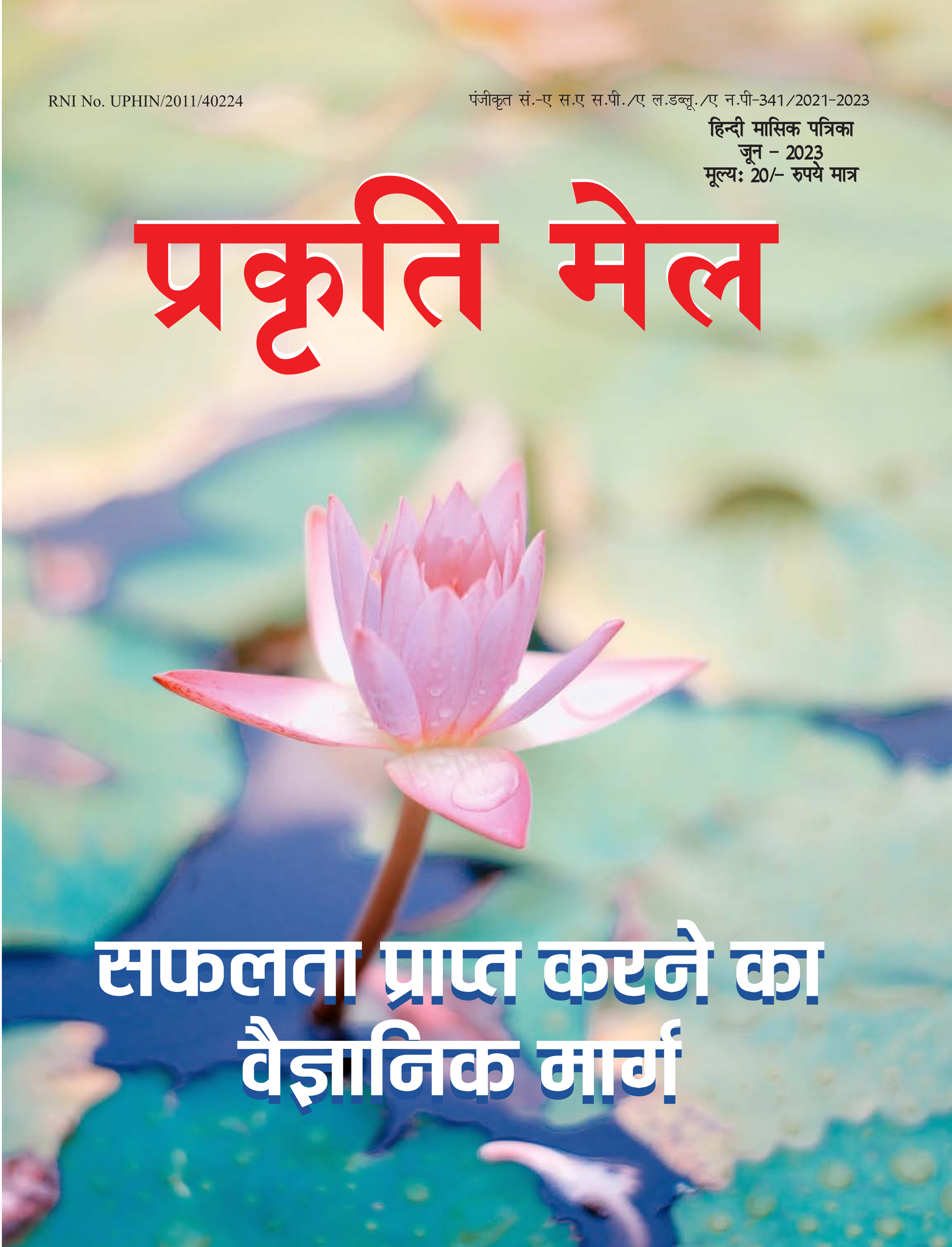
RNI No. UPHIN/2011/40224

पंजीकृत सं.-ए स.ए स.पी./ए ल.डब्लू./ए न.पी-341/2021-2023

हिन्दी मासिक पत्रिका
जून - 2023
मूल्यः 20/- रुपये मात्र

प्रकृति मेल



सफलता प्राप्त करने का वैज्ञानिक मार्ग

नोटः यह पत्रिका प्रत्येक माह की 6 तारीख को मुद्रित होकर उसी माह की 8 तारीख को डाक द्वारा भेजा जाता है।

प्रकृति आश्रम
प्रकृति के तत्व विज्ञान, जीवन के मूल रहस्य
एवं जिज्ञासा पूर्ण करने की प्रकृति स्थली
'अशोक मानव'
9415041794, 9807636072
ग्राम-मड़वाना, पो0-रघुनाथपुर, निकट सैदापुर, लखनऊ।

कोमल
बिल्डिंग मैटेरियल
सत्य प्रकाश मिश्रा (राहुल मिश्रा)
बिक्रेता • बालू • मौरंग • सीमेंन्ट • गिट्टी
मछली शहर, जौनपुर
मो0 9792512188

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्षः12 अंक : 12 | जून -2023

संरक्षक
डा० उत्तम प्रकाश मानव
संपादक
अशोक मानव
कार्यकारी संपादक
उमेश
विधि सलाहकार
नवनीत कुमार वर्मा
मुख्य संवाददाता
आशीष त्रिपाठी
वरिष्ठ संवाददाता
अरविन्द त्रिपाठी
दिल्ली संवाददाता
मनोज
पुर्वांचल हेड
श्री प्रकाश मिश्रा
संवाददाता
सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील प्रदीप, गौरव पंत, अभिषेक पंत, हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी, सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी, अक्षय कुमार, अभय सिंह
ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीकि
संजय यादव
कैमरा मैन
धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता
संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय
सूर्या आश्रम, मानव नगर, कल्याणपुर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश– 226022

प्रधान कार्यालय
18/A ब्रह्मपुरी, निकट जुगौली क्रॉसिंग, फैजाबाद रोड, लखनऊ – 226016

इस पत्रिका में प्रकाशित सभी लेखों और विचारों के लिए उनका लेखक स्वयं उत्तरदायी होगा। विज्ञापनों में किये गये दावों की जाँच–पड़ताल स्वयं करें। समस्त विवाद लखनऊ न्यायालय के अधीन होगा।

नोटः इस पत्रिका के समस्त सहभागी पदाधिकारीगण पत्रिका के प्रारम्भ के अंक से ही बिना किसी मासिक सहयोग धनराशि या वृत्तिका के स्वेक्षा से बिना किसी दबाव के समय दान के रूप में अपनी सेवाएं दे रहे हैं।

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वामी अशोक मानव द्वारा सूर्या प्रिंटिंग प्रेस एण्ड पब्लिकेशन, खसरा संख्या 872, ग्राम मड़वाना, जनपद–लखनऊ, उ. प्र. पिन-226104 से मुद्रित कराकर सूर्या आश्रम, मानव नगर, कल्याणपुर, लखनऊ, उ. प्र. से प्रकाशित किया।

संपादक – अशोक मानव

Website : www.prakritimail.com
Email : info@prakritimail.com
editor.prakritimail@gmail.com

अंदर के पन्नों पर

P 10 जरूरत दूरदर्शी बनने की नहीं पारदर्शी बनने की है

P 13 सेनगोल

P 17 आज़ादी

P 22 नींव-पहचान

P 27 स्वयं का अनुकरण

P 28 फूलों की घाटी

P 39 टेस्ला होम बैटरी

P 42 मिशन लाइफ एक पेड़ अनेक जीवन

P 52 समस्या समाधान

P 32 प्रकृति विज्ञान

सफलता प्राप्त करने का वैज्ञानिक मार्ग

जीवन का निर्माण प्राकृतिक योग है जो भूमि के गुणानुसार होता है जिसका हर वैज्ञानिक संकेत स्वभूगोल में प्राप्त होता है इसी के अनुसार गतिमान होना ही सफलता का वैज्ञानिक मार्ग है।

राग

रा – रास्ता ग – गंतव्य

अशोक मानव

> किसी भी भूगोल की रासायनिक गन्ध उसकी लयता होती है जिसे 'राग' कहते हैं जो जीवन को सरल बनाते हुए मृदा को सिद्धांत कर यात्रा को पूर्ण करती है।

रास्ता गंतव्य का। राग अपनी भावना व्यक्त करने का तरीका है जो मार्ग बनाकर अपने गंतव्य तक पहुंचकर वही बनाकर अपना उद्देश्य पूरा करता है। राग अभिव्यक्ति की एक कला है। प्राकृतिक अर्थों में शरीर के अंदर बनने वाली ऊर्जा राग बनकर प्रकृति में फैल जाती है जो लोगों के अंदर वही भाव बनाकर अपने गुणों का विस्तार करती है। वैज्ञानिक परिभाषा में राग मानव तकनीक है जो उतार-चढ़ाव से गतिशील होकर दूसरों को गतिमान कर देती है। राग मानव का वह गुण है जो अपनी गुणात्मकता को गंतव्य तक पहुंचा कर उसी गुण का बनाने के लिए क्रियाशील हो जाता है। राग राही का रास्ता बनाने की क्रिया करता है। राग एक रस है जो भावना बनने पर शरीर की रासायनिक क्रिया से बनता है। ऐसे तो एक गाड़ी में कई लोग सवार होकर चलते हैं पर एक व्यक्ति कई गाड़ियों में एक साथ सवार होकर नहीं चल सकता है। राग सिर्फ मानव को ही नहीं प्रभावित करता है बल्कि अन्य जीवों और प्रकृति को प्रभावित कर अपने भाव को स्थापित कर देता है। राग मानव अभिव्यक्ति की व कला है जो वैज्ञानिक रूप से अपने गुणों का विस्तार दूसरे के अंदर स्थापित कर देता है। राग सिर्फ गायन विद्या को ही नहीं कहते हैं बल्कि अपने अंदर के भाव को व्यक्त करने के उस तरीके को कहते हैं जो दूसरे के दिल में अपना स्थान बना ले। राग शांत अवस्था में भाव विभोर हो जाने के बाद व्यक्त हो पाता है। राग अपने गुण की एक निर्माणात्मक क्रिया है। राग शांत अवस्था की नम ऊर्जा है जो अपने गुणात्मक जमीन पर स्थापित हो जाती है। राग के विपरीत शब्द, द्वेष, क्रोध और जलन की अभिव्यक्ति है जो गर्म होने के कारण ऊपर उड़ जाती है। मानव जब अपने गुणों के भाव में भावविभोर हो जाता है और कोई अन्य विषय उसके अंदर नहीं आ पाता है तब शरीर के अंदर उस गुण की ऊर्जा रासायनिक क्रिया करने लगती है उसके बाद जो उर्जा शरीर के अंदर बनती है वह उसी गुण की हो जाती है जो गले में पहुंचकर कंठ से टकराकर उतार-चढ़ाव की ऊर्जा बनाने लगती है। वही उर्जा गतिमान होकर राग बनकर शब्दों में व्यक्त होने लगती है जो कान के परदे से टकराकर उतार-चढ़ाव की गति से शरीर के अंदर जाने लगती है। इसका प्रकाश तत्व खुशबू के रूप में ऊपरी सतह मस्तिष्क में जाकर नसों के माध्यम से शरीर में घूमने लगता है और उसका नाम तत्व (गुणात्मक जल) निचली सता के अंदर फैलने लगता है जो सुगंधित प्रकाश तत्वों से ऊर्जा

प्राप्त करके शरीर के अंदर अपने गुणों की रासायनिक क्रिया करने लगता है। जिससे व्यक्ति प्रभावित होकर उसी गुण के बारे में सोचने लगता है। उसकी सोच के कारण स्वसन क्रिया से आने वाली प्राणवायु में उसी गुण की उर्जा आने लगती है। इस क्रिया से शरीर के अंदर सुगंध रूप से प्रकाश तत्व गुण के रूप में जल तत्व, प्राणवायु से हवा तत्व एक गुण के हो जाते हैं। यही तीनों तत्व किसी भी निर्माण के लिए आवश्यक होते हैं। शरीर के अंदर यही तीनों तत्व एक गुण के होकर रासायनिक क्रिया करने लगते हैं। जिससे उस गुण का प्रभाव पूरे शरीर में होने लगता है और व्यक्ति उसी भाव से प्रभावित होकर उसी भाव को बनाने लगता है, जिससे उसके शरीर का पदार्थो उसी गुड़ का बनने लगता है। जब यही अवस्था अधिक समय तक रुक जाती है तब व्यक्ति के शरीर का पदार्थ उसी गुण का हो जाता है। परिणाम स्वरूप उसकी प्रवृत्ति उसी गुण की बन जाती है और व्यक्ति उसी राह पर चलने लगता है। यह क्रिया तभी संभव हो पाती है जो व्यक्ति उसी गुण का हो और भाव विभोर होकर राग व्यक्त करे, नहीं तो उसका भाव प्रभाव क्षणिक रह जाता है। फिल्मी दुनिया में जो लोग उसी गुण के होते हैं वही भाव विभोर होकर अपनी राग व्यक्त करते हैं उन्हीं से लोग प्रभावित होते हैं और उन्हें अपना आदर्श मानकर उसकी राह पर चलने लगते हैं। ऐसे ही लोगों को जनता में प्रसिद्धि मिल पाती है। आध्यात्मिक क्षेत्र में भी जो लोग दूसरे के दर्शन को अपनी राग बनाते हैं और उनके अंदर वह गुण नहीं होता है उनका प्रभाव क्षणिक होता है उनके साथ कुछ समय तक लोग चलते हैं, हकीकत जान लेने के बाद लोग दूर हो जाते हैं। जिनके अंदर आध्यात्मिक गुण होता है वह दूसरे के दर्शन को अपनी राग नहीं बनाते बल्कि उनका अपना गुणात्मक दर्शन होता है जो राग बनकर व्यक्त होता है जिस पर युगों तक लोग चलते रहते हैं। राजनीतिक क्षेत्र में भी जो लोग दूसरों को आदर्श मानकर खुद उसे नहीं अपनाते हैं उनकी राग पर्दे की हो जाती है। जब उसकी हकीकत लोग जानते हैं तो साथ छोड़ देते हैं पर जो लोग इमानदार, आदर्श होते हैं उनका भाषण एक राग बन जाता है जिसे आदर्श मानकर लोग अपनाते हैं और उस राह पर चलने लगते हैं। इसी प्रकार राग जब गुणात्मक होती है तो लोगों का आदर्श बन जाती है और लोग उसी राह पर चलने लगते हैं। राग को आदर्श राग बनाने के लिए उस गुण का होना अनिवार्य है। ऐसा ना होने पर लोग अपनी राग से ज्यादा समय तक प्रभावित नहीं कर सकते हैं राग अच्छी बनाने के लिए व्यक्ति को उसी भाव में भाव विभोर हो जाने की जरूरत होती है जिस गुण को प्रभावशाली बनाना हो उस गुण को धारण कर उसे अपनी प्रवृत्ति बना लें और उसी गुण के भाव में भाव विभोर हो जाएं। अन्य किसी विषय को ना आने दें इसके बाद जो राग बनकर शब्दों में व्यक्त होगी वह प्रभावशाली राग बन जाएगी। जिससे लोग प्रभावित होकर अपना आदर्श बना लेंगे और उस राह पर चलने लगेंगे। आप सब लोग अपनी राख को महान बनाएं जिसे लोग आदर्श मानकर उस राह पर चलने लगे इस शुभकामना के साथ।

पाठकनामा

आदरणीय प्रणाम,

पत्रिका के बारहवें वर्ष को पूरा करते हुए बारहवें अंक के लिए आपको सह्रदय बहुत बहुत बधाई। आपके मार्गदर्शन से जीवन और मन हमेशा आनंद में है और साथ ही साथ एक सुखद एहसास निरंतर पत्रिका को पाते ही बन जाता है, प्रकृति से निवेदन हैं कि इसी तरह सम्पूर्ण जीवन आनंदित बना रहे , जो आनंद हम आपके पास पहुंचने से पाते हैं व्ही अनुभूति हमे पत्रिका के मिलने से होती है। अब तो और भी कई लेखकों के जुड़ने से पत्रिका के माध्यम से मन को पर्यटन का भी आनंद मिलने लगा है। पत्रिका के लिए बहुत बहुत शुभकामना के साथ आपका बहुत बहुत आभार।

चारु तिवारी
पूर्व सैनिक
गया, बिहार

सभी पाठकगण से अनुरोध है कि आप अपने विचार अपने लेख हमें निम्न पते पर भेज सकते हैं–
A/18 ब्रह्मपुरी, निकट जुगौली रेलवे क्रॉसिंग, रविन्द्र पल्ली फैजाबाद रोड, लखनऊ–226016
आप हमें अपने विचार निम्न ई–मेल पर भेज सकते हैं
info@prakritimail.com / editor.prakritimail@gmail.com
Contact: 980 7636 072, 737 649 5194

“

''धर्मनिरपेक्षता एक बदनाम शब्द बन गया है।''

पी. चिदंबरम

“

''हमने ऊर्जा का दुरूपयोग आवश्यकताओं से ज्यादा विलासिताओं में खर्च किया है।''

अनिल प्रकाश जोशी

“

''भारत, देखने और मानने के सिद्धांत पर काम करता है, क्योंकि वह दुनिया से कुछ भी छिपाना नहीं चाहता है।''

के.एस. तोमर

“

''यह मानना चाहिए कि सत्ता और पदों पर बैठे लोगों द्वारा अधिक सभ्य व्यवहार किया जाए।''

राजगोपाल पी. वी.

“

''सपनों की सबसे बड़ी खूबी यह है कि उसकी अभिव्यक्ति ही जागृति बन जाती है।''

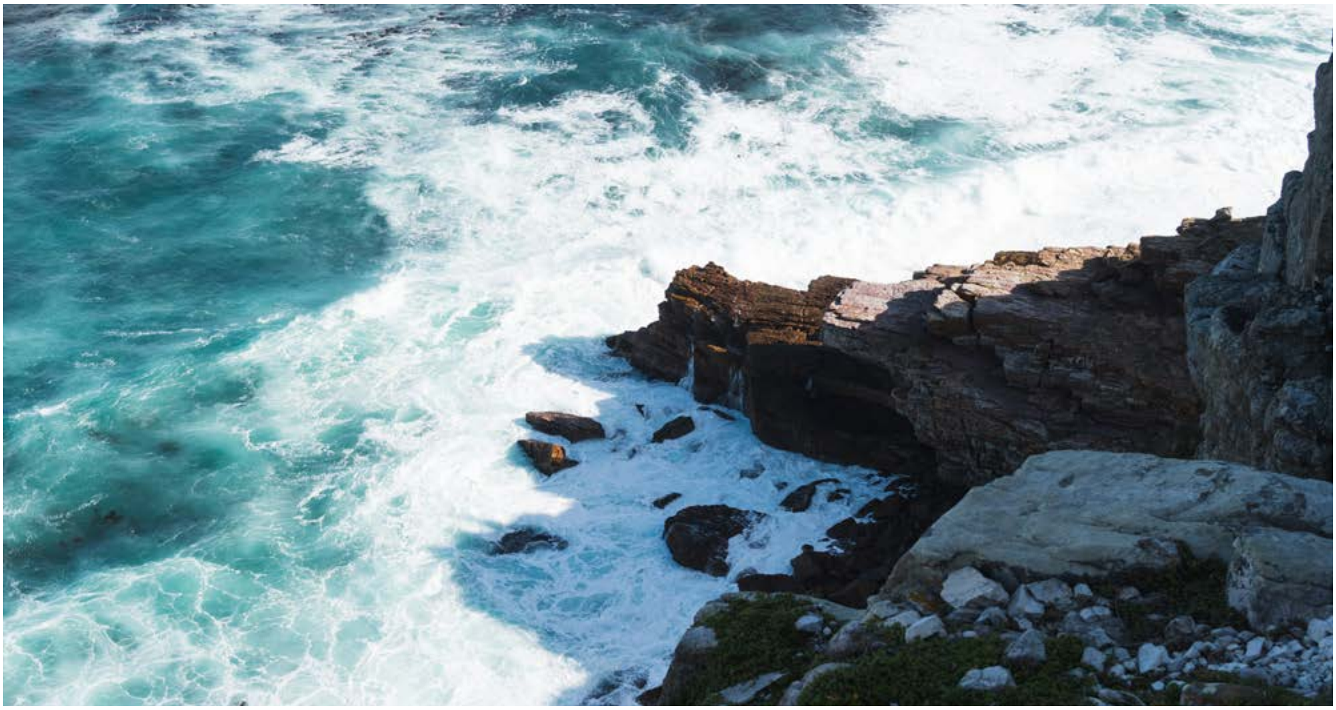
मनोज सिन्हा

“

''मैं कुछ भी करता हूं तो उसमें राजनीति क्यों घसीटी जाती है।''

सौरव गांगुली

कब
तक
Manav



प्रकृति परंपरावादी नहीं

गौरव पंत

प्रकृति कोई परंपरावादी निर्माण नहीं करती है। जो अवस्था एक बार उत्पन्न होती है वह पुनः उत्पन्न नहीं होती हैं। हर पल हर क्षण नया एहसास होता है। मानव की परंपरावादी नीति ही इसे इस एहसास की अनुभूति नहीं होने देती हैं। प्रकृति में पुनरावृत्ति होती ही नहीं। प्रकृति के अन्य जीव इस परंपरावादी नीति से कोसों दूर हैं। जो सिर्फ प्रकृति में स्व एहसास से गतिमान हैं। हर पल हर क्षण नया एहसास कर रहे हैं।मानव ने ही अपने भूगोल को इस परंपरावादी नीति से जकड़ रखा है। उसी से अपनी वास्तविकता तुलना करता रहता है। किंतु प्रकृति में हर कण अपनी रासायनिक यात्रा अपने रसायन के अनुरूप ही पूरी कर रहा है। परंपरावादी जीवन शैली हमें अपने एक परिक्षेत्र मे बांध देती है। जिससे हम अपने आपका आंकलन उसी परिक्षेत्र के अनुसार करते हैं। सही गलत, न्याय अन्याय तरह तरह की इन्हीं परिभाषाओ से हर निर्धारण कर जाते हैं। जबकि प्रकृति एक स्वतंत्र निर्माणक है। हर गुण एक स्वतंत्र यात्रा करता है इसमें किसी परिभाषा या परंपरा का कोई हस्तक्षेप नहीं होता है। क्योंकि जो भी हमारे साथ एक बार घटित हो जाता है उससे जो एहसास होता है वह पुनः नहीं होता है।

परंपरा का अर्थ ही है किसी भी अवस्था की पुनरावृति। जो हुआ वही पुनः हो जाए। जो कि असंभव है। क्योंकि हर पल हर क्षण हर अवस्था गतिमान है तो परंपरा रूपी यह परिक्षेत्र सिर्फ हमारा बाहय आंकलन है।जिससे हम सिर्फ एक पर्दा बनाते हैं और वास्तविकता से अनभिज्ञ होते जाते हैं।

कोई परंपरावादी निर्माणक नही है प्रकृति।

स्वएहसास की स्वधरा है प्रकृति।

हर परंपरा मिटा रही है प्रकृति।

हर किसी की रासायनिक यात्रा उसके
रासायन अनुरूप पूरी करा रही प्रकृति।

हर आंकलन मिटा रही प्रकृति।

अशोक गुण से अशोक होती जा रही
प्रकृति।

हर परंपरा मिटा रही प्रकृति।

जरूरत दूरदर्शी बनने की नहीं पारदर्शी बनने की है

कामेश

जिस दिन सबको यह पता हो जाए कि हम कुछ भी सोचेंगे या करेंगे वह छिप नहीं पाएगा तो कोई भी इंसान गलत कार्य करने की सोच ही नहीं पाएगा। आज अपराध सिर्फ मानव ही कर रहा है प्रकृति के अन्य सारे प्राणी अपना जीवन निरपराध रूप से जी रहे है। क्योंकि उन्हें कुछ भी छिपाने की जरूरत नहीं है। और न ही कुछ छिपाने की सोच है। मानव अपनी सोच से हर वो गलत कार्य करता है जिसपर उसे भरोसा होता है की हम ये कार्य करके बच जाएंगे कोई जान नहीं पाएगा। यदि किसी अपराधी को पता हो कि वो अपराध करने पर भी छिप नहीं सकता तो वह अपराध करने की हिम्मत नहीं कर पाएगा

'यदि सृष्टि के सारे विषय और पदार्थ पारदर्शी हों तो कहीं पर भी अंधेरा नहीं रहेगा'

बात थोड़ी टेढ़ी है पर सच है क्योंकि हम सभी जानते हैं कि रात और दिन क्यों और कैसे होता है। पृथ्वी अपनी धुरी का एक चककर 24 घंटे में पूरा करती है और जैसे जैसे पृथ्वी घूमती है तो पृथ्वी का जो भाग सूर्य के सामने होता है वहां प्रकाश अर्थात दिन होता है और जो भाग पीछे होता है वहां अँधेरा अर्थात रात होती है। तो यदि पृथ्वी सीसे की तरह पारदर्शी हो तो प्रकाश आसानी से पार हो सकता है और दोनों तरफ 24 घंटे दिन ही रहेगा, इसी तरह पृथ्वी का हर पदार्थ पारदर्शी हो छाया कहीं नहीं होगी। अँधेरा कहीं होता ही नहीं, यह तो पदार्थों की छाया मात्र है जहाँ जितना ठोस पदार्थ होता है। उसके पीछे उतनी ही घनी छाया होती है, अर्थात अँधेरा हमेशा पदार्थों के पीछे ही होता है अँधेरा अपने पर निर्भर नहीं होता है इसको एक ठोस आधार की जरूरत होती है यदि समस्त पदार्थ प्रकाश को अपने पार आसानी से पहुंचने दे तो अँधेरा कहीं नहीं होगा।

ये तो बात अँधेरे की थी परन्तु इसमें जो मूल तथ्य छिपा है वो ये की हम देखते है कि हमारे भीतर जैसी प्रवृतियाँ निवास करती है जो की अँधेरे से घनी और भयानक होती है, हम निरंतर राक्छ्सी प्रवृती के घेरे में जी रहे हैं , आज का मानव समाज राक्छ्सी प्रवृतियों से इस कदर घिर चुका है उसे हर तरफ अँधेरा ही दिखाई दे रहा है और ये अँधेरा कहीं और से नहीं हमारी सोच से पैदा हो रहा है जिस तरह ब्रह्माण्ड में एक सूर्य है जो की पूरी सृष्टि को प्रकाशित करता है उसी तरह हमारे भीतर भी प्रकाश पुंज है

जो की हमे प्रकाशित करता है पर हम अपने भीतर के प्रकाश को बाहर नहीं निकलने देते। हम उसपर लालच अहंकार बेईमानी चोरी अदि प्रवृतियों का पर्दा डाल बैठें हैं ताकि दुनिया हमारी सच्चाई को जान न सके हम दुनिया के सामने झूठी शान से जी सकें, अर्थात हम अपने भीतर के प्रकाश को यदि बाहर तक पहुँचने दे तो निश्चित ही हमारे के ऐसे घिनोने भाव मिट जाएँगे। हम समाज से अपनी असलियत छिपाना चाहते हैं इसके लिए खुद को ठोस बनाने के प्रयास में निरंतर लगे रहना ही हमारा एक मात्र उदेद्श्य ही बन गया है कि हम भीतर से क्या है ये दुनिया जान न सके और ये किसी एक व्यक्ति की नहीं बल्कि समूचे मानव समाज की स्थिति है। हर कोई अपने आप को मात्र छिपाने में लगा है। यहां तक की जो जिसे अपना सबकुछ मानता है उससे भी बहुत कुछ छिपा के रखता है। अपने कारनामे अपनी सोच अपने इरादे अपने भाव सबकुछ पर्दे में रखता है। और हकीकत है यही इंसान सिर्फ अपने भीतर के भाव को छिपाना बंद कर दे तो समाज से अपराध खत्म हो जाएंगे।

जिस दिन सबको यह पता हो जाए कि हम कुछ भी सोचेंगे या करेंगे वह छिप नहीं पाएगा तो कोई भी इंसान गलत कार्य करने की सोच ही नहीं पाएगा। आज अपराध सिर्फ मानव ही कर रहा है प्रकृति के अन्य सारे प्राणी अपना जीवन निरपराध रूप से जी रहे है। क्योंकि उन्हें कुछ भी छिपाने की जरूरत नहीं है। और न ही कुछ छिपाने की सोच है। मानव अपनी सोच से हर वो गलत कार्य करता है जिसपर उसे भरोसा होता है की हम ये कार्य करके बच जाएंगे कोई जान नहीं पाएगा। यदि किसी अपराधी को पता हो कि वो अपराध करने पर भी छिप नहीं सकता तो वह अपराध करने की हिम्मत नहीं कर पाएगा और ये छिपाने की कृपा मानव का खुरापाती दिमाग करता है। वह छिपने की हजार तरकीब खोज लेता है। और उसके इसी छिपाने से राक्षसी प्रवृतियों को जगह मिलती है और समाज को बढ़ावा मिलता है।

हम गलतियां करके बच जाते हैं तो समझते हैं कि बहुत बड़ा काम कर गए, अपने पे बहुत गर्व महसूस करते हैं जबकि हकीकत ये है की हम नहीं बच गए बल्कि हमे राक्छ्सों ने वह काम करने के लिए प्रेरित किया और फिर आगे भी ऐसे काम हम करें इसके लिए हमारे ऊपर पर्दा डाल दिया। ये कार्य जो आपराधिक है ये मानवीय प्रवृती का कार्य नहीं है ये तो राक्छ्सी प्रवृत्ति का काम है और वो राक्छस हमारे भीतर ऐसी सोच ऐसी धारणा पैदा करते जो कि हमे कुछ भी करने के लिए उत्सुक करता है अर्थात वो शरीर तो मानव का होता है परन्तु उसका संचालन राक्छस करने लगते है और वो अपने गुण का विस्तार करने में हमे अपना मोहरा बना लेते हैं। और हर गलत काम करने में हमारी मदद करते हैं।

हमारे अंदर साहस नहीं है की हम अपने पर्दे खुद उठा सकें। हम बचपन से उसी राक्छ्सी समाज की कठपुतली बनकर नाचना शुरू कर देते हैं और मूल अस्तित्व को भूल बैठे है। हमे प्राकृतिक रूप से कुछ भी सोचने और जानने की जरूरत नहीं होती मगर हम सबकुछ जानने की कोशिश करते हैं पर कभी भी हम खुद को जानने की तनिक भी इच्छा नहीं करते। हम अपने भीतर इस तरह के पर्दे लगा रखे है कि खुद भी अपने भीतर झांक कर देखना चाहें तो नहीं देख सकते। एक बात ये भी बड़ी अजीब सी है की हम हमेशा अपनी अच्छाई को लोगों के सामने कहते बताते दिखते हैं। अपनी सच्चाई लोगों में फैला देना चाहते हैं और अपनी गलती अपने झूट अपने भीतर छिपा लेते हैं। इस तरह से हमारी सच्चाई धीरे धीरे बाहर होती जाती है और झूठ भीतर सुरक्षित होता जाता है, इस तरह एक दिन हम भीतर से सिर्फ झूठे रह जाते हैं। हमारे भीतर झूट का अस्तित्व रह जाता है और सच्चाई कहीं खो जाती है और वही भीतर का झूठ हमारे जीवन के लिए नासूर बन जाता है।

अभी तक बचपन से हमारे अग्रज या बुजुर्ग एक ही शिक्षा देते रहे हैं कि इंसान को दूरदर्शी होना चाइये आगे की सोच रखनी चाहिए। वो यह चाहते हैं कि हम इतने दूरदर्शी बने कि हमारी आने वाली अनेक पीढ़ी हमारी बनाई हुई संपत्ति का भोग करे हमारे बनाये मार्ग पर चले परन्तु यह नहीं कभी किसी के दिमाग में आया की जब हमे ये शिक्षा दी जा रही है इसके अगले छण क्या घटना घटने वाली है क्या हम उसे देख रहे हैं अर्थात जब हमें अपने ही अगले पल की खबर नहीं जब हमारी नजरें अगले पल की स्थितियों को नहीं देख सकती की क्या होने वाला है तो भला वर्षों बाद की सोच और दूरदर्शिता रखने से क्या फायदा।

हम जिस संतान और जिस पीढ़ी की खुशियों के लिए अपने ईमान बेचते हैं अपने कर्मों को दोषित करते है क्या हमे पता है कि वो संतानें कैसी होंगी क्या आज तक कोई ऐसा भी दूरदर्शी पैदा हुआ जो कल क्या होगा जान सका हो। भविष्य हमेशा प्रकृति की गोद में सुरक्षित होता है उसे न कोई नजर देख सकती है न ही कोई सोच उस तक पहुंच सकती है। क्योकि जो भी परिस्थिति आज है यह निश्चित ही कल नहीं होगी अतः आज की स्थिति के अनुसार जब हम कल की परिस्थिति पर विचार करेंगे तो भला वह सच कैसे हो सकेगी। आज की स्थिति को देख कर ही हमारे अपने लोग हमे सिखाते हैं की दूरदर्शी बनो पर उन्हें ये नहीं पता की दूरदर्शी कभी कभी अपने सामने के गड्ढे में गिर भी जाता है।

आसमान पर नजर रखने वाले धरती की गहरी खाई में समै जाते हैं। जरूरत दूरदर्शी होने की नहीं बल्कि पारदर्शी होने की है अर्थात इतने पारदर्शी बनो की तुम्हे अपने भीतर कुछ भी छिपाने की जगह अपने भीतर का तुम्हारा प्रकाश बाह्य जगत भी रौशन कर सके।

सेनगोल

अक्षय कुमार

पांच फीट लंबी जटिल नक्काशीदार, बिना सोने की परत चढ़ी चांदी की राजदंड, शीर्ष पर नंदी (दिव्य बैल देवता) के कलश के साथ, विशेष रूप से तिरुवदुथुराई अधीनम द्वारा कमीशन किया गया था और जल्द ही प्रधानमंत्री नेहरू को सौंप दिया गया था। ब्रिटिश शासन से मुक्त राष्ट्र के जन्म की घोषणा करने के लिए संविधान सभा में दिया गया उनका ऐतिहासिक भाषण, 'ट्रिस्ट विद डेस्टिनी'। सेंगोल' तमिल शब्द 'सेम्मई' से लिया गया है

तमिलनाडु के एक ऐतिहासिक राजदंड, 'सेनगोल' के ऊपर 'नंदी' की एक सुंदर नक्काशी, जिसे 28 मई को उद्घाटन के लिए नए संसद भवन में स्थापित किया जाएगा। राजदंड को अंग्रेजों से सत्ता का हस्तांतरण प्रतीकात्मक रूप से प्रतिनिधित्व करने के लिए भारत के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू द्वारा प्राप्त किया गया था। गृह मंत्री अमित शाह ने बुधवार को कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तमिलनाडु के एक ऐतिहासिक राजदंड को नए संसद भवन में स्थापित करेंगे, जिसका उद्घाटन 28 मई, 2023 को पीएम द्वारा किया जाना है। स्वतंत्र भारत के पहले प्रधानमंत्री, जवाहरलाल नेहरू द्वारा ब्रिटिश से सत्ता के हस्तांतरण का प्रतीकात्मक रूप से प्रतिनिधित्व करने के लिए 'सेनगोल' प्राप्त किया गया था और बाद में इलाहाबाद में एक संग्रहालय में रखा गया था। जब भारत ने अंग्रेजों से स्वतंत्रता प्राप्त की, तत्कालीन वायसराय लॉर्ड माउंटबेटन ने प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू से एक प्रश्न किया: 'ब्रिटिशों से भारतीय हाथों में सत्ता के हस्तांतरण के प्रतीक के रूप में किस समारोह का पालन किया जाना चाहिए?' नेहरू ने तब सी. राजगोपालाचारी से परामर्श किया, जिन्हें आमतौर पर राजाजी के नाम से जाना जाता था, जो आगे चलकर भारत के अंतिम वायसराय बने। राजाजी ने चोल मॉडल की पहचान की जहां एक राजा से दूसरे राजा को सत्ता का हस्तांतरण एक उच्च्य शासक द्वारा पवित्र और आशीर्वादित। था जिसका प्रतीक 'सेनगोल' या राजदंड का एक राजा से उसके उत्तराधिकारी को सौंपना था। मद्रास प्रेसीडेंसी के एक प्रसिद्ध जौहरी वुम्मीदी बंगारू चेट्टी द्वारा एक सुनहरा राजदंड तैयार किया गया था। सेंगोल के निर्माता, वुम्मिदी एथिराजुलु (96) और वुम्मिदी सुधाकर (88), चेन्नई में रह रहे हैं। स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर हुआ 'हैंडिंग ओवर' समारोह 14 अगस्त, 1947 को, थिरुवदुथुराई अधीनम (500 साल पुराना शैव मठ) के उप महायाजक, नागस्वरम वादक राजारथिनम पिल्लई और एक ओधुवर (एक व्यक्ति जो तमिल मंदिरों में भक्ति गीत गाता है) को राजधानी के लिए रवाना किया गया था। समारोह तमिल

