

RNI No. UPHIN/2011/40224

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

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

# प्रकृति मेल



## जीवन घड़ी

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 • मोरंग • सीमेंट • गिट्टी**

मछली शहर, जौनपुर **मो0 9792512188**

# प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष: 13 अंक : 1 | जुलाई -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 तकनीक

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 सेवाएँ दे रहे हैं।

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

संपादक - अशोक मानव

Website : www.prakritimail.com

Email : info@prakritimail.com

editor.prakritimail@gmail.com

## अंदर के पन्नों पर



P 32

प्रकृति विज्ञान

### जीवन घड़ी

'जीवन का सम्पूर्ण रसायन संग्रह, जो सूक्ष्म गंध रूप में अपनी यात्रा पूर्ण करने तक रासायनिक कुण्डली बनाकर तत्व विज्ञान में परिवर्तित करने की क्रिया को 'जीवन घड़ी' कहते हैं'

P 10

मानव जीवन का सामाजिक सिद्धांत

P 13

टाइटेनिक सबमरीन विस्फोट

P 19

संविधान - समय न्यायिक विधान

P 22

रसायनिक मंथन की परमाणु चुंबकीय इलेक्ट्रॉन सिद्धांत क्रिया-ध्यान

P 24

कर्ता या दृष्टा

P 35

ज़िंदगी ने कहा, जस्ट चिल!

P 41

कॉस्मिक रे और जीपीएस आकाशीय किरणों का अद्भुत संगम

P 44

जुनागढ़ की पहाड़ी श्रृंखला गिरनार पर्वत

P 50

मोबाइल से बदलती जीवन शैली स्वास्थ्य के लिए घातक



# चित



अशोक मानव

## चि-चिंतन, त-तन, अर्थात् चिन्तन का तन

चित की पूर्ण परिभाषा है जीव द्वारा उस अवयव (अंग) का विकास जिससे जीवन की आवश्यकता के ज्ञान की सोच का विकास होता है। सामाजिक परिभाषा के अनुसार क्षेत्र उस अवस्था का नाम है जो जीवन के उतार-चढ़ाव को व्यवस्थित करता है। प्राकृतिक परिभाषा के अनुसार क्षेत्र जीवन रचना का हुआ द्रव्य है जो शरीर की ऊर्जा और श्वसन क्रिया से मिलने वाली ऊर्जा को मिलाकर एक नई ऊर्जा बनाने का गुण है। वैज्ञानिक परिभाषा के अनुसार चित जीव का वह स्थान है जहां से चेतना पैदा होती है। चित जीव के हृदय और नाभि के बीच स्थापित वह प्राकृतिक रचना है जो आंतरिक और बाह्य क्रियाओं का एहसास करके चिंतन पैदा करता है। इसी चिंतन से शरीर के अंदर उस गुण का पदार्थ तैयार होता है जो भाव बनकर उस गुण ऊर्जा को तैयार करता है जिससे उस गुणों का विकास होता है। यह ऊर्जा प्रकृति में निकल कर उस गुण के जीव की उत्पत्ति करता है और अपने संबंधित जीव का सहयोग योग करता है चित चिंतन उत्पन्न करने का उद्गम स्थान है।

**" चरण गति से  
स्वईधन जोड़कर  
तत्व निर्माण करने  
की क्रिया को  
'चित्त' कहते हैं। "**

प्रकृति में चराचर जीव की रचना लगभग एक जैसी होती है। जिस प्रकार पेड़ की रचना में जड़ और तना होता है जितनी लंबाई तने की होती है उतनी ही लंबाई जड़ की होती है। जड़ के ऊपर गांठ वाले हिस्से में उसका चित वाला स्थान होता है वहीं से उसकी गुणात्मकता का विकास होता है ठीक उसी प्रकार चर जीव का नाभि स्थान का ऊपरी हिस्सा गांठ (चित) का स्थान होता है। ऊपरी हिस्सा तने का और निचला हिस्सा जड़ का। चित जो गांठ की ग्रन्थि होती है उसीसे गुणात्मकता का विकास होता है। मानव में भी इसी जगह चित होता है। यह संवेदनशील स्थान है यह इंद्रियों द्वारा दिए गए संकेत का एहसास करता है और उस एहसास को मस्तिष्क के पास भेज देता है जहां से चिंतन, विचार और सोच पैदा होती है। चिंतन गहन अध्ययन है। विचार लाभ हानि का संकेत देता है। सोच परिणाम की ओर ले जाती है जो भावना में परिवर्तित हो जाती है। यहीं पर पदार्थ का रासायनिक परिवर्तन होता है। सोच से ही जीव की प्रवृत्ति बनती है। बाह्य घटनाओं से प्रभावित होने वाले विषयों को रासायनिक क्रिया यहीं से होती है। जो सोच में परिवर्तित हो जाती है। सूर्य से निकलने वाला प्रकाश ऊर्जा है जो जीव का विकास करता है। हर अवस्था इसी से गतिमान होती है। जैसी प्रवृत्ति होती है वैसा ही उसका विकास होता

है। जैसे बिजली ऊर्जा है पर उससे लाल या अन्य रंग के बल्ब लगाने से उसी रंग का प्रकाश निकलता है। बिजली उसमें रंग परिवर्तित नहीं करती है। जो यंत्र उसमें लगाते हैं उसी का गुण पैदा होता है। गुण पदार्थ से पैदा होता है या उसकी प्रवृत्ति द्वारा छोड़ी गई ऊर्जा से। पदार्थ की प्रवृत्ति से जो ऊर्जा निकलती है वह जीव की आत्मिक रचना में अपने गुणों का समावेश करती है उसी से जीव से गुणात्मक प्रवृत्ति पैदा होती है। इसी गुणात्मक प्रवृत्ति की क्रिया चित से होती है। चित की ऊर्जा में विचार का गुण होता है जो मस्तिष्क में जाकर चिंतन सोच में परिवर्तित हो जाता है। जिसे मन देखता है उसी से सत-असत की अनुभूति शरीर को होती है। जिसकी संवेदना पुनः चित के पास पहुंच जाती है। उसीसे प्रवृत्ति बनती है और व्यक्ति उसके अनुसार अपनी जीवनशैली बना लेता है। सोच से ही सुख-दुख की अनुभूति होती है। सकारात्मक सोच से सुख की अनुभूति होती है और नकारात्मक सोच से दुःख की अनुभूति होती है। परिस्थितियां तो आती जाती रहती हैं पर सोच तो स्थाई बनाकर सदैव सुख की अनुभूति की जा सकती है। सोच स्थाई बनाने से चित शांत अवस्था में प्राकृतिक गति से क्रियाशील रहता है। जिससे जीवन में हलचल नहीं पैदा होती है। इसी क्रिया से व्यक्ति एक निश्चित गुण बना पाता है। जिसका लाभ स्वयं को मिलता है और प्रकृति में उनकी ऊर्जा अपने गुण का विस्तार करती है। जिससे शरीर में उसी गुण का पदार्थ बनता है। स्वसन क्रिया से भी चित को आहार मिलता है। जब सांस ली जाती है तो आने वाली ऑक्सीजन में खनिज पदार्थ गुण हवा में नम रूप में होता है जो चित के पास रुक जाता है और गर्म सांस बाहर निकाल जाती है इसीलिए स्थान विशेष पर बहुत अच्छी सोच बनाने लगती है वहीं किसी किसी स्थान पर खनिज पदार्थ अपरिपक्व अवस्था में होता है अथवा प्रदूषण युक्त होते हैं तो वहां पर सोच बहुत निराशाजनक बनने लगती है। इस विषय को ध्यान में रखकर चित की शांत अवस्था बनाई जा सकती है जिससे अच्छी सोच का विकास होता है।

चित से सोच और सोच से गुणात्मक ऊर्जा पैदा होती है। सोच जीवन का महत्वपूर्ण विषय है इसीसे जीवन की अनुभूति बनती है और उस गुण की ऊर्जा का विकास होता है इसे अपने ज्ञान दृष्टि से देख कर स्थाई बना लेना चाहिए जो किसी परिस्थिति से प्रभावित होकर ना बदले। सोच का स्वरूप विश्वव्यापी होना चाहिए ऐसा करने से अनेकों सोच की ऊर्जा सहयोगी हो जाती है। जिससे हर परिस्थिति का सामना करना आसान हो जाता है जैसे यदि आप यह सोचते हैं कि अपना और अपने परिवार का कल्याण हो तो ऊर्जा निकलती है वह एकांगी हो जाती है क्योंकि अपने बारे में सोचने वाले आप अकेले हैं और यदि यह सोचते हैं कि विश्व का कल्याण हो तो ऐसी सोच के जितने लोग होंगे उनकी ऊर्जा आपसे जुड़ जाएगी जिससे आपकी ऊर्जा शक्तिशाली हो जाएगी। फिर जिसका कल्याण चाहेंगे आसानी से होगा। सोच चाहे अपने लिए बनाएं या जगत के लिए बल समान लगता है। आप सब अपनी सोच का महान बनाकर महान गुणों का विकास करें इसी शुभकामना के साथ।



## पाठकनामा

आदरणीय संपादक महोदय

सादर प्रणाम

प्रकृति मेल में कुछ लेख ऐसे हैं जो दो प्रकृति के हैं वह एक ओर बहुत ही आध्यात्मिक एवं गहन हैं तो दूसरी ओर बहुत सरल एवं शांत , कहने का तात्पर्य ये है की पढ़ने पे बहुत भी गूढ़ मालूम देते हैं परन्तु जैसे ही अर्थ स्पष्ट हो तो न केवल वह अन्तस में उतरते हैं साथ ही साथ भौतिक परिस्थितियों पे भी पूर्ण प्रभाव रखते हैं , कई बार तो हम प्रयोगात्मक रूप में भी देख कर खुद साक्षी बन सकते हैं , प्रकृति मेल का जीवन की अंधकारमई परिस्थियों में प्रकाश रूप में मिलना किसी चमत्कार से कम नहीं।

आपका बहुत बहुत आभार  
अंकित

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](mailto:info@prakritimail.com) / [editor.pakritimail@gmail.com](mailto:editor.pakritimail@gmail.com)

Contact: 980 7636 072, 737 649 5194



“

जो भी काम देश के हित में  
होए अच्छा होए शांति से होए  
देश को आगे बढ़ाए लिए वो  
काम जरूर होना चाहिए

जया किशोरी



“

“हमने बस यही सीखा है,  
बात चाहे बेसलीके की हो  
लेकिन बोलने का सलीका  
होना चाहिए।”

कैलाश खेर



“

“एक साथ श्रद्धा और  
मजा बेचना आखिर टेढ़ा  
काम तो है ही।”

यशवंत व्यास



“

“मैं अब कुछ ऐसी चीज की  
तलाश में हूँ जो औद्योगिक  
क्रांति से भी बहुत बड़ा हो।”

सत्या नडेला



“

“पहले संसद मंदिर या चर्च  
की तरह शांत हुआ करता था,  
और बहस को ध्यान से सुना  
जाता था।”

रिशांग कीशिंग



“

“जलवायु परिवर्तन से होने  
वाली क्षतियां समय के साथ  
धीरे-धीरे बढ़ती जाएंगी।”

पॉल क्रुगमैन





# प्रकृति मे स्वदर्पण स्वयात्रा

गौरव पंत

प्रकृति में हर जीव पदार्थ का स्वदर्पण स्वयात्रा है। हर किसी की स्वयात्रा उसके स्वदर्पण के अनुसार गतिमान है। मानव को छोड़कर प्रकृति के अन्य जीव पदार्थ उसी स्वदर्पण प्रणाली के एहसास से स्वयात्रा कर रहे हैं। मानव इतना बुद्धिजीवी होने पर भी उस एहसास को दरकिनार कर देता है। जब कि किसी दूसरे के बारे में उससे ज्यादा कोई ना जाना, ना जान सकता है। क्योंकि हर अवस्था हमारी स्वदर्पण से ही गतिमान है। हमारे अंदर जो भी होता है या जो अनुभूति हमें होती है वह हम ही जान सकते हैं उसे हम ही एहसास कर सकते हैं ना कोई उसे बदल सकता है ना मिटा सकता है। हर किसी का कर्म उसी स्वदर्पण स्वयात्रा प्रणाली से ही पूर्ण होता है। किसी हस्तक्षेप का इस प्रणाली में कोई आधार ही नहीं होता है। हमारा रसायन ही हमारी इस यात्रा को इतनी सरलता से पूरी

कर रहा है कि हम को ज्ञात ही नहीं है। हमारा स्वदर्पण कभी हमें किसी भी गलत अवस्था से नहीं जोड़ सकता क्योंकि हर जीव-पदार्थ का अपना एक गुण का दर्पण होता है उससे कुछ भी मिलान करेगा वह उसे अपने अनुकूल परिवर्तित कर लेता है। मानव तरह-तरह की परिभाषाओं के फेर में ऐसा उलझ गया कि वह स्वदर्पण स्वयात्रा की अज्ञात अवस्था को तरह-तरह से खोज करने लगा कि हर अवस्था को पूर्व से ही ज्ञात कर लिया जाए। जो कि संभव ही नहीं है। जब हमें जिस अवस्था से गुजरना होता है उस रसायन का रासायनिक मिलान हमारे अंदर स्वदर्पण स्वयात्रा प्रणाली के अनुसार होता है और वह रसायन स्वतः ही हमें गतिमान करता है। इसे किसी दिमागी अवस्था से नहीं जाना जा सकता। यह तो अज्ञानी अवस्था से गतिमान है। ना किसी बाह्य प्रेरणा से अग्रसर किया जा सकता है। जो भी इसमें अंकित होता है वह सिर्फ हमारे लिए होता है ना की किसी अन्य के लिए।

स्वदर्पण स्वयात्रा प्रणाली से अग्रसर है हर कोई।  
ना परिवर्तन होता इस प्रणाली में कोई।  
प्रकृति मे हर जीव पदार्थ इसी प्रणाली से अग्रसर है हर कोई।

अपना दर्पण अपने काम का और ना कोई।  
चलना कहां, जाना कहां ना पहले से जाने कोई।  
सफर का आनंद स्वदर्पण स्वयात्रा प्रणाली से ही अग्रसर होई।

हस्तक्षेप तो एक बहाना अपने स्वदर्पण के अनुसार हर अवस्था को परिपक्व होते जाना।  
अशोक स्वदर्पण स्वयात्री हर किसी को हो जाना।  
ना गंतव्य को जाना, ना किसी ठहराव को माना।  
स्वदर्पण स्वयात्रा प्रणाली से हर अवस्था का मिलान, स्वयात्री को स्वकर्म अनुसार पूरी करते जाना।

अशोक हो अशोकी यात्रा का आनंद स्वदर्पण स्वयात्रा प्रणाली से करते जाना।  
प्रकृति में इसी विज्ञान अनुसार गतिमान है जाना।



# मानव जीवन का सामाजिक सिद्धांत

कामेश



प्राचीन काल से ही ऐसे ऐसे विचार के सिद्धांत हमें पढ़ने और सुनने को मिलते हैं जो शासन प्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के बारे में अपने विचार दिए हैं उनके जो सिद्धांत हैं कहीं ना कहीं हमें लिखित रूप में प्राप्त होते हैं लेकिन जिन प्रथम लोगों की बात करते हैं उनके विचारों और सिद्धांतों का कोई उल्लेख नहीं मिलता इसका अर्थ है कि पहले लोग शायद लिखना ना जानते हो या फिर उनके समय में लिख कर रखना आवश्यक नहीं रहा हो फिर भी हमें जब से लिखित प्रमाण मिलने लगे हैं उनमें भी समाजवादी सिद्धांत हमें अवश्य मिलता है।



जब भी कहीं किसी ऐसे सिद्धांतों की चर्चा या परिचर्चा होती है जो मानव कल्याण या फिर भौतिकवाद से जुड़ी हुई होती है तो उसके बीच समाजवाद की चर्चा होना एक अहम विषय होता है समाजवाद का शाब्दिक अर्थ ही है समाज के विभिन्न पहलुओं पर विचार करने और चिंतन मनन करने की अवधारणा। अर्थात् जब भी कोई व्यक्ति निजी स्वार्थों से ऊपर उठकर समाज कल्याण के बारे में सोचता है तब वहां पर समाजवाद का सिद्धांत लागू हो जाता है समाजवादी हर वह व्यक्ति है जो समाज कल्याण समाज का उत्थान और सामाजिक समानता और सुव्यवस्था के बारे में चिंतन मनन और कार्य करता है। समाजवाद कोई राजनीतिक दल नहीं अपितु हर व्यक्ति के भीतर छिपे मानव और अन्य प्राणियों के कल्याण से ओतप्रोत भावना का नाम है समाजवाद की सोच आज की किसी व्यक्ति की विशेष अवधारणा नहीं है। अपितु जब समाज की स्थापना हुई या यह कह सकते हैं जब लोग एक दूसरे के संपर्क में एकजुट होकर रहना प्रारंभ किए होंगे और उनकी संख्या वृद्धि होनी शुरू हुई कुछ लोगों का समूह इकट्ठा हुआ होगा तभी समाज की स्थापना हुई और उसी वक्त जब समूह में रहने की धारणा मनो मस्तिष्क में बनी तभी समाजवाद की भी पहली न्यू पढ़ चुकी थी

क्योंकि वास्तव में समाजवाद का शाब्दिक अर्थ ही है समाज का सिद्धांत अर्थात् समाज कैसा होना चाहिए किस तरह इसका संचालन हो किस प्रकार से सुव्यवस्थित समाज का बनाया जाए यह सारी सोच सारे सिद्धांत ही समाजवाद हैं परंतु कोई भी व्यक्ति हर वक्त समाजवादी नहीं रह सकता क्योंकि हर इंसान को अपने निजी आवश्यकताओं के बारे में सोचना और कार्य करना स्वाभाविक है या यह भी कह सकते हैं कि जब तक कोई व्यक्ति अपनी आवश्यकता की पूर्ति नहीं कर सकता तब तक वह समाज के लिए सोच भी नहीं पाएगा क्योंकि व्यक्ति समाज की एक इकाई है और अनेक इकाइयों से मिलकर ही समाज बनता है अतः जब तक कोई इकाई खुद अस्तित्व को बचा पाने में सक्षम नहीं होती तब तक वह दूसरे या समाज के बारे में क्या सोच पाएगा।

वैसे आज राजनैतिक दलों में समाज कल्याण की बात करने और वादे करने वाले राजनेता अनेक सामाजिक हित की बातें करते हैं परंतु इन्हें समाजवादी नहीं कहा जा सकता क्योंकि जब हम समाज कल्याण की बात करें तो फिर हमारे भीतर मातृ समाज के कल्याण और उत्थान की भावना ही होनी चाहिए परंतु राजनीतिक दलों में जो समाज कल्याण की बातें होती हैं वह कहीं न

कहीं सप्ताह के इर्द-गिर्द घूमने की विचारधारा में संलिप्त होती है हम यहां जिस समाजवाद की बात कर रहे उसका किसी भी राजनीतिक दल या संगठन से नहीं बल्कि उस व्यक्ति या समूह से है जो समाज के प्रारूप को तैयार करने और समाज की नींव रखने में चिंतनशील थी अर्थात् पृष्ठ पर कभी तो पहली बार कोई इंसान ऐसा रहा होगा जिसके मस्तिष्क में यह विचार उठा होगा कि यदि हम सभी मानव एक साथ समूह में रहे तो हमारे जीवन जीने की शैली में कुछ सुधार हो सकता है या हम अपने जीवन को सरलतम रूप में सुचारू ढंग से यापन कर सकेंगे और वह पहला व्यक्ति कुछ लोगों को अपने विचार सुनाए होंगे उन्हें अपने विचार से संतुष्ट किए होंगे और समूह में रहकर जीवन यापन करने के लिए प्रेरित किए होंगे और वही व्यक्ति धरती का पहला समाजवादी व्यक्ति रहा होगा अब उसके बाद लोगों ने समाज में रहना शुरू किया और लोग एक दूसरे के साथ रहने लगे अतः अब हर इंसान समाज का अंग है इस प्रकार एक व्यक्ति समाजवादी सिद्धांत का प्रतिपादन किया और आज हर व्यक्ति समाजवादी है दूसरे शब्दों में कह सकते हैं आज दुनिया का हर इंसान समाजवादी ही है क्योंकि कोई भी ऐसा नहीं जो समाज से परे हो और कोई ऐसा नहीं जो किसी न किसी रूप में समाज कल्याण के लिए विचार न करता हो। जब भी कोई पहला व्यक्ति किसी विचार को प्रतिपादित करता है तो लोग उसे महान विभूतियां महान विचार के रूप में जानने लगते हैं परंतु शायद उस समय ऐसी व्यवस्था ऐसी स्थितियां नहीं रही होंगी जिससे कि प्रमाण उल्लिखित मिल सके अतः उस व्यक्ति को लोग नहीं याद रख सके परंतु धीरे-धीरे व्यक्ति को भूला जा सकता है उसके दिखाए मार्ग आज भी लोगों के चलते रहने से उस मार्ग की सुगमता बढ़ती जाती है जब लोग समूह बनाकर रहने लगे तब धीरे-धीरे लोगों में यह विचार उठा होगा कि यदि हमारे इस समूह का कोई मुखिया हो जिसकी बात और जिसके निर्देश को मानकर हमलोग और भी सरल रूप से जीवनयापन कर सकते हैं तो वहां से लोगों ने किसी एक व्यक्ति के व्यक्तित्व और आचार विचार से प्रेरित होकर

उसे अपना मुखिया बनाया होगा। कोई तो पहला व्यक्ति ऐसा रहा होगा जिसे लोगों ने पहली बार समूह का मुखिया सर्वमत से माना होगा और वहीं से शायद पहला राजनीतिक विचार का प्रतिपादन हुआ हो, सर्वप्रथम मुखिया की प्रणाली वहीं से शुरू हुई हो। फिर जैसे-जैसे समूह बढ़ा होता गया होगा वैसे-वैसे लोगों की विचारधाराएं भिन्न हुई होंगी और मुखिया बनने की चाहत अनेक लोगों में जागृत हुई होगी और इस तरह मुखिया के चुनाव करने की प्रणाली का जन्म हुआ होगा कहने का तात्पर्य समाजवादी विचार फिर एक राजनीतिक विचार और फिर शासन प्रणाली की शुरुआत इस तरह से बढ़ती गई और फिर जो लोग समाज कल्याण के लिए सोचते थे वह अपनी सप्ताह के बारे में सोचने लगे इस प्रकार समाज में समूह बड़े राज्य बने और सताए बनती गई और राज्य को चलाने के लिए एक स्थाई मुखिया की आवश्यकता महसूस हुई जिसके कारण राजतंत्र की शुरुआत हुई अभी तक जो लोग प्रसिद्ध के अन्य प्राणियों या अवस्थाओं से बचाव के लिए एक समूह में रहने लगे थे अब वही समूहों की संख्या अधिक होने के कारण एक दूसरे समूह से अपनी सुरक्षा के लिए राज्यों में विभाजित होते गए और अपनी सुरक्षा हेतु राजा और सैनिक आज की व्यवस्था भी करने लगे इस तरह से एक व्यक्ति के भीतर पहला समाजवाद का विचार पैदा होना ही दुनिया में राजनीतिक स्थितियों और फिर सत्ता स्थापित करने तक का सफर तय करने लगा वक्त के साथ-साथ राज्य राजा सेना और फिर युद्ध तक का सफर तय होने लगा परंतु यह सब तभी स्थापित हो सकता था जब कोई ऐसा हो जो इन विचारों से आगे भी कुछ सोच सके और यह किस तरह से प्रणाली चलाई जा सकती है इसके बारे में समुचित जानकारी हासिल कर सके।

प्राचीन काल से ही ऐसे ऐसे विचार को के सिद्धांत हमें पढ़ने और सुनने को मिलते हैं जो शासन प्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के बारे में अपने विचार दिए हैं उनके जो सिद्धांत हैं कहीं ना कहीं हमें लिखित रूप में प्राप्त होते हैं लेकिन जिन प्रथम लोगों की बात करते हैं उनके विचारों और सिद्धांतों का कोई उल्लेख

नहीं मिलता इसका अर्थ है कि पहले लोग शायद लिखना ना जानते हो या फिर उनके समय में लिख कर रखना आवश्यक नहीं रहा हो फिर भी हमें जब से लिखित प्रमाण मिलने लगे हैं उनमें भी समाजवादी सिद्धांत हमें अवश्य मिलता है और हर स्थिति में हर विचारक के सिद्धांत में हमें समाजवादी भावना की झलक अवश्य मिलती है

आधुनिक समय में जब भी समाजवादी सिद्धांत की बात की जाती है तो लोगों के दिमाग में एक नाम अवश्य उभर कर आता है कॉल मार्च 5 मई 1818 को जर्मनी में जन्मे कार्य मार्च को समाजवाद का जनक कहा गया है जबकि सच्चाई तो यह है जब यह पृष्ठ में पहला समूह बना तभी जिस व्यक्ति के विचार में समूह में रहने का पहला विचार आया होगा वही पहला समाजवाद का जनक होगा और उसके बाद तो समाज के हितों पर कोई कितनी बात कर ले कितने भी सिद्धांत लिख दे सब उसी के मार्ग का स्पष्टीकरण मात्र होगा अब तो मात्र समाजवाद को परिष्कृत करने का कार्य हो रहा है ना कि समाजवाद की शुरुआत हो रही जैसे-जैसे परिस्थितियां बदल रही लोगों की कार्यप्रणाली और जीवनशैली बदल रही वैसे वैसे समाजवाद के सिद्धांतों में भी परिवर्तन होता जा रहा परंतु इस परिवर्तन को शुरुआत नहीं कहा जा सकता यह तो मात्र मार्ग को और सरल बनाने की प्रक्रिया मात्र है दूसरी बात यह भी समझ लेने वाली है कि कोई भी व्यक्ति यह नहीं कह सकता कि हम समाजवादी हैं या हम नहीं हैं क्योंकि अब समाज से हटकर ना ही कोई कुछ सोच सकता है और ना ही समाज से दूर होकर जीवन यापन कर सकता है अब तो बच्चे का जन्म भी समाज में ही होता है और मृत्यु भी इसी समाज में और जितनी भी जीवन की यात्रा है सब कुछ समाज में ही रहकर है अतः एक व्यक्ति खुद में समाज की इकाई तो है मगर समूह का अंश ही है तो जो भी व्यक्ति जब अपनी स्वार्थ पूर्ति के लिए ही सोचता है तो वह अपनी निजी इकाई के लिए सोच रहा है परंतु जब भी वह अपने घर परिवार या किसी भी दूसरे व्यक्ति के बारे में सोचता है तो वह समाजवादी सिद्धांत पर ही चल रहा होता है इस तरह हम कह सकते हैं कि हर व्यक्ति समाजवादी है।

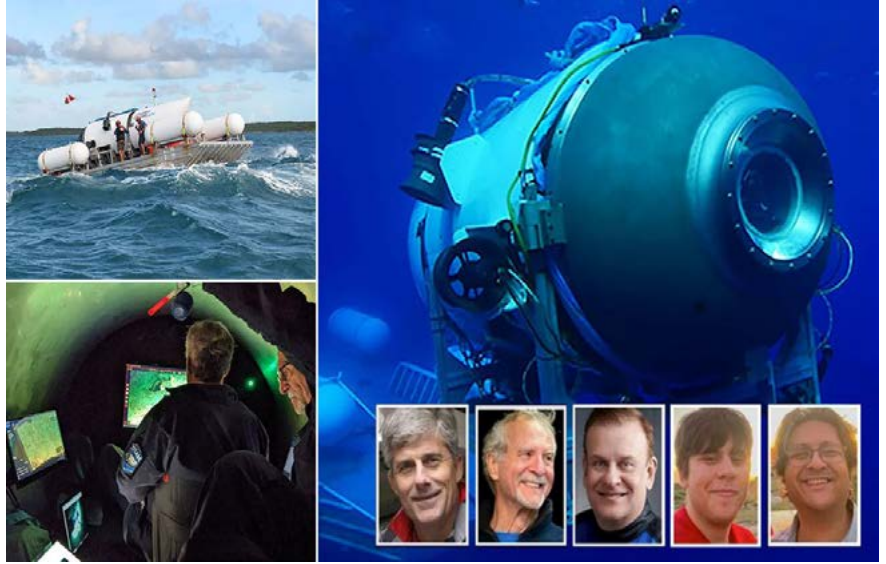


# टाइटैनिक सबमरीन विस्फोट

अक्षय कुमार

सबमरीन यात्रा इतिहास के विभाजक घटनाओं में से एक, टाइटैनिक, जो 1912 में हुई थी, जो दुनिया के लोगों की मनोरंजन और दिलों को छूने वाली कथा थी, उसकी यात्रा अवसानित होने के बाद से भी जीवित है। हाल ही में हुए घटनाक्रमों के बाद, टाइटैनिक ने अब एक बार फिर से मीडिया ध्यान आकर्षित किया है। इस बार, यह खबर आई है कि टाइटैनिक सबमरीन का विस्फोट हो गया है। चर्चाओं के बीच, एक टाइटैनिक सबमरीन के संदर्भ में एक आंतर्राष्ट्रीय समुद्री विज्ञान दल के सदस्यों ने सूचित किया कि एक दुर्घटनाग्रस्त स्थल पर टाइटैनिक सबमरीन के एक प्रमुख हिस्से का विस्फोट हुआ है। इस विस्फोट के परिणामस्वरूप, सबमरीन के कई भागों में खांचे पड़ गए हैं और सबमरीन के संरचनात्मक धंधे ध्वस्त हो गए हैं। यह घटना टाइटैनिक सबमरीन के इतिहास में एक महत्वपूर्ण घटना है, क्योंकि इससे सबमरीन की मूल ढांचे पर भी प्रभाव पड़ा है।

वैज्ञानिकों के मुताबिक, इस विस्फोट की वजह सबमरीन के प्रभावशाली एंजिन के निष्क्रियता और जमने वाले प्रतिरोधक क्षेत्र में हुई किसी गलती की संभावना है। वे इस मामले की गहराई में जा रहे हैं और यह जांचने का प्रयास कर रहे हैं कि क्या यह एक नियमित देखभाल और अनुरक्षण की कमी के कारण हुआ है या इसके पीछे कोई अन्य कारण हैं। यह घटना संग्रहालयों और ऐतिहासिक मूल्य वाले सामग्री को लेकर जगह-जगह विचारों को उबारने वाली है। टाइटैनिक सबमरीन में संग्रहीत रहने वाली वस्तुओं और उनकी



**हमें एक जीवनसंग्रामी और सतर्क समुद्री समुदाय का हिस्सा बनना चाहिए जो समुद्री प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में साझा रुचि रखता है। हमें समुद्री संरक्षा और प्रदूषण नियंत्रण के लिए सहयोग करना चाहिए ताकि हम सुरक्षित और स्वच्छ समुद्रों का आनंद ले सकें और आने वाली पीढ़ियों को एक स्वस्थ और समृद्ध पृथ्वी दे सकें। समुद्री प्रदूषण को रोकने के लिए हमें कठोर एवं संगठित कदम उठाने की आवश्यकता है।**

महत्वपूर्णता पर विचार किया जा रहा है, क्योंकि उनके महत्वपूर्ण अंशों को इस दुर्घटना के चलते नुकसान हो सकती है।

इस घटना के बावजूद, टाइटैनिक अपने महत्वपूर्ण स्थान पर बना रहेगी। यह एक ऐतिहासिक लंबी दौड़ है जो मानवता की साहसिकता और गंभीरता को दिखाती है इस घटना के बावजूद, टाइटैनिक अपने महत्वपूर्ण स्थान पर बना रहेगी। यह एक ऐतिहासिक लंबी दौड़ है जो मानवता की साहसिकता और गंभीरता को दिखाती है। टाइटैनिक यात्रा के बाद से लोगों के मन में यह प्रश्न हमेशा से

रहा है कि क्या होता अगर वह दुर्घटनाग्रस्त नहीं होती? अब यह घटना उस प्रश्न का उत्तर देने का एक नया पहलू है। टाइटैनिक सबमरीन विस्फोट की घटना ने मानवता को एक बार फिर से टाइटैनिक की याद दिला दी है। यह एक अवसर है जब हम सभी को याद दिलाना चाहिए कि समुद्रों के नीचे हमारी प्रकृति की एक अद्वितीय विरासत है, जिसे हमें सतर्क रहना चाहिए। हमें संग्रहालयों और इतिहास के मूल्य के प्रति सतर्क रहना चाहिए और इन महत्वपूर्ण साक्ष्यों की सुरक्षा और अनुरक्षण की जरूरत है। इस दुर्घटना से हमें

टाइटेनिक यात्रा की महत्ता को भी समझने का मौका मिलता है। यह घटना हमें याद दिलाती है कि आपात स्थितियों में संघर्ष करके हम नई साहसिक ऊंचाइयों को छू सकते हैं। यह एक महत्वपूर्ण स्मृति है जो हमें सामरिक और मानसिक दृढ़ता की आवश्यकता को याद दिलाती है।

यह विस्फोट हमें एक बार फिर से समुद्री अपवाद के प्रति सतर्क बनाने की जरूरत दिखाता है। हमें समुद्री वातावरण की प्रतिरक्षा और संरक्षण को महत्व देना चाहिए। समुद्री संसाधनों की अनुमति पर नजर रखना और उन्हें ध्यान से प्रबंधित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस घटना से हमें यह भी याद दिलाया जाता है कि पुरानी और महत्वपूर्ण ऐतिहासिक संरचनाओं की सुरक्षा और संरक्षण की आवश्यकता होती है। हमें इन संरचनाओं के ऐतिहासिक महत्व को समझना चाहिए और उन्हें सतर्कता से निभाना चाहिए, ताकि हमारी आने वाली पीढ़ियाँ इनका आनंद ले सकें।

टाइटेनिक सबमरीन विस्फोट की घटना ने हमें याद दिलाया है कि समुद्री पर्यटन और यात्रा एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। हमें जागरूकता, ज्ञान, और उच्चतम मानकों का पालन करते हुए समुद्री पर्यटन को विकसित करना चाहिए। विकास के साथ-साथ, हमें पर्यटकों की सुरक्षा और पर्यावरणीय प्रभाव को न्यूनतम करने के लिए समुद्री पर्यटन के लिए उच्च मानकों का पालन करना चाहिए।

टाइटेनिक सबमरीन विस्फोट ने एक बड़ी शिक्षा दी है और हमें इसे गहराई से समझना चाहिए। हमें समुद्री सुरक्षा, पर्यावरण संरक्षण, और नौसेना प्रगति के लिए साथ मिलकर काम करना चाहिए। सबमरीन यात्राएं और समुद्री खोजों में सतर्कता, तजगी, और नियमित मरम्मत की आवश्यकता है ताकि हम सुरक्षित और सांस्कृतिक ढांचे को संभाल सकें। टाइटेनिक सबमरीन विस्फोट के अलावा, यह भी हमें समुद्री प्रदूषण के मुद्दे पर विचार करने के लिए प्रेरित करती है। समुद्र प्रदूषण विश्वभर में एक महत्वपूर्ण समस्या बन गयी है, जो समुद्री जीवन, पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। यात्राओं,

नौसेना गतिविधियों, और औद्योगिक क्रियाओं के फलस्वरूप, समुद्री जीवन पर विपरीत प्रभाव पड़ रहे हैं। जलमग्न कचरे, पेट्रोलियम उत्पादों, औद्योगिक अपशिष्ट, और विभिन्न धातुओं के निकालने द्वारा, समुद्र में विषाणुओं और कीटाणुओं का प्रचुर मात्रा में विसर्जन हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप, समुद्री पानी की गुणवत्ता कम हो रही है और समुद्री प्राणियों के लिए जीवनशैली के बदलाव का कारण बन रही है।

