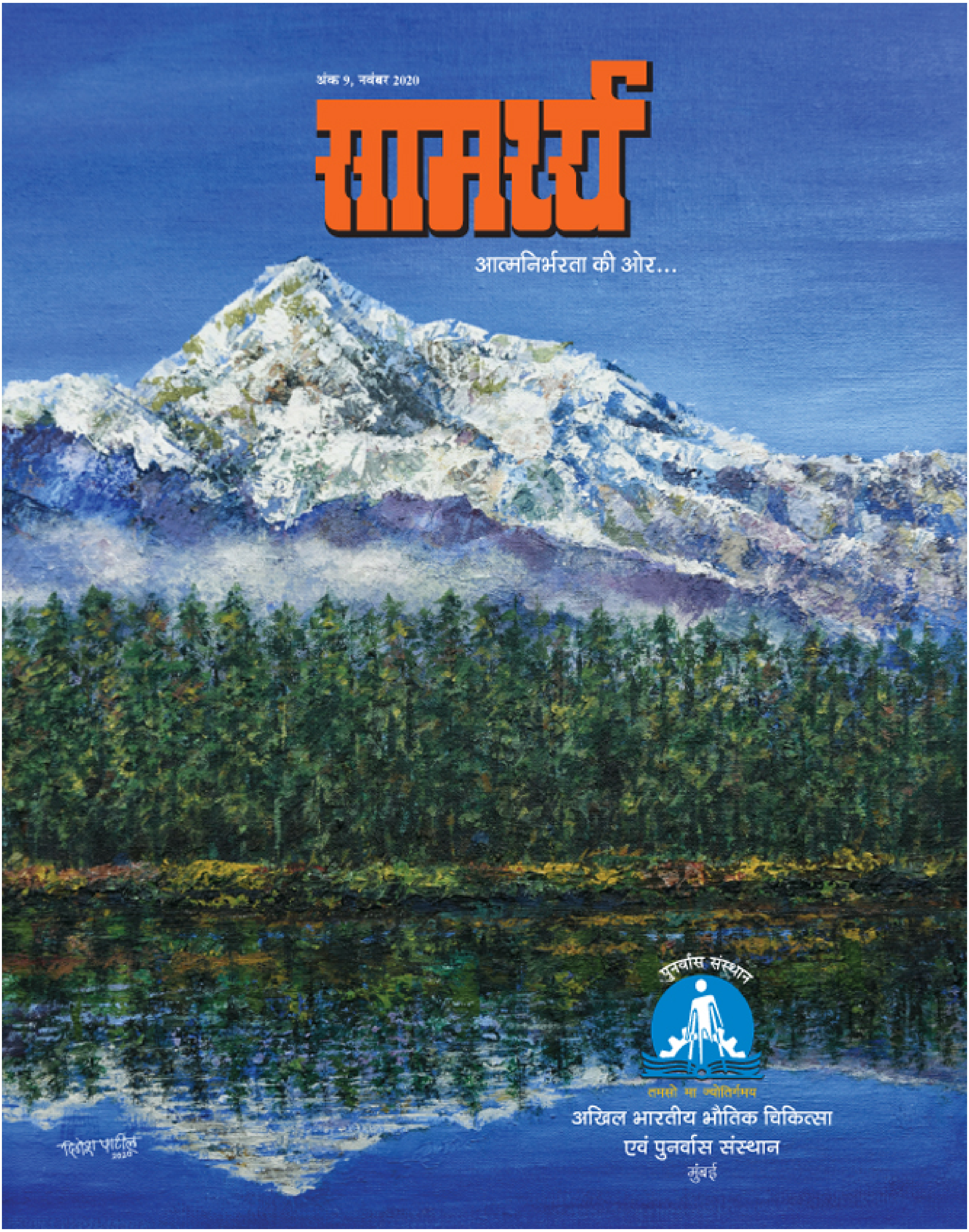
अंक 9, नवंबर 2020

सामर्थ्य

आत्मनिर्भरता की ओर...



पुनर्वास संस्थान

तमसो मा ज्योतिर्गमय

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा
एवं पुनर्वास संस्थान
मुंबई

अंक 9, नवंबर 2020

समर्थ

पुनर्वास संस्थान
तमसो मा ज्योतिर्गमय

आत्मनिर्भरता की ओर...

संपादक
डॉ. अनिल कुमार गौड़

कार्यकारी संपादक
डॉ. टिम्पल सुगंध

संपादकीय समिति
श्रीमती ज्योति संकपाळ
श्री. दिनेश पाटील

सहायक
श्रीमती अंजली आरोलकर

छायाचित्र
श्री. चैतन्य पाटील

कला
श्री. दिनेश पाटील
श्री. अजित बोर्डवेकर

मुख्य पृष्ठ
श्री. दिनेश पाटील

डिसक्लेमर
इस पत्रिका में अभिव्यक्त किये गए विचार व्यक्तिगत हैं। अतः यह संस्थान इस पत्रिका में छपे लेखों के लिए जवाबदेय नहीं हैं।

हिंदी पत्रिका का यह हमारा नौवाँ प्रयास है और इसे अधिकतम मनोरंजक एवं पठनीय बनाने का प्रयास किया गया है। संस्थान आपके सुझावों का स्वागत करता है।

विषय सूची

संपादकीय	2
संदेश	3–5
राजभाषा के विकास में कार्यालय की भूमिका	6
स्वच्छता	7
श्री सत्यप्रकाश तिवारी जी का साक्षात्कार	8–9
वृद्धावस्था की ओर बढ़ते हुए	10–11
डेबिट और क्रेडिट कार्ड क्या हैं और उनमें अंतर	12
खाएँ लाल तो हो जाएँ लाल	13
बेटी बचाओ	14
कोरोना, एक वैश्विक महामारी	15–17
लंदन...एक सुहाना सफर	18–19
एक-पाषाणी शिल्पकला के अद्भुत आविष्कार...	20–21
श्री दशरथ जामखंडी जी का साक्षात्कार	22–23
मंडल बनाने की कला (The Mandala Art)	24–25
विकलांग नहीं दिव्यांग हैं ये	25
जश्न-ए-आज़ादी	26
सत्यमेव जयते	26
दिव्यांगों का पुनर्वसन मंदिर	27
कोरोना वायरस से बचने के आयुर्वेदिक उपचार	28
लोकमान्य तिलक	29–31
माँ की महानता	31
राह मेरी अकेली है	31
पर्यावरण	32
श्रमयोगी	32
वर्क फ्रॉम होम	33
कोरोना (COVID-19) और दिव्यांग	34
नाट्यरस	35–36
मंज़िलें	36
सरकारी नौकरी	36
वो तो चले गये, ए दिल ! याद से ही उनकी प्यार कर...	37–38
मैं कविता लिखना चाहता हूँ	38
अंतस की कालिख	39–41
कोरोना वायरस की दहशत	42
प्यार इश्क मोहब्बत	42
ब्रेनवॉशिंग	43
सब्जीवाला	44
दिव्यांगों की आशा की किरण और हमसफर	45
भाषा कमज़ोर है	45
दिव्यांग क्रिकेट मेरी नज़र से...	46–47
गाँव	48
जीवन	48
तू भी सिया बन जा	49
माँ! एक प्यारा अहसास	50
भगवान गौतम बुद्ध को ज्ञान की प्राप्ति	50
महामारी के बीच उभरता भारत	51
विज्ञान, आविष्कार और खोज	52
कलयुग	52
ज़रूरत है पत्नी सेवा करने वाली श्रीमती जी की	53
दिव्यांग रोज़गार समस्या और समाधान	54–55
आज लफ़्ज़ होठों पर आये हैं	55
'काश' में ही सही	55
भविष्य के लिए ईंधन बचत का महत्व	56
वर्ष 2019–20 के प्रथम एवं द्वितीय स्थान पर उत्तीर्ण हुए विद्यार्थी	57
संस्थान की वार्षिक गतिविधियाँ– छाया चित्रों के माध्यम से	58–66
राजभाषा कार्यान्वयन – मुख्य आदेश एवं संख्यावाचक शब्द	67–68

संपादकीय

गत आठ वर्षों से अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान अपनी इस वार्षिक हिंदी पत्रिका 'सामर्थ्य' का सफल प्रकाशन कर रहा है। संस्थान का हिंदी विभाग हर साल एक बेहतर अंक आपके सामने प्रस्तुत करने का प्रयास करता आ रहा है । 'सामर्थ्य' के इस नए अंक के प्रकाशन के लिए पिछले सालों की तरह इस साल भी सभी विद्यार्थियों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने उत्साह के साथ सहयोग दिया है। इस बार प्रकाशित की गई संरचनाएँ आज के परिप्रेक्ष्य में विशेष महत्व रखती हैं। उम्मीद है कि हिंदी भाषा के प्रचार एवं प्रसार में यह अंक भी अपना एक विशेष योगदान देगा।

इस आशा के साथ कि 'सामर्थ्य' का यह अंक सभी पाठकों से प्रशंसा प्राप्त करेगा, मैं इसके प्रकाशन के लिए सभी सहयोगियों का आभार प्रकट करता हूँ और उन्हें शुभकामनाएँ देता हूँ।

–डॉ. अनिल कुमार गौड़
निदेशक

संदेश

प्रो.(डॉ.) सुनील कुमार
PROF. (DR.) SUNIL KUMAR
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशक
DIRECTOR GENERAL OF HEALTH SERVICES

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
GOVERNMENT OF INDIA
DIRECTORATE GENERAL OF HEALTH SERVICES
Ministry of Health & Family Welfare

भारत की राजभाषा हिंदी के प्रयोग को और बढ़ाने के लिए भारत सरकार की सभी इकाइयाँ प्रयासरत हैं। मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष हो रहा है कि हिंदी भाषा के प्रचार एवं प्रसार के लिए अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी अपनी वार्षिक हिंदी पत्रिका 'सामर्थ्य' का प्रकाशन करने जा रहा है। आशा है कि इस अंक के प्रकाशन से न केवल राजभाषा के प्रयोग को बढ़ावा मिलेगा बल्कि संस्थान के छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों को अपनी लेखन प्रतिभा को और अधिक निखारने एवं प्रदर्शित करने का एक सुअवसर भी प्राप्त होगा।

इस नौवें अंक के प्रकाशन के अवसर पर 'सामर्थ्य' पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े प्रत्येक अधिकारी, कर्मचारी और संपादक मंडल को मैं बधाई देता हूँ। मैं आशा करता हूँ कि संस्थान की यह पत्रिका इसी तरह निरंतर प्रकाशित होती रहेगी और रचनाकारों को अपनी रचनाएँ लिखने के लिए प्रेरित एवं प्रोत्साहित करती रहेगी। संस्थान को पत्रिका के इस नौवें अंक के प्रकाशन के लिए शुभकामनाएँ ।

सुनील

डॉ. सुनील कुमार

संदेश

डॉ. बी.डी. अथणी

DR. B.D. ATHANI

M.S. (Ortho), DNB

Principal Consultant

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय

439–ए, ए–विंग, निर्माण भवन,

नई दिल्ली – 110108

GOVERNMENT OF INDIA

DIRECTORATE GENERAL OF HEALTH SERVICES

439-A, Wing, Nirman Bhawan,

New Delhi-110108

यह बड़े हर्ष की बात है कि अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान अपनी वार्षिक पत्रिका 'सामर्थ्य' का नौवाँ अंक प्रकाशित करने जा रहा है। 9 वर्षों तक इस पत्रिका को लगातार प्रकाशित करने का कार्य अति सराहनीय है ।

हिंदी के प्रचार–प्रसार में जो अहम् भूमिका यह संस्थान निभा रहा है, वह बहुत प्रशंसनीय है। इससे संस्थान के कर्मचारियों एवं छात्रों को अपनी प्रतिभा को उजागर करने का सुअवसर प्राप्त होता है ।

मेरा निजी अनुभव है कि हर वर्ष इस पत्रिका में प्रकाशित लेखों एवं छपाई की गुणवत्ता में प्रगति हुई है। मैं आशा करता हूँ कि 'सामर्थ्य' पत्रिका हिंदी के प्रचार–प्रसार को बढ़ाते हुए राजभाषा के क्षेत्र में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में अग्रसर होगी।

मैं 'सामर्थ्य' पत्रिका के उज्जवल भविष्य एवं संस्थान के सफल प्रयास के लिए अपनी शुभकामनाएँ देता हूँ।

डॉ. बी. डी. अथणी

संदेश

डॉ. के. टी. भौमिक
Dr. K.T. Bhowmik
प्रधान परामर्शदाता
Principal Consultant

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
GOVERNMENT OF INDIA
DIRECTORATE GENERAL OF HEALTH SERVICES
Ministry of Health & Family Welfare

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान द्वारा हमारी राजभाषा हिंदी में प्रकाशित की जाने वाली संस्थान की वार्षिक पत्रिका 'सामर्थ्य' के प्रकाशन के बारे में जानकर अच्छा लगा। इस पत्रिका द्वारा संस्थान राजभाषा के प्रयोग को बढ़ावा देने के साथ अपनी वार्षिक गतिविधियों से भी पाठकों को परिचित कराता है। संस्थान के विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों द्वारा लिखे गए मनोरंजक एवं ज्ञानवर्धक लेखों से यह पत्रिका बहुत ही रोचक बन जाती है।

भारत सरकार द्वारा राजभाषा के प्रचार–प्रसार के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए जा रहे हैं । कार्यालयों में भी राजभाषा के प्रचार–प्रसार में हुई बढ़ोत्तरी को देखा जा सकता है। इस पत्रिका के नौवें अंक का प्रकाशन इस बात का प्रमाण है कि यह संस्थान राजभाषा को अत्यंत गंभीरता से लेता है जो नितांत आवश्यक भी है। हिंदी भाषा संसार में हमें एक विशेष पहचान देती है, अतः उसका प्रचार–प्रसार करना हमारा कर्तव्य है।

यह अपेक्षा करते हुए कि यह पत्रिका हर साल ख्याति के नए आयामों को छुएगी, मैं संस्थान को 'सामर्थ्य' के इस नौवें अंक के प्रकाशन पर बहुत बधाइयाँ देता हूँ ।

डॉ. के. टी. भौमिक

राजभाषा के विकास में कार्यालय की भूमिका

भारत सरकार, गृह मंत्रालय के दिशा–निर्देशों के अनुसार कार्यालय में राजभाषा का प्रचार–प्रसार एवं प्रयोग बढ़ाने के उद्देश्य से हिंदी बैठकों का आयोजन, हिंदी शिक्षण योजना के अंतर्गत संस्थान में कक्षाओं का आयोजन, हिंदी दिवस समारोह का आयोजन, तिमाही रिपोर्ट ऑनलाइन भेजना, हिंदी पुस्तकों की खरीद, हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन, संस्थान की वार्षिक गृह पत्रिका 'सामर्थ्य– आत्मनिर्भरता की ओर' का प्रकाशन एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से राजभाषा के प्रचार–प्रसार में उल्लेखनीय भागीदारी निभाई जाती है।

हिंदी पखवाड़ा

पूरे देश में वर्तमान कोविड–19 महामारी के चलते कार्मिकों में सामाजिक दूरी का पालन करते हुए कार्यालय में राजभाषा हिंदी के प्रचार–प्रसार हेतु एवं उत्साहवर्धक वातावरण सृजित करने हेतु 07.09.2020 से 21.09.2020 तक हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया गया जिसमें अनुच्छेद लेखन, पत्र लेखन, निबंध लेखन, चित्र देखकर कहानी लेखन, पोस्टर प्रतियोगिता,सूक्तियों का पोस्टर पर हिंदी सुलेखन जैसी प्रतियोगिताएँ अधिकारियों, कर्मचारियों के लिए अलग–अलग समूह बना कर ली गईं। इनमें अधिकारी,कर्मचारी सहभागी हुए। इसी कड़ी में हिंदी दिवस के अवसर पर 14 सितंबर को स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय के स्वास्थ्य सेवा महानिदेशक, प्रो. (डॉ.) सुनील कुमार जी का संदेश वाट्सएप के ऑडियो क्लिप के माध्यम से प्रसारित किया गया। हिंदी पखवाड़े के दौरान 'हिंदी दिवस समारोह' और 'हिंदी पखवाड़ा' के बैनर लगाए गए। हिंदी की प्रचलित सूक्तियों का कर्मचारियों द्वारा पोस्टर पर सुलेखन किया गया। इन पोस्टरों को संस्थान की हर एक मंज़िल पर प्रदर्शित किया गया।

हिंदी प्रतियोगिता–परीक्षा परिणाम–2020–21

समूह	प्रतियोगिता का नाम	प्रथम श्रेणी	द्वितीय श्रेणी	तृतीय श्रेणी
अ	चित्र देखकर कहानी लेखन	डॉ. टिम्पल सुगंध	डॉ. रिचा	डॉ. महेश चौधरी
ब	निबंध लेखन	श्री. लुकेश आर. भुयार	सुश्री स्वाती कुरणे	श्रीमती कमल वाघमारे
क	अनुच्छेद लेखन	श्रीमती श्रावणी नागवेकर	श्रीमती तृप्ति आंबेरकर	श्री. सुनील आलवे
क–1	पत्र लेखन	श्री. अमरदीप शिरसाट	श्री. दिनेश पाटील	श्री. अजित बोर्डवेकर
क–2	पत्र लेखन	श्री. नामदेव पाटील	श्री. सुनील माली	श्रीमती सुरेखा मोरे
सभी समूह	पोस्टर प्रतियोगिता	श्री. मोहित गुप्ता	डॉ. महेश चौधरी	श्री.संदेश जगताप
सभी समूह	सूक्तियों का सुलेखन	श्री. दिनेश पाटील	डॉ. टिम्पल सुगंध	श्रीमती तृप्ति आंबेरकर

स्वच्छता

"स्वच्छता ही सेवा है", का अर्थ हम सभी समझते हैं, परंतु इसे अपनाने की कोशिश बहुत कम लोग करते हैं। स्वच्छता के महत्व को जानते तो सभी हैं लेकिन इसे अपने जीवन में अपनाकर, खुशहाल जीवन की ओर अग्रसर होने की कोशिश बहुत कम लोग करते हैं। एक स्वस्थ जीवन ही एक स्वस्थ राष्ट्र की कल्पना कर सकता है।

हम स्वस्थ तभी रह सकते हैं जब हम अपने आस–पास की गंदगी को दूर कर बीमारियों से बचकर एक अच्छा जीवन जी सकें। सभी लोगों को स्वच्छता अपनी नैतिक ज़िम्मेदारी समझनी चाहिए और साफ–सफाई करने से ज़रा भी हिचकिचाना नहीं चाहिए। स्वच्छता ही स्वस्थ जीवन की कुंजी है।

स्वच्छता का अर्थ होता है हमारे शरीर, मन और अपने चारों तरफ की चीज़ों को साफ रखना। स्वच्छता मानव समुदाय का एक आवश्यक गुण होता है। यह विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाव के सरलतम उपायों में से एक है।

यह जीवन की आधारशिला है। इसमें मानव की गरिमा, शालीनता और आस्तिकता के दर्शन होते हैं। स्वच्छता के द्वारा मनुष्य की सात्विक वृत्ति को बढ़ावा मिलता है। रोज़मर्रा के जीवन में हमें अपने बच्चों को साफ–सफाई के महत्व और इसके उद्देश्यों को भी समझाना चाहिए।

आज के भाग–दौड़ वाले और तनाव से भरे जीवन में न तो हम खुद स्वच्छता पर ध्यान देते हैं और न ही हम इसके महत्व को समझते हैं। नरेन्द्र मोदी जी ने जिस अभियान की शुरुआत 2 अक्तूबर, 2014 को की थी वह गाँधी जी का सपना था।

स्वच्छ भारत अभियान केवल एक इंसान के ज़रिये सफल नहीं होगा। इसके लिए सभी भारतीयों को अपने–अपने स्तर पर प्रयास करना होगा। स्वच्छता सभी की ज़िम्मेदारी है। स्वच्छता को हमें अपने आसपास बनाए रखने की आवश्यकता है, जिससे हमारे जीवन में खुशहाली आ सके। स्वच्छता से हमारी शारीरिक और मानसिक सेहत पर भी असर पड़ता है। स्वच्छता भक्ति के समान है। स्वच्छता हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ–साथ हमें डॉक्टरों से भी दूर रखती है। अच्छा स्वास्थ्य चाहिए तो स्वच्छता जीवन में बहुत आवश्यक है।

स्वच्छता सभी लोगों का नैतिक कर्तव्य है। हमें साफ–सफाई खुद करनी चाहिए तथा अन्य लोगों को स्वच्छता के गुणों को बताना भी चाहिए। छात्रों को स्वच्छता के मूल्यों को समझाकर, उनके बीच स्वच्छता को बढ़ावा देने हेतु स्कूल परिसर में, कक्षाओं एवं प्रयोगशालाओं में स्वच्छता पर पोस्टर बनाने, स्वच्छता पर निबंध लेखन, स्पीच (भाषण), स्वच्छता पर पेंटिंग, कविता–पाठ, समूह–चर्चा आदि के माध्यम से इस महत्वपूर्ण आंदोलन को बढ़ावा देना चाहिए।

स्वच्छता जीवन का एक बहुत बड़ा गुण है जिसका आदर्श पालन हम सभी को अपने जीवन के स्तर को बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण ज़िम्मेदारी के रूप में निश्चित तौर पर करना ही चाहिए। स्वच्छता हमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक रूप से स्वस्थ रखती है। अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ–साथ पालतू पशुओं की स्वच्छता, पर्यावरण की स्वच्छता, आसपास की सफाई के साथ कार्य–स्थल की सफाई का सदैव ध्यान रखना चाहिए। स्वच्छता रखने के लिए हमें वृक्षों को काटना नहीं चाहिए। जब हमारा राष्ट्र स्वच्छ होगा तभी हमारा राष्ट्र स्वस्थ भी होगा और सभी लोग राष्ट्र निर्माण में अपनी भागीदारी दे पाएँगे। इसलिए हमें स्वच्छता की ओर एक क़दम बढ़ाकर स्वच्छता मिशन में एक महत्वपूर्ण योगदान देना चाहिए और इसे पूर्ण करना चाहिए।

–डॉ. महेश चौधरी
विशेषज्ञ II (पीएमआर)

'सामर्थ्य' पत्रिका की टीम ने, भारत सरकार की ओर से, मेजर ध्यानचंद पुरस्कार –2020 से सम्मानित, श्री सत्यप्रकाश तिवारी (संस्थान द्वारा सफल रूप से पुनर्वसित दिव्यांग) से की सीधी बातचीत...

'श्री सत्यप्रकाश तिवारी—एक प्रतिभावान प्रशिक्षक'

29/08 को हमारे देश में 'राष्ट्रीय खेल दिवस' के रूप में, हॉकी के जादूगर मेजर ध्यानचंद के जन्म दिवस को मनाया जाता है। ख़ास बात यह है कि यह तारीख़ किसी भी खिलाड़ी या प्रशिक्षक को यादगार बना देती है क्योंकि इसी दिन को प्रतिष्ठित खिलाड़ी या प्रशिक्षक को भारत सरकार की तरफ से मेजर ध्यानचंद पुरस्कार से सम्मानित किया जाता है। ऐसे ही एक प्रशिक्षक—श्री सत्यप्रकाश तिवारी जी को इस वर्ष लाईफ टाइम अचीवमेंट पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

आप सब की जानकारी के लिए बता दें कि श्री सत्यप्रकाश जी दिव्यांग प्रशिक्षक हैं। वे अन्य दिव्यांग खिलाड़ियों को बैडमिंटन के खेल में प्रशिक्षण देते हैं।

'सामर्थ्य' की टीम ने उनसे मुलाक़ात की तो आइये जानते हैं उनकी कहानी उन्हीं की ज़ुबानी।

सामर्थ्य –1) सत्यप्रकाश जी सबसे पहले तो यह पुरस्कार पाने के लिए आपको ढेर सारी शुभकामनाएँ।क्या आप बता सकते हैं कि यह पुरस्कार आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है?

सत्यप्रकाश जी – जी हाँ, यह पुरस्कार भारत सरकार की तरफ से मिलने का अनुभव अद्भुत है। वाक़ई में इस पुरस्कार से सम्मानित होना बड़े गौरव की बात है। इससे पहले मुझे महाराष्ट्र सरकार की तरफ से दो बार, पहली बार 1999—2020 में एक खिलाड़ी के तौर पर और 2017—2018 में एक प्रशिक्षक के तौर पर छत्रपति पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। लेकिन इस पुरस्कार से मेरा उत्साह और ज़िम्मेदारी दुगुनी हो गई है। मुझे इस पुरस्कार से सम्मानित करने के लिए मैं भारत सरकार, महाराष्ट्र सरकार और सभी सरकारी अधिकारियों और पूरे देश के दिव्यांग खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों और देश की जनता को हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

सामर्थ्य –2) आप एक खिलाड़ी भी हैं और कोच भी हैं। आप अपने खेल—जीवन के बारे में जानकारी दीजिए।

सत्यप्रकाश जी – वैसे तो मैं उत्तरप्रदेश के प्रतापगढ़ का रहने वाला हूँ और शायद मैं तब 1 साल का था जब मेरे पिताजी मुंबई आए और उन्हें बृहन्मुम्बई विद्युत आपूर्ति एवं परिवहन उपक्रम (BEST) में नौकरी मिल गई। बचपन से ही मैं खेल—कूद में बहुत ज़्यादा रुचि रखता था और उसके विपरीत पढ़ाई में मेरा मन नहीं लगता था। लेकिन नियति को कुछ और ही मंज़ूर था और स्कूल की पढ़ाई के बाद कॉलेज से घर लौटते समय मेरे साथ एक भयंकर दुर्घटना हुई और मेरे दोनों पैरों को कमर के नीचे से, दुर्घटना के कारण, काटना पड़ा और मेरी ज़िंदगी में अचानक एक अलग मोड़ आया जिससे मैं दिव्यांग हो गया। मेरे परिवार पर आसमान टूट पड़ा और मेरे माँ—बाप की उम्मीदों पर पानी फिर गया। मुझे मुंबई स्थित अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान में ले जाने के लिए मेरे पिताजी को सलाह दी और जैसे ही मैं क़रीब दो या ढाई महीने के बाद अस्पताल से घर आया तो पिताजी मुझे अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान ले गए। सही मायने में मुझे यहाँ अपनी ज़िंदगी का सही मतलब मालूम पड़ा। यहाँ देश भर से कई दिव्यांग आते और अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लेकर लौटते थे। मेरा तो यह मानना है कि अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान एक ऐसा पुनर्वास केंद्र है जहाँ पर एक दिव्यांग व्यक्ति अपनी अलग पहचान बनाने में क़ामयाब हो जाता है। मेरे साथ भी बिल्कुल ऐसा ही कुछ हुआ। जब मैं वहाँ था तो बहुत लोगों से बातचीत करने का अवसर मिला जिससे अपना मनोबल बढ़ाने में मुझे मदद मिली। एक बात मैं आपको बताता हूँ कि जब भी मैं निराश होता था तो मेरे मित्र मुझे एक 5—6 साल की दिव्यांग बच्ची को दिखाते थे जो हँसते—खेलते पूरे वार्ड में घूमा करती थी। उसे देखकर, वहाँ रहते मैंने अपने आप को मजबूत कर अपने जीवन में कुछ

कर गुज़रने की ठानी।

चूंकि मैं खेल–कूद में पहले से ही रुचि रखता था तो मेरे पिताजी के सेवा निवृत्त होने पर जीवनयापन करने हेतु हमें छोटी सी दुकान मिली। यहीं पर मेरी मुलाक़ात हमारी सोसायटी में रहने वाले श्री राजाराम घाग से हुई जो स्वयं दिव्यांग थे और वे ब्रिटिश–खाड़ी तैराकी में अपना नाम कर चुके थे। उनसे मुझे दिव्यांग खेल के बारे में जानकारी मिली और देखते ही देखते मैं भी पॅरा स्पोर्ट्स में हिस्सा लेने लगा और इस तरह से मेरे खेल जीवन की शुरुआत हुई और आज तक वह क़ायम है।

सामर्थ्य–3) आप यह बताएँ कि किस खेल में आपने भारत का प्रतिनिधित्व किया और उसका क्या परिणाम था?

सत्यप्रकाश जी– शुरू में तो मैं पॅरा स्पोर्ट्स के सभी खेलों में भाग लेता था। मगर बाद में जैसे–जैसे समय बीतता गया मैंने गोला फेंक में अपना स्थान बनाया और साथ ही साथ व्हीलचेयर रेस में भी भाग लेता था। मुझे आज भी अच्छी तरह से याद है जब मुझे 1998 के एशियन गेम्स में गोला फेंक में कांस्य पदक मिला तो मैं बहुत गौरवान्वित अनुभव कर रहा था। मुझे उस समय पता चला कि विदेश में भारत के झंडे का लहराया जाना कितनी महत्वपूर्ण बात है। वह दिन मैं कभी नहीं भूल सकता। उसके बाद तो कई सारे रजत और कांस्य पदक मैंने जीते।

सामर्थ्य–4) सत्यप्रकाश जी आप एक खिलाड़ी से प्रशिक्षक बने। इस पर विस्तार से जानकारी दीजिए।

सत्यप्रकाश जी– हाँ जी, देखिए 1998 के एशियन गेम्स के बाद मैं देश–विदेश की प्रतियोगिताओं में भाग लेता था और कभी रजत या कभी कांस्य पदक जीतता था। सन् 2000 में मुझे महाराष्ट्र सरकार की ओर से खिलाड़ी के रूप में छत्रपति पुरस्कार दिया गया। सन् 2001 में मेरे कुछ मित्र बेंगलुरु में पॅरा बैडमिंटन का अभ्यास करने लगे और उन्होंने मुझे आमंत्रित किया। हम सब मिलकर पॅरा बैडमिंटन खेलने लगे। फिर तो मैंने भी 2002 से लेकर 2006 तक पॅरा बैडमिंटन में भारत का प्रतिनिधित्व किया और बहुत सारे पुरस्कार जीते। 2006 के बाद मैंने खिलाड़ियों को अवसर प्रदान करने के इरादे से प्रशिक्षक बनने का निर्णय लिया और तब से आज तक कई दिव्यांग खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करने में मैंने अपना योगदान दिया है। यहाँ पर एक विशेष बात कहना चाहता हूँ कि 2017–18 में महाराष्ट्र सरकार की ओर से मेरे इस प्रयास को भी सराहा गया और एक बार फिर से छत्रपति पुरस्कार से मुझे सम्मानित किया गया।

सामर्थ्य– 5) सत्यप्रकाश जी आप अपने परिवार के बारे में बताइए ?

सत्यप्रकाश जी – जी मैं विवाहित हूँ और मेरी दो संतानें हैं। एक लड़का सॉफ्टवेअर इंजीनियर है। मेरी बेटी भी विवाहित है और मैं नाना भी बन चुका हूँ। मेरे पिताजी अब 85 साल के हैं और मेरी सफलता से बहुत ख़ुश हैं।

सामर्थ्य– 6) आज की युवा पीढ़ी के लिए क्या संदेश देना चाहते हैं ?

