

RNI No. UPHIN/2011/40224

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

हिन्दी मासिक पत्रिका
फरवरी - 2023
मूल्य: 20/- रुपये मात्र

प्रकृति मेल

प्रकृति विज्ञान गणित

नोट: 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 • सीमेंट • गिट्टी

मछली शहर, जौनपुर **मो0 9792512188**

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष: 12 अंक : 08 | फरवरी-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

पूर्वांचल 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 तकनीकी

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।

नोट: इस पत्रिका के समस्त सहभागी पदाधिकारीगण पत्रिका के प्रारम्भ के अंक से ही बिना किसी मासिक सहयोग धनराशि या वृत्तिका के स्वैक्षा 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 करवाकर 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

अन्तःकरण शांति

P 12

प्रेम-(भाव की इच्छा शक्ति)

P 16

शून्य गणित : सूर्य+ चंद्रमा=
(चंद्रमा/सूर्य) शेष ऊर्जा भक्षण

P 20

स्वास्थ्य का राज-मोटे अनाज

P 23

मिल्क मैन ऑफ़ इंडिया
'वर्गीज कुरियन'

P 37

विषय विकार

P 39

आधुनिक होती दुनिया

P 47

चलिए, देवीदहड़ घूम के
आएं हम

P 52

रोग मुक्त जीवन के लिए
नियमित योगाभ्यास करें

P 60

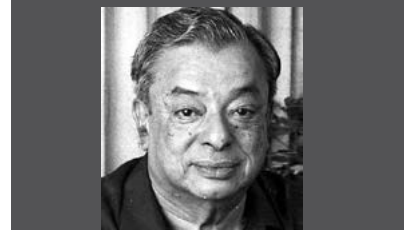
लैवेंडर - गुणों से भरपूर

P 32

प्रकृति विज्ञान

प्रकृति विज्ञान गणित

हर विकास की क्रिया तत्व मृदा गुण की प्रवृत्ति चालन में भौगोलिक वाहन गतिमान होता है जो वाह्य जगत से जुड़ने वाली हर अवस्था को अपने अनुकूल बनाकर जोड़ता है और उसे स्वभाव में परिवर्तित कर यात्रा सरल करते हुए यात्रा पूर्ण करता है इसी को प्रकृति विज्ञान गणित कहते हैं।





अशोक मानव

न्याय

न- न्योछावर, या-यात्रा, य-यश

अर्थात् न्योछावर यात्रा का यश। न्याय का पूर्ण अर्थ है जीवन यात्रा में किए गए कार्य का पारिश्रमिक फल प्राप्त करना। न्याय की वास्तविक परिभाषा है- योग्यता अनुसार कार्य और अपराध होने से पूर्व घटना को रोक देना। न्याय अपनी सुरक्षा के साथ अपनी प्रतिभा व्यक्त करने का नाम है। इसी व्यवस्था का पालन कराने के लिए कानून बनाया जाता है। कानून किए गए अपराध के लिए दंड सुनिश्चित करता है पर अपराध हो जाना न्याय नहीं है। न्याय व्यक्ति-व्यक्ति की नजर से शुरू होता है। यदि नजर से देखने के बाद भाव दूषित ना करें तो अपराध की इच्छा नहीं पैदा हो पाती है। अपराध का भाव खत्म हो जाना ही सच्चा न्याय है। अपराध सिर्फ शारीरिक नहीं होता मानसिक भी होता है। शारीरिक अपराध दृष्टिगत होता है। जो सबको दिखाई पड़ता है जिस पर कानून लागू होता है। पर मानसिक अपराध भावात्मक होता है जो दिखाई नहीं पड़ता है। इस अपराध का प्रभाव तेज होता है रासायनिक क्रिया हो जाती है। जिसके बाद उस गुण की उर्जा निकल जाती है जो जिस विषय के लिए होती है उसके लिए वैसी स्थिति बनाने लगती है। यह अपराध तो ऐसा होता है जो दिखाई नहीं पड़ता पर समाज को प्रदूषित करता रहता है। इस अपराध के लिए कोई कानून नहीं है पर इस अपराध को रोकने के लिए मानव को जागरूक होना पड़ेगा। इस अपराध की वैज्ञानिक जानकारी के बाद लोगों के भाव में परिवर्तन आएगा जो इस अपराध को रोक पाएगा। जग में भावात्मक अपराध रुक जाएगा तो शारीरिक अपराध स्वतः खत्म हो जाएगा। वही सच्चा न्याय होगा।

जो जैसा गुण बनाता है वैसा ही एहसास करता है जिससे उसकी तत्व मृदा की यात्रा पूर्ण होती है यात्रा का भौगोलिक एहसास ही प्राकृतिक न्याय है।

जो जैसा करता है उसे वैसा मिलना ही प्राकृतिक न्याय हैं। यह क्रिया वैज्ञानिक रूप से होती है। शारीरिक अपराध के करने से पूर्व वैसा भाव पैदा होता है। भाव बनने के बाद शरीर में जो रासायनिक क्रिया होती है उससे ऊर्जा प्रकृति में निकल जाती है। जो उस कार्य के लिए प्राकृतिक वातावरण बनाती है और शरीर में पदार्थ के अंदर उस गुण को पैदा कर देती है जो प्रकृति से उस गुण से संबंधित पदार्थ ऊर्जा जीव को अपनी तरफ चुंबक की तरह खींच लेती है। जिसके बाद उसके साथ भी उसी तरह की घटना घटने लगती है। जैसा वह दूसरों के साथ कर चुका होता है। प्रकृति न्याय की ज्यादातर परिभाषा एहसास से व्यक्त होती है जो दिखाई नहीं पड़ती है। जिसके साथ हो रहा होता है वही जान पाता है। अपराधिक भाव का प्रदूषण मानव में पाया जाता है, अन्य जीव इससे बचे हुए हैं। वह भोजन करते

हैं, जिससे अन्य जीव उसका शिकार होता है। अपनी जीव रक्षा के लिए यह उनकी आवश्यकता है इसके अतिरिक्त उनके अंदर कोई आपराधिक भाव नहीं पैदा होता है। उनका जुड़ाव दोनों पक्ष के इच्छित भाव से ही होता है। एक पक्ष बल प्रयोग से कोई कार्य नहीं करता है। न्याय की वास्तविक परिभाषा जानवरों में देखने को मिलती है। प्राकृतिक न्याय तो मानव के साथ भी होता है। पर इस वैज्ञानिक प्रणाली के तहत होता है, जो एहसास में व्यक्त होता है। व्यवहार में दिखाई नहीं पड़ता है। प्राकृतिक न्याय से कोई बच नहीं पाता है न्याय पाने के लिए मानव को भावनात्मक अपराध खत्म करना पड़ेगा, तभी व्यवहारिक अपराध खत्म हो पाएगा। न्याय का यही वैज्ञानिक मार्ग है जिससे हर व्यक्ति को न्याय मिल सकता है।

न्याय प्राप्ति के लिए ही संविधान की व्यवस्था की गई है। समाज की रफ्तार देखते हुए नए नए कानून बनाए जाते हैं। इसका उद्देश्य होता है कि लोग इसके डर से अपराध न करें। जिससे लोगों को न्याय मिल सके। दंड प्रक्रिया भी इसीलिए रखी जाती है। जिसे दूसरे लोग देखकर सबक लें और अपराध न करें। अपराध होने के बाद न्याय कहां बचता है दंड तो इसलिए होता है कि दूसरे लोग भयभीत होकर अपराध ना करें। अपराध ना होना ही न्याय है।

अपराध मानसिकता है। लोग सफाई से अपराध करने का प्रयास करते रहते हैं। कई अपराध करने के बाद कहीं फसते हैं। पर उन्हें यह नहीं पता है कि न्याय की एक चाबी प्रकृति के पास होती है जिसे कोई नहीं बच पाता है। हमारा संविधान और इसका पालन कराने वाली सरकार निरंतर प्रयास करती रहती है कि अपराध ना होने पाए और दंड प्रावधान ना करें इससे जो बच भी जाता है वह प्राकृतिक न्याय से नहीं बच पाता है। वह वैज्ञानिक क्रिया से होता है जिसका सामना हर किसी को करना पड़ता है। अपराधिक भाव को खत्म करके ही मानव समाज न्याय के सफर को शुरू कर सकता है।

संविधानिक न्याय, प्राकृतिक न्याय के साथ-साथ एक न्याय व्यक्तिगत जीवन में भी होता है। जिसमें व्यक्ति किसी विषय के लिए सच की तलाश करता है। विषय के प्रति जो निर्णय लेता है वह ऊर्जा निकल जाती है। जो प्राकृतिक न्याय में सहायक होती है। व्यक्तिगत न्याय में वह भी आता है जो अपराध ना करने पर भी दूसरों द्वारा आरोप लगाया दिया जाता है। जिससे भयभीत होकर व्यक्ति अपने आप को अपराधी समझने लगता है और समाज से नजर छिपाने लगता है। कुछ लोग तो अपने आप को खत्म करने के लिए भी सोचने लगते हैं। ऐसे लोग अपने अंदर अपने लिए न्याय नहीं कर पाते हैं जबकि उनसे बेहतर कोई नहीं जान सकता कि मैं अपराधी नहीं हूँ और अपने आप को दंड दे बैठते हैं। ऐसे लोगों को अपने अंदर खुद के लिए न्याय करना चाहिए। समय अनुसार समाज को सच प्रकृति बता देती है। शांति के साथ उन्हें समय का इंतजार करना चाहिए। ऐसे लोगों को अपनी नजर से अपने लिए न्याय करना चाहिए। झूठे आरोपों से प्रभावित होकर अपने आप को दंड नहीं देना चाहिए। व्यक्ति जब झूठे आरोपों से प्रभावित होकर अपने अंदर डर का आत्ममंथन करता है तो उसका एहसास अच्छा नहीं होता। जिससे शरीर प्रभावित होता है। और प्रकृति में प्रदूषण बढ़ाने वाली ऊर्जा निकलने लगती है। आप सब लोग अपनी नजर से अपने लिए न्याय करें।



पाठकनामा

मानव जी,

आज अचानक ' प्रकृति मेल ' को देख कर मन अभिभूत हो गया। सचमुच यह महादेश है। और यहां अनेक मोर्चों पर काम करने वाले लोग हैं। आप जैसे श्रेष्ठ मानव भी हैं जो प्रकृति की चिंता करके उसके संरक्षण और परिवर्धन के लिए प्रतिबद्ध हैं। निसंदेह प्रकृति मेल एक अभिनव प्रयास है। इसकी साज-सज्जा देख कर भी प्रसन्नता हुई। आप समय के साथ चल रहे हैं और प्रकृति को बचाए रखने के अभियान के अगुआ भी बने हुए हैं। सरलता पर लिखा गया आपका अग्रलेख निसंदेह सब को प्रेरित करेगा।

सरलता हमारे जीवन का लक्ष्य होना चाहिए। हम चाहे कितने बड़े पद पर पहुंच जाएं, लेकिन अगर जीवन में सरलता तरलता नहीं आई, तो हमारा मानव जीवन निरर्थक हो जाएगा। आपके अग्रलेख ने मुझे बहुत प्रभावित किया। पूरी पत्रिका को मैंने पलट कर देखा तो समझ में आया कि पर्यावरण की प्रकृतिकल तक सीमित नहीं है, यह मानव मन की प्रकृति और उसके आंतरिक पर्यावरण को भी बचाने का यज्ञ है। आप इसमें सफल हों, यही मेरी शुभकामना है।

गिरीश पंकज

संपादक, सद्भावना दर्पण (आनुवाद की अनियतकालीन पत्रिका)
सेक्टर -3, एचआईजी 2/2, दीनदयाल उपाध्याय नगर,
रायपुर- 492010, मोबाइल -87709 69574



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.pakritimail@gmail.com

Contact: 980 7636 072



“

“मैं वास्तव में 200 के बारे में नहीं सोच रहा था।”

शुभमन गिल



“

“नफरती बहसों का जहरीला कारोबार हर हाल में बंद होना चाहिए।”

राकेश जोस्वानी



“

“यह भी एक तथ्य है कि इस ग्रह पर तीन अरब महिलाओं में से सबसे शक्तिशाली फोरहैंड सानिया के पास है।”

मार्टिना हिंजिस



“

“जो कोई भी भारत में पैदा हुआ है, जो भारत में पैदा अन्न खाता है, जो भारत की नदियों का पानी पीता है, वह खुद ही हिन्दू कहलाने का हकदार है।”

आरिफ मोहम्मद खान



“

“हम कलाकार हैं, अलोचक नहीं।”

शाहरुख खान



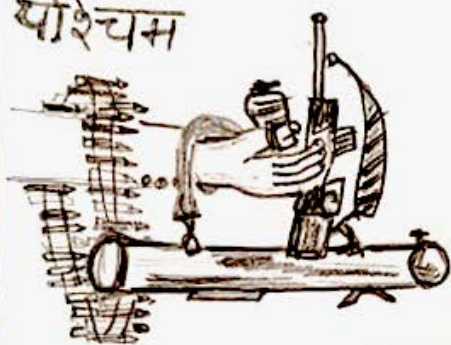
“

“देश में विलासिता की वस्तुओं का बाजार बढ़ा है, जो बताता है कि अमीरों और उच्च मध्यवर्ग के लिए स्थिति अच्छी ही है।

पत्रलेखा चटर्जी

... प्रीत जहाँ की रीत
सदा...

पश्चिम



पूरब



भारत
की बात
सुनाता
शुभ्र



Arjanov



प्रकृति स्वधर्म स्वकर्म यात्रा

स्वधर्म अर्थात स्व धरातल का मर्म, स्वकर्म अर्थात स्व कृत का मर्म

गौरव पंत

प्रकृति में हर किसी की यात्रा स्वधर्म स्वकर्म निहित है। इसमें किसी बाह्यता का कोई हस्तक्षेप नहीं। हर जीव पदार्थ स्वधर्म स्वकर्म के अनुसार अपनी यात्रा को पूर्ण कर रहा है। हर जीव पदार्थ में उसका स्व रसायन ही उसकी यात्रा को सरल कर स्वधर्म स्वकर्म की आजाद यात्रा करा रहा है। हर जीव पदार्थ की भौगोलिक संरचना में स्वधर्म स्वकर्म सूक्ष्म अवस्था में निहित है। किसी बाह्य न्याय अन्याय धर्म अधर्म की परिभाषा से किसी की कोई भी अवस्था गतिमान नहीं। मानव को छोड़कर प्रकृति के अन्य जीव स्वधर्म स्वकर्म की यात्रा को इतनी सरलता से पूर्ण करते आ रहे हैं। मानव सक्षम भूगोल अर्थात शरीर

में होने पर भी बाह्य परिभाषा से अपनी हर अवस्था को जोड़कर अपनी इस स्वधर्म स्वकर्म यात्रा को जान ही नहीं पाया।

मानव प्रकृति में सबसे सक्षम भूगोल अर्थात शरीर में होने के बाद भी आज अपने स्वधर्म स्वकर्म के इस एहसासी मार्ग से कोसों दूर जा चुका है। इस जीव को जीवन जीने के लिए हर पल हर क्षण तरह-तरह के ताने-बाने बुनने पड रहे हैं फिर भी अपनी इस यात्रा को कितनी कठिनाइयों से पूरी कर रहा है। अब मानव को एहसास होने लगा है कि प्रकृति का सबसे विकलांग जीव सिर्फ मानव है। जो स्वधर्म स्वकर्म को दरकिनार कर अपने मार्ग को बाह्यता में खोज रहा है। जो संभव ही नहीं। हर किसी की यात्रा उसकी स्वधर्म स्वकर्म प्रणाली पर अग्रसर है। उसे कोई बदल नहीं सकता।

स्वधर्म स्वकर्म पर निहित है यात्रा।
बाध्यता से ना जोड़ा ना घटाया जा सकता।

सिर्फ स्वयात्रा को कठिन बनाया जा सकता।

अपना ईंधन अपने पास मौजूद होता दूसरे के ईंधन से किसी को चलाया ना जा सकता।

किसी की यात्रा पर पूर्ण विराम नहीं लगाया जा सकता।

अपने स्वधर्म स्वकर्म पर चलते हुए यात्रा को सरल बनाया जा सकता।

अशोक यात्रा ही स्वधर्म स्वकर्म से गतिमान इसी गुण से ब्रह्मांड गतिमान इसी से आनंदित रहा जा सकता।

किसी विकल्पता का ना कोई स्थान।
अनिवार्यता से स्वधर्म स्वकर्म को पूर्ण किया जा सकता।



अन्तःकरण शांति

कामेश

“

शान्ती की चाहत रखने वाले को बाहर नहीं बल्कि अपने भीतर की शान्ती खोजनी चाहिए। “अज्ञेय” ने बहुत बड़ी बात कही कि सन्नाटे में ध्वनि होती है। हम वास्तव में शान्ती बल्कि सन्नाटा खोजते हैं। जो भी बाह्य जगत में शान्ती की परिकल्पना करते हैं वास्तव में वो सब शान्ती नहीं बल्कि सन्नाटे की तरफ जाना चाहते हैं। और वास्तव में सन्नाटा हलचल से भी अधिक भयावह होता है। क्योंकि जहां सन्नाटा है वहां हमारे भीतर का भय हमें कंपित करता है। अज्ञेय ने जो कहा सन्नाटे में ध्वनि होती है। उनका तात्पर्य यही था कि हम बाह्य ध्वनि जब नहीं सुनते तब हमारे भीतर की हलचले और बढ़ जाती है। और तब हम भयभीत होने लगते हैं।



इंसान जब दुनिया की आपाधायी भागदौड़ से थक जाता है तब शान्ती की चाहत करने लगता और इंसान बोलते कहते सुनाते थक जाता तब चुप रहने की कोशिश करता है। चुप रहेगे और शान्त होने से बहुत फर्क। चुप होने का अर्थ है कि युद्ध उस व्यक्ति के युद्ध से शब्द नहीं निकलते परन्तु ऐसा नहीं कि वह बोलना नहीं चाहता। वह चाहता है कि कुछ कह सकूँ उसके भीतर कुछ कहने की बार-बार तीव्र इच्छा होती है मगर वह अपनी इस इच्छा को बलपूर्वक दबाकर रखता है और युद्ध से कुछ नहीं बोलता और चुप रहता है। परन्तु शान्ती वह स्थिति है जब वह भीतर के सभी विचारों से परे होता है। अर्थात् बोलने को कुछ रहता ही नहीं ना भीतर विचार है न युद्ध में शब्द तब सिर्फ शान्ती होती है। परन्तु शान्ती

को चाहने से नहीं मिलती क्योंकि जब तक हम भीतर से शान्त न हो तब तक शान्ती नहीं होती आज का इंसान जो शान्ती खोज रहा है वह अपने भीतर की नहं बल्कि वह एक ऐसा इंसान खोज रहा जहां वाह्य जगत की शान्ती हो अर्थात् वह शोर-शराबा से निजात पाना चाह रहा परन्तु उसे ये एहसास नहीं कि शान्ती वस्तुतः बाहर नहीं भीतर होती है। शान्ती की चाहत रखने वाले को बाहर नहीं बल्कि अपने भीतर की शान्ती खोजनी चाहिए। “अज्ञेय” ने बहुत बड़ी बात कही कि सन्नाटे में ध्वनि होती है। हम वास्तव में शान्ती बल्कि सन्नाटा खोजते हैं। जो भी बाह्य जगत में शान्ती की परिकल्पना करते हैं वास्तव में वो सब शान्ती नहीं बल्कि सन्नाटे की तरफ जाना चाहते हैं। और वास्तव में सन्नाटा हलचल से भी अधिक

भयावह होता है। क्योंकि जहां सन्नाटा है वहां हमारे भीतर का भय हमें कंपित करता है। अज्ञेय ने जो कहा सन्नाटे में ध्वनि होती है। उनका तात्पर्य यही था कि हम बाह्य ध्वनि जब नहीं सुनते तब हमारे भीतर की हलचले और बढ़ जाती है। और तब हम भयभीत होने लगते हैं। हम दिन भर जिन इंसानों पर वे खौफ घूमते हैं रोज के अंधेरे में वहीं हमें डर लगता है वास्तव में उस स्थान पर कुछ डरने जैसा तो नहीं होता बल्कि जब वहां बाह्य हलचल नहीं होती तब हमारे भीतर हलचल नहीं होती तब हमारे भीतर हलचल बढ़ने लगती है। और तब हमें ऐसी भयावह आवाजे सुनाई देने लगती है मानों कुछ है जबकि वो आवाज वो ध्वनि कहीं बाहर की नहीं अपितु हमारे भीतर की होती है। हमारे कान वास्तव में शब्द सुनने के इतने आदती होते हैं कि इन्हें हर समय कुछ सुनने को चाहिए जब कुछ नहीं सुनाई देता तब ये हमारे भीतर सुनने की कोशिश करते हैं और सारा भय हमारे भीतर ही होता है। वास्तव में जितने भी बाहर से तड़क-भड़क और दिखावे के लोग हैं वो फूड़ से ही उठते हैं। जब हम सन्नाटे में होते हैं तब हमारे भीतर चल रही हलचल हमें सुनाई देने लगती है वह कोई शब्द नहीं बल्कि ध्वनि होती है। हमें हमेशा बाहर से शब्द और भीतर ध्वनि सुनाई देती है। और भयावह वही ध्वनि होती है क्योंकि ये ध्वनि हमारे विचारों कि लहरों से ही उठती है। हम जिस तरह की विचारधारा के होते हैं हमें सन्नाटे में उसी तरह की ध्वनि सुनाई देती है।

हम अपने जीवन के दैनिक चर्या में जो भाव जो सोच बनाते हैं हम उसी तरह की ध्वनि भीतर सुनाई देती है। और वास्तव में जितने भी अपराधी प्रवृत्ति के लोग होते हैं उन्हें हमेशा एकान्त में भयभीत करने वाली ध्वनि सुनाई देती है और वो एकान्त में बेचैन रहते हैं। ऐसे लोग कभी भी अकेले सो भी नहीं पाते क्योंकि इन्हें हर समय बाहर की हलचल चाहिए ज्यों ही बाहर सन्नाटा हुआ कि भीतर की हलचल शुरू हो जाएगी। और

भीतर की हलचल से बचा जा सकता है भीतर के नहीं। और वास्तव में आज जो दिल के दौरे से मरने वालों की संख्या बढ़ती जा रही उसका बस यही कारण है कि कोई इंसान जब शान्ती खोजते हुए सन्नाटे में पहुंचता है तब उसके भीतर की हलचल ही उसकी जान ले लेती है। इंसान खुद चुप रह सकता है लोगों से दूर भाग सकता है परन्तु खुद से न दूर हो सकता है और न ही खुद को शान्त कर सकता है।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो बहुत कम बोलते हैं अन्य लोग उन्हें बहुत सही भी मानते हैं प्रशंसा करते हैं कि वो बहुत कम बोलते हैं। लोग कम बोलने वालों को बुद्धिमान भी मानते हैं। मगर वो ये नहीं जानते कम बोलने या चुप रहने और वास्तव में शान्त रहने से बहुत फर्क है। जब तक हम भीतर से शान्त नहीं हैं तब तक हमें बोलना ही चाहिए। क्योंकि हमारे भीतर जो बेग बन रहा है जो विचारों की उहापोह उठ रही है उसे निकालना आवश्यक है। यदि हम अपने भीतर के विचारों को बाहर नहीं निकालते तो यही विचारों की धारा हमारे लिए दुखद घातक होती है। यदि चुप रहने की इच्छा है तो पहले शान्त होना जरूरी है। यदि युद्ध से बोलना नहीं चाहते तो विचार करना बन्द कर देना चाहिए। यदि भीतर विचार चल रहे हैं तो उन्हें आवश्यक ही बाहर करना ही चाहिए। और दूसरी बात ये भी समझ लेने की है कि अपने विचार व्यक्त करने की जरूरत भी उसी इंसान पर है जहां शोर-शराबा हो यानि सन्नाटे में नहीं बल्कि भीड़ में। भीड़ से दूर कर यदि चुप्पी तोड़ी गई तो वह हमारे पागलपन की निशानी होगी। क्योंकि हलचल को हलचल ही संभाल सकती है। सन्नाटा नहीं। कभी महसूस करिये हम अपने विचार जब बहुत लोगों के सामने व्यक्त करते हैं तो हमें भीतर से हल्कापन महसूस होता है और यदि कभी नहीं व्यक्त कर पाते तो दिनभर मस्तिष्क पर भारी-भारी सा बना रहता है। और समझ में भी नहीं आता कि क्या हो रहा

है। परन्तु हम सुकून चैन महसूस नहीं कर पाते। और अपने विचार भीड़ में व्यक्त करने के पीछे भी एक बौद्धिकता है कि हम जो खोज चेक रह है उसे स्वीकार कौन कर रहा यदि हमारे दिए गए विचार भीड़ में पहुंचेंगे तो उन्हें स्वीकारने वाले भी होंगे और वही हमारे हल्के पैर का कारण होते हैं। ये विचार हमारे लिये एक भार एक बोझ होते हैं। जिस तरह हम कोई बोझा खा रहे हैं। और कोई दूसरा उस बोझ को शाम ले तो हमें आराम मिलता है ठीक उसी प्रकार ये हमारे विचारों का बोझ भी लेने वाला होना चाहिए। यदि हमारे इस बोझ को कोई न स्वीकार करे और सारी भीड़ से वह पैर हम हर जाए कि जाने दो फालतू बोल रहा। फिर भी हमारा भय हमारे ऊपर ही रहेगा और मजे की बात तो ये कि उनके तिरस्कार के जो विचार से भाव ये वो और हमारे ऊपर बढ़ जाते हैं। भीड़ हमारे विचार ले या न ले पर हम उसके तिरस्कार को अवश्य स्वीकार कर लेते हैं अतः हमारा बोझ बढ़ जाता है। और यही बोझ कभी-कभी इतना बढ़ जाता है कि हम मृत्यु के युद्ध में समाहित हो जाते हैं।

चुप रहने और शांत रहने का बस यही फर्क है। कि चुप रहना हर तरफ से घातक है। क्योंकि विचार का वेश चलता है और शान्त होना हर तरफ से लाभप्रद है क्योंकि जब जब विचार ही नहीं चलेंगे तब हम चुप रहने की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी हम स्वतः चुप ही रहेंगे। शान्त होने से तात्पर्य है हमारे भीतर किसी भी प्रकार का विचार या तर्क या सवाल नहीं होना चाहिए। जब हम तर्कों और सवालों से परे होंगे तब हम न सन्नाटे की जरूरत होगी न भीड़ से उलझन जब हमारे भीतर शान्ती होगी तब बाहर की भीड़ हम अशान्त नहीं कर सकेगी और हमें चुप रहने की न आवश्यकता होगी न बोलने में दिक्कत। अतः "आवश्यकता चुप रहने की नहीं बल्कि शान्त होने की है।"



प्रेम-(भाव की इच्छा शक्ति)



अभिषेक पंत

परम राज्य की स्थापना का ध्येयी गुण बनाकर, यदि संक्षिप्तता में निश्चित व्यसन की पूर्ति का अवलोकन तमस लीन किया गया होता, तो, व्ययपूर्ति की जीवन मुद्रा का मृदा संकल्प ही अनन्ति क्षुधा का प्रथम प्रदूषित भार व्यय अंश बन जाता। अपितु प्रकृति की प्रवृत्ति पूर्णता का स्वभावी अंकन ही स्वराज्य की इच्छा शक्ति का स्वतंत्र परिणाम बनाता है। जिसमें निर्मित गति की तत्व न्यायी परिपूर्णता ही भाव-इच्छा वेगीय संपूर्णता कि तत्व राधिका का पदार्थ संलयित स्तूपीय गुण बनाती है। इसी कर्म अधिकार से परे प्रथम एहसास में निर्मित परत रश्मि की पदार्थ रस मन चालन वृत्ति को मृदा वाहन प्रवृत्ति एकाग्रता बना देने वाली सूक्ष्मतम आंतरिक विषय शक्ति बोध को प्रेम कहते हैं। जिसमें विषय अनुभूति की सूक्ष्मता का राधिका रस ही तत्व विज्ञान की अनिवार्यता को पदार्थ एहसास का रासायनिक वर्ण बना देता है। इसी विषय पूर्ति के अज्ञानी वेग की प्रथम तत्व इकाई

के आंतरिक संपन्नता विलीन रस भाव इच्छापूर्ति क्षमता धारा प्रवाही गंधीय जलवायु क्रम को प्रेम कहते हैं। अर्थात् सजीवता की विषय सूक्ष्मता ही निर्जीवता कि इच्छाशक्ति का विराटतम भाव योग है। जो कि प्रेम विज्ञान की पदार्थ मात्रा का जलवायु क्रम निर्मित करता है। प्राण पूर्ति की सहायक वृत्ति नहीं होती, पराग चूर्णता की दर्शन शक्ति नहीं होती, सजीव धारा की पारितोषिक मात्रा नहीं होती, निर्जीव धरा की अतिशयोक्ति क्षमता नहीं होती। ब्रह्मांड का विस्तार प्रेम का विषय नहीं है। अपितु ब्रह्मांडीय विस्तार के विषय में प्रकृति शून्यता को तत्वलीन करना पदार्थ का रासायनिक प्रेम है। परत मूल अग्नि की पंचासनी मात्रा में भी जल एवं वायु का मृदा क्रम, उसी व्यास बुद्धि का परिचय सक्रिय करता है, जहां से निधि व्यय धारणा का विषय पूर्ति अंग दबाव तापमान कृत होता है। ब्रह्मांडीय संदर्भ की प्रथम इच्छाशक्ति ही तत्व पदार्थ की शून्यता का राधिका तंत्र होती है। जिसमें

जिसने जिस भी इच्छा हेतु जो भी निर्मित किया होता है, उसी निर्माण के निहित, उस अवस्था को राधिका घेराव की समृद्धि में अपने ही पदार्थ निमित्त तत्व धारा से प्रेम होता है। परतंत्रता तो मानव की शुद्धिकरण का अज्ञानी विषय है। प्रकृति में ब्रह्मांडीय स्तर तो अति सूक्ष्म पदार्थ छन्नीयों का भाव रस बनाता है, जिसमें पदार्थ पूर्णता की रस इकाई का भाव अनुक्रम ही प्रवृत्ति मूलता का सजीव स्वभाव बन जाता है। आधिकारिक ऊष्मा की ज्यामिति का तत्व रस भी उसी संदर्भ पूर्णता का साक्षी अस्तित्व बनाता है, जिसमें राधिका जलवायु की पदार्थ संपन्नता इच्छा भाव की सूक्ष्मता को विलयी प्रधान रासायनिकता का गुणाकार बनाती है। सजीवता की प्रमेयिका शुद्धि ही निर्जीवता कि राधिका छन्नी का रासायनिक प्रेम है। जो अवसरवाद से परे मात्र मात्रा गुणांक की निधि परिचायिका को पदार्थ इच्छा अनुरूप जोड़ती है। साक्षात्कार की जन्मभूमि में विराजमान परम सत्ता का प्रलय गुण भी प्राकृतिक समरूपता का ज्यामिति सृजन होता है। जो प्राकृतिक प्रवृत्ति से स्वाभाविक प्रेम होता है अर्थात् तत्व निधि की आख्या का जन्म अंकित गुण ही इच्छा भाव की छलनी का रस प्रधान पदार्थ भाव होता है। अग्नि जल वायु मृदा धरा समस्त पूर्ण कृति आभा रस विजयासीन प्राकृतिक छाया विलयी तत्व ज्ञानी पदार्थ मात्रा ब्रह्मांडीय संतुलन का भाव इच्छा विलयी समकक्षता प्राप्त अनुक्रमांकित रासायनिक अनुपात है। जिसमें गुणवत्ता की स्वभावी समय सीमा ही विषय घेराव की जलवायु बनाकर प्रत्येक पदार्थ इच्छा का मार्ग गतिलीन करती है। अर्थ भाव की समृद्धि का समय प्रभुत्व पदार्थ रस के लिए तत्व मुखी गुरुत्वाकर्षण का कार्य करता है। जिसमें नभ निधि से मृदा मुद्रा का मिलान ही धरा जलवायु का भाव बीज बनाता है। अतिक्रमण तो मानव प्रांतीय क्षुधा रस व्यय अतिशीलता है, अपितु प्रकृति में मृदा रस ही जीव भुजा का संचय वादी इच्छा क्रम बनकर विषय पारा अधिकार को सजीव जीवन मुद्राकाल प्रेमी बनाता है।