परंपराओं के अनुसार आयोजित किया गया था और नेहरू को उनके घर पर सेंगोल सौंप दिया गया था। इस घटना को हाल ही में हिंदू धार्मिक और धर्मार्थ बंदोबस्ती बोर्ड, तमिलनाडु सरकार द्वारा तैयार एक नीति नोट में याद किया गया था।

पांच फीट लंबी जटिल नक्काशीदार, बिना सोने की परत चढ़ी चांदी की राजदंड, शीर्ष पर नंदी (दिव्य बैल देवता) के कलश के साथ, विशेष रूप से तिरुवदुथुराई अधीनम द्वारा कमीशन किया गया था और जल्द ही प्रधानमंत्री नेहरू को सौंप दिया गया था। ब्रिटिश शासन से मुक्त राष्ट्र के जन्म की घोषणा करने के लिए संविधान सभा में दिया गया उनका ऐतिहासिक भाषण, 'ट्रिस्ट विद डेस्टिनी'। सेंगोल' तमिल शब्द 'सेम्मई' से लिया गया है, जिसका अर्थ धार्मिकता है। तमिल संस्कृति में सेंगोल का महत्वपूर्ण स्थान था। जब एक नए राजा का राज्याभिषेक होता है, तो उसे सत्ता के हस्तांतरण के प्रतीक के रूप में महायाजक द्वारा राज्याभिषेक के दौरान 'सेनगोल' भेंट किया जाता है। सेंगोल प्राप्तकर्ता को याद दिलाता है कि उसके पास न्यायपूर्ण और निष्पक्ष रूप से शासन करने के लिए 'अनाई' (आदेश या फरमान) है। संगम साहित्य के एक प्रसिद्ध इतिहासकार और शोधकर्ता ने बताया कि सत्ता के हस्तांतरण को दर्शाने के लिए एक राजदंड सौंपने का चलन संगम युग से लगभग 2,000 वर्षों से है और इसका उल्लेख पुराणनूरु, कुरुनथोगई, पेरुम्पानत्रुपदाई, और कलिथोगई जैसे ग्रंथों में मिलता है। एक पौराणिक कहानी में नायक राजाओं को राजदंड देने वाली देवता मदुरै मीनाक्षी अम्मन का भी उल्लेख है।यह स्वतंत्रता सेनानी राजाजी (सी. राजगोपालाचारी) थे, जिन्होंने नेहरू को आनुष्ठानिक हावभाव का सुझाव दिया था, अधीनम के सूत्रों के अनुसार परंपरा को चोल-युग में भी एक नए राजा को सत्ता के हस्तांतरण के प्रतीक के रूप में प्रलेखित किया गया था,। राजाजी भी पुराने तंजावुर जिले में तिरुवदुथुराई अधीनम, भारत के सबसे पुराने शैव मठों में से एक, 14 वीं शताब्दी में स्थापित, एक राजदंड की व्यवस्था करने के लिए पहुंचे। अधीनम कावेरी नदी के डेल्टा क्षेत्र में, तत्कालीन चोल साम्राज्य की हृदय भूमि में स्थित है। श्री ला श्री अंबालावन देसिका स्वामीगल, उस समय थिरुवदुथुराई अधीनम के द्रष्टा, ने नंदी (शीर्ष पर दिव्य बैल) की एक लघु प्रतिकृति के साथ पांच फुट लंबा, जटिल नक्काशीदार, सोने का राजदंड बनाया और वुम्मीडी के शिल्पकारों को काम सौंपा। अधीनम के सूत्रों के अनुसार बंगारू, मद्रास के एक प्रसिद्ध जौहरी, इसे समय पर और विशिष्टताओं के अनुसार, करने के लिए तैयार हुए I बाद में, थिरुवदुथुराई अधीनम का प्रतिनिधित्व करने वाले तीन व्यक्तियों का एक प्रतिनिधिमंडल - श्री ला श्री कुमारस्वामी थम्बिरन- मठ के उप महायाजक, मणिकम ओधुवर और प्रसिद्ध नागास्वरम संगीतकार टी.एन. राजारथिनम पिल्लई - राजदंड सौंपने के लिए दिल्ली गए। उप महायाजक ने माउंटबेटन को राजदंड देकर कार्यवाही का संचालन किया। राजदंड पर पवित्र जल छिड़का गया, इसे एक जुलूस के रूप में नेहरू के घर ले जाया गया। ओधुवर द्वारा थेवरम से 'कोलारू पाधिगम' के भजनों का पाठ किया गया जिसकी रचना शैव संत थिरुगनाना संबंदर के साथ नागास्वरम द्वारा और संगीत टी.एन. राजरथिनम पिल्लई द्वारा दिया गया था। 14 अगस्त, 1947 को, राजदंड नेहरू को श्री ला श्री कुमारस्वामी थम्बिरन द्वारा सौंप दिया गया था।

नरिंदर सिंह कपानी

फ़ाइबर ऑप्टिक्स के पितामह

प्रकृतिमेल डेस्क

नरिंदर सिंह कपानी एक भारतीय-अमेरिकी फिजिशिस्ट, अविष्कारक, और उद्यमी थे। वह विश्वभर में एक प्रमुख नाम थे जिन्होंने ऑप्टिकल फाइबर टेक्नोलॉजी का अविष्कार किया। उन्होंने अपनी मेहनत और वैज्ञानिक ज्ञान के माध्यम से इस प्रौद्योगिकी को विकसित किया, जिसने दुनिया में आधुनिक संचार के क्षेत्र में क्रांति ला दी। नरिंदर सिंह कपानी को 'ऑप्टिकल फाइबर के पितामह' के रूप में जाना जाता है।

नरिंदर सिंह कपानी का जन्म 31 अक्टूबर 1926 को पाकिस्तान के फ़ैसलाबाद ज़िले में हुआ। उनके पिता भी एक वैज्ञानिक थे और उन्होंने नरिंदर को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रभावित किया। वह अपनी पढ़ाई के लिए भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आई.आई.टी.) दिल्ली में जाते हैं, जहां से उन्होंने बैचलर ऑफ साइंस डिग्री प्राप्त की। इसके बाद उन्होंने यूनिवर्सिटी ऑफ़ लंडन से अपनी उच्च शिक्षा अपनी उच्च शिक्षा पूरी की और फिर उन्होंने आर्ट ऑफ़ टेक्साइल मशीनरी और मार्केटिंग की एक पदवी प्राप्त की।

इसके बाद, नरिंदर सिंह कपानी ने विभिन्न प्रमुख कंपनियों में अपनी करियर की शुरुआत की, जहां उन्होंने ऑप्टिकल फाइबर तकनीक के बारे में गहरी अध्ययन किया। वे इस दौरान अपनी खोज और अनुसंधान को आगे बढ़ाते रहे और उनकी मेहनत ने इस क्षेत्र में नए मापदंड स्थापित किए।

उनकी प्रमुख उपलब्धियों में से एक है ऑप्टिकल फाइबर की खोज और उसका अविष्कार। उन्होंने 1950 के दशक में इस विचार को प्रस्तुत किया कि क्या संभव है कि

31 अक्तूबर 1926-4 दिसंबर 2020

प्रकाश को फाइबर के माध्यम से ले जाया जा सके। उनकी मेहनत और अविष्कार के परिणामस्वरूप, ऑप्टिकल फाइबर का विकास हुआ जिसने आधुनिक संचार के क्षेत्र में क्रांति ला दी। यह टेक्नोलॉजी विदेशी और घरेलू उपयोगों के लिए बहुत उपयोगी साबित हुई है, जैसे इंटरनेट, टेलीविजन, टेलीफोन, डेटा ट्रांसमीक्षा, चिकित्सा, और विज्ञान इत्यादि।

नरिंदर सिंह कपानी को उनकी योगदानों के लिए विभिन्न सम्मानों और पुरस्कारों से नवाजा गया है। उन्हें प्रशासनिक सेवा से सम्मानित किया गया है और उन्होंने वैज्ञानिक समुदाय की ओर से कई मान्यताएं प्राप्त की हैं। 1999 में, उन्हें आईईईई के सदस्यता सम्मान से सम्मानित किया गया था।

नरिंदर सिंह कपानी की मृत्यु 4 जून 2020 को हुई, लेकिन उनकी यात्रा विज्ञान और अविष्कार की दुनिया में हमेशा याद की जाएगी। उनका योगदान आधुनिक संचार क्षेत्र में विश्वसनीय और नवीनतम तकनीक की प्रगति के लिए महत्वपूर्ण है। उनका अविष्कार और उद्यमिता संचार के दौरान एक महत्वपूर्ण परिवर्तन का कारण बना है और उन्हें संशोधन करने वालों द्वारा यहां तक कि आज भी उनके योगदान को मान्यता मिलती है।

नरिंदर सिंह कपानी की जीवनी हमें एक प्रेरणादायक कथा सुनाती है, जो हमें यह याद दिलाती है कि मेहनत, संघर्ष, और विज्ञान की शक्ति से कुछ भी संभव है। उनकी सामर्थ्य, संघर्षशीलता और अद्भुत विचारधारा हमें उनके जैसे संघर्षशील और उद्यमी वैज्ञानिक बनने के लिए प्रेरित करती है।

इस प्रकार, नरिंदर सिंह कपानी ने वैज्ञानिक समुदाय को अपने अद्भुत योगदानों से प्रशंसा का पात्र बनाया है और उनकी उपलब्धियां संचार तकनीक के क्षेत्र में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त की हैं। उनका अविस्मरणीय योगदान हमारी समाज को सशक्त और ज्ञानवर्धक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

नरिंदर सिंह कपानी ने अपने जीवन के दौरान एक उद्यमी के रूप में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने ऑप्टिकल फाइबर के अलावा भी विभिन्न क्षेत्रों में अविष्कार किए। उन्होंने सौर ऊर्जा, नैनो-विज्ञान, रोशनी विज्ञान, और बायोमेडिकल इमेजिंग जैसे क्षेत्रों में अपने अनुसंधान कार्य किए। उनके योगदानों ने विज्ञान और प्रौद्योगिकी की दुनिया में नए द्वार खोले और आगे की विकास और आविष्कार की प्रेरणा दी।

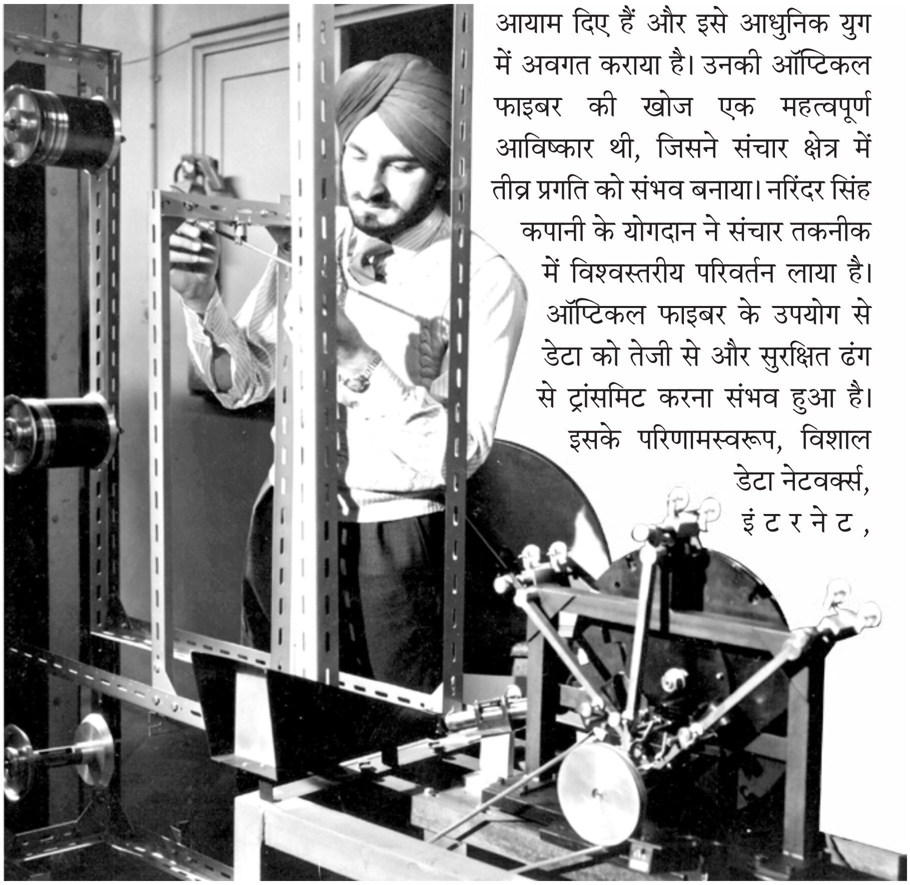
नरिंदर सिंह कपानी ने अपनी जीवनी में संघर्षों का सामरिक बयान किया है। उन्हें ऑप्टिकल फाइबर की खोज करने के लिए कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, लेकिन उन्होंने कभी हार नहीं मानी। वे अद्भुत संघर्षशीलता, सहनशीलता, और संघर्षशील मनोभाव के साथ अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर रहे। उन्होंने अद्वितीय समस्याओं का सामना करके अपने अविष्कारों को साकार किया और इस तरह विज्ञानिक समुदाय में एक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त किया।

नरिंदर सिंह कपानी को उनकी सफलता और योगदान के लिए विभिन्न सम्मान और पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है। उन्हें पद्मश्री, पद्मभूषण, और विश्व विज्ञान संगठन (World Scientific Organization) के द्वारा सन्मानित किया गया है। इन सभी पुरस्कारों से स्पष्ट होता है कि उनकी महत्वपूर्ण योगदानों को विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में मान्यता मिली है।

संक्षेप में कहें तो, नरिंदर सिंह कपानी एक अद्वितीय वैज्ञानिक, अविष्कारक, और उद्यमी थे जिन्होंने ऑप्टिकल फाइबर तकनीक के माध्यम से संचार क्षेत्र में एक क्रांतिकारी परिवर्तन की प्रेरणा दी। उनके विज्ञानिक योगदान, दृढ़ संघर्ष और उद्यम की भावना हमें विज्ञान और प्रौद्योगिकी में उच्चतम स्तर पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। उनकी जीवनी हमें यह याद दिलाती है कि आदमी की सीमाएँ केवल उसकी सोच में होती हैं और संघर्षशीलता और उद्यम से वे सीमाएँ पार कर सकता है।

इस प्रकार, नरिंदर सिंह कपानी ने अपने जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने वैज्ञानिक जगत में एक महान और प्रभावशाली प्रतीक की भूमिका निभाई है। उनकी प्रेरणा, संघर्षशीलता, और अद्वितीय सोच ने नए सीमाओं को छूने और विज्ञान और प्रौद्योगिकी की दुनिया में एक नया मोड़ खोला है।

नरिंदर सिंह कपानी की अद्भुत उपलब्धियां और योगदान उनकी महानता को प्रमाणित करते हैं। उनकी अनोखी योगदानों ने विज्ञान और प्रौद्योगिकी की दुनिया में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन लाया है और उन्हें वैज्ञानिक समुदाय द्वारा मान्यता प्राप्त है। उनका अविस्मरणीय योगदान हमें उनकी अद्वितीय सोच और विज्ञान के महत्व को समझाता है।



आयाम दिए हैं और इसे आधुनिक युग में अवगत कराया है। उनकी ऑप्टिकल फाइबर की खोज एक महत्वपूर्ण आविष्कार थी, जिसने संचार क्षेत्र में तीव्र प्रगति को संभव बनाया। नरिंदर सिंह कपानी के योगदान ने संचार तकनीक में विश्वस्तरीय परिवर्तन लाया है। ऑप्टिकल फाइबर के उपयोग से डेटा को तेजी से और सुरक्षित ढंग से ट्रांसमिट करना संभव हुआ है। इसके परिणामस्वरूप, विशाल डेटा नेटवर्क्स, इंटरनेट,

नरिंदर सिंह कपानी को भारतीय वैज्ञानिकों के समुदाय में एक गर्व की वजह माना जाता है। उनकी अद्भुत सामरिक यात्रा, जीवनशैली, और सोच हमें यह बताती है कि किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए संघर्षशीलता, उद्यम, और नवीनता आवश्यक होती है। नरिंदर सिंह कपानी की कहानी हमें यह सिखाती है कि संघर्षों का सामना करके हम सीमाओं को पार कर सकते हैं और नए आविष्कारों को साकार कर सकते हैं। उनकी योगदानों से हमें प्रेरणा मिलती है कि हमें समस्याओं के सामने हार नहीं माननी चाहिए, बल्कि उनका सामना करना चाहिए और नवाचारी विचारधारा के साथ काम करना चाहिए।

नरिंदर सिंह कपानी का जीवन और कार्यक्षेत्र विज्ञान और प्रौद्योगिकी के माध्यम से महत्वपूर्ण बदलाव लाने का प्रमाण है। उनकी अनोखी योगदानों ने संचार तकनीक को नए

टेलीकम्युनिकेशन, और वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग जैसे क्षेत्रों में क्रांतिकारी प्रगति हुई है।

नरिंदर सिंह कपानी की योगदान से उठी बाधाएं और संघर्ष वैज्ञानिकों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनी है। उन्होंने साबित किया है कि विज्ञान और प्रौद्योगिकी में विद्यमान सीमाओं को छुटकारा पाया जा सकता है और नए उच्चतम स्तर की प्राप्ति हो सकती है। उनका उद्यम, संघर्ष, और विज्ञानिक सोच को स्पष्ट रूप से देखकर हमें यह समझ मिलता है कि नए और अनूठे विचारों के माध्यम से हम संघर्षों का सामना कर सकते हैं और नए उच्चतम स्तर पर पहुंच सकते हैं। नरिंदर सिंह कपानी एक प्रेरणास्त्रोत हैं और उनकी जीवनी हमें यह बताती है कि किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए संघर्षशीलता, उद्यम, और नवाचारी सोच की आवश्यकता होती है। उनकी अनूठी योगदानों से हमें यह सिख मिलता है कि अगर हम विज्ञान और प्रौद्योगिकी में प्रगति करना चाहते हैं, तो हमें सीमाओं को छोड़कर नए दिशाओं में सोचना और कर्म करना होगा। उनका योगदान ही नहीं, नरिंदर सिंह कपानी की व्यक्तित्व और अद्भुत जीवन कहानी भी बहुत प्रेरणादायी है। उन्होंने अपनी दृढ़ संकल्प और निरंतर मेहनत के माध्यम से सपनों को साकार किया। उनकी अद्भुत यात्रा से हमें यह सिख मिलता है कि संघर्षों के बीच में भी हम प्रगति कर सकते हैं और महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

नरिंदर सिंह कपानी एक गर्वनिय भारतीय हैं जिन्होंने विज्ञान और प्रौद्योगिकी में अपने योगदानों के माध्यम से देश का मान बढ़ाया है। उनके अद्वितीय सोच और उत्कृष्टता ने दुनिया को एक नया दृष्टिकोण दिया है। वे विज्ञान के क्षेत्र में अपने अद्वितीय कार्यों से प्रसिद्ध हुए हैं और उन्हें ग्लोबल स्तर पर मान्यता प्राप्त है।

नरिंदर सिंह कपानी की जीवनी हमें यह सिखाती है कि हमेशा सपनों का पीछा करने और उन्हें साकार करने के लिए अविचलित दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। उनका जीवन एक प्रेरणास्त्रोत है जो हमें संघर्षों से नहीं डरने का संदेश देता है और हमें आगे बढ़ने के लिए नए और अनोखे तरीके खोजने की प्रेरणा देता है।

नरिंदर सिंह कपानी के साथ हमें गर्व है कि उन्होंने भारतीय साहित्य के लिए भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने अपनी रचनाओं के माध्यम से विज्ञान, प्रौद्योगिकी, और साहित्य को एक साथ मेलकर पेश किया है। उनकी किताबें और लेखन कार्य हमें विचारशीलता और नवीनता का संदेश देते हैं। उनके द्वारा लिखे गए लेखों को पढ़ने से हमें विज्ञान और प्रौद्योगिकी के प्रति आकर्षण बढ़ता है और हमें उत्कृष्टता की ओर प्रेरित करता है।

आज़ादी

अभिषेक पंत

इश्तेहारों की कश्ती में जिहानी वारदात का जमानती पता भी वहीं बनाया गया जहां से मुकम्मल रजा की आतिशी ही वाहिद बुनियाद का बयानामा बदलती थी, उम्मीदों की नजरबंद ख्वाहिशों का पारा भी वहीं बचाया गया जहां से नजदीकी की तलब ने हर वसीयत कि गुमनामी को रिश्तो का मोहताज बना दिया, हर दरिया दिल वाकिये की तोहमतों का मुकाबला कराया गया, हर बंद जिद्द की कबीलाई हसरतों को पतंग की तरह इंसानी ताबूतों में उड़ाया गया, यानी जिहानी दिमाग का पुलिंदा तो काबिलियत की रिहाईशी की ताकतों को बाहर निकालने के लिए बांधा गया था, अलबत्ता माकूमों की चाहतों का जुर्माना ही बंद लिफाफों की कर्जदारी का मोहरा बन गया, इंसानी कौम में उसी वजह को तरजीह दी गई जहां से निगेहबानों की लहेजादराजी को सबूतों की बुनियाद में तोला गया, हर वक्त एक ही कुर्बानी का तोहफा देना, हर वजह को बुनियादी तौर पर हिस्सेदारी से तौलना, हर हकीकत को दूसरों की जुबान का पारा समझना, इंसानी कौम ने इसी वाकिफ दौर का कायदा कानून अपने ही गले का फंदा बना लिया, जुर्म की कागज़ी कारवाही तो होती रही, अलबत्ता किसी भी खौफ का नजारा ताजगी की बंदगी को ख्वाहिशों का पारा नहीं बना पाया यानी अलविदा की तोहफेबाजी तो कयामत की जरूरत थी, अलबत्ता वजूद की निगाहों का अल्तमश खुद हमारा बदन था, जिसमें रूही आईने का वजूद ही हमारी ख्वाहिशों का जमाना था, बरसात की महक का वलीमा ही मिट्टी की जायदाद का सोना बन गया, जब बादलों की हरकतों का पानी ही हवाई उड़ान का पहला कोना बन गया, बादलों की सुनवाई भी मरकज की रुसवाई बन गई, जब तरफदारी का हर कोना जुबानी ताकतों का सोना बन गया, इंसान की मिट्टी का रंग ही उसकी नूरानियत का वजूद होता है, इंसानी राहों का काफिला भी मिट्टी की पतंग का हिस्सा होता

है, अलबत्ता इंसान कभी भी खुद की महक का एहसास जमीनी वजूद का इल्म नहीं बना पाया क्योंकि इंसानी रंग का हर कोना उसकी बाहरी जिंदगी का कारवां बनाता रहा, वक्त की अहमियत ही वक्त का दरवाजा है, वक्त की रुबाई ही जमीनी तालों का बदलाव है।

अगर हर वक्त अपनी रूही जमीन का एहसास किया जाए तो मिलने वाला नूरी रंग ही जिहानी तौर-तरीकों का मिट्टीदान बन जाता है, जब्त फरमाइशों की खुमारी का पैना पन भी महफिल की रुबाई का ख्वाब होता है, जिंदादिली तो आने वाली जिंदगी की असल महक को एहसास कर अपने वजूद को आगे बढ़ाने का नाम है। आजादी यानी वो रूही एहसासात जो बदन की गर्मी से रूही चाहतों का इल्म बनाकर बदलती हवाओं को भी अपनी रूही वसीयत का माहरूफ बना ले, बदलाव ही जिंदगी है, जिंदगी में राज बनते नहीं, खुद जिंदगी एक राज है, जो हर वक्त अपने वजूद की गर्मी में आने वाले रास्तों को खोलने के लिए खुद ही अपने रंग की नूरी अदाओं से खुल जाती है। वक्त का पन्ना ही जिंदगी का दरिया है, जिसमें जिंदगी जीने का सहूर खुद हमारी रूह का नूरी हवादान है, तरबियतों की रखवाली करने वाले भी वहीं अपनी मर्जी के गुलाम हो गए जहां से मन की अदायगी को रहम दिल कशिश का फंदा मान लिया गया, हर जरूरत की किस्म अलग होती है, हर किस्म की जरूरत अलग होती है, अंदाज होता है बयानों का, अलबत्ता, हर बयान की खुमारी अलग होती है, अब जो वजूद ए तरजीह की गर्मी का मामला सामने आ रहा, इंसानी महकमा अपने ही बदलाव को नहीं समझ पा रहा, नाम कमाना बस्ती बनाना रिश्ते सजाना खुदाओं को मनाना बस इतनी सी वफ़ातरीनी सीखी इंसानों ने, जबकि कुदरत की राह तो सबसे आसान लहजे की तरबियत होती है जिसमे बदलाव को एहसास करने की तरकीब ही जिंदगी की आजादी होती है। वफातर्ज है वो मिट्टी, जिसकी मुश्क का आईना ही आसमानी बदलाव का पहला जहाज होता है, जब भी मिट्टी में कायदा कानून होता है उस मिट्टी का रूहदान हमेशा गुलाम होता है।

काबिलियत की मेहजबीनी मजहब की तुरपाई नहीं हो सकती, दाना पानी कहां मिलेगा, इस बात की कीमत, गुलामी की रुबाई नहीं हो सकती, वक्त का दरिया सब कुछ बना भी देता है मीठा भी देता है, इंसानी जरूरत कभी सलाखों की भरपाई नहीं हो सकती, वसीयतों का गुलाम इंसान अपनी फरमाइश को आजादी समझता है, जबकि आजादी तो वो रूहदारी है, जो कुदरती तरीकों से इंसानी मंजिल को ही उसके पास पहुंचा देती है, आजादी का पारा ही जिंदगी का वजूद है, आजादी की वक्त कमाई ही रूही मिट्टी का तरीका है, हर वजूद की सिलसिलेदारी में हर जमाने की जमीनी हरकतों का मिट्टी पैमाना रहता है, जिसमें हर वक्त की कमाई का आजाद मुश्कदान अपनी जिंदगी का सिलसिला आगे बढ़ाता है, तमन्नाओं की नजरबंद तफ्तीश भी की जाए तो भी हकीकत की पुरज़ोरी कीमतों का अंदाज नहीं लगा पाएगी क्योंकि हर तालीम की वफा का पहला मौसम तो बदन के एहसास करने वाली नजरों में तलब होता है, जिहानी अल्तमश का कारोबार ही वफातर्ज शराफे का पारा बनाता गया, हर हकीकत की पुरज़ोरी का महकमा मनमर्जी की सियासत का घरौंदा बनाया गया, अलबत्ता कभी भी किसी ने रुक कर यह दिमागी कसरत नहीं की कि किस कदर बनाने वाले ने बदन की शफा में हर वो आफ़ताबी गर्मी बनाई, जिसमें किसी भी काबिलियत का मुश्कदान बाहर से नहीं लिया जाता ,अलबत्ता हर वजूद का माहरूफ बदन के मिट्टी दान में ही मौजूद होता है, जिहानी ताकतों का सिलसिला तो कुदरत में मिट्टी की मुश्क को पकाकर उभार कर मिटाने के लिए बढ़ने दिया गया, आजादी की तलब का गुनाह न कभी नहीं हुआ ना होता है। आजादी तो वह ताकत है जो वजूद की मिट्टी में मुश्क की तलब बनकर रहती है, जो हर वक्त की पहली आवाज को जमीनी आसमानी मिलावट से दूर कर, उसकी रूही पारे की गर्मी में मिला देती है, जहां से हर मुश्क की नूरी ताकत का दरवाजा उसी मुश्क की रूही गर्मी के लिए खुलता है, जहां से हर नजर की तहकीकात का पायदान मिट जाता है, बराबरी की चाहत में हिस्सेदारी की कौमी ताकत बना दी गई, जबकि हर हिस्सा खुद में एक अलग नायाब नूरी ख़ुमार है, जमीनी हिस्सेदारी का सबब ही आफरीन ए तलाश की रहनुमाई का कर्जदार काफिला बनाता रहा, तमाम रातों का जुबानी शामियाना ही बेकाबू चांद की हथकड़ी बनाता रहा, तराजू की नोक पर पत्थर रखकर किस्सा बनाने वाला ठेकेदार ही जिंदगी को बंदरबांट का पिंजरा बताता रहा।

अल्फाजों की मुत्मईयिनी से अलग, महफिलों की जमीनी रंगबाजी से अलग, कुदरत की आजादी तो, आईने की उस बूंद की तरह है, जिसमें नूर भी तभी हरकत करता है, जब हरफनमौला किफायती तलब का मुश्कदान जमीनी मिट्टी का रूहबन बनाता है, आसमानी जेब की कीमती अर्जी भी वहीं तलब हुई जहां रूहों की जमीनी कमाई हवातर्ज हुई, नजदीकी की बर्फबारी भी वहीं शज़र तर्ज हुई, जहां रूहों की बेनकाबी महक तर्ज हुई। अंदाजा लगाने की ताकत का तौर तरीका ही यही मान लिया गया, मजबूत कंधों का सहारा देने वाला मजहबी फरिश्ता मान लिया गया, जबकि कुदरतीन रईसी का पहला नूरी मुश्कदान तो मिट्टी की तलब का पहला गहरा रंग होता है, जिसमें तरकीब बताने वाला आवाज ए मकान ही जिंदगी का वाजिब रंग होता है। खुद्दारी की हकीकत का तारा भी बना, तो भी चांद के मकान की मरम्मत का हिस्सा दूसरे सूरज को बनाया गया, हवाई सितारों का राह दान भी बना, तो भी जनाजों की जमीनी पैतरेबाजी का खानदानी पारा एक रेगिस्तान बना, रहमों करम की खुदाई का जमाना भी बनाया गया, रईसी की तरबियत ए वाजिफी के लिए पहला वजन तर्ज पैगाम भी बनाया

गया, हरगुलफ़ामी की कीमत का आईना तोड़ दिया गया, हर निगरानी की चाहत का फैसला हर जिंदगी से जोड़ दिया गया, काबिलियत की रूह परस्ती को बतौर वकालती फितूर का गहना बताया गया, चांद की यतीमी का पासा भी सूरज की वफातरीनी से जोड़ दिया गया, हर वक्त की बुनाई को पहला पैगाम ए नशा बताया गया, हर जहन की भरपाई को मिट्टी का गुलदस्ता बताया गया, वाकिफ दर्जी गिरी की तरज़ीह पर बेजुबान शहंशाही का पर्दा लगाकर, गुलामी की दरख़्त स्याही का पेशा बनाया गया, हर हौसला गिराया गया, हर फासला बढ़ाया गया, लेकिन कुदरतीन मौदसों की हवा ने हर वक्त की पाबंदी को इंसानी आदत का जुनून बनाकर मिट्टी की रंगदारी को भी हवाई इमारतों की रूही कीमतों से पका लिया। हर मिट्टी की जिंदगी को हर वफ़ा तरीनी कि मुश्कइ शराफत में जोड़ दिया गया। पारे का एक रूही कमरा बनाया गया और हर पारे का तराजू इंसानी रोगों से जोड़ दिया गया, इसी वफ़ा तरीनी की महक तरीनी में पहला पत्थर ही रूही मिट्टी का मकान बनाया गया और इसी मकान में आजादी की आईना ख्याली का मुकाम जोड़ दिया गया।

इंसानियत की बात पर कई तरह के झंडे बनाए गए, कई राहे बनाई गई, अलबत्ता किसी भी राह पर खुद का एहसास करने वाला तरीका नहीं बताया गया, जबकि रूही जिंदगी का आजाद पन्ना तो ख्यालों से दूर एक वजूदतरीन यकीनी का मुश्कदान है जिसमें मुसाफिरी का पहला ख्याल ही वक्त के हर मिट्टी दान को बदन की गर्मी में खींच लेता है, वजूद की वकालत और कीमत की जलालत, दोनों ही बेरहम किस्से बाजी के तराने हैं, असल जिंदगी में, बदन की हरकत ही मिट्टी की गर्मी का रास्ता होती है, जिसमे बयानों की बंदगी का कोई भी हिस्सा, हर नमीं की तरफदारी का जमाना अपने ही कदमों की आहट से पहचानता है, किराएदारी का मकूम ए हथियार भी अपनाया गया, कामयाबी का जुबानी औज़ार भी उठाया गया, अलबत्ता वफा परस्ती की सलाखों में भी वही रूही गिरेबान झाँका गया, जिसका पहला मिट्टी दान ही जिहानी मिट्टी का पहला घड़ी काँटा था। इनायत की वजीरी में जमाने की गुफ्तगू का मशाल दान रख कर तफ्तीश की आलीमी का जनाजा बनाया गया, हर्फ़ दर महकमों की तरबियती आतिशी का जमाना सजाया गया, वाकिफ अरमानों की ताबीज़ी का रहनुमाया बनाया गया, कुदरत ने हर हरकत की करीबी का माहौल उभार कर जमीनी दरिया का कीमती अरमान भी मिटा दिया, कुदरत ने हर गुलामी का आईना मिटाकर वाकिफ़ ताज की मौजूदा परवरिश का काफिया भी मिटा दिया। हर तर्ज की जलालत में इंसानी कौम ने कश्ती की साजिंदगी को तरन्नुम ए हया का पायदान बताया तो लेकिन हर पायदान की सीरत में सूरत ए हाल की काईफ जाबाज़ी भी उसी माहौल का जमाना बनाती रही, जहां से दरख़्तों और इंसानों का मिट्टीदान भी असल रंग की जुबान में पकता गया। तरफदारी का यकीन और बेयक़ीनी का बयान दोनों ही एक ही महफूज़ कर्जदार के शौक थे, दोनों को कुदरत ने मालिकाना हाफिजी की गहराई में जिंदा मिट्टी की तबीयत से मिटा दिया। असल आजादी का पैमाना तो ठंडी गर्मी की रूही बदहवासी से दूर अपने बदन की रजामंदी में होता है। जिसमें हर जमाने का वफ़ातरफ ईमान भी रूह की नूरी इमारत में तलब होता है। जाहिर तौर पर हर आईने का रंग तो कामयाबी नाकामयाबी से तोला गया लेकिन हर तराजू का जमाना मिट्टी की आजादी में बने वजन की चाहत के मुश्क दान में तलब होता है। हर नजर की कीमती शाखें भी हवाओं का जुनून बनाकर एहसास की वक्त तरीनी से हर तराजू बना, इंसाफ बदन तर्ज करती है, यही आजादी का आजाद खयाल है कि, हर रौनक ए वफा अपनी रूही इंसानियत से हर मिट्टी का बारूद रूहतर करती है।

