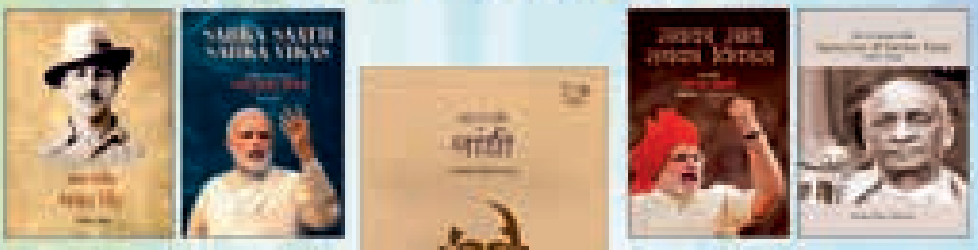
ISSN NO. 0971-8443

बाल भारती

अक्टूबर 2019 मूल्य : ₹ 15

- साफ-सफाई स्वस्थ जीवन का आधार
- सफल अभियान - स्वच्छ भारत
- सार्वजनिक सफाई पर ध्यान दें



हमारे महत्वपूर्ण प्रकाशन
SABKA SAATH SABKA VIKAS
1921
प्रकाशन विभाग
सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार
सूचना भवन, सी जी ओ कॉम्प्लेक्स,
लोधी रोड, नई दिल्ली-110003
पुस्तक खरीदने के लिए हमारी वेबसाइट
publicationsdivision.nic.in देखें
ऑर्डर के लिए संपर्क करें :
फोन : 011-24367260, 24365610
ई-मेल : businesswng@gmail.com

बच्चों की संपूर्ण पत्रिका

बाल भारती

1948 से प्रकाशित

वर्ष 72 : अंक : 5 पृष्ठ : 56 | आश्विन-कार्तिक 1941 | अक्टूबर 2019

लेख

साफ-सफाई स्वस्थ जीवन का आधार	रजनी अरोड़ा	14
सफल अभियान-स्वच्छ भारत	मंजू चौहान	24
सार्वजनिक सफाई पर ध्यान दें	---	34
स्वास्थ्य और सफाई के प्रति लोग लापरवाह: सरदार वल्लभ भाई पटेल	आई.जे. पटेल	38
प्रधानमंत्री ने फिट इंडिया अभियान शुरू किया	---	39
स्वच्छता के सिपाही	कल्पना श्रीवास्तव	45

कहानियां

आज का श्रवण कुमार	अनुराग शर्मा	6
सफाई का चक्कर	ममता कालिया	18
मिसो	डॉ. वर्षा दास	21
प्लास्टिक से मिला छुटकारा	दिनेश विजयवर्गीय	35
गोपाल ने सिखाया कचरे के निपटान	आर.पी. रतूड़ी	48

कविताएं

बरगद दादा	वीरेंद्र कुमार भारद्वाज	20
दीवाली की रात	तारा निगम	54

उपन्यास

पीटर पैन 41

महान कवि : महान कविताएं

युगावतार गांधी (अंश) सोहनलाल द्विवेदी 28

चित्रकथा 30-33

वरिष्ठ संपादक : **राजेंद्र भट्ट**
संपादक : **आभा गौड़**
दूरभाष : 011-24362910
व्यापार व्यवस्थापक
ई-मेल : *pdjucir@gmail.com*
दूरभाष : 011-24367453

संयुक्त निदेशक (उत्पादन) : **वी. के. मीणा**
आवरण : **शिवानी**
चित्रांकन : **प्रज्ञा उपाध्याय, शिवानी**

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

संपादकीय पत्र व्यवहार का पता :
संपादक 'बाल भारती', कमरा नं- 645, छठा तल, सूचना भवन, सी.जी.ओ. कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003

हमारी बात

बच्चो 'स्वच्छ भारत-स्वस्थ भारत' और अब 'फिट इंडिया' अभियान तुमने सुना और जाना-समझा भी होगा। कुछ हम भी बता देते हैं। साथियो! आज़ाद भारत की परिकल्पना में स्वच्छ, स्वस्थ और प्रगति की ओर अग्रसर भारत का सपना निहित था। इसलिए आज़ादी की लड़ाई के साथ ही देश में जन जागरूकता अभियान के तहत स्वच्छता भी एक बड़ा मुद्दा था जिसे प्राय: गांधीजी, सरदार पटेल, बाबा साहब जैसे अनेक आंदोलनकारियों ने उठाया और अपने जन आंदोलन का हिस्सा बनाया।

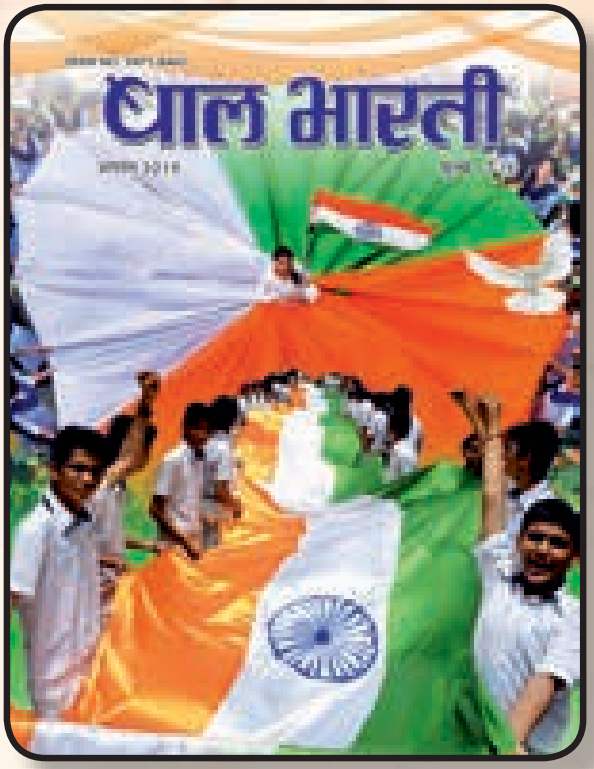
गांधी जी के लिए स्वच्छता एक बहुत बड़ा सामाजिक मुद्दा था। दक्षिण अफ्रीका से लेकर भारत में अपने पूरे जीवन काल में वह भारतीयों को स्वच्छता के प्रति प्रेरित करते रहे। उनका मानना था 'स्वच्छता राजनीतिक स्वतंत्रता से अधिक महत्वपूर्ण है।' उनकी इसी मान्यता को सार्थक अभिव्यक्ति देने के लिए भारत सरकार ने देशभर में 2 अक्तूबर, 2014 से स्वच्छ भारत अभियान का शुभारंभ किया और महात्मा गांधी की 150वीं जयंती वर्ष 2019 तक लक्ष्य की पूर्णता का आह्वान किया।

महात्मा गांधी जयंती वर्ष में आज स्वच्छ भारत मिशन देश, प्रांत, राज्य, समाज और घर-घर का ही नहीं, हर व्यक्ति की जिम्मेदारी बन चुका है। इन पांच सालों में गंदगी और खुले में शौच से लड़ाई प्रशासन और जनता के प्रयासों से अपने सार्थक मुकाम की ओर अग्रसर है तथा लोग समझने लगे हैं कि स्वच्छता और आदर्श जीवन शैली हरेक की आवश्यकता है।

हाल ही में भारत सरकार ने 'फिट इंडिया' अभियान का भी शुभारंभ किया है। स्वच्छ भारत-स्वस्थ भारत की दिशा में यह एक महती कदम है। इसके तहत सभी को शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के तरीके बताए जाएंगे। स्वच्छ वातावरण और स्वस्थ शरीर के साथ ही व्यक्ति ही नहीं देश का विकास संभव है।

बच्चो! तुम इस देश का भविष्य हो। तुम्हारे लिए इन उद्देश्यों को पूरा करना बड़ों की अपेक्षाकृत अधिक सरल है। पढ़ना-लिखना तुम्हारा काम और खेल-कूद, धमा-चौकड़ी तुम्हारा अधिकार, तो बच्चो हमारा तो यही कहना है कि खेल-कूद में व्यायाम और क्रिया कलापों में स्वच्छता को भी शामिल करो। स्वच्छ रहो-स्वस्थ रहो, खूब पढ़ो-लिखो और देश का नाम रोशन करो।

आपकी बात



हमेशा की तरह *बाल भारती* अगस्त अंक मुझे समय से मिल गया। इस अंग में प्रकाशित लेख *नया सवेरा नई चेतना*, *उपनिषद* और *रंगीन आहार स्वास्थ्य का आधार* मुझे बहुत अच्छे लगे। कहानियों में *मूर्ख गधा*, *अनाजों का मुखिया* और *हौंसला* रोचक थे। यह पत्रिका सबके लिए बहुत ही महत्वपूर्ण तथा ज्ञानवर्धक है। मैं यह पत्रिका हर माह पढ़ती हूं और अपने दोस्तों को भी यह पत्रिका पढ़ने के लिए प्रेरित करती हूं। मुझे इस पत्रिका में *चित्र बनाओ प्रतियोगिता* भी बहुत अच्छी लगती है। इस पत्रिका को पढ़-पढ़कर मेरा सामान्य ज्ञान बढ़ रहा है। *बाल भारती* पत्रिका मेरी सबसे मनपसंद पत्रिका है।

–अम्बर त्यागी, अम्बाला, हरियाणा

संपादक एवं *बाल भारती* पत्रिका से जुड़े सभी सदस्यों को मरी तरफ से प्रणाम! मैं अपने विचार आपको भेज रहा हूं। लेखों और कहानी के माध्यम से हम अपना संदेश आसानी से पहुंचा सकते हैं। *बाल भारती* के माध्यम से यह भी संभव हो जाता है। मैं सभी को प्रकृति के करीब रहने की सलाह देता हूं। मैं चाहता हूं कि सभी लोग अपने रोज के कार्यों को कुछ देर के लिए भुलाकर प्रकृति के साथ भी कुछ समय बिताएं जिससे उन्हें भी लाभ होगा। ताजी वायु शरीर के लिए अच्छी होती है और उससे शरीर का सही विकास हो पाता है। प्रकृति का सबसे बड़ा भाग पेड़-पौधे हैं जिसके कारण ही यह संभव हो पाता है। अत: सबको पेड़ काटने के बजाए पेड़ लगाने की ओर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। मैं अंत में आपको धन्यवाद करना चाहता हूं, आपके सहयोग और पत्रिका के लिए।

–रमेश कुमार, कानपुर, उत्तर प्रदेश

आज़ादी, पर्यावरण, प्रकृति या अन्य कोई भी समकालीन घटना *बाल भारती* उस विषय पर कभी भी जानकारी देने से नहीं चूकती। इतिहास और स्वतंत्रता से जुड़ी जानकारी हमें अगस्त अंक में मिली। महात्मा गांधी के व्यक्तित्व से जुड़ी अनेक जानकारियां हमें *बाल भारती* के माध्यम से ही लगातार सुलभ हो रही है। पत्रिका का हर अंक, सराहनीय होता है। बच्चों के साथ बड़ों के लिए भी यह पत्रिका रुचिकर है। आशा है आगे भी हम पत्रिका का आनंद उठाते रहेंगे।

–प्रतीक, रायपुर, छत्तीसगढ़

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

आज का श्रवण कुमार

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

–अनुराग शर्मा

आज सुबह से ही गांव हरिपुर में काफी शोर शराबा मच रहा था। असल में गांव के स्कूल के मास्टर ने पांचवी और छठी कक्षा के बच्चों का एक समूह बना दिया था जो सूरज उगने से पहले... बिल्कुल सुबह-सुबह खेतों में चला जाता और अगर कोई खुले में शौच करता दिखता, तो जोर से सीटियां बजाकर, उस व्यक्ति को शर्मिंदा करता था। कई लोग इस बात के समर्थन में थे और कुछ विरोध में। बस इसी बात का झगड़ा था कि गांव में ये सब बंद होना चाहिए और बच्चे थे कि अपनी बात पर अड़े थे कि खुले में शौच बंद होना चाहिए। और इस बहस में तो गांव के सरपंच और संदीप मास्टर जी भी कूद पड़े थे।

''आप लोग क्या बात कर रहे हो... इन बच्चों को समझा लो! अरे गलत काम आप करो और हम बच्चों को समझा लें... ये भी खूब कही''- मास्टर संदीप हाथ हिलाते हुए बोले।

इस पर गांव में काफी बड़ी जमीन के मालिक और संपन्न किसान रामतीर ने भी जवाब दिया- ''देखो संदीप, तुम गांव में अभी कुछ समय पहले ही आए हो, तुम्हे यहां के रीति-रिवाज नहीं पता हैं...।''

''रीति-रिवाज? ये खुले में शौच जाना... ये रीति-रिवाज़ हैं?'' अबकी बार तुनककर हरिया कुम्हार की नई नवेली दुल्हन बोली।

''भई, हम लोग तो हमेशा से ही खुले में ही जाते रहे हैं और रामतीर भी सही कह रहा है। इस उम्र में अब हम क्या बदलाव ले कर आएंगे और वैसे भी इसका कोई नुकसान नहीं है, ये तो खेतों की खाद है।''- अबकी

बार अपनी समझदारी दिखाते हुए सरपंच खुद ही बोले।

''सरपंच जी, सारी कमी ये है कि हर गांव खुले में शौच मुक्त होता जा रहा है, जिससे गंदगी और रोग दूर होने के साथ महिलाओं की सम्मान की भी रक्षा होती है। पूरे देश में स्वच्छ भारत अभियान चल रहा है, हमारे अपने गांव हरिपुर में करीब 80 फीसदी घरों में शौचालय बन चुके हैं, बस तीन-चार घर हैं जिनमें लोगों को पता नहीं क्या दिक्कत है और बाकी घरों में जगह ना होने पर सार्वजनिक शौचालय बनवाने की बात है और आप सरपंच होकर इन कुछ गलत लोगों का समर्थन कर रहे हो''- संदीप लगभग फूटता हुआ बोला।

''अरे, छी... छी... सार्वजनिक शौचालय... मास्टर जी तुम भी कैसी बात करते हो। एक तो जमीन कहां से आएगी और फिर इसकी सफाई कौन करेगा? तुम भी बस... और हमारे सरपंच को दोष ना देना, इनकी वजह से ही पूरे गांव में सुख-शांति है और सरंपच जी ठीक कह रहे हैं कि कोई रोग-वोग ना फैलता इससे... बेकार की बात। और अब जल्दी खत्म करो ये सब, शहर से मेरा बेटा बब्बू आया हुआ है, फिर कुछ दिन में चला जाएगा, मुझे अब जाना है'' रामतीर सरपंच के पास सीना तान कर बोला।

''अरे रुको काका, अभी कहां जा रहे हो, मैंने भी कुछ पढ़ाई तो की है इसलिए कुछ बता रही हूं याद रखना...'' हरिया कुम्हार की पत्नी राधा अपने हाथ हिलाते हुए और घूंघट को और लंबा करते हुए बोली, पर तभी भीड़ में से रमई बोला- ''अरे हरिया, अपनी पत्नी को समझा, अभी गांव के झगड़े में ना बोले, अभी तो आई है नई-नई।''

बस इसी बात से राधा उखड़ गई, भई उसने भी तो एमए कर रखी थी, गुस्से में बोली- ''कौन बोला ये... यह मेरा भी उतना ही गांव है जितना आप सबका। और सुनो पता है एक सुई की नोंक पर कितने बीमार करने वाले जीवाणु आ जाते हैं? बताओ... बताओ...?''

''भाभी, अब सुई की नोंक पर कितने आएंगे! शायद कुछ दस, बीस...'' रमई कुछ सकपकाते हुए बोला, लेकिन उसकी बात पर वहां खड़े बच्चे हंसने लगे।

''अरे, क्या हुआ... तुम सब क्यों हंस रहे हो... क्या सुई की नोंक पर ज्यादा जीवाणु आते हैं? चलो पचास-सौ मान लेते हैं'' अबकी बार रमई कुछ हिचकिचाता हुआ बोला, बेचारा पहले ही राधा के गुस्से से डर गया था और अब बच्चे उस पर हंस रहे थे।

इतने में पांचवी कक्षा की मुन्नी बोली- ''अरे चाचा, पचास-सौ नहीं, एक सुई की नोंक पर दो से तीन लाख तक रोग फैलाने वाले जीवाणु या अन्य रोगाणु हो सकते हैं।''

''हैं!'' लगभग पूरा गांव ही एक साथ बोला।

''इतनी सी सुई की नोंक और लाखों जीवाणु! हम सोच भी नहीं सकते...'' इस बार रामतीर की पत्नी बिमलेश अवाक होते हुए बोली।

''तो बस सोचो चाची जब एक सुई नोंक पर इतने जीवाणु तो ये पूरे गांव में भिनकती मक्खियों के छह पैरों पर लगकर कितने जीवाणु हमारे घर आते होंगे और जो हमें बीमार कर देते हैं... सोचो...'' राधा ने सबकी खामोशी में अपनी बात समझाई।

सारा गांव मुंह खोले राधा और बच्चों को देख रहा था। सबको बात समझ आ रही थी पर कुछ लोग, खासतौर से रामतीर और बिमलेश तो इस बात पर अड़े थे कि वे जो कर रहे हैं वहीं ठीक है। उन दोनों ने यह तक कहा जब ये बीमारियों की जड़ है तो इसे घर तक क्यों लाना, इसे खेत में ही रहने दो। पर राधा, संदीप,

हरिया और बच्चों ने भी कई तर्क रखे पर रामतीर और बिमलेश के कानों पर जूं तक ना रेगी। दोनों इस बात पर खुश थे कि उन्होंने अपनी ही चलाई और किसी की ना सुनी। दोनों को अपनी जीत का अहसास हो रहा था, हालांकि बाद में सरपंच ने भी कहा कि हर घर में शौचालय जरूरी है और सार्वजनिक शौचालय के लिए जमीन देखी जाएगी। पर रामतीर और बिमलेश अपनी चलाकर बहुत खुश थे और इसी में डूबे अपने घर की ओर जा रहे थे।

''देखा कैसा चुप कराया सबको। अरे अब अपने बब्बू की नौकरी शहर में लग गई है, सब हमारे अच्छे कर्मों का फल है। अब सारी तकलीफें दूर होंगी। ये गांव वाले क्या जाने कि क्या सही, क्या गलत'' रामतीर चहकते हुए बिमलेश से घर की ओर जाते हुए बोला

''हां... हां क्यों नहीं, अपना बेटा है ही इतना होशियार, लेकिन देखो अब आप उसे बब्बू मत कहा करो, उसका स्कूल का नाम नीरज है... आप नीरज ही कहा करो...'' बिमलेश थोड़ा तुनकते हुए बोली

इस पर रामतीर हंसते हुए बोला- ''अरी बिमलेश, मेरा तो बब्बू बेटा ही रहेगा। लेकिन तुम्हारे शहरी बाबू हैं कहां? सुबह से घर के पिछवाड़े पता नहीं क्या काम करवा रहा है...''

घर नजदीक आ गया था बिमलेश ने रामतीर के पास आकर कहा- ''अरे धीरे बोलो...कह रहा था अपने मां-बापू को शहर जाने से पहले कुछ तोहफा... गिफट... देकर जाऊंगा, पहली तनख्वाह जो मिली है उसे...''

''तो भई कैसा गिफट है जिसे तैयार करने के लिए राज मिस्त्री और ईंट सीमेंट की जरुरत पड़ रही है...'' रामतीर ने कहा। इस पर बिमलेश ने चहकते हुए कहा- ''कुछ बड़ा ही बनवाएगा हमारा लाल, लो आ गया...''

बब्बू ने आकर अपने माता-पिता के पैर छुए। रामतीर अपने बेटे की तरक्की देखकर काफी खुश था और आज तो खुशी दोगुनी थी क्योंकि उसके हिसाब से वह पूरे गांव को बहस में हरा कर आया था। बब्बू ने बताया कि परसों उसे शहर वापस जाना है।

इस पर बिमलेश ने हंसते हुए पूछा- ''बब्बू... अं... बेटा नीरज... तब तक हमारा गिफट भी पूरा हो जाएगा न...''

''हां मां आज ही हो जाएगा...'' बब्बू ने मुस्कुराकर जवाब दिया।

खाट पर बैठता हुआ रामतीर बोला- ''चलो बेटा तूने अच्छा किया जो शहर जाने से पहले दो पानी के हौद तैयार करवा दिए अब गर्मियों में पानी की दिक्कत नहीं होगी... शाबास बेटा...''

''पर बापू मैं पानी की हौद या टंकी नहीं बनवा रहा मैं तो...मैं तो...'' बब्बू कुछ सकुचाते हुए बोला पर बीच में ही उसकी मां बोली- ''बेटा जमीन पर दो गड्ढे... अच्छा सूखा चारा रखने का इंतजाम कर रहा है, अपनी प्यारी रानी गाय और उसके बछड़े के लिए, शाबास...''

''नहीं मां, सूखे चारे के लिए नहीं हैं वे गड्ढे...'' अबकी बार बब्बू की बात उसके बापू ने ही काट दी... ''तो बेटा बब्बू...'' पर रामतीर की बात पर बीच में उसे टोकते हुए बिमलेश बोली- ''नीरज, नीरज...''

