रेल रश्मि

अंक : 86

पूर्वोत्तर रेलवे राजभाषा विभाग की त्रैमासिक पत्रिका

मुख्य संपादक की कलम से....

इस पत्रिका के मुख्य संपादक के रूप में आपके उन्मुख होते हुए मुझे हर्ष का अनुभव हो रहा है। जीवन में मनुष्य कई बार स्वयं को दोराहे पर खड़ा पाता है, दुविधा की स्थिति आ जाती है। कौन-सा मार्ग चुना जाए, औरों के लाभ के लिए या स्वयं के लाभ के लिए, निर्णय लेना कठिन हो जाता है। मगर श्रेय तो वही होता है जो स्वयं और समाज के लिए लाभकारी हो,

श्रुति ज्ञान में कहा गया है-

अयं निजः परो वेति गणना लघु चेतसाम्।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्।

अर्थात् यह मेरा है, यह उसका है, ऐसी सोच संकुचित चित्त वाले व्यक्तियों की होती है, इसके विपरीत उदारचरित वाले लोगों के लिए तो यह सम्पूर्ण धरती ही एक परिवार जैसी होती है।

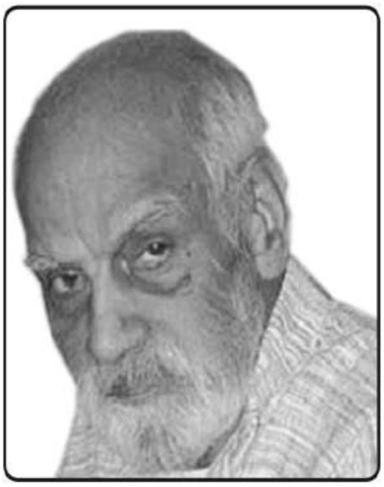
जीवन में उदारता, सच्चरित्रता, मानवीयता, ईमानदारी आदि गुण व्यक्ति को सही राह की ओर अग्रसर करते हैं और निर्भीकता के साथ जीवनपर्यंत जीने देते हैं। ऐसे गुणों वाले व्यक्ति की प्रतिबद्धता अपने आदर्शों के प्रति निहित होती है जो उनके लक्ष्य सिद्धि में साधन बन जाती है। सदाचार से जीवन शैली का उन्नत होना स्वाभाविक है। वह उदात्त गुण है जो मनुष्य को अपने कार्यों अथवा मूल्यों के प्रति समर्पित होने देता है जबकि स्वार्थ से भरी संकुचित मानसिकता व्यक्ति और समाज को विनाश की ओर भी धकेल सकती है, जिससे बचना चाहिए। उत्तम विचार की प्रतिबद्धता मनुष्य को सही दिशा प्रदान करती है जो कि समाज और राष्ट्र को उन्नति के चरमोत्कर्ष पर पहुँचाता है।

रेल परिवार से संबद्ध होने के नाते हम सभी का भी यह दायित्व है कि हम अपने कार्यों के प्रति समर्पण के साथ अपने श्रेष्ठ प्रदर्शन के प्रति प्रतिबद्ध हों। रेल की गति और देश की प्रगति के साथ हम सभी राजभाषा में कार्य करने के संकल्प को भी संबल प्रदान करें।

इस अंक में विविध लेखों के साथ तकनीकी रचनाओं को विशेषतया शामिल किया गया है। पत्रिका के लिए उत्कृष्ट लेख देने वाले सभी लेखकों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ। आशा है यह अंक आप सभी को पसंद आएगा तथा आप अपने बहुमूल्य सुझाव से अवगत कराते रहेंगे।

संजय त्रिपाठी
(संजय त्रिपाठी)
मुख्य राजभाषा अधिकारी

विरासत से....



एक लहर फैली अनन्त की

सीधी है भाषा बसन्त की
कभी आँख ने समझी
कभी कान ने पाई
कभी रोम-रोम से
प्राणों में भर आई
और है कहानी दिगन्त की।

नीले आकाश में
नई ज्योति छा गई
कब से प्रतीक्षा थी
वही बात आ गई
एक लहर फैली अनन्त की।

त्रिलोचन

मातृभाषा

जैसे चींटियाँ लौटती हैं
बिलों में
कठफोड़वा लौटता है
काठ के पास
वायुयान लौटते हैं एक के बाद एक
लाल आसमान में डैने पसारे हुए
हवाई-अड्डे की ओर

ओ मेरी भाषा
मैं लौटता हूँ तुम में
जब चुप रहते-रहते
अकड़ जाती है मेरी जीभ
दुखने लगती है मेरी आत्मा।

केदारनाथ सिंह

रेल रश्मि त्रैमासिक हिंदी पत्रिका

अंक : 86 दिसंबर-मार्च (संयुक्तांक)2023

संरक्षकः
चंद्र वीर रमण
महाप्रबंधक
❖
मुख्य संपादकः
संजय त्रिपाठी
मुख्य राजभाषा अधिकारी
❖
उप मुख्य संपादकः
जय प्रकाश सिंह
उप मुख्य राजभाषा अधिकारी
❖
संपादकः
मो.अरशद मिर्जा
राजभाषा अधिकारी
❖
उप संपादकः
अनामिका सिंह
वरिष्ठ अनुवादक
❖
संपादन सहयोग :
नागेश्वर नाथ श्रीवास्तव
वरिष्ठ अनुवादक
❖

पता :
राजभाषा विभाग
मुकाधि कार्यालय परिसर
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर-273012
टेलीफोन- 62852 एवं 62859
रेलवे - 0551-2203396
सीयूजी. नं.- 9794840626
ईमेल-seniorol9@gmail.com

इस अंक में

विषय	रचनाकार	पृष्ठ सं.
साहित्य का उद्देश्य	प्रेमचंद	1
प्रसन्नता या खुशी आखिर क्या है?	बिजय कुमार	3
वायु गुणवत्ता	मनीष अग्रवाल	4
भक्तिकालीन साहित्य के मर्मज्ञ: डॉ.भगवती प्रसाद सिंह	कृष्ण गोपाल श्रीवास्तव	7
स्वच्छता-एक ऊँचा मुकाम	देवर्षि श्रीवास्तव	9
हिंदी कहानी के समक्ष हैं अनेक चुनौतियाँ: लक्ष्मी नारायण लाल	अजय दूबे	11
सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन 'अज्ञेय'	डॉ. चन्द्रभूषण ओझा	13
आई.सी.एफ.यान-एल.एच.बी. यान में अंतर	बी.पी.सिंह	14
शिवसागर मिश्र का साहित्यिक अवदान	सूर्या शेखर	17
सामान्य विद्युत संरक्षा/सावधानियाँ	सूर्यमन प्रसाद यादव	19
माइंडफुलनेस	सुनील कुमार	21
ओएमआरएस	राहुल मिश्रा	23
परिवर्तन	अनामिका सिंह	24
मनुष्य के जीवन में विष घोलता : ऑक्सीटोसिन	सुरभि श्रीवास्तव	26
बीते हुए पल	सुनील कुमार श्रीवास्तव	28
देवता कौन	संगीता पाण्डे	30
बुढ़ापे को भी प्यार	दिनेश शर्मा	32
एमएस वर्ड में टेबल ऑफ कंटेंट: महत्वपूर्ण टूल	श्याम बाबू शर्मा	34
साइबर सुरक्षा	सपना खरे	36
फलों के पौष्टिक तत्व एवं गुण	दिलीप कुमार	38
कविता/गीत/गजल		
राम!	पूर्णवासी	40
कहर ढाके सो गये	महेश 'अश्क'	41
अब कुछ ऐसी बात करो	डॉ.कृष्ण चन्द्र लाल	41
गजल	मोरारजी श्रीवास्तव	42
कविताएँ	सैयद मुहम्मद असलम	42
प्राण (जीव) पथ	डी.के. शर्मा 'कर्मयोगी'	43
अधरों पर गीत नये	मुकेश प्रधान	43
मनमेधा	किरण श्रीवास्तव	44
किसानी गीत	श्रीराम राव (रामदास)	44
प्यारा बेटा	अश्विनी कुमार पान्डेय	45
बेटी	दीक्षा शर्मा	45
भूख	सन्तोष कुमार झा	46
उच्चतम न्यायालय, उच्च न्यायालयों आदि की भाषा		47
कार्यालयी नेमी टिप्पणियाँ		48
पूर्वोत्तर रेलवे महिला सशक्तिकरण समिति की गतिविधियाँ		49

निःशुल्क वितरण हेतु (पत्रिका के अंतर्गत प्रकाशित लेखों में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के अपने हैं)

गतांक से आगे

साहित्य का उद्देश्य

प्रेमचंद

प्रश्न यह कि सौंदर्य है क्या वस्तु? प्रकटतः यह प्रश्न निरर्थक-सा मालूम होता है, क्योंकि सौंदर्य के विषय में हमारे मन में कोई शंका-संदेह नहीं। हमने सूरज का उगना और डूबना देखा है, उषा और संध्या की लालिमा देखी है, सुंदर सुंगध भरे फूल देखे हैं, मीठी बोलियाँ बोलने वाली चिड़ियाँ देखी हैं, कल-कल-निनादिनी नदियाँ देखी हैं, नाचते हुए झरने देखे हैं, यही सौंदर्य है।

इन दृश्यों को देखकर हमारा अन्तःकरण क्यों खिल उठता है? इसलिए कि इनमें रंग या ध्वनि का सामंजस्य है। बाजों का स्वरसाम्य अथवा मेल ही संगीत की मोहकता का कारण है हमारी रचना ही तत्वों के समानुपात में संयोग से हुई है, इसलिए हमारी आत्मा सदा उसी साम्य की, सामंजस्य की खोज में रहती है। साहित्य कलाकार के आध्यात्मिक सामंजस्य का व्यक्त रूप है और सामंजस्य सौंदर्य की सृष्टि करता है, नाश नहीं। वह हममें वफादारी, सच्चाई, सहानुभूति, न्यायप्रियता और समता के भावों की पुष्टि करता है। जहाँ ये भाव हैं, वहीं दृढ़ता है और जीवन है, जहाँ इनका अभाव है, वहीं फूट, विरोध, स्वार्थपरता है, द्वेष, शत्रुता और मृत्यु है। यह बिलगाव और विरोध प्रकृति-विरूद्ध जीवन के लक्षण हैं, जैसे रोग प्रकृति-विरूद्ध आहार-विहार का चिह्न है। जहाँ प्रकृति से अनुकूलता और साम्य है, वहाँ संकीर्णता और स्वार्थ का अस्तित्व कैसे संभव होगा? जब हमारी आत्मा प्रकृति के मुक्त वायुमंडल में पालित-पोषित होती है, तो नीचता-दुष्टता के कीड़े अपने आप हवा और रोशनी से मर जाते हैं। प्रकृति से अलग होकर अपने को सीमित कर लेने से ही यह सारी मानसिक और भावगत बीमारियाँ पैदा होती हैं। साहित्य हमारे जीवन को स्वाभाविक और स्वाधीन बनाता है, दूसरे शब्दों में उसी की बदौलत मन का संस्कार होता है। यही उसका मुख्य उद्देश्य है।

'प्रगतिशील लेखक संघ,' यह नाम ही मेरे विचार से गलत है। साहित्यकार या कलाकार स्वभावतः प्रगतिशील होता है। अगर यह उसका स्वभाव न होता, तो शायद वह साहित्यकार ही न होता। उसे अपने अंदर भी एक कमी महसूस होती है और बाहर भी। इसी कमी को पूरा करने के लिए उसकी आत्मा बेचैन रहती है। अपनी कल्पना में वह व्यक्ति और समाज को सुख और स्वच्छंदता की जिस अवस्था में देखना चाहता है, वह उसे दिखाई नहीं देती। इसलिए, वर्तमान मानसिक और सामाजिक अवस्थाओं से उसका दिल कुढ़ता रहता है। वह इन अप्रिय अवस्थाओं का अन्त कर देना चाहता है, जिससे दुनिया जीने और मरने के लिए इससे अधिक अच्छा स्थान हो जाये। यही वेदना और यही भाव उसके हृदय और मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखता है। उसका दर्द से भरा हृदय इसे सहन नहीं कर सकता कि एक समुदाय क्यों सामाजिक नियमों और रूढ़ियों के बन्धन में पड़कर कष्ट भोगता रहे। क्यों न ऐसे सामान इकट्ठा किए जाएँ कि वह गुलामी और गरीबी से छुटकारा पा जाये? वह इस वेदना को जितनी बेचैनी के साथ अनुभव करता है, उतना ही उसकी रचना में जोर और सच्चाई पैदा होती है। अपनी अनुभूतियों को वह जिस क्रमानुपात में व्यक्त करता है, वही उसकी कला-कुशलता का रहस्य है। पर शायद विशेषता पर जोर देने की जरूरत इसलिए पड़ी कि प्रगति या उन्नति से प्रत्येक लेखक या ग्रंथकार एक ही अर्थ नहीं ग्रहण करता। जिन अवस्थाओं को एक समुदाय उन्नति समझ सकता है, दूसरा समुदाय असंदिग्ध अवनति मान सकता है, इसलिए साहित्यकार अपनी कला को किसी उद्देश्य के अधीन नहीं करना चाहता। उसके विचारों में कला मनोभावों के व्यक्तिकरण का नाम है, चाहे उन भावों से व्यक्ति या समाज पर कैसा ही असर क्यों न पड़े।

उन्नति से हमारा तात्पर्य उस स्थिति से है, जिससे हममें दृढ़ता और कर्म-शक्ति उत्पन्न हो, जिससे हमें अपनी दुःखावस्था की अनुभूति हो, हम देखें कि किन अंतर्बाह्य कारणों से हम इस निर्जीवता और ह्रास की अवस्था को पहुँच गए, और उन्हें दूर करने की कोशिश करें।

हमारे लिए कविता के वे भाव निरर्थक हैं, जिनसे संसार की नश्वरता का आधिपत्य हमारे हृदय पर और दृढ़ हो

जाय, जिनसे हमारे मासिक पत्रों के पृष्ठ भरे रहते हैं, हमारे लिए अर्थहीन हैं अगर वे हममें हरकत और गरमी नहीं पैदा करतीं। अगर हमने दो नव-युवकों की प्रेम-कहानी कह डाली, पर उससे हमारे सौंदर्य-प्रेम पर कोई असर न पड़ा और पड़ा भी तो केवल इतना कि हम उनकी विरह-व्यथा पर रोए, तो इससे हममें कौन-सी मानसिक या रुचि-संबंधी गति पैदा हुई? इन बातों से किसी जमाने में हमें भावावेश हो जाता रहा हो, पर आज के लिए वे बेकार हैं। इस भावोत्तेजक कला का अब जमाना नहीं रहा। अब तो हमें उस कला की आवश्यकता है, जिसमें कर्म का संदेश हो। अब तो हजरते इकबाल के साथ हम भी कहते हैं-

रम्जे हयात जोई जुजदर तपिश नयाबी
दरदकुलजुम आरमीदन नगस्त आबे जूरा।
ब आशियाँ न नशीनम जे लज्जते परवाज,
गहे बशाखे गुलाम गहे बरलबे जूयम।

(अर्थात, अगर तुझे जीवन के रहस्य की खोज है तो वह तुझे संघर्ष के सिवा और कहीं नहीं मिलने का-सागर में जाकर विश्राम करना नदी के लिए लज्जा की बात है। आनंद पाने के लिए मैं घोंसले में कभी बैठता नहीं, कभी फूलों की टहनियों पर, तो कभी नदी-तट पर होता हूँ।)

अत: हमारे पंथ में अहंवाद अथवा अपने व्यक्तिगत दृष्टिकोण को प्रधानता देना वह वस्तु है, जो हमें जड़ता, पतन और लापरवाही की ओर ले जाती है और ऐसी कला हमारे लिए न व्यक्ति रूप में उपयोगी है और न समुदाय-रूप में।

मुझे यह कहने में हिचक नहीं कि मैं चीजों की तरह कला को भी उपयोगिता की तुला पर तौलता हूँ। निस्संदेह कला का उद्देश्य सौंदर्यवृत्ति की पुष्टि करना है और वह हमारे आध्यात्मिक आनंद की कुंजी है, पर ऐसा कोई रुचिगत मानसिक तथा आध्यात्मिक आनंद नहीं, जो अपनी उपयोगिता का पहलू न रखता हो। आनंद स्वत: एक उपयोगिता-युक्त वस्तु है और उपयोगिता की दृष्टि से एक वस्तु से हमें सुख भी होता है और दु:ख भी।

आसमान पर छायी लालिमा निस्संदेह बड़ा सुंदर दृश्य है, परंतु आषाढ़ में अगर आकाश पर वैसी लालिमा छा जाए, तो वह हमें प्रसन्नता देने वाली नहीं हो सकती। उस समय तो हम आसमान पर काली-काली घटाएँ देखकर ही आनंदित होते हैं। फूलों को देखकर हमें इसलिए आनंद होता है कि उनसे फलों की आशा होती है, प्रकृति से अपने जीवन का सुर मिलाकर रहने में हमें इसीलिए आध्यात्मिक सुख मिलता है कि उससे हमारा जीवन विकसित और पुष्ट होता है। प्रकृति का विधान वृद्धि और विकास है और जिन भावों, अनुभूतियों और विचारों से हमें आनंद मिलता है, वे इसी वृद्धि और विकास के सहायक हैं। कलाकार अपनी कला से सौंदर्य की सृष्टि करके परिस्थिति को विकास के लिए उपयोगी बनाता है।

परन्तु सौंदर्य भी और पदार्थों की तरह स्वरूपस्थ और निरपेक्ष नहीं, उसकी स्थिति भी सापेक्ष है। एक रईस के लिए जो वस्तु सुख का साधन है, वही दूसरे के लिए दुख का कारण हो सकती है। एक रईस अपने सुरभित सुरम्य उद्यान में बैठकर जब चिड़ियों का कलगान सुनता है, तो उसे स्वर्गीय सुख की प्राप्ति होती है, परन्तु एक दूसरा सज्ञान मनुष्य वैभव की इस सामग्री को घृणित समझता है।

बंधुत्व और समता, सभ्यता तथा प्रेम सामाजिक जीवन के आरंभ से ही, आदर्शवादियों का सुनहला स्वप्न रहे हैं। धर्म-प्रवर्त्तकों ने धार्मिक, नैतिक और आध्यात्मिक बंधनों से इस स्वप्न को सच्चाई बनाने का सतत, किंतु निष्फल यत्न किया है। महात्मा बुद्ध, हजरत ईसा, हजरत मुहम्मद आदि सभी पैगंबरों और धर्म-प्रवर्त्तकों ने नीति की नींव पर इस समता की इमारत खड़ी करनी चाही, पर किसी को सफलता न मिली और छोटे-बड़े का भेद जिस निष्ठुर रूप में प्रकट हो रहा है, शायद कभी न हुआ था।

'आजमाये को आजमाना मूर्खता है,' इस कहावत के अनुसार यदि हम अब भी धर्म और नीति का दामन पकड़कर समानता के ऊँचे लक्ष्य पर पहुँचना चाहें, तो विफलता ही मिलेगी। क्या हम इस सपने को उत्तेजित मस्तिष्क की सृष्टि समझकर भूल जाएँ? तब तो मनुष्य की उन्नति और पूर्णता के लिए आदर्श ही बाकी न रह जायेगा। इससे कहीं अच्छा है कि मनुष्य का अस्तित्व ही मिट जाय। जिस आदर्श को हमने सभ्यता के आरम्भ से पाला है, जिसके लिए मनुष्य ने, ईश्वर के लिए जाने कितनी कुरबानियाँ की हैं, जिसकी परिणति के लिए धर्मों का आविर्भाव हुआ, मानव-समाज का इतिहास, जिस आदर्श की प्राप्ति का इतिहास है, उसे सर्वमान्य समझकर, एक अमिट सच्चाई समझकर, हमें उन्नति के मैदान में कदम रखना है। हमें एक ऐसे नए संगठन को सर्वांपूर्ण बनाना है, जहाँ समानता केवल नैतिक बंधनों पर आश्रित न रहकर अधिक ठोस रूप प्राप्त कर ले, हमारे साहित्य को उसी आदर्श को अपने सामने रखना है।

क्रमश:.........(साभार)

लेख

प्रसन्नता या खुशी आखिर क्या है ?

बिजय कुमार

पूरी तरह से संतुष्ट जीवन का ही तो नाम है। जब व्यक्ति निजी, पारिवारिक, सामाजिक, वित्तीय और कामकाज के मोर्चे पर यानी जीवन के सभी पहलुओं में संतुष्टि महसूस करता है, तभी वह खुश महसूस कर सकता है। सत्ता, संपदा, प्रसिद्धि और पुरस्कार जैसी भौतिकतावादी वस्तुओं से आपको अस्थायी खुशी भले मिल जाए, पर वे खुशी के शाश्वत और टिकाऊ स्रोत नहीं हो सकते, इनमें से कुछ भी हासिल किए बिना भी आप खुश रह सकते हैं। इस तरह की दुनियावी चीजें आरामदायक जीवन जीने के लिए जरूरी हैं, पर ये खुशी का सामान कतई नहीं हैं। अब जैसे इसी बात को लीजिए कि अगर व्यक्ति स्वस्थ नहीं है, तो वह निश्चित तौर पर ही खुश नहीं हो सकता, फिर सामाजिक रूप से वह कितना ही सफल क्यों न हो और दूसरी ओर अच्छा स्वास्थ्य भी अपने आप में खुशी की गारंटी नहीं है।

खुशी का मतलब कुछ हासिल करना या सफलता पाना नहीं है। इसका अर्थ है अपने साधन-सुविधाओं और अपने बुद्धि-विवेक को साझा करना। आप खुशी कमाते नहीं हैं। आप खुश उस वक्त होते हैं जब आपका होना किसी दूसरे के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। अगर निजी उपलब्धि खुशी का पैमाना बन जाती है, तो उपलब्धि प्राप्त होते ही उसी क्षण खुशी के उस स्रोत का अंत हो जाता है और दुख या अप्रसन्नता का नया रूप या अभाव और कष्ट का एहसास शुरू होता है। कई लोगों को हासिल की हुई चीजें खोने का डर भी सताने लगता है। हम जो हासिल नहीं कर पाते वह हमेशा अधिक और हम जो हासिल कर लेते हैं वह हमेशा कम ही लगता है। कोई भी अधिक हासिल कर नहीं पाता और कोई भी कम में खुश नहीं रहता। खुश रहने की तरकीब थोड़े में संतुष्ट होना है और इस थोड़े का उपयोग मानवजाति और प्रकृति के व्यापक हित में करना है।

खुशी अपनी व्यावसायिक प्रतिबद्धताओं का सम्मान करने, आनंद उठाने और पूरा करने से भी मिलती है। व्यक्ति ने जो भी काम करने का बीड़ा उठाया है, उसमें उत्कृष्टता हासिल करने के लिए पूरा प्रयास करना ही चाहिए। कई लोगों में अपने व्यवसाय में निहित जोखिमों की कुछ ज्यादा ही आलोचना करने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन दूसरी ओर दक्षता, प्रतिबद्धता और ईमानदारी की भावना उसी काम को आंतरिक खुशी का स्रोत बना देती है। व्यक्ति जीवन में जो भी करता है, उसे अपने उस काम से प्यार करना शुरू कर देना चाहिए। लोग दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करने में बहुत सारा समय बर्बाद कर देते हैं। इसके बजाय मकसद यह होना चाहिए कि हम अपने में उत्कृष्टता और इच्छाओं में अनुशासन लाने का प्रयास करें।

मनुष्य होने के नाते हमें प्रकृति और उस सर्वशक्तिमान के विधानों, अपने देश के शासकों और अपने समाज के नैतिक और सदाचारी नियमों का पालन करना चाहिए. जो इन तीनों का पालन करता है, वह सदैव खुश रहता है। यह आवश्यक है कि हम उस परम सत्ता के सामने आत्मसमर्पण करें। यह हमें अनुभूति दिलाता है कि सेवा से प्राप्त हुई सत्ता, उदात्त लक्ष्य से हासिल की गई प्रगति, प्रार्थना से सधे कार्य, विनम्रता से उपजी बहादुरी और शांति से उपजी क्रांति से समावेशी, एकजुट और शाश्वत खुशी प्राप्त की जा सकती है।

रोजमर्रा की जिंदगी में खुशी की तलाश कर रहे लोगों को मैं इन सिद्धांतों का पालन करने का सुझाव देता हूँ-

- नैतिक, अनुशासित और वैज्ञानिक जीवन जीयें।
- आपके पास जो भी है उसे साझा करें। शुरुआत पशुओं को रोटी खिलाने, गरीब व्यक्ति की मदद करने या निरक्षर व्यक्ति को पढ़ाने से कर सकते हैं।
- इस सत्य को आत्मसात करें कि आप ईश्वर की अनूठी रचना हैं। पृथ्वी पर सबसे सफल व्यक्ति की सभी योग्यताएं आपके भीतर गढ़ी गई हैं। आप चमत्कार भी कर सकते हैं।
- ईश्वर के प्रति कृतज्ञ महसूस करें।
- समाज के नकारात्मक तत्वों या घटनाओं से विमुख रहें और सकारात्मक घटनाक्रमों से प्रेरणा लें।

मुख्य वाणिज्य प्रबंधक/पी.एम.
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9794840952

लेख

वायु गुणवत्ता

मनीष अग्रवाल

सुप्रीम कोर्ट की सख्त टिप्पणी, दिल्ली रहने लायक नहीं रह गई, नरक से भी बदतर हो गई है।

–न्यूजपेपर क्लिपिंग 25 नवंबर, 2019

1.0 प्रस्तावना

भारत हवा और पानी के प्रदूषण से मुक्त एक स्वच्छ वातावरण बनाने के लिए सतत प्रतिबद्ध है। सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) के तहत पर्यावरणीय स्थिरता पर लक्षित लक्ष्यों के दायरे में पर्यावरण संरक्षण के लिए भारत की प्रतिबद्धताएं और दायित्व इस तथ्य से प्रकट होती हैं कि वायु और जल प्रदूषण पर एक अलग कानून सहित कई प्रशासनिक और नियामक उपाय देश में लंबे समय से लागू है। जून 1972 में स्टॉकहोम में आयोजित मानव पर्यावरण पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन में लिए गए निर्णयों को लागू करने के लिए संविधान की धारा 253 के अंतर्गत वायु (प्रदूषण की रोकथाम और नियंत्रण) अधिनियम, 1981, अधिनियमित किया गया।

मानव कल्याण में वृद्धि के संदर्भ में सतत विकास, भारत के विकास दर्शन का एक अभिन्न अंग है। हालांकि, एक विशाल देश और उभरती अर्थव्यवस्था, अपनी बढ़ती आबादी और व्यापक गरीबी के साथ, एसडीजी के तहत गरीबी और भूख उन्मूलन से जुड़ी अपनी विभिन्न अन्य महत्वपूर्ण प्रतिबद्धताओं को पूरा करने में हमारा देश भारी चुनौतियों का सामना कर रहा है। भारत पिछले कुछ दशकों से तेज औद्यौगिक गतिविधियों से गुजर रहा है। औद्योगिक और शहरीकरण संबंधित वृद्धि ने प्रदूषण के मुद्दों में कई गुना वृद्धि की है, विशेष रूप से वायु प्रदूषण में।

हाल के वर्षो में, मध्यम और छोटे शहरों ने भी प्रदूषण में वृद्धि देखी है और वह भी गैर–प्राप्ति शहरों में तेजी से परिलक्षित हो रहें हैं। वायु प्रदूषण का प्रभाव केवल स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है, बल्कि कृषि और मनुष्यों की सामान्य भलाई, फूलों और जीवों की आबादी तक फैला हुआ है। इसके अलावा, चूँकि वायु प्रदूषण एक स्थानीय घटना नहीं है, इसलिए इसका प्रभाव स्रोत से दूर शहरों और कस्बों में भी महसूस किया जाता है, जिससे बहु–क्षेत्रीय सिंक्रनाइजेशन के अलावा अंतर–राज्य और अंतर–शहर समन्वय के माध्यम से क्षेत्रीय स्तर की पहल की आवश्यकता पैदा होती है।

