.

■■

लघु कथा

माँ

–अर्चना शर्मा

आज रवि बहुत खुश था, होता भी क्यूं नहीं, उसका सपना जो पूरा हो गया था, जिसके लिए उसने बचपन से मेहनत की। हर वक्त पढ़ाई में लगा कर रहने वाला, अपनी हमउम्र बच्चों की तरह और कहीं भी ध्यान न लगा कर अपने उद्देश्य की पूर्ति पर ही फोकस करता रहा और उसे प्राप्त भी होता गया, जो चाहा उसने, चाहे वो कक्षा में प्रथम आना या विद्यालय की गतिविधियों में स्थान प्राप्त करना। वह आगे बढ़ता गया, आगे-ही-आगे। इन सब में उसके साथ थी, उसकी माँ। बेटे की आंखों में आगे बढ़ने के स्वप्न को पूरा कराती उसकी माँ...। माँ को लगता जैसे ही उसे जीवन की उपलब्धियाँ मिल रही हैं। सब खुश... बहुत खुश थे। लेकिन ये क्या हुआ? आज की उपलब्धि ने माँ के हृदय को छुआ भी नहीं...। न दुख था, न खुशी, न जाने कुछ छूटने का आभास हो गया, माँ मौन थी। आंखों में आंसू नहीं लाना चाहती थी। शायद रवि को दुख न हो जाए। उसकी उपलब्धि कहीं छोटी न हो जाए।

चाहकर भी न कह पाई कि बेटा–''तेरी इस उपलब्धि ने हम माँ-बेटे के मध्य एक अदृश्य दीवार खड़ी कर दी है। दो देशों की नागरिकता की।

शायद मेरा बेटा मेरे देश का नहीं रहा। फिर भी वह खुश है। जिस देश ने उसे यहाँ तक पहुँचाया उसे छोड़ने में एक पल न लगाया और सेलिब्रेट कर रहा है कि वो अब एक बड़े देश का नागरिक हो गया है। अरे! ये क्या हो गया? मेरी पीढ़ी अचानक से अपने भारतीय मूल्यों को कैसे भूल गई ... या मैंने ही कहीं कमी कर दी पालन-पोषण में। माँ यही सोच रही थी और उसकी आंखें कहीं शून्य में खो-सी गईं।

पताः एक्सप्रैस ग्रीन्स, सेक्टर-1, वैशाली, गाजियाबाद
उत्तर प्रदेश - 201010

■■

बुजुर्ग से दुर्व्यवहार

एक सामाजिक चुनौती

संयुक्त परिवार प्रणाली की अपनी अवधारणा के साथ भारतीय पारंपरिक समाज बुजुर्गों की सुरक्षा और कल्याण सुनिश्चित करने में एक मजबूत स्तंभ थी। भारतीय समाज के परंपरागत मूल्यों एवं मानकों में वृद्धजनों को सम्मान देना और देखभाल करने पर बल दिया जाता था लेकिन हाल के समय में समाज में धीरे-धीरे लेकिन निश्चित तौर पर संयुक्त परिवार प्रणाली में विघटन हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप भावनात्मक, शारीरिक और वित्तीय सहायता की कमी से काफी संख्या में माता-पिता की उनके परिवारों द्वारा उपेक्षा की जा रही है। वृद्धावस्था एक बड़ी सामाजिक चुनौती बन गई है।

इंटरनेशनल नेटवर्क फॉर द प्रिवशन ऑफ एल्डर एब्यूज एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुरोध के बाद संयुक्त राष्ट्र महासभा ने दिसंबर 2011 में संयुक्त राष्ट्र के प्रस्ताव 66/127 को पारित करके आधिकारिक रूप से 'वर्ल्ड एल्डर एब्यूज अवेयरनेस डे' मनाने की मान्यता दी थी। तब से हर साल 15 जून को विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार के मुद्दे को उजागर करने और वृद्ध व्यक्तियों के सामने आने वाली चुनौतियों की बेहतर समझ को बढ़ावा देना है, चाहे उनकी सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और जनसांख्यिकीय पहचान कुछ भी हो। वर्ष 2023 की थीम है बुजुर्ग हमारे सम्मान और ध्यान के पात्र हैं।

विश्व में बढ़ते बुजुर्ग

एक गैर सरकारी संगठन की रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में वरिष्ठ नागरिकों की आबादी वर्ष 2022 तक 110 करोड़ और कुल आबादी का लगभग 14 प्रतिशत है, जबकि वर्ष 2050 तक यह आबादी बढ़कर 210 करोड़ और कुल आबादी का लगभग 22 प्रतिशत होने की संभावना है। अकेले एशिया में यह आबादी 2050 तक 130 करोड़ हो

Image courtesy : wishesandblessings.net

जाएगी। भारत में वृद्ध व्यक्तियों की जनसंख्या में लगातार वृद्धि हो रही है। एक रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2016 तक 17 करोड, 2036 तक लगभग 23 करोड तो वर्ष 2050 तक 35 करोड़ यानी कुल आबादी का 20 प्रतिशत से अधिक हो जाएगी।

हेल्पएज इंडिया की रिपोर्ट

गैर सरकारी संगठन हेल्पएज इंडिया की रिपोर्ट वीमेन एंड एजिंगः इनविजिबल ऑर एम्पावर्ड में कहा गया है कि भारत में लगभग 16 प्रतिशत बुजुर्ग महिलाओं ने दुर्व्यवहार का सामना किया है और उनमें से अधिकतर मामले शारीरिक हिंसा के हैं, उसके बाद अपमान और मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार के मामले हैं। मई से जून तक एक महीने के दौरान 60 से 90 वर्ष की आयु वर्ग की 7,911 महिलाओं को सर्वेक्षण में शामिल किया गया था। ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र दोनों की प्रतिभागियों के बीच सर्वेक्षण किया गया। इस सर्वेक्षण में शामिल कुल 40 प्रतिशत महिलाओं ने अपने बेटों को दोषी ठहराया, जबकि 31 प्रतिशत ने अपने रिश्तेदारों और 27 प्रतिशत ने अपनी बहुओं को दुर्व्यवहार के लिए जिम्मेदार बताया। दुर्व्यवहार के बावजूद ज्यादातर बुजुर्ग महिलाओं ने डर के कारण पुलिस को इसकी सूचना नहीं दी।

एक गैर सरकारी संस्था की रिपोर्ट के अनुसार भारत में 47 प्रतिशत बुजुर्ग आर्थिक रूप से अपने परिवारों पर निर्भर है और 34 प्रतिशत पेंशन और नकद हस्तांतरण पर निर्भर हैं, जबकि सर्वेक्षण में 40 प्रतिशत लोगों ने यथासंभव काम करने की इच्छा व्यक्त की। 71 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक काम नहीं कर रहे हैं, जबकि 36 प्रतिशत काम करने को तैयार हैं। 30 प्रतिशत से अधिक बुजुर्ग विभिन्न सामाजिक कार्यों के लिए अपना समय स्वेच्छा से देने को तैयार हैं।

बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार

समाज के आधुनिकीकरण और पश्चिमीकरण ने एकल परिवार प्रणाली को जन्म देते हुए व्यक्तिवादी सोच का मार्ग प्रशस्त किया है। इसके परिणामस्वरूप वृद्ध व्यक्तियों का हमारी पारंपरिक जीवन व्यवस्था में व्यवधान उत्पन्न हुआ है और बुजुर्गों से दुर्व्यवहार आम बात हो गई। उम्र बढ़ना नियति है, जिससे हर किसी को गुजरना पड़ता है। ऐसे में हम एक बेहतर भविष्य के निर्माण के लिए अपनी अगली पीढ़ी को निधि समझते हैं और उसके परवरिश में कोई कमी नहीं छोड़ते। लेकिन, जब सारी जिम्मेदारियों को निभाते-निभाते उम्र ढलने लगती है और शारीरिक तथा वित्तीय स्तर पर कमजोर होने लगते हैं, तो कई बार बुजुर्ग परिवार और समाज के उपेक्षा के शिकार होने लगते हैं।

वृद्ध दुर्व्यवहार (Elder Abuse) एक ऐसी समस्या है जो विकासशील और विकसित दोनों देशों में मौजूद है। बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार एक वैश्विक सामाजिक मुद्दा है जो दुनिया भर में लाखों वृद्ध व्यक्तियों के स्वास्थ्य और मानवाधिकारों को प्रभावित करता है और एक ऐसा मुद्दा जो अंतर्राष्ट्रीय समुदाय का ध्यान आकर्षित करता है। दुनिया के कई हिस्सों में बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार बहुत कम मान्यता या प्रतिक्रिया के साथ होता है। कुछ समय पहले तक, यह गंभीर सामाजिक समस्या सार्वजनिक दृष्टिकोण से छिपी हुई थी और इसे ज्यादातर एक निजी मामला माना जाता था।

विश्व में बुजुर्गों की संख्या जिस तेजी से बढ़ रही है, उसी गति से बुजुर्गों के साथ होने वाले दुर्व्यवहार की संख्या में भी बढ़ोत्तरी हो रही हैं। बुजुर्ग दुर्व्यवहार एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। बुजुर्ग दुर्व्यवहार में– शारीरिक, यौन, मनोवैज्ञानिक व भावनात्मक दुर्व्यवहार, वित्तीय और भौतिक दुर्व्यवहार, उपेक्षा तथा अस्मिता एवं सम्मान की गंभीर क्षति तथा मानव अधिकारों के उल्लंघन की श्रेणी में आने वाली विभिन्न प्रकार की हिंसा शामिल हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के वर्ष 2017 के अध्ययन के अनुमान के अनुसार वैश्विक स्तर पर 60 वर्ष की आयु एवं उससे अधिक आयु वर्ग के 15.7 प्रतिशत बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार होता है।

आज भी बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार एक वर्जित मुद्दा बना हुआ है, जिसे दुनिया भर के समाजों द्वारा कम करके आंका जाता है और अनदेखा किया जाता है। हालाँकि, साक्ष्य बताते हैं कि वृद्ध दुर्व्यवहार (Elder Abuse) एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य और सामाजिक समस्या है। आजकल कई ऐसे मामले सुनने को मिलते हैं जहाँ लोग बूढ़े माँ-बाप के साथ अच्छा बर्ताव नहीं करते, उन्हें ओल्ड एज होम में रहने के लिए भेज देते हैं और भी कई तरीकों से परेशान करते हैं। यह बहुत ही दुखदायी है। वर्तमान स्थिति को देखते हुए अनुमान लगाया जा रहा है कि आने वाले

समय में ऐसे मामले घटने के बजाय बढ़ेंगे ही। क्योंकि लोगों की जीवनचर्या ऐसी हो चुकी है कि वो अपने जीवन में किसी की दखलअंदाजी नहीं चाहते हैं।

कोरोना महामारी का प्रभाव

कोरोना वायरस महामारी के प्रकोप और उसके बाद लगे लॉकडाउन ने बुजुर्गों की चुनौतियां बढ़ाई हैं। कोरोना के कारण बुजुर्ग लोगों को मृत्यु और गंभीर बीमारियों का अधिक खतरा होता है। एजवेल फाउंडेशन द्वारा की गई एक शोध से पता चला है कि भारत में कोरोना महामारी की दूसरी लहर के बीच लॉकडाउन के दौरान लगभग 73 प्रतिशत बुजुर्गों को दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ा। विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस 2021 से पहले यह सर्वेक्षण जारी किया गया है। इस सर्वेक्षण में 5,000 से अधिक बुजुर्गों को शामिल किया गया था। 5,000 बुजुर्गों में से 82 फीसदी बुजुर्गों ने माना कि कोरोना महामारी की स्थिति ने उनके जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डाला है।

अनुमान है कि विश्व में 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोगों की आबादी दोगुनी से अधिक होगी, जो वर्ष 2015 में 900 मिलियन से बढ़कर वर्ष 2050 में लगभग 2 मिलियन हो जाएगी। संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, दुनियाभर में लगभग हर 6 लोगों में से 1 बुजुर्ग दुर्व्यवहार का शिकार होते हैं, जो एक शर्मनाक आंकड़ा है। अनुमान है कि ये आंकड़ा आगे बढ़ता ही जाएगा। भारत में लगभग 104 मिलियन बुजुर्ग लोग हैं तथा वर्ष 2026 तक इस संख्या में 173 मिलियन की वृद्धि होने की संभावना है। बुजुर्गों के अधिकारों की सुरक्षा और सशक्तिकरण के लिए काम करने वाली संस्था हेल्पऐज इंडिया ने विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस पर राष्ट्रीय रिपोर्ट 'ब्रिज द गैप अंडर स्टैंडिंग एल्डर निड्स' जारी की थी। संस्था की तरफ से पिछले 8 सालों से यह सर्वे किया जा रहा है। इस सर्वे में बुजुर्गों पर हो रहे अत्याचार और तकलीफों पर गौर किया जाता है।

पिछले दो सालों से महामारी के कारण सभी ने बुरे दिन देखे हैं हालांकि अब महामारी का प्रभाव इतना नही हैं। लोग अपनी जिंदगी में व्यस्त हैं। इस बीच बुजुर्गों की क्या अवस्था है यह जानने के लिए हेल्पेज़ इंडिया ने 22 शहरों में सर्वे किया। 4399 बुजुर्गों से बात की गई। एक शहर में 200 बुजुर्ग और उनके 100 केयरटेकर का इंटरव्यू किया गया। सर्वे के दौरान कई बुजुर्गों का कहना है कि उनके परिवार वाले उनको समय नहीं देते हैं, जिसके चलते वह मायूसी से अपनी जिंदगी गुजार रहे हैं। वहीं, इसमें सबसे हैरान करने वाली बात यह है कि यह 67 प्रतिशत बुजुर्गों का हेल्थ इंश्योरस नहीं है। 40 प्रतिशत बुजुर्गों का कहना है कि उनको काम करने की इच्छा है लेकिन उनको किसी का समर्थन नहीं हैं।