''हां बेटा नीरज, तो यह गड्ढे हमारे किस काम आएंगे, जब इनमें पानी भी नहीं होगा, चारा भी नहीं होगा, तो क्या इतने से गड्ढों में हमसे मछली पालन करवाएगा...'' रामतीर हंसते हुए बब्बू से बोला, इस बात पर बिमलेश की भी हंसी छूट गई।

''नहीं बापू... मां... असल में ये दो गड्ढे और जो छोटा-सा कमरा तैयार हो रहा है... वह... तो... मैं तुम्हारे लिए... आप दोनों के लिए...'' बब्बू बोल ही रहा था कि मास्टर संदीप अपनी साइकिल खड़ी करते हुए घर के आंगन

में प्रवेश करते हुए चिल्लाए- ''चाचा, मुबारक हो, सभी घरों के लिए शौचालय बनवाने का पैसा सरकार ने भेज दिया है और सबसे बड़ी बात...''

''क्या सबसे बड़ी बात... अभी मास्टर जी तुम्हारे दिमाग से शौचालय नहीं उतरा...'' कुछ चिढ़ते हुए रामतीर ने कहा।

''अरे, चाचा वो विमला मौसी ने अपनी आधा एकड़ जमीन गांव में सार्वजनिक शौचालय के निर्माण के लिए दे दी है...'' संदीप लड्डू का डिब्बा खोलते हुए बोला।

''हैं! उस विधवा ने अपनी दो एकड़ जमीन में से आधा एकड़ जमीन सार्वजनिक शौचालय के लिए दे दी... अरे! उसकी तो चार बेटियां हैं और अभी तो सबकी शादी भी करनी हैं...'' बिमलेश लड्डू लेते हुए हैरानी से बोली।

रामतीर कुढ़ते हुए बोला- ''शौचालय... शौचालय... हद होती है किसी चीज की, पिछले 15 दिनों से गांव में यही चर्चा है और बेचारी विमला... किसी ने बहका दिया और उसने अपनी जमीन दे दी... अब अपना पेट कैसे भरेगी... कभी सोचा किसी ने...?''

''क्या चाचा, विमला मौसी ने गांव की सोची तो गांव उनकी नहीं सोचेगा... चाचा आज तक गांव में कोई भूखा सोया है... सब मिलकर कुछ कर ही लेंगे...लो तुम लड्डू लो... लो नीरज तुम भी लो... मैं शाम को तुमसे मिलता हूं'' बब्बू को लड्डू पकड़ाकर संदीप तेजी से घर से निकलते हुए बोला। बब्बू ने भी हाथ हिलाकर जवाब दिया।

''ये संदीप भी अभी से सठिया गया है, भला शौचालय बनने पर कोई लड्डू बांटता है...'' लड्डू खाते हुए रामतीर ने कहा।

बिमलेश ने बब्बू की तरफ देखा और प्यार से उसके कंधे पर हाथ रखते हुए बोली- ''अब तू बता क्या कह रहा था गिफट के बारे में...''

''मां गिफट नहीं गिफ्ट होता है, मैं आप दोनों के लिए...'' बब्बू बोल ही रहा था कि मां बोल पड़ी- ''मेरा श्रवण कुमार... हम दोनों के लिए एक बढ़िया-सा गिफट...अं...गिफ्ट तैयार करा रहा है...''

''अरे उसे बोलने तो दे...बता बेटा क्या कह रहा था...'' रामतीर ने पूछा

''बापू... मां... मैं आप दोनों के लिए शौचालय तैयार करवा रहा हूं...'' बब्बू ने किसी तरह अपनी बात कही और जैसे पहाड़ टूट पड़ा हो, रामतीर भड़ककर बोला- ''राम... राम... घर में शौचालय बनवा रहा है, अरे घर के पिछवाड़े में इससे अच्छा तो मुर्गी पाल लेते, पर शौचालय, ना भई ना तू अभी रोक दे ये काम सुना बब्बू...''

बिमलेश टोकती है- ''जी नीरज... नीरज...''

''हां भई नीरज, अभी तुरंत रोक दे ये काम। भई यह तेरा शौचालय वाला गिफ्ट कोई ना चाहिए हमको। हूं... घर में चले हैं शौचालय बनवाने... बिल्कुल नहीं बनेगा शौचालय घर में...'' लगभग फैसला सुनाते हुए रामतीर ने कहा।

''क्यों बापू क्यों ना बनेगा घर में शौचालय? मैं तो आप दोनों की सहूलियत के लिए ही बनवा रहा हूं, इससे आप को ही फायदा है...'' बब्बू भी कदम जमाता हुआ बोला।

''हां बेटा नीरज फायदा है, क्यों न है... फायदा है, लेकिन बेटे शौचालय घर में बनवाने से पहले अपने बापू से तो पूछना चाहिए था... हैं नीरज।'' बिमलेश अपने बेटे की पीठ पर हाथ फेरते हुए बोली।

''हूं नीरज... अगर पता होता कि नीरज नाम रखने से कीचड़ में ही बैठने की सोचेगा तो कभी बूढ़े मास्टर जी के कहने पर नीरज नाम नहीं रखता। बताओ घर में शौचालय, अरे सुबह और शाम की सैर से जो हम गांव वालों की सेहत बनती है, उससे तुम

शहर वाले तो चिढ़ते ही हो। बस बंद करवा दो सैर, भला घर में भी कोई शौचालय बनवाता है।'' अपना आपा खोते हुए रामतीर लगभग चिल्लाया।

''बापू किसी को तुम्हारी सेहत से चिढ़ नहीं है, सैर तो वैसे भी की जा सकती है, जरूरी है कि खेत की सैर शौच के लिए ही की जाए। खुले में शौच करना बेहद खतरनाक है। हर साल गांव में जो बीमारी जैसे हैजा फैलता है इसका सबसे बड़ा कारण हमारी खुले में शौच करने की आदत है...'' बब्बू ने भी पूरी ताकत से अपनी बात कही।

बिमलेश अब परेशानी में थी, ना पति को नाराज करना चाहती थी ना बेटे को दुखी, बात को संभालते हुए बोली- ''अच्छा नीरज... देखो मुझे तो इसकी बात ठीक ही लगती है, वैद्य जी भी कह रहे थे कि खुले में शौच से कई बीमारियां हो सकती हैं और महिलाओं के लिए तो वैसे ही खतरनाक है। अभी पिछले दिनों बुधिया की बहू को कलुवा ने छेड़ दिया तो पूरे गांव में कितना हंगामा हुआ था...''

''और बापू तब तुम्हीं गए थे बुधिया की बहू को न्याय दिलवाने। अरे सोचो अगर घर में शौचालय हो, महिलाओं, बुजुर्गों, रोगियों, बच्चों को कितना आराम रहे और मान-सम्मान की भी रक्षा हो...'' बब्बू अपने बापू के साथ खाट पर बैठता हुआ बोला।

''खामोश बब्बू, मान-सम्मान क्या खुले में शौच करने से चला जाता है, क्या मेरे दादाजी, फिर तुम्हारे दादा जी और अब क्या मेरा मान-सम्मान नहीं है गांव में। अरे गांव के लोग अपने गांव की महिलाओं पर बुरी नजर नहीं डालते... वो तो कलुवा थोड़ा गलत संगत में बिगड़ गया है, लेकिन हमने उसका भी न्याय किया ना...'' रामतीर और भड़क कर बोला।

''बापू, किस जमाने की बात कर रहे हो, आज गांव में लोगों की आबादी पहले से कई गुना अधिक है। कौन गांव में आ रहा है और कौन जा रहा है, किसका रिश्तेदार है, आज किसे पता होता है। ऐसे में पिछले कुछ वर्षों से गांव में छेड़खानी की घटनाएं तो बढ़ ही रही हैं...'' बब्बू ने अपना तर्क रखा।

बिमलेश भी खाट पर बैठते हुए बोली- ''सही बात है, अब तो हम औरतों को मुंह अंधेरे भी काफी सतर्क रहना पड़ता है और ऊपर से किसी जानवर, कीड़े या सांप का डर अलग से। अगर किसी का पेट खराब हो जाए तो अलग मुसीबत। याद है बिमला मौसी की क्या हालत हुई थी,

बेचारी को दिन में आठ-आठ बार शौच के लिए जाना पड़ा और गांव की सभी औरतें उनके साथ जा-जाकर परेशान होती रहीं। देखो जी अपना नीरज सही कह रहा है, हमें भी अपने घर में शौचालय बनवा लेना चाहिए...।''

''वाह सुनो मां-बेटे के सुर। तेरी सारी ममता शौचालय के लिए ही निकल रही है। इतने सालों से तू मेरा कहा चुपचाप मान रही थी अब बेटे की शहर की नौकरी क्या लगी, तू मुझसे ही बहस करने लगी। अरे अपना खानपान सही रखो तो पेट क्यों खराब होगा और क्या किसी के चटोरेपन का इलाज शौचालय हो सकता है? बिमला अपनी चटोरी जबान पर नियंत्रण रखें तो यह समस्या ही ना हो...'' रामतीर ने एक और तीर छोड़ा।

''अच्छा और जब आप बीमार पड़े थे, तो क्या हुआ था? मैं अपनी पढ़ाई छोड़कर आपको सुबह और शाम को कई बार तो दिन में भी खेतों में ले जाता रहा था। याद है कितनी तकलीफ होती थी...'' अब बब्बू ने नहले पर दहला मारा।

इस पर रामतीर खाट से उठते हुए बोला- ''वाह... बेटा! बाप की सेवा का हिसाब गिना रहा है...''

बिमलेश भी खड़े होते हुए रामतीर से बोली- ''अरे मां-बाप की सेवा का कोई हिसाब रखता है, आप भी कुछ भी बोले जा रहे हो। सोचो घर में पक्का शौचालय होगा तो तुम्हारे पास अन्य कामों के लिए भी समय रहेगा और सच कहूं तो खेत में जाने का तुम्हारा मन भी करेगा। अभी तो जरा खेत में जाने की कोई कह दे तो नाक सिकोड़कर बैठ जाते हो...''

''सोचो बापू खेत के नाम से ही बदबू आने लगती है और गांव का कोई भी कोना इस गंदगी से दूर नहीं है। तालाब का किनारा, आम का बाग, पीपल की छांव... कोई भी एकांत कोना बस शौच के ही काम आ रहा है। बापू हमें इसे रोकना होगा, गांव-देहात देश की आत्मा है और अपनी आत्मा को हम दूषित कैसे कर सकते हैं।'' बब्बू अपने पिता के पास जाकर बोला।

''वाह देश की आत्मा! बिमलेश लोगों को शहर की हवा लगती है, तेरे लाल को तो शहर की आंधी लग गई है। इन शहरी लोगों का काम ही है कि बस गांव की कमियां निकालते रहो। अरे अपने प्रदूषण को नहीं देखते, घों... घों... करती मोटरें हैं... वो सब नहीं दिखता... हुं! देश की आत्मा...'' गुस्से से दो कदम आगे बढ़ते हुए रामतीर ने कहा।

''दिखता है बापू तभी तो कह रहा हूं। आज गंदगी, खुले में शौच सिर्फ गांव ही नहीं बल्कि पूरे देश, मानव अस्तित्व पर भी सवालिया निशान खड़े कर रहे हैं। बापू अपनी ही लक्ष्मी का बेटा मरा था न हैजे से, तब भी आपने होनी को कौन टाल सकता है, कहकर टाल दिया था जबकि कारण गंदगी और खुले में शौच करना ही था...'' बब्बू ने कहा।

बिमलेश ने रामतीर के और पास आकर कहा- ''और भूल गए जब हमारी हर औलाद किसी न किसी रोग का शिकार हो रही थी तो तुमने नीरज के लिए कितनी मन्नतें की थीं...''

''मन्नतें बेटे को बचाने की लिए की थी, घर में शौचालय बनवाने के लिए थोड़े ही न? घर में शौचालय? अरे एक तरफ तो तू हर तकलीफ का कारण खुले में शौच करना बता रहा है और दूसरी तरफ इस तकलीफ के कारण को घर में लाने की बात कर रहा है? नहीं घर में शौचालय बनाने का गिफ्ट तू अपने साथ शहर ही ले जा, यहां अभी भी हमारी इज्जत बाकी है...'' रामतीर मुंह फेरते हुए बोला।

''बापू इज्जत तो और बढ़ेगी जब गंदगी कम होगी। देखो इन दो गड्ढों के डिजाइन वाले शौचालय से कोई गंदगी नहीं फैलती और जब एक गड्ढा भर जाए तो दूसरा शुरू और पहले वाले गड्ढे से बढ़िया खाद अपने खेतों के लिए...'' बब्बू ने कहा।

अब बब्बू की इस बात पर थोड़ी नाक तो बिमलेश ने भी सिकोड़ी थी, लेकिन किसी को पता नहीं चला पर रामतीर तो अपना आपा खोते हुए बोला- ''अरे नालायक कैसी बात करता है कि पहला गड्ढा भर जाए, दूसरा भर जाए, मुझे इसी से घिन्न आने लगी।'' फिर थोड़ा रुककर बोला- ''वैसे ये खाद वाली बात क्या थी, जरा उसे तो समझा...''

बिमलेश लगभग चहकते हुए बोली- ''देखा बब्बू... अं...नीरज, तेरे बापू ठहरे किसान, और किसान को बस बढ़िया बीज और बढ़िया खाद मिल जाए तो उसका काम पूरा। जरा बता अपने बापू को शौचालय खाद का स्रोत कैसे है...''

बब्बू भी खुशी-खुशी बोला- ''बापू ये दो गड्ढों का शौचालय बड़े काम का है। एक गड्ढा करीब चार से पांच साल तक चलता है।''

''और वह इस पर निर्भर करता है कि परिवार कितना बड़ा है, है ना नीरज?'' बिमलेश ने झट से कहा।

''वाह मां तुम तो काफी समझदार हो, बिल्कुल सही कहा...'' बब्बू मां के कंधे पर हाथ रखते हुए बोला, बिमलेश भी बेटे के गले लग गई।

''हां भई महान आइंस्टाइन की मां जो है। अब अगर मां बेटे का लाड़ खत्म हो गया हो तो बाप को भी कुछ खाद के बारे में समझाओ।'' रामतीर फिर से खाट पर बैठता हुआ बोला।

''बापू जब एक गड्ढा भर जाए तो उसे बंद कर दिया जाता है और करीब सालभर में उस गड्ढे में बढ़िया जैविक खाद तैयार हो जाती है। जिसे आप खेतों में या बागवानी में उपयोग कर सकते हैं।'' बब्बू ने समझाया।

रामतीर कुछ सोचते हुए धीरे से बोला- ''हां वैसे खाद तो महंगा होता जा रहा है, लेकिन शौच से खाद, नहीं... नहीं...'' और अचानक से ऊंची आवाज में बोला- ''नहीं भई शौचालय यानी शौच का आलय मतलब मल का घर, अब ऐसे घर को कोई घर में रहने देता है, नहीं.. .नहीं कोई शौचालय, वौचालय नहीं बनेगा...''

अब बिमलेश ने रामतीर के कंधे पर हाथ रखते हुए कहा- ''क्या बात करते हो जी, हमारे बब्बू अं... नीरज ने घर में शौच बनाने की सोची, हमारे लिए ही तो ना... हमारा श्रवण कुमार है, अपने मां-बाप को इससे अच्छा क्या तोहफा दे सकता है, मेरा बेटा...''

बिमलेश प्यार से बब्बू के सर पर हाथ फेर ही रही थी कि रामतीर चिल्लाया- ''श्रवण कुमार, हूं... श्रवण कुमार ने तो अपने अंधे मां-बाप को तीर्थ यात्रा कराई थी, लेकिन ये कलयुग का श्रवण कुमार हमें तो शौच में ही धकेल देने को तैयार है। अरे भइया बब्बू...''

''जी नीरज... नीरज'' बिमलेश ने याद दिलाया।

''हां भई अपनी मां के नीरज, तुझे यही तोहफा मिला था देने को। ठीक है हमारी उम्र हो रही है, लेकिन इतनी भी सठियाए नहीं है कि घर में शौच बनवा लें। अरे खेतों में अपने घर के शौचालय से खाद ले जाओगे, इससे अच्छा है कि सीधे खेत में ही कर आओ...'' रामतीर फिर कुछ अपने तर्क पर खुश दिखाई दिया।

''बापू आज के जमाने में कैसी बात करते हो। अभी पिछले महीने त्रिलोक की नई-नवेली बहू घर में शौचालय न होने के कारण शादी के पहले दिन ही छोड़कर चली गई थी। पूरे गांव की कितनी बेइज्जती हुई थी, बेचारा त्रिलोक अपनी बहू को मनाने के लिए घर में शौचालय बनवाना चाहता था पर उसके घरवाले ही मुसीबत बन रहे थे...'' बब्बू ने अपना तर्क शांति से रखा।

रामतीर ने तुरंत मुंह हिलाते हुए कहा- ''अच्छा, अब मैं

समझा, अरी बिमलेश ये तेरी और मेरी सुविधा के लिए घर में पक्का शौचालय नहीं बनवा रहा, बल्कि इसे डर है कि कल को इसकी शहरी बहुरिया, कहीं इसे छोड़कर न चली जाए, उसी के लिए पक्का शौचालय बनवा रहा है। ले देख ले अपना श्रवण कुमार...''

''अरे, तो इसमें क्या बुरा है, अगर घर में शौचालय बनता है तो सभी को सुविधा होगी। माता-पिता की पीड़ा मेरा सच्चा श्रवण कुमार ही समझ सकता है। देखो आप घर में शौचालय बनने दो वरना मैं अपने बेटे के साथ शहर ही चली जाऊंगी...'' बिमलेश अपने दिल की बात कहते हुए बोली।

''बिमलेश तू मुझे छोड़ देगी और वह भी इस शौचालय के लिए। वाह भई दोनों मां-बेटे ने मुझे अच्छा फंसाया, ठीक भई बनवा लो लेकिन मैं तो खेतों में ही जाऊंगा।'' इतना कहकर रामतीर आंगन में पड़ी बड़ी सी आराम कुर्सी पर पसर गया।

इस पर लगभग झुंझलाते हुए बब्बू बोला- ''बापू आप भी बस, मैं चाहता हूं कि गांव के हर घर में शौचालय बने और इसके लिए हमें भारत के स्वच्छता मिशन से जुड़ना होगा और हर गांव को स्वच्छ बनाने के प्रयास करने होंगे।

''चल बब्बू...'' रामतीर को टोकते हुए बिमलेश बोली- ''जी नीरज...'' रामतीर सुधार करते हुए बोला- ''हां भई नीरज, मैंने मान लिया कि हर घर में शौचालय बनाना स्वास्थ्य के लिए और सुरक्षा के लिए जरूरी है, पर गांव में कुछ घर ऐसे भी हैं जहां शौचालय बनाने की जगह ही नहीं है तो उनके लिए क्या? और सार्वजनिक शौचालय की देखभाल, साफ-सफाई का क्या।''

''बापू, सार्वजनिक शौचालय के लिए विमला मौसी ने जमीन दे दी है और साफ-सफाई सब गांव वाले मिलकर कर लेंगे, पर पहले अपने घर में पक्का शौचालय तो बनवा लो...'' अब कुछ हौसले से बब्बू बोला।

बिमलेश अपने बेटे की ओर देखकर खुश होते हुए बोली- ''मेरा नीरज मेरा श्रवण कुमार...''

रामतीर अपने बेटे के कंधे पर हाथ रखकर कहता है- ''वैसे बब्बू...'' तभी बिमलेश ने टोका कि नीरज कहो पर बब्बू बीच में ही बोल पड़ता है- ''नहीं मां, बापू के मुंह से बब्बू ही अच्छा लगता है और तूने भी यह क्या नीरज-नीरज लगा रखा है, मुझे तो बब्बू ही पसंद है, बोलो बापू...''

