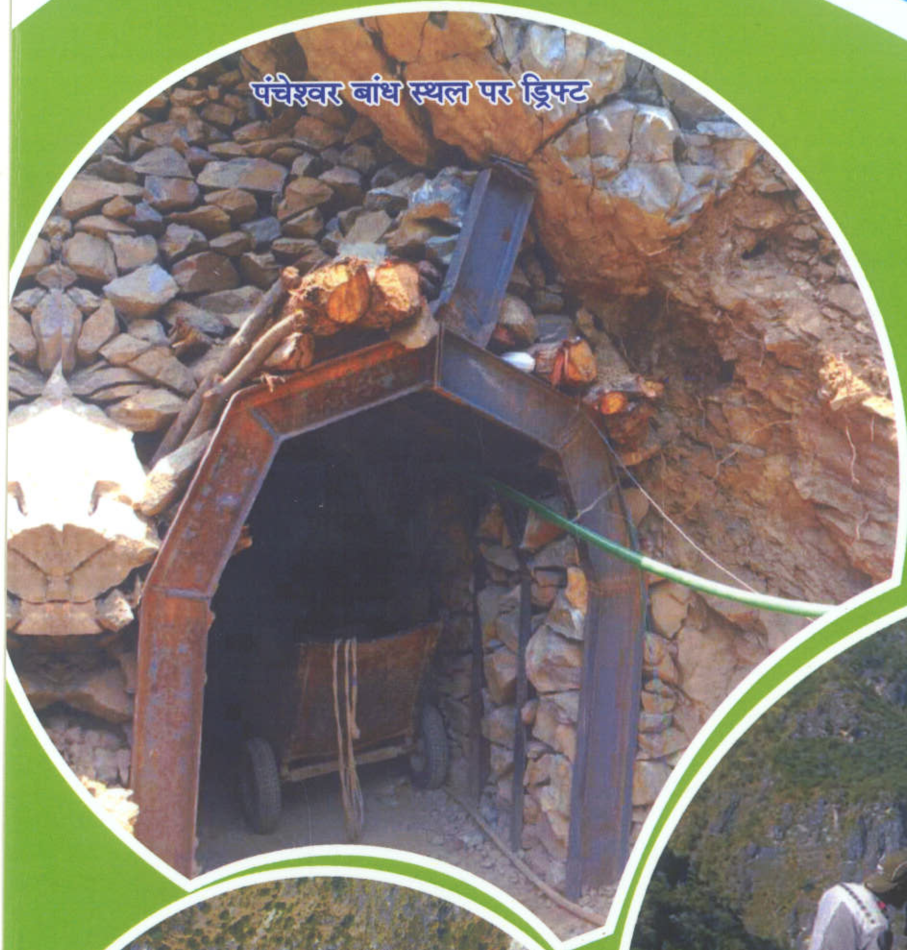
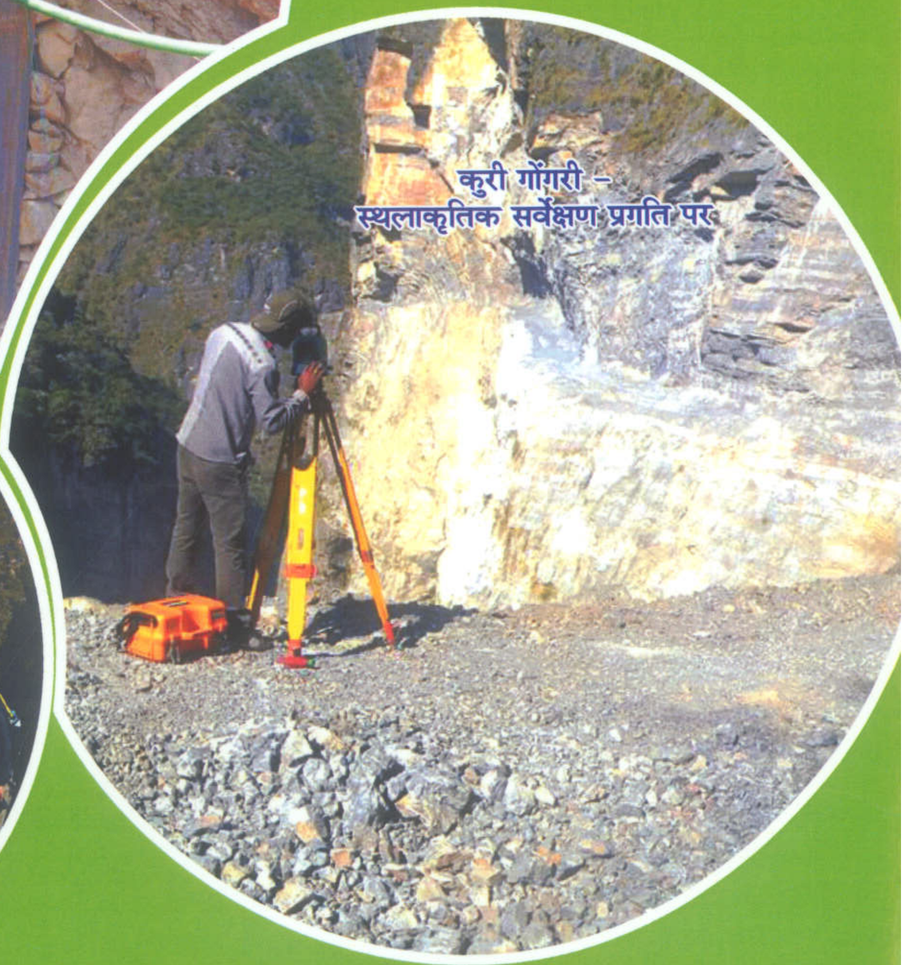
वाप्कोस दर्पण

गृह पत्रिका

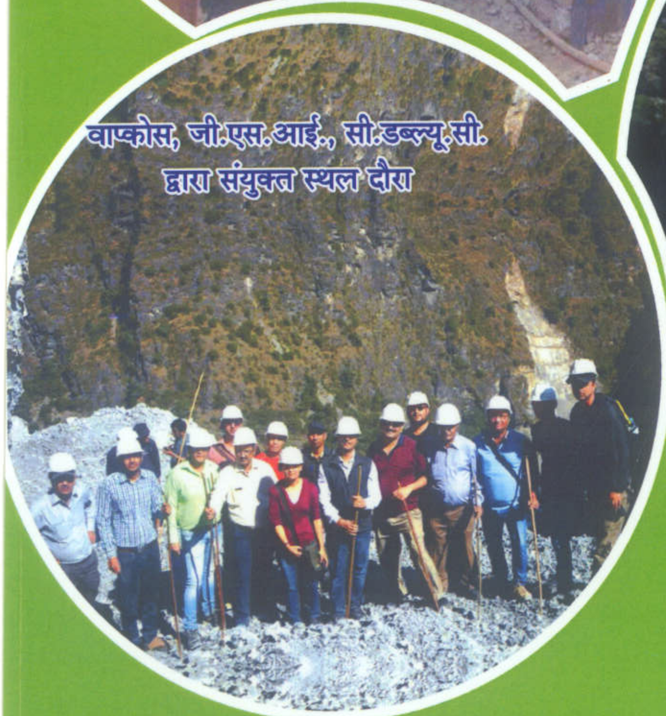
जनवरी - मार्च, 2017   अंकः 84   त्रैमासिक



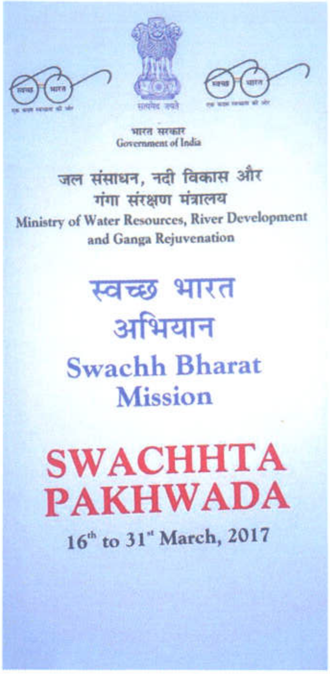
पंचेश्वर बांध स्थल पर ड्रिफ्ट



कुरी गोंगरी -
स्थलाकृतिक सर्वेक्षण प्रगति पर



वाप्कोस, जी.एस.आई., सी.डब्ल्यू.सी.
द्वारा संयुक्त स्थल दौरा



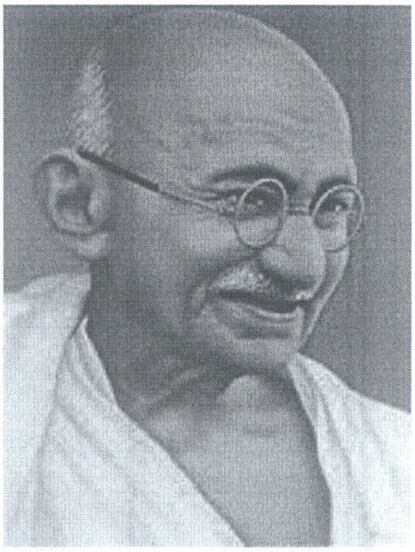
वाप्कोस लिमिटेड में दिनांक 16 से 30 मार्च, 2017 तक
स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया ।

इण्डो-मालदीव मैत्री परियोजना के कार्यान्वयन हेतु माले, मालदीव में मालदीव सरकार के माननीय रक्षा व राष्ट्रीय सुरक्षा मंत्री श्री एडम शरीफ उमर के साथ दिनांक 15.02.2017 को बैठक की।

वाप्कोस दर्पण

जनवरी-मार्च, 2017 अंक-84

	इस अंक में	पृष्ठ सं०
संरक्षक आर.के.गुप्ता अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक	अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक की कलम से	1
	संबोधन – कार्यकारी निदेशक एवं अध्यक्ष, विराकास	2
तकनीकी संपादन सलाहकार अमिताभ त्रिपाठी, मुख्य अभियंता	सम्पादकीय – प्रमुख (रा.भा.का.) एवं संपादक	3
	राजभाषा गतिविधियां	4
संपादन मण्डल अनुपम मिश्रा, कार्यकारी निदेशक एवं अध्यक्ष, विराकास डा.आर.पी.दूबे, वरि.महा प्रबंधक अमिताभ त्रिपाठी, मुख्य अभियंता	नराकास के तत्वावधान में राजभाषा सम्मेलन-सह-पुरस्कार वितरण समारोह 2016-17	6
	लेख – असफलता सफलता से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है	8
	लेख – वाप्कोस में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2017 समारोह	9
संपादक निम्मी भट्ट, प्रमुख (रा.भा.का.)	देविका रानी बोलपट की प्रथम नायिका	14
	कविता – 'हाय रे नारी... तेरी फितरत'	17
उप संपादक डी.के.सेठी उप प्रबंधक (रा.भा.का.)	लेख - अच्छे स्वास्थ्य के लिए	18
	लेख – ''आलस्य परम सुखम''	21
	लेख–जाति प्रथा- भगवान भी न बच सके (नीच कौन)	23
सहयोग गीता शर्मा, सहायक प्रबंधक शारदा रानी, वरि.सहायक	कविता – 'नारी देवी है-कितना जाना, कितना समझा'	31
	लेख – दान की महत्ता-5 (स्वर्ग गाथा)	33
(पत्रिका के अंतर्गत प्रकाशित लेखों में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के अपने हैं। संपादन मण्डल का इसके लिए सहमत होना अनिवार्य नहीं है।)	लेख – घटा पानी, बढ़ी चिन्ता	37
	पुस्तकालय से	41
	स्वच्छ भारत अभियान - स्वच्छता पखवाड़ा 2017	43
केवल आन्तरिक वितरण हेतु	कविता – मैट्रो	44



चोरी करने के बाद भी जो व्यक्ति अपने अपराध को स्वीकार कर लेता है, वह व्यक्ति उसकी अपेक्षा कहीं अधिक अच्छा है जो चोरी करते हुए पकड़ा न गया हो, अथवा जिसे कभी चोरी करने का लोभ न हुआ हो ।

- सम्पूर्ण गांधी वाड़मय (खण्ड 50), पृ0 109

अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक की कलम से

यह हर्ष का विषय है कि वाप्कोस की गृह पत्रिका नियमित रूप से प्रकाशित की जा रही है। इन पत्रिकाओं के प्रकाशन से न केवल विभिन्न सूचनाएं प्राप्त होती हैं अपितु यह कार्मिकों के मध्य विचारों के आदान-प्रदान का माध्यम भी बनती हैं।

हमें अपनी व्यावसायिक गतिविधियों के साथ-साथ राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में भारत सरकार के निर्देशों का अनुपालन भी सुनिश्चित करना है । हमें अपने कार्यक्षेत्र में नए संकल्प और लक्ष्य निर्धारित करने होंगे। इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए हर चुनौती को स्वीकार करते हुए समर्पित भाव से कार्य करना होगा।

आप सभी जानते हैं कि हमें विभिन्न परियोजनाओं पर कार्य करने की कई चुनौतियां मिली जिनका हमने डट कर सामना किया और सफलता प्राप्त कर नए आयाम स्थापित किये। आइये, हम सब मिलकर प्रगति की अपनी गति को ओर अधिक तेज करते हुए कम्पनी को नई ऊंचाईयों की ओर अग्रसर करें।

हार्दिक शुभकामनाओं के साथ,

आर.के.गुप्ता

(आर.के.गुप्ता)
अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक

संबोधन

भारत में हिन्दी प्राचीन काल से जन-जन की भाषा रही है और राष्ट्र की एकता के लिए एक महत्वपूर्ण कड़ी का काम कर रही है। कठिन हिंदी की बजाय सरल एवं सहज हिन्दी का प्रयोग, हिन्दी के व्यापक प्रचार में सहायक है। अतः हिन्दी का प्रयोग तीव्र गति से हो रहा है तथा सरकारी कामकाज में पिछले कई वर्षों से हिन्दी का प्रयोग काफी बढ़ा है।

राजभाषा हिन्दी के सफल कार्यान्वयन के लिए आवश्यक है कि कार्यालय का अपना अधिक से अधिक कार्य हिन्दी में किया जाए क्योंकि यह तो सभी जानते हैं कि प्रयोग से ही भाषा सशक्त होती है। यह खुशी की बात है कि हमारे कार्यालय में अन्य प्रभागों के साथ-साथ तकनीकी प्रभागों में भी तकनीकी कार्य हिन्दी में करने पर निरंतर वृद्धि हो रही है। यह सब आपके सहयोग से ही संभव हो पाया है। मेरा आप सभी से आग्रह है कि कार्यालय का अपना अधिकतम कार्य मूलरूप से हिन्दी में करें और अपने अधीनस्थ कार्मिकों को भी मूल रूप से हिन्दी में कार्य करने के लिए प्रेरित करें।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप भविष्य में भी राजभाषा के उत्तरोत्तर विकास में पूरा सहयोग देंगे तथा राजभाषा हिन्दी के प्रवाह को उच्चतम गति प्रदान करने की ओर हम सदैव अग्रसर रहेंगे।

इसी कामना के साथ,

अनुपम मिश्रा

(अनुपम मिश्रा)
कार्यकारी निदेशक (परि.व मा.सं.वि.)
एवं अध्यक्ष, विराकास

सम्पादकीय

'वाप्कोस दर्पण' का अंक-84 आप सभी प्रबुद्ध पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है। भारत का विविध भाषा सौन्दर्य अनुपम है। भारत की सभी भाषाएं भारतीय जीवन का अंग-उपांग है, परन्तु अभिव्यक्ति और समग्र सांस्कृतिक चेतना के विस्तार का सशक्त माध्यम बनी '**हिन्दी**'।

'शब्द' नश्वर जीवन में पृथ्वी पर एक ऐसी शाश्वत शक्ति है जो अमर है, जो मर नहीं सकती। इस शक्ति का आश्रय लेकर ही मनुष्य की संस्कृति एक युग से दूसरे युग में यात्रा करती रहती है। हर शब्द के भीतर एक अर्थ समाहित है जिसे शब्द की विभिन्न शक्तियों द्वारा उजागर किया जाता है।

आज संचार माध्यमों से हिन्दी भाषा बड़ी तेजी से सरलीकरण की ओर बढ़ रही है। हमें राजभाषा की सहज स्वीकृति के लिए सरल-शब्दों के प्रयोग पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। हमें हिन्दी को अपने मन की, हृदय की भाषा बनाना होगा तभी हिन्दी का प्रसार मनोकूल हो सकेगा। सभी को इसमें बराबर का सहयोग देना होगा। कोई भी भाषा केवल गर्भगृह से नहीं बढ़ती जब ज्ञान विज्ञान, आर्थिक व्यवहार व शासन आदि के क्षेत्र में उसका प्रवेश होता है तभी प्रचार प्रसार होता है।

वाप्कोस गृह पत्रिका 'वाप्कोस दर्पण' को अपने पाठकों के लिए रोचक व ज्ञानवर्धक बनाने के लिए हमने हर संभव प्रयास किया है। हमारा मुख्य उद्देश्य यही है कि पत्रिका के माध्यम से अधिक से अधिक लोग हिन्दी से जुड़ें। इस पत्रिका के प्रकाशन पर तथा आगामी अंकों के लिए हमारे मार्गदर्शन के लिए आप के बहुमूल्य सुझावों और विचारों की हमें प्रतीक्षा रहेगी।

(निम्मी भट्ट)
प्रमुख (रा.भा.का.)