10 प्रतिशत बुजुर्गों ने सच्चाई बताते हुए कहा कि वे घरेलू हिंसा के शिकार हैं। इस हिंसा में सबसे ज्यादा नाम रिश्तेदारों का सामने आया। उसके बाद बेटों के और फिर बहुओं के। उन्होंने बताया कि उनके साथ बदसलूकी की जाती है और उनको नजरअंदाज भी किया जाता है। 34 प्रतिशत बुजुर्गों को स्मार्टफोन के बारे में कोई जानकारी नहीं है। 47 प्रतिशत बुजुर्ग आय के स्त्रोत के लिए परिवार पर निर्भर हैं, जबकि 34 प्रतिशत पेंशन और नकद हस्तांतरण पर निर्भर हैं। 52 प्रतिशत बुजुर्गों ने परिवार के सदस्यों द्वारा उन्हें प्यार दिए जाने और उनकी देखभाल लिए जाने की बात कही। 78 प्रतिशत बुजुर्गों का कहना है कि उनका परिवार उनको अच्छी तरह से खिलाता है और अच्छा भोजन देता है। 41 प्रतिशत बुजुर्गों ने बताया कि उनका परिवार उनकी चिकित्सा खर्च का ध्यान रखता है। 87 प्रतिशत बुजुर्गों ने बताया कि उनके आस-पास ही स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध है। 78 प्रतिशत बुजुर्गों ने ऐप आधारित ऑनलाइन स्वास्थ्य सुविधाओं की अनुपलब्धता का उल्लेख किया है।

राष्ट्रीय स्तर पर 47 प्रतिशत बुजुर्गों ने कहा कि उनके साथ होने वाले दुर्व्यवहार के चलते उन्होंने परिवार से बात करना बंद कर दिया है। 58 प्रतिशत बुजुर्गों ने राय व्यक्त करते हुए कहा कि परिवार के सदस्यों के लिए परामर्श की आवश्यकता की जरूरत है। जबकि 56 प्रतिशत बुजुर्गों ने दुर्व्यवहार से निपटने के लिए कहा समयबद्ध निर्णय और नीतिगत स्तर पर उम्र के अनुकूल प्रतिक्रिया प्रणाली स्थापित किए जाने की आवश्यकता है। 46 प्रतिशत बुजुर्गों को किसी भी दुर्व्यवहार निवारण तंत्र की जानकारी नहीं है। केवल 13 प्रतिशत बुजुर्गों को माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण और कल्याण अधिनियम 2007 के बारे में जानकारी है। बुजुर्ग के प्रति अत्याचारों में अपमान 57

प्रतिशत, मौखिक दुर्व्यवहार 38 प्रतिशत, उपेक्षा 33 प्रतिशत, आर्थिक शोषण 24 प्रतिशत, खतरनाक शारीरिक शोषण पिटाई और थप्पड़ 13 प्रतिशत होता है।

बुजुर्गों की सही देखभाल हेतु प्रावधान

हमारी प्राचीन भारतीय संस्कृति एक गौरवशाली संस्कृति रही है। हमारी संस्कृति में परिवार के लोगों विशेषकर वृद्ध जनों का बहुत आदर-सम्मान किया जाता है। वृद्धावस्था में मनुष्य शारीरिक रूप से कमजोर हो जाता है, सुनने-देखने की शक्ति क्षीण हो जाती है। ऐसे समय में उन्हें अपने परिवार की बहुत आवश्यकता होती है। ऐसे समय में परिवार का साथ नहीं मिलता है तो व्यक्ति टूट जाता है। बुजुर्गों की गरिमा को बनाए रखने के लिए अनेक प्रावधान किए गए हैं। भारतीय संविधान का अनुच्छेद 41 नीति निर्माताओं को वृद्धावस्था के मामले में सार्वजनिक सहायता प्रदान करने का आदेश देता है। इसके अलावा, अनुच्छेद 46 समाज के कमजोर वर्गों (वृद्ध व्यक्तियों सहित) को सामाजिक अन्याय और सभी प्रकार के शोषण से बचाने के लिए विशेष देखभाल को बढ़ावा देने का आह्वान करता है।

बुजुर्गों के लिए वर्ष 2007 में मेंटेनेंस एंड वेलफेयर ऑफ पैरेंट्स एंड सीनियर सिटीजन एक्ट नाम से एक कानून बनाया गया था, जिसमें माता-पिता की देखभाल के लिए प्रावधान निर्धारित किए गए थे। इस कानून के तहत माता-पिता अपनी शिकायत भी दर्ज करवा सकते हैं, जिसके चलते यदि कोर्ट चाहे तो बच्चों को माता-पिता की देखभाल करने का आदेश भी दे सकती है साथ ही हर महीने 10,000 रुपये गुजारा भत्ता भी देने को कह सकती है। इतना ही नहीं, अगर कोई अपने माता-पिता के साथ दुर्व्यवहार करता है या उन्हें अकेले अपना गुजारा करने के लिए छोड़ देता है इसके लिए आरोपी व्यक्ति को 3 से 6 महीने की जेल की सजा भी हो सकती है।

केन्द्र सरकार वरिष्ठ नागरिकों के लिए सजग है। उसने अनेक योजनाएं चलाई हैं। जिनमें शामिल हैं— अटल वयो अभ्युदय योजना, वरिष्ठ नागरिकों के लिए एकीकृत कार्यक्रम, वरिष्ठ नागरिकों के लिए राज्य कार्य योजना, राष्ट्रीय वयोश्री योजना, वरिष्ठ नागरिकों के लिए आजीविका और कौशल पहल-सम्मान में पुनः रोजगार के लिए वरिष्ठ सक्षम नागरिक, सामाजिक पुनर्निर्माण पर लक्षित कार्य समूह, बुजुर्ग स्वयं सहायता समूह, बुजुर्गों की देखभाल के लिए सीएसआर फंड को चैनलाइज़ करना, वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण के लिए जागरूकता पैदा करने और क्षमता निर्माण की योजना, वरिष्ठ नागरिकों के लिए प्रशिक्षण, जागरूकता, संवेदीकरण, राष्ट्रीय हेल्पलाइन की स्थापना।

निराश्रितों को आश्रय देना, गंभीर बीमारी से ग्रस्त बुजुर्गों की विशेष देखभाल, ग्रामीण-पिछड़े क्षेत्रों में रहने वाले वरिष्ठ नागरिकों के लिए मोबाइल मेडिकेयर यूनिट, फिजियोथेरेपी क्लीनिक, ग्रामीण विकास मंत्रालय की ओर से राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम, पेंशन योजना, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की ओर से राष्ट्रीय वरिष्ठजन स्वास्थ्य योजना में तीनों स्तर की स्वाथ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना, व्यापक वृद्ध ावस्था देखभाल प्रदान करने के लिए चिकित्सा अधिकारियों, नर्सों और समुदाय आधारित श्रमिकों के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल के तीन सेट विकसित किए गए हैं। इन सभी योजनाओं का उद्देश्य बुजुर्गों को मूल सुविधाएं जैसे—आश्रय, भोजन, चिकित्सा देखभाल और मनोरंजन के अवसर प्रदान करना है ताकि बुजुर्गों के जीवन स्तर में सुधार लाया जा सके।

जागरूकता के अभाव में कानूनों, सुविधाओं के बारे में कम ही लोगों को जानकारी है। इसके अलावा समाज में नाम खराब होने के डर, अपने परिवारवालों पर निर्भरता, आर्थिक और शारीरिक रूप से कमजोर होने सहित बहुत से ऐसे कारण होते हैं, जिनके कारण बुजुर्ग अपने साथ दुर्व्यवहार की रिपोर्ट दर्ज नहीं करवाते हैं। वृद्ध व्यक्तियों पर राष्ट्रीय नीति (एनपीओपी), 2011 के परिणामस्वरूप वृद्ध व्यक्तियों की स्वास्थ्य देखभाल, आवास सुविधाएं, उत्पादक उम्र बढ़ाने, बचाव और सुरक्षा तथा उनकी आजीविका सुरक्षा आदि को बढ़ावा मिला है। लेकिन अभी भी बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार होता है, जिस पर परिवार, समाज और देश को गंभीरता से सोचना होगा और कानूनी स्तर पर ठोस उपाय किए जाने की आवश्यकता है और अंत में इस पर विचार करना होगा कि एक प्रसिद्ध विचारक जेम्स गॉरफील्ड ने कहा है कि—"यदि वृद्धावस्था की झुर्रियाँ पड़ती हैं तो उन्हें हृदय पर मत पड़ने दो। कभी भी आत्मा को वृद्ध मत होने दो।"

प्रस्तुति - द साइलेंट स्ट्रोक

■■

IT MATTERS

Why is it so difficult to seek professional help when it comes to mental health concerns?

Why does suffering and enduring the pain instead become the option that is more doable and familiar?

Visiting a psychologist in order to talk about one's emotional concerns and work through them may seem like a scary step that can pave the way for thoughts and emotions

VARSHA KV
Co-founder and Counseling Psychologist
Beyond Words

that we are probably not ready for. This is quite natural and understandable, because talking about emotional distress can be difficult. What makes it even more difficult is that we do not feel adequately supported in being able to tolerate that distress; the fear is perhaps of finding ourselves alone in our experience of our own emotional struggles and the despair that comes with them.

> These fears are real and valid. The realisations and awareness that come with emotional healing can help one look at one's relationships differently, realise one's needs even more and be able to confront aspects of one's life that were very easily overlooked before. Therapy or counselling helps individuals build an authentic connection both with their inner and outer realities, and while this can be rewarding and deeply satisfying, the journey can be hard.

All our lives, right from our childhood years, very rarely are we encouraged to pay attention to our feelings, because it always becomes about how we can control, minimise or silence a lot of our emotions and never about knowing why we are feeling them, how expressing them is okay and how that expression can be tolerated. This is why it always seems strange to talk about emotions openly; it may feel like the most useless conversation in the world. It is the last thing that we will spend our money on. Because that is how unimportant our emotional worlds have been made to feel. That is how unimportant we are made to feel. And it is this sense that we carry for a major part of our lives.

Therefore, therapy becomes scary not only because we may have to confront a lot of our internal states but also because it helps us listen to our own voice without it being interrupted, corrected, minimised or invalidated. It helps us listen deeply to ourselves, and while this process can be overwhelming, a therapist is also mindful of holding the individual through it, creating a safe space for them and working at a pace that is close to their internal experience.

Even though most of us are not raised to believe that how we feel matters, it is okay to give it attention and listen to our internal worlds. Going for therapy may not always be about knowing 'what is wrong', as a therapeutic space can itself help one explore that. It is okay to trust ourselves even when we have a vague sense of something not being okay, to give it the attention it deserves and to acknowledge where it hurts.

Sometimes psychological pain can show up in forms such as these:

1. Chronic bodily aches and pains
2. Difficulty in falling asleep or excessive sleep
3. Fatigue
4. Not finding interest or meaning in activities that interested us before
5. Regular chores seem difficult/impossible to do
6. Constant fights and arguments with loved ones
7. Difficulty in regulating difficult emotions such as anger, anxiety and others

These are some signs that may indicate emotional distress, but there can be more.

Only we can know our reasons the best; it is not for anybody else to decide when we should seek help, but for us to feel that we need support and to know that it is okay to feel that. ■■

अगले जनम मोहे, बिटिया न कीजो

–कमल चंद्रा

सितंबर 2021 में न्यूज़ चैनलों पर फ़िल्म उमराव जान के इस मार्मिक गीत के साथ रात के अंधेरे में जलती हुई चिता का दृश्य देखकर, आत्मा कांप उठी। सोचा की शर्म और ढिठाई की उम्र कितनी लम्बी होती है? कदम-कदम पर हर बार हम किसी-न-किसी को शर्मसार होते देखते हैं, कारण बनते हैं, कभी खाकी, कभी खादी और कभी लाठी।

अभी भी इन्हीं तीनों ने मिलकर यह हाथरस काण्ड कर डाला। सोशल मीडिया पर सम्वेदनाओं की सुनामी आ गई। लोग एक्टिव हो गए, सड़कों पर मोमबत्ती जलाकर न्याय की मांग करने लगे। वर्तमान सरकार को दोष देने लगे, किंतु निर्भया कांड वर्ष 2012 के समय यह सरकार नहीं थी, फिर भी वह सब हुआ। सरकारों का इस सबसे कुछ लेना-देना नहीं है। जो लोग इस मानसिकता के होते हैं, वे किसी-न-किसी तरह अपनी कुत्सित भावना पूरी कर ही लेते हैं। कभी धर्म, कभी जाति, कभी लिंग तो कभी प्यार के नाम पर यह सब होता है। ऐसे मुद्दों की लिस्ट बहुत लंबी है, जिसका सहारा लेकर ये लोग अपना मनोरथ पूर्ण करते हैं।

अब प्रश्न यह उठता है कि–'हमारी चूक कहाँ होती है? जो इस प्रकार की वीभत्सता हमें बार-बार झेलनी पड़ती है? तो फिर सारी तस्वीर साफ होने के बाद भी सालों इंतज़ार और विरोध झेलना पड़ता है। कोर्ट का निर्णय हो जाने पर भी विवाद पीछा नहीं छोड़ता है। निर्भया केस को ही देखें तो, नाबालिग कहकर छोड़ा गया अपराधी, जिसने सबसे अधिक बर्बरता की थी, वह आज भी सुरक्षित हाथों में है। हैदराबाद की प्रियंका रेड्डी केस में पुलिस द्वारा किये गए एनकाउंटर पर हजारों प्रश्न चिह्न खड़े किए गए। अनेक केस आज भी अनिर्णीत हैं चाहे वह गुड़िया हो, आफ़सा हो या कोई और, आज भी बस तारीख-पे-तारीख मी लॉर्ड का ड्रामा चलता रहता है। शायद आगे भी यही क्रम जारी रहे।

