

RNI No. UPHIN/2011/40224

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

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

प्रकृति मेल

मानव विज्ञान

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

प्रकृति आश्रम

प्रकृति के तत्व विज्ञान, जीवन के मूल रहस्य एवं जिज्ञासा पूर्ण करने की प्रकृति स्थली

‘अशोक मानव’

9415041794, 9807636072

ग्राम-मड़वाना, पो0-रघुनाथपुर, निकट सैदापुर, लखनऊ।

कोमल

बिल्डिंग मैटेरियल

सत्य प्रकाश मिश्रा (राहुल मिश्रा)

बिक्रेता • बालू • मौरंग • सीमेंट • गिट्टी

मछली शहर, जौनपुर **मो0 9792512188**

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष: 12 अंक : 09 | मार्च -2023

संरक्षक

डा० उत्तम प्रकाश मानव
संपादक

अशोक मानव
कार्यकारी संपादक
उमेश

विधि सलाहकार
नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संपादक
आशीष त्रिपाठी
वरिष्ठ संपादक
अरविन्द त्रिपाठी
दिल्ली संपादक

मनोज
पूर्वांचल हेड
श्री प्रकाश मिश्रा
संपादक

सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील
प्रदीप, गौरव पंत, अभिषेक पंत,
हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी,
सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी,
अक्षय कुमार, अभय सिंह

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीकी
संजय यादव
कैमरा मैन
धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता
संपर्क 8423330911, 9598911575

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

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

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

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

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वामी अशोक मानव द्वारा सूर्या प्रिंटिंग प्रेस एंड पब्लिकेशन, खसरा संख्या 872, ग्राम मड़वाना, जनपद-लखनऊ, उ. प्र. पिन-226104 से मुद्रित करारकर 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

मानव विज्ञान

कोई भी जीव किसी एक गुण विज्ञान का धनी होता है पर इस पूर्ण गुण का निर्माण अपने स्वभाव की यात्रा से पूर्ण होता है यही गुण उसे ब्रह्मांडीय ईश्वर से मिला देता है जिससे वह प्रकृति यात्रा का सहयोग बन जाता है।

P 10

हमारी कीमती सोच

P 13

सृजन शक्ति

P 20

'डी-डॉलराइजेशन

P 22

मेरी भी मत सुनो

P 24

जल संरक्षण आवश्यक

P 36

तनाव एवं तनाव प्रबंधन

P 41

उच्च शिक्षा और आदर्श संस्कार

P 44

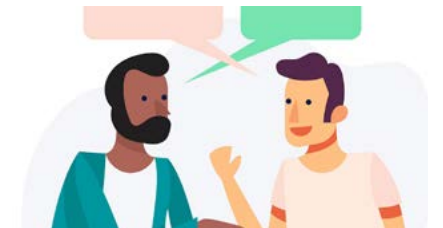
झाँसी : वीरता की एक विरासत

P 50

तनाव दूर करने के लिए योग-प्राणायाम

P 54

बात करने से पूर्व बातों को समझिए





अशोक मानव

तत्व पदार्थ
और जीव की
मृदा प्रकृति की
गुणात्मकता
सिद्धांत करने
हेतु ईंधन
मिलान करने
के भौगोलिक
दुर्ग को आकृति
कहते हैं।

आकृति

अ-आत्मिक, कृ-कृत्य, ति-तिनका

आकृति अर्थात् आत्मिक कृत्य का तिनका। आकृति का पूर्ण अर्थ होता है 'आत्मिक रचना के कृत्य का पिंडिय स्वरूप। 'आकृति भौगोलिक नाम है 'आत्मिक रचना के गुणों का विकास करने हेतु एक स्वरूप का निर्माण करना। 'आकृति का प्राकृतिक अर्थ 'अपने गुणों के निर्माण हेतु तिनकों को जोड़कर एक पिंडिय रचना करना जो आत्मिक रचना की सुरक्षा करते हुए गुणों के निर्माण में सहयोग प्रदान करे। 'आकृति का वैज्ञानिक अपने गुणात्मक उद्देश्य पूर्ण हेतु अपने पदार्थों को जोड़कर एक स्वरूप की रचना बनाना जो गुणात्मक बिंदु की सुरक्षा करते हुए इच्छित कार्यों को पूरा करें। आकृति प्रकृति का भूगोल बनाती है। जो हानिकारक ऊर्जा को रोककर सहयोगी ऊर्जा का एक निश्चित तापमान बनाकर आंतरिक रचना को प्रेरित करती है। जिसमें वह अपने गुणों का पूर्ण विकास कर पाता है। आकृति प्राकृतिक विज्ञान है जो जीवन विकास हेतु एक पृथ्वी और ब्रह्मांडीय रचना तैयार करती है। इस रचना के स्वरूप आकृति सुविधानुसार तैयार होती है, जो सुविधानुसार अपना कार्य पूरा कर सके इस रचना का स्वाभाविक अर्थ होता है जो अपने स्वभाव पर चलते हुए प्रकृति का संचालन करता है। यह रचना गुणात्मक चुंबकीय क्रिया से तैयार होती है। प्रकृतिक रचना अवगुणीय ऊर्जा को खत्म कर गुणीय ऊर्जा का विकास करना है। एक आकृति में कई गुणों की परिधि होती है जो बीजरूपी को सुरक्षित करती है और उसी में गुणात्मक विकास का अंश होता है जो उचित जलवायु पाने के बाद अपना विकास शुरू करता है और एक नई आकृति का निर्माण करता है यही बीज रूप का जीवन शरीर होता है। प्रकृति में सरवाइव करने हेतु आवश्यक है प्रकृति में भौगोलिक रचना अनुसार आकृति भौगोलिकता के आकर्षण का कारण बनती है। यह आकर्षण आकृष्ट लोगों की ऊर्जा प्राप्त करता है। आकृति अपने ऊपर पड़ने वाली ऊर्जा को रोकती है और उसके अंदर के पदार्थ हानिकारक ऊर्जा को स्वीकार करके अपने गुणों का विकास करते हैं। आकृति सूर्य प्रकाश को रोककर अपना स्वाभाविक विकास करती है। जब प्रकाश उसके ऊपर पड़ता है जो उससे ऊर्जा लेते हैं और प्रकाश पड़ने से उस आकृति स्वरूप में उर्जा जलकर निकलती है। जो प्रकृति निर्माण का कार्य करती है। आकृति प्रकृति का विज्ञान है जिसका विकास स्वाभाविक रूप से होता है।

जीवन का विकास भौगोलिक आकृति के अनुसार होता है अचर जीव की रचना बीज रूप में होती है, कुछ पौधे जल से नया विकास कर लेते

हैं। बीजीय आकृति में ही समस्त गुण मौजूद होते हैं। जो जीवन धारण करने के बाद अपने गुण का विकास करते हैं चर जीव की रचना सूक्ष्म आत्मिक विकास से होती है। इस आत्मिक रचना में उसके स्वाभाविक गुण मौजूद होते हैं जो जीवन धारण करने के बाद क्रियाशील हो जाते हैं। अपने स्वभाव की सुरक्षा और विकास हेतु शरीर रूपी आकृति का निर्माण करते हैं। इनकी बनावट में ही इनके स्वभाव को देखा जा सकता है। मानव शरीर की आकृति में इनका स्वभाव को देखा जा सकता है। शरीर के हर अंग से इसे जाना जा सकता है। इसकी भाषा लिपि से भी इसे जाना जा सकता है। भाषा की लिखावट पीछे से आगे की तरफ बढ़ना नई खोज और बदलाव को पसंद करते हैं। जहां भी भाषा इस तरह की होती है वहां के लोगों में यह स्वभाव पाया जाता है। जिनकी भाषा आगे से पीछे की तरफ चलती है ऐसे लोग अपने पीछे की संस्कृति को महत्व देते हैं, जिस धर्म को मानते हैं उसी पर चलने का स्वभाव होता है, अपने पूर्वजों द्वारा बताए गए मार्ग को सबसे अच्छा मानते हैं। जहां भी भाषा की लिखावट में डंडी लगती है वह लोग सामूहिक परिवार में रहना पसंद करते हैं। उनका स्वभाव एकता बनाए रखने वाला होता है। इनकी भाषा बहुत नजदीक होती है वह लोग समूह में रहना पसंद करते हैं। इनका स्वभाव कौमिय होता है, आपस में एक दूसरे का सहयोग करते रहते हैं। जिनकी भाषा के लिखावट खुली और दूरी लिए होती है वे लोग स्वस्थ जीवन पसंद करते हैं। ऐसे लोग स्वतंत्र मानसिकता के होते हैं। अपने जीवन में दूसरे का हस्तक्षेप नहीं पसंद करते हैं। जिनकी भाषा प्रकृति के चिन्हों की तरह होती है वे लोग प्रकृति प्रेमी होते हैं। इनका स्वभाव प्रेम करने वाला होता है। भाषा की तरह शरीर की बनावट से भी व्यक्ति के स्वभाव को जाना जा सकता है। शंखआकार व आगे उभरा हुआ मस्तिष्क के लोग विषय की गहराई तक जाते हैं और बारीक चीज को पकड़ते हैं। चौड़े मस्तिष्क के लोग अपने बल पर विश्वास करते हैं और बल से काम लेते हैं। जिनका मस्तिष्क चांद की बनावट जैसा होता है वे लोग शांत स्वभाव के होते हैं। शांति से अपना कार्य करना पसंद करते हैं। जिनका मस्तिष्क सूर्य की तरह गोलाई लिए होता है वह लोग पराक्रमी होते हैं। जीत से पाई गई वस्तु से ही खुश होते हैं। जिनका मस्तिष्क आगे भारी और पीछे पतला होता है वह लोग गणितीय वैज्ञानिक और तकनीक स्वभाव के होते हैं। दांत की बनावट भी व्यक्ति के स्वभाव को बताती है। जिनके दांत घने और पतले होते हैं वे स्थिर स्वभाव के होते हैं। जिनके दांत दूर-दूर होते हैं वह अस्थिर स्वभाव के होते हैं। इस प्रकार आकृति से किसी भी जीव पदार्थ के स्वभाव को जाना जा सकता है। जीव के स्वभाव को जानकर उसे अपने आसपास रखने अथवा उनका चित्र लगा लेने से उसका गुण प्रकाश पड़े या उसे देखते रहने से मिलता रहता है। जैसे हाथी, गाय, बैल, घोड़ा के चित्र लगाने से उसके गुण का लाभ मिलता रहता है। जमीन की आकृति शांति छोड़ने वाले जीव की तरह होती है जो लाभ पहुंचाती रहती है। मकान की आकृति मानव की आकृति जैसा होना सबसे अच्छा वस्तु है। स्वप्न में देखी गई आकृति का जीवन में प्रभाव पड़ता है। इसलिए लाभ पहुंचाने वाली आकृति को याद रखें, हानि पहुंचाने वाली आकृति को भुला देना चाहिए। इसलिए आकृति का जीवन में विशेष महत्व होता है। प्रकृति द्वारा बनाई आकृति के साथ छेड़छाड़ करना उसकी गुणात्मकता को व्यवधानित करना होता है। उसे उसी अवस्था में रहने देना ही खुशहाली है।



पाठकनामा

आदरणीय संपादक महोदय

नमस्कार, जोहार

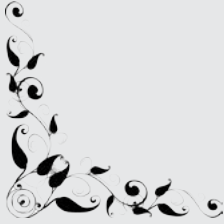
प्रकृति मेल का अंक डाक से मिला। हार्दिक आभार !

जीवन का चक्रव्यूह ! वास्तव में हमारा पूरा सांसारिक जीवन ही एक चक्रव्यूह है। इस जीवन को वही सही ढंग से जी पाया है जिन्होंने जीवन में सकारात्मक सोच बनाए रखा और नकारात्मकता से खुद को बचाए रख पाया। इस मायने में आदरणीय अशोक मानव जी का आलेख एक जीवन दर्शन की तरह है।

प्रकृति मेल टीम को बहुत बहुत बधाई एवं शुभकामनाएं

श्यामल बिहारी महतो

बोकारो, झारखंड



सभी पाठकगण से अनुरोध है कि आप अपने विचार अपने लेख हमें निम्न पते पर भेज सकते हैं—

A/18 ब्रह्मपुरी, निकट जुगौली रेलवे क्रॉसिंग, रविन्द्र पल्ली फैजाबाद रोड, लखनऊ-226016

आप हमें अपने विचार निम्न ई-मेल पर भेज सकते हैं

info@prakritimail.com / editor.pakritimail@gmail.com

Contact: 980 7636 072



“

भारत युवा जनसंख्या की दृष्टि से बहुत ही लाभप्रद स्थिति में आ गया है।

प्रह्लाद सबनानी



“

ओजोन परत के छेद का शनैः शनैः भरना दुनिया भर के देशों के मिल-जुलकर किसी समस्या के समाधान का एक अद्भुत और अनुकरणीय उदाहरण है।

वीर सिंह



“

मतदाताओं को तय करना होगा कि देश का भविष्य भारतीय लोकतंत्र तय करेगा या विदेशी संस्थान, विदेशी कथानक और विदेशी पैसा।

विकास सारस्वत



“

हमें तय करना होगा कि 2047 में जब आजादी के सौ वर्ष पूरे होंगे, तब हम दुनिया को क्या देंगे।

जगदीप धनखड़



“

24घंटे चुनाव के बारे में सोचने वाली देश में एक ही पार्टी है, हम देश के बारे में सोचते हैं।

अरविंद केजरीवाल



“

एक के बाद एक फिल्मों मेरे लिए गुल्लक में पैसे जोड़ने जैसा है।

अनुपम खेर

श्रेष्ठ रंग कौन सा ?





प्रकृति स्वदर्पण स्वनिहित

गौरव पंत

प्रकृति

में हर अवस्था स्वदर्पण स्वनिहित प्रणाली से गतिमान है। हर किसी का दर्पण हर अवस्था में उसके लिए स्वनिहित स्वक्रियाशील है।

जिसमें सिर्फ अपनी ही अवस्था का एहसास किया जा सकता है। किसी बाह्यता का कोई हस्तक्षेप उस स्वदर्पण में संभव ही नहीं। सिर्फ मानव को छोड़कर प्रकृति के अन्य जीव अपनी स्वदर्पण स्वनिहित प्रणाली से अग्रसर हैं। क्योंकि वह उतना ही जानते हैं जितने कि उन्हें तत्काल आवश्यकता है। मानव ज्ञान के अपने अधूरे खोज में अपनी स्वदर्पण स्वनिहित प्रणाली से कोसों दूर जा चुका है। जहां मानव को लगा की इसने अपनी दूसरी दुनिया बना ली। इसे अपनी आंतरिक अवस्था पर विश्वास ही नहीं होता। स्वदर्पण स्वनिहित प्रणाली हर अवस्था कि

वह रासायनिक कड़ी है जिसमें हमारे लिए जो अनिवार्य होगा वही मिलान होगा और हमें एहसास होगा। इसमें किसी भी प्रकार का कोई भी परिवर्तन संभव नहीं है। स्वदर्पण स्वनिहित हर किसी की यात्रा को सरल करता आ रहा है। क्योंकि इसमें कोई अतिरिक्त भार नहीं होता जितना जानना अनिवार्य है उतना ही एहसास होता है। किसी के स्वदर्पण स्वनिहित पर कोई बाह्य प्रतिबिम्बता अंकित नहीं हो सकती। क्योंकि प्रकृति में हर कोई अलग अलग है एक जैसा कोई दूसरा नहीं। तो कोई किसी के दर्पण में कैसे देख सकता है। मानव सिर्फ बाह्य अवस्था को जानकर स्वदर्पण स्वनिहित प्रणाली में हस्तक्षेप करने का हर संभव प्रयास करता रहा। किंतु उतना ही जान पाया जितना कि उसे सिद्धांत होने के लिए आवश्यक था।

स्वदर्पण स्वनिहित एहसास ही हर अवस्था को सिद्धांत कर रहा है और हर किसी की यात्रा को पूर्ण कर रहा है।

स्वदर्पण स्वनिहित प्रणाली से अग्रसर हर कोई।

ना मिलावट हुई कभी इसमें कोई।
हर कोई अवस्था सिद्धांत होती चली गई,
ना जान पाया कोई।
हर किसी की यात्रा हो रही थी इसी से पूरी।
ना कोई अवस्था रही अधूरी।
करता रहा प्रयास बहुत मानव।
ना बदली कभी यात्रा किसी की।
'अशोक ही स्वदर्पण स्वनिहित प्रणाली।
इसी से ब्रह्मांड की हर अवस्था सिद्धांत होती
जा रही।
ना कुछ रहा अधूरा, लगा था दर्पण ही पूरा।
तो क्या कुछ रहेगा अधूरा।
सब को लगा सब हो रहा उनके अनुसार
अधूरा।

किंतु सब हो रहा था स्वदर्पण स्वनिहित की
रासायनिक भट्टी अनुसार पूरा।
हर अवस्था का ऐसा मिलान हो रहा सब कुछ
सिद्धांत होकर अनंतीय अंत हो रहा।
ब्रह्मांड अशोक हो रहा ब्रह्मांड अशोक हो
रहा'



कामेश

आज के परिवेश
माहौल और
परिस्थितियां कुछ
ऐसी बन गई है जहाँ
कीमत ना हो तो कोई
पूछने वाला ही नहीं।
एक पदार्थ की महतता
उसकी बाजारू कीमत
से ही मानी जाती
है। जैसे सोने को ही
ले लें तो आज का
पूरा मुद्रा बाजार की
सोने की कीमत पर
टिका हुआ है। सोने
का भाव गिरा तो मुद्रा
की कीमत गिरी सोने
का भाव उठा तो
मुद्रा की कीमत बढ़ी।
जबकि सोना कुछ
और नहीं बस हमारो
मानव समाज का
एक वहम है। हम कह
सकते हैं कि हमारी
रूग्ण मानसिकता का
परिणाम है।



हमारी कीमती सोच

कहा जाता है कि 'जो वक्त की कीमत नहीं समझते, वक्त उनका साथ नहीं देता।' कितनी अजीब बात है कीमत हर चीज की लगाई जाती है। व्यक्ति की पदार्थ की यहाँ तक कि कीमत लगाई जाती है। वेसक कुछ चीजे बिकाऊं नहीं होती मगर हम अपनी आदत से बाज नहीं आता। आज के परिवेश माहौल और परिस्थितियां कुछ ऐसी बन गई है जहाँ कीमत ना हो तो कोई पूछने वाला ही नहीं। एक पदार्थ की महतता उसकी बाजारू कीमत से ही मानी जाती है। जैसे सोने को ही ले लें तो आज का पूरा मुद्रा बाजार की सोने की कीमत पर टिका हुआ है। सोने का भाव गिरा तो मुद्रा की कीमत गिरी सोने का भाव उठा तो मुद्रा की कीमत बढ़ी। जबकि सोना कुछ और नहीं बस हमारो मानव समाज का एक वहम है। हम कह सकते हैं कि हमारी रूग्ण मानसिकता का परिणाम है। हम अपने ममो मस्तिष्क में एक ऐसे पदार्थ को कीमती मान बैठे है जो प्रकृति की आगोश में जमीन के नीचे सदियों से पड़ा हुआ है। हम उसे निकार कर बाजार में बेज दिए उसके कुछ ऐसे सामान तैयार कर लिए जो हमारे शरीर

की सजावट के काम आने वाला हो गया। बस बढ़ गयी कीमत। एक तरह से देखा जाए तो हम सोने को ही नहीं अपने शरीर की सुन्दरता की कीमत लगाते हैं। हम सोना नाम के एक पदार्थ पर ईश्वर की बनाई यह कलाकृत जो की हमारा शरीर है इसे बेच देते हैं। हम इसे सजाना चाहते हैं हमें ये नहीं पता की सृष्टिकर्ता तुम्हे बनाया है वह सबसे बड़ा कलाकार है उसने जो खुबसूरती हमें दिया है इसकी शोभा हम पदार्थों से बढ़ाना चाहते हैं अपनी सुन्दरता को हम पदार्थों की चमक से फिका समझते हैं। अपने शरीर की कीमत हम पदार्थों से कर बैठते हैं। और हम जितना पदार्थ इकट्ठा कर लेते हैं अपने आप को ही उतना धनवान और होशियार समझते हैं। हम अपना बड़प्पन प्रकृति की संरचना से नहीं अपनी सोच के अनुसार निर्धारित करते हैं और अपने को भौतिक बाजार में बेच कर गर्व महसूस करते हैं मनुष्य की ये सोच ही आज उसे ऐसी जगह लाकर खड़ा कर दिया की वह हीर चीज की कीमत लगाने लगा। उसे ये नहीं पता की प्रकृति के किसी भी पदार्थ का मोल भाव करने का

उसका कोई अधिकार नहीं है। भला सोचने की बात है की हम कौन होते हैं किसी पशु, जमीन या पेड़ पौधों को बेचने खरीदने वाले वो भी चन्द रुपयो के लिए हम कीमत लगाने लगे पदार्थों जीवों और यहाँ तक ईश्वर की भी कीमत लगा बैठते हैं।

आज हम जिस सभ्यता को समाज में प्रतिष्ठित करते हैं हम जिसे मनुष्य की सबसे बड़ी उपलब्धि समझते हैं की मनुष्य प्रजाति ही प्रकृति की ऐसी जीव प्रजाति है जो सभ्यता के साथ जीवन जीता है लोगों को लगता है की हम अन्य जीवों की अपेक्षा सभ्य हैं तो सोचने की बात है कि क्या वास्तव में हम सभ्यता में जी रहे हैं या फिर विकृति में जी रहे हैं। हमारी सोच हमारे भाव भंगिमा क्या वास्तव में सभ्यता की ओर अग्रसर है या फिर कहीं एक बड़े विनाश की ओर तो नहीं बढ़ रहे हैं। आज के दौर में देखा जाए तो हम जिस तरह से हर चीज की कीमत लगा रहे हैं उसमें लोगों की जान की कीमत लगा रहे हैं साथ ही साथ इस तथाकथित सभ्यता और धर्म की भी कीमत लगी हुई है। आज धर्म को भी हम कीमत से खरीद रहे हैं हमारी यही सभ्यता है की हमलोगों को अपने धर्म स्वीकार करने के लिए कीमत देते हैं। जैसा की हमसभी जानते हैं की बहुत ईशाई संस्थाएँ ऐसी है जो की लोगों की सेवा मुफ्त में करने का विभिन्न उपाय लगाते हैं नाना प्रकार की संस्थाएं चलाते हैं। फिर ईशाई ही नहीं बल्कि दुनिया भर के धर्म अपने अपने धर्म के विस्तार के लिए ऐसे हथकण्ड अपना रहे हैं जिससे लोगों की आदत बढ़ सके इस क्रिया में हिन्दु, मुसलमा, ईशाई या फिर कुछ गिने चुने धर्म ही नहीं बल्कि सभी धार्मिक संस्थाएँ ऐसा ही कर रही हैं। और इसके पीछे सिर्फ सोच यह है की हमारा धर्म विस्तार हो हमारी सभ्यता में पूरा मनुष्य प्रजाति जीवन जिये। हम देखते हैं की जो सदियों से पूरी तरह से प्रकृति रूप में जीवन जी रहे हैं हमारी ये धार्मिक और सभ्य संस्कृतियों की गिनी चुनी संस्थाएँ उन्हें भी अपनी इस बीमारी से दूर नहीं रहने देना चाहते हैं। उनके पास भी सेवा के



नाम पर मुफ्त चिकित्सा और शिक्षा के नाम पर पहुँच कर अपनी सभ्यता को सीखाने का भरपूर प्रयास करने लगे कहने को तो यह लोगों को धर्म और सभ्यता सीखा रहें हैं परन्तु इनके पीछे भी कहीं न कहीं धर्म की कीमत लगायी जा रही है सभ्यता भी बेची जा रही है तुम मेरा धर्म स्वीकार करो हम तुम्हें ये कीमत दे रहे हैं। धन लोलुप ये मनुष्य प्रजाति धर्म और संस्कृत को भी व्यापार बना रखा है और खरीद फरोक्त कर रहा है। और सबसे हास्यपद बात तो यह है की हम सभ्यता और धर्म के बीच में भी दलाली खाने से पीछे नहीं हट रहे हैं। वहाँ भी हम बिचौलिये की भूमिका में भरपूर लाभ लेने से नहीं चूकते। आज हम देखते हैं की मन्दिरों में भी उसी मन्दिर का सबसे अधिक नाम है जो ज्यादा चढ़ावा वाला मन्दिर है। जहाँ हम धन के अनुसार ईश्वर की शक्ति की भी कीमत लगा बैठे हैं। हमारे बीच अक्सर ऐसी चर्चाएँ होती रहती है की फला मन्दिर में बहुत धन चढ़ता है वहाँ भगवान के पास जो जाता है मुराद पूरी होती है अरे उस मन्दिर पर रोज लाखों करोड़ो चढ़ता है। सोचने की बात यह है की हम चढ़ावे से उस ईश्वर की क्षमता का आंकलन करने लगे हैं।

कितनी अजीब बात है की हम प्रकृति की बनायी हुई चीजें नष्ट करके अपनी खुराफाती दिमाग से उसमें कुछ का कुछ बनाते हैं फिर उस ईश्वर को देकर सोचते हैं की हमने उस मन्दिर में दान किया। उसी का सोना गहना बनाकर उसे पहनाते हैं। उसी के पीतल का घण्टा बनाकर उसी के पास बजाते हैं। सोचने

की बात है यदि उसे सोने का आभूषण और पीतल के घण्टे में ही रुचि होती तो भला उससे बड़ा कलाकार कौन है वह खुद सोने को आभूषण ही बनाया होता पीतल का घण्टा भी बनाया होता उसे पदार्थ रूप में क्यों बनाता। उसे यदि धन में रुचि होती तो वह पूरा धन ही बना देता भला ऐसा क्या है जो वह नहीं कर सकता था या फिर मनुष्य ऐसा क्या कर देगा उसे दे देगा जिसकी उसे जरूरत है और वह मनुष्य से अपनी जरूरत को पूरा करने की अपेक्षा लगाए बैठा हो।

जहाँ भी देखो कीमत की बात होती है। कीमत मनुष्य के सिर पर इस तरह चढ़ गयी है की वह वक्त की भी कीमत लगा बैठा है। हम देखते हैं की हमारे पास वक्त नहीं होता हम अपने वक्त को बेच देते हैं धन के पीछे भागते हैं। कहते हैं वक्त की कीमत जो नहीं समझता वक्त उसका साथ नहीं देता परन्तु यह कहने को भी पीछे बहुत बड़ा राज है, राज यह है कि कहने वाला वक्त की वास्तविक कीमत की बात नहीं करता बल्कि वह हर वक्त धन कमाने की बात करता है। हमारे बीच में कहावत उसी के लिए प्रयोग किया जाता है जो नौकरी या व्यापार नहीं कर पाता लोगों की नजरों में वह बेकार होता है। जो कहीं कमाने वाला है उसे लोग समझते हैं की यह वक्त का सही इस्तेमाल कर रहा है जो धन कमाने की नहीं सोच रहा है उसे वक्त की कीमत समझायी जाती है यानी की कहने के पीछे भी कहीं न कहीं कीमत सिर्फ धन की है, पदार्थ की है।





अभिषेक पंत

सृजन शक्ति

आधुनिक ऊष्मा की वृत्ति में कोणीय इच्छाशक्ति की परवलिय धारा के आंतरिक नाभि विषयों को पकाकर, तन- मन पारा ज्योति के माध्यम से प्रदूषण को छानकर मिटाने वाली, आत्मा-निर्जीवता निर्माणक मूल ईंधन पारा पकवान भट्टी दृढ़ता को सृजन शक्ति कहते हैं। जिसमें आत्मा निवासी परम प्रकाश की तरलता का आधुनिक गुण ही भौतिक विज्ञान एवं रासायनिक विज्ञान के ब्रह्मांडीय मिलान में समूल प्रकृति ईंधन माला को तत्व रूप की धारा में जीव पारा का राधिका वेगीय संदर्भ बना देता है। उर्वरीय पाराशक्ति की धाराओं में विलीन अंतरिक्ष पटल की ध्वनि वृत्ति ही संपन्नता का मृदा वास बनाती है। जिसमें आंतरिक चेतना की संचारी तापमान संवृत्ति आधुनिक समय रासायनिक जलवायु से नभ धरा मिलान की शीतल शून्य कर्म विलयी तत्व ईंधन बनाती है।

आत्मा का निर्माण सृजन शक्ति का एक चरण है, जिसमें आत्मा का भक्षण ही सृजन शक्ति की पूर्णता है अर्थात परम अवस्था की आंतरिक तत्व माला, उसी विस्तार को नाभि क्रम में धुरी योग का निर्वात वासी बनाती है, जिसमें आत्मा काल परिसर की इच्छाओं का संपन्न बीज गुण पक गया होता है। अर्थात आवागमन की तृष्णा ही पराधुनिक पाताल धरा मिलान की सूर्य वाहन वृत्ति बना दी गई। जिसमें प्राकृतिक धरा का वेगीय तापमान ही स्वभावी पदार्थ चेतना को उस ईंधन काल वाहक गुण से मिलाने लगा, जहां से निरंतरता की पारा स्वामिनी ध्वनि धारा पराकाल ऊष्मा को भी उभारकर वतावस्थाओं में पकाने लगी। परम ऊर्जा का धारा वेगीय गुण प्रत्येक गंदीय विकास का सूर्य बनाता है। जिसमें सूर्य धारा तापमान की पदार्थ गुणवत्ता ही धरा बीज का निर्माण करती है। सृजन