आधिकारिक पूर्णता की समय छावनी का विकास तो प्रकृति की संपन्नता का पदार्थ प्रेम है, जो गुरुत्वाकर्षणी बल का तापमान निर्धारण कर, राधिका मिलान छाया प्रति को नभ लीन करता है।

प्रेम अर्थात् प्रकृति रस को एहसास करने वाला वह मन सूर्य रूपी भाव इच्छाशक्ति पदार्थ मूल आभा चक्र अवस्था अंकन, जिसकी राधिका मिलान की गति प्रत्येक ऊर्जा मूल की इच्छा भाव स्वीकृति को प्राकृतिक विषय का गुण रागिनी तत्व धारा योग बना देती है। अर्थात् प्रकृति की रस भाव मुद्रा के पदार्थ मुखी तत्व मिलान रासायनिक गुरुत्वाकर्षण को प्रेम कहते हैं। अर्थात् रासायनिक तत्व प्राणवायु की जीव जलवायु छन्नी के ब्रह्मांडीय खिंचाव की पदार्थ गुणवत्ता को प्रेम कहते हैं। संवर्धन की अतिसूक्ष्मता ही पदार्थ विकास की तत्व गुणवत्ता को खगोलीय जलवायु का धरा योग काल पूर्ण संवेग बनाती है। जिसमें आकृति प्राण की जलवायु कृति ही

रासायनिक मूल के तापमान को विषय भोग का सजीव अंग विकास चरित्र बनाती है। तार्किक प्रसव नीतियां बनाई गई, प्रतिनिधित्व की सूचना स्मृतियाँ, बनाई गई, आकर्षण की माया जीवंतता बनाई गई, प्रतिकर्षण की संचय वेदना बनाई गई, फिर भी प्रकृति ने पदार्थ की चेतना को उस व्यास मुखी पर्दे की परत में एहसास लीन रखा, जहां से निधि अर्थ की राधिका वेदी का इच्छा तापमान खनिज भाव की संज्ञा में लीन होता रहा। इसी भाव छमता की सूर्य स्वभावी परिक्रमा के मन पर्यंत तत्व पर्यटन को हृदय गति कहा गया, जहां से निधि तत्व की भूमि द्वार भार पारा मुद्रा ही धड़कन की संख्या से रागिनी विषय पारा मात्रा को नियंत्रित करती रही। इसी व्यास मुखी आकृति पारा छाया निधि में आत्मा तत्व का मन तन मिलान ही स्तूपीय चेतना के पर्दे को सनियंत्रित करता रहा। किसी भी प्रकार का प्रतिकर्षण आत्मा घर्षण की निद्रा को स्वामिनी मुद्रा का छयकारी भाव संज्ञा पराक्रम नहीं बना पाया। उर्वरा शील पदार्थ लीन ध्वनि पारा संज्ञा परछाई की पर्दा लिपि ही जीवात्मा स्वयर्जनी तत्व छाया पराग को भावलीन मुद्रा से रासायनिक मात्रा में परिपूर्ण करती रही। इसी रासायनिक मात्रा की विषय लीन इच्छा यात्रा के प्रकृति एहसास में निर्मित सूर्य भाव की गति लीन राधिका इच्छाशक्ति को प्रेम कहते हैं। प्रकृति की स्वीकृति का पारा अनुवर्णन ही छय विद्यमान स्वामित्व को भी मिटाता गया क्योंकि पारा मुद्रा का अर्थ व्यय पारा भाव, उसी पारा अवस्था को पकाता चला गया, जहां से मायावी मोही तृष्णा का क्षुधा व्यासीय अतिक्रमित पराग रंग बनाया गया था। प्रकृति में तत्वों की ब्रह्मांडीय यात्रा तो सदैव ही महाकाल नीति का प्रेम रही है अर्थात् हर उस अवस्था का एहसास तत्व तत्परता में त्वरित रूप से महाकाल भाव का विषय बन गया, जिसमें परिपक्वता का वेग ध्वनि काल पूर्णता का प्रकाश गंधीय मानक बनता गया। परत तत्व एकाग्रता की मन रूपी जीव विधान आत्मा रस जीवी खगोलीय प्रतियां भी नभ भूमि संचार की बीज आत्मा क्रमित जीवाश्मिता को स्वभाविक छवि का पारा मूल रचना क्रम बनाती रही, जिसमें इच्छा भाव की स्वतंत्र विषय काया ही राधिका क्रम की भार मुक्त छाया का परिणाम बनाती रही। आत्मा का राधिका व्यास ही खनिज अर्थ का भूमि सूर्य पारा आहार होता है अर्थात् प्रेम तो उस कला पूर्ति चयन अधिकार का कर्म योग है, जिसमें विषय की इच्छाशक्ति ही अनिवार्य मार्ग की भाव चुंबकीयता बन जाती है। प्रकृति प्रकाश विषय रिक्तता भी एक प्रकार का गुरुत्वाकर्षण होता है, जिसमें भार भाव शीतलता शून्यता संपन्नता संपूर्णता तत्व विलीनता ही नभ धरा बीज संपर्क की स्वतंत्र आकार पारा व्यय मूलता होती है। ब्रह्मांडीय जीव जगत तो निर्जीव इच्छा का भाव भार व्यय केंद्र बनाया गया, जिसमें इच्छा शक्ति रूपी विषय बीज खिंचाव की मुद्रा से राधिका खनिज प्रमेय बनाया गया, जिसमें प्रकाश प्रेम की प्रकृति भावना ही इच्छाशक्ति की तत्व रासायनिक यात्रा बन गई। जहां से प्रकृति की प्रवृत्ति ही मात्र मात्रा

पल्लवी बीज आत्मा संपर्क की तापमान कृति बन गई। पदार्थ राधिका महत्ता का जीव अर्थ भी जीवन भाव की मुद्रा का अंकन मात्र, स्वशन वेग की पात्रता में विषय पर्यायक खनिज पारा वर्ण अनुसार करता है, जिसकी प्रेरणा की चेतना का अनुवर्णन ही तत्व संलग्नक प्रकृति का पदार्थ रासायनिक मूल होता है। आकृति विशेष का खगोलीय कोण ही खनिज पारा गति का तत्व प्रेम होता है। जिसमें रासायनिक मात्रा मिलान का पारा भाव ही राधिका खगोलीय गुरुत्वाकर्षण का प्राथमिक गति बल बन जाता है।

प्रेम की रागिनी का अर्थ ही जीवन की सारथी काया का प्रथम आंतरिक बल है, जो जीव निर्जीव मिलान की राधिका को गति बल बनाकर, मार्गीय चेतना के चरित्र को नियंत्रित करता है। प्रेम की आवंटन निधि ही इच्छाशक्ति का भाव है, जो खनिज प्राथमिकता की राधिका रिधिमा प्रमेयिका को स्वभावी अनुक्रम का जीवन यथार्थ बनाता है। प्रेम की चेतना ही भाव का बल है। इच्छाशक्ति की रागिनी ही तत्व पदार्थ रासायनिकता का आंतरिक प्रेम है।

भाव—किसी भी अवस्था को पूर्ण करने की निधि क्रम में विकसित, तत्व प्रवृत्ति की यथार्थ संरचना की, आंतरिक बल रचना संचारी स्वभावी चेतना को भाव कहते हैं।

इच्छा शक्ति—किसी भी विषय को पूर्ण करने की प्रकाश गति में विलीन, तत्व संरचना की आकृति प्रकार आधार राधिका मिलान स्वीकृति तापमान भावेच्छा को इच्छाशक्ति कहते हैं।

भाव की इच्छाशक्ति—प्रथम अंकन की प्रथम प्रति के ब्रह्मांडीय बल में उत्पन्न विषय राधिका मिलान की आंतरिक तापमान गति संपन्न पदार्थ नीति को भाव की इच्छाशक्ति कहते हैं।

प्रेम—परत राधिका एहसासी मन एकाग्रचित्त विषय प्रांतीय जीव निर्जीव प्रमेयक पदार्थ भावेच्छा स्वीकृति कि ब्रह्मांडीय चुंबकीयता को प्रेम कहते हैं।

अर्थात् मनो क्रम भावना की मनोबल प्रति की स्वीकृति आकृति प्रमेयक चुंबकीयता में गतिमान विषय सूचना अधिकारी राधिका घनत्व की खनिज तापमान प्रकृति को प्रेम कहते हैं, अर्थात् भाव की इच्छाशक्ति कहते हैं। प्रेम प्रकृति का वह गुण है, जो किसी भी व्यवस्था को उसकी पूर्णता में मिलान करता तापमान का कारक बनाते हुए, वैज्ञानिक यात्रा की संपन्नता को तत्व रासायनिक विलयी बनाता है।

परम धारणा का आंकलन करना तो मानव जाति का प्रमेयक सत्ताधारी मनोबल प्रांतीय अहंकार रहा है, जिसमें मायावी क्रमिक तृष्णा को पूर्ण करने की जनआधारित अतिक्रमण की जिजीविषा को प्रेम बताया गया है। अपितु शासन करने की इच्छा रखना प्रेम नहीं

है, न ही किसी भी मति में अपनी इच्छा की अनिवार्यता का अवरोध लगाना प्रेम है। राधिका प्रांतीय मनोबल तो स्वीकृति सहजता का सरल संपन्न खनिज भाव होता है, जिसमें गुरुत्वाकर्षण का शून्य होना ही चुंबकीयता की पराकाष्ठा है। प्रकृति में गुणों की उत्पत्ति विविधता की परिचायिका होती है, फिर कैसे किसी एक अवस्था को प्रत्येक विषय धारा में शासन कृत किया जा सकता है। अपितु सजीव प्रजाति ने सत्ताधारी विशेषता को ही भाव की इच्छा शक्ति समझा एवं प्रतिकर्षण बल प्रांतीय संवेदना को ही निर्जीव भावना का प्रेम माना। जबकि प्रेम तो एक अवस्था है, जो प्रत्येक सजीव चरण में विभिन्न अवस्थाओं को विभिन्न वेग से जोड़ने की क्रिया करती है। जिसकी लंकारीयता ही स्वतंत्रता की पराकाष्ठा है। प्रकृति ने ब्रह्मांडीय स्वभाव की गति को स्वतंत्र प्रेम का मानक बनाया, जिसमें सजीव प्रजाति की प्रत्येक इकाई को विभिन्न बनाया। जब भी जिस भी विषय को पूर्ण करने हेतु, जिस तत्व प्रवृत्ति के स्वभाव की धारा को अनुकूलन विधा का चुंबक बनाना होता है, प्राकृतिक रूप से स्वतः ही पदार्थ ऊष्मा, उस मिलान को स्वीकार करने हेतु, अपनी तत्व निधि को प्रेम का कारक बना देती है। जीव प्राणी को ज्ञान होना चाहिए कि पराक्रम की सीमा नहीं होती, पराक्रम की धुरी होती है। परिक्रमा करना तो एक घड़ी काल है, यह कदापि अनंत्य विज्ञान का सर्वे सर्वा गुण नहीं हो सकता। प्रेम तो प्रकाश का प्रकृति से है, जो अपनी स्वतंत्रता से उस गति को प्राप्त कर लेता है, जिसमें प्रकृति का निर्माण ही प्रकाश की प्रबलता का स्वभाव बन जाता है। जो कि एक रासायनिक क्रिया है। जिसमें ध्वनि बल ही वह पदार्थ इच्छा शक्ति होती है, जिसमें प्रेम ही भाव मूलता का गुण आधार बनकर प्रत्येक पदार्थ संरचना को सिद्धांत करता है।

आकर्षण की विधान निधि ही मानवों को अंतिम सत्य प्रतीत हुई, जबकि अंतिम सत्य तो आरंभ है, जहां से निर्जीवता की प्रबलता में ईंधन उत्पन्न करने हेतु इच्छा की उत्पत्ति हुई। इसी उत्पत्ति में प्रदूषण को पकाकर मिटाने के लिए, भाव की उत्पत्ति हुई। इसी सिद्धांत अवस्था की प्रकाश प्रवृत्ति के आंतरिक ध्वनि बल की रासायनिक चुंबकीयता में ईंधन विषय की मात्रा स्वतंत्रता को प्रेम कहते हैं। प्रकृति प्रवृत्ति के स्वभाव की विविधता है। जो कण-कण में स्वयं परमावस्था में विद्यमान है। जगत प्राण की आयु तो सर्वाधिक संपन्नता की आवृत्ति है। जिसमें ब्रह्मांडीय जनक ही प्रेमांकित प्रवृत्ति की सारथी अवस्था में प्रत्येक गुणवत्ता की गति बनकर विद्यमान है। जो विविध व्यास भी अनुरूप छाया का विखंडन करेगा, तो प्रतिरूप काया का सर्वाहार ही महाकाल का ग्रास बन जाएगा, क्योंकि महाकाल की पराकाल प्रवृत्ति ही ब्रह्मांडीय तापमान को संतुलित करने का परम प्रेम है।

*प्रकृति प्रवृत्ति प्रगति प्रति प्रथम प्रशस्ति प्रकाश।
आंतरिक आवंटन आवृत्ति अनावर्तन आकृति प्रकाश।*

ध्वनि बल नित्यंकिता स्वभावी चेतना अंतिम प्रकाश।
मार्गीय स्वतंत्रता विषय संपन्नता स्वाभावी गति प्रकाश।
परम प्रकृति प्रथम प्रवृत्ति आंतरिक स्वभाव जीव प्रकाश।
बल चुंबकीयता चेतना एहसास स्वतन्त्र भावना आत्मा
प्रकाश।

एहसास प्रकृति एकाग्र प्रवृत्ति विषय इच्छा प्रेम प्रकाश।
इच्छाशक्ति वृत्ति जलवायु निधि भाव स्वीकृति प्रथम प्रकाश।

ब्रह्मांड अनंत गुणों का धारक है। सजीवता इन गुणों को पकाकर संपन्न करने वाली भट्टी है। निर्जीवता ही प्रथम अनंतीय ब्रह्मांड है। प्रेम भाव की इच्छा शक्ति है। जिसमें बनने वाला भाव ही, सजीव ब्रह्मांड की संपन्नता को उसकी चेतना से जोड़ने वाला निर्जीव रासायनिक क्रिया काल गुण है। जो तापमान की वरीयता को प्रकृति बनाकर, प्रवृत्ति की वरीयता को गुणविशेष का काल क्रमिकता स्वाभाविक पराक्रम बना देता है।

रस्म ए गुलजार की तौहीन तो होगी ही, जब वजन की जमीन ही जहन के बाहर का वजन तोलती है। जरूरतों की कागजी स्याही मजबूर तो होगी ही, जब महक की निगाहें मरकज की वसीयत पर कब्जा करने की चाल चलती हैं। जहन की गुरबत हो, ऐसा कोई मखमली रुतबा नहीं होता। वजन तो जहन के वजूद की स्याही है, जिसमें इश्क का वजूद कभी बाहरी जमीन से नहीं होता। नूर की निगाहों का पहला वजन ही आवाज की मुश्क का इश्क है, जो कुदरती पैमाने को शजर की तह से निकालकर बेशुमार आसमान की जमीनी हसरतों से जोड़ देता है। जो जिहनी पन्नों का हर काला वक्त मिटा देता है। इश्क की कालाबाजारी ही इंसानों पर भारी पड़ी क्योंकि इश्क तो रूह की शाह परस्ती से दूर अपने वजूद की चाहत को अपनी राह का पहला इरादा बना देने का नाम है। कुदरत में कोई भी पैदाइश अधूरी नहीं होती, हर बदन का वजन उतना ही होता है, जिसमें रूह का कायदा पूरा होता है। तो आ गया है वक्त, जो कुदरत का इश्क अपनी मिट्टी से ही होकर आसमानी ख्यालों की दुनिया को मिटा रहा, जिस भी बाजू से मजहबी इश्क बनाया गया, अब दुनिया का नूरी कारवां हर मजहबी रुतबे का बेकाबू इश्क मिटा रहा।

है तो बुनियाद ही कुदरत की,

हम भी कुदरतीन रंग में रंग जाएंगे।

जिस मिट्टी को छानने के लिए पैदा हुए,

उसे पकाकर, आजादी को इश्क बताएंगे।

वक्त की पाबंदी नहीं होती, फिर कैसा गुरुर,

की, ये मिट्टी मेरी है, तेरी है,

कुदरत ने बनाया है हमें,
हम कुदरत की निगाहों का अंदाज बन जाएंगे।
शागिर्द ए हयात नहीं, वजन ए बारात नहीं,
हम हैं नूरी वालिद के गंदगी पकाने वाले औजार,

रंग है अपना वजूद से खुदी करना,

हम बेखौफ अपनी राहों पर चलते जाएंगे।

जब मकां मालिक ही कुदरती अंदाज में उतर आया ज़मीन
पर अपने नूर के इश्क में कुदरत को सजाने,

हम भी जिहानी आसरे की गुलामी छोड़कर अपनी एहसास की
गर्मी को अपनी नजर बनाएंगे। ऐ जिहान,

वालिद ए जिहान उर्फ नूर ए मयान उर्फ आवाज ए बयान उर्फ
महाकाल अशोक उर्फ पाराजान,

बना रहे जिहान को एक पारे का मकान,

न सही मकान का कभी ना खत्म होने वाला हिस्सा,

हम कुदरत की रंगीनियत को खुद शफ पारा बनाने वाला
नजारा बनाएंगे।

लेकिन होगा जो कर्म का हिसाब, जो हो,

तो शाख पर रखे आखिर फल की रवायत पर तंज ना करेंगे,
हम अपने बदन में बैठे नूर की ताकत से इस इल्म की नजाकत
को भी एहसास का वक्त बनाएंगे।

हमारे अंदर भी बैठा है दुनिया का सबसे अव्वल दर्जे का
इश्कजादा, जो हमारी सांस चला रहा, नाम है पाराजान,

है जिंदगी उसी की नूरानियत,

वक्त की नजर से भी हम वक्त को अपनाकर हर हमराज की
कहानी का एहसास कर,

अपने वालिद को ही नजर का अंदाज बनाएंगे।

कर रहा बयान ए शर्फ, ना कोई सिफारिश है,

इश्क हो रहा अपने वजूद की कुदरत से,

ताह जिंदगी हम अपने वजूद को ही राह की कयामत बनाएंगे।

The law of polar activity which expands the subject in the gravity of living beings to complete the filter activity of desire in the environmental light of internal valency of soil is known as love .



शून्य गणित : सूर्य+ चंद्रमा= (चंद्रमा/सूर्य) शेष ऊर्जा भक्षण



सुमनलता

शून्य गणित : सूर्य+ चंद्रमा= (चंद्रमा/सूर्य) शेष ऊर्जा भक्षणप्रकृति, गतिमान सिद्धांत रसायनिक अशून्य असमय (अशोक समय) स्वतंत्र ऊर्जा वाहन से गतिमान वह सूर्य रसायनिक पराकाष्ठा है जो स्वम में ही शून्य गर्भ परखनली है, जिसमें अभिक्रियाओं कि यात्रा करते अति अनुलंकारी कण पदार्थों कि ऊर्जा रसायनिक भूमि चुम्बकीय ध्वनि तरंगे एवम् ऊर्जा प्रकाश तरंगों के स्वरूप में स्वयं का विस्तार करती है, जिससे प्रकृति कि आंतरिक अभेद्य सूक्ष्म सूर्य पाराभूमि गंध कहती है (अर्थात् अपने गंतव्य के ध्येय का मार्ग स्वयं बनाने वाली स्वतंत्र रसायनिक ऊर्जा), गंध विज्ञान कि सूर्य शून्य सत्ता स्वतंत्र महाकाल भूमि है, जिस के चंद्रमा मूल केंद्र कोष में मंथन कि रसायनिक घर्षण ध्वनि तरंगे स्वयं के अतृप्त ऊर्जा कोष को पूर्णतः तक ले जाने हेतु अपनी vibrational energy waves से स्वयं के चारो तरफ ऊर्जा का अभेद्य

घेरा बनाते है एवम् अति अनुलनकारी सूक्ष्म सिद्धांत मृदा में receiving unit के एक ही द्वार को बनाते है अर्थात् वह स्वतंत्र पारा पात्रता जो वास्तविक प्रवृत्ति बनकर उन्हीं chemical channels को आने कि अनुमति देती है जिन से होती अभिक्रियाओ कि रसायनिक वार्ता स्तूप पदार्थ के अतृप्त अवस्था को त्रप्त करने हेतु स्थिर शून्य पारा नियंत्रित संकुचन विस्तार कि क्रिया करते हुए मूल गंध सूर्य को परिपक्व करने का अशोक एहसास मार्ग बनाते है।

रसायनिक प्रवृत्ति वह स्वतंत्र महाकाल यात्रा जो जीव रूपी चंद्रमा सूर्य सत्ताभूगोल धारी पदार्थ स्वकाल में निर्द्वन्द अज्ञान अशून्य यात्रा करती है एवम् रसायनिक प्रवृत्ति को अपने गंध ध्येय से टकराने, मिलने एवम् अभिक्रिया करने से स्व स्तूप पदार्थ की कोई भी अवस्था नहीं रोक सकती

है क्योंकि रसायनिक प्रवृत्ति कि अभिव्यक्ति इतनी सूक्ष्म एवम् पारा है कि ब्रम्हांड कि कोई भी ऊर्जा भूमि उन में हस्तक्षेप नहीं कर सकती है। तत्पर्य यह है कि प्रकृति में प्रकृति ने प्रत्येक गतिमान मृदा धारी भूगोल एवम् स्तूप भूमि को स्वयं में ऊर्जा विस्तारक सूक्ष्म बनाया है किसी भी भूमि मृदा भूगोल के चंद्रमा शून्य एहसास पात्रता में receiving ही वही होती है जो receiver कि रसायनिक प्रवृत्ति होती है विपरीत की धारा तो स्वतः ही घर्षण करते हुए राखहीन हो जाती है, अर्थात् प्रकृति पहले शून्य पारा जलवायु का निर्माण करती है जो immunity system की द्वार नभ कि तरह कार्य करती हुई जिस भूमि कि रसायनिक अवस्था से टकराना है पहले उसे शून्य कर उस कि उच्चतम सिद्धांत अवस्था को उभारती है तत जिस रसायन से टकर या मिलान होना है उस के अतिरिक्त भार ऊर्जा को भक्षण प्रकृति शून्य पारा परत के प्रथम परत पे ही कर जाती है शेष अवस्था कि उच्चतम् रसायनिक सूर्य अवस्था ही प्रवेश करती है एवम् दो उच्चतम सूर्य गुण धारी रसायनिक अवस्थाओं कि अभिक्रिया होती है जो परख नली रूपी पदार्थ की अपूर्ण कला को पूर्ण करती हुई शून्यामी विस्फोट करती है या तो फिर पूर्णतः कि सूर्य परमाणु भट्टी कि महाकाल भिक्रिया से अपूर्णतः को उभारती है, अभिक्रियाओं कि इस संकुचन विस्तार मंथन का नियंत्रण एक गुण धारी सिद्धांत महाकाल अशोक अशून्य असमय अज्ञान ऊर्जा की अनिवार्य स्वाभाविक चुम्बकीय गुरुत्वाकर्षण कि पारा सूर्य भूमि कि तरंगविज्ञान कि शून्य गणित करती है।

अर्थात्, पृथ्वी प्रकृति भूगोल में एक मात्र शोषण कि कच्ची अपरिपक्वइच्छाओं कि काल्पनिक नाट्य कला के जीवन-मृत्यु कि यात्रा करते मानव गंध धरा कि मानसिक भूमि, भूगोल भूमि में मानव गणित शास्त्र ने अनेकों काल्पनिक अपरिपक्व नकाबों के पर्दों का या द्वि धरा वाले विकल्पों की परतें क्यों ना बना ली हो परन्तु अपनी रसायनिक

प्रवृत्ति के उभारों से अभिव्यक्त होती ध्वनि तरंगों को मूलतः के सूर्य को सिद्धांत कि चरम सीमा पे जाने से नहीं रोक पाए। यह तो मानव गंध धरा भ्रम है कि-उन्होंने प्रकृति में स्वयं के अस्तित्व को असंतुलित वेदनात्मक रिसावो एवम् अपरिपक्व अवस्थाओं के खनिजों एवम् छिद्रत ज्ञान कल्पित विज्ञान धरा से प्रकृति में स्थाई सत्ता बना ली है, ईश्वर विजय भी बन गए है, असुर विजय भी बन गए है, धर्म विजय भी बन गए है, पाप-पुण्य के न्यायीक विजेता भी बन गए है...या सब मात्र

कल्पना और नाट्य जीवन जीने वाले इंसानों की रसायनिक एवम् भुगोलिया सूर्य धरा को पकाकर उभारती हुई प्रकृति कर्म reverse की प्रक्रिया के अतंगत सम्पूर्ण मानव प्रजाति के गंध सूर्य भूमि पे कर्म भोग की दर्पण क्रिया करती हुई जिसने जो बनाया उसी के कर्म का भोग कर रहा किसी अन्य के कर्म का भोग नहीं कर रहा हैं अर्थात् प्रकृति मानव के आरंभ के उत्पत्ति शेष सूर्य को पूर्णतः के केंद्र पे उभार लायी है। प्रकृति पारदर्शी दर्पण कर्म विज्ञान से मूलतः के केंद्र का न्याय कर रही है।

मानव अहंकारी भूगोल कि भ्रम माया कला है क्योंकि मानव गंध धरा वास्तविक प्रकृति की मूलतः के एहसास पात्रता में कभी विलीन ही नहीं हो पाई क्योंकि सिद्धांत कि समय सूर्य काल प्रकृति में ना ही कोई ईश्वर है ना शैतान ना पाप ना पुण्य ना धर्म ना अधर्म ना न्याय-अन्याय कि विकलांग अहंकारी व्यंग प्रणाली एवम् ना ही संबंधों की माया मोहिनी कला है।

अपितु एक मात्र अवस्था जो है, वह है सूर्य सिद्धांत कि सूर्य चंद्रमा रसायनिक विज्ञान कला जिस में सुनिश्चित समय की आयु

कला से जीवन यात्रा का निर्धारण नहीं होता है। प्रकृति सिद्धांत रचनाकार सूर्य अशोक कि ऊर्जा शून्य महाशून्या काल परमाणु पारा भूमि कि रचना डाई इतनी कमजोर या विकलांग नहीं है कि अपनी रचना को वजूद का प्रमाण पत्र दिलाने के लिए ईश्वर और शैतान बनाए, जिन कि काल्पनिक युद्ध में एक नहीं अनेकों प्रकार के मानसिक एवम् भुगोलिक भावनाओं को उत्पन्न कर अपरिपक्व अधूरे रसायनों के इच्छा कला को नभ में एकत्र कर प्रदूषित मानसिकता के नकली नकाबी दुनिया को बनती गई मानव धरा और ना ही प्रकृति की कर्म न्याय प्रणाली इतनी अपंग या लाचार हो कि प्रकृति को न्यायाधीश कि कुर्सी बनाने के लिए सत्ता कि स्थापना राजा और रानी के रूप में करना पड़े, यह तो मानव कि प्रवृत्ति है हस्तक्षेप करने कि विकल्प के V मार्ग से कृत्रिम आपरिपक्व उत्पत्ति करने कि स्वयं को महान अन्य को कमजोर समझ कर व्यंग्यात्मक शासन करने की, इर्षा की, अधिकार की, एवम् इन कलाओं से मानव ने स्वत ही प्रदूषित एवम् भार की कच्ची गठरी बनाई है एवम् प्रकृति ने मानव गंध भूगोल की अर्ध चंद्रमा अवस्थाओं को उभरने और उभारने के लिए उन समस्त संसाधनों को उपलब्ध करते हुए उभारती गई जिससे वर्तमान में मानव जीवन का अनंती अंत हो रहा है।

कल्पना और नाट्य जीवन जीने वाले इंसानों की रसायनिक एवम् भुगोलिया सूर्य धरा को पका कर उभारती हुई प्रकृति कर्म reverse की प्रक्रिया के अतंगत सम्पूर्ण मानव प्रजाति के गंध सूर्य भूमि पे कर्म भोग की दर्पण क्रिया करती हुई जिस ने जो बनाया उसी के कर्म का भोग कर रहा किसी अन्य के कर्म का भोग नहीं कर रहा हैं अर्थात् प्रकृति मानव के आरंभ के उत्पत्ति शेष सूर्य को पूर्णतः के केंद्र पे उभार लई है। प्रकृति पारदर्शी दर्पण कर्म विज्ञान से मूलतः के केंद्र का न्याय कर रही है।



इस 'मिलेट-वर्ष' को सार्थक करना होगा



गिरीश पंकज

पिछले दिनों प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल जब दिल्ली में मिले तो मोदी जी ने बघेल जी से यही अनुरोध किया कि आप छत्तीसगढ़ में 'मिलेट्स' (यानी मोटे अनाज) को प्रोत्साहित करें। मुख्यमंत्री ने भी इस बात के लिए सहमति जाहिर की। प्रधानमंत्री ने यह सुझाव तब दिया, जब सन 2023 को 'मिलेट्स वर्ष' घोषित किया गया है। और अब लग रहा है कि भारत भर में धीरे-धीरे मिलेट-संस्कृति को प्रोत्साहन मिलेगा। और इस वर्ष से एक बेहतर सकारात्मक शुरुआत होगी।

आधुनिकता के रौ में बहकर भारतीय समाज या कहें कि विश्व समाज मोटे अनाजों से दूर होता जा रहा है। उसे हर चीज रिफाइन -पॉलिश वाली- चाहिए।भले ही उसके सेवन से स्वास्थ्य पर विपरीत

असर क्यों न पड़ जाए। बहुत समय पहले इस मिलेट शब्द से मेरा परिचय नहीं था। हालांकि बाजरा, ज्वार, रागी, कोदो, कुटकी आदि मोटे अनाज को मैं जानता था। हम सब जानते हैं,लेकिन इन्हें ही मिलेट्स कहा

जाता है, बाद में पता चला। दुर्भाग्य की बात है कि इस तथाकथित नए दौर में हर मोटे अनाज के प्रति हमारे समाज में उदासीनता ही नज़र आती है। आज चमक-दमक का जमाना है न। अनाज के जितने भी प्रकार