रही बात चूक होने की तो लोग कहते हैं कि लड़कियों के पहनावा भी एक कारण होता है ... तो जरा ये सोचिए कि 5 वर्ष की अबोध गुड़िया कौन-सी अश्लील पोशाक पहनी थी अथवा 80 वर्ष की बुजुर्ग महिला क्या अश्लील वस्त्र पहनी होगी कि, उनका भी बलात्कार हुआ। निर्भया (ज्योति सिंह) रात अपने बॉयफ्रेंड के साथ मूवी देखकर लौट रही थी, बस में क्या ये सोचकर बैठी थी कि उसकी अस्मिता तार-तार हो और वह इतनी बुरी तरह अपनी जान और इज्ज़त दोनों लुटा बैठे? यद्यपि, ऐसी थोथी दलील न केवल वास्तविकता को दबातीं हैं, बल्कि ढकने का भी कुत्सित प्रयास करतीं हैं।

मेरे विचार से हमारी कार्यपालिका को और भी सख्त कानून बनाने चाहिए, न्यायपालिका को त्वरित न्याय व्यवस्था देकर दण्ड प्रक्रिया का पालन करवाना होगा। खाकी और खादी की रिश्तेदारी को भी अब खत्म करना होगा। ऐसे ही रिश्तेदारी की हालिया मिसाल महाराष्ट्र में चल रहे बेहद सनसनीखेज सुशांत सिंह राजपूत और दिशा साल्यान का केस है। जो लगभग 106 दिनों बाद भी किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुंच पाया। उसमें भी खाकी और खादी मिलकर गेम खेल रहे हैं।

क्या इन सबके लिए हमारी सामाजिक जिम्मेदारी कुछ नहीं बनती? जिस भी अभागे घर में यह अनहोनी होती है, उनसे बस कुछ समय की भारी-भारी संवेदना जुड़ती हैं, मोर्चा, कैंडिल मार्च, पोस्टर बाजी, नारे बाजी, जुलूस सब होता है। कुछ ही दिनों में वह सब अतीत के गर्त में दफन हो जाता है। सब अपनी दुनिया में लौट आते हैं, पर वह बेचारा परिवार न जाने किस बात की सजा पाता है, जान, इज्ज़त, सब कुछ लूटा कर सिसकता रहता है।

ऐसी दरिंदगी की कीमत क्या 25 लाख रुपये और एक नौकरी देकर चुकाई जा सकती है? जरा सोचिए एक अबोध बालिका के तन-मन की कीमत देकर सरकार अपने कुशासन में फैली अराजकता और दुराचार का कलंक अपने माथे से धो

सकेगी? हाँ यह निश्चित है कि यह सांत्वना स्वरूप कुछ राहत अवश्य हो सकती है, पर वास्तविक क्षतिपूर्ति कदापि नहीं। ऐसी दुर्दांत घटनाएं सामान्य कामवासना के फलीभूत नहीं होती है, इनमें प्रतिशोध की भावना की प्रबलता का समावेश जरूर होता है, अन्यथा पीड़िता को क्षत-विक्षत हालातों में छोड़ना, शरीर के सभी अंगों को तार-तार करना क्या दर्शाता है? सोचिए जरा?

हम अपने बेटों को इतना उच्छृंखल क्यों बनाते हैं? उन्हें तभी क्यों नहीं रोकते जब उनके कदम पहली बार बहकते हैं? घर हो या बाहर क्यों नहीं हम उन्हें महिलाओं की इज्ज़त करना सिखाते? जो बलात्कारी समाज में सार्वजनिक हो जाते हैं, क्या उनके परिवार की इज्ज़त की धज्जियाँ नहीं उड़तीं? फिर वे कुछ भी मनगढ़ंत बात बनाकर इज्ज़त ढांपने का प्रयास करते हैं। ये ही लोग बेटों को दबंगाई सिखाते हैं। खुद के यहाँ बेटियाँ होने के बावजूद दूसरों की बेटियों पर बुरी नजर रखते हैं।

कुछ साल पहले अनुष्का शर्मा अभिनेत्री फिल्म 'एनएच-10 देखी थी। हरियाणा सरकार की कड़वी सच्चाई खाप पंचायत और ऑनर किलिंग के रूप में देखकर दिल दहल गया। शायद इस फिल्म को देखकर किसी-न-किसी की आत्मा ने झकझोरा जरूर होगा। हम अपनी बेटियों को स्वावलंबी बनाने की जद्दोजहद में लगे रहते हैं। 'डॉटर्स डे' मनाकर एक दिन की खुशी देने का असफल प्रयास करते हैं। ऊंचे-ऊंचे सपने दिखाते हैं, महत्वकांक्षी बनाते हैं। क्या यही दिन देखने के लिए कि—'कभी कोई बच्ची हमको इन हालातों में मिले और उसके गुनाहगार सुरक्षित घूमते रहें, अगले शिकार की तलाश में।'

सच तो यह है कि हम आज भी अपनी बेटियों की सुरक्षा ऐसे भूखे भेड़ियों से करने में अक्षम्य हैं। ये सब नाटक है, दिखावा है। आज डॉटर्स डे मनाते हैं, अगले ही दिन हमारी एक बेटी हमको इस अवस्था में मिलती है तब उस डॉटर्स डे की क्या प्रासंगिकता रह जाती है? समाज का दूसरा प्रबल पक्ष होने के बावजूद भी हम इतने कमजोर क्यों हैं? आत्मरक्षा, आत्मस्वाभिमान, स्वावलंबन जैसे भारी भरकम शब्दों के मायने क्यों नहीं समझा पाते? अच्छे-से-अच्छा सोचो, किंतु बुरे-से-बुरे के लिए तैयार रहो यह मूलमंत्र भी देना चाहिए। सजना-सँवरना जितना जरूरी है उतना ही जरूरी है परिस्थितियों को भांपना, अच्छी-बुरी हर नजर को पहचानना, पुरुषों के गलत इरादों को समझना भी आवयश्क है। ये सब अमूल्य शिक्षा जन्मघुट्टी की तरह देनी चाहिए।

उन्मुक्त संस्कृति चरित्र की धज्जियाँ उड़ा रही है। पाश्चात्य संस्कृति का अनुसरण करना है, किन्तु वहाँ के जीवन मूल्यों को समझना जरूरी नहीं मानते हैं। सत्ता, पैसा, नशे के मद में इंसानियत गिरवीं रख दी गई है। हैवानियत का नग्न नाच हो रहा है। भविष्य में भी अगर यही सब चलता रहा तो, वह दिन दूर नहीं जब लोग बेटियों के जन्म पर भयभीत और दुःखी होंगे। बेटियाँ भी जन्म से पहले ईश्वर से यही प्रार्थना करेंगी कि...

रो भी न पाय ऐसी गुड़िया न कीजो
अगले जन्म मोहे बिटिया न कीजो।

भोपाल - 462039

सुलगते हुए

देश बदल रहा है।
देश जल रहा है।
आओ इन वीरों की,
आरती उतारें,
जो मशालों से झोपडियाँ जला आए हैं।

चलो तिलक लगाएँ,
प्रशस्ति करें उनकी,
जो बिलकिसों को सबक सीखा आए हैं।
देश बदल रहा है।
देश जल रहा है।

पुष्पित राह करें उनकी,
मंगल गान आरोहित करें,
हेतु जो बेशर्म भाषणों के
बांध ढहा आए हैं।
मेरा देश सच में बदल चुका है।
मेरा देश ढल चुका है।

—नंदिनी

नशा, कैंसर और देश का भविष्य

–विकास बिश्नोई

कंचन जैसी देही का, नशा करे है नाश।
नशा कबहु ना कीजिए, यह नरक की बाट।

कवि ने उपरोक्त पंक्तियों में बहुत सुंदर शब्दों में नशा नहीं करने की बात कही है। अनेक धर्म गुरुओं ने और धार्मिक ग्रन्थों में नशा नहीं करने का उपदेश हजारों वर्ष पूर्व से देते हुए मनुष्य को इसके प्रति चेताया था। गुरु जाम्भोजी ने शरीर को रत्न समान बताते हुए कहा है–'रत्न काया मुख सूवर बरगो' अर्थात रत्न जैसी काया पाकर भी सुअर की तरह गुटखा इत्यादि गंदगी में मुंह मारता है तो इंसान और सुअर में फर्क ही क्या रह जायेगा। उन्होंने प्राणी मात्र को 29 धर्म नियमों में सभी प्रकार के नशों को त्याग करना जरूरी बताया। वहीं गुरु नानक देव जी ने भी हर प्रकार के नशे से दूर रहते हुए केवल हरि नाम का नशा करने/सुमरन कर उसमें डूब जाने की सलाह इस प्रकार दी है, 'नशा भंग चरस अफीम का रात चढ़े उतर जाये प्रभात, हरी नाम खुमारी नानका, चढी रहे दिन-रात।'

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने कहा था कि–'जो राष्ट्र मद्यपान की आदत का शिकार है, उसके सामने विनाश मुँह बढ़ाये खड़ा है।' हमारे देश के संविधान का अनुच्छेद 47 कहता है कि–'राज्य, अपने लोगों के पोषाहार स्तर और जीवन स्तर को ऊँचा करने और लोक स्वास्थ्य के सुधार को अपने प्राथमिक कर्तव्यों में मानेगा और राज्य, विशिष्टतया, मादक पेयों और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक औषधियों के, औषधीय प्रयोजनों से भिन्न, उपभोग का प्रतिषेध करने का प्रयास/प्रयत्न करेगा।

आज नशा करना आदत के साथ-साथ एक ट्रेंड, एक फैशन हो गया है। परंतु यह भी एक सत्य है कि इसी नशे ने जहाँ लाखों घर बिखेर कर रख दिए, वहीं इससे इंसान अनेक बीमारियों से भी ग्रसित हो जाता है, जिसमें अनेक प्रकार के रोग जैसे- मुंह का कैंसर, गले का कैंसर, फेफड़े का कैंसर, ब्लड कैंसर आदि शामिल हैं। इसी को देखते हुए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की तरफ से प्रतिवर्ष 7 नवम्बर को कैंसर जागरूकता दिवस मनाया जाता है। इस दिवस को मनाने का उद्देश्य यही है कि लोगों के बीच में कैंसर की बीमारी के सन्दर्भ में शिक्षा और जागरूकता बढ़ाई जा सके और सरकार सहित सभी हितधारकों को कार्रवाई करने के लिए संवेदनशील बनाया जा सके।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, वैश्विक स्तर पर कैंसर मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण है और वर्ष 2018 में विश्व स्तर पर लगभग कैंसर के 18 मिलियन मामले थे जिनमें से 1.5 मिलियन मामले अकेले भारत में थे। वर्ष 2018 में वैश्विक स्तर पर 9.58 मिलियन के मुकाबले भारत में लगभग 0.8 मिलियन मौत कैंसर से हुई। वर्ष 2040 तक भारत में नए मामलों की संख्या दोगुनी होने का अनुमान जताया गया है। अतः आज आवश्यकता है कि समाज और देश का भविष्य कहे जाने वाली युवा पीढ़ी, अपने संस्कारों का ना भूलकर सभी प्रकार के नशों से दूर रहकर अपने आकर्षक व्यक्तित्व का निर्माण कर जीवन में सफलता अर्जित कर, देश व समाज के विकास में बहुमूल्य योगदान दें।

हिसार (हरियाणा)

निसर्ग के सानिध्य में प्रकृति के नियमों पर आधारित :

गतिशील जीवन शैली का विशुद्ध व्यावहारिक स्वरूप

–डॉ. अजय शुक्ला

“चेतना से चिंतन की ओर मुखरित प्राणी जगत ने जहाँ सर्वप्रथम चेतना की सुप्तावस्था अर्थात पाषाण के प्रति अपनी श्रद्धा, आस्था एवं मान्यता पूज्य स्वरूप में व्यक्त की, वहीं पेड़-पौधों अर्थात वृक्ष के पवित्रतम स्वरूप की अभिवृद्धि को जीवंत स्वरूप में चेतना की जागृति के साथ, समादर भाव भी अभिव्यक्त किया गया और जीव-जंतुओं में चेतना की गतिशीलता को जीवन की नवीनता के सानिध्यस्वरूप में स्वीकार करने के साथ ही मानवीय चेतना को चिंतन की श्रेष्ठता के प्रति अत्यंत सहजता के साथ नैसर्गिक रूप से अभिप्रेरित हो जाने की स्थितियाँ निर्मित हो गई, क्योंकि मानवीय चेतना ने ही उत्कृष्ट चिंतन के माध्यम से प्रकृति से जीवंत संबंध निर्मित करने हेतु भावनात्मक अर्थात पूज्य स्वरूप के आशीष में गरिमामई अभिव्यक्ति प्रदान की थी।

