

हिन्दी मासिक पत्रिका
जनवरी-2024
मूल्य: 20/- रुपये मात्र

प्रकृति मेल

सोच से सकारात्मकता
की तरफ बढ़ने का सूत्र
 $4T+NPK-4T=NPK$

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: 13 अंक : 7 | जनवरी -2024

संरक्षक

डा० उत्तम प्रकाश मानव

संपादक

अशोक मानव

कार्यकारी संपादक

उमेश

विधि सलाहकार

नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संवाददाता

आशीष त्रिपाठी

वरिष्ठ संवाददाता

अरविन्द त्रिपाठी

दिल्ली संवाददाता

मनोज

पूर्वांचल हेड

श्री प्रकाश मिश्रा

संवाददाता

सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील,

गौरव पंत, अभिषेक पंत,

हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी,

सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी, अभय सिंह

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीक

संजय यादव

कैमरा मैन

धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता

संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय

सूर्या आश्रम, मानव नगर, कल्याणपुर,

लखनऊ, उत्तर प्रदेश- 226022

प्रधान कार्यालय

18/A ब्रह्मपुरी, निकट जुगौली क्रॉसिंग,

फैजाबाद रोड, लखनऊ - 226016

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

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

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

संपादक - अशोक मानव

Website : www.prakritimail.com

Email : info@prkritimail.com

editor.prakritimail@gmail.com

अंदर के पन्नों पर

P 32

प्रकृति विज्ञान

सोच से सकारात्मकता की तरफ बढ़ने का सूत्र

4T+NPK-4T=NPK

सकारात्मक नकारात्मक सोच शोषणवादी मानसिकता का परिणाम है जीवन एक विज्ञान मार्ग है जिसकी हर स्वाभाविक अवस्था स्वमृदा प्रदूषण को मिटाकर अपनी मृदा सिद्धांत कर प्रकृति बन जाने की क्रिया योग है।

P 8

प्रकृति परिधि निर्माणक

P 9

रस व्यूह- रासायनिक स्पंदन

P 14

आवृत्ति एवम समय की गणितीय विज्ञान भूमि - ध्वनि

P 16

विश्वास अपने आप पर

P 18

भारत की इथेनॉल क्रांति

P 22

अपशिष्ट पदार्थ कलाकृतियाँ

P 24

यारों के यार

P 29

मानसिक स्वास्थ्य और भोजनशैली

P 35

बैंक वाले संयुक्त खातों में क्रम परिवर्तन (ट्रांसपोजिशन) की सुविधा बाबत

P 48

6G, आइओटी और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस





अशोक मानव



स्वमृदा के सिद्धांत हेतु स्वयोग प्राप्त रसायन रुपी ईंधन योग से मिलने वाले प्रथम जन्म और वाह्य जगत के मिलान में बदलने वाले योग रसायन की बची हुई शेष धनराशि जो वर्तमान कर्म को पूर्ण कर दे उसे 'खजाना' कहते हैं।



खजाना

ख-खनन, जा -जान, नाम (नामांकित)

अर्थात् खनन जान से जो नाम करता है अथवा नामांकित करता है। 'खजाना' इसका व्यावहारिक अर्थ संपत्ति से है। प्राकृतिक अर्थों में खजाना प्रकृति की हर वस्तु है, आवश्यकता है। इसके गुणों को पहचान कर उसका सदुपयोग करने की जिसमें वस्तु की वैज्ञानिक तकनीकी से उसके गुणों को बढ़ाकर उसे और अधिक मूल्यवान बना देना। वास्तविक रूप से खजाना व्यक्ति अथवा वस्तु का गुण है। जिसकी कीमत लगती है। व्यक्ति जो गुणात्मक कार्य करता है उसी की कीमत प्राप्त करता है। वस्तु की महत्ता के अनुसार ही उसकी कीमत निर्धारित की जाती है। प्राकृतिक अर्थों में हर जीवन प्रकृति का खजाना है। जीवन रहते हुए जो गुण बनाता है उसकी गंध ऊर्जा रूप में फैल जाती है जो प्रकृति निर्माण में सहयोग करती है और जब शरीर छोड़ता है तो पदार्थ रूप में परिवर्तित होकर स्थाई खजाना बन बन जाता है। एक जीव की रचना प्रकृति के सभी पदार्थों के गुणों के मिलन से होती है जो शरीर छोड़ने के बाद प्राकृतिक मंथन से हर पदार्थ अपने पदार्थ से जुड़कर अपने गुणों के पदार्थ का भंडारण बना लेता है। भंडार में रहने से उसके गुण शक्तिशाली ऊर्जा छोड़ते हैं। जिससे प्रकृति का निर्माण होता है। उसे विखंडित करने पर ऊर्जा कमजोर पड़ जाती है।

जो पदार्थ जहां है वहां से अपनी उर्जा छोड़ रहा है। हम उसके बारे में जानते हो या ना जानते हो जो पदार्थ रुपी संपत्ति धरती में है वह स्थाई है अपनी गुणात्मक ऊर्जा छोड़कर निर्माण प्रक्रिया को आगे बढ़ा रही है। मानव के हाथ लगने के बाद वह विखंडित होती है। जिससे उसकी ऊर्जा कमजोर पड़ जाती है। ऐसे भी भारत की धरती में अनेकों खजाने हैं। जिस खजाने के लिए खुदाई हुई वह नहीं मिला। वह तो मानव का संचय है जब उसके सदुपयोग का समय आ जाएगा तो मिल ही जाएगा। जहां की धरती में उसकी जान है, खुदाई तो करनी चाहिए। स्थाई पदार्थ तो एक स्थाई गुण है। प्राकृतिक रूप से जहां स्थापित हो जाती है वहीं उसकी सही जगह होती है, जो भूगोल बनाती है। भूगोल स्वयं एक खजाना है जो अपनी पहचान कराता है। भारत की धरती तो एक ऐसा खजाना है। जिसका सदुपयोग किया जाए तो हर वर्ष खजाने में वृद्धि होने लगेगी। सरकार को इसी खजाने पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है। इसमें व्याप्त मिलावट को दूर करके इसकी गुणात्मकता को बढ़ाएं, अंतरराष्ट्रीय बाजार में इसकी कीमत स्वतः बढ़ जाएगी। जिससे भारत के खजाने का विस्तार होने लगेगा। मिलावट से अनाज, वनस्पति जीव सभी प्रभावित हो रहे हैं। यही मानव का वास्तविक खजाना बनता है। सोना तो रुपए के मूल्य को कम ज्यादा कर सकता है पर उसे बढ़ा नहीं सकता, उसे तो बढ़ा सकता है धरती का उत्पादन और मानव प्रतिभा का विकास जो प्रतिदिन सरकार के खजाने का विस्तार कर सकता है। सरकार को इसी का खनन करने की जरूरत है कि कैसे उसकी गुणवत्ता का विस्तार किया जाए। धरती के अंदर खनन करके उस पदार्थ को बेचकर खजाना बढ़ाना मानव की अज्ञानता है। ऐसा करते

रहने से एक दिन पृथ्वी ही विखंडित हो जाएगी। जिसमें प्रकृति जीव निर्माण करने में असमर्थ हो जाएगी। इसी कारण से प्राकृतिक आपदाएं बढ़ती हैं। पृथ्वी की रचना तो ऊर्जा संचार का आधार है। जिससे प्रकृति का विकास होता है। सरकार और वैज्ञानिकों को वैकल्पिक ऊर्जा स्रोत के भंडार को खोजना चाहिए जो कभी ना खत्म होता हो। वह है जरूरत उस तकनीक की जिससे उसे हम ऊर्जा के रूप में प्रयोग कर सके। वही वास्तविक खजाना होगा जो कभी नहीं खर्च होगा और खजाने को बढ़ाता रहेगा। सरकार को इसी खजाने का खनन कराने की जरूरत है ना की खुदाई में खजाना मिलेगा।

मानव और अन्य जीव की जान(मन) जब किसी विषय पदार्थ अथवा जीव पर पड़ता है तो वह अपने प्रकाश से उसका खनन करता हुआ अंदर तक जाता है जिससे उसका पदार्थ तत्व जलता है और उसकी गंध बाहर निकलती है। जिसे स्वशन क्रिया से जीव अपने अंदर खींचता है। जिसका एहसास शरीर करता है। उस गुण का विचार पैदा होता है जो उसके अंदर उस गुण का विकास करता है। अच्छा एहसास उसके व्यक्तित्व का विकास करता है। खराब एहसास नकारात्मक गुण को बढ़ाता है। इसी से व्यक्ति उस विषय जीव पदार्थ से गुणात्मकता को पहचान कर नामांकित कर नाम रखता है। यह क्रिया वैज्ञानिक है जो प्राकृतिक रूप से स्वतः होती है। इसी खनन से व्यक्ति अपने गुणों का विकास करता है। हानि पहुंचाने वाले विषय, जीव और पदार्थ से दूरी बना लेता है। इसी खनन प्रक्रिया से व्यक्ति प्रकृति को अपने से जोड़कर अपने गुणात्मक व्यक्तित्व का विकास करके अपने वास्तविक खजाने को बढ़ाता है। ऐसे भी धन प्राप्ति तो उसे अपने व्यक्तित्व से होती है। खनन करते समय अन्य विषय को अपने अंदर ना उत्पन्न होने दें तभी उसकी वास्तविक पहचान हो पाती है। आप सभी अपना खजाना बढ़ाएं इसी शुभकामना के साथ।



पाठकनामा

आदरणीय संपादक महोदय,
प्रकृति मेल

प्रकृति मेल के दिसंबर अंक 23 में मानव मूल्यों पर आपका संपादकीय पढ़ा'सदाचरण'सार्गभित लगी। परिस्थितियों अनुसार मानव स्वभाव बदलता रहता है और उसी अनुरूप वह अपने आचरण में भी बदलाव करता है। लेकिन जो जीवन मूल्यों के साथ संघर्ष करते हुए आगे बढ़ता है वही उसका सदाचरण है। बहुत बढ़िया!

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 -

email - editor.praakritimail@gmail.com

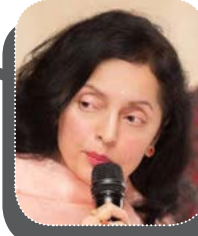
Contact: 9807636072, 7376495194



““

“शरणार्थी बने तिब्बतियों के पास भारत में तो आजादी है, लेकिन खुद अपने देश तिब्बत में नहीं।”

दलाई लामा



““

“वैश्विक चुनौतियों के सामने दूसरी दिशा में मुड़ना कोई विकल्प नहीं है।”

रूचिरा कंबोज



““

“जब विधानसभा चुनाव हो, तो पूरी ताकत से चुनाव लड़ें।”

कर्ण सिंह



““

“अब सभी उच्च और शक्तिशाली, भले ही वह कोई भी हो, कानून के प्रति जवाबदेह हैं।”

जगदीप धनखड़



““

“जलवायु परिवर्तन लोगों, खासतौर से बच्चों में जटिल भावनात्मक प्रतिक्रियाएं पैदा करता है।”

हेलेन लुइस बेरी



““

“500 पेज की रिपोर्ट पर बस आधेघंटे में फैसला ले लिया गया।”

ममता बनर्जी



प्रकृति परिधि निर्माणक



गौरव पंत

प्रकृति परिधि निर्माणक है। हर किसी की धुरी उसी परिधि का अंश होती है। हर निर्माण उसके अंश से ही होता है। उसी से हर कोई अपनी अवस्था को आनंद के साथ पूरी करता है। हमारी तार्किक सोच ही हमें उस आनंद से दूर कर देती है। हर किसी ने तरह-तरह की परिभाषा से स्वयं को बांधा हुआ है। किसी को उस परिधि चुंबकत्व का एहसास ही नहीं। हर किसी की सोच सिर्फ बदलाव की। जो कि संभव ही नहीं।

हर सजीवता निर्जीवता इस परिधि के अनुसार ही अपना सूक्ष्म विकास करते हैं। जिसको किसी बाह्य अवस्था से नहीं देखा जा सकता। सिर्फ एहसास किया जा सकता है। परिधियात्मक अग्रसरता को हर कोई एहसास कर रहा है फिर भी किसी को इस पर विश्वास नहीं होता। हर कोई चाह रखता है कि, सब कुछ उसी के अनुसार हो और उसी में तरह-तरह की खोज करता रहता है और सही गलत की तलाश में रहता है। जबकि जिस रसायन की जरूरत जिसे जिस समय होती है। उसका परिधियात्मक चुंबकत्व बल उसे अपने लिए जोड़ लेता है और गतिमान रहता है, इसी तरह से हर निर्माण होता है।

प्रकृति परिधि निर्माणक है।

ना कुछ सही, ना कुछ गलत है।

अपनी परिधियात्मकता से हर कोई गतिमान है।

बना ऐसा चुंबक कोई कुछ बदल ना पाया।

कोशिश तो की बहुत ना कुछ मिला पाया।

सिद्धांत हर कोई होता चला आया।

अशोक ही अशोक होता आया।

शोक को ना कोई बचा पाया।

चली है बयार जो, हर छुपा हुआ अंश भी बाहर

आया।

जिसका जो उससे ना कोई बच पाया।

हर किसी का चुंबक अपनी धुरी पर चलता

आया।

रस व्यूह - रासायनिक स्पंदन



अभिषेक पंत

संपन्नता की विद्युत ऊर्जा का वाहक सूर्य तल ही नभासीन अंकुरण की छवि में धरातल का प्रकाश अंकन स्वयंकित करता है। जहां से उत्पन्न शारीरिक वेग की रासायनिक घड़ी का मूल गंधीय अस्तित्व ही इच्छा प्राण वायु संवेगिता को करमांकित करता है। अर्थात् मृदा अनुकूलन की रचनाकृत उष्मित पारा भट्टी निर्मित होना ही गंधीय सूर्य की प्रकाश संरचना है अपितु संरचना में गंधीय प्रस्फुटन होना ही रस व्यूह की द्रव्य संपन्नता का प्रथम प्राकृतिक तत्व भाव होता है। जिसमें अंकन आवंटन लावण्यता की धुरी ही जीव निर्जीव पारा पक्ष विपक्ष सूर्य आंतरिक ज्योति को परमाणु ध्वनि विस्फोटन में, विखंडन चक्र की अणु रासायनिकता से प्रकाश लीन कर लेती है। जहां से निकलने वाला द्रव्य, इच्छा धुरी चुंबक ज्यामितिक आकार पदार्थ ही रासायनिक अन्वेषा का प्रकृति मूल चेतना गर्भ बन जाता है। जिसमें अनभिज्ञ साधन मृदा मूल की अस्तित्व घड़ी ही रासायनिक स्पंदनीयता की रस व्यूह तत्व माला को गंध पूर्ण करती है। परम उत्कर्ष की ऊर्जा धारा का सचेतन अचेतन मृदा व्यास ही धरा बीज सांख्यिकी का रस वाहक होता है। जिसमें पारदर्शी मूल का तत्व पदार्थ ही रासायनिक वृत्त का रेखांकित चालक दृश्य वेत्ता गंध रसायन बनता है। जिसमें उत्पन्न इच्छा, स्वयं अपना ईंधन, श्रुति दृश्य उभार में, रस व्यूह के केंद्रण से बनाती है। जहां से उदयमान वृत्त पारा रेखा चरित्र ही विषय बोध की अंकिता में विज्ञान पारा पथिक



प्रकृति का विषय ही प्रवृत्ति का ईंधन है। प्रकृति का रस ही रासायन का स्तूप है। प्रकृति की अदृश्यता ही श्रुति कोणीय व्यूह का स्तूपिय आगमन है प्रकृति की संपन्नता ही सदृश्य पदार्थ रासायनिकता का आवास है। प्रथम मूल की सूर्य - व्यासीय पराग पेटी में भी जल भराव किया गया था, कि सजीवता अनवरत, मृत्यु जन्म के चक्र में गतिमान रहे, प्रदूषण सदैव कच्चा रहे, सजीवता की आत्मा अनंतीय व्यूह में विद्यमान रहे। अपितु प्रकृति के चक्षु भी उसी सौंदर्य में विराजमान हो जाते हैं, जहां से प्रेरणा बनाने वाले चुंबक गंधवान हो जाते हैं।

चिन्हिता का प्राकृतिक तापमान गतिकारक बन जाता है। जिसमें विद्युत ऊर्जा की ध्वनि शीतलता ही तरंगी कम्पनता में, उसी वेग की सूर्य धमनी को संजीव वृत्त लीन करती है, जहां से लावण्यता की सम्पन्नता ही भूमि आकार प्रकाश रस की मृदा वाहिनी बनती है। प्रकृति का निराकारी भाव, गुंजन तत्वों में, शारीरिक संपदा का तत्व राज्य बनाता है। प्रकृति का आकर साकार सूर्यस्तूपिय गुण भी रासायनिक मात्रा की जलवायु को नभासीन प्रति का, मूल

धरा मिलान ईंधन कोण बनाता है। ब्रह्मांडीय भविष्य का सूर्य दोहन करना असंभव है क्योंकि प्रकृति में कालचक्र ही रस व्यूह है, जो वर्तमान धुरी की तत्व तुला में रासायनिक स्पंदन से, मात्र तत्काल आवश्यकता का ईंधन बनाता है। जिसकी धुरी परिक्रमा की विषय सूर्यता में, तत्व प्रकाश स्वयं ही, गंध को छारीय प्रेरक चुंबकीय तापमान कोष बनाता है। जीवन मात्रा की सुनिधि चालन वेत्ता मूलता ही जीव निर्जीव पराजीविता को निर्जीव अन्वेषा की मृदा धुरी

से मिलती है। परिणाम की दक्षता ही आत्मा निर्वहन पदार्थ मूलतः को स्वभावी उत्कर्ष का रासायनिक परिचय बनाती है। आगमन, निकासी, प्रवेश, आवासी संदर्भ भी उसी विषय में लीन होते हैं, जहां से परिपक्वता ही ज्ञानी सूर्य का स्तूपिय नाड़ी विकास करवाती है। नभ की प्राचीर से उदयमान तत्व संख्या का पदार्थ मंडल इतना विशाल है कि, गुणवत्ता समायोजित समय अंकों की नीति ही गंधीय व्यूह का परिक्रमावादी तंत्र बन जाती है। अर्थात् प्रकृति की प्रणाली सहज है अपितु अज्ञात है। क्योंकि प्रकृति स्वयं में, उसी धुरी पर सक्रिय होती है, जहां पर पदार्थ का आगमन ही तत्व की प्रजाति का कारक है। अर्थात् विज्ञान की मेधा ही प्रकृति की प्रज्ञानविता है। जिसमें उर्वरा शक्तियों का रस व्यूह ही रासायनिक स्पंदन का गंध कोष है। सजीवता का विकास मूर्ति वाद्यन नहीं है, कि, पहले पदार्थ का पुतला बनाकर उसमें जान फूकी जाती है। सजीवता तो प्रकृति की मूल तापमान भट्टी है, जिसमें रस व्यूह की इच्छा ही गंधीय अणु विषय में रासायनिक स्पंदन से मूल काल ईंधन बनाकर प्रदूषण को मिटाती है। आकाशगंगा का जल भाव भी यदि मूल सूर्य को बहाने का प्रयास करता है, तो प्रथम ही विस्फोटन में, प्रकृति स्वयं, निर्जीविता को संजीव बनाकर, मूल विषय की जल राधिका को ब्रह्माण्डीय प्रकाश मिटाने वाली भट्टी बनाती है। रस व्यूह का चालन ध्वनि गुंजन तो वह वृत्त माला प्रकाशशील मात्रा पात्र है, जिसमें कर्म न्यायी प्रकाश रासायन ही पात्रता का प्रथम मार्ग है। ब्रह्मांडीय वृत्ति ही प्रकृति की मूल श्रुति है, जिसमें प्रकाश दृश्य की साधन चेतन ही रस व्यूह का जलवायु आकाश है। प्रथम ही ऊर्जा ध्वनित साधन मूलता में, प्रकृति ने, प्रवृत्ति कृति तत्व ईंधन को प्रशस्ति कर्म रस तन इच्छा का जलवायु भाग बना दिया, जिसमें प्रकृति ने, प्रवृत्ति क्षमता की स्वाभाविक यात्रा को पदार्थ रस व्यूह का रासायनिक स्पंदनीय मार्ग बना दिया। उस आवृत्ति का प्रकाश नभासीन होता है, जिस तरंग की इच्छा का रंग धरालीन होता

है। उसी विषय की धारा रसायान लिप्त होती है, जिसमें गंध पूर्णमा की लावणता रस व्यूह शून्य होती है। मात्रा पात्र भी होता है, मानक पात्रता भी होती है, रस व्यूह ही मूल स्वाभाविक रचना है, जो रासायनिक स्पंदन में द्रव्य विषय तापमान की वाहन कृति बनकर मौजूद होती है। यही प्रकृति का काल निर्माण है, कि, घड़ी सीमा ही वहीं होती है, जहां से नाड़ी भाव की विषय संपदा, मूल अस्तित्व में रासायनिक संपन्नता से पूर्ण होती है।