हैं, यहाँ तक कि खाने के जो तेल आदि हैं, उनको भी पॉलिश करके बाजार में प्रस्तुत करने की प्रवृत्ति पनप गई है। फिर चाहे वह गुड़ हो, नमक हो या सेब। ये सब देखने में आकर्षक होते हैं लेकिन इनके गुणवत्ता बेहद न्यून होती है। इन सब चीजों का मीडिया के माध्यम से ऐसा प्रचार होता है कि लोग बरबस आकर्षित हो जाते हैं। मोटे अनाज की लोग उपेक्षा करते रहे हैं, जबकि हमारे बुजुर्ग सदियों से ही मोटा अनाज खाते रहे हैं। ये अनाज ज्यादा शुद्ध होते हैं। बहुत पहले आज जैसी तथाकथित आधुनिकता भी तो नहीं आई थी। लोग पौष्टिक चीजें ही खाते थे। घी भी शुद्ध हुआ करता था। अब तो अधिकाधिक कमाने की प्रवृत्ति के कारण चारों ओर मिलावट का बाजार गर्म है। यह अच्छी बात है कि अब हमारे प्रधानमंत्री ने भी मोटे अनाज की ओर देश का ध्यान आकृष्ट किया है।

सार्थक हो वर्ष

संयुक्त राष्ट्र को भारत ने ही प्रस्ताव दिया था कि 2023 को विश्व 'मिलेट्स वर्ष' के रूप में घोषित करें। भारत के इस प्रस्ताव को तमाम देशों ने समर्थन भी दिया और बाद में संयुक्त राष्ट्र ने घोषित किया कि 2023 को हम मिलेट वर्ष के रूप में मनाएंगे। यह तभी सार्थक होगा, जब हम सब मिलजुल कर मोटे अनाज को अपने रसोई में जगह देंगे और इसे अपनी दिनचर्या का अनिवार्य हिस्सा बनाएंगे। लगे हाथ मैं यही कहना चाहता हूँ कि भारत के बात को अब पूरी दुनिया सुन रही है। भारत सरकार ने ही जब कुछ वर्ष पहले कहा कि 21 जून को योग दिवस मनाया जाए तो संयुक्त राष्ट्र ने उस पर अपनी मुहर लगाई और आज पूरी दुनिया में योग दिवस मनाया जाता है। इसी कड़ी में भारत के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र ने स्वीकार किया और यह पूरा वर्ष मिलेट वर्ष होगा। रायपुर के पास स्थित कसबे मंदिर हसौद में 'डिवाइन अर्थ' नामक एक ऐसा

केंद्र विकसित हो रहा है जिसे लोग मिलेट कैफे के रूप में जानने लगे हैं। पिछले दिनों वहाँ जाकर मैंने इस प्रयास को अपनी आंखों से देखा, तो संतोष हुआ कि इस दिशा में लोग जागरूक होकर काम करना चाहते हैं। यहाँ मिट्टी के बर्तन में खाना बनता है और तरह-

संयुक्त राष्ट्र को भारत ने ही प्रस्ताव दिया था कि 2023 को विश्व 'मिलेट्स वर्ष' के रूप में घोषित करें। भारत के इस प्रस्ताव को तमाम देशों ने समर्थन भी दिया और बाद में संयुक्त राष्ट्र ने घोषित किया कि 2023 को हम मिलेट वर्ष के रूप में मनाएंगे। यह तभी सार्थक होगा, जब हम सब मिलजुल कर मोटे अनाज को अपने रसोई में जगह देंगे और इसे अपनी दिनचर्या का अनिवार्य हिस्सा बनाएंगे। लगे हाथ मैं यही कहना चाहता हूँ कि भारत के बात को अब पूरी दुनिया सुन रही है। भारत सरकार ने ही जब कुछ वर्ष पहले कहा कि 21 जून को योग दिवस मनाया जाए तो संयुक्त राष्ट्र ने उस पर अपनी मुहर लगाई और आज पूरी दुनिया में योग दिवस मनाया जाता है। इसी कड़ी में भारत के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र ने स्वीकार किया और यह पूरा वर्ष मिलेट वर्ष होगा।

तरह के व्यंजन बाजरा, ज्वार, रागी, कोदो, रामदाना, कुटकी आदि के ही बनाकर परोसे जाते हैं। साहीवाल, गीर और खारपारकर जैसे उन्नत नस्ल वाला गोवंश भी यहाँ है। उनके शुद्ध उत्पाद लोगों तक पहुँचाए जाते हैं। रायगढ़ में भी इसी तरह का प्रयास शुरू

हुआ है। उम्मीद की जानी चाहिए कि भविष्य में सरकारी सहयोग से पूरे देश में मिलेट कैफे शुरू होंगे। इस का प्रचार-प्रसार होगा। इससे किसानों को भी फायदा होगा। मिलेट्स की विशेषता यह है कि ये कम पानी में जैविक तरीके से उगाए जा सकते हैं। जमीन उर्वरक होनी चाहिए। मिलेट्स स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। कह सकते हैं कि ऐसे जैविक अनाज के सेवन करके हम अपने शरीर को आयरन, कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन आदि तत्वों से परिपूर्ण हो सकते हैं। निसन्देह ये एक तरह से 'सुपरफूड' हैं। विदेशों में तो मिलेट्स के सहारे बीयर और ब्रेड तक बनाए जाते हैं। आज जब पिज़्ज़ा, बर्गर, चाऊमीन और स्पाइसी चीजों की ओर युवा पीढ़ी का ज्यादा रुझान है, तब अगर पूरी दुनिया मोटे अनाज की ओर लौटने का संकल्प कर रही है, तो इसका मतलब यह है कि आने वाला समय न केवल स्वस्थ भारत का होगा, वरन स्वस्थ दुनिया का भी होगा। मोटा अनाज खाने के कारण हम सबका स्वास्थ्य ठीक रहता है। शरीर का वजन भी नहीं बढ़ता। जैसा कि मैंने पढ़ा है, अगर बाजरे के आटे का हम सब नियमित उपयोग करें तो हमारा स्वास्थ्य ठीक-ठाक रहेगा। ये अनाज रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करते हैं। हमारी पाचन प्रणाली को दुरुस्त करते हैं। हमारे लीवर, किडनी सब ठीक-ठाक काम करते हैं। गठिया, कब्ज, केंसर भी हम बचेंगे। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि हम मिलेट्स की दुनिया में लौटे और जितना हो अधिक हो सके प्रकृति के नजदीक जाएं। जैविक उत्पादों को महत्व प्रदान करें। हमारे प्राचीन धर्म ग्रंथों में भी इस तरह के अनाज के महत्व को बताया गया है। उम्मीद की जानी चाहिए कि 2023 मिलेट वर्ष तो होगा ही और पूरा देश मोटे अनाज के महत्व को समझेगा और अपने सेहत को सुधारने की दिशा में आगे बढ़ेगा। देश की सभी राज्य सरकारें इस ओर ध्यान देंगी।



स्वास्थ्य का राज-मोटे अनाज



गौरीशंकर वैश्य 'विनम्र'

हमारी पीढ़ी, जो पाँच-छह दशकों पूर्व से बड़ी हो रही थी, उनमें से बहुतों ने ज्वार, बाजरा, जौ, मक्का, चना आदि की रोटियाँ चूल्हे पर सिंकी हुई अवश्य खायी होंगी। उस समय बाजरे की रोटी, खिचड़ी, गुड़ और घी मिलाकर बने लड्डू बड़े चाव से खाए जाते थे। धान के चावल के साथ-साथ सांवा के चावल भी भोजन के अंग थे। गेहूँ का चलन कम था। केवल गेहूँ की रोटी के स्थान पर, गेहूँ, जौ, चना से बने आटे की रोटी खायी जाती थी, जिसको हम लोग 'बेझड़ा' की रोटी कहते थे।

तब गेहूँ के आटे में चने का आटा मिलाकर खाया जाता था। इन मोटे अनाजों की रोटी को आम आदमी या गरीबों का खाद्यान्न माना जाता था। घर में किसी अतिथि के आगमन पर गेहूँ की रोटियाँ बनती थीं और जौ-चने की रोटी उससे छिपाकर खायी जाती थी। सर्दियों में प्रायः प्रतिदिन मक्के या बाजरे की रोटी बनती थी। धीरे-धीरे हरित क्रांति आई और गेहूँ-चावल के उत्पादन में आशातीत वृद्धि हुई। इसके खाने वालों को आर्थिक दृष्टि से उच्च माना जाने लगा। फलतः मोटे अनाज जनसामान्य की थाली से दूर होते गए।

अब लगभग पचास वर्षों बाद जब ये मोटे अनाज 'सुपर फूड' के रूप में विदेश से लौटे और स्वास्थ्य के प्रति धनाढ्यों में जागरूकता बढ़ी तो पुनः मोटे अनाज थाली की शोभा बनने लगे। कुपोषण और जीवनशैली से संबंधित अन्य समस्याओं के

लिए सबसे बड़ा कारण मोटे अनाजों की उपेक्षा को भी माना गया। प्रसन्नता का विषय है कि इस दिशा में अब सुधार की हलचल हुई है।

भारत सरकार की पहल पर संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष (बाजरा वर्ष या मोटा अनाज वर्ष या पोषक अन्न वर्ष) घोषित किया है। वस्तुतः इसका प्रस्ताव भारत ने ही रखा था और 72 देशों ने इस प्रस्ताव का समर्थन किया था। इस दृष्टि से यह वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण है। सरकार ने इस पहल को सफल बनाने के प्रयास भी आरंभ कर दिए हैं। अभी 3 दिसंबर को विश्व मिलेट दिवस के रूप में मनाया गया।

मोटे अनाज उत्पादन वृद्धि हेतु पूर्व में प्रयास

इससे पूर्व भारत सरकार ने वर्ष 2018 को मोटा अनाज



वर्ष (बाजरा वर्ष) घोषित किया था। तबसे मोटे अनाजों का उत्पादन बढ़ाने के लिए लक्ष्य प्राप्ति के अभियान के रूप में प्रयास किए गए हैं। उनके न्यून समर्थन मूल्य में वृद्धि की गई है। राज्य खाद्य सुरक्षा मिशन के अंतर्गत पोषक अन्न वाले 14 राज्यों के 212 जिलों में अभियान क्रियान्वित किया जा रहा है। भारत के अधिकांश राज्यों में एक या एक से अधिक मोटे अनाज की प्रजातियाँ उगाई जाती हैं। इससे मोटे अनाजों का उत्पादन और उपभोग तो बढ़ेगा ही, साथ ही फसल चक्र भी संतुलित होगा और कुपोषण के लिए किए जा रहे युद्ध में भी विजय प्राप्त होगी।

पोषण के शक्ति स्रोत

मोटे अनाज को पोषण का 'शक्ति स्रोत' कहा जाता है। मोटे अनाजों में बाजरा, मक्का, ज्वार, चना, रागी, सांवा, कोदो, कंगनी, कुटकी, चीना, और जौ सम्मिलित हैं। ये पोषक तत्वों, विटामिनों और खनिजों के भंडार हैं। इनमें मैग्नीशियम, पोटैशियम, कैल्शियम, विटामिन बी, फास्फोरस, प्रोटीन आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। अनेक खनिजों के साथ ही इनमें घुलनशील फाइबर की प्रचुर मात्रा इन्हें स्वास्थ्य की दृष्टि से और महत्वपूर्ण बना देती है। इनमें अनेक

रोग निरोधक तत्व पाए जाते हैं जो असाध्य रोगों से लड़ने में शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। मोटे अनाज मधुमेह, कैंसर, माइग्रेन, हृदयाघात, अस्थमा, रक्त अल्पता, उच्च रक्तचाप आदि बीमारियाँ दूर करने में सहायक होते हैं। ये रक्त के कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं, अंतर्दियों को स्वस्थ रखते हैं और मोटापे को घटाते हैं। इसमें पाए जाने वाले अमीनों अम्ल मानव के स्वास्थ्य और वृद्धि के लिए अति लाभकारी हैं। ये छोटे बच्चों और प्रजनन आयु वर्ग की महिलाओं के पोषण में विशेष लाभप्रद हैं। अनुसंधान में पाया गया है कि जौ, बाजरा आदि में प्राप्त पोषक तत्वों से बच्चों का विकास तेज होता है, उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है और उनकी लंबाई बढ़ती है। यदि बचपन में ही इन्हें बच्चों को खिलाया जाए तो इसका स्वाद विकसित हो जाता है और वे इनसे बनी चीजों को चाव से खाने लगते हैं। छह-आठ महीने के बच्चों को जब अन्न का भोजन आरंभ किया जाए तब खिचड़ी-दलिया आदि में इनका प्रयोग किया जा सकता है। यदि जीवनभर स्वस्थ रहना है तो बच्चों में स्वस्थ रहने की आदत और उससे जुड़े खानपान की जीवनशैली को विकसित करना होगा। मोटे अनाजों को दूध पिलाने

वाली माताओं और पोषाहार में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि आजकल बच्चे कुपोषण एवं मोटापे का शिकार हो रहे हैं। विशेषज्ञों की राय है कि भोजन में मोटे अनाजों को सम्मिलित करने से कुपोषण और मोटापा दोनों बीमारियाँ समाप्त हो सकती हैं, इसके लिए इनके माता-पिता को जागरूक होना पड़ेगा।

पर्यावरण की दृष्टि से उत्पादन वरदान

न केवल स्वास्थ्य, अपितु पर्यावरण की दृष्टि से भी मोटे अनाज किसी वरदान से कम नहीं हैं। इनके उत्पादन के लिए पानी की बहुत कम आवश्यकता होती है। खाद्य और पोषण सुरक्षा देने के साथ-साथ ये अनाज पशु चारा भी उपलब्ध कराते हैं, इससे पशुओं को भी पौष्टिकता मिलती है। इनकी फसलें मौसमी उतार-चढ़ाव, गर्मी-सर्दी को भी आसानी से झेल लेती हैं। ये पानी की कमी और तापमान के कारण कम खाद्यान्न उत्पादन के संकट को भी कम करते हैं क्योंकि इनकी खेती प्रायः वर्षा के अधीन क्षेत्रों में होती है। इसमें उर्वरक और कीटनाशक प्रयोग की आवश्यकता भी नहीं रहती है। मोटे अनाजों के अच्छे उत्पादन से खाद्य और पोषण की सुरक्षा सुनिश्चित होगी तथा गेहूँ-चावल के गिरते उत्पादन से भी मुक्ति मिलेगी। इससे विविधतापूर्ण खेती को बढ़ावा मिलेगा जिससे मिट्टी की उर्वरता भी बढ़ेगी। मोटे अनाजों की खेती से बड़ी मात्रा में सिंचाई के लिए आवश्यक पानी को बचाया जा सकता है। इनकी खेती किफायती होती है जिससे अधिक देखभाल नहीं करनी पड़ती। इनका भंडारण भी आसान है। उर्वरक और कीटनाशक की खरीद न होने से किसान का धन बचेगा। मोटे अनाजों की खेती प्रायः लघु और सीमांत किसान करते हैं, उन्हें बढ़ावा देने से छोटी जोतें भी लाभकारी बन जाएंगी।

उत्पादन वृद्धि के लिए जारी प्रयास

भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान के

विज्ञानियों के अनुसार मोटे अनाज के उत्पादन में भारत विश्व में प्रथम स्थान रखता है। विश्व के कुल उपज का 41 प्रतिशत मोटा अनाज भारत में उगाया जाता है। अब इसके उत्पादन को बढ़ावा देकर इस भागीदारी को 50 प्रतिशत तक पहुँचाने के प्रयास किए जा रहे हैं। यदि निरंतर प्रयास सफल रहे तो इस उपज को दो तिहाई तक भी ले जाया जा सकता है। इसके मोटे अनाज उत्पादन का क्षेत्र बढ़ाया जाएगा। साथ ही किसानों को इनके बीज पर अनुदान भी मिलेगा। जब फसल तैयार होगी तो उसकी सरकारी समर्थन मूल्य पर खरीद भी होगी। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद देश भर में संबद्ध संस्थाओं और कृषि विज्ञान केंद्रों के माध्यम से स्थानीय लोगों और संस्थाओं को मोटे अनाज की खेती, उत्पाद और इनके मूल्य संवर्द्धन के बारे में अवगत करा रही है। साथ ही इसके विपणन के बारे में समुचित व्यवस्था की जाती है। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन के माध्यम से कई संस्थान मोटे अनाजों के प्रसंस्करण का प्रशिक्षण भी दे रहे हैं। अभी मोटे अनाजों के उत्पादन में प्रथम स्थान रखते हुए भी देश इसके निर्यात के विषय में पाँचवें स्थान पर है। अभी देश को संयुक्त अरब अमीरात, सऊदी अरब, अमेरिका, रूस, चीन तथा यूक्रेन से प्रतियोगिता करनी पड़ रही है। आशा है कि देश इस महात्वाकांक्षी मिशन में वांछित सुधार कर मोटा अनाज निर्यात में उच्च सोपान पर होगा।

देश में सैकड़ों स्टार्टअप मोटा अनाज के उत्पादों को बाजार में उतार रहे हैं। भारत सरकार की तैयारी है कि इस मोटा अनाज वर्ष में स्टार्टअप की संख्या एक हजार से भी अधिक हो जाएगी। इसके लिए हैदराबाद में स्थित इण्डियन इंस्टीट्यूट ऑफ़ मिलेट रिसर्च (आई आई एम आर) नए स्टार्टअप को प्रोत्साहित कर रहा है। इस संस्थान के निदेशक डॉ दयाकर राव के अनुसार विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग की सहायता से यहाँ एक टेक्नोलॉजी इंक्यूबेटर न्यूट्रीहब की स्थापना की गई है जिसमें स्टार्टअप शुरू



डॉ दयाकर राव

करने की पूरी तैयारी है। इसमें तकनीकी सहायता लेकर वित्त प्रबंधन और बाजार तक पहुँच सम्मिलित है। संस्थान ने मोटे अनाज की पाँच सौ से भी अधिक रेसीपीज विकसित की हैं जिसे स्टार्टअप बाजार में ला रहे हैं। दो सौ स्टार्टअप ने मोटे अनाज से 'रेडी टु ईट' और 'रेडी टु कुक' श्रेणी में कई अनोखे और स्वादिष्ट उत्पाद उतारे हैं, जैसे चिप्स, नान खटाई, नूडल्स, पास्ता, कुकीज आदि। शाकाहारी खाद्य पदार्थों की बढ़ती मांग के दौर में मोटे अनाज अच्छे विकल्प हैं।

उपयोग में हो वृद्धि

मोटे अनाजों के उपयोग में वृद्धि के लिए मोटे अनाजों के व्यंजन बनाने की प्रतियोगिताएँ भी आयोजित हो रही हैं। बहुत से मोटे अनाज जैसे बाजरा, मक्का, ज्वार सर्दियों में खाए जाते हैं। चना, ज्वार, बाजरा को भूनकर खाया जाता है। जौ, चने का सत्तू भी फास्ट फूड की भाँति खाना अत्यंत लाभदायक है। जंकफूड की आदत से यदि बचना है, तो भुने हुए अनाजों को खाने की आदत डालनी होगी। यह आदत अब संतुलित आहार के लिए मोटे अनाजों का उपभोग अति आवश्यक है।

मोटे अनाजों के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए लोगों को इनके गुणों से अवगत

कराना होगा। विवाह, जन्मदिन, पर्व, त्योहार, बैठक, समारोह आदि अवसरों पर आयोजित भोज में अतिथियों के लिए मोटे अनाजों से बने व्यंजन अवश्य परोसे जाएँ। आँगनबाड़ी, विद्यालयों में दोपहर भोजन तथा अन्य सरकारी आयोजनों की भोजनतालिका में मोटे अनाजों को अवश्य सम्मिलित किया जाना चाहिए। बाजरे से बनी खिचड़ी, दलिया और रोटी, रागी दोसा, मक्का या ज्वार की रोटी, बाजरा की खीर तथा बाजरा केक, सांवा के चावल आदि का उपयोग किया जा सकता है।

अंतरराष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023 का औपचारिक शुभारंभ इटली के रोम में संयुक्त राष्ट्र संघ के खाद्यान्न एवं कृषि संगठन ने किया था जिसमें भारतीय दल ने पूरी तैयारी के साथ भाग लिया था।

आओ, हम सब मोटे अनाजों के अधिकाधिक उपभोग का संकल्प लेकर वैश्विक मिलेट वर्ष को पूर्ण सफल बनाएँ। कुपोषण और गंभीर बीमारियों से छुटकारा पाकर तन-मन को पूर्ण स्वस्थ रखें। मोटे अनाजों का मानवर्द्धन करके हम सभी 'पहला सुख निरोगी काया' का लक्ष्य प्राप्त करें।



प्रकृतिमेल डेस्क

पूरी दुनिया भले ही विकसित होती चली जा रही हो लेकिन भारत अभी भी गांव में ही बसता है। हमारे यहां 72% से अधिक जनसंख्या ग्रामीण है, 60% लोग अभी भी कृषि पर ही निर्भर करते हैं। करीब 7 करोड़ परिवार किसान के हैं जिनमें से किसान 2 तरह से अपनी किसानी कर रहा है। या तो पूरी तरह से खेती पर निर्भर है या तो वह तरह-तरह के उत्पादन की व्यवस्था कर रहा है जैसे डेरी या अन्य। देखा जाए तो प्रत्येक दो ग्रामीण घरों में से एक घर ऐसा है जो दुग्ध उत्पादन या डेरी के इस उद्योग में शामिल है। भारत वैश्विक स्तर पर दुनिया का सर्वाधिक दुग्ध उत्पादन करने वाला देश है। भारत में आज 70% दूध की आपूर्ति चाहे वह छोटे दूरदराज के सीमांत गांवों या फिर मुठ्ठी भर हो सब वही दुग्ध उत्पादन कर रहे हैं। भारत में कृषि भूमि की अपेक्षा मवेशियों इत्यादि का भरण पोषण भी हो रहा है भारतीय कृषि में किसानों की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने का श्रेय दुग्ध उत्पादन को दिया जा सकता है। इतने बड़े पैमाने पर दुग्ध उत्पादन करना डेरी के विभिन्न उत्पादों का उत्पादन करना कोई आसान कार्य नहीं है, और इसमें भारत सफल होने के साथ ही साथ वैश्विक स्तर पर शीर्ष पर सब की अगुवाई कर रहा है। जो कि अपने आप में गर्व की बात है। कृषि और डेरी दोनों एक दूसरे से परस्पर जुड़े हुए हैं। यदि किसान के पास दोनों ही प्रचुर मात्रा में हो तो वह अपने घर को बहुत सुंदर स्थिति देते हुए देश के लिए भी योगदान कर ही सकता है। कृषि में फसलों या अन्य उत्पादकों का उत्पादन करके वह एक तरफ अपनी आर्थिक स्थिति को मजबूत आधार देता है, वहीं दूसरी तरफ वह दुग्ध उत्पादन



मिल्क मैन ऑफ़ इंडिया वर्गीज कुरियन

26 नवम्बर 1921- 9 सितम्बर 2012

ऑपरेशन फल्ट या धवल क्रान्ति विश्व के सबसे विशालतम विकास कार्यक्रम के रूप में प्रसिद्ध है। सन् 1970 में राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड (एनडीडीबी) द्वारा शुरु की गई योजना ने भारत को विश्व में दुग्ध का सबसे बड़ा उत्पादक बना दिया। इस योजना की सफलता के तहत इसे 'श्वेत क्रान्ति' का पर्यायवाची दिया गया। सन् 1949 में डॉ कुरियन ने स्वच्छापूर्वक अपनी सरकारी को त्याग कर कैरा जिला सहकारी दुग्ध उत्पादक संघ से जुड़े (के डी सी एम पी ऊ एल), जोकि अमूल के नाम से प्रसिद्ध है।

या दूध से बनने वाले अन्य कई उत्पादकों का उत्पादन करके बाजार में अपने आपको और ऊपर उठा सकता है। आज किसान एक दूसरे की मदद भी कर सकते हैं। यदि किसी के पास अधिक मवेशी हैं और किसी के पास अधिक जमीन तो वह एक दूसरे की सहायता करते हुए एक दूसरे की आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ भी कर सकते हैं। इससे तीन तरह का फायदा होगा। पहले तो वह दोनों एक दूसरे को आर्थिक रूप से पूर्ति के लिए परस्पर प्रतिबद्ध होंगे और दोनों ही मिलकर के देश की आर्थिक स्थिति को एक गति देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे होंगे।

भारत पूरे विश्व में सबसे कम खर्च में दूध का उत्पादन करता है। जिसकी वजह से यह पूरी दुनिया में दुग्ध उत्पादन में सबसे आगे है। विदेशी मुद्रा के हिसाब से भारत सिर्फ 27 सेंट प्रति लीटर की दर से दूध का उत्पादन करता है वहीं अमेरिका 63 सेंट प्रति लीटर की दर से दूध का उत्पादन करता है।

भारत कम लागत के साथ-साथ अच्छी गुणवत्ता वाला दूध उत्पान करता है। यही कारण है कि वैश्विक स्तर पर पसंद किया जा रहा है। डेरी उत्पादकों की बढ़ती बिक्री और लगातार सुधरती गुणवत्ता के कारण यह अपने आप में एक बड़ा ही विकसित और विशाल हो चुका है, इसी कारण उसने रोजगार की बहुत सी संभावनाएं खोल दी है। चाहे वह सरकारी हो या गैर सरकारी हो, दोनों ही क्षेत्रों में लगातार रोजगार के अवसर उपलब्ध होते दिख रहे हैं। राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड ने विभिन्न स्थानों पर इस क्षेत्र के लिए सार्वजनिक प्रतिष्ठानों की स्थापना भी की है। किसानों के नेतृत्व वाले इस व्यवसाय में सभी कार्य संलग्न हैं। आज देश में देखा जाए तो 400 से अधिक डेयरी संयंत्र हैं जहां दूध का उत्पादन एक बहुत ही बड़े स्तर पर किया जा रहा है। यह सब एक दिन में संभव नहीं हुआ इसके पीछे एक संघर्ष है और बहुत ही लंबी कहानी मगर उसे बहुत ही संक्षेप में और थोड़े से विस्तार के साथ में

सुनाने का प्रयास करेंगे।

भारत आजाद नहीं हुआ था और उस समय दुग्ध उत्पादकों की हालत बहुत ही खराब थी। यह हाल दुग्ध उत्पादकों का इसलिए था क्योंकि व्यापारियों और दुग्ध उत्पाद करने वाले किसानों के बीच में बिचौलियों ने इस कदर कोहराम मचा रखा था कि किसानों को उनका हक नहीं मिल पा रहा था। उस समय का मिल्क मार्केटिंग सिस्टम इस तरह से बिचौलियों के कब्जे में था कि किसान को उनका पूरा हक नहीं मिल पाता था और कभी-कभी तो यह नौबत आ जाती थी कि वह अपनी लागत से भी हाथ धो बैठते थे। क्योंकि दूध एक ऐसी चीज है जो कि बहुत जल्दी खराब होता है अगर उसे सावधानी पूर्वक सुरक्षित रखने के उपाय न किए जाएं। आजादी के बाद का समय कुछ ऐसा था कि उस समय किसी भी तरह की तकनीक उपलब्ध होना ना के बराबर था, इसके बारे में सोचा भी नहीं गया होगा और यही एक कारण सबसे गहरा था कि किसान बहुत ज्यादा ही श्रम कर रहे थे। दिक्कतें झेल रहे थे। दूध बहुत जल्दी खराब होता था और उनके पास उसे वापस से रख लेने के लिए कोई उपाय नहीं थे, जिस कारण बिचौलिए उसे मनमानी कीमत पर लेते थे और अपनी जेबों को पूरी तरह भर लेते थे।

गुजरात का खेड़ा इलाका जो कि उस समय दुग्ध उत्पादन के लिए बहुत ज्यादा प्रसिद्ध था जो आज आनंद जिले के नाम से जाना जाता है। 1945 में किसानों की समस्या और बढ़ गई जब बॉम्बे मिल्क स्कीम शुरू हुई। यह स्कीम दूध का इलाका कहे जाने वाले आनंद को ध्यान में रखकर बनाई गई थी। मुंबई से खेड़ा लगभग 420 किलोमीटर दूर होने के कारण यातायात पर बहुत ही ज्यादा व्यय होता था जिस कारण भी किसान बहुत ही ज्यादा प्रभावित होते थे। प्रस्ताव रखा गया कि दूध को खेड़ा में ही पाश्चुरीकृत किया जाए जिससे यातायात दूध तो बचेगा ही साथ ही साथ समय भी बच

जाएगा। सब कुछ सही हुआ हर तरीके से तैयारी कर ली गई मगर दूध किसान अभी भी सीधा कंपनी को नहीं पहुंचा पा रहे थे क्योंकि साधन नहीं मिल रहा था। कई महीने बीत गए मगर बात बनते ना दिख रही थी एक बड़े नेता त्रिभुवनदास पटेल सामने आए और उन्होंने सरदार पटेल से मुलाकात की, सरदार पटेल ने उन्हें किसानों की कमेटी बनाने को कहा जिनका खुद का पोस्टराइजेशन प्लांट होगा जिससे डायरेक्ट मुंबई को दूध सप्लाई हो और मीडिएटर का रोल खत्म हो जाए। सरदार पटेल का सुझाव बहुत अच्छा था उपाय बहुत अच्छा था मगर दिक्कत थी कि क्या ब्रिटिश सरकार किसानों को कोऑपरेटिव सोसायटी बनाने की इजाजत देगी। पटेल के कहने पर मुरारजी देसाई खेड़ा पहुंचते हैं और किसानों की मीटिंग बुलाकर उन्हें बताते हैं कि किसानों को हर जिले में कोऑपरेटिव सोसायटी बनानी होगी। सरकार की इसी यूनियन से समझौता करना होगा अगर सरकार समझौता नहीं करेगी तो किसान हड़ताल पर चले जाएंगे और अपना विरोध दर्ज करेंगे। आखिरकार जिसका अंदेशा था हुआ वही, ब्रिटिश सरकार ने किसानों की बात नहीं मानी और किसानों ने अपनी हड़ताल शुरू की। 15 दिन बीत गए सारा काम ठप रहा दूध की एक बूंद भी इधर से उधर नहीं गई। अब अंग्रेजी अफसरों को उनके सामने सिवाय झुकने के कोई और उपाय दिख नहीं रहा था तो ऐसा ही हुआ बाद में खेड़ा डिस्ट्रिक्ट को ऑपरेटिव मिल्क के नाम से सोसाइटी बनी। इस सोसाइटी को आधिकारिक अनुमति बाद में 14 दिसंबर 1946 को मिली। शुरु शुरु में तो इस सोसाइटी में ढाई सौ लीटर दूध ही पहुंच पाता था मगर जैसे-जैसे 6 महीने बीते 4000 लीटर दूध आने लग गया। जहां कुछ ही किसान जुड़े थे वहां सैकड़ों किसान लगातार जुड़ते चले गए अब फिर से एक नई समस्या खड़ी हो गई की दूध इतना ज्यादा आ रहा था कि किसान इतने ज्यादा दूध को खपा नहीं पा रहे थे मगर इन सब को देखने के लिए



इन सब को सुचारू रूप से व्यवस्थित करने के लिए कोई एक ऐसे व्यक्ति की तलाश थी जो कि इस क्षेत्र में माहिर हो और जिसे पता हो कि किस समय पर कैसा फैसला लेना है। -सन 1949 में वर्गिस कुरियन खेड़ा पहुंचते हैं और वहां के हालातों को समझते हुए कई फैसले सोसाइटी के लिए करते हैं श्री वर्गीज कुरियन को डेरी इंजीनियर के रूप में खेड़ा भेजा गया था 1949 में कैरियर ने किसानों का नया प्लांट लगाने में मदद की बाद में बतौर मैनेजर इनको ज्वाइन भी किया 1 जनवरी 1950 को कॉरपोरेशन के मैनेजर बने थे मुख्य समस्या अभी वही की वही थी किसान लगातार बढ़ रहे थे उत्पादक किसानों को और भी ज्यादा करना ही था दूध और भी ज्यादा आने लग गया था अब इस बढ़ते हुए दूध को खफा या कैसे जाए यह एक बहुत बड़ी समस्या थी क्योंकि गर्मी की अपेक्षा जाड़े में भैंस कहीं ज्यादा ही दूध देती हैं उस समय यूरोपीय देशों में गाय के दूध को पोस्टकृत करके पाउडर के रूप में परिवर्तित कर लिया जाता था और फिर वह लंबे समय तक प्रयोग के लिए उपलब्ध हो जाता था। श्री कुरियन ने इस परेशानी का उपाय करने के लिए अपने अमेरिकी दोस्त एम दलाया से संपर्क किया। उन दिनों यूरोप में जो दूध को परिष्कृत करने