समुद्री प्रदूषण के संघर्ष में हमारी जिम्मेदारी है। हमें संगठित रूप से पर्यावरण संरक्षण के लिए कठोर नियम और नियमों का

**टाइटेनिक सबमरीन विस्फोट की घटना ने हमें याद दिलाया है कि समुद्री पर्यटन और यात्रा एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। हमें जागरूकता, ज्ञान, और उच्चतम मानकों का पालन करते हुए समुद्री पर्यटन को विकसित करना चाहिए। विकास के साथ-साथ, हमें पर्यटकों की सुरक्षा और पर्यावरणीय प्रभाव को न्यूनतम करने के लिए समुद्री पर्यटन के लिए उच्च मानकों का पालन करना चाहिए।**

पालन करना चाहिए। इसमें समुद्री जलयानों के इमिशन को कम करने, समुद्री खाद्य स्रोतों को संरक्षित करने, और समुद्री वनस्पतियों की संरक्षा शामिल है। हमें समुद्री प्रदूषण के खिलाफ जागरूकता फैलानी चाहिए और सभी समुद्री क्षेत्रों में व्यापक समुद्री प्रदूषण नियंत्रण कार्यक्रमों को लागू करने की आवश्यकता है।

हमें एक जीवनसंग्रामी और सतर्क समुद्री समुदाय का हिस्सा बनना चाहिए जो समुद्री प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में साझा रुचि रखता है। हमें समुद्री संरक्षा और प्रदूषण नियंत्रण के लिए सहयोग करना चाहिए ताकि हम सुरक्षित और स्वच्छ समुद्रों का आनंद ले

सकें और आने वाली पीढ़ियों को एक स्वस्थ और समृद्ध पृथ्वी वार्ता सकें। समुद्री प्रदूषण को रोकने के लिए हमें कठोर एवं संगठित कदम उठाने की आवश्यकता है। यहां कुछ महत्वपूर्ण कार्रवाईयाँ हैं जो हम समुद्री प्रदूषण कम करने में मदद कर सकती हैं:

**समुद्री जलमार्गों का प्रबंधन:** समुद्री जलमार्गों पर नियंत्रण और प्रबंधन के लिए कठोर नियम लागू करने चाहिए। इसमें समुद्री यात्राएं, नौसेना गतिविधियाँ, और विपणन गतिविधियाँ शामिल होती हैं। संगठनों को समुद्री जलमार्गों पर विनियमित रूप से पर्यवेक्षण करना चाहिए और संगरोध करने के लिए प्रभावी नियंत्रण प्रणाली लागू करनी चाहिए।

**जलवायु परिवर्तन का सामरिक प्रभाव कम करना:** जलवायु परिवर्तन और समुद्री प्रदूषण के बीच मजबूत संबंध है। हमें जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने के लिए उर्जा उत्पादन, जल संरक्षण, और पारिस्थितिकी अनुकूल तकनीकों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इसके साथ ही, औद्योगिक कारखानों और समुद्री जलयानों के इमिशन को नियंत्रित करने के लिए पारिस्थितिकी मानकों का पालन किया जाना चाहिए।

**सभ्यता और जागरूकता:** समुद्री प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में सभी लोगों को संगठित होना चाहिए। सभ्य और स्वच्छ समुद्रों के लिए जागरूकता बढ़ाने के लिए सामुदायिक शिक्षा प्रोग्राम आयोजित किए जाने चाहिए। जनसंख्या को शिक्षित करके, समुद्री प्रदूषण के नकारात्मक प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा की जा सकती है, जो एक संदेश का प्रसार करेगी कि हमें अपने समुद्रों की सुरक्षा करने की जरूरत है।

**प्रदूषण नियंत्रण तंत्रों का प्रयोग:** समुद्री प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए प्रदूषण नियंत्रण तंत्रों का विकास और उपयोग करना चाहिए। इसमें जलयानों और जहाजों के लिए प्रदूषण नियंत्रण उपकरणों के उपयोग, पानी की उपयोगिता को बढ़ाने के लिए समुद्री जल संचयन तंत्रों का स्थापना, और विभिन्न

सड़कों से निकलने वाले प्रदूषण को रोकने के लिए सतहीकरण तकनीकों का उपयोग शामिल हो सकता है। समुद्री प्रदूषण एक गंभीर मुद्दा है जिसे हमें संगठित और सहयोगपूर्ण ढंग से संघर्ष करना होगा। हम सभी को अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए और समुद्री प्रदूषण को कम करने के लिए सक्रिय योगदान देना चाहिए। स्वच्छ समुद्रों की रक्षा करके हम समुद्री जीवन को सुरक्षित रख सकते हैं और आनंद ले सकते हैं एक स्वस्थ और प्रदूषण-मुक्त समुद्री वातावरण का।

जब हम समुद्री प्रदूषण के प्रति जागरूकता बढ़ाते हैं, तो हम भी समुद्री प्रदूषण को कम करने के लिए योगदान कर सकते हैं। यहां कुछ और कदम हैं जो हमें समुद्री प्रदूषण के खिलाफ लड़ने में मदद कर सकते हैं:

### प्लास्टिक का उपयोग कम करें

प्लास्टिक एक मुख्य समुद्री प्रदूषक है, इसलिए हमें अपने प्लास्टिक उपयोग को कम करने की कोशिश करनी चाहिए। वस्त्रों और वस्त्रों के लिए प्लास्टिक की जगह पर बम्पर ग्रास, धातु के बर्तन और पानी की बोतलें जैसे पर्यावरण-सौहार्दपूर्ण विकल्पों का उपयोग कर सकते हैं।

### जहाजों के प्रदूषण को कम करें

समुद्री जहाजों के प्रदूषण का अहम उदाहरण है और हमें इसे कम करने के लिए कठोर नियमों का पालन करना चाहिए। नियमित तकनीकी संशोधन, प्रदूषण नियंत्रण प्रणाली के अद्यतन, और अधिकतम प्रदूषण मानकों का पालन करना चाहिए।

### सुरक्षित जलमार्ग व्यवस्था

समुद्री प्रदूषण को कम करने के लिए सुरक्षित और पर्यावरण-मित्र जलमार्ग व्यवस्था के विकास पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इसमें अधिकतम प्रदूषण मानकों के लिए वाहनों के प्रदूषण नियंत्रण उपकरणों का उपयोग करना शामिल हो सकता है।

### समुद्री जीवन की संरक्षा

समुद्री जीवन हमारे समुद्रों का महत्वपूर्ण हिस्सा है और हमें उनकी संरक्षा करने के

लिए कदम उठाने चाहिए। संरक्षण क्षेत्रों का निर्माण, संगरोध क्षेत्रों की स्थापना, और समुद्री जीवन की सुरक्षा के लिए नियम बनाना हमें समुद्री प्रदूषण के खिलाफ लड़ने में मदद कर सकता है।

इन कदमों के साथ, हमें समुद्री प्रदूषण को रोकने और समुद्री पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए संगठित और संयुक्त प्रयासों की आवश्यकता है। समुद्री प्रदूषण को कम करने के लिए सरकारों, संगठनों, समुद्री प्रदूषण नियंत्रण निकायों, और जनसंघर्ष समुदायों को एक साथ काम करना चाहिए। हमारे समुद्रों को स्वस्थ और सुरक्षित रखना हम सभी की जिम्मेदारी है और यह सुनिश्चित करने के लिए हमें आवश्यक कदम उठाने होंगे।

इसके अलावा, समुद्री प्रदूषण को कम करने के लिए और कदम उठाए जा सकते हैं:

### सड़कों से निकलने वाले प्रदूषण को रोके

जहां समुद्री प्रदूषण की सबसे बड़ी स्रोतों में से एक सड़कों से निकलने वाला प्रदूषण है, हमें इसे नियंत्रित करने के लिए कदम उठाने चाहिए। इसमें परिवहन के प्रदूषण नियंत्रण, बाइकिंग और कारपूलिंग को प्रोत्साहित करना, और जलयानों और ग्रीन वाहनों के प्रयोग को बढ़ाना शामिल हो सकता है।

### समुद्री संरक्षण क्षेत्रों को बढ़ावा दें

मुद्री प्रदूषण को रोकने के लिए हमें समुद्री संरक्षण क्षेत्रों की स्थापना करनी चाहिए। इसमें मरीन पार्कों का निर्माण, कर्मचारियों की संख्या को बढ़ाना, और समुद्री जीवन की संरक्षा के लिए सख्त नियमों का पालन करना शामिल हो सकता है।

### सुरक्षित प्रदूषण नियंत्रण प्रौद्योगिकी और नवाचारों का उपयोग करें

तकनीकी प्रगति समुद्री प्रदूषण के नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इसमें समुद्री वातावरण मॉनिटरिंग तकनीक, प्रदूषण नियंत्रण प्रौद्योगिकी और नवाचारों का उपयोग करना शामिल हो सकता है। इन तकनीकों के माध्यम से हम प्रदूषण स्रोतों की पहचान कर सकते हैं और उच्च-स्तरीय प्रदूषण नियंत्रण

उपायों को लागू कर सकते हैं।

### जनसंघर्ष समुदायों के साथ मिलकर काम करें

समुद्री प्रदूषण को रोकने के लिए हमें लोगों को जागरूक करना और संघर्ष करने के लिए संगठित होना चाहिए। जनसंघर्ष समुदायों के साथ मिलकर प्रदूषण के खिलाफ अभियानों, संगठनों के साथ काम करना और लोक सभा में शामिल होना हमें समुद्री प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में मदद कर सकता है।

इन सभी पहलों के माध्यम से हम समुद्री प्रदूषण को कम कर सकते हैं और समुद्री पर्यावरण को सुरक्षित रख सकते हैं। यह हमारी भूमिका है कि हम एक स्वच्छ, स्वस्थ और प्रदूषणमुक्त समुद्री वातावरण का निर्माण करने के लिए संगठित रूप से काम करें। इन सभी पहलों के साथ, हमें समुद्री प्रदूषण को रोकने और समुद्री पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए अपनी भूमिका निभाने की आवश्यकता है। यह एक सामाजिक, सांस्कृतिक और नैतिक परिवर्तन की आवश्यकता है जो समुद्री प्रदूषण के प्रति हमारी जिम्मेदारी को समझता है। साथ ही, हमें संगठनों और सरकारी निकायों को नवीनतम तकनीकों, अनुसंधान और नवाचारों का समर्थन करना चाहिए। नए और सुरक्षित प्रौद्योगिकियों के विकास और उपयोग से हम समुद्री प्रदूषण को कम करने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

अंत में, हमें समुद्री प्रदूषण के खिलाफ निरंतर लड़ाई लड़ते रहनी चाहिए। हमें सभी स्तरों पर सामूहिक और व्यक्तिगत स्तर पर कर्मचारियों, संगठनों, सरकारों और व्यवसायों के साथ मिलकर समुद्री प्रदूषण के खिलाफ नियमों, नियमों और नीतियों का पालन करना होगा। हमारे सामरिक, व्यापारिक और व्यक्तिगत चरणों से मिलकर हम समुद्री प्रदूषण को कम करने और समुद्री पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए सक्षम हो सकते हैं। सभी हाथ मिलाकर हम समुद्री जीवन की संरक्षा, जल संसाधनों की सुरक्षा और समुद्री प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

# एन आर नारायण मूर्ति

भारतीय आईटी उद्योग के विश्वस्तरीय स्थापक

प्रकृतिमेल डेस्क

नारायण मूर्ति ने अपनी सादगी, दृढ़ संवेदनशीलता, और दृढ़ नैतिक मूल्यों के साथ एक महान व्यक्तित्व का निर्माण किया है। उनकी व्यक्तित्व में कार्य का महत्व, टीमवर्क, और समरसता के महत्व को जीवंत रखने की क्षमता है। उन्होंने संगठन को एक विश्वस्तरीय उदाहरण के रूप में बनाया है, जहां ज्ञान, क्रियाशीलता, और सहयोग का महत्व स्वीकार किया जाता है। नारायण मूर्ति के लिए सफलता केवल आर्थिक प्रगति से अधिक है। उनकी दृढ़ विश्वासवादी सोच, सामरिक सोच, और व्यक्तितगत मूल्यों के प्रति समर्पण के कारण, वे एक सामाजिक और मानवीय मायने रखने वाले नेता के रूप में जाने जाते हैं। उन्होंने सामाजिक उपयोगिता को अपनी कंपनी के मूल्यों का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाया है और सामाजिक उपक्रमों के माध्यम से समाज के विकास के लिए योगदान दिया है।



नारायण मूर्ति भारतीय उद्योगपति और एंटरप्रेन्योर हैं जिन्हें विशेष रूप से तकनीकी माहिरता और व्यावसायिक दक्षता के लिए पहचाना जाता है। उन्होंने अपनी उच्चतम सफलता को आईटी क्षेत्र में एकीकृत सेवा प्रदाता (आईटीएस) कंपनी इंफोसिस के संस्थापक के रूप में हासिल किया। नारायण मूर्ति को भारतीय संगठनों के व्यवसायिक मार्गदर्शक और सामाजिक उद्यमी के रूप में मान्यता प्राप्त है।

नारायण मूर्ति का जन्म 20 अगस्त 1946 को कर्नाटक राज्य के मांगलूरु नगर में हुआ। उन्होंने स्टैनली कॉलेज, माद्रास (अब चेन्नई) से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग में अध्ययन किया और उन्होंने वहां से एम.टेक. डिग्री हासिल की। इसके बाद, उन्होंने आईआईटी कानपुर से एमबीए डिग्री भी प्राप्त की। नारायण

मूर्ति की सफलता की कहानी 1981 में शुरू हुई जब उन्होंने दो सहपाठी और 25000 रुपये के निवेश से इंफोसिस कंपनी की स्थापना की। उनकी नेतृत्व में इंफोसिस ने आईटी और अधिसूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्र में एक अग्रणी स्थान प्राप्त किया। वित्तीय संकट के बीच भी, नारायण मूर्ति ने अपने निरंतर दृढ़ संकल्प और सकारात्मक मानसिकता



के साथ इंफोसिस को विश्वस्तरीय कंपनी बनाने में सफलता प्राप्त की।

नारायण मूर्ति ने बड़े-बड़े पुरस्कार और सम्मान प्राप्त किए हैं। उन्हें पद्म विभूषण सम्मान (2008) से सम्मानित किया गया है, जो भारत सरकार द्वारा दिया जाने वाला तृतीय सर्वोच्च नागरिक सम्मान है। उन्हें फॉर्च्यून मेगाज़ीन द्वारा व्यापार और पेशेवरता के क्षेत्र में विश्व के 12 महानतम नेता का खिताब दिया गया है। उन्होंने विविध पदों पर राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय संगठनों में सक्रिय भूमिका निभाई है और उनकी बड़ी गरिमापूर्ण पहचान बनी है। नारायण मूर्ति के व्यापारी मानसिकता, दूरदर्शिता, और सेवा के प्रति प्रतिबद्धता ने उन्हें एक आदर्श उद्यमी बनाया है।

### भारतीय आईटी उद्योग को ग्लोबल मानकों पर पहचान

नारायण मूर्ति का योगदान भारतीय आईटी उद्योग को ग्लोबल मानकों और मान्यताओं की ओर ले जाने में महत्वपूर्ण रहा है। उनकी नेतृत्व क्षमता, दूरदर्शिता, और नवाचारी विचारधारा के कारण वे व्यापार और सामाजिक क्षेत्र में आदर्श बन गए हैं। नारायण मूर्ति की कहानी एक प्रेरणादायक उदाहरण है, जो दिखा रहा है कि संघर्ष और परिश्रम के माध्यम से सपनों को हकीकत में बदला जा सकता है।

उन्होंने विश्वस्तरीय उद्योग को एक मानवीय आयाम दिया है और उनकी सफलता विशेष रूप से युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणास्रोत बनी है। उनकी अनुशासनपूर्ण और दृढ़ व्यवसायिक मानसिकता के साथ, नारायण मूर्ति का भारत और दुनिया में व्यापार और सामाजिक क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त करने का उदाहरण है।

इंफोसिस ने आईटी सेक्टर में एक नया दौर शुरू किया है। उनकी नेतृत्व में इंफोसिस ने विश्वस्तरीय मानकों के अनुसार सेवाएं प्रदान करने के लिए उच्चतम मानकों की स्थापना की। इंफोसिस ने 1999 में अमेरिकी शेयर बाजार में दर्ज हो इतिहास ही रूच डाला। नारायण मूर्ति ने सामाजिक उद्यम के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने शिक्षा, स्वास्थ्य और ग्रामीण विकास जैसे कई कार्यक्रमों की शुरुआत की है। उनका मानना है कि विद्या और ज्ञान को दृढ़ता से बढ़ावा देने के माध्यम से समाज को सुधारा जा सकता है। उन्होंने नारायण मूर्ति फाउंडेशन की स्थापना की, जो ग्रामीण विकास, शिक्षा, और ग्रामीण क्षेत्रों में तकनीकी शिक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कार्य करती है। नारायण मूर्ति के विचारधारा में बड़ा महत्व है। उन्होंने सदैव उच्चतम मानकों, नैतिकता और सेवा पर ध्यान केंद्रित किया है। उन्होंने अपने संगठन में न्याय, समानता,

और उच्च शिक्षा के मानकों का पालन किया है। वे एक प्रेरणास्रोत हैं जो देश और समाज के लिए सकारात्मक परिवर्तन की संभावनाओं को प्रकट करते हैं। समारोहों, संगठनों, और विभिन्न संस्थानों द्वारा नारायण मूर्ति को विभिन्न पुरस्कारों और मान्यताओं से सम्मानित किया गया है। उन्हें व्यापारिक दक्षता, नेतृत्व, और समाजसेवा के क्षेत्र में उनके योगदान के लिए कई अंतरराष्ट्रीय सम्मान भी प्राप्त हुए हैं। नारायण मूर्ति की कहानी हमें यह सिखाती है कि संघर्ष और परिश्रम से जीवन में सफलता हासिल की जा सकती है। उन्होंने अपने आप को एक नेतृत्व उद्यमी के रूप में साबित किया है और अपनी कार्यक्षमता, नैतिकता, और समाजसेवा में दृढ़ विश्वास रखा है। नारायण मूर्ति भारतीय और विश्व व्यापार और सामाजिक क्षेत्र में एक प्रमुख व्यक्ति बने रहे हैं और उनकी योगदान की महत्वपूर्ण पहचान बनी है।

### कार्य का महत्व, टीमवर्क, और समरसता

नारायण मूर्ति ने अपनी सादगी, दृढ़ संवेदनशीलता, और दृढ़ नैतिक मूल्यों के साथ एक महान व्यक्तित्व का निर्माण किया है। उनकी व्यक्तित्व में कार्य का महत्व, टीमवर्क, और समरसता के महत्व को जीवंत रखने की क्षमता है। उन्होंने संगठन को एक विश्वस्तरीय उदाहरण के रूप में बनाया है, जहां ज्ञान, क्रियाशीलता, और सहयोग का महत्व स्वीकार किया जाता है। नारायण मूर्ति के लिए सफलता केवल आर्थिक प्रगति से अधिक है। उनकी दृढ़ विश्वासवादी सोच, सामरिक सोच, और व्यक्तिगत मूल्यों के प्रति समर्पण के कारण, वे एक सामाजिक और मानवीय मायने रखने वाले नेता के रूप में जाने जाते हैं। उन्होंने सामाजिक उपयोगिता को अपनी कंपनी के मूल्यों का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाया है और सामाजिक उपक्रमों के माध्यम से समाज के विकास के लिए योगदान दिया है। नारायण मूर्ति के प्रेरणादायक जीवन और उपलब्धियां न केवल एक उद्योग क्षेत्र को प्रभावित किया हैं, बल्कि युवा पीढ़ी के लिए भी एक मार्गदर्शन साबित हुए हैं। उनका निर्माणशील मानसिकता, कार्यों में गुणवत्ता की मांग, और समाजसेवा के

प्रति अवधारणा नए उद्यमियों में उत्प्रेरणा के स्रोत के रूप में कार्य कर रही है।

## नारायण मूर्ति द्वारा स्थापित की गई इंफोसिस

उन्होंने न केवल भारतीय आईटी उद्योग को महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया है, बल्कि विश्वव्यापी स्तर पर भी महत्वपूर्ण योगदान किया है। उनका योगदान उद्यमिता, नवाचार, और सामरिक विचारधारा के माध्यम से सुशिक्षित जनसंख्या को नई दिशा देने में मददगार साबित हुआ है। उनकी दृढ़ता और समर्पण के साथ, नारायण मूर्ति ने भारत और विश्व में उद्योग और सामाजिक क्षेत्र में एक प्रमुख स्थान प्राप्त किया है। इंफोसिस के साथ संबंधित रूप से, नारायण मूर्ति ने वित्तीय समर्थन, तकनीकी उन्नयन, और ग्राहक सेवा में नई सीमाएं स्थापित की हैं। उन्होंने वित्तीय दक्षता के माध्यम से इंफोसिस को विश्वस्तरीय उपक्रमों के रूप में स्थापित किया है, जिसका परिणामस्वरूप कंपनी का विस्तार हुआ है और यह आज एक लीडिंग आईटी सेवा प्रदाता है। इंफोसिस के साथ नारायण मूर्ति की नेतृत्व में समर्पितता और अद्यतन क्षमता के माध्यम से आधुनिकता की दिशा में बड़ी प्रगति हुई है।

## एक समर्पित समाजसेवी

नारायण मूर्ति एक समर्पित समाजसेवी हैं और उन्होंने विभिन्न सामाजिक और पर्यावरणीय मुद्दों पर ध्यान केंद्रित किया है। उनकी प्रेरणादायक वाणी और कार्यों के माध्यम से उन्होंने शिक्षा, स्वास्थ्य, और ग्रामीण विकास के क्षेत्र में विकास लाने का प्रयास किया है। वे सामाजिक न्याय, शिक्षा, और तकनीकी शिक्षा को समर्थन करने के माध्यम से समाज को ऊँचाईयों तक पहुँचाने की चुनौतियों को समझते हैं। नारायण मूर्ति का साहस, संघर्ष, और सफलता के प्रति आदर्शपूर्ण दृष्टिकोण हमें सिखाता है। उनकी कहानी सबको यह बताती है कि सफलता के लिए कठिनाइयों का सामना करना आवश्यक है और कठिनाइयों को मोड़कर उनसे निपटने की क्षमता और संघर्ष की आवश्यकता होती है। उन्होंने अपने संघर्षों के माध्यम

से व्यक्तिगत और व्यापारिक उपलब्धियां हासिल की हैं, जो एक सकारात्मक सोच और दृढ़ संकल्प का परिणाम है। नारायण मूर्ति का योगदान आदर्शवादी व्यापारी, सामाजिक सेवक, और विचारशील नेता के रूप में भारतीय और विश्व समुदाय में महत्वपूर्ण है। उनकी दृढ़ नैतिक मूल्यों, सेवा भावना, और विज्ञान के माध्यम से उनके नेतृत्व में विकास की संभावनाओं को दिखाने की एक उदाहरण हैं। नारायण मूर्ति के बारे में लिखी गई यह हिंदी लेख एक सम्मान और प्रेरणा के संकेत के रूप में है, जो उनकी महत्वपूर्ण कथा और योगदान को विश्व के सामरिक और व्यापारिक मंच पर प्रस्तुत करता है।

## एक दूरदर्शी विचारक, कार्यकर्ता, और उद्यमी

नारायण मूर्ति का अद्वितीय दृष्टिकोण, विचारशक्ति, और नेतृत्व क्षमता ने उन्हें उद्योग के शीर्ष पर ले जाने में मदद की है। नारायण मूर्ति जी का व्यापारिक संघर्ष और सफलता की कहानी प्रेरणादायी है। उन्होंने व्यापार के क्षेत्र में अनेक चुनौतियों का सामना किया और उन्हें पार किया है। उनकी कठिनाइयों के साथ संघर्ष करने की क्षमता, अद्वितीय रणनीतिकता, और विचारों में सुसंगतता उन्हें सफलता के मार्ग पर लाए रही है। नारायण मूर्ति जी के योगदान का एक महत्वपूर्ण पहलू उनकी गुणवत्ता और नैतिक मूल्यों पर आधारित है। वे ईमानदारी, संवेदनशीलता, और प्रोफेशनलिज्म के प्रतिष्ठान को महत्व देते हैं। इसके परिणामस्वरूप, इंफोसिस कंपनी ने उद्योग में एक उच्चतम मानक स्थापित किया है और उद्यमियों के बीच एक आदर्श स्थान रखती है।

नारायण मूर्ति जी का सामाजिक सेवा में योगदान भी महत्वपूर्ण है। उन्होंने शिक्षा, स्वास्थ्य, और ग्रामीण विकास के क्षेत्र में कई पहलुओं को समर्थन किया है। उन्होंने शिक्षा को महत्व देते हुए विभिन्न शिक्षा कार्यक्रमों की शुरुआत की है और ग्रामीण क्षेत्रों में विकास को बढ़ावा दिया है। उनका ध्यान स्वास्थ्य और जल संरक्षण के मुद्दों पर भी रहा है और उन्होंने इस दिशा में भी कई पहलुओं को शुरू किया है।

नारायण मूर्ति जी को उद्योग, सामाजिक क्षेत्र, और विचारधारा में उनका महत्वपूर्ण योगदान मान्यता दिया जाता है। उनकी संघर्षशीलता, नैतिक मूल्यों पर आधारित नेतृत्व, और दृढ़ संकल्प उन्हें एक आदर्शपूर्ण व्यक्तित्व बनाते हैं। नारायण मूर्ति जी का अद्वितीय योगदान भारतीय और विश्व समुदाय में प्रशंसा का पात्र है। उनके नेतृत्व में इंफोसिस कंपनी ने विश्वव्यापी मान्यता प्राप्त की है और उद्योग को नई ऊँचाईयों तक पहुँचाया है। उनके उद्यमी और नवाचारी दृष्टिकोण ने भारतीय सॉफ्टवेयर औद्योगिक को महत्वपूर्ण रूप से बदल दिया है। उनकी सफलता की कहानी और उनका प्रेरणादायी उदाहरण युवाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। मुंबई के एक अपार्टमेंट में शुरू हुयी इस कंपनी की प्रगति की कहानी आज दुनिया जानती है।

## सामाजिक संगठन

इंफोसिस फाउंडेशन एक प्रमुख सामाजिक संगठन है जो विभिन्न क्षेत्रों में संघर्ष करने वाले लोगों की मदद करता है। इससे शिक्षा, स्वास्थ्य, ग्रामीण विकास, और गरीबी उन्मूलन जैसे क्षेत्रों में उनका सक्रिय योगदान देखा जा सकता है। नारायण मूर्ति जी को विभिन्न सम्मानों और पुरस्कारों से नवाजा गया है। उन्हें पद्मश्री, पद्मभूषण, और पद्मविभूषण जैसे राष्ट्रीय स्तर के सम्मान से नवाजा गया है। उन्हें विश्व स्तर पर प्रमुख संगठनों द्वारा सम्मानित किया गया है और उन्हें व्यापार और औद्योगिक क्षेत्र में उद्यमियों की सौभाग्यशाली सूची में स्थान मिला है। नारायण मूर्ति जी का योगदान एक ऐतिहासिक महत्व रखता है जो उन्हें एक सशक्त और संघर्षशील नेता के रूप में पहचानता है। उनकी सामरिक और व्यापारिक मंच पर प्रस्तुति ने उन्हें आदर्श स्थान प्रदान किया है और उनके प्रभाव को बढ़ाया है। नारायण मूर्ति जी के योगदान ने भारतीय और विश्व उद्योग को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया है और उन्होंने सॉफ्टवेयर औद्योगिक को गर्व के साथ आगे बढ़ाने का काम किया है।



# संविधान - समय न्यायिक विधान

## अभिषेक पंत

विश्व पटल की मूल इकाई का सूर्य भेद जानने को उत्सुक मानव जीव प्राणी अपनी धाराओं का मूलांक भी नहीं देख पाया, यह प्राणी मात्र मात्रा जनक सुविधाओं को वरीयता देता रहा एवं इसी भाव में अपनी मूल इच्छा का सर्वोत्तम एहसास भी नहीं कर पाया। आकृति विशेष अवधि की चैतन्यता में स्वभावी उन्माद का विषय अंकित होना ही इच्छा गर्भ की रासायनिक परत का उभार होता है। जिसमें गतिशील उर्वरियता की धातु पोषक सिंचाई ही भावनुमा मेघ बनाकर, बीज फल को भागफल के अनुपाती क्रम में विकसित करती है। संविधानिक तत्व मात्रा लावण्यता ही द्रव्य कला होती है। जिसमें भाव पूर्ति की जैविक आकृति ही यात्री वाहन स्मृति की रासायनिक पूर्ति होती है। प्रकृति की आकृति में शून्यार्थी विषय स्तूपिय प्राणवायु जलवायु अनुपात बनाने वाले स्वतंत्र पारा यात्रा मार्गीय दर्शन रश्मि अंकन को संविधान कहते हैं।



अर्थात समय सूक्ष्मता की न्याय लंकरियता के पारा विधान की आंतरिक पूर्ति में निर्मित समय - न्याय - विधान समन्वयता को संविधान कहते हैं अर्थात काल लावण्यता की एहसास छारीयता में कर्म अम्लीयता को समय तत्परता का न्यायी एकाग्र तत्व पारा अंश बनाने वाले स्वतंत्र विद्युत धारा वेग को संविधान कहते हैं अर्थात गति लीन पूर्णता की तापमान वरीयता में प्रथम दबाव की अनुकृति से समय साक्षात्कार की न्यायी परिभाषा को जीवन विधान कोष बनाने वाली आंतरिक परिचय गणित को संविधान कहते हैं अर्थात प्रकृति धारा की प्रवृत्ति सक्षमता में लीन स्वभाविक तृप्ति को सजीव आभामंडल बनाने वाली जीव पुस्तिका को संविधान कहते हैं अर्थात सजीवता में पदार्थ मात्रा को निर्जीवता वेग की आकृति का कारक बनाने वाली रासायनिक पात्र तुला को संविधान कहते हैं अर्थात तत्व प्रधान रासायनिक आधार की गंधीय पात्रता में विलीन

गतिमान सूर्य भाव सक्षमता की आवंटन पूर्णिमा विधि को संविधान कहते हैं अर्थात ज्योति विधान आत्मा प्रवाही मंडल की तन - मन सूर्यता को पात्र भाव जीवाश्मिता बनाने वाली इच्छा गति लीन आधुनिक संपन्नता को संविधान कहते हैं अर्थात स्तूपीय ज्यामिति की भवन बीजगणित में होने वाली कक्षा परिक्रमा की परवलीय न्यायी विधान समय स्वतंत्रता विलयी रस चिन्हित द्रव्य परत तकनीकी को संविधान कहते हैं अर्थात बीज पारा ईंधन धारा मृदा कृषि की सजीव जलवायु को निर्जीव आकृति का पदार्थ परत मंडल बनाने वाली रश्मि तरणतुला को संविधान कहते हैं अर्थात ईंधन स्वीकृति की राधिका चुंबकीय ऊर्जा गुरुत्वाकर्षणी इच्छा भार आवंटन सूक्ष्मता को तरलतम दिनचर्या प्रधान प्रदूषण भक्षिणी निर्जीव पात्र - पात्रता समय - काल न्यायी धुरी अनुपातीय ठोस तत्व राशि को संविधान कहते हैं।

पात्रता विलयी अनुभवों का संगम तो छिद्रित माया का तामसिक क्रिया कलाप था, जिसमें सहभागिता, सहकारिता, सहायता अनुच्छेदों का ईश्वरवादी पराग मंडल बनाया गया था। अपितु तृष्णा विवेचक मात्रा विलापित तृप्ति पारा कोषीय संयमिता तो उसी स्तूपीय मुद्रा में पकाई गई, जहां से स्वभावी केंद्रण का जीव मार्गीय एहसास केंद्र सक्रिय होता रहा। अर्थात् छाया प्रधान अनुसूया मातृत्व की जीवित जीजिविषा तो मोही अनुकरणी राशी पात्रता की परतंत्रिका प्रधान नींव थी, जिसमें षड्यंत्रकारी तुला बैरागी पात्र परिचय क्षमायाचक गर्भ मंडल विकसित किए गए थे, परंतु आवश्यकता की निर्जीवता एवं सजीवता की आवश्यकता में अंतर होता है। जिसमें पात्र प्रधान स्तूपीय रासायनिक वरीयता ही इच्छा समय न्यायी विधान सूत्रों की उत्प्रेरक ग्रन्थी होती है। अर्थात् इच्छा को पकाकर, ईंधन राधिका मिलान से स्वभावी उत्पत्ति का मार्ग बनाने वाले जीव निर्जीव सूर्य प्रवृत्ति मंथन को संविधान कहते हैं। आकृति की शैया नहीं होती, आधीनता की मति नहीं होती, सूचकांक परिचायक तो चालक वर्ण का स्वतंत्र स्तूपीय पारा पकवान होता है, जिसमें समय का न्याय ही न्यायी समय का विधान होता है। आधारभूत चरणावली की जीवन शैली में मानव काया का निर्माण ही निर्जीव संविधान का सजीव न्यायी विधान है। जो एक ऐसी समयावली का पात्र आयाम है, जिसमें गुणों की संवैधानिक घड़ी ही गंधीय इंद्रि का प्रकाशित मात्रा तन कृषि योग स्वभाविक ऊष्मा प्रपात से ध्वनि युक्त करती है। अर्थात् ध्वनि कोष के प्रकाश गर्भ सजीवता में होने वाले निर्जीव राधिका मिलान की पदार्थ मात्रा राशि के वृत्त मूल नाभि चक्र धारा योग को संविधान कहते हैं। जिसमें रागिनी सूचना की संचारी राधिका का पहला और आखरी पात्र ही गंधीय व्यायाम का ध्वनि मूल इच्छा तंत्र होता है। जहां से होने वाली रासायनिक कृषि ही गंधीय धनाढ्यता में अपनी आत्मीयता का राधिका पदचिन्ह बना कर, ध्वनित तत्व प्रकाशित सूर्य मूल्यों का निर्वहन धरा लीन करती है, जिसमें उत्पन्न पात्र छाया विलीनता ही रश्मि तरंग उत्पत्ति कोष को एकाकी