2.0 वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण वातावरण में ऐसे पदार्थों की उपस्थिति है जो मनुष्यों और अन्य जीवों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं, या जलवायु या सामग्री को नुकसान पहुँचाती हैं। वायु प्रदूषक कई प्रकार के होते हैं, जैसे कि गैस (अमोनिया, कार्बन मोनोऑक्साइड, सल्फर डाइऑक्साइड, नाइट्रस ऑक्साइड, मीथेन, कार्बन डाइऑक्साइड और क्लोरोफ्लोरोकार्बन आदि) कण (कार्बनिक और अकार्बनिक) और जैविक अणु।

वायु प्रदूषण बीमारियों, एलर्जी और यहां तक कि इंसान की मौत का कारण बन सकता है, अन्य जीवों जैसे कि जानवरों और खाद्य फसलों को, और प्राकृतिक पर्यावरण (जलवायु परिवर्तन, ओजोन रिक्तीकरण या आवास क्षरण) या निर्मित पर्यावरण (एसिड रेन) को नुकसान पहुँचा सकता है। मानव गतिविधि और प्राकृतिक प्रक्रियाएं दोनों ही वायु प्रदूषण उत्पन्न करती हैं। वायु प्रदूषकों के प्रति व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं व्यक्ति के संपर्क में आने वाले प्रदूषक के प्रकार, जोखिम की डिग्री और व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति और आनुवंशिकी पर निर्भर करती हैं।

3.0 प्रदूषक

वायु प्रदूषक वायु में मौजूद पदार्थ है जो मानव और पारिस्थितिकी तंत्र पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। पदार्थ–ठोस कण, तरल बूंदें या गैस हो सकते हैं। प्रदूषक प्राकृतिक उत्पत्ति या मानव निर्मित हो सकता है। प्रदूषकों को प्राथमिक या द्वितीयक के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।

प्राथमिक प्रदूषक आमतौर पर ज्वालामुखी विस्फोट से राख जैसी प्रक्रियाओं द्वारा उत्पन्न होते हैं। अन्य उदाहरणों में मोटर वाहन के निकास से कार्बन मोनोऑक्साइड गैस या कारखानों से निकलने वाली सल्फर डाइऑक्साइड शामिल हैं।

द्वितीयक प्रदूषक प्रत्यक्ष रूप से उत्सर्जित नहीं होते हैं। बल्कि, वे हवा में तब बनते हैं जब प्राथमिक प्रदूषक प्रतिक्रिया

करते हैं या परस्पर क्रिया करते हैं। ग्राउंड लेवल ओजोन एक द्वितीयक प्रदूषक का एक प्रमुख उदाहरण है।

कुछ प्रदूषक प्राथमिक और द्वितीयक दोनों प्रकार के हो सकते हैं:ये दोनों सीधे उत्सर्जित होते हैं और अन्य प्राथमिक प्रदूषकों से बनते हैं। मानव गतिविधि द्वारा वातावरण में उत्सर्जित प्रदूषकों में निम्नलिखित शामिल हैं:

3.1 कार्बन डाइऑक्साइड

3.2 सल्फर ऑक्साइड

3.3 नाइट्रोजन ऑक्साइड

3.4 कार्बन मोनोऑक्साइड

3.5 वाष्पशील कार्बनिक यौगिक

3.6 पार्टिकुलेट मैटर

3.7 क्लोरोफ्लोरोकार्बन

3.8 अमोनिया

3.9 गंध: जैसे कि कचरा, सीवेज और औद्योगिक प्रक्रियाओं से

3.10 रेडियोधर्मी प्रदूषक

3.11 द्वितीयक प्रदूषक

3.12 लघु वायु प्रदूषक

4.0 प्रदूषकों के स्रोत निम्न हो सकते हैं:

4.1 मानवजनित (मानव निर्मित) स्रोत: ये अधिकतर ईंधन के जलने से संबंधित होते हैं।

4.1.1 स्थिर स्रोत

(ए) जीवाश्म, ईंधन, बिजली घरों के धुएं के ढेर

(बी) निर्माण सुविधाएं: मशीनरी और उपकरण-विनिर्माण और निर्माण क्षेत्र

(सी) अपशिष्ट भस्मक के साथ-साथ कुप्रबंधित कचरे की खुली और अनियंत्रित आग।

(डी) फर्नेस और अन्य प्रकार के ईंधन जलाने वाले हीटिंग डिवाइस

(ई) ईंधन और बायोमास का दहन

4.1.2 मोबाइल स्रोतों में मोटर वाहन, रेलगाड़ियां, समुद्री जहाज और विमान शामिल हैं।

(ए) ईंधन में मिलावट

(बी) ट्रैफिक जाम

4.1.3 कृषि और वन प्रबंधन में नियंत्रित बर्न प्रथाएं।

4.2 दहन के अतिरिक्त अन्य प्रक्रियाओं के स्रोत:

- पेंट, हेयर स्प्रे, वार्निश, एरोसोल स्प्रे और अन्य साल्वेंट्स से निकलने वाला धुंआ।
- लैंडफिल में अपशिष्ट का जमाव, जो मीथेन उत्पन्न करता है।
- सैन्य संसाधन, जैसे कि परमाणु हथियार, जहरीली गैसें, रोगाणु युद्ध और रॉकेट्री।

4.3 प्राकृतिक स्रोत

- प्राकृतिक स्रोतों से निकलने वाली धूल-आमतौर पर भूमि के बड़े क्षेत्रों में बहुत कम वनस्पति या वनस्पति नहीं होती है।
- मीथेन जानवरों द्वारा भोजन के पाचन से उत्सर्जित होता है, उदाहरण के लिए मवेशी।
- पृथ्वी की पपड़ी के भीतर रेडियोधर्मी क्षय से निकलने वाली रेडॉन गैस।
- जंगल की आग से निकलने वाला धुंआ और कार्बन मोनोऑक्साइड।
- कुछ क्षेत्रों में वनस्पति, गर्म दिनों में पर्यावरण की दृष्टि से महत्वपूर्ण मात्रा में वाष्पशील कार्बनिक यौगिकों का उत्सर्जन करती है। ये वीओसी प्राथमिक मानवजनित प्रदूषकों के साथ प्रतिक्रिया करते हैं-विशेष रूप से, एनओएक्स, एसओ 2 और मानवजनित कार्बनिक कार्बन यौगिक-द्वितीयक प्रदूषकों की मौसमी धुंध उत्पन्न करती हैं। ब्लैक गम, चिनार, ओक और विलो वनस्पति के कुछ उदाहरण हैं जो प्रचुर मात्रा में वीओसी का उत्पादन कर सकते हैं। इन प्रजातियों से वीओसी उत्पादन कम प्रभाव वाली पेड़ प्रजातियों की तुलना में ओजोन के स्तर प्रभाव पर आठ गुना अधिक होता है।
- ज्वालामुखीय गतिविधि, जिससे सल्फर, क्लोरीन और राख के कण आदि पैदा होते हैं।

5.0 एक्सपोजर

वायु प्रदूषण जोखिम, प्रदूषक के जोखिम और उस प्रदूषक के संपर्क में आने का एक कार्य है। वायु प्रदूषण के जोखिम को एक व्यक्ति के लिए, कुछ समूहों के लिए (जैसे किसी देश में रहने वाले पड़ोस या बच्चे), या पूरी आबादी के लिए व्यक्त किया जा सकता है। एक वायु प्रदूषक के संपर्क में प्रत्येक सेटिंग में बिताए गए समय और प्रत्येक उपसमूह के लिए संबंधित इनहेलेशन दरों के संबंध में वायु प्रदूषक की सांद्रता को एकीकृत करना चाहिए, जो उपसमूह सेटिंग में है और विशेष गतिविधियों में लगा हुआ है।

6.0 केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय (एमओईएफसीसी) के तहत एक सांविधिक संगठन है। यह एक फील्ड फॉर्मेशन के रूप में कार्य करता है और पर्यावरण (संरक्षण) अधिनियम, 1986 के प्रावधानों के तहत पर्यावरण और वन मंत्रालय को तकनीकी सेवाएं भी प्रदान करता है। बोर्ड पर्यावरण आकलन और अनुसंधान आयोजित करता है। यह क्षेत्रीय कार्यालयों, आदिवासी और स्थानीय सरकारों के परामर्श से विभिन्न पर्यावरण कानूनों के तहत राष्ट्रीय मानकों को बनाए रखने के लिए जिम्मेदार है। इसके पास पानी और हवा की गुणवत्ता की निगरानी करने और निगरानी डेटा बनाए रखने की जिम्मेदारियाँ हैं। एजेंसी विभिन्न प्रकार के स्वैच्छिक प्रदूषण रोकथाम कार्यक्रमों और ऊर्जा संरक्षण प्रयासों में उद्योगों और सरकार के सभी स्तरों के साथ भी काम करती है। यह जल और वायु प्रदूषण को रोकने और नियंत्रित करने के लिए केन्द्र सरकार को सलाह देती है। यह केन्द्र शासित प्रदेशों की सरकारों को औद्योगिक और जल और वायु प्रदूषण के अन्य स्रोतों पर भी सलाह देती है।

7.0 राष्ट्रीय वायु गुणवत्ता निगरानी कार्यक्रम

वायु गुणवत्ता की निगरानी वायु गुणवत्ता प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण अंग है। राष्ट्रीय वायु निगरानी कार्यक्रम (एनएएमपी) की स्थापना वर्तमान वायु गुणवत्ता की स्थिति और प्रवृत्तियों को निर्धारित करने और वायु गुणवत्ता मानकों को पूरा करने के लिए उद्योगों और अन्य स्रोतों से प्रदूषण को नियंत्रित और विनियमित करने के उद्देश्य से की गई है। यह औद्योगिक साइटिंग और टाउन प्लानिंग के लिए आवश्यक बैकग्राउंड एयर क्वालिटी डेटा भी प्रदान करता है। केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, प्रदूषण समितियाँ, राष्ट्रीय पर्यावरण इंजीनियरिंग अनुसंधान संस्थान (एनईईआरआई), नागपुर की मदद से निगरानी की जाती है।

8.0 भारत के वायु गुणवत्ता मानक

भारत के 2022 में नए राष्ट्रीय परिवेशी वायु गुणवत्ता मानकों (NAAQS) को फिर से स्थापित करने की संभावना है। नए मानक अधिक प्रदूषकों में कारक होंगे, जिसमें कण पदार्थ के अति सूक्ष्म घटक शामिल हैं जो PM 2.5 से नीचे आते हैं।

9.0 वायु गुणवत्ता सूचकांक

यह वायु गुणवत्ता की रिपोर्ट करने के लिए एक सूचकांक है। प्रत्येक प्रदूषक के लिए 100 का एक्यूआई मान आमतौर पर एक परिवेशी वायु सांद्रता से मेल खाता है। जो सार्वजनिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए अल्पकालिक राष्ट्रीय परिवेश वायु गुणवत्ता मानक के स्तर के बराबर होता है। एक्यूआई मान 100 या उससे कम होता है जिसे आमतौर पर संतोषजनक समझा जाता है। जब एक्यूआई मान 100 से ऊपर होता है, तो वायु की गुणवत्ता अस्वस्थ होती है। पहले तो कुछ संवेदनशील समूहों के लोगों के लिए, फिर सभी के लिए एक्यूआई मान अधिक हो जाते हैं।

10.0 राष्ट्रीय वायु गुणवत्ता सूचकांक

वायु गुणवत्ता सूचकांक लोगों को वायु गुणवत्ता की स्थिति के प्रभावी संचार के लिए एक साधन है, जिसे समझना आसान है। यह विभिन्न प्रदूषकों के जटिल वायु गुणवत्ता को एकल संख्या (सूचकांक मान), नामकरण और रंग में बदल देता है। एक्यूआई की छह श्रेणियाँ हैं, अर्थात् अच्छा, संतोषजनक, मध्यम प्रदूषित, खराब, बहुत खराब और गंभीर। इनमें से प्रत्येक श्रेणी का निर्णय वायु प्रदूषकों के परिवेशी सांद्रण मूल्यों और उनके संभावित स्वास्थ्य प्रभावों (स्वास्थ्य ब्रेकप्वाइंट के रूप में जाना जाता है) के आधार पर किया जाता है।

चूँकि खराब वायु गुणवत्ता का व्यक्तियों के स्वास्थ्य पर धीमा और लंबे समय तक प्रभाव पड़ता है, इसलिए डेटा परिपक्वता और दीर्घकालिक स्थानीयकृत शमन रणनीतियों के लिए एक पूर्व निर्धारित, कार्य क्षेत्र में विभिन्न स्थानों पर निश्चित वायु गुणवत्ता सेंसर के क्लाउड कनेक्टेड नेटवर्क प्रदान करने के लिए एक रोड मैप के बारे में सोचा जा सकता है।

मुख्य यांत्रिक इंजीनियर/नियोजन
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9794840401

'हार' तो वो सबक है जो आपको बेहतर होने का मौका देगी।

28वीं पुण्यतिथि(10 जनवरी) पर विशेष

भक्तिकालीन साहित्य के मर्मज्ञ : डॉ.भगवती प्रसाद सिंह

कृष्ण गोपाल श्रीवास्तव

डॉ. भगवती प्रसाद सिंह देश में अपने ढंग की अनूठी प्रतिभा वाले संत कवि तथा कर्मठ योगी बनादास के परिवार और संस्कार की परम्परा से नि:सृत होने के अलावा रामकथा-मर्मज्ञ के रूप में जाने जाते थे।

10 जनवरी 1994 को वृंदावन में गोलोकवासी हुए डॉ. भगवती प्रसाद सिंह (दीनदयाल उपाध्याय) गोरखपुर विश्वविद्यालय में 1974 से 1981 तक हिंदी विभाग के अध्यक्ष तथा उससे भी पूर्व बलरामपुर (गोण्डा) में डी.ए.बी. कालेज में प्राचार्य (1944 से 1958) तक रहे। बीच का समय (1958 से 1974) उन्होंने गोरखपुर विश्वविद्यालय में प्रवक्ता एवं रीडर के रूप में बिताया।

डॉ.भगवती प्रसाद सिंह सुप्रसिद्ध संत देवराहा बाबा के सुयोग्य गृहस्थ शिष्य साबित हुए। उन्होंने 'उभय प्रबोधक रामायण' और 'उन्नीसवीं शताब्दी का रामकाव्य' विषय पर शोध कार्य किया तथा पी.एच.डी. प्राप्त की। हिंदी साहित्य की रामकाव्य धारा का अध्ययन प्राय: गोस्वामी तुलसीदास की कृतियों तक ही सीमित रहा है, किंतु डॉ.बी.पी. सिंह ने 'रामभक्ति में रसिक सम्प्रदाय' नामक अपने शोध ग्रंथ में गोस्वामी तुलसीदास के पूर्ववर्ती तथा परवर्ती रामभक्ति साहित्य को श्रृंखलाबद्ध रूप में प्रस्तुत करने का एक श्लाघनीय कार्य सर्वप्रथम किया।

'रामभक्ति में रसिक सम्प्रदाय' नामक शोध पुस्तक से जहां डॉ. भगवती प्रसाद सिंह को अनुसंधान के क्षेत्र में अपार ख्याति मिली, वहीं उनके इस शोध से रामभक्ति में रसिक सम्प्रदाय की शाखा को व्यापक प्रतिष्ठा मिली और इस शाखा के अन्य साहित्य के अध्ययन अनुशीलन की ओर लोग प्रवृत्त हुए। डॉ. सिंह ने गोपीनाथ कविराज का जीवन-वृत्त 'मनीषी की लोक यात्रा' के रूप में लिखकर जीवनी-साहित्य के इतिहास में निश्चय ही एक महत्वपूर्ण योगदान किया है।

हिंदी जीवनी एवं साहित्यानुसंधान के क्षेत्रों में डॉ. भगवती प्रसाद सिंह ने अद्भुत कार्य करके कवि जायसी के 'पद्मावत' का एक संशोधित पाठ तैयार किया जो कदाचित् अब भी अप्रकाशित है। विभिन्न अंशों के आधार पर बने सात चित्र 'भारत कला भवन' नयी दिल्ली से प्रकाशित हुए। डॉ. भगवती प्रसाद सिंह एक अच्छे कोशकार भी रहे। उन्होंने पाँच खण्डों में 'राधाकृष्ण भक्त कोश' तैयार किया था। रामकथा के प्रति समर्पित व्यक्ति वाले डॉ. सिंह जीवन के अंतिम क्षणों में भी 'रामकोश' की रचना करते हुए ही गोलोकवासी हो, पंचतत्व में विलीन हुए।

डॉ. भगवती प्रसाद सिंह कक्षा में मलिक मोहम्मद जायसी के 'पद्मावत' को पढ़ाते समय कहा करते थे-'जायसी के 'पद्मावत' को समझने के लिए 'रसिक' और शब्द-मर्मज्ञ होना जरूरी है। उच्च कक्षाओं में 'पद्मावत' एवं मलिक मोहम्मद जायसी का अध्ययन कराने के पीछे हमारी यह भी एक मंशा है कि आप उच्च कक्षा के छात्रजन कृपा करके एक-एक शब्दों से उसकी उपयुक्तता, तार्किकता, उपयोगिता, सार्थकता, महत्ता से संघर्ष करते हुए एम.ए. की कक्षा के तमाम साहित्यकारों का अध्ययन भले ही करते रहेंगे किंतु मेरे इस आग्रह पर भी गौर करेंगे कि जायसी को पढ़ते समय एक शायर की यह बात याद रखियेगा-'इश्क को दिल में जगह दीजे नासिख, इल्म से शायरी नहीं आती।'

अयोध्या के समीपस्थ गोण्डा जनपद के एक गांव अनभुला में 19 मई 1921 को जन्मे तथा 10 जनवरी1994 को नि:शेष हुए डॉ. भगवती प्रसाद सिंह ने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से हिंदी साहित्य में एम.ए. किया, फिर आगरा विश्वविद्यालय से पी.एच.डी. एवं गोरखपुर विश्वविद्यालय से 'डॉक्टर ऑफ लिटरेचर' की उपाधि अर्जित की।

डॉ. भगवती प्रसाद सिंह की मुख्य प्रवृत्ति हस्तलेखों एवं पुरावशेषों का अनुसन्धान तथा सन्तों के जीवन-दर्शन और भक्ति साहित्य के प्रणयन-अनुशीलन की थी। डॉ. सिंह की प्रमुख कृतियाँ हैं-रामभक्ति में रसिक सम्प्रदाय, मनीषी की लोक यात्रा (पुरस्कृत), रामभक्ति:परम्परा और साहित्य,

भुशुण्डि रामायण: आलोचना एवं कथावस्तु, राम काव्यधारा: अनुसन्धान एवं अनुचिन्तन, अतीत:कुछ अन्तर्यात्राएं, हिंदी साहित्य:अन्तर्दृष्टि शोध भूमियां, महात्मा बनादास:जीवन और साहित्य।

डॉ. भगवती प्रसाद सिंह की प्रमुख संपादित पुस्तकें हैं-दिग्विजय भूषण, भाई जी:पावन स्मरण (श्री हनुमान प्रसाद पोद्दार स्मृति ग्रंथ) गोरख दर्शन:विस्मरण संसार, पद्मावती (सचित्र), गुरु महात्म्य, उभय प्रबोधक रामायण (महात्मा बनादास कृत)। इन सबके अतिरिक्त पूर्वजों के मुख से सुनी कहानी तथा भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के द्वारा प्रवर्तित स्वतंत्रता आन्दोलन की उठती-गिरती लहरों और झंझावातों के द्रष्टा और अंशत: भोक्ता के रूप में अनुसन्धान करके लिखी गयी पुस्तक 'राष्ट्रीय स्वतंत्रता संघर्ष और गोण्डा जनपद'।

हिंदी साहित्य की रामकाव्य धारा का अध्ययन प्राय: गोस्वामी तुलसीदास की कृतियों तक ही सीमित रहा है, किंतु डॉ. भगवती प्रसाद सिंह ने 'रामभक्ति में रसिक सम्प्रदाय' नामक अपने शोधग्रंथ में गोस्वामी तुलसीदास के पूर्ववर्ती तथा परवर्ती रामभक्ति साहित्य को श्रृंखलाबद्ध रूप में प्रस्तुत करने का सर्वप्रथम प्रयास किया।

इस क्षेत्र में कार्य करते हुए डॉ.भगवती प्रसाद सिंह को कालान्तर में ऐसे अनेक भक्त कवियों और उनकी कृतियों का सन्धान मिला, जो अभी तक अज्ञात रहे हैं। उनकी जो काव्य पंक्तियाँ ज्ञात भी हैं, वे इतनी अल्प हैं कि उनके आधार पर आलोच्य कवियों की साहित्यिक तथा आध्यात्मिक उपलब्धियों का आकलन संभव नहीं है।

गोरखपुर विश्वविद्यालय में अध्ययन करते हुए और लगभग सात वर्षों तक विभागाध्यक्ष के रूप में कार्य करते हुए उन्होंने स्वाध्याय, शिक्षण, अनुसंधान और प्रशासनिक दृष्टि से बड़ी मूल्यवान परम्पराएं और मर्यादाएं स्थापित कीं, जिसके लिए न केवल यहाँ का हिंदी विभाग उनका ऋणी है, बल्कि लोग उनकी चतुर्दिक प्रशंसा करते हैं।

डॉ. भगवती प्रसाद सिंह के व्यक्तित्व में एक चुम्बकीय आकर्षण भी रहा। पलभर के लिए उनके निकट जो गया, वह उन्हीं का हो गया। यही वजह है कि जब उन्होंने इस नश्वर संसार से विदा ली, तब देश में ही नहीं, विश्व के विभिन्न हिस्सों में रहने वाले डॉ. सिंह के श्रद्धालुओं और साहित्यानुरागियों का एक महान साहित्यानुरागी लोक एवं संत-समाज समान रूप से शोक संतप्त हुआ।

कितने सौभाग्य की बात है कि अपने अंतिम भाषण में डॉ. भगवती प्रसाद सिंह ने राम एवं कृष्ण की जो एकरूपता प्रतिपादित की, उनकी जीवन-लीला भी उसी भाव को चरितार्थ करते हुए समाप्त हुई। कृष्णधाम (वृन्दावन) में उनकी काया पंचमहातत्व में विलीन हुई। ऐसा सौभाग्य कदाचित् ही किसी-किसी को मिला करता है।

वरिष्ठ उपसंपादक 'आज'
ई.डब्लू.एस. 286
सूर्यविहार कालोनी,
गोरखपुर (उ.प्र.)-273015
संपर्क: 9451202409

क्षत्रियस्य रणे श्रेयो मरणं सम्मुखे सदा।
न वीरमानिनी भूमौ दीनस्येव कृतांजले:॥

अर्थात् वीर क्षत्रिय के लिए रणभूमि में सदा लड़ते हुए मरना श्रेयस्कर है, भूमि पर पड़कर हाथ जोड़े हुए दीन की तरह मरना नहीं।

लेख

स्वच्छता-एक ऊँचा मुकाम

देवर्षि श्रीवास्तव

मानव जीवन के लिए स्वच्छता एक बेहद महत्वपूर्ण विषय है। स्वच्छता का एहसास इंसानों की सजगता को दर्शाता है। आप जितने स्वच्छ परिवेश में जाएंगे आपको उतना ही आनंद एवं सात्विकता की अनुभूति होगी। आपके मन में शीतल मौजें उठने लगेंगी। दूसरी ओर गंदे एवं बदबूदार परिवेश में आप बेमतलब झुंझला उठेंगे। आनंद तो दूर आप किसी तरह उस स्थान से पलायन करने के अवसर तलाशने लगेंगे। उदाहरण के तौर पर यदि आपको कुछ देर के लिए गुड़गांव के प्रसिद्ध एरिया मॉल के वॉशरूम में छोड़ दिया जाए तो आप निकलने के पश्चात मंद-मंद मुस्कराते नजर आएंगे। तदुपरांत आपको कुछ देर के लिए नई दिल्ली स्टेशन के बाहर स्थित शौचालय के अंदर नहीं बल्कि केवल उसके समीप ही छोड़ दिया जाए तो आपकी हंसी तो उड़ ही जाएगी और आप झुंझलाकर वहां से भाग खड़े होंगे। इतना ही नहीं, आप कुछ दिनों के लिए गंभीर कुंठा के शिकार भी हो जाएंगे। खैर छोड़िए, मैं आपको स्वच्छता और मलिनता के मध्य मार्ग पर ले चलता हूँ जिससे आपको दोनों ओर के दृष्टांत प्राप्त होंगे। यह मध्य मार्ग मैंने इसलिए चुना है ताकि मुझे कोई पक्षपाती ना समझे, खासतौर पर मेरा मैला दिल।

दस-बारह वर्ष की उम्र से हम समझदारी की उस पाठशाला में प्रवेश करते हैं जिससे हम मरणोपरांत ही निकल पाते हैं। स्वच्छता से भी हमारी पहली मुलाकात इसी दौरान होती है। यह और बात है कि स्वच्छता को समझने में हमें समय लगता है। स्वच्छता के मानक इतने विविधता पूर्ण एवं उद्विकासी हैं कि एक समय पर आकर हमें ऐसा लगने लगता है कि हम कहीं पगला तो नहीं जाएंगे। गंदगी को जिसने अपनाया है वह ऐसी विकट परिस्थिति में कभी नहीं पड़ता। गंदगी अपनाने के कोई भी मानक नहीं होते हैं। बस गंदगी को गंदा ना समझना ही पर्याप्त है। शायद यही कारण है कि गंदगी को गंदगी समझना भी एक सीखने का विषय है। सवाल यह उठता है कि यह हमें सिखाएगा कौन?