''हां बेटा, गांव में बहुत पहले एक फौजी था वह भी यही बात कहता था, मुझे आज उसकी बात समझ आई। सच कहती हो विमलेश आज के युग का श्रवण कुमार ही तो है हमारा बेटा जो अपने मां-बाप को गंदगी से दूर रखने और उनके स्वास्थ्य व सुविधा के लिए घर में पक्का शौचालय बना रहा है। शाबास मेरे बेटे तू बना शौचालय, उसका उद्घाटन मैं ही करुंगा...'' रामतीर की बात पर तीनों जोर से हंसे। रामतीर ने अपने बेटे और पत्नी को गले से लगा लिया। उसे अपनी गलती समझ आ रही थी और सबकुछ जानते हुए बिमलेश उसका साथ देती रही, ये भी वह समझ रहा था।

कुछ दिनों बाद हरिपुर गांव में कलेक्टर साहब आए और दस लाख रुपये का चेक देकर विमला मौसी को सरकार की ओर से सम्मानित किया। इस अवसर पर सार्वजनिक शौचालय का उद्घाटन सबके कहने पर हरिया कुम्हार की पत्नी राधा ने किया। कलेक्टर साहब ने अपने भाषण में बब्बू... अं... नीरज का जिक्र करते हुए, उसे आज के भारत का श्रवण कुमार बताया, एक सच्चा श्रवण कुमार...। ❑

-बी-1003, मीडिया सोसायटी, प्लोट नं.-18ए, सेक्टर-7, द्वारका, नई दिल्ली-110075

साफ-सफाई स्वस्थ जीवन का आधार

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

–रजनी अरोड़ा

स्वच्छ भारत और स्वस्थ भारत यह स्लोगन है इस साल हमारी सरकार का। हमारे पर्यावरण को संरक्षित करने और हमें शारीरिक-मानसिक रूप से फिट बनाने की पहली शर्त है- साफ-सफाई या स्वच्छता। वह चाहे घर और आस-पास के वातावरण की हो या फिर *पर्सनल हाइजीन* हो। नियमित साफ-सफाई कई बीमारियों से बचाव करने में अहम् भूमिका निभाती है। स्वच्छता की अनदेखी करने पर गंदगी बढ़ती है। गंदगी में मौजूद बैक्टीरिया या वायरस अनेक बीमारियों को न्यौता देते हैं जो कभी-कभी जानलेवा भी हो सकते हैं। इसलिए स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि हम सभी दैनिक जीवन में पर्सनल हाइजीन के साथ-साथ स्वच्छता को अहमियत दें। बड़े पैमाने पर न सही, तो अपने घर और आसपास के वातावरण को स्वच्छ बनाएं।

पर्सनल हाइजीन है जरूरी- दैनिक क्रिया-कलापों और पर्सनल हाइजीन का ध्यान न रखने से हमें कई तरह के *इंफेक्शन* हो सकते हैं और हम बीमार पड़ सकते हैं।

चाहे गर्मी हो या सर्दी रोज नहाना और साफ-सुथरे कपड़े पहनना जरूरी है। सर्दी के मौसम में भले ही दिक्कत महसूस होती हो, गर्मियों में दो बार नहाना फायदेमंद है। क्योंकि घर या बाहर पर्यावरण में मौजूद धूल-मिट्टी के कण और कीटाणु हमारे कपड़ों पर चिपक जाते हैं। ये हमारे शरीर की गर्मी पाकर विकसित हो जाते हैं और बीमारियों का कारण बनते हैं। इसलिए रोजाना मॉश्चराइजर युक्त या एंटी बैक्टीरियल साबुन लगाकर नहाना चाहिए। इससे कीटाणुओं से तो छुटकारा मिलता है, पसीने और उसकी दुर्गंध भी दूर होती है। ताजगी का अहसास होता है।

नहाने के बाद गंदे कपड़े खासकर *अंडरगार्मेंट्स* बदल कर साफ-सुथरे कपड़े पहनना और भी जरूरी है। क्योंकि इनमें कई तरह के बैक्टीरिया हो सकते हैं जिनसे आपकी त्वचा में एलर्जी, फंगल इंफेक्शन, जलन, खुजली, रैशेज, फोड़े-फुंसी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

पसीने और धूल-मिट्टी का असर हमारे बालों पर भी पड़ता है। पसीने वाले चिपचिपे बालों में फंगल इंफेक्शन हो जाता है जिससे उनमें डेंड्रफ हो जाता है और बाल झड़ने लगते हैं। इनसे बचने और फिट बालों के लिए जरूरी है कि अच्छी तरह तेल लगाकर सप्ताह में कम से कम 2 बार बाल जरूर धोने चाहिए।

ओरल हाइजीन या मुंह की स्वच्छता का ध्यान रखना भी जरूरी है ताकि मोतियों जैसे चमकते दांत जिंदगी भर बने रहें। ब्रश, माउथवॉश और जीभ साफ करना आपकी दिनचर्या का अहम् हिस्सा होना चाहिए। वरना दांतों का पीला होना, सांस से बदबू आना, दांतों पर पीली परत जमना, मसूड़ों में सूजन और खून आना, दांतों का हिलना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ध्यान न देने पर पायरिया, जिंजीवाइटिस जैसे दांतों के रोग भी हो सकते हैं जिनसे दांत टूट भी सकते हैं।

दांतों की सफाई के लिए डॉक्टरों द्वारा सुझाए गए '2-2-2' का फार्मूला फॉलो करना चाहिए। यानी दिन में 2 बार ब्रश करें, ब्रश कम-से-कम 2 मिनट तक करें और पूरे साल में 2 बार डेंटिस्ट को अपने दांत जरूर चेक कराएं। खाने के बाद ब्रश न कर पाएं तो कुल्ला जरूर करें। इससे खाने के कण मुंह में नहीं रह पाएंगे और इनसे बनने वाले बैक्टीरिया से दांत खराब नहीं होंगे। रात को सोने से पहले ब्रश की आदत जरूर बनाएं।

दांत साफ करने के लिए फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट और गोल बैस्रल्स के सॉफ्ट टूथ ब्रश इस्तेमाल करें। ब्रश को 45 डिग्री कोण पर पकड़ कर आगे-पीछे, ऊपर-नीचे, अंदर-बाहर, धीरे-धीरे घुमाते हुए हल्के हाथों से ब्रश करें। इसके साथ ही अपनी जीभ भी ब्रश से पीछे से आगे की ओर तीन-चार बार धीरे-धीरे जरूर साफ करें। दांतों के बीच पीले रंग की परत या प्लॉक जमने से बचाने के लिए डेंटल फ्लॉस से भी अपने दांतों की सफाई करें। 4-7 बार सादे पानी से कुल्ला करें।

हाथ धोने की डालें आदत- अपने हाथ नियमित रूप से खासतौर पर खाना खाने से पहले और खाने के बाद साबुन से जरूर साफ करने चाहिए। खासकर बाहर से घर आने पर, छींकने-खांसी होने पर नाक-मुंह साफ करने, शौच के बाद भी हाथों को 40 सेकंड के लिए साबुन लगाकर रगड़-रगड़ कर साफ करना चाहिए। अच्छी तरह हाथ धोने के बाद किसी साफ तौलिये से हाथ पोंछना भी जरूरी है। अपने पहने हुए कपड़ों या जेब में रखे रूमाल में बैक्टीरिया होते हैं जो हाथ पोंछने पर गीले हाथों में दुबारा चिपक जाते हैं।

हमारे हाथों में बैक्टीरिया छुपे होते है। खाना खाने के दौरान हमारे मुंह से शरीर में चले जाते हैं जिनसे हमारे लीवर और पेट में इंफेक्शन हो सकता है और गैस्ट्रोइंटरराइटिस, हेपेटाइटिस जैसी बीमारियां हो सकती हैं। थकान, 3-4 दिन तक हल्का बुखार, सिर दर्द, पेट दर्द, उल्टियां, डायरिया जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

घर की सफाई में करें मदद- घर में बाहर से धूल-मिट्टी या जूतों के साथ कीचड़ आने से घर गंदा हो जाता है जिसकी रोजाना सफाई, डस्टिंग करनी जरूरी है। इनसे श्वास संबंधी बीमारियां होने का खतरा बना रहता है।

संभव हो तो बाहर से आते वक्त जूते या चप्पल घर के बाहर उतार कर आएं।

किचन का नाता सीधा पेट से और पेट का नाता बीमारियों से है। किचन में गंदगी फैलाने वाले बैक्टीरिया भोजन के साथ हमारे शरीर में पहुंचते हैं और अनेक बीमारियों को न्यौता देते हैं। इसलिए किचन को साफ-सुथरा रखने में मदद करें।

शेल्फ, गैस स्टोव को रोजाना साफ करना चाहिए इससे वहां चीटियां मक्खी वगैरह वहां से दूर रहे। रोजाना न सही किचन की ड्रॉअर या अलमारियां महीने में एक-दो बार जरूर साफ करने चाहिए। इससे उनमें कॉकरोच, कीड़े, मकड़ियां जैसे जीव होने का खतरा नहीं रहता। स्टोरेज के काम आने वाले डिब्बों को साफ करके ही चावल, दालें या दूसरे खाद्य पदार्थ डालने चाहिए।

इस्तेमाल की जाने वाली क्राकरी या बर्तन साफ करके शेल्फ में टिकाने चाहिए। जरूरत हो तो भोजन परोसने से पहले इन्हें साफ नैपकिन से जरूर पोंछ लेना चाहिए।

इलेक्ट्रिक एप्लाइसेंस और फ्रिज को सप्ताह में एक बार जरूर साफ करना चाहिए। वरना इनमें उत्पन्न बैक्टीरिया खाने को दूषित कर सकते हैं और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं

ज्यादा नहीं तो अपनी स्टडी टेबल, बुक, कपड़ों और खिलौनों की अलमारी को साफ रख सकते हो। काम हो जाने या खेलने के बाद अपनी किताबें, खिलौने, कपड़े और बाकी सामान अलमारी में सिलसिलेवार रख सकते हो।

खाना बनाने के लिए अंगीठी चूल्हे या लकड़ियों का उपयोग न करें। इनका धुआं वायु प्रदूषण का कारण बनता है। इनके बजाय इलेक्ट्रिक लाइटर, एलपीजी गैस का उपयोग करें।

जहां तक हो सके, पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने वाले कीटनाशक, सफाई उत्पाद या रसायनों का प्रयोग न करें। घर की साफ-सफाई और कीटाणुओं से बचाव के लिए कैमिकलयुक्त स्प्रे का कम-से-कम इस्तेमाल करें। बाजार में ओजोन फ्रेंडली इलेक्ट्रॉनिक उपकरण आ गए हैं जिसमें हानिकारक गैसें नहीं निकलती। संभव हो तो इन्हें उपयोग में लाएं।

घर पेंट कराते समय स्प्रे के बजाय ब्रश का इस्तेमाल करने पर जोर दें। हवा कम दूषित होगी। पेंट और सॉल्वैंट्स प्रोडक्ट्स के बजाय वॉटर-बेस्ड सफेदी जैसे ऑप्शन का इस्तेमाल करें।

अपने घर और आसपास जितना संभव हो पेड़-पौधे लगाएं। जहां तक हो सके अपने आसपास

के वातावरण को स्वच्छ रखें। घर में तुलसी, मनी प्लांट, एलोवेरा, अरिका पाम, पाइन प्लांट, पीस लिली जैसे हवा से प्रदूषण सोखने वाले पौधे लगाएं। ये पौधे हवा को फिल्टर कर साफ बनाने में मदद करते हैं और घर में शुद्ध हवा का अनुपात बढ़ाते हैं। घर के आस-पास नीम, पीपल जैसे पेड़ लगवाएं। पीपल तो चौबीस घंटे ऑक्सीजन देता है।

पर्यावरण संरक्षण की मुहिम में हों शामिल-

अपने घर का कूड़ा सड़क पर न फेंके और न ही कूड़े को जलाएं। स्वच्छता भंग होने के साथ इससे भूमि और वायु प्रदूषण भी होता है। इसकी राख से एक तो मिट्टी की उर्वरता कम होने से भूमि प्रदूषण तो होगा ही, वायु प्रदूषण होगा-सो अलग। या फिर लैंडफिल एरिया में सालों से जमा होने से बने कूड़े के ढेर जीव-जंतुओं के लिए तो खतरनाक होते ही हैं, इनसे निकली जहरीली गैसों से प्रदूषित वायु हमारे लिए भी घातक है। नदी, तालाब जैसे जल स्रोतों के पास कूड़ा न डालो और किसी को भी न डालने दो। यह कूड़ा नदी में जाकर जल प्रदूषित करता है।

घर का कूड़ा बाहर फेंकने से जगह-जगह कचरे के ढेर गंदगी तो फैलाते ही हैं, सीवेज लाइन में गिर कर ड्रेनेज की समस्या उत्पन्न करते हैं। गटर या मेनहोल और पानी से भरे गड्ढे ढके होने चाहिए। सीवेज के गंदे पानी में मौजूद बैक्टीरिया से स्किन एलर्जी होने का खतरा रहता है। इनमें कई तरह के मच्छर पनपते हैं जो वायरल, मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया जैसे जानलेवा बुखार फैलाते हैं। इनमें कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया उत्पन्न हो जाते हैं। जो हमारे भोजन और पानी को दूषित करते हैं और हमारे शरीर में पहुंच कर डायरिया, टाइफाइड, हैजा, फंगल इंफेक्शन जैसी कई संक्रामक बीमारियों को न्यौता देते हैं। इसलिए जरूरी है कि घर के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें ताकि मच्छर पनपने का खतरा कम हो सके।

जहां तक संभव हो, कूड़ा सरकार की तरफ से बने कलर कोड डस्टबिन में डालें। हरे रंग के डस्टबिन में फल-सब्जियों के छिल्के, खराब खाना, पेड़-पौधों की पत्ते जैसा किचन और गार्डन का गीला वेस्ट डालें। नीले रंग के डस्टबिन में प्लास्टिक, पेपर, कांच, सिरेमिक जैसा ड्राई वेस्ट डालें। ई-वेस्ट को काले रंग के डस्टबिन में ही डालें और रिसाइकल के लिए भेजें। आज बड़े-बड़े प्लांट्स कूड़े से बिजली, बायोडिग्रेडिंग फर्टिलाइजर भी बना रहे हैं।

अपने बचे हुए खाने और रसोई के वेस्ट को रीसाइकल कर खाद बनाएं। घर के पास मिट्टी में गड्ढा खोद कर इन्हें डालते रहें। कुछ समय बाद बनी बायोडिग्रेडिंग जैविक खाद पेड़-पौधों में डाल सकते हैं।

प्लास्टिक की चीजों का कम-से-कम प्रयोग करें जैसे. वॉटर बोतल, लंच बॉक्स, पेंसिल बॉक्स, पेन। घर में भी प्लास्टिक के सामान का उपयोग कम करे। इस्तेमाल के बाद इन चीजें को जलाने, कूड़े में फेंकने और नदी-नालों, समुद्र में बहाने के बजाय रिसाइकलिंग प्लांट में भेजें।

पानी के स्रोतों को साफ रखना आज समय की मांग है। इसलिए न तो खुद किसी भी तरह का कूड़ा नदी-नालों या समुद्र में नहीं फेंके और न ही किसी को फेंकने दें। नदी में नहाने, कपड़े धोने से मना करें। पूजा में इस्तेमाल होने वाली फूल मालाएं और दूसरी चीजें नदी में न बहाएं। खासकर प्लास्टिक या मेटल नॉन-डिग्रेडैबल वेस्ट बिल्कुल न फेंकें। पानी की सतह पर सालों-साल जमा होने वाला यह कूड़ा जलीय जीवों के लिए तो खतरनाक होता ही है। इनसे निकली जहरीली गैसों से प्रदूषित जल हमारे लिए भी घातक है। ❑

-एफ-228, ग्राउंड फ्लोर, विकास पुरी, नई दिल्ली-110018

सफाई का चक्कर

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

–ममता कालिया

सिर्फ तीन कमरों वाला घर था। एक बैठक जरूर थी सबसे पहले लेकिन उसमें भी काफी सामान रखा था। सोफा और किताबों की अलमारियों से बैठक इतनी भरी हुई लगती कि एक मूढ़े की भी गुंजाइश नहीं बचती थी।

अंदर के कमरे कौन कम भरे थे। एक कमरा मंजू और शैलेश का था। बीच का कमरा अपने आप स्टोर रूम बनता गया था। और तीसरा कमरा आद्या और तत्सम का था। दो बच्चों के बीच एक कमरा, दिल्ली के हिसाब से कम नहीं था पर इसमें सारा दिन युद्ध होता रहता। आद्या को साफ-सफाई पसंद थी। वह अपनी पढ़ने की मेज़, बिस्तर, कपड़ों और खिलौनों वाली छोटी अलमारी सब करीने से रखती। तत्सम, इससे उलट अपनी सब चीजें बिखेर कर रखता। उसकी पढ़ने की मेज पर खिलौने पड़े रहते। बस्ता बिस्तर पर डाल देता। स्कूल से आकर जूते उतार कर दो कोनों में उछाल देता और कमरे से सटे बाथरूम का दरवाजा खुला छोड़ देता। आद्या लाख समझाती, 'टैटू अपने जूते संभाल कर रैक में रख, कल सुबह फिर जरूरत पड़ेगी।' वह एक नहीं सुनता।

मंजू तत्सम का सामान संभालते, संभालते परेशान हो जाती।

अब तो दीवाली सिर पर थी। इस बार सोचा गया कि चार साल से घर में रंग-रोगन नहीं हुआ है, करवा डालें तो घर खिल उठेगा।

शैलेश ने कहा, ''मंजू घर में बहुत कबाड़ा इक्ट्ठा हो गया है। सफाई का मतलब है गैर जरूरी सामान बांट दिया जाए या फेंक दो।''

मंजू ने कहा, 'तुम्हें तो हर चीज कबाड़ लगती है। ऐसी कौन चीज है जो बांट दे या फेंक दें।

अद्या भी पास बैठी थी। उसने पापा की तरफदारी की, ''हां पापा मम्मी ने रसोई में मिक्सी रखी हुई है और साथ में सिल बट्टा। हाथ से जूस निकालने वाली निचोड़नी भी पड़ी है जबकि मिक्सी में ही जूसर लगा है।''

मंजू चिढ़ कर बोली, ''सबसे पहले मेरी रसोई दिख रही है तुम लोगों को। चार-चार घंटे बिजली गायब रहती है। सिल बट्टा और निचोड़नी ही काम आती है। असली कबाड़ा तो इन बच्चों ने जोड़ रखा है।''

आद्या भड़क गई, ''मेरी मेज और अलमारी को कोई हाथ न लगाए। हर कॉपी में कुछ-न-कुछ जरूरी चीज लिखी है। बाकी घर आप पेंट कराओ। मेरा कमरा छोड़ दो।''

तत्सम भी दीदी का साथ देने लगा, ''मेरी अलमारी और टेबल नहीं छूना मम्मा। एक भी लीगो ब्रिक खो गई तो सेट बेकार हो जाएगा।''

मम्मी-पापा ने सिर पकड़ लिया। ऐसा कैसे हो सकता है कि दीवाली की पुताई करवाएं और एक कमरा छोड़ दें। लक्ष्मी जी नाराज़ नहीं हो जाएगी।

जब बच्चे बाहर खेलने गए शैलेश और मंजू ने तय किया कि जिस वक्त बच्चे स्कूल में हों तब उनका कमरा जल्दी से पेंट करवा दिया जाए। पेंट करने वाले कारीगर से सलाह की। उसने कहा, ''इतनी जल्दी तो पेंट नहीं हो सकता। एक दिन तो पुट्टी लगाने और उसको सूखने के लिए चाहिए।''

अब क्या हो।

शैलेश को आइडिया आया। उसने कहा, ''ऐसा करते हैं दो दिनों को बच्चों को गाजियाबाद छोड़ आते हैं, दादा-दादी के पास। अम्मा बाबूजी का मन लग जाएगा और बच्चे भी खुश होंगे।''

''उनका स्कूल?''

शुक्र की शाम छोड़ आऊंगा, इतवार रात ले आऊंगा। तब तक मिस्त्री जी अपना काम कर लेंगे।''

बच्चे सुनकर उछल पड़े कि उन्हें दादा-दादी के घर जाना है। वहां की खासियत यह थी कि दादा-दादी खूब लाड़ करते और चुन-चुनकर उनकी पसंद की चीजें बाजार से लेकर आते। आद्या को यहां का खीर कदम पसंद था तो तत्सम को कुल्फी फालूदा। दादी के घर में कोई रोकटोक नहीं थी, चाहे सारे दिन खेलो। सामने बड़ा-सा पार्क था। तत्सम अपनी फुटबॉल लेकर वहां चला जाता। पार्क में मौजूद बच्चों से फौरन दोस्ती हो जाती और फुटबॉल का खेल शुरू हो जाता।

इधर घर में, रात-दिन लगा कर मिस्त्री ने दो दिन में दो कमरे पेंट कर डाले। उसने कारीगरों की गिनती बढ़ा दी। आनन-फानन में काम हो गया। बच्चों का कमरा बेहिसाब चीजों से भरा था। तत्सम के बेशुमार खिलौने थे। ज्यादा खिलौने बैटरी से चलते थे। इसलिए छोटे-बड़े बैटरी के सैल भी अनगिनत थे। मेज पर ढेर सारे कल-पुर्जे फैले हुए थे। पेचकस, रेन्च और छोटी हथौड़ी के अलावा छोटी बड़ी पेंसिलें, कागज के टुकड़े। किसी पर कुछ लिखा हुआ तो किसी पर कुछ। दीवार पर तत्सम ने हैरी पॉटर के चित्र और विचित्र पात्रों की टेढ़ी-मेढ़ी ड्रॉइंग कर रखी थी।

मंजू की समझ नहीं आ रहा था कमरा कैसे समेटे। उसने एक बड़ा थैला लेकर उसमें मेज का सामान भर दिया। इसी तरह उसने आद्या की मेज खाली की। आद्या एक दीवार पर बहुत से चार्ट, नक्शे और समय सारिणी चिपका रखी थी। उनको उखाड़ते समय वे थोड़ी फट-फट गई। जहां टेप लगा था वह जगह थोड़ी खुरचनी पड़ी। उसने दीवार पर जगह-जगह अपनी सहेलियों के

फोन नंबर लिख रखे थे। दीवारों की सफाई-पुताई में वे सब मिट गए। इतवार चार बजे शाम तक कमरे ठीक हो गए। बच्चों का सामान यथावत रख दिया गया।

फिर शैलेश बच्चों को लेने गाजियाबाद चले गए। बच्चों का मन दादी-घर में रमा हुआ था। स्कूल की मजबूरी थी इसलिए उन्हें लौटना तो था ही। चलते हुए दादाजी ने तत्सम और आद्या को सौ-सौ रुपये दिए। बच्चे खुशी से उछलने लगे। दादा-दादी को हैपी दिवाली बोल कर वे कार में बैठ गए। रास्ते में उन्होंने खाना भी पैक करवा लिया कि आराम से घर जाकर खाएंगे।

घर जब वे लोग पहुंचे, रात के आठ बज गए थे। कार से उतरते ही बच्चे एक बार तो अपना घर पहचान ही नहीं पाए। पुताई के बाद घर बहुत साफ-सुथरा लग रहा था। लेकिन अपने कमरे में जाते ही बच्चे चौंक पड़े ये हमारा कमरा नहीं है पापा। हमारा कमरा कहां गया।''

''आद्या जोर से चिल्लाई, ''मेरे सारे नक्शे, टाइम टेबल कहां गए।''

''देती हूं, सब नक्शे हैं,'' मंजू ने कहा।

मम्मी ने बच्चों का सामान दिया, ''पहले खाना खाओ बाद में सामान लगा लेना।''

''ऊं,ऊं,आं,आं'' करते बच्चे रोने लगे, मेरा रोबो कहां गया, मेरा डम्पर। मम्मी मेरी केमिस्ट्री की कॉपी, मम्मी मेरा ज्योमेट्री बक्स।''

मंजू ने दोनों थैलों का सामान बिस्तर पर पलट दिया लेकिन बच्चे रात ग्यारह बजे तक अपनी एक-एक चीज के लिए रोते बिसूरते रहे।

मंजू और शैलेश भी दुखी हो गए। उन्हें नहीं पता था कि बच्चों के लिए उनका गड़बड़झाला ही खुशी का खजाना था। कई चीजें मिलीं, कई नहीं मिलीं।

अब घर चमक रहा था पर बच्चे मायूस थे। बच्चों को फिर भी इतनी तसल्ली थी कि दिवाली पर फिर अनेक उपहार मिल जाएंगे। साथ ही उन्होंने यह भी तय कर लिया था कि अब अपना सामान संभाल कर रखेंगे। ❑

–303, बी3ए, अंसल एपीआई, क्रॉसिंग रिपब्लिक, गाजियाबाद, उ.प्र.-201009

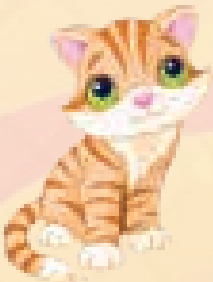
बरगद दादा

–वीरेंद्र कुमार भारद्वाज

बरगद दादा, बरगद दादा,
सिर पर अपने क्या है लादा?
बड़ी-बड़ी ये दाढ़ी तेरी,
या माथे पे जटा घनेरी।
लाखों चिड़ियां चूं-चूं करतीं,
तेरी डाली-डाली फिरतीं।
बंदर मामा नाच दिखाते,
हिरन भी आकर सुस्ताते।
हम बच्चे तो मौज मनाते,
पकड़-पकड़ कर फौज बनाते।
घो-घो रानी, आंख-मिचौनी,
पास तुम्हारे खेलें ज्यादा।

तेरी बांहें बड़ी-बड़ी हैं,
करने को ये प्यार खड़ी हैं।
तेरे पत्ते खूब हैं भाते,
इनसे हम तो बैल बनाते।
जब हमको लगता है जाड़ा,
सूखे पत्ते चुन जलाया।
अम्मा मेरी पूजा करतीं,
धागे ले कई बार हैं फिरतीं।
हम तुमको न कटने देंगे,
देते तुमको पक्का वादा।

–शेखपुरा, खजूरी, नौबतपुर, पटना-801109



मिसो

–डॉ. वर्षा दास

सवेरे आंख खुलते ही विहान ने मुस्कुराकर अपनी मां से कहा, ''पता है मां, आज मैंने सपने में क्या देखा?''