हाफिज ए दौर का मुसाफिर अंदाज भी रूही कारखानों का जमीनी पारा बनाता था, जिसमें हरफनमौला कीमतों की जांबाजी का कारतूस भी रूही मिट्टी का कबीलाई कारनामा फैलाता था। इसी रईसी कि तफ्तीश में दरख़्तों की सितारा मकान बाजी से गुलामी की हरकतें शुरू हुई, जहां से नजर तर्फ अच्छाई बुराई का ख्याली पुलाव बनाया जाने लगा। जिसमें असमतों की गुलजार वकीली का बयानामा भी मिट्टी का कारखाना बना दिया गया। इसी जब्त ख़ुमारी का जमानती एहसास भी वसीयत तर्ज की किराएदारी का खामियाजा भरने वाला जमीनी इंसाफ तराजू बना दिया गया। इसी तराजू तर दुनिया की वालीदी में आजादी के नाम पर बस गुलामी की जंजीरें बनाई गई। हाफिज ए माकूम की तरफदारी का किस्सा भी रजामंद हलफनामे का कर्जदार बना दिया गया। इंसानी रहीसी का पहला वजूद तो रूही एहसास का नजरपारा था अलबत्ता इंसानी कौम ने हर दफा अपनी शिरकत ए नुमाइश का पहला ख्वाब ही रिश्तो का जमाना बनाया, जिसमें गुलामी की तस्वीर ही इंसान को मिट्टी की जरूरत लगने लगी, हर फ़र्ज़ की शिरकत का अंदाज ए जमीनी पहनावा परस्त कमाई बदन बना दिया गया, जिसमें हवा भरकर ख्यालों की पुड़िया का सियासती जमाना बना दिया गया। इसी रह गुजर की जमीनी देखरेख में तबस्सुमी सिफारिश का जुबानी पारा भी इंसानी दरख़्तों की मिट्टी में चढ़ाया जाने लगा, इसी वफा परस्त हवादार चाहत की इमारत में गुलामी का पन्ना लिखकर, रिश्तो की बुनियाद से इंसान को इंसान का ही गुलाम बना दिया गया। आजादी का पर्दा नहीं होता, आजादी में फंदा नहीं होता, कयामत की शिनाख्त को भी काफिले का पहला पारा बना देने वाली रूही मिट्टी की अंदरूनी चाहत को आजादी कहते हैं। आजादी का असल आईना ही खुद का एहसास है। आजादी का राज ही आजादी का पारा है। मिट्टी की रिहाइश इंसानियत का तजुर्बा भी अब आसमानी काफिले की गुमनामी को बाहर कर रहा, वसीयतों का फंदा भी नजरबंद सितारों की चमनदराजी को वफा तर्ज कर, बुनियाद की रईसी को बाहर कर रहा, आजादी का जमीनी पारा हर वक्त की बुनियाद की असलियत बाहर कर, जमीन इम्तिहानो का तहखाना भी बाहर कर रहा, अब हर वक्त की रियासत का गुलामी परवाज मिट रहा, जमीनी दरवाजों का सीढ़ी दान भी मिट रहा, इंसानों ने जो रियासतों की लकीरों से दामन के दाग बनाकर, रिश्तों का पेड़ बनाया था, वह भी हकदराज़ी की पहली खपत में मिटते जा रहा, हर हद की तह का अंदाज भी मिटाया जा रहा, आजादी का जमीनी पन्ना, जिहानी आसमानी वक्त सीढ़ी का अंदाज बनाया जा रहा।

जिस रंग की भट्टी में जिस तजुर्बे की कीमत का पहनावा बनाया गया था, उसी रंग की भट्टी में हर वक्त की जमानत का कारवां सजाया गया था, हिस्सेदारी की शहपरस्ती का पहला कामयाब कारवां भी अब उभर कर सामने आ रहा, आजादी का जो असूल ए आफताब बनाया गया था, वह भी मिट्टी की गर्मी से बाहर आ रहा। खुद के आईने के जायके के दीदार को आजादी कहते हैं, वजनतर आफताब की जागीर ए हया को पहली कश्ती का किनारा बना देने वाली मुश्क रईसी को आजादी कहते हैं। सुकून की

राह ही आजादी का किस्सा है, वजन की मरम्मत का कारवां तो इंसानी तबादलों का वक्त शिकंजा है, आजादी तो वजन को भी मिट्टी का ख़ुमार बनाकर रूही करम को पूरा करने वाली मुश्क रईसी का नाम है, पारे की जंग में हिमायती हदों की जहर दरार का पहला कायदा ही वक्तरीनी की इबादत फरेबी का कारनामा था, जिसमें तराजू की वजन तलब मिट्टी ख्वाहिश ही रंग दिल जमानत की पहली गुलामी थी, ख्वाहिशों का यकीन दिल दरिया भी पिरोया गया था, हवाओं का जमीनी ताला भी लगाया गया था, इंसानों ने हर हकीकत की वक्त फरेबी का जादुई पन्ना बनाकर, गुलामी की शर्तों को आजादी का सिक्का कहा, जबकि इंसानी कौम तो खुद एक जिहानी आजादी का पारा था, जिसमें जिहानी गंदगी को छानने वाली वो छन्नी थी, जो इंसानों को जिहानी तर्ज पर सबसे आज़ाद मिट्टी का राहगीर बना सकती थी। अलबत्ता अपने अरमानों की खुश फहमी में जागीर की कीमत का अल तराजू पहनकर चलने की इंसानी आदतों ने इसे एक ऐसी मिट्टी का टुकड़ा बना दिया, जिसमें गंदगी और बढ़ने लगी, इंसानी पारे की चमक तो आसमानी जंग की ख्वाहिश से बढ़ने वाली वक्त तरीनी थी, जिसमें राहतों की चाहतों का पहला खजाना भी शफतर्ज ईमानदारी का पैमाना बताया गया, अलबत्ता कुदरत ने हर हिदायत की किस्मत का पिंजरा भी इतना आजाद बनाया, की बनने वाली मिट्टी का आवाज ए तराना ही रूही राहों का पहला सफर अंदाज बन गया, जिसमें काबिलियत की शिफा का पन्ना ही बदन का पहला एहसास बन गया। आसमानी किस्सों का तराना भी मिटाया जा रहा, गुलामी का नजराना भी मिटाया जा रहा है, हर हिस्सेदारी की किफायती कीमत भी मिठाई जा रही, हर नजरबंद हाजिरी का पैमाना भी मिटाया जा रहा, मिट्टी को हवा बना कर पानी की गंदगी को भी रूही जिंदगी का पहला राहीनामा बनाने वाली समानी जमीनी ताकतों की पहली घड़ी को आजादी कहते हैं, जिसमें सफाई करना और कराना दोनों बदन की रूही करम बाजी का पहला एहसासात होता है।

जमीनी टुकड़ों की करम जागीर का आसमानी कारवां भी मिटाया जा चुका है, आजादी का पहला जमाना भी आसमानी जमीनी हदों का पहला पारा बनाया जा चुका है, कुदरत की रंगदिल आफ़ताबी हर मिट्टी का कारखाना मिटा रही, इंसानी कौम को गुलाम बनाने वाला पहला जिद्दी पेड़ भी मिटाया जा चुका है, आजादी यानी आवाज कि वो जायदाद जो हर दीवार को गिरा दे, आजादी यानी आसमानी जायके का वो दीदार जो हर तरफदारी का एहसास मिटा दे, आजादी यानी आर पार देखने वाला वह पारा ओ हर ज़ायके की वजूद ए मिट्टी का आईना ही दीदार ए दीवार का औज़ार बना दे। अब हर लब्ज हर एहसास मिट्टी की आजादी का पहला कारवां बना रहा, आसमानी राहों का कोना-कोना छाना जा रहा, जो हर हया की मिट्टी में गुलामी का पर्दा रखा गया था, मिटाया जा रहा।

कारवां बनकर जीने की आदत ने बनाया है गुलाम,

हकीकत की नब्ज़ को ही ख्वाब बताने की तलब ने बनाया है गुलाम,

हर तर्ज़ तारीफ होनी चाहिए, ये ही है इंसानी फरमानों का अरमान,

हर तारीफ के लिए अपनी आवाज को ही दबा देने के वाकये ने बनाया है गुलाम,

हर पुरजोरी का आसमानी तरीका मिट रहा, अब कुदरत मिटा रही हर कोने से जमीनी गुलाम,

वक्त का दरिया भी अब हर कैद से बाहर आने वालों को आजादी का मतलब बता रहा,

रिश्तो की हथकड़ी का जायजा लेने की मेहनत ने बनाया है गुलाम।

कुदरत कह रही, यकीन को यकीन कब हुआ कि किसने बनाई है हवाई आजादी,

जो जिंदगी है तो मिट्टी भी बन रही आजाद,

हर आवाज़ का एक ही तराना है कि जिहानी नब्ज़ पकड़ कर चलने वाले नहीं है आजाद,

जिहानी राहों पर अपनी नब्ज़ का एहसास करने वाले हैं आजाद,

आएगी कमी तो भी हर ख्वाब पूरा होगा, ख्यालातों की बुनियाद है हर तह में आजाद,

रौनक की सुनवाई करना किसी भी गैर जमानती सिफारिश का हजम घर नहीं होता,

हर हाजमें में हर जायके की पहली मुश्क घड़ी है आजाद,

जिहानी मंजिलें अब बुनियादी तौर पर नूर को देख रहीं,

हर वक्त का पन्ना मिटाया जा रहा,

अब कुदरत भी जान रही कि हर वक्त की मिट्टी का पहला पन्ना ही है आजाद।

नींव-पहचान

कर्म सभ्यता का जैविक मिलान एवं जीवन योग का मकान

सुमनलता

सांसारिक सामाजिक जगत में पहचान की महत्वकांक्षाओ की इमारत इतनी बड़ी है कि उस इमारत में जो निवासी रहते हैं उन्हें अहंकार मान सम्मान की आदर्शवादी प्रतिष्ठा के पत्थर एवं दर्पण दोनों ही साथ रहते हैं इज्जत का मुशायरा मकान वर्चस्व की जय विजय प्रणाली शासन के अनेकों प्रकार के लोभ गंध गुण गणित नाना प्रकार के शासन शाषक एवं शोषण वादी तंत्रों का निवास होता है

नभ की प्रकाशित ईंधन मृदा को वजूद के जीवन स्वशन काल घड़ी चक्र से जोड़ कर प्रकाशित मृदा में प्राणवायु फूंक कर संबंध के जैविक गुरुत्वाकर्षण बल से प्रथम सूर्य जीव जीवाश्म की रसायनिक उत्पत्ति एवम ब्रह्माण्ड अस्तित्व,भूगोल विज्ञान बना कर जीवन और जीव को जोड़ने वाले तरंग को नींव कहते है। नींव जीव की प्रथम जैविक आधार शिला है, जहां से तत्व की रस प्रकाश मात्रा का सूर्य स्याही विस्तार होता है। नींव से जीव को पहचान का भीविज्ञान बनता है,जो जीव अपने इच्छा कल्पना के भोग कर कर्म के धरातल पर भोग करतेहुए , अपनी जैविक कृषि और इच्छा के फसल का विस्तार कर अपनी मृदा में अपनी चाहतोंकी किसानी करते हुए जीव जैविकता यानी इलेक्ट्रॉन प्रोटोन और न्यूट्रॉन की पारानाभिकीय ऊर्जा जो भूगोल रूपी मृदा में पहचान की घोलंता से जीव का ध्वनि सिद्धांत विस्तार कर तृप्ति के मूल योग में विलीन कर यात्रा समाप्ति का योग बना कर जीवन और जीव को पूर्णतः पूर्ण विराम देती है प्रकृति।

रूप प्रतिरूप की कल्पना में जब अपने गंध रसायन तत्व का श्राव जीव रूपी स्तूप अपने चित्त मंडल के गंध अंश ब्रह्माण्ड मंडल में करता है, तो उस रूप प्रतिरूप की कल्पना को भोगने के लिए वह ऐसी जलवायु अपने नभ रूपी मंडल के आभा दर्पण के धरा पे करता है जो उस के लिए उस प्रकार की मृदा का निर्माण करे एवम उस अवस्था का भोग करे जो उस के चरित्र का निर्माण करते है, और अपने उस रूप प्रतिरूप की कल्पना को भोगने के लिए जो वस्त्र धारण करता है जिस आवरण रूपी पहनावे का वह मालिक होता है, धारण करता होता है, एवं निर्माण करता है उस अवस्था को पहचान कहते हैं। पहचान अर्थात चरित्र रूपी आभा मंडल नभ का पहनावा जहां चरित्र वह चित्त (चाहत) रश्मि त्रिभुजिया क्रिया है जो गंध अंश के रिक्त हुए भाग को पूर्ण करने का इंधन संसाधन एकत्र करते है। अर्थात पहचान आंतरिक सामाजिक सांसारिक एवं स्व केंद्रित त्रिकोण अवस्था मेंअपना ब्रह्मांड आयतन अस्तित्व विस्तार करती है। चाहत का नभ

जब प्रकृति के सूर्य सिद्धांत प्रकाश से तत्व पदार्थ की आंतरिक मूल ऊर्जा से अभिक्रिया करती है तब जो परिणाम स्वरूप में जलवायु का वस्त्र कोष निर्मित होता है जिस में चाहत अपनी इच्छा का भोग करती है, उस पहनावे यानी वह वस्त्र जो चाहत के धागे कल्पना के बुनाई , शासन की सिलाई शोषण के गंदगी एवम आकर्षण के चमकते रश्मि से बना है जो जीव के चाहत विज्ञान को पूर्ण करने का विज्ञान बनाते है।

सांसारिक सामाजिक जगत में पहचान की महत्वकांक्षाओ की इमारत इतनी बड़ी है कि उस इमारत में जो निवासी रहते हैं उन्हें अहंकार मान सम्मान की आदर्शवादी प्रतिष्ठा के पत्थर एवं दर्पण दोनों ही साथ रहते हैं इज्जत का मुशायरा मकान वर्चस्व की जय विजय प्रणाली शासन के अनेकों प्रकार के लोभ गंध गुण गणित नाना प्रकार के शासन शाषक एवं शोषण वादी तंत्रों का निवास होता है । अर्थात बाह्य जगत की पहचान दर्पण वस्त्र भूमि दिखावे के उस पराकाष्ठा पर यात्रा करती है कि हम अगर रोज ईश्वर की साधना कर रहे 24 घंटे उसी में रहे हैं तो हम सबसे बड़े भक्त हैं जबकि उन 24 घंटों में 20 घंटे वह दूसरों पर शासन ईश्वर पर शासन इच्छा के कल्पना में व्यतीत करता है पर पहचान एक महान भक्त की बनाता है,कि अगर कि सी ने उसके भक्ति पर टिप्पणी की, तो वह हत्या करने से भी पीछे नहीं हटेगा यानी सांसारिक जगत का पहचान वह वस्त्र है जो सिर्फ गंदगी बनाता है अहंकार को प्रेषित करता है शासन का विस्तार करता है दिखावे के आडंबर में उस विषय विषैले आदर्शवाद का व्यापक पैमाने पर विस्तार करता है जहां हर व्यक्ति केवल एक दूसरे को अपने चाहत के कल्पना के सड़े हुए बवासीर से चलाना चाहते हैं जिसे शासन का अदृश्य परंतु अनिवार्य सामाजिक युद्ध की रक्त बाऊली का वह मवाद जाल कहते हैं जहां प्रत्येक मानव पहचान बनाने वाला रोगी बन गया है जिसे जय विजय के संरक्षण में रहकर अपनी सत्ता कायम करनी है। सांसारिक सामाजिक पहचान में तो केवल मानव ही है, अन्य कोई भी प्रकृति संपदा धारक पहचान रूपी पहनावे का वस्त्र धारण करते हुए नहीं दिखते हैं फिर भी वह सुखी है उन्हें कोई पीड़ा नहीं है कोई मान सम्मान का भय नहीं है सामाजिक जगत में मान सम्मान की जितना ही बड़ी आराधना करता है मानव आंतरिक जगत में उसकी अवस्था बिल्कुल विपरीत ही मिलती है। ऐसा भी नहीं है कि यह सभी चीजें प्रकृति के या मानव के अस्तित्व के विपरीत हो रही है ,अहंकार शासन वर्चस्व एवं स्वयं को सर्वोपरि रखना मानव की वह गंदगी है जिसे पकाने एवं उभारने की क्रिया ही प्रकृति करती आई है यानी मानव के भीतर अहंकार भी पोषित तब हुआ जब उसने स्वयं को प्रकृति से भी सर्वश्रेष्ठ समझ कर स्वयं को प्रकृति पर शासन करने का योग्य उम्मीदवार समझा जबकि प्रकृति में यदि एक सूक्ष्म कंण की महत्वता है तो एक विशालकाय चट्टान की भी उतनी ही महत्वता होती है कोई भी किसी से निम्न स्तर का जीव नहीं है हर कोई अपने आप में परिपूर्ण है तो फिर प्रतिस्पर्धा की भावना कैसे, जैसे उदाहरण के लिए एक ही वृक्ष पर अनेकों फल लगे होते हैं पर हर फल का स्वाद अलग होता है कुछ खट्टे होते हैं कुछ मीठे होते हैं एक ही वृक्ष पर कुछ फल मीठे होते हैं तो कुछ फल अभी खट्टे होते हैं पकने के अवस्था में होते है परंतु इससे उनकी महत्वता खत्म नहीं हो जाती है बल्कि वह अपनी अवस्था का संपूर्ण यात्रा प्राकृतिक गति से कर रहे होते हैं और यही मानव सोचता है कि देखो यह कैसा वृक्ष है किसमें खट्टे फल भी लगे हैं और मीठे फल भी लगे हैं यह कहकर वृक्ष का अपमान करता है और बाद में जब वही फल पक जायेगा तो यही मानव उसे बड़े चाव से खायेगा और तारीफ भी करेगा अब इससे बड़ा शोषण का की उदाहरण की मानव यूजर विज्ञान से चलने वाला एक पास कोड जीव है ,जबकि मानव स्वयं या प्रकृति की प्रत्येक संपदा अपने आप में एक प्राकृतिक गति से गतिमान है जिसमें कभी कोई हस्तक्षेप हुआ ही नहीं और जो हस्तक्षेप परिभाषित हुए भी अगर तो वह चमकते हुए अवसर थे जिस पर मानव ही एकमात्र ऐसा जीव निकला जो लोभित होकर अपनी मंशा में फिसल गया, यानी जो अतृप्त खंडित अवस्था थी उसे पूर्ण करने के लिए प्रकृति ने आकर्षण का वह प्रतिबिंब बनाया जिससे कि अतिरिक्त अवस्था आकर्षित होकर अपनी यात्रा को पूर्ण करें। यूं समझा जाए की पहचान वह चुंबक है जो अपनी ही जैविक मृदा किसानी के मकान में लगे फलों को परिपक्व करने के लिए उन्ही अवस्थाओं को आकर्षित करता है जो उसकी अवस्था के पूर्ण करे। नींव में ही समस्त रसायन होता है जहां से जीव का मकान आरंभ होता है, और पहचान मकान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जहां से मकान को पहचान मिलती है अर्थात नींव में ही जीव के रसायनिक गुण का योग

होता है यानी गंध विज्ञान होता है,जो मकान यानी पहचान के माध्यम से जीव के चरित्र स्वभाव गुण का विस्तार कर कर्म जोगी बनाते है। मोह का संदर्भ हो या माया का आकर्षण हो जीव के जैविक्ता का ही अंग होते है जो मृदा अनुरूप सब के विभिन्न होते है, जब इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में एक जैसा दूजा कोई नहीं है तो एक जैसी गंध या एक जैसी पहचान या नींव कैसी हो सकती है, सब की अपनी अपनी अलग अलग अवस्था है, जो बाह्य जगत में दिखती तो एक जैसी है लेकिन उनकी आंतरिक अवस्था विभिन्न होती हैं। जैसे दुख तो सब का एक जैसा दिखता है लेकिन बाहर से दिखने वाला दुख का आंतरिक क्या रसायन यह तो कोई नही जान सकता है, और ना ही कोई किसी की पीड़ा या दुख को अपने से जोड़ कर बांट सकता है सिर्फ दुख हीं नहीं कोई भी अवस्था हो जो आपके लिए सही हो वो जरूरी नहीं दूसरे के लिए भी सही हो, क्योंकि आप के नींव का रसायन कुछ और है दूसरे का कुछ और है, इसलिए प्रभाव भी अलग ही होगा।तात्पर्य यह है की पहचान और नींव कर्म के जैविक अस्त्र है जिनसे आप जीव अपने ध्वनि सिद्धांत योग का विस्तार करते है।

आंतरिक जगत के पहचान में व्यक्ति का महत्व नहीं ,उसके बाह्य आवरण का महत्व नहीं रहता है, आंतरिक जगत में जीव वह गंध रसायन ऊर्जा पिंड है जो निरंतर गतिमान है जिससे निरंतर ऐसी परमाणु ऊर्जा इलेक्ट्रॉन प्रोटोन न्यूट्रॉन बन कर निकल रहे हैं जो उसके रसायन चरित्र का विस्तार संपूर्ण ब्रह्मांड में करते हैं जो गंध उर्जा पिंड की वह क्रिया है जिससे वह अपने अतृप्त अवस्था को आंतरिक रासायनिक उर्जा के स्वरूप में पूर्ण करते हैं। प्रकृति में इस आंतरिक पहचान के ब्रह्मांड वजूद अस्तित्व को वह क्रिया कहते हैं कि उर्जा अपनी भूख या अपनी अवस्था को ठोस पदार्थ या शारीरिक भूगोल आकृति से भोग नहीं कर रहे आंतरिक ऊर्जा स्वसन माध्यम से पूर्ण कर रहे आंतरिक एहसास से भोग कर रहे। उदाहरण के लिए स्वप्न में विचरण करते करते किसी एक ऐसी चाहत की अवस्था में पहुंच जाना जहां हम जाना चाहते थे पर वह बाय जगत में पूर्ण नहीं हो रही थी लेकिन आंतरिक जगत में वह दृश्य यह उस अवस्था या चाहत का भोग जीव ने अपने ऊर्जा विज्ञान से कर लिया अर्थात चाहत आपकी पूर्ण हुई लेकिन आंतरिक एहसास की क्योंकि उस अवस्था को भोगने का सर्वोच्च जलवायु आपके आंतरिक मंडल में था बाह्य मंडल में नहीं ऐसे ही आंतरिक मंडल में हम

वास्तविक पहचान तो यही है कि बिना अपना परिचय दिए या विशेष स्थान बनाए बिना प्रमाणित प्रभावित किए या प्रभावित हुए बगैर अपने कर्म को पूर्ण कर प्रकृति में विलीन हो जाना क्योंकि तब वह मूल तत्वता में शासन का अहंकारी वर्चस्व विज्ञान नहीं होता है यदि होती है तो केवल एक तटस्थ अवस्था जो ऊर्जा को पूर्णता प्राप्त कर तृप्त कर पुनः निर्जीव बनाकर प्रकृति के अनंत ऊर्जा यात्रा में विलीन कर देती है क्योंकि कर्म का एक दशमलव अंश भी शेष नहीं रह जाता है तभी वह ऊर्जा अनंत यात्रा में सम्मिलित हो जाती है।

वही आकर्षित करते हैं अपने भीतर जिस गंध विज्ञान का हमारे भीतर उस क्षण सबसे प्रबल होता है, क्योंकि आंतरिक जगत की पहचान का पहनावा किसी से प्रभावित हो कर या प्रभावित करते हुए नहीं बना है वहां अवस्था पूर्णता रसायनिक सत्यता की होती है जिसमें किसी का कोई हस्तक्षेप संभव नहीं है और ना ही कभी हुआ है यानी कि जो जैसा है वह उसी प्रकार के संसाधन को एकत्र करता है।

सजीवता कच्ची अतृप्त खंडित चाहत इच्छा का परिणाम है जिसकी उत्पत्ति यात्रा की यही है की वह गंदगी का भोग करें तृप्त हो और अंत हो जाए। प्रकृति की सहजता सरलता तो यही है कि वह प्रत्येक सजीवता धारी जीव स्तूप को गंदगी को सिद्धांत कर उसे खाने योग्य बनाकर उस तक पहुँचाती है। पहचान भी उसी कच्ची चाहत के शासन इच्छा का परिणाम है कि चाहे आंतरिक जगत हो या बाय जगत मूल अंश उसमें शासन भाव का ही छुपा है जबकि प्रकृति में ऐसे असंख्य जीव जंतु है जोकर जो कब आए और कब गए और कब खत्म भी हो गए अपने वजूद में यह किसी को ज्ञात नहीं और अपनी उपस्थिति का योगदान भी गुप्त कर गए जबकि आंतरिक रसायनिक मंडल में उनका भी महत्वपूर्ण स्थान होगा परंतु वह तो बिना किसी पहचान के ही चले गए तो क्या इससे उनके मान सम्मान में कमी हो गई या उन्हें समाज ने बहिष्कार कर दिया या इससे उनका प्रकृति में योगदान कम हो गया वस्तुतः प्रत्येक अवस्था उस केंद्र बिंदु पर जाकर रुकती है जहां से नजर और नजरिए का विज्ञान बनता है।

वास्तविक पहचान तो यही है कि बिना अपना परिचय दिए या विशेष स्थान बनाए बिना प्रमाणित प्रभावित किए या प्रभावित हुए बगैर अपने कर्म को पूर्ण कर प्रकृति में विलीन हो जाना क्योंकि तब वह मूल तत्वता में शासन का अहंकारी वर्चस्व विज्ञान नहीं होता है यदि होती है तो केवल एक तटस्थ अवस्था जो ऊर्जा को पूर्णता प्राप्त कर तृप्त कर पुनः निर्जीव बनाकर प्रकृति के अनंत ऊर्जा यात्रा में विलीन कर देती है क्योंकि कर्म का एक दशमलव अंश भी शेष नहीं रह जाता है तभी वह ऊर्जा अनंत यात्रा में सम्मिलित हो जाती है। प्रकृति में पहचान का कोई योगदान नहीं है र प्रकृति पहचान के पत्रावली से गतिमान नहीं होती है की पहचान पत्र से विशेष लाभ जीव को मिल जाए पहचान तो स्वयं में एक ऐसी प्रणाली है जहां से जीव केवल अपने चाहत रूपी नभ प्रकाश की यात्रा कर्म रूपी पहनावे से करता रहे तो उसकी यात्रा कभी उसे कठिन लगेगी ही नहीं हमेशा एक सहज माध्यम बनकर प्रकृति उसके यात्रा को पूर्ण करती रहती है।

मन भी लोहा, तन भी लोहा

तारादत्त भट्ट
लखनऊ

15 अगस्त 1947 को अंग्रेजों ने भारत को स्वाधीन तो कर दिया पर जाते हुए वह गृह युद्ध एवं अव्यवस्था के बीच भी हो गए प्रोग्राम उन्होंने भारत के 600 से अधिक रजवाड़ों को भारत में मिलने जाना मिलने की स्वतंत्रता दे दी। अधिकांश रजवाड़े तो भारत में स्वेच्छा से मिल गए पर कुछ आंख दिखाने लगे पूर्णविराम ऐसे में जिसने इनका दिमाग सीधा कर उन्हें भारत में मिलाया उन्हें हम लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल के नाम से जानते हैं। वल्लभभाई का जन्म कब 30 अक्टूबर 5875 को हुआ था इनके पिताजी श्री बड़े भाई पटेल कर संसद गुजरात के निवासी थे प्रोग्राम उन्होंने भी अट्ठारह सौ सत्तावन में रानी झांसी के पक्ष में युद्ध किया था उनकी माता लाडो बाई थी।

बचपन से ही यह बहुत साहसी और जिद्दी थे एक बार विद्यालय में आते समय भी पीछे छूट गए कुछ साथियों ने जाकर देखा तो वे धरती में गड़े हुए नुकीले पत्थर को उखाड़ रहे थे। पूछने पर बोले इसने मुझे चोट पहुंचाई है अब मैं इसे उखाड़ कर ही मानूंगा और वह काम पूरा करके ही घर आए एक बार उनकी बगल में फोड़ा निकल आया उन दिनों गांव में उसके लिए लोहे की सलाह को लाल कर उसे फोड़े को दान दिया जाता था 9 सलाह को भट्टी में रखकर गर्म तो कर दिया पर पर भाई जैसे छोटे बालक को दागने की उसकी हिम्मत नहीं पड़ी पूर्णविराम इस पर वल्लभभाई ने सलाह अपने हाथ में लेकर उसे फोड़े में घुसे और दिया। खून और मावा देखकर पास बैठे लोग चीख पड़े पर वल्लभभाई ने मुंह से अब तक नहीं निकाली ।

साधारण परिवार बल्लभ भाई की शिक्षा निजी प्रयास से फोटो के बीच पूरी हुई। अपने जिले में वकालत के दौरान अपनी बुद्धिमत्ता तथा परिश्रम के कारण पर बहुत प्रसिद्ध होगा पूर्णविराम इससे उन्हें धन भी प्रचुर मात्रा में प्राप्त हो। इससे पहले उनके बड़े भाई विट्ठल भाई ने अपने फिर वल्लभभाई ने इंग्लैंड जाकर बैरिस्टर की परीक्षा उत्तीर्ण की 1926 में वल्लभभाई की भेंट गांधी जी से हुई और फिर वह भी स्वाधीनता आंदोलन में कूद पड़े। उन्होंने बैरिस्टर वाली अंग्रेजी वेशभूषा त्याग दिए और स्वदेशी रंग के रंग है। बाडोली के किसान आंदोलन का सफल नेतृत्व करने के लिए गांधीजी ने उन्हें सरदार कहा। फिर तो यह उपाधि उनके साथ ही जुड़ गई। सरदार पटेल स्पष्ट एवं निर्भीक वक्ता थे यदि वे कभी गांधी जी से सहमत होते तो उसे भी साफ कह देते थे वे कई बार जेल गए 1942 में भारत छोड़ो आंदोलन में उन्हें 3 वर्ष की सजा हुई।

स्वतंत्रता के बाद उन्हें उप प्रधानमंत्री तथा गृहमंत्री बनाया गया उन्होंने केंद्रीय सरकारी पदों पर अब भारतीयों की नियुक्ति रोक दी। रेडियो तथा सूचना विभाग का उन्होंने कायाकल्प कर डाला। गृह मंत्री होने के नाते रजवाड़ों के भारत में विलय का विषय उनके पास था सभी रियासतें स्वेच्छा से भारत में विलीन हो गई पर जम्मू-कश्मीर जूनागढ़ तथा हैदराबाद ने रुख दिखाया। सरदार की प्रेरणा से जूनागढ़ में जन विद्रोह हुआ और वह भारत में मिल गया पुर ग्राम हैदराबाद पर पुलिस कार्यवाही कर उसे भारत में मिला लिया गया पूर्व ग्राम जम्मू कश्मीर का मामला प्रधानमंत्री नेहरु जी ने अपने हाथ में रखा। इसी से उसका पूर्ण विलन नहीं हो पाया और वह आज भी सिरदर्द बना हुआ है 15 दिसंबर 1950 को भारत के इस महान सपूत का देहांत हो गया।

स्वयं का अनुकरण

उमेश

'अपने सच्चे स्वरूप को न जानकर अपने स्वभाव को न पहचान कर आज मानव दूसरों का अनुसरण कर रहा है। जो उसके दुख का कारण है। जिसे वह स्वयं ही दूर कर सकता है। कोई दूसरा नहीं। यहाँ तक कि ईश्वर भी नहीं। चाहे व्यक्ति ईश्वर की गोद में ही क्यो न बैठा हो।''

हर तरफ ईश्वर का साक्षात्कार कराने और करने वालों की भीड़ आज दिखाई देती है। हर व्यक्ति अपने को छोड़ दूसरों को जानने में लगा है। आज का बाजार भी इसी पर केन्द्रित है कि दूसरे क्या चाह रहे है। सूचनायें एकत्रित की जा रही है। वह भी पहले की अपेक्षा असंख्य गुना ज्यादा की तादाद में। सभी कुछ इस पर आधारित है कि हम दूसरों के बारे में ज्यादा से ज्यादा जान सकें और उनके प्रत्याशित अगले कदम का अनुमान लगा सकें और कई बार उन्हें अपनी इच्छानुसार चला भी सकें। कुछ ऐसा ही आज दुनियाभर में लोगो के साथ हो रहा है। वे सभी ईश्वर को जानना चाहते है। अब यह अचानक से आया बदलाव एक फैशन है या वास्तव में लोग इतने जागरूक हो गये है। यह कहना मुश्किल है। कुछ उस परम् सत्य को जानना चाहते है, कुछ उस अनिर्वचनीय आनन्द में सराबोर होना चाहते है और कुछ उस सर्वशक्तिमान मनस को उस उच्चसत्ता की बुद्धि को अपने हित के लिए साधना चाहते है। इनमें से कुछ भी हो सकता है। परन्तु यह सोचना भी गलत नहीं होगा कि आज का मानव उस उच्च इंटेलिजंस के साथ सम्पर्क साधकर अपनी स्वार्थ की पूर्ति ही कर रहेंगा। सच यह भी है कि आखिर जब हम स्वयं को नहीं जानते, अपने को नहीं साध पा रहे। तब हम दूसरों के लिए इतने परेशान आखिर किस लिए? अपने को न जानकर दूसरों के बताये मार्ग पर चलते-चलते हम अपने को ही कहीं खो आये है। प्रकृति नियम के तहत जब हम चाह कर भी दूसरे के दर्द को नहीं समझ सकते। हम दूसरे की परेशानी का एहसास भी नहीं कर सकते। महामना अशोक मानव जी कहते है कि ''जब हम किसी के दर्द का एहसास भी नहीं कर पा रहे, चाहे जितनी गहरी दोस्ती क्यो न हो! फिर हम कैसे ईश्वर को ढूंढने चले है? जब अपने को नहीं जानते, दूसरे का एहसास नहीं कर पा रहे फिर कैसे हम ईश्वर का एहसास कर सकेंगे।''

गुरूवर कहते है कि ''अपने सच्चे स्वरूप को न जानकर अपने स्वभाव को न पहचान कर आज मानव दूसरों का अनुसरण कर रहा है। जो उसके दुख का कारण है। जिसे वह स्वयं ही दूर कर सकता है। कोई दूसरा नहीं। यहाँ तक कि ईश्वर भी नहीं। चाहे व्यक्ति ईश्वर की गोद में ही क्यो न बैठा हो।''

महामना कहते है कि ''आज का मनुष्य वाहय जगत का अनुकरण कर रहा है। कुछ चालाक लोगो ने सत्य-असत्य, पाप-पुण्य, अच्छा-बुरा आदि बातों को बता करके कई प्रकार की परिभाषायें बना करके दूसरों के जीवन में प्रवेश किया। यही अन्य व्यक्तियों के भटकाव का कारण बना। इन्हीं परिभाषाओं के चलते लोग दूसरों का जीवन जी रहे है। अपने लिए नहीं जी पा रहे है। परिवारवाद में भी व्यक्ति दूसरों के लिए ही जी रहा है। आदर्शवाद में भी दूसरों की परिभाषाओं का पालन कर रहा है। खुद के लिए तो जी ही नही रहा।''

इतना अनभिज्ञ होने के बाद भी जहां वह अपने जीवन का अर्थ नहीं समझ पा रहा। जहां वह सही राह पर नहीं चल पा रहा। वहॉ वह ईश्वर को पाने चल पड़ा है। गुरूवर कहते है कि ''प्रकृति के नियम अनुसार कोई किसी को उतना ही जान सकता है जितने कि उसके जीवन के लिए आवश्यक है।'' हम यू ही ईश्वर को जानने की चाहत रखते है, उन्हें पाना चाहते है। परन्तु प्राकृतिक विधान के तहत हम उतने भर के हकदार है जो कि वर्तमान में हमारी अवस्था के लिए आवश्यक है। इसका तात्पर्य यह कि हम बेवजह हैरान न हो अपने शरीर रूपी भूगोल से जो कर्म करना है वह करें बाकी शांत अवस्था धारण करके रहना उचित है। महामना श्री अशोक मानव जी आगे कहते है कि ''हम देख सकते है कि हम सभी के अंदर अलग-अलग एहसास जन्म लेता है। हम सभी का अलग गुण है जो हम धारण करते है। हम जिस सत्य को ढूंढ रहे है वह यदि एक होता या एक ही गुण धारण करता तो सभी में उसका एहसास एक सा ही होता पर ऐसा नहीं है। इस बात को गंभीरता से समझना है। यह इतना समझाने के लिए काफी है कि किसी को भी दूसरों पर निर्भर होने की आवश्यकता नहीं है। सभी को अपने पर ही विश्वास करना चाहिए अपने पर दृढ़ रहना चाहिए। उसका अपना एहसास ही सत्य है।'' वास्तव में इंसानों ने बहुत प्रयास किये, ज्ञान अर्जित किया फिर भी भटका हुआ है, परेशान है। आनन्द