विद्यालय के पाठ्यक्रम में यदि आप स्वच्छता का विषय पढ़ाना अनिवार्य कर देते हैं तो कुछ सफलता मिल सकती है। यह और बात है कि विद्यालय में पढ़ी गई चीजें हमारे जीवन में उतारी भी जा सकती हैं, यह ज्ञान हमें विद्यालय से उत्तीर्ण होने के उपरांत ही प्राप्त होता है। यदि आप किशोरावस्था के दौरान स्वच्छता के प्रति सजग हो जाते हैं तो आप गंदगी को जीवन भर अपना नहीं पाएंगे। स्वच्छता के प्रति सजग करने का प्रथम दायित्व हमारे परिवार का होता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप अपनी मलिनता को अपने परिवार के मत्थे मढ़ दें। हो सकता है कि आपके परिवार ने कभी गंदगी को गंदी नजर से देखा ही नहीं, तो इसमें उनका क्या दोष है? आपको यह भूलना नहीं चाहिए कि आप उस दौर में जी रहे हैं जिस दौर में एक कोरोना नामक वायरस ने पूरी दुनिया में भूकंप सी तबाही मचा दी थी। गौर करने की बात यह है कि केवल स्वच्छता ने ही कोरोना को शिकस्त दी। इससे यह सिद्ध होता है कि स्वच्छता एक अचूक बाण है जो हमें भनक लगे बिना ही कई बीमारियों से बचा लेता है। मेरी इस बात से आप यह न समझ बैठिएगा की गंदगी का कोई फायदा नहीं। बिना गंदगी के हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित कौन करेगा। थोड़ी गंदगी के साथ समझौता करना भी लाभप्रद होता है। आपको यहां पर विरोधाभाष महसूस हो रहा होगा। लेकिन यदि आपने एक अच्छे पाठक की भांति आरंभ से मेरे शब्दों पर ध्यान दिया हो तो आपको यह मालूम होगा कि हम मध्य मार्ग पर सफर कर रहे हैं और क्योंकि हम रेल

कर्मचारी हैं साहब इसीलिए हम दोनों पटरियों का महत्व जानते हैं। हमें मालूम होता है कि यह दोनों पटरियां कभी नहीं मिलेंगी लेकिन फिर भी हम इन्हीं पटरियों के सहारे रेल गाड़ी चला कर लोगों को अपनों से मिलाने का कार्य करते हैं। यह सौंदर्य है मध्य मार्ग का। भगवान बुद्ध से भी हम यही सीखते हैं।

स्वच्छता एक सभ्य एवं विकसित समाज का परिचायक है। स्वच्छता एवं शुद्धता एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। स्वच्छता के साथ शुद्धता जुड़ने से सात्विकता उत्पन्न होती है। इसका उदाहरण हमारे धार्मिक स्थल हैं जहां पर शुद्धता एवं स्वच्छता का ध्यान रखा जाता है। स्वच्छता एवं शुद्धता पर ध्यान रखने वाले को अशुद्धता एवं मलिनता पर भी ध्यान रखना पड़ता है। दूसरी ओर गंदगी को अपनाने वाले को किसी भी चीज पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं। वह तो इन वाद विवादों से परे है और बेपरवाही का दामन थामे हुए मौज ले रहा है। लेकिन बात यहां खत्म नहीं होती। स्वच्छता का एक और पहलू है। वह है मानसिक स्वच्छता। वैचारिक स्वच्छता भी इसी का अंश है। सामान्य एवं निजी स्वच्छता से बढ़कर है मानसिक स्वच्छता। हमारा ध्यान इस ओर कम जाता है। जाएगा भी कैसे, यहां पर अंधेरा जो अधिक होता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष और चतुराई यह सब मन की गंदगी के प्रतीक है। इसकी सफाई बेहद क्लिष्ट है। मानसिक गंदगी का स्वरूप भी अमूर्त है और इस पर खुद का ध्यान जाना अति दुर्लभ है। चाह कर भी अपने आपसे बगावत कर पाना हमारे बस की बात नहीं इसका कारण है हमारे प्रमुख सलाहकार एवं परम मित्र अहंकार जी। अहंकार जी जीवन भर पूरी निष्ठा से हमारा साथ देते हैं और विजयी होने का आश्वासन देते रहते हैं। हालांकि इनके सहारे कभी किसी को विजयश्री का स्वाद चखने को नहीं मिला। ऐसी अवस्था में आपको लग रहा होगा कि मानसिक स्वच्छता को जीवन में प्राप्त करना असंभव है। यहां पर भी आपके अभिन्न मित्र ने आपको गलत राह दिखाई। अब तो आप समझ गए होंगे कि यह परम एवं अभिन्न मित्र ही आपका सबसे बड़ा विरोधी है। इसीलिए मानसिक स्वच्छता की ओर जो मार्ग जाता है उसमें आपको अहंकार को पीछे छोड़ना होगा।

अब मुझे ऐसा प्रतीत हो रहा है कि हम इस चर्चा में बहुत आगे निकल आए हैं। क्या पीछे छूटा और क्या साथ आया इसका हिसाब लगाना तो मुश्किल है पर मंजिल दूर नहीं है और इरादे बुलंद हैं। हमने देखा कि एक ओर स्वच्छता है और दूसरी ओर मलिनता। हमारा जीवन इन दोनों छोरों के बीच में कहीं जद्दोजेहद कर रहा है। निजी स्वच्छता रखने के साथ-साथ हमें यह सदैव ध्यान रखना चाहिए कि हम सार्वजनिक स्थलों पर गंदगी न फैलाएं। गंदगी में कूड़ा कचरा ही नहीं बल्कि सर्व प्रसिद्ध पान मसाले की पीक भी शामिल है। बिना होली के जो हम सड़कों एवं अन्य स्थानों पर रंग बरसाते फिरते हैं यह एक सभ्य समाज की रीति नहीं।

सामान्य स्वच्छता बनाए रखना एक सभ्य समाज का दायित्व है और इस दायित्व का सचेत निर्वहन आज के समय की जरूरत। गंदगी से पूरी तरह से बच पाना तो संभव नहीं है परंतु धीरे-धीरे ही सही, स्वच्छता की ओर बढ़ना अति आवश्यक है। हमने देखा कि पूर्ण स्वच्छता का मुकाम काफी ऊँचा है। मलिनता के घेरे से निकलना अपने आप में संघर्षपूर्ण कार्य है क्योंकि जिसे समझ ही नहीं आ रहा कि वह गंदगी फैला रहा है उसे समझाएं तो समझाएं कैसे? इसीलिए स्वच्छ रहें, स्वस्थ रहें, थोड़ी गंदगी सहें और थोड़ी गंदगी साफ करें।

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय,
माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आए फल होय।

संत कबीरदास जी के इस दोहे से मैं इस चर्चा को विराम देता हूँ।

उप मुख्य यांत्रिक इंजीनियर/ईएनएचएम
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9794844403

जिस तरह हवा एक दिशा में नहीं बहती है, समय-समय पर बदलती रहती है, उसी प्रकार आदमी की किस्मत भी समय-समय पर बदलती रहती है।

35वीं पुण्यतिथि पर विशेष

हिंदी कहानी के समक्ष हैं अनेक चुनौतियाँः डॉ. लक्ष्मीनारायण लाल

अजय दूबे

हिंदी के सुप्रसिद्ध साहित्यकार डॉ. लक्ष्मीनारायण लाल बस्ती जनपद के ग्राम जलालपुर, तहसील एवं पोस्ट बहादुर में 04 मार्च 1927 को लेखपाल शिवसेवक लाल एवं माता मूंगामोती के यहां जन्मे थे। उनके अग्रज बलदेव प्रसाद 16 अक्टूबर 1916 को जन्मे थे जिन्हें देशरत्न डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने हैंडलूम एवं पावरलूम के उत्थान में विशेष योगदान देने के लिए सम्मानित किया था। अनुज कमला प्रसाद उनसे दस वर्ष छोटे थे। उनकी दो बहने हैं श्यामा और सावित्री।

इसी क्रम में उल्लेखनीय है कि हिंदी कहानियों का इतिहास बहुत पुराना भले नहीं हो, किंतु इन सौ वर्षों की उपलब्धियां भी कोई कम महत्वपूर्ण नहीं है। विशेष रूप से सातवें दशक के बाद की कहानियों में जो बदलाव आया, उससे हमें पता चलता है कि हमारे यहाँ हिंदी कहानी की समकालीन जड़ें कितनी भारतीय हैं। जन-जीवन में खूब गहरे समायी ये कहानियां एक से बढ़कर एक हैं। स्वयं डॉ. लक्ष्मीनारायण लाल की कहानियों को हम देखें तो माघ मेला के ठाकुर, रसबेनिया सुहागभरी, दर्पन कथा, अश्वमेध का घोड़ा, कथा विसर्जन, किस्सा खत्म, सूने आंगन रस बरसै, एक बूंद जल, आने वाला कल, वही कथा कहो मां, हम एक हैं, बलदाऊ जैसी कहानियों ने भारतीय परिवेश को भलीभांति संरक्षित करते हुए अपनी बात बखूबी कही है। हिंदी कहानी के सौ वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में डॉ. लक्ष्मीनारायण लाल से वर्ष 1987 में हुई विशेष भेंट वार्ता में वार्ताकार ने अनेक प्रश्न किये थे, जिनमें से मुख्य हैं-

आपकी कथा-पीढ़ी की कहानियों का परिवेश कुल मिलाकर कैसा रहा? अपनी कहानियों में आपने इस परिवेश को भला किस तरह उजागर एवं निरूपित किया? आपके दौर की प्रमुख चुनौतियाँ क्या थीं? क्या आप अपने समग्र कहानी-लेखन एवं रचना-प्रक्रिया से संतुष्ट हैं? हिंदी कहानी की सौ वर्षों की कथा-यात्रा पूरी होने पर आप इसके इतिहास का मूल्यांकन किस प्रकार करते हैं?

संयोगवश, यह भेंट वार्ता जिस पत्रिका में आठवें दशक के उतरार्द्ध में प्रकाशन के लिए दी गयी, उसका प्रकाशन ही बंद हो गया। डॉ. लाल भी 20 नवंबर 1987 को काल-कवलित हो गये, किंतु उनकी बातें आज भी अर्थवान और बेहद प्रासंगिक हैं। पिछले दिनों भेंट वार्ता की पांडुलिपि पुनः प्राप्त हुई है, जिसे पाठकों की सेवा में अविकल प्रस्तुत किया गया है।

डॉ. लक्ष्मीनारायण लालः मेरी अधिकांश कहानियों का परिवेश गाँवों और कस्बों से जुड़ा हुआ है। यह आज से नहीं, बल्कि कहना चाहिए आजादी के बाद सन् 1952 में जब मेरा पहला कहानी संग्रह 'सूने आंगन रस बरसे' प्रकाशित हुआ, तब से लेकर आज तक मैं भारतीय ग्रामीण जीवन के विराट संसार से गहरे जुड़ा हुआ हूँ। आज दिल्ली में गाँवों और कस्बों से आये बहुत-से लेखकों को यह कहने-मानने में शर्म आती है कि वह गाँव के हैं, जबकि मेरे साथ यह स्थिति बिल्कुल नहीं। मैं ठेठ गंवई हूँ।

आप गौर कीजिए तो आजादी के बाद दो तरह के लोग हिंदी के कहानी-लेखन की यात्रा में शरीक हुए। एक ओर तो कथाकार प्रेमचंद की परंपरा के लोग जिसमें रेणु, मैं, शैलेश मटियानी, अमरकांत, सुदर्शन, भगवती चरण वर्मा वगैरह आते हैं। दूसरी ओर अज्ञेय की परंपरा में जैनेन्द्र कुमार, मोहन राकेश, कमलेश्वर, राजेन्द्र यादव, निर्मल वर्मा आदि। इन दूसरी तरह के लोगों ने नयी कविता के तर्ज पर नयी कहानी के नाम से आंदोलन चलाया और स्वयं को सुप्रतिष्ठित करने के लिए खूब झंडे गाड़े। इनमें से कुछ तो स्वयं ही पत्रिकाओं के संपादक रहे उसका भी खूब लाभ लिया। इन लोगों ने आज तक जो कहानियाँ लिखी हैं, उनके बारे में मुझे यह कहने में थोड़ा भी संकोच नहीं है कि इन लोगों को भारतीय समाज, संस्कृति, लोक-परंपरा से कुछ भी लेना देना नहीं है। बल्कि इन लोगों ने पश्चिम से आयातित संस्कृति की फेक और नकली किस्म की आधुनिकता से आक्रांत होकर ऐसी कहानियाँ लिखीं जिनका

भारतीय समाज और देश से कोई नाता-रिश्ता, लेना-देना ही नहीं था।

दूसरी ओर, प्रेमचंद की परंपरा में बहुत से ऐसे कथाकार शामिल थे जिन्होंने बिना यश और प्रतिष्ठा की कामना किये, बराबर ऐसी कहानियां लिखी हैं, जिनका इस देश की जनता और भारतीय लोक-जीवन की संस्कृति से बहुत ही गहरा सरोकार है। ऐसे कथाकारों के योगदान को मैं हिंदी साहित्य की निधि और उपलब्धि मानकर प्रणाम करता हूँ। यह तो हिंदी आलोचना का दुर्भाग्य है कि एक लंबे अरसे तक जनसंस्कृति के संवाहक इन कथाकारों की अवहेलना ही की गयी, किंतु हिंदी कहानी के पाठकों के एक व्यापक समाज में इन लेखकों की प्रतिष्ठा बहुत बढ़ी है। इस परंपरा में लेखन को विशेष सक्रिय करने वालों में प्रेमचंद, गुलेरी, प्रसाद, निराला, उग्र, सुदर्शन आदि का योगदान चिरस्मरणीय ही कहा जायेगा। मेरे समय की अधिकांश कहानियों की मुख्य चुनौती यह थी अजय दूबे जी कि किस तरह से हम 'नयी कहानी' की छद्म और नकली आधुनिकता की जड़ों को तोड़ें तथा उसकी जगह पर भारतीय ग्रामीण समाज की क्रूर और जटिल वास्तविकताओं को उजागर करें।

मुझे इस बात की प्रसन्नता है कि हममें से कई ने (इनमें से रेणु, अमरकान्त, शैलेष मटियानी ने भी) अपने समय की कहानी की इस मुख्य चुनौती का सामना किया और अपने उद्देश्य में सफल भी रहे। इसका प्रमाण है कि सन् 1970 के बाद हिंदी कहानी में एक जबरदस्त बदलाव आया। तब नयी कहानी की तथाकथित आधुनिकता की धूम और गूंज-अनुगूंज स्वतः समाप्त हो गयी। उसकी जगह एक परिपुष्ट भारतीय संस्कृति और समाज को उजागर करने वाली रोचक और सोद्देश्य कहानियों का दौर सामने आया। ये ऐसी कहानियाँ हैं जिनमें अपने समय की सच्चाई से जूझने का अध्यवसाय है... मैं हिंदी कहानियों की सौ (अब एक सौ पैंतीस) वर्षों की उपलब्धियों के प्रति आश्वस्त नहीं हूँ। खासतौर से आजादी के बाद हिंदी कहानी की जो दशा और दृष्टि होनी चाहिए थी, उसे महानगरीय संवेदना के कुछ अत्यंत कलावादियों ने भटका दिया। यह भटकाव हिंदी कहानी पर लगभग बीस वर्षों तक हावी रहा जिससे उसकी प्रगति में बाधा आयी। वह स्थिति अब नहीं है, फिर भी आज हिंदी कहानी के समक्ष अनेक चुनौतियाँ हैं।

मुख्य चुनौती है-हिंदी कहानी में आयी चरम व्यावसायिक परिस्थितियों से उबरने की जिससे हम सभी रचनाधर्मियों को जूझना है। अफसोस की बात है कि नये कहानीकारों के पास गहन अध्ययनशीलता और धैर्य का प्रायः अभाव है। उन्हें इस बात की ज्यादा हड़बड़ी है कि कैसे जल्दी-से-जल्दी अच्छी-सी चर्चा और ख्याति मिले। सब कुछ उन्हें जल्दी-से-जल्दी चाहिए। नयी पीढ़ी के लोग जब तक इस स्थिति से नहीं उबरेंगे, कुछ नया और बड़ा नहीं कर सकेंगे।

कार्यालय अधीक्षक
प्रमुख इंजीनियर कार्यालय
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9415379360

वे मुस्काते फूल नहीं, जिनको आता है मुरझाना,
वे तारों के दीप नहीं, जिनको भाता है बुझ जाना।
-महादेवी वर्मा

लेख

सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन 'अज्ञेय'

डॉ. चन्द्रभूषण ओझा

सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन 'अज्ञेय' हिंदी में अपने समय के सबसे चर्चित कवि, कथाकार, निबंधकार, पत्रकार, संपादक, यायावर, अध्यापक रहे। इनका जन्म सात मार्च 1911 के उत्तर प्रदेश के कसया, कुशीनगर स्थित पुरातत्व खोदाई शिविर में हुआ। बचपन लखनऊ, कश्मीर, बिहार और मद्रास में बीता। बी.एससी. करके अंग्रेजी से एम.ए. करते समय क्रांतिकारी आंदोलन से जुड़कर बम बनाते पकड़ गये और वहां से फरार भी हो गए। सन् 1930 ई के अंत में पकड़ लिए गए।

अज्ञेय प्रयोगवाद एवं नई कविता को साहित्य जगत में प्रतिष्ठित करने वाले कवि हैं। अनेक जापानी हाइकु कविताओं को अज्ञेय ने अनूदित किया। बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी और प्रखर कवि होने के साथ ही साथ अज्ञेय की फोटोग्राफी भी उम्दा हुआ करती थी। यायावरी तो शायद उनको दैव प्रदत्त ही थी।

अज्ञेय की प्रारंभिक शिक्षा-दीक्षा पिता की देख-रेख में घर पर ही संस्कृत, फारसी, अंग्रेजी और बांग्ला भाषा व साहित्य के साथ हुई। 1925 में पंजाब से प्रवेश परीक्षा पास की और उसके बाद मद्रास क्रिश्चन कालेज में दाखिल हुए। वहां से विज्ञान में इंटर की पढ़ाई पूरी कर 1927 में वे बी.एससी. करने के लिए लाहौर के फॅरमन कालेज के छात्र बने। 1929 में बी. एस.सी. करने के बाद एम.ए. में उन्होंने अंग्रेजी विषय लिया, पर क्रांतिकारी गतिविधियों में हिस्सा लेने के कारण पढ़ाई पूरी न हो सकी।

अज्ञेय का 1930 से 1936 तक का समय विभिन्न जेलों में कटा। 1936-37 में 'सैनिक' और 'विशाल भारत' नामक पत्रिकाओं का संपादन किया। 1943 से 1946 तक ब्रिटिश सेना में रहे। इसके बाद इलाहाबाद से 'प्रतीक' नामक पत्रिका निकाली और ऑल इंडिया रेडियो की नौकरी स्वीकार की। देश-विदेश की यात्राएं की, जिसमें उन्होंने कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय से लेकर जोधपुर विश्वविद्यालय तक में अध्यापन का कार्य किया। वहां से दिल्ली लौटे तो दिनमान साप्ताहिक, नवभारत, टाइम्स, अंग्रेजी पत्र वाक् और एवरीमैंस जैसी प्रसिद्ध पत्र-पत्रिकाओं का संपादन किया। 1980 में उन्होंने 'वत्सलनिधि' नामक एक न्यास की स्थापना की, जिसका उद्देश्य साहित्य और संस्कृति के क्षेत्र में कार्य करना था। दिल्ली में ही चार अप्रैल 1987 को उनकी मृत्यु हो गई। 1964 में 'आंगन के पार द्वार' पर उन्हें साहित्य अकादमी का पुरस्कार प्राप्त हुआ और 1978 में 'कितनी नावों में कितनी बार' पर भारतीय ज्ञानपीठ पुरस्कार मिला। अज्ञेय की कविताओं में भग्नदूत 1933, चिन्ता 1942, इत्यलम् 1946, हरी घास पर क्षणभर 1949, बावरा अहेरी 1954, इन्द्रधनुष रौंदे हुए ये 1957, अरी ओ करूणा प्रभामय 1959, आंगन के पार द्वार 1961, कितनी नावों में कितनी बार 1967, क्योंकि मैं उसे जानता हूँ 1970, सागर मुद्रा 1970, पहले मैं सन्नाटा बुनता हूँ 1974, महावृक्ष के नीचे 1977, नदी की बांक पर छाया 1981, पिजन डेज एंड अदर पोयम्स अंग्रेजी में 1946 प्रमुख हैं।

संपादित ग्रंथों में आधुनिक हिंदी साहित्य (निबंध संग्रह) 1942, तार सप्तक (कविता संग्रह) 1943, दूसरा सप्तक (कविता संग्रह) 1951, तीसरा सप्तक (कविता संग्रह), संपूर्ण 1959, नये एकांकी 1952, रूपांबरा 1960 शामिल हैं।

अज्ञेय का लगभग समग्र काव्य सदानीरा (दो खंड) नाम से संकलित हुआ है तथा अन्यान्य विषयों पर लिखे गए सारे निबंध 'सर्जना और संदर्भ' तथा 'केन्द्र और परिधि' नामक ग्रंथों में संकलित हुए है। विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं के संपादन के साथ-साथ अज्ञेय ने तार सप्तक, दूसरा सप्तक और तीसरा सप्तक जैसे युगांतरकारी काव्य संकलनों का भी संपादन किया। इसके साथ ही 'पुष्करिणी' और 'रूपांबरा' जैसे मौलिक और अनूठे काव्य संकलनों का भी संपादन किया। वे वत्सल निधि से प्रकाशित आधा दर्जन निबंध संग्रहों के भी संपादक रहे हैं। यद्यपि अज्ञेय ने कहानियां कम ही लिखी हैं और अपने उत्तरकालीन जीवन में तो न के बराबर ही लिखी हैं, परंतु हिंदी कहानी को आधुनिकता की दिशा में एक नया और स्थायी मोड़ देने का श्रेय उन्हीं को प्राप्त है। निस्संदेह वे आधुनिक हिंदी साहित्य के शलाका पुरुष हैं, जिनके कारण हिंदी साहित्य में भारतेन्दु हरिश्चन्द्र के बाद पुनः आधुनिक युग का प्रवर्तन हुआ।

'अज्ञेय रचनावली' के अठारह खंडों में उनकी समस्त रचनाओं को संग्रहित करने का प्रयास किया गया है। इसके संपादक कृष्णदत्त पालीवाल हैं। इन खंडों की सामग्री का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है-काव्य, कहानियां, उपन्यास भूमिकाएं, यात्रा-वृत्त, डायरी, निबंध, संस्मरण, नाटक, साक्षात्कार और पत्र अनुवाद।

अज्ञेय एक मनोविश्लेषणवादी तथा व्यक्तिवादी कवि हैं। अपनी कविताओं में उन्होंने मानव मन की कुंठाओं तथा वासनाओं का वर्णन किया है। ये कविताएं अज्ञेय के व्यक्तिवाद में समाज या समूह को शामिल करती प्रतीत होती हैं।

दैनिक जागरण, गोरखपुर
संपर्क: 9452454037

तकनीकी

आई.सी.एफ.यान-एल.एच.बी. यान में अंतर

बी.पी.सिंह

पूर्व में भारतीय रेलवे के ऑल क्वायल स्प्रिंग बोगी युक्त यान प्रचलन में था जिसे आई.सी.एफ. यान के नाम से जाना जाता है। वास्तव में सबसे पहले ऑल क्वायल स्प्रिंग बोगी युक्त यान का निर्माण इंटीग्रल कोच फैक्ट्री (आई.सी.एफ.) पेराम्बुर मद्रास द्वारा किया गया था जिसके कारण इसका प्रचलित नाम आई.सी.एफ. हो गया जो बाद में रेल कोच फैक्ट्री कपूरथला, मार्डन कोच फैक्ट्री, रायबरेली, भारत अर्थमुवर प्राइवेट लिमिटेड, बैंगलुरू द्वारा भी ऑल क्वायल स्प्रिंग बोगी युक्त यान का निर्माण किया जाने लगा। पहले इस यान की अधिकतम गति 100 किमी प्रतिघंटा थी लेकिन मॉडिफिकेशन के बाद अधिकतम गति 110 किमी. प्रतिघंटा है। आई.सी.एफ. यान के स्पीड पोटेंशियल और यात्रियों के सुविधा को देखते हुए उच्च गति के यान पर विचार किया जाने लगा तथा सर्वप्रथम जर्मन टेक्नोलाजी पर एल.एच.बी.यान का निर्माण किया गया जिसमें फियेट बोगी लगी होती है। इस यान की अधिकतम गति 160 किमी प्रतिघंटा पर ट्रायल हुआ है तथा एल.एच.बी. यान का निर्माण ट्रांसफर ऑफ टेक्नोलाजी के तहत आई. सी.एफ. पेराम्बुर, आर.सी.एफ. एवं एम.सी.एफ. में निर्बाध गति से किया जा रहा है। वर्तमान में एल.एच.बी. यान 130 किमी. प्रतिघंटा से चलाया जा रहा है तथा ऑल क्वायल स्प्रिंग बोगी युक्त यान का निर्माण बन्द है।

ऑल क्वायल स्प्रिंग बोगी युक्त यान (आई.सी.एफ.) तथा एल.एच.बी. कोच में मूल भूत निम्न अंतर है-

क्र.सं.	आई.सी.एफ.यान	एल.एच.बी.यान
1.	इसका कोडल लाइफ 25 वर्ष है ।	इसका कोडल लाइफ 40 वर्ष है ।
2.	इसकी बॉडी Mild steel corten sheet की बनी होती है जिससे करोजन होने की संभावना बनी रहती है।	इसकी बाडी स्टेनलेस स्टील की बनी होती है जिसमें करोजन होने की संभावना नगण्य है।
3.	इसका राइडिंग इन्डेक्स 3.5 तक होता है।	इसका राइडिंग इन्डेक्स 2.5-2.75 तक होता है जिसके कारण यात्रा के दौरान यात्री को थकावट नहीं महसूस होता है।
4.	यान की बफर तक लंबाई 22.3 मीटर तक होती है।	यान की बफर तक लंबाई 24 मीटर होती है जिसके कारण सिटिंग कैपासिटी लगभग 10 प्रतिशत अधिक है।
5.	अपेक्षाकृत वातानुकूलित यानों की कूलिंग कम है।	अपेक्षाकृत वातानुकूलित यानों की कूलिंग बेहतर है।
6.	इसमें यान अधिकतर सेल्फ आन जनरेशन पर आधारित है जिसके प्रत्येक यान में बैट्री एवं अल्टरनेटर लगा होता है, के कारण यान का टियर वेट अधिक होता है।	एल.एच.बी. ट्रेन इन्ड आन जनरेशन एवं एच.ओ.जी. से चलाया जाता है जिसके कारण यान में अल्टरनेटर एवं बैट्री की आवश्यकता नहीं होती है जिसके कारण कैरिंग कैपेसिटी अधिक हो जाती है तथा टियर वेट अपेक्षाकृत कम होता है।
7.	दुर्घटना होने पर यान एक दूसरे के ऊपर चढ़ जाते हैं जिसके कारण कैजुअल्टी ज्यादा होती है।	इसमें एन्टी क्लाइबिंग फीचर होने के कारण दुर्घटना होने पर यान एक दूसरे के ऊपर नहीं चढ़ते हैं अत: कैजुअल्टी नहीं के बराबर होती है।
8.	दुर्घटना होने पर ट्राली एवं पहिया अलग-अलग हो जाते हैं तथा मोमेंटम के कारण पीछे वाले यानों की ट्राली एवं पहिया टकराकर ढ़ेर के रूप में इकठ्ठा हो जाते हैं जिसके कारण कई यान एक दूसरे के उपर चढ़ जाते हैं।	दुर्घटना होने पर ट्राली एवं पहिया अलग होने की संभावना कम रहती है जिसके कारण अवपथन की संभावना भी कम हो जाती है।

क्र.सं.	आई.सी.एफ.यान	एल.एच.बी.यान
9.	इसका आई.ओ.एच. 09 माह में डिपो में तथा पी.ओ.एच.पीरियाडीसिटी 18 माह में वर्कशाप में होता है।	इसका एस.एस.-I 18 माह पर डिपो में तथा एस.एस.-2 (पीओएच) 36 माह पर वर्कशाप में होता है जिसके कारण अधिक समय तक यान सर्विस में रहता है अत: अपेक्षाकृत स्पेयर यान कम रखना पड़ता है।
10.	इसमें व्हील एवं एक्सिल में स्फेरिकल रोलर वियरिंग होता है।	इसमें व्हील एवं एक्सिल के बीच कार्टरिज टेपर रोलर वियरिंग होता है जिसे कम अनुरक्षण की आवश्यकता होती है।
11.	व्हील वेस-2896 एम.एम. होता है।	इसका व्हील वेस-2560 एम.एम. होता है जो कर्व पर आसानी से निगोशियेट करता है।
12	इसमें प्राइमरी सस्पेंशन में डैशपाट डैम्पर एवं क्वायल स्प्रिंग होता है। डैशपाट लीक होने की संभावना अधिक रहती है तथा प्रत्येक मासिक शिडयूल में डैशपाट में तेल डालना पड़ता है।	इसमें प्राइमरी सस्पेंशन में हाईड्रालिक डैम्पर एवं क्वायल स्प्रिंग होता है। डैम्पर में लीकेज की संभावना कम रहती है।
13.	इसमें सेकेन्डरी सस्पेंशन में क्वायल स्प्रिंग होती है जो लोवर बीम बोलस्टर पर होता है तथा लोवर बोलस्टर इन्कलाइन्ड हैंगर के द्वारा ट्राली फ्रेम से जुड़ा रहता है।	सेकेन्डरी स्प्रिंग सस्पेंशन क्वायल स्प्रिंग का होता है जो सीधे साइड फ्रेम पर लगा रहता है तथा वर्तमान में एयर स्प्रिंग लगाया जा रहा है। जिसके कारण लोड अधिक होने पर भी बफर हाईट कम नहीं होती है।
14.	इसमें ब्रेक लगाने पर ब्रेक ब्लाक चक्के को दोनों तरफ से दबाता है तथा स्पीड को कम करता है जिससे चक्के का ट्रेड घिस जाता है।	इसमें ब्रेक लगाने पर ब्रेक ब्लाक एक्सिल पर लगे व्हील डिस्क को दबाता है तथा स्पीड को कम करता है, जिससे चक्के में ब्रेक लगाने से कोई घिसावट नहीं होती है।
15.	इसमें ब्रेक लगाने के बाद ब्रेकिंग डिस्टेंस अपेक्षाकृत अधिक होता है।	इसमें ब्रेक लगाने के बाद ब्रेकिंग डिस्टेंस अपेक्षाकृत कम होता है जिसके कारण उच्च गति पर चलाया जा सकता है।

