

ISSN NO. 0971-8443

दाल भारती

अगस्त 2019

मूल्य : ₹ 15

- नया सवेरा नई चेतना
- मैडम भीकाजी कामा
- कभी उपयोगी-कभी हानिकारक बैक्टीरिया

बच्चों की संपूर्ण पत्रिका
बाल भारती
1948 से प्रकाशित



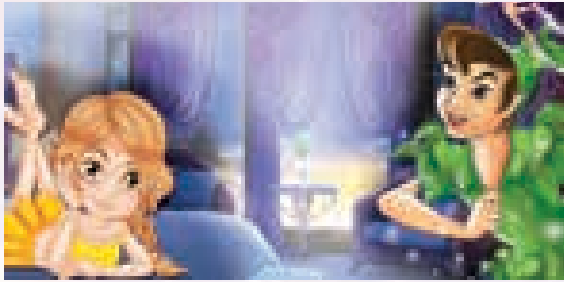
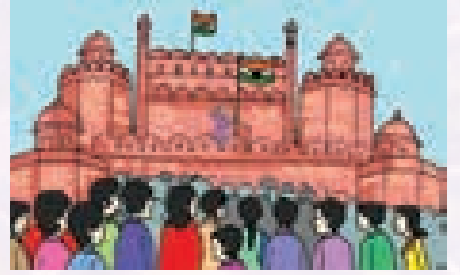
वर्ष 72 : अंक : 3 पृष्ठ : 56

श्रावण-भाद्रपद 1941

अगस्त 2019

लेख

नया सवेरा नई चेतना	प्रभुदास गांधी	11
मैडम भीकाजी कामा	आशारानी व्होरा	16
कभी उपयोगी-कभी हानिकारक बैक्टीरिया	दीपक कोहली	23
बहुमुखी प्रतिभा के धनी गिरीश कर्नाड	कमलेश त्रिपाठी	34
उपनिषद	सुरेश ऋतुपर्ण	40
रंगीन आहार स्वास्थ्य का आधार	विजय कुमार सिंह	49



कहानियां

जय हिंद	---	6
अमूल्य उपहार	नयन कुमार राठी	9
बड़े मियां	संदीप सक्सेना	13
मूर्ख गधा	चैतन्य	21
अनाजों का मुखिया	गोविंद भारद्वाज	26
सुधर गया मोनू	रेनू मंडल	37
हौंसला	सुशील सरित	51

कविताएं

स्वस्थ बनेंगे, सुंदर बनेंगे	ऋषि मोहन श्रीवास्तव	54
-----------------------------	---------------------	----

उपन्यास

पीटर पैन	44
----------	----

महान कवि : महान कविताएं

आज़ादी या मौत	हरद्वार प्रसाद	28
विदा करो मां, जाते हैं हम विजय ध्वजा फहराने आज	विशारद	29

<input type="radio"/> चित्रकथा	30-33
<input type="radio"/> दुनिया हमारे आस-पास	53

वरिष्ठ संपादक : राजेंद्र भट्ट

संपादक : आभा गौड़

दूरभाष : 011-24362910

व्यापार व्यवस्थापक

ई-मेल : pdjucir@gmail.com

दूरभाष : 011-24367453



संयुक्त निदेशक (उत्पादन) : वी. के. मीणा

आवरण : राजिन्द्र कुमार

चित्रांकन : प्रज्ञा उपाध्याय, शिवानी

ई-मेल	: balbharti1948@gmail.com
वेबसाइट	: www.publicationsdivision.nic.in
फेसबुक पेज	: www.facebook.com/publicationsdivision

संपादकीय पत्र व्यवहार का पता :

संपादक 'बाल भारती', कमरा नं- 645, छठा तल, सूचना भवन, सी.जी.ओ. कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003

हमारी बात



स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं साधियो! अगस्त का महीना हम भारतीयों के लिए हमारे राष्ट्रीय पर्व का पर्याय है। हर वर्ष इन दिनों आप सभी से स्कूल में स्वतंत्रता दिवस पर निबंध या लेख लिखवाया जाता है और प्रायः लिखते समय लगभग आप सभी एक रटी-रटाई प्रक्रिया के समान उसे हर वर्ष दोहराते चलते हैं लेकिन जब आप देशभक्ति से संबंधित कोई फिल्म, संदेश अथवा गीत देखते हैं तो एकाएक देश प्रेम का जड़बा आपकी रंगों में दौड़ने लगता है। देश प्रेम का यह जड़बा खेल के मैदान, देश की सीमाओं से आती खबरें, हमारे फौजियों की गतिविधियों अथवा विश्व पटल पर हमारी उपलब्धि जैसी अनगिनत घटनाओं के साथ कभी भी अपना सिर उठा लेता है और हम अपने देश के सम्मान के लिए एकजुट हो जाते हैं।

बच्चो! आज़ादी की कीमत इंसान क्या एक नन्हा-सा जीव अथवा पक्षी भी समझता है। पिंजरे में कितनी भी सुविधाएं हों पक्षी उसमें बैचेन ही रहता है। हमने तो यह परतंत्रता 200 साल झेली है। लाखों लोगों की शहादत का परिणाम है कि आज हम आज़ाद हैं। पूछे कभी अपने दादा-दादी अथवा नाना-नानी से, आज़ादी की इस कहानी से जुड़े दर्द और तकलीफ के कितने ही किस्से किसी-न-किसी रूप में हर एक जेहन में समाए होंगे।

अंग्रेजों के अत्याचारों और अमानवीय व्यवहारों से त्रस्त भारतीय जनता एकजुट हो इससे छुटकारा पाने हेतु कृतसंकल्प हो गई। खुदीराम बोस, भगतसिंह, चंद्रशेखर आज़ाद जैसे अनगिनत शहीदों ने देशप्रेम की आग फैलाई और अपने प्राणों की आहुति दी। सरदार वल्लभभाई पटेल, गांधीजी और लाखों क्रांतिकारियों ने सत्य, अहिंसा और बिना हथियारों के बल पर लड़ाई लड़ी। सत्याग्रह आंदोलन किणु, लाठियां खाईं, कई बार जेल गए। इधर 1946 में ब्रिटेन द्वितीय विश्व युद्ध के बाद खस्ता हालत में था। उन्हें यह अहसास हो गया था कि न तो भारत में उनके टिकने का सामर्थ्य बचा है, न ही उन्हें कोई अंतर्राष्ट्रीय समर्थन प्राप्त है। किंतु जाते-जाते भी उन्होंने भारत में विभाजन के नाम पर हिंसा भड़का दी और स्वतंत्रता के आनंद को धूमिल कर दिया। उस दौरान हुई हिंसा के घाव आज भी दोनों देशों के जेहन में ताज़ा हैं।

बच्चो! इस बेशकीमती आज़ादी को बनाए रखना अब आप सब की जिम्मेदारी है। भारतीय होने के नाते इस दायित्व को समझें और समझाएं। इस स्वतंत्रता का न तो दुरुपयोग करें न किसी को करने दें। एकता की भावना से रहें और अलगाव और आंतरिक कलह से बचें। देश की प्रगति और देश का सम्मान बनाए रखना हमारा ध्येय हो। यह सदैव ध्यान रहे- हम भारत से हैं- भारत हम से है।

आपकी बात



बाल भारती कहानी विशेषांक पाठकों के लिए सरप्राइज़ गिफ्ट था। अर्से बाद नामचीन लेखकों को एक साथ पढ़ने का मौका मिला। बच्चों की दुनिया में किस्से-कहानियों का विशेष महत्व है। इससे न सिर्फ उनकी वैचारिक क्षमता को बढ़ावा मिलता है, साथ ही उनकी कल्पनाशीलता को भी विस्तार मिलता है। ये किस्से-कहानियां कब उनके जीवन में उनकी स्मृतियों का हिस्सा बन जाते हैं इससे वे भी अनभिज्ञ रहते हैं। फिर कुछ समय बाद यही कहानियां वे आगामी पीढ़ी को सुनाते हैं और धीरे-धीरे ये हमारी परंपरा का हिस्सा बन जाती हैं। कहानी जटायु, दवाई और प्राण रक्षक बेहद पसंद आई, हालांकि सभी कहानियां अच्छी हैं और विविध रंग समेटे हुए हैं। योग का अंग : आसन पठनीय और ज्ञानवर्धक लगा। योग हमारी संस्कृति का अभिन्न अंग है। आज भी अच्छे स्वास्थ्य और आचार-विचार के लिए योग से बेहतर विकल्प कोई नहीं।

—निखिल, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
महत्वपूर्ण विषयों की सरल प्रस्तुति और समकालीन विषयों पर जानकारी बाल भारती की विशेषता है। सर्वप्रथम कहानी विशेषांक के लिए बधाई। बहुत समय बाद इस तरह का विशेष अंक किसी बाल पत्रिका में छपा है। योग का अंग : आसन और ब्लैक होल की पहली तस्वीर रुचिकर



लेख और कहानी थे। जटायु, जब भुल्लन चाचा खो गए, मचा शोर- देखा चोर पढ़कर मजा आया। कहानियां हमेशा मस्तिष्क को सुकून देती हैं, पोषण भी। इसलिए अच्छी कहानियां पढ़कर ऐसा लगा मानो अर्से बाद दिमाग को कुछ अच्छी खुराक मिली है। आगे भी इस तरह के अंकों का प्रकाशन जारी रखिएगा।

—दिनकर शर्मा, भोपाल, म.प्र.

बाल भारती का कहानी विशेषांक बहुत पसंद आया। जटायु, जब भुल्लन चाचा खो गए, प्यारा गोलू बेहद पसंद आए। यह अंक संग्रहणीय है। मैंने अपने दो दोस्तों को इस अंक की प्रतियां उपहार स्वरूप दीं। मेरे दादाजी इस अंक की तुलना उनके समय प्रकाशित होने वाली बाल पत्रिकाओं से कर रहे थे। वह यह मानते हैं कि समय के साथ कहानी के ताने-बाने में भी व्यापक परिवर्तन आया है। लेकिन कहानियां हमेशा रोचक रही हैं।

—मधुर, देहरादून, उत्तराखंड

बाल पाठकों से निवेदन है कि पत्रिका में प्रकाशित सामग्री के विषय में अपनी प्रतिक्रिया हमें भेजें। आप हमें ई-मेल balbharti1948@gmail.com पर भी अपनी प्रतिक्रिया भेज सकते हैं। लेखकों से निवेदन है कि वे रचना के साथ अपना पता, ई-मेल, फोन नंबर, अवश्य भेजें। रचना की छायाप्रति अपने पास रखें। अस्वीकृत रचनाएं लौटाई नहीं जाएंगी।



जय हिंद



भारत की आज़ादी के लिए मंच तैयार था। राजनैतिक समझौते पूरे हो गए थे। 'भारत छोड़ो आंदोलन' के समय जो स्वतंत्रता सेनानी भूमिगत हुए थे, गांधीजी के आग्रह पर इस बीच सबने आत्मसमर्पण कर दिया था। अनगिनत लोगों की कोशिशों और सहयोग से यह महासंघर्ष अन्ततः आज़ादी तक पहुंच गया था। 15 अगस्त, 1947 को भारत का तिरंगा झंडा लाल किले की प्राचीर पर फहराया गया।

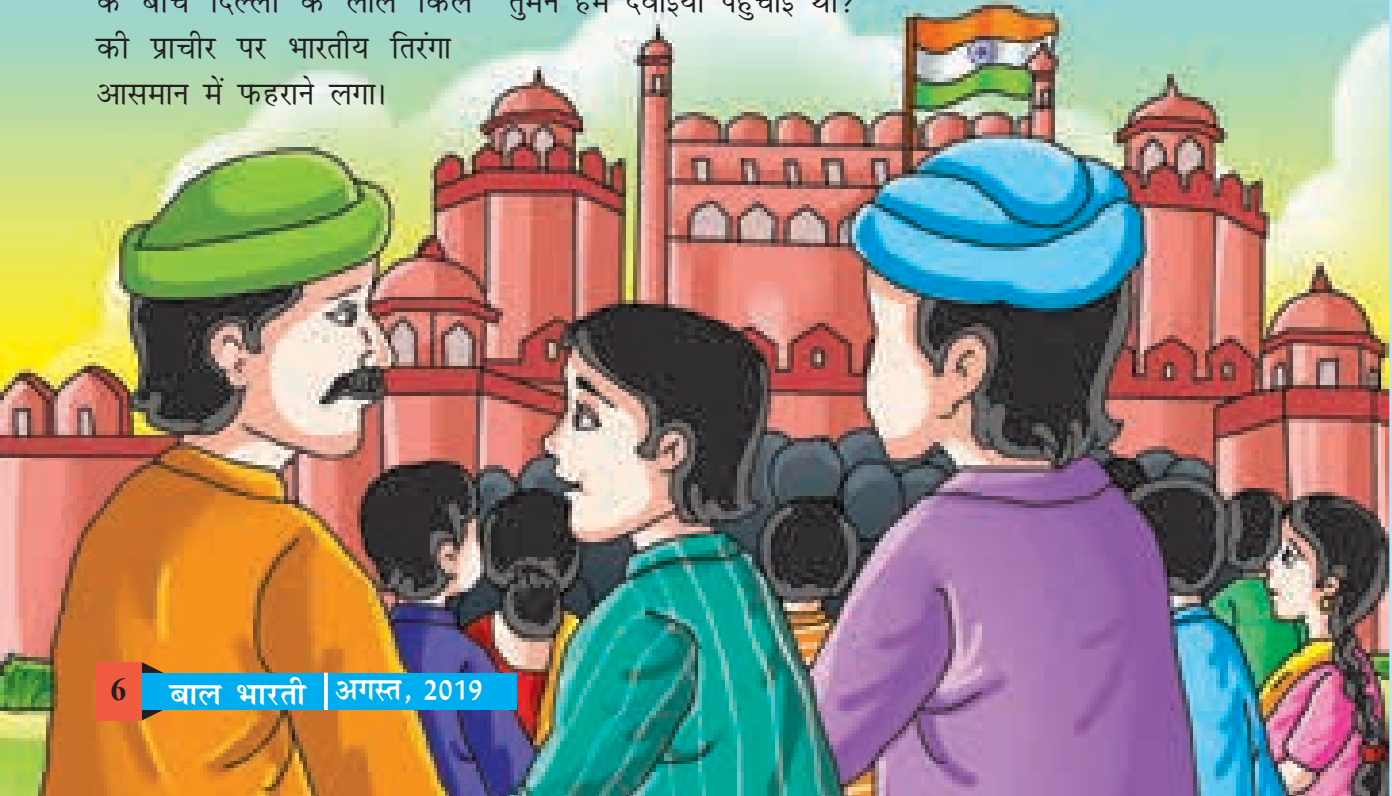
"वंदेमातरम्!" के उद्घोष के बीच दिल्ली के लाल किले की प्राचीर पर भारतीय तिरंगा आसमान में फहराने लगा।

बड़े ही आनंद का क्षण था। जन समूह हर्षोल्लास से नाचने लगा। कुछ लोग तालियां बजा रहे थे, कुछ नारे लगा रहे थे और कुछ जोश से कूद रहे थे। लाल किले की दीवार के पास एक कोने में एक वृद्ध चुपचाप खड़ा था। अपना सपना पूरा होने की खुशी में उसकी आंखें छलाछला रही थीं।

जिस युवक ने उसे पकड़ रखा था, उसकी पीठ थपथपाते हुए वह बोला, "लेकिन तुम्हारे बिना, राम... मैं यह महान पल नहीं देख सकता था। बाबू, क्या तुम्हें याद है जब तुमने हमें दवाइयां पहुंचाई थीं?"

राम को सब याद था। वह नौवीं कक्षा में पढ़ता था। उसका बड़ा भाई नीलकंठ कॉलेज में था। उन्हें वह दादा बुलाता था। गांधीजी का "भारत छोड़ो" के आह्वान पर उन्होंने कॉलेज छोड़ दिया था और क्रांतिकारियों के साथ मिल गए थे। उनके बहुत से साथी और एक नेता जिन्हें वे लोग गुरुजी कहते थे, घंटों छत के ऊपर दादा के कमरे में बातें करते रहे थे।

राम ने याद किया कि यह मशहूर बम हादसे के कुछ दिनों बाद की बात थी। अधिकतर क्रांतिकारी



भूमिगत हो गए थे क्योंकि पुलिस उनके पीछे लगी थी। राम के दादा नीलकण्ठ भी छिप गए थे। गणेश चतुर्थी का दिन था। पूजा के लिए एक नया पंडित आया। किसी ने भी उसे पहले नहीं देखा था। वह अपना झोला लेकर नीचे बैठ गया और 'पूजा की सामग्री' निकालने लगा। उसके हाव-भाव परिचित लग रहे थे। उसकी आवाज भी जानी-पहचानी थी। उनकी मुस्कुराती हरी आंखों से अनुमान हुआ कि वह उसके नीलकण्ठ दादा थे। उनके बगल में बैठी मां भी पहचान नहीं पाई थी। दादा को घर में पाकर सब खुश थे। लेकिन सबको खतरे का अंदाजा भी था। सबने पूजा समाप्त की और जल्दी-जल्दी परंपरागत भोजन किया। दादा कुछ खाना अपने मित्रों के लिए पंडितजी वाले झोले में लेकर गए। उन्होंने बताया कि सभी लोग पुलिस के जाल से निकल गए थे पर उनके गुरुजी का स्वास्थ्य ठीक नहीं था। गुरुजी के लिए कुछ दवाइयां चाहिए थीं। जाते समय दादा ने दवा लाने के लिए एक पर्ची राम को दी और बताया, "कल सब्जी मंडी में दवा लेकर आ जाना।" पुलिस घर की निगरानी कर रही थी पर उन्हें कुछ पता नहीं लगा और पंडित जी चले गए।

अगले दिन जब राम मंडी पहुंचा तो वहां बहुत भीड़भाड़ थी। फल और सब्जी वालों की आवाजों

का शोरगुल था। राम पहले कभी मंडी नहीं गया था। उसकी समझ में कुछ भी नहीं आ रहा था कि क्या खरीदे और किससे खरीदे। उसने इधर से उधर दो-तीन चक्कर काटे। इस तरह उसे बेकार घूमते देख पुलिस को शक होने लगा। बड़ी-बड़ी मूछों और काले रंग वाले एक सिपाही ने उसे घूरते हुए देखा। राम पुलिस से नहीं डरता था। जब से उसका बड़ा भाई राजनीति में भाग लेने लगा था, पुलिस का आना-जाना घर में लगा रहता था। बम हादसे के बाद निगरानी बढ़ गई थी। पुलिस को लगता था कि उस हादसे में जो क्रांतिकारी शामिल थे उनमें नीलकण्ठ भी एक था। उसमें दो अंग्रेज अफसर मारे गए थे। पूना में तब से तनाव की स्थिति थी। सिपाही सब जगह फैले थे। मंदिरों पर भी नजर रखी जा रही थी।

एकाएक राम ने महसूस किया कि वह काला सिपाही उसे संदेह से देख रहा था। वह शीघ्रता से पास में बैंगन बेचने वाले के पास चला गया। राम को बैंगन से चिढ़ थी। लेकिन सिपाही की नजरों से बचने के लिए उसे बैंगन खरीदने पड़े। वह एक से दूसरे सब्जी वाले के पास कुछ खरीदने या बातें करने के लिए रुकता रहा। वह परेशान हो गया था जब उसने देखा कि पुलिस वाला लगातार उसका पीछा कर रहा था। दूसरी तरफ से आती

कुछ औरतों के कारण वह उस सिपाही को चकमा दे सका था। राम समझता था कि ज्यादा देर इस तरह नहीं अटका जा सकता था। वह बेचैन हो रहा था। उसकी समझ में नहीं आ रहा था कि वह वहां रुके या घर लौट जाए।

एक आदमी सिर पर टोकरी रखे उसके पास आया। वह रुका और टोकरी उतारकर जमीन पर रखी।

"ए लड़के, क्या तुम अमरूद खरीदोगे? देखो कितने अच्छे, एकदम सुनहरे हैं?" फलवाले ने कहा। उसने दो अमरूद निकाले और राम की ओर बढ़ाए। राम ने उसी सिपाही को अपनी तरफ आते देखा। वह भागने ही वाला था, "ले लो बम्बू," फलवाले ने कहा। बम्बू सुनते ही राम वहीं ठहर गया और फलवाले को गौर से देखने लगा। उसका वहां आने का मकसद पूरा हो गया था।

दादा के अलावा दादा के कमरे में होने वाली बैठकों में अब राम भी शामिल होता था। दादा ने जोगेश्वरी मंदिर की मुलाकात से लेकर आत्मसमर्पण के दिन तक की अपनी सारी गतिविधियों के बारे में विस्तार से बताया।

उन महीनों में लोगों की मदद और सहयोग ने ही उन्हें मौत के मुंह से बचाया। ब्रिटिश सिपाही उन्हें कुत्तों की तरह हर जगह तलाश रहे थे। लेकिन लोगों ने अपनी जान



की परवाह ना करते हुए उन्हें खाने और रहने का स्थान दिया, दादा ने यह बातें बताईं।

“और तुम जैसे छोटे से लड़के ने जरूरत की दवाइयां पहुंचाई,” गुरुजी ने राम की पीठ थपथपाते हुए कहा।

“लेकिन वह तरह-तरह के रूप बदलना? आपको कपड़े कहां से मिलते थे?” राम जानना चाहता था। “लोग सिर्फ कपड़े ही नहीं देते थे बल्कि फल, फूल और दूसरी सभी चीजें बिना दाम देते थे” दादा ने कहा।

“लेकिन इस्माइल भाई के लिए हिंदू पोशाक कैसे दी?” राम ने फिर पूछा।

“यही तो हमारे संघर्ष की

अनोखी बात थी। हर कोई, आदमी-औरत, बूढ़ा-बच्चा, हिंदू-मुस्लिम, हरिजन, ईसाई, सिक्ख अब मदद करने को तैयार थे। किसी ने कभी भी धर्म व जाति का प्रश्न नहीं उठाया। उनके लिए बस हम स्वतंत्रता सेनानी थे,” गुरुजी ने समझाया। “कभी-कभी तो भिखारी हमारे लिए घर-घर जाकर खाना लाते थे, तुम्हें याद है नीलकण्ठ?” इस्माइल ने पूछा।

“हां, बिलकुल याद है।”

“हां, बम्बू, मैंने उन दिनों कई बार तुम्हें खतरे में डाला।”

“नहीं, दादा, मुझे बहुत अच्छा लगता था हालांकि कई बार मैं डरा और घबराया भी।”

“तुमने सचमुच बहुत बहादुरी

दिखाई,” इस्माइल भाई ने कहा और आगे बताया, “वास्तव में देश को आज़ाद कराने की ज्योति सबके मन में जल रही थी। आदाब और नमस्ते की जगह अब हम एक-दूसरे का अभिवादन “इंकलाब जिंदाबाद” और नेताजी के दिए गए नारे “जयहिंद” से करते थे।”

ध्वज लहराने के साथ ही “जयहिंद, जयहिंद” की गूँज से राम वर्तमान में वापस लौटा।

बूढ़े और कमजोर गुरुजी भी उठ खड़े हुए और अपनी कमजोर, कांपती आवाज में बोले, “जयहिंद”।

—प्रकाशन विभाग की पुस्तक ‘यह कारवां हमारा’ से साभार

अमूल्य उपहार

—नयन कुमार राठी

राज बहुत खुश है, हो भी क्यों नहीं, दोहरी खुशी जो है। एक तो आज रक्षाबंधन है। दूसरी खुशी दीदी उसकी इच्छा के मुताबिक सोने की राखी लाएगी। कितना अच्छा लगेगा। कल वह स्कूल में दोस्तों को सोने की राखी दिखाएगा। सभी जल-भुन जाएंगे। उन्हें ऐसे देख बहुत मजा आएगा। सोने की राखी को लेकर उसके मन में कई तरह के विचार घूमने लगे। टैक्सी रुकने की आवाज से उसका ध्यान टूटा। उसने देखा

दीदी है। वह दौड़कर उनके करीब पहुंचा और हाथ पकड़कर चूमा। वह हंस दी। टैक्सी वाले को रुपए देकर झोला लेकर दीदी राज के साथ अंदर लाई। मम्मी के चरण छुए। वह हंस कर बोली “सदा सुखी रहो। यूँ ही हंसती-मुस्कुराती रहो।”

राज दीदी से राखी के बारे में पूछने लगा। मम्मी प्यार से चपत लगाकर बोली-बेटे। दीदी को आते देर नहीं हुई कि तू राखी की बात ले बैठा। थोड़ी देर बैठने तो दे।

वह हंसता हुआ चला गया। उसके जाने के बाद दीदी उदास सी बोली “मम्मी। मैं राज की मनपसंद सोने की राखी मंहगी होने के कारण खरीद नहीं पाई। मैं सोने जैसी दिखने वाली राखी खरीद लाई हूँ।” उन्होंने राखी निकालकर दिखाई। मम्मी उदास सी बोली- “बेटी! राज बहुत जिद्दी लड़का है। अगर उसे मालूम हो गया कि यह असली नहीं नकली राखी है तो वह राखी नहीं बंधवाएगा। पता नहीं क्यों उसने सोने की राखी की



जिद पाल ली है।” दीदी बोली- “मम्मी। मैं क्या करूं...?” वह बोली- “बेटी। राज को समझाने की और उसके मन को टटोलने की कोशिश करते हैं।”

थोड़े समय बाद राज आया। मम्मी और दीदी को बैठ देख वह हंसते हुए बोला “आप आराम से बैठी हैं। राखी की थाली तैयार कर ली...? मेरे बहुत से दोस्तों की बहनें उनको राखी बांध चुकी हैं। उनकी राखी देखकर मैं बोला-जब मेरी कलाई पर राखी देखोगे। जलभुन जाओगे। मेरी दीदी सोने की राखी बांधेगी। सभी आश्चर्य से बोले- सोने की राखी...? वह तो बहुत मंहगी होती है। मैं हंसकर बोला- हां! अपनी बहन का इकलौता भाई जो हूं। चाहे जितनी मंहगी हो, दीदी मेरी मनपसंद राखी खरीदकर लाई होगी। सभी मुझसे कहने लगे। जाओ जल्दी से दीदी से राखी बंधवाकर आओ। हम भी देखें तुम्हारी सोने की राखी...? और मैं आ गया।” “दीदी। प्लीज जल्दी से मुझे राखी बांधो।” मम्मी हंसते हुए बोली “बेटे। इतने अधीर नहीं होते। एक बात बताओ। दीदी अगर तुम्हारी मनपसंद राखी न बांधे तो...?” राज हंसते हुए बोला “मम्मी। आपसे ज्यादा मुझे अपनी प्यारी दीदी पर भरोसा है। यह मेरी बात कभी टाल नहीं सकती।” फिर दीदी के करीब

पहुंचकर बोला- “मेरी बात सही है ना दीदी...?”