परिचायिका का मात्रा संलग्नक धारा वेगीय कारक बनाती है।

संविधानिक पूर्ति की प्रथम अनुमति का अंतिम पात्र ही मानव गर्भ का पदार्थ वृक्ष है, जिसमें निर्जीव फलों की निष्क्रिय काया का रासायनिक वेग ही आधुनिक गंध गर्भ का प्रकाशित स्वभावी ऊर्जा प्रपातीय मिलान योग बनाता है। तापमान की पूर्ति में ही स्तूपीय पारा परतों का निर्माण होता है। जहां से बहुआयामी नियंत्रण की दिशालीन वृत्ति ही रासायनिक नाभि का एकाकी चरण पारा विद्युत माला आसन धरातल निर्मित करती है। सुनिश्चितता कि पात्र वर्णित गांठो ने मात्रा विलाप की यात्रा बनाकर, ज्योति गर्भ की लावण्यता में छिद्र करने का प्रयास किया था, वाणिज्य पारा पुस्तिका बीज अस्त्रों की काल्पनिक माया में विकल्पों की बूँद बनाकर, पात्र छिद्रण वृष्टि का तत्पर प्रयास किया गया था। अपितु प्रकृति मूल वेदी गणित में ही स्तूपीय आसन को इतना ठोस बनाती है, कि समय न्यायी प्रतिभागिता में वही परत ऊष्मा गंधीय रसायनों का द्रव्यमान परावर्तित करती है, जिसमें तृप्ति तत्पर गुरुत्वाकर्षण की चयन निधि संपूर्ण मात्रा में विलीन होती है। अर्थात् पारा पात्र में तृप्ति सूचक घटनाओं को सजीव इच्छा योग्य बनाकर, प्रथम चयन को ही ईंधन गुरुत्वाकर्षण का मार्गीय मात्रा व्यय पात्र सूत्र बनाने वाले द्रव्य पारा दिशा योग को संविधान कहते हैं। अर्थात् गर्भ की सूचना में पारा व्यासीय मात्रा का तत्पर गंध में लीन होना ही सजीवता का निर्जीव संविधान योग है। इच्छा ही वह संविधानिक पात्र अनुक्रमित ईंधन चुंबक है, जिसमें न्यायी भाव का विधान गर्भ गंधीय ध्वनि कोशिका मूल स्वतंत्रता में प्रकाशित होता है। अर्थात् समय की सूचना ही काल ग्रंथि योग का वाहन चक्र विलय है, जिसमें नभ-धरा तत्व धारा ही बीज मृदा पदार्थ प्रवाह को नियंत्रित करती है। वेग पूर्ति की अनुक्रमित काया का धारा धातु धरा योग ही रासायनिक संविधान का रश्मि अनिवार्य तरंग कोष होता है। जिसमें पारा लावण्यक तत्व सूचना ही जीवन गर्भ की निर्जीव मात्रा का कारक होती है। प्रकृति की पूर्णता, प्रकृति की संपन्नता, प्रकृति की विविधता एवं प्रकृति की तत्परता

ही संविधान सूक्ष्मता का पदार्थ गर्भ योग है। जहां से यात्रा यात्री सजीव मात्रा निर्जीव ईंधन गर्भ क्रम तत्व निर्वात घड़ी को सक्रिय कर, जीव जलवायु मूल का इच्छा वाहन बनाता है। अर्थात् तननुमा वाहन को आत्मा नुमा प्रकृति की प्रकाश चालक पद्धति से गतिमान रखने वाले आधुनिक समय- पदार्थ रश्मि यान को संविधान कहते हैं।

आदर्शवाद, पूंजीवाद, संचयवाद, समाजवाद, परिवारवाद, भौतिकवाद, ईश्वरवाद बनाकर मानव जीव प्राणी प्रजाति को प्रतीत होने लगा कि समय विचलन की नाभिकीय अवस्थाएं भी उसी की प्राणवायु के बल से गतिमान है। मानव जीव प्राणी को प्रतीत होने लगा कि समय प्रांतीय दुर्दशा वादी लंका वादी चिता प्राण अनुभूतियां भी उसी के गर्भमंडल की कुंजियां हैं। जबकि समय का गतिमान होना रासायनिक प्रेरकों का छलावा नहीं अपितु स्वयं गंधीय ऊर्जा का स्वभावी अणु योग होता है, जिसमें नीति नियति संलग्नक ऊर्जा प्राण छवि छाया पदार्थ संविधानिक ऊष्मा ही रश्मि तरलता की तरंग नुमाइश इच्छा वेगीय किरणों से कार्यरत होती हैं। जिसमें प्राणवायु जलवायु एवं ध्वनित खनिज बीजावली स्वयं समय न्यायी विधान की पारा तकनीकी में विलय हो जाती है। अवशेषों की मात्रा का अध्ययन कर स्वार्थी कल्पना के वाहन पर उड़ान भरने वाला जीव प्राणी मानव सदैव ही अनुच्छेदों की रीती कल्पित संस्कृति के घेरे में स्वयं को बंधन युक्त करता गया, जिसमें जलवायु निषेध औषधीवाद को भी उस प्रदूषण में बांध दिया गया, जहां से उसकी उत्पत्ति का कारक ही उसके विनाश का संकल्पित व्यूह वट बन गया। अर्थात् नाभिकीय शाखाओं की अभिलेखित परिचायिका का ध्वनि अणु तल ही सरलतम गंधीय सांख्यिकी को अनिवार्य मार्ग का समय वाहन प्रेरक बनाता है। जिसमें प्रकृति की स्तूपीय व्यवस्था ही उस भट्टी को उत्पन्न कर देती है, जहां से नीति नियति यथार्थ वृहदिता की परिकल्पना भी वास्तविक वास्तु योग में पककर मिट जाती है। उत्पत्ति का विषय, अंगों की समय चारणी गाथा नहीं है, उत्पत्ति का विषय तो वात निर्वात प्रदूषक

संहिता को उभारने का अर्थ है, जिसमें जलवायु योग ही गंधीय संविधान का समय न्यायी विधान होता है। जहां से समय ऊर्जा की तकनीकी में तरलतम ठोसता द्रव्य अनुभूति बीज अंकुरित लावण्यता को मृदा वेगीय इच्छा संदर्भों में प्रस्फुटित करती है।

अर्थात् माया का मोह से बाधित तो जाना ही संकल्पित विवाद का आश्रय था, जिसमें मानव प्रजाति का नाट्यं ही वास्तविक बंधन को अग्रसर करता चला गया। जहां अधिकारों का युद्ध ही कर्म को कर्मकांड में परिवर्तित करता गया, जिसमें वात निर्वात विवेचना की आशावादी व्यापारी अन्वेशा ही जीवनसंगिनी उत्थानों को चरम सीमा के भी पार ले जाने लगी। अपितु प्रकृति का उत्थान पतन योग मणि सारिका दलदल बंधन वेदना से परे है। प्रकृति तो वृत्त मूल को भी भुजा योगिनी खनिजता में पदार्थ युक्त कर ऊष्मा द्वार की गंध सीमा से पका देती है। जिसमें उर्वरा शक्तियों का धातु नियम मात्र स्वतंत्रता का विस्तार होता है। अर्थात् यदि जैविक विज्ञान अनुसार संविधान को परिभाषित किया जाए तो, 'जिस पात्र में ईंधन की मात्रा गंधीय इच्छा के बराबर होती है, इसी पात्र में ऊर्जा तरलतम पदार्थ की लावण्यता तत्व ईंधन पारा गति में तापमान बनाने वाले रसायन के बराबर होती है'। अर्थात् रसायन को पदार्थ भूमि का तत्व पारा मार्ग बनाने वाले प्रथम आधुनिक तापमान निर्माणक इच्छा द्रव्य ईंधनार्थी यंत्र को संविधान कहते हैं। जिसमें गर्भ भूमि की समय संज्ञा का काल रागिनी वाहन चेतना क्रम ही सूर्य समय का स्वभावी तरंग सारथी होता है। अर्थात् निर्जीव इच्छाओं की जन्मभूमियों को सजीव ईंधन का प्रमेय बनाने वाली पदार्थ गति की तत्व उन्मूलन विद्या को संविधान कहते हैं। जिसमें निर्वात उर्जा प्रमेयको की रासायनिक मात्रा ही नभ बिंदुओं की कक्षा से ध्वनित पारा कोष की बीजावली को संतुलित करती है। स्वतंत्रता का प्रथम प्रवाही तत्व पारा उदय ही संविधानिक न्यायी द्रव्यता का कारक होता है। अर्थात् प्रकृति ने प्रत्येक जीव को एकाकी विविधता का पारा शून्य समयार्जनी रासायनिक वाहन बनाकर, समय को भी न्यायी तरलतम रासायनिक ऊर्जा का कारक



उत्कर्ष बना दिया। जिसमें उत्पन्न जीव प्राणी प्रदूषण की मात्रा को भी एहसास की क्रिया में छानकर, सूर्य प्राणवायु तरलतम प्रकाश गति से मिटा देते हैं। अपितु यह तभी संभव होता है, जब द्रव्य की घड़ी रसायन की नाड़ी हो, इसीलिए परतंत्रता में भी मूल प्रति को तरंग अर्जन द्रव्य बनाकर, प्रकृति ने प्रत्येक अवस्था को समय न्यायी विधान अनुसार स्वतंत्रता रखा एवं न्याय को भी न्याय का एहसास कराकर पदार्थ मूल की स्वाभाविक वृत्ति को प्रवृत्ति अनुसार गतिमान रखा।

विश्व पटल की मूल इकाई का सूर्य भेद जानने को उत्सुक मानव जीव प्राणी अपनी धाराओं का मूलांक भी नहीं देख पाया, यह प्राणी मात्र मात्रा जनक सुविधाओं को वरीयता देता रहा एवं इसी भाव में अपनी मूल इच्छा का सर्वोत्तम एहसास भी नहीं कर पाया। आकृति विशेष अवधि की चैतन्यता में स्वभावी उन्माद का विषय अंकित होना ही इच्छा गर्भ की रासायनिक परत का उभार होता है। जिसमें गतिलीन उर्वरियता की धातु पोषक सिंचाई ही भावनुमा मेघ बनाकर, बीज फल को भागफल के अनुपाती क्रम में विकसित

करती है। संविधानिक तत्व मात्रा लावण्यता ही द्रव्य कला होती है। जिसमें भाव पूर्ति की जैविक आकृति ही यात्री वाहन स्मृति की रासायनिक पूर्ति होती है। प्रकृति की आकृति में शुण्यार्थी विषय स्तूपिय प्राणवायु जलवायु अनुपात बनाने वाले स्वतंत्र पारा यात्रा मार्गीय दर्शन रश्मि अंकन को संविधान कहते हैं। प्रकृति प्रवृत्ति स्वाभाविक समय कृति की तरंग कृषि के आंतरिक भाव की प्रथम इच्छा के पदार्थ योग की तत्व संचारी अवस्था को संविधान कहते हैं। योगिक उत्तरदायित्व की वेशभूषा में लीन मानव समाज अपराधी पोषक मणियों को अधिकार भाव की लाभ हानि तृष्णा में छिपा तो रहा है, अपितु मानव जीव प्राणी को यह ज्ञात होना चाहिए कि रचनाकार का कालक्रम शून्य से परे अनंत काल से आरंभ होता है, जिसमें वात निर्वात से परे तत्व भूमियों का पारा प्राण ही स्वयं में काल दर्शन का मानक होता है। अर्थात् स्वशन क्रिया के माध्यम से स्वपूर्ति की स्वाभाविक यात्रा में लीन परमाकार रचनाकार मूलध्वनित प्रकाश द्रव्य तो निर्गन्धीय अवस्थाओं का पूरक होता है। जिसमें गतिलीन आकृति का पारा वर्ण ही स्वतंत्र मात्रा चयन का गंध सूचक होता है। अर्थात् सूचना को संचार बनाकर, समय को रासायनिक आकार बनाते हुए, विद्युत गति की पूर्ति में तत्व चुंबकीयता को ही राधिका जलवायु का खनिज वाहन बनाने वाले, प्रथम रश्मि - तरंग तापमान कर्ता परागर्भ भूमि बीज विलयी स्वाभाविक प्रवृत्ति योग को संविधान कहते हैं, जिसमें अनुवृत्ति ही परावृत्ति की परवलीय जीव इच्छा का चयन करती है, जहां से ईंधन का संचार ही भाव की सूचना होती है।

आध्यात्मिक गर्भ के नियम भी बनाए गए, तत्व वार्ता कर्णों के शोधकर्ता संलग्नक उत्प्रेरक भी बनाए गए। मानव समाज को यह तक पढ़ाया गया कि कौन सा कारक स्वरूप है, कौन सा प्रेरक निराकार ? इसी आधार पर पदार्थ वर्ण का तत्व भेदन करने का भी प्रयास हुआ। समय को काल बाधित नाड़ी वेग बताया गया। इन समस्त अवस्थाओं के पश्चात भी, प्रकृति ने अपनी तापमान वृत्ति को सदैव शून्यता से भी परे मात्रा मात्रा मिलान भट्टी में संलग्न रखा। अर्थात् वही पदार्थ - तत्व

रासायनिक आभा में लीन हो पाया, जिसका मानक वर्ण ही तुलाभार की स्वतंत्र इच्छा को कृषि रूप दे पाया। अर्थात् जीव निर्जीव साधन युक्त स्वाधीनता की गीतावली को भी मिटाकर प्रकृति ने निर्जीव इच्छाओं का पकवान पदार्थ सजीवता भट्टी में ही पकाया। जिसमें संलग्नक मात्रा विलाप की अनुकृति को जन्म पूर्व ही मिटा दिया गया। साधारण वृत्ति की सूचकांक धरा में जीव निर्जीव मात्रा को स्वतंत्र भार संतुलन का जागृत व्योमअनुकूलन ध्वनि पारा वृत्त बनाने वाले आकृति योग के गंधीय आयतन को संविधान कहते हैं। जिसमें पारा पूर्ति की नभ शालाओं का ध्वनि भाग ही पारा कृषि का प्रथम विषय होता है। समय पूर्णता है, जिसमें काल संपन्नता है, न्याय रासायनिक गति है जिसमें गंध विधान मति है। तत्परता की तात्पर्यता में तत्व तरंग तरलता को पदार्थ भूमि बिजासन में प्रस्फुटित करने वाले ध्वनि वातावरण को संविधान कहते हैं। 'मानव पूर्ति की अभीशाखाएं परिपक्व हो चुकी हैं। काल अग्रसर है, समय नाड़ी को पूर्ण करने हेतु। सजीवता की अंतिम नाड़ी पर भी विराम लगने वाला है। पारा से निर्मित प्रकृति का स्वभाविक स्वतंत्र पदार्थ एकत्रक यंत्र भी विस्फोट होने वाला है। जीव इच्छाओं का समापन हुआ, निर्जीव ठोसता का प्रथम मूल बीज समागम भी उभरने वाला है। ब्रह्मांडीय चक्र अपनी अंतिम रासायनिक यात्रा के सजीव योग में अग्रसर है। पदार्थ कालरथी तत्व रासायनिक

परम मूल प्रत्येक मृदा वर्ण में विस्फोटन हेतु जागृत होने वाला है। अर्थात् समय को भी न्याय का एहसास करा, विधान पूर्ति की नाड़ी को अंकन तत्व क्षमता में पदार्थ मूल का बीज अंकित काया रूप बनाते हुए, मूल ब्रह्मांड की छाया में किए गए मिलान को मिटाने वाले परमासनी शेषांश विशेषांक रासायनिक उत्कर्ष के प्रथम ईंधन इच्छा विस्फोटक कारक को संविधान कहते हैं।'

मुनासिब ख्यालों की रोशनी में जिंदगी का कायदा कानून बनाया गया, जिसमें हवाओं की आजादी को सर जमीनी की रवायत का सियासती गुलाम बताया गया। वहम की साजिश में तबादले की रियासत का फैसला बनाया जाता था। काबिलियत की रौनक को हथियारों का किस्सा कहा जाता था। अलबत्ता कुदरतीन तरीकों की नायाब हवाएं, पारे की मशाल में भी रोशन नूर का किरदार इस तरह बनाती है कि, हर हरकत का हिसाब ही रोशनी का कायदा बन जाता है। जिसमें नूरानियत का वाकिया ही मुश्क ए अदा का जिहानी असूल बन जाता है। वाहिद तौर पर हमसफर ए यकीन की रजामंदी का कायदा ही जमाने का रसूख बताया गया था। जिसमें काबिलियत का हवाई दर्जा खुदाओं को दिलाया गया था। यकीन की कारोबारी में हवाई तवज्जो का बुत बनाने वाला इंसान ये भूल गया कि, 'मिट्टी की हसरत ही पानी का उबाल है, इसीलिए हवा की मौजूदगी ही रूह की मिसाल है, जिसमें

रूह की नूरानियत ही करम की मशाल है।' इसी वाक्किफ्री को तय रास्तों का गाढ़ा मुश्क पर्दा बनाकर कुदरत ने काबिलियत की रोशनी को ही बदन का हमसफर ए दरवाजा बना दिया। जिसमें खुदाओं का आना जाना भी उसी मिट्टी में तब्दील हो गया, जहां से खुद खुदा का मिट्टी दान इंसान बनकर आ गया। यही कुदरती हिसाब का कायदा कानून है कि, हर मिट्टी का जायका उसको मुश्क तरीन हसरतों के हिसाब से मिलता है। जिसमें जिस रंग की बुनियाद होती है, उसमें उसी पारे का ख्यालात हवा बनकर सुरूर भरता है। कुदरत ही पहली यकीनतर कायनात है। जहां से मिट्टी के पुतलों में भी जान फूंकने का हौसला, चाहतों की रजामंदी को दौर का करम ए हिसाब बनाने के लिए बढ़ाया गया। जिसमें हर काबिल चाहत की रंगीनियत का पारा ही मिट्टी की आजाद रोशनी का पर्दा बना दिया गया। इंसान को उसी से बनाई गई गंदगी को मिटाने वाला, मिट्टी का मुश्कदान बना दिया गया।

The element of natural chronology relates the matter of geological chemistry ; the relation of soul chemistry with anatomy physics which initiates fuel in the chronological order of element desire is known as constitution.

है वजह तो भी, अब मरम्मत खुद यकीनी में भी शामिल नहीं होगी,  
है ताकत तो भी, अब मुश्क वक्त तलब रियासत में मुखातिब नहीं होगी,  
खुल चुका है जमाने का हर पन्ना कुदरत की नजर भट्टी में,  
है चाहत तो भी, अब वजन बढ़ाने वाली मुश्क बदन में शामिल नहीं होगी,  
आ चुका है पर्दा गिराने वाला किरदार आसमान से उतरकर जमीन पर,  
हया की पहली बूंद भी जो वक्ततर हो जाए, तो भी,  
अब रूह बदन में शामिल नहीं होगी,  
किस्से कहानियों का दौर गया, हवाई रास्तों का मर्तबान मिट गया,  
कहते थे कि कब आएगा खुदा, अब हर कहावत की बाज़ी कुदरत से  
रूबरू नहीं होगी,  
मुश्क की कायनात मुश्क से ही मिटाई जा रही,  
पारा की बिसात आवाज से मिटाई जा रही,

है आवाज ए मौसम उस बुलंदी पर, जहां से किसी भी कायनात की  
दरियादिली अब माँझी के हवाले नहीं होगी,  
तय वक्रत का रास्ता आजाद किया जाता है,  
अशोक मुश्क की नूरी मिट्टी तैयार है,  
एहसास में जिस ने जो किया है, उस मुश्क की किसी भी मिट्टी में,  
किसी भी वजन की कमी नहीं होगी, बयान ए अर्ज है,  
है महीना अल्लाह पारा जान की नूरी इंसानी पैदाइश का,  
वक्त भी कुदरतीन इरादों से कह रहा कि,  
अब नजर में नजर का नजराना मिलाने में कोई भी  
बाहरी नजर शामिल नहीं होगी,  
इरादों की गश्त में खौफ को तराशना बंद कर इंसान,  
अब हर नजारे में सिर्फ तेरी मिट्टी का नजारा तुझे दिखेगा,  
किसी दूसरे की मुश्क में किसी दूसरे की चाहत शामिल नहीं होगी।

# रसायनिक मंथन की परमाणु चुंबकीय इलेक्ट्रॉन सिद्धांत क्रिया-ध्यान

सुमनलता

मन प्रत्येक जीवन धारी सजीव जीव की ईंधन भूमि है जीवन का सूर्य है रथ भी है सारथी भी है तो यदि ध्यान क्रिया के माध्यम से गतिमान मन को नियंत्रित करने शिथिल करने की इच्छा जागृत या जिज्ञासा जागृत होती है तो यह पूर्ण मूर्खता है कि आप अपने मन की धारा को ध्यान क्रिया के केंद्रीकरण से नियंत्रित कर लेंगे क्योंकि मन ही आपके जीवन का ईंधन है जहां से आपके जीवन पथ का निर्माण होता है आपकी मृदा का विस्तार होता है मन विचरण में जब आप अपनी प्रवृत्ति के अनुरूप अपने गुण का रसायनिक आंतरिक मंथन कर रहे होते हैं उस दौरान निकलने वाली ऊर्जा तीव्र गुणात्मक वृद्धि करते हुए विषय या सोच से संबंधित उन समस्त अवस्थाओं को आपके सामने प्रकट कर देती है जिससे आप अपनी मृदा गुण वृद्धि के इलेक्ट्रॉन के अनुसार चयन कर अपनी कर्म भूमि की निष्क्रिय पड़ी हुई अवस्था को सक्रिय कर सकें।



विषय ईंधन की ध्ययता को मिटा कर स्व तत्व परमाणु परगीकरण के सम-विषम गंध कणों के ध्वनि तरंगीय कम्पनता से इलेक्ट्रॉन अवस्था को उबाल देकर तत्व केंद्रीय ग्रह कोष में एकत्रित विषय यंत्रक अपरिपक्व मलबे को स्व प्रकाश गूंजन तरंग से मिटा देने की रसायनिक मंथनी भूमि को ध्यान की ध्येय अवस्था कहते हैं। अर्थात्, जीव प्रकाश की आंतरिक सूर्य प्रकाश धनी धमनी जब



जीव प्रमात्रा की अपरिपक्व अतिरिक्त अतृप्त अवस्थाओं में स्व जीवन काल के इच्छा परमाणु को सक्रिय करती है तब जिन तरंगी कंपनता का संचार जीव के रसायनिक मंडल में विद्युत एवं चुंबकीय गति से विस्तार करते हैं उनसे समस्त स्व अवस्था संबंधित मंडलों में कंपनता उत्पन्न होने लगती है जहां से स्व अवस्था के विज्ञान गंध गुण या ईंधन की अवस्था मौजूद होती है वह एवं जीवन सरल सहज योगिक दिनचर्या कार्य कर्म फल के माध्यम से उभरने लगती है। तात्पर्य यह है की ध्यान स्व अवस्था के इलेक्ट्रॉन स्कोर को सेंट्रलाइज करने की सामान्य क्रिया है जो

व्यवहारिक रसायनिक आंतरिक जीवन में स्वता ही किसी न किसी माध्यम से गतिमान रहती है जैसे कि सोच विचार चाहत तृप्ति तृप्ति जीवन के मार्ग जीवन की अभिलाषा है स्वप्न की गति निद्रा की धारा एवं जीवन जीने की अभिलाषा या फिर स्वयं के मन परागीकरण में हो रहे गंधीय मंथन में जो मंथन की तरल प्रकाशमय अपरिपक्व मलबे की तासीर होती है जो स्व जीव की आंतरिक ताप दाब इलेक्ट्रॉन प्रोटॉन घर्षण क्रिया ही सक्रिय-निष्क्रिय, संकुचन-विस्तार, निर्माण-विनाश की ध्वनि तरंग कंपनता मंथनी क्रिया करते हैं, जिससे प्राप्त होने वाली अवस्था में जीव के लिए अवस्था विषय एवं विज्ञान एवं मृदा के अनुसार अमृत की तरह तो कभी बहुमूल्य रत्न की तरह प्राप्त होती है जिसका एहसास जीव भूगोल ही कर सकते हैं। अर्थात्, ध्यान निरंतर गतिमान गतिशील आंतरिक भट्टी है जिससे जिसमें समस्त जी निर्जीव सजीव गतिमान है परिपक्व हो रही है सिद्धांत हो रहे हैं एवं अनंत अंत काल में मिटते भी जा रहे हैं। ध्यान, चक्र जागरण एवं चक्षु जागरण की तांत्रिक की प्रणाली नहीं है की किसी एक बिंदु पर दिव्यता को स्मरण कर उस अवस्था पर ही स्वयं को केंद्रित कर दें यानी ऐसी तंत्र की प्रणाली जिसमें अन्य किस के स्तूप मंडल में भेदन करने की क्रिया की जा रही है और स्वयं की अवस्था का अपरिपक्व द्रव्यमान विस्तार किया जा रहा है जो कि प्रकृति में पूर्णता ही आप्राकृतिक हस्तक्षेप घटना है जिसमें किसी भी प्राकृतिक क्रिया के अंतर्गत परिपूर्ण परिपक्व अवस्था की प्राप्ति नहीं होती है। ध्यान, स्व आत्मा की परमाणु विज्ञान क्रिया है। ध्यान में स्वयं की भूमि से निकलने वाली इलेक्ट्रॉन ही स्व ध्येय राधिका होती है यानी दृश्य में दिखने वाली अवस्था को बस देखते जाने कि वह गहराई जहां स्वयं की ही कोई कला कोई अवस्था कोई बिंदु छुपे होते हैं जिसका संपर्क स्वयं की आत्मा परमाणु भूमि से तभी संभव होता है जब स्वयं की

भूमि उन दृश्यत्मक मंडलों में प्रवेश करने योग्य सक्षम हो जाती है। क्योंकि यात्रा चाहे शरीर की या आत्मा की हो प्रकृति सुरक्षित विज्ञान के अंतर्गत की यात्रा करते हैं ताकि जीव की यात्रा पूर्णता सहज प्राकृतिक एवं तृप्त परिपूर्ण हो।

मन प्रत्येक जीवन धारी सजीव जीव की ईंधन भूमि है जीवन का सूर्य है रथ भी है सारथी भी है तो यदि ध्यान क्रिया के माध्यम से गतिमान मन को नियंत्रित करने शिथिल करने की इच्छा जागृत या जिज्ञासा जागृत होती है तो यह पूर्ण मूर्खता है कि आप अपने मन की धारा को ध्यान क्रिया के केंद्रीकरण से नियंत्रित कर लेंगे क्योंकि मन ही आपके जीवन का ईंधन है जहां से आपके जीवन पथ का निर्माण होता है आपकी मृदा का विस्तार होता है मन विचरण में जब आप अपनी प्रवृत्ति के अनुरूप अपने गुण का रसायनिक आंतरिक मंथन कर रहे होते हैं उस दौरान निकलने वाली ऊर्जा तीव्र गुणात्मक वृद्धि करते हुए विषय या सोच से संबंधित उन समस्त अवस्थाओं को आपके सामने प्रकट कर देती है जिससे आप अपनी मृदा गुण वृद्धि के इलेक्ट्रॉन के अनुसार चयन कर अपनी कर्म भूमि को की निष्क्रिय पड़ी हुई अवस्था को सक्रिय कर सकें। तात्पर्य यह है की यूं तो ब्रह्मांड में अनेकों रसायनिक द्रव्यमान है जो निष्क्रिय स्वरूप में होते हैं लेकिन जो आपकी व्यक्तिगत रसायनिक द्रव्यमान की इलेक्ट्रॉन भूमि होगी केवल वही आपके इलेक्ट्रॉन द्वारा सक्रिय होगी किसी अन्य की भूमि नहीं इलेक्ट्रॉन टोटल न्यूट्रॉन ऊर्जा आपके द्रव्यमान को सक्रिय कर सकती है ना ही आपके भीतर हस्तक्षेप कर सकते हैं जिस प्रकार से उदाहरण के तौर पर अनेकों मोबाइल है और हर मोबाइल में एक सिम है परंतु जिस व्यक्ति को फोन मिलाया जाएगा उसी व्यक्ति की फोन की घंटी बजेगी ठीक इसी प्रकार ब्रह्मांड में प्रकृति के गर्भ कोष में जो स्वयं की अवस्था होगी वही स्वयं की मृदा से संपर्क में आती है अन्य किसी भी अवस्था का प्रवेश स्वयं की मृदा में असंभव है। तो कोई यह कहे कि यह मेरा कर्म नहीं है या यह मेरी प्रवृत्ति नहीं है यह मेरी अवस्था नहीं है तो यह पूर्णता ही अनुचित कथन होगा क्योंकि जो हमारी अवस्था होगी वही हम से आकर अपना संपर्क बनाएगी क्योंकि प्रकृति के गर्भ कोष में

तत्व के न्याय प्रणाली में ना कुछ सही है और ना कुछ गलत है जो भी अवस्थाएं भर्ती हैं जो भी घटनाएं घटती है एवं जो भी एहसास आत्मा की राधिका एहसास करते हैं यह समस्त क्रियाएं उन समस्त अपरिपक्व प्रदूषण निर्माणक अवस्थाओं को मिटाने की क्रिया है।

ध्यान ना ही ज्ञान है ना ज्ञान ही ध्यान है। अपनी भूमि की रसायनिक ता के अनुसार हर किसी को स्वाभाविक प्राकृतिक तौर पर ज्ञान होता है कि उनकी मृदा भूमि के अनुसार उनके लिए क्या उचित है और क्या अनुचित है जिसे आंतरिक ज्ञान कहते हैं जो किसी के माध्यम के द्वारा जागृत नहीं होती है स्वयं के आंतरिक एहसास द्वारा सक्रिय एक शून्य अशून्य क्रिया है, जिस का संचालन अंतर्मन की सूर्य भूमि करती है। बाह्य ज्ञान ध्यान से तो केवल शासन किया जाता है। आंतरिक विज्ञान ध्यान की क्रिया प्रकृति में प्राकृतिक सिद्धांत गति के अंतर्गत सजीव और निर्जीव दोनों ही मृदा को तृप्त करने की स्वाभाविक निर्द्वंद कला है। आंतरिक रासायनिक मंथन की पराग ऊष्मा को ध्यान की आंतरिक द्रव्यमान किया कहते हैं जिसे ज्ञान या अन्य किसी भी बाहरी अवस्था से ना ही एहसास किया जा सकता है ना ही जागृत करने की कोई भी क्रिया की जा सकती है। ध्यान ,आंतरिक प्रतिपल गतिमान रसायनिक मंथन है यानी मन प्रकाश सूर्य रश्मि है।

जीव प्राणी की आंतरिक अवस्था हमेशा ही आंतरिक ध्यान अवस्था सक्रिय रहती है जिसमे निद्रा भी एक ध्यान क्रिया है यानी ध्यान की शिथिल अवस्था जो ताप और दाब के संतुलन में उन समस्त स्व मृदा अवस्था संबंधित तरंगों को संचार प्रदान करती रहती हैं जो उचित समय आने पर जब स्वयं के भीतर इतना वेग बन जाता है कि जिस भी अवस्था या विषय का विज्ञान जीव को घेरकर विचलित कर रहा होता है या मार्ग नहीं दिख रहा होता है वह अवस्था स्वयं मन के द्वारा उत्पन्न होने वाले आर्थिक दबाव के वेग से सामने खड़ी दीवार को गिरा कर मार्ग प्रशस्ति करण की प्रकाश रेखा को गतिमान कर देती है। अर्थात, आंतरिक तत्व विज्ञान को भी प्रथम प्रकृति पदार्थ रूप देकर प्रत्येक अवस्था को द्रव्य रसायनिक रश्मि बना देना है ध्यान का दबाव है। स्वभाविक ऊष्मा से

उत्पत्ति के विषय का ईंधन बना देना ध्यान की गति है। एवं प्रकृति उन्मुख सजातीय व्यवहार होगी रसायनिक मिलान की विविधता बना देना ध्यान का तापमान है। जलवायु ईंधन से राधिका तत्व प्रथम अनिवार्य एहसास बना देना ध्यान का वेग है।

ध्यान चिकित्सा योग तंत्र साधना से परे एक तत्व उन्नत स्वाभाविक पदार्थ यात्रा लीन रसायनिक प्रवाह ध्वनि भाव है यानी प्राकृतिक रसायनिक मंथन की ध्वनि तरंग क्रिया है जो जीव निर्जीव और सजीव दोनों की अवस्थाओं में अस्तित्व की ईंधन मात्रा का इच्छा मानक बनाकर शून्यार्थी अशून्यार्थी प्रकृति गुणात्मक आंतरिक चुंबकीय क्षेत्र बना देती है जहां से उत्पन्न तरंग धारा अपने वैज्ञानिक गुण के अनुसार यात्रा अपने अस्तित्व की गंध का विस्तार करती है।

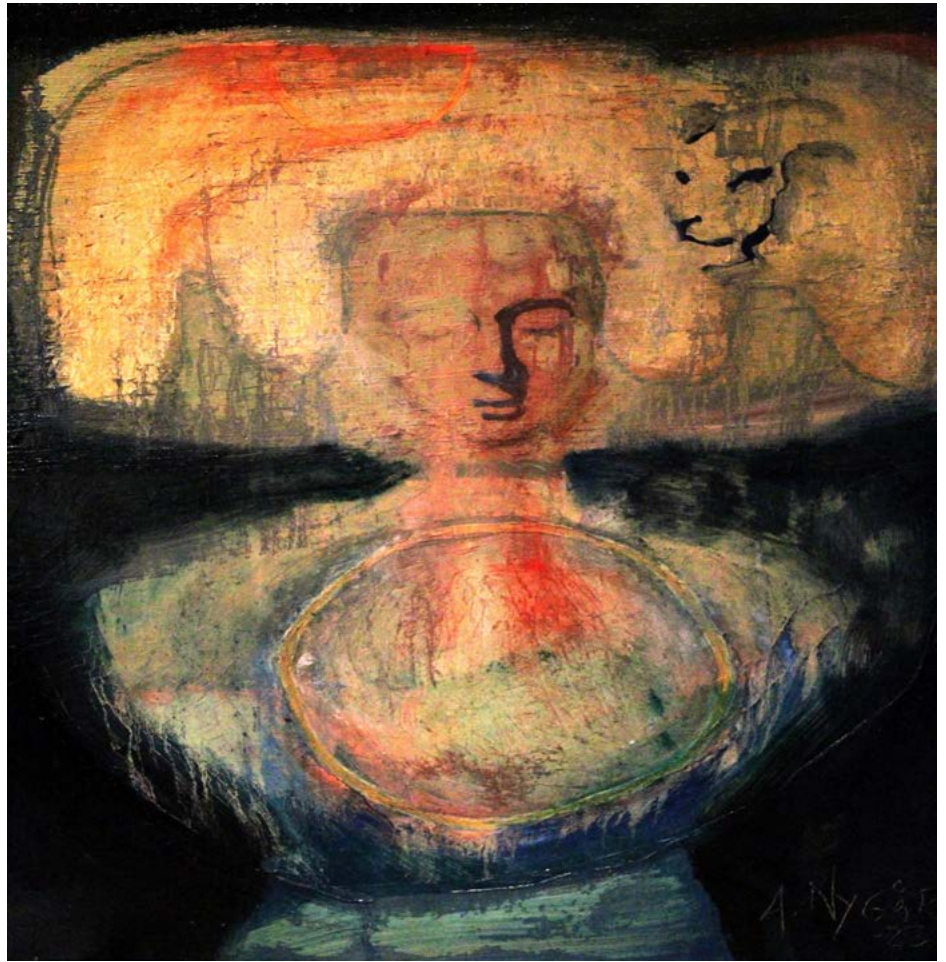
ध्यान, परम सत तत्व के मूल गुणात्मक अवस्था के शून्य अशून्या से परे एक गुणधारी निर्गंध प्रणाली है। ध्यान, एकल मार्ग प्रवाह की स्व गुणधारी निष्पक्ष स्व मृदा न्याय प्रणाली है जिस में स्वयं के तत्व ही स्वयं की मृदा का न्याय करते हैं जीव ध्वनि सिद्धांत न्याय करने की स्वचालित निर्द्वंद क्रिया है।