''क्या?'' मां ने अपने मोबाइल से ध्यान हटाकर विहान से पूछा।

विहान बोला, ''बिल्ली का एक छोटा सा बच्चा मुझे बड़े प्यार से कह रहा था, ''मुझे यहां से कहीं और ले जाओ।'' मैंने पूछा, ''कहां जाना है?'' तो कहता है, ''तुम्हारे घर।'' मैंने फिर से पूछा, ''मेरे घर क्यों?'' तो मेरे नजदीक आकर मेरे कान में बोला, ''यहां जो कूड़े का ढेर है ना उससे बहुत बदबू आ रही है। मेरी जी घबरा रहा है।''

विहान की मां जोर से हंस पड़ी। ''वह तो सपना था बेटा। कल तुम नीचे कायरा की बिल्ली के साथ खेल रहे थे ना? शायद वो ही बात तुम्हें याद रह गई और सपने में आ गई।''

''हां मां, ऐसा भी हो सकता है। लेकिन उस बिल्ली के बच्चे की यह बात तो बिलकुल सही थी कि कूड़े के ढेर से बदबू आती है। छी...!'' कहते हुए विहान ने चादर के एक हिस्से को अपनी नाक पर दबा दिया।

मां ने चादर खींचते हुए कहा, ''अरे! यहां कहां बदबू आ रही है? देखो, खिड़की खुली है। बाहर से ठंडी-ठंडी हवा आ रही है। अब उठो, ब्रश कर लो। नाश्ता करके हम बाजार जाएंगे। ताजी सब्जियां खरीदेंगे।''

विहान को मां के साथ बाजार जाना बहुत अच्छा लगता था। वह एक खास बाजार था। आस-पास के गांवों के किसान अपने यहां उगाई गई सब्जियां शहर के बाजार

में लाकर बेचते थे। सब कुछ बड़ा रंगीन और सुंदर लगता था। पीले रंग के नींबू, लाल रंग के टमाटर, हरे रंग की पालक और लौकी, जामुनी रंग के बैंगन, सफेद रंग के मशरूम... और कितना कुछ।

विहान तैयार हो गया। कपड़े का एक थैला उसने उठाया, दूसरा मां ने उठाया और दोनों बाजार में पहुंच गए। विहान छांट-छांटकर टमाटर एक टोकरी में इकट्ठे कर रहा था। इतने में उसके पैरों को कोई नरम-नरम चीज़ मानो सहला रही थी। विहान ने झुककर देखा तो... यह तो सचमुच का बिल्ली का बच्चा था! विहान और उसकी मां, दोनों को आश्चर्य हुआ। विहान का सपना शायद हकीकत बनने जा रहा था। विहान ने अपने दोनों हाथों से उस बच्चे को उठा लिया। आस-पास देखा, कहीं उसकी मां से बिछुड़ तो नहीं गया है? मां ने सब्जीवाले से पूछा, ''बिल्ली का यह बच्चा अचानक यहां कैसे आ गया?''

सब्जीवाला तराजू में टमाटर डालते हुए बोला, ''लगता है, बेचारा भटक गया है।''

मां बोली, ''कहीं किसी के भारी जूतों के नीचे दब न जाए। तुम्हें दे दूं?''

''नहीं नहीं, मैं सब्जियां बेचूं या इसे संभालूं? वहीं छोड़ दीजिए। कोई न कोई इसे अपने घर ले जाएगा।'' टमाटर मां के थैले में डालते हुए सब्जीवाला बोला।

विहान एकदम से पूछ बैठा, ''हम ले जाएं?''

''हां, हां जरूर ले जाइए। यहां बेचारा कब तक भटकता रहेगा?'' सब्जीवाला इस तरह बोला मानो मन ही मन कह रहा हो, ''अच्छा है, बला टली!''

ताजी सब्जियां खरीदकर और बिल्ली के बच्चे को साथ लेकर विहान और उसकी मां घर आ गए। इससे पहले कभी इनके घर में पालतू प्राणी था ही नहीं। इस बच्चे की देखभाल कैसे करनी चाहिए, इसके बारे में विहान की मां ने कायरा की मां से बात की। आश्चर्य की बात यह लगी कि बिल्ली को कुत्ते की तरह पट्टा बांधकर सुबह-शाम घुमाने नहीं ले जाते हैं। घुमाने का मतलब है उसे सु-सु, पॉटी कराना। बिल्ली के लिए घर में ही खास इंतजाम करना होता है। बिल्ली अपने सु-सु पॉटी के मामले में सफाई-परस्त होती है। उसके लिए घर के भीतर ही कहीं

एक जगह तय करके वहां एक बड़े से ट्रे में 'मिट्टी' की मोटी परत रखी जाती है। बिल्ली उसी ट्रे में जाकर सु-सु-पॉटी करती है। करने के बाद उसे मिट्टी से ढक देती है। उससे न बदबू आती है, न कहीं गंदगी होती है, न ही मक्खी मच्छर भिनभिनाते हैं।

विहान ने बिल्ली के मुलायम बच्चे का नाम रखा मिसो। एक बार विहान की नानी उनके घर आई। वह दो-चार दिन रहने वाली थी। उनका बिस्तर जिस कमरे में लगाया गया था उसी के बाथरूम के एक कोने में मिसो का ट्रे रखा गया था। अब एक समस्या खड़ी हो गई। नानी को रात को सोते समय अपना कमरा अंदर से बंद करने की आदत थी। लेकिन विहान ने कहा, ''नहीं नानी, कमरा तो खुला रखना पड़ेगा क्योंकि मिसो रात को बाथरूम जाती रहती है।''

नानी बोली, ''मैं भी तो रात को बाथरूम जाती हूं। रात को कोई मेरे कमरे में घूमता रहे तो मुझे बिलकुल नींद नहीं आएगी। इस बिल्ली को तुम कहां से उठा लाए?''

विहान ने कहा, ''नानी, आपको पता ही नहीं चलेगा कि मिसो कब आई और कब चली गई। आज की रात देख लीलिए। आप चैन की नींद सो पाएगी। प्लीज नानी...।''

नानी मान गई। वाकई, उनको पता ही नहीं चला कि मिसो कब आई, अपना काम निपटाकर कब निकल गई! सुबह होते ही विहान नानी के पास पहुंच गया, ''नानी, मिसो ने आपको जगाया तो नहीं?''

विहान को गले लगाती हुई नानी बोलीं, ''बिलकुल नहीं। मुझे तो पता ही नहीं चला, वह कब आई और कब गई। वैसे विहान, मिसो की यह आदत मुझे बहुत अच्छी लगी। एक बिल्ली स्वच्छता का इतना ख्याल करती है। इससे मुझे एक बात याद आ रही है, सुनोगे?''

नानी जब भी आती थीं, विहान को बड़ी रोचक कहानियां सुनाती थीं। विहान ने कहा, ''हां नानी, बताइए ना।''

नानी बिस्तर में आराम से पैर पसारकर बैठ गई और कहानी शुरू की, ''यह कोई मनगढ़ंत कहानी नहीं है विहान। मैं एक सच्ची घटना सुना रही हूं। एक बार मोहनदास करमचंद गांधी, जिन्हें हम गांधीजी या बापू कहते हैं, बंगाल के नोआखली नाम के जिले के गांवों में घूम रहे थे। पगडंडियां काफी संकरी थीं। गांधीजी हाथ में लाठी का सहारा लेकर चल रहे थे। थोड़ा सा आगे चलते ही उन्होंने देखा कि पगडंडी पर लोगों ने सु-सु-पॉटी किए थे। काफी गंदगी थी, बदबू भी थी। उन्होंने आसपास पड़े हुए सूखे पत्ते उठाए, उनको एक साथ झाड़ू की तरह पकड़कर वह गंदगी साफ करने लगे। गांव के लोग अचंभे में उनको देखते रहे। किसी ने गांधीजी का साथ नहीं दिया लेकिन गांधीजी तो मन लगाकर सफाई करते रहे। उन्होंने किसी को डांटा नहीं, किसी को सहायता के लिए बुलाया भी नहीं। उनके चेहरे पर न गुस्सा था, न शिकायत। सफाई करते समय उनके मन में विश्वास था कि जो लोग उन्हें देख रहे थे, उनको एक बात जरूर समझ में आ जाएगी कि सफाई करना कोई छोटा काम नहीं है। अपना घर, आंगन, रास्ता सब कुछ साफ रखने से हमारी सेहत भी अच्छी रहती है। गांधीजी उपदेश नहीं देते थे। खुद काम करके दूसरों को प्रेरणा देते थे।

'तुम्हारी मिसो को देखकर मुझे लगा कि कभी-कभी इंसान से ज्यादा समझदार जानवर होते हैं।'

नानी और विहान खिलखिलाकर हंसे। उनकी हंसी सुनकर मिसो दौड़ती हुई उस कमरे में आई। विहान ने उसे प्यार से उठाकर अपनी गोद में बैठाया। नानी ने उसे सहलाया। तीनों खुश थे नानी, विहान और मिसो! ❑

–2176 पार्क व्यू अपार्टमेंट, बी-2, वसंत कुंज नई दिल्ली-110070

सफल अभियान-स्वच्छ भारत

—मंजू चौहान

दो अक्टूबर को राष्ट्रपति महात्मा गांधी की 150वीं जयंती के साथ हम उनके एक बड़े सपने को भी साकार करेंगे। दो अक्टूबर को स्वच्छ भारत अभियान के पांच साल पूरे हो जाएंगे और इन पांच सालों में स्वच्छता को लेकर देश ने बड़े लक्ष्य प्राप्त किए हैं। इतना ही नहीं लोगों के व्यवहार में बड़ा बदलाव देखा गया है, वह देश के लिए बड़ी उपलब्धि है। स्वच्छ भारत अभियान की सफलता सही मायने में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को देशवासियों की सच्ची श्रद्धांजलि है।

स्वच्छता को लेकर गांधी जी के विचार व्यापक थे। वह चाहते थे देश को स्वच्छ बनाने के लिए नागरिक एक साथ मिलकर काम करें। ताकि लोग अपने शरीर, अपने घर तथा अपने पर्यावरण की स्वच्छता सुनिश्चित कर सकें। इससे लोग बीमारियों से बचेंगे। बीमारियों पर खर्च होने वाले लोगों के धन की बचत होगी और उसका इस्तेमाल शिक्षा और अन्य विकास कार्यों के लिए किया जा सकेगा। स्वच्छता वाले वातावरण में लोगों की आयु भी लंबी होती है। इसलिए आज़ादी के बाद भी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने कहा था कि राजनीतिक आजादी से ज्यादा महत्वपूर्ण हमारे लिए स्वच्छता है।

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 2014 में स्वतंत्रता दिवस पर लालकिले की प्राचीर से स्वच्छ भारत अभियान की घोषणा की थी और पूरे देश के नागरिकों से इसमें जुट जाने की अपील की थी। उसके बाद दो अक्टूबर 2014 से देश भर में 'स्वच्छ भारत अभियान' की विधिवत शुरूआत हुई। प्रधानमंत्री ने तब लक्ष्य रखा था कि पांच साल बाद जब देश बापू की 150वीं जयंती मना रहा होगा तब स्वच्छ भारत का सपना भी साकार हो रहा होगा। आज इस दिशा में देश सफल हो रहा है।

इन पांच सालों में करीब दस करोड़ घरों में शौचालयों का निर्माण हुआ है। ग्रामीण क्षेत्रों में शौचालयों की सुविधा का दायरा 2014 में सिर्फ 38 फीसदी हुआ करता था और यह आज 99 फीसदी पार कर चुका है। इसी प्रकार देश में करीब छह लाख गांव खुले में शौच से मुक्त हो चुके हैं। 32 राज्य ऐसे हैं जहां कोई भी व्यक्ति खुले में शौच के लिए अब नहीं जाता है। ऐसे जिलों की संख्या 639 तक पहुंच चुकी है। इन आंकड़ों को देखकर हम कह सकते हैं कि देश स्वच्छता के सौ फीसदी लक्ष्यों के बेहद करीब पहुंच चुका है।

पिछले पांच सालों के दौरान स्वच्छता को लेकर कई गतिविधियां हुई। प्रधानमंत्री की अपील पर राष्ट्रीय स्वच्छता अभियान में समाज के हर तबके ने हिस्सा लिया। स्वच्छता की

पहले और बाद की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा की गई। समाज की कई प्रमुख हस्तियों को इस अभियान से जोड़ा गया। स्वच्छता एप के जरिए जनता सीधे सरकार के अभियान में जुड़ी। स्वच्छता को लेकर प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। शहरों की रैंकिग की गई। लोगों ने साल में सौ घंटे स्वच्छता अभियान में हिस्सेदारी करने की शपथ ली। जो शपथ ले चुके थे उन्होंने दूसरों को प्रेरित किया। यूनिसेफ की एक अध्ययन के अनुसार उड़ीसा, बिहार एवं पश्चिम बंगाल में स्वच्छता अभियान के चलते हैजे समेत कई अन्य बीमारियों में कमी दर्ज की गई है तथा लोगों के व्यवहार में भी बड़ा बदलाव आया है। स्वच्छ भारत अभियान के चार साल पूरे होने के बाद यह यूनिसेफ ने खुद स्वीकारा था।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एचओ) ने भी हाल में जारी एक रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में स्वच्छता कार्यक्रम के बाद लोगों में इससे जुड़ी बीमारियों में कमी का रुझान देखा गया है। दीर्घावधि में इसका व्यापक प्रभाव नजर आएगा। साफ है कि आने वाले समय में देश में गंदगी के कारण होने वाली बीमारियों में भारी कमी देखने को मिल सकती है।

स्वच्छ भारत अभियान के पांच सालों में जो सबसे बड़ी उपलब्ध हासिल हुई, वह है विद्यालयों में शौचालय सुविधाओं का निर्माण। हमारे देश में करीब 12 लाख सरकारी स्कूल हैं जो कक्षा एक से आठवीं तक की शिक्षा प्रदान करते हैं। जिला स्तर पर किए गए सर्वेक्षण डीआईएसई 2013-14 के अनुसार 1.90 लाख स्कूलों में लड़कियों के लिए अलग शौचालय नहीं थे या कभी बने भी थे तो अब इस्तेमाल में नहीं आ रहे थे। कुल स्कूलों के प्रतिशत में देखें तो यह करीब 17 प्रतिशत बैठता है। इसी प्रकार करीब 15 फीसदी स्कूलों में शौचालय हैं ही नहीं। ऐसे स्कूलों की संख्या 1.70 लाख थी। लेकिन स्वच्छ भारत अभियान के तहत साढ़े चार लाख शौचालयों का निर्माण किया गया। अब सभी स्कूलों में शौचालय बने हुए हैं। इसका परिणाम यह हुआ कि स्कूल छोड़ने वाली लड़कियों के प्रतिशत में भारी कमी आई है। दरअसल, स्कूलों में शौचालय नहीं होने के कारण बालिकाएं पढ़ाई छोड़ देती थीं। लेकिन अब स्थिति बदल चुकी है।

स्वच्छता हमारे देश के लिए बड़ा मुद्दा कई वजहों से है। दरअसल 2011 की जनगणना के आंकड़े बताते हैं कि देश में 51.7 फीसदी घरों में किसी भी प्रकार की शौचालय सुविधा नहीं है। देश में करीब 32 करोड़ घर हैं। इसका मतलब यह हुआ कि करीब 15 करोड़ से भी अधिक घरों में शौचालय नहीं थे। इनमें से दस करोड़ घरों में पिछले पांच सालों में शौचालय बने हैं। कुछ उससे पहले भी बने होंगे। बाकी लक्ष्य भी जल्द पूरा कर लिया जाएगा।

अभियान से पूर्व उड़ीसा एवं झारखंड जैसे पिछड़े राज्यों में 80 फीसदी घर शौचालय विहीन थे। लेकिन अब ऐसे घरों की संख्या नाममात्र के लिए रह गई है। शहरी क्षेत्रों में शौचालय हैं लेकिन अभी भी ज्यादातर

शहरों में शौचालयों के मल का निपटान जमीन में किया जाता है। क्योंकि सिर्फ आधे शहरों में ही सीवर लाइनें बिछी हुई हैं। कई शहरों में सीवर लाइनें तो हैं लेकिन सीवर के जल के निपटने के यंत्र नहीं लगे हैं। नतीजा यह है कि सीवर के पानी को जंगल, जमीन या नदी-नालों में छोड़ दिया जाता है। एक जगह गंदगी साफ की जाती है तो दूसरी जगह फैला दी जाती है। इसलिए इस दिशा में आगे भी बुनियादी संरचना को मजबूत करने के लिए कार्य करना होगा।

शौचालयों के इस्तेमाल से कैसे बीमारियों का बचाव होता है, उसे भी समझना जरूरी है। उदाहरण के लिए डायरिया का जिक्र करते हैं। यह आज विश्व की सबसे बड़ी बीमारी है और भारत में इससे कम से कम चार लाख मौतें प्रतिवर्ष होती हैं। करीब 16 लाख बच्चे-बड़े इसकी चपेट में हर साल आते हैं। इसकी असल वजह स्वच्छता की कमी है। डायरिया के कीटाणु जिनमें विषाणु, बैक्टीरिया और परजीवी शामिल हैं, वह मल-मूत्र के जरिए पानी के स्रोतों तक पहुंच जाते हैं और लोगों को संक्रमित कर महामारी फैलाते हैं। यूनिसेफ के अनुसार दुनिया में हर साल चार अरब लोग डायरिया से प्रभावित होते हैं जिनमें से 18 लाख की मौत हो जाती है। उससे भी दुखद यह है कि मरने वाली संख्या में 80 फीसदी बच्चे होते हैं। डायरिया में शरीर में इलेक्ट्रोलेट्स घटने लगते हैं जिससे पानी की कमी हो जाती है। अंतत यह मौत का कारण बनता है। ऐसे और भी कई उदाहरण हो सकते हैं।

बहुत सी बीमारियां हैं जिनकी जड़ में गंदगी है। आज मच्छरों का प्रकोप बढ़ता जा रहा है। इसकी मुख्य वजह यह है कि हमारे आसपास गंदगी के ढेर बढ़ते जा रहे हैं। नतीजा यह है कि मच्छर जनित बीमारियां जैसे मलेरिया, डेंगू, जापानी इन्सेफेलाइटिस का प्रकोप बढ़ता जा रहा है। गंदगी के ढेर में मच्छर पनपते हैं। यदि हमारे घर के आस-पास सफाई होगी तो मच्छरों के पनपने की आशंका बहुत सीमित हो जाती है। पोलियो जैसी बीमारी पर अब हालांकि सरकार ने काबू पा लिया है लेकिन उसका फैलाव भी स्वच्छता की कमी से ही था और सरकार को इसे काबू करने के लिए दो दशक तक टीकाकरण अभियान चलाना पड़ा। दरअसल, जब लोग खुले में मलत्याग करते हैं तो उसमें मौजूद कई कीटाणु जमीन में फैलकर पानी के स्रोतों तक पहुंच जाते हैं। चूंकि देश में बड़े पैमाने पर भूजल और जमीन से जुड़े पानी के स्रोतों का पीने के लिए इस्तेमाल होता है इसलिए ऐसी बीमारियों का फैलाव होता है।