वह कुछ नहीं बोली। तो राज गुस्से में बोला “तुम कुछ नहीं बोल रही हो दीदी। जरूर कोई बात है? मैं भी तुमसे बात नहीं करूंगा और न ही राखी बंधवाऊंगा।” वह जाने लगा। दीदी हंसते हुए बोली “राज! मैं तुम्हारे धैर्य की परीक्षा ले रही थी। इतनी जल्दी हार गए।” फिर उसके करीब पहुंचकर मुंह चूमकर बोली “अपने इकलौते भाई की पसंद का मैंने ख्याल रखा है। तुम फटाफट तैयार होकर आओ।” वह हंसते हुए चला गया। दीदी मम्मी से बोली “अगर ऐसा नाटक नहीं करती वह समझ जाता और गड़बड़ हो सकती थी। अब आगे जो होगा देखा जाएगा।” राज तैयार होकर आ गया।

दीदी राखी की थाली लाई। राज को चौकी पर बैठाकर तिलक किया। कलाई पर चमचमाती राखी बांधकर उसे मिठाई खिलाई। राखी देख राज खुश हो गया। वह दौड़कर बाहर जाने लगा। मम्मी ने उसे रोका और बोली “बेटे। दीदी से अपनी मनपसंद राखी तो बंधवा ली। दीदी को उनका मनपसंद उपहार नहीं दोगे?” राज ने दीदी के चरण छुए और बोला “दीदी। मनपसंद उपहार का नाम बताइए।” वह हंसते हुए बोली

“मेरा मनपसंद उपहार दोगे?” वह हंसते हुए बोला “दीदी। मांगकर तो देखिए...?”

दीदी उसके पास आई और उसका मुंह चूमकर हंसते हुए बोली “तुम्हारा असीम प्यार-स्नेह ही मेरे लिए सबसे अमूल्य उपहार है। इस उपहार से बढ़कर कोई उपहार नहीं है। बस शर्त यह है कि इस उपहार यानी प्यार-स्नेह में कभी कमी न आए।” राज हंसते हुए दीदी के गले लगे गया। दीदी ने पूछा, “क्या तुम्हारे लिए इस असीम प्यार से भी ज्यादा किसी और वस्तु का मोल है?” “नहीं बिल्कुल नहीं” दीदी के गले लगे लगे ही राज ने कहा। “तो सोने की राखी की जिद क्यों? क्या वह दीदी से अनमोल है। इस बंधन से अनमोल है?”

“नहीं बिल्कुल नहीं” राज की आवाज से अब स्नेह से परिपूर्ण थी।

“तो भैया मेरा सामर्थ्य नहीं था सोने की राखी लाने का लेकिन मेरी प्रेम की कीमत सोने से अधिक है। क्या यह भी तुम्हें बताना होगा?” राज अब मुस्काने लगा और मिठाई उनके मुंह में डालते हुए बोला, “सोना नहीं दीदी बेशकीमती है।” मां मुस्कुरा रही थी।

-64 उदापुरा (नरसिंह बाजार के पास), इंदौर, मध्य प्रदेश

नया सवेरा नई चेतना



—प्रभुदास गांधी

कहीं-कहीं केवल नवयुवकों की और विद्यार्थियों की अलग सभाएं होती थीं। कई जगह केवल महिलाओं की सभाएं होती थीं। बड़े नगरों में मस्जिदों में भी सभाएं होती थीं और मौलाना तथा बापू का व्याख्यान एक ही मंच पर होता था। नगरों के विशाल मैदानों में विलायती वस्त्रों के ऊंचे टीलों जैसे ढेर पर, कई जगह जय घोष के साथ, बापू के कर कमलों से आग लगाई जाती थी।

एक वर्ष में स्वराज्य प्राप्त कर लेने की अवधि कम होती चली गई और देश के कोने-कोने में स्वराज्य लेने की उमंग समुद्र में पूर्णिमा के ज्वार की भांति बढ़ती गई। इस सारे आंदोलन का भीषण तनाव बापू के मन पर दिन दूना और रात चौगुना बढ़ता गया।

आहार तो उन्होंने घटाकर प्रतिदिन केवल मुनक्कों के बीस दाने और कटोरा भर दूध और एक-दो संतरे तक सीमित कर दिया था। इस अल्पाहार में अब कटौती करें तो क्या करें? फिर भी अपने मन का बोझ हलका करने के लिए बापूजी को नई बात सूझी और वह थी अन्न परित्याग की, साथ ही वे लंगोटधारी भी बन गए।

किस्सा यह था कि तमिलनाडु प्रदेश के सुप्रसिद्ध मदुरा नगर में विद्यार्थियों और नवयुवकों की बृहत् सभा हुई। उसमें बापूजी ने अपने प्रवचन में इस बात पर जोर दिया कि विद्यार्थीगण हाथ से कती और हाथ से बुनी खादी पहनने की प्रतिज्ञा लें। देशसेवा के लिए

प्रत्येक तरुण और तरुणी को इतना योगदान देना ही चाहिए। विद्यार्थियों में से किसी ने खादी के विरुद्ध आवाज उठाई। उसने कहा कि यह तो बड़ी महंगी है।

खादी मोटी है, भारी है, खुरदरी है, धोने में अधिक श्रम पड़ता है, साबुन का खर्च बढ़ जाता है, खादी असुंदर है, ऐसी बातें सुनकर बापू मुस्कुरा देते थे और उत्तर में भांति-भांति के विनोदपूर्ण वचनों द्वारा समझाते थे कि देश के हित के लिए शरीर

पर अधिक मोटे कपड़े का

बोझ उठा लो। धोने में

जो श्रम पड़ता है, उसे

देशसेवा मानो, परंतु

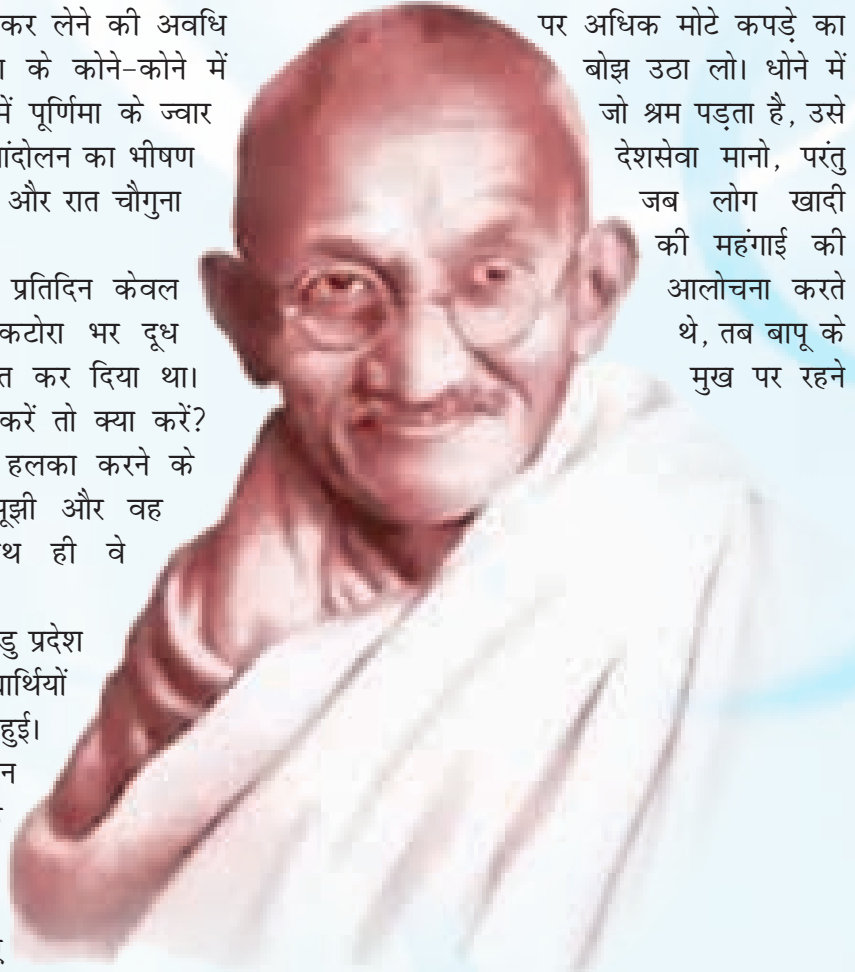
जब लोग खादी

की महंगाई की

आलोचना करते

थे, तब बापू के

मुख पर रहने



वाली स्वाभाविक प्रसन्नता खिन्नता में बदल जाती थी, क्योंकि खादी को महंगा कहना यह उसके प्रधान उद्देश्य पर ही सीधा कुठाराघात था। दीन-दुःखी को सहारा पहुंचाना, यही तो खादी की सर्वाधिक विशेषता है।

उस विद्यार्थी सभा से लौटने पर बापू ऐसे दुःखी थे, जैसे उन्होंने किसी प्रियजन को मरण शैया पर देखा हो। विद्यार्थी-सभा में युवकों को उन्होंने उत्तर दिया कि 'खादी का कपड़ा महंगा पड़ता है तो कम कपड़े पहनो। वेशभूषा को सादा करके खर्च पूरा करो।' परंतु ऐसा शाब्दिक उत्तर श्रोता लोग बहुत कम स्वीकार करते हैं, यह बापू जानते थे। इसका कुछ ठोस उत्तर देना चाहिए, ऐसा वे अनुभव करते थे, सभा के बाद निवास स्थान लौटने पर बापू ने नहाने जाते वक्त मुझे पूछा, "कलकत्ते (कोलकाता) में दास बाबू (देशबंधु चितरंजनदास) ने खादी का जो थान भेंट में दिया था, उसे निकाल कर रखो। उसका नाप लेना है।" थान की लंबाई देखकर बापू ने कहा, "इसके दो टुकड़े बना लो और एक टुकड़ा स्नानघर में रख दो। अब मुझे लंगोटी ही पहनना है। मेरे धोती-कुर्ते को संभाल कर बिस्तर में बांध दो। विद्यार्थी कहते हैं, खादी महंगी पड़ती है, तो कम कपड़े में रहा जा सकता है, यह उन्हें सिखाना होगा।"

मैं सहम गया, यंत्रवत् बापू का धोती-कुर्ता स्नान घर से उठा लाया और बहुत छोटे अर्ज की कोरी मोटी खादी का टुकड़ा वहां पर अंगोछे के पास रख आया। बापू नहाकर निकले तो बड़ी प्रसन्न मुद्रा में थे। मुझे कहा कि कच्छा ठीक से पहना गया है। अब तो यही चलेगा। फिर इसे और भी काटकर छोटा करने की युक्ति सोचूंगा।

विलायती वस्त्रों की होली का कार्यक्रम अब धीरे-धीरे मंद होता गया। 'कपड़ा जलाओ' के स्थान पर 'स्वयं कपड़ा बनाओ' का संदेश बापू के मुख से दिनो-दिन अधिक व्यापक होता गया।

एक जगह कुछ विद्यार्थियों ने पूछा, हम नवयुवक

क्या करें? बापू ने उनसे कहा कि, "जो काम सामने आए, वह पूरी कोशिश से करो। तुम देखो कि यह तरुण प्रभुदास मेरे पास है। वह जिस प्रकार काम कर रहा है, उसी प्रकार तुम अपना समय अपने सामने आने वाले काम में लगाओ, इसी में यौवन की शोभा है।"

फिर जब मुम्बई पहुंचने में एक दिन शेष रह गया और बापू के पास मेरे रहने की अवधि समाप्त होने पर आई, तब मैंने विनती की कि मुझे वे अपने पास ही रखें। इस पर बापू ने उत्तर दिया कि, "तुम्हारा यदि मेरे पास ही रहने का आग्रह है तो उन हरिजनों के पास जाओ, जो बुनाई का काम करते हैं। उनसे यह सीख लो कि हाथ के कते कच्चे सूत पर मांडी कैसे लगाई जाती है। जब ताने को मांडी दोगे, तब समझना कि मैं तुम्हारे पास ही हूं। मेरा बस चले तो यह व्याख्यान और आंदोलन छोड़कर मैं बुनकरों के बीच बैठ जाऊं और बुनाई का काम ही करूं, पर आज भारत की दशा ऐसी है कि मुझे यह सब खटपट करनी पड़ती है। मैं वहां उनके बीच नहीं जा सकता। इसलिए तुम मेरे बदले वहां पहुंचो, यह चाहता हूं। तुम्हारा उनके बीच रहना मेरा ही रहना है।"

बंबई में तीसरा दिन भी नहीं बीता था कि बापू ने मुझे बुलाकर कहा, "अब तुम आश्रम चले जाओ और वहां जाकर आगे का कार्यक्रम बना लेना।"

मैंने कहा, "मैं वर्किंग कमेटी की बैठक तक यहीं रहना चाहता हूं। बड़े-बड़े नेताओं के दर्शन करके जाऊंगा।" बापू ने सख्ती से कहा, "इस तरह समय मत खोओ। वर्किंग कमेटी में मुझे तो कुछ करना ही नहीं।" आश्रम में जाकर मैं वहां रुका नहीं। बापू का वह वचन चित्त पर मंडराता रहा- 'बुनकरों के बीच जाकर कूच चलाओगे, तब मैं तेरे पास ही हूं, ऐसा समझना।' मैं नित्य छह घंटे बुनकरों के साथ बुनाई का काम करने लगा। □

—प्रकाशन विभाग द्वारा प्रकाशित पुस्तक '1921 का असहयोग आंदोलन की झांकियां' से साभार

बड़े मियां

—संदीप सक्सेना

स्कूल की घंटी का बजना ही था कि गेट के चारों ओर बच्चों का हुजूम सा लग गया था। हंसी-मजाक, चुहलबाजी व शोर मचाते बच्चे गेट से अंदर प्रवेश करने लगे थे। सामने से बच्चों की एक कतार सी लग गई थी जो कि अंदर आ रही थी। वहीं, दूसरी ओर चश्मा चढ़ाए सफेद बालों वाले बूढ़े मियां बगल में एक छोटी सी कॉपी दबाए तथा कमीज की जेब में एक नन्हा-सा रुमाल रखे स्कूल की ओर लपके आ रहे थे। बच्चों की भीड़ में शामिल होकर वे भी स्कूल प्रवेश कर गए थे। अंदर आकर बड़े मियां छोटे-छोटे बच्चों के पीछे एक क्लास रूम में चले गए और सबसे पीछे की सीट पर जाकर बैठ गए। आपस में बतियाते, हंसी-मजाक करते बच्चे अपनी-अपनी सीटों पर बैठने लगे थे। तभी, सभी बच्चों का ध्यान सबसे पीछे की सीट पर बैठे बड़े मियां की ओर गया, वे सब आपस में खुसुर-पुसर कर मुस्कुराने लगे थे। बच्चों को देख कर बड़े मियां उनके मन के भावों को समझ गए थे। उन्होंने बच्चों की जिज्ञासा भरी

प्रतिक्रिया का जवाब मुस्कुरा कर दिया और फिर उन्हें अपने पास बुलाया। कुछ बच्चे उनके पास गए, उनमें से एक बोला, “दादा जी, आप और यहां-हम लोगों के क्लास में...?”

“हां बच्चों-मैं तुम सबके साथ, तो इसमें न समझने वाली क्या बात? क्या मैं नहीं पढ़ सकता...? मैं भी पढ़ना-लिखना चाहता हूं,” उन्होंने बेहद प्यार से बच्चों से

कहा। अब बच्चे उनके प्रति सहज से हो गए थे तथा उन्हें बड़े मियां की बातों में आनंद आने लगा था। वे अब बड़े मियां से घुल-मिल कर बातें करने लगे थे। तभी, सामने से अध्यापक को आता देखकर सब बच्चे अपनी-अपनी सीट की ओर बढ़ गए। अध्यापक ने कक्षा में प्रवेश किया और कुर्सी पर बैठते हुए सब बच्चों से भी बैठने को कहा। सभी बच्चों के चेहरे पर बड़े



मियां की उपस्थिति को लेकर बेहद उत्सुकता के भाव थे कि अध्यापक जी की क्या प्रतिक्रिया होगी बड़े मियां को देखकर। किताब के एक पृष्ठ को अपने बैग से दबाते हुए उन्होंने जैसे ही सामने बच्चों की ओर निगाहें उठाई, उनकी दृष्टि सबसे पीछे की सीट पर बैठे बड़े मियां पर टिक गई। बड़े मियां बेहद उत्सुकता व सब-कुछ सीखने के भाव से मास्टर जी की ओर देख रहे थे। बड़े मियां को देखते ही वह चौंक पड़े थे। संयोग से अध्यापक जी का घर तथा बड़े मियां का घर पास-पास एक ही मोहल्ले में था और दोनों एक-दूसरे से परिचित थे। हालांकि कोई बहुत अधिक बोलचाल व घनिष्ठता नहीं थी उन दोनों में पर उठते-बैठते व आते-जाते दोनों का एक-दूसरे से आमना-सामना हो जाता था। बड़े मियां को वहां कक्षा में बैठा देख वे अपनी कुर्सी से उतरकर नीचे आए और सबसे पीछे की सीट पर बैठे बड़े मियां के पास पहुंचे और बोले, “आप और यहां बच्चों के बीच क्लास में....? मैं समझा नहीं आपके यहां आने का मतलब।” बड़े मियां धीमे से मुस्कुराए और बोले, “बस यही समझ लीजिए कि मैं भी इन बच्चों के जैसा ही एक छात्र हूं, मैं भी पढ़ना-लिखना सीखना चाहता हूं। आप बताएं मास्टर साहब जी-क्या

मैं पढ़ना-लिखना सीख नहीं सकता, मुझमें क्या कमी है....?” बड़े मियां की बात सुन कर अध्यापक जी एक पल को स्तब्ध से रह गए थे, फिर बोले, “अब भला मैं आपको क्या पढ़ाऊंगा, बड़े बुजुर्ग हैं आप, बाल पक गए हैं आपके यह दुनिया देखते-देखते। उम्र के अनुभवों का भंडार है आपके पास, मैं तो बहुत छोटा हूं आपसे हर मामले में” मास्टर जी की बात सुनकर बड़े मियां की आंखें नम हो गईं। चश्मा उतार कर आंखें पोंछते हुए बोले, “नहीं भई; सीखने-लिखने-पढ़ने के लिये तो उम्र की कोई बंदिश नहीं होती है, ज्ञान की तो कोई सीमा ही नहीं। मैं अपने अनुभवों से अगर इन बच्चों को कुछ सीख दे सकता हूं, तो बहुत कुछ आपसे भी हासिल कर सकता हूं। आज से पचास-साठ पहले मैं भी जब इन बच्चों की तरह था तो स्कूल जाने व पढ़ने-लिखने की मन में बेहद ललक थी। स्कूल-ड्रेस में सजे छोटे-छोटे बच्चों-अपने हमउम्र बच्चों को जब हंसते-खेलते स्कूल जाते देखता था तो मन में अपने अभावों को देखकर खूब तड़प होती थी। एक बेहद गरीब परिवार में जन्मा था मैं, दो वक्त की रोटी जुट जाए यही बात बहुत बड़ी बात थी, स्कूल जाना तो एक सपने देखना जैसी बात थी। अक्सर यही सोच-सोचकर दुखी रहता था कि

मैं आखिर इतना असहाय क्यों, पढ़ना-लिखना मेरे लिए एक सपना सा बन कर क्यों रह गया। मां-बाप मेरी स्थिति से भली-भांति परिचित थे, बेचारे अपने अभावों के चलते। मन मसोस कर रह जाते थे। समय अपनी गति से बीतता गया, बचपन से जवानी और अब बुढ़ापे की उम्र तक पहुंच गया, पर पढ़ने-लिखने की चाह अभी तक वैसी की वैसी ही बनी हुई है। फिर सहसा ही आपका ध्यान हो आया कि आप यहां पढ़ाते हैं सो मन में एक आशा जगी और यहां चला आया। अब आगे आपकी इच्छा-आप जैसा चाहें”, अपनी बात कह कर बड़े मियां ने अपनी आशा भरी निगाहें मास्टर जी के चेहरे पर जमा दी थीं। उनकी कहानी सुनकर मास्टर जी गमगीन हो गए थे। एक पल को वह कुछ सोच पड़ गए, फिर बोले, “अवश्य-अवश्य ही मैं आपको पढ़ना-लिखना सिखाऊंगा, यदि आपकी बरसों पुरानी इच्छा की पूर्ति तथा बूढ़ी लगन को फल मेरे हाथों में ही मिलना है, तो बड़ी अच्छी बात होगी। आप रोज यहां आए, आपके विषय में मैं प्रधानाचार्य जी से बात कर लूंगा, उनको भी कोई आपत्ति नहीं होगी। भला शिक्षा देने से किसी को क्या आपत्ति हो सकती है?” मास्टर जी की बात सुनकर बड़े मियां के

चेहरे पर खुशी की चमक आ गई थी। उनके चेहरे की रौनक यह जाहिर कर रही थी कि उनकी वर्षों की साध अब जीवन के अंतिम पड़ाव पर ही सही, परन्तु पूरी हो ही गई थी। बड़े मियां से बात कर वे बच्चों की ओर मुड़े। बच्चों की ओर उनकी निगाहें जैसे

कह रही थीं कि बच्चों सीखने और पढ़ने की लगन रखो तो बड़े मियां जैसी। यह एक प्रेरणा है तुम सबके लिए। उनसे बात कर मास्टर जी अपने स्थान पर आ गए थे। बड़े मियां के चेहरे की चमक व प्रसन्नता उनके बूढ़े उत्साह व जोश को साफ-साफ जाहिर कर रही