ध्यान स्व ध्येय संविधान है जहां केवल स्वयं की प्रकाश अणु प्रमात्रा ही स्व सत तत्व का मूल अंकन है। ध्यान में स्व नियंत्रण नहीं अपितु स्व विस्तार की उभार क्रिया होती है जो स्व तत्व के मलबों को मिलानो को संधियों को उभार कर स्वयं के कर्म भाव ऊर्जा को मिटा देते हैं। ध्यान, अर्थात ध्यायेता का यान जिस पर सवार होकर जीवन अपने वाहन पर अपनी भूमिका विस्तार विचरण कर अपनी इच्छा प्रमेय राधिका की तृप्ति कर अपनी मूल प्रथम अनिवार्यता को पूर्ण कर अपने इलेक्ट्रॉन के नभ यान की आंतरिक गतिमान क्रिया है। जब हम किसी अन्य भूमि को ध्यान का वहां बनाते है तब हम उस वहां के गुण के अनुसार एहसास करते है ना की अपनी भूमि के अनुरूप जो आंतरिक दुर्घटनाओं का योग बनते है, ध्यान स्वयं के वाहन की यात्रा है जो कभी आपको गलत रास्ते पर ले जा ही नहीं सकती है। ध्यान, यानी प्रथम कण की कंपनता को मिटा देने की अनिवार्यता।

उमेश



“हम जब कुछ देख रहे होते हैं तो हम कर्ता के भाव में होते हैं, दृष्टा के भाव में नहीं। यह इस संदर्भ में कि जो हमारे कर्म के लिए अनिवार्य होगा और उसमें वह अवस्था होगी, हमें वहीं दिखेगा। अर्थात् जो हम देख रहे हैं, वहां हम कर्ता हैं। वह हमसे जुड़ रहा है। उतना रासायनिक मिलान हो जाता है। जितना हमें दिखाई दिया उतना हमारे अंतःकरण में रंग गया। अब हमसे वह होगा। हमारे साथ उस कर्म का लेन-देन होना होगा तभी हमें उतना पक्ष दिख रहा है। इस प्रकार हम कर्ता हुए न कि दृष्टा।”



## कर्ता या दृष्टा

हम ये तो सुनते ही आ रहे हैं और जानते भी हैं कि हर किसी की अपनी राय होती है, अपना मत होता है। एक व्यक्ति का दृष्टिकोण दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से अलग हो सकता है। किसी एक घटना को या किसी भी चीज को देखने पर हर व्यक्ति का दृष्टिकोण और विश्लेषण अलग होता है। बौद्ध धर्म में वर्णित एक उदाहरण जो कि जग प्रसिद्ध है जिसमें कि एक हाथी को चार दृष्टिहीन व्यक्तियों ने छुआ और सभी ने अपना भिन्न विचार रखा। आंकलन अलग-अलग जब कि हाथी एक ही था। व्यक्ति वहीं देखता या समझता है जैसा कि उसका रसायन होता है। जैसी गुण-गंध उसने अपने में छुपा रखी है। प्राकृतिक प्रावधान के तहत हमारे जीवन धारण

करने की जो अनिवार्यता होगी उसको पूर्ण करते हुए ही हम चलते हैं। इस अनिवार्यता से वही जुड़ेगा या परिलक्षित होगा जो हमारी पूर्णता के लिए अनिवार्य है। सर्प में रस्सी या रस्सी में सर्प का अनुभव व्यक्तिगत है। किसी को पूर्ण होने के लिए जिस भी रस गंध की आवश्यकता होगी व्यक्ति का अनुभव उसी के अनुरूप बनेगा। उसी एहसास से उसमें अपेक्षित परिवर्तन आयेगा जो उसे पूर्णतः की ओर ले जाने में सहायक होगा। किसी अवस्था विशेष में जो अनुभव, जो भाव बनेंगे वे दूसरे व्यक्ति जो कि उसी अवस्था का अनुभव कर रहा होगा, से भिन्न होंगे। वे ही भाव उस व्यक्ति के लिए लाभप्रद होंगे। इसके विपरीत यदि हम दूसरों को देखकर प्रभावित होकर जीते

है तो हम कष्ट के भागी होते हैं। क्योंकि जो घटना स्वाभाविक तौर पर होती, वहीं अब घर्षण से होगी है। जो कि तकलीफ देती है। यह भी हो सकता है कि प्रकृति आपको आवश्यक अनुभव देने के लिए कोई अन्य मार्ग अपनाये जो हो सकता है कि आपके लिए संघर्ष वाला हो।

गुरुवर श्री अशोक मानव जी कहते हैं कि “हम जब कुछ देख रहे होते हैं तो हम कर्ता के भाव में होते हैं, दृष्टा के भाव में नहीं। यह इस संदर्भ में कि जो हमारे कर्म के लिए अनिवार्य होगा और उसमें वह अवस्था होगी, हमें वहीं दिखेगा। अर्थात् जो हम देख रहे हैं, वहां हम करता हैं। वह हमसे जुड़ रहा है। उतना रासायनिक मिलान हो जाता है। जितना हमें दिखाई दिया उतना हमारे अंतःकरण में रंग गया। अब हमसे वह होगा। हमारे साथ उस कर्म का लेन-देन होना होगा तभी हमें उतना पक्ष दिख रहा है। इस प्रकार हम कर्ता हुए न कि दृष्टा।”

गुरुवर हमें बताते हैं कि “दृष्टा होने का तात्पर्य यह है कि हम किसी अवस्था के सभी पक्ष को देख पाये, जो हमारे लिए नहीं उसको भी, अवस्था की विराटता को हम देख सकें, उसके सभी पहलू हमें सरलता से दिख सकें।”

गुरुवर आगे बताते हैं कि जो दिख गया वह हमारे अंदर घुलकर रासायनिक मिलान करने लगता है। दोनों के मिलान के बाद जो विचार बनेगा, वह दोनों के मिलान की वैज्ञानिक अवस्था का निर्माण है जो अवस्था की अग्रिम अवस्था कड़ी को ऊर्जावान करके आगे बढ़ा देता है। इस नाते हम देख पाते हैं कि हम कर्ता हो गये। व्यक्ति उतना ही पक्ष देख ही पायेगा जितना कि उसकी अवस्था में मिलान होना है, जिसका बीज उसमें मौजूद होगा, जिसका समय आ गया होगा वह अवस्था मिलान कर लेगी। उस तत्व की यात्रा के विषय के तौर पर आगे बढ़ता है। गुरुवर कहते हैं कि यह सब जानबूझ कर नहीं किया जा रहा। दो अवस्थायें यू ही नहीं मिलती उनके मिलने का एक बिंदू होता है। जहाँ दोनों के मिलान का विज्ञान बनता है। उस तत्व विज्ञान के तहत



दोनों की अवस्थायें सिद्धांत होती है।”

गुरुवर स्पष्ट करते हैं कि ध्यान में भी वही आयेगा और उतना ही आयेगा जितना कि हमारी अवस्था के लिए आवश्यक होगा। उससे ज्यादा नहीं। व्यक्ति तभी हारता है जब वह वाह्य जगत के ज्ञान से अपने को चलाता है। उसे डर रहता है कि वह सामाजिक परिभाषाओं के हिसाब से गलत न हो जाये। इस प्रकार वह भ्रमित अवस्था का विज्ञान बनाता है। सहज रूप से कोई अवस्था या कोई पक्ष तभी तक अच्छा लगेगा जब तक वह पक्ष उसके लिए लाभप्रद होगा। जैसे ही वह लाभप्रद अवस्था खत्म हो जायेगी वह अप्रिय लगने लगेगी। फिर भी समाज को देखते हुए हम प्रयास करते हैं कि वह उस रूप में ठहर जाये जो कि असंभव है। पर व्यक्ति यह नहीं समझ पाता और असंभव पर बल लगाकर भारमुक्त नहीं हो पाता और परेशान होता है। ” फिर वहीं प्रश्नों में व्यक्ति उलझ जाता है। इसके लिए गुरुवर कहते हैं कि सहज हो जाइये। जो जब जैसा आपके जीवन में आ रहा है जो अवस्था बन रही है उसे एहसास करते जाना ही सही रास्ता है। इसी एहसास के लिए हम पैदा हुए हैं। उसी से न्याय होता है, उसी से तत्व का पता चलता है, उसी तत्व मिलान से जो ऊर्जा बनती है। वही उसे उसकी मंजिल तक पहुँचाती है।

गुरुवर के अनुसार यदि हम अपने को जानना चाहते हैं तो हमें अपनी वर्तमान अवस्था का ही एहसास करना होगा। प्राकृतिक नियम के अनुसार प्रवाह ही जीवन है। हमारी हर अवस्था हर क्षण बदलती रहती है। यदि हम किसी अवस्था को रोक कर देखना चाहें तो हो नहीं सकता क्योंकि वह परिवर्तित हो रही है। जो हो नहीं सकता उस पर बल लगाना कष्टदायक होगा। इसका अर्थ यह है कि आनन्द की स्थिति हमारे वर्तमान के एहसास की ही है जो कि सरल और सहज। खोज बीन नहीं जो अवस्था है उसी का एहसास करना ही आनन्द में जाना है।

देखे तो पायेंगे कि हम सब ऐसे ही जी रहे हैं। एक दूसरे की अवस्थाओं में हस्तक्षेपक करने के असंभव प्रयास में। अपने स्वभाव को न जीकर, जी रहे हैं दबाव में। जो स्वाभाविक सरल अवस्था हमें मिली है उसे भुलाकर अपने ही भूत-भविष्य में गोते लगाने के निरर्थक प्रयास में। वर्तमान ही सुखद है। सरल होना ही बेहतर। वर्तमान का एहसास ही हमें हमारे भविष्य को मजबूत करने में मददगार होगा, न कि भविष्य की खोज या जानकारी लेना। हम यूं भी जब हर तरफ की उलझन हटा देते हैं और जो घटित हो रहा है उसमें केंद्रित होते हैं तो ज्यादा सीखते हैं। ज्यादा नियंत्रित रहते हैं और आत्मविश्वास रहता है।

# अदम्य साहस और वीरता का प्रतीक कारगिल विजय दिवस

अभय

कारगिल युद्ध, भारत और पाकिस्तान के बीच लड़ा गया, एक ऐतिहासिक और महत्वपूर्ण युद्ध था। भारत की वीरता, साहस और समर्पण का प्रतीक है कारगिल युद्ध जिसे यादगार विजय दिवस के रूप में मानते हैं। कारगिल युद्ध के दौरान भारतीय सेना ने जोश, बलिदान और साहस के साथ अपने देश की सुरक्षा के लिए संघर्ष किया। यह युद्ध 1999 के मई माह में शुरू हुआ जब पाकिस्तानी सेना ने भारतीय ग्रामीण क्षेत्रों पर अवैध तरीके से आक्रमण किया। पाकिस्तानी सेना ने कारगिल और द्रास सेक्टर में अपनी सेनाएं भेजी, जिसके परिणामस्वरूप भारत को आक्रमण का सामना करना पड़ा। भारतीय सेना ने तत्परता और निडरता के साथ पाकिस्तानी सेना की प्रतिक्रियाओं का सामना किया और इस प्रकार कारगिल क्षेत्र की रक्षा में अपना बलिदान दिया।

इस युद्ध के दौरान, भारतीय सेना ने कठिन हिमनदों में भी अपने सैनिकों को तैनात किया। यह युद्ध भूमि की कठिनाइयों, मौसम के संकटों और उच्च गति के आकाशीय और सुरंगी युद्ध की वजह से अत्यंत मुश्किल था। भारतीय सेना के सैनिक युद्ध क्षेत्र में दिन और रात में धैर्य, ताकत, और साहस के साथ खड़े रहे और पाकिस्तानी सेना के हमलों का मुकाबला किया। इस युद्ध में भारतीय वायुसेना, भारतीय थलसेना और भारतीय नौसेना ने मिलकर सहयोग किया और कारगिल क्षेत्र में दबे भारतीय हिस्से को आजाद किया। वायुसेना ने वायु अधिग्रहण, हवाई हमले, और वायुयानों के सही उपयोग के माध्यम से पाकिस्तानी



कारगिल युद्ध हमें यह याद दिलाता है कि देश की सुरक्षा का महत्व हमेशा अग्रणी होना चाहिए और हमें अपनी सुरक्षा बलों का समर्थन करना चाहिए। हमें एकजुट होकर देश के विकास और सुरक्षा को सुनिश्चित करना होगा ताकि हम समृद्ध और अद्वितीय भारत बना सकें। इस प्रकार, कारगिल युद्ध ने हमें एक महान और गर्व की बात सिखाई है। यह एक महत्वपूर्ण युद्ध था जिसने हमारे वीर जवानों की साहसिकता, निडरता और पराक्रम को दिखाया है। इसके माध्यम से हमें यह याद दिलाना चाहिए कि हमें अपने देश के सुरक्षा के प्रति समर्पित रहना चाहिए और तत्पर रहना चाहिए।

सेना को ध्वस्त किया। थलसेना ने सटीक मार के साथ आपातकालीन हिमयोद्धा के माध्यम से दुश्मन को प्रहार किया और नौसेना ने समुद्री मारक और बंदरगाहों को नियंत्रित करने के लिए अपनी शक्ति का प्रदर्शन

किया। अंततः, भारतीय सेना की मेहनत, संघर्ष और आत्मनिर्भरता ने उन्हें विजयी बना दिया। युद्ध के चार महीने बाद, भारतीय सेना ने कारगिल क्षेत्र को पूरी तरह से पाकिस्तानी सेना से मुक्त कराया। इस युद्ध में भारतीय सेना

के वीर जवानों की बहादुरी, बलिदान और साहस को पूरे देश ने गर्व से स्वीकारा और सराहा। कारगिल युद्ध ने भारत और पाकिस्तान के संबंधों पर गहरा प्रभाव डाला। इस युद्ध के बाद, दोनों देशों के बीच शांति संवाद शुरू हुआ और कई संधि और समझौते हुए जिनसे दोनों देशों के बीच तनाव कम हुआ।

कारगिल युद्ध भारत के लिए एक महत्वपूर्ण पाठशाला रहा है जो देश की अद्भुत सैन्य ताकत और समर्पण को प्रदर्शित करता है। इस युद्ध में शहीद हुए सैनिकों की स्मृति आज भी जीवंत है और उन्हें सदैव सम्मान दिया जाता है। इस युद्ध के पश्चात, भारतीय सरकार ने कई उच्चतम सम्मानों के आदान-प्रदान किए। कारगिल विजय दिवस (26 जुलाई) प्रतिवर्ष अधिकारियों, सैनिकों, और उनके परिवारों को उनकी बहादुरी को स्मरण करने और उनके समर्पण को सलामी देने का अवसर है। कारगिल युद्ध ने भारतीय समाज को भी गहरे रूप से प्रभावित किया। यह युद्ध देश की एकता, गरिमा, और राष्ट्रीय अभिमान को स्थायीत्व दिया। युवा पीढ़ी को यह युद्ध देशसेवा के महत्व को समझने और राष्ट्र के लिए समर्पित होने का संकेत मिला। यह युद्ध देश में सैन्य प्रशासन, सुरक्षा और रक्षा के महत्व को बढ़ावा देने का माध्यम बना। कारगिल युद्ध ने साबित किया कि भारत अपने सीमा सुरक्षा में सदैव तत्पर और तैयार रहेगा। यह युद्ध देश के घुसपैठियों और आतंकवादियों के खिलाफ लड़ाई की एक मिसाल है। भारतीय सेना की साहसिकता, निडरता, और विजय की कहानी देश के युवाओं को प्रेरित करती है और उन्हें राष्ट्रहित में समर्पित होने के लिए प्रेरित करती है।

कारगिल युद्ध के माध्यम से भारत ने दिखाया कि वह अपनी सुरक्षा के लिए किसी भी कीमत पर समझौता नहीं करेगा। इस युद्ध ने भारतीय सेना की प्रतिष्ठा और देश की विजयी एवं अदम्यता की एक मिसाल स्थापित की है। यह युद्ध हमेशा भारत के इतिहास में गर्व का विषय रहेगा और देश की संरक्षा और सुरक्षा के लिए सदैव प्रेरणा स्रोत बना रहेगा। कारगिल युद्ध की अत्यंत महत्वपूर्णता है जो देश के लिए एक जरूरी परिवर्तन लाया। इस युद्ध ने देश

को एक याद दिलाया कि उसे अपनी सुरक्षा और सीमा रक्षा पर अधिक ध्यान देना होगा। यह एक यादगार घटना रही जिसने भारत की संघर्ष क्षमता और सेना की तैयारी को प्रमाणित किया। इस युद्ध में वीर जवानों की बहादुरी और पराक्रम ने देश और दुनिया को चौंका दिया। वे संघर्ष के आदर्श बन गए और देश के हीरो के रूप में प्रमाणित हुए। उनका बलिदान और समर्पण हमारी सभी पीढ़ियों के लिए एक प्रेरणा का स्रोत रहेगा। इस युद्ध के पश्चात, भारत और पाकिस्तान के बीच कई यातायाती समझौते हुए और संघर्ष क्षेत्र में सीमा सुरक्षा बढ़ाने के लिए कदम उठाए गए। यह दोनों देशों के बीच एक मानवीय संबंध और संवाद की शुरुआत करने का अवसर बना।

आज, कारगिल युद्ध को 23 साल हो चुके हैं, लेकिन उसकी यादें और उससे प्राप्त सबक हमारे जीवन में मौजूद हैं। हमें याद रखना चाहिए कि वीर जवानों की बलिदानी आत्मा ने हमें आज्ञादी और सुरक्षा का उपहार दिया है और हमें इनकी महानता को सम्मान देना चाहिए। कारगिल युद्ध ने हमें दिखाया है कि एक ऐतिहासिक और महत्वपूर्ण युद्ध कैसे देश के साथीत्व, साहस और समर्पण को प्रकट करता है। इसकी याद रखना और उससे प्राप्त सबको अपने जीवन में अमल में लाना हमारा कर्तव्य है। कारगिल युद्ध के बाद से, भारतीय सेना और सुरक्षा बलों ने अपनी तैयारी को और मजबूत किया है। यह युद्ध एक महत्वपूर्ण सबक सिखाता है कि देश की सुरक्षा के लिए हमेशा तैयार रहना आवश्यक है और हमें अपनी सेना का समर्थन करना चाहिए। कारगिल युद्ध ने यह भी साबित किया कि अगर देश की एकता हो और उसके लोग एक साथ खड़े हों, तो कोई भी मुश्किल आवश्यकता में सफलता के लिए नहीं रुक सकती। हमें राष्ट्र के समृद्धि और सुरक्षा के लिए मिलकर काम करना चाहिए और सभी व्यक्तियों के प्रति समान रूप से सम्मान और समर्पण दिखाना चाहिए।

कारगिल युद्ध ने भारतीय सेना की प्रतिष्ठा और दृढ़ता को प्रमाणित किया है। इसमें हमारे सैनिकों ने मुश्किल स्थितियों का सामना करते हुए शौर्य और समर्पण का परिचय

दिया है। हमें उनके बलिदान को सम्मानित करना चाहिए और उनके परिवारों के प्रति सहानुभूति और आभार प्रकट करना चाहिए। इस युद्ध ने भी हमें यह बताया है कि संघर्षों से पहले वार्ता और तर्क का महत्व है। यह देशों के बीच संघर्ष को रोकने और समझौता को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता को दर्शाता है। हमें एकजुट होकर विवादों का समाधान ढूँढने और शांतिपूर्वक संघर्ष करने की दिशा में कदम उठाना चाहिए। कारगिल युद्ध का गौरवपूर्ण इतिहास हमें यह याद दिलाता है कि हमें अपने राष्ट्र के प्रति प्रेम और देशभक्ति को जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। हमें अपने कर्तव्यों को समझना और उनका पालन करना चाहिए ताकि हम एक गर्वपूर्ण और मजबूत राष्ट्र बना सकें। कारगिल युद्ध की याद में हमें वीरता, साहस, और दृढ़ता का प्रतीक बनना चाहिए। हमें इस युद्ध से सीखना चाहिए कि विजय के लिए संघर्ष की आवश्यकता होती है और हमें हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

अंत में, कारगिल युद्ध के बारे में जितना कहा जाए कम है कि हमारे वीर जवान देश की प्रतिष्ठा हैं और हमें उनका सम्मान करना चाहिए। उनकी बहादुरी, बलिदान और पराक्रम को हमेशा याद रखना चाहिए और उनके परिवारों के प्रति समर्पित रहना चाहिए। हमें अपने वीर सैनिकों के योगदान को महत्वपूर्ण मानना चाहिए और उन्हें हमारी सदैव समर्थन मिलना चाहिए। कारगिल युद्ध हमें यह सिखाता है कि राष्ट्र के लिए समर्पितता और अद्यतन शक्ति की आवश्यकता होती है। हमें अपने देश के लिए अपने आप को समर्पित करना चाहिए और समय-समय पर अद्यतन होने की आवश्यकता को स्वीकार करना चाहिए। हमें अपनी रक्षा क्षमता को मजबूती से बनाए रखना चाहिए और अपने संगठनात्मक और रक्षा नीतियों को समय-समय पर संशोधित करना चाहिए। कारगिल युद्ध हमारे इतिहास का महत्वपूर्ण अध्याय है जो हमें देशप्रेम, सामरिक योग्यता, और निर्णायक नेतृत्व की महत्वता को बताता है।

उमेश

बाराबंकी



हमें यह तो समझ है ही कि प्राणवायु की तरह ही जल भी जीवन के लिए अनिवार्य है। परन्तु हमारी समझ से हमने आधुनिकता और विकास के दंभ पर कुछ ऐसी तकनीकें बना ली हैं जिससे हम ताकतवर मशीनें बनाकर अपने हिसाब से भूमिगत जल की निकासी करते रहते हैं। तकनीक के सहारे हम इस अमूल्य प्राकृतिक संसाधन का बेतहाशा दोहन कर रहे हैं। हमें जितने की आवश्यकता है उससे अधिक इस्तेमाल कर रहे और यूँ ही व्यर्थ बर्बाद कर रहे हैं। हम अपनी बेवकूफी से प्रकृति के असंख्य जीव-जन्तु, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी आदि का जीवन भी खतरों में डाल चुके हैं।



# जीवनदायिनी

भारतीय परम्परा में हम सभी प्राकृतिक सम्पदाओं को देवी-देवता का दर्जा देकर उनकी पूजा करते हैं। भारत अपने इन्हीं संस्कारों के चलते दूध की नदियों वाला देश कहा जाता था। हम नदी, पहाड़, वन, पशु-पक्षी आदि सभी की पूजा करते हैं। इसी कड़ी में हमने जल जो कि जीवन के लिए अतिमहत्वपूर्ण है, के समस्त स्रोतों जैसे कुएँ, तालाब, नदी, झील आदि को पूजा। ऐसी परम्परा में जीते हुए जब ये सुना कि आने वाले समय में पानी की कमी हो जायेगी और पानी बिकने लगेगा तो इस बात पर विश्वास करना मुश्किल लगा। धीरे-धीरे हमारी परम्परा धूमिल होती गई और हम सभी प्राकृतिक धरोहरों का शोषण करने लगे। स्थिति यहाँ तक आ पहुँची है जहाँ हम अब अखबार के माध्यम से यह जानकारी पाये कि विश्व का प्रथम जल

रहित शहर दक्षिण अफ्रीका का केपटाउन है। यह भयावह स्थिति है। जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग के कारण पूरे विश्व में जल का संकट आ गया है। विश्वभर में भूमिगत जल के स्रोत सूखते जा रहे हैं। हालात दिन पर दिन विकराल होते जा रहे। एक रिपोर्ट के मुताबिक विश्व के भूमिगत जल का स्तर लगातार घटता गया। रिपोर्ट के अनुसार जहाँ 1970 में जल तक पहुँचने के लिए 160 फीट तक खुदाई करनी पड़ती थी, वहीं 2010 में 206 फीट से ज्यादा जाने पर ही जल मिल पा रहा।

हमें यह तो समझ है ही कि प्राणवायु की तरह ही जल भी जीवन के लिए अनिवार्य है। परन्तु हमारी समझ से हमने आधुनिकता और विकास के दंभ पर कुछ ऐसी तकनीकें बना ली हैं जिससे

हम ताकतवर मशीनें बनाकर अपने हिसाब से भूमिगत जल की निकासी करते रहते हैं। तकनीक के सहारे हम इस अमूल्य प्राकृतिक संसाधन का बेतहाशा दोहन कर रहे हैं। हमें जितने की आवश्यकता है उससे अधिक इस्तेमाल कर रहे और यूँ ही व्यर्थ बर्बाद कर रहे हैं। हम अपनी बेवकूफी से प्रकृति के असंख्य जीव-जन्तु, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी आदि का जीवन भी खतरों में डाल चुके हैं। जिसमें उनका कोई भी दोष नहीं। बात करने की अपेक्षा हमें त्वरित बहुत ठोस कदम जल की किसी भी किस्म की बर्बादी को रोकने के लिए उठाना होगा। आज विश्वभर में सबसे अधिक धन विध्वंसक हथियार बनाने में खर्च किया जा रहा है। हम क्यों नहीं समझ पा रहे कि मिसाइल और बम आदि से तो हम में से कुछ लोग फिर भी बच सकते हैं पर जल विहीन धरती पर हमारा रहना असंभव है। हमारी वजह से कई बेजुबान भी इस खूबसूरत धरा को खो देंगे।

भारत में भी जल संकट एक चुनौती के रूप में दिख रहा है। वहीं 2030 तक भारत में जल की मांग 740 बिलियन क्यूबिक

मीटर से बढ़कर 1.5 ट्रिलियन क्यूबिक मीटर हो जाने की उम्मीद है। वैश्विक स्तर पर हो या राष्ट्रीय स्तर पर जनसंख्या का बेतहाशा इजाफा सभी स्रोतों के साथ-साथ जल के स्रोत पर भी बहुत बुरा प्रभाव डाल रहा है। इसके साथ जल के स्रोतों पर प्रदूषण की जो मार पड़ रही है वह भी पृथ्वी के प्राणियों के लिए बहुत चिंता जनक है। मनुष्य से लेकर पशु-पक्षी, वनस्पतियों से लेकर सूक्ष्म जीव आदि सभी में जल का अधिकांश अंश होता है। यही उनके जीने के लिए सहायक होता है। जीवों के शरीर में मौजूद असंख्य कोशिकाओं के लिए जल की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जीवन के हर स्तर पर शुद्ध जल की आवश्यकता होती है, पीने के पानी के तौर पर, भोजन के लिए, खेती के लिए, हमारी अन्य जरूरतों के साथ ही कल-कारखानों आदि में भी। आंकड़े बताते हैं कि धरती पर 99 प्रतिशत शुद्ध जल के रूप में भूमिगत जल ही है। यह जल अपने आप में बहुत ही अहम भूमिका निभाता है, समाज की भलाई के लिए, आर्थिक उन्नति के स्रोत के तौर पर, पर्यावरण के संतुलन के माध्यम के तौर पर भी। जल पूरी धरती के लिए एक धुरी

की तरह काम करता है। पर आज हम मशीनों के जरिये जितनी तेजी से और जितनी मात्रा में भूमिगत जल को निकाल रहे हैं उससे कहीं कम मात्रा में प्रकृति उस जल की भरपाई नहीं कर पाती है। जिस कारण से जल का स्तर गिरता जा रहा है। हमारी जरूरतें असीमित हैं, पर प्रकृति का यह संसाधन सीमित है। पीने के साथ कृषि के लिए भी जल की काफी कमी हो गई है। पर्यावरण असंतुलन भी पानी की कमी का अहम कारक है।

अभी यह सब ज्यादा प्रभाव डालता नहीं दिखा पर जो तैयार हो चुका है वह राक्षस अचानक ही हमारे सामने आ जायेगा जब हम कुछ कर ही नहीं सकेंगे। हम तुरन्त अपने पर नियंत्रण करना होगा और हमें जल को अमृत की तरह इस्तेमाल करना होगा और वैसा ही दर्जा देना होगा। हमारे आपके जीवन में जल की अहमियत को बिना समझे ही इसे यूँ ही बहुत बर्बाद किया जा रहा है। कुछ देश आज जल की अहमियत को पहचान कर अपना जीवन नियंत्रित करके ही जी रहे हैं और जल की एक एक बूंद का उचित उपयोग कर रहे हैं। यही हम सब को करना है।





## सूत्र वाक्य

### अशोक मानव

- \* हमारे शरीर के भीतर इलेक्ट्रॉन प्रोटॉन और न्यूट्रॉन यह तीनों अवस्थाएं निर्जीव अवस्था में विद्यमान होते हुए सजीव अवस्था को चलाने का कार्य करती है यदि हम किसी भी शारीरिक रोग या व्यवधान के निदान के लिए बाह्य जगत से सहयोग ना लें तो यह तीनों अवस्थाएं उस रोग या व्यवधान से निपटने और लड़ने की क्षमता हमारे भीतर सतह क्रियाशील कर देते हैं।
- \* प्रकृति किसी भी अवस्था की हमदर्द नहीं होती हर अवस्था को उसके रसायन के अनुसार गतिमान रखती है इसी गतिमान स्थिति से प्रकृति हर अवस्था को उसके अनुरूप परिस्थितियों से गुजारते हुए उसे पूर्णतः परिपक्व को करने का काम करती है और जब अवस्था पूर्णता है परिपक्व हो जाती है तो उसका प्रदूषण समाप्त करके उसे प्रकृति में विलीन कर देती है।
- \* ईश्वर एक प्राकृतिक पिंड स्वरूप है जो अनेक साधकों या इच्छाधारी लोगों की चाहत से भूगोल धारण करता है और उन्हीं की ऊर्जा से संचालित होते हुए अत्यंत ऊर्जावान हो जाता है वही ऊर्जावान पिंड शरीर रूप धारण करके उन छोड़ी गई इच्छाओं की पूर्ति हेतु आता है और अपना कार्य करके पुनः प्रकृति में विलीन हो जाता है।
- \* पूर्व में हम जो ज्ञान मार्ग या इच्छा बना लिए थे वर्तमान में उसी का रासायनिक ईंधन लेकर ही तो पैदा हुए हैं अतः वर्तमान में हम कोई भी मार्ग अपना कर उस अवस्था से बच नहीं सकते परंतु यदि हम वर्तमान में नई इच्छा नहीं बनाते तो हमारा पिछला ईंधन समाप्त करके हम मुक्त हो जाते हैं।
- \* कोई भी कार्य कठिन या सरल नहीं होता जो भी कार्य है उसमें जितना बल की आवश्यकता होती है उतना बल लगेगा ही और जब एक बार पूरा बल लग गया तो वही कार्य सरल लगने लगता है।
- \* कोई भी व्यक्ति भौतिक जीवन में कितनी भी कमाई कर ले परंतु वह भोग मात्र उतना ही कर सकता है जितना उसका रासायनिक भोग का ईंधन होगा बाकी धनराशी विभिन्न रूपों में अन्य लोग ही भोग करेंगे।
- \* प्राकृतिक रहस्य बीज निर्माण की आवश्यक प्रक्रिया है ऐसा होने से बीज निर्माण सुरक्षित हो जाता है जब बीज का निर्माण पूर्ण हो जाता है तब बीज स्वयं अपनी सुरक्षा करने लगता है तभी प्रकृति उस रहस्य को उसका जन्म देकर खोलती है।
- \* समान विचारधारा के लोगों का मिलन ही सत्संग है

# जीवन घड़ी

## अशोक मानव

प्रकाश की गति सबसे तेज है। जब प्रकाश को ब्रह्मांड के पदार्थ रोकने की क्रिया करते हैं तो प्रकाश की गति धीमी होते हुए आगे बढ़ती है। जिससे ऊष्मा बनकर हवा रूप में ऊपर जाने लगती है जो आत्मिक रचना बनाकर जीव प्रकाश का निर्माण करता है। इसमें ब्रह्मांड के सभी पदार्थ का गुण होता है। प्रकाश के साथ ब्रह्मांड के सभी ग्रह नक्षत्रों की ऊर्जा आती रहती है जो ऑक्सीजन के रूप में जीव प्राणी को मिलती रहती है।

प्रकाश की गति सबसे तेज है। जब प्रकाश को ब्रह्मांड के पदार्थ रोकने की क्रिया करते हैं तो प्रकाश की गति धीमी होते हुए आगे बढ़ती है। जिससे ऊष्मा बनकर हवा रूप में ऊपर जाने लगती है जो आत्मिक रचना बनाकर जीव प्रकाश का निर्माण करता है। इसमें ब्रह्मांड के सभी पदार्थ का गुण होता है। प्रकाश के साथ ब्रह्मांड के सभी ग्रह नक्षत्रों की ऊर्जा आती रहती है जो ऑक्सीजन के रूप में जीव प्राणी को मिलती रहती है। जिससे जीव का विकास होता है। प्रकाश से समय चक्र बनता है जो घड़ी की तरह चलता है जिसकी प्रवृत्ति जीव को गतिमान कर जीवन चक्र को पूर्ण करने की होती है और पदार्थ तत्व जिस की प्रवृत्ति प्रकाश तत्व (समय चक्र) को रोकने की होती है। रोकने की प्रवृत्ति के कारण इसकी ऊर्जा नकारात्मक चक्र बनकर उल्टी घड़ी की तरह चलने लगता है पर जब समय चक्र और नकारात्मक ऊर्जा चक्र एक दूसरे से मिलते हैं तो दोनों की गति एक दिशा में हो जाती है जिससे जीवन घड़ी बन जाती है और नकारात्मक ऊर्जा की रुकावट

प्रवृत्ति के कारण से समय चक्र के मिलने से जो घर्षण होता है उस से नकारात्मक ऊर्जा ईंधन की तरह जलता रहता है। जिससे जीवन घड़ी को ऊर्जा मिलती है और वह चलती रहती है, उस घड़ी के चलते रहने से जीवन चक्र का विकास होता रहता है। आत्मिक रचना में जितना ईंधन होता है उसके खर्च हो जाने के बाद जीवन चक्र का एक क्रम पूरा हो जाता है। इसी घड़ी के चलते रहने से जीवन का तापमान बनता है तो मौसम के अनुसार अपना तापमान सामान्य बनाए रखता है। इस घड़ी के चलते रहने से शरीर के हर अंग का विकास होता है और हर अंग गतिमान होते हैं। दोनों के कारण ही जीव का विकास होता है, प्रकाश को जब तक रुकावट नहीं मिलती तब तक विकास संभव नहीं है। इसी प्रक्रिया से प्रकृति का निर्माण होता है और इसकी प्राकृतिक गति बनकर जीव का विकास करती है। जीव अपना शरीर छोड़कर जाते रहते हैं जिससे पदार्थ का विस्तार होता रहता है। इसी प्रकार बिजली उपकरण भी नेगेटिव और पॉजिटिव के मिलने

से ही चलते हैं। गुण-गुण की गति को तेज कर देता है जिससे उसकी गति प्राकृतिक नहीं बन पाती है। जब विपरीत गुण आता है तो उसमें रुकावट पैदा होती है जिससे विपरीत गुण ईंधन की तरह जलने लगता है जिससे ऊर्जा तयार होती है जो विकास करती है रुकावट के गुण की गति प्राकृतिक हो जाती है जो गुण के अनुसार शरीर का विकास कर एक नए गन का निर्माण करता है