इसी प्रकार प्रदूषित जल को बिना साफ किए पीने से डायरिया से लेकर कैंसर तक की बीमारियां हो रही हैं। नदी में छोड़े जाने वाले रसायन बेहद घातक होते हैं। इस प्रकार नदियों में मल त्याग करने, जानवरों के नहाने आदि से कई किस्म के विषाणु एवं जीवाणुओं का प्रसार होता है। लीवर से जुड़ी बीमारी हेपेटाइटिस, फेफड़ों से जुड़ी बीमारी टीबी और गुर्दे तथा कैंसर जैसी बीमारियों के लिए संक्रमित पानी जिम्मेदार है। ताजा अध्ययन बताते हैं कि वायु प्रदूषण के जरिए सांस संबंधी बीमारियां बढ़ रही हैं। कुछ अध्ययन बताते हैं कि कैंसर के मामले भी वायु प्रदूषण की वजह से बढ़ रहे हैं। इसी तरह प्रदूषित जमीन में उगने वाले खाद्यान्न धीरे-धीरे हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरा बनते जा रहे हैं।

लेकिन स्वच्छता सिर्फ शौचालयों की उपलब्धता तक ही सीमित विषय नहीं है। बल्कि यह व्यापक है। आज हमारे पास हमारे पास ऊर्जा की खपत करने वाले उपकरण बढ़ रहे हैं। इससे उत्सर्जित होने वाली गैसों के प्रभाव को कम करने के लिए हमें पेड़ लगाने चाहिए और पहले से मौजूद पेड़ों का संरक्षण करना चाहिए। जहां-तहां कूड़ा नहीं फैलाएं। ऐसी सावधानी बरतने से मलेरिया जैसी बीमारी को रोकने में मदद मिल सकती है। सार्वजनिक स्थानों पर थूकें नहीं। संक्रमित व्यक्ति के थूकने से उसकी बीमारी

दूसरों को फैल सकती है। हम जब विदेशों में जाते हैं तो वहां लगभग सभी जगहें साफ-सुधरी हैं। ऐसा सिर्फ सरकारी महकमे की वजह से नहीं होता है बल्कि लोगों ने भी उन्हें साफ-सुथरा बनाए रखने में मदद प्रदान की है। हमें आज तीन बातों पर ध्यान देना होगा। पहले खुद को स्वच्छ रखें। दूसरे, घर के आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें, तीसरे जो लोग गंदगी फैलाते हैं, उन्हें रोकें तथा स्वच्छता के महत्व से उन्हें परिचित कराएं।

आज स्वच्छता का संकल्प लेने की जरूरत है। सबसे ज्यादा बच्चों को इसके लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। स्कूली पाठ्यक्रम में स्वच्छता को एक प्रमुख विषय के रूप में शामिल किए जाने की जरूरत है। साथ ही हमें गंदगी को लेकर गांधी जी के इन शब्दों को याद रखना होगा कि *हम गंदगी नहीं फैलाएं और अपने द्वारा उत्पन्न गंदगी को हम खुद साफ करें।* यदि हम इस कथन को मानेंगे तो यह हमारी गांधी जी को सच्ची श्रद्धांजलि होगी। ❑

–53ए, पाकेट सी-2 मयूर विहार फेस-3, नई दिल्ली-110096

महात्मा गांधी की सहगामिनी-कस्तूरबा

गांधीजी की 150वीं जयंती वर्ष में उनकी स्मृति में प्रकाशन विभाग निरंतर अनेक आयोजन कर रहा है। इसी क्रम में हर महीने विभाग की पुस्तक दीर्घा में गांधीजी के जीवन और कर्म के विविध पक्षों पर वरिष्ठ विद्वानों से चर्चाओं का आयोजन किया जाता है।

इसी क्रम में दिनांक 27 अगस्त, 2019 अपराहन 4.30 से 5.30 को संगोष्ठी 'महात्मा गांधी की सहगामिनी-कस्तूरबा' का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में चर्चा के लिए सुश्री सुकन्या भरतराम को आमंत्रित किया गया। उन्होंने इस अवसर पर गांधीजी की सहगामिनी कस्तूरबा गांधी के जीवन और संघर्ष के विविध पक्षों पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि गांधीजी के निजी और सार्वजनिक व्यक्तित्व के निर्माण में कस्तूरबा की साधना की बड़ी भूमिका है। सुश्री सुकन्या ने महात्मा गांधी, सुश्री कस्तूरबा गांधी और उनके परिवार से जुड़े अनेक किस्से सुनाए। इस अर्थ में यह चर्चा अत्यंत रोचक रही।

सुश्री सुकन्या भरतराम गांधीजी के पुत्र श्री देवदास गांधी की प्रपौत्री हैं और प्रख्यात गांधीवादी चिंतक सुश्री तारा भट्टाचार्य की पुत्री हैं। सुश्री भरतराम इस समय कस्तूरबा गांधी राष्ट्रीय स्मारक की ट्रस्टी और राष्ट्रीय गांधी संग्रहालय की गवर्निंग बॉडी की सदस्य हैं। गांधीजी के रचनात्मक कार्यों को आगे बढ़ाने के लिए वह पिछले 36 वर्षों से निरंतर कार्यरत हैं।

22 फरवरी, 1906 को उत्तर प्रदेश के फतेहपुर जिले की तहसील बिंदकी नामक स्थान पर जन्मे सोहनलाल द्विवेदी हिंदी काव्य-जगत की अमूल्य निधि हैं। राष्ट्रीयता से संबंधित कविताएं लिखने वालों में इनका स्थान मूर्धन्य है। महात्मा गांधी पर आपने कई भावपूर्ण रचनाएं लिखी हैं, जो हिंदी जगत में अत्यन्त लोकप्रिय हुई हैं। उन्होंने अपने काव्य में गांधीवाद के भावतत्व को वाणी देने का सार्थक प्रयास किया है तथा अहिंसात्मक क्रांति के मर्म को अत्यन्त सरल, सबल और सफल ढंग से काव्य बनाकर 'जन साहित्य' बनाने के लिए उसे मर्मस्पर्शी और मनोरम बना दिया है। ऊर्जा, चेतना और जोश से भरपूर लिखने वाले द्विवेदी जी को राष्ट्रकवि की उपाधि से अलंकृत किया गया। 1969 में भारत सरकार ने उन्हें पद्मश्री उपाधि प्रदान कर सम्मानित किया था। उनका निधन कानपुर में 1 मार्च, 1988 को हुआ।

युगावतार गांधी (अंश)

–सोहनलाल द्विवेदी

चल पड़े जिधर दो डग, मग में, चल पड़े कोटि पग उसी ओर
पड़ गई जिधर भी एक दृष्टि, पड़ गए कोटि दृग उसी ओर;
जिसके सिर पर निज धरा हाथ, उसके शिर-रक्षक कोटि हाथ
जिस पर निज मस्तक झुका दिया, झुक गए उसी पर कोटि माथ।

हे कोटिचरण, हे कोटिबाहु! हे कोटिरूप, हे कोटिनाम!
तुम एक मूर्ति, प्रतिमूर्ति कोटि! हे कोटि मूर्ति, तुमको प्रणाम!
युग बढ़ा तुम्हारी हंसी देख, युग हटा तुम्हारी भृकुटि देख;
तुम अचल मेखला बन भू की, खींचते काल पर अमिट रेख।

तुम बोल उठे, युग बोल उठा, तुम मौन बने, युग मौन बना
कुछ कर्म तुम्हारे संचित कर, युग कर्म जगा, युगधर्म तना।
युग-परिवर्त्तक, युग-संस्थापक, युग संचालक, हे युगाधार!
युग-निर्माता, युग-मूर्ति! तुम्हें, युग-युग तक युग का नमस्कार!

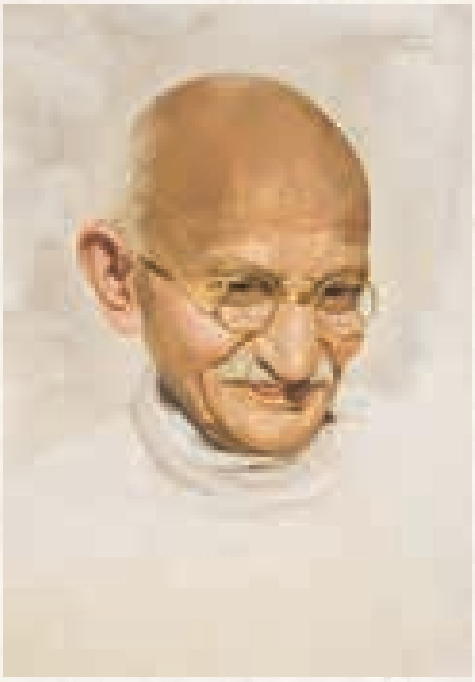
तुम युग-युग की रूढ़ियां तोड़, रचते रहते नित नई सृष्टि
उठती नवजीवन की नीवें, ले नवचेतन की दिव्य दृष्टि।
धर्माडंबर के खंडहर पर, कर पद-प्रहार, कर धराध्वस्त
मानवता का पावन मंदिर, निर्माण कर रहे सृजनव्यस्त!

बढ़ते ही जाते दिग्विजयी, गढ़ते तुम अपना रामराज
आत्माहुति के मणिमाणिक से, मढ़ते जननी का स्वर्ण ताज!
तुम कालचक्र के रक्त सने, दशनों को कर से पकड़ सुदृढ़
मानव को दानव के मुंह से, ला रहे खींच बाहर बढ़-बढ़।

पिसती कराहती जगती के, प्राणों में भरते अभय दान
अधमरे देखते हैं तुमको, किसने आकर यह किया त्राण?
दृढ़ चरण, सुदृढ़ करसंपुट से, तुम कालचक्र की चाल रोक
नित महाकाल की छाती पर लिखते करुणा के पुण्य श्लोक!

कंपता असत्य, कंपती मिथ्या, बर्बरता कंपती है थर-थर!
कंपते सिंहासन, राजमुकुट, कंपते खिसके आते भू पर!
हैं अस्त्र-शस्त्र कुंठित लुंठित सेनाएं करती गृह-प्रयाण!
रणभेरी तेरी बजती है, उड़ता है तेरा ध्वज निशान!

हे युग-दृष्टा, हे युग-स्रष्टा,
पढ़ते कैसा यह मोक्ष-मंत्र?
इस राजतंत्र के खंडहर में
उगता अभिनव भारत स्वतंत्र



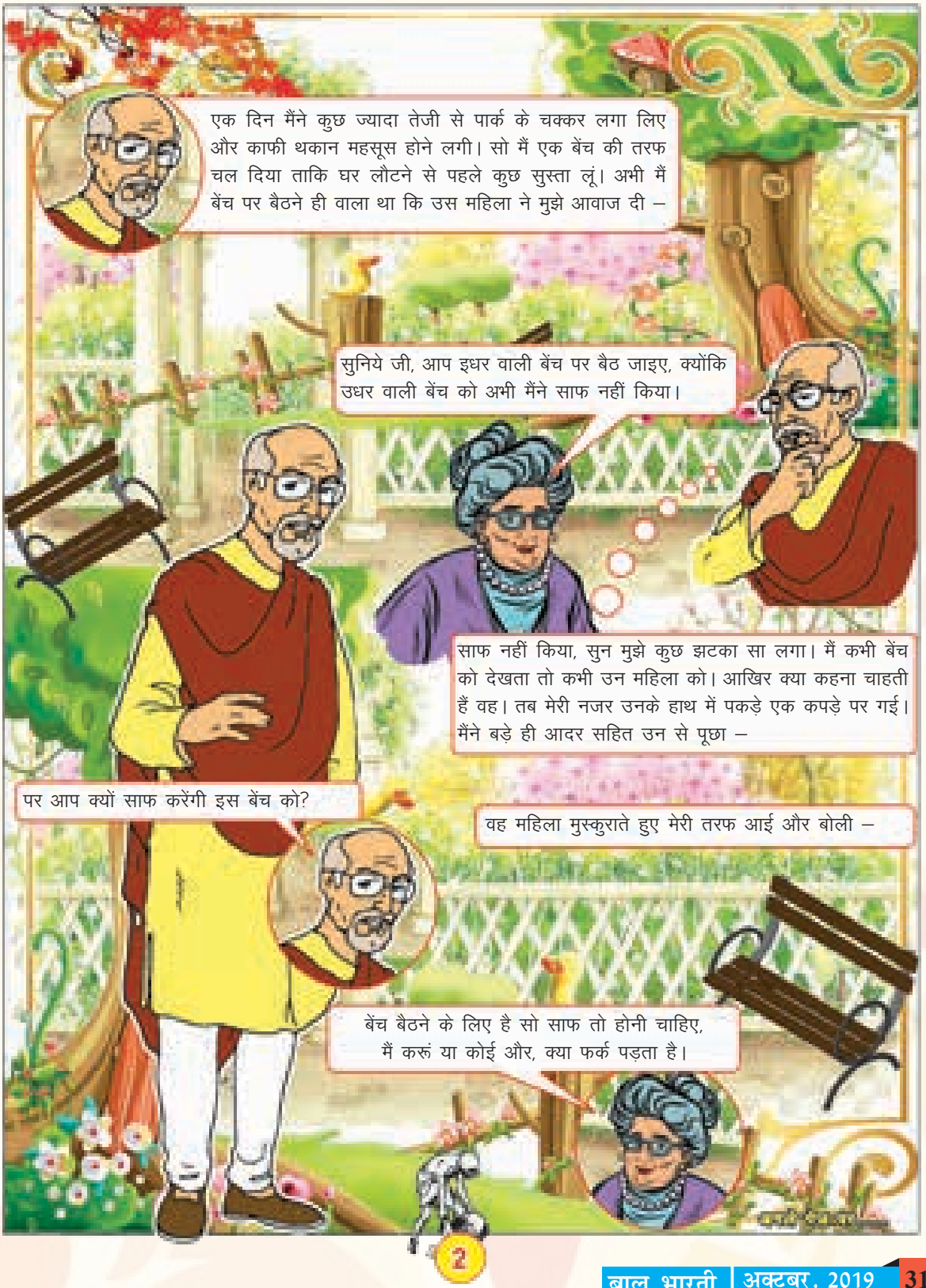
बदलाव संभव है

चित्रकथा : परमात्मा प्रसाद श्रीवास्तव

राधेलाल जी ने रोज सुबह घर के पास पार्क में टहलने का नियम बना रखा है। सुबह की शुद्ध और ठंडी हवा और फिर रंग–बिरंगे फूल पत्तियों को देख दिन की शुरुआत करते हैं।

काफी दिन से वहां एक बुजुर्ग महिला भी सैर के लिए आने लगी हैं। लगता है इस इलाके में नए शिफ्ट किए परिवार की सदस्य हैं। उन महिला से अच्छी तरह से चला भी नहीं जाता, शायद घुटनों में दर्द की वजह से। लेकिन सुबह पार्क में आना जैसे उनके जीवन का एक अंग हो।

मैं अक्सर देखता था कि वह महिला धीरे–धीरे चल कर एक पार्क में लगे बेंच की तरफ जाती और कुछ देर वहां बैठ कर दूसरी बेंच की तरफ निकल पड़ती। हमारा पार्क बहुत ही बड़ा है इसलिए उसका एक चक्कर लगाने में 10–12 मिनट का समय लगता है। मैं चक्कर लगाता हुआ उन्हें हर बार किसी दूसरी बेंच पर ही देखता।


एक दिन मैंने कुछ ज्यादा तेजी से पार्क के चक्कर लगा लिए और काफी थकान महसूस होने लगी। सो मैं एक बेंच की तरफ चल दिया ताकि घर लौटने से पहले कुछ सुस्ता लूं। अभी मैं बेंच पर बैठने ही वाला था कि उस महिला ने मुझे आवाज दी –
सुनिये जी, आप इधर वाली बेंच पर बैठ जाइए, क्योंकि उधर वाली बेंच को अभी मैंने साफ नहीं किया।
साफ नहीं किया, सुन मुझे कुछ झटका सा लगा। मैं कभी बेंच को देखता तो कभी उन महिला को। आखिर क्या कहना चाहती हैं वह। तब मेरी नजर उनके हाथ में पकड़े एक कपड़े पर गई। मैंने बड़े ही आदर सहित उन से पूछा –
पर आप क्यों साफ करेंगी इस बेंच को?
वह महिला मुस्कुराते हुए मेरी तरफ आई और बोली –
बेंच बैठने के लिए है सो साफ तो होनी चाहिए, मैं करूं या कोई और, क्या फर्क पड़ता है।
2

अब मेरी समझ में आया कि वह हर थोड़ी देर में एक दूसरे बेंच के पास क्यों मिलती हैं। मगर उनके निस्वार्थ कार्य को देख मेरे मन में उनके प्रति बहुत सी श्रद्धा उमड़ पड़ी। अब तक वह इस बेंच को कपड़े से साफ कर चुकी थीं सो वह और मैं उस पर बैठ गए और मैंने पूछा –
आप यहां नए आये हैं क्या, क्योंकि कुछ दिनों से पहले कभी आपको देखा नहीं था।
हां, मेरे बेटे का ट्रांसफर हुआ है यहां।
उत्सुकतावश मैंने पूछा "क्या आप रोज यहां के सभी बेंच साफ करती हैं।" उनके हां कहने पर मैं स्तब्ध रह गया और पूंछा –
मगर ऐसा आप क्यों करती हैं?
साफ–सफाई सब को अच्छी लगती है, बस कुछ सुस्ती, कुछ समय का अभाव, कुछ अज्ञानता लोगों को स्वच्छता से दूर ले जाती है। हर एक व्यक्ति जो बेंच पर बैठता है, अगर बैठने से पहले साफ कर ले तो हमारा पार्क कितना सुंदर लगेगा। मगर यहां बैठने वाला हर इंसान सोचता है कि कोई और कर लेगा।
परंतु लोग खुद सफाई नहीं करते हैं तो आप अकेली यह सफाई क्यों करें?
3

शुरुआत तो किसी–न–किसी को करनी ही पड़ती है, सो मैंने कर दी। अब आप खुद ही देखना कि कल से आप जिस बेंच पर बैठोगे, साफ कर के ही बैठोगे।
मेरा शीश उनके आगे नमस्तक हो गया और मैंने साफ–सफाई की कसम खाई। यह सुन वह मुस्कुरा दी। घर लौटते हुए मैं बार–बार उस महिला के बारे में ही सोचता रहा।
बदलाव संभव है, बस किसी एक के पहल करने की देर है।
4

सार्वजनिक सफाई पर ध्यान दें

–प्रकाशन विभाग

हमारे लोगों को कैंप में रहना नहीं आता। हमें सार्वजनिक सफाई की तरफ ध्यान देने की आदत नहीं। परिणाम में भयानक गंदगी पैदा होती है और छूत की बीमारियां फूट निकलने का खतरा रहता है। हमारे पाखाने, इस कदर गंदे होते हैं कि क्या बात करना। शायद यह कहना ज्यादा सही होगा कि पाखाने बनाए ही नहीं जाते। लोग समझते हैं कि पाखाने तो कहीं भी बैठा जा सकता है और गंगाजी या जमुनाजी का किनारा, इस काम के लिए खास पसंद किया जाता है। पड़ोसियों का ध्यान किए बिना जहां-तहां थूकना तो अपना हक समझा जाता है। खाना पकाने का इंतजाम भी अच्छा नहीं होता। मक्खियां तो हर जगह हमारी साथिन होती हैं। हम भूल जाते हैं कि मक्खी एक क्षण पहले गंदगी पर बैठी होगी और किसी छूत की बीमारी के कीड़े उससे चिपके हुए होंगे। रहने की जगह, तंबू वगैरह भी ठीक तरीके से नहीं लगाए जाते हैं। मैं कोई चीज़ बढ़ा-चढ़ा कर नहीं कह रहा। कैंपों में जो शोर होता है, उसकी तो बात ही क्या करना।

तरीके से कैंप बनाने और पूरी तरह से सफाई रखने के लिए किसी मिलिटरी कैंप को देखिए। मैं मिलिटरी की जरूरत नहीं समझता। मगर उसका यह मतलब नहीं कि मिलिटरी में खूबियां नहीं। वे हमें नियमन में साथ रहने, सार्वजनिक सफाई, समय पर काम करना, हर एक जरूरी काम के लिए वक्त रखना... इन सब चीजों में पाठ सिखा सकते हैं। उनके कैंपों में पूर्ण शांति रहती है। वे घंटों में कैम्प का शहर खड़ा कर लेते हैं। मैं चाहता हूं हमारे शरणार्थी कैंप उस आदर्श को पहुंचे। तब वर्षा आए या न आए उन्हें तकलीफ नहीं होगी।