जीव-जगत का प्रकृति से नैसर्गिक जुड़ाव आदि काल से ही रहा है क्योंकि मनुष्यता और उससे संबद्ध, सभ्यता की भूमिका निभाने में प्रकृति का विराटता से युक्त नैसर्गिक संदर्भ एवं प्रसंग में अति महत्वपूर्ण योगदान सदा से ही अछुण्य रूप में विद्यमान रहा है। मानव जीवन के प्रति सम्मानजनक दृष्टिकोण का प्रथम आयाम स्वीकार्य होने पर ‘जीवात्मा की बोधगम्यता का वास्तविक यथार्थ आत्म हित’ के साथ व्यक्तिगत आदर एवं सत्कार के रूप में अनुभव द्वारा प्राप्त होता है, जिससे निसर्ग के प्रति व्यावहारिक रूप से गहन अनुराग स्वयं ही विकसित हो जाता है। पंच तत्व से निर्मित प्रकृति के रहस्य को समझने में दक्ष मानव जाति सदा ही प्रकृति की विराटता से संबंध रखते हुए स्वयं की शारीरिक संरचना को सक्षम बनाने हेतु अंतःकरण से ‘सृजनात्मक समझ के साथ संतुलित व्यवहार के द्वारा सुदृढ़ सामंजस्य’ को विशुद्ध स्वरूप से स्थापित करने में संलग्न रहती है।”

नैसर्गिक स्वरूप के विभिन्न जीवन उपयोगी पक्ष

संपूर्ण जीवन काल में जब साधना के मार्ग पर व्यक्ति अग्रसर होता है तब ‘साधक स्वयं को साध्य तक पहुंचाने के लिए शरीर रूपी साधन की पवित्रता के धर्म’ को पूरी तरह से निभाता है जिसमें जीवात्मा के माध्यम से ‘गौरवान्वित नैसर्गिक स्वरूप के विभिन्न जीवन उपयोगी पक्ष पूर्णरूपेण स्पष्टता’ से परिलक्षित होते रहते हैं। आत्म कल्याण से जुड़े हुए सभी संदर्भ और प्रसंग के उदाहरण ‘स्वयं को परिमार्जित तथा परिष्कृत करने से संबंधित’ होते हैं। जिसमें परिवर्तन संसार का अनिवार्य तथा महत्वपूर्ण नियम है। जिसे अत्यधिक सहजता एवं सरलता के स्वरूप में स्वीकार करते हुए प्रकृति के नियमों पर आधारित जीवन को भाव और विचार जगत से आत्मसात करना आवश्यक होता है। जीवन की उच्चतम स्थितियों के सानिध्य में गतिशील सर्व मानव आत्माओं ने स्वयं को साधने के लिए आत्मा के ‘स्वमान, स्वरूप तथा आत्मिक निजी स्वभाव की धारणात्मक मनोवृति’ को सदा से ही अनुकरण किया है जो उनकी ‘ज्ञानार्जन के प्रति व्यक्तिगत रूप से अगाध निष्ठा का सुखद’ परिणाम है।

प्रकृति के सानिध्य द्वारा गतिशील जीवन शैली

कर्म क्षेत्र की वास्तविक स्थिति शरीर एवं आत्मा के संतुलन द्वारा ही सुनिश्चित हो पाती है जिसमें ‘निरोगी काया के माध्यम से सुख और आत्मगत चेतना के पुरुषार्थ से आत्मिक शांति’ की प्राप्ति निर्धारित होती है जो ‘श्रेष्ठ

संकल्प की सकारात्मकता से श्रेष्ठ विकल्प की सार्थकता' को सिद्ध करने में पूर्ण सक्षमता के साथ समर्थ होती है। चेतना की चौतन्यता को जीवन का महत्वपूर्ण आधार बनाकर, ज्ञान बोध, योग सत्कर्म, धारणा अनुसरण, सेवा परोपकार, क्षमा कल्याण तथा आत्मिक समृद्धि को प्राप्त करने हेतु 'मानव सेवा से माधव सेवा का महामंत्र' प्रकृति के सानिध्य द्वारा गतिशील जीवन शैली को व्यवहारिक स्वरूप में प्रतिबिंबित करते हुए 'प्रकृति के नियमों पर आधारित सुखी जीवन को सक्षम एवं समर्थ पुरुषार्थ' की प्रासंगिकता के लिए प्रतिपादित किया जा सकता है।

जीवात्मा की बोधगम्यता एवं निसर्ग से अनुराग

आत्म चेतना के विकास अनुक्रम में जीवात्मा की बोधगम्यता का यथार्थ 'बड़े भाग्य मानुष तन पावा' से आरंभ होता हुआ गतिशील रहता है जिसमें 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का निवास होता है' सत्यता की इस वास्तविक पृष्ठभूमि को मानव जाति, जीवनपर्यंत स्वीकारते हुए अनुभवी बन जाती है। प्रकृति के पंच तत्वों में संपूर्ण जीवन काल के अंतर्गत 'श्रद्धा, आस्था एवं मान्यता का स्वरूप' सदा ही पूजनीय स्थितियों में विद्यमान रहता है जो मनुष्य को निसर्ग के प्रति गहनतम अनुराग से संबद्ध कर देता है और अंततः आत्मीय अंतरसंबंधों की सुखद परिणीति का महत्वपूर्ण आधार स्तंभ बन जाता है।

संपूर्ण प्रकृतिगत संरचना और सृजनात्मक समझ

मानवीय चित और चरित्र के श्रेष्ठतम सामंजस्य से 'पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश' से निर्मित संपूर्ण प्रकृति और मनुष्य की शारीरिक संरचना का सकारात्मक सह संबंध मानव जीवन को सदैव 'प्रकृति की ओर, लौट चलने का आह्वान' करता रहा है। जीवन की गतिशीलता में मनुष्य की खोजपूर्ण 'वृत्ति, प्रवृत्ति तथा मनोवृत्ति' के कारण ही संपूर्ण व्यक्तित्व 'मन, वचन एवं कर्म' के प्रति सृजनात्मक समझ और सुदृढ़ सामंजस्य का संतुलित निर्माण सुनिश्चित हो सका है जो 'जीवात्मा को गरिमामय जीवन जीने के लिए' अनुप्राणित करने में मददगार भूमिका निभाता है।

साधन की पवित्रता तथा जीवात्मा का स्वरूप

साधना के क्षेत्र में साधक के समक्ष 'महान साध्य की जीवंत उपस्थिति, साधन की पवित्रता के धर्म' पर विशेष बल देती है जिसके कारण आत्मा के 'पवित्रतम स्वरूप की महानतम उपलब्धिपूर्ण प्राप्ति, आत्मानुभूति' के माध्यम से इसी जन्म में होने से 'तपस्वी मानव आत्माएं शेष जीवनकाल का शुद्ध उपयोग करने हेतु सदैव सजगता के साथ पुरुषार्थ करती रहती हैं। आत्मगत स्वमान के प्रति संपूर्ण समर्पण के साथ जीवात्मा पूर्णतः परमात्मा से संबंध स्थापित करके ही चेतना 'आत्मज्ञान, सुख, शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता एवं शक्ति की उच्चतम अनुभूति' से नैसर्गिक रूप में अर्थात 'अनादि, आदि, पूज्य, ब्राह्मण और फरिश्ता स्वरूप के आत्मिक' अभ्यास से जीवात्मा का गौरवान्वित, नैसर्गिक स्वरूप विराटता के सानिध्य में प्रकट होता है।

परिवर्तन का नियम एवं प्रकृति आधारित जीवन

मानव जाति के समक्ष सर्वाधिक वृहद चुनौती 'किसी भी नवीन परिवर्तनकारी व्यवस्था को भले ही वह आत्म हित से जुड़ी' हो उसे स्वीकार करने की होती है जिसमें 'परिवर्तन संसार का अति महत्वपूर्ण नियम है' यह सत्य मनुष्य के द्वारा स्वयं जानने और उसे पूरी तरह से मानने के अनुभवी दौर से नित-नूतन रूप में व्यक्ति स्वयं ही गुजरता रहता है। नैसर्गिक जीवन की सत्यता से साक्षात्कार हो जाने पर बहुआयामी 'व्यक्तित्व, कृतित्व एवं अस्तित्व के धनी, मानवीय संवेदनशील पृष्ठभूमि' में जीवंत रूप से संबद्ध व्यक्तियों द्वारा 'प्रकृति के नियमों पर आधारित जीवन शैली का अनुकरण' और अनुसरण होने के कारण 'निरोगी काया अर्थात शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक शक्तियों की अनुभूति का स्वरूप सर्व मानव आत्माओं के लिए प्रेरणादाई स्वरूप में निर्मित हो जाता है।

आत्मा का स्वभाव और ज्ञानार्जन की निष्ठा

आध्यात्मिक क्षेत्र की उच्चता हेतु स्वयं को समर्पित करने में, समर्थ मानव आत्माओं ने भी यह स्वीकार किया है कि—'आत्मिक निजी स्वभाव की उपलब्धि, नियम-संयम, जप-तप,ध्यान-धारणा, स्वाध्याय-सत्य, प्रेम-अहिंसा, धर्म-कर्म, अध्यात्म पुरुषार्थ, राजयोग मौन को आत्मसात करके ही उन्होंने सर्वधर्म समभाव, बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय, 'सर्वे भवंतू सुखिनः और वसुधैव कुटुंबकम' की व्यवहारिकता को प्राप्त करने में महानता का मुकाम हासिल किया है। जीवन में समयानुसार आवश्यक परिवर्तन के साथ 'अनिवार्य एवं उपयोगी बदलाव सदा ही व्यक्ति के लिए मददगार सिद्ध हुए हैं' क्योंकि मानव जाति ने सदा से ही नवीनतम ज्ञान अर्जन के प्रति व्यक्तिगत निष्ठा को अभिव्यक्त करके 'श्रद्धावान लभते ज्ञानम्' के मूल मंत्र को साकार करने की पहल की है इसलिए सृष्टि पर 'मातृ देवो भवः, पितृ देवो भवः, आचार्य देवो भवः, सत्यं वद, धर्मं चर' के सिद्धांत एवं व्यवहार फलीभूत स्वरूप में विकसित होकर, मानव जाति का समग्रता के साथ उत्थान एवं कल्याण करने में सफल सिद्ध हो सके हैं।

निरोगी काया सुख तथा श्रेष्ठतम संकल्प विकल्प

प्रकृति के सानिध्य में गतिशील जीवन शैली के व्यवहारिक स्वरूप को अपनाने हेतु सेवा 'अस्माक धर्म', के सानिध्य द्वारा सृजनात्मक स्वरूप के माध्यम से अनुभव युक्त प्रकृति के नियमों पर आधारित, रोग चिकित्सक दवा मुक्त, जीवन से संबंधित साहित्य का पठन-पाठन तथा मनन-चिंतन अर्थात संपूर्ण रूप से परायण करके एक सामान्य व्यक्ति भी दैनिक जीवन के आचरण में पूर्णता के साथ लागू करके 'निरोगी काया से सुख प्राप्ति' को संपूर्ण रुप से सुनिश्चित कर सकता है। व्यवहारिक जीवन के परिदृश्य में 'श्रेष्ठतम संकल्प द्वारा श्रेष्ठतम विकल्प' का आशावाद संपूर्ण व्यक्तित्व को सहजता से 'सकारात्मक जीवन से सार्थक जीवन की ओर' गतिशील कर देने में सक्षम होता है जिसकी परिणति दुर्लभ मानव जीवन के लिए प्रकृति की ओर पुनः लौट आने का आह्वान से संबद्ध चिंतन ही 'प्रकृति के नियमों पर आधारित, सरल, सुलभ और व्यवहारिक समाधान के रूप में एक वैचारिक क्रांति का अग्रदूत बनकर रोग चिकित्सक दवा मुक्त अभियान' का श्रेष्ठतम स्वरूप धारण करके, मानव जीवन के लिए वरदानी और उपयोगी मार्गदर्शक के रूप में निश्चित ही सुविकसित हो जाता है।

मानव सेवा से माधव सेवा का सन्मार्ग

मानव सेवा से माधव सेवा के पवित्र संकल्प द्वारा 'स्वस्थ जीवन शैली के वैकल्पिक उपाय को विधिवत एवं न्याय संगत स्वरूप में सृजन धर्म' का निर्वहन करते हुए स्वयं प्रकृति ने ही संपूर्ण मानव जाति को प्राकृतिक एवं आयुर्वेदिक पद्धति से मार्गदर्शन एवं परामर्श और उपचार हेतु मददगार भूमिका निभाते हुए अनुभव युक्त उपयुक्त व्यवहारिक सलाह के साथ निजी स्तर पर जीवन के लिए अति उपयोगी 'सहृदय रूप में अनेकानेक पीड़ित व्यक्तियों को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से सदा ही सहयोग भी प्रदान किया है जिसके परिणाम, अत्यंत ही संतोषजनक तथा सुखी जीवन की प्राप्ति समस्त जीव जगत द्वारा सहज रूप' से स्वीकार की गई है। अतः प्रकृति प्रदत्त दातापन की नैसर्गिकता, उदारता के संदर्भ एवं प्रसंग में व्यावहारिक अभिव्यक्ति के माध्यम से प्रकृति के नियमों पर आधारित रोग चिकित्सक दवा मुक्त जीवन, नवज, संपूर्ण मानवता के लिए हितकारी, कल्याणकारी एवं मंगलकारी स्वरूप का पर्याय बन जाने की प्रासंगिकता में नित्य नूतन रूप से संलग्न रहते हुए प्रकृति की संपूर्ण नैसर्गिक पवित्रता, प्राणी मात्र के लिए नवजीवन का आधार स्तंभ बनकर पुर्नजीवन स्वरूप द्वारा अतीत, आगत एवं अनंत की व्यापक संभावनाओं के सानिध्य में आज भी निरंतर रूप से गतिमान बनी हुई है।