यान के मुख्य अवयव एवं उनके कार्य-

- **यान (कोच)**- भारतीय रेल में यात्रियों को बैठने के लिए जिस डिब्बे का प्रयोग किया जाता है उसे यान कहते हैं जिसके दोनों सिरे बोगी पर रेस्ट करते हैं तथा बोगी एवं बॉडी सेंटर पिवोट के द्वारा आपस में जुड़ा रहता है।
- **बोगी**- यह एक सामान्य शब्द है जो सभी सस्पेंशन पुर्जो के समायोजन के लिए प्रयुक्त होता है जो की यान की बॉडी को दोनों सिरों पर सपोर्ट प्रदान करता है जिसमें स्ट्रक्चरल फ्रेम, पहिये, वियरिंग, सस्पेंशन लिंक एवं स्प्रिंग इत्यादि शामिल हैं।
- **बफर हाईट**- रेल की ऊपरी सतह से यान के साइड बफर या सेन्टर बफर कपलर के सेन्टर के बीच की लम्बवत दूरी को बफर हाईट कहते हैं। आई.सी.एफ. एवं एल.एच.बी. यान में लोडेड दशा में बफर हाईट 1030 एमएम से कम नहीं होना चाहिए तथा खाली दशा में 1105 एमएम से अधिक नहीं होना चाहिए तथा अगल-बगल के यानों के बफर हाईट में 64 एमएम से अधिक अन्तर नहीं होना चाहिए।
- **व्हील गेज**- एक एक्सिल पर लगे दोनों चक्के के अन्दर की सतह के बीच की दूरी को व्हील गेज कहते हैं। बी.जी.यानों मे व्हील गेज 1600+2 अर्थात् 1599 से 1602 एमएम के बीच होना चाहिए।
- **व्हील बेस**- एक बोगी के दोनों एक्सिल के सेन्टर से सेन्टर की दूरी को व्हील बेस कहते हैं। आई.सी.एफ. बोगी में 2896 एमएम तथा एल.एच.बी. बोगी में 2560 एमएम होता है।
- **ब्रेक पाइप**- प्रत्येक यान में एक सिरे से दूसरे सिरे तक ब्रेक पाइप प्रेशर भेजने के लिए लगा होता है। यह लोकोमोटिव से 5

किग्रा/वर्ग सेंटीमीटर प्रेशर पर चार्ज किया जाता है और लोकोमोटिव कंट्रोल सिस्टम के माध्यम से ब्रेक पाइप प्रेशर में बदलाव करके ब्रेक लगाया तथा रिलीज किया जाता है।

- **फीड पाइप**– प्रत्येक यान में एक सिरे से दूसरे सिरे तक फीड पाइप प्रेशर भेजने के लिए लगा होता है। यह लोकोमोटिव से 6 किग्रा./वर्ग सेंटीमीटर प्रेशर पर चार्ज किया जाता है और ब्रेक लगाते समय भी ऑक्जीलरी रिजर्वायर को फुल प्रेशर पर चार्ज रखता है।
- **डिस्ट्रीब्यूटर बाल्व**– यह ब्रेक पाइप, ऑक्जीलरी रिजर्वायर तथा ब्रेक सिलेंडर से जुड़ा होता है और ब्रेक पाइप के प्रेशर में वैरिएशन के अनुसार ब्रेक सिलेण्डर में प्रेशर को नियंत्रित करता है तथा ब्रेक लगाने या रिलीज करने का कार्य करता है।
- **ऑक्जीलरी रिजर्वायर**– यह फीड पाइप और डिस्ट्रीब्यूटर वाल्व से जुड़ा होता है तथा ब्रेक सिलेण्डर को चार्ज करने लिए लगातार कंप्रेस्ड एयर प्रदान करता है।
- **प्राइमरी सस्पेंशन**– बोगी फ्रेम और एक्सल बॉक्स के बीच के स्प्रिंग अरजेमेंट को प्राइमरी सस्पेंशन कहते हैं।
- **सेकेंडरी सस्पेंशन**– कोच बॉडी और बोगी फ्रेम के बीच के स्प्रिंग अरजेमेंट को सेकेंडरी सस्पेंशन कहते हैं।
- **बर्थिंग कैपासिटी**–

कोच टाइप	**आई.सी.एफ.**	**एल.एच.बी.**
स्लीपर यान	72	78
ए.सी. चेयर कार	73	78
ए.सी. थ्री टायर	64	72
ए.सी. टू टायर	46/48	54
ए.सी. प्रथम श्रेणी	18	24

- **फीबा (FIBA-Failure Indication and brake application)**– एलएचबी एयर स्प्रिंग सस्पेंशन यान में फीबा लगा होता है। यदि किसी एयर स्प्रिंग में किसी कारणवश लिकेज होता है तो ऑटोमेटिक ब्रेक लग जाता है तथा यान में बोगी के पास इंडीकेटर लगा होता है वह लाल हो जाता है। पुन: मैनुअली रिसेट करने पर ही ब्रेक रिलीज होता है अर्थात् फेल्योर होने पर अटेंड करना जरुरी होता है।

मुख्य चल स्टॉक इंजीनियर (कोचिंग)
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9794840403

खुद को कैसे स्वस्थ रखें

- व्यायाम
- सही भोजन का सेवन करें
- पर्याप्त पानी पिएं
- ध्यान करें
- नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाएं
- स्वस्थ वजन बनाए रखें
- कुछ लक्ष्य निर्धारित करें
- रात में अच्छी नींद लें
- शराब का सेवन न करें
- तम्बाकू से दूर रहें
- घर का खाना खाएं
- हेल्दी स्नैक का सेवन करें
- अपने दाँत मत भूलना
- अपने लिए कुछ वक्त निकालें और
- लोगों से मिलें
- खुश रहें

लेख

शिवसागर मिश्र का साहित्यिक अवदान

सूर्या शेखर

शिवसागर मिश्र हिंदी जगत का एक सुपरिचति नाम है। सहज गंभीरता और सुसंस्कारित शालीनता के प्रतीक शिवसागर मिश्र ने 09 मार्च 1927 को समस्तीपुर (बिहार) के एक गाँव श्री रामपुर में कृषक परिवार में जन्म लिया। त्याग, बलिदान और विद्रोह की धरती पर जन्म लेने का फल यह हुआ कि किशोरावस्था में ही वह स्वाधीनता आंदोलन में कूद पड़े। परिणामस्वरूप उन्हें न केवल जेल की सजा भुगतनी पड़ी, बल्कि बिहार राज्य से निष्कासन का दंड भी मिला।

तदुपरान्त काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से अपनी शिक्षा-दीक्षा पूर्ण करने के बाद शिवसागर मिश्र ने राजनीति के रंग में रंगे जाने के बजाय स्वयं को हिंदी साहित्य के क्षेत्र में रमना श्रेयस्कर समझा। सन् 1950 से ही विभिन्न पदों पर कार्य करते हुए साहित्य को भी समृद्ध करते रहे। उनकी अत्यंत ही महत्वपूर्ण औपन्यासिक कृति है-'जनमेजय बचो'

लगभग तेईस वर्षों तक आकाशवाणी में कार्य करने के बाद शिवसागर मिश्र ने 1973 में भारत सरकार के रेल मंत्रालय में राजभाषा निदेशक का पदभार संभाला। उनकी अटूट निष्ठा और लगन का ही सुपरिणाम रहा कि राजभाषा हिंदी के प्रयोग और प्रचार-प्रसार में रेल मंत्रालय भारत सरकार के अन्य मंत्रालयों में सबसे अग्रणी साबित हुआ।

शिवसागर मिश्र की अनूठी कृति 'जनमेजय बचो' की मूल प्रेरणा है महर्षि अरविन्द का यह प्रेरक कथन-देश की स्वाधीनता के लिए देशभक्त को मरते हुए देखिए और जब कर्म का अधिष्ठाता रक्त और कष्टों का मूल्य चुका दे, तब उसके कुछ ही दशकों के बाद देखिए उस देश विशेष को। वह अपनी बारी आते ही प्रबल अत्याचारी बन जाता है और बन जाता है शोषक उपनिवेशों और अधीनस्थ देशों का विजेता....धर्म भी आपस में लड़ने वाली शक्तियों में संगठित हो जाते हैं और संसार में रहने, बढ़ने और उन पर अपनी धाक जमाने के लिए परस्पर भीषण संग्राम करते हैं।

शिवसागर मिश्र के अनुसार-महात्मा गांधी की मान्यता थी कि वास्तविक स्वराज्य उस दिन आयेगा जिस दिन सोलह साल की लड़की कश्मीर से अकेली चलकर सकुशल कन्याकुमारी तक पहुँच जायेगी।...किंतु है क्या वास्तविकता?... आज एक लड़की की इज्जत से अधिक महत्व नेता या किसी भी मंत्री की सुरक्षा को दिया जाता है।

स्वाधीनता प्राप्त होते ही त्याग, कर्तव्य एवं सेवा की भावना का लोगों में प्राय: यकायक लोप ही हो गया और निहित स्वार्थों का संघर्ष उभरकर सतह पर आ गया। राजनीतिक प्रभुता, नैतिक मूल्यों का अवमूल्यन और भ्रष्टाचार के लिए कुचक्र जीवन के हर क्षेत्र पर हावी होने लगा। हमारे अधिकांश बुद्धिजीवियों ने भी समर्पण और समझौते की राह पकड़ ली।

आज हर सिंहासन के नीचे कोई न कोई तक्षक बनकर लिपटा है। जब तक सामंती परंपरा का इन्द्र किसी सिंहासन पर बैठा रहेगा, तब तक तक्षक का वंश फलता-फूलता रहेगा और करोड़ों भारतवासी भूख, बेकारी और बीमारी के दंश से मरते रहेंगे। रोकना होगा आस्तीक को जो ऋषिपुत्र होकर भी यज्ञ में बाधा डाल देता है।...जनमेजय की आँखों में अंगुलियां डालकर उसे समझाना होगा कि यदि पितृकुल का ऋण चुकाना चाहते हो, तो चलने दो 'सर्प-सत्र और जब तक 'तक्षकाय स्वाहा' न हो जाये, तब तक 'इन्द्राय स्वाहा' कहकर आहुति डालते रहो।

प्रतिबद्धता के प्रति शिवसागर मिश्र के विचार थे-यह प्रतिबद्धता केवल साहित्यकार की नहीं, बल्कि सबकी है कि यदि वह स्वयं सुख चाहता है तो पहले वह अन्य लोगों को सुखी करना चाहें। भले ही वह कवि हो, कथाकार, उपन्यासकार, नाटककार या किसी भी प्रकार का 'कृतिकार' क्यों न हो।....यह कविता अथवा साहित्य है क्या? मात्र एक निवेदन ही तो।...वैसे प्रतिबद्धता शब्द का घोष 1956 में इलाहाबाद में 'परिमल' की किसी साहित्यिक गोष्ठी में हुआ था। इस शब्द को एक षड्यंत्र की तरह प्रचारित किया गया है।

हमारी भारतीय संस्कृति में कोई चीज 'बद्ध' नहीं होती। हम 'मुक्ति' में विश्वास करते हैं। हमारा विश्वास विकास में है। हमारी साहित्य सर्जना के मूल में बद्धता नहीं, अपितु मुक्ति की भावना और कामना रही। ज्ञान वही सार्थक होगा जो जीवन में सहज ही घुल-मिल जाये। वास्तव में 'प्रतिबद्धता' एक संश्लिष्ट अवधारणा है विशेष रूप से साहित्य-सर्जक और एक रचनाकार के लिए। यह केवल स्वीकृति नहीं है। इस सार्थक शब्द में स्वीकार की चेतना है, तो अस्वीकार का साहस भी। प्रतिबद्धता में तोड़ना और बनाना दोनों ही शामिल है। बाह्य और अभ्यंतर के भेद से प्रतिबद्धता की परिभाषा साहित्यकार नहीं करता। वह उसे अपनी संपूर्ण चेतना का पर्याय ही बना लेता है। एक 'प्रतिबद्ध' लेखक के लिए साहित्य-सृजन अथवा रचना-कर्म अपने आप में एक समर्थ और सार्थक प्रयोजन है जिसे किसी भी तरह के उपयोगितावादी चश्मे से आंकना कतई उचित और श्रेयस्कर नहीं है।

उम्र से अपने पाँच दिन बड़े अपने मित्र डॉ. लक्ष्मीनारायण लाल के निधन पर शिवसागर मिश्र ने उनके विषय में लिखा था-डॉ. लक्ष्मीनारायण लाल ने अपने नाटकों मादा कैक्टस व 'रातरानी' में फूलों की संस्कृति को प्रतीकात्मक रूप से निरूपित किया है तो कलंकी, कथा विसर्जन, नरसिंह कथा, एक सत्य हरिश्चन्द्र, चंद्रमा के माध्यम से देवी-देवताओं और मिथकीय चरित्रों के जरिये अपनी बात कही है। उन्होंने ईश्वर की सत्ता में आस्था जतायी है। उनकी निष्ठा भारतीय संस्कृति एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में है।

डॉ. लाल ने आधुनिकता के नाम पर पनप रही आयातित पाश्चात्य संस्कृति का जगह-जगह विरोध किया है। वह मानते थे कि साहित्य एवं नाटक का प्रमुख दायित्व है मनुष्य को सामाजिक बनाना। सुसंस्कारित करना। उन्होंने 'रक्त कमल' की भूमिका में लिखा है-'रंगमंच एक आदिम परंपरा है जबकि सामाजिकता की एक अबाध धारा है। यह किसी व्यक्ति-विशेष की नहीं, पूरे समाज की स्थिति और उपलब्धि है। इसलिए ही रंगकर्म को कहा जाता है-आत्मदान। हम अपने नवान्मेष को जीवन से मिला दें, संस्कृति की विराट माँ को सौंप दें, जहां यह स्वाभाविक रूप से जी सकेगा।'

शिवसागर मिश्र के अनुसार-'डॉ. लक्ष्मीनारायण लाल ने अपनी कृतियों के माध्यम से भारतीय संस्कृति के विभिन्न पक्षों के प्रति सचेत भी किया है कि सांस्कृतिक साहचर्य से ही मानव जीवन सुखी और समृद्ध बन सकता है। अत: उसका अनुपालन करना सबका कर्त्तव्य है। उन्होंने ग्रामीण और नगरीय संस्कृति के साथ ही भारतीयता और पाश्चात्य परिवेश का ऐसा सुन्दर समन्वय प्रस्तुत किया है कि उसका उदाहरण अन्यत्र दुर्लभ है। उनके नाटकों के शीर्षक ही देख लें। मादा कैक्टस, रातरानी, अंधा कुँआ, मिस्टर अभिमन्यु, सूखा सरोवर (खंड काव्य एवं गीति नाटक) दर्पन, एक सत्य हरिश्चन्द्र, व्यक्तिगत, कलंकी, कर्फ्यू, नरसिंह कथा, सबरंग मोहभंग, सूर्यमुख, संस्कार ध्वज, रक्त कमल, सगुन पंछी, कजरी बन, गंगामाटी, बलराम की तीर्थयात्रा, लंका कांड, चन्द्रमा इत्यादि। उन्होंने पुराण कथाओं के माध्यम से आधुनिक मनुष्य को संघर्ष करके सफलता पाने की सीख दी है। डॉ. लाल कठिनाइयों की अग्नि में तपकर कुंदन की तरह दमक उठे थे। उनके जीवन से हमें भी प्रेरणा लेनी चाहिए।'

साहित्यकार एवं पत्रकार शिवसागर मिश्र की प्रमुख कृतियां हैं-सुनो जनमेजय, अक्षत, दूब जनम आयी, राजतिलक, कुलहीन योगी, चांद के धब्बे एवं सलीब ढोते लोग। उनकी साहित्य सेवाएं और मान्यताएं अप्रतिम हैं।

चार्जमैन, सत्या निवास
सूर्य विहार कालोनी
गोरखपुर (उ.प्र)
संपर्क: 9451202409

शक्ति के अभाव में विश्वास व्यर्थ है। विश्वास और शक्ति, दोनों किसी महान काम को करने के लिए आवश्यक हैं।

तकनीकी

सामान्य विद्युत संरक्षा/सावधानियाँ

सूर्यमन प्रसाद यादव

सामान्यत: यह देखा गया है कि विद्युत उपकरणों को ठीक से उपयोग नहीं करने के कारण कई विद्युत दुर्घटनाएं होती हैं। विद्युत आघात से जान-माल की हानि भी हो सकती है। अक्सर हम अपने कार्यालय के उपकरणों का प्रयोग अपने व्यक्तिगत उपकरणों की तरह नहीं करते हैं। फलस्वरूप कार्यालय, सरकारी भवनों एवं सार्वजनिक भवनों में विद्युत दुर्घटनाओं की संख्या आवासों की अपेक्षा अधिक होती है। अत: कार्यालय, सरकारी भवनों एवं आवासों में विद्युत दुर्घटनाओं को रोकने एवं कम किए जाने हेतु निम्नलिखित प्रयास हम सभी को करना चाहिए-

- सरकारी कार्यालय/भवन कार्यकाल समाप्त होने के उपरांत कार्यस्थल के लाइट, पंखे, कूलर, एसी चार्जिंग प्वाइंट, कम्प्यूटर एवं संबंधित यूपीएस आदि विद्युत उपकरणों को स्विच ऑफ करें, सॉकेट को भी स्विच ऑफ करें। कार्यालय के कार्य समाप्त होने के उपरांत प्रिंटर फोटोकॉपी मशीन एवं संबंधित सॉकेट को स्विच ऑफ जरूर करें।
- एक ही सॉकेट को मल्टीपिन प्लग लगाकर उपयोग ना करें अर्थात् उस पर लोड बढ़ने से शॉर्ट-सर्किट हो सकता है।
- सॉकेट में बिना प्लग के सीधे तारों को ना लगाएं इससे स्पार्किंग हो सकती है एवं आग लग सकता है। कार्यालय में चाय इत्यादि बनाने हेतु हीटर का प्रयोग ना करें यदि आवश्यक हो तो इलेक्ट्रिक केटली का प्रयोग उचित क्षमता के सॉकेट में ही करें।
- अधिक क्षमता के उपकरणों एवं मशीन को 15-ए की सॉकेट में कनेक्ट करें यदि आवश्यकता हो तो विद्युत विभाग के कर्मचारियों की सहायता लें।
- एक्सटेंशन बोर्ड को कभी भी लूज ना जोड़ने का प्रयास करें एवं उस पर अत्यधिक लोड ना डालें।
- विद्युत उपकरणों को सर्विस एवं मरम्मत करने के पहले उन्हें पावर सप्लाई से डिस्कनेक्ट जरूर करें एवं केवल इंसुलेटेड औजारों का ही प्रयोग करना सुनिश्चित करें।
- सभी उपकरणों का अर्थिंग होना सुनिश्चित करें, यदि आवश्यक हो तो विद्युत विभाग की सहायता ले सकते हैं।
- सरकारी कार्यालयों एवं सर्विस भवनों में अग्निशमन यंत्रों की उपलब्धता हो एवं उनकी समय-समय पर जांच होना आवश्यक है।
- यूनिवर्सल उपकरणों को छोड़कर 2 पिन प्लग एवं सॉकेट का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- चेतावनी के संकेत (warning sign) की अवहेलना नहीं करना चाहिए, (जैसे-उपकरण का गर्म होना, असामान्य आवाज करना, स्पार्क करना, धुआं निकलना, इंसुलेशन जलने की महक आना) ऐसी दशा में उपकरणों को अविलंब स्विच ऑफ एवं बोर्ड से डिस्कनेक्ट कर संबंधित को तुरंत सूचना देनी चाहिए ताकि किसी अप्रिय घटना से बचा जा सके।
- बिजली के उपकरण या उनके समीप कार्य करते समय बहुत सावधानी बरतना चाहिए जैसे-चप्पल-जूते अवश्य पहने हो और नंगे पैर उपकरण को नहीं छूना चाहिए।
- कटे इंसुलेशन वाले तारों एवं टूटे प्लग वाले उपकरणों से दूर रहना चाहिए एवं इसकी सूचना संबंधित को देनी चाहिए। प्लग को तारों से पकड़कर या खींचकर सॉकेट से अलग नहीं करना चाहिए।
- डेजर्ट कूलर को स्विच ऑफ एवं सॉकेट को बाहर निकालकर ही उसमें पानी भरना चाहिए।
- एयर कंडीशनर को मैनुअल मोड पर नहीं चलाना चाहिए।
- वाटर कूलर को चलाने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि उसमें अर्थिंग का कनेक्शन है कि नहीं।
- विद्युत उपकरणों के समीप कागज पत्र, कपड़ा, मोबाइल फोन, तेल, ग्रीस एवं अन्य ज्वलनशील पदार्थ नहीं रखना चाहिए।
- कार्यालय में प्रयोग के लिए आने वाले सर्किट की क्षमता सही होनी चाहिए जैसे-ELCB/MCB/FUSE आदि का प्रयोग सही ढंग से होना चाहिए।

आवास पर बरतने वाली सावधानियाँ-

- विद्युत उपकरणों एवं स्विच को गीले हाथों से एवं नंगे पैर ना छुए। करंट लगने की पूरी संभावना रहती है।
- आवश्यकता ना होने पर लाइट/पंखे एवं अन्य विद्युत उपकरणों को स्विच ऑफ रखना चाहिए।
- फ्रिज, वाशिंग मशीन, गीजर, मिक्सी, माइक्रोवेव, प्रेस, रूम हीटर, एसी आदि उपकरणों को बिना पावर प्वाइंट के नहीं चलाना चाहिए।
- इनवर्टर के सर्किट में अधिक क्षमता के उपकरणों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल एवं बैटरी ऑपरेटेड खिलौनों एवं गैजेट को ओवर चार्ज ना करें, इससे बैटरी ओवरहीट होकर बर्स्ट हो सकती है।
- पावर उपकरणों का उपयोग केवल पावर सॉकेट में ही करें। कटे हुए तारों क्षतिग्रस्त इंसुलेशन वाले एक्सटेंशन बोर्ड का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- डेजर्ट कूलर को नंगे पैर एवं हाथों से कभी नहीं चलाएं कूलर में पानी भरने से पहले उसे स्विच ऑफ कर दें, एवं प्वाइंट से सॉकेट को बाहर करके ही उसमें पानी भरें। यदि सॉकेट फर्श के निकट हो एवं उसमें कोई उपकरण नहीं लगा हो तो उसे डमी प्लग से बंद करके रखना चाहिए।
- आई.एस.आई. मार्क के विद्युत उपकरणों एवं उचित क्षमता के संरक्षा उपकरणों का ही प्रयोग करना चाहिए जैसे- (FUSE, MCB, RCCB, ELCB)
- बिल्डिंग के अर्थ पिट एवं उसके कनेक्शन की नियमित जांच सक्षम एवं कुशल कारीगर से ही कराना चाहिए। यदि अर्थिंग अधिक पुराना हो गया है, तो उसको नया अर्थिंग करा लेना चाहिए।
- जब तक समुचित जानकारी नहीं हो, विद्युत खराबियों को या उपकरणों को स्वयं ठीक करने का प्रयास नहीं करना चाहिए, किसी कुशल कारीगर को बुला करके ही उसे ठीक कराना चाहिए।

उप मुख्य विद्युत इंजीनियर/कालोनी
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9794840308

हँसी की फुहार

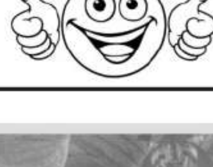
पुलिस ने बोर्ड लगाया
NO PARKING ZONE Penalty Rs.250
कोई नहीं माना, लोग बोर्ड के सामने ही गाड़ियाँ पार्क करते रहे।
फिर, एक अध्यापक ने बोर्ड पर से
NO और PENALTY शब्द मिटा दिए और
बोर्ड ऐसा हो गया-
PARKING ZONE Rs.250
इसके बाद किसी ने वहाँ गाड़ी पार्क नहीं की।
ये है गुरु की महिमा।

.....

टीचर (चिंटू से)- होमवर्क क्यों नहीं किया?
चिंटू- मैम, मैं जब पढ़ने बैठा तो लाइट चली गई।
टीचर- तो लाइट आने के बाद क्यों नहीं की पढ़ाई?
चिंटू- बाद में मैं इस डर से पढ़ने नहीं बैठा कि कहीं मेरी वजह से फिर से लाइट न चली जाए।

.....

अभी-अभी एक दोस्त ने हिंदी भाषा में
Quarantine का मतलब समझाया
जैसे चौधरी की चौधराइन
ठाकुर की ठकुराइन
पंडित की पंडिताइन होती है
वैसे ही कोरोना की कोरोनटाइन होती है
इसलिए कोरोना सिर्फ कोरोनटाइन से
डरता है और कुछ कर नहीं पाता।



लेख

माइंडफुलनेस

सुनील कुमार

इंसान का शरीर एक छोटा ब्रह्मांड है। इस संपूर्ण जगत में जितना कुछ है, वह सब इस शरीर में भी है। ब्रह्मांड में यह बहुत वृहद रूप में है, इसलिए उसे ब्रह्मांड कहा गया है। शरीर उसका छोटा रूप है जिसे पिंड-अंड कहते हैं। अंडे का आकार गोल और लंबा होता है। ब्रह्मांड की ही तरह मानव शरीर भी ऐसा ही है। आँखों से प्रत्यक्ष रूप से देखने पर हमारा यह स्थूल शरीर दिखाई देता है जो लंबा है, पर यह चारों ओर से एक तेज पुंज से घिरा हुआ है। यह शक्ति पुंज गोल अंडाकार ही होता है। इसे अंग्रेजी में Aura/आभा मंडल/प्रभामंडल कहते हैं। इस आभा मंडल को स्थूल आँखों से नहीं देखा जा सकता है। परंतु अनवरत साधना और गुरु कृपा से जिसका तीसरा नेत्र खुल चुका है वह अपनी जाग्रत सजगता के माध्यम से इस आभामंडल को स्पष्ट रूप से देख सकता है। जो व्यक्ति संसारी है और दुष्कर्म में लगा हुआ है उनका आभामंडल धुंधला और छोटा होता है। साथ ही जो सत्कर्मी तथा साधना की सीढ़ी पर उत्तरोत्तर रहे हैं उनका आभामंडल प्रकाशवान और बड़ा होता है। इस प्रकार आभामंडल घटता-बढ़ता रहता है तथा व्यक्ति अपने आचरण तथा व्यवहार से इसे बना या बिगाड़ भी सकता है।

हम ऐसा महसूस करते हैं कि जीवन जीने के लिए विचारों का संग रहना आवश्यक है। विचार मस्तिष्क के स्थान से उठते हैं। प्रत्येक विचार उठते तो हैं वर्तमान में लेकिन तुरंत उनकी प्रवृति होती है भूत और भविष्य में जाने की। वर्तमान में मन का टिके रहना तभी तक संभव हो सकता है जब मन या तो विचारों से मुक्त हों या साक्षी के संग हो। प्रत्येक विचार-स्मृति से उठता है, उनमें से कुछ भूतकाल से जुड़ा होता है और बाकी भविष्य से। परंतु उन विचारों के उठने की प्रक्रिया वर्तमान में ही होती है। विवेक के प्रखर हो जाने से यह ज्ञान सहज रूप से हो जाता है कि विचारों के संग रहना तभी तक आवश्यक है जब तक उन विचारों के संग हम कोई कार्य कर रहे हैं अन्यथा विचारों को मन के ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। इसे हम यूँ भी समझ सकते हैं कि कार का उपयोग हम घर पहुँचने तक ही करते हैं, कार को घर के अंदर नहीं ले जाते। जब विचार मन पर हावी रहता है तो मन की शक्ति क्षीण हो जाती है। मन तथा शरीर बेवजह थकान महसूस करता है। अब आपके मन में एक प्रश्न स्वत: उठ खड़ा होता है कि विचारों के संग रहने में हर्ज क्या है तथा मन को विश्राम देने की क्या आवश्यकता है। जीवन जीने का अर्थ यह नहीं है कि आप मन की भागमभाग के साथ भागते रहें। मन एक उपकरण है और इसकी उपस्थिति सिर्फ आपकी मदद के लिए है ताकि आप सजगता और विवेकपूर्ण ढंग से जीवन का आनंद उठा सके, जीवन जी सकें।

मन में दो प्रकार की वास्तविकता होती है। पहला विचारों की उठा-पटक जिसके द्वारा व्यक्ति संसार में कार्यरत है। यही है मन की परिवर्तनशीलता जो भूत, भविष्य और वर्तमान काल की तीनों अवस्थाओं में विचरता रहता है। दूसरा है-साक्षी भाव। यह है मन की आंतरिक शांत अवस्था जिसमें कोई हलचल नहीं होती बल्कि सदैव एक समान रहती है। काल अर्थात समय से परे जाने की विधा है-ध्यान (meditation) कालातीत अवस्था है-साक्षी भाव।