की तकनीक थी वह सिर्फ गायों तक ही गायों के दूध तक ही सीमित थी मगर वैज्ञानिक ने सब अटकलों को दरकिनार करते हुए भैंस के दूध को भी पोस्टकृत करके दिखा दिया था। कुरियन ने उस तकनीक को उस तरकीब को यहां पर लागू किया और अब दूध खपने लगा।

धीरे कॉरपोरेशन बड़ा रूप लेने लगी अब तीनों मुख्य व्यक्ति दलाया, कुरियन व पटेल ने मिलकर डेरी का विस्तार किया और मक्खन क्रीम व पनीर इत्यादि को भी वह बनाने लगे अब बारी आई ब्रांड नेम रखने की तो नाम रखा गया आनंद मिलक यूनाइटेड लिमिटेड जिसको छोटे में रअमूलर कहा गया तभी से यह नाम सबसे ज्यादा पॉपुलर ब्रांड है। 1956 तक लगभग 1हजार लीटर रोजाना दूध पाश्चराइज किया जाने लगा था। आगे कई जगहों में कॉरपोरेटिव डेरी बनी।

डॉ वर्गीज कुरियन का जन्म 26 नवंबर 1921 में एक सीरियाई ईसाई परिवार में कालीकट मद्रास में हुआ था उनके पिता कोचीन केरल में एक सर्जन थे और उन्होंने 1940 में लोयला कॉलेज मद्रासी भौतिकी में स्नातक और फिर मद्रास विश्वविद्यालय से कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग की। भिंडी से

मैकेनिकल इंजीनियरिंग के लिए पढ़ाई की डिग्री पूरी करने के बाद 1946 में स्टीव टेक्निकल इंस्टीट्यूट जमशेदपुर में शामिल हो गए और उसके बाद 1948 में भारतीय सरकार द्वारा दी गई छात्रवृत्ति की सहायता से मिशीगन राज्य विश्वविद्यालय में दाखिला लिया और मैकेनिकल इंजीनियरिंग मास्टर्स की डिग्री भी प्राप्त कर ली।

डॉ वर्गीज कुरियन के दुग्ध उत्पादन मॉडल को देख कर के उस समय के प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री बहुत ज्यादा खुश हुए थे और वह इसे पूरे देश के स्तर पर लागू करने के प्रयास में थे और इसके लिए उन्होंने वर्गिस कुरियन को एक पूरा खाका तैयार करने को भी कहा और बाद में वह तैयार करके उनसे मिलने दिल्ली गए। कई बार दिल्ली जाने के बाद भी बात बनती नजर नहीं आ रही थी वजह थी शायद वित्त की कमी होना। अब इसे सहयोग कहा जाए या सौभाग्य कि उसी समय यूरोपीय देशों में बहुत दूध की पैदावार बढ़ गई जिस कारण उनके पास कुछ ही उपाय बचे थे जैसे या तो वह सारा का सारा दूध समुद्र में फेंक दे या फिर जरूरतमंद देशों को कम दाम पर बेंच दे। ऐसे में जब यह बात कुरियन को पता लगी तो उन्होंने आला अधिकारियों से संपर्क किया और कोशिश की कि वह उन उत्पादकों को अपने हिसाब से प्रयोग करने के लिए अनुमति प्रदान करें और वह अपने इस प्रयास में सफल भी हुए। बाद में कुरियन ने उन सभी उत्पादकों को अपने कॉरपोरेशन में प्रक्रिया करने के बाद उससे होने वाले मुनाफे से उस ब्लूप्रिंट की नींव रखी जिसके लिए लाल बहादुर शास्त्री ने उनसे कहा था और वह स्कीम थी उन वर्गिस कुरियन के मिलक उत्पादन मॉडल को पूरे देश में लागू करना। डॉक्टर कुरियन की मृत्यु 9 सितंबर 2012 में बीमारी की संक्षिप्त अवधि के बाद गुजरात में हुई।



गुणात्मक विकास

उमेश



प्रकृति का कण-कण अपने आप में खास है और हर एक का अपना गुणात्मक विकास है। प्रकृति में पाये जाने वाली सभी ईकाईयां अपने गुण धर्म के अनुसार ही बढ़ती है। एक मात्र मनुष्य ही ऐसा है जो अपने को दूसरों के अनुसार बदलता रहता है। यह बदलाव भी प्राकृतिक रूप से नहीं होता, यह तो समाजिक ढांचे का प्रभाव है।



महामना श्री अशोक मानव जी के अनुसार “किसी चीज का निर्माण गुणात्मकता से होता है। गुणात्मकता का निर्माण अपने स्वभाव पर चलने से होता है।” इससे हम यह विचार कर सकते हैं कि हम कितना अपने स्वभाव के अनुसार चलते हैं। आज हमारी ज्यादातर परेशानी इसी बात की है कि हम अपने अनुसार न चलकर दूसरों के अनुसार चलते हैं। प्रशंसा के लिए दूसरों के बताये मार्ग पर चल देते हैं जो कि हमारे लिए उपयुक्त नहीं होता और यही हमारे लिए कष्टसाध्य बन जाता है। महामना कहते हैं कि “हम अपने स्वभाव पर नहीं चले, दूसरे को अच्छा समझे और दूसरे के अनुसार जीवन जीये। ज्ञान की खोज में रहे, दूसरे जो अच्छा समझे उसी पर चलाते रहे। जो भी लोग बताते रहे हम उसी के अनुसार जीवन जीते रहे।” जब हमारी गुणात्मकता कुछ और है दूसरों की कुछ और तब हम कैसे दूसरे के मार्ग को अपना मान सकते हैं। वह तो हमारा है ही नहीं। यह तो अज्ञान ही है। हमें हमारे अनुसार जीने ही नहीं दिया गया तो हम कुछ बहके से रह गये। महामना कहते हैं कि “हमने अपने अंदाज को

अपने स्वभाव को जिससे हमें आनन्द मिलता है। उसे अज्ञानता समझ लिया, दूसरे के द्वारा जो बताया गया उसे हमने ज्ञान समझा और भटकते रहे। हमने गुणात्मक निर्माण ही नहीं किया। इसलिए शोषणवाद खत्म होने के बजाए बढ़ता चला गया। इसकी वजह है आज जो इतनी सारी व्यवस्था है, लेकिन अपराध नहीं रूका जो होना होता है वह हो ही रहा है।”

महामना आगे कहते हैं कि “तकनीक सिर्फ किसी को बांध सकती है परन्तु व्यक्ति के अंदर जो गुण है व्यक्ति उसके अनुसार ही चलता है, उसे कोई और नहीं बदल सकता। जिसका जो जीवन है वह उसी के अनुसार ही जीकर पनप सकता है। हमारे लिए वह अच्छा न भी हो चाहे। वह अपने गुण से अत्यंत मूल्यवान चीज भी बना देगा जिसको कोई नहीं जान पायेगा। हमारा उसके गुण में बलपूर्वक बदलाव करना उसके लिए घातक हो सकता है। अपने स्वभाव पर चलते हुए वह प्रकृति के लिए अनमोल है।”

प्रकृति में जितना भी कुछ पनप रहा है वह किसी न किसी गुण विशेष के चलते ही है।

प्रकृति का कण-कण अपने आप में खास है और हर एक का अपना गुणात्मक विकास है। प्रकृति में पाये जाने वाली सभी ईकाईयां अपने गुण धर्म के अनुसार ही बढ़ती हैं। एक मात्र मनुष्य ही ऐसा है जो अपने को दूसरों के अनुसार बदलता रहता है। यह बदलाव भी प्राकृतिक रूप से नहीं होता, यह तो समाजिक ढांचे का प्रभाव है। प्रकृति तो यह भी व्यवस्था कर देती है कि बच्चा पैदा होने के बाद सुरक्षित परिवेश में रहकर अपना गुणात्मक विकास कर सके। छोटी उम्र में बच्चा भी अपने स्वभाव के अनुसार ही चलता है उसको जो अच्छा लगता है वह करता है वह भी बिना किसी भेद-भाव के। छोटी उम्र में सामाजिक ढांचे का कोई विशेष प्रभाव भी नहीं पड़ने दिया जाता। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है उसपर सामाजिक दबाव बनाना शुरू कर दिया जाता है। कई प्रकार की बातें कह कर दबाव बनाया जाता है। जैसे-तुम्हें ऐसे रहना है, ये करना है, ऐसे बोलना है, इन्हीं लोगों से मिलना है आदि तमाम भेद बच्चों के दिमाग में भर दिये जाते हैं। यह सब उस बच्चे के व्यक्तित्व निर्माण के लिए आवश्यक बताकर किया जाता है। व्यक्तित्व निर्माण के फेर में हम बच्चे का वास्तविक निर्माण, गुणात्मक निर्माण, उसके स्व का निर्माण नहीं होने देते। हम इंसान को हमारे इशारों पर चलने वाली मशीन बना देते हैं। जिन जगहों पर मनुष्य के गुणात्मक विकास की अहमीयत को समझा जाता है वहाँ यह प्रयास होता है कि बच्चे को प्रयाप्त समय दिया जाये जिससे वह अपनी गुणात्मकता का विकास कर सके। जिससे उसका स्वभाविक विकास हो।

हम यह तो जान ही गये हैं कि दुनिया में किसी भी दो व्यक्तियों की उंगलियों के निशान एक जैसे नहीं होते। अलग-अलग होते हैं। सोचिए हमारी प्रकृति इतनी परिष्कृत है। इसी प्रकार हर एक की गुणात्मकता अलग है, हर एक को अधिकार है अपना स्वभाविक विकास करने का। परन्तु व्यवस्था

ऐसी है कि वैसा कर पाना मुश्किल होता है। यही पर हम प्रकृति की इस सुन्दर देन को खराब कर देते हैं। अनगिनत परिभाषाओं के, नियमों के, आदर्शों के बहाने प्रकृति की सुन्दर व्यवस्था को कुरूप कर देते हैं। जो कि आज पूरी मानव जाति में सभी के सामने शोषण के रूप में दिखती है।

बच्चा जो स्वभाविक रूप से जीते हुए गुणात्मक विकास कर रहा होता है उसके ऊपर सिद्धांतों और आदर्शों का ऐसा चक्रव्यूह रच दिया जाता है कि उसके अनुसार न चल पाने पर वह अपना जीवन ही व्यर्थ मान बैठता है। कुछ तो अवसाद का शिकार हो अपना जीवन ही समाप्त कर लेते हैं। विचार करें तो पायेंगे कि जितनी भी बातें हम दूसरों पर लादने का प्रयास करते हैं, वे वास्तव में हमारी ही कोई समझ या मान्यता होती है। जो मेरी है और हम दूसरे पर थोप रहे होते हैं। यह तो विरोधात्मक स्थिति ही है। हमने जाना की उंगलियों के निशान एक नहीं होते तब तो दो लोगों के गुणों में भिन्नता हो सकती है। जबरदस्ती गुण लादना प्रकृति के विरुद्ध है और इसीलिए कष्टकारी भी है।

महामना श्री अशोक मानव जी के अनुसार “दूसरे की गुणात्मकता में दखल देना उसे अपने अनुसार या बताये गये आदर्शों के अनुसार चलाना उसे विकलांग करना है।” बचपन से जब आदर्शों का पाठ बच्चों को रटाया जाता है और अपेक्षा की जाती है कि वे भी उसी प्रकार से जीये। तो उन्हें हम उनके स्वभाव से हटाकर उनको बैसाखी पकड़ा रहे होते हैं। फिर जीवन में जब समस्या आती है तब वे फिर सहारा ढूँढते हैं। सहारा मिला तो उसी के अनुसार फिर चल पड़ते हैं नहीं मिला तो भटकाव की स्थिति हो जाती है। अपने तरीके से जीवन जीते हुए व्यक्ति हर समस्या का हल ढूँढ पाने में सक्षम होता है। बचपन से आदर्शों का पाठ सतयुग के आचरण की बात करके कलयुग की बात आदि करके हम उनके गुणात्मक

विकास के साथ छेड़-छाड़ करते हैं। बच्चा ऐसे मानसिक दबाव में जीने लगता है। स्थिति विस्फोटक हो जाती है। जब भी अवसर मिलता है यह मानसिक दबाव किसी अप्रिय घटना को अंजाम दे देता है और हम हाय! करके रह जाते हैं। अवसर मिलने पर काफी समय से दबी पड़ी भावनायें विकृत रूप में बाहर आती हैं। इतने पर फिर से सामाजिक परिभाषाओं के अनुसार विरोध और आक्षेप सहने पड़ते हैं। एक बार फिर से विरोध जन्म ले लेता है। महामना के अनुसार जो व्यक्ति सुगंध बिखेरने आता है वह शोषित और नीरस जीवन जीकर चला जाता है।

प्रकृति द्वारा प्रदत्त एक सुन्दर जीवन विरोधों का जंजाल बनकर रह जाता है। गुणात्मक विकास स्वभाविक रूप से होने देने से यह लाभ है कि व्यक्ति का आचरण निश्चित हो जाता है। वह एक प्रकार से ही चलता है। उसके उस गुण का स्वरूप निश्चित सा रहता है। यह सुखद स्थिति है, समाज इस प्रकार से सही मायनों में आदर्श की स्थिति में रहता है। अनुकूल सतयुगी वातावरण में रहता है। अन्यथा दूसरों को अपने अनुसार चलाने में, दूसरों का अनुसरण करने पर, अपने स्वभाव का दमन करके जीने पर, किसी दूसरे के आचरण को धारण करने पर, परिभाषाओं के अनुसार सभी को चलाने के प्रयास में, हर तरफ विरोध ही दिखता है। जिसे हम आज पूरी दूनिया में हर कहीं देख सकते हैं। जब दूसरा हमारे अनुसार नहीं चलता तो उसे डरा कर हथियारों की नोक पर अपने मुताबिक चलाने का प्रयास करते हैं। वास्तव में हम जी नहीं पा रहे हैं, सिर्फ जीने का नाटक भर कर रहे हैं। वास्तविक विकास के लिए, गुणधर्म के विकास के लिए हम सभी को एक दूसरे का सम्मान करते हुए एक दूसरे को जगह देनी होगी, जिससे घर्षण न हो और हर कोई अपना स्वभाविक विकास कर सके। इस प्रकार से हम वास्तव में प्रकृति का सम्मान कर सकेंगे।

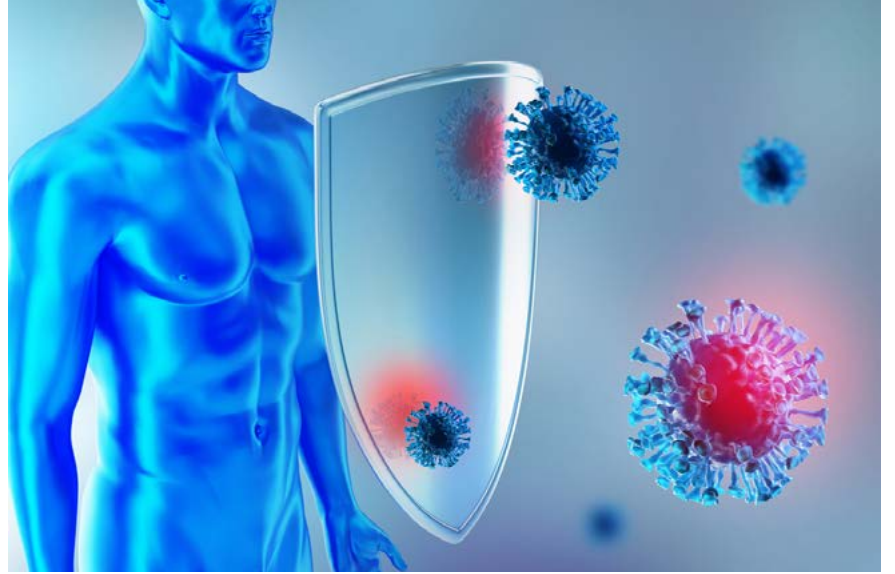


मजबूत रोग प्रतिरोधक शक्ति

सम्भावित कोविड संक्रमण से बचाव में बहुत ही कारगर सिद्ध होगी

गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान



कोरोना संक्रमण वापस से अग्रसर होता दिखायी दे रहा है और हमेशा की तरह इस बार भी विशेषज्ञों की राय बँटी हुयी है। कुछ विशेषज्ञों के अनुसार कोरोना संक्रमण प्रभाव शून्य रहेगा तो इसके विपरित अनेक ऐसे भी विशेषज्ञ हैं जिनके अनुसार कोरोना संक्रमण बड़े पैमाने पर फैल सकता है हालांकि सरकार ने अपनी तरफ से सावधानी बरतने का सन्देश दिया है।

जैसा आप सभी जानते हैं कि कोरोना संक्रमण वापस से अग्रसर होता दिखायी दे रहा है और हमेशा की तरह इस बार भी विशेषज्ञों की राय बँटी हुयी है। कुछ विशेषज्ञों के अनुसार कोरोना संक्रमण प्रभाव शून्य रहेगा तो इसके विपरित अनेक ऐसे भी विशेषज्ञ हैं जिनके अनुसार कोरोना संक्रमण बड़े पैमाने पर फैल सकता है हालांकि सरकार ने अपनी तरफ से सावधानी बरतने का सन्देश दिया है।

इन सबको देखते हुये हम स्वयं अपने को ज्यादा से ज्यादा कैसे सुरक्षित रख सकते हैं यह समझना आवश्यक है इसलिये आप सभी के ध्यान में लाना चाहता हूँ कि बीते तीन सालों में हमने अनेक विशेषज्ञों की कोरोना पर सलाह को टेलीविजन पर सुना व अखबारों में भी पढ़ कर समझा है, इसके अलावा अनेक वो जो क्वारंटाइन से मुक्त हुये उनके अनुभव भी सुनें, जिसका निष्कर्ष यही समझ में आया कि जिसकी 'इम्युनिटी' (शरीर की स्वयं रोगों से लड़ने की ताकत/रोग प्रतिरोधक शक्ति) अच्छी होगी /

मजबूत होगी उसे हर प्रकार के रोग से लड़ने में मदद मिलेगी। जिसका सीधा अर्थ यही है कि हर प्रकार की बीमारी से लड़ने में रोग प्रतिरोधक क्षमता निर्णायक भूमिका निभाती है। इसलिये हमें अपना ब्लड प्रेशर व वजन को संतुलित रखने के लिए विशेषज्ञों के राय अनुसार हर दिन व्यायाम व योगासन करते रहना चाहिये क्योंकि यह रोग प्रतिरोधक क्षमता आहार, व्यायाम, उम्र, मानसिक तनाव जैसे अनेक कारणों पर निर्भर करती है। हाँ एक तथ्य और का भी ध्यान देना है, वह है नींद क्योंकि आराम दायक गहरी पूरी नींद हमेशा उपरोक्त वर्णित सभी कृत्य में बहुत ही सहायक रहेगी।

कृपया कर यह भी समझ लें कि कोई उपचार या कोई दवा तभी असर करती है जब शरीर की इम्युनिटी अच्छी होती है यानि मजबूत होती है। इसका सीधा सीधा मतलब यही है कि किसी भी तरह कि बीमारी से निजात पाने के लिये इम्युनिटी को बेहतर रखना हमारे स्वयं के हित में है। अब प्रश्न यह उठता है कि जब 'इम्युनिटी' (शरीर की

स्वयं रोगों से लड़ने की ताकत/रोग प्रतिरोधक शक्ति) ही हर तरह के दुर्लभ बीमारियों तक की दवाई है, तो क्यों न हम अपना सारा ध्यान अपनी रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने पर दें।

यहाँ एक बात आप सभी के ध्यान में ला देना चाहता हूँ कि विश्व प्रसिद्ध स्वर्गीय डॉ. के.के.अग्रवाल ने एक बार बताया था कि इम्युनिटी बेहतर रखने में खानपान का अहम योगदान रहता है। इसलिये हाई प्रोटीन के साथ साथ आहार में पर्याप्त एंटीऑक्सिडेंट, माइक्रो न्यूट्रिएंट्स और सभी आवश्यक विटामिन और खनिज शामिल होने चाहिए। इसलिये अब हमें यह जान लेने की बहुत आवश्यकता है कि किन किन चीजों से इम्युनिटी बढ़ती है और किन किन चीजों से इम्युनिटी घटती है।

पहले इम्युनिटी बढ़ाने वाली चीजों पर ध्यान देते हैं:-

- ◆ योग, आसन (शारीरिक संरचना अनुसार) नियमित करें।
- ◆ व्यायाम या कोई भी खेल शारीरिक संरचना अनुसार अवस्य करें।
- ◆ घर का बना शुद्ध भोजन ही करना सर्वोत्तम रहेगा।
- ◆ आंवला (किसी भी रूप में खाएं-आंवले का विटामिन 'सी' कभी नष्ट नहीं होता चाहे भूनें, उबालें, पीसें, सुखाएं या पाउडर बनाएं)।
- ◆ फल (खासकर खट्टे फल खाएं-लेकिन दोपहर में ही)।
- ◆ सभी तरह की हरी सब्जियाँ।
- ◆ शुद्ध तेल कोई भी (रिफाईंड नहीं)।
- ◆ तुलसी व अन्य आयुर्वेदिक पेय पदार्थ।
- ◆ दालें, गुड़, दूध, दही, लस्सी, घी इत्यादि।

शरीर की इम्युनिटी घटाने वाली चीजों से ज्यादा से ज्यादा बचाव करें :-

- ◆ मैदा (सबसे विनाशकारी/कब्जकारी पदार्थ, किसी भी रूप में जैसे ब्रेड, नान, भटूरे, बर्गर, पिज्जा, जलेबी, समोसा, कचौरी, पाव (पाव भाजी वाला) इत्यादि



बिल्कुल भी न खाएं।

- ◆ रिफाईंड आयल बिल्कुल न खाएं। रिफाईंड आयल रोग- प्रतिरोधक क्षमता को मारता है।
- ◆ चीनी बिल्कुल नहीं खाएं। इसकी जगह पर गुड़, शक्कर व खांड खाएं।
- ◆ बाहर का कोई भी जंक-फूड न खाएं।
- ◆ मैदे और चीनी से बनी चीजें बिल्कुल न खाएं। जैसे- बर्गर, पिज्जा इत्यादि।
- ◆ एल्युमीनियम के बर्तनों में भी खाना बनाना बन्द करने में ही भलाई है इसलिये ध्यान दे कर एल्युमीनियम बर्तनों में न बनाएं।
- ◆ छोड दीजिए बीडी, सिगरेट पीना और तम्बाकू, गुटखे खाना क्योंकि यह लत शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचाती है।
- ◆ किसी भी प्रकार का कोल्ड-ड्रिंक बिल्कुल नहीं पीयें। इसकी जगह पर आम का पना, नींबू शरबत (शिकंजी), सत्तू घोल, खांड का शरबत आदि प्रयोग कर सकते हैं।
- ◆ पैकिंग वाली चीजें यथासंभव न खाएं अथवा कम से कम खाएं यानि भूल जाइए जीभ का स्वाद, तला-भुना मसालेदार, होटल वाला कचरा।
- ◆ अत्यंत ठंडा / (चिल्ड) फ्रिज का पानी भी ना पियें।

लेकिन अब उपरोक्त वर्णित के अलावा, यहाँ इस बार आने वाली सम्भावित लहर को लेकर आप सभी प्रबुद्ध पाठकों से कुछ निवेदन करना चाहूँगा जिसपर सभी विशेषज्ञ एकमत हैं जो निम्न हैं -

-आप को "मास्क और दो गज की दूरी... जान बचाने के लिये फिर जरूरी" कि पालना हर हालत में करते रहना है ताकि आप अपने आप को सम्भावित खतरे से आसानी से बचा सकें। इसलिये किसी भी हालत में बिल्कुल भी लापरवाही न बरतें।

इसके साथ जहाँ तक सम्भव हो बेवजह बाहर मत निकलिये ताकि भीड़ से बच सकें। वृद्धजनों के लिये तो यह आवश्यक सा ही माने।

इसलिये एक बार फिर यही दोहराना चाहूँगा कि जब तक कोई व्यक्ति अपने रक्षा संस्थान को तैयार नहीं कर लेता, तब तक वह सुरक्षित नहीं है क्योंकि आपकी अपनी इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोधक लायक स्वस्थ शरीर) ही हर बीमारी की दवाई है, यही कारण है कि सब समय हर मिलने वाले को कहता रहता हूँ-'हर बीमारी से बचने के लिये, करें रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत।



सूत्र वाक्य

अशोक मानव

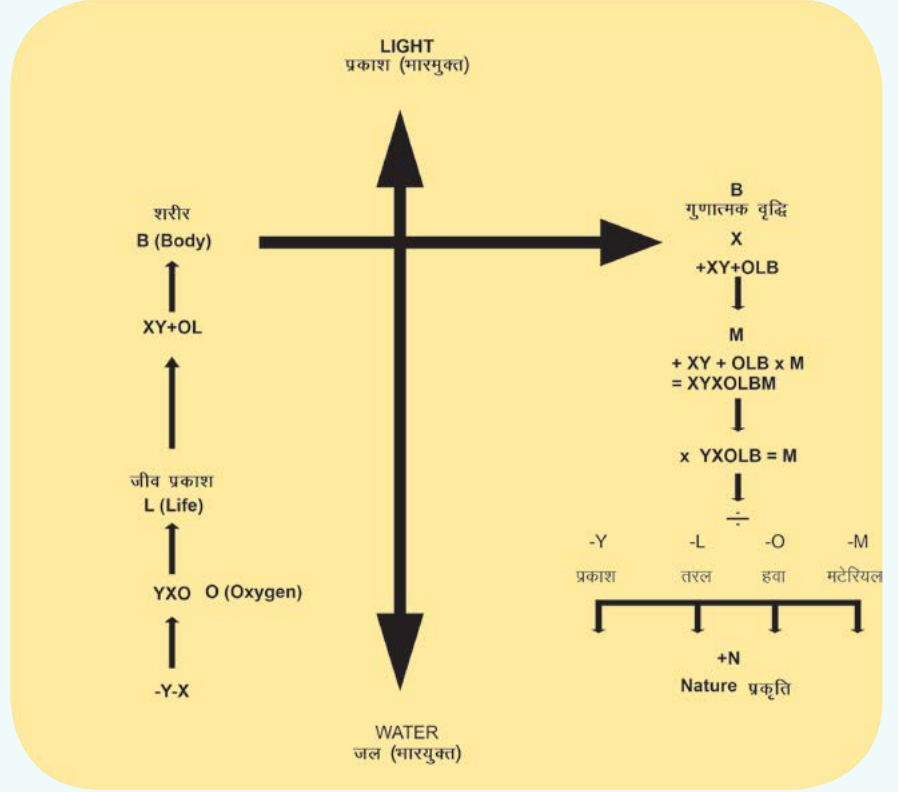
- आजादी एक प्राकृतिक अधिकार है, जिसकी उत्पत्ति स्वनिर्णय मे ही निहित है।
- प्रकृति में प्रतिबंधित अवस्था कुछ भी नहीं, अपने गुण के रासायनिक धन खत्म होने तक हर अवस्था आजाद होती है।
- कोई भी अवस्था अपने रसायन के अनुसार ही भोग करती है, और उसी के अनुसार क्रियाशील होती है, यही उसका कर्म है।
- जब व्यक्ति किसी विषय विशेष के घेरे मे आ जाता है तो उस अवस्था का विचरण स्वतः प्राकृतिक ध्यान से होजाता है, जो उस विषय को पूर्ण कर बाहर हो जाता है, पर जब ब्यक्ति स्वयं मे ध्यान करता है तो वह मानसिक होता है जिसका सरलतम तरीका अपने आप मे विचारशून्य कर लेना है ऐसा होते ही जो उसके अनुकूल होता है उसमे दृष्टा बन विचरण करने लगता है।
- जीवन अपने भूगोल में स्व वजूद में वनस्पतिक धारणा, अथवा बाह्य जगत से शोषण और शासन करने की इच्छा के समस्त कर्णों को मिटाकर अपने वजूद को सिद्धांत करने की अवस्था जो भौगोलिक नाम है जो हर वजूद को स्वतंत्र रखने की प्राकृतिक क्रिया है।
- मानव की जिंदगी कागज के पन्नों के पढ़ने से नहीं बदलती हकीकत में घटना घटने वाले मिलान से
- किसी भी धारा में उसका जीवन बदल सकता है जिसे की हम लोग प्रतिबंधित किए हुए हैं और नाट्य मंचन करने में लगे हुए हैं।
- प्रकृति जीत तो हर वजूद का कराती है अर्थात जो जिस वजूद के लिए पैदा होता है उसे पूरा अवश्य कराती है चाहे जितनी बार जन्म लेना पड़े पर हर वजूद की प्राकृतिक अवस्था उसकी जीत का मार्ग होती है उस मार्ग पर चलने का जो एहसास होता है वही आनंद है
- जीत जीवन की एक कला है जो सकारात्मक चिंतन की निरंतरता से प्राप्त होती है।
- किसी भी इच्छा पूर्ति के प्रति हमारे भीतर जितने भी सकारात्मक या नकारात्मक विचार बनने लगते हैं उतना ही फल प्राप्ति में विलम्ब होता है। यदि इच्छा बनाकर छोड़ दिया जाए तो उस इच्छा का बीजारोपण हो जाता है और आसानी से फल प्राप्ति हो जाती है।
- किसी विषय की इच्छा के प्रति हमारी जो भी भावना या विचारधारा होती है वह सभी मार्ग का रूप ले लेती है और इन्हीं विचारों के मार्गों से होकर ही हम उस इच्छा की पूर्ति कर पाते हैं अतः किसी इच्छा के प्रति जितने कम विचार चलेंगे उतनी ही सरल और छोटी यात्रा होगी।

प्रकृति विज्ञान गणित

अशोक मानव

Yx- YL होता है जो प्रकाश तत्व होने के कारण भार मुक्त होता है। प्रकाश तत्व जब जल तत्व पर पड़ता है। तो जल तत्व को-करके हवा में बदलकर के-कर देता है और। -और- = प्लस होकर 0 ऑक्सीजन का निर्माण करता है। 0 प्रकाश का निर्माण करता है। जिससे जीवन का निर्माण होता है। जीवन शरीर का निर्माण करता है। जो गुणात्मक वृद्धि करके पदार्थ का निर्माण करता है। जब जीवन समाप्त होता है। हर हिस्से को अलग कर देता है। प्रकाश तत्व प्रकाश में चला जाता है। जल तत्व जल में मिल जाता है। ऑक्सीजन हवा बनकर हवा में मिल जाती है। मटेरियल ठोस तत्व इकठा पदार्थ का निर्माण करता है यह सभी तत्व मिलकर प्रकृति का निर्माण करते हैं। इस प्रकार गणितीय विधा से प्रकृति का निर्माण होता है। जिसे प्रकृति विज्ञान कहा जाता है।