सत्यप्रकाश जी– जी मैं तो बस एक ही संदेश देना चाहूँगा कि 'दिव्यांग होना अभिशाप नहीं, बल्कि वरदान है'। मैं समाज से भी यही अनुरोध करना चाहूँगा कि हर दिव्यांग व्यक्ति को जितना हो सकता है उतना प्रोत्साहित करें और उनकी यथासंभव मदद करें ताकि वे भी अपनी ज़िंदगी में कुछ ऐसे काम करें जिससे वे भी समाज में अपना स्थान बना पाएँ।

मैं अपने दिव्यांग भाई–बहनों से भी यही प्रार्थना करता हूँ कि कभी भी ज़िंदगी में निराश नहीं होना और हमेशा अपनी ख़ूबियों पर ध्यान दें और अपने जीवन को सकारात्मक तरीके से जीएँ।

– श्री दिनेश पाटील
'सामर्थ्य' पत्रिका के टीम–सदस्य
एवं लेख के शब्दांकनकर्ता

वृद्धावस्था की ओर बढ़ते हुए

हर इंसान जो धरा पर आता है, उसे इन चार अवस्थाओं से गुज़रना ही पड़ता है–जन्म, बालावस्था, वृद्धावस्था तथा देहांत (देह का अंत)। जब जन्म होता है तो माता–पिता हमारा ख़याल रखते हैं, हमें अच्छे से पालपोसकर बड़ा करते हैं और इस लायक बनाते हैं कि हम लोग आत्मनिर्भर होकर अपनी ज़िंदगी को जीने लगें। एक बालावस्था ही होती है जहाँ माता–पिता ने हमारी ज़िंदगी की ज़िम्मेदारी ली होती है और हम उन्हीं पर निर्भर रहकर अपनी ज़िंदगी में आगे बढ़ते हैं। यौनावस्था में अपनी ज़िंदगी के लिए ख़ुद ज़िम्मेदार हो जाते हैं लेकिन वृद्धावस्था में फिर एक बार हमें दूसरों पर निर्भर रहकर जीना पड़ सकता है इसलिए इसकी पूर्व तैयारी भी ज़रूरी है। वृद्धावस्था ऐसी अवस्था है, जहाँ तक पहुँचने तक हमारे माता–पिता भी हमें छोड़कर चले गए होते हैं। अब हमारा अपना एक परिवार बना होता है जिसमें हमारे बेटे–बेटियाँ, दामाद, बहुएँ और उनके बच्चे शामिल होते हैं।

अक्सर हम लोगों को कहते सुनते हैं कि वृद्धावस्था बड़ी कठिन होती है, ज़्यादातर हमारी सेहत ढलती रहती है, उम्र बढ़ती जाती है और अक्सर बुढ़ापे तक आते–आते कई बीमारियों ने हमारी ज़िंदगी में प्रवेश कर लिया होता है जिसकी वजह से हम लोगों को बहुत कठिन तरीके से ज़िंदगी जीनी पड़ती है। एक तो यह हुआ, दूसरा उम्र के साथ हमारी मनःस्थिति में भी काफी बदलाव आ जाते हैं, हमारी कुछ आदतें बहुत पक्की हो जाती हैं और उन्हें बदल पाने में दिक्कत लगने लगती है ।

तीसरा पहलू जो हमारे जीवन में बदलाव लाता है वह है हमारी आर्थिक स्वतंत्रता। हममें से कई लोग अपनी नौकरी से निवृत्त होकर पेंशन के सहारे जीते हैं और जो नौकरी नहीं करते उन्हें अपने बच्चों की कमाई पर निर्भर होना होता है या अपनी जो भी संपत्ति या जमा–पूँजी हो उसी के सहारे रहना पड़ता है। उम्र के साथ–साथ रिश्तेदारों से और दोस्तों से भी सामाजिक दूरियाँ बन जाती हैं। तो कुल मिलाकर वृद्धावस्था में हमें एक समायोजन और समझौते वाला जीवन जीने का सामना करना पड़ सकता है।

इन सभी परिस्थितियों का अगर हम मूल्यांकन करें और शुरू से ही इसके लिए योजना बनाएँ तो हम अपनी कई तक़लीफों को दूर रख सकते हैं। सबसे पहले तो हम लोग जो यह बार–बार कहते रहते हैं कि बुढ़ापे में पता नहीं क्या–क्या हो जाएगा, हमारे हाथ–पाँव नहीं चलेंगे, आँखों से दिखाई नहीं देगा, हम कई तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाएँगे, बस दवाइयों के सहारे जीना पड़ेगा, यह सब हमारी सोच ही गलत है, ज़रूरी नहीं है कि यह सब हमारे साथ होगा ही। अगर शुरू से ही हम अपनी सेहत की सही तरह से देखभाल करते आ रहे हैं और अपनी ज़िंदगी में खाने–पीने का सही तरीका अपना रहे हैं, नियमित रूप से उचित व्यायाम कर रहे हैं तो बहुत सी बीमारियों से हम अपने आप को बचा सकते हैं।

बार–बार यह कहकर कि बुढ़ापे में हमे परेशानियाँ होने ही वाली हैं, हम अपने दिमाग या अवचेतन मन को ग़लत संदेश पहुँचा रहे हैं और आख़िर में दिमाग वही सुनने लगता है और वैसी ही सच्चाई को उजागर करता है। इसलिए बार–बार यह बिल्कुल न कहते रहो कि बुढ़ापा बड़ा निर्मम है, बड़ा कठिन है, बीमारियों से भरा पड़ा होता है वगैरह–वगैरह। हमेशा अपने दिमाग को सकारात्मक संदेश देते रहें कि मेरा बुढ़ापा बहुत ही सुखद और निरोगी होगा। उसमें बीच में अगर आप किसी बीमारी से ग्रसित भी हो जाएँ तो कोई बात नहीं, उसका ठीक तरह से इलाज करवा कर आगे बढ़ते रहें ।

वक़्त और उम्र के साथ सामाजिक दूरियाँ भी हमारी बढ़ सकती हैं। बच्चे अपने काम में और परिवार में व्यस्त हो जाते हैं, उनके पास हमारे साथ गुज़ारने का बहुत ज़्यादा वक़्त नहीं होता, इस बात को हमें समझना चाहिए और उन लोगों से कम–से–कम अपेक्षाएँ रखनी चाहिए। रिश्तेदारों से भी मिलने का जब और जैसे मौका मिले उनसे मिलते रहना चाहिए। उनकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हमें ज़्यादा दखल भी नहीं देना चाहिए क्योंकि अब वे अपनी ज़िम्मेदारी ख़ुद समझते हैं। वे जब अपनी सलाह चाहें तब उन्हें अवश्य उचित सलाह दें, उन्हें जब आपके सहारे की जरूरत हो तो

सहारा भी ज़रूर दें। उनके बच्चों को अच्छी–अच्छी बातें और अच्छे संस्कार ज़रूर दें मगर उन्हें हमेशा अपने नियंत्रण में न रखें क्योंकि वे आपके नहीं आपके बच्चों के बच्चे हैं। उनसे प्यार भरा व्यवहार जरूर करते रहें लेकिन उनके प्रति बहुत आसक्ति न बनाएँ। अपने दोस्तों के साथ संपर्क जरूर बनाए रखें और मौका मिलने पर उनसे मिलते भी रहें। अपनी बहुओं के साथ बहुत ही मधुर संबंध बनाए रखने का हमेशा प्रयास करते रहें। उनके ऊपर हर तरह के प्रतिबंध न लगाते रहें वरना उनके मन में आपके प्रति प्यार और इज़्ज़त कभी नहीं बन पाएगी।

बुढ़ापे में जब हमें अपने बेटों के साथ या बेटियों के साथ रहने का अगर मौका आता है तो उस स्थिति को स्वीकार करके चलें। उनकी दिनचर्या के अनुरूप अपने आप को ढालने का प्रयास करें करते रहें। कुछ दिनों की दिक़्क़त के बाद समय के साथ सब सुलझ जाएगा और आप बहुत सहजता से रह पाएँगे। इस उम्र में हमें सहारे की ज़रूरत है और वह अगर मिल रहा है तो उसे अस्वीकार न करें।

उसी तरह अगर बहू–बेटों के साथ रहना पड़े तो उनकी दिनचर्या के अनुरूप अपनी दिनचर्या भी बना लें ताकि आप उन्हें बोझ न महसूस हों। बहू के कामों में भी जहाँ तक बन सके हाथ बँटाते रहें। अगर आपकी और उनकी विचारधारा अलग हो तब भी आपसी सामंजस्य से काम लें, प्यार भरा और सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखने का निरंतर प्रयास करते रहें। उनकी छोटी–छोटी बातों में नुक्स न निकालें, आपका प्रेमपूर्ण प्रयास उन्हें भी आपके साथ मधुर संबंध बनाने के लिए प्रेरित करेगा।

आपने अगर अपनी वृद्धावस्था के लिए कोई आर्थिक योजना कर रखी है तो बहुत अच्छी बात है। अपना आर्थिक व्यवहार जहाँ तक हो सके अपने हाथों में ही रखें और उसका सुचारू रूप से इस्तेमाल करते रहें। आपसी संबंधों की नींव हमेशा विश्वास और प्यार पर ही निर्भर करती है अतः इस नींव को हमेशा सुदृढ़ बनाकर रखें।

वृद्धावस्था में यह सब बदलाव हमारी ज़िंदगी में आ सकते हैं इसलिए अपनी विचारधारा और मनोवृत्ति को भी उसी तरीके से पहले से ही ढालकर रखें। अपने समय को सकारात्मक तरीके से गुज़ारने के लिए पहले से ही अपने कुछ शौक (hobbies) बनाकर रखें जिससे आप अपना समय अच्छे और मनपसंद तरीके से, दूसरों की ज़िंदगी में दखल न देते हुए गुज़ार सकते हैं। इन सभी चीज़ों का प्रयोजन ढलती उम्र के साथ अपने मन में तो करके ही रखना चाहिए और अपने मन को और दिमाग को नई विचारधारा में ढालने की निरंतर कोशिश करते रहनी चाहिए ताकि जब समय आए तो हम परिस्थिति से एकरूप हो जाएँ।

कई बार जीवन उतना कठिन और दुःखपूर्ण भी नहीं होता, जितना हम उसे अपनी सोच से बना लेते हैं इसलिए अपने विचारों को हमेशा सकारात्मक रखें, सकारात्मक लोगों के साथ ही मिलें, बैठें ताकि वे लोग हमेशा आपको अच्छा और सुखी जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित कर सकें। वृद्धावस्था भी ज़िंदगी का एक पड़ाव है जिसका सामना करने के लिए अपने आप को हमेशा तैयार करते रहें।

आख़िर में एक और अहम् बात यह भी होती है कि अक्सर आजकल सब के बच्चें घर से बाहर होते हैं और ज़्यादातर घरों में सिर्फ पति–पत्नी ही रह जाते हैं। हमको हमेशा यह स्थिति अपने मन को समझाकर रखनी चाहिए कि पति–पत्नी में से किसी एक की मृत्यु पहले होगी और एक की बाद में होगी। यह स्थिति अपरिहार्य है और इस पर हमारा नियंत्रण नहीं है इसलिये इसके लिए मन ही मन तैयार रहना बहुत अनिवार्य है। हमने अगर पहले से ही अपनी भौतिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों को सुयोजित करके रखा हो तो इस अवस्था से भी हम आसानी से गुज़र सकते हैं और इसका अलग तरह से भी आनंद ले सकते हैं।

–डॉ. सुनिता क्षीरसागर
मुख्य चिकित्सा अधिकारी (एस.ए.जी.)

डेबिट और क्रेडिट कार्ड क्या हैं और उनमें अंतर

बैंक में तो हम सभी का अकाउंट होता है और ए. टी. एम. कार्ड सभी को मिलता है। हम सभी यह जानते हैं कि हमें जो कार्ड मिलता है उसे ए. टी. एम. कार्ड कहते हैं लेकिन ए. टी. एम. कार्ड भी दो प्रकार के होते हैं–एक तो डेबिट कार्ड और दूसरा क्रेडिट कार्ड। इन दोनों में काफी अंतर होता है। क्रेडिट कार्ड और डेबिट कार्ड में क्या अंतर होता है आप इस लेख में जानेंगे।

डेबिट कार्ड–

डेबिट कार्ड वह कार्ड होता है जो आपको अकाउंट खुलवाते समय आपके जमा पैसे निकालने के लिए दिया जाता है। इससे आप किसी भी ए. टी. एम. से किसी भी समय पैसे निकाल सकते हैं। डेबिट कार्ड से पैसे निकालने के लिए आपको पहले अपने अकाउंट में पैसे जमा करने होते हैं इसके बाद ही आप अकाउंट से पैसे निकाल सकते हैं अर्थात् डेबिट कार्ड का मतलब आपके पास जो पैसा जमा है।

डेबिट कार्ड के प्रकार–

- विज़ा डेबिट कार्ड
- रुपे (rupay) डेबिट कार्ड
- मास्टर डेबिट कार्ड
- मेस्ट्रो (Maestro) डेबिट कार्ड

क्रेडिट कार्ड–

क्रेडिट कार्ड भी एक प्रकार का ए. टी. एम.कार्ड होता है। इस कार्ड से पैसे निकालने के लिए आपको पहले पैसे जमा करने की ज़रूरत नहीं होती है। इसमें हर महीने या आपकी तय की गई समय सीमा पर पैसे बैंक या एन. बी .एफ. सी. की ओर से जमा किए जाते हैं, इसके बाद आप उन्हें निकाल सकते हैं। इन पैसों को पहले तो आपको खर्च करना होता है और फिर बिल के रूप में जमा करना होता है। क्रेडिट का मतलब आप इन पैसों को उधार ले रहें हैं।

क्रेडिट कार्ड के प्रकार

- विज़ा क्रेडिट कार्ड
- ब्रिटिश एयरवे क्लासिक क्रेडिट कार्ड
- अमेरिकन एक्सप्रेस क्रेडिट कार्ड
- कार्बन क्रेडिट कार्ड

डेबिट और क्रेडिट कार्ड में अंतर :–

उपर्युक्त जानकारी से आप समझ गए होंगे कि डेबिट और क्रेडिट कार्ड क्या होते हैं और वे कितने प्रकार के होते हैं। अब देखें इन दोनों के बीच क्या अंतर होता है।

1. डेबिट कार्ड आपके सेविंग या क्रेडिट, दोनों अकाउंट से जुड़ा होता है जबकि क्रेडिट कार्ड के लिए किसी अकाउंट की ज़रूरत नहीं होती।
2. डेबिट कार्ड में आप सिर्फ पैसा जमा करके खर्च कर सकते हैं। वहीं क्रेडिट कार्ड में आपको पहले पैसे खर्च करने हैं फिर जमा करने हैं।
3. डेबिट कार्ड हर उस व्यक्ति को दिया जाता है जिसका बैंक में अकाउंट होता है लेकिन क्रेडिट कार्ड सभी को नहीं दिया जाता। यह सिर्फ उन व्यक्तियों को मिलता है जिनको मासिक वेतन मिलता है या फिर जिनका बिज़नेस होता है। इसके लिए बैंक में अलग से आवेदन करना होता है।
4. डेबिट कार्ड में खर्च किए गए पैसों का आपको कोई हिसाब नहीं देना होता लेकिन क्रेडिट कार्ड में खर्च किए गए पैसों का बिल आता है और आपको उसे चुकाना पड़ता है।

क्रेडिट और डेबिट, दोनों कार्ड अपनी–अपनी जगह महत्व रखते हैं। कई लोग होते हैं जो हर महीने क्रेडिट कार्ड का पैसा नहीं चुका सकते तो उनके लिए डेबिट कार्ड अच्छा है। वे उतना ही पैसा खर्च कर पाएँगे जितना कि उनके अकाउंट में होगा और अगर आप खर्च किए पैसों को आसानी से दे सकते हैं तो फिर आप क्रेडिट कार्ड ले सकते हैं।

नोट–डेबिट और क्रेडिट कार्ड का CVV, पिन नं. और कार्ड नं. किसी से साझा न करें और कार्ड के गुम होने पर तुरंत बैंक से संपर्क करें एवं FIR दर्ज कराएँ।

–श्रीमती ज्योति संकपाल
कनिष्ठ अनुवादक, हिंदी विभाग

खाएँ लाल तो हो जाएँ लाल

लालमिर्च– लालमिर्च में विटामिन–ए, सी तथा बी–6 भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। लालमिर्च सभी एंटीऑक्सीडेन्ट्स को क़ायम रखने, मस्तिष्क को तेज़ करने के साथ ही उसकी गतिशीलता को बढ़ाने, त्वचा, नेत्रों तथा माँसपेशियों को ताक़त देने का कार्य करती है। मिर्च रेशे, पोटैशियम, मैंगनीज़ जैसे तत्वों को शरीर में पहुँचाने का भी अच्छा साधन है। ये वज़न पर अंकुश लगाने के साथ कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम करती है।

तरबूज– रंगीन रसीले फल तरबूज का 80% भाग पानी होता है। यह आयरन, गंधक, तांबे, कैल्शियम, फॉस्फोरस और विटामिन–ए, थायमीन, फ्लेविन व एस्कोर्बिक ॲसिड का अच्छा स्त्रोत है। तरबूज का हल्का लाल वाला भाग विटामिन का अच्छा स्त्रोत है तथा बीटा कैरोटीन से दुगुना ताकतवर होता है। वह विटामिन–ई के सामर्थ्य को भी दस गुणा बढ़ाता है जिससे त्वचा को हानि पहुँचाने वाले फ्री–रेडिकल निष्क्रीय हो जाते हैं।

टमाटर–पका हुआ टमाटर जिसका रंग ख़ून से मिलता–जुलता होता है, निरोग के लिए बहुत लाभकारी होता है। टमाटर में विटामिन्स बहुत मात्रा में होते हैं। इसमें पाए जाने वाले विटामिन्स में यह विशेषता होती है कि जहाँ दूसरे पदार्थों में मौजूद विटामिन्स थोड़ी सी आँच लगने से ख़त्म हो जाते हैं वहीं इसमें मौजूद विटामिन्स साधारण आँच में ख़त्म नहीं होते। आयरन की मात्रा इसमें दूध की अपेक्षा दोगुनी व अंडे की अपेक्षा पाँच गुणा ज़्यादा मिलती है।

शलगम–यह क्रूसीफेरि कुल का सदस्य है। इसके अन्य सदस्य मूली एवं गाजर हैं। इसमें भरपूर पोषक तत्व पाए जाते हैं। पोटैशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम व विटामिन्स की वजह से यह अनेक बीमारियों को दूर रखने की क्षमता रखता है। इसमें ग्लूकोसाइनोलेट्स के कारण तीखापन होता है। यह अचार, सब्जी, सलाद, मुरब्बे के रूप में प्रयोग में लाया जाता है।

चुकंदर–इसमें पानी तथा रेशों की अधिक मात्रा होने से यह पाचन में सहायक होता है। चुंकदर के पोषक तत्वों में प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, नमी, लोहा, वसा, विटामिन–ए, बी–1, बी–2, सी, डी, सोडीयम, क्लोरीन, फोलिक–ॲसिड, आयोडीन ख़ास हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार बीटासियानिन (वह रंग जो चुकंदर को रंगयुक्त करता है) ट्यूमर आदि को नष्ट करने वाला समृद्धशाली घटक है। चुकंदर ख़ून की मात्रा में वृद्धि करता है और चेहरे की कांति बरक़रार रखता है। समस्त पोषक तत्वों के गाढ़े लाल रंग के रस को पाने के लिए तरोताज़ा चुकंदर ही प्रयोग करें ताकि इसका छिलका साबुत रह सके। कभी चुकंदर का छिलका न हटाएँ।

स्ट्रॉबेरी–लाल रंग से भरी स्ट्रॉबेरी का नाम लेते ही मुँह में पानी आ जाता है। सुर्ख़ रंग से पूर्ण स्ट्रॉबेरी खट्टे–मीठे स्वाद और अपने ख़ास गुणों के कारण पहचानी जाती है। आड़ू, सेब तथा स्ट्रॉबेरी मैंगनीज़ और पोटैशियम होता है। इसमें पेक्टिन यानि फल का रेशा पाया जाता है जो ब्लडप्रैशर तथा कोलेस्ट्रॉल को संयमित करने में सहायक होता है।

सेब–यह ज़ायकेदार होने के साथ बहुत ऊर्जादायक व स्वास्थ्यवर्धक भी है। इसमें पेक्टिन नामक घुलनशील रेशा होता है, इसलिए यह भोजन के पाचन व विषाक्त तत्वों को अवशोषित करने में आंतों की सहायता करता है। इसे खाने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। यह ख़ून में कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम करता है। एक सेब में क़रीब आठ एम एल विटामिन–सी और भरपूर विटामिन–ए होता है। सेब के गूदे की अपेक्षा छिलके में विटामिन–ए पाँच गुना ज़्यादा होता है, इसलिए सेब को छिलके सहित खाना चाहिए।

–श्रीमती कमल वाघमारे
सिस्टर ट्यूटर, नर्सिंग विभाग

बेटी बचाओ

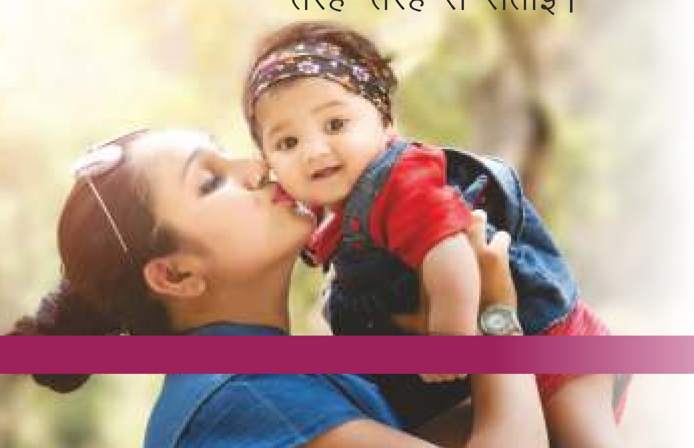
आज भारत आज़ाद है......
अगर ऐसे हैं आपके विचार

तो आज़ाद भारत की बेटी
क्यों है अब भी लाचार ?

जननी है जो संस्कृति की
है जो सबकी सुलझनी,
उसे ही नहीं मिल पा रहा
जन्म लेने का अधिकार!

कभी कोख़ से गई गिराई,
जन्म पर लानत पाई,
कभी देखकर हालत खुद की
मैं पैदा होकर शरमाई।

कोसी जाती मेरी माता,
तरह–तरह से सताई।



कोई और छोर न सूझे,
इधर कुआँ तो उधर है खाई।

सोच रही क्या जुर्म है मेरा,
किस गुनाह की सज़ा है पाई ?
जबकि सबको पता है,
बेटों को भी जन्म देती हैं बेटियाँ।

जब इतनी कीमती हैं बेटियाँ
तो क्यों खटकती हैं मन को बेटियाँ ?
जन्म से पहले इन्हें न दफनाओ,
अभिशाप नहीं वरदान हैं बेटियाँ।

आँखों में आँसू हैं उसके
और दिल में है प्यार बेशुमार,
क्यों नहीं होने दे रहे हैं,
उसके सपने साकार ?

–समृद्धि स्वामी
बी.पी.ओ. छात्रा

कोरोना, एक वैश्विक महामारी

कोरोना संक्रमण एक वैश्विक महामारी है। विश्व में कोरोना वायरस से संक्रमित लोगों की संख्या 3 करोड़ से ऊपर पहुँच चुकी है। भारत देश में संक्रमित लोगों की संख्या 60 लाख के ऊपर हो चुकी है। पूरे विश्व में अब तक क़रीब दस लाख लोगों की मौत हो चुकी है। इस विषाणु से संक्रमण की पुष्टि अब तक 160 से ज्यादा देशों में हो चुकी है, अतः विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने इस विषाणु के संक्रमण के प्रकोप को अंतरराष्ट्रीय चिंता का विषय बताया है एवं इसे एक सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित करने का फैसला लिया है। यह संक्रमण, नोवल कोरोना वायरस - 2019/SARS-CoV-2/ वुहान कोरोना वायरस / कोविड–19, इत्यादि नामक विषाणु से फैल रहा है।

यह विषाणु सबसे पहले चीन के वुहान शहर में कोविड–19 रोग का कारक था। ऐसा संकेत है कि यह संक्रमण वुहान शहर के एक बाज़ार जहाँ तरह–तरह के प्राणियों के माँस बिकते थे, वहाँ से शुरू होकर दूसरी जगहों में फैलता गया। अतः इसके एक पशु–जन्य रोग होने की ख़बरें हैं।

इस विषाणु के मानव से मानव संचरण का पता 2019 की महामारी के दौरान ही बताया गया है। मध्य चीन के वुहान शहर में दिसंबर, 2019 में जब बिना किसी कारण के, फूड मार्केट में मछलियों एवं अन्य पशुओं के माँस को बेचने वाले व्यापारियों को निमोनिया के लक्षण आने लगे और देखते–देखते उस समय उपलब्ध इलाज / साधनों के दौरान जब उनकी मौत होने लगी, तब चीनी वैज्ञानिकों ने इस नई नस्ल के विषाणु की पहचान की, जिसे बाद में विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने कोविड–19 वायरस के नाम से सार्वजनिक किया।

इस विषाणु में कम से कम 70% से 80% अनुवांशिक अनुक्रम, सार्स कोरोना वायरस में पाए जाने वाले अनुवांशिक (जिनोम) अनुक्रम से मिलते जुलते हैं। कोरोना से संक्रमित क़रीब 90% लोग, बिना किसी ख़ास इलाज के ठीक हो जाते हैं। अन्य संक्रमित 10% लोगों में से सिर्फ 1 से 2 प्रतिशत लोगों को साँस लेने में गहरी तक़लीफ की शिकायत होती है।

यह तक़लीफ साँस की नली के रेस्पिरेटरी ट्री के निचले भाग की लाइनिंग में ज़ख्म होने के कारण तथा वहाँ सूजन पैदा होने की स्थिति में होती है। यही ज़ख्म या सूजन जब फेफड़ों के वायुकोषों में होती है, तब वहाँ इन्फ्लेमेटरी सेल्स एवं द्रव्य जमा होने लगते हैं, साथ ही साथ इस संक्रमण से खून भी गाढ़ा होने लगता है, जिसके कारण साँस के द्वारा वायु–कोषों में पहुँची ऑक्सीजन तथा फेफड़ों की खून की नली के रक्त प्रवाह में जमे हुए कार्बन–डाइऑक्साइड की अदला–बदली जल्द से जल्द संभव नहीं हो पाती। इसके परिणामस्वरूप निमोनिया जैसी गंभीर स्थिति तथा रोगी को श्वसन प्रक्रिया में तक़लीफ शुरू हो जाती है।

शरीर के विभिन्न अंगों की कोशिकाओं में ऑक्सिजन न पहुँचने पर और कार्बन–डाइऑक्साइड के जमाव के कारण उस अंग का कार्य बाधित होना शुरू हो जाता है और समय पर सही इलाज न मिलने पर, मल्टी–ऑर्गन फेलियर के कारण उस व्यक्ति की मौत भी हो सकती है।

कोरोना विषाणु का प्रसार, मुख्य रूप से हवा की बूंदों (ड्रॉपलेट्स) से होता है। जब एक संक्रमित व्यक्ति बिना परहेज़ के खाँसी करता है या छींकता है, तब इसका विषाणु, हवा में सामान्यतः 3 से 6 फीट (क़रीब 2 गज़) तक की दूरी तक फैल जाता है और वहाँ के वातावरण में करीब 45 मिनट तक एवं वहाँ पर रखे हुए सामान पर कुछ घंटे से कई दिनों तक जीवित रहता है। चूँकि कुछ एक मामलों में यह मल / संडास में भी पाया गया है, अतः लैट्रिन (संडास) घर में रखी हुए वस्तुओं पर भी इसे पाया गया है। कोरोना विषाणु संक्रमित हाथ से दरवाज़े के हैंडल को छूने से या सीढ़ी की रेलिंग को छूने से, या संक्रमित व्यक्ति के संडास की सीट का इस्तेमाल करने से अथवा, किसी के टॉवेल इत्यादि के इस्तेमाल से अथवा हवा के माध्यम से ज़्यादा फैलता है। कोरोना विषाणु सूक्ष्म (आकार 27 से 30 केवी) है लेकिन यह अति प्रभावशाली है। यह मानव के बाल की तुलना में 900 गुणा छोटा है। यह अपने परिवार का छठा सदस्य है एवं सभी आर.एन.ए. ज़िनोम वाले विषाणुओं में दूसरा सबसे बड़ा विषाणु है।

परीक्षणः

1) संक्रमण की स्थिति को जानने हेतु रक्त के नमूनों के द्वारा एंटीबॉडी की जांच।
2) नाक, गले या साँस की नली से स्वॉब द्वारा संभावित विषाणु के नमूने लेकर सबसे प्रमाणिक जांच आर.टी.(पी.सी.आर.) प्रक्रिया का उपयोग करके किया जाता है।

रोकथामः

अब तक इसकी रोकथाम के लिए स्पष्ट एवं प्रभावी रूप से कोई दवा उपलब्ध नहीं हो पाई है। अपना बचाव ही एकमात्र इससे ग्रसित न होने का रास्ता है। हमारे देश के प्रधानमंत्री की अपील पर 22 मार्च, 2020 को जनता कर्फ़्यू में सहयोग देकर देशवासियों ने इसकी रोकथाम के लिए अपने संकल्प की शक्ती का परिचय दिया। उस दिन के बाद से इस वैश्विक महामारी की रोकथाम के लिए हर स्तर पर कार्य किए जा रहे हैं, जैसे–कई चरणों का लॉक–डाउन, रेल, बस और हवाई सार्वजनिक यात्रा पर रोक लगाना, क्रूज़ों, जहाज़ों, ट्रेनों, उड़ानों, बसों आदि का अनिश्चितकाल के लिए निलंबित करना, बड़े पैमाने पर लोगों का एकत्रीकरण और समारोह पर रोक लगाना एवं संक्रमित यात्रियों के आगमन पर चौदह दिनों तक उन्हें क्वारंटाइन करना।

व्यक्तिगत रूप से लोगों को निम्नलिखित सावधानियाँ बरतनी चाहिएः

1. अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ज़्यादा से ज़्यादा ध्यान दें।
2. नियमित रूप से, कम से कम 20 सैकंड तक साबुन से हाथों को आधे–एक घंटे में धोते रहें।
3. जब साबुन से हाथों को धोना संभव न हो तब सैनिटाइज़र, (जिसमें कम से कम 60% से 70% अल्कोहल हो) का प्रयोग करें ।
4. बिना हाथ धोए आँखों, नाक, मुँह को न छूएँ।
5. जब लोगों के बीच में हों या बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों, तब सूखे मास्क को ढंग से लगा कर रखें।
6. किसी को खाँसी या छींक की स्थिति आने के समय रूमाल/टीशू पेपर का इस्तेमाल करें या ख़ुद की कोहनी से मुँह और नाक को ढकें।
7. मास्क को सही तरीके से हटाएँ एवं एक बार मास्क हटाने के बाद फिर से सिर्फ साफ और सूखे मास्क को ही पहनें।
8. फ्लू और कोल्ड के लक्षण वाले व्यक्ति से दूरी बना कर रखें। किसी को भी फ्लू/कोविड–19 के लक्षण आने पर तुरंत डॉक्टरी सलाह लें एवं तत्काल स्वास्थ्य केंद्र पर सूचना दें। इसके लिए स्वास्थ्य मंत्रालय की तरफ से 24 घंटे चलने वाले कंट्रोल रूम तैयार किये गए हैं। किसी भी प्रकार की आशंका के बारे में जानकारी लेनी हो या संक्रमण के बारे में सूचना देनी हो तो ईमेल (ncov2019@gmail-com) के द्वारा या हेल्पलाइन नंबर 1075/1916 (टोल फ्री) पर फोन करके सूचना दी जा सकती है।
9. बेवजह यात्रा न करें।
10. घर से बाहर, ज़रूरत न हो तो न जाएँ।
11. जहाँ तक हो सके, सामाजिक दूरी हमेशा बनाए रखें।
12. काम की जगह को समय–समय पर साफ करें।
13. चूँकि विभिन्न तत्वों पर विषाणु कुछ घंटों तक जीवित रहते हैं अतः किसी वस्तु को छूने पर हाथ को जल्द से जल्द सेनिटाइज़ करें।
14. अनिश्चितकाल के लिए, जहाँ तक हो सके समारोह इत्यादि को स्थागित करें।
15. मेल या पैकेज को सैनिटाइज़ कर कुछ समय बाद ही खोलें।
16. जानवरों से जहाँ तक हो सके, इस संक्रमण काल में, नज़दीकी न बढ़ाएँ।
17. संक्रमण की स्थिति में क्वॉरेंटाइन का पालन करें।

दवा/वैक्सीन/टीके का विकासः

कई देश इसकी खोज एवं प्रभावशीलता का परीक्षण कर रहे हैं, लेकिन अब तक इस दिशा में पूरी तरह कामयाबी नहीं मिल पाई है।

संक्रमण के लक्षणः

कोविड–19 से बचने के लिए लक्षणों की पहचान होना बहुत ज़रूरी है, लक्षणों की पहचान करके ही इसके ऊपर क़ाबू पाया जा सकता है। लक्षण निम्न प्रकार के हो सकते हैंः–

