वर्ष:5 बीसवां अंक जनवरी-जून, 2018

अनुसूचित जाति वाणी

अर्ध-वार्षिक ई-पत्रिका

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग
सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय
नई दिल्ली

अनुसूचित जाति वाणी

राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग की अर्ध–वार्षिक ई–पत्रिका

वर्ष:5 बीसवां अंक जनवरी–जून, 2018

- मुख्य संरक्षक :
अध्यक्ष,
राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग

- संरक्षक :
सचिव,
राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग

- मुख्य संपादक :
श्री एस.के. दुबे,
अवर सचिव (प्रशासन)
राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग

- संपादक :
श्री मांगे राम,
सहायक निदेशक (राजभाषा)
राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग

- समन्वयक :
श्री ए.पी. गौतम,
अनुसंधान अधिकारी
राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग

श्री ऑस्टिन जोस टी,
अनुभाग अधिकारी (प्रशासन)
राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग

अपने लेख एवं सुझाव भेजें :
संपादक, राष्ट्रीय अनुसूचित जाति वाणी, राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग, कमरा नं. 314 ए–1, तृतीय तल, लोकनायक भवन, खान मार्किट, नई दिल्ली–110003

विषय–सूची	पृष्ठ
1. संपादकीय	3
2. अनुसूचित जातियों पर अत्याचार की घटनाएं – एक नज़र में	4–7
3. सफल मामले	8
4. भारत में जातिगत भेदभाव	9
5. अनुसूचित जातियों का उत्थान	10
6. कुछ सुभाषित संदेश	11
7. इतिहास	12
8. भारतीय संस्कृति एवं त्योहार	13–18
9. प्रश्नोत्तरी	19–20
10. क्या आप जानते हैं	21
11. हिंदी शायरी	22–23
12. श्रीखंड- ऋषियों–मुनियों की तपस्थली	24–26
13. जयशंकर प्रसाद की कविताएं	27–29
14. चीकू खाने के फायदे	30–32
15. सूचना का अधिकार	33–36
16. स्वास्थ्य – ढलती आयु में स्वस्थ जीवन	37–38
17. कुछ कुकरी टिप्स	39

संपादकीय

अनुसूचित जाति समाज के संगठनों ने अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति(अत्याचार निवारण) अधिनियम में माननीय उच्चतम न्यायालय द्वारा किए गए बदलाव के विरोध में भारत बंद का आह्वान किया । 02 अप्रैल को बुलाए गए इस भारत बंद का देशभर में व्यापक असर रहा । हालांकि, केन्द्र सरकार द्वारा इस निर्णय पर एक पुनर्विचार याचिका की जा चुकी है फिर भी, कई जगह हिंसा हुई और कई जानें गईं । इस बंद का असर अधिकांशत: उत्तर भारत के राज्यों में अधिक रहा । प्रदर्शन के दौरान कई राज्यों में आगजनी, तोड़फोड़, पुलिस फायरिंग में कई लोगों की जानें गईं । बंद के आयोजन में शामिल लोगों को यह सोचना चाहिए था कि इससे वे देश को क्या संदेश देना चाहते हैं ? यह सही है कि अनुसूचित जातियां इस अधिनियम को अपने संवैधानिक अधिकारों के लिए एक सुरक्षा कवच की तरह मानती हैं और इसमें किसी भी प्रकार का बदलाव उन्हें स्वीकार्य नहीं है । फिर भी, हिंसक प्रदर्शन और आगजनी को उचित नहीं ठहराया जा सकता है । कोई भी विरोध प्रदर्शन शांतिपूर्वक ही होना चाहिए । विरोध करना एक लोकतांत्रिक अधिकार है लेकिन उससे आम जनता के दैनिक व्यवहार में बाधा उत्पन्न नहीं होनी चाहिए ।

भारतीय समाज में अनुसूचित जातियों के शोषण और अत्याचार की घटनाएं निरन्तर बढ़ती जा रही हैं । यह वर्ग बेरोज़गारी, असुरक्षा, आय के -ोत के अभाव के कारण असहाय है । इन जातियों पर शादी जैसे सामाजिक आयोजनों में भी हमले किए जाते हैं । महिलाओं के साथ बलात्कार की घटनाएं हो रही हैं । सरकारें अनुसूचित जातियों पर हो रहे अत्याचारों को रोक नहीं पा रही हैं । इस वर्ग से जुड़े बड़ी संख्या में मामले लम्बित पड़े हैं जिसके कारण पीड़ितों को न्याय नहीं मिल पा रहा है । अनुसूचित जातियों का शोषण, अत्याचार और उत्पीड़न एक सच्चाई है । यह भी सच है कि इस अधिनियम के तहत सजा मिलने की दर बहुत कम है । अनुसूचित जातियों में बेरोजगारी, असुरक्षा तथा मवेशियों के कारोबार में जोखिम के कारण वे हताश हैं । माननीय न्यायालय द्वारा इस अधिनियम के संबंध में जो बदलाव किया गया है उससे यह संदेश जाता है कि अब इस एक्ट के तहत आने वाली शिकायतों को संदेह से देखा जाए । यह पीड़ित की बजाय आरोपी को सही मानने जैसा है क्योंकि पीड़ित को संदेह की दृष्टि से देखते हुए एक अन्य जांच करने का प्रावधान किया गया है जिससे न्याय मिलने की आशा बहुत कम प्रतीत होती है । जहां तक कानून के दुरुपयोग का संबंध है, कई कानून हैं जिनका दुरुपयोग हो रहा है । पूरे कानून को ही कमजोर कर देना पीड़ितों को ही संदेह से देखना वापस उसी जातिवादी समाज की ओर लौटने जैसा है जिससे उबरने के लिए कई सालों के प्रयासों के बाद ये कानून बनाए गए थे ।

<u>अनुसूचित जातियों पर अत्याचार की घटनाएं – एक नज़र में</u>

(**डिस्कलेमर: निम्नलिखित विवरण विभिन्न समाचार-पत्रों** (Press Clipping) **के हैं । इनमें प्रयुक्त शब्द संबंधित समाचार-पत्रों के ही हैं**) **।**

1. मेडिकल कॉलेजों में एडमिशन के लिए नीट एग्जाम के खिलाफ उच्चतम न्यायालय में बहस करने वाली तमिलनाडु की दलित लड़की ने आत्महत्या की । लड़की ने 12वीं में 98% अंक प्राप्त किए थे

   नवभारत टाइम्स, नई दिल्ली 02-09-2017

2. हरियाणा के जींद जिले के एक गांव में तीन युवकों ने 18 वर्षीय दलित युवती से सामूहिक दुष्कर्म किया, जिससे आहत होकर लड़की ने जहरीला पदार्थ खा लिया । मेडिकल कॉलेज में उसकी मौत हो गई । पुलिस ने अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया है ।

   दैनिक भास्कर, नई दिल्ली 19-09-2017

3. नई दिल्ली में अम्बेडकर यूनिवर्सिटी के द्वितीय वर्ष के एक दलित क्वार छात्र के साथ भेदभाव किया गया और उसे फेल कर दिया गया ।

   नवभारत टाइम्स, नई दिल्ली 03-10-2017

4. गुजरात के आणंद जिले में एक दलित युवक को सिर्फ इसलिए मार दिया क्योंकि वे गरबा देख रहा था । गांधी नगर के एक गांव में भी दो युवकों पर ब्लेड से हमला किया ।

   मध्य प्रदेश के गुना जिले में एक दलित युवक को अपशब्द कहे और मारपीट की । पुलिस को शिकायत करने पर उसे घर में घुस कर मार डाला ।

   नवभारत टाइम्स, नई दिल्ली 05-10-2017

5. हरियाणा के बल्लभगढ़ के एक गांव में सरपंच ने एक व्यक्ति को जातिसूचक शब्दों से अपमानित किया । विरोध करने पर सरपंच, उसके पिता और भाई ने मारपीट की । पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज किया ।

   दैनिक ट्रिब्यून, 04-12-2017

6. अहमदाबादः हर्षद जाधव, एक दलित से पुलिस अधिकारियोंने जूते चटवाए । घटना में एक कांस्टेबल ने जाधव को मारा और उसकी पत्नी को जख्मी कर दिया । कांस्टेबल ने उसके परिवार को गालियां भी दी और थाने में ले जाकर करीब 15 अफसरों ने उसको जूते चटवाए । इस संबंध में अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति अधिनियम के तहत मामला दर्ज करवाया गया है ।

अमर उजाला, नई दिल्ली 04-01-2018

7. जींद में दलित किशोरी की गैंगरेप के बाद हत्या । पानीपत में दलित समुदाय की 11 वर्षीय बच्ची की गैंगरेप के बाद हत्या कर दी गई । कक्षा 6 में पढ़ रही दलित छात्रा का अपहरण के बाद गैंगरेप किया और हत्या कर शव को नग्न अवस्था में ही फैंक दिया गया । पुलिस ने इस मामले में दो युवकों को हिरासत में लिया है ।

नवभारत टाइम्स, नई दिल्ली, 15-01-2018

8. कुरुक्षेत्र(हरियाणा) जिले के झांसा गांव की 10वीं की दलित छात्रा के साथ दरिंदगी के बाद हत्या की गई ।

दैनिक ट्रिब्यून, 18-01-2018

9. पलवल(हरियाणा) में सीवर की सफाई करते समय दम घुटने से दो कर्मियों की मौत हो गई । कम्पनी के मैनेजन ने उन पर दबाव बनाया जबकि उन्हें मालूम था कि सीवर में जहरीली गैस हो सकती है । उन्हें उपकरण भी नहीं दिए गए । मैनेजर के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है ।

दैनिक जागरण, नई दिल्ली 30-01-2018

10. इलाहाबाद- एलएलबी के एक दलित छात्र की पीट-पीट कर बेरहमी से हत्या कर दी गई । आरोपी को गिरफ्तार किया गया है ।

अमर उजाला, नई दिल्ली 15-02-2018

11. पंजाब के अमृतसर में पांच दलित नाबालिग बच्चों के कपड़े उतार कर तीन किलोमीटर तक निर्वस्त्र दौड़ा गया और उनकी पिटाई भी की गई ।

नवभारत टाइम्स, नई दिल्ली 15-02-2018

12. बापोली - एक रिटायर्ड जे.ई. और एक अन्य ने एक दलित व्यक्ति के घर में घुसकर उसकी पिटाई की और अपने घर ले जाकर उससे गोबर उठाया तथा वहीं पर मारपीट की । इससे आहत होकर दलित ने घर आकर आत्महत्या कर ली ।

नई दिल्ली 06-02-2018

13. नई दिल्ली- कई महीनों से वेतन नहीं मिलने पर एक दलित शिक्षक की मौत हो गई ।

पंजाब केसरी, 25-02-2018

14. राजस्थान के भरतपुर जिले में एक दलित जयवंत जाटव की लाठियों और धारदार हथियारों से हत्या कर दी । अलवर जिले में नीरज जाटव की लाठियों से मारकर हत्या कर दी गई ।

हिन्दुस्तान, नई दिल्ली 04-03-2018

15. भावनगर(गुजरात) में 21 वर्षीय एक दलित युवक प्रदीप राठौड़ की सरेआम हत्या कर दी गई । दलित युवक ने घोड़ा पाल रखा था । यह दबंगों को नागवार गुजरा और उन्होंने तेजधार हथियार से उसकी हत्या कर दी ।