राजभाषा गतिविधियां

- नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का.) गुड़गांव के तत्वावधान में फरवरी 2017 में आयोजित किये जाने वाले राजभाषा सम्मेलन-सह-पुरस्कार वितरण समारोह संयुक्त रूप से आयोजित करवाने वाले वाप्कोस सहित नराकास, गुड़गांव के छः सदस्य कार्यालयों की समन्वय बैठक दिनांक 04.01.2017 को कार्यकारी निदेशक (परि.व मा.सं.वि.) एवं अध्यक्ष, विराकास, वाप्कोस की अध्यक्षता में की गई।

- राजभाषा हिन्दी के प्रगामी प्रयोग संबंधी स्थिति का जायजा लेने हेतु श्रीमती निम्मी भट्ट, उप मुख्य प्रबन्धक (रा.भा.का.) तथा श्री डी.के.सेठी, उप प्रबन्धक (रा.भा.) द्वारा दिनांक 27.01.2017 को वाप्कोस के गुड़गांव स्थित कार्मिक प्रभाग (अवकाश) का राजभाषाई निरीक्षण किया गया।

- राजभाषा हिन्दी के प्रगामी प्रयोग संबंधी स्थिति का जायजा लेने हेतु श्रीमती निम्मी भट्ट, प्रमुख (रा.भा.का.) तथा श्री डी.के.सेठी, उप प्रबन्धक (रा.भा.) द्वारा दिनांक 15.02.2017 को वाप्कोस के गुड़गांव स्थित विद्युत प्रभाग का राजभाषाई निरीक्षण किया गया।

- जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय की हिन्दी सलाहकार समिति की दिनांक 15.03.2017 को माननीया जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्री जी की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में वाप्कोस से श्री अनुपम मिश्रा, कार्यकारी निदेशक (परि.व मा.सं.वि.) एवं अध्यक्ष, विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति तथा श्रीमती निम्मी भट्ट, प्रमुख (रा.भा.का.) ने भाग लिया।

- दिनांक 28.03.2017 को वाप्कोस में हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय से श्रीमती वीना सत्यवादी, सहायक निदेशक (रा.भा.) को आमंत्रित किया गया था, जिन्होंने राजभाषा कार्यान्वयन के रूप में हिंदी की संवैधानिक स्थिति तथा राजभाषा नियमों/अधिनियमों के बारे मे जानकारी दी।

- दिनांक 28.03.2017 को श्री अनुपम मिश्रा, कार्यकारी निदेशक (परि.व मा.सं.वि.) एवं अध्यक्ष, विराकास की अध्यक्षता में विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक आयोजित की गई।

- जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय की दिनांक 31.03.2017 को आर्थिक सलाहकार एवं राजभाषा प्रभारी की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में वाप्कोस से श्रीमती निम्मी भट्ट, प्रमुख (रा.भा.का.) ने भाग लिया।

(डी.के.सेठी)
उप प्रबंधक (रा.भा.का.)

******

हंसते-हंसते

मोनू ऑटो में सफ़र कर रहा था....
ऑटो वाला- 30 रूपये हुए साब...!
मोनू ने उसे 15 रुपये ही दिये...
ऑटो वाला- ये तो आधा किराया है साब.....
मोनू: हाँ तो, तू भी तो बैठ के आया है....आधा तू दे....

******

शर्मा जी (108 नम्बर पर बात करते हुए) - जल्दी से यहां एंबुलेंस भेज दीजिए, मेरे दोस्त को एक गाड़ी ने टक्कर मार दी है।
ऑपरेटर- आप किस जगह पर हैं?
शर्मा जी- कठड़िया चौक पर।
ऑपरेटर- आप मुझे कठड़िया चौक की स्पेलिंग बता दीजिए।
(दूसरी तरफ से कोई आवाज नहीं आई)
ऑपरेटर- सर, जवाब दीजिए, आप मुझे सुन रहे हैं?
थोड़ी देर बाद...
शर्मा जी - हां-हां, मुझे माफ करना, मुझे कठड़िया चौक की स्पेलिंग नहीं आती, इसलिए मैं उसे घसीट कर गांधी चौक पर ले आया हूं। आप गांधी चौक की स्पेलिंग लिखिए...

******

नराकास के तत्वावधान में राजभाषा सम्मेलन-सह-पुरस्कार वितरण समारोह 2016-17

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का.), गुड़गांव के तत्वावधान में दिनांक 08.02.2017 को राजभाषा सम्मेलन-सह-पुरस्कार वितरण समारोह 2016-17 का आयोजन संयुक्त रूप से छः कंपनियों नामतः वाप्कोस लिमिटेड, पावर ग्रिड कारपोरेशन ऑफ इण्डिया लिमिटेड, राइट्स लिमिटेड, बीएसएनएल, इण्डियन ऑयल, हिन्दुस्तान पैट्रोलियम द्वारा हरियाणा लोक प्रशासन संस्थान (हिपा), सेक्टर-18 के सभागार में किया गया। इस सम्मेलन में राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त सचिव, डॉ.बिपिन बिहारी को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया। इस समारोह में श्री पी.के.शर्मा, उप निदेशक (कार्यान्वयन) उत्तरी क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, दिल्ली तथा वाप्कोस से श्री पंकज कपूर, निदेशक (वित्त) तथा श्री ए.एन.एन.प्रसाद, कार्यकारी निदेशक (योजना एवं विकास) भी उपस्थित थे।

समारोह का आरम्भ मुख्य अतिथि डा. बिपिन बिहारी द्वारा दीप प्रज्जवलित करके किया गया। इस अवसर पर केन्द्रीय विद्यालय-1, सेक्टर-14 की छात्राओं द्वारा सरस्वती वंदना प्रस्तुत की गई।

नराकास (का.), गुडग़ांव की वार्षिक पत्रिका **'राजभाषा अनुराग'** का विमोचन मुख्य अतिथि डा.बिपिन बिहारी, संयुक्त सचिव, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के कर कमलों द्वारा किया गया। समारोह में नराकास, गुडगांव के तत्वावधान में सदस्य कार्यालयों द्वारा वर्ष 2016 में आयोजित करवाई गई प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को प्रमाण-पत्र प्रदान किये गए।

वाप्कोस लिमिटेड की गृह पत्रिका ''वाप्कोस दर्पण'' को प्रथम पुरस्कार स्वरूप शील्ड व प्रमाण पत्र संयुक्त सचिव, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा प्रदान किया गया जिसे वाप्कोस के कार्यकारी निदेशक श्री ए.एन.एन. प्रसाद द्वारा ग्रहण किया गया।

(डी.के.सेठी)
उप प्रबंधक (रा.भा.का.)

****

असफलता सफलता से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है

सी.एच.उदयश्री
डा.ए.आ., हैदराबाद कार्यालय

सभी के जीवन में एक समय ऐसा आता है जब सभी चीजें आपके विरोध में हो रही हों। चाहें आप एक अभियंता होते हैं या कुछ और, आप जीवन के उस मोड़ पर खड़े होते हैं जहां सब कुछ गलत हो रहा होता है। अब चाहे यह कोई साफ्टवेयर हो सकता है जिसे सभी ने रिजेक्ट कर दिया हो, या आपका कोई फैसला हो सकता है जो बहुत ही भयानक साबित हुआ हो।

लेकिन सही मायने में, विफलता सफलता से ज्यादा महत्वपूर्ण होती है। हमारे इतिहास में जितने भी बिजनेसमैन, साइंटिस्ट और महान पुरुष हुए हैं वो जीवन में सफल बनने से पहले लगातार कई बार असफल हुए हैं। जब हम बहुत सारे काम कर रहे हों तो ये जरूरी नहीं कि सब कुछ सही ही होगा। लेकिन अगर आप इस वजह से प्रयास करना छोड़ देंगे तो कभी सफल नहीं हो सकते।

हेनरी फोर्ड, जो बिलियनेर और विश्व प्रसिद्ध फोर्ड मोटर कम्पनी के मालिक हैं। सफल बनने से पहले फोर्ड पांच अन्य बिजनेस में असफल हुए थे। कोई ओर होता तो पांच बार अलग-अलग बिजनेस में असफल होने और कर्ज में डूबने के कारण टूट जाता। लेकिन फोर्ड ने ऐसा नहीं किया और आज एक बिलियनेर कम्पनी के मालिक हैं। अगर विफलता की बात करें तो थॉमस अल्वा एडिसन का नाम सबसे पहले आता है। लाइट बल्ब बनाने से पहले उसने लगभग 1000 विफल प्रयोग किए।

अल्बेर्ट आइंस्टाइन जो 4 साल की उम्र तक कुछ बोल नहीं पाता था और 7 साल की उम्र तक निरक्षर था। लोग उसको दिमागी रूप से कमजोर मानते थे, लेकिन अपनी थ्योरी और सिद्धांतों के बल पर वो दुनिया का सबसे बड़ा साइंटिस्ट बना।

अब जरा सोचो कि अगर हेनरी फोर्ड पांच बिजनेस में असफल होने के बाद निराश होकर बैठ जाता या एडिसन 999 असफल प्रयोग के बाद उम्मीद छोड़ देता और आइंस्टाइन भी खुद को दिमागी कमजोर मान कर बैठ जाता तो क्या होता?

हम बहुत सारी महान प्रतिभाओं और अविष्कारों से अंजान रह जाते।

तो मित्रों, असफलता सफलता से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है।

******

वाप्कोस में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2017 समारोह

सिम्मी वधवा
उप मुख्य सतर्कता अधिकारी

नारी ईश्वर की एक ऐसी कृति है जिसके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। नारी में मातृत्व का गुण है। नारी पुरूष की प्रतिद्वन्दी नहीं अपितु पुरूष की पूरक व सहयोगी है। आज महिलाएं विश्वपटल पर अपनी बुद्धिमता, दूरदर्शिता, अथक परिश्रम व अदभुत साहस के साथ अपनी पहचान बनाने में सफल हुई हैं। उसमें अताह शक्ति व क्षमताएं विद्यमान हैं। आज विश्व स्तर पर कामकाजी महिलाएं घर व बाहर दोहरी भूमिका निभा रही हैं। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस हर वर्ष हमें विश्वस्तर पर अतीत व वर्तमान की महिलाओं की उपलब्धियों को प्रतिबिंबित करने का अवसर प्रदान करता है।

वाप्कोस में कुछ वर्षों से अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जा रहा है जिसका श्रेय हमारे अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक को जाता है। हम अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक का तहेदिल से धन्यवाद करते हैं कि उन्होंने हमें हमारी पहचान देकर वर्ष 2013 से 'महिला दिवस' पुरस्कार स्वरूप दिया और तभी से हम हर वर्ष धूमधाम से महिला दिवस का आयोजन कर रहे हैं। इस वर्ष भी अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक जी के मार्ग दर्शन में स्कोप परिसर के सभागार में ***"Being a women-be bold for change"*** विषय पर एक दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस समारोह आयोजित किया गया। समारोह के विषय से ही स्पष्ट है कि हमें 'महिला होने के नाते बदलाव के लिए तैयार रहना चाहिए'। इस समारोह में वाप्कोस लिमिटेड के दिल्ली-गुड़गांव स्थित कार्यालय से ही नहीं अपितु क्षेत्रीय कार्यालयों से भी लगभग 300 महिला कार्मिकों ने भाग लिया। इस समारोह में प्रेरक वक्ता डा. नंदीतेश निलय को ***"Being a women-be bold for change"*** विषय पर महिलाओं का उत्साहवर्धन करने तथा श्रीमती रेखा, उप सचिव, उर्वरक विभाग, रसायन व उर्वरक मंत्रालय, भारत सरकार को भी आमंत्रित किया गया था। इस समारोह के दो सत्र थे पहला सत्र श्रीमती रेखा का अभिभाषण व डा. निलय का प्रेरणात्मक सत्र, दूसरा सत्र वाप्कोस की महिला कार्मिकों द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का रहा।

सर्वप्रथम समारोह का आरम्भ मुख्य अतिथि द्वारा दीप प्रज्ज्वलित करके किया गया। तत्पश्चात् श्री आर.के.गुप्ता, अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक, वाप्कोस लिमिटेड, श्रीमती रीमा सिंघल, डा. नंदीतेश निलय व श्रीमती रेखा का पुष्प गुच्छ प्रदान कर स्वागत किया गया।

स्वागत के बाद वाप्कोस महिला कार्मिकों द्वारा सरस्वती वंदना प्रस्तुत की गई। श्रीमती पूजा कपूर, प्रमुख (व्यवसाय विकास) द्वारा स्वागत अभिभाषण दिया गया जिसमें उन्होंने वाप्कोस में कार्यरत महिला कार्मिकों की क्षमता के बारे में सभी को अवगत करवाया। इसके बाद श्रीमती रेखा द्वारा अभिभाषण दिया गया जिसमें उन्होंने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने की शुरूआत 1900 के आरंभ में हुई थी और काफी संघर्षों के बाद वर्ष 1913 से हर वर्ष 8 मार्च विश्व भर में महिला दिवस के रूप में मनाया जाने लगा। नई और आधुनिक शिक्षा ने नारी को घर की चारदीवारी से बाहर निकलने का अवसर दिया।

प्रेरक वक्ता डा. नंदीतेश निलय के सत्र में उन्होंने नारी के हर रूप के बारे में बताया कि नारी ईश्वर की एक ऐसी कृति है जिसके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। उन्होंने न केवल नारी के रूप के बारे में बताया बल्कि नारी को शब्दों में भी बयां किया। वहां उपस्थित महिलाओं ने नारी को कई शब्दों में परिभाषित किया जैसे किसी ने कहा *प्यार,* तो किसी ने कहा *आग, सफेद रंग, चिडिया, फूल, खुशबू, नारी.... आदि कहा* । उन्होंने इन शब्दों को उसी समय कविता के रूप में नारी के विभिन्न रूपों में की व्याख्या कर दी। नारी की शब्दों में व्याख्या को सुन कर डा. निलय के प्रति श्रद्धा ओर भी बढ़ गई उनको शत शत नमन करने का मन हुआ। डा. निलय ने कहा कि नारी पुरूष की प्रतिद्वन्दी नहीं अपितु पुरूष की पूरक व सहयोगी है। आज नारी विभिन्न भूमिका निभा रही है परन्तु अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग नहीं है। वह दोहरी भूमिका निभाते निभाते स्वयं को खो रही है। आगे डा. निलय ने इस बात पर जोर दिया कि प्रात: 4.00 बजे से 6.00 बजे तक का समय यदि स्वयं को दिया जाए तो सभी का स्वास्थ्य ठीक रहेगा और दिन भर आप में कार्य करने की ऊर्जा भी रहेगी। उन्होंने कहा कि कोई काम नहीं आएगा केवल आपका अपना स्वास्थ्य ही काम आएगा। उनके सत्र में दो घंटें कैसे निकल गए पता ही नहीं चला। उस समय न तो घर की चिंता थी ना ही बच्चों की। ऐसा लगा कि कुछ समय हमने अपने आप को भी दिया है जो कि आज कल के भागदौड़ के जीवन में नितांत आवश्यक है। डा. निलय ने हमारा परिचय हम से करवाया। ऐसे प्रेरक सत्र का प्रबंध करने के लिए सभी महिला कार्मिक अपने अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक का तहदिल से धन्यवाद करती हैं।

लंच के पश्चात् वाप्कोस की महिला कार्मिकों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। संस्कृति कार्यक्रम को एक ही सूत्र में पिरोया गया था 'नारी'। कार्यक्रम का आरम्भ मां दुर्गा की वंदना से हुआ जिसमें नृत्य द्वारा दर्शाया गया कि मां दुर्गा ने किस प्रकार दुष्टों का नाश किया। जिसके बाद नाटक द्वारा बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ द्वारा संदेश दिया गया कि *मारी छोरियां छोरे से कम है के*/ वाप्कोस के दिल्ली-गुड़गांव कार्यालय की कार्मिकों के साथ साथ क्षेत्रीय कार्यालयों की महिला कार्मिकों ने भारत के विभिन्न प्रांतों के नृत्य भी दिखाए जिसमें भांगडा, घूमर, डांडियां, बिहु इत्यादि का बहुत ही सुन्दर मंचन किया गया। इस