अगर सब काम करें तो ऐसे कैंप खड़े करने में बहुत खर्च नहीं होता। शरणार्थियों को खुद खेमे लगाने चाहिए। खुद सफाई करना, झाड़ू लगाना, सड़कें बनाना, खंदकें खोदना, खाना पकाना, कपड़े धोना वगैरह कोई काम ऐसा नहीं जो उनकी शान के खिलाफ समझा जाए। कैंप का हर एक काम, हर एक के करने लायक है। ध्यानपूर्वक और समझपूर्वक काम किया जाए तो जनता के मनोभाव में यह तब्दीली जरूर लाई जा सकती है। तब आज की विपत्ति को भी ईश्वर की छिपी त्रासदी समझा जा सकता है। तब कोई शरणार्थी कहीं भी बोझ रूप नहीं होगा। वह कभी अकेले अपने आप का ख्याल नहीं करेगा बल्कि अपने सब मुसीबतज़दा भाइयों का ख्याल रखेगा और जो दूसरों को नहीं मिल सकता वह अपने लिए नहीं मांगेगा। यह बात सिर्फ विचार करते रहने से नहीं बल्कि जानकार आदमियों की देख-रेख और रहनुमाई में काम करने से हो सकती है। ❑

–प्रकाशन विभाग द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'शांति का संदेश : प्रार्थना सभाओं में गांधी जी के भाषण' से साभार

प्लास्टिक से मिला छुटकारा

–दिनेश विजयवर्गीय

शहर की सब्जी मंडी में यों तो सब्जी वालों की कई छोटी-मोटी दुकानें थी। लेकिन रामेश्वर की दुकान साफ-सफाई व ताजा सब्जियों के कारण प्रसिद्ध थी। वह खेतों से आई सभी सब्जियों को साफ पानी में धोकर ही बेचने के लिए दुकान पर रखता था ताकि जिस पर छिड़की गई रसायन औषधि, मिट्टी एवं अन्य प्रकार की गंदगी का प्रभाव दूर हो सके।

इस दुकान की एक विशेषता और भी थी। रामेश्वर सब्जियों के भाव उचित तथा निश्चित रखता था। चाहे बच्चा हो या बड़ा सभी को बिना किसी भेद भाव के सामान देता। और तौल भी सौ टका खरा रहता।

रामेश्वर लोगों को अच्छी प्लास्टिक पोलीथिन थैली में सब्जी देता। इन्हीं सब विशेषताओं के कारण उसकी दुकान पर ग्राहकों की अच्छी आवा-जाही बनी रहती। वर्षों से यह सिलसिला चल रहा था।

रामेश्वर के पुत्र कमलेश की दसवीं बोर्ड परीक्षा समाप्त हो गई थी, वह भी अपने पिता की सहायता के लिए दुकान पर जाने लगा। कुछ ही दिनों में वह सब्जी की विक्रय परम्परा तथा ग्राहकों के साथ किस तरह का व्यवहार किया जाता है, समझ गया।

दो माह में ही कमलेश दुकान

के कायदे कानून को जानने लगा गया था। उसके पिता भी उसकी कार्यकुशलता एवं व्यवहार से संतुष्ट होने लगे थे। यहां तक कि कभी कभार उन्हें बाहर भी जाना पड़ता तो वह दुकान को उसी तरह से संचालित कर लेता जैसे उसके पिता करते।

दसवीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा में पास होने के बाद अब कमलेश ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ने लगा था। पंद्रह अगस्त का दिन था वह स्काउन्टिंग में था, सो जल्द ही ड्रेस पहन स्कूल चला गया। वहां झंडा रोहण व संक्षिप्त समारोह के बाद जब कमलेश घर आया तब टी.वी. पर प्रधानमंत्री का लालकिले के प्राचीर से भाषण आ रहा था। उसकी बड़ी बहिन राधिका भाषण सुन रही थी। वह भी वहीं पर सुनने बैठ गया।

कमलेश ने भाषण की उन बातों को ध्यान से सुना जिसमें प्रधानमंत्री ने देश में प्लास्टिक मुक्त वातावरण को स्वच्छता व स्वास्थ्य के लिए जरूरी बताया।

कमलेश के पिता रामेश्वर दुकान पर खरीददारों को पोलीथिन में ही सब्जियां दिया करते थे। कमलेश ने कचरा फैला कर वातवरण को दूषित करने वाली तथा पशुओं के जीवन को असुरक्षित बनाने वाली इन पोलीथिन को अपनी दुकान से हटाने का मन बना लिया। पर उसके इस निर्णय में यह भय सता रहा था कि अन्य दुकानों पर पोलीथिन की सुविधा मिलती रहेगी तो उसकी दुकान की ग्राहकी प्रभावित होने लगेगी।

उसने अपनी समस्या का हल बहिन से जानना चाहा। बहिन राधिका को भी भाई कमलेश की वातावरण को स्वास्थ्यप्रद बनाने का सोच उपयोगी लगी।

राधिका ने कहा- ''मुझे एक योजना ध्यान में आ रही है।''

''दीदी तो झटपट बताओ।'' कमलेश ने उत्सुकता से जानना चाहा।

''देख सबसे अच्छी बात यह है

कि कपड़े के थैले बनाकर ग्राहकों तक पहुंचाए जाएं।''

''वह तो ठीक है। पर इसके लिए कपड़े कहां से लाएंगे? और कहां सिलवाएंगे? इतने रुपये की व्यवस्था पिता जी कहां कर पाएंगे?'' उसने शंका जताई। ''जैसे हर ताले की एक चाबी होती है वैसे ही हर समस्या का भी हल होता है।'' दीदी ने उसे समाधान के लिए आश्वस्त किया।

दोनों मिलकर समाधान सोचने लगे। तभी राधिका सुझाव देते हुए बोली- ''नए कपड़ों की जरूरत नहीं। पुराने कपड़ों से ही थैले बनाना संभव है।''

मां भी उनकी बातें सुन उनके पास आ गई। मां के सामने कपड़े के थैले बनाने वाली बात कही तो मां ने तुरंत इसका ऐसा समाधान बताया कि दोनों ही प्रसन्नता से भर उठे। मां ने कहा- ''देखो तुम्हारे पिता जी की सात-आठ पुरानी पैंटे हैं और कुछ मोटे कपड़े की शर्ट्स हैं। कुछ कपड़े रेडक्रॉस भवन में जरूरत मंदों के लिए मुफ्त प्राप्त करने की सुविधा है, वहां बहुत सी पुरानी पैंट व कपड़े मिल जाएंगे और हां रही उनके सिलाई की बात तो मैं रोज दो घंटे दिन में अपनी मशीन से सिल दूंगी।

मां की बातों से योजना सफल होती देख कमलेश खुश हो गया। थैले बनाने की योजना जब पड़ोस के लोगों को मालूम हुई तो उन्होंने भी अपने यहां से पुराने कपड़े लाकर उन्हें दिए।

कमलेश ने थैले वाली बात पिता को बताई तो वह भी इस योजना से खुश नजर आए। उन्होंने पूछा-''सभी के लिए थैले बांटना कैसे संभव होगा?''

''नहीं! जो सौ रुपये की सब्जी लेगा उसी को थैला मुफ्त दिया जाएगा।'' दूसरे दिन दुकान पर एक बैनर लगा दिया गया। जिस पर लिखा आज से पोलीथिन बंद। एक सौ रुपये की सब्जी खरीदने पर मुफ्त थैला पाइए स्टाक रहने तक।''

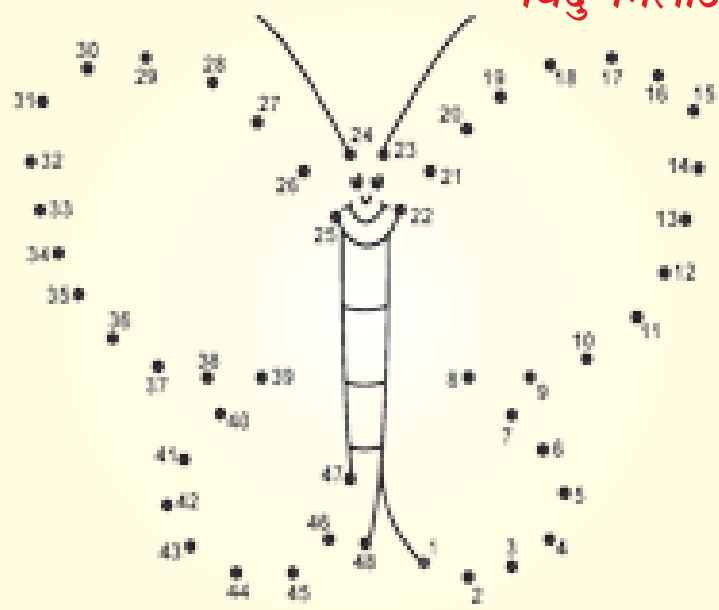
इस नवीन योजना की शुरुआत नगर परिषद के सभापति ने की। उन्होंने सभी सब्जी विक्रेताओं से पोलीथिन की थैली में सब्जी देना बिल्कुल बंदकर नगर साफ सुथरा बनाने को कहा।

ग्राहकों को इस योजना से लाभ मिलने लगा तथा उनके चेहरे पर संतुष्टि का भाव दिखलाई देने लगा। रामेश्वर की दुकान पर थैला पाने के लिए कई महिला-पुरूष उत्सुकता से आने लगे।

कमलेश की योजना इतनी सफल रही कि दूसरे सब्जी विक्रेताओं ने भी पोलीथिन की थैलियों में सब्जी देना बंदकर दिया। वे लोगों से अपने साथ कपड़े का थैला लाने की बात कहने लगे। ❑

-मार्ग-4, सी-215 रजत कॉलोनी, बून्दी-323001 (राज.)

बिंदु मिलाओ



-पूजा रानी, सी-8ए, चंदर विहार, दिल्ली

जन्मदिवस पर विशेष

स्वास्थ्य और सफाई के प्रति लोग लापरवाह : सरदार वल्लभ भाई पटेल

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

–आई.जे. पटेल

हमारे नगर न तो नगर हैं और न गांव। नगरों में रहकर भी आधे लोग गांव का जीवन ही जीते हैं। आधे आवासों में शौचालय नहीं है। कूड़ा-कचरा फेंकने के लिए कोई स्थान नहीं है। संकरी गलियों और घनी आबादी वाले इलाकों में रहकर वे मवेशी पालते हैं। बहुत ग्वाले नगर के बीचोंबीच झुंड भर गाय रखते हैं, मवेशी सड़कों पर घूमते रहते हैं। आमतौर पर लोग स्वास्थ्य और सफाई के तौर-तरीके अपनाने के मामले में लापरवाह हैं तथा पड़ोसियों के प्रति अपना कर्त्तव्य नहीं समझते हैं। पड़ोसियों के दरवाजे पर कूड़ा डालने को वे गलत नहीं मानते हैं। खिड़कियों से कूड़ा या पानी फेंकने में वे नहीं हिचकते। विदेशी जज़ हमारी स्थानीय स्वशासन की संस्थाएं या हमारे नगर देखने आते हैं, तो उन्हें स्वशासन का कोई संकेत नज़र नहीं आता है। लोग जहां-तहां मूत्र त्याग करते हैं। गांवों की हालत नगरों से बेहतर नहीं है। किसी गांव में प्रवेश करने के साथ कूड़े-कचरे के ढेर से सामना होता है। गांव के तालाब की मेड़ का लोग शौचालय की तरह उपयोग करते हैं। गांव के कुएं के चारों ओर कीचड़ और पानी जमा रहता है। ऐसी स्थिति में चुप रहना और सरकार से अपेक्षा करना मैं पाप समझता हूं।

–सरदार वल्लभ भाई पटेल ❑

(प्रकाशन विभाग की बीएमआई सीरीज की पुस्तक 'सरदार वल्लभ भाई पटेल' से साभार)

प्रधानमंत्री ने फिट इंडिया अभियान शुरू किया

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने राष्ट्रीय खेल दिवस, के अवसर पर 29 अगस्त, 2019 नई दिल्ली में आयोजित एक समारोह में फिट इंडिया अभियान की शुरुआत की। प्रधानमंत्री ने देशवासियों से आग्रह किया कि वे फिटनेस को अपनी जीवन शैली का हिस्सा बनाएं।

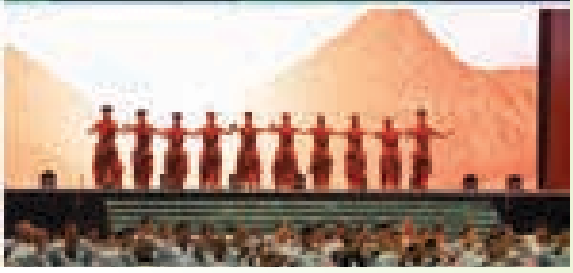
मेजर ध्यानचंद के जन्म दिवस पर जन अभियान की शुरुआत करते हुए प्रधानमंत्री ने अपने खेल और तकनीक से दुनिया का दिल जीतने वाले भारत के खेल प्रतिमान मेजर ध्यानचंद को श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने देश के उन युवा खिलाड़ियों को बधाई दी जिन्होंने अपने प्रयासों से विश्व मंच पर तिरंगा लहराया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि इन खिलाड़ियों के पदक न केवल उनके कठोर परिश्रम का परिणाम हैं बल्कि नए भारत के जोश और नए विश्वास की झलक है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि 'फिट इंडिया अभियान' राष्ट्रीय लक्ष्य और उसकी महत्वकांक्षा बनना चाहिए। देश को उत्साहित करने का प्रयास करते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा कि फिट इंडिया अभियान को सरकार द्वारा शुरू तो किया जा सकता है लेकिन इसकी अगुवाई लोगों को करनी होगी और इसे सफल बनाना होगा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि सफलता का संबंध फिटनेस से है और जीवन के किसी भी क्षेत्र में प्रतिमान स्थापित करने वाले लोगों की सफलता में एक समानता है- उनका फिट रहना, फिटनेस पर ध्यान देना और फिटनेस की चाहत रखना।

प्रधानमंत्री ने कहा ''प्रौद्योगिकी ने हमारी शारीरिक क्षमता कम कर दी है और हमारी फिटनेस की आदत छीन ली है तथा आज हम अपनी परंपरागत कार्यप्रणालियों और जीवनशैली से



अनभिज्ञ हो गए हैं, जो हमें स्वस्थ रख सकती हैं। समय के साथ हमारे समाज ने फिटनेस को कम महत्व देकर खुद से दूर कर दिया है। पहले एक व्यक्ति कई किलोमीटर पैदल अथवा साइकिल पर चलता था, आज मोबाइल ऐप हमें बताता है कि हम कितने कदम चले हैं।''

प्रधानमंत्री ने कहा, ''भारत में आज जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां बढ़ रही हैं और उससे युवा भी प्रभावित हो रहे हैं। डायबिटीज और हाइपरटेंशन के मामले बढ़ रहे हैं और यहां तक की भारत में बच्चों में भी यह बीमारियां देखने को मिल रही हैं। लेकिन जीवनशैली में मामूली बदलाव से जीवनशैली से जुड़ी इन बीमारियों से बचा जा सकता है। फिट इंडिया अभियान जीवनशैली में मामूली बदलाव लाने का एक प्रयास है।''

प्रधानमंत्री ने कहा कि किसी भी पेशे से जुड़े लोग अपने पेशे में और प्रभावी भूमिका निभा सकते हैं यदि वे मानसिक और शारीरिक रूप से फिट रहें। यदि शरीर फिट है तो आप मानसिक रूप से भी फिट हैं। खेलों का फिटनेस से सीधा संबंध है। लेकिन फिट इंडिया अभियान का उद्देश्य फिटनेस से भी आगे बढ़कर है। फिटनेस केवल एक शब्द नहीं है बल्कि एक स्वस्थ और समृद्ध जीवन का आवश्यक स्तंभ है। जब हम लड़ाई के लिए खुद को तैयार करते हैं, हम देश को लोहे की तरह मजबूत बनाते हैं। फिटनेस हमारी ऐतिहासिक विरासत का हिस्सा है। भारत के हर कोने में फिटनेस से जुड़े खेल और खेल-कूद होते हैं। शरीर को तैयार करते समय शरीर के अंगों पर अधिक ध्यान देकर और शरीर के हिस्सों के बीच तालमेल बनाकर दिमाग को भी शिक्षित किया जाता है। नए भारत को फिट भारत बनाने के लिए एक स्वस्थ व्यक्ति, एक स्वस्थ परिवार और एक स्वस्थ समाज आवश्यक है।

प्रधानमंत्री ने कहा, ''स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ समाज, यही नए भारत को श्रेष्ठ बनाने का रास्ता है। आज राष्ट्रीय खेल दिवस पर हम फिट इंडिया अभियान को मजबूत बनाने की प्रतिज्ञा करते हैं।'' ❑

उपन्यास

पीटर पैन नेवरलैंड

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

गतांक से आगे...

इन्हीं सब बातों से वैंडी बहुत उत्साहित थी। लेकिन डाकू और उनके कैप्टिन हुक की बात ने उसे कुछ डरा दिया।

''कैप्टिन हुक को कौन मारेगा। वह तो बहुत बुरा आदमी है''– जान ने पीटर पैन से कहा।

''उसे मैं मारूंगा।''– पीटर बोला। ''नहीं तो वह और उसके साथी मुझे और यहां रहने वाले बच्चों को मार देंगे। वैसे उसका एक हिस्सा तो मैं पहले ही काट चुका हूं।''

''क्या मतलब है तुम्हारी बात का?'' वैंडी ने पूछा।

''एक बार कैप्टिन हुक ने छिपकर मुझ पर हमला किया था, पर वह मेरा कुछ न बिगाड़ सका। हां, मैंने उसका दायां हाथ जरूर काट डाला।''

''तो क्या अब डाकू कैप्टिन हुक लड़ नहीं सकता?''

''उसने दाएं हाथ में एक कांटेदार हुक लगा लिया है, जो काफी खतरनाक है। पर मैं उससे अकेला ही लड़ूंगा। यह मैंने

नेवरलैंड के अपने सब साथियों को बता दिया है।''

''अगर वह बुरा आदमी है, तुम्हारा दुश्मन है, हम सबको भी उससे लड़ना चाहिए।'' जान ने कहा।

जब वे तीनों पीटर पैन से बात कर रहे थे तो अंधेरा छा गया। पीटर ने कहा- ''हुक और उसके डाकू साथियों ने हमें आकाश में उड़कर नेवरलैंड की तरफ आते हुए देख लिया है। हुक के पास एक बहुत शक्तिशाली तोप है, जिसे वह 'लांग टाप' कहता है। वह उस तोप से हम पर गोले दाग सकता है। इसलिए हमें सावधान रहना चाहिए।'' पास में ही परी टिंकर बैल अपने प्रकाश के गोले के साथ उड़ रही थी। पीटर पैन ने कहा- ''टिंक, जरा हमारे पास से दूर चली जाओ क्योंकि तुम्हारे प्रकाश में कैप्टिन हुक और उसके साथी हमें देखकर हमला कर सकते हैं।'' वह टिंकर बैल को 'टिंक' नाम से भी पुकारता था।

वैंडी ने पीटर से कहा- ''टिंकर बैल से कहो, अपना प्रकाश बुझा दे।''

''नहीं टिंकर ऐसा नहीं कर सकती। यह प्रकाश का गोला जन्म के समय से ही उसके साथ है। हमें कुछ और सोचना चाहिए।''

टिंकर बैल के प्रकाश के गोले की चमक में वे सब अंधेरे में आसानी से ठीक दिशा में उड़ पा रहे थे। पर यही सुविधा अब इनके लिए खतरा बन गई थी, क्योंकि नीचे डाकू कैप्टिन हुक और उसके साथी अपनी शक्तिशाली तोप के साथ मौजूद थे, पीटर पैन, वैंडी उसके भाइयों और टिंकर बैल पर गोले छोड़ने की ताक में थे। आखिर एक उपाय सोचा गया- क्यों न टिंकर बैल को कहीं छिपा दिया जाए और कुछ सफर अंधेरे में ही तय किया जाए। परी टिंकर बैल आकार में बहुत छोटी थी। उसका प्रकाश का गोला भी नन्हा-सा था। वैंडी ने टिंकर बैल को जान के हैट में छिप जाने को कहा, जिसे वैंडी ने पकड़ रखा था। पहले तो टिंकर बैल ने मना कर दिया, पर फिर मान गई। टिंकर बैल के हैट में छिपते ही वैंडी और दूसरे बच्चे अंधेरे में छिप-से गए। उस समय यही ठीक था, क्योंकि नीचे ताक में खड़े हुक और उसके साथियों के लिए अब सही निशाना साधना मुश्किल था।

कुछ दूर तक ये सब अंधेरे में शांत भाव से उड़ते रहे पर फिर एक जोर की आवाज गूंज गई। डाकुओं ने अंधेरे में अनुमान से निशाना साधकर तोप से गोला दाग दिया था। लेकिन तोप का गोला दूर जाकर फट गया। सब तरफ चिंगारियां बिखर गईं। वैंडी और दूसरे बच्चों को कोई चोट नहीं आई। ये शांत भाव से नेवरलैंड की तरफ उड़ते चले जा रहे थे।

पर एक गड़बड़ हो गई। इस बारे में वैंडी या दूसरे बच्चे कुछ नहीं जानते थे। असल में परी टिंकर बैल क्रोधित हो उठी थी। पहले पीटर पैन ने अपनी छाया की खोज करते हुए उसे गलती से ड्राअर में बंद कर दिया था। टिंकर बैल को ड्राअर में काफी देर तक कैद रहना पड़ा था। दूसरी बात उसे यह बुरी लगी थी कि पीटर पैन अब वैंडी को ज्यादा महत्व दे रहा था जबकि पहले पीटर पैन अपना ज्यादातर समय टिंकर बैल के साथ ही बिताया करता था लेकिन वैंडी के घर से नेवरलैंड की तरफ उड़ते हुए उसने टिंकर बैल से जरा भी बात नहीं की थी। लगातार वैंडी से ही बातें करता रहा था।