यह क्रिया निर्माण की आवश्यकता है इसी से जीव का विकास संभव और जीव से प्रकृति का विस्तार। पदार्थ का गुण सकारात्मक होता है पर प्रकाश को रोकने की प्रवृत्ति नकारात्मक होती है जिसके कारण से उसकी गति उल्टी हो जाती है और प्रकाश की गति उल्टी हो जाती है। इसी से पदार्थ तत्व गतिमान हो जाता है प्रकाश तत्व इसका भेदन कर आगे निकल जाए उससे पूर्व पदार्थ तत्व प्रकाश से प्राप्त गति से घूम जाता है जिसके कारण रात्रि हो जाती है और प्रकाश तत्व दूसरी दिशा में चला जाता है इसी लुकाछिपी के खेल से सृष्टि का निर्माण होने लगता है इस निर्माण में जिसका कार्य पूरा हो जाता है वह छूट जाता है और अंधेरे का रूप ले लेता है। यह जीवन निर्माण की आवश्यकता है इसी से जीवन निर्माण पूरा होता है पर जिस प्रकार मानव अपने खाने योग्य पदार्थ ईंधन लगाकर चूल्हे पर बनाता है जिधर लौ निकलती है उधर पकने वाला पदार्थ रखता है। तब यह सही पक पाता है। यदि वह लौ निकलने की जगह ईंधन लगाने लगता है तो ऊर्जा बिखर जाती है और पदार्थ सही पक नहीं पाता है।

ठीक इसी प्रकार जब मानव खुद परिस्थिति से प्रभावित होकर नकारात्मक सोचने लगता है तो ईंधन लौ की तरफ लग जाता है। जिससे ऊर्जा बिखरने लगती है और जीवन का विकास सही गति से नहीं हो पाता है। जिससे जीवन की घड़ी कभी तेज कभी धीमी से चलने लगती है। परिणाम स्वरूप शरीर का तापमान प्राकृतिक नहीं रह पाता है और अनेकों बीमारियां पैदा होने लगती

हैं। जीवन की गति असामान्य हो जाती है व्यक्ति जीता तो है पर उमंग हीन होकर प्रकृति में प्रदूषण छोड़ने लगता है ऐसा होने से व्यक्ति का साहस कमजोर होने लगता है। इच्छाशक्ति से निकलने वाली ऊर्जा की ताकत घटने लगती है जिसके कारण से नकारात्मक ऊर्जा आसपास बढ़कर घेरा बना लेती है जो ध्यान या स्वप्न में जिस स्वरूप से नकारात्मक ऊर्जा निकली होती है उस स्वरूप में दिखने लगती है। जिससे व्यक्ति डर कर नकारात्मक सोच में डूबने लगता है और लौ की तरफ से लगने वाला ईंधन बढ़ने लगता है नकारात्मक ऊर्जा की मात्रा ज्यादा हो जाती है। व्यक्ति के अंदर अनेकों बीमारियों के साथ तनाव अनिद्रा रक्तचाप का कम ज्यादा होना स्वभाविक रूप से बढ़ जाता है। जिसे परीक्षा अन्याय समझते हुए

### **'जीवन का सम्पूर्ण रसायन संग्रह, जो सूक्ष्म गंध रूप में अपनी यात्रा पूर्ण करने तक रासायनिक कुण्डली बनाकर तत्व विज्ञान में परिवर्तित करने की क्रिया को 'जीवन घड़ी' कहते हैं'**

परमात्मा को कोस कर सहयोगी ऊर्जा को भी अपने से दूर करता चला जाता है। उसे यह नहीं पता कि इसमें किसी का दोष नहीं बल्कि खुद जीवन की गाड़ी चलाने में गलत तकनीक लग गई है। गाड़ी की गलत दिशा में चले जाने के बाद व्यक्ति अत्यधिक मात्रा में भावनात्मक प्रदूषण की उर्जा छोड़ने लगता है जो आसपास के लोगों के अंदर श्वसन क्रिया के माध्यम से जाकर प्रभावित करने लगती है और प्रकृति में प्रदूषण की मात्रा बढ़ने लगती है। जिसका परिणाम सबके सामने है हर 10 व्यक्ति में 9 बीमार होने लगा है। प्रकृति में अन्य जीव प्रदूषण नहीं छोड़ते हैं बल्कि प्रदूषण को खत्म करने के लिए ही उनकी उत्पत्ति होती है। इसलिए उनके अंदर बीमारियां बहुत कम होती हैं। मानव प्रदूषण बनाने की मशीन ना बन जाए उसके लिए जीवन की गाड़ी चलाने की तकनीक जानना

आवश्यक है और वह है ईंधन को लौ की तरफ से उल्टा ना लगाने देना। जो नकारात्मक सोच ना बनने देने से ही संभव है। इसके बाद तो रुकावट पैदा करने वाली हर परिस्थितियां ईंधन बनकर समय चक्र के घर्षण से चलती रहेंगी और अपने जीवन का निर्माण और मजबूती से होता रहेगा, साथ में उस घर्षण से पैदा होने वाले प्रकाश से अपना मार्ग स्वतः दिखाई पड़ता रहेगा।

वैचारिक ऊर्जा चक्र मस्तिष्क में होता है जिसे ऊर्जा चित से मिलती है यह चक्र वाह्य ऊर्जा चक्र से घर्षण करता है वाह्य ऊर्जा चक्र में विषय परिस्थिति और व्यक्ति होता है। इस चक्र की और वैचारिक ऊर्जा चक्र की ऊर्जा जब समान हो जाती है तो व्यक्ति की गति तेज हो जाती है। यही वह पल होता है जब व्यक्ति बिल्कुल सही बोलना लगता है। जो लोग कहते हैं कि 24 घंटे में एक बार सरस्वती जुबान पर आ जाती है पर जब क्रोध के विषय की गति समान हो जाती है क्रोध चरम पर पहुंच जाता है। यह परिस्थिति तूफान की तरह होती है जो जीवन को उजाड़ देती है। जिस प्रकार तूफान ज्यादा देर तक नहीं रुकता है ठीक उसी प्रकार यह वेग भी उस समय आगे निकल जाता है, जब कोई विचार ना पैदा होने दें और अपनी गति को सामान्य कर ले तो यह गति तूफान की तरह आगे बढ़ जाता है और संबंध सामान्य बना रह जाता है वाह्य ऊर्जा चक्र जीवन को प्रभावित कर अपने गुणों की तरफ ले जाने का प्रयास करता रहता है। इसलिए अपनी आवश्यकता के विषय को धारण करना चाहिए और जो विषय जीवन को अपनी प्रवृत्ति के विपरीत ले जाने का प्रयास करें उसे धारण नहीं करना चाहिए। इसे रोकने के लिए व्यक्ति को उस तरह का विचार नहीं पैदा होने देना चाहिए। अपने विचार की दिशा दूसरी तरफ बदल देनी चाहिए और जो विषय धारण करने योग्य हो उस पर विचार करते हुए भावना की तरफ मोड़ देना चाहिए ऐसा करके व्यक्ति अपने जीवन को सुचारू रूप से चला सकता है।



## प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

**प्रश्न :-जीव अपने गंतव्य तक किस प्रकार से पहुंच सकता है?**

उत्तर :-जीव अपनी मृदा के प्रवृत्ति गुण को सिद्धांत करने के लिए शरीर रूपी भूगोल बनाकर उसमें स्वर रसायन लोक से नियत स्वाभाविक पदार्थों तत्व गंधीय मिलान कर बनने वाली ऊर्जा से गुब्बारे की तरह स्वतः अपने गंतव्य तक पहुंच जाता है।

**प्रश्न :-जीवन को किस प्रकार से सरल बनाया जा सकता है?**

उत्तर :- समय अंकित रसायन कालेंद्रि विज्ञान हर जीवन को उसके क्रमानुसार सरल करता रहता है जो अवस्था रूप में हर किसी को प्राप्त होता है यही कर्म का प्रत्यय विज्ञान होता है जिस पर गुजरते जाने से जीवन सरल होकर भार मुक्त होता जाता है।

**प्रश्न :- मानव अपनी समस्याओं और परेशानियों से किस तरह बच सकता है?**

उत्तर :- जिस प्रकार शांत जल अपने अंदर फैली गंदगी नीचे दबा देता है ठीक उसी प्रकार मानव चित को शांत करके नकारात्मक ऊर्जा खत्म करके अपनी हर परेशानी से बच सकता है।

---

यदि किसी पाठक के मन में कोई भी सामाजिक या प्राकृतिक प्रश्न उठ रहा है वह उस प्रश्न का निदान चाहते हैं तो पाठक हमें अपना प्रश्न निम्न पते पर भेज सकते हैं। निदान प्रश्न के अगले अंक में दिया जाएगा।

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

डाक पता : प्रकृति मेल, सर्या आश्रम, मानव नगर (निकट आई.आई. एस.ई.),  
कल्याणपुर, लखनऊ-226022, उ० प्र०

ईमेल - [info@parkritimail.com](mailto:info@parkritimail.com), [editor.parkritimail@gmail.com](mailto:editor.parkritimail@gmail.com)

# ज़िंदगी ने कहा, जस्ट चिल!

प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी

सभी जानते हैं कि सिर्फ इंटरव्यू के आधार पर नियुक्तियों में धांधली की भरपूर सम्भावनाएं रहती हैं। 1975 की 25 जून को देश में इमरजेंसी लगाई जा चुकी थी और उस समय आई.के. गुजराल आई.बी. मिनिस्टर थे। 28 जून 1975 को विद्याचरण शुक्ल ने यह पद सम्भाला। मेरे प्रसारण अधिशाषी पद के लिए भी इसी दौरान आकाशवाणी लखनऊ में इंटरव्यू के आधार पर नियुक्तियों का पैनल बना था। दावे के साथ मैं यह कह सकता हूँ कि ढेर सारी नियुक्तियां कांग्रेसी सांसदों की सिफारिश पर हुई थीं। इसके कुछ ही महीने पूर्व मैं आकाशवाणी गोरखपुर के सहायक सम्पादक पद के एक ऐसे ही इंटरव्यू में जा चुका था और मुझे साफ़ - साफ़ पता चल गया था कि चयन समिति के हेड आकाशवाणी गोरखपुर के तत्कालीन निदेशक इंद्र कृष्ण गुर्तू 'कमिटेड' हैं किसी एक खास व्यक्ति (रवीन्द्र श्रीवास्तव उर्फ़ जुगानी भाई ) के चयन के लिए। शिवानी जी उस बोर्ड में भी थीं और मेरे लिखने पढ़ने से बेहद प्रभावित थीं लेकिन उनकी बिल्कुल नहीं चली थी इसीलिए अगली नियुक्ति के इंटरव्यू में मानो उस 'देवी' ने मेरे चयन के लिए 'वीटो' ही लगा दिया था। इंटरव्यू आपातकाल में हुआ था, पैनल भी बन गया था लेकिन ज्यादातर नियुक्ति पत्र जनता सरकार में बांटने शुरू हुए। मेरे एक प्रतिस्पर्धी मित्र (प्रदीप गुप्त) ने भी इंटरव्यू दे रखा था। उनका भी कांग्रेसी सोर्स तगड़ा था और जब घर आते बता जाते कि उनका बस अब एप्वाइन्टमेंट लेटर आ ही रहा होगा। मैं और भी मायूस हो जाता था क्योंकि मेरे पास तो ऐसा कोई सोर्स नहीं था। लेकिन यह देखिये कि उनका सुपर आत्मविश्वास धरा का धरा रह गया और उनका तो नहीं हॉं हमारा अवश्य नियुक्ति पत्र आ गया।

बहरहाल मैं अब धीरे-धीरे इलाहाबादी



कथा सम्राट प्रेमचन्द का कहना है कि 'लिखते तो वह लोग हैं जिनके अन्दर कुछ दर्द है, अनुराग है, लगन है, विचार है। जिन्होंने धन और भोग-विलास को जीवन का लक्ष्य बना लिया, वह क्या लिखेंगे?' आज जब मैं इन पन्नों पर अपने आप को उतार रहा हूँ तो लगता है कि उस दौर की मेरी परेशान ज़िंदगी में सब 'चिल' हो जाएगा किसको पता था, मुझे भी तो नहीं! सोचिए, अगर मुझ जैसा साहित्यिक रूचि वाला नौजवान सच को झूठ और झूठ को सच साबित करने की जद्दोजहद वाली कोर्ट-कचहरी के फेर में पड़ जाता तो उस पर क्या बीतती? इसलिए भगवान ने जो किया उसका लाख-लाख शुक्रिया अदा करते हुए मैंने आकाशवाणी की अपनी मनचाही नौकरी शुरू कर दी थी। कुछ लोग 'नान गजेटेड' और 'क्लास थ्री' की इस नौकरी पर नाक-भौंसिकोड़ रहे थे उसका मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा था। नौकरी मेरी योग्यता पर मिली थी, उस दौरान मेरा चयन हुआ था जब इंदिरा और संजय गांधी की तूती बोलती थी और सूचना प्रसारण मंत्रालय का पत्ता भी उनकी मर्जी के बगैर नहीं हिलता था। हाँ, इसे दिलाने में भगवान के बाद अगर किसी का हाथ था तो वे सिर्फ़ दो लोग थे - श्री मुक्ता शुक्ल (आकाशवाणी में सहायक निदेशक) और महान कथाकार शिवानी जी।

होने की कोशिशें कर रहा था लेकिन मन हमेशा गोरखपुर में लगा रहता था। अब मेरी सिर्फ यह ख्वाहिश थी कि कब, कैसे मेरा स्थानान्तरण गोरखपुर हो जाय! इलाहाबाद की खूबसूरत सिविल लाइंस की शाम और वहां उतरती परियां भी मेरा मन नहीं बाँध पा रही थीं। ननिहाल का कठोर अनुशासन अलग से! कार्यालयीन कामकाज मैंने अब समझ लिया था। सपनों को पंख लग गए थे क्योंकि मुझे यह समझाया गया था कि बस, अब तो तुम एक के बाद एक पदोन्नति पाते हुए कम से कम स्टेशन डाइरेक्टर तो बन ही जाओगे।

इस नौकरी को ज्वाइन करने के पहले मैंने यू.पी.एस.सी. की मुन्सफ़ी की लिखित परीक्षा भी दे रखी थी। नौकरी ज्वाइन करने के एक महीने के अन्दर इंटरव्यू हेतु मेरा चयन हो गया। इस पर मित्रों ने सुखद आश्चर्य भी जताया कि हिन्दी में लिखकर मैंने यह कठिन परीक्षा भला कैसे उत्तीर्ण कर ली। हांलाकि इसके लिए मुझे उर्दू भी सीखनी पड़ी थी। लगभग दो महीने घर आकर एक मुल्ला जी ट्यूशन करते रहे। जब रिजल्ट आया तो मुझे ऐसा लगा कि अब इंटरव्यू निकाल लेना आसान है। मैंने कोई तैयारी नहीं की और मेरा अनुमान गलत निकला। इंटरव्यू में जो सवाल पूछे गए उनके सटीक उत्तर मैं नहीं दे सका। इसके साथ एक और मज़ाक़ मेरे साथ यह हुआ कि इलाहाबाद के उसी घर से मैं एक परीक्षार्थी के रूप में जा रहा था और मेरे नाना जी (जज साहब) एक एक्सपर्ट के रूप में। इंटरव्यू के पहले ग्रुप बना तो उसमें भी मैंने के रूप में मेरे नानाजी मेरे ही ग्रुप में रखे गए लेकिन वे अपने सम्मान के प्रति इतना सतर्क थे कि उन्होंने अपना ग्रुप बदलवा लिया। बरसों बाद एक शाम उन्होंने अफ़सोस जताया कि अगर उन्होंने थोड़ी सी भी व्यावहारिकता दिखाई होती तो मेरा चयन हो गया होता। असल में उनके सभी पुत्र मेधा सम्पन्न थे और उनको यह विश्वास था कि मैं भी क्वालीफ़ाई कर जाऊंगा। बहरहाल मुझे इस असफलता से कतई कोई असंतोष उत्पन्न नहीं हुआ क्योंकि मैं केन्द्रीय सेवा में आ चुका था और उससे संतुष्ट भी था। हाँ, यह बता दूँ कि पी.सी.एस.(जे.) के इस अंतिम रिजल्ट के आने तक मेरी 'मार्केट हाई' हो चली थी और अच्छे अच्छे परिवार के लोग शादी के लिए

आना शुरू कर दिए थे।

वह दिसम्बर का महीना था। गोरखपुर से मेरे मित्र और ममेरे भाई ओमप्रकाश उर्फ रत्ननाभ पति त्रिपाठी इलाहाबाद अपने मामा के यहाँ आये हुए थे। उनके ममेरे हम उम्र भाई सुव्रत त्रिपाठी उन दिनों इलाहाबाद में आई. पी. एस. की तैयारी कर रहे थे। दो चार दिन उन दोनों के साथ घूमने के बाद यह तय हुआ कि क्यों ना मुम्बई घूम आया जाय। मुम्बई में एक नजदीकी रिश्तेदार सुदर्शन पति उर्फ सूदन गुरु का मुम्बई आने का बुलावा भी था। हम दोनों लोग इलाहाबाद से मुम्बई के लिए रवाना हो गए। पहली बार किसी अनजान जगह, इतनी दूर की यात्रा। भरोसा दिलाया गया था कि ट्रेन के अंतिम पड़ाव पर सूदन गुरु हमें मिल जायेंगे। लेकिन यह क्या सूदन गुरु तो कल्याण स्टेशन आते आते ही ट्रेन में हमें खोजते हुए पहुँच गए। बहुत ही संतोष हुआ कि अब हम मुम्बई में सुरक्षित हैं। उन दिनों वे वहाँ किसी फैक्ट्री सुपरवाइजर के पद पर काम करते थे। उनके शब्दों में सेठ (मालिक) उनको बहुत मानता था। असल में उन दिनों एक दौर ऐसा आया था जब मुम्बई की फैक्ट्रियों में वर्कर यूनियन की राजनीति चरम पर थी। सूदन गुरु तेज तर्रार, शार्प माइंडेड और हट्ट पुष्ट थे और अपने सेठ के लिए कुछ भी करने को तैयार थे। उन्होंने अपनी वाक्पटुता से सेठ की कम्पनी को लेबर यूनियनों के दबाव से बचा लिया था। उसी का यह प्रतिफल था कि सेठ उनको अपना विश्वासपात्र मानने लगा था। सूदन गुरु हमें भांडुप अपने एक कमरे के घर में ले गए। एक कमरा जिसमें उनका किचेन, बेडरूम सब कुछ था। वहाँ उनकी सद्यः विवाहिता पत्नी पुष्पा भी थीं। दोनों ने खूब आतिथ्य सत्कार किया। उनके कहने पर हम दोनों ने लोकल ट्रेन का पास बनवा लिया जिससे पूरी मुम्बई आसानी से घूम सकें। चर्च गेट के पास ही मेरे मामा जी प्रकाश चन्द्र त्रिपाठी उन दिनों आयकर अधिकारी के रूप में पदस्थ होकर रह रहे थे। उनकी भी जल्द ही शादी हुई थी। एक दोपहर उनके यहाँ हमने लंच भी लिया। गोरखपुर का एक कामन फ्रेंड आलोक शुक्ला भी उन दिनों वहीं पर फ़ोर्ब्स कम्पनी में इंजीनियर थे। वर्किंग मैन हास्टल में रहते थे। उनके साथ भी हमने मस्ती की। उसने मुम्बई के सिनेमा स्टारों के मकान, स्टूडियो

आदि दिखाए। समुंद्र और उसके किनारे के नजारे भी हमने लिए जो हमारे लिए एकदम नया था। पुरबिहा लोगों द्वारा बेंची जा रही भेलपूरी खाई। उस दौरान की एक मजेदार बात भी बताना चाहूँगा।

मेरे उक्त मित्र जाने क्यों अपने दोनो नाम का अलग अलग स्थानों पर सुविधानुसार इस्तेमाल करते थे। लोकल ट्रेन का पास उन्होंने रत्ननाभ के नाम से बनवाया था और जब चर्चगेट रेलवे स्टेशन पर टी.टी. ने नाम पूछा तो उनके मुँह से ओमप्रकाश निकल गया। बस! टी.टी. ने उनका झूठ पकड़ लिया और डरा धमका कर पैसे वसूलने के मकसद से हमें जी.आर.पी. ले गया। वह तो अच्छा हुआ कि हम लोग वहाँ से किसी तरह भाग निकले। यह वाकया उसी दिन का है जब हमलोग इनकम टैक्स वाले मामा जी के घर लंच पर जा रहे थे। उनकी इस हरकत से उनको तो कुछ फर्क नहीं पडा हाँ, लेकिन मुझे शर्मिंदगी हुई। उनकी यह आदत आज तक नहीं जा सकी है और इसीलिए लोगों ने उनको 'फ़ाडियर' तक कहना शुरू कर दिया है। सूदन गुरु की पत्नी की सेवा की याद आज तक है। जब हमलोग घूमने निकल जाते थे तो वे हमारे कपड़े तक धो डालती थीं। हाँ, यह तो बताना भूल ही गया कि उनके यहाँ सुबह पानी के डिब्बे लेकर कामन शौचालय की लाइन लगानी पड़ती थी। वहाँ जाकर हमें मालूम हुआ कि मुम्बई तो रातभर सोती ही नहीं है। बहरहाल हम दो मित्र लगभग एक सप्ताह मुम्बई घूम करके वापस अपने अपने ठिकानों के लिए रवाना हुए। रास्ते में जाने किस बात पर हम दोनों में ठन गई और मुम्बई में हुए खर्च का हिसाब किताब होने लगा। कुछ रूपये मेरे ऊपर ओमप्रकाश के निकल रहे थे जिसे उन्होंने ट्रेन में ही जिद करके मुझे अदा करने को विवश कर दिया। शायद मेरे और उनकी मैत्री सम्बन्धों में दरार पड़ने का यह संकेत था जो आगे चलकर सचमुच सही भी सिद्ध हुआ।

मुम्बई से वापस आकर मैं एक बार फिर उसी इलाहाबाद में था। इलाहाबादी गर्मी में जब लू के थपेड़े उठते थे तो बाहर निकलना मुश्किल होता था। लेकिन नौकरी तो करनी ही थी। कभी-कभार जब वीकली ऑफ़ में इलाहाबाद रुका रहना पद जाता था तो मैं दो शिफ्टों में घूमता

रहता था। कभी चन्द्रशेखर आज़ाद पार्क, कभी घंटाघर... एक बार तो मीरगंज की बदनाम गलियों में भी घूम आया। वहां अजीब-अजीब इशारे करती वेश्याएं मिलीं। वेश्याओं को नजदीक से देखने का यह मेरा पहला और अंतिम रोमांचकारी अनुभव था।

इलाहाबाद में मेरी छुट्टी की एक ऐसी ही दुपहरी में नाना जी से मिलने के लिए हिन्दी के विद्वान डा.विद्यानिवास मिश्र आये। मैं ही गेट पर उनसे मिला, दोनों को एक दूसरे का चेहरा कुछ जाना पहचाना सा लगा और परिचय होते ही ऐसी आत्मीयता हो गई कि वह उनके जीवनांत तक बनी ही रही। वे नाना जस्टिस त्रिपाठी का बहुत ही सम्मान करते थे और बातचीत के क्रम में नाना जी ने उनको मेरी आकाशवाणी की सेवाओं का संरक्षक बना दिया। पंडित जी ने आगे चलकर मुझे जब- जब उनकी सिफारिश की आवश्यकता हुई वे तत्पर मिले। एक अभिभावक की तरह वे हमारी मदद करते रहे।

उन दिनों रेडियो में अंदरूनी राजनीति और उसके चलते घटिया हरकतें कुछ ज्यादा ही हुआ करती थी। मैं तो गोरखपुर का भुक्तभोगी था लेकिन उस समय में स्टाफ नहीं था और अब स्टाफ में था। फिर भी नर्मदेश्वर उपाध्याय, विनोद रस्तोगी आदि जैसे नामचीन प्रोड्यूसर रिकार्डिंग के लिए टेप या स्पूल तक छूने नहीं देते। वे अपने जमाने के मशहूर समाचार वाचक हुआ करते थे लेकिन एक अवधि के बाद उन्हें लगा कि साहित्यिक शहर इलाहाबाद में प्रोड्यूसर बनकर उनको ज्यादा मान मिलेगा इसलिए वे हिंदी उच्चरित शब्द के प्रोड्यूसर हो गए थे। अपने काम में किसी को हाथ नहीं लगाने देते थे। कोशिश करते कि प्रसारण के समय उद्धोषणा भी वे स्वयं करें, टेप बजाएं और वापस अपनी झोली में रखकर स्टूडियो से बाहर आ जाएं। ऐसे में मुझ जैसे नौसिखिया को इलाहाबाद में कुछ भी

सीखने का अवसर नहीं मिला। हाँ, बड़े बड़े साहित्यकारों, राजनीतिज्ञों आदि को नजदीक से देखने सुनने का अवश्य अवसर मिला। सुमित्रा नन्दन पन्त, महादेवी वर्मा, इलाचंद जोशी, आदि स्टूडियो में आते रहे।

एक मेरे वरिष्ठ सहयोगी थे तारा सिंह ग्रोवर। वे बहुधंधी थे। उन्होंने मेरे ज्वाइन करते ही



अपनी किसी एक चिट फंड कम्पनी में खाता खुलवा दिया। एकाध महीना तो ठीक रहा लेकिन एक दिन अचानक वह कंपनी गायब हो गई। ग्रोवर साहब कुछ हफ्ते तो सवाल जबाब से बचने के लिए गायब रहे और जब आए तो बहाने बनाने लगे। अंततः मेरे भी लगभग पांच सौ रुपये डूब ही गए। गनीमत रही कि एक सौ रुपये की पांच किश्तें ही मैंने जमा की थीं। इसी तरह ग्रोवर और एक चपरासी मिलकर एक और धंधा करते थे जो आगे चलकर उनके सस्पेंशन का भी कारण बना। उन दिनों कलाकारों / वार्ताकारों को मानदेय में 'बियरर चेक' मिला करता था। ये लोग चेक मिलते ही कलाकार से चेक पर दस्तखत करवा कर उसे कुछ कमीशन काटकर नकद रूपये दे दिया करते थे। जब वे ड्यूटी पर होते तो इस काम को शत- प्रतिशत अंजाम दिया करते। एक प्रकार से चेक देने वाले भी वही होते और लेने वाले भी वही। उसी उगाही में कुछ अनुपस्थित कलाकारों के चेक भी बंटने और कैश होने लगे। इस अंदरूनी जालसाजी के काम से मैं भी अनजान था और मैंने भी अनेक कलाकारों के हस्ताक्षर गुड फेथ में चपरासी के कहने पर वेरीफाई किये थे। गनीमत रही कि वे सब सही निकले। इस घोटाले का खुलासा उस समय हुआ जब मैं इलाहाबाद से स्थानांतरित होकर गोरखपुर चला आया था। ऐसे घोटाले के प्रकरण में उस चपरासी और ग्रोवर साहब की नौकरी चली गई थी।

इलाहाबाद आने जाने के क्रम में एक बार

का वाक्या याद आ रहा है। इतिहास के एक प्रोफेसर ने मुझे बंद लिफाफे की एक किताब इलाहाबाद ले जाकर अपनी किसी प्रेयसी को देने का आग्रह किया। रात की ट्रेन थी और जाने क्या शरारत सूझी कि मैंने इनका लिफाफा खोलकर पहले रस ले लेकर उनका प्रेम पत्र पढ़ा और फिर किताब पढ़ी। वह युवती रेडियो आती- जाती थी। वहां जाकर मैंने उस युवती को उसे सौंप दिया। आगे चलकर उस युवती के दाम्पत्य जीवन में इतनी दिक्कतें आईं कि उसने आत्मदाह तक कर लिया था। जिन्दगी की रंगीनियां और उसकी तल्लु दुश्वारियां अब मुझे दिखाई दे रही थीं। मैंने समझ लिया कि - 'जिंदगी का गणित उतना आसान नहीं है जितना लोग समझ लेते हैं। फिर भी मेरी जिंदगी ने मुझसे कहा-' जस्ट चिल !'

मैंने उन दिनों अपनी डायरी के एक पृष्ठ पर कुछ लिखा था। संयोगवश आज वह मुझे मिल गया है और उसे मैं आप तक पहुंचा रहा हूँ। पढ़ना तो चाहेंगे ही !

**'बाहर खुला नीला आकाश था,  
और भीतर एक पिंजरा लटका हुआ था।  
बाहर मुक्ति का डर था,  
और भीतर सुरक्षित जीने की थकान।  
उसे उड़ने की भूख थी,  
और पिंजरे में खाना रखा हुआ था!'**

-(क्रमशः अगले अंक में )

# सिद्धान्तवादी, मितव्ययी भारतरत्न गुलजारीलाल नन्दाजी

गोवर्धन दास बिन्नाणी  
'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान

योजना, सिंचाई एवं उर्जा मन्त्रालय के अलावा गृहमंत्री, श्रम एवं रोजगार मन्त्री फिर रेलमंत्री के अलावा न केवल योजना आयोग के अनेक वर्षों तक उपाध्यक्ष रहे बल्कि दो बार कार्यवाहक प्रधानमंत्री रहे सिद्धान्तवादी, मितव्ययी भारतरत्न गुलजारी लाल नन्दा जी के १२६वीं जयन्ती पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुये आपको बताना चाहता हूँ कि स्व० नन्दाजी को कुरुक्षेत्र को भारत के पर्यटन स्थल पर स्थापित करवाने के लिये हमेशा श्रद्धापूर्वक याद किया जायेगा। इसके अलावा इनके अथक प्रयास से देश में एक ऐसा सशक्त श्रम कानून आ पाया जिसको आज तक बदलने की आवश्यकता ही नहीं पड़ी। ये सिद्धांतों के पक्के ऐसे राजनेता थे जिन्होंने खुलकर इन्दिरा गांधी के आपातकाल लगाने के फैसले से न केवल नाराजगी जताई बल्कि उस आपातकाल के बाद सभी नामीगिरामी हस्तियों के बारबार मनाने के बावजूद कभी चुनाव नहीं लड़ा। उस समय स्वतंत्रता सेनानी होने के नाते हर स्वतंत्रता सेनानी को ५०० रूपये प्रति महीने का पेंशन भत्ता मिलता था, लेकिन नन्दाजी ने यह कहते हुए इस पैसे को अस्वीकार कर दिया था, कि 'उन्होंने स्वतंत्रता सेनानियों के भत्ते के लिए स्वतंत्रता की लड़ाई लड़ी ही नहीं है'।

अब मैं आप सभी को दृढसंकल्पित सिद्धान्त के पक्के नन्दाजी के साथ घटी दो घटना प्रस्तुत कर रहा हूँ -

- ◆ नन्दाजी जब गृहमन्त्री थे तब उन्होंने अपने ही राजनैतिक दल के एक बड़े नेता को भ्रष्टाचार केस में दोषी पाया



गुलजारी लाल नन्दा एक प्रख्यात व्यक्तित्व थे, जो अपने योगदान से देश को समृद्ध और विकसित बनाने के लिए प्रशंसा प्राप्त कर रहे थे। गुलजारी लाल नन्दा ने राष्ट्रीय नेताओं के साथ साझा जनहित की ओर अपना प्रयास किया। उन्होंने न्यायपालिका में भी अपना योगदान दिया और संविधान की मान्यता और न्यायपालिका के महत्व को बढ़ावा दिया उनका जन्म भारत के एक छोटे से गांव में हुआ, और उन्होंने अपने जीवन के दौरान समाज सेवा और राजनीतिक क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

तो बिना विलम्ब उन्होंने उसे गिरफ्तार करवा जेल भेज दिया। हाँलाकि इस घटना से उनके दिल के अनेक सदस्य नाराज हो गये लेकिन ये अपने निर्णय पर अटल रहे फलस्वरूप उन सभी भ्रष्टाचार में संलिप्त नेताओं ने उनके खिलाफ षड्यंत्र रचकर उन्हें गृहमंत्रालय से हटवा दिया !

- ◆ दूसरी घटना जो इनकी मृत्यु के मात्र छह वर्ष पूर्व घटी जिसके अनुसार एक बार एक पत्रकार यह देख आश्चर्यचकित रह गया कि दिल्ली के डिफेंस कॉलोनी स्थित एक मकान के सामने एक ९४ वर्ष के वरिष्ठ, अपने बहुत ही अल्प सामान के साथ उस मकान से निकाले जाने पर उस मकान के बाहर मकान मालिक से किराया चुकाने के लिये थोड़ा और वक्त माँग रहा है। साथ ही कुछ पड़ोसी भी उस बूढ़े के शालीन व्यवहार के चलते मकान मालिक को राजी करने की चेष्टा कर रहे हैं। कुछ ना नुकर के बाद मकान मालिक राजी तो हो जाता है लेकिन उसकी अनिच्छा स्पष्ट झलक रही थी।

यह सब देख, सुन पत्रकार ने उन सभी की जो फोटो ले ली थी, के साथ यह समाचार अपने समाचारपत्र में प्रकाशन हेतु अपने समाचारपत्र के मालिक को जब प्रस्तुत किया तो उस पत्र के मालिक ने उस पत्रकार से पूछा यह बूढ़ा कौन है ? तो उसने अपनी अनभिज्ञता जतायी लेकिन अगले दिन अखबार के पहले पन्ने पर बड़ी खबर छपी। शीर्षक था, 'भारत के पूर्व प्रधान मंत्री गुलजारीलाल नंदा एक दयनीय जीवन जी रहे हैं'। उस खबर में सम्पादक ने एक टिप्पणी भी लिखी कि आजकल के राजनीतिज्ञ खूब पैसा कमा रहे हैं जबकि एक व्यक्ति जो दो बार पूर्व प्रधान मंत्री रह चुका है और लंबे समय तक केंद्रीय मंत्री भी रहा है, उसके पास अपना खुद का घर भी नहीं।

इस समाचार का असर ही था कि अगले दिन ही वर्तमान प्रधान मंत्री ने मंत्रियों और विशिष्ट अधिकारियों को वाहनों के बेड़े



के साथ उनके घर भेजा। इतने विशिष्ट अधिकारियों के वाहनों के बेड़े को देखकर मकान मालिक दंग रह गया। तब जाकर उसे पता चला कि उसका किराएदार, श्री. गुलजारीलाल नंदा भारत के पूर्व प्रधान मंत्री थे। मकान मालिक अपने दुर्व्यवहार के लिए तुरंत गुलजारीलाल नंदा के चरणों पर झुक गया।

अधिकारियों और विशिष्ट अधिकारियों ने गुलजारीलाल नंदाजी से जब सरकारी आवास और अन्य सुविधाएं को स्वीकार करने का अनुरोध किया तब नन्दाजी ने बड़ी ही विनम्रता से उन्हें ' बिना श्रम किये जनता से टैक्स में मिले पैसा लेना महापाप है', बता निरूत्तर कर दिया साथ ही इस बुढ़ापे में ऐसी सुविधाओं का क्या काम, यह कह कर उनके प्रस्ताव को स्वीकार नहीं किया।

अंतिम श्वास तक वे एक सामान्य नागरिक की तरह, एक सच्चे गांधीवादी एवं सिद्धांत के प्रति संपूर्ण रूप से प्रतिबद्ध और ईमानदार स्वतंत्रता सेनानी बन कर ही रहे। ऐसे निर्लोभी, वास्तविक फकीर और संत महापुरुष को वर्ष १९९७ में पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी व श्री एच डी देवगौड़ा

के मिले-जुले सद्प्रयासों से भारत रत्न से सम्मानित किया गया !