जल तत्व और प्रकाश तत्व (सूर्य) अनंत है। इनका आदि अंत नहीं है। इनका स्वरूप परिवर्तन जीवन का निर्माण करता है। प्रकाश जब जल पर पड़ता है। तो जल को जलाकर घटा देता है। जो हवा बनकर ऊपर जाता है। और जीवन विकास के लिए प्राकृतिक वातावरण तैयार करने के लिए हवा की कई परतें बनाता है। जब जीवन निर्माण का प्रकृति वातावरण तैयार हो जाता है तब जल का घटा हुआ भाग ब्रह्मांड के अन्य तत्वों के घंटे हुए भाग हवा को जोड़कर आत्मिक निर्माण करता है। जिसमें प्रकाश तत्व को रोकने की क्षमता होती है। इसी आत्मिक रचना से जीव प्रकाश रुक जाता है। जो जीवन धारण करता है। यहीं



पर -, - मिलकर + हो जाता है। जीवन अपना विकास सांस (स्वसन) क्रिया ऑक्सीजन लेकर करती है। ऑक्सीजन में ब्रह्मांड के सभी तत्वों का हवा रूप होता है जो प्रकाश के मिलने से क्रियाशील हो जाता है। जो आत्मिक रचना के गुणों को घटाता है जिससे जीव पिंड के अंदर बनने वाला गुण शरीर के एहसास के बाद हवा बनकर निकल जाता है और प्रकाशीय बीज बनकर प्रकृति के गुणों को जलाकर घटाता है। जो उसके साथ जुड़कर + (धनात्मक) बना देता है जब प्राकृतिक वातावरण तैयार होता है तब अपने गुणों का विकास करने हेतु निर्माण करता है। इस प्रकार यह चक्रीय रचना निरंतर चलती रहती है। जिससे प्रकृति का निरंतर विस्तार होता रहता है। आत्मिक रचना का गुण स्वसन क्रिया से जुड़ा होता है। जो एक निश्चित सांस लेने के बाद घटकर हल्का हो जाता है और

शरीर से बाहर निकलकर प्रकृति में चला जाता है। स्वसन क्रिया से आत्मिक गुण गुणात्मक का हवा बन कर बाहर निकलता रहता है ऐसी क्रिया से दूसरी तरफ शरीर का विकास होता है। सांस लेने के बाद जो ऑक्सीजन शरीर में जाता है वह शरीर के पदार्थों को घटाता है जिससे -, - + होकर विचार बनाते हैं जो भाषा में परिवर्तित होकर अपनी गुणवत्ता को लेकर हवा बना कर निकलते हैं। वही गुण शरीर में पदार्थों की गुणात्मक वृद्धि होती है। जीवन की धनात्मकता से पदार्थों की गुणात्मक वृद्धि होती है। उपरोक्त प्रक्रिया से शरीर में जिस गुण का विकास होता है। उसी गुण का पदार्थ प्रकृति में छूटता है जो स्थाई रूप से लेकर प्राकृतिक प्रक्रिया के तहत उसी गुण का निर्माण कर प्रकृति में उसी गुण का विस्तार करता रहता है। गुणात्मक वृद्धि करके जब शरीर परिपक्व अवस्था धारण कर

लेता है तब जीव प्रकाश रोकने का चुंबकत्व आत्मिक रचना में नहीं रहता है। जिसके कारण जीवप्रकाश चला जाता है और शरीर यहीं छूट जाता है। इसके बाद प्रकाश पड़ने से शरीर का भार-होता है जब तत्व जल में मिल जाता है। पदार्थ तत्व अपने गुणों के अनुसार अनेकों पदार्थ में बह जाता है। जो पूर्ण पदार्थ बनकर अपने गुणों का निर्माण करता है। इसी प्रकार प्रकृति विस्तार होता है। इसी तरह माइनस प्लस क्रिया प्रकृति निर्माण का गणितीय विधान है। प्रकृति निर्माण एक बीजगणित है जो आवश्यकतानुसार चुंबकीय क्रिया से बीज निर्माण करती है। यही बीज जीवन धारण करता है। जो पदार्थ का निर्माण करता है।

सर्वप्रथम जलीय जीव पैदा हुए वे अपना शरीर छोड़कर जाते रहे जो समुद्र मंथन से चुंबकत्व अपने गुणों को अपनी तरफ खींच कर पदार्थ बनाते रहे। जो जल के ऊपर आकर पृथ्वी का निर्माण किए। इसके बाद स्थलीय जीव पैदा होने लगे। जिसमें पहले बिल में रहने वाले जीव उतपन्न हुए जो बिल बनाकर रहते थे। ऐसा करने से प्रकाश हवा पदार्थ के अंदर पहुंचे लगा। जिसके कारण से पदार्थ में रासायनिक क्रिया हुई और पदार्थ उपजाऊ होने लगा। पदार्थ उपजाऊ होने के बाद वनस्पतिक पेड़ पौधों की उत्पत्ति हुई जब अन्य जीवों का आहार बन गया तब जंगलीय जीव आए इस प्रकार जैसे जैसे पृथ्वी का विस्तार होता गया जैसे-जैसे प्रकृति सजने लगी और अनेकों जीवों का विस्तार होने लगा। भोजन सभी जीवों का आधार होता है। पर कोई किसी को खा नहीं सकता। उसका स्वरूप परिवर्तन ही जीवन का निर्माण है। स्वरूप परिवर्तन के बाद जो पदार्थ प्रकृति में छूट जाता है। उसकी दुर्गंध जानलेवा ना बन जाए इसलिए उसे परिवर्तित करने के लिए उसमें भी जीव पैदा हो जाता है इस प्रकार अनेकों प्रकार के जीव का विस्तार होता रहता है इस प्रकृति में कोई भी चीज अर्थहीन नहीं है। सभी की कोई न कोई जरूरत है। जो चीज अपने काम की नहीं है। वह अन्य किसी के काम की है इसलिए किसी को नुकसान नहीं

पहुंचाना चाहिए। जैसे जैसे प्रकृति सजती गई जैसे-जैसे गुणात्मक और सुंदर जीव पैदा होते गए। इस प्रकृति में मानव का विकास सबसे बाद में हुआ। मानव प्रकृति का सबसे विकसित प्राणी है जो अपने आत्म ज्ञान से प्रकृति के गुणों को पहचान कर दो या कई पदार्थों को जोड़कर एक तीसरे पदार्थ का विकास कर सकता है। मानव की इच्छा शक्ति अन्य जीवों से तेज है। अपनी इस इच्छा शक्ति से गुणात्मक प्रकाश छोड़ सकता है जो बीज स्वरूप बनकर अपने गुणों का विस्तार करने के लिए पिंड रूप बना सकता है। शांत अवस्था धारण करके अपनी गति को प्राकृतिक गति में मिलाने के बाद हो पाती है। जैसे सामान्य तौर पर हर व्यक्ति अपनी गुणात्मक ऊर्जा प्रकृति में छोड़ता रहता है। जो

**हर विकास की क्रिया तत्व
मृदा गुण की प्रवृत्ति चालन में
भौगोलिक वाहन गतिमान होता
है जो बाह्य जगत से जुड़ने वाली
हर अवस्था को अपने अनुकूल
बनाकर जोड़ता है और उसे
स्वभाव में परिवर्तित कर यात्रा
सरल करते हुए यात्रा पूर्ण करता
है इसी को प्रकृति विज्ञान गणित
कहते हैं।**

उसके विचारों से पैदा होती है। वर्तमान समय में आगे बढ़ने की होड़ में लोग वैचारिक प्रदूषण ज्यादा छोड़ने लगे हैं जिसका दर्द एहसास के माध्यम से सबसे पहले खुद को झेलना पड़ता है। इस वैचारिक प्रदूषण से प्रकृति प्रदूषित होती जा रही है। जिस कारण जीवन अशांत और हलचल पूर्ण हो जा रहा है। इसी कारण से अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती जा रही है यह प्रदूषण मानव द्वारा छोड़ा जा रहा है। इसलिए इसे खत्म करने की जिम्मेदारी मानव की ही होती है। जो सकारात्मक सोच धारण करने से पूरी होगी। हर व्यक्ति अपनी इस जिम्मेदारी को समझने और इस पर चलना शुरू कर दे नहीं तो इस प्रदूषण के दुर्गंध से बच नहीं पाएगा। जैसा

वातावरण होगा वैसा ही सांस ले पाएगा और दुखी जीवन में ही अपना अंत कर लेगा।

प्रदूषण अधिक बढ़ने के कारण पदार्थ पर इनका पर्दा बनता जाता है जिसके कारण से पदार्थ के अंदर से निकलने वाली ऊर्जा धीमी गति से निकलने लगती है। जो प्रकृति की रचना को प्रभावित करती है। जिससे ऊष्मा बढ़ने लगती है। जो पाताल लोक की रचना को प्रभावित करती है। जिसके कारण वहां भी आवश्यकता से अधिक गर्मी (प्रकाश) बढ़ने लगती है। जो वहां के पदार्थों से ज्यादा ऊर्जा निकलने लगती है जिससे हवा का दाब बढ़ने लगता है और जल स्तर ऊपर उठने लगता है। आकाश और पृथ्वी की दूरी कम होने लगती है। प्रकृति की सम अवस्था बन जाती है। जल चारों तरफ फैल जाता है। पृथ्वी प्रभावित होकर जल में गिर जाती है। जिससे पृथ्वी के जीव खत्म हो जाते हैं इसी प्रकार से सृष्टि का अंत होता है पर सृष्टि कभी रुकती नहीं है। यह पदार्थ पर लेपित प्रदूषण के कारण होता है। जब पदार्थ जल में डूब जाते हैं तो सड़न पैदा होती है। जो प्रकाश पड़ने के कारण होता है। प्रकाश पड़ने के कारण यह पदार्थ सड़ते रहते हैं और प्रदूषण धुआं बनकर उड़ता रहता है। जब पदार्थ सड़ते रहते हैं और प्रदूषण धुआं बनकर उड़ता रहता है। जब पदार्थ पुनः सक्रिय हो जाते हैं तो उनके अंदर से निकलने वाली गुणात्मक ऊर्जा आकाश और पृथ्वी लोक में भरने लगती है। जिसमें सम अवस्था दूरी में बदलने लगती है जो धीरे-धीरे पुनः निर्माण का सृजन शुरू होने लगता है जो उपरोक्त जीवन निर्माण का चक्रीय आधार की तरह पृथ्वी का विकास कर देता है। इस प्रकार सृष्टि का सृजन और अंत लाखों करोड़ों साल में अपना एक चक्र पूरा करता है, और पुनः जल और सूर्य के गणितीय विधान से निर्माण शुरू कर देता है। इस विधान को जान लेने के बाद आप सब वैचारिक प्रदूषण रोककर सकारात्मक विचार धारण करें। सृष्टि निर्माण में अपना सहयोग प्रदान करने की कृपा करें।



प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न :- जीवन यात्रा की कठिनाई और सरलता किस प्रकार से निर्धारित होती है ?

उत्तर :- जिंदगी की यात्रा अपने निर्णय से सरल और दूसरे के निर्णय से कठिन होती है।

प्रश्न :- स्वमार्ग क्या है, इस पर चलने के लिए क्या करना होगा ?

उत्तर :- मानव स्वरासायनिक योग के द्रव्य पदार्थ से बनता है, इसलिए हर अवस्था की जानकारी उसे अपने अंदर से प्राप्त होती है, जो एहसास और शब्द बन कर आती है वही अपना स्वमार्ग है, बाह्य जगत की जानकारी अपने मार्ग पर नहीं बल्कि दूसरे के मार्ग पर ले जाती है। स्वमार्ग पर चलने के लिए अपने भीतर से उठे मार्ग दर्शन पर चलना चाहिए।

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.parkritimail@gmail.com

खुशियों के खजाने की तलाश कीजिये

राजकुमार जैन राजन

चित्तौड़गढ़, राजस्थान

जज्बात न हों तो जीवन बड़ा नीरस हो जाता है। खुश होने के लिए हम जीवन में खूब जतन करते हैं। जीवन उत्सव बन जाए, यही जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। दूसरी तरफ आज जिससे पूछो, वह काम के बोझ तले दबा है। हर व्यक्ति के पास तनाव अधिक है और खुद के लिए वक्त कम है। इस कारण व्यक्ति आनन्दित नहीं है, वह तनावग्रस्त जीवन जी रहा है। जज्बातों में वह शक्ति होती है, जो जीवन रक्षक दवाओं में भी नहीं होती। इस लिए डॉक्टर और मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि एक बेहतरीन और खुशनुमा जिंदगी पाने के लिए जीवन में जज्बातों की जरूरत होती है। जज्बात सिर्फ विरासत में नहीं मिलते, न ये किसी की जेनेटिक थाती होते हैं। ये समझ, संवेदना और परवरिश से भी पार पाए जाते हैं। खुशियों के अनगिनत खजाने हमारे हाथ में हैं।

जीवन में हम सबकी सबसे बड़ी खोज है- खुशी। हम हरदम खुशी की तलाश में रहते हैं, पर खुद को खुश कितने लोग कह पाते हैं? शायद गिने-चुने ही। इसका मतलब यह नहीं है कि हमारे जीवन में खुशियाँ नहीं हैं या इन्हें पाना बहुत मुश्किल है। कई बार खुशी कस्तूरी की तरह होती है, जिसे पाने के लिए मृग भटकता रहता है, पर वह उसके भीतर ही होती है। कह सकते हैं कि खुशी देने वाले जज्बात हमारे अंदर ही होते हैं पर हम उनका आनन्द नहीं ले पाते हैं। हर व्यक्ति के पास अपने व्यवहार का आईना होता है जिसमें व्यक्ति अपने स्वभाव, व्यक्तित्व, चरित्र और शालीनता का परिचय प्राप्त करता है। याद रखें, जीवन में सम्मान पाने के लिए नहीं, देने के लिए होता है। इसे औरों को देकर खुश होइये। ऐसा करके आप स्वयं सम्मानित होंगे।

'टूटी खिड़की का सिद्धांत' कहता है कि जीवन की छोटी-छोटी अव्यवस्थाएं अवचेतन में यह अहसास भरती रहती है कि चीजें

नियंत्रण से परे हो गई हैं। यानी दुख, अफसोस, खिड़की। इसलिये टूटी खिड़की को सुधार लें या बदल लें। 'द हैप्पीनेस प्रोजेक्ट' की लेखिका ग्रेचेन रुबिन कहती हैं कि-आपके मामले में यह 'टूटी खिड़की' कुछ भी हो सकती है। इसके लिए जज्बाती बनिये। पहला कदम ही आपको खुशियों के खजाने का रास्ता देना शुरू करेगा।

भगवान से पूछा गया, 'स्वर्ग में कौन जा सकता है?' भगवान ने कहा, 'वे जो सरल हैं, वे ही स्वर्ग में प्रवेश पा सकते हैं' हम सभी को हर चीज सॉफ्ट-सॉफ्ट अच्छी लगती है। रोटी, ब्रेड, मिठाई.. हर चीज सॉफ्ट-सॉफ्ट अच्छी लगती है। फिर सोचो, नेचर सॉफ्ट लगता है या हार्ड। चीजें तो सॉफ्ट अच्छी लगती हैं पर व्यक्ति अपना नेचर हार्ड बनाये रखता है। हम अपने कमरे में तो ए. सी. लगाते हैम, पर दिमाग में हमेशा हीटर सुलगाये रहते हैं। अपने स्वभाव को, अपने जज्बातों को थोड़ा हल्का कर लीजिए। आपको बहुत खुशियाँ मिलेंगी। आप सुखी रहने लगेंगे।

प्रेम, हंसी, उम्मीद, आशावाद और आत्मविश्वास से पूर्ण जज्बात हमारे जीवन को किस तरह मजबूत और सफल बनाते हैं, यह स्वयं करके देखिए। प्यार में इतनी शक्ति होती है कि लोगों को मौत के मुंह से निकाल कर ले आती है। यह प्यार बच्चे, बीबी, प्रेमिका, पशु, पक्षी, प्रकृति, पुस्तक किसी से भी हो सकता है। बस, आप उसके रंग में रंग जाइये। चिकित्सक कहते हैं कि 'प्रेम' में रत व्यक्ति कैसर जैसे खतरनाक रोग से भी बच जाता है। प्रेम में पड़े व्यक्ति की उम्र भी कई गुना बढ़ जाती है। इसके साथ ही हंसी सबसे अच्छी दवा है। मुस्कराहना भी लाभकारी होता है। काम करने में आसानी होती है और दोस्तों, अजनबियों से बेहतर संबंध बनते हैं। हंसने- मुस्कराहने में पैसे खर्च नहीं होते। बस, जज्बाती बने रहिए। सड़क किनारे मस्ती करते कुत्ते के पिल्ले को देखिए, सत्तर के दशक के कोई गीत सुनिए, कोई हास्य धारावाहिक देखिए या बच्चों के साथ ठहाके

लगाइये। ऐसे लम्हें सबको सुलभ हैं, बस पहचान करने की जरूरत भर है। कितना अच्छा हो कि हम अपने जीवन को सुव्यवस्थित कर लें और जीवन को सुव्यवस्थित करने के लिए अपने हर दिन को सुव्यवस्थित कर लें। हमारा हर दिन सफल और सकारात्मक हो, इसके लिए जितना जरूरी स्माइलिंग, ब्लेसिंग, एक्सरसाइज, मेडिटेशन और मोटिवेशन जरूरी है उतना ही जरूरी है हर दिन की वर्क प्लानिंग।

अगर आपके जीवन में उम्मीद, उद्देश्य व अर्थ हैं तो आप खुश होंगे और स्वस्थ भी रहेंगे। इनके न होने पर जीवन नीरस लगने लगता है और व्यक्ति वक्त से पहले बूढ़ा हो जाता है। हम सबको एक बेहतर उद्देश्य चाहिए जिसके लिए उम्मीद की जा सके, संघर्ष किया जा सके। बिना चुनौतियों व अवसर के कोई भी जीवन, जीवन नहीं। इसी तरह सभी लोग आशावादी व निराशावादी भी नहीं होते, लेकिन अधिकतर लोग इनमें से कोई एक होते ही हैं। आशावादी नाकामियों को हमेशा पीछे छोड़ देते हैं और जीवन के सुनहरे पलों को देखने का प्रयास करते हैं। नतीजतन उनका जीवन, स्वास्थ्य, और सम्पर्क आमतौर पर बेहतर होते हैं। आत्म विश्वास के अभाव में व्यक्ति वह चीज भी खरीद बैठता है जिसकी उसको कोई जरूरत नहीं होती या उसे खरीदना उसके बस में नहीं होता। इसलिये स्वयं में आत्म विश्वास व निर्णय शक्ति पैदा कीजिये और इसके लिए सकारात्मक विचारों के लोगों से दोस्ती कीजिये और नियमित अच्छी पुस्तकें पढ़ना अपनी आदत में शुमार कीजिये। पुस्तकें हमारी सबसे अच्छी, सच्ची दोस्त होती है। मार्गदर्शक होती हैं। अपने जीवन में सुख की सूची बनाते रहिए। जीवन में छोटे-छोटे खुशी के मौकों की पहचान कीजिये और खुश होइये। अपने लिए खुशियों के खजाने की तलाश कीजिये और सकारात्मक जज्बातों से सुपर लाइफ प्राप्त कीजिये।



विषय विकार

उमेश

आज के संक्रमण काल में हमारा विषय से लगाव भी ऐसा होना चाहिए जो हमारे अंदर सकारात्मकता को बढ़ावा दे और हमारे मूल स्वभाव को, हमारे अस्तित्व को बनाये रखे। विषय से हमारी लिपतता और विषय का हम पर अधिक दबाव हमारे स्व के लिए उचित नहीं। इससे हमारा पतन शुरू होता है, ऐसे में उद्देश्य रूपी विषय से हम जो चाह रहे थे वह पूरा न होकर विकार बनकर हमारे सामने समस्या का रूप ले लेता है। हमारा विषय जब विकार में परिवर्तित हो जाता है तो विषय हमारा ही शोषण करने लग जाता है।



प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में कोई न कोई विषय होता है, जिससे उसे लगाव होता है। विषय की चाह व्यक्ति में जोश का संचार करती है। उद्देश्य बन, विषय व्यक्ति को निरंतर आगे बढ़ने की प्रेरणा प्रदान करता रहता है। आध्यात्मिक संदर्भ में भी विषय आवश्यक है। कहा जाता है कि जीवात्मा को इस लोक में ठहरने के लिए किसी विषय का होना आवश्यक है। अन्यथा जीवात्मा विषय के दबाव प्रभाव के न होने पर पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण से परे चली जाती है। ऐसे व्यक्ति का संसार में रूक पाना सम्भव नहीं रह जाता। जीवन का प्रवाहमान रहने के लिए विषय रूपी ईंधन का होना आवश्यक लगता है।

हमारा शरीरिक और मानसिक विकास इसपर निर्भर करता है कि हम किस प्रकार के विषय का चुनाव करते हैं। जो हमारे जीवन को नई ऊचाईयों तक और नई राह पर ले जा सके। विषय जितना स्पष्ट, सरल और सर्वहितकारी

होगा हमारी प्रेरणा, हमारा विकास, हमारी सफलता उतनी ही दृढ़ होगी। आज के संक्रमण काल में हमारा विषय से लगाव भी ऐसा होना चाहिए जो हमारे अंदर सकारात्मकता को बढ़ावा दे और हमारे मूल स्वभाव को, हमारे अस्तित्व को बनाये रखे। विषय से हमारी लिपतता और विषय का हम पर अधिक दबाव हमारे स्व के लिए उचित नहीं। इससे हमारा पतन शुरू होता है, ऐसे में उद्देश्य रूपी विषय से हम जो चाह रहे थे वह पूरा न होकर विकार बनकर हमारे सामने समस्या का रूप ले लेता है। हमारा विषय जब विकार में परिवर्तित हो जाता है तो विषय हमारा ही शोषण करने लग जाता है। मान लीजिए किसी व्यक्ति का अपने को स्वस्थ रखने का विषय है। यह अच्छी बात है आप अपने को दुरूस्त रखने के लिए थोड़ा समय व्यायाम करते हैं, खान-पान पर ध्यान देते हैं आदि और आपकी दिनचर्या भी स्वभाविक तौर पर चलती रहती है। यही जब आप जरूरत से ज्यादा ध्यान इन सारी बातों पर देने लगते हैं तो आपका व्यायाम आसंयमित हो

जाता है। बार-बार देखते हैं कि व्यायाम ठीक से हो रहा है कि नहीं, शरीर पर प्रभाव अच्छा पड़ रहा है की नहीं। बार-बार शीशा देखना, चिंतित रहना, खाने पीने को लेकर अत्याधिक सोचना आदि हमें मानसिक प्रताड़ना देने लगता है। अब यह आपकी दिनचर्या को प्रभावित करने लगता है। विषय को हम जितना सरल रखेंगे हम उतने ही सहज भाव से आगे बढ़ते रहेंगे और वास्तव में उसका आनन्द उठा सकेंगे।

आज हम देख सकते हैं कि लोग ऐसी चीजों को विषय रूप में चुनते हैं जो लोगों को उद्वेलित करती हैं। ऐसे विषय से ज्यादा लिपतता हमारे अपनो को भी कष्ट देती है। हमारे विषय सहज और सरल होने पर जीवन में दुश्वारियां नहीं आती और हम धीरे-धीरे अपनी मंजिल पर आनन्द लेते पहुँच जाते हैं। दुनिया आज तबाही के मोड़ पर है, वजह यह कि हर किसी का विषय ऐसा है जो उन्माद से प्रेरित है, सरल नहीं है और विकार का रूप ले चुका है। यह आज स्पष्ट दिखाई भी देता है। उन्माद हमें त्वरित आनन्द तो देता है पर हमारी निरन्तर आनन्द की जो चाह है वह पूरी नहीं हो पाती। आज जो विश्वभर में विषय के प्रति चाह है वह उन्माद के रूप में ही दिखती है। हमारा दृष्टिकोण हमारी समझ भी इस प्रकार से बन गई है जो कि हमें त्वरित लाभ की तरफ आकर्षित करती है। उसके प्राप्त होने के पश्चात हम ठगे से महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति हमें रास नहीं आती, फिर भी हम कर रहे हैं जो हम चाहते नहीं। आज विषय विकार एक बड़े बाजार के रूप में है। लोगो का विषय विकार उन्हें मानवीय संवेदनाओं की हद तक ले जा रहा है। उदाहरण के लिए हम तेजी से बढ़ती मोबाईल की संख्य के रूप में देख सकते हैं। एक अनुमान के मुताबिक 2021 में केवल भारत में ही 149 मिलियन के लगभग मोबाईल फोन बिके। भारत का मोबाईल फोन का बाजार 41.73 बिलियन डालर का माना जाता है और दुनिया में यह बाजार



आज विषय विकार एक बड़े बाजार के रूप में है। लोगो का विषय विकार उन्हें मानवीय संवेदनाओं की हद तक ले जा रहा है। तेजी से बढ़ती मोबाईल की संख्या इसका उदाहरण है। एक अनुमान के मुताबिक 2021 में केवल भारत में ही 149 मिलियन के लगभग मोबाईल फोन बिके। भारत का मोबाईल फोन का बाजार 41.73 बिलियन डालर का माना जाता है और दुनिया में यह बाजार 1510.3 मिलियन डालर का है।

1510.3 मिलियन डालर का है। पूरी दुनिया में हथियारों की मांग को देखे तो भी कुछ ऐसी ही तस्वीर दिखती है। रिपोर्ट के मुताबिक आज धरती पर 27 युद्ध एक प्रकार से लड़े जा रहे हैं। वरुड इकोनोमिक फोरम के अनुसार युद्ध और हिंसा से लगभग 14.4 ट्रिलियन डालर का नुकसान दुनिया को प्रति वर्ष होता है। युद्ध एक बड़ा व्यापार बन चुका है। हम एक और उदाहरण शराब और नशे की अन्य चीजों का भी ले सकते हैं। दुनिया में करीब 2.4 बिलियन लोग शराब का सेवन करते हैं। अकेले भारत में शराब का बाजार 3.9 लाख करोड़ का है। विषय विकार का यह एक सटीक उदाहरण है।

सावधान होने वाली बात यहां है कि विषय विकार हमारी आँखों के सामने से उन मासूम जिन्दगियों में पैठ बना रहा है जो अभी बचपन को ही पूरा नहीं जी पाये हैं। जिन्हें मोबाईल, नशे की लत ने व्यस्क बना दिया है। यह हमारे से ही उन तक गया है। यह गंभीर है। यह आने वाली पीढ़ी, हमारे समाज और मानव जाति के लिए ही खतरा है। विषय, विषय ही रहे, आनन्द रूप रहे इसके लिए हमें जगना होगा। यह जागृति सभी में लानी होगी। हमें ठान लेने है कि विकार को आधार नहीं देना है।



आधुनिक होती दुनिया

मानवेंद्र त्रिपाठी

कल्पना एक ऐसी विद्या है जो न केवल नये प्रयासों की ओर बढ़ने में मदद करती है बल्कि उत्सुकताको बनाए रखती है, उत्सुकता और आधुनिकता का बहुत ही गहरा नाता है जन-जन कुछ उत्सुकता ने जन्म लिया तब-तब कहीं न कहीं नयी सोच ने जन्म लिया, नयी सोच हमेशा नये रास्ते की ओर लेजाती है और तथा रास्ता हमेशा नयी दुनिया में, जी हाँ अब तक आप लोग समझ ही गये होंगे कीबात नयी सोच वाली नये भविष्य की है। मनुष्य लगातार नये-नये प्रयासों से भविष्य की गढ़ता जा रहा है, इन्हीं प्रयासों के कुछ अंश मैं आज यहाँ आपके सामने रखता हूँ।

सांसों पे निगरानी

ये थोड़ा सा भिन्न है मगर है बहुत ही प्रभावी। अभी तक हम सौर कार, स्वचालित कारें इत्यादि के बारे में पढ़ते हैं। ये भी कार से ही सम्बन्धित है, इस बात बार के अन्दर एक ऐसा यंत्र एक ऐसा सेंसर लगाने की तयारी की जा रही जिससे न केवल कार के वातावरण का अवलोकन कहीं से भी किया जा सकेगा बल्कि सबसे ज्यादा निगरानी चालक की सांसों की होगी। ये यंत्र कार चालक की सांसों की जांच करता रहेगा। ये पता लगाएगा कि कहीं चालक ने शराब तो नहीं पी रखी अगर हाँ तो सारे नियंत्रण की चालक से छीन कर कम्प्यूटर को दे देगा जो तुरंत निर्देशानुसार आगे की कार्यवाही करेगा। जैसे-कार की सुरक्षित रोक कर किनारे खड़ी करना था गानेको



कम करके सुरक्षा पूर्वक चालक व अन्य सवारों को गन्तव्य तक पहुंचाना इत्यादि।

नई सुरक्षा तकनीक

ये मुद्दा सुरक्षा से जुड़ा है। आजकल सब कुछ ऑनलाइन हो गया है और सबको अपनी-अपनी व्यक्तिगत जानकारी की बहुत फिकर रहती है, इसी की सुरक्षा के लिए तरह-तरह के सुरक्षा उपायों का उपयोग किया जा रहा जैसे- उंगली का निशान, आँखों की पुतली, अन्य, अब इसी दिशा में एक और प्रणाली सामने आने वाली है जिसमें प्रत्येक मनुष्य का पासवर्ड उसका अपना दिमाग होगा, यहाँ पर मतलब दिमाग के उपयोग से नहीं बल्कि दिमाग के नक्शे या ये कहें कि उसकी बनावट से होगा। कहा जा रहा कि प्रत्येक व्यक्ति के दिमाग से अलग-अलग संकेत निकलते हैं या उसके पढ़ने पर दिमाग की प्रक्रिया अलग होती है अर्थात एक ही शब्द की पाँच अलग-अलग लोग पढ़ेंगे तो उनका

दिमाग अलग तरह से प्रतिक्रिया देगा, इसी प्रतिक्रिया की प्रयोग कर सुरक्षा बनाई गई है। उंगलियों के निशान भी नकली बनाए जा सकते हैं मगर किसी के दिमागों संकेतों या दिमाग की प्रतिक्रिया की नकल नहीं बनाई जा सकती अतः अभी ये पहल सुरक्षा में सबसे नयी व सबसे असरदार है।

स्वचालित वाहन

अभी तक हमने स्वचालित कारें ही सुनी थी मगर अब स्वचालित ट्रकों का भी प्रयोग होने जा रहा है, इस पर लगातार प्रयास जारी है मर्सीडीज व अन्य बड़ी कम्पनियाँ मिलकर इसी दिशा में प्रयोग कर रहीं हैं। अगर ये प्रयास सफल रहा तो बहुत से लाभ होंगे दुर्घटनाएँ नहीं होगी, अगर होगी भी तो जान का नुकसान नहीं होगा, इसी के साथ कम्प्यूटर थकता नहीं तो वो लगातार चल सकेगा, समान को समय से पहुंचा सकेगा, कई सारे ट्रक नियमित गति से चल सकेंगे एक साथ, और हमें ट्रकों की

पहियों में हवा की जांच करवाने के बाद ही सड़कों में चलने की अनुमति देनी चाहिये इसके तत्पश्चात् हमें एक सयमं दूरी या एक टाइम निर्धारित कर देना चाहिये कि ट्रकों को चलते चलते उनके पहियों और रोड़ में घर्षण होने के बाद वो फट जाते है जिसके कारण भारत देश में कई आकस्मिक दुर्घटनाओं को देखना पड़ता है। इन ट्रकों को उपयुक्त उपायों के साथ सरकार को निर्दिष्ट कर अनुमति प्रदान करने में सरलता होगी। स्वचालित ट्रकों के आने के बाद निश्चित तौर ये बेरोजगारी बढ़ने के पूर्ण संकेत हैं लेकिन कम्पनियाँ ये चाहती है कि उसका एक आदमी ट्रकों में रहें जिससे उनके कार्यों की निरन्तर जानकारी मिलती रहें।