पंजाब केसरी, 01-04-2018

16. बल्लभगढ़(हरियाणा)- रेप पीड़िता दलित समुदाय की बी.कॉम द्वितीय वर्ष की छात्रा द्वारा थाने में शिकायत कराए जाने पर पुलिस कर्मियों ने उसकी पिटाई कर दी । दलित छात्रा का एक युवक ने रेप किया था जिसकी शिकायत करने वह थाने गई थी ।

दैनिक ट्रिब्यून, गुरुग्राम 02-04-2018

17. सतना में दलित युवती का एक दबंग व्यक्ति द्वारा अपहरण कर उसके साथ कई महीनों तक दुष्कर्म किया गया । बाद में दबंग ने युवती का गर्भपात करा दिया ।

दैनिक जागरण, नई दिल्ली 05-04-2018

18. मेरठ, उत्तर प्रदेश में दलितों के नाम की लिस्ट बनाई गई । उसके बाद गांव के गोपी नाम के युवक की हत्या कर दी गई ।

दैनिक भास्कर, नई दिल्ली 10-04-2018

19. कन्नौज, उत्तर प्रदेश- एक दलित युवक को दबंगों ने पीट-पीट कर मार डाला । उसे बचाने जा रही उसकी पत्नी और बेटी से भी मारपीट की गई

दैनिक जागरण, नई दिल्ली 10-04-2018

20. कासगंज में दबंगों ने नगर पंचायत सदस्य एक दलित विधवा को भरे बाजार सड़क पर गिरा-गिरा कर लाठी-डंडों से पीटा । उसके बेटे की भी पिटाई की गई ।

दैनिक जागरण 10-04-2018

21. अमेठी, उत्तर प्रदेश में एक दलित छात्रा की चाकू से गोदकर हत्या कर दी गई । खून से लथपथ नीतू का शव खेत में पड़ा मिला । ग्रामीणों ने शव को सड़क पर रखकर प्रदर्शन किया और हत्यारों की गिरफ्तारी की मांग की ।

राष्ट्रीय सहारा, नई दिल्ली 13-04-2018

22. पश्चिम बंगाल में एक दलित बच्ची का एक युवक ने अपहरण किया । पुलिस द्वारा कार्रवाई न किए जाने पर आरोपी को फरार होने का मौका मिल गया ।

पंजाब केसरी, 21-042018

23. पुणे के भीमा-कोरेगांव हिंसा की शिकार एक दलित युवती पूजा साकत का शव एक कुंए से बरामद किया गया । कुछ लोग पूजा साकत को धमकियां दे रहे थे । पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है ।

दैनिक जागरण, नई दिल्ली 24-04-2018

24. भीलवाड़ा, राजस्थान में एक दलित दूल्हे की घोड़ी पर चढ़ने पर पिटाई की गई । गांव के कुछ लोगों ने दूल्हे को घोड़ी से जबरदस्ती उतारकर उसे मारा-पीटा । पुलिस ने 7 लोगों को गिरफ्तार किया है ।

नवभारत टाइम्स, नई दिल्ली 01-05-2018

25. राजकोट, गुजरात जिले में पांच लोगों ने कचरा उठाने वाले 35 वर्षीय एक दलित की पीट-पीटकर हत्या कर दी । पांच लोगों ने दलित युवक को गेट से बांध दिया और बारी-बारी से लाठी से पीट-पीट कर अधमरा कर दिया । उसकी पत्नी की भी पिटाई की गई । दलित ने अस्पताल में दम तोड़ दिया । पुलिस ने आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया ।

दैनिक जागरण, नई दिल्ली 22-05-2018

0.0.0.0.0

राष्ट्रीय अनुसूचित जाति आयोग का सफल मामला

– श्री पी.जी. भट
अनुभाग अधिकारी

आवेदक श्री संतलाल निवासी ग्राम झुप्पा, थाना जेवर, जिला गौतमबुद्धनगर, उत्तर प्रदेश ने जमीन पर अवैध कब्जे की नीयत से प्रार्थी व उसके परिवार को जान से मारने की धमकी देने की शिकायत की । प्रार्थी ने पुलिस द्वारा कोई कार्यवाही न करने एवं जान माल के खतरे की शिकायत भी की ।

आयोग द्वारा जांच हेतु एवं दिनांक 10-10-2017 को सुनवाई हेतु पत्र जिलाधिकारी एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक को प्रेषित किया गया ।

आयोग के हस्तक्षेप से सभी 8 अपराधियों के विरुद्ध अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति(अत्याचार निवारण)अधिनियम, 1989 की धाराओं में केस दर्ज कर माननीय न्यायालय में अभियोग पत्र प्रस्तुत किया गया तथा जिलाधिकारी, गौतमबुद्धनगर द्वारा सूचित किया गया कि 5 पीड़ितों को 75,000/- रुपए प्रति पीड़ित के हिसाब से मुआवजे का भुगतान कर दिया गया है ।

अंधकार को अंधकार से दूर नहीं किया जा सकता है, केवल प्रकाश से ही ऐसा किया जा सकता है । नफरत से नफरत को नहीं हटाया जा सकता है, केवल प्यार से ही ऐसा किया जा सकता है ।

- मार्टिन लूथर किंग, जूनियर

समाज

भारत में जातिगत भेदभाव

अनुसूचित जाति(अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989 में संशोधन किया गया है । इसे पहले से और अधिक सशक्त बनाया गया है । यह जनवरी, 2016 से लागू हुआ है । अधिनियम में अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति पर होने वाले अत्याचारों के अपराधों में सिर मुंडवाने, जूतों की माला पहनाने, हाथ से मैला उठवाने, गाली-गलौज करने, आदि पर सजा को बढ़ाया गया है । इस अधिनियम का मुख्य उद्देश्य अनुसूचित जातियों/अनुसूचित जनजातियों को अत्याचार और उत्पीड़न से बचाना है । वर्तमान अधिनियम के अनुसार किसी भी व्यक्ति को गिरफ्तार करने के लिए न तो किसी प्रकार की जांच की जरुरत होती है, न प्रमाण की और न ही किसी वरिष्ठ अधिकारी से उनकी अनुमति लेने की । उच्चतम न्यायालय ने अब यह निर्णय दिया है कि जैसे ही कोई शिकायत आए तो पहले पुलिस उस मामले में जांच कर रिपोर्ट अपने वरिष्ठ अधिकारी को प्रस्तुत करेगी । उसके बाद यदि वह अधिकारी उस रिपोर्ट से सहमत हो जाता है तो आरोपी की गिरफ्तारी की जा सकती है अन्यथा नहीं । इसी तरह किसी सरकारी कर्मचारी से संबंधित प्रकरण में भी जांच-पड़ताल की जाएगी । और जब तक उसके नियोक्ता की अनुमति न मिले तो उसे गिरफ्तार नहीं किया जाएगा । इस तरह के अपराधों में पहले अग्रिम जमानत और जमानत नहीं दी जाती थी जिसके कारण मामले पंजीकृत करने से मनाही कर दी जाती थी क्योंकि वादी और प्रतिवादी में और अधिक वेरभाव उत्पन्न हो जाता था ।

जहां तक इस अधिनियम के दुरुपयोग का प्रश्न है, ऐसे और भी कानून हैं जैसे दहेज संबंधी और महिला उत्पीड़न कानून आदि । क्योंकि जांच अधिकारी द्वारा जांच भेदभावपूर्ण की जा सकती है और कोई जांच अधिकारी अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति समुदाय का विरोधी भी हो सकता है और वह गाली-गलौज जैसे अपराधों को महत्व नहीं देता है । न्यायालय के निर्णय से इसी तरह की विचारधारा का अत्यधिक प्रचार हो जाने से इस वर्ग के लोगों में असंतोष और भड़काव उत्पन्न हो गया । वास्तविकता तो यह है कि उच्चतम न्यायालय के इस निर्णय से इस वर्ग के लोगों को उपयुक्त न्याय मिलेगा परन्तु यह तब ही संभव हो पाएगा जब जांच अधिकारी ईमानदारी से मामले में जांच करे और अपने पूर्वाग्रह से ऊपर उठकर पीड़ित को न्याय दिलवाए । वैसे जातिगत भेदभाव समाज में अपनी गहरी जड़ें जमा चुका है । इसके समाप्त करने के लिए किसी अधिनियम का सहारा न लेकर सरकारों द्वारा अन्य उपयुक्त माध्यम अपनाए जाने चाहिए । इसके लिए आन्दोलन एवं अभियान चलाए जाने चाहिए जिससे कि भारत में एक समतामूलक समाज की स्थापना हो सके ।

सामाजिक न्याय

अनुसूचित जातियों का उत्थान

भारतीय समाज अब भी भेदभाव उन्मूलन और बराबरी के लिए संघर्ष कर रहा है । इस समाज में छुआछूत जैसी अनेक कुप्रथाएं जड़े जमाई हुई हैं । समाज में अनेक वर्ग हैं । मुख्यत: निम्न वर्ग अपने उत्थान और समानता के लिए संघर्षरत है । इसके विपरीत उच्च वर्ग का समाज में संसाधनों और अर्थव्यवस्था पर एकाधिकार बना हुआ है जिसके कारण निम्न वर्ग ऊपर नहीं उठ पा रहा । अनुसूचित जाति की बहुसंख्यक आबादी होने के बाद भी संसाधनों में हिस्सेदारी और उनके सामाजिक अधिकारों एवं विकास के अवसरों से वंचित रही है । अनुसूचित जातियों का एक बड़ा हिस्सा आज भी गरीबी में जी रहा है, अशिक्षित है और सामाजिक शोषण का शिकार है ।

अनुसूचित जातियों पर अत्याचार एवं उत्पीड़न की घटनाएं दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं । राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़ों के अनुसार 2014 में अनुसूचित जातियों पर अत्याचार के 47,064 मामले तथा 2015 में 38,676 मामले और 2016 में 40,801 मामले पंजीकृत किए गए । इसी प्रकार, अनुसूचित जाति की महिलाएं भी हिंसा और उत्पीड़न की शिकार होती हैं । एक सामाजिक अध्ययन के अनुसार अनुसूचित जातियां अनेक बहिष्कारों का सामना कर रही हैं । जैसे कि पानी लेने, मंदिरों में प्रवेश करने, दूल्हे को घोड़ी में बैठने से मना करने आदि ।

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद संविधान द्वारा अनुसूचित जातियों को उनके आर्थिक एवं सामाजिक विकास के अवसर प्रदान किए गए हैं । संविधान के प्रावधानों के तहत सरकारों द्वारा अनुसूचित जातियों की समस्याओं के निवारण एवं उनके उत्थान के लिए अनेक उपाय किए जाते रहे हैं । शासन द्वारा इनके विकास के लिए कई योजनाएं लागू की गई हैं । इनकी सामाजिक सुरक्षा के लिए सशक्त कानून भी बनाए गए हैं । आवश्यकता इस बात की है कि जिन सरकारी अधिकारियों पर इन कानूनों को लागू करने की जिम्मेदारी है वे अपना कर्त्तव्य ईमानदारी एवं निष्ठा से करे और पीड़ितों को न्याय दिलाए । इसके अतिरिक्त, कई संस्थाओं और आयोगों का भी गठन किया गया है । इनकी रिपोर्टों में भी यह उल्लेख किया गया है कि अनुसूचित जातियां आज भी सामाजिक-आर्थिक दृष्टि से पिछड़ी हुई हैं । इसलिए इनके सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक विकास हेतु और अधिक सकारात्मक उपाय किए जाने की आवश्यकता है ।