रंगारंग कार्यक्रम में नारी के विभिन्न रूपों गंगा, सीता, उर्मिला, कैकई, द्रौपदी, झांसी की रानी, सावित्री, पद्मणी, सरोजिनी नायडू, इंदिरा गांधी आदि का बहुत ही सजीव एवं मार्मिक रूप में प्रदर्शन किया गया। अंत में रैम्प वाक में वाप्कोस की महिला कार्मिकों ने सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया जिसमें सबसे युवा कार्मिक से ले कर वरिष्ठ महिला कार्मिकों ने भाग लिया। हमारे कार्यालय में बहुत सी प्रतिभाएं छिपी हुई हैं जो इस समारोह द्वारा सब के सामने आईं। कार्यालय के कार्य के हर क्षेत्र को बखूबी निभाते हुए महिला कार्मिकों ने इस जिम्मेदारी को भी कुशलतापूर्वक निभाया।

इसके बाद श्रीमती रीमा सिंघल जी ने अपने अभिभाषण द्वारा सभी महिला कार्मिको का उत्साहवर्धन किया। उत्साहवर्धक अभिभाषण के बाद श्रीमती सुदेश खेमानी, उप मुख्य प्रबंधक द्वारा एक कविता हमारे अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक जी के सम्मान में प्रस्तुत की गई। इसके पश्चात् कोलकाता कार्यालय से आई सुश्री जयश्री पॉल द्वारा वाप्कोस में कार्यरत महिला कार्मिकों पर प्रस्तुतीकरण दिया गया जिसे देख बहुत ही गर्व महसूस हुआ कि हमारे संगठन की महिलाएं अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक के कुशल मार्ग दर्शन में वाप्कोस को शिखर पर ले जाने के लिए कम्पनी के प्रति समर्पित होकर कार्य कर रही हैं।

अंत में महिला कार्मिकों को उपहार वितरित किए गए जिसे देख महिला कार्मिकों के चेहरों पर रौनक आ गई। समारोह का समापन जलपान द्वारा हुआ। यह एक ऐसा भव्य समारोह था जिसकी आज तक किसी ने कल्पना नहीं कि थी परन्तु हमारे अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक ने हम महिला कार्मिकों पर विश्वास रखते हुए इस कल्पना को सच कर दिया जिसके लिए हम सभी महिला कार्मिक अंर्तमन से उनका धन्यवाद करती हैं।

****

''स्त्री''

सरल भाषा में कहूं
'स्त्री' यानी
''अगरबत्ती''
जिस में आग भी है
धीरज भी है
सहनशीलता भी है
अपने आप को धीरे-धीरे
जलाकर अपने परिवार को
सुगंधित करने की
ताकत भी है।

***

महिला दिवस की झलकियां

महिला दिवस की झलकियां

देविका रानी
बोलपट की प्रथम नायिका

साभार : भारत की प्रथम महिलाएं

भारतीय फिल्म संसार में एक नए युग का सूत्रपात करने वाली देविका रानी सन् 1945 में फिल्म जगत से सन्यास ले चुकी थीं, पर आज आधी शताब्दी बाद भी उनका नाम लोग भूले नहीं हैं। देविका रानी बोलती फिल्मों की प्रथम अभिनेत्री थीं। 'बाम्बे टॉकिज' जैसी ख्याति-प्राप्त फिल्म संस्था की स्थापना और संचालन में तो उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा ही, 'अछूत कन्या', 'वचन', 'जीवन नैया', 'जीवन प्रभात', 'सावित्री', 'किस्मत', 'इज्जत', 'बसंत', 'पुनर्मिलन' जैसी अमर फिल्मों की चर्चित और अपने समय की सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के नाते आज भी उनका नाम बड़े आदर से लिया जाता है।

देविका रानी रविन्द्रनाथ टैगोर की भानजी की पुत्री थीं। पिता कर्नल एम.एन.चौधरी मद्रास में प्रथम भारतीय सर्जन जनरल थे तथा देविका रानी के जन्म के समय अपनी पत्नी लीला चौधरी के साथ साल्टेयर में रहते थे। इंग्लैंड में पढ़ते समय ही देविका रानी ने लंदन की रॉयल अकादमी ऑफ ड्रामेटिक आर्ट से अभिनय में पुरस्कार प्राप्त किया था। पढाई के बाद व्यवहारिक कला में 'टेक्सटाइल डिजाइनिंग' का कोर्स पास करके उन्होंने 'आर्किटेक्चर' में भी डिप्लोमा किया और फिर लंदन के एक प्रमुख आर्ट स्टूडियो में 'डिजाइनर' के रूप में काम करने लगीं।

वहीं सन 1928 में 'द लाइट ऑफ एशिया', 'शीराज' जैसी प्रसिद्ध फिल्मों के निर्माता श्री हिमांशु राय से उनकी भेंट हुई। हिमांशु राय ने देविका रानी के व्यक्तित्व और कला से प्रभावित हो उन्हें अपनी प्रोडेक्शन यूनिट में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। इस यूनिट द्वारा बाद में फिल्मों के निर्माण, विकास और प्रयास की योजना की बात सुनकर वह राजी हो गईं। हिमांशु राय तब 'थ्रो ऑफ डाइस' नामक इंग्लिश फिल्म बना रहे थे। देविका रानी ने उस फिल्म की सेट-सज्जा और वेशभूषा की कलाकार के नाते एक समझौते पर हस्ताक्षर कर फिल्म क्षेत्र में प्रवेश किया, जो बाद में उनके जीवन का महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुआ।

भारत आकर अगले वर्ष 1929 में ही हिमांशु राय और देविका रानी विवाह-सूत्र में बंध गए। विवाह के शीघ्र बाद जब हिमांशु राय एक प्रसिद्ध जर्मन फिल्म कम्पनी यू.एफ.ए. के प्रोड्यूसर बनकर बर्लिन गए तो देविका रानी को वहां मेकअप, सेट-सज्जा वेशभूषा आदि

में आगे और प्रशिक्षण लेने का अवसर मिला। वहीं उन्होंने अभिनय कला में भी कुशलता प्राप्त की। जब हिमांशु राय और देविका रानी यू.एफ.ए. में फिल्म-निर्माण कार्यों में व्यस्त थे, तभी वहां मूक फिल्मों को बोलती फिल्मों में बदलने की तकनीक का विकास हो रहा था। अपने पति के साथ देविका रानी को इस सारी प्रक्रिया के अध्ययन व निरीक्षण का अवसर मिला। देविका रानी ने यू.एफ.ए. की एक फिल्म में अभिनय भी किया और उस सिलसिले में स्कैंडेनेवियन देशों की यात्रा का अवसर मिला, जहां पति-पत्नी दोनों का खूब सम्मान किया गया।

जर्मनी से लौटकर हिमांशु राय ने प्रथम भारतीय बोलती फिल्म 'कर्म' का निर्माण किया। 'कर्म' अंग्रेजी और हिन्दुस्तानी दोनों भाषाओं में बनाई गई थी, जिसमें अंग्रेज व जर्मन विशेषज्ञों का भी सहयोग प्राप्त किया गया था और जो भारत, इंग्लैंड व अन्य देशों में एक साथ रिलीज हुई थी। देविका रानी इसकी प्रमुख अभिनेत्री थीं। 'कर्म' रिलीज होने के साथ ही भारतीय फिल्म जगत में एक सनसनी, एक धूम मच गई। इस प्रथम बोलती फिल्म के साथ भारतीय फिल्म जगत में एक नए युग का सूत्रपात हुआ आर देविका रानी भी एकाएक जनता की आंखों में समा गईं। विदेशों में भी उनकी चर्चा इतनी चली कि उन्हें बी.बी.सी. की 'शार्ट वेव' को भारत तक पहुंचाया गया तो भारत के लिए प्रथम कार्यक्रम का उदघाटन भी उन्हीं से करवाया गया।

'कर्म की ख्याति के बाद हिमांशु राय ने 'हिमाशु राय इंडो-इंटरनेशनल टॉकिज लिमिटेड' नाम से एक फिल्म संस्था का निर्माण किया, जो बाद में 'बाम्बे टॉकिज' के एजेंट के रूप में सामने आई। फिर 1934 में मलाड, बम्बई में 'बाम्बे टॉकिज' का एक 'पब्लिक लिमिटेड कम्पनी' के रूप में निर्माण किया गया। बाम्बे टॉकिज का इतिहास और भारतीय फिल्मों के विकास का इतिहास अलग नहीं है। विदेशी विशेषज्ञों के सहयोग से इस संस्था ने अभिनय, तकनीक, उद्योग सभी क्षेत्रों में एक क्रांति ला दी। तकनीक और अभिनय में ऊंचे मानदंड स्थापित करते हुए यह संस्था आज के अनेक प्रसिद्ध कलाकारों व तकनीशियनों के निर्माण में सहायक हुई और इन सबका श्रेय है हिमांशु राय व देविका रानी को।

बाम्बे टॉकिज की प्रमुख अभिनेत्री और भारत की सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के रूप में 'अछूत कन्या', 'वचन', 'इज्जत', आदि में उनके अभिनय को इतने वर्षों बाद भी श्रेष्ठ अभिनय कहा जाता है। देविका रानी ने अभिनय कला के ऊंचे-से-ऊंचे शिखरों को छुआ था और ऐसी ही ऊंची ख्याति पाई पर जब कि वह अपनी ख्याति की चरम सीमा पर थीं, उन्होंने फिल्म क्षेत्र छोड़ दिया।

सन् 1936-40 के दौरान 'भारतीय फिल्म जगत् की प्रथम महिला' के रूप में उन्हें फिल्म उद्योग, प्रेस की ओर से और जन समारोहों में अनेक पुरस्कार, मेडल और सम्मान मिले। फिर 1940 में हिमांशु राय की मृत्यु हो गई। देविका रानी पर बाम्बे टॉकिज का सारा भार आ पड़ा। चीफ कंट्रोलर और डायरेक्टर के नाते उन्हें स्टूडियो व्यवस्था से लेकर बिजनेस तक का सारा काम देखना पड़ा। पर अपने निर्देशन में बनी किसी भी फिल्म का स्तर उन्होंने गिरने नहीं दिया। 'पुनर्मिलन', 'किस्मत' जैसी फिल्में उसी समय की देन हैं। इसी तरह दिलीप कुमार, मधुबाला, मुमताज, शांति जैसी अभिनेत्री भी। न जाने कितने फिल्म लेखकों, कलाकारों एवं तकनीशियनों ने उनसे प्रेरणा और सहायता पाकर इस क्षेत्र में नाम पैदा किया। लेकिन अपनी रूचि के क्षेत्र अभिनय से कटकर केवल संचालन व्यवस्था जैसे बोझिल कार्य से वे ऊब उठी थीं।

सन् 1945 में प्रसिद्ध रूसी चित्रकार श्री स्वेतोस्लाव रेरिख से विवाह कर उन्होंने फिल्म जगत् से सन्यास ले लिया और अपने सुंदर पहाड़ी घर के शांत वातावरण में रहकर उन सभी रूचिकर कामों की ओर उन्मुख हो गई थी, जो उनकी व्यवस्था के दौरान छूट गए थे। इनमें कई सरकारी, अर्ध-सरकारी तथा सामाजिक व सांस्कृतिक संस्थाओं की सदस्यता भी शामिल थी।

20 अक्टूबर, 1970 को 'भारतीय बोलपट की इस प्रथम नायिका' को भारतीय फिल्मों में विशिष्ट योगदान के लिए 'दादा साहब फाल्के पुरस्कार' प्रदान करने की घोषणा की गई। भारत सरकार ने एक प्रशस्ति पत्र के साथ 11000 रूपये का यह राष्ट्रीय पुरस्कार उसी वर्ष श्री फाल्के की स्मृति में आरंभ किया था, जो प्रतिवर्ष दिया जाता है। इसके पूर्व जनवरी 1958 में राष्ट्रपति की ओर से देविका रानी को 'पद्मश्री' की उपाधि से भी सम्मानित किया गया। पर भारतीय फिल्म कला उद्योग को उनकी देन जितनी व्यापक है और देश-विदेश से जितना व्यापक सम्मान उन्हें जीवन में मिला, उसे देखते हुए ये सम्मान उनके स्तर की पुष्टि भर ही थे। देविका रानी अब नहीं रहीं। अभिनेत्रियां आएंगी और जाएंगी, पर देविका रानी का नाम फिल्म संसार में अमर रहेगा।

******

हिन्दी में काम करना आसान है,
शुरू तो कीजिए।

'हाये रे नारी........तेरी फितरत'

(महफिल में अनुभव किया हुआ एक वाक्या)

पल्लवी पाण्डेय
सहायक प्रबंधक

कुछ महिलाएं एक साथ, मानो बगीचे में अनेकों फूल खिल उठे हों।
रंग बिरंगी चम-चमाती पोशाकें, खूबसूरत तो सभी लग रही थीं॥
अरे पर ये क्या, हाय रे ये नारियां अपनी फितरत से बाज नहीं आ सकती।
लो जी शुरू हो गई यहां भी......

सामने से तो मीठी/बड़ी भोली भाली सी हैं ये, पर अंदर से थोड़ी सी चंचल हैं।
सरला को बोली! जच रही है..., पूनम को बोली! वाह...क्या लग रही है॥

फिर जा बैठी रचना के पास....फिर शुरू हुआ सिलसिला उपहास उड़ाने का।
देख सरला कैसी लग रही है, उसकी जगमगाहट..बड़ी चुभ रही है॥
और पूनम को देखो कितना इत्तरा रही है, मानो खुद को पूनम ढिल्लो ही समझ रही हो॥

फिर कहीं से आ गए एक बाबू छैल-छबीले, बोले बाहर तो काली घटा-सी छा गई है।
अरे अब ये क्या, बगल में बैठी बरखा क्यूं ऐसे मुस्कुरा उठी है.......
अच्छा तो वो मन ही मन में सोच रही थी....
वो काली घटाएं नहीं मेरी जुल्फ़े डोल रही हैं॥

तभी पीछे से टक-टक की आवाज दी सुनाई...
ऊंची- ऊंची हील पहन कर पल्लवी चली आयी।
चेहरा तो हस्ता/मुस्कुराता दिख रहा था...
पर लगता है मैडम के पैरों में कुछ तो चुभ रहा था ॥

कहने को तो नारी सरस्वती, लक्ष्मी, दुर्गा और समस्त देवी-सी ही है।
अरे पर उन पतियों से पूछो जाकर.....
जिनके लिए उनकी अर्धांगिनी एक विकराल रूप धारण किए काली ही है......
बस प्रचंड काली ही है......
मै खुद भी एक नारी हूँ.... पर फिर भी कभी कभी बोल ही देती हूँ...
'हाये रे नारी........तेरी फितरत'

****

अच्छे स्वास्थ्य के लिए

डी.के.सेठी
उप प्रबन्धक (रा.भा.)