1. कोई संकेत या लक्षण न होना।
2. छींक आना, नाक बहना, गले में ख़राश, बुख़ार 100 डिग्री (F)/37.7 डिग्री (C) के ऊपर होना चिंता का विषय है। सिर–दर्द, माँस–पेशियों एवं जोड़ों में दर्द, उल्टी जैसा लगना, दस्त होना, कंजेक्टिवाइटिस के लक्षण होना, आँखों का लाल होना, सूंघने एवं स्वाद की क्षमता में कमी होना इत्यादि।
3. गंभीर संक्रमण के दौरान निमोनिया जैसे लक्षण, गुर्दे की विफलता के लक्षण या साँस लेने में तक़लीफ होना अथवा अचानक मृत्यु हो जाना।

सावधानियाँः

पुरानी बीमारी वाले लोगों को, जिन्हें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग हो या अधिक उम्र के हों, जिनकी रोग–प्रतिरोधक क्षमता प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) बिगड़ी हो, या जिन्हें फेफड़े का रोग है या जो सिगरेट पीते हैं उन्हें बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। उन्हें भीड़भाड़ वाली जगह में

जाने से बचना चाहिए, सामाजिक दूरी का पालन करना चाहिए और मास्क पहनना चाहिए।

अधिकतर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर

1. क्लोज़ कॉन्टेक्ट क्या होता है ?
अगर कोई स्वस्थ इंसान बिना मास्क पहने किसी संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक पंद्रह मिनट से ज़्यादा रहता है और उन दोनों के बीच की दूरी तीन फीट से कम होती है तो उस व्यक्ति को क्लोज़ कॉन्टेक्ट कहते हैं।

2. होम क्वारंटाइन क्या है ?
कोरोना को रोकने के लिए, उसके संक्रमण की कड़ी को रोकना बहुत ज़रूरी होता है। अतः मामूली रूप से संक्रमित व्यक्ति को, चिकित्सक की सलाह पर, उनके परिवार से अलग, घर के एक हवादार कमरे में (जिसके साथ टॉइलेट और स्नान–घर लगा हुआ हो) रखा जाता है। चिकित्सक उन्हें कुछ दवाइयाँ उनकी प्रतिकार–शक्ति (इम्यूनिटी) बढ़ाने के लिए एवं फ्लू जैसे लक्षणों के प्रभाव को कम करने के लिए देते हैं।

3. व्यक्ति को कौन सा मास्क पहनना चाहिए एवं उन्हें क्या–क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?
संक्रमित व्यक्तियों को तीन परत वाला सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए ताकि असंक्रमित व्यक्तियों को संक्रमण से बचाया जा सके। अन्य लोगों को कपड़े वाला मास्क, दो गज की दूरी, हाथ की बार–बार सफाई, एवं श्वसन संबंधी स्वच्छता (जैसे छींक आने पर रुमाल/टिशू पेपर अथवा कुछ न मिलने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी का इस्तेमाल) रखने से, संक्रमण से बचा जा सकता है एवं अन्य लोगों को भी बचाया जा सकता है।

4. हमें कोरोना की शुरुआती जाँच कब करनी चाहिए ?
अगर संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक आप गए हो और फ्लू जैसे लक्षणों के दो से पाँच दिन हो गए हों तो आर.टी.(पी.सी.आर.) जाँच करवानी चाहिए।

5. हमे संक्रमण के बाद या अस्पताल से डिस्चार्ज के बाद कब टेस्ट करवाना चाहिए और कौन सी जाँच करनी चाहिए ?
संक्रमण के बाद या अस्पताल से डिस्चार्ज के बाद पुनः आर.टी.(पी.सी.आर.) जाँच नहीं करवानी चाहिए क्योंकि शरीर में मरे हुए विषाणुओं से टेस्ट के रिजल्ट के पॉजिटिव होने की 99.99ः संभावना रहती है। अतः अगर कोरोना के लक्षणों के बाद 10 दिन हो गए हैं और पिछले तीन दिनों से बुखार न आया हो, तो आप संक्रमण नहीं फैला सकते, ऐसा शोध से पता चला है। इसलिए आप अपनी साधारण ज़िंदगी बिताएँ एवं सतर्कता के साथ अपने कार्य पर चिकित्सक की सलाह पर जा सकते हैं।

6. मैं स्वस्थ हूँ, लेकिन कंटेनमेंट ज़ोन में रहता था, मुझे कोरोना हुआ था कि नहीं इसे पता लगाने के लिए कौन सी जाँच करवानी चाहिए ?
ऐसे तो आपको कोई भी जाँच नहीं करवानी चाहिए लेकिन अगर 28 दिन से ज़्यादा हो गए हैं तो एन्टीबॉडी टेस्ट करवा सकते हैं। अगर यह जाँच पॉज़िटिव आती है और आपको कोई फ्लू जैसे लक्षण नहीं है तो आप निश्चिंत रहें क्योंकि आपके शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बन गई है, और यह दर्शाता है कि आपको कभी न कभी मामूली संक्रमण रहा होगा।

7. छः मिनिट वाली जाँच क्या है ?
"छः मिनिट वाली जाँच" घर पर ख़ुद करने वाली जाँच है। इसके लिए सबसे पहले आपको आराम वाली अवस्था में अपने ऑक्सिजन के लेवल को पल्स–ओक्सीमीटर मशीन में देखकर नोट करना है (नॉर्मल वैल्यू 95–100% होती है)। छः मिनिट तक चलना है और फिर से उसी मशीन पर ऑक्सिजन लेवल की जाँच करें। अगर ऑक्सिजन का लेवल 6% से 8% तक कम हो जाए और आपको साँस लेने में तक़लीफ होती है तो आपको जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से सलाह और उचित इलाज कराना चाहिए।

दो गज की दूरी हम सबके लिए ज़रूरी

–डॉ. युवराज दीपक कुमार
मुख्य चिकित्सा अधिकारी (एन.एफ.एस.जी)
कोविड–19 नोडल अधिकारी

लंदन...एक सुहाना सफर

13 अगस्त 2019, यह दिन मेरे जीवन में एक ऐतिहासिक एवं अविस्मरणीय दिन रहा क्योंकि इसी दिन भारतीय दिव्यांग क्रिकेट टीम ने अपने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए इंग्लैंड की टीम को, उन्हीं की धरती पर पराजित कर, पांच देशीय T-20 क्रिकेट विश्वचषक पर अपना नाम अंकित करके विश्व–विजेता का ख़िताब हासिल किया। मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मैं इस ऐतिहासिक क्षण का साक्षी रहा और इस सुनहरे पल का आनंद भी उठा पाया। यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे भारतीय दिव्यांग क्रिकेट टीम के साथ एक अधिकारी के तौर पर लंदन जाने का मौका मिला।

दिव्यांग क्रिकेट संगठन (AICAPC) की शुरुआत से अर्थात् 30 सालों से मैं इस संगठन से जुड़ा हूँ। मुझे आदरणीय पद्मश्री अजित वाडेकर एवं श्री टी.पी. मिरजकर जैसे महानुभवों के साथ काम करते हुए दिव्यांग क्रिकेट की उन्नति के लिए कार्य करने का सुअवसर प्राप्त हुआ।

लंदन की पुरानी ऐतिहासिक धरोहर और शानदार इमारतें, वहाँ का आर्किटेक्चर हर किसी की तरह मुझे भी आकर्षित करता रहा, शायद यही वजह है कि इस शहर को देखने के लिए दुनिया भर से लोग आते हैं। लंदन एक सर्व–संपन्न शहर है। दुनिया के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थल से हर कोई रूबरू होना चाहता है। इस शहर की ख़ूबसूरती का दीदार हर कोई करना चाहता है। हर किसी की तरह मुझे भी लंदन शहर देखने की इच्छा थी। यह मेरे लिए एक अच्छा मौक़ा था। लंदन घूमने के लिए मेरे पास बहुत ही कम समय था और बहुत कुछ देखना था। लंदन का रोड मैप एवं गाइड पुस्तिका से मैंने जानकारी प्राप्त की। केवल बाहरी लंदन देखने का सोचा और कुछ महत्वपूर्ण स्थलों जैसे संग्रहालय को अंदर से देखने की योजना बनाई। 'बाहरी लंदन दर्शन' एक अविस्मरणीय अनुभव रहा। पैदल घूमकर मैंने कई स्थल देखे। लंदन के कई पर्यटन स्थल एक दूसरे से कुछ क़दम ही दूरी पर हैं। इस तरह गंतव्य स्थानों पर पैदल जाने से निश्चित रूप से समय और पैसे की बचत हुई।

'बसे' – यह शहर बहुत लोकप्रिय है जहाँ अवश्य घूमना चाहिए। ओपन टॉप टूरिस्ट बसें जो 'हॉप–ऑन हॉप–ऑफ' से प्रचलित हैं, यहीं पाई जाती हैं। हम पूरे दिन का टिकट ख़रीदकर अपने पसंद के पर्यटन स्थल पर चढ़ और उतर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से हम बस में रहकर इस गाइडेड टूर सफर में, लंदन के ख़ूबसूरत नज़ारों का लुत्फ भी उठा सकते हैं।

'थेम्स रिवर टैक्सी सफर'– थेम्स नदी के किनारे स्थित लंदन शहर का इतिहास लगभग 2000 वर्षों का है। थेम्स रिवर टैक्सी बाहरी लंदन देखने का सबसे अच्छा तरीका है। थेम्स रिवर लंदन के अधिकांश भागों से गुज़रती है। थेम्स रिवर टैक्सी बस सफर बहुत आरामदायक और तेज़ होता है। चारों ओर से खुला नज़ारा देखने का मज़ा ही कुछ और है। इस सफर में कॉफी, बीयर और स्नैक्स का मज़ा उठाते हुए इस ट्रैफिक–फ्री सफर में लंदन ब्रिज, लंदन आय, पार्लियामेंट हाउस, नेशनल थियेटर, सेंट पॉल कैथेड्रल जैसी ऐतिहासिक एवं सुंदर आर्किटेक्चर वाली इमारतों का नज़ारा देखना मेरे लिए बहुत ही बढ़िया अनुभव रहा। ये सुंदर नज़ारे और यादें मैंने अपने वीडियो कैमरे में कैद कर लिये। मेरा यह मानना है कि लंदन सफर में अगर हम लंदन आएँ और थेम्स टैक्सी का सफर नहीं करें तो यह सफर अधूरा ही माना जाएगा।

'लंडन आय'– यह एक घूमता हुआ बहुत बड़ा चक्र (व्हील) है, जो हमेशा ऊपर से नीचे धीमी गति से घूमता

लंडन ब्रिज के समीप
वहाँ का मनोरम दृश्य

थेम्स रिवर टॅक्सी में
सफर का लुत्फ उठाते हुए

लंडन में मेरे द्वारा की गई
चित्रकारी का एक दृश्य

रहता है। इसमें कांच के केबिन में पर्यटक सफर करते हैं और एरियल व्ह्यू से हमें एक ही नज़र में लंदन शहर का ख़ूबसूरत नज़ारा देखने को मिलता है। शहर के चारों ओर की इमारतें पुरानी एवं आधुनिक वास्तुकला का मिलाप हैं। इन इमारतों के बीच से बहती हुई थेम्स नदी, कई सारे ब्रिज और उन पर चलती हुई गाड़ियाँ मन को आल्हादित कर देती हैं।

'<u>लंदन टावर</u>'— यह एक ऐतिहासिक किला है जिसका अपना ऐतिहासिक महत्व है। इसमें लंदन का मुकुट, क्रॉउन और ज्वैल्स रखे गये हैं, आज भी इसका बहुत अधिक प्रभाव है। इस टावर के ऊपर से हम पार्लियामेंट हाउस, नेशनल थियेटर, टेक मॉडर्न, लंदन ब्रिज इत्यादि ऐतिहासिक एवं ख़ूबसूरत आर्किटेक्चर वाली इमारतों को देखने का अनुभव ले सकते हैं।

'<u>संग्रहालय</u>'— यह हमें लंदन संस्कृति का परिचय कराता है। संग्रहालय में निःशुल्क प्रवेश सुविधा है। ब्रिटिश संग्रहालय बहुत बड़ा है और इसे देखने के लिए दुनिया भर के पर्यटक आते हैं। इस संग्रहालय में 7 मिलीयन वस्तुएँ प्रदर्शन के लिए रखी गई हैं जो न केवल लंदन से बल्कि प्राचीन मिस्र, यूनान और रोम आदि से भी हैं। प्रदर्शन के लिए रखी गई लोकप्रिय वस्तुओं में दुनिया की सबसे पुरानी ममी 'जिंजर लिन्डोमेन' भी शामिल है।

'<u>मादाम तुसाड संग्रहालय</u>'—इस संग्रहालय में 250 से अधिक ऐतिहासिक एवं मशहूर व्यक्तियों के मोम के पुतले प्रदर्शन के लिए रखे गए हैं जिनमें अल्बर्ट आइंस्टाइन, पाब्लो पिकासो, नेल्सन मंडेला, लता मंगेशकर और अन्य कई व्यक्तियों के पुतले हैं जो पर्यटकों को आकर्षित करते हैं।

'<u>लॉर्ड्स स्टेडियम</u>'—हर क्रिकेट प्रेमी की तरह मेरी भी अभिलाषा रही है कि क्रिकेट की धाक माने जाने वाले विश्वविख्यात ऐतिहासिक लॉर्ड्स स्टेडियम पर मैं भी क़दम रखूँ। यह अवसर भी मुझे मिला और इस शानदार लॉर्ड्स के मैदान को देखकर मैं अपने आप को धन्य महसूस करता हूँ।

लंदन में क़दम रखते ही एक अलग ही हलचल महसूस होती है। एक समय दुनिया पर राज करने वाला यह एक ऐसा द्वीप है जिसमें एक जगह खड़े होकर चारों ओर देखने से हम ख़ुशी और जिज्ञासा का भाव महसूस करते हैं। यहाँ के नागरिक बहुत ही अनुशासनप्रिय हैं। जो क़ानून और नियम बनाए गए हैं उनका पालन करना वे अपना परम कर्तव्य मानते हैं। इसी तरह पूरे शहर में हमें स्वच्छता दिखाई देती है। ट्रैफिक नियमों में कहीं छेड़—छाड़ दिखाई नहीं दी। हाँ, एक आश्चर्य की बात यह थी कि मेरे 15 दिनों की लंदन यात्रा में मुझे कहीं गाड़ी के हॉर्न की आवाज़ सुनाई नहीं दी। ऐतिहासिक वस्तुओं का रख—रखाव वे बहुत ही ख़ूबी से करते हैं जो यह इनकी ख़ासियत है। वे चाहते हैं कि ये ऐतिहासिक वस्तुएँ आने वाली पीढ़ी को ज्यों—की—त्यों प्राप्त हों। हफ्ते के 5 दिन सभी अपने कार्य में व्यस्त रहते हैं और शनिचर—रविवार की दो दिनों कीं छुट्टी के दिनों में अपने परिवार—दोस्तों के साथ मौज—मस्ती करते हैं।

मेरे व्यस्त कार्यक्रम के बावजूद भी कुछ समय निकालकर मैंने कई आकर्षक इमारतें एवं बंगलों के स्केचेस, पेंटिंग्स बनाईं और बहुत सारी आर्किटेक्चरल फोटोग्राफी करके अपनी इस कलाकारी को अपने संग्रह में रख लिया और लंदन सफर की सुनहरी यादों को मन में सदा के लिए रखकर लंदन को अलविदा किया।

—श्री दिनेश पाटील
विभागाध्यक्ष,
व्यावसायिक प्रशिक्षण विभाग

एक-पाषाणी शिल्पकला के अद्भुत आविष्कार....

भारतीय कला मेरे जीवन में एक प्रेरणादायी स्त्रोत रही है। भारत में अनेक प्रकार की कलाएँ देखने को मिलती हैं जिसमें 'एक—पाषाणी मंदिर निर्माण की स्थापत्य कला' एक पुरातन, ऐतिहासिक, शानदार एवं आकर्षक मूर्ति कला है, जो सभी की तरह मुझे भी सदा आकर्षित करती रही है। भारतीय स्थापत्य कला का अभ्यास करने के लिए दुनिया भर के लोग यहाँ पर आते हैं। स्थापत्य कला को देखने और अभ्यास करने का अवसर मुझे मॉडेल आर्ट इंस्टीट्यूट, मुंबई के अभ्यास दौरे के दौरान मिला।

इस कला में चट्टानों को काट कर विस्तृत रूप से अग्र भाग और आंतरिक भाग बनाए जाते हैं। भारत में विभिन्न जगहों में इस प्रकार की कलाकारी देखने को मिलती है। अनेक सदियों से इसका निर्माण कार्य चलता रहा है, विशेष कर राजस्थान, तमिलनाडु, कर्नाटक और महाराष्ट्र में। महाराष्ट्र प्रदेश में लगभग 1200 गुफाएँ चट्टानों को काट कर बनाई गई हैं। दूसरी सदी से लेकर दसवीं सदी तक इस कार्य में अनेक बदलाव आए। इसे बौद्ध, ब्राह्मणी और जैन नामक तीन प्रकारों में विभाजित किया गया है। भारत में विभिन्न जगहों पर जो स्थापत्य कला दिखाई देती है उनमें महाराष्ट्र की गुफाएँ स्थापत्य कला की दृष्टि से महत्वपूर्ण मानी गई हैं।

महाराष्ट्र में वेरूळ में स्थित 32 गुफाएँ हैं। इनमें विधान, मूर्ति शैली और धार्मिक संकल्पना का प्रयोग इस प्रकार किया गया है कि उनमें देवताओं के विकास को दर्शाया गया है, अतः इस दृष्टि से ये गुफाएँ अति महत्वपूर्ण हैं। इस गुफा समूह में गुफा क्र. 16 को स्थापत्य कला का उत्तम अविष्कार माना जाता है। ई. स. 757 से 772 तक के काल खंड में राजा कृष्ण—प्रथम के कार्य काल के दौरान इसका निर्माण किया गया। ऐसा कहा जाता है कि यह केवल गुफा नहीं बल्कि एक सर्वांगीण सुंदर परिपूर्ण द्राविड शैली में बनाया गया मंदिर है। इसका निर्माण सर्व सामान्य मंदिर जैसा नहीं है बल्कि एक ही बड़ी चट्टान को काटकर और खुदाई करके इसे बनाया गया है।

इस मंदिर की शुरूआत राजा कृष्ण राज की प्रेरणा से हुई। इसमें मुख्य मंदिर का गर्भ—गृह, मंडप, मुख—मंडप, नंदी—मंडप, गोपुर, और आस—पास पाँच उप मंदिर (पंचायतन) हैं, जिनका निर्माण राजा के कार्यकाल में हुआ। तल मंज़िल पर बनाए गये शिल्प, मंदिर के चारों ओर शिल्पांकित दालने और दो बड़े आकार के हाथी और नक्काशी का काम किए हुए ध्वज स्तंभ हैं जो सभी को आकर्षित करते हैं। ये शिल्प धीरे—धीरे बाद में बनाये गये हैं फिर भी पूरे मंदिर की रचना एक—संघ दिखाई देती है, यह इसकी ख़ासियत है।

यह मंदिर अनेक मंज़िलों का बनाया गया है, हर मंज़िल पर कूट और शाल से सुशोभित किया गया है। मंडप की छत पर कमल—पुष्प की रचनात्मक शिल्पाकृति आकर्षित करती है। उसमें स्तूप और चार सिंह दिखाई देते हैं। कैलाश मंदिर के

चौराहे पर हाथी, सिंह के शिल्प हैं, मंदिर के चारों ओर रामायण–महाभारत की कथाओं पर सुंदर शिल्प बनाये गये हैं। दरवाज़े के सामने देवी लक्ष्मी की भव्य मूर्ति दिखाई देती है। दो गजराज अमृत कलश से लक्ष्मी के सिर पर अभिषेक करते दिखाई देते हैं। इसी के पास 'रावणानुग्रह' नामक एक भव्य शिल्प बनाया गया है। इस शिल्प में शिव भक्त रावण के घमंड टूटने की कथा दर्शाई गई है। यह शिल्प कलात्मक दृष्टि से महत्वपूर्ण माना जाता है। अगर हम इस मंदिर को पहाड़ के उपर से देखते हैं तो, हमें इस की स्थापत्य कला और अप्रतिम कलाकारी के सुंदर दर्शन होते हैं।

इस मंदिर की रचना और शिल्प कलाकृति मैंने कई बार देखी है, लेकिन हर बार कुछ नया देखने और सीखने को मिलता है। इसकी ख़ासियत यह है कि इस मंदिर के कलश का निर्माण पहले हुआ, आधार बाद में बनाया गया। इस क्रम से एक ही चट्टान में खुदाई करके इसका निर्माण किया गया। 'कैलाश' नाम से जग विख्यात यह मंदिर, स्थापत्य कला का मुकुट–मणि कहलाया जाता है और इसे एक चमत्कार माना जाता है। पूरे विश्व से पर्यटक इस अद्भुत और भव्य मंदिर की सुंदरता और कलाकारी देखने के लिए आते हैं।

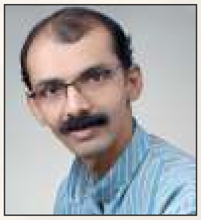
रथ मंदिरः दक्षिण भारत के तमिलनाडु राज्य में 'रथ' नाम का एक मंदिर है। यह एक–पाषाणी मंदिर होते हुए भी ऐसा लगता है कि इसका निर्माण एक–एक पत्थर लगा कर किया गया हो। यह एक विशिष्ट स्थापत्य शास्त्र का नमूना माना जाता है।

तट मंदिरः कांचीपुरम स्थित 'कैलाशनाथ मंदिर' द्राविड मंदिर स्थापत्य–कला का एक उत्कृष्ट नमूना है। इस मंदिर के प्रांगण में अनेक छोटे–छोटे मंदिर है। इस मंदिर की छत यानि उस का ऊपरी भाग कूट पद्धति से बनाया गया है।

पेरुमल मंदिरः यह तीन मंज़िला भव्य मंदिर है और हर मंज़िल पर गर्भ–गृह है। उस में भगवान विष्णु की विविध मुद्राओं में भव्य मूर्तियाँ दिखाई देती हैं। यहाँ पर मूर्ति कला का सुंदर आविष्कार दिखाई देता है।

मंडपः एक–पाषाणी यानि पहाड़ को काटकर या खुदाई करके एक ही पत्थर में गुफाओं और मंदिर का निर्माण किया गया। उसे दक्षिण भारत में मंडप कहते हैं। यहाँ का 'महिषासुर मर्दिनी' नामक शिल्प आकृष्ट करता है। ऐसा ही एक शिल्प वेरूळ के कैलाश मंदिर में देखने को मिलता है।

मंदिर स्थापत्य–कला मेरे अभ्यास का विषय होने के कारण मुझे भारत में बहुत जगहों पर जाने का मौका मिला। इस अभ्यास दौरे में मुझे विविध मंदिरों के स्थापत्य के प्रकार और शिल्प कलाएँ देखने को मिलीं। पर एक–पाषाणी मंदिर की भव्यता, सुंदरता और स्थापत्य कला का अद्भुत चमत्कार देखकर मैं बहुत प्रभावित हुआ। इस अभ्यास दौरे में, कई जगहों पर मैंने मंदिर के महत्वपूर्ण भागों के एवं मूर्तियों के स्केच बनाये,कई मंदिरों की पेंटिंग बनाईं और बहुत सारे फोटो लिये। ये यादें हमेशा मेरे साथ रहेंगी।



–श्री संतोष ज्ञा. आदक
प्राचार्य, मॉडेल आर्ट इंस्टीट्यूट, मुंबई
(संस्थान का दिव्यांग पेशंट)

व्यावसायिक इमारत का क्वारंटाईन सेंटर में परिवर्तन

'सामर्थ्य' पत्रिका की टीम ने, हिंदुजा अस्पताल, खार, मुंबई के श्री दशरथ जामखंडी, इंजीनियरिंग विभाग के विभागाध्यक्ष एवं अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान के दिव्यांग पेशेंट्स की क्रिकेट टीम के यशस्वी कप्तान से की सीधी बातचीत...

जब कि मार्च 2020 में, भारत देश और संपूर्ण विश्व कोविड–19 (कोरोना वायरस) नामक महामारी के संक्रमण से गूँज रहा था, सरकार एवं सामाजिक संस्थाएँ इस संक्रमण से निपटने के लिये सभी संभव उपाय एवं योजनाएँ बना रहे थे।आपके हिंदुजा अस्पताल ने जो बहुत ही कम समय में व्यावसायिक इमारत को क्वारंटाईन सेंटर में परिवर्तित किया है, इसके बारे में हमें जानकारी दें।

जवाब में श्री दशरथ जामखंडी ने कहा कि कोरोना महामारी का सामना करने हेतु भारत सरकार एवं महाराष्ट्र सरकार द्वारा सभी नागरिकों को संबोधित करके अपने ही घर में सुरक्षित रहकर नियमों का और सूचनाओं का पालन करने का आह्वान किया। सरकार ने पूरे भारत के अनेक शहरों और गावों में लॉक–डाउन जारी किया। इस महामारी के लिए कोई भी दवाई उपलब्ध नहीं होने के कारण और कोविड पेशेंट की बड़ी मात्रा में बढती हुई संख्या को देखते हुए, इस महामारी का सामना करने के लिए महाराष्ट्र राज्य एवं पूरे भारत में वैद्यकीय सुविधाओं की कमी महसूस हो रही थी।

महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री ने सभी निजी अस्पतालों, सामाजिक संस्थाओं और कॉर्पोरेट कार्यालयों से अपील की कि अपनी रिक्त जगह को सरकार को उपलब्ध करा दें, जिससे कोविड एवं क्वारंटाईन सेंटर बनाने में सहयोग होगा और इस महान देश–कार्य में वे अपना योगदान दे सकेंगे। बहुत सारे निजी अस्पतालों, कॉर्पोरेट कार्यालयों और संस्थाओं ने आगे आकर इस महान कार्य में सरकार के साथ कार्य करने की इच्छा जताई।

मुंबई स्थित हिंदुजा अस्पताल ने भी अपना सहभाग देने की इच्छा प्रकट की। हिंदुजा अस्पताल के कार्यकारी निदेशक डॉ. अविनाश सुपे की अध्यक्षता में हुई बैठक में अस्पताल के विविध विभागों के प्रमुखों जैसे कि मुख्य कार्यकारी अधिकारी, चिकित्सा अधीक्षक और मैं भी इंजीनियरिंग विभाग प्रमुख के रूप में उपस्थित था। इस बैठक में 'वेल इक्युप्ड क्वारंटाईन सेंटर' बनाने के प्रस्ताव पर सकारात्मक चर्चा की गई। सभी उपस्थित अधिकारियों ने इस मिशन को सफल बनाने के लिए अपना पूरा योगदान देने का आश्वासन दिया।

इस कार्य के लिए हिंदुजा अस्पताल के कार्यकारी निदेशक की अध्यक्षता में एक टीम का गठन किया गया, जिसमें मुख्य कार्यकारी अधिकारी, चिकित्सा अधिकारी, चिकित्सा अधीक्षक, विभागाध्यक्ष, गहनतावादी (इंटेन्सिव्स), इंजीनियरिंग विभागाध्यक्ष के रुप में मुझे और अन्य सभी विभाग प्रमुखों एवं स्टाफ सदस्यों को शामिल किया गया।

मैं और कुछ अस्पताल की टीम के सदस्य एवं मुंबई महानगर पालिका के अधिकारियों ने साथ मिलकर प्रस्तावित क्वारंटाईन सेंटर के लिए उपयुक्त जगह निश्चित करने के लिए दौरा किया। बहुत सर्वे किया, जिसमें से एच–वॉर्ड स्थित, 'मीर फाउंडेशन' की चार मंज़िलों की इमारत को कोविड सेंटर में परिवर्तित करने हेतु योग्य समझा गया। इस निर्णय पर सभी टीम सदस्यों ने अपनी सहमति दर्शाई। हिंदी बॉलिवुड स्टार शाहरुख ख़ान ने अपनी इस 'मीर फाउंडेशन' की जगह को मुंबई महानगर पालिका को इस कार्य हेतु बिना मूल्य उपलब्ध करा दिया।

इस मिशन में इंजीनियरिंग विभाग का काम बहुत अधिक और कठिन था, क्योंकि एक नया अस्पताल बनाते समय ज़रुरत के मुताबिक सभी सुविधाओं का विचार करते हुए इमारत का नक्शा बनाया जाता है और फिर इमारत बनाई जाती है, लेकिन इस प्रोजेक्ट में उपलब्ध इमारत में सभी आवश्यक सुविधाएँ देना मुझ जैसे इंजीनियर के लिए एक चॅलेंजिंग जॉब था। मेरा इस मेडिकल इंजीनियरिंग क्षेत्र में 25 साल से अधिक का अनुभव देखते हुए, मेरे वरिष्ठ अधिकारियों ने मुझ पर विश्वास जताते हुए, मुझे यह बड़ी ज़िम्मेदारी सौंप दी।

इस कार्य को अंतिम रूप देते हुए, मैंने प्लान डिज़ाइन किया। कार्यकारी निदेशक और सभी अस्पताल के अधिकारीगणों एवं महानगरपालिका के अधिकारियों के

सामने इस प्रस्तावित सेंटर का प्लान प्रस्तुत करते हुए, इस प्लान के बारे में मैंने सभी को अवगत कराया। सभी सदस्यों की सूचना का आदर करते हुए फाइनल प्लान में कुछ बदलाव किए गये। प्लान के मुताबिक 'हिंदुजा फाउंडेशन' के सी.एस.आर.फंड से इस प्रोजेक्ट को वित्तीय सहायता देने का प्रस्ताव मान्य किया गया।

मैंने अपने सभी स्टाफ सदस्यों के साथ मीटिंग की और सभी को विश्वास दिलाते हुए इस कार्य के बारे में उन्हें अवगत किया। हमें दिन–रात इस कार्य को करना होगा और किसी भी हालात में इस मिशन को क़ामयाबी की ओर ले जाने का आह्वान अपने सभी साथियों को किया। सभी ने वचन दिया कि हम तुम्हारे साथ हैं। इन सभी का हौसला देखकर मुझ में ताक़त आ गई।

इस मिशन को पूरा करने के लिये हमारे पास केवल 10 दिन का समय था। यह बहुत ही कम समय था और सामने बहुत बड़ी समस्याएँ थीं। जैसा कि लॉक–डाउन की वजह से लेबर की कमी, समय पर मेडिकल और इंजीनियरिंग वस्तुओं की उपलब्धता न होना इत्यादि, ऐसी अनेक दिक्कतें हमारे सामने थीं। मेरे सहयोगी इंजीनियरिंग एवं टेक्निकल स्टाफ की घर से कार्यालय तक आने–जाने की यातायात की समस्या को मैंने मैनेजमेन्ट के सामने रखा। मैनेजमेन्ट ने सभी स्टाफ सदस्यों को अस्पताल में रहने की व्यवस्था करने का आदेश दिया और इस मिशन में सभी प्रकार से सहायता देने का मुझे आश्वासन भी दिया। सभी स्टाफ कई दिनों तक अपने परिवार से दूर रहकर, दिन–रात काम में जुटे रहे और एक परिवार के सदस्य की तरह यहाँ का माहौल बन गया। मिशन पूरा होने में कुछ ही दिन बाकी थे और मेरे दो सह–इंजीनियर बीमार हो गये।

इलाज के दौरान पता चला कि वे दोनों कोविड पॉज़िटिव हैं। हम सभी टेंशन में थे। ज़्यादा सोचने के लिये हमारे पास वक़्त नहीं था। ऐसे कठिन समय में मैंने सभी टीम सदस्यों का हौसला बढ़ाते हुए काम को जारी रखा। भगवान का शुक्र है कि वे दोनों इंजीनियर ठीक होकर अपने घर वापस लौटे और टीम में ख़ुशी का माहौल बन गया।

आख़िर वो समय आया जिसका हमें बेसब्री से इंतज़ार था। सभी की मेहनत, लगन, इच्छा–शक्ति के बल पर जो मिशन हमें 10 दिन में करना था उसे हमने केवल 7 दिनों में पूरा करके एक व्यावसायिक इमारत को हायटेक आय.सी. यू. बेड क्वारंटाईन सेंटर में परिवर्तित किया जिसमें 15 बेड – आय.सी.यू. सुविधा के साथ पेशेंट के लिए उपलब्ध कराए गए। अन्य मुख्य सुविधाओं में जनरेटर्स लगाये गये। चिकित्सा उपकरणों के साथ यू. पी. एस. बिठाए गये। मेडिकल ऑक्सिजन गैस, वेंटिलेटर मशीनों की सुविधा दी गई। इमारत में अग्निशमन गैस सिलिंडर और सी. सी. टी. वी. की सुविधा दी गयी। इमर्जेंसी लाइटिंग का प्रबंध किया गया। रैंप बनाये गये। बहुत सारे व्हीलचेयर रखे गये। चिकित्सक (डॉक्टर्स) और नर्सिंग स्टाफ को डोनिंग एवं डॉफ़िग रूम के साथ विश्राम–घर की सुविधा भी दी गई।

इस मिशन का श्रेय मैं अपने हिंदुजा अस्पताल की पूरी टीम के साथ मुंबई महानगर पालिका के सहायक आयुक्त, एच वॉर्ड और श्री शाहरुख़ ख़ान जी के मीर फाउंडेशन को देता हूँ। इस मिशन की क़ामयाबी पर मुंबई महानगर पालिका और मीर फाउंडेशन की ओर से पत्र भेजकर हमारे टीम के कार्य के प्रति आभार व्यक्त किया गया।

मैं ख़ुद को भाग्यशाली मानता हूँ कि इस महामारी के संकट में अपनी तरफ से यह छोटा–सा योगदान देने का मुझे मौका मिला और अपने देश के प्रति कार्य करने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ।

इस प्रकार श्री दशरथ जामखंडी जी से बातचीत करते हुए एक यशस्वी मिशन के बारे में हमें जानकारी मिली। अब मैं आपको श्री दशरथ जामखंडी जी के बारे में चौंका देनी वाली कुछ बातें बताने वाला हूँ क्योंकि मैं इन्हें गये 30 सालों से क़रीब से जानता हूँ।

इस यशस्वी मिशन का नेतृत्व करने वाले श्री दशरथ जामखंडी जी एक दिव्यांग व्यक्ति हैं। जन्म से इनके दायें हाथ की उंगलियाँ नहीं हैं। अपने जीवन में बहुत ही कठिनाई का सामना करके यह व्यक्ति क़ामयाबी की इस उँचाई पर पहुँचा है। इनकी और एक अलग पहचान यह है कि वे एक यशस्वी क्रिकेटर है। दिव्यांग होकर सक्षम खिलाड़ियों के साथ खेलते हुए एक तेज रफ्तार वाले गोलंदाज़ के रूप में इनकी पहचान है। कई बार इन्होंने अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान की दिव्यांग क्रिकेट टीम का नेतृत्व करते हुए, अपनी टीम को जीत दिलाई है। भारत में संपन्न हुई इंग्लैड एवं अफगानिस्तान के खिलाफ टी–20 दिव्यांग क्रिकेट शृंखला और बंग्लादेश में दिव्यांग क्रिकेट प्रतियोगिता में इन्होंने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व भी किया है।

प्रतिभावान श्री दशरथ जामखंडी जी को '
ओर से सलाम !!!