<u>कुछ सुभाषित संदेश</u>

1. विचार ऐसे रखों कि तुम्हारे विचारों पर भी किसी को विचार करना पड़े ।
2. मन की संतुष्टि के लिए अच्छे काम करते रहना चाहिए, लोग चाहे तारीफ करें या न करें, कमियां तो लोग भगवान में भी तलाशते रहते हैं ।
3. वो रिश्ते बड़े प्यारे होते हैं जिनमें न हक हो, न शक हो, न अपना हो, न पराया हो, न दूर हो, न पास हो, न जात हो, न जज़बात हो, सिर्फ अपनेपन का एहसास हो ।
4. जरुरी नहीं कि हर समय जुबां पर भगवान का नाम आये, वो लम्हा भी भक्ति का होता है, जब इन्सान-इन्सान के काम आये ।
5. अच्छे मित्र, अच्छे रिश्तेदार और अच्छे विचार जिसके पास होते हैं उसे दुनिया की कोई भी ताकत हरा नहीं सकती ।
6. पूरा जीवन एक प्रयोग है, जितना अधिक प्रयोग करेंगे, उतनी ही सफलता प्राप्त करने के अवसर मिलेंगे, एक सुखद जीवन के लिए, मस्तिष्क में सत्यता, होंठों पर प्रसन्नता और हृदय में पवित्रता जरुरी है ।
7. ज़िन्दगी में बार-बार सहारा नहीं मिलता, बार-बार कोई प्यार से प्यारा नहीं मिलता, जो पास है उसे संभाल के रखना, खो कर वो फिर कभी दुबारा नहीं मिलता ।
8. पानी अपना पूरा जीवन देकर पेड़ को बड़ा करता है, इसलिए शायद पानी लकड़ी को कभी डूबने नहीं देता । मां-बाप का भी कुछ ऐसा ही सिद्धांत है ।
9. फर्क होता है खुदा और फकीर में, फर्क होता है किस्मत और लकीर में, अगर कुछ चाहा और वो न मिले, तो समझ लेना कि कुछ और अच्छा लिखा है तकदीर में ।
10. किस्मत आपके हाथ में नहीं होती है, पर निर्णय आपके हाथ में होता है, किस्मत आपका निर्णय नहीं बदल सकती, पर आपका निर्णय आपकी किस्मत बदल सकता है ।

इतिहास

1956 - डॉ. बी.आर. अम्बेडकर अनुसूचित जाति के लगभग 2.00 लाख व्यक्तियों और महिलाओं ने नागपुर में बुद्ध धर्म अपनाया ।

1943 - जापान में फिलीपीन्स को आजाद घोषित किया ।

1993 - नेल्सन मंडेला और साउथ अफ्रीका के राष्ट्रपति एफ.डब्ल्यू. डे कलेर्क को नोबल शांति पुरस्कार प्रदान किया गया ।

1932 - टाटा एयरलाइन्स(जो बंद में एयर इंडिया के नाम से जाना गया) ने अपनी पहली उड़ान भरी ।

1931 - भारतीय वैज्ञानिक और पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का जन्म हुआ ।

1956 - दिल्ली भारत का संघ राज्य क्षेत्र बना ।

1953 - पाकिस्तान इस्लामिक गणराज्य बना ।

1957 - विश्व का सबसे लम्बा सस्पेंशन ब्रिज मैकी नैक स्ट्रेट, मीचिगन, अमेरिका में खोला गया ।

1858 - ब्रिटेन सरकार ने भारत पर शासन करने के लिए ईस्ट इंडिया कम्पनी से प्रशासनिक शक्तियां ग्रहण की ।

1800 - जोन एडम्स एक्जीक्यूटिव मेंशन(जिसका बंद में व्हाइट हाउस नाम रखा गया) में रहने वाले संयुक्त राज्य अमेरिका के प्रथम राष्ट्रपति बने ।

1931 - अमेरिकन आविष्कारक थामस एडीसन की मृत्यु हुई जिन्होंने बिजली का बल्ब सहित हजारों अविष्कार किए ।

1954 - टैक्सास इंस्ट्रूमेंट ने प्रथम ट्राजिस्टर रेडियो बनाया ।

भारतीय संस्कृति एवं त्योहार

मानव सभ्यता का विकास एवं उपलब्धियां सामूहिक रूप से अर्जित हुई हैं । मानव ने कठिनाइयों पर विजय प्राप्त करते हुए अपने को सांस्कृतिक रूप से उन्नत किया और जीवन में उनका आनन्द और उल्लास से इसे त्योहारों के रूप में अपनाना शुरु किया जो बाद में सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन में अभिन्न अंग बन गए । मानव का सांस्कृतिक जीवन और उसकी श्रेष्ठता त्योहारों में प्रदर्शित होती है । भारतीय सभ्यता और संस्कृति के विकास में सभी जातियों, धर्मों एवं सम्प्रदायों का योगदान रहा है । भारतीय संस्कृति के अंतर्गत विकसित परम्पराएं, रीति-रिवाज, आचार-विचार, साहित्य, धर्म, कला और व्यवहार सब कुछ समावेश हो जाता है । संस्कृति की झलक त्योहारों में मिलती है । त्योहारों का मानव जीवन के साथ गहरा संबंध है । यह मनुष्य में उल्लास और उमंग पैदा करता है । मनुष्य आनन्द मनाने के लिए ही त्योहार मनाता है । इस प्रकार, सभ्यता और संस्कृति का विकास हुआ ।

भारतीय समाज में त्योहार सांस्कृतिक एकता एवं भाई-चारे का संदेश देते हैं । हमारा देश गुजरात से अरुणाचल प्रदेश तक एवं कश्मीर से कन्याकुमारी तक विस्तृत भू-खंड में फैला हुआ है । एक ओर हिमाच्छादित पहाड़ियां हैं, वहीं दूसरी ओर घने जंगलों से भरा प्रदेश । एक ओर मरुभूमि है तो दूसरी ओर विशाल उपजाऊ मैदान । भाषा पहनावा, खान-पान, रीति-रिवाज़, साहित्य, कला सभी क्षेत्रों में अपनी क्षेत्रीय विशेषताओं से युक्त है हमारा देश । इस देश में त्योहार भी क्षेत्रीय विशेषताओं के साथ मनाए जाते हैं । त्योहारों का संबंध प्रायः प्रकृति और धर्म से जोड़ा जाता है । कुछ त्योहार राष्ट्र या समाज में घटी महान घटना अथवा किसी महान व्यक्ति की याद में भी मनाये जाते हैं । ऐसे त्योहारों की चर्चा भी हम पाठ के अंतर्गत करेंगे जो हर वर्ष हमें देश की आजादी एवं महापुरुषों के बलिदान की कहानी याद दिला कर हममें देशभक्ति की भावना बढ़ाते हैं । आइए, अब हम देखें कि ये त्योहार किस रूप में मनाये जाते हैं, किस प्रकार ये विभिन्न जातियों, धर्मों, सम्प्रदायों के बीच सेतु का काम करते हैं और किसी प्रकार ये हममें सद्‌गुणों का विकास करते हैं ।

शरद ऋतु के प्रमुख त्योहार

हमारा देश कृषि प्रधान है । कृषि जीवन का आधार है । इसलिए हमारे कई त्योहार कृषि से जुड़े हैं । भारत में मुख्य रूप से दो फसलें होती हैं ï रबी और

खरीफ । इन दोनों फसलों की कटाई के अवसर पर भारत के विभिन्न क्षेत्रों में कई त्योहार मनाए जाते हैं ।

वर्ष में मुख्य दो नवरात्रे आते हैं । एक है शरद ऋतु का नवरात्र जो अश्विन शुल्क प्रथमा से नवमी तक और दूसरा वासंतीय चैत्र मास की शुक्ल प्रथमा से नवमी तक । इन दोनों नवरात्रों का संबंध उपर्युक्त दोनों मुख्य फसलों से है ।

शरद के त्योहार दुर्गा पूजा से आरंभ होकर दीपावली तक चलते रहते हैं । "दशहरा" या "नवरात्रि" या "विजयादशमी" का त्योहार सम्पूर्ण भारत में बड़े उत्साह एवं उल्लास के साथ मनाया जाता है । इन त्योहारों के मूल में प्रकृति-परिवर्तन, फसल की कटाई एवं धार्मिक मान्यताएं जुड़ी हुई हैं । ये धार्मिक मान्यताएं मानव के सदविचारों को ऊपर उठाने में सहायता पहुंचाती हैं । शक्ति की प्रतीक देवी दुर्गा की आराधना पूरे देश में भिन्न-भिन्न रूपों में होती हैं । उत्तर-पूर्वी भारत, विशेषकर बंगाल प्रांत में, मां दुर्गा की दशभुजी, आकर्षक एवं विशाल प्रतिमाओं की स्थापना की जाती है । उत्तर-पश्चिम भारत में देवी की पूजा के साथ ही रामलीलाओं का विशेष आयोजन होता है । इसकी समाप्ति रावण, मेघनाद, कुंभकर्ण के विशाल पुतलों को जलाने के साथ होती है । गुजरात राज्य में रात्रि जागरण एवं "अम्बा" की पूजा के साथ उस राज्य का मनोहारी नृत्य "गरबा" का आयोजन होता है । दक्षिण भारत में यह त्योहार नवरात्रि के रूप में मनाया जाता है । प्रथम तीन दिन शक्ति की प्रतीक दुर्गा की आराधना की जाती है । उसके बाद तीन दिन धन की देवी लक्ष्मी की आराधना की जाती है और बाकी तीन दिन विद्या की देवी सरस्वती की पूजा के साथ इसका समापन होता है । इस त्योहार के आगमन से सम्पूर्ण भारत में उल्लास-उमंग का वातावरण बन जाता है । मेलों में सभी सम्प्रदायों के लोग इकट्ठे होकर आनन्द मनाते हैं । इस प्रकार आपसी सौहार्द का वातावरण बनता है ।

दीपावली हमारे देश का दूसरा महत्वपूर्ण त्योहार है । यह कार्तिक मास की अमावस्या के दिन मनाई जाती है । दीप मालिकाओं से अमावस्या की रात्रि में सारा वातावरण जगमगा उठता है । वर्षा ऋतु के तत्काल बाद मनाये जाने वाले इस त्योहार के अवसर पर लोग अपने घरों की रंगाई-पुताई कराकर नया रूप प्रदान करते हैं । दुकानों को भी सजाया-संवारा जाता है । लोक मान्यता है कि अयोध्या के राजा श्री रामचन्द्र इसी दिन रावण पर विजय प्राप्त कर अयोध्या लौटे थे । इसी खुशी में अयोध्यावासियों ने घरों को दीपमालिकाओं से सजा कर खुशी मनाई थी । उत्तर भारत में इस दिन धन की देवी लक्ष्मी तथा विघ्नहारी गणेश की पूजा होती है ।