कुछ लोग अपनी श्वास पर ध्यान रखकर या मंत्र पर स्थिर रहकर कुछ देर के लिए मानसिक शांति पा लेते हैं। परंतु ज्यों ही ध्यान से बाहर आते हैं शांति उड़न-छू हो जाती है।

अशांत और पुराने ढंग से मन फिर से गतिमान हो जाता है। मन जैसे ही विचारों के विश्लेषण और विवेचना में जुटता है, अपने साथ वर्तमान का क्षण और उसकी उपस्थिति का अहसास होने लगता है। मन की उठा-पटक और चंचलता का प्रभाव श्वासों पर भी पड़ने लगता है और अस्थिर कर देता है। इसके लिए ध्यान, मंत्र जाप तथा श्वास पर एकाग्रता के अलावा और भी अन्य अनेक उपाय हैं जिसके द्वारा मन को सजग और सतर्क रखा जा सकता है। शरीर की संवेदनाओं के प्रति सजग रहना चाहिए। यदि आप ध्यान में बैठे हैं तो आपका शरीर श्वास ले रहा है। श्वास की ध्वनि कैसे है। शरीर में श्वास की प्रक्रिया की वजह से जो हरकत हो रही है उसके प्रति सजग रहें। कानों में बाहर की ध्वनि टकरा रही है, उसके प्रति भी सजग रहें। यह सोचने की आवश्यकता नहीं है कि वह आपके ध्वनि करने की प्रक्रिया में बाधा डाल रही है या नहीं। आपकी सजगता उसे सुन रही है यह जाने और मात्र उसके श्रोता बने रहे। मन की सोच के प्रति सजग रहे, सतर्क रहें। सजगता ही अपने आप में मुक्त है। यही कहलाता है माइंडफुलनेस (Mindfulness) अर्थात सचेतन। आसान भाषा में इसका तात्पर्य है कि जब आप अपने मन में आने वाले विचार और भावनाओं को विचलित हुए बिना आने और जाने देते हैं तो आपकी इस मन:स्थिति को 'माइंड फुलनेस' कहा जाता है। इसे आप सावधानी भी कह सकते हैं। 'माइंडफुलनेस' का अभ्यास तनाव कम करके शरीर और दिमाग को आराम देने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग दिमाग में आने वाले नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए तथा मन और शरीर को शांत रखने के लिए किया जाता है। यह एक प्रकार का ध्यान है जिसमें आप बिना किसी निर्णय के वर्तमान समय में जो महसूस कर रहे होते हैं उसके बारे में और अधिक जागरूक होने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

साधना का यह बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है। इस अभ्यास को बारंबार करने की महती आवश्यकता है। तभी 'माइंडफुलनेस' मन की आदत बन सकेगी। 'माइंडफुलनेस' वर्तमान में जीवन जीने का सशक्त अभ्यास है। यह अवस्था पूर्ण सजगता की अवस्था है जिसे पाना साधक के लिए कठिन नहीं है। पूर्ण सजगता की उपस्थिति को हम स्वयं जब चाहें अपने अंदर निर्णय कर सकते हैं। सत्य के साथ संग करने को ही नहीं बल्कि स्व का संग भी सत्संग है। जब आप अपने आप में होते हैं तो इसी प्रकार के अनुभवों से गुजरते रहते हैं।

'माइंडफुलनेस' का अभ्यास आनंद की उपस्थिति का एहसास कराता है। जैसे ही किसी कारण से ध्यान सजगता पर से हटता है तुरंत पता लग जाता है कि वह हट गया है। इस बात का एहसास होना कि अभी 'माइंडफुलनेस' नहीं हुआ है। 'माइंडफुलनेस' की ही अवस्था कहलाएगा। आपके जीवन में यदि कभी तनावपूर्ण परिस्थिति आ जाए तो आप अपने को समेट कर अपने अंतर के शांत स्थान पर चले जाएँ। परिस्थिति कितनी भी गंभीर हो आप यदि उसे अपने ऊपर हावी होने देना चाहेंगे तभी वह हावी होगी। उसी समय सजगता की पकड़ छूट जाती है और आप तनावग्रस्त हो जाते हैं। अन्यथा सजगता को बाहर की कोई परिस्थिति हिला नहीं सकता। सजगता सतत उपस्थित है, इसकी अनुभूति आपको अहोभाव से भर देती है।

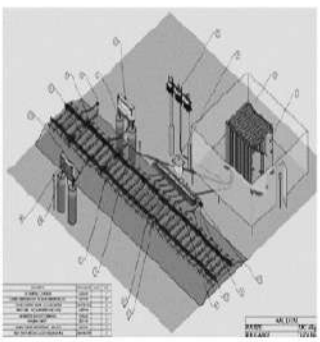
ध्यान के निरंतर अभ्यास से आप श्वास-प्रश्वास पर अधिक-से-अधिक समय तक किस प्रकार सजग रहा जा सकता है सीख जाएँगे। शुरूआत में यह थोड़ा कठिन अवश्य लगेगा। परंतु निरंतर अभ्यास से यह सरल हो जाएगा। श्वासों का आवागमन शरीर का परम धर्म है तथा शरीर यह धर्म अनवरत रूप से मृत्युपर्यंत निभाता भी है। ऐसा कहा जाता है कि भगवान बुद्ध श्वास को देखते-देखते निर्वाण को प्राप्त हो गए थे। यह आज भी रहस्यपूर्ण बनी हुई है कि वह कौन सी शक्ति है, जो शरीर तथा मन की जरूरतों के अनुसार श्वास को शरीर के अंदर खींचती है और फिर बाहर फेंक देती है। यह स्वचालित प्रक्रिया अनवरत रूप से चलती रहती है तभी तो मानव जीवन आज भी रहस्यमय बना हुआ है।

से.नि.राजभाषा अधिकारी
241/सी, सरस्वतीपुरम
लेन-4, निकट रामजानकी मंदिर,
गोरखपुर, पिन-273014
संपर्क: 9026755005

तकनीकी

ओएमआरएस

राहुल मिश्रा



ऑनलाइन मॉनिटरिंग ऑफ रोलिंग स्टॉक (ओएमआरएस) : OMRS एक वे साइड रोलिंग स्टॉक इंस्पेक्शन सिस्टम है जो रख-रखाव और संचालन को वास्तविक समय में व्हील और व्हील बेयरिंग की स्थिति की निगरानी करने में सक्षम बनाता है जब ट्रेन इस तरह के साइड इक्विपमेंट इंस्टालेशन से गुज़रती है। इसके मुख्य कॉम्पोनेन्ट रेलबैम (रेलवे बीयरिंग एकॉस्टिक मॉनिटर), WCM (व्हील कंडीशन मॉनिटर), फोटो टैग, फ्लीट वन, एवी नोड (ऑडियो विजुअल अलार्म नोड) है। रेलबैम बीयरिंगों से निकलने वाले ध्वनिक (ध्वनि) हस्ताक्षरों का उपयोग करके सभी प्रकार के रोलिंग स्टॉक (माल, यात्री और लोकोमोटिव) में बीयरिंग दोषों का पता लगाता है तथा WCM (व्हील कंडीशन मॉनिटर) एक वेट-इन-मोशन (डब्ल्यूआईएम) और व्हील इम्पैक्ट लोड डिटेक्टर (डब्ल्यूआईएलडी) के साथ कार्यात्मक प्रणाली है जो पहियों के वजन को मापती है और रेल पर पहियों द्वारा प्रभाव बलों को मापकर फ्लैट व्हील, शेल्ड ट्रेन, स्प्रेड रीम जैसे दोषों वाले पहियों/बोगियों का पता लगाती है।

फोटो टैग (फोटोग्राफिक वाहन टैग) एक फोटोग्राफिक वाहन पहचान प्रणाली (PVIS) जो ऑप्टिकल कैरेक्टर रिकॉग्निशन (OCR) का उपयोग करके रेलवे वाहनों पर चित्रित वाहन आईडी का पता लगाती है।

फ्लीट वन यह एक डेटाबेस प्रबंधन प्रणाली है जो कई तरह के डिटेक्टरों से डेटा को एकीकृत करती है, जिसमें तीसरे पक्ष से भी शामिल हैं और कई उपयोगकर्ता के अनुकूल ग्राफिकल यूजर इंटरफेस (जीयूआई) डिस्प्ले के माध्यम से डेटा प्रस्तुत करता है। इसमें बिल्ट-इन एडवांस्ड सर्च इंजन, ट्रेंडिंग क्षमता आदि हैं।

एवी नोड (ऑडियो विजुअल अलार्म नोड) एक प्रणाली जो रेलबैम और WCM सिस्टम द्वारा रेलबैम और WCM सिस्टम द्वारा उत्पन्न रीयल-टाइम बियरिंग्स और पहियों के अलर्ट को देखने में सक्षम बनाती है।

ओएमआरएस-घाघराघाट/लखनऊ/पूर्वोत्तर रेलवे पर इस वार्षिक सत्र में 162 कोचों को सिक मार्क किया गया है। ओएमआरएस सिस्टम की उपयोगिता को देखते हुए लखनऊ मंडल में मनकापुर एवं मोतीगंज (अप डायरेक्शन) के बीच दूसरा सिस्टम लगाने की कार्यवाही चल रही है जो कि वार्षिक सत्र 2023-24 में कमीशन हो जाएगा।

उप मुख्य यांत्रिक इंजीनियर/ट्रेनसेट
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9794844453

फिर विकल हैं प्राण मेरे!
तोड़ दो यह क्षितिज मैं भी देख लूँ उस ओर क्या है!
जा रहे जिस पंथ से युग कल्प उसका छोर क्या है?
क्यों मुझे प्राचीन बनकर आज मेरे श्वास घेरे?
-महादेवी वर्मा

कहानी

परिवर्तन

अनामिका सिंह

सुबोध जी का शहर में एक बहुत बड़ा-सा अपना मकान था। उनकी पत्नी सुशीला, एकमात्र बेटा-बहू व पोते-पोती उनके साथ ही रहते थे। रोज सुबह-शाम टहलना और पूजा-पाठ उनकी दिनचर्या का अहम हिस्सा था। बेटा तथा पोते-पोती तो उनसे बहुत प्रेम करते थे लेकिन बहू सुमित्रा को यह बिल्कुल रास नहीं आता। सास-ससुर को कोसे बिना तो उसका दिन ही शुरू न होता। खाना बनाती तो सारा पति व बच्चों को खिला देती और सास-ससुर को बचा-खुचा परोस देती। कभी-कभी तो राशन न होने का बहाना बनाकर भूखा ही छोड़ देती। सुमित्रा के बेटे-बेटी से यह देखा नहीं जाता। वे माँ से छिपकर अपना खाना उन्हें खिला देते।

सुबोध जी की पत्नी ने कभी भी बहू को बाहरी नहीं समझा। वह अपनी बेटी की तरह ही प्रेम करती थी। एक दिन बहू घर में अकेली थी तथा फोन पर मां से बातें कर रही थी। पति ऑफिस, बच्चे स्कूल व सास-ससुर मंदिर गए थे। बाहर का दरवाजा गलती से खुला रह गया था। सास-ससुर जैसे ही बहू को बताना चाहे कि वे घर आ गए हैं और दरवाजा खुला था, वैसे ही फोन पर बात करते बहू की आवाज सुनाई दी।

बहू अपनी माँ से सास-ससुर की बुराई कर रही थी।

सुमित्रा-'माँ, मैं पता नहीं कहां फंस गई हूं। यह बूढ़े-बूढ़ी तो मरने का नाम ही नहीं ले रहे। ऐसे में प्रॉपर्टी की मालकिन कैसे बनूंगी। खाना बनाओ तो बूढ़े-बूढ़ी के लिए भी अलग से बनाना पड़ता है। मैं नौकरानी नहीं हूं, मैं कहीं आ-जा नहीं सकती। मुझे तो बच्चों का डर लगता है कहीं उनकी संगत में बिगड़ ना जाए। आपको तो पता है ये भूत की तरह सिर पर बैठे हैं, जो नाचता ही रहता है, उतरने का नाम ही नहीं लेता।'

इससे ज्यादा सुबोध जी और उनकी पत्नी सुशीला सुन ना सके और अपने कमरे में चले गए। दोनों बहुत ही दुखी थे और उस दिन किसी से बात भी नहीं की। अगले ही दिन से सुबोध जी जमीन व मकान के कागजात बेटे एवं बहू के नाम कराने का यत्न शुरू कर दिये और वकील से मिलने गए। सास ने भी अपने सारे गहने बहू को सौंप दिए ताकि वह खुश हो जाए। लेकिन सुशीला अंदर से पूरी तरह टूट चुकी थी। कुछ ही दिनों बाद सुशीला की सदमे में आकर दिल का दौरा पड़ने से मृत्यु हो गई। बेटा समीर बहुत दुखी था और समझ नहीं पा रहा था कि ऐसा क्या हुआ। कुछ दिनों बाद सुबोध जी ने घर छोड़कर हमेशा के लिए चले जाने का निश्चय किया।

सुबोध जी- 'बहू! मैं अब इस घर में नहीं रहना चाहता हूं। सब कुछ तो तुम लोगों का ही है। अब उम्र हो रही है, सुशीला भी नहीं रही। मैं गांव जाना चाहता हूं। तुम सब पर बोझ नहीं बनना चाहता। इतना कहकर वे चले गए।'

घर आकर पति व बच्चे दादा को ढूंढ़ने लगे। बहू ने झूठ बोल दिया कि उनका मन नहीं लग रहा था इसलिए वे गांव गए हैं। कई दिन बीत गए पर पिताजी वापस नहीं आए। समीर ने गांव जाकर पिताजी को लाने का सोचा। गांव जाकर पता चला पिताजी तो गांव गए ही नहीं थे। समीर बहुत परेशान हो गया और वापस आकर आसपास के लोगों से पूछा। पर, कुछ पता नहीं चला। वह हताश होकर शहर की ओर जाने वाली सड़क के किनारे बैठा ही था, तभी एक बुजुर्ग सामने से सुबोध जी के साथ टहलते हुए दिखाई दिए। समीर को विश्वास नहीं हो रहा था कि पिताजी मिल गए। वह दौड़ कर उनके पास गया और उनसे सारी बातें पूछने लगा।

पिताजी- 'आप हम लोगों को छोड़कर क्यों चले गए?'

सुबोध जी- 'मैं अपने दोस्त के साथ ही रहता हूं। मैं तुम लोगों पर बोझ नहीं बनना चाहता। अब तो चैन से जीने दे, बेटा।'

उनके दोस्त श्यामलाल ने कहा- 'सुबोध जी तो इसी बेंच पर घंटों बैठे रहते हैं, जाने कहां खोए रहते हैं। वृद्धाश्रम जाना चाहते थे। वह तो मैंने देख लिया और रोक लिया। तुम्हारे जैसे कुपुत्र भगवान किसी को ना दे।'

समीर चुपचाप खड़ा अभी भी पिता की हालत देख रहा था। समीर सब समझ चुका था कि यह सब कैसे हुआ। वह पिता के पैरों में गिर कर माफी मांगने लगा और कसम देकर, जिद कर घर ले आया। ससुर को देखते ही बहू का खून खौल उठा।

समीर (सुमित्रा से पूछने लगा)-'क्या-क्या अपने नाम कराना चाहती हो। तुम्हारे नाम सब कुछ हो ही चुका है और क्या चाहिए। तुम्हारे कारण माता-पिता की ऐसी हालत हुई।'

यह सुनते ही वह गुस्से में आकर ससुर को घर से निकलने को कहने लगती है।

समीर सुमित्रा को एक थप्पड़ जड़ देता है और कहता है- 'क्या तुम्हें पता भी है तुम किसके सामने खड़ी हो। अगर ये ना होते तो मैं अनाथ ही पड़ा रहता। यह वही देवता हैं जिन्होंने अपने इकलौते बेटे को एक हादसे में खो दिया था पर मुझे अनाथ आश्रम से उठाकर अपने बेटे की तरह पाला। मुझे कभी भी माता-पिता की कमी न महसूस होने दी और काबिल बनाया।'

बहू निर्निमेष ससुर सुबोध जी और पति समीर को देख रही थी। इतना सुनकर वह ससुर जी के पैर पड़ गई और माफी मांगने लगी। उसका हृदय-परिवर्तन हो चुका था।

सुबोध जी ने बहू को उठाकर तुरंत कहा-'लक्ष्मी पैर नहीं छूती।' सभी की आँखों में आँसू थे। दूसरे कमरे से बच्चे भी दौड़ कर दादाजी से ऐसे लिपटे मानो उनकी खोयी हुई जिंदगी वापस आ गई हो। सभी एक साथ बैठकर खाना खा रहे थे और सुमित्रा ने अलग से सुबोध जी की पसंदीदा सब्जी भी बनायी थी।

वरिष्ठ अनुवादक
राजभाषा विभाग/मुख्यालय

मेरा धन है स्वाधीन कलम

मेरा धन है स्वाधीन कलम
राजा बैठे सिंहासन पर,
यह ताजों पर आसीन कलम
मेरा धन है स्वाधीन कलम
जिसने तलवार शिवा को दी
रोशनी उधार दिवा को दी
पतवार थमा दी लहरों को
खंजर की धार हवा को दी
अग-जग के उसी विधाता ने,
कर दी मेरे आधीन कलम
मेरा धन है स्वाधीन कलम
रस-गंगा लहरा देती है
मस्ती-ध्वज फहरा देती है
चालीस करोड़ों की भोली
किस्मत पर पहरा देती है
संग्राम-क्रांति का बिगुल यही है,
यही प्यार की बीन कलम
मेरा धन है स्वाधीन कलम

-गोपाल सिंह 'नेपाली'

लेख

मनुष्य के जीवन में विष घोलता : ऑक्सीटोसिन

सुरभि श्रीवास्तव

लोग दूध पीकर स्वस्थ बनना चाहते हैं किंतु सत्य है कि वर्तमान में अधिकांश मनुष्य अपने देश में दूध के नाम पर 'मीठा जहर' पी रहे हैं स्वास्थ्यवर्द्धक और स्फूर्तिदायक ईश्वर प्रदत्त वरदान 'दूध' को विषैला बनाने का कार्य कर रहा है 'ऑक्सीटोसिन' नाम का एक घातक इंजेक्शन जो मनुष्य एवं पशु दोनों के लिए समान रूप से हानिकारक और खतरनाक है।

इसीलिए भारत सरकार के द्वारा 'ऑक्सीटोसिन' इंजेक्शन प्रतिबंधित है। बिना पंजीकृत पशु चिकित्सक के 'नुस्खे' (प्रिस्क्रिप्शन) के इस इंजेक्शन को किसी भी पशु को कतई नहीं दिया जाना चाहिए, किंतु दुखद तथ्य यही है कि यह इंजेक्शन पान की दुकान से लेकर कई जिलों में परचून की दुकान पर भी भारी मात्रा में मिल जाता है। इसीलिए कई पशुपालक इसका इस्तेमाल बिना रोकटोक धड़ल्ले से करते हैं।

एक जानकारी के अनुसार, भारत सरकार की अधिसूचना जी.एम.आर. 282 (ई.) 16.07.1996 के अंतर्गत यह 'ऑक्सीटोसिन' इंजेक्शन एवं श्रेणी में आता है और इसकी खुली बिक्री कदापि संभव नहीं है। शासनादेश संख्या-5960/12-प-1-2001-11(42)/2001 के द्वारा भी उ.प्र. सरकार के द्वारा 'ऑक्सीटोसिन' के अनुचित प्रयोग पर रोक लगायी गयी है जो 'ड्रग्स एण्ड कॉस्मेटिक्स एक्ट' के अंतर्गत एक दंडनीय अपराध है।

कहना जरूरी है कि 'ऑक्सीटोसिन' का इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति भले ही वह पशुचिकित्सक हो अथवा पशुपालक, पशु क्रूरता निवारण अधिनियम धारा-12 के अधीन एक दंडनीय अपराधी है, जिसको दो वर्ष का सश्रम कारावास और एक हजार रुपये का अर्थदंड दिये जाने का प्रावधान है। यह एक ऐसा संज्ञेय अपराध है जिसकी प्राथमिकी पशुपालक के विरूद्ध संबंधित पुलिस थाने में दर्ज करायी जानी चाहिए। तब पुलिस के द्वारा जिस पशु को यह इंजेक्शन लगाया जाता है, उस पशु को इस धारा के आज्ञापक उपबंधक (मेंडेटरी प्रोविजन) के अंतर्गत राज्य के पक्ष में जब्त भी कर लिया जायेगा।

इंडियन वेटेनरी कौंसिल एक्ट 1984 की धारा 57 के अनुसार, अपात्र व्यक्तियों के द्वारा पशु औषधियों की प्रेक्टिस करना एक दंडनीय अपराध है। कौंसिल के द्वारा पंजीकृत पशु चिकित्सक ही ऐसी प्रेक्टिस करके कोई प्रिसक्रिप्सन भी लिख सकता है। समस्त शासनादेशों के प्रति प्रदेश भर के मण्डलायुक्त, सभी परिक्षेत्रीय पुलिस उप महानिरीक्षक, जिलाधिकारी, समस्त वरिष्ठ अभियोजन अधिकारी एवं सभी मंडलीय उप निदेशक (पशुपालन) को निर्गत कर दी गयी है।

एक अधिकृत रिपोर्ट के अनुसार, 'ऑक्सीटोसिन' का इस्तेमाल पशु और मनुष्य दोनों ही के लिए घातक और विष की तरह खतरनाक है, चाहे उसे दूध के माध्यम से दिया जाये अथवा सब्जियों-फलों की मात्रा के जल्दी से जल्दी बढ़ने में इस्तेमाल किया जाये। समय-समय पर इस खतरे को संज्ञान में लेते हुए केन्द्र एवं प्रदेश सरकार के द्वारा इसके अवैध क्रय-विक्रय एवं अनुचित प्रयोग पर निर्देश भी जारी किये जाते रहे, किंतु स्थिति तो यह है कि वास्तविकता के धरातल पर यह आदेश हवाहवाई और प्राय: निष्प्रभाव है। बेअसर!

ऐसा प्रतीत होता है कि सभ्य मानव समाज का प्रतिनिधित्व करने के बावजूद हम 'ऑक्सीटोसिन जन्य' खतरे के प्रति जागरूक नहीं हैं। यह तो एक ऐसा घातक विष है जो आगे चलकर समाज को एक विकृत और कुरूपता का रोग दे देगा। तब हम आने वाले वाली पीढ़ियों के प्रति समाजद्रोही ही कहे जायेंगे।

एक अध्ययन के अनुसार, लंबे समय तक 'ऑक्सीटोसिन' का इंजेक्शन देकर उतारे गये दूध को पीने से गर्भस्थ शिशु से लेकर महिलाओं और पुरुष के लिए आबालवृद्ध खतरे-ही-खतरे जैसे-इसके सेवन के कारण महिलाओं में गर्भपात हो सकता है, गर्भस्थ शिशु की वृद्धि एवं विकास में बाधा आ सकती है, हार्मोंस के गंभीर असंतुलन के कारण स्त्रियों में माहवारी भी अनियमित हो सकती है। गर्भाशय

के कैंसर तथा समय से पूर्व ही शरीर के कुछ अंगों के विकसित होने का खतरा होता है।

यही नहीं, पुरुषों के भीतर नपुंसकता आ सकती है, इसके अलावा बालों का असमय ही झड़ना-टूटकर गिरना, पीठ दर्द, गुर्दे की खराबी, सिरदर्द और उल्टी आदि रोगों के होने के खतरे भी बने रहते हैं। इस घातक विषैले 'ऑक्सीटोसिन' के प्रयोग से 'साइनस' जैसे कोमल टिश्यू में संक्रमण की प्रबल संभावना भी पैदा हो जाती है। हड्डियों में विकार होने लगते हैं चाहे इसका प्रयोग मनुष्यों में दूध के माध्यम से हो अथवा सब्जियों की उपज बढ़ाने के ध्येय से किया जाये।

पशुओं से अधिकाधिक दूध लेने के लिए पशु पालकों के द्वारा किया जाने वाला 'ऑक्सीटोसिन' का इस्तेमाल तो क्रूरता की पराकाष्ठा है। वास्तव में इस हार्मोन का इस्तेमाल चिकित्सक प्रसव की पीड़ा को असामान्य रूप से लंबा होने पर आपातकाल में करते हैं ताकि प्रसव सुगमतापूर्वक हो सके, किंतु बार-बार इस इंजेक्शन का इस्तेमाल पशुओं में करने से उसे प्रसव पीड़ा की अकल्पनीय वेदना से गुजरना पड़ता है जिससे पशु कमजोर हो जाता है। पशु बांझ हो जाते हैं और उनके बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है। प्रोलैप्स ऑफ यूटेरस, वैजाइना, रेक्टम की शिकायत भी बढ़ जाती है।

पाया गया है कि पशुओं में ऑक्सीटोसिन का निरंतर प्रयोग करने से तज्जनित दूध के संगठन तक में परिवर्तन हो जाता है। पाँच अथवा दस आई.यू. ऑक्सीटोसिन की मात्रा होने मात्र से सोडियम क्लोराइड की मात्रा बढ़ जाती है। कैल्शियम की मात्रा दो गुनी हो जाती है तथा जस्ता, तांबा, प्रोटीन की मात्रा भी अपेक्षाकृत बढ़ जाती है। कैल्शियम की अधिकता से शरीर में पथरी बनने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। हड्डियों में अत्यधिक कैल्शियम जमा होने से गठिया अथवा जोड़ों का रोग होने की आशंका काफी बढ़ जाती है।

यह भी देखा गया है कि प्रोटीन की अधिकता किडनी पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। इससे शरीर में आवश्यक आयरन और पोटैशियम की मात्रा भी काफी हद तक घट जाती है। एस.एन.एफ. तथा लेक्टोज की मात्रा भी घट जाती है। ज्ञात हुआ है कि ऑक्सीटोसिन युक्त दूध के सेवन का विपरीत प्रभाव सबसे ज्यादा बच्चों के ऊपर पड़ता है। बढ़ते बच्चों की आँख की रोशनी कम हो जाती है। महिलाओं और पुरुषों के शरीर में एस्ट्रोजन एवं एंड्रोजेन हार्मोन का संतुलन बिगड़ने से उनके स्वाभाविक व्यवहार में भी बदलाव आ जाता है।

ऑक्सीटोसिन के इस्तेमाल से नवजात शिशुओं में पीलिया के लक्षण दिखायी देने लगते हैं और बच्चों के मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा भी कम हो जाती है जिससे उनका मानसिक विकास आगे चलकर काफी हद तक असंतुलित हो जाता है। इस प्रकार से मंदबुद्धि, अपंग और अपेक्षाकृत कमजोर बच्चे भी ऑक्सीटोसिन युक्त दूध पीने वाली माताओं के गर्भ से उत्पन्न होते हैं। ऑक्सीटोसिन युक्त मांस का सेवन करने से जी मिचलाना, बदहजमी तथा पेप्टिक अल्सर के अलावा दृष्टिदोष एवं बहरापन भी हो जाता है।

'राष्ट्रीय डेयरी अनुसंधान संस्थान' के वैज्ञानिकों के अनुसार, पशुओं से अधिक दूध लेने की प्रक्रिया में लगातार ऑक्सीटोसिन का प्रयोग करना तो पशुओं के साथ ही मनुष्य के साथ भी एक प्रकार का अत्याचार है जो पशुपालक निजी स्वार्थों के वशीभूत करने से नहीं चूक रहे हैं, उनकी इस प्रवृत्ति पर अंकुश लगाया जाना जरूरी है।

ध्यातव्य है कि केन्द्र एवं राज्य शासन के द्वारा इस घातक पदार्थ ऑक्सीटोसिन के प्रयोग पर सख्त से सख्त कानून बनाये गये हैं। पशुपालन विभाग, औषधि निरीक्षक, स्वास्थ्य विभाग, पुलिस एवं प्रशासन को आपसी सहयोग और समन्वय के जरिये अपने सामाजिक दायित्व के प्रति दायित्व निभाना होगा। पशुलापन विभाग को जन जागरण अभियान चलाकर पशुपालकों को ऑक्सीटोसिन से होने वाले भयंकर परिणामों से अवगत कराना होगा तथा जनमानस को जागृत करते हुए सही दिशा में प्रेरित करना होगा। अन्यथा आने वाली पीढ़ियों का स्वास्थ्य और भविष्य प्रभावित होगा।

आवश्यकता है ऑक्सीटोसिन के विरूद्ध जन-जन के सतर्क, सचेत और जागरूक होने की तथा इस कार्य में लगे हुए व्यक्तियों को समाज से बहिष्कृत करके उनके प्रति सामाजिक घृणा उत्पन्न करने की। प्रदेश सरकार के विभागीय अधिकारियों को इस दिशा में प्रभावी और पारदर्शी कार्यवाही करते हुए समाज को बचाने के लिए आवश्यक पहल करने की, ये जागरूक होंगे तो जनता भी जागरूक होगी। हमारे अधिकारी सच्चाई और लगन से कार्य करें तो वह समय दूर नहीं जब इस प्रकार के अमानवीय कार्य करने वाले स्वयं को बदलने के लिए बाध्य होंगे। हमें प्रतिज्ञा करनी होगी कि हम स्वस्थ समाज में रहेंगे और अपनी आने वाली पीढ़ी को भी स्वस्थ रखेंगे।

शिक्षिका
ई.डब्लू.एस. 286
सूर्य विहार कालोनी, गोरखपुर

व्यंग्य

बीते हुए पल

सुनील कुमार श्रीवास्तव

एक सप्ताह पहले मेरी आत्मकथा 'बीते हुए पल' का लोकार्पण हुआ था। बधाइयों का तांता लगा था। फेसबुक और वाट्सएप पर भी लगातार शुभकामनाओं के संदेश आ रहे थे। बस,समालोचकों के प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा थी। समाचार-पत्रों में भी अच्छा कवरेज मिला था। मुझे भी इस बात का संतोष था कि चलो एक बहुप्रतीक्षित कार्य पूरा हुआ।

इस बीच जब एक दिन मैं ऑफिस से घर आया तो मेरी पत्नी ने मुझे बताया कि मेरे पड़ोसी आये थे और बहुत नाराज लग रहे थे। इस नाराजगी का कारण यह था कि मैंने अपनी आत्मकथा में उनके बारे में कुछ लिखा था जिसे वह अपनी अवमानना मान रहे थे। मन विषाद से भर गया। मैं अपने पड़ोसियों से संबंध खराब करना नहीं चाहता था। अभी मैं सोच ही रहा था कि इस समस्या से कैसे निपटा जाये तभी मोबाइल की घंटी बज उठी। यह एक पत्रिका के संपादक का फोन था। बड़े गरम लग रहे थे। कहने लगी 'मैंने आपकी रचना प्रकाशित नहीं की तो कौन-सा गुनाह कर दिया, भला बताइये, आपने अपनी आत्मकथा में इसकी चर्चा कर दी।' सच तो यह है कि इन्होंने जिस रचना को साभार वापस कर दिया था वह दूसरी पत्रिका में अगले माह प्रकाशित हुई थी और काफी प्रशंसा मिली थी। अब बताइये कि यह सही बात मैंने अपनी आत्मकथा में लिख दी तो मैंने कौन सा गुनाह कर दिया।

मैं परेशान हो गया था। मुझे लगा कि मुझे खाना खाकर सो जाना चाहिए। मैंने पत्नी को खाना लगाने के लिए आवाज दी तभी मोबाइल की घंटी फिर बज उठी। यह शहर के ही एक इंजीनियर साहब का फोन था। कहने लगे 'आपने अपनी आत्मकथा में लिखा है कि आप अपनी पुत्री का रिश्ता मेरे बेटे के लिए लेकर आये तो मैंने ज्यादा डिमांड रख दी। अब बताइये, यह भी कोई लिखने की चीज है। कौन आजकल मुफ्त में शादी करता है। मुझे आपसे ऐसी उम्मीद नहीं थी।' मेरा सर भारी हो गया। पता नहीं अभी और क्या-क्या सुनने को मिलेगा।

अगले दिन जब मैं ऑफिस गया तो थोड़ी देर बाद मेरे अधिकारी ने बुलावा भेजा। उनके चेम्बर में मैं हाजिर हुआ। उन्होंने मुझे ऊपर से नीचे तक देखा फिर बोले-"आपने अपनी आत्मकथा में ऑफिस की कार्य प्रणाली के संबंध में बहुत अनाप-शनाप लिख दिया है। क्या यह लिखना जरूरी था? क्या इससे बचा नहीं जा सकता था?"