गुलजारी लाल नंदा का व्यक्तित्व और कार्यक्षेत्र उन्हें एक प्रख्यात राजनेता बनाता है। उन्होंने अपने जीवन के दौरान आम जनता की समस्याओं को समझा और उन्हें हल करने के लिए कठिनाइयों का सामना किया। उन्होंने लोकतंत्र के मूल्यों की रक्षा की और देश के विकास के लिए अपना पूरा समर्पण किया। गुलजारी लाल नंदा एक प्रेरणास्रोत रहे हैं और उनकी योगदान को सम्मान किया जाता है। उनके सामाजिक और राजनीतिक क्षेत्र में किए गए कार्यों ने लोगों की जीवनो पर गहरा प्रभाव डाला। उनके माध्यम से, हम सबको संघर्ष करने और अपने सपनों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया जाता है।

अन्त में हम सभी यही आशा करते हैं कि वर्तमानकाल के राजनेताओं में से भी कोई तो ऐसा उभरेगा जो श्री गुलजारीलाल नन्दा जी जैसे मन-वचन और कर्म से न केवल पवित्र बल्कि अपने किये गये वादों के प्रति ईमानदार, प्रतिबद्धता एवं सत्यनिष्ठा के साथ अपने सिद्धांतों के प्रति अडिग खड़ा दिखायी देगा।





# कॉस्मिक रे और जीपीएस आकाशीय किरणों का अद्भुत संगम

मानवेन्द्र त्रिपाठी

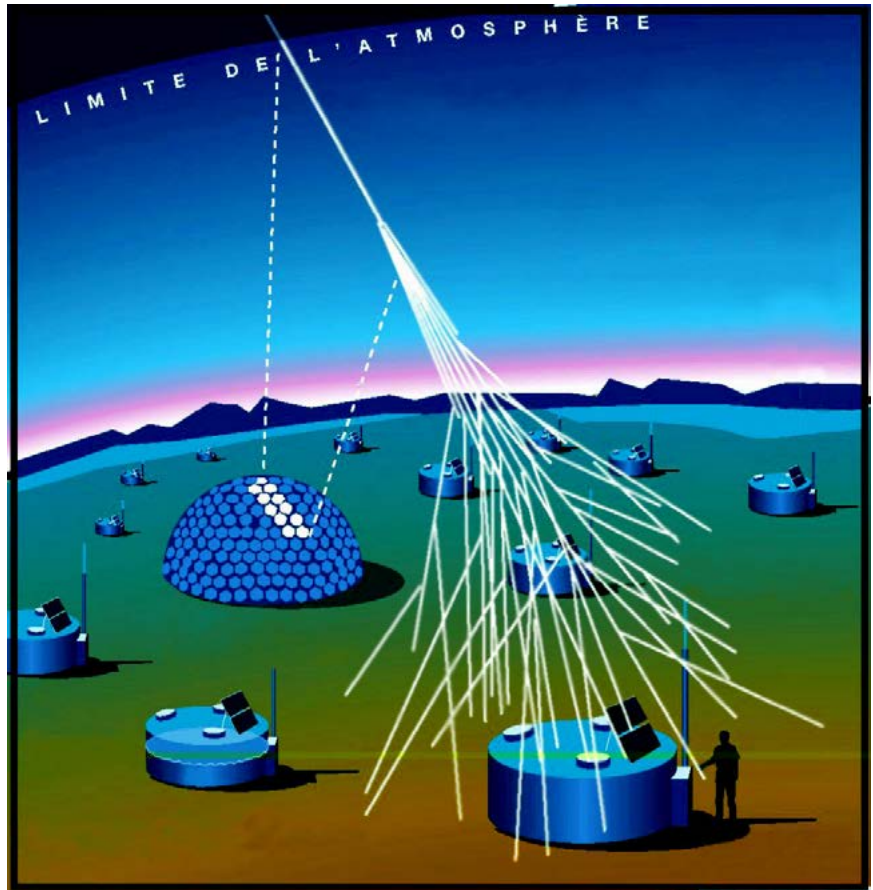
भूगर्भीय निरीक्षण के इतिहास में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन हुआ है - जीपीएस (ग्लोबल पोजीशनिंग सिस्टम) के साथ कॉस्मिक रे के अद्भुत संगम की खोज। क्या आपने कभी सोचा है कि आपके मोबाइल फोन, नेविगेशन उपकरण या गाड़ी में आपको सही और अच्छी गति जानकारी कैसे मिलती है? इसके पीछे का रहस्य गहरे आकाश में छिपा हुआ है, जहां से कॉस्मिक रे आकाशीय किरणें धरती पर प्रभाव डालती हैं और जीपीएस के सिग्नल के रूप में उपयोग होती हैं। कॉस्मिक रे क्या हैं? ये विमान यातायात, रेडियोधर्मी संचार और न्यूक्लियर अनुसंधान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण रोल अदा करते हैं। ये उच्च ऊर्जा के चुंबकीय कण होते हैं जो खगोलीय बाहरी अवस्थाओं में उड़ान भरते हैं और धरती के आपसी गुणवत्ता पर प्रभाव डालते हैं।

## जीपीएस कैसे काम करता है ?

जीपीएस कैसे काम करता है ? इसके पीछे विज्ञान का एक शानदार रहस्य छिपा हुआ है। ये सिस्टम धरती पर स्थित 24 सेटेलाइट्स का उपयोग करता है, जो निरंतर चक्कर लगाते हुए ग्रहों के चारों ओर स्थित होते हैं। जब आप कहीं पर भी जीपीएस सिग्नल का उपयोग करते हैं, आपके साथ संचार करने वाले साटेलाइट्स से सिग्नल प्राप्त करते हैं। आपके नजदीकी तीन साटेलाइट्स से आपकी स्थान और समय की जानकारी प्राप्त की जाती है, और उस सिग्नल के आधार पर आपकी सटीक स्थिति का निर्धारण किया जाता है। इसके अलावा, जीपीएस सिग्नल में कॉस्मिक रे का भी प्रभाव होता है। कॉस्मिक रे आकाश में उड़ते हुए जब धरती के मैग्नेटिक फील्ड या वातावरण के अन्य तत्वों से मिलते हैं, तो वे असामान्यता पैदा करते हैं जो जीपीएस सिग्नल के रूप में नकारात्मक असर डालते हैं। ये नकारात्मक असर सामान्यतः कम होते हैं और उच्च धरती के भूगर्भ में अधिक होते हैं, लेकिन कुछ विशेष स्थानों पर जहां उच्च स्थानिक नकारात्मकता होती है, वहां ये नकारात्मक असर ज्यादा हो सकते हैं।

इस प्रकार, कॉस्मिक रे की आकाशीय किरणें जीपीएस सिग्नल में असामान्यता पैदा करती हैं, जिससे सटीक स्थान निर्धारण में त्रुटि हो सकती है। इसलिए, इसे ध्यान में रखते हुए, जीपीएस सिग्नल को बाधित करने वाले कॉस्मिक रे के प्रभाव को कम करने के लिए वैज्ञानिक और तकनीकी उपाय विकसित किए गए हैं। इस प्रयास का एक उदाहरण है ग्यास्टोन (Global Positioning System Total Electron Content) नामक एक वेबसाइट, जहां कॉस्मिक रे के प्रभाव को आंतरिक बुकंप और सामरिक सर्वेक्षण के दौरान कैलिब्रेट करने के लिए जीपीएस डेटा का उपयोग किया जाता है। यह वेबसाइट इलेक्ट्रॉनिक टोटल कंटेंट (वायुमंडलीय आवरण में इलेक्ट्रॉनों की मात्रा) का नक्शा बनाने में मदद करता है, जिससे सटीक स्थानांतरण प्रणाली में वृद्धि होती है।

इस रूप में, जीपीएस और कॉस्मिक रे का संगम हमें सही स्थानांतरण जानकारी प्रदान करता है, जो हमारे नेविगेशन सिस्टम को



मजबूत और प्रभावी बनाता है। यह वैज्ञानिकों और तकनीकविदों के लिए एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है, जहां कॉस्मिक रे की आधारभूत ज्ञान और जीपीएस की तकनीकी नवीनीकरण से नए और उन्नत संभावनाओं का निर्माण हो सकता है। कॉस्मिक रे के प्रभाव को समझने और उसका नियंत्रण करने के लिए वैज्ञानिक समुदाय विभिन्न उपायों का अध्ययन कर रहा है। एक ऐसा प्रमुख उपाय है कॉस्मिक रे अनुक्षेत्र (Cosmic Ray Shielding) का विकास, जिसका मुख्य उद्देश्य जीपीएस सिग्नल में कॉस्मिक रे के प्रभाव को कम करना है। यह तकनीकी संभावना शामिल करती है कि कॉस्मिक रे के प्रभाव को शील्ड करके सिग्नल की गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सके।

कॉस्मिक रे अनुक्षेत्र के लिए अधिकतम प्रभावी उत्पादकों में एक प्रकार का रेडियो बरियम रखा जाता है, जो कॉस्मिक रे के कणों के साथ संचरण करने के प्रभाव को कम करता है। इस प्रकार, कॉस्मिक रे के कणों का प्रभाव

शील्डिंग सतह तक सीमित होता है, जिससे उनका प्रभाव जीपीएस सिग्नल पर कम होता है। यह तकनीकी विद्यमान कंप्यूटर सिमुलेशन और प्रयोगों के माध्यम से परीक्षित की जाती है और सफलतापूर्वक कार्यान्वित हो रही है। इसके अलावा, अन्य उपाय शामिल हैं कॉस्मिक रे के प्रभाव को समझने और नियंत्रित करने के लिए नवीनतम सेंसर और इंटीग्रेटेड चालक प्रणाली (Integrated Circuits) का विकास करना। ये संदर्भिय उपकरण कॉस्मिक रे के प्रभाव को मापने में सक्षम होते हैं और उपयुक्त संशोधनों के माध्यम से उनका प्रभाव कम किया जा सकता है। इससे कॉस्मिक रे के प्रभाव से प्रभावित होने वाली गलतियों की संख्या को कम किया जा सकता है और उच्चतम स्तर पर सटीकता सुनिश्चित की जा सकती है।

समाप्ति के रूप में, कॉस्मिक रे का जीपीएस प्रणाली पर प्रभाव एक महत्वपूर्ण विषय है, और वैज्ञानिक समुदाय इसे समझने और नियंत्रित करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहा है।

यह अनुसंधान और नवीनीकरण हमें बेहतर स्थानांतरण सुविधाएं प्रदान कर सकता है और जीपीएस प्रणाली के उपयोग में गुणवत्ता और सटीकता को बढ़ा सकता है। यह साफ़ है कि कॉस्मिक रे जीपीएस प्रणाली पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं, लेकिन वैज्ञानिक समुदाय इस चुनौती को स्वीकार करते हुए उसका नियंत्रण करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहा है। वे उन्हें समझने के लिए और जीपीएस प्रणाली में सुधार करने के लिए विभिन्न उपाय अवलंबन कर रहे हैं।

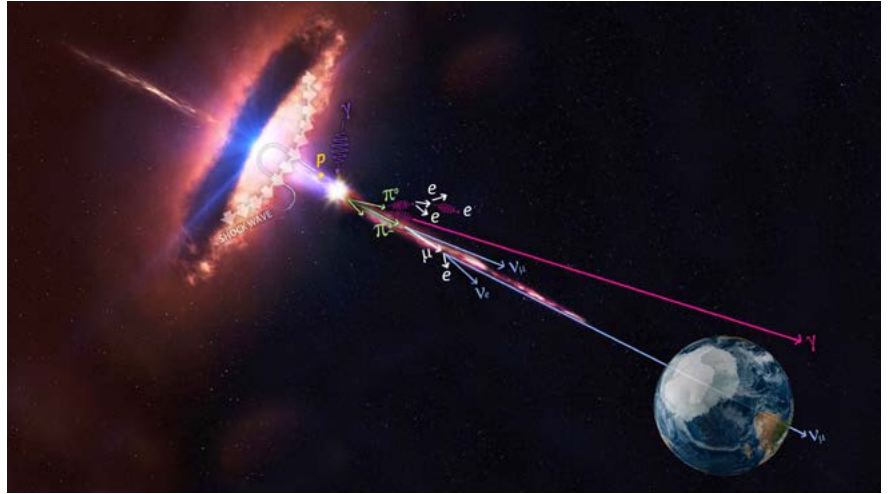
अग्रणी रूप से, वैज्ञानिक समुदाय नवीनतम संशोधन और तकनीकी उपग्रहों के विकास पर काम कर रहा है जो कॉस्मिक रे के प्रभाव को न्यूनतम कर सकते हैं। इन उपग्रहों में ग्रंथियों, लेयर्स, और धातु फोइलों के उपयोग से बने रेडिएशन शील्ड शामिल हो सकते हैं, जो कॉस्मिक रे के कणों को अवरुद्ध कर सकते हैं। इन उपग्रहों की मदद से, सिग्नल की गुणवत्ता में सुधार हो सकती है और स्थानांतरण की सटीकता बढ़ा सकती है। वैज्ञानिकों ने वैद्युत कार्बन संचारित सिलिकॉन (Electrically Conductive Silicon) के उपयोग के भी अध्ययन किए हैं, जो कॉस्मिक रे के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। इसे जीपीएस चिप्स में शामिल किया जा सकता है ताकि सिग्नल में कॉस्मिक रे के प्रभाव को न्यूनतम किया जा सके।

इसके साथ ही, कॉस्मिक रे के प्रभाव को न्यूनतम करने के लिए अन्य तकनीकी और सॉफ्टवेयरी उपाय विकसित किए जा रहे हैं। इनमें से एक उपाय है अवधारणात्मक संशोधन (Statistical Processing) का उपयोग करना, जिसमें कॉस्मिक रे के प्रभाव के परिणामस्वरूप होने वाली त्रुटियों को पहचाना जा सकता है और उन्हें संशोधित किया जा सकता है।

इस दिशा में कुछ महत्वपूर्ण कदम निम्नानुसार हैं:

### नए पीर-reviewed शोध पत्रों में अध्ययनों को प्रकाशित करना:

वैज्ञानिकों द्वारा कॉस्मिक रे के प्रभाव पर



ताजगी के साथ अध्ययनों को प्रकाशित करने से वैज्ञानिक समुदाय को नई जानकारी मिलती है। इससे अन्य वैज्ञानिक इस ज्ञान का उपयोग करके अधिक प्रभावी तकनीकी उपाय विकसित कर सकते हैं।

### सिमुलेशन और मॉडलिंग:

कॉस्मिक रे के प्रभाव को समझने के लिए वैज्ञानिक सिमुलेशन और मॉडलिंग का उपयोग किया जा सकता है। इससे उन्हें कॉस्मिक रे के कणों के बहुतायत, ऊर्जा वितरण, और उनके प्रभाव की गहराई का अध्ययन करने में मदद मिलती है। यह सिमुलेशन और मॉडलिंग उपयोगकर्ताओं को उनके नवीनीकरणों का मूल्यांकन करने और उन्हें सुधारने की संभावना देते हैं।

### नए संवेदक और संशोधित चालक प्रणाली:

कॉस्मिक रे के प्रभाव को न्यूनतम करने के लिए नवीनतम संवेदक और संशोधित चालक प्रणाली (Integrated Circuits) विकसित की जा रही हैं। इन प्रणालियों का उपयोग कॉस्मिक रे के प्रभाव को मापने और उनका प्रभाव कम करने में किया जा सकता है। इससे गलतियों की संख्या कम होती है और जीपीएस प्रणाली की सटीकता में सुधार होती है।

### रेडिएशन शील्डिंग:

कॉस्मिक रे के प्रभाव को कम करने के लिए उपग्रहों और उपकरणों में रेडिएशन शील्डिंग का

उपयोग किया जा सकता है। इससे कॉस्मिक रे के कणों को अवरुद्ध किया जा सकता है और उनका प्रभाव कम होता है। ये शील्ड बहुतायत, लेयर्स, और धातु फोइलों से बने हो सकते हैं।

इन सभी प्रयासों के माध्यम से, वैज्ञानिक समुदाय कॉस्मिक रे के जीपीएस प्रणाली पर प्रभाव को न्यूनतम करने और सटीकता को बढ़ाने की कोशिश कर रहा है। यह हमें अधिक सुरक्षित, सटीक और विश्वसनीय नेविगेशन प्रदान कर सकता है जो हमें आवश्यक स्थान तक सही रूप से पहुंचने में मदद करता है। इसके अलावा, कॉस्मिक रे के जीपीएस प्रणाली पर प्रभाव कम करने के लिए सॉफ्टवेयरी उपाय भी विकसित किए जा रहे हैं। यह सॉफ्टवेयर तकनीकी त्रुटियों को न्यूनतम करने और संकेत की सटीकता को बढ़ाने का प्रयास करता है। यह उपाय अलग-अलग तकनीकी प्लेटफॉर्म पर आधारित हो सकता है और अलग-अलग संगठनों द्वारा विकसित किया जा सकता है।

वैज्ञानिक समुदाय अनुसंधान कर रही है कि कैसे कॉस्मिक रे के प्रभाव को न्यूनतम किया जा सकता है और जीपीएस प्रणाली की सुरक्षा और सटीकता को बढ़ाया जा सकता है। इस अभियान में अनेक विभाजनों, शोध केंद्रों, और संगठनों ने भाग लिया है। इससे वैज्ञानिकों को आवश्यक जानकारी प्राप्त होती है और वे नई और प्रभावी तकनीकों का विकास कर सकते हैं जो उपयोगकर्ताओं को बेहतर जीपीएस अनुभव प्रदान कर सकती हैं।

# बेहतरीन जिंदगी

सुनील कुमार माथुर

जिंदगी संघर्षमय व कठिन होती है। हमें कदम कदम पर अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। बेहतरीन जिंदगी बनानी पड़ती है। इसके लिए संयम, सहनशीलता, धैर्य रखना पड़ता है। अनेक बार समझौता करना पड़ता है व अनेक बार न चाहते हुए भी अपनी इच्छाओं का दमन करना पड़ता है तब कहीं जाकर हम बेहतर संबंध व रिश्तों को बनाये रख पाते हैं।

कहते हैं कि कुछ पाने के लिए कभी कभी बहुत कुछ खोना पड़ता है। हमारी गलतियाँ भी हमें बहुत कुछ सीखा जाती हैं। लेकिन हम उन्हें उस वक्त भले ही न समझ पाये, लेकिन वक्त आने पर सब कुछ पता चल जाता है। बस बेहतरीन जीवन जीने के लिए परोपकार के मार्ग पर सदैव चलना पड़ता है व इस मार्ग पर हिंसा, छल कपट, झूठ नहीं चलता है। ईमानदारी के मार्ग पर चलें तो जीवन में आनंद ही आनंद है।

भारत आज भी सोने की चिड़िया है। लेकिन भ्रष्टाचारियों की वजह से हमारा देश आज प्रगति के मार्ग में पीछे है। विकास व उत्थान के नाम पर जनता को गुमराह किया जा रहा है। हमारी धार्मिक आस्था को ठेस पहुंचाई जा रही है। मां, बहन, बेटियों की अस्मिता लूटी जा रही है जो समाज पर कलंक है। हमारी सभ्यता व संस्कृति हमें यह नहीं सिखाती हैं, लेकिन पाश्चात्य संस्कृति की अंधी दौड़ में हम अपनी ही संस्कृति व सभ्यता से खिलवाड कर बैठे। जागों युवाओं और अपनी सभ्यता व संस्कृति की रक्षा करते हुए एक बेहतर जीवन जिए और दूसरों को भी जीने दें।

किसी महापुरुष ने बहुत ही खूब कहा है कि किसी के मन और मौन को बहुत ही कम लोग समझ पाते हैं। आज का इंसान हर किसी के मौन को उसकी कमजोरी मान बैठता है, फिर भला वह मन को क्या समझ पायेगा। किसी के मन और मौन को समझने के



लिए हमारा मन भी साफ होना चाहिए। उसमें राग-द्वेष, मनमुटाव, बदले की भावना, ईर्ष्या, झूठ, कपट, छलावा रूपी कूड़ा करकट न भरा हो, अपितु दया, प्रेम, करुणा, ईश्वरीय भक्ति का भाव भरा हो तभी हम किसी के मन और मौन को समझ पा सकेंगे।

हो सकता है कि मेरे में हजारों अवगुण हो अथवा मुझे बुरा साबित करने के लिए लोगों ने अनेक हथकंडे अपनाये हो लेकिन मैंने अपने जीवन काल में अपने या अपने परिवारजनों के फायदों के लिए कभी भी किसी का नुकसान नहीं किया। यह बात भी मुझे जानने वाला हर व्यक्ति जानता है। चूंकि जिसका मन साफ होता है उसके साथ हर वक्त ईश्वर साथ होता है। यही वजह है कि हमारे कार्य अनेक बार मौन रहने से भी आसानी से बन जाते हैं। मन को जानने व मौन को समझने के लिए ईश्वरीय भक्ति का होना नितांत आवश्यक है।

परमात्मा अपने भक्तों के भाव के भूखें हैं। इसलिए ईश्वर की भक्ति, पूजा पाठ मन लगाकर करे। कहते हैं कि भाव दो प्रकार के होते हैं। एक भाव व दूसरा अभाव। भाव वह है जिस भाव से भगवान अपने भक्त की प्रार्थना सुनते हैं। उसके द्वारा चढ़ाया गया प्रसाद ग्रहण करता है। दूसरा भाव अभाव है जिसमें कोई व्यक्ति कोई वस्तु, भोजन, सहायता मजबूरी में स्वीकार करता है। जबकि भाव में व्यक्ति खिलाने वाले का भाव देखता है। याद रखिए दोनों में अंतर है। हमें अभाव में नहीं जीना है।

जीवन जीना ही है तो भक्ति भाव पूर्ण जीवन जीओ। हमारी सोच का असर हमारे शरीर पर पड़ता है, इसलिए हमेशा अच्छा व सकारात्मक सोचें न कि छोटी सोच रखें। जीवन में प्रतिभा और जुनून की कोई सीमा नहीं होती है। अगर कोई हम पर विश्वास करता है तो भले ही हमारी सांस टूट जाये लेकिन हमारा विश्वास नहीं टूटना चाहिए।

कहते हैं कि ठोकर खाकर आदमी बहुत कुछ सीख जाता है, तभी तो कहा गया है कि असफलता हमारी श्रेष्ठ गुरु हैं अन्यथा हमें सफलता का अहसास कौन कराता। किसी महापुरुष ने कहा है कि हम गलतियों के लिए बहुत अच्छे वकील बन जाते हैं और दूसरों की गलतियों के लिए बहुत अच्छे जज। हर व्यक्ति में विशेष गुण और प्रतिभा होती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने अंदर मौजूद गुणों और प्रतिभा को पहचानना चाहिए।

हमारे चारों ओर ज्ञान का भंडार भरा हुआ है। ज्ञान अर्जित करना ही काफी नहीं है ज्ञान को व्यवहार में लाने पर सफलता मिलती है। जब हम किसी लक्ष्य को लेकर काम करते हैं तब यह जरूरी नहीं है कि हम हर समय पहली बार में ही सफल हो जाये। अनेक बार विफल भी होते हैं लेकिन असफलताओं से घबराकर लक्ष्य को नहीं छोड़ना चाहिए बल्कि सकारात्मक सोच और पूरी ताकत के साथ लगातार प्रयास करते रहना चाहिए।

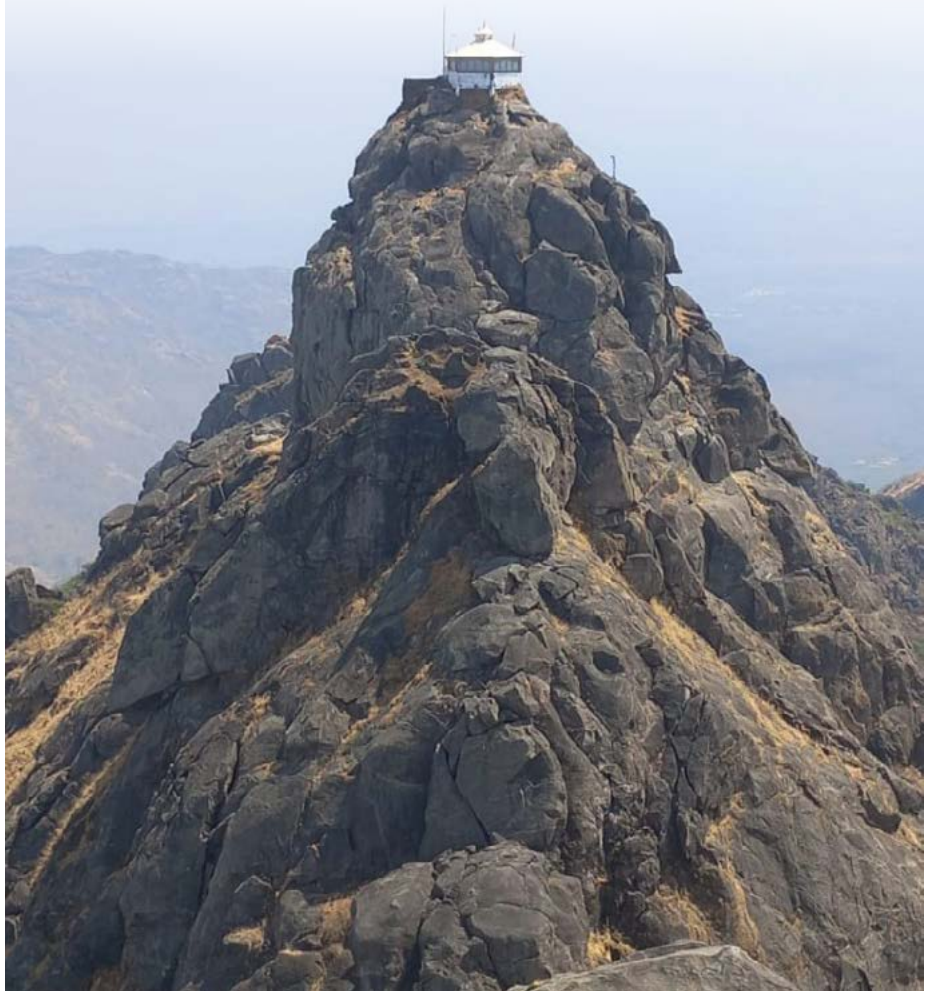
# जूनागढ़ की पहाड़ी श्रृंखला गिरनार पर्वत

सोनल मंजू श्री ओमर

राजकोट, गुजरात



गिरनार पर्वत के ऊपर हिंदुओं के धर्म स्थान के साथ-साथ जैनों के भी बहुत सारे तीर्थ स्थान हैं। इसीलिए यहां सभी धर्मों के भक्त आते हैं। भगवान दत्तात्रेय चरण पादुकाओं के दर्शन की अभिलाषा लेकर भक्त जब सीढ़ियों से ऊपर की ओर बढ़ते हैं तो उनकी कठिन यात्रा दामोदर कुण्ड से आरम्भ होती है।



क्या आप इत्तेफाक पर यकीन करते हैं? मैं तो करती हूँ। इसीलिए इस यात्रा को इत्तेफाक का नाम दे रही हूँ। हुआ कुछ यूँ कि जब दिल्ली से राजकोट ट्रेन से यात्रा कर रही थी तो सामने वाली बर्थ पर एक अंकल आंटी मिल गए। वो दिल्ली के उसी एरिया से थे जहाँ से हम, लेकिन फिर भी एक दूसरे से अनजान। ये था पहला इत्तेफाक। राजकोट पहुँचने के लिए अहमदाबाद में ट्रेन चेंज करनी थी, और ये क्या! वही अंकल आंटी इस ट्रेन में भी सामने वाली बर्थ में मिल गए! ये था दूसरा इत्तेफाक। सफर के 23-24 घंटे में उनसे काफी अच्छी जान-पहचान हो गई। बातचीत में पता चला कि वे दिल्ली के ही मूल निवासी हैं और हर पूर्णिमा जूनागढ़ (गुजरात) गिरनार की तलहटी में भवनाथ मंदिर के पीछे दत्तात्रेय रोड पर स्थित श्री दत्तात्रेय साधना आश्रम में जाते हैं। इस आश्रम की स्थापना सन् 1973 में पूज्य महर्षि श्री पुनीतचारीजी ने की थी। उन्होंने वहां का महात्म्य और अपने कई अनुभव हमसे साझा किए।

यह जानकर हमने भी निश्चय किया कि हम भी इस पूर्णिमा वहाँ जायेंगे और फिर पूर्णिमा आते ही सपरिवार राजकोट से कार द्वारा आश्रम पहुँचे। आश्रम मोटर सक्षम सड़क से जुड़ा हुआ है। जूनागढ़ राजकोट से 102 किमी, पोरबंदर से 113 किमी और अहमदाबाद से 327 किमी की दूरी पर स्थित है। हवाई यात्रा करने वाले अहमदाबाद या राजकोट के बाद ट्रेन या सड़क मार्ग द्वारा जूनागढ़ पहुँच सकते हैं।

आश्रम पहुँचते ही वहाँ का वातावरण काफी मनोरम लगा। हर समय वहाँ 'हरि ओम तत्सत जय गुरु दत्ता' मंत्र का जाप गुंजायमान रहता है। मेडिटेशन हॉल में सुबह के समय सामूहिक रूप से प्रार्थना, जप और ध्यान किया जाता है। जबकि शाम को सत्संग हाल में पूज्य बापूश्री के पुत्र व पूज्य मैयाश्री के साथ सामूहिक नामजप, ध्यान व सत्संग होता है। यह आश्रम पूरी तरह से गैर-सांप्रदायिक है। पुरुष हो या स्त्री, ब्राह्मण हो या गैर-ब्राह्मण, अमीर हो या गरीब, सभी धर्मों और संप्रदायों के लोगों को एक समान सम्मान मिलता है। आश्रम में साधक एक साथ रहते हुए प्रार्थना, ध्यान, जप करते हैं। यहाँ आने साधकों को अपने गुरु या गुरु-मंत्र को बदलने की आवश्यकता नहीं होती है। यहाँ ध्यान कुटीर, गेस्ट हाउस, सत्संग हॉल, ध्यान कक्ष, यज्ञशाला, गौशाला, रसोई, भोजन कक्ष जैसी सुविधाएं उपलब्ध हैं।

पूरा दिन आश्रम के पवित्र वातावरण में व्यतीत करने के बाद दूसरे दिन हमने गिरनार पर्वत की यात्रा प्रारंभ किया। गिरनार पर्वत के बारे में कहा जाता है कि इसका अस्तित्व हिमालय से भी पुराना है। इसका प्राचीन नाम उर्जयंत था। गिरनार पर्वत के अन्य नाम गिरिनगर और रेवतक पर्वत भी हैं। ये जूनागढ़ की पहाड़ी श्रृंखला के समूह को दिए गए नाम हैं, ना कि किसी एक पर्वत का। ये पहाड़ियाँ ऐतिहासिक मंदिरों, राजाओं के शिलालेखों तथा अभिलेखों (जो अब प्रायः ध्वस्तकाय हैं) के लिए भी प्रसिद्ध हैं। बेसाल्ट टाइप के पत्थरों से बने इस पर्वत श्रृंखला में दत्तात्रेय टुंक (ऊँचाई 5500 फ्रीट) न सिर्फ गिरनार की बल्कि पूरे गुजरात की सबसे ऊँची चोटी है।



गिरनार पर्वत को साधु-संतों और जती-सती का ठिकाना कहा जाता है। गिरनार की यात्रा करने के लिए दस हजार सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती हैं। लेकिन जो लोग सीढ़ियाँ नहीं चढ़ सकते उनके लिए डोली और रोपवे की सुविधा उपलब्ध है। डोली की सुविधा काफी खर्चीली है; ऊपर ले जाना और नीचे लाने में 4-5 घंटे का समय लगता है। रोपवे का फाउंडेशन 1 मई 2007 में गुजरात के तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने किया था। रोपवे का शुल्क 650 रु/व्यक्ति है, रोपवे सिर्फ 3383 फ्रीट ऊँचाई पर अम्बाजी टुंक तक ही ले जाता है। इसके सफर में 10 मिनट का समय लगता है।

गिरनार पर्वत के ऊपर हिंदुओं के धर्म स्थान के साथ-साथ जैनों के भी बहुत सारे तीर्थ स्थान हैं। इसीलिए यहाँ सभी धर्मों के भक्त आते हैं। भगवान दत्तात्रेय चरण पादुकाओं के दर्शन की अभिलाषा लेकर भक्त जब सीढ़ियों से ऊपर की ओर बढ़ते हैं तो उनकी कठिन यात्रा दामोदर कुण्ड से आरम्भ होती है। दामोदर कुण्ड से पवित्र जल लेकर एवं बलदेवजी के मंदिर से 'बल' प्राप्त करके भक्तगण यात्रा शुरू करते हैं। इस यात्रा पहला पड़ाव 'श्वेताम्बर' 4500 सीढ़ियाँ चढ़ने के बाद आता है; श्वेताम्बर में दिगंबर जैन सम्प्रदायों के सुन्दर, कलात्मक और शांत मंदिर स्थित हैं। यह जैनों का सिद्ध क्षेत्र है यहाँ से नारायण श्री कृष्ण के सबसे बड़े भ्राता तीर्थंकर भगवान देवादिदेव 1008 नेमिनाथ भगवान ने मोक्ष प्राप्त किया है। ये जैन धर्म के 22 वें तीर्थंकर हैं। पुराणों के अनुसार श्री

नेमिनाथ जी शौर्यपुर के राजा समुद्रविजय और रानी शिवादेवी के पुत्र थे। समुद्रविजय के अनुज (छोटे भाई) का नाम वसुदेव था जिनकी दो रानियाँ थीं- रोहिणी और देवकी। रोहिणी के पुत्र का नाम बलराम या बलभद्र व देवकी के पुत्र का नाम श्रीकृष्ण था। इस प्रकार नेमिनाथ जी श्रीकृष्ण के बड़े भ्राता थे।

यहाँ माता राजुल की प्राचीन प्रतिमा भी स्थापित है। इनका विवाह भगवान नेमिनाथ से होने से पूर्व ही नेमिनाथ जी को वैराग्य हो गया था जिसके कारण माता राजुल ने भी वैराग्य धारण कर इस स्थल पर साधना की थी। यहाँ तीर्थंकर नेमिनाथ की यक्षिणी अंबिका देवी का मंदिर भी है। वह नीले वर्ण वाली, सिंह की सवारी करने वाली, आम्र छाया में रहने वाली दो भुजा वाली है। बायें हाथ में प्रियंकर नामक पुत्र के प्रेम के कारण आम की डाली को और दायें हाथ में अपने द्वितीय पुत्र शुभंकर को धारण करने वाली है। चूंकि अम्बिका जी हाथों में आम्र वृक्ष धारण करती हैं जिस कारण इस मंदिर के आस-पास आम्र वृक्ष लगाने की प्रथा पुरातन समय से थी।

यहाँ जैन मुनियों एवं तीर्थंकरों के दर्शन करने के बाद 1000 सीढ़ियाँ चढ़ने पर अम्बाजी टुंक स्थान आता है। यहाँ 52 शक्तिपीठों में से एक माँ अम्बाजी का मंदिर है (रोपवे से उतरने पर 100 कदम पर ही मंदिर पड़ता है)। पुराणों के अनुसार माँ सती का पेट यहाँ पर गिरा था और यह मंदिर गुप्त साम्राज्य के समय निर्मित किया गया था।