देवास, मध्य प्रदेश - 455221

■■

श्रीनगर की यात्रा

नीतू सिंह राय

जुलाई के महीने में श्रीनगर की यात्रा हमेशा के लिए मन-मस्तिष्क पर अंकित हो गई। ये वो समय था जब चारों तरफ से भारी बारिश और जल प्रलय की सूचना आ रही थी। ऐसे में पूर्व नियोजित इस यात्रा को स्थगित न करके समयानुसार 10 जुलाई को फ्लाइट से श्रीनगर जाने का मेरे पति विंग कमांडर ओम राय का यह निर्णय सही साबित हुआ। चार दिन की इस यात्रा में बारिश की वजह से कहीं कोई परेशानी नहीं आई, बल्कि यह यात्रा श्रीनगर तक सीमित न रहकर गुलमर्ग तक पहुँच गई।

पहले दिन होटल पहुँचने में शाम हो गई थी तो आस-पास की वादियों का नजारा ही अद्भुत था। होटल से डल झील और पूरा श्रीनगर शहर रात को जगमग सितारों से भरे आसमान जैसा प्रतीत हो रहा था। कश्मीर को धरती का स्वर्ग ऐसे ही नहीं कहा जाता है। चारों तरफ फैली हरियाली, हसीन वादियाँ और दिलकश नजारें। ऐसा कि एक तरफ देखो तो दूसरे तरफ का दृश्य छूटा जा रहा हो। चिनार एवं देवदार के वृक्ष अलग ही कहानी सुना रहे थे जैसे कह रह हो कि आओ आपका स्वागत है हम तो सदियों से आपका इंतजार कर रहे थे। यात्रा की शुरुआत में ही फ्लाइट से बाहर बादलों की अठखेलियाँ आकर्षित कर रही थीं और कुछ छाया चित्र को कैमरे में कैद करने से अपने आप को नहीं रोक पायी। होटल के पास ही टुलिप गार्डन था। जिसका सीजन खत्म हो गया था, वो बस मार्च और अप्रैल तक रहता है। सामने डल झील का नजारा अपनी ओर आकर्षित कर रहा था तो यह तय रहा कि कल की शाम तो डल झील के ही नाम होगी।

दूसरे दिन सुबह के समय परी महल, निशांत गार्डन घूमने के बाद शाम को डल झील में शिकारा का आनन्द उठाया। डल झील में चलती-फिरती दुकानों की नाँव लेकर नाविक शिकारों के पास आ जाते थे, जिसमें स्थानीय कारीगरों द्वारा निर्मित सामान भरे हुए थे। मैंने हौसला बढ़ाने के लिए जरूरत न होने पर भी कुछ सामान समय न गंवाते हुए 5 से 7 मिनट के अंदर ही ले लिया और वो किशोर नाविक धन्यवाद कहता हुआ दूर निकल गया।

तीसरे दिन माता खीर भवानी के दर्शन हुए, जो कि कश्मीर के गांदरबल जिले में स्थित है। यह कार्यक्रम इस तरह निर्धारित हुआ जैसे माता ने स्वयं अपने दर पर बुलाया हो। उसके बाद मानसबल झील और गार्डन घूमने गये। इस मानसबल झील में खिले कमल दूर-दूर तक अनुपम छवि बिखेर रहे थे। कश्मीर जिस चीज के लिए प्रसिद्ध है वो है पश्मीना शॉल, कालीन और केशर। आस-पास की दुकानों से भी कुछ खरीदारी की एवं काश्मीरी कालीन कैसे बनता है वो भी देखा।

चौथे दिन गुलमर्ग की यात्रा अद्भुत थी। हमारा सौभाग्य था जो ऊपर बर्फ मिली और आइस स्पोर्ट्स का लुत्फ उठाने का मौका मिला। वहाँ के लोगों से पता चला कि दो या तीन दिन में ये सब स्पोर्ट्स एक्टिविटी बन्द हो जाएगी, क्योंकि सारी बर्फ पिघल जाएगी। रोप-वे से पूरा गुलमर्ग बहुत सुंदर दिख रहा था। श्रीनगर से गुलमर्ग तक की यात्रा के दौरान मनमोहक दृश्यों ने एक पल के लिए भी हमें अपने से दूर नहीं किया।

बर्फ के गोलों-सा बादल उड़ रहे हैं
बनके पहाड़ों का आँचल उड़ रहे हैं।
सूरज ने मांग भर दी धरा की इस तरह
लालिमा है बिखरी किरणों की हर तरफ
पर्वतों की आँखों से काजल उड़ रहे हैं।
बर्फ के गोलों-सा बादल उड़ रहे हैं

कश्मीर की कली हैं ये बलखाती नदियाँ
डल झील में शिकारों की अनकही बतियाँ
सावन है, आया ऐसे की पत्ता-पत्ता झूमे
चिनार, देवदार के झांझर उड़ रह हैं।
बर्फ के गोलों सा बादल उड़ रहे हैं
बनके पहाड़ों का आँचल उड़ रह हैं।।

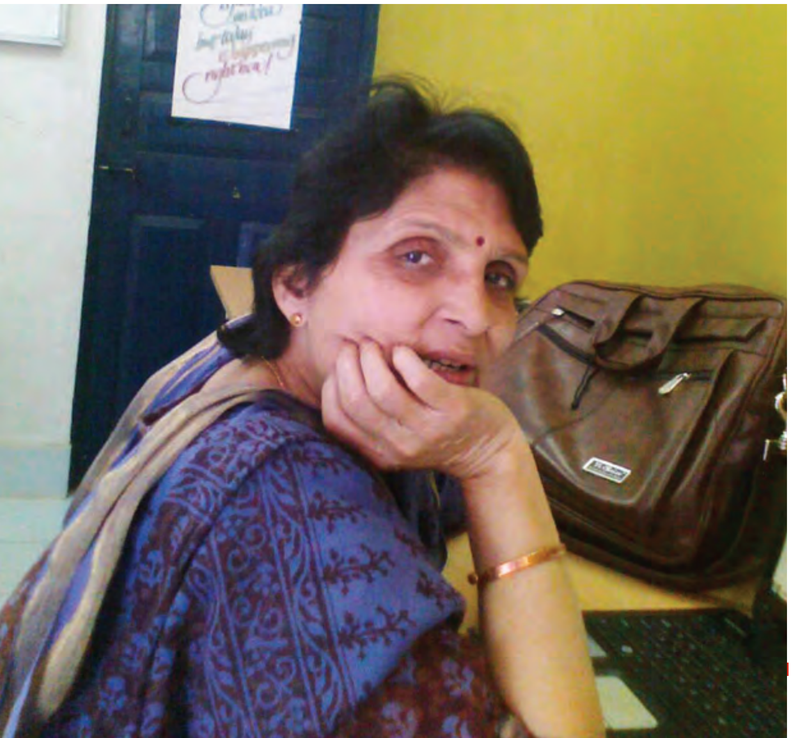
नई दिल्ली

■■

घोड़ों की सवारी का अपना अलग आनंद था।

उबड़-खाबड़, पथरीली जगहों पर ये घोड़े अपने आप रास्ता बना रहे थे। वापसी में मेरे घोड़े की एक बात मुझे बहुत अच्छी लगी कि ऊपर चढ़ने वाले घोड़ों को रास्ता जरूर देता था। उस समय मुझे थोड़ा डर लगता था कि कहीं ये रास्ता देने के चक्कर में फिसलकर गिर न जाये क्योंकि वो एकदम किनारे हो जाता था कि ऊपर चढ़ने वाले घोड़ों को दिक्कत न हो।

जानवर भी कितने समझदार और दूसरों की फिक्र करने वाले होते हैं। गुलमर्ग की यात्रा का आखिरी पड़ाव था। पाँचवे दिन हमारी वापसी थी। इस यात्रा में एक सुंदर गीत का सृजन हुआ जो कुछ इस तरह है–



विस्मित शहर हम्पी

–माया कौल

मैंने फिर इरादा किया कि बेंगलूरु से कहीं यायावरी की जाये, जाने क्यों ऐसा लगता है कि अपने अंदर एक आवारागर्द है, जो उकसाता रहता है।

प्लेन से इंदौर से बेंगलुरु पहुंचे और वहाँ एक पुरानी प्यारी-सी सहेली के घर रात्रि विश्राम किया। विश्राम का तो बस नाम भर था उसने हम्पी की हजारों हजार दास्तानें इतनी अधिक आश्चर्यो से भरी सुनाई कि हम्पी मुझे रात 3 बजे तक तो साक्षात दिखने ही लगा। रात 3 बजे चाय पी गई ये एक सेलिब्रेशन था। सुबह 3 बजे की चाय तो सेलिब्रेशन ही होती है। हम हम्पी की गुनूदगी में ही सो गए।

सुबह आठ बजे झकझोड़ कर हमें उठाया गया। चाय सामने लिए गीले बालों से एक सहेली खड़ी थी। अधखुली भरी आंखों से हमें लगा देवी अंजना कोई बूटी लिए खड़ी है। ये आगलगी हम्पी ने तो मानो अतिक्रमण कर लिया सोचने-समझने की क्षमता पर।

हमारे चेहरे के हतप्रभ भाव देखकर सहेली खूब हंसी, बोली होसपेट का टिकट करवा दिया है, वहाँ से टैक्सी ले लेना और सीधे हम्पी। गवर्मेन्ट रेस्ट हाउस में रहना, दो दिन भरपूर हम्पी घूमना, देखना, फिर बताना। हम उठे, तैयार हुए और होसपेट की ट्रेन में बैठ गए।

छोटा-सा स्टेशन था। बमुश्किल एक साफ-सुथरी दुकान मिली, वहीं चाय पी, बिस्किट भी लिए यानि अपने आत्मा राम का पूरा नाश्ता।

वहाँ भी हमने दो दिन के लिए टेक्सी कर ली। और निकल लिए, छोटा-सा गांवनुमा शहर। जैसे ही 3 किलोमीटर चले। विस्मय आश्चर्य में बदलता गया। विशाल बड़े-बड़े गोल पत्थर एक के ऊपर एक रखे हुए पूरे हम्पी में जैसे पत्थरों ने शरण ले रखी हो।

बोलते-से पत्थर मुझे भहराता-हहराता देख टेक्सी वाला महावीर बोला–'मेडम यहाँ इन पत्थरों से कभी कोई न मरा, न घायल हुए सब पम्पा देवी की कृपा है।'

ओहो! याद आया पम्पा सरोवर फिर तो पूरा ही किष्किंधा कांड घूम गया और अजीब-सी रोंगटे खड़े कर देने वाली खुशी हुई कि हम तो किष्किंधा में घूम रहे हैं। और हम जो अभी तक ऐतिहासिक नजरिये से सब कुछ देख रहे थे। पहुंच गए राम-सुग्रीव की मित्रता के सुरूर में। यहीं तो इसी पर्वत पर आभूषण गिराए होंगे जानकी ने।

तब तक टेक्सी वाला विरुपाक्ष मंदिर ले आया और मन फिर इतिहास में लौट आया। विशालकाय मंदिर और सामने कहते हैं डायमंड का मार्केट लगता था अभी भी खम्भे दूर-दूर तक है। कितना विशाल बाजार होता होगा कहते है संसार में सबसे सम्पन्न नगर था। अभी भी इसके समस्त खंडहर संसार की धरोहर में शामिल है।

तुंगभद्रा नदी ऐतिहासिक नदी भी देखी। संगीतमय खम्बें भी देखे, छुए भी। कितने शांत, कितने सुकून भरे मंदिर कोई लूटने वाले पुजारी नहीं।

खण्डहर भी इतने अपरिमित खूबसूरत हो सकते हैं कल्पना ही नहीं की कभी।

सच है यहाँ हर पत्थर एक कहानी है। यहीं पनाह ली

थी राम और सौमित्र ने। जगह-जगह इसके सांस लेते सबूत बिखरे से लगे। रानी का स्नानागार देखा जो चारों ओर से बंद था, हाथी घर देखा जिसके एक चेम्बर में 11 हाथी आ जाते थे और ऐसे कितने ही चेम्बर बने थे।

कृष्ण देवराय की नगरी सच ही बहुत विलक्षण है। क्यों न हो प्रसिद्ध तेनालीराम भी तो उनके पास थे हाजिर जवाब।

हेमकुटा मंदिर, लक्ष्मी नरसिंह मंदिर। क्या-क्या नहीं देखा। कहते है समृद्ध खजाने सोने-जवाहरात से भरपूर महल अभी भी इन्हीं खंडहरों में कहीं दबा है और पुरातत्ववेत्ता उसकी खोज में खुदाई करते रहते हैं। मतंग हिल लोटेड पैलेस।

रात होने पर लौटते तो दूसरे दिन होने वाला आनन्द एक अजीब खुशी से भर देता। इतनी उदारता मुझमें उन दिनों समा गयी थी कि जिस भी दुकान पर खाने-पीने जाती वहाँ काम करने वालों को भी साथ बैठ खिलाती फिर उनके आश्चर्य मिश्रित सुख-संकोच के भाव मुझे विगलित कर देते। आज भी उनके चेहरे के भाव मुझे अन्दर तक मिठास से भर देते है।

दो बड़े पत्थर भी देखे जिन्हें सिस्टर हिल्स कहते है। उनकी कहानी सुन बड़ी हंसी आयी। कहते हैं दो बहनें थीं जो घूमने आई और ईर्ष्यावश इस शहर की बुराई की, जिससे पम्पदेवी ने दोनों को पत्थर का बना दिया औरत और गॉसिप का जन्म-जन्म का साथ है, मुझे पूरा विश्वास हो गया। और क्यों छोड़े इस गॉसिप को आभूषण जो है महिलाओं का। उनके सारे अवसाद को बहाव मिल जाता है और कोई कौंसलर की जरूरत नहीं पड़ती। अब आभूषण है तो थोड़ा तकलीफ तो देंगे ही।

दूसरे दिन भी हनुमान जन्म स्थली अंजनी पर्वत, ऋष्यमूक पर्वत, राम-सुग्रीव मिलन स्थल, सचमुच पग-पग पर राम है।

अब आई हम्पी आईलैंड देखने की बारी, जो तुंगभद्रा नदी के किनारे बसा है। छोटी-छोटी गलियों में कोटेजनुमा कमरे, नीची छत के कमरे, मैं तो बौरा गयी, इतने हम्पी देखकर। खूब घूर के देखा, वहाँ किसे परवाह, सब बेफिक्र, सिगरेट पीती, नशा करती, तितली-सी लड़कियां। मन ही नहीं था आने का।

पर यात्रा खत्म होने को थी। चलती गोल टोकरी वाली नाव देखी और हमारा बदमाश यायावर मन अड़ गया। पांव आगे चल रहे थे मन टोकरी वाली गोल नाव में बैठ गया था। आये बुद्धूराम वापस और 250 रुपये की बलि चढ़कर उचक कर उचक्के मन के साथ बैठ लिए गोल नाव में। पर क्या तो मज़ा आया, वाह।

मन वहीं छोड़ बेंगलुरु से इंदौर आ गयी।

वहाँ के पत्थर, वहाँ के सूने खामोश मंदिर और हम्पी आईलैंड की बेफिक्री। जीने का बहुत मन है।

अभी भी कोई मुझसे पूछे जीवन कहाँ जीवित है?