पूर्वी भारत में विशेषकर बंगाल प्रांत में इसे "काली पूजा" के नाम से भी मनाया जाता है । लोक मान्यता के अनुसार माँ काली ने अत्याचारी चंद-मुंड नाम के दैत्य का वध किया था ।

दक्षिण भारत में इन त्योहारों को सात्विकता की आसुरी शक्ति पर विजय की याद में "नरक चतुदर्शी" के रूप में मनाया जाता है । लोक विश्वास के अनुसार श्रीकृष्ण ने इसी दिन नरकासुर का वध किया था ।

वास्तव में इन त्योहारों के पीछे यही भावना निहित है कि हमारे अंदर दुर्गुणों का नाश हो एवं सद्‌गुणों का विकास हो । देवी-देवताओं की प्रतिमाएं और उनसे जुड़ी हुई कथाएं प्रतीक रूप में हैं । जनसामान्य केवल कोरे उपदेश द्वारा प्रेरित नहीं किया जा सकता । यही कारण रहे होंगे जिनसे मूर्ति रूप से सात्विक एवं आसुरी शक्तियों का प्रदर्शन आरंभ हुआ होगा । दुर्गा की प्रतिमा देवताओं की सम्मिलित शक्ति का ही प्रतीक है । "महिषासुर" राक्षस की प्रतिमा आसुरी या राक्षसी प्रवृत्ति का प्रतीक है । विघ्न-बाधा के दूर होने पर ही किसी कार्य में प्रगति हो सकती है । इसी भावना से "विघ्न हरण" गणेश की प्रतिमा की पूजा होती है । गणपति को बुद्धिदाता एवं उनकी सवारी चूहे को विघ्न के रूप में समझा जाता है । यह प्रतीक है कि ज्ञान रूपी गणेश विघ्न रूपी चूहे को वश में रखते हैं । देवी लक्ष्मी की प्रतिमा समृद्धि का प्रतीक है । इसी प्रकार रावण, मेघनाद एवं कुंभकर्ण रूपी आसुरी या बुराई की शक्तियों का विनाश सात्विकता या अच्छाई के प्रतीक "राम" द्वारा ही संभव है । वास्तव में मानव के अंदर मानवीय गुणों का विकास एवं आसुरी दुर्गुणों का नाश ही व्यक्ति के व्यक्तित्व को ऊपर उठा सकता है ।

वासंतीय त्योहार

मकर सक्रांति हमारे देश का ऐसा त्योहार है, जिसके साथ ऋतु परिवर्तन, धार्मिक मान्यताएं एवं फसल की कटाई का आनंद सब एक साथ जुड़े हुए हैं । यह त्योहार सारे देश में भिन्न-भिन्न नामों एवं धार्मिक रीति-रिवाजों और क्षेत्रीय विशेषताओं के साथ मनाया जाता है । भारत के अधिकांश भागों में इसे सक्रांति के नाम से मनाया जाता है । सम्पूर्ण उत्तर भारत में इस दिन लाखों की संख्या में लोग पवित्र नदियों एवं कुंडों में स्नान करते हैं तथा तिल एवं गुड़ का अर्पण कर सूर्य की पूजा करते हैं ।

पंजाब, हरियाणा एवं हिमाचल प्रदेश में इसे "लोहड़ी" के नाम से मनाया जाता है । इसके आठ दिन पूर्व से ही लोग घर-घर जाकर लोक गीत गाते हैं । आठवें दिन "लोहड़ी" पर लोग इकट्ठे होकर आग जलाते हैं एवं इसमें नए अन्न एवं तिल की आहूति देते हैं । महाराष्ट्र में इसे सक्रांति के नाम से मनाते हैं । विवाहित महिलाएं घर-घर जाकर गुड़ और तिल से बने पकवान तथा नए अन्न बांटती हैं ।

तमिलनाडु में इस त्योहार को तीन दिन मनाते हैं । पहले दिन को भोगी कहते हैं । दूसरे दिन पोंगल के रूप में मनाते हैं, जिसमें नये बर्तन में मीठे भात पकाकर सूर्य को अर्पित करते हैं । तीसरे दिन खेती में सहायक बैलों एवं गायों का श्रृंगार करते हैं । आंध्र प्रदेश एवं उड़ीसा में इसे सक्रांति में नाम से ही मनाते हैं । तिल और गुड तथा नए धान्य से सूर्य की पूजा करते हैं ।

मकर सक्रांति के बाद का महत्वपूर्ण त्योहार है बसंत पंचमी । यह त्योहार ऋतु परिवर्तन का सूचक है । इसका संबंध विद्या की देवी सरस्वती से भी जोड़ा जाता है। इसीलिए इस दिन स्कूलों में कक्षाओं को सजाया जाता है । पूर्वी भारत के राज्यों में देवी सरस्वती की मूर्ति स्थापित की जाती है । कई जगह छात्र-छात्राएं पीले परिधान धारण करते आते हैं । चारों ओर का वातावरण ही जैसे बसंती हो जाता है । इसी दिन हिंदी के विख्यात कवि महाप्राण निराला की जयंती भी मनायी जाती है ।

वासंतीय त्योहारों का चरम उत्कर्ष होली में व्यक्त होता है । फाल्गुन माह की पूर्णिमा को मनाया जाने वाला यह त्योहार उल्लास और उमंग लेकर आता है । शायद ही कोई त्योहार ऐसा हो, जो इतने राग-रंग के साथ मनाया जाता हो । हिंदी प्रदेशों में माघ से ही "फाग" गाया जाने लगता है । होली के पहले दिन यानि फाल्गुन मास की समाप्ति पर होलिका-दहन होता है । दूसरे दिन लोग एक-दूसरे से मिलते हैं, रंग-अबीर डालते हैं, गाते बजाते हैं ।

राष्ट्रीय पर्व

प्रत्येक राष्ट्र के जीवन के कुछ दिन ऐसे होते हैं, जिन्हें राष्ट्र हमेशा याद रखता है । इसी तरह कुछ ऐसे अविस्मरणीय महापुरुष होते हैं, जो उस राष्ट्र को नई दिशा देकर नए युग का प्रवर्तन कर जाते हैं ।

ऊपर हमने देखा कि किस प्रकार विभिन्न सम्प्रदायों, धर्मों एवं जातियों के महापुरुषों की जयंतियां मनाकर हम अपनी राष्ट्रीय एकता एवं विश्वबंधुत्व की भावना को मजबूत करते हैं । आगे हम देखेंगे कि वर्तमान भारत के निर्माण में कौन-कौन से विशेष दिन हैं एवं किन-किन महापुरुषों का विशेष योगदान रहा है । ऐसे दिवस एवं जन्मदिवस हमारे राष्ट्रीय पर्व हैं ।

15 अगस्त, 1947 को हमारे देश ने विदेशी शासन से मुक्ति पाई । इस स्वाधीनता दिवस को हम भारतवासी बड़े उल्लास के साथ मनाते हैं । देश की स्वाधीनता के लिए सभी धर्मों और सम्प्रदायों के लोगों ने एकजुट होकर संघर्ष किया । देश के सभी हिस्सों से लोगों ने विदेशी सत्ता के खिलाफ आवाज उठाई और अपनी कुर्बानी दी । बहुत दिनों के संघर्ष एवं अनगिनत लोगों के बलिदान के बाद हमें आजादी मिली । ऐसे स्मरणीय दिन को हम राष्ट्रीय त्योहार के रूप में मनाते हैं । दिल्ली के लालकिले पर प्रधानमंत्री राष्ट्रीय तिरंगा झंडा फहराते हैं और राष्ट्र को सम्बोधित करते हैं । इसी प्रकार 26 जनवरी, 1950 को हमारा देश "गणतंत्र" बना । इसी दिन सारे भारतवासियों को समानता का लोकतांत्रिक अधिकार प्राप्त हुआ था । भारत के संविधान के अनुसार जाति, धर्म, लिंग, सम्प्रदाय के आधार पर न कोई छोटा है न बड़ा । गणतंत्र दिवस भी बड़े उत्साह और उमंग से मनाया जाता है । मुख्य समारोह दिल्ली के विजय चौक पर राष्ट्रपति द्वारा ध्वजारोहण से होता है । सेना के सभी अंगों द्वारा विशेष परेड एवं देश की प्रगति की झांकियां निकाली जाती हैं । इसी तरह के कार्यक्रम राज्य की राजधानियों एवं अन्य शहरों में भी होते हैं ।

2 अक्तूबर को हम राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती मनाते हैं । गांधी जी ने जहां देश की आजादी के आंदोलन का नेतृत्व एवं मार्गदर्शन किया, वहीं अहिंसा की शक्ति द्वारा अंग्रेज़ी शासन से इस देश को मुक्ति दिलाई । गांधी जी के विचारों एवं कार्यों ने इस देश पर अमिट छाप छोड़ी है । अछूतोद्धार, साम्प्रदायिक एकता एवं अहिंसा उनकी महान देन है । 30 जनवरी, 1948 को एक धर्मांध व्यक्ति की गोली से इस अहिंसा के पुजारी का निधन हो गया । सारे विश्व में इस दुखद घटना से शोक छा गया था । हम हर वर्ष इस दिन को "शहीद दिवस" के रूप में मनाते हैं ।

इस प्रकार हमारे देश के त्योहार चाहे धार्मिक दृष्टि से मनाये जा रहे हों या नये वर्ष की आगवानी के रूप में, फसल की कटाई एवं खलिहानों के भरने की खुशी में हों या महापुरुषों की याद में, सभी अपनी विशेषताओं एवं क्षेत्रीय प्रभाव से युक्त होने के साथ ही, देश की राष्ट्रीय एवं सांस्कृतिक एकता और अखंडता को मजबूती

प्रदान करते हैं । ये त्योहार जहां जनमानस में उल्लास, उमंग एवं खुशी भर देते हैं, वहीं हमारे अंदर देशभक्ति एवं गौरव की भावना के साथ-साथ विश्वबंधुत्व एवं समन्वय की भावना भी बढ़ाते हैं । इनके द्वारा महापुरुषों के उपदेश हमें बार-बार इस बात की याद दिलाते हैं कि सदविचार एवं सद्भावना द्वारा ही हम प्रगति की ओर बढ़ सकते हैं । इन त्योहारों के माध्यम से हमें यह भी शिक्षा मिलती है कि वास्तव में सभी धर्मों का मूल लक्ष्य एक है । केवल उस लक्ष्य तक पहुंचने के तरीके अलग-अलग हैं । अतः त्योहार हमारी स्वस्थ सांस्कृतिक विरासत की रक्षा, देश की एकता एवं विश्वबंधुत्व की भावना बढ़ाने में सहायक हैं ।

- अपनी छवि का ध्यान रखें
  क्योंकि इसकी आयु आपकी आयु से कहीं ज्यादा होती है ।

- संस्कारों से बड़ी कोई वसीयत नहीं होती
  और इमानदारी से बड़ी कोई विरासत नहीं होती ।

- बुराई को देखना और सुनना ही
  बुराई की शुरुआत है ।

- इंसान हर घर में जन्म लेता है
  लेकिन इंसानियत कहीं-कहीं ही जन्म लेती है ।

- पूरे संसार में ईश्वर ने
  केवल इंसान को ही मुस्कुराने का गुण दिया है
  इस गुण को खोइये मत

****

सामान्य ज्ञान

प्रश्नोत्तरी

प्रश्न- किस क्रिकेटर ने अपना पहला शतक तिहरे शतक के रूप में लगाया था?