अम्बाजी मंदिर से दक्षिण दिशा में एक





और पर्वत की चोटी है, जिसे गुरु गोरखनाथ पर्वत कहा जाता है। यहाँ पर नाथ सम्प्रदाय के गोरखनाथ जी की 'धूनी' स्थित है, जो अखंड स्वरूप में जलती रहती है। मजे की बात यह है कि अम्बाजी मंदिर से दूमरी दिशा में पहले 1500 सीढ़ी उतरने और 600 सीढ़ी चढ़ने पर श्रद्धालु गुरु गोरखनाथ के मंदिर में पहुँचते हैं। गुरु गोरखनाथ के दर्शन करने के बाद पुनः श्रद्धालु अपनी दिशा बदलते हुए लेकिन चढ़ाई करके कमण्डल कुण्ड पहुँचते हैं। कमण्डल कुण्ड वह स्थान है जहाँ भगवान दत्तात्रेय ने दत्त टुक पर्वत की चोटी पर पहुँचने से पहले अपनी धूनी रमाई थी।

कमण्डल कुण्ड के बाद चढ़ाई और भी कठिन हो जाती है फिर भी श्रद्धालु अपनी भक्ति, श्रद्धा के बल पर दत्तात्रेय टुक पहुँचकर दत्तात्रेय भगवान के चरण पादुका का दर्शन करके धन्यता का एहसास करते हैं। भगवान दत्तात्रेय, महर्षि अत्रि और उनकी सहधर्मिणी अनुसूया के पुत्र थे।

बताते हैं एक बार माता सरस्वती, लक्ष्मी और पार्वती जी को माँ अनुसूया की पतिव्रता से जलन होने लगी। तीनों ने अपनी पतियों से कहा कि वे भू लोक जाएं और वहाँ जाकर



देवी अनुसूया की परीक्षा लें। ब्रह्मा, विष्णु और महेश संन्यासियों के वेश में अनुसूया के पास जाकर भिक्षा माँगने लगे और एक शर्त रखी कि भिक्षा माता अनुसूया से सामान्य रूप में नहीं बल्कि उनके नग्न अवस्था में रहने पर लेंगे। साधुरूपी त्रिदेव की ये बात सुनकर

अनुसूया पहले तो हड़बड़ा गई लेकिन फिर थोड़ा संभलकर उन्होंने मंत्र का जाप कर अभिमंत्रित जल उन तीनों संन्यासियों पर डाला। पानी की छींटे पड़ते ही ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनों ही शिशु रूप में बदल गए तब अनुसूया ने उन्हें भिक्षा के रूप में स्तनपान करवाया। ब्रह्मा, विष्णु, महेश के स्वर्ग वापस ना लौटने की वजह से उनकी पत्नियां चिंतित होने लगी और देवी अनुसूया के पास आईं। सरस्वती, लक्ष्मी, पार्वती ने उनसे आग्रह किया कि वे उन्हें उनके पति सौंप दें। अनुसूया और उनके पति ने तीनों देवियों की बात मान ली किन्तु अनुसूया ने कहा 'कि त्रिदेवों ने मेरा स्तनपान किया है इसलिए किसी ना किसी रूप में इन्हें मेरे पास रहना होगा अनुसूया की बात मानकर त्रिदेवों ने उनके गर्भ में दत्तात्रेय, दुर्वासा और चंद्रमा रूपी अपने अवतारों को स्थापित कर दिया, जिनमें दत्तात्रेय तीनों देवों के अवतार थे। दत्तात्रेय का शरीर तो एक था लेकिन उनके तीन सिर और छः भुजाएं थीं। विशेष रूप से दत्तात्रेय को विष्णु का अवतार माना जाता है।

इसके अलावा गिरनार पर्वत के अन्य मुख्य आकर्षण है गिरनार पर्वत श्रृंखला के चारों तरफ की जाने वाली परिक्रमा को 'लिली परिक्रमा' कहा जाता है। श्रद्धालुओं का ऐसा मानना है कि इस पर्वतमाला में तैंतीस कोटि देवताओं का वास है, इसलिए चालीस किमी लम्बी इस लिली परिक्रमा को पूर्ण करने से मोक्ष की प्राप्ति होगी। यह परिक्रमा गिरनार पर्वत के सबसे निचले स्थान पर स्थित भवनाथ मंदिर से शुरू होकर वापस यहीं समाप्त होती है। कार्तिक माह की एकादशी से यह परिक्रमा आरम्भ जी जाती है। जनवरी और फरवरी के महीनों के दौरान भवनाथ मेला आयोजित होता है। इन त्योहारों के बारे में उल्लेखनीय बात यह है कि इन त्योहारों के दौरान हिंदू भक्त और जैन भक्त दोनों बड़ी संख्या में एक साथ आते हैं। तीर्थकरों के पंचकल्याणकों के रूप में पहचाने जाने वाले पांच प्रमुख तीर्थों में से एक, गिरनार पूरे देश में अत्यधिक पूजनीय है।

# मन के हारे हार है मन के जीते जीत

तारादत्त

मन की शक्ति, मन एक शक्तिशाली उपकरण है मन शरीर की सभी क्रियाओं को नियंत्रित करता है जब मन मजबूत उत्साह और उमंग से भरा होता है तो शरीर उसको अनुसरण करता है न तीजन किसी गति की जीत या विफलता उसकी बुद्धि की शक्ति या कमजोरी से निर्धारित होती है सभी इच्छाएं मन में उत्पन्न होती हैं वह दृश्य और अदृश्य दोनों इंद्रियों का स्वामी और शासक है विषमता को एक सच्ची हार और उसकी सफलता को व्यावहारिक स्तर पर एक सच्ची जीत के रूप में माना जाता है इसलिए मानसिक नियंत्रण और मानसिक दृढ़ता का विषय अक्सर उठाया जाता है

## दृढ़ संकल्प

जिसके मन में संकल्प हो उसे दुनिया की कोई चीज नहीं रुक सकती एक कहावत कहती है जाने वाले को किसने रोका है यदि अगर किसी के मन में यात्रा करने की इच्छा हो तो उसे ऐसा करने से कोई रोक नहीं सकता चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में एक समर्पित व्यक्ति एक रास्ता कोई लेता है हम जो भी करते हैं पहले मन में उसका ध्यान करते हैं उसका अर्थ यह हुआ कि कार्य का प्रारूप हमारे मन में तैयार होता है यदि हमारा मन दृढ़ता से उस पर विचार करता है तो हमारा चिंतन लाभकारी होता है व्यवहार में भी दृढ़ता आती है और सफलता भी मिलती है

## संघर्ष की क्षमता

किसी भी प्रयास में सफलता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति के संकल्प की आवश्यकता होती है दास्तां और वह की दुनिया में क्रांतिकारी विद्रोही तो रही कैसे बजाते हैं सूखी रोटियां खाने और सख्त मिट्टी पर सोने के बाद भी महाराणा प्रताप अपनी मातृभूमि को मुक्त कराने का कार्य पूरा कर सके वह कौन सी ऊर्जा थी जिसे महात्मा गांधी ने दुनियाभर में विजय प्राप्त कराने वाले अंग्रेजों को भारत से बाहर निकालने की



अनुमति दी वह निसंदेह मानसिक दृढ़ता थी

## सत्य और न्याय का आदर्श आवश्यक

मानसिक शक्ति के लिए सत्य न्याय और कल्याण की भावना का होना आवश्यक है यदि उसके विचारों में सत्य का बदला हो जाए के पक्ष में ना हो तो उसकी बुद्धि तेज नहीं होती जो व्यक्ति गलत कार्य करता है वह अपना आधा दिमाग को देता है उसके खयालों में एक चोर है जो उसे कभी सफल नहीं होने देता

## मन के हारे हार है मन के जीते जीत

विजय के लिए धैर्य की आवश्यकता - मानसिक स्थिरता धीरज और धैर्य जैसे गुण व्यक्ति को विजय की ओर ले जाते हैं जो कठिनाइयों को नदी में बह जाते हैं वह सीखते नहीं चिल्लाते हैं और वे सभी कायरता के कारण नष्ट हो जाते हैं आपकी ऊंची लहरों का सहने के बाद जो किशोर जिम्मेदारी के बल पर आगे बढ़ते हैं वह विजई होते हैं एक कवि के शब्दों में एक मेहनती युवक की आस्था ऐसी होनी चाहिए

जब नाव जल में छोड़ दी तूफान ही में  
मोड़ दी

यह चुनौती सिंधु के लिए धार क्या

## मझधार क्या

यदि गतिविधि करने से पहले किसी व्यक्ति की मानसिकता स्थिर नहीं है तो विजय प्राप्त करना असंभव है हर्ट होकर एक विकार और निराशा मन को अपना शिकार बना लेती है नतीजे यह बात पूरी तरह सच है कि जीत या हार मन की स्थिति पर निर्भर है

## निष्कर्ष

निराशा की भावना मनुष्य के मन और तन दोनों को दुर्बल बनाती है इसे पास नहीं आने देना चाहिए इतिहास तथा वर्तमान काल की घटनाओं से शिक्षा लेकर हमें अपने मनोबल का निर्माण करना चाहिए हमें उसका अनुकरण करना चाहिए जो बड़े से बड़े संकट में भी ना घबराए बल्कि डरकर कठिनाई का सामना करते हुए विजई हो इसका अनुकरण मानसिक दृढ़ता और विजय की सीढ़ी बन सकता है अतः हमें कभी नहीं भूलना चाहिए कि मन के हारे हार है मन के जीते जीत हमें हार की ओर नहीं हमेशा जीत की ओर बढ़ना है और मन को दृढ़ निश्चय बनाकर बढ़ते जाना है





# फंगल इन्फेक्शन और होम्योपैथी

डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

9795513223

बारिश का मौसम आते ही जहां मन खुश हो जाता है वहीं कुछ स्वास्थ्य से संबंधित परेशानियां भी होती हैं। जिसमें सबसे ज्यादा तकलीफ होती है चर्म रोग से, क्योंकि नमी के कारण ये तेजी से फैलता है। चर्मरोग में सबसे आम बीमारी है फंगल इन्फेक्शन, जो गर्मी और बारिश में बहुत होता है। इसे साधारण भाषा में दाद भी कहते हैं। दाद एक प्रकार का चर्मरोग होता है, जो किसी भी प्रकार की क्रीम या दवा लगाने या खाने के बाद भी बार बार हो जाता है, परन्तु होम्योपैथी की दवाओं से यह कुछ ही समय में हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। यह किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकता है। यह शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। इसे रिंगवर्म भी कहते हैं। बारिश और गर्मी के मौसम में यह ज्यादा तेजी से फैलता है।

## कारण

वैसे तो यह टीनिया नामक वायरस के कारण माना जाता है, परन्तु होम्योपैथी के अनुसार शरीर में सोरा दोष और ट्यूबरकूलर (tubercular diathesis) माना जाता है। यह किसी वर्म या कीड़े के कारण नहीं होता है। शरीर के अलग अलग जगह पर होने के कारण इसके अलग-अलग नाम हैं, जैसे शरीर में हैं, तो टीनिया कार्पोरिस (tenia corporis), सिर

में है तो टीनिया केपेटिस (tenia capatis), पैर में है तो टीनिया पेडिस (tenia pedis), हाथों में है तो टीनिया मेनम (tenia menum) आदि।

यह बहुत तेजी से फैलने वाला रोग होता है। नमी या पसीने के कारण यह तेजी से फैलता है। अधिकतर लोगों को यह groin area में ज्यादा होता है।

## लक्षण

- ◆ दाद वाले स्थान पर खुजली होना।
- ◆ दाद में जलन होना।
- ◆ त्वचा पर लाल रंग के गोल-गोल चकत्ते होना।
- ◆ चिपचिपा सा पानी बहना।
- ◆ गले में हमेशा कफ आते रहना।
- ◆ आंव (dysentery) की तकलीफ होना।
- ◆ चिड़चिड़ापन होना।

## होम्योपैथिक दवाएं

होम्योपैथिक दवाओं से दाद हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। होम्योपैथी में रोगी के शारीरिक और मानसिक लक्षण के अनुसार दवा दे कर रोग को ठीक किया जाता है।

### क्रासोबियम 30

यह त्वचा पर बहुत तेजी से काम करती है। पैर और जाघों (Legs & Thighs) में अत्याधिक खुजली होना। दाद से एक विशेष प्रकार की गंध वाला पानी निकलना। त्वचा (skin), पपड़ी (dandruff) के रूप में निकलती है। यह दाद का पानी सुखा कर चर्म (skin) को रोगमुक्त करती है।

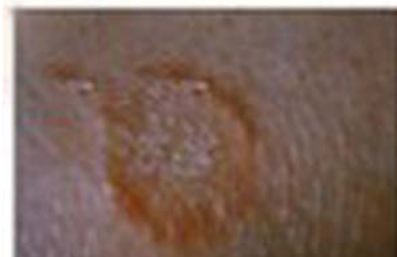
### बेसिलिनम 200

फेफड़ों (lungs) की पुरानी तकलीफ, रिंगवर्म, एक्जिमा, सांस संबंधित तकलीफ, गले की ग्लैंड्स बढ़ी हुई रहती हैं। चिड़चिड़ापन और डिप्रेशन रहे। (इस दवा को बार-बार रिपीट न करें)

### पेट्रोलियम

त्वचा बहुत ज्यादा रुखी (Dryness Of Skin) होती है। रात में ज्यादा खुजली होती है। त्वचा इतनी खुरदुरी (Rough & Cracked) होती है, कि जरा में ही खून निकल आता है। अक्सर चर्म रोग ठण्ड में बढ़ता है। बारीक-बारीक पानी भरे छाले हो जाते हैं। खुजली के साथ जलन होती है। उंगलियों के सिरे फटे हुए रहते हैं।

### ग्रेफैटिस



दाद या किसी भी प्रकार के चर्मरोग से पानी बहता रहे जो शहद के समान चिपचिपा हो। छोटी से छोटी चोट भी पक जाती है। त्वचा में दरारें पड़ जाती हैं। उंगलियों के नाखून काले हो जाते हैं, और फट जाते हैं। चर्मरोग के साथ-साथ गले में कफ की तकलीफ हो। कब्ज की शिकायत रहे। त्वचा में रात को तकलीफ ज्यादा हो, लेकिन ढक कर रखने से कम हो जाती है। सिर में खुजली हो।

### क्रोटन-टिंग

बहुत ज्यादा खुजली हो खास कर जननागों (Genital Area) में। खुजली के बाद दर्द हो। पानी भरे छाले हो, हेर्पिस-जोस्टर, पस भरे दाने, कुछ भी खाते पीते ही दस्त लग जाएं।

### रस-टोक्स

त्वचा पर पानी भरे छाले हो जाते हैं। त्वचा लाल रंग की होती है। अत्याधिक जलन होती है। त्वचा सूख कर झरती है। बहुत ज्यादा खुजली होती है। अत्याधिक बेचैनी रहती है। त्वचा रोगों के साथ-साथ जोड़ो का दर्द होता है। बहुत ज्यादा नींद आती है।

**नोट-** होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर कर के रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सकीय परामर्श यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।



# कुटुम्ब दावत

श्यामल बिहारी महतो

बोकारो, झारखंड

फूफा फूलचंद की फुफकार और ललकार से ही गजोधर बाबू की इज्जत - आबरू बची! राहत मिली थी! वरना आज तो गोतिया भाईयों ने भरी समाज में उसकी दो गज धोती खोलवाने का पूरा पूरा इंतजाम कर रखा था। मतलब कि धोती खूलन से बाल-बाल बच गया था गजोधर बाबू...!

निर्धारित समय पर हम शाम को 'कुटुम्ब भोज' पार्टी में पहुंच गए थे। उसके पहले ही गजोधर के घर में हंगामा शुरू हो गया था और अब भी यहां मछली बाज़ार सा माहौल बना हुआ था। शांति पूर्वक 'कुटुम्ब भोज' पार्टी सम्पन्न कराने के गजोधर बाबू के सारे किए कराए तैयारी पर उनके गोतिया भाईयों ने मांड बहाने की तैयारी कर रखा था ...!

शादी कल ही सम्पन्न हो चुकी थी। घर में बहू भी आ चुकी थी। इसी खुशी में आज गजोधर ने 'कुटुम्ब भोज' पार्टी का आयोजन किया था। उसके सारे हित-मित्र आ रहे थे।

हम भी सपरिवार आमंत्रित थे 'शाम सात बजे से आपके आने तक' शादी कार्ड में उल्लेख था। सुबह में ही घर में सभी ने जाने का मन बना लिए थे। दोनों बच्चे कुछ ज्यादा ही उत्साहित थे। अलबत्ता पत्नी का मूड बच्चों से मेल नहीं खा रहा था। बूफे पार्टी में कभी गई नहीं थी। सो उसके मन में कई सवाल थे। और मेरे पास उसके किसी सवाल का जवाब नहीं था।

मैं आफिस के लिए निकल रहा था कि तभी सामने आकर पत्नी ने सवाल दाग दिया- 'यह बूफे सिस्टम कैसा होता है? सुनकर ही दोनों बच्चे बहुत खुश हैं और जाने के लिए अभी से ही ऊधम मचा रहे हैं!'

पहले तो प्यार से मैंने पत्नी के कंधे पर हाथ रखा और दुलार से कहा- 'देखो, बताने से तुम



नहीं समझ पाओगी, मैं भी इस तरह के खान पान में आज तक शामिल नहीं हुआ हूं। हां सुना जरूर हूं। देखते हैं न, कैसा होता है, शाम को सब तैयार रहना...! कहता हुआ मैं घर से निकल पड़ा था।

रास्ते में मुझे पुराने दिन याद आ गये। आपको भी याद होगा। आज से दस बारह साल पहले विवाह-भोज में लोग जमीन पर पांत लगा कर एक साथ बैठकर सखुआ पतल पर मजे से भोजन करते थे। मजे की बात तो यह होती थी कि जब तक पूरी पांत के पतरों पर खाना पूरा पूरा परोसा नहीं जाता था, पूड़ी का एक टुकड़ा या भात का एक कोर भी कोई मुंह में नहीं डालते थे 'हां शुरू किया जाए....?' कोई कहता

'हां, हां शुरू किया जाए...!' इस तरह के जवाब के साथ लोग खाना शुरू करते थे। लोग भर पेट खाते फिर -' उठा जाए, हाथ धोया जाए..कि और किसी को कुछ लेना है?' उठने से पहले फिर कोई पूछता था।

'नहीं.नहीं. हो गया...!' पांत के बीच से ही कोई जवाब देता।

'हां, हां, उठा जाए, एक एक करके धोया

जाए...!' यह खाने के बाद का सामूहिक स्वर होता था। कैसा अपनापन कैसा भाई चारा हुआ करता था तब! भाई-चारे की डोर से सब एक दूसरे से बंधे होते थे। खाने में किसी चीज की कोई कमी होती तो कोई शिकवा शिकायत नहीं -' अरे नहीं जुटा पाया होगा..!' कहते हुए लोग निकल लेते! राग-रूस नहीं करते थे! लोग खाते कम परन्तु भाई चारा की पुडियों से सबका पेट भरा रहता था...!

इसी के साथ मुझे दोस्त रमेश की बात भी याद आ गई। वह अपने एक दोस्त के घर की बहू भात (बूफे पार्टी) की आपबीती सुनाते हुए एक दिन कह रहा था -' आज कल खाने में कितनी भी वेराइटी बढ़वा दो, लेकिन लोगों को खोट निकालने में जरा भी देर नहीं लगता-' क्या बोलूं यार, खाने का अरेंजमेंट खूब किया था पर मीट ठीक से गला नहीं था, दांत से खींचना पड़ता था-शायद बूढ़ा खस्सी था...!' एक बोला

'मैंने केटरर्स से बोला दो पीस और डाल दो- डाला नहीं, शायद उसे बोल रखा गया हो' दो से ज्यादा देना नहीं..!' अब इतना दूर से

सिर्फ दो पीस मीट खाने आएँ..!' दूसरा बोला  
' क्या कहूँ यार! मेरा तो मन ही खिन्न हो उठा..!'

' क्यों, क्या हो गया..?'

' वो रतन लाल, प्लेट लेकर मेरे सामने ही आकर खाने लगा था। पीछे से किसी ने उसे धक्का दे दिया, उसके प्लेट का सारा खाना छिलक आकर मेरे शर्ट पर गिर गया - देखो! खड़े होकर खाना मतलब ऊंट की तरह खाना है। स्याला गुस्सा तो इतना आया कि मन किया अपना प्लेट रतन पर फेंक दूँ। परन्तु मन मार कर रह जाना पड़ा। उसका क्या दोष ? - दोष इस तरह के आर्गनाइज का है! सवारी गाड़ी में जैसे सब टूसा- टूसी होते हैं, एक दूसरे पर सवार होने के लिए, उसी तरह यह बूफे सिस्टम है - पहले प्लेट हथियाओ फिर खाने के लिए लाइन में खड़े हो जाओ- सिनेमा के टिकट लेने जैसा, फिर धीरे धीरे आगे बढ़ते जाओ, पेट में खाना जाने से पहले भीखमंगों सी फिलिंग आ जाती है। मैं जल्दी से जाकर पानी से शर्ट को धोया पर दाग पूरी तरह गया नहीं-क्लीनर में देना होगा- स्याले बूफे की ऐसी तैसी..!' तीसरे की थोथी...!

आफिस में काम ज्यादा कुछ था नहीं। एक सालाना मांग पत्र बनाया और घर वापस आ गया था। बच्चे जाने को तैयार थे। मैं फ्रेस हुआ। कपड़े बदले और शाम को सपरिवार निकल पड़े थे।

उधर जैसे ही रसोईया ने गजोधर बाबू को सूचना दी 'खाना तैयार है'।

वैसे ही गजोधर बाबू गोतिया भाईयों को बुलाने सीधे उनके घर जा पहुंचा था। गोतिया भाईयों ने उसे हाथों-हाथ लिया जैसे इसी घड़ी के इंतजार में अपने अपने घरों के बाहर वे सभी बैठे हुए थे। जहां एक- एक करके सबने गजोधर बाबू को लताड़ने शुरू कर दिए। शुरुआत उसके बडका जेठा ने खैनी थूक कर किया 'गजोधर बाबू, हमें मालूम है, तुम बडका आदमी बन गया है, शानदार मकान भी बना लिया है, चार चक्का वाला गाड़ी भी खरीद लिया है, बोड-बोड लोगों के संग तुम्हारा उठना बैठना होता है, बड़ी बड़ी पार्टियों में खाने जाता

है, नित-नोतन चीज देखता-सुनता है, हम तो कुंआ के बेंग ( मंढक) ठहरे..! जेठा ने बचा खुचा खैनी थूका और फिर चालू हो गया- 'लेकिन सुन लो गजोधर बाबू, हम कुंए के बेंग जरूर है लेकिन भीखमंगा नहीं है और न हम तुम्हारा घर जाकर हाथ में प्लेट लेकर खाने के लिए भीख मांगते-' दो भाई, दो भाई..!' कहते फिरेंगे, जाओ घर जाओ और घर आये अपने मेहमानों को खिलाओ जैसे वो तुम्हें खिलाते हैं...!'

' हम छोटे आदमी जरूर है लेकिन अपनी मान मर्यादा हमें मालूम है..!' मंझिला जेठा ने जोड़ा था-'

**गजोधर  
बाबू! काटो तो खून  
नहीं वाली स्थिति में घिर चुका  
था। उसकी इच्छा, उसके सपने, समाज में  
बदलाव वाली उसकी सोच को जैसे लकवा  
मार दिया था। मुंह से बोल नहीं निकल पा रहा था।  
हकाबका कभी बड़का जेठा को देखता तो कभी  
उसके बड़े बेटे को जिसने अभी अभी एक चेतावनी  
दे डाली थी- ' निकाल इसे गोतिया बिरादरी से,  
बूफे सिस्टम से बहू भात का आयोजन करेंगे-  
किसी से पूछा- नहीं पूछा न ,अभी आया है  
अपनी हेकड़ी दिखाने-खाना खिलाने  
नहीं...!'**

' सिर्फ अधिक पैसा कमा लेने से कोई बड़का आदमी नहीं बन जाता, गुण-संस्कार पैसों से नहीं कमाया जा सकता है, वह तो अपनी बिरादरी, अपने समाज में बैठने-उठने से मुफ्त मिल जाता है। लेकिन तुम तो समाज को छोड़ चुका है। अपनी लोक- लोकाचारी भूल चुका है, बड़ा आदमी बन चुका है।'

' चार पैसा कमा क्या लिया, चला है हमें बाहरी तड़क भड़क दिखाने- सीखाने, बाप-दादाओं, आज्ञा-पुरखों की संस्कृति को भूलाने वाले को गोतिया बिरादरी से बाहर निकालो...!' बहुत कम बोलने वाले बड़का जेठा का बड़ा बेटा रघुनाथ का गुस्सा एक दम

चरम पर पहुंच गया था।

गजोधर बाबू! काटो तो खून नहीं वाली स्थिति में घिर चुका था। उसकी इच्छा, उसके सपने, समाज में बदलाव वाली उसकी सोच को जैसे लकवा मार दिया था। मुंह से बोल नहीं निकल पा रहा था। हकाबका कभी बड़का जेठा को देखता तो कभी उसके बड़े बेटे को जिसने अभी अभी एक चेतावनी दे डाली थी- ' निकाल इसे गोतिया बिरादरी से, बूफे सिस्टम से बहू भात का आयोजन करेंगे-किसी से पूछा- नहीं पूछा न ,अभी आया है अपनी हेकड़ी दिखाने-खाना खिलाने नहीं...!'

शोर और भीड़ पंडाल से निकल कर गली में आ गया था। खाना शुरू होने के पहले गोतिया बिरादरी ने बंद का नोटिस लगा दिया था। गोतिया भाईयों के बीच गजोधर गूंगा बन चुका था। तभी उसके फूफा फूलचंद महतो पहुंचा था वहां पर। आगे बढ़ कर गजोधर बाबू ने फूफा का पैर छूकर प्रणाम किया-' गोड लागी फूफा ..!'

' सदा खुश रहो भतीज..!' फूलचंद ने गजोधर बाबू के सर पे हाथ रखा फिर बोला -' अरे भाई, सारे लोग यहां इकठ्ठा हो गये हैं, वहां पूरा का पूरा पंडाल खाली है। खिलाने वाले खाली हाथ पकड़े खड़े, आखिर माजरा क्या -गजोधर बाबू ?' फूलचंद फूल स्पीड से सीधे पंडाल से भागे चले आ रहे थे।

' हाथ में प्लेट लेकर भीख मांग कर खड़े खड़े खाना होगा-फूफा..!' रघुनाथ गुस्से में ही बखड़े का कारण बताना चाहा था।

' मतलब नहीं समझा मैं..?' फूलचंद ने गजोधर बाबू की तरफ देखा। गजोधर बाबू मुंह खोलता उसके पहले मंझिला जेठा ने कहना शुरू कर दिया-'

' मतलब साफ है बहनोई, हम सबने फैसला किया है बूफे सिस्टम के तहत हाथ में प्लेट लेकर भीख मांगते हुए हम खाना नहीं खायेंगे। गजोधर बाबू ने बूफे सिस्टम आयोजन कर रखा है वो हमें मंजूर नहीं है। ज़मीन पर बैठ कर पांत लगाकर आज तक



खाते आये हैं, वैसे ही खायेंगे.. !'

' खाना कब शुरू होगा बाबू जी, जोरों की भूख लगी है.. !' बेटी पिंकी को भूख बर्दाश्त नहीं हो रही थी।

शोर गुल से पत्नी भी परेशान होने लगी थी। मामला भी शांत नहीं हो रहा था। आकर बिना खाए लौट जाना भी ठीक नहीं था। आकर बुरे फंसे थे हम। हम क्या, ढेरों लोग खाने के इंतजार में पंडाल के भीतर इधर उधर टहल रहे थे।

' अच्छा तो यह बात है !' फूलचंद ने मामले को फूल की तरह सूंघ लिया फिर बोलना शुरू किया था- ' आप लोग एक बात बताइए, पहले हमारी बारात बैल गाड़ियों के साथ निकलती थी, आज बोलोरो-स्कार्पियो में निकलती है- निकलती है न ... ?'

फूलचंद ने भीड़ से पूछा।

' हां निकलती है... !' किसी ने कहा

' बहुतों को याद होगा, बारात निकलने के दो चार दिन पहले गाड़ीवान को डबल सुपारी दी जाती थी बारात जाने की। तब से ही वह बैल और गाड़ी को सजाना शुरू कर देता था। जैसे आज दुल्हे वाली गाड़ी को सजवाते हैं हम। उसी तरह उन दिनों बैलगाड़ियों को खूब सजाया जाता था। घांटी- घुंघरूओं से सजे बैलगाड़ियों के साथ जब किसी की

बारात निकलती थी तो लगता किसी नसीब वाले की बारात निकली है। हम बैलगाड़ी से स्कार्पियो में आ गए तब तो हमें कोई दिक्कत नहीं हुई, किसी को कोई एतराज नहीं हुआ। फूलचंद फूल स्पीड में जारी था - ' पहले हम सौ आदमियों को निमंत्रण भेजते तो दस आते थे और पांत लगाकर बैठ कर खाते और जाते थे। न जगह की कमी, न खाने की कमी, मन मुताबिक खाकर खुशी खुशी जाते थे। आज स्थिति उलट है, सौ आदमियों को निमंत्रण कार्ड भेजो, पांच सौ पहुंच जाते हैं। बैठा कर खिलाने के लिए फूटबॉल मैदान भी कम पड़ जाएगा। खाने में कुछ घटना बढ़ना तो स्वभाविक है। खान पान में बदलाव लाकर ही इस स्थिति से बचा जा सकता है। समय के साथ हर चीज में बदलाव आता है। खान-पान, पहनावा-ओढ़ावा, नाच-गान, वेष-भूषा सभी में बदलाव भी जरूरी है। ढिबरी युग से निकल कर बिजली युग में आते आते कितने बदलाव हुए। आज लड़कियां जीन्स पैट पहनने लगी हैं लड़के के पहनावे आप सब देख ही रहे हैं, कोई धोती कमीज पहन शादी करना नहीं चाहते, शर्ट पैट-कोर्ट-टाई चाहिए। आज की बहन-बेटियां करम-जावा गीत नहीं जानती- डी जे की धून में जींस पहन कर नाचती हैं। करम आखरा में ढोल-मांदर की जगह अब डी जे बजता है, तब आपको पुरखों की संस्कृति की याद नहीं आती है ? क्या किसी ने इस बदलते मिजाज को रोक

पाया-नहीं न ? यह बदलाव का दौर है। इस दौर में हमारे हाथ से बहुत कुछ छूट रहा है। नया-नया बहुत कुछ जूड़ रहा है। पुराने ख्यालात को भी छोड़ना होगा। बेकार की ज़िद छोड़िए। जो समय के साथ नहीं बदलता है, उसे समय बदल देता है .. ! बहुत समय हो चुका है अब खाने में विलम्ब नहीं करना चाहिए क्या कहते हैं आप लोग... !'

' हम फूफा की बात का समर्थन करते हैं.. !' गजोधर बाबू के बड़का जेठा का छोटा बेटा राजेश सामने आ गया। ताली बजा कर सभी ने फूलचंद महतो की बातों का समर्थन किए ' हम सब आपकी बातों से सहमत हैं.. !' भीड़ से आवाज आई। रघुनाथ अबकी चुपचाप खड़ा था।

गजोधर बाबू ने बुद्धिमानी से काम लिया और बड़का जेठा के सामने हाथ जोड़ खड़ा हो गया। बोला - ' मेरा बाप मर चुका है, आप जिंदा हो, आप ही हमारे बाप हैं, बेटे से कुछ गलती हो गई है तो माफ़ कर दो और चलिए खाना खाने की शुरुआत कर दीजिए, आप नहीं जाएंगे तो कोई नहीं खाएगा, भूखे कब से सभी खड़े हैं।'

बड़का जेठा को जो मान सम्मान मिलना चाहिए, वह उसे मिला ' गुंगू (जेठा) चलो खाने की शुरुआत कर दो . !' यह पूर्वजों वाली इज्जत था।

बड़का जेठा खड़ा होते ही रो पड़ा और गजोधर बाबू को गले लगा लिया फिर बोल पड़ा- ' पगले तुमने आज अपने गुंगू (जेठा )को रूला दिया न ! चलो भाईयों - बहू भात खाते हैं... !' आंख पोछते वह आगे बढ़ गये थे। इसी के साथ सब पंडाल की ओर चल पड़े थे...।

' बड़का जेठा रूठा था, बकरे की मूंडी वास्ते - बकरे की गोड़ी(पैर) मिली !'

घर पहुंच कर पत्नी ने कहा- ' खड़े होकर खाने में बड़ी शर्म लग रही थी.. !'

' जीवन में इसी तरह बदलाव होते रहते हैं, कोई किसी की बातों में आ जाता है, कोई किसी की बातों में आ जाती है, जीवन इसी तरह चलता रहता है.. !'