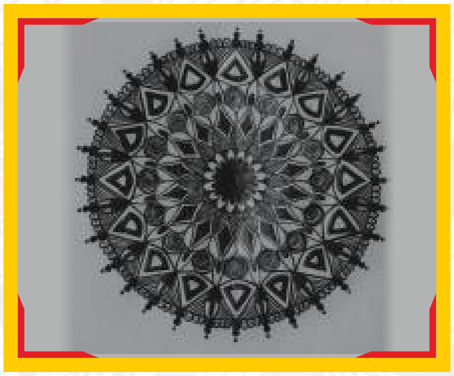
– श्री दिनेश पाटील
'सामर्थ्य' पत्रिका के टीम–सदस्य
एवं लेख के शब्दांकनकर्ता

मंडल बनाने की कला
(The Mandala Art)

क्या निसर्ग को कभी क़रीब से या ग़ौर से देखा है? प्रकृति में खिले हुए पुष्प प्रकृति के सौंदर्य को उजागर करते हैं तो वहीं उसका रौद्र रूप बवंडर के रूप में सब नष्ट करने में सक्षम होता है। किन्तु ऐसा क्या है एक पुष्प और एक बवंडर में जो उनकी समानता को दर्शाता है? वह है उनकी बनावट या उनकी नैसर्गिक आकृति। दोनों ही गोलाकार (circular) या कुंडली के आकार (spiral) के होते हैं। पुष्प में पंखुड़ियाँ कुंडली के आकार में या फिर गोलाकार में एक–एक करके जन्म लेती हैं। बवंडर भी कुंडली के आकार में त्राहि–त्राहि मचाता है। वैसे ही मनुष्य के भीतर की कुण्डलिनी शक्ति, कोशिकाओं की अनुवांशिक सामग्री (RNA एवं DNA), हमारी आकाश–गंगा का रूप इत्यादि मूलतः उसी आकृति के होते हैं। इस प्रकृति में हर वस्तु/जीव विशाल आकाश–गंगा के उस मुख्य केंद्र से ही जन्मा है और इस विशालकाय आकाश–गंगा का भाग है।

मंडल बनाने की कला उसी निसर्ग के केंद्र तक पहुँचने का एक माध्यम है। यूँ तो, आध्यात्म में, मनुष्य का सूक्ष्म दर्शन (micrcosm), अपने आप में, इस विशाल ब्रह्माण्ड (macrocosm) का ही एक छोटा रूप है। अतः संसार की हर वस्तु/जीव में एक कम्पन होता है (यद्यपि यह हमें दिखाई नहीं देता) जिसका अपना–अपना एक केंद्र होता है। इस केंद्र से कम्पन बाहर की ओर जाते हैं और एक सुंदर आकृति बनाते हैं जिसे मंडल कहा जाता है। अतः हमारी मनोदशा जब एक प्रकार की होती है तो एक प्रकार का मंडल निर्मित होता है और जब दूसरे प्रकार की मनोदशा होती है तो मंडल की रूप–रेखा अलग बन जाती है। किसी वैज्ञानिक ने पानी पर ऐसा शोध–कार्य भी किया है जिसमें पानी के समक्ष किसी व्यक्ति की दो प्रकार की भावनाएं उजागर की गईं–एक क्रोध एवं दूसरी प्रेम। फिर पानी की सूक्ष्म बनावट का आंकलन किया गया। पाया गया कि क्रोध करते समय पानी में जो आकृति बनी वह न तो सुंदर थी और न सममित (symmetrical)। जब प्रेम की भावना व्यक्त की गई तो उसमें सुंदर मंडल के समान आकृति का निर्माण हुआ। अतः यह कला सर्वत्र व्याप्त है।

मंडल बनाते वक्त व्यक्ति इस प्रकार उसमें रम जाता है कि वह ध्यान में ही चला जाता है जो उसकी अध्यात्मिक प्रगति के लिए बहुत सहायक सिद्ध होता है। कहते हैं कि मंडल अपने अंतर्मन की अभिव्यक्ति का एक स्त्रोत होता है। 'कार्ल जंग' ने भी कहा है कि यह कला व्यक्ति के अचेतन मन (unconcious mind) को उजागर करती है। जो लोग इस कला में माहिर होते हैं और जिन्हें कई वर्षों का अनुभव होता है, वे तो किसी व्यक्ति द्वारा बनाए गए मंडल को देखकर तुरंत ही उसकी मनोदशा को भाँप लेते हैं।



'मंडला आर्ट' पुरातन मंदिरों की दीवारों में भी देखी जा सकती है। यह मूल रूप से बुद्ध और हिन्दू संस्कृतियों से संबंधित है। आज के आधुनिक आध्यात्म में इसका बहुत महत्त्व है। मंडल की निर्मिती मूलभूत ज्यामितिक (geometric) आकारों से होती है जैसे त्रिकोण, गोला, चतुर्भुज इत्यादि । फिर उसे जितनी सुंदर आकृति देनी हो, वह तो बनाने वाले पर ही निर्भर करता है। इसमें रंगों का भी प्रयोग किया जा सकता है। हर आकृति और हर रंग का अपना अलग मतलब होता है। जैसे मंडल में लाल रंग शक्ति या जीवन की ऊर्जा को दर्शाता है या फिर उसमें प्रयुक्त गोल आकृति सम्पूर्णता की परिचायक होती है।

हमारे शरीर में सात चक्र पाए जाते हैं जिन्हें अलग–अलग आकृतियों के मंडलों से दर्शाया जा सकता है। इसी प्रकार हमारे देवी – देवताओं की ऊर्जा को विभिन्न यंत्रों के रूप में बनाया जाता है जो मूल रूप से मंडल ही होते हैं। कई लोग इन्हें शुभता के लिए अपने पास भी रखते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण होता है 'श्री यन्त्र' जिसकी रचना अति जटिल होती है और जो ब्रह्माण्ड की बनावट को दर्शाता है। इसे बनाने की अपनी एक ज्यामितिक विधि होती है। इस आर्ट का प्रयोग मन को शांत रखने एवं तनाव को कम करने के लिए भी किया जाता है। मंडल बनाते समय अगर ध्यान से संबंधित मधुर संगीत की धुन भी बजाई जाए तो सोने पे सुहागा होता है और अत्यंत शांति का अनुभव होता है। समय कब बीत जाता है, इसका पता ही नहीं पड़ता।

मंडल हमारी अभिव्यक्तियों का एक स्नैपशॉट है। मंडल हमें अपने वास्तविक स्वयं से भेंट करने का एक मौका देते हैं। ये स्वयं जीवन को अभिव्यक्त करते हैं, अतः किसी भी धर्म से सर्वथा ऊपर हैं। इनको बनाने का प्रयास सबको एक बार अवश्य कर इनके लाभों से रूबरू होना ही चाहिए ।

–डॉ. टिम्पल सुगंध
मुख्य चिकित्सा अधिकारी

विकलांग नहीं दिव्यांग हैं ये

महक उठती धरा स्पर्श से,
छू लेते गगन जो चाह लें,
लड़खड़ाते क़दम अगर बढ़ गए,
समंदर भी इनको राह दे,
विकलांग नहीं दिव्यांग हैं ये।

है प्रतिभा गज़ब की, साहस अदम्य है,
यम को भी हराए हैं ये,
दे देते चुनौती हैं उसे,
ईश्वर भी अगर टकराये है,
विकलांग नहीं दिव्यांग हैं ये।

मिटा डाले उसके रहस्य को,
"ब्लैक–होल" इनसे हारे हैं,
"बिग–बैंग" थ्योरी दे गए,
मिथ्या को मिटाये हैं ये,
विकलांग नहीं दिव्यांग हैं ये।

झुक जाता पर्वत शिखर भी,
मस्तक जिस ओर घुमा दिया,
मुड़ जातीं नदियाँ राह से,
क़दम अगर ये बढ़ा दिए,
इनकी हिम्मत की देती दाद दुनिया,
कुदरत अचम्भा माने है,
विकलांग नहीं दिव्यांग हैं ये।

छीन ली नज़र इनसे,
श्रवण क्षमता छीन ली,
हाथों को दोषित कर दिया,
और चलन क्षमता छीन ली।

सब छीन कर जो खुश हुआ था,
वो नृत्य तांडव कर रहा,
छीना डर को भी उसके,
रहस्य को चुनौती दे डाली,
क्योंकि विकलांग नहीं दिव्यांग हैं ये।

– श्रेया सिंह
बी.पी.ओ. छात्रा

जश्न-ए-आज़ादी

जश्न–ए–आज़ादी है आओ मुस्कुराते हम चलें..
गीत आज़ादी का मिलकर गुनगुनाते हम चलें...

याद करके सब शहीदों को नमन करते चलें..
प्यार के रंगों में सब अहले वतन रंगते चलें...

ये शहीदों के लहू की ख़ुशनुमां सौगात है..
उनके ही दम से जहां में आज हम आज़ाद हैं...

देश की अज़मत की ख़ातिर लाल वो कुर्बान हुए..
भूलकर हर एक अदावत सब के सब इकजान हुए...

सबके दिल में एक तमन्ना थी वतन आज़ाद हो..
एक होकर सब जियें, सबको ख़ुशी और नाज़ हो...

देश से अपने, बीमारी और ग़रीबी दूर हो..
देश ये फूले–फले, हर सूरत में मशहूर हो...

आज आज़ादी का मतलब भूलकर बैठे हैं हम..
उन शहीदों की शहादत धूल कर बैठे हैं हम...

हमको बस अपने से मतलब है जहां से कुछ नहीं..
देश की किसको पड़ी है, सब दिखावा है और कुछ नहीं...

हमने बेईमानी में अपनी ज़िंदगी ही काट ली..
झूठ, मक्कारी से अपनी दोस्ती ही गांठ ली...

हमने ख़ुद ही देश को बीमार करके रख दिया..
हमने आज़ादी को हाँ ! लाचार करके रख दिया...

इससे पहले हमको अहसास हो कि बर्बादी है क्या..
आइए ये जान लेते हैं कि आज़ादी है क्या...

मुल्क़ वो आजाद़ है, जिसमें सभी मिलकर रहें..
मुल्क़ वो आजाद़ है, जिसमें ख़ुशी से सब जिएँ...

मुल्क़ वो आज़ाद जिसमें तरक़्क़ी सब करें..
मुल्क़ वो आज़ाद जिसमें सब फूलें–फलें...

मुल्क़ वो आज़ाद जिसमें देश–भक्ति सभी में हो..
मुल्क़ वो आज़ाद जिसमें भाव–भक्ति सभी में हो...

मुल्क़ वो आज़ाद जो बीमारी से कोसों दूर हो..
मुल्क़ वो आज़ाद जिसमें बच्चे लगते फूल हों...

मुल्क़ वो आज़ाद जिसमें अन्नदाता ख़ुश रहे..
मुल्क़ वो आज़ाद जिसमें बहनें–माताएँ ख़ुश रहें...

आइए सब साथ मिलकर खाएँगे अब ये क़सम..
अपने भारत को बनाएँगे ख़ुशियों का चमन...

हम शहीदों के लहू के क़तरों की रखेंगे लाज..
हम शहीदों से वफ़ा का प्रण करते हैं आज...

इस तरह से आज का ये दिन मनाते हम चलें..
प्यार के दीपक को अँधेरों में जलाते हम चलें...

जश्ने आज़ादी है आओ मुस्कुराते हम चलें..
गीत आज़ादी का आओ गुनगुनाते हम चलें...

– **वामिक सऊद खान**
प्रोस्थेटिक्स और ऑर्थोटिक्स विभाग,
पूर्व छात्र

सत्यमेव जयते

किससे बड़ा देवता नहीं है ?
किसे जीतकर सबको जीता जा सकता है ?
किसमें लक्ष्मी का वास है ?
अंत में जीत किसकी होती है ?
'सत्यमेव जयते'!
माता से बड़ा देवता नहीं है ।
क्रोध को जीतकर सबको जीता जा सकता है ।
साहस में लक्ष्मी का वास होता है ।
अंत में जीत सत्य की होती है ।

–**श्रीमती सुरेखा मोरे**
सीनियर एड

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान

दिव्यांगों का पुनर्वसन मंदिर

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान सही मायने में देश भर के दिव्यांगों के लिए एक महत्वपूर्ण पुनर्वास केंद्र माना गया है। पिछले कई दशकों से इस संस्थान से कई हज़ारों की संख्या में दिव्यांगों ने यहाँ से प्रेरित होकर अपने जीवन में सुधार लाते हुए अच्छी जीवन शैली जीने में सफलता प्राप्त की है।

माना कि यह एक सरकारी संस्थान है मगर इस संस्थान में काम करने वाले सभी बड़ी ही तन्मयता से दिव्यांगों की सेवा करने हेतु समर्पित हैं। आप चाहे किसी भी अधिकारी को मिलें या फिर किसी भी कर्मचारी को मिलें, इन सभी का दिव्यांगों के प्रति व्यवहार तो ऐसा है कि किसी भी मन से हारे हुए दिव्यांग व्यक्ति के मन को फिर से प्रेरणा देकर उसका मनोबल बढ़ाने में वह मदद करता है।

1989–90 में मेरा संबंध अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान से हुआ जब मुझे संस्थान की जानकारी नायर अस्पताल में कार्यरत एक परिचित सिस्टर नर्स – पटेल ने दी। ग़ौरतलब है कि मेरी माताजी की सहेली श्रीमती हर्डीकर भी उन दिनों में अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान में सेवारत थीं। इस संस्थान में मैं, मोटरसायकल चलाने के लिए जो भी साधन या प्रोस्थेसिस ज़रुरी थे, उन्हें प्राप्त करने के उद्देश्य से आया था। मेरी देखभाल अच्छी तरह से की गई जिससे मेरा मनोबल बहुत बढ़ा। मगर मुझे कुछ निराशा तब हुई जब मुझे यह कहा गया कि मैं मोटारसायकल चलाने में असमर्थ हूँ और मुझे 40% विकलांगता प्रमाणपत्र दिया गया। यह बात सुनकर मुझे बहुत दुःख हुआ मगर यहाँ पर एक बात स्पष्ट कर दूँ कि इस संस्थान ने मुझे सही रूप में प्रेरणा ही दी। जब मैंने देखा कि महेश देशपांडे जो एक दुर्घटना में अपने दोनों हाथ और दोनों पैर गँवा चुका था और उसकी देखभाल और पुनर्वास में सभी डॉक्टर्स और अन्य स्टाफ बड़े ही उत्साह और तन्मयता से काम कर रहे थे, तब मुझे लगा कि मेरा एक हाथ तो है जिससे मैं अपने काम करने में सक्षम हूँ।

उसके बाद तो संस्थान में मेरा आना–जाना बढ़ गया। इस संस्थान में श्री भागवत, श्री अशोक इंदलकर, श्री दिपक प्रभू, श्रीमती अनिता गुप्ता आदि सभी ने मिलकर बहुत अच्छी तरह से मेरी देखभाल की। मैं आम लोगों के साथ क्रिकेट खेलता था। मेरी रुचि देखकर श्री चंद्रकांत मोलेश्री ने दिव्यांग क्रिकेट से मुझे अवगत कराया। वहीं पर श्री उदय तांबे और श्री करमचंद ने मिलकर मुझे उनकी टीम की तरफ से खेलने का मौका दिया। जैसे–जैसे समय बीतता गया, मैं मुंबई के लिए खेलने लगा और साथ ही साथ 'मुंबई क्रिकेट असोसिएशन फॉर द डिसेबल्ड' का काम भी श्री दिनेश पाटील और श्री उदय तांबे के साथ मिलकर करता रहा। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उन दिनों 'ऑल इंडिया क्रिकेट असोसिएशन फॉर द फिजिकली चैलेंज्ड' (AICAPC) के महासचिव श्री टी. पी. मिरजकर सर जो बहुत अनुशासनप्रिय और समर्पित व्यक्ति हैं, उनके साथ काम करने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ। उस समय के दो दिग्गज–श्री अजित वाडेकर एवं श्री टी. पी. मिरजकर, दोनों के सान्निध्य में बहुत कुछ सीखने और काम करने का अवसर मिला। ये दिन मेरे जीवन में बहुत ही बढ़िया रहे और मैं आज भी इन दोनों के सिखाए हुए मार्ग पर चलते हुए दिव्यांग क्रिकेट के लिए काम कर रहा हूँ।

मैं सरकारी अधिकारी था, अतः मुझे श्री दिनेश पाटील की सिफारिश से अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान के एन्टी–रॅगिंग समिति के सदस्य के रुप में संस्थान से जुड़े रहने का मौका मिला। इस संस्थान से प्रशिक्षण प्राप्त प्रोस्थेटिक इंजीनियर न केवल अपने देश में बल्कि विदेशों में भी दिव्यांग व्यक्तियों के लिये कृत्रिम अंग बनाकर अपनी सेवाएँ प्रदान कर रहें है, यह गौरव की बात है। वास्तव में किसी भी दिव्यांग व्यक्ति के लिए इस संस्थान के डॉक्टर्स और अन्य स्टाफ एक प्रकार से ईश्वरीय वरदान हैं, ऐसा मैं मानता हूँ।

अंत में मैं अपनी और सभी दिव्यांगों की ओर से संस्थान के सभी अधिकारियों और डॉक्टर्स को विशेष आभार और धन्यवाद देता हूँ।

–श्री विनायक धोत्रे
अवर सचिव, वित्त विभाग, महाराष्ट्र सरकार
एवं संस्थान का दिव्यांग पेशेंट

कोरोना वायरस से बचने के आयुर्वेदिक उपचार

वर्तमान में सम्पूर्ण विश्व एक ऐसी महामारी से जूझ रहा है जिसकी न तो कोई दवाई है और न ही प्रभावी इलाज। कोरोना जैसी महामारी से लड़ने हेतु एवं बचाव हेतु अपनी रोग–प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को बढ़ाने के अलावा कोई और उपाय अभी तो नहीं है।

रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपायों, जैसे कि काढ़े का सेवन, योग का प्रयोग करने आदि की सलाह दी जा रही है। आयुष मंत्रालय द्वारा भी काढ़े के सेवन पर ज़ोर दिया गया है, हालांकि आज के समय में सभी वस्तुएँ बाज़ार में तैयार मिल जाती हैं लेकिन काढ़ा घर पर ही आसानी से बनाया जा सकता है। काढ़ा बनाने में जिन चीज़ों का इस्तमाल किया जाता है उन सभी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं जो शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को बढ़ाने में प्राकृतिक रूप से मदद करते हैं।

काढ़ा बनाने की सामग्री –

स्वच्छ जल, थोड़ी चाय पत्ती, हल्दी (वैकल्पिक), नींबू (वैकल्पिक)

- तुलसी के पत्ते– 3 से 4 (तुलसी एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है।)
- लौंग– 2 (दर्दनाशक और श्वास संबंधी रोगों में आरामदायक होती है।)
- कालीमिर्च– 2 (एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और सर्दी–खांसी दूर करने में सहायक होती है।)
- दालचीनी पाउडर– 1 चुटकी (ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है एवं अच्छी नींद में सहायक होता है।)
- अदरक– 1 छोटा टुकड़ा (सर्दी–खांसी एवं श्वास संबंधी रोगों में सहायक होती है तथा एक बेहतर एंटीऑक्सीडेंट होती है।)
- इलायची में एंटीइन्फ्लेमेटरी तत्व, मैग्नीशियम और पोटैशियम प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जिससे शरीर में रक्त संचार सामान्य बना रहता है और जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

काढ़ा बनाने की विधि –

1. पानी को गर्म करें और उसमें उबाल आने दें।
2. उसमें चाय पत्ती, अदरक, काली मिर्च, दालचीनी, इलायची, तुलसी के पत्तों को डालें (अगर आप मीठा पसंद करते हो तो स्वादानुसार गुड़ या शहद का इस्तमाल भी कर सकते हैं और अगर आप खट्टा पसंद करते हैं तो उसमें नींबू की कुछ बूंदें भी मिला सकते हैं।)
3. तब तक उबालें जब तक कि पानी आधा न रह जाए, उसके पश्चात् इसे छान लें और इसका सेवन करें।

इसका सेवन आप दिन में दो बार कर सकते हैं। इसके सेवन से न केवल आपकी रोग–प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) बढ़ेगी, साथ ही साथ सर्दी–ज़ुकाम जैसी बीमारियों से भी यह आपको सुरक्षित रखेगा।

अब जबकि संपूर्ण विश्व ही इस महामारी के प्रकोप में है, तब स्वयं ही खुद की सुरक्षा करनी होगी। सावधानियाँ बरतें और स्वयं को किसी भी बड़ी दुर्घटना से सुरक्षित रखने की कोशिश करें। आप इस उपचार से न केवल अपने आप को बल्कि अपने परिवार को भी बचा सकते हैं।

मैं आप सभी के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करता हूँ।

स्वच्छ रहें, स्वस्थ रहें।

–श्री मोहित गुप्ता
सहायक ब्रेस मेकर
प्रोस्थेटिक्स और ऑर्थोटिक्स विभाग

लोकमान्य तिलक

"स्वराज्य मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूँगा"– ऐसे कड़े बोल अंग्रेज सरकार को कोर्ट में सुनाने वाले भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के पहले लोकप्रिय नेता बाल गंगाधर तिलक की 100वीं पुण्यतिथि इस साल 1 अगस्त, 2020 को हुई।

बाल गंगाधर तिलक अथवा लोकमान्य तिलक जिनका मूल नाम केशव गंगाधर तिलक था, वे एक भारतीय राष्ट्रवादी, शिक्षक, समाज सुधारक, वक़ील और एक स्वतन्त्रता सेनानी थे। भारतीय स्वतन्त्रता संग्राम के वे पहले लोकप्रिय नेता हुए। ब्रिटिश प्राधिकारी उन्हें "भारतीय अशान्ति के पिता" कहते थे। उन्हें "लोकमान्य" का आदरणीय शीर्षक रबीन्द्रनाथ टैगोर जी ने दिया था जिसका अर्थ है लोगों द्वारा उनकी नायक के रूप में स्वीकृति। वे लोगों का ही एक हिस्सा थे। उस समय के किसी भी व्यक्ति की जनता पर इतनी पकड़ नहीं थी जितनी लोकमान्य तिलक जी की थी। हज़ारों देशवासियों की उनके प्रति असाधारण भक्ति थी। वे निर्विवाद रूप से अपने लोगों के लिए प्रेरणा की मूर्ति थे। उनका एक शब्द लोगों के लिए क़ानून जैसा था।

देशवासियों पर उनकी पकड़ का कारण क्या था ? मुझे लगता है कि उत्तर सरल है। उनकी देशभक्ति उनका एक जुनून था। वे जन्मजात लोकतांत्रिक थे। वे बहुमत के शासन में विश्वास करते थे। उनका जीवन एक ख़ुली किताब था और उनका निजी जीवन बेदाग़ था। उन्होंने अपनी अद्भुत प्रतिभाओं को अपने देश को समर्पित कर दिया था। उन्होंने स्वराज्य को स्थिरता और आग्रह के साथ प्रचारित किया और इसलिए देशवासियों ने उन पर विश्वास किया। उनका साहस अदम्य था। उनका आशावाद अपरिवर्तनीय था। लोकमान्य ने अपने जीवनकाल में स्वराज्य को पूरी तरह से देखने की आशा की थी।

लोकमान्य तिलक जी ब्रिटिश राज के दौरान स्वराज्य के सबसे पहले और मजबूत अधिवक्ताओं में से एक थे। उनके ये विचार थे, "प्रगति स्वतंत्रता में निहित है। बिना स्वशासन के न औद्योगिक विकास संभव है, न ही राष्ट्र के लिए शैक्षिक योजनाओं की कोई उपयोगिता है। देश की स्वतंत्रता के लिए प्रयत्न करना सभी सामाजिक सुधारों से अधिक महत्वपूर्ण है।"

वेलेंटाइन चिरोल (लंदन टाइम्स के विदेशी ब्यूरो के मुख्य) लोकमान्य तिलक जी के बारे में लिखते हैं कि,"मैं कई वर्षों से अख़बारों में लेखन के व्यवसाय से जुड़ा हुआ हूँ। इस अवधि के दौरान केवल दो दुस्साहसी व्यक्तियों ने मुझे हिरासत में लेना, मुझसे पूछताछ करना और डाँटने का साहस किया था। इनमें से एक तिलक थे और दूसरा जर्मन सम्राट कैसर विलियम था। लेकिन स्पष्ट रूप से ये दो नाम एक ही समूह में एक साथ साँस लेने के योग्य हैं।"

लोकमान्य तिलक ने इंग्लिश में 'मराठा दर्पण' एवं मराठी में 'केसरी' नाम से दो दैनिक समाचार पत्र शुरू किए जो जनता में बहुत लोकप्रिय हुए। लोकमान्य तिलक ने अंग्रेजी शासन की क्रूरता और भारतीय संस्कृति के प्रति हीन भावना की बहुत आलोचना की। उन्होंने माँग की कि ब्रिटिश सरकार तुरन्त भारतीयों को पूर्ण स्वराज्य दे। केसरी में छपने वाले उनके लेखों की वजह से उन्हें कई बार जेल भेजा गया। नकारात्मक स्थितियों में भी उनके विचार सकारात्मक रहे, "हो सकता है ये भगवान की ही मर्ज़ी हो कि मैं जिस वजह का प्रतिनिधित्व करता हूँ उसे मेरे आज़ाद रहने से ज़्यादा मेरे पीड़ा में होने से अधिक लाभ मिले।"

लोकमान्य तिलक भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस में शामिल हुए लेकिन जल्द ही वे कांग्रेस के नरमपंथी रवैये के विरुद्ध बोलने लगे। 1907 में कांग्रेस गरम दल और नरम दल में विभाजित हो गई। गरम दल में लोकमान्य तिलक के साथ लाला लाजपत राय और श्री बिपिन चन्द्र पाल शामिल थे। इन तीनों को 'लाल–बाल–पाल' के नाम से जाना जाने लगा। उनका कहना था कि,"महान उपलब्धियाँ कभी भी आसानी से नहीं मिलतीं और आसानी से मिली उपलब्धियाँ महान नहीं होतीं।" यह उनका मानना था, 'आपका लक्ष्य किसी जादू से नहीं पूरा होगा, बल्कि आपको ही अपना लक्ष्य प्राप्त करना पड़ेगा। कमज़ोर न बनें, शक्तिशाली बनें और यह विश्वास रखें कि भगवान हमेशा आपके साथ है।" वे अपने समय के सबसे प्रख्यात परिवर्तनवादियों में से एक थे। वे हमेशा कहते थे कि, "आलसी व्यक्तियों के लिए भगवान अवतार नहीं लेते, वह मेहनती व्यक्तियों के लिए ही अवतरित होते हैं, इसलिए कार्य करना आरम्भ करें।"

केसरी का सम्पादकीय लेख–

लोकमान्य तिलक जी ने अपने पत्र केसरी में "देश का दुर्भाग्य" नामक शीर्षक से एक लेख लिखा जिसमें ब्रिटिश सरकार की नीतियों का विरोध किया गया था। उनको राजद्रोह के अभियोग में 27 जुलाई 1897 को 18 महीनों के लिए गिरफ़्तार कर लिया गया।

1908 में लोकमान्य तिलक ने क्रान्तिकारी प्रफुल्ल चाकी और क्रान्तिकारी खुदीराम बोस के बम हमले का समर्थन किया जिसकी वजह से उन्हें बर्मा (अब म्यांमार) स्थित मांडले की जेल में भेज दिया गया। ब्रिटिश सरकार ने लोकमान्य तिलक को 1908 में 6 वर्षों के कारावास की सज़ा सुनाई। इस दौरान कारावास में लोकमान्य तिलक ने कुछ किताबों की मांग की लेकिन ब्रिटिश सरकार ने उन्हें ऐसे किसी पत्र को लिखने पर रोक लगाई थी जिसमें राजनैतिक गतिविधियाँ हों। लोकमान्य तिलक ने कारावास में एक क़िताब लिखी, उसका नाम था "गीता रहस्य"।

कारावास के पूर्ण होने के कुछ समय पूर्व ही बाल गंगाधर तिलक की पत्नी का स्वर्गवास हो गया, इस दुःखद खबर की जानकारी उन्हें जेल में एक ख़त से प्राप्त हुई। लोकमान्य तिलक को इस बात का बेहद अफसोस था कि वे अपनी मृतक पत्नी के अंतिम दर्शन भी नहीं कर सके।

ऑल इण्डिया होम रूल लीग–

लोकमान्य तिलक जी ने अप्रैल 1916 में एनी बेसेंट जी और मुहम्मद अली जिन्ना के साथ अखिल भारतीय होम रूल लीग की स्थापना की थी। होम रूल आंदोलन के दौरान बाल गंगाधर तिलक को काफ़ी प्रसिद्धी मिली, जिस कारण उन्हें "लोकमान्य" की उपाधि भी मिली। इस आंदोलन का मुख्य उद्देश्य भारत में स्वराज्य स्थापित करना था। यह कोई सत्याग्रह आंदोलन जैसा नहीं था। इसमें चार या पाँच लोगों की टुकड़ियाँ बनाई गई थीं जो पूरे भारत में बड़े–बड़े राजनेताओं और वक़ीलों से मिलकर होम रूल लीग का मतलब समझाया करते थे। एनी बेसेंट जी जो कि आयरलैंड से भारत आई हुई थीं, उन्होंने वहाँ पर होमरूल लीग जैसा प्रयोग देखा और उसी तरह का प्रयोग उन्होंने भारत में करने का सोचा।