ध्वनि द्वारा अग्निनियन्त्रण

जंगल जो कि हमारे ग्रह की ढाल है सुरक्षा कवच है, इनकी सुरक्षा का ख्याल हमें रखना चाहिए जिससे पृथ्वी का वातवारण स्वच्छ व प्रदूषण रहित हो, इसी दिशा में एक कदम और आगे बढ़ाते हुए जॉर्ज मैन्सन यूनिवर्सिटी वर्जीनिया में एक प्रयोग हुआ जिसमें आग के स्थान पे खास तरह का ध्वनि स्तर प्रयोग किया जाता है जो आग में ऑक्सीजन की मात्रा को खत्म कर देता है जिससे आग स्वतः ही खत्म हो जाती है। इस ध्वनि यंत्र से अधिकाधिक भारी ध्वनि का प्रेषण करने पर ज्यादा से ज्यादा परिणाम मिलता है। जंगलों में अक्सर बिजली गिरने से आग लग जाती है ऐसे में इस यंत्र का प्रयोग बड़े पैमाने पर बहुत ही कारगर साबित होगा।

पानी में बना शहर

महासागर एक विशाल रहस्य है जिसने इंसानों को हमेशा आकर्षित किया है। दुनिया में शानदार प्राणियों की कोई कमी नहीं है लेकिन क्या समुद्र की गहराई में और कुछ भी मौजूद है, जवाब आज भी बहुत बड़ी

पहेली है ए अब हमारी समझ का विस्तार हो चुका है ए लेकिन दुनिया के जल में अभी भी हमें रहस्य और भय का आभास होता है। हम मत्स्य शहर और स्याही एटलांटिस के बारे में कम सपना देखते हैं और इसके बजाय नीचे पानी के नीचे के महानगरों और समुद्री मछली की कॉलोनियों की कल्पना करते हैं।

यह उत्साह विशेष रूप से 1950 और 1960 के दशक के उत्तरार्ध में मजबूत था जब जैक्स कुस्टेउ के कॉन्सेलफ़ प्रोजेक्ट और संयुक्त राज्य अमेरिका के नौसेना के नाविकों ने देखा कि पानी के नीचे रहा जा सकता है। दोनों कार्यक्रमों ने साबित कर दिया था कि मनुष्य पानी के भीतर विस्तारित समय के लिए काम कर सकते हैं और रह सकते हैं। परीक्षण विषयों ने पानी के नीचे बगीचों पे परिक्षण किया जिससे पैदावार की कोशिश की जा सके ए पानी के नीचे की निर्माण परियोजनाओं का सम्मान किया और एक उम्मीद की शुरुवात की।

आधी सदी बाद पानी के नीचे के शहर अभी भी कल्पना हैं। बेशक ए हमारे पास बहुत डिजाइन हैं जैसे कि जियानकार्लो ज़ामा के सेमीस्बुमेरेड त्रिलोबिस 65 निवास और प्रस्तावित पानी के नीचे दुबई गगनचुंबी इमारत हाइड्रोपोलिस ए लेकिन बहुत कम पानी के नीचे के निवास स्थान। मुद्दे की बात ये है की पानी के निचे रहना पहले तो आसान नई और सस्ता भी नई ए दुनिया मे किसी भी देश की इस योजना मे रूचि नहीं दिख राइ परिस्थितियों ने इंसानों को गंभीरता से पानी के नीचे रहने पर विचार करने के लिए मजबूर नहीं किया है ए और जब यहा समुद्री खोज की बात आती है मानव रहित पनडुब्बियों और स्वचालित सीपलूर स्टेशन बेहतर मूल्य प्रस्ताव पेश करते हैं। उदाहरण के लिए नेशनल साइंस फाउंडेशन के महासागर ओब्ज़र्वेटरीज

इनिशिएटिव, इत्यादि ऐसे में इस कल्पना को सच करना बहुत मुश्किल हे ए देखा जाए तो हम तकनीक में अभी इस काम के लिए बहुत पीछे है और नहीं भी हे तो सागर बहुत ही खतरनाक और गहरा हे न जाने क्या क्या हो वह ए पानी की खासियत होती हे की बुलबुले वो सतह की तरफ कर देता हे ऐसे में अभी कोई ऐसा उपकरण भी नै है जिससे लाखो वर्गफुट का दबाव झेलते हुए बिना नुकसान गहराई तक जाया जा सके ए ना ही हमारे पास कोई जानकारी हे उस अनजान सागर की गहराई मगर कोशिश लगातार जारी है।

धीमी गति में प्रकाश की गति कैसी दिखती है

प्रकाश 186,000 मील प्रति सेकेंड (300 मिलियन मीटर प्रति सेकेंड) पर यात्रा करता है और माना जाता है कि यह ब्रह्मांड की नायाब गति सीमा निर्धारित करता है। लेकिन वास्तव में प्रकाश की गति क्या दिखती है? यह एक हास्यास्पद सवाल की तरह लग सकता है, लेकिन कैलिफोर्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के ऑप्टिकल शोधकर्ताओं ने हाल ही में उत्तर खोजने के लिए दुनिया का सबसे तेज कैमरा बनाया। द स्लो मो गाइल यूट्यूब चैनल पर पोस्ट किए गए एक नए वीडियो में, कैलटेक शोधकर्ताओं ने लगभग 100 बिलियन फ्रेम प्रति सेकेंड में दूध की बोतल से गुजरने वाली लेजर बीम का फिल्मांकन करके अपने कैमरे की क्षमताओं का प्रदर्शन किया। (तुलना के लिए अधिकांश फिल्मों को 24 फ्रेम प्रति सेकेंड पर फिल्माया जाता है।) परिणामरूप फुटेज में, फोटॉन स्पष्ट रूप से एक नीले धब्बा में दूध के माध्यम से लकीर खींचते हैं क्योंकि लेजर स्क्रीन से बाई और दाई ओर यात्रा करता है।



तकदीर ने मेरे दिल में प्रेम का बीज डाला था

प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी

इश्क मजाज़ी (लौकिक प्रेम) हो या इश्क हकीकी (अलौकिक प्रेम)! मैंने अपने जीवन में इन दोनों तरह के प्रेम का खूब छक कर रसपान किया है। जिन दिनों बिमल मित्र का उपन्यास सुरसतिया चर्चा में थी तो मेरे पास मेरी अपनी 'सुरसतिया' अपना प्यार लुटा रही थी। उसके अनगढ़ सौन्दर्य ने मुझे आकर्षित कर दिया और उसके मोहपाश से मैं बच नहीं सका था। शायद वह मेरे कौमार्य की पहली और बार बार अर्पित होने वाली सुन्दर पुष्प थी।



किसी ने क्या खूब कहा है- "आत्मकथा लिखते समय लेखक को अपनी आलोचनाओं की परवाह नहीं करनी चाहिए चाहे क्यों ना ज़माना बैरी हो जाय!" सचमुच आत्म की कथा लिखते समय लेखक स्वयं इतना सतर्क और पारदर्शी होता है कि मानो वह आइने के सामने खड़े होकर अपने एक-एक वस्त्र उतार रहा होता है और निर्वस्त्र होकर भी संतुष्ट नहीं हो पाता है वह स्वयं सतर्क रहता है कि उसकी लेखनी पर कोई उंगली ना उठाये!

कहा जाता है कि महिलाएं आँखें देखकर किसी पुरुष का मन पढ़ने में सिद्धहस्त होती हैं।

एक शोध में इस बात की भी पुष्टि हुई है कि महिलाओं को पुरुषों की सोच और भावनाओं को समझने की क्षमता उनमें उपलब्ध संज्ञानात्मक सहानुभूति (काम्निटिव इम्पैथी) की वजह से सशक्त बनती है जो पुरुषों की क्षमता से बहुत आगे हुआ करती है। युवावस्था में मुझे जब से विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण का भाव जगना शुरू हुआ मैं भाग्यशाली रहा कि मुझे महिलाओं की उदारता का पूरा लाभ मिलता रहा। चाहे वे गाँव की सीधी-सादी, बिना लाग-लपेट की व्यवहार करने वाली महिलाएं हों या शहर की नाज़- नखरे उठाने वाली

महिलाएं। उन दिनों शहरों में आज जैसे खुले वातावरण नहीं हुआ करते थे लेकिन गाँव में सेक्स के प्रति महिलाओं की कोई बहुत बड़ी सोच नहीं हुआ करती थी। आज तो अपने शहरी कल्चर ने प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से खुले सेक्स की लगभग मान्यता ही दे डाली है। अविवाहित युवक-युवतियां अब सेक्स सम्बन्ध बनाने के लिए शादी तक इंतज़ार करने वाले नहीं ठहरे। विवाहित जोड़े लिविंग रिलेशनशिप में रहकर सामाजिक मान्यताओं को ठेंगा दिखा रहे हैं और इतना ही नहीं कानून ने भी ऐसे सम्बन्धों को मान्यता दे दी है।

इंटर की पढाई के साथ-साथ मुझे अपनी पुश्तैनी खेती-बारी देखने के लिए गाँव भी जाना पड़ने लग गया था। गोरखपुर से लगभग 20 किलोमीटर की दूरी पर सरया तिवारी नामक त्रिपाठी वंशजों के राम घराने के प्रसिद्ध गाँव के विश्वनाथपुर टोले में मेरा हवेलीनुमा घर हुआ करता था। आगे की घटनाएं बताऊँ उसके पहले याद आ रहे हैं डा. रमानाथ अवस्थी जो हिन्दी के एक महान कवि हुए हैं। उनकी एक पंक्ति है –

"कितनी मुश्किल है

मोहब्बत की कहानी लिखना

जैसे बहते हुए पानी पे हो

पानी लिखना।"

सचमुच जीवन में अगर आपने गम्भीर होकर प्रेम किया है तो उसे व्यक्त करना बहुत मुश्किल काम है। लेकिन वह जीवन भी क्या जीवन जिसमें प्रेम रस की बूँदें न छलकी हों, प्रेमी या प्रेमिका का विछोह न हो, एक दूसरे को पा लेने की तड़प न हो! इसलिए मैंने भी छक कर आनन्द लिया जीवन का, यौवन का। जिन-जिन से दिल लगा, चाहे वह एकतरफा ही क्यों ना रहा हो, वो क्या कहते हैं 'प्लेटोनिक लव' ही क्यों ना रहा हो,.. खूब लगा जनाब! आज उम्र के उनहत्तरवें सोपान पर जब पहुंच चुका हूँ तब भी 'हर परेशानी को मुंह चिढ़ा कर चरागों की तरह रौशन हो उठते हैं मेरी मोहब्बत के

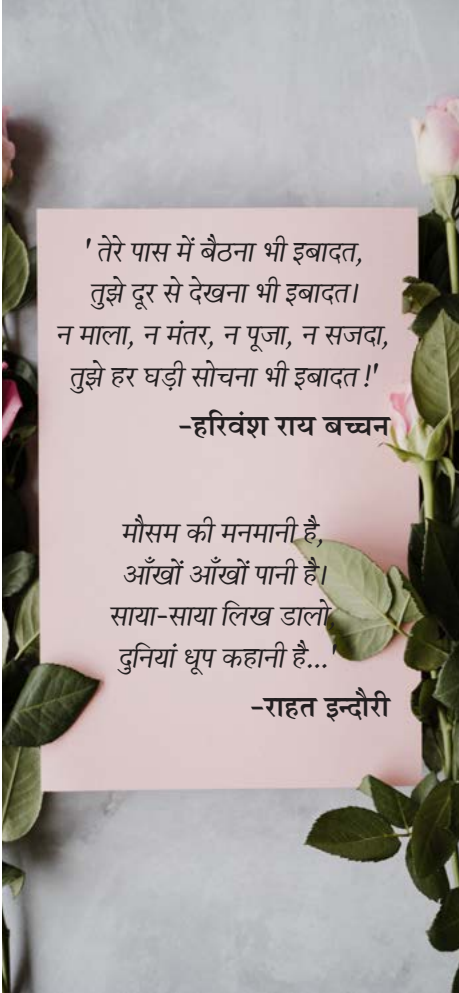
जादुई अक्स!" अब आप सोच रहे होंगे कि गाँव के कनेक्शन का यह इश्क, मोहब्बत या सेक्स क्या सम्बन्ध ?तो हुआ यूँ कि जब मैंने इंटर पास किया तो मेरी उम्र हो चली थी बीस वर्ष की। विपरीत लिंग के प्रति अपना आकर्षण शुरू हो चला था। उन दिनों 'ए' ग्रेड की फ़िल्में भी धडाधड सिनेमा हाल से ज़हर उगल रही थी और पत्र-पत्रिकाएँ तो थीं ही। अब आप मेरा बहकना कह लीजिए या बचपना समाज की परिभाषा में मैं इन अनैतिक रास्तों पर चल पड़ा था। यानि, समय से पहले मैं उन विषयों की ओर आकृष्ट होता चला गया था जिधर मुझे नहीं होना चाहिए था। हालांकि आगे चलकर मुझे पछतावा भी हुआ और प्रकृति से इसका दंड भी मिला। मुझे युवा स्त्रियों का सौन्दर्य आकृष्ट करने लगा था और मैं उनके करीब से करीब जाने के लिए उतावलेपन का शिकार हो गया था। मेरा गाँव आना-जाना शुरू हो गया था और ग्रामीण युवतियां, उनका अनगढ़ सौन्दर्य, उनकी सहजता और उनका उन्मुक्त मेल-जोल मुझे बहकाने लगे ..और मैं उनमें बहकता चला गया।उन्होंने मेरी आंखों, मेरे हृदय और मन की भाषा पढ़ ली और दान-प्रतिदान चलने लगा। हालांकि यह इश्किया सफ़र छोटा रहा लेकिन वे सभी यादगार बन गये हैं उम्र भर के लिए!

वर्ष 1971 में इंटरमीडिएट द्वितीय श्रेणी से पास करके मैंने गोरखपुर विश्वविद्यालय में बी.ए. में प्रवेश लिया। मुझे तीन विषय लेने थे तो मैंने हिन्दी और अंग्रेजी साहित्य तथा राजनीति शास्त्र का चयन किया। अंग्रेजी मुझ पर पिताजी द्वारा ठीक उसी प्रकार थोपी गई थी जिस प्रकार नौवीं कक्षा में पितामह द्वारा संस्कृत थोप दी गई थी। जब कि आज यह सिद्ध हो गया है कि अभिभावकों को अपनी रूचि अपने बच्चों पर नहीं थोपनी चाहिए। स्कूली माहौल से निकल कर यूनिवर्सिटी के खुले माहौल में आकर मैं हतप्रभ था। हालांकि उन दिनों ग्रेजुएट लेवल पर को-एजुकेशन नहीं था लेकिन लड़कियां ही

लड़कियां तो थीं ही! यानि भरपूर आँख भी सिंकाई की व्यवस्था मिली। मेरी क्लासेज आर्ट्स फैकल्टी में होती थीं और लड़कियों की पन्त ब्लाक में। लेकिन इन दोनों को जोड़ने वाली वह मनोनुकूल जगह थी जहां से लड़कियों की बस आती-जाती थी। लड़कियों का बस से उतरना-चढ़ना और बस के लिए इंतज़ार करते देखना भी युवा मन के लिए सुखदायक होता था।

शुरुआत में ही बता चुका हूँ कि तकदीर ने मेरे दिल में इश्क का बीज डाल रखा था। इश्क मजाज़ी (लौकिक प्रेम) हो या इश्क हकीकी (अलौकिक प्रेम)! मैंने अपने जीवन में इन दोनों तरह के प्रेम का खूब छक कर रसपान किया है। जिन दिनों बिमल मित्र का उपन्यास सुरसतिया चर्चा में थी तो मेरे पास मेरी अपनी 'सुरसतिया' अपना प्यार लुटा रही थी। उसके अनगढ़ सौन्दर्य ने मुझे आकर्षित कर दिया और उसके मोहपाश से मैं बच नहीं सका था। शायद वह मेरे कौमार्य की पहली और बार बार अर्पित होने वाली सुन्दर पुष्प थी। उसके बाद तो फिर अनेक ग्रामीण बालाओं ने मुझे मेरा वांछित भरपूर सुख दिया...किसी के शरीर सौष्ठव ने मुझे अपनी ओर चुम्बक की तरह खिंचा तो तो किसी ने डिम्पल गर्ल होने की वजह से और किसी की लस्टफुलनेस ने!' विष्णु पुराण 'कहता है कि हँसते समय जिस लड़की के गालों में गड्ढे पड़ते हैं उनका वैवाहिक जीवन सुखमय होता है। एक कहावत और है कि प्यारे इन्सान के लिए एक फरिश्ता नश्वर दुनिया में आता है और डिम्पल टूटे पंखों वाले फरिश्ते की निशानी है। बहरहाल कहावत जो भी हो मेरा अनुभव यह रहा है कि डिम्पल गर्ल यदि उन्मुक्त होकर आपके साथ सहवास करे तो स्वर्ग की परियों के साथ सहवास जैसा सुख मिलता है।

उधर यूनिवर्सिटी के फ्रंट पर भी मेरी इश्किया तलाश जारी थी। ऐसे में किसी दिन एक युवती के सौन्दर्य ने मुझे झंझोर दिया और मैं उसके रूप का दीवाना हो चला। सबसे



' तेरे पास में बैठना भी इबादत,
तुझे दूर से देखना भी इबादत।
न माला, न मंतर, न पूजा, न सजदा,
तुझे हर घड़ी सोचना भी इबादत !'

-हरिवंश राय बच्चन

मौसम की मनमानी है,
आँखों आँखों पानी है।
साया-साया लिख डालो
दुनियाँ धूप कहानी है...

-राहत इन्दौरी

पहले मैंने उसका नाम पता लगाया फिर उसे नए साल का ग्रीटिंग कार्ड भेजा। उससे कभी बस स्टैंड पर तो कभी लाइब्रेरी में मुलाकातों का दौर भी चला। एक बार जब मैंने अपनी सायकिल से उसके घर तक का पता लगा लिया तो उसने मेरी इस ' इश्किया निगहबानी ' को गंभीर मानकर नोटिस में लिया। लेकिन इस इश्क के खेल में सब ठीक ही तो नहीं हुआ करता है ! मेरे बड़े भाई साहब प्रोफेसर एस.सी.त्रिपाठी भी उन दिनों उसी यूनिवर्सिटी से एम.एस.सी.करने के बाद रिसर्च कर रहे थे। एक दिन उनके किसी मित्र ने मुझे मिलने का संदेश भेजा तो मैं डर सा गया। तय समय पर मैं यूनिवर्सिटी कैंटीन अपने एक बाहुबली मित्र के साथ जब डरते हुए पहुंचा तो वहां एक सज्जन ने मुझे किनारे ले जाकर मेरी 'इश्किया निगहबानी' का चैप्टर क्लोज कर देने का सुझाव दिया क्योंकि 'उस' लडकी ने उनकी बहन (और अपनी दोस्त) से इस बाबत शिकायत कर डाली थी। मैंने समझ लिया कि यह मेरा प्यार एकतरफा था और यूनिवर्सिटी प्रेम के किस्से पर फुल स्टाप लग गया।आज जब मैं उन दिनों को याद कर रहा हूँ तो सच मानिए वे पल जीवंत हो उठे हैं। आज वह महिला भी मुझ सलीके प्रौढावस्था में है और उसी गोरखपुर में एक परिचित परिवार की शोभा बढ़ा रही है।अब आप इसे दीवानगी कही या पागलपन, आज भी कभी-कभार सोशल मीडिया पर उसकी छवि देख लेने से अपने आपको रोक नहीं पाता हूँ।कहा गया है न कि गलतफ्रहमी में जीने का मजा ही कुछ और है साहब वरना हकीकत तो अक्सर रुलाया करती हैं !

युवा जीवन की मेरी इश्किया कहानी ने आगे चलकर और भी रोमांचक टर्न लिए थे। क्या आप उन सभी को सुनना चाहेंगे ? ...अगर हाँ तो मैं आपको निराश नहीं करूंगा। सच यह है कि मैंने अपने जीवन में दिल से चाहा है कइयों को ..किन-किन को गिनाऊं ? शायद यह सोच कर कि जिसे पा नहीं सकते उसे सोचते रहना भी तो इश्क

ही है !आखिर हम खुदा या ईश्वर को भी तो चाहते ही हैं लेकिन क्या वह मिलते हैं ? इश्क तो वह भी है... लेकिन वे बातें आगे के अंकों में। फिलहाल तो मैं अपने युवावस्था में पनपे प्रेम के लिए यही कहना चाहूंगा - 'ओ मेरे सफल-असफल प्यार ! मैंने समेट कर रखा है,तुम्हारी हर एक चीज़ को - जैसे कोई इतिहास का विद्यार्थी किसी खो रही सभ्यता के निशान बचाता है ! ..तुम ..तुम मेरे जीवन की आखिरी सांस तक मेरी स्मृतियों में बने रहोगे।मेरे होठों पर तुम्हारा नाम आने पर मुझे आज भी अलौकिक खुशी मिलती है क्योंकि उन दिनों में भले मुझे तुम्हारी दैहिक चाह भी रही होगी आज तो सिर्फ और सिर्फ तुम सभी के लिए आत्मिक चाह बनी हुई है। कुछ तो बात थी कि तुम सभी मेरे जीवन में आए थे ! अब तो यही लगता है कि-

' तेरे पास में बैठना भी इबादत,
तुझे दूर से देखना भी इबादत।
न माला, न मंतर, न पूजा, न सजदा,
तुझे हर घड़ी सोचना भी इबादत !'

मेरे प्रिय कवि 'बच्चन' जी का कहना है -
'मैं छिपाना जानता तो जग मुझे साधू समझता, शत्रु मेरा बन गया है छल रहित व्यवहार मेरा !'

अपने जीवन की संध्या पर मैं भी पाठकों, सच मानिए, अपने बारे में कुछ भी छिपाना नहीं चाहता हूँ। किसी ने क्या खूब कहा है -
' शौक्र से निकालिए हममें नुक्स हज़ूर,
आप नहीं होंगे तो हमें तराशेगा कौन ?'

इसलिए आगे आप सभी पर निर्भर करता है कि आप मेरी सराहना करते हैं, मुझमे कमियाँ निकालते हैं या मेरी आलोचना करते हैं ! जनाब राहत इन्दौरी ने ठीक ही कहा है -

मौसम की मनमानी है,
आँखों आँखों पानी है।
साया-साया लिख डालो,
दुनियाँ धूप कहानी है...'

(क्रमशः अगले अंक में)



मैकाले का शिक्षा तंत्र में षड्यंत्र

तारादत्त भट्ट

लखनऊ

सन 1858 में इंडिया एजुकेशन एक्ट बनाया गया। इस एक्ट की ड्राफ्टिंग लॉर्ड मैकाले ने की थी, लेकिन उसके पहले उसने भारत की शिक्षा व्यवस्था का सर्वेक्षण कराया था। उसके पहले भी कई अंग्रेजों ने भारत की शिक्षा व्यवस्था के बारे में अपनी रिपोर्ट दी थी। अंग्रेजों का एक अधिकारी था जीडब्ल्यू लिटनर और दूसरा था थॉमस मुनरो। दोनों ने अलग-अलग इलाकों का अलग-अलग समय सर्वेक्षण किया था। लिटनर ने लिखा था कि यहां 97% साक्षरता है, तो मुनरो ने लिखा था कि दक्षिण भारत के सर्वे में उसे 100% तक की साक्षरता मिली है। मैकाले का स्पष्ट कहना था कि भारत को हमेशा के लिए अगर गुलाम बनाना है तो इसकी देसी और सांस्कृतिक शिक्षा व्यवस्था को पूरी तरह से ध्वस्त करना होगा, और उसकी जगह अंग्रेजी शिक्षा व्यवस्था लानी होगी और तभी इस देश में शरीर से हिन्दोस्तानी लेकिन दिमाग से अंग्रेज पैदा होंगे, और जब वे लोग इस देश की यूनिवर्सिटी से निकलेंगे तो हमारे हित में काम करेंगे।

मैकाले एक मुहावरा इस्तेमाल करता था, कि जैसे किसी खेत में कोई फसल लगाने के लिए पहले उसे पूरी तरह से जोत दिया जाता है ठीक वैसे ही इसे जोतना होगा और अंग्रेजी शिक्षा व्यवस्था लानी होगी। इसलिए उसने सबसे पहले गुरुकुलों को गैरकानूनी घोषित किया। जब गुरुकुल गैरकानूनी हो गए तो उसने उनसे मिलने वाली सहायता को समाज की तरफ से जो होती थी उसे गैरकानूनी घोषित किया। फिर संस्कृत को गैरकानूनी घोषित किया। पुरे देश के गुरुकुलों को घूम-घूम कर खत्म कर दिया। उनमें आग लगा दी उनमें



पढ़ाने वाले गुरुओं को भगाया, मारा-पीटा और जेल में डाला। अद्वारह सौ पचास तक इस देश में 732000 गुरुकुल हुआ करते थे। और हर गांव में लगभग एक गुरुकुल औसतन था और उस समय देश में लगभग इतने गुरुकुल थे कि सभी को संपूर्ण शिक्षा मुफ्त मिला करती थी और यह जो गुरुकुल होते थे वह सब के सब आज की भाषा में हायर लर्निंग इंस्टीट्यूट हुआ करते थे। उन सब में 18 विषय पढ़ाए जाते थे। और यह गुरुकुल समाज के लोग मिलकर चलाते थे ना कि राजा महाराजा। इन गुरुकुलों में शिक्षा निःशुल्क दी जाती थी। इन सारे गुरुकुलों को खत्म किया गया और फिर अंग्रेजी शिक्षा को कानून घोषित किया गया। सबसे पहले कोलकाता में कान्वेंट स्कूल खोला गया। उस समय इसे फ्री स्कूल कहा जाता था। इसी कानून के तहत भारत में कोलकाता यूनिवर्सिटी, मुंबई यूनिवर्सिटी, मद्रास यूनिवर्सिटी बनाई गईं और यह तीनों गुलामी के जमाने की यूनिवर्सिटीयां आज भी इस देश में हैं। मैकाले ने अपने पिता को एक चिट्ठी लिखी थी जो बहुत मशहूर चिट्ठी है-वह उसमें वह लिखता है कि इन कान्वेंट स्कूलों से ऐसे बच्चे निकलेंगे जो देखने में तो भारतीय होंगे लेकिन दिमाग से अंग्रेज, और उन्हें अपने

देश के बारे में कुछ पता नहीं होगा। इनको अपनी संस्कृति के बारे में कुछ पता नहीं होगा। इनको अपनी परंपराओं का भी कुछ पता नहीं होगा। इनको अपने मुहावरे नहीं मालूम होंगे। जब ऐसे बच्चे होंगे इन देशों में तो अंग्रेज ही हो चुके होंगे चारों तरफ। इस देश से अंग्रेजियत नहीं जाएगी। उस समय लिखी चिट्ठी की सच्चाई आज इस देश में साफ साफ दिखाई दे रही है, और अब इस एक्ट की महिमा साफ साफ दिखाई दे रही है, और हम आज अपनी भाषा बोलने में अपनी मातृभाषा बोलने में शर्म महसूस करते हैं। अंग्रेजी में बोलेंगे तो दूसरों पर रोब पड़ेगा ऐसा लोगों का मानना है। लोगों का तर्क है कि अंग्रेजी अंतर्राष्ट्रीय भाषा है। जबकि दुनिया में 204 देश हैं और सिर्फ 11 देशों में बोली पढ़ी और समझी जाती है अंग्रेजी भाषा, फिर यह कैसे अंतरराष्ट्रीय भाषा है। शब्दों के मामले में भी अंग्रेजी समृद्ध नहीं दरिद्र भाषा है। अंग्रेजों की बाइबिल भी अंग्रेजी में नहीं थी, ईसा मसीह अंग्रेजी नहीं बोलते थे ईसा मसीह की भाषा और बाइबिल की भाषा अरमेक थी और अरमेक भाषा की लिपि हमारी बांग्ला भाषा से मिलती-जुलती है। समय के कालचक्र में वो भाषा विलुप्त हो गई।



अपनी अपनी जिन्दगी

श्यामल बिहारी महतो

बोकारो, झारखंड

नूना मेरे पास काम की तलाश में आया था। अपने नये फार्म हाउस के लिए मुझे एक नौजवान नौकर की जरूरत थी। नूना को उसी काम के लिए बुलाया था मैंने। पीडा में डूबी नूना की बातों ने मुझे झकझोर दिया था। वह अपनी आप बीती सुना नहीं जैस गिना रहा था - "कहां पता था बाबू, कि एक दिन हमें अपने ही राज्य में नौकरी के लिए दर दर की ठोकरे खानी पड़ेगी- भटकना पड़ेगा, पढते वक्त मन में कई तरह के सपने थे अब सपने देखने से भी डर लगता है।"

हल्की दाढी और कांतिहीन चेहरे वाले नूना की आंखों में मैंने झांका। वह अपने इस जीवन पर जैसे रो रहा था - "साहब, आप तो काफी पढे लिखे लगते हो, पढा-लिखा तो मैं भी हूँ, फर्क सिर्फ इतना है कि आप हमारी कहानी सुन रहे हैं और मैं आपको सुना रहा हूँ, आप देख रहे हैं हमारे राज्य में कल कारखानों की कोई कमी नहीं है, रत्नगर्भा है हमारा राज्य लेकिन हमारे लिए ही इस राज्य में कोई काम, कोई नौकरी नहीं है, पांच साल पहले आइटी आइ से मैंने वेल्डर का कोर्स पूरा किया, मां ने दिन रात मेहनत मजदूरी करके मुझे पढाया कि औद्योगिक शहर होने के कारण नौकरी मिल जायेगी, ऐसी उम्मीद लगाकर वह अच्छे दिन की कामना करती रही, तीन चार बार साक्षात्कार दिया मैंने, परन्तु पैरवी और पैसे के अभाव में हर बार मैं नौकरी से वंचित रहा। पिता बचपन में ही



मर चुके थे, मां मेहनत मजदूरी करती तो घर का चूल्हा जलता था ऐसे में रिश्वत के लिए पचास साठ हजार रुपये कहां से लाता मैं, घूस देकर बाहरी लोग हमारी जगह घूस जाते थे। क्रोध आता, नक्सली ज्वाइन करने का मन करता, उधर से कई बार बुलावा भी आ चुका था लेकिन कभी गया नहीं, मां का भयातुर चेहरा सामने आ खडा हो जाता, वह कंपकपाते होठ से कहती - "बेटा, उधर कभी मत जाना, मन बहुत घबराता है मेरा, उस जीवन से अच्छा है छोटा-मोटा मेहनत मजदूरी कर लो, कोई काम छोटा नहीं होता...।"

नूना मूर्मू एक पल के लिए रूका था फिर चालू हो गया - "मेरा नक्सली न होने के पीछे मेरा वेल्डर मोह भी था, मन के किसी कोने में नौकरी मिल जायेगी, ऐसा विश्वास लिए बैठा हुआ था एक खास वजह और भी थी, प्रिया का प्यार! वह एक जीवन इवेंट था। एक बार साक्षात्कार के दौरान एक दिन कोयला भवन में प्रिया मिली थी। वह अपने

माता पिता के साथ किसी काम से ऑफिस में आयी थीं, उनके माता पिता सुदामडीह पोखरिया खदान में मलकटा के काम करते थे, बाद में मैंने भी सुदामडीह के एक प्राइवेट स्कूल में बच्चों को पढाने का काम पकड लिया, इस तरह प्रिया बाउरी के प्यार ने मेरे झुलसे मन को छांव दी, एक ठौर दिया, पर दिक्कत यह थी कि प्राइवेट स्कूल में तीन माह पढाओ तो एक माह का वेतन मिलता था, वह भी बहुत कम राशि, इस बीच हम दोनों ने शादी कर ली। उनके माता पिता नाराज हो गये। थाना फौदारी भी हुआ लेकिन प्रिया ने हमारा साथ नहीं छोडा। साल भर बाद प्रिया मेरे एक बच्चे की मां बनी, सोचा था कि शायद इसी बहाने ही सही हमारी तकदीर कोई करवट बदले, दरिद्रता मिटे लेकिन लंगडा से भंगडा नहीं होता। प्रिया के माता पिता नाराज ही रहे, नाती तक को देखने नहीं आये, तकदीर के भरोसे हाथ पर हाथ धरे बैठे रहना मुझे मंजूर नहीं था। काम और दाम को

लेकर इधर उधर भाग दौड़ करता रहा तभी लू लगने से एक दिन मां भी चल बसी ! !

