



आपने अब तक बहुत से धार्मिक या दैवीय शक्तियों वाले न्याय स्थलों के बारे में सुना होगा लेकिन देवी-देवताओं को सजा देने वाली ये अदालत सबसे अनोखी है। जानें-कैसे मिलती है इन्हें सजा ?

देवी-देवताओं को इंसाफ के लिए जाना जाता है। अदालतों से लेकर आम परंपराओं में भी देवी-देवताओं की कसर्में खाई जाती हैं और उन्हें इंसाफ का प्रतीक माना जाता है। इसके विपरीत छत्तीसगढ़ के बस्तर अंचल में अदिवासी समुदाय के लोग देवी-देवताओं को भी सजा देते हैं। ये आदिवासी समुदाय सदियों से विभिन्न देवी-देवताओं की पूजा करते आ रहा है। यहां देवताओं और इंसान का रिश्ता अटूट आस्था और विश्वास पर टिका हुआ है। भक्त पूरी भक्ति से देवताओं की आस्था में रमा रहता है और उस पर प्रगाढ़ विश्वास रखता है। आस्था और विश्वास में कभी होने की स्थिति में उन्हें देवी देवताओं को दैवीय न्यायालय की प्रक्रिया से भी गुजरना पड़ता है। इसके अलावा यहां सदियों से एक बेहद अनोखी प्रथा चली आ रही, जिसमें न्याय का दरबार लगता है। न्याय के इस दरबार में देवी-देवताओं को भी सजा मिलती है।

### सदियों पुराना है यहां का दरबार

जो हां, जिला मुख्यालय कोंडागांव से 60 किलोमीटर की दूरी पर मौजूद सर्पिलाकार केशकाल घाट की वादियों में सदियों पुराना भंगाराम माई का दरबार है। इसे देवी-देवताओं के न्यायालय के रूप में जाना जाता है। ऐसा माना जाता है कि भंगाराम की मान्यता के बिना क्षेत्र में स्थित नौ परगना में कोई भी देवी-देवता कार्य नहीं कर सकते। वर्ष में एक बार भाद्रपद शुक्ल प्रतिपदा को मंदिर प्रांगण में विशाल जातरा, मेला आयोजित होता है। इस साल भी भंगाराम माई

के दरबार में देवी-देवताओं का विशाल मेला आयोजित हुआ। इसमें बड़ी तादात में श्रद्धालु अपने देवी-देवताओं के साथ पहुंचे। मालूम हो कि इस विशेष न्यायालय स्थल पर महिलाओं का आना प्रतिबंधित है।

### कठघरे में खड़े होते हैं देवी-देवता

आस्था व विश्वास के चलते जिन देवी देवताओं की लोग उपासना करते हैं, अगर वे अपने कर्तव्य का निर्वहन न करें तो उन्हें देवी-देवताओं को ग्रामीणों की शिकायत के आधार पर भंगाराम के मंदिर में सजा भी मिलती है। सुनवाई के दौरान देवी-देवता एक कठघरे में खड़े होते हैं। यहां भंगाराम न्यायाधीश के रूप में विराजमान होते हैं। माना जाता है कि सुनवाई के बाद यहां अपराधी को दंड और वादी को इंसाफ मिलता है।

### न्यायाधीश के रूप में सुनाते हैं फैसला

गांव में होने वाली किसी प्रकार की व्याधि, परेशानी को दूर न कर पाने की स्थिति में गांव में स्थापित देवी-देवताओं को ही दोष माना जाता है। विदाई स्वरूप उक देवी-देवताओं के नाम से चिन्हित बकरी या मुर्गी को सोने चांदी आदि के साथ लाट, बैरंग, डोली आदि को लेकर ग्रामीण साल में एक बार लगने वाले भंगाराम जातरा में पहुंचते हैं। यहां भंगाराम की उपस्थिति में कई गांवों से आए

शैतान, देवी-देवताओं की एक-एक कर शिनाख करते हैं।

**ऐसे दी जाती है देवी-देवताओं को सजा**  
इसके पश्चात अंगा, डोली, लाड, बैरंग आदि के साथ लाए गए चूजे, मुर्गी, बकरी, डांग आदि को खाईनुमा गहरे गड्ढे किनारे फेंका जाता है। ग्रामीण इसे कारागार कहते हैं।

देवी-देवताओं की पूजा अर्चना के बाद मंदिर परिसर में अदालत लगती है। देवी-देवताओं पर लगने वाले आरोपों की गंभीरता से सुनवाई होती है। आरोपी पक्ष की ओर से दलील पेश करने सिरहा, पुजारी, गायता, माझी, पटेल आदि ग्राम के प्रमुख उपस्थित होते हैं। दोनों पक्षों की गंभीरता से सुनवाई के पश्चात आरोप सिद्ध होने पर फैसला सुनाया जाता है। मंदिर में देवी-देवताओं को खुश करने के लिए बलि देने व भेट चढ़ाने का भी विधान है।

### मंदिर प्रांगण में स्थित है कारागार

भंगाराम बाबा के मंदिर परिसर में एक गड्ढे नुमा घाट बना हुआ है। ग्रामीण इसे कारागार कहते हैं। सजा के तौर पर दोष सिद्ध होने के पश्चात देवी-देवताओं के लाट, बैरंग, आंगा, डोली आदि को इसी गड्ढे में डाल दिया जाता है। मान्यता है कि दोषी पाए जाने पर इसी तरह से देवी-देवताओं को सजा दी जाती है।



[ हिमांशु शर्मा ]

## अपराध सिद्ध होने पर देवी-देवताओं को भी मिलती है कठघरे सजा



छत्तीसगढ़ राज्य  
वर्ष : 08, अंक : 11, अक्टूबर 2019

संपादक

चन्द्रभूषण वर्मा

प्रबंध संपादक

रीतेश शर्मा

सलाहकार संपादक

अरुण चौधे, पूर्ण सिंह

संकर्षण शरण जी महाराज

संवाददाता

रश्मि शर्मा (दिल्ली)

मिलिन्द (नागपुर)

अजीत पटेल (बिहार)

आशीष दुबे (भोपाल)

सुधीर अग्निहोत्री (उत्तरप्रदेश)

चन्द्रचूर्ण सिंह (ओडिशा)

मनीष जोशी (रायपुर)

मुकेश टिकिरिहा (रायपुर)

कुमार नायर (धमतरी)

सलीम रजा उस्मानी (दतेवाडा)

भूपेन्द्र वर्मा (भानपुरी बस्तर)

अनिल सिंह (अविकापुर)

प्रदीप मौर्य (राजनांदगाँव)

विधि सलाहकार

परिमल डॉनगावकर

ले-आठ एवं ग्राफिक्स

सर्येन्द्र कुमार सिंह

संपादकीय कार्यालय

गायत्री नगर, आशीर्वाद हॉस्पिटल के पास

डॉग्निया, रायपुर (छ.ग.)

स्वामी प्रकाशक मुद्रक चंद्रभूषण वर्मा  
द्वारा गायत्री नगर, आशीर्वाद हॉस्पिटल  
के पास, डॉग्निया, रायपुर (छ.ग.) से  
प्रकाशित तथा प्रिंटेक स्कैनर, मिश्शा  
बाड़ी, तात्यापारा चौक, रायपुर (छ.ग.)  
से मुद्रित मोबाइल : 98262-37000  
E-mail : chandrabhushanverma555@gmail.com

प्रकाशित रचनाओं के विचारों से संपादक का  
सहमत होना जरूरी नहीं है। छत्तीसगढ़ राज्य  
से संबंधित सभी विवादास्पद मामले  
रायपुर न्यायालय के अधीन होंगे

अन्दर के पृष्ठों पर...

कुपोषण के खिलाफ

जग



03

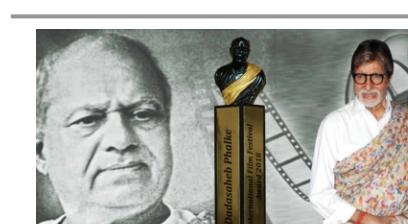
पौष्टिक एवं संतुलित आहार की उपलब्धता बनी संकट  
सदाबहार 'कृषि' क्रांति की दरकार

12

हपारे मासिक पत्रिका में छपे विज्ञापनों के लिए मासिक पत्रिका  
छत्तीसगढ़ राज्य उत्तरदायी नहीं है, विज्ञापनों में प्रकाशित विचार  
विज्ञापनदाता की निजी राय है इससे मासिक पत्रिका का कोई संबंध नहीं है



छत्तीसगढ़ में कमजोर होती बीजेपी



स्वयं में ही एक संस्था है  
सदी के महानायक  
अमिताभ बच्चन

22



चन्द्रभूषण वर्मा

## नए भारत की आकांक्षा

मोदी ने महात्मा गांधी का जिक्र करते हुए कहा कि यह अवसर इसलिए भी विशेष है क्योंकि इस वर्ष पूरा विश्व महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती मना रहा है। उनका सत्य और अहिंसा का संदेश आज भी दुनिया के लिए प्रासंगिक है।

संयुक्त राष्ट्र महासभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एक जिम्मेदार ग्लोबल लीडर की तरह न सिर्फ भारत के लिए बल्कि पूरे विश्व के प्रति सरोकार दिखाया और अपनी चिंताएं साझा कीं। उनका कहना था कि भारत के विकास के लिए जो प्रयास किए जा रहे हैं, उनका परिणाम पूरी दुनिया के लिए लाभदायक होगा। इस तरह हम पूरी दुनिया के सपने के लिए काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भारत ने दुनिया को युद्ध नहीं बुद्ध दिया है, वह विश्व बंधुत्व और शांति का पक्षधर है।

मोदी ने महात्मा गांधी का जिक्र करते हुए कहा कि यह अवसर इसलिए भी विशेष है क्योंकि इस वर्ष पूरा विश्व महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती मना रहा है। उनका सत्य और अहिंसा का संदेश आज भी दुनिया के लिए प्रासंगिक है। उन्होंने विवेकानंद का भी नाम लिया और कहा कि करीब सवा सौ साल पहले भारत के आध्यात्मिक गुरु स्वामी विवेकानंद ने शिकागो में विश्व धर्म संसद को शांति और सौहार्द का संदेश दिया था, आज सबसे बड़े लोकतंत्र भारत का भी दुनिया के लिए वही संदेश है- शांति और सौहार्द।

प्रधानमंत्री ने भारत के नव निर्माण अभियान की विस्तार से चर्चा की और बताया कि सरकार की कई योजनाएं देश की तस्वीर बदल रही हैं। इस क्रम में उन्होंने आयुष्मान भारत, स्वच्छता अभियान और जनधन योजना की प्रगति के बारे में चर्चा की और कहा कि जन भागीदारी से जन कल्याण और जन कल्याण से जग कल्याण इनका मूल मंत्र है। मोदी ने महासभा को जानकारी दी कि भारत सरकार जल संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है और इसके तहत 15 करोड़ घरों को पानी की सप्लाई से जोड़ा जाएगा। एक विकासशील देश होने के बावजूद भारत दुनिया की सबसे बड़ी हेल्थ इंश्योरेंस स्कीम चलाता है। पांच सालों में भारत सरकार ने 11 करोड़ शौचालय बनवाए जिससे लोगों की जिंदगी में अहम बदलाव देखने को मिले हैं। भले ही दुनिया ने टीबी से मुक्ति पाने के लिए साल 2030 तक समय रखा हो लेकिन भारत में 2025 तक टीबी से पूर्ण मुक्ति का लक्ष्य रखा गया है।

इसके अलावा सिंगल यूज प्लास्टिक से मुक्ति के लिए पूरे देश में एक बड़ा अभियान शुरू हो गया है। भारत विश्व स्तर पर भी सोलर ऐनर्जी को प्रोत्साहित करने का काम कर रहा है। उन्होंने पाकिस्तान का नाम लिए बगैर आतंकवाद पर बात की और कहा कि हमारी आवाज में आतंक के खिलाफ दुनिया को सतर्क करने की गंभीरता भी है और आक्रोश भी। इस तरह प्रधानमंत्री ने पूरी दुनिया को नए उभर रहे भारत की आकांक्षा से परिचित कराया। उन्होंने जो कुछ कहा, वह सही मायने में उस नए भारत का घोषणापत्र है, जो तरकी के रस्ते पर पूरे विश्व के साथ मिलकर चलना चाहता है और दुनिया में अमन-चैन की स्थापना का पक्षधर है।



## दुनिया के इस अनोखे दशहरे में 'पद्धारेंगे' 600 से अधिक देवी-देवता

[ हेमंत कश्यप ]

मान्यता है कि दुर्गा सप्तशती में संदर्भित रक्तदंतिका या रक्तदंता यहां अवतरित हुई। सती के गिरे दांत से अवतरित हुई दंतेश्वरी देवी भागवत में दांत गिरने का बात है।

छत्तीसगढ़ के बस्तर में दशहरे की तैयारियों जोरों पर हैं। 75 दिनों तक चलने वाले विश्व प्रसिद्ध इस दशहरे का संबंध राम-रावण संग्राम से नहीं है। दरअसल, यह आदिवासियों की आराध्य देवी मां दंतेश्वरी और मावली माता से जुड़ा पर्व है। माना जाता है कि आदिवासी इस पर्व को बीते 600 साल से इसी रूप में मनाते आ रहे हैं। इसमें 600 से ज्यादा देवी-देवताओं को आमंत्रित किया जाता है। इसीलिए इसे देवी दशहरा भी कहा जाता है। रथ परिक्रमा के लिए रथ बनाने की प्रक्रिया 15 दिन पहले शुरू हो गई थी।

विजयदशमी के दिन बस्तर की आराध्य देवी मां दंतेश्वरी के छत्र को रथारूढ़ कर शहर में परिक्रमालगाई जाती है। लगभग 30 फीट ऊंचे इस विशालकाय रथ को परिक्रमा करने के लिए 400 से अधिक आदिवासियों की टीम जुटती है। पौराणिक मान्यता है कि आदिकाल में यहां असुरों का आधिपत्य था। महिषासुर और बाणासुर जैसे असुर यहीं हुए। बाणासुर के नाम पर ही बारसूर है। कहते हैं मां दुर्गा ने बड़ेड़ोंगर की पहाड़ी पर महिषासुर का संहार किया था। आदिवासियों को राक्षसी हिंडिंबा का वंशज भी माना जाता है। यही वजह है कि ज्यादातर आदिवासी अपना नाम हिड़मा-हिड़मो रखते हैं।

महिषासुर से युद्ध करने के लिए जो देवियां गईं, उन्हें वह अपने सींगों में फँसाकर छिटक देता था। अंततः दुर्गा आईं और बड़ेड़ोंगर की पहाड़ी पर महिषासुर का वध कर दिया। आज भी इस पहाड़ी पर देवी की सवारी सिंह के पंजे के निशान हैं। इधर छिटकी गई देवियां जहां-जहां गिरीं, वहां माता गुड़ी बन गई। वह देवियां बस्तर में नेतानारीन, लोहांडीगुड़ीन, नगरनारीन, बंजारीन, तेलीनसती, बास्तानारीन आदि नामों से पूजी जाती हैं। लोकगीतों में तीन सौ से अधिक देवियों का उल्लेख मिलता है। इन देवियों का सुमिरन बस्तर दशहरा के दौरान कहीं भी रावण वध या दहन जैसी रस्म नहीं होती।

### बड़ेड़ोंगर में महिषासुर वध

बस्तर के जनमानस और लोकगीतों में यह कथा प्रचलित है कि मां दुर्गा से पहले



# भारत वह देश है, जहां आज भी लोग ट्रैफिक सिग्नल से ज्यादा बिल्ली देखकर रुक जाते हैं

सिर्फ उन्हीं चीजों पर विश्वास करना चाहिए जो विज्ञान की कसौटी पर खरा उतरें। एक संगठन ने घर-घर जाकर लोगों का अंधविश्वास दूर करने को लेकर काफी काम किया है।

भारत वह देश है, जहां आज भी लोग ट्रैफिक सिग्नल से ज्यादा बिल्ली देखकर रुक जाते हैं। 21वीं सदी में भी डायन के संदेह में महिलाओं की हत्या, सांप के काटने पर डॉक्टर के पास ले जाने के बजाय ओझा बाबा के पास ले जाकर झाड़-फूँक कराना, विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए तंत्र-मंत्र और जादू-टोना कराना जैसे अंधविश्वास प्रचलित हैं। खासकर ग्रामीण इलाके इसकी बुरी तरह चपेट में हैं। इन तमाम कुरीतियों के खिलाफ एक शख्स ने पिछले 50 साल से मुहिम छेड़ रखी है और आज 74 साल की उम्र में भी वह लोगों को अंधविश्वास के खिलाफ जागरूक कर रहे हैं।

इस शख्स का नाम है प्रबीर घोष। दमदम के मोतीशील इलाके के रहने वाले प्रबीर को अपने इस अभियान के दौरान तांत्रिक, ओझा व पाखंडी बाबाओं के रोष का भी शिकार होना पड़ा। उन पर कई बार जानलेवा हमले हो चुके हैं, हालांकि इससे उनके इरादे और मजबूत होते चले गए। बंगाल के पुरुलिया जिले के बेहद पिछड़े आद्रा इलाके में बचपन बिताने वाले प्रबीर ने अंधविश्वास व उसमें जकड़े लोगों को बेहद करीब से देखा है।

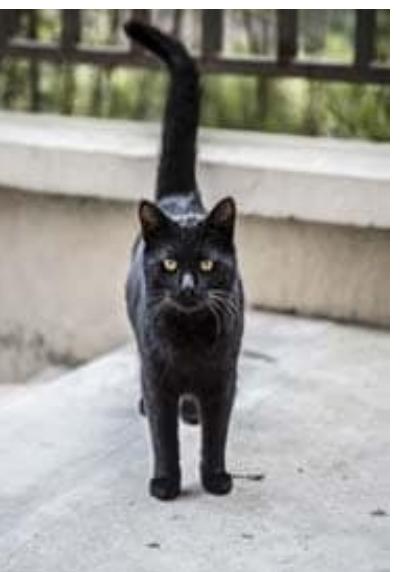
## अंधविश्वास के खिलाफ जागरूकता फैलाने की मुहिम

युवावस्था में उन्होंने इसकी मुखालफत शुरू की। अंधविश्वास के खिलाफ जागरूकता फैलाने को उन्होंने 1985 में भारतीय विज्ञान



[ विशाल श्रेष्ठ ]

और युक्तिवादी समिति की स्थापना की। अंधविश्वास दूर करने को उन्होंने अंग्रेजी और बांग्ला भाषाओं में अब तक 50 से अधिक पुस्तकें भी लिख डाली हैं। कलकत्ता विश्वविद्यालय से एमएससी व एमए करने वाले प्रबीर का दावा है कि अगर कोई व्यक्ति



उन्हें उनकी आंखों के सामने कोई भी चमत्कार करके दिखा देगा तो वे उसे 50 लाख रुपये का इनाम देंगे।

## किशोरावस्था में किया पाखंडी बाबा का पर्दाफाश

प्रबीर के पिता प्रभात चंद्र घोष दक्षिण पूर्व रेलवे के अधिकारी और मां सुहासिनी घोष गृहिणी थी। प्रबीर ने बताया-किशोरावस्था में मैं अपने परिवार के साथ खड़गपुर आ गया था। वहां एक समुदाय विशेष के लोग एक पाखंडी बाबा पर आंखें मूँदकर विश्वास करते थे। एक बार मैं भी उसके पास गया। बाबा हवा में हाथ हिलाकर अपने किसी भक्त को



मुख्यमंत्री श्री भूपेश बघेल ने महात्मा गांधी की 150वीं वर्षगांठ पर 5 महती योजनाओं का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि गांधी जी लोगों की शिक्षा, स्वास्थ्य और स्वच्छता पर विशेष ध्यान देते थे। यही कारण है कि आम जनता तक स्वास्थ्य सुपोषण पहुंचाने के लिए योजनाएं प्रारंभ की गई हैं। इन योजनाओं को जन सहभागिता से संचालित किया जाना है। मुख्यमंत्री ने अपनी ओर से जनसहयोग राशि 21 हजार रुपए देने की घोषणा की।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती के अवसर पर विधानसभा परिसर में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री सुपोषण योजना के अलावा मुख्यमंत्री हाट बाजार क्लीनिक योजना, मुख्यमंत्री शहरी स्लम स्वास्थ्य योजना, यूनिवर्सल पीडीएस स्कीम एवं मुख्यमंत्री वार्ड कार्यालय योजनाओं का भी शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में पांचों ही योजनाओं के प्रतीकात्मक चिन्ह का भी अनावरण किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विधानसभा अध्यक्ष डॉ चरणदास महंत ने की। इस अवसर पर संसदीय कार्य मंत्री श्री रविन्द्र चौबे सहित मंत्रीमंडल के सदस्यगण, संसद और विधायकगण उपस्थित थे। 'मुख्यमंत्री सुपोषण योजना'

कार्यक्रम में महिला एवं बाल विकास विभाग और स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित मुख्यमंत्री सुपोषण योजना के तहत पंचायतों और महिला स्व-सहायता समूहों के माध्यम से कुपोषित बच्चों और एनीमिक महिलाओं को गर्म और पौष्टिक भोजन प्रतिदिन

उपलब्ध कराया जाएगा। इस अभियान के तहत आगामी तीन वर्ष में रणनीति तैयार की गई है। इस रणनीति में 0 से 5 वर्ष के कुपोषित बच्चे, 15 से 49 वर्ष की कुपोषण



सरकार द्वारा बीपीएल के साथ-साथ एपीएल परिवारों को भी खाद्यान्न प्रदाय किया जाएगा। प्रतीक्सवरूप से दस हितग्राहियों को कार्यक्रम में एपीएल कार्ड का वितरण किया गया।

#### 'मुख्यमंत्री वार्ड कार्यालय'

कार्यक्रम में नागरिक सेवाओं की तत्काल उपलब्धता और लोगों को उनकी मांगों के अनुरूप सुविधाएं मुहैया कराने के लिए शहरों में मुख्यमंत्री वार्ड कार्यालय खोलने का शुभारंभ किया गया। गांधी जयंती पर पहले चरण में प्रदेश के 13 नगर निगमों में ये कार्यालय काम करना शुरू कर देंगे। इन कार्यालयों के माध्यम से स्वच्छता, पर्यावरण, स्ट्रीट लाइट, सड़क रखरखाव, नालियों की सफाई और जल आपूर्ति संबंधी शिकायतों का समय-सीमा में निराकरण किया जाएगा। इन कार्यालयों में लोगों को नवीन व्यापार लाइसेंस, लाइसेंस नवीनीकरण, संपत्ति कर, जल कर, समेकित कर के भुगतान और सामुदायिक भवन के आरक्षण जैसी नागरिक सुविधाएं भी मिलेंगी।