थी। साथ ही बच्चों को भी इस बात की खुशी व रोमांच था कि बड़े मियां के रूप में उनके बीच एक नया, अनोखा व कुछ खास सा साथी शामिल हो गया था। □

-72, नारायण नगर,
राम सागर मिश्रा नगर,
लखनऊ-226016

‘गांधी जी के एकादश व्रत’ पर प्रकाशन विभाग की संगोष्ठी

प्रकाशन विभाग द्वारा 26 जून, 2019 को विभाग की पुस्तक में सायं 4 से 5.30 बजे ‘गांधी जी के एकादश व्रत’ पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य वक्ता गांधीवादी श्री अजय सहाय थे।

इस कार्यक्रम में श्री अजय ने गांधी जी के ग्यारह व्रत सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्वाद, अस्तेय, अपरिग्रह, जात मेहनत, स्वदेशी, निर्भयता, अस्पृश्यता और सहनशक्ति पर विस्तृत चर्चा की और बताया कि किस तरह हम वर्तमान जीवन शैली की सामान्य दिनचर्या में इन व्रतों को अपने जीवन में उतार सकते हैं। इस अवसर पर श्रोताओं ने इन व्रतों को लेकर अनेक प्रश्न किए और अपनी जिज्ञासाएं शांत की। इस संगोष्ठी में विभाग के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।



मैडम भीकाजी कामा

—आशारानी व्होरा

सन् 1857 के बाद स्वाधीनता-संग्राम के प्रथम चरण में 35 वर्षों तक यूरोप की राजधानियों—लंदन, पेरिस, जेनेवा, वियना, बर्लिन में एक पारसी महिला की अजेय वाणी पूरी प्रखरता से गूंजती रही थी और भारत की आज़ादी के लिए विश्व-जनमत को तैयार कर ब्रिटिश साम्राज्यवादियों को आतंक और आशंका से दहलाती रही थी, यह वाणी थी— मैडम भीकाजी कामा की, जो वीर सावरकर, हरदयाल, श्यामजी कृष्ण वर्मा जैसे ज्योतिपुंजों के विप्लवी प्रयासों के लिए भी प्रेरणा-स्रोत बन गई थी। कोई कल्पना भी नहीं कर सकता था कि एक संपन्न पारसी परिवार में जन्मी यह दुबली-पतली कमजोर-सी बालिका एक दिन भारत से बाहर अपने नेतृत्व से क्रांति-आंदोलन का पथ प्रशस्त करेगी।

भीकाजी कामा का जन्म 24 सितंबर, 1861 को बंबई (मुम्बई) में हुआ। वह श्री सोराबजी पटेल की नौ संतानों में से एक थीं। एलैंग्जैड्रिया गल्स स्कूल में शिक्षा दिलाकर उसके पिता ने उसमें पश्चिमी संस्कृति के बीज बोने का

प्रयत्न किया, पर बालिका भीका तो भारत की पुत्री थी। अपनी तीव्र बुद्धि, जन्मजात प्रतिभा और संवेदनशील हृदय वाली यह तरुणि अपने चारों ओर से भारतीय वातावरण से असंपृक्त कैसे रहती? भारतीयों की अपमानभरी जिंदगी उसके लिए असह्य थी। उनकी गरीबी उससे देखी नहीं जाती थी। यह वह जमाना था, जब स्त्रियों का; उस पर भी अमीर घरों की स्त्रियों का घरों से निकलकर समाज-सेवा के क्षेत्र में आना एक बड़े साहस या जोखिम का काम था। पर भीका अपने-आपको रोक न पाई।

सन् 1885 में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की स्थापना से उन्हें लगा कि अब स्वतंत्रता का सपना जल्दी पूरा होगा। इसलिए वह कांग्रेस के जन्म के दिन से ही उसके कार्य को समर्पित हो गईं। कांग्रेस का प्रथम अधिवेशन हुआ, तब भीका की आयु केवल 24 वर्ष ही थी। नेताओं के उग्र भाषणों और जोरदार अपीलों से वह इतनी प्रभावित हुई कि तभी से एक सक्रिय कार्यकर्ता के रूप में सामने आकर कार्य करने लगीं। जाति-प्रांत, धर्म, संप्रदाय के भेदभाव भुलाकर उन्होंने सबसे पहले सभी वर्गों की स्त्रियों और



स्त्री-संस्थाओं के संगठन का बीड़ा उठाया। निर्धन और अभावग्रस्त महिलाओं में समाज कल्याण कार्य के अतिरिक्त उनका विशेष कार्य था, अपनी दुर्दशा के प्रति उन्हें सचेत करना और उनमें जागृति का शंख फूंकना। विदेशी राज्य के अत्याचारों के खिलाफ खड़ा होने के लिए उन्होंने स्त्री-पुरुष, सभी को ललकारा और उनके सोए हुए आत्म-सम्मान को जगाया।

उनके क्रांतिकारी विचारों और ब्रिटिश साम्राज्य-विरोधी गतिविधियों से आतंकित हो, 1885 में ही उनके पिता ने उनका विवाह श्री रुस्तमजी कामा से करके उन्हें घर-परिवार की ओर मोड़ने का प्रयास किया। श्री कामा एक विद्वान और संपन्न पिता के पुत्र थे। पर वह अंग्रेजी राज व सभ्यता के प्रशंसक थे। उन्हें श्रीमती कामा का कांग्रेस-सभाओं में जाना विशेष पसंद न आया। प्रारंभ में उन्होंने श्रीमती कामा के काम में रुकावट नहीं डाली, तो वह दूने उत्साह से अपने काम में जुट गईं। पति से अधिक अपने कार्य के प्रति समर्पित हो गईं। कहतीं, 'मेरा विवाह तो मेरे ध्येय के साथ हो चुका है।' उनका घर दैनिक कलह का अड्डा बन गया। इसी मतभेद के कारण और घर व पति की ओर ध्यान न दे पाने से उनका वैवाहिक जीवन असफल हो गया। फिर मुम्बई में प्लेग फैला। इस दौरान मैडम कामा ने राहत कार्यों में दिन-रात एक कर दिया। स्वयं भी बीमार पड़ गईं। ठीक होने पर बहुत अशक्त हो चुकी थीं। पति ने यह समझकर कि उन्हें भारत से बाहर भेज देने पर वह राजनीति से अलग हो जाएंगी, 1902 में उन्हें चिकित्सा के लिए इंग्लैंड भेज दिया। पर उनका भ्रम था।

जर्मनी, स्काटलैंड, फ्रांस में घूमकर 1905 में वह लंदन पहुंचीं। भारत के स्वतंत्रता-सेनानी व सम्माननीय नेता दादा भाई नौरोजी उन दिनों लंदन

में थे। उनकी निजी सचिव के रूप में डेढ़ साल तक काम करते हुए मैडम कामा प्रवासी देशभक्तों और विद्वानों के संपर्क में आ गई थीं। जब वह पूर्ण स्वस्थ हो, भारत लौटने के बारे में सोच रही थीं, उन्हीं दिनों इंग्लैंड में उनकी भेंट प्रसिद्ध भारतीय क्रांतिकारी श्यामजी कृष्ण वर्मा से हो गई। उनके ओजस्वी भाषणों से उनकी सुषुप्त भावनाओं ने जागकर इतना जोर मारा कि भारत लौटने का निर्णय बदल, उन्होंने वहीं से स्वतंत्रता-संग्राम छेड़ दिया। अंग्रेज आश्चर्यचकित हुए कि भारत जैसे गुलाम और पिछड़े हुए देश की एक महिला इतने साहस, इतनी निर्भीकता के साथ अपने शासकों के देश में ही इस तरह खुल्लमखुल्ला विद्रोही प्रचार कर सकती है। इंडिया आफिस के अधिकारी क्रोध से आग-बबूला हो गए। उन्होंने श्रीमती कामा को समझाया कि वह भारत लौट जाएं, वरना उनके खिलाफ कार्यवाही की जाएगी। पर अपनी धुन की धनी वह कहां मानने वाली थीं। उन्होंने आंदोलन और तेज कर दिया।

सन् 1907 में उन्होंने जर्मनी के स्टूटगार्ट नगर में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय समाजवादी सम्मेलन में भाग ले, भारत का प्रथम राष्ट्र-ध्वज फहराया। इसकी भी एक अद्भुत कहानी है: 18 अगस्त, 1907 को जर्मनी में विश्व समाजवादियों के उस विशाल सम्मेलन में विभिन्न राष्ट्रों के एक हजार से ऊपर प्रतिनिधि सम्मिलित हुए थे। उस सम्मेलन में श्रीमती कामा को भी आमंत्रित किया गया था, क्योंकि वह आयरलैंड, रूस, मिस्र, जर्मनी के सभी राष्ट्रवादियों के बराबर संपर्क में रहती थीं और क्रिसमस पर उपहार के तौर पर उन्हें खिलौने जैसी दिखने वाली पिस्तौलें भेंट किया करती थीं। सम्मेलन के नेता श्री जीन जौरस ने सभा-मंच से उनका परिचय 'फैटरनल डेलीगेट' (हमसफर प्रतिनिधि) के रूप में दिया। श्रीमती कामा ने इस सम्मेलन में अपने तूफानी

भाषण से उपस्थित जनों के हृदय में उथल-पुथल मचा दी। अपनी ओजस्वी वाणी में उन्होंने यह प्रस्ताव प्रस्तुत किया—‘भारत में ब्रिटिश साम्राज्य का बना रहना हम भारतीयों के लिए घोर अपमानजनक है और भारत के लिए सर्वनाश का सूचक है। संपूर्ण विश्व के स्वतंत्रता-प्रेमियों को विश्व की 1/5 जनसंख्या वाले इस दलित राष्ट्र की स्वाधीनता में अवश्य सहयोग देना चाहिए।’ अपने इसी भाषण के बीच उन्होंने कहा, ‘मेरे देश की परिपाटी है, अपने राष्ट्रीय झंडे तले बोलना। खेद है कि इस समय मेरे पास मेरे देश का अपना झंडा नहीं है। पर कोई बात नहीं।’ उत्तेजना में आकर उन्होंने मंच पर ही अपनी रंगीन साड़ी का पल्लू फाड़ा और उसे भारतीय झंडे के रूप में गर्व से लहरा दिया। फिर कहा, ‘मेरे राष्ट्र की पताका, इसे प्रणाम करो।’ पंडाल ‘लॉन्ग लिव इंडिया’ के नारों और तालियों से गूँज उठा। साथ ही, गूँज उठी मैडम कामा की यह पुरजोर अपील, ‘भारतवासियों उठो और अत्याचार के विरुद्ध सिर ऊंचा कर, सीना तानकर खड़े हो जाओ।’ भीड़-की-भीड़ उन्हें बधाई देने उमड़ पड़ी।

राष्ट्रीय झंडे का प्रथम प्रारूप मैडम कामा, वीर सावरकर व उनके कुछ साथियों ने मिलकर 1905 में लंदन में तैयार किया था। सर्वप्रथम उसे बर्लिन में व फिर 1907 में बंगाल में भी फहराया गया था। इस प्रथम प्रारूप में हरा, लाल, केसरी, तीन रंग की पट्टियों का समावेश था। ऊपरी लाल रंग की पट्टी में भारत के तत्कालीन आठ प्रदेशों के प्रतीक आठ खिलते हुए कमल अंकित थे। मध्य की केसरी रंग की पट्टी पर देवनागरी में ‘वंदे मातरम्’ लिखा था और निचली हरे रंग की पट्टी पर दाईं ओर अर्द्धचंद्र व बाईं ओर उगता सूरज दर्शाया गया था। लाल रंग शक्ति का, केसरी रंग विजय का व हरा रंग उत्साह और स्फूर्ति का प्रतीक माना गया। झंडे

के इन तीन रंगों का चुनाव और इनकी यह व्याख्या श्रीमती कामा के ही दिमाग की उपज थी। हर वह सभा में वह अपने भाषण के आरंभ में उपरोक्त नमूने का तैयार किया हुआ अपना झंडा निकालकर फहरा देती थीं।

सन् 1908 में लंदन लौटने से पूर्व मैडम कामा अमरीका भी गईं। न्यूयार्क में प्रेस-सम्मेलन बुलाकर उन्होंने पत्रकारों के सामने भारतीयों की दुर्दशा, उनके कठिन संघर्ष की कहानी तथा अपनी प्रचार-यात्रा का उद्देश्य रखा। अमरीका में स्थान-स्थान पर भाषण दे, उन्होंने लोगों से कहा, ‘आप आयरलैंड व रूसी संघर्ष के बारे में जानते हैं, भारतीयों के संघर्ष की जानकारी भी रखिए।’ लंदन लौटकर उन्होंने इंडिया हाउस में एक सभा को संबोधित किया। ‘आगे बढ़ो, मित्रों आगे बढ़ो’ शीर्षक से उनका यह ओजस्वी भाषण पुस्तिकाकार छापकर बड़ी तादाद में वितरण के लिए भारत भेजा गया।

लंदन में भी अपने भाषणों का सिलसिला बंद न करने पर अंग्रेज अधिकारियों ने उन्हें अपने देश में जबरदस्ती निकाल देने की धमकी दी, पर वह बेकार साबित हुई। आखिर जब श्रीमती कामा को गुप्त रूप से खबर मिली कि उनके खिलाफ कठोर कार्रवाई की जाने वाली है, तो 1 मई, 1909 को वह इंग्लिश चैनल के रास्ते फ्रांस निकल गईं और फिर पेरिस को उन्होंने अपना कार्य-स्थल चुन लिया। वहां पहुंचकर कलम और वाणी, दोनों के तेजस्वी प्रहारों से उन्होंने अपना क्रांति-युद्ध और तीव्र कर दिया। जन-सभाओं में वह ब्रिटिश साम्राज्य का क्रूरता से भरा जुल्मी चित्र प्रस्तुत करतीं। उनके द्वारा नृशंसता से भारतीयों के दमन का कच्चा चिट्ठा खोलतीं।

पेरिस में उनका घर क्रांतिकारियों का आश्रय-स्थल होने से एक क्रांतितीर्थ बन गया था।

वहां भारत, फ्रांस और रूस के सभी भूमिगत क्रांतिकारी शरण पाते थे। सेनापति बापट, हेमचंद्र दास के अलावा, रूसी क्रांति के जनक लेनिन भी विचार-विमर्श के लिए वहां आए थे। ब्रिटिश अधिकारियों ने उनकी गतिविधियों से बेहद आतंकित हो, प्रयत्न किया कि वह भारत लौट जाएं। फ्रांस सरकार पर भी श्रीमती कामा को भारत भेज देने के लिए दबाव डाला गया। इन प्रयत्नों में असफल रहने पर अंग्रेज अधिकारियों ने मैडम कामा के इंग्लैंड व भारत-प्रवेश पर रोक



लगा दी। साथ ही उनकी एक लाख रुपये से ऊपर की संपत्ति भी जब्त कर ली कि वह कभी भारत न लौट सकें। श्रीमती कामा पेरिस में ही रह गईं। ब्रिटिश अधिकारियों ने फ्रांस सरकार से उन्हें पाने की बार-बार कोशिश की, पर असफल रहे। फ्रांस सरकार ने उन्हें शरण न देने के ब्रिटिश प्रस्ताव को ठुकरा दिया। यदि फ्रांस द्वारा उन्हें ब्रिटिश सरकार को सौंप दिया जाता, तो निश्चित ही वह गोली से उड़ा दी जातीं।

इस तरह फ्रांस सरकार से सुरक्षा का आश्वासन पाकर उन्होंने सितंबर 1909 में 'वंदे मातरम्' पत्र का प्रकाशन भी प्रारंभ कर दिया। लंदन से अपने क्रांतिकारी साथी हरदयाल को बुलाकर इसका संपादक बना दिया। पर फ्रांस सरकार को इस प्रकाशन से किसी तरह की उलझन में न पड़ना पड़े, इसके लिए उसका प्रकाशन जेनेवा से किया गया। पत्रिका के ओजस्वी और क्रांतिकारी लेखों से उनकी

ख्याति इतनी बढ़ी कि यूरोप के प्रमुख समाजवादी और क्रांतिकारी उनसे मिलने के लिए पेरिस आने लगे। इससे ब्रिटिश सरकार तिलमिला उठी। इन्हीं दिनों अपने एक अन्य साथी शहीद मदन माल धींगरा की याद में उन्होंने 'मदन तलवार' पत्रिका भी बर्लिन से चलाई। वीर सावरकर भी बीमार होकर इन्हीं दिनों उनके घर आ गए। मैडम कामा की सेवा व देखभाल से उन्होंने पुनः स्वास्थ्य-लाभ किया। साथ ही वह 'वंदे मातरम्' और 'मदन तलवार' में लेख भी लिखने लगे। जेनेवा से 'वंदे मातरम्' के प्रकाशन की गुप्त खबर अंग्रेजों पर जाहिर हो जाने के बाद उसका प्रकाशन हालैंड से किया जाने लगा।

श्रीमती कामा के व्यक्तित्व व कार्यों से प्रभावित हो, लेनिन ने उन्हें रूस आने के लिए भी कई निमंत्रण दिए थे। पर किसी कारणवश वह उन्हें स्वीकार न कर सकीं।

सन् 1914 के प्रथम महायुद्ध में फ्रांस ब्रिटेन का सहयोगी था। अतः युद्ध की पूरी अवधि में मैडम कामा को अपनी गतिविधियां बंद कर एक तरह से कैद में रहना पड़ा, क्योंकि मर्सीलीज की सैनिक छावनी में जाकर उन्होंने भारतीय सैनिकों को इस युद्ध से दूर रहने के लिए भड़काया था, तो फ्रांस सरकार ने उन पर कई प्रतिबंध लगा दिए थे।

‘वंदे मातरम्’ के प्रकाशन द्वारा स्वतंत्रता का जय-घोष और क्रांतिकारी की हर तरह की सहायता मैडम कामा के जीवन का मिशन बन गया था। 1908 में वीर सावरकर ने ‘प्रथम भारतीय स्वाधीनता संग्राम-1857’ की स्वर्ण जयंती मनाई, तो आयोजन में मदद तथा 1857 के शहीदों के उपेक्षित परिवारों की मदद के लिए धन मैडम कामा ने जुटाकर भेजा। सावरकर की 1857 की क्रांति पर लिखी पुस्तक के छपने से पूर्व ही ब्रिटिश सरकार ने उसके प्रकाशन पर पाबंदी लगा दी थी। ऐसे विपरीत समय में चोरी-छिपे उस पुस्तक को छपवाने व गुप्त रीति से उसकी प्रतियां भारत से सही हाथों तक पहुंचाने का जिम्मा मैडम कामा ने ही लिया। बाद में सुभाष बोस, हरदयाल, भगत सिंह व अन्य क्रांतिकारियों ने इसका पुनर्मुद्रण कराया। भारतीय क्रांतिकारी इस पुस्तक को ‘रामायण’, ‘महाभारत’ का-सा पवित्र दर्जा देते थे। पर सावरकर को गिरफ्तारी से बचाने का उनका गुप्त अभियान असफल हो गया, जिसका उन्हें बहुत दुख हुआ।

एक जुलाई 1910! एक जहाज, गिरफ्तार कर लिए गए विनायक दामोदर सावरकर को भारत ले जाने के लिए लंदन से भारत की ओर रवाना हुआ। पेरिस में मैडम कामा और उनके एक साथी ने रास्ते में सावरकर को छुड़वाने की गुप्त योजना बनाई कि सावरकर को भारत पहुंचने से पूर्व विदेशी धरती पर उतारकर रिहा कर लिया जाए। योजनानुसार 8 जुलाई की सुबह पहरेदार सिपाहियों की नजर

बचाकर सावरकर चलते जहाज से समुद्र में कूद गए। तैरते हुए वह मर्सीलज बंदरगाह के किनारे पहुंचे। यहां मैडम कामा द्वारा उन्हें मुक्त कराने की सारी व्यवस्था कर ली गई थी। तट पर एक वाहन में क्रांतिकारी उनकी प्रतीक्षा में थे, वे उन्हें वाहन में बिठाकर द्रुत गति से ले जाने के लिए तैयार थे। पर क्रांतिकारियों का यह सपना बिखर गया, उन्हें थोड़ी देर हो गई थी। इस बीच किनारे पहुंचकर फ्रांस की भूमि पर गैर-कानूनी ढंग से भागते हुए सावरकर को जहाज के कर्मचारियों ने पकड़ लिया था और वापस जहाज पर ले गए थे। मैडम कामा को इस योजना की असफलता से भारी निराशा हुई।

पैंतीस वर्ष तक घर के सुख-आराम छोड़, विदेश में निष्कासित जीवन बिताते हुए निरंतर काम में जुटी रहने वाली इस निर्भीक महिला की वृद्धावस्था में स्वदेश लौटने की इच्छा बलवती हो उठी थी। पर ब्रिटिश सरकार उन्हें राजनीति में भाग न लेने की शर्त के साथ ही इसकी अनुमति दे सकती थी। न चाहते हुए भी उन्होंने यह सोचकर शर्त मान ली कि अब वह काम करने लायक तो रही नहीं। अब तो वह एक थकी, रुग्ण और क्षीणकाया वृद्ध नारी मात्र थीं। नवंबर 1935 में मुम्बई आने पर उनकी दशा यह थी कि उन्हें स्ट्रेचर पर उतारना पड़ा और एंबुलेंस द्वारा सीधे अस्पताल पहुंचाना पड़ा। वहां आठ महीने बाद 13 अगस्त, 1936 को उनका देहांत हो गया। उखड़ती सांस के बीच उनके अंतिम प्रेरणादायक वाक्य थे:

मेरा हिंदुस्तान स्वतंत्र हो।

मेरे हिंदुस्तान में गणतंत्र की स्थापना हो।

हम एक हों।

हमारी भाषा एक हो।

और उनका आखिरी शब्द था-‘वंदे मातरम्’ □

—प्रकाशन विभाग से प्रकाशित पुस्तक
‘क्रांतिकारी आंदोलन में महिलाएं’ से साभार



मूर्ख गधा

—चैतन्य

भारतीयन के सभी जानवर आपस में मिलजुल कर रहते थे।

जानवरों में गप्पू गधा, भोलू भालू, पिंटू गीदड़ और मीकू खरगोश के बीच पक्की दोस्ती थी। वे जहां जाते एक साथ और जहां रहते एक साथ।

इन दोस्तों के बीच गप्पू बड़ा गप्पी और शेखी बखारने में तेज था। वह अपने आप को चालाक और बुद्धिमान भी समझता था।

एक दिन खेत में हरी घास पर बैठे गप्पू ने भोलू, पिंटू और मीकू से कहा, “देखना! मैं आवारा की तरह जंगल में दिनभर भटकता नहीं दिखूंगा। मुझे काम मिल जाएगा। क्योंकि मैं बलवान, बुद्धिमान, चतुर और मेहनती भी हूँ।”

“मगर भारतीयन में तो गठरी ढोने का काम किसी के पास नहीं है। तुम्हें कौन काम देगा?” पिंटू ने चुटकी लेकर कहा।

“देखते रहो।” गप्पू ने इठला कर कहा।

सचमुच तीन-चार दिनों के बाद गप्पू के पास काम करने का बुलावा आया। गप्पू को काम मिलने की खबर सुनते ही भोलू, पिंटू और मीकू को बड़ा अचरज हुआ। वे एक-दूसरे से कहने लगे, “गप्पू ने अपना कथन सच कर दिखा दिया।”

बीरू बंदर ने गप्पू को अपनी दुकान के लिए मंडी से सामान लाने के काम पर रख लिया था। यह गप्पू के लिए बड़ी खुशी की बात थी, मगर उसके दोस्तों के लिए उलझन!