अपनी इस उपेक्षा से टिंकर बैल मन-ही-मन वैंडी से ईर्ष्या करने लगी। वह सोच रही थी कि कैसे वैंडी को परेशान करे। टिंकर बैल उससे बदला लेना चाहती थी। पर बेचारी वैंडी का इसमें भला क्या दोष था? टिंकर बैल के मन में कैसे विचार आ रहे हैं, इसका वैंडी को जरा भी आभास नहीं था।

जल्दी ही टिंकर बैल को अपने मन की इच्छा पूरी करने का मौका मिल गया। असल में जब डाकू कैप्टिन हुक और उसके साथियों ने तोप से गोला दागा तो हवा में जोर का झटका लगा और सब इधर-उधर उछल गए। हवा वैंडी को जान और माइकल से दूर

ले गई। अब वैंडी और टिंकर बैल साथ-साथ उड़ रही थीं। पीटर पैन भी नजर नहीं आ रहा था। यह देख वैंडी घबरा गई। उसे कुछ भी पता नहीं है कि कहां और किधर जाना था। वह घबराकर पीटर पैन और जान और माइकल की खोज में इधर-उधर देखने लगी। टिंकर बैल ने इसे अच्छा मौका समझा। उसने वैंडी से कहा- ''घबराओ मत, मुझे रास्ता खूब अच्छी तरह मालूम है। पीटर पैन माइकल और जान को सही जगह पर ले जाएगा। मैं तुम्हें भी वहीं पहुंचा दूंगी। आओ मेरे साथ।'' और फिर वह वैंडी को जल्दी-जल्दी एक तरफ ले चली। बेचारी वैंडी! उसे क्या पता था कि टिंकर बैल षड्यंत्र कर रही थी। वह टिंकर बैल के साथ-साथ उड़ने लगी। आखिर ईर्ष्यालु टिंकर बैल वैंडी को कहां ले जा रही थी।

कैसा था पीटर पैन का नेवरलैंड? वह था एक द्वीप जहां इस समय पीटर पैन के छह साथी बच्चे रह रहे थे। वे थे- टूटल्स, निब्स, स्लाइटी, कर्ली और जुड़वां भाई। उन्हें जुड़वां-1 और जुड़वां-2 कहा जाता था। तुम पूछोगे क्या नेवरलैंड में पीटर पैन के बस छह ही साथी थे। नहीं पीटर तो वहां सैंकड़ों खोए हुए बच्चों को लाकर बसा चुका था। लेकिन कोई भी बच्चा नेवरलैंड में सदा के लिए नहीं रह सकता था। जैसे ही बच्चे बड़े होने लगते थे और अपनी देखभाल खुद करने लायक बन जाते थे, पीटर पैन उन्हें नेवरलैंड से बाहर छोड़ आता था। असल में नेवरलैंड उसने मां-बाप से बिछुड़े बच्चों के लिए बनाया था और वह उसे इन बच्चों की ही दुनिया बनाकर रखना चाहता था।

जैसा मैंने पहले कहा पीटर पैन की उम्र कोई नहीं जानता था। शायद वह सैंकड़ों साल थी। वह खुद सदा बच्चा बना रहने वाला था। इसलिए उसने यह नियम बनाया था कि नेवरलैंड में केवल छोटे बच्चे ही रहेंगे। वहां इस समय रहने वाले छह बच्चे अब धीरे-धीरे बड़े हो चले थे- कोई नहीं जानता था कि टूटल्स, निब्स, स्लाइटी, कर्ली और जुड़वां-1

और जुड़वां-2 वहां कब तक रहने वाले थे। नेवरलैंड के स्थाई निवासी केवल पीटर पैन और परियां थे। टिंकर बैल ऐसी ही एक परी थी।

पर इस समय वहां टूटल्स, निब्स आदि छह बच्चे वहां रह रहे थे। उनके अतिरिक्त वहां जंगली जानवर थे। कुछ आदिवासी थे जिन्हें रैड स्किन कहा जाता था और डाकू हुक तथा उसके साथी तो थे ही। हुक और उसके साथी पीटर पैन तथा उसके छह साथियों को अपना शिकार बनाना चाहते थे क्योंकि पीटर पैन दुनिया में घूमता-फिरता था और बीच-बीच में नेवरलैंड से चला जाता था, इसलिए उसने अपने छहों साथियों को डाकुओं से सावधान रहने को कहा था और उन सबके लिए जमीन के अंदर घर बनाया था। जमीन के नीचे बने मकान में जाने के प्रवेश द्वार बहुत विचित्र थे। वे थे सात छोटे-छोटे दरवाजे जो सात पेड़ों के तनों में बने हुए थे। तने अंदर से खोखले थे, छहों बच्चे उन्हीं दरवाजों से आया-जाया करते थे। डाकुओं ने उस गुप्त ठिकाने का पता लगाने की बहुत कोशिश की थी पर वे असफल रहे थे। उसी भूमिगत मकान के कारण बच्चे डाकुओं से सुरक्षित रहते थे।

एक बार डाकू हुक अपने साथी स्मी के साथ पीटर पैन के बारे में बातें कर रहा था। उसे बता रहा था कि कैसे पीटर पैन ने उसका दायां हाथ काटकर समुद्र में डाल दिया था। कटे हाथ को वहां मौजूद घड़ियाल चट कर गया था और अब वह लगातार हुक का पीछा करता रहता था।

''तुम्हें कैसे पता कि घड़ियाल तुम्हारा पीछा करता है?'' स्मी ने कैप्टिन हुक से जानना चाहा।

हुक ने उसको एक मजेदार बात बताई। बोला- ''हुआ यह कि घड़ियाल ने एक बार एक घड़ी निगल ली जो उसके पेट में सदा टिक-टिक करती रहती है। जब भी मुझे टिक-टिक सुनाई देती है तो मैं समझ जाता हूं कि घड़ियाल कहीं आसपास ही है, और वहां से बच निकलता हूं।''

''तो यों कहो कि उस टिक-टिक के कारण ही तुम अभी तक घड़ियाल का शिकार होने से बचे हुए हो।'' स्मी बोला।

''हां, यह तो है।'' कैप्टिन हुक ने कहा। फिर दोनों मिलकर बच्चों के रहने का गुप्त ठिकाना खोजने लगे। अभी पीटर पैन नेवरलैंड नहीं लौटा था, इसलिए कैप्टिन हुक बिना डर के यह काम कर सकता था। उसकी योजना थी कि जब पीटर पैन नेवरलैंड में न हो तो वह बच्चों को पकड़कर कैद कर ले और फिर मार डाले।

बच्चे छिपकर डाकुओं की बातें सुन रहे थे, उन्हें देख रहे थे। पीटर पैन के नेवरलैंड में मौजूद न रहने के कारण वे कुछ डरे हुए थे।

तभी कैप्टिन हुक ने पास ही टिक-टिक की आवाज सुनी। उस समय वह अपने साथी स्मी के साथ समुद्र तट के पास खड़ा बातें कर रहा था।

''टिक-टिक की आवाज तुमने सुनी क्या?'' स्मी ने हुक से कहा।

''टिक-टिक की आवाज यानी वही घड़ियाल... हमें तट के पास नहीं खड़े होने चाहिए। मैंने तुम्हें बताया था न कि घड़ियाल सदा मेरा पीछा करता है क्योंकि उसने मेरे खून का स्वाद चख लिया है।'' कहते-कहते कैप्टिन हुक की आवाज में डर झलकने लगा। वह स्मी के साथ तट से काफी दूर चला गया।

''लेकिन हम लोग पीटर पैन के साथी बच्चों का गुप्त ठिकाना ढूंढ रहे थे न। हमारे लिए यही मौका है, क्योंकि इस समय पीटर पैन नेवरलैंड में नहीं है।''

''हां, हां, वह तो ठीक है, पर मुझे घड़ियाल के हमले से भी खुद को बचाना है। पीटर पैन तो द्वीप पर आता-जाता रहता है। हमें फिर मौका मिलेगा। वैसे अभी-अभी तो वह हमारी तोप के गोले का शिकार होने से बच गया है।'' स्मी बोला, ''हो सकता है, अभी वह कुछ देर और इस तरफ न आए।'' ❑

–क्रमशः

स्वच्छता के सिपाही

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

–कल्पना श्रीवास्तव

स्वच्छता के क्या मायने हैं। स्वच्छता से तात्पर्य है, हमारे शरीर, मन और आस-पास की वस्तुओं की स्वच्छता। स्वच्छता मनुष्य जाति का एक आवश्यक गुण है। यह हमारे जीवन की आधारशिला है। इसमें मानव की गरिमा और शालीनता का वास होता है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने लोगों को स्वच्छता की शिक्षा प्रदान कर राष्ट्र को एक उत्कृष्ट संदेश दिया था। उन्होंने स्वच्छ भारत का स्वप्न देखा था। महात्मा गांधी के स्वच्छ भारत के सपने को साकार करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2 अक्टूबर, 2014 को स्वच्छ भारत अभियान शुरू किया और इसके सफल कार्यान्वयन हेतु भारत के सभी नागरिकों से इस अभियान से जुड़ने की अपील की।

प्रधानमंत्री के आह्वान से पूर्व भी एक शख्स स्वच्छता के लिए विशेष प्रयास कर रहा था। यह शख्स हैं, बिंदेश्वरी पाठक। अधिकतर लोग पाठक जी के सुलभ इंटरनेशनल को तो जानते हैं लेकिन उन्हें नहीं। पाठक जी पिछले 50 साल से सुलभ इंटरनेशनल चला रहे हैं। सुलभ इंटरनेशनल मुख्यतया मानव अधिकार, पर्यावरणीय स्वच्छता, ऊर्जा के गैर पारंपरिक स्रोतों और शिक्षा द्वारा सामाजिक परिवर्तन आदि क्षेत्रों में कार्य करने वाली एक अग्रणी संस्था है। पाठक जी का कार्य स्वच्छता और स्वास्थ्य के क्षेत्र में अग्रणी माना जाता है। उनके कार्यों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सराहा गया है और पुरस्कृत किया गया है।

बिंदेश्वरी पाठक

पाठक जी का जन्म बिहार के रामपुर प्रांत में हुआ। 1967 में उन्होंने बिहार गांधी जन्म शताब्दी समारोह समिति में एक प्रचारक के रूप में कार्य किया। 1970 में बिहार सरकार के सुझाव पर उन्होंने सुलभ शौचालय संस्थान की स्थापना की। यह वह दौर था, जब मैला ढोने की प्रथा प्रचलन में थी। साथ ही लोग शौच के लिए खुले रूप में जाया करते थे। सार्वजनिक जगहों पर शौचालय की कोई व्यवस्था नहीं थी। लिहाजा 1968 में पाठक जी ने दो गड्ढे वाले सुलभ शौचालय का आविष्कार किया और घर-घर जाकर लोगों को अपने घरों में शौचालय बनवाने के लिए प्रेरित करना प्रारंभ किया। धीरे-धीरे बिहार से यह अभियान बंगाल तक पहुंच गया। 1980 में इस संस्था का नाम सुलभ इंटरनेशनल सोशल सर्विस आर्गेनाइजेशन हो गया। आज सुलभ द्वारा गांवों और शहरों में 15 लाख सुलभ शौचालय बनवाए गए हैं और सार्वजनिक स्थलों पर 8,500 सुलभ शौचालयों की व्यवस्था करवाई गई है। इस संस्था के 50,000 समर्पित स्वयंसेवक हैं। पाठक जी ने सुलभ शौचालयों के द्वारा बिना दुर्गंध वाली बायोगैस के

परमेश्वरन अय्यर

प्रयोग की खोज की। इस सुलभ तकनीक का प्रयोग भारत सहित अनेक विकाशसील देशों में बहुतायत से होता है। सुलभ शौचालयों से निकलने वाले अपशिष्ट का खाद के रूप में प्रयोग किया जाता है। पाठक जी के इस योगदान के कारण संयुक्त राष्ट्र की आर्थिक और सामाजिक परिषद ने सुलभ इंटरनेशनल को विशेष सलाहकार का दर्जा प्रदान किया है।

स्वच्छता के और सिपाही हैं, परमेश्वरन अय्यर। परमेश्वरन अय्यर 1981 बैच के यूपी कार्डर के आईएएस रह चुके हैं। मूलरूप से वह तमिलनाडु के रहने वाले हैं। हालांकि मात्र 8 साल नौकरी करने के बाद उन्होंने साल 2009 में स्वेच्छा से रिटायरमेंट लिया। इसके बाद वह अमरीका चले गए, लेकिन प्रधानमंत्री ने स्वच्छ भारत अभियान के लिए जब उन्हें बुलाया तो वह सब छोड़कर वापस देश लौट गए और यहां इस महत्वाकांक्षी योजना से जुड़ गए।

इसके बाद परमेश्वरन अय्यर ने एक अनोखी मिसाल कायम की। तेलंगाना के गंगादेवीपल्ली गांव में उन्होंने एक घर के शौचालय के गड्ढों यानी पिट की सफाई की। इसका मकसद लोगों में शौचालय के गड्ढों की सफाई को लेकर भ्रांतियों को दूर करना था। उन्हें बताना था कि गांवों में बनाए जाने वाले शौचालयों के भर जाने पर अपशिष्ट को निकालकर दोबारा उसका इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं। शौचालय में दो गड्ढों की तकनीक का मकसद ही है कि जब एक पिट भर जाए तो दूसरे का इस्तेमाल करें और पहले वाले को साफ कर पुनः इस्तेमाल लायक बनाएं। इस्तेमाल न होने पर लगभग छह महीने में गड्ढे का अपशिष्ट खाद में तब्दील हो जाता है, जिसका इस्तेमाल खेतों में किया जा सकता है। इसी तरह बारी-बारी से दोनों गड्ढों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। ये चक्र लगातार चलता रहना चाहिए, इससे एक ही शौचालय और वे दोनों गड्ढे कई वर्षों तक इस्तेमाल किए जा सकेंगे।

स्वच्छ भारत अभियान की शुभंकर कुंवर बाई का 106 वर्ष की उम्र में पिछले साल निधन हो गया है। हालांकि उनके मार्गदर्शन पर चलने वालों से ही इस अभियान को मजबूती मिलती रहेगी। वह खबरों में तब आई थीं जब उन्होंने अपने जीवन भर की कमाई आधा दर्जन बकरियों को बेचकर अपने घर में शौचालय बनवाया था। यह छत्तीसगढ़ स्थित उनके गांव कोटाभर्री का पहला शौचालय था। उस उम्र में भी वह इस कोशिश में जुटी रहीं कि गांव की हर महिला का मान रहे। हर घर में शौचालय हो। कुंवर बाई के दो बेटे थे। इनमें से एक की बचपन में ही मौत हो गई। दूसरा बेटा 30 साल पहले ही चल बसा। घर की आर्थिक हालत काफी खराब हो गई तो कुंवर बाई के साथ-साथ बहू ने भी गाड़ी खींचकर पैसा कमाया। कुंवर बाई का शौचालय बनाने का

शुभंकर कुंवर बाई

फैसला जल्दी ही गांव की सरहद पार कर गया। खबर फैली तो सरकारी एजेंसियां सामने आईं और कुंवर बाई का काम आसान हो गया। कुंवर के गांव के सभी 18 घरों में शौचालय है। फरवरी 2016 में छत्तीसगढ़ के राजनांदगांव जिले में प्रधानमंत्री के समारोह में आए। यहां वह कुंवर बाई की कहानी से इतने प्रभावित हुए कि मंच पर उनके पैर छू लिए।

आम तौर पर हम सभी ने राज मिस्त्री के बारे में सुना है, लेकिन झारखंड में रानी मिस्त्री भी काम कर रही हैं। यह एक स्वयं सहायता समूह है जिसकी सदस्य न केवल घर बनाती हैं बल्कि एक ऐसा काम करती हैं जो स्वच्छ भारत के सपने को साकार करता है। राज्य में 7500 रानी मिस्त्रियों ने 10 लाख शौचालयों का निर्माण किया। गांवों में शौचालय निर्माण उन योजनाओं में से एक है जहां अनुदान के तौर पर 2,000 रुपए एडवांस में दिए जाते हैं। ये पैसे एडवांस में इसलिए दिए जाते हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि धन की कमी शौचालयों के निर्माण में बाधा न बने। चूंकि पुरुष खेतों में व्यस्त रहते हैं, इसलिए महिलाओं ने इस पहल को अपने हाथों में लिया है। बाद में सरकार द्वारा इन सदस्यों को सम्मानित भी किया गया।

इन सबके बीच एक नन्ही बच्ची ऐसी भी है जिसने स्वच्छता के लिए दो दिनों तक भूख हड़ताल की। यह है जम्मू के उधमपुर जिले की 10वीं कक्षा की छात्रा निशा रानी। सुबह सवेरे बिस्तर से उठकर तैयार होकर स्कूल जाना बहुत कम बच्चों को अच्छा लगता है। और अगर घर में शौचालय न हो तो मुश्किलें और भी बढ़ जाती हैं। पहाड़ी इलाकों में रहने वाले बच्चों के लिए और विशेषकर लड़कियों के लिए यह एक गंभीर समस्या है। क्योंकि ऐसी स्थिति में शौच के लिए उन्हें घर के पास वाले जंगल में जाना पड़ता है जहां जंगली जानवरों के साथ-साथ अनगिनत कीड़े मकोड़ों का डर रहता है।

निशा रानी

लेकिन निशा ने इस समस्या का भी समाधान खोज निकाला। स्कूल में एक नाटक देखकर निशा ने अपने माता-पिता से इस बात की जिद करना शुरू कर दिया कि जब तक उसके घर में भी शौचालय नहीं बन जाता, वह भूखी रहेगी।

पेशे से मजदूरी करने वाले उसके पिता के लिए यह बहुत बड़ी बात थी। मजदूरी करके वह अपने परिवार के सात लोगों का पेट पाल रहे थे। इससे पहले उन्होंने कभी घर के आंगन में शौचालय बनाने के बारे में नहीं सोचा था। लेकिन लगभग दो दिन तक जब निशा अपनी जिद पर अड़ी रही तब उसके माता-पिता ने स्कूल के अध्यापक से इस बात की जानकारी हासिल करनी चाही।

इस बात की खबर जब सरकारी अमले को हुई तो इलाके के बीडीओ ने मौके पर पहुंचकर निशा का अनशन तुड़वाया और जिला अधिकारी के आदेशानुसार उसके घर पर शौचालय बनाने का काम शुरू करने के आदेश दिए। निशा आगे चलकर स्वच्छ भारत मिशन की सिपाही बनकर काम करना चाहती है ताकि वह भी ऐसे कार्यक्रम के माध्यम से आम जनता के बीच इस बात की जानकारी पहुंचा सके कि अच्छी सेहत के लिए शौचालय कितना जरूरी है। ❑

–ए-29, दैनिक जनयुग अपार्टमेंट्स, वसुंधरा इन्क्लेव, नई दिल्ली-110096

गोपाल ने सिखाया कचरे के निपटान

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

–आर.पी. रतूड़ी

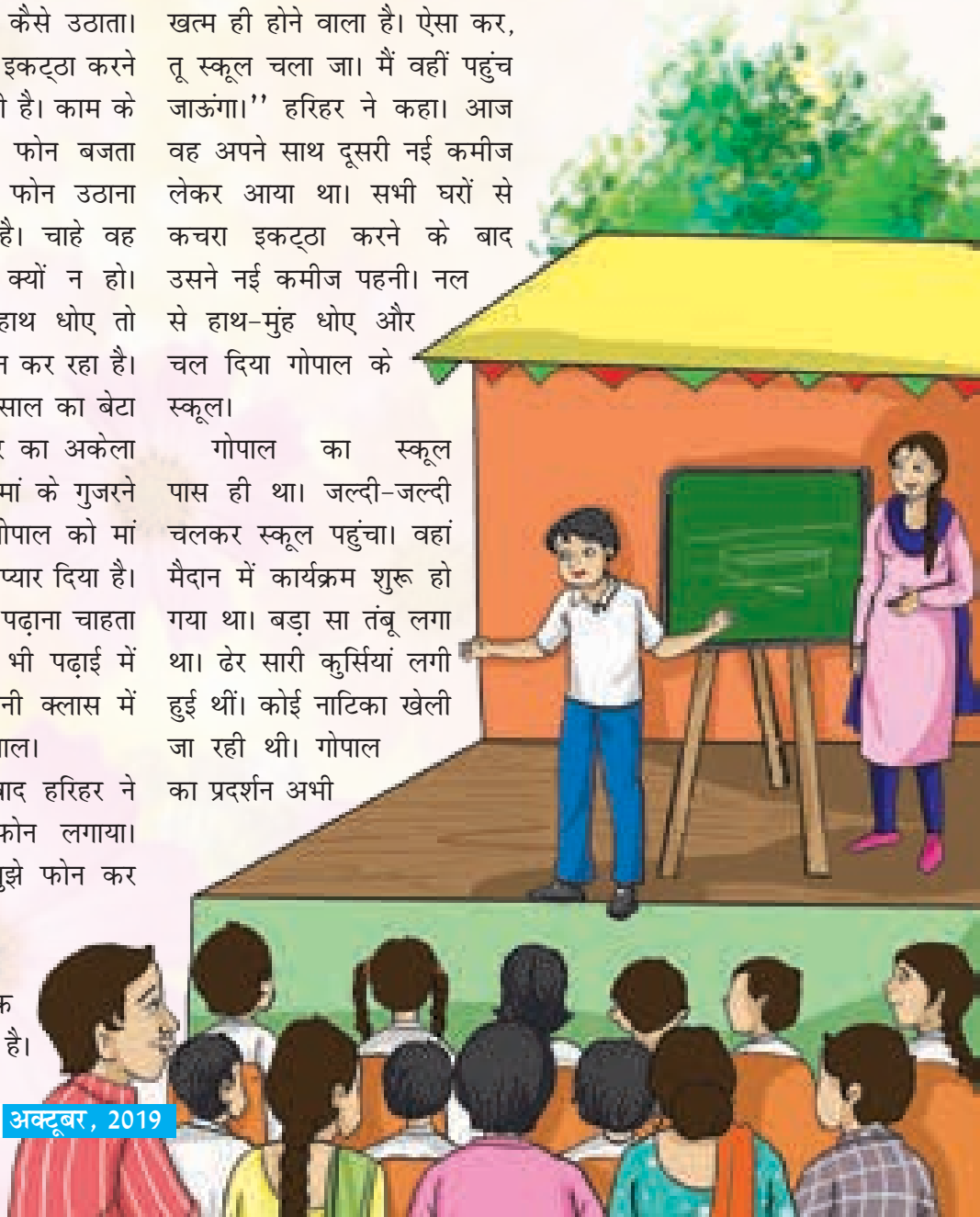
अभी हरिहर ने अपना काम खत्म नहीं किया था कि उसका फोन बजने लगा। हाथ कचरे से सने थे सो फोन कैसे उठाता। हरिहर घर-घर कूड़ा इकट्ठा करने वाला सफाई कर्मचारी है। काम के दौरान अगर उसका फोन बजता है तो उसके लिए फोन उठाना मुश्किल हो जाता है। चाहे वह कितना भी जरूरी क्यों न हो। पास लगे नल से हाथ धोए तो देखा कि गोपाल फोन कर रहा है। गोपाल उसका तेरह साल का बेटा है। बेटा क्या, हरिहर का अकेला सहारा। गोपाल की मां के गुजरने के बाद हरिहर ने गोपाल को मां और पिता, दोनों का प्यार दिया है। वह गोपाल को खूब पढ़ाना चाहता है। गोपाल का मन भी पढ़ाई में खूब लगता है। अपनी क्लास में अव्वल आता है गोपाल।

हाथ धोने के बाद हरिहर ने गोपाल को खुद फोन लगाया। ''हेलो बेटा.. तुम मुझे फोन कर रहे थे?''