वार्ड कार्यालय के पोर्टल नतंद्वंद्वहण्वअण्पद का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में पांचों ही योजनाओं के प्रतीकात्मक चिन्ह का भी अनावरण किया गया। कार्यक्रम से पूर्व मुख्यमंत्री, विधानसभा अध्यक्ष सहित समस्त मंत्रीगणों ने सुपोषण का संदेश देते हुए आसमान में तिरंगे गुब्बारे छोड़े एवं 'सुपोषण रथ और मुख्यमंत्री शहरी स्लम स्वास्थ्य योजना' के तहत चलित चिकित्सा इकाई' को हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया गया।

#### 'सार्वभौम पीडीएस'

कार्यक्रम में रक्ष्य के सभी परिवारों को खाद्य सुरक्षा उपलब्ध कराने हेतु सार्वभौम पीडीएस का शुभारंभ किया गया। सार्वभौम पीडीएस के अंतर्गत प्राथमिकता राशनकार्डों में खाद्यान्न प्राप्तता में वृद्धि के साथ-साथ अब रक्ष्य करेगी। साथ ही रक्ष्य परीक्षण सहित अन्य पैथोलॉजी जांच भी मौके पर करके लोगों को निःशुल्क दवा प्रदान की जायेगी।

#### 'मुख्यमंत्री शहरी स्लम स्वास्थ्य योजना'

छग के बनांचलों और दूरस्थ इलाकों के हाट-बाजारों में मोबाइल मेडिकल टीम द्वारा किए जा रहे इलाज के अच्छे परिणाम को देखते हुए छग सरकार ने इसे शहरी स्लम क्षेत्रों में भी शुरू किया। प्रदेश के 13 नगर निगमों के स्लम क्षेत्रों में सप्ताह में एक दिन सवेरे 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक मोबाइल



कपाल पर बने भुवनेश्वरी मंदिर के बाहर बैठा मैं नगर का विहंगावलोकन कर रहा हूं। नीचे कामाख्या मंदिर है, जहां सती का मातृ-अंग गिरने के कारण इसे कामगिरी भी कहा गया है। मैं पचास-पचपन वर्ष पहले भी यहां आ चुका हूं। आज भी बालपन की स्मृति मेरे मन में तरोताजा है। उस जमाने में गुवाहाटी में चलनेवाली बगियां अब कहां। दो घोड़ों से जुती बंद बग्घी में घर के महिला-पुरुष ठुंस कर बैठते थे, किंतु मैं बालहठ कर कोचवान के संग बैठ कैसा तो इतराया करता था। कामाख्या-भुवनेश्वरी तक आने का वर्तमान मोटर-पथ तो 1958 में बना है। बात ऐसी हुई कि इसके दो साल पहले गुवाहाटी में कांग्रेस का अधिवेशन हुआ था, तब तत्कालीन केंद्रीय गृहमंत्री गोविंद बल्लभ पंत ने नीचे से भुवनेश्वरी तक सड़क बनवाने का बीड़ा उठाया और उसे पूरा भी किया।

नीलाचल में कामाख्या, काली, तारा, भुवनेश्वरी, भैरवी, छिनमस्ता, धुमावती, बगलामुखी, सरस्वती एवं लक्ष्मी नाम से दस महाविद्या-सिद्धविद्याओं का वास है। कामेश्वर, सिद्धेश्वर, कोटिलिंग, अंधोर और आम्रातकेश्वर नाम से महादेव के पंचपीठ भी यहां स्थापित हैं। अब मैं भुवनेश्वरी से 165 फुट नीचे स्थित कामाख्या मंदिर से अपनी यात्रा प्रारंभ करता हूं। क्योंकि आज चैत्र के नवरात्र की महाअष्टमी है। मंदिर में अत्यधिक जन-समूह उमड़ा है। पांच रुप्त रुप्त भी जगह नहीं हैं। मुझे भी दर्शनार्थियों की कतार में लगना होगा।

कतार में लगे लोगों को बच्चे धूम-धूम कर लाल जवाकुसुम की मालाएं बेच रहे हैं। हम यह रक्ष्य-पुष्पहार मां को चढ़ाकर प्रसन्न करेंगे। मां को तो लाल रंग पसंद है, उसे निरीह प्राणियों का रक्ष थोड़े ही अच्छा लगता है। नाट्य मंदिर की बाहरी दीवार पर उकेरे हुए अश्वमुख,

गौमुख आदि गंधर्वों की मूर्तियां कितनी सुंदर लग रही हैं! कतार के साथ आगे बढ़ने पर एक बड़ा धंटा और इसके पास ही चक्र-भैरवी की मूर्ति दिख रही है। मंदिर-द्वार तक पहुंचने में ज्यादा समय नहीं लगा। इसके सामने ही हाथी पर सवार देव-शिल्पी विश्वकर्मा की प्रतिमा दिखाई दे रही है, जिन्होंने कामदेव के कहने पर कामाख्या मंदिर का सर्वप्रथम निर्माण किया था।

अब जगमोहन (दर्शक-मंडप) में प्रवेश करता हूं। बारह पाषाण-स्तंभों पर खड़े जगमोहन के बीच बनी देवी पर आसीन एक ऊंचे सिंहासन पर हरगौरी की अष्टधातु-मूर्ति विराजमान है। यहां से पंद्रह-बीस सीढ़ियां नीचे उतरकर अंधेरी मनोभव गुफा में देवी की योनिमुद्रा के दर्शन होते हैं। यहां संकरापन तो अवश्य है, किंतु बुटन नहीं। इसका शीर्ष भाग काफी ऊंचा है। अब आंखों को यहां जल रहे अखंड दीपक के प्रकाश का ही सहारा है। एक हाथ लंबा और बारह अंगुल चौड़ा यह शिलापीठ ही मां कामाख्या का योनिमंडल है। इसके नीचे जल निरंतर प्रवहमान है। यह मातृअंग सदा सोने के टोप से ढका रहता है और टोप भी वस्त्र और पुष्पमाला से आवृत है। इसका मात्र एक भाग दर्शन, पूजा एवं स्पर्श के लिए खुला हुआ है।

अब लगे हाथ मंदिर की एक परिक्रमा भी करता चलता हूं। इसकी दीवारों पर 24 पुरुष एवं 36 नारी मूर्तियां हैं। पुरुष प्रतिमाओं को छ्वाँ राग, अठारह उपराग तथा नारी मूर्तियों को छत्तीस रागिनियों का प्रतीक माना गया है और इन सबके बीच बनी गणपति की विशाल मूर्ति शोभायमान है। कामाख्या के दर्शन की अनुभूति शब्दों में बयान नहीं की जा सकती। यहां बतौर दर्शनार्थी आना एक अलग ही अनुभव से गुजरना है।

ऊपर व्यक्त विचार लेखक के अपने हैं



## नील पर्वत पव विथत कामरूप कामाख्या का अद्भुत स्वरूप



नववात्र में विभिन्न शक्तिपीठों और श्रद्धालुओं का तांता लगा जाता है। प्राग्न्योतिष्पुत्र यानी गुवाहाटी के

नीलाचल पर्वत पव विथत कामरूप कामाख्या की तो बात थी कुछ और है। अभी शक्तिपीठों में इन्हे अवश्रेष्ठ माना जाता है। निकट थी बहता भवाबादु ब्रह्मपुत्र नद है और है अपनिभित प्राकृतिक वृषभमा। नीलपर्वत पव विथत इन विद्धपीठ की परिक्रमा की व्युपनिचित यात्रा वृत्तांत लेनवक डॉ. ब्राविंबमल आंगानेनिया ने।

गुवाहाटी के मध्य स्थित नीलाचल के सर्वोच्च भुवनेश्वरी शिखर की एक शिला पर मैं एकाकी बैठा हूँ। यह एकाकीपन तो मन की कोरी कल्पना मात्र है। प्रकृति का संग जो मेरे साथ है। यह किसी भी मीठ या सर्ग-संबंधी से अधिक शाश्वत और सुखकर है। नगर के तमाम ताम-झाम और भीड़-भड़के से दूर इस श्रृंग से श्रेष्ठ स्थान अपनी सांस्कृतिक यात्रा की शुरुआत के लिए और हो भी क्या सकता है? भू-स्तर से 695 फुट ऊंची यह चोटी प्रदूषण से कितनी तो दूर है। यहां बहती ठंडी बयार कैसी सुहा रही है। सामने शांत छंदमय गति से बहता महाबाहु ब्रह्मपुत्र है, जो दूर से ही अपनी विशालता का आभास दे रहा है। इसके बीच स्थित उमानंद, उर्वशी और कर्मनाशा नामक तीनों द्वीपों से निकली रेत चमक रही है। इसके प्रमाण हैं। आप चाहें, तो इसका आंग्ल अनुवाद कर लें- ‘प्री एस्ट्रॉलॉजिकल प्लेस’ यानी ज्योतिष ज्ञान के पूर्व का स्थल। इस नील पर्वत की महिमा अपार है। दक्ष यज्ञ के बाद सती के अंग जहां-जहां गिरे वहां-वहां पवित्र शक्तिपीठ स्थापित हुए। सती के दो अंग इसी नीलाचल पर गिरे थे। इसी शिखर पर स्थापित

अंगूठी की तरह अपने में जड़े हुए हैं। दूर नीचे दृष्टिगोचर हो रही सड़क पर चलते वाहन और इसके समानांतर पटरी पर दौड़ती रेलगाड़ी खिलौने जैसे लग रही है। इनका धीमा शोर ऊपर तक सुनाई दे रहा है। नीलकूट पर बैठे हों और कामाख्या मंदिर का ध्यान नहीं आए, यह भला कैसे संभव है? दर्शनार्थी कामाख्यादर्शन करके ही प्रायः लौट जाते हैं। उन्हें ऊपर स्थित भुवनेश्वरी मंदिर और यहां से दिखने वाले अद्भुत दृश्य की जानकारी ही नहीं होती। तभी तो इस नगर की पौराणिक परिक्रमा की शुरुआत करने के लिए मैंने इस जगह को चुना है।

गुवाहाटी का पौराणिक नाम प्राग्न्योतिष्पुर है। यहां बैठकर ब्रह्मा ने नक्षत्रों और जगत की उमानंद, उर्वशी और कर्मनाशा नामक तीनों सृष्टि की थी। यह नाम स्वयं में उक्त कथन का प्रमाण है। आप चाहें, तो इसका आंग्ल अनुवाद कर लें- ‘प्री एस्ट्रॉलॉजिकल प्लेस’ यानी ज्योतिष ज्ञान के पूर्व का स्थल। इस नील पर्वत की महिमा अपार है। दक्ष यज्ञ के बाद सती के अंग जहां-जहां गिरे वहां-वहां पवित्र शक्तिपीठ स्थापित हुए। सती के दो अंग इसी नीलाचल पर गिरे थे। इसी शिखर पर स्थापित

# कुपोषण और एनीमिया मुक्ति का महायज्ञ

[ सुश्री रीनू ठाकुर ]

छत्तीसगढ़ को कुपोषण मुक्त बनाने के लिए राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी की 150वीं जयंती के अवसर पर प्रदेशव्यापी ‘मुख्यमंत्री सुपोषण अभियान’ का शुभारंभ किया गया। छत्तीसगढ़ के बस्तर सहित बनांचल के कुछ ग्राम पंचायतों में पायलट प्रोजेक्ट के रूप में सुपोषण अभियान की सफलता को देखते हुए अब इसे पूरे प्रदेश में लागू किया गया गया है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे के अनुसार वर्तमान में पांच वर्ष से कम आयु के 35.6 प्रतिशत बच्चे कुपोषित और 15 से 49 वर्ष की 41.5 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से पीड़ित हैं। ये आंकड़े न सिर्फ प्रभावित व्यक्ति के परिवारों के लिए बल्कि प्रदेश के आर्थिक, समाजिक विकास के लिए भी चिंताजनक हैं। इसे गंभीरता से लेते हुए प्रदेश के मुखिया श्री भूपेश बघेल ने छत्तीसगढ़ में कुपोषण मुक्ति को एक महाअभियान के रूप में हरी झंडी दिखाकर शुरू किया।

विश्व का प्रत्येक देश आज कुपोषण के किसी न किसी रूप से प्रभावित है। कुपोषण वास्तविक अर्थों में शरीर में आवश्यक पोषक पदार्थों असंतुलन है। इससे प्रभावित व्यक्ति गंभीर बीमारियों के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं और आसानी से कई तरह की बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। इससे शारीरिक और बौद्धिक विकास भी रुक सकता है। शिशु बच्चे तथा महिलाएं इससे सबसे अधिक ग्रसित पाए गए हैं। माताओं और शिशुओं की मृत्यु का एक प्रमुख कारण समुचित पोषण आहार का न मिल पाना पाया गया है। गरीबी, अशिक्षा और अज्ञानता, स्वच्छता की कमी, कम उम्र में विवाह और गर्भधारण, लिंग भेद जैसे कई कारण इसके लिये जिम्मेदार हैं। पूरी दुनिया की एक बड़ी आबादी के स्वास्थ्य और विकास के लिए कुपोषण एक बड़ा खतरा है।

कुपोषण को हराना वर्तमान समय की सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है। इसी चुनौती को स्वीकार करते हुए प्रत्येक शून्य से



पोषिक भोजन देने जैसे नवाचार कार्यक्रमों के जरिए इसकी शुरूआत कर दी गई है।

आयोजन किया जाएगा।

प्रदेश में कुपोषण दूर करने के लिए पूरक पोषण आहार, महतारी जतन योजना, मुख्यमंत्री अमृत योजना, किशोरी बालिका योजना, पोषण अभियान, मुख्यमंत्री बाल संदर्भ योजना और प्रधानमंत्री मातृ वन्दना योजना का संचालन किया जा रहा है। इन योजनाओं के तहत प्रदेश के 50 हजार से अधिक आंगनबाड़ियों और मिनी आंगनबाड़ियों में शिशुओं, बच्चों को और गर्भवती महिलाओं और शिशुवती माताओं को पूरक पोषण आहार और रेडी टू ईट की व्यवस्था की गई है। महतारी जतन योजना के तहत गर्भवती माताओं को गर्म भोजन भी दिया जाता है।

# आओ हम सब मिलकर दूर करें कुपोषण

[ छगन लोन्हारे ]

आज भारत ने चन्द्रयान पर सफलता अर्जित कर लिया है। हम एक ओर ऐसी ऐतिहासिक उपलब्धि पर गर्व कर रहे हैं। वही दुसरी ओर कुपोषण के मामले में भारत का प्रतिशत अन्य देशों की तुलना में अधिक है। मुख्यमंत्री श्री भूपेश बघेल द्वारा छत्तीसगढ़ में कुपोषण एवं एनीमिया को जड़ से समाप्त करने का संकल्प लिया गया है। वास्तव में कुपोषण नई पीड़ियों के बुनियाद पर हमला करता है। कुपोषण हम सबके लिए चिंता का विषय है। आज दुनिया में किसी भी जंग से ज्यादा खतरा कुपोषण से है। मुख्यमंत्री का मानना है कि छत्तीसगढ़ में कुपोषण बड़ी समस्या है। इसलिए कुपोषण के खिलाफ अभियान बस्तर से शुरू कर दिया गया है। वहाँ डीएमएफ की राशि से पंचायतों में गर्म भोजन की व्यवस्था की गई है। प्रदेश सरकार द्वारा कुपोषण व एनीमिया को जड़ से समाप्त करने का संकल्प लिया गया है। सम्पूर्ण राज्य में यह महायज्ञ 02 अक्टूबर से प्रारंभ किया जा रहा है। जिसके तहत प्रदेश के कुपोषित एवं एनीमिया पीड़ितों को उनकी रूचि एवं शारीरिक आवश्कताओं के अनुरूप प्रतिदिन निशुल्क पोषण हेतु भोजन की व्यवस्था की जाएगी। प्रदेश सरकार द्वारा आगामी 03 वर्षों में राज्य को कुपोषण एवं एनीमिया मुक्त करा लेने का संकल्प लिया गया है। जिससे

“स्वस्थ छत्तीसगढ़” के साथ

“गढ़बो नवा छत्तीसगढ़”  
की कल्पना को साकार  
किया जा सके। सुपोषण  
अभियान केवल एक  
साधारण दायित्व नहीं  
है, बल्कि यह सब हम  
सबकी जिम्मेदारी एवं  
समावेशी भागीदारी भी  
है। इस कार्यक्रम की  
सफलता में जहाँ, जन-

जन तक जागरूकता जरूरी हैं वहीं, अनिवार्य रूप से सबका सहयोग अपेक्षित है। एनीमिया और कुपोषण जैसी समस्याओं के निदान के लिए शिशुवती माताओं को तुरंत स्तनपान, हरी सब्जियां, फल, दुध आदि का सेवन बहुत ही लाभकारी है। हर बच्चे किशोर-किशोरी व गर्भवती महिला को निर्धारित पोषण आहार दिया जाना जरूरी है। आंगनबाड़ी एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ता का क्षेत्र तभी कुपोषण मुक्त होगा जब वे इस अभियान में और अधिक सक्रिय भागीदारी निभायेंगी। सभी आकांक्षी जिलों में कुपोषण एवं एनीमिया मुक्ति अभियान संचालित किया जाएगा। इस अभियान के तहत कुपोषण और एनीमिया पीड़ितों को प्रतिदिन निःशुल्क पौष्टिक भोजन एवं तीन साल में प्रदेश को कुपोषण और एनीमिया से मुक्त करने का लक्ष्य रखा गया है।

इसके तहत ग्रामवार, विकासखण्ड वार कुपोषण एवं एनीमिया पीड़ित बच्चों और महिलाओं की संख्या संबंधी आंकड़े एकत्र किए जाएंगे, कुपोषित एवं एनीमिया पीड़ितों को दिए जाने वाले भोजन का मेनु तैयार किया

जाएगा। इस दौरान प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति भोजन पर संभावित व्यय की गणना, महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा संचालित कार्यक्रम में बच्चों, महिलाओं के भोजन पर किया जा रहा दैनिक व्यय, दैनिक मासिक एवं वार्षिक अतिरिक्त राशि की आवश्यकता, पर चर्चा होनी। कुपोषण मुक्ति अभियान को सफल बनाने के लिए इसी कड़ी में- आओ बनाए कुपोषण एवं एनीमिया मुक्त बेमेतरा विषय पर महिला एवं बाल विकास विभाग तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के संयुक्त तत्वाधान में कुपोषण की दर में कमी लाने के लिए विशेष प्रयास किए जा रहे हैं। जिसके तहत ग्रामवार भोजन प्रदान करने वाली संस्था सक्रिय स्वसहायता समूह, ग्राम पंचायत अथवा अन्य किसी एजेंसी का चिन्हांकन, ग्राम में भोजन कराने के स्थान का चिन्हांकन, दो माह के पंचायतों को आवश्यक राशि का अन्तरण तत्पश्चात प्रत्येक माह की एक तारीख के पूर्व राशि का अन्तरण, मुख्यमंत्री सुपोषण निधि की स्थापना, दानदाताओं से सहयोग के लिए अनुरोध करने, स्वयंसेवी संस्थाओं, व्यावसायिक संगठनों, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक कर उनकी जनभागीदारी सुनिश्चित करने के साथ जिला स्तर पर कार्य के औपचारिक शुरूआत की तैयारी के निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि इस अभियान के लिए समस्त कार्यवाही

पूर्ण करने, 2 अक्टूबर को ग्राम पंचायतों में आयोजित ग्राम सभा में समारोह पूर्वक योजना का शुभारंभ करने, योजना की सतत मॉनिटरिंग, प्राप्त जनसहयोग एवं प्रचार-प्रसार की व्यवस्था, योजना प्रारंभ होने के पश्चात प्रतिदिन भोजन करने वाले बच्चों एवं





## बच्चे के जन्म के बाद नहीं मिलता औने को तो पढ़ें ये 5 टिप्प

दुनिया में एक नई जिंदगी लाने की खुशी अतुलनीय है, लेकिन नई जिंदगी को निखारना-संवारना-सहेजना 24 घंटे की नौकरी जैसा है। इसमें अभिभावक, खासतौर पर नई मां, थककर चूर हो जाते हैं। इसी साल की शुरूआत में किए गए एक अध्ययन से इस बात की पुष्टि हुई है कि बच्चा जब रोते, पैर पटकते इस दुनिया में कदम रखता है तो दोनों अभिभावकों, खासतौर पर मां के लिए यह एक मुश्किल भरा दौर होता है जर्नल 'स्लीप' में प्रकाशित यूनिवर्सिटी ऑफ वार्किंग यूके के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि बच्चे के जन्म के बाद दोनों अभिभावकों की नींद की अवधि कम हो जाती है। अध्ययन के मुताबिक मां तो हर रात एक घंटे की नींद खोती है। यह सिलसिला बच्चे के तीन माह का होने तक चलता रहता है। फिर वह बच्चे को स्तनपान करती हो या नहीं करती हो। इसकी तुलना में पिता की हर रात की 15 मिनट की ही नींद कम होती है। शिशु की देखभाल एक बहुत ही मुश्किल काम है। लेकिन जब आपकी नींद भी पूरी न हो पा रही तो यह चुनौती और बड़ी लगने लगती है। नींद की कमी के कारण महिलाओं में कार्डियोवेस्कुलर बीमारी का खतरा बढ़ जाता है सो अलग। कुछ चतुराई भरे रचनात्मक विकल्प इन नई मम्मियों को नींद को पूरा करने में और स्वास्थ्य सुधारने में मदद कर सकते हैं।

### मां बनिए सुपर मॉम नहीं

अगर आप नई मां बनी हैं तो इस बात को

समझने की कोशिश कीजिए कि आप बच्चे की नींद के बक्त, अवधि पर नियंत्रण नहीं कर सकतीं। बच्चों का आधी रात को उठकर रोना और उन्हें भूख लगना, बार-बार पेशाब करना बिलकुल कुदरती प्रक्रिया है। मदद लीजिए और जब आपके भरोसे के लोगों से मिल रही हो तो बेहिचक उसका स्वागत कीजिए। अपने साथी या परिवार के अन्य सदस्यों से बच्चे का कुछ देर ख्याल रखने के लिए कहिए ताकि आप अपनी नींद पूरी कर सकें।

### सुबह की हवा खाइए

बच्चे की देखभाल का एक मतलब होता है आप अपना भी ख्याल रखें। हमेशा चौकन्ने और सक्रिय रहें। अपने वॉकिंग शूज को आराम का मौका मत दीजिए। सुबह उठकर उन्हें पहनें और सैर के लिए निकल पड़ें। कुछ चलिए, कुछ स्ट्रेचिंग कीजिए, सूरज की धूप और सुबह की ताजी हवा का मजा लीजिए। इससे आपको सुकून मिलेगा और तनाव कम होगा।