1918 में परशुराम विनायक घारपुरे जी (बैरिस्टर, अध्यक्षः ज़िला बोर्ड, वर्धा) ने लोकमान्य तिलक जी के साथ होम रूल के लिए धन एकत्र करने के लिए, केंद्रीय प्रांत और बरेर का दौरा किया। राजनीति के विषय पर उन्होंने एक बार इस प्रकार का मत प्रदर्शित किया था। "जब तक एकता नहीं होगी, राजनीतिक लक्ष्य हासिल करना संभव नहीं है। राजनीति कोई आसान काम नहीं है। विपक्ष को सावधानीपूर्वक विचार और योजना द्वारा निष्प्रभावी बनाना पड़ता है।"

उनको देश की जनता के प्रति अंदाज़ा था कि,"ये सच है कि बारिश की कमी के कारण अकाल पड़ता है लेकिन ये भी सच है कि भारत के लोगों में इस बुराई से लड़ने की शक्ति नहीं है।" उन्होंने सबसे पहले ब्रिटिश राज के दौरान पूर्ण स्वराज्य की माँग उठाई। लोकमान्य तिलक ने जनजागृति का कार्यक्रम पूरा करने के लिए महाराष्ट्र में गणेश उत्सव तथा शिवाजी उत्सव सप्ताह भर मनाना प्रारंभ किया। "मानव स्वभाव ही ऐसा है कि हम बिना उत्सवों के नहीं रह सकते, उत्सव–प्रिय होना मानव स्वभाव है। हमारे त्यौहार होने ही चाहिए।" इन त्यौहारों के माध्यम से जनता में देशप्रेम और अंग्रेजों के अन्यायों के विरुद्ध संघर्ष का साहस भरा गया।

सन् 1919 ई. में कांग्रेस की अमृतसर बैठक में हिस्सा लेने के बाद, लौटते समय लोकमान्य तिलक बीमार हो गये। लोकमान्य तिलक ने क्षेत्रीय सरकारों में कुछ हद तक भारतीयों की भागीदारी की शुरुआत करने वाले सुधारों को लागू करने के लिये प्रतिनिधियों को यह सलाह अवश्य दी कि वे उनके प्रत्युत्तरपूर्ण सहयोग की नीति का पालन करें। लेकिन नये सुधारों को निर्णायक दिशा देने से पहले ही 1 अगस्त,1920 ई. को बम्बई में उनकी मृत्यु हो गयी। मरणोपरान्त श्रद्धांजलि देते हुए गांधी जी ने उन्हें आधुनिक भारत का निर्माता कहा और जवाहरलाल नेहरू ने उन्हें भारतीय क्रान्ति का जनक बतलाया। लोकमान्य तिलक ने यूँ तो अनेक पुस्तकें लिखीं किन्तु श्रीमद्भगवद्गीता की व्याख्या को लेकर मांडले की जेल में लिखी गयी 'गीता–रहस्य' सर्वोत्कृष्ट है जिसका कई भाषाओं में अनुवाद हुआ है।

लोकमान्य ने सोमवार 8 जून 1914 को मांडले जेल छोड़ दिया। मांडले जेल में गीता–रहस्य की पांडुलिपि ज़ब्त की गई। कई हफ्तों के बाद सरकार की नोट–बुक लौटाने का कोई संकेत नहीं दिखाई दिया। लोग तेजी से संदिग्ध होने लगे, कुछ व्यक्तियों ने खुलकर बात की – 'सरकार की मंशा ईमानदार प्रतीत नहीं होती है। लगता है उन्होंने पांडुलिपि नोट–पुस्तकें की वापसी नहीं करने का फैसला किया है।' जब ये अनुमान और लोकमान्य के कानों तक पहुँची, उन्होंने कहा 'चिंता मत करो। हालांकि नोट–बुक सरकार के क़ब्ज़े

में हैं, पूरी किताब मेरे सिर में है। जब मेरे पास फुर्सत होगी, मैं पूरी किताब को एक या दो महीने के लिए सिंहगढ़ में रहकर फिर से लिखूँगा।" इन वाक़्यों से उनकी प्रतिभा प्रतीत होती है।

उनकी लिखी हुई सभी पुस्तकों का विवरण इस प्रकार है:—

- 'द ओरिओन' (The Orion)
- द आर्कटिक होम इन द वेदाज़ (The Arctic Home in the Vedas, (1903)
- श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य (मंडाले जेल में)
- The Hindu philosophy of life, ethics and religion (1887 में प्रकाशित)
- Vedic Chronology & Vedang Jyotish (वेदों का काल और वेदांग ज्योतिष)
- टिळक पंचांग पद्धति (इसका कुछ स्थानों पर उपयोग होता है, विशेषतः कोंकण, पश्चिम महाराष्ट्र आदि)

लोकमान्य तिलक जी एक सच्चे हिमालय जैसे नेता थे। अपने आदर्शवाद से भारत की स्वतंत्रता को ही अपने जीवन का लक्ष्य रखने वाले भारत माता के देशभक्त पुत्र को, उनकी 100वीं पुण्यतिथि के अवसर पर कोटि—कोटि प्रणाम।

—श्रीमती अर्चना आचार्य
व्याख्याता, वाक् चिकित्सा

माँ की महानता

एक समय स्वामी विवेकानंद से उनके अनुयायी ने प्रश्न किया कि माता को इस पृथ्वी पर सबसे अधिक महान क्यों कहा जाता है ? स्वामी जी ने मुस्कुराते हुए उससे लगभग पाँच किलो का पत्थर लाने को कहा । स्वामी जी ने अपने भक्त से कहा — "अब तुम इस पत्थर को अपने पेट पर कपड़े से बाँध लो और अपने समस्त कार्य इसी प्रकार पूरा एक दिन और पूरी एक रात करो और फिर मेरे पास आओ ।"

स्वामी जी के निर्देशानुसार उसने पत्थर को अपने पेट पर बाँध लिया और दिन भर अपना कार्य करता रहा। उसे प्रति क्षण अत्यंत थकावट और परेशानी महसूस हुई। आठ—नौ घंटों में ही उसका बुरा हाल हो गया और उससे चला नहीं जा रहा था। वह उसी समय स्वामी जी के पास गया और कहा — "अब मुझे पत्थर का बोझ बर्दाश्त नहीं हो रहा है। मैं और ज़्यादा पत्थर बाँधे नहीं रख सकता।"

स्वामी जी ने कहा कि पेट पर बँधे इस पत्थर का बोझ तुमसे आठ—नौ घंटे नहीं उठाया जा रहा है और माता अपने गर्भ में पलने वाले शिशु को पूरे नौ महीने रखती है, घर का समस्त कार्य करती है। इस कार्य को माँ प्रसन्नतापूर्वक करती है। कभी विचलित नहीं होती। संसार में माता के अतिरिक्त कोई इतना धैर्यवान व सहनशील नहीं है, इसलिए माता से बढ़कर इस संसार में कोई भी महान नहीं हो सकता।

—श्रीमती सुरेखा मोरे
सीनियर एड

राह मेरी अकेली है

राह मेरी अकेली है
कहीं गुमनाम हूँ इन वादियों में,
न जाने मेरी मंज़िल है कहाँ।
ढूँढता चला हूँ यहाँ,
कहीं मिल जाए
वह अधूरी दास्तां ।
थक चुका हूँ ख़ुद से,
ऐ दिल तू बता ।
राह मेरी अंधेरी है,
वीरान कांटों से ये भरी ।
सारे दुःखों को
सीने में पिरो के,
चल पड़ा हूँ
मैं मुसाफिर ,
जहाँ मेरा मन ले जाए
उन हसीन रास्तों पर ।
बस तनहाई को गले लगा के,
ओढ़ जाऊँ ये क़फ़न
आखिरी बार मुस्कुराते।

—निधि खेडु
बी. पी. ओ. छात्रा

पर्यावरण

हमारे चारों ओर जो कुछ है तथा चारों ओर से जो हमें घेरे हुए है, उसे हम पर्यावरण से संदर्भित करते हैं। इसमें जैविक, अजैविक, प्राकृतिक तथा मानव निर्मित वस्तुएँ आती हैं। प्राकृतिक पर्यावरण में पेड़, झाड़ियाँ, बगीचे, नदियाँ, झीलें, हवा इत्यादि शामिल हैं। प्राचीन मानव प्रकृति के समीप निवास करते थे, इसी कारणवश वे स्वस्थ रहते थे और ज़्यादा दिन तक जीवित रहते थे। परन्तु आज हमारे चारों ओर बनावटी वातावरण है, जिसका निर्माण हमने स्वयं के लिए किया है–इमारतें, वातानुकूलित कमरे, सड़कें, शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, वाहन, जानलेवा गैस इत्यादि।

हमारा पर्यावरण भी हमसे कुछ मदद की अपेक्षा रखता है जिसमें कि हमारा लालन –पालन हो, जीवन बना रहे और कभी नष्ट न हो। तकनीकी आपदाओं की वजह से दिन–प्रतिदिन हम प्राकृतिक तत्वों को अस्वीकार कर रहे हैं।

पृथ्वी पर जीवन बनाए रखने के लिए हमें पर्यावरण की वास्तविकता को बनाए रखना होगा। पूरे ब्रह्माण्ड में बस पृथ्वी पर ही जीवन है। वर्षों से, प्रत्येक वर्ष, 5 जून को 'विश्व पर्यावरण दिवस' लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए तथा पर्यावरण की स्वच्छता और सुरक्षा के लिए दुनिया भर में मनाया जाता है। पर्यावरण दिवस समारोह का हम सबको हिस्सा बनना चाहिए। अपने पर्यावरण को किस प्रकार सुरक्षित रखा जाए तथा अपनी उन सभी बुरी आदतों के बारे में जानने के लिए, जिससे पर्यावरण को हानि पहुँचती है, हम सभी को इस मुहिम का हिस्सा ज़रूर बनना चाहिए।

धरती पर रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति द्वारा उठाए गए छोटे–छोटे कदमों के माध्यम से हम बहुत ही आसान तरीके से पर्यावरण को सुरक्षित रख सकते हैं। हमें अपशिष्ट की मात्रा में कमी करनी चाहिए तथा अपशिष्ट पदार्थ को वहीं फेंकना चाहिए जहाँ उसका स्थान है।

हम पुरानी चीज़ों कों दोबारा उपयोग में ला सकते हैं। जिन्हें दोबारा चार्ज किया जा सकता है ऐसी बैटरियों का या अक्षयक्षरीय प्रकाश का उपयोग करें। प्रतिदीप्त प्रकाश का निर्माण करें, बारिश के पानी का संरक्षण करें, पानी का अपव्यय कम करें, ऊर्जा संरक्षण कर तथा बिजली की खपत कम करके हम पर्यावरण की वास्तविकता को बनाए रखने की मुहिम की ओर एक क़दम बढ़ा सकते हैं।

–श्रीमती शारदा आर. कांबले
नर्सिंग अधिकारी

श्रमयोगी

इस देश का बेटा हूँ, मैं एक श्रमयोगी हूँ ।
मुझे आगे बढ़ना है, न रुकना है न थकना है,

भले हों मुश्किलें बड़ी, मेरे रास्तों में,
मुझे चलते रहना है, आगे बढ़ते रहना है,

इस देश को न रुकने देना है, न थकने देना है,
मैं कल भी लड़ रहा था, आज भी लड़ रहा हूँ,

मेरे देश की रफ्तार को न रुकने देना है ,
मैं हर पल देश के साथ हूँ, मैं जैसे बड़ा सा आकाश हूँ,

मैं देश का विकास, मैं ही पहचान हूँ,
इस देश का बेटा हूँ, मैं एक श्रमयोगी हूँ।

–श्री किशोर खिमजी महिडा
बहुकार्य कर्मचारी

‘वर्क फ्रॉम होम’ आपके निवासी ऑफिस से

घर एक विश्राम–स्थल है जहाँ दिन–भर की थकान के बाद व्यक्ति अपने परिवार के साथ शांतिपूर्ण जीवन बिताना चाहता है। जो सुख और आत्मीयता की भावना व्यक्ति को अपने घर–परिवार में मिलती है, कहीं अन्यत्र नहीं मिल सकती। आजकल भाग–दौड़ का ज़माना है। हर दिन आपको ऑफिस का काम करने हेतु घर से ऑफिस और ऑफिस से घर आना–जाना पड़ता है। पर आज के समय में कोरोना जैसी महामारी में अधिकतर लोग अपने घरों से ही ऑफिस का काम कर रहे हैं। आगे भी करते रहेंगे। ऐसी परिस्थिति में काम करने के लिए आपके निवास स्थान में अलग से सुनियोजित जगह अवश्य होनी चाहिए, उसके बारे में सुझाव निम्न हैं।

अभी तक आपने अपने निवास को एक निवासी मकान के रूप में देखा है। लेकिन कोरोना जैसी महामारी ने हम सभी को सिखाया है कि हमारा निवास सिर्फ रहने की जगह नहीं बल्कि महामारी और लॉक–डाउन के इस कठिन समय में हमारे लिए और हमारे परिवार के लिये वह एक सुरक्षित जगह भी है। लॉक–डाउन के बीते कालखंड के सुख–दुःख के समय को हम सब ने इस मकान की चार दीवारों के भीतर निकाला है। हमारे निवास ने सिर्फ हमें नहीं बल्कि हमारे ऑफिस को भी अपने आप में शामिल किया, यह हमें पता ही नहीं चला।

‘वर्क फ्रॉम होम’ यह कार्य–पद्धति बाहर के देशों में अधिकतर विकसित थी। लेकिन भारत में लॉक–डाउन के शुरू होने के बाद केवल एक हफ्ते में ही 60% प्रतिशत लोगों ने घर से ही ऑफिस के सभी काम ऑनलाइन करने शुरू कर दिए अर्थात् अपने निवास स्थान को ही ऑफिस बना दिया। शुरुआत के दिनों में बेड पर या डाइनिंग टेबल पर या कभी सोफे पर बैठकर काम करना शुरू हो गया।

लेकिन यह काम कितने दिन और कितने महीने चलेगा, इसका तनिक भी अंदाज़ा नहीं था और यह काम घर से करना था इसलिए समय की कोई सीमा ही नहीं थी। अतः काम का समय भी बढ़ गया। इस दौरान, काम करते समय, बैठने का तरीका ग़लत होने से अनचाही बीमारियों को हमने न्यौता भी दे दिया जैसे गर्दन में दर्द, पीठ में पीड़ा, बदन में खिंचाव, आँखों पर अधिक बल इत्यादि, इन सभी व्याधियों में हम फँसते ही चले गए हैं। इन सभी व्याधियों से बचने के लिए, अपने निवास स्थान में, ऑफिस का काम सही तरीके से करने के लिए एक अलग सी सुनियोजित जगह होनी चाहिए।

पहले हमें मकान में एक ऐसा कोना या जगह ढूँढनी चाहिए जहाँ पर बैठकर काम करने के लिए एकाग्रता हो सके और काम करते समय अच्छा लगे। यह ऐसी जगह होनी चाहिए कि जहाँ पर अच्छा प्रकाश और वाई–फाई की उत्तम सुविधा हो, जैसे कि मकान की खिड़कियों के पास यह जगह हो तो बहुत बेहतर है। इस जगह पर टेबल के बारे में सोचें तो आपकी जगह के अनुसार डिज़ाइन करना होगा या ऑनलाइन ढूँढेंगे तो बहुत सारी टेबल के प्रकार आपकी जगह के अनुसार उपलब्ध होते हैं। आप अपनी जगह के अनुसार सही आकार और रंग की टेबल चुनकर, उसके ऊपर प्रकाश योजना सही तरीके से जोड़ दें तो आपके मकान में ऑफिस की जगह शुरू हो जाएगी।

इस ऑफिस की जगह में काम करने के लिए उत्तम और आरामदायक सुविधा–युक्त कुर्सी भी होनी चाहिए। काम करते समय कुर्सी की ऊँचाई आपके काम के अनुसार, हिसाब से कम–ज़्यादा करनी आनी चाहिए, वीडियो कॉल के लिए ऊँचाई बढ़ाना और काम करते समय घटाना भी आना चाहिए। टेबल की ऊँचाई हाथों से या रिमोट द्वारा कम–ज़्यादा कर सकते हैं, ऐसी कुर्सी बाज़ार में उपलब्ध है। इस टेबल के आस–पास इनडोर या आउटडोर ऐसे गमले भी लगा सकते हैं जो ज़्यादा ऊँचे न हों।

अगर आपके कुटुंब में विकलांग व्यक्ति के काम करने हेतु यह जगह बनानी है तो उस व्यक्ति को काम करते समय आसानी होनी चाहिए, जैसे कि विकलांग व्यक्ति अगर व्हीलचेयर में बैठकर काम करता है तो जो टेबल बनानी है उसकी रचना ऐसी होनी चाहिए कि उस टेबल के अंदर, व्हीलचेयर के साथ, वह व्यक्ति टेबल के अंदर–बाहर आसानी से आ–जा सके।

इस तरह से आपका निवासी ऑफिस ‘वर्क फ्रॉम होम’ के लिए आपकी सुविधानुसार सुनियोजित बन सकता है।

कोरोना के विषाणु से और बाहर की भीड़ से या प्रवास करते समय आपको और आपके परिवार को ईश्वर बचा कर रखे और आपका जीवन आरोग्यदायक रहे, यही कामना है।

– **श्री राजेश पवार**
अनुदेशक
व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यशाला

कोरोना (COVID-19) और दिव्यांग

सुनने में आया था कि हमारे पड़ोसी देश में कोई नई बीमारी आई है। उस बीमारी का नाम था 'कोरोना'। उस बीमारी ने महा भयंकर रूप धारण किया और पूरे भारत देश में लॉक–डाउन लगा दिया गया। उस वक़्त में लोगों के घर उजड़ गए, कितने लोग मर गए, कई लोग बेघर हो गए। आज भी वह दिन याद करके आँखो में आँसू आते हैं। लोगों ने एक–दूसरे की हर तरह से सहायता की।

जिस तरह इस लॉक–डाउन के समय ने साधारण व्यक्ति के जीवन में बहुत बुरा किया, उसी तरह दिव्यांगों के ऊपर भी बहुत बुरा परिणाम हुआ। दिव्यांगों को भी हर बात की समझ होती है। उन्होंने भी इस महा भयंकर समय में अपना जीवन बिताया है। जो दिव्यांग हैं उनको यह लॉक–डाउन का समय बहुत कठिन लगा। उसको संभालने वाले हाथों को अब कोई काम नहीं था। आगे क्या होने वाला था इस बात का उनको कुछ अंदाज़ा नहीं था। जो दिव्यांग ऑफिस में जाया करते थे या ख़ुद का कोई व्यवसाय करते थे या कुछ छोटा–बड़ा काम करके अपने और अपने परिवार का निर्वाह करते थे, इस लॉक–डाउन के समय में वे भी पूरी तरह से हिल गये। अब उनके सामने सवाल खड़ा हुआ कि कौन सा काम करें और कैसे घर में अनाज लाएँ ? घर वालों का पेट कैसे भरें ?

इस समय में भी दिव्यांग कभी हारे नहीं और किसी के आगे झुके नहीं। उन्होंने इस लॉक–डाउन के समय में जो काम आता है, वह किया जैसे मास्क बेचना या अपने हाथों से बनाई हुई वस्तुएँ बेचना। इस तरह उन्होंने अपने परिवार का गुज़ारा किया। उन्होंने इस कठिन समय में भी कभी नहीं कहा कि इस लॉक–डाउन से परेशान हैं। उन्होंने इस समय का बहुत अच्छे से स्वागत किया।

इस महामारी के समय साधारण व्यक्ति बहुत परेशान था और इन सब बातों से निराश हो गया था, लेकिन क्या आपने कभी किसी दिव्यांग को नज़दीक से देखा है ? दिव्यांगों को भी साधारण व्यक्ति जैसे जीने का मन करता है। खेलना, घूमना, नाचना इत्यादि लेकिन वे यह सब नहीं कर पाते फिर भी वे आनंद से रहते हैं। शरीर पर एक भी अवयव का हिस्सा न हो तो बहुत समस्या आती है। उनको एक स्थान से दूसरे स्थान जाना हो तो वे सौ बार सोचते हैं। साधारण व्यक्ति को यह समझ नहीं है कि यह कोरोना हम सबको मृत्यु के द्वार तक ले जा सकता है, तो क्यों न हम सरकार के दिए हुए नियमों का पालन करें क्योंकि जीवन अनमोल है।

जीवन एक बार ही मिलता है उसका हम सब को आनंद लेना चाहिए। जीना है तो कभी नहीं कहना चाहिए कि जीवन जीने से ऊब गया हूँ। कभी समय मिला तो मित्रों आपको किसी दिव्यांग से ज़रूर मिलना चाहिए, फिर समझ में आएगा कि वह अपना जीवन कैसे व्यतीत करता है फिर आप कभी नहीं कहोगे कि मैं इन सब बातों से ऊब गया हूँ।

दिव्यांग एक समंदर है,
हर सवाल का जवाब उसके अंदर है।
न हारा है ,न कभी हारेगा,
हर हाल में वह जीतेगा।

– **रानी आरकड़े**
संस्थान की पेशेंट

नाट्यरस

नाट्यरस का कार्यक्रम हमने अपने संस्थान के वार्षिक समारोह 'स्पंदन' जनवरी, 2020 में किया था। इस कार्यक्रम में हमारे संस्थान के अधिकतम विभागों के कर्मचारियों ने हिस्सा लिया था और इसका प्रस्तुतिकरण भी बहुत अविश्वसनीय था। आज कोरोना वायरस की चिंताजनक घड़ी में हमें नाट्यरस की भावनाओं की अनुभूति हो रही है, क्योंकि इस वायरस ने सारी दुनिया को बड़ी मुश्किल घड़ी में डाल दिया है। इसका हल तो दूर, लेकिन दिन–प्रतिदिन कई लोग इस महामारी का शिकार हो रहे हैं और अब तक कई लोग अपनी जान भी गवां बैठे हैं। हम देख रहे हैं कि बहुत से लोग शारीरिक, आर्थिक, मानसिक और सामाजिक समस्या का सामना कर रहे हैं। आख़िर, ये नाट्यरस है क्या और इसका हमारी आज की परिस्थिति में क्या महत्व है, आइये, जानने की कोशिश करते हैं।

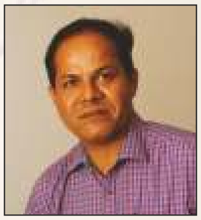
रस अर्थात् भावना, जो मनुष्य के अनुभव को प्रकट करती है। नाट्य रसों का उद्गम वेदों में हुआ है, जिसका वर्णन प्राचीन शास्त्रों में पाया गया है। हमारा जीवन भी एक मधुर रस है, कभी मीठा, कभी खट्टा, कभी तीखा कभी फीका। वैसे तो सभी के जीवन में उतार–चढ़ाव आते हैं, कभी जीत कभी हार, कभी ख़ुशी कभी ग़म। उस वक़्त हमारी भावनाएँ कैसी होती हैं, यही आपके सामने पेश करने का छोटा सा प्रयास कर रहा हूँ।

1. कारुण्य रस – हम सभी, किसी न किसी शक्ति को मानते हैं। जिसे हम भगवान, ईश्वर, गॉड, अल्लाह आदि कहते हैं और उसकी श्रद्धा के साथ पूजा अर्चना और प्रार्थना करते हैं। जब समर्पण भाव से, हम अपने अहम् को परमात्मा को सौंप देते हैं, तब हमारा अंतरमन जागृत होकर, हमें बुरे कर्म करने से बचाता है और सत्कर्म करने का आत्मविश्वास दिलाता है। इसी कारुण्य भाव से हर अच्छे कार्य का शुभारंभ होता है।
2. अद्भुत रस – ईश्वर ने इतनी सुंदर प्रकृति को बनाया है और कई अद्भुत चीज़ों का निर्माण भी किया है। इन असाधारण और जादुई चीज़ों को देखकर हमें अचरज और हैरानी होती है। प्रकृति के साथ हम भी उसमें मदहोश हो जाते हैं।
3. श्रृंगार रस – प्रकृति की ऐसी अद्भुत सुंदरता देखकर, हमारे मन में एक आकर्षण और प्रेम की भावना उत्पन्न होती है। उससे भी सुंदर, मन की सुंदरता और चाहत होती है जो हमें एक–दूसरे के साथ बाँधकर रखती है और हमारा मन उस व्यक्ति की सोच में पूरी तरह डूब जाता है। हर व्यक्ति में कुछ न कुछ सुंदरता होती है, आंतरिक और बाह्य सुंदरता। बाह्य सुंदरता कई बार आकर्षण बनती है, लेकिन जो हृदय की सुंदरता को पहचानता है, वही श्रृंगार रस को प्राप्त करता है।
4. हास्य रस – इस रस में प्यार और स्नेह, एक–दूसरे के साथ घुल–मिलकर रहना, एक–दूसरे के प्रति एहतियाद बरतना, मौज–मस्ती और बचपने में एक दूसरे को छेड़ना और चिढ़ाना आते हैं। इसी हँसमुख और ज़िन्दादिली से, हमारा जीवन बड़ा ही आनंदमय बन जाता है।
5. बीभत्स रस – जीवन में कई बार कुछ ऐसे हालात और परिस्थितियाँ आ जाती हैं कि हम कुछ करने की बजाय, पूरी तरह हार मान बैठते हैं और कभी–कभी नशे की लत में चले जाते हैं। इस आपस की घृणा और द्वेष में मनुष्य आतंकवाद तक भी पहुँच जाता है।
6. भयानक रस – डरावनी बातों से हमें डर लगता है। घने जंगल में अचानक शेर का सामना, किसी की चीख, उल्लू या गीदड़ के रोने की आवाज़, सालों से बंद खाली मकान, घनघोर अंधेरे में छिपी कोई भयानक गुफा, हर तरफ सन्नाटे का साया, हमारे मन में डर पैदा करता है। फिर चारों तरफ केवल डर और सिर्फ डर व्याप्त होता है।
7. रौद्र रस–परमेश्वर ने इस पृथ्वी तथा प्रकृति को मनुष्य के लिये बनाया है, ताकि वे आपस में मिल–जुलकर खुशहाल रहें। लेकिन, स्वार्थी मानव, धीरे–धीरे इस धरती को विनाश की तरफ मोड़ रहा है। यह देखकर स्वयं भगवान भी जागृत होते हैं और समय–समय पर तीसरी आँख खोलकर तांडव करने लगते हैं।
8. वीर रस – आखिरकाल मनुष्य ने इस बढ़ते हुए विनाश को रोकने के लिये अपना संघर्ष चालू किया। ऊपर वाले ने हर मुश्किल का डटकर मुक़ाबला करने का, मौक़ा और हौसला दिया, इसलिए मनुष्य हर मुश्किल से जूझने का और साहस के साथ हर चुनौती पर जीत पाने में सक्षम है यही उसकी वीरता है। किसी खेल में

जीत, परीक्षा में सफलता, किसी की रक्षा करना या किसी को संकट से बचाना, जब हम ऐसे किसी कार्य को पहली बार और पहले से बेहतर करते हैं, तब हमें वीरता की अनुभूति होती है।

9. शांत रस – हमारे जीवन में ठहराव भी आवश्यक है। हम सुख–दुख, लाभ–हानि, हँसी और क्रोध जैसी भावनाओं को किसी तरह स्थिर मन से एक रूप से देखना चाहते हैं। इस रंग–बिरंगी दुनिया में, जब सब इधर–उधर हो रहा है, मनुष्य का संतुलन बिगड़ रहा है, शांत रहना हमारे लिये महत्वपूर्ण है और उसे पाने के लिये, शरीर, मन, अहंकार और बुद्धि का पूरी तरह से स्थिर होना ज़रूरी है। प्राथमिकता में यह रस संत, मुनियों, योगियों के लिए है। शांति योग का अंतिम चरण है। यह रस एक गहना है, जो अन्य आठ रसों को बाँधकर रखता है और जिन्हें ग्रहण करने के लिए शांत रस का होना बहुत ज़रूरी है। इसके फलस्वरूप हम जीवन के सभी रस ग्रहण कर, एक साथ हँसी–खुशी जीवन बिता सकते हैं।

आज के इस कठिन समय में, हम कोरोना वायरस जैसी महामारी से जूझ रहे हैं, हम सभी को एक दूसरे के प्रति प्रेम, आदर, सेवा और आशावाद के साथ रहना बहुत ज़रूरी है। हमें कब कहाँ किसी की सहायता की ज़रूरत पड़े या हम किसी की सहायता कर सकें, यह समय ही बता सकता है। नाट्यरस के इन नौ रंगों में हमें अपने आपको मिश्रित कर, इस विचित्र कोरोना वायरस की दुखदायक महामारी का डटकर सामना करना है, ताकि हम किसी भी परिस्थिति में अपने मानसिक संतुलन को संभालकर सदैव खुशहाल रहें।



– **श्री वैभव डोलस**
व्याख्याता,
फिज़ियोथेरेपी विभाग

मंज़िलें

हमारे होने का कुछ मतलब है
उस मतलब को पहचानो
मंज़िलें ही मक़सद हैं
हासिल करना सीखो ||1||

मंज़िलों का सफर है लंबा
बीच रास्ते में न रुको
हर हाल में लक्ष्य को भेदने वाले
अर्जुन को देखो ||2||

पाँव रहें जमीं पर
मंज़िलें हों आसमां से ऊँची
चाहे रहें जहां में
आदरणीय हो माँ और मातृभूमि ||3||

मंज़िलें ही हौसला हैं
मंज़िलें ही हैं प्रेरणा
मंज़िलों को पाना ही है
मक़सद को हासिल करना ||4||

सरकारी नौकरी

मिलना थोड़ा मुश्किल है, मिली तो निकल पड़ी है,
मज़े में कहें तो शादी के बाज़ार में दुल्हे की कीमत दुगनी है,
यहाँ काम करने वाला कभी बदनाम है तो कभी वो भगवान है,
पर ये तो है कि देश की तरक़्क़ी में उसका भी योगदान है
प्राइवेट में ये 'जॉब' है, सरकारी है तो 'सर्विस' याने सेवा है,
यहाँ हर कोई राष्ट्र का सेवक है,
इस सेवा की गरिमा को बनाए रखना हर सेवक की ज़िम्मेदारी है,
और हर सेवक का आदर करना हर नागरिक का कर्तव्य है।

–**सुश्री कल्पिता गांगल**
उच्च श्रेणी लिपिक

वो तो चले गये, ए दिल ! याद से ही उनकी प्यार कर...