दोस्तों सबसे पहले हमें ये बात हमेशा याद रखनी हैं कि हमारे शरीर में सारी बीमारियाँ वात-पित्त और कफ के बिगड़ने से होती हैं। इसलिए अगर हमें अपने आपको स्वस्थ रखना है तो आयुर्वेद के अनुसार हमें अपने वात, पित्त और कफ को सारी जिन्दगी सन्तुलित रखना है, जोकि बहुत ही आसान है और उस पर कोई खर्चा भी नहीं है, केवल थोड़ी सावधानी बरतना जरूरी है जैसे-

खाना खाने के तुरंत बाद हमें कभी भी पानी नहीं पीना चाहिए क्योंकि **''भोजनान्ते विषं वारी''** (मतलब खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना जहर पीने के बराबर है) अब आप कहेंगे हम तो हमेशा यही करते हैं। जी हां लगभग सभी लोग ऐसे होते हैं जो पानी लिए बिना खाना नहीं खाते हैं। पानी पहले होता है खाना बाद मे होता है। बहुत सारे लोग तो खाना खाने से ज्यादा पानी पीते हैं, दो-चार रोटी के टुकडों को खाया फिर पानी पिया, फिर खाया, फिर पानी पिया।

बात ऐसी है कि हमारा जो शरीर है उसका पूरा केंद्र है हमारा पेट। ये पूरा शरीर चलता है पेट की ताकत से और पेट चलता है भोजन की ताकत से, हम जो कुछ भी खाते हैं वो ही हमारे पेट की ताकत है। हमने सब्जी, दाल, रोटी, दही, फल आदि जो भी भोजन के रूप में ग्रहण किया वह सब कुछ हमको ऊर्जा प्रदान करते हैं और पेट उस ऊर्जा को आगे ट्रांसफर करता है। हम कुछ भी खाते हैं पेट उसके लिए ऊर्जा का आधार बनता है। पेट में एक छोटा सा स्थान होता है जिसको हम हिंदी में अमाशय कहते हैं, उसी स्थान का संस्कृत नाम है जठर।

खाना जैसे ही अमाशय में पहुँचता है तो यह भगवान की बनाई हुई व्यवस्था है कि इसमें तुरंत अग्नि जल जाती है। अमाशय मे अग्नि प्रदीप्त होती है उसी को कहते हैं जठराग्नि। ये जठराग्नि अमाशय मे प्रदीप्त होने वाली आग है। जैसे ही हमने खाना खाया कि जठराग्नि प्रदीप्त हो गयी। यह ऑटोमैटिक है, जैसे ही हमने रोटी का पहला टुकड़ा मुँह मे डाला उधर जठराग्नि प्रदीप्त हो गई। यह अग्नि तब तक जलती है जब तक खाना पचता है। आपने खाना खाया और अग्नि जल गई, अब अग्नि खाने को पचाती है।

अगर आपने खाना खाते ही गटागट पानी या खूब ठंडा पानी पी लिया तो जो आग (जठराग्नि) जल रही थी वह बुझ गयी। आग अगर बुझ गयी तो खाने के पचने की जो क्रिया हो रही थी वह रुक गई। इसलिए हमेशा याद रखें कि खाना पचने पर हमारे पेट मे दो ही क्रियाएं होती हैं। एक क्रिया है जिसको हम कहते है Digation और दूसरी है fermentation डायजेशन का मतलब है पचना और फर्मेंटेशन का मतलब है सड़ना। आयुर्वेद के हिसाब से आग जलेगी तो खाना पचेगा, खाना पचेगा तो उसका रस बनेगा। जो रस बनेगा, उसी रस से मांस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डियां, मल, मूत्र, अस्थि बनेगा। ये तभी होगा जब खाना पचेगा।

ये तो हुई खाना पचने की बात अब जब खाना सड़ेगा तब क्या होगा। अगर आपने खाना खाने के तुरंत बाद पानी पी लिया तो जठराग्नि नहीं जलेगी, खाना नहीं पचेगा और वही खाना फिर सड़ेगा और सड़ने के बाद उसमें कई प्रकार के विष बनेंगे। खाने के सड़ने पर हमारे शरीर में यूरिक एसिड, LDL याने खराब कोलेस्ट्रोल, triglycerides आदि बढ़ने लगते हैं तो समझ लीजिए कि हमारे शरीर में विष निर्माण हो रहा है। ऐसे कई प्रकार के विष तब बनते हैं जब खाना सड़ता है।

अब इसका मतलब समझ लीजिए कि अगर किसी का यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल, triglycerides बढ़ा हुआ है तो एक ही मिनिट मे समझ जाना चाहिए की खाना पच नहीं रहा है। क्योंकि खाना पचने पर इनमे से कोई भी जहर नहीं बनता। खाना पचने पर जो बनता है वह है मांस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डियां, मल, मूत्र, अस्थि और खाना नहीं पचने पर बनता है यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल, LDL-VLDL और यही हमारे शरीर को रोगों का घर बना लेते हैं। पेट में बनने वाले यही जहर जब ज्यादा बढ़कर खून में आ जाते हैं तो खून दिल की नाड़ियों में से निकल नहीं पाता और रोज थोड़ा-थोड़ा कचरा जो खून में आता है, इकट्ठा होता रहता है और एक दिन नाड़ी को ब्लॉक कर देता है जिसे हम हार्ट अटैक कहते हैं।

अगर खाना खाने के बाद आपको वाकई में प्यास लग रही है तो आप सुबह के नाश्ते के बाद कोई जूस, दोपहर के खाने के बाद छाछ तथा रात के खाने के बाद दूध ले सकते हैं, पानी खाना खाने से 45 मिनट पहले तथा खाना खाने के एक घन्टे बाद ही लें। इन तीनों के क्रम को कभी उल्टा पलटा न करें। फल या जूस सुबह, छाछ दोपहर को और दूध रात को ही पीयें क्योंकि इन तीनों को पचाने के लिए शरीर में अलग-अलग एंजाईम उत्पन्न होते हैं। जूस या फल पचाने के एंजाईम हमेशा सुबह उत्पन्न होते हैं इसी तरह छाछ या दही को पचाने वाले दोपहर को और दूध को पचाने वाले रात को।

बिमारियों से बचने के लिए सुबह उठते ही हमें सबसे पहला काम यह करना है कि कम से कम दो गिलास गुनगुना पानी बासी मुंह बिना कुल्ला किये पीना है जिससे कि हमारा पेट अच्छी तरह से साफ हो सके। आप जब भी पानी पिये उसे चाय की तरह धीरे-धीरे घूंट-घूंट करके पीयें ताकि हमारी लार अधिक से अधिक मात्रा में हमारे शरीर में जाए क्योंकि यह लार हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी है। हमें खाना भी खूब चबा-चबा कर खाना चाहिए। जहां तक हो सके खाना बैठकर ही खाएं और पानी भी बैठकर ही पीयें। ठण्डे पानी तथा कोल्ड ड्रिंक्स आदि से हमेशा परहेज करें। पानी हमेशा सामान्य या मिट्टी के घड़े का ही पियें। रात का भोजन जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी और हल्का करना चाहिए। तेज मिर्च मसालों और मैदे से बनी चीजों को न खाएं। चाय बिल्कुल छोड़ दें या बहुत कम कर दें। प्रातः उठने के बाद खाली पेट थोड़ा सा प्राणायाम कम से कम कपालभाति और अनुलोम विलोम दस-दस मिनट अवश्य करें। कामकाजी महिलाओं को सुबह इतना वक्त नहीं मिल पाता है कि वह प्राणायाम कर सके, लेकिन अपने को स्वस्थ रखने के लिए इतना वक्त तो निकालना ही पड़ेगा।

उपरोक्त छोटी-छोटी बातों को अगर हम अपनी दिनचर्या में रोज अमल में लाना शुरू कर दें तो यकीनन हम काफी हद तक बहुत सी बीमारियों से अपने आप को बचा सकते हैं।

******

भगवान गणेशजी से प्रेरणा

भगवान गणेशजी का बड़ा सिर हमें और फायदेमंद बातें सोचने के लिए प्रेरित करता है; उनके बड़े कान हमें विचारों और सुझावों को धैर्यपूर्वक सुनने की सीख देते हैं; उनकी छोटी आंखें हाथ में लिए कार्यों को उचित ढ़ंग से और जल्दी पूरा करने की ओर इशारा करती हैं; उनकी लंबी नाक हमें अपने चारों ओर की घटनाओं की जानकारी और ज्यादा सीखने के लिए प्रेरित करती है और उनका छोटा मुंह हमें कम बोलने और बड़े कान ज्यादा सुनने की याद दिलाते हैं ।

*****

"आलस्य परम सुखम"
एक व्यंग

शिवानी शिंगला
चण्डीगढ़ कार्यालय

प्राचीन काल से ही आलस को सामाजिक और व्यक्तिगत बुराई माना जाता रहा हैं. "जो सोवत है, वो खोवत है" जैसी कहावतों के माध्यम से आलसी लोगों को धमकाने और "आलस्य कुतो विद्या" जैसे श्लोकों के ज़रिये उनको सामाजिक रूप से ज़लील करने/ताने कसने के प्रयास अनंतकाल से जारी हैं, लेकिन फिर भी आज तक आलस और आलसियों का वजूद "सेट मैक्स चैनल" पर "सूर्यवंशम फिल्म" की तरह जस का तस बना हुआ है, जो ये दर्शाता हैं की बुराई का विरोध करने से वो ज़्यादा बढ़ती है। इसीलिए बुराइयों को कोसे नहीं बल्कि प्यार से पाले-पोसे और बड़ा होने पर उनके हाथ पीले और गाल लाल करके घर से विदा कर दें।

दरअसल हर युग में अवतरित हुए जरुरत से ज़्यादा (लेकिन आवश्यकता से कम) "श्याणे-लोग" इस बात को समझने में नाकाम रहे हैं कि आलस कोई दुर्गुण नहीं है बल्कि ये तो दुनियादारी और मोहमाया से मुँह मोड़ लेने का एक आसान आध्यात्मिक तरीका है जिसमें व्यक्ति बिना किसी को तकलीफ दिए, बिना किसी "गिव या टेक" के सारे प्रलोभनों को ओवरटेक करके, "सिक्स-लेन" वाले "मोक्ष मार्ग" पर बिना कोई टोल टैक्स दिए अपनी गाड़ी और कल्पनाओं के घोड़े दौड़ा सकता है। जिस दिन जालिम दुनिया ये समझ लेगी उसी दिन से सारी समस्याएं नेताओं की ईमानदारी की तरह छू मंतर हो जाएंगी।

आलसी लोगों को चाहे कोई कितना भी भला-बुरा क्यों ना कहे लेकिन वो उसका कभी बुरा नहीं मानते क्योंकि बुरा मानने के बाद गुस्सा उपजता हैं जो की झगड़े और कलह को जन्म देता है जिससे रिश्तों में दरार आने की संभावना रहती हैं और इस दरार को रोकने के लिए वो "अम्बुजा - सीमेंट" की तरह काम करते हैं। टीवी विज्ञापनों में कई सीमेंट में जान बताई जाती है। ऐसे सारे विज्ञापन के खिलाफ ज्ञापन देने की ज़रूरत है क्योंकि दरअसल "जान" किसी सीमेंट में नहीं होती हैं बल्कि आलसी लोगों में होती हैं क्योंकि संबंधों के लिए वो अपना "अहम" त्याग देते हैं लेकिन अपना आलस त्याग देंगे ऐसा "वहम" किसी कीमत पर नहीं उपजने देते हैं।

आज के भौतिकतावादी युग में सामाजिक मूल्यों को बनाये रखने में आलसी महापुरुष अपनी महती भूमिका निभा रहे हैं क्योंकि जहाँ अधिकतर लोग सफलता मिलने के बाद बदल जाते हैं और इवन-डे पर अपनी मंहगी कार में और ओड-डे पर अपने अभिमान पर सवारी करने लगते हैं, वहीं आलसी लोगों से सभ्य समाज को ऐसा कोई खतरा नहीं हैं क्योंकि काम और सफलता इन दो शब्दों से आलसी लोगों का वहीं सम्बन्ध होता हैं जो की "लाल-किला बासमती चावल" से लाल किले का है। लेखक और प्रकाशक की "सयुंक्त-गलती" से "काम और सफलता" जैसे शब्द आलसियों की डिक्शनरी में होते तो हैं लेकिन उन्हें देखते ही वो पेज पलट देते हैं ताकि उनकी किस्मत का पासा न पलट पाये और वो आलस के अलावा किसी अभिमान या स्वाभिमान का शिकार न हो पाये।

आलसी लोग बिना दब के, कब के, समाज के हर तबके में अपनी पैठ सियाचिन की बर्फ की तरह जमा चुके हैं। बॉलीवुड में ऐसे कई आलसी (हीरो) भरे हुए है जो पूरे साल में केवल एक ही फिल्म करते लेकिन चूँकि वो बड़े लोग है इसीलिए उनके आलस को परफेक्शन की पैकिंग में बेच दिया जाता है। ये लोग इतने दयालु और परहित स्वाभाव के होते हैं की हर क्षेत्र में बढ़ती हुई "गला-काट" प्रतिस्पर्धा को कम करने के उद्देश्य से काम ही नहीं करते हैं ताकि "काबिल" लोगो को मौका मिले और वे सफल होकर "ड्यू डेट" से पहले अपने सभी "बिल" भर सके।

******

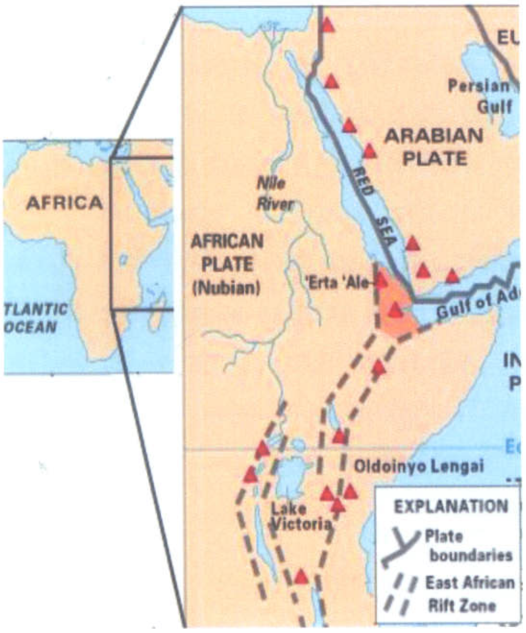
आहार के संबंध में कुछ सूत्र ध्यान में रखने चाहिए:-

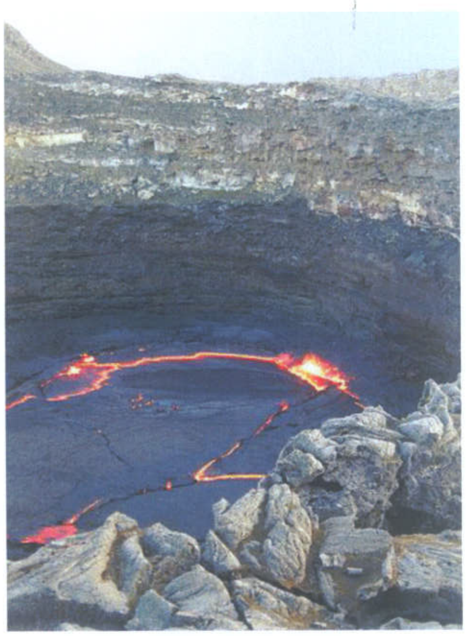
1. जीवन खाने के लिए नहीं, खाना जीवन के लिए है।
2. जायके के लिए अम्लीय पदार्थ नहीं खाने चाहिए बल्कि औषधि की तरह आहार करना चाहिए।
3. भूख लगे बिना कुछ भी नहीं खाना चाहिए।
4. जब खाना खाएं तब आधा पेट रोटी के लिए, एक चौथाई पानी के लिए व एक चौथाई हवा के लिए नियत रखें।
5. मिर्च, मसाले, तली हुई वस्तुओं, मिठाईयों का सेवन अल्प मात्रा में करें।
6. अपनी प्रकृति के अनुरूप ही आहार लेना जो जल्दी हजम होता है।

******

जाति प्रथा – भगवान भी न बच सके
(नीच कौन)

आधुनिक विज्ञान के अनुसार मनुष्य प्राणी का जन्म अफ्रीका स्थित रिफ्ट घाटी (Rift Valley) में हुआ। हजारों किलोमीटर लंबी रिफ्ट घाटी (चित्र-1) से अफ्रीका का एक भाग टूट कर अलग होता जा रहा है। पूर्व काल में, इसी के एक भाग से भारतीय उपमहाद्वीप का भी जन्म हुआ था जो कि अफ्रीका से अलग हो कर एशिया (Asia) महाद्वीप में आकर मिला था (जिसके टकराने से हिमालय पर्वत का जन्म हुआ)। इन्हीं कारणों से रिफ्ट घाटी में अनेकों ज्वालामुखी पाए जाते हैं। इस घाटी के उत्तरी छोर पर इथियोपिया (Ethiopia) देश में एबीसीनिया (Abyssinia) प्रदेश है जिसका नाम Abyss से पड़ा। Abyss यानी नरक अथवा विशाल गड्ढा। वास्तव में यह एरटा ऐले (Erta Ale) नाम का स्थान है (चित्र-2) जहां कई किलामीटर बड़े तथा धरती की सतह से नीचे गहराई में ज्वालामुखी हैं। जहां चिरकाल से भूगर्भीय अग्नि जागृत है तथा जहां उबलते लावा को आज भी देखा जा सकता है।





(चित्र-1) (स्रोत : विकिपिडिया) (चित्र-2)