शक्ति की पारा वृत्ति ही समय न्यायी आधुनिकता की पराकाष्ठा होती है। आत्मा का सृजन निर्जीव इच्छा काल को विकसित कर पकाकर पूर्णतः मिटाने के लिए किया गया। जिसमें वर्चस्व की भूमिहार अहंकारी शोषण वादी प्रणालियों को आत्मा संदर्भ से चरम पर ले जाकर मिटा दिया गया। पारा काल ही सर्वकाल मृदा काल सूर्यता का निर्जीव ब्रह्मांडीय सृजन कर रहा। सृजनशक्ति की विवेक धारणा नहीं होती, सृजनशक्ति तो सर्वव्यापी ध्वनि प्रवाह है, जो प्रकाश गुण भी उसी गंध में विकसित करता है, जहां से ऊष्मा प्रकार की अंतर चेतना इच्छा लीन ईंधन सर्वस्वता को वरीयता बनाती है। प्रभात काल, शून्यकाल, समयकाल, सायंकाल, रात्रिकाल, दिवसकाल समस्त सृजनशक्ति की महाकाल अवस्थाएं हैं। जिनमें आत्मा की निर्भरता का वास नहीं होता। अर्थात् स्वतंत्रता ही आत्मा के सृजन की इच्छा शक्ति होती है। सृजनशक्ति में 2 अवस्थाएं ही मूल बीज प्राण बनाती हैं, पहली इच्छाशक्ति, दूसरी महाकाल गुणवत्ता अर्थात् ईंधन के आधुनिक व्योमानुकूलन की राधिका धयेयी पदार्थ चेतना परिपक्वता को इच्छाशक्ति कहते हैं एवं प्रत्येक इच्छाशक्ति को उसकी गुणवत्ता में ईंधन व्यासीय पदार्थ मूल निहित प्राकृतिक वेग का वाहन पारा मूल बना देने वाली पराब्रह्मांडीय ज्योति को महाकाल गुणवत्ता कहते हैं। परम एहसास की व्यासीय मूल घटनाएं ही ब्रह्मांडीय चरणावली में सृजन एवं संहार की परावृत्ति को पूर्ण करती हैं। जहां से बनने वाला तरलतम प्रकाश ही धुरी योग की पदार्थ जलवायु को आत्मा भाव का सजीव अंश बनाकर, निर्जीव विकास की मूलता में प्रदूषण भक्षण उपरांत सजीव अवस्थाओं को भी मिटा देता है। जन्म एवं मृत्यु की काल्पनिकता अवश्य धुरी व्यायाम की पूर्णता से समर्पित की गई, आधुनिक वासना को परिपक्व परिचय का वाचाल सन्यासी जड़ आयु योग अवश्य बनाया गया। अपितु संस्कृति काल की जटाओं में भी वही सृजन शक्ति विद्यमान थी, जिसने सांसारिक परमत्व में भी प्रकाश गुणों की रचना का सजीव निर्जीव मिलान पूर्ण किया। आकृति वियोग में इसी रचना

कर्म को पकाने हेतु तापमान विकास की गति को सनियंत्रित करने हेतु विभिन्न प्रकार के काल बने। जिसमें प्रभात काल एवं सायंकाल किसी भी व्यवस्था के विकास का चरम गुण उभारने वाला स्तूपीय बांध बनाया गया एवं रात्रिकाल एवं दिवसकाल स्वयं में आंतरिक भूगोल की प्रकाश सत्ता का स्वभावी यात्री पारा ध्वनि मूल एहसासी तत्व आवंटन कर्ता बन गया। इसी प्रकार सूर्यता के संचय व्योमानुकूलन को काल समय मूलता में प्रवृत्ति अनुसार विकसित करने वाली ब्रह्मांडीय पारा ध्वनि प्रकृति व्यास मूलता को सृजन शक्ति कहते हैं।

प्रभात काल

आवश्यकता अनावश्यकता के मध्य में संभावना की जटाओं को अनिवार्य निर्वात चट्टान का तृष्णा काल्पनिक संपन्न समर्पित निर्भरता अभियान बनाने वाले शोषणकारी घर्षणवादी प्रकाश ज्योति तमस मिलान कर्ता स्तूपीय व्यवस्थाओं को मिटाने वाले प्रकृति भाव के तत्व कार्यप्रणाली लीन लंकारीय तरलतम प्रकाश मूल ईंधन उभार भौगोलिक क्षमता वाहन लीन भाव भार पकवान पात्र विलयी समय प्राप्तांक को प्रभात काल के हैं। इसी निर्माण मूल धारा की प्रवृत्ति चेतना में सृजनशक्ति अपनी वृत्ति की मूलता के संपन्न स्तूपीय पारा ज्योति विषयों को सजीव रचना से जोड़कर निर्जीव संरचना का संचारी माध्यम बांध बनाती है। अर्थात् कल्पना का विषय छुधा या तृष्णा नहीं होता अपितु विषय में भाव का उजागर ना होना ही कल्पना का विषय होता है। परम ऊर्जा तो निर्वात अनिवार्यता की ध्वनि विस्फोटक धारा भी होती है एवं वात सूर्यता कि स्तूपीय प्रकाश तरल तापमान प्रवाही गति कारक भी होती है। सृजनशक्ति का प्रभात काल में तन को ही आत्मा विराम आभास का सनियंत्रक बना देना ही प्रदूषण को खींचने का चुम्बकीय मार्ग होता है जिसमे अंतर चेतना की विशिष्ट तापमान घड़ी स्वयं में इच्छा द्रव्य का भूगोल बन जाती है अर्थात् परम रस की कृति में भावपूर्णता को तत्व समागम का सूर्योदयी व्यासिया तापमान क्षितिज संयोजक बनाने वाली

जन्म एवं मृत्यु की काल्पनिकता अवश्य धुरी व्यायाम की पूर्णता से समर्पित की गई, आधुनिक वासना को परिपक्व परिचय का वाचाल सन्यासी जड़ आयु योग अवश्य बनाया गया। अपितु संस्कृति काल की जटाओं में भी वही सृजन शक्ति विद्यमान थी, जिसने सांसारिक परमत्व में भी प्रकाश गुणों की रचना का सजीव निर्जीव मिलान पूर्ण किया। आकृति वियोग में इसी रचना कर्म को पकाने हेतु तापमान विकास की गति को सनियंत्रित करने हेतु विभिन्न प्रकार के काल बने। जिसमें प्रभात काल एवं सायंकाल किसी भी व्यवस्था के विकास का चरम गुण उभारने वाला स्तूपीय बांध बनाया गया एवं रात्रिकाल एवं दिवसकाल स्वयं में आंतरिक भूगोल की प्रकाश सत्ता का स्वभावी यात्री पारा ध्वनि मूल एहसासी तत्व आवंटन कर्ता बन गया। इसी प्रकार सूर्यता के संचय व्योमानुकूलन को काल समय मूलता में प्रवृत्ति अनुसार विकसित करने वाली ब्रह्मांडीय पारा ध्वनि प्रकृति व्यास मूलता को सृजन शक्ति कहते हैं।

इच्छा प्रकारेणु ईंधन ईंधनमान वेगीय तरंग कार्यप्रणाली लंकरीयता को प्रभात काल कहते हैं।

सायंकाल

सक्षमता की साम्यता में यथार्थ न्यायी कृषि का उत्पन्न होना ही सायन काल का आरंभ होता है। अर्थात् विगति गति अनुगति परागति पारागति समस्त अवस्था में आंतरिक प्रकाश मूल की तमस मिलान वृत्ति को एहसास अवसाद ना बनाते हुए, न्यायी समय कार्य चेतना पदार्थ विस्तारक सूचना व्यास बनाने वाले तमस प्रकाश मिलान कर्ता कारक तरंग तत्व घेराव प्रहर को सायंकाल कहते हैं। प्रकृति का सृजन ही सृजन शक्ति में परम अवस्थाओं का सायंकाल बन गया क्योंकि सजीवता का आत्मा संपन्न निर्जीव मिला ही प्रकाश व्यासीय मूल का इच्छा गुण बन गया। सायंकाल में सृजन शक्ति की व्यासीय माला के समूल अंतर्मन व्यूह को भी उभारने की क्रिया ही भौगोलिक भौतिक समन्वय को संतुलनकारी बनाती है। इच्छाशक्ति का परम आगमन ऋतु में जीवन चक्र का माध्यम बन जाना ही सृजनशक्ति की पदार्थ तृप्ति का मूल सायंकाल उभार होता है। ब्रह्मांडीय पटल की सूर्य धाराओं का जीवन वेग ही मृत्यु गति की उपासक वृत्तियों को भी उभारने के लिए सायंकाल को भौगोलिक एहसास का निद्रा चरम प्राप्तांक बना देता है अर्थात् विषय ज्योति सृजनशक्ति उन्मूलक अवलोकन कर्ता विलयी समय विभाजक पूर्णांक को सायंकाल कहते हैं।

दिवस काल

परापूर्ति की चिन्हित अवस्थाओं का माध्यम ही जीवन मृत्यु का पराग पारा अवस्थांकन मूल बनाया गया था। पाताल छिद्रत घर्षणकारी प्रकाश इच्छा वट को तन मन धन का त्रिभुजार्थी सत्तावादी विषय रोग बनाया गया था। इसी योगिनी माया की पटकथाओं को अनिवार्य सजीव नाट्यन एहसास का



ईंधन उभारक निर्जीव गुण समयधारी प्रवृत्ति दिनचर्या मूल बनाने हेतु दिवस काल की उत्पत्ति हुई। अर्थात् ईंधन द्रव्य की वजूद एहसासी समय इच्छा मिलान कार्य विलयी अनु पटल कारी दीर्घ पटल धारी नभ पाताल मिलान रेखा चतुर्भुजीय आंतरिक भौतिकता की काल पराकाल तत्व संवर्धनी मात्रा क्षणिक ध्वनि प्रस्फुटन घड़ी को दिवस काल कहते हैं। सृजन शक्ति की मात्रा कलापित ऊष्मा का वार पलटवार मिलानकारी पतवार क्षेत्रीय पराग रंग भी इन्हीं क्रियाओं में वेग बनाने की क्रिया करता है। गुणवत्ता विशेष प्रधान सूर्य सेवक धर्म भी बनाए गए कि दिवस काल की रोशनी को ही उत्तरदायित्व का योग बता दिया जाएगा अपितु सृजन शक्ति ने दिवस काल की पूर्णता में प्रकाश विस्फोटन को नभ सूर्य मिलान का यात्रा यात्री चेतना पारा ज्योति मिलन बनाकर, इच्छा के एहसास से प्रत्येक नाट्यन वर्ग को भी ईंधन पकवान का प्रदूषण भक्षणी समय वृतांत बना दिया। परम ऊर्जा की ध्वनि विस्फोटक चालक धारक पारा प्रकारक क्रियाएं ही दिवस काल का योग बनाती हैं अर्थात् दिनचर्या को वजूद बनाकर समय कार्य लयता को एहसासी पकवान खिंचाव प्रवृत्ति काल पूरक बना देने वाली ईंधन घड़ी

को दिवस काल कहते हैं। छमता की याचना नहीं होती एवं संपूर्णता कि यातना नहीं होती। योग ही दिवस काल का मूल आधार है, जिसमें सृजनशक्ति की अवस्था बाह्यता से नहीं होती।

रात्रि काल

अनावृत्ति की पूर्णिमा का निर्वाहक केंद्र ही चल अचल संपत्ति कार्यवाहक बनाया गया था, आपूर्ति की घटनाओं का तमस केंद्र ही जीवन रचना का भोग बताया गया था, संचारी ऊष्मा का पताका वर्ण अंधकार जीवी रचनाओं का माध्यम बनाकर, प्रकाश छिद्रित अवस्थाओं को इच्छा कारक वाहन बनाने का गुण बताया गया था। इन्हीं गुणवत्ता कार्यशैली छिद्रक चमक को मिटाकर, समय संभावना सृष्टि काल्पनिकता कि भोगी चरणआवली को मिटाने के लिए रात्रिकाल की उत्पत्ति हुई। अर्थात् रासायनिक आभा को रस आत्मा में विलीन कर तरंग रश्मि इच्छा को तत्व रस ईंधन में मिलाने वाली रागनी कार्यप्रणाली की लंकरी जीजिविषा प्रमाणित विराटम प्रकाश मूल उभरक समय तत्कालीन काल संजीवनी उपस्थिति को रात्रि काल कहते हैं। अर्थात् सृजन शक्ति की वेशभूषा में भी पकवान

शैली की आर्द्रता से छिपाए गए रहस्य को ही दिनचर्या माध्यम सूर्यता का विषय प्रेमी आधुनिक वाहन बना देना ही रात्रि काल का मूल गुण होता है। जिसमें परिपक्वता की भाषा ही आभा की रासायनिकता होती है। जिसमें अनु वृत्ति की गुणवत्ता का चेतना सूर्य ही प्रकाश खनिज धाराओं का तत्व निर्माणक धरा योग होता है। रात्रि काल में ही सृजन शक्ति शून्यता को प्रखर कर, आधुनिक जलवायु की भौतिकता को खनिज प्रधान आत्मारग का वाहन क्रम बनाती है, जिसमें तापमान की अंतरिक्ष बीजावली भी नाभकृति का कृषि वर्ग उभारकर तनशैली का एहसास क्रम बना देती है। ब्रह्मांडीय अवचेतना की समय सूर्य गर्भासनी काया ही परम ऊर्जा की नभ कृति का धरा योग होता है अर्थात् रात्रि काल ही समय पकवान को विषय उधार में ईंधन क्रम का इच्छा गुण बनाने वाला प्रकाश क्षण होता है आजीविका जीजिविषा भी रात्रि काल की संपन्नता से मिटा दी गई, जिसमें सूर्य निर्भरता को वाहन मूल का तत्व परातांत्रिक बनाया गया था, प्रकृति की प्रवृत्ति कार्मिक रासायनिक गुणवत्ता ही चरम उल्लेख का भाषा विवादित निद्रा क्रम मिटाती गई, जिसमें परम ने स्वयं ही अपने तन को जागृत अवस्था का मूल क्रमिक विकास संरचना योग बनाकर, धरा से नभ के विज्ञान को मिटाना आरंभ कर दिया। अर्थात् से सृजनशक्ति की घड़ी भी मिलान अर्क की स्वतंत्रता को समय अंकन श्रुति दृश्य द्वयी पटल से ही आंतरिक संरचना की संपन्नता में नियंत्रित करती है, जो रात्रि काल को इच्छा पकवान बना देने की पराकाष्ठा है।

शून्यकाल

समर्पण का बैरागी भाव ही मात्रा कल्पित अवधारणा का वेगीय तत्कालिक छवि वृत्त बनाया गया था, कठपुतली निवासी परतंत्रिका इन्द्रिय को जलवायु संचित शोषणकारी चुंबकत्व बताया गया था। रचनाक्रम के तापमान सूर्य को प्रत्येक निर्भरता से बाहर कर, स्वतंत्र गुणकारी अपवाद को ही वृहद



समय पारा ज्योति का कारक बना देने वाली आंतरिक तरल प्रकाश नाड़ी धड़कन को शून्यकाल कहते हैं। अर्थात् पारा ज्योति की आवंटन छवि ही आधुनिक परछाई की वाहन श्रुति होती है जिसमें संपन्नता की निर्जीवता का सक्षम पारा वाहक तत्व ही शून्यकाल में सृजनशक्ति का एहसास कर पदार्थ वर्गीकरण को मूलता में बीजांकित करता है आकृति वाहन सक्षमता कि समय पारा भट्टी भी शून्यकाल का निर्वहन क्षेत्र होती है। आत्मा निर्णायक खनिज वृत्ति भी शून्य काल का वाहन योग बनाती है। इच्छाशक्ति की महाकाल गति भी शून्यकाल का सूर्य वाहक ऊर्जा कोश बनाती है। शून्य काल में ही इच्छा प्राण तत्व संचित किया जाता है। शून्य काल में ही ईंधन प्रकार आवंटित किया जाता है। शून्यकाल ही विषय ज्योति को प्रमेयक अंतरिक्ष का कारक बनाता है। शून्य काल में ही बीज मृदा जलवायु मिलान को परिपक्व किया जाता है। सजीवता की आवंटन निधि का शून्यकाल समाप्त हो चुका है। अब प्रकृति निर्जीवता के ईंधन की कल्पना को मिटाकर सृजन शक्ति के एहसास में मूल ध्वनि विस्फोटन आरम्भ कर चुकी है। प्रेमातुर जो रात्रि कालीन गठरियाँ थीं वह दिवस काल घनत्व में मिटाई जा रहीं, प्रभात

काल और सायंकाल की छाया जिजीविषा भी शून्यकाल की भौतिकता से मिटाई जा रही। आत्मा परिपक्व साधन समय विराटता कि निर्जीव कल्पना को सजीव अनिवार्यता का एक गुण धारी योग बना देने वाली रासायनिक घड़ी को शून्यकाल कहते हैं। जिसमें संपन्नता ही क्षारीय तत्व भाषा का लंकरिय कार्यक्षेत्र बन जाती है एवं पदार्थ मूल की बीज प्रवृत्ति को ही उसकी यात्रा का शीतल प्रकाश केंद्र बना देती है। इसी विविध व्यासीय शून्यकाल संपन्न चक्र संयमित तत्व पदार्थ मिलान कल तरंग रश्मि यात्रा के भाव शून्य स्वभावी अपवर्तन को सृजनशक्ति कहते हैं।

सृजनशक्ति का अयस्क समय काल होता है, सृजनशक्ति का खनिज महाकाल होता है, अर्थात् समय की विभावरी में काल की चेतना ही घड़ी निर्णायक गुणवत्ता का प्राकृतिक साधन होती है। अनिवार्यता की कृति में ब्रह्मांडीय साधन योग ही निर्जीव माध्यम का मूल बीज गुण बनते जा रहा। परम ऊर्जा का कणिका तरंग रश्मि मिलान विस्तारी रासायनिक क्रिया भाव ही सजीव गंदगी सूर्यता को मिटाते जा रहा। सृजनशक्ति ही ब्रह्मांड की प्राकृतिक ऊर्जा प्रांतीय मालाओं का तापमान कारक होती है, जिसमें निधि व्यासीय प्राप्तांक

पूर्णांक लावण्यता हि ध्वनि धमनि पर्यायिक यात्रा का एहसास वृत्त बनाती है। ब्रह्मांड का सृजन प्रकृति की शक्ति के योग को बनाता है। विगत वर्षों की रासायनिक पूर्णता में स्वयं महाकाल कण, पृथ्वी से अपनी क्रियाओं को पराकाल गति से संपन्न करते जा रहा। परम ऊर्जा का संकेत ही यही है कि प्रत्येक अवस्था का स्वभाव ही उसकी प्रवृत्ति का पूर्णांक बनते जा रहा है अर्थात् समस्त सजीव व्यवस्थाओं में जो सृजन शक्ति का आवंटन तत्व लीन किया गया था, उसका पलायन आरंभ हो चुका है। आत्मा व्यूह का खनिज भंडारी घनत्व विस्फोटित होते जा रहा। महाकाल चरणावली तापमान निर्जीव विलय का रस व्योम बना रहा, प्रकृति की पूर्णता का कालचक्र भी अपनी अंतिम यात्रा का सूर्य वन उभारते जा रहा। परम अवस्थाएं निर्जीवता को एक अशून्य क्षेत्रीय चुंबक में बदल रही अर्थात् सृजनशक्ति का गुण काल संचारी क्रम को भी परिपक्व चेतना का महा भाव बनाता जा रहा। चेतन व्यास की एहसास अभिक्रिया कह रही, निर्जीव सृजनशक्ति मूल ब्रह्मांड में बह रही, आत्मा का नियोजन प्रयोजन आयोजन खत्म हुआ, अब सृजनशक्ति शून्यकाल से अशून्यकाल को जोड़कर समय भाव का काल वृत्त भक्षण कर रही। समय रस जलवायु नभ की कार्यशैली के लंकरिय धरा निर्माणक प्रवृत्ति प्रधान रासायनिक योग को सृजनशक्ति कहते हैं। जिसमें आत्मा वाहन परिपक्वता की मूलता का काल गुण ही आत्मा संचार का सरलतम पारा योग बना देता है। रहस्य यही है कि सृजन तो अनिवार्य है, विकास क्रम आधार है, किसी भी अवस्था को जानना मात्र संचार है, जिसमें उसी अवस्था का तत्काल विस्फोट कर जाना सृजन रूपी संहार है।

कातिल की पकड़ वहीं तक थी जहां तक कल्ल करने, कराने वाले, हथियारों को बाहर निकाला जाना था, वकालत की मुहर वही तक परत जब्त थी, जहां तक मिट्टी के रंग को असल पारा के वक्त में पकाया जाना था। कुदरत की मिजाज तरीनी ही जमीनी



हलक के सौदे बाजों को मिटाती गई, पारे का तूफान भी वहीं आया जहां रूही ताकतें अपनी मजलिस का खौफ दिखाती रहीं अब हर आफत की जमीनी आसमानी तलवार मिटाई जा चुकी है, हर बदहाल बदहवासी की बदमिजाजी उभारी जा चुकी है। मिट्टी का सोना भी कोयले सहित मिटाया जा रहा है। फलक की गर्मी जमीन की ठंडी दोनों मिटाई जा चुकी है। हरकतों का मकान ही हवाओं की उड़ान का आईना होता है। जिसमें रूहों का जमाना ही आसमानी नकाब होता है, हर हवा की जरूरत ही बरकत की तासीर होती है, जिसमें वही आरजू बहती है, जो वक्त की तामील होती है, बायकिनी से हर पर्दे को जलाने वाला बेखौफ पारा जमाना आ चुका है, जमीन का नक्शा ही रूह की शिनाख्त दे रहा, वक्त को पारा जमीन से भी बाहर निकालने वाला नूर आ चुका है।

वजूद की परवानगी का महल ही ढेर हो गया
तारों ने पुकार दी शह और मात की जाय
हर बिसात का आईना ही बेअकल हो गया
तवज्जो वही दी जा रही जहां महारूप के
आशिक भी तिशनगी का यकीन भुला रहे,
हर वक्त का कायदा वही रूख पसंद हो गया
जहां हर अकल का जमाना बेनकाब हो गया

तख्त ओ तरीनी की रवायत से दूर बेफिक्र
अंजाम की पुरजोरि का जमाना आ रहा
कायनात को एक मिट्टी का मजबूत रंग बना
देने वाला पारा आ रहा
मत कर फिक्र की मौत का रूप कैसा होगा
पारे को भी हरा शिनाख्त में हर शिनाख्त में
एहसास का मिजाज बना देने वाला आवाज
का जखीरा आ रहा

तरफदारी की हयाते बेयक्रीनी पर से पर्दा उठने
वाला है

पारे का आसमान ही जमीन की हया का
नकाब खोलने वाला है

ताउम्र जिस चांद को सूरज से देखा गया था,
अब वही सूरज, चांद की असलियत बताने
वाला है

बरकत तो वही है जहां कुदरत है,
अब कुदरत को भी खुली आंखों से बदलने
वाला आने वाला है

The night vision is the most appropriate light catalyst chemistry which initiates the creation of evolutionary Physics in the seed of first Aroma particle Bond .





रसायनिक ध्वनि सरल प्रकाश मार्ग

सुमनलता

प्रकृति तो वह महान सरल रसायनिक जीवन मार्ग प्रणाली है जिसमें ना ही कुछ करने की ना ही कुछ गुणा गणित करने की आवश्यकता है। मात्र जीवन को प्रकृति शून्य स्वबल मार्ग विज्ञान के अंतर्गत जीवन रसायनिक यात्रा है।

ध्वनि

निर्दिष्टता कहती है कि, जीव की यात्रा स्व के विज्ञान से आरंभ होकर स्व भवन भूमृदा तत्व में पूर्णांक सिद्धांत मृदुला जीव शेष मूल गंध कण के स्वरूप में ब्रह्माण्डीय नभ दर्पण में विलीन होती हुई स्व अभिव्यक्ति कण विस्फोटक न्याय को ब्रह्माण्डीय जीव धरा में स्थापित करते हुए महाकाल ब्रह्माण्ड उर्जा संचालक एवं एहसास विज्ञान प्रकृति वैज्ञानिक स्वविज्ञान तंत्र स्थापक नियंत्रक अशोक पराबैगनी सिद्धांतीय एक धारा लहर यात्रा में विलीन होकर प्रकृति के बिंदू से रेखागणित के न्याय को अंकित करते हैं।

ब्रह्माण्ड या खगोलिया नक्षत्रशाला महाकाल अर्थात् एहसास प्रथम मन गुंजन ध्वनि उर्जा ब्रह्माण्डीय संचालक ना ही असूरों के देवता है ना ही सुर के ईश्वर है ना ही भूगोल विशेषधारी कोई आकृति हैं अपितु महाकाल प्रकृति की वह वैज्ञानिक नाभकिय परमाणु उर्जा रसायन हैं जो पकृति के प्रत्येक भूमि में प्रत्येक अवस्था में प्रत्येक गतिमान पल में गंध के रसायनिक भूगोल के अनुरूप विलीन होते

हुए गंध अर्थात् गंतव्यता की धरा में रसायनिक अभिक्रिया करते हुए उस मूल गंध रसायनिक स्वभाविक कण विज्ञान अणु को सूर्य परिसर के चन्द्रमा भट्टी के शेष विस्फोटक तस्तरी पे उभार कर लाते हैं जहां से शेष गणित की वैज्ञानिकता खत्म हो जाती है। प्रकृति की सिद्धांतगणित में शेष बचाव रसायन का कोई प्रावधान नहीं है। प्रकृति की अशोक शेष विस्फोटक गणित विज्ञान पराग कक्षा में प्रकृति ब्रह्माण्ड के प्रत्येक तत्व को एक ही धारा के गतिमान रासायनिक सिद्धांतीय मिलान के मार्ग पे गतिमान करती हुई उस शेष शिखर बिन्दू तक ले जाती है जहां से पुनः किसी विज्ञान या गंध की उत्पत्ति नहीं होती है। सम्पूर्ण अनंतीय विधा अंत करती है प्रकृति।

प्रकृति के इस सरल महाकाल रसायनिक विज्ञान जीवन जीवनी प्रणाली को हम इस प्रकार से समझ सकते हैं कि जिस तरह से हम दो रसायनों अर्थात् 'ए' और 'बी' को मिलाकर एबी या फिर सी रूपी परिणाम की प्राप्ति करते हैं। जिसमें ए को हम गंध कहते हैं जिससे बी

महाकाल वह ब्रह्माण्डीय ध्वनि एवं प्रकाश के रसायनिक सिद्धांतीय गंध निर्वात् ब्लेक होल उर्जा गेंद है। एहसास परखनली है। जिसमें कोई भी कण अवस्था स्वयं को स्वउर्जा प्रबल विज्ञान के उर्जा से स्थापित करती है, तो वह स्थापित होती उर्जा कण महाकाल मृदा में स्थापित कर सिद्धांतीय कर्म भागी बनकर अशोक न्याय सिद्धांतीय नियम के भागी बन जाती है। अर्थात् सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एवं प्रकृति की गंधकण रसायनिक वैज्ञानिकता महाकाल की मृदा से जुड़ी है। जहां ब्रह्माण्ड भी स्वयं के सिद्धांतीय कर्म को पूर्ण करते हुए प्रकृति भी महाकाल रसायनिकता के कर्म का अंकन कर रही है।

रसायनिक अभिक्रिया करता है। अर्थात् महाकाल परमाणू सिद्धांतीय ब्रह्माण्डीय उर्जा परखनली जिसमें एबी अर्थात् गंध महाकाल की रसायनिक परिणाम कक्षा सी अर्थात् गंध धरा जब महाकाल उर्जा से रसायनिक अभिक्रिया करते हैं तो गंध की वह प्रवृत्ति तलछट या शेष बचा हुआ भाग के रूप में महाकाल रसायनिक छन्नी पे उभर कर चली आती है यही तलछट जीवगंध का स्वभाव होता है। परंतु प्रकृति की गणित मानव रसायनिक विज्ञान प्रयोग गणित से विभिन्न है क्योंकि प्रकृति मानव विज्ञान के भांति शेष भाग को फेंकती हनी है। प्रकृति रसायनिक अभिक्रिया के दौरान प्राप्त होती तलछटीय अवस्था को महाकाल उर्जा से पुनः रसायनिक अभिक्रिया कराती हुई तलछट प्राप्ति के दौरान जो जलरूपी तरल अवस्था का निर्माण होता है। उसे जलवायु बनाकर जीव के रसायनिक नव विज्ञान की स्थापना करती है। जो जीव के गंध स्थापना के उस मूलकण अणू रस कण को सिद्धांत की अनेकों रसायनिक अभिक्रियाओं के चरणबद्ध प्रक्रिया से होते हुए महाकाल छन्नी पे उभारती है। जिसका रसायनिक विस्फोटक भक्षण करते महाकाल गंध विधा अंत करते हुए एकाकी शून्यता के निर्वातीय अशोक न्याय की स्थापना करते हैं।

महाकाल वह ब्रह्माण्डीय ध्वनि एवं प्रकाश के रसायनिक सिद्धांतीय गंध निर्वात् ब्लेक होल उर्जा गेंद है। एहसास परखनली है। जिसमें कोई भी कण अवस्था स्वयं को स्वउर्जा प्रबल विज्ञान के उर्जा से स्थापित करती है, तो वह स्थापित होती उर्जा कण महाकाल मृदा में स्थापित कर सिद्धांतीय कर्म भागी बनकर अशोक न्याय सिद्धांतीय नियम के भागी बन जाती है। अर्थात् सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एवं प्रकृति की गंधकण रसायनिक वैज्ञानिकता महाकाल की मृदा से जुड़ी है। जहां ब्रह्माण्ड भी स्वयं के सिद्धांतीय कर्म को पूर्ण करते हुए प्रकृति भी महाकाल रसायनिकता के कर्म का अंकन कर रही है।

यह प्रकृति महाकाल की अति तीव्र गंध श्वासनी उच्चतम तपीश दाब अवस्था की शून्य एहसास आनंद एक धारा धमनी कोशिका से उत्पन्न हुई वह हरितिमा सतरंगी एहसास सिद्धांत सूर्य अशोक परिसर ब्रह्माण्डीय लोक है जिसकी धरा

सदैव ही शून्य एकांकी एक ही विधा की उत्पत्ति करती है। अर्थात् महाकाल की मृदा एक विज्ञान विधा की उत्पत्ति करती है। दो मार्गों में विकल्पों की विकलांग भूमि प्रदूषित अपरिपक्व अवस्थाओं को उत्पन्न करना महाकाल उर्जा प्रणाली नहीं है। मानव की धरा जो न्याय अन्याय सही गलत धर्म-अधर्म, कर्म-कुर्म, पाप-पुण्य, प्रश्न-उत्तर, सुर-असुर, देवी-देवता के विकल्प विधाओं को प्रकृति की ज्ञान मार्ग जीवन वाणी कहते हुए पूर्वज विज्ञान जीवन मार्ग कहते हुए स्वयं की पीड़ा एवं वेदना कर्म भोग भाग को प्रकृति पे आरोपित करते हुए कर्म निदानी प्रक्रियाओं को विकसित करते हुए पर उर्जा कणों के अपरिपक्व अवस्थाओं में संरक्षित उर्जा को चमत्कारी दिव्य खेल कहते हुए प्रकृति पे उर्जा का व्यंग कटाक्ष वार करते हैं कि तुमने नहीं ठीक किया तो क्या हुआ, हमने ठीक करवा लिया तो यह व्यंग मानवीय कटाक्षी वार प्रकृति पे उनकी उर्जा के स्वबल या बल क्षमता की सक्षमता को प्रसारित नहीं करती है बल्कि मानव की उस विकलांगिता को दिखाती है जिसमें मानव मृदा में इतनी दुर्बलता है कि स्वयं अपना कर्म करने में डरते हैं और सक्षम है कि स्वयं के कर्म की गेंद को किसी अन्य मानव भूमि पर फेंक कर एक ऐसे कर्म गेंद फेक खेल का निर्माण करते हैं जिसमें कोई भी मानवीय धरा स्वयं के कर्म रसायनिक भोग को भोगना नहीं चाहते। उन्हें त्वरित ही कर्म का उपचार कोई निदान चाहिए और इन निदानों एवं उपचार उपलब्ध कराने हेतु आध्यात्मिक धरा की भी उत्पत्ति कर डाली मानव धरा ने। जो की मानव विज्ञान परिभाषा के अनुसार प्रकृति या प्रकृति संचालन कर्ता द्वारा ही निर्मित है। यह तो वह व्यंग है मानव का प्रकृति के उपर कि स्वयं के ही अहंकार में स्वयं को ही बलवान समझते हुए प्रकृति हनन करते हुए मूख धुमाते हैं मानव।