उत्तर- करुण नायर ने

प्रश्न- 2015 में किस देश में भूकम्प से बड़ी तबाही हुई थी?

उत्तर- नेपाल में

प्रश्न- सार्क मछली के शरीर में कितनी हड्डियां होती हैं ?

उत्तर- सार्क मछली के शरीर में कोई हड्डी नहीं होती ।

प्रश्न- हड़प्पा सभ्यता दूसरे किस नाम से जानी जाती है ?

उत्तर- सिंधु घाटी की सभ्यता

प्रश्न- ऋषि मुनियों के पास रहकर जहां शिक्षा ली जाती थी उसे क्या कहते हैं ?

उत्तर- गुरुकूल

प्रश्न- फ्लाइंग सिख के नाम से कौन मशहूर है ?

उत्तर- मिल्खा सिंह

प्रश्न- ब्रह्माण्ड में सूरज से चौथे स्थान पर कौन सा ग्रह आता है ?

उत्तर- मंगल ग्रह

प्रश्न- दुनिया में प्रथम फुटबाल क्लब "शेफील्ड फुटबॉल क्लब" का गठन किस देश में हुआ था?

उत्तर- इंग्लैंड में

प्रश्न- हील स्टेशन धर्मशाला किस राज्य में है ?

उत्तर- हिमाचल प्रदेश

प्रश्न- यामिनी कृष्ण मूर्ति का संबंध किस नृत्य से है ?

उत्तर- कुचिपुड़ी

प्रश्न- बैडमिंटन की शटल बनाने के लिए कितने पंखों का इस्तेमाल किया जाता है ?

उत्तर- सोलह पंखों का

प्रश्न- "तोता-ए-हिन्द" के नाम से कौन प्रसिद्ध है ?

उत्तर- अमीर खुसरो

प्रश्न- भारत के प्रथम राष्ट्रपति का क्या नाम है ?

उत्तर- डॉ. राजेन्द्र प्रसाद

प्रश्न- सबसे ज्यादा धान किस देश में पैदा होता है ?

उत्तर- चीन में

प्रश्न- वह कौन सी बीमारी है जिसके होने से कुत्तों से डर लगता है ?

उत्तर- सीनोफोबिया

प्रश्न- जैन धर्म के संस्थापक कौन थे ?

उत्तर- ऋषभदेव

प्रश्न- बाबा विश्वनाथ कौन थे ?

उत्तर- शिव

प्रश्न- इलाहाबंद स्थित "अल्फ्रेड पार्क" का नाम किस क्रांतिकारी के नाम पर रखा गया है ?

उत्तर- चन्द्रशेखर आजाद

प्रश्न- भारत के किस राज्य की जनसंख्या सबसे कम है ?

उत्तर- सिक्किम

प्रश्न- ह्रतिक रोशन की पहली फिल्म कौन सी है ?

उत्तर- कहो न प्यार है

प्रश्न- बांग्लादेश की प्रधानमंत्री कौन है ?

उत्तर- शेख हसीना

प्रश्न- विश्व की छत किसे कहा गया है ?

उत्तर- तिब्बत

प्रश्न- प्राचीन विश्वविद्यालय नालन्दा किस राज्य में था ?

उत्तर- बिहार

प्रश्न- सिकन्दर किस देश का शासक था ?

उत्तर- यूनान

प्रश्न- मधुमक्खी कौन सी मीठी चीज एकत्रित करती है ?

उत्तर- शहद

प्रश्न- भारत के सबसे नए राज्य का नाम बताओ ?

उत्तर- तेलंगाना

प्रश्न- मनुष्य ने सबसे पहले किसे पालतू बनाया था ?

उत्तर- कुत्ता

प्रश्न- विश्व में क्षेत्रफल की दृष्टि से सबसे बड़ा देश कौन सा है ?

उत्तर- रूस

प्रश्न- भारत में पहली अंडर ग्राउण्ड मेट्रो रेल किस शहर में बनी थी ?

उत्तर- कोलकाता

प्रश्न- मनुष्य ने सबसे पहले किस धातु का प्रयोग किया था ?

उत्तर- ताम्बा

प्रश्न- किस राज्य में रबड़ का उत्पादन सबसे अधिक होता है ?

उत्तर- केरल

प्रश्न- हड़प्पा संस्कृति के चित्र वाली लिपि कैसे लिखी जाती थी ?

उत्तर- बाएं से दाएं

क्या आप जानते हैं

1. सारस दुनिया का सबसे लम्बा पक्षी है जो उड़ सकता है । यह केवल भारत में ही पाया जाता है ।

2. मनुष्य में जन्म के समय 300 हड्डियां होती हैं परन्तु 18 साल तक होते-होते वे हड्डियां आपस में जुड़कर 206 रह जाती हैं ।

3. TYPEWRITER सबसे लम्बा शब्द है जो KEYBOARD पर एक ही लाइन में टाइप होता है ।

4. समय से पहले पैदा होने वाले ज्यादातर बच्चे Left-handed होते हैं ।

5. AMUL का पूरा नाम Anand Milk Union Limited है ।

6. मनुष्य द्वारा खाए जाने वाले पदार्थों में शहद एकमात्र ऐसा पदार्थ है जो कभी खराब नहीं होता ।

7. इंसान के दिमाग का वजन लगभग 1.4 किलो होता है ।

8. दुनिया में कोई भी नीले रंग का फल नहीं होता है । ब्लू-बेरिज भी पर्पल यानि बैंगनी रंग की होती है ।

9. गाय सीढ़ियों पर चढ़ तो सकती है लेकिन वापस नीचे नहीं उतर सकती।

10. नेपाल विश्व का ऐसा देश है जो कभी गुलाम नहीं हुआ ।

11. "मार्शल आर्ट" भारत की खोज है । बंद में बोध भिक्षुओं ने इसे भारत के बाहर फैलाया ।

12. माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे भीड़ से दूर रहें परन्तु उनसे यह अपेक्षा करते हैं कि जो सब करते हैं वो उनके बच्चे भी करें ।

हिंदी–शायरी.इन

1. सुलाती जिंदगी से मौत आ जाए तो बेहतर है,
   हमसे दिल के अरमानों का अब मातम नहीं होता ।

2. ढूंढोगे कहां मुझको, मेरा पता लेते जाओ,
   एक कब्र नई होगी, एक जलता दीया होगा ।

3. एक दिन निकला सैर को मेरे दिल में कुछ अरमान थे,
   एक तरफ थी झाड़ियांé .. एक तरफ श्मशान थे,
   पैर तले एक हड्डी आई उसके भी यही बयान थे,
   चलने वाले संभल कर चलना हम भी कभी इंसान थे ।

4. आसमान के परे मुकाम मिल जाए,
   खुदा को मेरा ये पैगाम मिल जाए,
   थक गई है धड़कनें अब तो चलते-चलते,
   ठहरे सांसें तो शायद आराम मिल जाए ।

5. मौत को तो यूं ही बदनाम करते हैं लोग,
   तकलीफ तो कम्बख्त जिन्दगी देती है ।

6. अंधेरे को अंधेरा नहीं सिर्फ रोशनी मिटा सकती है,
   नफरत को नफरत नहीं सिर्फ प्यार मिटा सकता है ।

7. श्रद्धा ज्ञान देती है, नम्रता मान देती है,
   और योग्यता स्थान देती है,
   पर तीनों मिल जाएं तो,
   व्यक्ति को हर जगह सम्मान देती है ।

8. जिंदगी का सबसे खूबसूरत पौधा विश्वास होता है,
जो जमीन में नहीं दिल में उगता है ।

9. अपनाने के लिए हजार खूबियां कम हैं,
छोड़ने के लिए एक कमी ही काफी है ।

10. आसमां में मत ढूंढ अपने सपनों को,
सपनों के लिए तो जमीं जरुरी है,
सब कुछ मिल जाए तो दुनियां में क्या मजा,
जीने के लिए एक कमी भी जरुरी है ।

11. सुरमे की तरह पीसा है हमें हालातों ने,
तब जा के चढ़े हैं लोगों की निगाहों में ।

12. निकले हम दुनियां की भीड़ में तो पता चला,
कि हर वो शख्स अकेला है जो दूसरों पर भरोसा करता है ।

-स्रोतः इंटरनेट

बारिश की बूंदे भले ही छोटी हों लेकिन उनका लगातार बरसना बड़ी नदियों का बहाव बन जाता है । वैसे ही हमारे छोटे-छोटे प्रयास भी जिन्दगी में बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं ।

पर्यटन

<u>श्रीखंड– *ऋषियों-मुनियों की तपस्थली*</u>

श्रीखंड हिमांचल में स्थित है । यहां पहुंचना अत्यंत कठिन और चुनौतीपूर्ण है। यहां पर प्रकृति के अद्भुत एवं रोमांचित करने वाले अनुपम दृश्य हैं जो मानव को अपनी ओर आकर्षित करते हैं । लगभग 18500 फुट की ऊंचाई पर स्थित, 70 फीट ऊँचे शिवलिंग के दर्शन करने के लिए शिमला से 135 किलोमीटर दूर रामपुर पहुंचना होता है । शिमला से रामपुर के लिए लगभग हर घंटे बस मिलती है, यहां से 38 किलोमीटर आगे सिंघाद पहुंचते हैं ।

श्रीखंड यात्रा का सही समय जुलाई है । यात्रा दिन में ही सुरक्षित है क्योंकि पहाड़ों में रात के सफर के लिए बसें नहीं चलती हैं । वैसे भी पहाड़ी रास्ते टेढ़े-मेढ़े होते हैं जिनसे खतरा बना रहता है । वहां पर होटल की सुविधा तो है लेकिन वे ज्यादा बड़े नहीं होते हैं और रात को होटल मिलते भी नहीं हैं । रास्ते में सतलुज नदी आती है जो रामपुर के बीचों-बीच गुजरती है । रामपुर से कोई बस नहीं मिलती वहां से जीप इत्यादि भाड़े पर करनी पड़ती है । इसके बाद, देवदंडक आ जाता है जो एक गुफा है जिसमें कहा जाता है कि यहां पर शिवजी भगवान प्रविष्ट होकर श्रीखंड में प्रकट हुए थे । इस गुफा का द्वार संकरा है और अन्दर एक शिवलिंग भी है । आगे चलकर जाओं नाम का एक गांव आता है । जाओं से सिंघाद तीन किलोमीटर आगे है। एक घंटे की यात्रा के बाद श्रीखंड पहुंचा जा सकता है । यात्रा अत्यंत कठिन है इसलिए स्वस्थ एवं योग्य व्यक्ति को ही वहां पर जाना चाहिए । भराथी नाले का लगभग 3-4 किलोमीटर का एक अत्यंत संकरा रास्ता है जो कुर्पन नदी के साथ-साथ चलता है । रास्ते में तीखे खतरनाक मोड़ और बिल्कुल खड़ी, पहली सीढ़ियाँ हैं ।

