



अतुल्य भारत

(पर्यटन मंत्रालय की त्रैमासिक गृह पत्रिका)

पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

अप्रैल-जून, 2020





अद्भुत आधुनिक वास्तुकला
बिरला मंदिर, हैदराबाद



वर्ष 5 • अंक-20

अप्रैल-जून, 2020

अतुल्य भारत

(पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार की त्रैमासिक गृह पत्रिका)

पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली



अतुल्य भारत

(पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार की त्रैमासिक गृह पत्रिका)

संरक्षक

श्री योगेन्द्र त्रिपाठी

सचिव, पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार

प्रधान संपादक एवं परामर्शदाता

श्री ज्ञान भूषण

आर्थिक सलाहकार, पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार

सम्पादक

श्रीमती संतोष सिल्योकर

संयुक्त निदेशक (रा.भा.), पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार

प्रबंध-संपादक

श्री मोहन सिंह

कंसल्टेंट, पर्यटन मंत्रालय

अन्य सहयोगी

श्री राज कुमार

निजी सचिव

पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं।
सरकार अथवा पर्यटन मंत्रालय का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

कृपया अपने लेख एवं सुझाव निम्नलिखित पते पर भेजें

संपादक,

अतुल्य भारत

पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार,

7वां तल, चन्द्रलोक बिल्डिंग,

36, जनपथ, नई दिल्ली – 110001. दूरभाष : 011-23724155

ई-मेल- editor.atulybharat@gmail.com

डिजाइनिंग एवं प्रिंटिंग

करंट प्रिन्ट प्रोडक्शन्स (प्रा.) लि.

सूचनाओं के प्रचार हेतु निःशुल्क वितरण



इस बार पढ़िए...

वर्ष 5 • अंक-20

अप्रैल-जून, 2020

07

संपादक की
कलम से



34

ये मेश शहर ?

09



पहाड़ का एक अपरिचित गांव

37



कोविड 19 :
बचाव ही सुरक्षित विकल्प!

13



इमा किले

41

कविताएं:
ताज महल
करण की लहर
वापस कब आओगे

27

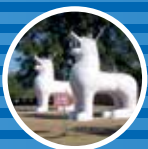


लॉक डाउन में तनाव से बचें

42



त्रय-शाहर की भूमि:
कन्याकुमारी



57



टुंगीनाथ

75



वायनाड

61



अशोककंठक

87



सैलानियों का स्वर्ग: जामनगर

70

महामाशी ने हमें
जो सीख दी है

98

पर्यटन मंत्रालय की
सचित्र गतिविधियां
एवं समाचार

72



कोशेना से बचाव: कुछ जरूरी बातें





परामर्शदाता व प्रधान संपादक
ज्ञान भूषण, आई.ई.एस.
आर्थिक सलाहकार
पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार

प्रधान सम्पादक की कलम से...



पर्यटन मंत्रालय द्वारा प्रकाशित की जा रही पत्रिका 'अतुल्य भारत' का 20वां अंक आपके सामने है। पर्यटन मंत्रालय द्वारा देश में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए किए जा रहे सतत प्रयासों में "अतुल्य भारत" पत्रिका भी एक कड़ी के रूप में अपनी पहचान बना चुकी है। इस प्रयास में कई जाने माने लेखक तथा ब्लॉगर्स इस पत्रिका से जुड़ कर भारतीय पर्यटन को एक नई दिशा प्रदान करने में अपना योगदान कर रहे हैं।

अब की बार सुश्री कीर्ति दीक्षित ने अपने यात्रा संस्मरण 'पहाड़ का एक अपरिचित गांव' में उत्तराखंड एक दूरदराज के गांव 'बंग्लो की कांडी' में अपने यात्रा संस्मरण में उक्त गांव के लोगों और उसके आसपास के परिवेश का जीवंत उल्लेख किया है। मणिपुर के बारे में सभी लोग जानते हैं लेकिन कितने लोगों ने छुट्टियों में मणिपुर घूमने का सोचा है। श्री सुधीर कुमार, मंत्रालय के पूर्व सहायक महानिदेशक, काफी लम्बे समय तक पूर्वोत्तर में कार्यरत रहे हैं और उन्होंने कई बार अपनी लेखनी से सुधि पाठकों को पूर्वोत्तर से अवगत कराया है। इस बार उन्होंने दुनिया में अपनी तरह के एकमात्र महिला बाजार 'इमा किथेल' के बारे में जानकारी देने के साथ ही मणिपुर के कुछ अन्य महत्वपूर्ण ऐतिहासिक, धार्मिक तथा प्राकृतिक पर्यटन गंतव्यों के बारे में बताते हुए अपने अनुभव भी साझा किए हैं।

विश्व अभी भी कोरोना महामारी से त्रस्त है। सभी लोग इससे चिंतित हैं। कुछ राज्यों में अभी भी लॉक डाउन जारी है। इस कड़ी में डॉ. गौरव गुप्ता ने अपने लेख 'लॉक डाउन में तनाव से बचे' में सलाह दी है कि समाज और लोगों को घर में बंद रहते हुए कैसे अनावश्यक चिंता और तनाव से मुक्त रहना चाहिए। इसी कड़ी में डॉ. नीता कुलश्रेष्ठ ने अपने आलेख 'बचाव ही सुरक्षित विकल्प' के द्वारा पर्यटकों को मास्क, हैंड सेनिटाइजर आदि के बारे में बताया है। इसी पर चर्चा करते हुए, डॉ. विश्वरंजन ने कोरोना काल में घर की नहीं, बल्कि सफर के दौरान भी स्वच्छता पर ध्यान रखने के लिए आगाह किया है। देश के जाने माने वयोवृद्ध लेखक डॉ. कर्ण सिंह ने 'महामारी ने हमें जो सीख दी' से अपने विचारों से लाभान्वित कराया है। श्री सुशान्त सुप्रिय की भावनात्मक कहानी 'यह मेरा शहर' के साथ ही प्रियदर्शन और डॉ. विश्वरंजन की कविताएं भी पाठकों को पसंद आएंगी।



श्री के. दिनाकरण ने अपने लेख 'त्रय – सागर की भूमि : कन्याकुमारी' के माध्यम से तमिलनाडु के एक गंतव्य, कन्याकुमारी के बारे में बताते हुए वहां के प्राकृतिक सौंदर्य, विरासत, परम्पराओं, प्रसिद्ध स्मारकों, मंदिरों और उनकी वास्तुकला आदि के साथ ही मेलो महोत्सवों के बारे में तथ्यात्मक एवं मनोरंजक जानकारी प्रदान की है।

देश के आध्यात्मिक पर्यटन स्थलों में झारखंड का अपना एक अलग ही महत्व है। झारखंड के गुमला शहर में ऐतिहासिक और पौराणिक पर्यटन स्थल टांगीनाथ के बारे में कैप्टन प्राण रंजन ने अभी तक की अज्ञात जानकारियां उजागर की हैं।

भारत के पर्यटन मानचित्र पर मध्य प्रदेश का भी एक अलग ही स्थान रहा है। इस बार मध्य प्रदेश के 'अमरकंटक' के महत्व, पौराणिकता और इतिहास का दिलचस्प और सचित्र विवरण प्रस्तुत किया है, सुश्री बीना सबलोक पाठक ने। केरल के 'वायनाड' के आस पास के कुछ कम ज्ञात और कुछ खास विरासती और ऐतिहासिक, प्राकृतिक एवं साहसिक गंतव्यों की ओर जाने के लिए प्रेरित करते हुए, श्री मोहन सिंह ने पर्यटकों के लिए तथ्यात्मक जानकारी प्रस्तुत की है।

गुजरात के सुव्यवस्थित अभ्यारण्यों ऐतिहासिक और विरासती शहर 'जामनगर' के बारे में सुश्री आशा बेन पटेल ने अच्छी जानकारियां दी हैं। ऐसे पर्यटक जो एक समृद्ध इतिहास, सुव्यवस्थित समुद्रतटों, पक्षी अभ्यारण्यों और धार्मिक स्थलों की खोज में रहते हैं, उनके लिए यह शहर पर्यटन आकर्षण का एक बड़ा केन्द्र हैं।

इनके अलावा, इसमें पर्यटन मंत्रालय की गतिविधियां और समाचार भी प्रस्तुत किए गए हैं। पर्यटन मंत्रालय भारत में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए सतत प्रयास कर रहा है और "अतुल्य भारत" पत्रिका निश्चित रूप से इसमें अपना योगदान दे रही है।

अतुल्य भारत पत्रिका को प्रोत्साहित करने के लिए हम माननीय पर्यटन मंत्री जी के आभारी हैं जिनके प्रोत्साहन और विचारों से हमें हर बार एक नई उर्जा मिलती है।

इस पत्रिका के प्रकाशन में हम आदरणीय सचिव (पर्यटन) महोदय का भी आभार व्यक्त करते हैं जो देश में पर्यटन के संवर्धन तथा प्रोत्साहन के लिए सतत प्रेरणा एवं मार्गदर्शन प्रदान कर रहे हैं।

इसके अलावा हम मंत्रालय के उन अधिकारियों तथा कर्मचारियों के भी आभारी हैं जो भारतीय पर्यटन के बारे में जानकारी प्रदान करते हुए अपनी लेखन प्रतिभा प्रस्तुत कर रहे हैं।

मैं उन सभी लेखकों, सुधि पाठकों के सहयोग तथा गणमान्य व्यक्तियों को धन्यवाद करते हुए, उनके द्वारा दिए गए प्रोत्साहन के लिए उनका आभार व्यक्त करता हूं जो इस पत्रिका में निरंतर अपना सहयोग प्रदान करते रहे हैं। आपके विचारों तथा प्रतिक्रियाओं का इंतजार रहेगा।

ज्ञान भूषण

(ज्ञान भूषण)

प्रधान संपादक



Acharya Devvrat
Governor, Gujarat
Gandhinagar-382021



आचार्य देवव्रत
राज्यपाल, गुजरात
गांधीनगर-३८२०२१

18 AUG 2020

संदेश

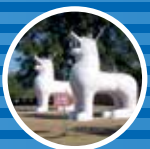
भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय की त्रै-मासिक गृह पत्रिका अतुल्य भारत का 18 वां अंक आध्यात्मिक पर्यटन विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया गया है, यह जानकर प्रसन्नता हुई।

हम जानते हैं कि प्राचीन काल से ही तीर्थ यात्राएं करने की हमारी परम्परा रही है। तीर्थ यात्रा में यात्रा के साथ हमारा श्रद्धाभाव भी सम्मिलित होता है। यह ऐसी यात्रा है, जहां हमें व्यक्तिगत रूप में आध्यात्मिक शांति भी प्राप्त होती है।

इस विशेषांक में भारत देश के आध्यात्मिक पर्यटन वैविध्य को समाविष्ट किया गया है, जो तीर्थ यात्रियों के लिए मार्गदर्शक साबित होगा।

अतुल्य भारत पत्रिका के आध्यात्मिक पर्यटन अंक के प्रकाशन के लिए मेरी अनेक-अनेक शुभकामनाएं।


(आचार्य देवव्रत)





VEE TEE PICTURES

FEATURE FILMS & T.V. SERIAL PRODUGER

Ref. No.

Date 22.01.20

प्रिय लक्ष्मीदेव जी,

आपका पत्रकारिता काती है। आप पत्रों के लिए समय ढूँढी दे पाता किन्तु हस्तुल्य - भारत की बात ही कुछ और है, एक बार साथ में आई कि पूरा देखने बिना रह नहीं जाता क्यों कि इसका आई वर्क, जोर, उत्कर्ष लेखन और विभिन्न विषय पाठकों व पुर्यटकों का भाव दर्शक का है। पत्रकारिता बहुत मुंदू और पुरासंगिय है। जिससे ही आप सभी पुरास का पाता है। आपका संघर्ष और कठिन पुरास को, जातका।

आपका भावों वरिष्ठ

डी. वी. वी.
 फिल्म निर्माता - निर्देशक - अभिनेता, लेखक
 - व - व

HEAD OFFICE : 1/3, EWS QTS, KOTTURPURAM, CHENNAI-85 (INDIA) Tel : 91-44-24471259

BRANCH OFFICE : SD-94, SHASTRI NAGAR, GHAZIABAD. (U.P.) Tel : 91-120-2750376

E-MAIL : veeteepictures@gmail.com • vtp_tveerendra@rediffmail.com



पहाड़ का एक अपरिचित गांव

—कीर्ति दीक्षित

वैसे तो ऐतिहासिक स्थलों प्राकृतिक स्थानों पर बहुत से लेख लिखे लेकिन आज जब भारत की आत्मा यानी गांव को लिखने बैठी तो मेरी कलम मेरी अंतर्वेदना से झगड़ पड़ी, कहने लगी मैं इस बार रोते बिलखते शब्दों की ऊंगलियां थाम कर नहीं चलूंगी। गांव केवल दर्द तो नहीं, खुशी भी तो है। वेदना ने जिरह की और कहा लेकिन

मैं ना रहा तो ना कलम रहेगी ना वेदना और ना ये शब्द, आंखों में आंखें डाल वेदना और कलम मुस्करा दिए और फैसला मुस्कराहटों के पक्ष में आ गया, फिर मेरी कलम ने शुरू किया हंसते मुस्कराते खूबसूरत गांव को शब्दों का रूप देने का सफर।

वैसे तो मैंने कई गांवों का दर्द पन्नों पर



उनकी सुख अल्पता को महसूस कराना क्या आवश्यक नहीं? फिर उसने झल्लाते हुए पूछा तो क्या इन शब्दों पर उनकी जिन्दगी की मुस्कराहटों का कोई अधिकार नहीं? लेखन की अदालत में खड़ी मेरी अंतर्वेदना और कलम से न्यायाधीश बने मेरे पन्नों ने कहा – समझौता कर लो वरना, यदि

उकेरकर लोगों तक पहुंचाया है, लेकिन इस बार गांव था पहाड़ का और नाम है 'बंग्लो की कांडी'। टिहरी जिले का यह गांव चारों ओर नभस्पर्शी पहाड़ों के बीच बसा है, मसूरी से लगभग 13 किलोमीटर दूर है। इस बार पहाड़ के "टूरिस्ट स्पॉट" देखने के स्थान पर हमने पहाड़ी गांव देखने का निर्णय लिया और निकल गए उन

*सम्प्रति: स्वतंत्र लेखिका





चुनौतियों से मिलने जिनसे पहाड़ी लोग हर रोज मुस्कराकर और उनसे दोस्ती करके जूझते हैं। इस यात्रा में सकरे रास्तों पर पीठ पर खुद के बराबर बोझ लादे चढ़ते लोगों को देखकर मन यही कह रहा था कि उत्तराखंड यदि देवभूमि है तो यहां के रहवासी तपस्वी से कम नहीं जो जीवन के विपरीत चुनौतियों से हर पल लड़ते हैं और जीतते हैं। हमारी कार पहाड़ के दुर्गम रास्तों पर लगभग घरघराती हुई, ड्राइवर के इशारों पर चुपचाप अनमनी सी, काली सांसें छोड़ते हुए आगे की ओर चढ़े जा रही थी।

सड़कों के किनारों को जैसे ही गाड़ी छूती हिमालय की ओर खुद-बखुद आंखें चली जातीं और भगवान शंकर याद आ जाते, लेकिन सुखकर्ता गौरीपुत्र की अनुकम्पा से पहाड़ के ऊपरी हिस्से की ओर पहुंच गये, नीचे झांकने पर चीटियों सम

दिखाई पड़ते गांव ऐसे लग रहे थे जैसे गहरी मटकी में नैनू उतराया दिखाई पड़ता है। हरे पीले परिधानों को पहने इन पहाड़ों पर सड़कें वासुकी से लिपटी दिखाई पड़ती हैं, जब मैं गाड़ी से इन पहाड़ियों के रास्तों पर जैसे जैसे आगे बढ़ी तो स्वयं को मथता हुआ महसूस कर रही थी, किनारों पर देवदार और रंग बिरंगे फूल आपके लिये स्वागत मण्डप बनाये खड़े थे और दूर आकाश में शिव की जटाओं के चन्द्रमा के समान सफेद चमकता भारत का भाल हिमालय दिखाई पड़ जाता है। माता पार्वती अपने इस मायके में धूप बनीं कभी इस श्रृंखला पर खेलती दिखाई पड़ जाती हैं कभी दूसरी पर। कभी धानी श्रृंगार कर लेती हैं कभी पीला, कभी लाल। प्रकृति और पुरुष की इन अप्रतिम झांकियों को देखते-देखते हम आ पहुंचे 'बंग्लो की काण्डी'।



देवदार से लम्बे तीखे नक्श, हिमालय का सफेद तेज मुख पर लिये यहां की महिलाओं ने हमारा गर्मजोशी से ऐसा स्वागत किया कि हम भी हैरान थे कि जिन्हें हम पहली बार मिल रहे हैं, देख रहे हैं उनमें इतनी आत्मीयता कैसे हो सकती हैं। उनके मुस्कराते चेहरों की चमक जैसे हमारे आने से दोगुनी हो गई, कोई चाय कोई भुट्टे, कोई भोजन लिये सामने खड़ा था, हम पूरे गांव के मेहमान थे, 'अतिथि देवो भव' की परम्परा का वास्तविक ज्ञान यहीं हुआ। बातों का सिलसिला शुरू हुआ तो हमने सोचा यहां भी इनकी आवश्यकताओं और अभावों को ले जाकर उन तक पहुंचाने की कोशिश करूंगी जो उनकी पूर्ति करने में सक्षम हैं। क्योंकि आमतौर पर जब मैं किसी गांव में जाती हूं तो एक बहुत बड़ा वर्ग अपनी शिकायतें और अपनी तकलीफों की गठरियां लेकर आते हैं। शायद उन्हें उम्मीद होती है कि यहां से उनकी कोई सुनवाई हो सकेगी। मैं

भी उनके बारे में उच्चाधिकारियों को लिख भेजती रही हूं। लेकिन बंग्लो की काण्डी में किसी की कोई शिकायत थी ही नहीं। मैंने पूछा इतने ऊपर सामान, सब्जी, राशन लाना ले जाना कैसे करते हैं और इस छोटे से गांव में कहां से काम लाते हैं, कठिनाइयां नहीं होती?

हाथ से सीढ़ीनुमा खेतों की तरफ इशारा करके कहा यहां से हम खुद उगाते हैं और खाते हैं और रही काम की बात तो कैम्पटी में छोटी-छोटी दुकानें चलाकर जीवन जीने भर का पैसा आ जाता है और जब जरूरतें ही कम हैं तो ज्यादा की चाह नहीं, मेहनत करना हमें आता है तो दुख का प्रश्न ही नहीं, साथ ही हमारे खुश रहने कारण भी है कि हम किसी दूसरे से उम्मीदें नहीं लगाते बस अपने पर भरोसा है। हालांकि इनके चेहरे भले मुस्करा रहे थे लेकिन गांव में केवल महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों की उपस्थिति से पहाड़ी गांवों की पीड़ा खुद ब खुद बेपर्दा हो रही



थी, इसलिये इस वेदना को ना कुरेदते हुए मैंने अगला सवाल पूछा जब आपदाएं आती हैं तब? तो जवाब मिला, “जब हम साक्षात शिव और माता पार्वती की गोद में बैठे हैं तो तकलीफ कैसी, वो सब पार लगाते हैं।” भगवान के प्रति इतना अटूट विश्वास सुनकर उनसे और ज्यादा प्रश्न पूछने की मेरी हिम्मत जवाब दे गई। मैंने उनसे खेत का भुट्टा लिया और खाने लगी और पहले ही निवाले ने हैरान कर दिया इस कदर मीठा भुट्टा कभी नहीं खाया था, राज पूछा तो पता चला वे किसी कैमिकल खाद का प्रयोग नहीं करते। फिर तो जो कुछ खाया वो इस कदर स्वादिष्ट जिसकी शायद हम मैदानी इलाकों में रहने वालों ने कल्पना भी नहीं की होगी, सब्जियां यदि कच्ची भी खाई जाएं तो वे मीठी लगती हैं।

अब बारी थी इस पहाड़ी गांव की गलियों में घूमने की, सबने अपने-अपने घरों के भीतर तक के दरवाजे खोल दिये, कुछ लोगों ने पक्के घर बनवा लिये थे तो कुछ अभी भी अपने पारम्परिक लकड़ी से बने घरों में रहते हैं, इन पारम्परिक घरों के दरवाजे बेहद छोटे होते हैं और एक छोटा सा रोशनदान। इसका कारण पूछा तो कहा यह वीरान पहाड़ी दुर्गम स्थान है यहां जानवरों का खतरा रहता है इसलिये सभी घरों के दरवाजे छोटे हैं ताकि जानवर अन्दर न घुस सकें।

शाम हो चली थी पहाड़ों पर अंधेरे में चलना जिन्दगी को खतरे में डालना होता इसलिये बंगलो की काण्डी से जाने की इजाजत मांगी तो गांव के लोग रात में उनके यहां रुकने को कहने

लगे। एक रात बसेरा कर सुबह जाने के लिए जिद करने लगे। लेकिन अगले दिन शहर की जहरीली हवाओं से अप्वाइंटमेण्ट था सो आना ही था, लेकिन उन पहाड़ वासियों को नमन किया और अगली बार ठहरने का वादा करके अनमने मन से रेलवे स्टेशन की ओर रवाना हो गये और रास्ते भर उस विकास की सर्वोच्च इबारत लिखते शहर और इस गांव का तुलनात्मक अध्ययन करते रहे जहां हमारे दरवाजों पर कभी सामने वाले घर के लोग भी दस्तक नहीं देते और कभी धोखे से कोई दस्तक हो जाती है तो अधखुले दरवाजों से सवाल जवाब करके लौटा देते हैं। शहर में बहुत निकट के सगे संबंधी या रिश्तेदार, बहुत हुआ तो एक साथ खाना खाकर, रात से पहले ही वापस चले जाते हैं और हम भी उन्हें रात भर रुकने को नहीं कहते क्योंकि हम उनके लिए अपनी नींदें छोड़ना मुनासिब नहीं समझते। वहीं यह अपरिचित गांव हमारे आने पर त्यौहार सा मना रहा था, वहीं अब इस तुलनात्मक अध्ययन से यही प्रश्न हृदय को उद्वेलित कर रहा था कि यह विकसित चमचमाते शहर उदाहरण होने चाहिये या फिर ऐसे अपरिचित गांव!

कीर्ति दीक्षित छह वर्ष विभिन्न मीडिया संस्थानों में सेवाएं देने के उपरान्त वर्तमान में लेखनकार्य में सक्रिय हैं। कुछ समय पूर्व बुन्देली पृष्ठभूमि पर आधारित उपन्यास “जनेऊ” प्रकाशित हो चुका है।

bZy & lekhika.kirtidixit@gmail.com



इमा किथेल

—सुधीर कुमार

इमा किथेल, विश्व का एकमात्र ऐसा बाजार है, जो पूरी तरह से केवल महिलाओं द्वारा ही संचालित किया जाता है। दुनिया में सबसे अनूठी जगहों में से एक, इमा किथेल।

500 साल से अधिक पुरानी यह परंपरा, मणिपुरी महिलाओं की समानता और स्वतंत्रता का प्रतीक है। किसी भी पुरुष को इमा किथेल ही नहीं इसके आसपास भी कुछ भी बेचने की अनुमति नहीं है। केवल महिलाओं द्वारा संचालित, यह बाजार अपनी एक अलग पहचान रखता है। दुनिया का शायद यह इकलौता बाजार है जहां सिर्फ महिलाएं ही दुकानदार हैं। इस बाजार में

मणिपुर की आंतरिक अर्थव्यवस्था में महिलाओं का बड़ा योगदान है। मणिपुर राज्य की महिलाएं भारत की अन्य महिलाओं के मुकाबले कहीं ज्यादा आत्मनिर्भर हैं और उनकी आत्मनिर्भरता और सशक्तिकरण का ही प्रतीक है इमा किथेल। राज्य की राजधानी इम्फाल के बीचोंबीच स्थित इमा किथेल राज्य की आंतरिक अर्थव्यवस्था की रीढ़ है। पूर्वोत्तर क्षेत्र में कार्यरत रहे श्री सुधीर कुमार इसी इमा बाजार के बारे में आपको बता रहे हैं।

चार हजार से अधिक महिलाएं यहां अपनी दुकानों से कारोबार करती हैं। आप रोजाना के काम आनेवाली लगभग हर चीज खरीद सकते हैं।

सब्जियां, मछली, हथकरघे के कपड़ों के साथ ही आजकल के फैशनेबल कपड़े, चादरें, दरियां, बेंत व बांस के बने सामान के साथ-साथ मिट्टी के बर्तन और हस्तशिल्प के सामान के साथ प्लास्टिक और लकड़ी से बना घर के काम में आने वाला परंपरागत और आधुनिक सामान जैसे पटरी, कुर्सी-मेज ही नहीं, पूर्वोत्तर के खान-पान सहित दाल, चावल, तेल, मसाले और आटा तक इमा किथेल में खरीद सकते हैं।

मणिपुर का शाब्दिक अर्थ 'आभूषण की भूमि' है। भारत की स्वतंत्रता के पहले यह रियासत थी। स्वतंत्रता के बाद यह भारत का एक संघशासित राज्य बना और जनवरी, 1972 में इसे पूर्ण राज्य का दर्जा दिया गया। यह संपूर्ण भाग पहाड़ी है। यहां की भाषा मैती है जिसे मणिपुरी भाषा भी कहते हैं। यहां की प्राकृतिक छटा देखने योग्य है। पहाड़ी ढालों पर चाय तथा घाटियों में धान की उपज प्रमुख हैं। यहां टेढ़े-मेढ़े गिरते तरोताजा करने वाले झरने, रंग-बिरंगे फूलों वाले पौधे, दुर्लभ वनस्पतियां व जीव-जंतु, पहाड़ियों पर बिखरी हरियाली और उनमें बहती सदानीरा नदियां हैं। लोकटक झील यहां की एक महत्वपूर्ण झील है। इस प्रकार प्रकृति का प्राचीन गौरव, राज्य की कला व संस्कृति देश के मानचित्र पर इसकी समृद्धि को दर्शाता है।



इम्फाल शहर के ख्वारम्बंद इलाके में स्थित यह बाजार तीन भागों में – पुराना बाजार, लक्ष्मी बाजार और नया बाजार के नाम से – बड़े-बड़े कॉम्प्लेक्सों में विभाजित है। इन तीनों में अलग-अलग वस्तुएं मिलती हैं, जैसे नया बाजार में सब्जी, मछली और फल मिलते हैं, तो वहीं लक्ष्मी बाजार में परंपरागत कपड़े और अन्य घरेलू सामान। इमा कैथेल के अंदर एक पंक्ति में 16 दुकानें हैं।

इस बाजार के कुछ अलिखित नियम हैं। यहां यदि कोई महिला कपड़ा बेचती है तो वह कपड़ा ही बेचेगी, सब्जी या कुछ और नहीं बेच सकती। यह कोई लिखित कानून नहीं है पर इस बात का सभी पालन करती हैं। सबसे दिलचस्प बात है कि यहां बाकी बाजारों की तरह किसी से प्रतिस्पर्धा नहीं की जाती। यदि एक कोने में, एक महिला को मछली तोलते हुए देखेंगे, तो दूसरे

कोने में कोलाहल के बीच एक महिला को बुनाई करते हुए और ग्राहकों को तुरंत के बने हुए ऊनी कपड़े बेचती हुई देख सकते हैं। अगर आपको कोई सामान किसी दुकान पर नहीं मिले या फिर पसंद नहीं आए तो वही महिला आपको दूसरी महिला की दुकान पर भेज देती है। आपस में ऐसी समानता का भाव आपको शायद कहीं देखने को नहीं मिलेगा है।

इमा किथेल एक मणिपुरी शब्द है, जिसमें इमा का अर्थ 'माँ' और किथेल से अर्थ है 'बाजार'। इम्फाल में बसे अंग्रेजी के दीवाने इसे 'मदर्स मार्केट' कहते हैं। लेकिन पड़ोसी राज्यों जैसे असम और बंगाल के लोग इसे 'अम्मा बाजार' या 'निकु किथेल' कहना पसंद करते हैं। निकु का अर्थ भी महिला होता है। फिर भी यह इमा किथेल के नाम से ही लोकप्रिय है।



बाजार के बारे में

16वीं सदी में बने मणिपुर के इमा बाजार के बसने के पीछे भी एक कहानी है। 16वीं शताब्दी में मणिपुर के राजा द्वारा एक श्रम प्रणाली लागू की गई थी, जिसके तहत पुरुषों को अपने गांवों से दूर खेतों पर काम करना या सेना में सेवा करना आवश्यक कर दिया था। परिणामस्वरूप, पुरुष लम्बे समय तक घरों से दूर रहते थे। महिलाओं को घर चलाने हेतु पैसे की जरूरत होती थी।

सन् 1533 में एक ही स्थान पर बड़ा बाजार लगने लगा। इससे लोगों को एक ही स्थान पर अनेक चीजें मिलने लगीं तो दुकानदार महिलाओं को भी अधिक खरीददार मिलने लगे, जिससे उनकी कमाई भी बढ़ी और ऐसे में इमा कीथेल एक सुधरे हुए बड़े बाजार के रूप में संगठित हुआ। धीरे-धीरे इन महिलाओं ने मिलकर आपस में सबको एक ही आकार के स्थान और नियम तय कर लिए, जैसे कि एक दुकानदार केवल एक ही



इसलिए वहां की महिलाएं अपने घरों के आसपास में खेती करने, सब्जियां या फल लगाने, घर में ही कपड़ा बुनने या मिट्टी के बर्तन, मूर्तियां आदि बनाने के काम करने लगीं। इन चीजों को बेचने के लिए हर सप्ताह दो-तीन गांवों के बीच के किसी मैदानी स्थान पर एकत्रित होकर अपने उत्पादों को बेचकर घर का पालन करने लगी थीं। लेकिन आते जाते जंगली जानवरों आदि से सुरक्षा के कारण इधर उधर लगने वाले बाजारों के बजाय