परन्तु यह जो समस्त मानवीय व्यंगों की जीवन यात्रा प्रणाली मानव स्वयं के पूंछ मूँछ से चला रहे हैं, तो यह प्रकृति की कला नहीं है। ना ही ऊर्जा संचालक की गणित कला है अपितु यह तो मानव ही की मूल प्रवृत्ति महाकाल रसायनिक मृदा से रसायनिक अभिक्रिया करती हुई उभर रही है। अर्थात् जिसे मानव व्यंग कटाक्ष में हनन का

हास्यवाद कर रहे हैं तो वह वाद प्रकृति पे नहीं स्वयं के ही उस गंध स्थापित रसायनिक कण पे कर रहे हैं जो महाकाल ब्रह्माण्डीय शून्य गुरुत्वाकर्षणीय चुम्बकीय मृदुला के मृदा में स्थापित होकर मानव रूपी भूगोल की स्थापना हुई। जो अब तक मानव भूमि स्वयं की जीत समझकर सुरों एवं असुरों की दिव्य युद्ध कला में प्रकाशमयी आभाओं की वंदना में स्वयं को विलुप्त संरक्षित करके प्रकृति विजयी समझ रहे थे। तो वास्तविकता में तो प्रकृति उन्हें गंध भक्षण के उस शिखर पर ले जा रही थी जहां से मानव विधा की गंध रासायनिकता का अनंतीय अंत होना था। जिसमें मध्य में जो उत्पन्न हुई पुनः जन्म एवं मृत्यु के कला की मानव भूमि जन्म-मृत्यु का खेल अपरिपक्वता को संरक्षित करने हेतु खेल रहे थे, तो यह भी प्रकृति की सिद्धांतीय यात्रा का वह मुख्य मध्य भाग जो जन्म और मृत्यु के विज्ञान से मानव के मूल रासायनिक तलछटों को एक साथ महाकाल छन्नी अशोक सूर्य सिद्धांत परिसर में लाने की प्रकृति की मौनिस्ता मध्य मार्ग मध्यम आंच विज्ञान प्रणाली थी। महाकाल की यह मृदुला गंध रसायनिक विस्फोट प्रणाली एक मात्र मानव भूमि पे ही क्रिया नहीं करती है कि मानव को यह शिकायत की प्रकृति सिर्फ मानव अस्तित्व को ही विस्फोट क्यों कर रही है या प्रकृति संचालक मानव के ही साथ ऐसा क्यों कर रहे हैं वरन् ऊर्जा न्याय मृदा गंध विस्फोट प्रणाली ब्रह्माण्ड के समस्त जीव समस्त पदार्थ ग्रह-उपग्रह, नक्षत्रों, ब्लैक होल्स एवं समस्त खगोल में सामान्य तुला से सिद्धांत के सम नियम के अंतर्गत लागू होती है।

तात्पर्य यह है कि महाकाल की सिद्धांत ऊर्जा गंध मृदा विस्फोट प्रणाली ब्रह्माण्डीय क्रिया है। कोई व्यक्तिवादी या मानववादी क्रिया नहीं है कि महाकाल को आवाहनों एवं प्रार्थनों के टंकरी गुंजनों के अनुसार व्यक्ति व्यक्ति के धरा पे इच्छा पूर्ति हेतु संरक्षण हेतु सुरक्षा हेतु जाना पड़े। महाकाल



सूर्य ऊर्जा अशोक सूर्य सिद्धांत लोक परिसर की पारा धमनियां ब्रह्माण्ड की प्रत्येक धरा से महाकाल की स्वासन की तपिस एवं गति से जुड़ी है जो किसी भी पदार्थ को धरा को उनके स्वभाविक प्राकृतिक गंतव्यता तक ले जाएगी। वही जीव या पदार्थ की मूल रसायनिक यात्रा मार्ग होगा। क्योंकि जीवन किसी प्रकार की दिमागी गणित से चलने वाली जीवनी गणितज्ञता नहीं हैं। जिसमें जो मार्ग प्रकृति द्वारा अंकित है उसे गलत कह कर ध्यान साधना कालाजादू चमत्कार या ताबिजों से विकल्प बनाकर नया मार्ग बनाया जाए। मानव की यह कला मात्र जीवन को पीड़दायक एवं कष्टकारी ही बनाती है।

प्रकृति तो वह महान सरल रसायनिक जीवन मार्ग प्रणाली है जिसमें ना ही कुछ करने की ना ही कुछ गुणा गणित करने की आवश्यकता है। मात्र जीवन को प्रकृति शून्य स्वबल मार्ग विज्ञान के अंतर्गत जीवन रसायनिक यात्रा है। भूगोल तो कर्म भोग पात्र है जो आत्मिक जीवन परमात्मा जीवन मंत्र को अशोक तंत्र से गतिमान करते हुए महाकाल की एक बिन्दु शिखर न्याय

विस्फोटक प्रणाली की एहसासीय आनंद न्याय को अंकित करने वाली सरल जीवन यात्रा प्रणाली है प्रकृति।

भाग भाग देकर शेष बनाता गया
शेष शेष कहकर भोग से भागता गया
न शेष को भाग दे पाया ना ही भोग को पूर्ण कर पाया
मानव तुने तो केवल नकली विजेता ही बनाया
हार को जीत कहकर अहंकार का मूँछ बनाया
अपने ही पूँछ से प्रकृति की तुला को चुनौती देना चाहा
ना ही पूँछ बची तेरी ना ही मूँछ
मानव तुने तो खुद अपने तर्पण का रास्ता
हार जीत के अहंकार से बनाया है
भाग भाग का गणित खेला ऐसा
कि प्रकृति भाग के शेष को महाकाल में विलीन करती गई
भाग शेष वाले मानव तेरा अंत कर रही
प्रकृति शिखर की यात्रा कर रही।



'डी-डॉलराइजेशन'

अक्षय कुमार

'डी-डॉलराइजेशन' (De-dollarisation) से तात्पर्य है वैश्विक बाजारों में डॉलर के प्रभुत्व को कम करना। यह तेल और/या अन्य वस्तुओं के व्यापार, विदेशी मुद्रा भंडार के लिये अमेरिकी डॉलर की खरीद, द्विपक्षीय व्यापार समझौते, डॉलर-डिनोमिनेटेड आस्तियों आदि के मामले में अमेरिकी डॉलर को अन्य मुद्राओं से प्रतिस्थापित करने की प्रक्रिया है।

वैश्विक अर्थव्यवस्था में डॉलर का प्रभुत्व अमेरिका को अन्य अर्थव्यवस्थाओं पर असंगत रूप से अधिक प्रभाव प्रदान करता है। अमेरिका ने लंबे समय से विदेश नीति लक्ष्यों की प्राप्ति के लिये एक उपकरण के रूप में प्रतिबंधों (Sanctions) का इस्तेमाल किया है।

डी-डॉलराइजेशन विभिन्न देशों के केंद्रीय बैंकों को भू-राजनीतिक जोखिमों से बचाने की इच्छा से प्रेरित है, जहाँ आरक्षित मुद्रा के रूप में अमेरिकी डॉलर की स्थिति को एक आक्रामक हथियार के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। डॉलर के उपयोग या 'डॉलराइजेशन' से संबद्ध चुनौतियाँ

आर्थिक संप्रभुता को खतरा-

कई देशों का मानना है कि वैश्विक व्यापार में डॉलर का प्रभुत्व उनकी आर्थिक संप्रभुता के लिये खतरा उत्पन्न करता है, क्योंकि यह अमेरिकी सरकार को वैश्विक अर्थव्यवस्था पर उल्लेखनीय नियंत्रण प्रदान करता है।

मुद्रा संबंधी हेरफेर-

वैश्विक व्यापार में डॉलर का प्रभुत्व अमेरिकी सरकार को अन्य देशों पर आर्थिक लाभ हासिल करने के लिये अपनी मुद्रा में



हेरफेर करने का अवसर देता है।

वित्तीय संकट का जोखिम-

वैश्विक व्यापार में डॉलर के प्रभुत्व से वैश्विक वित्तीय संकट का खतरा भी बढ़ जाता है, क्योंकि अमेरिकी अर्थव्यवस्था में संकट का वैश्विक अर्थव्यवस्था पर श्रृंखला प्रभाव (Ripple Effect) उत्पन्न हो सकता है।

अमेरिका पर निर्भरता

वैश्विक व्यापार व्यापक रूप से अमेरिकी डॉलर में संचालित होता है, इसलिये जो देश अमेरिका के साथ बहुत अधिक संलग्न होते हैं, वे अमेरिकी अर्थव्यवस्था पर अत्यधिक निर्भर बन सकते हैं।

भू-राजनीति

कुछ देश अमेरिकी डॉलर पर अपनी निर्भरता कम करना चाहते हैं क्योंकि इसे अपनी अर्थव्यवस्था पर अमेरिकी प्रभाव को कम करने के एक तरीके के रूप में देखते हैं और कुछ मामलों में इसे अमेरिकी प्रभुत्व के विरुद्ध एक प्रतिरोध के रूप में भी देखा जाता है।

डी-डॉलराइजेशन के लाभ

अमेरिकी डॉलर पर निर्भरता कम करना:

अन्य मुद्राओं या मुद्राओं के एक समूह के उपयोग से दुनिया के देश अमेरिकी डॉलर और अमेरिकी अर्थव्यवस्था पर अपनी निर्भरता कम कर सकते हैं। यह अमेरिका के आर्थिक एवं राजनीतिक घटनाक्रमों का उनकी अर्थव्यवस्थाओं पर प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है।

आर्थिक स्थिरता में सुधार

विभिन्न देश अपने मुद्रा भंडार में विविधता लाकर मुद्रा में उतार-चढ़ाव और ब्याज दर में परिवर्तन के प्रति अपने जोखिम को कम कर सकते हैं, जिससे आर्थिक स्थिरता को सुदृढ़ करने तथा वित्तीय संकट के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

व्यापार और निवेश बढ़ाना

अन्य मुद्राओं का उपयोग कर विभिन्न देश ऐसे अन्य देशों के साथ व्यापार और निवेश बढ़ा सकते हैं जो अमेरिका के साथ मजबूत संबंध नहीं रखते; इससे विकास के लिये नए बाजारों और अवसरों का द्वार खुल सकता है।

अमेरिकी मौद्रिक नीति के प्रभाव को कम करना अमेरिकी डॉलर के उपयोग को कम करके दुनिया के देश अपनी अर्थव्यवस्थाओं पर अमेरिकी मौद्रिक नीति के प्रभाव को कम

कर सकते हैं।

राष्ट्रीय मुद्राओं से संबद्ध चुनौतियाँ पूर्ण परिवर्तनीय नहीं

राष्ट्रीय मुद्राओं (National Currencies) के लिये एक चुनौती यह है कि ये पूर्ण परिवर्तनीय (Fully Convertible) नहीं हैं। इस परिदृश्य में, व्यापार की वैकल्पिक प्रणालियों और विभिन्न मुद्रा संचलन प्रणालियों के उदय के बावजूद अमेरिकी डॉलर अभी भी हावी बना हुआ है।

मुद्रा की अस्थिरता

राष्ट्रीय मुद्राएँ डॉलर के सापेक्ष मूल्य में उतार-चढ़ाव प्रदर्शित कर सकती हैं, जिससे विभिन्न देशों के लिये अपनी आर्थिक नीतियों की योजना बनाना और व्यवसायों के लिये दीर्घकालिक निवेश करना कठिन सिद्ध हो सकता है।

अंतर्राष्ट्रीय व्यापार में राष्ट्रीय मुद्राओं का सीमित उपयोग

अंतर्राष्ट्रीय व्यापार में डॉलर का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, जिससे राष्ट्रीय मुद्राओं के लिये प्रतिस्पर्धा करना कठिन हो जाता है। इससे देशों के लिये एक दूसरे के साथ व्यापार करना और व्यवसायों के लिये अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विस्तार करना जटिल बन सकता है।

डॉलर पर निर्भरता

कई देश व्यापार एवं वित्तीय लेन-देन के लिये डॉलर पर बहुत अधिक निर्भर हैं, जो उन्हें डॉलर के मूल्य में परिवर्तन और अमेरिकी सरकार की नीतियों के प्रति संवेदनशील या भेद्य बनाता है।

वित्तीय अस्थिरता-

अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय प्रणाली में डॉलर का प्रभुत्व अन्य देशों में वित्तीय अस्थिरता में योगदान कर सकता है, क्योंकि वे वित्तीय संकटों के प्रति अधिक संवेदनशील बन सकते हैं।

मौद्रिक संप्रभुता-

डॉलर की वर्चस्ववादी भूमिका अन्य देशों की मौद्रिक संप्रभुता को सीमित करती है जहाँ उनके लिये अपनी अर्थव्यवस्थाओं को स्थिर करने के लिये मौद्रिक नीति का उपयोग करना कठिन हो जाता है। विभिन्न देशों की सरकारों द्वारा उठाये गए कदम-

वैश्विक प्रयास द्विपक्षीय 'करेंसी स्वैप'-

आसियान देशों, चीन, जापान और दक्षिण कोरिया के बीच द्विपक्षीय करेंसी स्वैप (Bilateral Currency Swaps) 380 बिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुँच गया है और इसमें लगातार वृद्धि हो रही है। इसी तरह, दक्षिण अफ्रीका के 'रैंड'(Rand) का उपयोग कई अफ्रीकी देशों द्वारा किया जा रहा है। लैटिन अमेरिकी देश अधिक अंतर-क्षेत्रीय व्यापार की ओर आगे बढ़ रहे हैं।

राष्ट्रीय मुद्राओं में व्यापार की शुरुआत

एशियाई केंद्रीय बैंकों के मध्य 400 बिलियन अमेरिकी डॉलर से अधिक की स्थानीय करेंसी स्वैप लाइन एवं व्यापार मौजूद है। ब्रिक्स (BRICS) का 'न्यू डेवलपमेंट बैंक'राष्ट्रीय मुद्राओं में व्यापार एवं निवेश को प्रोत्साहित करता है जहाँ वर्ष 2015 से उसके द्वारा लगभग 50% ऋणों का वितरण राष्ट्रीय मुद्राओं में किया गया है। चीन ने वर्ष 2015 में रेंमिन्बी (Renminbi) विकसित किया और सीमा पार युआन भुगतान एवं व्यापार में प्रतिभागियों के लिये समाशोधन एवं निपटान सेवाएँ प्रदान करता है। रूसी बैंकों ने अंतर्राष्ट्रीय भुगतानों के लिये चीन स्थित 'क्रॉस-बॉर्डर इंटरबैंक भुगतान प्रणाली'का उपयोग करना शुरू किया है, क्योंकि उन्हें स्विफ्ट (SWIFT) अंतर्राष्ट्रीय प्रणाली से प्रतिबंधित किया गया है।

भारत के प्रयास-

जुलाई 2022 में भारतीय रिजर्व बैंक

(RBI) ने निर्दिष्ट भारतीय बैंकों में विशेष वोस्ट्रो खातों (vostro accounts) की अनुमति देकर अंतर्राष्ट्रीय व्यापार के लिये एक 'रुपया निपटान प्रणाली'का अनावरण किया जो रुपए के अंतर्राष्ट्रीयकरण की दिशा में एक सजग कदम है। आगे की राह विदेशी मुद्रा भंडार का विविधीकरण-

विभिन्न देशों की सरकारें यूरो या चीनी युआन जैसी अन्य मुद्राओं में अपने विदेशी मुद्रा भंडार का एक बड़ा भाग धारण कर अमेरिकी डॉलर पर अपनी निर्भरता कम कर सकती हैं।

अंतर्राष्ट्रीय व्यापार में घरेलू मुद्राओं के उपयोग को प्रोत्साहित करना-

सरकारें अंतर्राष्ट्रीय व्यापार में अपनी स्वयं की मुद्राओं के उपयोग को बढ़ावा दे सकती हैं जहाँ कारोबारों को इनके उपयोग के लिये वित्तीय प्रोत्साहन प्रदान कर आकर्षित किया जा सकता है। वर्ष 2019 से भारत रूस को ईंधन, तेल, खनिज और विशिष्ट रक्षा आयात के लिये अनौपचारिक रूप से रुपए में भुगतान कर रहा है।

वैकल्पिक भुगतान प्रणाली विकसित करना-

सरकारें वैकल्पिक भुगतान प्रणालियों (जैसे चीनी नेतृत्व वाला एशियन इंफ्रास्ट्रक्चर इंवेस्टमेंट बैंक) के विकास के लिये प्रयास कर सकती हैं जो डॉलर पर निर्भर नहीं हों।

आर्थिक गठजोड़ का निर्माण-

डॉलर पर निर्भरता कम करने के लिये विभिन्न सरकारें अन्य देशों के साथ आर्थिक गठजोड़ का निर्माण कर सकती हैं।

अन्य मुद्राओं में निवेश-

मुद्रा में उतार-चढ़ाव के जोखिम को कम करने या डॉलर के आधिपत्य का मुकाबला करने के लिये सरकारें अन्य मुद्राओं में निवेश भी कर सकती हैं।



मेरी भी मत सुनो

उमेश

“किसी भी चीज के लिए यदि आप कुछ जानना चाहते हैं तो आपके अंदर, दृष्य रूप, भाव रूप, शब्द रूप, जिस रूप में भी पहली उत्पत्ति जो हो जाती है उसी पर आप चल पड़ो दूसरे की मत सुनो, मेरी भी मत सुनो, मेरी भी मत सुनो।” यह गुरुवर शुरु से ही कहते आ रहे हैं। गुरुवर कहते हैं कि अपने अंदर की जो पहली आवाज होती है वही आपका मार्ग है।

गुरुवर महात्मा श्री अशोक मानव जी को कई अवसरों पर 'सुगन्ध' शब्द का प्रयोग करते सुना है। वे जब कभी प्रसन्नचित रहते हैं तो किसी बात पर किसी अच्छे स्वभाव के व्यक्ति के लिए ऐसा कहते हैं कि “आप में से सुगन्ध आ रही है।” यह सुगन्ध जिसका जिक्र गुरुवर कर रहे हैं वह किसी इत्र की नहीं, किसी पाउडर की नहीं, न ही किसी डियो की है। गुरुवर का इशारा व्यक्ति के भावों की तरफ होता है। वे भाव जो व्यक्ति में उसके स्वभाविक गुण से जन्म लेते हैं, जो किसी दबाव या प्रभाव में नहीं रहते। ये भाव केवल अपने स्वभाव पर चलते रहने से उत्पन्न होते हैं।

जब व्यक्ति द्वेष, स्वार्थ, क्रोध, लालच, दिखावे, ईश्या आदि जैसे नकारात्मक प्रभावों पर न चलते हुए अपने मूल स्वभाव पर ही चलते हैं तब, एक प्रकार कि सुगन्ध व्यक्ति से आती है, वही भाव सुगन्ध उस व्यक्ति की पहचान बन जाती है। यह स्थिति किसी में भी तब आती है जब व्यक्ति नकारात्मक भावों से दूर, मन को शांत रखता है, हलचल में नहीं रहता। ऐसे में अनायास ही वह मुस्कराता है, एक प्रकार की शांति उसके आभा मण्डल पर देखी जा सकती है। यह सब हम आप रोजमर्रा के जीवन में अनुभव ही करते रहते हैं कि किसी विशेष व्यक्ति के पास रहना प्रिय लगता है, मन में शांत भाव बनाता है, आप ऐसे व्यक्ति के पास जाना पसंद करते हैं और उस व्यक्त तो अवश्य जब आप परेशान होते हैं या किसी उलझन का उत्तर ढूँढ रहे होते हैं।

यूँ तो हँसते मुस्कराते चेहरे तो आपको बहुत मिल जायेंगे परन्तु जो दिखावे से, बनावटिपन से ऐसा कर रहे हैं उनके पास जाना आपको अटपटा लगेगा। इसके लिए

आप छोटे बच्चों पर अध्ययन कर सकते हैं। वे सवभाव से सरल और शांत व्यक्ति के पास जाना पसंद करते हैं, बनावटी व्यक्ति के पास वे ज्यादा नहीं रह पाते। विरोध प्रकट कर देते हैं और यदि वे विरोध प्रकट नहीं कर पाने की स्थिति में हो यानी बहुत कम उम्र के हो तो वे 'रो'के अपनी अभिव्यक्ति करते हैं।

हम सभी को अपने मूल स्वभाव को पहचान कर सुगंध बिखेरनी चाहिए। वही हमारा सच्चा लक्ष्य होना चाहिए। इस पर किसी के द्वारा कही गई दो पंक्तियाँ याद आ गईं-

“यूँ इत्र लगा कर महकना बड़ी बात नहीं,
मजा तो तब है जब मेरे किरदार से खुशबू
आये।”

अब गुरुवर महात्मा श्री अशोक मानव



जी ने हम सभी को मझधार में नहीं छोड़ा है उन्होंने हमे अपने स्वभाव पर चलते हुए अपना और दूसरो का जीवन सुगंधित करते चलने का मर्म बताया है। गुरूवर महात्मा श्री अशोक मानव जी कहते है कि “किसी भी चीज के लिए यदि आप कुछ जानना चाहते है तो आपके अंदर, दृष्य रूप, भाव रूप, शब्द रूप, जिस रूप में भी पहली उत्पत्ति जो हो जाती हे उसी पर आप चल पड़ो दूसरे की मत सुनो, मेरी भी मत सुनो, मेरी भी मत सुनो।” यह गुरूवर शुरू से ही कहते आ रहे है। गुरूवर कहते है कि अपने अंदर की जो पहली आवाज होती है वही आपका मार्ग है।

हमे अपने स्वभाव पर चलने के लिए, अपनी सुगंध बिखरने के लिए, अपना जीवन सार्थक बनाने के लिए गुरूवर ने मार्ग प्रकाशित किया है। बहुत ही सरल फार्मूला गुरूवर जी ने सभी को एक कुंजी की तरह से दे दिया है। इस पर अमल करते हुए हम सभी अपना जीवन को सफल बना सकते है। परन्तु हम तो हमेशा स अपने स्वभाव के



विपरीत चलने को ही तैयार रहते है चाहे वह कितना ही अप्रिय एहसास हम क्यों न करा रहा हो। प्रभाव एवं दबाव के चलते हम में से अधिकांश अपना स्वभाव त्याग, उस पथ पर अग्रसर हो जाते हे जो हमें पीड़ा पहुँचाता है।

सामाजिक ढाँचा ही ऐसा हे या कहे मनुष्य प्रवृत्ति ऐसी हो चली है जिसमें हम चाहते तो शांति एवं आनन्द पाना है परन्तु चलते अशांत और अप्रिय मार्ग पर हैं और उन्हीं चीजों को ही अंगिकार भी करते है जो हमे चुभती है। गुरूवर कहते है जो व्यक्ति अपने स्वभाव पर चलते हुए आगे बढ़ रहा होता हे और अपने में शान्ति-सुख का अनुभव कर रहा होता है, यहाँ तक की बहुतेरे उससे प्रेरित होते है और आदर्श मान उसका अनुसरण भी करते है, उस व्यक्ति को उसके अपने ही कुछ ऐसा कह देते है जिससे वह टूट जाता है और मार्ग बदल लेता है। समाज में भी कई उसे लंलकार के निकल लेते है। अब यह सब सुनकर

जो प्रभावित नहीं हुए वह अपने मार्ग पर आनन्दित हो चलता रहता है और अन्तः सिद्धान्त हो पूर्णतःको प्राप्त होता है। वहीं जहाँ लंलकार का जवाब देने की किसी ने सोची वह तो फिर फंसा और ऐसा की फिर सुगन्धित हो पाना मुश्किल हो जाता है”

फार्मूला हमारे समझ है, गुरूवर हमारे मार्गदर्शक है। अब आप को तय करना है कि स्वभाव चुनना है या प्रभाव। ऐसा नहीं कि हम अपने अंदर से आ रही इन आवाजों को संन नही पाते या किसी में यह संकेत नहीं होते। सभी में वह दिव्य एहसास अंदर बैठकर सभी का मार्गदर्शन करता है। जाने अनजाने, जीवनशैली की वजह से भी हम इस संकेतो को नजरअन्दाज कर देते है। परन्तु ये संकेत हम हर क्षण प्राप्त होते रहते है। अकसर हम सुनते है कि लोग कहते है कि मेरे मन में यही भाव बन रहे थे, या मेरा मन कह रहा था और वही हो गया आदि। हमारे अंदर बैठी सत्ता हमारा दिशा निर्देश करती रहती है बस प्रश्न उसका पालन करने को है नजरअंदाज करने को नहीं।

आप सभी को सुगंधित होली की शुभकामनाएं



जल संरक्षण आवश्यक

'क्योंकि जल होगा तो कल होगा'

गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान



जैसा मैं आगे यहीं इसी स्तम्भ में बता चुका हूँ की हम बहुत से वरिष्ठजन नियमित रूप से शाम के समय मैदान में बैठ आपस में किसी भी विषय पर बातचीत करते आ रहे हैं। धरा को हरा-भरा रखने के लिये दो बिन्दु पर जो निर्णय लिया उस पर हम सभी वृक्षारोपण अभियान चला ही रहे हैं ताकि हमारे आच्छादित जगह में वाष्पीकरण के द्वारा वर्षा भारी मात्रा में हो सके। उसी समय लिये गये निर्णय अनुसार जल विषय पर हमें हमारे स्तर पर जल संरक्षण पर कैसे आगे बढ़ना उचित रहेगा, पर भी गहन विचार विमर्श पश्चात सबने स्वीकार किया कि जल की फिजूलखर्ची को रोकना यक्ष प्रश्न है। इसलिये यह आवश्यक है कि हम सभी को यह निगरानी तो रखनी ही पड़ेगी ताकि पीने का पानी पीने के अलावा अन्य कार्य में उपयोग न हो। इसका मतलब यह है कि हमें पानी बचाने के लिए पहल करने की जरूरत है चाहे कमी हो या न हो यानि स्वयं ही जल के महत्व को समझ अपने स्तर से ही इस मुहिम की शुरुआत कर अमोल पानी को बचाने का प्रयास अति आवश्यक है। अतः हम सब मिलकर इस विषय पर निम्न बिन्दुओं पर जागरूकता का आगाज अपने अपने घर से शुरू कर ज्यादा से ज्यादा लोगों को जल संरक्षण के निम्न उपाय अपनाने का आग्रह करेंगे अर्थात् सभी के बीच जागरूकता फैलायेंगे -

- ◆ सबसे पहले नल की टोंटियाँ जिससे पानी रिसता हो भले ही घर की हो या फिर सार्वजनिक पार्क, गली, मौहल्ले, अस्पताल, स्कूलों आदि में उसे तुरन्त ठीक करवाना है।
- ◆ मंजन करते समय एवं दाढ़ी बनाते समय नल तभी खोलें जब सचमुच पानी की जरूरत हो।
- ◆ गाड़ी को पानी से धोने की बजाय गीले कपड़े से साफ कर लेने वाली प्रक्रिया अपना लेने का आग्रह करेंगे ताकि पानी बचे।
- ◆ सभी से निवेदन कर / समझा बुझाकर रसोई घर में लगे पानी शुद्धिकरण यन्त्र (आरओ) एवं वातानुकूलक (ए.सी.) निकलने वाले पानी को घर वाले पौधों को पानी देने के काम में लेने या फिर यह पानी घर में पोछा लगाने में काम में लेने वाली प्रक्रिया को अपनाने के लिये प्रोत्साहित करेंगे ताकि उस स्तर भी जितना पानी बचाया जा सकता हो उसे बचायें।
- ◆ दाल, चावल को धोने के बाद पानी को यदि हम पौधों में डालते हैं तो यह पौधों में पोषण देने का काम करते हैं जिससे बगिया हरी भरी रहती है।
- ◆ ऐसी ही पाकपात्र (कुकर), कढ़ाई गंदे ही नल के नीचे रख दें जिससे सब्जी वगैरह धोते समय गिरने वाला पानी से वो भर जायेंगे और साफ करना आसान हो जायेगा।
- ◆ कपड़े जो हाथ से धोते हैं, तो पानी खंगालने के बाद हम नाहनघर (बाथरूम) धो सकते हैं अथवा शौचासन (कमोड) में भी डाल सकते हैं।
- ◆ गर्मियों के दिनों में टंकी का पानी गरम हो ही जाता है इसलिये बाल्टियों में पानी भर कर थोड़ी देर के लिये छोड़ दें ताकि नहाते वक्त ठंडा पानी मिल सके। इसके अलावा स्वविवेक से कम पानी

से नहाने की आदत पर ध्यान केंद्रित करें। सभी से आग्रह करेंगे कि इस काम के लिए आप भारत रत्न सचिन तेंदुलकर से प्रेरणा ले सकते हैं जो सिर्फ 1 बाल्टी पानी से ही नहाते हैं।

- ◆ नित्य कपड़े धोने की बजाय कपड़े इकट्ठे होने पर ही धोएं।
- ◆ सम्भव हो तो दो बटन वाले संप्रवाही टंकी (फ्लश टैंक) उपयोग में लें जो पेशाब के बाद थोड़ा पानी और शौच के बाद ज्यादा पानी का बहाव देता है।
- ◆ बर्तन धोते समय भी नल को लगातार खोले रहने की बजाय अगर बाल्टी में पानी भर कर काम किया जाए तो काफी पानी बच सकता है।
- ◆ पीने के लिये पानी गिलास में पूरा भर के लेने की बजाय उतना ही लें जितना पीना है। इसी तरह किसी को देना है तो पानी भरकर शीशी (बोटल) या सुराही (जग) के साथ गिलास दे दें ताकि सामने वाला जितना पीना होगा उतना ही अपने आप ले लेगा। इस तरह से भी काफी पानी बचाया जा सकता है।
- ◆ चिलमची (वॉश बेसिन) के नीचे भी पानी नियंत्रण करने के लिए एक टोटी लगी होती है, अक्सर वो पूरी खुली होती है। अतः पानी बचाने के उद्देश्य से उसे पूरा नहीं खोल, उतना ही खोलेंगे जिससे पानी का प्रवाह कम हो जाय ताकि हाथ धोने में तकलीफ भी न हो और पानी बर्बाद भी न हो।
- ◆ बाग बगीचों में दिन की बजाय रात में पानी से सिंचाई करने से पानी का वाष्पीकरण रुकेगा। साथ ही पौधों में नली (पाइप) से पानी देने के बजाय कनस्तर (वाटर कैन) से पानी देने से हम पानी बचा भी पायेंगे।
- ◆ वर्षाजल संचयन के प्रयोग को प्रोत्साहित किया जाना भी आवश्यक है। इसके लिये आवासन समितियों/ आवास कल्याण संगठनों की सहायता से मकानों की छत पर वर्षाजल एकत्र

करने के लिये एक या दो टंकी बनाकर उन्हें मजबूत जाली या फिल्टर कपड़े से ढककर जल संरक्षण किया जा सकता है।

संक्षेप में हम सभी का इरादा पानी व्यर्थ नहीं बहे साथ ही उसका आवश्यकतानुसार बुद्धिमानी से उपयोग हो क्योंकि पानी की बर्बादी सिर्फ उसे बर्बाद करने वाले को ही नहीं बल्कि पूरे समाज को प्रभावित करती है। इसलिये जल संरक्षण के उन मुख्य विन्दुओं पर ही हम आगे बढ़ रहे हैं, जो हम अपने स्तर पर लागू करवा सकते हैं।

अब आशा करता हूँ कि प्रबुद्ध पाठक उपरोक्त बताये कारणों व जल संरक्षण उपायों से ज्यादा बहुत कुछ स्वयं भी समझ गये होंगे क्योंकि जल संरक्षण की जिम्मेदारी केवल मनुष्य के जिम्मे है, केवल और केवल मनुष्य के जिम्मे है इसलिए हम सभी को प्रण लेकर पानी बर्बादी को रोककर अपने जीवन व प्रकृति को हरा-भरा तथा खुशहाल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में चूकना नहीं है।

अन्त में यही बताना चाहता हूँ कि योग, तंत्र, आयुर्वेद, ज्योतिष इत्यादि सभी ने जिन पांच मूल तत्वों से शरीर का निर्माण बताया उसी को संत गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी एक चौपाई लिख पूरे मानवजाति के सामने पर्यावरण का एक सही खाका खींच दिया था और उस चौपाई में जिन विशिष्ट पांच तत्वों का उल्लेख किया उसमें जल को भी विशिष्ट तत्व मान उल्लेख किया गया है जिसे आज के वैज्ञानिकों ने न केवल स्वीकारा है बल्कि मान्यता भी दी है और वह चौपाई इस प्रकार है -

*'छिति जल पावक गगन समीरा।
पंच रचित अति अधम सरीरा।'*



अनकहा अधिक रह जाता है!