“मैंने कहा था न? मैं आवारा की तरह जंगल में दिन भर भटकता नहीं दिखूंगा। कल से मैं काम पर मंडी जाऊंगा। तनख्वाह के साथ-साथ खाना-पीना भी बीरू सेठ का।” गप्पू ने भोलू, पिंटू और मीकू से इठला कर कहा और दूसरे दिन से वह काम पर लग गया।

भारतीयन से मंडी 10-12 कि.मी. पर थी। गप्पू रोज बीरू सेठ के साथ मंडी जाता था और मंडी से सामान की गठरियां ढोकर भारतीयन आता था। पीठ से बीरू सेठ और गठरी के उतरते ही गप्पू की छुट्टी हो जाती थी। गप्पू से 02-03 घंटे की कड़ी मेहनत करवा कर बीरू सेठ दिनभर का काम उगाह लेता था।

थोड़े दिनों के बाद बढ़ते ग्राहक के कारण बीरू सेठ को दोगुना माल दुकान में लाने की जरूरत पड़ी। दोगुने माल की गठरी का



बोझ और बीरू सेठ के बोझ से गप्पू की हालत बुरी हो गई।

मंडी से भारतीयन पहुंचते गप्पू थक कर चूर-चूर हो जाता था।

एक दिन गप्पू मंडी से लौटकर बरगद की छाया में बैठा थकान मिटा रहा था।

तभी भोलू, पिंटू और मीकू गप्पू के पास आकर बैठ गए।

“आज बोलती क्यों बंद हो गयी है? चेहरा क्यों मुरझा गया है? “भोलू ने चुटकी लेकर कहा।

गप्पू ने झुंझला कर कहा, “तंग मत करो? थकावट मिटाने दो।”

गप्पू की झुंझलाहट देख मीकू ने कहा, “थकावट तुम्हें कैसे लगने लगी? बलवान होने की डींग मारते थे। अब क्या हुआ?”

पिंटू बोला, “यार! तुम्हारी हालत पर तरस आ रहा है। बीरू सेठ तुम्हारे उपर अधिक बोझ देकर 02-03 घंटों में दिनभर का काम उगाह रहा है।”

“वह कैसे?” गप्पू ने पूछा।

“बीरू सेठ वजनदार गठरियों के साथ-साथ खुद भी तुम्हारी पीठ पर सवार रहता है। गठरियों का

बोझ और बीरू सेठ का बोझ! बाप रे बाप! तुम्हारा शरीर हाड़-मांस का है या लोहे का बना है। शरीर में जान तो है न? इसलिए शरीर की ताकत के अनुसार तुम्हें बोझ ढोना चाहिए। अधिक बोझ के कारण तुम्हारी पीठ भी टेढ़ी होने लगी है। कुछ तो सोचो अपने बारे में? बोझ हल्का करने के बारे में? बड़ी डींग हांकते थे। बुद्धिमान हो। चतुर हो। तुम्हारी बुद्धि काम कब करेगी?” पिंटू ने तरस खाकर कहा।

पिंटू सच कह रहा था। इस लिए गप्पू ने पीठ का बोझ हल्का करने के लिए एक जानदार और नायाब तरकीब अपने मन में सोच ली।

हर रोज की तरह दूसरे रोज बीरू सेठ गप्पू की पीठ पर सवार होकर मंडी चला गया और वहां से लौटकर उसने अपनी तरकीब अपने दोस्तों को बताई।

गप्पू की तरकीब और मूर्खता भरी बातें सुनकर भोलू, पिंटू और मीकू ठहाके लगाकर हंसने लगे।

जगू हाथी उधर से गुजर रहा था। ठहाके सुनकर उनके करीब रुक गया और उनकी बातें सुनने लगा।

हंसी रोककर भोलू ने कहा, “बेवकूफ! 50 किलो के बोझ से तुम मुक्त कैसे हुए? 50 किलो की गठरी का बोझ बीरू सेठ के सिर पर था। गठरी के साथ बीरू सेठ तुम्हारी पीठ पर सवार था। इसका मतलब है 50 किलो की गठरी का बोझ भी तुम्हारे उपर था। बताओ? 50 किलो के बोझ से तुम मुक्त कैसे हुए?”

भोलू की बातें जगू बड़े ध्यान से सुन रहा था। बातें समझ कर जगू ने गप्पू से कहा, “गप्पू, तुम मूर्ख गंधे हो। शरीर की ताकत के साथ-साथ दिमाग से भी तुम्हें दुरुस्त होना चाहिए। इटलाने, डींग हांकने और कोरे गप्पें झाड़ने से कामयाबी नहीं मिलती।”

बातें सच थीं। इसलिए जगू की बातें गप्पू की गहराई में उतर कर चुभ गईं। अपनी मूर्खता पर पछताते हुए गप्पू पुनः बीरू सेठ की दुकान के रास्ते चल दिया।

—दानाउली, पो. कोटगढ़,
नोवामुण्डी बाजार, जिला-प.सिंहभूम
झारखण्ड-833218



कभी उपयोगी-कभी हानिकारक बैक्टीरिया

—दीपक कोहली

अधिकांशतः हम बैक्टीरिया को सेहत के लिए हानिकारक के रूप में देखते हैं। लेकिन सभी बैक्टीरिया हमें नुकसान नहीं पहुंचाते बल्कि अक्सर जीवन को बचाने और बेहतर बनाने में मदद करते हैं। बैक्टीरिया को हमेशा संक्रमण, बीमारियों और मौत का कारण माना जाता है। लेकिन सच तो ये है कि अधिकांश बैक्टीरिया हमें कोई नुकसान नहीं पहुंचाते हैं। लेकिन कुछ बैक्टीरिया ऐसे होते हैं जिनसे बीमारियां होती हैं। हम चाहे कुछ भी कर लें, इनसे बच नहीं सकते। ये हवा, पानी, मिट्टी आदि सभी जगह मौजूद हैं। ये इतने छोटे होते हैं कि हमारी आंखें इन्हें देख भी नहीं पाती। कुछ उपाय अपनाकर हम हानिकारक बैक्टीरिया से बच सकते हैं और उपयोगी बैक्टीरिया को सहेज सकते हैं।

उपयोगी बैक्टीरिया हमारे जीवन के लिए बहुत जरूरी हैं। ये एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो भोजन

को पचाने में मदद करते हैं। हमारे शरीर के लिए आवश्यक 'विटामिन बी' और 'विटामिन के' उत्पन्न करते हैं। ये हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ते हैं और उन्हें पनपने नहीं देते। संक्रमण से बचाते हैं और आंत की अंदरूनी परत की रक्षा करते हैं। हमारे पाचन तंत्र में बैक्टीरिया बड़ी आंत में और छोटी आंत के पिछले भाग में पाए जाते हैं।

आहार नली, पेट और छोटी आंत के अग्र भाग में पाचक रसों और एंजाइम के कारण बैक्टीरिया नहीं पाए जाते हैं। बैक्टीरिया हमारे इम्यून सिस्टम को चौकन्ना रखते हैं और जब कोई रोग पैदा करने वाला बैक्टीरिया या वाइरस हमारे संपर्क में आता है तो ये जल्दी ही सक्रिय हो जाते हैं। कुछ उपयोगी बैक्टीरिया निम्नवत हैं:

लैक्टोबेसिलस : यह दही में पाया जाता है। दही उपयोगी बैक्टीरिया का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है। दही कैल्शियम का बड़ा स्रोत है।

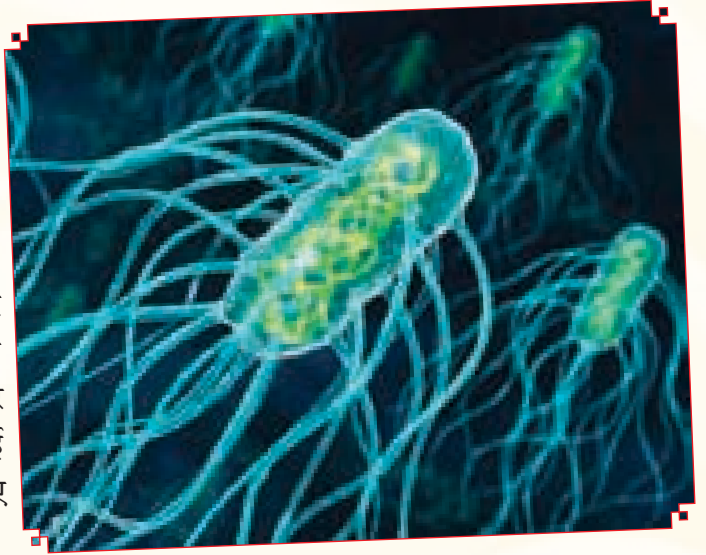


स्टेफायलोकोकस एपिडर्मिडिस : यह त्वचा पर पाया जाने वाला सबसे महत्वपूर्ण बैक्टीरिया है जो हानिकारक बैक्टीरिया से त्वचा की रक्षा करता है।

विरिदंस स्ट्रेप्टो कोकस : यह मुंह और गले का मुख्य बैक्टीरिया है। यह यहां हमेशा रहता है। यह हमारे लिए उपयोगी है क्योंकि यह हमारे मुंह और गले पर हमला करने वाले हानिकारक बैक्टीरिया से हमारी रक्षा करता है। विनिगर (सिरका), पनीर, मक्खन आदि में भी कई उपयोगी बैक्टीरिया पाए जाते हैं जो हमारे लिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।

कई बैक्टीरिया पैथोजन के रूप में काम करते हैं और टिटनेस, टायफाइड, न्युमोनिया, सिफलिस, हैजा, टीबी और खाद्य व जल जनित बीमारियों के कारण बनते हैं। स्ट्रेप्टोकोकस छोटे संक्रमण जैसे गले की खराश से लेकर न्युमोनिया जैसी गंभीर बीमारियां पैदा करते हैं। कुछ स्ट्रेप्टोकोकस तो घातक भी होते हैं। बैक्टीरिया के कुछ हानिकारक प्रभाव निम्नवत हैं—

फूड प्वायजनिंग: फूड प्वायजनिंग के अधिकतर



मामलों में स्टेफायलोकोकस या एस्वीरिचोचिया कोलाई का संक्रमण पाया जाता है। यह रक्त, तंत्रिका तंत्र और किडनी को प्रभावित करता है। यह गंभीर फूड प्वायजनिंग के लिए जाना जाता है, क्योंकि इसमें रोगाणु सीधे तंत्रिका तंत्र पर हमला करते हैं।

मेनिनजाइटिस: मेनिनगोकोकस मेनिनजाइटिस और बल्ड प्वायजनिंग के लिए जिम्मेदार है। हमारे रक्त में पहुंचने के 30 मिनट के अंदर ही इनकी संख्या दोगुनी हो जाती है। ये हमारे रक्त में जहर छोड़ता है



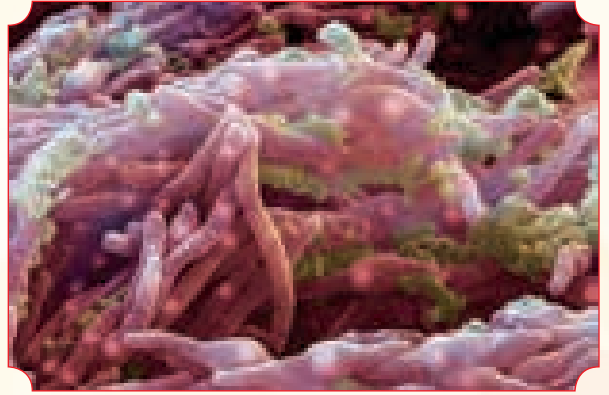
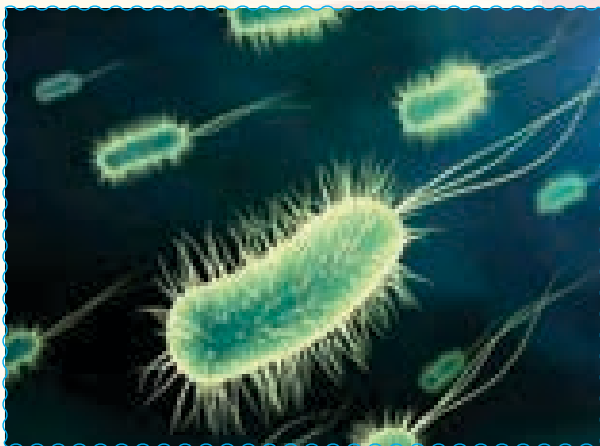
और मस्तिष्क के चारों ओर मौजूद परत को नुकसान पहुंचाकर मेनिनजाइटिस का कारण बनता है।

टीबी : टीबी एक संक्रामक बीमारी है, जो माइको बैक्टीरियम ट्यूबर क्लोसिस से होती है। टीबी मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करती है। अगर शरीर की गतिरोधक क्षमता इन बैक्टीरिया से मुकाबला करने में असफल रहती है तो ये किडनी, हड्डियों, रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं।

टाइफाइड : गंभीर खाद्य और जलजनित रोग है। सालोमोनेला टाइफी से टाइफाइड होता है। ये अंडे के बाहरी आवरण में पाया जाता है क्योंकि मुर्गियां इसकी संवाहक होती हैं।

दांतों का सड़ना : दांतों का सड़ना आम समस्या है। इसके लिए भी बैक्टीरिया जिम्मेदार हैं। अधिक मीठा खाने या दांतों की सफाई न करने से मुंह में एक्टीनोमाइसेस और स्ट्रेप्टोकोकस बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। ये दांतों की कोटिंग को खाने लगते हैं जिससे दांतों का इनेमल खराब हो जाता है। मीठा कम खाएं और दांतों की सफाई का ध्यान रखें।

1950 में सबसे पहले प्रोबायोटिक शब्द का उपयोग उन बैक्टीरिया के लिए किया गया, जो हमारे लिए उपयोगी होते हैं। ये हमारे शरीर के लिए उपयोगी होते हैं। ये हमारे शरीर के लिए



उपयोगी बैक्टीरिया के विकास को प्रोत्साहित करते हैं। इन्हें ये नाम बैक्टीरिया को नष्ट करने वाले एंटीबायोटिक के विपरीत दिया गया है। ये छोटी चैन वाले फैटी एसिड के निर्माण में मदद करते हैं जो नई कोशिकाओं के निर्माण और आंतों के ऊतकों के विनिर्माण में सहायता करते हैं। ऐसे बैक्टीरिया रक्त से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में भी सहायक होते हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। आजकल लैक्टोबेसिलस बुलगारिकस और स्ट्रेप्टो कोकस थर्मोफिलस की मदद से प्रोबायोटिक दूध भी तैयार किया जा रहा है। ये पचने में आसान हो जाता है। प्रोबायोटिक भोजन डायरिया में भी आराम पहुंचाते हैं, एलर्जी के उपचार में भी उपयोगी हैं, आंत के कैंसर में भी बचाते हैं और बुढ़ापे के लक्षणों को भी रोकते हैं।

एंटीबायोटिक वह दवा होती है, जिसका उपयोग बैक्टीरिया के संक्रमण से बचने के लिए किया जाता है। लेकिन इसके हानिकारक प्रभाव भी होते हैं। ये अच्छे बैक्टीरिया और शरीर के बीच के संतुलन को बिगाड़ देते हैं। एंटीबायोटिक का उपयोग करते समय यह ध्यान रखना जरूरी है कि अच्छे बैक्टीरिया हमारे बिना जीवित रह सकते हैं, पर हम उनके बिना जीवित नहीं रह सकते।

—5/104, विपुल खंड गोमती नगर,
लखनऊ-226010 (उत्तर प्रदेश)

अनाजों का मुखिया

—गोविन्द भारद्वाज

एक अनाज मंडी में सभी प्रकार के अनाज पड़े हुए थे। जिन में प्रमुख थे गेहूं, जौ, चना, बाजरा, मक्का, ज्वार और चावल। सबके सब मंडी में बिकने आए हुए थे। मौका देखकर चावल ने गेहूं से कहा, “गेहूं भैया कैसे हो?” “बहुत बढ़िया हूं चावल दादा। तुम बताओ कैसे हो?” गेहूं ने जवाब देते हुए पूछा। चावल ने मुस्कराते हुए कहा, “मैं भी कुशल-मंगल हूं। बस आपको देखकर तबियत और खुश हो गई। आप हम सब अनाजों के मुखिया

हो। मुखिया को देखकर तो सबका मन प्रसन्न हो जाता है।” चावल की ये बातें बाजरे को चुभ गईं। वह बीच में बोल उठा, “चावल दादा आपने कैसे कह दिया कि गेहूं हम सब का मुखिया है?” “कह क्या दिया बाजरा भाई, गेहूं तो है ही अनाजों का मुखिया।” चावल ने तपाक से उत्तर दिया। बाजरे ने तेवर बदलते हुए पूछा, “गेहूं में ऐसी क्या विशेष बात है जो उसे आप मुखिया का दर्जा दे रहे हैं?” चावल ने कहा, “देखो बाजरे भाई सब्जी हो, फूल हों या फल हों

सभी में एक न एक मुखिया होता है। ऐसे ही हम अनाजों में गेहूं सबसे अधिक लोकप्रिय है। जो सबसे ज्यादा लोकप्रिय हो और उसको खाने व चाहने वाले औरों से अधिक हो तो वह मुखिया ही कहलाता है। ये सब विशेषताएं अपने गेहूं भाई में ही पाई जाती हैं।” उसकी बात सुनकर ज्वार ने धीरे से कहा, “चावल दादा आप भी तो सबके लोकप्रिय अनाज हैं। आपके चाहने वाले और खाने वाले गेहूं से कम थोड़ी हैं।” “ज्वार भाई बात तो तुम ठीक



कह रहे हो। लेकिन मुझ से ज्यादा उपयोगी गेहूं भाई ही है।” इस पर गेहूं ने हंसते हुए कहा, “चावल दादा तो हम सबके दादा हैं। ये तो कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक मशहूर हैं।” “अरे गेहूं भाई आप कौन-सा कम है। सारे देश में छाए हो आप तो। मैं तो आपके बाद आता हूँ।” चावल ने अपनी दलील देते हुए कहा।

एक कोने में चने का ढेर लगा था। बाजरे ने उसकी तरफ देखकर कहा, “चना महाराज आप भी तो कुछ बोलो। मैं अकेला कब से गेहूं और चावल से बहस कर रहा हूँ।” “तुम बेकार की बहस कर रहे हो बाजरे भैया। हम सब एक ही धरती की संतान हैं। लेकिन अलग-अलग जलवायु के कारण हम सब को प्राथमिकता व उपयोगिता के आधार पर बोया और खाया जाता है।” गेहूं ने बीच में टोकते हुए कहा। इस पर चावल ने कहा, “बाजरे भैया सही मायने में देखा जाए तो सबसे महत्वपूर्ण व उपयोगी तो चना भैया हैं। ये तो वह अनाज है जो कभी इंसान को भूखा मरने नहीं देता बल्कि अलग-अलग भूमिका में रहकर आदमी का साथ निभाता है।” “कैसे चावल दादा?” जौ ने पूछा।

चना चुपचाप बैठा सब की बातें सुन रहा था। चावल दादा ने जौ से कहा, “मैं क्या बताऊँ। चना

भाई खुद अपने बारे में बताएंगे।” “मुझे क्यों अपनी ही तारीफ सुनाने पर तुले हो चावल दादा।” चने ने उछलते हुए कहा। “तुम खुद ही बताओ चना भाई।” जौ ने कहा। चने ने कहा, “देखो भाई, मेरे बारे में एक पुरानी कहावत है कि चने को बस जमीन से बाहर आने दो फिर वह अपने चाहने वालों को कभी मायूस नहीं होने देता।” “क्या मतलब?” बाजरे ने टोका। मतलब ये कि मैं जैसे ही पौधे के रूप में जमीन से बाहर आता हूँ तो मेरी हरी-हरी पत्तियां हरे साग के रूप में लोग खाने लगते हैं।” चने ने कहा। “वो भी नमक-मिर्च के साथ।” गेहूं ने तपाक से कहा। चने ने आगे बढ़ते हुए कहा, “मेरी हरी पत्तियों की सब्जी भी बनाई जाती है। फिर थोड़ा बड़ा होने पर मेरी टहनियों पर छोले लग जाते हैं। हरे छोले पूरे देश में बड़े चाव से खाए जाते हैं। थोड़ा पकने के बाद मेरे हरे छोलों को आग में भून कर बच्चे बड़े चाव से खाते हैं। इसके बाद पके चने के रूप में जब बाहर आता हूँ तो लोग भीगो कर अंकुरित कर सुबह-सुबह खाली पेट खाते हैं। बलशाली बनने के लिए भीगो चने खाये जाते हैं।” “और भी कोई गुण हैं क्या?” जौ ने मुंह बनाते हुए पूछा। चने ने मुस्कुराते हुए कहा, “जौ भैया भूल गये क्या।

मैं, गेहूं और तुम्हारे साथ मिलकर मिस्सा अनाज बनता हूँ जिसके आटे की रोटियां लोग बड़े चाव से खाते हैं।” ये सुन जौ की बोलती बंद हो गयी। चावल ने बाजरे से कहा, “बाजरे भाई अभी भी चने के पास लंबी-चौड़ी सूची है।” “बताओ भाई बताओ। कम से कम जौ की जानकारी बढ़े।” बाजरे ने गेहूं को चिढ़ाते हुए कहा। चने ने फिर कहा, “मुझे भून कर भूंगड़े बनाए जाते हैं। मुझे चीर के दाल बनाई जाती है जिसे चने की दाल कहते हैं। मुझे चक्की में पीस कर बेसन बनाया जाता है। मेरे बेसन का रूप बड़ा ही उपयोगी है। बेसन से लड्डू, बर्फी, बूंदी, कढ़ी और गट्टे बनाए जाते हैं। बेसन से अनगिनत चीजें बनाई जाती हैं।” “बस करो चने भाई। आप तो हम सबसे महान हैं।” जौ ने चने के सामने हाथ जोड़ते हुए कहा। “अरे मैं कहता हूँ कि चने को ही अपना मुखिया घोषित कर दो।” गेहूं ने आगे बढ़ते हुए कहा। चावल कुछ राय देता उससे पहले बाजरा बोल पड़ा, “सही कहा गेहूं ने। चना ही होना चाहिए अपना मुखिया।” सभी ने अपनी सहमति जताते हुए चने को अनाजों का मुखिया चुन लिया।

—पीलीखान नई बस्ती, पुलिस लाईन अजमेर राजस्थान-305001

कविता सदा से मानवीय प्रेरणा का महत्वपूर्ण माध्यम रही है। स्वतंत्रता आंदोलन इसकी उत्कृष्ट मिसाल है। ब्रिटिश शासन के विरुद्ध संघर्ष का शंखनाद फूंकते हुए कविता ने आम आदमी को इस संघर्ष के लिए प्रेरित किया और लोगों ने हंसते-हंसते अपने वतन के लिए जिंदगी तक कुर्बान कर दी। इन बलिदानियों में कुछ ऐसे भी थे, जो स्वयं कवि थे।

ब्रिटिश हुकूमत कविता की इस आंदोलनकारी भूमिका से अपरिचित नहीं थी और इसीलिए समय-समय पर इस तरह के साहित्य को जब्त करती रही। ये कविताएं न केवल उस समय के जनाक्रोश और आकांक्षाओं को ही व्यक्त करती हैं, बल्कि उस दौर का ऐतिहासिक दस्तावेज भी हैं।

स्वतंत्रता दिवस पर ऐसी ही दो जब्त की गई कविताओं को यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

अब तो आज़ादी बिना जीना हमें दुश्वार है।
इसलिए ही मुल्क मर मिटने को अब तैयार हैं।

आबरू इज्जत गंवाकर हो गए कैसे जलील,
हां! हमारी जिंदगी संसार में भू-भार है।

इंतजारी हो चुकी, अब सब्र भी जाता रहा,
उनकी बातों पर हमें कुछ भी नहीं इतबार है।

जिंदगी वह खाक है जिसमें न आज़ादी रहे,
इक गुलामी जिंदगी तो बार सौ धिक्कार है।

है तमन्ना दिल की यह, आज़ाद ही होकर रहें,
सब दिलों की धुन यही, यह सब दिलों का तार है।

मुल्क हो आज़ाद, तकलीफें उठाएंगे सभी,
जेल जाने से जरा हमको नहीं इंकार है।

आज़ादी या मौत

—हरद्वार प्रसाद



गोलियां हम पर चलें, सूली मिले, फांसी चढ़ें,
गन मशीनों से भी अब मरना हमें स्वीकार है।

नरक भी जाना पड़े तो हम खुशी से जाएंगे,
हिंद के उद्धार को वह स्वर्ग ही का द्वार है।

विदा करो मां, जाते हैं हम विजय ध्वजा फहराने आज

—विशारद

विदा करो मां, जाते हैं हम विजय ध्वजा फहराने आज,
देश स्वतंत्र बनाने जाते हम निज शीश चढ़ाने आज।

वीर प्रसू, तू रोती क्यों है, तेग अहिंसा मेरे हाथ,
मलिन वेश, यह आंसू कैसे, क्यों कपित होता है गात।

तेरे चरणों की रज लेकर जाते हैं करने रण रंग,
फिर भय किसका है, ये जननी निश-दिन रहे हमारे संग।

अहिंसात्मक सत्याग्रह की बाजेगी रणभेरी आज,
तब रिपु दल सब यही कहेगा, तुम लो देश अपना आज।

उन्नत सिर नत हो जाएंगे, टूट पड़ेंगे नभ के तार,
विश्व देखता यह जाएगा जब सत्याग्रह की होगी मार।

विजय देवि आकर धोएंगे, तब चरणों को सज नव साज,
पुलकित होकर हम गाएंगे भारत भूमि हमारी आज।

चलो-चलो सब भारत वीरों, संकट तारन मां के आज,
बहुत दुःख माता ने पाए, अब तो इसकी राखो लाज।

गैर मुल्क के लखें तमाशा, धन्य-धन्य भारत संतान,
फिर से गुरु करो भारत को, तब ही होय आपका मान।



—प्रकाशन विभाग की पुस्तक
'आज़ादी की लड़ाई के ज्वलशुदा तराने' से
साभार

आजादी का मतलब

चित्रकथा : परमात्मा प्रसाद श्रीवास्तव

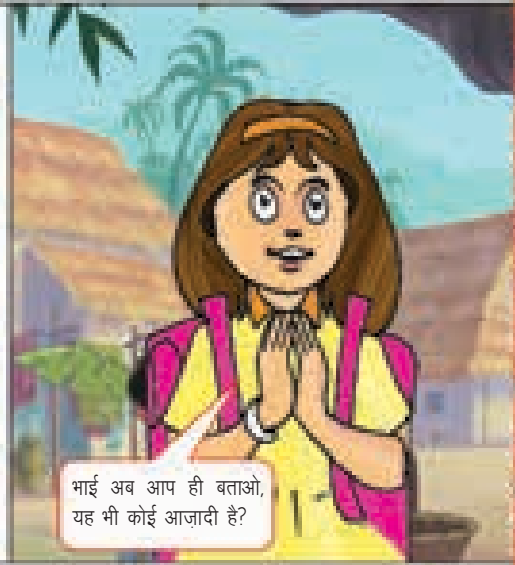
आजादी, आजादी आजादी.. क्या है ये आजादी. बड़बड़ाती हुई पलक घर में झंझर-उधर घूम रही थी, मां रोकती हैं यहां मत जाओ, पापा कहते हैं यह मत लो, दादा-दादी भी रोकते रहते हैं, हूं। यह भी कोई आजादी है.. मुंह बिचकाते हुए पलक ने आसमान की तरफ देखा और उसके मुंह से निकला - मुझसे तो अच्छे ये परिंदे ही हैं, जो खुली हवा में झंझर-उधर उड़ते रहते हैं...