भराथी नाला, कुर्पन पार करने के लिए पुल का नाम है, जो लगभग 1400 मीटर की ऊंचाई पर है । आगे, 3500 मीटर की ऊंचाई पर स्थित थाचरु तक जाने के लिए नौ किलोमीटर की लम्बी चढ़ाई है । रास्ते में झरने भी हैं । जाओं से लगभग 11 किलोमीटर चलने के बाद श्रीखंड महादेव के दर्शन होने शुरु हो

जाते हैं । लेकिन जगह काफी दुर्गम, अत्यंत ऊंची, असंभव लगती है । यहां से शिवलिंग बहुत छोटा दिखता है ।

इससे आगे एक घंटे की और चढ़ाई के बाद थाचरु आ जाता है । वहां पर रात को ठहरने के लिए टैंट इत्यादि की काफी सुविधा है और श्रीखंड महादेव यात्रा समिति द्वारा लंगर भी चलाया जाता है । इससे आगे, काली घाटी तक तीन किलोमीटर की और चढ़ाई है । यहां घने वृक्ष और जंगली घास तथा अनेक प्रकार की जड़ी-बूटियां हैं । एक विशेष प्रकार का पीले फूलों वाला पौधा भी मिलता है जिसके कारण ढलाने पीली नजर आता हैं और यह नजारा बहुत ही मनमोहक होता है ।

काली घाटी में काली मां का मंदिर है । यहां पर घने काले बादल छाए रहते हैं और मुसलाधार बारिश होती है । कुछ दूर चलने के बाद सीधी ढलान आती है, वहां कोई मिट्टी नहीं सिर्फ चट्टानें और पत्थर हैं । यह बहुत ही सुन्दर घाटी है । यहां चरवाहे अपनी भेड़ें चराने आते हैं । यहां से आगे भीम द्वार के लिए और 10 किलोमीटर का रास्ता तय करना पड़ता है । रास्ते में झरने दिखाई देते हैं और झरनों के चारों ओर बर्फ की मोटी परत जम जाती है । पानी का वेग काफी तीव्र होता है । लगातार बारिश होने के कारण रास्ते में घना कीचड़ मिलता है और चलने के लिए रास्ता भी बहुत मुश्किल से मिल पाता है । झरने भी काले बादलों के बीच भयंकर और खतरनाक प्रतीत होते हैं । भीम द्वार तक ऐसा ही रास्ता है । लगभग तीन किलोमीटर आगे चलकर एक बहुत बड़ा चरागाह आ जाता है । इससे आगे एक बड़ी घाटी आती है जो चारों ओर से पहाड़ों से घिरी हुई है । हरे-भरे घास के मैदान और दूधिया झरने हैं । यही भी द्वार है और यहां ठंड बहुत है । यहां पर रात को ठहरने के लिए टैंट और लंगर की सुविधा है । लंगर में खाने के लिए दाल और चावल मिलता है । भीम द्वार लगभग चार हजार मीटर की ऊंचाई पर स्थित है । अगले दिन यहां से एक-दो झरने पार करने के बाद सीधी चढ़ाई शुरु हो जाती है और रास्ते में शिलाएं और पत्थर हैं ।

पार्वती बाग पहुंचने के बाद आगे गौरी कुंड तक का रास्ता शिलाओं और पत्थरों का है । रास्ते में "ब्रह्म कमल" नाम की एक खूबसूरत और अदभुत चीज देखने को मिलती है । यह अदभुत पुष्प इसी क्षेत्र में मिलता है जो जुलाई-अगस्त में खिलता है । गौरी कुंड में एक सरोवर है जो तीन ओर से बर्फीले पहाड़ों से घिरा हुआ है । यहां माता की एक छोटी सी प्रतिमा भी है । सरोवर का पानी बर्फीला है जिसमें नहाना बहुत ही मुश्किल होता है । आगे एक पहाड़ है जिसकी चोटी तक सीधी चढ़ाई है । रास्ते के लिए लाल रंग के निशान बनाए हुए हैं । पहाड़ पर चढ़ने के बाद श्रीखंड महादेव बहुत ऊंचाई पर दिखाई दे रहे थे । बीच में कई पहाड़ियां आती हैं जो सीधी खड़ी हैं । इसके अलावा, एक पतला सा ग्लेशियर भी दिखाई देता है जिसके पार करने के बाद ही महादेव के दर्शन करने होते हैं । यह रास्ता अत्यंत दुर्गम और खतरनाक है । इससे आगे दो किलोमीटर और चढ़ना होता है । बीच में अनेक छोटे-बड़े पत्थर हैं । वहीं से किन्नौर की बर्फ से ढकी चोटियां दिखाई देने लगती हैं । ग्लेशियर पार करने के बाद भगवान भोले नाथ का लगभग 70 फुट ऊँचा प्राकृतिक शिवलिंग आ जाता है । इसे ही श्रीखंड कहते हैं । श्रीखंड शिला अत्यंत विशाल है । साथ ही पार्वती और गणेश शिलाएं भी हैं । यहां पर आने वाले बहुत से भक्तगण त्रिशूल चढ़ाते हैं । भगवान को बेल पत्र और प्रसाद अर्पित कर शिला की परिक्रमा की जाती है । भक्तगण पूजा करके यहीं पर थोड़ा समय बिता सकते हैं और दूर-दूर तक फैली अन्य पर्वत मालाओं के भी नजारे देख सकते हैं । जीवन में हमें भी इस प्रकार की अनोखी और अलौकिक यात्रा करनी चाहिए ।

****

जयशंकर प्रसाद की कविताएं

(1)

उठ उठ री लघु लघु लोल लहर !
करुणा की नव अँगराई-सी,
मलयानिल की परछाई-सी,
इस सूखे तट पर छिटक छहर !

शीतल कोमल चिर कम्पन-सी,
दुर्ललित हठीले बचपन-सी,
तू लौट कहाँ जाती है री ï
यह खेल खेल ले ठहर ठहर !

उठ-उठ गिर-गिर फिर-फिर आती,
नर्तित पद-चिन्ह बना जाती,
सिकता की रेखायें उभार ï
भर जाती अपनी तरल-सिहर !

तू भूल न री, पंकज वन में,
जीवन के इस सूनेपन में,
ओ प्यार-पुलक से भरी ढुलक !
आ चूम पुलिन के विरस अधर !

(2)

निजी अलकों के अन्धकार में तुम कैसे छिप आओगे ?
इतना सजग कुतूहल ! ठहरो, यह न कभी बन पाओगे !
आह, चूम लूँ जिन चरणों को चाँप-चाँप कर उन्हें नहीं ï
दुख दो इतना, अरे अरुणिमा ऊषा-सी वह उधर बही ।
वसुधा चरण-चिन्ह-सी बन कर यहीं पड़ी रह जायेगी ।
प्राची रज कुंकुम ले चाहे अपना भाल सजावेगी ।
देख न लूँ, इतनी ही तो है इच्छा ? लो सिर झुका हुआ ।
कोमल किरन-ऊँगलियों से ढँक दोगे यह दृग खुला हुआ ।
फिर कह दोगे; पहचानो तो मैं हूँ कौन बताओ तो ।
किन्तु उन्हीं अधरों से, पहले उनकी हँसी दबाओ तो ।
सिहर भरे निज शिथिल मृदुल अंचल को अधरों से पकड़ो ।
बेला बीत चली है चंचल बाहु-लता से आ जकड़ों ।

तुम हो कौन और मैं क्या हूँ
इसमें क्या है धरा, सुनो,
मानस जलधि रहे चिर चुम्बित ï
मेरे क्षितिज ! उदार बनो ।

आपको यह चुनने का अवसर नहीं मिलता है कि आप किस प्रकार से अथवा कब मरेंगे। आप केवल इतना ही निर्णय कर सकते हैं कि आप किस प्रकार से जिंदगी को जीने जा रहे हैं ।

- जॉन बेइज़

मधुप गुनगुना कर कह जाता कौन कहानी यह अपनी,
मुरझाकर गिर रही पत्तियाँ देखो कितनी आज घनी ।
इस गम्भीर अनन्त नीलिमा में असंख्य जीवन-इतिहास ï
यह लो, करते ही रहते हैं अपना व्यंग्य-मलिन उपहास ।
तब भी कहते हो - कह डालूँ दुर्बलता अपनी बीती !
तुम सुनकर सुख पाओगे, देखोगे - यह गागर रीती ।
किन्तु कहीं ऐसा न हो कि तुम ही खाली करने वाले -
अपने को समझो, मेरा रस ले अपनी भरने वाले ।
यह विडम्बना ! अरी सरलते तेरी हँसी उड़ाऊँ मैं ।
भूलें अपनी, या प्रवच्चना औरों की दिखलाऊँ मैं ।
उज्जवल गाथा कैसे गाऊँ मधुर चाँदनी रातों की ।
अरे खिलखिला कर हँसते होने वाली उन बातों की ।
मिला कहाँ वह सुख जिसका मैं स्वपन देखकर जाग गया ?
आलिंगन में आते-आते मुसक्या कर जो भाग गया ।
जिसके अरुण-कपोलों की मतवाली सुन्दर छाया में ।
अनुरागिनी उषा लेती थी निज सुहाग मधुभाया में ।
उसकी स्मृति पाथेय बनी है थके पथिक की पन्था की ।
सीवन को उधेड़ कर देखोगे क्यों मेरी कन्था की ?
छोटे-से जीवन की कैसे बड़ी कथाएँ आज कहूँ ?
क्या यह अच्छा नहीं कि औरों की सुनता मैं मौन रहूँ ?
सुनकर क्या तुम भला करोगे - मेरी भोली आत्म-कथा ?
अभी समय भी नहीं ï थकी सोई है मेरी मौन व्यथा ।

0-0-0-0-0

सेहत

चीकू खाने के फायदे

आलू की तरह दिखने वाला चीकू एक मीठा फल है, जो हर मौसम में पाया जाता है । इसे इंग्लिश में sapota कहते हैं, जिसे बहुत कम लोग जानते होंगे । चीकू नाम से यह ज्यादा प्रचलित है । चीकू में कैलोरी की अधिकता होती है, जैसे आम व केला में होती है । ये हमारे स्वास्थ्य, बाल व त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है । ये गोल आकार का होता है, इसमें ऊपरी परत में छिलका होता है, जिसे छील कर खाया जाता है । अन्दर पल्प होता है जिसके अंदर बीज भी होता है । ये आसानी से पचने वाला फल है जिसमें शुगर की मात्रा अधिक होती है । इसकी उपज भारत व मैक्सिको में सबसे अधिक है । ये विटामिन व मिनिरल्स का बहुत अच्छा -ाेत है ।

विद्यमान पोषक तत्व

चीकू में विटामिन, गुलुकोस, कैलोरी, कॉपर, पोटेशियम, आयरन होता है ।

स्किन को होने वाले फायदे

1. चीकू से आपकी स्किन प्राकृतिक रूप से सुंदर व तंदरुस्त बनती है । इसमें मौजूद विटामिन ई आपकी स्किन को मोइस्चर देता है जिससे आपकी त्वचा हेल्थी और सुंदर होती है ।
2. इसमें एंटीओक्सिडेंट होता है जिससे यह एक तरह का एंटी-एजिंग का भी काम करता है । इसके खाने से चेहरे में झुर्रियां नहीं आती हैं ।
3. इसके खाने से चेहरे पर मुहांसे नहीं आते हैं ।
4. चीकू में विटामिन ए व सी होता है जिसे खाने से स्किन ग्लो करती है ।