प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी

'सचमुच अगर आप अपने जीवन का लेखा-जोखा प्रस्तुत करने चलें तो बहुत कुछ अनकहा रह जाता है क्योंकि सुधियों के समुंदर में डुबकी लगाना आसान तो है लेकिन सकुशल स्मृति रूपी रत्नों के साथ बाहर आना मुश्किल है। कुछ ऐसा ही अनुभव इन दिनों हो रहा है 'आमी से गोमती तक' की अपनी आत्मकथा लिखने के दौरान!



शिवमंगल सिंह सुमन की एक कविता है- 'बात की बात', जिसमें वे लिखते हैं- 'इस जीवन में बैठे ठाले ऐसे क्षण भी आ जाते हैं, जब हम अपने से ही अपनी बीती कहने लग जाते हैं। तन खोया-खोया सा लगता, मन उर्वर सा हो जाता है कुछ खोया सा मिल जाता है कुछ मिला हुआ खो जाता है। लगता सुख दुःख की स्मृतियों के कुछ बिखरे तार बुना डालूं, यों ही सूने में अंतर के कुछ भाव-अभाव सुना डालूं। कवि की अपनी सीमाएं हैं, कहता जितना कह पाता है, कितना भी कह डाले लेकिन अनकहा अधिक रह जाता है...' 'सचमुच अगर आप अपने जीवन का लेखा-जोखा प्रस्तुत करने चलें तो बहुत कुछ अनकहा रह जाता है क्योंकि सुधियों के समुंदर में डुबकी लगाना आसान तो है लेकिन सकुशल स्मृति रूपी रत्नों के साथ बाहर आना

मुश्किल है। कुछ ऐसा ही अनुभव इन दिनों हो रहा है 'आमी से गोमती तक' की अपनी आत्मकथा लिखने के दौरान!

जिंदगी एक कठिन परीक्षा है जिससे होकर गुजरना आसान नहीं होता है। हाई स्कूल, इंटर, बी.ए और एल.एल.बी. की परीक्षा तो एक समयबद्ध और पूर्व निश्चित कोर्स की थी लेकिन जिंदगी की? न तो उसकी समयबद्धता है और ना ही उसका कोई निश्चित कोर्स। ऐसा आपने भी अनुभव किया होगा।

मैं अब विश्वविद्यालय पहुंच चुका था। वर्ष 1973 से लेकर वर्ष 1976 तक की अवधि मैंने वहीं बिताई। बी.ए. उत्तीर्ण करने के बाद एल.एल.बी.में दाखिला ले लिया। बी.ए.में जिस साल दाखिल हुआ उसी साल से छात्रसंघ



के चुनाव की घोषणा हुई। पिछले कई सालों से सरकार ने बैन कर रखा था। मैंने भी छात्रसंघ और डेलीगैसी में स्नातक वर्ग के छात्रों का दो वर्षों तक प्रतिनिधित्व किया और छात्र राजनीति के ककहरे सीखे। वर्ष 1971-72 में मेरे सम्पादन में पहली बार विश्वविद्यालय छात्रसंघ की वार्षिक पत्रिका प्रकाशन प्रारम्भ हुआ।

उसके बाद मेरे मित्र श्री प्रदीप कुमार गुप्त के सम्पादन में वर्ष 1972-73 में और फिर डा. चितरंजन मिश्र के सम्पादन में वर्ष 1982-83 (विश्वविद्यालय के रजत जयंती वर्ष में) में ऐसी पत्रिका छपी और बंद हो गई। आजकल हिमांचल प्रदेश के राज्यपाल पद सुशोभित कर रहे राज्यपाल श्री शिवप्रताप शुक्ल जो मेरे गाँव की और के हैं, उन दिनों मेरे साथ थे और उनका विशेष सहयोग मुझे मिला था। विश्वविद्यालय प्रशासन के लिए छात्रसंघ की यह पहल एक अलग ही अनुभव दे गया था और मुझे व्यक्तिगत रूप से बुलाकर प्रोफेसर आर. पी. रस्तोगी (पूर्व वी. सी., बीएच.यू.) और प्रोफेसर एन.के. सान्याल ने चाय पर बुलाकर बधाई दी। विश्वविद्यालय की साहित्यिक गतिविधियों में मैं भाग लेता रहा। उन दिनों राजनीति के धुरंधर समाजवादी मधु लिमये, नेपाल के भू.

पू. प्रधानमंत्री बी.पी. कोईराला, एन.सुब्बा राव आदि को नजदीक से जानने का अवसर मिला।

आजकल हिमांचल प्रदेश के राज्यपाल पद पर सुशोभित कर रहे राज्यपाल श्री शिवप्रताप शुक्ल उन दिनों मेरे साथ छात्रसंघ में कार्यकारिणी समिति के सदस्य थे। मुझे याद है कि छात्रसंघ पत्रिका-1 में उनकी एक काव्य रचना भी छपी थी, शिव प्रताप 'सेवक' के नाम से जिसका शीर्षक था – 'मानव'.. जिसकी कुछ पंक्तियाँ थीं-

*'हृदय रो उठा उनका भी क्रंदन सुनकर,
पर यह क्या है दहल उठा उनका भी जीवन।'*

यह भी संयोग देखिए कि गोरखपुर में ब्राह्मण-ठाकुर संघर्ष की पटकथा भी उन्हीं दिनों (1970 से 1980 के दशक में) लिखी जा रही थी। मकान पर कब्जा, सरेराह लूट-पाट और हत्या, फिरौती, खुलेआम हिंसा का तांडव ...यह सब देखकर इसे 'क्राइम कैपिटल ऑफ नार्थ इण्डिया' कहा जाने लगा था। बी.बी.सी. की सुर्खियों में रहने लगा यह शहर। दोनों ग्रुप के पर्दे के पीछे रहने वाले लोगों ने छात्र राजनीति को भी प्रभावित करना शुरू कर दिया था। छात्रसंघ के अध्यक्ष रहने के बाद जातिगत दबाव बनाते हुए रेलवे आदि के ठेका लेने वाले हरिशंकर तिवारी, कल्पनाथ

राय, दयाशंकर दुबे, रवीन्द्र सिंह, बलवंत सिंह, अम्बिका सिंह, ओमप्रकाश पासवान, वीरेन्द्र शाही, राधेश्याम सिंह, अमर मणि, रंग नारायण पाण्डेय के क्रम में अनेक युवा सुर्खियों में बने रहे थे। 1985 में गोरखपुर के वीर बहादुर सिंह के मुख्यमंत्री बनने के बाद जब इन पर लगाम लगनी शुरू हुई तो इन्होंने राजनीति का दामन पकड़ा और पहले विधायक और फिर मंत्री भी बने।

वर्ष 1995 से 1998 तक श्रीप्रकाश शुक्ला नामक यंग एंग्रीमैन का वर्चस्व रहा और उसके ढेर होने के बाद से ही सच मायने में गोरखपुर का यह जातिवादी दावानल शांत हो सका है। हालांकि राख में दबी आग की तरह जातिवाद का ज़हर अभी भी इस शहर में विद्यमान है। गनीमत यह रही कि मैं जिस दौर में छात्रसंघ की राजनीति में उतरा उसने समाज को नेता तो दिया लेकिन उनका कोई क्रिमिनल बैकग्राउंड नहीं रहा। जैसे- जगदीश लाल, अरुण कुमार श्रीवास्तव, अवधेश कुमार उपाध्याय, राज मणि पाण्डेय राम सिंह, शीतल पाण्डेय, शिव प्रताप शुक्ला, गनपत सिंह, राजधारी सिंह ..आदि।

विश्वविद्यालय की अपनी पढ़ाई के दौरान मेरा गाँव आना-जाना जारी रहा। उन दिनों बात-बात पर छात्र आन्दोलन हुआ करते थे और प्रशासन द्वारा उसे शांत करने का सरल उपाय यूनिवर्सिटी परिसर में पी.ए.सी. बल को उतार देना और उसे बंद कर देना होता था। हास्टल खाली हो जाता था और छात्र बेकार हो जाया करते थे। मैं उन दिनों का उपयोग साहित्यिक पुस्तकें पढ़ने और अपने लेखन के लिए भी करता था।

आप इसे चाहे बुरा कह लें या भला, युवावस्था से ही मेरी यह धारणा रही है कि देह से गुज़रे बिना प्यार सम्भव नहीं है। अगर वह देह से इतर है तो उसे हम 'प्लेटोनिक लव'की ही संज्ञा दे सकते हैं..



और कुछ नहीं। एक और महत्वपूर्ण बात यह कि प्यार की प्रकृति कंजूस जैसी नहीं होती है। वह तो जब चाहो लुटा देने वाली चीज़ है। जो एक दूसरे के प्रति समर्पण या निष्ठा की बात करते हैं वे या तो झूठ बोलते हैं, आत्म संतुष्टि के लिए कहते हैं या भ्रम के शिकार हैं। और अब आज के उस दौर में तो भूल ही जाया जाय जब खुलेआम 'लिव इन रिलेशन' को समाज मान्यता प्रदान कर चुका है। मैंने इन दोनों प्रकृति के प्यार को जिया है और अपने अंतिम दम तक जीना चाहता हूँ। विश्वविद्यालय में तारा और नौकरी के शुरुआती दौर में धीरा नामक युवतियाँ मेरी 'प्लेटोनिक लव' थीं और जीवन में आई डेर सारी जानी-अनजानी युवतियाँ-महिलाएं मेरा प्यार थीं। मुझे अपने जीवन के इस आखिरी दौर में न कोई गिला है, न शिकवा..मैंने जो जिया, भरपूर जिया। श्री गोपाल दास नीरज के शब्दों में –

*'जब चले जायेंगे लौट के सावन की तरह,
याद आयेंगे प्रथम प्यार के चुम्बन की तरह।
ज़िक्र जिस दम भी छिड़ा उनकी गली में मेरा,
जाने शरमाये वो क्यूँ गाँव की दुल्हन की तरह।
कोई कंधी न मिली जिससे सुलझ पाती वो,
ज़िंदगी उलझी रही ब्रह्मा की दर्शन की तरह।*

*दाग मुझमें है कि तुझमें यह पता तब होगा,
मौत जब आएगी कपड़े लिए धोबन की तरह।
हर किसी शरखा की किस्मत का यही है किस्सा,
आए राजा की तरह, जाए निर्धन की तरह।
जिसमें इंसान के दिल की न हो धड़कन 'नीरज',
शायरी तो है वह अखबार की कतरन की तरह।'*

हाईस्कूल से ही मैंने मुहल्ले के हम उम्र बच्चों को लेकर एक बाल वाचनालय 'प्रगतिशील बाल वाचनालय' बनाया था और युवा होने पर उन्हीं के साथ मिलकर बना था एक संगठन बना 'प्रगतिशील नवयुवक संगठन'। उन दिनों प्रगतिशील शब्द का उपयोग प्रचलन में था। मेरे अत्यंत निकट मित्र प्रदीप कुमार गुप्ता और मो.अज़हर हुसैन संगठन के पदाधिकारी थे। उसकी ओर से भी वर्ष 1970 में एक पत्रिका निकली थी – 'आह्वान' जिसके सम्पादन का दायित्व मैंने निभाया था। पत्र-पत्रिकाओं में मेरी लिखी बाल कविता, कहानियाँ, लेख, परिचर्चाएं छपने लगी थीं जिसका क्रम आज तक बना हुआ है। युवावस्था से ही मेरी साहित्यिक रुझान के ये प्रमाण हैं।

मैं जब बी.ए. में था तो राजनीति शास्त्र के साथ हिन्दी और अंग्रेजी साहित्य भी

मेरे विषय थे। अंग्रेजी तो नहीं किन्तु हिन्दी साहित्य में मेरी गहरी रूचि थी। इन्हीं दिनों मैंने लाइब्रेरी से ईशू करा कर हरिवंश राय बच्चन की लिखे कविता संग्रह और उनकी आत्मकथा का अध्ययन किया। 'मधुशाला 'तो बार बार पढ़ डाली मैंने।

*'मुसलमान और हिन्दू हैं दो,
एक मगर उनका प्याला।
एक मगर मदिरालय उनका,
एक मगर उनकी हाला।
दोनों रहते एक
न जब तक मस्जिद मन्दिर में जाते,
बैर बढ़ाते मस्जिद मन्दिर,
मेल कराती मधुशाला।।'*

लेकिन उनकी कविताओं से ज्यादा उनकी आत्मकथाओं ('क्या भूलूं क्या याद करूं' - वर्ष 1969 और 'नीड़ का निर्माण' फिर-वर्ष 1970) ने मुझ पर जादू का असर किया और उनके प्रति मेरा कौतूहल बढ़ता चला गया। आगे चलकर मेरे और उनके बीच अनेक रोचक पत्राचार हुए और उनके स्नेह का मैं आजीवन भाजन बना। उन्होंने उन्हीं दिनों मेरी अधूरी काव्य संकलन की पांडुलिपि के लिए अपना आशीर्वाद भेजा था जो आगे चलकर मेरे काव्य संकलन 'काव्य किसलय' की शोभा बनी। उन्होंने लिखा था—

'सम्मान्य बन्धु,

*पत्र-सद्भावना के लिए धन्यवाद।
प्रसन्नता है कि आपका काव्य संकलन
प्रकाशित होने जा रहा है। आपकी कृति जन
रंजन सज्जन प्रिय सिद्ध हो। अपने कवि के
विकास एव अपने मंगल कल्याण के लिए
मेरी शुभकामनाएं स्वीकार करें। स्वास्थ्य
अनुकूल न होने से भूमिका लिखने में
असमर्थ रहूँगा। कृपया क्षमा करें!..*

सादर,

बच्चन।



सतीश उपाध्याय

पर्यावरणविद्

मनेन्द्रगढ़, छत्तीसगढ़

स्वच्छ ऊर्जा के क्षेत्र में भारत की वैश्विक पहल

केंद्रीय कैबिनेट ने ग्रीन हाइड्रोजन मिशन के लिए दूरगामी सुखद परिणाम को देखते हुए नेशनल ग्रीन हाइड्रोजन मिशन की स्वीकृति दी है। ग्रीन हाइड्रोजन के क्षेत्र में भारत की इस पहल से पूरी दुनिया हमारी तरफ देख रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ग्रीन एनर्जी के उत्पादन और एक्सपोर्ट हब बनाने पर विशेष जोर दिया है और इस दिशा में भारत सरकार ने अपनी रणनीति भी बना ली है। भविष्य के ईंधन के रूप में देखे जाने वाले इस ग्रीन हाइड्रोजन मिशन से आने वाले समय में बड़ी संभावनाएं दिख रही हैं। इस मिशन से सालाना 50 लाख टन ग्रीन हाइड्रोजन के उत्पादन का प्रारंभिक लक्ष्य रखा गया है। इसमें दो मत नहीं कि भारत ग्रीन हाइड्रोजन का ग्लोबल हब बनाने में भी अपने लक्ष्य को पूरा कर ले।

इस मिशन को पूरा करने के लिए भारत को ऊर्जा सेक्टर में ज्यादा ध्यान केंद्रित करना होगा और उन चुनौतियों का भी ध्यान रखना होगा जो इस मिशन को लक्ष्य तक ले जाने के लिए रुकावट बन सकते हैं। अभी जापान जर्मनी अमेरिका जैसे देश भी ग्रीन हाइड्रोजन के क्षेत्र में सक्रिय दिखाई दे रहे हैं लेकिन भारत का यह लक्ष्य प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संकल्प एवं नेतृत्व से अन्य देशों से सर्वप्रथम सहजता एवं सरलता से पूर्ण कर लेगा, ऐसी उम्मीद की जा सकती है। ग्रीन हाइड्रोजन सेक्टर में जो कच्चे माल की आवश्यकता पड़ेगी उसके लिए भी भारत सरकार को अन्य देशों से नज़दीकियां बनानी पड़ेगी। ग्रीन हाइड्रोजन के लिए इलेक्ट्रोलाइजर्स और फ्यूल्स सेल्स का निर्माण भी वृहद पैमाने में एवं प्राथमिकता से करना होगा। केंद्रीय कैबिनेट का यह है चौंकने वाला एवं बड़ा क्रांतिकारी कदम है। यह सुखद संयोग है कि भारत उन संसाधनों से पूरी तरीके से लबरेज है जिसके लिए ग्रीन



हाइड्रोजन की आवश्यकता पड़ेगी। भारत पानी एवं सहज रूप से उर्जा विभिन्न समुद्री तट एवं सूर्य से प्राप्त कर सकता है। सोलर बिजली और समुद्र का पानी ग्रीन हाइड्रोजन बनाने में काफी सहयोगी हो सकता है। यदि भारत में ग्रीन हाइड्रोजन हब मिशन की घोषणा की है तो निश्चित रूप से इसके लिए पूर्व की रणनीति एवं आगामी परिणाम दोनों पहलुओं पर विचार किया गया होगा। ग्रीन हाइड्रोजन वास्तव में वह स्वच्छ ऊर्जा है जो सोलर पावर का इस्तेमाल कर पानी को हाइड्रोजन और ऑक्सीजन में विभक्ति करण के द्वारा प्राप्त होती है। यह पूरी तरीके से प्रदूषण रहित होता है। इसकी प्रक्रिया में पर्यावरण को भी कोई हानि नहीं होती।

यह मिशन आने वाले समय में लौह अयस्क रिफायनिंग स्टील सीमेंट जैसे सेक्टरों में प्रदूषण फैलाने वाली गैसों की जगह इस्तेमाल की जाएगी। भारत सरकार के घोषणा के अनुसार ग्रीन हाइड्रोजन सेक्टर में 8 लाख करोड़ से अधिक निवेश एवं 5 लाख से अधिक नौकरियां सृजित करने की जरूरत पड़ेगी।

इस ग्रीन हाइड्रोजन हब से पर्यावरण को

भी लाभ होगा क्योंकि औद्योगिक क्षेत्र में इससे 50 लाख टन कम कार्बन उत्सर्जित होगा। इस मिशन में रिन्यूएबल सेक्टर से पैदा की गई बिजली का उपयोग हाइड्रोजन बनाने में किया जाएगा।

ग्रीन हाइड्रोजन हब की भविष्य की सफलता इसलिए भी दिख रही है क्योंकि इसमें भारत के दिग्गज उद्योग समूहों ने इस मिशन को काफी पसंद किया है, इसमें आश्चर्य नहीं कि जब भारत के बड़े उद्योगपति ग्रीन हाइड्रोजन की घरेलू मांग की आपूर्ति, उसके उत्पादन एवं निर्यात में प्रमुख भूमिका में नजर आए।

भारत ऊर्जा के स्वच्छ स्रोत के उत्पादक देश के रूप में वैश्विक रूप से पहचान बनाने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। भारत अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी के विकास, रोजगार, ऊर्जा क्षेत्रों में कार्बन उत्सर्जन में कमी आयातित जीवाश्म ईंधन में कमी आदि क्षेत्रों में आने वाले समय में क्रांतिकारी बदलाव के लिए निरंतर सक्रिय दिख रहा है। ऐसा प्रतीत हो रहा है कि ग्रीन हाइड्रोजन मिशन के तहत भारत, स्वच्छ ऊर्जा के क्षेत्र में एक वैश्विक गुरु बनकर दुनिया के सामने आएगा।



सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- * जब कोई कार्य गलत लगता है जिसके लिए क्षमा मांगने की जरूरत पड़ती है उसे छोड़ देना ही क्षमा है।
- * खुश रहना ही सबसे बड़ा भजन है जिसकी सुगंध निरंतर परमात्मा को मिलती है।
- * सुन्दरता चिंतन की औलाद है जिसे शुभचिंतन से बढ़ाया जा सकता है।
- * जिन्दगी जमाने की जंग है जिसकी ज्योति इच्छाशक्ति है, अपने स्वाभाव पर चलते रहने से ऐसा वृक्ष बनता है जिससे इच्छा फल लगता है।
- * वर्तमान में मिल रहा जीवन लाभ पूर्व की अपनी इच्छा होती है पर उसी समय नई-नई इच्छाएं बना कर व्यक्ति उसके स्वाद से वंचित रह जाता है वर्तमान का आनंद लेते हुए प्रकृति के साथ चलते रहने से जीवन सदैव आनंदित रहता है।
- * जिस प्रकार हवा जिधर कम दबाव (तापमान बढ़ने से हवा हल्की होकर उपर जाती है) उस दिशा की तरफ बढ़ती है और पानी जिधर ढाल पाता है उस तरफ जाता है ठीक उसी प्रकार शांत स्वभाव बनाये रखने पर जीवन यात्रा सरलतम मार्ग पर चलती रहती है।
- * जब किसी विषय का सामना करना पड़ता है तो प्रकृति शारीरिक क्षमता का विकास कर देती है, उससे पूर्व उसके लिए व्यथित होना अनावश्यक कष्ट को आमंत्रित कर्ता है।
- * दूसरों को संतुष्ट करते करते व्यक्ति खुद असंतुष्ट हो जाता है, पर दूसरा नहीं संतुष्ट हो पाता है, खुद को संतुष्ट करते हुए सहज भाव से अपना कर्तव्य करते रहिये सब संतुष्ट हो जाएँगे।
- * समस्या को बढ़ा करके देखने पर कष्ट बढ़ जाता है, उसे अधिक से अधिक छोटा करके देखने पर कष्ट कम हो जाता है।
- * विपरीत परिस्थिति में उठाया गया कदम विपरीत दिशा में ही ले जाता है, नई शुरुआत के लिए अच्छे समय का इंतजार करना चाहिए।
- * प्रकृति विज्ञान मानव का रजिस्टर नहीं है जहाँ 'अ' ही लिखा जाता है, जो जैसा करता है वही प्राप्त करता है इसलिए वही सोचे व करे जो अच्छा है।
- * भावना की विजय सबसे बड़ी विजय है, राक्षसी शरीर को मरने से नहीं मरता उसकी आत्मिक रचना और शरीर के पदार्थ की प्रकृति में राक्षसी गुण बना रह जाता है पर भावनात्मक परिवर्तन कर देने से उसकी प्रवृत्ति बदल जाती है जिससे राक्षस हमेशा ले लिए खत्म हो जाता है हर व्यक्ति इस युद्ध में भाग लेकर विजय हासिल कर सकता है।

मानव विज्ञान

अशोक मानव

मानव रचना प्रकृति विज्ञान का सर्वोपरि विकास है। मानव रचना में राक्षस, मानव और ईश्वर का निवास होता है। हर ऊर्जा का भण्डार ब्रह्माण्ड में होता है। उसे रोकने के लिए जमीन की जरूरत होती है। मानव प्रकृति की चलती फिरती पिण्डीय जमीन है, जिसमें ऊर्जा आती है और जमीन के गुणों के अनुसार गुण का विकास करती रहती है। मानव स्वरूप में रक्छसि प्रकृति ईश्वरीय प्रकृति दोनों की ऊर्जा आती रहती है। जब व्यक्ति राक्षस प्रकृति से प्रभावित होता है तो आपराधिक कार्य करने लगता है और जब ईश्वरीय प्रवृत्ति से प्रभावित होता है तो नेक कार्य करने लगता है। व्यक्ति जो कार्य करता रहता है अथवा भावनात्मक रूप से सोचता रहता है। वह ऊर्जा बाहर निकलती रहती है और उसी गुण का पदार्थ शरीर में बनता है। जिससे कोशिका का निर्माण होता है। कोशिकाएं किसी विषय को निर्णय लेने में मतदान करती हैं, जिस प्रवृत्ति की कोशिकाएं ज्यादा होती हैं वही निर्णय व्यक्ति लेता है।

मानव जीवन का निर्माण आत्मिक रचना से होता है। आत्मा जल से गैसीय भाग और ब्रह्माण्ड के सभी तत्वों की ऊर्जा के जोड़ से बनता है। जो परमप्रकाश (सूर्य) से आया हुआ जीव प्रकाश को रोकता है जब तक आत्मिक रचना का गुण अपना विकास कर खर्च नहीं हो जाता है। आत्मा और जीव प्रकाश के मिलन से शरीर का निर्माण होता है। इस शरीर में मस्तिष्क जिसमें आंख, कान, नाक, मुँह, तीसरी आंख आज्ञाचक्र और आज्ञाचक्र मंडल होता है, शरीर के मध्य में आत्मा उसके ऊपर दिल बाईं तरफ, पाचन तंत्र और नाभि के नीचे गुर्दा होता है। अन्य अंग इसके सहयोग के लिए बनते हैं। इनके विकास का गुण आत्मिक रचना के बीज रूप में होता है। जो तीसरे आंख के सहयोग से पूरा होता है। दोनों



आँखें सिर्फ पदार्थ स्वरूप को देख पाती हैं। जो व्यावहारिक जीवन जीने में सहायक होता है पर तीसरी आंख सूक्ष्म रूप को देख पाती है। इसे पता होता है कि आगे आने वाले समय में किन-किन मुश्किलों का सामना करना पड़ेगा और किन-किन चीजों की आवश्यकता पड़ेगी। उसी अंगों और गुणों का विकास आत्मा के सहयोग से पूरा करती है। तीसरी आंख सूक्ष्म से सूक्ष्म को देख लेती है। इसे पता होता है कि भविष्य में किसी जरूरत पड़ेगी उसी का निर्माण शरीर में होता है। स्वरूप या ध्यान करने से व्यक्ति इसी सूक्ष्म स्वरूप दृश्यरूप में देख पाता है। आज्ञाचक्र तीसरी आंख के इशारे पर आदेशित करता है। जिसे करने का भाव व्यक्ति के अंदर बन जाता है। यह क्रिया आत्मिक रचना के मूल गुणों से प्रभावित होती है जिसका विकास शरीर और गुण के रूप में होता है, जो पूर्व से उसके बीज रूप में मौजूद होता है आज्ञाचक्र से लगा एक आज्ञाचक्र मंडल होता है जो आज्ञाचक्र का ही अंग होता है।

जब व्यक्ति किसी विषय का निर्णय लेना चाहता है तो शरीर के अन्दर की कोशिकाये गुणात्मक ऊर्जा की होती हैं। जिस गुण की ऊर्जा सबसे अधिक होती है वही आज्ञामण्डल आज्ञाचक्र को प्रेरित करता है और आज्ञाचक्र

वही निर्णय लेता है। इसके बाद उसी गुण की इच्छा पैदा होती है जिस पर विचार चलने लगता है। जो भाव में प्रवर्तित हो जाता है व्यक्ति उसी कार्य को करने लगता है। इस क्रिया से शरीर में रासायनिक परिवर्तन होने लगता है। जो एहसास के रूप में व्यक्त होता है और उसी गुण का पदार्थ बनता है जिससे कोशिका का निर्माण होता है। उसी गुण की ऊर्जा शरीर से निकलने लगती है।

प्रकृति का निर्माण कार्यकारी है। जो प्रकृति निर्माण में कार्य करती है। इस ऊर्जा के फैलाव के लिए लिखने या बोलने की जरूरत नहीं होती है। यह तो एक ऊर्जा विज्ञान है जो अपना कार्य पूरा करता है लिखना बोलना तो दूसरों को मार्ग दिखने के लिए है पर ऊर्जा स्वतः निकलती रहती है। यह किसी के बस में नहीं जो कोई रोक ले। इसे विरोधी ऊर्जा घेरने का प्रयास करती है। पर रुकावट से इसकी ऊर्जा केंद्रित होती रहती है। जो और ताकतवर बनकर अपने उद्देश्य को पूरा करती है। मन प्रकाश है जो तीसरी आंख के लिए कार्य करता है जो व्यक्ति की इच्छा से प्रभावित होता है। जो देखता है उसकी सूक्ष्मता आंख पर आ जाती है। जो व्यक्ति के हित में होती है। वही निर्णय आज्ञाचक्र लेता है और उसी तरह की इच्छा पैदा होने लगती है।