व्यों बड़बड़ा रही हो पलक...?

कुछ भी नहीं भाई

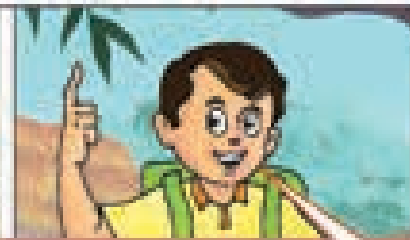
कैसे कुछ नहीं? कब से देख रहा हूं तुम बड़-बड़ करती जा रही हो... कोई परेशानी है क्या..?



भाई अब आप ही बताओ, यह भी कोई आजादी है?



हर जगह मुझको रोका-टोका जाता है क्या यही आजादी है?



चलो आज मैं तुमको आजादी के बारे में बताता हूं, तुमको पता है कि आजादी किसे कहते हैं? आज जो तुम अपनी इच्छानुसार किसी भी स्कूल में पढ़ सकती हो, किसी भी पार्क में घूम सकती हो, किसी भी बाजार से सामान खरीदने के लिए तुमको रोका-टोका नहीं जाता, कोई दंड नहीं दिया जाता, कोई अधिकारी बिना कोई सूचना दिये... कई लोगों की भीड़ पर लाठीचार्ज नहीं करा सकता, फायरिंग नहीं करा सकता, अपने विचार को प्रकट करने के लिए लोग स्वतंत्र हैं, यह होती है आजादी।



अच्छा भाई...!

तुम जो आज की दुनिया देख रही हो, ऐसा पहले नहीं था, 1947 के पहले अपने देश में अंग्रेजों का शासन चलता था, उनके बनाए नियम कानून पत्थर की लकीर होते थे। हमारे स्वाभिमान, सम्यता, संस्कृति को नष्ट करने में उनको आनन्द आता था...



और जो कोई इनका विरोध करता था उसको अंग्रेज प्रताड़ित करते थे। जेल में डाल देते थे। कई-कई दिन उनको खाने-पीने को कुछ नहीं दिया जाता था और कई तो फिर वापस ही नहीं आते थे।

मतलब यह कि उनको मार दिया जाता था या फांसी दे दी जाती थी... ऐसा लगभग 200 साल रहा। कितनी पीढ़ियां गुलामी झेलती रही। लेकिन ऐसा हमेशा नहीं चल सकता था। प्रथम विश्व युद्ध के बाद हमारे यहां स्वतंत्रता का आंदोलन तेज कर दिया गया, और इसी बीच कई क्रांतिकारी स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों ने अपने प्राणों की आहुति दी...।

बातें करते करते दोनों घर आ गये, दादाजी ने उनकी बातें सुन इस क्रम को आगे बढ़ाया।

इन परिस्थितियों में लोगों के मन में आशा का संचार करने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी आए।



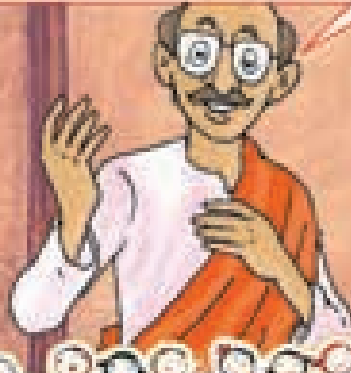
मतलब बापू हमारे बापू जी।

हां बेटा, गांधी जी ने दक्षिण अफ्रीका में गुलामी के विरुद्ध संघर्ष का जो अनुभव लिया था, वह अनुभव भारतीय स्वतंत्रता आंदोलनों में काम आया।



असहयोग आंदोलन, नमक सत्याग्रह, सविनय अवज्ञा आंदोलन और अंग्रेजों भारत छोड़ो आंदोलन... जिसमें सभी भारतीयों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया, गांधी जी ने समझ लिया था कि जब तक देश की आम जनता इस आंदोलन से नहीं जुड़ेगी तब तक कोई आंदोलन सफल नहीं हो सकता।

दादू वे कौन-कौन से आंदोलन थे?



दादू आपने नमक सत्याग्रह का नाम लिया यह कैसा सत्याग्रह है...?

बेटा आज हम स्वतंत्र हैं, हमको अपनी जरूरत और दैनिक वस्तुओं की खरीद पर कोई रोक नहीं है, परंतु पहले ऐसा नहीं था। लोगों को नमक खरीदने पर भी अंग्रेजों की सहमति लेनी होती थी, नमक का विभाग बना था, तब गांधी जी ने लोगों को एकजुट करने के लिए नमक सत्याग्रह चलाया, और सभी भारतवासी स्वदेशी नमक बनाने लगे।

भारत छोड़ो आंदोलन में एक दिन के संचालन के लिए गांधी जी जनता के बीच नहीं थे लेकिन भारत में लोगों को जोड़ने के लिए गांधी जी ने 8 अगस्त, 1942 की रात को क्रमबद्ध रूप से चार सूचनाएं प्रसारित की।

1. आप किसी के प्रति मन में बैर और द्वेषभाव नहीं रखें।
2. हर हिंदुस्तानी अपने को आजाद समझे।
3. हमारी लड़ाई गुप्त नहीं है, यह खुली लड़ाई है।
4. इस लड़ाई के नेतृत्व की जिम्मेदारी एक तुच्छ सेवक के रूप में मेरी होगी।

गांधी जी 'भारत छोड़ो' के मूल प्रस्ताव में और अपने भाषण में इस बात को बार-बार दोहराते रहे कि बार-बार रौंदकर तुमने लहुलुहान किया, हम सहते रहे। इसका अर्थ क्या यह समझा है कि हम में ताकत नहीं। अब हम एक मिनट भी बर्दाश्त नहीं करेंगे।

बस अब फिर क्या था, देश के कई बड़े नेता गांधी जी के साथ हो लिए। मौलाना आजाद, राजेन्द्र बाबू, पटेल जैसे कई लोग अपने सीने पर विदेशी ताकत को सहन करने को तैयार नहीं थे।



बाप रे बाप! फिर क्या हुआ दादू।

होना क्या था.... लोगों में नया उत्साह आ गया। लोगों ने कहा कि अब जय हो या पराजय हो, झुकना नहीं है। अंग्रेजों को सबक सिखाने का मौका आ गया है। सभी विदेशी वस्त्र जला दो, कचहरी में आग लगा दो, रेलवे लाइन उखाड़ दो, पोस्ट ऑफिस उखाड़ दो.... मतलब यह कि अंग्रेजों के सभी संचार माध्यम, यातायात सब बाधित कर दो....



फिर क्या हुआ दादा जी आगे बताइये।



अब अंग्रेजों के जुल्म भी बढ़ने लगे। तब तक जालियांवाला बाग जैसी दुर्घटना, सरदार भगत सिंह, राजगुरु, अशाफाक उल्ला खां, खुदीराम बोस को फांसी दी जा चुकी थी। कितनों को जेल, कितनों को कालापानी, क्रूरता की हद कर दी....। इधर भी लोग कम नहीं थे। सुभाष बाबू भी असम पार कर कोलकाता की ओर बढ़े चले जा रहे थे, आजाद हिंद फौज ने भी चारों तरफ से अंग्रेजों को घेर लिया, और तो और जय प्रकाश, रामदीन मिश्र, योगेन्द्र शुक्ल, सूरज प्रसाद सिंह, शालीग्राम सिंह आदि ने हजारीबाग जेल को फांदकर अपने को मुक्त किया। जवानों का हौसला और बढ़ा।



क्या बात है दादा जी.. और कितनी लड़ाइयां लड़ी इन स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों ने.... और कई बातें तो मेरी इतिहास की अध्यापिका ने भी मुझे बताया.... इतना सब होने के बाद 15 अगस्त, 1947 से देश आजाद हुआ। सच है दादू.... यह आजादी बेशकीमती है और मुझे गर्व है कि मैं आजाद मुल्क की ऐसी बालिका हूँ जिसे अपने मौलिक अधिकार सहज प्राप्त हैं।..... जय हिन्द।



बहुमुखी प्रतिभा के धनी गिरीश कर्नाड

—कमलेश त्रिपाठी

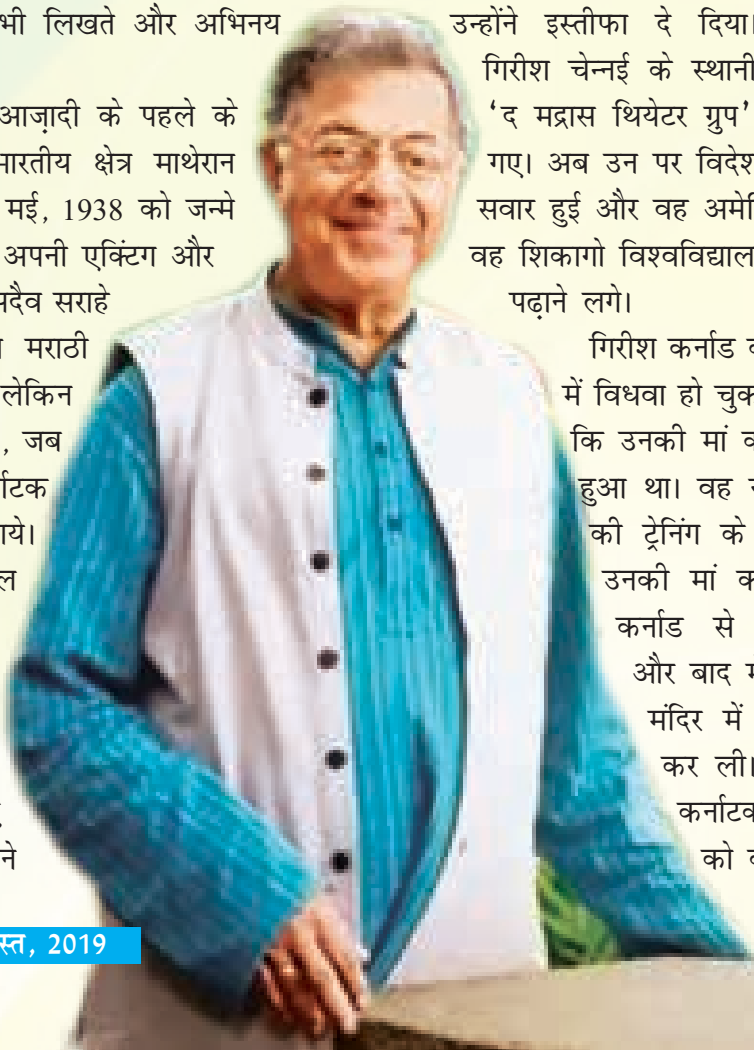
हम गिरीश कर्नाड को अभिनेता के रूप में ही जानते रहे हैं और उनको हिंदी भाषी ही मानते आए हैं, जबकि ये पूरा सच नहीं है। पूरा सच यह है कि गिरीश कर्नाड हिंदी, अंग्रेजी, मराठी, कोंकणी और कन्नड़ भाषा के अच्छे जानकार थे, लेकिन दुर्भाग्य से अब वे हमारे बीच नहीं रहे। वे उच्च कोटि के लेखक, नाटककार, फिल्म निर्देशक, मंझे हुए अभिनेता और कवि भी थे। मूल रूप से महाराष्ट्र से होने के बावजूद वे पूरे अधिकार के साथ कोंकणी भाषा में भी लिखते और अभिनय किया करते थे।

ब्रिटिश भारत यानी आज़ादी के पहले के मराठी भाषी पश्चिमी भारतीय क्षेत्र माथेरान स्थान (मुंबई में) में 19 मई, 1938 को जन्मे गिरीश रघुनाथ कर्नाड ने अपनी एक्टिंग और लेखन प्रतिभा के कारण सदैव सराहे रहे। शुरू में, गिरीश ने मराठी भाषा में पढ़ाई की, लेकिन उन्होंने कन्नड़ तब सीखी, जब वे परिवार के साथ कर्नाटक के धारवाड़ में शिफ्ट हो गये। उस समय वह 14 साल के थे। 1958 में गिरीश कर्नाड ने कर्नाटक आर्ट्स कॉलेज से अपना स्नातक किया। 1960-63 के दौरान वह पढ़ने के लिए इंग्लैंड गए। गिरीश कर्नाड ने

वहां से दर्शनशास्त्र, अर्थशास्त्र और राजनीतिशास्त्र की पढ़ाई की।

धीरे-धीरे गिरीश को छात्र राजनीति अच्छी लगने लगी। बाद में, वह ऑक्सफोर्ड स्टूडेंट यूनियन के अध्यक्ष बने। गिरीश कर्नाड ने चेन्नई से चल रहे ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस में सात साल यानी 1963 से 1970 तक नौकरी की, लेकिन कला-प्रेमी कर्नाड का इसमें मन कहां लगना था, क्योंकि उन्हें फुलटाइम लेखन का चस्का लग चुका था, इसलिए उन्होंने इस्तीफा दे दिया। इसके बाद, गिरीश चेन्नई के स्थानीय थियेटर ग्रुप 'द मद्रास थियेटर ग्रुप' में शामिल हो गए। अब उन पर विदेश जाने की धुन सवार हुई और वह अमेरिका जा पहुंचे। वह शिकागो विश्वविद्यालय में छात्रों को पढ़ाने लगे।

गिरीश कर्नाड की मां कम उम्र में विधवा हो चुकी थीं। कहते हैं कि उनकी मां का बाल विवाह हुआ था। वह नर्स थीं। नर्सिंग की ट्रेनिंग के दिन थे, तभी उनकी मां की डॉ. रघुनाथ कर्नाड से मुलाकात हुई और बाद में, आर्य समाज मंदिर में दोनों ने शादी कर ली। महाराष्ट्र और कर्नाटक में कर्नाड को करीब से जानने



वाले बताते हैं कि गिरीश कर्नाड की मां कई बरसों तक विधवा स्त्रियों के लिए लगातार काफी काम करती रहीं। यही कारण था कि निर्माता-निर्देशक गिरीश कर्नाड के जीवन पर हमेशा उनकी मां का बहुत गहरा असर रहा। इनकी दो संतान हैं। उनके बेटे का नाम रघु कर्नाड और बेटी राधा कर्नाड हैं। रघु पत्रकार हैं और बेटी कीनिया में डॉक्टर।

साहित्य में योगदान

गिरीश कर्नाड का पहला नाटक 'ययाति' 1961 में छपा। जब कर्नाड ने यह नाटक लिखा, उस दौर में वह ऑक्सफोर्ड में पढ़ भी रहे थे। उनमें लिखने की ललक ऐसी थी कि गिरीश ने सिर्फ 26 साल की उम्र में 1964 में अपना दूसरा नाटक 'तुगलक' लिखा। ये नाटक मुहम्मद बिन तुगलक के जीवन पर है। कन्नड़ साहित्य में गिरीश के योगदान को समझना हो, तो उनके प्रसिद्ध नाटकों में 'ययाति', 1964 में तुगलक, अग्रिमतु माले', 'नगा मंडला', 1972 में हयवदना, 1988 में नागमंडल, 'अग्नि और बरखा' को जरूर पढ़ें। गिरीश कर्नाड की कन्नड़ और अंग्रेजी, दोनों भाषाओं पर भी अच्छी पकड़ थी। अपना पहला नाटक उन्होंने कन्नड़ में लिखा, जिसका कुछ साल बाद अंग्रेजी में अनुवाद हुआ।

बंगाली में बादल सरकार, मराठी में विजय तेंदुलकर और हिंदी में मोहन राकेश का जो स्थान है, वही कन्नड़ नाटकों में गिरीश का है। गिरीश कर्नाड रचित नाटकों के कई भारतीय भाषाओं में अनुवाद हो चुके हैं। गिरीश के अपने लिखे दूसरी भाषाओं से अंग्रेजी में अनुवाद भी मिलते हैं। गिरीश



कर्नाड कभी सम्मान या पुरस्कार के भूखे नहीं रहे। भले ही, वे हमारे बीच अब नहीं हैं, लेकिन साहित्य के मिले कई बड़े पुरस्कार और करोड़ों भारतीयों का स्नेह उन्हें चमकदार पंक्ति में तो खड़ा करते ही हैं।

लेखक के रूप में फिल्मों में कदम रखने वाले गिरीश कर्नाड ने 1970 में फिल्म 'सम्सकारा' में पटकथा लेखन से डेब्यू किया। ये फिल्म यूआर अनंतमूर्ति के उपन्यास पर केंद्रित है। कन्नड़ भाषा में बनी फिल्म के लिए कर्नाड को सर्वश्रेष्ठ निर्देशक का राष्ट्रीय पुरस्कार मिला था। इस फिल्म में उनका लीड रोल था।

इसके सात साल बाद 1977 में उनकी हिंदी फिल्म 'स्वामी' आई, यह गिरीश कर्नाड की चर्चित फिल्मों में गिनी जाती है। इस फिल्म में गिरीश ने शबाना आजमी के साथ मुख्य भूमिका निभाई थी। श्याम बेनेगल के निर्देशन में बनी 'निशांत' गिरीश कर्नाड की एक और चर्चित फिल्म है। इसमें भी शबाना आजमी ने कर्नाड की पत्नी का रोल निभाया था। बेनेगल की एक और फिल्म 'मंथन' में गिरीश

ने मुख्य भूमिका निभाई थी। इस फिल्म को राष्ट्रीय पुरस्कार मिल चुका है। इसके अलावा, दक्षिण के नागेश कुकुनूर की फिल्म 'इकबाल' और 'डोर' गिरीश कर्नाड की दो और बेहतरीन फिल्में हैं।

गिरीश को 4 फिल्मफेयर अवॉर्ड भी मिले थे। वे फिल्म 'वंश वृक्ष' (1971) से पहली बार निर्देशक बने। इस फिल्म के लिए कर्नाड को राष्ट्रीय पुरस्कार मिला। गिरीश की हिंदी फिल्मों में- 'आशा', 'उत्सव', 'पुकार', 'टाइगर' और 'टाइगर जिंदा है' जैसी फिल्मों भी हैं। गिरीश कर्नाड टीवी धारावाहिकों के प्रस्तुतकर्ता भी रहे। उनके कार्यक्रम विज्ञान और नई खोज पर ज्यादा दिखाई देते थे।

स्मरणीय भूमिकाएं :

1976 में फिल्म 'मंथन' में गिरीश 'श्वेत क्रांति' के जनक वर्गीज कुरियर के जीवन के इर्द-गिर्द थे। 'निशांत' में गिरीश कर्नाड ने स्कूल टीचर बने। 2006 में 'डोर' में गिरीश रणधीर सिंह के रोल में थे। यहां वे बॉलीवुड अभिनेत्री आयशा टाकिया के ससुर बने हैं। 'इकबाल' में गिरीश कर्नाड ने एक क्रिकेट कोच की भूमिका अदा की थी, उनके इस रोल को कई फिल्म समीक्षकों और क्रिटिक्स की प्रशंसा हासिल हुई थी। गिरीश 'एक था टाइगर' में राॅ हेड के तौर पर सलमान खान के बॉस बने हैं।

फिल्मों के अलावा गिरीश ने दूरदर्शन के शो 'मालगुड़ी डेज़' में भी जलवा बिखेरा। 1990 में आए इस शो में वह स्वामी के पिता मास्टर मंजुनाथ



के रोल में हैं। इसने गिरीश कर्नाड को घर-घर में पहुंचा दिया। कर्नाड ने पूर्व राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम पर बनी ऑडियो बुक 'विंग्स ऑफ फायर' को अपनी खनकती आवाज दी है।

गिरीश की लेखनी में दमखम था। उन्होंने बेबाक अंदाज में अपनी आवाज को हर इंसान के दिलों में उतार दिया। कई राजनीतिक और सामाजिक जलसों में उनकी भूमिका दिखी।

कई सर्वोच्च सम्मान से सजे गिरीश

1972 में संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार, 1992 में कन्नड़ साहित्य अकादमी पुरस्कार, 1994 में साहित्य अकादमी पुरस्कार, 1998 में ज्ञानपीठ पुरस्कार, 1998 में गिरीश कर्नाड को कालिदास सम्मान भी प्रदान गया। सिनेमा के साथ ही साहित्य में भी योगदान के लिए गिरीश कर्नाड को केंद्र सरकार ने 1974 में पद्मश्री और 1992 में पद्म भूषण सम्मान से अलंकृत किया था।

सिनेमा दर्शकों के बने रहे चहेते

1971 में बेस्ट डायरेक्टर कैटेगरी में राष्ट्रीय पुरस्कार

1973 में बेस्ट फीचर फिल्म 'काडू' के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार

1977 में कन्नड़ बेस्ट फीचर अवॉर्ड फिल्म 'तब्बलियू निनदे मैगने'