यह स्थान इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि इसी के निकट मनुष्य जाति के एक सबसे प्राचीनतम जीवाश्म के अवशेष पाए गए जिसका नाम लूसी (Lucy) रखा गया। लगभग 30 लाख वर्ष पुराने आदिमानव के अवशेषों को राजधानी Addis Ababa के संग्रहालय में रखा गया है। इन तथ्यों से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि प्राचीन काल में ज्वालामुखी अति सक्रिय रहते थे तथा मनुष्य में भय उत्पन्न करने का कारण हो सकते थे क्योंकि ज्वालामुखी जाग्रत होने से भूकंप, अग्निवर्षा, लावा प्रवाह इत्यादि से बड़े ही जान माल का नुकसान होता होगा तथा भय से आक्रांत आदिमानव ने ज्वालामुखी को ही देवता मान कर उसे शांत करने हेतु ज्वालामुखी का प्रतिरूप वेदी बना उसकी अर्चना-पूजा आरंभ की दी होगी । ज्योतिष का आरंभ भी सूर्य ग्रहण तथा चन्द्र ग्रहण इत्यादि की गणना के लिए हुआ होगा क्योंकि जैसे समुद्र में ज्वार-भाटा होता है, वैसे ही पृथ्वी के नीचे स्थित लावा में होने वाले उतार-चढ़ाव से ज्वालामुखी भी अतिसक्रिय होते होंगे। (कई देशों में ज्वालामुखी को बलि देने की भी प्रथा मानी जाती थी)। कालांतर (लगभग एक लाख वर्ष पूर्व) में अफ्रीका से निकलकर जब मनुष्य सारे विश्व में फैल गए तब अग्नि-पूजा भी मनुष्य की संस्कृति का अंग बन गई होगी। भगवान बुद्ध ने अग्निपूजा आदि कर्मकांडों के विषय में कहा है कि यदि कोई व्यक्ति सौ वर्ष की पूरी आयु तक प्रतिदिन अग्निपूजा करता रहे तो उससे जो फल की प्राप्ति होने वाली है उससे कहीं अधिक फल की प्राप्ति होगी यदि वह केवल एक सम्पूर्ण दिवस ध्यान तपस्या करे।

एक बार भगवान बुद्ध श्रावस्ति नगर के निकट अनाथपिण्डक के जेतवन में विहार करते थे। एक दिन सवेरे वे अनेक शिष्यों समेत काषाय वस्त्रों में भिक्षा के उद्देश्य से श्रावस्ति नगर में वहां पहुंचे जहां अग्निभारद्वाज यज्ञ की अग्नि में आहुति डालने में व्यस्त था। वे अग्निभारद्वाज के घर के आगे रूके। दूर से ही सिर मुडांए हुए श्रमणों को देखकर अग्निभारद्वाज बोला ''तत्रेव मुण्डक, तत्रेव समणक, तत्रेव वसलक तिट्टाही''ति'' (अर्थात वहीं ठहर मुण्डक, वहीं ठहर श्रमण, वहीं ठहर वृषल [नीच जाति])। भगवान बुद्ध ने शांत मन से अग्निभारद्वाज से प्रश्न किया कि क्या उसे वृषल (नीच) व्यक्ति अथवा वृषलता (नीचता) की ओर ले जाने वाले धर्म का ज्ञान है? (पूर्व काल में शास्त्रों का त्याग कर, तपस्या करने वाले तथा स्वानुभूति को ही ज्ञान का आधार मानने वाले सन्यासियों को श्रमण कहा जाता था जैसे बौद्ध तथा जैन/निर्ग्रन्थ)।

अग्निभारद्वाज : ''मुझे यह ज्ञान नहीं कि वृषल (नीच) किसे कहते हैं तथा वृषलता (नीचता) बनाने वाला क्या धर्म है, कृपा कर हे गौतम मुझे यह ज्ञान दर्शन कराएं।'' (इससे प्रतीत होता है कि अग्निभारद्वाज ने अहंकार व घृणावश ऐसा नहीं कहा परन्तु केवल अज्ञानवश)

भगवान बुद्ध : ''तो ध्यानपूर्वक सुनो :-

(1) जो व्यक्ति क्रोध, घृणा आदि पाप करता है विपन्न धर्म दृष्टिपूर्ण, समझो कि वह है वृषल (नीच)।

(2) जो जीवों की हत्या करता है (या कराता है) जो दयावान नहीं है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(3) जो गांवों या नगर पर हमला कर उन्हें नष्ट करता है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(4) जो दूसरों की धन-सम्पत्ति चोरी करता है या न दिया धन संपत्ति ले लेता है समझो वह है वृषल (नीच)।

(5) जो लिया हुआ कर्ज नहीं चुकाता या चुकाने से मना करता है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(6) जो जरा जरा सी बात पर अकड़ में झगडा कर किसी मनुष्य की हत्या करता है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(7) जो कि स्वयं के लिए, किसी और के लिए अथवा धन के लिए झूठी गवाही देता है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(8) परपुरूष/परस्त्री के साथ अनैतिक संबंध बनाने वाले, कामुक दुष्कर्म करने वाले को समझना चाहिए वृषल (नीच)।

(9) जो वृद्ध माता-पिता के भोजन आदि का प्रबंध नहीं करता, (उन्हें भीख मांगने अथवा भूखे मरने के लिए छोड देता है) समझो वह है वृषल (नीच)।

(10) जो माता, पिता, भ्राता, बहन, सास आदि संबंधियों से तन से या कटु वचन से हिंसा करता है समझो वह है वृषल (नीच)।

(11) जो अच्छाई नहीं बल्कि बुराई की शिक्षा देता है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(12) जो पापकर्म कर दूसरों से छिपाता है कि इसे कोई नहीं जानता, वह है वृषल (नीच)।

(13) जो दूसरों के यहां अतिथि बन सत्कार पाता है परन्तु स्वयं अतिथियों का तिरस्कार करता है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(14) जो (बगैर तप/ध्यान किए) झूठा ही अपने को सन्यासी, तपस्वी होने का ढोंग करे, समझो वह है वृषल (नीच)।

(15) जो सन्यासी/तपस्वी व्यक्तियों को भोजन/दान नहीं देता बल्कि उनका तिरस्कार करता है, समझो वह है वृषल (नीच)।

(16) जो स्वार्थवश झूठी भविष्यवाणी करे, समझो वह है वृषल (नीच)।

(17) जो अहंकारवश दूसरों की निन्दा करे, समझो वह है वृषल (नीच)।

(18) जो बेशर्म, रोषपूर्ण, पापेच्छापूर्ण, कृपण (कंजूस) हो, समझो वह है वृषल (नीच)।

(19) जो बुद्ध अथवा उनके शिष्यों की निंदा करे, समझो वह है वृषल (नीच) (क्योंकि बुद्ध ब्रह्मांड में अग्र हैं)।

(20) जो अरिहंत (पूर्ण समाधि ज्ञान सम्पन्न) न होते हुए भी अपने को अरिहंत बताए वह ब्रह्मलोकों तक चोर के समान माना जाता है, वह है वृषल (नीच)।

अतः जन्म से कोई नीच जाति नहीं होता, न ही उच्च। केवल निम्न कर्म से ही व्यक्ति वृषल (नीच) होता है और केवल उच्च कर्म से होता है उच्च। ऐसा ही मैं व्यक्त करता हूं'' (यहां मृत्यु पश्चात कर्मानुसार नरक, कीट-पशुयोनि, प्रेतयोनि, असुरयोनि अथवा दुर्भाग्य की ओर ले जाने वाली गति को ही नीच गति कहा गया है)।

''पूर्व काल में एक मांतग नामक व्यक्ति ने चाण्डाल होते हुए भी, तपस्या कर, सांसारिक इच्छाओं को त्याग कर, दुर्लभ उच्च् अवस्था को पाया, वह मनुष्यों में भी पूजित हुआ और जीवन के अंत में देवयान में आरूढ़ हो ब्रह्मलोक में पहुंचा। निम्न जाति में जन्म लेने पर भी उसे कोई ब्रह्मलोक जाने से न रोक पाया। जबकि उच्च जाति में जन्म लेने पर भी अनेक ऐसे व्यक्ति हैं जो पाप में लिप्त रहते हैं, वे परलोक में निन्दा ही पाते हैं, वहां वो दुरावस्था को पाते हैं। उनके लिए जाति किसी काम की नहीं। इसलिए जन्म से न कोई वृषल (नीच) होता है न उच्च, केवल कर्म से ही वह वृषल (नीच) होता है या उच्च''।

यह ज्ञान सुनकर अग्निभारद्वाज ने भगवान बुद्ध का आदरपूर्वक अभिवादन किया और कहा कि जैसे अंधकार में किसी को दीपक दिखाए वैसे ही उसने धर्म को जाना है। अंत में वह उनका जीवनपर्यंत उपासक शिष्य बन गया।

वसलसूत्र, सूत्रनिपात, त्रिपिटक

******

<u>मातंग ब्रह्मऋषि कथा</u> :- भगवान बुद्ध के एक प्रमुख शिष्य पिंडोलभारद्वाज दिव्य शक्तियों के धनी थे। वे योगशक्ति के द्वारा आकाश मार्ग से आकर राजा उदेन (बुद्ध के शिष्य दिवंगत कौशल नरेश प्रसेनजित के पुत्र) के उद्यान में ध्यान लगा समाधि आनंद लेते थे। एक बार राजा उदेन को सात दिनों तक मदिरापान करने के पश्चात अपने उद्यान में प्रमोद क्रीड़ा की इच्छा हुई तो वे अनेक सुंदरियों समेत वहां वाद्ययंत्रों के संगीत के साथ नृत्य गीत का आनंद लेते रहे परन्तु शीघ्र ही उन्हें निद्रा आ गई। इस पर उन स्त्रियों ने राजा उदेन का साथ छोड़, स्थिवर पिंडोलभारद्वाज से उपदेश सुनने चली गईं। निद्रा टूटने पर राजा उदेन को यह जानकर क्रोध आया तथा अपशब्द कहते हुए आदेश दिया कि स्थिवर पिंडोलभारद्वाज के शरीर को लाल चीटिंयों द्वारा खा कर समाप्त कर दिया जाए

परन्तु ऐसा करने से पूर्व ही स्थिवर पिंडोलभारद्वाज ने धरती से उठकर आकाश में ही आसन लगा राजा को सचेत किया तथा आकाश मार्ग द्वारा जा भगवान बुद्ध की गंधकुटी निवास के द्वार पर पर्दापण किया। यह वृतांत सुनने पर भगवान ने कहा कि, हे भारद्वाज यह पहली बार ही उसने संतों सन्यासियों का अनादर नहीं किया बल्कि पूर्वजन्म में भी ऐसा कर चुका है। स्थिवर के पूछने पर भगवान बुद्ध ने यह पूर्व जन्म की कथा कही :

पुरातन समय में बनारस (वाराणसी) राज्य में भगवान गौतम बुद्ध ने एक चाण्डाल परिवार में जन्म लिया जोकि नेवले आदि पालने का व्यवसाय करते थे। तब उनका नाम मांतग था। एक बार वे किसी कार्यवश नगर में गए परन्तु नगर के द्वार पर एक व्यापारी की पुत्री मांगलिका अपनी सखियों के साथ नगरउद्यान में क्रीड़ा हेतु पालकी से जा रही थी। मातंग को देखकर उसने कहा कि किस चाण्डाल को देख लिया। बुरा अपशकुन मानकर उसने अपनी आंखों को इत्र से धोकर अपने घर वापस लौट जाने का निर्णय किया। उसके साथ आए लोगों ने सोचा कि इस चाण्डाल के कारण उन्हें आज का आमोद-प्रमोद, स्वादिष्ट भोजन तथा मदिरा से वंचित होना पड़ा, इसलिए उन्होंने मातंग को खूब मारा पीटा। परन्तु मातंग इसी बाला से विवाह का हठ कर उसके घर के द्वार पर ही जम गए। कई दिवस पश्चात दृढ़ संकल्प के कारण बाला के पिता ने मातंग को ही पुत्री मांगलिका को कन्यादान में दे दिया। परन्तु घर आकर कुछ दिवस पश्चात् मातंग को वैराग्य होने लगा तथा पत्नी मांगलिका को अपने संबंधियों के हवाले कर जंगल में तपस्या हेतु चले गए।

तपस्या कर जब उन्होंने ब्रह्मपद पाया तथा दिव्य शक्तियों का अर्जन कर लिया, वे आकाश मार्ग द्वारा आ अपने घर पर उतरे। रोती हुई पत्नी के पूछने पर उन्होंने कहा कि वे उसे महान पद दिलाएंगे, बस उसे लोगों के समक्ष यह कहना है कि मेरे पति मातंग ही नहीं बल्कि महाब्रह्मा हैं जो ब्रह्मलोक में कुछ समय के लिए गए हुए हैं परन्तु सात दिन बाद वे पूर्णिमा की रात, चन्द्रमा में से निकलकर सबके सामने अवतरित होंगे। यह कह कर वे आकाश मार्ग से हिमालय चले गए।

सात दिनों के बाद पूर्णिमा की रात को मातंग ऋषि आकाश में चन्द्रमा में से तीव्र प्रकाशपुंज के समान निकलकर आते दिखाई दिए जिससे सारा बनारस प्रकाशित हो उठा। उन्होंने आकाश में ही बनारस के तीन चक्कर लगाए तथा अपने चाण्डाल ग्राम में उतरे। यह देख भाव विभोर हो कर बनारस के लोगों ने उस स्थान को साफकर पुष्पों से सजाया तथा पंडाल लगा कर मातंग ऋषि तथा उनकी पत्नी का आदर सत्कार किया। मातंग ऋषि ने मागंलिका की नाभि को छूकर उसे वर दिया कि उसे पुत्र की प्राप्ति होगी तथा महान

आदर सत्कार की प्राप्ति होगी तथा उसके चरणों को धोकर जल का उपयोग राजा महाराजा पवित्रता के लिए करेंगे तथा जिसको सर पर लगाने पर लोग रोगमुक्त होंगे तथा उसे अब धन-सम्पत्ति की कमी न होगी। यह कहकर ऋषि मातंग सबके सामने फिर से आकाश में उठकर प्रकाशपुंज बन कर चन्द्रमा में समाते हुए प्रतीत हुए तथा अंततः हिमालय चले गए।

अब तो पत्नी मांगलिका को महाब्रह्मा की पत्नी का सम्मान मिलने लगा। स्वर्णमंडित पालकी में बिठाकर उन्हें नगर ले जाया गया जहां एक नया सात द्वारों वाला महल बनाकर उन्हें अति सम्मानपूर्वक रखा गया तथा समस्त बनारस से उनके लिए धन आने लगा। कालांतर में पुत्र होने पर उसे राजा बनाया गया जिसका नाम माण्डव्य कुमार रखा जिसे उत्तम अध्यापकों द्वारा वेदों सहित समस्त ज्ञान कराया गया तथा इनके परिवार को ब्राह्मण मान लिया गया। (इस प्रकार पूर्वकाल में वाराणसी नगर का उत्कर्ष हुआ)

पिता ऋषि मातंग ने अपने हिमालय स्थित आश्रम से ध्यान लगा कर पुत्र राजा माण्डव्य कुमार को दान करते देखा, उन्होंने उसे सुसंस्कारों में प्रतिष्ठित करने का निश्चय किया। आकाश मार्ग से जाकर उन्होंने अनोत्तता सरोवर (कैलाश स्थित मानसरोवर) में मुख प्रक्षालन किया तथा चिथड़े वस्त्रों को पहन, चाण्डाल का रूप धारण कर आकाश मार्ग से आ बनारस में उतरे जहां पुत्र माण्डव्य भोजन दान करा रहा था। माण्डव्य कुमार ने पिता को न पहचानते हुए कहा ''निकल जा यहां से, यह भोजन को केवल ब्राह्मणों के लिए है न कि नीच व्यक्तियों के लिए''। पिता मातंग के उपकार के कारण ही वह राजा बना परन्तु आज उन्हें ऐसा सुनना पड़ रहा है। बार-बार आग्रह से क्रोधित होकर तथा वहां उपस्थित लोगों के कहने पर उसने अपने सेवकों से कहा कि वह उसे सजा देकर, गर्दन पकड़कर निकाल दें तथा मारें। परन्तु ऐसा करने से पूर्व ही ऋषि मातंग ने आकाश में उठकर कहा:

''संतों का अपमान करना ऐसा है जैसे अग्नि को निगलना अथवा लोहे को चबाना''

ऐसा कह कर वे आकाश मार्ग से नगर में दूसरी ओर चले गए तथा भिक्षा मांगकर खाने लगे। ब्रह्म ऋषि की इस अवस्था को देख नगर के देवता क्रोधित हो उठे उन्होंने माण्डव्य समेत अनेक व्यक्तियों को मृत समान (बेहोश) बना दिया, किसी की गर्दन टेढ़ी हुई, किसी की आंखे खुली रह गईं। माता मांगलिका को यह ज्ञात होने पर यह निश्चय हो गया कि पति का आगमन हुआ है। उन्होंने नगर के सभी भिक्षुओं के पास जाने का निश्चय किया। ऋषि मातंग के पास जाने पर पुत्र की ओर से क्षमा मांगी और उसे पुनः जीवनदान देने का आग्रह किया। ऋषि मातंग ने पुत्र समेत उन सभी व्यक्तियों को वहां बुलाया तथा भिक्षा में मिली खीर को सबके मुख में डाला जिससे सभी पुनर्जीवित हो उठे