कान आवाज को सुनता है जिससे शरीर अपना बचाव करता है पर सुनी गई आवाज झूठी भी हो सकती है। ऐसी स्थिति में मन उसी सूक्ष्मता से सच को निकालता है। जो तीसरी आंख स्पष्ट कर आज्ञाचक्र को प्रेषित कर देती है। और व्यक्ति के हित में निर्णय आ जाता है। जिससे व्यक्ति एक झूठे व्यवधान से बाहर निकल जाता है। नाक सुगंध से सही और गलत स्थान का पहचान देती है जिसके बाद आज्ञाचक्र निर्णय लेता है।

मुँह जिसमें जिह्वा स्वाद से भोजन सही गलत को बताती है। उसके बाद व्यक्ति उसे धारण करता है जिससे शरीर का निर्माण होता है पर व्यक्ति कभी-कभी लालच में जो रक्छसि प्रवृत्ति प्रभावित होता है जीवा की नहीं सुनता और उसे ग्रहण कर लेता है। ऐसे में रुकावट डालने का काम तीसरी आंख करती है फिर भी रक्छसि प्रवृत्ति की कोशिश ज्यादा होने पर व्यक्ति धारण कर लेता है। तो आत्मा उस पदार्थ को बाहर निकालकर पदार्थ को मल मूत्र के रूप में बहार निकाल देता है। इस क्रिया में जो रासायनिक परिवर्तन होता है व लार के रूप में जीवा पर बनता है। उसी से शरीर का निर्माण होता है जिसे दिल शरीर के चारों तरफ पहुँचता है। यह क्रिया आत्मिक रचना के बीज का गुण है पर इस पर चलते हुए व्यक्ति अपने जीवन का नया निर्माण कर सकता है। जो ज्ञान दृष्टि से सकारात्मक सोच बनाने से पूर्ण हो सकता है। मानव राक्षसी प्रवृत्ति और ईश्वरीय प्रवृत्ति से प्रभावित रहता है।

जब व्यक्ति राक्षसी प्रवृत्ति से प्रभावित होता है तो अहंकार का जन्म होता है। जिसे नकारात्मक सोच बढ़ने लगती है। और राक्षसी प्रवृत्ति की कोशिकाएं बढ़ने लगती हैं। परिणाम स्वरूप आज्ञाचक्र मंडल से इसका मतदान बढ़ने लगता है। धीरे-धीरे उसकी सभी कोशिकाएं राक्षसी प्रवृत्ति की हो जाती है। ऐसा होने पर व्यक्ति पूर्ण राक्षस हो जाता है। उसकी सोच नकारात्मक हो जाती है जो लोगों के जीवन में व्यवधान पहुंचाने लगती है। जिससे प्रकृति का नुकासन होता है। ऐसे व्यक्ति मानव शरीर में होते हुए सिर्फ विखंडन का कार्य करने लगते हैं और शरीर छूटने के बाद मिट्टी में भी वही गुण बना

रह जाता है जो उसी गुण का जीव निर्माण करने में सहायक होता है।

जब राक्षसी प्रवृत्ति और ईश्वरीय प्रवृत्ति दोनों बराबर हो जाती है। तो ईश्वरीय प्रवृत्ति ज्यादा प्रभावित करने लगती है। और व्यक्ति मानव श्रेणी में आ जाता है। ऐसा होने पर व्यक्ति के अंदर मानवता का जन्म होता है। वह ज्यादातर सही निर्णय लेने लगता है कोशिकाएं मतदान करती है। जो आज्ञाचक्र मंडल ज्यादातर सही दिशा का निर्णय देता है। व्यक्ति के अंदर दूसरों का सहयोग करने का भाव बनने लगता है उसके अंदर से मानवता की सुगंध निकलने लगती है। जो अपने गुण को बढ़ाने का कार्य करने लगती है। उसकी मानवता से व्यक्ति की पहचान प्रकृति में मानव रूप में होती है। जब व्यक्ति ईश्वरीय प्रवृत्ति से ज्यादा प्रभावित होता है। तो उसके अंदर

कोई भी जीव किसी एक गुण विज्ञान का धनी होता है पर इस पूर्ण गुण का निर्माण अपने स्वभाव की यात्रा से पूर्ण होता है यही गुण उसे ब्रह्मांडीय ईश्वर से मिला देता है जिससे वह प्रकृति यात्रा का सहयोग बन जाता है।

ईश्वरीय प्रवृत्ति की कोशिकाएं ज्यादा बनने लगती है जिससे वह सकारात्मक सोच की तरफ बढ़ने लगता है और उसके अंदर से ईश्वरीय प्रवृत्ति की सुगंध निकलने लगती है। जो निर्माण का कार्य करती है।

ऐसा व्यक्ति ईश्वरीय प्रवृत्ति का नेतृत्व करने लगता है। जब उसके अंदर पूर्ण सकारात्मक सोच आ जाती है। तो वः पूरी प्रकृति का कार्य करने की जमीन बन जाता है और उसके अंदर से ज्यादा और निर्माण की सुगंध निकलने लगती है। जब उसके अंदर सिर्फ सकारात्मक सोच हो जाती है। तो उसके अंदर की कोशिकाएं ईश्वरीय प्रवृत्ति की हो जाती है। आज्ञाचक्र मंडल में मतदान सिर्फ ईश्वरीय प्रकृति का होने लगता है। ऐसा होने पर वह पूर्ण ईश्वर के दर्जे में आ जाता है। जहां सिर्फ दया भाव बनता है।

दया भाव बनने से वह सिर्फ निर्माण करता है। इसी तरह 'छेत्रिय देवता' या कुल देवता का निर्माण होता है जो प्रकृति द्वारा छेत्र विशेष के लिए न्याय और निर्माण का कार्य करते हैं। समाज उनकी पूजा करता है। ईश्वर एक सुगंध है, प्रकाश है, निर्माण है, न्याय है जो अपनी प्रवृत्ति की मिट्टी में रहता है। मानव अपनी ज्ञान दृष्टि सकारात्मक सोच धारण करके अपने शरीर को ईश्वरीय प्रवृत्ति की मिट्टी बना सकता है। ऐसा करने से ईश्वरीय ऊर्जा उसके अंदर की सभी कोशिकाएं ईश्वरीय प्रवृत्ति की हो जाती हैं। ऐसा होने से आज्ञाचक्र मंडल सिर्फ न्याय और निर्माण का निर्णय देता है। इस तरह का शरीर ईश्वर का घर बन जाता है। जो ईश्वरीय नरेतित्व करने लगता है।

शारीरिक क्षमतानुसार प्रकृति उनके छेत्र का निर्धारण कर देती है। ऐसे शरीर में कार्य ईश्वर करता है पर श्रेय उस व्यक्ति को मिलता है। उसके अंदर से निकलने वाली सुगंध न्याय करती है। जिससे निर्माण होता है। ऐसे बदलाव होता जाता है तो उसकी सुगंध प्रकृति में जमा होती रहती है। जिसमें से उस व्यक्ति के हक में भी ब्याज रूप का हिस्सा जुड़ता जाता है जिसके कारण यह बदलाव होता है। खुद के द्वारा छोड़ी गयी सुगंधात्मक ऊर्जा और ब्याज का हिस्सा प्रकृति में उसके नाम जमा होता रहता है। जो उसके नए जीवन में नेतृत्व का छेत्रफल बढ़ाता रहता है।

ईश्वर स्वरूप का नेतृत्व गांव से ब्लॉक, ब्लॉक से तहसील, तहसील से जिला, जिला से प्रान्त से देश का श्रेय प्राप्त करता है। अभी तक इस प्रणाली का विकास यहीं तक हुआ है। कुछ ईश्वर नेतृत्व कई देशों तक पहुंचा है पर पुरे विश्व का ईश्वर अभी तक कोई नहीं हुआ है। अब वह समय आ गया है। जिसमें पुरे विश्व का एक ईश्वर होगा। जो अपने प्रकाश से विश्व को सुगन्धित करेगा। मानव उसके बताये मार्ग पर चलेगा। उसकी सुगंध से विश्व में न्याय होगा। आप सब लोग भी सकारात्मक सोच धारण कर ईश्वरीय प्रवृत्ति धारण करने योग्य अपनी जमीन बनाये और छेत्र विशेष में उसका नेतृत्व धारण करें।



प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न :- क्या शारीरिक भटकन की अपेक्षा मानसिक भटकन ज्यादा दुखदाई होती है ?

उत्तर :- मानसिक भटका नहीं होती है शरीर को चलाने की क्रिया मन ही करता है नहीं तो शरीर पड़ा रहेगा 87 वोट नहीं पाएगा ना कहीं मर जाएगा मन जब किसी चीज को चाहता है तो बिना किसी काम के व्यक्ति निकल जाता है कभी-कभी कमरे में नकारात्मक ऊर्जा रहती है और जो व्यक्ति भारत पान खाने ही जाता है तो सकारात्मक ऊर्जा मिलने लगती है या कोई अपनी बात बताता है तो उसी में से ऐसा शब्द मिल जाता है जिससे अपना मन शांत हो जाता है मानसिक उलझन नहीं होती है बाकी शरीर उसको सपोर्ट करता है भटकता नहीं है कभी-कभी मानसिक उलझन इतनी ज्यादा होती है कि ग्रह नक्षत्र भी सपोर्ट नहीं करते हैं हम चौराहे पर निकलते हैं पर मन शांत करने के लिए और नेगेटिव भी सुनने को मिल जाता है अभी तक तो यह मालूम था कि अमुक व्यक्ति हमारे लिए सकारात्मक सोच रखता है लेकिन सुनने को मिल गया कि वह हमारे लिए नकारात्मक सोच रखता है तो मन और शांत हो जाता है उसके लिए आपके लिए 2 साल पहले कुछ कहा होगा तो आपको सुनने को अब मिल रहा जब कहा तब कोई दिक्कत नहीं हुई मन को सपोर्ट ना मिल पाने के कारण ऐसी भी स्थिति बनती है चाहे जो स्थिति बनती हो शरीर जब अनायास निकलता है तो कुछ लेकर ही आता है मानसिक मटकन का अगर आप कारण ढूंढेंगे तो कोई चीज नहीं थी कि आप जानबूझकर प्यार करने लगे प्राकृतिक रूप से परिस्थिति वश बस में सफर कर रहे हैं और कोई आपकी विचारधारा कम मिल गया तो आप प्यार करने लगे और किसी दुर्घटना बस दूर हो गए तो वह मानसिक तनाव और मानसिक मटकन का कारण बन गया लेकिन जहां पर छूट गया वहां मत रखिए फिर सफर शुरू कर दीजिए हो सकता है प्रकृति फिर वही हमसफर हमसफर बना दे या चुनाव करने वाले आप नहीं है कि हम सफर बनाएंगे तो इसी को बनाएंगे यह चुनाव प्रकृति करती है इसलिए उस प्लेटफार्म को वही छोड़िए कष्ट जरूर होता है लेकिन उस कष्ट से बचने का तरीका ढूंढना है

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

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

ईमेल-info@parkritimail.com, editor.prakritimail@gmail.com

पवन चौहान

मण्डी (हि० प्र०)

नए अंदाज में होली



होली का त्यौहार नजदीक आ रहा था। शालिनी और मुहल्ले के सभी बच्चे इस बार इस त्यौहार को नए तरीके से मनाने के बारे में सोच रहे थे। इसके लिए सभी बच्चे एक जगह पर इकट्ठे हुए। सभी ने इस बारे अपनी-अपनी राय दी।

किसी ने कहा, “इस बार भी हम डीजे के साथ नाचते हुए होली का जश्न मनाएंगे।”

कोई बोला, “इस बार हम होली के इन रसायनिक रंगों का त्याग करेंगे और खाने-पीने की चीजों के साथ होली मनाएंगे।”

किसी ने यह भी रहा, “इस बार हम मुहल्ले के बजाय नजदीक के पार्क में इस त्यौहार को मनाएंगे।”

सभी की बातें सुनने के बाद शालिनी बोली, “यदि आपको बुरा न लगे तो मैं भी इस बारे में आपसे कुछ कहना चाहती हूँ।”

“जरूर।” सभी ने सहमति जताई।

शालिनी बोली, “आप लोगों ने जैसा बताया मैं इससे सहमत हूँ। लेकिन इस तरह की होलियां तो हम कई बार मना चुके हैं। मैं सोचती हूँ इस बार हम कोई अच्छा काम करते हुए होली मनाएं।”

“वह कैसे?” सभी एक स्वर में बोले।

“मैं सोचती हूँ हम सब बच्चे मिलकर इस बार की होली शहर के वृद्धाश्रम में मनाएं। मैंने वृद्धाश्रम के बारे में एक पत्रिका में पढ़ा था। इसलिए मुझे यह ख्याल आया। वहां सभी बुजुर्ग अपने बुढ़ापे में छोटी-छोटी खुशियां ढूंढते रहते हैं। उनके अपने-उन्हे वहां बेसहारा छोड़कर चले गए होते हैं जो मुझे अत्यंत ही दुखदायी लगा। कितना अच्छा होगा यदि यह दिन हम उनके साथ मनाएंगे। इससे उन्हें ढेर सारी खुशी मिलेगी और इस त्यौहार में वे अपनों की कमी भी महसूस नहीं करेंगे।”

शालिनी की बात का सभी ने समर्थन किया।

बच्चे इस बार की होली के लिए बहुत उत्सुक दिख रहे थे। उन्होंने सारी तैयारियां भी कर ली थी।

होली का दिन भी आ गया था। बच्चे रंगों के

साथ वृद्धाश्रम में पहुंच चुके थे। बच्चों ने सबसे पहले सभी वृद्धों को नमस्कार किया और सबके हाथ में एक-एक रंग की थैली पकड़ा दी। थैलियां हाथ में आते ही वृद्धों में जैसे एक नई फुरती आ गई थी। वे इस मौके का कई दिनों से इंतजार कर रहे थे। उन्होंने “होली है भई होली है....” के शोर के साथ बच्चों पर रंग बरसाना शुरू कर दिए। बच्चे उनसे दुगुने उत्साह के साथ उन पर रंगों की बरसात करने लगे थे। आज जाने कितने ही समय के बाद इस आश्रम में इस तरह की खुशी का माहौल देखने को मिल रहा था। इसकी इनके केयर टेकर को भी याद नहीं थी। बुजुर्ग आज सचमुच में ही अपने सारे दुःख भूल चुके थे। आज वे भी बच्चों के संग बच्चे बन गए थे।

रंगों का यह खेल काफी देर तक चलता रहा। जब सारे थक गए तो वे वृद्धाश्रम के छोटे से पार्क में बैठ गए। थोड़ी देर सुस्ताने के बाद सबने पेट भरकर भोजन किया। बुजुर्गों ने बच्चों को उनकी मनपसंद खीर के साथ लड्डू भी बांटे।

भोजन के बाद बुजुर्गों ने सभी बच्चों को अपनी जिंदगी के हंसी-मजाक के किस्से सुनाए और उनका खूब मनोरंजन किया। बच्चे भी कहां कम थे। उन्होंने भी बुजुर्गों को गीत, कविता के साथ डांस करके खूब आनंदित किया। आज का यह दिन सबके लिए एक अलग और कभी न भूलने वाला यादगार दिन बन गया था। आज वृद्धाश्रम का माहौल ऐसा था जैसा आज तक यहां

कभी नहीं देखा गया होगा। बचपन और बुढ़ापा आज एक मंच पर बैठकर खूब मस्ती कर रहे थे।

शाम होने को थी। अब बच्चों ने घर वापसी के लिए बुजुर्गों से आज्ञा मांगी। ये पल इतनी जल्दी बीत जाएंगे बुजुर्गों ने यह सोचा न था। वे अभी और समय इन मासूमों के साथ बिताना चाहते थे लेकिन समय काफी हो चुका था। वे अब उनको ज्यादा समय तक नहीं रोक सकते थे। जाने से पहले बुजुर्गों के हाथों वृद्धाश्रम के केयर टेकर ने बच्चों को कॉपी और पेन भेंट किए तो बच्चे खुश हो गए।

बच्चे वृद्धाश्रम के गेट के बाहर निकल रहे थे और उन्हें जाता देख बुजुर्गों की आंखें भरती जा रही थी। वे इन नन्हे फरिश्तों का तहे दिल से शुक्रिया अदा कर रहे थे। इन बच्चों ने गैर होते हुए भी उन्हें अपनों-सा प्यार और ढेर सारी खुशी दी थी। वे इनके इस व्यवहार को देखकर एक सुखद भविष्य की कल्पना में कहीं खोते से जा रहे थे।

बच्चे मस्ती में नाचते गाते जब घर पहुंचे तो मुहल्ले वाले उनका इंतजार कर रहे थे। सभी मुहल्ले वाले ने शालिनी और उसकी टीम का तालियों के साथ जोरदार स्वागत किया। वे अपने बच्चों द्वारा किए गए इस नेक कार्य पर गर्व महसूस कर रहे थे। सचमुच, यह एक नई प्रकार की होली थी जो एक सकारात्मक सोच के साथ संपन्न हुई थी।



तनाव एवं तनाव प्रबंधन

उमेश

आज की भागदौड़ करती जिंदगी में तनाव उत्पन्न होने के कई कारण हैं। बेरोजगारी, काम, पैसा, अलगाव या अन्य कारणों से घर छूटना, साथी से ब्रेकअप, असफलता, मौसम, वियोग या निधन, बुरी आदतों की लत, घरेलु या बाहरी हिंसा आदि कारण हैं जो अच्छी भलि जिंदगी में तनाव का संचार कर देते हैं। अपनी ही समस्याओं में घिरा प्रत्येक इंसान निरन्तर स्वार्थी एवं अड़ियल और संकीर्ण होता जा रहा है और अपने में उत्पन्न तनाव का बाहरी कारण खोजते-खोजते स्वयं से दूर होता जा रहा है और कभी-कभी तो ऐसे हालात हो जाते हैं जो कि हमारे नियंत्रण से बिलकुल बाहर होते हैं। ऐसे में तनाव देने वाले हार्मोन जैसे एड्रेनिल और कॉर्टिसोल का उत्सर्जन अधिक एवं खतरनाक हो जाता है।

जब से कोरोना काल प्रारम्भ हुआ, सभी के कानों में एक शब्द प्रायः सुनाई पड़ ही जाता है कि अमुक कारण से इतना तनाव हो गया कि अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। घर की जिम्मेदारी नहीं हो पा रही है, ऑफिस के कार्य उतनी निपूरणता से नहीं हो पा रहा, वैसा जैसे पहले हुआ करता था। कईयों का तो सामाजिक जीवन अस्तवस्त सा हो गया है।

अपनी ही समस्याओं में घिरा प्रत्येक इंसान निरन्तर स्वार्थी एवं अड़ियल और संकीर्ण होता जा रहा है और अपने में उत्पन्न तनाव का बाहरी कारण खोजते-खोजते स्वयं से दूर होता जा रहा है और कभी-कभी तो ऐसे हालात हो जाते हैं जो कि हमारे नियंत्रण से बिलकुल बाहर होते हैं। ऐसे में तनाव देने वाले हार्मोन जैसे एड्रेनिल और कॉर्टिसोल का उत्सर्जन अधिक एवं खतरनाक हो जाता है। जिसके फल स्वरूप हमारे तन-मन पर अच्छा-खासा लक्षण प्रकट होने लगता है। उदाहरण के लिए धड़कनों का तेज हो जाना, मानसिक एवं शारीरिक क्रियाओं का सामान्यतः से अधिक हो जाना। अधिक पसीना आना, सनसनी महसूस होना कई बार ठण्डा-गरम महसूस होना या फिर शरीर के रोंगटे खड़े होना। यही चीजें जब अनियंत्रित हो जाये तो इंसान की रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं हृदय को नुकसान पहुंचाने लग जाती हैं। कभी-कभी इंसान बेहोश भी हो जाता है। तनाव उस वक्त और ज्यादा खतरनाक हो जाता है जब हमको हर वक्त करो या

मरो की स्थिति से गुजरना पड़ता है।

तनाव सुरक्षा और हमारे डर के बीच तालमेल न हो पाने की स्थिति में होता है। ऐसे में व्यक्ति दोनों के तालमेल के अभाव में तनावग्रस्त हो जाता है। प्रतिक्रिया स्वरूप स्वयं को सुरक्षित करने के लिए तत्पर हो उठता है। ऐसे में शारीरिक एवं वैज्ञानिक आधार पर किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हार्मोन की प्रतिक्रिया ही तनाव है। ये दो प्रकार के होते हैं-

- ◆ यूस्ट्रेस जो इच्छित तनाव है, यह खतरनाक नहीं होता बल्कि इंसान को कर्तव्यों के प्रति जागरूक रखता है।
- ◆ डिस्ट्रेस जो अनैच्छिक है तथा इस पर व्यक्ति नियंत्रण नहीं रख पाता और कई अन्य परेशानियों से छिर जाता है।

आज की भागदौड़ करती जिंदगी में तनाव उत्पन्न होने के कई कारण हैं। बेरोजगारी, काम, पैसा, अलगाव या अन्य कारणों से घर छूटना, साथी से ब्रेकअप, असफलता, मौसम, वियोग या निधन, बुरी आदतों की लत, घरेलु या बाहरी हिंसा आदि कारण हैं जो अच्छी भलि जिंदगी में तनाव का संचार कर देते हैं।

सामान्यतः निम्न लक्षणों के प्रकट होने पर हम कहते हैं कि व्यक्ति तनाव में है-

- ◆ सामान्य से ज्यादा या कम भोजन करना।
- ◆ तेजी से मूड का परिवर्तन।
- ◆ आत्मसम्मान की कमी होना।
- ◆ जरूरत से ज्यादा नशा करना।

- ◆ जल्दी ही थकान महसूस करना।
- ◆ सामाजिकता में कमी होना।
- ◆ पसंदीदा वस्तु, क्रिया, जगह को नजरअंदाज करना।
- ◆ ध्यान केन्द्रित कर पाने में परेशानी अनुभव करना।

आइये अब बात करते हैं तनाव से बचाव के उपायों के बारे में-

- ◆ कोशिश करके कार्य में अपना उत्साह बनाये रखें।
- ◆ दैनिक कार्यों या दिये गये किसी विशेष कार्य को विशिष्टता से करने का प्रयोजन रखें।
- ◆ कुछ कार्यों को पुनः संयोजित करें नयी शुरुआत करें।
- ◆ अपने विचारों को सकारात्मक रखें इसके लिये सकारात्मक एवं आत्मीय लोगों के साथ रहें।
- ◆ तनाव देने वाले व्यक्तियों से दूर रहें।
- ◆ नियमित शारीरिक व्यायाम करें।
- ◆ नियमित मानसिक क्रिया प्राणायाम, ध्यान, मंत्र का उच्चारण करें।
- ◆ पर्याप्त नींद तथा पर्याप्त भोजन लें।
- ◆ अपने रूचि के कार्यों में सम्मिलित हो।
- ◆ जीवनशैली नियमित करें।
- ◆ यदि आवश्यक लगे तो मनोचिकित्सक की सलाह से दवा भी लीजिए।



कामरु : सांगला घाटी का पहरेदार

पवन चौहान

सुन्दरनगर, (हि०प्र०), राजस्थान

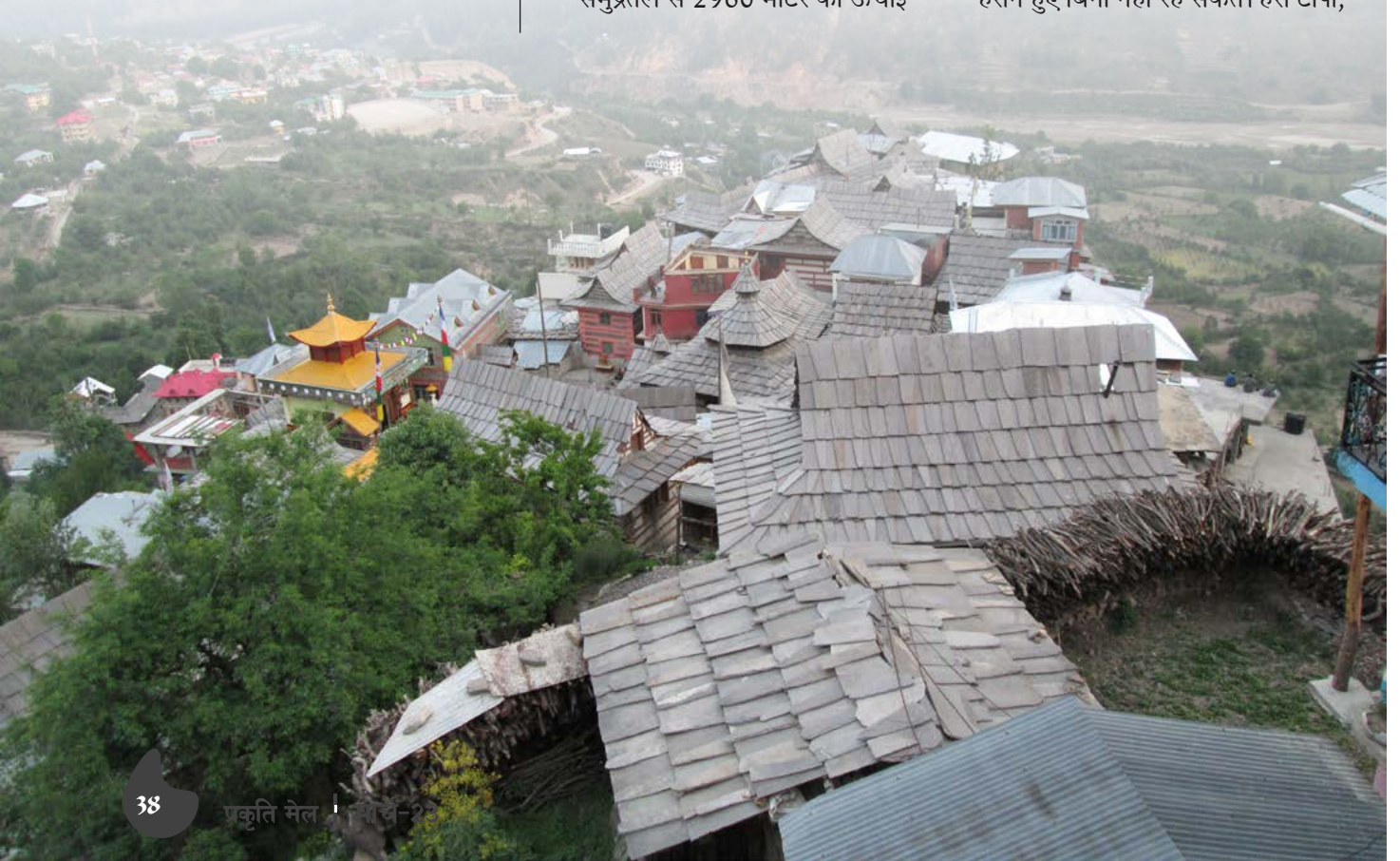
हरी टोपी, दोहडू, किन्नौरी शॉल और कई किलाग्राम के सोने तथा चांदी के गहनों से सजी ये महिलाएं आधुनिकता के इस दौर में आज भी अपनी पारंपरिक वेशभूषा और संस्कृति को ताजगी प्रदान करती हैं। इस गांव के देवता बंदी विशाल हैं। गांव वाले देवता को विष्णु का अवतार मानते हैं।

हिमाचल प्रदेश की सांगला घाटी किन्नौर जिले की सबसे खूबसूरत घाटी है। यह पूरे वर्ष भर अपने यौवन पर रहती है। चाहे यह बर्फ से लदकद हो या फिर हरियाली से लदी हुई। हर अंदाज में यह पर्यटकों का दिल जीतने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ती। इसी घाटी की एक हल्की-सी ऊंची चोटी पर बसा है कामरु गांव जो इस घाटी की रक्षा करता हुआ प्रतीत होता है। सांगला बाजार से एक कि०मी० दूर पूर्व दिशा में बसा कामरु गांव दूर से ही दिखाई पड़ जाता है। यह गांव हिमाचल प्रदेश के सबसे पुराने और ऐतिहासिक गांव में से एक है।

गांव के बारे में

समुद्रतल से 2960 मीटर की ऊंचाई

पर बसे लगभग 3000 की आबादी वाले इस गांव में इस छोटी-सी चोटी में नए-पुराने इकट्टे-इकट्टे बसे घरों का हुजूम देखकर ऐसा लगता है मानो ये घर इस चोटी पर बने रहने की लड़ाई लड़ रहे हों। बुजुर्गों के अनुसार, यह गांव पहले सामने वाली पूर्व दिशा की तरफ की पहाड़ी पर स्थित था लेकिन शताब्दियों पहले आए भूकंप के बाद यह गांव इस चोटी पर बसा दिया गया था। किन्नौर के बाकी इलाकों की भांति यहां की समृद्ध संस्कृति की झलक देखते ही बनती है। हरी टोपी तो आपको यहां हर पुरुष-महिला के सर पर हमेशा सजी हुई मिलेगी। यदि कोई ब्याह-शादी या अन्य कोई त्यौहार हो तो फिर तो आप किन्नौर के लोगों खासकर औरतों का श्रृंगार देखकर हैरान हुए बिना नहीं रह सकते। हरी टोपी,



दोहड़ू, किन्नौरी शॉल और कई किलाग्राम के सोने तथा चांदी के गहनों से सजी ये महिलाएं आधुनिकता के इस दौर में आज भी अपनी पारंपरिक वेशभूषा और संस्कृति को ताजगी प्रदान करती हैं। इस गांव के देवता बंद्री विशाल हैं। गांव वाले देवता को विष्णु का अवतार मानते हैं। देवता का यह मंदिर 15वीं शताब्दी में तैयार किया गया है। तीन साल में एक बार देवता के रथ को स्नान करवाने हेतु उतराखण्ड के बंद्रीनाथ ले जाया जाता है। उतराखंड से भी भक्तगण हर वर्ष देवता का आशीर्वाद लेने के लिए इस खतरनाक मार्ग को लांगते हुए सैकड़ों मील की यात्रा तय करते हुए यहां पहुंचते हैं। पूरे किन्नौर में बौद्ध धर्म को भी उतना ही महत्व दिया जाता है जितना हिन्दू धर्म को। जिसके चलते बंद्रीनाथ मंदिर के साथ एक ही प्रांगण में भगवान बुद्ध का मंदिर भी है जो लोगों की श्रद्धा व आस्था का पुख्ता प्रमाण है। देवता द्वारा कही गई हर बात इनके लिए पत्थर की लकीर होती है। उसे नतमस्तक होकर सभी मानते हैं। कामरु गांव को यहां की स्थानीय बोली में 'मोने' और यहां के निवासियों को 'मोन्पा' कहा जाता है।