सामान बेचेगी। सदियों से इमा कीथेल मणिपुर में प्राथमिक स्थायी बाजार है।

1891 के युद्ध में मणिपुर पर अंग्रेजों का शासन हो गया तो उन्होंने वहां पर आर्थिक और राजनीतिक सुधार लागू कर दिए जिनमें मणिपुर से सब्जियों, अन्य खाद्य सामग्रियों, कपड़ों आदि का बड़े पैमाने पर निर्यात करना शामिल था। किसान महिलाओं से कृषि उत्पाद सहित अन्य सामान सस्ते में लेने की सोच के चलते, इमा





कीथेल को बंद करा दिया। इस पर इमा कीथेल की महिलाओं ने राजा से गुहार की मगर राजा कुछ उत्तर नहीं दे पाए, उलटे अंग्रेजी शासन ने इमा कीथेल के स्थान को अंग्रेजों तथा सेना के असम और बंगाल के सैनिकों को देने के आदेश दे दिए। इसके जवाब में महिलाएं नुपी लैन नामक संगठन बनाकर लाठी, डंडे भाले जो भी बन पड़ा लेकर अंग्रेजी सैनिकों के सामने आ खड़ी हुईं। इस कारण अंग्रेजी सेना के स्त्रियों से लड़ाई के आसार बन गए। इसी दौरान कुछ महिलाएं सैनिकों द्वारा मार दी गईं। तत्कालीन वायसराय लार्ड रिप्पन को सूचित किया गया तो उसे लगा कि मुट्ठी भर महिलाओं से सेना लड़ेगी तो बदनामी ज्यादा होगी। दूसरी ओर महिलाओं को मारने से कहीं विद्रोह न फैल जाए, उसने इमा कीथेल की जमीन उन्हीं महिलाओं को देने के आदेश दे दिए। इस बाजार में अंग्रेज महिलाएं भी सामान लेने आने लगीं और उन्होंने इसे एक नया नाम दिया "मदर्स मार्केट"। उसके बाद किसी ने इमा कीथेल की ओर आंख उठाकर नहीं देखा।

स्वतंत्रता के बाद भी, यह बाजार महिलाओं के वाणिज्यिक स्थल के रूप में सामाजिक-राजनीतिक चर्चाओं के केंद्र में रहा है। 2010 में, इम्फाल नगर निगम द्वारा पुराने बाजार के निकट ही कांगला किले के पश्चिम में बीर टिकेंद्रजीत रोड पर बनाए गए भवनों में ले जाया गया। अब ख्वारम्बंद में स्थित इस नए बाजार परिसर में लगभग 4000 महिलाएं अपनी दुकानें चलाती हैं।

यहां पगोडा और कॉलोनडेस के साथ तीन बड़ी इमारतें हैं। दो इमारतें मुख्य सड़क के उत्तर में और एक दक्षिण में स्थित हैं। बाजार में स्टॉल लगाने के लिए विक्रेताओं के लिए एक लाइसेंस प्रणाली है। जिसके तहत नगरपालिका द्वारा वार्षिक शुल्क लिया जाता है। 2010 में निर्माण के समय 48 वर्ग फुट के स्टॉल का लाइसेंस शुल्क ₹140,000/- प्रतिवर्ष था। 2017 के आंकड़ों के अनुसार, बाजार में एक महिला दुकानदार ₹73,000 से ₹200,000/- के बीच वार्षिक लाभ कमाती हैं। बाजार का वार्षिक कारोबार 50 करोड़ रुपए के बीच होने का अनुमान था।



वैसे तो मणिपुर अपने आप में ही एक अलग दर्शनीय गंतव्य है। श्री गोविंद जी मंदिर, इमा किथेल, युद्ध कब्रिस्तान, शहीद मीनार, आईएनए मेमोरियल (मोइरांग), लोकटक झील, आदि मणिपुर के कुछ महत्व पूर्ण पर्यटक स्थल हैं। लेकिन अभी हम केवल इम्फाल तक ही सीमित रहेंगे।

चारों ओर से हरी-भरी घाटियों और लुभावनी पहाड़ियों से घिरा मणिपुर का राजधानी शहर, इम्फाल प्राकृतिक दृश्यों के साथ साथ अपने प्राचीन किलों से अतीत की स्थापत्य कला का परिचय कराता है। यह शहर एक आरामदायक अवकाश के लिए आदर्श स्थान माना जाता है। समुद्र तल से 790 मीटर की ऊंचाई पर स्थित,

यहां का शांत परिवेश आने वाले पर्यटकों को बहुत प्रभावित करता है। इस शहर में आप प्रकृति के अद्भुत नजारों का आनंद ले सकते हैं।

श्री गोविंदजी मंदिर

इम्फाल में श्री गोविंदजी मंदिर मणिपुर का सबसे बड़ा हिन्दू वैष्णव मंदिर है। हिन्दू आस्था का मुख्य केंद्र यह खूबसूरत मंदिर तत्कालीन मणिपुर साम्राज्य के पूर्व शासकों के महल के पास स्थित है। यह मंदिर न सिर्फ अपने सांस्कृतिक महत्व के लिए जाना जाता है बल्कि अपनी आंतरिक संरचना और उत्कृष्ट वास्तुकला के लिए भी विख्यात है।

इस भव्य मंदिर के निर्माण का श्रेय मणिपुर के



राजा नरसिंह को जाता है जिन्होंने अपने कुलदेव श्रीगोविंदजी के सम्मान में 1846 में यह भव्य मंदिर बनवाया था। हालांकि, 1891 के अंग्रेजों से मणिपुर के युद्ध के दौरान मंदिर की मूर्तियों को कोंग्मा में (स्थानांतरित कर) छुपा दिया गया था। 1908 में महाराजा चर्चेंद्र सिंह ने अपनी नए महल में प्रवेश के साथ ही मूर्तियों को वर्तमान मंदिर में पुनःस्थापित करवाया था। ऐसा माना जाता है कि महाराजा जय सिंह श्रीकृष्ण के परम भक्त थे और इस मंदिर बनवाने हेतु श्रीकृष्ण जी से आदेश प्राप्त हुआ था। इसके बाद उन्होंने महल के अंदर ही मंदिर का निर्माण करवाया।

मुख्य मंदिर को एक वर्गाकार ऊंचे चबूतरे पर बनाया गया है। गर्भगृह प्रदक्षिणा पथ से घिरा



हुआ है। देवस्थान दो छोटी दीवारों से विभाजित हैं। बाहरी कक्ष में विशाल स्तंभ बनाए गए हैं। देवस्थान के ऊपर की दीवारें छत तक जाकर गुंबदों का रूप लेती हैं। प्रत्येक गुंबद के शीर्ष पर कलश है। कलश के ऊपर एक सफेद झंडा फहराया गया है। दो गुंबदों की बाहरी सतह पर सोने के की परत चढ़ाई गई है। मंदिर प्रवेश द्वार पूर्व दिशा की ओर है। केंद्रीय कक्ष में राधाजी के साथ गोविंदजी की मूर्तियां हैं।

मंदिर में सुबह और शाम दैनिक पूजा अर्चना की जाती है। इस पूजा में शामिल होने वाले भक्तजनों के लिए “अनुशासित वस्त्र” पहनने का सख्ती से पालन किया जाता है। देव दर्शन के लिए आए पुरुष भक्तों को केवल एक सफेद कुर्ता और एक हल्के रंग की धोती पहननी होती है। वहीं महिलाओं के लिए साड़ी या सलवार कमीज पहनना जरूरी है। पूजा कराने के इच्छुक भक्तों को अनुशासन के साथ ही पूजा अनुष्ठान संपन्न कराने होते हैं। देवस्थान पर एक पर्दा लगा हुआ है, जिसे सुबह शाम पूजा-आरती के समय धीरे धीरे खोला जाता है।

कांगला दुर्ग

इम्फाल में कांगला दुर्ग एक प्रसिद्ध ऐतिहासिक स्थल है। सत्ता का मुख्य केंद्र कांगला किला आज भी मणिपुर की संस्कृति का प्रतिनिधित्व करता है। मणिपुर की प्राचीन राजधानी के रूप कांगला किले को सम्मान से देखा जाता है। इतिहास बताता है कि अंग्रेजों की शक्तियों का शिकार होने



से पहले यह किला 33 ईस्वी से 19वीं शताब्दी तक अपरिहार्य रहा। किले में शाही परिवारों के सदस्यों के शाही महल, मंदिर और कब्रगाह के मैदान समाधि स्थल शामिल थे। ऐतिहासिक और पुरातात्विक महत्व के कारण यहां अवश्य जाएं।



मणिपुर राज्य संग्रहालय

मणिपुर राज्य संग्रहालय मात्र एक संग्रहालय नहीं है क्योंकि राज्य की संस्कृति को प्रदर्शित करने हेतु यहां समय-समय पर सांस्कृतिक कार्यक्रमों के आयोजन भी किए जाते हैं। इस संग्रहालय में ऐतिहासिक वस्तुओं का संग्रह, पुरातात्विक साक्ष्य, चित्रकारी और बच्चों की गैलरी अद्भुत हैं।



श्री मदर्स आर्ट गैलरी

इम्फाल पूर्व में थंगापट मैपल पैलेस परिसर में स्थित, श्री मदर्स आर्ट गैलरी एक ऐसा संग्रहालय है जो काष्ठ की मूर्तिकला कला के माध्यम से राज्य की समृद्ध संस्कृति, परंपरा, इतिहास और विरासत को प्रदर्शित करता है। कलाकार श्री गुरुमय श्यामसुंदर शर्मा द्वारा स्थापित, यह संग्रहालय 1000 वर्ग फीट क्षेत्र के एक ही कमरे की शेड में 1978 में बनाया गया था। आर्ट गैलरी का नाम – श्री मदर्स – इसलिए रखा गया है क्योंकि यह तीन माताओं – मातृभूमि, मातृभाषा और स्वयं की माँ को दर्शाता है।

गैलरी में प्रदर्शित सभी कलाकृतियों को अद्वितीय माना जाता है क्योंकि सभी पेड़ के एक टुकड़े यानि जड़ों की लकड़ी पर उकेरी गई हैं। संग्रहालय में सबसे उल्लेखनीय वस्तुओं में जानवरों की आकृतियां, पौराणिक और अन्य प्रसिद्ध व्यक्तियों की नक्काशीदार मूर्तियां रखी गई हैं। इसके अलावा, नक्काशीदार लकड़ी पर युद्ध के दृश्य, स्वदेशी वन्यजीव, आधे मानव और आधे जानवार के शरीर वाले पौराणिक जीव हैं। 2005 में लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा इसके काम को वुडन आर्टिस्टिक फिगर (शांति का प्रतीक) कहा गया था। सभी कलात्मक कार्यों के विषय प्रकृति, पौराणिक कथाओं या इतिहास से प्रेरित हैं।



पेड़ की लकड़ी से बनी
आदमी की कलाकृति



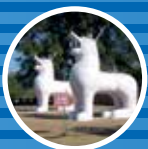


लांग्थाबल, इंफाल

इम्फाल के आसपास घूमने के लिए सबसे खूबसूरत जगह लांग्थाबल है। यह एक छोटा पहाड़ी क्षेत्र है जो शहर से मात्र आठ कि. मी. दूर है। इस स्थान पर सुरम्य महल और मंदिर हैं। लांग्थाहबल से मणिपुर केंद्रीय विश्वविद्यालय का एक सुन्दर दृश्य देखा जा सकता है। यहां का सबसे महत्वपूर्ण आकर्षण कटहल और देवदार के बागान हैं।

शहीद मीनार

शहर के केंद्र में स्थित, बीर टिकेंद्रजीत पार्क शहीद मीनार के रूप में प्रसिद्ध है। यह पार्क युवराज बीर टिकेंद्रजीत और जनरल थंगल के सम्मान में बनाया गया था, जिन्हें 1891 में





अंग्रेजों ने सार्वजनिक रूप से फांसी पर लटका दिया था। यह बड़ा स्मारक मणिपुर सेना के उन वीर सैनिकों के बलिदान को भी याद करने के लिए बनाया गया है, जिन्होंने 1891 में अंग्लो-मणिपुरी युद्ध के दौरान अंग्रेजों से लोहा लिया था। तीन ऊर्ध्वाधर बीम, शीर्ष की ओर एक साथ मिलकर उन्हें तीन पौराणिक ड्रेगन की नक्काशी से सजाए गए हैं। बीर टिकेंद्रजीत पार्क कांगला किले से इमा किथेल के रास्ते पर स्थित है। पार्क एक शानदार जगह है।

सेकाटा आर्कियोलॉजिकल म्यूजियम

सेकाटा केई के रूप में जाना जाने वाला, सेकाटा पुरातात्विक जीवंत संग्रहालय, इम्फाल





सेकटा संग्रहालय

के प्रमुख पर्यटक आकर्षणों में से एक है। यह विश्व के पुरातत्वविदों, इतिहासकारों और पर्यटकों को आकर्षित करता है। संग्रहालय 14 वीं और 15 वीं शताब्दी के दौरान मणिपुर में जनजातियों के इतिहास तथा प्राचीन वस्तुओं के बारे में जानने का एक दुर्लभ अवसर प्रदान करता है। दुर्लभ वस्तुओं में यहां गहने, मानव खोपड़ी, चांदी और तांबा और अन्य चीजों प्रदर्शित हैं। संग्रहालय के विभिन्न खंड प्राचीन काल के दौरान आदिवासियों की परम्पराओं और अनुष्ठानों आदि का परिचय देते हैं। संग्रहालय में गहनों, उत्तम मिट्टी के बर्तनों, अर्ध-कीमती पत्थरों और धातु से बने उपकरणों का एक अनूठा संग्रह है। संग्रहालय एक पुरातात्विक स्थल पर स्थित है, जिसकी

खुदाई भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण और मणिपुर के पुरातत्वविदों द्वारा की गई थी। खुदाई में छह चिह्नित स्थलों का पता चला। एक टीले को राज्य पुरातत्व विभाग द्वारा संरक्षित किया गया है। लगभग 0.35 एकड़ के क्षेत्र को कवर करते हुए, सेकाता टीला एक दिलचस्प स्थान है। यह संग्रहालय इम्फाल से 16 कि.मी. दूर है।

इन बातों पर विशेष ध्यान दें... इम्फाल में ही नहीं, पूरे मणिपुर में शाम के सात बजे तक सड़कों पर सन्नाहटा पसर जाता है। दुकानें बंद हो जाती हैं। यातायात का कोई साधन भी नहीं मिलता है। यह, यहां की दिनचर्या का हिस्सा है। यहां लोग बहुत जल्दी सो जाते हैं। यहां रात के आठ बजे ही सड़कें ऐसी सूनसान हो जाती हैं जैसी हम दिल्ली या मुंबई में आमतौर पर रात में 11-12 बजे देखते हैं।



मणिपुर में प्रवेश करने वाले विदेशी पर्यटकों को (इसमें मणिपुर मूल के NRI भी शामिल हैं) प्रतिबंधित क्षेत्र परमिट लेना जरूरी है। यह चारों मुख्य महानगरों में स्थित क्षेत्रीय विदेशी पंजीकरण कार्यालयों से मिलता है। यह परमिट मात्र दस दिन के लिए वैध होता है और यहां भ्रमण करने के लिए पर्यटक प्राधिकृत ट्रेवल एजेंट द्वारा व्यवस्थित भ्रमण पर, चार लोगों के समूहों में ही जा सकते हैं। साथ ही विदेशी सैलानियों को राजधानी इम्फाल के बाहर घूमने की अनुमति नहीं है।

इसमें प्रकृति का भी बड़ा योगदान है। दरअसल पूर्वोत्तर क्षेत्र में सूरज बहुत जल्दी निकलता और डूबता है। यूं समझ लीजिए दिल्ली में यदि सूरज निकलने का समय सुबह 5.40 है तो इम्फाल में 4.00 ही सूर्योदय हो जाता है। उसी प्रकार मणिपुर में शाम को 5.20 के आसपास सूर्यास्त होता है जबकि दिल्ली में सूरज डूबने का समय लगभग 6.40 बजे है। मणिपुर में जैसे ही सूरज डूबता है वैसे ही बाजार बंद होने लगते हैं और एक-डेढ़ घंटे में सड़कें खाली हो जाती हैं। लोग ही नहीं, धीरे-धीरे वाहन भी सड़कों से गायब हो जाते हैं।

दिल्ली के एम्स में काम कर चुके डॉ. चन्द्र शेखर सिंह कहते हैं कि दोनों जगहों के माहौल की तुलना करना बेकार है क्योंकि मणिपुर में कोई नाइट लाइफ नहीं है। दिल्ली में रहते थे तो कई बार रात में नौ बजे हॉस्टल से निकल कर ग्रीन पार्क में डिनर करने चले जाते थे। कभी दो चार

दृश्यात्मक- वायु मार्ग :

इम्फाल हवाई अड्डा शहर से आठ कि.मी. दूर है। देश के सभी महानगरों से सीधी उड़ानें हैं। यहां से शटल गाड़ियां और सार्वजनिक परिवहन के अन्य साधन उपलब्ध हैं।

रेल मार्ग :

इम्फाल शहर से 208 कि.मी. दूर दीमापुर निकटतम रेलवे स्टेशन है। दीमापुर के लिए देश के सभी महानगरों से सीधी रेल गाड़ियां हैं। यहां से इम्फाल के लिए बसे, टैक्सियां आदि आसानी से उपलब्ध हैं।

सड़क मार्ग :

उत्तर पूर्व में सभी प्रमुख कस्बों और शहरों से सड़क मार्ग से इम्फाल आ सकते हैं। इस सड़क मार्ग से आने पर आपको प्रकृति के बेहतरीन रोमांच का अनुभव होगा।

आवासीय व्यवस्था :

इम्फाल में ठहरने के लिए स्टार होटल, बजट होटलों के अलावा अपार्टमेंट स्टे, होम स्टे और शहर से बाहर रिसॉर्ट्स उपलब्ध हैं।

दोस्त रात 8.00 बजे फिल्म देखने चल देते और नाइट शो देख कर एक बजे तक वापस आ जाते थे। लेकिन यहां के सिनेमा हॉल्स में नाइट शो नहीं चलता है। शाम तक सारे शो खत्म हो जाते हैं। राज्य में पूर्ण नशाबंदी लागू है। अतः मनोरंजन का कोई साधन मौजूद नहीं होने से सूरज डूबते



ही बाजार बंद हो जाते हैं और लोग शाम छः से साढ़े छः बजे तक रात का खाना कर आठ-नौ बजे तक सो जाते हैं। ऐसे में सड़कों पर निकल कर क्या करें? रात जल्दी होने का असर सबेरे दिखता है। यहां के बाजारों में सुबह 8.00 तक अच्छी खासी भीड़-भाड़ शुरू हो जाती है। सब्जी बाजार तो सवेरे 5.00 से पहले ही सजने लगते हैं।

यहां के माहौल में रात कितनी सुरक्षित है? इस पर होटल के प्रबंधक ने बताया कि वैसे तो सिर्फ इम्फाल ही क्यों, दुनिया के किसी भी शहर में सुनसान सड़कों पर कुछ भी हो सकता है, वैसे ही यहां भी है। जब बाजार बंद हो, खाने को भी कुछ नहीं मिलेगा, पर हां, ड्रग्स के नशे में डूबे कुछ नशेड़ी जरूर मिल जाएंगे, जो पैसे मांग कर



या छीन कर परेशान कर सकते हैं। ऐसे में होटल में रहने में ही समझदारी है।

इम्फाल से घंटे भर की दूरी पर प्रसिद्ध गंतव्य

आजाद हिन्द फौज स्मारक और संग्रहालय :

इम्फाल से लगभग 30 कि.मी. दूर मोइरांग में आजाद हिन्द फौज स्मारक और संग्रहालय है। बाहरी परिसर में लगी, नेताजी सुभाष चंद्र बोस की भव्य प्रतिमा प्रसिद्ध है। इस संग्रहालय में संगीनें, हेलमेट्स और आजाद हिन्द फौज के सैनिकों द्वारा उपयोग किए गए हथियार और गोला बारूद को प्रदर्शित किया गया है। भारत के इतिहास और स्वतंत्रता संग्राम को दर्शाने के लिए संग्रहालय में पुस्तकों, दस्तावेजों, पांडुलिपियों और पत्रिकाओं का भी अच्छा संकलन है। इस स्मारक का ऐतिहासिक महत्व है क्योंकि यहीं नेताजी सुभाष चंद्र बोस ने द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान पहली बार आजाद हिन्द फौज के कमांडर-इन-चीफ के रूप में भारतीय तिरंगा फहराया था। आजाद



हिन्द फौज के हजारों सैनिकों के साथ जापानी सैनिक भी मणिपुर में इम्फाल की लड़ाई के दौरान वीरगति को प्राप्त हुए थे। वे मणिपुर घाटी में 1,500 वर्ग मील के क्षेत्र को आजाद कराने में कामयाब रहे थे और मोइरांग में मुख्यालय से तीन महीने तक आजाद क्षेत्र पर शासन किया था। यह स्मारक उन्ही बहादुर सैनिकों की याद में बनाया गया है। किसी भी पर्यटक के लिए रोमांचकारी हो सकता है।

लोकटक झील

मणिपुर की जीवनदायिनी कही जाने वाली प्रसिद्ध लोकटक झील पूर्वोत्तर भारत में ताजे पानी की सबसे बड़ी झील मानी जाती है। यह पबोट,

तोया और चिंगजाओ पहाड़ियों के बीच में फैली है। यह झील मणिपुर की राजधानी इम्फाल से 53 कि.मी. दूर दीमापुर की ओर स्थित है। झील को दुनिया की एकमात्र फ्लोटिंग झील होने का गौरव भी प्राप्त है। यहां तैरते हुए फुमदी देख सकते हैं। तैरते द्वीपों को फुमदी कहा जाता है। तैरते हुए द्वीपों की ऐसी श्रृंखला आप इसी झील में देख सकते हैं। पर्यटन के अलावा इस झील के जल का इस्तेमाल पीने के लिए, सिंचाई और बिजली के उत्पादन में भी किया जाता है। इम्फाल के दूर ऑपरेटर्स पर्यटकों को जरूर लाते हैं। इसके अलावा एकल रूप से टैक्सियां और सरकारी बसे भी दोनों ओर से उपलब्ध रहती है।



लोकटक क्षेत्र में तैरता रेस्तरां और आस पास तैरते फुमदी



लॉक डाउन में तनाव से बचें

—डॉ. गौरव गुप्ता

कोविड-19 महामारी ने नाटकीय रूप से दुनिया भर के लोगों के जीवन को बदल दिया है। दुनिया के विभिन्न हिस्सों में संक्रमण के बढ़ते मामलों को कम करने के लिए सरकारों को रोग की रोकथाम हेतु उपाय विभिन्न लागू करने पड़े हैं, जैसे कि यातायात के समस्त साधनों पर रोक, बाजार बंद, स्कूल-कालेज बंद, सरकारी और निजी क्षेत्र के कार्यालय और उद्योग बंद, सामाजिक दूरी, घरेलू एकांतवास और कुल मिलाकर पूरी तालाबंदी अर्थात् संपूर्ण लॉक डाउन। इससे घर से कार्य करने की एक नई व्यवस्था उभरी है। दूसरी ओर, अस्थायी बेरोजगारी, बच्चों की घर-शिक्षा के साथ ही परिवार के अन्य सदस्यों, मित्रों और सहकर्मियों के साथ सामाजिक जुड़ाव में कमी का सामना करना पड़ रहा है।

हमारे देश में भी 24 मार्च, 2020 से 31 मई, 2020 तक सम्पूर्ण लॉकडाउन कर दिया गया था। जैसा कि ऊपर बताया गया है, ऐसे में लॉकडाउन से पूरा जीवन ही ठहर गया। बाहर कोई आदमी नहीं था, कोई वाहन नहीं, कहीं कोई हलचल नहीं थी।

कुछ था तो 'कोरोना वायरस' का भय और चिंता और जब पश्चिमी देशों में कोरोना के फैलते संक्रमण और उससे मरने वाले लोगों के समाचार आने लगे तो कोरोना ने लोगों के मन में आतंक का रूप ले लिया।

*सम्प्रति: मनोचिकित्सक, नई दिल्ली

कोविड-19 महामारी से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हुआ है। परिणामस्वरूप लोग इस बीमारी के डर और उससे संक्रमित हो जाने का भावनात्मक आघात भी महसूस कर रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं दोनों प्रकार के समूहों में देखी जा रही हैं। पहले वह जो कोनोरावायरस से संक्रमित हुए और बाद में ठीक हो गए थे। दूसरे वह लोग जो स्वयं बीमारी से संक्रमित नहीं हुए, लेकिन संक्रमण के डर से और संक्रमित रोगियों के बारे में जानकर ही अपनी चिंता करने लगते हैं। यह एक अच्छी बात है कि उन्होंने सावधनियां बरतीं। लेकिन इस चिंता से सिर में भारीपन, बदन में दर्द और सांस लेने में कठिनाई जैसी बिमारियों से ग्रस्त हुए हैं। डॉक्टर के दवा देने के बाद भी बार-बार पूछते हैं कि कहीं कुछ "वह" तो नहीं है। आम तौर पर डॉक्टर किसी मरीज को किसी मनोचिकित्सक के पास नहीं भेजते हैं। इससे और अधिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

हालांकि, लॉक डाउन लगभग हटा लिया गया है। फिर भी बहुत सी सेवाएं अभी शुरू नहीं की गई हैं। इसके अलावा कुछ राज्यों ने अभी भी लॉक डाउन नहीं हटाया है, तो राज्यों में कई स्थानों पर अभी भी लॉक डाउन या एक निश्चित समय के लिए कर्फ्यू है। कोरोना के भय से बहुत लोग आज भी घरों से बाहर नहीं निकल रहे हैं। कुल मिलाकर लगभग 40 प्रतिशत लोग आज भी घरों में बंद हैं।



चिकित्सा विज्ञान के साथ साहित्य बताता है कि संगरोध, अलगाव और सामाजिक दूरी जैसे प्रतिबंधात्मक उपाय और महामारी के प्रति भावनात्मक सोच/प्रतिक्रियाएं लोगों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव डालती हैं। इस स्थिति को हम मानसिक परेशानी, तनाव या टेंशन कहते हैं। उपरोक्त सभी तथ्य दुनिया की आबादी ही नहीं बल्कि हम अपने देश में भी भुगत रहे हैं। इसलिए यह अत्यंत जरूरी और महत्वपूर्ण हो जाता है कि हम अपनी शारीरिक भलाई के साथ-साथ मानसिक भलाई पर भी ध्यान दें।

भावनात्मक संकट:— महामारी के प्रति मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं में मन में चिंता, भय, हताशा, क्रोध, ऊब, अवसाद, तनाव और अपरिहार्य व्यवहार उपजते हैं। कई बार अकेलेपन का परिणाम घातक भी हो सकता है।

तनाव के संकेत:— तनाव एक प्राकृतिक प्रतिक्रिया है जिसका हर कोई व्यक्ति कभी न कभी अनुभव करता है। तनाव के संकेतों में भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में दुख, गुस्सा, डर आदि महसूस करना शामिल होता है। वहीं व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं में प्रेरणा की कमी, काम करने से बचना, लेटे या सोते रहना, छोटी सी बात पर गुस्सा करना, कुछ मामलों में हिंसक हो जाना आदि देखा जाता है। (हालांकि, हिंसक होने की स्थिति बहुत कम मामलों में देखी जाती है)

शारीरिक प्रतिक्रियाओं में सिर दर्द, मांसपेशियों में दर्द, घुटनों और पीठ में दर्द, नींद न आना, भूख न लगना, शरीर में झनझनाहट जैसे लक्षण देखे

जा सकते हैं। इनके अलावा आपात स्थिति होने पर कोई भी मनुष्य तनाव ग्रस्त हो सकता है।

पिछले दिनों मीडिया में ऐसे भी समाचार पढ़ने को मिले कि लॉक डाउन में घरेलु हिंसा में अचानक वृद्धि हुई है। यह प्रश्न विचारणीय है कि समाज में ऐसी हालत क्यों उत्पन्न हुई?