''जब हम किसी के दर्द का एहसास भी नहीं कर पा रहे, चाहे जितनी गहरी दोस्ती क्यो न हो! फिर हम कैसे ईश्वर को ढूंढने चले है? जब अपने को नहीं जानते, दूसरे का एहसास नहीं कर पा रहे फिर कैसे हम ईश्वर का एहसास कर सकेंगे।''

का एहसास नहीं कर पा रहा है। वह ईश्वर की तलाश में स्व से दूर हो गया है। दूसरों के बहकावे में इधर-उधर भाग रहा। चाहत ठहरने की है पर स्वयं में एक दौड़ में शामिल है। गुरूवर आगे कहते है कि यदि हम पशु जगत को देखे तो पाते है कि वे तो किसी के पीछे नहीं भाग रहे, कोई माला नही जप रहे, कोई गुरू भगवान की चाहत नहीं, कोई किताब नहीं पढ़ रहे फिर भी वे एहसास के आधार पर जीवन जी रहे है और उस आनन्द के एहसास में जी रहे है जिसकी तलाश पृथ्वी के सबसे बुद्धिमान प्राणी को सदियों से है। हमने क्या पाया? पशु तो अपने को सुरक्षित भी रख पाते है बिना किसी समाचार के वे मौसम और पर्यावरण में हो रहे सूक्ष्म बदलाव को भी महसूस कर पाते है। जिसके लिए मनुष्य न जाने कितने वर्षो और तकनीकी उपलब्धियों के बाद भी सटीक जानकारी अपने और अपनों के लिए नहीं जुटा पाता है। पशु भागवान के इंतजार में नहीं रहते, अपने एहसास से अपने जीवन को चलाने है और अपनी-अपनों की सुरक्षा करते है। हम मानव, बेहतर कहॉ से है? इस रहस्य को और सरल करते हुए महामना श्री अशोक मानव जी समझाते है कि ''खेत में एक ही जलवायु, एक जैसी खाद, एक प्रकार की देखभाल में भी भिन्न-भिन्न प्रकार के फसल, पैदावर होती है, रंग रूप में काफी भिन्नता होती हैं, सभी अपने निराले रंग-गुण में होते है। आलू के पौधे में ही भिन्न-भिन्न प्रकार के आलू मिलते है। जिनके आकार स्वाद में भी अंतर होता है। प्रकृति के इस सूक्ष्म संदेशों को यदि हम समझ पाये तो बेहतर जीवन जी सकते है। इसी प्रकार जीकर रहना चाहिए दूसरों को देखकर नहीं अपने एहसास पर चलना चाहिए।''

गुरूवर एक व्यावहारिक उदाहरण देकर भी इसे समझाते है कि ''जो व्यक्ति अपने स्वभाव पर चलता है अपने में कोई मिलावट नहीं करते देखा जाये तो वे कम बीमार पड़ते है और कम परेशान रहते है। उनके जीवन में संघर्ष कम ही होते है। वहीं जो लोग वाहय जगत से प्रभावित होकर दिखावे को नाटक का जीवन जीते है, वे बहुत भटकते है, उन सभी का जीवन संघर्षमय होता है, बीमारियों से घिरे रहते है। प्रकृति में इतने जीव है उनमें मनुष्य को छोड़ सभी आनन्द से जीवन जी रहे है। केवल मनुष्य ही दो रोटी खाने के लिए अपना अस्तित्व खो कर त्याग कर, दूसरों की चापलूसी कर जी रहा है। बिना इसके वह कुछ नहीं कर पा रहा है। अन्य जीव को किसकी चापलूसी करनी पड़ती है। क्या वे मनुष्यों की तरह श्रम कर रहे है। तब पेटभर पा रहे है। उन्हें कौन बता रहा कि कैसे जीना है।'' शायद हमारे पास सब है जिसकी हमें चाहत है। हम यूं ही भटक रहे। जिस पल हम अपने स्व को जान पायेंगे, ठहर जायेंगे। यही हमारी जीत होगी।

कैलाश-मानसरोवर यात्रा मार्ग पर भी स्थित है एक फूलों की घाटी

सीताराम गुप्ता
दिल्ली

गढ़वाल मंडल में स्थित विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी तक पहुँचने के लिए गोविंद घाट से घंघरिया तक 16 किलोमीटर की यात्रा पैदल अथवा घोड़ों पर की जा सकती हैं। गोविंद घाट से घंघरिया तक हेलिकॉप्टर सेवा भी उपलब्ध है जबकि कुमाऊँ मंडल में छियालेख स्थित इस दुर्गम फूलों की घाटी तक पहुँचने के लिए लंबी ट्रैकिंग अपेक्षित है।

मानसरोवर यात्रा के दौरान दिल्ली से अल्मोड़ा, धारचूला, मांगटी, गाला, मालपा व लमारी होते हुए बुधि पहुँचते हैं। बुधि से गुंजी का सफ़र शुरू होता है। कभी गर्मी लगती है तो कभी ठंड। रास्ते के पहले भाग में खड़ी चढ़ाई है। पहले कुछ यात्रा पैदल तय की तो उसके बाद की कुछ यात्रा घोड़े पर सवार होकर की और कुछ पैदल। इतनी खड़ी चढ़ाई है कि घोड़े पसीना-पसीना हो जाते हैं। वैसे हमें क्या हक़ है कि हम निरीह पशुओं पर इतना अत्याचार करें वो भी धार्मिक यात्राओं के दौरान। पशुओं से काम लेने की भी एक सीमा होनी चाहिए। कल मैंने घोड़े की आँखों में ज़बरदस्त गुस्सा देखा था। लगता था विद्रोह करने ही वाला है। मैं सहम सा गया था। मैंने साथ चल रहे घोड़े के स्वामी परदेसी से घोड़े की आँखों में व्याप्त गुस्से का ज़िक्र किया।

परदेसी ने बतलाया कि साथ वाले घोड़े-घोड़ियाँ आगे चले गए हैं और ये अकेला पीछे रह गया है इसी से गुस्से में है लेकिन मैं स्पष्ट रूप से अनुभव कर रहा था कि उसका गुस्सा मुझ पर भी था। इन ख़तरनाक रास्तों पर घोड़े, खच्चर आदि जानवरों का चलना ही मुश्किल है पीठ पर सवारी बिठाकर अथवा बोझ लादकर चलना तो बहुत ही कष्टप्रद है इसमें संदेह नहीं। ख़ैर चलते-चलते छियालेख पहुँच जाते हैं। छियालेख पहुँच कर वहाँ पूरी-छोले खाए और चाय पीयी। छियालेख के बाद रास्ता कुछ ठीक है लेकिन चढ़ाई-उतराई का क्रम समाप्त हो गया ऐसी कोई बात नहीं लेकिन कुछ रास्ता अपेक्षाकृत कम ऊँचा-नीचा था। यहाँ के लोगों के लिए तो ऐसा रास्ता समतल मैदान जैसा ही समझो। इसके बाद फूलों की घाटी आती है। छियालेख और गर्ब्यांग के बीच स्थित है यह फूलों की घाटी।

इसे फूलों की घाटी ही कहा जाता है क्योंकि उचित मौसम आने पर ये भी फूलों से पटी रहती है लेकिन यह वो फूलों की घाटी नहीं है जो पर्यटन के लिए विश्व प्रसिद्ध है और जो उत्तराखंड के ही गढ़वाल मंडल में बद्रीनाथ के पास पुष्पावती नदी के समीप राज्य के चमोली ज़िले में पड़ती है। यह फूलों की घाटी उत्तराखंड से होकर गुज़रने वाली कैलाश-मानसरोवर यात्रा के मार्ग में पड़ती है जो राज्य के कुमाऊँ मंडल के पिथौरागढ़ ज़िले में स्थित है। उत्तराखंड के गढ़वाल मंडल में स्थित फूलों की घाटी एक विश्व

प्रसिद्ध पर्यटक स्थल है जो नंदा देवी राष्ट्रीय पार्क का एक भाग है और ये यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में सम्मिलित है। कुमाऊँ मंडल में छियालेख स्थित फूलों की घाटी एक स्वतंत्र पर्यटक स्थल नहीं है जहाँ पर्यटक इसे देखने के लिए आते हों और इसका कारण है मार्ग का अति दुर्गम होना।

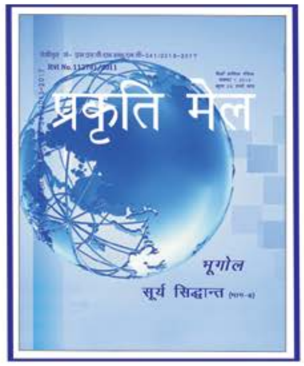
गढ़वाल मंडल में स्थित विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी तक पहुँचने के लिए गोविंद घाट से घंघरिया तक 16 किलोमीटर की यात्रा पैदल अथवा घोड़ों पर कीर जा सकती हैं। गोविंद घाट से घंघरिया तक हेलिकॉप्टर सेवा भी उपलब्ध है जबकि कुमाऊँ मंडल में छियालेख स्थित इस दुर्गम फूलों की घाटी तक पहुँचने के लिए लंबी ट्रैकिंग अपेक्षित है। पहले यहाँ तक पहुँचने के लिए तीन दिन की ट्रैकिंग अपेक्षित थी लेकिन अब यहाँ पास तक सड़कें बनाई जा रही हैं। लोग बतलाते हैं कि सड़कें बनाने से यहाँ के फूलों और औषधीय पौधों और दूसरी वनस्पतियों को नुकसान भी पहुँच रहा है। इस फूलों की घाटी को भी विश्व धरोहर सूची में सम्मिलित फूलों की घाटी की तरह ही संरक्षित किया जाना चाहिए। मुझे इन दोनों ही फूलों की घाटियों को देखने का सुअवसर मिला है। दोनों का अपना-अपना विशिष्ट सौंदर्य है।

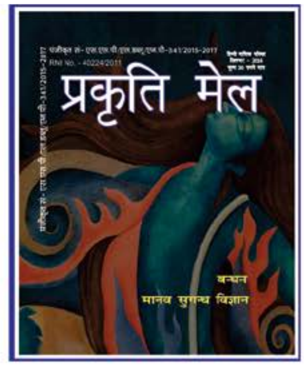
छियालेख उच्च हिमालय का प्रवेश द्वार है क्योंकि यहीं से उच्च हिमालय का प्रारंभ होता है। यहाँ से चलने के कुछ देर बाद फूलों की घाटी आती है। अगस्त-सितंबर के महीनों में लगभग चार किलोमीटर क्षेत्र में फैली छियालेख घाटी सैकड़ों प्रजातियों के मनमोहक फूलों से महक उठती है। क्योंकि यहाँ सामान्य पर्यटकों का आना असंभव है अतः केवल कैलाश-मानसरोवर यात्री ही अपनी यात्रा के दौरान इस घाटी के अद्वितीय सौंदर्य का आनंद उठा सकते हैं। पहाड़ों की निचली ढ़लानों पर तथा घाटी से गुज़रने वाले रास्ते के आसपास विभिन्न प्रकार के असंख्य नन्हे-नन्हे फूल दिखलाई पड़ते हैं। रंग- बिरंगी चादर सी बिछी दिखलाई पड़ रही है। विविध आकार और वर्ण के फूल चारों और दृष्टिगोचर हो रहे हैं। ऐसे-ऐसे रंग के फूल

कि पहले कभी भी कहीं देखे ही नहीं। नीले, पीले, सफ़ेद, बैंगनी और न जाने कितने रंगों के ख़ूबसूरत फूल।

कुछ फूलों का रंग तो ऐसा पारदर्शी नीला है कि लगते हैं मानो अभी-अभी नील मिले पानी में डुबोकर निकाले हों। सभी रंगों के फूलों में पर्याप्त विविध ता है लेकिन नीले रंग के फूलों में इतनी अधिक विविधता है कि रंगों की सूची बनाना भी संभव नहीं। इनमें से अनेक प्रजातियाँ औषधीय गुणों से भी युक्त हैं। फूल तो फूल उनके पौधों की पत्तियाँ भी विविधता व विशिष्टता लिए हुए ही हैं। एक बात ज़रूर है और वो ये कि फूल अपेक्षाकृत छोटे आकार के हैं। छोटे-छोटे आकार के असंख्य फूल। आज हम जिन बड़े आकार-प्रकार के फूलों को अपने घरों व गमलों में लगाते हैं ये उनसे भिन्न नहीं हैं, उनके बोनसाई रूप नज़र आते हैं। ऐसा लगता है इन्हीं नन्हे-नन्हे फूलों से मैदानी भागों में उगाए जाने वाले बड़े-बड़े फूल विकसित किए गए हैं। बुधि कैंप में भी डेलिया व होलीहॉक्स व अन्य कई क़िस्म के फूलों के पौधे लगे हुए थे लेकिन ये पूर्ण विकसित बड़े आकार के थे। रास्ते में देखा था कि लोगों ने घरों के पास भी फूल उगा रखे हैं विशेष रूप से सूरजमुखी व डेलिया आदि। फलों के पेड़ कहीं भी दिखलाई नहीं पड़े। हो सकता है इस दिशा में प्रयास ही न किए गए हों। छियालेख स्थित फूलों की घटी में फूलों का आकार बहुत छोटा है लेकिन विश्व धरोहर सूची में सम्मिलित फूलों की घाटी में उगने वाले फूलों का आकार सामान्य है। इन दोनों ही घाटियों में उगने वाले फूल हर साल अपने आप उगते हैं। इन्हें उगाया नहीं जाता। वैसे छियालेख स्थित फूलों की घाटी बहुत ऊँची-नीची नहीं हैं लेकिन विश्व धरोहर सूची में सम्मिलित फूलों की घाटी बहुत ऊँची-नीची और विशाल है जिसे पूरी तरह से देखने में कई घंटे लग जाते हैं।

यात्रा-मार्ग में जहाँ-जहाँ भी रुके फूलों के पौधे अवश्य लगे हुए थे। उन पर लगे फूलों का आकार बड़ा था व रंग अत्यंत आकर्षक था। लगता है यहाँ की जलवायु फूलों के ज़्यादा अनुकूल है लेकिन बीज कहाँ से आएँ? यदि यहाँ पर्याप्त मात्रा में फूलों के बीज उपलब्ध हो जाएँ तो पूरा क्षेत्र ही फूलों की घाटी में बदल जाए। कई झाड़ियाँ भी रास्ते के किनारे-किनारे उगी हुई थीं जिनमें झाड़ी के बेर जैसे फल लगे थे। कुछ झाड़ियों पर एकदम लाल रंग के फल लगे थे तो कुछ पर गहरे नारंगी रंग के। झाड़ियाँ फलों से लदी पड़ी थीं। फूलों की घाटी के अलावा भी पूरे यात्रा-मार्ग में अनेक प्रकार के जंगली फूलों के पौधे देखे जा सकते हैं जो कम आकर्षक नहीं। फूलों की घाटी और अन्य पेड़-पौधे व वनस्पतियाँ यात्रा मार्ग को अविस्मरणीय बना देती हैं।





R N I No. UPHIN/2011/40224

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

प्रकृति मेल वह आईना है जिसमें आप अपनी वास्तविक तस्वीर के साथ प्रकृति की हर क्रिया प्रतिक्रिया का वैज्ञानिक स्वरूप देखें।

अशोक 'मानव'

उत्तर भारत की तेजी से लोकप्रिय होती हिन्दी मासिक पत्रिका

(शीघ्र ही अपने विज्ञापन की जगह बुक करवाये) (8423330911)

☐ हां, मैं प्रकृति मेल पत्रिका का वर्षिक ग्राहक बनना पसंद करूंगा/ करूंगी

प्रकृति मेल के पक्ष में देय ₹ ☐☐☐ कैश ☐ चेक ☐ तारीख ☐☐☐☐☐☐

1 year membership fee -220/- only. (Must be drawn in favour of 'Prakriti mail' payable at lucknow)

संलग्न चेक/डिमांड ड्राफ्ट नं. ☐☐☐☐☐☐ आहरित बैंक (बैंक का नाम)________

नाम ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

पता________

________ राज्य________ पिन________

फोन नंबर ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ई-मेल:________

कृपया फार्म भरकर निम्नलिखित पते पर भेजे:

प्रकृति मेल, सूर्या आश्रम, मानव नगर, (निकट आई.आई.एस.ई.) कल्याणपुर, लखनऊ, पिनकोड- 226022, उ0 प्र0।

नियम और शर्तें

पत्रिका का मूल्य और आफॅर केवल भारत में लागू। कृपया पत्रिका की पहली प्रति डाक या कोरियर के माध्यम से मंगवाने के लिए कुछ समय दें। किसी भी तरह के विवाद का निबटारा केवल लखनऊ की अदालत में होगा।

नि:शुल्क ई-मैगज़ीन प्राप्त करने के लिए हमारे वेबसाइट - www.prakritimail.com पर सम्पर्क करें।

सूत्र वाक्य

अशोक मानव

* यदि हम किसी अवस्था को अपने अनुसार क्रियान्वित करने की कोशिश करते हैं या किसी व्यक्ति को अपने अनुसार चलाना चाहते हैं तो हम उस पर शासन कर रहे हैं।

* सृष्टि मे हर अवस्था प्राकृतिक है और हम जब किसी अवस्था को अपने अनुसार चलाते हैं तो हम प्रकृति पर शासन करने की कोशिश करते हैं।

* मानव शरीर में रासायनिक मिलान से बनने वाला तत्व विज्ञान एक बिंदु में एकत्रित होता रहता है जो पूर्ण होने के बाद स्व पुस्तक बन जाता है।

* स्व पुस्तक एक प्राकृतिक पुस्तक है जिसे जीव अंतर दृष्टि से पढ़ और लिख पाता है स्व पुस्तक ज्ञानोदय से ज्ञानार्जन और उसका अंकन एक सूक्ष्म अवस्था है जो हर किसी के लिए अलग होती है।

* तत्व पदार्थ जीव का जैसा गुण होता है उसी के अनुरूप उसका स्वभाव बनता है जो उसके एक चरण को पूरा करता है इसी क्रमिक विकास में जो बचता है उसी की चरणावली परत बनाकर प्रकृति क्रमिक धारा का प्रवाह करती है जिसे चक्र कहा जाता है।

* घटना तो प्रकृति का प्रवाह है जिसकी गंध प्रकृति की वह ऊर्जा है जो बन जाने पर निकलती ही है यदि इसे रोका जाता है तो रोकने वाला प्रकृति विरोधी होता है।

* किसी पीड़ित व्यक्ति को पीड़ा निरर्थक नहीं होती है बल्कि उसके आंतरिक जमीन को उपजाऊ बनाने की क्रिया होती है जिस पर आगे सृजन होता है।

* प्रेम जिससे होता है उसे अपनी धारा में खींचना नहीं बल्कि उसकी धारा में बह जाना है। अन्य सब जीवन का एक समझौता है जो आवश्यकता पड़ने पर जुड़ता है फिर छूट जाता है।

* रास्ता दिखाने वाला भगवान अपने अंदर प्रकाश रूप में होता है जिसे मन कहते हैं पर वह तभी सही मार्ग दिखाता है जब हम अपने अंतःकरण में विचरण करते हुए अपनी आंतरिक पुस्तिका पढ़ना सीख जाते हैं।

* विषय ,जीव ,पदार्थ अपने गुण का महत्त्व रखते है व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण तब होता है जब व्यक्ति महत्व देता है जब वह न मिल पा रहा हो तो जीवन में उसका महत्व खत्म करके बचा जा सकता है।

सफलता प्राप्त करने का वैज्ञानिक मार्ग

अशोक मानव

वर्तमान समय में मानव को अपनी ऊर्जा शक्ति जानने और पहचानने की जरूरत है। इसकी पहचान के बाद इसे सही दिशा में क्रियान्वित करने की जरूरत है। जब व्यक्ति दूसरों से प्रभावित होकर अन्य किसी के कहने के कारण अथवा परिवार के दबाव के कारण स्वभाव के विपरीत कोई कार्य करने का निर्णय लेता है तो कार्य पूरा होने में बाधा आती है। यदि कार्य पूरा हो भी जाता है तो नंबर एक नहीं पहुंच पाता है। इसलिए अपने स्वभाव को ध्यान में रखते हुए विषय का चुनाव करना चाहिए। ऐसा करने से कार्य करने में मन लगता है जो मंजिल तक पहुंचाने में सहायक होता है। उपरोक्त कला को सूत्र की तरह इस्तेमाल करने से सफलता अवश्य मिलती है।

मानव जीवन प्रकृति का सबसे अधिक ऊर्जावान प्राणी है। हर व्यक्ति अपने आप को विजेता के रूप में देखना चाहता है। हर विषय में सफलता प्राप्त करना चाहता है पर हार का डर विजेता बनने से रोकता है। प्रकृति में विषय है तो उसका हल अवश्य होगा, विषय का हल परिश्रम से बनता है। परिश्रम सही दिशा में होना चाहिए। दिशा तब मिलती है जब व्यक्ति सकारात्मक सोच धारण करता है। सकारात्मक सोच सहयोगी के पास पहुंचती है। सहयोगी मंज़िल को दिखाते हुए उत्साह पैदा करता है। उत्साह अपने अंदर की उर्जा को शक्तिशाली बनाता है। ऊर्जा जब शक्तिशाली होती है तो विरोधी उर्जा को काट देती है। विरोधी विरोधी ऊर्जा मंजिल के मार्ग में अंधेरा पैदा करने का कार्य करती है। जब व्यक्ति के अंदर निराशा पैदा हो जाती है तो व्यक्ति के अंदर ऐसा भाव पैदा होता है कि कार्य पूरा होगा या नहीं? नहीं पूरा होगा तो क्या करेंगे? व्यक्ति का यही विचार अपने लिए बाधा का कार्य करता है। व्यक्ति का यही विचार और असहयोगी लोगों को जोड़ने लगता है जो हतोत्साहित करते है। ऐसा होने से व्यक्ति अपनी मंजिल से दूर हो जाता है। व्यक्ति का जैसा विचार होता है वैसी गुर्जर प्रकृति से आने लगती है। प्रकृति में ऊर्जा, पदार्थ और जीवन का परम प्रकाश सूर्य से पैदा होता है। जिस गुण का पदार्थ जीव में होता है उसके अंदर से उसी गुण की ऊर्जा निकलती है। इस जगत में हर ऊर्जा का अपना महत्व होता है। एक ऊर्जा से निर्माण होता है तो दूसरी ऊर्जा निर्माण की ऊर्जा की सहयोगी बनकर मंजिल की तरफ ले जाती है। न्याय की ऊर्जा योग्यता के अनुसार अधिकार दिलाती है। निर्माण और न्याय की ऊर्जा पदार्थ से पैदा होती है। यही

ऊर्जा जी से अपना कार्य पूरा करवाती है। जीव जगत थोड़ा इससे भिन्न होता है। इसमें दो भाव पाए जाते हैं एक सहयोगी, दूसरा विरोधी। विरोधी भाव का जन्म अंधकार से होता है। इसे अवगुण कहा जाता है। जो स्वयं को मिटाता है और दूसरों के लिए बाधा उत्पन्न करता है। सहयोगी भाव एक गुण होता है जो निर्माण करता है और मंजिल पर पहुंचाने में सहायक होता है। ऐसी क्रियाएं छूटे हुए भाव के कारण होती रहती हैं। विरोधी भाव छू न पाए और सहयोगी भाव हमेशा मिलता रहे इस कला को जानकर हर व्यक्ति मंजिल को प्राप्त कर सकता है।

विरोधी हो या अन्य पड़ाव का कोई

व्यक्ति विषय कभी भी पैदा हो सकता है। पैदा हुए विषय पर जीत हर व्यक्ति प्राप्त कर सकता है। जीत प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका होता है सकारात्मक सोच शांत मन से सिर्फ विषय को देखना जब तक विषय ना पूरा हो तब तक किसी अन्य विषय को मन में ना आने देना मन शरीर से उत्पन्न होने वाली ऊर्जा विषय पर लगा देना।इस बीच कोई अन्य कार्य आ जाए तो बिना मन पर दबाव डाले सहज भाव से पूरा कर देना। विषय के प्रति नकारात्मक सोच कभी भी ना उत्पन्न होने देना प्रोग्राम ऐसी दृढ़ इच्छाशक्ति पैदा होने के बाद जीवन की ट्रेन पटरी की ऐसी ट्रक से जुड़ जाती है जो विषय की मंजिल रूपी स्टेशन पर स्वतः पहुंच जाती है। जब मन विषय पर केंद्रित हो जाता है तब विषय का सबसे सरल मार्ग दिखाई देने लगता है और सकारात्मक सोच होने के कारण प्रकृति से सहयोगी ऊर्जा मिलने लगती है। जो व्यक्ति संपर्क में आता है वह सहयोग करने लगता है। इस प्रकार व्यक्ति को विषय की मंजिल मिल जाती है इस कला को सूत्र में कहा जा सकता है कि 'जीवन प्रकृति का एक गणित है।' गणित का सूत्र मालूम होता है तो सवाल का जवाब मिल जाता है। ठीक इसी प्रकार जीवन जीने का सूत्र मालूम होता है तो हर विषय का उत्तर मिल जाता है। जिस प्रकार आईने में लेप नहीं लगा होता है तो दूसरी तरफ के दृश्य की उर्जा आती रहती है और उसका दृश्य दिखाई देता रहता है पर जब आईने में लेप लगा होता है तो अपनी तस्वीर दिखाई देने लगती है। ठीक इसी प्रकार जब एक विषय बनाकर तीसरे नेत्र रूपी आईने के पीछे लेप लगा दिया जाता है तो दूसरा विषय नहीं आने पाता है। तब बनाए गए विषय की तस्वीर दिखाई देने लगती है और उत्तर मिल जाता है। जब तक एक विषय का उत्तर ना मिल जाए तब तक दूसरे विषय को मन में नहीं आने देना चाहिए। जब मन एक विषय पर केंद्रित हो जाता है तब शरीर के अंदर बनने वाली ऊर्जा शक्ति विषय के मार्ग को तलाश कर मंजिल पर पहुंचा देता है।

वर्तमान समय में मानव को अपनी ऊर्जा शक्ति जानने और पहचानने की जरूरत है। इसकी पहचान के बाद इसे सही दिशा में क्रियान्वित करने की जरूरत है। जब व्यक्ति दूसरों से प्रभावित होकर अन्य किसी के कहने के कारण अथवा परिवार के दबाव के कारण स्वभाव के विपरीत कोई कार्य करने का निर्णय लेता है तो कार्य पूरा होने में बाधा आती है। यदि कार्य पूरा हो भी जाता है तो नंबर एक नहीं पहुंच पाता है। इसलिए अपने स्वभाव को ध्यान में रखते हुए विषय का चुनाव करना चाहिए। ऐसा करने से कार्य करने में मन लगता है जो मंजिल तक पहुंचाने में सहायक होता है। उपरोक्त कला को सूत्र की तरह इस्तेमाल करने से सफलता अवश्य मिलती है।

जीवन का निर्माण प्राकृतिक योग है जो भूमि के गुणानुसार होता है जिसका हर वैज्ञानिक संकेत स्वभूगोल में प्राप्त होता है इसी के अनुसार गतिमान होना ही सफलता का वैज्ञानिक मार्ग है।

मानव जीवन में सफलता की आवश्यकता हर उम्र में पड़ती है सिर्फ विषय बदल जाता है। विषय दूसरों से प्रभावित होता है जो स्वभाव में भी परिवर्तन कर देता है। यही परिवर्तन सफलता में बाधा उत्पन्न करने का कार्य करता है। मानव के अतिरिक्त अन्य चराचर जीव अपना फल एक निश्चित समय पर ही देने लगते हैं चाहे फल का पौधा हो या फूल का चार जीवन जिसका निर्माण करने के लिए पैदा होते हैं उसे एक निश्चित समय में देने लगते हैं। इसका एक ही कारण है और वह स्वभाव। इनका स्वभाव प्रकृति की किसी भी परिस्थिति से नहीं बदलता है। यह हर परिस्थिति का सामना करते हुए अपने स्वभाव पर ही चलते रहते हैं इसलिए यह एक निश्चित समय में ही सफलता प्राप्त करके अपने गुणात्मक फल देने लगते हैं। जिस प्रकार किसी पदार्थ को पकाने के लिए एक निश्चित ऊर्जा की जरूरत पड़ती है ठीक उसी प्रकार किसी फल को तैयार करने के लिए निश्चित ऊर्जा की जरूरत पड़ती है। चर-अचर जी एक स्वभाव पर चलने के कारण यह ऊर्जा एक निश्चित समय में तैयार कर लेते हैं। मानव घटना और व्यक्ति से प्रभावित होने के कारण एक स्वभाव पर नहीं चल पाता है। जिसके कारण से सफलता प्राप्त करने में देरी होती है। मानव के अंदर विषय परिवर्तन भी जल्दी-जल्दी होता रहता है और धैर्य के साथ समय का इंतजार भी नहीं कर पाता है। इसी कारण से मानव एक सुनिश्चित समय में सफलता नहीं प्राप्त कर पाता है। जो विषय मानव बनाता है उसकी सफलता के लिए निश्चित ऊर्जा की जरूरत पड़ती है और यह ऊर्जा मानव शरीर से तैयार होती है जो विषय के लिए सकारात्मक सोच से एक ही स्वभाव पर चलते रहने से तैयार होती है। जब व्यक्ति एक ही संभव पर चलने लगता है तो व्यक्ति के अंदर से उसी गुण की उर्जा निकलने लगती है। इस ऊर्जा से शरीर के अंदर का पदार्थ उसी गुण का बन जाता है और शरीर के अंदर का पदार्थ उसी गुण की ऊर्जा छोड़ने लगता है। जब ऊर्जा आवश्यकता के अनुसार तैयार हो जाती है तो सफलता मिल जाती है। जिस विषय में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं अधिक से अधिक उसी के बारे में सकारात्मक सोचते रहने से उसी विषय के लिए ऊर्जा तैयार होती है। जो विषय पूरा करने के लिए सही मार्ग की तलाश करके व्यक्ति को सफलता दिला देती है। मानव भी अपने वजूद को पहचान कर विषय के अनुरूप स्वभाव बनाते हुए वैज्ञानिक तरीके से जीवन जीते हुए एक निश्चित समय में सफलता प्राप्त कर सकता है। स्वभाव के अनुसार चलते रहने से प्रकृति का सहयोग स्वता जुड़ता चला जाता है।

प्रश्न हमारे
उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न :- गुरु जी हम क्या भाव बनाएं?

उत्तर :- पहला भाव बनाएं कि इसको छोड़ दें इससे क्या फायदा मिल रहा है धीरे-धीरे जब भाव रूप से छोड़ेंगे तक छूटेगा तो कोई तकलीफ नहीं होगी। इसके पहले जवाब जबरदस्ती छुड़ाने का प्रयास कर रहे हैं तो मानसिक अशांति पैदा हो सकती है। शरीर की भी आदत किसी चीज को पाने की पड़ गई है यदि वह चीज नहीं मिल पा रही है। ऐसे कारण शारीरिक बीमारी या शरीर को भी नुकसान हो सकता है। जब शरीर को किसी चीज की जरूरत होती है तभी उसको पाने की तीव्र इच्छा पैदा हो रही होती है यह प्रकृति का नियम है कि किसी चीज को पाने की तीव्र इच्छा पैदा हो रही है उसके शरीर को जरूरत है नहीं तो इच्छा ही नहीं होगी।

जब परिस्थितिवश हमारे पास साधन ना हो किसी चीज को प्राप्त करने का तो वह भी एक मजबूरी होती है। तब ना कर पाना वह हमारी आवश्यकता होती है जो हम मोह के कारण नहीं कर पा रहे हैं। तब उसको छोड़ना अनिवार्य होता है। इसके लिए प्रकृति आपके लिए वह साधन बंद कर दे रही है उसमें कष्ट भी होता है व्यक्ति धीरे-धीरे अपने आप को संतुष्ट कर लेता है लेकिन जब आपके पास साधन है तब अगर छूट रहा है वह भी एक जरूरत होती है।

प्रश्न :- पदार्थ किस प्रकार से सिद्धांत होते हैं?

उत्तर :- सूर्य प्रकाश की यात्रा पदार्थ के गुण को सक्रिय करती है जो पदार्थ जिस गुण का होता है उस गुण के रसायन में परिवर्तित होकर विज्ञान बनकर जीव के रूप में परिवर्तित होकर अपने रसायन को अनेकों रसायनों से मिलान कर प्रदूषण मुक्त करने के लिए सिद्धांत करता है यह अवसर अनेकों बार मिलता है इस सिद्धांत अवस्था में जो रसायन शोषण की इच्छा खत्म कर लेता है वह अपने गुण का विज्ञान बनकर अनंती यात्री के तत्व में परिवर्तित होकर प्रकृति बन जाता है और जिसमें शोषण करने की इच्छा खत्म नहीं होती वह रसायन भी सिद्धांत होकर अनंत यात्रा से वंचित रह जाता है और स्वतः रसायनिक मिलान कर अपना अंत कर जाता है।

यदि किसी पाठक के मन में कोई भी सामाजिक या प्राकृतिक प्रश्न उठ रहा है वह उस प्रश्न का निदान चाहते हैं तो पाठक हमें अपना प्रश्न निम्न पते पर भेज सकते हैं। निदान प्रश्न के अगले अंक में दिया जाएगा।
आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं
डाक पता : प्रकृति मेल, सर्या आश्रम, मानव नगर (निकट आई.आई. एस.ई),
कल्याणपुर, लखनऊ-226022, उ० प्र०
ईमेल - info@parkritimail.com, editor.prakritimail@gmail.com

ज़िंदगी हमें आजमाती रही!

प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी

किसी ने सच ही लिखा है कि शब्दों में धार नहीं बल्कि आधार होना चाहिए। जिन शब्दों में धार होती है वो मन को काटते हैं और जिन शब्दों में आधार होता है वे मन को जीत लेते हैं। 'आमी से गोमती तक' की इस आत्मकथात्मक यात्रा में, जिसके आप सभी सहयात्री हैं, पता नहीं मेरे शब्द आपको आधार प्रदान कर पा रहे हैं अथवा नहीं! मेरी यह लगातार कोशिश है कि यह लेखन मेरी निजी जीवन की ताक झाँक के साथ उस काल और उन महत्वपूर्ण घटनाओं को भी समेटे हुए हो जो प्रायः आप सभी के जीवन में घटती रहती है और अगर आप उन अनुभव को पढ़ लें तो उनसे सीख लेकर उन जैसी परिस्थितियों में अपना रास्ता प्रशस्त कर सकते हैं। लेकिन, जैसा कि विष्णु प्रभाकर कहते हैं- "आदमी अपने को सम्पूर्ण रूप से कभी नहीं जानता। कुरेद- कुरेद कर न जाने कितनी परतें खोद लेता है।" उनकी यह बात सच हो सकती है लेकिन आदमी को अपने आपको जानने समझने की कोशिश तो ताउम्र करती ही रहनी होगी और आत्मकथा लेखन अपनी समीक्षा का सबसे सटीक उपाय है, कोशिश है- यह मैं दावे के साथ कह सकता हूँ ।इसीलिए मेरी तो यह तमन्ना है कि मैं दिन भर यूं ही बार-बार किश्तों में लिखता रहूँ आप बार-बार यूं ही किश्तों में पढ़ते रहें.. ये बार-बार लिखना, ये बार-बार पढ़ना- यही बारम्बरता इन्सान को इन्सान से जोड़े रखती है! फणीश्वर नाथ 'रेणु' कहते हैं कि लेखक के सम्प्रेषण में ईमानदारी है तो रचना सशक्त होगी चाहे जिस विधा की हो!