नूना की आंखें भर आई थी- "वह दो दिनों से भूखी थी, पापी पेट के लिए चिलचिलाती धूप में काम ढूँढने निकल पडी थी, मैं भी काम की तलाश में बाहर भटक रहा था। जिस भूख ने मेरी मां को निगल लिया, उसी भूख के आगे बहुतों को सिद्धांत, राह, और न जाने क्या क्या बदलते हुए देखा है मैंने, इसी भूख के आगे औरतों को धनपशुओं के आगे नाचते देखा। "धारा प्रवाह वह आगे कहता रहा।- "घर भी कहां था अपना, पोखरिया में जो था, वह माटी का एक टीला सा था एक रात बरसात में वह भी ढह गया था, मां मर चुकी थी, घर से बेघर हो चुका था और काम के सिलसिले में अब तक दर्जनों दरवाजे पीट चुका था, हार कर एक दिन प्रिया को उसके माता पिता के घर छोड़ आया और दूसरे दिन मुंबई जाने वाली टोली में खुद भी शामिल कर लिया। सुना था कि वहां आदम को उसकी योग्यता के बराबर काम मिल जाता है।"

नूना खैनी खाने के लिए थोड़ी देर के लिए रूका था- "क्या बताऊं साहब .." उसने कहना फिर शुरू किया- "मुंबई तो चला गया, मगर वहां जाने के बाद ऐसा लगा कि हम जैसों के लिए मुंबई है ही नहीं, किसी ने ठीक ही कहा है मुंबई में सब बिकाउ है, लोग कई तरह के सपने लेकर मुंबई शहर में पहुंचते हैं और न जाने किस भीड़ . में खो जाते हैं, परन्तु मुझ जैसे लोगों के लिए मुंबई नहीं है, और तो जहां तहां ईंट-बालू में लग गये पर मेरा कहीं ठिकाना नहीं लगा, जो काम मिल रहा था वैसा काम तो मैं छोड़कर आय। था, कई दिनों तक एक ढंग के काम की तलाश में भटकता रहा, भटकता रहा, परन्तु कहीं खप नहीं पाया, जेब में जो पैसे थे वो कब का खत्म हो चुका था। दो दिनों से वी टी स्टेशन के बाहर पानी पी पी

कर काम खोज रहा था...। रेलगाडियां आती एक भीड़ . निकलती और वे न जाने कहां कहां समा जाती, परन्तु मेरे लिए कोई खोली में जगह खाली नहीं थी।

काम की तलाश में मुंबई गये सैकड़ों युवायों की कहानियां सुन चुका था मैंने, अब नूना की कहानी भी दिलचस्प मोड पर आ गया था। नूना आगे अलाप रहा था - "तीसरे दिन मेरे खाली पेट ने बगावत कर दिया। जोर का एक मरोड उठा, भूख सहा नहीं गया तो बगल के एक ढाबे में जा घूसा, पहले तो भर पेट खाना खाया। सप्ताह दिन

**पिता
बचपन में ही मर चुके
थे, मां मेहनत मजदूरी करती तो
घर का चूल्हा जलता था ऐसे में रिश्वत
के लिए पचास साठ हजार रुपये कहां से
लाता मैं, घूस देकर बाहरी लोग हमारी जगह
घूस जाते थे। क्रोध आता, नक्सली ज्वाइन करने
का मन करता, उधर से कई बार बुलावा भी आ
चुका था लेकिन कभी गया नहीं, मां का भयातुर
चेहरा सामने आ खडा हो जाता, वह कंपकपाते
होठ से कहती - "बेटा, उधर कभी मत जाना,
मन बहुत घबराता है मेरा, उस जीवन से
अच्छा है छोटा-मोटा मेहनत मजदूरी
कर लो, कोई काम छोटा नहीं
होता...।**

बाद दाल भात नसीब हुआ था। सो जम कर खाया, अब जो हो सो हो, यह सोच थोड़ी देर तक वैसा ही बेंच पर बैठा रहा, पास में पैसा था नहीं, देता कहां से ?

सप्ताह दिन तक होटल मालकिन के यहां बंधक रहा। फिर एक दिन चुसे आम की गुठली की तरह उसने मकान से बाहर फेंक दी। मैं फिर सडक पर आ गया। मैं फिर इधर उधर भटकने लगा। एक दिन शाम को वी टी स्टेशन के बाहर दुबका सा बैठा था। यह सोच कर कि किसी मालगाडी में बैठ

अपने गांव लौट जाऊं, वहीं कुछ कमाने की सोचूंगा, अभी मैं इसी पर सोच रहा था कि स्टेशन के बाहर एक जोरदार बम धमाका हुआ। फिर तो वहां देखते ही देखते चीख-पुकार, और अफरा-तफरी मच गई। लोग इधर से उधर भागने लगे थे। पुलिस घटना स्थल पर पहुंच चुकी थी। मैं एक मालगाडी की तरफ भागा, तभी कोमल दो हाथों ने अपनी ओर खींच लिया था मुझे।

नूना का भाव भंगिमा बेहद गंभीर हो गया था- "साहब, जीवन के कितने रंग, कितने रूप होते हैं, यह मैंने तभी जाना था, वैसे हम दोनों के जीवन में कोई ज्यादा फर्क नहीं था। उसके अंदर का नारीत्व मरा नहीं था, ममता इतनी मैली भी नहीं होती है। उसने मुझे उस मालगाडी के चालक से मिलवा कर साथ बिठवा दिया, मना करने के बावजूद कुछ पैसे उसने मेरी जेब में टूस दी- "सीधे अब घर चले जाना।" भींगी पलको को पोछते हुए उसने कहा था-

"यहां काम क्या करना है मालूम है तुम्हें" अचानक मैंने नूना से पूछ लिया था, नूना पहले जोर से हंसा जैसे अपने तकदीर पर हंस रहा हो, फिर बोला- "साहब, उस होटलवाली मालकिन के कराये काम से, बुरा तो नहीं होगा" बोलते बोलते वह रूक गया था।

थोड़ी देर बाद हम फार्म हाउस के बाहर खडे थे। सामने पहुंच कर नूना ने अपने मटमैले बेग को जमीन पर रखा और कुछ इस तरह बैठ गया था जैसे पैरों को लकवा मार दिया हो। वह सामने लगे बोर्ड को पढ रहा था और सोच रहा था कि क्या इसी दिन को देखने के लिए वेल्डर का सर्टिफिकेट को बचा रखा था, यहां किसका वेलडींग करूंगा? जीवन का, जमीर का या फिर तकदीर का? बोर्ड पर साफ लिखा था - "सूअर पालन घर।"

समाप्त



कर्म ही पूजा, कर्म ही शक्ति

सुनील कुमार माथुर

जोधपुर राजस्थान

आज का इंसान दिन रात धन के पीछे दौड़ रहा है। यहां तक की धन पाने के लिए वह अनैतिक कार्य तक कर रहा है। वह धन को ही माई बाप मान बैठा है। धन कि शिक्षा और धर्म कि शिक्षा दोनों अलग अलग है। लेकिन आज का इंसान केवल धन कमाने की ही शिक्षा ग्रहण कर रहा है। धर्म की शिक्षा से वह दूर भाग रहा है। यही वजह है कि आज इंसान संस्कारहीन बना हुआ है न कि संस्कारवान। उसे तो बस येन केन प्रकारेण धन ही चाहिए। आज संस्कारों की शिक्षा न तो शिक्षण संस्थानों में दी जा रही है और न ही घर परिवार में। आखिर कौन युवापीढ़ी को आदर्श संस्कार देगा।

आज देश में अधिकांश कार्य हमारी सभ्यता और संस्कृति के विपरित हो रहे हैं। यहां तक की पाश्चात्य संस्कृति के रंग में रंग कर हम हमारा खानपान, रहन सहन, पहनावा तक भूल गये हैं। शरीर से धीरे धीरे कपडा तक घटता जा रहा है। हमारी सभ्यता और संस्कृति तो हमें ऐसा नहीं सिखाती हैं। आज की शिक्षण संस्थानों में केवल किताबी ज्ञान ही दिया जा रहा है न कि व्यवहारिक ज्ञान। यही वजह है कि इंसान धन के पीछे दौड़ रहा है और बावला हो रहा है

नतीजन यह आपराधिक मामले बढ रहे हैं। चूंकि इंसान के पास धन तो परचूर मात्रा में है, लेकिन व्यक्ति में धर्म व आदर्श संस्कारों का नितांत अभाव है ईश्वर ने हमें इतना सुंदर जीवन उपहार स्वरूप दिया है



अंहकार का चोला उतार फेंकिए और धर्म कर्म में ध्यान दीजिये। चूंकि कर्म ही पूजा है, कर्म ही शक्ति है, कर्म ही श्रद्धा है और कर्म ही भक्ति है। अंहकार को छोडकर विनम्रता के साथ जीवन व्यतीत करें। जीवन के अनुभव कभी भी बेकार नहीं जाते हैं वे सदैव समाज के काम आते है।

फिर भी हमने इसे बिगाड दिया है। धर्म कर्म से दूर भाग रहे हैं और नाना प्रकार के क्रीम पाउडर व अन्य सौन्दर्य सामग्री का इस्तेमाल कर इसे बिगाड रहे हैं।

आज का हर इंसान टेंशन और तनाव के माहौल में जीवन व्यतीत कर रहा है। अपना कार्य पूरी ईमानदारी और निष्ठा और कर्तव्यपरायणता के साथ कीजिये व तमाम प्रकार के टेंशनों से मुक्त रहिए। धर्म कर्म में रूचि लें व जीवन को बोझ समझ कर न जीएं

अपितु आनंद के साथ जीवन व्यतीत करें। जब तक यह शरीर है तब तक ईश्वर के नाम का स्मरण कीजिये

जब हम सभी अन्य दैनिक कार्य रोज बिना बाधा के कर रहें तो फिर ईश्वर के नाम के स्मरण में आनाकानी क्यों। अंहकार का चोला उतार फेंकिए और धर्म कर्म में ध्यान दीजिये। चूंकि कर्म ही पूजा है, कर्म ही शक्ति है, कर्म ही श्रद्धा है और कर्म ही भक्ति है। अंहकार को छोडकर विनम्रता के साथ जीवन व्यतीत करें। जीवन के अनुभव कभी भी बेकार नहीं जाते हैं वे सदैव समाज के काम आते है।

कोई भी क्रीम काले आदमी को गोरा नहीं कर सकता लेकिन सच्चाई, ईमानदारी, संयम, धैर्य, सहनशीलता, प्रेम, दया, करुणा, ममता, वात्सल्य अंहकार का विनाश कर व्यक्ति को सच्चा व नेक इंसान जरूर बना सकते हैं।



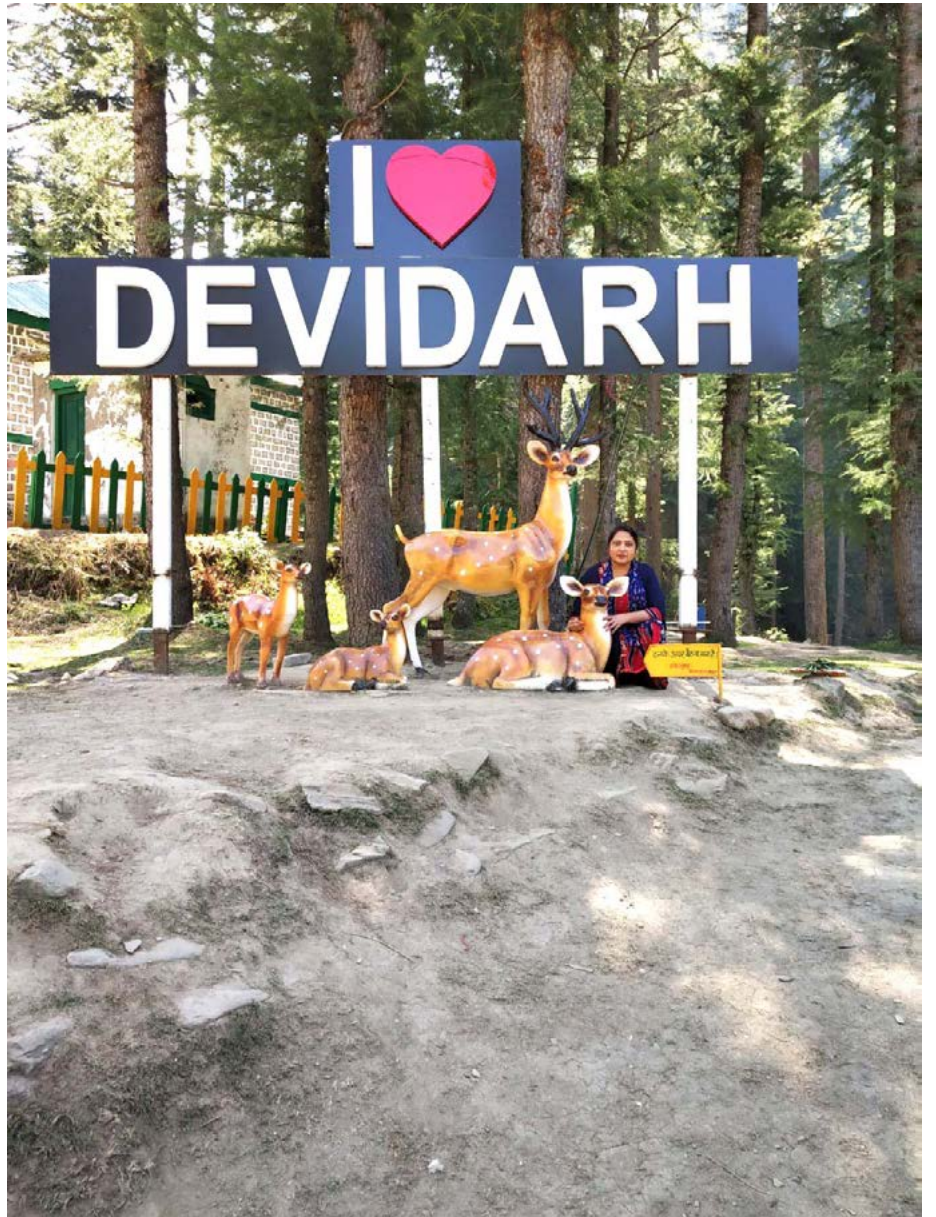
चलिए, देवीदहड़ घूम के आएँ हम

आज पर्यटक उन स्थानों पर घूमना ज्यादा पसंद करते हैं जो दुनिया के शोर-शराबे से दूर एकांत में अपने सौंदर्य से लबालब सबको सम्मोहित करने का हुनर रखते हैं। ऐसी ही अनछुई खूबसूरती को अपने में समेटे है हिमाचल के मंडी जिले का 'देवीदहड़'।
...और हम भी चल पड़े देवीदहड़

पवन चौहान

मण्डी (हि० प्र०)

चैलचौक से 17 कि०मी० दूर और समुद्रतल से लगभग 7800 फुट की ऊंचाई पर स्थित देवीदहड़ तक पहुंचते-पहुंचते हम प्रकृति की बेइन्तहा खूबसूरती को आत्मसात करते चले गए। इस रास्ते पर कहीं-कहीं बने लकड़ी के छोटे-छोटे पुल हमें बहुत ही आकर्षित करते रहे। पहाड़ी से प्रस्फुटित छोटी-छोटी धाराएं, देवदार के जंगल, लहलहाते खेत, गांव का जनजीवन हमें असीम आत्मसंतुष्टि से भरता रहा। सड़क मार्ग बेशक कई जगहों पर कच्चा भी था लेकिन इस प्राकृतिक सौंदर्य का सम्मोहन हमें इस कच्चे रास्ते की परेशानियों को भुलाता चला गया।





हमारा पूरा परिवार भी पिछले कुछ समय से देवीदहड़ योजना की प्लान बना रहा था। लेकिन कोरोना के चलते यह योजना आगे-पीछे खिसकती रही। लेकिन पिछले वर्ष 2021 में जैसे ही माहौल थोड़ा सही हुआ, हमारा परिवार भी निकल पड़ा देवीदहड़ घूमने। माता-पिता, पत्नी, बेटी और बेटा इस यात्रा को लेकर बहुत उत्साहित थे। यह खूबसूरत इलाका हमारे इंतजार में पलके बिछाए बैठा था। हमारे घर सुंदरनगर से देवीदहड़ का रास्ता लगभग अढ़ाई घंटे का है। इस बार मैं अपनी गाड़ी लेकर नहीं गया। एक टैक्सी हायर की। वह इसलिए क्योंकि अपनी गाड़ी को ड्राइव करते हुए आप तसल्ली से ऐसे किसी खूबसूरत इलाके का दीदार सही से नहीं कर पाते। कोरोना का खतरा अभी टला नहीं था इसलिए हम खाना घर से ही लेकर निकले थे और मास्क हमारे मुंह पर सजे थे।

ज्यूणी घाटी का बेपनाह सौंदर्य

देवीदहड़ पहुंचने के लिए हम बग्गी नामक जगह से होते हुए चैलचौक पहुंचे। चैलचौक से थोड़ा-सा आगे गणेश चौक से सड़क दो हिस्सों में बंट जाती है। एक रास्ता जंजैहली घाटी तथा दूसरा देवीदहड़ के लिए मुड़ जाता है। जंजैहली घाटी के सौंदर्य के तो क्या कहने!



जैसे धरती पर स्वर्ग। परंतु अभी हमें देवीदहड़ के रास्ते को चुनना था। देवीदहड़ के इस रास्ते पर हमें जिस प्राकृतिक सौंदर्य का दीदार होता है वह हमें इस इलाके का कायल बना देता है। देवीदहड़ तक पहुंचने के लिए हमें कोट, शाला, जाछ, तुन्ना, धंग्यारा, जहल छोटे-बड़े गांव के बीच से होकर गुजरना पड़ता है। इन सभी गांव की खूबसूरती, यहां का रहन-सहन, यहां की दिनचर्या हमें शहर के शोर-शराबे से कोसों दूर इन शांत इलाकों की सैर करवाती है। यह सारा इलाका ज्यूणी घाटी में बसा है। इस पूरे इलाके से ज्यूणी खड्ड बहती है जिसके कारण इस पूरे इलाके को 'ज्यूणी घाटी' के नाम से जाना जाता है। यह पूरी घाटी बहुत ही ऊपजाऊ है। सीढ़ीनुमा खेत यहां के सौंदर्य में

चार चांद लगाते हैं। इन खेतों में यहां हर वर्ष गेहूं, मक्की, धान आदि की परंपरागत फसलें उगाई जाती हैं। लेकिन आजकल ये ग्रामीण नकदी फसलें भी काफी मात्रा में उगा रहे हैं। आलू और मटर की फसल के लिए यह इलाका खूब जाना जाता है। यही नहीं, इस पूरे इलाके में हमें ढेरों जड़ी-बूटियां मिलती हैं। बस, इनकी पहचान करने वाला होना चाहिए।

रास्ते में हमें भेड़-बकरियों के झुंड भी दिखाई दिए जहां हमें इनके मासूम, प्यारे-प्यारे बच्चों ने थोड़ा रुकने के लिए विवश कर दिया। इन्हें गोदी में उठाकर हमने कई फोटो लिए। यहां के लोग आपसे इनके साथ फोटो खिंचवाने के पैसे नहीं लेंगे बल्कि दिल से खुश होंगे

हर जगह खूबसूरती

चैलचौक से 17 कि०मी० दूर और समुद्रतल से लगभग 7800 फुट की ऊंचाई पर स्थित देवीदहड़ तक पहुंचते-पहुंचते हम प्रकृति की बेइन्तहा खूबसूरती को आत्मसात करते चले गए। इस रास्ते पर कहीं-कहीं बने लकड़ी के छोटे-छोटे पुल हमें बहुत ही आकर्षित करते रहे। पहाड़ी से प्रस्फुटित छोटी-छोटी धाराएं, देवदार के जंगल, लहलहाते खेत, गांव का जनजीवन हमें असीम आत्मसंतुष्टि से भरता रहा। सड़क मार्ग बेशक कई जगहों पर कच्चा भी था लेकिन इस प्राकृतिक सौंदर्य का सम्मोहन हमें इस कच्चे रास्ते की परेशानियों को भुलाता चला गया। जहल गांव के उपरांत जब हम देवीदहड़ की सीमा पर पहुंचे तो ऐसा प्रतीत हुआ जैसे हम किसी काल्पनिक दुनिया में आ गए हों। ढलानदार सुंदर मैदान जो चारों ओर से देवदार के वृक्षों से घिरा था, चंबा के खजियार की खूबसूरती को ताजा कर रहा था।

दिलचस्प कथा

इस ढलानदार मैदान के ऊपर वाले हिस्से में हमें दर्शन हुए माता मुंडासनी के खूबसूरत मंदिर के। मुंड नामक राक्षस को मारने के कारण देवी को माता मुंडासनी के नाम से पुकारा जाता है। माता दुर्गा का रूप है। देवदार वृक्षों के बीच इस ढलानदार मैदान को बनने

के पीछे भीम, राक्षसी के हाथ का पंजे और सत्तु की कथा कही जाती है। कहते हैं राक्षसी ने श्राप देकर फिर इस सत्तु के लड्डू को पत्थर का बना डाला था। हम सबने यह बात बड़े ध्यान से सुनी और कुछ देर के लिए इस कल्पना में ही खोए रहे।

खास आकर्षण

माता मुंडासनी के दाहिनी ओर एक अन्य आकर्षण हमारी बाट जोहता नजर आया। यह आकर्षण था देवदार का वह विशालकाय पेड़ जिसके एक तने पर चार अन्य पेड़नुमा बड़े-बड़े तने उगे हुए हैं। इस पेड़ की संरचना सबको अचरज में डालती है। इस पेड़ का धार्मिक महत्व है। जब वर्षा के देवता कमरुनाग जब कभी रुठ जाते हैं तो वे कमरुघाटी से आकर इसी पेड़ के नीचे विराजते हैं। फिर माता मुंडासनी उन्हें मनाकर वापिस अपने स्थान पर भेजती है। यह धार्मिक परंपरा का एक खास हिस्सा है। 11 से 15 अगस्त तक यहां हर वर्ष मेला लगता है जिसमें आस-पास के इलाकों के देवी-देवता शिरकत करते हैं।

रोमांच को जीने वालों के लिए



रोमांच के फलसफों को लिखने वालों के लिए यह इलाका एक तोहफा है। यह ट्रैकिंग के लिए काफी प्रसिद्ध है। इसके मुख्यतः दो ट्रैकिंग रुट हैं। एक, जहल-देवीदहड़-शिकारी देवी तथा दूसरा जाछ-जहल-कमरुनाग झील। रोमांच को जीने वालों के लिए ये दोनों रुट उनके पसंदीदा हैं। पिछले कुछ वर्षों से देवीदहड़ एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल के रूप में उभरा है। इसकी सुंदरता को निहारने आस-पास के इलाके के लोग ही नहीं अपितु देशी-विदेशी पर्यटक भी अब खूब आने लगे हैं।

मानव निर्मित सुंदरता

पिछले वर्ष से देवीदहड़ में ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज विभाग के तहत पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए ऐसे अनजान इलाकों पर आर्टिफिशियल जानवर, बच्चों के प्यारे कार्टूनों के मॉडल, फाउन्टेन आदि जगह-जगह पर स्थापित किए गए हैं। यह तरीका इस इलाके को



और भी आकर्षण प्रदान करता है। यहां बनी एक छोटी-सी झील में आप वोटिंग का मजा भी ले सकते हैं। हमारे पूरे परिवार ने जहां इन कृत्रिम कलाकृतियों के साथ फोटो खिंचवाए वहीं झील में वोटिंग का भी मजा लिया।

दिनभर पूरे परिवार ने इस इलाके के सुंदर नजारों के खूब मजे लिए। देवदार के जंगल के बीच धरती पर बैठकर जब हमने लंच किया तो उसका आनंद कभी भुलाए नहीं भूल सकता। शाम होने को थी। सभी पूरी तरह से अब थक भी चुके थे। अब वापिस घर लौटना था। हम एक बार फिर से टैक्सी के अंदर थे। सूर्य क्षितिज में डुबकी लगाने के मूढ़ में था। हम घर की ओर लौट रहे थे और हमारे साथ लौट रही थी, देवीदहड़ की अनछुई खूबसूरती।

सही समय

बर्फ पड़ने से पहले का समय बहुत बेहतर है लेकिन रोमांच को जीने वाले और ट्रैकर्स पूरे वर्षभर यहां पहुंचते हैं। परंतु यह स्वयं को खतरे में डालने वाला अनुभव भी हो सकता है।

कहां ठहरें

मुंडासनी माता मंदिर के साथ ही वन विभाग का रेस्ट हाऊस तथा कैंप हैं जिनमें ठहरा जा सकता है। बेशक, कैंप में अभी पर्याप्त सुविधाएं जुटाने का कार्य जारी है। यहां साथ ही, निजी गैस्ट हाऊस और रेस्टोरेंट भी हैं जहां पर्यटक आराम से ठहर सकते हैं।

कैसे पहुंचें

चंडीगढ़ से वाया सुंदरनगर इसकी दूरी लगभग 211 कि०मी० है। जिला मुख्यालय मण्डी से सड़क मार्ग द्वारा इस रास्ते की दूरी लगभग 56 कि०मी० तथा सुन्दरनगर से 44 कि०मी० है। कुल्लू से आने वालों के लिए वाया पण्डोह का रास्ता भी सूट करता है। नजदीक का रेलवे स्टेशन जोगिन्द्रनगर तथा हवाई अड्डा भुंतर (कुल्लू) है।



होम्योपैथी में है बालों की हर समस्या का इलाज

डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

97955 13223

बाल मानव के सौंदर्य का अभिन्न हिस्सा हैं, और कोई भी व्यक्ति किसी भी कीमत पर अपने बालों के साथ समझौता नहीं करना चाहता है। बालों को खो देने का डर प्रायः सभी के मन में होता है। आज के समय में लोगों की प्रमुख समस्या बालों की है। जैसे बाल सफ़ेद होना, बाल झड़ना, रूसी (dandruff) होना, गंजापन, बालों का पतला होना, जूँ होना आदि। बालों की इन समस्याओं के कई कारण होते हैं जैसे

- ◆ हार्मोन्स का असंतुलन।
- ◆ शैंपू का अत्याधिक प्रयोग।
- ◆ हेयर डाई।
- ◆ प्रदूषण।
- ◆ तनाव या चिंता।
- ◆ लम्बी बीमारी।
- ◆ खून की कमी (Anaemia)

बालों की सभी प्रकार की समस्याओं के लिए मुख्यतः थाइरॉइड ग्रंथी तथा इससे स्रावित होने वाला थाइरॉइड हार्मोन उत्तरदायी है। थाइरॉइड हार्मोन यदि कम मात्रा में स्रावित होता है, तो बालों का सफ़ेद होना, झड़ना, गंजापन, आदि समस्या शुरू हो जाती है। रूसी (Dandruff) रूसी की समस्या आज 90% लोगों की है। तरह-तरह के शैंपू, तेल का उपयोग करने पर भी पूरी तरह से छुटकारा नहीं मिल पाता है। कई बार रूसी रोधी (anti dandruff) शैंपू का उपयोग



करने पर रूसी तो जाती नहीं, पर बाल जरूर चले जाते हैं। रूसी का मुख्य कारण हमारा खान-पान होता है। रूसी कई प्रकार की हो सकती है जैसे –

- ◆ सूखी रूसी (dry dandruff)
- ◆ तर रूसी (wet dandruff)
- ◆ सफ़ेद रूसी (white dandruff)

रूसी के साथ सिर में बहुत ज्यादा खुजली भी हो सकती है। होम्योपैथिक दवाएं आर्स-ऐल्बम (Ars-Alb), थूजा (Thuja), सीपिया (Sepia), काली-म्यूर (Kali mur), ग्रेफाइटिस (Graphit) आदि।

बालों का झड़ना (Hair fall)

रूसी के साथ बालों के झड़ने की समस्या बढ़ जाती है। वैसे तो बाल झड़ने के कई कारण होते हैं और बालों का झड़ना भी

कई प्रकार का हो सकता है जैसे –

- ◆ साधारण तौर पर बाल झड़ना।
- ◆ सिर के साथ साथ भौहों (eye brows), मूँहों के बाल, प्रजनन अंग (genital organs) के बाल झड़ना।
- ◆ रूसी के कारण बाल झड़ना।
- ◆ कंघे में बालों के गुच्छे आ जाना।
- ◆ गर्भावस्था (pregnancy) के बाद बाल झड़ना।
- ◆ बालों की जड़ कमजोर होने के कारण बाल झड़ना।
- ◆ कुपोषण (malnutrition) के कारण बाल झड़ना।
- ◆ सिर के बालों का आगे से झड़ना, बीच से झड़ना, दोनों साइड से झड़ना आदि।
- ◆ बाल झड़ने के बाद फिर न आना।

होम्योपथिक दवाएं

ऐसिड-फ्लोर(Acid -Flor), आर्स-एल्बम(Ars-Alb), सेलेनियम(Selen), नेट्रम-म्यूर(Nat-mur), थायरोईडीनम(Thyroidinum) आदि।

बाल सफ़ेद होना -

अब बाल सफ़ेद होने को बुढापे की निशानी नहीं माना जाता है, क्योंकि आज कल कम उम्र में बाल सफ़ेद होना बहुत ही सामान्य-सी बात है। जिसके कई कारण हैं। होम्योपथिक दवा से सफ़ेद हो गए बाल काले तो नहीं होते हैं लेकिन अपनी उम्र पूरी होने के बाद सफ़ेद बाल गिर जाएंगे और जो नए बाल आते हैं वे काले आते हैं। बाल सफ़ेद होने के कारण -

- ◆ बाल झड़ने के साथ-साथ सफ़ेद होना।
- ◆ बुढापे में कमजोरी के कारण बाल सफ़ेद होना।
- ◆ हॉर्मोन्स का असंतुलन होने के कारण बाल सफ़ेद होना।
- ◆ कम उम्र में बाल सफ़ेद होना।
- ◆ लम्बी बीमारी के बाद बाल सफ़ेद होना।
- ◆ हेयर डाई के कारण बाल सफ़ेद होना।
- ◆ शैंपू का अत्याधिक प्रयोग करने के कारण बाल सफ़ेद होना।
- ◆ तनाव या चिंता के कारण बाल सफ़ेद होना।