### खुद के लिए बक्त निकालिए

अपनी बेहद पसंदीदा शौक की और लैटिए। बच्चे का ख्याल रखते हुए भी आप इसे पूरा कर सकती हैं। अगर आप काम से मातृत्व अवकाश पर हैं तो किसी नये कौशल को सीखने या नई किताबों को पढ़कर खुद को व्यस्त रखिए। निश्चित तौर पर इसका यह मतलब नहीं है कि आपको आपकी नींद उड़ा देता है। कॉफी के अतिरिक्त धूंट आपको आपकी बेशकीमती नींद से बचाने के लिए बहुत आपको आपकी बेशकीमती बहुत खाली बक्त मिल रहा है। बच्चे के

लगाकर उड़ने लगता है। इसलिए जरूरी है कि बीच के बक्त में आप खुद के लिए कम से कम 20 मिनट का बक्त तो निकाल ही लीजिए। ऐसा आपको बच्चे के भोजन, नैपी बदलने के बीच कम के कम तीन बार करना चाहिए। बक्त सिर्फ अकेले के लिए।

### सोइए जब बच्चा सोए

बच्चा आपकी जरूरतों के मुताबिक एडजस्ट नहीं करेगा, आपको ही उसकी दिनचर्या के साथ तालमेल बिठाना होगा। इसलिए कामकाज की लिस्ट को कुछ देर के लिए परे रख दीजिए। जब बच्चा सो रहा हो तो आप भी नींद ले लीजिए। 15-30 मिनट्स की यह छोटी झपकियां आपको दिनभर तरोताजा रखेंगी। निश्चित ही यह रात के बक्त की आपकी नींद की कीमत पर नहीं किया जाना है। आपका साथी या परिवार का कोई अन्य सदस्य भी डायर्पस बदल सकता है। और अगर आप बिस्तर में जाने से पहले बच्चे को बोतल से दूध पिलाती हैं तो दूसरे भी ऐसा कर सकते हैं।

### कैफीन से तौबा कीजिए

कुछ सुस्ताने के लिए कॉफी या चाय का एक गरमा-गरम प्याला एक अच्छा विकल्प लग सकता है। लेकिन बेहतर होगा यदि आप इसे केवल एक कप तक नहीं सीमित रखें। कॉफी में बहुत ज्यादा मात्रा में कैफीन होता है और कैफीन आपकी नींद से बचाने के लिए बहुत आपको आपकी बेशकीमती

महिलाओं की संख्या का लेखा-जोखा रखना, ग्रामों में भ्रमण के समय अपने हाथों से हितग्राहियों को भोजन करवाना शामिल है।

पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग द्वारा की जाने वाली कार्यवाही में ग्राम में भोजन कराने के स्थान का चिन्हांकन, ग्राम भोजन प्रदान करने वाली संस्था जैसे महिला स्वसंहायता समूह, रसोइया इत्यादि की व्यवस्था करना, खाना पकाने के लिए बर्तन, गैस चूल्हा, हितग्राहियों के खाने के लिए थाली-ग्लास, दोना-पतल, बैठने के लिए टाटपट्टी आदि की व्यवस्था करना एवं 2 अक्टूबर को ग्राम पंचायतों में आयोजित ग्राम सभा में समारोह पूर्वक योजना का शुभारंभ करना शामिल है, वहाँ शिक्षा विभाग द्वारा 15 वर्ष से 18 वर्ष की शाला जाने वाली बालिकाओं को स्कूल परिसर में ही गर्म पौष्टिक भोजन ग्राम पंचायत के साथ समन्वय करते हुए प्रदाय करने की जिम्मेदारी दी गयी है। महिला बाल विकास विभाग द्वारा छह माह से पांच वर्ष आयु के कुपोषित बच्चों की आंगनबाड़ी क्षेत्रवार सूची तैयार करना, स्वास्थ्य विभाग को एनीमिया जांच के लिए 15 वर्ष से 49 वर्ष की महिलाओं और छह माह से 59 माह के बच्चों की आंगनबाड़ी वार सूची उपलब्ध करवाना, गर्भवती महिलाओं और तीन से पांच वर्ष के कुपोषित बच्चों को ग्राम पंचायत के साथ समन्वय करते हुए आंगनबाड़ी केन्द्र में गर्म भोजन उपलब्ध कराना और इसका लेखा जोखा रखने के साथ-साथ सभी संबंधित विभागों के बीच समन्वय करने के निर्देश दिये गये हैं। महिलाओं को चावल, दाल, हरी पतेदार सब्जी, सोयाबीन, कुम्हड़ा, कच्चा पपीता, अकुरिंत अनाज जैसे- चना, मटर, सलाद, गुड़, चना, रागी आदि का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया जाएगा। इस अभियान के संबंध में गांव-गांव में जन जागरूकता लायी जाएगी।

## शिक्षक की अनोखी पहल

[ धीरेंद्र सिन्हा ]

छत्तीसगढ़ के शासकीय बालक पूर्व माध्यमिक विद्यालय बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए अनोखे अंदाज में लड़ाई लड़ रहा है।

जी हां, छत्तीसगढ़ के गांव चिस्दा का शासकीय बालक पूर्व माध्यमिक विद्यालय 'सुपोषण की जंग' कुछ इस अंदाज में लड़ रहा है। शिक्षक बाबूलाल कर्ष ने गांव के बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए स्कूल में ही 'वेजिटेबल पार्क' बना दिया। तीन साल में इसका सुपरिणाम बच्चों की सेहत में झलक रहा है।



विद्यालय में उगाई जा रही सब्जियां बिलासपुर जिले के मस्तूरी ब्लॉक ग्राम चिस्दा के इस विद्यालय में हर तरह की सब्जियां उगाई जा रही हैं। बच्चों के मिड-डे मील में इनका नियमित इस्तेमाल होता है। स्कूल में शिक्षक बाबूलाल कर्ष, साकरवती पटेल और प्रधानाध्यापक छाया कर्स्य ने इस बगिया को करीने से सहेजा और संवारा है। बाबूलाल यहाँ वर्ष 2011 से सेवाएं दे रहे हैं और स्कूल प्रांगण की खाली जगह पर वेजिटेबल पार्क बनाने का विचार उन्हें ही आया। वह कहते हैं, 'बच्चों को पढ़ाने के साथ उन्हें स्वस्थ रखने का हरसंभव प्रयास करता हूँ।'

स्कूल कैंपस में बाउंड्री वॉल नहीं होने के बाद भी शिक्षक और बच्चे वेजिटेबल पार्क के रूप में किचन गार्डन बनाकर सब्जियां उगा रहे हैं। बच्चों को प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम के अलावा मिल-डे मील में ताजा सब्जियों के अलावा पोषक भोजन देने पर जोर रहता है। सीजन के हिसाब से उगाई जाती है सब्जियां सीजन के हिसाब से कहूँ लौकी, रसिया, भिंडी, करेला, तुरई, सेम आदि तरकारियां बगिया में मौजूद हैं। स्कूल के आसपास पर्याप्त खाली जगह है, जिसका इस काम में उपयोग किया जा रहा है। ग्रामीणों को भी बीज देकर हरी सब्जियां उगाने और प्रतिदिन के सेवन में उपयोग के लिए प्रोत्साहित करते हैं। बाबूलाल ने

बताया, खास बात यह कि बगिया में रासायनिक दवाओं का बिल्कुल प्रयोग नहीं करते। इसी का परिणाम है कि जिन बच्चों को दो साल पहले शारीरिक कमजोरी थी, वे आज फिट हैं। शिक्षक का काम सराहनीय जिला शिक्षा अधिकारी, बिलासपुर आरएन हीराधर कहते हैं, शिक्षक बाबूलाल का कार्य सराहनीय है। किचन गार्डन स्कूली शिक्षा में एक नवाचार है। इससे बच्चों को पुस्तकीय ज्ञान के अलावा भौतिक ज्ञान का विकास होता है। कुपोषण मुक्त भारत में यह एक कारगर कदम है। छत्तीसगढ़ गैरव रत्न पुरस्कार से नवाजे जाएंगे बाबूलाल शिक्षक बाबूलाल को सत्र 2018-19 में उत्कृष्ट शिक्षक का अवार्ड भी मिल चुका है। उन्हें छत्तीसगढ़ गैरव रत्न पुरस्कार से भी नवाजे जाने की घोषणा हो चुकी है। शिक्षक के रूप में नवाचार को बढ़ावा देने और कुपोषण के खिलाफ उनके इस प्रयास की शिक्षाजगत के अलावा समाज में खूब सराहना हो रही है।

38

07

आज एक ऐसी सदाबहार हरित क्रांति की आवश्यकता है जो बीजों एवं फसलों की विविधता बनाये रखते हुए पर्यावरणीय विशिष्टताओं के अनुरूप हो एवं सतत पौष्टिक आहार उपलब्ध करा सके। इक्सीसर्वों सदी के दूसरे दशक की पूर्णता की ओर अग्रसर मानव समुदाय विविध तकनीकी कारणों से बहुआयामी समस्याओं से जूझ रहा है। असंतुलित आहार एवं कृषीपौष्टि जैसी चुनौतियां उनमें से एक हैं, जो प्रकारांतर से अंधार्घुंथ अपनाई जाने वाली तकनीकी कारणों का प्रतिफल हैं। एक क्षेत्र की संरचना, मिट्टी, जलसंसाधन एवं वानस्पतिक तथा प्राणी जगत दूसरे क्षेत्र से सर्वथा भिन्न हैं। इस विविधता एवं भिन्नता के अनुरूप अलग-अलग फसलों का उत्पादन नैसर्गिक प्रक्रिया है, जो हजारों वर्षों के बाद बीजों की विविधता के रूप में विकसित हुई। भौगोलिक विशिष्टता एवं विविधता के अनुरूप विकसित ये बीज अनेकानेक पौष्टि तत्वों यथा लौह तत्व, मैग्नीज, फॉस्फोरस, प्रोटीन आदि तत्वों से भरपूर होते थे, परंतु कृषि क्रांति ने परंपरागत पौष्टि से पुष्ट फसलों यथा सांवा, कोदो, मडुवा, टांगुन, दलहन, तिलहन आदि को लील लिया। आज पूरा चिकित्सा जगत

परंपरागत 'मोटे अनाज' कहे जाने वाले खाद्यान्नों को खाने का सुझाव दे रहा है, जो हमारी प्रचलित कृषि व्यवस्था पर सोचने के लिए वैकल्पिक कृषि हेतु नियोजकों एवं नीति निर्धारकों को ध्यानाकर्षित कर रहा है। हरित क्रांति से पूर्व ग्रामीण क्षेत्रों में बीजों की एवं फसलों की इतनी विविधता थी, कि हर खेत की प्रकृति के अनुसार अलग-अलग बीजों एवं फसलों का चयन किया जाता था, जो मानसूनी लीला, अतिवृष्टि एवं अनावृष्टि को सहन करते हुए पर्याप्त उत्पादन देते थे। धान की बीजों की इतनी विविधता थी, कि यदि हर किस्म के धान के एक-एक टुकड़े को घड़े में रखा जाय तो वह घड़ा भर जाता था। कुछ खेतों का नामकरण तो उन विशिष्ट फसलों के आधार पर होता था। हरित क्रांति के आगमन के थोड़े ही समय में सिंचाई, कीटनाशक, संकरबीज एवं रसायनिक उर्वरकों के प्रयोग को बढ़ाकर गेहूं एवं धान जैसी फसलों का उत्पादन तो बढ़ गया, जो तत्कालीन जनसंख्या विस्फोट के परिणाम स्वरूप बढ़ती जनसंख्या के जीवन निर्वाह के लिए आवश्यक था, परंतु बिना क्षेत्रीय भौगोलिक विविधताओं एवं विशिष्टताओं का विचार किये, इस अस्वाभाविक क्रांति के चलते

[ प्रो. कामेश्वर नाथ सिंह ]

## पौष्टिक एवं संतुलित आहार की उपलब्धता बनी संकट सदाबहार 'कृषि' क्रांति की दरकार

### ज्या है म्यूजिक थेरेपी?

जब कोई मान्यता प्राप्त म्यूजिक थेरेपिस्ट अपने विभिन्न प्रकार के म्यूजिक की मदद से इन्सान को उसकी परेशानी या बीमारी से उबरने में सहायता करता है तो इसे म्यूजिक थेरेपी कहते हैं। म्यूजिक थेरेपिस्ट इस बात का गहरा जानकार होता है कि किस तरह संगीत लोगों में भावनात्मक प्रतिक्रियाएं पैदा कर उन्हें आराम और सुकून पहुंचा सकता है। म्यूजिक थेरेपिस्ट, इन्सान की बीमारी के हिसाब से उस म्यूजिकल स्टाइल का पता लगाता है, जो मरीज को ध्यान की अवस्था में पहुंचा सके और उसके लिए फिजिकल रिहेब सेशन के रूप

में काम कर सके। है। म्यूजिक थेरेपिस्ट पता लगा लेते हैं कि मरीज को किस तरह का म्यूजिक पसंद है।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल की मैग्जीन- हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में एक म्यूजिक थेरेपिस्ट हॉली चार्ट्स ड का जिक्र है। ये हार्वर्ड से संबद्ध मैसेचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल में म्यूजिक थेरेपिस्ट हैं। उन्होंने सबसे पहले एक सिंगर को तैयार किया। वह एक महिला थी, जिसके मन में म्यूजिक की बीमारी के हिसाब से उस म्यूजिकल स्टाइल का पता लगाता है, जो मरीज को ध्यान की अवस्था में पहुंचा सके और उन लिया। वह कहती हैं, मेरे काम का सबसे अच्छा पक्ष यह देखना है कि जो

शख्स अच्छा महसूस नहीं कर रहा है, संगीत उसकी जिंदगी में कितना बड़ा असर डाल सकता है।

अमेरिकन जर्नल ऑफ होस्पिटल एंड पालिएटिव मेडिसिन मैग्जीन में लिखा है कि म्यूजिक थेरेपी से तनाव घटता है, मरीज रिलेक्स महसूस करता है, उसे दर्द से मुक्ति मिलती है, इमोशनल सपोर्ट मिलता है और अच्छा महसूस होता है। इस अध्ययन में 57 मरीजों और 53 परिजन को म्यूजिक थेरेपी दी गई थी। मरीजों ने बताया कि उन्हें तनाव और दर्द से मुक्ति मिली है। इस तरह म्यूजिक जिंदगी की गुणवत्ता तो बढ़ाता ही है, बीमारी व अन्य विकार से उबरने में भी

### ये हैं लजीज बेक्षिपी

## 10 मिनट में बनाए ग्रत के आलू



मां को प्रभ्रन्न करने के लिए माता के भक्त पूबे ९ दिनों का उपवास बनवते हैं। नववात्र के व्रत में अनाज का ओवेन नटीं किया जाता है। बल्कि फलाफल करते अमय भी डाइट में उन्हीं चीजों को शामिल किया जाता है जिनका ओवेन करने और ज्यादा देन तक व्यक्ति को भूबव नहीं लगती है। ऐसी ही एक चीज का नाम है आलू। नववात्र के व्रत में आलू कई तबू भ्रे बनाए जाते हैं। लेकिन आज ऊम आपको आलू की एक ऐसी बेक्षिपी बताने जा रहे हैं जो मठ्ठ 10 मिनट में बनकर तैयार हो जाएगी। तो देव किय बात की 10 मिनट में जानते हैं कैन्मे बनाई जाती है आलू की यह टेब्टी बेक्षिपी।

सबसे पहले आलू की इस रेसिपी को बनाने के लिए एक नॉन स्टिक पैन में तेल डालकर तेल को मीडियम आंच पर गरम कर लें। तेल गरम होने पर इसमें जीरा डालकर गैस की आंच को कम कर दें। जीरा भूनने के बाद इसमें कटे हुए टमाटर डालकर उन्हें अच्छे से भून लें। अगर आप इस रेसिपी में टमाटर का इस्तेमाल नहीं करना चाहती हैं तो इसकी जगह जीरा भनने के बाद पैन में सीधा आलू काटकर भी डाल सकती हैं। इसके बाद आलू को थोड़ी देर पैन में चलाकर उसमें सेंधा नमक डालकर अच्छे से मिला लें। आपकी टेस्टी टेंगी ग्रत के आलू की रेसिपी तैयार है।



# अव्यवहार द्वा तै म्यूजिक थेरेपी

कल्पना कीजिए... अबूठ-अबूठ का अभय... पश्चिमों की चाँचालाठट और ठवा की मधुन अव्यवनालट के बीच आप भी बड़ीचे में ध्यान लगा रहे हैं, अपनी आँखों पर ध्यान केंद्रीय कर रहे हैं... निश्चित ती यह एक अवृत्त अच्छाओं है। यकीनन यह अंगीत की ताकत है। वैज्ञ भी कहा गया है कि अंगीत मधुतता के बाथ भावनाएं व्यक्त करने का ऐत्ता माध्यम है जो अधीया आत्मा को छूता है। अंगीत को ठमेशा और मानविक अव्यवस्था और जोड़ा गया है। अंगीत इन्व्यान को बतुशा, ढुवी या तनावपूर्ण बना अकता है। इन्वीलिए कोई आश्वर्य नहीं कि प्राचीन अभय और अंगीत को एक मबूल के बन्द में प्रयुक्त किया गया है। यहां तक कि मेडिकिन के जनक कठे जाने वाले टिप्पोक्रेट्स भी विभिन्न बीमारियों में म्यूजिक थेरेपी का इन्वेमाल करते थे। अभय के बाथ विज्ञान और तकनीक का विकास ढुआ और आज इन्व्यान के पाव्र इन्वा बात के पुल्का प्रमाण हैं कि म्यूजिक एक अव्यवहार द्वा के बन्द में काम कर अकता है। जानिए म्यूजिक थेरेपी के बावे में -

## मैंजिक ऑफ म्यूजिक

म्यूजिक वास्तव में विभिन्न वायब्रेशन्स की सीरीज है, जो साउंड क्रिएट करते हैं। चूंकि शरीर इन वायब्रेशन्स को ग्रहण करता है, इसलिए इससे कई शारीरिक बदलाव भी होते हैं। म्यूजिक के प्रकार पर निर्भर करते हुए ये बदलाव अच्छे या बुरे हो सकते हैं। जहां शांत संगीत तनाव घटाता है और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है, वहीं ज्यादा शोर वाला संगीत लोगों को गुस्सैल बनाता है और आत्महत्या वाले विचार पैदा करता है। हालांकि संगीत के शरीर पर होने वाले असर का अब तक अध्ययन जारी है। संगीत के असर को समझने के लिए बेथ इजराइल मेडिकल सेंटर के लुईस आर्मस्ट्रॉन्ग सेंटर ऑफ म्यूजिक एंड मेडिसिन में एक रिसर्च की गई। इसमें 32 हफ्तों वाले 272 प्री-मैच्योर नवजात शिशुओं को शामिल किया गया। वैज्ञानिकों ने पाया कि इन नवजात शिशुओं को जब किसी भी रूप में संगीत (गाना या इंस्ट्रूमेंट) सुनाया गया तो उनकी हार्ट रेट धीमी पड़ गई। इसमें भी गाने के बोल वाला संगीत ज्यादा असरदार रहा। इससे बच्चों के शांत, लेकिन अलर्ट रहने की आदत भी बढ़ी। इसी स्टडी के लेखक

जोनन लोवी के मुताबिक, म्यूजिक थेरेपी से माता-पिता का तनाव भी कम हुआ है। मनोवैज्ञानिक डेनियल जे. लेविटिन कहते हैं, आजकल शारीरिक बीमारियों के इलाज के लिए गाने, ध्वनि और लय का बेहतर उपयोग किया जाने लगा है। यह न केवल नवजात शिशुओं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और कैंसर के मैनेजमेंट में भी सहायक है। डेनियल के अनुसार, हमें इस बात के पुखा प्रमाण मिल चुके हैं कि ऑपरेशन थिएटर से लेकर फैमिली किलनिक तक में म्यूजिक हेल्थ-केयर की भूमिका निभा सकता है। उन्होंने अपनी एक किताब में विस्तार से बताया है कि किसी तरह संगीत सेहत को प्रभावित करता है। अनुसंधानकर्ताओं ने पाया है कि संगीत सुनने से शरीर में एंटीबॉडी इम्युनोग्लोबुलिन ए (आईजीए) का बनना तेज हो जाता है। साथ ही मारक क्षमता रखने वाली सेल्स (कोशिका) बढ़ जाती है। इन सेल्स का काम विभिन्न वायरस के हमलों से रक्षा करना और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना है। साथ ही म्यूजिक तनाव तो कम करता ही है। यही कारण है कि म्यूजिक का संबंध रिलेक्सेशन से है।

# भोजन की पारंपरिक शैली और आधुनिक बीमारियां

[ संचिता शर्मा ]

जर्मनी में हुए एक अध्ययन के मुताबिक, ब्रत रखने और पारंपरिक आहार की ओर लौटने से एलर्जी व 'ऑटोइम्यून डिसॉर्डर' (वैसी बीमारियां, जिनमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं) को घटाने में मदद मिल सकती है। नेचर कम्प्युनिकेशंस में प्रकाशित यह अध्ययन बताता है कि रोग के प्रति संवेदनशीलता और प्रतिरक्षा प्रणाली संबंधी सुधार जीन से अधिक आपका खान-पान और उसकी मात्रा तय करता है। अध्ययन की मार्ने, तो उपवास रखने और साबुत अनाज एवं सब्जियों वाले पारंपरिक आहार 'पश्चिमी खान-पान' से कहीं बेहतर हैं। अध्ययन के दौरान चूहों को जब पश्चिमी आहार दिए गए, तो वे न सिर्फ बीमार पड़ने लगे, बल्कि उनके रोग गंभीर रूप से बढ़ने लगे। मगर जब कैलोरी की मात्रा नियंत्रित की गई, तो 'लूपस' से उनका बचाव हो सका। उल्लेखनीय है कि लूपस के मामले पिछले तीन दशकों में तीन गुना बढ़े हैं। अध्ययन के सह-लेखक डॉ अश्क गुसा के मुताबिक, इन निष्कर्षों से पता चलता है कि पश्चिमी खान-पान शरीर में रोग और रोग-संबंधी लक्षण बढ़ाते हैं, जबकि कैलोरी की आवक नियंत्रित कर देने से बीमारियों से हमारी रक्षा होती है। सबसे महत्वपूर्ण तो यह है कि खान-पान में सुधार लाने मात्र से खराब डीएनए के प्रतिकूल प्रभाव को सुधारा जा सकता है। यहां पश्चिमी आहार का अर्थ है, सुक्रोज (चीन) और वसा की अधिकता वाले भोजन, जैसे- रेड मीट, बर्गर, पिज्जा और तला-भुना व चिकनाई वाला मसालेदार खाना, जो मोटापा और हाई बीपी, शुगर