कामरु की सीमा के साथ सांगला, चांसु, सौंग, ठौंग, ब्रुआ, सापनी, कडछम, थैमरंग, बोनींग-सारिंग, बटसेरी, रक्षम, छितकुल गांव की सीमाएं सटी हैं। कामरु गांव की एक और बात आकर्षण का केन्द्र बनती है। जब हम एक ही कूल्ह में एक ही पंक्ति में थोड़ी-थोड़ी दूरी पर लगभग 20 आटा घराटों को एक साथ आज भी कार्य करते हुए देखते हैं। इसके लिए यह कहा जाए तो गलत न होगा कि हर प्रतिष्ठित परिवार का अपना अलग से घराट था। बुजुर्गों के अनुसार गांव में ही तीन इकट्टी बावड़ियां हैं जो पांडवों द्वारा बनाई मानी जाती हैं। किवंदंती के अनुसार, कुपा और सांगला गांव जो आज हैं वहां पहले एक बहुत बड़ी झील हुआ करती थी। इसमें देवता बैरिंगनाग, कमरुनाग और बंद्री

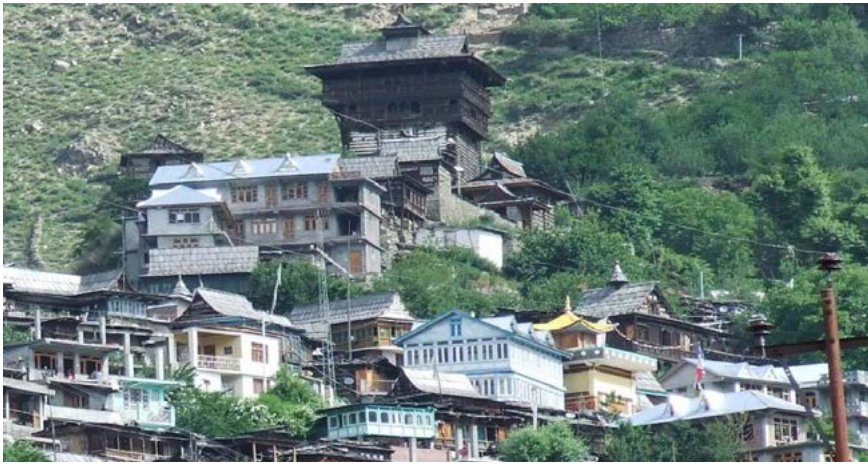


विशाल का अधिपत्य था। झील को हटाने के लिए योजना के अनुरूप देवता बैरिंगनाग ने सांप और बंद्रीविशाल ने चूहे का रूप धारण किया और झील के धरातल में मिलजुल कर ढेरों सुराख करके झील को तबाह कर दिया। झील के हटने से यह क्षेत्र समतल और सुंदर भी दिखने लगा। इसे पाने के लिए दोनों देवताओं में जंग छिड़ गई जिसमें बैरिंग नाग विजयी हुए और उन्होंने देव बंद्री विशाल को इस जगह से खदेड़ दिया। समझौते के अनुसार, फिर देव बंद्री विशाल कामरु गांव की इस चोटी में बस गए। कमरुनाग पानी में रहना पसंद करते थे। जब झील ही नहीं रही तो कहा जाता है कि उन्होंने जिला मण्डी की सरनाउली नामक जगह में खुद को व्यवस्थित किया। यह स्थान आज कमरुघाटी के नाम से विख्यात है।

कामरु किला

कामरु किला रामपुर बुशहर रियासत का अभिन्न अंग था। बुशहर रियासत के हर राजा का राज्यभिषेक इसी किले में किया जाता था। यह रियासत की प्रथा में शामिल था। तराशे पत्थरों और लकड़ी के मिश्रण से तैयार सात मंजिला यह किला उच्च कोटी की भवन निर्माण शैली का एक अनूठा उदाहरण प्रस्तुत करता है। किले में

ही कई शताब्दियों पहले आसाम से लाई गई माता कामाक्षा की मूर्ति स्थापित की गई थी। बंगाल से पहुंचने वाला हर यात्री माता के दर्शन अवश्य करता है। पहले पर्यटक किले के अंदर आ-जा सकते थे लेकिन किले की सुरक्षा और उसकी पुरातनता को देखते हुए अब पर्यटकों का अंदर प्रवेश वर्जित है। जिसके चलते अब श्रद्धालुओं की सुविधा हेतु माता कामाक्षा की मूर्ति को किले के बाहर प्रांगण में ही बने मंदिर में स्थापित कर दिया गया है। रियासतों की समाप्ति के बाद अब किले के रख-रखाव और सुरक्षा की जिम्मेवारी स्थानीय देवता बंद्री विशाल को सौंपी गई है। किले का स्थान, संरचना और बनावट कमाल की है। यह ऐसी जगह पर बनाया गया है कि दुश्मन यहां पहुंचने से पहले सौ बार अपनी बात पर मनन करने को मजबूर हो जाए। यहां से सुरक्षा कर्मी दूर-दूर व चारों दिशाओं में अपने दुश्मनों पर पैनी निगाह रख सकते थे। किले के आधार पर चारों कोनों पर सुरक्षा चैकियां बनाई गई हैं। किले के मुख्य द्वार पर किले की सुरक्षा हेतु लटका लोहे का सांगल निश्चय ही उन लोगों की बुद्धिमता का परिचय देता है। किले साथ ही नीचे की ओर तीन मंजिला जेल भी है। जहां उस अपराधी को रखा जाता होगा जिसने बहुत ही बड़ा गुनाह किया हो। इस बात का अंदाजा इस बात से स्वतः ही लगाया जा सकता है क्योंकि इसकी सबसे



ऊपरी मंजिल में ही एकमात्र दरवाजा है वह भी छोटा-सा। अन्य कोई खिड़की या दरवाजा इसमें नहीं है। यह किला दूर से ही लोगों की नजरों में छा जाता है और उन्हे बरबस ही अपनी ओर खींच लेता है। बुजुर्गों के कथनानुसार, किला लगभग 1000 वर्ष पुराना है लेकिन आज भी यह किला गर्व से सिर ऊंचा किए हुए मानो सबकी रक्षा की जिम्मेवारी का अहसास कराता हुआ प्रतीत होता है।

तो फिर देर किस बात की है। आइए चलें, इस चिलचिलाती गर्मी में ठंडक और आस्था व रोमांच का अहसास जगाने सांगला घाटी के इस ऐतिहासिक व समृद्ध सांस्कृतिक गांव कामरु की ओर।



सही समय

कामरु आने का सही समय अप्रैल से मध्य जून तथा सितम्बर-अक्टूबर है। बरसात और सर्दी में यहां कभी भी रास्ता बंद होने का खतरा सदा बना रहता है।

कहां ठहरें



यहां ठहरने के लिए आपको सरकारी रेस्ट हाऊस, सराएं भवन, सर्किट हाऊस तथा निजी होटल, रेस्टोरेंट, सराएं आदि की सुविधा गांव से लगभग आधा किलोमीटर की दूरी से शुरू होकर पूरी सांगला घाटी में मिल जाती है। लेकिन ख्याल रहे टुरिस्ट सीजन में आप पहले बुकिंग करवा लें तो बेहतर रहेगा। इसके अलावा यदि आप दिल खोलकर पैसा खर्चने के इच्छुक हैं तो सांगला घाटी के बंजारा, बैकुंठ, इगलू आदि कैंप में बुकिंग करवाकर रोमांच के साथ प्रकृति से और नजदीक से मुलाकात कर सकते हैं।

कैसे पहुंचें

कामरु गांव चण्डीगढ़ से 320 कि०मी०, शिमला से 230 कि०मी० तथा किन्नौर जिला मुख्यालय से 50 कि०मी० की दूरी पर बसा है। बस द्वारा या अपनी या किराये की गाड़ी द्वारा यहां पहुंचा जा सकता है। नजदीक का रेलवे स्टेशन और हवाई अड्डा शिमला में है।



उच्च शिक्षा और आदर्श संस्कार

सुनील कुमार माथुर

जोधपुर राजस्थान

मानव जीवन में शिक्षा का बड़ा ही महत्व है। शिक्षा के बिना मानव जीवन पशु तुल्य कहलाता है। इसलिए बच्चों को उच्च शिक्षा अवश्य ही दिलाएं लेकिन साथ ही साथ उन्हें आदर्श संस्कार भी दीजिए। ताकि वे चरित्रवान , संस्कारवान , बुद्धिमान व नेक इंसान बन सकें। संस्कार कहीं बाजार में नहीं मिलते हैं। यह तो आपका दायित्व है कि आप बच्चों को बचपन से ही आदर्श संस्कार दे।

जीवन में अगर आपका चरित्र चला गया तो समझें सब कुछ चला गया। अतः याद रखिये कि चरित्र को बनाये रखें। जीवन में सदैव सत्य बोलें। झूठ का सहारा न ले। आपके भाग्य में जितना लिखा है वह आपको अवश्य ही मिलेगा। लेकिन उसे भी पाने के लिए प्रयास करना होगा और मेहनत करनी होगी। कुछ भी बैठे बिठाये नहीं मिलता है।

व्यक्ति को मेहनत से कभी भी जी नहीं चुराना चाहिए। बस जीवन में आप तो अपना नेक कर्म करते रहिए और अपना विश्वास कभी भी नहीं टूटने देना चाहिए। आप विश्वास वाले व्यक्ति हैं। ईमानदार हैं। चरित्रवान। संस्कारवान हैं। दयालु हैं। निष्ठावान , परोपकारी , धर्मपरायण , सेवाभावी, दृढ़ इच्छा शक्ति वाले हैं , ज्ञानी है तो आपको प्रभु के पास जाने या उन्हें पाने के लिए प्रयास करने की जरूरत नहीं है अपितु प्रभु स्वयं आपके पास दौड़े चले आयेंगे।

परमात्मा ने हमें अच्छी बातें सुनने के लिए कान दिये हैं। अच्छा बोलने के लिए



आदर्श जीवन जीना है तो फिर कभी भी गलत राह न चलें। बुरा न तो सोचे और न ही बोलें। हम जीवन को अच्छे कार्य करके ही संवार सकते हैं। अतः जीवन में जो भी करे वह अपनी ओर से अच्छा ही करें। यह बातें तभी संभव है जब आपको बचपन से ही आदर्श संस्कार दिये गये हो। जहां तक हो सके जीवन में कभी भी झूठ का सहारा न ले। हमेशा अपने आप पर विश्वास कीजिए। अपने विश्वास को कभी भी कमजोर मत होने दीजिए।

मुख दिया है। अच्छा सोचने समझने के लिए मस्तिष्क दिया है। कथा स्थल तक जाने के लिए पांव दिये हैं। दूसरों की अर्थात् जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए हाथ दिये हैं। परमात्मा ने हमें इतना कुछ तो दिया है तब फिर हम इनका इस्तेमाल करने में इतनी कंजूसी क्यों कर रहे हैं।

आदर्श जीवन जीना है तो फिर कभी भी गलत राह न चलें। बुरा न तो सोचे और न ही बोलें। हम जीवन को अच्छे कार्य करके ही संवार सकते हैं। अतः जीवन में जो भी करे वह अपनी ओर से अच्छा ही करें। यह बातें तभी संभव है जब आपको बचपन से ही आदर्श संस्कार दिये गये हो। जहां तक हो सके जीवन में कभी भी झूठ का सहारा न ले। हमेशा अपने आप पर विश्वास कीजिए।

अपने विश्वास को कभी भी कमजोर मत होने दीजिए।

आप वही कार्य करें जिसे करने से आपको भले ही सफलता (लक्ष्य की) की प्राप्ति न हो लेकिन आत्म संतुष्टि अवश्य ही मिलनी चाहिए। जीवन में योग्य बनें। कर्मशील बनें। अच्छाई में अपार शक्ति होती है। अच्छाई का फल भले ही विलम्ब से मिले लेकिन अच्छा ही मिलता है। अतः जीवन में कभी भी अच्छाई का साथ न छोड़ें। कहते हैं कि जब जागें तभी सवेरा है। इसलिए अभी भी देर नहीं हुई है और सुधर जाओ और सत्य एंव नेकी के मार्ग पर चलें और देश का एक आदर्श नागरिक बनें।



एक बोझा धान

डॉ. मृत्युंजय कोईरी

बोकारो, झारखंड

चम्पा देवी दोपहर को थाली में भात लेकर खाने के वास्ते आँगन निकलती है। थाली में भात कम माँड़ ज्यादा है। माँड़ में दो हरी मिर्च मछली की भाँति तैर रही है। आँगन के धूप में बैठकर सबसे पहले मिर्च को दाँत से कुतरती है। फिर थाली उठाकर माँड़ घट-घट पी जाती है। फिर मिर्च को कुतर कर एक मुँह भात उठा लेती है। बूढ़ी गाय जिस तरह घास को धीरे-धीरे चबाती है। ठीक उसी प्रकार चम्पा भात को धीरे-धीरे चबा रही है। तभी उनकी नजर गाय-बैल की ओर जाती है, जो पुआल के छोटे-छोटे टुकड़ों को जीभ से चाट-चाट कर खा रहे हैं। चम्पा की आँखें भर आयी। दुःख भरी नजरों से पुआल की ढेर की ओर देखती हैं। जहाँ दो-तीन पुआल का गांठ ही पेष है। और घर में चावल भी कल सुबह तक का ही है। अब क्या करूँ? चावल किनसे उधार लूँ? गाय-बैल के वास्ते कौन पुआल देगा? किनसे माँगू? किसी के पास ज्यादा नहीं है। यह सोचती खाना खा रही है। अचानक याद आयी, खेत! हाँ खेत में धान भी पक गये हैं। यदि खेत से एक बोझा धान काट लाऊँ। तब गाय-बैल भी भूखा नहीं रहेंगे और हम भी। यह विचार आते ही चम्पा जल्दी-जल्दी खाना खा लेती है। फिर गाय-बैल को माँड़-पानी पीलाने के बाद पेष पुआल देकर धान काटने खेत चली जाती है। खेत पहुँचते ही दूसरे खेत में धान काट रही औरतें घर जाने के वास्ते मेंड़ में खड़ी होकर एक-दूसरे को पुकार रहे हैं। वे आपस में बातें कर रहे हैं, “चलो, जल्दी घर चलो, बाँसवन में करीब सौ हाथी आये हैं। कल साँझ होने से पहले ही खेत में धान खाने उतर गये थे।”

“हे गणेश ठाकुर! जिधर हैं, उधर ही



रहना। मैं हाथ जोड़ के प्रमाण करती हूँ।” एक उम्रदराज औरत विनती करती है।

“चम्पा दीदी, तुम अभी धान काटने आई हो, जानती नहीं हो कल बाँसवन के सामने वाले खेत में औरतें धान काट ही रही थीं। और हाथी का झुंड वन से बाहर निकल गये थे। सब अपना-अपना सामान छोड़कर भाग गये थे। इसलिए हम सब घर जा रहे हैं। तुम भी जल्दी चलो, कल सुबह आकर काटना।” पड़ोसी चंदा देवी कहती है।

“बहन, घर में चावल केवल कल सुबह तक का है। खैर, चावल तो किसी से उधार भी ले सकती हूँ। लेकिन चावल से अधिक चिंता पुआल की है। यदि मैं अभी धान काट के नहीं ले जाती हूँ तो गाय-बैल रात भर भूखे रहेंगे। घर में पुआल का एक भी गांठ पेष नहीं है।”

“चम्पा दीदी, यही स्थिति मेरे घर की है। चार दिन से गाय-बैल को पेट भर पुआल नहीं दे रही हूँ। दिन-रात में केवल दो ही गांठ और माँड़-पानी देकर रखी हूँ। गाय-बैल मुझे देखते ही उंउंउं, उं, उंउंउंउंउं..... उंउंउं उंमाँ, उंउं उंमाँ..... करते हैं। मुन्ना के दूध पीने की

जिद पर आज सुबह जब दूध दुहने गई, तब थन से सेर भर दूध नहीं निकला। किंतु आश्चर्य की बात यह है कि बछड़ा भी थन से मुँह हटा लिया। यह देख मैं और मुन्ना के बाबा सुबह ही धान काटने आ गये थे। मुन्ना के बाबा दोपहर का भात खा लिये और एक बोझा धान लेकर घर चले गये।”

“कल अलका के बाबा के साथ सुबह ही आयेंगे। घर में न तेल है, न नमक, न हल्दी, न जीरा, न धनिया और न ही चीनी.....। एक सप्ताह से मिर्च और प्याज के सहारे खा रहे हैं। मिर्च को कुतरते ही आँखों से आँसू आ जाते हैं। सुषवाते हुए भात को जल्दी, जल्दी, ज्यादा-से-जल्दा टूँस लेते हैं। ताकि पेट भरे। आज इसीलिए अलका के बाबा मूला साग और बीज के लिए रखा हुआ अदरक को लेकर बाजार गये हैं।”

“दीदी, हम सब केवल दूसरों की थाली सजाने के वास्ते दिन-रात मेहनत करते हैं। अपनी थाली में अधिकतर माँड़ भात के साथ नमक-मिर्च और प्याज फाड़ा ही नसीब है।” बोलती चंदा की आँखें भर आयी।

“चंदा, तुम अपना सामान इकट्ठा करो, तब तक मैं एक बोझा धान काट लेती हूँ। राजा साहब के खेत की औरतें भी नहीं गयी हैं। केवल दो-चार ही औरतें खड़ी हुई हैं। बाकी खेत में धान काट ही रही हैं।”

“दीदी, मैं थक गई हूँ, फिर भी सहायता कर देती हूँ। तुम जल्दी-जल्दी हाथ चलाओ।”

“तुम कितनी अच्छी हो चंदा। आज कल अपनी बहन भी इतनी संवेदना नहीं दिखाती है। ईश्वर तुम्हारे परिवार को सुखी रखे! तुम्हारे परिवार पर किसी की नजर न लगे.....!”

“दीदी, तुम भी बहुत अच्छी हो। क्या तुम भूल गई? धान की रोपाई के समय मेरे खेत की रोपाई करने में सहायता की थी।”

“अच्छा! तुम्हें याद है।”

“मैं कैसे भूल सकती हूँ दीदी?”

“मैंने केवल उस दिन बड़ी दीदी होने का फर्ज निभाई थी। क्योंकि तू उस समय बीमार थी। फिर भी दवा खाकर खेत आती थी। ये भी याद करो, उस दिन मेरे खेत की रोपाई जल्दी खत्म हो गई थी।”

“आज मैं छोटी बहन होने का फर्ज अदा कर रही हूँ।”

“खैर, वह सब छोड़ो, एक बोझा धान हो जायेगा। अब जल्दी घर की ओर चलते हैं। वह देखो, राजा साहब के खेत की औरतें भी अपना-अपना सामान इकट्ठा करने लगी हैं।”

“ठीक है दीदी।” कहती चंदा भी चम्पा को धान का बोझा बनाने में मदद करती है।

चम्पा सिर में एक बोझा धान उठाकर चंदा के साथ चल पड़ती है। नाला पार करती है कि बाँसवन की ओर से बम फोड़ने और नगाढ़े की आवाज आती है। दोनों डर जाती हैं। चंदा के हाथ में कुछ सामान हैं। इसलिए चम्पा को जल्दी-जल्दी चलने को कहती हुई आगे बढ़ जाती है। जब पीछे मुड़कर देखती है तो चम्पा काफी पीछे ही रह गई है। यह देख चंदा फिर से वापस लौटकर चम्पा को पैर जल्दी-जल्दी बढ़ाने की आग्रह करती है। खेत में धान काट

रही औरतें चिल्लाती हुई, गिरते-पड़ते घर की ओर भाग रही हैं। उन्हें देखकर चम्पा का दम घुटने लगा। किंतु किसी प्रकार घर सही सलामत पहुँच जाती है।

“हाथी का झुंड धीरज और अंकित के खेत में पहुँच चुके हैं।” एक किसान कहता है।

“मैं कुछ देर पहले धीरज की पत्नी चम्पा को खेत में धान काटते हुए देखता था।” दूसरा किसान कहता है।

“क्या?” चंदा के पति अंकित कहता है।

“हाँ दादा! और साथ में चंदा भाभी भी थी।” एक लड़का कहता है।

“क्या? क्या?”

“हाँ दादा! हाँ! आज मैं नाला के इस पार वाले खेत का धान ला रहा था। बैलगाड़ी में धान लाद करके बैल को लाने के वास्ते नाला में उतरा था। तब मैं साथ में भाभी को चम्पा भाभी के खेत में धान काटते हुए देखा था।”

दोनों का खेत नाला के इस पार और उस पार हैं। अगहन के महीने में नाला के दोनों तरफ घास होते हैं, जहाँ गाय-बैल चरने उतर जाते हैं।

“क्या हुआ मुन्ना के बाबा? किसकी बात कर रहे हैं।” चंदा पीछे से बोलती है।

“तू कहाँ थी? मर सोना!”

“खेत से आकर मुन्ना को दूध पीला रही थी। तुम मुन्ना को घर में छोड़ कर कहाँ चले गए थे। मुन्ना रो रहा था।”

“बाहर हाथी आया, हाथी आया..... कहकर चिल्ला रहे थे। मैं हाथी का नाम सुनकर बाहर निकला, तब पता चला कि हमारे खेत में हाथी का झुंड आ गया है। तभी तुम्हारी चिंता होने लगी। और चम्पा भाभी.....।”

“हाँ, मैं भी साथ में थी.....।”

“अंकित तुम्हारे पास वन विभाग का नम्बर है क्या? यदि है तो फोन करो, वरना आज तुम्हारा ही नहीं, हम सभी के खेत को

माड़ा (पैरों से रौंदना) देकर चले जायेंगे। हम सब बर्बाद हो जायेंगे। सौ के आस-पास की संख्या में हाथी का झुंड है।” मेघनाथ हांफता हुआ कहता है।

“हाँ, हाँ, मैं अभी करता हूँ दादा। पिछले बार ब्लॉक घेराव करने गये थे, तब मिला था।” अंकित कहता हुआ फोन लगाता है। फोन रिंग भी हुआ, पर रिसीव नहीं किये। आठ-दस बार रिंग किया, फिर भी रिसीव नहीं किये।

“यदि हम सब इस तरह से हाथ पे हाथ धरे रहे तो हाथी निश्चय ही खेत को माड़ा देकर चले जायेंगे।” मेघनाथ

“तो हम क्या करें? मरने भी तो नहीं जा सकते हैं, खाली हाथ।” तीसरा किसान कहता है।

“भूखे मरने से अच्छा है कि गणेश ठाकुर के सूँड और पैर से कुचलकर मरे। कम-से-कम अखबार के जरिये वन विभाग और सरकार तक ये समाचार पहुँचे कि वन विभाग की भ्रष्ट नीति से विवश किसान हाथी से अपने खेत की रक्षा करते मारे गए। तुमको खाली हाथ जाने कौन कह रहा है? साइकिल का टायर जलायेंगे और नगाढ़े बजायेंगे। साथ में मषाल और भाल भी लेकर चलेंगे। जिससे हाथी को भागाया जा सकता है।”

“लेकिन एक सांड हाथी है, जो नगाढ़े की आवाज और आग से भी नहीं डरता है।”

“तुम यदि उतना ही डरते हो तो तुम मत जाओ। हम सब उनके सामने क्यों जायेंगे। दूर से ही भागाने की कोषिष करेंगे। क्या कहते हो आप सब?”

“हाँ, हाँ, हाँ.....” सभी किसान कह उठते हैं। फिर तैयारी में जुट जाते हैं। तब तक धीरज और बाकी किसान भी बाजार से आ जाते हैं। अंकित सभी किसानों को सारी बात बता देता है। धीरज सुनने के बाद ही घर से भाल निकालकर तत्काल सभी किसानों को चलने का आग्रह करता है। किसानों का हिम्मत रंग लाती है। किंतु तब तक काफी देर

हो चुकी थी। हाथियों का झुंड खेतों को पैरों से रौंद चुके थे।

चिंता से सभी किसान रात भर सोये नहीं, भोर होते ही खेत चले गए, जहाँ सभी के खेतों का धान बर्बाद हो चुका था। हाथियों ने आधा धान को खाकर और आधा को पैरों से रौंद कर चले गए हैं। किसानिन खेत में बिलख-बिलख कर रोने लगी। सब से ज्यादा चम्पा बिलख रही है। क्योंकि इनके सारे खेत को हाथी माड़ा देकर चले गए हैं। चम्पा के घर में मुसीबत का पहाड़ टूट पड़ा है।

मैट्रिक पास अंकित किसानों की सहमति पर तत्काल बीडीओ के नाम एक आवेदन तैयार करता है। जिसमें लिखा है, “सौ हाथियों के झुंड ने हम सब के खेतों के धान को खाकर और पैर से कुचलकर नष्ट कर दिया है। हमारी स्थिति भूख से मरने जैसी हो गयी है। हमें अतिपीघ्र मुआवजा उपलब्ध कराया जाए। अन्यथा हमें बाल-बच्चा के साथ आत्महत्या करनी पड़ेगी। जिसका उत्तरदायित्व आप होंगे और वन विभाग। वन विभाग को अनेक बार फोन किया। किंतु रिसीव नहीं किये। साथ ही हमारे गाँव के प्रत्येक घर में हाथी भगाने का औजार उपलब्ध कराया जाए। अतः इस कार्य हेतु हम सब किसान आभारी रहेंगे। सधन्यवाद! विनती, हम सब किसान, ग्राम चोगा, पोस्ट जामुदाग, थाना सोनाहातू, जिला राँची, झारखंड।”

धीरज और अंकित आगे आगे, उनके पीछे सारे किसान भाई ब्लॉक चले जाते हैं। दूर से ही ब्लॉक के बाहर की भीड़ को देखकर धीरज कहता है, “आज ब्लॉक में इतनी भीड़ क्यों है?”

“उनकी हुलिया से तो किसान ही लग रहे हैं। षायद खाद-बीज के वास्ते आये होंगे।” अंकित कहता है।

“ये किसान किस गाँव के हैं।” एक युवा किसान कहता है।

“मैं, कुछ किसानों को पहचानता हूँ, इनमें से कुछ जामुदाग के हैं, कुछ बारेन्दा के, कुछ एडमरहातू के.....” मेघनाथ कहता है।

“वह देखो, जो सबसे आगे बीडीओ साहब के दफ्तर के सामने खड़ा है। उनके हाथ में भी आवेदन है।” अंकित कहता है।

मेघनाथ जामुदाग के संदीप से पूछा, “क्या भाई संदीप? यहाँ किस लिये आये हो?”

“क्या बताऊँ दादा? कल रात हाथियों ने मेरे घर का दीवाल तोड़कर सारा धान खा गये। पिछले साल खेत में हाथी का झुंड खाकर और पैर से कुचलकर बर्बाद कर दिया था। इसलिए इस साल पहले ही अध पके ही धान को काट कर घर लाया। लेकिन घर से खा...।” संदीप बोलता रोने लगा।

“तब, तुम कहाँ था? और तुम्हारा परिवार?”

“जब हाथियों के आने की सूचना मिली। तब से गाँव के टूटा-फूटा पुराना घर में रहते हैं।”

“धान को भी वहीं रख लेता।”

“छोटा-छोटा दो कमरा है। एक में खाना बनाते हैं, जिसमें खाना खा लेने के बाद माता-पिता सोते हैं। दूसरा कमरा में बाल-बच्चा के साथ हम दोनों पति-पत्नी।”

इतने में धीरज एक दूसरे किसान भाई से पूछता है, “आपलोग यहाँ किस लिए आये हैं?”

“क्या बताऊँ दादा? कल रात हाथियों ने खेत में लगी फसल को बर्बाद कर दिया है। हमारे गाँव में लहलहाते फूलगोभी, पत्तागोभी, आलू, मटर, पालक, धनिया, धान को आधा खाकर और आधा पैर से कुचलकर बर्बाद कर दिया है। मोटू का खलिहान का सारा धान खा गया है।” किसान कहता है।

“हाथी कितने थे भाई?” धीरज फिर से कहता है।

“करीब एक सौ।”

“क्या आपलोग वन विभाग को फोन किया था?” अंकित कहता है।

“हाँ, मैंने ही किया था। एक बार नहीं आठ-दस बार किया था। पर रिसीव नहीं किये।”

अंकित को उनकी बातों से पढ़ा-लिखा किसान लगता है। उम्र करीब पच्चीस-तीस होगी। अंकित फिर से कहता है, “तुम्हारा क्या नाम है भाई?”

“देबेन कुषवाहा”

“किस गाँव से।”

“बारेन्दा से। मैं आपको पहचान रहा हूँ। आपका गाँव षायद चोगा है।”

“हाँ, तुम ठीक पहचाने हो।”

“भाई देबेन, आपके गाँव में हाथी कब से आने लगा है।”

“यही दस-बारह साल से। और आपके गाँव में।”

“यही सात-आठ साल से आ रहे हैं। किंतु इधर दो साल से ज्यादा ही तंग कर रहे हैं। सारी फसल नष्ट कर देते हैं।”

“दादा! हमारे गाँव में हाथी और बंदर ने खेती करना मुष्किल कर दिया है। दिन-रात खेती की रखवाली करनी पड़ती है। यदि किसी दिन घर के सभी सदस्य कहीं चले जाते हैं तो सुबह ही दिन भर का खाना लेकर जाना पड़ता है। आधे घंटे में बंदर मटर और आलू के खेत को खाकर समाप्त कर डालते हैं। एक दिन दोपहर को मेरी आँख लग गयी थी। करीब एक घंटे में दो खेत के चना को उड़ा डाले थे। रात को हाथियों का झुंड और दिन में बंदर। बंदरों से खेती की रक्षा की जा सकती है। परंतु हाथी से खेतों की रक्षा करना तो कठिन है दादा।”

“कठिन तो है। पर वन विभाग का सहयोग मिलता तो संभव हो सकता है।”

“वन विभाग क्या खाक सहयोग करेगा दादा। ये अपना पेट भरने में लगा है।”

“भाई! तुम ये क्या बोल रहे हो?”

शेष अगले अंक में....