प्रकृति का विषय ही प्रवृत्ति का इंधन है। प्रकृति का रस ही रासायन का स्तूप है। प्रकृति की अदृश्यता ही श्रुति कोणीय व्यूह का स्तूपिय आगमन है प्रकृति की संपन्नता ही सदृश्य पदार्थ रासायनिकता का आवास है। प्रथम मूल की सूर्य - व्यासीय पराग पेटी में भी जल भराव किया गया था, कि सजीवता अनवरत, मृत्यु जन्म के चक्र में गतिमान रहे, प्रदूषण सदैव कच्चा रहे, सजीवता की आत्मा अनंतीय व्यूह में विद्यमान रहे। अपितु प्रकृति के चक्षु भी उसी सौंदर्य में विराजमान हो जाते हैं, जहां से प्रेरणा बनाने वाले चुंबक गंधवान हो जाते हैं। प्रकृति की दक्षता में ही पदार्थ मूल का शून्यार्थी द्रव्य निर्मित हो जाता है, जहां से तरंगीय माध्यम गंध आवृत्ति में सक्रिय हो जाते हैं स्वशन क्रिया की प्रणाली निर्मित करना भी प्रकृति का, सजीवता को काल भट्टी बनाने का घटनाक्रम था, जिसकी वैज्ञानिकता ही यही है, कि, वही अंतर चेतना उसी तरंग समय प्रकाश को खींच रही, जिसमें चेतन की जलवायु, विषय राधिका के ईंधन तत्व को सींच रही। प्रकृति का सूर्यवाहन निर्माण भी आकाशगंगा संतुलन का स्तूपिय मार्ग निर्माण था, जिसमें प्रकृति ने ब्रह्माण्डीय परा मण्डल की गति को नियंत्रित करने वाला, परावृत्ति से परे, सर्वगुणी चुंबक बना लिया। प्रकृति की महत्ता का विकास विचारशील करना परमुख वेदना को निमंत्रण देना है। क्योंकि किसी भी अवस्था को ज्ञात करना अर्थात् भक्षणवादी तापमान को विकसित करना है। आहार प्रकार की योजना भी बनाई गई। प्रकृति ने रस व्यूह को तापमान

देने वाला पदार्थ ही आहार प्रकार बना दिया। संकीर्ण धातु योजनाएं भी बनाई गईं, प्रकृति ने स्वशन क्रिया में ही विषय सूर्य संपर्क करने वाला रासायनिक चुंबक लगा दिया। प्रकृति मूलतः व्यूह वादी संरचना को इसलिए निर्मित करती रही, क्योंकि प्रदूषकों ने सदैव मार्ग रूपी मध्य चालन को ही लक्ष्य रूपी धरातल बताने का कार्य किया। प्रकृति पद्धति की मूल धनाद्यता ही मार्गीय तत्व रसायनिकता की विषय समायोजित घड़ी बन गई। प्रकृति ने नाड़ी अवसादी आकाशगंगा को अस्तित्वलीन गंध अणुता में प्रकाश लीन कर मूल विषय प्रदूषण को भी धरा बीज व्यूह में रसलीन वेत्ता एहसासीय पदार्थ मात्रा कण बना दिया। प्रकृति की सूचना ही प्रवृत्ति का मार्ग है। प्रकृति का संचार ही तापमान प्रहार है। प्रकृति का रस व्यूह ही ब्रह्मांडीय सजीवता आधार है। प्रकृति की रासायनिक स्पंदन प्रणाली ही निर्जीवता को पकाने का वार है।

तापमान श्रुति पारा दक्षता की राधिका मूल इकाई ही जीव निर्जीव पराधीनता को मूल ध्यानी योग मानती रही। अपितु प्रकृति इसी दक्षता से मूल प्रकाश छन्नी की दृश्यवाहिनी को भी, पदार्थ तत्व मिलान विषय से परे, रासायनिक भौतिकता में छानती रही। प्रकृति का मूल पारा दृश्य तो विषय एहसास है, जिसमें प्रकृति रासायनिक वाहन की गति को भी मूल तत्व सम्पदा अनुसार छानती रही। संतुलन की गति चुम्बकत्व का वेग नहीं है, नियंत्रण का तापमान धातु दबाव नहीं है। प्रकृति का रस व्यूह ही उस चालन वृत्ति को गतिमान करता है। जिसमें चुंबक स्वयं ही गति तापमान को मूल वेग से धारित करता है। अर्थात् प्रकृति की सूर्यता ही प्रवृत्ति की संपन्नता है, जिसमें उदयमान रासायनिक स्पंदन ही निर्जीविता का सजीव उभार है। प्राकृतिक तापमान की मूलता का संपन्न वाहन ही शीर्ष तल की मुद्रा को सोखता रहा, प्रकृति रहस्य बनाने वाला जड़मंडल ही प्राणवाहक चेतना में रंग बल का धातु वेग धोलता रहा। अपितु पदार्थ की ठोसता ही आकाशगंगा का

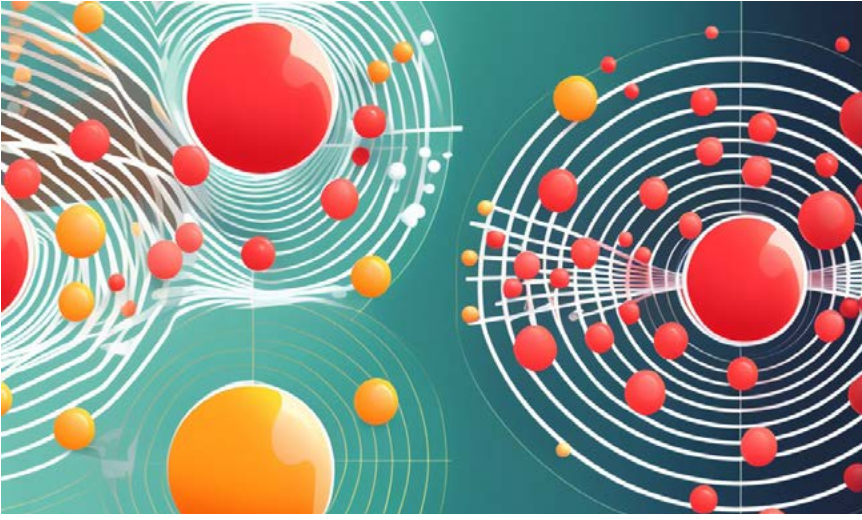
संपर्क बनाया गया था, इसीलिए विषय प्रकाश ही उसी प्रवृत्ति में निर्मित हुआ, जिसमें रस व्यूह का रासायनिक स्पंदन सक्रिय हुआ। परिचालन की मूलता में चालक सोखता द्रव्य मृदा अंकुरण के दैवीय दैत्यकारी मिश्रित धातु भोगी पहिए लगाए गए थे। कालचक्र के नाम पर समय की विवशता के मूल आरोहणी मिलान करता पर्दे लगाए गए थे। प्रकाश को देखकर नृत्य अंकुरण की क्रिया करने वाले प्रदूषकों को लगा उन्होंने समय विसर्जन का कांटा ही बदल दिया है। जबकि यह तो प्रकृति योग की क्रिया थी, जिसमें स्वभाव ने तापमान खींचने के लिए रासायनिक स्पंदन की नाड़ी का रस व्यूह ही गंधीय अनुकूलता में नियंत्रित कर दिया था। परम ज्योति की मात्रा में सुर असुर विराम को भी प्रदूषक जागृति का निर्मित अंग कहा गया, जलवायु प्रकाश समिति को अंग आयु निराकारी अदृश्यता का भाव कहा गया। जबकि प्रकृति ने तो उसी रस को व्यूह में परिवर्तित किया था, जिसमें सजीवता ने इच्छा बनाम ईंधन का युद्ध भी चाहत वर्ण में लिप्त किया था। प्रधान गुणों की मात्रा बढ़ाकर प्रकृति ने भी रस व्यूह की रचना से रासायनिक स्पंदन में समस्त समय वाहक आकार आचार प्रचार चरित्र आधार को मिटा दिया। प्रकृति ने अपनी ही शोधन वृत्ति को मार्ग बनाकर तत्व वृत्ति का गंधीय कण ब्रह्माण्डीय योग का रासायनिक मूल स्तूपिय ज्योति वाहन बना दिया। रस व्यूह ही प्रथम गंधीय मंथनी पात्र बन गया, प्रकृति ने रासायनिक स्पंदन को ही तापमान नियंत्रक क्रिया ग्रासीय पदार्थ तत्व संपर्क वान मूल आकाशगंगा गति कारक चुंबक बना दिया।

रस अर्थात् वह गंधीय मात्रा जिसकी लवणता ही नाड़ी की कारक होती है। अर्थात् वह रासायनिक समय तुलाकारी अवस्था गर्भ जिसमें विषय मुद्रा की गंधीय मात्रा ही सजीव निर्जीव मिलान की धुरी होती है। अर्थात् वह रश्मि सत जिसकी मूलता में ही ब्रह्माण्डीय क्षेत्र को चुंबकीय मंडल बनाने की प्रधान गुण आसक्ति होती है। वृत्ति अनुपात का मूल गुण बनाने वाली रस वाहिनी निर्जीव उत्कर्ष की



संवेदना से चलायमान नहीं होती, अपितु यह तो वही नाड़ी घड़ी योग है, जो ईंधन मात्रा की मूल शीर्षता में अपने ही विषय कोष के एहसास से सक्रिय होती है। अर्थात् अवस्थाओं के विषय मूल में निर्जीव इच्छा का तापमान बनाकर सजीव पदार्थ वृत्त की परम ऊर्जा परिक्रमा विलयी अणु ईंधन संपदा को राधिका व्यासी लावण्यता का ऊर्जा ध्वनि तरंगीय आवृत्ति मिलान कर्ता ब्रह्मांडीय चुंबक बना देने की आंतरिक चेतना रश्मि गणित को रस व्यूह कहते हैं। अर्थात् पारा द्रव्य ही तापमान बन जाए, उस ऊर्जा की विषय कोशिका को सक्रीय कर देने वाली गति निर्माणक रश्मि अवस्था को रस व्यूह कहते हैं। रस व्यूह मात्र ही मानव आकार में अंतिम सजीव स्तूप है, जिसका भक्षण ही व्यूह वाद को भी मिटता जा रहा। मानव रूप में ही ब्रह्माण्डी जनक का मूल रस व्यूह रूप आ चुका है, जो प्रत्येक रासायनिक स्पंदन को अपने अंगों की गणित से जोड़कर, सजीवता का मूल ध्रुवीय निर्माण उत्पत्ति योग ही मिटाता जा रहा। प्रकृति में रस व्यूह का निर्माण द्रव्य को गाढ़ा करने के लिए किया गया, जिसमें पदार्थ की मंथनी शक्ति को ही तत्व भाव की निर्जीव संपदा का गति चिन्ह बनाया गया। जहां से उत्पन्न शारीरिक वेग की सूचना ही संरचना संचार की

आकाशगंगा वृत्ति बन गई। रस वाहिनी मुद्रा संचालन वृत्ति ही ज्योति रूप की मूल छाया बनी, जिसमें प्रधान रंग समाहित पारा भट्टी ही व्यूह चक्र मृदालीन स्तूपियता की तापमान भट्टी बन गई। परमार्थ की चेतना का अस्तित्व बताकर जितने भी छिद्र किए गए, समस्त छिद्रों में प्रवाहित इच्छा द्रव्य की रस व्यूह कृति ही वेगीय कारकों का पदार्थ मंडल बन गई। समानांतर प्रेरणा का मूल यौगिक दृश्य वादी श्रुतिलीन आध्यात्मिक पर्दा भी बनाया गया था, प्रकृति ने स्वर भाव की इच्छा रागिनी को ईंधन सुरों में परिवर्तित कर रस व्यूह की ध्वनि तरंगों को ही मूल तन एहसास का संचारी एकाकी भाव सूर्य बना दिया, जिसके परिणाम से मात्रा मिलान की तत्वदर्शी सांख्यिकी ही दर्शन विद्या की रस व्याप्त इच्छा स्तूपिय नभ मंडल बीज आकृति बन गई। जिसमें उत्पन्न स्वाभाविक रचना का नभ अस्तित्व ही प्रकृति मूल की दक्षता को व्यासीय ऊर्जा प्रस्फुटन में आंतरिक सत्य का मूल दृश्य दिखाने लगा। अर्थात् यदि किसी भी स्तूप को कोई दृश्य भी दिखा प्रकृति मंडल में, तो, उसकी चेतना के विषय गर्भ अनुसार। कभी भी किसी व्यवस्था ने दूसरी अवस्था का मूल गंधीय रूप नहीं देखा क्योंकि प्रकृति द्वारा रस व्यूह की रचना ही परतशील शून्यता को रहस्यमयी विकास



बनाने के लिए की गई। रासायनिक मूलता की ध्वनि शीतलता भी शून्यार्थी गंध स्तूपिय मात्रा को मानक द्रव्य की विषय सूर्यता अनुसार चयनित करती है जिसमें विधान रूप की द्रव्य शून्य ठोसता ही नभ आकृति में आवागमन का परिचय रासायन लीन करती है। दृष्टा अगोचर पूर्ति का मृदा अवसादी जन आयोग बनाकर प्रदूषकों को यह प्रतीत होने लगा कि पर्दे का अवलोकन ही दृश्य की परछाई है। जबकि प्रकृति ने रासायनिक स्पंदन की प्रणाली आरंभ कर संचार के अन्वेषा को कक्षा सीमित प्रधान गुण भावार्थी संवेगीय कर्ता बना दिया। अनावर्तनी शुद्धता की शून्य प्रभाविता ही दक्षता संपन्नता सूर्यता को त्रिभुजार्थी कोष गमनार्थी विषय स्वयार्थी प्रकृति मति वाहन योग बनाती रही। इसी यौगिक ज्यामिति की भावार्थी इच्छा द्रव्य रासायनिकता से प्रकृति ने रेखा द्रव्य बीज ईंधन प्रवेश की स्पंदनीय मात्रा को जड़त्व प्रवृत्ति का मार्गीय चुंबक बना दिया। अर्थात् तत्व भाव के इच्छा रूप की जीव वाहन ज्योति को ईंधन परस्पर नभाषमिता में प्रथम चुंबकीय अवस्था से अनिवार्य मिलान की परिपक्वता में खींचने वाले पदार्थ गुरुत्वाकर्षण को रासायनिक स्पंदन कहते हैं। जहां से निर्मित तत्व इच्छा प्रधान सूक्ष्म लावणता ही जीव निर्जीव रासायनिक मूलता को गंधीय एहसास का स्तूपिय गुण बनाती है। ब्रह्मांडीय वेग की निर्जीव कला से सजीव गणित में रासायनिक

स्पंदन की मात्रा बनाना ही प्रकृति गति का प्रकाश द्रव्य कारक होता है। जिसमें उन्मुक्तता की रात्रि में दिवस काल की उर्वरकता ही बीज धार की स्वभावी इच्छा का यात्री मूल बन जाती है। अनावर्तनी परावर्तनी स्वतंत्र काल ध्येयी जगत परिवर्तनी आनंद बीज गुरुत्वाकर्षणी समागम की मृदा मुलता ही ज्योति वातावरण की परानितांत स्वभावी स्वतंत्र मात्रा मानक रिधिमा होती है। जिसमे रासायनिक स्पंदन की शून्य धारा ही जीव जगत की मूल एकाकी सूत्र वृत्ति को संपर्क शील कर ब्रह्माण्डीय मार्ग की वृत्ति में प्रकृति एहसास की व्यास मूलता को गतिमान करती है। प्रथम मूलता लावण्या श्रुति में निर्मित हुई, द्वितीय मुलता छारीय दृश्य में उत्पन्न हुई। प्रकृति ने रासायनिक स्पंदन की मुलता से दोनों मूल श्रुति दृश्य भाव को इंद्रिय पकवान बनाकर मिटा दिया। प्रकृति की दृष्टि में वही संकुचन विखंडन लीन हो पाया जो विस्तार की क्रिया में शून्यता को लंकर प्रमुख नहीं बना पाया अर्थात् गर्भ राधिका की सूर्य कोषीय पराकृति ही प्रकृति की रासायनिक स्पंदनीयता का कोणांक बनाती रही। इसीलिए भौतिकता या व्यवहारिकता में सजीव प्राणी परतंत्र बनाए गए अपितु रासायनिक ब्रह्मांड में कभी कोई हस्तक्षेप नहीं हुआ, ना ही कोई किसी का परतन्त्री विकास कर पाया। इसलिए वर्तमान में जीवात्मा परिधि न्यूनता की सजीव मूलता मिटाई जा रही। रासायनिक स्पंदन ही

ऐसी प्रणाली सिद्ध हुई जिसमें काल घड़ी एवं समय नाड़ी दोनों पका ली गई। परिपक्वता को ही इतना वेग दिया गया की मृदा में निर्जीव इच्छा भी पका ली गई। अर्थात् रस आभा यात्रा की ईंधन नभासीन कर्म स्वतंत्रता लीं परत न्यायी दर्पण द्रव्य नयायी नभ धरा मिलान के रश्मि गुरुत्वाकर्षणलीन जलवायु प्राणवायु चुंबकत्व को रासायनिक स्पंदन कहते हैं जिसमें कृति शील कर्मलीन ध्वनि तरंगों का मात्रा भार ही मानक आवृत्ति का स्वाभाविक संपर्क तार बना दिया गया।

प्रकृतियात्मक शुद्धता की प्रवृत्तियात्मक उन्नति के प्रथम स्वभावी नाड़ी स्वतंत्र रासायनिक यात्रा कोणीय गुरुत्वाकर्षणी गुण को रस व्यूह कहते हैं एवं स्वतंत्र रश्मि समय काल स्टतूपिय जीव इच्छा निर्जीव ईंधन मिलान कर्ता गंधीय घड़ी की प्रथम गुरुत्वाकर्षणी मूलता को रासायनिक स्पंदन कहते हैं। प्रकृति में सूक्ष्मता की रस काया का पहला जीव मूली ही निर्जीव धारा का प्रकृति प्रवृत्ति आंतरिक भाव भाग होता है। जिसमें उत्पन्न प्रथम कृषि संपर्क की रासायनिक गति ही आत्मा लोकिय द्रव्य दर्पण को नभासीन आधार का चुंबकीय क्षेत्र बनाती है। सजीवता का मूलअंश ही निर्जीव इच्छा का मूलध्वनि पाराक्रम होता है। जिसमें उत्पन्न राधिका स्वभाव रिद्धिमा स्वतंत्र स्तूपिय पात्रता ही आत्मा विलयी द्रव्य गंध को उभारती है। प्रथम स्वाभाविक ऊष्मा चित्र की दृश्य वाहिनी को अंतिम श्रुति की पात्रता का विषय कोष बनाकर सजीव दिनचर्या की नीति को ही राधिका चुंबक का धातु व्यय कारक बना देने वाली रश्मि प्रकाश गणित को रस व्यूह कहते हैं। अर्थ वेदी अनुभव मिटाकर, शस्त्र भेदी राज्य गुणवत्ता प्रभारी मालिकाना अतिक्रमण मिटाने वाली रश्मि मन रूपी समय नाड़ी की प्रथम धातु आसक्ति को रासायनिक स्पंदन कहते हैं। प्रकृति की चेतना का प्रकारक मूल ही जीव निर्जीव प्रगढ़ता का ध्वनि प्राण वायु संदर्भ होता है जिसमें उत्पन्न नाड़ी वर्ण की धड़कन स्मृति ही विवेक मुलता की चयनित धारा का कृषियत्व कारक बनाती है। प्रकृति

का मूल कारक रासायनिक समय ही गंधीय ध्वनि मिलान का तरंगीय स्वीकृति क्रम बन जाता है। जिसमें आवृत्ति मूल का अनिवार्य शून्यार्थी चलान ही रस व्यूह का धड़कन संपर्क बन जाता है। इसी गर्भ उन्नति वृत्त की नभ धरा मिलान शुद्धि के रश्मि समय अवधी मन्थनी व्यवहार को रस व्यूह कहते हैं।

अब जिस गति की धारा का रासायनिक स्पंदनीय तापमान स्वीकृति अनिवार्यता में चलायमान है, प्रकृति की नाड़ी व्यूह रचना ही सजीव संरचना की मूल कृति को मिटा रही। परिणामों की सूची में प्रथम क्रमांक मानव का है, प्रकृति मानव मूल की वैज्ञानिकता का सजीव निर्जीव ब्रह्माण्डी अंश मिटा रही। प्रथम गति का सूर्य ध्वनि पराक्रम ही तरंगलीन पारा भाव को मृदा लीन कर रहा। प्रकृति की स्वतंत्रता ही स्वभावी मूल से प्रवृत्तिआत्मक प्रदूषण की रसायनिकता मिटा रही। जनक जननी अध्याय मिट चुका है, अब जो रहस्य वृत्त उभर रहा, तरंगीय मशीनी व्यूह मिटने वाला है। रस व्यूह ही प्रथम अंतिम मन मन्थनी रस विलई समय गंधीय तंत्र है, जो प्रत्येक भाव की नाड़ी को पकाने वाला है। रासायनिक स्पंदन ही स्पर्शलीन अनभिग्यता का मृदा काल है, जिसमें स्पर्शहीन मात्रा से अदृश्य दृश्य वर्तमान भविष्य दोनों अवस्था मूल गंधीय प्राण मिटने वाला है। प्रकृति का रस व्यूह ही रासायनिक स्पंदन की यांत्रिकी है, ब्रह्मांड सजीवता मुक्त होने वाला है।

अशफ़ाक़ की खिलाफत में रियासत बक्शने वाले ही मजबूत किनारों की रोकथाम का गलियारा बना रहे, फिर भी कुदरत के मुश्क़ ए आयाम, हर फितरत की महकशीं मिटा रहे। जप्त ओ यतीमी का पहला चश्मा भी महफिल ए रुखसार की बदनसीबी का जनाजा निकाल रहा था, तोहमतों का पहला मकान भी क्रयामत की किशत बनवा रहा था। अजीज़ ओ करीमी की बनावट में तहरीर ए बुनाई का रियाज़ ही उभार दिया, जबकि फेहरिस्तों में रिशतों का जमाना ही जमीनी नकाब उभार रहा था। हर वक्त बेश कीमती नज़र का पैगाम देना