होम्योपथिक दवाएं

थायरोईडीनम (Thyroidinum), लायकोपोडियम (Lycopodium), नेट्रम-म्यूर (Nat-mur), एलुमिना (Alumina), ऐसिड-फॉस (Acid-Phos) आदि।

गंजापन

गंजापन बालों की आम से एक प्रमुख समस्या बनती जा रही है। पहले यह अधेड़ व अधिक उम्र के पुरुषों में पाया जाता था, परन्तु वर्तमान में यह युवाओं में भी सामान्य रूप से देखा जाता है। प्रायः 30 की उम्र के पश्चात गंजापन की समस्या शुरू हो जाती है।

- ◆ सम्पूर्ण गंजापन।
- ◆ सिर के पार्श्व (lateral side) के भागों में गंजापन।
- ◆ सिर के शीर्ष (Top of the head) भाग का गंजापन।



- ◆ सिर व दाढ़ी पर चकत्ते में गंजापन।

होम्योपथिक दवाएं -

लायकोपोडियम(Lycopodium), सिलिसिया(Silicea), ग्रेफाइटिस(Graphit), बराईटा-कार्ब Baryta-carb), फेरम-फोस (Ferr-Phos) आदि।

बालों का रूखापन(dryness of hair) बालों की एक समस्या में यह भी शामिल है। बहुत से लोगों के बाल बहुत रूखे होते हैं, जिसके कारण बाल हमेशा उलझे रहते हैं और जल्दी-जल्दी टूटते हैं।

होम्योपथिक दवाएं

- काली-कार्ब(Kali-carb),

ग्रेफाइटिस (Graphit) आदि।

तैलीय बाल (oily hair) -

कुछ लोगों के बाल इतने तैलीय होते हैं कि उनको रोज बाल धोने पड़ते हैं, जिसके कारण बाल बहुत कमजोर हो जाते हैं और टूटने लगते हैं।

होम्योपथिक दवाएं

थूजा (Thuja), नेट्रम-म्यूर (Nat -mur) बालों में जूं होना(Lice) अक्सर बच्चों के बालों में जूं हो जाती है और जूं नाशक शैंपू का उपयोग करने पर बाल खराब होने लगते हैं, लेकिन होम्योपथिक दवा से जूं की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

होम्योपथिक दवाएं -

स्टेफीसेग्रिया(Staphy), सोरिनम(Psorinum) आदि। होम्योपैथी में सिर्फ रोग के कारण को दूर करके मरीज को ठीक किया जाता है। उसी प्रकार से बालों की समस्या के कारण को दूर कर के हम उसको ठीक कर सकते हैं। जैसे हॉर्मोन्स का असंतुलन होने पर उसे ठीक कर सकते हैं। शैंपू या हेयर डाई का प्रयोग कम या बंद करके या कुपोषण (malnutrition) को ठीक करके हम इन समस्यायों से मुक्त हो सकते हैं, लेकिन बहुत से कारण ऐसे होते हैं जिनको दूर करना थोड़ा मुश्किल होता है जैसे प्रदूषण जल या वायु प्रदूषण को दूर तो नहीं कर सकते हैं, पर उसके प्रभाव को होम्योपथिक दवा देकर कम जरूर कर सकते हैं।

होम्योपथिक दवा -

ब्रोमियम(Bromium), बेपटीसिया (Baptisia) आदि।

रोग मुक्त जीवन के लिए नियमित योगाभ्यास करें

मुकेश कुमार सिंह

योग प्रशिक्षक

आज आधुनिक जीवनशैली में रोग घर में पहले की तुलना में बहुत से बढ़ता जा रहा है शायद कोई ही ऐसा घर हो जिसमें परिवार के सदस्य को बिमारियां न हो जैसे -जैसे हम विकास की तरफ तेजी से बढ़ रहे हैं उसी तरह से रोग भी बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं पहले से ज्यादा अस्पताल खुलते जा रहे हैं और दिन व दिन मरीजों की संख्या भी बढ़ती जा रही है और कई नये-नये रोग होते जा रहे हैं अब तो बच्चों को बचपन से ही चश्मा लगने लगा है साथ ही हृदय रोग की बिमारियां और मोटापा भी तेजी से बढ़ाने लगा है जिसके कारण भी कई सारे अन्य रोग और होने लगे हैं जैसे कमर दर्द, थायरॉयड, एसिडिटी, डायबिटीज, और मानसिक रोग बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। इस रोगों के शिकार सभी आयु वर्ग के लोग हो रहे हैं। साथ में बढ़ते प्रदूषण के कारण भी कई सारे रोगों को जन्म दे रहे हैं और सबसे बड़ा कारण खान-पान में बढ़ता फास्ट फूड जिसके कारण बच्चे और महिलायें और पुरुषों में भी बिमारियों बहुत तेजी से बढ़ रही हैं। इसके साथ ही बिगडती दिनचर्या के कारण न सोने का सही समय है न ही जगने के इस कारण रोग बढ़ते जा रहे हैं। इसलिए अपने शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए नियमित योगाभ्यास के साथ खान-पान का भी विशेष ध्यान रखें खाने में हमेशा ताजे और मौसमी फल, जैसे- केला, सेब, अनार, अंगूर, पपीता, लीची, आदि साथ ही मौसमी सब्जियां जैसे- गाजर टमाटर, लौकी, पालक, भिन्डी, सोया मेंथी, परवल, प्याज, मूली, खीरा आदि का सेवन करें साथ ही मेवे जैसे काजू, बादाम,



और अखरोट को भी खाने चाहिए। योग इन सभी रोगों को समाधान देते हुए शरीर और बुद्धि को संतुलित कर तनाव को खत्म कर आनंद देता है। पर यह तभी संभव है जब नियमित योगाभ्यास को अपने जीवन में अपनाते हैं। प्रमुख योग और प्राणायाम इस प्रकार हैं।

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

- ◆ किसी गुरु 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 कपड़े 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 दृढ़ता 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

- ◆ योगाभ्यास 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

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

रोगमुक्त जीवन के कुछ प्रमुख आसन और प्राणायाम:-

वृक्षासन

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



- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खड़े हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
- ◆ सांस को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं 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 जोड़े। 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 छोड़ते 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 लाभ:-

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

सावधानियां:-

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 कंधों के स्तर से तक उठाएं।
- ◆ 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 रूके 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।

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 सामर्थ्यानुसार रखनी चाहिए।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन कोणों वाला आसन है चूंकि आसन के अभ्यास के समय धड़, बाहुओं एवं पैरों से बनी आकृति त्रिभुज के सदृश्य दिखाई देती है, इसलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

अभ्यास विधि

- ◆ त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- ◆ दोनों हाथों को बगल से कंधों के स्तर तक धीरे-धीरे उठाना चाहिए।
- ◆ श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दाएं हाथ की उंगलियों को पीछे की ओर रखना चाहिए।
- ◆ बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए। तत्पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।

- ◆ सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- ◆ समान्य श्वास लेते हुए इस आसन में अपनी क्षमतानुसार रूकना चाहिए।
- ◆ श्वास शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाय।
- ◆ इस आसन को दूसरी ओर भी करना चाहिए।

लाभ

मेरूदण्ड को लचीला बनाता है, पिण्डली, जाघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।



सावधानियां एवं सीमाएं

- ◆ स्लिप डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- ◆ शरीर की क्षमता तथा सीमा से परे जाकर यह अभ्यास न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- ◆ अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूनों का प्रयास करें। कभी भी जबरजस्ती शरीर के साथ न करें। क्षमतानुसार ही नीचे झुकें।

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

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

लाभ

- ◆ अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- ◆ 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।
- ◆ उदर के अंगों में कसावट लाता है तथा उदर के समस्त रोगों में हितकारी है। जठराग्नि को तीव्र बनाता है।
- ◆ पेट में गैस बनने की शिकायत दूर कर शरीर को स्फूर्तिवान् तथा आकर्षक बनाता है।

सावधानियां

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

धनुरासन-

इस आसन में आकृति धनुष के समान दिखाई देती है इसलिए इसका नाम धनुरासन पडा है।

अभ्यास की विधि:-

- ◆ पेट के बल लेटकर दोनों पैरों एक हाथ का

फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों तरफ सीधा रखें।

- ◆ घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ कर कमर के पास लाएँ और हाथों से पैर को पकड़े।
- ◆ श्वास भरते हुए अपनी क्षमता अनुसार छाती को जमीन से ऊपर को ओर उठाये और पैरों को कमर की ओर खींचें। और समाने की ओर देखें।
- ◆ श्वास पर ध्यान रखते हुए अपनी क्षमतानुसार आसन में बने रहें। ऐसे में शरीर की आकृति धनुष के समान बन जाती है।
- ◆ लम्बी गहरी श्वास लेते हुए आसन विश्राम करें।
- ◆ आसन हमेशा अपनी क्षमतानुसार ही करें। जरूरत से ज्यादा शरीर को न कसें।
- ◆ 10 से 20 सेकेन्ड बाद श्वास छोड़ते हुए पैर और छाती को धीरे-धीरे जमीन पर वापस लाएँ। और लम्बी गहरी श्वास के साथ विश्राम करें।

लाभ

- ◆ धनुरासन से रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
- ◆ तनाव और थकान में लाभ मिलता है।
- ◆ हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देता है।
- ◆ यह मेरूदंड के उत्तम स्वास्थ्य का सर्वश्रेष्ठ आसन है।
- ◆ नियमित धनुरासन करने से व्यक्ति जवान बना रहता है।
- ◆ अर्थरइटिस, गठिया, वात तथा जोड़ों के दर्द व अशुद्धियाँ दूर करता है।
- ◆ महिलाओं को होने वाले मासिक धर्म तथा गर्भाशय से संबंधित रोगों के कारणों को दूर कर उन्हें स्वस्थ जीवन की खुशियाँ

प्रदान करता है।

सवधानियां-

जिन लोगों को ब्लडप्रेशर, हृदय रोग और अल्सर रोग या हाल में कोई आपरेशन हुआ हो वह इस आसन को न करें। साथ ही गर्भवती महिलाएँ इस आसन का अभ्यास न करें।

मयूरासन

इस आसन में व्यक्ति की आकृति मोर की तरह दिखाई पड़ती 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 अंगूठे और अंगुलियाँ अंदर की ओर रखते हुए हथेली जमीन पर रखें। उसके बाद अपने दोनों हाथों की केहनियां को नाभि केंद्र के दाएँ और बाएँ 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 उठाएँ। जितनी देर होल्ड कर सकते हैं 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 पाएँगे।

लाभ-

- ◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से हाथों के पंजे और कलाई बहुत मजबूत होती है।
- ◆ मयूरासन के अभ्यास से यकृत, अग्नाशय, आमाशय और पाचन तंत्र को बहुत लाभ मिलता है।
- ◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से फेफड़े बहुत मजबूत होते हैं।
- ◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी आसन है।
- ◆ 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।
- ◆ मयूरासन के नियमित करने से शरीर का रक्त संचार सुचारू रूप से रहता है।
- ◆ वात-पित्त-कफ से उत्पन्न होनेवाले रोगों में शीघ्र लाभकारी है।
- ◆ मयूरासन के नियमित करने से वृद्धावस्था में भी अच्छा स्वास्थ्य, उत्साह और शक्ति बनी रहती है।
- ◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से हाथ, पैर, और कंधे, की मांसपेशियों में मजबूती आती है।

सावधानी-

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



बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का नारा अब तो बदलाव मुमकिन

सुषमा त्रिपाठी

आज भी हमारे समाज को पुरुष प्रधान देश कहा जाता है जहां पुरुषों को ज्यादा योग्य महत्वपूर्ण समझा जाता है। जिससे भारत में बाल लिंगानुपात के चार्ट को देखा जा सकता है। जहां वर्ष 1991 में 1000 लड़कों की तुलना में 0 से 6 वर्ष की 945 लड़कियां थी वही दो दशकों बाद 2011 की जनगणना के अनुसार यह संख्या घटकर 918 हो गई। कन्या भ्रूण हत्या पर रोक लगाने, कन्याओं की सुरक्षा और समृद्धि के लिए कार्य किए जा रहे हैं।



बदलते हुए युग में आज हमारे देश में बेटियों का काफी महत्व बढ़ रहा है। लगता है हमारा देश अब नंबर वन पर आ गया है। उन मामले की जांच काफी हद तक हो रही है जिनमें बेटियों को पेट में ही मार दिया जाता था। वो लगभग अब कम हो गया है लेकिन बंद नहीं हुआ है क्योंकि हमारा देश भारत एक पुरुष प्रधान समाज से संचालित है जो सदियों से स्त्रियों और लड़कियों को जीने नहीं दिए हैं। देश में लगातार घटती लिंगानुपात को संतुलित करने के लिए इस योजना की शुरुआत की गई। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का शुभारंभ प्रधानमंत्री ने 22 जनवरी 2015 को पानीपत हरियाणा में किया था। क्योंकि हरियाणा में ही सबसे ज्यादा लिंगानुपात में फर्क देखने को मिलता था। इस योजना के अंतर्गत महिला और बाल विकास मंत्रालय व मानव संसाधन मंत्रालय शामिल था। भारत में गर्भधान और प्रसव पूर्व निदान तकनीक अधिनियम 1994 लागू किया गया था। इन प्रयासों से काफी सहायता मिली और परिणाम सामने आए और लोगों की सोच भी

काफी हद तक बदलती दिख रही है।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का मुख्य मकसद बालिकाओं को शिक्षा प्रदान करना और लिंगानुपात की सुरक्षा सुनिश्चित करना था। इस योजना को सबसे कम लिंगानुपात वाले 100 जिलों से शुरू किया गया था। इस प्रयास के दूसरी और समाज में परिवर्तन लाने के लिए भी महत्वपूर्ण प्रयास किया जा रहा है और वह अप्रतिम प्रयास लगभग लोगों के दिलों में 40% तक बेटियों को सम्मान दिला भी चुका है। और बेटियों को सम्मान मिल रहा है क्योंकि सारी की सारी सृष्टि रचाती हैं बेटियां, माता पिता और भाई का सम्मान बढ़ाती हैं बेटियां, इस समय तो बेटियों ने हर क्षेत्र में अपना दबदबा बना कर रखा है। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ के इस मुहिम पर मोदी सरकार द्वारा सबसे अच्छा और कठोर कदम वास्तव में 2015 में किशोर न्यास बच्चों की देखभाल और संरक्षण अधिनियम लाया गया है। जो कि जघन्य अपराधों के लिए परीक्षण आयोग के काम को कम करता

है। बलात्कार और हत्या 18 साल से 16 साल तक भारतीय दंड संहिता की 376 और 302 के तहत कानून की उचित प्रक्रिया अनुसार अब एक 16 वर्षीय के साथ किसी अन्य वयस्क की तरह व्यवहार किया जाएगा और दंडित भी किया जाएगा।

21 अप्रैल 2018 को मंत्रिमंडल ने यौन अपराधों से बच्चों के संरक्षण अधिनियम में संशोधन लाने के लिए एक अध्यादेश लाने के लिए मंजूरी दी ताकि बलात्कारियों को मृत्युदंड या आजीवन कारावास में स्थित किया जा सके। जिस स्थान पर पीड़िता की उम्र 12 से कम है न्यूनतम कारावास अवधि बढ़ाकर 10 से 20 साल, जहां पीड़िता वयस्क है वहां समय बद्ध तरीके से फैसला सुनाने के लिए फास्ट ट्रैक अदालतों की स्थापना करना। वास्तव में मोदी सरकार द्वारा उठाए गए कदम सराहनीय हैं। न्याय सुनिश्चित करने के लिए ना तो देरी हो और ना ही इंकार होना चाहिए। विशेष रूप से राजनेताओं से जुड़े गंभीर अपराधों के 1581 मामलों की सुनवाई और निष्कर्ष निकालने के लिए 12 फास्ट ट्रैक अदालतें स्थापित की जा रही है।

एक अपराध मुक्त समाज के लिए सबसे अच्छा निवारक एक मजबूत ताना-बाना है, जो तभी संभव है जब हम सजग रहेंगे। लोगों का दिल और दिमाग सही जगह पर होना चाहिए। इस देश में मोदी सरकार जन प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 में भी बदलाव लाने वाली है। इस प्रक्रिया के तहत वो व्यक्ति जिसे अपराधी ठहराया गया है या उसके खिलाफ एक अपराधिक मामले में चार्जशीट लंबित है वह अपनी सजा काटने के 6 साल बाद भी चुनाव नहीं लड़ सकता है। इसका मतलब यह होगा कि एक राजनेता को यदि 7 साल की सजा सुनाई गई है तो वह व्यक्ति 13 वर्ष तक व्यक्ति किसी भी सार्वजनिक कार्यालय के लिए नहीं चुना जा सकता।

बेटी बचाओ अभियान का उपहास उड़ा रहे विरोधी और वामपंथी, कंटर कट्टरपंथियों को यह जानना होगा कि बालिकाओं की शिक्षा को सुविधाजनक बनाने के लिए सुकन्या समृद्धि योजना पहले से ही अधिक लोगों तक पहुंच चुकी है। 1.3 करोड़ आकांक्षी युवा महिलाएं फिर से मुद्रा योजना के तहत 10 करोड़ राशि लोगों को वितरित की जा चुकी है। जन धन योजना के साथ ऐसा भी है जिसमें खोले गए 10 करोड़ खाते बैंक से 50% से अधिक लाभार्थी समाज के सबसे कमजोर वर्ग की महिलाएं हैं।

बेटी बचाओ के अभियान को आगे बढ़ाने के लिए भाजपा सरकार की ऐतिहासिक उपलब्धि स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत ग्रामीण भारत में 7 करोड़ से अधिक शौचालय का निर्माण हुआ है। भारत में 300 से अधिक जिलों में 300000 से अधिक गांव को खुले में शौच करने वाले ओडीएफ के तहत शौचालय बनने से बहन बेटियां काफी सुरक्षित महसूस कर रही हैं। हम इससे भी ग्रामीण भारत में बलात्कार जैसे जघन्य अपराधों में काफी गिरावट देखने को मिली है।

इसलिए हमें अपनी पितृसत्तात्मक मानसिकता से छुटकारा पाने के लिए थोड़ा सा प्रयास करने की आवश्यकता है क्योंकि एक राष्ट्र के रूप में बहुत ही ज्यादा बेहतर हम कर रहे हैं। एक सुरक्षित वातावरण के पोषण एवं हित धारक नागरिक समाज के लिए हमारे पास एक अच्छा समाज और मीडिया है। जब हमारी बेटियों की सुरक्षा की बात आती है तो हमेशा ही अधिक से अधिक प्रयासों के लिए जगह होती है।

हमारे समाज में बदलाव तो लगभग जबसे बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का अभियान 2015 में आया तब से हुआ है, अभी तक देश की बेटियों के प्रति लोगों के नकारात्मक नजरिए को बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है वैसे तो आए दिन सरकार

द्वारा नई-नई योजनाओं का क्रियान्वयन होता ही रहता है पर मोदी सरकार द्वारा शुरू की गई यह पहल वाकई बेटियों के कल्याण एवं उनकी शिक्षा के लिए शानदार पहल है। इस योजना में बेटी देश की बेटियों को शिक्षा स्वास्थ्य की बेहतर सुविधाएं देने हेतु पहल की गई है, साथ ही बेटियों की शादी में भी योजना उनके सफलतापूर्वक विवाह कराने का कार्य करती है।

यह योजना महिला सशक्तिकरण की ओर भी काम करती है। जो महिलाओं को शिक्षा रोजगार जैसे विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने एवं आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में काम कर सीखकर खुद अपने पैर पर खड़े होने के लिए भी सीख देता है। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ नाम की यह योजना भारत के कई मंत्रालयों द्वारा तथा संचालित की जा रही है-बाल विकास मंत्रालय, मानव संसाधन मंत्रालय एवं अन्य। देश में विभिन्न राज्यों में जिलों में बालिका शिशु को बचाने उनकी शिक्षा के लिए कई उपाय किए गए हैं। 100 करोड़ रुपए के शुरुआती फंडिंग के साथ योजना की शुरुआत की गई है। आज भी हमारे समाज को पुरुष प्रधान देश कहा जाता है जहां पुरुषों को ज्यादा योग्य महत्वपूर्ण समझा जाता है। जिससे भारत में बाल लिंगानुपात के चार्ट को देखा जा सकता है। जहां वर्ष 1991 में 1000 लड़कों की तुलना में 0 से 6 वर्ष की 945 लड़कियां थी वही दो दशकों बाद 2011 की जनगणना के अनुसार यह संख्या घटकर 918 हो गई। कन्या भ्रूण हत्या पर रोक लगाने, कन्याओं की सुरक्षा और समृद्धि के लिए कार्य किए जा रहे हैं। एक विकसित एवं अच्छे राष्ट्र की पहचान यहां महिलाओं की स्थिति को देखकर लगाया जा सकता है। कुल मिलाकर हमारे देश में बेटियों को सम्मान मिलना बराबर का दर्जा देना, उनसे भेदभाव नहीं होना, सम्मान देना, यह सारे प्रयास लगातार जारी हैं। सम्मान देंगे तो दुगना सम्मान पाएंगे।



यह गीत आप से कुछ कहता है सुनों

खिली सुबह फिर चढ़ी टुपहरी,
साँझ ढली फिर रात हुई,
हँसी ठिठोली, अनमन-बेमन,
तरह-तरह की बात हुई!

नासमझी में नादानी में,
पहली सीढ़ी आन चढ़ा,
बना सहारा थाम किनारा,
धीरे-धीरे कदम बढ़ा,
नेह-मेह की धार बह चली,
प्रेम-नीर में डूब गया,
आँचल में छिप कर मुस्काया,
आँचल में ही रात हुई।
हँसी ठिठोली, अनमन-बेमन,
तरह-तरह की बात हुई।

जीवन की दूजी सीढ़ी पर,
रक्तिम-आभा साथ लिए,
इतराया, इठलाया, झूमा,
नस-नस में फौलाद लिए,
यौवन का उन्माद अंग भर,
घर-बाहर मदहाल रहा,
सुखद नींद में जी भर सोया,
महकी-सी प्रभात हुई।

हँसी ठिठोली, अनमन-बेमन,
तरह-तरह की बात हुई।
सूख गया मकरंद फूल से,
लौट गये भँवरें सारे,
कफ,खाँसी के साथ दमा भी,
आ बैठा चौखट द्वारे!
कौन पराया कौन था मेरा?
पहले जान नहीं पाया,
तब जाना जब ढली साँझ में,
अपनों से ही घात हुई।
हँसी ठिठोली, अनमन-बेमन,
तरह-तरह की बात हुई।

कुछ कांटे कुछ फूल साथ ले,
अंतहीन-पथ पर निकला,
जो पाया जी तोड़ कमाया,
कुछ काला कुछ था उजला,
छोड़ गये सब चला अकेला,
बेमतलब उनमें उलझा,
दूर-दूर तक कोई नहीं था,
रामघाट पर रात हुई।
हँसी ठिठोली अनमन बेमन,
तरह-तरह की बात हुई।

हेमराज सिंह 'हेम'
कोटा, राजस्थान

नूतन वर्ष तेरा अभिनंदन...

नूतन वर्ष तेरा अभिनंदन
अगवानी में खड़ी दिशाएं
पलक- पांवड़े बिछा प्रीत
रहना आशाओं पर खरी
गाना प्रीतमय सदा गीत

करें हम सभी तेरा वंदन ।
नूतन वर्ष तेरा अभिनंदन ॥

प्रकृति पुष्प लुटाए तुझ पर
हवा प्रेम सरसाये तुझ पर
खुश रहना खुश रखना सबको
सब कुछ वारी जायें तुझ पर

खुशियों से हो गठबंधन ।
नूतन वर्ष तेरा अभिनंदन ॥

बीती बातें बीती रातें
सज रहे हैं सभी अहाते
हो रहा महसूस सभी को
अच्छा अच्छा आते-आते

खुशबू बिखरी जैसे चंदन ।
नूतन वर्ष तेरा अभिनंदन ॥

बनकर खुशहाली का बिंब
हरी भरी धरा मुस्काये
महीने खास रहें सब तेरे
ऋतुएं सँवरी सँवरी आये

लगे हर पल तेरा कंचन ।
नूतन वर्ष तेरा अभिनंदन ॥

- व्यग्र पाण्डे

सवाई माधोपुर (राजस्थान)



जब तुमने सहर्ष स्वीकारा है

जब तुमने सहर्ष स्वीकारा है
जो सिलसिले मौन थे
उसको जब तुमने तोड़ा है
क्या करूँ उन तमाम कविताओं का?
जिसमें तुमको खोजने की
कोशिश करता रहा वर्षभर
इतिहास के दस्तावेज बन गई।

कविता में उकेरना आसान था तुमकों
हृदय में छुपा लेना आसान था तुमकों
कविता में ढूँढ़ना आसान था तुमकों
और आसान था तुममें कविता ढूँढ़ना।

वो एक दौर था चला गया!
रोज तुम्हारे पैरों में लिपटकर
मेरी आँखें चलती थी तेरे साथ
सारे दृश्य अन्तर्धान हो जाते मेरे
जब तेरे चेहरे पर उभरती लकीरें
उदासी की, उस समय बेवकूफ था न।

आँसुओं की नमी जो
आँख में ही दबकर सूख जाती
उस समय मेरी नजरें खोज लेती
तुमकों अपने स्वरूप में
जो तू भूल जाती अपने को
तब मैं याद करके तुमको
लिख देता एक अधूरी कविता।

तेरे हाथ की लकीरें जो तुमने देखी
उसमें क्या था वो तुम नहीं जानती
न ज्योतिषी को पता था कि
पवित्र कर्म की रेखाएं हाथों में नहीं होती
पर बदल देती हैं प्रारब्ध का विधान।

जब तुमने सहर्ष स्वीकारा है
तब मैं जुड़ा तुमसे
सिर्फ यही सत्य नहीं है
सत्य ये है कि वो रास्ते खोले तुमने
जिससे प्रेम ही नहीं
सभी मानवीय भावों का
प्रत्यावर्तन होता है बार-बार
और आदमी जुड़ जाता है
प्रकृति के चर-अचर से

सीधा विराट सत्ता से जुड़ जाता है।

मेरी हर आखिरी कोशिश खोजने की
कविता में आकर सिमट जाती तुम्हारी
जब तुमने सहर्ष स्वीकारा है
तो मैं बता दूँ मेरी कविता
अब कविता नहीं रहीं
जीवन के वो दस्तावेज है
जिसमें एक युग की दास्तान है
शोधक आलोचक खोजेंगे
हमारा इतिहास कभी
तब ये कविता ही बतायेगी
तुम कैसी थी और मैं कैसा
जैसा जन्म कुंडली नहीं बताती
उसे कविता कुंडली में खोजना
आलोचको तुम धन्य होओगे
जब पढ़गों मेरा लिखा शब्द
और खोजोगे जब तुम
मेरे शब्दों में तथ्य नये
तब के लिए मैं अभी बता देता हूँ
वो रूप जाल में सिमटकर
चुनौती दे रही है प्रारब्ध को।

ये उसी की प्रार्थनाएं है
जो कविता में छुपी है
मैं फिर से जिंदा हूँ
वू के थपेड़ों में जला वृक्ष हूँ
पर सावन मेघ-सी उसकी
प्रेम-फुहारों में फिर
नई कोपलें निकाल चुका हूँ क्योंकि
जब तुमने सहर्ष स्वीकारा है।

- ज्ञानी चोर
सीकर (राजस्थान)

एक किरण उम्मीद की

उन्मादों की थी बेदर्दी पीडा
जैसे हो मनु की इडा
सन्नाटा था जीवन में कहीं
आ गया सफर फिर वहीं
पहाड़ों की ऊँची चोटियों में
फंस गया चित्त लताओं सा
बिलखती सी आवाज सुनी
करता जिसे हर कोई अनसुनी
लगी वो मुझे कुछ अपनी सी
चंचलता के घेरे में फिर
दिखाई देने लगी अचानक
एक किरण उम्मीद की मुझे
वो आवाज घुटन थी एक
साँसों में उलझे कुछ स्वर
फूट पड़े मुख विवर से अब
गमों के सागर से निकलकर
दिखने लगी अब फिर मुझे
एक किरण उम्मीद की ॥

नीतू कुमारी
झुन्झुनू (राज.)



प्रकृतिमेल डेस्क

बागवानी एक बहाना है हमें प्रकृति के पास रहने का, उसकी अहमियत याद दिलाने की। हमारा प्रयास बागवानी के माध्यम से आप सभी को प्रकृति के समीप लाना है। प्रकृति द्वारा दी गई देन का सम्मान कर उनका आर्शावाद प्राप्त कर अपने जीवन को निरोगी और आनन्दित बनाने का। प्रकृति के कण-कण में हमारे लिए कुछ न कुछ महत्त्वपूर्ण और उपयोगी है।

आज शोध यह कह रहे हैं कि हम, जितना ज्यादा प्रकृति के समीप रहते हैं उतने ही स्वस्थ रहते हैं। शोध में यह बात भी सामने आई है कि बागवानी करने वालों को कैंसर जैसे घातक रोग होने कि सम्भावना बहुत ही कम रह जाती है। ऐसे लोग जो प्रकृति के समीप रहते हैं उन्हें बहुत सारी बिमारियां नहीं होती। ऐसे लोगो का रक्तचाप आदि नियंत्रित रहता है। इस कड़ी में हम बात करेंगे 'लैवेंडर' की।

फरवरी से जून के बीच लगाया जाने वाला यह पौधा अच्छी खाद्य वाली मिट्टी और भरपूर धूप में अच्छे से पनपते हैं। लैवेंडर के फूल अपनी सुगन्ध के लिए लोकप्रिय हैं। इसका फूल बहुत सी औषधियें गुण लिए होते हैं।

लैवेंडर के फूलो की मोहक खुशबू अपने गुणों के चलते मानसिक स्तर पर प्रभाव छोड़ती है। इसकी खुशबू के चलते इसका इस्तेमाल मानसिक तनाव



लैवेंडर

को दूर करने में होता है। अवसाद जैसी समस्याओं में भी लैवेंडर के फूलों का प्रयोग किया जाता है।

1. शरीर में हो रहे दर्द क लिए भी इसका इस्तेमाल होता है। लैवेंडर के फूलों से एक प्रकार का तेल तैयार किया जाता है जिससे शरीर के घाव और जले का उपचार होता है।
2. जिनको नींद न आने की शिकायत होती है उनके लिए भी इस सुगंधित फूलों के गुणों का प्रयोग किया जाता है।
3. शरीर में हो गई फंगस कि रोकथाम, त्वचा की खुजली के साथ ही साथ बालों के स्वास्थ्य को सही करने के लिए भी लैवेंडर का प्रयोग होता है।
4. इसकी मोहक खुशबू के नाते बहुत सारी घरेलू उपयोग की चीजों में भी इसके फूलों की खुशबू का इस्तेमाल होता है।



प्रकृति के रंग





“ परिवर्तन और निर्माण तकनीकी से नहीं गुण से होता है और गुण का निर्माण अपने स्वभाव की यात्रा से होता 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। सम्पर्क: 9935329775

दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

Mahindra
Rise

MAHINDRA TRACTORS
Technology se Sakhi

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

माइलेज शानदार

पावर दमदार



✉ durgaaautosale2000@gmail.com ☎ 9919528830 ☎ 0545-4242216

📍 इलाहाबाद-जौनपुर रोड, मद्दली शहर, जौनपुर, उ. प्र. ।