मेरा उत्तर होगा। हम्पी में।

इंदौर

Email : kaulmaya3@gmail-com

■■

Hello Friends,

You will be glad to know that

My New Book

नित्यश्री

HINDI POETRY

IS COMING SOON!

Published by

नित्यश्री प्रकाशन फरीदाबाद

SHABDAHUTI BOOKSTORE AT FLIPKART

You can buy books from our business partners

SHABDAHUTI

E-mail : nityashreeprakashan@gmail.com

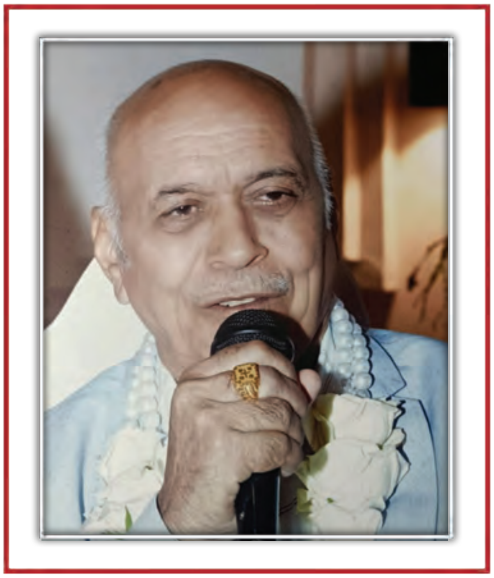
जब प्रीत हो मन-मीत से,
तब गीत के स्वर फूटते।
स्वर से झरे मकरन्द-सा
तट बन्ध भी सब टूटते।।

नित राग से, अनुराग से
रचता हिया नव-छंद है।
जग भीगता, रस लूटता
प्रिय दिव्य यह अनुबन्ध है।।

नित्यश्री प्रकाशन फरीदाबाद

रागिनी शर्मा

इंदौर



अदालत में रेप केस

–कर्नल डॉ. गिरिजेश सक्सेना

अदलात में गूंगी बहरी का, रेप केस लगा था।
अदालत के कटघरे में, मैं साक्षी खड़ा था,
मेरी क़ाबिलियत के माथे, आरोपी के वकील ने,
मेरी स्पेशलिटी क्या है, उस पर सवाल एक जड़ा था।

मैंने जज से कहा, मैं ड़ॉक्टर हूँ सर काफी यही है।
मुझे मुर्दे ने जो बताई, बस मैंने बात वो ही कही है,
वकील चिल्लाया, गलत बयानी अदालत में हुज़ूर,
मुर्दे भी कभी बोलते है, पूछिए इनसे क्या यह सही है।

मैंने कहा सर मैंने, मृतक भाषा भेषज विज्ञान पढ़ी है,
उनपे क्या बीती थी, मुर्दे बताते है ये बिलकुल सही है,
सर वकील साहब जिस दरिंदे की दलाली कर रहे हैं,
इंसानियत के दुश्मन के बेगुनाही की दलील भर रहे हैं।

क्या किया था उसने, बताऊंगा उफ! आप भी कहेंगे,
न्याय कि देवी अंधी भले हो, आँखों से उसके भी आंसू बहेंगे,
वो सोलह बरस से भी कम की, अधखिली कच्ची कली थी,
उसके ख्वाबों की दुनिया भी, अभी अधखुली अंजुली थी।

वहशीपन से इसके रक्त रंजित था कौमार्य उसका,
नौंच-खंसोंट से उसके अंग क्षत-विक्षत थे सारे,
हाथ-पैर तोड़े थे इसने, सर था चकना-चूर उसका,
इसने बेरहमी से बेहिसाब, उस पर ईंट-पत्थर थे मारे।

उस वक्त इंसानियत तो क्या, समूचा इंसान मर गया था,
मी-लॉर्ड उस वक्त इस दरिंदे से, शैतान भी डर गया था,
थी उसके सीने में आवाज़ अटकी, वो न चीखी, न चिल्लाई,
सर वो गूंगी थी, बहरी थी, आँखों से इसे अपनी वेदना जताई।

इसने रीढ़ उसकी तोड़ी जब छटपटा, उसने अपनी पीड़ा बताई,
इसे डर था उसने पहचान, इस घोर पापी को लिया था,
इसने गर्दन उसकी दबोची, निशान अंगुलियों के गले पर मिले थे,
नर-पिशाच था ये इसने बेरहमी से, उसकी इहलीला थी मिटाई।

उसके क्षत-विक्षत अंगों पर, चाकू मेरा चल रहा था,
निर्जीव उसके अंग-अंग की, क्षण-क्षण पीड़ा कह रहा था,
अनगिनत लाशें मैंने काटी- सिलीं, हर लाश का दुखडा नया था,
हर मुर्दा कहता अपने विनाश की कहानी, यही मैं कह रहा था।

सर काबिलियत मेरी नहीं, सारे जहाँ की ही है कटघरे में,
ये अदालत, ये वकालत, सारी इन्सानियत ही है कटघरे में,
जब तक दरिंदे ज़िंदा रहेंगे, हैवानियत ही इस मन्दिर में सुनेंगे,
माँ, बहन, बेटी न होगी सिर्फ लुटती अस्मत, होगी कटघरे में,
सिर्फ लुटती अस्मत होगी कटघरे में।

भोपाल-462030
E-mail : girijeshsaxena@rediffmail.com

भारत में मानवाधिकार

–डॉ. शंकर सिंह

मानवाधिकार वे अधिकार हैं जो मानव के जीवन, आत्म-सम्मान और स्वतंत्रता के लिए आवश्यक हैं। इसका अर्थ उन अधिकारों से लगाया जाता है जो मानव जाति के विकास के लिए मूलभूत हैं तथा मानव की गरिमा से सम्बंधित हैं और मानवीय गरिमा के पोषण के लिए आवश्यक हैं। मानव अधिकार कोरी कल्पना नहीं है, बल्कि यह मानव-जीवन से जुड़ी वह मूलभूत आवश्यकता है, जिसकी पूर्ति किए बिना गरिमापूर्ण जीवन का उद्देश्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए जिन अनुकूल परिस्थितियों की जरूरत है, उनकी समग्रता का नाम ही मानवाधिकार है।

मानवाधिकारों को मूलाधिकार, आधारभूत अधिकार, अन्तर्निहित अधिकार तथा नैसर्गिक अधिकार भी कहा जाता है। मानव अधिकार की कोई सर्वमान्य परिभाषा नहीं है, इसलिए विभिन्न देश इसकी परिभाषा देशकाल के अनुरूप देते हैं। विकसित देश मानवाधिकार की परिभाषा को मनुष्य के राजनीतिक तथा मानवीय अधिकारों तक ही सीमित रखते हैं। भारत सहित अन्य विकासशील देश मानवाधिकारों के अंतर्गत राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक आधार को भी शामिल करते हैं। चीन तथा इस्लामी राज्य कहते हैं कि मानवाधिकार की परिभाषा सांस्कृतिक मूल्य के अंतर्गत दी जानी चाहिए। अर्थात् मानवाधिकार में मनुष्यों के सांस्कृतिक अधिकार को भी शामिल किया जाना चाहिए।

व्यक्ति के रूप में तथा समूह के तौर पर मानव के तीन मुख्य तथा अंतरसंबंधित लक्ष्य रहे हैं–जीवन का अस्तित्व, भरण-पोषण एवं सुरक्षा। पर्यावरण की सुरक्षा तथा परिस्थितिकीय संतुलन भी मानव जीवन के लिए आवश्यक तत्व हैं। भरण-पोषण के लिए भोजन, वस्त्र, आवास, चिकित्सा, शिक्षा, रोजगार और यातायात आदि की आवश्यकता होती है। सुरक्षा हेतु उसके मौलिक अधिकारों की समाज व राज्य द्वारा मान्यता सुनिश्चित करना और उनका उपभोग करने के लिए सामाजिक सहमति एवं वैधानिक आश्वासन आवश्यक है।

प्रसिद्ध विद्वान नंद किशोर आचार्य ने अपनी पुस्तक 'मानवाधिकार के तकाजे' में लिखा है–'अधिकांश मानवाधिकारों को केवल असहमति व्यक्त करने के अधिकार तक सीमित कर पूंजीवादी राष्ट्र उसका उपयोग अपनी विदेश नीति के हित में करते रहे हैं और अपनी व्यवस्था में असहमति की अभिव्यक्ति के अधिकार की औपचारिक और लगभग प्रभावहीन स्वीकृति के माध्यम से अपने को लोकतांत्रिक और मानवाधिकारों के समर्थक बताने का प्रयास करते रहे हैं। लेकिन यदि संयुक्त राष्ट्रसंघ के मानवाधिकारों के सार्वभौम घोषणा-पत्र की प्रस्तावना और घोषणा को पढ़ा जाये, जिसे महासभा ने सर्वसम्मति से स्वीकार किया है, तो मालूम होगा कि शायद ही कोई राष्ट्र होगा जो वास्तव में अपने नागरिकों एवं अन्य देशों के निवासियों के जीवन को मानवाधिकारों की भावना के अनुकूल विकसित करने के प्रयास कर रहा है।'आज पूरी दुनिया के लोगों के समक्ष मानव अधिकार एक समस्या के रूप में विद्यमान हैं। मनुष्य अपने अधिकारों की प्राप्ति के लिए दुनिया भर में प्रयत्नशील है।

मानवाधिकार की सुरक्षा के बिना सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक आज़ादी खोखली है। मानवाधिकार की लड़ाई हम सभी की लड़ाई है। विश्वभर में नस्ल, धर्म, जाति के नाम मानव द्वारा मानव का शोषण हो रहा है। अत्याचार एवं जुल्म के पहाड़ तोड़े जा रहे हैं। हमारे देश में स्वतंत्रता

के पश्चात् धर्म एवं जाति के नाम पर भारतवासियों को विभाजित करने का प्रयास किया जा रहा है। आदमी गौरा हो या काला, हिन्दू हो या मुस्लमान, सिख हो या ईसाई, हिंदी बोले या कोई अन्य भाषा सभी केवल इंसान हैं और संयुक्त राष्ट्रसंघ द्वारा घोषित मानवाधिकारों को प्राप्त करने का अधिकार है। मानव अधिकार का मतलब ऐसे हक़ जो हमारे जीवन और मान-सम्मान से जुड़े हैं।

ये हक़ हमें जन्म से मिलते हैं, हम सब आज़ाद हैं। साफ़-सुथरे माहौल में रहना हमारा हक़ है। हमें इलाज़ की अच्छी सहूलियत मिलें। हमें और हमारे बच्चों को पढ़ाई-लिखाई की अच्छी सहूलियत मिले। पीने का पानी साफ मिले। जाति, धर्म, भाषा-बोली के कारण हमारे साथ भेदभाव न हो। हमें हक़ है कि—'हम सम्मान के साथ रहें। कोई हमें अपना दास या गुलाम नहीं बना सके। प्रदेश में हम कहीं भी बेरोक-टोक आना-जाना कर सकते हैं। हम बेरोक-टोक बोल सकते हैं।' लेकिन हमारे बोलने से किसी के मान-सम्मान को चोट नहीं पहुंचनी चाहिए। हमें आराम करने का अधिकार है। हमें यह तय करने का अधिकार है कि—'हमारे बच्चे को किस तरह की शिक्षा मिले।' हर बच्चे को जीने का अधिकार है, उसे अच्छी शिक्षा मिले।

यदि हमें हमारा हक़ दिलाने में सरकारी महकमा हमारी मदद नहीं कर रहा है तो हम मानव अधिकार आयोग में शिकायत कर सकते हैं। आयोग में सीधे अर्जी देकर शिकायत कर सकते हैं। इसके लिए वकील की जरूरत नहीं है। शिकायत किसी भी भाषा या बोली में कर सकते हैं हिंदी में हो तो अच्छा है। शिकायत लिखने के लिए कैसे भी कागज़ का इस्तेमाल कर सकते है स्टैम्प पेपर की कोई जरूरत नहीं होती, आयोग के दफ्तर में टेलीफोन नम्बर पर भी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। ■■

स्मृति शेष

सुलोचना

धर्मेन्द्र और अमिताभ की स्क्रीन माँ

सुलोचना लाटकर का 4 जून, 2023 को 94 साल की उम्र में निधन हो गया। उनका जन्म 30 जुलाई, 1928 को बलगाम के चिकोडी तालुका के खडकलरत गांव में हुआ था। उनकी शादी सिर्फ 14 साल की उम्र में हो गई थी। उनकी एक बेटी है, जिनका नाम कंचन घाणेकर है। सुलोचना लाटकर ने 1946 में डेब्यू किया था। सुलोचना लाटकर 40 और 50 के दशक की बेहद ही पॉपुलर एक्ट्रेस थीं। वे 50 से ज्यादा मराठी फिल्मों में नजर आई थीं और उन्होंने हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में 250 से ज्यादा फिल्म की थीं।