जैसी बीमारियों की वजह बनते हैं। गुसा का कहना है कि 'सब्जियां, मछली, जैतून का तेल, भूमध्यसागरीय इलाकों के साबुत अनाज वाले पारंपरिक व्यंजन व पर्वी एशियाई देशों के कम तेल वाले आहार खान-पान में शामिल किए जा सकते हैं।' अध्ययन में कुछ अंतराल के ब्रत को भी उपयोगी माना गया है। डॉ गुसा बताते हैं, 'सेक्स और उम्र के मुताबिक चूहों को 60 फीसदी खाना दिया गया, लेकिन 20-30 फीसदी कैलोरी कम करने से स्वास्थ्य लाभ मिलता दिखा। यह बताता है कि संतुलित आहार से आप कैलोरी को नियंत्रित कर सकते हैं।' कई अध्ययन बताते हैं कि समय-आधारित उपवास से, जिसमें आप आठ-दस घंटों के बाद खाते हैं, खान-पान में बदलाव किए बिना वजन घटाया जा सकता है और दूसरी तमाम बीमारियों के साथ मधुमेह, मोटापा, वसायुक्त लीवर, कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने जैसे रोगों से बचा जा सकता है। ज्यादातर लोग बार-बार और अनियमित ढंग से खाते हैं, जिसके कारण पोषक तत्व और शरीर के कोशिकीय तनाव के बीच का संतुलन कमज़ोर हो जाता है। 2017 में दिल्ली विवि द्वारा

अंसुलित अतिरिक्त वसा को वसा कोशिकाओं में जमा करने लगता है। एम्स की मुख्य आहार विशेषज्ञ परमीत कौर बताती हैं, 'जब आप उपवास करते हैं, तो फैटी एसिड कीटोन्स में बदल जाते हैं, जो शरीर को ऊर्जा देने में खर्च होने लगते हैं और वजन घटाने का कारक बनते हैं।'

अध्ययन में टीएनएक्सबी नामक जीन की पहचान की गई है, जो डीएनए-आहार संबंध को नए सिरे से परिभाषित कर सकती है। गुसा बताते हैं, 'यह उन दवाओं की खोज में मददगार हो सकती है, जो खराब डीएनए वाले लोगों के लिए काम की होंगी। नीजे यह भी बताते हैं कि पेट में पाए जाने वाले बैक्टीरिया का वास्ता हमारी बीमारियों से है और खान-पान की आदत सुधारकर हम इनसे बच सकते हैं। इससे पता चलता है कि बेहतर खान-पान

और या प्रोबायोटिक्स का इस्तेमाल उन लोगों के लिए बचाव के उपाय हैं, जिनमें एलर्जी या ऑटोइम्यून डिसॉर्डर होने की आशंका है।



# खाना बनाना सीखने वाली बेटियों के पोषण का सवाल

हाल ही में दिल्ली की एक बच्ची के पिता और उसकी दादी को बच्ची की उचित देखभाल न करने से हुई मौत का जिम्मेदार मानते हुए छह महीने की कैद की सजा सुनाई गई। उल्लेखनीय है कि पारिवारिक विवाद के चलते बच्ची अपनी मां से अलग पिता और दादी के संरक्षण में रह रही थी। 19 फरवरी, 2014 को वह अचानक बेहोश हो गई और उसकी मौत हो गई। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से यह खुलासा हुआ कि बच्ची बुरी तरह कुपोषण का शिकार थी।

अदालत का यह फैसला चेतावनी है उन लागों के लिए, जिनके लिए बच्चियां बोझ हैं। यहां सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि अगर उस बच्ची कि जगह लड़का होता, तो क्या उसके पिता और दादी ऐसी ही लापरवाही बरतते? दरअसल, आज भी भारतीय समाज में बेटियां अवर्गित हैं।

बीते दशकों में समाज के संवेदनशील वर्ग से लेकर सरकारी तंत्र के चिंतन का विषय निरंतर हो रही कन्या भ्रूण हत्याओं को रोकना रहा। इसमें किसी हद तक सफलता भी मिली, परंतु शायद ही किसी का ध्यान इस बात पर गया कि अगर बेटियां जन्म लेने का संघर्ष जीत भी जाती हैं, तो जीवित

रहने की चुनौती भी सामने मुंह बाए खड़ी होगी। बीते दिनों बिहार में 'इंसेप्लाइटिस' से जिन बच्चों की मौत हुई, उनमें 80 प्रतिशत लड़कियां थीं। यह महज संयोग नहीं है, बल्कि इसके पीछे सीधी वजह है— बच्चियों का लड़कों की अपेक्षा अधिक कुपोषित होना। इसके चलते उनका इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधी क्षमता) कमज़ोर होती है और वे तुरंत ही रोग की चपेट में आ जाती है। बच्चियों का कुपोषित होना कोई जन्मजात व्याधि नहीं है, बल्कि यह सामाजिक और पारिवारिक स्तर पर होने वाली घोर उपेक्षा की परिणति है।

'सेंटर फॉर इकोनॉमिक एंड सोशल स्टडीज' के 2015 के एक शोध में बताया गया है कि परिवार में भोजन वितरण जरूरत के आधार पर नहीं, बल्कि सामाजिक व पारिवारिक परिस्थितियों (स्टेट्स) पर निर्भर करता है और भारतीय समाज में सदैव से ही पुरुष की हैसियत सबसे ऊपर रही है। किसी सदस्य को पोषण की ज्यादा जरूरत है, खाना उसके मुताबिक नहीं बांटा जाता। घर के कमाऊ व्यक्ति को सबसे पहले खाना दिया जाता है। इंडियन स्टैटिस्टिकल इंस्टीट्यूट की रिसर्च भी

इस तथ्य की पुष्टि करती है कि भारतीय समाज में घर की महिला सदस्यों, जिनमें छोटी

विश्वास किया जाता है कि घर के पुरुष सदस्य महिलाओं के मुकाबले शारीरिक श्रम अधिक करते हैं, इसलिए उन्हें पौष्टिक भोजन दिया जाना चाहिए, जबकि सत्य यह है कि महिलाएं पुरुषों से अधिक कार्य करती हैं। चूंकि उनका श्रम धनोपार्जन से नहीं जुड़ा होता, इसलिए वे महत्वहीन होती हैं। गैर-सरकारी संस्था केरर के अनुसार, लैंगिक असमानता के कारण परिवार में माओं द्वारा ही बच्चियों को वह खाना नहीं दिया जाता, जो लड़कों को दिया जाता है। वास्तव में, पारंपरिक भारतीय परिवार लड़कों को सुरक्षित भविष्य का आधार समझते हैं, इसलिए तमाम आर्थिक विवशताओं के बावजूद अभिभावक लड़कों के स्वास्थ्य, पोषण और बीमारी पर विशेष ध्यान देते हैं, वहाँ बेटियों के बीमार होने पर असंवेदनशीलता बरती जाती है, यहां तक कि उन्हें अस्पताल भी नहीं ले जाया जाता। यूनीसेफ की एक रिपोर्ट के मुताबिक, जन्म के 28 दिनों के भीतर उचित इलाज न मिल पाने के कारण सबसे ज्यादा लड़कियों की मौत भारत में हो रही है।

यूनीसेफ की रिपोर्ट यह भी बताती है कि पांच साल से कम उम्र में होने वाली बच्चों की मौत में भी लड़कियां ज्यादा हैं। भारत में नवजात बच्चों को मुफ्त इलाज दिया जाता है, बावजूद इसके परिवार सिर्फ लड़कों के इलाज को प्राथमिकता देते हैं। साल 2017 में यूनीसेफ के जुटाए आंकड़ों के मुताबिक अस्पतालों में भर्ती कराए जाने वाले 60 फीसदी से ज्यादा नवजात लड़के थे।

साफ है, विकास की सभी परिभाषाएं उस समय धराशायी हो जाती हैं, जब बेटियों के भोजन का अधिकार भी बेटों के हिस्से आ जाता है। तमाम सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियों के बीच हमें इस चुनौती को स्वीकार करना ही होगा कि बच्चियों के स्वास्थ्य के प्रति समाज के किसी भी स्तर पर अन्याय न हो।

(ये लेखिका के अपने विचार हैं)

[ ऋतु सारस्वत ]  
समाजशास्त्री

# अब्जियों का जीन बदलकर पोषक तत्व बढ़ाएंगे वैज्ञानिक

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (सीएसए) के वैज्ञानिक अब सब्जियों में पोषक तत्व बढ़ाएंगे। इसके लिए सब्जियों के जीन में बदलाव करने की तैयारी है, ताकि वैग्रायटी में सुधार हो सके। वैज्ञानिकों के मुताबिक मिट्टी की गुणवत्ता खराब होने से धीरे-धीरे सब्जियों की पोषकता भी कम हो रही है। उत्पादन लभग्भ स्थिर हो चुका है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान के बाद इस दिशा में तेजी से काम किया जाएगा। वैज्ञानिकों का कहना है कि विश्वविद्यालय की ओर से अब तक लगभग 57 सब्जी वाली फसलों की नई प्रजातियां विकसित की जा चुकी हैं। इन्हीं में से अधिक प्रयोग में आने वाली सब्जियों की पोषकता को बढ़ाना जरूरी है। पहले चरण में मटर, टमाटर, बैंगन और पालक की फसल को चुना गया है।

**आलू के बाद टमाटर का सर्वाधिक प्रयोग-**  
आमतौर पर सब्जियों में आलू के बाद

टमाटर का सर्वाधिक इस्तेमाल होता है। सब्जी से लेकर, सलाद, सूप और चटनी बनाने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। यहां तक कि ब्यूटी प्रोडक्ट के रूप में भी प्रयोग होता है। इसी तरह मटर, पालक और बैंगन भी पहली पसंद में शुमार किए जा रहे हैं। टमाटर में विटामिन सी, लाइकोपिन, विटामिन, पोटेशियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। साथ ही इसमें कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाले तत्व भी होते हैं। टमाटर की सबसे बड़ी खासियत होती है कि पकाने के बाद भी उसके पोषक तत्व बने रहते हैं।

**मटर में भरपूर आयरन-**

पोषक तत्वों से भरपूर मटर में आयरन, जिंक, मैग्नीज और कॉर्पर मौजूद होता है जो शरीर को बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाया जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। मटर में कैल्शियम व जिंक कोशिश की जा रही है। - डॉ. राजीव,

एसोसिएट प्रोफेसर, सीएसए सब्जी विज्ञान





# सांया चिली रेसिपी

## अमेलत के बाथ ही उवाद भी

अगर आप अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाना चाहती हैं तो ब्रोयाबीन का खेवन करें। ब्रोया बड़ी प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। यह खेल के बाथ टी ब्वाद के मामले में भी अच्छा है। ब्रोयाबीन ये ब्रोया चिली बेक्रिपी के बाबे में बता रखी हैं कृपा श्रीवाज्ञतव -

## सामग्री- सोयाबीन के लिए

- पानी- 4 कप, ● नमक- 1/2 चम्मच,
  - सोयाबीन बड़ी- 1 कप ● गाढ़ा दही- 1 चम्मच
  - अदरक-लहसुन पेस्ट- 1/2 चम्मच ● काली मिर्च पाउडर- 1/4 चम्मच ● कश्मीरी लाल मिर्च- 1/2 चम्मच ● कॉर्न फ्लोर- 1/4 कप ● तेल- आवश्यकतानुसार

### अन्य सामग्री

  - तेल- 4 चम्मच ● बारीक कटा लहसुन- 5 कलियां ● बीच से कटी हरी मिर्च- 1 ● बारीक कटा हरा प्याज- 4 चम्मच ● बारीक कटा प्याज- 2 चम्मच ● कटी हुई शिमला मिर्च- 1 ● टोमैटो सॉस- 2 चम्मच ● विनिगर- 1 चम्मच ● सोया सॉस- 1 चम्मच ● चिली सॉस- 1 चम्मच
  - काली मिर्च पाउडर- 1/4 चम्मच ● नमक- 1/4 चम्मच

### कॉर्न फ्लोर के पेस्ट के लिए

  - कॉर्न फ्लोर- 1 चम्मच ● पानी- 1/4 कप

## कार्न फ्लोर के पेस्ट के लिए

- कॉर्न फ्लोर- 1 चम्मच ● पानी- 1/4 कप

विधि

चार कप पानी में आधा चम्मच नमक डालकर उबालें। उसमें सोयाबीन डालें और 5 से 7 मिनट तक उबालें। सोयाबीन को पानी से निकालें और ठंडा होने दें। एक बर्टन में दही, अदरक-लहसुन कड़ाही में डालकर ग्रवा के गाढ़ा हान तक पकाए। फाई की हुई सोयाबीन बड़ी को कड़ाही में डालकर मिलाएं। गैस ऑफ करें। बचे हुए दो चम्मच हरे प्याज से सोया चिली को गार्निश कर सर्व करें।

पेस्ट, एक चौथाई चम्मच काली मिर्च पाउडर व आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिलाएं। उबले हुए सोयाबीन और एक चौथाई कप कॉर्नफ्लोर को उसी बर्तन में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ढककर 20 मिनट तक छोड़ दें। कड़ाही में तेल गर्म करें और सोयाबीन को उसमें डालकर तल लें और टिश्यू पेपर पर निकाल लें। अब एक बड़ी कड़ाही में चार चम्मच तेल गर्म करें और उसमें लौंग की पांच कलियां और एक बीच से कटी हरी मिर्च डालें। दो चम्मच प्याज और दो चम्मच हरा प्याज भी कड़ाही में डालें और कुछ देर तक तेज आंच पर रखें। अब इसमें शिमला मिर्च डालें और हल्का रंग बदलने तक पकाएं। दो चम्मच टोमैटो सॉस, एक चम्मच चिली सॉस, एक चम्मच विनिगर, एक चम्मच सोया सॉस और एक-एक चौथाई चम्मच नमक व काली मिर्च पाउडर डालें। दो से तीन मिनट तक पकाएं। अब एक कटोरी में एक चम्मच कॉर्न फ्लोर और एक चौथाई कप पानी डालकर मिलाएं। इस पेस्ट को कड़ाही में डालकर ग्रेवी के गाढ़ा होने तक पकाएं। कार्ब की हुई सोयाबीन बड़ी को कड़ाही में डालकर मिलाएं। गैस ऑफ करें। बचे हुए दो चम्मच हरे प्याज से सोया चिली को गार्निश कर सर्व करें।

# बाजारीकरण के कारण मोटे अनाजों से टूटा मोह गहराई कृपोषण की समस्या, कैसे मिले निजात

भी हमारे आहार का जरूरी हिस्सा रहे मोटे अनाज आज उपेक्षित हैं। ज्यादा पौष्टिक इन अनाजों के सेवन से हम अपना और अपनों का सुपोषण सुनिश्चित कर सकते हैं। पढ़ें रिपोर्ट...  
मां में कृपोषण की गंभीर स्थिति को बताने के लिए आंकड़ों की कमी नहीं है। बुलंद भारत की एक बदरंग तस्वीर की कई वजहें हैं। इनमें सबसे बड़ी वजह लोगों का पौष्टिक खुराक न लेना है। वेधा संपन्न और वंचित तबकों को समान रूप यह वजह प्रभावित कर रही है। कभी हमारे आहार का जरूरी हिस्सा रहे मोटे अनाज आज उपेक्षित हैं। औसतन अन्य अनाजों की तुलना में ज्यादा पौष्टिक इन मोटे अनाजों के सेवन से हम अपना और अपनों का सुपोषण सुनिश्चित कर सकते हैं।

पौष्टिकता प्रमाणित हो रही है। भारतीय खाद्य एवं चारा विभाग की फसल विज्ञानी डा. उमा रघुनाथन के मुताबिक धान और गेहूं की अपेक्षा सावां, कोदो जैसे मोटे अनाजों की पौष्टिकता अधिक है। इस संबंध में डा. उमा का भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद की पत्रिका में शोधपत्र प्रकाशित हो चुका है गुणों की खान मोटे अनाज में पल्प अधिक होता है। यह आंतों में चिपकने की बजाय आसानी से आगे बढ़ता है। इससे पेट पर कब्ज का कब्जा नहीं हो पाता। मोटा अनाज सुपाच्य है। हाजमा ठीक रखता है। मोटापे को हावी नहीं होने देता। तासीर के अनुसार भी सेवन किया जा सकता है। पहले माताएं शिशुओं को ज्वार और मक्के के आटे का घोल पिलाती थीं। यह उनके लिए सुपोषक होता था।

रुरत है बड़ी : महंगाई के दौर में गरीबों को भरने के लिए पौष्टिक भोजन के रूप में मोटे नाजों की आपूर्ति । गौरतलब है कि 26 सबसे बड़ी अफ्रीकी देशों से भी ज्यादा गरीब लोग वर्तमान आठ भारतीय राज्यों (बिहार, छत्तीसगढ़, रखड़, मध्यप्रदेश, उड़ीसा, राजस्थान, उत्तर पश्चिम और पश्चिम बंगाल) में रहते हैं । 26 दक्षिण अफ्रीकी देशों में कुल गरीबों की संख्या 41 करोड़ है जबकि केवल इन 8 भारतीय प्रदेशों में 1 करोड़ गरीब आबादी निवास कर रही है ।

**टा अनाज :** घास कुल (ग्रैमिनी) के पौधे नको उनके बीज के लिए उगाया जाता है। होते हैं। यह डिसलिपिडेमिया और डायबिटीज पीड़ितों के लिए फायदेमंद है।

जाज कहलाते हैं। एक परिपक्व अनाज के दाने तीन भाग होते हैं। भरूण या जर्म, स्टार्च युक्त प्रोस्पर्म और पेरी कार्प या वाह्य आवरण। कछुनाज के दानों की वाह्य छिल्की रेशेदार छिलकों कसी होती है, जिनको मंड़ाई से भी मान्यता नहीं निकाला जा सकता है। इन नाजों को मोटा अनाज कहते हैं। जैसे चना, गार, बाजग, मक्का कोटो मट्टवा सांवा गगी जौ : इस अनाज में सबसे ज्यादा अल्कोहल पाया जाता है। यह पच जाने वाले फाइबर का भी अच्छा स्रोत है। यह ब्लड कोलेस्ट्रोल को कम करके ब्लड ग्लूकोज को बढ़ाता है। मैग्नीशियम का भी अच्छा स्रोत और एंटीऑक्सीडेंट है। अल्कोहल की प्रचुर मात्रा से यह मूत्रवर्धक का काम करता है। यह हाइपरटेंशन से पीड़ितों के लिए फायदेमंद है।

**बाजरा** : यह प्रोटीन का भंडार है। बाजरे में मैथाइन, ट्राइटोफान और इनलिसाइन बड़ी मात्रा में पाया जाता है। यह थायमीन अथवा विटामिन-बी का अच्छा स्रोत है और आयरन

तथा कैलिशयम् का भी भंड

**ज्वार :** यह भी एक तरह से जाड़ों में पसंद किया जाने वाला अनाज है। इसमें बहुत कम वसा होती है और ये कार्बोहाइड्रेट का जबरदस्त भंडार है। इसमें भी आयरन, कैल्शियम का उपयोगी भंडार होता है।

**रागी :** कैलिंशयम का जबरदस्त स्नोत, इसलिए ऑस्ट्रेपेनिया और ऑस्ट्रेपोरेसिस से ग्रस्त लोगों के लिए फायदेमंद। यह मेनोपॉज के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी लेक्टोज की समस्या से पीड़ितों के लिए लाभकारी। इसेलिए रागी का प्रयोग छोटे बच्चों के भोजन में भी होता है।

बाजार



रण से बिगड़ी स्थिति आजादी के बाद बदली कृषि-नीति ने भारतीयों को गेहूं और चावल जैसी फसलों पर निर्भर बना दिया। बाजारीकरण के बढ़ते प्रभाव से लोगों का मोटे अनाजों से मोहब्बंग होता चला गया। हरित क्रांति के दौर में जिस एकफसली खेती को बढ़ावा मिला उनमें धान और गेहूं को केंद्रीय भूमिका मिली। लिहाजा कुल कृषि योग्य भूमि में मोटे अनाजों की पैदावार कम होती गई। 1966 से 2006 के पिछले चार दशकों में चावल का उत्पादन 3.8 करोड़ से बढ़कर 8.6 करोड़ टन और गेहूं का उत्पादन 1.5 करोड़ टन से बढ़कर सात करोड़ टन हो गया जबकि मोटे अनाजों का उत्पादन 1.85 करोड़ टन से घटकर 1.8 करोड़ टन रह गया।



## कम पढ़ी-लिखी हैं इमरती देवी तो क्या? पढ़े-लिखों से ज्यादा संवेदनशील मुहे उठाती हैं

[ डॉ. अजय खेमरिया ]

इमरती देवी ने साहस और गर्व के साथ कहा कि आज जो फोटो इस सेमिनार के पार्श्व में बैनर पर छपे हैं कभी वे खुद भी इसी श्रेणी में थीं, उनके पास न पढ़ने की सुविधाएं थीं, न खाने पीने और पहनने की, लेकिन आज वह यहां मंत्री बनकर खड़ी हैं।

मध्य प्रदेश की महिला बाल विकास मंत्री है श्रीमती इमरती देवी सुमन। जाति से जाटव दलित हैं। तीसरी बार ग्वालियर जिले की डबरा विधानसभा सीट से विधायक निर्वाचित हुई हैं। हर बार उनकी जीत का अंतर बढ़ता गया है, इस बार लगभग 60 हजार पर पहुँचा है। पिछले 15 अगस्त को वह देश भर की मीडिया में इसलिये चर्चा में आ चुकी हैं क्योंकि वह मुख्यमंत्री कमलनाथ के सन्देश को पढ़ नहीं पाई थीं। सोशल मीडिया पर उनका जमकर मजाक उड़ाया गया था। लोगों ने उनकी शैक्षणिक योग्यता पर सवाल उठाए। उनके समर्थन में कितिपय लोगों ने उनकी दलित पृष्ठभूमि को लेकर बचाव का प्रयास किया, आलोचकों को मनुवादी डंडे से हड़काने की कोशिश की लेकिन इस सबसे इतर इमरती देवी के एक मौलिक पक्ष को दरकिनार कर दिया गया जो पिछले दिनों भोपाल में आयोजित एक समारोह में एक बार फिर मुखरित हुआ—वह यह कि इमरती देवी