स्वतंत्रता से पूर्व इस खंडप्राय देश में कई राजा थे, रानियाँ थीं और कई सुलतान भी थे, किंतु आज न तो राजपाट रहा, न गद्दी, न सल्तनत, यहाँ तक कि उन भूतपूर्व शासनकर्ताओं के नाम तक अतीत के सागर में बह गये हैं। कुछ ऐसी ही स्थिति है, कला के साम्राज्य में। एक ज़माने में ऐसे ही यहाँ संगीत सम्राट, राजा, सुलतान हुआ करते थे, जो आज दुर्भाग्य से घोर विस्मृति में कब के चले गए हैं। आज हम रुबरु होंगे एक ऐसे ही वैभवशाली सुवर्णयुग हिंदी सिनेसंगीत की सल्तनत से और उस सल्तनत के बुलंद सुलतान से, जिनका नाम था मरहूम जनाब 'सज्जाद हुसैन जी'।

15 जून 1917 में मध्यप्रदेश के सीतामऊ क़स्बे में एक संगीतप्रेमी घर में सज्जाद जी का जन्म हुआ। शौकिया सितार–वादक, अपने पिता मुहम्मद आमिर ख़ान जी से संगीत की बुनियादी तालीम ली। सितार पर कई साज़ों को बजाना सीखा। कहते हैं कि वे कुल 22 तरह के साज़ बजाते थे, किंतु उनका अत्याधिक लगाव 'मेंडोलिन' नामक विदेशी वाद्य से था। इस वाद्य के तो वे मानो सम्राट ही थे। मिंड के साथ भारतीय राग – रागिनियाँ मेंडोलिन पर बजाना ये नामुमकिन बात संसार में सिर्फ सज्जाद जी द्वारा ही मुमकिन थी।

चौथे दशक के अंत में अपने नसीब को आज़माने वे मुंबई आए। रफ़ीक गज़नवी, मास्टर अलीबक्श (अभिनेत्री मीनाकुमारी के पिता) जैसे कई संगीतकारों के साथ काम किया। उस दौर के एक संगीतकार पंडित हनुमान प्रसाद (अभिनेत्री ललिता पवार के पति) जो एक गुणग्राही कलाकार थे, ने सज्जाद जी को आज़माया तब उन्होंने आग्रहपूर्वक उन्हें अपना सहायक संगीतकार बनाया। 1944 की फिल्म 'गाली' में पंडित जी के आग्रह से तीन गीतों को संगीत सज्जाद जी ने दिया जो काफ़ी मक़बूल हुए। निर्माता शौक़त हुसैन रिज़वी (अभिनेत्री / गायिका नूरजहाँ के पति) 1944 में अपनी फिल्म 'दोस्त' में व्यस्त थे। सज्जाद जी की अद्वितीय कला एवं पं. हनुमान प्रसाद के आग्रह ने सज्जाद जी को स्वतंत्र रूप में एक संगीतकार के स्थान पर विराजित कर दिया। सज्जाद साहब की इस सर्वप्रथम फिल्म ने ही कामयाबी के परचम गाड़ दिए। इस फिल्म के सभी गीत गली–गली में गूँज उठे। इसी फिल्म के एक अनुपम नूरजहाँ के गीत –"बदनाम–बदनाम मुहोब्बत कौन करे..." के कर्ण–मधुर संगीत पर संगीतकार सी. रामचंद्र जी अत्याधिक प्रभावित हुए। ऐसा ही प्रयोग अपने हिंदी सिनेसंगीत में कराने की चाहत होते हुए भी वे कर न सके। अंत में मराठी फिल्म 'घरकुल' में आशा भोसले द्वारा "मलमली तारूण्य माझे, तू पहाटे पांघरावे" नामक गीत के माध्यम से वे अपने स्वप्न के कुछ अंश की पूर्ति कर सके। फिर भी उन्होंने यह क़बूला था कि वे "बदनाम–बदनाम मुहोब्बत" गीत की ऊँचाई पकड़ नहीं सके और न "मल्लिका –ए– तरन्नुम" नूरजहाँ से बराबरी कर सके। फिल्म 'दोस्त' की अपार सफलता के बाद 'धर्म', 'तिलस्मी दुनिया', '1857', 'मेरे भगवान', 'क़सम' के साथ 1977 की 'आख़री सजदा' दो और अप्रदर्शित फिल्में 'लाजवंती' तथा 'शिकवा' एक तमिल भाषा में, एक सिंहीली भाषा में, ऐसी कुल 21 फिल्मों को सज्जाद जी का अनमोल संगीत मिला।

सज्जाद जी को ज्येष्ठ संगीतकार अनिल विश्वास जी 'एक मौलिक संगीतकार' कहते थे, तो संगीतकार सी. रामचंद्र उन्हें 'संगीतकारों के संगीतकार' या 'संगीतकार महाविद्यालय के प्राचार्य' कहते थे। संगीतकार ओंकारप्रसाद अर्थात् ओ.पी.नय्यर तो अपने इस मानस गुरु को शीरसाष्टांग प्रणिपात ही करते थे। उस दौर के समस्त गायक एवं संगीतकर्मी 'सज्जाद साहब के साथ रिकॉर्डिंग करना है', ये ख़बर पाते ही ईश्वर की आराधना करते थे क्योंकि वे अचूकता के कमाल के आग्रही थे। अपने संपूर्ण संगीत भरे जीवन में एक भी सहायक संगीतकार अनुबन्धित न करने वाले एकमात्र संगीतकार सज्जाद साहब ने एक बार लता जी को भी ऊँची आवाज़ में सुनाया था–'ऐसे नहीं, ठीक से गाइये, ये नौशाद मियाँ का गाना नहीं है, सज्जाद का है'। ज्येष्ठ संगीतकार मास्टर ग़ुलाम हैदर और खुद के अलावा वे किसी भी संगीतकार को श्रेष्ठ नहीं मानते थे।

सुवर्णयुग हिंदी सिनेसंगीत विश्व में अत्याधिक अजीबो–ग़रीब किस्से, कहानियाँ सज्जाद साहब से ही संबंधित हैं, जिन्हें आज भी बड़े चाव से पढ़ा जाता है। जैसे संगीतकार मदनमोहन ने अपनी फिल्म 'आख़िरी दाव' में रफी जी का गीत "तुझे क्या सुनाऊँ मैं दिलरुबा" यह, सज्जाद जी की फिल्म 'संगदिल' के तलत साहब के गीत "ये हवा ये रात ये चांदनी" की सही–सही नकल थी। वास्तव में यह महान तलत जी का गीत सज्जाद जी द्वारा ईश्वर को समर्पित भाव से रचा गया था। उनकी और एक फिल्म 'रुस्तुम सोहोराब' के लता जी के गीत "ए दिलरुबा नज़रें मिला" इस अरेबियन शैली गीत को किसी भी दूसरी गायिका ने गाना नामुमकिन समझा और बहुत दूर की बात समझी पर ख़ुद लता जी ने दोबारा इस कठिन गीत को गाया नहीं, यह इतिहास है।

सज्जाद जी अपने काम, अपने तत्वों के प्रति जितने अतीव आग्रही थे, उतने ही वे इंसाफ प्रिय भी थे। एक फिल्म अग्रीमेंट की बैठक चल रही थी, उसमें उस फिल्म का निर्माता संगीतकार सी. रामचंद्र जी के बारे में अनावश्यक अनापशनाप बोल गया। तब तुरंत उसे कठोर शब्दों में चेतावनी देकर उस फिल्म को ठुकराकर वे सीधे चल पड़े। दिलीप कुमार, मेहबूब भाई जैसे विराट सिने–कर्मियों ने जब–जब सज्जाद साहब के काम में बिना मतलब दखलंदाज़ी की, तब उनकी भी कड़ी निन्दा के साथ उन्हें सबक सिखाया था। फिल्म जगत में बने रहने के लिये दो सिक्के चलते हैं, एक सृजनशीलता और दूसरी राजनीती या चापलूसी। इस में प्रथम सृजनशीलता तो उनके रगों में कूट–कूटकर भरी थी, कमी थी तो राजनीती या चापलूसी की। हाँ जी–हाँ जी करना, जनसंपर्क की ख़ुशामद करना उनके स्वभाव में ही नहीं था। संगीत और कला से समझौता करना सज्जाद साहब के लिये नामुमकिन बात थी। सर्वप्रथम संगीत, फिर सामने कोई भी बड़ी से बड़ी हस्ति क्यों न हो, यह उनके लिए कोई भी मायने नहीं रखती थी। इस वजह से फिल्म जगत की महान हस्तियों से उनकी किनाराकशी होती चली गई। यह मुंबई या महाराष्ट्र ही नहीं बल्कि पूरे देश का कितना बड़ा सौभाग्य है कि सज्जाद जी जैसे महारथी यहाँ पैदा हुए, पर मराठी की एक कहावत के अनुसार–'दैव देते पण कर्म न्हेते', सज्जाद साहब की गगनचुंबी विशाल प्रतिभा का, महासागर जैसी सृजनशीलता का हम सही मूल्यांकन नहीं कर सके। उन्होंने समूची ज़िंदगी में कहीं भी, किसी भी हालात में संगीत के प्रति अपने सिद्धांतों, मान्यताओं एवं तत्वों से समझौता हरगिज़ नहीं किया। अन्य संगीतकारों के मुक़ाबले उन्होंने भले ही कम रचनाएँ दी हों किंतु जहाँ तक उनके संगीत की गुणवत्ता एवं श्रेष्ठता की बात है तो वे अपने आप में ही एक अद्भुत मिसाल है, इस सच्चाई को संगीत जगत के रथी–महारथी भी निस्संदेह स्वीकृत करेंगे।

मुंबई के माहिम में स्थित सुप्रसिद्ध मगदुम शाह बाबा दरग़ाह है जिसकी बग़ल में एक पुरानी मंज़िल के सामने की सड़क को सज्जाद साहब का नाम नगरनिगम द्वारा दिया गया है। उसी मंज़िल में इस विराट–महान संगीत तपस्वी ने 21 जुलाई 1995 को अपनी अंतिम साँस ली।

वर्तमान एवं भावी हिंदी सुवर्णयुग सिनेसंगीत प्रेमी श्रोता–जन सज्जाद साहब जी की याद में उन्हीं के द्वारा संगीतबद्ध किया फिल्म 'खेल' के "जाते हो तो जाओ, हम भी यहाँ वादों के सहारे जी लेंगे" नामक लताजी के सर्वश्रेष्ठ गीत को गुनगुनाते हुए उन्हें श्रद्धा–सुमन अर्पण करते हैं।

– श्री प्रशांत कर्वे
पर्यवेक्षक,
व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यशाला

मैं कविता लिखना चाहता हूँ

मैं कविता लिखना चाहता हूँ
पर शब्द नहीं मिलते,
नहीं कर सकता व्यक्त अपने भावों को,
नहीं उतार पाता ख़ुशियों और ग़म को कागज़ पर।

क्या यह मजबूरी है
मेरे असाहित्यिक होने की ?
या कि मैं उस ख़ुशी या ग़म को
उतनी गहराई से महसूस नहीं कर पाता ?

जी रहा हूँ, पर सलीके से नहीं
ख़ुशी पुलकित नहीं करती,
ग़म दर्द नहीं देते,
कहाँ गई संवेदनाएँ ?

कहाँ खो गया वह मन
जो औरों की ख़ुशियों में नाचता था,
परायों के ग़म में रोता था ?
ज़माना हमें देखकर अपनी ज़िंदगी में रंग भरता था।

आज हमारी ज़िंदगी बेरंग क्यों हो गई है ?
शायद हम रंगों का सही उपयोग करना भूल गये।
रंग है, ब्रश है, कैनवास भी है,
मगर, खो गई वह दृष्टि जो रंग भरती थी ।

–दक्ष तिवारी
बी. पी. ओ. छात्र

अंतस की कालिख़

हुआ मैं प्रसन्न तेरी वर्षों की तपस्या से,
तार दूँ मैं तुझको आज हर समस्या से,
बोल मेरे भक्त तुझे क्या वरदान चाहिए,
प्रसन्न किया है भक्ति से तूने मुझे,
बोल अब उसका क्या ईनाम चाहिए ?
यश—वैभव और मान—सम्मान चाहिए ?
स्वर्ग का इंद्रासन ऐश्वर्य नाम कर दूँ ?
नापसंद हो तो ये संसार ही तेरे नाम कर दूँ ?

प्रभू का प्रेम देख भक्त ने आसन छोड़ा,
नेत्रों में नीर लिए कर जोड़ बोला,
दरस पाकर आज मेरा तप फलिभूत हुआ,
समक्ष पाकर आपको मैं अभिभूत हुआ ।
हो बहुत मायावी आप ये मैं मानता था,
ऐसा ही कुछ लोभ दोगे जानता था ।
हूँ बहुत चतुर मैं न भोला—भंडारी समझना,
त्रेता—द्वापर बीत गए ये है कलयुग, समझना ।
माया आप धरे रहें, लीलाएँ भी लिए रहें,
कलयुग है यहाँ तो केवल कली रहे,
सब बने यहाँ पापी—लोभी—मिथ्याचारी,
अब न कोई भक्त राज बली रहे ।

भक्त की बात सुन कमल—नयन ने मुस्कुरा दिया,
भक्त की नासमझी का भक्तवत्सल ने मान किया।
लोभ—मद—मोह न इसकी इच्छा सर्वज्ञ ने यह जान लिया,
लेनी पड़ेगी इसकी परीक्षा मायापति ने यह ठान लिया।
अच्छा तुझे वरदान नहीं अनंत ज्ञान चाहिए !
या फिर स्वर्ग नहीं मेरा वैकुंठ धाम चाहिए ?
यह कह हरि ने सारी बातों का रुख़ मोड़ दिया,
प्रसन्न हो जाए, कोई भी ऐसा उसे अब लोभ दिया ।

यह सुन भक्त ने अपना मौन खोला,
नाराज़ होकर उसने अब प्रभू से बोला ।
हो प्रसन्न तो ये वरदान माँगता हूँ,
वश में है तुम्हारे सब कुछ जानता हूँ,

सुना है तुम हो मनुज हृदय की प्रत्याषा,
यम भी आ जाए तो बने रहते हो इनकी आशा ।
द्वापर में ज्ञानयोग बतलाया तुमने,
कलयुग में ना अब इसकी पिपासा,
बन बैठा चमत्कार योग सबकी जिज्ञासा,
ज्ञान भागवत बन गया है एक तमाशा ।
अब न विश्वरूप दिखलाओ तुम,
न तांडव से भयभीत करो,
न डमरू का अब नाद करो,
न ही बंशी का तुम गान करो,
न अर्जुन के गांडीव की टंकार करो,
न पांचजन्य का उद्घोष करो,
कुरुक्षेत्र नहीं यह कलयुग है,
यहाँ न कोई जयघोष करो ।
गदा अब उतार दो,
सुदर्शन को भी तार दो,
रूप अब बदलो ज़रा,
संसार भी देखो ज़रा ।
राम—श्याम और बुद्ध नहीं,
अब युद्ध ही इनके पास है,
मनुज का रोम—रोम,
अब कालिख़ का दास है ।
तुम नहीं कोई और तारेगा,
ऐसा इन्हें विश्वास है,
भागवत को भूलें हैं ये,
चहुँ ओर नींद का अंधकार है ।
ये रावण और कंस नहीं,
जिनको तुम मार दो,
भटके हुए भक्त नहीं,
जिनको तुम तार दो।
कोटि के नहीं है ये,
देव—दानवों के,
सोचता हूँ जानवर तो हैं नहीं ये,
व्यर्थ ओढ़े बैठे हैं खाल मानवों के,
अंतर्मन में इनके द्वंद्व चले,
असहायों से ये ललकार करें,

परमात्मा के तो ये अंश रहे,
फिर अस्तित्व पर ही क्यों दंभ भरें ?
देख इनको कर्मों से पतित,
क्यों मौन रहे हो आदिपुरूष ?
हे दयावान करूणानिधान,
अब कोई इंद्रजाल रचो,
अंतस की कालिख़ का प्रभू,
अब कोई समाधान करो ।

भक्त की बात सुन प्रभू ने प्रत्युत्तर दिया,
मंद मुस्कान ने भी अब उनका साथ लिया ।
सत्य कहा तुमने सब कुछ,
सब वर्तमान को भाँप लिया,
पर मेरे भोले भक्त सुनो तुमने,
प्रश्नों के उत्तर को कमतर आँक लिया ।
किन्तु यह तो केवल एक पटल है,
सत्य तो मेरा सदैव अटल है,
चलो मैं आज तुम्हें बतलाता हूँ,
अपना आदिरूप दिखलाता हूँ ।
अंतर्मन से भय दूर करो,
चतुर बहुत हूँ, तुम कहते हो,
तनिक मेरे सृजन की भी सैर करो ।
रावण और कंस नहीं,
भक्त, ध्रुव भी दिख जाएगा,
हिरण्यकश्यप की बात करोगे,
प्रल्हाद भी दिख जाएगा ।
संकट से जब घिरे रहोगे,
समाधान मिल जाएगा,
धँसे रहोगे प्रश्नों से,
उत्तर भी मिल जाएगा,
अंतर्मन से योग करो तो,
कालिख़ भी मिट जाएगा।

द्वारका में मैं सृजन करूँ तो,
कुरुक्षेत्र में नाश करूँ।
सतयुग में मैं सत्य रचूँ तो,
सृष्टि सारी सत्व रहे।
बढ़े किसी का कोलाहल तो,
राम–लखन का रूप धरूँ,
न्याय–धर्म जब घटे कहीं तो,
मधुसूदन बन जाता हूँ।

काम–क्रोध–मद–लोभ बढ़े तो,
उस युग में काल्कि मैं कहलाता हूँ,
क्रोध से मेरे त्रिनेत्र खुलें तो,
शिव–तांडव दिखलाता हूँ।
मैं छंद–छंद,
मैं द्वंद्व–द्वंद्व,
मैं मंद–मंद,
मैं संग–संग,
मैं अंग–अंग,
मैं हर खंड–खंड,
मैं हूँ अखंड,
मैं हूँ प्रचंड,
जीवन का आनंद भी मैं हूँ,
जीवन का संघर्ष भी मैं हूँ,
प्रेम भी मैं हूँ, द्वेष भी मैं हूँ,

भागवत का उपदेश भी मैं हूँ,
और इस जीवन का उद्देश्य भी मैं हूँ,
सूर्य भी मैं हूँ,
चन्द्र भी मैं हूँ,
रश्मिरथी का कर्ण भी मैं हूँ,
देख स्वर्ग धरा से,
उसके ऊपर वैकुंठ भी मैं हूँ,
मैं डाल–डाल, मैं पात–पात,
अहम् त्याग भक्ति में जाओ,
वहीं अंतस के कालिख़ की काट।

मैं ही दर्पण,
मैं ही तर्पण,
मैं ही हर क्षण,
मैं ही हर कण,
अहम् ही आहार है मेरा,
कर दो इसका मुझको अर्पण,
श्रव्य भी मैं हूँ,
शब्द भी मैं हूँ,
वाणी का निशब्द भी मैं हूँ,
महामौन उद्घोष भी मैं हूँ,
ज्ञान भी मैं हूँ,
मान भी मैं हूँ,
हर अभिमानी का,

अज्ञान भी मैं हूँ,
धनुष–बाण संसाधान भी मैं हूँ,
दधीचि का वज्रदान भी मैं हूँ,
इस जीवन का विज्ञान भी मैं हूँ,
हर जीव में विद्यमान भी मैं हूँ,
मोहन की मुस्कान भी मैं हूँ,
त्रिपुरारी का क्रोध भी मैं हूँ,
सृष्टि का संहार तजूं तब,
शिव–शंभू सा शांत भी मैं हूँ,
भोग तज सब ध्यान करो तब,
हर पल का एकांत भी मैं हूँ,
अष्ट–सिद्धी का द्वार भी मैं हूँ,
नौ–निधियों के पार भी मैं हूँ,
ज्ञान का सर्व स्रोत भी मैं हूँ,
आदियोगी का रूप भी मैं हूँ,
ज्ञानयोग जो द्वार रहेगा,
अंधकार कालिख़ न पास रहेगा।

मैं हूँ साकार,
मैं हूँ निराकार,
मैं हूँ एकाकार,
मैं हूँ ब्रह्मनाद,
मैं हूँ ओमकार,
मैं हूँ गीतासार,
मैं हूँ महाकार,
मैं हूँ दीपकार,
मैं हूँ अपार,
न है मेरा कोई आकार,
मैं सूर्यतेज–मैं महातेज–मैं अग्निपुंज,
मैं हूँ विशाल,
मैं हूँ त्रिकाल,
मैं हूँ महाप्रलय,
मैं महासृजन का महाकुंभ,
निर्गुण का उद्देश्य भी मैं हूँ,
सगुण भक्त विश्वास भी मैं हूँ,
अविद्या–अज्ञान–अपसमार भी मैं हूँ,
दमन करे वो नटराज भी मैं हूँ,
प्रकृति का परिवेश भी मैं हूँ,
पूर्ण करे वो पुरुष भी मैं हूँ,

असमानता जब बढ़े कहीं तो,
अर्धनारीश्वर–रूप भी मैं हूँ,
तू जिस घट दृष्टि डालेगा,
उस घट मुझको पाएगा,
मैं हर बीज अंकुरित होता हूँ,
मैं हर मनुज–हृदय के रोम में प्रस्फुटित होता हूँ,
तो मेरे भक्त यह बात गाँठ धरो,
न चमत्कार योग की बांट धरो,
गंगा सहज ही नहीं आती है,
भागीरथी सा तप करना होता है,
अंतस कालिख़ भी न जाती है,
कर्मयोगी सा जप करना होता है ।
प्रभू बात को भक्त ने तोला,
ठीक नहीं, उनने उत्तम बोला ।
सत्य ज्ञान आपने करवाया मुझको,
प्रश्नों का उत्तर भाया मुझको ।
शंका सारी मेरी दूर हुई,
श्रद्धा मेरी अटूट हुई,
प्रश्नों का उत्तर कमतर आँका,
मुझसे बड़ी भूल हुई ।
क्षमा करना त्रिलोचन,
अब अपनी क्षमता का भान हुआ,
कालिख़ नहीं यह मृग–मरीचिका,
अब इसका मुझे ज्ञान हुआ।
हे प्रभू ! अब एक कृपा कीजिए,
वरदान नहीं बस आशीर्वाद दीजिए।

भक्त को संतुष्ट देखकर,
प्रभू भी निश्च्छलता से मुस्कुरा दिए,
भक्त को आशीर्वाद देकर,
कारणों के कारण अब अन्तर्ध्यान हुए।

–हृदयनाथ यादव
बी. पी. ओ. छात्र

कोरोना वायरस की दहशत

कोरोना वायरस ने 70 देशों में अपने पंजे फैलाकर दुनिया को दहशत में डाल दिया है। एक विषाणु जिसे हम खुली आँखों से देख भी नहीं सकते, वही विषाणु दुनिया में तबाही मचा रहा है। जैसे–जैसे कोरोना वायरस का संक्रमण बढ़ रहा है, वैसे–वैसे लोगों में भय और चिंता बढ़ रही है। यही वजह है कि लोग अपने स्तर पर पूरी तरह तैयार रहना चाहते हैं और ज़रूरत की चीजें जमा करने में जुटे हैं। वर्तमान समय में लोग गेहूँ, चावल और दाल को प्राथमिकता न देकर मास्क और सेनिटाइज़र को अधिक महत्त्व दे रहे हैं। कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के लिए सब लोग ख़ुद को अलग रख रहे हैं। एक दूसरे के घर जाना बंद है। स्कूल, कॉलेज बंद हैं। त्यौहारों में एकत्रित होना बंद है। इस विषाणु ने पूरी दुनिया को बंद कर दिया है और ख़ुद अकेला इस दुनिया पर राज कर रहा है। वाह रे ! प्रभू तेरी महिमा, इस कोरोना वायरस की वजह से दुनिया में कोई राजा नहीं, कोई रंक नहीं, सबको एक ही जगह लाकर रख दिया है। मेरे पड़ोसी की तीन साल की बेटी मुझे आते–जाते कहती है –"आंटी घर जाओ, नहीं तो कोरोना वायरस आ जाएगा !" इतनी दहशत बच्चों के मन में भी बैठ गई है कि पहले बच्चों को खाना खिलाते वक़्त बोला जाता था कि जल्दी–जल्दी खाना खाओ नहीं तो शेर आ जाएगा, लेकिन अब स्थिति ऐसी है कि माँ–बाप कहते हैं कि जल्दी–जल्दी खाना खाओ नहीं तो कोरोना आ जाएगा। इतनी दहशत इस विषाणु ने मचा दी है। इस दहशत के साथ हमें आगे बढ़ना है या इस कोरोना वायरस की दहशत को ख़त्म करना है, यह एक ऐसी असमंजस्य की स्थिति है जिससे आज हम सब जूझ रहे हैं।

–श्रीमती वैशाली पै
कनिष्ठ आर्थोटिस्ट
प्रोस्थेटिक्स और ऑर्थोटिक्स विभाग

प्यार इश्क मोहब्बत

वह समुंदर और बादलों की ख़ूबसूरती में खोई हुई थी
हम तो बस कोशिश करते रह गए
उसकी ख़ूबसूरती से नज़र हटाने की।

....

काश!
हमें ख़ुद से इतनी मोहब्बत हो
जितनी तुम से है।

....

अगर सिर्फ़ प्यार होता
शायद इतनी परवाह नहीं करते
ये इश्क़ है मोहतरमां
हमें ख़ुद से ज़्यादा तुम्हारी परवाह है।

....

मेरी ज़िंदगी में हँसी की कमी तो नहीं थी
पर तेरे आने से और भी मुस्कुराने लगा।

....

हमें तुमसे ख़फ़ा ही रहने दो और
इश्क़ ज़िन्दा रहने दो।

....

इश्क़ छिपाना है
इसलिए दूर हुए वरना
हमारी बेरुख़ी से भी प्यार ही बरसेगा।

....

–श्री शेख अब्दुल खादिर ए.एम.के.
फिज़ियोथेरेपिस्ट

ब्रेनवॉशिंग

कहा माँ ने ...
कि जंगल क़ैदख़ाना है
वहाँ तुमने न जाना है
तमाशा हो हक़ अपना है
यह सर्कस ही अपना ठिकाना है !

यह एक शेर की कहानी है
काल्पनिक है मगर बात समझानी है
मुझे यहीं ज़िंदगी बितानी है
जहाँ खुली हवा, मीठा पानी है
इलाक़ा यहीं मेरा जहाँ बच्चे और पत्नी हैं
शिकार करके ही भूख मिटानी है
यह अस्तित्व मेरा, इज़्ज़त मेरी, मैंने जाना है
तुम कैसे कहते हो ...
कि जंगल क़ैदख़ाना है
वहाँ तुमने न जाना है
तमाशा हो हक़ अपना है
यह सर्कस ही अपना ठिकाना है !

यही ज़िंदगी थी हमारी सदियों से
हम प्यास बुझा रहे थे नदियों से
आए शिकारी फिर एक दिन वादियों से
ले गए दूर जंगल और नदियों से
कि तमाशा कराएँ लड़के, लड़कियों से
वे देखें बैठ के गद्दियों से
यह कैसा अन्याय, कैसा सताना है
मगर समझाया उन्होंने ...
कि जंगल क़ैदख़ाना है
वहाँ तुमने न जाना है
तमाशा हो हक़ अपना है
यह सर्कस ही अपना ठिकाना है !

हम जो जंगल में शाही परिवार के
उन्होंने सिखाया हमें मार–मार के
कि नाचें ताल पर ढोल, गिटार के
खेलें उनसे जो जानवर थे शिकार के
भीख का खाएँ हम जो खाते थे मार के
यह ज़िंदगी न अपनाई थी सोच विचार के
अस्तित्व याद था हमें, उसे बीता एक ज़माना है
और वे सिखाते रहे ...
कि जंगल क़ैदख़ाना है
वहाँ तुमने न जाना है
तमाशा हो हक़ अपना है
यह सर्कस ही अपना ठिकाना है !

हमारे बच्चों को फिर ऐसे बहलाया
पाठ ग़लत यह उनको ऐसा सिखलाया
जिसने उनके बच्चों को जितना सहलाया
उसे उतना सम्मान उन्होंने दिलाया
जिसने उस सर्कस में लोगों का मन बहलाया
वही 'सच्चा शेर' यहाँ कहलाया
बेशर्मी नहीं, आज़ादी इसे कहना है
कहा, समझो बच्चों
कि जंगल क़ैदख़ाना है
वहाँ तुमने न जाना है
तमाशा हो हक़ अपना है
यह सर्कस ही अपना ठिकाना है !

अब जो आई हमारी और अगली पीढ़ी
वे चढ़ गए आगे की एक सीढ़ी
जाने कितनी झूठी उन्होंने कहानियाँ गढ़ीं
जंगल से बच्चों के दिलों में नफ़रतें बढ़ीं
शेरों ने अपना ली चाल टेढ़ी
सबलीकरण के नाम एक साजिश थी गाढ़ी
सुनो इस शेर की माँ को, आया कैसा ज़माना है
कहा माँ ने ...
कि जंगल क़ैदख़ाना है
वहाँ तुमने न जाना है
तमाशा हो हक़ अपना है
यह सर्कस ही अपना ठिकाना है !

– **अकील मणेर**
बी. पी. ओ. छात्र

सब्जी वाला

आज स्टेशन के सामने बहुत अजीब–सा लग रहा था। चारों तरफ सन्नाटा था। समझ में नहीं आ रहा है कि यह क्या हुआ। अचानक सब कुछ बंद हो गया ! यह कैसी भयानक जानलेवा बीमारी फैल गई ? कुछ भी समझ में नहीं आ रहा है। सोचते–सोचते मैं कब अपने झोपड़े में पहुँच गई, मालूम ही नहीं पड़ा।

मेरे सामने के घर का दरवाज़ा भी खुला है, लगता है पानीपूरी वाला भी घर में ही है। इस मोहल्ले में मेरे सारे साथियों का कुछ न कुछ बेचने का काम है जैसे हाथगाड़ी से कुछ बेचना, छोटी सी दुकान या टोकरी उठाकर घर–घर गली–गली घूमना और घर की औरतें भी कुछ न कुछ काम करती हैं जो एक मामूली बात है। एक नहीं, दो नहीं मेरे मोहल्ले के सारे अड़ोस–पड़ोस के लोगों की यही दुनिया है।

पानीपूरी वाले को, केले–वाले को, खिलौने बेचने वाले चाचा को, सब्जी वाले को, बड़े लोग उनके काम से ही पहचानते हैं। कई महीने पहले मेरे दोस्त बंगाली बाबू की शादी हुई थी। उसकी बीवी ने भी बिल्डिंग में घर का काम शुरू किया था। हम जैसे लोगों का कहाँ नसीब है, घर के सभी सदस्य काम करेगें तो ही गुज़ारा होगा, नहीं तो इस शहर में भीख माँगनी पड़ती है। अपना इस बड़े शहर में कौन है? लेकिन ये मोहल्ले वाले तो सब अपने ही हैं। सबको घर में खुशी–खुशी आने का निमंत्रण भी देते हैं। यहाँ तो देखो लोग कितनी इज़्ज़त देते हैं और यहाँ हम सबका अच्छा–खासा नाम है लेकिन बड़े लोग तो हमें केवल अपने काम से ही पहचानते हैं।

एक दिन मैंने अपनी नियमित ग्राहक गीता मैडम को गलती से नीतू मैडम बोल दिया। मैडम भड़ककर बोलीं–"क्यों भैय्या रोज़ आपके पास से सब्जी लेती हूँ आप हमारा नाम भी भूल गए क्या ?" मैंने सॉरी बोला, लेकिन मुझे बुरा लगा। मैडम कभी हमें नाम से नहीं बुलाती हैं। इन सबके लिए तो मैं एक सब्जी वाला ही हूँ।

जब मैं अपने गाँव जाता था तो मेरे सभी पहचान वाले बड़े प्यार से पूछते थे, यादव जी, कब आए आप शहर से? अपने गाँव में हम यादव जी हैं लेकिन यहाँ सब्जी वाला। हँसी आती है न। केले वाला, पानीपूरी वाला ....छोड़ो, नाम में क्या रखा है, लेकिन आज काम भी नहीं है। कोरोना फैल गया है। देश बंद! हम इस बीमारी का शिकार होकर शहर में दम तोड़ दें, इससे तो अच्छा है कि अपने लोगों के बीच में चले जाएँ।

गाँव वापस जाना–

हम जब गाँव से शहर के लिए आए तो अपने पास कुछ नहीं था, हवाई चप्पल में आए थे और वापस भी हवाई चप्पल में जाएँगे। हज़ारों किलोमीटर की दूरी इस गर्मी में परिवार के साथ तय की लेकिन कितनी परेशानी भुगतनी पड़ी। रास्ते में दानी लोगों के दिये हुए पानी के पैकेट से काम चलाया, इतना ही क्या लोग चप्पल भी दे गए.....दस, पंद्रह दिन चलकर गाँव पहुँचे तो क्या पाया ! अपने लोग ही हमें दूर रखते। रोएँ या हँसें समझ में नहीं आ रहा था।

सरकारी स्कूल में क्वारंटाईन हुए, चलो हमने तो दिन निकाले लेकिन कई लोग बीमारी का शिकार हो गए। उनका क्या? हमारे साथ चल कर तो आये थे, अब क्या होगा, उनके लिए पैसे कहाँ से आएँगे ? बहुत घबराहट हो रही है। आखिर दो हफ्ते बाद जब अपनों को जाकर गले लगाया –माँ, पिताजी, भैया सब, तब जाकर सुकून मिला, अपनापन लगा। लेकिन आज हम वापस शहर लौट रहे हैं। शहर से निकलते समय सोचा था कि वापस नहीं आएँगे। वापस तो आना ही पड़ा क्योंकि गाँव में इतनी छोटी सी ज़मीन में सबका गुजारा नहीं होता। गाँव में हमें खेती का काम भी पूरा नहीं आता।

और, वापस शहर आ गया सब्जी वाला।

–श्रीमती अंजना नेगलूर
चिकित्सा समाज कार्यकर्ता
चिकित्सा समाज कार्य विभाग

दिव्यांगों की आशा की किरण और हमसफर

ऑल इंडिया इन्स्टीट्यूट ऑफ फिज़िकल मेडिसिन एंड रीहैबिलिटेशन, मुम्बई

अस्थिव्यंग बच्चों के स्कूल में छत्तीस साल की सेवा के बाद, एक दिन मैं महालक्ष्मी रेसकोर्स से सात रस्ता की तरफ अपनी पुरानी सहेली के साथ टैक्सी में आ रही थी। सहेली ने सोबो सेंट्रल मॉल से बहुत शॉपिंग की थी और बहुत समय भी लिया था, पर मुझे अच्छा लग रहा था क्योंकि घर पहुँचकर दूसरे दिन की तैयारी का टेंशन नहीं था।

'ऑल इंडिया इन्स्टीट्यूट ऑफ फिज़िकल मेडिसिन एंड रीहैबिलिटेशन, हाजीअली' को देखते ही, इससे जुड़ी पुरानी यादें फिर से ताज़ा हो गईं।

एक विचार मन में आया कि आज मैं स्वावलंबी जीवन, एक आम व्यक्ति की तरह जी रही हूँ, ऐसा इस संस्थान के कारण ही संभव हुआ है। दिखने में यह एक हॉस्पिटल, एक ट्रीटमेंट सेंटर है पर इस संस्थान से मेरा ही नहीं अपितु लाखों दिव्यांग व्यक्तियों का आनोखा नाता है क्योंकि, इन्होंने विशेष संवेदनशीलता दिखाई है।

पहले मैं संस्थान की पेशेंट थी, फिर उनकी दी हुई हिम्मत से मुझे एक उपयुक्त नौकरी प्राप्त हुई। सर्वसाधारण कर्मचारी बनने का साहस और समाधान मुझे इस संस्थान से ही मिला।

मैं आज भी नहीं भुला सकती, वे विचार जो मेरे मन में आते थे कि मुझे ही क्यों तक़लीफ़ मिली? आख़िर मैं ही क्यों? यह सिर्फ मेरी ही नहीं बल्कि सभी दिव्यांगों की भावना है। किंतु इस संस्थान ने उन्हें हिम्मत दी, मनोबल दिया कि विकलांगता के साथ कैसे जीवनयापन किया जाए ।

मुश्किल से मुश्किल शारीरिक विकलांगता को समझना, उसका इलाज करना, विकलांग व्यक्ति की देखभाल और व्यवस्था के लिये उसे और उसके परिवार को तैयार करना, यह इस संस्थान से ही सीखा जा सकता है। हर एक दिव्यांग व्यक्ति शायद पूरी तरह से ठीक नहीं होगा पर इस संस्थान के सहयोग से अपना जीवन कम से कम तक़लीफ़ से व्यतीत करने की क्षमता तो वह निश्चित ही पाता है।

दिव्यांग व्यक्तियों को आजीवन सेवा देने वाले इस संस्थान के डॉक्टर और सारे सहयोगियों की रोगियों के प्रति स्नेह भावना, बेहतर से बेहतर इलाज, निष्ठा से की गई उपचार पद्धति, लगातार कोशिश शायद ही किसी अन्य सरकारी संस्थान में दिखाई देती है।

मेरे इस हमसफर को, मेरा प्रणाम ।

— प्रेरणा फाटक
संस्थान की पेशेंट

भाषा कमज़ोर है

वह बहुत कुछ बोलना चाहता था,
पर शब्दों का समूह कम लगता था।

भाव हृदय में बहुत थे मगर,
कैसे बोले भाषा ही कमज़ोर हो अगर।

हर एक है कहीं न कहीं लड़ रहा,
उसके हृदय में झांको तो ज़रा।

अगर हृदय के भाव दिख जाते,
तो तुम करुणा से विभोर होते।

भाषा से न हो पाते सब भाव उजागर,
इसलिए करो करुणा सब पर।

— डॉ. टिम्पल सुगंध
मुख्य चिकित्सा अधिकारी

दिव्यांग क्रिकेट
मेरी नज़र से...