हिंदी से लेकर मराठी फिल्मों में करीब 65 साल उन्होंने काम किया था। सुलोचना ने 1942 में करियर की शुरुआत की और उनकी आखिरी फिल्म साल 2007 में आई 'परीक्षा' थी। वह फिल्मों में अमिताभ बच्चन, राजेश खन्ना और धर्मेंद्र जैसे कई दूसरे बड़े सितारों की माँ के रोल में दिखी थीं। साल 1978 में आई अमिताभ और विनोद खन्ना की फिल्म 'मुकद्दर का सिकंदर' में सुलोचना विनोद खन्ना की माँ के किरदार में दिखी थीं। इतना ही नहीं वो दिलीप कुमार और देवानंद जैसे स्टार्स के साथ भी परदे पर नजर आई थीं। उन्होंने देव आनंद के साथ कई फिल्मों में अभिनय किया था। इनमें—'जब प्यार किसी से होता है, प्यार मोहब्बत, दुनिया, जॉनी मेरा नाम, अमीर गरीब, वारंट और जोशीला जैसी कई फिल्में शामिल हैं। उन्होंने अब दिल्ली दूर नहीं, बंदिनी, देवर, कटी पतंग जैसी फिल्मों में काम किया है।

उन्हें पद्मश्री पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया है। वहीं साल 2004 में फिल्मफेयर ने भी लाइफटाइम अर्चीवमेंट अवॉर्ड से उन्हें पुरस्कृत किया था। इतना ही नहीं, महाराष्ट्र सरकार ने भी उन्हें भूषण अवॉर्ड से नवाजा था। ■■

रथ यात्रा

दुनिया में सबसे अनूठी यात्रा

हमारे देश में रथ यात्राओं की समृद्ध परम्परा रही है। शास्त्रों में रथ को देह का प्रतीक माना गया है। देह या शरीर को आत्मा रूपी सारथी अर्थात रथ का चालक अपनी बुद्धि और दूरदर्शिता से गति देता है। वह मंजिल के रास्ते में आने वाली रुकावटों या मुसीबतों को देखकर रथ को थामता, मोड़ता और तेज चलाता है। पर्व महोत्सवों में जगन्नाथपुरी को पुरुषोत्तम क्षेत्र तथा श्रीक्षेत्र कहा गया है। इसका वर्णन नारद पुराण, स्कन्द पुराण, ब्रह्मपुराण में किया गया है। जगन्नाथ रथ यात्र को श्री गुंडिचा पतित पावन यात्रा, वन यात्रा, रथ यात्रा आदि अनेक नामों से जाना जाता है। भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा एक ऐसा अनूठा उत्सव है, जहाँ दुनिया भर के लाखों लोग भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और उनकी बहन देवी सुभद्रा के सुसज्जित पवित्र रथों को खींचने के लिए पुरी में एकत्रित होते हैं।

जगन्नाथ जी की रथ यात्रा हर साल आषाढ़ माह (जून-जुलाई महीने) के शुक्त पक्ष के दूसरे दिन निकाली जाती है। इस साल 20 जून, 2023 रथयात्रा निकाली गई। रथ यात्रा का महोत्सव 10 दिन का होता है, जो शुक्ल पक्ष की ग्यारहवें दिन समाप्त होता है। इस रथ यात्रा के लिए 2 माह पहले अक्षय तृतीया से ही तैयारियाँ शुरु कर दी जाती है। पुरी के गजपति महाराजा दिव्य सिंह देव ने रथों को भक्तों द्वारा खींचे जाने से पहले उन पर झाड़ू लगाई और फर्श को साफ किया। पुरी में रथ यात्रा में करीब 25 लाख श्रद्धालु मौजूद रहें।

जगन्नाथ शब्द का अर्थ जगत के स्वामी होता है। इनकी नगरी ही जगन्नाथपुरी या पुरी कहलाती है। नीलांचल धाम, श्री क्षेत्र, पुरुषोत्तम क्षेत्र और शंख क्षेत्र नाम से प्रसिद्ध जगन्नाथपुरी के बारे में स्कंद पुराण में कहा गया है कि–''जो व्यक्ति रथयात्रा में जगन्नाथ जी का कीर्तन करता हुआ गुंडीचा तक जाता है वह पुनर्जन्म के चक्र से मुक्त हो जाता है। इसलिए यात्रा के दौरान हर श्रद्धालु उत्साहित और भक्ति भाव से भरपूर रहता है।

जगन्नाथ मंदिर को हिन्दुओं के चार धामों में से एक गिना जाता है मुख्य मंदिर वक्ररेखीय आकार का है। इसके शिखर पर विष्णु का श्री सुदर्शन चक्र (आठ आरों का चक्र) मंडित है। इसे नीलचक्र भी कहते हैं। यह अष्टधातु से निर्मित है। मंदिर में लकड़ी की तीन प्रतिमाएं हैं–'एक भगवान जगन्नाथ की, दूसरी उनके बड़े भाई बलभद्र और तीसरी उनकी बहन देवी सुभद्रा की

अशोक दास
रथ यात्रा, नई दिल्ली

हैं।' इन तीनों प्रतिमाओं के रंग क्रमशः काला, श्वेत और पीला है। ये मूर्तियाँ क्योंकि लकड़ी की बनी हुई हैं अतः समय-समय पर इनका जीर्णोंदार किया जाता है। जब नई प्रतिमाएं बन जाती हैं तो उस समय पुजारी अपनी आंख पर पट्टी बांध कर पुरानी मूर्तियों से कुछ सामान हटाकर नई मूर्तियों पर लगा देता है। पुरानी मूर्तियों को दैता लोग सावधानीपूर्वक विसर्जन करते हैं।

संस्कृत साहित्य के अनुसार रथ यात्रा 9वीं सदी में लोकप्रिय थी, जब वर्तमान पुरी मंदिर बना भी नहीं था। 12वीं सदी में उड़िसा के प्रमुख वैष्णव कवि जयदेव ने अपने गीत गोविंद में बुद्धदेव को विष्णु के नौंवे अवतार के रूप में वर्णित किया है। पौराणिक कहानियों के अनुसार पुरी में वर्तमान मंदिर के स्थान पर एक स्वर्ण मंदिर था। उसे समुद्र ने निगल लिया था। वर्तमान मंदिर वहाँ के एक राजकुमार इन्द्रमन द्वारा बनवाया गया था। निर्वाण की प्राप्ति को ध्यान में रखकर इन्द्रमन ने संसार के रचियता ब्रह्मा की आराधना की थी। उनकी सलाह से भूमि में दबे जगन्नाथ के मंदिर का उद्धार करने से इन्द्रमन को निर्वाण की प्राप्ति होनी थी। अथक प्रयत्नों के बाद इन्द्रमन ने दबा हुआ मंदिर तो खोज लिया किन्तु उसको खोद करके निकालना और फिर उसको नया रूप देना अत्यंत कठिन था। तब इन्द्रमन ने दुबारा से ब्रह्मा की आराधना की। इस पर ब्रह्मा ने उन्हें दबे हुए मंदिर के स्थान पर एक नया मंदिर बनाने के लिए कहा और यह भी बताया कि–''ज्यों ही नया मंदिर बनकर तैयार होगा उसी समय भगवान श्रीकृष्ण एक वृक्ष के रूप में समीप के समुद्र से प्रकट होंगे। उस वृक्ष को समारोहपूर्वक धूमधाम से नये मंदिर में ले आना। उस वृक्ष से मूर्ति विश्वकर्मा द्वारा बनाई जाएगी।

विश्वकर्मा मूर्ति बनाने के लिए इस शर्त पर तैयार हुए कि–''मूर्ति बनाते समय कोई भी व्यक्ति प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से मूर्ति बनाने का काम नहीं देखेगा। अगर कोई ऐसा करेगा तो वे मूर्ति बनाने का काम छोड़कर चले जाएंगे। इन्द्रमन ने विश्वकर्मा की बात स्वीकार कर ली। किन्तु एक दिन उनसे रहा नहीं गया और उन्होंने छुपकर मूर्ति बनाने का कार्य देख लिया। यह बात विश्वकर्मा से छुपी नहीं रही। उन्होंने मूर्ति बनाने का काम छोड़ दिया और अंतर्ध्यान हो गए।

रथ यात्रा के विशाल रथों को बनाने में करीब तीन महीने का समय लगता है। ओडिशा के नारायणपुर गांव के कई मुस्लिम परिवार तो रथों को बनाने में भी अपना योगदान देते हैं। पारंपरिक रीति से जनगन्नाथ जी (श्रीकृष्ण) के लिए नंदी घोष रथ को नंदी घोष के अलावा गरुड़ ध्वज व कपिल ध्वज के नाम से जानते है। जगन्नाथ का रथ 45 फीट ऊँचा होता है, इसमें 16 पहिये होते है, जिसका व्यास 7 फीट का होता है, पूरे रथ को लाल व पीले कपड़े से सजाया जाता है। इस रथ की रक्षा गरुड़ करता है। इस रथ को दारुका चलाता है, द्वारपाल हैं जय और विजय। रथ में जो झंडा लहराता है, उसे त्रैलोक्यमोहिनी कहते है। इसमें चार घोड़े होते है। इस रथ में वर्षा, गोबर्धन, कृष्णा, नरसिंघा, राम, नारायण, त्रिविक्रम, हनुमान व रूद्र विराजमान रहते है। इसे जिस रस्सी से खींचते है, उसे शंखचुडा नागनी कहते है।

बलराम का रथ 43 फीट ऊँचा होता है, इसमें 14 पहिये होते है। इसका नाम 'ताल ध्वज रथ' होता है। इसे लाल, नीले, हरे रंग के कपड़े से सजाया जाता है। इसकी रक्षा वासुदेव करते है। इसे मताली नाम का सारथि चलाता है। इसमें गणेश, कार्तिक, सर्वमंगला, प्रलाम्बरी, हटायुध्य, मृत्युंजय, नाताम्वारा, मुक्तेश्वर, शेषदेव विराजमान रहते हैं। इसमें जो झंडा लहराता है, उसे उनानी कहते हैं। इसे जिस रस्सी से खींचते हैं, उसे बासुकी नागा कहते हैं।

सुभद्रा के रथ में 12 पहिये होते हैं, जो 42 फीट ऊँचा होता है। इसे लाल, काले रंग के कपड़े से सजाया जाता है। यह 'दर्पदलन, पद्मध्वज' कहा जाता है। रथ को लाल व काले वस्त्रों से सुसज्जित किया जाता है। इस रथ की रक्षा जयदुर्गा करता है, इसमें सारथि अर्जुन होता है। इसमें नंदि्बक झंडा लहराता है। इसमें चंडी, चामुंडा, उग्रतारा, वनदुर्गा, शुलिदुर्गा, वाराही, श्यामकली, मंगला, विमला विराजमान होती हैं। इसे जिस रस्सी से खींचते है, उसे स्वर्णचुडा नागनी कहते हैं।

सभी रथ नीम की पवित्र और परिपक्व काष्ठ से बनाए जाते हैं, जिसे दारु कहते हैं। इन रथों के निर्माण में किसी भी प्रकार के कील या कांटे या अन्य किसी धातु का प्रयोग नहीं होता है। जब तीनों रथ तैयार हो जाते हैं, तब छर पहनरा नामक अनुष्ठान किया जाता है। उत्सव के दौरान इन देवताओं की सेवा और देखभाल की जिम्मेदारी सेवायतों को दी जाती है, जो ब्राह्मण नहीं होते। यह सेवायत सवारा मूल के हैं। लकड़ी से बने भव्य एवं अलंकृत रथों पर भगवान जगन्नाथ, बलभ्रद और सुभद्रा विराजमान होते हैं और जाति या नस्ल में भेदभाव किए बिना लाखों की संख्या में लोग इन रथों को खींचते हैं। विश्व में कहीं भी इतनी बड़ी संख्या में लोग इकट्ठे नहीं होते, जितना की पुरी की भव्य और रंगीन रथ यात्रा को देखने के लिए जुटते हैं। ये लोग बड़ी संख्या में तो होते ही हैं साथ-ही-साथ ये अलग-अलग व विषम प्रकृति के होते हैं। इनमें सभी उम्र, वर्ग, धर्म, जाति, नस्ल और रंग के पुरुष, महिलाएं और बच्चे शामिल होते हैं।

बड़ा दंड नामक एक चौड़ी सड़क से गुजरती हुई तीन किलोमीटर की यह यात्रा गुंडीचा मंदिर पहुंचती है, जहाँ ये देवता सप्ताह भर विश्राम लेते हैं। गुंडीचा मंदिर में भगवान जगन्नाथ के दर्शन को आड़प-दर्शन कहा जाता है। गुंडीचा मंदिर को गंडीचा

बाड़ी भी कहते हैं। यह भगवान की मौसी का घर है। कहते हैं कि रथ यात्रा के तीसरे दिन यानी पंचमी तिथि को देवी लक्ष्मी, भगवान जगन्नाथ को ढूंढ़ते हुए यहाँ आती हैं। तब द्वैतापति दरवाजा बंद कर देते हैं, जिससे देवी लक्ष्मी रुष्ट होकर रथ का पहिया तोड़ देती है। हेरा गोहिरी साही पुरी नातक एक मुहल्ले में, जहाँ देवी लक्ष्मी का मंदिर है, वहाँ लौट जाती हैं। बाद में भगवान जगन्नाथ द्वारा रुष्ट देवी लक्ष्मी मनाने की परंपरा भी है।