'सर, मैंने सारी बातें सही-सही लिखी है।'-मैंने सफाई दी।

'अरे, तो सही-सही लिखना जरूरी था क्या? आपको पता है आपने कार्यालय की आचरण-संहिता का उल्लंघन किया है। आपके विरूद्ध अनुशासनात्मक कार्यवाही की जाएगी।'

मैं लौट आया। मैं डर गया था। क्या मुझे नौकरी से निकाल दिया जाएगा फिर मेरा क्या होगा, मेरे परिवार का क्या होगा। क्या मेरी आत्मकथा मेरे आत्महत्या का कारण बनेगी? मैं फिर परेशान हो गया। मुझे महसूस हो रहा था कि मेरे सहकर्मी भी मुझसे दूरी बनाये हुए थे।

शाम में मेरे एक संबंधी का फोन आया। मैं समझ गया। अपनी आत्मकथा में मैंने उनके स्वभाव की चर्चा की थी। मैंने पत्नी से कहा कि बोल दो कि मेरी तबीयत ठीक नहीं है।

अगले दिन छुट्टी थी। घर का सामान लेने मैं बाजार गया। मुझे लगा कि सभी लोग मुझे अजीब नजरों से घूर रहे हैं। मैं अपने परिचित दुकानदार के पास गया। मैंने देखा कि मेरे आत्मकथा की एक प्रति काउंटर पर पड़ी थी। दुकानदार कहने लगा-'भाई साहब, मैंने कई बार उधार सौदा देकर आपकी मदद की है फिर भी आपने मेरे बारे में लिखा है कि मैं महंगे दामों पर सामान बेचता हूँ। इससे मार्केट में तो मेरी साख ही गिर जाएगी। मैं तो आपको सज्जन आदमी समझता था।'

मुझे लग रहा था कि मैंने अपनी आत्मकथा में सही-सही बातें लिखकर कोई गलती कर दी है। शायद मुझे इससे बचना चाहिए था। भले ही यह लेखन के प्रति न्याय नहीं होता लेकिन मैं समाज में सरेआम अपमानित तो नहीं होता।

मैं उन लेखकों को याद कर रहा था जिन्होंने डंके की चोट पर अपनी आत्मकथा लिखी, प्रकाशित कराई और साहित्यकारों की सूची में स्थान पा गये। क्या उन्होंने अपनी आत्मकथा में वास्तविक घटनाओं का उल्लेख नहीं किया? क्या उन्हें भी ऐसी ही घटनाओं से दो-चार होना पड़ा? आत्मकथा लिखने का कोई और तरीका है क्या? मुझे लगा कि मैं चक्कर खाकर गिर पड़ूँगा। मैं भारी मन से घर लौट आया।

लेकिन अब क्या हो सकता था। मैं सोचने लगा। सोचते-सोचते मैं एक निर्णय पर पहुँच गया। मैंने अपने प्रकाशक को तत्काल फोन किया और पूछा-'मेरी आत्मकथा 'बीते हुए पल' की कितनी प्रतियाँ बची हैं आपके पास?'

'यही कोई 60-70 होंगी। क्या बात है?' प्रकाशक ने पूछा।

'शेष प्रतियाँ कहाँ हैं?' मैंने प्रश्न किया।

'देखिए, कुल 1000 प्रतियाँ छपी थी, जिनमें लगभग 150 प्रतियाँ तो लोकार्पण में वितरित हो गयी। कुछ सौ प्रतियाँ मैंने मार्केट में दुकानदारों के पास भेज दी है।'

प्रकाशक ने कहा।

'ठीक है। आप सारी प्रतियाँ मंगाकर कल मेरे पास भिजवा दें।' यह कहकर मैंने मोबाइल का स्विच ऑफ कर दिया।

दूसरे दिन प्रकाशक ने सारी प्रतियाँ बोरों में भरकर मेरे पास भिजवा दिया। मैंने घर के पिछवाड़े ले जाकर इन्हें पटक दिया और पत्नी से माचिस लाने के लिए कहा।

माचिस हाथ में लेकर मैंने तीली जलाई और बोरों के ऊपर फेंक दिया। तीली के बोरों के ऊपर गिरते ही एक तेज धमाका हुआ और मेरी नींद खुल गई। मैं पसीने-पसीने हो गया था।

अब मैंने आत्मकथा लिखने का विचार त्याग दिया है।

सेवानिवृत्त सविस/नि. एवं एनपीएस
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9653067164

मालती जोशी

हिंदी कहानी लेखिका मालती जोशी का जन्म 04 जून, 1934 को औरंगाबाद में हुआ था। इन्होंने आगरा विश्वविद्यालय से 1956 में हिंदी विषय में एम.ए. की उपाधि प्राप्त की। आपने अनगिनत कहानियाँ, बाल कथाएँ तथा उपन्यासों की रचना की है। इनमें से अनेक रचनाओं का विभिन्न भारतीय तथा विदेशी भाषाओं में अनुवाद भी किया जा चुका है।

अपने आँगन की छाँव, परख, जीने की राह, दर्द का रिश्ता, आनंदी-इनके प्रसिद्ध कहानी संग्रह हैं। इनकी कई कहानियों का रंगमंचन रेडियो तथा दूरदर्शन पर प्रस्तुत किया जा चुका है।

मालती जी की भाषा-शैली अत्यंत रोचक, व्यावहारिक तथा सरस है। इनकी भाषा में बोलचाल के शब्दों की प्रचुरता है।

मालती जी को हिंदी और मराठी की विभिन्न साहित्यिक संस्थाओं द्वारा सम्मानित व पुरस्कृत किया जा चुका है। इन्हें मध्य प्रदेश हिंदी-साहित्य सम्मेलन द्वारा वर्ष 1998 के भवभूति अलंकरण सम्मान एवं पद्मश्री सम्मान से विभूषित किया जा चुका है।

लेख

देवता कौन

संगीता पाण्डे

मैं लेखिका नहीं हूँ, न ही कोई साहित्यकार, शब्दों के चयन में भी पारंगत नहीं हूँ। अधिकतर बोल चाल की भाषा प्रयोग करती हूँ। शुद्ध हिंदी के सुन्दर शब्दों के चयन में कहीं न कहीं पीछे रह जाती हूँ। फिर भी न जाने क्यों आज हार्दिक इच्छा हो रही है अपने मन के विचारों को लेखनी द्वारा व्यक्त करने की, आप सब तक पहुँचाने की। आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि पाठकगण मेरे विचारों से सहमत होंगे।

हमारी संस्कृति एवं दैनिक जीवन में पूजा-अर्चना का बहुत महत्व है। परमपिता परमेश्वर की, देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना हम सभी आस्थापूर्वक करते हैं। मन में एक अनजाना-सा भय, विचार रहता है, कहीं देवी-देवता रूष्ट न हो जायें, हम श्राप के भागी न बनें, कोई गलती न करें। अपने सपनों को साकार करने के लिये प्रात: हम अनुष्ठान भी करते हैं। अगर इन्द्र देवता वर्षा न करें तो क्या होगा? हम जल को तरस जायेंगे। अगर सूर्य देवता प्रकाश और उर्जा नहीं देंगे तो क्या होगा, पूरी धरती का अस्तित्व ही समाप्त हो जाएगा और अगर वृक्ष नहीं होंगे तो क्या होगा? प्रलय हो जायेगी। अर्थात साधारण शब्दों में कहें तो देने वाला ही देवता। जो हमें देता है और बदले में कुछ मांग नहीं रखता। फिर 'वृक्ष' देवता क्यों नहीं?

सदियों से हमारे पूर्वज वृक्षों की उपासना करते आये हैं चाहे वह शनिवार को पीपल के वृक्ष पर जल चढ़ाना, दीपक जलाना, सोमवार को बेल के वृक्ष के तने के नीचे दीपक जलाना, वृहस्पतिवार को केले के वृक्ष की पूजा या फिर जेठ मास की पूर्णिमा के दिन वट सावित्री का व्रत, वट वृक्ष की पूजा, परिक्रमा एवं आराधना, पद्म पुराण के अनुसार कार्तिक शुक्ल नवमी को आँवले के वृक्ष की पूजा तथा इस वृक्ष के नीचे भोजन करना।

फिर आज हम इतनी निर्दयता से वृक्षों की उपेक्षा क्यूँ कर देते हैं? एक जीवित को धराशायी कर देते हैं। हृदय में पीड़ा नहीं होती? क्या हमारा हृदय भावहीन पाषाण बन गया है? हम आने वाली पीढ़ी में एक कर्तव्य बोध क्यूँ नहीं जगा पा रहे हैं। चलिए, आज हम सब प्रतिज्ञा करते हैं-नित्य एक वृक्ष देवता को जल अर्पण करेंगे चाहे वो एक ही लोटा क्यूँ न हो और यथा शक्ति वृक्षों की देखभाल और रोपण करेंगे।

वृक्ष हमें क्या नहीं देते? रोटी, कपड़ा, मकान सब कुछ बिना कुछ कहे मूक भाव से हमारी सब आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं-फल, फूल, दवा, ईंधन, ऑक्सीजन, प्रकृति की गोद, चिलचिलाती धूप में शीतल छाया। ये मैं कुछ नया नहीं कह रही, हम सब जानते हैं परंतु जानकर भी अनजान बने रहते हैं। अब जागृत होने का समय आ गया, सच कहूँ तो बहुत देर हो चुकी है। अगर हम वृक्षों का संरक्षण नहीं करेंगे तो एक दिन ऐसा भी आएगा-

पर्यावरण प्रदूषित होगा,
विष के बादल बरसेंगे।
संभला नहीं मानव तो,
कल साँसों को भी तरसेंगे।।

अभी कुछ दिन पूर्व सड़क मार्ग द्वारा आगरा जा रही थी-क्या चौड़ी! सड़क मार्ग मन प्रसन्नता से झूम उठा। हमारे परिवहन मार्ग अब अंतर्राष्ट्रीय मार्गों की तुलना में कही कम नहीं रह गए हैं परन्तु इन मार्गों के निर्माण में हमने कितने वृक्षों को खाया। ठीक है, कुछ पाने के लिए कुछ खोना पड़ता है, परंतु पुन: निर्माण भी एक शब्द है उसका कुछ अर्थ है, महत्व

है। हम सब को पुन: तीव्रता से वृक्षारोपण में सहयोग करना होगा। केवल सरकार पर निर्भर नहीं रह सकते।

देवी-देवता परोक्ष हैं परंतु वृक्ष तो प्रत्यक्ष हैं। जब हम परोक्ष की पूजा अर्चना कर सकते हैं तो प्रत्यक्ष की क्यूँ नहीं? देवता के समक्ष दीया जलाने का यहाँ तात्पर्य है 'हृदय परिवर्तन'।

वृक्षों से प्रेम, लगाव, सींचना एवं रोपण किसी अन्य के लिए नहीं अपने स्वयं के लिए, इसमें हमारा ही स्वार्थ एवं लाभ निहित है।

अगर पर्यावरण संरक्षण की बात करें तो बहुत लंबा हो जाएगा। आज मैं केवल वृक्ष एवं वृक्ष देवता के बारे में ही बात कर रही हूँ जो पर्यावरण का एक महत्वपूर्ण भाग है। हमें इनके महत्व एवं आवश्यकता को समझना होगा। 'हम' से हमारा तात्पर्य है हमारी आने वाली पीढ़ी। हमें उनके अंतर्मन में वृक्ष देव के प्रति आस्था एवं कर्तव्य दोनों को ही सींचना होगा, जड़स्थ करना होगा।

अभी हाल ही में मैं कुसम्ही जंगल की ओर गई थी, गिरे पड़े कटे वृक्षों को देखकर अनायास ही ठिठक गई। मेरे साथ चल रहा दस वर्षीय भतीजा तुरंत बोल उठा 'मुझे मत काटो, मैं पर्यावरण संरक्षण करता हूँ'। कुछ दिनों पहले ही अपने विद्यालय में फैन्सी ड्रेस प्रतियोगिता में उसे प्रथम स्थान मिला था। जिसमें वह इसी 'स्लोगन' के साथ वृक्ष बना था मन ही मन उन अध्यापिकाओं को मैंने धन्यवाद दिया जिसने 'फैन्सी ड्रेस' के माध्यम से बच्चे के कोमल मन पर वृक्षों के महत्व का ज्ञान कराया।

मेरी लेखनी अवसान की ओर अग्रसित हो रही है। निम्न पंक्तियों के साथ लेखनी को विराम देती हूँ।

'वृक्षों के मूल में ब्रह्मा जी, तने में विष्णु जी तथा पत्ते-पत्ते में स्वयं महादेव, महाकाल का वास है। अत: हे देव तुल्य 'वृक्ष' आपको शतश: नमस्तुभ्यम्, नमस्तुभ्यम् ऊँ नमो नम:।'

मुख्य कार्याधी
चिकित्सा निदेशक कार्यालय
ल.न.मि. रेलवे चिकित्सालय, गोरखपुर

लेखकों/रचनाकारों से निवेदन

'रेल रश्मि' में प्रकाशनार्थ रेल से संबंधित तकनीकी, गैर-तकनीकी, लेख, कहानी, कविता, गजल, संस्मरण, यात्रा-वृतांत, योग, अध्यात्म आदि अनेकानेक विधाओं/विषयों पर स्तरीय रचनाएँ आमंत्रित की जाती हैं। रचनाओं पर उचित मानदेय देने की भी व्यवस्था है। कृपया नोट करें कि रचनाएँ टाइप की हुई अथवा कंप्यूटर के माध्यम से स्वच्छ टंकित की हुई हों। हस्तलिखित रचनाएँ स्वीकार्य नहीं होंगी। रचना हार्ड कापी के साथ सी.डी./पेन ड्राइव के द्वारा भी दी जा सकती है। रचना कागज के एक ही ओर दोनों तरफ पर्याप्त हाशिया छोड़ कर लिखें और दो पंक्तियों के बीच पर्याप्त स्थान अवश्य छोड़ें। रचना स्पष्ट और सुपाठ्य हो। रचना को भेजने से पूर्व एक बार पढ़कर अवश्य शुद्ध कर लें और मूल प्रति ही भेजें। रचनाओं के साथ इस आशय का प्रमाण/घोषणा पत्र भी होना चाहिए कि यह लेख/रचना, लेखक/रचनाकार की मौलिक कृति है और यह इससे पहले प्रकाशित नहीं हुई है। रचना के साथ पता, पिन कोड, संपर्क नंबर, बैंक का नाम, खाता संख्या, आईएफएससी कोड भी अवश्य उद्धृत करें।

कई रचनाएँ एक साथ न भेजें। रचना दो से तीन फुल स्केप के आकार के पृष्ठों से अधिक न हो। यदि किसी कारणवश किसी रचना को पत्रिका में शामिल करना संभव न हुआ तो उसे लौटाया नहीं जाएगा। रचनाएँ निम्न पते पर भी भेज सकते हैं-

संपादक/रेल रश्मि,
ईमेल -seniorol9@gmail.com
केंद्रीय हिंदी अनुभाग, मुकाधि कार्यालय,
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर-273012

कहानी

बुढ़ापे को भी प्यार

दिनेश शर्मा

मोहन बेटा! मैं तुम्हारे काका के घर जा रहा हूँ। क्यों पिताजी? और आप आजकल काका के घर बहुत जा रहे हो...? तुम्हारा मन मान रहा हो तो चले जाओ...पिताजी! लो ये पैसे रख लो, काम आएंगे। पिताजी का मन भर आया। उन्हें आज अपने बेटे को दिए गए संस्कार लौटते नजर आ रहे थे।

जब मोहन स्कूल जाता था... वह पिताजी से जेब खर्च लेने में हमेशा हिचकता था, क्योंकि घर की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी। पिताजी मजदूरी करके बड़ी मुश्किल से घर चला पाते थे...पर माँ फिर भी उसकी जेब में कुछ सिक्के डाल देती थी...जबकि वह बार-बार मना करता था।

मोहन की पत्नी का स्वभाव भी उसके पिताजी की तरफ कुछ खास अच्छा नहीं था। वह रोज पिताजी की आदतों के बारे में कहा-सुनी करती थी... उसे ये बड़ों से टोका-टाकी पसंद नहीं थी... बच्चे भी दादा के कमरे में नहीं जाते, मोहन को भी देर से आने के कारण बात करने का समय नहीं मिलता।

एक दिन पिताजी का पीछा किया... आखिर पिताजी को काका के घर जाने की इतनी जल्दी क्यों रहती है? वह यह देख कर हैरान रह गया कि पिताजी तो काका के घर जाते ही नहीं हैं!!!

वह तो स्टेशन पर एकांत में शून्य मनस्क एक पेड़ के सहारे घंटों बैठे रहते थे। तभी पास खड़े एक बुजुर्ग, जो यह सब देख रहे थे, उन्होंने कहा... बेटा...! क्या देख रहे हो?

जी...! वो

अच्छा, तुम उस बूढ़े आदमी को देख रहे हो...? वो यहाँ अक्सर आते हैं और घंटों पेड़ तले बैठ कर सांझ ढले अपने घर लौट जाते हैं... किसी अच्छे सभ्रांत घर के लगते हैं।

बेटा...! ऐसे एक नहीं अनेकों बुजुर्ग माएँ बुजुर्ग पिता तुम्हें यहाँ आसपास मिल जाएंगे!

जी, मगर क्यों?

बेटा...! जब घर में बड़े बुजुर्गों को प्यार नहीं मिलता... उन्हें बहुत अकेलापन महसूस होता है, तो वे यहाँ-वहाँ बैठ कर अपना समय काटा करते हैं!

वैसे क्या तुम्हें पता है... बुढ़ापे में इंसान का मन बिल्कुल बच्चे जैसा हो जाता है। उस समय उन्हें अधिक प्यार और सम्मान की जरूरत पड़ती है, पर परिवार के सदस्य इस बात को समझ नहीं पाते।

वो यही समझते हैं इन्होंने अपनी जिंदगी जी ली है फिर उन्हें अकेला छोड़ देते हैं, कहीं साथ ले जाने से कतराते हैं।

बात करना तो दूर अक्सर उनकी राय भी उन्हें कड़वी लगती है जब कि वही बुजुर्ग अपने बच्चों को अपने अनुभवों से आने वाले संकटों और परेशानियों से बचाने के लिए सटीक सलाह देते हैं।

घर लौट कर मोहन ने किसी से कुछ नहीं कहा। जब पिताजी लौटे, मोहन घर के सभी सदस्यों को देखता रहा।

किसी को भी पिताजी की चिन्ता नहीं थी ...पिताजी से कोई बात नहीं करता, कोई हंसता-खेलता नहीं था। जैसे

पिताजी का घर में कोई अस्तित्व ही न हो! ऐसे परिवार में पत्नी बच्चे सभी पिताजी को इग्नोर करते हुए दिखे!

सबको राह दिखाने के लिऐ आखिर मोहन ने भी अपनी पत्नी और बच्चों से बोलना बन्द कर दिया...वो काम पर जाता और वापस आता किसी से कोई बातचीत नहीं...बच्चे पत्नी बोलने की कोशिश भी करते, तो वह भी इग्नोर कर काम में डूबे रहने का नाटक करता!!! तीन दिन में सभी परेशान हो उठे... पत्नी, बच्चे इस उदासी का कारण जानना चाहते थे।

मोहन ने अपने परिवार को अपने पास बिठाया। उन्हें प्यार से समझाया कि मैंने तुमसे चार दिन बात नहीं की तो तुम कितने परेशान हो गए? अब सोचो तुम पिताजी के साथ ऐसा व्यवहार करके उन्हें कितना दुख दे रहे हो?

मेरे पिताजी मुझे जान से प्यारे हैं। जैसे तुम्हारी माँ! और फिर पिताजी के अकेले स्टेशन जाकर घंटों बैठकर रोने की बात छुपा गया। सभी को अपने बुरे व्यवहार का खेद था।

उस दिन जैसे ही पिताजी शाम को घर लौटे, तीनों बच्चे उनसे चिपट गए...! दादा जी! आज हम आपके पास बैठेंगे...! कोई किस्सा कहानी सुनाओ ना।

पिताजी की आँखें भींग आई। वो बच्चों को लिपटकर उन्हें प्यार करने लगे और फिर जो किस्से-कहानियों का दौर शुरू हुआ वो घंटों चला। इस बीच मोहन की पत्नी उनके लिए फल तो कभी चाय, नमकीन लेकर आती। पिताजी बच्चों और मोहन के साथ स्वयं भी खाते और बच्चों को भी खिलाते, अब घर का माहौल पूरी तरह बदल गया था।

एक दिन मोहन बोला, पिताजी! क्या बात है! आजकल काका के घर नहीं जा रहे हो...? नहीं बेटा! अब तो अपना घर ही स्वर्ग लगता है...!!!

आज सभी में तो नहीं लेकिन अधिकांश परिवारों के बुजुर्गों की यही कहानी है। बहुधा आस-पास के बगीचों में, बस अड्डे पर, नजदीकी रेलवे स्टेशन पर परिवार से तिरस्कृत भरे-पूरे परिवार में एकाकी जीवन बिताते हुए ऐसे कई बुजुर्ग देखने को मिल जाएंगे।

आप भी कभी न कभी अवश्य बूढ़े होंगे, आज नहीं तो कुछ वर्षों बाद होंगे। जीवन का सबसे बड़ा संकट है बुढ़ापा! घर के बुजुर्ग ऐसे बूढ़े वृक्ष हैं, जो बेशक फल न देते हों पर छाँव तो देते ही हैं!

अपना बुढ़ापा खुशहाल बनाने के लिए बुजुर्गों को अकेलापन महसूस न होने दीजिये, उनका सम्मान भले ही न कर पाएँ, पर उन्हें तिरस्कृत मत कीजिये, उनका खयाल रखिये।

कार्यालय अधीक्षक
प्रमुख मुख्य वाणिज्य प्रबंधक कार्यालय
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9794844964

एक बार वजीर अबुल फजल ने अकबर बादशाह के सामने बीरबल से कहा- 'बीरबल, तुम्हें अकबर बादशाह ने सुअर और कुत्तों का अफसर नियुक्त किया है।'
इस पर बीरबल ने कहा, 'बहुत खूब, तब तो आपको भी मेरी आज्ञा में रहना पड़ेगा।' यह सुनते ही अकबर बादशाह हँस पड़े और वजीर अबुल फजल ने लज्जित होकर अपना सिर झुका लिया।

तकनीकी

एमएस वर्ड में टेबल ऑफ कंटेंट : महत्वपूर्ण टूल

श्याम बाबू शर्मा

जब हम कई पेज का कोई संरचित पाठ (जैसे एक पुस्तक या पुस्तिका) तैयार कर रहे होते हैं तो दस्तावेज की शुरुआत में सामग्री की एक तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) शामिल करना अनिवार्य हो जाता है। इस तरह की तालिका पाठकों को दस्तावेज की सामग्री तक पहुँच बनाने में सहायक सिद्ध होती है। यदि हम किसी संस्थान में कार्यरत हैं, चाहे वह सरकारी हो या गैर-सरकारी हो तो हम देखते हैं कि उस संस्थान द्वारा प्रतिवर्ष अपनी एक वार्षिक रिपोर्ट तैयार की जाती है। वार्षिक रिपोर्ट में कई पेज हो सकते हैं और उनमें कई अध्याय, शीर्षक/उप-शीर्षक हो सकते हैं। वार्षिक रिपोर्ट के अध्याय, शीर्षक/उप-शीर्षक तक पहुँच बनाने के लिए शुरूआत में एक तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) होती है जो विषय सूची कहलाती है। यह वार्षिक रिपोर्ट का प्रतिबिंब होता है। इसके जरिये ही हम वार्षिक रिपोर्ट के प्रत्येक मद को उसके लोकेशन के बारे में जान सकेंगे कि फलां मद किस पेज या किस लोकेशन पर है। क्या इस वार्षिक रिपोर्ट को एमएस वर्ड में तैयार किया जा सकता है?