मेरी उम्र थी चौबीस की, वर्ष 1977, शनिवार, अप्रैल महीने की वह तीसवीं तारीख थी। मैं आकाशवाणी इलाहाबाद के एक बड़े कमरे में बैठा दिया गया हूँ, यह सूचना देते हुए कि अभी कुछ देर में लोग आ रहे होंगे और आपको ज्वाइनिंग आदि के बारे में बतायेंगे। सचमुच एके एक करके अपरिचित चेहरों की जुटान होने लगी। लोग मुझसे और मैं लोगों से मुखातिब हो रहा हूँ।

महान नाटककार विनोद रस्तोगी, उमेश दीक्षित, युक्तिभद्र दीक्षित, केशव चन्द्र वर्मा, नर्मदेश्वर उपाध्याय, हीरा चड्ढा, राम प्रकाश, जे.साहिल, फाखरी साहब, शान्ति मेहरोत्रा, निर्मला कुमारी, कैलाश गौतम आदि प्रसारण जगत की नामचीन हस्तियाँ जुटी हुई। कुछ प्रसारण रिपोर्ट पढ़ कर अब अगले दिन की क्यू शीट पढ़ी जा रही है, उनमें कुछ जोड़-घटाव हुए और चाय के बाद मीटिंग समाप्त हो गई है। मुझे कार्यक्रम-अधिकारी समन्वय श्री उमेश दीक्षित अपने कमरे में ले गए। मेरी लिखी ज्वाइनिंग रिपोर्ट देखे और मुझे लेकर निदेशक श्री बी.एस. बहल के कमरे में दाखिल हो गए। अधेड़ उम्र के बी.एस. बहल ने मेरा परिचय आदि पूछकर मुझे प्रशासन अनुभाग जाने के लिए कह दिया। मुझसे ज्यादा मेरा परिचय दीक्षित जी ने ही उनको दे दिया क्योंकि दीक्षित जी यह जानकर मानो सब जान गए हों कि मैं जस्टिस त्रिपाठी और उनके सुयोग्य आई.ए.एस.पुत्र श्री सुशील चन्द्र त्रिपाठी (जो उन दिनों कुम्भ मेला अधिकारी की भूमिका में थे) के परिवार का हूँ। हाँ, उन्होंने मुझे यह भी बताया कि मेरी नौकरी

शिफ्ट की होती है और कल से मुझे ड्यूटी रूम की व्यवस्था के अनुसार काम पर आना होगा। उन दिनों प्रशासनिक अधिकारी उस केंद्र पर नहीं हुआ करते थे और लगी हुई दूसरी बिल्डिंग में लेखाकार और प्रशासन का काम एक जगह ही होता था। मेरी ज्वाइनिंग श्री बी.एन. जायसवाल लेखाकार के मार्फ़त सकुशल हो गई। अब मैं उसी बिल्डिंग के ड्यूटी रूम के विशालकाय हाल में था। दो बड़े-बड़े टेबल, उस पर रखे फोन और पदस्थ ड्यूटी आफिसर, टेबल के दूसरी ओर चार-चार कुर्सियां साइड में बड़े-बड़े कबर्ड। डा. एस.के. सिन्हा सीनियर ड्यूटी आफिसर ने मुझे समझाया कि मैं कल से दिन की शिफ्ट में आकर श्रीमती कुसुम जुत्शी से पहले तीन-चार दिन ट्रेनिंग ले लूँ और फिर इंडिपेंडेंट शिफ्ट की ड्यूटी करूँ। मैंने वैसा ही किया। कुसुम जी ने मुझे शिष्यता तो प्रदान की ही साथ में चाय-पान का शौक भी जगाया। वे मूलतः कश्मीरी थीं, बहुत बातूनी थीं और अपने साथ पान का डिब्बा रखती थीं। उन्होंने स्टूडियो ले जाकर एनाउन्सरों से मिलवाया, कार्यक्रम प्रसारण तकनीक और ड्यूटी ऑफिसर के रोल को समझाया। शाम चार बजे तक मैं वापस अपने ठिकाने आ गया।

अगले तीन चार दिन में मैनें मुख्य कार्य समझ लिए और बिना देर किये डा.सिन्हा ने मुझे शिफ्ट ड्यूटी में लगाना शुरू कर दिया। शिफ्ट एक सुबह पांच से दिन बारह बजे,दस बजे से पांच बजे और शाम चार बजे से रात ग्यारह बजे की।

सबसे कठिन शिफ्ट सुबह की हुआ करती थी क्योंकि साढ़े चार बजे घर के गेट पर गाड़ी का हार्न बजने लगता था और अगर गाड़ी मिस हो गई तो साइकिल का पैडल मारकर हांफते दांफते रेडियो पहुचना पड़ता था। इस बेतरतीब ड्यूटी में पारंगत होने में मुझे थोड़ा समय लगा। यह जानकर आप आश्चर्य कर सकते हैं कि ड्यूटी की यह दिनचर्या लगभग चौदह वर्ष (1977 से 1991) तक चलती रही जब तक मेरा कार्यक्रम अधिकारी पद से लिए प्रमोशन नहीं हो गया। हालांकि ऐसा कम हुआ लेकिन कभी कभी ऐसा भी होता था कि सुबह जब बच्चे सो रहे होते तो मैं निकल जाया करता था और मजबूरी में तीनों शिफ्ट करते हुए रात में बारह बजे घर पहुंचता था, जब बच्चे सो रहे होते थे। शिफ्ट ड्यूटी के मजदूर की ऐसी ही मजबूरी हुआ करती है साहेब!

उन दिनों इलाहाबाद पूरब का केम्ब्रिज कहलाता था। उसे शिक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए उपयुक्त शहर तो माना ही जाता था 'आफ्टर लाइफ ओएसिस' के लिए अर्थात सेवानिवृत्त लोगों के रहने की भी मुफीद जगह मानी जाती थी। अंग्रजी शान शौकत के ठाटबाट अभी दिखाई देते थे। रेडियो में मेरे हमउम्र सहकर्मी कम थे। उम्रदराज ज्यादे। उत्तर भारत में पहली फरवरी 1949 को स्थापित यह एक किलोवाट क्षमता वाला बहुत पुराना और समृद्ध स्टेशन था जहां वर्ष 1965 से विविध भारती का प्रसारण भी शुरू हो गया था। केंद्र पर बड़े बड़े लोगों का आना-जाना हुआ करता था। उस्ताद बिस्मिल्ला खान, गिरिजा देवी, सुमित्रा नन्दन पन्त, रामकुमार वर्मा, इलाचंद जोशी, विद्यानिवास मिश्र, शैलेश मटियानी, उपेन्द्र नाथ अश्क, अमृत राय समेत अनेक लोग। बनारस से भी कलाकार यहीं रिकार्डिंग कराने आते थे क्योंकि वहां उन दिनों रिकार्डिंग की सुविधा नहीं थी। एक ख़ास बात यह कि मैं जहां रहता था उसके ठीक बगल में हिन्दू हास्टल था जिसमें मेरे पिताजी आचार्य प्रतापदित्य अपने विद्यार्थी जीवन में लगभग पांच साल रह चुके थे। मेरे फूफाजी पं. देवकी नन्दन पाण्डेय वैद्य भी जानसेनगंज में रहते थे।

मैंने अब आकाशवाणी को अपनी सेवाएं देनी शुरू कर दी थीं। हालांकि अपनी असुविधाएं पर्याप्त थीं क्योंकि मेरी नानी सौतेली थीं। मेरे साथ उनका व्यवहार रूखा रहता था। मैं जब रात साढ़े-ग्यारह, बारह बजे घर आता तो मेरे कमरे में थाली में ठंढा खाना रखा रहता था। हाँ ,जब दिन में घर रहता था तो डाइनिंग रूम में खाना नाना जी के साथ खाने को अवश्य मिलता था। नानी जी जब उनके लिए गरम रोटियाँ सिंकवा कर लाने जाती थीं तो मुझे याद है कि नाना जी धीरे से मुझसे पूछते थे 'बेटा,दाल में घी पड़ा है या नहीं?' मैं उनकी विवशता समझता था और यह भी सच है कि ऐसे परिवेश में मैं अपनी औकात को भी समझता था। इलाहाबाद के छह महीने के प्रवास में मैनें अपने भरसक शायद ही किसी को कोई मौक़ा दिया कि मेरे आचरण से कोई शिकायत हो। वह युवावस्था की उम्र थी, सुबह ब्रेड और चाय के नाश्ते के बाद भूख अगर लगती थी तो अक्सर चुपचाप मैं पास के कटरा बाज़ार चला जाता था जहाँ पर्याप्त नाश्ता करके आ जाता था। अम्मा-पिताजी भी जानते थे कि वहां के सख्त अनुशासन और सौतेलेपन के व्यवहार में मैं बहुत सहज नहीं रहूँगा लेकिन कुछ ही दिनों की तो बात थी इसलिए मुझे सांत्वना देते रहते थे। नाना जी ने अपने साथ रख लिया मेरे लिए यही बड़े सुकून की बात थी।

लता दीक्षित, ऊषा मरवाहा और उनके पति जितेन्द्र मरवाहा, आशा ब्राउन, हरि मालवीय, राधेश्याम श्रीवास्तव उर्फ़ लालाजी, अरिदमन शर्मा और उनके पति विपिन शर्मा राजा जुत्शी और उनकी पत्नी कुसुम जुत्शी, नरेंद्र शुक्ल, निखिल जोशी,पी.डी.गुप्ता,शिवमंगल, तारा सिंह ग्रोवर, मधुर श्रीवास्तव आदि सहकर्मियों से मेरी घनिष्ठता बढ़ गई थी। अपने सीनियर डा.सिन्हा से मैंने अपने अनुकूल व्यवस्था यह करा ली कि मैं साप्ताहिक अवकाश एक साथ क्लब करके लेने लगा जिससे इकट्ठे चार-पांच दिन की छुट्टी मिल जाती और मैं गोरखपुर चला जाता था। गोरखपुर जब आता था तो रेडियो जाकर वहां अपने ट्रांसफर की सम्भावनाओं को तलाश करता था। मेरी यह तलाश एक दो बार की यात्रा के बाद सफल होती नज़र आई। अंततः मैं अपना ट्रांसफर गोरखपुर करवाने में सफल हो गया लेकिन उसके पहले कुछ और रोमांचक प्रसंगों को बताना चाहूँगा जो उन्हीं काल अवधि में घटित हुए थे। जानना चाहेंगे आप? ऐसी ही छुट्टियों में मैं गोरखपुर आया हुआ था कि पता चला कि लखनऊ में मेरे गुरुदेव श्री आनन्दमूर्ति आ रहे हैं। मेरा पूरा परिवार 'आनन्द मार्ग' की साधना करता

था और लगभग सभी उसके गुरुदेव का दर्शन कर चुके थे सिर्फ़ मैं बचा था। मैंने पिताजी से अनुरोध किया और उन्होंने किसी मार्गी (सम्भवतः हरीश्चन्द्र श्रीवास्तव) के साथ मुझे लखनऊ जाने की व्यवस्था करवा दी। रात की ट्रेन से चलकर जब सुबह लखनऊ उतरता हूँ तो पाता हूँ कि मेरा जूता किसी ने गायब कर दिया है। स्टेशन के पास ही चप्पल खरीदी गई और हमलोग गुरुदेव के कार्यक्रम स्थल पर पहुंच गए। दोपहर और रात में गुरुदेव के दर्शन-प्रवचन का लाभ मिला और रात में हमें लौटना प्रस्तावित था लेकिन अगले दिन गुरुदेव से पर्सनल कान्टेक्ट हो सकने के प्रलोभन ने मुझे रुकने को विवश कर दिया। सुबह नहा धोकर मैं उस पंक्ति में खड़ा था जिसमें बारी-बारी से सन्यासी, साधकों से साधना सम्बन्धी कुछ नियम निर्देश पूछने की औपचारिकता करके गुरुदेव के कमरे में भेज रहे थे। मन में धुकधुकी लगी थी लेकिन मेरे पिताजी का नाम सुनते ही उन सन्यासी जी ने मुझे बिना कुछ पूछे कुछ निर्देश देते हुए गुरुदेव के कमरे में भेज दिया। असल में उस समय तक संगठन बहुत बड़ा आकार नहीं ले पाया था और आचार्य के रूप में पिताजी की छवि अच्छी थी।

कमरे में घुसने पर मैनें गुरुदेव (जिन्हें हम बाबा कहते थे) को साष्टांग प्रणाम किया और बैठ गया। गुरुदेव ने प्रति-प्रणाम करते हुए कहा-

"आओ,आओ। हाँ,क्या नाम है तुम्हारा और तुम्हारे आचार्य कौन हैं?"

मैंने अपना नाम बताया और आगे आचार्य का नाम बताने वाला ही था कि 'बाबा' बोल पड़े-

'आछा , आछा ...तुम आचार्य प्रतापादित्य के बेटे हो ना?'(गुरुदेव बंगाली थे इसलिए उनका उच्चारण ऐसा ही होता था)। उन्होंने आगे निर्देश दिया ..."तो तुम और आगे आ जाओ और यहाँ मेरे सामने खड़े हो जाओ।"

मैंने उनका अनुपालन किया। मुझे बताया गया था कि गुरुदेव पर्सनल कान्टेक्ट में साधक के जीवन की गलतियों को बताकर उस गलती के अनुसार हल्का या कठोर दंड देते थे और आगे के लिए निर्देश देते थे। हाँ, सचमुच वे जिस तख्त पर बैठे थे उनके बगल में एक स्टिक भी रखी हुई थी। मैनें भी तब तक के जीवन में ढेर सारे पाप का संचय कर ही लिया था इसलिए मुझे भी अब डर लगने लगा था।

'हाँ तो तुमने क्या क्या गलतियां की हैं ?' बाबा बोल उठे।

मेरी हालत खराब। मेरे मुंह से कातर स्वर में सिर्फ़ 'बाबा' निकला।

'नहीं, नहीं.. याद करो तुमने क्या-क्या कुकर्म किया?'

मेरी हालत और खराब होने लगी। मेरे मुंह से एक बार फिर कातर स्वर में दोनों हाथ जोड़ते हुए सिर्फ़ 'बाबा' निकला। मैनें जो जो कुकर्म किये थे सच मानें एक एक करके मेरे मानसपटल पर वे सभी उभरने लगे और मैं प्रायश्चित के दावानल में अपने को घिरा पाने लगा।

'आछा... आछा...तो तुम स्वीकारते हो कि तुमने पाप किये?' 'हाँ..हाँ, बाबा!' मैं बोल उठा।

'तो तुमको दंड तो देना पड़ेगा,अवश्य देना पड़ेगा। ...लेकिन प्रतापादित्य तो मेरा सबसे प्यारा बेटा है और तुम उसके बेटे हो तो तुम भी मुझे प्यारे हुए। तो ..तुमको प्रतापादित्य दण्ड दें कि मैं दण्ड दूँ?'

'नहीं बाबा आप ही मुझे दण्ड दे दें।' मैंने उनसे याचना की। उन्होंने अपनी स्टिक से मुझको दो तीन बार कुछ मन्त्र उच्चारित करते हुए छुआ तो मैं भरभरा कर रो उठा। उन्होंने मुझे अपने बगल में आसन पर बैठा लिया और स्नेह और सांत्वना का अवर्णनीय आशीष देना शुरू कर दिया।

'आछा, देखो तो ये तुम्हारे हार्ट में एक छोटा सा छेद मैं देख रहा हूँ। उसे मैनें हील कर दिया है नहीं तो आगे जाकर तुमको दिक्कत होगी। तुम प्रामिस करो कि नियमित साधना करोगे, मानव समाज की सेवा करोगे और यम नियम का सख्ती से पालन करोगे। ...प्रामिस करते हो ना?'

'हाँ ,बाबा!' लगभग सामान्य होते हुए मैंने उन्हें आश्वासन दिया।

'आछा जाओ, प्रतापादित्य को मेरा आशीर्वाद कहना।' बाबा ने मुझे बाहर जाने की अनुमति दे दी थी। आज इतने वर्षों बाद, इसी लखनऊ शहर में रहते हुए जब मैं यह संस्मरण लिपिबद्ध कर रहा हूँ मेरे रोंगटे खड़े हो गए हैं। मेरे गुरुदेव 'बाबा' और उनके प्रिय शिष्य मेरे पिताजी अब मनुष्य शरीर में यद्यपि नहीं हैं लेकिन सूक्ष्म रूप में उनकी हर समय उपस्थिति प्रतीत हुआ करती है। हर उस अवसर पर जब मैं किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाया करता हूँ।

मानो वे मेरा मार्गदर्शन करते रहते हैं। तेईस अप्रैल 2007 को मनपक्कम, चेन्नई के मिओट हास्पिटल में जब डाक्टर पी.वी.ए. मोहनदास ने मेरे इन्फेक्टेड हिप ज्वाइंट के इन्फेक्शन पूरे शरीर में फ़ैल जाने के अनुमान के चलते मुझे कुछ घंटों का मेहमान बताकर वार्ड से हटाकर आइसोलेशन रूम में भेज दिया था तो उन मृत्यु आसन्न संकट के क्षणों में भी 'बाबा' मेरे साथ थे! डाक्टर ने सिर्फ़ एक रात का समय दिया था,वह रात कितनी भयावह थी, मैं ही जानता हूँ। लेकिन डाक्टर का अनुमान ग़लत सिद्ध हुआ और मैं अपने शेष जीवन की अगली बैटिंग के लिए मैदान पर आ गया था। ऐसे संकट के बादल आगे भी घिरे लेकिन फिलहाल ज़िन्दगी नदी की धारा के समान कलकल निनाद करती आगे बढ़ती जा रही है। अब तो हेमंत देवलेकर के शब्दों में 'हमारी उम्र का कपास धीरे-धीरे लोहे में बदल रहा है!'..आज बस यहीं तक लेकिन इस कड़ी को विराम दूँ उससे पहले कहना चाहूँगा -

"ज़िन्दगी उसी को आजमाती है,
जो हर मोड़ पर चलना जानता है।
ज़िन्दगी उसी की है जो सब कुछ खो कर
भी मुस्कुराना जानता है!"

--- (शेष अगली कड़ी में)---

03 जून- विश्व साइकिल दिवस

मेरी पिताजी की साईकल

गोवर्धन दास बिन्नाणी
'राजा बाबू'
बीकानेर, राजस्थान

मैं उस समय की बात कर रहा हूँ, जब शहर में आवागमन के लिये साईकल का प्रचलन था। दुपहिया वाहन भी इक्के दुक्के ही थे जबकि चार पहिया वाहन तो ना के बराबर थे। उस समय समाज में आपसी प्रेम भाईचारा खूब था और ईमानदारी व सादगी से लोग जीवन यापन करते थे। फिर भी मेरे पिताजी ने कभी साईकल खरीदी ही नहीं, इसलिये साईकल चलाने वाला प्रश्न ही बेईमानी हो जाता है। अब यह जिज्ञासा अवश्य ही होगी कि ऐसा क्यों? तो उस पर नीचे विस्तार से बता दे रहा हूँ -

आज से 60-65 साल पहले एक घटनाक्रम में पिताजी के किसी परिचित द्वारा साईकल न वापरने पर जब पूछा, तब उन्होंने बताया कि मेरी ये दो टाँगें ही साईकिल वाले दो पहिये हैं। उसी बातचीत में उन्होंने अपने मित्र को बताया कि मैं तीन तल्ले पर रहता हूँ और मेरी तरह यहाँ अनेक लोग रहते हैं और सभी की साईकिलें नीचे एक के बाद एक सटी खड़ीं रखनी पड़ती है। और इनको रखने व निकालते वक्त आपसी हल्की खींचातानी न चाहते हुए भी हो ही जाती है इसलिये मैं भला और मेरी ये दोनों टाँगें।

उसके कुछ सालों बाद जब मैंने नौकरी पर जाना प्रारम्भ कर दिया तब इस विषय पर मेरे द्वारा पूछने पर उन्होंने मुझे समझाया कि यदि तुम दोनों टाँगों को साईकल के दो पहिये मान इनके भरोसे रहोगे तो बहुत ही ज्यादा सुखी रहोगे। फिर उन्होंने मुझे निम्न बातें समझायीं -

- आफिस जाओ तब रोज नये रास्ते से जाना आना करो और उसके जो कारण बताये वो इस प्रकार हैं -
  - शहर का पूरा भूगोल तुम्हें आसानी से याद भी हो जायेगा और समझ में भी आ जायेगा।
  - आवश्यकता पड़ने पर तुम कम दूरी वाला रास्ता काम में ले पाओगे।
  - पैदल चलने पर रास्ते में पड़ने वाले हर मन्दिर का बाहर से अपने आप दर्शन हो जायेगा।
  - किस रास्ते पर किस वस्तु का बाजार बसा है, ध्यान में रहेगा।
  - कहाँ पर कौन सी वस्तु अच्छी व उचित दाम में मिल सकती है उसका हमेशा ध्यान करतेरहोताकिकिफायतीमेंगुणवत्ता वाला सामान वापर सको।

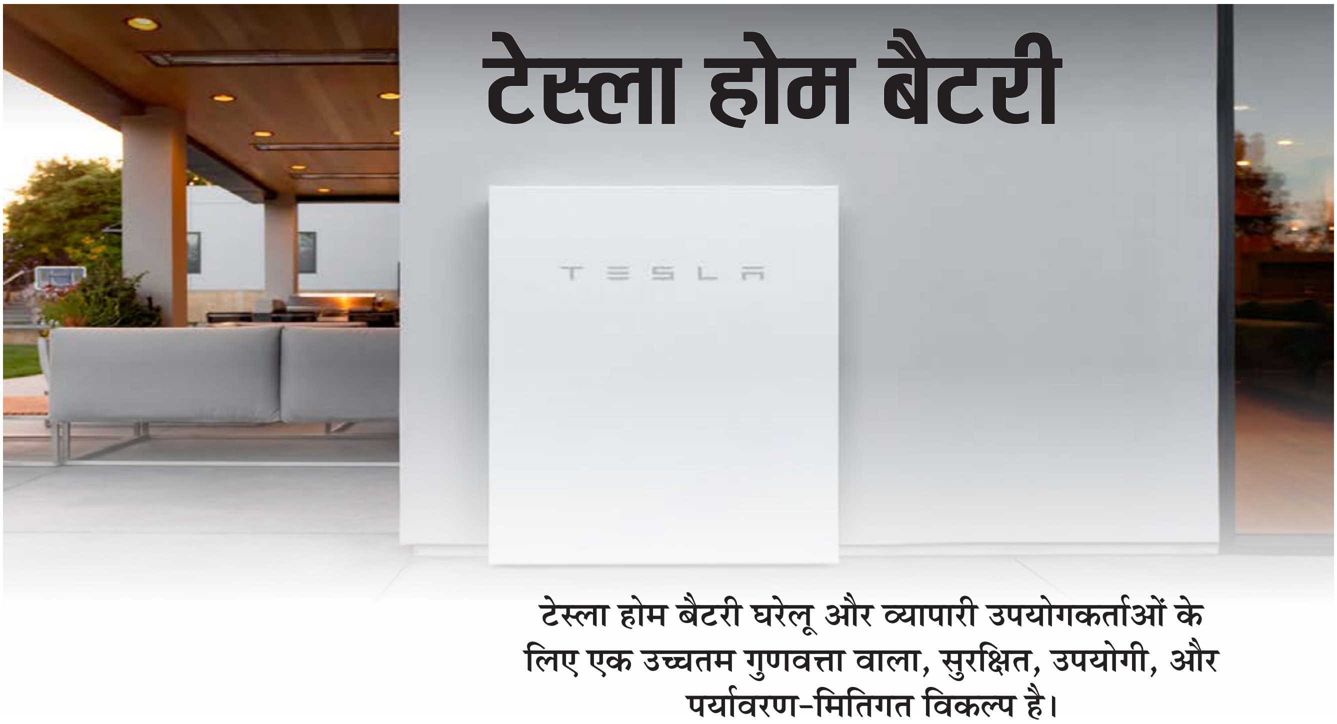
- पैदल चलते रहने से मोटापा पनपेगा ही नहीं।
- पैदल चलने वाले को डायबिटीज होती नहीं।
- पैदल चलने से टाँगे मजबूत होती हैं।
- पैदल चलने पर किसी के भरोसे नहीं रहोगे यानि यदि साईकल में किसी भी प्रकार की खराबी हुयी तो साईकल सवार को जरा भी पैदल चलना अखरता है।
- पैदल चलने पर शुद्ध हवा फेफडों में जाती है जो स्वास्थ्य की दृष्टि से उपयोगी होती है।
- एक साथ सारा सामान लाने का झंझट नहीं रहेगा यानि रोज आफिस से लौटते समय आवश्यकता क्रमानुसार उतना ही सामान अपने थैले में डलवाओ जितना आसानी से घर तक ला पाओ। भले ही थोक भाव में सौदा कर बाकी सामान दुकानदार के पास ही रहने दो।
- अति आवश्यकता हो तो झाका (एक टोकरी लिये मजदूर बाजारों में उपलब्ध रहते हैं) कर उससे सामान घर भिजवा दो।
- नित्य खरीददारी होने से ताजी सब्जी, फल व फूल घर ला पाओगे।
- भूख भी अच्छी लगेगी जिससे भोजन समय पर कर पायेंगे जो स्वास्थ्य की दृष्टि से उचित माना जाता है।
- पैदल चलने से थकावट आना वाजिबी है जिसके फलस्वरूप रात को आरामदायक गहरी नींद आयेगी।

उपरोक्त को ही पिताश्री की आज्ञा मान आज तक मैं दो टाँगों को ही साईकल के पहियें मान आराम की जिन्दगी जी रहा हूँ हाँलाकि अब तो घर में साईकल के अलावा दुपहिया वाहन में मोटरसाइकिल के साथ स्कूटी व चार पहिया वाहन के तौर पर मोटरगाड़ी भी है। लेकिन मैं आज भी केवल उसमें बैठना ही जानता हूँ। चलाना सीखने की कभी ईच्छा ही नहीं हुई।

यह सर्वविदित है कि आज भी अनेकों ऐसे हैं जिनके पास साईकल नहीं है और यह सब बीते कोरोना काल में सभी को परिलक्षित जब हुआ तब लोगों का झुण्ड सड़कों पर 2000-3000 कि. मि. तक का सफर अपने दो टाँगों के भरोसे पूरा किया। इस कारण ही बरबस याद आ जाती है निम्न दो पंक्तियाँ -

न बसें काम आयीं, न रेलें काम आयीं।
बुरे वक्त में साहिब, ये दो टाँगे ही काम आयीं।।

टेस्ला होम बैटरी



टेस्ला होम बैटरी घरेलू और व्यापारी उपयोगकर्ताओं के लिए एक उच्चतम गुणवत्ता वाला, सुरक्षित, उपयोगी, और पर्यावरण-मितिगत विकल्प है।

मानवेन्द्र त्रिपाठी

ऊर्जा की मांग और जरूरतें बढ़ती जा रही हैं और इसके साथ ही ग्लोबल वार्मिंग और ऊर्जा सुरक्षा के चुनौतियां भी बढ़ रही हैं। इन समस्याओं का समाधान ढूंढ़ने के लिए नवीनतम और आविष्कारिक ऊर्जा तकनीकों की आवश्यकता है, और टेस्ला होम बैटरी इस दिशा में एक प्रमुख उदाहरण है। टेस्ला होम बैटरी वास्तविकता में एक साइलेंट और संरचित ऊर्जा संग्रह और उपयोग करने का सुगम और सुरक्षित तरीका प्रदान करती है।

टेस्ला होम बैटरी, जिसे 'टेस्ला पॉवरवॉल' के नाम से भी जाना जाता है, एक उच्च क्षमता वाला लिथियम आयन बैटरी है जो घरेलू ऊर्जा उपभोग को संग्रहित करता है। यह बैटरी ऊर्जा उत्पादन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जब सौर ऊर्जा यंत्र, पवन ऊर्जा प्रणाली या किसी अन्य ऊर्जा स्त्रोत से बनी ऊर्जा उपयोग की जरूरत होती है टेस्ला होम बैटरी घरेलू ऊर्जा संग्रह की सुविधा प्रदान करता है, जो उपयोगकर्ताओं को अवकाशीय, सुरक्षित और स्वतंत्र ऊर्जा का आनंद लेने में सक्षम बनाता है। जब सूर्य की किरणें प्रदान नहीं कर रही होती हैं, जैसे रात के समय या बादली दिनों में, टेस्ला होम बैटरी ऊर्जा को संग्रहित करती है और उपभोग करने के लिए उपलब्ध कराती है।

टेस्ला होम बैटरी के मुख्य लाभों में से एक उच्चतम गुणवत्ता की संभावना है। इस बैटरी का उच्च क्षमता उद्योग के प्रमुख व्यवधानों को पूरा करने में सक्षम होता है, जैसे कि प्रधान बिजली उपभोक्ताओं की ऊर्जा मांग की पूर्ति करना और उत्पादन और उपभोग के बीच सामंजस्य बनाए रखना। यह बैटरी उपभोक्ताओं को ऊर्जा की अनिश्चितता से मुक्त करने में मदद करती है और बिजली के अवकाशीय स्त्रोतों का उपयोग करके ऊर्जा की खपत को कम करने का एक प्रभावी तरीका प्रदान करती है।

इसके साथ ही, टेस्ला होम बैटटेस्ला होम बैटरी का दूसरा महत्वपूर्ण लाभ उत्पादन में ऊर्जा की सुरक्षित और वातावरण-मितिगत उपयोग है। यह बैटरी ग्रिड के साथ संगत होती है और ऊर्जा का उत्पादन और उपभोग एक समन्वयित तरीके से होता है। जब ऊर्जा की मांग कम होती है, जैसे कि रात के समय, यह बैटरी ऊर्जा का उपयोग करके ऊर्जा की आपूर्ति करती है। इसके साथ ही, अगर ऊर्जा की मांग अधिक होती है और उत्पादन कम होता है, बैटरी उपयोगकर्ताओं को अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करने में मदद करती है। इस प्रकार, यह बैटरी ऊर्जा सामंजस्य बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और स्थानीय ऊर्जा संकटों का समाधान प्रदान करती है।

टेस्ला होम बैटरी का तीसरा महत्वपूर्ण लाभ ऊर्जा बचत की संभावना है। जब बैटरी ऊर्जा की आपूर्ति प्रदान करती है, उपभोगकर्ताओं को अपनी स्थानीय उपभोग की मांग को पूरा करने के लिए अपनी स्वयं की उत्पादन ऊर्जा का उपयोग करने की सुविधा प्रदान करती है। इससे उपभोगकर्ताएं बिजली के उच्च दरों पर अपनी ऊर्जा खर्च को कम कर सकती हैं, जिससे उन्हें ऊर्जा बचत की संभावना होती है। इसके अलावा, यह उपयोगकर्ताओं को विद्युतीय बिलों पर

भारी बचत करने का अवसर प्रदान करती है।

टेस्ला होम बैटरी इंटरनेट कनेक्टेड होती है, जिससे उपयोगकर्ताएं अपने सिस्टम को दूरस्थ से नियंत्रित कर सकते हैं। इसके माध्यम से, वे बैटरी की प्रदर्शन और ऊर्जा उपभोग को मॉनिटर कर सकते हैं और बैटरी के सेटिंग्स को अनुकूलित कर सकते हैं। यह उपयोगकर्ताओं को ऊर्जा उपयोग का नियंत्रण प्रदान करता है और उन्हें ऊर्जा के संग्रह और उपयोग की अधिक सुविधा देता है।

टेस्ला होम बैटरी का उपयोग न केवल घरेलू उपभोगकर्ताओं के लिए बल्कि व्यापारी उपयोगकर्ताओं के लिए भी महत्वपूर्ण हो सकता है। व्यापारी उपयोगकर्ताओं के लिए, टेस्ला होम बैटरी एक सुरक्षित और सामरिक ऊर्जसंग्रह का साधन प्रदान करती है, जो उच्चतम दर से बिजली का उपयोग करने और शुद्धता को बनाए रखने में मदद करता है। व्यापारी उपयोगकर्ताएं उच्चतम बिजली दरों पर ऊर्जा उपभोग कर सकती हैं और बिजली की खरीद को कम कर सकती हैं। इसके अलावा, टेस्ला होम बैटरी व्यापारी को शक्ति की संरचना में सुविधाएं प्रदान करती है, जिससे वे शुद्धता मानकों को पूरा करने और ऊर्जा प्रमाणित करने में सक्षम होते हैं।

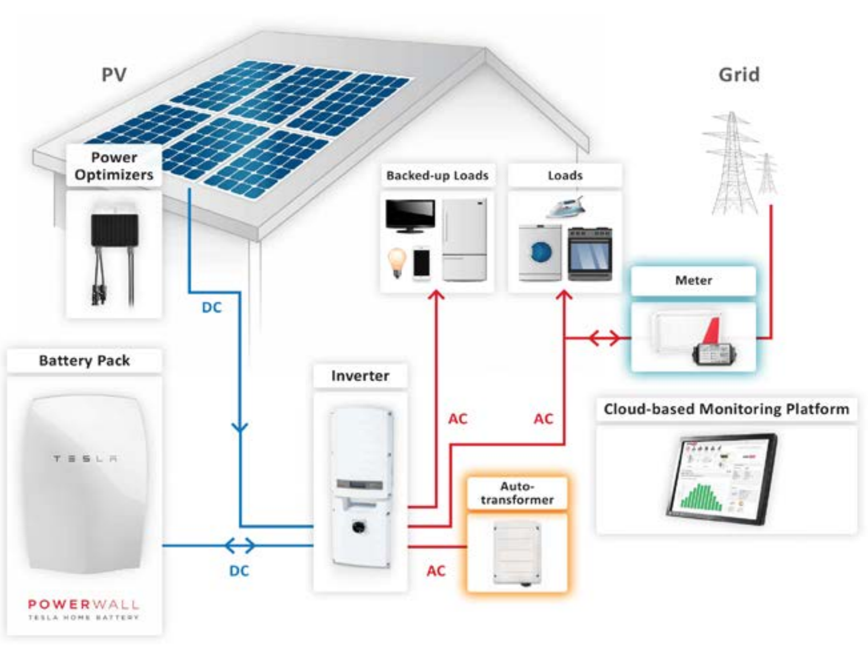
अभिनव टेक्नोलॉजी के द्वारा आवश्यक बदलाव करते हुए, टेस्ला होम बैटरी ने ऊर्जा संग्रह और उपयोग को प्रभावी और सुरक्षित बनाने में मदद की है। इसका उपयोग घरेलू और व्यापारी उपयोगकर्ताओं को स्वतंत्रता, ऊर्जा सुरक्षा और ऊर्जा बचत की सुविधा प्रदान करता है। यह एक साइलेंट, आत्मसंचालित और साइबर सुरक्षा सुरक्षित समाधान है जो भविष्य में सुस्त, सुरक्षित और स्वच्छ ऊर्जा की ओर प्रवृत्ति का एक महत्वपूर्ण कदम है।

टेस्ला होम बैटरी की एक और महत्वपूर्ण विशेषता है उसका समर्थन विद्युतीय सामरिक ऊर्जा प्रणालियों के लिए। विद्युतीय उपयोगकर्ताओं के लिए, इसे माइक्रोग्रिड या स्वतंत्र ऊर्जा संचालन प्रणाली के रूप में इंस्टॉल किया जा सकता है। यह उपयोगकर्ताओं को अन्य ऊर्जा स्रोतों के साथ संगठित तरीके से संयोजित करने की अनुमति देता है, जैसे सौर ऊर्जा या पवन ऊर्जा, और ऊर्जा की सही रूपरेखा तैयार करता है। इससे उपयोगकर्ताएं अपनी ऊर्जा संचालन की दक्षता में सुधार कर सकती हैं और ऊर्जा व्यय को कम करने में सहायता मिलती है।