तथा तत्पश्चात् ऋषि मातंग आकाश मार्ग द्वारा वापस हिमालय चले गए। पत्नी मांगलिका ने पुत्र से कहा कि अबसे वह किसी का अपमान न करे तथा संतों सन्यासियों का विशेषतः ध्यान रखे। परन्तु उच्चवर्गीय समाज ने (माण्डव्य के अतिरिक्त) जिन व्यक्तियों के मुख में ऋषि मातंग के हाथ से खीर डालकर पुनर्जीवित किया था, उन्हें बहिष्कृत कर दिया जिससे वे उस राज्य को छोडकर दूसरे मेज्झय राज्य में जाकर उस राज्य के राजा के सलाहकार बन कर रहने लगे।

एक समय वेटावटी नामक नदी के किनारे एक जटाधारी जटीमंत नामक अंहकारी साधु रहता था। ऋषि मातंग ने उसे सबक सिखलाने की ठान ली। एक बार सवेरे जब वह नदी में स्नान करने उतरा तो ऋषि मातंग ने ऊपरी ओर से जाकर एक दातुन चबाकर नदी में छोड दी जो जटीमंत की लम्बी जटाओं में जाकर उलझ गयी। बार-बार फेंक देने पर भी वह दातुन जटीमंत की जटाओं से ही बार-बार आकर्षित हो उलझ जाती थी। उसने उठकर देखा और ऋषि मातंग के पास जाकर कहा कि उसकी क्या जाति है। ऋषि मातंग ने कहा कि वे चाण्डाल जाति से हैं। यह सुनकर जटीमंत आग बबूला हो गया और कहा कि सात दिनों में तुम्हारा सर सात टुकड़ों में फट जाएगा। परन्तु ऋषि मातंग ने सोचा कि क्रोध नहीं बल्कि किसी अन्य उपाय द्वारा वे सबक सिखाएगें। सातवें दिवस ऋषि मातंग की इच्छानुसार सूर्योदय ही नहीं हुआ तथा अंधकार छा गया। लोगों ने जटीमंत से इसके बारे में पूछा तो उसने कहा कि उसे नहीं बल्कि उस चाण्डाल से पूछो। ऋषि मातंग के पास जाने पर उन्होंने कहा कि जटीमंत उनसे क्षमा मांगे तभी वे कुछ करेंगे। उन लोगों ने जटीमंत को पकड़ मंगाया तथा उसके क्षमा मांगने पर कहा कि यदि जटीमंत के सर पर मिट्टी रख उसे पानी में डुबकी लगवाया जाए तभी सूर्योदय होगा। यह क्रिया करने पर ही सूर्योदय हुआ तथा जटीमंत अपने अहंकार पर पछताया।

अब ऋषि मातंग ने उन व्यक्तियों की ओर ध्यान लगाया जिन्हें बनारस से बहिष्कृत कर दिया गया था तो पाया कि वे मेज्झय राज्य में हैं। भिक्षा पात्र ले वे वहां आकाश मार्ग से वहां उतरे तथा भिक्षा मांगने लगे परन्तु उन व्यक्तियों ने उन्हें पहचान कर राजा के कान भर दिए कि एक षडयंत्रकारी राज्य में आया हुआ है। राजा ने सैनिक भेजे तथा जब ऋषि मातंग भोजन में व्यस्त थे, उनका सर धड़ से अलग कर दिया गया। मृत्यु पश्चात ऋषि मातंग का जन्म ब्रह्मलोक में हुआ। परन्तु एक ब्रह्मऋषि के प्रति अपराध से देवता क्रोधित हो उठे। मेज्झय राज्य में समस्त ओर अग्नि वर्षा हुई जिससे वह सारा राज्य राख में परिवर्तित हो उठा जिसका सदा के लिए नामों निशान मिट गया।

अंत में भगवान बुद्ध ने कहा कि महान ऋषि मातंग के प्रति अपराध से समस्त राज्य नष्ट हो गया। उस समय ऋषि मातंग मैं ही था तथा माण्डव्य कुमार था राजा उदेन।

मातंग जातक कथा 497, त्रिपिटक

आधुनिक इतिहास में भी यह विदित है कि जब 2000 वर्ष पूर्व इजराइल देश में शांति के दूत महान ईसामसीह को सूली पर लटकाया गया, तत्पश्चात कुछ ही समय में रोमन साम्राज्य ने समस्त इजराइल को तहस नहस कर दिया तथा उसके सारे निवासियों को बंधक बनाकर यूरोप ले जाया गया जहां वे गुलाम बना दिए गए तथा पूरे इजराइल देश का नामो निशान संसार के मानचित्र से हट गया।

मातंग ऋषि का वर्णन रामायण तथा पुराणों में भी आता है। शबरी मातंग ऋषि की ही शिष्या थी। मातंग ऋषि की मृत्यु के बहुत समय पश्चात वृद्धा शबरी की योग शक्ति के कारण ही राम ने उसके झूठे बेर खाए थे। जातक कथाओं के अनुसार भगवान बुद्ध ही पूर्व जन्म में राम थे अर्थात ऋषि मातंग ने ही राम के रूप में पुर्जन्म लिया तथा अपनी पूर्व शिष्या शबरी का उद्धार किया और धरोहर में रखे अपने दिव्य ज्ञान को आगे बढाया। इसके अतिरिक्त बाली को भी मातंग ऋषि का शाप होने के कारण वह किष्किंधा पर्वत पर नहीं जाता था। (किष्किंधा पर्वत पर ही हनुमान तथा सुग्रीव का वास था)। इसके भी अतिरिक्त देवी अंजना को मातंग ऋषि द्वारा बताए गए 12 वर्षीय तप के उपरांत ही उन्हें हनुमान पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई जिनका नाम सभी लोकों में तथा सभी युगों में शुभ माना गया है तथा जिन्हें अमरता का भी वरदान है। अर्थात मातंग ऋषि हनुमान की माता के भी गुरू थे तथा अब पुर्जन्म पश्चात ऋषि मातंग, भगवान राम के रूप में हनुमान के आराध्य भी बने।

******

<u>चार से सावधान</u>

1. राजा एवं राजपरिवार को न सताएं, अन्यथा वे अपनी शक्ति का उपयोग कर अन्य को परेशानी में डाल सकते हैं। (राजा को ईश्वर का प्रतिनिधि माना गया है)
2. सर्प को न सताएं, अन्यथा जीवन की हानि हो सकती है।
3. आग की चिंगारी को भी छोटा न समझें, घर में आग लगने पर जान माल की हानि हो सकती है। जंगल में आग फैलने से सारा जंगल नष्ट हो सकता है।
4. साधु-सन्यासी को न सताएं, जो एकाकी, नि:संतान, सांसारिक भोगों से दूर, चाहे वह भिखारी ही हो (वह दिव्य शक्तियों से रक्षित है, अन्यथा सौभाग्य का परिवर्तन दुर्भाग्य में हो सकता है)।

गौतम बुद्ध, स.नि.3.01

नारी देवी है - कितना जाना, कितना समझा

तेजबीर सिंह
उप प्रबन्धक, आई. टी. विभाग

मैं रचना हूँ उस ईश्वर की,
जिसने सारी कायनात की सृजना की।

अनूठी मिसाल है पृथ्वी, उस ऊपरवाले की कला की;
जिसने मुझे ज़िम्मेदारी दी इसे शिद्दत से संभालने की।
इस धरती को मैं रंग डालूँ, प्रभु ने मुझे एक एसा वरदान दिया;
हर युग, हर इतिहास, हर सभ्यता को संभाले रखूँ,
ताकि जगमगाता रहे ब्रह्म कला का यह दीया।

लेकिन अफसोस, सच्चाई बिल्कुल भी ऐसी नहीं है
बे-ढंगे नियमों का कारवां युगों से चलता आया और चलाया है जमाने ने,
वास्तविकता का यह काढ़ा पीया है हर नारी ने,
शुरुआत इसकी कैसी होती है,यह हमें है जानना,
नारी एक देवी है, यह हमें है समझना।

मेरे पहले कदम इस दुनिया में, मेरे परिवार में;
चेहरे हैं कुछ हँसते, कुछ गम में लीन है उनमें।
माँ खिलखिलाये अपनी बाहों में मुझे लेकर,
पिता की मुस्कराहट थोड़ी फीकी हो जाए यह सब देख कर,
यह सब क्या और ऐसा क्यों है, यह मुझे समय के साथ समझना है।

एक दिन मुझे पता लगा, मैं बेटी अपने माँ–पिता की,
अमानत हूँ किसी और की, मुझे जाना है एक दिन, एक नए घर,
बस इसी तैयारी में लगें रहे माता–पिता हर पहर।

महीनों के बाद आया एक नन्हा मेहमान,
जगमगा उठा यह घर, यह आसमान;
छोटे भाई ने दे डाली मुझे बड़ी बहन की पहचान,
आखिर सब ने कह ही डाला, यही है हमारे कुल की असली शान |

माँ अपनी को जब मैं देखूँ, यही ख्याल आए हर पल,
सभी रिश्ते-नातों की गांठ बनाए रखूँ, यही सब मैं भी करूंगी कल।
घर का चिराग रोशन रहे, यह सभी की आशा है ।
घर से बेटी कब अच्छे से विदा हो,
सभी को बस इसी बात की जल्दी और चिंता है।

आ गया वो दिन जब नई ज़िंदगी ने दस्तक दी,
पर जाने क्यों लगे, ऐसा तो अब तक मैं जीती आई थी।
एक नए आसमान और धरती ने मुझे पनाह है दी,
पीछे छोड़कर आई जो बातें, फिर सामने आ खड़ी थी।

कुल संभला रहे और आगे बढ़े, यह मुझसे सब ने कहा,
पल वो सामने आ गए, जब मेरी माँ ने भी यही सब सहा।
प्रभु ने यह ऐसा क्यूँ किया,
मुझ नारी को त्याग और भावना से भर दिया।
हर कसौटी पर मैं उतरूँ, यह सब मेरे ही हिस्से डाल दिया ।

ऋषि, गुरु, पीर इतिहास के पन्नों पर लिख गए,
हे नारी! तुम देवी हो, बलिदान का मुजस्मा हो, नारी, तुम केवल श्रद्धा हो;
काश वो देख पाएँ, कि आज भी नारी तरसती है इस बात के लिए,
कुछ इज्ज़त भरी दृष्टि उनकी भावनाओं पर भी मेहरबान हो।

नौं महीनों का सफर तय करके, फिर वही घड़ी आई;
समझा मैंने उस मंज़र को याद करके,
अपनी माँ जैसी किस्मत मैंने भी पाई ।

मेरी बेटी, मेरा प्रतिबिंब न होकर, अपनी एक पहचान कायम करे।
अपनी माँ, नानी, दादी, जैसा न बनकर, ज़िंदगी चार दिवारी में व्यतीत न करे।

जिन्होंने दुनिया को संवारा, नारी की ही देन है वो रूहें महान,
कह गए सच में गुरु नानक **"सो क्यों मंदा आखिए जित्त जम्में राजान "**

******

दान की महत्ता-5
(स्वर्ग गाथा)

प्रवीन कुमार
व.म.प्र.

दान संबंधित इस लेख में दान की पात्रता पर विशेष उल्लेख है। भगवान बुद्ध के अनुसार कीट-पशु आदि को भी दान देने का महत्व है, परन्तु मनुष्य को दान करना बेहतर है तथा संत-सन्यासी को दान करना तो उत्तम कार्य है परन्तु ध्यान-समाधि सम्पन्न ब्रह्मचारी योगियों को किया गया दान सर्वथा अतिउत्तम है जोकि विशेष पुण्य फल प्राप्ति का कारण बनता है, जिसके द्वारा स्वर्ग भी प्राप्त किया जा सकता है।

जब भगवान बुद्ध श्रावस्तिनगर के समीप विहार करते थे तब उन्होंने यह कथा कही -
श्रीकृष्ण भ्राता अंकुर : पूर्वकाल में श्रीकृष्ण समेत दस भाई थे तथा एक बड़ी बहन। उनमें से दसवें भ्राता थे अंकुर (तथा गौतम बुद्ध थे नवें भ्राता घटपंडित)। दस भाइयों ने कंस को मारकर तथा महाभारत युद्धकर समस्त भारत को जीत लिया, तो वे उसके दस भाग कर उस पर द्वारका से शासन करने लगे। परन्तु अंकुर को तो व्यापार में ही रूचि थी, अतः उन्होंने अपना भाग बड़ी बहन को दे दिया तथा केवल व्यापार में ही अपना मन लगाया। वे स्वयं को करमुक्त करा कर हर दिशा में व्यापार करने लगे। एक बार वे 500 गाडियों के काफिले समेत कम्बोज (अफगानिस्तान-पाकिस्तान) के लिए व्यापार को निकले परन्तु किसी मरूस्थल में फंस गए। भूख और प्यास से व्यथित उन्हें दूर एक बरगद का विशाल वृक्ष दिखाई दिया जिसके पास जाने का उन्होंने निर्णय लिया परन्तु वहां जाने पर पता लगा कि वहां एक यक्ष का वास है। वृक्ष देवता को पूर्वकाल में अंकुर के द्वारा उसके प्रति किए गए उपकार का ध्यान था। क्योंकि जब वह मनुष्य रूप में था तब उसे अंकुर ने ही दासता से मुक्ति दिलाई थी और इसके बाद वह वस्त्र सिलाईकार बन कर कार्य करने लगा। उसके नगर में एक दानी व्यक्ति की दानशाला को ढूंढते हुए जब कोई व्यक्ति आते तो वह उन्हें अपने हाथ से इशारा कर उन्हें मार्गदर्शन कराता था इसी कर्म से उसने पुण्य एकत्र किया और अब वह यक्ष बना और अपने शुभ कर्म के कारण उसे अपने दिव्य हाथों द्वारा यात्रियों को विभिन्न प्रकार के भोजन आदि देने की सामर्थ्य प्राप्त थी। उसने अंकुर तथा उसके साथियों को भरपूर भोजन प्रदान किया। अंकुर के साथी ने कहा कि क्यों न हम इस वृक्ष को काटकर तथा इस यक्ष को अपना दास बनाकर साथ ले चलें, इससे उन्हें सदा सब कुछ प्राप्त होगा । परन्तु धर्मवान अंकुर ने अपनी सम्मति नहीं दी। अंकुर ने कहा कि जिस वृक्ष की छाया में बैठो उसकी एक भी डाल न तोड़ो, जिस घर में आतिथ्य मिले उसका उपकार कभी न भूलना चाहिए। जो

अपने प्रति किए गए उपकार का बदला दुष्टता से देता है वह अवश्य दुर्भाग्य को प्राप्त होता है। यक्ष यह बातें सुन रहा था उसने उन्हें कहा कि उसके पास इतनी शक्ति है कि कोई भी उसे दास नहीं बना सकता। उसने अंकुर से कहा कि जब केवल दिशा बताने के पुण्य से ही वह यक्ष बना है तो दान करने पर बहुत पुण्य प्राप्त होगा इसलिए सदा दान कर्म अवश्य करे जिससे कि वह भी उस दानशाला के स्वामी के समान स्वर्ग को प्राप्त हो, इन्द्र सभा की सदस्यता प्राप्त कर सके। अंकुर ने इस पर अपनी सम्मति दी।

तत्पश्चात् द्वारका वापस लौटने पर अंकुर ने शुभ मन से दान देकर दिव्य आनंद प्राप्त करना आरम्भ कर दिया। रोज पूछा जाता ''कौन है भूखा, कौन है प्यासा, किसे चाहिए वस्त्र और धर्मशाला, किसे चाहिए छाता, जूते इत्यादि''। एक मित्र के पूछने पर अंकुर ने कहा कि ''लोग कहते हैं कि अंकुर आनंद से सोता है, परन्तु मैं नहीं, यदि मुझे सवेरे कोई दान लेने वाला न मिले तो मैं चिंतित हो जाता हूं इसलिए मेरी यही इच्छा है कि सवेरे आंख खुलते ही दान योग्य पात्र प्रतिदिन मुझे दर्शन दें जिन्हें दान देकर मैं स्वयं सुखी हो जाऊं''। किसी के कहने पर कि अधिक दान देना ठीक नहीं, अंकुर कहता ''जैसे बादल वर्षा कर नदी नालों को भर देते हैं, ऐसे ही मेरी इच्छा है कि मैं भी दान दूं, क्योंकि गृहस्थ के लिए संतों को दान करके सुख प्राप्त कर बड़े पुण्य को प्राप्त करने का साधन है, व्यक्ति दान से पूर्व अपने मन में प्रसन्नता जगाए, दान देते समय आनंदमय हो तथा दान के उपरांत भी प्रसन्नचित्त रहे, इस प्रकार वह अपने पुण्य में वृद्धि करता रहे''। इस प्रकार से श्री कृष्ण के भ्राता अंकुर ने अनेक व्यक्तियों को अनेक प्रकार से दान देकर संतुष्ट किया तथा मृत्युपरांत 33 करोड़ देवताओं के तांवतिस स्वर्ग लोक में जन्म लेकर (जहां आयु 3.6 करोड़ वर्ष है) दिव्य सुख का अनुभव करने लगे।