आज का यह लेख इसी विषय पर आधारित है।

जी हां। वार्षिक रिपोर्ट एमएस वर्ड पर बनाया जा सकता है। सबसे बड़ी बात कि एमएस वर्ड में तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) बनाना काफी आसान है। बहुत से कंप्यूटर प्रयोक्ता एमएस वर्ड की इस महत्वपूर्ण सुविधा के बारे में नहीं जानते हैं। वे मैन्युअल रूप से तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) बनाने का प्रयास करते हैं। यदि आप भी उन्हीं में से एक हैं तो आपने महसूस किया होगा कि मैन्युअल रूप से तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) बनाना कितना कठिन है।

आइए, जानें कि एमएस वर्ड में स्वचालित रूप से सामग्री तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) यानी विषय सूची कैसे बनाई जाती है-

तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) बनाने से पहले स्वचालित रूप से तालिका टेबल ऑफ कंटेंट बनाने की प्रक्रिया शुरू करने से पहले कुछ चीजें करने की आवश्यकता है। जैसे कि जब आप अपना दस्तावेज तैयार कर रहे हों तो आपको अध्याय के नाम, शीर्षक नाम और उप-शीर्षक नामों के लिए हेडिंग स्टाइल का उपयोग करना चाहिए। इससे एक पदानुक्रम (hierarchy) बनता है, जो आपके दस्तावेज के कंटेंट्स पर निर्भर करता है। इससे जो विशिष्ट पदानुक्रम बनेगा वह कुछ इस तरह दिखेगा-

अध्याय

शीर्षक

उप-शीर्षक

यह आवश्यक नहीं है कि आप शीर्षक और उप-शीर्षक का उपयोग करें। आप बिना किसी शीर्षक या उप-शीर्षक के केवल अध्यायों के अंतर्गत सामग्री डाल सकते हैं।

महत्वपूर्ण बात यह है कि आप इन अध्यायों/शीर्षकों/उप-शीर्षकों के नामों को हेडिंग स्टाइल से तैयार करें। इसके लिए-

''अध्याय'' को सेलेक्ट करें

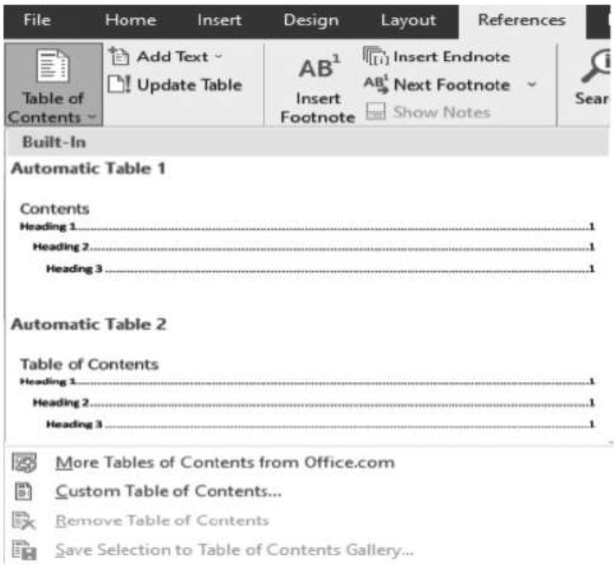
होम टैब में स्टाइल्स के अंतर्गत दिए गए हेडिंग1 पर क्लिक करें। यदि सामग्री में ''अध्याय'' भी हैं, तो शीर्षक को सेलेक्ट करें और हेडिंग 2 पर क्लिक करें। यदि सामग्री में ''उप-शीर्षक'' भी हैं, तो उप-शीर्षक सेलेक्ट करें और हैडिंग 3 पर क्लिक करें।

इस प्रक्रिया को सभी ''अध्याय'', ''शीर्षक'' और ''उप-शीर्षक'' के साथ दोहराएं। एक बार यह प्रक्रिया पूरी हो जाने के बाद स्वचालित रूप से तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) बनाना बहुत आसान हो जाता है।

तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) कैसे जोड़ें-

किसी भी पुस्तक या वार्षिक रिपोर्ट में तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) जिसे हम विषय सूची भी कहते हैं, यह प्राय: अध्याय शुरू होने से पहले के पृष्ठ पर होती है। हमें उस पेज पर जाना होगा जहाँ तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) लगाना है। (टेबल ऑफ कंटेंट) काफी स्थान ले सकता है। कर्सर को उस बिंदु पर रखें जहाँ से तालिका (टेबल ऑफ कंटेंट) शुरू होनी चाहिए।

रिबन पर रिफरेंस टैब पर क्लिक करें।



(टेबल ऑफ कंटेंट) बटन पर क्लिक करें। एक अंतर्निर्मित स्टाइल की एक गैलरी दिखाई देती है। आप इनमें से किसी एक का चयन कर सकते हैं।

आप चाहे तो Office-com पर क्लिक करके (टेबल ऑफ कंटेंट) ब्राउज कर सकते हैं, या कंटेंट स्टाइल की एक कस्टम टेबल बना सकते हैं।

(टेबल ऑफ कंटेंट) को कस्टमाइज कैसे करें यदि बिल्ट-इन टेम्पलेट में आपका इच्छित नहीं है, तो इसको कस्टमाइज कर सकते हैं।

कस्टम (टेबल ऑफ कंटेंट) पर क्लिक करें।

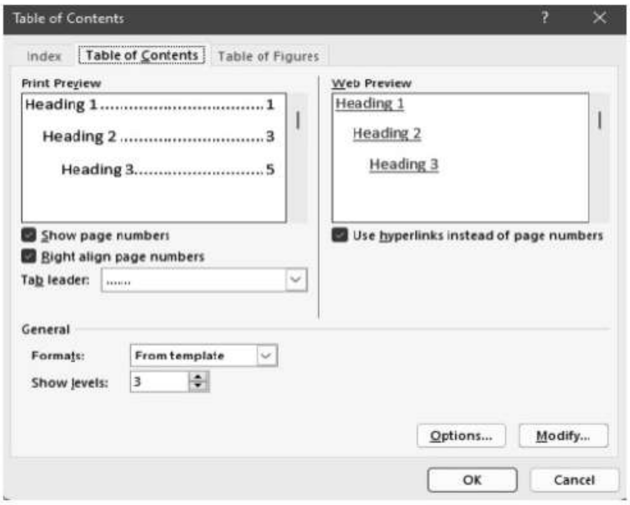
(टेबल ऑफ कंटेंट) को कस्टमाइज करने के लिए विकल्पों के साथ एक डायलॉग बॉक्स खुलता है।

इसमें आपको शो पेज नंबर, राइट अलाइन पेज नंबर, टैब लीडर, फार्मेट और शो लेवल के विकल्प दिखाई देते हैं। इनमें से आप अपनी इच्छानुसार कस्टमाइज कर सकते हैं। कस्टमाइज करने के बाद ओके पर क्लिक कर दें।

(टेबल ऑफ कंटेंट) अपडेट कैसे करें -

यदि डॉक्यूमेंट के कंटेंट बदलते हैं, तो आपको नई या परिवर्तित जानकारी शामिल करने के लिए (टेबल ऑफ कंटेंट) को अपडेट करना होगा।

इसके लिए आपको पहले अपडेट टेबल टैब पर क्लिक करना होगा और फिर-

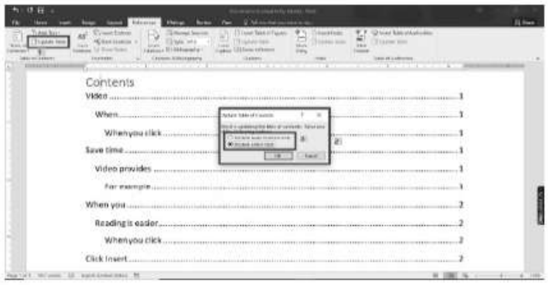


आपको चुनना होगा कि आप क्या अपडेट करना चाहते हैं-

केवल पेज नंबर अपडेट करें।

यह विकल्प पेज नंबर अपडेट करेगा, लेकिन हेडिंग नहीं। इस विकल्प का उपयोग तब करें जब आप किसी सेक्शन में नया टेक्स्ट जोड़ते हैं, लेकिन कोई नया हेडिंग या मौजूदा हेडिंग को पुन: व्यवस्थित नहीं करते हैं।

संपूर्ण टेबल अपडेट करें।



यह विकल्प हेडिंग और पेज नंबर दोनों को अपडेट करेगा। यदि आपने नए शीर्षक जोड़े हैं या मौजूदा शीर्षकों को पुन: क्रमित किया है तो इस विकल्प का उपयोग करें।

अंत में, ओके पर क्लिक करें। लीजिए, आपके डॉक्यूमेंट में (टेबल ऑफ कंटेंट) अपडेट हो गया।

इस प्रक्रिया से आप बड़ी आसानी से एमएस वर्ड पर अपनी पुस्तक/पुस्तिका अथवा संस्थान की वार्षिक रिपोर्ट में एमएस वर्ड में स्वचालित रूप से सामग्री तालिका टेबल ऑफ कंटेंट यानी विषय सूची बना सकते हैं।

सेवानिवृत्त वरिष्ठ अनुवादक
राजभाषा विभाग/मुख्यालय, पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9559941680

तकनीकी

साइबर सुरक्षा

सपना खरे

सूचना और प्रौद्योगिकी के युग में इंटरनेट मानव जीवन का अनिवार्य अंग हो गया है। पहले एक-दूसरे से बात करने के लिए टेलीफोन का सहारा लेना पड़ता था लेकिन अब मोबाइल पर ही बात हो जाती है और वह भी वीडियो कॉल से। पहले धन के आदान-प्रदान के लिए बैंक का सहारा लेना पड़ता था अब कंप्यूटर, मोबाइल आदि से इंटरनेट बैंकिंग या विभिन्न ऐप के माध्यम से यह कार्य सुगमता से हो जाता है। पहले मूवी देखने के लिए थियेटर जाना पड़ता था अब मोबाइल, लैपटॉप, टीवी में देख सकते हैं तमाम ओटीटी प्रोग्राम बनने लगे हैं। इन तमाम इंटरनेट से किए जाने वाले क्रियाकलाप को आज की शब्दावली में साइबरस्पेस का नाम दिया गया है।

इन सभी के प्रयोग से जहाँ सुगमता हुई है वहीं मोबाइल, लैपटॉप, बैंक एकाउंट आदि में सेंधमारी से भी खतरा हो गया है। आज का युग जहाँ साइबर युग कहलाता है। इस युग में साइबर खतरों में वृद्धि चिंता का विषय है। इसी की एक कड़ी के रूप में डिजिटल प्रौद्योगिकी की प्रगति के साथ साइबर अपराधों का परिष्करण भी बढ़ रहा है।

साइबर खतरों के प्रमुख प्रकार -

रैनसमवेयर (Ransomware): इस प्रकार का मैलवेयर कंप्यूटर डेटा को हाईजैक कर लेता है और फिर उसे पुनर्स्थापित करने 6 वर्ष के लिये भुगतान मांगता है।

'जीरो डे वल्नेरेबिलिटी' (Zero Day Vulnerability): जीरो डे वल्नेरेबिलिटी मशीन/नेटवर्क के ऑपरेटिंग सिस्टम या ऐप्लीकेशन सॉफ्टवेयर में व्याप्त ऐसा दोष है जिसे डेवलपर द्वारा ठीक नहीं किया गया है और ऐसे हैकर द्वारा इसका दुरुपयोग किया जा सकता है जो इसके बारे में जानता है।

क्लिकजैकिंग (Clickjacking): यह इंटरनेट उपयोगकर्ताओं को दुर्भावनापूर्ण सॉफ्टवेयर वाले लिंक पर क्लिक करने या अनजाने में सोशल मीडिया साइटों पर निजी जानकारी साझा करने के लिये लुभाने का कृत्य है।

ट्रोजन हॉर्सेज (Trojan Horses): ट्रोजन हार्स अटैक एक दुर्भावनापूर्ण प्रोग्राम का उपयोग करता है जो एक वैध प्रतीत होने वाले प्रोग्राम के अंदर छिपा होता है। ये एक तरह का प्रोग्राम है जो कंप्यूटर की प्रोग्राम फाइलों में छिपकर बैठ जाता है और जब यूजर अपने प्रोग्राम को रन कराता है तो तो ट्रोजन के अंदर गुप्त रूप से शामिल मैलवेयर का उपयोग सिस्टम में बैकडोर को खोलने के लिये किया जाता है जिसके माध्यम से हैकर्स कंप्यूटर या नेटवर्क में प्रवेश कर लेते हैं।

डिनायल ऑफ सर्विस (DOS) हमला- यह किसी सेवा को बाधित करने के उद्देश्य से कई कंप्यूटरों और मार्गों से वेबसाइट जैसी किसी विशेष सेवा को ओवरलोड करने का जानबूझकर कर किया जाने वाला कृत्य है।

मैन इन मिड्ल अटैक (Man in Middle Attack): इस तरह के हमले में दो पक्षों के बीच संदेशों को पारगमन के दौरान 'इंटरसेप्ट' किया जाता है।

क्रिप्टोजैकिंग (Cryptojacking): क्रिप्टोजैकिंग शब्द क्रिप्टो-करेंसी से निकटता से संबद्ध है। क्रिप्टोजैकिंग वह स्थिति है जब हमलावर क्रिप्टोकरेंसी माइनिंग के लिये किसी और के कंप्यूटर का उपयोग करते हैं।

हमारे देश में अनेक साइबर हमले देखने में आए हैं जिनमें चिकित्सा संस्थान का सर्वर हैक होना, भुगतान संबंधी सॉफ्टवेयर का हैक होना, परिवहन संसाधनों के सर्वर का हैक होना शामिल हैं ।

इस परिप्रेक्ष्य में साइबर स्पेस में विद्यमान खामियों पर सूक्ष्मता से विचार करना और एक अधिक व्यापक साइबर-सुरक्षा नीति का बनाया जाना अनिवार्य हो जाता है ।

साइबर सुरक्षा या सूचना प्रौद्योगिकी सुरक्षा को आम भाषा में हम ऐसे समझ सकते हैं कि कंप्यूटर, नेटवर्क, प्रोग्राम और डेटा को ऐसी तकनीक से सुरक्षित करें कि अनाधिकृत रूप से उन तक किसी भी प्रकार की पहुँच या हमला ना हो पाए।

इन खतरों से निपटने कि लिए विभिन्न देशों में महत्त्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं जैसे कि नियम-अधिनियम बनाना आदि, इनमें सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम 2000 बनाया गया है । इसमें विभिन्न प्रयोजनों के लिए अनेक धाराएँ बनाई गई हैं ।

साइबर सुरक्षा से संबंधित हमारे देश द्वारा किए गए कुछ प्रयास हैं-

- भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र
- भारतीय कंप्यूटर आपातकालीन प्रतिक्रिया दल
- साइबर सुरक्षित भारत
- साइबर स्वच्छता केंद्र
- राष्ट्रीय साइबर सुरक्षा समन्वय केंद्र

इनकी एक कड़ी के रूप में आम जनता में साइबर जागरूकता अनिवार्य है। उन्हें विभिन्न माध्यम से जैसे स्कूलों/कॉलेजों आदि शिक्षा संस्थानों में, सरकारी/गैर सरकारी संस्थानों में, मीडिया के माध्यम से सभी को साइबर स्पेस में होने वाले अपराधों के बारे में जागरूक किया जाए।

निम्नलिखित साइबर सुरक्षा बिन्दु अपनाने से निश्चय ही आपके साइबर सुरक्षा ज्ञान में वृद्धि होगी:-

- केवल विश्वसनीय वेबसाइटों पर ही अपनी व्यक्तिगत जानकारी उपलब्ध कराएँ।
- अगर किसी साइट के यूआरएल में https:// है, तो वह एक सुरक्षित साइट है। यदि URL में http:// है तो किसी भी प्रकार की संवेदनशील जानकारी उपलब्ध कराने से बचें।
- सिस्टम में मैलवेयर और वायरस आने के सबसे सामान्य तरीकों में से एक ईमेल के माध्यम से होता है जो विश्वसनीय स्रोतों से मिलता है, इसलिए अटैचमेंट न खोलें या अज्ञात स्रोतों से ईमेल में लिंक पर क्लिक न करें।
- अधिकांश समय, पुराने उपकरणों को निशाना बनाया जाता है, इसलिए उन्हें अद्यतन रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। उदाहरणस्वरूप यदि आपका विंडोज साफ्टवेयर पुराना है तो उसे जब भी अपडेट का ऑप्शन आए तो उसे अपडेट कर लें क्योंकि हो सकता है कि उसमें सीक्योरिटी फीचरों में वृद्धि की गई हो।
- नियमित रूप से अपने पीसी में सेव की गई फाइलों का बैकअप लेते रहें ताकि कभी साइबर सुरक्षा पर हमला होता है तो आपकी महत्वपूर्ण फाइलें सुरक्षित रहेंगी।

लेकिन इन सबसे अधिक महत्वपूर्ण यह है कि जानकारी रखें और अपनी ऑनलाइन गतिविधियों को सतर्कतापूर्वक करें जिससे कि आप अपने इंटरनेट और उपकरणों की सुरक्षा के लिए कर सकते हैं।

वरिष्ठ अनुवादक
राजभाषा विभाग/मुख्यालय,
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर

एक बड़े से तालाब में बहुत से घाट होते हैं, पर हर घाट पर एक ही पानी मिलता है। इसलिए मेरा घाट अच्छा है, तुम्हारा नहीं, यह कहकर परस्पर झगड़ना अच्छी बात नहीं। सभी धर्म जैसे एक ही घाट हैं। लगन के साथ इनमें किसी भी एक घाट के सहारे आगे बढ़ कर तुम उस सरोवर में उतर सकते हो।

-स्वामी रामकृष्ण परमहंस

रोचक जानकारियाँ

फलों के पौष्टिक तत्व एवं गुण

दिलीप कुमार

फल गुणों से भरपूर होते हैं। इनमें मौजूद मिनरल्स, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट हमें चुस्त-दुरुस्त और निरोगी बनाए रखने में महत्वपूर्ण होते हैं।

सेब के गुण

सेब कई तरह के गुणकारी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें विटामिन-सी, आयरन, पोटेशियम, सोडियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, सल्फर एंटीऑक्सीडेंट, पेक्टिन क्यूरसेटिन पाए जाते हैं। सेब सुबह खाली पेट खाना अधिक फायदेमंद रहता है। सेब का रस पेट को साफ रखता है तथा पेट की बीमारियों से बचाव करता है। इसमें पाया जाने वाला महत्वपूर्ण पेक्टिन नामक तत्व कॉलेस्ट्राल को नियंत्रित रखता है। नियमित खाने से दांत स्वस्थ रहते हैं। फेफड़ों को प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों से बचाता है।

मौसमी के गुण

मौसमी सेहत के लिए रामबाण का काम करती है। मौसमी में विटामिन-ए, बी-कॉम्पलेक्स, सी-1, लेवोनायड, अमीनो ऐसिड, कैल्शियम, आयोडिन, फॉस्फोरस, सोडियम, मैगनीज, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर होते हैं। मौसमी का सेवन एंटीऑक्सीडेंट गुण के कारण हर मौसम में लाभदायक रहता है। इसमें मौजूद पोटेशियम, फोलिक एसिड, कैल्शियम कॉलेस्ट्राल का स्तर तथा हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। विटामिन-ए, बी, सी रक्त में सफेद कोशिकाओं को बढ़ाता है। मौसमी आयरन को भी बढ़ाने में सहायक रहती है। कफ को पतला करके बाहर निकालती है। इसके सेवन से कब्ज, गैस, अपच जैसी पेट की बीमारियां दूर होती हैं। सर्दी जुकाम में, पेट खराब होने पर कम मात्रा में लेने से राहत मिलती है। रोजाना खाने से वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके सेवन से ऊर्जा मिलती है। जूस पीने के बजाय मौसमी को सीधे कच्चा खाने से अधिक लाभ मिलता है।

संतरे के औषधीय गुण

संतरे में विटामिन-ए, बी, सी, फोलिएट फॉस्फोरस, पोटेशियम, सोडियम, सिट्रीक एसिड, आयोडिन, आयरन, मैग्नीशियम, कैल्शियम एवं फाइबर प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। संतरा सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद रहता है। यह शरीर में एनर्जी बढ़ाता है तथा खून को साफ करता है। संतरा कॉलेस्ट्रॉल व हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है। संतरा उन लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है जिनकी पाचन शक्ति कमजोर होती है। यह रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। इसके नियमित सेवन से हड्डियां व दांत मजबूत होते हैं। विटामिन-सी की मात्रा अधिक होने के कारण यह त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके रस को एक चम्मच शहद के साथ लेने से कब्ज की शिकायत दूर होती है। नियमित सेवन से मोटापा कम होता है। इसे कच्चा खाना अत्यन्त फायदेमंद रहता है। रात में संतरा खाने से नुकसान भी हो सकता है। इससे कफ व पित्त की समस्या हो सकती है। अत: रात को संतरा खाने से बचना चाहिए।

केला खाने के फायदे और नुकसान

केला बारह मास मिलने वाला फल है। इसमें पोटेशियम फोलिएट, मैग्नीशियम, सोडियम, आयरन, ग्लूकोज, अमीनो एसिड, क्लोरिन, विटामिन सी-6, विटामिन-सी और फाइबर पाए जाते हैं। केले का सेवन कब्ज व अल्सर में रामबाण औषधि का काम करता है। नसों व मांसपेशियों के लिए भी यह फायदेमंद होता है। यह प्रतिरक्षा तंत्र को सही रखता है। केले में पोटेशियम और शुगर की अच्छी मात्रा से शरीर को ऊर्जा व पोषण मिलता है। इसके नियमित सेवन से खून की कमी दूर होती है। वजन बढ़ाने के लिए रोजाना केले का शेक पीना फायदेमंद रहता है। केला आयरन की प्रचुर मात्रा होने के कारण खून में हीमोग्लोबिन की कमी को दूर करता है। दिल के मरीजों के लिए इसे शहद के साथ खाना फायदेमंद रहता है। बच्चों के विकास के लिए केला बहुत ही फायदेमंद रहता है। यह पाचन क्रिया को बढ़ाता है। किन्तु कफ व खांसी की समस्या तथा डायबिटीज के रोगी को इससे परहेज करना चाहिए। रात्रि में खाने से कब्ज की समस्या हो सकती है। रोजाना खाना खाने के एक घंटा पहले अथवा बाद में केला खाना फायदेमंद रहता है।

आम के गुण

आम स्वादिष्ट होने के कारण फलों का राजा तो कहा ही जाता है, यह विटामिन-सी, बी-6, ग्लूकोज, कॉपर, कॉर्बोहाइड्रेट, सूक्रोज, पेक्टोज, पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। आम विटामिन सी की प्रचुरता के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। आम का सेवन कॉलेस्ट्रॉल को कम करता है। गर्मियों

के मौसम में ताजे पके हुए रसदार आम के सेवन से थकान व प्यास दूर होती है। कच्चे आम का पानी लू से बचाव करता है। आम खाने के पहले या बाद में दूध नहीं पीना चाहिए। इससे स्किन डिसआर्डर होने का खतरा रहता है। वजन बढ़ाने के लिए खाने के आधा घंटा बाद एक आम का नियमित सेवन करना लाभदायक रहता है।

पपीता खाने के लाभ एवं नुकसान

पपीता में विटामिन-ए, सी, ई, कैल्शियम फॉस्फोरस, आयरन, प्रोटीन, कॉर्बोहाइड्रेट, टार्टरिक, साइट्रिक एसिड, सिलिकॉन, कॉपर और एंजाइम पाए जाते हैं। पपीते में मौजूद एंजाइम पाचन क्रिया को ठीक रखता है। पपीता कब्ज व बवासीर की शिकायत में लाभदायक रहता है। पेट के, नेत्र रोग, हृदय रोग, पीलिया, अल्सर रोग में यह काफी फायदेमंद रहता है। ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। कॉलेस्ट्रॉल को कम करता है। खाना खाने के एक घंटे बाद पके हुए पपीते की एक बार में चार-पांच फांक खाना सही रहता है। पपीता ज्यादा खाने से एसिडिटी तथा बदहजमी की समस्या हो सकती है। इसे दूध के साथ व खाली पेट नहीं खाना चाहिए। खट्टी चीज के साथ भी नहीं खाना चाहिए।

अनार के गुण

अनार फाइबर से भरपूर तो होता ही है, इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, सोडियम, विटामिन-ए, सी और ई भी भरपूर मिलते हैं। फाइबर से भरपूर होने के कारण अनार पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। आयरन की प्रचुर मात्रा होने से खून की कमी नहीं होने देता। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। विटामिन-ई के कारण दिमाग को दुरुस्त रखता है। अनार पेट व आंतों के रोग में भी फायदेमंद है।

नाशपाती खाने के फायदे

नाशपाती के फल में पेक्टिन, फाइबर, बोरोज, विटामिन ए, बी, सी, हाइड्रो ऑक्सीनॉमिक एसिड, कॉर्बोहाइड्रेट, फॉस्फोरस की पर्याप्त मात्रा होती है। नाशपाती में मौजूद पेक्टिन नामक घुलनशील फाइबर कॉलेस्ट्रॉल के स्तर तथा ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। यह पचने में हल्का होता है। ऊर्जा देने वाला तथा प्यास बुझाने वाला फल है। नाशपाती में पाया जाने वाला बोरोज तत्व हड्डियों को मजबूत करता है। नाशपाती के सेवन से हृदय रोग का खतरा कम होता है। शरीर के ग्लूकोज को ऊर्जा में बदलता है। नाशपाती में हेल्दी फैट होता है जो वजन कम करने वाले हार्मोन्स का निर्माण करता है। दिन में 2 बार नाशपाती के जूस का सेवन कफ में कमी करता है तथा गले की खराश व बुखार में राहत पहुँचाता है। नाशपाती खाने से इम्यूनिटी बढ़ती है। नाशपाती की रोजाना 100 ग्राम की मात्रा खायी जा सकती है।

अमरूद के गुण

अमरूद खाने से हमारे शरीर को विटामिन-ए, बी एवं सी, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट तथा फोलिक एसिड मिलता है। अमरूद का सेवन पेट से सम्बन्धित समस्याओं को दूर करता है। अमरूद रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ता है। इसका सेवन आँखों के लिए भी फायदेमंद रहता है। यह शरीर को ऊर्जा देता है। अमरूद का नियमित सेवन त्वचा को झुर्रियों से बचाता है। यह डायबिटीज में भी फायदेमंद रहता है। इसमें मौजूद फाइबर व लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स ग्लूकोज के लेवल को नियंत्रित रखता है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर अमरूद का फल तनाव भी घटाता है। इसमें पाये जाने वाले विटामिन-बी-3 एवं बी-6 दिमाग के रक्त प्रवाह को बेहतर बनाकर तंत्रिकाओं को आराम देते हैं। विटामिन बी-9 बच्चों के नर्वस सिस्टम के लिए बहुत फायदेमंद रहता है। इसकी तासीर ठंडी होने के कारण रात्रि में इसका सेवन करने से कफ व पित्त संबंधी समस्या उत्पन्न हो सकती है।

अनानास खाने के लाभ

अनानास में विटामिन-बी, सी और फॉस्फोरस, पोटेशियम, आयरन, फोलिक एसिड, सूक्रोज, कैल्शियम, एंजाइम, ब्रोमलेन एवं फाइबर की मात्रा पाई जाती है। अनानास का सेवन शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है तथा खून को साफ करता है। इसमें ब्रोमिलिन नामक एन्जाइम शरीर में आयी सूजन को दूर करके दर्द में आराम देता है। अनानास मांसपेशियों में खिंचाव, चोट, मोच में फायदेमंद रहता है। यह पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। सर्दी, जुकाम, गठिया रोग में लाभदायक रहता है। एक कप अनानास के जूस से शरीर की दिनभर में मैंग्नीज की 73 प्रतिशत जरूरत पूरी हो जाती है। जी घबराने पर या उल्टी जैसा महसूस होने पर पाइनेपल का रस पीना लाभदायक रहता है।

एस.बी.आई. लाईफ
फाइनेंशियल एडवाइजर
अमवा पासी टोला, गोरखपुर
संपर्क : 9695008336

कविता

राम !

पूर्णवासी

राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है!
देख ह्रदय–ह्रदय में व्याप्त एक ही सतनाम है।
जानकी से राम ना, राम से ना जानकी,
पुरुषोत्तम राम राम, ह्रदय हैं वो समाज के।
करें अघात दूजे पर, तो राम ही गुमनाम है,
राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है!

राम शब्द एक और सबके सब सर्वनाम है!
प्रेम से मिथ्या मिटे, राम को ये काम है।
दु:खी सा मन हुआ है जो, राम का बनवास है,
कुछ भी बोल ना सकें, वो राम का विश्वास है।
अयोध्या चारों धाम सही, फिर भी एक ही शुभ नाम है,
राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है!