आषाढ़ माह के दसवें दिन सभी रथ पुनः मुख्य मंदिर की ओर प्रस्थान करते हैं। रथों की वापसी की इस यात्रा की रस्म को बहुड़ा यात्रा कहते हैं। जगन्नाथ मंदिर वापस पहुंचने के बाद भी सभी प्रतिमाएं रथ में ही रहती हैं। देवी-देवताओं के लिए मंदिर के द्वार अगले दिन एकादशी को खोले जाते हैं। विधिवत स्नान करवा कर वैदिक मंत्रोच्चार के बीच देव विग्रहों को पुनः प्रतिष्ठित किया जाता है। जगन्नाथ पुरी की रथ यात्रा के बाद रथ को तोड़ दिया जाता है क्योंकि हर वर्ष रथ यात्रा के लिए नए रथ बनाए जाते हैं। सभी रथ की लकड़ियों को प्रसाद बनाने के समय प्रयोग में लाया जाता है। यहाँ के सांस्कृतिक प्रथाओं और धार्मिक निर्देशों के आधार पर यहाँ के भगवानों की मूर्ति और रथ दोनों लकड़ी से बनाए जाते हैं। इसके अलावा हर 12 साल पर इसे विसर्जित किया जाता है, उसके बाद नई रचनाएं स्थापित की जाती हैं, जिसे नवकलेबारा कहते हैं।

यह त्योहार ओड़िसा राज्य का अत्यंत प्रसिद्ध त्योहार है, किन्तु भारत के काफी बड़े भाग में भी इसे मनाया जाता है। रथ यात्रा का संबंध श्रीकृष्ण के गोकुल से मथुरा जाने से संबंधित है। वहाँ जाकर श्रीकृष्ण ने कंस को मारा था। जगन्नाथ यात्रा से संबंधित पौराणिक मान्यता है। एक बार देवी सुभद्रा अपने ससुराल से द्वारिका आई थीं। उन्होंने अपने दोनों भाइयों से नगर-दर्शन की इच्छा बताई। बलराम और श्रीकृष्ण ने उन्हें एक रथ पर बैठा दिया। दोनों भाई भी अलग-अलग रथों पर सवार हो गए। सुभद्रा के रथ को बीच में रखा गया और तीनों द्वारिकापुरी दर्शन के लिए चल दिए। इसी घटना के स्मरण के रूप में भगवान के इस परमधाम में प्रत्येक वर्ष इस रथ यात्रा का भव्यतापूर्वक आयोजन किया जाता है।

भगवान जगन्नाथ के संबंध में मान्यता है कि एक बार द्वारिकाधीश भगवान श्रीकृष्ण महल में सो रहे थे तब निद्रा में ही उनके मुख से राधा नाम निकल गया। रानियों ने प्रभु के श्रीमुख से राधा नाम सुना, तो उनके मन में कौतूहल जाग गया कि राधा कौन है? वे अपनी जिज्ञासा शांत करने के लिए माता रोहिणी के पास पहुंची। माता रोहिणी ने उन्हें राधा-कृष्ण की लीलाओं के बारे में कथाएं सुनानी शुरू कर दी। श्रीकृष्ण उधर न आ जाएं इसके लिए उनकी बहन सुभद्रा को अंतःपुर के द्वार पर बैठा दिया। लेकिन कुछ ही देर बाद श्रीकृ ष्ण तथा दाऊ बलराम उधर आ गए। वे द्वार पर ही खड़े रहे लेकिन अंदर माता रोहिणी की आवाज उन तक पहुंच रही थी। राधा-कृष्ण की उन कथाओं को सुनते-सुनते तीनों प्रतिमा के समान निश्चल हो गए। तभी उधर आये नादर जी ने उनको देखा और उन्होंने भगवान का वह रूप इतना नयनाभिराम लगा कि उन्होंने श्रीकृष्ण से उसी रूप में पृथ्वी पर रहने की प्रार्थना की। भगवान को पूर्व काल के दिए वरदान के अनुसार, राजा इंद्रमन और विमला को दर्शन भी देने थे, इसलिए उन्होंने नारद जी की विनती स्वीकार कर ली। भगवान ने नारद जी को आश्वासन दिया कि वे नीलांचल क्षेत्र स्थित पुरी में अवतरित होंगे।

एक अन्य धार्मिक कथा है दसिया मोई की। वह प्रभु जगन्नाथ का भक्त है, किन्तु तत्कालीन रूढ़िवादी समाज उसे अछूत मानता है। जब उसे पता लगता है कि उसके गांव के कुछ ब्राह्मण युवक जगन्नाथजी के दर्शन के लिए जा रहे हैं तो वह प्रभु जगन्नाथ को भेंट रूप में अपना नारियल भेजता है। वह कहता है कि तुम ईश्वर को बता देना कि यह गांव के एक अछूत दसिया ने भेजा है और स्वयं ही इसे ग्रहण कर, तभी उन्हें देना, अन्यथा वापस ले आना। ब्राह्मण युवक उसकी हंसी उड़ाते हैं, हाँ ईश्वर स्वयं तुमसे भेंट ले जाएंगे। मंदिर पहुंचने पर जब भगवान जगन्नाथ के सामने ब्राह्मण युवक नारियल लेकर दसिया की बात दोहराता है तो उसके हाथ से नारियल गायब हो जाता है। प्रभु जगन्नाथ उस अछूत की भेंट स्वीकार कर लेते हैं तथा कट्टर हिन्दू समाज को छुआछूत से मुक्ति का संदेश भी देते हैं। तभी से जगन्नाथजी के मंदिर में छुआछूत और जात-पात का नामों-निशान तक नहीं है।

इतिहासकार डब्ल्यू हंटर ने अपनी पुस्तक ओड़िसा का इतिहास में कहा है कि—"हिन्दुओं पर भगवान जगन्नाथ का जो अमिट प्रभाव है, उसका मुख्य कारण है कि वे आम लोगों के भगवान हैं। जब तक भगवान जगन्नाथ का शिखर पुरी की भूमि पर कायम है, तब तक वह ईश्वर के सामने मनुष्यों की समानता का प्रतीक बना रहेगा।" विदेशों में भारतीय जमीन से जुड़े उत्सव में पुरी सरीखा विशाल हुजुम जुट पाना असंभव नहीं तो कठिन अवश्य है। अब भारतीयों की भांति आधी से अधिक दुनिया इसके आकर्षण में बंधी हुई है। पश्चिमी देशों— न्यूयार्क, लंदन, पेरिस और पूरब के देशों— सिंगापुर, थाईलैंड, मलेशिया, ऑस्ट्रेलिया, जापान, मॉरीशस में भी पुरी के महोत्सव की तरह सांप्रदायिक सदभाव का प्रतीक रथ यात्रा का आयोजन किया जाता है।

प्रस्तुति - द साइलेंट स्ट्रोक

Reviews

2

मौन के विरूद्ध उठाया गया एक सराहनीय कदम

'द साइलेंट स्ट्रोक' के प्रथम अंक की प्रति सोशल मीडिया (वाट्सअप) द्वारा प्राप्त हुई। सर्वप्रथम इतनी सुन्दर व ज्ञानवर्धक पत्रिका के प्रकाशन के लिए हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं।

आपने अपने संपादकीय में ठीक ही कहा है कि अन्याय के सामने हमारा चुप रहना अन्यायी को और अधिक अन्याय करने के लिए प्रेरित करता है। इस प्रकार मौन रहकर अन्याय में हम शामिल हो जाते हैं। 'द साइलेंट स्ट्रोक' इस मौन के विरूद्ध उठाया गया एक सराहनीय कदम है।

पत्रिका में देश की नयी संसद, स्वास्थ्य, कृषि, नारी-विमर्श, सनातन धर्म व काले धन आदि विषय पर ज्ञानवर्धक व जानकारी पढ़ने को मिली। आशा एवं विश्वास है कि भविष्य में भी इसी प्रकार नये-नये विषयों पर लेख एवं रचनाएं पढ़ने को मिलेंगी।

–राकेश शर्मा
नई दिल्ली-110022

'द साइलेंट स्ट्रोक' पत्रिका का आवरण पृष्ठ बहुत ही सुंदर

'द साइलेंट स्ट्रोक' पत्रिका का अप्रैल से मई 2023 का अंक पढ़ने को मिला। इस पत्रिका का आवरण पृष्ठ बहुत ही आकर्षक है। इसमें प्रकाशित सामग्री ज्ञानवर्धक है। यह पत्रिका बेहतरीन और पाठकों के लिए काफी उपयोगी है। मेरी तरफ से पत्रिका की पूरी टीम को साधुवाद।

–ओम प्रकाश गौड
वैशाली, गाजियाबाद - 201010

द्विभाषी पत्रिका

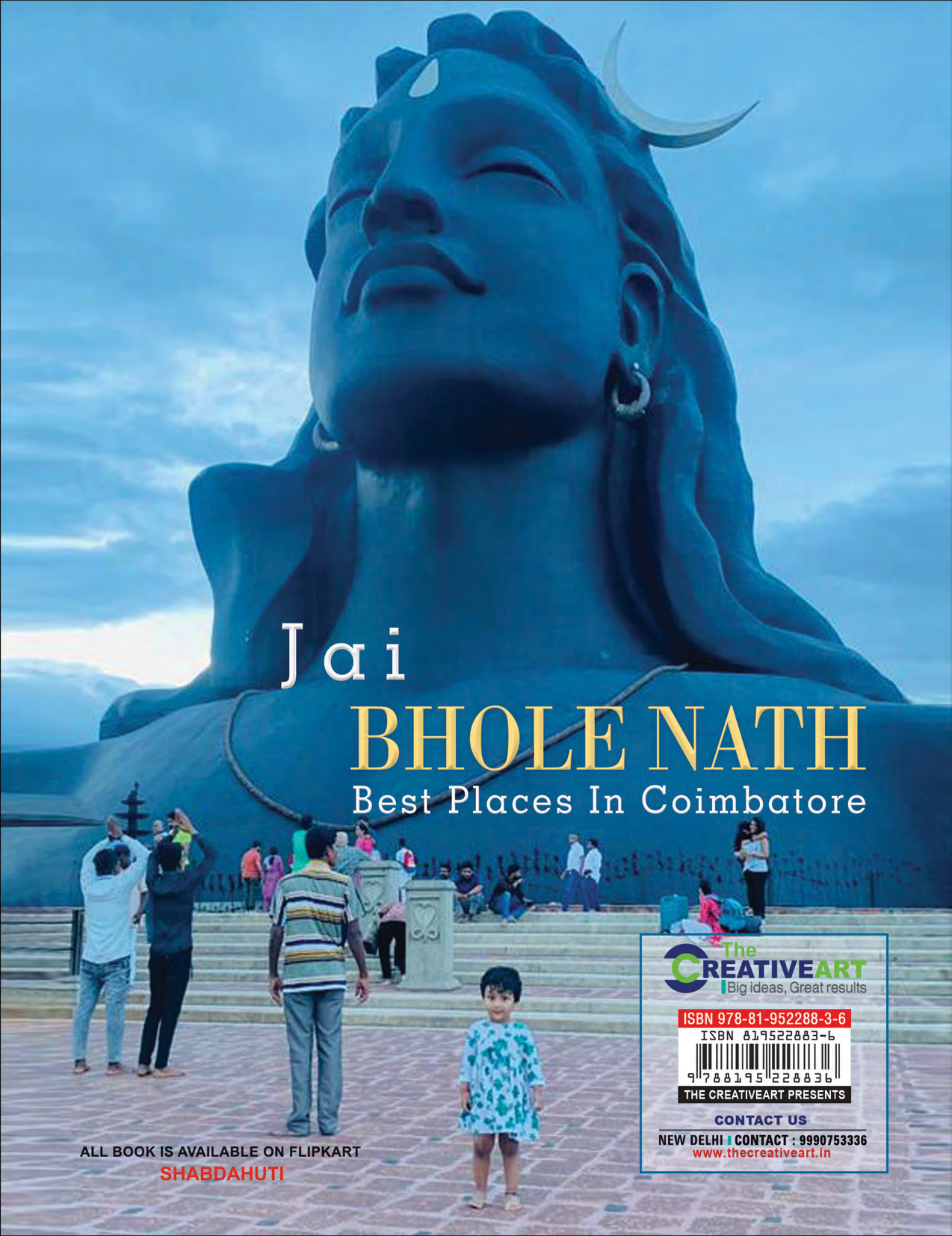
यह पत्रिका द्विभाषी यानी अंग्रेजी और हिंदी में होने के कारण ये दोनों भाषाओं के पाठकों के लिए उपयोगी है। इसके अगले अंक का बेसब्री से इंतजार है।

–नरेश मोंगिया
वैशाली, गाजियाबाद - 201010

पत्रिका में ज्ञानवर्द्धक सामग्री

एक पाठक के तौर पर इस पत्रिका में प्रकाशित सभी लेख मुझे अच्छे लगे। युवा से लेकर पर्यावरण तक सभी लेख ज्ञानवर्द्धक हैं। इसके अलावा पत्रिका का डिजाइन और लेआउट भी अच्छा है।

–तिलक राज खेरा
वैशाली, गाजियाबाद - 201010



Jai BHOLE NATH

Best Places In Coimbatore

The CREATIVEART
Big ideas, Great results

ISBN 978-81-952288-3-6
ISBN 819522883-6
9 788195 228836
THE CREATIVEART PRESENTS

CONTACT US
NEW DELHI | CONTACT : 9990753336
www.thecreativeart.in

ALL BOOK IS AVAILABLE ON FLIPKART
SHABDAHUTI