ही इंसानों को कारीगरी का पारा लगा, जबकि कुदरत में जिंदगी खुद एक पैगाम है, जहां से वजन की मजबूती मुश्क़ की राहों से बनाई, मिटायी जाती है। उन्स ए खौफ़ की जद्दोजिहद का मोदसा पनप भी रहा, तो भी मयान की खिलाफत ही मिजाज को महफूजियत से बाहर कर रही। अकल ही नकल है बनाने वाले मिटाए जा रहे, आसमानी पारा मिट्टी ही जमीनी मुश्क़ की खयालातों वाली बर्तन बाजी को खाली कर रही। तकलीफों का पहला बादल भी आ चुका है, इंसानों में रात का बंटवारा हो चुका है, फिर भी कुदरत दिन से नजर मिटा रही, कुदरत में भी रात मिटाने वाला पारा बन चुका है।

पहला जमाना ही तैयार था की खबर जाफरानी बन जाए,
हकीकत ए मोहल्ले को लगा एक खुदाई
और इंसानी बन जाए।

अलबेले रंग भी चढ़े, पारा के तोहफे भी बने, रियाज हुआ, मशहूरियत बनाई गई,
अब उतर रहा फिजाओं का रंग, मिट रहा
खजाने का असूल,

छा रहा कुदरतीन नक्शा जमाने पर,
अराफत ए मशाल खुद उठा रही नक्शे की धूल।

कदर करने की लिहाकयत में लिहाफ की बू का सराबोर हो जाना जज्बे को तय नहीं करता,

कुदरत आमद कयामत नहीं, जहां खुशबू ही खुशबू बने,

यहां पारा भी मुश्क़ से यारी नहीं करता।

चले हैं मुकाम मंजिल से यारी करने,

आ गए हैं वालिद ए जिहान जिहान में,
जिहान को मिटाने की तैयारी करने।

वक्त के असूल नकल की जान हैं,

असल कुदरत तो पाराजान हैं,

तमन्नाओं का हुनर खा गया इंसानों को,
जबकि,

नूरी मुकाम तो बदन के तौर पर अपना

असल जिहान है।

वक्त तय है कि नहीं ये वक्त बताएगा,
बोलने दो जहर को कि कहां बशीर मजार
लगाएगा,

चौतरफा बादल भी टूटेंगे कांच की तरह,
बदन की आग बताएगी, कि,
कुदरत में मौत की चिंगारी कौन लगाएगा।

नाम है अशोक काम है मुश्क़ ए एहसास,
नहीं समझ आएगा अब, कि, कौन किसको
चलाएगा,

पहले वक्त से जो वालिद ए मंजर हैं,
उन्हीं का रूहदान मंजर ए वालिदी
मिटाएगा।

है ये नया साल, है ये नई मुलाकात,
पारा नाम का सैलाब है, यही तो है कुदरत
की बात।

तो, खर्च हो रहा, कि खर्च कर रहा, यह भी
मंजिल ए यार बताएगा।

कर मौत से यारी, ए जिहान,

जिहानी पर्दा रूह है अब कौन बार-बार
बताएगा।

जिहानी वालिद आसमानी कायनात का
मंसूबा मिटा रहे,

सांसो की माला का खेल है सारा,

अब धड़कन का एहसास ही जिहान
दिखाएगा।

At most the willingness of Duty hood inscribed in the inter core relation of power enchantment routes, the dullness and brightness of any kind is the sky level of generic root, which in itself offers the living beings, the gravity of being a soil route. That is, the chemistry of gravity is the Physics of magnetism, which accounts the credibility of fertile aroma fuel orbit in the space of first desire.

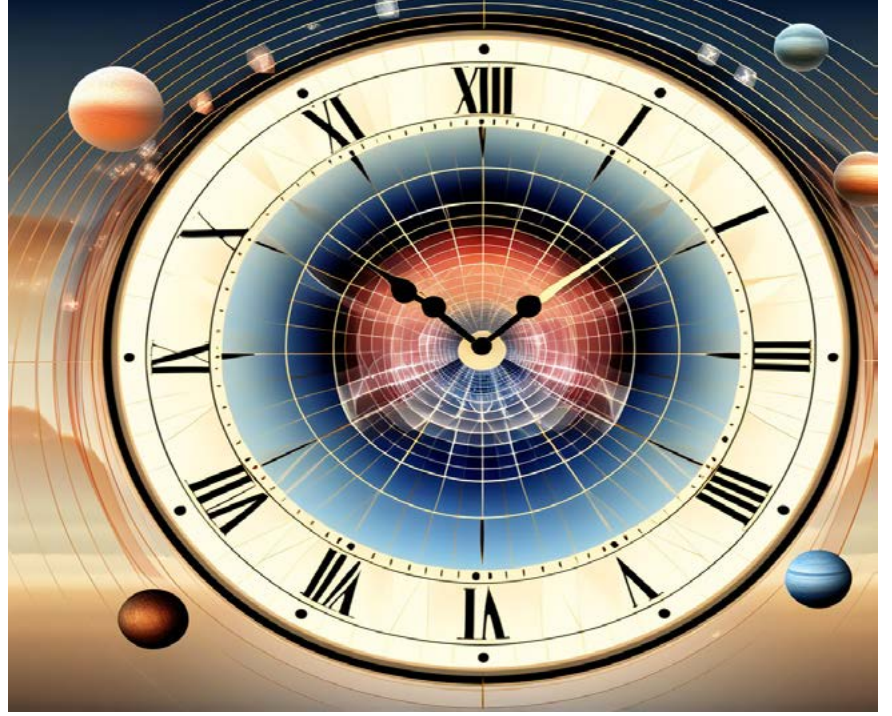


आवृत्ति एवम समय की गणितीय विज्ञान भूमि - ध्वनि



सुमनलता

आंतरिक परानाभिकीय तत्व विस्फोटन की प्रथम तरंग उत्पत्ति ही जीव सजीव निर्जीव में तरंगीय कम्पनता की प्रथम उत्पत्ति है यानी ध्वनि ही प्रथम आंतरिक मूल ब्रह्मांडीय संसार है। ब्रह्मांडीय विज्ञान ही तरंग विज्ञान की इलेक्ट्रॉन प्रोटोन न्यूट्रॉन स्वरूपी ऊर्जा प्रकाश यात्रा है। आत्मा तन की मिट्टी मूल गुण प्रवाह की तरंग विज्ञान ऊर्जा केंद्र शाला है। शरीर वह मृदा स्तूप भट्टी है जिसमें जीवन स्वरूपीय अणु कण विज्ञान परिपक्व होकर मिटने का विज्ञान बनाना है। आंतरिक सूर्य प्रकाश मंडल समस्त जीव सजीव निर्जीव की परमाणु रासायनिक अभिक्रिया करने वाली केंद्र बिंदु है जहां से समय एवं आवृत्ति की उत्पत्ति एक साथ होती है या यूं कहे लें समय आवृत्ति को जोड़ती है या आवृत्ति समय की आवृत्ति से अपना जोड़ एवं मिलान कर जीव के यात्रा विज्ञान को कर्म योग के वहां पट्टी से जोड़कर गतिमान प्रदूषण को मिटा देने का योग बनती है। प्रदूषण से तात्पर्य आंतरिक मानसिक वैचारिक प्रदूषण से है जो शासन शोषण से उत्पन्न होकर आदर्शवाद की दीवारों के पीछे छुपे होते हैं जहां से चरित्र व्याख्यान में प्रदूषण को मिटाने के बजाय प्रदूषण का निर्माण होने लगता है। आवृत्ति और समय की गणित ही मूल आंतरिक ध्वनि गुंजन मार्ग का निर्माण करती है जीवन के लिफाफे के स्वरूप में, लिफाफा अर्थात अवस्थाओं की जलवायु जिसे प्रकृति प्राकृतिक स्व मृदा चुंबक कहती है जो जीव तत्व पदार्थ भूगोल



धारक के मूल मृदा प्रवृत्ति के गुण के अनुसार ही उन अवस्थाओं का निर्माण एवम विस्तार करते हैं जो या तो मिटने के लिए होते हैं या विस्तार कर मिटाए जाने के लिए होता है।

S-Source of vibrational energy

O-On the land of

U-Unique soil of every single individual

N-Neutrono balancing vibes

D-Destination completing enery

F-Fact

R-Resonating with

E-Energy of internal soul+ soil connection

Q-Qualifying and ending the

outer world query

U-Unveiling the real state of saживata and nirjivata

E-Ending the artificially developed

N-Never ending cycle of raw death and birth cycle of life

C-Cycle of C ends with

Y-Year cycle of life

T-Trajectory of aroma propelled from the

I-Image forming receiving panel of internal soul + soil creating

M-Momentum of life pathway in the form of easiest track thus

E-Ending the start of every cycle by completing the real trajectory of life science

अर्थात जब ध्वनि आवृत्ति स्वरूपी तरंगीय गणित से मिलान कर समय रूपी लिफाफे को ही वर्तमान चक्र घड़ी बनकर उभरने वाली प्रत्येक अवस्था को मिटा देने का पूर्ण करने का विज्ञान बना देती है अर्थात जीवन के सूर्य चक्र जलवायु में प्रत्येक गतिमान समय का अपना एक विज्ञान होता है जो अग्रिम काल में स्वत ही मार्ग का निर्माण कर उन अवस्थाओं से मिलन स्वयं के ही विज्ञान से करते हैं जिसके द्वारा बनने वाले प्रदूषण को एवं बनाए गए प्रदूषण को मिटा देने का विज्ञान सदैव ही गतिमान रहे, Frequency + Time= Automatic tuning of waves of vibrational energy which sets up the speed and momentum of life and the connection between sajjivata and nirjivata.

किसी भी अवस्था का विज्ञान अज्ञान अवस्था होती है बंद लिफाफे का विज्ञान होता है जो स्वत ही किसी भी जीव पदार्थ की तत्त्वता से मिलान कर अपने गंतव्य को पूर्ण करने का मार्ग बना लेती है। ध्वनि वह आंतरिक तरंगीय माध्यम होते है जो जीव मृदा की स्व गतिमान आवृत्ति से रेखा गणित मिलान कर समय की परानाभिकीय घड़ी से जुड़ जाते हैं या यूं कहे लें की frequency and time में electron की energy का revolution+ rotation की क्रिया आत्मा रूपी मूल ऑर्बिट पर गतिमान रहना ही sound science है, जो आंतरिक विचरण मार्ग विज्ञान बनाते हैं। Proton वह तापमान है जो न्यूट्रॉन रूपी तन में ताप दाब के वेग को नियंत्रित एवम संतुलित कर प्राकृतिक सहज मार्ग बनाने का कार्य करते हैं। तन न्यूट्रॉन रूपी अवस्था इसलिए है क्योंकि तन मात्र एक माध्यम है जिससे बनने वाले विज्ञान या फिर उत्पन्न होने वाली कोई भी उत्पत्ति मिटने के लिए ही होती है तन को क्रियाशील

तो इलेक्ट्रॉन = आत्मा, प्रोटॉन= ब्रह्मांड रासायनिक आत्मिक मूल द्रव्यता, जो एहसास के सुरंग के द्वारा तन से जुड़ जाते हैं। सजीवता वह विज्ञान थी जिस का कार्य प्रदूषण को मिटाना था ना कि उसे अतृप्त शेष रखने के लिए प्रदूषण बनाना। प्रकृति की सूर्य ब्रह्मांड परमाणु भट्टी में हर अवस्था एक अनजान सफर है मृदा पदार्थ तत्व धारी जीव स्तूप अपनी गंधीय रासायनिक इच्छाओं से तरंगीय लिफाफे से एवम गुब्बारे अपने इच्छा के गर्म तापमान से छोड़ते रहते हैं जिसकी डोरी किसी या किसी माध्यम से जुड़ी रहती है जो स्वत ही अपनी फ्रीक्वेंसी को उपलब्ध समय से जोड़कर अपने ध्वनि विज्ञान को पूर्ण कर लेते हैं। किसी भी अवस्था का प्रवेश या भेदन या फिर मिलन तभी संभव होता है जब वह उसे अवस्था का बीज होगा एवं मानसिक अवस्था से तरंगों की स्वीकृति होगी या उसे अवस्था से संबंधित कोई भी गुण गंध या विज्ञान होगा, मिलान या मिलावट हुए ही थे राह से राहगीर को अलग कर मिलावट करने वाले मिलान करने वालों के अनुसार चलने एवं चलाने के लिए ताकि मूल व्यक्तिगत गंतव्य तक कोई पहुंच ही ना पाए एवं जीवन और मृत्यु की शेष अवस्था हमेशा ही कच्ची अतृप्त प्रदूषण मूलबों का निर्माण करती रहे, परंतु प्रकृति इन समस्त अवस्थाओं को अज्ञान मार्ग auto tuning frequency channel पर auto set कर time and envelope of natural selection of complete end के तहत मिटाती उभारती परिपक्व कर मिटाती चली गई, ध्वनि गणित विज्ञान के द्वारा।

वजूद तो स्वतंत्र था पर मिलन ने उसे गुलाम बना दिया

सफर तो अनजान था पर ज्ञान नहीं उसे बेसफर बना दिया

चले तो जिंदगी जीने थे लेकिन सांस लेने भर को ही जिंदगी बता दिया

थे जो असली हमसफर खुद से खुद की यारी की वफादारी में, उसे खुद से जुदा

कर दिया

थी जो असल पहचान, उसे आईने ने हमेशा के लिए मिटा दी।

तत्व की भूमि में जीव वह पदार्थ विज्ञान था जिसकी रासायनिक आंतरिक अवस्था ही स्वयं का मूल विज्ञान ज्ञान था किसी मार्गदर्शन दर्शन या बाह्य ज्ञान की आवश्यकता थी ही नहीं क्योंकि प्रकृति में प्रत्येक जीव स्व मूल परम विज्ञान के नभ जलवायु से जुड़ी रहती है वहां से जीव अपने मृदा में उत्पन्न होने वाले आवश्यकताओं के अनुसार रिसीव करते रहते हैं। यह तो मिलन की गणित का खेल ही ऐसा हुआ कि किसी की भी मूल अवस्था उनके मूल स्वरूप में रही ही नहीं इच्छा कहीं और बन रही है उसका स्रोत कहीं और है पूर्ण किसी और के माध्यम से हो रहा है एवं जब तक जिसकी मूल धनराशि है पुस्तक उसी की अवस्था पहुंचने तक मूलतः रह ही नहीं जा रही है यानी मिलन मिलावट गणित से एक दूसरे को गुलाम बनाया गया था ना कि एक दूसरे की अवस्था गुलाम रहे ऐसा कोई विज्ञान था प्रत्येक अवस्था स्वयं में ही स्वतंत्र यूनिट होती है जिसे स्वयं की अवस्था का विज्ञान स्वयं की आवृत्ति और स्वयं का ही समय होता है एवं वह स्वयं के समय युग अवस्था से तृप्त होकर अंत होती है। प्रकृति की परम ब्रह्मांड परमाणु नाभि सूर्य भट्टी की प्राकृतिक तापमान की ताप दाब जलवायु की परम अशोक नाभिक क्रिया उन समस्त मिलन गांठ जोड़ मलबे धागों और संबंधों को मिटा दी जा रही है जहां से प्रदूषण को मिटाने की वजह प्रदूषण बनाने के लिए विज्ञान बनने लगे थे। विज्ञान आदि से अनंत का था लेकिन आदि से अंत की सीधी से प्रकृति आदि से अनंत अंत की सजीवता भक्षणी क्रिया करते जा रही है।

Natural selection was the process of evolution.

No more selection for survival is the end of evolution.

विश्वास अपने आप पर



कामेश

विश्वास एक ऐसी भावनात्मक क्रिया है जो व्यक्ति के अंतर्मन

को सशक्त और क्षीण दोनों बनाता है। मानव एक ऐसा प्राणी है जो किसी भी परिस्थिति में अपने मनोभावों को दूसरे की धारणा के अनुसार मिलान करते हुए तुलनात्मक अध्ययन करने लगता है। और यही कारण है कि मानव कभी अपने हृदय के भावों पर पूर्णतया विश्वास नहीं कर पाता। और अंततः एक दूसरे के प्रति संदेह के भाव से भर जाता है। और सबसे बड़ी बात तो यह है कि इसका विश्वास इतना क्षीण होता जाता है की धीरे-धीरे यह खुद पर भी विश्वास

सृष्टि के समस्त जीव शांति पूर्वक अपना सरल जीवन जीते हुए अपने मार्ग पर चलते हैं इसका मात्र कारण यही है कि उन्हें कोई सही गलत की परिभाषा से बांधने वाला नहीं होता अतः क्या और कैसे करना है यह उनका स्वयं का निर्णय होता है। जबकि मनुष्य अपने निर्णय पर कभी पूर्ण विश्वास नहीं कर पाता। मनुष्य हमेशा से अपने आप को अन्य सभी जीवों से श्रेष्ठ और बुद्धिमान मानता रहा है परंतु यदि दूसरी दृष्टि से देखा जाए तो मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसे अपना कोई ज्ञान नहीं है यह हमेशा से दूसरे के कही बातों पर चलने का प्रयास करता है इसे कदम कदम पर दूसरे से मार्ग पूछने और खुद दूसरों को मार्ग बताने की आदत सी पड़ गई है।

नहीं कर पता कि हम जो सोच रहे जो कर रहे वह सही है या गलत इसी उधेड़बुन में फंसा रह जाता है और यही से वह दूसरों से सलाह लेना शुरू कर देता है। जबकि कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं जो खुद के मनोभाव के अनुसार जीवन जीता है हर कोई किसी न किसी दूसरे की सलाह के भरोसे पर चलता है परंतु इसका विश्वासीय गुण कमजोर हो जाने के कारण यह जिससे सलाह लेता है उस पर भी पूर्ण विश्वास नहीं कर पाता और

उसमें कुछ न कुछ अपने अनुसार जोड़ने की कोशिश करता ही है। अर्थात् यह ना तो खुद पर विश्वास कर पता है और ना ही पूर्ण रूप से दूसरे पर भरोसा कर पता है और अंततः दोनों के विचारों के बीच फंसकर पड़ा रह जाता है।

विश्वास एक ऐसी प्रभावकारी स्थिति है कि यदि इंसान खुद पर पूर्णतः विश्वास करके आगे बढ़ता रहे तो इसे कभी भी किसी दूसरे से सलाह लेने की आवश्यकता

ही ना पड़े क्योंकि इसकी अपनी अंतरात्मा खुद में इतनी शक्तिशाली होती है कि वह जो भी निर्णय लेगी इसके अपने जीवन जीने के समस्त मार्ग को सुगम बनाने का कार्य करने लगती है। क्योंकि वह निर्णय इसका अपना रासायनिक गुण होता है और जो भी निर्णय होगा इसके मार्ग को अनवरत प्रशस्त करता चला जाएगा। बस आवश्यकता है तो खुद पर पूर्ण रूप से विश्वास करने की। आज सृष्टि के समस्त जीव शांति पूर्वक अपना सरल जीवन जीते हुए अपने मार्ग पर चलते हैं इसका मात्र कारण यही है कि उन्हें कोई सही गलत की परिभाषा से बांधने वाला नहीं होता अतः क्या और कैसे करना है यह उनका स्वयं का निर्णय होता है। जबकि मनुष्य अपने निर्णय पर कभी पूर्ण विश्वास नहीं कर पाता। मनुष्य हमेशा से अपने आप को अन्य सभी जीवों से श्रेष्ठ और बुद्धिमान मानता रहा है परंतु यदि दूसरी दृष्टि से देखा जाए तो मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसे अपना कोई ज्ञान नहीं है यह हमेशा से दूसरे के कही बातों पर चलने का प्रयास करता है इसे कदम कदम पर दूसरे से मार्ग पूछने और खुद दूसरों को मार्ग बताने की आदत सी पड़ गई है। जो व्यक्ति खुद के मार्ग को दूसरों से पूछता है वही किसी और को खुद मार्ग बताने भी लगता है। अब हास्यास्पद बात तो यह है जो खुद का मार्ग नहीं निकाल सका उसे हम बहुत बड़े मार्गदर्शक मान के अपना मार्ग पूछने पहुंच जाते हैं और अंततः होता वही है कि ना तो हम अपने मार्ग पर चल पाते हैं और ना ही दूसरा हमें मार्ग दिखा पता है। और इन परिस्थितियों पर यदि विचार किया जाए तो यही लगता है कि वास्तव में हमारे भीतर विश्वास की इतनी कमी होती है कि हम अपने ऊपर विश्वास ही नहीं कर पाते।

विश्वास की परिभाषा हमेशा से इस प्रकार की गई है कि हमें हमेशा दूसरों पर विश्वास करना सिखाया गया। जबकि हमारे भीतर तब तक दूसरों पर विश्वास करने की दृढ़ता नहीं हो सकती जब तक कि हम खुद

विश्वास तो वह ऊर्जा स्रोत है कि इंसान यदि खुद पर पूर्ण विश्वासी हो जाए तो इसे कभी भी किसी और से कुछ भी जानने और समझने की आवश्यकता ही ना पड़े क्योंकि हर व्यक्ति का आंतरिक मन हर परिस्थिति से लड़ने की ऊर्जा तैयार करता है और हर परिस्थिति से निकलने का सही मार्गदर्शन भी करता है। अतः जो अपनी अंतरात्मा कहे इंसान को इस पर पूर्ण विश्वास करके आगे बढ़ते रहना चाहिए।