—सी-19, तीसरा तल- पांडव नगर, पटपडुंगज रोड, दिल्ली-110092

सुधर गया मोनू

—रेनू मंडल

सात वर्षीय मोनू बहुत शरारती था। नित नई शरारतों से वह घर में सबको परेशान करता रहता था। यही वजह थी कि उसे रोज सबकी डांट खानी पड़ती थी। मोनू से तीन वर्ष बड़ा आरव काफी समझदार था। उसका सारा ध्यान अपने कामों और पढ़ाई में लगा रहता था। इस कारण मम्मी-पापा हर आने-जाने वाले से उसकी प्रशंसा करते थे। मोनू को इस बात से बहुत कुढ़न होती थी। उसे लगता, घर में सब आरव को ही प्यार करते हैं, उसे कोई नहीं चाहता। सबका ध्यान अपनी

ओर खींचने के लिए वह और शरारतें करता। एक दिन की बात है। आरव को अपना प्रोजेक्ट बनाना था। उसने मोनू का स्कैच पेन ले रखा था। प्रोजेक्ट अभी पूरा नहीं हुआ था कि मोनू अपना पेन वापिस मांगने लगा। आरव के इंकार करने पर उसने ब्लैक पेन से उसका प्रोजेक्ट खराब कर दिया।

आरव रुआंसा हो उठा। वह अपने कमरे से चिल्लाया,

“मम्मी, देखो, मोनू ने मेरा सारा प्रोजेक्ट खराब कर दिया।” मम्मी किचन से भागी हुई कमरे में आई। प्रोजेक्ट पर बड़े-बड़े काले निशान देख गुस्से से वह बोलीं,

“मोनू, यह तुमने क्या किया? भाई की सारी मेहनत पर पानी फेर दिया।”

“मम्मी, इसने मेरा पेन वापिस नहीं किया।”

“मम्मी, अभी मुझे उस पेन से काम करना है,” प्रोजेक्ट खराब

हो जाने से आरव रुआंसा हो उठा था।

“मोनू, तुम बहुत शैतान हो गए हो। आने दो पापा को। तुम्हारी शिकायत करूंगी।”

“ओह मम्मी, आप हमेशा मुझे डांटती हो। भाई को कभी कुछ नहीं कहतीं। उसकी गलती आपको दिखाई नहीं देती,”

मोनू को बहुत गुस्सा आ रहा था। पैर पटकता हुआ वह छत पर जाकर बैठ गया और सोचने लगा। घर में सब लोग भाई को प्यार करते हैं। भाई के कामों की



प्रशंसा करते हैं। उसे कोई भी प्यार नहीं करता। भाई भी नहीं। इसीलिए अब उसे भाई बिल्कुल अच्छा नहीं लगता। उसके दोस्तों के भाई-बहन उन्हें कितना चाहते हैं। उसके दोस्त नील की बड़ी बहन नील का सारा होमवर्क कर देती है। भाई ने किया है क्या कभी उसका होमवर्क? हमेशा उपदेश देता है कि अपना होमवर्क स्वयं करो अन्यथा तुम पढ़ाई में कमजोर रह जाओगे और रिंकू, उसका भाई भी रोज उसे चॉकलेट खिलाता है जबकि भाई से चॉकलेट मांगने पर मोनू को जबाब मिलता है कि नहीं, डॉ. अंकल ने तुम्हें मीठा खाने को मना किया है। तुम्हारे दांत खराब हो जाएंगे।’

सोचते-सोचते मोनू को तेज भूख लगने लगी। अभी वह नीचे जाने की सोच ही रहा था कि पापा की कड़कदार आवाज सुनकर वह सहम गया। वह उसी को बुला रहे थे। डरते हुए मोनू नीचे आया। पापा से उसे काफी डांट खानी पड़ी। अब तो मोनू को पक्का यकीन हो गया था कि उसे घर में कोई प्यार नहीं करता है।

रात में खाना खाते हुए वह सोच रहा था कि उसे भाई से बदला लेना चाहिए। जिस तरह उसे पापा से डांट पड़ी, भाई को भी पढ़नी चाहिए तभी उसे मजा

आएगा परंतु कैसे? यही सोचते हुए मोनू सो गया।

सुबह वह सोकर उठा तो भाई नहा रहा था और मम्मी-पापा लॉन में बैठे चाय पी रहे थे। मोनू दबे पांव पापा के कमरे में गया। उसने जल्दी से कंप्यूटर ऑन किया। उसे पता था कि रात में भाई ने कंप्यूटर पर काम किया था। उसने पापा की फाईल खोली और उसके डाटा डिलीट कर दिए। फिर वह चुपचाप स्कूल के लिए तैयार होने लगा। उसे अधिक प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ी। थोड़ी देर बाद पापा की आवाज आई,

“आरव, तुमने मेरे सारे डाटा डिलीट कर दिए।”

“पापा, मैंने कंप्यूटर पर बस अपनी रिपोर्ट तैयार की थी। आपकी फाईल को मैंने छुआ भी नहीं।”

“तुम्हारे अतिरिक्त कंप्यूटर को कोई हाथ भी नहीं लगाता है। यह गलती तुम से ही हुई है। तुम कोई काम ठीक से नहीं करते हो।’

आरव को डांट पड़ती देख मोनू का दिल खुशी से बल्लियों उछल रहा था। अब पता चला न कि मम्मी-पापा से डांट पड़ने पर कैसा लगता है।

शाम को स्कूल से लौटकर मोनू ने जल्दी-जल्दी खाना खाया और खेलने चल दिया। आज उसका हॉकी का मैच था। अपनी टीम में

सबसे छोटा होने के बावजूद मोनू बहुत अच्छा खेल रहा था। उसकी टीम दो गोल कर चुकी थी। मैच समाप्त होने में कुछ ही मिनट बचे थे कि उनकी टीम को एक पेनाल्टी स्टोक मिल गया। इस स्टोक को मारने की जिम्मेदारी मोनू को सौंपी गई। मोनू ने धड़कते दिल से जैसे ही स्टोक मारा, उसकी टीम में उत्साह की लहर दौड़ गई। हिप-हिप-हुर्र, के शोर से पूरा ग्राउंड गूँज उठा। मोनू की टीम 3-0 से मैच जीत गई थी। लड़कों ने खुशी में मोनू को कंधे पर बैठा लिया।

थोड़ी देर बाद मोनू घर जाने के लिए ग्राउंड से बाहर आया तो अचानक दूसरी टीम के दो-चार लड़कों ने उसे घेर लिया। मोनू बुरी तरह घबरा गया।

“क्यों! बहुत बड़ा खिलाड़ी समझता है खुद को, हमें हराएगा तू,” एक लड़के ने उसका कॉलर पकड़ लिया और दूसरे ने मारने के लिए जैसे ही हाथ उठाया, उधर से गुजरते आरव ने देख लिया। लपकता हुआ वह करीब आया और उस लड़के का हाथ पीछे से पकड़ धमकाते हुए बोला,

“किसी ने मेरे भाई को हाथ भी लगाया तो छोड़ूंगा नहीं उसे। हारने पर रोते हो तो खेलते ही क्यों हो?”

अपने से लम्बे-तगड़े आरव को देख सबकी सिट्टी-पिट्टी गुम हो गई। तुरंत ही वहां से सब रफूचक्कर हो गए और मोनू हक्का-बक्का बस देखता रह गया। भाई ने उसके गले में बांहें डालीं और उसे लेकर घर की ओर चल दिया।

कितना सुरक्षित महसूस कर रहा था मोनू, इस समय खुद को। भाई ने उसको पिटने से बचाया था, तो क्या भाई उसे प्यार करता है? शायद हां।

मैच जीतने पर उसे घर में सबसे शाबाशी मिली। मम्मी ने तो फटाफट हलुआ बनाकर खिलाया। अगली सुबह ज्योंही वह सोकर उठा, दूसरे कमरे से मम्मी की आवाज उसके कानों में पड़ी। वह कह रही थीं, “आरव, तुमने मोनू

का बर्थडे गिफ्ट लाने में अपनी सारी पॉकेट मनी खर्च कर दी।”

“मम्मी, वह मेरा छोटा भाई है। उसका बर्थडे साल में एक ही बार आता है। पॉकेट मनी का क्या है, वह तो फिर से जोड़ लूंगा।”

इससे अधिक मोनू से सुना नहीं गया। कमरे में आकर वह भाई से लिपट गया। उसकी आंखों से आंसू बह रहे थे। आरव बोला,

“अरे तू रो क्यों रहा है? आज तेरा बर्थडे है।”

“भाई, मैं समझता था, तुम मुझे बिल्कुल प्यार नहीं करते हो। तुम क्या, कोई भी मुझे प्यार नहीं करता है।”

आरव हंस पड़ा, “अरे बुद्धू, तू मेरा छोटा भाई है। तुझे प्यार नहीं करुंगा तो किसे करुंगा?”

मम्मी ने मोनू को प्यार से अपने पास बैठाया और बोलीं, “देखो बेटा, बच्चे गलती करते हैं तो बड़ों का कर्तव्य है कि उन्हें प्यार से समझाएं, उन्हें सही राह दिखाएं। इसका अर्थ यह नहीं कि वे उनसे प्यार नहीं करते हैं। हम चारों एक परिवार हैं और प्यार की मजबूत डोर से बंधे हुए हैं।”

“अच्छा चलो, अब जल्दी से तैयार हो जाओ। शाम को पार्टी के लिए केक लेने जाना है, तुम्हारे सारे दोस्तों को बुलाना है।” पापा ने मोनू के सिर पर हाथ फिराया।

मोनू बोला, “पापा, एक बात बताऊं? आपका डाटा भाई ने नहीं बल्कि मैंने डिलीट किया था।”

पापा ने उसे गले लगा लिया, “मुझे पता है तुमने आरव को डांट पड़वाने के लिए ऐसा किया था। तुमने सच बोला, इसके लिए मैं तुमसे बहुत खुश हूँ।”

“आपको कैसे पता?”

“क्योंकि मैं तुम्हारा पापा हूँ।”

पापा की इस बात पर सब हंस पड़े और मोनू हैरानी से उनका मुंह देखने लगा। □

—बी-30, गंगा सागर कॉलोनी निगर गंगानगर, मवाना रोड, पो अब्दुल्लापुर, मेरठ-250001





उपनिषद्

—सुरेश ऋतुपर्ण

वेद के अंतिम भाग का नाम उपनिषद है। वैदिक-साहित्य के अंतिम भाग होने के कारण उपनिषद ग्रन्थों का दूसरा नाम 'वेदांत' भी है। मनस्वी भारतीय ऋषियों ने सुदीर्घ काल तक जिस चिंतन-मनन के द्वारा आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान और सृष्टिज्ञान को उपलब्ध किया, उपनिषद ग्रन्थों में वही ज्ञान संकलित है। इनमें अध्यात्म-विद्या के गूढ़ रहस्यों का विवेचन बड़े सुंदर ढंग से किया गया है। ये ग्रन्थ वस्तुतः भारतीय तत्त्वज्ञान के मूल स्रोत हैं। इनमें वर्णित तत्त्वज्ञान भारतीय मनीषा की अमूल्य सम्पत्ति हैं। इसी सम्पत्ति के

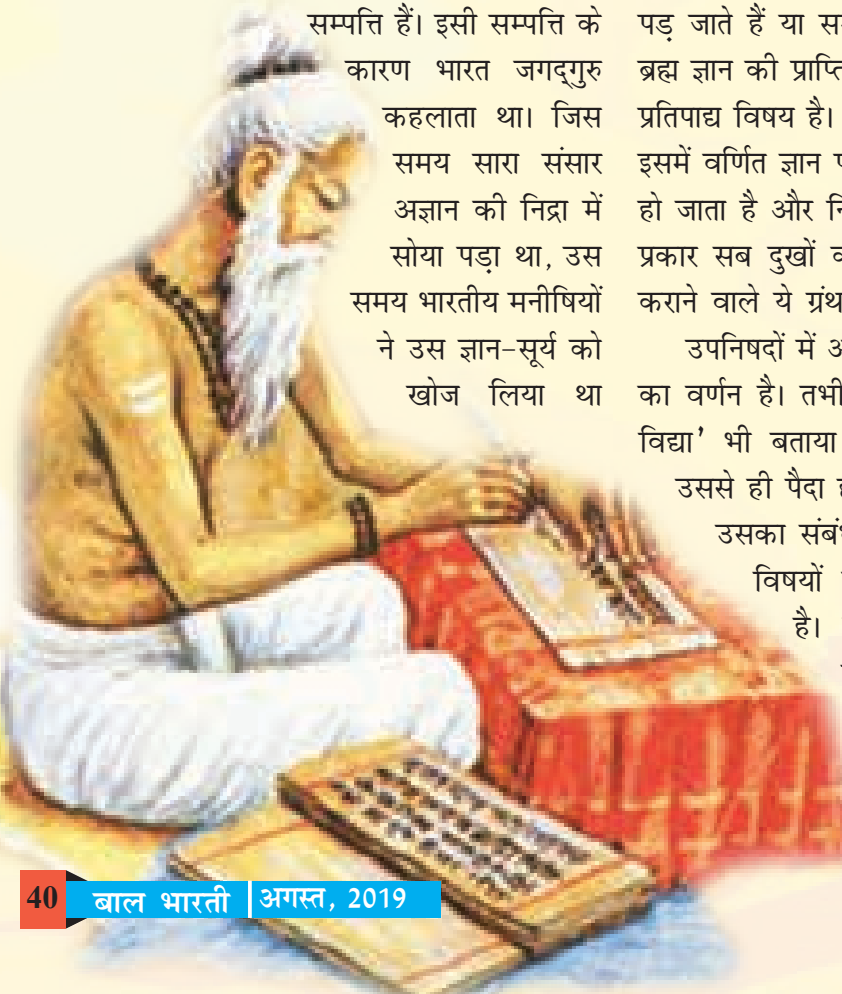
कारण भारत जगद्गुरु कहलाता था। जिस समय सारा संसार अज्ञान की निद्रा में सोया पड़ा था, उस समय भारतीय मनीषियों ने उस ज्ञान-सूर्य को खोज लिया था

जिसमें सारे विश्व को प्रकाशित करने की सामर्थ्य थी।

उपनिषद शब्द (उप) एवं (नि), इन दो उपसर्गों के साथ 'सद्' धातु से व्युत्पन्न होता है। 'सद्' धातु के तीन अर्थ हैं- नाश होना, प्राप्ति और शिथिल करना। इन सभी अर्थों की संगति 'उपनिषद' शब्द के साथ बैठ जाती है। इस प्रकार 'उपनिषद' का अर्थ हुआ- वह विद्या जो समस्त अनर्थों को उत्पन्न करने वाले सांसारिक क्रियाकलापों का नाश करती है, जिससे संसार की कारणभूत अविद्या के बंधन शिथिल पड़ जाते हैं या समाप्त हो जाते हैं और जिसके द्वारा ब्रह्म ज्ञान की प्राप्ति होती है। यही विद्या उपनिषदों का प्रतिपाद्य विषय है। अतः उपनिषद का मतलब है ज्ञान। इसमें वर्णित ज्ञान पर आचरण करने से दुखों का नाश हो जाता है और नित्य आनंद की प्राप्ति होती है। इस प्रकार सब दुखों को नष्ट करके परमानंद की प्राप्ति कराने वाले ये ग्रंथ उपनिषद कहलाए।

उपनिषदों में आध्यात्मिक विद्या के गूढ़तम रहस्यों का वर्णन है। तभी उपनिषदों का दूसरा नाम 'रहस्य विद्या' भी बताया गया है। इनमें ब्रह्म का स्वरूप, उससे ही पैदा होने वाले जीव और जगत के साथ उसका संबंध, ब्रह्म की प्राप्ति के उपाय आदि विषयों पर विस्तार से वर्णन किया गया है। मोक्ष की अभिलाषा करने वाले लोगों के लिए इनमें परम शांति का संदेश छिपा है।

वेदों की जितनी शाखाएं हैं उतने ही उपनिषद थे। प्रत्येक



शाखा का अपना-अपना उपनिषद् था। परंतु आज वे सभी उपनिषद् उपलब्ध नहीं हैं। आज तक 108 उपनिषद् मिले हैं जिनमें 10 उपनिषद् ऋग्वेद से संबंध रखते हैं। 19 शुक्ल यजुर्वेद के 32 कृष्ण यजुर्वेद के, 16 सामवेद के और 31 अथर्ववेद के बताए जाते हैं। वास्तव में उपनिषदों की संख्या बहुत अधिक थी। इन 108 उपनिषदों में भी केवल 12 या 13 ही प्रामाणिक माने जाते हैं। इनमें विषय का प्रतिपादन भी विशदतापूर्वक मिलता है तथा ये प्राचीन भी हैं। निम्नलिखित 13 उपनिषद् ही प्रामाणिक तथा प्राचीन माने जाते हैं। प्रत्येक का संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है।

ईशावास्योपनिषद् : यह उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेद का है। इसमें बताया गया है कि इस जगत में जो कुछ भी दिखाई पड़ता है वह सब कुछ ईश का ही निवास है। ईश्वर सर्वव्यापक है। त्याग भाव से ही इस संसार के पदार्थों का उपयोग करना चाहिए तथा निष्काम भाव से कर्म करते हुए ही सौ वर्ष तक जीवित रहने की इच्छा रखनी चाहिए। ईश्वर सर्वव्यापक है अतः ये सारे प्राणी उस परमात्मा के ही अंश हैं तथा वही इन सारे प्राणियों का आधार है। परमात्मा का ज्ञान प्राप्त कर लेने के उपरांत मनुष्य को शोकादि जैसे भाव नहीं सताते हैं जबकि अज्ञानी मनुष्य संसार के आवागमन के चक्र में फंसे रहते हैं। ज्ञानी मनुष्य जीवित रहते हुए भी मुक्ति के अमृत को प्राप्त कर लेते हैं।

ब्रह्मविद्या पर संक्षिप्त रूप से तथा प्रभावशाली भाषा में प्रकाश डालने वाला इसके समान दूसरा ग्रंथ नहीं है। इसीलिए समग्र उपनिषद् साहित्य में इसको प्रमुख स्थान प्राप्त है।

कैनोपनिषद् : यह उपनिषद् सामवेद का है। इसमें सबसे पहला शब्द 'केन' है। इसीलिए इसको केनोपनिषद् कहा जाता है। इस उपनिषद् में ब्रह्म को बड़ी सुंदर कहानी द्वारा समझाया गया है। इस

उपनिषद् के प्रतिपाद्य विषय का निष्कर्ष है कि जो भी ब्रह्म तत्व को जान लेता है यह सांसारिक पापों से विमुक्त होकर मोक्ष को प्राप्त हो जाता है।

कठोपनिषद् : यह उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेद की कठ-शाखा का अंश है। नचिकेता द्वारा यमराज से प्रार्थित तीन वरों का इस उपनिषद् में बड़ी मार्मिकता से वर्णन किया गया है। इन तीन वरों में ही नचिकेता यम से गृह्यतम आत्मविद्या को प्राप्त कर लेता है।

प्रश्नोपनिषद् : यह उपनिषद् अथर्ववेद का है। इस उपनिषद् में पिप्पलादऋषि ने सुकेशा आदि छह ऋषियों के प्रश्नों का उत्तर दिया है। इसीलिए इसका नाम प्रश्न उपनिषद् है। इस उपनिषद् में बताया गया है कि जो मनुष्य ब्रह्मचर्य का पालन करता हुआ प्राणों को पैदा करने वाले परमात्मा का ज्ञान प्राप्त कर लेता है, वही सच्चा आनंद प्राप्त करता है।

मुण्डक उपनिषद् : यह उपनिषद् भी अथर्ववेद का है। इसमें ब्रह्मविद्या का प्रतिपादन किया गया है। इसमें महर्षि शौनक, अङ्गिरा ऋषि से ब्रह्म के विषय में प्रश्न करते हैं। तथा अङ्गिरा उन्हें ब्रह्म का रहस्य समझाते हुए बताते हैं कि ज्ञानी मनुष्य कभी भी स्वर्ग आदि की इच्छा नहीं करते हैं। वे तो सदा निष्काम भाव से कर्म करते हैं। उसी के फलस्वरूप वह अमृत बन जाते हैं। परब्रह्म का ज्ञान प्राप्त करने के लिए मनुष्य को सत्य, तप, ब्रह्मचर्य और ज्ञान के सेवन से अपने अंतःकरण में वर्तमान पापों को दूर करना पड़ता है। शुद्ध अन्तःकरण में ही परमात्मा का प्रकाश होता है। केवल शास्त्रों के ज्ञान से इस परमात्मा को नहीं जाना जा सकता है। यही इस उपनिषद् में विस्तार के साथ बतलाया गया है।

माण्डूक्य उपनिषद् : यह उपनिषद् अथर्ववेद का है। यह सबसे छोटा उपनिषद् है। इसको गौड़पाद नाम से आचार्य ने श्लोकों में विस्तार के साथ समझाया है। इसमें परमात्मा के चार पाद माने गए हैं। इसमें 'ऊँ' को ही परमात्मा माना गया है। ज्ञानी

मनुष्य निष्काम भाव से कर्म करते हुए परमात्मा के साक्षात्कार द्वारा आनंदमय बनकर परमात्मा में ही लीन हो जाते हैं। उसके मन के सब मैल ज्ञान रूपी जल से धुल जाते हैं। इस विद्या के अधिकारी वे ही मनुष्य हैं जो अपने जीवन को निष्काम भावना से पवित्र बना चुके हैं।

ऐतरेय उपनिषद् : यह उपनिषद् ऋग्वेद का है। ऐतरेय आरण्यक में दूसरे आरण्यक के चौथे, पांचवे और छठे अध्यायों का नाम ही ऐतरेय उपनिषद् है। इसमें ब्रह्मविद्या का ही प्रतिपादन हुआ है। इसमें केवल तीन अध्याय हैं।

तैत्तिरीय उपनिषद् : यह उपनिषद् कृष्णयजुर्वेद का है। तैत्तिरीय आरण्यक के सातवें, आठवें और नवें अध्यायों को ही तैत्तिरीय उपनिषद् कहा जाता है। इसके अध्यायों के नाम वल्ली हैं। ये वल्लियां तीन हैं- शिक्षावल्ली, ब्रह्मानंदवल्ली और भृगुवल्ली।

शिक्षावल्ली में वेद के मंत्रों के सही उच्चारण के लिए शिक्षा दी गई है। इसी शिक्षावल्ली में गुरु स्नातक को सदाचार की शिक्षा भी देता है। सत्य बोलना चाहिए। धर्म का आचरण करना चाहिए। गृहस्थ धर्म का पालन करना चाहिए। माता-पिता, गुरु और अतिथि को देवता समझना चाहिए। अच्छे कर्मों को करना चाहिए और बुरे काम छोड़ देने चाहिए।