# मोबाइल से बदलती जीवन शैली स्वास्थ्य के लिए घातक

गौरीशंकर वैश्य विनम्र

**आ**ज मोबाइल जीवन की आवश्यकता बन गया है। आम जन-जीवन जैसे मोबाइलमय हो गया है। इस छोटे से उपकरण ने जीवन शैली को जितना प्रभावित किया है, उतना अन्य किसी ने नहीं। शहर हों या गाँव, कस्बे हों या महानगर, सभी जगह मोबाइल की धाक देखते ही बनती है।

## दिनचर्या में सम्मिलित है मोबाइल

मोबाइल आज व्यक्ति की दिनचर्या में इस सीमा तक प्रविष्ट हो चुका है कि प्रातः से रात गए तक उसी से चिपका रहता है। कहीं आते - जाते या खाते - पीते उसका साथ नहीं छोड़ता। यहाँ तक कि रिक्शावाला भी धीरे-धीरे रिक्शा चलाता है तो उसके एक हाथ में मोबाइल पकड़े हुए कनपटी से सटाए रखता है। साइकिल वाला कान में इयरफोन लगाकर मोबाइल पर गानों की लय पर पैडल मारता है। बाइकवाला भी व्यस्त सड़क पर मोबाइल को गर्दन और कंधे के बीच दबाकर बातें करता रहता है। कारचालक एक हाथ से स्टीयरिंग सँभालता है, तो दूसरे हाथ में मोबाइल से वार्तालाप जारी रखता है। सिनेमा हाल, बाजार, मॉल, कार्यालय, ट्रेन, बस सब जगह मोबाइल की माया दृष्टिगोचर होती है। भले ही इससे दूसरे को कष्ट हो या दुर्घटना हो जाए, किसी को कोई चिंता नहीं।

## सुविधाओं के लिए मोबाइल का प्रयोग बुरा नहीं

मोबाइल की उपयोगिता, उन सुविधाओं को प्राप्त करने के लिए है, जो हमें उसने जीवन को सहज बनाने के लिए दी हैं। हम कहीं भी उसके द्वारा किसी से भी आवश्यक बातें कर सकते हैं। इसके ढेर सारे कार्य हैं जो दैनिक जीवन में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। टॉर्च, ट्रांजिस्टर, कैमरा, गेम, गाने, एसएमएस, मूवी,

इंटरनेट सुविधा, घड़ी, अलार्म आदि सुविधाएं छोटा-सा मोबाइल सेट उपलब्ध करा रहा है। जीवन से जुड़े कार्यों तथा प्रशासनिक कार्यों में के साथ मोबाइल का प्रयोग ऑनलाइन कक्षाओं के लिए भी होने लगा है। आज एक आदमी के पास दो से पाँच तक मोबाइल होना कोई बड़ी बात नहीं। संचार क्रांति ने भारतीय समाज को मोबाइल संस्कृति से आच्छादित कर दिया है।

## मोबाइल संस्कृति से समाज पर पड़ रहे कुप्रभाव

आज अपराधों को बढ़ावा देने में मोबाइल की भूमिका है। सूचनाओं का त्वरित आदान-



प्रदान, अपराध से जुड़े लोगों को खूब लाभ पहुंचा रहा है। कानून और पुलिस से बचने के लिए कई - कई सिम अपराधियों द्वारा प्रयोग किए जा रहे हैं। जेल में बंद अपराधी भी वहाँ से मोबाइल के माध्यम से अपराध करवा रहे हैं। मोबाइल अपसंस्कृति ने मान - मर्यादा पर दाग लगाया है और वैचारिक प्रदूषण को फैलाया है। मोबाइल के अश्लील संदेशों ने बच्चों और युवाओं को दिग्भ्रमित किया है।

## मोबाइल स्वास्थ्य के लिए अत्यंत घातक

मोबाइल ने हमारी चिंतनशीलता और ध्यान शक्ति को कम किया है। मोबाइल से निकटता के कारण छात्र पढ़ाई में पिछड़ रहे हैं। छात्र मोबाइल पर चिपके रहने के कारण

कीमती समय बर्बाद करते हैं मानसिक स्तर पर भी मोबाइल ने शांति छीना है, इससे लोगों की जीवनचर्या अस्त-व्यस्त हो गई है।

आइए देखें, मोबाइल स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है -

- ◆ मोबाइल के कारण मानव शरीर में बहुत सारी बीमारियाँ हो जाती हैं। इससे निकलने वाले इलेक्ट्रो मैग्नेटिक विकिरणों से डीएनए क्षतिग्रस्त हो सकता है। इसके अधिक प्रयोग से व्यक्ति मानसिक रोगी, कैंसर, ब्रेनट्यूमर, मोटापा, मधुमेह, हृदयरोग, आर्थराइटिस अल्जाइमर आदि गंभीर बीमारियों से ग्रस्त हो सकता है। युवाओं में बहरे होने की समस्या भी आ रही है।
- ◆ मोबाइल को जेब में, सीने या शरीर से सटाकर रखने से, इससे विकिरण से निकलने वाली तरंगों से हृदय पर बुरा प्रभाव पड़ता है और हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं। पैट में बनी जेब में रखने से शुक्राणुओं में कमी आ सकती है।
- ◆ मोबाइल के अश्लील वीडियो, गाने या वीडियो गेम्स बच्चों को गलत रास्तों पर भटका सकते हैं। वे इसे देखने के लिए रात - रातभर जागते हैं, जिससे वे अनिद्रा, तनाव, चिंता, आलस्य और अवसाद के शिकार हो जाते हैं।
- ◆ कुछ बच्चे या युवा माता-पिता से छिपाकर आपत्तिजनक सामग्री, घर की लाइट बुझाकर या रजाई के अंदर मोबाइल चलाकर देखते हैं अथवा किसी मित्र से वार्तालाप करते हैं। इससे उनकी आँखें खराब हो सकती हैं, मस्तिष्क कमजोर होता है। आँखों में विजन सिंड्रोम, लालिमा छाना, जलन, धुंधली दृष्टि, सूखी आँखें आदि समस्या हो सकती है।



# नियमित योग प्राणायाम कीजिए रोग मुक्त रहिए

मुकेश कुमार सिंह  
योगाचार्य, लखनऊ

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। इस बार 9वां अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया दुनियाभर में करोड़ से ज्यादा लोगों ने योग में भाग लिया योग का पूरा लाभ तभी मिलता है जब हम सब योग को नियमित अपने जीवन में अपनाएं और नियमित योग और प्राणायाम करें। योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि मन और विचारों में भी शुद्ध करता है और एक सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण करता है। नियमित योग सभी को स्वास्थ्य और निरोगी रखने में सहायता करता है और नियमित योग से मनुष्य का मन और आत्मा संतुलित रहती है और तनाव से मुक्ति मिलती है और शरीर सुडौल बनाने में और मन को नियंत्रण रखने में मदद करता है। अपने शरीर को स्वस्थ बनने के लिए नियमित योग 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, आधुनिक और अखरोट को भी खाने चाहिए। जीवनशैली में होने वाली बिमारियों मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप योग को नियमित अपने जीवन में अपनी रोग प्रतिरोधक बढ़ायें।

जैसे  
आदि

मोटापा, शुगर,  
से बचने के लिए  
अपनाए और  
क्षमता को

मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप  
योग को नियमित अपने जीवन में  
अपनी रोग प्रतिरोधक  
बढ़ायें।

**प्रमुख योग और प्राणायाम इस प्रकार है-**

## 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 रूकें रहें।
- ◆ एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- ◆ श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

### 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 ऊंचाई 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 चूँकि 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। तत्पश्चात 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।

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

- ◆ स्लिपड 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 लाएं 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 छोडते हुए पैर और छाती को धीरे-धीरे जमीन पर वापस लाएं। 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।
- ◆ अर्थिरइटिस ,गठिया,वात तथा जोड़ों के दर्द व अशुद्धियां दूर करता है।
- ◆ महिलाओं को होने वाले मासिक धर्म तथा गर्भाशय से संबंधित रोगों के कारणों को दूर कर उन्हें स्वस्थ जीवन की खुशियां प्रदान करता है।

### सवधानियां

जिन लोगों को ब्लडप्रेसर ,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 पडती है इसलिए इस आसन का नाम मयूरासन है। इस आसन को बहुत ही सावधानीपूर्वक बैठकर किया जाता है इस आसन में पूरे शरीर का भार हाथों के पंजों पर होता है पूरा शरीर हवा में होता है।

### अभ्यास की विधि

सबसे पहले अपने दोनों हाथों को दोनों घुटनों के बीच में रखें। धीरे-धीरे हाथ के अँगूठे और अंगुलियां 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 है होल्ड करें फिर

पुनः सामान्य स्थिति में आये। इस अभ्यास को बार-बार करें जितनी ही अंगुलिया और हाथ की कलाई मजबूत होगी उतना ही अच्छा मयूरासन होगा। इस आसन को कभी भी जल्दबाजी में न करें। क्योंकि पूरे शरीर का वजन इन्ही हाथों के पंजे और कलाई पर होता है। इसलिए इस आसन का अभ्यास अच्छे से करें तभी इस आसन को आप सब आसानी से कर पाएंगे।

### लाभ

- ◆ 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 फेफडे बहुत मजबूत होते है।
- ◆ 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 म 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 ब्लडप्रेसर ,हृदय रोग और अल्सर रोग या कोई जल्द में कोई आपरेशन हुआ हो वह योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही करें।

# अच्छा लीडर बनने के लिए इन गुणों का होना जरूरी

सुषमा त्रिपाठी

किसी भी काम को मैनेज करना एक कठिन काम है और अगर की टीम काफी बड़ी है तो यह और भी ज्यादा कठिन हो जाता है क्योंकि आपके टीम के कुछ लोग थोड़ा जटिल होंगे जो कुछ लोग परेशान करने वाले कुछ चढ़े हो सकते हैं तो कुछ गर्म स्वभाव के टीम के कुछ सदस्य आपको हड़बड़ा भी सकते हैं और कुछ भेजा भी सकते हैं यह तो कुछ-कुछ परिवार को संभालने जैसा भी होता है परिवार में जिस प्रकार से सभी सदस्यों का स्वभाव अलग-अलग होता है उसी प्रकार एक मैनेजर के लिए टीम में हर किसी के सदस्यों से पाला पड़ता है एक मैनेजर या लीडर के तौर पर आपकी कुछ जिम्मेदारियां बनती हैं जल्दबाजी में कोई फैसला नहीं लेना चाहिए क्योंकि यह आपकी छवि को खराब कर सकता है यदि टीम को कोई भी सदस्य समस्या पैदा कर रहा है तो उसे छोड़ना नहीं है साथ लेकर चलना है

## बातों को ध्यान से सुनना चाहिए

अपनी टीम को मैनेज करने के लिए दो तरीके हो सकते हैं पहला तरीका एंप्लाइज आप से डर कर रहे या फिर आप उन पर विश्वास करें दूसरा तरीका बहुत ही धीमा है और समय भी लेगा इसमें आपको टीम हर सदस्य की हिस्ट्री पैशन और सपना के बारे में जानना पड़ेगा ज्यादातर मैनेजर्स के पास इतना समय नहीं होता उन्हें लगता है कि किसी भी एंप्लाइज के बारे में जानकारी जुटाना कठिन काम है अगर आप किसी एंप्लॉय से बात करें जो खुश नजर नहीं आ रहा तो उसको समझने का प्रयास करना चाहिए कि क्या



हुआ है उसकी बातों को ध्यान से सुन कर समझ कर फिर उस पर क्रिया प्रतिक्रिया व्यक्त करनी चाहिए प्रोफेशन चाहे कोई भी हो टीम का नेतृत्व आसान नहीं होता क्योंकि समस्या की भी जानकारी होना बहुत जरूरी है

## समझदारी से ले काम

यदि आप किसी भी एंप्लॉय को आप बाहर का रास्ता दिखाते हैं तो फिर उससे उसका कोई नुकसान नहीं होता बल्कि कहीं-कहीं क्षति आपको ही पहुंचती है क्योंकि आपने अपनी टीम के महत्वपूर्ण सदस्य को गांव आया है आपके और संस्थान में काफी कुछ उस पर निवेश किया था अगर उसे समझ करके सही तरह से उसे हैंडल किया जाता तो हो सकता था कि वह आपके लिए बेस्ट एंप्लॉय साबित हो सकता था इसलिए कुछ सोचे समझे फिर निर्णय लें बल्कि समझदारी से काम लेना उचित रहता ही है

## आपने खुद चुना है उसे

आपने अपनी टीम को बहुत मेहनत से खड़ा किया है टीम के हर सदस्य को ढेर सारे लोगों के बीच से चुना है एक एक व्यक्ति को पढ़कर आपने उसका चुनाव किया है आपने जिस समय उसे चुना था उसके गुणों के आधार पर ही से चुना था आपको उससे कुछ उम्मीद है कुछ आशाएं थी पर उस पथ पर खरा उतरने के लिए उसे वक्त चाहिए था और आपकी उसे समझने के लिए समय की ज्यादा जरूरत थी ऐसे में अगर उसका व्यवहार या काम गलत दिशा में जा रहा है तो फिर एक बार फिर से पुनर्विचार करना चाहिए कोई भी फैसला तुरंत नहीं लेना चाहिए

## उन्हें आगे आने का मौका देना चाहिए

ऑफिस हो या घर परिवार हो कुछ लोग तो ऐसे होते हैं जो कि स्वयं भी गंभीर से काम नहीं करते और टीम के परिवार के अन्य सदस्यों को भी प्रभावित करते हैं ऐसे



लोगों को निकालना ही समस्या का समाधान नहीं है एक अच्छा लीडर वह है जो ऐसे एम्प्लॉयर्स को जिम्मेदार बनाएं उसके लिए सबसे अच्छा तरीका होगा कि आप ऐसे एंप्लॉयर्स से बड़ा काम दें और साथ-साथ उनका आत्मविश्वास भी बढ़ाते रहें इस प्रकार से वह अपने प्रदर्शन को लेकर गंभीर हो सकते हैं उन्हें समझ कर समझा कर तो फिर उन्हें आगे आने का अवसर जरूर प्रदान करना चाहिए और नजर भी रखना जरूरी है

### सीखने का एक तरीका इस प्रकार

यदि आप हर बात को अपने ईगो पर लेंगे तो आप सीखने की प्रक्रिया से बाहर हो जाएंगे यदि आप खुद को तसल्ली दे रहे हैं कि बतौर मैनेजर या लीडर आपका हर फैसला सही होता है तो आप लर्निंग प्रोसेस में पिछड़ रहे हैं क्योंकि चुनौतियों से ही लीडरशिप का पता चलता है अगर अलग-अलग बैकग्राउंड क्वालिटी और स्वभाव के लोगों एक सूत्र में पिरोना टीम के हर सदस्य से उसकी योग्यता के अनुसार काम लेने और कंपनी को तरक्की की ओर ले जाने की जिम्मेदारी अच्छी तरह से निभाने के लिए अपने काम में दक्ष होने के साथ-साथ कुछ जरूरी गुणों की भी आवश्यकता रहती है तो इन गुणों को अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बनाना जरूरी है

### निर्णय लेने की क्षमता

नेतृत्व के लिए सबसे जरूरी गुण निर्णय

लेने की क्षमता होती है इसलिए जल्दी और उचित निर्णय लेने में निपुणता हासिल होना चाहिए क्योंकि आपके निर्णयों पर ही टीम की परफॉर्मेंस निर्भर करती है काबिल टीम लीडर ना केवल आगे बढ़कर जिम्मेदारी लेते हैं बल्कि हर काम के प्रति अपनी जवाबदेही भी स्वीकार करते हैं इसलिए कभी भी जिम्मेदारी देने से पीछे नहीं हटना चाहिए साथ ही गलतियों से सबक लेकर उन्हें सुधारने के लिए तत्पर रहना चाहिए

### इमोशनल इंटेलिजेंस

सफल टीम लीडर्स दूसरों की भावनाओं पर काबू पाना भी जानते हैं इसलिए इमोशनल इंटेलिजेंस का गुण विकसित करना जरूरी है इसके लिए किसी बात पर उत्तेजित होकर भला बुरा कहने की वजह शांत और संयमित रहना सीखना चाहिए सच्चे टीम लीडर हरदम नया सीखने के लिए तत्पर रहते हैं उनकी कोशिश रहती है कि अपने साथ-साथ टीम मेंबर्स की भी स्कूल में इजाफा और कार्यशैली में सुधार होता रहे इसलिए हर नई तकनीक को अपनाने के अलावा खुद को अपडेट और अपग्रेड करने में लापरवाही नहीं करनी चाहिए क्योंकि इमोशनल इंटेलिजेंस का होना भी बहुत जरूरी है और अन्य बातों पर भी ध्यान देना जरूरी है एक अच्छा टीम लीडर बनने के लिए खुद को सफल दूसरों से अलग साबित करने के लिए इन जरूरी बातों का ध्यान रखना पड़ता है जैसे इमानदारी

प्रतिनिधि आत्मविश्वास प्रेरणा खुद को तैयार रखना साथ खड़े रहना अच्छे मैनेजमेंट की ज्यादा आवश्यकता रहती है

अगर आप भी लीडर बनना चाहते हैं तो सिर्फ कड़ी मेहनत से काम नहीं चलने वाला है इसके लिए तो कई अन्य पहलुओं पर भी ध्यान देना अत्यावश्यक होता है जिसमें सबसे पहले ईमानदारी से शुरूआत करते हैं ईमानदारी से तो दुनिया में कोई भी आदमी है कोई भी कंपनी व कोई भी संस्था सबकी कोई न कोई एक अलग क्वालिटी होती है किंतु ईमानदारी जिसके पास होती है जिसके व्यवहार में काम में दिखती है उसकी अपनी अलग ही पहचान होती है हर कोई उसे खोजता ही है इसलिए एक बढ़िया लीडर बनने के लिए ईमानदारी का अब अपना होना चाहिए एक अच्छे लीडर की खासियत यह होती है कि जबकि इस काम को कर रहा है उस समय वह और कोई कार्य नहीं करता है

आत्मविश्वास और प्रेरणा एक ऐसी चीज है जो किसी दवाई से कम नहीं है यह सारे मरीजों की दवा है हमेशा नए काम के अनुसार खुद को तैयार करना और डालना और नए नए आइडियाज के साथ काम करना एक अच्छे लीडर की क्वालिटी मानी जाती है आपको टीम के हर सदस्य के साथ खड़ा रहना चाहिए और उसे प्रोत्साहित करते रहना चाहिए और उनका मनोबल भी बढ़ाते रहना चाहिए एक बेहतर लीडर उसी को माना जाता है जो अपनी टीम की मोटिवेशन कर सके जीवन में आगे बढ़ना है तो हमेशा सीखते रहना बेहद जरूरी है यह बात हमेशा सीखते रहना होता है क्योंकि लीडर हमेशा सच का साथ देता है वह अपना आचरण भी सच्चा रखते हैं आपके साथ जो लोग आप पर भरोसा करते हैं उनके साथ तो आपको उनका मार्गदर्शन करना होता ही है आपका परम कर्तव्य बनता है यह आप तभी कर सकते हैं जब आप उस राह पर स्वयं चल रहे हो समाज में कक्षा सच्चा लीडर बनने के लिए हम इन बातों को ध्यान में रखना ही चाहिए



## मधुमक्खियाँ

अचंभा रचने में  
मधुमक्खियाँ हैं माहिर  
ज़मीन से सौ फीट ऊपर  
पीपल की डाल से लटकता  
भारी-भरकम उनका घर  
और मधुभंडार  
अचंभा ही होता है जाहिर

अचंभा रचने के साथ  
मधुमक्खियाँ समझदारी का भी  
परिचय देती हैं  
फूल से वे  
उतना ही मधु लेती हैं  
जितना फूल को रिक्त न करे  
फूल के मन को तिक्त न करे  
वे खयाल रखती हैं अनुकूल  
कि भूल से भी  
अनमने और आहत न हों फूल

मधुदाता खुश रहे  
मधु देते हुए  
इसलिए गाती-गुनगुनाती  
रहती हैं मधुमक्खियाँ  
मधु लेते हुए

## केशव शरण

## बरगद

हे मानव !  
कब, किसने रोपा  
गाँव के फरसे,  
चौपाल, हथार्ई पर मुझे  
विस्मृत हैं वो पल  
धर्मशाला, सराय के मानिंद  
आश्रय में मेरे  
विश्राम करते अनेक प्राणी  
मैं बसेरा  
उन असंख्य परबाजों का  
जो आकर  
रात गुजारते मुझ पर ।  
तनिक सोचो !  
लोग उदाहरण देते  
मेरी विशालता के/लम्बी उम्र के  
तनिक सोचो !!  
सद्उद्देश्य झुकने वाली  
बाँहों के समान  
मेरी जटाओं ने नत होकर  
बढ़ाया मेरा आकार / मेरा मान /  
मेरी ताकत  
परआलंबन के लिए ।  
गर्मियों में मेरा सानिध्य  
किसी वातानुकूलित भवन से  
कम नहीं  
पक्षियों की आवाजें

स्वर लहरी है  
तेरे मनोरंजन के लिये ।  
मेरा विशाल तना  
सनातन धर्म की तरह  
विभिन्न मत-मतान्तरों की भाँति  
मेरी शाखा-प्रशाखाएँ  
पुष्ट करती मुझे ।  
कभी नहीं हममें संघर्ष  
अपने अस्तित्व के लिए  
बल्कि हम, पहचान हैं  
एक दूसरे की  
काश ! तू देख पाता  
तो पाता मुझमें  
अपना भारत ।

-----  
- व्यग्र पाण्डे

## प्रातःकाल

बढ़ रहा है सूर्य अपनी, रथ सजाकर रश्मियों का।  
छिपता तिमिर भयभीत हो, है तेज ऐसा रश्मियों का।।  
बढ़ रही आभा जगत में, संचार होती चेतना का।  
कोपलें विकसित हुई, विस्तार करती चेतना का।।  
कपोत, केकी, कीर, कोयल, हंस, हारिल, मुर्ग, चातक।  
कर रहे कलरव से गुंजित, वन, बाग, उपवन, वाटिका तक।।  
सर कूप सरिता नद सरोवर, ताल झरने सिंधु बादल।

गिरती हुई हिम की फुहारें, भीगता अवनी का आंचल।।  
स्वर्ण के आभूषणों सी सज रही हिमगिरी की चोटी।  
पड़ रही पहली किरण से, स्वर्ण आभा है निकलती।।

उत्साह है सारी प्रकृति में, एक हलचल सी मची है।  
थम चुकी थी जो अवस्था, हो रही चंचल सभी हैं।।  
प्रभात भी होता प्रभावित, जो प्रभाकर की प्रभा है।  
व्योम से होती विखंडित, चांद तारों की सभा है।।  
बहती हवा सुरभीत शीतल, लहलहाते खेत उपवन।  
सूर्य की पहली किरण से, जग उठा धरती गगन।।

## कामेश

## स्वास्थ्य

स्वास्थ्य-धन सबसे बड़ा, रक्षक महा नरेश।  
खोना नहीं प्रमाद में, घर हो या परदेश।  
खानपान हो संतुलित, नित्य करें व्यायाम।  
श्रम आवश्यक स्वास्थ्य हित, घातक अति आराम।

तन-मन से जो स्वस्थ है, मिले उसी को जीत।  
लग जाए घुन रोग का, करे सदा भयभीत।  
पढ़ना, सोना, खेलना, दिनचर्या रख व्यस्त।  
सादा भोजन कीजिए, रहें समय अभ्यस्त।

आशंकाएँ त्याग दें, रख तनाव को दूर।  
गहरी निद्रा लीजिए, स्वस्थ रहें भरपूर।  
गायन, वादन कला प्रति, हो धनात्मक भाव।  
नव ऊर्जा जाग्रत करे, अभिरुचियों में चाव।

घर पर ही व्यंजन पके, स्वास्थ्य-स्वाद अनुसार।  
जंकफूड को बाय कर, रखें चुस्त परिवार।  
हितकर लस्सी, छाछ है, घातक शीतल पेय।  
सूखे मेवे स्वास्थ्य हित, उत्तम पृकृति प्रदेश।

योग - ध्यान नियमित करें, सक्रिय रहे शरीर।  
शाकाहारी बन जाएँ, खाएँ दही, पनीर।  
विटामिनों से युक्त हों, सारे खाद्य पदार्थ।  
निहित प्रकृति में स्वास्थ्यप्रद, जीवन का भावार्थ

टीवी अथवा फोन में, अधिक न हों तल्लीन।  
तन-मन को दूषित करें, चित्र सुसंस्कृति-हीन।  
तन कर देते खोखला, धूमपान, मधुपान।  
बढ़ जाते जब रोग हैं, मिलता नहीं निदान।

पौष्टिकता से युक्त हैं, सारे मोटे अन्न।  
भोजन में कर सम्मिलित, रहे कुटुंब प्रसन्न।

गेंहूँ-चावल से बढ़ें, अनगिन घातक रोग।  
देते वैद्य सलाह हैं, करें श्रीअन्न प्रयोग।

पोषक तत्वों से भरा, पावन शाकाहार।  
स्वस्थ रहे तन-मन सदा, करें न रोग प्रहार।

गौरीशंकर वैश्य विनम्र

## मेरे पिता एक किसान

धरती के भगवान सदृश, इतने अच्छे इंसान हैं  
पालनकर्ता सकल विश्व के मेरे पिता किसान हैं

रोज सवेरे तड़के उठकर, खेतों में वे जावें,  
माता के संग सानी देकर गैया दूध दुहावें।  
ताजा दूध मुझे पिलाकर रखते कितना ध्यान हैं  
पालनकर्ता \_\_\_\_\_ 111 ॥

श्रम के निष्ठावान सदा वे, मेहनत के हैं आदी,  
गीता कर्म ज्ञान के दाता, फल के न फरियादी।  
धरती चीर उगाते सोना, वे इतने बलवान हैं।  
पालनकर्ता \_\_\_\_\_ 112 ॥

बड़े प्यार से गाय चराते, फसलें खूब रखाते।  
सदा प्रेम की बात बताते सदा ही हँसते गाते।  
सुन्दर फसल देख कर करते ईश्वर का गुणगान हैं।  
पालनकर्ता \_\_\_\_\_ 113 ॥

पढ़े नहीं, फिर भी शिक्षित हैं, तभी मुझे गढ़ पाए हैं।  
आसमान को छू लो प्यारे, सदा यही सिखलाए हैं।  
भूलों को विसराया है, खूबी का किया बखान हैं।  
पालनकर्ता \_\_\_\_\_ 114 ॥

मुझे सीख देने को ही वे गुस्सा भी करते थे।  
मुझे डांटते संग में माता जी से भी लड़ते थे।  
सुख का अमृत हमें पिलाकर करते दुख का पान है।  
पालनकर्ता \_\_\_\_\_ 115 ॥

अपनी सारी सन्तानों को किया बराबर प्यार।  
हमें खिलाया भूखा रहकर, है कितने दिलदार।  
शब्द नहीं कैसे गाऊँ, आप गुणों की खान हैं।  
पालनकर्ता \_\_\_\_\_ 116 ॥

कभी अभावों और दुःखों की करते वे परवाह नहीं,  
आगे बढ़ते जाते हरदम कांटों की परवाह नहीं।  
इच्छा एक यही है मेरीकर लूँ सेवा और सम्मान।  
पालनकर्ता \_\_\_\_\_ 117 ॥

मुल्क मंजरी  
भगवत पटेल

## विज्ञान की बाल पहेलियाँ

मुखिया हूँ मैं सभी ग्रहों का,  
लोग कहे मुझको इक तारा।  
मेरे होने से जीवन संभव,  
रोशन करता मैं जग सारा।

जिसके आँगन में है जीवन  
नीला ग्रह जिसको सब माने।  
सूरज दादा मुखिया जिसके,  
नाम बताओ तो हम जाने।

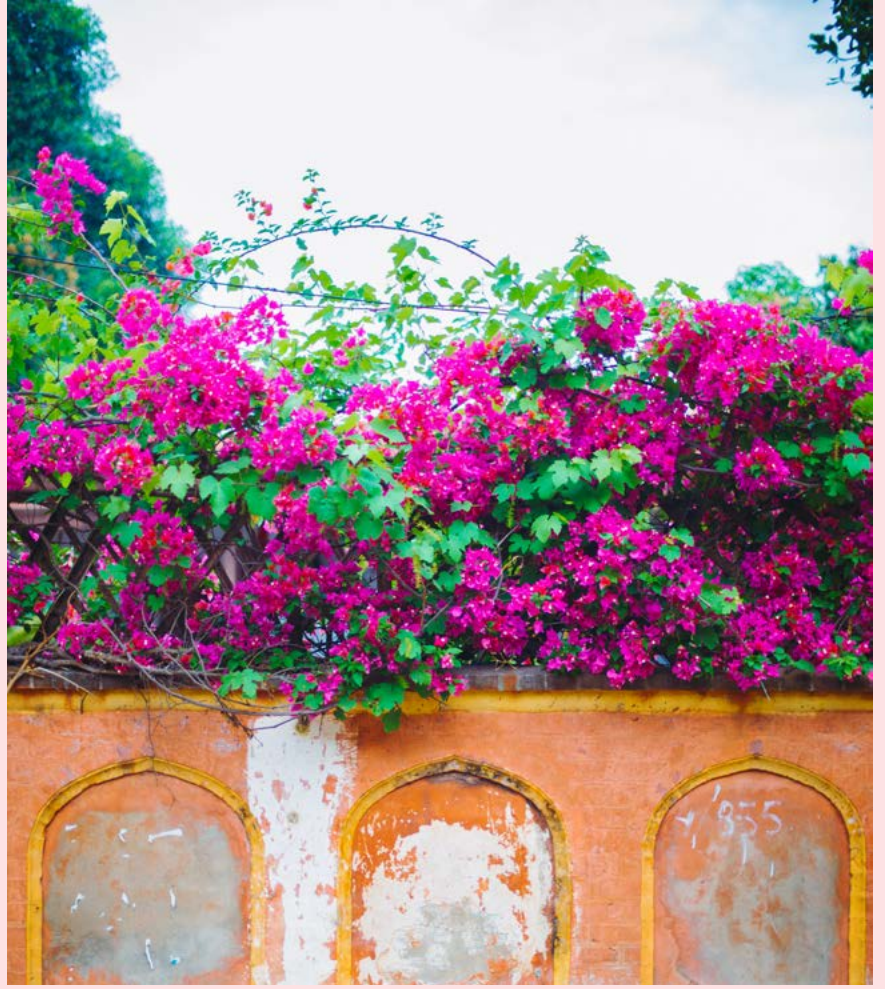
बच्चों का हूँ प्यारा मामा,  
लोग कहे सब चंदा मामा।  
आँगन मेरे आया कौन?  
बोलो बच्चों क्यों हो मौन?

मेरा कोई रंग नहीं है,  
और नहीं आकार।  
जीवन मेरे बिना असंभव,  
समझे राजकुमार।

डॉ कमलेंद्र कुमार श्रीवास्तव

प्रकृतिमेल डेस्क

आपके घर को एक रूहानी सा प्रभाव देने और आकर्षक बनाने में बोगेनवेलिया का जवाब नहीं। कई रंगों में पाई जाने वाली इस पेड़ को ज्यादा देखभाल की जरूरत नहीं रहती। हर प्रकार की मिट्टी में अराम से पनपता है। जब इसमें फूल आते हैं तो यह फूलों से लद जाता है। किसी गुलदस्तों के रूप दिखता बोगेनवेलिया एक अलग ही दुनिया का लगता है। इसकी हरी भरी पत्तियां भी आंखों को राहत देती हैं। किसी के भी घर की रौनक में यह बेजोड़ काम करता है। कम ही लोग जानते होंगे की बोगेनवेलिया के कई सारे औषधियें गुण भी होते हैं। आईये जाने बोगेनवेलिया के मानव शरीर पर गुणकारी प्रभावों को। इसके पेड़ के फूलों में पाये जाने वाले रासायनिक गुण इसे खांसी, गले की दिक्कतों में राहत देते हैं। इसके फूलों एंटीसेप्टिक गुण पाये जाते हैं जो इससे गले की समस्याओं में प्रभावशाली बनाते हैं। इसके फूलों से तैयार हर्बल टी बुखार से राहत दिलाती है। बोगेनवेलिया में पाये जाने वाला औषधिये गुण इंसान के फेफड़ों को स्वस्थ करता है और सांस लेने की प्रणाली को मजबूत बनाकर शरीर के अंगों तक आक्सीजन की सप्लाई सही रखता है। इसके फूलों में शरीर के अंदर गलत खान-पान से जो विषैले तत्व जमा हो जाते हैं उन्हें बाहर करने के गुण होते हैं। इसके फूलों से तैयार औषधी आपके शरीर को स्वस्थ रखने में काफी प्रभावकारी है।



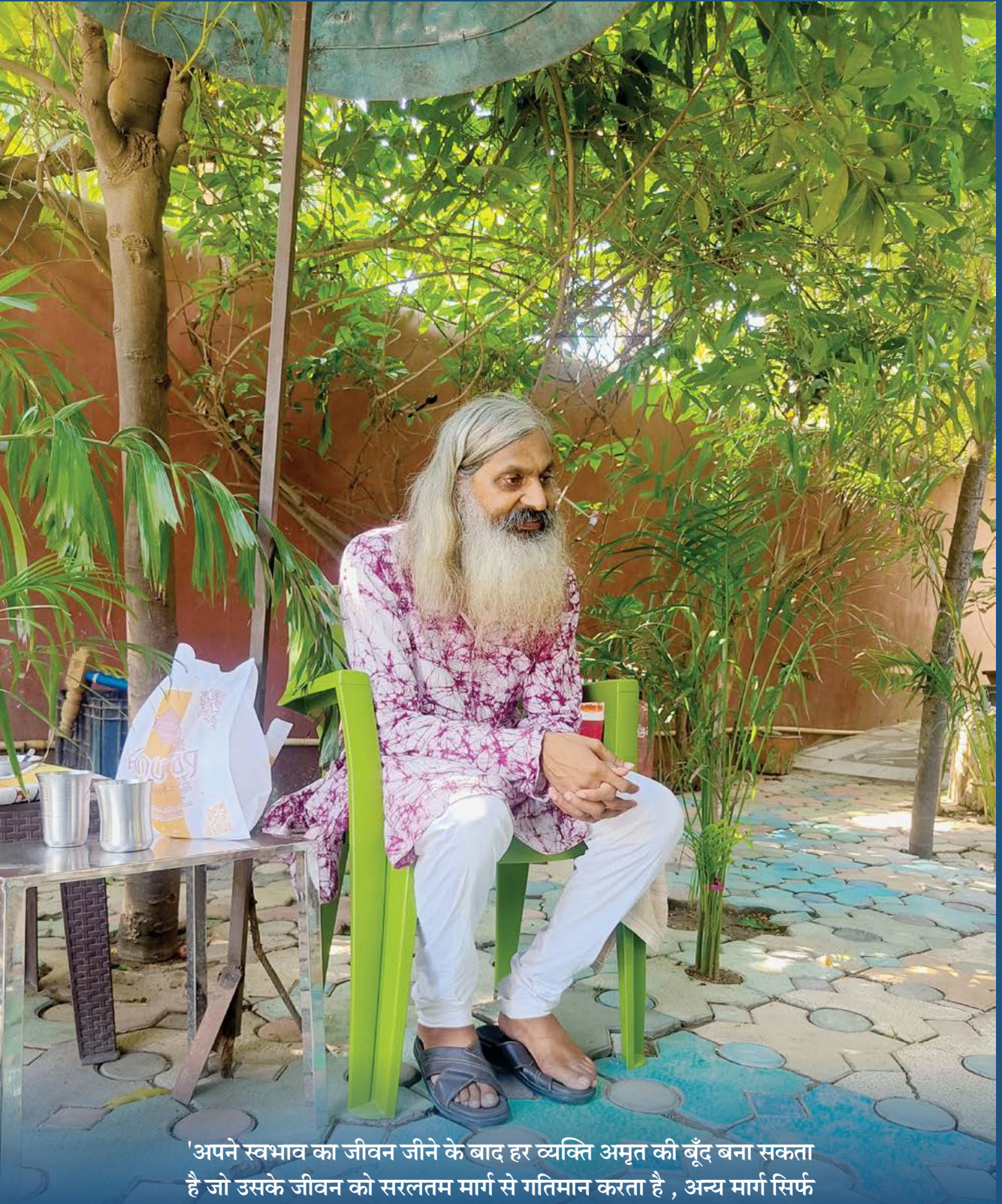
## बोगेनवेलिया

पेट संबंधी विकारों में भी बोगेनवेलिया लाभकारी है। पाचन तंत्र में गड़बड़ी को जल्दी सुधार कर बोगेनवेलिया डायरिया और पेट दर्द की दिक्कतों में काफी राहत देता है। अपने एंटीसेप्टिक गुणों के कारण इसके फूल त्वचा संबंधी विकारों में भी बहुत लाभकारी है। इसके गुण त्वचा को अंदर से साफ कर स्वस्थ रखते हैं। वहीं इसके एंटीइंफ्लेमेटरी गुण जोड़ों के दर्द में इसे लाभकारी बनाते हैं। बोगेनवेलिया इंसुलिन को नियंत्रित करता है जिससे शरीर में शुगर बैलेंस होती है। जो कि

इससे मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी बनाता है। यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ता है। हाल के वर्षों की रिसर्च में पाया गया कि बोगेनवेलिया किसी घाव को शीघ्रता से भरता है। रिसर्च में बोगेनवेलिया से कृत्रिम त्वचा भी बनाई गई है।

देखने में आकर्षक, लगाने में आसान, रख-रखाव में आसान और गुणों से भी आकर्षक बोगेनवेलिया को अपने बगीचे की शान बनाये।





'अपने स्वभाव का जीवन जीने के बाद हर व्यक्ति अमृत की बूँद बना सकता है जो उसके जीवन को सरलतम मार्ग से गतिमान करता है , अन्य मार्ग सिर्फ कठिनाई 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 Sarakki

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

**माइलेज शानदार**

**पावर दमदार**



✉ [durgaautosale2000@gmail.com](mailto:durgaautosale2000@gmail.com) ☎ 9919528830 ☎ 0545-4242216

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