तनाव से बचने के उपाय :

दिनचर्या नियमित रखें: अपने लिए दिनचर्या का एक कार्यक्रम बनाएं और उसे बनाए रखें। अपने दिमाग और शरीर को फिर से जीवंत करने के लिए अपने शेड्यूल में समय-समय पर ब्रेक लेना (आराम करना) भी न भूलें। इस दिनचर्या को सामान्य बनाए रखने का प्रयास करें। विशेष तौर पर, सोने और जागने का निश्चित समय अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करता है।

इसी सिलसिले में एक केस स्टडी का उल्लेख करना जरूरी है। बहुत पहले कहीं पढ़ा था कि सन् 1960 के आसपास दिल्ली में रहने वाली एक महिला के पति की अमेरिका में एक विमान हादसे में मृत्यु हो गई थी। वैसे तो वह महिला सामान्य रहती किन्तु उसमें दुनिया में कहीं भी किसी विमान दुर्घटना का समाचार पढ़ या सुनकर उसे चक्कर आने लगते और कुछ देर बाद वह अचेत हो जाती थी। दस्तावेजों से ज्ञात होता है कि उन दिनों हफ्ते दो हफ्ते में विश्व में कहीं न कहीं



ऐसे विमान हादसे हो जाते थे। डॉक्टरों ने सलाह दी कि उसके सामने विमान दुर्घटना से संबंधित कोई बात न की जाए और ऐसी खबरें भी नहीं बताई जाएं। उस समय टेलिविजन नहीं था। परिवार के लोग रात में खाने के समय ही रेडियो पर समाचार सुनते और वह भी कम आवाज में, जो कई बार अम्मा को साफ सुनाई नहीं देती थी। अखबार अन्दर ले जाने से पहले उसका कोई बेटा अखबार देख लेता था। सारांश यह कि उसे विमान हादसे की याद मानसिक रूप से इस प्रकार मन में घर कर गई थी कि वह सहन नहीं कर पाती थी। ऐसी स्थिति को अभिघातज संतति विकार अवसाद कहा जाता है। यह भी एक कटुसत्य है कि उस समय हमारे देश में मनोचिकित्सा की अच्छी सुविधाएं भी नहीं रही होंगी।

लॉक डाउन में क्या करें:

इस प्रकार 24 घंटे घर में बंद रहने से सबसे पहले ऊब महसूस होती है, जो तनाव का पहला लक्षण होता है। इससे बचने के लिए उस काम को करें जो आपको अच्छा लगता हो और उससे आपको खुशी होती हो। ऐसे किसी भी काम से दूर रहे जो आपको विचलित करता हो। इन कार्यकलापों में समाचारपत्र तथा पत्रिकाएं पढ़ें, इससे आपका ज्ञान भी बढ़ता है। अपनी पसंद का संगीत सुनें, घर में यूँ ही कोई चित्रकारी करें और सुबह शाम का खाना बनाने में पत्नी अथवा मां की मदद करें। इससे उन्हें भी खुशी होगी।

‘यू-ट्यूब’ या दूसरी साइटों से घर के लोगों के लिए नए व्यंजन बनाकर कुकिंग का आनंद ले भी सकते हैं। घर के बच्चों के साथ आप FunActivities बढ़ाएं। जब भी मौका हो ठहाका लगाकर हंसें। यह बच्चों में तनाव कम करने हेतु यह भी जरूरी है। मत भूलिए कि आप ही तनाव में नहीं हैं, आपके परिवार के अन्य सदस्य भी इसी परिस्थिति से गुजर रहे हैं। ऐसा हो सकता है कि घरेलु महिलाओं पर, जो ज्यादातर घर में ही रहती रही हैं, इसका असर न हो किन्तु अन्य सदस्य, स्कूल कालेज जाने वाले बच्चे भी ही तनाव में हो सकते हैं।

शारीरिक कार्यकलाप:

लॉकडाउन की अवधि के दौरान शारीरिक कार्यकलापों के सामान्य अवसर बहुत कम हो गए हैं। शहरों की अधिकतर आबादी बिना किसी बाहरी स्थान वाले, छोटे घरों तक सीमित है। यहां बाहर जाए बिना टहलने की समस्या रहती है। याद रखें, स्वयं को फिट रखने के लिए शारीरिक गतिविधियों से बेहतर कुछ नहीं है। समय-समय पर अपने घर में ही चारों ओर घूमें। वॉकिंग, स्ट्रेचिंग, जंपिंग जैक्स (उछलना) करें जो सबसे अच्छा हो। जंपिंग जैक्स करते समय कम से कम छोटे बच्चों को भी साथ ले लें, इससे उनका मनोरंजन भी होगा और व्यायाम भी।

कोविड – 19 लॉक डाउन जैसी हालत में दूसरों के साथ योग करने या नियमित व्यायाम में भाग लेने के कोई अवसर नहीं है। घर पर व्यायाम करना ही संभव है। योग के आसन अथवा व्यायाम



के तरीके अब इंटरनेट वीडियो पर आसानी से उपलब्ध हैं जो आपको निर्देशित करने/सिखाने में निशुल्क सुविधाएं प्रदान करते हैं। YouTube जैसे प्लेटफॉर्म के माध्यम से वर्चुअल लाइव क्लासेस से भी जुड़ सकते हैं। नियमित योग आपके शरीर में एंडोर्फिन बढ़ाने में बहुत मददगार है। एंडोर्फिन हार्मोन वास्तव में आपको दृढ़ निश्चयी बनाने में मदद करता है। इससे आपका मूड बेहतर बनता है और शारीरिक दर्द एवं भावनात्मक तनाव घटता है।



बच्चों के साथ योगाभ्यास

सम्पर्क में रहें: परिवार के अन्य संबंधियों, दोस्तों और सहकर्मियों से मोबाइल फोन, टेलिफोन या सोशल मीडिया प्रणालियों जैसे कि फेसबुक, स्काइप, गूगल और अन्य वीडियो-आधारित विकल्पों का उपयोग कर जुड़े रहें। उन लोगों के साथ, जिन पर आप भरोसा करते हैं, अपने डर और चिंताओं के बारे में बात करें, मौसम के बारे में बात करें। हो सकता है कि वे उसी तरह महसूस कर रहे हैं। इससे आपका तनाव कम होगा।

मीडिया और विशेषकर टी.वी. से दूरी बनाएं:

समाचार, मीडिया और सोशल मीडिया के निरंतर संपर्क से बचें। लॉक डाउन के ऐसे समय

में लोग पूरे परिवार के साथ 10-12 घंटे टी.वी. देख रहे हैं, यह सही नहीं है क्योंकि इन दिनों ज्यादातर समाचार कोरोना की बيمारी, उससे संक्रमित लोगों की संख्या, महामारी का टीका बनाने आदि पर ही केंद्रित हैं। इसके अलावा कुछ सिरफिरे लोग गलत और झूठी खबरें बनाकर सोशल मीडिया पर डाल देते हैं जो आपके मन – मस्तिष्क में महामारी के डर को और बढ़ा सकते हैं। जिसकी चिंता तथा भय से तनाव बढ़ने की आशंका हो सकती है। ऐसे किसी भी प्रकार के सोशल मीडिया को तुरन्त “ब्लॉक” कर दें। केवल अपने मित्रों तक ही सीमित रहें।

टी.वी. नेटवर्क पर कॉमेडी फिल्मों/कार्यक्रम देखें, दुखभरी कहानियों के कार्यक्रम न देखें।

नशीली चीजों से बचें:

शराब, ड्रग्स, चाय-कॉफी या सिगरेट, तम्बाकू आदि का कम से कम उपयोग करें क्योंकि इस प्रकार के पदार्थ आपके तनाव को अल्पावधि के लिए ही दूर करने में मदद करते हैं। लेकिन यह चिंता, सोने में कठिनाई और यहां तक कि आक्रामकता को भी प्रभावित कर सकते हैं।

घर से काम:

कोरोना काल ने देश में एक नई व्यवस्था शुरू की है। वह है कार्मिकों द्वारा घर से ही काम करना। घर से काम करने वाले लोगों को काम की समय-सीमा निर्धारित करना बहुत महत्वपूर्ण है। जब आप घर पर आफिस का काम



करते हैं तो यह अधिक से अधिक काम खत्म करना चाहते हैं। ऐसी हालत में आपको 10 से 12 घंटे काम करना पड़ सकता है। कई बार शाम 5-6 बजे टीवी पर कोई फिल्म देखी, फिर खाना खाया और रात में 9.00 बजे काम करने लगे तो रात में दो बज गए, यह स्थिति आपके स्वास्थ्य पर प्रश्न चिन्ह खड़ा करती है। कुछ दिन बाद आप ऊब जाएंगे और तनावग्रस्त हो सकते हैं। अतः ऐसी स्थिति से बचने का प्रयास करें और नियत समय से काम करें और नियत समय पर सोएं।

अपनी रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाएं :

कोविड -19 की रोकथाम के लिए प्रतिरोधक क्षमता बहुत जरूरी है। व्यक्तिगत प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित व्यायाम, संतुलित भोजन, अच्छी नींद

और परिवार और समुदाय के साथ एक मजबूत संबंध सभी एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़े हैं। इसके अतिरिक्त, खानपान में हरी सब्जियों तथा साइट्रस युक्त फलों को उचित स्थान दें। ऐसे समय में कुछ चैनल्स और वेबसाइट्स पर आहार के बारे में बताया जा रहा है, उनका पालन करें। यह आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर होगा।

बच्चों में तनाव के लक्षण:

तनाव में बच्चे अलग तरह से प्रतिक्रिया देते हैं, जिसे हम समझ नहीं पाते हैं। घर में बंद रहने से बच्चों में, खासकर स्कूली उम्र के बच्चों में, दोस्तों से दूरी, पसंद के खेलकूद पर रोक आदि के कारण अधिक तनाव हो सकता है। तनाव के लक्षणों में उनके व्यवहार में गुस्सा, खनपान में नखरा, झल्लाना और बात करते हुए हकलाना जैसी प्रतिक्रियाएं होती हैं। शारीरिक



बच्चों के खुद भी व्यस्त रह सकते हैं।





बच्चों के खुद भी व्यस्त रह सकते हैं।

लक्षणों में सिर दर्द, पेट दर्द, कब्ज, भूख में बदलाव, हाथ-पांव में झनझनाहट हो सकते हैं। माता-पिता को धैर्य बनाए रखना चाहिए, जो ऐसे समय के दौरान मुश्किल हो सकता है। बच्चों को भी पूरा समय दें। बच्चों को घर के कामों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

उन्हें भी अपनी दिनचर्या बनाने हेतु प्रेरित करें। उनके लिए भी स्वस्थकर आहार, अच्छी नींद की आदत, उचित स्वच्छता और व्यायाम से संबंधित दिनचर्या बनाएं। खेल, फिल्में और व्यायाम पूरे घर के लिए स्वस्थ आदतों को मॉडल बनाने का प्रयास करना चाहिए। बच्चों के लिए ऐसा माहौल बनाएं कि वह अपनी चिंताएं व्यक्त करने और सवाल पूछने में सहजता महसूस करें। उन्हें फोन और/या इंटरनेट के माध्यम से दोस्तों और परिवार के अन्य सदस्यों के बच्चों से बात करने को कहें। उपलब्ध होम स्कूल या दूरस्थ

शिक्षा के अवसरों का उपयोग करें जो बच्चों की शैक्षिक आवश्यकताओं को उनकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं के साथ जोड़ते हैं।

क्वारेन्टिन के मनोवैज्ञानिक प्रभाव:

मनोचिकित्सकों के अनुसार वयस्कों में क्वारेन्टिन या एकांतवास का आमतौर पर मानसिक रूप से नकारात्मक प्रभाव होता है। क्वारेन्टिन की अवधि में ऊब, भय, भ्रम, हताशा

और उसके बाद दर्दनाक संकट महसूस हो सकता है। जानकारी की कमी, वित्तीय हानि और कलंक जैसी नकारात्मक सोच भी मनोवैज्ञानिक जोखिम को और बढ़ाती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से क्वारेन्टिन की अवधि उचित और सीमित होनी चाहिए। एकांतवास की अवधि में परिजनों से सम्पर्क हेतु मोबाइल फोन आदि की सुविधा का उपयोग महत्वपूर्ण है। पर्याप्त भोजन, दवा और घरेलू आपूर्ति सुनिश्चित की जानी चाहिए।



छोटे बच्चों को चित्रकारी आदि के लिए प्रेरित करें



इसमें कोई दो राय नहीं है कि कोरोना ने हमें सामाजिक रूप से भी अलग थलग सा ही कर दिया है। इससे पहले मित्र, पड़ोसी या रिश्तेदार के बीमार पड़ने पर लोग हाल चाल पूछने उनके घर जाते थे। लेकिन कोरोना से संक्रमित से कोई बात तक नहीं करता है। यह भी सुनने में आया है कि कोरोना से ठीक होकर आए व्यक्ति का हालचाल पूछना तो दूर, लोग उनके घर के दरवाजे से भी बचकर चलते हैं। यदि व किसी को फोन करें तो दूसरा उसका फोन नहीं सुनता है। 'कोरोना वायरस' की चिंता, उसका फोबिया और उसका आतंक भी विकार के रूप में अतिव्यापक है। यह स्थिति दर्शाती है कि बीमार न होते हुए भी कुछ लोग कोरोना के नाम से बीमार हैं। ऐसे लोगों में इस तरह की अनावश्यक चिंता और चिंता से सिर में भारीपन, भूख में कमी और कब्ज – गैस जैसे लक्षण दिखते हैं। इस प्रकार के रोगी डॉक्टर से जांच करवाने के बाद भी तनावग्रस्त रहते हैं और डॉक्टर से बार-बार पूछते हैं कि "कहीं ये वो तो नहीं"।

उपचार के प्रति नकारात्मक अनावश्यक सोच :

दूसरी ओर, कोरोना से संक्रमित रोगी, न केवल संक्रमण के तनाव से गुजरते हैं, बल्कि एकांतवास के तनाव से भी गुजरते हैं। बीमारी से उबरने के बावजूद, वह अभिघातज संतति विकार (पीटीएसडी) के बाद और अवसाद के लक्षणों को जारी रखते हैं, अपने आप को उदासी के

साथ पेश करते हैं, परिवार और दोस्तों के साथ बातचीत में रुचि कम हो जाती है। अभी 11 दिन पूर्व की अपनी पसंद की बातों में रुचि न होना, बेचैनी, भूख कम लगना और अलगाव की अवधि पूरी होने के बाद भी नींद न आना और शारीरिक रूप से सुस्त रहना आम लक्षण पाए जाते हैं। उन्हें यह डर बना रहता है कि ठीक होने के बाद भी कहीं उससे परिवार के दूसरे सदस्य संक्रमित न हो जाएं।

मनोभ्रंश पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है:

बुजुर्ग रोगी से सरल, स्पष्ट, संक्षिप्त और सम्मानजनक तरीके से संवाद करें, नियमित व्यायाम, दैनिक कार्य, गायन, पेंटिंग या अन्य गतिविधियों सहित नियमित दिनचर्या रखने में उनकी मदद करें। जब भी आवश्यक हो जानकारी को दोहराएं। यदि आप अपने डॉक्टर से मिलने में सक्षम नहीं हैं तो टेली-कंसल्टेशन एक अच्छा विकल्प है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए मनोचिकित्सक के परामर्श से ही दवाएं लेना बहुत प्रभावी है।

कोरोना महामारी के ऐसे वातावरण में अनावश्यक बातों की ओर ध्यान नहीं दें। टी.वी. या सोशल मीडिया से फिलहाल एक दूरी बनाएं। इन माध्यमों का उपयोग केवल अपने प्रियजनों से सम्पर्क तक ही सीमित रखें और निश्चित रहें। इसलिए महत्वपूर्ण और जरूरी है कि हम अपनी शारीरिक भलाई के साथ-साथ मानसिक भलाई पर भी ध्यान दें। स्वस्थ रहने का एक मात्र यही उपाय है।



यह मेरा शहर ?

—सुशांत सुप्रिय

(उन सभी को समर्पित जिन्हें 'अपना शहर', अपना राज्य, अपना देश छोड़ना पड़ता है)

“लीजिए, आपका शहर आ गया,” पत्नी ने कार का शीशा नीचे करते हुए कहा। कार शहर के बाहरी इलाकों से गुजर रही थी।

“पापा, आप यहीं बड़े हुए थे?” पिछली सीट पर बैठे राहुल ने पूछा।

“हां, बेटा।”..मैंने भी कार का अपनी ओर का शीशा नीचे कर लिया। हवा में जैसे दूर कहीं से लौट आई एक जानी-पहचानी-सी गंध थी। हम घंटाघर के पास से गुजर रहे थे। आगे स्कूल, फिर थाना, फिर बाजार ...

कुछ साल पहले, पिताजी के देहांत के समय अकेला। अम्मां को साथ ले जाने मैं यहां आया था।

यह वह शहर था जहां मैं पैदा हुआ था। पला-बढ़ा था। स्कूल-कॉलेज गया था।

“पापा, क्या यही आपका स्कूल था ? ”

“हां, बेटा।”, कार एक स्कूल के सामने से गुजर रही थी।

“पापा, आप शरारती बच्चे थे या सीरियस?” राहुल पूछ रहा था और मैं कहीं खो गया था।

सुरिंदर ? – येस मैडम।

नफीस? – प्रेजेंट मैडम।

*सम्प्रति: लोकसभा में अधिकारी

सुमन ? – येस मैडम।

माइकल ? – येस मैडम।

मनीष ? – येस सर! सॉरी ! येस मैडम

कार जी.टी. रोड पर भाग रही है। सड़क के दोनों ओर लगे बरगद के बरसों पुराने पेड़ काट दिए गए हैं। दोनों ओर नई-नई कोठियां, नई-नई दुकानें बन गई हैं। इलाका इतना बदल गया है कि पहचाना नहीं जा रहा।

कार एक बंद गली के आखिरी मकान के सामने आकर रुकती है। यहीं मैं पैदा हुआ था। यहीं मैं पला-बढ़ा था। इस मकान से जुड़ी यादों का खजाना है मेरे जहन में।

जाड़ों की गुनगुनी धूप में छत पर मूंगफली खाते और पतंगें उड़ाते हम भाई-बहन, गली में गिल्ली-डंडा और कंचे खेलते हम भाई-बहन, गर्मियों की छुट्टियों में मकान के भीतर ठंडे कमरों में 'रूह अफजा' पीते और शतरंज खेलते हम भाई-बहन, दफ्तर से लौटकर हम भाई-बहनों को 'बैगाटेल' नाम का नया खेल खेलना सिखाते थे पिताजी। दीवाली की शाम को गणेश-लक्ष्मी की पूजा करते मां-पिताजी और गली में पटाखे छोड़ते हम भाई-बहन, पटाखों की आवाज से डर कर पलंग के नीचे दुबक जाता हमारा पालतू कुत्ता जैकी।



“पापा, क्या हम हर साल यहां नहीं आ सकते ?” कार से उतरते हुए राहुल पूछता है। मेरी आँखें उसकी मम्मी की आँखों से मिलती हैं। फिर मैं दूसरी ओर देखने लगता हूँ।

इस बार मैं इस मकान को बेचने आया हूँ। जब तक मां थीं, मैंने उनकी इच्छा का सम्मान किया था। अब मां भी नहीं रहीं। एक भाई विदेश में है, दूसरा देश के सुदूर कोने में। भाई-बहन सब की यही राय है कि अब यह मकान बेच दिया जाए। क्या मकान बेच देने से उससे जुड़ी यादें खत्म हो जाती हैं ? क्या मकान बेच देने से उस में बिताए पल नष्ट हो जाते हैं ?

अब हम मकान के भीतर आ गए हैं। बैडरूम की दीवार पर पिताजी की फोटो लगी हुई है। धूल जमी हुई फोटो पर सूख गए फूलों की माला टँगी हुई है। सूखी फूल-माला हटा कर मैं फोटो दीवार से उतार लेता हूँ। जेब से रुमाल निकालकर पिताजी की फोटो साफ करता हूँ। फोटो में पिताजी मुस्करा रहे हैं, लगता है जैसे अभी बोल पड़ेंगे – “मन्नू, क्या बात है, बेटा ? इतने गम्भीर क्यों हो ? ”

“पापा, दादाजी हमारे साथ क्यों नहीं रहते थे ?” मेरे बगल में खड़ा राहुल पूछने लगा और मेरे जहन में कुछ बरस पहले का दृश्य उभरने लगता है।

आंगन में पिताजी का पार्थिव शरीर पड़ा था। बगल में अम्मां सिसक रही है। उसको सहारा दिए बहन बैठी थी। गिनती के दो-चार लोग और बैठे थे। पिताजी की आँखें बंद, चेहरे पर पीड़ा की कुछ स्पष्ट लकीरें सी थी। पिताजी को रात में

दिल का दौरा पड़ा था। जब तक उन्हें अस्पताल ले जा पाते, वह चल बसे थे।

पिताजी यहां चालीस साल पहले आ कर बसे थे। उन्हें इस प्रांत से, इस शहर से मोह था। यहां की भाषा, संस्कृति, लोग – सब उन्हें अच्छे लगते थे। पर यहां वालों ने उन्हें कभी अपना नहीं समझा। उन्हें दफ्तर में, मोहल्ले में, समाज में, हर कहीं यह अहसास दिलाया जाता रहा कि वह ‘सन-ऑफ-द-सोएल’ नहीं हैं, वह ‘बाहरी’ आदमी हैं। इसलिए दूसरे दर्जे के नागरिक थे और उनके साथ हम भी क्योंकि हमारा रंग थोड़ा गहरा, नाक थोड़ी चपटी और बोली थोड़ी अलग थी। यहां खड़ी नाक वाले लोग रहते थे। उनका रंग साफ था। उनकी बोली अलग थी। उनके रीति-रिवाज भिन्न थे। वे यहां के ‘धरती-पुत्र’ थे। जबकि हम ‘बाहरी’ थे।

आप कहीं चालीस साल रहते हैं। आप वहां की भाषा-बोली, वहां के रीति-रिवाज, वहां की संस्कृति सीखते हैं। आप को वहां के लोग, वहां की मिट्टी अच्छी लगने लगती है। आप ‘वहीं का’ हो कर रहना चाहते हैं। आप चाहते हैं कि आकाश जितना फैलें, समुद्र भर गहराएं, फेनिल पहाड़ी नदी-सा बह निकलें। पर चूँकि आप ‘बाहरी’ हैं, इसलिए आप को हथेली जितना भी नहीं फैलने दिया जाता, अंगुल भर भी नहीं गहराने दिया जाता, आंसू भर भी नहीं बहने दिया जाता। आपकी पीठ पर कांटों के जंगल उग जाते हैं जहां आपको मिलती हैं केवल मरी हुई तितलियाँ और झुलसे वसंत। आप पाते हैं कि आप किसी आग की झील में हैं जहां सर्पों के सौदागर रहते हैं ...



फिर यहां के 'बाहरी' लोगों के खिलाफ पहली बार दंगा हुआ और हमारे भीतर-बाहर कई कश्मीर, कई गुजरात, कई बोस्निया, कई फिलिस्तीन घट गए। तब हमें यह निर्णय लेना पड़ा कि क्या हम दूसरे दर्जे का नागरिक बन कर यहीं रहें और दंगों की भेंट चढ़ जाएं या अपने हिस्से की धूप, अपने हिस्से की हवा, अपने हिस्से का आकाश तलाशने कहीं और जाएं ? हम भाई-बहन बाहर निकल गए। इस घुटन और यंत्रणा से दूर। लेकिन पिताजी ने माँ के साथ यहीं रहने को चुना। हम सब ने बहुत समझाया – अब यहां क्या रखा है? हमारे साथ चलिए। हम भाई-बहनों का यहां से मोह-भंग हो चुका था। एकाध अपवाद को छोड़ दें तो जिनके साथ खेले-कूदे, जिनके बीच पले-बढ़े थे, वे ही जैसे आज हमारे खून के प्यासे बन गए थे।

जब पड़ोसी ही आपके खून का प्यासा बन जाए तो उस जगह रहने का कोई कारण समझ में नहीं आता है ?

पर पिताजी नहीं माने, "मैंने अपने जीवन के अमूल्य वर्ष यहां की धरती को दिए हैं। यह मेरी कर्म-भूमि रही है। इन लोगों के बीच ही मेरा जीवन गुजरा है। मुझे इस धरती से प्यार है। यहां की हवा, पानी, मिट्टी से प्यार है। यहां वाले चाहे मुझे जो मानें, अब मुझे यहीं जीना-मरना है। बच्चो, तुम लोग जाना चाहो, जाओ। मैं तुम्हें नहीं रोकूंगा। पर मुझे और अपनी माँ को यहीं रहने दो।" पिताजी ने कहा था।

पिताजी, आपने यहां बहुतों का भला किया। बहुत

सारे यहां वाले आप को सीढ़ी बना कर ऊपर चढ़ गए। यहां के बहुतों ने आप को पुल बना कर मंजिलें पाईं। पर पिताजी, आप की अर्थी को कंधा देने ये नहीं आए। आप यहां चालीस वर्ष रहे।

आपने इन्हें अपना माना, इनके दुख-सुख में शरीक हुए, पर यह लोग आप की शव-यात्रा में शामिल होने नहीं आए। यहां वालों के लिए शुरु से अंत तक आप 'बाहरी' ही रहे...केवल दूसरे दर्जे के नागरिक ...

मकान का सौदा हो चुका है। राहुल बेहद उदास है। भीतर कहीं मेरे मन का एक कोना भी उदास है। एक रिश्ता है जो छूट गया है। एक बंधन है जो टूट गया है। मुझे माफ कर दीजिएगा , अम्मां-पिताजी, मुझे माफ कर देना मेरे शहर।

ट्रक में सामान लादा जा चुका था। पिताजी की लाइब्रेरी साथ ले जा रहा हूं। इन किताबों में पिताजी की आत्मा बसती थी।

चलने से पहले एक भरपूर निगाह मकान पर डालते हुए खुद से कहता हूं — ऐ मेरे मन, रोना नहीं, रोना नहीं—। ट्रक चल पड़ा, पीछे-पीछे कार और हम गली से बाहर आ गए थे, राहुल ने उदास स्वर में पूछा, "पापा, क्या अब हम यहां कभी नहीं आएंगे ?"

चलते समय पड़ोस में रहने वाले बूढ़े बाबा लाठी टेकते हुए मिलने आ गए थे।

"जा रहे हो बेटा ? मकान बेच कर तुमने अच्छा नहीं किया। आगे कहने लगे, "खैर ! बेटा यह तुम्हारा अपना ही तो शहर है। कभी-कभार आते रहना।"



कोविड-19

बचाव ही सुरक्षित विकल्प!

—डॉ. नीता कुलश्रेष्ठ

कोविड-19 ने मानव जाति के समक्ष एक भयंकर महामारी के रूप में पिछले लगभग छः माह से अधिक समय से चुनौती दे रखी है। पूरा संसार यथासंभव उस चुनौती से निपटने के लिए विभिन्न संसाधनों का उपयोग कर रहा है परंतु महामारी का दिन प्रतिदिन विकराल होता हुआ रूप उसके बचाव में उपयुक्त संसाधनों का पुनरावलोकन करने के लिए बाध्य करता है। इस विषाणुजनित बीमारी की वैक्सीन की खोज ना हो पाने के कारण “बचाव ही उपचार से बेहतर विकल्प है” वाले कथन को मानते हुए बचाव के बेहतर तौर-तरीकों पर ही ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा समय-समय पर इस बीमारी के बचाव संबंधी दिशा निर्देश दिए गए व उन सभी को राष्ट्रीय व राज्य स्तर पर प्रभावशाली ढंग से लागू करने की कोशिश भी की गई। भारत जैसे बड़े आबादी वाले देश में कोविड-19 से बचाव के तरीकों को प्रचारित व प्रसारित भी किया गया परंतु विषाणु के दिन प्रतिदिन बदलते स्वरूप व शोध कर्ताओं द्वारा इस नए विषाणु की प्रकृति के अध्ययन पर आधारित शोध के परिणामों के प्रकाश में इन बचाव के लिए उपयुक्त संसाधनों के बेहतर उपयोग के लिए प्रयास निरंतर जारी है। बचाव के इन तरीकों में शारीरिक दूरी बनाए रखना, साबुन

अथवा सैनिटाइजर से बार-बार हाथ साफ करना, मास्क पहनना व अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना इत्यादि शामिल हैं।

कोविड-19 के विषाणु का संक्रमण, संक्रमित व्यक्ति के खांसते अथवा छींकते समय वायु में फैले ड्रॉपलेट्स के कारण होता है। यदि यह संक्रमित ड्रॉपलेट्स किसी सतह पर उपस्थित हैं और अन्य व्यक्ति के हाथ उस सतह के सीधे संपर्क में आते हैं तो उसके हाथों द्वारा अपने चेहरे को छू लेने पर यह संक्रमण श्वसन तंत्र में प्रवेश कर जाता है। अतः चेहरे को न छूने की सलाह दी जाती है। इस दशा में संक्रमण से बचने के लिए चिकित्सा क्षेत्र के अधिकारियों द्वारा हाथों की बार-बार सफाई प्रस्तावित की गई। हाथों की सफाई हेतु साबुन तथा 60% ऐल्कहॉल वाला हैंड सैनिटाइजर जैसे विकल्प सुझाए गए हैं।

हाथ धोना एक अच्छी आदत है परंतु पूरे दिन घर पर रहने पर दिन भर हाथ धोने की कोई आवश्यकता नहीं है लेकिन खाना खाने से पहले, खांसने और छींकने के बाद हाथ अवश्य धोने चाहिए। इसी प्रकार सब्जी, दूध व अन्य सामान खरीदने के बाद हाथों की सफाई आवश्यक है। परंतु जैसा की सर्वविदित है अति हर चीज की बुरी होती है। बार-बार साबुन से हाथ धोने से काफी लोगों को त्वचा संबंधित परेशानियां सामने आने लगती हैं। दूसरी ओर सैनिटाइजर का उपयोग आमजन के लिए अपेक्षाकृत नया है तथा कई बार

*सम्प्रति: एसोसिएट प्रोफेसर,

श्री वार्ण्य कॉलेज अलीगढ़ उत्तर प्रदेश





असावधानीपूर्वक उपयोग किए जाने से स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है। यह निश्चित है कि बिना हाथों की साफ सफाई के इस महामारी से बचाव मुश्किल है अतः सैनिटाइजर का उपयोग निम्न सावधानियों के साथ ही करना चाहिए।

- इसकी मात्रा कुछ बूंदें ही सूखे हाथों पर लेकर उंगलियों के बीच व हथेलियों के आगे और पीछे की ओर रगड़ रगड़ कर उपयोग करना चाहिए। जरूरत से अधिक मात्रा में उपयुक्त सैनिटाइजर शरीर के माइक्रोबायोटिक को क्षति पहुंचाकर अच्छे एंटीबायोटिक रेसिस्टेंट बैक्टीरिया को भी मार देते हैं।
- हैंड सैनिटाइजर में उपस्थित बेंजालकोनियम क्लोराइड एक विषैला तत्व है जो त्वचा पर जलन व खुजली जैसी समस्याओं को जन्म देता है। अतः इसका उपयोग कम मात्रा में व विशेष जरूरत पर ही करना चाहिए। हाथ धोने के लिए जहां तक संभव हो साबुन व पानी का उपयोग करना चाहिए।
- कई सैनिटाइजर्स में खुशबू के लिए फेसलेटेस्ट केमिकल का उपयोग किया जाता है अधिक खुशबूदार सैनिटाइजर हमारे यकृत, फेफड़े, किडनी इत्यादि पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं।
- इसके अतिरिक्त हैंड सैनिटाइजर में उपस्थित

60% एल्कोहल इसे ज्वलनशील भी बनाता है अतः इसके उपयोग के तुरंत बाद रसोई गैस, लाइटर, माचिस जैसी चीजों का उपयोग न करने की सलाह दी जाती है

- कार में सैनिटाइजर का उपयोग भी सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए क्योंकि यह ज्वलनशील पदार्थ होता है।