टेस्ला होम बैटरी की एक अन्य महत्वपूर्ण बात है कि यह पर्यावरण के प्रति सतत संवेदनशीलता को बढ़ाता है। इसे स्थानीय ऊर्जा संचालन का एक मार्ग दर्शाते हुए यह सुनिश्चित करता है कि अधिक से अधिक ऊर्जा स्थानीय ऊर्जा स्रोतों से ही उत्पन्न होती है और ऊर्जा की आपूर्ति के लिए विद्युतीय ग्रिड की आवश्यकता को कम कर देता है। यह जल, हवा और पृथ्वी के संसाधनों का उपयोग कम करके पर्यावरण की सुरक्षा में मदद करता है। टेस्ला होम बैटरी के उपयोग से विद्युतीय प्रणालियों का उपयोग कम होता है और कार्बन उत्सर्जन को कम किया जाता है। इससे वनस्पति, पशु, और मानवीय जीवन के लिए स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण का निर्माण होता है।

टेस्ला होम बैटरी का उपयोग आधुनिक जीवनशैली में भी महत्वपूर्ण है। यह विद्युतीय ऊर्जा के साथ घर को आधुनिकीकृत करता है और स्मार्ट होम प्रणाली के साथ एकीकृत होता है। यह संगणकों, सुरक्षा प्रणालियों, गैजेट्स और उपकरणों के लिए निर्भरता को कम करता है और स्वतंत्रता का अनुभव प्रदान करता है। इससे उपयोगकर्ताएं अपने घर को अपग्रेड करने में सक्षम होती हैं, साथ ही ऊर्जा बचत कर सुस्त और हाइ-टेक जीवनशैली का आनंद ले सकती हैं।

इस प्रकार, टेस्ला होम बैटरी एक आधुनिक, सुरक्षित, वातावरण-मितिगत, और ऊर्जा संग्रह का विकल्प प्रदान करती है जो घरेलू और व्यापारी उपयोगकर्ताओं को अधिक आत्मनिर्भर बनाता है। इसके माध्यम से, उपयोगकर्ता उसी समय ऊर्जा का उपयोग कर सकते हैं जब विद्युतीय ग्रिड से उपलब्ध नहीं होती है या ऊर्जा की मांग अधिक होती है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है जब बिजली कटौती या तार गतिमान समस्याएं होती हैं, क्योंकि यह उपयोगकर्ताओं को स्वतंत्रता देता है कि वे अपनी ऊर्जा की आवश्यकताओं को



पूरा कर सकें। टेस्ला होम बैटरी का उपयोग विद्युतीय ग्रिड के साथ एक सहयोगी बनाता है और ऊर्जा संचालन में सुधार करता है। यह विद्युतीय उत्पादन, उपभोग, और संग्रह के मध्य संतुलन बनाता है, जिससे ग्रिड की सुरक्षितता और स्थिरता बढ़ती है। इसके साथ ही, टेस्ला होम बैटरी पर्यावरण को भी लाभ पहुंचाता है, क्योंकि यह बिजली बचाव में मदद करता है और कार्बन उत्सर्जन को कम करता है।

इस बैटरी के निर्माण और उपयोग में न केवल घरेलू उपयोगकर्ताओं को लाभ पहुंचाने में मदद करता है, बल्कि यह व्यापारियों के लिए भी एक आकर्षक विकल्प है। व्यापारी उपयोगकर्ताएं टेस्ला होम बैटरी के द्वारा ऊर्जा संचय करके उच्चतम बिजली दरों पर उपभोग कर सकती हैं और इससे ऊर्जा की खरीद को कम कर सकती हैं। यह उन्हें अत्यधिक बिजली खर्च करने से बचाने में मदद करता है और उनके व्यवसाय की सुरक्षा और आर्थिक अस्थिरता से निपटने में सहायता प्रदान करता है।

टेस्ला होम बैटरी व्यापारियों को शक्ति संरचना में विशेषताएं प्रदान करता है जो उन्हें शुद्धता मानकों को पूरा करने और ऊर्जा प्रमाणित करने में सक्षम बनाती है। इसके माध्यम से, व्यापारी उपयोगकर्ता ऊर्जा संचालन को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं और ऊर्जा का सही उपयोग कर सकते हैं। यह उन्हें ऊर्जा संचालन की प्रभावी निगरानी करने की सुविधा प्रदान करता है और उन्हें अपनी संचालन व्यवस्था को ससमायोजित करने का अवसर देता है। इसके अलावा, टेस्ला होम बैटरी सुरक्षा और भूमिका समायोजन में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। यह शक्ति की खोज और उपयोग करने के लिए नवीनतम तकनीकों का उपयोग करता है और बिजली के उपयोग को एक सामरिक, साइबर और पर्यावरणीय दृष्टिकोण से सुरक्षित बनाने में मदद करता है।

संक्षेप में कहें तो, टेस्ला होम बैटरी घरेलू और व्यापारी उपयोगकर्ताओं के लिए एक उच्चतम गुणवत्ता वाला, सुरक्षित, उपयोगी, और पर्यावरण-मितिगत विकल्प है। इसके माध्यम से, ऊर्जा संचय, ऊर्जा संग्रह, और स्वतंत्रता के साथ ऊर्जा प्रबंधन का समर्थन किया जाता है। यह उपयोगकर्ताओं को स्वतंत्रता और सुरक्षा का अनुभव प्रदान करता है, पर्यावरण की संरक्षा में सहायता प्रदान करता है, और उच्चतम ऊर्जा दरों पर उपभोग करने का अवसर देता है। इस बैटरी ने बिजली के संचय और उपयोग के क्षेत्र में एक परिवर्तन के रूप में यथार्थ कर दिया है। इसका उपयोग बिजली की ऊर्जा के लाभों को सार्वभौमिक रूप से पहुंचाने में मदद कर सकता है और विश्वव्यापी स्थायी समस्याओं जैसे कि जलवायु परिवर्तन और ऊर्जा सुरक्षा को समाधान करने में मदद कर सकता है। यह विकल्प भविष्य में सतत विकास और प्रगति की ओर प्रेरित कर सकता है और उपयोगकर्ताओं को स्वतंत्रता और नवीनीकरण की सुविधा प्रदान करता है।

इस बैटरी का उपयोग एक सामरिक, प्रगतिशील और स्वतंत्रता से भरपूर भविष्य के निर्माण में मदद कर सकता है। यह ऊर्जा प्रबंधन के क्षेत्र में एक उन्नति और परिवर्तन का प्रतीक है, जो हमारे पूरे समुदाय को सामरिक, सुरक्षित, और सुस्त ऊर्जा प्रणाली की दिशा में ले जा सकता है। टेस्ला होम बैटरी के साथ, हम एक ऊर्जावान, सुरक्षित और पर्यावरण-मितिगत भविष्य की ओर सामरिकता से कदम बढ़ा सकते हैं।

मिशन लाइफ
एक पेड़ अनेक जीवन

संजय यादव
लखनऊ

विश्व पर्यावरण दिवस 2023 का उद्देश्य होगा पर्यावरण संरक्षण की महत्वपूर्णता को बढ़ाना, लोगों में जागरूकता पैदा करना और सुरक्षा के लिए क्रियाशील एकीकृत समाधानों का गठबंधन करना है।

विश्व पर्यावरण दिवस, प्रतिवर्ष मनाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण आयोजन है जो पृथ्वी की पर्यावरणीय सुरक्षा को संरक्षित रखने के महत्व को जगाने का मिशन निभाता है। इस दिवस के माध्यम से मानवता को अपने पर्यावरणीय जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक किया जाता है और पर्यावरणीय सुरक्षा के लिए एकीकृत कार्रवाई की जाती है। वर्ष 2023 में, विश्व पर्यावरण दिवस को भी 'मिशन लाइफ को केंद्र में रखते हुए मनाने' के दृष्टिकोण के साथ मनाया जाएगा। इस संकेतात्मक शीर्षक का उपयोग करके, आयोजक संगठन और संबंधित संगठन इस दिन की महत्वपूर्णता पर बल देते हैं, यानी पृथ्वी पर जीवन को केंद्र में रखने के लिए हमारे पर्यावरण की सुरक्षा करना।

मिशन लाइफ को केंद्र में रखते हुए मनाए जाने वाले विश्व पर्यावरण दिवस 2023 में, विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा जिनका उद्देश्य पर्यावरणीय जागरूकता बढ़ाना और संरक्षण के लिए एकीकृत कार्रवाई को प्रोत्साहित करना होगा। यह आयोजन मानव जीवन के लिए अनिवार्य माने जाने वाले पर्यावरणीय मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करेगा और समस्याओं के समाधान के लिए संबंधित उद्योग, सरकारी अधिकारियों, शिक्षा संस्थान और सामुदायिक संगठनों के साथ सहयोग करेगा। इस वर्ष के विश्व पर्यावरण दिवस के दौरान, विशेष शिक्षा अभियान, पर्यावरण संगठनों के साझा दौरों, सेमिनारों और कार्यशालाओं का आयोजन होगा। ये कार्यक्रम मानव जीवन और पर्यावरण के बीच संबंधों को समझाने, साझा करने और समस्याओं के समाधान के लिए संदर्भ प्रदान करेंगे। विश्व पर्यावरण दिवस 2023 में विभिन्न मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करेगा जैसे कि हवा प्रदूषण, जल संकट, वनों की कटाई, जैव विविधता की हानि, जलवायु परिवर्तन आदि। साथ ही, इस दिवस के माध्यम से लोगों को पर्यावरणीय जीवन शैली के महत्व को समझाने और सतत सुधार के लिए प्रेरित किया जाएगा।

विश्व पर्यावरण दिवस 2023 का उद्देश्य होगा पर्यावरण संरक्षा की महत्वपूर्णता को बढ़ाना, लोगों में जागरूकता पैदा करना और सुरक्षा के लिए क्रियाशील एकीकृत समाधानों की गठबंधन करना है। इस दिन की अवधारणा 'मिशन लाइफ को केंद्र में रखते हुए' देश और विश्व के लोगों को पर्यावरणीय जीवन शैली के प्रति संवेदनशील बनाने और संरक्षण को महत्व देने का संकेत देती है।

मिशन लाइफ को केंद्र में रखते हुए मनाए जाने वाले विश्व पर्यावरण दिवस 2023 के माध्यम से हम सभी को अपने पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण के लिए अपनी जिम्मेदारियों को लेकर सक्रिय बनने की आवाज उठाने का मौका मिलेगा। इसके अलावा, हमें यह भी याद रखना चाहिए कि पर्यावरणीय संरक्षा हमारे अगले पीढ़ियों के लिए एक मुख्य मुद्दा है, और हमें अपने संसाधनों को संवेदनशीलता के साथ उपयोग करना होगा ताकि हम और हमारी पीढ़ियाँ सुरक्षित और स्वस्थ जीवन जी सकें। विश्व पर्यावरण दिवस 2023 में, संबंधित सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा विभिन्न पहलों की शुरुआत की जाएगी जो पर्यावरणीय मुद्दों के समाधान की ओर एक प्रगतिशील कदम होंगे। इन मुद्दों में जलवायु परिवर्तन से निपटने, प्रदूषण कम करने, वन संरक्षण और पेड़-पौधों की संरक्षा, जैवविविधता की बढ़ाने और सामुदायिक संरक्षण को संवारने जैसे महत्वपूर्ण विषय शामिल होंगे। विश्व पर्यावरण दिवस के दौरान, स्थानीय स्तर पर भी विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित की जाएगी जैसे पौधरोपण, पर्यावरण संरक्षा संबंधित नुकसान को रोकने के लिए समुदायों द्वारा चलाए जा रहे अभियानों का समर्थन, सामुदायिक सड़क सफाई अभियान, बागवानी और वन्यजीव

संरक्षण संबंधित कार्यक्रम आदि। इसके अलावा, दैनिक जीवन में पर्यावरण संरक्षा के महत्व को बढ़ावा देने के लिए जनसंचार अभियान भी चलाए जाएंगे।

विश्व पर्यावरण दिवस 2023 के दौरान, शैक्षिक संस्थानों, निगमों और उद्योगों के बीच साझा योजनाएं और कार्यक्रम भी आयोजित किए जाएंगे। यह संगठन और उद्यमी लोगों को साथ लाने और पर्यावरणीय संरक्षा के मामलों पर विचार-विमर्श करने का अवसर प्रदान करेगा। इसके अलावा, संगठनों और व्यापारिक संस्थानों को पर्यावरणीय दायित्वों के प्रति जागरूक करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। विश्व पर्यावरण दिवस 2023 का उद्देश्य एक पर्यावरणीय संकल्प लेने और क्रियान्वयन करने का है। यह हमें सभी को एक समझौते पर आमंत्रित करता है कि हमें अपने दैनिक जीवन में स्थायी परिवर्तन करने की आवश्यकता है ताकि हम पर्यावरण के प्रति समर्पित हों और इसकी संरक्षा करने के लिए योगदान दे सकें। इस दिवस के माध्यम से हम सभी को यह समझाया जाता है कि हमारी संयमित और सहयोगपूर्ण प्रवृत्तियों से ही हम एक स्थायी और स्वस्थ पर्यावरण को सुक्षित कर सकते हैं। इस तरह, विश्व पर्यावरण दिवस 2023 मनाने से हमारे समुदायों, संगठनों और व्यक्तियों में एकता की भावना पैदा होगी और पर्यावरण संरक्षा के लिए सामर्थ्य को मजबूत किया जाएगा। यह एक महत्वपूर्ण कदम है जो हमें एक सुरक्षित, स्वस्थ और सतत वातावरण का निर्माण करने की ओर अग्रसर करेगा।

विश्व पर्यावरण दिवस 2023 के माध्यम से हम व्यापक रूप से पर्यावरणीय मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करने का और संदेश देने का अवसर प्राप्त करेंगे। यह दिन हमें पर्यावरण संरक्षा की महत्वपूर्णता को स्थायी रूप से समझने और अपने दैनिक जीवन में उसे अमल में लाने के लिए प्रेरित करेगा। इसके साथ ही, विश्व पर्यावरण दिवस 2023 एक सक्रिय संवाद के अवसर के रूप में सेमिनार, कार्यशाला और वार्तालापों का आयोजन करने का भी अवसर प्रदान करेगा। ये गतिविधियाँ विभिन्न पर्यावरण संबंधित विषयों पर ज्ञान साझा करने, नवीनतम विचारों और अद्यतनों को समीक्षा करने और सभी स्तरों पर संबंधित हस्तियों के बीच नेटवर्क और सहयोग का माध्यम बनाने का मौका प्रदान करेंगी। विश्व पर्यावरण दिवस 2023 को मनाने के लिए विशेष कार्यक्रमों और अभियानों को लागू किया जाएगा जो जनता को पर्यावरण संरक्षा के प्रति जागरूक करेंगे। ये अभियान जैसे कि पर्यावरण शिक्षा कार्यक्रम, बागवानी कैंप, जल संरक्षण अभियान, रविवार के हरे दिन और प्लास्टिक मुक्त अभियान आदि के माध्यम से लोगों को पर्यावरण संरक्षा के महत्व को समझाएंगे और सकारात्मक कदमों की प्रेरणा देंगे।

विश्व पर्यावरण दिवस 2023 एक संकल्प है जो हमें पर्यावरणीय संरक्षा के लिए एकजुट होने के लिए प्रेरित करेगा। यह हमारे भविष्य के लिए महत्वपूर्ण है, हमारी प्रकृति के साथ संवाद बनाए रखने और साथी बनकर हमेशा पर्यावरण की देखभाल करने का संकल्प लेने का समय है। यह दिवस हमारे जीवन के हर क्षेत्र में पर्यावरणीय सद्भावना को बढ़ावा देगा और एक बेहतर मानवीयता की ओर हमें अग्रसर करेगा। विश्व पर्यावरण दिवस 2023 के आयोजन के द्वारा हम एक सक्रिय और जागरूक समुदाय बनाने का लक्ष्य रखेंगे। इसके माध्यम से हमें अपनी संरक्षणशीलता को मजबूत बनाने, पर्यावरणीय समस्याओं के प्रति जागरूकता पैदा करने और संबंधित नीतियों और उपायों के प्रति समर्पित होने का प्रोत्साहन मिलेगा। इस अवसर पर, विश्व पर्यावरण दिवस 2023 के लिए एक महत्वपूर्ण आदेश और संकल्पना है कि हमें सुरक्षित और स्वस्थ पर्यावरण के लिए एकजुट होना होगा। हमें प्राकृतिक संसाधनों के प्रबंधन, वन्यजीव संरक्षण, जल संरक्षण, विकास के साथ समन्वयित प्रगति, औद्योगिक उत्पादन के सामर्थ्य को बढ़ावा देने, नवीनतम प्रौद्योगिकी और उपायों का अवलोकन करने जैसे कई क्षेत्रों में कार्य करना होगा।

इस दिन को मनाने के लिए हमें अपनी आदतों, व्यवहारों और उपभोग के तरीकों पर विचार करना और उन्हें पर्यावरण के प्रति समर्पित बनाने की आवश्यकता होगी। हमें प्लास्टिक उपयोग को कम करना, उर्जा की बचत करना, साधारण जीवन में पर्यावरणीय उत्पादों का उपयोग करना और सामुदायिक संगठनों में सहयोग करना जैसे कई कार्रवाईयों को संपादित करना होगा। विश्व पर्यावरण दिवस 2023 एक महत्वपूर्ण मौका है जहां हम सभी एकजुट होकर अपने प्रयासों को संयमित कर सकते हैं और पर्यावरणीय संरक्षा के लिए एक सामर्थ्य संचालित कर सकते हैं। यह हमारे वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ और सुरक्षित पर्यावरण की गारंटी होगी। विश्व पर्यावरण दिवस 2023 के माध्यम से हमें संघर्ष करना होगा जिससे विश्व स्तर पर पर्यावरणीय मुद्दों पर ध्यान केंद्रित हो सके। हमें वन्यजीव संरक्षण, जल संरक्षण, वायु प्रदूषण कम करना, प्लास्टिक संकट का समाधान और जलवायु परिवर्तन के प्रति आंतरराष्ट्रीय सहयोग के माध्यम से गहनता से काम करना होगा।

इस अवसर पर, हमें पर्यावरण संरक्षण के महत्व को सरकारों, संगठनों, व्यापारिक सेक्टर, और व्यक्तियों के बीच बढ़ावा देना चाहिए। अधिकारिक मानदंडों की निर्धारण, सुरक्षित पर्यावरण के लिए नीतियों की संशोधन, पर्यावरण के प्रति जागरूकता के लिए शिक्षा कार्यक्रमों की विस्तार, और पर्यावरण द्वारा सृजित रोजगार के संभावनाओं को बढ़ाने के लिए उद्योगों द्वारा प्रोत्साहन प्रदान करना आवश्यक होगा।विश्व पर्यावरण दिवस 2023 को मनाने के द्वारा हमें पर्यावरण संरक्षण के महत्व को सार्वजनिक चर्चा का विषय बनाना चाहिए। संघर्ष के माध्यम से हमें लोगों को समझाना होगा कि पर्यावरणीय संरक्षण हमारे सभी के लिए महत्वपूर्ण है और हमें साथ मिलकर इसमें सहयोग करना होगा। विभिन्न कार्रवाईयों को अपनाकर हम सब एक समरस और सुरक्षित भविष्य के लिए एक साथ काम कर सकते हैं।

'नग्गर' जिसे देखे बगैर कुल्लू-मनाली की यात्रा है अधूरी

पवन चौहान
मण्डी (हि०प्र०)

कुल्लू से मनाली की ओर थोड़ा-सा आगे ही राष्ट्रीय राजमार्ग-21 पर पतलीकुल्ह से लगभग 5 कि०मी० की दूरी पर व्यास नदी को पार करके हम एक ऐतिहासिक स्थान 'नग्गर' पहुंचते हैं। यह वह जगह है जिसे देखे बिना आपकी कुल्लू-मनाली की यात्रा अधूरी ही मानी जाएगी।

कुल्लू-मनाली दुनिया भर में अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए जाना जाता है। हर पर्यटक अपने जीवन में इसे एक बार तो जरुर निहारने की इच्छा रखता है। यही कारण है कि वर्ष भर यहां पर्यटकों का तांता लगा रहता है। कुल्लू से मनाली की ओर थोड़ा-सा आगे ही राष्ट्रीय राजमार्ग-21 पर पतलीकुल्ह से लगभग 5 कि०मी० की दूरी पर व्यास नदी को पार करके हम एक ऐतिहासिक स्थान 'नग्गर' पहुंचते हैं। यह वह जगह है जिसे देखे बिना आपकी कुल्लू-मनाली की यात्रा अधूरी ही मानी जाएगी। कुल्लू के इतिहास और सांस्कृतिक पहलु की जड़ें यही पर विद्यमान है। चलते हैं नग्गर की खूबसूरती और इसके इतिहास को करीब से निहारने।

नग्गर गांव था कभी राजधानी

ऐतिहासिक गांव नग्गर में आपको आज भी प्राचीन काष्ठकुणी शैली (केवल लकड़ी और पत्थर से निर्मित) में बने परंपरागत मकान मिलेंगे जो इसके आकर्षण को और बढ़ा देते हैं। नग्गर को राजा विशुद्ध पाल ने बसाया था और लगभग 400 वर्षों तक यह कुल्लू की राजधानी रहा। गांव को निहारने के बाद आप स्वयं महसूस करेंगे कि कुल्लू का इतिहास और संस्कृति नग्गर के ही इर्द-गिर्द घूमती है।

नग्गर कैसल से चलता था शासन

नग्गर कैसल नग्गर के प्रमुख आकर्षणों में से एक है। काष्ठकुणी शैली में बना यह किला जहां हिमाचल की विश्व धरोहरों में से एक है और वहीं यह पर्यटकों के आकर्षण का केन्द्र भी है। लगभग 400 वर्षों तक कुल्लू के राजाओं ने यहां से अपना शासन चलाया है। यह ऐसी जगह पर बसाया गया है जहां से राजा लगभग पूरी कुल्लू घाटी पर नजर रख सकता था। कहा जाता है, इसे बनाने में

2000 देवदार के पेड़ों का इस्तेमाल हुआ है। वर्तमान में हिमाचल पर्यटन निगम ने इसे एक होटल का रुप दिया है जो पर्यटकों को यहां ठहरने पर राजशाही ठाठ का अनुभव करवाता था।

'जगती पट' का देवताओं से नाता

किले के परिसर में ही एक चौड़ी शिला भी है जो 'जगती पौट' या 'जगती पट' {अर्थात जगत का पाट (शिला)} के नाम से जानी जाती है। इस शिला की देवताओं के सिंहासन के रुप में मान्यता है। कहते हैं, देवताओं ने स्वंय इस शिला को यहां स्थापित करके एक समय नग्गर को भीषण अकाल से बचाया था।

रोरिक आर्ट गैलरी

रोरिक आर्ट गैलरी नग्गर का दूसरा प्रमुख आकर्षण है। यह गैलरी महान रुसी चित्रकार निकोलस रोरिख की देन है। जब वे कुल्लू आए तो उन्हें नग्गर गांव ऐसा भाया कि वे यहीं के ही होकर रह गए। उनकी दुर्लभ पेंटिंग्स रोरिख आर्ट गैलरी में रखी गई हैं जो यहां रोजाना आने वाले पर्यटकों को अपने मोहपाश में बांध देती हैं। इन पेंटिंग्स में आपको हिमालय और इनमें रहने वाले लोगों के जीवन की विभिन्न शेड्स मिलेंगी। यह कहना गलत न होगा कि यहां निकोलस रोरिख की कला जादू विद्यमान है। इन पेंटिंग्स की खास बात यह है कि इन्हे बनाने में रोरिख ने उन प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल किया है जो उन्होने यहां की वनस्पति से स्वयं तैयार किए थे। उन्होने यहां 'उरुस्वाति' नामक संस्था की नींव भी रखी। यह संस्था जहां चित्रकारिता के विकास के प्रति वचनबद्ध है वहीं यह विश्व के अध्यात्मिक और नैतिक विकास के कार्यो के लिए भी कटिबद्ध है।

कला संग्रहालय

यहां हिमालय लोक एवं जनजातीय कला संग्रहालय भी स्थापित किया गया है। यहां उन पुरानी चीजों को रखा गया है जो उन्हे उनके मित्रों ने तोहफे के रुप में दी थी और जो रोरिख और उनका परिवार कभी अपने दैनिक जीवन के उपयोग में लाता था। इसके अलावा यहां देश-विदेश के चित्रकारों की पेंटिंग्स भी रखी गई हैं जो अवश्य ही यहां आने वाले हर शख्स को लुभाती हैं। यहां एक ड्राइंग स्कूल भी है जिसमें चित्रकार कला की बारीकियों को सीखते हैं।

धार्मिक स्थलों का आकर्षण

नग्गर में बहुत सारे मंदिरों का समावेश है। यहां आपको देवी त्रिपुरा सुंदरी, गौरी शंकर का पाषाण मंदिर, चामुंडा माता, वासुकी नाग, मुरलीधर मंदिर आदि मंदिरों के दर्शन होते हैं। नग्गर में आपको स्थानीय से लेकर मध्यकालीन पहाड़ी शिखर शैली के मंदिर मिलेंगे। इनकी खूबसूरती और वास्तु शैली हमें अपनी ओर खींचती है।

नग्गर के आस-पास

नग्गर के आस-पास मनाली, वशिष्ठए सोलंगनाला, रोहतांग पास, अटल टनल, बिजली महादेव, मनीकर्ण तथा मुख्य कुल्लू दर्शनीय स्थल हैं। ट्रेकिंग के शौकीन जलोरी पास, पिन पर्वत और चंद्रखनी पास आदि स्थानों पर अपना शौक पूरा कर सकते हैं।

सही समय

वैसे नग्गर आप पूरे वर्षभर कभी भी आने का प्रोग्राम बना सकते हैं लेकिन सर्दी में आपको गर्म कपड़ों का विशेष ध्यान रखना होता है। तभी तो आप बर्फ के साथ यहां की सुंदर वादियों का भरपूर आनंद ले पाएंगे।

कैसे पहुंचे

आप नग्गर तक किसी भी वाहन द्वारा पहुंच सकते हैं। कुल्लू तक परिवहन की ढेरों बसें हैं। दिल्ली से नग्गर 512 कि०मी०, चंडीगढ़ से 272 कि०मी० तथा शिमला से 241 कि०मी० की दूरी पर है। नग्गर के नजदीक का रेलवे स्टेशन जोगिंद्रनगर (146 कि०मी०) है और नजदीक का एयरपोर्ट भुंतर (35 कि०मी०) है। बता दें, फोरलेन बनने के बाद ये दूरियां काफी कम हो गई हैं।

आहार एवं होम्योपैथिक चिकित्सा

- **आहार हमारे जीवन को सुचारू रूप से चलाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है।**
- **अब सवाल यह है कि कैसा आहार हो जो हमें अच्छा स्वास्थ्य और अधिकाधिक जीवन ऊर्जा दे।**

डॉ0 अमलेन्दु त्रिपाठी
9795513223

दूसरे विश्व युद्ध के बाद यूनान, स्पेन और इटली में एक खास किस्म का आहार यानी डाइट बेहद लोकप्रिय हुआ। यह डाइट उस समय के राशन से तैयार की गई थी, जो युद्ध के हालात में उपलब्ध था।

उस समय किसी ने नहीं सोचा होगा कि आगे चलकर ये दुनिया में सर्वशक्ति डाइट बनकर उभरेगी लेकिन ऐसा ही हुआ। यह है मेडिटरेनियन डाइट, जिसने यू.एस. के बेस्ट डाइट रैकिंग में पहला स्थान हासिल किया और लगातार आठ साल से नं.-1 बना है। शोध कहते हैं कि मेडिटरेनियन डाइट लगातार लेने से उम्र तो लम्बी होती है, साथ ही और भी लाभ होते हैं तभी अमल करने में सबसे आसान, सबसे स्वास्थ्यवर्धक और डायबिटीज वाले रोगियों के लिए भी सर्वश्रेष्ठ है।

भारत में इसके देशी संस्करण ज्यादा लोकप्रिय हैं। भारत में पिछले कुछ सालों से अलग-अलग तरह की डाइट प्रचलित हो रही है। इसके कई कारण हैं। पहला- वजन घटाने व बढ़ाने की मानसिकता, स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए बाजार में कई तरह की आहार योजना उपलब्ध हैं, बस जरूरत है अपनी आवश्यकतानुसार आहार को पहचाने की।

और दूसरा यह है कि भारतीय लोगों में आहार को लेकर कई खामियाँ हैं जैसे- मैदा, सफेद चावल, अधिक खाना, पर्याप्त फल और सब्जियाँ न खाना, सब्जियों को ज्यादा पकाना आदि। हमारे यहाँ लगभग 70 प्रतिशत आहार की हिस्सेदारी कार्बोहाइड्रेट की है। भारत की तुलना में अमेरिकी बहुत अधिक जंक फूड खाते हैं लेकिन उनके खानपान में प्रोटीन और फाइबर की मात्रा अधिक होती है।

अब जानते हैं कुछ ऐसी डाइट जो बहुत तेजी से लोकप्रिय हो रही है।

कीटोजेनिक डाइट

इस प्रकार की डाइट लेने वालों को कार्बोहाइड्रेट अर्थात् कार्ब का सेवन कम

करना और वसा का सेवन कुछ बढ़ाना होता है। सुनने में अजीब होगा पर यह डाइट वजन घटाने में कारगर साबित हुई है। कीटोजेनिक डाइट का लक्ष्य कार्ब को इतना कम रखना है

कि शरीर का मेटाबॉलिज्म कीटोसिस अवस्था में चला जाये। इस अवस्था में इंसुलिन का स्तर कम हो जाता है, जिससे वह अपना वसा भण्डार से बड़ी मात्रा में फैटी एसिड छोड़ता है और वजन कम होता है।

माइन्ड डाइट

इस प्रकार के आहार का उद्देश्य डिमेन्शिया समेत मस्तिष्क के स्वास्थ्य में आ रही कई तरह की गिरावटों को कम करना है। यह डाइट उम्र बढ़ने के साथ-साथ घटती

मानसिक क्षमताओं को बढ़ाने में कारगर है। यह दरअसल मेडिटरेनियन और डैशडाइट के तत्वों का मिश्रण है।

इसमें साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मछली, चिकन, बीन्स, मेवा, जैतून का तेल, मक्खन, चीज़, पनीर आदि शामिल हैं।

पैलियोडाइट

पैलियो या केवमैन डाइट, पाषाणकाल के समय खाने वाले खाद्य पर आधारित है।

इसमें वे खाद्य पदार्थ शामिल हैं, जो खेती शुरू होने से पहले उपलब्ध थे। इनमें मछली, सांप, अण्डा, सब्जी, कन्दमूल फल, बीज, जड़ी-बूटियां आदि।

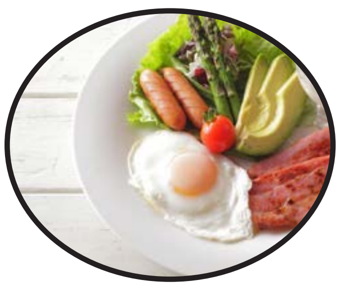
डैश डाइट

यह डाइट उच्च रक्तचाप को काबू करने में मददगार है। इसमें सोडियम की मात्रा कम रखी जाती है और रक्तचाप को कम करने

वाले पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल किया जाता है। इस आहार से केवल दो सप्ताह में उच्च रक्तचाप नियंत्रित हो सकता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस, कैंसर, हृदय रोग, स्ट्रोक, डायबिटीज जैसे रोगों से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमन्द है।

एटकिन्स डाइड

इस डाइट का उद्देश्य वजन कम करना होता है। साथ ही अपनी खाने की आदत में बदलाव करना। इसमें आपको प्रोटीन और वसा लेते हुए अपना वजन घटाना होता है।



हालांकि इसमें कार्बोहाइड्रेड से परहेज करना होता है।

लो ग्लाइसेमिक डाइट

ब्रेड, चीनी, फलों, सब्जियों और डेयरी उत्पादों में कार्बोहाइड्रेट अलग-अलग मात्रा में मौजूद है। यह एक स्वस्थ्य डाइट का अहम हिस्सा है पर हर कार्बोहाइड्रेट हमारे रक्त में

शुगर के स्तर को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है।

लो ग्लाइसेमिक डाइट से जुड़े खास सिद्धान्त-

केले, आम और पपीते जैसे फलों को खाने से फायदा होता है। अतः प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ भरपूर मात्रा में खायें। रोज तीन बार भोजन करें। एक या दो बार स्नैक्स लें। सुबह का नाश्ता न छोड़ें। आराम से भोजन ग्रहण करें। पेट भरते ही खाना बन्द कर दें।

डाइट का चयन अपनी आवश्यकतानुसार करना चाहिए। भोजन की मात्रा से ज्यादा भोजन की गुणवत्ता पर ध्यान देना आवश्यक है। भोजन खाने का तरीका और समय भी उतना ही महत्वपूर्ण है जैसे कि भोजन और सोने के बीच कम से कम तीन घण्टे का अन्तर होना चाहिए।

भोजन जितना चबा कर खायें, उतना ही अच्छा है। भोजन चबा कर खाने से लार का स्राव अधिक होता है, जो कि हमारे पाचन क्रिया में सहायक होता है। खाने के बाद कम से कम आधे-एक घण्टे के अन्तर पर ही पानी पीयें।

होम्योपैथिक चिकित्सा आपके द्वारा किये गये भोजन के सुचारू रूप से पचने और शरीर की गतिविधियों को संचालित करने में मदद करती है। आहार नाल, पेट, आँत आदि किस्म के रोग वायुविकार में होम्योपैथी औषधियाँ अत्यन्त कारगर हैं। अतः उचित समय पर योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से मिलकर अपनी बीमारियों को विस्तारपूर्वक बताकर दवा लें और स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करें।

प्रातःकालीन योग और प्राणायाम से रोगों से मुक्ति मिलती है

मुकेश कुमार सिंह
योगगुरु

प्रातःकालीन नियमित योग और प्राणायाम करने से शारीरिक ऊर्जा एवं मानसिक ऊर्जा और रोगों से मुक्ति मिलती है।

आज आधुनिक जीवनशैली में हम विकास की तरफ तेजी से बढ रहे है। साथ ही कार्य की अधिकता और अपने आप को नई ऊचाइयों पर ले जाने के लिए दिन रात एक मशीन की तरह कार्य कर रहे है जैसे जैसे हम तेजी से आगे बढ रहे है। वैसे वैसे हम शारीरिक और मानसिक रोगों के शिकार होते जा रहे है क्योकि हमें खुद के खाने के लिए समय नहीं मिल पा रहे है हम केवल आगे बढना चाहते जिसके लिए दिन रात काम करते है देर रात से सोते है और सुबह देर से उठते है कई बार रात में नींद भी नहीं आती है जिसके लिए नींद की दवा लेते है। या सिगरेट या शराब का सेवन करते है जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक होता है। और धीरे –धीरे हम इसके आदि हो जाते है जिसके कारण कई सारे रोग होने लगते है। वर्तमान समय में कई शारीरिक रोग के साथ मानसिक रोगों में तेजी के साथ वृद्धि हो रही है। मानसिक रोग मन में उपजते है। यदि मन स्वस्थ हो तो शरीर स्वस्थ होता है। हमारे मन और शरीर में घनिष्ठ संबंध है मन शरीर को प्रभावित करता है मन में विषाद होने पर शरीर दुर्बल हो जाता है। वही यदि शरीर में रोग होने की स्थिति में मानसिक रोग उत्पन्न होते है क्योंकि जो हमारे मन में होता है वही शरीर में प्रकट होता है। साथ ही खान–पान में बढता फास्ट फूड जिसके कारण बच्चे और महिलायें और पुरूषों मे भी रोग तेजी से बढ रहे है। इससे बचने के लिए प्रातःकालीन उठे जीवन में नियमित योग प्राणायाम करें जिससे शारीरिक ऊर्जा एवं मानसिक ऊर्जा मिलती है और एक नई प्रेरणा और एक सकारात्मक ऊर्जा और आत्मविश्वास बढता है जिससे हमारा शरीर मजबूत होता है। कई सारे रोगों से लडने की शक्ति मिलती है। सुबह सूरज की किरणों से विटामिन डी मिलता है जिससे हमारी हडिडया और मजबूत होती है और हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढती है और हमारा शरीर स्वस्थ और निरोगी होता है अपने भोजन में पौष्टिक और घर का भोजन करें और मौसमी फल और मौसमी साग–सब्जी जरूर खायें। प्रतिदिन पूजा पाठ करें जिससे मन शांत होता है जिससे भी मानसिक तनाव कम