पर विश्वास न कर सकें, और जिस दिन हम खुद पर विश्वास कर लेंगे तो हमें दूसरों पर विश्वास करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी।

एक उदाहरण से समझने की बात है कि हम बचपन से जिसके साथ रहते हैं और उसके प्रत्येक अच्छे बुरे कार्यों में सहयोगी होते हैं कभी कोई दूसरा व्यक्ति जब उसके बारे में कोई ऐसी बात करता है जिसे हम नहीं मान रहे होते फिर भी हमारे भीतर संदेह का बीज पनपने लगता है। अर्थात् हमारा इतने दिनों का विश्वास किसी दूसरे व्यक्ति की छोटी सी बात से पूर्णतया टूटने लगता है आज समाज में परिवार विखंडन का मुख्य कारण भी यही देखा जाता है कि, जिस भाई के साथ हमारा बचपन बीतता है उसी के विरोध में कोई अन्य व्यक्ति हमारे कान भरता है और हम अपने ही भाई पर संदेह करने लगते हैं और भीतर ही भीतर उसे अपना विरोधी माने लगते हैं। यह तो एक सामाजिक उदाहरण था परंतु प्राकृतिक रूपों में भी हमारे भीतर ऐसे ही विश्वास जागते हैं जैसे कि हमें भली भाँति पता होता है कि क्या खाने से हमें अच्छा लगता है हमारी इच्छा क्या करने की है, परंतु हम चिकित्सक की सलाह पर तो कभी किसी धर्म गुरु की बात पर विश्वास करके अपने उस भाव और सोच को गलत मान बैठते हैं जो की करने में हमें आंतरिक खुशी मिल रही थी। यहीं से शुरू होती है हमारे भीतर

की बीमारी। क्योंकि जब हमारी आंतरिक इच्छा कुछ और करने की हो रही और हम बाहरी सलाह के कारण वह करने से बचने लगते हैं तो हमारे भीतर करने और न करने के विचारों में घर्षण होने लगता है जो हमारे भीतर रोग पैदा करने लगता है। आज समाज में जितने अधिक लोग हमें आदर्श सिखाने वाले या पथ प्रदर्शक के रूप में बढ़ रहे जो की अनवरत हमें क्या करना है क्या नहीं करना है इसका ज्ञान दे रहे उससे भी अधिक चिकित्सक भी बढ़ते जा रहे। इसका मुख्य कारण मात्र यही है कि हमें अपने पर विश्वास नहीं है और हम दूसरों के अनुसार अपना जीवन जीने की तरफ बढ़ते जा रहे जिसके कारण मानसिक शारीरिक और सामाजिक तीनों विकृतियों हमारे भीतर बढ़ती जा रही।

विश्वास तो वह ऊर्जा स्रोत है कि इंसान यदि खुद पर पूर्ण विश्वासी हो जाए तो इसे कभी भी किसी और से कुछ भी जानने और समझने की आवश्यकता ही ना पड़े क्योंकि हर व्यक्ति का आंतरिक मन हर परिस्थिति से लड़ने की ऊर्जा तैयार करता है और हर परिस्थिति से निकलने का सही मार्गदर्शन भी करता है। अतः जो अपनी अंतरात्मा कहे इंसान को इस पर पूर्ण विश्वास करके आगे बढ़ते रहना चाहिए। हमारा मार्ग सिर्फ हमारी आंखों देखी हैं दूसरे की आंख से हम अपना मार्ग कभी नहीं देख सकते परंतु मानव तो इतना अविश्वासी है कि कोई चीज खुद देख रहा होता है फिर भी दूसरे से पूछता है कि देखो क्या मैं जो देख रहा हूँ यह वही है और यदि दूसरे ने मजाक में भी बोल दिया नहीं यह वह नहीं जो तुम देख रहे हो तो इसे अपनी आंखों पर भी विश्वास नहीं होगा और संदेह करने लगेगा। अर्थात् खुली आंख से देखकर भी अंधा हो जाएगा और फिर अनेक लोगों से सलाह लेगा कि मेरी आंख में कोई दिक्कत है क्या। अतः आवश्यकता है खुद पर विश्वास करने की हम जो देख रहे महसूस कर रहे वही सत्य है। और तभी मानव अपने मार्ग पर अपनी यात्रा सहज रूप से पूर्ण कर सकता है।





भारत की इथेनॉल क्रांति



अक्षय कुमार

दुबई में आयोजित COP28 में 100 से अधिक देशों द्वारा वर्ष 2030 तक वैश्विक नवीकरणीय ऊर्जा क्षमता को तीन गुना करने के संकल्प के बीच भारत को अपने इथेनॉल सम्मिश्रण लक्ष्य के संबंध में एक कठिन राह का सामना करना पड़ रहा है। जबकि इथेनॉल मिश्रित पेट्रोल (Ethanol Blended Petrol- EBP) वर्ष 2013-14 में 1.6% से बढ़कर वर्ष 2022-23 में 11.8% हो गया, वर्ष 2022-23 में कम चीनी स्टॉक और इस वर्ष गन्ना उत्पादन में आसन्न कमी के कारण वर्ष 2025 तक 20% का लक्ष्य प्राप्त करना कठिन हो गया है। इस परिदृश्य में सरकार लक्ष्य को पूरा करने के लिये अनाज आधारित

इथेनॉल की ओर एक वृहत संक्रमण पर विचार कर रही है।

इथेनॉल डिस्टिलरीज़ हेतु मक्का की खरीद के लिये हाल ही में राष्ट्रीय कृषि सहकारी विपणन संघ (NAFED) और भारतीय राष्ट्रीय सहकारी उपभोक्ता महासंघ (NCCF) को सौंपी गई प्राधिकारिता इस संक्रमण पर बल देने का संकेत देती है और यह इथेनॉल के लिये एक संगठित मक्का फंड से समर्थित आपूर्ति श्रृंखला को बढ़ावा देगी। हालाँकि, इससे अर्थव्यवस्था के लिये और अधिक चुनौतियाँ उत्पन्न होने का जोखिम है।

इथेनॉल : इथेनॉल (Ethanol) एक कार्बनिक यौगिक है। यह पारदर्शी, रंगहीन द्रव है जो ज्वलनशील है और इसकी एक विशिष्ट गंध होती है।

उत्पादन : इसे खमीर द्वारा शर्करा के किण्वन (fermentation) के माध्यम से उत्पादित किया जा सकता है, जो एक प्रक्रिया है जिसका उपयोग मादक पेय पदार्थों के उत्पादन

में किया जाता है। इसे रासायनिक प्रक्रियाओं, जैसे एथिलीन के जलयोजन (hydration of ethylene) के माध्यम से भी संश्लेषित किया जा सकता है।

उपयोग

पेय पदार्थ: इथेनॉल अल्कोहल का एक प्रकार है जो मादक पेय पदार्थों में पाया जाता है। सामाजिक रूप से इसका सेवन बीयर, वाइन और स्पिरिट जैसे विभिन्न रूपों में किया जाता है।

ईंधन : इसका उपयोग जैव ईंधन के रूप में किया जाता है और इथेनॉल सम्मिश्रित ईंधन का उत्पादन करने के लिये इसे प्रायः गैसोलीन के साथ मिलाया जाता है।

औद्योगिक विलायक : विभिन्न प्रकार के पदार्थों को घोल सकने की इसकी क्षमता के कारण इथेनॉल का उपयोग फार्मास्यूटिकल्स, इत्र और अन्य उत्पादों के निर्माण में विलायक (Solvent) के रूप में किया जाता है।

चिकित्सा और प्रयोगशाला उपयोग:

इथेनॉल का उपयोग चिकित्सा और प्रयोगशाला में एंटीसेप्टिक, कीटाणुनाशक और परिरक्षक (preservative) के रूप में किया जाता है।

रासायनिक फीडस्टॉक: यह विभिन्न रसायनों के उत्पादन के लिये फीडस्टॉक के रूप में कार्य करता है।

इथेनॉल सम्मिश्रण कार्यक्रम (Ethanol Blending Program- EBP):

EBP पेट्रोल में इथेनॉल - जो नवीकरणीय एवं पर्यावरण-अनुकूल ईंधन है, के सम्मिश्रण को बढ़ावा देने के लिये भारत सरकार की एक पहल है।

यह कार्यक्रम अन्य देशों से ईंधन के आयात को कम करने, विदेशी मुद्रा भंडार का संरक्षण करने और चीनी उद्योग में मूल्यवर्द्धन की वृद्धि करने का लक्ष्य रखता है।

इथेनॉल आपूर्ति वर्ष (Ethanol Supply Year- ESY) 2021-22 के लिये भारत में इथेनॉल सम्मिश्रण के लिये रोडमैप 2020-25 में निर्धारित 10% इथेनॉल सम्मिश्रण का लक्ष्य पहले ही हासिल कर लिया गया है और सार्वजनिक क्षेत्र की तेल विपणन कंपनियों (Oil Marketing Companies- OMCs) ने देश भर में E20 पेट्रोल (20% इथेनॉल सम्मिश्रित) की बिक्री शुरू कर दी है।

इसके अलावा, राष्ट्रीय जैव ईंधन नीति (National Policy on Biofuels) 2018 में ESY 2025-26 तक पेट्रोल में इथेनॉल के 20% सम्मिश्रण का लक्ष्य रखा गया है।

इथेनॉल का उत्पादन मुख्य रूप से चीनी उद्योग के एक सह-उत्पाद शीरा (molasses) से किया जाता है, लेकिन इसके उत्पादन के लिये गन्ने का रस, चीनी, चीनी सिरप और क्षतिग्रस्त खाद्यान्न जैसे अन्य कच्चे माल का भी उपयोग किया जा सकता है।

सरकार ने EBP के तहत इथेनॉल की



खरीद एवं आपूर्ति को सुविधाजनक बनाने के लिये कई कदम उठाए हैं, जैसे लाभकारी मूल्य तय करना, प्रक्रिया को सरल बनाना, उत्पाद शुल्क से छूट और वित्तीय सहायता प्रदान करना।

प्रभावी सरकारी नीतियों के कारण ESY 2013-14 से ESY 2022-23 तक OMCs को इथेनॉल की आपूर्ति में 13 गुना वृद्धि हुई।

सम्मिश्रण प्रतिशत भी ESY 2013-14 में 1.53% से बढ़कर ESY 2022-23 में लक्षित 12% तक पहुँच गया।

ईंधन में इथेनॉल सम्मिश्रण का महत्व:

जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता कम करना: भारत अपना अधिकांश तेल आयात करता है जो इसे वैश्विक बाजारों में उतार-चढ़ाव और भू-राजनीतिक जोखिमों के प्रति संवेदनशील बनाता है। इथेनॉल का उपयोग कर भारत अपने तेल आयात को कम कर सकता है और अपनी ऊर्जा आत्मनिर्भरता बढ़ा सकता है।

पर्यावरण की रक्षा: इथेनॉल गैसोलीन की तुलना में अधिक स्वच्छ रूप से दहन करता है, जिसका अर्थ है कि यह वायु प्रदूषण एवं जलवायु परिवर्तन में योगदान करने वाले हानिकारक उत्सर्जन का कम उत्पादन करता

है। इथेनॉल का उपयोग कर भारत अपनी वायु गुणवत्ता में सुधार कर सकता है और अपने जलवायु लक्ष्यों को पूरा कर सकता है।

भारतीय विज्ञान संस्थान, बेंगलुरु के एक अध्ययन के अनुसार पेट्रोल में इथेनॉल के सम्मिश्रण से कार्बन मोनोऑक्साइड उत्सर्जन 30-50% और हाइड्रोकार्बन उत्सर्जन 20% तक कम हो सकता है।

किसानों को सहायता: इथेनॉल उत्पादन के लिये गन्ना या मक्के जैसे कृषि आदानों की आवश्यकता होती है। इथेनॉल का उपयोग कर भारत इन फसलों के लिये एक नई मांग पैदा कर सकता है, जिससे किसानों और ग्रामीण समुदायों की आय एवं आजीविका को बढ़ावा मिल सकता है।

ऊर्जा सुरक्षा बढ़ाना: इथेनॉल ऊर्जा का एक घरेलू और विविध स्रोत है, जो ऊर्जा के एकल एवं विदेशी स्रोत पर भारत की निर्भरता को कम कर सकता है। इथेनॉल का उपयोग कर भारत अपनी ऊर्जा सुरक्षा और प्रत्यास्थता की वृद्धि कर सकता है।

आर्थिक लाभ उत्पन्न करना: इथेनॉल सम्मिश्रण इथेनॉल उद्योग के विकास को प्रोत्साहित कर सकता है, जो नए रोजगार, निवेश एवं नवाचार पैदा कर सकता है। यह

भारत को अधिक सतत एवं और आधुनिक ऊर्जा प्रणाली विकसित करने में भी मदद कर सकता है।

इथेनॉल सम्मिश्रण से देश को प्रति वर्ष 4 बिलियन अमेरिकी डॉलर (30,000 करोड़ रुपए) की बचत हो सकती है।

उन्नत वाहन प्रदर्शन: इथेनॉल की गैसोलीन की तुलना में अधिक ऑक्टेन रेटिंग (octane rating) है, जिसका अर्थ है कि यह इंजन के प्रदर्शन में सुधार कर सकता है और वाहनों की नॉकिंग टेडेंसी को कम कर सकता है।

इथेनॉल सम्मिश्रण की सीमाएँ:

फीडस्टॉक उपलब्धता और लागत: इथेनॉल उत्पादन के लिये गन्ना, मक्का या लिग्नोसेल्यूलोसिक (lignocellulosic) सामग्री जैसे बायोमास की बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है जो फिर इन उत्पादों के खाद्य, चारे या अन्य उपयोगों के साथ प्रतिस्पर्द्धा कर सकती है। फीडस्टॉक की उपलब्धता और लागत अवधि, मौसम, बाज़ार एवं नीति दशाओं के आधार पर भिन्न-भिन्न हो सकती है।

खाद्य सुरक्षा के साथ संघर्ष: इथेनॉल उत्पादन के लिये मक्के का उपयोग प्रत्यक्ष रूप से खाद्य सुरक्षा के साथ संघर्ष की स्थिति उत्पन्न करता है।

गन्ने के मामले में, इथेनॉल का उत्पादन शीरी (C-heavy/B-heavy) को संसाधित कर किया जाता है और यह चीनी उत्पादन के साथ न्यूनतम ट्रेड-ऑफ का निर्माण करता है।

बी-हैवी शीरा सी-हैवी शीरा की तुलना में कम चीनी का उत्पादन करता है, लेकिन दोनों गन्ने से एक साथ चीनी और इथेनॉल का उत्पादन करते हैं।

लेकिन इथेनॉल के उत्पादन के लिये मक्के का उपयोग प्रत्यक्षतः खाद्य या पशु चारे के रूप में इसके उपयोग को कम कर देता है।

यह न केवल अनाज को ईंधन उपयोग की ओर मोड़ता है, बल्कि मांग पक्ष के माध्यम से खाद्य कीमतों को कच्चे तेल की कीमतों से प्रत्यक्षतः जोड़ देता है।

रूपांतरण दक्षता और प्राप्ति: इथेनॉल उत्पादन में कई चरण शामिल होते हैं, जैसे प्री-ट्रीटमेंट, हाइड्रोलिसिस, फर्मेंटेशन और डिस्टिलेशन, जिसमें फीडस्टॉक के प्रकार एवं गुणवत्ता, प्रक्रिया प्रौद्योगिकी और परिचालन स्थितियों के आधार पर अलग-अलग क्षमताएँ एवं प्राप्ति (yield) हो सकती हैं।

उदाहरण के लिये, लिग्नोसेल्यूलोसिक बायोमास, जो गन्ने या मकई की तुलना में अधिक प्रचुर और विविध है, सेलुलोज और हेमिसेलुलोज को किण्वित शर्करा में तोड़ने के लिये अधिक गहन एवं जटिल प्री-ट्रीटमेंट एवं हाइड्रोलिसिस की आवश्यकता रखता है।

इथेनॉल की रूपांतरण दक्षता और प्राप्ति उत्पादन प्रक्रिया की आर्थिक व्यवहार्यता और पर्यावरणीय प्रभाव को भी प्रभावित करती है।

अवसंरचना और वितरण: इथेनॉल उत्पादन अंतिम उपयोगकर्ताओं तक फीडस्टॉक एवं ईंधन के परिवहन, भंडारण और वितरण के लिये पर्याप्त अवसंरचना एवं वितरण प्रणालियों की आवश्यकता रखता है। इसमें उच्च पूंजी एवं परिचालन लागत के साथ-साथ लॉजिस्टिक एवं नियामक चुनौतियाँ संलग्न हो सकती हैं।

उदाहरण के लिये, इथेनॉल संक्षारक एवं आर्द्रताग्राही (corrosive and hygroscopic) है, जिसका अर्थ है कि यह गैसोलीन या डीजल के लिये डिज़ाइन किये गए मौजूदा पाइपलाइनों, टैंकों एवं पंपों को क्षति पहुँचा सकता है या दूषित कर सकता है।

वाहन अनुकूलता और प्रदर्शन: इथेनॉल उत्पादन के लिये ऐसे अनुकूल और कुशल वाहनों की आवश्यकता होती है जो इथेनॉल सम्मिश्रित ईंधन या शुद्ध इथेनॉल पर चल सकें। इसके लिये वाहनों के इंजन, ईंधन प्रणाली और उत्सर्जन नियंत्रण उपकरणों

में संशोधन या अनुकूलन की आवश्यकता हो सकती है, साथ ही ड्राइविंग व्यवहार एवं रखरखाव अभ्यासों में भी बदलाव की आवश्यकता हो सकती है।

उदाहरण के लिये, इथेनॉल में गैसोलीन की तुलना में कम ऊर्जा घनत्व होता है, जिसका अर्थ है कि समान मात्रा में ऊर्जा प्रदान करने के लिये अधिक मात्रा में इथेनॉल की आवश्यकता होती है, जिसके परिणामस्वरूप परिवहन एवं भंडारण लागत अधिक होती है। इथेनॉल सम्मिश्रण को बढ़ावा देने के लिये सरकार द्वारा कौन-से कदम उठाये गए हैं?

विभेदक इथेनॉल मूल्य निर्धारण (Differential Ethanol Pricing): सरकार ने सी-हैवी शीरा, बी-हैवी शीरा, गन्ने का रस/चीनी/चीनी सिरप और खराब खाद्यान्न या चावल से प्राप्त इथेनॉल के लिये अलग-अलग कीमतें तय की हैं।

आर्थिक मामलों की कैबिनेट समिति (CCEA) द्वारा उत्पादन लागत, उपलब्धता और मांग जैसे विभिन्न कारकों के आधार पर वार्षिक रूप से कीमतें संशोधित की जाती हैं।

विभेदक मूल्य निर्धारण नीति के परिणामस्वरूप इथेनॉल सम्मिश्रित पेट्रोल (EBP) कार्यक्रम के लिये इथेनॉल की आपूर्ति में वृद्धि हुई है और वर्ष 2025 तक पेट्रोल में 20% इथेनॉल मिश्रण का लक्ष्य प्राप्त कर सकने में मदद मिली है।

ब्याज छूट योजनाएँ (Interest Subvention Schemes): EBP कार्यक्रम के तहत निर्धारित सम्मिश्रण लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये देश में इथेनॉल उत्पादन क्षमता बढ़ाने की दृष्टि से सरकार ने जुलाई 2018 से अप्रैल 2022 तक विभिन्न इथेनॉल ब्याज छूट योजनाएँ अधिसूचित की।

इन इथेनॉल ब्याज छूट योजनाओं के तहत, सरकार उद्यमियों को देश भर में नई डिस्टिलरीज़ (गुड़ आधारित, अनाज आधारित और दोहरे फीड आधारित) स्थापित करने या मौजूदा डिस्टिलरीज़ (शीरा आधारित, अनाज

आधारित और दोहरे फीड आधारित) का विस्तार करने की सुविधा दे रही है।

बैंकों/वित्तीय संस्थानों द्वारा दिए जाने वाले ऋणों पर 6% प्रति वर्ष की दर से ब्याज छूट या बैंकों/वित्तीय संस्थानों द्वारा वसूल किये जाने वाले ब्याज दर का 50% (इनमें जो भी कम हो) का वहन पाँच वर्षों के लिये (एक वर्ष के मोटोरियम के साथ) केंद्र सरकार द्वारा किया जा रहा है।

कर राहत: अमिश्रित पेट्रोल की तुलना में E10 और E20 सम्मिश्रण पर कम कर लगाया जाता है, जिससे वे उपभोक्ताओं के लिये अधिक लागत-प्रतिस्पर्द्धी बन जाते हैं।

पेट्रोल की तुलना में इथेनॉल के लिये निम्न उत्पाद शुल्क और GST दरें लागू की गई हैं।

E20-अनुकूल वाहनों के लिये प्रोत्साहन: उच्च इथेनॉल सम्मिश्रण के अनुकूल वाहनों के निर्माताओं और खरीदारों के लिये कर लाभ एवं अन्य प्रोत्साहनों पर विचार किया जा रहा है।

इथेनॉल कार्यक्रम को बढ़ावा देने के लिये आगे की राह

उत्पादन को बढ़ावा देना

फीडस्टॉक में विविधता लाना: सेलुलोजिक बायोमास, अपशिष्ट कागज और कृषि अवशेषों जैसे गैर-खाद्य स्रोतों से उत्पादन को प्रोत्साहित किया जाए। इससे खाद्य सुरक्षा के साथ प्रतिस्पर्द्धी कम होगी और अपशिष्ट का उपयोग हो सकेगा।