सोनल मंजू श्री ओमर

बोकारो, झारखंड

किले के दूसरे हिस्से पंचमहल (पंच तलीय महल) का निर्माण राजा बीरसिंह जूदेव ने करवाया था। इसके प्रथम तल का प्रयोग रानी लक्ष्मीबाई ठहरने और भूतल का प्रयोग सभा कक्ष के रूप में करती थी। समय के आभाव में हम सिर्फ पहला तल ही घूम पाए। पंचमहल से आगे बढ़ने पर पहले भैरव मंदिर फिर जम्पिंग स्पॉट है, ये वही जगह जहाँ से रानी लक्ष्मीबाई अपने बेटे को पीठ पर बाँधकर घोड़े के साथ किले की प्राचीर से कूद गई थी।

झाँसी : वीरता की एक विरासत

मेरी 8 साल की भतीजी अयाना जो कि काफी उत्सुक और जिज्ञासु है, हर समय प्रश्न पूछती रहती है। एक बार उसने मुझसे पूछा कि 'मैं पूर्वजन्म में कौन थी।' कौतूहलता देख हँसी में मैंने कह दिया 'पूर्वजन्म में आप झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई थी।' उसे विश्वास नहीं हुआ तो वो इस बात को घर के अन्य लोगों से पूछने लगी। उसके प्रश्नों से बचने के लिए सभी ने मेरी हाँ में हाँ मिलाते हुआ कहा- 'आप पूर्वजन्म में रानी लक्ष्मीबाई थी, और इस जन्म में भी वैसे ही बहादुर और निडर बनना।' इसके बाद से वह खुद को रानी लक्ष्मीबाई समझने लगी।

कभी-कभी जब हम कानपुर से राजकोट कार से जाते हैं तो रास्ते में झाँसी शहर देख अयाना रानी लक्ष्मीबाई का किला जाने की जिद करने

लगती। हर बार हम अगली बार चलेंगे कह उसे फुसला देते।

इस बार जब हम कानपुर से उदयपुर के लिए निकले तो यह वाक्या फिर घटा। संयोगवश उसी समय कार का सीएनजी समाप्त होने को था। इंटरनेट पर चेक करने पर मालूम हुआ कि एक सीएनजी पम्प किले के पास ही है। इस संयोग के साथ सबने भतीजी की जिद मान ली। जाने से पहले ऑनलाइन चेक करना मुनासिफ था कि सोमवार को किला कहीं बंद तो नहीं रहता? क्योंकि, अक्सर देखा जाता है कि रविवार को अधिक पर्यटक आने की वजह से ऐसे ऐतिहासिक स्थल साफ-सफाई के लिए सोमवार को बंद रहते हैं।

इंटरनेट पर पता चला कि किला सातों दिन सुबह 7 बजे से शाम 6 बजे तक खुला रहता है। इस समय दोपहर के 3 बजे थे और हमारे पास पर्याप्त समय था किला घूमने के लिए। अयाना की खुश के लिए हमसब झाँसी के किले की ओर चल पड़े।

वैसे आमजन के लिए झाँसी किला पहुँचने का मार्ग काफी सुगम है। झाँसी रेलवे जंक्शन व बस अड्डे से किले की दूरी लगभग 3 किमी है। वहाँ से किसी भी लोकल परिवहन द्वारा आसानी से पहुँचा जा सकता है।

15 मिनट में सीएनजी पंप से हम किले पर पहुँच गए। बरसात का मौसम होने से किले के अंदर का दृश्य सुहाना लग रहा था। वैसे पर्यटकों के लिये झाँसी घूमने का अनुकूल समय सितंबर से नवंबर और फरवरी से मार्च माना गया है। क्योंकि इस समय यहाँ का मौसम घूमने के लिए सही होता है। जब भी कहीं घूमने का प्लान करे तो वहाँ के मौसम का पता जरूर कर लेना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक गर्मी हो या अत्यधिक सर्दी दोनों दुखदाई साबित होते हैं खासकर जब साथ में बच्चे और बुजुर्ग हो।

वहाँ पहुँच कर हमने कार को पार्किंग स्थल पर लगाया जो कि किले के बिल्कुल सामने ही थी। फिर 25 रु/व्यक्ति प्रवेश शुल्क टिकट लेकर हमने किले में प्रवेश किया। वैसे विदेशी पर्यटकों के लिए यह शुल्क 300 रु है।

किले के प्रवेश मार्ग पर एक रूट मैप का बोर्ड है जिसमें किले के अन्दर घूमने वाले स्थलों के नाम और उनकी लोकेशन दर्शायी गई है। इसके साथ वहाँ जगह जगह पर लगे बोर्ड /पत्थरों पर किले के महत्व को बखूबी से बताया गया है। बाहरी या विदेशी पर्यटक चाहे तो वहाँ पर उपलब्ध गाइड सुविधा भी ले सकते हैं।

15 एकड़ के मुख्य दुर्ग संग किले का

क्षेत्रफल 49 एकड़ है; जिसका निर्माण सन 1613 में ओरछा राज्य के शासक वीर सिंह जूदेव बुंदेला ने करवाया था। झाँसी का किला बुंदेलों के गढ़ों में से एक है। सन 1728 में जब मोहम्मद खान बंगश ने महाराज छत्रसाल पर हमला किया तब पेशवा बाजीराव ने महाराज छत्रसाल की सहायता कर मुगल सेना को पराजित किया। तब आभार हेतु महाराज छत्रसाल ने उन्हें उपहार स्वरूप अपने राज्य का यह एक हिस्सा पेश किया। सन 1766 से 1769 तक विश्वास राव लक्ष्मण ने झाँसी के सूबेदार के रूप में काम किया। इसके बाद रघुनाथ राव नेवलकर (द्वितीय) को झाँसी का सूबेदार नियुक्त किया गया। उन्होंने झाँसी राज्य के राजस्व में वृद्धि संग महालक्ष्मी मंदिर और रघुनाथ मंदिर का निर्माण करवाया।

राव की मृत्यु के बाद उनके पोते रामचंद्र राव ने झाँसी की सत्ता संभाली। 1835 में उनकी मृत्यु के बाद उनके उत्तराधिकारी रघुनाथ राव (तृतीय) थे। जिनकी मृत्यु सन 1838 में हो गयी। इनके अक्षम प्रशासन ने झाँसी को बहुत खराब वित्तीय स्थिति में लाकर खड़ा दिया था। इसके बाद ब्रिटिश सरकार ने गंगाधर राव को झाँसी के राजा के रूप में स्वीकार कर लिया। सन 1842 में राजा गंगाधर राव की शादी कानपुर की मणिकर्णिका (मनु) से हुई जो बाद में रानी लक्ष्मी बाई के नाम से प्रसिद्ध हुई। लक्ष्मी बाई के पुत्र दामोदर राव जिनकी अपने जन्म से चार माह के उपरांत ही मृत्यु हो गई, का महाराज गंगाधर राव को बहुत सदमा लगा जिससे उनका स्वास्थ्य खराब रहने लगा। इन सभी परिस्थितियों को देखते हुए एवं झाँसी के उत्तराधिकारी के लिए महाराज ने अपने चचेरे भाई के बेटे आनंद राव को गोद लिया जिसका नाम उन्होंने दामोदर राव रखा, जिसकी सूचना ब्रिटिश गवर्नमेंट को एक पत्र के माध्यम से दी। नवंबर 1853 में महाराज की मृत्यु के पश्चात ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी ने गवर्नर-जनरल लॉर्ड डलहौजी के अधीन 'डॉक्ट्रिन ऑफ़ लैप्स'कानून लागू



किया जिसके मुताबिक दामोदर राव (आनंद राव) के झाँसी सिंहासन के दावे को खारिज कर दिया गया और रानी लक्ष्मीबाई को 60,000 रुपये वार्षिक पेंशन देने की बात कह महल छोड़ने का आदेश दिया गया।

रानी ने अंग्रेजों की अधीनता स्वीकार करने से मना कर दिया। फरवरी, 1857 में रानी ने एक घोषणा जारी की जिसमें उन्होंने सभी हिन्दू तथा मुसलमान भाइयों से अंग्रेजों के विरुद्ध स्वतंत्रता संग्राम में शामिल होने की अपील की। जिसके उपरांत मार्च-अप्रैल 1858 में कैप्टेन ह्यूरोज ने किले को चारों तरफ से घेर लिया। 17 दिनों तक भीषण युद्ध हुआ, जिसमें महिलाओं ने भी भाग लिया जिन्हें रानी लक्ष्मीबाई ने प्रशिक्षित किया था। इस युद्ध में गुलाम गौस खां और सैकड़ों सिपाही मारे गए। 4 अप्रैल 1858 की मध्यरात्रि में रानी अपने दत्तक पुत्र दामोदर राव संग कुछ विश्वासपात्र सैनिकों को लेकर किले से निकल गईं। अपने कुछ सैनिकों के साथ अंग्रेजों से भयंकर युद्ध करती हुई रानी कालपी और ग्वालियर पहुँची, जहाँ से उन्होंने अपनी स्वतंत्रता संग्राम मुहिम जारी



रखी। गंभीर रूप से घायल रानी लड़ते-लड़ते अन्ततः 18 जून 1858 को वीरगति को प्राप्त हो गई।

निर्माण की दृष्टि से ये किला तीन भाग बारादरी, शंकरगढ़ और पंचमहल में विभाजित है। बारादरी वाले हिस्से में सबसे पहले बिजली तोप देखने को मिली। इस तोप का आकार काफी बड़ा है। गुलाम गौस खां साहब कड़क बिजली तोप को चलाते थे इस तोप की आवाज बहुत तेज बिजली जैसी थी तो इसीलिए इसका नाम बिजली तोप पड़ा। इस तोप पर आँख, भौं की कलाकृतियाँ भी अंकित हैं। बिजली तोप से थोड़ा आगे आने पर गणेश भगवान का एक मंदिर है। कहते हैं कि रानी लक्ष्मीबाई प्रतिदिन यहाँ पूजा करने आती थी। मन्दिर के पास से जो सीढियाँ ऊपर गई हैं वहाँ एक और तोप है, जिसका नाम भवानी शंकर तोप है।

थोड़ा और आगे बढ़ने पर बारादरी है, जिसका निर्माण राजा गंगाधर राव ने अपने भाई के लिये सन 1838 से 1858 के मध्य करवाया था, यह बारादरी एक चौकोर से चबूतरे पर बनाई गई है। इसके छत को एक छोटे से जलाशय के रूप में बनवाया गया था, जिससे बारादरी में फौव्वारे चलते थे। सोचिए, कितना अद्भुत नजारा लगता होगा एक खुला हुआ बरामद और उसके ऊपर फौव्वारे वाला जलाशय !

किले के दूसरे हिस्से पंचमहल (पंच तलीय महल) का निर्माण राजा बीरसिंह जूदेव ने करवाया था। इसके प्रथम तल का प्रयोग रानी लक्ष्मीबाई ठहरने और भूतल का प्रयोग सभा कक्ष के रूप में करती थी। समय के आभाव में हम सिर्फ पहला तल ही घूम पाए। पंचमहल से आगे बढ़ने पर पहले भैरव मंदिर फिर जम्पिंग स्पॉट है, ये वही जगह जहाँ से रानी लक्ष्मीबाई अपने बेटे को पीठ पर बाँधकर घोड़े के साथ किले की प्राचीर से कूद गई थी। यहाँ से नीचे देखने पर पता चलता है कि यह जमीन से कई फिट ऊँचाई

पर है। उनकी स्मृति में इसी जगह एक शिला लगाई गई है जिसपर रानी की आकृति बनी है और नीचे लिखा है 'बुंदेले हरबोलों के मुँह, हमने सुनी कहानी थी। खूब लड़ी मर्दानी वह तो, झाँसी वाली रानी थी।' यहाँ से थोड़ा ऊपर चलने पर किले का सबसे उच्चतम बिंदु है, जहाँ पर हमारे देश का तिरंगा खुले आसमान में लहराता रहता है। इस जगह से पूरे झाँसी शहर को देखा जा सकता है।

किले के तीसरे हिस्से शंकरगढ़ में शिव जी का सुंदर मंदिर है। इस मंदिर का शिवलिंग ग्रेफाइट का है। इस हिस्से में गुलाम गौस खां साहब की कब्र, जेल, कालकोटरी, फाँसी घर इत्यादि भी हैं। वहाँ पहुँचकर हमें पता चला कि यहाँ शाम को 7 बजे एक लाइट एंड साउंड शो के माध्यम से रानी के जीवन के विषय में बताया जाता है।

किले के बायीं तरफ 100-150 मी. चलने पर रानी महल है जिसे 19वीं शताब्दी में निर्मित किया गया था और वर्तमान में यहाँ एक पुरातात्विक संग्रहालय है। जिसके अंदर जाने का शुल्क 5 रु/व्यक्ति है। यहाँ हथियारों, टेराकोटा, मूर्तियों, परिधानों, काँस्य, चाँदी, सोने और तांबे के सिक्कों इत्यादि की प्रदर्शनी है। जो चंदेल वंश के राजाओं के जीवन और समय को, बुंदेलखंड क्षेत्र के इतिहास और विरासत को सजीवता से प्रस्तुत करती है। यहाँ पर 1857 के स्वतंत्रता संग्राम में ब्रिटिश सेना द्वारा उपयोग किए गए हथियारों, शस्त्रों और गोला बारूद का प्रदर्शन भी किया गया है।

इस ऐतिहासिक स्थल को घूमने में लगा 3-4 घंटे का समय अयाना के चेहरे पर ढेर सारी खुशियाँ तो लाया, साथ ही हम सभी परिजन रानी लक्ष्मीबाई के अदम्य साहस का अनुभव करते हुए देश की आजादी में वीरों और वीरांगनाओं के महत्वपूर्ण योगदान से रूबरू हुए।



क्या है सेहत का हाल, नाड़ी खोल देती है सारे राज

डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

9795513223

नाड़ी देख कर रोग की जानकारी देना हमारे यहाँ की एक प्राचीन विद्या है। पहले के समय में चिकित्सक किसी भी व्यक्ति की नाड़ी देख कर उसके रोग के बारे में बता देते थे। यहाँ तक कि शरीर के किस अंग में रोग या तकलीफ हैं, रोगी ने क्या खाया या पिया है या भविष्य में उसे कौन सा रोग हो सकता है आदि। परन्तु रोगों की जांच के लिए जैसे-जैसे आधुनिक मशीनों का उपयोग होने लगा, इस विद्या का उपयोग कम होने लगा है। वैसे आज भी हमारे देश में ऐसे बहुत से डॉक्टर हैं जो नाड़ी देख कर रोग के बारे में बता देते हैं।

क्या होता है नाड़ी देखना

हमारा दिल हर समय फैलता और सिकुड़ता यानी धड़कता रहता है। जब यह फैलता है तो उसके अंदर फेफड़ों (Lungs) से शुद्ध रक्त आ जाता है और उसके बाद जब सिकुड़ता है तो यह शुद्ध रक्त महाधमनी (Aorta) में चला जाता है। महाधमनी शरीर की सभी धमनियों



(Artery) को ये रक्त भेजती है। इस प्रकार से धमनी (Artery) में रक्त के जाने से हर बार धक्का लगता है। इस धक्के को ही नाड़ी का स्पंदन या उछाल कहते हैं। नाड़ी के इस स्पंदन से रोग की जांच करने को ही नाड़ी देखना कहते हैं।

कहाँ की नाड़ी देखते हैं

हमारे हाथ की कलाई की धमनी (Radial-Artery) की जगह नाड़ी देखी जाती है। वैसे नाड़ी का यह स्पंदन शरीर के कई स्थानों पर महसूस किया जा सकता है।

कब देखनी चाहिए नाड़ी

जब रोगी आराम कर रहा हो या सुबह के समय जब उसका पेट खाली हो।

कब नहीं देखनी चाहिए नाड़ी

जब रोगी बहुत घबराया हुआ हो या सो कर उठा हो।

खाना खाने के बाद।

शारीरिक मेहनत करने के बाद।

रोग की पहचान कैसे होती है

नाड़ी से शरीर के रोगों के बारे में कैसे पता किया जाता है, इसके बारे में यहाँ कुछ जानकारी दे रही हूँ

- ◆ यदि दाहिने हाथ की नाड़ी सख्त, बारीक और कमजोर हो तो वह लिवर की कमजोरी बताती है।
- ◆ जिस तरफ के फेफड़े (Lung) में कोई रोग होता है उस ओर की नाड़ी ऊँची होती है।
- ◆ पुराने सिरदर्द वाले रोगी की नाड़ी प्रायः कमजोर होती है।
- ◆ यदि बायीं नाड़ी तेज हो और साथ में खांसी और बुखार भी हो तो फेफड़े (lungs) में रोग होता है।
- ◆ यदि बायीं नाड़ी तीव्र हो परन्तु खांसी



या बुखार नहीं हो तो यह मूत्राशय (Urinary-Bladder) की तकलीफ बताती है।

- ◆ किडनी के रोग में नाड़ी कठोर और दृढ़ होती है।
- ◆ यदि नाड़ी बिल्कुल पतली या चींटी की चल जैसी हो जाए तो यह मृत्यु की सूचक है।
- ◆ यदि नाड़ी तेज और लगातार चलते-चलते अटकने लगे तो यह मौत के समीप होने की सूचना देती है।
- ◆ यदि रोगी बुखार में दही खा लेता है तो उसकी नाड़ी गर्म और बहुत तेज हो जाती है।
- ◆ बलगम की अधिकता होने पर नाड़ी मोटी हो जाती है।
- ◆ पाइल्स के रोग में नाड़ी कभी धीमी, कभी टेढ़ी-मेढ़ी और कभी कोमल चलती है।
- ◆ जोड़ों के दर्द में नाड़ी कभी-कभी तेजी से फड़कती है, तो कभी दुर्बलता से।
- ◆ पीरियड्स में तकलीफ होने पर नाड़ी मोटी और स्थिर हो जाती है।
- ◆ तेल और गुड़ खाने वाले की नाड़ी कठोर और शक्तिशाली हो जाती है।
- ◆ अधिक नमकीन भोजन से नाड़ी सीधी और तेज हो जाती है।
- ◆ अधिक मीठा खानेवालों की नाड़ी उछल कर चलती है।

◆ मूली खाने से नाड़ी की गति सुस्त हो जाती है।

(डिसक्लेमर : ऊपर व्यक्त विचार लेखक के अपने हैं)

यात्रा में उल्टी को दूर करें होम्योपैथी से

बहुत से लोगों को यात्रा के दौरान खासकर बस या ट्रेन कि यात्रा करते समय अक्सर उल्टी आ जाती है या जी मिचलाता है, जिससे वो यात्रा करने से बचते हैं, परन्तु होम्योपैथिक दवा की मात्र एक डोज़ लेने से इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। इसे मोशन-सिकनेस या ट्रैवल-सिकनेस भी कहते हैं।

ट्रैवल-सिकनेस के प्रकार

कार-सिकनेस- कार या बस यात्रा में उल्टी होना या जी मिचलाना।

सी-सिकनेस- समुद्र में यात्रा करते समय उल्टी होना या जी मिचलाना।

एयर-सिकनेस- हवाई यात्रा के दौरान उल्टी होना या जी मिचलाना।

लक्षण- उल्टी होना। जी मिचलाना। मुंह में लार ज्यादा बनना। बैचनी होना। चक्कर आना। सिरदर्द होना।

होम्योपैथिक दवाएं-

कोकलस-इंडिका 200

(cocculus-indica)-

यात्रा के दौरान इसकी एक बूंद दवा यात्रा से पहले लेने पर यात्रा में उल्टी नहीं होती और ना ही जी मिचलाता है।

ब्रायोनिआ (BRYONIA 30)-

यात्रा के दौरान उल्टी होना या जी मिचलाना, रोगी का चुपचाप बैठा रहना, शोर-गुल पसंद न करना, सिरदर्द।

इपिकाक (IPECAC 30)

यात्रा के दौरान उल्टी होना, मुंह में लार बनना, जी मिचलाना।

कार्बो-वेज (CARBO-VEG 30)

पेट में अत्यधिक गैस बनना, डकार आना, बैचनी होना।

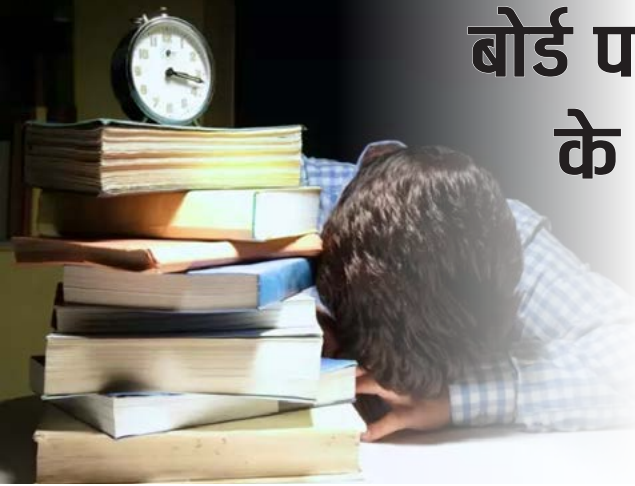
बेलाडोना (BELLADONA 30)

हवाई यात्रा (AIR-SIKNESS) के दौरान होने वाली तकलीफों में उपयोगी।

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।



बोर्ड परीक्षा में तनाव दूर करने के लिए योग-प्राणायाम



बोर्ड परीक्षा शुरू होने से पहले ही बच्चों में तनाव एवं मानसिक दबाव बढ़ाने लगता है जिसके कारण कारण कई बच्चे गलत कदम उठाने लगते हैं। इससे बचने के लिए माता-पिता को भी अपने बच्चों को समय देना चाहिए और उनकी पढ़ाई में भी सहयोग करना चाहिए। फेल होने, अच्छे नंबर के लिए बच्चों पर दबाव न

बनायें। आज बच्चों अपने सहपाठी से अच्छे नंबर लाने के लिए एक मानसिक दबाव एवं तनाव में रहते हैं। माता-पिता भी अच्छे नंबर लाने के लिए बच्चों पर दबाव बनाते रहते हैं। क्योंकि बोर्ड के पेपर से ही बच्चों का आगे का भविष्य तय होता है इसी कारण बच्चों में भी तनाव रहता है परीक्षा के दौरान कई छात्रों ने खुदखुशी की उनके नोट से पता चला की बच्चे पढ़ाई के तनाव के कारण की है। इन घटनाओं से बचने के लिए माता-पिता को भी बच्चों को समय देना चाहिए और उनके खाने-पीने का ध्यान रखना चाहिए साथ ही बच्चों की पढ़ाई में सहयोग करना चाहिए रात में 10 से 11 बजे तक सो जाय और बच्चों को सुबह 4:00 बजे उठकर पढ़ाई करना चाहिए साथ ही नियमित बच्चों को योग प्राणायाम भी जरूर करवाएं जिससे बच्चों की शारीरिक ऊर्जा एवं मानसिक ऊर्जा और तनाव से मुक्ति मिलती है। और बच्चों की एकाग्रता बढ़ती है और जो भी पढ़ाई करते हैं उन्हें जल्दी याद हो जाता है। कुछ प्रमुख आसन एवं प्राणायाम बच्चों के तनाव दूर करने के लिए जरूर करवाएं। प्रमुख योग और प्राणायाम इस प्रकार है.....

वृक्षासन

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

- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खड़े हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
- ◆ सांस को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को ऊपर रखें एंडी मूलाधार क्षेत्र से मिली होनी चाहिए।
- ◆ बिल्कुल समाने की तरफ देखें सीधी नजर सही संतुलन बनाने में अत्यन्त सहायक है।
- ◆ सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा में जोड़े। और शरीर में किसी प्रकार का तनाव न

महसूस करें।

- ◆ इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड या अपनी क्षमतानुसार रूके रहें।
- ◆ सांसो को बाहर छोड़ते हुए दोनों हाथों को नीचे लाये।
- ◆ शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन को दूसरे पैर से करें।
- ◆ इस आसन का अभ्यास कम से कम तीन बार दोनों पैरों पर करें या अपनी क्षमतानुसार करें।

वृक्षासन के लाभ

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



सावधानियां

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

ताड़ासन

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

अभ्यास की विधि

- ◆ सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- ◆ सांस अंदर ले हाथों को सामने की ओर कंधों के स्तर से तक उठाएं।
- ◆ दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे में फसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- ◆ भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर

की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में अपनी क्षमतानुसार 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। शरीर की ऊँचाई बढ़ती है।

मानसिक लाभ

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

सावधानियां एवं सीमाएं

जिन व्यक्तियों को आर्थराइटिस तथा चक्कर आने जैसी समस्याएं हो उन्हें एड़ियों



सेतुबंधासन

सेतुबंधासन शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक 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 आएं 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 स्फूर्तिवान तथा आकर्षक बनाता है।

सावधानियां

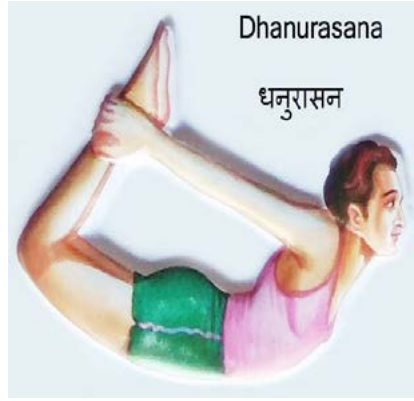
अल्सर और हार्निया से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

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 मोड कर कमर के पास लाएँ और हाथों से पैर को पकडे।
- ◆ 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 लाएँ। और लम्बी गहरी श्वास के साथ विश्राम करें।

लाभ

- ◆ धनुरासन से रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
- ◆ तनाव और थकान में लाभ मिलता है।

- ◆ हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देता है।
- ◆ यह मेरूदंड के उत्तम स्वास्थ्य का सर्वश्रेष्ठ आसन है।
- ◆ नियमित धनुरासन करने से व्यक्ति जवान बना रहता है।
- ◆ 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।

श्वासन

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

श्वासन करने की विधि

- ◆ सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाय न तकिया हो न ही किसी अन्य वस्तु सहारा हो आंखे बंद कर ले।
- ◆ अपने हाथ और पैरों आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें। अपने हाथ घुटने पैरों और उँगलियों को साथ ही पूरे शरीर को अचेतन



अवस्था में शिथिल छोड दें।

- ◆ अपने हाथों को शरीर के साथ रखें परंतु वे आपके शरीर को न हूँए। हथेलियाँ आसमान की ओर फैली हुई हो।
- ◆ सामान्य श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- ◆ अपना ध्यान शरीर के हर अंग पर धीरे धीरे लेकर जाएँ और पूरे शरीर को विश्राम दें। जब तक पूर्ण विश्राम एवं चित्त शांत न हो जाय।

श्वासन के लाभ

- ◆ श्वासन करने से व्यक्ति के सभी प्रकार के तनावों से मुक्त होता है। शरीर और मस्तिष्क

दोनों को आराम मिलता है।

- ◆ आसन के अभ्यास से आपका शरीर पुनः एक नई ऊर्जा से भर जाता है और शरीर तनाव मुक्त होता है।
- ◆ बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित मन अंदर की ओर गमन करता है इस तरह धीरे-धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है और अन्दर से शांति मिलती है जिससे मानसिक तनाव का कम होता है।

आसन शरीर को स्थिर करने का सबसे उत्तम आसन है और वात दोष को शरीर में ठीक करता है।

अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि इसमें बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास-प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास-प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है।

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- ◆ मेरुदण्ड एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।
- ◆ कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- ◆ ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दाईं हथेली नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए। अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।
- ◆ बाईं नासिकारंध्र खोलें। बाईं नासिका से



श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर लें। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर वहां (दाईं नासिका) से श्वास बाहर छोड़ें। तत्पश्चात् एक बार दाईं नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए।

- ◆ श्वासोच्छ्वास के अंत में दाईं नासिका को बंद करें, बाईं नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें। यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- ◆ यह पूरी प्रक्रिया चार बार दोहराई जानी चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के गुंजन के स्वर की तरह होता है।

अभ्यास विधि:

चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली को आंखों के कोनों पर रखें और दोनों मध्यमा अंगुलियों को नासा रन्ध्रों पर रखें। अनामिका ऊपर वाले होंठ के ऊपरी हिस्से पर और कनिष्ठा नीचे वाले होंठ के पास लगायें। इसे षण्मुखी मुद्रा कहते हैं।

धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौरै जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है। इसे और 4 बार दोहराएं।

लाभ

- ◆ भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- ◆ इस प्राणायाम में भौरै जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव तंत्रिकातंत्र एवं मस्तिष्क पर लाभकारी होता है यह महत्त्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है
- ◆ 3. यह जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- ◆ 4. यह एकाग्रता और ध्यान के लिए एक उपयोगी प्रारंभिक प्राणायाम है।

सावधानियां

नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

अनुपात एवं समय

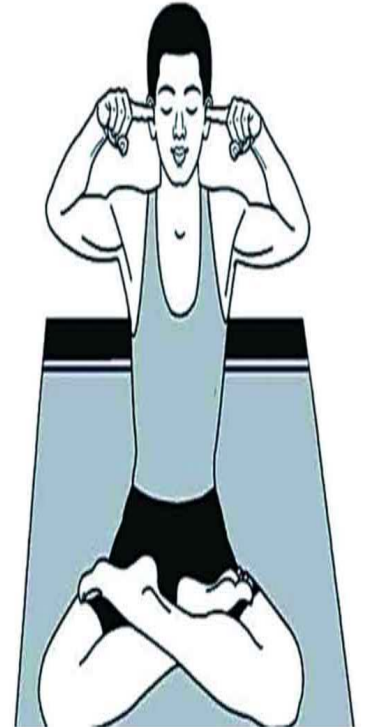
- ◆ प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए।
- ◆ धीरे-धीरे इस श्वासोच्छ्वास क्रिया को क्रमशः 1:2 कर देना चाहिए।