कोविड-19 से बचाव का एक और साधन मास्क है। मास्क के उपयोग से मुंह व नाक जहां से संक्रमण शरीर के भीतर पहुंचता है उन पर रोक लग जाती है। संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर भी यह ढाल का कार्य करता है और किसी सीमा तक संक्रमण से बचाने में सहायक होता है। बाजार में कई प्रकार के मास्क उपलब्ध हैं, परंतु रोग के प्रसार में कमी उनके सुरक्षित उपयोग से ही सुनिश्चित की जा सकती है।

एन-95 मास्क— यह मास्क मोटे कपड़े का बना होता है तथा इसमें वातावरण के छोटे से छोटे कणों को भी रोक लेने की क्षमता होती है। इसकी बनावट इस प्रकार की होती है कि यह व्यक्ति के चेहरे पर भली-भांति फिट हो जाते हैं जिससे कि संक्रमण का खतरा काफी हद तक टल जाता है। इसकी बनावट तथा उपयोग में



हुए कपड़े के कारण यह मास्क पहनना आसान नहीं है क्योंकि इसके अंदर बहुत गर्मी महसूस होती है व थोड़ी देर पहनने के पश्चात ही सांस लेने में परेशानी के चलते घुटन होने लगती है। इस प्रकार के मास्क लंबे समय तक उपयोग करने के लिए उपयुक्त नहीं है।

सर्जिकल मास्क— यह पतले कपड़े के बने हुए होते हैं। लेकिन यह मास्क चेहरे पर पूरी तरह फिट नहीं आते क्योंकि इनके किनारे चेहरे के आकार के अनुसार नहीं होते अतः इनके द्वारा साइड से संक्रमण अंदर जाने का खतरा निरंतर बना रहता है। इसके अतिरिक्त यह मास्क डिस्पोजेबल होते हैं और 6 से 8 घंटों के उपयोग के पश्चात संक्रमण को रोकने में कारगर नहीं रहते।

कपड़े के बने मास्क— साधारण सूती कपड़े से बने मास्क ही काफी हद तक संक्रमण को रोकने में सहायक हैं। मगर ऐसे मास्क को चुनते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि यह कम से कम तीन तह (लेयर्स) के बने हों।

मास्क चाहे कोई भी पहना जाए परंतु उसका उपयोग सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए तभी वह संक्रमण को रोकने में सहायक होता है। मास्क पहनते समय मुख्य रूप से निम्न सावधानियां हमें संक्रमण से बचाने में सहायक सिद्ध होती हैं:

- मास्क नाक मुंह व ठोड़ी को पूरी तरह ढकने में सक्षम होना चाहिए।
- घर के प्रत्येक सदस्य के पास अलग-अलग मास्क होने चाहिए तथा इसको किसी भी

हालत में शेयर नहीं करना चाहिए।

- मास्क में किसी भी प्रकार का छेद नहीं होना चाहिए अन्यथा संक्रमण का खतरा निरंतर बना रहता है।
- मास्क को उतारकर गर्दन पर नहीं करना चाहिए क्योंकि मास्क की बाहरी सतह संक्रमित होती है और गर्दन तक उतार देने पर बाहरी सतह के विषाणु गर्दन पर चिपक जाते हैं और बाद में उनके द्वारा संक्रमण का खतरा रहता है।
- मास्क को खाने-पीने अथवा बात करने के लिए बार-बार नहीं उतारना चाहिए।
- मास्क उतार कर दोबारा पहनते समय विशेष ध्यान रखना चाहिए कि हमारे हाथ उसके सामने वाले हिस्से के संपर्क में ना आए अन्यथा उसकी सतह पर उपस्थित विषाणु हमारे हाथों द्वारा हमारी नाक व मुंह पर पहुंचकर हमें संक्रमित कर सकते हैं। इससे बचाव के लिए मास्क के बैंड पकड़ कर ही उसे उतारा जाना चाहिए।
- मास्क पहनने और उतारने के पश्चात हाथों को साबुन अथवा सैनिटाइजर से अवश्य साफ करना चाहिए।

मास्क पहनने व हाथ साफ रखने से निसंदेह कोविड-19 के वायरस के फैलाव में कमी आती है परंतु सिर्फ इन्हीं संसाधनों से कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता। इससे बचाव में शारीरिक दूरी बनाए रखने का अपना महत्व है। देश व विदेश में हुए समग्र शोध के परिणाम स्वरूप यह बात स्पष्ट



रूप से सामने आई है कि सांस के ड्रॉपलेट्स 8 से 13 फीट तक की दूरी में फैल सकते हैं तथा इनसे बचाव के लिए 6 फीट से ज्यादा की शारीरिक दूरी कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए जरूरी है। इस दशा में शारीरिक दूरी का पालन करना नितांत आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त कोविड-19 के प्रसार के साथ यह तथ्य देखा गया है कि जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है उन्हें संक्रमण का खतरा अधिक रहता है ऐसी स्थिति में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय भी नियमित किए जाने चाहिए। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के

लिए नियमित योगाभ्यास तथा अन्य व्यायाम, घर का पौष्टिक आहार, आंवला, नींबू, संतरा अंगूर जैसे विटामिन सी युक्त फल, तुलसी, गिलोय मुलेठी जैसी जड़ी बूटियों को शामिल किया जाना चाहिए। वहीं दूसरी ओर बहुत सी ऐसी चीजें हैं जो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम करती हैं। उनका उपयोग कम से कम करना चाहिए जैसे पैकेट बंद पदार्थ, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड आदि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर विपरीत प्रभाव डालते हैं अतः इन्हें अपने नियमित आहार से दूर रखने के प्रयास करने चाहिए। ईमेल: neeta.kulshreshtha@gmail.com



शुभकामनाएं

अप्रैल से जून, 2020 की तिमाही में सेवानिवृत्त हुए अधिकारी/कर्मचारी

क्र.सं.	नाम	पद	माह
1.	श्री जगदीश चन्द्र	सहायक महानिदेशक	अप्रैल, 2020
2.	श्रीमती शोभा कुमार	सहायक महानिदेशक	अप्रैल, 2020
3.	श्री सी. गंगाधरन		मई, 2020
4.	श्री संतोष कुमार मोहंता	प्रोग्रामर	जून, 2020
5.	श्रीमती राधा विजयन	सहायक	जून, 2020

पर्यटन मंत्रालय से सेवानिवृत्त हुए सभी पदाधिकारियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके अच्छे स्वास्थ्य एवं सुखद जीवन की कामना करते हैं।

—अतुल्य भारत



ताज महल

—प्रियदर्शन

ताज महल संगेमरमर में ख्वाब हूँ,
सदा—ए—इश्क की नक्कार हूँ कोई, किसी
शहंशाह की आँख से ढलका आँसू,
मैं ताज महल हूँ, ”

मैंने सियासत के बदलते दौर देखे हैं,
भाइयों के लहू से सने खंजर,

किले में कैद पथराई बूढी आँखे,
हर ओर देखें, रिश्तों के तार—तार पैरहन में
ताज महल हूँ, ”

मेरी फिजाओं में आज भी मोहब्बत तारी है,
आशिकों का काबा—ओ—काशी हूँ मैं,
गजलों—नज्मों का है उन्वान मुझ से,
मैं ताज महल हूँ, ”

सल्तनतें बिखरी, रजवाडे टूटे, गुरुरे—फिरंग
भी हूआ चूर—चूर, अवाम के हाथ अब आया
है ताज,

वो करगें राज, बेडियों से जो हैं छूटे,
मैं ताज महल हूँ, ”

दमकती—चमकती मेरी शान देखों,
अजूबा—ए—आलम में मेरा नाम देखों,
सैलानियों की नजरों का नूर हूँ मैं, हिंद के
माथे पे कोहिनूर हूँ मैं, मैं ताज महल हूँ।

वरिष्ठ व्याख्याता:

प्रियदर्शन, होटल प्रबंधन गुरदास पुर

करुणा की लहर

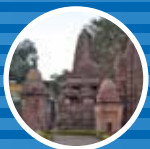
—डॉ. विश्वरंजन

मेरी वेदना
उनकी संवेदना को,
क्यों झकझोर रही हैं?
लिखता हूँ अपनी आवाज,
न जाने उनको चुभ रहा है।
ताना बाना, मेरे रचना को मानकर,
नजर अंदाज किया, एहसास को जानकर।
दूर है मजबूर नहीं।
यादों तले निकल जाती है ये उम्र तमाम,
मिट्टी से निकला हूँ, धरा तक जाना है।
इस करुणा की लहर में,
मुझे शिखर पर परचम लहराना है।



वापस कब आओगे

मैं कशमकश में था
देखा— शहर छोड़ के जाने वालों को
भूखे प्यास— आश्रय के लिए भटकने वालों को
बिन—बोले—2 गलियों में शोर भरी आवाज हो रही थी
देखा— आँख में नमी, ओठ सूखे, लड़खड़ाते कदम,
काश कोई तो रोक कर कहे,
खालो गुड़ के ढेली, पानी पिलो दम भर,
हे मुसाफिर! चलना है पथ पर दिन भर
कदम बढ़ा एहसास कि पल मे उसे पनाह दे दो।
उम्मीद जगी करुणा की संसार में,
जो मानवता में न नजर आई।
कंसल्टेंट, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग, नई दिल्ली



तमिलनाडु

त्रय-सागर की भूमि: कन्याकुमारी

—के. दिनाकरण

हिन्द महासागर, बंगाल की खाड़ी तथा अरब सागर के संगम स्थल पर बसा एक शहर है कन्या कुमारी। तमिलनाडु का सुदूर दक्षिण तट जहां तीन सागर अपने विभिन्न रंगों से मनोरम छटा बिखेरते हैं। सागर-त्रय के संगम की इस दिव्यभूमि पर मां भगवती देवी कुमारी के रूप में विद्यमान हैं। केरल राज्य की राजधानी तिरुअनंतपुरम के बेहद निकट है। पहले यह शहर केरल राज्य में ही था। इस लिए भी अधिकतर लोग यहां मलयालम भाषी ही मिलेंगे।

इस पवित्र स्थान को एलेक्जेंड्रिया ऑफ ईस्ट की उपमा से विदेशी सैलानियों ने नवाजा है। पर्यटन गंतव्य के रूप में लोकप्रिय कन्याकुमारी में घूमने लायक कई स्थान हैं। भारत के सबसे दक्षिण छोर पर बसा कन्याकुमारी भारत के आकर्षक गंतव्यों में शामिल है। यह हिन्द महासागर, बंगाल

कन्याकुमारी मंदिर इस शहर का मुख्य आकर्षण है। इसे भगवतीअम्मा मंदिर या कुमारी अम्मन मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। यह मूल रूप से 8 वीं शताब्दी में पंड्या राजवंश के राजाओं द्वारा बनाया गया था। बाद में इसे चोल, विजयनगर और नायक शासकों द्वारा पुनर्निर्मित किया गया था।

*सम्प्रति: महाप्रबंधक, लोकेशंस एंड लॉजिस्टिक्स (प्रा.) लि., मुम्बई

की खाड़ी और अरब सागर का संगम स्थल है, जिसकी मनोरम छटा पर्यटकों को यहां खींच लाती है। कन्याकुमारी भारत की मुख्यभूमि का दक्षिण में अंतिम छोर है। यह स्थान वर्षों से भारतीय संस्कृति, सभ्यता और कला का प्रतीक रहा है। कन्याकुमारी एक ऐसा स्थान है जिसका नाम देवी कन्या कुमारी के नाम पर रखा गया है और जिन्हें भगवान श्री कृष्ण की बहन कहा जाता था।

लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि इस जगह का नाम कन्याकुमारी ही क्यों पड़ा?

तो हम सबसे पहले इस नाम से जुड़ी पौराणिक कथा बताते हैं।

पौराणिक काल में भारत पर शासन करने वाले राजा भरत के आठ पुत्रियां और एक पुत्र था। भरत ने अपने साम्राज्य को नौ हिस्सों में बांटकर अपनी संतानों को दे दिया। दक्षिण का हिस्सा उसकी पुत्री कन्या को मिला।

शिवपुराण के अनुसार बाणासुरन नाम के एक असुर ने बृह्मा जी की तपस्या कर उनसे अमरता का वर मांगा। लेकिन बृह्मा जी ने उसे यह सत्य बताया कि पृथ्वी लोक में जो जन्मा है उसकी मृत्यु निश्चित है। तब उसने ऐसा वरदान देने को कहा कि कोई भी व्यक्ति वन्यजीव उसे नहीं मार



सके और बृह्मा जी ने बाणासुरन को वरदान दिया कि कुंवारी कन्या के हाथों उसका वध होगा। उसे गर्व हुआ कि भला एक कन्या कैसे वध कर सकती है और वह देवताओं को पीड़ित करने लगा था। सभी देवता इस असुर से मुक्ति पाना चाहते थे, लेकिन कोई भी इसे मार नहीं पा रहा था क्योंकि असुर को एक 'कन्या' के हाथों मृत्यु होने का वरदान प्राप्त था।

बाणासुरन का वध करने के लिए पार्वती मां आदिशक्ति के एक अंश से भारत पर राज कर रहे राजा के घर में एक पुत्री का जन्म हुआ। इस पुत्री का नाम रखा गया 'कन्या'। जब कन्या बड़ी हुई तो उसने भगवान शिव को पति के रूप में पाने हेतु कठोर तपस्या की। उसकी तपस्या से भगवान शिव प्रसन्न हुए और उससे विवाह का वचन दिया। कन्या की इच्छा थी कि सूर्योदय होते समय विवाह हो और तदनुसार तैयारियां शुरू हो गईं।

लेकिन नारद जी को पता था कि यह वही असाधारण कन्या है, जिसका जन्म बाणासुरन का वध करने हेतु हुआ है। उन्होंने यह सूचना सभी देवताओं को दी।

उधर कैलाश से शिवजी आधी रात को बारात लेकर निकले, ताकि सूर्योदय से पूर्व ही दक्षिणी छोर पहुंच जाएं। यहां सभी देवताओं ने मिलकर इस विवाह को रोकने की योजना बनाई और उन्होंने छल से बारात के बीच रास्ते में रात के अंधेरे में ही मुर्गे के स्वर में बांग लगा दी। ऐसे में शिव को लगा सूर्योदय हो चुका है और वह

सही मुहूर्त पर कन्या के घर नहीं पहुंच सके और बारात कैलाश की ओर लौट गई। दूसरी ओर देवताओं के एक गुप्तचर ने असुर का रूप धर कर बाणासुरन को 'कन्या' की सुंदरता के बारे में सूचना दे कर उसे कन्या से विवाह करने हेतु प्रेरित किया। जब कन्या शिव जी की प्रतीक्षा कर रही थी उसी समय बाणासुरन शादी का प्रस्ताव लेकर आ गया। कन्या ने क्रोधित होकर बाणासुर से युद्ध करने को कहा, बाणासुरन ने कहा कि यदि वो हार गई तो उससे विवाह करना होगा।

लेकिन कन्या का जन्म ही उसके वध हेतु हुआ था। दोनों के बीच युद्ध हुआ और असुर मारा गया। किंवदंतियों के अनुसार, कन्याकुमारी ने भगवान शिव से विवाह नहीं हो सकने के परिणामस्वरूप कभी विवाह नहीं करने का संकल्प ले लिया। तदनुसार ही इस दक्षिणी छोर का नाम कन्याकुमारी पड़ा। देवी की याद में ही दक्षिण भारत के इस स्थान को कन्याकुमारी कहा जाता है। ऐसा माना जाता है कि उनके विवाह की तैयारी का सामान आगे चलकर रंग बिरंगी रेत में परिवर्तित हो गया। जो अनाज बिना पके रह गए थे वह पत्थरों में बदल गए। अनाज से मिलते जुलते पत्थर आज भी देखे जा सकते हैं।

कन्याकुमारी अम्मा मंदिर

समुद्र तट पर स्थित कुमारी अम्मा मंदिर का पूर्वाभिमुखी मुख्य द्वार केवल विशेष अवसरों पर ही खोला जाता है। इसलिए श्रद्धालुओं को उत्तरी द्वार से प्रवेश करना होता है। किंवदंति है कि



बहुत पहले, मंदिर का पूर्वी द्वार खुला होता था। मूर्ति की नथ में लगे हीरे की चमक दूर समुद्र में जाते जहाजों पर से भी नजर आती थी, जिससे नाविकों को किसी प्रकाश स्तंभ का भ्रम होता था। इस भ्रम में दुर्घटना की आशंका रहती थी। इसी कारण पूर्वी द्वार बंद रखा जाने लगा। अब यह द्वार बैशाख ध्वजारोहण उत्सव, रथोत्सव, जलयात्रा उत्सव जैसे विशेष अवसरों पर ही खोला जाता है। इस द्वार का एक छोटा-सा गोपुरम है। करीब 10 फुट ऊंचे परकोटे से घिरे वर्तमान मंदिर का निर्माण पांड्य राजाओं ने कराया था। देवी कुमारी पांड्य राजाओं की अधिष्ठात्री देवी थीं।

घाट पर सोलह स्तंभ का एक मंडप बना है। मंदिर के गर्भगृह में देवी की अत्यंत सौम्य प्रतिमा विराजमान है। विभिन्न अलंकरणों से सुशोभित प्रतिमा दीपक के प्रकाश में ही मनोहारी लगती है। देवी की नथ में जड़ा हीरा एक अनोखी जगमगाहट बिखेरता है।

इसी परिसर में महादेव मंदिर, काशी विश्वनाथ मंदिर और चक्रतीर्थ के दर्शन भी किए जा सकते हैं। मंदिर से कुछ दूरी पर सावित्री घाट, गायत्री घाट, स्याणु घाट एवं तीर्थघाट बने हैं। इनमें विशेष स्नान तीर्थघाट माना जाता है। तीर्थघाट के स्नान के उपरांत भक्त मंदिर में दर्शन करने पहुंचते हैं।

भारतीय मुख्यभूमि पर एक ही स्थान से सूर्यास्त और सूर्योदय का अपूर्व दृश्य बस कन्याकुमारी में ही देखने को मिलता है।

कन्याकुमारी तट एक चट्टानी समुद्री तट है। दूर-दूर तक फैले समुद्र की विशाल लहरों के बीच कन्याकुमारी का सूर्योदय और सूर्यास्त का दृश्य अद्भुत होता है। इसे देखने के लिए विशेषरूप से चैत्र पूर्णिमा (अप्रैल माह की पूर्णिमा) पर लोगों की भारी भीड़ लगती है। इसकी सुंदरता को अत्यधिक लुभावनी बना देती हैं। अगर आप कन्याकुमारी की सैर करने की योजना बना रहे हैं तो हम आपको बताने जा रहे हैं कि कन्याकुमारी में देखने योग्य कौन कौन से पर्यटन स्थल हैं। लेकिन इन सब के बाद भी कन्याकुमारी की लोकप्रियता है क्योंकि यहां तीन सागरों के जल का संगम है। तीन जल यानि बंगाल की खाड़ी, अरब सागर और हिन्द महासागर त्रिवेणी के रूप में मिलते हैं। यह माना जाता है कि यदि संक्रांति अन्य विशेष त्यौहारों के अवसर पर यहां पानी में डुबकी लगाएं तो जीवन में समृद्धि और खुशी आती है। इसलिए, त्यौहारों के दौरान कई लोग बड़ी ही आस्था और विश्वास के साथ इस पानी में डुबकी लगाते हैं।

कन्याकुमारी बीच देखने योग्य पर्यटन स्थल—

कन्याकुमारी का समुद्र तट सैर सपाटा करने के अलावा एक धार्मिक स्थल भी है जो प्रायद्वीपीय भारत के सबसे दक्षिणी सिरे पर स्थित है। कन्याकुमारी समुद्र तट सूर्योदय और सूर्यास्त और तीन सागरों के संगम तथा रंग बिरंगी और मुलायम रेतों के लिए प्रसिद्ध है।



गांधी स्मारक

यह स्मारक राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को समर्पित है। यही पर महात्मा गांधी जी का "भस्म कलश" है।

इस प्रकार डिजाइन किया गया है कि सूर्य की प्रथम किरणें स्मारक के उस स्थान पर पड़ती हैं जहां कलश रखा है।



गांधी स्मारक

रखा है। महात्मा गांधी 1937 में यहां आए थे। उनकी मृत्यु के बाद 1948 में कन्याकुमारी में भी उनकी अस्थियां विसर्जित की गई थी। इस स्मारक की स्थापना 1956 में हुई थी। स्मारक को

कामराजार मणिमंडपम

कामराजार मणिमंडपम को तमिलनाडु के स्वतंत्रता सेनानी और पूर्व मुख्यमंत्री श्री कामराज की याद में बनवाया गया है। कामराजार मणिमंडपम, महात्मा



कामराजार मणिमंडपम



गांधी स्मारक के पास स्थित है। श्री कामराज को जनता के बीच 'ब्लैक गांधी' के रूप में जाना जाता था।

कन्याकुमारी के समुद्र में दूर से देखने पर दो उभरी दूसरी चट्टानें दिखती हैं। इनमें एक पर विवेकानन्द स्मारक शिला दूसरी ओर संत तिरुवल्लूर की प्रतिमा दिखाई देती है।

रॉक मेमोरियल

यह आकर्षक स्थल, रामकृष्ण मिशन के संस्थापक श्री रामकृष्ण परमहंस के शिष्य, स्वामी विवेकानंद को समर्पित है। विवेकानंद रॉक मेमोरियल 1963 और 1970 के बीच लाल और नीले ग्रेनाइट में बनाया गया था। विवेकानंद रॉक मेमोरियल में दो मुख्य संरचनाएं हैं – विवेकानंद मंडपम और श्रीपद मंडपम। माना जाता है कि

स्वामी विवेकानंद यहां ध्यान करते थे।

1892 में स्वामी विवेकानंद कन्याकुमारी आए थे। एक दिन वह तैर कर इस विशाल शिला पर पहुंच गए। इसके बाद वह प्रतिदिन ध्यान साधना हेतु इस चट्टान पर जाने लगे। इस निर्जन स्थान पर साधना के बाद उन्हें जीवन के लक्ष्य प्राप्ति हेतु ज्ञान की अनुभूति हुई और पूरे विश्व को उस अनुभव का लाभ मिला। उनके अमर संदेशों को साकार रूप देने के लिए 1970 में उस विशाल शिला पर एक भव्य स्मृति भवन का निर्माण किया गया। लाल पत्थर से निर्मित स्मारक पर 70 फुट ऊंचा गुंबद है। भवन के अंदर चार फुट से ऊंचे मंच पर कांसे की बनी स्वामी विवेकानंद की आकर्षक मूर्ति है, जिसकी ऊंचाई साढ़े आठ फुट है। इस स्थान को श्रीपदपरई के नाम से भी जाना जाता है। प्राचीन मान्यताओं के अनुसार



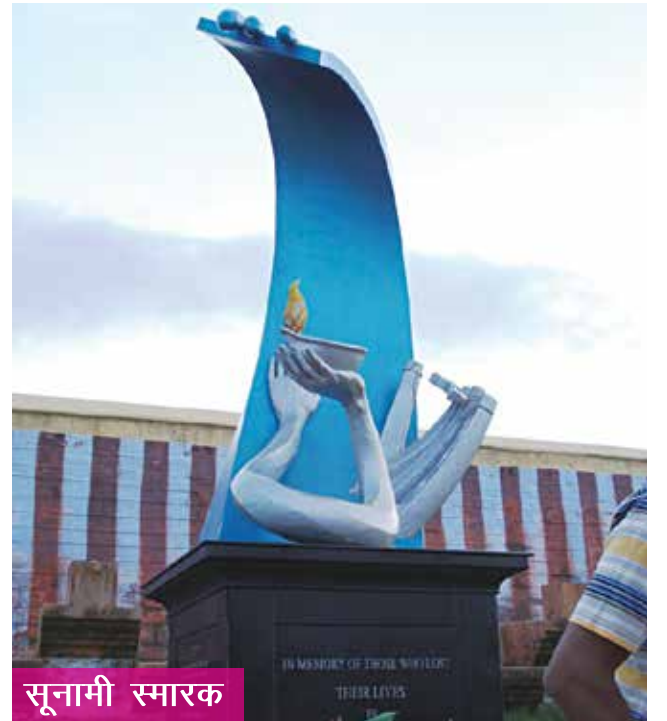


इस स्थान पर कन्याकुमारी ने भी तपस्या की थी। इसीलिए पादपरई मंडप में देवी के पदचिह्न के दर्शन भी किए जा सकते हैं।

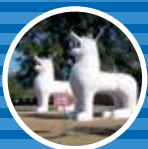
कवि तिरुवल्लुवर की विशाल प्रतिमा

सागर तट से कुछ दूरी पर मध्य में दो चट्टानें नजर आती हैं। दक्षिण पूर्व में स्थित इन चट्टानों में से एक चट्टान पर विशाल प्रतिमा पर्यटकों का ध्यान आकर्षित करती है। वह प्रतिमा प्रसिद्ध तमिल संत कवि तिरुवल्लुवर की है। वह आधुनिक मूर्तिशिल्प 5000 शिल्पकारों की मेहनत से बन कर तैयार हुआ था। इसकी ऊंचाई 133 फुट है, जो कि तिरुवल्लुवर द्वारा रचित काव्य ग्रंथ तिरुवकुरल के 133 अध्यायों का प्रतीक है।

सुनामी स्मारक



सूनामी स्मारक



यहां का एक विशेष स्मारक है। वर्ष 2006 के दिसम्बर में भारत के दक्षिणी तट पर आई विनाशकारी जलप्रलय यानि सुनामी के कारण अपनी जान गंवाने वाले लोगों के सम्मान में बनाया गया है। सुनामी स्मारक को देखने के लिए दुनिया भर से पर्यटक यहां आते हैं। इसके अलावा यहां सुनामी में अपने प्रियजनों को खो चुके लोगों को श्रद्धासुमन अर्पित करने भी आते हैं।

अवर लेडी ऑफ रैनसम चर्च

यह चर्च गोथिक वास्तुकला का एक आकर्षक नमूना है जिसे 15वीं शताब्दी में बनाया गया था। अवर लेडी ऑफ रैनसम चर्च को मदर मैरी की याद में बनवाया गया था। चर्च के केंद्रीय टॉवर पर एक गोल्ड क्रॉस है। इसे देखने के लिए कन्याकुमारी की सैर करने वाले लोगों की भारी भीड़ जमा होती है क्योंकि यह एक प्रमुख पर्यटन स्थल है।

अब हम आपको कन्याकुमारी शहर से दूर 20 कि.मी. तक के दायरे में आने वाले पर्यटन और धार्मिक गंतव्यों के बारे में बताते हैं जो सदियों से कला और संस्कृति के प्रतीक रहे हैं। भारत के पर्यटन में इनका भी अपना ही महत्व है।

सुचिन्द्रम

यह छोटा-सा अति रमणीय व सुंदर गांव, कन्याकुमारी से लगभग 12 कि.मी. दूर नागरकोविल



विवेकानंद केन्द्र: कन्याकुमारी में आकर प्रकृति की गोद में ठहरना भी अपने आप में अनोखा अनुभव है। कन्याकुमारी बस स्टैंड से मात्र दो कि.मी. दूर स्थित, विवेकानंद केंद्र में दो और तीन बेड वाले AC तथा non AC कमरे हैं। यहां नाम मात्र के शुल्क पर सुबह के समय नाश्ता, दोपहर तथा रात्रि के भोजन उपलब्ध हैं। लेकिन चाय काफी अथवा दूसरे खानपान के लिए रेस्तरां है। निजी वाहनों के लिए पार्किंग की सुविधा है। आवास के चारों ओर इमली, आम, जामुन आदि के पेड़ों की भरमार है। जब रात में हवा चलती है तो उसके स्वर से ही एक अलग आनंद का अहसास होता है। लगभग 200 एकड़ में फैले केन्द्र का अपना सूर्योदय दर्शन स्थल है। इतना ही नहीं, समुद्र तट की ओर जाने के लिए प्रत्येक 30 मिनट में निशुल्क बस की व्यवस्था है और उसी बस से आप वापस भी आ सकते हैं। केन्द्र में ठहरने के लिए दो माह पहले से ही बुकिंग कराई जा सकती है जिसके लिए एक हजार रूपए का DD भेजें जो बाद में आपके कमरे के बिल में कम हो जाता है।



तीन सागरों का संगम

शहर में स्थित है। यहां का अर्वाचीन थानुमलायन मंदिर काफी प्रसिद्ध है। मंदिर में स्थापित हनुमानजी की शुद्ध घी की छह मीटर की ऊंची प्रख्यात मूर्ति

काफी आकर्षक है। मंदिर के मुख्य गर्भगृह में ब्रह्मा, विष्णु और महेश की मूर्तियां स्थापित हैं। यहां पर कार्तिकेय स्वामी का प्राचीन मंदिर भी है।



यहां नौवीं शताब्दी के प्राचीन अभिलेख भी पाए गए हैं। साथ में यह भव्य मंदिर संगीत स्तम्भावली (Musical pillars) के लिए भी जाना जाता है। मंदिर में दर्शन करने हेतु "निर्धारित वस्त्र" धारण करना जरूरी है।

नागराज मंदिर

नागदेव को समर्पित नागराज मंदिर अति

प्राचीन और भव्य है। यह नागरकोविल शहर में ही स्थित है। इस मंदिर के नाम से ही नागरकोविल शहर का नामकरण किया गया था। यहां भगवान विष्णु और शिव के दो अन्य मंदिर भी हैं। मंदिर का मुख्य द्वार चीन की बुद्ध विहार की कारीगरी की याद दिलाता है। यह मन्दिर कन्याकुमारी से 20 कि.मी. दूर है।



उदयगिरी किला तिरुवंतपुरम-नागरकोइल राष्ट्रीय राजमार्ग पर नागरकोइल शहर से 14 कि.मी. दूर पुलियूरकुरुचि में स्थित है। उदयगिरी किले को राजा मार्तंड वर्मा ने बनवाया था और उनके शासनकाल में इस किले का नाम डे लेनॉय किला था। इस किले में डे लेनॉय और उनकी पत्नी एवं बेटे की समाधि देखी जा सकती है। इसके अलावा किले के अंदर बंदूकों की ढलाई भी