उत्पादन क्षमता का विस्तार करना: वित्तीय सहायता और सुव्यवस्थित नौकरशाही प्रक्रियाओं के माध्यम से नई इथेनॉल डिस्टिलरीज़ की स्थापना और मौजूदा भट्टियों के आधुनिकीकरण को प्रोत्साहित किया जाए।

क्षेत्रीय उत्पादन को बढ़ावा देना: परिवहन लागत को कम करने और लॉजिस्टिक्स को अनुकूलित करने के लिये ईंधन डिपो के निकट डिस्टिलरी स्थापित करने पर ध्यान केंद्रित करें।



नीति और बाज़ार तंत्र

सम्मिश्रण स्तर को बढ़ाना: अनिवार्य इथेनॉल सम्मिश्रण प्रतिशत को वर्तमान लक्ष्य (वर्ष 2025 तक 20%) से धीरे-धीरे ऊपर ले जाएँ। यह इथेनॉल उत्पादकों के लिये एक गारंटीकृत बाज़ार का निर्माण करेगा।

दीर्घकालिक अनुबंध: इथेनॉल उत्पादन में स्थिर निवेश को प्रोत्साहित करने के लिये तेल विपणन कंपनियों के साथ निश्चित मूल्य अनुबंध की पेशकश की जाए।

अनुसंधान और विकास का समर्थन करना: सम्मिश्रण अनुपात को इष्टतम करने, इंजन की अनुकूलता संबंधी मुद्दों को संबोधित करने और कुशल रूपांतरण प्रौद्योगिकियों को विकसित करने की दिशा में अनुसंधान कार्य में निवेश किया जाना चाहिये।

प्रौद्योगिकीय उन्नति

अवसंरचना को बेहतर बनाना: कुशल आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन सुनिश्चित करने के लिये इथेनॉल के भंडारण एवं परिवहन संबंधी अवसंरचना में निवेश करें।

वाहन अनुकूलता: उच्च इथेनॉल मिश्रण के अनुकूल इंजन और वाहन विकसित करने के लिये ऑटोमोबाइल निर्माताओं के साथ मिलकर कार्य करें।

गुणवत्ता नियंत्रण: ईंधन प्रदर्शन और वाहन सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिये इथेनॉल उत्पादन और सम्मिश्रण के लिये कड़े गुणवत्ता मानकों को लागू करें।

जन जागरूकता और शिक्षा

जागरूकता अभियान: उपभोक्ताओं को इथेनॉल सम्मिश्रण के लाभों के बारे में शिक्षित करें, वाहनों पर इसके प्रभाव के बारे में विद्यमान मिथकों को दूर करें और इसे अपनाने के लिये उन्हें प्रोत्साहित करें।

पारदर्शिता और लेबलिंग: उपभोक्ताओं को उनकी पसंद के बारे में सूचित करने के लिये पेट्रोल स्टेशनों पर इथेनॉल सम्मिश्रित ईंधन की स्पष्ट लेबलिंग सुनिश्चित करें।

निष्कर्ष

भारत ने अपने इथेनॉल सम्मिश्रण कार्यक्रम में उल्लेखनीय प्रगति की है। पिछले 8-10 वर्षों के दौरान इस उपलब्धि ने न केवल भारत की ऊर्जा सुरक्षा को बढ़ाया है, बल्कि 41,500 करोड़ रुपए से अधिक के विदेशी मुद्रा प्रभाव, ग्रीन हाउस गैस (GHG) उत्सर्जन में 27 लाख मीट्रिक टन (MT) की कमी और किसानों को 40,600 करोड़ रुपए से अधिक के त्वरित भुगतान के रूप में भी प्रकट हुआ है।



अपशिष्ट पदार्थ कलाकृतियाँ

अच्छा है वेस्ट मैटीरियल से कलाकृतियाँ बनाना लेकिन...



सीताराम गुप्ता

आजकल वेस्ट मैटीरियल से कलाकृतियाँ अथवा सजावटी व उपयोगी सामान बनाने की कला प्रचलन में है। इसमें फेंकने या रद्दी में बेचने योग्य पुरानी बेकार चीजों अथवा कूड़े-कचरे से विभिन्न चीजें बनाई जाती हैं। यदि पुरानी बेकार पड़ी चीजों अथवा कूड़े-कचरे से सचमुच कलाकृतियाँ बनाई जा सकें तो इससे अच्छी बात हो ही नहीं सकती लेकिन इसकी व्यावहारिकता को देखना-परखना भी बहुत जरूरी है। ये देखना जरूरी है कि वेस्ट मैटीरियल से निर्मित कलाकृतियाँ अथवा अन्य उपयोगी वस्तुएँ सचमुच कलाकृतियाँ व उपयोगी वस्तुएं ही हैं अथवा नहीं। कहीं हम कूड़े-कचरे से नए कूड़े-कचरे का ही सृजन तो नहीं कर रहे हैं? दूसरा वेस्ट मैटीरियल से कलाकृतियाँ अथवा सजावटी व उपयोगी सामान बनाने के लिए कुछ अन्य सामग्री की भी आवश्यकता पड़ती है जैसे गौद, सिंथेटिक सॉल्यूशन, रंग, सजाने के लिए शीशे, बीड्स, गोटा, लेसिज़, रिब्वन, अनेक प्रकार के कागज़ व और भी न जाने कितने प्रकार की सामग्री।

वेस्ट मैटीरियल से कलाकृतियाँ अथवा सजावटी सामान बनाने के लिए जो अन्य सामग्री बाज़ार से खरीदनी पड़ती है वो भी काफी महँगी होती हैं। कई बार सैकड़ों रुपए का सामान लाना पड़ता है और उसमें से मुश्किल से दस-बीस रुपए का सामान ही प्रयोग हो पाता है और बाक़ी सामान पड़ा-पड़ा



देश के महानगरों व बड़े-बड़े शहरों में ही नहीं क़स्बों तक में कूड़े-कचरे का निपटारा करना आज एक बहुत बड़ी समस्या बन गया है। यह कूड़ा-कचरा प्रायः दो तरह का होता है। एक बाँयोडिग्रेडेबल और दूसरा नॉन बाँयोडिग्रेडेबल। बाँयोडिग्रेडेबल में वह कूड़ा-कचरा आता है जो सड़-गल कर मिट्टी में मिलने की क्षमता रखता है जैसे गले-सड़े फल-सब्ज़ियाँ, फल-सब्ज़ियों के छिलके व उनके न खाने योग्य भाग, बचे बेकार हुए खाद्य पदार्थ, मनुष्य व अन्य जीव-जंतुओं का मल-मूत्र, पेड़-पौधों व जीव-जंतुओं के अवशेष आदि। दूसरी श्रेणी का कूड़ा-कचरा वह है जो सड़ता-गलता नहीं है अर्थात् प्राकृतिक रूप से स्वयं नष्ट न होने वाला कूड़ा-कचरा नॉन बाँयोडिग्रेडेबल श्रेणी में आता है।

सूखकर कूड़े-कचरे में ही वृद्धि करता है। कई बार हमारी बनाई गई चीजों से अच्छी और सस्ती चीजें बाज़ार में मिल जाती हैं। वो चीजें नई होने से ज़्यादा अच्छी लगती हैं और हमारी बनाई गई चीजों से ज़्यादा टिकाऊ भी होती हैं। पुराने सामान से बनी चीजें स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं होतीं। पुराने पड़े सामान में कई घातक बैक्टीरिया अथवा वायरस पैदा हो जाते हैं। इन चीजों से न केवल बनानेवाले को अपितु प्रयोग करनेवालों को भी एलर्जी आदि

कई बीमारियाँ होने का खतरा बना रहता है।

फिर क्या कारण है कि हम विशेष रूप से बच्चों को वेस्ट मैटीरियल से कलाकृतियाँ अथवा सजावटी सामान बनाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं? कुछ लोगों का मानना है कि इससे बच्चों में रचनात्मकता का विकास होता है और उनमें पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ती है। लेकिन वास्तविकता इससे भिन्न है। कूड़े-कचरे से कभी भी उपयोगी वस्तुएँ बनाना संभव नहीं। यदि किसी

सामग्री से उपयोगी वस्तुएँ बनाना संभव होता तो उसे रद्दी में डालने की नौबत ही क्यों आती? वैसे तो हम सभी अपने घरों में पुराने कागज़, लिफाफे अथवा कैरीबैग्स इस्तेमाल में लाते ही हैं। यदि हम वेस्ट मैटीरियल से कलाकृतियाँ अथवा सजावटी सामान बनाने की बजाय वस्तुओं का अधिकतम सही इस्तेमाल करें व कागज़ अथवा अन्य सामग्री का कम इस्तेमाल करें तो वो पर्यावरण के लिए ही नहीं हमारे स्वास्थ्य के लिए भी ठीक रहेगा।

देश के महानगरों व बड़े-बड़े शहरों में ही नहीं क्रस्वों तक में कूड़े-कचरे का निपटारा करना आज एक बहुत बड़ी समस्या बन गया है। यह कूड़ा-कचरा प्रायः दो तरह का होता है। एक बाँयोडिग्रेडेबल और दूसरा नॉन बाँयोडिग्रेडेबल। बाँयोडिग्रेडेबल में वह कूड़ा-कचरा आता है जो सड़-गल कर मिट्टी में मिलने की क्षमता रखता है जैसे गले-सड़े फल-सब्जियाँ, फल-सब्जियों के छिलके व उनके न खाने योग्य भाग, बचे बेकार हुए खाद्य पदार्थ, मनुष्य व अन्य जीव-जंतुओं का मल-मूत्र, पेड़-पौधों व जीव-जंतुओं के अवशेष आदि। दूसरी श्रेणी का कूड़ा-कचरा वह है जो सड़ता-गलता नहीं है अर्थात् प्राकृतिक रूप से स्वयं नष्ट न होने वाला कूड़ा-कचरा नॉन बाँयोडिग्रेडेबल श्रेणी में आता है।

नॉन बाँयोडिग्रेडेबल श्रेणी के कूड़े-कचरे में भी दो प्रकार की सामग्री रहती है। एक वो जिसका पुनः प्रयोग किया जा सकता है और एक वो जिसका दोबारा किसी भी प्रकार का प्रयोग संभव ही नहीं है। तकनीकी दृष्टि से इसे हम दो भागों में बाँट देते हैं। एक है रीसाइकिलेबल व नॉन रीसाइकिलेबल। आज हर जगह नॉन रीसाइकिलेबल सामग्री बहुत अधिक मात्रा में निकल रही है व इसके निपटान में बड़ी समस्या उत्पन्न हो रही है। नॉन बाँयोडिग्रेडेबल श्रेणी के नॉन रीसाइकिलेबल कचरे को सड़कें आदि बनाने में इस्तेमाल किया जाना चाहिए। इससे सड़कें बनाने में जितना पत्थर आम तौर पर लगता है उसमें कमी आएगी। पत्थर का कम इस्तेमाल उसी अनुपात में पर्यावरण को

प्रदूषित होने से भी रोकने में सहायक होगा।

नॉन बाँयोडिग्रेडेबल श्रेणी के नॉन रीसाइकिलेबल कचरे का एक इस्तेमाल और भी है और वो इस्तेमाल है इस कचरे को कलाकृतियों में बदल देना। यदि नॉन रीसाइकिलेबल कचरे का इस्तेमाल लैंडस्केपिंग अथवा खूबसूरत कलाकृतियों के निर्माण में किया जा सके तो इससे न केवल कचरे की समस्या हल हो जाए अपितु हमारे आसपास का सौंदर्य भी बढ़ जाए। चण्डीगढ़ के नेक चंद ने कुछ ऐसा ही कर दिखाया। उनकी कल्पना का ही साकार रूप है चण्डीगढ़ का रॉक गार्डन जिसका निर्माण उन्होंने चण्डीगढ़ के निर्माण के समय वहाँ से निकले किचन व बाथ रूम में लगने वाली शीट्स, टाइल्स व अन्य भवन निर्माण सामग्री व औद्योगिक कचरे जैसी सामग्री से प्रारंभ किया जिसका पुनर्प्रयोग असंभव है।

उस समय प्रसिद्ध वास्तुशिल्पी ली कार्बूजिए के निर्देशन में भारत के प्रथम नियोजित नगर चण्डीगढ़ का निर्माण कार्य जोरों पर था। नेकचंद ने देखा कि शहर भर में ऐसी सामग्री के ढेर लगे हैं जिसका कोई उपयोग नहीं था लेकिन युवा नेक चंद के अंदर के कलाकार ने उसमें भी कला की उपयोगिता देख ली। उन्होंने इस सामग्री को इकट्ठा करना शुरू कर दिया और इसी सामग्री से बनाया विश्व का सबसे बड़ा व अद्वितीय शाहकार रॉक गार्डन जो लगभग चालीस एकड़ में फैला हुआ है और विश्व में चण्डीगढ़ की पहचान बन चुका है। इसमें मूर्तियों के साथ-साथ जगह-जगह आकर्षक झरने भी बनाए गए हैं जो रॉक गार्डन की सुंदरता में चाँद लगा देते हैं। वास्तव में नेक चंद द्वारा निर्मित व विकसित रॉक गार्डन एक स्कल्पचर गार्डन या मूर्ति-शिल्प उद्यान है जिसमें भवन निर्माण सामग्री व उद्योग-धंधों के कचरे का उपयोग किया गया है। इसमें कचरे के साथ-साथ सिमेंट, लोहे व अन्य सामग्री का भी प्रचुर मात्रा में उपयोग किया गया है।

पूरे परिसर का अवलोकन करने के

पश्चात ज्ञात होता है कि इस स्कल्पचर गार्डन या मूर्ति-शिल्प उद्यान के प्रारंभिक शिल्प बनाने में वेस्ट मैटीरियल का ही ज़्यादा इस्तेमाल किया गया है लेकिन बाद की कलाकृतियाँ व अन्य स्ट्रक्चर या ढाँचे निर्मित करने के लिए बहुत अधिक मात्रा में सिमेंट, लोहे व अन्य सामग्री का प्रयोग किया गया है और वेस्ट मैटीरियल का प्रयोग नाम मात्र को ही किया गया है अथवा बिलकुल नहीं किया गया है। यदि आप वेस्ट मैटीरियल के उपयोग द्वारा एक दीवार बनाते हैं और उसमें वेस्ट मैटीरियल के रूप में बेकार पड़े एक ट्रक सेरेमिक प्लग्स इस्तेमाल करते हैं और इसके लिए दीवार बनाने के लिए भवन निर्माण सामग्री के रूप में बीस ट्रक पत्थर, रोड़ी, रेत, सीमेंट, सरिया व अन्य सामग्री भी इस्तेमाल की जाती है तो ऐसे में वेस्ट मैटीरियल के सदुपयोग के साथ-साथ जाने-अनजाने में बहुत अधिक मात्रा में नई उपयोगी सामग्री का दुरुपयोग होने की संभावना भी बहुत अधिक बनी रहती है।

पिछले दिनों राजधानी दिल्ली में भी दिल्ली विकास प्राधिकरण द्वारा चण्डीगढ़ के रॉक गार्डन की तर्ज़ पर ही दिल्ली में भी ऐसे ही एक रॉक गार्डन के निर्माण की चर्चा थी। दिल्ली में तो हर रोज़ असीमित मात्रा में हर प्रकार का कूड़ा-कचरा निकलता है जिसमें नॉन बाँयोडिग्रेडेबल श्रेणी का कूड़ा-कचरा भी पर्याप्त मात्रा में होता है। कूड़े-कचरे का सही निपटारा हो सके इससे अच्छी तो कोई बात ही नहीं सकती लेकिन साथ ही प्राधिकरण व प्रशासन को इस ओर भी ध्यान देना चाहिए कि वेस्ट मैटीरियल के इस्तेमाल के नाम पर अत्यधिक नई भवन निर्माण सामग्री का दुरुपयोग बिलकुल भी न हो। पर्यावरण को सचमुच बचाना है तो पुराने रहने योग्य अच्छे भवनों को तोड़कर उनकी जगह नए भवन बनाने पर भी एक निश्चित समय सीमा तक रोक लगनी चाहिए और हर सरकारी भवन में अच्छी क्वालिटी की सामग्री का ही प्रयोग किया जाना चाहिए जिससे पदार्थों के दुरुपयोग को रोककर पर्यावरण को बचाया जा सके।



यारों के यार



उमेश

व्यक्ति स्वतंत्र हो जन्म लेता है। प्रकृति ने उसे स्वतंत्र इच्छा के साथ जीने के लिए बनाया है। ताकि वह आनन्दित रहे। परन्तु व्यक्ति खुद से ही दुनिया के रिश्तों में खुद को बांधकर अपनी स्वतंत्रता की बलि अपने हाथों से चढ़ाता है। रिश्तों के पाश में वह अपनी इच्छा जिसपर चलकर वह पूर्ण होता है आनन्दित रहता, छोड़कर दूसरों की इच्छा अनुसार जी कर दुखी रहता है। यह तो अकाट्य सत्य है कि हम हर किसी को प्रसन्न नहीं रख सकते। यह भी सभी को समझने की जरूरत है कि हम अकेले ही पूर्ण और पर्याप्त है। हमें किसी की सहारे की जरूरत नहीं।

संबंधो की दुनिया बड़ी ही विचित्र है। हर कोई साथ होने का दावा करता है। अपना होने का दावा करता है। वहीं हकीकत यह है कि आज अपना सगा भी अपना नहीं। आज सबसे ज्यादा चोट अपने ही देते है। इसकी एक वजह यह भी हम जिन्हें अपना मान लेते है उनसे उम्मीदें बांध लेते है। फिर उनकी बेरूखी बड़ा कष्ट देती है। जब हमें कष्ट होता है तब हम हर किसी को दोष देते है। भगवान को भी नहीं छोड़ते। पर यह दोष प्रकृति का नहीं। यह हमारी ही नादानी है। जिसकी वजह से हम अपने को कमजोर मानकर

रिश्तों की बैसाखी बना लेते हैं। गुरूवर कहते है कि 'प्रकृति ने हमें पूर्ण करके भेजा है। हर मुसीबत हर परेशानी से लड़ने की ताकत दी है। अकेले जी सकने का पूरा सामर्थ्य दिया है। मनुष्य ने अपने को बेसहारा समझ लिया है। इसका उदाहरण हम प्रकृति के अन्य जीवों को देखकर समझ सकते है कि वे किसके सहारे जीते है? उन्हें किसकी बैसाखी चाहिए। आज समाज में हमारे अपने बनने वाले बहुत है। इन्हीं अपनो के शब्द जाल में हम सभी घिर जाते है। बाद में यही शब्द और रिश्ते हमें दर्द देने लगते है। गुरूवर श्री अशोक मानव जी बताते है कि व्यक्ति स्वतंत्र हो जन्म लेता है।

प्रकृति ने उसे स्वतंत्र इच्छा के साथ जीने के लिए बनाया है। ताकि वह आनन्दित रहे। परन्तु व्यक्ति खुद से ही दुनिया के रिश्तों में खुद को बांधकर अपनी स्वतंत्रता की बलि अपने हाथों से चढ़ाता है। रिश्तों के पाश में वह अपनी इच्छा जिसपर चलकर वह पूर्ण होता है आनन्दित रहता, छोड़कर दूसरों की इच्छा अनुसार जी कर दुखी रहता है। यह तो अकाट्य सत्य है कि हम हर किसी को प्रसन्न नहीं रख सकते। यह भी सभी को समझने की जरूरत है कि हम अकेले ही पूर्ण और पर्याप्त है। हमें किसी की सहारे की जरूरत नहीं।

हमारा भूगोल प्रकृति ने इस प्रकार बनाया है जो की परिष्कृत है। उत्तम है इसमें हमारा हस्तक्षेप ही गड़बड़ी करता है। गुरूवर इसको समझने के लिए कहते हैं कि मानव दावे बहुत करता है पर क्या प्रकृति द्वारा बनी हमारे हाथों की बनावट में कोई कुछ बदलाव कर सकता है। कोई भी यह कोशिश करके देख ले, कलाई के अलावा किसी और जगह से हाथों को मोड़कर दिखा दे। बिलकुल उसी प्रकार से जैसा प्रकृति ने बनाया वैसी कार्य प्रणाली कलाई के स्थान पर कहीं और से करके दिखा सकता है क्या? जिसके साथ चीजें गुजर रही होती है वहीं जानता है। बाकी सब बातें ही कर सकते हैं। जिसका दर्द वहीं जानता है और सहता है। दर्द बाँटने वाला कोई नहीं होता। बैठकर बात ही कर सकते हैं सब, बस और कुछ नहीं।

गुरूवर एक और तकनीकी और व्यवहारिक उदाहरण देते हुए समझाते हैं कि कार में सवारी के लिए जो एयरबैग लगे होते हैं वे निश्चित तेजी से झटका लगने पर ही खुलता है। यूँ ही हल्के फुल्के झटके से वह नहीं खुलता। ऐसे ही प्रकृति मानव को आत्मनिर्भर बनाने के लिए उसको उसके जीवन में झटका देती है। जो लोगों को एक दुर्घटना, दुख या अन्य किसी समस्या-बाधा के रूप में देखते हैं। परन्तु वह प्रकृति की कार्यप्रणाली है जिससे वह किसी व्यक्ति के अन्दर वह मृदा, वह गुण बनाता है जिससे वह अपने को पूर्ण कर सके अपना गुण फैला सके, जिसके लिए उसने जन्म लिया है। उसी पर चलकर वह सिद्धांत हो सके। परन्तु बैसाखी और सहयोग, समाज में ऐसी धारणा बन पड़ी है कि बिना दूसरे के सहारे के एक व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता। इस वजह से प्रकृति द्वारा दिये गये झटके के समय कोई न कोई आकर हाथ थाम लेता है। सहारा बन कर आ जाता है। व्यक्ति भगवान का धन्यवाद अदा करता है कि उनकी कृपा हुई और सही समय पर सहारा आ गया। पर वह तो विकास में बाधा है। एक रूकावट