कैबिनेट मंत्री होने के बावजूद दिल से बोलती हैं उनकी गैर शैक्षणिक और गरीबी की पृष्ठभूमि पर उन्हें कोई मलाल नहीं है।

वह इसे छिपाने की कोशिशें भी नहीं करती हैं एक राजनेता की जो बातें आम जनता को उसके नकलीपन, उसकी कथनी करनी में उन्होंने साफ कहा कि हमारा विभाग आज भी अपीरी गरीबी में विभाजन की रेखा को मजबूत करता है, आंगनबाड़ी में गरीबों के बच्चे आते हैं उन्हें एकाध रोटी पकड़ा कर विदा कर दिया जाता है। उनकी पढ़ाई लिखाई की तुलना बस से स्कूल आते जाते बच्चों से की जा सकती है ? इमरती देवी ने बताया कि उनके मन में यह कसक काफी समय से थी इसलिए उन्होंने अपने अधिकारियों से कहा कि गरीब के बच्चे भी प्राइवेट स्कूल जैसी आंगनबाड़ी में जाएं ऐसा कुछ कीजिये।

इमरती देवी की स्वयं भोगी गई यह पीड़ा उनकी प्राथमिकता थी इसलिए कुछ समय पहले मप्र के सभी 313 ब्लाकों में एक एक आंगनबाड़ी को प्ले स्कूल में तब्दील कर दिया गया है, इमरती देवी ने इसे अपनी उपलब्धि के रूप में बताया। मप्र के न्यायमूर्तियों की ओर मुखातिब होते हुए उन्होंने कहा कि कोई गरीब माँ बाप अगर बच्चे से काम करता है तो आप लोग उसे पकड़वाकर बन्द करा देते हैं पर उसके बाद वह खायेगा क्या ? ऐसा कुछ कीजिये ताकि गरीब का पेट भर सके। आपका कानून बच्चों को काम करने से तो रोकता है पर पेट की आग बुझाने पर चुप हो जाता है।

इमरती देवी ने साहस और गर्व के साथ कहा कि आज जो फोटो इस सेमिनार के पार्श्व में बैनर पर छपे हैं कभी वे खुद भी इसी श्रेणी में थीं, उनके पास न पढ़ने की सुविधाएं

थीं, न खाने पीने और पहनने की, लेकिन आज वह यहां मंत्री बनकर खड़ी हैं। मंत्री के रूप में उन्होंने साफ कहा कि हमारा विभाग आज भी अपीरी गरीबी में विभाजन की रेखा को मजबूत करता है, आंगनबाड़ी में गरीबों के

बच्चे आते हैं उन्हें एकाध रोटी पकड़ा कर विदा कर दिया जाता है। उनकी पढ़ाई लिखाई की तुलना बस से स्कूल आते जाते बच्चों से की जा सकती है ? इमरती देवी ने बताया कि उनके मन में यह कसक काफी समय से थी इसलिए उन्होंने अपने अधिकारियों से कहा कि गरीब के बच्चे भी प्राइवेट स्कूल जैसी आंगनबाड़ी में जाएं ऐसा कुछ कीजिये। इमरती देवी की स्वयं भोगी गई यह पीड़ा उनकी प्राथमिकता थी इसलिए कुछ समय पहले मप्र के सभी 313 ब्लाकों में एक एक आंगनबाड़ी को प्ले स्कूल में तब्दील कर दिया गया है, इमरती देवी ने इसे अपनी उपलब्धि के रूप में बताया। मप्र के न्यायमूर्तियों की ओर मुखातिब होते हुए उन्होंने कहा कि कोई गरीब माँ बाप अगर बच्चे से काम करता है तो आप लोग उसे पकड़वाकर बन्द करा देते हैं पर उसके बाद वह खायेगा क्या ? ऐसा कुछ कीजिये ताकि गरीब का पेट भर सके। आपका कानून बच्चों को काम करने से तो रोकता है पर पेट की आग बुझाने पर चुप हो जाता है।

कोट और टाई धारण किये हुए न्यायपालिका और प्रशासन के बीसियों



लगभग हर भारतीय रसोई में लहसुन मौजूद होता है। लहसुन के लाभ किसी औषधि से कम नहीं हैं हालांकि कुछ लोग इसकी तीखी महक की बजह से खाने में इसका इस्तेमाल करने से बचते हैं, जबकि लहसुन में मौजूद कई एंटीऑक्सीडेंट्स गुण मधुमेह, हृदय रोग, पेट के संक्रमण के साथ त्वचा संबंधी कई बीमारियों से आपको दूर रखता है।

आयुर्वेद में तो त्वचा की रंगत निखारने के लिए लहसुन के हजारों उपयोग बताए गए हैं। लहसुन को अपने ब्लूटी रुटिन का हिस्सा बनाकर आप भी त्वचा और बालों से जुड़ी अपनी कई परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे।

### सौंदर्य निखारने के लिए अपनाएं लहसुन के ये 5 उपाय-

- त्वचा में खाज- खुजली, जलन और लाल रैशेज होना आदि कुछ ऐसी समस्याएं हैं, जो लोगों को आए दिन परेशान करती हैं। अगर आप इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए दवा का उपयोग नहीं करना चाहती हैं तो लहसुन का प्रयोग कर सकती हैं। त्वचा में जहां भी आपको ऐसी समस्या हो रही

है, वहां पर लहसुन की एक कली का पेस्ट बनाकर लगा लें। इसके अलावा लहसुन के पेस्ट को दूध या मलाई में मिलाकर लगाने से भी त्वचा की हर तरह की समस्या से छुटकारा मिलता है।

- लड़कियां ही नहीं लड़के भी कई बार ब्लैकहेड और वाइटहेड की समस्या से परेशान रहते हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए आपको सफेद सिरके में लहसुन का पेस्ट डालकर उसे अच्छी तरह से मिलाना है। अब इस पेस्ट को एकने पर लगाकर 10 मिनट बाद चेहरा धो लें। इसके अलावा एक कच्चे लहसुन की कली चबाएं और एक गिलास ठंडा पानी पी लें। ऐसा करने से आपको कफी लाभ होगा।

- लहसुन का उपाय आपको एंटी एजिंग और झुर्रियों से बचाए रखने में भी मदद करता है। लहसुन में भारी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो झुर्रियों से लड़ने में काफी मदद करते हैं। इससे बचने के लिए सुबह खाली पेट गुनगुने पानी के साथ लहसुन की एक कच्ची कली नियमित रूप से खाकर भी बढ़ती उम्र को जवां रखा जा सकता है।

त्वचा के बाद अगर बालों की करें तो उनका समय से पहले सफेद होना आजकल हर दूसरे व्यक्ति की सबसे बड़ी समस्या बन चुकी है। इससे बचने के लिए लहसुन के पेस्ट को जैतून के तेल में मिलाकर गर्म कर लें और जब तक धुआं न निकले, गैस बंद न करें। अब इस पेस्ट को ठंडा कर अपने बालों की जड़ों पर लगाएं। सफेद बालों की समस्या दूर हो जाएगी।



## हाईकोर्ट में याचिका- यमराज को दें निर्देश मृत दोषियों को वापस भेजने की मांग

एक अजीब केस कोर्ट से यमराज को निर्देश देने की मांग की कि वह दोषियों को सजा पूरी करने के लिए यमलोक से वापस भेजें।

एक अजीब केस कलकत्ता हाईकोर्ट में आया है। यह किसी फिल्मी केस की तरह है। कुछ वर्ष पहले हिंदी में एक फिल्म आई थी ओह माइ गॉड। जिसमें कांजी भाई यानी परेश रावल भूकंप में बर्बाद अपनी दुकान का बीमा क्लेम हासिल करने के लिए भगवान पर केस कर देते हैं। ऐसा ही एक मामला कोलकाता में देखने को मिला है। 5 साल की जेल की सजा पाए मृत आरोपितों के परिवार ने कलकत्ता हाईकोर्ट से कहा है कि वह यमराज को निर्देश दें कि वह दोषियों को सजा पूरी करने के लिए यमलोक से वापस भेजे।

इतना ही नहीं, याचिकाकर्ता ने कहा है कि अगर यमराज ऐसा नहीं करते तो उनके खिलाफ अवमानना की कार्रवाई की जाए।

मामला साल 1984 का है। उत्तर 24

परगना जिले के गुरुलिया के रहने वाले समर चौधरी और उनके दो बेटों ईश ?वर और प्रदीप की किसी के साथ मारपीट हो गई थी। इसमें एक शख्स की मौत हो गई। मामले को लेकर अलीपुर के अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश ने तीनों को 9 फरवरी 1987 को 5-5 साल की जेल की सजा सुनाई। उसी साल मार्च में दोनों ने हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया। कोर्ट ने एक अंतरिम आदेश पारित कर दोनों की सजा पर रोक लगा दी।

इससे पहले की सुनवाई शुरू होती, तीन में से दो आरोपितों- समर और प्रदीप की मौत हो गई। इतना ही नहीं, 22 जून 2006 को आरोपित पक्ष के अधिवक्ता की हाई कोर्ट के जज के तौर पर पदोन्नति हो गई। ऐसे में बिना वकील के आरोपितों का मामले के दो आरोपित अब इस दुनिया में

नहीं हैं। बाद में कोर्ट ने आरोपितों के लिए एमिक्स क्यूरी (जो आरोपी फीस न दे सकने की वजह से वकील नहीं कर पाते, उन्हें अदालत सरकारी खर्च पर वकील मुहैया करवाती है। उसे एमिक्स क्यूरी कहा जाता है।) नियुक्त कर दिया और मामले में फैसला सुनाते हुए 16 जून 2016 को याची की अपील खारिज कर दी। इसके बाद याची पक्ष ने कोर्ट को आरोपितों की मौत की बात नहीं बताने के लिए माफीनामा देने के साथ साल 2016 के उसके आदेश की याद दिलाई। मृतक समर के बेटे और प्रदीप की विधवा रेनू ने आवेदन में कहा है कि माननीय उच्च न्यायालय यमराज को निर्देश दे कि वह दोनों आरोपितों को पृथ्वी पर वापस भेजें ताकि वे दोनों कोर्ट द्वारा मुकर्रर सजा पूरी करें। उन्होंने आगे कहा कि अगर यमराज ऐसा नहीं करते तो उनके खिलाफ अवमानना की कार्रवाई शुरू की जाए।

प्रतिनिधियों के पास मंत्री इमरती के लोक बोली में उठाये गए सवालों का कोई जवाब नहीं था। सिवाय जेजे एक्ट के उन सेंकड़ों से ज्यादा प्रावधानों पर चर्चा के जिनके अनुपालन के लिए भारत की सामाजिकी, प्रशासनिक मशीनरी अनुकूल है वी नहीं। आप सवाल उठा सकते हैं कि इसमें नया क्या है जो मंत्री ने उठाया है ? गहराई से सोचेंगे तो आपको समझ आएगा कि व्यवस्थाजनित जड़ता और अफसरी शिकंजे ने मप्र की इस दलित मंत्री को उसकी जड़ों से कटने नहीं दिया है वह सियासत में सच बोल रही है। सच बोलने का साहस कौन कर पाता है आजकल ?वह दलित महिला और बिना पढ़ी लिखी न होने के बाबजूद अपने विभाग में उस गरीबी और दर्द को सुनाना चाह रही है जिसे पढ़े लिखे दून रिटर्न काले अंग्रेज और उनके हम कदम नेताजी सुनने के लिये तैयार नहीं हैं।

संभव है इमरती अपने प्रयास में आगे जाकर असफल साबित हो जाएं पर उनकी ईमानदार कोशिश को आप खारिज नहीं कर सकते हैं। सियासत में सार्वजनिक रूप से मन की बात बोलना हर किसी के वश की बात नहीं है। इसलिये इमरती बेशर्म और निर्मम तंत्र में भले मनोरंजन की पात्र बन जाती हो पर उनके उठाये मुदे जमीन पर आम आदमी की पीड़ा को अभिव्यक्ति देते हुए लगते हैं। वह जब पटवारियों को रिश्ततखोर कहती हैं या फिर सबके सामने यह कहती है कि ट्रांसफर कराने में पैसे लगते हैं तब वह इस व्यवस्था की हकीकत को बयान नहीं करती हैं क्या। आज मप्र में सबसे बदनाम बिरादरी है पटवारी, हर आपो खास इनसे परेशान है इसलिये इमरती इन्हें मंत्री होने के बाबजूद रिश्ततखोर कहती हैं तो क्या वह आम आदमी की भाषा नहीं बोलती है ? सरकार में ट्रांसफर कैसे होते हैं ? ये किसको नहीं पता है। इसके बाबजूद इन सभी मामलों में जिम्मेदार चुप रहने के साथ इस व्यवस्थागत अन्याय का बचाव कर आखिर कौन-सी काबिलियत का मुजायरा करते हैं ?

आरक्षण के सहरे सत्ता के शिखर तक पहुँचने वाले जनप्रतिनिधियों को हम हमेशा

अफसरों की करतूतों को ढकते हुए ही देखते हैं। कुछ समय के लिये मंत्री बनने वाले लोग जब तक पद पर रहते हैं अपने अफसरों की लिखी इबारत पढ़ते हैं, इस लिहाज से हमें इमरती देवी का अभिनंदन करना चाहिये क्योंकि वह अक्सर इस इबारत की जगह गरीब और वंचित की बात तो उठाती ही रहती हैं भले ही उनकी बातों का परिणाम न निकले। साथ ही वह काले अंग्रेजों को भी आईना दिखाती रहती हैं।

वह अपने नेता ज्योतिरादित्य सिंधिया को भी सीमाओं का अहसास कराने से नहीं हिचकती हैं, उन्होंने सिंधिया को मप्र कांग्रेस

अध्यक्ष न बनाकर महाराष्ट्र का प्रभारी बनाये जाने पर यह भी सार्वजनिक रूप से ही कहा था कि उन्हें (सिंधिया) वहां (महाराष्ट्र) कौन पूछता है ? बनाना है तो राहुल गांधी उन्हें मध्य प्रदेश का अध्यक्ष बनाएं। जाहिर है इमरती हकीकत बोल देती हैं शायद यही उनके जीत के मार्जिन को हर बार बढ़ाने वाला कारक है। वस्तुतः सच और आम आदमी की बात करने के लिये पढ़ा लिखा होना जरूरी नहीं। देश की समस्याओं को पढ़े लिखे लोगों ने ही उलझाया है। पीली बस- वाले स्कूल कॉलेजों और विश्वविद्यालयों की सूरत नहीं देखने वालों ने नहीं।



# जब गांव की पगड़ंडी पर पहुंचती है आर्थिक मंदी

मांग में कमी के कारण लभानी अर्थव्यवस्था अभी अंकट में है। यह कमी कितनी व्यापक है, इनका पता न लिए बल्कि अबकावी आंकड़ों द्वारा चलता है, बल्कि कई उत्पादों की घटती बिक्री भी इन ठकीकत की तरहीक कर रही है। इन उत्पादों में ऑटोमोबाइल, टीवी द्वारा लेकर बिक्कुट और अंडव-गार्मेंट्स जैवी बोजाना इन्हेमाल की चीजें शामिल हैं। कुछ बड़ी कंपनियों ने अपनी इकाइयां अक्षराई क्षेत्र द्वारा बढ़ावा दी हैं, जिनके कारण बोजान का अवाल भी गठन गया है।

सिर्फ वैश्विक अनिश्चितता या आर्थिक उथल-पुथल के कारण यह सब नहीं हो रहा। इसकी वजह घरेलू परिस्थितियां हैं, जिसके केंद्र में लोगों की घटती आमदनी है। मगर सबाल यह है कि इस गिरावट का प्रसार आखिर कहां तक है? ग्रामीण भारत की दुर्दशा तो साफ है। वहां अधिक लागत पर कम आमदनी भारी पड़ रही है, जिससे खेती से होने वाली आय प्रभावित हुई है। खेतिहार श्रमिकों की वास्तविक मजदूरी पिछले दो वर्षों में कम हुई है, जबकि दिहाड़ी मजदूरों के तो पिछले पांच वर्षों में हाथ-पांव ही बंध गए हैं। जाहिर है, ग्रामीण भारत पिछले दो दशकों के सबसे गंभीर संकट से गुजर रहा है, और यह अब हमारी बहस का विषय भी नहीं रह गया है।

इनसे कुछ हद तक यह तो पता चलता है कि कृषि-कीमतें क्यों गिरीं और बिस्कुट जैसी बुनियादी वस्तुओं की मांग क्यों कम हुई है, लेकिन यह जाहिर नहीं हो पाता कि दोपहिया वाहन और टीवी जैसे उत्पादों की बिक्री क्यों घटी? इनकी मांग में बेशक ग्रामीण क्षेत्र योगदान देते हैं, लेकिन इनका बड़ा बाजार तो आज भी शहर ही है। दुर्भाग्य से हमारे पास इस बाबत सीमित आंकड़े हैं कि आखिर शहरी लोगों की आमदनी क्यों घटी? फिलहाल ग्रामीण मजदूरी को लेकर हर महीने आंकड़े जारी किए जाते हैं, लेकिन शहरवासियों के लिए इस तरह के आंकड़े के विश्वसनीय स्रोत सिर्फ राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण कार्यालय के रोजगार-बेरोजगार सर्वे हैं। इन्हीं सर्वे में आवधिक श्रम-बल सर्वेक्षण भी शामिल हैं, जो नौकरीशुदा लोगों की आमदनी का लेखा-जोखा पेश करते हैं। इसके आंकड़े बताते हैं कि वर्ष 2011-12 और 2017-18 के दौरान नियमित कामगारों की कमाई कम हुई है। ऐसा शहरी व ग्रामीण, दोनों क्षेत्रों में हुआ है। गांवों में नियमित मजदूरी में सालाना 0.3 फीसदी की कमी आई है, तो शहरों में 1.7 प्रतिशत की। पिछले पांच दशकों

[ हिमांशु ]  
एसोशिएट प्रोफेसर, जेएनयू

## पानी के भीतर हाईवे

एक सबसोनिक ट्र्यूब ट्रांसपोर्ट सिस्टम बनेगा जिसमें पॉड्स के द्वारा एक जगह से दूसरी जगह जाया जा सकेगा। इस माध्यम से एक घंटे में ब्रिटेन से स्वीडन और नार्वे पहुंचा जा सकेगा।

## स्पेस होटल



अंतरिक्ष में छुट्टियां मनाने का सपना साकार होगा। ये होटल चांद या किसी और ग्रह की परिक्रमा करते हुए अपना खुद का गुरुत्व बल पैदा कर सकेंगे। अंतरिक्ष पर्यटन को बढ़ावा देने में कारगर साबित होगा।

## भूमिगत ऊंची इमारतें



ये अर्थस्क्रैप्स जमीन के नीचे कई मंजिलों होंगी। भूकंप के असर से अचूटी होंगी।

## उड़ते हुए बस और टैक्सियां

जल्द ही उड़ती टैक्सियों का सपना साकार होगा। हाई पॉवर ड्रोन कॉप्टर जमीनी यातायात समस्याओं से छुटकारा दिलाएगा।



## शरीर का स्वास्थ्य बताने वाले उपकरण

हमारे शरीर में ऐसी चिप या छोटे उपकरण लगेंगे जो समय रहते किसी कमी या रोग से आगाह करेंगे।

## होवरबोर्ड पर ऊंचाई पर खेल

हैरी पॉटर सीरीज की फिल्मों में आपने क्रीड़िच स्टाइल 4 डी मैच खेलते देखा होगा। जल्द ही ऐसे ही मैच होवरबोर्ड पर हम आप भी खेलेंगे।



**खुद की सफाई करने वाले घर**  
एक बटन दबाने के साथ घर खुद को साफ कर लेंगे।

## 3D प्रिंटिंग अंग

जरूरतमंदों के अंग प्रत्यारोपण की कमी दूर होगी।

# 50 साल बाद

## ऐसा होगा हमारा जीवन



### पानी के अंदर टाईवे अंतरिक्ष में होटल उड़ती हुई टैकियां

हमारे शरीर में ऐसे उपकरण लगेंगे जो उसकी दशा-दिशा के बारे में हमें आगाह करते रहेंगे। आइए एक नजर डालते हैं भविष्य की ऐसी ही तकनीकों पर... कल किसने देखा है? हम सबने देखा है। वर्तमान की तकनीकी पहुंच के आधार पर भविष्य की बुनियाद हमारे वैज्ञानिक रख चुके हैं। ब्रिटेन में जारी सैमसंग के एक्स 50 : द फ्यूचर इन फोकस रिपोर्ट में बताया गया है कि 2069 तक हमारे रोजमर्रा के जीवन का बड़ी अद्भुत तकनीकों से साबका पड़ेगा। इन पूर्वानुमानों को तकनीकविद और भविष्यविदों ने तैयार किया है। शहरी इलाकों में उड़ने वाली टैकियां होंगी। ऊपरी वायुमंडल में दूरी को चंद मिनटों में नापने वाले रियोजेबल रॉकेट होंगे। पानी के अंदर हाईवे बनेंगे। भूमिगत ऊंची इमारतें होंगी। ऐसे घर होंगे जो खुद अपनी साफ-सफाई सुनिश्चित करेंगे। 3 डी प्रिटिंग से कृत्रिम अंग तैयार होंगे। हमारे शरीर में ऐसे उपकरण लगेंगे जो उसकी दशा-दिशा के बारे में हमें आगाह करते रहेंगे। आइए एक नजर डालते हैं भविष्य की ऐसी ही तकनीकों पर...