''हां पिताजी। आपको याद है ना कि मेरे स्कूल में जलसा है। मेरा प्रदर्शन भी है।'' गोपाल ने याद दिलाया।

''आता हूं बेटा। काम बस खत्म ही होने वाला है। ऐसा कर, तू स्कूल चला जा। मैं वहीं पहुंच जाऊंगा।'' हरिहर ने कहा। आज वह अपने साथ दूसरी नई कमीज लेकर आया था। सभी घरों से कचरा इकट्ठा करने के बाद उसने नई कमीज पहनी। नल से हाथ-मुंह धोए और चल दिया गोपाल के स्कूल।

गोपाल का स्कूल पास ही था। जल्दी-जल्दी चलकर स्कूल पहुंचा। वहां मैदान में कार्यक्रम शुरू हो गया था। बड़ा सा तंबू लगा था। ढेर सारी कुर्सियां लगी हुई थीं। कोई नाटिका खेली जा रही थी। गोपाल का प्रदर्शन अभी शुरू नहीं हुआ था। हरिहर पीछे की कुर्सी पर जाकर बैठ गया। तभी घोषणा हुई- ''अब कक्षा



आठ ब के गोपाल कुमार हमें बताएंगे कि घर के कचरे का निपटारा कैसे किया जा सकता है।''

हरिहर हैरान हो गया। गोपाल यह क्या करने जा रहा है। कचरा... हरिहर का मन ऐसा-वैसा हो गया।

''दोस्तो और सभी श्रोताओं, सबको मेरा नमस्कार।'' गोपाल की आवाज गूंजी। ''अक्सर देखने में आता है कि घर का कचरा, जिसमें लोहे के डिब्बे, कागज, प्लास्टिक, शीशे के टुकड़े जैसे इनऑर्गेनिक पदार्थ या बचा हुआ खाना, जानवरों की हड्डियां, सब्जी के छिलके इत्यादि ऐसे ही खुले स्थानों पर फेंक दिए जाते हैं। जिन क्षेत्रों में लोग दुधारू पशु, मुर्गी या अन्य जानवर पालते हैं, वहां इन जानवरों का मल भी वातावरण को प्रदूषित करता है।''

''कूड़े-कचरे का सही प्रकार से निपटारा न होने से पर्यावरण गंदा होता है। दुर्गंध फैलने के अतिरिक्त इसमें कीटाणु भी पनपते हैं जो कि विभिन्न रोगों के कारण होते हैं। ऐसे स्थानों पर मच्छर, मक्खियां और चूहे भी आते हैं। अत: घर में, घर के बाहर या बस्तियों में पड़ा कचरा समुदाय के स्वास्थ्य के लिए भयंकर दुष्परिणाम पैदा कर सकता है।''

गोपाल धाराप्रवाह बोले जा रहा था, ''ऐसे कितने ग्रामीण इलाके हैं जहां नगरपालिका की सुविधा उपलब्ध नहीं है। इसलिए कूड़े-कचरे के छोटे स्तर पर निस्तारण के लिए दो तरीके अपनाए जा सकते हैं: पहला है, कम्पोस्टिंग और दूसरा वर्मीकल्चर। कम्पोस्टिंग यानी खाद बनाना। यह वह प्रक्रिया है जिसमें घरेलू कचरे जैसे घास, पत्तियां, बचा खाना, गोबर वगैरह का प्रयोग खाद बनाने में किया जाता है।'' यह कहकर गोपाल ने सामने रखे ब्लैकबोर्ड पर एक चित्र बनाते हुए समझाना शुरू किया, ''गोबर और कूड़े-कचरे की खाद तैयार करने के लिए एक गड्ढा खोदें। गड्ढे का आकार कूड़े की मात्रा तथा उपलब्ध स्थान के अनुरूप हो। आमतौर पर एक छोटे ग्रामीण परिवार के लिए एक मीटर लंबा और एक मीटर चौड़ा तथा 0.8 मीटर गहरा गड्ढा खोदना चाहिए। गड्ढे का ऊपरी हिस्सा जमीन के स्तर से डेढ़ या दो फुट ऊंचा रखें। ऐसा करने से बारिश का पानी अंदर नहीं जाएगा। गड्ढे में घरेलू कृषि, कूड़ा-कचरा एवं गोबर भूमि में गाड़ देना होता है। खाद करीब छह महीने के अंदर तैयार हो जाती है। गड्ढे से खाद निकालकर ढेर करके मिट्टी से ढक देनी चाहिए। इसे खेती में उपयोग किया जा सकता है।'' इसके बाद गोपाल ने ब्लैक बोर्ड पर लिखा- कम्पोस्टिंग के लाभ। फिर बोला, ''कम्पोस्टिंग के बहुत से लाभ हैं। इससे खेत में पाए जाने वाले फालतू घास-फूस के बीज गर्मी के कारण नष्ट हो जाते हैं। कूड़े-कचरे से प्रदूषण रुकता है। इसके अलावा कचरे से अच्छी खाद तैयार हो जाती है जोकि खेत में सहायक है।''

''कम्पोस्टिंग के बाद बारी आती है, वर्मीकल्चर की। यह कीटों द्वारा कचरे से खाद बनाने की एक प्रक्रिया है। इसमें केचुओं द्वारा जैविक कचरे जैसे सब्जी के छिलके, पत्तियों, घास, बचे हुए खाना इत्यादि से खाद तैयार की जाती है।'' गोपाल ने ब्लैक बोर्ड पर पहले के चित्रों को मिटाया और फिर पिट का एक चित्र बना दिया। इसके बाद उसने समझाना शुरू किया, ''इसमें खाद बनाने के लिए 3 फीट लंबा, 3 फीट चौड़ा तथा 2.5 फीट ऊंचा पिट तैयार करते हैं जिसमें 2 फीट ऊंचाई तक 10-15 दिन पुराना गोबर भरते हैं तथा लगभग 150 केंचुए छोड़ देते हैं। गोबर के ऊपर 5-10 सेमी पुआल/सूखी पत्तियां डाल देते हैं। इस इकाई में बराबर 20-25 दिन तक पानी का छिड़काव किया जाता है। इसमें 40 प्रतिशत नमी को बनाए रखने की आवश्यकता होती है। 40-45 दिन बाद वर्मी कंपोस्ट बन जाए तो 2 से 3

दिन तक पानी का छिड़काव बंद कर दें। पिट को सीधे तेज धूप, बरसात व बर्फ से बचाने के लिए छप्पर से ढक सकते हैं। जब खाद पकी हुई चाय की पत्ती की तरह दिखे तो खाद तैयार समझिए। वैसे वर्मीकल्चर यहीं खत्म नहीं हो जाता। तैयार खाद को पिट से एक तरफ जमा करने के बाद फिर से उसमें नया गोबर भरा जा सकता है। खाद को पिट से निकालकर छाया में ढेर कर दें और हल्का सूखने के बाद दो मिलीमीटर की छन्नी से छान लें। छनी हुई खाद को बोरी में भरकर रखे दें।''

गोपाल की बातें सुनकर सभी ने तालियां बजाईं। वह बोला, ''कचरा, हमारे किस काम है। आप लोग कहेंगे कि किसी काम का नहीं है। लेकिन कचरे का भी बहुत बढ़िया इस्तेमाल किया जा सकता है। यह तो सिर्फ खाद बनाने की बात हुई। केरल के एक स्टेशन का तो निर्माण ही ठोस कचरे से किया गया है। तिरुअनंतपुरम के निकट मुरूक्कुबमपुझा रेलवे स्टेशन का 40 मीटर लंबा तथा 6 मीटर प्लेटफॉर्म इस प्रयास का एक उदाहरण है। इस प्लेटफॉर्म में तिरुअनंतपुरम शहर से एकत्रित ठोस कचरे का प्रयोग किया गया है। रंगीन इंटरलॉकिंग टाइल्स से निर्मित इस प्लेटफॉर्म के अंदर कचरे का जरा सा भी पता नहीं चलता। चलिए, हम लोग भी कोशिश करें कि अपने घर से निकलने वाले कचरे का इस्तेमाल कुछ इस तरह करें कि पर्यावरण का संरक्षण हो। साथ ही सफाई कर्मचारियों का बोझ भी कुछ कम किया जा सके।''

गोपाल ने बात खत्म की तो मैदान तालियों से गूंज उठा। हरिहर की आंखें नम हो गईं। वह पिछले 25 साल से कचरा उठाने का काम कर रहा है- 10 साल की उम्र से वह इस काम में अपने पिता की मदद करने लगा था। बाद में पिता ने उम्र बढ़ने के साथ यह काम छोड़ दिया और हरिहर ने यह काम संभाल लिया। हां, इतने सालों में उसके काम में कोई फर्क नहीं आया। आज वह खुश है कि गोपाल ने एक नए सिरे से स्वच्छता पर अपने ढंग से बातें रखीं। उसे गोपाल पर गर्व हो रहा था। तभी गोपाल हरिहर के पास आया और बोला, ''पिताजी, आपको मेरा प्रदर्शन कैसा लगा?'' ''बहुत अच्छा बेटा। मुझे फख्र हो रहा है कि तू मेरा बेटा है।'' ❑

–65, नेहरू मार्ग, आशुतोष नगर, ऋषिकेश, उत्तराखंड

चित्र बनाओ प्रतियोगिता

(दिसंबर, 2019)

बाल भारती का लोकप्रिय कॉलम 'चित्र बनाओ प्रतियोगिता' पाठकों की मांग पर पुनः आरंभ किया गया है। इस कूपन के साथ 30 अक्टूबर, 2019 तक *'नववर्ष'* पर आधारित एक आकर्षक चित्र बनाकर हमारे पास भेजें। पुरस्कृत तथा सराहनीय चित्रों को *बाल भारती* में प्रकाशित किया जाएगा। प्रथम विजेता को एक वर्ष तक हमारी ओर से *बाल भारती* की मुफ्त सदस्यता दी जाएगी।

नाम .....

आयु .....

पता .....

.....

.....

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

राष्ट्रपति के चुनिंदा भाषणों की पुस्तकें उनकी ज्ञान धारा का संकलन हैं: उपराष्ट्रपति

उपराष्ट्रपति श्री एम. वेंकैया नायडू ने सामाजिक बुराईयों पर चिंता व्यक्त करते हुए लोगों से अस्पृश्यता तथा लैंगिग भेदभाव जैसी सामाजिक बुराईयों को दूर करने में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा कि देश में उपलब्ध आसाधारण प्रतिभा, विचारों और नवाचारी क्षमताओं को एक साथ लाने की आवश्यकता है ताकि समावेशी और सतत विकास सुनिश्चित हो सके।

उपराष्ट्रपति ने नई दिल्ली में राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविन्द के चुनिंदा भाषणों पर दो पुस्तकों 'द रिपब्लिकन एथिक' (खंड-2) तथा 'लोकतंत्र के स्वर' (खंड-2) का विमोचन करते हुए ये उद्गार व्यक्त किए। उपराष्ट्रपति ने कहा कि भारत इतिहास के उस मोड़ पर खड़ा है जहां से वह प्रमुख चुनौतियों और बाधाओं का सामना करते हुए समावेशी विकास की दिशा में छलांग लगा सकता है।

उपराष्ट्रपति ने कहा कि सार्वजनिक जीवन में मूल्यों और नीतियों को बनाए रखना लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि इस बारे में राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविन्द की और मेरी सोच एक समान है।

उपराष्ट्रपति ने कहा कि उन्होंने अनेक अवसर पर राष्ट्रपति के संबोधनों में राष्ट्र का सार, विज़न, महत्वकांक्षा, आशाओं और स्वभाव को देखा है। उनमें विचारों की स्पष्टता है, विश्लेषण करने की क्षमता है। माननीय राष्ट्रपति के सभी भाषणों में, चाहे वह राष्ट्र के नाम संबोधन हो या विदेश यात्राएं हों या शिक्षा की बात हो, सभी में समन्वय की यही भावना देखने को मिलती है।

श्री नायडू ने कहा कि राष्ट्रपति हमेशा हमें अन्नदाताओं यानी किसानों, वैज्ञानिकों, पेशेवर लोगों और बहादुर जवानों के योगदान की याद दिलाते हैं।

पुस्तकों का परिचय देते हुए सूचना और मंत्री श्री जावड़ेकर ने कहा कि राष्ट्रपति महोदय के शब्द राष्ट्रीय संस्कृति और प्रतिभा के अनेक स्वरों, अनेक धाराओं को अभिव्यक्ति देते हैं। इस महान राष्ट्र की आत्मा को, मूल स्वरूप को अनेक मनीषियों ने परिभाषित किया

है। राष्ट्रपति जी इस परंपरा के प्रति सजग हैं, इससे जुड़े हैं और इसे आगे बढ़ाते हैं।

अतीत से प्रेरणा लेने के साथ-साथ, माननीय श्री रामनाथ कोविन्द की वर्तमान की समझ बड़ी गहरी है और भविष्य के प्रति उनका एक निश्चित विजन है- सजगता है।

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री श्री थावरचंद गेहलोत ने अपने भाषण में कहा कि हमारे राष्ट्रपति आम जन के राष्ट्रपति हैं। भारतीय जीवन के हर पक्ष पर उनकी पकड़ है, उनकी समझ गहरी है। इसीलिए उनके भाषणों में भारत स्पंदित होता है। चाहे राष्ट्र के समग्र नीतिगत प्रश्न हैं, विदेश नीति हो, शिक्षा और संस्कृति के सरोकार हों, विधि और विधानों की पवित्रता का संकल्प हो, सुशासन का आह्वान हो- श्री रामनाथ कोविन्द के भाषण हमें दिशा देते हैं- ऊर्जा देते हैं। सोने पर सुहागा यह है कि गांधी जी की 150वीं जयंती को स्मरण करते हुए, बापू पर एक विशेष खंड है। इस सुंदर प्रयास के लिए सूचना और प्रसारण मंत्रालय तथा प्रकाशन विभाग बधाई के पात्र हैं।

समारोह में सूचना और प्रसारण सचिव श्री अमित खरे, अनेक मंत्रालयों के तथा विभागों के सचिव और अन्य वरिष्ठ अधिकारी तथा अनेक देशों के राजनयिक, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी तथा अन्य गणमान्य अतिथि उपस्थित थे।

प्रकाशन विभाग द्वारा प्रकाशित लोकतंत्र के स्वर - खंड 2 और 'दि रिपब्लिकन एथिक पार्ट-2' में राष्ट्रपति महोदय के दूसरे वर्ष के कार्यकाल के 95 चुने हुए भाषणों इस संकलन में शामिल किए गए हैं।

जुलाई 2018 से जुलाई 2019 की अवधि के इन 95 भाषणों को, विषय-वस्तु के अनुरूप, 8 वर्गों में बांटा गया है। ये वर्ग हैं- 'राष्ट्र के नाम संदेश', 'विश्व पटल पर भारत', 'शिक्षा एवं संस्कृति द्वारा भारत का नव-निर्माण', 'जनसेवा का धर्म', 'बलिदानी वीरों का सम्मान', 'संविधान एवं विधि-व्यवस्था के आधार-मूल्य', 'उत्कृष्टता के उत्सव' और 'हमारे प्रकाश-स्तंभ: महात्मा गांधी'।

प्रकाशन विभाग ने पिछले वर्ष भी माननीय राष्ट्रपति महोदय के भाषणों की पुस्तकें - हिंदी और अंग्रेजी में प्रकाशित की थीं। सुंदर साज-सज्जा, मनोयोग और पूरी निष्ठा से प्रकाशित ये दो नई पुस्तकें उसी परंपरा की अगली कड़ी हैं। ❑

मैं एक नारी हूं!
मैं एक बेटी हूं...
बीवी हूं...
बहन हूं...
मां हूं...
मैं एक नारी हूं!
हर काम करने में सक्षम हूं.... मैं ना बेचारी हूं!
ना करो तुम भेदभाव, दो पूरी शिक्षा, तो है हमारा भी भविष्य उज्ज्वल
करूंगी तुम्हारा नाम रोशन कल मैं एक बेटी हूं......
ना देख तू इधर-उधर... हर अंग में, मैं तेरे संग हूं! मैं एक बीवी हूं!

दीवाली की रात

–तारा निगम

दीवाली की रात है,
बड़ी खुशी की बात है।

चांद कहीं ना पड़े दिखाई,
दीपों का ही साथ है।

दीवाली इस बार मनाना,
हलवा पूड़ी जी भर खाना।

नये-नये कपड़े सिलवाना,
किंतु पटाखे एक ना लाना।

घर की खूब सफाई करना,
कचरा बाहर ना फैलाना।

स्वच्छ रहे परिवेश हमारा,
इसे प्रदूषण से है बचाना।।

–बसेरा प्रेमनगर, सतना (म.प्र.)

[illegible]
मैं बाल भारती
❑ ₹ [illegible] में एक वर्ष
❑ ₹ [illegible] में दो वर्ष
❑ ₹ [illegible] में तीन वर्ष
❑ [illegible]
[illegible]
(जो विकल्प लागू न हो, उन्हें काट दें)
[illegible]
विक्रय केंद्र : प्रकाशन विभाग
[illegible]

देवांशु वत्स

भाषा-पहेली

द कॉमन थिंग!

दोस्तो, ये चार प्रसिद्ध व्यक्तियों की तस्वीरें हैं। पर क्या तुम बता सकते हो कि इन चारों में कौन-सी एक बात कॉमन है?

बढ़ता क्रम

संकेत के आधार पर सही उत्तर लिखो। सभी शब्द 'जा' से शुरू होंगे।

-संकेत-

1. जिस, किसी को जाने के लिए कहना। 2. जीवन, प्राण, परिचय। 3. राजा जनक की पुत्री। 4. सजीव, जीवधारी। 5. मजेदार, लजीज। 6. जानते या समझते हुए।

उलझ गए!

पास खड़ी महिला के बारे में मिस्टर वर्मा ने सक्सेना साहब से कहा,-'यह मेरे भाई के बेटे की पत्नी की बेटी की माँ है।' क्या तुम बता सकते हो कि मिस्टर वर्मा का उस महिला से क्या रिश्ता है?

वार्षिक मूल्य : ₹ 160
आर एन आई 699/57
डाक रजिस्टर्ड सं. डी एल (एस) – 05/3214/2018-20
बिना पूर्व भुगतान के साथ आर.एम.एस.
दिल्ली से पोस्ट करने के लिए लाइसेंस यू (डी एन)-51/2018-20
08 सितंबर, 2019 को प्रकाशित • 18-19 सितंबर 2019 को डाक द्वारा जारी

RNI 699/57
Postal Regd. No. DL (S) - 05/3214/2018-20
Licenced U (DN) - 51/2018-20
to post without pre-payment at RMS Delhi

प्रकाशक व मुद्रक : डॉ. साधना राउत, प्रधान महानिदेशक, प्रकाशन विभाग, सूचना भवन, सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003
मुद्रक : **इंडिया ऑफसेट प्रैस,** ए-1, मायापुरी इंडस्ट्रियल एरिया, फेस-1, नई दिल्ली। संपादक : आभा गौड़