विदेश की दोहरी क्रिकेट सीरीज़ अर्थात् वेस्टइंडीज़ और इंग्लैंड को उनकी ही धरती पर पराजित कर भारत लौटने पर विजय यात्रा के दौरान कुछ दिव्यांग क्रिकेट प्रेमियों ने श्री अजित वाडेकरजी को जब श्रद्धासुमन भेंट किए तभी शायद श्री अजित वाडेकरजी के मन में एक ख़याल उमड़ा होगा कि इन दिव्यांगजनों के लिए कुछ करना है। लेकिन इस ख़याल को आकार देने के लिए उन्हें लगभग 16–17 साल लग गए जिससे दिव्यांग खिलाड़ी अपने पसंदीदा खेल का आनंद ले सकें। उस समय मैं अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान, मुंबई में कार्यरत था और अपनी माताजी की चिकित्सा हेतु अजित वाडेकरजी मुझसे मिलते थे। यहीं से हम दोनों के बीच संबंध गहराता गया और हम दोनों के बीच दिव्यांग क्रिकेट के बारे में बातचीत होती थी कि कैसे इसको बढ़ावा दिया जाए।

1988 में जैसे ही मैं अपनी सेवा से निवृत्त हुआ तो मैंने एफ. पी. एच. में काम करना शुरू कर दिया। तब एफ. पी. एच. के तत्कालीन जनरल सेक्रेटरी श्री अच्युत जोगलेकर और श्रीमती सुधा पंडित भी दिव्यांग खिलाड़ियों के बारे में कुछ करना चाहते थे। जब ऐसे एक ही सोच के लोग मिलते हैं तो लक्ष्य और भी आसान हो जाता है। तो इस तरह हम चारों की कई मुलाक़ातों के बाद, 1988 में ए.आई.सी.ए.डी. अर्थात् 'आल इंडिया क्रिकेट असोसिएशन फॉर द डिसेबल्ड' की स्थापना की गई जिसमें श्री अजित वाडेकरजी को अध्यक्ष और मुझे जनरल सेक्रेटरी का काम सौंपा गया। इस तरह संस्थान के व्यवस्थापन का काम करने का सौभाग्य मुझे मिला।

मैंने और श्री अजित वाडेकरजी ने बड़ी लगन से पूरे तीन दशक अर्थात् 1988 से लेकर 2017 तक ए.आई.सी.ए.डी. का कामकाज संभाला जहाँ पर कई हज़ारों दिव्यांग क्रिकेट खिलाड़ियों को क्रिकेट खेलने और इस खेल का आनंद लेने का अवसर मिला। जैसे–जैसे समय बीतता गया, हमारा साथ देने का विचार रखने वाले सहृदयी लोग संस्थान से जुड़े और संस्थान के विकास में अपना योगदान देते गये। उनमें से एक नाम हैं श्री दिनेश पाटील जो कि संस्थान की स्थापना से ही हमारे साथ हैं और खजांची का काम बख़ूबी निभाकर उन्होंने हम दोनों का बहुत सारा काम आसान कर दिया।

यहाँ पर एक विशेष बात मैं आप सबसे साझा करना चाहता हूँ कि मेरे सेवा कार्य–काल के दौरान मुझे ऐसे अफसर मिले जिन्होंने मेरे काम करने की शैली को जानते हुए मुझे यह पूरी छूट दी थी कि मैं अपने काम को अपने अंदाज़ में ठीक–ठाक कर सकूँ। उन सभी अफसरों जैसे–शुरू में डॉ. एम.व्ही. संत, अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान के संस्थापक –निदेशक, एफ. पी. एच. के श्री अच्युत जोगलेकर और श्री अजित वाडेकर जी, के साथ काम सीखने और सुचारू रूप से काम करने का अवसर मिला।

जैसे–जैसे समय बीतता गया, ए.आई.सी.ए.डी. के रजिस्ट्रेशन का सारा काम करते हुए, क्रिकेट खेल का आयोजन करते रहे। ए.आई.सी.ए.डी. की तरफ से पहला मैच एफ. पी. एच. की टीम और एस. ई. सी. डे. स्कूल के बीच खेला गया। इसके बाद जैसे ही ए.आई.सी.ए.डी. का नाम और काम पूरे देश में फैलने लगा, देशभर से कई राज्यों की संस्थाएँ ए.आय.सी.ए.डी. से संलग्न होने के इरादे से हम लोगों से बातचीत कर अपनी–अपनी संस्थाओं को ए.आई.सी.ए.डी. के साथ जोड़ने लगीं। इस तरह से देखते ही देखते पूरे देश भर से लगभग 28 राज्य की संस्थाएँ ए.आय.सी.ए.डी. से जुड़कर अपने–अपने राज्य के दिव्यांग खिलाड़ियों को क्रिकेट खेलने का अवसर प्रदान करने में अपना योगदान देती रहीं। सबसे पहले, ए.आई.सी.ए.डी. से जुड़ने वाली संस्थाएँ थी मुंबई, महाराष्ट्र और गुजरात की और उसके बाद कुछ ही समय में यह संख्या बढ़कर 28 तक हो गई ।

ए.आय.सी.ए.डी. ने BCCI के नियंत्रण में खेले जाने वाले रणजी ट्रॉफी, दुलीप ट्रॉफी, और ईराणी ट्रॉफी के आधार पर क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजित की और 1988 से 2002 तक के हमारे सभी मैचों का आयोजन टेनिस गेंद से खेला जाता था। मगर जब 2002 में इंग्लैन्ड की टीम तीन मैचों की सीरीज खेलने भारत आई तब से एक विशेष प्रकार की गेंद जिसे 'सॉफ्ट बॉल' कहते हैं उससे खेलने लगे। गौरतलब बात यह है कि भारतीय टीम ने वह सीरीज 3–0 से जीतकर इंग्लैंड पर विजय प्राप्त की। अब तो हमारे खिलाड़ी इसी सॉफ्ट बॉल से खेलने लगे।

इसी बीच ए.आई.सी.ए.डी. के नाम में थोड़ा सा परिवर्तन कर उसका नाम AICAPC अर्थात् 'ऑल इंडिया क्रिकेट असोसिएशन फॉर द फिजिकली चैलेंज्ड' किया गया।

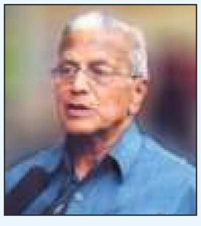
जब 2015 में बांग्लादेश में खेले जाने वाले विश्व सीरीज़ में खेलने का निमंत्रण मिला तो हमारे खिलाड़ी लेदर बॉल (लेदर बॉल) से खेलने लगे। हमारे खिलाड़ियों के लिए बांग्लादेश का दौरा बिल्कुल नया था और खिलाड़ियों ने इस प्रकार की गेंद से खेलते हुए अपने स्तर को सुधारने की कोशिश की। इस दौरे में भले ही भारत की दिव्यांग क्रिकेट टीम ने अच्छा प्रदर्शन न किया हो मगर खिलाड़ियों को बहुत कुछ सीखने को मिला। इसके बाद AICAPC ने अपने सारे क्रिकेट के खेल लेदर बॉल से ही आयोजित किए।

ऐसे ही समय बीतता गया और श्री वाडेकर सर और मैंने इकट्ठे 30 साल तक AICAPC का काम संभाला। अपनी उम्र के कारण, अपनी असमर्थता को नज़र में रखते हुए, मैंने सेक्रेटरी के पद से निवृत्त होने की इच्छा जताई। तुरंत श्री वाडेकर सर ने धीरे से मुझसे पूछा कि, "क्या अध्यक्ष को भी यह अवसर मिल सकता है कि वो भी संस्थान छोड़ दे?" तब मैंने उनसे यही कहा कि, "नहीं ! क्योंकि आप की उपस्थिति AICAPC के लिए अत्यंत आवश्यक है, इसलिये आप पद नहीं छोड़ सकते।" इस पर वे अपनी ख़ास शैली में धीरे से मुस्कुराकर चुप हो गये। श्री अजित वाडेकरजी का आदर रखते हुए मैंने अपना इस्तीफा वापस ले लिया और सचिव पद का कार्य जारी रखा।

आख़िर दो साल बाद, मैं सेक्रेटरी पद से निवृत्त हुआ। ऐसे कई सक्षम सदस्यों के हाथों में AICAPC का कामकाज सौंपा जो बड़ी ही ईमानदारी और लगन से संस्थान को और आगे ले जाने में अपना योगदान देते रहे हैं। मेरे पद छोड़ने के बाद AICAPC ने अपने काम को भी अजित वाडेकरजी के अध्यक्षता में बख़ूबी निभाया। मगर दुर्भाग्यवश 2018 के अगस्त महीने में श्री अजित वाडेकरजी हम सब को तन्हा छोड़ कर हमेशा के लिए अलविदा कह गए। इसके बाद उनके भाई श्री अशोक वाडेकरजी अध्यक्ष पद की ज़िम्मेदारी निभाने लगे। फिर से एक बार AICAPC ने अपने कामकाज को नई उम्मीद के साथ शुरु किया और उन्हीं दिनों में इंग्लैन्ड में आयोजित होने वाले विश्व सीरीज़ की तैयारियों में सभी सदस्य जुट गए। सभी सदस्य और पदाधिकारी बड़े उत्साह से इस सीरीज़ में सहभागी हुए और संबंधित कार्यों में अपना योगदान देते रहे।

इसी दौरान 2018 में अफगानिस्तान की टीम भारत में 5 मैचों की सीरीज खेलने आई और उसका आयोजन AICAPC ने बहुत बढ़िया किया। वह सीरीज़ बहुत अच्छे ढंग से आयोजित की गई। यहाँ पर मैं कुछ ऐसे गणमान्य व्यक्तियों का नाम लेना चाहूँगा, जैसे—श्री अनिल जोगलेकर, जिन्होंने आर्थिक जिम्मेदारी निभाने का बीड़ा उठाया, श्री विनोद देशपांडे, जिन्होंने क्रिकेट संबंधित सभी पहलुओं पर काम करने की ज़िम्मेदारी अपनाई, टीम की सिलेक्शन कमिटी के अध्यक्ष श्री उमेश कुलकर्णी, श्री करसन घावरी और अन्य सेलेक्टर्स श्री प्रसाद देसाई, श्री दीपक जाधव, श्री ब्रिजेश सोलकर आदि और सबसे महत्वपूर्ण टीम के कोच श्री सुलक्षण कुलकर्णी और उनके सभी सपोर्ट स्टाफ और सभी सदस्यों ने एकजुट होकर एक ऐसी भारतीय टीम का चयन किया जो अगस्त 2019 में 3 से लेकर 13 तक खेले गए विश्व सीरीज़ में सभी टीमों को जैसे इंग्लैन्ड, अफगानिस्तान, बांग्लादेश और पाकिस्तान को हराकर विश्व चैंपियन बनी और देश का नाम ऊँचा किया, यह AICAPC के लिए बहुत ही ग़ौरव का विषय है। हमारी भारतीय टीम के चैंपियन बनने के पीछे टीम के कोच, उनके सपोर्ट स्टाफ, सिलेक्टर्स और ।ष्ठ।च्छ के सभी सदस्यों का बड़ा योगदान है।

आख़िर में मैं अपनी ओर से बधाई का संदेश पूरी टीम को, साथ ही साथ चयन समिति, कोच और उनके सपोर्ट स्टाफ को और आज के समय के AICAPC के अध्यक्ष श्री करसन घावरी को, श्री विनोद देशपांडे को और श्री अनिल जोगलेकर को उनके महत्वपूर्ण योगदान के लिए देना चाहता हूँ और यह भी कहना चाहता हूँ कि सभी ने मिलकर श्री अजित वाडेकरजी के सपने को साकार किया।



—श्री टी. पी. मिरजकर
पूर्व—प्रोस्थेटिक इंजीनियर,
विभागाध्यक्ष —पी. एंड ओ. विभाग,
अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान

गाँव

बचपन गुज़ारकर हम नए शहर में क्या आ गए,
इस शहर ने तो बचपना भी छीन लिया..
माँ की गोद और पापा के कंधे से दूर क्या हो गए,
इस शहर ने तो जीना ही सिखा दिया..
माँ की उंगली पकड़कर चलते थे हम अपनी गलियों में..
इस मायानगरी ने तो दौड़ना ही सिखा दिया..
गाँव वालों पर आँखें बंद करके विश्वास करते थे हम..
यहाँ आकर पता चला कि ख़ुद पर विश्वास करने को भी चाहिये दम..
वो मेरी गाँव की नदियाँ और लहरने वाली हवाएँ कमाल की प्यारी लगती थीं,
इस शहर में आकर साँस लेने में भी घुटन सी होती है..
गाँव और ख़ुद का विकास करने कारण शहर में चले आए थे हम..
कुछ साल यहाँ रहकर गाँव जाना चाहते थे हम..
मगर सब बदल गए– दिन और हम..
शहर से हमें लगाव क्या हो गया,
गाँव को ही भूल गए हम..
अचानक एक दिन जानलेवा बीमारी फैल गई,
किसी का साथ नहीं मिला तो गाँव की याद आ गई..
गाँव पर विश्वास रखो, गाँव... गाँव होता है,
तुम कितने भी बिख़र जाओ, गाँव की मिट्टी तुम्हें समेट ही लेती है..
क्योंकि गाँव में तुम्हारी माँ जो रहती है..
जो तुम्हारे वापस आने का हमेशा इंतज़ार करती है...

– रुक्मिणी सोनेवाड
बी. पी. ओ.– छात्रा

जीवन

मैं बहुत ऊँची उड़ान भरना चाहता हूँ,
मैं एक पक्षी की तरह उड़ना चाहता हूँ,
मैं स्वतंत्र रूप से उड़ना चाहता हूँ,
मैं आकाश में पहुँचना चाहता हूँ,
मैं जीवन को ख़ुशी से जीना चाहता हूँ,
लेकिन संघर्ष भरा जीवन ही
वास्तविक जीवन है, जीवन है, जीवन है।

–श्री राजन ह. भर्तव
बहुकार्य कर्मचारी

तू भी सिया बन जा

कलयुग की नारी है तू,
कल की बढ़ती पहचान है तू।
सीता थी वो स्वावलंबी वनीता,
आत्मनिर्भर शिक्षित सुनीता,
तू भी बन जा सिया के जैसी संयोगिता..
स्वयंवर के चुनाव से योग्य वर का चुनाव किया,
माता–पिता ने दी थी रियायत, श्री राम को पति मान लिया।
कलयुग की नारी, तू भी अपना चुनाव कर ले,
और यह उस युग की बात नहीं ध्यान में रख ले।
पुरुष प्रधान लक्ष्मण रेखा का बंधन हटाया,
हर कार्य–क्षेत्र में अपनी भूमिका निभाने क़दम बढ़ाया।
सीता ने रावण का सामना करने सब कुछ आज़माया,
रावण सीता को छू भी नहीं पाया।
पुरुष का अत्याचार सहकर वो चुप न रही,
अग्नि परीक्षा के न्यायालय में जाकर ही रही,
और अपनी पवित्रता पे अडिग रही।
इतने पर भी समाज ने उस पर उंगली उठाई,
पर सीता माता थी पवित्रता की शहनाई,
ऐसे समाज का त्याग उसने किया,
जिसने नारी को स्थान न दिया,
और उसके अस्तित्व को ज़मीन में गाढ़ दिया।
हे कलयुग की नारी !
सिया तुम्हें यही बताती है,
उठाओ अपनी उम्मीदों का तूफान,
आत्मसम्मान का निशान,
तू एक कलयुग की स्त्री है, जहाँ..
राम भी हैं और रावण भी हैं...
सामना कर उनका जगकर
तू स्वयं सीता माता है।
तू ही बन जा राम की भ्राता,
यदि स्त्री में सिया का थोड़ा भी अंश आ जाए,
धरती फिर पावन हो जाए ।

– **रुक्मिणी सोनेवाड**
बी. पी. ओ. छात्रा

माँ! एक प्यारा अहसास

एक वृद्ध माँ रात को 11:30 बजे रसोई में बर्तन साफ कर रही है। घर में दो बहुएँ हैं जो बर्तनों की आवाज़ से परेशान होकर अपने पतियों से अपनी सास को उल्हाना देने को कहती हैं।

वो कहती हैं– "आपकी माँ को मना करो इतनी रात को बर्तन धोने के लिए, हमारी नींद ख़राब होती है। सुबह 4 बजे ही उठकर खटर–पिटर शुरू कर देती है, सुबह 5 बजे पूजा–आरती करके हमें न सुबह सोने देती है न रात को। जाओ ! सोच क्या रहे हो ? जाकर माँ को मना करो।"

बड़ा बेटा खड़ा होता है और रसोई की तरफ जाता है। रास्ते में छोटे भाई के कमरे में से भी वो ही बातें सुनाई पड़ती हैं जो उसके कमरे में हो रही थीं। वो छोटे भाई के कमरे को खटखटा देता है। छोटा भाई भी बाहर आता है। फिर दोनों भाई रसोई में जाते हैं और माँ को बर्तन साफ करने में मदद करने लगते हैं। माँ मना करती है पर वो नहीं मानते। बर्तन साफ हो जाने के बाद दोनों भाई माँ को बड़े प्यार से उसके कमरे में ले जाते हैं, तो देखते हैं कि पिताजी भी जगे हुए हैं।

दोनों भाई माँ को बिस्तर पर बैठा कर कहते हैं–" माँ रोज़ जल्दी उठा देना, हमें भी पूजा करनी है और सुबह पिताजी के साथ योग भी करेंगे।" माँ बोली–" ठीक है बच्चों।" रोज़ दोनों बेटे सुबह जल्दी उठने लगे। रात को बर्तन भी माँजने लगे तो पत्नियाँ बोलीं –"माताजी काम करती हैं, ठीक है। आप क्यों कर रहे हो ?" तब बेटे बोले–"हम लोगों की शादी करने के पीछे एक कारण यह भी था कि माँ को सहायता हो जाएगी पर तुम दोनों बहुएँ घर का काम नहीं कर रही हो, इसलिए हम अपनी माँ कि सहायता कर रहे हैं। हमारी तो माँ है तो उनकी मदद करने में क्या बुराई है ?" पतियों का जवाब सुनने के बाद, अगले ही दिन से, घर में बदलाव आया और दोनों बहुएँ रोज़ जल्दी उठकर घर के सारे कामकाज करने लगीं। अपनी सास और पतियों के साथ पूजा–आरती में शामिल होने लगीं। घर का वातावरण भी प्रसन्न लगने लगा जब बहुएँ सास–ससुर को पूरा सम्मान देने लगीं।

कहानी का सार :–

1) माँ का सम्मान तब कम नहीं होता जब बहुएँ उनका सम्मान न करें, माँ का सम्मान तब कम होता है जब बेटे ही माँ को प्रताड़ित करते हैं ।

2) माँ बच्चों का रिश्ता, सच्चा रिश्ता !

भगवान गौतम बुद्ध को ज्ञान की प्राप्ति

वैशाखी पूर्णिमा के दिन सिद्धार्थ वटवृक्ष के नीचे ध्यानपूर्वक अपने ध्यान में बैठे थे। गाँव की एक महिला सुजाता को एक पुत्र हुआ था। उस महिला ने अपने पुत्र के लिए उस वटवृक्ष से एक मन्नत माँगी थी। जो मन्नत उसने माँगी थी वह उसे मिल गयी और इसी ख़ुशी को पूरा करने के लिए वह महिला एक सोने के थाली में गाय के दूध की खीर भरकर उस वटवृक्ष के पास पहुँची। उस महिला ने बड़े आराम से सिद्धार्थ को खीर भेंट की और कहा, "जैसे मेरी मनोकामना पूरी हुई उसी तरह आपकी भी हो।" उसी रात को ध्यान लगाने पर उनकी साधना सफल हो गई और उन्हें सच्चा बोध हुआ और तभी से वे "बुद्ध" कहलाए। जिस वटवृक्ष के नीचे सिद्धार्थ को बोध हुआ वह वृक्ष "बोधिवृक्ष" कहलाया और गया की सीमावर्ती जगह "बोधगया" कहलाई।

नाम– सिद्धार्थ गौतम बुद्ध

जन्म– 563 ईसा पूर्व लुम्बिनी, नेपाल

मृत्यु– 483 ईसा पूर्व कुशीनगर, भारत

शादी– राजकुमारी यशोधरा

बच्चे– एक पुत्र, राहुल

पिता का नाम– शुद्धोधन (एक राजा और कुशल शासक)

माता का नाम– महारानी मायादेवी

बौद्ध धर्म की स्थापना– चौथी शताब्दी के दौरान

–श्रीमती भारती अखिल उके
वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी

महामारी के बीच उभरता भारत

वर्ष 2019 के कुछ अंतिम महीने बाकी थे। लोग आने वाले नए साल के स्वागत की तैयारी में जोर–शोर से लगे हुए थे। कामकाज अपनी उसी रफ़्तार से चल रहा था जैसे रोज़ाना चला करता था। देश में किसी को भी नहीं पता था कि ऐसी एक महामारी फैलने वाली है जो न सिर्फ कुछ दिन या हफ़्तों तक बल्कि कई महीनों तक रहने वाली है और जिसके नाम से भी लोगों के पसीने छूटने वाले हैं। इसकी वजह से न सिर्फ देश बल्कि पूरी दुनिया की अर्थव्यवस्था को एक बड़ा झटका लगने वाला था। कहते हैं हर समस्या का कोई न कोई हल ज़रूर होता है पर यह एक ऐसी भयावह समस्या है जिसका दूर–दूर तक कोई हल नज़र नहीं आ रहा था। नवंबर के महीने में पूर्वी एशिया के एक देश से इस ख़तरनाक महामारी की शुरुआत हो चुकी थी पर विश्व के बाकी देश इससे अनजान थे। दुनिया में सभी नए साल के आगमन की तैयारी में मग्न थे और आने वाली मुसीबत से बेख़बर थे जिसका नाम है – कोरोना वायरस/कोविड–19 (SARS-CoV-2) जो एक गंभीर तीव्र–श्वसन सिंड्रोम (Severe acute-respiratory syndrome) है। सरल भाषा में समझें तो यह वायरस सीधे व्यक्ति की सामान्य साँस लेने की प्रणाली पर हमला करता है।

भारत में कोरोना वायरस का पहला मामला 30 जनवरी, 2020 को सामने आया था। दुनिया के कई देश जहाँ इस बीमारी की चपेट में आकर इससे जूझ रहे थे, वहीं भारत देश ने इस बीमारी से निपटने के लिए अपनी कमर कस ली थी। केंद्र सरकार ने इस महामारी से निपटने के लिए सबसे पहला जो क़दम उठाया, वह था राष्ट्रव्यापी लॉकडाउन। दिनांक 22 मार्च 2020, रविवार के दिन, एक दिन के लिए जनता कर्फ्यू को लागू किया गया जिसका पूरे देश ने एक साथ मिलकर पालन किया। किसे पता था कि पूरा देश दो दिन बाद ही मंगलवार दिनांक 24 मार्च 2020 को सम्पूर्ण लॉकडाउन की सीमा में बंधने जा रहा था।

देश के हित में, प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी के नेतृत्व में, भारत सरकार की ओर से, आने वाले 21 दिनों के लिए देशव्यापी लॉकडाउन का आदेश दिया गया। भारत में COVID-19 महामारी के ख़िलाफ़ एक निवारक उपाय के रूप में देश की संपूर्ण 1.3 बिलियन जनसंख्या की आवाज़ को सीमित कर दिया गया। कहा जाता है कि देशव्यापी लॉकडाउन का आदेश दिए जाने से पहले भारत में सकारात्मक कोरोना मामलों की संख्या लगभग 500 के आसपास थी। यदि यह निर्णय जल्द नहीं लिया गया होता, तो शायद यह आँकड़ा कुछ और होता ।

आज सकारात्मक कोरोना मामलों की संख्या लगभग 35 लाख के आसपास पहुँच गई है, वहीं 27 लाख मामले ऐसे भी हैं जो पूर्ण रूप से ठीक भी हुए हैं। देश के चिकित्सा विभाग, सफाई विभाग, सुरक्षा विभाग (पुलिस–विभाग) का एक बड़ा योगदान रहा है जो अपनी जान की परवाह न करते हुए देश की जनता हेतु अपना सर्वस्व दाव पर लगाकर, दिन–रात एक कर सेवा में लगे हुए हैं। देश के सभी नागरिकों को मिलकर इन कोविड योद्धाओं (डॉक्टर्स, नर्सेस, पुलिस स्टाफ, सफाई कर्मचारी) का अभिवादन प्रतिदिन करना ही चाहिए। इस महामारी के ख़िलाफ लड़ी जाने वाली लड़ाई में इन कोरोना योद्धाओं का महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

यदि दुनिया के कुल मामलों की तुलना करें तो भारत सरकार के महत्वपूर्ण निर्णयों की वजह से एवं देश की जनता के सहयोग से आज सही मायने में भारत देश महामारी के बीच भी उभर कर आया है। मुझे पूरा विश्वास है कि केंद्र सरकार एवं राज्य सरकारों के सही दिशा और निर्देशों के साथ भारत देश फिर से उसी रफ़्तार से आगे बढ़ने लगेगा और स्थिति सामान्य हो जाएगी। देश फिर से महामारी के बीच उभर रहा है और जल्द ही देश की अर्थव्यवस्था भी उसी रफ़्तार से दौड़ने लगेगी।

श्री किशोर खिमजी महिडा
बहुकार्य कर्मचारी

विज्ञान, आविष्कार और खोज

एक सुप्रसिद्ध कहावत है–"आवश्यकता आविष्कार की जननी है" जिसका मतलब है कि जब आप कोई अन्य कार्य नहीं कर सकते लेकिन किसी निश्चित कार्य को पूरा करने या किसी निश्चित स्थिति में ही जीवन निर्वाह करना चाहते हैं तो आप उसी के साथ जीवन जीने के लिए प्रबंधन करते हैं। उदाहरण के तौर पर एक पुरानी कहावत है कि इस धरती पर पहले आए व्यक्ति ने खाने के लिए भोजन खोजा, रहने के लिए घर का निर्माण किया और जंगली जानवरों से बचने के लिए हथियार बनाए। जिस तरह से यह सब किया जाना था उसने सभी कार्यों को बिना किसी पूर्व ज्ञान के पूरा किया। यदि इन सभी चीज़ों की मनुष्य के अस्तित्व के लिए ज़रूरत नहीं होती तो वह इन सभी का आविष्कार नहीं करता।

एक बार जब आवश्यकता से व्यक्ति संतुष्ट हो जाता है तो वह खुशी का अनुभव करता है और इस तरह दुनिया में रहने के लिए एक सुखी और बेहतर स्थान बनाता है। जब तक ज़रुरतें आवश्यकताएँ नहीं बन जातीं तब तक व्यक्ति कुछ नहीं करता। जो कुछ भी हम अपने दिन–प्रतिदिन के जीवन में उपयोग करते हैं, वह ज़रूरत आवश्यकताओं का ही परिणाम है और उन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए मानव की इच्छाएँ अहम् भूमिका निभाती हैं।

इन आविष्कारों में बहुत से पहलू हैं मुख्यतः दैनिक ज़रूरतों को पूरा करना और विशेष ज़रूरतों को पूरा करना। इसके लिए आविष्कार होता है। उदाहरण के तौर पर हमारे दिव्यांग साथी अपने किसी निजी कार्य को पूर्ण करने के लिए उपलब्ध चीज़ों को जुटाकर अपनी आवश्यकताएँ पूरी करने का प्रयत्न करते हैं और कुछ दिव्यांग साथियों को वैज्ञानिक उपकरणों से अपनी ज़रुरतें पूरी करनी होती हैं। वे अपने दैनिक जीवन में ज़रूरत पड़ने वाली चीज़ों की खोज में रहते हैं।

इन दिव्यांगजनों को आत्मनिर्भर बनाने हेतु कई वैज्ञानिक, डॉक्टर, इंजीनियर अनोखे–अनोखे उपकरणों की खोज करते हैं। इन उपकरणों का उपयोग कर दिव्यांगजन न केवल खुद बल्कि अपने पूरे परिवार का पालन–पोषण करते हैं। हर क्षेत्र में उन्हें अपनी कुशलता दिखाने का अवसर प्राप्त होता है और जीवन में दीनता या हीनता के भाव से गुज़रते हुए इनका परिपूर्ण उपयोग कर सामाजिक क्रांति लाने का प्रयत्न करते रहते हैं। स्टीव जॉब्स से लेकर सुधा चंद्रन तक और अन्य ऐसे कई सारे दिव्यांग साथी सफलता की उँचाइयों को पा रहे हैं।

–श्री लुकेश भुयार
ब्रेस मेकर एवं फिटर
प्रोस्थेटिक्स और ऑर्थोटिक्स विभाग

कलयुग

कहाँ–कहाँ है भटक रहा,
हे मानव तू रुक जा ज़रा।

चाहिए किसी को सत्ता तो किसी को पैसा,
हो गया रे मानव तू दानव जैसा।

चाहिए–चाहिए की रट है ऐसी लगाई,
तभी धरा की यह दुर्दशा है हो आई।

इतनी सारी भिन्नता में क्या पकड़ूँ, क्या छोड़ूँ,
सोचता हूँ क्यों इसमें अपना मैं माथा फोड़ूं।

जितना है ज़रूरी उतना हो पास,
क्यों करूँ मैं अधिक की आस ?