के प्रमुख गंतव्यों में है। पद्मनाभपुरम पैलेस, नागरकोइल से लगभग 15 कि.मी. दूर ठाकले के पास, पद्मनाभपुरम गांव में है। पद्मनाभपुरम पैलेस दुनिया के शीर्ष दस महलों में से एक माना जाता है। पश्चिमी घाट के वेलि हिल्स की तलहटी में स्थित, यह पैलेस छः एकड़ में फैला है। इस महल को 17 वीं शताब्दी में इराविपिल्लई इराविवर्मा कुलशेखर पेरुमल ने बनवाया था। पद्मनाभपुरम



देखी जा सकती है। किले में एक जैव विविधता पार्क भी है जहां हिरण, बत्तख, पक्षी सहित 100 से भी अधिक किस्मों के पेड़ लोगों के आकर्षण का केंद्र हैं।

**कन्याकुमारी का मुख्य पर्यटन स्थल
विवेकानन्द स्मारक शिला**

पद्मनाभपुरम महल

कन्याकुमारी का पद्मनाभपुरम पैलेस तमिलनाडु

पैलेस ज्यादातर लकड़ी से बना है जो केरल की पारंपरिक वास्तुकला शैली को प्रदर्शित करता है। कन्याकुमारी आकर यदि पद्मनाभपुरम महल नहीं देखा तो आपका यहां आना व्यर्थ ही है।

पद्मनाभपुरम पैलेस, केरल की वास्तुकला के एक उदाहरण के रूप में यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थलों की अस्थायी सूची में सूचीबद्ध है। इसे विश्व धरोहर घोषित करने पर कार्यवाही चल रही है।



अतिथि देवो भव

पद्मनाभपुरम पैलेस दक्षिण एशियाई क्षेत्र की लकड़ी की वास्तुकला की एक उत्कृष्ट संरचना है। लकड़ी में स्वदेशी निर्माण तकनीक और शिल्प कौशल का एक असाधारण उदाहरण है,

जो दुनिया में अद्वितीय है और ऐतिहासिक इमारत प्रणाली पर आधारित है, केरल के लिए तेकुस्सस्त्र (बढ़ई का विज्ञान) अद्वितीय नमूना भी है।



ओलाकरुवी झरना

ओलाकरुवी झरना कन्याकुमारी से 20 कि.मी. की दूर हैं। ओलाकरुवी जलप्रपात पश्चिमी घाट की एक पहाड़ी के मध्य में स्थित है। यहां चट्टानी वन क्षेत्र के माध्यम से तलहटी से एक घंटे की ट्रेकिंग के द्वारा पहुंचा जा सकता है। इस झरने



कोरटालम झरना— इस झरने के जल को औषधीय गुणों से युक्त माना जाता है।

में दो छोटे-छोटे अन्य झरने हैं। एक पहाड़ी पर करीब 200 मीटर की ऊंचाई पर है और नीचे स्थित झरना बहुत लोकप्रिय पिकनिक स्पॉट है। अगर आप कन्याकुमारी में घूमने जायें तो इसे जरूर देखें।

कन्याकुमारी जाने के लिए सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च है

समुद्र तट पर दर्शनीय स्थलों और अन्य जलक्रीड़ाओं का आनंद लेने के लिए अक्टूबर को एक सही समय कहा जा

सकता है। हालांकि इस समय दिन के दौरान हवा में कुछ नमी हो सकती है, लेकिन शाम के ठंडी समुद्री हवाएं सूर्यास्त के दृश्य को मनोरम बनाती हैं। इस महीने के दौरान ही, प्रसिद्ध केप महोत्सव मनाया जाता है जो बहुत से लोगों को कन्याकुमारी आने के लिए आकर्षित करता है। नवंबर में कन्याकुमारी में सर्दियों के मौसम की शुरुआत होती है तब यहां आर्द्रता नहीं होती है और मौसम आनंदमय होता है। दिसंबर से फरवरी सर्दियों का मौसम है, इसलिए तापमान 30 डिग्री सेल्सियस तक ही रहता है और यही सबसे अधिक पर्यटन का सीजन है।

मार्च से मई: मार्च में तापमान कुछ हद तक सुखद रहता है लेकिन अप्रैल से मई तक गर्मी के दौरान तापमान 35 डिग्री तक पहुँच जाता है। इस मौसम में आर्द्रता अधिक होती है। इन महीनों में समुद्र शांत रहता है। ऐसे में सर्फिंग और तैराकी का अच्छा आनंद ले सकते हैं।

जून से सितंबर: कन्याकुमारी में जुलाई और अगस्त के महीनों में भारी वर्षा होती है। आप मानसून के इन महीनों के में यहां के खूबसूरत मौसम और इसके हरे-भरे प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद ले सकते हैं। 'ऑफ सीजन' होने के नाते, आप इस दौरान कन्याकुमारी के होटल और रेस्तरां में आकर्षक छूट का आनंद ले सकते हैं, जो 30-40 प्रतिशत हो सकती है।

मेले और उत्सव:

कन्याकुमारी भारतीय उपमहाद्वीप के दक्षिणी भाग में स्थित है। भारत में मंदिरों के कारण तीर्थयात्रियों के लिए कन्याकुमारी का एक





महत्वपूर्ण स्थान है। ब्रिटिश शासन के दौरान कन्याकुमारी को “केप कोमोरिन” के नाम से भी जाना जाता था। कन्याकुमारी में कई त्योहारों में से एक में शामिल है केप फेस्टिवल जो भारत में पर्यटकों के आकर्षण का एक बड़ा केंद्र है। केप महोत्सव अक्टूबर के महीने में मनाया जाता है।

केप महोत्सव लगभग तीन दिनों तक चलता है। इस दौरान, लोगों द्वारा कई सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। स्थानीय लोगों द्वारा कई पारंपरिक नृत्य प्रस्तुत किए जाते हैं, जो स्वादिष्ट साथ इडली, डोसा, वड़ा, सांभर और उत्तपम जैसे तमिलियन व्यंजनों के आनंद ले सकते हैं। यह त्यौहार लोगों और पर्यटकों को बहुत ही आत्मीयता के साथ खूबसूरत संस्कृति और देश की विविध परंपराओं में शामिल होने का मौका देता है।

यह महोत्सव देश की समृद्ध और विविध संस्कृति को दर्शाता है जो पीढ़ियों से चली आ रही है। यह नृत्य और संगीत वर्षों से विरासत में मिली विरासत से संबंधित कई सांस्कृतिक प्रदर्शनों को दर्शाता है। कन्याकुमारी अपने अनूठे पहलू के लिए भी प्रसिद्ध है क्योंकि यह भारत का एकमात्र ऐसा स्थान है जहां पूर्णिमा के दिन सूर्यास्त और चंद्रोदय एक साथ देखे जा सकते हैं।

खरीददारी:

विभिन्न रंगों के रेत के पैकेट, सीप और शंख, शंख-सीपियों से बनी छोटी-छोटी मालाएं, प्रवाली शैलभित्ती के टुकड़े, केरल शैली की नारियल-जटा, ताड़ की पत्तियों से बनी उपयोगी वस्तुएं और लकड़ी के हस्तशिल्प भी खरीदे जा सकते हैं।



कैसे पहुंचे

वायुमार्ग :-

कन्याकुमारी के लिए निकटतम हवाई अड्डा तिरुवनंतपुरम अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा है जो कन्याकुमारी से 70 किलोमीटर की दूर है।

रेलमार्ग :-

दक्षिण रेलवे के तिरुवनंतपुरम-कन्याकुमारी सेक्शन पर कन्याकुमारी एक प्रमुख रेलवे स्टेशन है। यहां से जम्मू-तवी के लिए हिमसागर एक्सप्रेस, असम एवं नागालैंड की ओर जाने के लिए विवेक एक्सप्रेस (यह दोनों हमारे देश की सबसे लंबी दूरी की रेलगाड़ियां) हैं। इनके अलावा मुंबई, बंगलूरु और चेन्नई के लिए भी रेलगाड़ियां मिलती हैं। रेलवे स्टेशन से ऑटो रिक्शा और टैक्सी उपलब्ध रहते हैं।

परेड में पीछे मुड़ बोलते ही पहला आदमी आखरी और आखरी आदमी पहले नंबर पर आ जाता है।



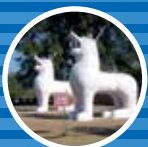
जीवन में कभी आगे होने का घमंड और आखरी होने का गम न करें। पता नहीं कब जिंदगी बोल दे: पीछे मुड़।

“इस धरती पर कोई ऐसी जगह है जहां प्रारंभिक दिनों से ही जब मनुष्य ने अपने देखने शुरू किये और उसके सभी सपनों को आश्रय मिला तो वो जगह भारत है।”

-रोमन रौलेण्ड

“यदि मुझसे पूछा जाए कि किस आकाश के नीचे मानवीय मस्तिष्क ने अपने कुछ चुनिन्दा उपहारों को विकसित किया हैं, जीवन की सबसे बड़ी समस्याओं पर गहन विचार किया हैं और उनके हल निकाले हैं, तो मैं भारत की तरफ इशारा करूँगा”

- मैक्स मुलर



टांगीनाथ

—कैप्टेन प्राण रंजन

टांगीनाथ एक ऐसा स्थान है जिसमें प्राचीन युग और मध्यकालीन युग के बाद के कई स्थापत्य इसकी गोद में साफ तौर पर दिखाई देते हैं। लेकिन ऐसा लगता है कि भारत के पुरातात्विक समाज की आंखें अभी तक इन धरोहरों पर नहीं पड़ी हैं। यह पुरातात्विक महत्व का एक महत्वपूर्ण स्थान है और इसे अनुसंधान के विषय में लाया जाना चाहिए। गुमला जिले के डुमरी ब्लॉक में यह शिवस्थली टांगीनाथ, लोहे के विशाल त्रिशूल के लिए जानी जाती है।

पहाड़ पर लगभग 300 फीट ऊंचे स्थान पर स्थित टांगीनाथ जाने के लिए डुमरी तक तो

आसानी से पहुंचा जा सकता है लेकिन बाद की राह थोड़ी कठिन है। इस रास्ते में बीच में पानी की कई एक प्राकृतिक धाराएं और उनसे बने नहरनुमा नाले हैं, जो अक्सर मौसमी पानी से भर जाते हैं और पथ को मुश्किल बनाते हैं।

यदि मौसम साफ हो तो यहां पहुंचने में ज्यादा कठिनाई नहीं होती है। आसान सुविधा के लिए अपने वाहन से जाने की सलाह दी जाती है। महाशिवरात्रि के दौरान गुमला से टांगीनाथ तक कई बसें चलती हैं। यह धार्मिक और साथ ही ऐतिहासिक महत्व का एक स्थान है। वह छोटानागपुर के राजा नागवंशी का इतिहास,



*सम्प्रति: राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र परिवहन निगम, नई दिल्ली में सलाहकार



सर्जुजा के रूक्सेलवन राजाओं और बारवी साम्राज्य के बारे में यहां लिखा गया है। यह लगभग 10000 वर्ग मीटर के क्षेत्र में फैला हुआ है। भगवान विष्णु, सूर्य, लक्ष्मी, माता काली आदि देवी देवताओं की पत्थर की अनगिनत मूर्तियां देखी जा सकती हैं।



सैकड़ों शिवलिंग यहां और वहां मौजूद हैं। कुछ मूर्तियां तो अब भी अज्ञात हैं। कुछ लोग मानते हैं कि वे भगवान बुद्ध की विभिन्न मुद्राएं हैं। इस स्थान पर पर्यटकों तथा तीर्थयात्रियों के आकर्षण के केंद्र के तौर पर भगवान शिव का मुख्य मंदिर, महान त्रिशूल भूमि के अन्दर है, सूर्य मंदिर, सूर्यकुंड हैं, जो माना जाता है कि भगवान बुद्ध के काल के माने जाते हैं।

भगवान परशुराम का तपोस्थली...बाबा टांगीनाथ धाम

प्रदेश की राजधानी रांची से करीब 175 कि.मी. और जिला मुख्यालय से करीब 75 कि.मी. दूर गुमला जिले के डुमरी प्रखंड स्थित लुचुतपाट

की पहाडियों में अवस्थित हैं प्राज्ञैतिहासिक बाबा टांगीनाथ धाम। लुचुतपाट की इस पहाड़ी में सैकड़ों शिवलिंग समेत अन्य देवी-देवताओं की प्रतिमाएं बिखरी पड़ी थी। पर्यटन विभाग और जिला प्रशासन ने पिछले कुछेक वर्षों के पहाड़ी में बिखरे शिव लिंग और देवी-देवताओं की प्रतिमाओं को कतारबद्ध तरीके से स्थापित कर और प्राज्ञैतिहासिक शिव मंदिर को नया लुक और कलेवर देकर भव्य और आकर्षक बनाने का प्रयास किया है। धार्मिक मान्यताओं के मुताबिक बाबा टांगी नाथ भगवान परशुराम का तपोस्थली है। भगवान परशुराम ने यहां शिव की घोर उपासना की थी और यहीं उन्होंने अपने परशु यानी फरसे को जमीन में गाड़ दिया था। इस फरसे की ऊपरी आकृति कुछ त्रिशूल से मिलती-जुलती है। यही वजह है कि श्रद्धालु इस फरसे की पूजा अर्चना करते हैं। महाशिवरात्रि पर जलाभिषेक और पूजा अर्चना करने के लिए यहां लाखों की संख्या में श्रद्धालु आते हैं।

श्रद्धालुओं का मानना है कि टांगीनाथ धाम में साक्षात भगवान शिव निवास करते हैं। स्थानीय आदिवासी बैगा और पाहन ही यहां के पुजारी हैं। आश्चर्य की बात है कि टांगीनाथ में खुले आसमान के नीचे स्थापित इस त्रिशूल पर धूप, छांव, बरसात आदि का कोई असर नहीं पड़ता है और आजतक इसमें कभी जंग नहीं लगा है।

पौराणिक महत्व

त्रेतायुग में जब भगवान श्रीराम ने जनकपुर में आयोजित सीता स्वयंवर में भगवान शिव के



धनुष तोड़ा, तो वहां पहुंचे परशुराम काफी क्रोधि त हो गए। इस दौरान लक्ष्मण से उनकी लंबी बहस हुई और जब परशुराम को अनुभव हुआ कि भगवान श्रीराम स्वयं नारायण ही हैं तो उन्हें बड़ी आत्मग्लानि हुई। वह वहां से निकल गए और पश्चाताप करने के लिए घने जंगलों के बीच लुचुतपाट पर्वत श्रृंखला में आकर शिवलिंग स्थापित कर भगवान शिव की आराधना करने लगे। स्थानीय झारखंड में फरसा को टांगी कहा जाता है, इसलिए इस स्थान का नाम टांगीनाथ धाम पड़ गया।

शनिदेव से भी जुड़ी है गाथा

यहां जमीन में गड़े इस त्रिशूल को लेकर एक और किवंदती के अनुसार, शनिदेव से हुई किसी धृष्टता के लिए शिव ने क्रोधित होकर उन पर त्रिशूल फेंक कर वार किया तो वह इस पहाड़ी की चोटी पर आ धंसा, लेकिन उसका अग्र भाग जमीन के ऊपर रह गया जबकि त्रिशूल जमीन के नीचे कितना गड़ा है, यह कोई नहीं जानता। इसलिए कुछ लोग इसे भगवान शिव का त्रिशूल भी मानते हैं। त्रिशूल जमीन के नीचे कितना गड़ा है। यह कोई नहीं जानता है। लेकिन कहा जाता है कि पांच फीट तक नीचे है। जमीन के ऊपर स्थित त्रिशूल के अग्र भाग में कभी

जंग नहीं लगा है। यहां आसपास का माहौल खुशनुमा है। पर्यटकों को यहां धर्म कर्म के अलावा सुंदर व मनमोहक प्राकृतिक दृश्य देखने को मिलते हैं।

टांगीनाथ धाम में प्राचीन शिवलिंग बिखरे पड़े हैं। यहां मौजूद कलाकृतियां— नक्काशियां और यहां की बनावट देवकाल की कहानी बयां करती हैं। साथ ही कई ऐसे स्रोत हैं, जो त्रेता युग में ले जाते हैं।



इसी प्रकार एक और किंवदन्ती के अनुसार, परशु राम ने क्रोध में आकर अपनी ही माता का वध कर दिया तो उन्हें बहुत ही दुख हुआ। इस आत्मग्लानि में उन्होंने भविष्य में किसी पर भी प्रहार न करने की शपथ लेकर कर अपना परशु यहीं धरती में गाड़ दिया था और प्रतिदिन एक नया शिवलिंग बना पूजा करते थे।

टांगीनाथ में लोहार जाति के लोग नहीं बसते...

टांगीनाथ धाम के करीब 15 कि.मी. की परिधि में लोहार जाति के लोग नहीं बसते हैं। स्थानीय निवासी बताते हैं कि एक बार क्षेत्र में रहने वाले कुछ लोहारों ने लोहा लेने के लिए फरसे को काटने प्रयास किया था। वह लोग फरसे को तो नहीं काट पाये, पर उन लोगों को इस दुस्साहस की कीमत चुकानी पड़ी और दो दिन बाद ही उनके लोग मरने लगे। इससे डर के लोहार जाति ने यह क्षेत्र ही छोड़ दिया और आज भी धाम से 15 कि.मी. की परिधि में लोहार जाति के लोग नहीं बसते हैं।

महाशिवरात्रि के मौके पर बाबा टांगीनाथ धाम में झारखंड समेत बिहार, बंगाल, मध्य प्रदेश और ओडिशा के भी कुछ भागों से लाखों की संख्या में श्रद्धालु यहां आते हैं। महाशिवरात्रि के मौके पर बाबा टांगीनाथ धाम “तीन दिनी” मेले का आयोजन किया जाता है। मेले आयोजन की तैयारी, विधि व्यवस्था बनाये रखने और महाशिवरात्रि पर यहां आने वाले श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए स्थानीय प्रशासन और मंदिर प्रबंध समिति व्यवस्था करती है। श्रद्धालुओं के लिए भंडारे का भी प्रबंध किया जाता है।

1989 में पुरातत्व विभाग ने टांगीनाथ धाम के रहस्य से पर्दा हटाने के लिए अध्ययन किया था। यहां जमीन की खुदाई भी की गई थी। उस समय भारी मात्रा में सोना व चांदी के आभूषण सहित कई बहुमूल्य समान मिले थे। लेकिन कतिपय कारणों से खुदाई रोक दी गई और इसके बाद टांगीनाथ धाम के पुरातात्विक धरोहर को खंगालने के लिए किसी ने पहल नहीं की।

कैसे जायें

वायुमार्ग:

निकटतम हवाई अड्डा रांची है। यहां से गुमला की दूरी 58 कि.मी. है। सरकारी बसें आदि मिल जाती हैं। टैक्सी भी बुक करा सकते हैं।

कहां ठहरें

डुमरी से 10 और गुमला से 75 कि.मी. दूर है। यहां तक जाने के लिए पक्की सड़क है। नदी पर पुल बन गया है। लेकिन ठहरने की कोई व्यवस्था नहीं है। इसलिए पर्यटकों को गुमला में ठहरना होता है। तीर्थयात्रियों की सुविधा के लिए डुमरी में भी कुछ बजट होटल तथा लॉज बन गए हैं।

टांगीनाथ आने के लिए गुमला से सुबह छह बजे निकलें तो आठ बजे तक पहुंच सकते हैं। पानी की समुचित व्यवस्था है। झरने से स्वच्छ पानी गिरता है। मान्यता है कि यहां



नहाने से कई रोगों से मुक्ति भी मिलती है। यहां शाम चार बजे तक ठहरा जा सकता है। उसके बाद समय का ख्याल रखते हुए वापस लौट जाएं।

सावधानी बरतें

आसपास घना जंगल व पहाड़ है। इसलिए इधर-उधर जाने से बचें। अगर कहीं जा रहे हैं तो तीन चार लोग समूह में घूमने जाएं।

वैसे तो पूरे वर्ष ही यहां श्रद्धालुओं का आवागमन होता है, लेकिन नववर्ष पर यहां का माहौल कुछ और होता है। श्रद्धा आस्था के साथ घूमने के लिए भी लोग काफी संख्या में यहां पहुंचते हैं। धाम स्थल से लगभग पांच कि.मी. दूर है बासा नदी जहां भारी संख्या में दिनभर पर्यटक पिकनिक मनाकर अपनी खुशियों का इजहार करते हैं। जिससे पूरा क्षेत्र गीत संगीत की मधुर ध्वनियों से गुंजायमान रहता है।

पर्यटक निजी वाहनों से आकर दिन भर दर्शन पूजन कर वापस जिला मुख्यालय की ओर अपना

टांगीनाथ में क्या देखें

टांगीनाथ धाम में यत्र-तत्र सैंकड़ों की संख्या में शिवलिंग देखे जा सकते हैं। कहा जाता है कि स्वयं विश्वकर्मा भगवान ने टांगीनाथ धाम की रचना की थी। यहां की बनावट, शिवलिंग व अन्य स्रोतों को देखने से स्पष्ट होता है कि इसे आम आदमी नहीं बना सकता है।

त्रिशूल जमीन के नीचे कितना गड़ा है। यह कोई नहीं जानता है। लेकिन कहा जाता है कि पांच फीट तक नीचे है। जमीन के ऊपर स्थित त्रिशूल के अग्र भाग में कभी जंग नहीं लगा है। यहां आसपास का माहौल खुशनुमा है। पर्यटकों को यहां धर्म कर्म के अलावा सुंदर व मनमोहक प्राकृतिक दृश्य देखने को मिलते हैं।

रुख करते हैं। धीरे धीरे इस धाम को विकसित करने हेतु कार्य किये जा रहे हैं ताकि यहां आने वाले श्रद्धालुओं को कठिनाइयों का सामना न करना पड़े।



अमरकंटक

—वीणा सबलोक पाठक

अमरकंटक मध्यप्रदेश का छोटा सा, परन्तु विश्व प्रसिद्ध नगर। दुनिया भर में अमरकंटक की पहचान होने का सबसे बड़ा कारण है— पवित्र नदी नर्मदा का उदगम स्थल। विंध्याचल और मैकल की पहाड़ियों के बीच समुद्र सतह से करीब साढ़े तीन हजार फीट की ऊंचाई पर बसे इस खूबसूरत नगर, अमरकंटक के एक छोटे से कुण्ड से ही निकलती है पुण्य सलीला नर्मदा। मैकल की पहाड़ियों से निकलने के कारण ही नर्मदा मैकल

पौराणिक कथाओं के अनुसार भगवान शिव ने 'समुद्रमंथन' से निकले विष को पीने के बाद इसी पुण्य भूमि में ध्यान-योग और तप कर विष की ज्वाला को शान्त किया था। इसलिए इस स्थान को भगवान शिव का अमरकंटक भी कहा गया जो कालांतर में अमरकंटक कहलाया। हिन्दू धर्मावलम्बियों में मान्यता है कि अमरकंटक ऐसा तीर्थ स्थान है जहां चारों प्रहर भगवान शिव का वास रहता है। पौराणिक, धार्मिक और पर्यटन की दृष्टि से महत्वपूर्ण अमरकंटक में शिवरात्रि, नागपंचमी, मकरसंक्रान्ति, नर्मदा जयन्ती, और सावन मेला के अलावा वर्ष भर धार्मिक आयोजन होते रहते हैं। यह स्थान हिन्दुओं के अलावा अन्य धर्म के लोगों की आस्था, विश्वास और श्रद्धा का केन्द्र भी है।

सुता कहलाई। यहां बहती है नर्मदा की शिशु समान उजली, निर्मल, कोमल धारा। अमरकंटक का महत्व इसलिए भी अधिक है क्योंकि इस नगर को नर्मदा के साथ ही सोननदी का उदगम स्थल होने का भी गौरव प्राप्त है। दोनों ही नदियों की उत्पत्ति इस पहाड़ में मात्र एक कि.मी. की दूरी से हुई है, लेकिन सोन नदी पूर्व दिशा की ओर बह गई जबकि नर्मदा ने पश्चिम की राह पकड़ी।

चारों ओर टीक और महुआ के पेड़ों से घिरे खूबसूरत झरने, तालाब, हरी-भरी ऊंची पहाड़ियां और इनके बीच बसा अमरकंटक, जैसे एक चुंबकीय आकर्षण लिए भारत की जैव संपदा और आध्यात्मिक विरासत का प्रतिनिधित्व करता है। अमरकंटक के जंगलों में छिपा है औषधीय पौधों का खजाना। यहां के जंगलों में आज भी प्रकृति ने अपने प्राकृतिक स्वरूप को बचाए और बनाए रखा है। इसी कारण से युनेस्को ने अमरकंटक को जैव मण्डल रिजर्व के विश्व नेटवर्क में शामिल किया है। युनेस्को ने जैव-मण्डल को ऐसे जैव विविधता वाले क्षेत्र के रूप में परिभाषित किया है, जो संरक्षण की दृष्टि से महत्वपूर्ण और मूल्यवान है। वास्तव में अमरकंटक के जंगल प्रकृति की अमूल्य निधि है। यहां प्रकृति के आश्चर्यजनक और अचरज भरे नजारे देखने को मिलते हैं।

*सम्प्रति: स्वतंत्र लेखिका, भोपाल



कल्चुरी कालीन मंदिर: अमरकंटक में नर्मदा कुंड के ठीक सामने अति सुंदर और प्राचीन मंदिरों का समूह दिखाई देता है। कुण्ड के दक्षिण कल्चुरी काल के प्राचीन मंदिर बने हुए हैं। पुरातत्व महत्व के इन मंदिरों का निर्माण कल्चुरी महाराजा कर्णदेव ने सन 1042–1072 के दौरान कराया गया था। मछेन्द्र थान और पातालेश्वर मंदिर इस काल की मंदिर निर्माण कला के बेहतरीन उदाहरण हैं। इस परिसर की देखरेख भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के अधीन है। सुबह की सूर्य की पहली किरण के साथ ये मंदिर समूह दमकते हुए दिखाई देते हैं। मंदिरों के निर्माण में बलुआ पत्थरों का इस्तेमाल हुआ है। कल्चुरी काल को

स्थापत्य कला की दृष्टि से समृद्ध काल माना जाता है। इस परिसर में स्थित मुखमंडप, मंडप और गृभगृहों की बनावट अदभुत है। मंडप की बाहरी दीवारें खुली हुई हैं और छतें अलंकृत स्तंभों पर खड़ी हैं।

इन मंदिरों को देखकर लगता है कि उस काल खंड में अमरकंट अत्यंत प्रसिद्ध धार्मिक क्षेत्र रहा होगा। इन मंदिरों को सुबह 6 बजे से सूर्यास्त तक देखा जा सकता है। यहां पुरातत्व सर्वेक्षण की ओर से कर्मचारी तैनात किए गए हैं।

पतालेश्वर मंदिर इस परिसर का सबसे प्रमुख मंदिर, भगवान शिव का मंदिर है। पतालेश्वर मंदिर के बारे में कहा जाता है कि इसका निर्माण मूल



रूप से शंकराचार्य ने आठवीं सदी में कराया था। बाद में राजा कर्णदेव ने उसे शानदार वास्तुकला का रूप प्रदान किया। इस मंदिर में शिवलिंग धरती से 10 फीट नीचे स्थापित है। श्रावण मास के अंतिम सोमवार को शिवलिंग के ऊपर तक जल भर जाता है। कहा जाता है मां नर्मदा खुद भगवान शिव को तब स्नान कराने आती हैं।

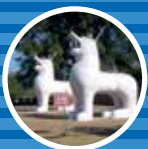


अमरकंटक में अभिभूत करने वाले और भी स्थान है, जो इसकी प्राकृतिक सम्पन्नता, समृद्धता की कहानी बयां करते हैं। मध्यप्रदेश सरकार द्वारा पवित्र नगरों में शामिल अमरकंटक का आकर्षण सदियों से बना हुआ है। धार्मिक, पुरातत्विक, प्राचीन, प्राकृतिक महत्व के साथ ही यहां पर्यटकों का आगमन भी दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है।

अमरकंटक: मैकल की पहाड़ियों में स्थित अमरकंटक मध्य प्रदेश के अनूपपुर जिले में स्थित एक लोकप्रिय हिन्दू तीर्थस्थल स्थल है। अमरकंटक बहुत से आयुर्वेदिक पौधों के लिए भी प्रसिद्ध है, जिन्हें जीवनदायी गुणों से भरपूर माना जाता है।

समुद्र तल से 1065 मीटर ऊंचे इस स्थान पर ही मध्य भारत की विंध्य और सतपुड़ा पहाड़ियों का मेल होता है। चारों ओर से टीक और महुआ के पेड़ों से घिरे अमरकंटक से ही नर्मदा और सोन नदी की उत्पत्ति होती है। यहां से पश्चिम की तरफ नर्मदा नदी और पूर्व दिशा में सोन नदी चली जाती है। यहां के खूबसूरत झरने, तालाब, ऊंची पहाड़ियां और शांत

वातावरण यहां आने वाले तीर्थयात्रियों तथा पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। प्रकृति प्रेमी और धार्मिक प्रवृत्ति के लोगों को यह स्थान काफी पसंद आता है। अमरकंटक का बहुत सी परंपराओं और किवंदतियों से संबंध रहा है। कहा जाता है कि भगवान शिव की पुत्री नर्मदा जीवनदायिनी नदी रूप में यहां से बहती है। यहां माता नर्मदा को समर्पित अनेक मंदिर हैं, जिन्हें दुर्गा की प्रतिमूर्ति माना जाता है।



यहां के रमणीय स्थल...