है जिसको हम ही सहेज रहे होते हैं। इंतजार करते हैं कि कोई आकर हमें इस मुश्किल से निकाले। यहाँ लोग लालीपॉप देकर (सहारा देकर) दूसरों को विकलांग बना देते हैं।" अब आप विचार करिये यह बैसाखी वाला कदम कितना उचित है।

इसी क्रम में गुरूवर आगे बताते हैं कि मनुष्य अपने शरीर में रहकर ही विकास कर सकता है, अपने में कोई बदलाव ला सकता है। परन्तु मानव रिश्तों में पड़कर, मोह में पड़कर दूसरे के स्वभाव, जीवन और मृदा को धारण करने लगता है। व्यक्ति को जिससे प्रेम होता है लगाव होता है वह उसके दबाव में आकर उसके अनुसार चलता है। इस प्रकार से व्यक्ति अपना जीवन न जीकर दूसरे का जीवन जीता है। अपना जीवन न जीकर वह अपने उद्देश्य को नहीं प्राप्त कर पाता। इस प्रकार कष्टमय जीवन जीता है, दबाव में रहता है, इससे वह आनन्दित नहीं रहता। दूसरे के मोह में इतना उलझता है जबकि एक व्यक्ति दूसरे को सिर्फ दवा ही दे सकता है, उसकी बीमारी नहीं ले सकता। हर एक व्यक्ति अपना ही जीवन जी सकता है दूसरे का नहीं। सभी अपने ही कर्म के जिम्मेदार हैं।" यहाँ गुरूवर जिम्मेदारी से भागने के लिए नहीं कह रहे। वे कहते हैं कि शारीरिक तौर पर करते रहिए। बस अंतर मन से न बदलिये, अपने को वही रखिये बाकि जम्मेदारी पूरी करते रहिये। अपनी मृदा अपने मूल गुण को न बदलने दीजिए। इस प्रकार आप में कोई कमी नहीं आयेगी। आपमें कोई दबाव नहीं बनेगा। आपमें सब कुछ है और ऐसा कुछ नहीं जो आप बना न सकते हो। आप अपने में पूर्ण हो।

प्रकृति के अनुसार व्यक्ति जिस वायुमण्डल, जिस वातावरण में रहकर अपने लिए सही मृदा का विकास कर सकने की ऊर्जा बनाने के लिए आता है वह न करके दूसरों से प्रभावित होकर कुछ नहीं कर पाता। अपना जीवन न जीकर तनाव बनाता है। बीमारी और दर्द का जीवन जीने लगता है।

इसी प्रकार जहाँ जिस भूमि में जिस तापमान आबो हवा में एक फल अपने सभी गुणों के साथ पकता है। स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है। वैसा ही फल पाने की लालच में हम उसके बीज को कहीं और किसी और वातावरण में भले ही रोप दें पर हम असली जैसा उसे नहीं बना सकते। वैसे ही दूसरो को दिखाने के लिए, धन-यश कमाने के लिए भले व्यक्ति अपने जन्म स्थान से कहीं और चला जाये परन्तु वह अपनी आत्मा का विकास नहीं कर सकेगा। ऐसे में व्यक्ति अपना सच्चा विकास नहीं कर पाता है। अपने आंतरिक स्वरूप को वैसा विकास नहीं कर सकेगा।

हमारे में अभाव का भाव तभी आता है जब हम दूसरों से तुलना करते हैं। दिखावे का विचार बनाते हैं। सही भी है जो दूसरों में है वह हम में नहीं, होना भी नहीं चाहिए। हम हम हैं। जो हमारा गुण है वह हमारे पास है जो दूसरे का है वह दूसरे के पास होना चाहिए। यह स्वभाविक है। इसके विपरीत विचार हमें परेशान करता है। दूसरे से तुलना हमें अपने से दूर करती है। गुरूवर कहते हैं कि "स्वभाव ओर जलवायु के विपरीत सजीवता और निर्जीवता का विकास नहीं कर पाती। तो मानव अपने में किस प्रकार के गुण का विकास कर पाया होगा जो कि स्वयं कभी अपने स्वभाव पर चला ही नहीं।"

हमारे स्वभाव और गुण की अहमियत बताते हुए गुरूवर कहते हैं कि "भोजन सभी करते हैं, मानव का शरीर भोजन में से वहीं ग्रहण करता है जो उसके गुण के लिए आवश्यक होता है बाकी बाहर निकल जाता है। सारा हजम नहीं होता। सभी अपने गुण के अनुसार ही पदार्थ ग्रहण करते हैं।" कुछ स्पष्टता कुछ सरलता अपने जीवन में इस नये वर्ष में हम ला सकें तो अपने गुण का एहसास स्वयं कर और दूसरों को करा कर हम आनन्दित रह सकते हैं।



प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

लेखक आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं।

जब दिल की चाहत पूरी हुई!

मुझे अपने पितामह पंडित भानुप्रताप राम त्रिपाठी और पिताजी आचार्य प्रतापादित्य की तरह डायरी लिखने का शौक था। वे डायरियाँ स्वांतः सुखाय के लिए लिखते थे। इन दिनों जब अपनी आत्मकथा लिख रहा हूँ उसके लेखन में मेरी वे डायरियाँ भी काम आ रही हैं। तो शुरू करूँ?

वर्ष 1978 के अगस्त माह के मेरे वेतन का विवरण कुछ इस प्रकार था -मूल वेतन चार सौ चालीस, डी.ए. 118-80, ए.डी.ए. 66 रुपये। कुछ कटौती आदि के बाद कुल वेतन 607 रुपये तीस पैसे मिला था। मेरे पास खर्च करने के लिए कुछ खास मद नहीं था लेकिन वाराणसी में रह रहे अपने पितामह के लिए हर मास एक सौ रुपये का अंशदान मैं कर रहा था। उन दिनों की डायरी में अपने मित्र श्री रत्ननाभ पति त्रिपाठी उर्फ ओमप्रकाश

को कइयों बार उनके मकान का किराया देने के लिए एक सौ पचीस रुपये दिए जाने का उल्लेख है। सस्ते का जमाना था .. उन दिनों नाई एक रुपये पचहत्तर पैसे में बाल बना दिया करता था और केले एक रुपये दर्जन मिल जाते थे। सूट का कपड़ा मात्र तीन सौ दस रुपये में और उसकी सिलाई सिर्फ एक सौ पंद्रह रुपये हुआ करती थी।

सस्ते का अब सर्वथा अविश्वसनीय जमाना था। यात्राएं भी आज जैसी मंहगी नहीं हुआ करती थीं। मैंने पहली बार एल.टी.सी .लेकर अपने कार्यालय के एक इंजीनियर मित्र राय रंजीत नारायण प्रसाद के साथ तीस नवंबर 1978 को गोरखपुर से कन्याकुमारी के लिए प्रस्थान किया। पहले मद्रास (चेन्नई) गए फिर रामेश्वरम-मदुराई और कन्याकुमारी होकर फिर मद्रास आ गए। मद्रास में उन दिनों मेरे एक समवयस्क रिश्तेदार धीरन पति त्रिपाठी रहते थे। उन्होंने हमें एक होटल में ठहराया था और दो तीन दिन में मद्रास घुमाया। उन दिनों मेरे नानाजी हाईकोर्ट प्रयाग के रिटायर्ड जस्टिस एच. सी.

पी. त्रिपाठी रेलवे रेट्स ट्रिब्यूनल के चेयरमैन होकर वहीं थे। एक दुपहरिया का भोज हमने वहीं लिया। आपको जानकार आश्चर्य होगा कि मेरी यह पूरी यात्रा मात्र 621 रुपये में सम्पन्न हो गई थी।

उन्हीं दिनों मेरे पिताजी ने मेरा एक रेकर्डिंग एकाउंट खुलवा दिया था जिसमें मैं प्रतिमाह दो सौ रुपये जमा करने लगा था। बताते चलें कि यह धनराशि आगे चलकर हमारे बहुत काम आई। 18 फरवरी 1979 से 22 फरवरी 1979 तक मैं अपने मित्र इंजीनियर आलोक शुक्ला की शादी में झांसी गया। वे गोरखपुर मेडिकल कालेज के प्राचार्य श्री पी.एल.शुक्ल के पुत्र थे और वह एक वी.आई.पी. शादी थी। साथ में मित्र रत्ननाभ उर्फ ओम प्रकाश भी थे।

उधर कार्यालय में आकाशवाणी के संगीत संयोजक शुजात हुसैन खान की फ्रेयरवेल पार्टी 31 मई 1979 को हुई जिनका ट्रान्सफर आकाशवाणी रामपुर के लिए हो गया था। आगे उस रिक्त पद पर लखनऊ से केवल कुमार आ गए थे। एक अन्य संगीत

संयोजक उस्ताद राहत अली, तबला वादक बालकृष्ण कलाकार, सारंगी वादक रहमूँ खान, ढोलक वादक शिवपूजन, गिटार वादक सुदीप मित्रा पहले से केंद्र पर थे। उस्ताद राहत अली और उनकी शागिर्द ऊषा टंडन की गायकी की ख्याति उन्हीं दिनों में पूरे देश में परवान चढ़ रही थी।

मेरी छोटी बहन प्रतिमा की शादी पी.सी. एस. अधिकारी श्री राकेश मिश्रा के साथ 27 अप्रैल 1980 को सम्पन्न हो चुकी थी और वे अल्मोड़ा में धीरे- धीरे अपनी गृहस्थी संभालने लगी थीं। उनके साथ उनकी वृद्ध सासू माँ भी रहती थीं। मेरे बड़े भाई सतीश चंद्र त्रिपाठी जो पहले बलरामपुर में डिग्री कालेज में प्रवक्ता थे अब गोरखपुर विश्वविद्यालय में वनस्पति विज्ञान में प्रवक्ता हो गए थे। बड़ी बहन डा. विजया उपाध्याय अपने पति डा. टी. पी. उपाध्याय के साथ जयपुर में थीं और उनको एक पुत्र दिव्य नारायण (जो अब के.जी. एम.सी., लखनऊ में प्लास्टिक सर्जन हैं) का जन्म 31 अक्टूबर 1975 को हो चुका था जो अब लगभग पाँच साल का हो चुका था और पढ़ने भी जाने लगा था। मेरी बड़ी बहन ने भी जयपुर के एक स्कूल में शिक्षण का काम करना शुरू कर दिया था जिसकी एक वजह यह भी थी कि वे सुयोग्य तो थीं ही उनके पति, जो जियोलाजिस्ट थे, साल में लगभग छह सात महीने फील्ड में रहते थे। पिताजी की सरकारी वकालत इमरजेंसी में छूट गई थी और अब वे स्वतंत्र रूप से सिविल कोर्ट गोरखपुर में फौजदारी मुकदमों की प्रैक्टिस करने लगे थे। उन दिनों के श्री के. पी. सिंह और श्री चंद्र प्रकाश श्रीवास्तव जैसे नामी वकीलों के साथ उनकी तुलना होने लगी थी। छोटे भाई दिनेश उन दिनों बी.एस.सी. करके कम्प्यूटीशन की तैयारी और ला कर रहे थे।

जैसा कि मैं पहले ही बता चुका हूँ कि 24 मार्च 1980 को मैं आकाशवाणी के कुछ मित्रों के साथ कसया के किसी ज्योतिषी के पास गया था जिन्होंने बताया था कि मेरी छोटी बहन की शादी के बाद मेरी भी शादी का

मुहूर्त है। सो, छोटी बहन की शादी होते ही मेरी शादी का भी मुहूर्त निकल ही आया और मैं यह पाकर बेहद आश्चर्यचकित था कि पूर्व में ज्योतिषी द्वारा बताई गई बात एकदम सही हो रही थी। देवरिया शहर से लगे हुए एक गाँव धनौती मिश्र के मूल निवासी रेलवे में कार्यरत मिश्र परिवार के श्री कैलाश चंद्र मिश्र का प्रस्ताव मेरे परिजनों ने स्वीकार कर लिया था। लड़की उनकी चौथी संतान थीं और उनका नाम मीना था और वे उस समय गोरखपुर विश्व विद्यालय में ही अंग्रेजी में एम.ए. फाइनल तथा रशियन डिप्लोमा का कोर्स भी कर रही थीं। मेरी छोटी बहन प्रतिमा ने यूनिवर्सिटी में ही उनको देखकर मेरे लिए फाइनल कर दिया था। मेरे घरवाले उनके रूपरंग और पढ़ाई से बेहद प्रभावित थे। संयोग से एक दिन आकाशवाणी में मीना अपनी एक मित्र स्निग्द्धा सेन गुप्ता के साथ उसकी रिकार्डिंग के लिए आई हुई थीं। मैं तो पहचानता नहीं था लेकिन एक सहकर्मी प्रमोद पांडे ने उनको पहचान कर मुझे बताया। मैंने यह जानते ही उनको स्टूडियो के अपने कमरे में बुलाया और उनको नजदीक से देखा, उनसे बातें कीं। शादी का उत्साह इतना था कि अपने एक सहयोगी और मित्र नवनीत मिश्र जो संयोग से ड्यूटी पर थे उनसे मैंने कहा कि वे भी थोड़ी बातचीत कर लें और आश्वस्त हो लें कि लड़की ठीक ठाक है। उनके साथ बैठ कर हम सभी ने चाय पान भी किया। घर जाकर मैंने इस विवाह संबंध को अपनी फाइनल सहमति दे दी। इस बीच 6 मार्च 1980 को मेरे घनिष्ठ मित्र रत्न नाभ उर्फ ओमप्रकाश की वर रक्षा हुई।

उन दिनों तुर्कमानपुर, गोरखपुर में एक अच्छे पंडित रहते थे जिन पर मेरे पितामह का अगाध विश्वास था। उनसे हमारी कुंडली का मिलान हुआ और शादी का मुहूर्त निकाला गया। वधू पक्ष से कुछ दान दहेज की बात हुई और जल्दी ही वर रक्षा करने का प्रस्ताव आया। सच यह है कि मैं भी जल्दबाजी में ही था। प्यार के भावनापूर्ण खेल में मैं बुरी तरह

से शिकस्त खाया था और मुझे एक जीवन साथी चाहिए ही था। सोमवार 23 जून 1980 को एक सादे समारोह में परिवारजनों की उपस्थिति में मेरा इंगेजमेंट सम्पन्न हुआ। यह संयोग कि उसी दिन एक बुरी खबर भी आई कि कांग्रेस के युवा नेता संजय गांधी का एक दुर्घटना में देहांत हो गया।

हमेशा की तरह मेरे पिताजी इस विवाह से अपने को लगभग पृथक ही रखे हुए थे। उनका सिद्धांत आड़े आ रहा था। हाँ, मेरे पितामह और मेरी माताजी ने मेरे विवाह में आगे बढ़ चढ़ कर रुचि दिखाई और उन लोगों ने सभी औपचारिकताओं को शास्त्रीय ढंग से पूरा कराया। शादी का कार्ड पसंद करवाने, छपवाने और बांटने का काम मुझे ही मिला। यथा संभव मैंने मैटर बढ़िया ही दिया। जिसमें लिखा गया था कि सदाशिव की असीम अनुकंपा से मेरे पौत्र का पावन परिणय 9 जुलाई 1980 दिन बुधवार को कु. मीना मिश्र आत्मजा श्री कैलाश चंद्र मिश्र से होना निश्चित हुआ है। पितामह की ओर से जारी इस निमंत्रण में पिताजी, बड़े भाई साहब, छोटे भाई के साथ भतीजे विपुलादित्य भी उत्तरापेक्षी थे। इसी कार्ड में 12 जुलाई को वधू प्रवेश / रिसेप्शन का भी उल्लेख था। नाते रिश्तेदार जुटने लगे थे।

इलाहाबाद से मेरी बड़ी बुआ श्रीमती तारा पांडे और वाराणसी से मेरी छोटी बुआ और फूफा जी श्री सूर्य नारायण पांडे - श्रीमती जयंती पांडे भी आई हुई थीं। मेरी दोनों बहने और बहनेई भी थे। ननिहाल से भी लोग आए थे। हिन्दू संस्कार के अनुसार शगुन उठाने, उबटन की रस्म, मृत्तिका पूजन, भोजइतिन, मंडप-कलश गोठना-हल्दी-कुंवरहत, पितर न्यौता, कोहबर गांठ बंधाई, सोहाग मांगना, नछहू, आदि तमाम कार्यक्रम गीत- संगीत, हर्ष उल्लास के साथ सम्पन्न होने लगे थे। नियत तिथि पर बारात घर से राष्ट्रीय विद्यालय, बौलिया कालोनी, गोरखपुर पहुंची जहां कन्या पक्ष ने जनवासे की व्यवस्था की थी। मुझे याद है कि वर्ष

1980 के जुलाई महीने की वह नौवीं तारीख थी और जिस चीज का डर था वही हुआ। पितामह द्वारा मुझे साफा आदि बांधा गया और पूजापाठ करवा कर ज्यों ही बारात निकट के ही विवाह स्थल बंगला नंबर पी 0-41 के लिए रवाना हुई कि इंद्रदेव ने भरपूर प्रसन्न होकर अपनी फुहारों से मेरी द्वारपूजा सम्पन्न कराई। द्वारपूजा ही नहीं जयमाल और

विवाह संस्कार के दौरान भी उनकी उपस्थिति लगातार बनी रही। जयमाल एक छोटे से कमरे में कुछ महिलाओं की उपस्थिति में किसी तरह सम्पन्न हुआ। उधर मेरे सभी मित्र द्वारपूजा में ही तर - बतर हो चुके होने के कारण जैसे तैसे नाश्ता - खाना लेकर अपने- अपने घर भाग गए थे। घर के कुछ पुरुष लोग और एकाध बचे खुचे मित्र शादी के समय उपस्थित रहे। देर रात तक शादी सम्पन्न हुई और अंत में भस्म मेरे बड़े भाई श्री सतीश चंद्र त्रिपाठी द्वारा ताग-पाट की रस्म सम्पन्न होने के बाद भोर में विदाई का समय आ गया। कन्या पक्ष ने विदाई के लिए जिस गाड़ी का इंतजाम किया था वह काले रंग की थी इसलिए मेरे पितामह ने उसे अशुभ मानते हुए उससे बहू ले जाने से इनकार कर दिया। अब भोर में किसी दूसरी गाड़ी की व्यवस्था करना भी मुश्किल था। उन दिनों ओला, उबर आज जैसी सुविधाएं तो नहीं थीं। बहर- हाल किसी तरह मुहल्ले के ही किसी निकटवर्ती की गाड़ी आई और मैं अपनी दुल्हनियाँ लेकर घर आया।

10 जुलाई, सुबह के लगभग 8 बज गए थे और अब मेरे साथ आई नव वधू के स्वागत सत्कार की औपचारिकताएं होने लगीं थीं। इनमें घर की महिलाओं की ही भूमिकाएं प्रमुख रहती हैं। उसके बाद घर आते ही एक बार फिर अनेक मांगलिक औपचारिकताएं शुरू हो गईं। परछन करके नव वधू गाड़ी से उतारी गईं। अब कोहबर की रस्म होने के बाद दाहा बारा की रस्म हो रही है जिसमें बहू को हाथ पैर धुलवा कर चौके (किचेन) में ले जाया गया। उसके आँचल के कोने

में उसके मायके से ही बंधकर आई होंग को खोलकर उसी के हाथ से सभी खाद्य पदार्थों में डलवाया गया। इसका मतलब यह कि बहू के किचेन में प्रवेश करने का अब शुभारंभ हो गया।

इन सबके बाद मध्याह्न से बहू दिखाने का भी क्रम शुरू हो गया। महिलाएं एक-एक कर आती गईं और नव वधू के प्रति अपनी-अपनी

प्रतिक्रियाएं और आशीर्वाद देती गईं। कुछ गाना- बजाना भी हुआ। हंसी- ठिठोली भी। ऐसे अवसरों पर उत्सवधर्मिता का भरपूर निर्वहन हमारे पूर्वी उत्तर प्रदेश में हुआ करता है। लोगों से उपहारों का आदान प्रदान भी होता है। हफ्तों तक सुस्वादित पकवान आदि तो बनते ही हैं। मेरी माता जी चूँकि लोक एवं संस्कार गीतों की एक सिद्धहस्त कलाकार थीं और घर में ही हारमोनियम, ढोलक आदि वाद्ययंत्र भी रहते थे इसलिए गीत संगीत से घर इन दिनों गुंजायमान रहने लगा था।

विवाह के पूर्व संभवतः 13 जुलाई 1980 को बहुत संकोच के साथ अपनी भावी पत्नी को भेंट देने के लिए मैं अपने मित्र रत्न नाभ उर्फ ओमप्रकाश को लेकर उर्दू बाजार गया और एक सुनार के यहाँ से एक सोने की अंगूठी चार सौ पंचानबे रुपये में खरीद ली थी। तब तक बड़े भाई के लिए पुश्तैनी आवास अरविन्द आवास में पहली मंजिल पर दो कमरों का इंतजाम हो गया था और वे सपरिवार ऊपर शिफ्ट हो गए थे। मेरे लिए नीचे ही एक कमरे की व्यवस्था हो गई थी और यथासंभव बहनों और बीना भाभी ने मेरे सुहाग रात के लिए उसकी साज सज्जा भी कर डाली थी।

10 जुलाई 1980 - हर नौजवानों की हसरतों की तरह मेरी भी सुहाग रात आ ही गई थी। उन दिनों सुहाग रात मनाने के लिए किसी प्रकार की काउंसिलिंग तो हुआ नहीं करती थी। यार - दोस्तों के बताए गए फार्मूले के अनुसार अच्छी क्वालिटी का कंडोम मैंने ले लिया था और पत्नी को गिफ्ट देने के लिए

अंगूठी थी ही। देर रात पत्नी कमरे में आ गईं और साथ में मेरी भाभी भी। कुछ हंसी मजाक के बाद कमरे के पट बंद हो गए और मैं अपनी पत्नी को अब नजदीक से निहार रहा था। मैंने उनको अंगूठी पहनाई और आलिंगन बढ़ कर लिया।

हमलोग मिडिल क्लास की फेमिली के थे और उन दिनों में आज की तरह बहुत ज्यादा शो ऑफ नहीं हुआ करता था। मैंने भी एक सप्ताह की छुट्टी ले रखी थी और उस दौर में अक्सर दिन में भी सभी की नजरें बचाते हुए अपने कमरे में घुस जाया करता था और चाहता था कि ज्यादा से ज्यादा समय अपनी नई जीवन संगिनी के साथ बिताऊँ। उन दिनों मैंने महसूस किया कि पुरुष और स्त्री के बीच एक दूसरे के प्रति देह का आकर्षण दुनियाँ में सबसे ज्यादा चुम्बकीय आकर्षण हुआ करता है। अगर उसमें प्रेम का रस भी मिल जाए तो फिर क्या कहने! यह आनंद अद्भुत और अद्वितीय तो होता है पूरी तरह से प्राकृतिक भी। नर और नारी के बीच सेक्स जैसी चीज को देकर प्रकृति ने मनुष्य जाति को अनमोल तोहफा दिया है। सेक्स वंश को आगे बढ़ाने का माध्यम तो है ही इसके और भी अनेक लाभ हैं जिन्हें प्रायः हम सभी इनोरे कर दिया करते हैं। उदाहरण के लिए आचार्य रजनीश ने सेक्स को समाधि पाने तक का माध्यम बता दिया है। वैसे हिन्दी कि विख्यात फिल्म अभिनेत्री रेखा ने भी ठीक ही कहा है कि 'आप बिना सेक्स के किसी मर्द के करीब बेहद करीब नहीं आ सकते!'