बालों को होने वाले फायदे

ये हम सब जानते हैं कि अगर हम अच्छी डाइट लेंगे, तो हमारे शरीर का हर एक भाग स्वस्थ रहेगा । चीकू खाने से हमारे बालों को भी पोषण मिलता है । बालों की परेशानी तब होती है जब हम खान-पान पर ध्यान नहीं देते हैं । बालों में

केमिकल का अधिक प्रयोग होता है । चीकू में सारे पोषक तत्व होते हैं जो बालों को मजबूत और हेल्थी बनाते हैं ।

5. चीकू खाने से बालों को मोइस्चर मिलता है, साथ ही वे मैनेजबल होते हैं ।
6. चीकू के बीज का तेल भी आता है जिसे लगाने से बाल जड़ से मजबूत होते हैं साथ ही वे लम्बे होते हैं ।
7. इसके अलावा आप चीकू के बीज को पीस कर उसका पेस्ट बना लें, अब उसमें कास्टर ऑयल मिलाकर, बालों की जड़ में लगायें । इसे 1 घंटे बाद धोएं इससे बाल सॉफ्ट मजबूत होंगे ।

<u>हेल्थ को होने वाले फायदे</u>

चीकू स्वाद में तो अच्छा होता ही है, स्वास्थ्य के लिए भी बहुत अच्छा फल है । ये फल आसानी से पच जाता है साथ ही इसे खाते ही शरीर में एनर्जी आती है क्योंकि इसमें ग्लूकोस अधिक मात्रा में होता है । इसलिए इसे शेक के रूप में सबसे अधिक प्रयोग किया जाता है ।

8. आंखों के लिए अच्छा ï इसमें विटामिन ए की अधिकता होने के कारण ये आँखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है ।
9. एनर्जी दिलाये - ग्लूकोस होने के कारण ये आपको तुरंत एनर्जी प्रदान करता है । एथलीट को ज्यादा एनर्जी की जरुरत होती है इसलिए वे चीकू का फल अधिक मात्रा में खाते हैं ।
10. कैंसर से बचाए - चीकू में उपस्थित विटामिन ए व बी शरीर में कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ाने नहीं देता है । इसमें एंटीओक्सिडेंट व फाइबर भी होता है जिससे ये शरीर के सारे विषेले पदार्थ को भी बाहर निकालता है । विटामिन ए से फेफड़ों व मुंह के कैंसर से बचा जा सकता है ।
11. हड्डी(Bones) मजबूत करे - हड्डी को मजबूत करने के लिए शरीर को अतिरिक्त मात्रा में कैल्शियम, फोस्फोरस व आयरन की जरुरत पड़ती है । चीकू में ये तीनों ही पोषक तत्व होते हैं जिससे ये हड्डियों के लिए बहुत अच्छा है ।
12. कब्ज की परेशानी दूर करे - चीकू में फाइबर की मात्रा अत्याधिक होती है व फाइबर का सेवन करने से कब्ज की परेशानी नहीं होती है ।

13. गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद - अक्सर गर्भस्थ के दौरान महिलाओं को बहुत से फल, सब्जियों को खाने के लिए मना कर दिया जाता है । लेकिन चीकू ऐसा फल है जिसे डॉक्टर हमेशा खाने को बोलते हैं । इसे खाने से गर्भवती महिला को कमजोरी नहीं होती है ।
14. एंटी वायरल व एंटीबैक्टीरिया प्रॉपर्टीज - चीकू में ये दोनों प्रॉपर्टीज होती है जिससे किसी भी तरह का कोई इन्फेक्शन हमारे शरीर में असर नहीं कर पाता ।
15. डायरिया में सहायक ï इसमें पानी की अधिकता होती है जिससे डायरिया में ये फायदा करता है । पानी में चीकू को उबालकर उस पानी को पियें व चीकू भी खा सकते हैं । इससे बवासीर की परेशानी भी दूर होती है ।
16. मेंटली स्ट्रोंग करे - कई बार चिंता, परेशानी, डिप्रेशन से सर दुखने लगता है, मन भारी रहता है । ऐसे में आपको चीकू फल खाना चाहिए जिससे मन बहुत शांत रहता है ।
17. सर्दी-जुकाम - चीकू खाने से कफ की परेशानी दूर होती है ।
18. किडनी पथरी(स्टोन) - चीकू के बीज को पीस कर खाने से ये किडनी व ब्लाडर में होने वाले स्टोन को दूर करता है । इससे किडनी की दूसरी परेशानियां भी दूर होती हैं ।
19. विषेले तत्व निकाले - चीकू खाने से पेशाब अधिक लगती है जिससे शरीर के सारे विषेले तत्व निकल जाते हैं । इससे शरीर में पानी की मात्रा बनी रहती है ।
20. अन्य फायदे -
    - दांतों में केविटी लगने से रोके
    - एनीमिया से बचाए
    - ब्लडप्रेशर कन्ट्रोल करे
    - माउथ अल्सर से बचाए
    - अनिद्रा की परेशानी दूर करे
    - दस्त में भी चीकू फायदा करता है
    - इसे खाने से आंते मजबूत होती हैं
    - मूत्र में जलन की परेशानी चीकू खाने से दूर होती है ।

छोटा सा दिखने वाला ये फल बड़ा गुणकारी है, इसे आप अपनी डाइट में जरूर शामिल करें । इसमें प्रोटीन भी होता है जिससे शरीर में अच्छी ग्रोथ होती है ।

सूचना का अधिकार

स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात् 12 अक्तूबर, 2005 से सूचना के अधिकार द्वारा नागरिकों के लिए लोकतंत्र में सम्भवतः पहली बार आम नागरिक की सर्वोच्चता स्थापित की गई । देश की सामान्य जनता को सार्वजनिक संस्थाओं के पास उपलब्ध जानकारी लेने का अधिकार दिया गया है ।

इससे ई-शासन और सूचना प्रौद्योगिकी के युग में अपनी समस्याओं में उलझे प्रशासनिक ढांचे में नई संस्कृति स्थापित करने का अवसर मिला है । अब भारत भी दुनिया के उन देशों में शामिल हो गया है, जिन्होंने अपने नागरिकों को सूचना का अधिकार प्रदान कर पारदर्शी, जवाबदेह एवं गुड गवर्नेंस स्थापित करने की व्यवस्थाएं कर रखी हैं ।

इस कानून के कार्यान्वयन के दौरान कानून के दायरे एवं निष्पादन से जुड़े ऐसे मुद्दे आए जिनका समय रहते समाधान किया जाना आवश्यक है । शायद इसी आकांक्षा को देखते हुए 6 अध्यायों एवं 32 धाराओं के इस छोटे से लेकिन प्रभावशाली कानून की धारा 30 में यह प्रावधान है कि इस कानून का पुनः परीक्षण कर कानून के कार्यान्वयन में आ रही मुश्किलों को दूर करने के लिए केन्द्र सरकार द्वारा निर्देश दिए जा सकते हैं ।

तथापि, सूचना के अधिकार कानून के कार्यान्वयन से जुड़ी कुछ अस्पष्टताओं को दूर किए जाने की दृष्टि से कुछ और प्रयास किए जाने की आवश्यकता है । देशभर के विविध क्षेत्रों, मीडिया, सिविल सोसाइटी के संगठनों को लागू करने के लिए जिम्मेदार सार्वजनिक संस्थाओं में कानून के विविध प्रावधानों के अर्थ, दायरे को लेकर जो भ्रांतियां हैं उनका समाधान आवश्यक है । ऐसे कुछ मुद्दों पर विचार एवं विकल्पों की पहचान करना जरूरी है ।

सूचना के अधिकार कानून का सर्वाधिक महत्वपूर्ण पहलू लोक प्राधिकरण के मुद्दे पर स्पष्टता की आवश्यकता है । कानून की धारा 2(एच) के तहत लोक प्राधिकरण अथवा सार्वजनिक संस्थाओं के पास उपलब्ध सूचनाओं की मांग कर सकता है ।

सार्वजनिक संस्थाओं में संविधान द्वारा स्थापित, संसद या किसी राज्य विधायिका के कानून द्वारा स्थापित, केन्द्र या राज्य सरकार की किसी अधिसूचना या आदेश के द्वारा स्थापित, राज्य व केन्द्र सरकार के स्वामित्व वाली, उनके द्वारा नियंत्रित या पर्याप्त मात्रा में सरकारी धनराशियां पाने वाले निकाय सभी गैर-सरकारी संगठनों व निजी क्षेत्रों के निकाय जो सरकार के द्वारा प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से वित्तपोषित हैं, शामिल हैं ।

अब इस लोक प्राधिकरण की व्यापक परिभाषा जिसमें पंचायत से लेकर राष्ट्रपति कार्यालय तक के स्तर शामिल हैं, जिससे सूचना मांग सकते हैं । लेकिन व्यावहारिक रूप से सामान्य नागरिक के लिए यह जान पाना कठिन है कि लोक प्राधिकरण संस्थाओं अथवा पब्लिक अथॉरिटी में कौन सी संस्थाएं शामिल हैं या कौन सी नहीं ।

एक सामान्य नागरिक के लिए यह जान पाना भी कठिन है कि कब-कब किस प्रशासकीय आदेश अथवा नोटिस से पब्लिक अथॉरिटी कायम की गई अथवा सरकार के द्वारा नियंत्रित निकाय कौन से हैं ? या फिर ऐसे गैर-सरकारी संगठन कौन से हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से वित्तपोषित हैं ? इसी प्रकार इस परिभाषा में "नियंत्रित" आंशिक सहायता प्राप्त संगठन उलझनपूर्ण शब्द हैं ।

कानून में अपील अधिकारी के संबंध में भी अस्पष्टता है । सूचना के अधिकार कानून का यह प्रावधान है कि प्रत्येक सार्वजनिक संस्था में सूचना अधिकारी की नियुक्ति होगी । यदि आवेदक लोक सूचना अधिकारी के सूचना के अधिकार के आवेदन पर दिए गए निर्णय से असंतुष्ट हैं तो उसे दो स्तरों पर अपील का अधिकार है । प्रथम अपील अधिकारी उसी सार्वजनिक संस्था के लोक सूचना के वरिष्ठ अधिकारी तथा द्वितीय अपील केन्द्रीय अथवा राज्य सूचना आयोग होंगे ।

इस तरह कानून के अनुसार प्रथम अपील अधिकारी एक महत्वपूर्ण स्तर है जो नागरिकों को राहत प्रदान करेगा । अब तक का अनुभव यह है कि प्रथम अपील अधिकारी के निर्णय सामान्यत: वही होते हैं जो लोक सूचना अधिकारी के होते हैं । प्रथम अपील अधिकारी के कर्त्तव्य, जिम्मेदारी, गलत निर्णय देने पर जुर्माने की कोई व्यवस्था नहीं है । मजबूरन नागरिक द्वितीय अपील में सूचना आयोगों का दरवाजा

खटखटाता है, जिससे देश के सूचना आयोगों के पास सूचना के अधिकार में लम्बित मामलों की सजा बढ़ती जा रही है ।