नर्मदा कुंड और मंदिर

नर्मदाकुंड नर्मदा नदी का उदगम स्थल है। इसके चारों ओर अनेक मंदिर बने हुए हैं। इन मंदिरों में नर्मदा और शिव मंदिर, कार्तिकेय मंदिर, श्रीराम जानकी मंदिर, अन्नपूर्णा मंदिर, गुरु गोरखनाथ मंदिर, श्री सूर्यनारायण मंदिर, वंगेश्वर महादेव मंदिर, दुर्गा मंदिर, शिव परिवार, सिद्धेश्वर महादेव मंदिर, श्रीराधा कृष्ण मंदिर और ग्यारह रुद्र मंदिर आदि प्रमुख हैं। कहा जाता है कि भगवान शिव और उनकी पुत्री नर्मदा यहां निवास करते थे। माना जाता है कि पहले इस स्थान पर बॉस का झुण्ड था। नर्मदा इनके बीच से निकलती थीं बाद में बाद में रेवा नायक द्वारा इस स्थान पर कुंड और मंदिर का निर्माण करवाया था। स्नान कुंड के पास ही रेवा नायक की प्रतिमा है। रेवा नायक के कई सदी पश्चात् नागपुर के भोंसले राजाओं ने उदगम कुंड और कपडे धोने के कुंड का निर्माण करवाया था। इसके बाद 1939 में रीवा के महाराज गुलाब सिंह ने मां नर्मदा उदगम कुंड, स्नान कुंड और परिसर के चारों ओर घेराव और जीर्णोद्धार करवाया।

धुनी पानी: अमरकंटक में गिरता धुनी पानी, गर्म पानी का झरना है। कहा जाता है कि यह झरना औषधीय गुणों से संपन्न है और इसमें स्नान करने शरीर के असाध्य रोग ठीक हो जाते हैं। दूर-दूर से लोग इस झरने के पवित्र जल में स्नान करने आते हैं, ताकि उनके तमाम दुखों का निवारण हो।

अमरकंटक की सुंदरता

यह खूबसूरत स्थान पहाड़ियों के साथ, संपूर्ण शहर के आसपास, आकर्षक जलवायु, प्राकृतिक सुंदरता और पानी के झरने के साथ पूर्णतः शांतिमय है। सर्दी के मौसम में अमरकंटक में अपनी पूरी खिलती प्रकृति का आनंद लिया जा सकता है। यह स्थान पवित्र तालाबों, जगमगाती धाराओं और घने जंगलों के साथ तीर्थयात्रियों और पर्यटकों का स्वागत करने को सदैव तैयार रहता है।

दूध धारा: अमरकंटक तीर्थ स्थल में दो जलप्रपात हैं, एक कपिल धारा और एक दूध धारा। कपिल धारा से लगभग एक कि.मी. की दूरी पर पश्चिम दिशा की ओर में दूध धारा नामक नर्मदा जी का द्वितीय जलप्रपात है। यह जलप्रपात की ऊंचाई 10 फीट है। अमरकंटक में दूध धारा झरना काफी लोकप्रिय है। ऊंचाई से गिरते इस झरने का जल दूध के समान प्रतीत होता है इसीलिए इसे दूध धारा के नाम से जाना जाता है। बरसात के दिनों में इस जलप्रपात का पानी अत्यंत ही तेज व देखने लायक रहता है। अत्यंत ऊंचाई से दूध



के समान गिरती इसकी सफेद धारा सुकून और शांति का अहसास कराती है।

पौराणिक कथाओं के अनुसार यह ऋषि दुर्वासा की तपोस्थली थी। दूध धारा अमरकंटक की शान है। जो भी पर्यटक अमरकंटक आते हैं, तो दूध धारा देखने जरूर आते हैं। दूध धारा में स्नान करने से आत्मशांति के साथ ही बाबा भोलेनाथ का आशीर्वाद प्राप्त होता है। दूध धारा पहाड़ों व प्राकृतिक दृश्यों के बीच से निकलता हुआ एक ऐसा जलप्रपात है, जो लोगों को मनमोहित कर देता है।

सोनमुड़ा

सोनमुड़ा नर्मदाकुंड से 1.5 कि.मी. दूर मैकल पहाड़ियों के किनारे पर है। सोनमुड़ा सोन नदी

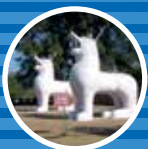
का उदगम स्थल है। सोन नदी 100 फीट ऊंची पहाड़ी से एक झरने के रूप में यहां से गिरती है। यहां से घाटी और जंगल से ढकी पहाड़ियों के सुंदर दृश्य देखे जा सकते हैं। सोन नदी की सुनहरी रेत के कारण ही इस नदी को सोन कहा जाता है।

माई की बगिया

नर्मदाकुंड से पूर्व दिशा की ओर लगभग एक कि.मी. की दूरी पर माई की बगिया है। यह बगिया मां नर्मदा को समर्पित है। यह स्थान हरे-भरे बाग की तरह है। एक छोटा-सा मंदिर है। यहां एक कुण्ड भी है, जिसे चरणोदक कुण्ड के नाम से जाना जाता है। एक मान्यता है कि नर्मदा का वास्तविक उदगम स्थल यही स्थान



कपिलधारा





है। माई की बगिया में निकली जलधारा ही आगे जाकर वर्तमान नर्मदा उद्गम मंदिर में निकली है। मां की बगिया माता नर्मदा को समर्पित है। यहां प्राकृतिक रूप से बहुत से फलों के पेड़ हैं। साथ ही गुलबकावली और गुलाब के सुंदर पौधे यहां की सुंदरता में चार चांद लगाते हैं। एक किवदंती और मान्यता यह है कि इस बाग को नर्मदा मैया के खेलने-कूदने के लिए बनाया गया था। बालपन में नर्मदा अपनी सखी जोहिला सहित अन्य सखियों के साथ यहीं क्रीड़ा करती थीं। पूजा-अर्चना के लिए भी वह इसी स्थान से पुष्प चुना करती थीं। दूसरी मान्यता कहीं न कहीं पहली मान्यता को स्थापित करती प्रतीत होती है। माई की बगिया परिक्रमा वासियों का एक पड़ाव

भी है। मां नर्मदा की परिक्रमा के लिए आए भक्त श्रद्धालुओं को देखा जा सकता है। सभी आनंद से यहां ठहरते हैं, थोड़ा विश्राम करते हैं, माई के भजन गाते हुए भोजन प्रसादी तैयार कर उसे प्राप्त करते हैं।

माई की बगिया का और भी महत्त्व है। नेत्र औषधि के दृष्टिकोण से महत्त्वपूर्ण गुलबकावली पौधे की जन्म स्थली भी माई की बगिया है। गुलबकावली पुष्प के अर्क से आयुर्वेदिक 'आईड्राप' तैयार किया जाता है। अमरकंटक के वैद्य ही नहीं, अपितु सामान्य नागरिक भी बहुत सरल विधि से गुलबकावली के फूल से नेत्र औषधि तैयार कर लेते हैं। अमरकंटक की प्रसिद्धी का एक और



कारण है कि यहां के जंगलों में प्रचूर मात्रा में जड़ी-बूटियां पाई जाती हैं।

कपिलधारा

प्रपात बाहुल्य सौन्दर्य से भरपूर नर्मदा नदी का पहला प्रपात है— कपिल धारा। यह स्थान अमरकंटक से लगभग सात कि.मी. दूर है। यहां पर नर्मदा नदी करीब 100 फीट ऊंची एक चट्टान से पहाड़ियों को चीरती हुई गिरती है, तब प्रकृति का यह खूबसूरत नजारा देखते ही बनता है। यहां नर्मदा की चौड़ाई मात्र एक फीट ही है। इसके चारों ओर खूबसूरत जंगल है। कपिलधारा झरना बहुत सुंदर और लोकप्रिय स्थल है। धर्मग्रंथों में उल्लेख मिलता है कि कपिल मुनि ने यहीं साधना की थी और सांख्य दर्शन की रचना की थी। इसलिए इसका नाम कपिलधारा पड़ा। यह कपिल

मुनि का निवास था। कपिलधारा के निकट की कपिलेश्वर मंदिर है। वनों, पहाड़ों, से भरपूर शांत मंत्रमुग्ध कर देने वाला वातावरण साधु-संतों को भी लुभाता है। कपिलधारा के आसपास अनेक गुफाएं हैं जहां आज भी साधु संत ध्यान करते देखे जा सकते जा सकते हैं।

कबीर चबूतरा

श्री नर्मदा मंदिर से पश्चिम-दक्षिण दिशा की ओर 5 कि.मी. कि दूरी पर कबीर चबूतरा नामक स्थान है। इसी स्थान पर कबीरदास जी ने पहला पड़ाव डाला था और यहीं पर कठोर तप करके सिद्धि प्राप्त की थी। यही कारण है कि स्थानीय निवासियों और कबीर पंथियों के लिए कबीर चबूतरा एक महत्वपूर्ण पवित्र स्थल है।





इसी स्थान पर भक्त कबीर जी और सिक्खों के पहले गुरु श्री गुरु नानकदेव जी मिले थे और उन्होंने अध्यात्म व धर्म की बातों के साथ मानव कल्याण पर चर्चाएं की थी। कबीर चबूतरे के निकट ही कबीर झरना भी है। महात्मा कबीर की साधना स्थली से अमरकंटक जाने के लिए सीधी पक्की सड़क बनाई गई है। प्रतिदिन दर्शनार्थी

कबीर चबूतरा आते रहते हैं ।

सर्वोदय जैन मंदिर

इनके अलावा यहां स्थित सर्वोदय जैन मंदिर का भी अपना अलग महत्व है। इस विशाल मंदिर की प्रसिद्धि इसलिए भी है क्योंकि इसके निर्माण में लोहे और सीमेंट का प्रयोग नहीं किया गया है। मंदिर में स्थापित मूर्ति का वजन 24 टन के करीब है। भगवान आदिनाथ अष्ट धातु के कमल सिंहासन पर विराजमान है कमल सिंहासन का वजन 17 टन है इस प्रकार इस प्रकार प्रतिमा और कमल सिंहासन का कुल वजन 41 टन है। प्रतिमा को मुनिश्री विद्यासागर जी महाराज ने 06 नवम्बर 2006 को विधि विधान से स्थापित किया था।



ew dclj pcwjk





श्री ज्वालेश्वर महादेव मंदिर

श्री ज्वालेश्वर महादेव मंदिर अमरकंटक से आठ कि.मी. दूर शहडोल रोड पर स्थित है। यह खूबसूरत मंदिर भगवान शिव को समर्पित है। यहीं से अमरकंटक की तीसरी नदी जोहिला नदी की उत्पत्ति होती है। विन्ध्य वैभव के अनुसार भगवान शिव ने यहां स्वयं अपने हाथों से शिवलिंग स्थापित किया था और मैकल की पहाड़ियों में असंख्य शिवलिंग के रूप में बिखर गए थे। पुराणों में इस स्थान को महारुद्र मेरु कहा गया है। माना जाता है कि भगवान शिव अपनी पत्नी पार्वती से साथ इस रमणीय स्थान पर निवास करते थे। मंदिर के निकट ही सूर्यास्त दर्शन स्थल है।

कैसे पहुंचे:

वायु मार्ग— अमरकंटक का निकटतम एयरपोर्ट जबलपुर है, जो लगभग 245 कि. मी. दूर है।

रेल मार्ग— पेंड्रा रोड अमरकंटक का नजदीकी रेलवे स्टेशन है जो लगभग 35 कि.मी. दूर है।

सड़क मार्ग— अमरकंटक निकटवर्ती शहरों से सड़क मार्ग से जुड़ा हुआ है। पेंड्रा रोड और शहडोल से यहां के लिए नियमित बसों की व्यवस्था है।

इन सभी गंतव्यों पर जाकर यहां के धार्मिक परिवेश में आपकी छुट्टियां वाकई यादगार हो सकती हैं।



महामारी ने हमें जो सीख दी है

—डॉ. कर्ण सिंह

प्रकृति की रक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं में निवेश, गरीबों के लिए सुरक्षा का जाल और वैश्विक सहयोग में वृद्धि कोरोना महामारी के सबक हैं।

कोविड-19 महामारी ने भारत ही नहीं पूरी दुनिया को कई पीड़ादायक सबक दिए हैं। पहला सबक तो यही है कि हम अब प्रकृति का निमर्म शोषण जारी नहीं रख सकते। जलवायु संकट, अनियमित मौसम परिघटनाएं और वायु, भूमि व महासागर के प्रदूषण ने देश और दुनिया को एक खतरनाक मुहाने पर ला खड़ा कर दिया है। जब तक कि ये सभी तुरंत पुराने रूप में ढल जाते, हम गंभीर संकट में हैं। यह देखना अद्भूत रहा कि लॉकडाउन ने प्रकृति को फिर से संवारने का काम किया है। इस अवधि में हमने कई दशकों के बाद फिर से नीला आसमान देखा, प्रदूषण का स्तर नीचे गिरा और जीवों, पक्षियों व कीटों की कई प्रजातियों को नवजीवन मिला। हमें लगातार प्रयास करना होगा कि ये सकारात्मक बदलाव निरंतर कायम रहें, ताकि हम 'ओल्ड नॉर्मल' की तरफ वापस न लौट जाएं, बल्कि प्रकृति को समान तवज्जो देते हुए 'न्यू नॉर्मल' को अपनाएं।

दूसरा सबक है कि हमें अपनी विकास योजनाओं को नए सिरे से गढ़ना होगा, जिनमें स्वास्थ्य और शिक्षा के मद में सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) का कम से कम तीन-तीन प्रतिशत आवंटन अनिवार्य होना चाहिए। अगर भारत इन

क्षेत्रों को मजबूत नहीं करता है, तो वैश्विक ताकत बनने की सारी उम्मीदें बिखर जाएंगी। हमारी यह राष्ट्रीय विफलता रही है कि आजादी के बाद से अब तक हमने इन पर इस कदर ध्यान नहीं दिया है। यह भी साफ है कि भारत जैसे विशाल संघ वाले राष्ट्र में कोविड जैसे संकट से केंद्र और राज्यों के बीच मजबूत सहयोग बना है वह आगे भी ऐसे ही मांग करता है, फिर चाहे सत्ता में कोई भी राजनीतिक दल क्यों न हो। स्वास्थ्य राज्य के अधीन विषय है, और इस संकट से जमीनी तौर पर सूबों और संघशासित क्षेत्रों को ही लड़ना है। लिहाजा यहां टकराववादी संघवाद की बजाय सहकारी संघवाद देखा गया।

तीसरा सबक: कुछ वैश्विक ताकतों द्वारा वैश्वीकरण की अवधारणा को नष्ट करने के प्रयासों के बावजूद तथ्य यही है कि कोविड-19 जैसी मुश्किलों से पार पाने के लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग भी बना है। यह वैक्सीन की खोज के लिए भी जरूरी है और दवाओं व व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों (पीपीई कीट) की उपलब्धता के लिहाजा से भी अनिवार्य है। 'वसुधैव कुटुंबकम्' की हमारी प्राचीन अवधारणा बताती है कि कोई भी राष्ट्र, फिर चाहे वह कितना भी शक्तिशाली क्यों न हो, खुद के लिए एक द्वीप नहीं बना रह सकता। मानव जाति अंततः एक साथ ही डूबेगी या फिर उबरेगी। हमारे पास दुनिया के कुछ सर्वश्रेष्ठ वैज्ञानिक और शोधकर्ता हैं, और भारत की कई प्रयोगशालाएं कोरोना वायरस के खिलाफ

*सम्प्रति: सुप्रसिद्ध लेखक तथा राजनेता व पूर्व केंद्रीय मंत्री



टीका बनाने के लिए दिन-रात काम कर रही हैं। हमारे लिए अन्य देशों की प्रयोगशालाओं के साथ सहयोग मूल्यवान साबित होगा।

स्वास्थ्य मंत्री के तौर कई मौकों पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के कॉन्फ्रेंस में मैंने भारतीय प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व किया है। WHO की जिनेवा की इमारत में नटराज की एक सुंदर तस्वीर है। इसे मैंने ही तत्कालीन महानिदेशक डॉ. एच महलर को भेंट की थी, जब वह चेचक के वैश्विक उन्मूलन के जश्न समारोह में हिस्सा लेने दिल्ली आए थे। बेशक हाल के दिनों में इस संगठन की खासा आलोचना हुई हो, फिर भी मुझे लगता है कि हमें इसके साथ भरपूर सहयोग करना चाहिए और इसकी संगठनात्मक विशेषता का लाभ उठाना चाहिए।

चौथा सबक: यह है कि लॉकडाउन के अचानक लिए गए फैसले और जरूरी तैयारी न किए जाने के कारण लाखों प्रवासी मजदूरों को हुआ असहनीय कष्ट राष्ट्र के लिए गहरे शर्म का विषय है। यह हमें बता रहा है कि समाज के सबसे कमजोर वर्गों के लिए एक सुरक्षा जाल होना ही चाहिए। ऐसा इसलिए भी, क्योंकि देश की एक चौथाई आबादी आज भी गरीबी रेखा के नीचे जीवन बसर कर रही है। इसके लिए अन्य तमाम उपयों के अलावा, एक तरीका उनके बैंक खातों में एक सुनिश्चित न्यूनतम आय जमा करना है। बतौर राष्ट्र भारत कम से कम इतना तो कर ही सकता है। अपनी वित्तीय योजनाओं को फिर से गढ़कर और मौद्रिक नीति को इनके अनुकूल बनाकर हम ऐसा कर सकते हैं।

पांचवा सबक: इस वायरस ने हमें पारिवारिक रिश्तों को फिर से बनाने और विशेषकर बुजुर्गों के साथ स्नेह व सहयोग बढ़ाने को प्रेरित किया है। कोविड-19 संकट ने हमें निजी जीवनशैली को भी इस कदर बदलने के लिए मजबूर किया है कि विलासिता की वस्तुओं पर अनावश्यक खर्च कम से कम हो। हममें से कुछ बेशक काफी ज्यादा खर्च कर सकने में सक्षम हैं, लेकिन इससे अनावश्यक खर्च का औचित्य साबित नहीं हो जाता। सगाई और विवाह समारोहों में पैसों का होने वाला प्रदर्शन रूकना और अधिकतर स्थानों पर अनगिनत मेहमानों का आना नियंत्रित हुआ है। ऐसे आयोजनों में अधिकतम 50 अतिथि शामिल होने चाहिए। ऐसे देश में, जहां लाखों लोगों को दिन भर में संतुलित भोजन तक न मिल पाता हो, वहां चंद लोगों पर बेहिसाब पैसे खर्च करना उचित कहा जा सकता है।

और आखिरी सबक, कोरोना वायरस ने हमें मौन और एकांत के लाभ सिखाए हैं, ताकि हम खुद के भीतर झांक सकें और अपनी चेतना की गहनता का पता लगा सकें। हम सही गतिविधियों में इस कदर खो जाते हैं कि हमें शायद ही कभी खुद में देखने का समय मिलता है। यह दरअसल, हमारी आंतरिक चेतना है, जो हमारे कार्यों और संबंधों में खुद को व्यक्त करेगी। यदि हम स्वयं के भीतर उस दिव्य प्रकाश को खोज सकें, जो हमारे अस्तित्व का मूल है, तो यह न केवल हर इंसान, बल्कि सामज को भी बड़े पैमाने पर लाभान्वित करेगा। (लेखक का आभार व्यक्त करते हुए हिन्दुस्तान से साभार)



स्वच्छता

कोरोना से बचाव कुछ जरूरी बातें

—डॉ. विश्वरंजन



कोरोना से बचने के लिए इन दिनों हर कोई अपने घर को सैनिटाइज कर रहा है। एक बार नहीं दिन में कई-कई बार नई-नई विधियां और तरीके अपनाए जा रहे हैं। डिसइन्फेक्ट करने के लिए आमतौर पर जिन कैमिकल्स का उपयोग किया जाता है, वह है सोडियम हाइपोक्लोराइट। यह रसायन बैक्टीरिया को मारता है और इसका कलर हल्के हरे या पीले रंग का होता है।

कोरोना वायरस से बचने का एक उपाय सफाई भी है। खुद को साफ रखने के साथ घर को साफ रखना जरूरी है। लेकिन घर को सैनिटाइज करते समय जरूरी है। खास सावधानी बरतने की

50 फीसदी पानी मिलाएं: इस लिक्विड में 50 फीसदी हिस्सा पानी को मिलाएं। आंखों पर इसका असर न हो, इसलिए दो से तीन मिनट रुक जाएं और फिर हाथ में दस्ताने पहनकर हर चीज पर दो बार स्प्रे करें या उसे ठीक से गीला कर दें। करीब 15 मिनट बाद साफ कपड़े से उसे पोंछ दें। इससे वह जगह वायरस रहित हो जाएगी। जरूरी नहीं कि आप इस लिक्विड

को खरीदकर ही लाएं। आप एंटी बैक्टीरियल लिक्विड (फिनाइल) डालकर दो बार पोछा लगा दें। इसके बाद सभी खिड़कियों को खोल दें, ताकि धूप और हवा आ सके।

सावधानी: इसके प्रयोग में आपको कुछ सावधानी बरतनी होगी। छिड़काव करने के बाद कुछ घंटों तक उस जगह पर ना जाएं। प्रोपर मास्क पहनकर ही इसका छिड़काव करें। अस्थमा और एलर्जी से पीड़ित रोगी इससे दूर रहें। इसके घोल से हाथ ना धोएं।

इन जगहों को बिलकुल न करें नजरअंदाज: घर में सबसे पहले इन जगहों की सफाई पर ध्यान दें जहां अक्सर आपके हाथ लगते रहते हैं, जैसे, खिड़की-दरवाजों के हैंडल और कुंडी, फ्रीज का हैंडल, मेज-कुर्सी, नल, टीवी के रिमोट, मोबाइल, लैपटॉप, की-बोर्ड, बच्चों के खिलौने, डस्टबिन आदि की इनकी दिन में दो से तीन बार सफाई करें।

दूध के पैकेट, सब्जियां, फ्रूट्स को बिना साफ किए न तो फ्रिज में रखें और न ही दूध को बर्तन में डालें। इसके लिए उनको सबसे पहले पानी में



डालें। 10 से 15 मिनट तक रहने दें और फिर साफ करके फ्रिज में रखें।

फिजिशियन डॉक्टर अजय श्रीवास्तव कहते हैं कि बेशक यह एक प्रभावी डिसइन्फेक्टेंट है, लेकिन सोडियम हाइपोक्लोराइट से आपको खांसी और गले में तकलीफ हो सकती है। इसके त्वचा पर लग जाने से खुजली, जलन, फफोले हो सकते हैं, इसलिए जहां इससे फर्श को धोया हो, वहां नंगे पैर ना जाएं और इसके घोल को हाथ से ना छुएं। आंखों में लगने से वे लाल हो सकती है, आंसू आते हैं और फोटोफोबिया हो सकता है। अगर गलती से यह कैमिकल आपके मुंह में चला जाता है तो आपको उल्टियां, पेट में जलन, दस्त और पेट दर्द हो सकता है।

ट्रेन में सफर करते समय रखें ध्यान: इंडिया स्पाइनल इंजरी सेंटर के स्पाइनल मेडिसिन के डॉक्टर राजकुमार का कहना है कि संक्रमण के बीच यात्रा करना भी एक बड़ी चुनौती है लंबी यात्रा में खुद को लंबे समय तक संक्रमण से बचाए रखना आसान नहीं है इसलिए बचाव पर अमल हम कर हमें आगे बढ़ना है अगर आप ट्रेन में सफर करने जा रहे हैं तो इन बातों को ध्यान में रखें:-

- टिकट की कॉपी के बजाय अपने मोबाइल में ही ई-टिकट रखें ताकि टिकट चेकर को दूर से

ही दिखाया जा सके।

- टिकट चेक के लिए मोबाइल को देते हैं तो मोबाइल और हाथ को सैनिटाइज करें।
- ट्रेन के गेट को हाथ से पकड़ने के बजाय कलाई की ओर से धकेलें।
- अपनी सीट पर बैठ जाएं तो फिर हाथ सैनिटाइज करें आसपास की जगह को ना छूएं और गाड़ी के अंदर भी मास्क पहन कर रहें।
- जहां तक हो सके, बाथरूम का कम से कम इस्तेमाल करें और उसके बाद अच्छे से हाथ धोएं और सैनिटाइज करें।
- गाड़ी के अंदर भी दूरी बनाए रखें आपस में कम बातचीत करें इस दौरान मास्क नहीं हटाएं।
- घर से अपना तकिया और चादर लेकर जाएं।
- एक साथ मिलकर खाना ना खाएं और खाना खाते समय बात ना करें।



- गाड़ी में सोते समय ध्यान रखें कि N95 मस्क ना पहने इस दौरान सर्जिकल मास्क पहने।

ट्रेन में सफर करते समय कुछ चीजें अपने साथ रखना नहीं भूलें :

होम्योपैथी मेडिसिन विख्यात चिकित्सक, सारण (बिहार) के डॉ. विनय कुमार, का कहना है कि रेलगाड़ी ही नहीं बस आदि से यात्रा के दौरान भी कुछ मुलभुत उपयोग में होने वाली सामान साथ लेकर चले—

- गर्म पानी की एक— दो बोतलें लें और यदि आपको पसंद नहीं भी हो तब भी उनमें एक—एक नीबू का रस मिला लें ।
- आर्सेनिकम एल्बम—30 दवाई की सुबह और शाम एक खुराक ली जा सकती है।
- यदि आपका मास्क पतले कपड़े का है तो कम से कम दो या तीन लेयर का होना चाहिए।
- अगर सफर के दौरान उलटिया होने की समस्या है तो यात्रा नहीं करने की कोशिश करें। यदि जाना बहुत जरूरी हो तब साथ में disposable vomiting bag अपने साथ रखें। यहां— वहां नहीं थूके, वाशबेसिन में

थूकने या उल्टी करने के बाद पानी जरूर डाले।

- अपने सामान को डिस्पोजेबल कवर बैग से अच्छे से कवर करें और यात्रा के पश्चात उसे recycle dustbin में डालें।
- अगर आपको तीव्र श्वसन रोग, बुखार और सांस की बीमारी का संकेत/लक्षण दिखे तो आप लक्षण के आधार पर आयुष मंत्रालय द्वारा जारी निर्देश अनुसार दवाईयां ले सकते हैं। यह दवाईयां अस्पतालों और बाजार में उपलब्ध होती हैं।

सफर के बाद की सावधानी:

- सफर के बाद चिकित्सक से परामर्श करें ।
- यात्रा के उपरांत उपयोग किये गये कपड़ों को पानी से धोवे और स्नान करे।
- किसी प्रकार लक्षण दिखे तो घर में खुद को इसोलेट करे और नजदीकी COVID—19 केंद्र को सूचित करें।

कंसलटेंट, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग
जल शक्ति मंत्रालय भारत सरकार न्यू दिल्ली
ईमेल— vishwranjan@yahoo.com



वायनाड

—मोहन सिंह

हरी-भरी पहाड़ी घाटियों से घिरा एक शांत परिवेश, जहां पर्यटक आराम करने के लिए ही आना पसंद करते हों केरल के उत्तर-पूर्व में स्थित चुनिंदा और खास पर्यटन गंतव्यों में से एक है, वायनाड। प्रचीन काल में यह स्थान मायाक्षेत्र के नाम से जाना जाता था, जो कालांतर में मायानाड, फिर बयलानाड और आजकल यह स्थान वायनाड के नाम से जाना जाता है। वायनाड की सबसे खास विशेषता यहां के वन हैं, जो लगभग 3,000 साल पुराने बताए जाते हैं। इस जिले का दर्ज इतिहास 10 वीं शताब्दी से ही मौजूद है।

930 ई. में, गंगा राजवंश के सम्राट एरयप्पा ने मैसूर के दक्षिण पश्चिम में अपनी सेना का नेतृत्व किया और विजय प्राप्त करने के बाद, इसे बयलानाड कहा जिसका अर्थ दलदली भूमि है। एरयप्पा के बाद, उसके बेटे राचमल्ला और बुतुंगा में पिता के साम्राज्य के लिए युद्ध हुआ जिसमें राचमल्ला की हत्या कर बुतुंगा बयलानाड का निर्विवाद शासक बन गया। 12वीं शताब्दी ई. में, उत्तरी कैनरा के कदंब ने गंगों से बयलानाड छीन लिया था। 1104 ई. में होयसला के विष्णुवर्धन, 16वीं शताब्दी में विजयनगर राजवंश के शासन के बाद बयलानाड 1610 ई. में, मैसूर के राजा वाडियार के अधीन हो गया। इसने 18वीं सदी में हैदर अली का आक्रमण भी देखा और

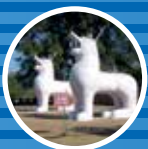
फिर अंग्रेजों ने इस पर सौ वर्षों तक राज किया। बयलानाड ही वर्तमान वायनाड है।

अंग्रेजी शासन के दौरान ही वायनाड में कॉफी तथा चाय की खेती शुरू की गई थी। अंग्रेजों ने वायनाड के चारों ओर तथा वायनाड के अन्दर भी सड़कें बनवाई ताकि यहां तक आवागमन सरल हो सके। इससे नए और बेहतर अवसर की तलाश में एक बड़ी संख्या में आकर लोग बसने लगे।

केरल के कन्नूर और कोझिकोड जिलों के मध्य स्थित वायनाड, अपनी भौगोलिक स्थिति के कारण यह एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। पश्चिमी घाट के हरे भरे पर्वतों के बीच स्थित वायनाड का प्राकृतिक सौन्दर्य आज भी अपने प्राचीन रूप में मौजूद है। इस स्थान की सुंदरता तन-मन को एक तृप्ति सी प्रदान करती है। शायद इसीलिए प्रति वर्ष दूर दूर से पर्यटक वायनाड आते हैं।

आजकल जिस प्रकार रोजाना की भागदौड़ में हमारी जिन्दगी जैसे गुम सी हो गई है, ऐसे में शान्ति और संतुष्टि की खोज के लिए वायनाड एक आदर्श स्थान है। वायनाड को भारत के नक्शे पर 1 नवंबर 1980 को केरल का 12वां जिला घोषित होने के बाद ही इस स्थान को अलग पहचान मिली।

*कंसल्टेंट, पर्यटन मंत्रालय



पहले यह स्थान मायक क्षेत्र के नाम से जाना जाता था जिसका अर्थ है माया की भूमि। मायक क्षेत्र पहले मायनाड बना और फिर इसे वायनाड के नाम से जाना जाने लगा। एक स्थानीय किंवदंती के अनुसार इस स्थान का नाम दो शब्दों से उत्पन्न हुआ है, 'वायल' और 'नाड'। जब इन दोनों शब्दों को जोड़ा जाता है तो इसका अर्थ होता है 'धान के खेतों की भूमि'। समुद्रतल से 2100 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह पर्वतीय स्थान यहां की जनजातियों के बीच 'धान की भूमि' के नाम से जाना जाता है।