## छत्तीसगढ़ में कमज़ोर होती बीजेपी



प्रदेश में इन अमर्य भाजपा पूँजी तबठं औ बिकवनी, कमजोर और निष्प्रभावी दिक्वार्ड दे रही है। दूबअबल प्रदेश में पार्टी के अब बोले बाबते बड़े नेता माने जाने वाले पूर्व मुव्वमंत्री डॉ. बमन बिंठ भ्रष्टाचार के तमाम आओं औ धिके ठुए हैं। दूक्वनी ओव पार्टी के बड़े नेता अलग-अलग गुटों में बंट गए हैं। पार्टी के भीतब गुटबाजी, कार्यकर्ताओं में अवंतोष और छताशा तथा जनता के बीच भाजपा की नियंत्र बवाब ठोती छवि ने दंतेवाड़ा उपचुनाव के नतीजे तय कर दिए। आने वाला अमर्य भाजपा के लिए और मुश्किल ठेगा।

क्या प्रदेश में भाजपा की स्थिति निरंतर खराब हो रही है। दंतेवाड़ा उपचुनाव के परिणाम को देखकर तो यही लगता है। भाजपा विधायक भीमा मंडावी की नक्सलियों द्वारा जघन्य हत्या के बाद खाली हुई इस सीट पर हाल ही में उपचुनाव हुआ जिस पर कांग्रेस की देवकी कर्मा ने भीमा मंडावी की पती को 11 हजार से भी अधिक वोटों से परास्त किया। यह केवल कांग्रेस की जीत नहीं थी बल्कि छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद दंतेवाड़ा की सीट पर अब तक की सबसे बड़ी जीत है। इससे यह साबित होता है कि बस्तर में कांग्रेस का जनाधार बढ़ा है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि भीमा मंडावी की मौत के लगभग चार महीने बाद हुए इस उपचुनाव में भी भाजपा के पक्ष में सहानुभूति लाहर ने काम नहीं किया। दंतेवाड़ा का चुनाव हार जाने के बाद अब चित्रकूट का उपचुनाव होना है लेकिन जिस तरह की परिस्थितियां हैं उससे तो यही लगता है कि चित्रकूट की सीट भी भाजपा के हाथ से जाएगी। गौरतलब है कि प्रदेश के सबसे बड़े आदिवासी राज्यों सरगुजा और बस्तर की 26 में से 25 सीटें इस समय कांग्रेस के पास हैं। छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद से यह पहला अवसर है जब सरगुजा की सभी 14 और बस्तर की 11 सीटों पर कांग्रेस का कब्जा है। अगर चित्रकूट की सीट भी कांग्रेस के हाथ आ जाती है तो बस्तर की भी सभी 12 सीटों पर कांग्रेस का ही कब्जा हो जाएगा। यह स्थिति ना तो पूर्व मुख्यमंत्री डॉक्टर रमन सिंह के लिए अनुकूल मानी जा सकती है और ना ही भाजपा के लिए। नवंबर-दिसंबर में नगरीय निकाय के चुनाव होने हैं और इसके तत्काल बाद पंचायतों के भी चुनाव होंगे। प्रदेश की भूपेश सरकार को लगभग नौ महीने हो चुके हैं। अगर इस सरकार के खिलाफ कोई असंतोष होता तो इसका असर दंतेवाड़ा उपचुनाव में दिख जाता लेकिन जिस तरह से यहां कांग्रेस ने जीत हासिल की है उससे तो यही लगता है कि मौजूदा सरकार के खिलाफ फिलहाल जनता

[ शशांक ]

# कितना सुरक्षित है बैंक में जमा पैसा

[ राजीव सिंह ]

**बैंकों में घोटाले और अनियमितता की बवाबदों और ग्राहकों का टैकान छँ परेशान ठीना बवाभाविक हैं। ताजा मामला पंजाब एंड मठानष्ट कोआपकेटिव बैंक का है जर्ते लावदों बवाताधावकों का पैवाफ़ा फ़ंब्या हुआ है। अवाल उठता है कि अगव बैंक बड़े घोटाले का शिकाव ठीता है या फ़िब दिवालिया टो जाता है तो ठमानी जमानाश्वि क्युब्जित है या नठीं ?**

आमतौर पर बैंकों में जमाराशि को पूरी तरह से सुरक्षित माना जाता है। सरकार चाहे कोई भी हो वह रिज़र्व बैंक के साथ मिलकर उचित कदम उठाती है और किसी भी बैंक को डूबने नहीं देती है। अब तक का इतिहास तो वैसा ही रहा है। बैंक में जमा राशि की सुरक्षा की गारंटी सरकार की होती है। सरकार किसी भी बैंक को फेल नहीं होने दे सकती। अगर ऐसा हुआ तो इसकी बड़ी राजनीतिक कीमत उसे चुकानी पड़ सकती है। नियमों में तहत बैंक को अपने पास इतना पैसा रिज़र्व रखना होता है ताकि किसी भी विपरीत परिस्थिति में ग्राहक का पैसा लौटाया जा सके। लेकिन इन सब से परे सच्चाई यह भी है कि बैंक सिर्फ एक लाख रूपये की सुरक्षा की गारंटी देता है। भले ही आपके खाते में कितने भी रूपये जमा क्यों ना हो। अगर बैंक में आपकी जमाराशि एक लाख से ज्यादा है तो दिक्कत आने पर उसे मिलने की गारंटी नहीं है। यह नियम देश में बैंकों की शुरुआत से ही लागू है। हो सकता है ज्यादातर लोगों को ये बात पता ना हो। ऐसे नियमों को जानना बेहद जरूरी है जिससे दिक्कत आने पर नुकसान से बचा जा सके। ध्यान रहे यह नियम निजी क्षेत्र के बैंक, सरकारी बैंक और भारत में परिचालित विदेशी बैंकों पर समान रूप से लागू होता है।

## ज्या है नियम ?

बैंक के दिवालिया होने की स्थिति में ब्याज सहित हर जमाकर्ता को अधिकतम एक लाख तक की राशि दी जाती है। अगर मूलधन और ब्याज मिलाकर एक लाख रूपये से ज्यादा जमाराशि है तो सिर्फ एक लाख ही मिलेगा। अगर यह राशि एक लाख रूपये से कम है यानि 80 हजार रूपये है तो जमाकर्ता को सिर्फ 80 हजार रूपये ही मिलेंगे। यदि किसी ग्राहक का एक ही बैंक में एक से ज्यादा बैंक खाते हैं तो वह सिर्फ एक लाख पाने का ही हकदार होता है। इस नियम के तहत एक ही बैंक के अलग -अलग शाखाओं में एक ही व्यक्ति के नाम

पर कई खाते हैं तो उसे एक ही माना जाता है। इसके तहत बचत खाता, चालू खाता और सावधि जमा सभी आते हैं। हालांकि अभीतक कभी भी ऐसी नौबत नहीं आई है जब जमाकर्ता को बैंक में रखे अपने पैसों का नुकसान उठाना पड़ा हो।

## कौन देता है जमाराशि पर सुरक्षा कवर ?

प्रति जमाकर्ता एक लाख तक की जमाराशि बीमाकृत होती है। खाताधारक के जमाराशि का बीमा डिपाजिट इंश्योरेंस एंड क्रेडिट गारंटी कॉरपोरेशन (निषेप बीमा और प्रत्यय गारंटी निगम) द्वारा किया जाता है। यह भारतीय रिज़र्व बैंक की सम्पूर्ण स्वामित्व वाली सहयोगी संस्था है जो जमाकर्ताओं के हितों की रक्षा करती है। ज्ञात हो इस इंश्योरेंस का प्रीमियम बैंक की तरफ से ही भरा जाता है। ग्राहकों से इसके लिए कोई भी शुल्क नहीं बसूला जाता है।

## जमाराशि सुरक्षित रखने का दूसरा विकल्प

अगर थोड़ी समझदारी दिखाए तो इस नियमों के बीच भी अपने जमा पैसों की सुरक्षा बढ़ाई जा सकती है। पूरा धन सुरक्षित रखने के दो तरीके हो सकते हैं। पहला तरीका है कि अलग -अलग बैंकों में खाता खोले और एक लाख रूपये से ज्यादा की रकम जमा ना करें। दूसरा तरीका यह है कि परिवार के अन्य लोगों के नाम खाता खोल कर पैसा जमा करे। जैसे कि अपने पति या पत्नी के नाम पर दूसरा खाता खोल कर जमा गारंटी योजना का फायदा उठाया जा सकता है।

निषेप बीमा और प्रत्यय गारंटी निगम के वेबसाइट पर दिए आकड़ों के अनुसार 92व खाते पूर्णतः संरक्षित हैं जबकि 8व खाते अंशतः संरक्षित हैं। अगर जमा राशि की बात करे तो संरक्षित जमाराशि का प्रतिशत 28.1 है जबकि अनरक्षित जमाराशि का प्रतिशत 71.9 है।

इन सब के आलावा बैंक से जमाराशि को पाने के लिए ग्राहक बैंक के खिलाफ कानूनी कार्रवाई का भी सहारा ले सकते हैं लेकिन इसमें काफी लम्बा वक्त लग सकता है।

होते हैं।' इसी के चलते शोधकर्ताओं ने थिबॉल्ट के सिर के दोनों हिस्से में एक रिकार्डिंग डिवाइस प्रत्यर्पित किया। ये डिवाइस सेंसोरिमोटर कार्टेक्स की जानकारियां रिकार्ड कर सकते थे। मस्तिष्क में मौजूद ये कार्टेक्स ही शरीर की चलने-फिरने की क्षमता को नियंत्रित करते हैं। इस रिकार्डर के जरिये मस्तिष्क के सिग्नल को एक एलोरिडम में बदला जाता है, जिससे एक्सोस्केलेटन को चलने का कमांड मिलता है।

## संजीवनी से कम नहीं होगी डिवाइस

एक्सोस्केलेटन बाहरी रूप से देखने में किसी रोबोट की आकृति लगती है, पर वास्तविकता में यह रोबोट नहीं है। वैज्ञानिकों ने कहा कि यदि हम अपने परीक्षण में सफल रहते हैं तो भविष्य में यह डिवाइस पैरालिसिस के शिकार लोगों के लिए किसी संजीवनी से कम नहीं होगी। इसकी मदद से लोग आसानी से चल-फिर सकेंगे और अपने दैनिक भी काम कर पाएंगे। लेकिन इससे पहले इसके डिजाइन पर और काम करने की जरूरत है।

## कैसे होता है लकवा और इसके प्रकार

डॉक्टरों के अनुसार लकवा का मतलब है कि दिमाग के एक हिस्से में रक्त प्रवाह का रुक जाना। इससे दिमाग का वो हिस्सा क्षतिग्रस्त होने लगता है। इसी स्थिति को लकवा कहा जाता है। डॉक्टरों के अनुसार लकवा के 85 फीसद मामलों में मरीजों के दिमाग के एक हिस्से में रक्त संचार बंद हो जाता है, जबकि शेष 15 फीसद मामलों में खून की नस फटना लकवे की वजह होती है। दिमाग में रक्त संचार बंद होना या नस फटने की वजह अमूमन उसमें जमा होने वाला बैंड कोलेस्ट्रॉल होता है। इससे खून का थक्का निकलकर दिमाग की नस में पहुंच जाता है। इससे भी दिमाग के एक हिस्से में रक्त संचार बंद या अवरुद्ध हो सकता है।

## लकवे के लक्षण

दिमाग के अलग-अलग हिस्से, शरीर के अलग-अलग अंगों को

नियंत्रित करते हैं। इसलिए लकवे का लक्षण इस बात पर निर्भर करता है कि दिमाग के किस हिस्से में रक्त संचार अवरुद्ध हो रहा है। डॉक्टरों के अनुसार इसके कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं...

1. याददाशत का अचानक कमजोर हो जाना।
2. बोलने में परेशानी शुरू हो जाए तो ये भी लकवे का लक्षण हो सकता है।
3. हाथ-पैर में कमजोरी इसकी सबसे सामान्य वजह होती है।
4. कई मामलों में आंखों की रोशनी कम होना भी लकवे का लक्षण हो सकता है।
5. चेहरे के सामान्य आकार में परिवर्तन अथवा चेहरे का टेढ़ा होना भी इसका सामान्य लक्षण है।

## खुद कर सकते हैं लकवे की जांच

1. क्या मरीज सही से हंस पा रहा है ?
2. क्या उसका चेहरा टेढ़ा हो गया है या आंख लटकी हुई प्रतीत हो रही है ?
3. मरीज के दोनों हाथों को हवा में ऊपर की तरफ उठावाएं, क्या उसे परेशानी महसूस हो रही ?
4. चेक करें मरीज स्पष्ट बोल पा रहा है या नहीं ?
5. क्या मरीज आपके द्वारा बोले हुए सभी सब्दों को समझ पा रहा है ?

**नोट -** उपर्युक्त लक्षणों में से अगर कोई भी एक लक्षण किसी व्यक्ति में अचानक दिखे, तो ये लकवा का लक्षण हो सकता है। उसे तत्काल डॉक्टर के पास ले जाएं।

## लकवा से बचाव

1. डॉक्टरों के अनुसार 80 फीसद से ज्यादा मामलों में लकवे से बचाव संभव है।
2. 50 फीसद लकवे की वजह अनियंत्रित ब्लड प्रेशर (रक्तचाप) या हाई ब्लड प्रेशर होता है।
3. हाई ब्लड प्रेशर को हलके में नहीं लेना चाहिए। इसकी नियमित दवा लें।
4. धुम्रपान से दूर रहें।
5. सुबह-शाम की सैर और नियमित व्यायाम लकवे से बचा सकता है।



# नई तकनीक से चल सकेंगे लकवा मरीज



## काबण, लक्षण और बचाव का तरीका

ये नई डिवाइब्र मनिटरिंग और नियन्त्रित होती है। आधार थी जानें- कैब्रे होता है लकवा लकवे के प्रकान्द लकवा के लक्षण अंदेह लोने पर ब्रुद्ध कैब्रे करें लकवे की जांच और लकवा और बचाव का तरीका।

लकवाग्रन्थि भवनों के लिए अच्छी बवबन है। वैज्ञानिकों ने मनिटरिंग और नियन्त्रित होने वाला एक ऐक्स्या एक्जोक्केलेटन तैयार किया है, जिसको पैवालिशिङ (लकवे) के शिकान लोग भी

चल फिल अकेंगे। एक्जोक्केलेटन लड़ियों के ढांचे की तरह काम करने वाला डिवाइब्र है, जो बाल्ब और शानीन को अलगाना देता है। मनिटरिंग और अंचालित होने वाले इब्र नए निकटम और टेट्राप्लेजिक्स के भवीजों के लिए उम्मीद की

किण जड़ी है। जानते हैं- कैब्रे होता है लकवा, इब्रके प्रकान्द, लक्षण और बचाव के तरीकों के बावे में...

न्यूज एजेंसी एएफपी के अनुसार टेट्राप्लेजिक्स के कारण मरीज के कंधे के नीचे का हिस्सा काम करना बंद कर देता है। फिलहाल इस नई तकनीक का इस्तेमाल फांस के रहने वाले थिबॉल्ट (28) पर किया जा रहा है। एक नाइट क्लब में हुए हादसे के मरीजों का जीवन बेहतर हो सकता है। उनका यह भी कहना है कि इससे वह इंसान को रोबोट नहीं बना रहे हैं बल्कि एक चिकित्सकीय समस्या का तकनीक से समाधान निकाल रहे हैं।

**कब तक शुरू होगा सार्वजनिक इस्तेमाल**  
एएफपी के मुताबिक नई तकनीक का ट्रायल करने वाले वैज्ञानिकों का मानना है कि इस नई त इसके सार्वजनिक इस्तेमाल में कई साल लांगे। हालांकि, इससे पैरालिसिस के मरीजों का जीवन बेहतर हो सकता है। उनका यह भी कहना है कि इससे वह इंसान को रोबोट नहीं बना रहे हैं बल्कि एक चिकित्सकीय समस्या का तकनीक से समाधान निकाल रहे हैं।

**किस तरह काम करता है डिवाइस**  
एएफपी की खबर में बताया गया है कि फांस स्थित हॉस्पिटल ऑफ ग्रेनोबेल एल्पेस के अलीम लुर्स बेनाबिड ने कहा, ‘पैरालिसिस के बाद भी मस्तिष्क हाथ व पैरों को घूमने का सिग्नल दे सकता है। हालांकि, हाथ व पैर मस्तिष्क के कमांड को लागू कर पाने में अक्षम हैं। उन्होंने कहा, इस तकनीक से मुझे नई जिंदगी मिली है। मैं अभी एक्सोक्केलेटन की मदद से अपने घर तो नहीं जा सकता, लेकिन कुछ दूरी तक चल लेता है। जब मैं चाहता हूं, चलता हूं और जब रुकना चाहता हूं, रुक जाता हूं।’



# जब हमें सांसें भी खरीदने पड़ेगी

[ देवेंद्रदारा सुथार ]

हमारे पूर्वजों ने वन्य जीवों को देवीदेवताओं की सवारी मानकर तथा पेड़-पौधों को भी देवतुल्य समझकर उनकी पूजा की इस हेतु उन्हें संरक्षण भी प्रदान किया। हम यह भूलते जा रहे हैं कि भौतिकवाद की जिस दुनिया में रहते हैं यह हमें पर्यावरण की दोहरी कीमत पर हासिल हुई है। जंगलों का अंधाधुंध तरीके से दोहन व पर्यावरण के विरुद्ध आधुनिक जीवनशैली अपनाने की हठधर्मिता ने पृथ्वी को रेट अलर्ट के घेरे में लाकर खड़ा कर दिया है।

पर्यावरण मानव के जीवन का अभिन्न अंग है। मानव जीवन को विकसित करने में पर्यावरण की भूमिका एक निर्माणकारी तत्व की है।

**पर्यावरण और प्रकृति का शुद्ध रूप विकृत**  
यदि पर्यावरण नहीं होता तो मानव जीवन ही नहीं, अपितु पादप व प्राणी जीव के जीवन की कल्पना करना भी दूभर था। संतुलित व मानव अनुकूल पर्यावरण ने अपने आंचल में प्रत्येक प्राणी को जीवन व्यतीत करने के लिए वे समस्त संसाधन उपलब्ध कराएं जो जीवन जीने के लिए अनिवार्य होते हैं। लेकिन मानवीय जीवन में हुई विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी की प्रगति व तकनीकी घुसपैठ ने, न केवल मानवीय जीवन की दिशा को परिवर्तित कर दिया, अपितु पर्यावरण और प्रकृति का शुद्ध-सात्त्विक रूप भी काफी हद तक विकृत कर दिया।

**पर्यावरण संरक्षण के कार्यक्रमों के नियमों की अनुपालन**

पर्यावरण समस्या की यह स्थिति इतनी जटिल होती जा रही है कि वैश्विक स्तर पर



पर्यावरण के संकेत को समझकर इसकी हत्या बंद कर देने में ही हमारी भलाई है। क्योंकि जो पर्यावरण जीवन को विकसित करने में सहायक सिद्ध हो सकता है वह समय आने पर विनाश का तांडव भी कर सकता है। सही मूल्यांकन किए बिना अंधाधुंध प्रकृति से छेड़गाड़ करते रहे और उसकी सीमाओं का उल्लंघन करते रहे तो कुछ भी हाथ नहीं आएगा। साथ ही आमजन में पर्यावरण शिक्षा एवं अवबोध को लेकर जागरूकता लाई जाए। पर्यावरण प्रदूषण का प्रमुख कारण जनसंख्या में वृद्धि प्रकृति के पारंपरिक ऊर्जा के स्रोत (गैस, तेल और कोयला) के सीमित उपयोग के साथ ही यथासंभव उनके स्थान पर ऊर्जा के गैर-पारंपरिक ऊर्जा स्रोत (सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, ज्वारीय ऊर्जा, बायोगैस और परमाणु ऊर्जा) के उपयोग को लेकर ध्यान आकर्षित किया जाए।

पर्यावरण प्रदूषण का प्रमुख कारण जनसंख्या में वृद्धि होना भी है। इस बढ़ती जनसंख्या के लिए जीवन की सामान्य सुविधाएं उपलब्ध कराने की दृष्टि से वैज्ञानिक एवं तकनीकी ज्ञान का उपयोग करते हुए संसाधनों का तोत्र गति से अंधाधुंध दोहन किया जा रहा है। इसीलिए जनसंख्या नियंत्रण की दिशा में कदम उठाने की आज महती आवश्यकता है। हमें सर्व सहभागिता के साथ पर्यावरण संरक्षण को लेकर सच्चे मन से प्रयास करने ही होंगे। हम प्रकृति और पर्यावरण के लिए हर उस काम से परहेज करें जिससे उसे हानि का सामना करना पड़े। व्यापक पैमाने पर पौधरोपण करने हेतु अभियान चलाने जैसी मुहिम इस दिशा में सार्थक पहल होगी।

# कृत्रिम मांसाहार की ओर बढ़ती दुनिया और भारत

छठ बाल पठले प्रयोगशाला में विकल्पित मांग्र ओर बने पठले हैमबर्डि की कीभत कबीब 3,25,000 डॉलर थी। गूगल के एक अठ-अंक्षापक अर्डेर्न ब्रिन की ओर द्वे पैज़ा आया था। मानिट्रच यूनिवर्सिटी में मार्क पोडट की प्रयोगशाला में यह मांग्र विकल्पित किया गया। एक ब्रिटिश ब्रोडेट ने बर्गि पकाया और इसे दो यूबोपीय ब्रावाद आलोचकों ने चबवा। इनमें द्वे एक के अनुभाव, ‘इन्हमें कुछ तेज ब्रावाद है। यह मांग्र के कबीब है, लेकिन यह उतना बनीला नहीं है। युवंगति अठी है, लेकिन मुझे नमक और भिर्च का अभाव लगता है।’

आज इसे प्रयोगशाला में विकसित मीट नहीं, बल्कि ‘कल्चर्ड मीट’ या कृत्रिम मांस कहा जा रहा है। आज ऐसे एक किलोग्राम मीट की कीमत करीब 25 डॉलर है और इसकी कीमत अगले साल 10 डॉलर से भी कम हो जाने का अनुमान है। इस क्षेत्र को ‘सेल्युलर एग्रीकल्चर’ कहा जाता है।

कृत्रिम मांस प्रोटीन के अलावा यह क्षेत्र सिंथेटिक बायोलॉजी के इस्तेमाल से दूध, अंडे, कॉफी, चमड़े और सिल्क भी बना रहा है। इनमें से कुछ उत्पाद सुपर मार्केट में बिक्री के लिए उपलब्ध हैं। इस क्षेत्र में ज्यादातर नवाचार निजी रूप से पोषित स्टार्टअप के जरिए अमेरिका, इजरायल व यूरोप में हो रहे हैं। अगले दशक में मनुष्य

सुरक्षित है या नहीं, इस पर भी विवाद खड़ा होगा। एक ओर, यह कृत्रिम खाद्य एक हद तक उन सीमांत मांसाहारियों को नैतिक दबाव से मुक्त भी करेगा, जो पशुओं को नुकसान पहुंचाने के पक्षधर नहीं हैं। दूसरी ओर, यह बड़ी संख्या में लोगों तक उच्च गुणवत्ता के पोषक प्रोटीन उपलब्ध कराएगा, ताकि उन्हें बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त हो। भारत में इसे ‘अहिंसा मीट’ कहा जा रहा है और भारत सरकार ने हैदराबाद स्थित ‘सेंटर फॉर सेल्युलर एंड मोलेक्युलर बायोलॉजी’ को यह जिम्मेदारी दी है कि वह पांच वर्ष में इसका उत्पादन व्यावसायिक स्तर पर कराए दिखाए।