घुमा रहा है मुझे जीवन का यह भँवर,
लगा है मन सदा उस केंद्र पर मगर।

यही है इस कलयुग की सच्ची बात,
सब जीतें देकर इस युग को मात।

– डॉ. टिम्पल सुगंध
मुख्य चिकित्सा अधिकारी

ज़रूरत है 'पत्नी सेवा' करने वाली श्रीमती जी की

सुबह जब हमारी नींद खुली तो आदतवश हाथों ने सबसे पहले मोबाइल को स्पर्श किया। सोशल मीडिया पर खट्टी–मीठी बातों का रस लेते–लेते एक सुंदर से लेख पर हमारी नज़र पड़ी। यह लेख स्त्रियों के संदर्भ में था। स्त्री, औरत, महिला, गृहिणी, वाइफ ये सभी पर्यायवाची शब्द हैं या यूँ कहिए कि आपस में मेल खाते शब्द हैं और इस लेख में भारतीय नारी का जो चित्रण किया था वह बड़ा ही दिलचस्प था।

भारतीय नारी सोलह कलाओं से परिपूर्ण है– श्याम वर्ण केश, चंद्रमा सा मुख, नयनों से मृगनयनी– जहाँ ये शब्द उसकी सुंदरता का बखान करते तो दूसरी ओर मृदु–भाषिणी जब मधुरता से उच्चारण करती तो उसका प्रेम भाव उमड़ता सा प्रतीत होता, भाव अनुभव से सेवा करे....

यह पढ़ते ही साहब हमारी विचारधारा ने पटरी बदल दी। हम सोचने लगे, काश ! ऐसी भारतीय नारी या ट्रेडिशनल हाउस–वाइफ हमारे नसीब में होती। मामला ज़रा अजीब है क्योंकि हम खुद ही एक पत्नी अर्थात् वाइफ हैं। घर में एक अदद से पति, दो सुकुमार बेटे और एक बुज़ुर्ग सासू माँ है और हाँ, साथ ही एक फुल–टाइम मेड, जिसे आप हमारी लाइफ–लाइन कह सकते हैं, हमारे साथ ही रहती है।

अब आप सोचोगे कि एक वाइफ को हाउस–वाइफ की कैसे ज़रूरत पड़ गई ? नहीं–नहीं, इसमें कोई ग़लत सोच वाली बात नहीं। हमारी तो केवल यही लालसा रही है कि कोई तो हो जो हमारी ज़िंदगी की डोर अपने हाथ में ले और उसे बड़े ही सुचारु रुप से चलाए, जो हमारी हर ज़रूरत को पहचाने और सदैव हमारी सेवा में तत्पर रहे और इस कसौटी पर तो केवल एक इंडियन हाउस–वाइफ खरी उतरती दिखती है।

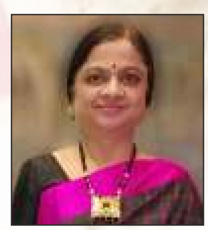
हमारी ख़्वाहिश है एक ऐसी पत्नी जो हमें लंच–बॉक्स में ऐसा खाना दे जिसे देखकर हमारे मेल को–वर्कर्स की आँखें खुली–की–खुली रह जाएँ। न टिफिन में रात की लेफ़्ट–ओवर सब्जियाँ न ही ब्रेड हो, उसकी जगह ताज़ी स्वादिष्ट सब्जी और एल्युमिनियम फॉयल में रैप की ताज़ी रोटी हो। मिस्टर दीक्षित के टिफिन की सलाद के समान बारीक कटी सलाद हो और कहीं कोने में छिपा एक स्वीट–डिश का टुकड़ा हो। क्योंकि यह विचार तो केवल एक पत्नी के दिमाग की उपज हो सकती है ना!

वैसे कामकाजी महिला से भी हमें कोई परहेज़ नहीं। शर्त केवल इतनी है कि वह हमारा ख़याल रखना बख़ूबी जानती हो। मसलन उसे इस बात का ध्यान रहे कि सवेरे उठते ही हमें दिन में खाली टूथ–पेस्ट का दर्शन न करना पड़े या ग़ुसलख़ाने में हमारे तौलिये ने पहले ही स्थान ग्रहण कर लिया हो या दफ़्तर के लिए निकलते वक़्त हमें अपनी चाबी, मोबाइल, रुमाल लेने का रिमाइंडर देती रहे। इसके अलावा उसकी कोशिश रहे कि फ्रिज में आमतौर पर लगने वाली सभी सामग्रियों का स्टॉक हमेशा बना रहे। धोबी से लेने और देने वाले कपड़े बराबर टैली होते रहें। कोई ऐसी हो जो मेरे बेटे को उसकी फ्रेंड की बर्थ–डे पार्टी में ख़ुशी–ख़ुशी ड्राइव करके ले जाए और वापस ले आए। बेटे की फेवरेट टी–शर्ट हैंगर पर प्रेस करके उसे तैयार मिले या उसकी हिस्ट्री की नोट–बुक पिछली बार कहाँ रख छोड़ी थी, उसे ट्रैक करती रहे। पति देव की तरह शाम को अगर हम दफ़्तर से लौटते वक्त अपने साथ एक–दो मित्रों को डिनर पर ले आएँ तो इससे न मोहतरमां के चेहरे पर एक भी शिकंज पड़े या वह ऐसी हो जो बेवजह ऑफिस में फोन कर हमें यह पूछकर तंग न करे कि आज डिनर पे मैं क्या बनाऊँ? पत्नी धर्म निभाते हुए वह इस बात का पूरा ख़्याल रखे कि सासू जी दूध के साथ खजूर खाना बेहद ज़रूरी समझती हैं और खाने में अगर नाचनी की भाकरी नहीं होगी तो सेहत पर इसका विपरीत असर पड़ेगा ।

ऐसा नहीं कि हम अपने कर्तव्य से विमुख होना चाहते हैं परंतु ऐसे जीवन–साथी के होने से निश्चित ही हमारी आत्म–शांति में वृद्धि होगी और तीज एवं करवा–चौथ का व्रत करके पुण्य में इज़ाफा ही होगा और दूसरे वह हमें भूखा–प्यासा रखकर हँसते हुए घर और दफ़्तर के काम करने से बचाएगी।

क्या ऐसी देवी हमारे नसीब में है जो सगे–संबंधियों से मिलने से बचाती रहे, किसी की गोद–भराई या किसी के यहाँ नामकरण संस्कार पर हमारे बदले वह हाज़िरी लगा ले ?

तो जनाब! अगर आपको कहीं ऐसी सुशील सर्वगुण संपन्न गृहिणी नज़र आए तो हमें ख़बर ज़रूर कीजिएगा। हम उससे विवाह कर उसे अपने परिवार में शामिल करने में इंटरेस्टेड हैं ।



–श्रीमती अनिता गुप्ता
व्याख्याता एवं विभागाध्यक्ष
व्यावसायिक चिकित्सा विभाग

दिव्यांग रोज़गार समस्या और समाधान

रोज़गार हमारी एक मूलभूत आवश्यकता है। रोटी, कपड़ा, मकान मनुष्य की सबसे बड़ी ज़रूरते हैं लेकिन वह भी हम बिना रोज़गार के नहीं हासिल कर सकते। रोज़गार का अर्थ है ऐसा कोई भी साधन जिससे हम अपनी जीविका चला सकें। हर व्यक्ति को अपने जीवन में रोज़गार का कोई न कोई माध्यम चुनना पड़ता है। रोज़गार केवल हमें धन नहीं देता बल्कि ज्ञान और उन्नति का अवसर भी देता है। भारत एक कृषि प्रधान देश है जहाँ के अधिकतर लोग खेती के माध्यम से जीविका चलाते हैं। लोग बहुत सारी कंपनियों में काम करते हैं जो उन्हें मासिक वेतन देती हैं। इसे वेतन रोज़गार भी कह सकते हैं। कुछ लोग स्वरोज़गार भी कमाते हैं जिसे वे ख़ुद शुरू करते हैं। आज के समय में लोग घरों से भी कार्य करते हैं जो कि घरेलू रोज़गार है।

इस लेख में हम बात कर रहे हैं दिव्यांग रोज़गार की जो आज एक अहम् समस्या बन गई है। सरकार ने दिव्यांगों को रोज़गार प्रदान करने के लिए कुशल प्रशिक्षण देने के साथ–साथ सरकारी नौकरियों में 4% आरक्षण दिया है ताकि वे कुशल बन सकें और रोज़गार भी कमा सकें। लेकिन सरकार का यह प्रयास अधूरा पड़ रहा है जिसकी वजह से रोज़गार एक महान समस्या बन रहा है। अभी चल रहे कोरोना संकट ने तो उसमें और भी बढ़ोत्तरी कर दी है। रोज़गार प्रत्यक्ष रूप से शिक्षा से जुड़ा हुआ है। अगर कोई व्यक्ति रोज़गार कमाना चाहता है तो उसका शिक्षित होना ज़रुरी है, लेकिन दिव्यांग शिक्षा की बात करें तो बहुत से दिव्यांग दसवीं कक्षा तक या उससे कम पढ़े हैं, इस वजह से यह समस्या और बढ़ी है। लेकिन हम एक साथ मिलकर काम करें तो इसका हल भी निकल सकता है।

अगर हम दिव्यांगों को समाज की मुख्य धारा में लाना चाहते हैं तो दिव्यांगों को योग्य रोज़गार प्रदान करके उन्हें सक्षम बनाना आवश्यक है। सरकार दिव्यांगों को सरकारी नौकरियों में आरक्षण प्रदान करके उन्हें मुख्य प्रवाह में लाने की कोशिश कर रही है लेकिन वह काफी नहीं है। हम लोग जो दिव्यांगों के लिए काम कर रहे हैं और जो करना चाहते हैं उन्हें इस काम में अपना योगदान देना चाहिए। केंद्र और राज्य सरकार ने दिव्यांगों के लिए बहुत सारी योजनाएँ बनाई हैं लेकिन आज भी बहुत सारे विकलांग इस जानकारी से अनजान हैं। ये योजनाएँ उन तक अभी तक पहुँची ही नहीं। इसका एक मुख्य कारण है सरकारी काम में उदासीनता। जिन सरकारी स्थापनाओं से यह योजनाएँ चलाई जाती हैं उन स्थापनाओं को ही आगे आकर दिव्यांगों के लिए जानकारी उपलब्ध करा देनी चाहिए। ऐसी स्थिति में अगर हम यह जानकारी दिव्यांगों को एक जगह मुहैया कराएँ तो दिव्यांग सक्षमीकरण में यह पहला प्रयास होगा जैसा कि भारत सरकार के नेशनल हैन्डीकैप्ड फाइनैंस एंड डेवेलपमेंट कोर्पोरेशन (NHFDC) ने दिव्यांगों के रोज़गार के लिए बहुत सारी योजनाएँ पेश की हैं। जो संस्थान सरकारी और ग्रामीण बैकों के माध्यम से विकलांगों को लोन उपलब्ध कराती हैं वे निम्न प्रकार से हैंः–

- सेवा/व्यापार के क्षेत्र में छोटे व्यवसाय स्थापित करने के लिएः– रु 20 लाख।
- छोटी औद्योगिक इकाई स्थापित करने के लिएः– रु 20 लाख।
- ट्यूशन फीस, किताबें, स्टेशनरी का खर्च, हॉस्टल की सुविधा आदि को कवर करने के लिए उच्च अध्ययन/व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए लोन।
- कृषि गतिविधियों के लिए 5 लाख तक का ऋण।
- विकलांग व्यक्तियों के लिए सहायक उपकरणों के निर्माण/उत्पादन के लिए रु 25 लाख का लोन।
- मानसिक रूप से मंद व्यक्तियों में स्व–रोज़गार के लिए, सेरेब्रल पाल्सी और आत्मकेंद्रितों के लिए ऋण नेशनल हैन्डीकैप्ड फाइनैंस एंड डेवेलपमेंट कोर्पोरेशन (NHFDC) के तहत इन बैंकों से लोन मिलता हैः–
- नेशनल हैन्डीकैप्ड फाइनैंस एंड डेवेलपमेंट कोर्पोरेशन
- पंजाब एंड सिंध बैंक
- ऑरियंटल बैंक ऑफ कॉमर्स (OBC)

ऐसी अनेक योजनाएँ इस निगम से चलाई जाती हैं। राज्य सरकार की भी अनेक योजनाएँ दिव्यांगों के लिए कार्यरत हैं जिसकी जानकारी अगर हम आसानी से दिव्यांगों के लिए उपलब्ध करके देते हैं तो भी बहुत बड़ा काम हो सकता है। दूसरा प्रयास हम एनजीओ (NGO) के माध्यम से कर सकते हैं। हमारे समाज में ऐसे बहुत सारे NGO हैं, जो विकलांगों के हित के लिए काम करते हैं। उनकी सहायता से हम निजी क्षेत्र में रो़जगार के अवसर विकलांगों के लिए मुहैया करा

सकते हैं। इसके लिए दिव्यांगों का एक अच्छा डाटा हमारे पास उपलब्ध होना चाहिए जो उचित समय पर उपलब्ध हो सके।

कम्प्यूटर शिक्षा विकलांगों के लिए एक वरदान साबित हो रही है जो विकलांगों को बैठे–बैठे रोज़गार के बहुत सारे अवसर प्रदान करती है इसलिए एक अच्छा और परिपूर्ण कम्प्यूटर प्रशिक्षण विकलांगों को आसानी से उपलब्ध होना ज़रुरी है । अब ज़माना ऑनलाइन का है, तो विकलांग रोज़गार की बहुत सारी जानकारी अब ऑनलाइन ही उपलब्ध है लेकिन सभी विकलांग यह जानकारी आसानी से हासिल नहीं कर सकते। ऐसे में सरकारी या निजी क्षेत्र में नौकरियों के उपलब्ध अवसर ढूँढकर विकलांगों तक यह जानकारी पहुँचाई जा सकती है। इसके लिए ऐसा एक ब्यूरो होना चाहिए जहाँ पर विकलांगों को यह सभी ऑनलाइन सुविधाएँ बिना दिक़्क़त के मिल जाएँ, तभी कुछ हद तक दिव्यांग रोज़गार समस्या का समाधान हो सकता है।

–श्री अजित बोर्डवेकर
अनुदेशक
व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यशाला

आज लफ़्ज़ होठों पर आये हैं

तुम्हारे इस इतराने का मन में छाया जो बुख़ार है,
मेरे दिल के कुछ अनकहे अल्फ़ाज़ों में छुपा कहीं जो प्यार है,
रब से यही दुआ करूँ मैं, नज़र न लग जाए तुम्हें किसी की,
इन हवाओं में तुम्हारी अदाओं के चर्चे हज़ार हैं।

लफ़्ज़ों में न हो पाये बयां,
हुस्न ऐसा जो तेरा महताब है,
पाने की तुम्हें चाहत है मेरी,
ऐसा जो मेरा ख़्वाब है।

फिर तुम्हारी मुस्कुराहट के लिये मन मेरा बेताब है,
लकीरों के इन अंधेरों से मैं जूझ रहा हूँ,
फिकर न करो,
ठहरा हुआ मेरे लिए कहीं वो हसीन आफ़ताब है।

'काश' में ही सही

हर दफ़ा तुम्हें इतराते देखा है,
वो ज़ुल्फ़ों को नयनों से सँवारते देखा है,
चेहरे पर वो मुस्कुराहट बहरते देखा है,
अखियों की बातें वो थोड़ी सुलझाकर देखा है,
जितना क़रीब हुआ तुमसे उतना ही आज बिछुड़कर देखा है,
बरसों से बुने उन ख़्वाबों को वक़्त–वक़्त टूटते देखा है,
दिल को थोड़ा समझाकर, थोड़ा खुद पर ही रूठकर देखा है,
इन नज़्मों में तुम्हें छिपकर देखा है,
रंजिश में तुम्हें रखकर देखा है,
किताबों में तुम्हें खोकर देखा है,
शायरियों में तुम्हें बयां कर देखा है,
'काश' में ही सही,
मगर तुम्हारा थोड़ा सा होकर देखा है।

– ह्रतिक पवार
बी. पी.ओ. छात्र

भविष्य के लिए - ईंधन बचत का महत्व

ईंधन सभी मनुष्यों के लिए महत्वपूर्ण घटक है, क्योंकि ईंधन हमारे जीवन को काफी हद तक नियोजित करता है। जैसा कि हम खाने को ताज़ा रखने, ठंडा करने, गर्म करने, आने–जाने के लिए और विभिन्न वस्तुओं के निर्माण और विभिन्न कार्यों को पूरा करने के लिए अपने प्रतिदिन के जीवन में ईंधन का उपयोग करते हैं।

ईंधन विभिन्न प्रकार के होते हैं और उनका उपयोग विभिन्न प्रकार के प्रयोजनों के लिए किया जाता है। इसमें से कुछ का उपयोग उत्पादन के लिए और कुछ का उपयोग परिवहन के लिए किया जाता है। इसलिए हम लगभग सभी कार्यों के लिए ईंधन पर आश्रित हैं।

हमारे दिन–प्रतिदिन के जीवन में उपयोग किये जाने वाले ईंधन –

1) पेट्रोल / डीज़ल / सी.एन.जी. –

सभी वाहन पेट्रोल / डीज़ल / सी.एन.जी. पर चलते हैं। इन ईंधनों के निर्माण और उत्पादन की बहुत अधिक आवश्यकता है और ये सभी ईंधन बहुत महँगे हैं।

2) रसोई गैस / एल.पी.जी. –

इस ईंधन का प्रयोग खाना पकाने के लिए किया जाता है। हम सभी को अंदाज़ा है कि ईंधन कितना मूल्यवान है और कितना क़ीमती है। ईंधन हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। ईंधन ही नहीं तो जीवन संभव नहीं।

लेकिन साथ–साथ दुःख की बात यह भी है कि दिन–प्रतिदिन ईंधन की मात्रा कम हो रही है और माँग दिन– प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसलिए ईंधन की बचत करने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिए, ऐसा मुझे लगता है–

1) सरकार को सौर ऊर्जा के प्रकल्पों को बढ़ावा देना चाहिए।

2) सरकार को पेट्रोल / डीज़ल / सी.एन.जी. की बचत के लिए व विद्युत उपकरणों (इलेक्ट्रिक) से चलने वाले वाहनों का निर्माण करना चाहिए।

3) सरकार को बायोगैस की निर्मिती को बढ़ावा देना चाहिए।

4) सरकार को विदेशों की तरह कृत्रिम / नैसर्गिक साधनों का इस्तेमाल करके नए ईंधन निर्माण के प्रकल्पों को स्थापित करके अपने देश की औद्योगिक क्षमता बढ़ानी चाहिए।

अगर हम सभी आज से ईंधन बचत पर गंभीरता से विचार नहीं करेगें तो बहुत जल्द ही ईंधन की भारी कमी के कारण बहुत कठिन परिस्थिति निर्मित हो सकती है। ईंधन की उपलब्धता की कमी के कारण ईंधन के दाम भी आसमान छूने लगेंगे, ईंधन के दाम बढ़ने के कारण सभी चीज़ों के दाम बहुत ज़्यादा बढ़ेगें और इन सभी का असर पहले आम आदमी पर ही होगा तथा धीरे–धीरे देश की अर्थव्यवस्था पर भी गहरा असर दिखाई देने लगेगा।

इसलिए मेरा यह मानना है कि ईंधन हमारे जीवन के लिए बहुत मूल्यवान है, इसके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

ईंधन निर्माण / बचत सरकार की ज़िम्मेदारी ज़रूर है पर, अपने देश के लिए हर नागरिक (व्यक्ति) का ईंधन बचत–संरक्षण करना नैतिक ज़िम्मेदारी है, हर व्यक्ति यदि अपने मन में यह ठान ले और ईंधन का महत्व जानकर दिल से ईंधन की बचत करे तो ही हम सभी धीरे–धीरे ईंधन को बचाकर एक दिन अपने देश को एक सशक्त एवं प्रगतिशील देश बनाऐगें, ऐसी मेरी आशा है।

ईंधन की करें हम बचत,

तो देश का हर व्यक्ति होगा हर तरह से सशक्त।

जयहिंद !

–श्री चैतन्य के. पाटील
फोटोग्राफर
व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यशाला

संस्थान में चलाये जाने वाले पाठ्यक्रमों में शैक्षणिक वर्ष 2019–20 के प्रथम एवं द्वितीय स्थान पर उत्तीर्ण हुए विद्यार्थी

एम.डी. (पी.एम.आर.)

प्रथम
डॉ. शैली शाह

द्वितीय
डॉ. मनीषा शंभरकर

मास्टर ऑफ फिजि़योथेरेपी (एम.पी.टी.एच.)

प्रथम
श्री. जूड जॉन डिसोज़ा
विशेष–विषय
न्यूरो फिज़ियोथेरेपी

द्वितीय
सुश्री याझी बुडबाडकर
विशेष–विषय
न्यूरो फिज़ियोथेरेपी

बॅचलर ऑफ प्रोस्थेटिक्स एंड ऑर्थोटिक्स (बी.पी.ओ.)

प्रथम
सुश्री श्रुतिका रणदिवे

द्वितीय
सुश्री वैभवी सावंत

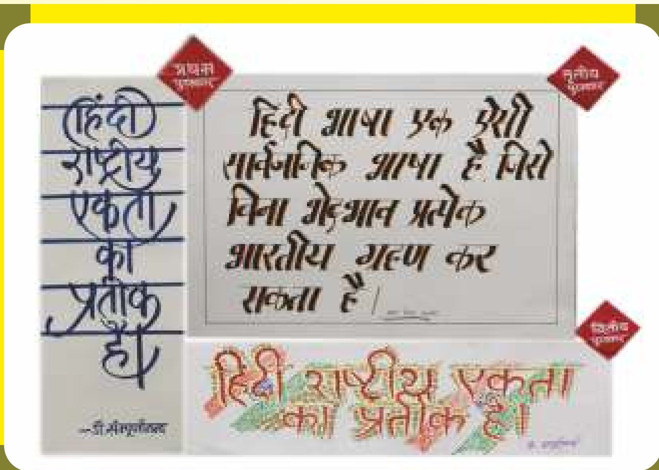
संस्थान में मनाए गए राष्ट्रीय दिवसों की एक झलक वर्ष – 2020

26 जनवरी – गणतंत्र दिवस

15 अगस्त – स्वतंत्रता दिवस

हिंदी पखवाड़ा–2020

सूक्तियों का हिंदी सुलेखन प्रतियोगिता प्रथम, द्वितीय, तृतीय



सूक्तियों का हिंदी सुलेखन प्रतियोगिता का मूल्यांकन करते हुए निर्णायक

पोस्टर प्रतियोगिता प्रथम

द्वितीय

तृतीय

पोस्टर प्रतियोगिता का मूल्यांकन करते हुए निर्णायक

खेल एवं मनोरंजन क्लब द्वारा आयोजित खेल प्रतियोगिताएँ-वर्ष 2019-20

क्रिकेट

कैरम

शतरंज

मेंहदी

रंगोली

अंताक्षरी

दशहरा पूजा

'शिवजयंती उत्सव' के अवसर पर छत्रपती शिवाजी महाराज की प्रतिमा को फूलों का हार चढ़ाते हुए संस्थान के निदेशक

'डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती' पर संस्थान के निदेशक एवं अधिकारीगण डॉ. बाबासाहेब की प्रतिमा को वंदन करते हुए

1 मई, 'कामगार दिन' एवं 'महाराष्ट्र दिन' के उपलक्ष्य में एम्प्लॉईस असोसिएशन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में डॉ. सुनिता क्षीरसागर, मुख्य चिकित्सा अधिकारी (एस.ए.जी.) संस्थान के संविदात्मक कर्मचारियों को रोज़ाना प्रयोग में आने वाली ज़रूरत की चीज़ें प्रदान करते हुए

कोविड से लड़ने हेतु उचित व्यवहार करने संबंधी संस्थान के स्टाफ द्वारा शपथ ग्रहण

सद्‌भावना दिवस पर प्रतिज्ञा लेते हुए संस्थान के कर्मचारी

अंतर्राष्ट्रीय श्रवण दिवस पर व्याख्यान देते हुए
श्रीमती अर्चना आचार्य, व्याख्याता एवं विभागाध्यक्ष वाक् चिकित्सा विभाग

'रस्ता सुरक्षा सप्ताह' के उपलक्ष्य में ट्रैफिक नियमों के संबंध में
जानकारी देते हुए आर.टी.ओ. अधिकारी

एंटी-रैगिंग समिति की बैठक श्री संतोष संसारे,
अध्यक्ष- फिनिक्स फाउण्डेशन (एन.जी.ओ.)

व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यशाला विभाग के प्रशिक्षणार्थी, जॉयन्ट्स ग्रूप ऑफ जोगेश्वरी के सदस्य एवं संस्थान के स्टाफ

संस्थान में डॉ. के. टी. भौमिक, प्रधान परामर्शदाता, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय, भारत सरकार का दौरा

संस्थान में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के संयुक्त सचिव श्री सुधीर कुमार का दौरा

'स्थानीय निरीक्षण समिति द्वारा संस्थान का दौरा' संस्थान के वॉर्ड के दिव्यांग रोगियों की, समिति के सदस्यों से भेंट करवाते हुए भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास विभाग के स्टाफ सदस्य एवं छात्र

संस्थान की वेस्ट मैनेजमेंट परियोजना का कार्यान्वयन

वार्षिक सांस्कृतिक समारोह 2019-20
में सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ देते हुए संस्थान के छात्र एवं कर्मचारी

वर्ष 2019-20 में विदाई के स्मरणीय पल...

अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त कर्मचारी

डॉ. रमेश धड़के

श्री. सिताराम खांडेकर

श्री. अशोक सालुंखे

श्री. ख्यालिराम वाल्मिकी

श्रीमती विमल तेलंग

राजभाषा कार्यान्वयन के संबंध में जारी मुख्य आदेश

1. अद्यतन वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार 'क' क्षेत्र में स्थित कार्यालयों से 'क', 'ख' और 'ग' क्षेत्रों में स्थित कार्यालयों को क्रमशः 100%, 100% और 65% तथा 'ख' क्षेत्र में स्थित कार्यालयों से 'क', 'ख' और 'ग' क्षेत्रों में स्थित कार्यालयों को क्रमश : 90%, 90% और 55% और 'ख' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्यों/संघ राज्यों के कार्यालयों/व्यक्तियों को 100% मूल पत्राचार (ई–मेल, आरेख एवं फैक्स आदि सहित) हिंदी में करना अनिवार्य है।
2. हिंदी में प्राप्त पत्र का उत्तर 100 प्रतिशत हिंदी में दिया जाए ।
3. राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) के तहत सभी सामान्य आदेश, निविदा, सूचना, परिपत्र, करार, प्रशासनिक रिपोर्ट, संसद को प्रस्तुत की जाने वाली रिपोर्ट आदि द्विभाषी जारी की जाए ।
4. सभी प्रकार की लेखन सामग्री, सूचना पट्ट, प्रपत्र, मोहरें, निमंत्रण पत्र, संकेत बोर्ड, कार्यकाल पट्ट, नाम पट्ट, सूचना बोर्ड, आदि द्विभाषी/त्रिभाषि (स्थानीय भाषा, हिंदी, अंग्रेजी) क्रमानुसार बनवाए जाएँ ।
5. कार्यालय/विभाग में प्रयुक्त किए जा रहे सभी कंप्यूटरों में हिंदी का 'यूनिकोड' फॉन्ट इनेबल किया जाए।
6. सभी विभागीय एवं पदोन्नति परीक्षाओं में सभी प्रश्न पत्र द्विभाषी (हिंदी एवं अंग्रेजी) उपलब्ध कराए जाएँ।
7. रजिस्टरों तथा फाइलों के विषय हिंदी में भी लिखे जाएँ तथा फाइलों पर अधिकाधिक टिप्पणियाँ और रजिस्टरों में प्रविष्टियाँ हिंदी में लिखी जाएँ।
8. सभी प्रकार के निरीक्षणों में राजभाषा कार्यान्वयन प्रगति की चर्चा की जाए और निरीक्षण रिपोर्ट में उसका उल्लेख किया जाए।
9. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकों में सभी प्रशासनिक प्रधान नियमित रूप से भाग लें।
10. अंग्रेजी में लिखे गए पत्र पर यदि हस्ताक्षर हिंदी में हों तो उसका उत्तर अनिवार्य रूप से हिंदी में दिया जाए।
11. 'क' और 'ख' क्षेत्रों में स्थित कार्यालयोंधविभागों से यदि पत्र अंग्रेजी में प्राप्त होता है तो भी उसका उत्तर हिंदी में दिया जाए ।
12. सभी विभागों/कार्यालयों में विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया जाए और वर्ष में 4 बैठकें आयोजित की जाएँ ।

राजभाषा विभाग की वेबसाइटः– www.rajbhasha.gov.in

संख्यावाचक शब्द
(WORDS DENOTING NUMBERS)

चैक जारी करते समय, बिलों में तथा वित्त और लेखा सम्बन्धी कार्यों मे धनराशि को अंकों में लिखने के अलावा शब्दों में भी लिखने की आवश्यकता पड़ती है। एक से सौ तक के संख्यावाचक शब्दों का मानक रूप इस प्रकार है :

1	एक	26	छब्बीस	51	इक्यावन	76	छिहत्तर
2	दो	27	सत्ताईस	52	बावन	77	सतहत्तर
3	तीन	28	अट्ठाईस	53	तिरपन	78	अठहत्तर
4	चार	29	उनतीस	54	चौवन	79	उनासी
5	पांच	30	तीस	55	पचपन	80	अस्सी
6	छह	31	इकतीस	56	छप्पन	81	इक्यासी
7	सात	32	बत्तीस	57	सतावन	82	बयासी
8	आठ	33	तैंतीस	58	अठावन	83	तिरासी
9	नौ	34	चौंतीस	59	उनसठ	84	चौरासी
10	दस	35	पैंतीस	60	साठ	85	पचासी
11	ग्यारह	36	छत्तीस	61	इकसठ	86	छियासी
12	बारह	37	सैंतीस	62	बासठ	87	सतासी
13	तेरह	38	अड़तीस	63	तिरसठ	88	अट्ठासी
14	चौदह	39	उनतालीस	64	चौंसठ	89	नवासी
15	पंद्रह	40	चालीस	65	पैंसठ	90	नब्बे
16	सोलह	41	इकतालीस	66	छियासठ	91	इक्यानवे
17	सत्रह	42	बयालीस	67	सड़सठ	92	बानवे
18	अठारह	43	तैंतालीस	68	अड़सठ	93	तिरानवे
19	उन्नीस	44	चवालीस	69	उनहत्तर	94	चौरानवे
20	बीस	45	पैंतालीस	70	सत्तर	95	पचानवे
21	इक्कीस	46	छियालीस	71	इकहत्तर	96	छियानवे
22	बाईस	47	सैंतालीस	72	बहत्तर	97	सतानवे
23	तेईस	48	अड़तालीस	73	तिहत्तर	98	अठानवे
24	चौबीस	49	उनचास	74	चौहत्तर	99	निन्यानवे
25	पच्चीस	50	पचास	75	पचहत्तर	100	सौ

एक हजार – 1,000

एक लाख – 1,00,000

एक करोड़ – 1,00,00,000

एक अरब – 1,00,00,00,000