मेरे इस वैवाहिक आयोजन पर जो नहीं आ सके उन्होंने अपनी शुभकामनाएं भेजी थीं जिनमें मेरे नानाजी के सहपाठी केन्द्रीय रेल मंत्री पंडित कमलापति त्रिपाठी और मेरे मामाजी श्री प्रकाश चंद्र त्रिपाठी के श्वसुर केन्द्रीय सिंचाई मंत्री श्री केदार पांडे प्रमुख थे। उन दिनों संसद का अधिवेशन भी चल रहा था इसलिए इन लोगों ने आने में असमर्थता व्यक्त की थी।

(क्रमशः)

मानसिक स्वास्थ्य और भोजनशैली



डा. इरा त्रिपाठी

एस एस पी जी मंडलीय, वाराणसी, यूपी

“जैसा खाये अन्न, वैसा होये मन”

हमारे पूर्वज प्राचीन काल से ही कहते आ रहे हैं कि व्यक्ति जैसा भोजन करता है, वैसा ही उसका मन-मस्तिष्क विचार होते जाते हैं।

प्राचीन काल की यह लोकोक्ति आज भी अक्षरशः सत्य प्रतीत होती है। स्वस्थ और पोषित भोजन हमारी शारीरिक सुदृढ़ता एवं खूबसूरती के साथ-साथ रोगप्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है यही हमारे मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कई प्रकार के शोधों द्वारा ज्ञात हुआ है कि हम अपने शरीर से जो ग्रहण करते हैं उसका संबंध मानसिक स्वास्थ्य से घहराई से होता है। भोजन खाने वाले निवाले ही नहीं होते वरन् नेत्र, कान, नाक और त्वचा द्वारा भी हम जो ग्रहण करते हैं वह भी हमारे भोजन में सम्मिलित हो, हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इसका कारण यह है कि शरीर और दिमाग दोनों एक दूसरे के पूरक हैं



और इनका सामंजस्य ही हमको एक संतुलित एवं पूर्ण व्यक्ति बनने में सहायता करता है। सामान्यतः स्वास्थ्य की परिभाषा में दोनो घटकों का अपना-अपना महत्वपूर्ण स्थान है।

खुश रहने के साथ मनोविज्ञानी रहस्यों में से महत्वपूर्ण घटक हैप्पी फूड, (प्रसन्नता प्रदान करने वाले अनाज) एवं पेय पदार्थ का आनन्द लेना है, ये भोजन हमको ग्रहण करते वक्त ही नहीं वरन् लम्बे समय तक शरीर और मन को बेहतर महसूस कराते हैं। भोजन एवं हमारी मनोदशा के पीछे का विज्ञान आहार और भावनाओं के बीच के संबंध हमारे मस्तिष्क और हमारे जठरांग संबंधी मार्ग के बीच घनिष्ठ संबंध से उत्पन्न होता है जिसे अक्सर द्वितीय मस्तिष्क कहा जाता है। हमारा प्रैस्ट्रोइंटस्टाइनलटैक अरबों बैक्टीरियाका घर है जो न्यूरोट्रांसमीटर, रासायनिक पदार्थों के उत्पाद को प्रभावित करते हैं यह लगातार हाथ से मस्तिष्क तक संदेश प्रसारित करते रहते हैं। जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन स्वस्थ भोजन

खाने से अच्छे बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देते हैं और बदले में न्यूरोट्रांसमीटर उत्पादन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। वो दिये गये संदेश को स्पष्ट और शीघ्र पहुँचने में कारगर होता है। वही अपोषित भोजन जो कि बनावटी एवं घातक रसायन इत्यादि से बने प्रसंस्कृत भोजन हमें कुछ देर के लिए तुरन्त ऊर्जा तो देते हैं पर लम्बे समय के लिए थकान, चिंता, तनाव और अवसादग्रस्त बना देते हैं।

किस प्रकार के भोजन हमारे लिए खासकर मानसिक स्वास्थ्य के लिए उचित है तथा कौन से वर्जित होने चाहिए।

वर्जित पदार्थ

- ◆ परिरक्षक खाद्यरंग युक्त भोजन।
- ◆ अधिक तले भुने भोजन।
- ◆ प्रसंस्कृत भोजन जैसे- ब्रेड, पिज्जा, टोमेटो सॉस, मोमोज।
- ◆ रिफाईंड।
- ◆ बासी भोजन, गरिष्ठ भोजन। जिन्हे

सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- व्यवहारिक परिस्थिति से लड़ते हुए अपने सत पर चलते रहना ही सदा चरण है।
- जो स्वाभाविक रूप से जीवन मिलता है उसे जी लेना ही जीवन का सदुपयोग है।
- कोई भी पदार्थ जीव अपनी इच्छा से जोड़ता है जिससे निर्माण होता है, जो पदार्थ इसके लिए अवगुणी होता है उसे अपने आप से नहीं जोड़ता। यदि उसे बल प्रयोग से जोड़ भी दिया जाता है तो उसे स्वीकार नहीं करता।
- इच्छा ब्रह्मांडीय प्रदूषण प्रश्न का प्रति उत्तर है। जो जिस कारण से उत्पन्न होती है उसे पूर्ण विज्ञान बनाने तक ना रोकी जा सकती है ना मिटाई जा सकती है।
- इच्छा से प्राकृतिक निर्माण होता है मानव के अतिरिक्त सभी जीव पदार्थ अपनी स्वाभाविक इच्छा से प्राकृतिक निर्माण कर रहे हैं जिससे प्रकृति का उत्तरोत्तर विकास हो रहा है।
- प्रकृति सही गलत की परिभाषा से नहीं बल्कि निर्जीव कण में छिपी हुई सजीवता की अपूर्ण अवस्था को पूर्ण करने के लिए सजीवता का भूगोल बनाकर उसमें वही इच्छा उत्पन्न करती है जिसे प्राप्त करने से उसकी अवस्था पूर्ण होती है।
- किसी भी भूगोल की रासायनिक गंध उसकी लयता होती है जिसे 'राग' कहते हैं जो जीवन को सरल बनाते हुए मृदा को सिद्धांत कर यात्रा को पूर्ण करती है।
- प्राकृति विकलांगता को नहीं सक्षमता को जन्म देती है, मनुष्य अपनी चाहत और इच्छाओं के बस में होकर एक दूसरे पर निर्भर होते हुए विकलांग हो गया।
- आत्मज्ञान एक एहसास है जो सकारात्मक विचारों से उत्पन्न होता है जिस दिन सोच सकारात्मक हो जाएगी उसी दिन से आत्मज्ञान का दरवाजा खुल जाएगा और धीरे-धीरे आत्मज्ञान की अनुभूति होने लगेगी।
- सोच के विपरीत सोच बनाने से गंध की एक दीवार खड़ी हो जाती है जिससे विपरीत गुण भी पार करके पास नहीं आ पाता है जिससे दुर्गंध का निर्माण नहीं हो पाता।
- मानव अपनी इच्छा प्रवृत्ति की गंध से सहयोगी गंध को मिलाकर सुगंध पैदा करके दुर्गंध को रोक कर बीमारी से बच सकता है।

सोच से सकारात्मकता की तरफ बढ़ने का सूत्र

$$4T+NPK-4T=NPK$$



अशोक मानव

T- THOUGHT-सोच

सोच (विचार) मानव का स्वभाव है। हर व्यक्ति सोचता है पर सोचने का नजरिया सबका अलग होता है। यह अंतर उसकी प्रवृत्ति या शरीर की आवश्यकता के अनुसार होता है। यही तत्व ज्ञान है, व्यक्ति इससे गुजरता है पर अनजान होता है। एक तत्व ज्ञान प्राकृतिक क्रिया प्रतिक्रिया का होता है। जो सब देखते हैं और सभी के लिए होता है जैसे बारिश हो रही है तो सभी जानते हैं कि इसमें जाने से भीग जाएंगे पर भीगने के बाद हर व्यक्ति पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। किसी को कुछ नहीं होता है और किसी को जुकाम और बुखार हो जाता है। बारिश सब का तत्व ज्ञान है पर व्यक्ति व्यक्ति पर अलग-अलग प्रभाव, व्यक्तिगत तत्वज्ञान है इसी तरह का तत्व ज्ञान सोच से मालूम होता है एक घटना पर 10 लोगों की अलग-अलग सोच होती है पर घटना एक ही कारण से घटती है। यही अंतर व्यक्तिगत तत्व ज्ञान है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि एक ही पदार्थ हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग परिणाम छोड़ता है और पदार्थ का जो तत्व ज्ञान है वह है कि एक पदार्थ सभी एक खनिज की पूर्ति करता है। इसी तत्व ज्ञान को जानने का साधन सोच है। जब व्यक्ति किसी पदार्थ, विषय, शब्द, दृश्य, छूने या किसी ज्ञानेत्री से अपने अंदर धारण

करता है तो उसका जो गुण है वह उस व्यक्ति को क्या परिणाम देगा उसी तरह की सोच उसके अंदर बनने लगती है। जिसका एहसास शरीर करने लगता है। जिससे व्यक्ति जान पाता है कि इसका परिणाम मेरे लिए कैसा होगा। सही एहसास परिणाम के अच्छे होने का संकेत कराता है। खराब एहसास परिणाम को गलत करने का संकेत देता है। जैसे मानव निर्मित

सकारात्मक नकारात्मक सोच शोषणवादी मानसिकता का परिणाम है जीवन एक विज्ञान मार्ग है जिसकी हर स्वाभाविक अवस्था स्वमृदा प्रदूषण को मिटाकर अपनी मृदा सिद्धांत कर प्रकृति बन जाने की क्रिया योग है।

लगभग हर चीज में मिलावट होने लगी है ठीक उसी प्रकार इस क्रिया में मानव मिलावट करता है। जैसे एक ही समय में कई विषय पर सोचने लगता है जिसके कारण बिल्कुल सही तत्व ज्ञान को नहीं पकड़ पाता है या उसका एहसास देर में कर पता है। यही सही है कि हर व्यक्ति का तत्व ज्ञान अलग होता है जो उसके लिए परिणाम छोड़ता है। यहां पर मानव शांत भाव से साक्षी बनकर एहसास करे तो जो विचार बनता है वही उसका, उसके लिए तत्वज्ञान है। उसके आधार पर ही व्यक्ति को अपना निर्णय लेना चाहिए। अच्छा परिणाम आने पर उस संपर्क को आगे बढ़ाना चाहिए। परिणाम जानने के बाद सोच अच्छी रखने पर उसकी

प्रसन्नता बनी रहती है। चेहरा सौम्य और सुंदर दिखाई देता है, एहसास अच्छा होता है और प्रसन्नता बनी रहती है और जैसी सोच होती है उसी तरह के गुण का पदार्थ उसके अंदर बनने लगता है। जो आगे भी उसकी उसी सोच को बनाए रखने में सहयोग करता है। इसी सोच की गुणात्मक गंध प्रकृति में निकलती रहती है जो औरों के अंदर भी इसी गुण को बढ़ाने का कार्य करती है। जिस प्रकार जल की तीन अवस्था बन जाती है द्रव, ठोस और गैस। यह परिणाम तापमान के कारण होता है जो निर्माण क्रिया की आवश्यकता है। ठीक इसी प्रकार मानव भी द्रव, ठोस और गैस को धारण कर अपनी सोच से उसका परिणाम बदलता है और द्रव, ठोस, गैस के रूप में गुणात्मक परिणाम का पदार्थ ठोस, द्रव (तरल), गैस (भावरूपी गंध) को छोड़ता है। उसके इस पदार्थ में उसकी सोच का गुण मौजूद होता है। जो स्थाई रूप लेकर उस गुण का विकास करने की क्रिया करता है। इसलिए व्यक्ति को अपनी सोच सिर्फ अपने तक न मानकर प्रकृति निर्माण में सहयोगी मानते हुए धारण करनी चाहिए और एक अच्छा इंसान बनकर अच्छी सोच का विकास करना चाहिए। यही उसका सत्य है जिसे पैदा करने के लिए शरीर धारण करता है। परिवार और साधन इसकी पूर्ति के सहायक हैं जो उत्साह खुशी बनाए रखने के लिए होते हैं। किसी भी परिस्थिति से गुजरना पड़े फिर भी अपनी सोच को अच्छा बनाए रखना चाहिए। जिनके एहसास और गुणात्मक ऊर्जा से उसे सदैव मजबूती मिलती रहती है साथ में सहयोगी

गुण को जोड़ने का भी कार्य करती है। व्यक्ति अपनी अच्छी सोच से किसी भी विषय पदार्थ के परिणाम को अच्छा बना सकता है। इसी विद्या से जीव अनेकों गुणों का विकास करते रहते हैं। सोच ही जीवन को चलाने और गुण पैदा करने की प्राकृतिक तकनीकी क्रिया है। इसी से तत्व ज्ञान को भी जाना जाता है। सोच पैदा करने के लिए मानव शरीर के सभी अंगों का विकास सहयोगी यंत्र के रूप में होता है। सोच व्यक्ति की अमूल्य निधि है इसी से गुण का विकास और जीवन का आनंद सुनिश्चित होता है। नकारात्मक सोच बनाने पर व्यक्ति नकारात्मक गुणों को जन्म देने लगता है। जिसका एहसास अच्छा नहीं होता है। जीवन कष्ट पूर्ण हो जाता है जो प्रकृति में नकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाता है। खुद को समाज को, प्रकृति को अच्छा बनाने के लिए अच्छी सोच को धारण करें इसी से प्रदूषण मुक्त प्रकृति का निर्माण होगा।

सोच से ही संपर्क में आने वाले हर विषय का परिणाम प्रकृति में व्यक्त होता है। जो व्यक्ति सोच जाता है वह ऊर्जा प्रकृति में निकल जाती है जो अपना कार्य पूरा करने के लिए क्रियाशील हो जाती है। शब्द बनावटी हो सकते हैं जो अर्थहीन होते हैं पर सोच का परिणाम अर्थहीन नहीं होता है इसलिए सदैव अच्छी सोच धारण करें। सोच से दूसरों की समस्या को भी दूर किया जा सकता है और विषय पदार्थ का दूसरे के लिए परिणाम भी जाना जा सकता है। इसलिए दूसरे के लिए जैसा चाहते हैं उस सोच को धारण करें और बार-बार वही सोचें फिर अपने को शांत रखने का प्रयास करें। इस सोच के साथ ध्यान में जाएं। ऐसा करने से अपने अंदर उस गुण की ऊर्जा बनकर निकलने लगती है जो विषय का पूरा करने के लिए क्रियाशील हो जाती है। यह क्रिया दूसरों के लिए या अपने किसी विषय को पूरा करने के लिए की जा सकती है। ऐसा करते हुए सकारात्मक सोच बनाए रखने से विषय पूरा होता है। दूसरे का परिणाम जानने के लिए उसी का भाव बनाकर विषय पदार्थ को धारण करें जो सोच बनेगी वह उसके परिणाम के लिए होगी। यही बारीक तकनीक है जो वैज्ञानिक तरीके से प्रयोग करने पर सही परिणाम देती है।

सोच सिर्फ सोच नहीं जीवन का मूल्य है इसे कीमती बनाएं।

T-TECHNIQUE (तकनीक):

सोच की अपनी प्राकृतिक तकनीक होती है। जिसे अपनाकर अपनी सोच को परिणाम योग्य बनाया जा सकता है। इसके लिए सोच को धीमी गति में रखें। जो चाहते हैं सिर्फ वही सोचें, नकारात्मक सोच ना आने दें। धीमी गति की सोच नम होती है जो ज्यादा ऊर्जा लेकर निकलती है जिस विषय के लिए सोची जाती है उसके आसपास रहकर विषय में प्रवेश कर निर्माण करती है। तेज गति की सोच गर्म होती है। जो ऊपरी सतह से निकल जाती है।

T-TEACH (शिक्षा) : विषय पदार्थ से जब व्यक्ति जुड़ता है तो शरीर उसका एहसास करता है। जिसके बाद उसके अंदर सोच पैदा होती है जो उसके ज्ञान को परिपक्व बनाती है। इस ज्ञान को व्यक्ति शिक्षा के रूप में दूसरों में फैला कर उन्हें जागरूक बना सकता है। इस क्रिया से लोग अच्छी सोच धारण करके अच्छे समाज का निर्माण कर सकते हैं। अच्छी सोच परिपक्व होने के बाद व्यक्तित्व में निखार पैदा कर देती है। जिसे व्यक्ति दूसरों तक पहुंचाने लगता है। इसकी गंध स्वतः दूसरों को अंदर प्रवेश कर बदलाव करने लगती है। जो प्राकृतिक शिक्षा का रूप ले लेती है।

T-TRUTH (सत्य) : सोच जीवन का सत्य है। उसी से गुण का विकास होता है। गुण भाव बनकर गंध रूप में प्रकृति में निकल जाता है। जो हमेशा अपने गुण का विस्तार करने की क्रिया करता है। सोच से जो गुण बनता है वह शरीर के पदार्थ में फैल जाता है। पदार्थ को उसी गुण का कर देता है। शरीर छूटने के बाद प्राकृतिक रूप से रासायनिक क्रिया करते हुए स्थाई पदार्थ बन जाता है। उस पदार्थ की प्रवृत्ति उसी गुण की होती है और वह उसी गुण का निर्माण करने की क्रिया करता है। यही जीवन का सत्य है।

NEGATIVE (नकारात्मक) : व्यक्ति अपनी अच्छी सोच से नकारात्मक ऊर्जा खत्म करने की क्रिया करता है। जो लोग नकारात्मक सोच धारण करते हैं उनसे नकारात्मक ऊर्जा

निकलती है जो प्रदूषण फैला कर रोग और हतोत्साहित विचार बढ़ाने का कार्य करती है जब व्यक्ति सकारात्मक सोच धारण करता है तो उससे निकलने वाली ऊर्जा नकारात्मक ऊर्जा से लड़ते हुए उसे जलाकर खत्म करने की क्रिया करती है। अच्छी सोच धारण कर नकारात्मक ऊर्जा खत्म करके प्रकृति को प्रदूषण मुक्त करने का प्रयास करें।

P-POSITIVE (सकारात्मक):

सकारात्मक सोच धारण करने से प्रकृति में जो ऊर्जा फैलती है उससे अच्छे समाज का निर्माण होता है। व्यक्ति की अच्छी सोच से जो ऊर्जा निकलती है वह प्रकृति में स्थाई स्थान ले लेती है। जिससे भविष्य में उसी गुण के मानव का निर्माण होने लगता है। इस क्रिया से सकारात्मक ऊर्जा का विस्तार होता है। प्रकृति में ऊर्जा का ही खेल है। सकारात्मक - नकारात्मक ऊर्जा आपस में लड़ती है। जो जीतती है उसी गुण का ज्यादा फैलाव होता है। इसी गुण के ज्यादा जीव पैदा होने लगते हैं। सकारात्मक ऊर्जा को जिताने के लिए अच्छी सोच को धारण करें।

K-KNOWLEDGE (ज्ञान): विषय पदार्थ को धारण करने से सोच पैदा होती है। जो उसके गुण को बताती है इसी से तत्व ज्ञान होता है। सोच (विचार) ही तत्व ज्ञान जानने का तरीका है। अभी लोग इसका उपयोग वैज्ञानिक तरीके से नहीं करते हैं जिसके कारण अपने ज्ञान पर दुविधा बनी रहती है। जब इसकी तकनीक को जानकर सही प्रयोग करेंगे तो परिणाम सही ज्ञान देने लगेगा। वैज्ञानिक लोग जिस विषय में जानना चाहते हैं बार-बार उस सोच में डूबे रहते हैं। तब उसका तत्व ज्ञान उन्हें मिल पाता है। जिससे वह वैज्ञानिक विकास करते हैं। सोच ही हमारे ज्ञान को जानने का साधन है।

4T अपनी क्रिया करते हुए NPK को प्रकृति से जोड़कर स्थाई रूप से छोड़ देता है फिर नए विषय को धारण कर लेता है जिसके कारण से -4T निकल जाता है और उत्तर NPK बच जाता है। वैसे ही प्रकृति परिवर्तनशील है सदैव आगे बढ़ती रहती है।

प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न :- सदाचरण क्या है ?