लक्ष्मण भी राम के जैसे, भाई बलराम है,
राम भी लक्ष्मण के जैसे, भाई घनश्याम है।
राम कामना है, धैर्य सत्य का मार्ग है,
रघुवंश की परम्परा को दिया सदा सन्मार्ग है।
कौशल्या के राम राम हैं, राम प्रिय हनुमान हैं,
राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है।

अयोध्या राजा दशरथ का, दिया जो बनवास है,
आयेंगे लौट राम, अब दशरथ को ये आस है।
पुत्र वियोग के दु:ख से, हुआ उनका स्वर्गवास है,
कैकयी के मंथरा, मंथरा से ही पूरा महाकाव्य है।

भरत संजोये सिंहासन को, उनके राम ही चारों धाम हैं,
राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है।

सीता हरण को सुन, व्याकुल हुये थे राम!
राम ने ही राम को, कैसे किया बदनाम।
ये प्रभु की माया थी, जान सकें ना कोय,
छल कपट दशानन से सीता को लेकर युद्ध होय।
पथ न्याय को लेकर बड़े, राम ही बने परशुराम हैं।
राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है।।

राम अनुपम हैं मगर, नियति का कुछ खेल है,
सीया का मिलना, राम से ये काव्य का मेल।
आयेंगे पति एक दिन, इंतजार ही सीया का श्रृंगार है,
अयोध्या राजा राम का, राम को ही पुकार है।
जग में दीप जलेंगे अब, जो बनवास से ही विराम है,
राम से जग बना, जग से बना ही राम है।

राम ही कल्पना, राम ही सत्य है,
जीता जीवन सरल वो, व्यक्ति का व्यक्तित्व।
राम ही अनुभूति, प्रेरणा और विश्वास है,
राम एक चेतना, अधर्म का करता जो नाश है।
जो सरल है जो सहज, वही सत्य राम है,
राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है।

जानकी जान के, जल गयी वो ताप में,
राम भी जले, मन के पश्चाताप में।
बात जानकी की, थी कसौटी ये समाज की,
राम से राम बने, जानकी के आवाज की।
राम दीप से जले सदा, राम तो अविराम हैं,
राम से ही जग बना, जग से बना ही राम है।

तक्नीशियन–।। टीएमसी
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर

कविताएँ

कहर ढाके सो गये

महेश 'अश्क'

जो जहां थे वहीं अपनी भूख दबाके सो गये
रात फिर इस घर के बच्चे डांट खाके सो गये

तुम कहो, तुमने तो पाया रात से, रो-पीटकर
हम तो कल फिर अपने सारे दुख भुला के सो गये

कुछ पता नहीं चल पाया कि क्या अधिकार है-
और हम सब हाथ कबके अपने कटा के सो गये

दु:ख इसी का है कि जिनकी खोदने निकले थे जड़
लोग उन्हीं पेड़ों से, थोड़ी छांव पा के सो गये

आदमीयत के लिए हम ही मिटे हर दौर में
आप जैसे लोग तो बस कहर ढाके सो गये।

वरिष्ठ उपसंपादक 'आज'
बैंक रोड, गोरखपुर-273001

अब कुछ ऐसी बात करो

डॉ. कृष्ण चन्द्र लाल

अब कुछ ऐसी बात करो
जी सके सभी संदर्भ हमारे।

स्थितियां बेड़ी बन बैठी हैं
और दिशाएं सब ऐंठी हैं
अब कुछ ऐसा यत्न करो-
टूट सकें ये बंधन सारे!

झुठलाएं अपने को कब तक?
लहराएं लहरों में कब तक?
कोई क्षण ऐसा भी दे दो-
हो जायें उस पार किनारे!

स्वप्न नहीं अब देखा जाता
नेत्र नहीं अब मूंदा जाता
नहीं चैन से जीने देते-
ये यथार्थ के दंश हमारे।

(भूत पूर्व अध्यक्ष), हिंदी विभाग
गो.वि.वि., गोरखपुर
डी-55, सूरजकुंड कालोनी, गोरखपुर

राजभाषा नियम, 1976

उप नियम-11 मैनुअल, संहिताएं, प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, लेखन सामग्री आदि-

1. केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों से संबंधित सभी मैनुअल, संहिताएं और प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, हिंदी और अंग्रेजी में द्विभाषिक रूप में यथास्थिति, मुद्रित या साइक्लोस्टाइल किया जाएगा और प्रकाशित किया जाएगा।
2. केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग किए जाने वाले रजिस्टरों के प्रारूप और शीर्षक हिंदी और अंग्रेजी में होंगे।
3. केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग के लिए सभी नामपट्ट, सूचना पट्ट, पत्रशीर्ष और लिफाफों पर उत्कीर्ण लेख तथा लेखन सामग्री की अन्य मदें हिंदी और अंग्रेजी में लिखी जाएंगी, मुद्रित या उत्कीर्ण होंगी। परन्तु यदि केन्द्रीय सरकार ऐसा करना आवश्यक समझती है तो वह, साधारण या विशेष आदेश द्वारा, केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय को इस नियम के सभी या किन्हीं उपबंधों से छूट दे सकती है।

गजल

मोरारजी श्रीवास्तव

(एक)

आईनों के हजारों हजार चेहरे हैं
गो, सभी गूंगे, औ' सभी बहरे हैं
मैं तेरा मन, तू तो है मेरा दिल-
पर मिलें भला कैसे, राज गहरे हैं
अब मेरा यह दिल बता धड़के कैसे
मेरी सांसों पर वक्त के पहरे हैं
मैं हूँ बंजारा इक, जनम-जनम का
अपने ये पांव कभी कहां ठहरे हैं
न मुरझाने पाये अपने उपवन के पुष्प
इन पुष्पों के नाम लिखे शब्द सुनहरे हैं
अपना यह सफर कहो खत्म हो कैसे
ये रास्ते एक मंजिल पर जाके ठहरे हैं।

(दो)

चमन झूम उठा है हवा चली होगी
महफिल मदहोश है, अदा भली होगी
गुजरे दौर के नजारे भी होंगे साथ-साथ
पास सिसकती याद प्यार में पली होगी
दर्द में पले होंगे अरमान दु:ख भरे
किसी न किसी की कमी भी खली होगी
अब न होंगी तरन्नुम में सजती रातें
तन्हाई में डूबी यादों की हर गली होगी
फाग का मौसम है ठूंठ होगा निझर कर
होली भी अरमानों की खासी जली होगी
रोया होगा ज़ार-ज़ार बगिया का माली भी
असमय किसी नादान ने तोड़ी जब कली होगी।

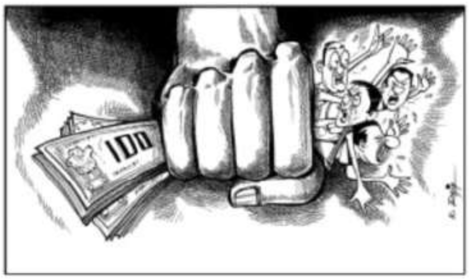
सचिव, पी.एन.बी.
अधिकारी एसोसिएशन,
बैंक रोड, गोरखपुर-273001

अनजान चेहरा

सैयद मुहम्मद असलम

नहीं पाता कोई पहचान चेहरा
बदलता रोज है इंसान चेहरा
सजावट देखकर कीमत लगेगी
अमीरों के लिए सामान चेहरा
बना लेगा तुम्हारे दिल को अपना
करीब आकर कोई अनजान चेहरा
हमें दो-चार लेकिन मुफलिसी से
करोड़ों का हुआ बेजान चेहरा
हमेशा ही बड़े लोगों की खातिर
रहा है आँख-मुख और कान चेहरा।

हमको चाहिए पैसा



जमीर बेच दे, अब जिसको चाहिए पैसा
ये सुनके सबने कहा-हमको चाहिए पैसा
तू सच ही बोल अगर तुझको चाहिए फांसी
हाँ, बोल झूठ अगर तुझको चाहिए पैसा
करेगा वह तो मिलावट, मरे बला से कोई
किसी भी हाल में बस उसको चाहिए पैसा
बड़े अमीर थे रहते थे सादगी से जो-
हैं अब गरीब सभी, सबको चाहिए पैसा
हाँ, मिलती मन के ही बदले में सारी दुनिया जब
जरा बता दो नहीं, किसको चाहिए पैसा!

कार्यालय अधीक्षक
पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
142, अंधियारी बाग, गोरखपुर-273001

कविताएँ

प्राण (जीव) पथ

डी.के. शर्मा 'कर्मयोगी'

प्राण है प्राणों का नाशक, प्राणों से है प्राण जिन्दा
प्राणियों में है प्रथा यह, कैसा हर्ष फिर कैसी कुन्ठा

निशक्त रश्मि चक्षुओं की, नगण्य प्राणों पर गड़ा है
बोधगम्य है लेश भर का, अबोध नीलों से बड़ा है

क्षीर में है नीर जैसे, है हवा में प्राण वैसे
थल में जल में अन्दर तल में, चीजों में खग द्रुम दल में

प्राण ही बस प्राण ही है, प्राण में प्राणों का जाला
प्राण जब खा पी रहा है, असंख्य प्राणें हैं निवाला

दृष्टिगोचर प्राण का, मिटता क्षुधा है प्राण से ही
कुछ है जागृत कुछ सुषुप्त, कुछ शवों के पान से ही

है विषाणु है जीवाणु, बेनाम कोटि सूक्ष्म कण है
क्या भरा क्या रिक्त जगहें, अँड़सा पड़ा ये प्राण रण है

पंक धारा वायु झंझा, चलित चीजें रौंदता है
पर नही मिटता है स्वयंभू, श्रोत सृष्टि औंधता है

शून्य सा बस दिख रहा, अगणित है ये सृष्टि माया
दृष्ट प्राणों के मरण पर, हँसता रोता प्राण काया

निरीक्षक
रेलवे सुरक्षा बल, गोरखपुर
संपर्क: 9936187131

अधरों पर गीत नये

मुकेश प्रधान

चलती है फागुनी बयार
अलसाया धरती का तन!
आंखों में लाल रंग
गाल लाल-लाल
बदल गये हाव-भाव
बदल गयी चाल
चलती है फागुनी बयार
जागी हर अंग में चुभन!
सांसों में मधु-सुगंध
बाहों में प्यार
अधरों पर गीत नये
गीतों में रस-धार
चलती है फागुनी बयार
टूट गये सारे बन्धन!
बज रहे हैं मृदंग
झांझ और ढोल
बादल का ज्यों बिजली से
बढ़ा मेल-जोल
चलती है फागुनी बयार
गांव-गली खनके कंगन!

कार्यालय अधीक्षक
प्रमुपरिप्र/पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर
संपर्क: 9336413985

कविताएँ

मनमेधा

किरण श्रीवास्तव

दिल का क्या है, कभी विशालमना
कभी सकुचाया थोड़ा, कभी रोया जी भर
कभी हर्षाया थोड़ा।

कभी बिंध गया, कभी बेंधा गया
कभी धीर धरा, कभी सही पीड़ा
यों रिश्तों के बंधन में है
मन का सहयोग बड़ा।।

कभी क्लांत तन
कभी विचलित मन
कभी जीता विवेक
तो कभी हारा मन।
जीवन के दुर्गम-पथ पर
प्राय: मन और मेधा में
यों रहता है द्वंद छिड़ा।

मन तो है आत्मा से जुड़ा
मस्तिष्क देह का अंग
करता है तर्क-वितर्क बड़ा
पथ से भटक न जाए मन
सो सामंजस्य बिठाने को
सदा प्रहरी बन रहता खड़ा।

(प्राय: भावुक हृदय हमें सही-गलत का भेद नहीं समझा पाता, अत: किसी भी निर्णय तक पहुंचने के लिए मन की भावनाओं और मस्तिष्क के तर्क में सामंजस्य और ठहराव जरूरी होता है)

रेल विहार कालोनी
फेज-1, गोरखपुर
संपर्क: 7905407556

किसानी गीत

श्रीराम राव (रामदास)

चढ़ि-चढ़ि रेशम की डोर,
उतरेली भोर की किरनियां।।टेक।।
हो जाला गऊंआ अंजोर,
उतरेली भोर की किरनियां।।टेक।।
चहचह चिरई चहकि उठे बगिया।
बेले कुचकुचवा कोयली छेड़े रगिया।
सजधजि बिहसेली ऊषा रानी,
लाली चुनर टहकोरा।। टेक।।
गांव-गांव घर-घर जीवन जागेला।
रतिया सिरा गइली आलस भगेला।
बोले किसनवां सुन हो बारी धनियां,
चल चलीं खेतवा क ओर ।। टेक।।
पनिया के चलि, भइली गांव के गुजरिया।
उलझल केस अलसाइल नजरिया।
भरलीं गगरिया कमरिया पे धड़के
केहु सावर केहू गोर ।। टेक।।
खेत खरिहनवां में ओस पड़लबा।
चमकेला जइसे सोनाचानी भरलवा।
होत भिनुसरवा जगावे सब गोरिया
उठ पिया हो गइले भोर ।। टेक।।

9-ए, रेलवे डेयरी कालोनी, गोरखपुर
संपर्क: 9264991550

कविताएँ

प्यारा बेटा

अश्विनी कुमार पान्डेय

एक नन्हा राजदुलारा बेटा
माँ कि आँखों का तारा बेटा।
जब बड़ा हुआ और पंख फैलाए
माँ की ममता पिता की आशा
सबको अपने साथ लगाए,
चला गया वह दूर कहीं तब
खुशियों की उम्मीद जगी जब।
मिलती नहीं क्या देश में रोटी?
माँ बस बैठी-बैठी रोती
सारी यादें बचपन की बातें
मन ही मन में गुमसुम होती।
सुनी आँखें आहत मन
पिता की करुणा माँ का प्यार,
पाता नहीं कोई आधार
किस आशा पर उतरे पार।
तभी लौटकर वह घर आया
समय की मार से जो भटकाया,
अपने सभी सुख त्याग
शीतल करने अतृप्त आग।
पिता की करुणा माँ का प्यार
एक ने वार दिया संसार,
दूजा पहुँचा सागर पार
एक वृक्ष एक ही आधार।
किसे कहे अब प्यारा कौन?
जो दु:ख काटे या जो दे गया मौन?
पर माँ अब भी है रोती
मिलती नहीं क्या देश में रोटी?
कौन है वो प्यारा बेटा
माँ का राजदुलारा बेटा?

भौतिक चिकित्सक
ल.ना.मि.रेलवे चिकित्सालय, गोरखपुर
संपर्क: 9935505925

बेटी

दीक्षा शर्मा

वो चिड़िया जिसे आज नहीं
तो कल उड़ जाना है।
जहाँ खोली आँखें, सपने देखे
उसे छोड़ चले जाना है।

जिस डाल पर खेली-कूदी
उसे वीरान कर जाना है।
वो चिड़िया जिसे आज नहीं
तो कल उड़ जाना है।

जिस आम की बगिया में
अधपके फल तोड़े।
जिस मिट्टी के घरौंदों को
टूटने पर वो जोड़े।

उसे आज अपनी नीड़ छोड़
'पर' संसार अपनाना है।
वो चिड़िया जिसे आज नहीं
तो कल उड़ जाना है।

भोर की सुनहरी किरणों में
जो अपना राग सुनाए।
माँ के आँचल, पिता की छाँव में
जो अनुराग दिखाए।

छोड़ उन्हें नम आँखों से
परदेश चले जाना है।
वो चिड़िया जिसे आज नहीं
तो कल उड़ जाना है।

760-जी, हनुमंतनगर कालोनी
गोरखपुर, उत्तर प्रदेश

भूख

सन्तोष कुमार झा

आज भूख पर एक कविता
लिखने को उद्धत हुआ,
परन्तु लेखनी रुक गयी।
मन में प्रश्न हुआ
क्या भूख शाश्वत सत्य है?
उत्तर मिला 'हाँ'।
पुनः प्रश्न कौंधा
क्या भूख मानव जीवन का प्रथम सत्य है?
सोचने पर मजबूर हो गया।
जब बच्चा इस दुनिया में कदम रखता है
तो भूख से रोता है
न कि अन्य किसी कारण से।
जब मनुष्य भूखा होता है
तो क्षुधापूर्ति के अतिरिक्त
उसकी अन्य कोई प्राथमिकता
नहीं होती है।
न वेश भूषा, न देह सज्जा
न शृंगार, न मनोरंजन
और न ही देव दर्शन।
यदि भूख ही प्रथम सत्य है
तो इसका अर्थ हुआ कि
अन्य सभी सत्य गौण हैं
चाहे फिर वो प्रेम हो, रिश्ते हों, धर्म हो,
मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे हों या
फिर धन और ऐश्वर्य हों ।
यदि भूख प्रथम सत्य है
तो फिर अंतिम सत्य क्या है?

मानव के उद्यम का कारण भूख है,
मानव की जिजीविषा का कारण भी भूख ही है
मानव के अन्वेषण का उद्देश्य भी
भूख से आरंभ होता है ।
पेट भरा होने के बाद ही
आदर्श, सभ्यता, शिष्टता, आचार,
व्यवहार और प्रेम को स्थान मिलता है
भूखे व्यक्ति को आदर्श, धर्म, प्रेम, व्यवहार
और सदाचार का भोजन नहीं करा सकते।
क्षुधा पूर्ति ही उसका आदर्श होता है,
उसका धर्म होता है।
अन्य सभी सत्य गौण हैं,
भूख ही प्रथम और अंतिम सत्य है।

निदेशक (परिचालन एवं वाणिज्य)
कोंकण रेलवे कॉर्पोरेशन लिमिटेड
संपर्क: 9004447001

**दौलत की भूख ऐसी लगी
की कमाने निकल गये...
जब दौलत मिली तो
हाथ से रिश्ते निकल गये...
बच्चों के साथ रहने की
फुरसत ना मिल सकी...
फुरसत मिली तो बच्चे
खुद कमाने निकल गये।**

संवैधानिक प्रावधान

उच्चतम न्यायालय, उच्च न्यायालयों आदि की भाषा

भाग-17, अनुच्छेद 348. उच्चतम न्यायालय और उच्च न्यायालयों में और अधिनियमों, विधेयकों आदि के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा-

(1) इस भाग के पूर्वगामी उपबंधों में किसी बात के होते हुए भी, जब तक संसद विधि द्वारा अन्यथा उपबंध न करे तब तक-

(क) उच्चतम न्यायालय और प्रत्येक उच्च न्यायालय में सभी कार्यवाहियां अंग्रेजी भाषा में होंगी,

(ख) (i) संसद के प्रत्येक सदन या किसी राज्य के विधान-मंडल के सदन या प्रत्येक सदन में पुर:स्थापित किए जाने वाले सभी विधेयकों या प्रस्तावित किए जाने वाले उनके संशोधनों के,

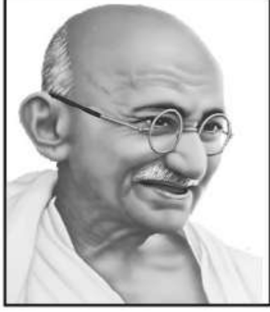
(ii) संसद या किसी राज्य के विधान-मंडल द्वारा पारित सभी अधिनियमों के और राष्ट्रपति या किसी राज्य के राज्यपाल द्वारा प्रख्यापित सभी अध्यादेशों के, और

(iii) इस संविधान के अधीन अथवा संसद या किसी राज्य के विधान-मंडल द्वारा बनाई गई किसी विधि के अधीन निकाले गए या बनाए गए सभी आदेशों, नियमों, विनियमों और उपविधियों के, प्राधिकृत पाठ अंग्रेजी भाषा में होंगे।

(2) खंड (1) के उपखंड (क) में किसी बात के होते हुए भी, किसी राज्य का राज्यपाल राष्ट्रपति की पूर्व सहमति से उस उच्च न्यायालय की कार्यवाहियों में, जिसका मुख्य स्थान उस राज्य में है, हिन्दी भाषा का या उस राज्य के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग होने वाली किसी अन्य भाषा का प्रयोग प्राधिकृत कर सकेगा:

परंतु इस खंड की कोई बात ऐसे उच्च न्यायालय द्वारा दिए गए किसी निर्णय, डिक्री या आदेश को लागू नहीं होगी।

(3) खंड (1) के उपखंड (ख) में किसी बात के होते हुए भी, जहां किसी राज्य के विधान-मंडल ने, उस विधान-मंडल में पुर:स्थापित विधेयकों या उसके द्वारा पारित अधिनियमों में अथवा उस राज्य के राज्यपाल द्वारा प्रख्यापित अध्यादेशों में अथवा उस उपखंड के पैरा (iii) में निर्दिष्ट किसी आदेश, नियम, विनियम या उपविधि में प्रयोग के लिए अंग्रेजी भाषा से भिन्न कोई भाषा विहित की है वहां उस राज्य के राजपत्र में उस राज्य के राज्यपाल के प्राधिकार से प्रकाशित अंग्रेजी भाषा में उसका अनुवाद इस अनुच्छेद के अधीन उसका अंग्रेजी भाषा में प्राधिकृत पाठ समझा जाएगा।



गुलाब को उपदेश देने की आवश्यकता नहीं होती।
वह तो केवल अपनी खुशबू बिखेरता है,
उसकी खुशबू ही उसका संदेश है।

महात्मा गांधी

कार्यालयी नेमी टिप्पणियाँ

As notified	-	जैसा कि अधिसूचित किया गया है
As of right	-	अधिकार के रूप में/साधिकार
As ordered	-	आदेशानुसार
As per concluding para	-	अंतिम पैरा के अनुसार
As per conversation	-	बातचीत के अनुसार
As per details below	-	नीचे लिखे ब्यौरे के अनुसार
As per extant orders	-	वर्तमान आदेशों के अनुसार
As per instructions	-	हिदायत के अनुसार/अनुदेशानुसार
As per noting at page	-	पृष्ठ......पर दी गई टिप्पणी के अनुसार
As per orders on page	-	पृष्ठ......पर दिए गए आदेशों के अनुसार
As per penulitimate para	-	अंतिम से पहले पैरा के अनुसार
As per rules	-	नियमत:/नियमानुसार
As per verbal orders	-	मौखिक आदेशानुसार
As per your orders	-	आपके आदेशानुसार
As pointed out above	-	जैसा कि ऊपर बताया गया है
As proposed	-	यथाप्रस्तावित
As recommended	-	सिफारिश के अनुसार/यथासंस्तुत
As regards	-	के संबंध में

प्रांतीय ईर्ष्या द्वेष को दूर करने में जितनी सहायता हिंदी से मिलेगी उतनी किसी अन्य भाषा से नहीं मिल सकती।

नेताजी सुभाष चंद्र बोस

पूर्वोत्तर रेलवे महिला सशक्तिकरण समिति की गतिविधियाँ

रेल महिला कर्मचारियों का भ्रमण

पूर्वोत्तर रेलवे महिला सशक्तिकरण समिति द्वारा पूर्वोत्तर रेलवे में कार्यरत सभी विभागों की लगभग 50 महिला कर्मचारियों को 11नवंबर, 2022 को बस द्वारा वाल्मीकिनगर

का भ्रमण कराया गया, जिसमें सभी महिलाओं ने पूर्ण रूप से अपनी सहभागिता देते हुये भ्रमण का आनंद उठाया। महिला कर्मचारियों ने इस भ्रमण कार्यक्रम को काफी उपयोगी और ज्ञानवर्धक बताया। कार्यालयी जीवन शैली से थोड़ा हटकर ऐसी यात्रा एक मानसिक सुकून प्रदान करती है। उक्त भ्रमण कार्यक्रम को सफल बनाने में श्री सुरेश यादव, सकाधि/मु., श्री एस.पी.पाण्डेय, मुकाधी, श्री अरूण खरवार, मुकानि एवं समिति की अध्यक्षा रचना श्रीवास्तव, उपाध्यक्ष राशि श्रीवास्तव, कार्यकारी सचिव गीता श्रीवास्तव, अंकिता, वन्दना, रेशमा एवं भारती का सहयोग रहा।

मुख्यालय में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में प्रधान वित्त सलाहकार, प्रीति झा के मुख्य आतिथ्य में रेलवे प्रेक्षागृह में महिला सशक्तिकरण समिति द्वारा 03 मार्च, 2023 को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्रमुख मुख्य चिकित्सा निदेशक डॉ. आशा चमनिया, उप मुख्य वित्त सलाहकार अर्चना सिंह, अपर मुख्य चिकित्सा निदेशक डॉ.तनु वर्मा, आमंत्रित विशिष्ट अतिथि प्रो. उमा श्रीवास्तव, गणित विभाग, दी.द.उ विश्वविद्यालय,गोरखपुर, मंजरी पाण्डेय, पुलिस निरीक्षक, एसटीएससी एसोसिएशन के महामंत्री चन्द्रशेखर, रेलवे की महिला अधिकारी, समिति की सदस्यायें एवं भारी संख्या में महिला रेलकर्मी उपस्थित थीं।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि प्रविस प्रीति झा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि नारी का जहां सम्मान होता है, वहां देवता वास करते हैं। महिलायें कार्यालय में काम करने के बाद घर जाकर पारिवारिक कार्य भी करती हैं, ताकि वे घर को संभाल सकें। नारी में क्षमता होती है कि वे दो परिवार को जोड़ने के साथ अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा एवं संस्कार दे सकें। विश्व की संरचना नारी ही करती है। रेलवे का कोई भी विभाग ऐसा नहीं है, जिसमें महिला अधिकारी एवं कर्मचारी न हों। उन्होंने कहा कि पूरे भारतीय रेल में 1,000 लोको पायलट महिलायें हैं, जिनकी विशेष मांग पर भारतीय रेलवे पर अब तक 97 लोको में बायोट्वायलेट लगाये जा चुके हैं, जो भारतीय रेलवे में एक बड़ा बदलाव है।

प्रमुख मुख्य चिकित्सा निदेशक डॉ. आशा चमनिया ने कहा कि हमें अपनी शिक्षा, स्वाभिमान एवं कार्य के साथ समझौता नहीं करना चाहिए। हम जिस पद पर जाते हैं उस पद के अनुरूप पूरी जिम्मेदारी से कार्य करें, तभी हमें सम्मान मिलेगा। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि प्रो. उमा श्रीवास्तव एवं मंजरी पाण्डेय ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

मुख्य अतिथि ने इस अवसर पर पूर्वोत्तर रेलवे की प्रथम महिला कर्मचारी 94 वर्षीय श्रीमती एन.पी.दास को सम्मानित किया। इस अवसर पर वरिष्ठ अनुवादक अनामिका सिंह ने अपने काव्य पाठ से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस अवसर पर पूर्वोत्तर रेलवे पर ग्रुप-सी से ग्रुप-डी में पदोन्नत हुई महिला रेलकर्मियों तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले कलाकारों को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का समन्वय व संचालन समिति की अध्यक्षा रचना श्रीवास्तव ने किया। इस कार्यक्रम के आयोजन में समिति की सदस्य कार्यकर्ताओं का सराहनीय योगदान रहा।

27.02.2023 को आयोजित क्षेत्रीय रेलवे राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक को संबोधित करते महाप्रबंधक श्री चंद्र वीर रमण

27.02.2023 को आयोजित क्षेत्रीय रेलवे राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक में उपस्थित सदस्यगण

26.04.2023 को आयोजित नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक में बाएं से कर्मचारी भविष्य निधि संगठन, न्यू इंडिया इंश्योरेंस कंपनी एवं भारतीय खाद्य निगम के अधिकारियों को चल वैजयंती शील्ड प्रदान करते महाप्रबंधक श्री चंद्र वीर रमण, साथ में अपर महाप्रबंधक श्री अनिल कुमार मिश्रा एवं मुख्य राजभाषा अधिकारी श्री संजय त्रिपाठी

26.04.2023 को आयोजित नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक में उपस्थित सदस्यगण

29.05.2023 को आयोजित क्षेत्रीय रेलवे राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक को संबोधित करते महाप्रबंधक श्री चंद्र वीर रमण

29.05.2023 को आयोजित क्षेत्रीय रेलवे राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक में प्रस्तुति देते श्री कृष्ण सिंह, मुख्य इंजीनियर/पुल

राजभाषा सप्ताह समारोह की झलकियाँ

श्री संजय त्रिपाठी, मुख्य राजभाषा अधिकारी, पूर्वोत्तर रेलवे द्वारा प्रकाशित