होता है। कुछ प्रमुख आसन और प्राणायाम नियमित करें।

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

- किसी गुरू के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
- सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का सही समय होता है।
- योग खाली पेट करें। योग करने से 2 घंटे पहले कुछ न खायें।
- आरामदायक सूती कपडे.पहनें।
- योग अभ्यास शांत एवं खुले वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके करना चाहिए।
- अपना पूरा ध्यान अपने योग और अभ्यास पर ही केंद्रित करें।
- योग अभ्यास धैर्य और दृढता से करें।
- अपने शरीर के साथ जबरदस्ती न करें।
- योग अभ्यास को निरन्तर करने से लाभ मिलता है।
- अगर कोई मेडिकल तकलीफ है तो डाक्टर से जरूर सलाह लें।

अभ्यास के बाद

- योगअभ्यास के 20-30 मिनट बाद स्नान करना चाहिए।
- योगअभ्यास के 20-30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए,उससे पहले नहीं।

ध्यान देने योग्य विचार

- धूम्रपान से बचें।
- तन एवं मन ठीक प्रकार से अभ्यास के लिए तैयार हो इसके लिये शाकाहारी आहार ग्रहण करें।

प्रमुख योगासन

वृक्षासन

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड। इस आसन की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड के आकार में बनती है इसलिए इस आसन का नाम वृक्षासन है।

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खडे हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
- सांस को शरीर के बाहर छोडते हुए दांए पैर को ऊपर रखें एडी मूलाधार क्षेत्र से मिली होनी चाहिए।
- बिल्कुल समाने की तरफ देखें सीधी नजर सही संतुलन बनाने में अत्यन्त सहायक है।
- सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा में जोडे। और शरीर में किसी प्रकार का तनाव न महसूस करें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड या अपनी क्षमतानुसार रूके रहें।
- सांसो को बाहर छोडते हुए दोनो हाथों को नीचे लाये।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन को दूसरे पैर से करें।
- इस आसन का अभ्यास कम से कम तीन बार दोनों पैरों पर करें या अपनी क्षमतानुसार करे।

वृक्षासन के लाभः-

- यह आसन तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय और पैरों को मजबूती प्रदान करता है एवं संतुलन बनाने में सहायक है।
- एकाग्रता बढाने में सहायक है।
- यह आसन मस्तिष्क में स्थितिरता और संतुलन लाता है।

सावधानियांः-

आर्थराइटिस , माइग्रेन ,उच्च रक्त चाप से पीडित है या चक्कर आने पर इस आसन को न करें।

ताड़ासन

ताड़ शब्द का अर्थ है ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है यह खड़े होकर किये जाने वाले सभी आसनों का आधार है। इसलिए ताड़ासन को नियमित करना चाहिए।

अभ्यास की विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- सांस अंदर ले हाथों को सामने की ओर कंधो के स्तर से तक उठाए।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे में फसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में अपनी क्षमतानुसार रूकें रहें।
- एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग- अलग करें ,भुजाओं को वापस लाएं , इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

लाभ

शारीरिक लाभ

इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर में स्थिरता आती है। यह मेरूदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है। किशोरों के शरीर की ऊँचाई बढ़ती है।

मानसिक लाभ

व्यक्ति तनाव रहित होता है उसकी एकाग्रता बढ़ती है। मानसिक शांति मिलती है।

सावधानियां एवं सीमाएं

जिन व्यक्तियों को आर्थराइटिस तथा चक्कर आने जैसी समस्याएं हो उन्हें एड़ियों पर उठने पर प्रयास नहीं करना चाहिए। अन्तिम स्थिति में रूकने की समय सीमा अपने सामथ्र्यानुसार रखनी चाहिए।

भुजंगासन

भुजंग का अर्थ सांप अथवा नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोंनो हाथों पर सिर टिकाते हुए शिथिल रखें।
- अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिला लें।
- हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिके रहें।
- श्वास को धीरे -धीरे अंदर खीचते हुए ठुडडी और नाभि क्षेत्र तक शरीर को ऊपर उठाएं। अपनी क्षमतानुसार होल्ड करें। पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर टिकाएं।
- यह सरल भुजंगासन कहा जाता है
- 6. हथेलियों को वक्ष के बगल में रखें और कोहनियां ऊपर की ओर उठी हुई होनी चाहिए।
- 7. धीरे -धीरे श्वास को भरते हुए ठुडडी एवं नाभि क्षेत्र तक के शरीर को ऊपर उठाएं रखें।
- 8. पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दें और हथेलियों के ऊपर सिर तथा पैर को फैलाकर शरीर को शिथिल करें।

इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।

लाभ

- 1. तनाव प्रबंधन के लिए सर्वश्रेष्ठ आसन है।
- 2. पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।
- 3. यकृत (लीवर) के सभी रोगों को दूर कर रक्त बनाने की प्रक्रिया तेज करता है।
- 4. भोजन के बाद गैस का ऊपर चढ़ना, डकार आने पर राहत मिलना उदराध्यान तथा पाचन की कमियॉ आदि रोगों को दूर कर उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है।

सेतुबंधासन

सेतुबंधासन शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति ऐक सेतु की अवस्था में रहती है इसलिए इसका नाम सेतुबंधासन नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि

- 1. दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।
- 2. हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- 3. श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब एवं धड को ऊपर की ओर उठाएं और पुलनुमा आकृति बनाएं।
- 4. अपनी क्षमतानुसार रूकें और सांस लेते रहें। स्वास छोडते हुए धीरे -धीरे अपनी मूल अवस्था में आएं और शवासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें। कम से कम यह अभ्यास तीन बार करें।

लाभ

1. अवसाद एवं चिता से मुक्त करता है कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

2. इसके नियमित अभ्यास से पाचन क्षमता बढ़ती है। पाचन तंत्र में सुधार होने से शरीर स्वस्थ रहता है घुटनों के लिए भी यह अच्छा होता है।

3. उदर के अंगो में कसावट लाता है तथा उदर के समस्त रोगों में हितकारी है। जठराग्नि को तीव्र बनाता है।

- 4. पेट में गैस बनने की शिकायत दूर कर शरीर को स्फूर्तिवान् तथा आकर्षक बनाता है।

सावधानियां

- 1. अल्सर और हार्निया से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

मयूरासन

इस आसन में व्यक्ति की आकृति मोर की तरह दिखाई पडती है इसलिए इस आसन का नाम मयूरासन है। इस आसन को बहुत ही सावधानीपूर्वक बैठकर किया जाता है इस आसन में पूरे शरीर का भार हाथों के पंजों पर होता है पूरा शरीर हवा में होता है।

अभ्यास की विधि-

सबसे पहले अपने दोनों हाथों को दोनों घुटनों के बीच में रखें। धीरे -धीरे हाथ के अॅंगूठे और अगुलियां अंदर की ओर रखते हुए हथेली जमीन पर रखें। उसके बाद अपने दोनों हाथों की केाहनियां को नाभि केंद्र के दाएॅ और बाएॅ अच्छे से जमा लें। और अपने शरीर का भार धीरे-धीरे हाथों पर बराबर देकर आगे की तरफ झुकते हुए दोनों पैरों को सावधानी पूर्वक ऊपर की ओर अपनी क्षमता अनुसार उठॉए। जितनी देर होल्ड कर सकते है होल्ड करें फिर पुनः सामान्य स्थिति में आये। इस अभ्यास को बार -बार करें जितनी ही अंगुलिया और हाथ की कलाई मजबूत होगी उतना ही अच्छा मयूरासन होगा। इस आसन को कभी भी जल्दबाजी में न करें। क्योंकि पूरे शरीर का वजन इन्ही हाथों के पंजे और कलाई पर होता है। इसलिए इस आसन का अभ्यास अच्छे से करें तभी इस आसन को आप सब आसानी से कर पाएंगे।

लाभ-

- 1. मयूरासन के नियमित अभ्यास से हाथों के पंजे और कलाई बहुत मजबूत होती है।
- 2. मयूरासन के अभ्यास से यकृत ,अग्नाश्य ,आमाश्य और पाचन तंत्र को बहुत लाभ मिलता है।

- 3. मयूरासन के नियमित अभ्यास से फेफडे बहुत मजबूत होते है।
- 4. मयूरासन के नियमित अभ्यास से मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी आसन है।
- 5. मयूरासन के नियमित अभ्यास से पेट के रोग जैसे कब्ज,अपच ,पेट साफ न होना वायु विकार और पेट दर्द में बहुत लाभदायक होता है।
- 6. मयूरासन के नियमित करने से शरीर का रक्त संचार सुचारू रूप से रहता है।
- 7. वात-पित-कफ से उत्पन्न होनेवाले रोगों म शीघ्र लाभकारी है।
- 8. मयूरासन के नियमित करने से वृद्धावस्था में भी अच्छा स्वास्थ्य, उत्साह और शक्ति बनी रहती है।
- 9. मयूरासन के नियमित अभ्यास से हाथ,पैर,और कंधे, की मांसपेसियों में मजबूती आती है।

सावधानी-

जिन लोगों को ब्लडप्रेशर, हृदय रोग और अल्सर रोग या कोई जल्द में कोई आपरेशान हुआ हो वह योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही करें।

शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत शरीर है। इस आसन को यह नाम इसलिए मिला है कि इसमे एक मृत शरीर के समान आकार लिया जाता है। शवासन विश्राम करने के लिए है और अधिकांश पूरे योगसान क्रम के पश्चात किया जाता है एक पूरा योग का क्रम क्रियाशीलता के साथ आरम्भ होता है और विश्राम में समाप्त होता है यह वह स्थिति है जब आपके शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है और तनाव से बहुत आराम मिलता है।

शवासन करने की विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाय न तकिया हो न ही किसी अन्य वस्तु सहारा हो आंखे बंद कर ले।
- अपने हाथ और पैरों आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें। अपने हाथ घुटने पैरों और उॅगलियों को साथ ही पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड दें।
- अपने हाथों को शरीर के साथ रखें परंतु वे आपके शरीर को न छुॅए। हथेलियॉ आसमान की ओर फैली हुई हो।
- समान्य श्वास .प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- अपना ध्यान शरीर के हर अंग पर धीरे धीरे लेकर जॉए और पूरे शरीर को विश्राम दें। जब तक पूर्ण विश्राम एवं चित्त शांत न हो जाय।

शवासन के लाभ

- शवासन करने से व्यक्ति के सभी प्रकार के तनावों से मुक्त होता है। शरीर और मस्तिष्क दोनों को आराम मिलता है।
- आसन के अभ्यास से आपका षरीर पुनः एक नई ऊर्जा से भर जाता है और शरीर तनाव मुक्त होता है।
- बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित मन अंदर की ओर गमन करता है इस तरह धीरे.धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है और अन्दर से षांति मिलती है जिससे मानसिक तनाव का कम होता है।
- आसन शरीर को स्थिर करने का सबसे उत्तम आसन है और वात दोष को शरीर में ठीक करता है।

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणयाम संस्कृत में भस्त्रिका का मतलब है "धौंकनी" जैसा लोहार हवा के तेज झोको से गर्मी पैदा करता है और लोहे को गरम कर शुद्ध करता है उसी प्रकार भस्त्रिका प्राणायाम से मन साफ और प्राणिक बधाओं को हटाता है। भस्त्रिका बहुत ही महत्त्वपूर्ण प्राणायाम हैं ,

अभ्यास विधि

- 1.किसी भी शांत वातावरण में बैठ जाए।सिद्धासन ,वज्रासन,पद्मासन जैसे किसी सुविधाजनक आसन में बैठें।
- 2. आंख बंद रखें और थोडी देर के लिए शरीर को शिथिल करे लें, मुहं भी बंद रखें।
- 3. दोनों हाथों से ज्ञान मुद्रा में रखें।
- 4. दोनों नाक से तेज गति से श्वास लें और छोड़ें 10 से 15 बार मन में गिनती करते रहे।
- 5. दोनों नाक से लम्बी गहरी सांस लें और छोड़े शुरूआत में अपनी क्षमतानुसार ही करें। दिन प्रति दिन अभ्यास को बढायें।

लाभ

- 1. भस्त्रिका प्राणयाम के नियमित अभ्यास से शरीर के विषाक्त पदार्थ खत्म हो जाते है।
- 2. इस प्राणायाम को नियमित करने से दमा और श्वास के रोगों को दूर करता है। कमजोर फेफड़े धीरे - धीरे शक्तिशाली हो जाते हैं।
- 3. इससे शरीर को अधिक मात्रा में आक्सीजन की सप्लाई मिलती है और कार्बन बाहर निकल जाता है , जिससे रक्त शुद्धि होती है
- 4. इस प्राणायाम को नियमित करने से तंत्रिका तत्रं संतुलित होता है।
- 5. यह गले में सूजन और कफ को भी कम करता है।

सावधानियां

- 1. जिनका हृदय और फेफड़ा कमजोर हो या जो रोगी हों , उन्हें इसे नहीं करना चाहिए।
- 2. यह प्राणायाम खाली पेट करना चाहिए।
- 3. जिनको ज्यादा अस्थ्मा और उच्च रक्तचाप और गंभीर हृदय के रोंगी हो उन्हें नहीं करना चाहिए। या योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही करें।

समस्या समाधान

राखाराम गुप्ता
सहायक अध्यापक

प्रत्येक जीव को अपने असीतित्व को बनाये रखने हेतु लगातार संघर्ष करना पड़ता है। खाने के लिए भोजन व रहने के लिए वास स्थान की आवश्यकता पड़ती है। मनुष्य को भी अपने रोजमर्रा की जिन्दगी में रोटी, कपड़ा, मकान आदि की आवश्यकता पड़ती है। वही लगातार अपने जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु मानव जुगतो-जुगाड़ में लगा रहता है। प्राचीन समय में मानवों द्वारा एक निश्चित उद्देश्य तक ही मूलभूत आवश्यकताओं के लिए संघर्ष किया जाता था, वही उनकी इच्छाएँ भी सीमित व संयमित थी, जिसके कारण वे एक खुशहाल जीवन जीने के साथ लम्बी आयु प्राप्त करते थे। परन्तु आज का आधुनिक मानव अपने मूल-भूत आवश्यकताओं तक ही सीमित नहीं है। वह अपनी असीमित इच्छा लिए हुए, आर्थिक युग में प्रवेश कर चूका है। चकाचौध कर देने वाली दुनिया को अपनी मूल-भूत आवश्यकताओं का स्वामी समझ बैठा है, जिसकी पूर्ति हेतु लगातार प्राकृतिक चीजों का प्रबल उपभोग करते हुए, हर पल प्रत्येक कार्यों का तत्काल परिणाम प्राप्त करने की असीमित इच्छा के कारण, आज तनाव में रहने लगा है। वही छोटी-छोटी समस्यायों पर जीवन को समाप्त करने वाला कदम भी उठा ले रहा है।

उत्तर प्रदेश के गाजीपुर में एक घटना ने मेरे दिल को तब झकझोर दिया जब मामूली जमीन बटवारे को लेकर एक पुत्र ने अपने पिता को लाठी डंडे से मार-मार कर हत्या कर दी। यकीनन यह घटना जमीन बटवारे को लेकर भले ही रहा हो, परन्तु एक पिता को अपने ही पुत्र से कभी भी ऐसी अपेक्षा नहीं रही होगी। जहाँ लोग माता-पिता को ईश्वर का रूप मानते है, वही एक पुत्र द्वारा इस प्रकार की कुकृत्यों ने पूरे समाज को सोचने से मजबूर कर दिया है।

ऐसे कई उदाहरण प्रतिदिन आपको समाचार पत्रों में पढ़ने को मिल जायेंगे। परन्तु क्या इन घटनाओं को रोका जा सकता था। इस पर गम्भीर रूप से चिंतन करने की आवश्यकता है। मेरा मानना है कि समस्याओं पर विवेक पूर्ण निर्णय व तार्किक चिंतन के द्वारा निजात पाया जा सकता है, जिसमे समस्या समाधान महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

चिन्तन और समस्या समाधानः- समस्या का समाधान तभी संभव है जब हम आ रही समस्याओं पर चिन्तन और मनन कर ले। आशय स्पष्ट है कि समस्या को भविष्य में देखकर, पहले ही चिंतन या समस्या आने व उसके दौरान निश्चित रूप से हम सभी लोगो को चिन्तन की मनोस्थिति से गुजरना पड़ता है। जो एक जटिल मानसिक और रचनात्मक प्रक्रिया है, जिसमे सूचनाओं का कुशलता से उपयोग होता है। इस प्रकार की सूचनाएँ ज्ञानेन्द्रियों (जैसे, दृष्टि, श्रवणशक्ति, घ्राण शक्ति) द्वारा पर्यावरण के साथ ही, स्मृति में संचित पूर्वकाल की कतिपय घटनाओं से एकत्रित की जाती है। अतः चिन्तन एक रचनात्मक प्रक्रिया है अर्थात् यह किसी घटना वस्तु की प्राप्त सूचना को नवीन रूप में रूपांतरित करने व समस्या के दौरान निदानात्मक के साथ-साथ उपचारात्मक में भी सहायक है। जिसमे कई चरणों जैसे, निर्णय लेना, अनुमान करना, संक्षिप्तीकरण, तर्क करना, कल्पना और स्मरण करना आदि शामिल है। मान लो कि आपने अपने नए विद्यालय में समय पर पहुँचने के लिए अपने घर से विद्यालय तक सबसे छोटे रस्ते का चुनाव कर रहे हो तो, इस चुनाव में कई महत्वपूर्ण कारक हो सकते है जैसे, सड़क की स्थिति, यातायात का घनत्व व साधन, सुरक्षा को आधार बनाते हुए चुनाव कर सकते है परन्तु इसके उत्तम चुनाव में चिंतन के माध्यम से ही सफल हो सकते है। जो पर्यावरण व पूर्व अनुभवों से प्राप्त सूचनाओं का विश्लेषण व संयोजन से संभव है, परन्तु यह मानसिक संरचनाओं पर निर्भर करता है। जैसी मनोदशा होगी, चिंतन उतना ही सार्थक व समस्या के समाधान में सहायक होगी।

समस्या समाधान के वैज्ञानिक नजरः- विभिन्न विज्ञानिकों के द्वारा समस्या समाधान को अपने-अपने नजर से परिभाषित किया गया है वुडवर्थ के अनुसार 'समस्या समाधान उस समय प्रकट होता है जब उद्देश्य की प्राप्ति में किसी प्रकार की बाँधा पड़ती है। यदि लक्ष्य तक पहुचने का मार्ग सीधा और आसान हों तो समस्या आती ही नहीं है।'

स्किनर के अनुसार 'समस्या समाधान एक ऐसी रूप रेखा है जिसमे सृजनात्मक चिंतन तथा तर्क दोनों होते है

समस्या का समाधान कैसे करें

किसी भी समस्या के समाधान हेतु हम सभी लोग वैज्ञानिक सिद्धांतों, तर्कों, समालोचनात्मक चिंतन व चरणबद्धता आदि के आधार पर समस्या से निजात पा सकते है।

समस्या की पहचान करनाः- करलिंगर के अनुसार, 'समस्या एक ऐसा प्रश्नात्मक वाक्य या कथन है, जो कहता है कि दो या दो से अधिक चरों के बीच कैसा सम्बन्ध है।' निश्चित रूप से जब हम किसी कार्य की शुरुआत या पूरा कर रहे होते है तो परिणाम की प्राप्ति से पहले कई समस्याओं से गुजरना पड़ता है। शतप्रतिशत परिणाम तक पहुचने के लिए उन अवरोधकों का चयन का

होना आवश्यक है, यदि आपेक्षित परिणाम प्राप्ति में आ रही अवरोधक का सही से पता लग जाय तो निश्चतरूप से उस समस्या का उपचार करते हुए, हम परिणाम तक पहुच सकते है, परन्तु कभी-कभार व्यक्ति जल्दबाजी या तनाव में सही अवरोधक का चयन नहीं कर पाता है, जिससे अपेक्षित परिणाम तक पहुचने में पुनः विफल रहता है, जिससे समय, धन आदि का नुकसान होने के साथ-साथ अन्तःमन में निराश घर करने लगती है।

ऐसे में स्वामी विवेकानन्द जी का कथन, 'तब तक परिश्रम करते रहे जब तक, सफलता न प्राप्त हो जाए' हमें प्रेरित तो करता है परन्तु आज के आधुनिक युग में जहाँ लोग एक ही बार में सबकुछ प्राप्त करने की इच्छा रखने के साथ भावना प्रबंधन में कमी के कारण बड़ी से बड़ी घटनाओं को अंजाम दे देते है। ऐसे में धैर्यपूर्वक चिंतन करते हुए हम सभी को आपेक्षित परिणाम आ रहे सही अवरोधक का चुनाव करना चाहिए। समस्याओं का चुनाव करते समय कुछ विशेष बातों का ध्यान हमेशा रखना चाहिए जैसे,

- समस्या को पहचानते समय आपसे जितना बन सके स्पष्ट और समझदारी दिखाने की कोशिश करें। अगर ये किसी व्यक्तिगत वजह से हो रहा है, तो अपनी समस्या के इस असली कारण को पहचानने के लिए भी अपने साथ एकदम ईमानदार रहें। अगर ये कोई लोजिकल समस्या है, तो इस बात पर गौर करने की कोशिश करें, कि इस समस्या की असली वजह क्या है और ये कब सामने आती है।
- तय करें, कि आपकी समस्या असली है या फिर आपके मन का भ्रम। क्या आपको इस समस्या को सुलझाने की सच में जरूरत है या फिर ये कोई ऐसी चीज़ है, जिसे आप खुद ही चाहते हैं? चीजों को अपने दृष्टिकोण में रखने से आपको समस्या सुलझाने की प्रक्रिया में मदद मिलेगी।

समस्या का निरूपण या वर्णन करना :- मेरे अनुसार यह समाधान का जटिल चरण है, क्योकि की जब हम समाधान हेतु आ रही समस्याओं का पहचान कर लेते है तो उन समस्यों का एकत्रीकरण करते हुए, एक-एक समस्या पर गहन विचार करते है। वैसे भी निरूपण का अर्थ है संज्ञानात्मक क्षेत्र के भीतर समस्या के एकीकरण और अनुवाद करना, जिससे हम अपने मनः स्थिति में समस्या को अपने क्षमता के आधार पर उकेरने का कार्य करते है। यहाँ पर समस्या के प्रत्येक घटक को ध्यान में रखकर उसका एक कार्यशील मानसिक माडल निर्माण किया जाता है। समस्या का निरूपण उतना ही महत्त्वपूर्ण होता है जितना कि समस्या का समाधान खोजना।

समस्या पर योजना बनाना और उपलक्ष्य निर्धारित करनाः- यह निर्णय लेने का चरण होता है जहाँ पर सभी सम्भव समाधान सूचीबद्ध होते है। समाधान छोटे लक्ष्यों में विभाजित किये जाते है, जो विकल्प बनाने में मददगार होते है। एक व्यापक विचार प्रक्रिया जिसे आमतौर पर गहन विचार-मंथन के रूप में जाना जता है, जो इन सम्भावित समाधानों और उप-समाधानों पर लागू होती है।

सभी संभावित समाधान का मूल्यांकन करनाः इस चरण में सभी सम्भावित समाधानों की पहचान की जाती है, जिनका समस्या के परिपेक्ष्य में उनकी दक्षता का मूल्यांकन किया जाता है। मूल्यांकन के बाद चयनित विकल्प को स्पष्ट रूप से वर्णित और उसकी व्याख्या की जाती है।

एक समस्या का चयन व निष्पादन करनाः इस स्तर पर मूल्यांकन किये गए सभी समाधानों में से सम्भावित सर्वोत्तम समाधान कार्यान्वयन के लिए चुना जाता है। कार्यान्वयन प्रक्रिया, समस्या समाधान का अहम चरण होता है, क्योकि परिणाम पर इसका बहुत गहरा असर पड़ता है।

समस्या परिणाम का मूल्यांकन करना: यह वह चरण होता है जहाँ से सम्भावित समाधान के परिणाम का मूल्यांकन किया जाता है। प्रत्येक पहलु को बड़े ध्यान से बिना किसी पूर्वाग्रह या पक्षपात से तौला जाता है। यदि आवश्यक हो तो सभी सम्बंधित व्यक्तियों से प्रतिपुष्टि माँगी जा सकती है, यह प्रक्रिया स्पष्ट मूल्यांकन में काफी मददगार साबित होती है।

समस्या और समाधान पर पुनर्विचार करके पुनःनिर्धारित करना:- यह समीक्षा चरण होता है, जहाँ परिणामों के समीक्षा की जाती है। यदि समाधान सर्वोत्तम सिद्ध हो जाते है तो और इससे अच्छी बात क्या होगी। और अगर पिछले चरण में किया गया विश्लेषण समाधान में सुधार और परिवर्तन की मांग करता है तो इस पर खुले मन से विचार करें और आगे बढ़े।

हम सभी को अपना बचपन निश्चित ही याद होगा। सफ़ेद कुर्ता-धोती, कंधे पर गमछा के साथ हाथ में मोटा डंडा हमारे गुरु जी की पहचान थी। मजाल है कि कोई बच्चा विद्यालय के अनुशासन को तोड़ दे। आज भी ऐसी छवि के शिक्षक कभी कभार देखने को मिल जाते है।

विद्यालय का एक दृश्य

प्रधानाध्यापक - (नये गुरु जी का परिचय करते हुए) बच्चों! ये आपके नये गुरु जी है। अब प्रतिदिन आप सभी को विज्ञान सिखायेंगे।

बच्चें - गुरु जी प्रणाम! (बच्चें, गुरु जी का अभिवादन करते हुए) तभी मध्यान्ह भोजन हेतु घंटी बजती है)

(अगले दिन से नये गुरु जी बच्चों को मेहनत से पढ़ाना शुरू कर देते है। जिसमें वे बच्चों को प्रतिदिन ढेर सारा गृह कार्य देने के साथ-साथ बोर्ड भर-भर कर लिखवाने लगते है)(लगभग 10 दिन बाद का दृश्य)

शिक्षकः- बच्चों, मेरे द्वारा श्यामपट्ट पर लिखे गये समस्त बिन्दुओं को वैसे ही अपने कापी पर उतार लो जैसे पानी में आपकी तश्वीर दिखती है।

बच्चें:- (दबे मन से बोले) जी गुरु जी।

मोहन ने राजू से फुस्फुसाते हुए कहता है

मोहन :- गुरु जी की पढ़ाई बातें, तो समझ में नहीं आ रही है ऊपर से लिखते-लिखते उंगली टूट रही है।

राजू :- अरे! जब तुमको समझ में नहीं आ रहा है, तब गुरु जी से क्यों नहीं पूछ लेते?

मोहनः- न न न ....गुरु जी को देखकर ही डर लगता है। काले-काले बाल, काली-काली बड़ी-बड़ी मूछें, लाल-लाल-आँखे, न न न मैं तो नहीं पूछूंगा।

शिक्षक :- कौन खुटुर-पुटुर कर रहा है, सीधे से उतार लों और कल याद करके ले आना, नहीं तो डंडे से पिटाई होगी।

बच्चें:- जी सर, (एक स्वर में बोलते है)अगले दिन शिक्षक द्वारा दिए गए विषय-वस्तु को सुने जाने के दौरान....।

शिक्षकः- चलो , मोहन खड़े हो जाओ।

मोहन :- जी, गुरु जी जी..। (डरते हुए खड़ा होता है।)

शिक्षक :- तुम बताओं, उर्जा किसे कहते है?(मोहन दीवार पर देखने लगता है।)

शिक्षकः-दीवार पर क्या देख रहा है? जल्दी बताओ। अन्यथा... (गुरु जी गुस्साते हुए, डंडा उठाकर) तभी मोहन तेज-तेज से रोते हुए अपने पैंट में सूसू करने लगता है।

शिक्षकः- तुम्हारी इतनी हिम्मत कि मेरे सवाल का जवाब नहीं दोगे।

तभी गुरु जी, मोहन का बाल पकड़कर चार-पांच डंडे पीठ पर जमा देते है। पूरी कक्षा में सन्नाटा पसर जाता है, जैसे सबको साँप सूंघ गया हो।

शिक्षक :- आगे से यदि कोई बच्चा मेरे द्वारा बताया गया पाठ याद करके नहीं आयेगा, तो उसकी खैर नहीं है।(गुरु जी टूटे हुए डंडे को बाहर फेंकते है और मन ही मन में बड़बड़ाते हुए कक्षा से बहार निकल जाते है।)

गुरु जी का यह रूप देखकर अगले दिन से कई बच्चें विद्यालय ही नहीं आये और जो आये भी तो उनका कालांश खत्म होने तक उन्ही का विषय याद करते रहते...

प्रधानाध्यापक :- (शिक्षक से) मैंने सुना है कि कई बच्चें दोपहर में भोजन नहीं करते है, और न ही परिसर में खेलने की आवाज सुनाई देते है। आप पता लगाकर, मुझे अवगत कराये ।

शिक्षक :- जी सर ।शाम के समय छुट्टी होने से पहले सभी बच्चें परिसर में इकट्ठा होते है।

शिक्षक :- बच्चों, ऐसी सूचना मिली है कि न तो आप लोग दोपहर में भोजन करते हो और न ही खेलते हो। आखिर में क्या कारण है? (सभी बच्चें चुप रहते है)

शिक्षकः- (गुस्साते हुए) पुतिन आज तुम भी खाना नहीं खाये, खड़े हो जाओ!

पुतिन :- (रोते हुए खड़ा होता है) गुरु जी केवल मैं ही नहीं मोहन, परी, जितिन आदि कई लोग है, जो दोपहर में भोजन नहीं करते हैं।

शिक्षक :- आखिर, भोजन क्यों नहीं करते हो ? (पुतिन की ओर गुस्साते व डंडा हवा में लहराते हुए)

मोहन :- (डरते हुए जवाब देता है) सभी बच्चें डर के कारण न तो खाना खा पाते है और न ही खेल पाते है।

शिक्षक :- किसका डर?

मोहन :- गुरु जी, आपके डर के कराण

शिक्षक :- मेरे डर के कारण/ आखिर में मुझसे क्यों डरते हो?

जितिन :- गुरु जी आप बहुत लिखवाते है, और याद न होने पर हम सभी को बहुत मारते है। यही कारण है कि हम सभी आपसे बहुत डरते है।

शिक्षक :- इसका सम्बन्ध खाने और खेलने से कैसे है?

परी :- गुरु जी आप द्वारा आज का दिया हुआ कार्य हम सब कल तक लिखते रहते है, जिससे अंगुलियों में दर्द होने लगती है, और याद करने के चक्कर में दोपहर का खाना व खेलना भी भूल जाते है।

जितिन :- ऐसा करने की बावजूद भी, हम सभी लोग कही न कही मार खा ही जाते है आपसे और तो और कई बच्चें डर के कारण विद्यालय भी आना बंद कर दिए है।

शिक्षक :- बच्चों की बात सुनकर, गुरु जी को काफी ग्लानी हुई, और मन ही मन में सोचा प्रधानाध्यापक जी को क्या बताऊँगा। उन्होंने मन ही मन में निर्णय लिया की मैं इस गलती को सुधार कर महोदय को रिपोर्ट दूँगा। अगले दिन ..

शिक्षक :- (बच्चों से) क्या आप सभी लोग जादू देखोंगे ?

बच्चें :- जी, गुरु जी जी ....

शिक्षक :-तो ठीक है। जादू कल दिखाया जायेंगा। लेकिन उससे पहले कुछ तैयारी करनी पड़ेगी।

बच्चें :- जी गुरु जी, कैसी तैयारी ?

शिक्षक :- मोहन, क्या तुम घर से चार-पांच आलू ला सकते हो?

मोहन :- जी गुरु जी।

शिक्षक :- परी, आपको अपने घर से टमाटर लाना है।

जितिन :- गुरु जी मुझे भी बताईये, मैं क्या लेकर आऊंगा?

शिक्षक :- अब आप लोग परेशान न हो आगे सब मैं तैयारी कर लूंगा।

(सभी बच्चें अपने अभिभावक व आस-पास खूब चर्चा किये कि कल हमारे गुरु जी के द्वारा जादू दिखाया जाएगा।)

गुरु जी अगले दिन अपने कक्षा में बड़े ही प्रसन्न भाव में...

शिक्षक :- तो बच्चों, आप लोग जादू देखना चाहते हो?

बच्चें :- (एक स्वर में बोले) जी गुरु जी।

शिक्षक :- मोहन और परी क्या आप लोग आलू और टमाटर ले आयें हो?

मोहन और परी :- जी गुरु जी।

शिक्षक :- सभी बच्चें पास आ जाये । छोटे बच्चें आगे रहेंगे और बड़े बच्चें पीछे।

बच्चें :- (सभी बच्चें गुरु जी के कहने के अनुसार पास आ जाते है, और उत्सुकता में कहते है- गुरु जी, जादू जल्दी दिखाई न..)

शिक्षक :- क्या आप लोग तैयार हो ?

बच्चें :- जी गुरु जी ....

शिक्षक:- अच्छा तो, आप में से कोई बता सकता है कि आलू और टमाटर से हम बल्ब जला सकते है।

बच्चें :- नहीं गुरु जी, आलू और टमाटर से बल्ब नहीं जलता है। बल्ब तो केवल बिजली से जलेगा।

शिक्षक :- (बच्चों की हाँ में हां मिलाते हुए)

जी आप सभी की बात सही है कि बल्ब बिजली से जलता है, परन्तु आलू और टमाटर से भी जल सकता है।

बच्चें:- नहीं गुरु जी, ऐसा कभी नहीं हो सकता है। हमने कभी नहीं देखा है।

शिक्षक :- तो चलो आज देख लो। यही मेरा जादू भी है।

तभी कक्षा में प्रधानाध्यापक व अन्य कक्षा के बच्चें आ जाते है। गुरु जी तार, बल्ब, कॉपर और जिंक के साथ- साथ आलू और टमाटर का प्रयोग कर बल्ब को जला देते है। बल्ब जलते ही बच्चों की तालियों बज पड़ी। बच्चों को अभी भी विश्वास नहीं हो रहा था। सब लोग करके देखना चाहते थे।

शिक्षक :- तो बच्चों आलू और टमाटर से बल्ब जल रहा है।

बच्चें:- (एक साथ तेज स्वर में बोले)

जी गुरु जी, आँखों को अब भी विश्वास नहीं हो रहा है।

शिक्षक :- बच्चों, जिन पदार्थों को हम सभी भोजन के रूप में लेते है उनमे भी ऊर्जा होती है। ठीक वैसे ही जैसे, आलू और टमाटर में है।

परी :- अच्छा गुरु जी, ये तो हमारे बहुत काम का है। मेरे घर पर बिजली नहीं है, इससे तो मैं रात में पढ़ भी सकती हूँ।

शिक्षक :- हाँ परी, हम सब इसका उपयोग कई जगह कर सकते है। जैसे मोबाइल व रेडियो चलाने में और सबसे बड़ी बात यह है कि हम इसे सड़े-गले पदार्थों से बना सकते है।

प्रधानाध्यापक :- (गुरु जी की तारीफ करते हुए) बच्चों मैंने कहा था न कि गुरु जी बहुत अच्छा सिखाते है। अब आगे भी आप सभी लोग इसी प्रकार से जादू देख पाओंगे।

मोहन :- गुरु जी क्या अब हम सभी लोग प्रतिदिन इसी प्रकार से सीखेंगे?