भगवान बुद्ध के समय एक इन्दक नाम व्यक्ति भगवान बुद्ध के अरहंत (पूर्ण समाधि ज्ञान सम्पन्न) शिष्य अनुरूद्ध को प्रसन्न मन से भोजन आदि दान दिया करता था। जीवनमुक्तों को अपूर्व दान के महान पुण्य के कारण मृत्युपश्चात वह इन्दक तावंतिस स्वर्ग लोक में पहुंचा तथा वहां वह महादानी अंकुर से भी दस गुना प्रकाशवान हो, रूप, आयु, यश, वर्ण, सुख, अधिपत्य व शक्ति से पूर्ण मनोरम अपूर्व तेजस्विता को प्राप्त हुआ। एक समय भगवान बुद्ध अपनी स्वर्गीय माता मायादेवी (स्वर्ग में उन्हें संतुसिता नाम से जाना जाता था) को धर्मोपदेश करने तथा स्वर्ग से ही उन्हें मोक्ष हेतु तपस्या का मार्गदर्शन कराने के लिए वहां 3 माह के लिए पहुंचे। स्वर्ग में जाकर युगन्धरा पर्वत पर पारिजात वृक्ष (Coral tree) के नीचे देवराज इन्द्र के रत्न जडित मनोरम पंण्डुकम्बलशिला सिंहासन पर, उगते हुए सूर्य की भांति कांतिपूर्ण, भगवान बुद्ध वहां विराजमान हुए जहां करोड़ों देवब्रह्म सभा का गंभीर अभिधम्म शास्त्र आख्यान हेतु आयोजन किया गया था।

पर्वत की चोटी पर आसन्न भगवान बुद्ध को सभी देव ब्रह्म ने अभिवादन किया। वहां कोई भी देव ब्रह्म भगवान बुद्ध से अधिक प्रकाशवान/तेजस्वी दृष्टिगोचर नहीं हो रहा था (क्योंकि बुद्ध जैसे जीवनमुक्त व्यक्ति ध्यानसमाधि द्वारा मोक्ष की चरम अवस्था का अनुभव कर प्रकाश के सागर ईश्वर में विलीन हो एकात्म हो जाते हैं और इसी कारण भगवान कहलाते हैं)। वहां अपनी तेजस्विता के कारण अंकुर बारह योजन दूर आसन्न थे परन्तु इन्दक को भगवान के समीप ही जगह मिली। इन्दक का पुण्य अधिक होने के कारण वे अधिक तेजस्वी थे। (पूर्वभ्राता) अंकुर को इतना दूर देख, भगवान बुद्ध ने कहा कि 'हे महादानी अंकुर, मेरे समीप आओ'। परन्तु अंकुर ने कहा कि 'मेरे इतना दान करने से जो मुझे तेजस्विता की प्राप्ति हुई है, उससे कहीं अधिक गरीब इन्दक को थोड़ा सा दान करने से ही हो गई है तथा वह तारों में चन्द्र के समान तेजस्वी प्रतीत हो रहा है'। दान की महिमा तथा पात्रता को प्रदर्शित करते हुए भगवान बुद्ध बोले कि 'जैसे ऊसर भूमि में चाहे अधिक बीज डाला जाए परन्तु कम फल की प्राप्ति होती है, परन्तु वही बीज जब उपजाऊ भूमि में डालने पर अधिक से अधिक फल प्राप्ति का कारण बनता है। इसी प्रकार से इन्दक द्वारा तपस्वियों को थोड़ा सा दिया गया दान भी बृहत पुण्य की प्राप्ति का कारण बना'। इसके पश्चात भगवान बुद्ध ने स्वर्ग में अभिधम्म शास्त्र का आख्यान किया जिसकी समाप्ति पर उनकी माता देवी संतुसिता तथा अन्य देवताओं जैसे अंकुर, इंदक इत्यादि को स्वर्ग में ही मोक्ष अवस्था की प्रथम ध्यान समाधि का अनुभव हुआ। जिसके कारण उनका निम्न योनियों में (जैसे कीट-पशु, नरक, प्रेत, असुर) गिरना असंभव हो गया तथा मोक्ष का मार्ग प्रशस्त हो गया।

पेतवत्थु (2.9) त्रिपिटक

<u>पतिव्रता पतिपूजिका (फिर से बनी देवी)</u> – तांवतिस स्वर्ग लोक में एक देवता की कई पत्नियां थीं, वे एक दिन सवेरे स्वर्ग के उद्यान में क्रीड़ा हेतु पहुंचीं तथा अपने पतिदेव के लिए दिव्य पुष्प चुनने लगीं। परन्तु उसी समय (आयु समाप्ति के कारण) एक देवी की मृत्यु हो गई, वह स्वर्ग से अंर्तधान होकर श्रावस्ती नगर में जन्मी (स्वर्ग में, जन्म लेने पर प्रकट हो जाना तथा मृत्यु के समय अंर्तधान हो जाना माना जाता है)। वहां वह एक पतिव्रता स्त्री थी जिसका नाम था पतिपूजिका कुमारी। सोलह वर्ष की आयु में ही उसका विवाह हुआ तथा उसे चार संताने हुईं। वह शीलवान तथा दानवान थी। वह आश्रम में जाकर बौद्ध भिक्षुओं के लिए भोजन जल आदि का प्रबंध करती तथा साफ सफाई करती। उसे अपने पूर्वजन्म का ज्ञान था कि वह स्वर्गनिवासिनी थी। अतः साधकों को दान देकर वह यह मनोकामना करती थी कि उसे फिर से स्वर्ग प्राप्ति हो अपने वही पतिदेव का साथ प्राप्त हो।

एक दिवस पतिपूजिका की रोगवश मृत्यु हो गई तथा अपनी इच्छानुसार वह पुनः तांवतिस देव लोक में जन्म लेकर अपने उन्हीं पतिदेव के सानिध्य में पहुंची। क्योंकि स्वर्गलोक में 100 मानव वर्ष का एक ही दिन होता है तो उसके पतिदेव व अन्य सखियां अभी देव उद्यान में ही उपस्थित थे। उन्हें लगा कि पतिपूजिका केवल कुछ समय के लिए ही वहां से अंर्तधान हुई थी। पतिदेव तथा अन्य देवियों ने उससे प्रश्न किया कि इतने समय वह कहां थी, उसने बताया कि वह तांवतिस स्वर्ग लोक से मृत्यु को प्राप्त होकर श्रावस्ती में जन्मी तथा वहां एक पति से उसे चार संतानें हुईं और वहां से मृत्यु होकर अब वह फिर से उसी स्वर्गलोक में पहुंच गई है।

इस स्त्री की मृत्यु होने पर अन्य साधकों के प्रश्न करने पर भगवान बुद्ध ने उस स्त्री की गति का इस प्रकार से वर्णन किया।

धम्मपद 48

****

''उपनीयति जीवितमप्पमायु,
जरूपनीतस्स न सन्ति ताणा।
एवं भयं मरणे पेक्खमानो,
पुञ्ञानि कयिराथ सुखावहानी''ति।।
लोकामिसं पजहे सन्तिपेक्खो''ति।।

जीवन तो विनाश की ओर जा रहा है, मनुष्य का समय अति अल्प है।
इस जन्म मरण से कोई भी नहीं बचा है,
इसलिए मन में मृत्यु का भय जागृत कर पुण्य कर्म करें,
संसार के आकर्षणों से बचें और इस प्रकार शांति एवं सुख को प्राप्त हों।

बुद्ध, उपनीय सूत्र, स.नि.(1.03)

****

घटा पानी, बढ़ी चिंता

साभार : घटता जल–कारण और निवारण
सुदर्शन भाटिया

यह केवल भारत के किसी प्रदेश की, या पूरे देश की समस्या नहीं, यह तो वैश्विक समस्या बन चुकी है। जनसंख्या तेजी से बढ़ रही है। हर व्यक्ति को खूब सुविधाएं चाहिए। आज पानी की खपत प्रति व्यक्ति तेजी से बढ़ी है। पानी की उपलब्धि बुरी तरह कम है। जहां पानी बहुत उपलब्ध है, वे बेरहमी से इसका इस्तेमाल कर, बहुत सी मात्रा को बेकार बहा देते हैं। जबकि कुछ क्षेत्र पानी के लिए तरसते हुए शुद्ध पानी देख भी नहीं पाते। उन्हें दूषित जल, वह भी सीमित ही मिल पाता है।

तीन चौथाई पृथ्वी पानी, मगर कहां है पानी?

विद्वान लेखक श्री विजय हीर ने तथ्यों के आधार पर, इसी शीर्षक का जो लेख तैयार किया था, वह हम सबके लिए आंखें खोलने वाला तथा उपयोगी जानकारी देने वाला है। इसे ही यहां 'साभार' प्रस्तुत कर रहे हैं।

'इसे हम विधाता की विडम्बना समझे या मानव की बुद्धि का दोष, पृथ्वी पर तीन चौथाई पानी होने के बावजूद पानी की कमी रहती है। पृथ्वी के एक चौथाई भाग पर रहने वाले मानव जल संकट की चपेट में हैं और इधर पानी की तलाश में लोग सिसक रहे हैं। मुझे सबसे ज्यादा एक ही बात कचोटती है वो है एक रासायनिक सूत्र H_2O यानि H_2 (हाइड्रोजन गैस) + O (आक्सीजन गैस का एक अणु) मिलकर बनाते हैं जल। मगर फिर भी हम जल की कमी दूर नहीं कर पाते हैं''।

जब वातावरण में प्रचुर मात्रा में हाइड्रोजन व ऑक्सीजन हर क्षेत्र में मौजूद है तो भला हम पृथ्वी के हर क्षेत्र में स्वयं जल का निर्माण कर पाने में आज तक सक्षम क्यों नहीं हो पाए? अगर जल निर्माण की तकनीक विकसित कर ली जाए तो क्या विश्व में हरियाली नहीं छाएगी? हम तो महानगरों, सागरों, नदियों, खड्डों, झीलों, कुओं, बावडियों आदि से मौजूद जल चुराने या आसमान से बरसने वाले पानी के बचाव या प्रयोग तक ही सीमित है, मगर जल निर्माण के प्रति भयंकर निद्रा में लीन हैं।

हमारे पास वैज्ञानिक हैं, तकनीकें हैं एवं समय की यह सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता भी है कि पृथ्वी पर मौजूद जल संकट दूर करने हेतु जल शुद्धिकरण के अलावा जल का उत्पादन भी किया जाए। पृथ्वी पर 1.4 अरब धन कि.मी. जल मौजूद है जिसका मात्र 2.5 प्रतिशत यानि 3.5 करोड़ घन कि.मी. पानी ही स्वच्छ जल है। हम आज तक किस दिशा में है, ये आप सोचें।

हमारे पृथ्वी का 97.5 प्रतिशत पानी साफ नहीं है और हम चॉद पर तारे लहरा रहे हैं। क्या आपने कभी आईना देखा है? यदि हां, इसका मतलब आपने अपनी शक्ल देखी है। आईना सिर्फ प्रतिबिम्ब बताता है। शक्ल नहीं। आईना यदि उतल हो, प्रतिबिम्ब लम्बा होगा। यदि आईना अवतल हो तो प्रतिबिम्ब चौड़ा होगा। क्या वह आपकी शक्ल है? नहीं, वो तो सिर्फ आपका प्रतिबिम्ब है, आपने आज तक अपनी शक्ल भी नहीं देखी है। यह तार्किक व दार्शनिक सच है। पैदा होने से इतने सालों में जब तक हम सब अपनी शक्ल ही नहीं देख पाए तो इस विश्व को हम क्या खाक जान पाए हैं।

जल, वायु, पृथ्वी, आकाश – हमारा नियंत्रण कहां है? हम जल या वायु बना नहीं पा रहे, वरना शुद्ध जल व शुद्ध वायु के लाले नहीं पड़ते। हम मिट्टी निर्माण में असफल हैं वरना जहरीली हो रही मृदा पर उत्तम मृदा पैदा होने देते।

आकाशीय पिण्डों व ग्रहों की स्थिति पर हमारा नियंत्रण नहीं है। हमें यह मानना ही होगा कि हमारी वैज्ञानिक खोजें ये मूलभूत काम नहीं कर पाई हैं। 70 प्रतिशत शुद्ध जल सिंचाई में चला जाता है यदि दुनिया के जल का मात्र 0.80 प्रतिशत जल ही पीने के काम आता है। पेयजल एक प्रतिशत से कम है तो हाहाकार मचना तय ही है। 140 से ज्यादा लोग नदियों के बेसिन में रहकर जमकर दोहन कर रहे हैं। इस तरह 20 करोड़ लोग जल संकट से जूझ रहे हैं। 20 लाख टन कचरा रोज जल में मिल रहा है। इसकी कमी से खाद्यान्न संकट पैदा हो गया है। लगभग 90 करोड़ लोगों को स्वच्छ पेयजल नहीं मिल रहा है। यानि पानी-ही-पानी, मगर कहां है पानी?

सताने लगी है पानी की कमी -:

आज पानी की कमी इतनी हो गई है कि आम आदमी दुखी हो चला है। राज्य, देश परेशान है। विश्व-भर में पानी की कमी पर गोष्ठियां आयोजित कर पानी बचाने के तरीके ढूंढे जा रहे हैं। हिमालय जैसे पहाड़ी क्षेत्र, जिसके पर्वतों पर महीनों बर्फ जमी तथा पिघलती रहती है, वहां भी पानी की कमी महसूस हो रही है। यहां हम श्री कश्मीर सिंह का दृष्टिकोण प्रस्तुत कर रहे हैं 'साभार', जो उन्होंने हिमाचल में लोगों से कहा- ''अब यहां जल कहां'' के शीर्षक के अंतर्गत विस्तारपूर्वक दिया है। जानिए -

कहते हैं कि जल ही जीवन है। समय की भी बड़ी विचित्र बात है। पृथ्वी पर 75 प्रतिशत जल है और 25 प्रतिशत स्थल। लोगों में पानी के लिए मारामारी लगी है। आज अनाज का इतना घाटा नहीं पड़ रहा है जितना कि जल का। हिमाचल में कोई कल्पना भी नहीं कर सकता कि जल के लिए यहां भी हाहाकार मचेगी।

सन् 2009 की ग्रीष्म ऋतु में आए समाचारों में राजधानी शिमला में 40 रूपये प्रति बाल्टी के हिसाब से पानी बिका। दूसरी ओर गांव भी जल बिन त्रस्त हो रहे हैं। हालांकि हिमाचल के ऊपर गांवों में अनायास फूटते असीमित जल स्रोत थे, पर वहां भी जल कहां? प्रगति और विकास की बात करें तो आज हमारे पास पानी का मंत्रालय है, विभाग है, अनगिनत राशि के प्रस्ताव बनते हैं, योजनाओं के प्रारूप पास होते हैं, पर पानी है कि नटखट प्रेयसी-सा रूठता ही जा रहा है। कुछ भी हो, है तो हमारी ही करनी का यह प्रतिफल।

देवभूमि हिमाचल प्रदेश प्राकृतिक-संसाधनों की सदा से ही दुल्हन रही है। अब प्राकृतिक संसाधनों का दोहन कार्य दिन-रात चला हुआ है। आज के विकासवादी युग में प्रकृति के बचाव की बातों में कथनी और करनी का काफी फर्क है।

देश में किसी भी चिंताजनक समस्या पर खूब हल्ला होता है, फिर उस समस्या पर खूब धन राशि की मंजूरी हो जाती है। आगे फिर एक अजीब सिलसिला चलने लगता है जिसमें प्रस्तावक और कार्यान्वयन मण्डली एकत्रित हो जाती है। दीमक की भांति उस धनराशि पर चटखारा शुरु हो जाता है। अंत में रह जाती है दिखावटी कार्य तथा पूर्ण प्रणाम युक्त सरकारी दस्तावेज। जिन पर चुनौती से सिद्ध कर पाना लगभग मुश्किल है।