वायनाड में छुपे हरे भरे पर्वतों के खजाने ने देश की कई प्राचीन जनजातियों को अपने में समाहित कर लिया है। यहां रहने वाली जनजातियां प्रकृति के साथ एकरूप होकर रहना चाहती हैं और ऐसा लगता है कि बाहरी दुनिया के साथ मेलजोल करने में उनकी कोई दिलचस्पी नहीं है।

पश्चिमी घाट पर फैला वायनाड विशेषकर मानसून के दौरान और शानदार हो जाता है। बारिश के कारण पेड़-पौधों पर जमी सारी धूल बह जाती है और यहां कर पत्ता पत्ता चमक उठता है। यहां के घाट जैसे किसी बड़े चमकते हुए पन्ने की याद दिलाते हैं।

पुरातात्विक खोजों से ज्ञात हुआ है कि वायनाड तीन हजार वर्ष पहले भी अस्तित्व में था और यहां वन्यजीवों और मानव जीवन मौजूद था। चट्टानों पर पाई गई नक्काशियां और लकड़ी पर बने हुए चित्र, जैसे कई सबूत इस दावे को सच्चा साबित करते हैं कि सदियों के बाद भी वायनाड की समृद्ध सांस्कृतिक कायम है।

इसके आसपास की प्रागैतिहासिक काल में बनी गुफाओं में भित्ति चित्रों की खोज होने के बाद, वायनाड पुरातात्विक रुचि का केंद्र बन गया है। यह खोज इस बात का प्रमाण है कि मध्य पाषाण युग में भी यह एक समृद्ध शहर

रहा होगा। आज यह स्थान प्रकृति के खूबसूरत नजारों, खूबसूरत पहाड़ी ढलानों, मैदानों, घने जंगलों, खुशबूदार वनस्पतियों के साथ एक समृद्ध सांस्कृतिक इतिहास का साक्षी है।

तिरुनेल्ली मंदिर

ब्रह्मगिरी पहाड़ी के किनारे बसा तिरुनेल्ली मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित एक प्राचीन तथा भव्य मंदिर है। यह मंदिर वायनाड की पहाड़ी घाटी में लगभग 900 मीटर की ऊंचाई पर घने जंगलों में बना है। इतिहासकार इस मंदिर का संबंध पौराणिक काल से बताते हैं। यह मंदिर इतना प्राचीन है कि इसकी स्थापना से जुड़ा कोई सटीक विवरण नहीं मिलता। परन्तु पुरातत्वविदों के अनुसार इस मंदिर के पत्थर दो से अढ़ाई हजार वर्ष पुराने हैं। तमिल राजा चेरा भास्कर रवि वर्मा के शासनकाल से जुड़े साक्ष्य बताते हैं कि तिरुनेल्ली उनके राज्य का एक महत्वपूर्ण तीर्थस्थल और शहर था। तिरुनेल्ली



नाम की उत्पत्ति मलयालम और कन्नड़ के शब्द नेल्ली से हुई है, जिसका अर्थ है आंवला। मत्स्य पुराण, स्कंद पुराण, नरसिम्हा पुराण, पद्म पुराण, और कई अन्य पुराणों और हिंदू ग्रंथों में इस खूबसूरत विष्णु मंदिर का उल्लेख मिलता है। इन ग्रंथों में यह भी उल्लेख भी है कि घने जंगल के बीच स्थित इस विष्णु मंदिर का निर्माण ब्रह्मा जी ने किया गया था। पौराणिक किवदंती है कि भगवान ब्रह्मा ब्रह्मांड की यात्रा कर रहे थे। इसी दौरान उन्होंने ब्रह्मागिरि की ओर देखा तो उनकी दृष्टि आंवले के पेड़ के नीचे भगवान विष्णु की मूर्ति पर पड़ी। देवों की मदद से भगवान ब्रह्मा ने मूर्ति

स्थापित की और "सहमलका क्षेत्र" नाम दिया। ब्रह्मा की प्रार्थना पर भगवान विष्णु ने वचन दिया कि यहां की झील सभी को पाप मुक्त करेगी। इसके मंदिर के पास स्थित झील को पापनाशिनी कहा गया।

तिरुनेल्ली मनथवाडी से मात्र 32 कि.मी. दूर है। आध्यात्मिक पर्यटन के लिहाज से इस मंदिर का विशेष स्थान है। कुछ विशेष त्यौहारों के अवसर पर यहां तीर्थ यात्रियों का हुजूम देखा जा सकता है। राज्य सरकार ने पौराणिक और ऐतिहासिक महत्व के इस स्थान के पुनर्विकास का काम कराया है।



चेंबरा शिखर

समुद्र तल से 2100 मीटर की ऊंचाई पर कलपेड़ा से लगभग 17 कि.मी. दूर मेप्पडी शहर के पास स्थित चेम्बरा शिखर इस क्षेत्र का सबसे ऊंचा शिखर है जो साहसिक पर्यटकों को चुनौती देती है क्योंकि इसकी चढ़ाई काफी मुश्किल है। शिखर की चढ़ाई के हर चरण में वायनाड का विस्तार दिखाई पड़ता है और शिखर तक पहुंचते-पहुंचते यहां के दृश्य काफी आकर्षक हो जाते हैं। चेम्बरा शिखर पर पूरे दिन के ट्रेकिंग प्लान के साथ इस खास गंतव्य की खूबसूरती का जी भरकर आनंद ले सकते हैं। ट्रेक थोड़ा कठिन होने के कारण पर्यटकों को सलाह दी जाती है कि अपने बैग में सभी आवश्यक वस्तुएं जरूर रखें। गर्मियों के बीच एक अलग अनुभव लेने के लिए आप यहां का सफर कर सकते हैं।

एक बार जब आप चेम्बरा शिखर पर पहुंचते हैं, तो इस स्थान से अपने चारों ओर के दृश्य

देख कर चकित रह जाएंगे। दोनों तरफ शोला के जंगलों के अलग-अलग रंगों के साथ, एक अनोखी उत्तेजना महसूस कर सकते हैं। इस बिंदु से, पर्यटक नीलगिरि पर्वतमाला ही धुंध भरी चोटियां, मलप्पुरम जिले के निलांबुर वन के अवलोकन के अलावा, कलपेड़ा शहर और वायनाड जिले के अधिकांश हिस्सों की बदलती स्थलाकृति, जिसमें पहाड़ियां, चट्टानें और घाटियों की घनी हरियाली के बीच सुनहरी रेखाओं सी चमकती नदियों को देखने का आनंद लिया जा सकता।

यह मेप्पडी वन क्षेत्र का हिस्सा है इसलिए ट्रेक पर जाने से पहले मेप्पडी में वन अधिकारी के कार्यालय से पूर्व अनुमति लेना जरूरी है। मेप्पडी से शिखर की तलहटी तक एक लुभावनी ड्राइव करते हुए सड़क के दोनों ओर ठंडी हवा और चाय के बागानों की रसीली हरियाली महसूस कर सकते हैं। शिखर की तलहटी पर तीन मंजिला 'फारेस्ट वॉच टॉवर' है।



सरकार की पहल...

इस क्षेत्र के लिए एक इको टूरिज्म परियोजना चल रही है और जिला पर्यटन संवर्धन परिषद इस क्षेत्र में ट्रेक की व्यवस्था करती है। शिखर पर ट्रेकिंग करने में लगभग एक दिन का समय लगता है और DTPC ऐसे ट्रेकिंग पैकेजों की व्यवस्था करता है। गाइड, ट्रेकिंग और कैम्पिंग उपकरण आदि DTPC ही प्रदान करता है। लगभग सात कि.मी. की ट्रेक के लिए प्रति व्यक्ति टिकट 500 रुपए तथा विदेशी पर्यटकों के लिए 1,000 रुपए है। ट्रेकिंग का समय सात घंटे है। ट्रेकिंग पर जाने का समय सुबह सात बजे से दोपहर एक बजे तक है। उसके बाद ऊपर जाने की अनुमति नहीं है।

सुबह जल्दी पहुंच कर ट्रेकिंग शुरू करना ही बेहतर है क्योंकि 10 बजे के बाद दूसरे ट्रेकर्स की भीड़ से बच सकते हैं। दूसरे तेज धूप से बचते हुए प्रकृति की सुबह की महिमा का आनंद भी ले सकेंगे।

चेम्बरा शिखर तक आने जाने में लगभग छः घंटे लगते हैं। इसमें वॉच टॉवर तक पहुंचने और

“दिल के आकार की झील” तक जाने के दो घंटे भी शामिल हैं।

यदि चार व्यक्तियों का ट्रेकिंग परमिट एक ही हो, तो सुनिश्चित करें कि परमिट चेक कराने हेतु सभी साथी एक ही बार में वॉच टॉवर तक पहुंच जाएं।

आजकल चेम्बरा में टेंट-शिविर की अनुमति नहीं है। पर्यटक अपने साथ नाश्ता-पानी ले जा सकते हैं। किन्तु सुरक्षा गार्ड बोतलों की संख्या की जांच कर, प्रत्येक बोतल के लिए 100 रुपए जमा करते हैं। वापसी पर खाली बोतलें दिखाने पर जमा राशि वापस कर दी जाती है। सरकार ने शिखर को संरक्षित और प्लास्टिक-मुक्त रखने के लिए यह व्यवस्था की है।

सलाह दी जाती है कि यथासम्भव स्नैक्स और पानी की बोतलें अपने साथ पहले ही से लाएं क्योंकि बेस के गेट पर उपलब्ध स्नैक्स/पानी की बोतलें एमआरपी से बहुत अधिक दर पर मिलती हैं।

दृश्यों

वायुमार्ग: निकटतम एयरपोर्ट— कोझिकोड है जो लगभग 65 कि.मी. दूर है। यहां से वायनाड जाने के लिए टैक्सियों के अलावा राज्य परिवहन की बसें भी मिल जाती हैं।

रेलमार्ग: निकटतम रेलवे स्टेशन— कोझिकोड 62 कि.मी. दूर है। कोझिकोड रेलवे स्टेशन शेष भारत से अच्छी तरह से जुड़ा हुआ है। कोझिकोड स्टेशन से टैक्सियों के अलावा, राज्य परिवहन की बसें भी उपलब्ध रहती हैं।

सड़क मार्ग: वायनाड राष्ट्रीय राजमार्गों द्वारा कोझिकोड, कन्नूर, ऊटी और मैसूर जैसे शहरों से जुड़ा हुआ है।



नीलिमाला व्यू पॉइंट

वायनाड जिले में भ्रमण किए जाने वाला बहुत पर्यटन स्थल है। यह स्थान उन लोगों के बीच अधिक प्रसिद्ध है जो खेल में रुचि रखते हैं और साहसी प्रवृत्ति के हैं। यह पैदल चलने के लिए बहुत अच्छा स्थान है और जैसे ही आप व्यू पॉइंट तक पहुंचते हैं आपको वहां से सुंदर परिदृश्य दिखाई देते हैं। यदि आपके पास समय है तो केम्पिंग के लिए भी यह अच्छा स्थान है। व्यू पॉइंट के चारों ओर कई स्थान हैं जहां आप

कई साहसी क्रियाकलाप कर सकते हैं। साहसी क्रियाकलापों में ऊपर चढ़ना एवं कॉफी के खेतों में से गुजरना शामिल है। जैसे जैसे आप ऊपर चढ़ते जाते हैं, आप अदरक, सुपारी और कॉफी की खुशबू महसूस कर सकते हैं। नीलिमाला व्यू पॉइंट की राह में बहुत सारे झरने, खूबसूरत ढलानदार पहाड़ियां, हवा के साथ हिलती हुई हरी घास, चित्ताकर्षक हरे भरे जंगल आदि के मंत्रमुग्ध कर देने वाले दृश्य देखने को मिलते हैं। मीनमुट्टी जलप्रपात भी यहां से बहुत सुंदर दिखाई देता है।



नीलिमाला जाने के लिए कलपेट्टा से किराया प्रति जीप 500 रुपए है। एक जीप में छः व्यक्ति ले जाते हैं। खूबसूरत मीनमुट्टी जलप्रपात तक पहुंचा जा सकता है।





मीनमुट्टी जलप्रपात

ऊटी और वायनाड को जोड़ने वाली मुख्य सड़क से दो कि.मी. की दूर नीलिमला के पास स्थित खूबसूरत मीनमुट्टी जलप्रपात तक पहुंचा जा सकता है। यह वायनाड का सबसे बड़ा जलप्रपात है जहां लगभग 1000 फीट की ऊंचाई से तीन धाराएं नीचे गिरती हैं। हरे-भरे जंगल के बीच स्थित, इस प्राचीन झरने तक पहुंचने के लिए करीब दो कि.मी. तक पैदल यात्रा करनी पड़ती है। झरने तक जाने वाले संकरे और कीचड़ से भरे मार्ग के किनारों पर खिलौने, हस्तकला के सामान और खाने-पीने की छोटी-छोटी दुकानें हैं। लगभग 500 मीटर चलने के बाद यह रास्ता एक चट्टानी इलाके में बदल जाता है, जो एडवेंचर चाहने वालों को काफी रास आता है। झरने के शिखर तक पहुंचने के लिए ट्रेकिंग करनी पड़ती है। प्रकृति का आनंद लेने के लिए और तरोताजा महसूस करने के लिए यह झरना एक शानदार जगह है। यह कालपेट्टा शहर से करीब 29 किमी दूर है।

चेतालयम जलप्रपात

वायनाड के उत्तरी इलाके के सुल्तान बथरी के पास, पर्यटकों को आकर्षित करता एक और जलप्रपात है, चेतालयम जलप्रपात। मीनमुट्टी जलप्रपात की तुलना में यह आकार में थोड़ा छोटा है। यह जलप्रपात और आसपास ट्रेकिंग और पक्षी प्रेमियों के लिए बेहतरीन स्थल है।

पक्षीपातालम

ब्रह्मगिरी की पहाड़ियों पर वन्य नीरवता में समुद्र तल से 1740 मीटर की ऊंचाई पर खूबसूरत प्राकृतिक दृश्यों से परिपूर्ण पक्षीपातालम वायनाड जिले के शानदार पर्यटन गंतव्यों में से एक है। जैसाकि नाम से ही स्पष्ट है, घने आर्द्र पर्णपाती वनों से ढका, 'पक्षीपातालम' एक महत्वपूर्ण पक्षी अभयारण्य है जिसमें दुर्लभ पक्षियों की कई प्रजातियां तथा अनेक प्रकार की जड़ी-बूटियां भी मिलती हैं।

यहां अक्षत वन, जल धाराएं और खड़ी ढाल वाली पहाड़ियां मिलकर ट्रेकिंग के लिए बहुत ही उपयुक्त स्थान हैं। यहां एक गुफा है, जिसके बारे में माना जाता है कि प्राचीन काल में ऋषि-मुनि इसका प्रयोग तप करने में किया करते थे। यह गुफा पर्यटकों के लिए यह विशेष आकर्षण का केन्द्र है।

पक्षीपातालम आने वालों को वन अधिकारी - उत्तरी वायनाड से अनुमति लेनी होती है। पक्षीपातालम मानंतवाडी के निकट है और यहां आने के लिए आपको तिरुनेल्ली से शुरू करते



हुए, जंगल में लगभग सात कि.मी. की ट्रेकिंग करते हुए जाना होगा।

फैंटम रॉक

फैंटम रॉक वायनाड जिले में अम्बालावयल में एक पर्यटन स्थल है। यह प्राकृतिक रूप

संरचना कालपेढा से 17 कि.मी. दूर है और यहां पैदल ही पहुंचा जा सकता है। समुद्र तल से 2600 मीटर की ऊंचाई पर खड़ी सुरम्य चट्टान हरियाली से घिरी हुई है। लेकिन चिंताजनक बात यह है कि इतनी दूरी और ऊंचाई पर होने के बाद



पास के ग्रेनाइट खदान के साथ फैंटम रॉक का एरियल दृश्य

से रूपांतरित चट्टान है, जो मानव खोपड़ी से मिलती-जुलती है और इसलिए लोग इसे फैंटम रॉक के नाम से पुकारते हैं।

फैंटम रॉक (चेन्नोरी माला) एक प्रसिद्ध स्थान है जो अपने नामों की तरह अद्वितीय है। यह एक ऐसा पुरातात्विक आश्चर्य है जो दुनिया में शायद ही कहीं और देखा गया हो। चट्टान स्वाभाविक रूप से प्रेत खोपड़ी के आकार में ढली है। यह

भी यहां ग्रेनाइट का अवैज्ञानिक और अनियंत्रित तौर पर अवैध खनन किया जा रहा जो इस नाजुक प्राकृतिक संरचना के लिए भी एक गंभीर खतरा पैदा कर सकता है।

बाणासुर सागर बांध

वायनाड जिले के दक्षिण-पूर्वी हिस्से में करलाड झील के समीप बाणासुर सागर पर बना बांध भारत का सबसे बड़ा और एशिया में दूसरा सबसे बड़ा



मिट्टी से बना बांध है। इस बांध का नाम असुरराज बाणासुर के नाम पर रखा गया है। बाणासुर सागर बांध, बाणासुर शिखर पर जाने वाले रास्ते के शुरू में ही है। यहां का एक रोचक आकर्षण है द्वीपों का समूह, जिसका निर्माण जलाशय द्वारा आस-पास के क्षेत्रों को जलमग्न करने से होता है। भव्य बाणासुर पहाड़ियों की पृष्ठभूमि में, काबिनी नदी की सहायक नदी करमनाथोडु नदी पर बना यह बांध अपने मनोरम परिवेश और प्राचीन सौंदर्य से बरबस ही पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित कर लेता है। आरामदायक नाव की सवारी से लेकर इसके आस-पास के पहाड़ी इलाकों में ट्रेकिंग का लुत्फ उठाते हुए पर्यटक यहां कई मजेदार एडवेंचर का आनंद ले सकते हैं। यह बांध कलपेट्टा जिले में वायनाड से 26 कि.मी. दूर है।

बाणासुर सागर बांध का निर्माण गर्मी के महीनों में पेयजल और सिंचाई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए किया गया था।

कुरुवा द्वीप :

वायनाड जिले का सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थल, कुरुवा द्वीप काबिनी नदी का एक छोटा सा द्वीप है। यह एकमात्र द्वीप है जिसमें ताजा पानी मिलता है। इस स्थल की भौगोलिक विशेषता दुनिया भर के पर्यटकों को आकर्षित करती है। इसके सुंदर दृश्य इसे प्रकृति की सैर का गंतव्य बनाते हैं। प्रकृति के निकट जाकर मनोरम दृश्यों का अनुभव करने के लिए अवकाश के दिनों में

शहर के स्थानीय लोग अक्सर देखे जाते हैं। यह द्वीप दुर्लभ वनस्पतियों, पक्षियों और जड़ी-बूटियों के लिए प्रसिद्ध है। द्वीप पर पक्षियों की चहचहाहट से भरा अनोखा संगीतमय वातावरण और हरा-भरा माहौल पर्यटकों को आनंदित करता है। जीवन की भागदौड़ और व्यस्तता में छुट्टियां बिताने के लिए कुरुवा द्वीप सबसे अच्छा विकल्प है। फोटोग्राफी के लिए भी यह एक खास स्थान है।

यह द्वीप मनंतावाडी से 17 कि.मी. पूर्व में और पुलापल्ली पुलना के 10 कि.मी. उत्तर पश्चिम में हैं। सुल्तान बाथरी से पुलापल्ली के लिए बस ले सकते हैं।

यह द्वीप लगभग 950 एकड़ क्षेत्र में फैला और काबिनी नदी से घिरे डेल्टा क्षेत्र में स्थित, वास्तव में द्वीपों का एक समूह है जहां नौका या राफ्टिंग द्वारा पहुंचा जा सकता है। नावें और राफ्ट केरल पर्यटन विभाग द्वारा केरल वन विभाग के सहयोग से चलाए जाते हैं।

समय: सुबह 9:00 से शाम 3:00 बजे तक प्रति दिन केवल 200 पर्यटकों को अनुमति दी जाती है।

प्रवेश शुल्क: 10 रुपए प्रति व्यक्ति है। बांस की नाव से जाने के लिए वन विभाग का निर्धारित शुल्क: भारतीय: 80 रुपए प्रति व्यक्ति, विदेशी: 150 रुपए प्रति व्यक्ति है।

मुथंगा वन्यजीव अभयारण्य :

वन्यजीवों को देखने के शौकीनों के लिए वायनाड में मुथंगा वन्यजीव अभयारण्य एक



खूबसूरत पर्यटन स्थल है, जो अपनी वन संपदा और प्राकृतिक आकर्षणों के लिए जाना जाता है।

1973 में स्थापित, मुथंगा वन्यजीव अभयारण्य पूर्वोत्तर में कर्नाटक की सीमा से बहुत नजदीक है। अपनी समृद्ध जैव-विविधता के लिए प्रसिद्ध यह अभयारण्य सैलानियों को बहुत हद तक अपनी ओर आकर्षित करता है। यह संरक्षित वन्य क्षेत्र नीलगिरी बायोस्फीयर रिजर्व का एक अभिन्न हिस्सा है। चूंकि, अभयारण्य में हाथियों का आबादी अधिक है इसलिए इसे हाथी परियोजना घोषित किया गया है। अन्य जीवों में यहां हिरण, हाथी, अरना भैंसा, भालू, चीता, बाघ आदि जानवरों को देख सकते हैं। वन विभाग द्वारा हाथी सफारी की सुविधा भी उपलब्ध कराई गई है। जिसके माध्यम से आप जंगल को और भी करीब से देख सकते हैं।

यहां स्थित मछलीघर मुख्य आकर्षणों में गिना जाता है। चारों तरफ से प्राकृतिक खूबसूरती से घिरा यह स्थान पर्यटन के लिए खास स्थान माना जाता है। यहां नौकायन की सुविधाएं भी उपलब्ध हैं। लंबे और झुकाव वाले पेड़ और झाड़ियां इस क्षेत्र की सबसे आकर्षक बनाने का काम करती हैं। कलपेट्टा तथा वायनाड से मुथंगा तक पक्का सड़क मार्ग होने से यात्रा सुविधाजनक है।

मेप्पडी और वडुवांचल

मेप्पडी, कलपेट्टा से लगभग 10 कि.मी. दूर है और यह कोझीकोड – ऊटी मार्ग में एक महत्वपूर्ण गंतव्य है। व्याथिरी से इस मार्ग के लिए

वायनाड की ऊंची पहाड़ियों में प्राकृतिक खूबसूरती से भरपूर लक्किडी पर्वतीय स्थल अपने झरनों, वनस्पति और हरी भरी घाटियों के लिए जाना जाता है। घने जंगलों के बीच बसा यह शिखर, लंबी पैदल यात्रा और ट्रेकिंग के का रोमांच पसंद सैलानियों को काफी पसंद है। वायनाड पर्यटन संगठन (WTO) 'जिम्मेदार और सतत् पर्यटन' की संस्कृति के लिए मुख्य भूमिका निभा रहा है। वायनाड में 'आउटडोर ट्रेक' के बारे में अधिक जानकारी के लिए, वायनाड पर्यटन संगठन से संपर्क करें।

एक ड्राइव आपको वायनाड जिले का अनोखा अनुभव प्रदान करेगी। वुड्स, वर्दात पहाड़ियों और कॉफी, चाय, रबर और वेनिला वृक्षारोपण के साथ आकर्षक मेपाडी गांव आपकी कल्पना को पकड़ना निश्चित है। वडुवांचल, एक और लुभावनी सुंदर जगह है, जो पश्चिमी घाटों की उच्च श्रेणियों में स्थित क्षेत्रों की सभी विशेषताओं को प्रदर्शित करता है। यदि आप वसंत के दौरान इन स्थानों पर जा रहे हैं, तो इस क्षेत्र की खिली वनस्पतियों के रंगों को देख कर आश्चर्य करेंगे।

वडुवांचल ट्रेकिंग के लिए आदर्श है और यह पहाड़ पर चढ़ने और कोण बनाने जैसी गतिविधियां भी प्रदान करता है। यहां के जंगलों के बीच से जाने पर मीनमुट्टी पड़ता है। यहीं से चेम्बरा और मुथांगा वन्यजीव अभयारण्य भी जा सकते हैं। यहां का एक बड़ा हिस्सा कॉफी के पौधों से आच्छादित है। कॉफी के पौधों को छाया देने के लिए जंगली



प्रकार के पेड़ जैसे गुलाब की लकड़ी, अंजिली (आर्टोकार्पस), मुल्लुमिरकु (एर्थ्रिना), कई प्रजातियां और कई अन्य दुर्लभ किस्मों के पेड़ अभी भी यहां संरक्षित हैं। यह पेड़ वायनाड के वन परिदृश्य को संतुलित रखते हैं। अधिकांश कॉफी बागानों में, सदियों पुरानी प्रजातियों को सिल्वर-ओक के पेड़ हैं, जो ठंडी जलवायु के अनुकूल है। इसकी छाया कॉफी और काली मिर्च की खेती को सहारा देने के लिए अच्छी मानी जाती है। नीलगिरी की एक छोटी किस्म, युक्लिप्टस है, जिसकी सुगंधित गंध चारों ओर हवा को सुहावना करती है, जिले के प्रमुख भागों में इसकी खेती बड़े पैमाने पर की जाती है।

एडक्कल

वास्तुकला पर प्रकृति के कौशल और दर्शन को दर्शाती दो गुफाएं हैं। ये गुफाएं कलपेट्टा से 25 कि.मी. दूर, अंबुकट्टी माला पर समुद्र तल से 1,200 मीटर ऊपर स्थित हैं। एडक्कल गुफाओं के निर्माण के पीछे कई किंवदंतियां भी हैं। एक यह है कि इन गुफाओं का निर्माण भगवान श्री राम के पुत्र लव और कुश द्वारा छोड़े गए बाणों से हुआ था। कुट्टी चौथन और देवी मुड़ियामपिली के साथ एक और जुड़ा हुआ है। स्थानीय लोग देवी के दर्शन के लिए इस स्थान की तीर्थयात्रा करते थे।

1890 में मालाबार जिले के तत्कालीन पुलिस अधीक्षक फ्रेड फॉसेट ने वायनाड में शिकार करते समय इन गुफाओं की खोज की थी। उसने ही एडक्कल माला के पश्चिम की ओर स्थित एडक्कल रॉक-शेल्टर की भी खोज की और इसे



नियोलिथिक लोगों का निवास होने का अनुमान लगाया था। एडक्कल गुफाएं अपने सचित्र गुफा चित्रों के लिए प्रसिद्ध हैं, जिन्हें 6000 ईसा पूर्व का माना जाता है। गुफाओं तक पहुँचने के लिए, किसी को अंबुकट्टी माला के माध्यम से ट्रेक करना पड़ता है। इन ऐतिहासिक गुफाओं की यात्रा में पहाड़ी पर चढ़ने में लगभग 45 मिनट लगते हैं। गुफा के अंदर दो कक्ष हैं। निचला कक्ष 18 फीट लंबा, 12 फीट चौड़ा और 10 फीट ऊंचा है और ऊपरी कक्ष 96 फीट लंबा, 22 फीट चौड़ा और 18 फीट ऊंचा है। गुफाओं की दीवारों पर मानव, जानवरों की आकृतियों और मनुष्यों द्वारा उपयोग की जाने वाली वस्तुओं की नक्काशी हैं। यह नक्काशियां पूर्व-ऐतिहासिक युग के तत्कालीन उच्च सभ्य समाज होने का प्रमाण प्रस्तुत करती हैं। एडक्कल गुफाओं ने दुनिया भर में पुरातत्वविदों और इतिहासकारों का बहुत ध्यान आकर्षित किया है।

एडक्कल पाषाणकालीन नक्काशी वाला अब तक भारत का एकमात्र ज्ञात स्थान है। नवपाषाण और मेसोलिथिक युग से संबंधित इन गुफाओं की





मानव आकृतियां और कुछ में मुखौटे ऐसे सजीव बनाए गए हैं जैसे कि अब बोल उठेंगे। यह सभी दिलचस्प कलाकारी पुरातत्व महत्व की हैं। इन चित्रमय नक्काशी के साथ, एडक्कल गुफाओं में तमिल और ब्राह्मी लिपि में लिखा भी देख सकते हैं। इस कारण से कहा जाता है कि पुरातत्वविद एडक्कल का सिंधु घाटी सभ्यता के साथ साम्यता पर खोज कर रहे हैं। लगभग 400 संकेत हाल ही में खोजे गए थे, जिन्होंने प्राचीन सभ्यता के साथ अपना संबंध दिखाया था।

एडक्कल गुफाओं में जाने का समय सुबह 9:30 से शाम 4:30 तक है। आप बस या कार के माध्यम से अंबुकट्टी पहाड़ियों के निचले हिस्से तक पहुंच सकते हैं और वहां से पहाड़ियों पर चढ़ना होगा। पहाड़ियों के मध्य तक, आप DTPC

द्वारा व्यवस्थित जीपों का उपयोग कर सकते हैं। गुफाओं में प्रवेश करने के लिए प्रवेश शुल्क निर्धारित है।

वायनाड ने आधुनिकता का भी खुली बाहों से स्वागत किया है। आज घने जंगलों के मध्य अनेक शानदार रिसॉर्ट्स हैं जो पर्यटकों को तारोताजा करने के लिए स्पा और आयुर्वेदिक उपचार जैसी सुविधाएं प्रदान करते हैं। अतः यह कहना उचित होगा कि वायनाड एक ऐसा स्थान है जो आधुनिक सुविधाओं एवं परंपरा का संगम के साथ जीवन में एक न भूलने वाले अनुभव का एहसास कराता है। वायनाड के बारे में कुछ विशेषज्ञों की राय है कि यदि कोई व्यक्ति एक चार दिन के लिए भी वायनाड आकर इस स्थान को देख लेंगे तो शायद यहीं बस जाने के बारे में सोचने लगेगा।