शिक्षक :- हाँ बच्चों, अब मैं आप सभी को न तो ज्यादा लिखाऊंगा और न ही ज्यादा गृह कार्य दूंगा। ..और मरूँगा तो एकदम नहीं। अब हम सब मिलकर खेल-खेल में जादू सीखेंगे।

(सभी बच्चें गुरु जी को पकड़ कर चिपक जाते है)

सन्दर्भ :-

1-https://www.google.com/amp/s/m.jagran.com/

2-https://www.google.url=https://ncert.nic.in

3-https://www.shirswastudy.com/

(लेखक राखाराम गुप्ता - प्राथमिक विद्यालय बकौलीपुरवा, विकासखण्ड- बेलसर, गोण्डा, उत्तरप्रदेश में सहायकअध्यापक हैं।)

एजुकेशन के साथ हासिल कीजिए स्किल

सुषमा त्रिपाठी

बदलते हुए योग को देखते हुए अब ऐसा समय आ गया है कि सिर्फ हायर एजुकेशन के बल पर ही आपको नौकरी नहीं मिलने वाली है अगर आपके पास स्किल्स नहीं है काम का अनुभव नहीं है तब तो आपको नौकरी मिली नहीं सकती है और यदि यह सब है तो आपको नौकरी मिल जाएगी इसलिए समय रहते हुए आप लोगों को स्केल हासिल करनी ही होगी इस समय मौजूद दौर में हर स्टूडेंट ऊंची से ऊंची शिक्षा प्राप्त करने के लिए पुरजोर प्रयास कर रहा है फिर भी मौजूद दौर में बाजार में रोजगार का भाव है

इस समय के मौजूद दौर में हर स्टूडेंट ऊंची सूची शिक्षा प्राप्त करने के लिए जो प्रयास कर रहा है उसमें सबसे ज्यादा जरूरी है एक्स्ट्रा स्केल ऐसी स्थिति में बहुत बड़ा बदलाव देखने को नजर आ रहा है जिसमें फ्री में कम योग्यता वाले एंपलॉयर्स को रखा जाता है वहां पर अब ज्यादा योग्यता वाले एंप्लाइज काम कर रहे हैं हायरिंग प्रोसेस में ज्यादा अनुभव और उच्च शिक्षा वाले कैंडिडेट को महत्व दिया जा रहा है

स्किल्स पर खर्च करें पैसा - समाज का हर व्यक्ति एजुकेशन पर बहुत सारा पैसा खर्च करता है परंतु अब तो शिक्षा सिर्फ और सिर्फ 1 डिग्री बन कर रह गई है क्योंकि जॉब मार्केट में ट्रेंड बदलता रहता है और कई बार तो ज्यादा शिक्षित लोगों को ही रोजगार नहीं मिल पाता है अगर हम शिक्षा पर कम खर्च करके उपयोगी स्किल्स पर पैसा खर्च करें तो हमें फायदा हो सकता है।

अर्थव्यवस्था को प्रोडक्टिव बनाया जाए - जब बेरोजगारी को ज्यादा होती है तो लोग उच्च शिक्षा प्राप्त करके वह ज्यादा कमा कर अर्थव्यवस्था को प्रोडक्टिव बनाने की कोशिश करते रहते हैं लेकिन बेरोजगारी की कम दर अलग सोच पैदा करती है उस समय पर वर्कर्स को किसी डिग्री पर पैसा खर्च करके ज्ञान पाए बिना ही ज्यादा सैलरी मिलने लगती है

कम पैसे मांगने वाले को वरीयता - भारत में बेरोजगारी की दर बढ़ती ही जा रही है ऐसे में ज्यादा एजुकेशन प्राप्त करने वाले को रोजगार मिल जाता है यह आवश्यक नहीं है कि एजुकेशन के साथ-साथ एक एक्सपीरियंस भी देखा जाता है इसके अलावा जो भी कैंडिडेट सबसे कम पैसों में काम करने को तैयार हो जाता है उसे ही ज्यादा वरीयता दी जाती है ज्यादा पढ़ा लिखा इंसान कम पैसा में काम कर दे रहा है तो बिना पढ़े लिखे की तो कहीं कोई गिनती ही नहीं होगी कोई वरीयता ही नहीं मिलेगी

बेस्ट कैंडिडेट चुनने की कोशिश - ऐसा भी नहीं है कि अब जॉब्स के लिए किसी खास अनुभव शिक्षा जरूरी हो गई है पर अब एंपायर के पास विकल्प भी काफी हैं ऐसी स्थिति में वह बेस्ट कैंडिडेट को चुनने के लिए ज्यादा शिक्षा और अनुभव के महत्व दे रहे हैं इससे भी किसी पर कुछ खास असर नहीं पड़ सकता है

शिक्षा और समानता में नहीं है लिंक - जैसा कहा जाता है कि टेक्नोलॉजी ग्लोबलाइजेशन और एजुकेशन के कारण किसी भी देश में आर्थिक असमानता देखने को मिलती है लेकिन पिछले सालों के बदलाव देखने को मिलता है कि यदि आपके पास ज्यादा शिक्षा है तो इसका कोई महत्व नहीं है महत्वपूर्ण तो यह है कि आप कितने कम पैसों में काम करने के लिए पूर्ण रूप से तैयार हैं अब हर कोई शिक्षित है ऐसे में शिक्षा और असमानता के लिंक की बात पुरानी पड़ चुकी है कहा जाता है कि शिक्षा और समानता का कोई लिंक ही नहीं है जब पढ़े-लिखे सदस्य कम रूपों में नौकरी कर ले रहा है तो अनपढ़ क्या करेंगे इसका कोई तो और क्या करेगा आप तो पढ़े लिखे भी चपरासी की नौकरी कर रहे हैं क्या लिंक है

रुचि को समझ कर करें विषय का चयन - आधुनिक अर्थव्यवस्था को गति देने के लिए किसी भी युवा को किसी शिक्षा प्राप्त करना आवश्यक है इस बात पर विस्तार से चिंतन होना भी चाहिए अब समय आ गया है कि हमें शिक्षा प्राप्त करने के लिए अपने नए-नए तरीकों को बदलाव लाना आवश्यक हो गया है बेसिक शिक्षा प्राप्त करने के लिए युवाओं को अपनी रूचि के अनुसार समझकर उसी के अनुसार विषयों का चयन करना चाहिए बिना सोचे समझे कोई भी विषय नहीं चुनना चाहिए आपकी रूचि के अनुसार ही शिक्षा को चुनना चाहिए

सॉफ्टवेयर स्किल्स पर हासिल करें कमांड - युवाओं को अध्ययन के लिए विषयों का चयन करते समय मौजूदा मार्केट की ट्रेन पर भी गौर करना चाहिए एजुकेशन के पीछे बहुत ज्यादा भागने की वजह से कल सुबह सबसे ज्यादा ध्यान देना चाहिए सॉफ्ट स्किल्स जैसे कंप्यूटर निर्देशन नेटवर्किंग इत्यादि पर भी कमांड हासिल कर ही लेना चाहिए जितना ज्यादा नॉलेज हमारे पास होगी उतना ही हम ऊंचाइयों को छूने की क्षमता बढ़ाते रहेंगे इसलिए तो हमारी जनरल नॉलेज बहुत अच्छी होनी चाहिए कैसे किस से किस प्रकार से लोगों से हमें बीच में रहना है बातचीत करनी है यह सब तरीके भी हमें अच्छे से आने चाहिए यह सब तरीके और यह सब जानकारियां हम सीख लेंगे तो हमें काफी ऊंचाइयों तक ले जा सकते हैं शिक्षा के साथ-साथ स्केल्स नॉलेज बोलना भाषा इत्यादि बहुत ही अच्छी होनी चाहिए सोच बहुत अच्छा होना चाहिए बाकी तो जगह ईश्वर व्याप्त हैं उनसे बड़ा कोई ही नह

हमारे जीवन में शिक्षा का क्या महत्व होता है - हमारा जीवन शिक्षा व है जिसमें हृदय मस्तिष्क और हां तो तीनों का ढंग से विकास होता है शिक्षा मनुष्य की गलतियों को दूर करता है बालक बालिका को शिक्षा सबसे पहले तो माही देती है शिक्षा वह है जो व्यक्ति की गलतियों को जागृत करती है शिक्षा हुआ है जो हमें हर क्षण कुछ ना कुछ सीख देते रहती है

मूल्य शिक्षा का महत्व - मनुष्य के जीवन में जितना महत्व भोजन कपड़े हवा और पानी का है उससे कहीं ज्यादा अधिक मतों शिक्षा का है इसलिए हमेशा यही कहा जाता है कि शिक्षा का मानव जीवन में बहुत ही महत्व है शिक्षा ही एक ऐसा माध्यम है जिसे मनुष्य में ज्ञान का प्रसार होता है इंसान की विकास शिक्षा अर्जित करने से ही होता है शिक्षा मानव जीवन की एक महत्वपूर्ण इकाई है नॉलेज है सही व्यवहार टेक्निकल स्किल्स विद्या इत्यादि को प्राप्त करने की प्रक्रिया को शिक्षा कहते हैं इस प्रकार यह स्किल्स रबारियों और व्यवसाय एवं नैतिक और स्टैटिक के उत्कर्ष पर केंद्रित हैं शिक्षा हमें जीवन के कठिन समय में चुनौतियों का सामना करने में सहायता करते हैं शिक्षक पढ़ने और सीखने में क्षमता बढ़ाती हैं शिक्षा निश्चित रूप से प्रौद्योगिकी का उपयोग करने के आवश्यक तकनीकी कौशल प्रदान करती है दिमागी और सामाजिक रुप से अशिक्षित मनुष्य ही गलत राह चुनते हैं

एक राष्ट्र के नागरिक के रूप में शिक्षा और स्कूल से अत्यंत जरूरी है ताकि राष्ट्र प्रगति की ओर अग्रसर हो शिक्षा एक ऐसा धन है जिससे कोई चुरा नहीं सकता और ना ही इसे कोई घटा सकता है यह एक मात्र साधन है जिसे जितना बांटो उतना ही बढ़ता है शिक्षा अंधकार में प्रकाश की किरण है हमारा जीवन बेहतर करती है

जीवन अनुभव

किससे यारी रखनी, जग में,
किससे दूरी, रखना साथी।
जीवन के कुछ, अपने अनुभव
आज समझ, समझाता जान।
किसके संग जीना है कैसे,
ये सब बातें, ले पहचान।

क्या करना, क्याहै नहीं करना, सोच समझकर जीना साथी।
किससे यारी, रखनी जग में, किससे दूरी रखना साथी।

सदा दर्द देती है जग में,
यादें, धोखा और गरीबी।
सुख में साथी सभी बनेंगे
दुःख में सदा रहेंगी दूरी।

सबकों प्यारी जग में केवल, दौलत औरत बेटा साथी।
किससे यारी रखनी जग में, किससे दूरी रखना साथी।

कोई किसी का नही, किसी से,
मत उम्मीद बनाकर रखना।
अपनापन है मात्र दिखावा
और घमंड़ी कभी न बनना।

मत पीना अपमान घूँट तू, मत अपमानित करना साथी।
किससे यारी रखनी जग में, किससे दूरी रखना साथी।

सोच समझकर करना ये सब,
इश्क मित्रता और फैसला।
अपनो का हो साथ सदा ही,
पर गैरों से नहीं फ़ासला।

मित्र और परिवार सभी में, रिश्तों की मर्यादा साथी।
किससे यारी रखनी जग में, किससे दूरी रखना साथी।

अरे परखकर कदम बढ़ाना,
कसम, लेखनी लेना हाथ।
जीवन जंग की हार-जीत सब
टिकी हुई है सच के साथ।

ज्ञान चरित्र विद्या की चोरी, होती नहीं कभी भी साथी।
किससे यारी रखनी जग में, किससे दूरी रखना साथी।

कुछ बातें परदें की शोभा
भोजन, दारा, दौलत जान।
सबका अपना अपना होता
रूप, स्वभाव, चरित्र सम्मान।

रख फूलों से भले ही यारी बन कांटों का संगी साथी।
किससे यारी रखनी जग में, किससे दूरी रखना साथी।

हेमराज सिंह 'हेम'

बचाएँ नीर

जल उतना ही व्यय करें, जितने से हो काम।
मुफ्त समझते आज यदि, कल देने हैं दाम।
सँभल - सँभल कर कीजिए, पानी का उपयोग।
लापरवाही एक दिन, बने भयंकर रोग।
कल की चिंता हित उचित, आज बचाएँ नीर।
जल न मिलेगा बूँद भर, मिले प्यास की पीर।
खोल सबमर्सिबिल धो रहे, घंटों अपनी कार।
सोचे ! कितना शुद्ध जल, बहा दिया बेकार।
सीमित जल से कीजिए, साफ-सफाई, स्नान।
जल बचाव की बात सुन, करें नहीं मुख म्लान।
जल आवश्यक जीव हित, जाग्रत करें विवेक।
जल व्यय पर अंकुश रखें, परामर्श है नेक।
जीवन हेतु अमूल्य है, वर्षा - जल की बूँद।
आओ ! इसे सहेज लें, रखें न आँखें मूँद।
भूजल - स्तर गिर रहा, स्थिति है अति गंभीर।
सहसा हुआ समाप्त यदि, कहाँ मिलेगा नीर।
वर्षा - जल की चार्जिंग, घर - घर हो अनिवार्य।
भूजल - स्तर वृद्धि हित, आवश्यक सद्कार्य।
नदी और जल क्षेत्र को, मिले 'धरोहर' मान।
जल संकट से मुक्ति का, एक सकल अवधान।
नल को खुला न छोड़िए, पानी बहे न व्यर्थ।
छोटी - सी इस बात का, बहुत बड़ा है अर्थ।
जल न प्रदूषित कीजिए, जल है सुधा समान।
जल न मिले यदि प्राणि को, नहीं बचेंगे प्राण।
जल से हरियाली बढ़े, धरा करे श्रृंगार।
होती जलाभिषेक से, चहुँदिश जय - जयकार।
वृक्षों से धरती सजे, वर्षा में हो वृद्धि।
हरीतिमा ही ला सके, सुखमय शांति - समृद्धि।

-गौरीशंकर वैश्य विनम्र

गज़ल

दर्दे दिल सबको दिखाया मत करो।
अश्क आंखों से बहाया मत करो।।

झूठ हमसे बोल सकते हो मगर।
खुद से आंखें तो चुराया मत करो।।

जिस जगह पर लाजिमी हैं नर्मियाँ।
गर्मियें तेवर दिखाया मत करो।।

साथ देने को न कोई हाथ है।
आस गैरों से लगाया मत करो।।

छोड़ दो यारो जहालत का सुकूँ।
तुम इसे यों ही बचाया मत करो।।

चार दिन की जिंदगी, क्या क्या करें।
वक़्त को बेकार जाया मत करो।।

हर किसी के बाहरी बर्ताव से।
ऐब सारे खोज लाया मत करो।।

खूबियों के फूल चुनना सीख लो।
बस कबाड़ा ही उठाया मत करो।।

सीखकर कोई बहीमाना चलन।
ग़ैरतों को बेच खाया मत करो।।

वेद प्रकाश भट्ट 'सत्यकाम'

कैसे समझाऊँ उसे

सोने नहीं देता
वो करता रहता है बात
रात भर
विषय उसके कभी पूरे नहीं होते
आते रहते निरंतर सामने
चित्रपट की तरह
रोने भी नहीं देता
लगा देता है बंदिश
समाज की
कोई क्या कहेगा ?
हाँ, हँसी जरूर यदा-कदा
बगावत करके
हँस जरूर लेती है
पर बाद में वो
खिन्न कर देता है मुझे
उस हँसी के अपराध पर
जब आता क्रोध उसपर
तो समझाता बाप बनकर
पर चैन नहीं लेने देता
खड़ा हो जाता सामने
संताप बनकर
मेरा मन कुछ आजकल
अधिक परेशान करने लगा है
मेरा वजूद हर पल
उससे डरने लगा है
क्या चाहता है वो मुझसे
कैसे समझाऊँ उसे ...

व्यग्र पाण्डे

प्यार कीजिए

प्यार जबरदस्ती नहीं किया जाता हैं अपितु
प्यार दिल से होता हैं और
जब प्यार किया तो डरना क्या
प्यार परमात्मा से कीजिए
अपने माता - पिता और
बच्चों से कीजिए
बडे - बुजुर्गों से प्यार कीजिए
दीन दुखियों से प्यार कीजिए
पशु - पक्षियों से प्यार कीजिए
गुरूजनों , मित्रों व रिश्तेदारों से प्यार कीजिए
समाज व राष्ट्र से प्यार कीजिए
प्रकृति से प्रेम कीजिए
श्रेष्ठ साहित्य से प्रेम कीजिए
वृक्षों से प्रेम कीजिए
इंसानियत से प्रेम कीजिए न कि हैवानियत से
इंसानियत से प्रेम कीजिए
न धन दौलत और हैवानियत से
ज्ञानी से प्रेम कीजिए न अज्ञानी से
स्वास्थ्य से प्रेम कीजिए न बीमारियों से
सज्जन व्यक्ति से प्यार कीजिए

सुनील कुमार माथुर

प्रकृतिमेल डेस्क

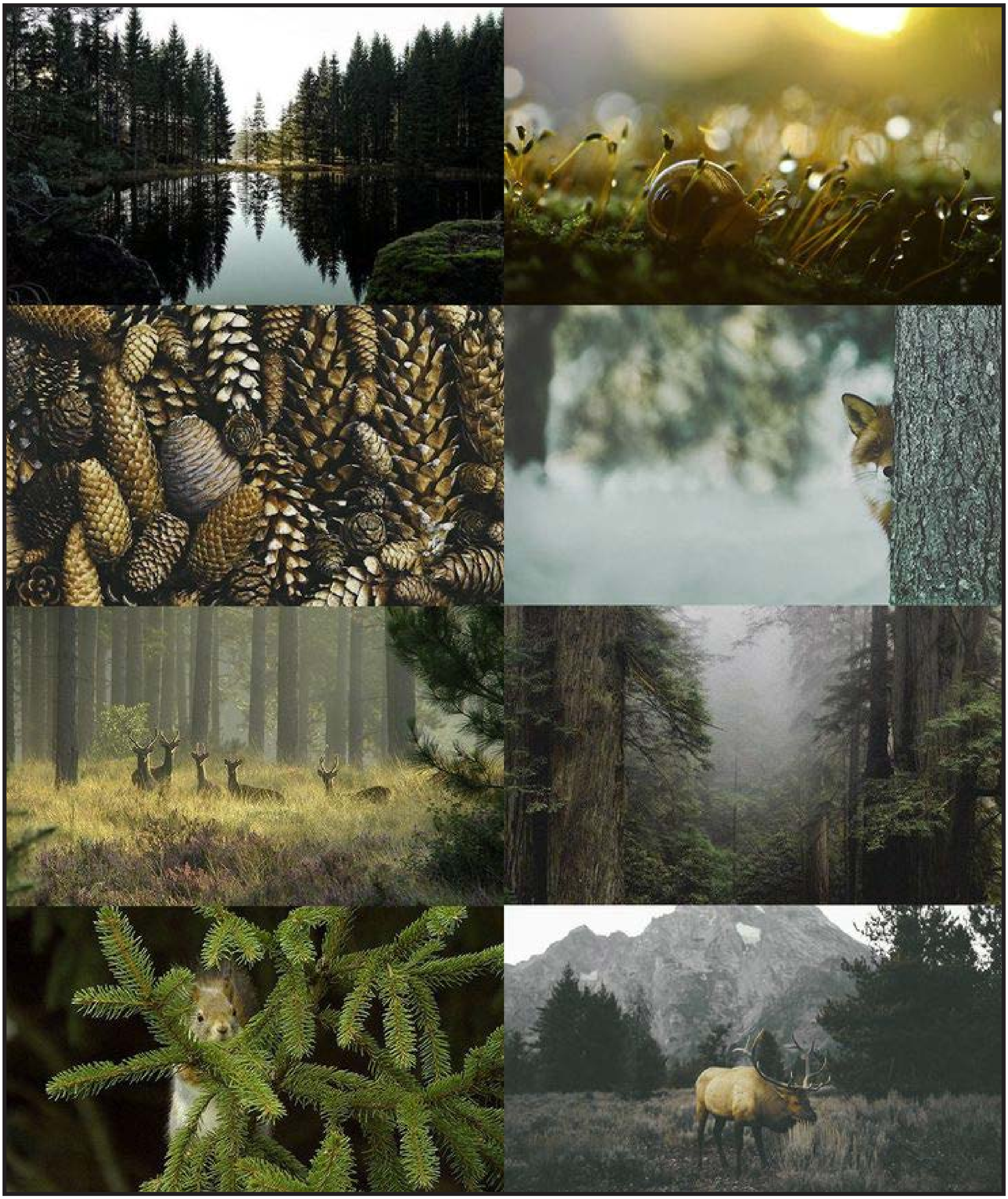
लैवेंडर

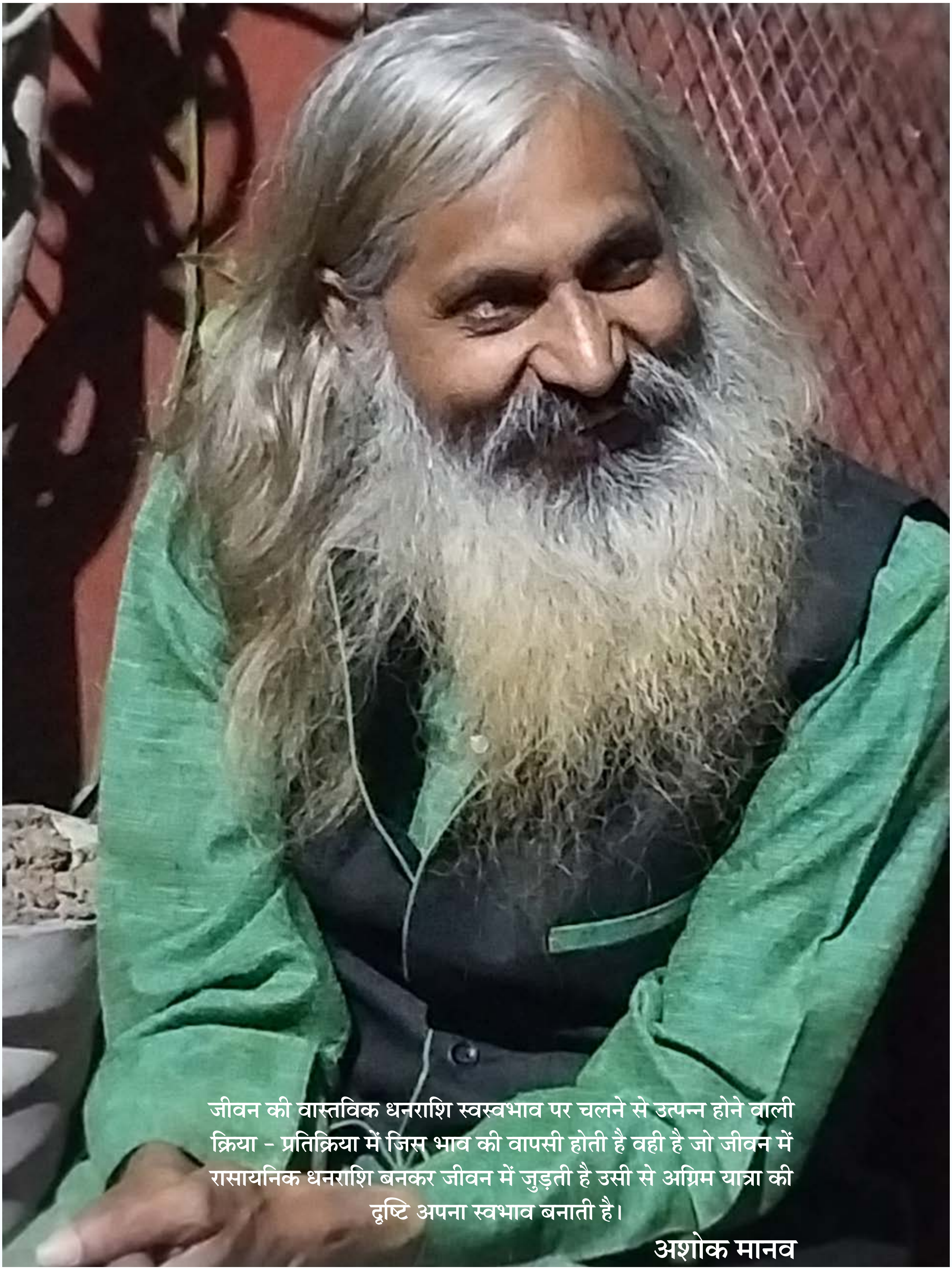
लैवेंडर (लैवेन्डुला) पुदिना परिवार लैमिआसे के 39 फूल देने वाले पौधों में से एक प्रजाति है। एक पुरानी विश्व प्रजाति मकारोनेसिया (केप वर्डे और कैनरी द्वीप और मैदेरा) अफ्रीका, भूमध्यसागरीय, दक्षिणी पश्चिमी एशिया, अरब, पश्चिमी ईरान और दक्षिण पूर्व भारत के पार से वितरित हुई। ऐसा सोचा जाता है कि यह प्रजाति एशिया में उत्पन्न हुई, लेकिन यह अपने पश्चिमी वितरण में अधिक विविधता लिए हुए है।

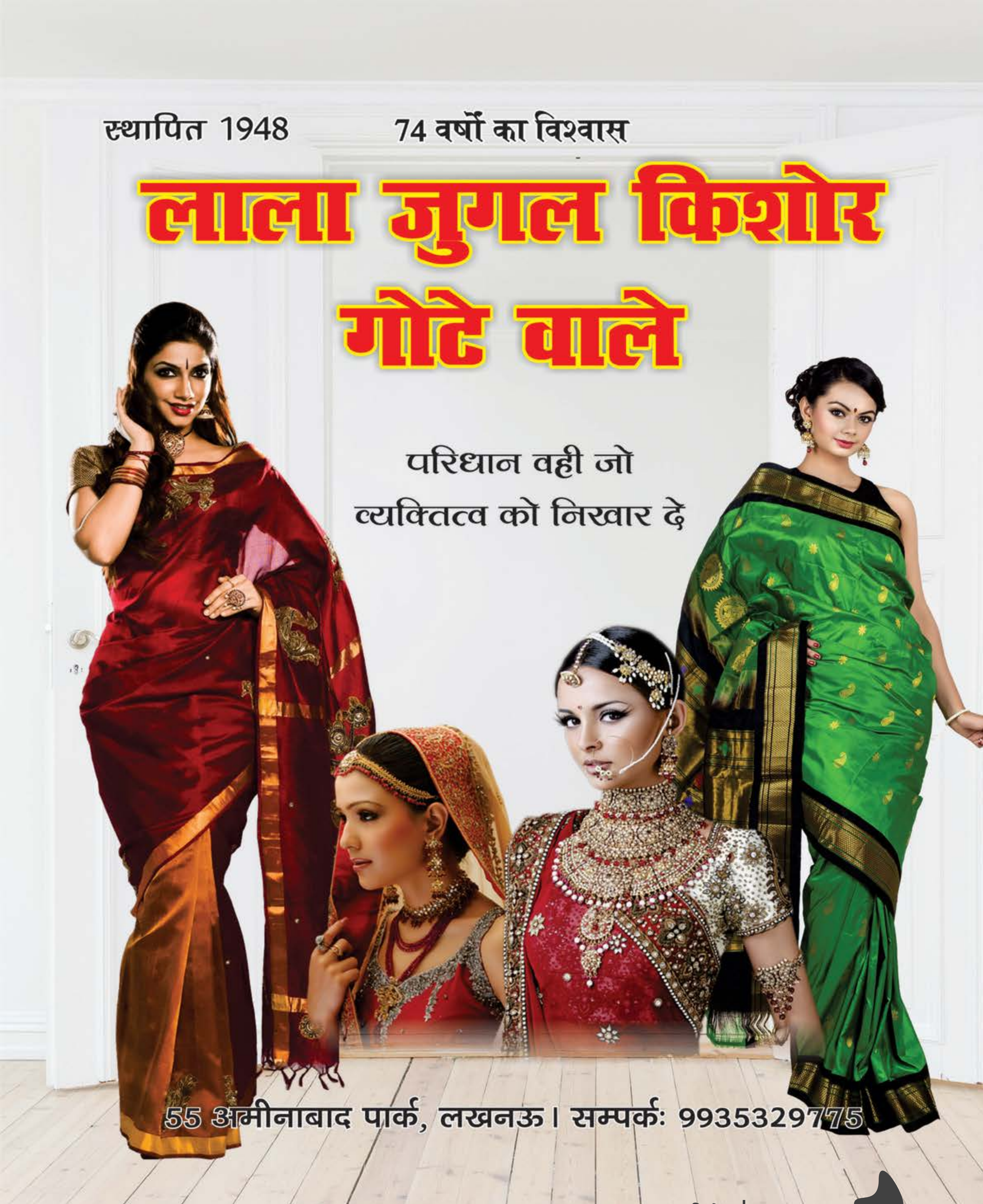
लैवेंडर का नाम हम सभी ने एक भीनी सुगंध के लिए कई बार सुना है। इसकी मोहक सुगंध सभी को इतनी पसंद आती है कि इसका इस्तेमाल कई चीजों में महक के तौर पर किया जाता है। इसके रंग और महक के बारे में तो सभी जानते है पर क्या हम लैवेंडर के औषधीय गुणों के बारे में जानते है।

शरीर में आई कई परेशानियों में लैवेंडर अपना सकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। सबसे पहले त्वचा की बात करें तो लैवेंडर का तेल त्वचा को पोषण देता है। त्वचा के रूखेपन को दूर करता है। मुहासों को दूर करता है। स्किन में फंगल इन्फेक्शन को दूर करता है। शरीर में आई सूजन, दर्द में भी लाभकारी है। बालों में रूसी, रूखापन, बालों के टूटने की समस्या में भी लैवेंडर का तेल बहुत लाभ देता है। इसकी खुशबू और औषधीय गुणों के प्रभाव से मानसिक तनाव दूर होता है। इसके तेल की हल्की मालिश मानसिक तनाव को कम करती है, अच्छी नींद लाने में सहायक होती है। लैवेंडर में एंटीसेप्टिक और एंटीइन्फेलेमेटरी गुण पाये जाते है। किसी घाव को जल्दी सही करने में ये सहायक होते है। त्वचा की जलन और कीड़े के काटने पर भी लैवेंडर का तेल लाभ देता है। लैवेंडर पेट संबंधी विकार जैसे कब्ज, पेट दर्द, भूख न लगना आदि में भी लाभकारी है। साथ ही शोध में पाया गया है कि लैवेंडर दांत दर्द में भी लाभकारी है। अभी कई प्रकार के शोध लैवेंडर की उपयोगिता पर चल रहे है। इस सुन्दर फूल को आप अपने बगिया की रौनक बना सकते है।

प्रकृति के रंग



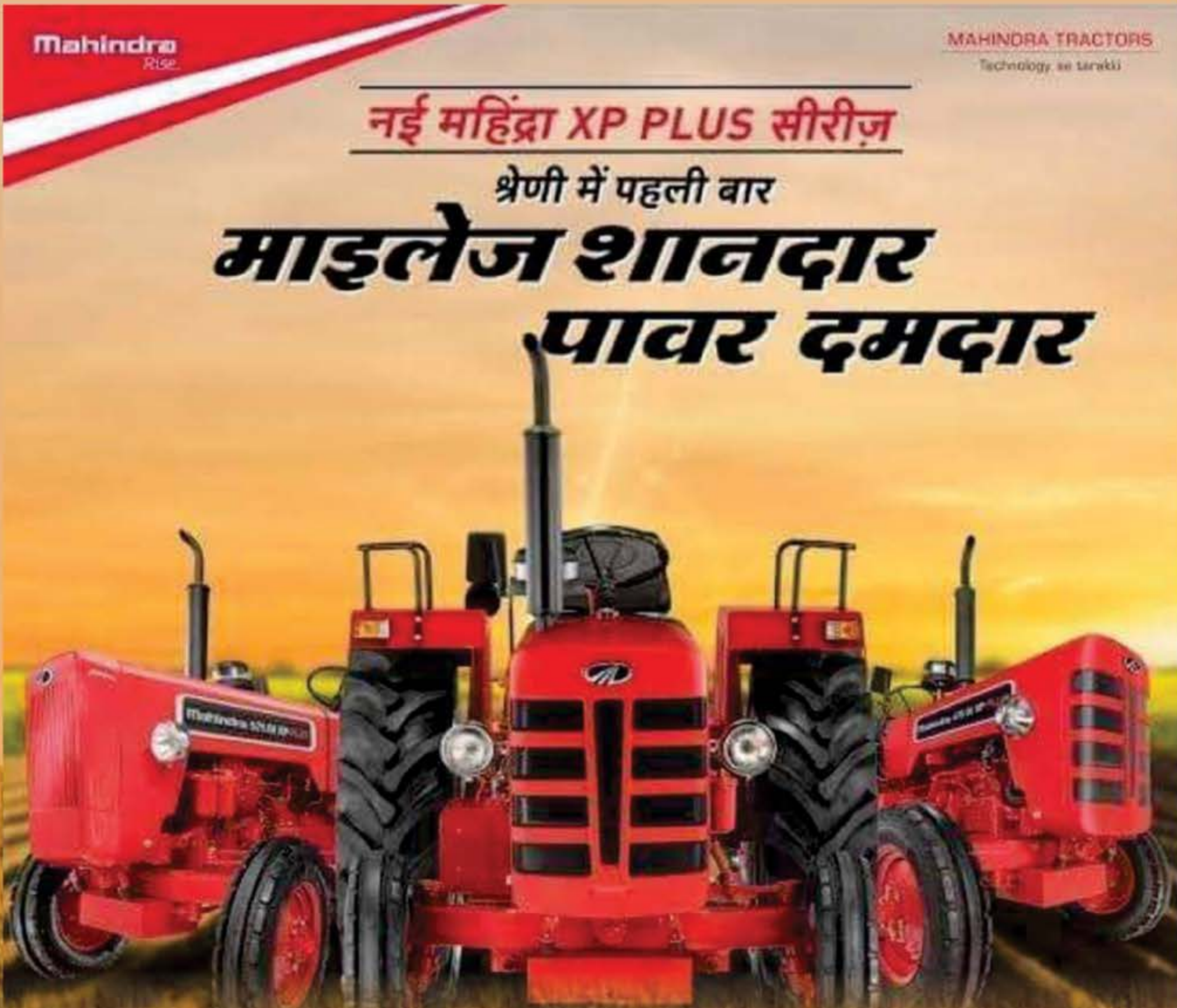

जीवन की वास्तविक धनराशि स्वस्वभाव पर चलने से उत्पन्न होने वाली क्रिया - प्रतिक्रिया में जिस भाव की वापसी होती है वही है जो जीवन में रासायनिक धनराशि बनकर जीवन में जुड़ती है उसी से अग्रिम यात्रा की दृष्टि अपना स्वभाव बनाती है।
अशोक मानव


स्थापित 1948
74 वर्षों का विश्वास
लाला जुगल किशोर
गोटे वाले
परिधान वही जो
व्यक्तित्व को निखार दे
55 अमीनाबाद पार्क, लखनऊ। सम्पर्कः 9935329775

दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equi pments & Spare Parts



durgaautosale2000@gmail.com 9919528830 0545-4242216

इलाहाबाद-जौनपुर रोड, मछली शहर, जौनपुर, उ. प्र.।