हालांकि इसके लिए मात्र 405 करोड़ रुपये बजटीय प्रावधान किया गया है। महाराष्ट्र सरकार ने भी सेल्युलर एग्रीकल्चर क्षेत्र में शोध और विकास के लिए इंस्टीट्यूट ऑफ इंस्टीट्यूट की सहभागिता को मंजूरी दी है। वर्ष 2018 के अंतिम में दिल्ली की एक स्टार्टअप ने बड़ी महत्वाकांक्षा के साथ इस क्षेत्र में कदम रखा है, 18 महीने के अंदर अपने उत्पाद को बाजार में लाना उसका लक्ष्य है।

हालिया मार्केट रिसर्च से पता चलता है कि अमेरिका की तुलना में भारतीय और चीनी अहिंसा मीट को ज्यादा आसानी से स्वीकार करेंगे। सेल्युलर एग्रीकल्चर में भारत के मुख्य भूमिका में आने के अवसर हैं। लेकिन इसके लिए ज्यादा सार्वजनिक और निजी निवेश की आवश्यकता पड़ेगी।

सरकार को विज्ञान और उद्योग की ओर का मौका भी।

फैक्टरी में विकसित ऐसा मांस हमारे लिए

[ नितिन पट्ट ]  
निदेशक, तक्षशिला संस्थान

(ये लेखक के अपने विचार हैं)

सुरक्षित है या नहीं, इस पर भी विवाद खड़ा होगा। एक ओर, यह कृत्रिम खाद्य एक हद तक उन सीमांत मांसाहारियों को नैतिक दबाव से मुक्त भी करेगा, जो पशुओं को नुकसान पहुंचाने के पक्षधर नहीं हैं। दूसरी ओर, यह बड़ी संख्या में लोगों तक उच्च गुणवत्ता के पोषक प्रोटीन उपलब्ध कराएगा, ताकि उन्हें बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त हो। भारत में इसे ‘अहिंसा मीट’ कहा जा रहा है और भारत सरकार ने हैदराबाद स्थित ‘सेंटर फॉर सेल्युलर एंड मोलेक्युलर बायोलॉजी’ को यह जिम्मेदारी दी है कि वह पांच वर्ष में इसका उत्पादन व्यावसायिक स्तर पर कराए दिखाए।

हालांकि इसके लिए मात्र 405 करोड़ रुपये बजटीय प्रावधान किया गया है। महाराष्ट्र सरकार ने भी भी सेल्युलर एग्रीकल्चर क्षेत्र में शोध और विकास के लिए इंस्टीट्यूट ऑफ इंस्टीट्यूट की सहभागिता को मंजूरी दी है। वर्ष 2018 के अंतिम में दिल्ली की एक स्टार्टअप ने बड़ी महत्वाकांक्षा के साथ इस क्षेत्र में कदम रखा है, 18 महीने के अंदर अपने उत्पाद को बाजार में लाना उसका लक्ष्य है।

हालिया मार्केट रिसर्च से पता चलता है कि अमेरिका की तुलना में भारतीय और चीनी अहिंसा मीट को ज्यादा आसानी से स्वीकार करेंगे। सेल्युलर एग्रीकल्चर में भारत के मुख्य भूमिका में आने के अवसर हैं। लेकिन इसके लिए ज्यादा सार्वजनिक और निजी निवेश की आवश्यकता पड़ेगी।

सरकार को विज्ञान और उद्योग की ओर का मौका भी।

फैक्टरी में विकसित ऐसा मांस हमारे लिए

## तीन हजार लाख करोड़ के लूट की कहानी अंग्रेजों ने भारत में कैसे की ‘सबसे बड़ी लूट’

कोलंबिया विश्वविद्यालय की रिपोर्ट के मुताबिक 1765 से 1938 के बीच अंग्रेज भारत से तीन हजार लाख करोड़ रुपये लूटकर ले गए। आइये जानते हैं उन्होंने इस लूट को कैसे अंजाम दिया था।

हाल ही में अमेरिका की राजधानी वाशिंगटन डीसी में अटलांटिक काउंसिल की बैठक में विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा कि अंग्रेजों ने भारत में 200 साल तक शासन किया और वे यहां से 45 टिलियन डॉलर (करीब तीन हजार लाख करोड़ रुपये) लूटकर ले गए। उन्होंने ये आंकड़े जानी-मानी अर्थशास्त्री उत्सव पटनायक की इकोनॉमी स्टडी रिसर्च रिपोर्ट के आधार पर बताए हैं। पिछले साल कोलंबिया विश्वविद्यालय की ओर से जारी की गई इस रिपोर्ट के मुताबिक, 1765 से 1938 के बीच अंग्रेज भारत से 45 टिलियन डॉलर की संपत्ति लूटकर ले गए। आइये जानते हैं अंग्रेजों ने इस लूट को कैसे अंजाम दिया था।

### ऐसे पहुंचा ब्रिटेन में मुनाफा

जब भारतीय व्यापारियों के पास ये बिल जाते थे तो उन्हें इसे अंग्रेज सरकार से कैश करवाना होता था। इन बिल्स को कैश करवाने पर उन्हें रुपयों में पेमेंट मिलती थी। ये वो पेमेंट होती थी जो उन्होंने के द्वारा दिए गए टैक्स द्वारा इकट्ठा की गई इस रिपोर्ट के मुताबिक, 1765 से

1938 के बीच अंग्रेज भारत से 45 टिलियन डॉलर की संपत्ति लूटकर ले गए। आइये जानते हैं अंग्रेजों ने इस लूट को कैसे अंजाम दिया था।

### हिंसा के लिए किया इस्तेमाल

ब्रिटिश शासन के दौरान भारत में एक्सचेंज रेट 4.8 अमेरिकी डॉलर प्रति पाउंड था। भारत जो पैसा ब्रिटेन ने भारत से चुराया उसे हिंसा के लिए इस्तेमाल किया। साल 1840 में चीनी घुसपैठ और 1857 में विद्रोह आंदोलन को दबाने का तरीका निकाला गया और उसका पैसा भी भारतीयों के द्वारा दिए गए कर से ही लिया गया। भारतीय राजस्व से ही ब्रिटेन अन्य देशों से जंग का खर्च निकालता था और कनाडा, ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों का विकास करता था।

### कंगाल करके छोड़ा

इस पूरी भ्रष्ट व्यवस्था का असर ये हुआ कि भले ही पूरी दुनिया के सामने भारत बेहद अच्छा बिजनेस कर रहा था और बेहद अच्छा मुनाफा कमा रहा था, जो अगले तीन दशकों तक देश को चला सकता था पर भारत के राजसी खजाने और वित्तीय कागजों में देश कंपनी के विकास के साथ ही उसका भारतीय

कंगाल हो रहा था। भारत की असली कमाई ब्रिटेन लूटकर ले जा रहा था।

### टैक्स एंड बाय सिस्टम किया लागू

जब ब्रिटिश राज भारत में 1847 तक पूरी तरह

से लागू हो गया तब समय नया टैक्स एंड बाय सिस्टम लागू किया गया। ईस्ट इंडिया कंपनी का काम कम हो गया और भारतीय व्यापारी खुद निर्यात करने के लिए तैयार हो गए। भारत से जो कोई भी विदेशी व्यापार करना चाहता था उसे खास काउंसिल बिल का इस्तेमाल करना होता था। ये एक अलग पेपर करंसी होती थी, जो सिर्फ ब्रिटिश ऋड़ान द्वारा ही ली जा सकती थी और उन्हें लेने का एक मात्र तरीका था लंदन में सोने या चांदी द्वारा बिल लिए जाएं।

### लूट के इन तरीकों से हुए मालामाल

ईस्ट इंडिया कंपनी ने कई तरह के कर लगाए। ये कर व्यापारियों पर लगाए गए और साथ ही साथ आम नागरिकों पर भी। इन करों का असर ये निकला कि कंपनी की आमदनी बढ़ गई। इसी आमदनी का एक तिहाई हिस्सा भारतीयों से सामान खरीदने पर खर्च कर दिया जाता था। यानी जो कर व्यापारी देते थे उसका एक हिस्सा उनसे सामान खरीदने के लिए ही खर्च कर दिया जाता था। इस तरह भारतीय सामान को अंग्रेज मुफ्त में इस्तेमाल करते थे। उसके लिए अपनी जेब से पैसा नहीं देते थे। जो भी सामान भारत से लिया जाता था उसे सस्ते दामों पर व्यापारियों के टैक्स से पैसे से ही खरीदा जाता था। फिर उसे ब्रिटेन में इस्तेमाल किया जाता था और वहां से बचा हुआ सामान बाकी देशों में निर्यात कर दिया जाता था। यानी मुफ्त का सामान इस्तेमाल भी किया जाता था और बेचा भी जाता था।





व्यंग्य मैंने मित्र की सलाह मानी और उस पर अमल कर ऑफिस में काम न करने का सुख उठा रहा हूं। आप भी इसे आजमाइए और काम न करते हुए काम करिए।

यदि किसी कर्मचारी के सिर पर उसके बॉस ने बरदहस्त रखा हुआ हो तो उसे अपनी जॉब को लेकर फालतू की टेंशन नहीं पालनी पड़ती और कोई काम भी नहीं करना पड़ता। मुझे अपने एक मित्र के श्रीमुख से जब यह अलौकिक ज्ञान सुनने को मिला तो मैंने पलटकर प्रश्न किया, ‘यार, मुझको भी अपने बॉस को पटाने की तरकीब बताओ। मेरा बॉस तो हमेशा ही मुझसे चिढ़ा रहता है।’ मित्र ने पूछा, तुम्हारा बॉस महिला है या पुरुष।’

#### प्रसन्न करने के अलग-अलग फार्मूले

मैंने प्रतिप्रश्न किया, ‘क्या दोनों को प्रसन्न करने के अलग-अलग फार्मूले हैं?’ वह बोला, ‘भाई, इस मामले में जेंडर इक्वेलिटी नहीं चलती।’ मैंने कहा, ‘वैसे मेरा बॉस पुरुष है। वह अपनी नाक पर मक्खी भी नहीं बैठने देता। समझ लो, टफ किस्म का केस है।’ मित्र अपनी जुबान से अतिशय आत्मविश्वास की चाशनी टपकता हुआ बोला, ‘कितना भी टफ हो, आखिर है तो इंसान ही। मैं अपने बीस साल के सेवाकाल में एक से बढ़कर एक खूस्ट बॉसेज को पटाने का तजुर्बा रखता हूं। तुम भी अगर मेरे कहे अनुसार चलोगे तो सदा सुखी रहोगे और कितना भी काम हो, तुम्हें काम नहीं करना पड़ेगा।’

#### दंद-फंद बिल्कुल नहीं आते

मैं भी अपने संकोच की पोटली का मुंह खोलते हुए उससे बोला, ‘दोस्त, कहीं मेरा दंव उलटा पड़ गया तो अपनी नौकरी से भी हाथ धो बैठूंगा। तुम तो जानते ही हो,

## ऑफिस में काम न करने का कारगर नुस्खा है बॉस को पटा कर रखना, जॉब को लेकर नो टेंशन

[ सूर्यकुमार पांडेय ]

मुझे ये सारे दंद-फंद बिल्कुल नहीं आते।’

#### बॉस वशीकरण मंत्र के सूज

मेरा मित्र ठहाके लगाता हुआ कहने लगा, ‘हिम्मत क्यों हारते हो? मैं तुम्हें कुछ सूत्र बताऊंगा। मेरे पास सिद्ध फार्मूला है। तुम भी कल से ही उनके अनुसार चलना शुरू कर दो। अगर मेरे सिखाए हुए सूत्र कारगर साबित नहीं हो पाए तो मैं अपनी मूँछे मुंडवा लूंगा।’ मैंने उसके चेहरे को गौर से देखा। मूँछ क्या, मूँछ का एक बाल तक नहीं था। फिर भी उस रोज मेरे उस मित्र ने जो तत्वज्ञान दिया था, उन पर अमल करने के बाद मैं आज परम सुखी प्राणी हूं। जो नौकरी मुझे काटने दौड़ती थी, अब मुझे उसमें रस आने लगा है। अपने कार्यस्थल पर सदा टेंशनित रहने वालों के लाभार्थ मैं इस गोपनीय विद्या का खुलासा कर रहा हूं। अपने दफ्तर से फरार रहिए।

#### बॉस के घर उचित मौके पर बिना बुलाए ही पहुंच

आपके बॉस के घर पर कब कोई बर्थडे पार्टी है या फिर पूजा-पाठ या शादी-ब्याह का कार्यक्रम है, इसकी पुख्ता जानकारी भी जुटाते रहिए। उचित मौके पर बिना बुलाए ही पहुंच जाइए। फिर खीसे निपोरते हुए कहिए- सर लगता है, मैं गलत टाइम पर आ गया हूं। फिर बिना कहे ही काम में हाथ बटाने लग जाइए। इस तरह आप अपने बॉस के चहेते बन जाएंगे। बॉस के ऑफिसेतर शौकों पर बराबर नजर बनाए किराये का मकान ले लें। इस तरह सामीप्य का लाभ उठाइए। आप अपने बॉस के दरवाजे पर बिना नागा किए पहुंचिए। सुबह-शाम का एक चक्र आपको ऑफिस की चक्रघिनी से मुक्ति दिलाने में सहयोगी बन जाएगा। आप यह भी पता कीजिए कि आपके बॉस के मॉर्निंग वॉक का क्या टाइम है? आप भी उसी समय अमल कर ऑफिस में काम न करने का सुख उठा रहा हूं। आप भी इसे आजमाइए और काम न करते हुए काम करिए।

#### ऑफिस में काम न करने का सुख

मैंने मित्र की सलाह मानी और उस पर कीजिए कि आपके बॉस के मॉर्निंग वॉक का क्या टाइम है? आप भी उसी समय अठिए और टहला कीजिए। हर दिन प्रातः नमस्कार आपकी सेवा को सुखमय बनाए।

## क्यों मुश्किल है लोगों की पुरानी आदतें बदलना

खिले में शौच करते हैं, शौचालय में नहीं? स्वच्छता के प्रति गहरे बसे लगाव के कारण भारतीय अपनी रसोई के पास शौच करते हुए बहुत असहज अनुभव करते हैं। यह धारणा शौचालयों के उपयोग में बहुत महत्वपूर्ण बाधक है। इस देश में स्वच्छता के प्रति जो मानसिक बुनावट है, वह हजारों साल पुरानी है, जबकि सफाई में कीटाणु आधारित दृष्टिकोण एक सदी पुराना भी नहीं है। बदलने के लिए गहरी सांस्कृतिक जड़ों में जाना पड़ेगा। वर्गभेद भारतीय समाज का अभिन्न पहलू है। यह कहना स्वीकार्य हो गया है कि सरकार को पहले बड़े दोषियों पर शिकंजा कसने दीजिए, फिर छोटे दोषियों की बारी आएंगी। लोग सोचते हैं कि वे व्यवहारगत बदलाव भी वर्ग व्यवस्था के हिसाब से ही करेंगे।

ब्रिटेन में गठित व्यवहारगत इकाई ने आयकर भुगतान बढ़ाने के लिए यह संदेश समर्पित इकाईया संस्था बना रखी है। भारत भी जल्द ही ऐसी इकाई बनाएगा। क्या ऐसी कोई इकाई भारत में भी ठीक उसी तरह कामयाब हो पाएगी? मानव मस्तिष्क यथास्थिति पसंद करता है, इसलिए व्यवहारगत परिवर्तन कठिन होते हैं। भारत जैसे विविधता भरे विशाल देश में आदतों को बदलना तो और भी टेढ़ी खीर है। भारत दुनिया के प्राचीनतम सांस्कृतिक परंपराओं वाले देशों में एक है। सदियों से भारतीयों ने अनेक मजबूत विश्वास और अभ्यास विकसित कर रखे हैं। उदाहरण के लिए, प्रार्थना से पहले जल से स्वयं को साफ करना भारतीय संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। यदि सफाई भारतीय संस्कृति का अंतर्निहित अंग है, तो क्यों अनेक भारतीय व्यवहार सामाजिक रिवाज हैं और



[ बीजू डेमिनिक ]  
सीईओ, फाइनल माइल कंसलिंग

बहुसंख्यकों के व्यवहार का अनुसरण करना सामान्य मानव प्रवृत्ति है। व्यवहारगत परिवर्तन का लक्ष्य प्राप्त करने के लिए पहला कदम होगा, यथोचित मूलभूत ढांचा मुहैया करना। लेकिन कुछ मामले ऐसे भी हैं, जहां नया मूलभूत ढांचा भी नई व्यवहारगत समस्याएं पैदा कर रहा है। विगत कुछ वर्षों में पूरे देश में अच्छी सड़कें बनी हैं, लेकिन इसकी बजह से दुर्घटनाएं भी बढ़ी हैं। बहरहाल, भारत में व्यवहारगत बदलावों में सबसे बड़ी बाधा तो स्वयं सरकार है। सरकार ही मुख्य बदलाव कर्ता है, लेकिन उसका लोगों से पर्याप्त भावनात्मक जुड़ाव नहीं है। बहुत से नागरिक सरकार से धोखे को गलत नहीं मानते, क्योंकि वे भ्रष्टों से धोखा करने को न्यायोचित ठहराते हैं। यह आश्वर्यजनक है कि अनेक नागरिक राजनीतिक पार्टियों और उनके नेताओं से मजबूत भावनात्मक जुड़ाव रखते हैं, लेकिन जब वही नेता सरकार में शामिल हो जाते हैं, तो उनके व्यवहारगत उपदेशों के आगे सबके कान बहरे हो जाते हैं। यह विरोधाभास चौंकाता है। जाहिर है, भारत सरकार की प्रस्तावित व्यवहारगत इकाई के हाथों में एक बहुत जटिल कार्य आने वाला है।

(ये लेखक के अपने विचार हैं)



## मैदान में पदक नहीं 'रोटियां' जीतती हैं ये चैपियन बेटियां

कुछ निवलाड़ी बिर्फ पदक जीतने के लिए नहीं लड़ते, बल्कि जीवन की चुनौतियों को चित करना भी उनका लक्ष्य लेता है। उनकी अझंत भूबत और ग़ावीबी ऐसे लेती है। दुनिया के इन अबकरे कठिनतम प्रतिक्रिया को चाहों जवाने चित करने की जिद उन्हें उन दिन चैपियन आवित करती है और जीवन का यह अनल बवेल बवेलते हुए जब वे मैदान में प्रतिक्रिया के आमने उतते हैं, तब जीत उन्हें झुककर अलाम ठोकती है। जीतने की ऐसी जिद, चुनौतियों को चित करने का ऐसा माद्दा और इस अन्वय की 'फिटनेस' अभेनिका, चीन और जापान के निवलाड़ीयों में शायद ही लेती ले।

यही वजह है कि थोड़ा-सा प्रोत्साहन मिलते ही हिमा दास दुनिया को अचंभित कर देती है। छोटा-सा ढाबा चलाने वाले पिता की बेटी को मलिका बारी, आंटो ड्राइवर की बिटिया दीपिका कुमारी... हर लक्ष्य को भेद देती हैं। इसी दिशा में बढ़ रही हैं छत्तीसगढ़ के जगदलपुर की एथलीट सुभद्रा बघेल और बिहार के कैमूर की अनु गुप्ता। अभाव में भी खेल के प्रति इनका जुनून जिद की हद तक कायम है। बस इन्हें थोड़े सहयोग की जरूरत है। पिता को यही आंटो खरीदकर दिया है सुभद्रा (बाएं) नईदुनिया इनाम की राशि से पिता को खरीदकर कुमारी... हर लक्ष्य को भेद देती हैं। इसी दिशा में बढ़ रही हैं छत्तीसगढ़ के जगदलपुर की एथलीट सुभद्रा बघेल तो सोना बरसता है। पदकों की झड़ी लग जाती है। वह अब तक साढ़े तीन लाख रुपये से ज्यादा का पुरस्कार जीत चुकी



### एकदम मोटी चमड़ी का घाख बन जाना है। **वादा-खिलाफी में निपुण**

आज के दौर में ये सबसे जरुरी गुणों में से एक है, पिछले चुनाव में आपने जनता से हज़ारों वादे किये, लेकिन अब पूरा करना तो दूर, याद तक नहीं है। ऐसे में लोगों के गुस्से को सँभालने, बातों को बदलने, और पूरा न होने की वजहों को गिनाने की कला होना बेहद आशयक है। बेहतर होगा कि आप इसके लिए विपक्ष को या किसी स्वर्गीय नेता को जिम्मेदार ठहरा दें। कुछ मामलों में सूर्य, चंद्रमा, पृथ्वी, मौसम, नदी, तालाबों को भी जिम्मेदार ठहरा सकते हैं, बशर्ते सामने नासमझ बैठा हो।

### **अपराधक प्रवृत्ति/ आपराधिक सांठ-गाँठ**

कहा जाता है कि चोर के छत्तीस (36) गुण होते हैं, और नेतागिरी में गुणवान लोग हो सफल होते हैं। आपका आपराधिक/असामाजिक/अनैतिक/दबंग प्रवृत्ति का होना आपकी सफलता का ग्राफ तेजी से ऊपर ले जायेगा। कई बार ऐसे हालात बनते हैं, जब मसले कर्म से ज्यादा कुकर्म से हल होते हैं।

दूसरा जनता भी डरी रहती है, और अक्सर डर सबकुछ आसान कर देता है। अगर आप खुद आपराधिक प्रवृत्ति में ढल नहीं सकते तो, ऐसे लोगों से सांठ-गाँठ जरूर रखें।

### **अर्यास स्वभाव**

अर्यासी नेतागिरी के प्रमुख अस्त्रों में से एक है। इसकी वजह से कई बार बड़े-बड़े काबिल लोगों से संगत होती है। साथ ही पुछलों की एक भीड़ तैयार होती है, जो आपके लिए हमेशा तत्पर रहें। जिसके पीछे भीड़ नहीं, चम्पचे नहीं, गाड़ियों का काफिला नहीं,

नेता बनने के लिए जी-हजूरी/चापलूसी एक कारगर माध्यम है। कई बार जमीन पर मेहनत करने वाले लोग खुद धूल फांकते और नेताओं पर फूल फेंकते ही रह जाते हैं, जबकि कुछ भक्ति/वंदना/चढ़ावे के दम पर राते-रात माननीय बन जाते हैं।

उसे राजनेता कहलाने का कोई हक़ नहीं है। हाँ, इस मामले में मिडिया मैनेजमेंट अहम चीज़ है।