गुजरात

सैलानियों का स्वर्ग: जामनगर

—आशा बेन पटेल

कच्छ की खाड़ी के दक्षिण में स्थित जामनगर को महाराजा कुमार श्री रणजीत सिंह के समय में 'नवानगर' नाम से जाना जाता था। इतिहास का एक ऐसा हिस्सा जिसने गुजरात की विशाल संस्कृतिक विरासत के आकार और पोषण में एक बहुत अहम भूमिका निभाई है और जिस पर हर गुजराती को गर्व है। कुछ ऐसा ही है जामनगर सुंदर झीलों, तेजस्वी समुद्र तट और प्राचीन संरचनाओं का घर।

कच्छ की खाड़ी में ही गोमती नदी के किनारे भगवान श्रीकृष्ण ने द्वारका की स्थापना की थी। कालांतर में इस शहर को प्रसिद्ध क्रिकेटर रंजीत सिन्ह जी और वास्तुकार एडवर्ड लुटियन की देखरेख में एक यूरोपीय सहयोग मिला। शहर के इस समृद्ध और विविध अतीत में प्राचीन और प्राकृतिक स्थलों के रूप में कई आकर्षण हैं, जो हमारी समृद्ध संस्कृति के साक्षी हैं।

जाम नगर के बारे में

1540 ई. में जाम रावल ने जामनगर शहर को नवानगर रियासत की राजधानी के रूप में रंगमती और नागमती नदियों के संगम पर रणमल झील के इर्द-गिर्द बसाया था। 1852 में जाम विभाजी के शासन के अधीन, इस शहर ने स्कूलों,

*सम्प्रति : आशा बेन पटेल, गुजराती के पत्र पत्रिकाओं में स्वतंत्र लेखन। अतुल्य भारत में प्रथम सहयोग

अस्पतालों की स्थापना और राजकोट के लिए बनी रेलवे लाइन के कारण बहुत उन्नति की।

बाद में सन् 1920 में महाराजा कुमार श्री रणजीत सिंहजी ने इस शहर का नवीनीकरण किया और फिर यह जामनगर या "जामों का शहर" के नाम से जाना जाने लगा। 'जाम' शब्द का अर्थ है 'राजा'।

महाराजा कुमार श्री रणजीत सिंहजी

जामनगर के महाराजा कुमार श्री रणजीत सिंहजी एक विश्व प्रसिद्ध क्रिकेट शख्सियत थे। इनका जामनगर के विकास में एक महत्वपूर्ण योगदान रहा है। इन्होंने इस शहर पर 1907 से 1933 तक शासन किया और 1914 में, नई दिल्ली के वास्तुकार, एडवर्ड लूटियंस, की मदद से इस शहर का पुनर्निर्माण कराया था। वह यूरोपीय वास्तुकला से बहुत प्रभावित थे और उन्होंने यूरोपीय शैली के अनुसार इस शहर को बनाया। अब दीवारों से भरा शहर और खुला हो गया और ज्यादातर घर मानकीकृत वास्तुकला शैली में ही बनाए गए जो आज भी इस शहर को एक समान रूप प्रदान करते हैं।

पर्यटन के आकर्षण

जामनगर में प्राकृतिक उपवनों का और अभयारण्यों का एक विशाल भंडार है। भारत का



एक मात्र समुद्री अभयारण्य, मरीन नेशनल पार्क, जामनगर के निकट, पिरोटन द्वीप की प्रवाल – शैलमाला पर स्थित है। खिजाड़िया पक्षी अभयारण्य, गागा वन्यजीव अभयारण्य और पीटर स्कॉट प्रकृति उपवन जामनगर में देखे जाने वाले कुछ अन्य पारिस्थितिक तंत्र हैं।

विश्व का प्रथम अनोखा मंदिर

बाल हनुमान मंदिर

श्रीराम जयराम जयजय राम।

जामनगर का बाल हनुमान मंदिर बहुत प्रसिद्ध है। इसका नाम 1 अगस्त 1964 से, सबसे लंबे समय तक निरंतर “राम धुन” के जाप के लिए “गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स” में शामिल किया गया है। इस मंदिर की विशेषता है कि यहां के आस पास के लोगों की नियमित रूप से एक घंटे के लिए ड्यूटी लगाई जाती है। यह एक महीना पहले ही तय हो जाती है और भक्तजन बिना नागा अपने समय से पहले एकत्र हो जाते हैं। एक गुप के साथ रामनाम की धुन गाते गाते ही दूसरा आरंभ कर देता है और पहला गुप हट जाता है। इसी प्रकार तीसरा और फिर चौथा गुप समय पर आकर रामधुन का गायन आरंभ कर देता है। इस प्रकार रामधुन बिना किसी रुकावट के निरंतर



चलती रहती है। ऐसी व्यवस्था और सहयोग भारत में किसी और स्थान पर देखने में नहीं आई है। इसे श्री बाल हनुमान संकीर्तन मंदिर के रूप में भी जाना जाता है।



बाल हनुमान मंदिर

बाल हनुमान मंदिर जामनगर में रणमल झील के दक्षिण-पूर्व में स्थित है। नाम से पता चलता है कि मंदिर भगवान हनुमान को समर्पित है। लेकिन मंदिर में मुख्य रूप से श्री राम, लक्ष्मण, सीता जी और उनके चरणों में हनुमान जी विराजमान हैं। हनुमान जी की मूर्ति के अलावा, मंदिर में अन्य देवी देवताओं के छोटे छोटे मंदिर भी हैं। इस मंदिर के बारे में स्थानीय लोगों में गहरी आस्था है और इसलिए सैकड़ों लोग रोजाना इस स्थान पर आते हैं। शाम को आरती के दौरान जगह की यात्रा करने का सबसे अच्छा समय है। प्रति दिन संध्या आरती के समय मंदिर पर सुंदर रोशनी की जाती है।



भिदभंजन मंदिर

टाउन हॉल के पश्चिम में बेदी गेट के पास है भिदभंजन मंदिर। मंदिर की अद्भुत वास्तुकला, स्थानीय शैली को प्रदर्शित करती है। मंदिर की सबसे आकर्षक विशेषता मंदिर के दरवाजों पर 'चांदी नक्काशी का काम' है। इसकी लोकप्रियता का कारण इसका समृद्ध ऐतिहासिक महत्व है। इस स्थान पर इसकी सुंदरता और बारीकी से सजावट और वास्तुकला देखने के लिए देश विदेश से पर्यटक आते हैं।



जाम नगर की अन्य विशेषताएं

कुछ इतिहासकारों का मानना है कि 1940 के आसपास जामनगर में पीतल के नक्काशीदार बर्तन बनाने का काम किया जाता था, जो स्वतंत्रता प्राप्ति के कुछ समय बाद, स्टील के बर्तन आ जाने से, लगभग समाप्त ही हो गया था। ऐसे में कलाकारों को मदद देने के लिए सरकार की पहल पर सन् 1961 में पीतल उद्योग को यहां पुर्नस्थापित किया गया। लेकिन अब वह बात नहीं थी, पुराने नक्काश नहीं रहे, नई पीढ़ी की इसमें रुचि नहीं थी। इसलिए पीतल के कई कारखानों ने कलपुर्जे बनाने शुरू किए और आज जामनगर में पीतल के कई कारखानें हैं जिसमें उत्पादित वस्तुएं भारत अन्य राज्यों के अलावा विदेशों को भी निर्यात की जाती हैं।

रिलायंस इंडस्ट्रीज, भारत की सबसे बड़ी

खनन क्षेत्र की कंपनी द्वारा जामनगर के निकट मोटी खावडी गांव में विश्व की सबसे बड़ी रिफायनरी स्थापित करने के बाद जामनगर का महत्त्व बहुत बढ़ गया है। इसके उपरांत एस्सार ऑइल की रिफायनरी भी इस जिले स्थापित की गई।

जामनगर में ही देश का पहला और विश्व का दूसरा सोलेरियम (सोलर चिकित्सालय) है। इस अस्पताल में सूर्य की किरणों के द्वारा उपचार किया जाता है।

यह आज भी और बंधानी (टाई-डाई) की परंपरागत तकनीक का, जिसमें कपड़ा रंगने में बहुत समय लेने वाली दो प्रक्रियाएं हैं, प्रसिद्ध केंद्र है। माना जाता है कि पिछले 500 सालों में इस शहर ने इन तकनीकों में महारत हासिल कर ली है।



स्वामीनारायण मंदिर

जामनगर शहर से चार कि.मी. दूर, स्वामीनारायण मंदिर एक विशाल क्षेत्र में भूरे रंग के संगमरमर से बना भव्य मंदिर है। इसके चारों ओर सुंदर बगीचे बनाए गए हैं जो यात्रियों को एक शांत और निर्मल वातावरण प्रदान करते हैं। मंदिर की सबसे बड़ी विरासत इसकी आधुनिक आश्चर्यजनक वास्तुकला है। दीवारों पर शानदार मूर्तियां और नक्काशी देखी जा सकती हैं जो सभी लोगों का ध्यान आकर्षित करती हैं। प्रति वर्ष लाखों भक्त मंदिर में आते हैं। प्रवेश निशुल्क है। मंदिर में जाने का सबसे अच्छा समय सुबह और शाम की आरती के समय है। यहां पहुंचने के लिए परिवहन के अच्छे साधन उपलब्ध हैं।

मां आशापुरा मंदिर

कच्छ की प्रमुख देवी माता आशापुरा को समर्पित, मां आशापुरा मंदिर जामनगर में सबसे लोकप्रिय स्थानों में से एक है। जैसा कि इसका नाम है, मां आशापुरा उन लोगों की इच्छाओं को पूरा करती हैं, जो उस पर विश्वास करते हैं। मां आशापुरा की मूर्ति की विशेषता यह है कि इसमें सात जोड़ी आंखें हैं। मूल मन्दिर का निर्माण 1300 ई. के आसपास कच्छ के शासक लाखो फुलानी के दरबार में एक मंत्री ने कराया था। मंदिर अपने विशेष स्थान के लिए प्रसिद्ध है जो शहर के पूर्वी भाग में जामनगर शहर के प्रवेश द्वार पर है। मंदिर दरबार गढ़ के करीब है।



स्वामी नारायण मंदिर





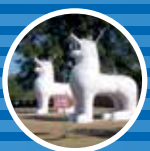
लखोटा झील

एक सुंदर और शांत झील, लखोटा किले के परिसर के पास लखोटा झील जामनगर शहर के बीच में स्थित है। महल के साथ झील का निर्माण 19 वीं शताब्दी के आसपास नवानगर के जाम, रणमल-॥ ने करवाया था इसलिए इसे रणमल झील भी कहा जाता है। लखोटा झील स्थानीय



लोगों के साथ-साथ पर्यटकों के लिए मनोरंजक का एक प्रमुख स्थान है। अधिकतर लोग सुबह और शाम के समय आराम, सामाजिकता और पंछी प्रेक्षण के लिए यहां आते हैं। देशी और प्रवासी पक्षियों की 75 से अधिक प्रजातियां जैसे राजहंस, लम्बे मूंह वाली लाल बतखें (spoonbills) और पेलिकन पाई जाती हैं। दुर्लभ और सर्वोत्तम पक्षियों को देखने के लिए एक बार इस जगह जरूर जाना चाहिए।

सुंदर लखोटा झील के बीच में, लखोटा किला जामनगर में सबसे प्रसिद्ध पर्यटक आकर्षणों में से एक है। मूलतः इसे एक किले के रूप में इस तरह बनाया गया था कि इसके चारों एक खाई के रूप में बनी झील की मदद से यहां पर तैनात सैनिक आसानी से एक हमलावर सेना को रोक सकते थे। इस स्थान को अब लखोटा संग्रहालय





झील के बाहर शाम के समय घूमते लोग

के रूप में जाना जाता है। संग्रहालय में 9वीं शताब्दी से 18वीं शताब्दी तक मध्यकालीन काल के मिट्टी के बर्तनों और एक व्हेल के कंकाल के साथ विभिन्न कलाकृतियों को प्रदर्शित किया गया है। महल में प्रवेश करने पर, सबसे पहले एक गार्ड रूम है जिसमें तलवारें, बंदूकें और उनकी गोलियों में भरे जाने वाले मसाले/चूर्ण से बने गुच्छे हैं जो आपको इस किले के इतिहास की याद दिलाते हैं।

भुजियो कोठो

भुजियो कोठो यानि कोठी जामनगर में घूमने का एक शाही स्थान है। इसका निर्माण 1895 में जामनगर शहर को दुश्मन सेनाओं से बचाने के लिए लखोटा झील के पास किया गया था। भुजियो कोठो की सबसे बड़ी विशेषता इसकी

ऊंचाई थी क्योंकि इसने पूरे शहर, पर नजर रखी जा सकती थी। आज भी इस पर चढ़ कर पूरे जामनगर को देखा जा सकता है। अब यह कोठी कोठी शहर के बीच भीड़ भरे इलाके में है।



disigns

हवाई मार्ग: मुंबई से जामनगर के लिए प्रति दिन एयरइंडिया की एक सेवा तथा राजकोट से एक सेवा उपलब्ध है। हवाई अड्डे से जामनगर शहर मात्र 10 कि.मी. दूर है।

रेल मार्ग: जामनगर रेलवे स्टेशन भारत के सभी महत्वपूर्ण शहरों से जुड़ा हुआ है। जामनगर और अहमदाबाद के बीच इंटर सिटी ट्रेन सुबह में जाम नगर से तथा दोपहर में अहमदाबाद से चलती है।

सड़क मार्ग: जामनगर गुजरात के विभिन्न शहरों से भली भांति जुड़ा है। सड़कों की बहुत अच्छी स्थिति होने के कारण विभिन्न निजी बस कंपनियां बेहतर, आधुनिक और वातानुकूलित बस सेवाएं प्रदान करती हैं।

कहां ठहरें: जामनगर में ठहरने की कोई समस्या नहीं है। स्टार होटल से लेकर बजट होटल तक उपलब्ध हैं।

मरीना नेशनल पार्क राष्ट्रीय समुद्री उद्यान

कच्छ की खाड़ी में 458 वर्ग कि.मी के क्षेत्र में बना मरीना नेशनल पार्क देश का पहला राष्ट्रीय समुद्री उद्यान है। यह गंतव्य जाम नगर से लगभग 200 कि.मी. दूर ओखा के कुछ दूर है। यहां आने के लिए जामनगर – द्वारका राज्य राजमार्ग पर लगभग चार घंटे का समय लगता है।

यह गुजरात के सबसे लोकप्रिय पर्यटक आकर्षणों में से एक है। इस पार्क में विभिन्न प्रकार के पक्षियों, मछलियों, सरीसृपों और कई अन्य प्रजातियों का निवास है। इसमें कोरल रीफ्स और बहुत से समुद्री फूल-पौधे तथा झाड़ियां देखी



पुराने जामनगर शहर के बीचोंबीच बनी एक सुंदर सी लंबी संरचना रतना बाई मस्जिद है। चंदन के दरवाजे व सीपों से जड़े तथा दो लंबे आकर्षक मीनार इस मस्जिद की विशेषता है। मस्जिद में वर्षा जल के संचयन की प्रणाली भी है।



जा सकते हैं। यहां कोरल, जेलिफिश, समुद्री घोड़ (एक प्रकार की मछली), समुद्री पौधों की प्रजातियां (प्रचलित नाम एनीमोन), ऑक्टोपस, स्टारफिश, नाकड़ा आदि संरक्षित तथा सबसे लोकप्रिय किस्में संरक्षित की गई हैं।

पिरोटन द्वीप

गुजरात के समुद्री तटों पर 42 द्वीपों में से, केवल पिरोटन द्वीप पर ही पर्यटकों को प्रवेश करने और घूमने की अनुमति है। क्योंकि यहां आसानी से पहुंचा जा सकता है और इसलिए अधिक लोकप्रिय भी है। यह द्वीप बेदी बंदरगाह से 12 समुद्री मील दूर है और लगभग चार वर्ग कि.मी. में फैला है।

पिरोटन द्वीप की यात्रा करने के लिए, वन विभाग, सीमा शुल्क विभाग और बंदरगाहों विभाग की देखरेख में एक बहुत सख्त आधिकारिक प्रक्रिया का पालन किया जाता है। विदेशी पर्यटकों को पुलिस विभाग की अनुमति भी लेनी जरूरी है।

मूल रूप से 'पिरजोथाण' के रूप में जाना जाता था। यह नाम संत ख्वाजा खिजर रहमतुल्लाही अलैह की दरगाह होने के कारण पड़ा था। इस पर 1898 में अंग्रेज शासकों की निगाह पड़ी और 'पिरजोथाण', पीरजोटान और धीरे धीरे पिरोटन हो गया। निर्जन द्वीप पर कुछ श्रमिक और सुरक्षा गार्ड्स ही रहते हैं जो सैलानियों की देखभाल आदि करते हैं। इसलिए एकांत का आनंद लें और कम ज्वार पर ज्वार-भाटे के चारों ओर घूमने में

घंटों बिताएं, आकर्षक समुद्री जीवों को देखने का आनंद लें। लेकिन उच्च ज्वार से एक घंटे पहले वहां से निकल लेना चाहिए, इसलिए प्रत्येक दिशा में कुछ घंटों की यात्रा का समय निर्धारित है। ज्वार का समय चंद्रमा के साथ बदलता है।

पार्क अधिकारियों के सम्पर्क में रहें। उनसे पूछ लेना चाहिए कि किस स्थान और किन जीवों से बचना चाहिए क्योंकि कुछ ही जीव होते हैं जिनसे कोई डर नहीं है।

कैसे पहुंचेंगे: जामनगर में बेदी बंदरगाह या नवा बंदरगाह से एक नाव ले सकते हैं। लेकिन इसमें बहुत कठिनाईयां आती है।

अधिक सुविधाजनक: 'नवानगर नेचर क्लब' पिरोटन द्वीप के लिए एक दिन की यात्रा आयोजित करता है। यात्रा करने से कम से कम एक दिन



पहले, अपने पहचानपत्र/पासपोर्ट एक फोटो और प्रवेश शुल्क के साथ आवेदन करना होता है। जिस होटल में आप ठहरते हैं, यह सारी व्यवस्था वह भी करवा देते हैं। चूंकि एक दिन में चार नावें ही जाती हैं बंदरगाह से पहले कैब से जाना होता है अतः निर्धारित समय से आधा घंटा पहले पहुंचना जरूरी है।

प्रवेश शुल्क : 2500 रुपए प्रति व्यक्ति (इसमें परमिट, नाव से आने जाने का किराया और पैकड भोजन और पानी शामिल हैं)

यहां 1867 में जहाजों की सहायता के लिए द्वीप के उत्तरी सिरे पर एक झंडा लगाया गया था। 1898 में यहां 21 मीटर ऊंचा पक्का लाइटहाउस बनाया गया, जिसे 1955-57 में 79 फीट ऊंचे (79 फीट) लाइटहाउस टॉवर में बदल दिया गया।

वेट द्वारिका

शंखधार के नाम से भी जाना जाने वाला एक छोटा द्वीप है। ओखा के विकास से पहले इस क्षेत्र का बंदरगाह के रूप में उपयोग किया जाता था। ऐतिहासिक महत्व के साथ, यह स्थान आसपास के समुद्र और समुद्र तट के सुंदर प्राकृतिक दृश्य भी प्रदान करता है।

हनुमान मंदिर बहुत प्रसिद्ध मंदिर है कुछ अन्य मंदिर भी देखे जा सकते हैं। यहां पर्यटक प्राकृतिक सुंदरता का आनंद लेते हुए डॉल्फिन मछलियां देख सकते हैं, शिविर लगा सकते हैं अथवा पिकनिक कर सकते हैं और मन करे तो पानी में गोताखोरी भी कर सकते हैं। यह गंतव्य जाम नगर से लगभग 150 कि मी दूर ओखा में है। यहां आने के लिए जामनगर – द्वारका राज्य



राजमार्ग पर लगभग तीन घंटे का समय लगता है।

आराधना धाम

सिंधान नदी के तट पर स्थित, आराधना धाम एक जैन तीर्थस्थल है। जामनगर-द्वारका राजमार्ग पर 40 एकड़ क्षेत्र में फैला यह तीर्थ अपने शांत वातावरण के लिए जाना जाता है। जामनगर के पर्यटन गंतव्यों में से एक, आराधना धाम में विश्राम गृह भी हैं जहां यात्री दो दिन तक ठहर सकते हैं। यहां यात्रियों की सुविधा हेतु पार्किंग, एसटीडी बूथ, स्ट्रॉंग रूम, चिकित्सालय आदि जैसी कई सुविधाएं हैं। इनके अलावा एक बड़ा पुस्तकालय भी बनाया गया है। पूजा – अनुष्ठान हेतु कक्ष भी है। मंदिर परिसर में एक सुंदर बगीचा और संगीतमय फव्वारा जो धाम की शोभा बढ़ाते हैं। धाम को सुबह 6:00 बजे से शाम 8:00 बजे तक देखा जा सकता है।

खिजडिया पक्षी अभयारण्य

लगभग छः वर्ग कि.मी. के क्षेत्र में फैले खिजडिया पक्षी अभयारण्य में देशी और प्रवासी पक्षियों की लगभग 220 विभिन्न प्रजातियां देखी जा सकती हैं। इनमें वह प्रजातियां भी हैं, जो विलुप्त होने के कगार पर हैं। समुद्री और मीठे पानी में रहने वाली समृद्ध किस्मों के अलावा, इस स्थान पर इको-सिस्टम भी हैं जैसे दलदली भूमि, नमक बनाने के गड्ढे (जिन्हें स्थानीय लोग नमकदानी कहते हैं) यानि salt processing natural system, जंगली झाड़ियां, कच्छ की वनस्पतियां, क्रीक, रेतीले समुद्र तट, इसे प्रकृति प्रेमियों का यात्रा गंतव्य बनाते हैं।

जामनगर से लगभग दस कि.मी. दूर इस स्थान तक पहुंचने के लिए सभी प्रकार के परिवहन साधन उपलब्ध हैं।

द्वारका

द्वारका हिंदू तीर्थ का एक महत्वपूर्ण केंद्र है। यह भगवान कृष्ण का राज्य था, जो मथुरा से यादव वंश के साथ यहां आए थे। हजारों साल से लोग एक तीर्थ के रूप में द्वारका की यात्रा करते रहे हैं। समुद्री उत्खनन से एक भव्य शहर का पता चला है। द्वारकाधीश मंदिर या जगत मंदिर में जटिल मूर्तिकला मुखौटा की रेखाएं तथा गुंबद है। श्री कृष्ण की पत्नी रुक्मिणी को एक शानदार मंदिर द्वारा सम्मानित किया गया है। द्वारका में समुद्र तट साफ सुथरा है। हालांकि तीर्थयात्रियों की भीड़ में आराम करने के लिए एक शांत स्थान मिलना संयोग की बात है। तट के किनारे बड़ी संख्या में पक्षी कलरव करते देखे जा सकते हैं।

वहाँ कैसे पहुंचें : सड़क मार्ग द्वारा जामनगर से द्वारका लगभग 140 कि.मी. है और राज्य राजमार्ग पर लगभग तीन घंटे का समय लगता है। जामनगर से सीधी बसें उपलब्ध हैं।

जिन लोगों को घूमना फिरना अच्छा लगता है, उन्हें लिए जामनगर सुरुचिपूर्ण गंतव्य प्रदान करता है। समुद्री तट, समुद्री जीवों और पंछी प्रेक्षण के प्रेमियों हेतु मरीना नेशनल पार्क तथा पिरोटन, आध्यात्म के सैलानियों के लिए अनेक मंदिर, इतिहास और विरासत प्रेमियों के लिए इमारतें,





आम पर्यटकों के लिए लकोटा झील अर्थात एक अपनी छुट्टी की योजना बनाइए, अपने बैग पैक ही शहर में बहुत देखा जा सकता है। तदनुसार करें और चलें जामनगर की यात्रा पर।





पर्यटन मंत्रालय
की
सचित्र गतिविधियां
एवं
समाचार

ऑनलाइन ट्रैवेल एजेंटों के साथ बैठक

29 मई, 2020 भारत के अग्रणी ऑनलाइन ट्रैवेल एजेंटों के एक प्रतिनिधिमंडल ने आज नई दिल्ली में माननीय पर्यटन एवं संस्कृति राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री प्रहलाद सिंह पटेल से मुलाकात की। चर्चा के मुख्य विषय होटलों को सावधानीपूर्वक खोले जाने एवं आवासीय इकायों के लिए स्वच्छता, सुरक्षा लॉकडाउन प्रोटोकॉल और यात्रा संबंधित से गतिविधियों के इर्द-गिर्द केंद्रित रहे।

माननीय मंत्री जी ने घरेलू पर्यटन से आरंभ कर यात्रा सेक्टर को फिर से शुरू करने के लिए मंत्रालय की योजना को साझा किया तथा OTA द्वारा प्रस्तुत इनपुट एवं विचारों को ध्यानपूर्वक सुना।

प्रतिनिधिमंडल ने विभिन्न पर्यटन सेवाओं को बेहतर सुविधाएं देने के लिए अतुल्य भारत डिजिटल प्लेटफॉर्म का लाभ उठाने के तरीकों पर पर्यटन मंत्रालय के साथ साझीदारी करने से संबंधित मामलों पर भी चर्चा की। सहयोग के दूसरे क्षेत्रों में टूरिस्ट गाइडों के लिए एक ई-मार्केट का सृजन करना तथा इस क्षेत्र के लिए स्रोत पर कर एकतत्रण

(टीसीएस) और स्रोत पर कर कटौती (टीडीएस) में सुधार करना शामिल था।

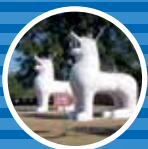
प्रतिनिधिमंडल ने मंत्री जी से पर्यटन मंत्रालय के ऑनलाइन ट्रैवेल एजेंट दिशानिर्देश 2018 को सरल बनाने तथा उद्योग प्रेरित गुणवत्ता आश्वासन, शिकायत समाधान सक्षम प्रणाली तथा स्व प्रमाणीकरण के सिद्धांत के आधार पर उदार बनाने का भी आग्रह किया।

पर्यटन मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी भी बैठक में उपस्थित थे और ऑनलाइन ट्रैवेल एजेंट्स की ओर से ओयो के रितेश, मेक माई ट्रिप के

दीप कालरा, यात्रा के ध्रुव सिंगरी और इजी ट्रिप प्लानर्स लिमिटेड के रितिकांत पिट्टी ने प्रतिनिधित्व किया।

OTA, वह आनलाइन कंपनियां हैं जो अपनी वेबसाइटों/पोर्टलों के

माध्यम से उपभोक्ताओं को इंटरनेट के जरिए यात्रा से संबंधित विभिन्न सेवाएं सीधे ही बुक करने में सहायता करती हैं और अन्य द्वारा उपलब्ध/ आयोजित ट्रिप, होटल, कार, फ्लाइट, वैकेशन पैकेज को रिसेल करने वाले थर्ड पार्टी एजेंट हैं।



देखो अपना देश : लोगो डिजाइन प्रतियोगिता

6 मई, 2020 : पर्यटन मंत्रालय ने आज 'देश देखो अपना' लोगो डिजाइन प्रतियोगिता माईगो प्लेट फॉर्म पर शुरू की। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य देश के नागरिकों के रचनात्मक विचारों से निकलने वाले 'देश देखो अपना' अभियान के लिए लोगो तैयार करवाना है।

देखो अपना देश पर्यटन मंत्रालय की एक पहल है जिसे 24 जनवरी 2020 को ओडिशा के कोणार्क में केंद्रीय पर्यटन मंत्री (स्वतंत्रण प्रभार) श्री प्रहलाद सिंह पटेल ने एक समारोह के दौरान MyGov.in प्लेटफॉर्म पर लॉन्च किया था।

पर्यटन मंत्रालय की यह पहल 15 अगस्त 2019 को लाल किले की प्राचीर से की गई माननीय प्रधानमंत्री की अपील के अनुरूप है, जिसमें प्रत्येक नागरिक को घरेलू पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 2022 तक कम से कम 15 स्थलों की यात्रा करने के लिए कहा गया है। भारत में, इसका उद्देश्य पर्यटकों की रुचि और पर्यटन की रफ्तार को बढ़ाना है ताकि स्थानीय अर्थव्यवस्था को विकसित करने में मदद मिल सके।

लॉकडाउन के बाद और जैसेही महामारी के प्रसार पर नियंत्रण हासिल कर लिया जाएगा, इस बात पर व्यापक सहमति है कि घरेलू पर्यटन अंतरराष्ट्रीय पर्यटन की तुलना में तेजी से ठीक हो जाएगा। घरेलू पर्यटन क्षमता पर ध्यान केंद्रित करना, सभी देशवासियों को अपना देश घुमने के

लिए प्रोत्साहित करना, अपनी सीमाओं के भीतर एक बहुत जरूरी ब्रेक लेना भारत की जीत की रणनीति होगी।

लॉकडाउन की अवधि के दौरान, पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार उद्योग के साथ मिलकर अपने दर्शकों के लिए देश देखो अपना देश के समग्र विषय पर वेबिनार आयोजित कर रहा है। इस वेबिनार श्रृंखला का उद्देश्य भारत के विभिन्न पर्यटन स्थलों के बारे में जागरूकता पैदा करना और बढ़ावा देना है—जिसमें कम ज्ञात गंतव्य और लोकप्रिय स्थलों के कम ज्ञात पहलू को बताना शामिल हैं।

देखो अपना देश लोगो प्रतियोगिता के विजेता को भारत में किसी भी गंतव्य के लिए 2 से 6 दिनों के लिए पांच रातों का हॉलीडे पैकेज मिलेगा।

देखो अपना देश लोगो डिजाइन प्रतियोगिता गतिविधि MyGov.in पर लाइव है, और इसका लिंक है: <https://www.mygov.in/task/dekho-apna-desh-logo-design-contest/>

देखो अपना देश लोगो प्रतियोगिता के विजेता को भारत में किसी भी गंतव्य के लिए 2 से 6 दिनों के लिए 5 रातों का हॉलीडेज पैकेज मिलेगा। प्रतियोगिता के नियम और शर्तें MyGov.in पर उपलब्ध हैं।







अतुल्य भारत

पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार, 7वां तल, चन्द्रलोक बिल्डिंग, 36, जनपथ, नई दिल्ली-110001

ई-मेल : editor.atulyabharat@gmail.com

पर्यटक हेल्प लाइन 1800111363 लघु कोड 1363

24x7