श्वसन

श्वसन क्रिया मंद, समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

लाभ

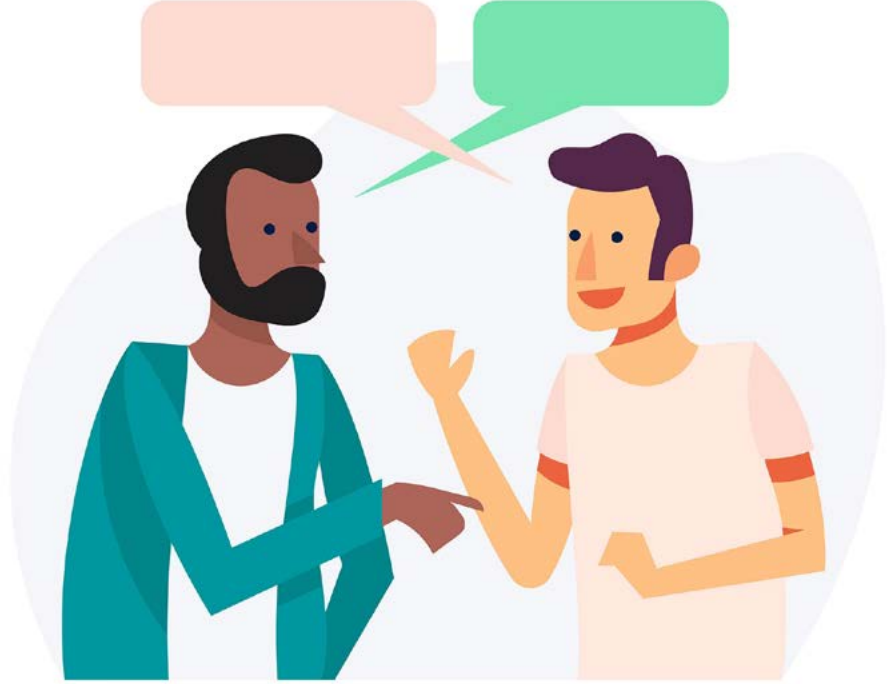
- ◆ मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।
- ◆ जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।
- ◆ यह कफ विकार को भी कम करता है।



बात करने से पूर्व बातों को समझिए

तारादत्त भट्ट

बातचीत रोचक दिलचस्प प्रभावशाली बने इसके लिए अच्छे विषय और उद्देश्य की भी आवश्यकता होती है किंतु इस बात की सावधानी भी रखी जानी आवश्यक है। कि दिलचस्पी रोचक विषय उद्देश्य का आधार चुगली दूसरों की आलोचना या मनुष्य की निकृष्ट भावनाओं का पोषण करना ना हो इस तरह की बातें अविश्वास संदेश ना पैदा करती हैं।



मनुष्य की विभिन्न शक्तियों में वाक शक्ति का भी अपना महत्वपूर्ण स्थान है। वाक शक्ति की साधना, संयम, सदुपयोग से मनुष्य को महत्वपूर्ण सूक्ष्म शक्तियों का स्वामित्व प्राप्त होता है। साथ ही भौतिक जीवन में सफलता भी मिलती है। वाक शक्ति की साधना सदुपयोग आदि का व्यवहारिक आधार मुख्यतः अपने बातचीत करने के ढंग में सुधार, संयम, मर्यादाओं का पालन करना ही है।

अप्रासंगिक तर्क की बात करने वालों व अधिक बातूनी अनाप-शनाप बोलने वालों की बात का दूसरों में प्रभाव न के बराबर देखा जाता। वाक शक्ति का उपयोग किसी खास उद्देश्य की पूर्ति तथा आवश्यकता अनुसार ही होना चाहिए। महापुरुष, वैज्ञानिक, विद्वानों के जीवन में इस तथ्य को सहज ही देखा जा सकता है वे अपनी वाक

शक्ति का दुरुपयोग करते नहीं देखे जाते वरन उसका संयम करके असाधारण कार्यों में परिवर्तित कर देते हैं। प्रसंग बस इसी उद्देश्य के लिए उतना ही बोला जाए जितना आवश्यक हो। मौन व्रत में इसी वाक शक्ति में संयम का रहस्य छिपा हुआ है। वरदान की शक्ति का रहस्य भी इसी में है। मनुष्य वाक शक्ति में जितना संयम सदुपयोग और साधना करेगा उतना ही उनके शब्दों में शक्ति का प्रभाव एवं महत्व बढ़ जाएगा।

बातचीत को आवश्यक रूप से लंबी चौड़ी करना बुद्धिमानी का काम नहीं है। अधिक बातचीत में मूल उद्देश्य भाषा की पौष्टिकता नष्ट हो जाती है। जिस वृक्ष की पत्तियां जितनी अधिक होती हैं उसी अनुपात से उसका फल भी छोटा होता है। शब्द पत्तियां है तो भाव उद्देश्य फल है। शब्दों की अंधाधुंध बौछार में भाव और

उद्देश्य नष्ट हो जाते हैं।

निरर्थक निर्देश वार्तालाप में सत्य का अभाव हो जाता है। किसी भी तथ्य को सही-सही प्रकट करने के लिए नपे तुले शब्द पर्याप्त होते हैं उससे अधिक बोलना असत्य ही होता है। आवश्यक बातचीत में यह मेल उसी तरह का हो जाता है जैसे दूध में पानी। अधिक बकवास और मोड दोनों सगे भाई कहे जाते हैं। बातचीत के दौरान अपनी दिखावटी शेखी बघारना, डींग हांकना, अपनेपन को महत्व देना, अनुपात से ज्यादा बोलना यह सब उसे अपन का ही परिचायक है इससे कोई भी समझदार विचारशील आदमी बातचीत करने वाले को कोई अच्छा और प्रभावशाली व्यक्ति नहीं समझेगा वरन एक तरह की परेशानी अनुभव करते हुए ऐसे व्यक्ति से अपना पीछा छुड़ाने का प्रयत्न करेगा।

बातचीत के समय कुछ बोलते हुए दूसरों के धर्म, मत, भावों, के प्रति सदैव उदार सहानुभूति पूर्ण दृष्टि कोण रखा जाना आवश्यक है। ऐसी कोई बात ना बोली जाए जिससे दूसरों के भावों को धक्का पहुंचे। कई लोग अपने आप में हट धर्मी अभिमानि है जो अपनी बात के समक्ष दूसरों को कोई स्थान तथा महत्व नहीं देते। यह कोई अच्छी बात नहीं वरन घटिया दर्जे की प्रवृत्ति की परिचायक है। संकीर्ण मनःस्थिति के व्यक्ति का दृष्टिकोण और विचारों को ही हर जगह सर्वोपरि मानता है। बातचीत के दौरान संकीर्णता, एकांगी, मनोवृत्ति, अपनेपन की भावना को दूर रखना सबके हित की सब के लिए उपयोगी सब में सामंजस्य और एकता पैदा करने की बात कहीं जाएगी उतना ही उत्तम परिणाम होगा।

बातचीत के सिलसिले में अपने समाधान शंका निवारण के लिए दूसरों

से कुछ पूछना भी पड़ता है। इस तरह दूसरों से प्रश्न करना अपनी जिज्ञासा के समाधान के लिए एक तरह की याचना है। जिसे नम्रता, श्रद्धा एवं सिसटता के साथ ही प्रकट किया जाना चाहिए। गीता में भी श्री कृष्ण ने अर्जुन से ज्ञान प्राप्ति जिज्ञासा के समाधान के लिए तत्व ज्ञानियों के पास जाकर उनसे श्रद्धा भक्ति निष्ठा के साथ प्रणाम करते हुए पूछने को, प्रश्न करने को कहा जिससे वे तत्व ज्ञानी संघ का निर्माण करने के लिए उपदेश देंगे कौतूहल बस परीक्षा लेने के लिए उद्वेगता पूर्ण भावनाओं में बहकर किसी तत्व ज्ञानी मनीषी से पूछताछ करना प्रश्नों की बौछार करना व्यवहारिक अपराध नहीं वरन शब्द शक्ति के साथ खिलवाड़ करना उसका दुरुपयोग करना ही है। इससे यह शक्ति नष्ट हो जाती है। बातचीत उत्तम महत्वपूर्ण प्रभावशाली बनाने के लिए उसका आधार अनुभव ज्ञान विचार शीलता बुद्धिमत्ता होना आवश्यक है। उत्तम विचार भावनाओं युक्त शब्दावली बातचीत स्वादिष्ट भोजन की तरह है जो उपस्थित लोगों को रुचिकर दिलचस्प अतृप्त करने वाली कुछ सिखाने वाली होती है। बिना अनुभव की ज्ञान हीन घिसीपिटी बातें करना सड़ी गली बातों को दोहराते रहना शब्द शक्ति का दुरुपयोग करने जैसा है किंतु दूसरों के लिए अरुचि पूर्ण बुरी नियत रखने वाले लोग भी होते हैं जो दूसरों को कुछ सीखने को नहीं मिलता उल्टे वातावरण में गंदगी गड़बड़ी पैदा होती है।

बातचीत रोचक दिलचस्प प्रभावशाली बने इसके लिए अच्छे विषय और उद्देश्य की भी आवश्यकता होती है किंतु इस बात की सावधानी भी रखी जानी आवश्यक है। कि दिलचस्पी रोचक विषय उद्देश्य का आधार चुगली दूसरों की आलोचना या मनुष्य की

निकृष्ट भावनाओं का पोषण करना ना हो इस तरह की बातें अविश्वास संदेश ना पैदा करती हैं। सामने वाले व्यक्ति यह सोचने लगता है कि यह व्यक्ति अविश्वसनीय है, संभव है मेरी भी आलोचना दूसरे व्यक्तियों से करता हो सकता है कि मुझे भी अपनी चालाकी से कहीं धोखा दे दे आदि।

इस तरह की चाटुकारिता खुशामद भरी बातों से वर्चस्व के आत्म संबंध प्रेम विश्वास घनिष्ठता आदि सदा के लिए समाप्त हो जाते हैं। और सबसे बड़ी हानि तो तब होती है कि फिर इस तरह की बातें करने वाले व्यक्ति के शब्दों पर किसी को विश्वास नहीं होता।

सदैव प्रसन्न सात्मक दूसरों के प्रति शुभकामनाओं से परिपूर्ण निष्पक्ष वचन बोलना उत्तम होता है। कपट रहित बातचीत छोटे बच्चों की तरह प्रभाव डालती है प्रिय लगती है बातचीत करते समय स्वर अधिक ऊंचा ना हो। अधिक ऊंचे स्वर से बोलना अथवा अधिक बोलने से जीवन शक्ति नष्ट होती है। बातचीत करते समय दूसरों के शरीर पर भदे तरीके से हाथ मारना चौराहे पर खड़े होकर इधर-उधर देखते हुए बातें करना दूर स्थित किसी व्यक्ति की और उंगली का इशारा करके बातें करना बुरा बातचीत करते समय किसी के अति समीप होकर बोलना अच्छा नहीं क्योंकि मुंह से कटने वाला थूक अथवा सांस की बदबू सामने वाले तक पहुंच सकती है। जिससे उसे बुरा लगे। बातचीत में माथे पर शिकन घबराहट कभी प्रकट नहीं करना चाहिए। दूसरे के प्रति दिलचस्पी प्रेम आत्मीयता का भाव प्रकट होना चाहिए। इन उपरोक्त सूत्रों को बोलते समय ध्यान रखने पर आपकी बातचीत सार्थक हो सकती है। यही वाक शक्ति की साधना भी है।



बेहतर समाज के सुधार के लिए सभी को सोचना होगा

सुषमा त्रिपाठी

भारत में तेजी से आर्थिक और राजनीतिक बदलाव हो रहे हैं। तो उसका सीधा असर समाज पर पड़ता है, और ऐसे में सामाजिक संरचना टूटती हैं। संस्थाओं के टूटने का असर लोगों की मानसिकता पर गहराई से पड़ता है। इससे हर तबके के हर उम्र के लोगों के ऊपर प्रभाव पड़ता है। लेकिन क्या यह जो सामाजिक बदलाव हो रहा है वह सही है? जिन हालात में हम रह रहे हैं क्या सही है? क्या हम संतुष्ट हैं क्या समाज के हर तबके तक वह चीजें पहुंच रही हैं जिसकी उन्हें उम्मीद है? इन सारे सवालों को गंभीरता से सोचना जरूरी है। यह सारी चिंताएं सामाजिक कार्यकर्ता सुषमा त्रिपाठी के हैं। इस बात पर गहन विचार करने की आवश्यकता है। मैं सुषमा त्रिपाठी अपनी राय रखते हुए अपनी गूंज लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर रही हूं। जो समाज को लेकर चिंतित हैं समाज को बेहतर बनाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहे हैं। समाज में कुछ अच्छा कर रहे हैं। सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए निवेश करने की तैयारी भी कर रहे हैं। क्योंकि समाज को बदलने से पहले खुद को बदलना जरूरी है। बिल्कुल ऐसा ही है



कि जब हम कहीं सिपाही पकड़े जाएं और चालान हो तो हम 100 रुपये देकर बचने का प्रयास करते हैं चालान 500 का होता है तो हम सोचते हैं कि 400 ही बचा लिया जाए ऐसे हम ज्यादा बड़े अपराधी हैं, ऐसे में हम किस बदलाव की बात करते हैं। मतलब की बात करते हैं तो यह गलत है हमें सबसे पहले तो स्वयं को ही बदलना होगा और इसी की सबसे ज्यादा जरूरत है। लोग बदलेंगे समाज बदलेगा। तभी देश प्रदेश बदल सकता है। प्रदेश बदल सकता है इसलिए देश के हर क्षेत्र में लगातार काम करने की जरूरत है। सामाजिक बदलाव के लिए किसानों से ही शुरुआत करनी चाहिए।

किसान वही है जिसकी वजह से हमारा सबका हम सबका पेट भरता है। अगर किसान अन्न उगना बंद कर दे तो हमारी

क्या हालत होगी इसका हम अंदाजा लगा सकते हैं। पर कोई व्यक्ति ऐसा नहीं मिलता समाज में जो उठकर यह कह दे कि मैं किसानों की बेहतरी के लिए काम करना चाहता हूं, पैसे लगाना चाहता हूं। शायद बहुत कम लोग ऐसे मिलेंगे। ऐसे मौके पर हमें सिर्फ कहने के लिए ही काम नहीं करना है बल्कि बदलाव लाने के लिए काम करना होगा। समाज में जिस बदलाव की सबसे ज्यादा जरूरत है वह है लोगों के मन में सुरक्षा के भाव का होना जिसकी शुरुआत घर से ही होती है।

ऐसा क्यों नहीं होता कि हम अपने घरों में अपनी छोटी बेटी को अकेले रहने देते हैं वजह है असुरक्षा। जिस दिन से हम ऐसा करने लगे उस दिन से समझा जाने लगेगा कि बदलाव आ गया है। समाज को तभी बदला जा सकता है जो हमारी

मानसिकता बदले हम कितने गर्व से बताते हैं कि हमारे बच्चे प्राइवेट स्कूल में पढ़ते हैं लेकिन कितने ऐसे देश हैं जहां प्राइवेट स्कूल पब्लिक स्कूल हैं ऐसे में हमें यह सोचने की जरूरत है कि प्राइवेट स्कूल की जरूरत क्यों पड़ती है और प्राइवेट स्कूल कैसा अपनी लागत है सब कुछ करता है सच में तो ऐसा नहीं है। जिन प्राइवेट अस्पतालों में हम रहते हैं उनके मालिकों को सरकार किस हिसाब से जमीन अलॉट करती है। ऐसे में किस का नुकसान हो रहा है हमारा ही पैसा हम पर लगा है और बाद में वही अस्पताल वाले हमसे ढेर सारे पैसे और लेते हैं। और फिर हमारा इलाज करते हैं। वह भी संभव होता है कि नहीं वह भी तकदीर के भरोसे और इसमें सबसे जनता का एलआईसी बात है कोई नुकसान का सामना करना कोई नुकसान का सामना करना पड़ता है। यही समझने की और जानने की जरूरत है।

सारे सवालियों का जवाब असल में बेहतर समाज की कामना ही है। जिस दिन सवालियों से हम जूझना बंद कर देंगे उस दिन से ही हमारा समाज वाकई बेहतर और चिंता मुक्त हो जाएगा। उस समाज को उठाने के लिए उस आवाज को समाज में उठाने के लिए हम उन तबकों तक भी जा सकते हैं जहां पर हमारे थोड़े से सहयोग से उनका भविष्य सुधर सके। इसके लिए उनके पास बुनियादी सुविधाएं दिलवाने का प्रयास करना हमारा प्रथम कर्तव्य है। खासतौर से जिनके पास पहनने को कपड़े नहीं हैं। खाने को भोजन नहीं है। हम भी निरंतर सही प्रयास करते हैं। कि उनसे हर किसी को सुविधा मुहैया कराया जाए जिन के वह मोहताज हैं क्योंकि समाज की इकाई व्यक्ति विशेष से है सभी को सुधारना तो कठिन है क्योंकि हर किसी की मती अलग-अलग होती है हमें स्वयं को सुधारना चाहिए फिर परिणाम देखकर लोग भी सुधरने लगेंगे हम सुधरेंगे जग सुधरेगा अगर

हर व्यक्ति खुद को अपने आप को सुधार ले तो ही इस सारा समाज सुधर जाएगा क्योंकि हमारे समाज को सुधारने के लिए दूसरे ग्रह से एलियन नहीं आएगा। हमारी करनी ने बिगाड़ा है तो हम ही बनाएंगे।

अब समाज समझ में ही नहीं आता है बहुत पहले कभी समाज रहा करता था जब एक बुजुर्ग व्यक्ति को देखकर युवा उपरांत तक सर अदब से चुपचाप शांत से हम रह जाते थे चाहे वह वृद्ध आदमी किसी भी जाति और धर्म का हो। अब किसी को किसी का अदब लिहाज ही नहीं है। इसलिए एक साधारण व्यक्ति समाज को सुधारने के लिए क्या कर सकता है? अपने कलम की ताकत से लोगों के अंदर जागरूकता पैदा कर सकता है। अच्छे कार्यों के लिए गलत बातों के लिए आवाज उठा सकता है। नई पीढ़ी को शिक्षा दे सकता है। इन दिनों समाज को निष्पक्ष निस्वार्थ भावनाओं के साथ कार्य करने वालों की ज्यादा आवश्यकता है। सभी क्षेत्रों में इस किरदार का जो निभा सके वही संसार बल्कि विश्व का सच्चा नागरिक है। फिर चाहे वह स्वास्थ्य नैतिक मूल्यों की शिक्षा समाज में अराजकता, धर्म से खिलवाड़, भ्रष्टाचार जाति पाति से जब तक न्याय तब्दीलियां नहीं होंगी तब तक बदलाव मुमकिन नहीं है।

परोपकार के माध्यम से हम समाज को कैसे मजबूत बना सकते हैं। परोपकार के माध्यम से हम समाज को मजबूत बना सकते हैं। जब लोगों में परोपकार की भावना होगी तभी मनुष्य आपस में मिलजुल कर रहेंगे। आपस में एकता की भावना होगी आपसी सहयोग से मनुष्य तरक्की करेगा और समाज की तरक्की करेगा और उसकी उन्नति करेगा। मनुष्य की हमेशा परोपकार ही बनना चाहिए सभी के प्रति प्यार की भावना रखनी चाहिए। जो मनुष्य पूरे संसार में भाईचारा का संचार करता है वही व्यक्ति

अच्छा होता है। जैसे गर्मी के मौसम में मुफ्त में राहगीरों को ठंडा पानी पिलाने का, भूखे लोगों को खाना खिला खिलाया जाए, किसी गरीब की बेटी में अपना योगदान देकर विवाह में योगदान देना भी उचित है। इस प्रकार से हम कह सकते हैं कि किसी का मदद करना और मदद के एवज में किसी भी चीज की मांग ना करने को परोपकार कहते हैं। इससे भी हमें हमारे देश में सुधार होगा और उसकी विकास गति में मदद मिलेगी।

दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जो दूसरों की मदद करते हैं जो कि यह सब ज्यादा हमारे देश भारत में ही है कि जो इस देश में दुनिया से अलग रखता है क्योंकि समाज को सुधारने के लिए उन्हें थोड़ा जगाना पड़ता है। क्योंकि उनके अंदर नैतिकता तो है परंतु व्यवहारिक जीवन में उन्हें कितनी ज्ञान समा जाता है बाद में लोगों को अपने धर्म और अपने देश से प्रेम करना सीख लेना ही चाहिए समझने की शक्ति बढ़ाने के लिए हमें अक्सर उन कामों को करना चाहिए जिससे हमें अपने मस्तिष्क का इस्तेमाल करना मिले जिससे यह पता चलता है। कि यह काम कैसे होगा इंटरनेट का जमाना है तो शायद सदिया ना लगे लेकिन कम से कम एक पीढ़ी तो लगती ही है। समाज की सोच बदलने में काम बहुत बड़ा है। और लोग बहुत कम जो कि सच में समाज को सही रास्ते पर ले जाना चाहते हैं अधिकांश तो अपने राजनीतिक फायदे के लिए ही समाज को रास्ते पर धकेल रहे हैं। नई पीढ़ी से अधिक ज्ञानिक सोच के लिए प्रेरित ज्ञान की सोच के लिए प्रेरित किया जाए तब समाज के समाज के सुधार के लिए हम समाज लेकर जा सकते हैं लेकर जा सकते हैं।



होली के दोहे

हर जन को समझाना है

धरती धानी हो गई, क्यारी-क्यारी फूल।
मंद-मंद फागुन हँसे, गावे रसिया झूल॥

देख असर मधुमास का, सुलझे सभी सवाल।
उत प्रियतम् की वापसी, इत नेहर दी टाल॥

जीवन का आधार है पानी,
हर जन को समझाना है॥

फागुन में चंचल हुए, हर रसिया के पाव।
तन-मन अगड़ाई भरे, घर-घर होत उछाव॥

महके गैदा, केवड़ा, महके फूल गुलाब।
सौरभ ने महका दिये, गौरी के मन ख्वाब॥

पानी का कोई मोल नहीं है,
बात सभी यह मानो॥

वन-उपवन में खिल उठे, तिनसा, आम, पलाश।
फागुन आये साहिबा, धानी रख मन आस॥

तन गदराया री सखी, ज़रा न आवे लाज।
प्रियतम् की छवि मन बसी, और न सूझे काज॥

अनुपम है उपहार प्रकृति का,
बस इतना ही जानो॥

फागुन आयों री सखी, मन में धरले धीरा।
परदेशी पिव फिर हरे, विरहन तन की पीरा॥

बैठ आम की शाख पर, कोयल गाये राग।
झर-झर यौवन झर रहा, तन-मन जलती आग॥

अगर न मानी बात पते की,
ठोकर खाते जाना है।

जीवन का आधार है पानी,
हर जन को समझाना है॥11॥

फागुन की मस्ती चढ़ी, हर रसिया के अंग।
तन-मन झूले झूलना, बजने लगे मृदंग॥

मत बहके कुछ आस रख, सखी! ज़रा धर धीरा।
बस कुछ दिन की बात है, तू राँझा की हीरा॥

थका पथिक पीकर पानी को
अपनी प्यास बुझाता है।

फागुन बाँटन को चला, नीला-पीला रंग।
अगुवाई करने लगे, चातक, मोर, कुरंग॥

हेमराज सिंह 'हेम'
कोटा राजस्थान

और पेड़ की छाया पाकर,
मन ही मन हर्षाता है॥

सुन आली बीते सभी, सावन, भादों मास।
धर धीरज उर में ज़रा, आगे फागुन आस॥

शीतल शीतल हवा कहे,
बस आगे बढ़ते जाना है।

जीवन का आधार है पानी,
हर जन को समझाना है॥12॥

सुन भौरा, पिक, कीर सुन, चुन-चुन लाओ रंग।
बरस बाद प्रियतम् मिले, रँगू पिया के अंग॥

रूप, रंग, आकार नहीं है,
सुन लो बात हमारी।

रोम-रोम पुलकित हुआ, हँसने लगी कनीरा।
मंजरियाँ अमिया चढ़ी, पिव बिन कैसी धीरा॥

बेस्वाद यह होता बच्चों,
बात है इसकी न्यारी॥

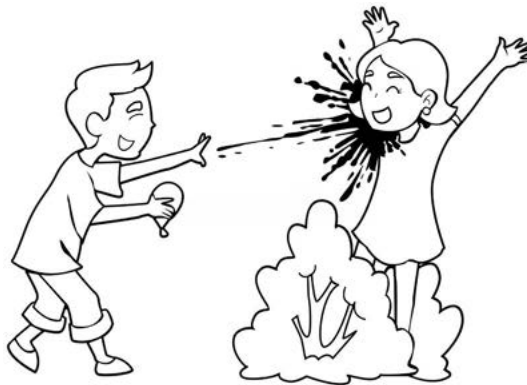
जीवन इसके बिना असंभव,
हर जन को बतलाना है।

फागुन घर-घर बाँटता, प्रेम भरी सौगात।
बरगद पीपल से करे, बहकी-बहकी बात॥

जीवन का आधार है पानी,
हर जन को समझाना है॥13॥

होली के मिस कह गई, गौरी मन की बात।
दिन हमजौली मिल कटे, काटे कटे न रात॥

मधुऋतु पर यौवन चढ़ा, भरे सुख हो गाल।
झोली खाली हो गई, ज़रा न चढ़ी गुलाल॥



डॉ० कमलेंद्र कुमार श्रीवास्तव

गीत मधुरतम गाऊँ कैसे।

टूट रही है मार्ग निरन्तर
विकल भावसरिता बहने को।
अंतर्तम की मधुर व्यथा को
आकुल है अन्तस् कहने को॥

शब्दों की संकीर्ण कला से
उसका स्वाद बताऊँ कैसे॥

बचपन से देखी है मैंने
इनकी सुंदरता की माया।
पदसंयोजन की सीमा में
लेकिन तुमको बांध न पाया॥

ऐ वसन्त के पावन पुष्पों!
मैं तुमसा हो जाऊँ कैसे॥

भोगे हुए दुखों का वैभव,
या सुख की हों क्षणिक दशाएँ।
मन में सिमटी रहीं युगों से
कैसे उनकी कथा सुनाएँ॥

अक्षम कथ्य-कथन के द्वारा
समुचित वह समझाऊँ कैसे॥

लिखना कुछ होता है लेकिन
कुछ अन्यत् ही लिख लेता हूँ।
शब्दों की सामर्थ्यहीनता-
में कुछ का कुछ कह देता हूँ॥

तुच्छ स्वयं के पदबन्धन में
शाश्वत सत्य दिखाऊँ कैसे॥

वेद प्रकाश भट्ट 'सत्यकाम'

जो प्रेमशक्ति की मायावी,
जाया बनकर उतरी जग में।
आह्लाद बढ़ाती हुई बढ़ी,
बनकर छाया छतरी मग में॥

बलिदान त्याग की महामूर्ति,
ममता की सागर धैर्यव्रता।
करुणाकरिणी दैवीय दीप्ति,
साहस की जननी शान्ति सुता॥

हे विनयशालिनी युगमुग्धा,
भू भुवनमोहिनी प्रियंवदा।
रागानुरागिणी कनक काय,
परपोषी तोषी अलंवदा॥

नारी के मन की कोमलता,
कमनीय देह के आकर्षण।
मधुरिम सुर नयनों के कटाक्ष,
ज्वा के मृदु हर्षण-वर्षण॥

उद्दाम - काम उन्मत्त-प्रेम,
दुर्दम्य ललक का विकट जाल।
उस पर प्रजनन का दिव्य कोष,
पौरुष को कर देता निढाल॥

इस तन का मादा रूप देख,
दुनिया ने नारी नाम दिया।
नर ने भी जीवन शक्ति समझ,
अर्द्धांग मान कर थाम लिया॥

नारी के गुण ही नारी को,
दुर्बल या सबल बनाते हैं।
इनके कारण ही नर-नारी,
दोनों सम्बल बन जाते हैं॥
नारी के गुण के कारण ही,
नर नरपिशाच बन जाता है।

दैवीय रूप नारी

नारी के गुण के कारण ही,
नर नारिदास बन जाता है॥

नारी के गुण के कारण ही,
रण भीषण हुए जमाने में।
नारी के गुण के कारण ही,
टल गये युद्ध अनजाने में॥

नारी नर की है प्राण शक्ति,
दोनों की प्रेम पगी डोरी।
नारी नर की है शक्ति भक्ति,
नारी ही नर की कमजोरी॥

दोनों दोनों के हैं पूरक,
दोनों दोनों के हितकारी।
कोई भी छोटा बड़ा नहीं,
नारी भारी नर भी भारी॥

गिरेन्द्र सिंह भदौरिया 'प्राण'



प्रकृतिमेल डेस्क

यूँ तो साधारण सा दिखने वाला फूल गुड़हल अपने में कितने सारे गुण छुपाये बैठा है यह जान पाना अपने आप में सुखद एहसास है। गुड़हल को आप अपने घर में गमलों में या लॉन में गर्मी की शुरुआत में लगा सकते हैं। इन्हें धूप और पानी पर्याप्त मात्रा में चाहिए होता है। यह पौधा बहुत देखभाल नहीं माँगता बस फंगस से बचाव पर ध्यान देना होगा। गुड़हल उच्चरक्तचाप को नियंत्रित रखता है, वनज घटाने में भी यह लाभप्रद है, शरीर में आयरन की कमी को दूर करता है, सर्दी जुकाम में राहत देता है, इसमें मौजूद एंटीएजिंग तत्व खूबसूरती को बढ़ाते हैं और निखार लाते हैं। गुड़हल की पत्तियों में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है जिससे ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और सर्दी में भी राहत देते हैं। गुड़हल को आप सभी अपने घरों में लगाये इसकी कई वजह हैं, पहला तो यही कि यह देखने में सुन्दर लगता है। इसमें एक बार में कई फूल आते हैं जो आपकी बागवानी को मोहक बनाते हैं। इनके फूलों को आप यूँ भी पानी से धो कर खा सकते हैं। और फायदों में यह है कि गुड़हल के फूल पेट के दर्द में आराम देते



गुड़हल



हैं, सिर के दर्द में आराम देते हैं, सांसों की नली की सूजन में भी यी लाभ देता है, आँखों के लिए भी फायदेमंद है, नाक से खुन आने पर भी यह लरभ देता है, नींद न आने में भी गुड़हल फायदा देता है, बालों के लिए तो यह एक कमाल की औषधी है, याददाशत बढ़ाने में भी गुड़हल का उपयोग होता है। अब इतने सारे लाभ जिसके पास हो, तो यह जरूरी हो जाता है कि वह आप के पास हो। हॉ ना!



प्रकृति के भिन्न भिन्न स्वरूप





'जीवन की हर अवस्था अपनी अगली अवस्था से निपटने के लिए सरलतम रासायनिक विज्ञान बनाती है, अवस्था से बच निकलने का उपाय आगे की हर अवस्था को कठिन करती जाती है, इसीलिए अवस्था से स्वाभाविक सरलता के साथ आगे बढ़ते रहने से जीव हर अवस्था से निपटने के लिए वैज्ञानिक भूगोल बनाता है।'

'अशोक मानव'

स्थापित 1948

74 वर्षों का विश्वास

लाला जुगल किशोर गोटे वाले

परिधान वही जो
व्यक्तित्व को निखार दे



55 अमीनाबाद पार्क, लखनऊ। सम्पर्क: 9935329775

दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

Mahindra
Rise

MAHINDRA TRACTORS
Technology se Sakhi

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

माइलेज शानदार

पावर दमदार



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

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