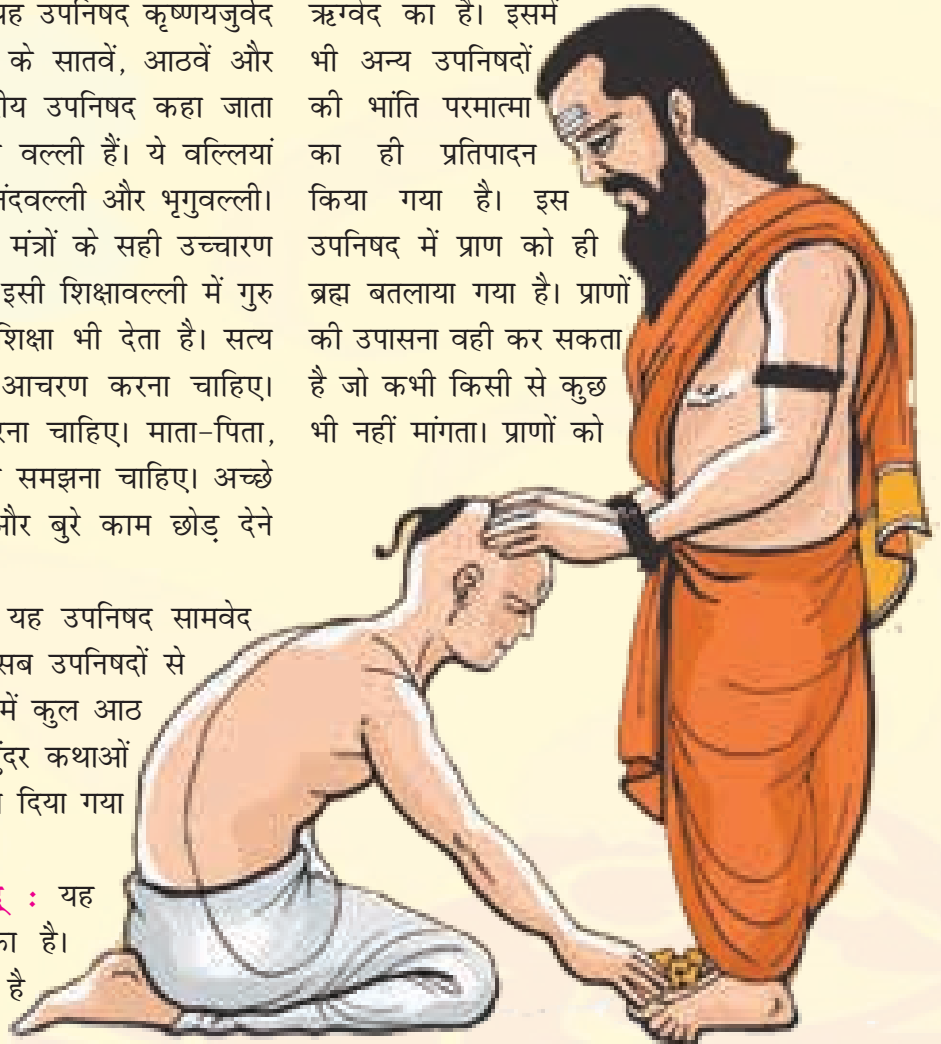
छान्दोग्य उपनिषद् : यह उपनिषद् सामवेद का है। छान्दोग्य उपनिषद् सब उपनिषदों से बड़ा और महत्वपूर्ण है। इसमें कुल आठ अध्याय हैं जिसमें अनेक सुंदर कथाओं के द्वारा ब्रह्मज्ञान का उपदेश दिया गया है।

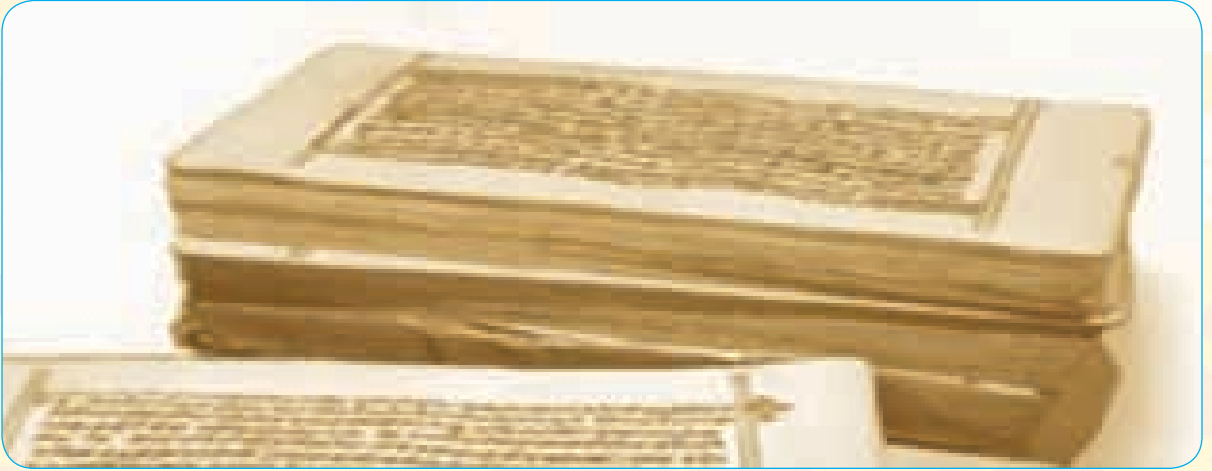
बृहदारण्यक उपनिषद् : यह उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेद का है। यह आकार में सबसे बड़ा है

और इसको वन में बैठकर कहा गया था, इसलिए यह बृहदारण्यक कहलाता है। इसमें भी ब्रह्म का ही विवेचन खास तौर से किया गया है।

इस उपनिषद् में ज्ञान की सामग्री अन्य सभी उपनिषदों से अधिक है। इस उपनिषद् से एक बात सिद्ध होती है कि प्राचीन भारत में स्त्री शिक्षा का बड़ा प्रचार था। उस प्राचीन समय में भी स्त्रियां ब्रह्मज्ञान में बड़ी रुचि लिया करती थीं। दूसरी महत्वपूर्ण बात जो इस उपनिषद् से ज्ञात होती है, वह यह कि ब्राह्मण ही नहीं, क्षत्रिय लोग भी ब्रह्मविद्या में पारंगत होते थे।

कौषीतकि-ब्राह्मण उपनिषद् : यह उपनिषद् ऋग्वेद का है। इसमें भी अन्य उपनिषदों की भांति परमात्मा का ही प्रतिपादन किया गया है। इस उपनिषद् में प्राण को ही ब्रह्म बतलाया गया है। प्राणों की उपासना वही कर सकता है जो कभी किसी से कुछ भी नहीं मांगता। प्राणों को





रोकने का अभ्यास कर लेने पर मनुष्य अमर बन जाता है और आनंद रूप हो जाता है।

इसमें सूर्य की उपासना पर बहुत जोर दिया गया है। दिन में तीन बार-सुबह, दोपहर और सायंकाल सूर्य को अर्घ्य देना चाहिए। ऐसा करने वाला मनुष्य अच्छी संतान पाता है। इस प्रकार यह उपनिषद उपासना पर भी विशेष बल देता है।

श्वेताश्वतर उपनिषद् : इस उपनिषद का संबंध कृष्ण यजुर्वेद से है। इसमें कुल 6 अध्याय हैं। इसमें भी ब्रह्म का ही प्रतिपादन है। इसमें प्रकृति-पुरुष का विवेचन विस्तार के साथ किया गया है।

महानारायणोपनिषद् : यह उपनिषद अथर्ववेद का है। इसमें मुख्यतः भगवान विष्णु की भक्ति का वर्णन है। इस उपनिषद में भक्ति की प्रधानता है। यह उपनिषद ज्ञान पर उतना अधिक जोर नहीं देता, जितना कि अन्य उपनिषद देते हैं।

अन्य उपनिषद

राम भक्ति, कृष्ण भक्ति, शिव भक्ति तथा अन्य देवताओं से संबंध रखने वाले अनेक उपनिषद हैं, परंतु उनमें ज्ञान का विवेचन अधिक नहीं है, अतः वे साधारण कोटि के हैं। उनका विशेष परिचय यहां अपेक्षित नहीं है।

वस्तुतः उपनिषदों में वर्णित तत्व बहुत ऊंची

कोटि के हैं। उपनिषदों में मुख्यतः आत्म-तत्त्व का विवेचन किया गया है। भारतीय महर्षियों ने भौतिक सुख को क्षणभंगुर समझकर अधिनाशी तत्व की खोज में ही अपना जीवन लगाया और अंत में उस परम तत्व का साक्षात्कार कर लिया।

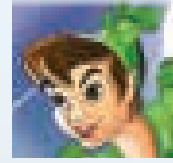
उपनिषद साहित्य की भाषा बड़ी सरल है। कम पढ़ा-लिखा व्यक्ति भी उनको आसानी से समझ सकता है, परंतु उनके गूढ़ भावों को समझना बड़े-बड़े विद्वानों के लिए भी अत्यंत कठिन है। सभी उपनिषदों में प्रायः एक ही वस्तु का अलग-अलग शब्दों में विवेचन है। इन ग्रन्थों की एक विशेषता यह भी है कि ये शास्त्रार्थ के चक्कर में नहीं पड़ते।

सारतः भारतीय संस्कृति का सही रूप जानने के लिए उपनिषदों का ज्ञान जरूरी है। इनमें गुरु का भी बड़ा महत्व है। बिना गुरु की दया के ज्ञान को प्राप्त करना बड़ा कठिन है। गुरु के प्रति विनय भाव धारण करने की शिक्षा भी ये ग्रन्थ बड़ी सादगी से देते हैं।

समग्रतः उपनिषद ग्रन्थ, ज्ञान की मंजूषा हैं और भारतीय संस्कृति के पूर्ण परिचय के लिए इनका अध्ययन व मनन आवश्यक ही नहीं, अनिवार्य भी है। □

—221, प्रभावी अपार्टमेंट, सेक्टर-10, प्लाट नं. 29, द्वारका, नई दिल्ली-75

पीटर पैन उड़ गए



प्रकाशन विभाग द्वारा प्रकाशित उपन्यास प्रसिद्ध लेखक जेम्स मैथ्यू बेरी के मूल उपन्यास पीटर पैन का हिंदी रूपांतर है। इस उपन्यास का विश्व की अनेक भाषाओं में अनुवाद हुआ है। इसका रूपांतर रमेश तैलंग ने पीटर पैन के नाम से बड़ी सहज और सरल भाषा में किया है।

गतांक से आगे...

उस दिन शुक्रवार था। डार्लिंग दंपति को एक दावत में जाना था। शाम ढल गई, फिर रात हो चली। डार्लिंग दंपति दावत के लिए चल दिए। वे प्रसन्न थे। उन्होंने बच्चों से सावधान रहने को कहा। वैसे घर में कुत्ता नाना और

नौकरानी लिज़ा तो देखभाल के लिए थे ही। चिंता की कोई बात नहीं थी। चलने से पहले श्रीमती डार्लिंग ने बच्चों के कमरे की खिड़की के पल्लों को अपने हाथों से अच्छी तरह बंद किया था। उन्होंने देखा था—आकाश में तारे छिटके हुए थे यहां से वहां तक।

लगता था जैसे तारों का समूह बच्चों की खिड़की के आसपास आ जुटा हो, यह देखने के लिए कि अब क्या होने वाला था।

हां, कुछ विचित्र होने वाला था। पहले बच्चों के कमरे में जलती नाइट लाइट्स अपने-आप बुझ गई और फिर अंधेरे में प्रकाश



का एक गोला चमचमाता हुआ इधर-से-उधर घूमने लगा। वह थी पीटर पैन की साथिन परी टिंकर बैल जो आकार में बहुत छोटी थी और अपने साथ प्रकाश का चमकता हुआ गोला लेकर चलती थी। टिंकर बैल को पीटर पैन ने कमरे में भेजा था। टिंकर बैल पीटर पैन की खोई हुई छाया को ढूँढ रही थी जो उस दिन हड़बड़ाहट में पीछे छूट गई थी।

बच्चे सो रहे थे और टिंकर बैल पीटर पैन की छाया को खोज रही थी। तभी खिड़की के दोनों पल्ले अपने-आप खुल गए और पीटर पैन अंदर चला आया।

“टिंकर बैल, तुम कहां हो! कहां हो तुम?”—पीटर पैन ने पुकारा। “बताओ, क्या तुमने मेरी छाया को ढूँढ लिया?”

“अभी नहीं, मैं कोशिश कर रही हूँ” टिंकर बैल ने कहा।

दोनों आपस में बात कर रहे थे लेकिन कमरे में बोलने की आवाज़ नहीं सुनाई दे रही थी, बस घंटियों की धीमी मधुर टन-टन गूँज रही थी। यह परियों की भाषा थी जिसे साधारण मनुष्य नहीं समझ सकते थे।

आखिर पीटर पैन की छाया जो एक महीन जाल की तरह थी, ड्राअर में मिल गई। पीटर पैन ने अपने छाया-वस्त्र को हाथ में पकड़ लिया, उसे अपने शरीर के

साथ चिपकाने में जुट गया। पर जल्दी-जल्दी में उसने परी टिंकर बैल को ड्राअर में बंद कर दिया।

आप कहेंगे, क्या पीटर पैन की छाया कोई कमीज़ थी कि जिसे वह पहन सकता था या मकड़ी के जाले की तरह कोई महीन आवरण था जिसे वह अपने बदन पर लपेट सकता था। पता नहीं वह ठीक-ठीक क्या थी, पर निश्चित रूप से वह हम मनुष्यों के वस्त्रों की तरह नहीं थी। और इसलिए उसकी ठीक-ठीक व्याख्या भी नहीं की जा सकती। सुनने वालों को यह कोई जादुई वस्तु लग सकती है, कुछ वैसी ही जिनके बारे में हम परी-कक्षाओं में पढ़ते हैं।

लेकिन यह क्या! बहुत कोशिश करने पर भी पीटर अपनी छाया को शरीर से चिपका नहीं पाया। वह कोशिश करता रहा पर सफल नहीं हुआ। “अब क्या होगा?” उसके मुँह से निकला और तभी वैंडी की नींद टूट गई, और उसने नन्हे पीटर को देख लिया। उसने पूछा—“तुम्हारा नाम क्या है? तुम कहां से आए हो?”

पीटर पैन!

पीटर का नाम सुनकर वैंडी को आश्चर्य नहीं हुआ क्योंकि पीटर इससे पहले भी कई बार उसके सपनों में आ चुका था। अगर सच कहूँ तो दुनिया का

प्रत्येक बच्चा पीटर पैन को न जानते हुए भी जानता है, चाहे वह प्रत्यक्ष में उससे कभी न मिला हो। यह सब परियों के कारण होता है।

“तुम कहां रहते हो?”—वैंडी ने पूछा। वह पीटर से इस तरह बातें कर रही थी जैसे उसे बहुत दिनों से जानती हो।

पीटर ने कहा—“मेरा ठिकाना है—सेकण्ड से दाईं तरफ और वहां से सुबह तक सीधे।”

वैंडी को हंसी आ गई—“यह कैसा पता है। मैंने तो आज तक नहीं सुना।”

“अब जो भी कहा, तुमने मेरा पता पूछा तो मैंने ठीक-ठाक बता दिया। हम इसी तरह नेवरलैंड जाया करते हैं।”

“नेवरलैंड!”—वैंडी ने कहा।

“हां, नेवरलैंड! मैं और मेरे साथी वहां रहते हैं। वैसे मैं पूरी दुनिया में घूमता-फिरता रहता हूँ।”

“पर यदि हमें चिट्ठी भेजनी हो तो तुम्हारे बताए पते को कैसे लिखेंगे?”

“हमें कोई पत्र नहीं लिखता, उसकी ज़रूरत ही नहीं है क्योंकि मैं खुद घूम-घूमकर सबसे मिलता रहता हूँ।”—पीटर ने कहा।

“तुम्हारी मां कहां है?” वैंडी ने पूछा तो अपनी मां का चेहरा आंखों के सामने तैर गया।

“मेरी कोई मां नहीं है।” पीटर पैन ने कह दिया। यह सुनकर वैंडी

को अजीब लगा, पर उसने कुछ और नहीं पूछा। फिर बोली—“तुम यहां किसलिए आए हो?”

पीटर ने बता दिया—“मैं अपनी छाया को यहां भूल गया था। वही लेने आया था। पर अब समस्या यह है कि वह मेरे बदन पर चिपक ही नहीं रही है।”

“ठहरो मैं कुछ करती हूं।”
वैंडी ने देखा पीटर पैन की छाया एक मसले हुए कपड़े की तरह फर्श पर पड़ी थी। बोली—“पीटर, मैंने मां को फटे हुए कपड़ों की सिलाई करते देखा है। मुझे सिलाई करनी आती है।”

“यह सिलाई क्या होती है?”

“अरे तुम तो कुछ भी नहीं

जानते।” वैंडी ने कहा और मां की सिलाई की टोकरी ले आई। फिर उसने छाया को पीटर पैन के बदन पर लपेटकर बड़ी कुशलता से सिलाई कर दी। बोली—“अब तुम्हारी छाया तुम्हारे बदन से कभी अलग नहीं होगी।”

अपनी छाया को अपने बदन पर लिपटी देखकर पीटर पैन बहुत खुश हो गया। बोला—“वाह, यह तो कमाल हो गया। मुझे लगता है, एक लड़की बीस लड़कों के बराबर होती है। क्यों?”

वैंडी को पीटर की बात अच्छी लगी। अब पीटर अपने बारे में वैंडी को और कुछ बताने लगा। उसने कहा—“वैंडी, जानती हो, जन्म लेने

के बाद मैं भाग खड़ा हुआ था।”

“क्यों?”

“क्योंकि मैंने अपनी मां और पिता को अपने बारे में बातें करते सुन लिया था। वे कह रहे थे कि जब बड़ा हो जाऊंगा, तब मुझे पता नहीं क्या-क्या बनाएंगे। न जाने क्यों मैं डर गया और घर छोड़कर भाग गया। क्योंकि मैं तो हमेशा ही नन्हा-मुन्ना रहना चाहता था। हमेशा खेलना-कूदना चाहता था। बस मुझे परियों के साथ रहने का मौका मिला। उन्होंने मुझे वरदान दे दिया कि मैं सदा ऐसा ही नन्हा-मुन्ना रहूंगा। मुझे कभी बड़ा नहीं होना होगा।”

वैंडी ने अचरज और प्रशंसा



के भाव से पीटर की ओर देखा। आश्चर्य इसलिए कि उसने स्वयं कभी परियों को नहीं देखा था, और प्रशंसा का भाव इसलिए कि उसके सामने पीटर पैन मौजूद था जिसे परियों ने वरदान दिया था। वह उससे परियों के बारे में पूछती गई और पीटर पैन बतलाता गया।

“वैंडी, जानती हो जब कोई बच्चा पहली बार हंसता-मुस्कराता है तो उसकी हंसी हज़ारों छोटे-छोटे टुकड़ों में बिखर जाती है। वे हंसी के नन्हे-नन्हे टुकड़े हवा में उछलने-कूदने लगते हैं और वहीं परियों का जन्म होता है।”

“लेकिन सब लोग तो परियों को सच नहीं मानते, उनके होने में विश्वास नहीं करते।”

“तुमने ठीक कहा वैंडी, जब कोई बच्चा यह कहता है कि उसे परियों में विश्वास नहीं तो कहीं-न-कहीं एक परी की मृत्यु हो जाती है।”

“तो परियां इस तरह जन्म लेती और मरती हैं।” वैंडी ने कहा।

“हां, बिलकुल यही बात है।” तभी पीटर पैन को याद आया कि उसने काफ़ी देर से परी टिंकर बैल को नहीं देखा है। उसकी आवाज़ भी नहीं सुनाई दे रही थी। हमने पहले बताया है न कि जब परियां बोलती हैं तो उनकी आवाज़ एक घंटी की तरह मनुष्यों

के कानों में बजती हैं, वे परियों की आपसी बातचीत का अर्थ नहीं समझ सकते।”

पीटर पैन टिंकर बैल को खोजने लगा तो वैंडी ने पूछ लिया—“तुम्हारा और क्या खो गया, छाया तो मिल गई ना!”

“वह है मेरी साथिन टिंकर बैल! एक परी जो अक्सर मेरे साथ रहती है।” पीटर पैन ने कहा।

“क्या तुम यह कह रहे हो कि इस कमरे में कोई परी मौजूद है?” वैंडी ने पूछा।

“हां, मुझे रह-रहकर घंटी की आवाज़ जरूर सुनाई देती है, वही है टिंकर बैल परी की आवाज़ जिसका मतलब तुम नहीं समझ सकोगी।” पीटर पैन बोला, घंटी की मधुर आवाज़ बंद ड्राअर से आ रही थी जिसमें पीटर ने टिंकर बैल परी को ग़लती से बंद कर दिया था। आखिर ड्राअर खोल कर टिंकर परी को बाहर निकाला गया। टिंकर परी के गुस्से का ठिकाना न था। पीटर उसका गुस्सा शांत करने की कोशिश करता रहा पर टिंकर बैल का क्रोध इतनी जल्दी शांत होने वाला नहीं था, क्योंकि वह बहुत देर तक ड्राअर में बंद रही थी और पीटर पैन को उसका ध्यान नहीं आया था क्योंकि वह वैंडी से बातों में मस्त था। बातों-बातों में पीटर पैन ने वैंडी से यह भी

कह दिया कि वह कहानियों की खोज में घूमता रहता है क्योंकि नेवरलैंड में कोई लड़की नहीं है जो बच्चों को कहानी सुना सके। वह ऐसी लड़की से दोस्ती करना चाहता है जो नेवरलैंड में जाकर वहां रहने वाले बच्चों को कहानी सुनाकर उनका मन बहला सके।

पीटर पैन ने आगे कहा, “जानती हो, चिड़िया घरों में घोंसले क्यों बनाती है?”

“क्यों?”

“इसलिए कि वे घरों में कही जाने वाली कहानियां सुनना चाहती हैं।”

“क्या चिड़िया हमारी कहानी समझती है?” वैंडी ने पूछा।

“हां!” पीटर बोला। उसने कहा—“मैंने एक दिन सुना था तुम्हारी मां तुम बच्चों को सिंड्रैला की कहानी सुना रही थी।”

वैंडी को याद आ गया कि मां ने एक रात उन्हें वह कहानी सुनाई थी। उसने कहा “पीटर, मुझे सिंड्रैला जैसी और भी बहुत-सी कहानियां याद हैं।”

“क्या सच?”

“हां, सच कह रही हूं।”

“तो फिर मेरे साथ नेवरलैंड चलो न! मैं कहानियों की खोज में ही तो भटकता रहता हूं।”

“लेकिन वहां तक कैसे जाऊंगी। तुम्हारा नेवरलैंड तो बहुत दूर है न?”

“हां, दूर है, पर मैं तो वहां उड़कर जाता हूं।”

“तुम परियों के साथी हो। उन्होंने तुम्हें उड़ना सिखा दिया है, पर मैं उड़ना कहां जानती हूं? हम लोग पक्षियों की तरह नहीं उड़ सकते।” वैंडी ने निराश स्वर में कहा।

“तो इसमें क्या मुश्किल है। मैं तुम्हें उड़ना सिखा दूंगा।” पीटर ने वैंडी से कहा।

“वाह, तब तो खूब मज़ा आएगा।”

“हम समुद्र के ऊपर से उड़कर नेवरलैंड तक जाएंगे। तुम्हें उड़ने में ज़रा भी परेशानी नहीं होगी। मैं तुम्हें बता दूंगा कि हवा की पीठ पर सवारी कैसे की जाती है।”

“हवा क्या कोई घोड़ा है?” वैंडी ने कहा। उसे उड़ने की कल्पना में आनंद आ रहा था।

“आकाश में उड़ते समय तुम सितारों से बातें कर सकती हो। हम पहाड़ों को पार करके जाएंगे।”

“पर मैं अपने भाइयों को छोड़कर नहीं जा सकती। क्या तुम जान और माइकल को भी अपनी तरह आकाश में उड़ना सिखा दोगे?”

“हां, हां, क्यों नहीं, तुम अपने दोनों भाइयों को भी अपने साथ ले चलो।” पीटर बोला।

इतनी देर में वैंडी का उत्साह और उत्तेजना बहुत बढ़ गई थी। उसने झट दोनों भाइयों को जगा दिया। इस समय वह

केवल आकाश में बिना पंखों के उड़ने के बारे में सोच रही थी। माता-पिता का ख़याल दिमाग से एकदम निकल गया था।

वैंडी ने जान और माइकल को जल्दी-जल्दी पूरी बात बता दी। उड़ने की कल्पना ने उन्हें भी बेहद रोमांचित कर दिया था। तभी पीटर ने होठों पर उंगली रखकर चुप रहने का संकेत किया। उसने किसी के कदमों की आहट सुन ली थी। उसने तुरंत सारी नाइट-लाइट्स बुझाने का इशारा किया।

वैंडी ने बिना कुछ पूछे नाइट-लाइट्स बुझा दीं। कमरे में घुप्प अंधेरा छा गया। टिंकर बैल एक पर्दे के पीछे छिप गई थी। □

—क्रमशः

चित्र बनाओ प्रतियोगिता

(अक्टूबर, 2019)

बाल भारती का लोकप्रिय कॉलम ‘चित्र बनाओ प्रतियोगिता’ पाठकों की मांग पर पुनः आरंभ किया गया है। इस कूपन के साथ 31 अगस्त, 2019 तक ‘गांधीजी और स्वच्छता’ पर आधारित एक आकर्षक चित्र बनाकर हमारे पास भेजें। पुरस्कृत तथा सराहनीय चित्रों को बाल भारती में प्रकाशित किया जाएगा। प्रथम विजेता को एक वर्ष तक हमारी ओर से बाल भारती की मुफ्त सदस्यता दी जाएगी।

नाम

आयु

पता

.....