आज पर्यावरण विकास, ग्रामीण विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वजलधारा इत्यादि के अंतर्गत चलने वाली योजनाओं में कई प्रकार के गोलमाल देखने को मिल जाते हैं। यह तो सरासर गलत बात है कि कुछ जल-प्रतिनिधि और सरकारी तंत्र के लोग आम आदमी पर खर्च होने वाले रूपयों को चटकर साधन सम्पन्न बना रहे हैं बाकी धूल फांके। आज आम आदमी को एक क्रांतिकारी के रूप में उठ खड़े होने कि अति आवश्यकता है। आज आम आदमी को अपने आसपास के गोलमाल की निगरानी रखनी चाहिए। उसे उसका डटकर विरोध करना चाहिए। उसे अपनी गरीबी से दब्बू नहीं बनना चाहिए। आजाद भारत का नागरिक होते हुए उसे अपने लिए शोषकवर्ग कदापि नहीं खड़ा होने देना चाहिए। जब तक आमजन जागरूक नहीं होगा, व्यवस्था में सुधार नहीं होगा। हर आम आदमी के हृदय में एक ऐसी धधकती आग हो जो अपनी लपटों से कुव्यवस्थाओं को राख कर डाले ताकि सबका भविष्य आत्म-सम्मानजनक और चैनपूर्ण हो।

इस समय सड़कों, बांधों, औद्योगिक क्षेत्रों के विकास, बढ़ते यातायात के साधनों तथा लगभग सभी विकासवादी गतिविधियों की धमक ने धरती हिलाकर रख दी है। यकीन मानिए हमारी आने वाली पीढ़ी हमें कोसकर कहेगी कि हमने उनकी शुद्ध प्राकृतिक जीवन-शैली छीनकर उन्हें हमने कृत्रिम जीवन कुदशा थमा दी है।

तीव्रता से सूखते जल स्रोत, गिरता भू-जल स्रोत आनेवाले समय की बढती जनसंख्या पर बड़ा भारी पड़ेगा। अब जल की शुद्धता के पैमाने भी नहीं के बराबर हैं। इस प्रदूषण के दौर में जल की शुद्धता के क्या मान हैं, कोई पता नहीं। आंख मूंदकर मुश्किल से मिला पानी ही पीना पडता है। पुराना समय अनेक अभावों से भरा था लेकिन प्राकृतिक साधनों की शुद्धता व स्वच्छता से भरपूर था।

आज हमें कितना शुद्ध जल उपलब्ध होता है ये तो अस्पताल के बिस्तर और दस्त उलटियों के जीवन रक्षक घोल व दवाईयां ही गवाही दे सकते हैं। एक जमाना था जब लोग बिना किसी स्वार्थ के पनिहार बनाते थे। दुर्गम रास्तों की चढाई-उतराई में आते-जाते राहगीरों के लिए पानी के घड़े रखकर 'प्रौह' लगाते थे। अब यह जमाना है जब हजारों रूपयों की तनख्वाह पर भी आसानी से लोग पानी की सप्लाई और शुद्धता नहीं बहाल कर सकते हैं। अरे जनाब! अब तो अपनी डफली, अपना राग ही बचा है।.....ओर कुछ नहीं।

****

मां

नेहा कंसल, कम्प्यूटर अभियंता
चण्डीगढ़ कार्यालय

मां इस छोटे से शब्द में छिपी है कितनी गहराई
इसी शब्द में मानों सारे जहां की ममता समाई,
मेरे जीवन में है आपका बड़ा ही मान
आपसे ही तो मिली मुझे एक नयी पहचान,
हमारी जिन्दगी को बेहतर और काबिल आपने ही बनाया
आपके अनंत गुणों में से कुछ को ही हमने अपनाया
आपका हाथ सदा रहे हम पर यही करती हूं ईश्वर से कामना
जीवन में सदा सुख-समृद्धि, प्यार और खुशहाली का ही दामन थमना
ढेर सारे प्यार और शुभकामनाओं के साथ।

*****

पुस्तकालय से

वाप्कोस विश्वेश्वरैया पुस्तकालय में जनवरी से मार्च, 2017 के दौरान कार्यालय के प्रयोगार्थ हिन्दी की निम्नलिखित पुस्तकें खरीदी गई हैं।

क्रम संख्या	पुस्तक का नाम	लेखक का नाम
1098	शुभदा	शरतचन्द्र
1099	भिखारण	विश्वम्भरनाथ
1101	वरदान	प्रेमचन्द
1102	हिन्दी कैसे बने विश्वभाषा	वेद प्रताप
1103	चन्द्रकान्ता	देवकीनन्दन
1104	आखरी परिचय	शरतचन्द्र
1105	शिव से विषपान तक	शरतचन्द्र
1106	विज्ञान वैज्ञानिक और अविष्कार	रेनु
1107	चिकित्सा एंव स्वास्थ	धमेन्द्र सिंह
1108	सूचना प्रौधोगिक हिन्दी अनुवाद	नीता गुप्ता
1109	भारत के राष्ट्पति	अरूण आनन्द सागर
1110	भारतीय राज्य व्यव्यस्था	अंजली पंडित
1111	भारतीय संविधान प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1112	अर्थव्यव्यस्था प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1113	विश्व प्रसिद्ध चित्रकार एम.एफ.हुसैन	अंजली पंडित
1114	विज्ञान प्रश्नोतरी	राहुल कुमार
1115	सामान्य ज्ञान प्रश्नोतरी	सुदर्शन भाटिया
1116	बिहार सामान्य प्रश्नोतरी	राहुल कुमार
1117	राजस्थान सामान्य प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1118	बिहार सामान्य ज्ञान प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1119	उत्तराखण्ड ज्ञान प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1120	परीक्षाओं की तैयारियां कैसे करें	अंजली पंडित
1121	झारखण्ड सामान्य प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1122	अरविन्द केजरीवाल	वीरेन्द्र सिंह
1123	घरेलू हिंसा भारतीय	सचिता सिंह
1124	देश विदेश के रोचक किस्से	सुदर्शन भाटिया
1125	रोचक ही नहीं सच भी	सुदर्शन भाटिया

क्रम संख्या	पुस्तक का नाम	लेखक का नाम
1126	कैरियर मंत्र	भुवनेश आंनद
1127	सफल कैरियर सुनहरा भविष्य	आशा उपाध्याय
1128	कैरियर की उपयोगी बातें	राहुल कुमार
1129	सुपर फास्ट कैरियर	पंकज चौधरी
1130	जीवन पुष्प	राम सिंह
1131	रोशनी का सफर	दरवेश भारती
1132	स्वच्छ भारत अभियान	वीरेन्द्र सिंह
1133	छतीसगढ़ सामान्य प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1134	उत्तर प्रदेश सामान्य ज्ञान प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1135	चिंता व तनाव से मुक्ति	अरूण सागर
1136	सफल मंच संचालन कैसे करें	अरूण सागर
1137	लघु उद्योग में कैरियर	अरूण सागर
1138	भारतीय इतिहास प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1139	भूगोल प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1140	शिक्षा का अधिकार	वीरेन्द्र सिंह
1141	कठपुतली नाच	अशोक कुमार
1142	फिर कहीं कोई दीप जला	अशोक कुमार
1143	मध्य प्रदेश ज्ञान प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1144	कैरियर प्रश्नोतरी	अंजली पंडित
1145	इंटरव्यू की तैयारियां	अरूण सागर
1146	भारत के राष्ट्रीय उद्यान व जीव	अरूण सागर
1147	मलाला एक बहादुर लडकी की कहानी	सचिंता सिंह
1148	घरेलू उद्योग में कैरियर	अरूण सागर
1149	सफलता के शिखर को कैसे छुएं	पवित्र कुमार
1150	सफलता के 101 मंत्र	अरूण सागर

सभी अधिकारी एवं कर्मचारी पुस्तकालय में उपलब्ध उक्त पुस्तकों से अपना ज्ञानवर्धन कर सकते हैं।

(पुस्तकालयाध्यक्ष)

****

स्वच्छ भारत अभियान - स्वच्छता पखवाड़ा 2017

स्वच्छ भारत अभियान भारत सरकार द्वारा आरम्भ किया गया राष्ट्रीय स्तर का अभियान है जिसका उद्देश्य गलियों, सड़कों तथा अधोसंरचना को साफ-सुथरा करना है। यह अभियान माननीय प्रधानमंत्री द्वारा महात्मा गाँधी के जन्मदिवस 02 अक्टूबर 2014 को आरम्भ किया गया था। इस अभियान का उद्देश्य अगले पांच वर्षों में स्वच्छ भारत का लक्ष्य प्राप्त करना है ताकि बापू की 150वीं जयंती को इस लक्ष्य की प्राप्ति के रूप में मनाया जा सके। भारत में स्वच्छ भारत अभियान लगातार चलाने की आवश्यकता है जब तक कि लक्ष्य प्राप्त न हो जाये। भारत के लोगों के लिए यह बहुत ही आवश्यक है कि वह भावनातमक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक रूप से अच्छा महसूस करें। वास्तविक मायने में भारत में रहन सहन की स्थिति का उन्नयन जरूरी है, जो कि स्वच्छता लाकर शुरू किया जा सकता है।

जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय व इसके सभी संबद्ध/अधीनस्थ कार्यालयों और सार्वजनिक क्षेत्र उपक्रमों में दिनांक 16 मार्च 2017 से 31 मार्च 2017 तक स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। तदनुसार, वाप्कोस लिमिटेड के दिल्ली/गुड़गांव, देश व विदेश में स्थित कार्यालयों में भी इस अवधि के दौरान स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। स्वच्छता पखवाड़े का आरम्भ दिनांक 16 मार्च 2017 को प्रातः वाप्कोस कार्यालय में सभी कार्मिकों द्वारा 'स्वच्छता शपथ' ग्रहण करके किया गया। इसके बाद कार्यालय के अधिकारियों व कर्मचारियों ने स्वेच्छा से वाप्कोस में आयोजित श्रम दान कार्यक्रम में भाग लिया व अपने कार्यालय परिसर के अंदर व बाहर उत्साह से साफ-सफाई की। वाप्कोस कार्यालयों में पुराने रिकार्ड की छटनी, पंखों व ट्यूबों की सफाई, अवांछित फर्निचर की शिफ्टिंग आदि की गई । जहां भी आवश्यक हो वहां अवांछित फाइलों की सूची बनाई गई। वाप्कोस कार्मिकों ने सफाई बनाए रखने के लिए कार्यालय के आसपास दुकानदारों, स्थानीय विक्रेताओं और स्थानीय निवासियों को सफाई के बारे में जागरूक किया। अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक ने वाप्कोस के विभिन्न कार्यालयों में सफाई की स्थिति का जांच की। अभी हमने स्वच्छता का संदेश देने में सहायता करनी आरम्भ ही की है, अभी हमें इस दिशा में बहुत आगे जाना है।

स्वच्छता का विषय अब राष्ट्रीय स्तर पर पहचाना जा रहा है। स्वच्छ देश का नाम आते ही विकसित देशों के शहरों की सुन्दरता आंखों में घूमने लगती है। हम अपने देश को अपने घर की तरह ही साफ-सुथरा रख कर अपने देश को स्वच्छता की मिसाल बना सकते हैं । सफाई का कार्य एक मुश्त न होकर निरंतर चलने वाला कार्यक्रम है। इस अवसर पर वाप्कोस के सभी कार्मिकों ने भविष्य में भी साफ-सफाई रखने की प्रतिज्ञा की।

****

मैट्रो

निम्मी भट्ट
प्रमुख (रा.भा.का.)

एक दिन मैट्रो में अवसर मिला जाने का
देख टोकन की लाइन घबरा गया मन मेरा,
खैर, जाना था तो लग गई लाइन में
चैकिंग करा, टोकन दिखा जो एन्ट्री ली
पहुंची प्लेटफार्म तो भीड़ काफी थी
नजारा देख हंसी आ रही थी।

कालेज की मित्र-मण्डली से सामना हुआ
जो जोर-जोर से बतिया कर जबरदस्ती
अपने होने का एहसास करा रही थी
यह सब देख अपने दिन याद आए
और आंखों में बरबस आंसू भर आए
पर तभी आंखों की चमक लौट आई
देख, प्रेम के सागर में गोते लगा रहे युगल जोड़े

तभी मैट्रो आई और मैं बस धक्के से अंदर पहुंच गई
बेमिसाल टेक्नॉलोजी और साफ सफाई
सभी की तरह मुझे भी मैट्रो भाई
पर अंदर का नजारा अदभुत था
कोई सीट पर बैठा, तो कोई अनाउंसमैंट की
धज्जियां उड़ाता मैट्रो के फर्श पर ही बैठा था
तभी इक कन्या ने अपनी सीट मुझे दी
ईश्वर का धन्यवाद कर सोचा,
भावी पीढ़ी अभी बिगड़ी नहीं
बचे हैं संस्कार अभी बाकी,
ऐसे ही चलता रहे तो भी है काफी।
धक्का मुक्की के बीच मैं भी हो गई खड़ी
और स्पीड पकड़ते मैट्रो आगे बढ़ी
पर अगले स्टेशनों पर भीड़ ओर भी चढ़ी
आ रही थी अजीबों-गरीब आवाज
पर सब मस्त थे अपने औजारों के साथ
(लैपटाप, मोबाइल इयरफोन आदि)
अपने पडाव पर मैं भी उतर गई
और मैट्रो अपनी रफ्तार से चली गई

दोस्त से मिल अपना काम निपटा
अब लौटने की बारी थी और
फिर वही मैट्रो की सवारी थी
यह नजारा भी किसी पिक्चर से कम नहीं था
ऑफिस से थके लौटते लोग
बात-बेबात पर भिड़ते लोग
सुख-दुख बतियाते लोग
एक दूसरे को देख मुस्कुराते लोग
ऐसा लगा हर वक्त की गवाह है मैट्रो
मानवता की मिसाल है मैट्रो
अपनी मंजिल पर लाई मैट्रो
मेरे दिल को भाई मैट्रो
मैट्रो मैट्रो मैट्रो..............

****

राजभाषा नीति से संबंधित महत्वपूर्ण निर्देश
Important Directions regarding Official Language Policy

राजभाषा अधिनियम / The Official Language Act 1963

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3) के अंतर्गत संकल्प, सामान्य आदेश, नियम, अधिसूचनाएं प्रशासनिक व अन्य प्रतिवेदन तथा प्रेस विज्ञाप्तियों, संसद के किसी सदन या सदनों के समक्ष रखे जाने वाले राजकीय कागज-पत्र संविदा करार, अनुज्ञप्तियां, अनुज्ञा-पत्र, निविदा सूचनाएं तथा निविदा प्रारूप द्विभाषिक रूप में अंग्रेजी और हिन्दी दोनो में जारी किए जायेंगे।

Under Section 3(3) of The Official Language Act, 1963, Resolutions, General Orders, Rules Notifications, Administrative and other Reports and Press Communiques, Administrative and other Reports and Official paper to be laid before a house and Houses of Parliament, Contracts, Agreements, Licence, Permits, Tender Notices and Forms of Tender shall be issued bilingually both in Hindi and English.

राजभाषा नियम / The Official Language Rules, 1976

हिन्दी में पत्र आदि, चाहे वे किसी भी क्षेत्र से प्राप्त हो, उसका उत्तर हिंदी में दिया जाए।

Replies to communications received in Hindi whether they are received from any region, replies should be given in Hindi.

नये वर्ष की पहली कविता

अलका सिन्हा

नए वर्ष की पहली कविता का इंतजार करना
जैसे उत्साह में भरकर सुबह शाम–
नवजात शिशु के मसूढ़े पर
दूध का पहला दाँत उँगली से टटोलना ।

मगर मायूस कर देते हैं प्रकाशक
कि कविता की माँग नहीं है। आजकल
जैसे कि डॉक्टर खोलती है भेद
ऐन तीसरे माह–गर्भ में लड़की के होने का ।

मायूसी होती है कि क्या करना है।
किसी लड़की सी कविता को रचकर–
जिसकी आस ही नहीं किसी को
जो उपयोगी ही नहीं
जला दी जाए संपादक की रद्दी में
या फिर खुद कर बैठे आत्मदाह
किसी की हवस का शिकार होकर।

रचने से पहले ही थक जाती है कलम
सूख जाती है सियाही
हो जाती है भ्रूणहत्या–
नए वर्ष की पहली कविता की ।

अलका सिन्हा

वाप्कोस लिमिटेड
WAPCOS LIMITED
(भारत सरकार का उपक्रम)
जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय
(A Government of India Undertaking)
Ministry of Water Resources, River Development & Ganga Rejuvenation

पंजीकृत कार्यालय : 'कैलाश', 5वां तल, 26, कस्तूरबा गांधी मार्ग, नई दिल्ली–110001
दूरभाष : 011–23313131–3, फैक्स : 011–23313134
निगमित कार्यालय : 76–सी, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर–18, गुड़गांव–122 015 (हरियाणा)
दूरभाष : 0124–2340548 फैक्स : 0124–2397392
ई–मेल : hindi@wapcos.co.in वेबसाईट : www.wapcos.co.in