सूचना के अधिकार कानून का सर्वाधिक महत्वपूर्ण पहलू कानून की धारा 4(1)(क) के तहत 17 श्रेणियों की सूचनाएं बिना नागरिक की मांग के स्वत: आगे बढ़ाकर प्रकाशित करनी थी । उसे समय-समय पर अद्यतन भी करना था । दुर्भाग्यवश यह अपेक्षा औपचारिक रह गई हैं ।

यह ध्यानपूर्वक विश्लेषण किया जाये तो इन 17 श्रेणियों की सूचनाओं को प्रकाशित कर देने से अथवा रिकॉर्ड मैनेजमेंट की व्यवस्थाओं से सार्वजनिक संस्थाओं का कार्यभार घटता है । सूचना के अधिकार के आवेदनों की संख्या कम होती है तथा पारदर्शी ढांचा कायम होता है । लेकिन यह कार्य व्यापक रूप में नहीं हो पाया । सार्वजनिक संस्थाओं की इच्छा पर है कि वे चाहे तो धारा 4 के तहत 17 श्रेणियों की सूचनाएं उजागर करे अथवा न करे क्योंकि इसमें दंड का प्रावधान नहीं है ।

कानून में सर्वाधिक उलझन आज देशभर में फीस के संदर्भ में अलग-अलग मतों को प्रकट करने से आ रही है । कानून की धारा 6(1) में आवेदन शुल्क की बात कही गई है जो सामान्यत: 10/- रुपए है किन्तु कुछ मामलों में यह 500/- रुपए रखी गई है । आवेदन शुल्क का यह मनमाना निर्धारण नागरिक के सूचना पाने के अधिकार का हनन है ।

कानून की धारा 7(5) में स्पष्टत: रेखांकित है कि शुल्क तार्किक होना चाहिए। साथ ही धारा 7(3) में सूचना लेने के लिए जो सैम्पल, मॉडल, अतिरिक्त फोटो कापियों का शुल्क है, अतिरिक्त शुल्क का उल्लेख किया गया है । कानून में निर्धनता से नीचे के व्यक्ति से शुल्क लेने की मनाही है लेकिन "फरदर फीस" के संदर्भ में निर्णय नहीं किया गया है । यहां सन्देह उत्पन्न होता है कि क्या बीपीएल एक लाख से अधिक डाक्यूमेंट मांगे तो उसे दे देना चाहिए । सम्भवत: इसका उत्तर हां में नहीं होगा ।

कानून की धारा 6(5) में सूचना के आदेश के लिए "इलेक्ट्रॉनिक फार्मेट" एवं ई-मेल की बात कही जाती है लेकिन ऐसी स्थिति में आवेदन शुल्क का प्रकार क्या

हो ? क्या ऑनलाइन भुगतान की व्यवस्था की जा सकती है ? क्या समय के बचाव के लिए निर्धारित इस उद्देश्य को पूर्ण किया जा सकता है ।

उक्त प्रावधानों के साथ ही कानून में व्यक्ति एवं नागरिक शब्द के स्पष्टीकरण की आवश्यकता, कानून में पर्याप्त विकेन्द्रीकरण के मुद्दों का अभाव, जीवन एवं स्वतंत्रता से संबंधित मुद्दों में 48 घंटे में निर्णय लेना, लेकिन उन मामलों में प्रथम अपील के लिए 30 दिन की अवधि के निर्धारण की विसंगति इत्यादि अन्य जटिल प्रश्न हैं।

क्या कानून के दायरे को सुव्यवस्थित करने के लिए लोक प्राधिकरण को चिन्हित करना, अपील अधिकारियों की जिम्मेदारी तय करना, आवेदन शुल्क के मुद्दों पर स्पष्टता, व्यक्ति एवं नागरिक के अर्थ स्पष्ट किया जाना आवश्यक नहीं है ? कानून को प्रभावशाली बनाने के लिए सूचना के अधिकार मामलों के निस्तारण की गति बढ़ानी होगी, सूचना आयोगों के पास मौजूदा अपीलों के बोझ को कम करने के उपाय करने होंगे और तकनीक के लाभों को चाहे वह ऑनलाइन भुगतान हो, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सूचना आयोगों द्वारा मामलों का निस्तारण हो या रिकॉर्ड मैनेजमेंट की व्यवस्थाएं, स्वतः सूचनाएं देने के सक्रिय प्रयास किए जाने की आवश्यकता है ।

स्वास्थ्य देखभाल

ढलती आयु में स्वस्थ जीवन

मानव शरीर की जीवन अवधि सौ वर्ष की है परंतु हमारी जीवनशैली तथा आधुनिक वातावरण के कारण, अधिकतर लोग केवल 75 वर्ष तक ही जीवित रह पाते हैं । बहुत से लोग असमय मृत्यु के भी शिकार होते हैं । बुढ़ापा एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है जिसमें शरीर की प्रत्येक कोशिका लगातार बदलती रहती है या नई कोशिकाओं में विभाजित होती रहती है । कोशिकाओं की जो वृद्धि बचपन से आरंभ होती है, वह मध्यम आयु तक आते-आते धीमी हो जाती है तथा आगे इसकी प्रक्रिया और भी घट जाती है । हम मनुष्य जीवन के उस दूसरे हिस्से की चर्चा कर रहे हैं जिसमें शरीर की क्रियाएं मंद होने लगती हैं । न केवल शारीरिक क्षमता बल्कि शरीर के दूसरे अंगों की क्षमता में भी गिरावट आने लगती है ।

वृद्धावस्था, बचपन, बुढ़ापे व मध्यम आयु के बाद, जीवन की अंतिम अवस्था होती है । यह एक प्राकृतिक अवस्था है तथा इसे पूरी गरिमा के साथ स्वीकारा जाना चाहिए ।

यदि हम कहते हैं कि आजादी के बाद देश की जनसंख्या में काफी तेजी से वृद्धि हुई है तो हमें यह भी मानना होगा कि आज से पचास साल बाद, हमारे पास श्वेत केशों वाले वृद्धों की भी विशाल जनसंख्या होगी । जब हम इस जनसंख्या में वृद्धि की बात करते हैं तो हमारे सामने प्रश्न यह पैदा होता है कि उन्हें पूरी तरह से फिट व रोगमुक्त कैसे रखा जाए? अनेक कल्याणकारी अधिकारी इन दिनों इन्हीं प्रश्नों के समाधान तलाशने में जुटे हैं ।

वृद्धों को स्वस्थ बनाए रखना है तो यह मुहिम चालीस वर्ष की आयु से ही आरंभ कर देनी चाहिए । उन्हें एक स्वस्थ जीवनशैली अपनानी चाहिए, सही समय पर खानपान, नियमित व्यायाम तथा मेडिकल जांच को अपने जीवन का एक अंग बनाना चाहिए ।

देहाती इलाकों में पुरुष लम्बे समय तक जीवित नहीं रह पाते । शहरी इलाकों में वृद्धा महिलाएं अधिक संख्या में शहरों में रहती हैं और विशेष स्वास्थ्य सेवाएं

मिलने के कारण लम्बे समय तक जी पाती हैं । पत्नियों की तुलना में पतियों की मृत्यु जल्दी होती है । 1991 में 54 प्रतिशत विवाहिताएं विधवा हुईं जबकि अपनी पत्नियों को खोने वाले वृद्धों की संख्या 15 प्रतिशत थी ।

बुढ़ापा प्रकृति की ओर से मिला एक वरदान है । इसका पूरा आनंद लिया जाना चाहिए परन्तु इसके लिए छोटी उम्र से ही तैयारी की जानी चाहिए ।

यदि साक्षरता व शिक्षा की बात करें तो वृद्ध पुरुषों की तुलना में वृद्ध महिलाओं की स्थिति कहीं दयनीय है । 59 प्रतिशत पुरुषों की तुलना में 87 प्रतिशत महिलाएं अशिक्षित पाई गई हैं । शहरी वृद्ध, देहाती वृद्धों की तुलना में अधिक शिक्षित पाए गए (शहरों में 49 प्रतिशत तथा गांवों में 21 प्रतिशत) । चूंकि हमारी कुल जनसंख्या 1 बिलियन से ऊपर हो गई है, हमारे देश में साठ से अधिक आयु वाले वृद्धों की जनसंख्या भी 80 मिलियन तक आ गई है । इसके 2013 तक 100 मिलियन तथा 2050 तक 326 मिलियन होने की पूरी संभावना है ।

मेडिकल अवस्थाओं में वृद्धि के कारण भी वृद्धों की जनसंख्या में बढ़ोतरी हुई है । वे अब पहले से लम्बी आयु तक जीने लगे हैं परन्तु अब भी वृद्ध जनसंख्या की मेडिकल संबंधी तथा अन्य समस्याओं के समाधान के लिए बहुत से नियोजन की आवश्यकता है ।

हालांकि, जन्म के समय की वैश्विक जीवन संभाविता 2025 तक 66 से 73 वर्ष हो जाएगी जबकि यह हमारे देश में 64 वर्ष तक हुई है ।

वृद्ध जनसंख्या अनेक रोगों से ग्रस्त हो सकती है इसलिए इन्हें पहले से ही बेहतर देख-रेख दी जानी चाहिए । यदि समय रहते वृद्धावस्था से निबटने के लिए तैयारी कर ली जाए तो उन्हें हर तरह के रोग व शारीरिक परेशानी से बचाया जा सकता है । हमें यह याद रखना होगा कि वृद्धावस्था को उपेक्षित नहीं किया जा सकता । हमें खुले दिल से इसका स्वागत करना चाहिए व इसके लिए पहले से तैयार रहना चाहिए ।

########

खान–पान

कुछ कुकरी टिप्स

- डोसा का घोल तैयार करने के बाद उसे आठ घंटे के लिए छोड़ने की सलाह दी जाती है । अगर आप इतना इंतजार नहीं करना चाहती हैं तो घोल तैयार करने के बाद उसमें थोड़ी सी दही मिलाएं और डोसा बनाएं । डोसा का एक अलग ही स्वाद आपको चखने को मिलेगा ।

- नारियल की चटनी बनाने के लिए ताजे नारियल को कस लें । एक कप नारियल में चार हरी मिर्च, एक छोटा टुकड़ा अदरक, दो लहसुन की कलियां, दो चम्मच चटनी दाल, एक चम्मच दही, आधा चम्मच नमक मिला कर बारीक पेस्ट बना लें । एक पैन में एक चम्मच तेल में आधा चम्मच राई, आधा चम्मच उड़द दाल, 4 कढ़ी पत्ते, चुटकी भर हींग का तड़का देकर चटनी में मिक्स करें। डोसा या इडली के साथ पेश करें ।

- अगर डोसा लंच आदि में पैक करने के लिए बना रही हैं तो उसमें उड़द दाल की मात्रा थोड़ी-सी बढ़ा दें । इससे डोसा स्पंजी बनेगा । डोसा को स्पंजी बनाने के लिए आप घोल तैयार करते वक्त उसमें एक कप पोहा और एक चम्मच मेथी दाना भी डाल सकती हैं ।

आशा के साथ तैयार की गई सड़क पर यात्रा करना उस सड़क पर यात्रा करने से कहीं अधिक आनन्दायक होता है जिसे निराशा के साथ तैयार किया जाता है चाहे उन दोनों की मंजिल एक ही क्यों न हो ।

- मैरियन जिम्मर ब्रैडले