### **भड़काऊ भाषण कला**

अगर आपने क्षेत्र में एक ठीक-ठाक पोजीशन बना लिया है, और बड़ा नेता बनने का ख्वाब संजोने लगे हैं तो, यह गुण आपके अंदर होना बेहद आवश्यक है। लोगों के भावनात्मक मसलों पर भड़काऊ भाषण देकर, आप दो वर्गों/समुदायों/जातियों में दंगा भड़का सकते हैं। दंगा के लिए आप खुद एक संयुक्त टुकड़ी बना सकते हैं, जो दोनों तरफ आग बराबर लगा दे। आपका भाषण बहुसंख्यक के समर्थन में होना चाहिए। इससे आपका चेहरा लाइमलाइट में आता है। पार्टी में लोग आपको जानने लगते हैं। मिडिया आपको फायरब्रांड का दर्जा देगा और आप देखते ही देखते राजनीति के हवाई सफर पर होंगे।

### **जातिगत/धर्मिक आधार पर उल्लंघनाना**

नेता बनने के लिए आपके पास लोगों को विभिन्न मसलों पर उल्लंघनाना की कला आवश्यक है। कुछ नहीं तो, आप खुद को अपनी जाति/वर्ग/समुदाय का हितैषी जरूर सिद्ध करें। इसके लिए आप उनकी छोटी-छोटी मीटिंग कर, उनके जातिगत हित के मसलों पर बढ़ा-चढ़ाकर बात करें। उनके दिमाग में यह बात बैठा दें कि, आपका विधायक/सांसद/मंत्री होना ही असली जाति का विकास है। उनके घर शादी-ब्याह या कोई श्राद्ध में पूँजी-बुंदिया खाने अवश्य जाएँ।

### **बड़े नेताओं की चापलूसी**

किसी भी संगठन में ऊपर तक जाने के लिए ऊपर वालों का पैर पकड़ना ही पड़ता है। बड़ा

### **विपक्षी नेताओं को गाली**

बहुत से नेता 30 वर्षों से चुनाव जीत रहे, लेकिन क्षेत्र से बाहर कोई नहीं जानता। इसके विपरीत आप संगठन में अपनी काबिलियत के दम पर बड़ा नेता बनना चाहते हैं तो, हमेशा विपक्ष के बड़े नेताओं को टारगेट करें। इसके लिए एक रूटीन बनाये, और हर तीसरे दिन विपक्ष के किसी टॉप लीडर को गाली दें। उसके बारे में कुछ भी अनाप-शनाप मिडिया में बोल दें। ऐसा करते समय अपनी औकात बिलकुल भूल जाएँ। बहुत जल्द आप मिडिया के चहेते बन जायेंगे। देश कौन कहे, विदेशी मिडिया में भी आप छा जायेंगे। इंटरव्यू छोपेंगे, डिबेट में बुलाएँगे। मजाल जो आपको पार्टी बड़ा नेता न बनाये, तब तो आप खुद की पार्टी तक बना सकते हैं। हाँ, जब भी वो विपक्षी नेता मिले, चुपके से पैर पकड़ लें। कल का कुछ नहीं पता, शायद उसकी ही पार्टी में जाना पड़े।

### **पार्टी, विचार एवं भाषण बदलने की कला**

गिरगिट से भी तेजी से रंग बदलने की कला होना, आपके राजनैतिक भविष्य को सदा सुरक्षित बनाएगा। राजनीति में सफल होने के लिए जिस दल या विचारधारा के साथ रहे, हमेशा उसका ही रहे, लेकिन कभी गुलाम न बनें। जब भी कभी लगे कि, पार्टी ढूब रही है या पार्टी में अपनी जमीन खिसक रही है, चुपके से किसी बढ़िया विपक्षी पार्टी के साथ सांठ-गाँठ कर लें। इसके लिए सारी पिछली बातों को भूल कर, जिसे कल गाली दे रहे थे उसकी स्तुति एवं जिसकी स्तुति कर रहे थे उसको गाली देना प्रारम्भ कर दें। सीधे शब्दों में कहें तो, गाली और स्तुति का फॉर्मेट वही रहेगा सिर्फ नाम बदल लें।

मुझे पूर्ण विश्वास है, यह आलेख पढ़ के आपकी बाढ़े खिल जानी है। न...न... न... धन्यवाद की कोई जरूरत नहीं है जी। अपन तो परोपकारी आदमी है जी। आप माननीय, सर्व माननीय, गण माननीय बनों, मेरी हार्दिक कामना है। बस जब बड़ा नेता बन जाओ, तो भाषण-वासन लिखा लेना। जब आपके यहाँ बाढ़ आ जाये तो हमारे सूखेपन और भूखेपन को याद कर लेना।





# आओ, नेता बनें हम

[ के. कुमार अभिषेक ]

इस भीषण बेरोजगारी के दौर में, अगर आप भी मेरी तरह ढेरो पैसा, पॉवर, पोजीशन हासिल करने का ख्वाब पाले हुए हैं, मेरी मित्रवत सलाह यही है कि, आप खुद को एक 'राजनेता' बनने के लिए तैयार करें। जी हाँ, 'राजनेता' दुनिया का सबसे कमाऊ प्राणी है। राजनेता बनके न सिर्फ आप, अपितु आपकी कई पुस्ते भी मौज में गुजरेंगी। इस पेशे में आपको जितना अधिक पैसा हासिल होगा, उससे कहीं अधिक पॉवर और पोजीशन हासिल होगा। पॉवर और पोजीशन का उपयोग करके आप ढेरो पैसा जमा कर सकते हैं, और अपने पिछलगों को भी कमवा सकते हैं।

पॉवर तो यूँ होगा कि, जिंदा को मुर्दा और मुर्दा को जिंदा साबित करवा सकते हैं। मिनटों में मीनार को इनार (कुआं) बनवा सकते हैं। पोजीशन ऐसा कि, दो-चार बॉडीगार्ड देख गूँगे भी सलाम करेंगे। पुलिसवाले और सरकारी कर्मी तो आपकी जी-हजूरी में ही व्यव होंगे। 'नेता' से 'बड़ा नेता' में अगर प्रमोशन हुआ तो फिर सारा जहाँ मुट्ठी में समझों। जब आठ आई.ए.एस/आई.पी.एस आगे-पीछे घूमेंगे तो, बाबूजी के बचपन के तानों का सारा हिसाब सूद सहित चुकता हो जायेगा।

लेकिन इन सभी ख्वाबों को हकीकत में तब्दील करने के लिए कुछ ठोस प्रयास करने होंगे। सबसे पहले आप सुनिश्चित करें कि, आपके पास पूर्व से जमा माल (धन) हो, इससे पीछे भीड़ बढ़ेगी। फिर आप आज के दौर में सफल हो रहे, किसी दल में शामिल हों। दल भी मालदार होना चाहिए। भूल कर भी वामपर्थियों की संगत में न पड़ें, गरीबी में आटा और गिला हो जायेगा। अब जिस प्रकार हर प्रोफेशन में सफल होने के लिए कुछ

पाए। जैसे- किसी ने वृद्धा पेंशन के लिए बोला हो, और पूछे क्या हुआ? तो आप कह सकते हैं कि- मुख्य सचिव से बोल दिया है। उसकी ओकात ही नहीं होगी, मुख्य सचिव तक पहुंचने की, लेकिन खुशी में पागल हो जायेगा कि, आपने उसके छोटे से काम के लिए मुख्य सचिव को बोल दिया, वाह।

## दोंगी स्वभाव

बदलते मौसम, हालात, वक्त और भीड़ की आवाज को भांपने और उसके अनुसार खुद लेकिन काम समाज को पीछे धकेलने वाला और खुद को ऊपर उठाने वाला होना चाहिए। कभी टिका, कभी टोपी, कभी पगड़ी धारण कर लेना चाहिए। जो फूटी आँखों न सुहाए, उससे भी चुनाव के वक्त हंस कर बोल लेना चाहिए। जिसके गन्दी बस्ती में भी जाना न पसंद हो, उसके घर भोजन खाना चाहिए, इसके लिए आप खुद का भोजन भी व्यवस्था कर सकते हैं, बशर्ते मिडिया मैनेजमेंट ठीक हो।

## मंचतोड़ भाषण

सफल नेता बनने के लिए मंचतोड़ भाषण की लगातार प्रैक्टिस करें। आवाज फटे बांस की तरह, दमदार होनी चाहिए। किसी व्यंग्यकार से जनता के मुद्दे लिखवा के, मंच पर जोर-जोर से बोले। काम से ज्यादा बे-काम की बातें और विपक्षियों की ऐसी-तैसी करें। जुमले, व्यंग्य, कॉमेडी, और द्विअर्थी डायलॉग ज्यादा शामिल होने से नए पीढ़ी के युवाओं में माहौल अच्छा बनता है।

## चुनाव के वक्त सिर्फ 'हाँ'

चुनाव के वक्त जो भी आये, उसका जपकर स्वागत करें। वह जो भी कहें, सबका जिम्मा लें। सबको 'हाँ' कहें। अगर कोई गली बनवाने को कहें तो आगे बढ़कर हाइवे बनवाने का वादा करें। जर्मों पर घर मांगें तो, चाँद पर ताजमहल दिलाने का वादा करें। वादा करते समय, सिर्फ चुनाव जीतने की सोच रखें। चुनाव के बाद वादों को भूलकर

हैं। सुभद्रा ने पुरस्कार की राशि से पिता को ऑटो खरीदकर दिया। इसी इनामी राशि की बदौलत उसके भाई-बहनों की पढ़ाई छूटने से बच गई। चार भाई-बहनों में सुभद्रा सबसे बड़ी हैं। पिता संपत्ति बघेल के पास सिर्फ दो एकड़ की खेती है। ऐसे में पद्मश्री धर्मपाल सैनी की ओर से संचालित माता शबरी कन्या आश्रम उनके लिए सहारा बना।

जगदलपुर-शबरी कन्या आश्रम परिसर में अभ्यास करती हुई आदिवासी बालिकाएं। नईदुनिया

उन्होंने सुभद्रा का वहाँ दाखिला करा दिया। बेटी प्रतिभाशाली थी और खेलों में रुचि थी। दौड़ का अभ्यास शुरू किया। वह जब कक्षा तीसरी में थी तो पहली बार जिला स्तर पर दो हजार रुपये का पुरस्कार जीता। इसके बाद पीछे मुड़कर नहीं देखा। घर की गरीबी वह जानती थी। वह जानती थी कि बहनों और भाई को पढ़ाना पिता के लिए आसान नहीं है। उसे लगा कि दौड़कर वह पिता की चिंता दूर कर सकती है। इसके बाद खूब मेहनत की और



अब तक साढ़े तीन लाख रुपये का पुरस्कार जीत चुकी हैं। पिता संपत्ति और मां कनकदेवी को अपनी बेटी पर नाज है। वे कहते हैं, 'सुभद्रा जो कर रही है, आज बेटे भी नहीं करते। छोटी बहन बसंती भी दीदी से प्रेरित होकर मैराथन का अभ्यास कर रही है। सुभद्रा फिलहाल बीए डिग्री की छात्रा है।

कैमूर, बिहार निवासी बहनें अनु और प्रिया। जागरण दंगल की इनामी राशि से डाइट का इंतजाम करतीं 'दंगल गर्ल्स' बिहार के कैमूर जिले के दुर्गापुर प्रखण्ड की रहने वालीं अनु गुप्ता और प्रिया गुप्ता राष्ट्रीय स्तर की कुश्ती खिलाड़ी हैं। दोनों बहनों को 'बिहार की दंगल गर्ल्स' भी कहते हैं, मगर गरीबी के कारण पर्याप्त डाइट (पोषक भोजन) तक नहीं मिल पाता है। पिता भगवानशाह बेरोजगार हैं। अनु आसपास के इलाकों में दंगल लड़ती हैं और इनामी राशि से जैसे-तैसे अपने और बहन के लिए डाइट का इंतजाम करती हैं। अनु कहती हैं, 'कुश्ती खिलाड़ी को डाइट में दूध, अंडे, फल, सोयाबीन, काजू-बादाम जैसे पौष्टिक



भोजन की जरूरत होती है, मगर यहाँ तो परिवार का पेट पालना मुश्किल है। किसी महीने दंगल जीतने पर हजार-डेढ़ हजार रुपये मिल जाते हैं, तो कभी-कभी दूध और फल मिल जाता है। घर की रोजी-रोटी चले, इसके लिए अनु गांव में ही व्यूटी पार्लर भी चलाती हैं। साथ ही, बीए-पार्ट वन में पढ़ाई भी कर रही हैं।

व्यूटी पार्लर चला कर चला रहीं परिवार की जीविका। जागरण अनु कहती है, 'इंटर पास करने के बाद राज्य सरकार की ओर से आगे की पढ़ाई के लिए मिली 10 हजार रुपये की राशि से ही व्यूटी पार्लर खोला है। हालांकि, ग्रामीण इलाका होने के कारण कम ही महिलाएं आती हैं।' बकौल अनु, 'गरीबी हमारे प्रदर्शन के आड़े आ रही है। हम बहनों को कुश्ती अभ्यास के लिए मैट तक की सुविधा नहीं है। गांव से थोड़ी दूरी पर बिल्डिंग में आवासीय कुश्ती प्रशिक्षण केंद्र है, मगर वहाँ सिर्फ लड़कों को ही जाने की अनुमति है। इन चुनौतियों के बावजूद हमारा लक्ष्य बिहार और देश के लिए राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय मंचों पर मेडल जीतना है।'

(जगदलपुर से विनोद सिंह और भभुआ,



# स्वयं में ही एक संरथा है सदी के महानायक अमिताभ बच्चन

[ विनोद तिवारी ]

जितना बड़ा पुरस्कार, उतनी ज्यादा कंट्रोवर्सीज। ‘नाम के साथ क्लस्टी का महानायक’ जुड़ जाने भर से ही क्या ये सचमुच इस सम्मान के लायक हो गए। इनसे सीनियर तो धर्मेंद्र हैंज। आशा भोसले को यह अवॉर्ड दिए जाने के बाद से किसी महिला को इसके लायक क्यों नहीं माना गया। वहांदा जी हैं, आशा पारेख हैं। ये सब क्या कम हैं? इन आलोचनाओं में कितना दम है, इस बात को छोड़िए। फिल्मों से संबंधित सबसे बड़ा राष्ट्रीय पुरस्कार ‘दादा साहब फाल्के’ 2018 के लिए अमिताभ बच्चन को दिए जाने की घोषणा सूचना तथा प्रसारण मंत्री प्रकाश जावड़ेकर ने की और उधर आलोचनाएं होने लगीं, तो इससे अमिताभ का कद कुछ और बढ़ गया। बात सीधी-सादी और विवादरहित हो, तो उन जैसे विराट व्यक्तित्व पर फिट नहीं बैठती। वह तथाकथित पेटसफा चूरन या सिरदर्द मिटाने का दावा करने वाला ठंडा-ठंडा-कूल कूल केश तेल बेचें या सोने के



गहनों की पैरवी करें, कहने वाले तो हर हाल में कुछ न कुछ कहेंगे ही। आलोचक कुछ भी कहें, अमिताभ के प्रशंसकों का विशाल दर्शक वर्ग उनकी इन तथाकथित कारस्तानियों पर भी जान ही छिड़कता है, उनसे बिदकता नहीं। और जहां तक अमिताभ की बात है, पुरस्कार पाना उनके लिए कोई नई बात नहीं। सर्वश्रेष्ठ अभिनय के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार और फिल्मफेयर पुरस्कार से वह बार-बार सम्मानित हुए हैं।

सिनेमा के पर्दे पर तो हर हीरो ‘लार्जर देन लाइफ’ ही होता है। अमिताभ भी थे। उन्होंने ‘जंजीर’ फिल्म के नामी गुंडे पठान को पानी पिलवा दिया था और ‘त्रिशूल’ के बेताज बादशाह बिल्डर को दसियों मंजिल की ऊंचाई से उतार कर बौना बना, मां के साथ किए गए अन्याय का अनोखा बदला लिया। गली-कूचे में ‘खई के पान बनारस वाला’ नाच-गाकर मवालियों को मंत्रमुग्ध किया। ‘मेरे अंगने में तुम्हारा क्या काम है’ जैसे मसाला गानों के

उदाहरणों की कतार लंबी है। लेकिन यही सब अगर किसी को महानायक बना सकते, तो फिर ऐसे कारनामे कर चुके नायकों की कमी कहां है। मतलब यह कि सिने जगत की इस कमर्शियल सक्सेस से इतर कुछ है, जो अमिताभ की पेटसफा चूरन बेचने वाली छवि को इग्नोर कर उन्हें दर्शक के मन के सिंहासन पर सम्मान विराजित रखता है। ‘आज रपट जईहें तो’ गाने में स्मिता पाटिल जैसी शालीन हीरोइन के साथ हड़ें पार करता नायक जब ‘पा’ जैसी फिल्म में रोगग्रस्त, शारीरिक रूप से अपंग औरों को साकार कर दिखाता है, तब समझ आता है कि अभिनय और फिल्म कला की बारीकियों में भी वही कमाल दिखा सकना जिसके बस का हो, दर्शक के मन में उसी की छवि नायक के तौर पर बसेगी। कमर्शियल सिनेमा के साथ उस आर्ट हाउस सिनेमा से अमिताभ ने कभी परहेज नहीं किया, जिसके बॉक्स ऑफिस पर चल न सकने की आशंका

से अनेक कलाकार उस तरफ का रुख ही नहीं करते। अपनी कम उम्र बेटी की सहेली के साथ प्रेमसंबंधों तक पहुंच जाने का विषय भारतीय समाज के लिए टेबू हो सकता है, यह जानते हुए भी ‘निःशब्द’ जैसी फिल्म लीक से हट कर किये गये प्रयोग के तौर पर कर लेना क्या कोई सहज साहस रहा होगा। लेकिन अमिताभ को इर्हीं फैसलों ने अमिताभ बनाया है, महानायक बनाया है। हालंकि उनकी फ्लॉप हो गई फिल्मों की सूची में भी कोई कम नाम नहीं शामिल: ‘सौदागर’, ‘बंधे हाथ’, ‘गहरी चाल’, ‘मिली’, ‘जमीर’, ‘संजोग’, ‘रास्ते का पत्थर’ और भी कई सारी। इनमें से कुछ अमिताभ ने निर्देशक की वजह से की थीं, कोई बैनर देख कर तो कहीं फैसला किसी और वजह से गलत हुआ, जिसका खमियाजा उन्हें इस रूप में मिला कि एक समय उनके हाथ बिल्कुल खाली रह गये थे और करने को कुछ नहीं था।

‘ब्लैक’, ‘बागवान’, ‘पीकू’, ‘पिंक’ जैसी

आम आदमी के दिल की गहराइयों को छू लेने वाली अनेक भूमिकाओं ने अमिताभ को ‘अमर अकबर एंथरी’, ‘डॉन’, ‘शराबी’, ‘शोले’, ‘त्रिशूल’, ‘मुकद्र का सिंकंदर’ बगैरह अनेक फिल्मों को पीछे छोड़, नई गरिमा यूं ही प्रदान नहीं की, जिन्होंने उन्हें बॉक्स ऑफिस सफलता का पर्याय बना कर वन मैन सिनेमा का खिताब अता किया था। ‘रिश्ते में तो हम तुम्हारे बाप होते हैं..’ ‘मूँछें हों तो नथूलाल जी जैसी या फिर न हों..’ मेरे पास पैसा है गाड़ी है, बंगला है..’, ‘हम जहां खड़े हो जाते हैं, लाइन वहीं से शुरू होती है’, जैसे हर जबान पर चढ़े मैलोड्रामेटिक फिल्मों में बोले गये पॉप्युलर डायलॉग्स के सामने फिल्म ‘पिंक’ का वह बूढ़ा बकील दिल दिमाग पर कहीं ज्यादा गहरा असर छोड़ जाता है, जो अपनी जवान, सुंदर, कमड़े, अविवाहित क्लाइंट से भरी अदालत में बेझिक्क सवाल पूछने का साहस रखता है, ‘आर यू वर्जिन?’ और फिर क्लाइंट की

झिझकती स्वीकारोक्ति, ‘नो’, को अपना सबसे सबसे बड़ा तर्क बना यह समझाने में सफल होता है कि महिला की ना का मतलब ना ही मानना जरूरी है, उसे हां समझने की हिमाकत स्त्रीत्व का अपमान है। ‘पीकू’ का सिरफिरा लगाने वाला पिटा, जो पेट खराब रहने के संदेह के चलते कमोड साथ लिये बगैर कहीं सफर करने को राजी नहीं होता, उप्रदराज दर्शकों के मन में इसीलिये बस गया कि वह उनके मन की उस बात को अभिव्यक्त करने में शरमाता नहीं, जिससे वह त्रस्त हैं। ‘पा’ का तो हर डायलॉग दर्शक के मन में हलचल मचाता रहता है। नामी और लोकप्रिय स्टार अपनी इमेज की चिंता में इस तह की सार्थक भूमिकाओं से परहेज करते हैं, लेकिन अमिताभ इमेज की चिंता से कब के ऊपर उठ चुके। ‘अभिमान’, ‘सिलसिला’ और ‘निःशब्द’ जैसी फिल्मों में भी थोड़े बहुत ग्रे शोड्स तो थे ही, लेकिन अपने अभिनय कौशल से इन्हें जीने में कोई कोताही न करने वाले अमिताभ ने खुद अपने बनाये उन मानकों को बार-बार तोड़ा है, जिनसे कभी उनकी पहचान बनी थी, जो कभी उनकी अभिनय क्षमता के प्रतिमान बने थे। अब वे उनसे आगे निकल कर स्वयं में एक संस्था बन चुके हैं, तो भला तेल और चूरन के विज्ञापन उनका क्या बिगाड़ लंगे? और फिर पोलियो की दवा और टीका लगावाने जैसे जनहित के कैंपेन भी तो शामिल हैं उनकी पिटारी में।

अमिताभ बच्चन को मिला ‘दादा साहब फाल्के सम्मान’ उन भारतीय मूल्यों का सम्मान है, जो विनम्रतापूर्वक अपनी जड़ों से जुड़े रहने पर बल देते हैं, जहां उपलब्धियों की तुलना फलों से लदे उस वृक्ष से की जाती है, जो फलों पर अहंकार न करते हुए नीचे ढूक जाने में ही सहजता का अनुभव करता है। यह भी सभी जानते हैं कि सबसे ज्यादा पत्थर भी फलों से लदे वृक्षों पर ही मारे जाते हैं, इसका अपवाद अमिताभ भी नहीं। गौर करेंगे, तो पाएंगे कि करियर के इस मोड़ पर उन्होंने एंगी यंग मैन की छवि से कहीं ज्यादा प्रतिष्ठा प्रदान करके अभिव्यक्ति की एक नई धरती, एक नया आसमान प्रदान किया है। उनका नवीनतम पुरस्कार इसी भावना का सम्मान करता प्रतीत होता है।

ऊपर व्यक्त विचार लेखक के अपने हैं