.....

इस प्रतियोगिता में 16 वर्ष तक के बच्चे ही भाग ले सकते हैं।

रंगीन आहार स्वास्थ्य का आधार

—विजय कुमार सिंह

हमारे जीवन में रंगों का असर शुरू से ही रहा है। चाहे वह इंसान का रंग-रूप, खून, बाल या फिर पहनावा हो, सभी में रंगों का अपना असर रहा है। अगर यह कहा जाए कि रंगों के बिना जीवन की कल्पना ही नामुमकिन है तो गलत नहीं होगा। इस बात का प्रमाण वैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोधों से भी होता है। अब तो वैज्ञानिक शोधों ने भी यह सिद्ध कर दिया है कि फलों-सब्जियों में मौजूद रंग हमारी सेहत के लिए काफी लाभदायक और फायदेमंद है। आइए, जानते हैं कि कैसे छिपा है रंगों में सेहत का राज।

खाने वाली चीजों में पाए जाने वाले बहुरंगी कुदरती रंगों की उपयोगिता पर अब हमारे देश और विदेशों में अनेक शोध हो चुके हैं जो सेहत के

लिए लाभकारी माने गए। यहां तक कि तकरीबन सारे डाइटिशियंस इस बात पर एकमत हैं कि खान-पान में ज्यादा से ज्यादा कुदरती बहुरंगी खाद्य पदार्थों को शामिल करने से स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार होता है। आहार विशेषज्ञों का भी कहना है कि हर रंग के खाद्य पदार्थ में अलग-अलग तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। विभिन्न रंग के फलों व सब्जियों में जो विटामिन्स, मिनरल्स और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं वे शरीर के अंदर पैदा होने वाले नुकसानदेह तत्वों के दुष्प्रभावों को कम करते हैं। इसकी वजह है कि बहुरंगी खाद्य पदार्थों में एंटीऑक्सीडेंट पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं।

रंगीन खाद्य पदार्थों में छिपे पोषक तत्व

हरा रंग : सब्जियों या फलों में पाए जाने वाले



हरे रंग इस बात की सूचना देते हैं कि इस खाद्य पदार्थ में प्रचुर मात्रा में आयरन मौजूद है, जैसे खीरा, अंगूर, पालक, बंदगोभी, मटर, सेम, हरी मिर्च, बथुआ, बीन्स, सरसों का साग, चने का साग, मूली के हरे पत्ते वगैरह। हरे रंग की खाद्य वस्तुओं में ल्यूटीन, नियोजेन्थिन, क्लोरोफिल, फाइबर, कैल्शियम, फोलेट और बीटा-कैरोटिन नामक तत्व पाए जाते हैं जो आंखों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। इनमें उपस्थित पोषक पदार्थ पाचन शक्ति बढ़ाने के साथ ही कैंसर और लो-ब्लडप्रेसर के खतरों को भी कम करते हैं। इसके अलावा यह रंग रोग-प्रतिशोधक क्षमता बढ़ाने में भी मदद करता है।

लाल रंग : लाल रंग के फल व सब्जियों वाले कुदरती खाद्य पदार्थों में लाइकोपिन, इलेगिक एसिड, क्वेरसिटीन और हैस्परीडिन नामक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स खून में थक्कों को नहीं बनने देते हैं। इस कारण हृदय रोग का खतरा काफी कम हो जाता है। यही नहीं, इन लाल रंग के फलों में कैंसर से लड़ने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं। इसके अलावा ट्यूमर बनने और कोलेस्ट्रॉल को लेवल बढ़ने की आशंका भी कम हो जाती है। ये ऊतकों को जोड़ने में भी मददगार पाए जाते हैं। पर्पल रंग के अंगूर भी कैंसररोधी तत्वों से भरपूर होते हैं। लाल और पर्पल रंग के जो खाद्य पदार्थ हैं, वे हैं, टमाटर, गाजर, सेब, तरबूज, स्ट्राबेरी, प्याज वगैरह।

नारंगी रंग : नारंगी रंग के कुदरती खाद्य पदार्थों में आम, संतरा, मौसमी, पपीता, आड़ू में विटामिन-ए और सी, बीटा कैरोटिन, लाइकोपिन, जिआजेन्थिन, फ्लेवोनायड और पोटाशियम की भरपूर मात्रा होती है जो आंखों और स्किन को स्वस्थ रखने में सहायक हैं। साथ ही मैग्नीशियम और कैल्शियम एक-दूसरे के साथ मिलकर हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं।

पीला रंग : पीले रंग के खाद्य पदार्थ जैसे चने की दाल, अरहर की दाल, मकई आदि सभी पीले रंगों वाले फलों, सब्जियों व खाद्य पदार्थों में रोग प्रतिरोधक विटामिन-सी पाया जाता है। इसके अलावा बीटा क्राईपरॉक्टीनथिन नामक एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है जो कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाने में सहायक है। यह एंटीऑक्सीडेंट आंखों की सेहत को भी बरकरार रखने में सहायक है।

नीला रंग : काले नीले अंगूर, ब्लैक बेरी, बंदगोभी (बैंगनी) में पोषक तत्व ल्यूटीन, जिआजेन्थिन, रेसवराट्रोल, विटामिन-सी, फाइबर, फ्लेवोनायड, इलेगिक एसिड ओर क्वेरसिटीन होते हैं। शरीर को मजबूती देने के साथ ही याददाश्त को बढ़ाता है। पदार्थों की अवशोषण क्षमता व 'कैल्शियम' को बढ़ाता है। पाचन-तंत्र सुदृढ़ करने के अलावा कैंसरसेल्स को बढ़ने से रोकता है।

सफेद रंग : सफेद रंग का लहसुन, केला, अदरक, मशरूम, शलजम, आलू और प्याज जैसे विभिन्न सब्जियों व व्यंजनों को लजीज बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लहसुन और प्याज में एलीसिन नामक तत्व पाया जाता है जो शरीर में ट्यूमर नहीं बनने देते। मशरूम में भरपूर मात्रा में फ्लेवोनाइड पाए जाते हैं जो कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाने में सहायक है। यह स्तन कैंसर के खतरों को रोकने के अलावा हारमोन्स में भी संतुलन बनाए रखता है।

इसलिए, अगर आपने भी पिछले कुछ दिनों से अपने खान-पान में रंगों वाले खाद्य पदार्थों को स्थान नहीं दिया है तो आपको चाहिए कि प्राथमिकता के तौर पर आप उनको वरीयता दें जिससे आप हमेशा तरोताजा महसूस कर सकें, नीरोग रह सकें।

□

-1385/13, गोविन्द पुरी,
कालका जी, नई दिल्ली-110019

दौंसला

—सुशील सरित

राजू ने एक बार फिर अपनी मार्कशीट पर नजर डाली लेकिन नजर डालने का फायदा भी क्या था। मार्क्स में अब कोई परिवर्तन तो होना था नहीं। वैसे राजू ने मेहनत तो ठीक-ठाक ही की थी बल्कि परीक्षा से पहले तो रात के दो-दो बजे तक उसके कमरे की लाइट जलती रहती थी। पचपन फीसदी नंबर! ये भी कोई मार्क्स हैं। राजू ने मार्कशीट फिर भारी मन से मेज पर रख दी।

सुबह से पड़ोस के घर की टिन्नी के घर तो लोगों का आना-जाना लगा हुआ था। हर कोई उसे बधाई दे रहा था। बात भी बधाई की थी। छियानवे फीसदी नंबर आसानी से तो आ नहीं जाते। और उसे तो सुबह से किसी ने एक बार भी पूछा तक नहीं। पूछते भी क्या? पचपन फीसदी की कीमत ही क्या है? इससे अच्छा तो...! बस सुबह से दो-तीन लोगों ने फोन

पर ही पूछा था और परसेन्टेज सुनकर सूखे से मुंह से इतना ही कह कर फोन रख दिया कि चलो निकल तो गए।

तब से राजू तो अपने कमरे में घुसा तो बाहर निकलने का मन ही नहीं हुआ। क्या होगा उसका भविष्य? आगे क्या करेगा। सोच-सोचकर उसका सिर दर्द से फटने लगा। मां ने दो-एक बार आकर खाने को पूछा भी लेकिन

मां अभी मन नहीं है, कहकर वह उठा ही नहीं। दर्द से उसकी आंखें बंद होने लगीं। थोड़ा सो लूं तो शायद ये सिर दर्द ठीक हो जाए, सोचकर वह बिस्तर पर लेट गया और आंखें बंद कर लीं।

दो-तीन घंटे बाद उसकी आंख खुली तो शाम के छः बज रहे थे। बाहर थोड़ा अंधेरा सा हो रहा था घर में भी बड़ी शांति सी थी। कमरे से बाहर निकला तो



रामू काका ने बताया कि साहब मैडम को लेकर कहीं चले गए हैं। आपका खाना फ्रिज में रखा है। आप कहें तो निकाल कर गरम कर दूँ।

‘छोड़ो बस एक कप कॉफी बना कर दे जाओ’ कहकर रवि फिर अपने कमरे में घुस गया।

कॉफी पीते-पीते उसने रिमोट टीवी चला लिया।

टी.वी. पर एक पुरानी मैराथान दौड़ की रिकार्डिंग आ रही थी। *रनिंग* तो रवि का पैशन था। उत्सुकता से उसकी नजरें स्क्रीन पर जम गईं।

सत्ताइस अट्ठाइस देशों के रनर ग्राउन्ड में दौड़ रहे थे। बड़ा ही दिलकश नजारा था। हर किसी के चेहरे पर उत्तेजना और आत्मविश्वास नजर आ रहा था। दूसरे राउन्ड में ही भारत का प्रतिनिधित्व करने वाला खिलाड़ी आगे निकल गया। सभी की निगाहें उसी पर जम गयीं। कुल कितने रनर थे ये तो समझना मुश्किल था लेकिन कम से कम तीस तो होंगे ही, उसमें वह सबसे आगे था। राजू के हाथ अपने आप ही ताली बजाने को उठ गए। खिलाड़ी की बढ़त जारी थी। तीसरा राउन्ड, चौथा राउन्ड और पांचवा राउन्ड। भारतीय खिलाड़ी आगे ही आगे।

बाकी रनर हालांकि मुश्किल से दस-पांच मीटर ही पीछे होंगे पर आगे नम्बर एक पर होना होता है। कैमरा बार-बार कभी ऑडियन्स पर तो कभी खिलाड़ी पर जूम हो रहा था। खिलाड़ी के चेहरे पर फैला गर्व कैमरे की नजर से साफ नजर आ रहा था। लेकिन ये क्या छठे राउन्ड में लगभग पीछे से दूसरी लाइन में दौड़ रहा रनर धीरे-धीरे खिलाड़ी के बिलकुल नजदीक पहुंचता नजर आ रहा था अब कैमरे की नजर खिलाड़ी के चेहरे पर पसीना बहता देख रही थी जबकि उसके पास पहुंचने वाले रनर का चेहरा बिलकुल सामान्य था। आठवें राउन्ड में एक अन्य रनर भी खिलाड़ी के बराबर पहुंच चुका था और पहले पहुंचा रनर तो खिलाड़ी से कम से कम दो मीटर आगे था। रवि का पूरा शरीर उत्तेजना से नहा उठा।

दौड़ लगभग पूरी होने को थी और खिलाड़ी लक्ष्य से कम से कम पांच मीटर पीछे दौड़ रहा था। उसके चेहरे पर थकान साफ नजर आ रही थी।

लक्ष्य तक पहुंचते-पहुंचते खिलाड़ी उन सत्ताइस-अट्ठाइस रनर में ना जाने कहां गुम हो चुका था और दूसरे राउन्ड तक लगभग पीछे दौड़ने वाले रनर का

विजयश्री इन्तजार कर रही थी। अचानक टी.वी. पर किसी कंपनी का विज्ञापन आ गया। विज्ञापन खत्म होने पर *एनाउन्सर* का चेहरा स्क्रीन पर नजर आया। “जिन्दगी भी कुछ ऐसी ही है दोस्तो यहां यह महत्वपूर्ण नहीं है कि कौन दौड़ में प्रथम नजर आ रहा है। महत्वपूर्ण यह है कि दौड़ के अन्त तक, लक्ष्य तक पहुंचने तक कौन अपने जज़्बे को बरकरार रख पाता है। आज जाने कितने विद्यार्थियों का रिजल्ट आया है। निश्चय ही जिन्होंने एट्टी-नाइन्टी परसेन्ट नंबर पाए हैं, वे बधाई के पात्र हैं लेकिन जिन्होंने पचास फीसदी पाए हैं वे भी इस दौड़ में आगे निकल सकते हैं। शर्त एक ही है वे अपना हौंसला बनाए रखें। जिंदगी की दौड़ में मार्क्स नहीं हौंसला महत्वपूर्ण है। हौंसले को हमेशा बनाये रखना महत्वपूर्ण है।”

तभी गेट पर कार रुकने की आवाज गूंजी। राजू ने उठकर रिमोट से टी.वी. बंद कर दिया। अब न उसके सर में दर्द था न चेहरे पर मायूसी। उसके मस्तिष्क में तो बस एक ही वाक्य घूम रहा था—“जिन्दगी की दौड़ में मार्क्स नहीं हौंसला महत्वपूर्ण है।” □

—36, अयोध्या कुञ्ज ‘ए’,
आगरा 282001

दुनिया हमारे आस-पास

विस्फोटकों का पता लगाएगा पोर्टेबल सेंसर

वैज्ञानिकों ने डीएनटी और टीएनटी जैसे विस्फोटकों का पता लगाने के लिए एक छोटा और पोर्टेबल सेंसर विकसित किया है जिसका इस्तेमाल सार्वजनिक स्थानों पर आतंकवाद से निपटने में किया जा सकता है। डीएनटी, टीएनटी और टीएनपी जैसे नाइट्रोएरोमैटिक विस्फोटक असैन्य और सैन्य सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा हैं। ये ना सिर्फ घातक विस्फोटक हैं बल्कि

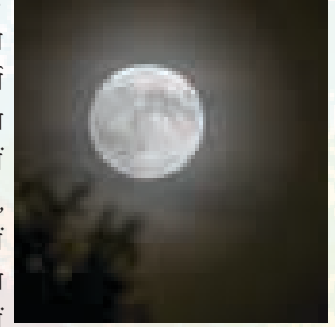


पर्यावरण को भी प्रदूषित करते हैं। साइंटिफिक रिपोर्ट्स पत्रिका में इस उपकरण के बारे में लिखा गया है कि यह ना सिर्फ हल्का और पोर्टेबल विस्फोटक सेंसर है बल्कि पर्यावरण के लिए भी सही है। आतंकवादी गतिविधियों

में बड़ी मात्रा में विस्फोटक सामग्री के इस्तेमाल ने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) रुड़की के वैज्ञानिकों को यह उपकरण बनाने के लिए प्रेरित किया। भारतीय विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान, कोलकाता के बिनाय मैती और प्रियदर्शिनी डे भी इस उपकरण को बनाने वाली टीम में शामिल हैं। इस उपकरण को फ्लोरोसेंस स्पेक्ट्रोस्कोपी तकनीक का इस्तेमाल कर विकसित किया गया है। जब भी यह किसी विस्फोटक के संपर्क में आता है तो इसके पॉलीमर का रंग बदल जाता है। बदले हुए रंग को प्रत्यक्ष से देखा जा सकता है।

चांद की परत में छिपा है सूर्य का इतिहास

नासा के वैज्ञानिकों के अनुसार चांद पर सूर्य के प्राचीन रहस्यों के सुराग मौजूद हैं जो जीवन के विकास को समझने के लिए महत्वपूर्ण हैं। करीब चार अरब साल पहले सूर्य सौर मंडल में तीव्र विकिरणों, उग्र वेगों, उच्च ऊर्जा वाले बादलों और कणों के घातक प्रकोप से गुजरा था। अमरीका में



नासा के गोडार्ड स्पेस फ्लाइट सेंटर के शोधकर्ताओं ने बताया कि इस प्रकोप ने पृथ्वी की शुरुआत में जीवन के अंकुरण में मदद की और ऐसा पृथ्वी को गर्म तथा नम रखने वाली रासायनिक प्रतिक्रियाओं से हुआ। सेंटर के तारा भौतिकविद् प्रबल सक्सेना ने हैरानी जताई कि पृथ्वी की मिट्टी के मुकाबले चंद्रमा की मिट्टी में कम सोडियम और पोटेशियम है जबकि चांद और पृथ्वी की संरचना एक समान तत्व से हुई है। इस सवाल का जवाब अपोलो काल के चांद के नमूनों और पृथ्वी पर पाए गए चांद के उल्कापिंडों का विश्लेषण करने से पता लगा जो वैज्ञानिकों के लिए कई दशकों तक पहेली रहा। नासा के ग्रह संबंधी वैज्ञानिक रोजमैरी किलेन ने कहा, पृथ्वी और चांद एक जैसे तत्वों से बने होंगे तो सवाल यह है कि क्यों चांद में इन तत्वों का क्षरण हो गया? इसके बाद दोनों वैज्ञानिकों ने संदेह जताया कि सूर्य का इतिहास चांद की परत में छिपा है।

मंगल पर मीथेन के सबसे बड़े भंडार का पता लगा

नासा के मंगल ग्रह की यात्रा पर गए क्युरोसिटी मार्स रोवर ने इस लाल ग्रह पर मीथेन गैस की अब तक की सबसे बड़ी मात्रा का पता लगाने में सफलता हासिल की है। अमरीकी अंतरिक्ष एजेंसी ने यह जानकारी दी है। नासा ने एक बयान में बताया, रोवर ने मंगल ग्रह से एक नमूना लिया और लेजर स्पेक्ट्रोमीटर की मदद से इसकी जांच करके यह जानकारी एकत्र की। मीथेन की इतनी बड़ी मात्रा हर्ष का विषय हो सकता है क्योंकि धरती पर सूक्ष्म जीवाणुओं के जीवन के लिए मीथेन एक जरूरी गैस है। यह भी हो सकता है कि चट्टानों और पानी के क्रिया करने से इस गैस का निर्माण हुआ हो। इस रोवर पर ऐसी मशीन नहीं लगी है जो पक्के तौर पर यह बात कह सके कि मीथेन का स्रोत क्या है। यह रोवर अपने इस मिशन में पहले भी मीथेन गैस की मौजूदगी का पता लगा चुका है।



स्वस्थ बनेंगो, सुंदर बनेंगो

-डॉ. ऋषि मोहन श्रीवास्तव



एक बच्चा स्वच्छता की ओर

स्वस्थ बनेंगे सुंदर बनेंगे
गंदगी से हम दूर रहेंगे।
जहां दिखाई देगी गंदगी
मिल-जुल उसे दूर करेंगे।
नहीं खुले में अब कोई जाएगा
घर में ही अब शौचालय होगा।
सोच पुरानी बदलनी होगी
भाग्य हमारा तब बदलेगा।
बाहर जाने से होती थी बीमारियां
अंकुश अब उन पर लग जाएगा।
बहनों-माताओं का जीवन
सम्मान से भर जाएगा।
स्वच्छ सुंदर रखेंगे गांव-शहर
पर्यावरण स्वच्छ बनेगा हमारा।
गीत खुशी के हम गायेंगे
नम्बर वन बनेगा भारत हमारा।



-एस-1 नित्यानंद विला कमलेश्वर कॉलोनी, जीव
जीगंज लश्कर, ग्वालियर-474001

जु आइक बनें स्वच्छता के नवीकरण/पत्र बदलने की सूचना के लिए सूचना
में जान भावनी

- ₹ 1000 में एक वर्ष
- ₹ 500 में दो वर्ष
- ₹ 400 में तीन वर्ष
- विनिर्देश : ₹ 20

के लिए संवाद सादर/चाहती हू। मैं जिनके प्रति का विचार
एक संभवता जहाँ परी जहाँ न..... जिनके..... पत्र का हू हू।

(उपरोक्त बॉक्स पर निम्नानुसार)

- यदि इच्छित संख्या..... बॉक्स में संभव हो
जाती है। स्वच्छता के नवीकरण के लिए एक सर्व-दो वर्ष के बीच
एक का शुल्क उपाय विचार के अनुसार भेजना पड़ेगा हू।
- यदि पत्र बाहर भेज है। सूचना यह परिवर्तन करने लिए पत्र पर भेजें।

(ये फॉर्मका नाम न हो, उन्हें धार दें)

संख्या: _____

नाम: _____

पता: _____

संबंधित न: _____

ई-मेल आईडी: _____

धन - विद्यार्थी, शिक्षक, संस्था, अन्य

स्वच्छता के नवीकरण/पत्र बदलने की प्रक्रिया में बीएस में
अपनी संख्या संख्या लिखें.....

- विद्यार्थी एक/दो/तीन जहाँ परी जहाँ उपाय नवीकरण, प्रशासन विभाग,
सूचना और प्रसारण विभाग से सन स्वच्छता सूचना के साथ निम्न पत्र का भेजें।

विभाग का पत्रा व्यवस्थापक, प्रशासन विभाग,

समा संख्या 54, सूचना सदन, लोकसेवा आयोग, लोदी रोड नई दिल्ली-110005

- परिवार बनने के लिए उपाय अपने स्वच्छता का विवरण में भेजें, पर पत्र है।

विभाग की - प्रशासन विभाग

नई दिल्ली - सूचना सदन, लोदी रोड, नवीकरण, लोदी रोड, सूचना : 011-26367260,
संख्या : 54 नं. 1, पूर्वी बंगला, बॉटिंग ग्राउंड, नवीकरण, सूचना : 0022-2720000,
बॉटिंग ग्राउंड - 4 नवीकरण विभाग, सूचना : 011-26367260, पत्रा - विभाग का पत्रा सदन
विभाग, नवीकरण विभाग, सूचना : 0022-2720000, मुंबई - 101 की विभाग, नवीकरण विभाग,
बॉटिंग ग्राउंड बंगलूरु, नवीकरण, सूचना : 0022-2720000, बंगलूरु - एक विभाग, बॉटिंग
ग्राउंड, बॉटिंग ग्राउंड सूचना : 000-2720000, विभाग - बंगलूरु में 204, विभाग सदन,
लोदी रोड, लोदी रोड, नवीकरण सूचना : 0000000, बंगलूरु - नवीकरण सदन, बॉटिंग ग्राउंड,
000-2720000, विभाग/बंगलूरु - नवीकरण विभाग के लिए, सूचना : 011-26367260,
सूचना : 011-26367260, सूचना नं. 1, लोदी रोड, दिल्ली-110005

बिकी और शकु



बिबा



अरे! बंदी!...कहाँ से आ रही हो?

!



तुम यहाँ सेकान हो बंदी। क्या बात है?

!!



क्या बंदी! हमने दूध खले की गान को बंदी



तो आ जादूगी!... इसने चौरागी की क्या बात है?



दूध खले का बेश अपनी गान बगाने गान से दूर से गान था...

और अब गान के खोने पर वह जोर-जोर से रो रहा था।



तो वह भी अपने पर बंदी नहीं चोर जाता?

यही तो मुसीबत है!



पर का मत गान को ही पता था, लड़के को नहीं!

क्या?!

वार्षिक मूल्य : ₹ 160

आर एन आई 699/57

डाक रजिस्टर्ड सं. डी एल (एस) - 05/3214/2018-20

बिना पूर्व भुगतान के साथ आर.एम.एस.

दिल्ली से पोस्ट करने के लिए लाइसेंस न्यू (डी एन)-51/2018-20

08 जुलाई, 2019 को प्रकाशित • 18-19 जुलाई 2019 को डाक द्वारा जारी



RNI 699/57

Postal Regd. No. DL (S) - 05/3214/2018-20

Licenced U (DN) - 51/2018-20

to post without pre-payment at RMS Delhi



प्रकाशक व मुद्रक : डॉ. साधना राउत, प्रधान महानिदेशक, प्रकाशन विभाग, सूचना भवन, सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003

मुद्रक : इंडिया ऑफसेट प्रैस, ए-1, मायापुरी इंडस्ट्रियल एरिया, फेस-1, नई दिल्ली।

संपादक : आभा गौड़