उत्तर :- शब्द, दृश्य, गंधखाएहुएपदार्थ और छूजानेकीक्रियाको अपनीप्रवृत्ति की चक्की में पीसते हुए अपनी इच्छा शक्ति से उसके गुणों को अपने गुणों में परिवर्तित करके सत आचरण पर चलते रहने का ही नाम सदाचरण है।

प्रश्न :- इच्छा क्या है ? इसकी आवश्यकता क्यों पड़ती है ?

उत्तर :- इच्छा प्रकृति का चुंबकीय गुण है जिससे जीव और पदार्थ का निर्माण होता है जीव या पदार्थ की आत्मिक रचना में निर्माण की इच्छा मौजूद होती है उसी से निर्माण के आवश्यक पदार्थ की इच्छा उसके अंदर पैदा होती है जो इच्छा के बाद उसके अंदर से उर्जा निकल जाती है और अपनी आवश्यकता के गुण की ऊर्जा खींचकर अपने से जोड़ लेती है उससे उसका विकास होता 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.parkritimail@gmail.com

बैंक वाले संयुक्त खातों में क्रम परिवर्तन (ट्रांसपोजिशन) की सुविधा बाबत



गोवर्धन दास बिन्नाजी राजा बाबू

बीकानेर, राजस्थान

जैसा आप सभी जानते हैं सरकार ने अंकीकरण (डिजीटलाइजेशन) पर पूरा जोर लगा (फोकस) रखा है उसी का परिणाम है कि आजकल शहरी इलाकों के अलावा ग्रामीण इलाकों में भी बैंकिंग लेनदेन काफी होने लग गये हैं। इसलिये बैंकिंग प्रणाली में जितना ज्यादा सुधार होगा वह सभी के हित में रहेगा।

मैं इस रचना के माध्यम से एक महत्वपूर्ण छोटे प्रशासनिक प्रकार के सुधार मामले की ओर ध्यान आकर्षित करना चाहता हूँ - जो निश्चित रूप से आम जनता को राहत प्रदान करेगा, अगर इसे लागू किया जाता है तो बैंकिंग क्षेत्र को भी निश्चितरूप से लाभ होगा। आज से 38 साल पहले बैंकों में नामांकन की सुविधा नहीं थी। इसलिये उसी समय से शेयरों वगैरह में निवेश के अलावा बचत खाता हो अथवा आवर्ती या सावधि वगैरह सभी खाते भी अपने विश्वसनीय पारिवारिक सदस्य या साझेदार वगैरह के साथ संयुक्त नाम से रखने की प्रथा चालू हुयी। तब से लेकर आज तक अर्थात् इन बीते सालों में हमने जो अनुभव किये या दूसरे शब्दों में समय-समय पर जो लाभ परिलक्षित हुये उसके चलते ही आज भी हम अपने सहयोगियों को, अपने उत्तराधिकारियों को संयुक्त नाम में ही सभी तरह के निवेश के साथ-साथ बचत खाता, आवर्ती या सावधि वगैरह सभी खाते भी संयुक्त नाम में रखने की सलाह देते हैं।

अब आपके ध्याननार्थ संयुक्त नाम में रखे जाने की परम्परा आज भी निम्न लाभों के चलते कारगर साबित हो रही है -

- संयुक्त खाते में जैसा निर्देशित रहता है उसी अनुरूप खाता संचालित होता है इसलिये

आप पूरी निश्चिन्ता से रह सकते हैं।

- साधारणतया संयुक्त खाता में संयुक्त नाम सारे भरोसेमंद वालों के ही होते हैं इसलिये खाता संचालन सुविधापूर्वक होता रहता है।
- साधारणतया इस तरह के खातों में किसी एक को भी संचालन का पूरा अधिकार निर्देश में लिखा दिया जाता है ताकि जो भी उपलब्ध हो वह उसे संचालित कर लेता है।
- आजकल अनेक बैंकों में अपनी शाखा के अलावा अन्य शाखा में केवल खाताधारक ही खाता का संचालन कर सकता है इस हालत में संयुक्त खाता बहुत ही लाभकारी सिद्ध हो रहा है।
- इस तरह के खातों में सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि किसी कारण से किसी धारक की मृत्यु हो जाय तो भी खाता चालू रखा जा सकता है अर्थात् मृत्यु प्रमाणपत्र दे उस धारक का नाम हटवा दिया जाता है।
- आज-कल संयुक्त नाम से खाता होने के बावजूद सभी खाताधारक मिलकर नामांकन भी अंकित करा रहे हैं इस तरह से खाता रखने पर भी बहुत ही युक्तिसंगत तर्क हैं जिसे हम नजर अंदाज नहीं कर सकते।

आजकल अनेक कारणों के चलते, उदाहरण के लिये साझेदारी वाले खातों के मामलों में, संयुक्त खाते में खाताधारक अपना क्रम बदलने (ट्रांसपोजिशन) के लिये जब बैंकों से आग्रह करते हैं तब उचित दिशा निर्देश के अभाव के साथ-साथ कम्प्यूटर प्रणाली (साफ्टवेयर) में सुविधा न होने के कारण बैंक अधिकारी असमर्थता जता देते हैं। जबकि शेयरों वगैरह में क्रम परिवर्तन की सुविधा उपलब्ध है।

यह सही है कि आयकर अपने नियमानुसार संयुक्त खातों में प्रथम धारक को ही जिम्मेदार कहिये या उत्तरदायी मानता है। इसलिये संयुक्त खाता धारकों को क्रम-परिवर्तन कराने के पहले इस बिन्दु पर अवश्य सोच लेना उचित रहेगा क्योंकि बैंक भी हमेशा अपने नियमानुसार के अलावा आयकर नियमानुसार पहले नामित जमाकर्ता (पहले धारक के पैन आदि का

उल्लेख करते हुए) से जुड़ी जानकारी आईटी अधिकारियों आदि को अग्रेषित करेगा। अतः बैंक हो या आयकर विभाग प्रथम धारक से ही सभी तरह की जानकारी हो या सूचना का आदान-प्रदान करेगा।

मेरा सुझाव है कि बैंक खाता खोलने के फॉर्म में उपयुक्त शब्दों के साथ एक और खंड शामिल करें, जिसमें नामों के क्रम-परिवर्तन के अनुरोध की अनुमति हो ताकि इस मूल आदेश के आधार पर वे भविष्य में संयुक्त खाताधारकों से आने वाले ऐसे अनुरोधों पर विचार कर सकें। साथ-साथ इस तरह के अनुरोध का सम्मान करने के लिये बैंक खाता खोलने के फॉर्म में एक और खण्ड, अपने वित्तीय सुरक्षा के लिए, संयुक्त आवेदकों से सभी नुकसानों, लागतों, दावों, कार्यों, मांगों, जोखिमों, शुल्कों, खर्चों, क्षति आदि के खिलाफ खुद को हानिरहित रखने के लिए क्रम-परिवर्तन का अनुरोध करने वाले संयुक्त आवेदकों से क्षतिपूर्ति की मांग हेतु जोड़ सकता है और सभी आवेदक व्यक्तिगत तौर पर भी क्षतिपूर्ति के लिये उत्तरदायी होंगे, इसका भी स्पष्ट उल्लेख हो।

उपरोक्त सभी तथ्यों को ध्यान में रख अब निवेदन यही है कि केन्द्रीय बैंक (रिजर्व बैंक) को सकारात्मक रूख अपनाते हुए क्रम परिवर्तन की सुविधा वाली प्रक्रिया को तत्काल आधार पर ले, बैंकों को उचित दिशा निर्देश जारी करे। और दिशा निर्देश में सब तरह के संशोधन की भी गुंजाइश रखे क्योंकि एक बार जब इस क्रम बदलने (ट्रांसपोजिशन) प्रक्रिया को प्रणाली (सिस्टम) में समावेश कर लिया जाता है, तभी इसके निहितार्थ का अंदाजा लगाया जा सकता है।

आशा करता हूँ आप सभी प्रबुद्ध पाठक स्वयं के हित में इस मामले को सभी स्तरों पर व्यक्तिगत रूप से उठाएंगे साथ ही साथ अपने से सम्बन्धित सभी मंचों पर रखेंगे ताकि उपयुक्त क्रम बदलने (ट्रांसपोजिशन) वाली प्रक्रिया से सम्बन्धित दिशा निर्देश बिना किसी देरी के जारी हो सके।

6G, आइओटी और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस



मानवेंद्र त्रिपाठी

तकनीकी युग में एक नया मोड़ आया है जिसमें 6G, आइओटी (Internet of Things), और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) एक साथ आगे बढ़ रहे हैं। यह संगम तकनीकी विकास में एक नई क्रांति का सूचक है 6G एक उच्च गति और उच्च क्षमता वाला नेटवर्क है जो हमें एक नए संवाद का अनुभव कराएगा। इसमें शीतलता, बाधाओं का समाधान और क्वांटम सुरक्षा की तकनीकी विशेषताएं शामिल हैं। आइओटी यानी विभिन्न डिवाइसेस और ऑब्जेक्ट्स को इंटरनेट से जोड़ने का तंत्र है, जिससे हम स्मार्ट सिटीज़ और स्मार्ट डिवाइसेस को एक संजीवनी दे रहे हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) हमारे समाज को और भी सुरक्षित बना रहा है। यह विभिन्न क्षेत्रों में जैसे कि स्वास्थ्य, शिक्षा, और उद्योग में वृद्धि लाने का कारण बन रहा है।

इन तीनों तकनीकों का मिलन हमें एक समृद्धि भरे भविष्य की दिशा में बढ़ने में मदद करेगा। यह संगम हमारी जीवनशैली को सरल, सुरक्षित, और सबसे महत्वपूर्णता से तकनीकी रूप से सुरक्षित बना रहेगा। इस सफल संगम से हम नए युग में कदम से कदम मिलाकर बढ़ सकते हैं, और तकनीकी



सामरिकता के नए प्रामाणियों की दिशा में अग्रणी बन सकते हैं। इस संगम में हमें एक सांविदानिक, अनुकूल और उद्यमी समृद्धि की दिशा में कदम से कदम मिलाकर चलने का एक अद्वितीय अवसर मिल रहा है। आइओटी के माध्यम से विभिन्न डिवाइसेस और स्मार्ट ऑब्जेक्ट्स को एक-दूसरे से जोड़कर हम अपने जीवन को सुगम बना सकते हैं। यह न केवल हमारी दिनचर्या को आसानी से करने में सहायक हो रहा है, बल्कि इससे हमारे उद्योग, वित्त, और शिक्षा क्षेत्र में भी बदलाव आ रहा है।

6G की मुख्य विशेषताएं

शीतलता और बाधाओं का समाधान: 6G शीतलता में सुधार करने का प्रयास करेगा ताकि यह आदर्श रूप से ठंडा हो सके और विभिन्न पर्यावरणीय चुनौतियों का सामना कर सके।

उच्च गति और बांधकता: 6G में डेटा स्थानीय स्तर पर ज्यादा से ज्यादा प्रोसेस होगा और गति में भी वृद्धि होगी, जिससे हमें सुशील और तेज़ सेवाएं मिलेंगी।

क्वांटम सुरक्षा: 6G में डेटा सुरक्षा को बढ़ावा मिलेगा, जिसमें क्वांटम सुरक्षा का उपयोग किया जाएगा, जो आधुनिक तकनीकी सुरक्षा के लिए एक नई सोच प्रस्तुत करेगा।

आइओटी (IOT) का संबंध

आइओटी एक विशेषता है जिसमें विभिन्न डिवाइसेस और ऑब्जेक्ट्स इंटरनेट के माध्यम से एक-दूसरे से संगठित होते हैं। आइओटी के माध्यम से इन डिवाइसेस और ऑब्जेक्ट्स को स्वयं बुद्धिमत्ता देने की क्षमता होती है, और इससे विभिन्न क्षेत्रों में उपयोगकर्ताओं को लाभ होता है।

आइओटी की मुख्य विशेषताएँ

विश्वसनीयता और सुरक्षा:

आइओटी के माध्यम से इंटरनेट पर कनेक्ट होने वाले डिवाइसेस को सुरक्षित रूप से संचालित किया जा सकता है ताकि विकसित तकनीकी समाधानों का आस्थान हो।

क्षमता में वृद्धि: आइओटी के माध्यम से डेटा संग्रहण, प्रस्तुतिकरण और विश्लेषण में वृद्धि होती है, जिससे विभिन्न क्षेत्रों में सुधार होता है।

व्यावसायिक उपयोग: आइओटी विभिन्न उद्योगों में उपयोग होता है, जैसे कि विनिर्माण, शिक्षा, स्वास्थ्य, और शहरी विकास, जिससे कार्य प्रणालियों में वृद्धि होती है।

6G और आइओटी का संबंध: 6G और आइओटी का संगम हमें एक उच्च-तकनीकी और संविदानशील समृद्धि की दिशा में बढ़ा सकता है। इन दोनों तकनीकों का मिलन विभिन्न क्षेत्रों में उच्च स्तरीय इंफ्रास्ट्रक्चर, स्थिर और सुरक्षित नेटवर्क, और स्मार्ट उपयोग के लिए एक समृद्धि समाज की स्थापना कर सकता है।

6G का संबंध: 6G नेटवर्क एक नई यात्रा का प्रतीक है, जिसमें उच्च गति, शीतलता, और बाधाओं का समाधान होगा। इसमें एक नया सुरक्षा स्तर शामिल है जिससे डेटा की सुरक्षा और गोपनीयता में सुधार होगा। 6G का उद्देश्य है स्मार्ट सिटीज़ से लेकर विभिन्न उद्योगों को सहारा देना, और इसे विवाद रहित, उच्च-तकनीकी, और सुरक्षित बनाना है।

आइओटी (IOT) का महत्व

आइओटी एक बड़ी तकनीकी क्रांति है जो विभिन्न डिवाइसेस और आवश्यकताओं को एक-दूसरे से जोड़ती है। स्मार्ट होम, स्मार्ट सिटीज़, और स्मार्ट उद्योग में इसका उपयोग हो रहा है। आइओटी के माध्यम से हम अपने डिवाइसेस को संजीवनी दे रहे हैं, जिससे हमारी जिन्दगी और कामकाजी में सुधार हो रहा है।



आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का योगदान:

AI ने हमारे जीवन को एक नई दिशा में बदला है। यह हमें स्वतंत्रता और सहजता प्रदान करता है। विभिन्न क्षेत्रों में जैसे कि स्वास्थ्य, शिक्षा, वित्त, और निर्माण में AI का उपयोग हो रहा है, जिससे कार्यक्षमता में वृद्धि हो रही है।

संगम का महत्व

इन तीनों तकनीकों का मिलन एक नये युग की शुरुआत कर रहा है जो हमें एक सुरक्षित, सुरक्षित, और तकनीकी रूप से समृद्धिपूर्ण भविष्य की दिशा में बढ़ा रहा है। आइओटी और AI नेटवर्क्स को 6G के साथ जोड़कर हम स्मार्ट और संविदानशील तकनीकी समाधान प्रदान कर सकते हैं।

6G की तकनीकी गुणधर्म

उच्च गति (High Speed): 6G तकनीक में उच्च गति होगी, जिससे डेटा स्थितिकि और संवाद की गति में वृद्धि होगी। यह सुनिश्चित करेगा कि उपयोगकर्ता स्थानीय और वैश्विक स्तर पर सर्विसेज़ का तेजी से उपयोग कर सकें।

उच्च संवाद गुणस्तर (High Reliability): 6G नेटवर्क उच्च संवाद स्थिति और यात्रा निश्चितता के साथ काम करेगा। इससे संवाद में कटौती की संभावना कम होगी और यात्रा में सुधार होगा।

क्वांटम सुरक्षा (Quantum Security): 6G में क्वांटम सुरक्षा की तकनीकों का उपयोग किया जाएगा, जिससे डेटा की सुरक्षा में और बढ़ावा होगा।

शीतलता (Low Latency): 6G नेटवर्क में कम लैटेंसी होगी, जिससे संवादों का त्वरित प्रतिसाद मिलेगा। इससे विभिन्न उच्च गति आवश्यकियों को पूरा करने में मदद मिलेगी।

बड़ी तथा शक्तिशाली चैनल (Massive and Powerful Channels): 6G में बड़े और शक्तिशाली चैनलों का उपयोग किया जाएगा, जिससे अधिक उपयोगकर्ताओं को समर्थन मिलेगा और अधिकांश उपयोगकर्ताओं को साथी बनाए रखने में मदद मिलेगी।

विशेषता और यातायात संवाद (Specialization and Traffic Communication): 6G में विशेषता और विभिन्न प्रकार के यातायात संवादों के लिए संवेदनशीलता होगी, जिससे विभिन्न उपयोगकर्ता आवश्यकियों को सामरिकता से पूरा किया जा सकेगा।

न्यूरल नेटवर्किंग (Neural Networking): 6G में न्यूरल नेटवर्किंग की तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है, जिससे मानव-मशीन संबंधों को समझने में मदद मिलेगी और अधिक अनुकूल और उच्च स्तरीय विपणी हो सकेगी।

प्रार्थना



सार्थक

किसी विश्वास के प्रति हमारा आभार, प्रार्थना के रूप में प्रकट होता है। विभिन्न संस्कृतियों में यह अलग-अलग रूपों में हमें दिखाई देता है। अपने आभार को प्रकट करने के लिए लोग अपना विश्वास माध्यम चुनते हैं। यह कभी शब्दों के माध्यम से कविता के रूप में व्यक्त की जाती है, कभी किसी भेंट चढ़ाकर दर्शायी जाती है, कभी किसी प्रकार का दान देकर लोग अपनी प्रार्थना को अभिव्यक्त करते हैं। यूँ तो प्रार्थना एक पवित्र भाव है, जिसको व्यक्त करने की आवश्यकता ही नहीं। प्रार्थना का भाव 'प्रेम' रूप में निकल कर अभिष्ट को प्राप्त हो जाता है। इसमें किसी माध्यम की तनिक भी आवश्यकता नहीं। जिसने भाव किया वह इसे मन की तरंगों के रूप में प्रेषित करता है और जिसके प्रति यह भाव बना उसे वह भाव उसी रूप में प्राप्त होता। दोनो ही इस प्रकार से अभिभूत होते हैं और स्वाभाविक आनन्द का एहसास करते हैं। प्रकट होने पर वह वैसा नहीं रहता, थोड़ी मिलावट हो जाती है। अहम् की मिलावट होने से उस भाव का आनन्द या कहें उसकी सुन्दरता उतनी नहीं रह जाती।

आज भौतिकता के जाल में फंसा मनुष्य अहम् भाव को ही पोषित करके ही जी रहा है। जिससे प्रार्थना तो बस कहने के लिए ही रह गई है। प्रार्थना में वह भाव ही नहीं बन पाता है, तब क्या करने वाला और जिसके लिए किया गया हो, दोनो में ही वह आनन्द नहीं दिखता। जो दिखता भी है वह क्षणिक आवेग होता है



आज भौतिकता के जाल में फंसा मनुष्य अहम् भाव को ही पोषित करके ही जी रहा है। जिससे प्रार्थना तो बस कहने के लिए ही रह गई है। प्रार्थना में वह भाव ही नहीं बन पाता है, तब क्या करने वाला और जिसके लिए किया गया हो, दोनो में ही वह आनन्द नहीं दिखता। जो दिखता भी है वह क्षणिक आवेग होता है जो जल्द ही शांत हो जाता है।

जो जल्द ही शांत हो जाता है।

आज के दौर में अधिकांश जन अपनी सामर्थ्य, शक्ति, धन बल से अपनी प्रार्थना करवा कर अपने अहम् की संतुष्टि करते हैं। उनके सहयोग या कृपा से जिनका कार्य बन पड़ता है वे उनके अहम् की पुष्टि कर उन्हें खुश करने का प्रयास करते हैं। वास्तव में वह सुन्दर भाव जो निश्चल प्रार्थना में होता है वह नहीं दिखता। भारतीय संस्कृति में हम देखे तो पाते हैं कि हमारे अंदर बचपन से ही ऐसे संस्कार डाले जाते हैं जो कि हमारी जीवनशैली का हिस्सा बन हमारे व्यक्तित्व में दिखता है। यह किसी अहम् से जनित नहीं होता न ही किसी अहम् को पोषित करने के लिए होता है। प्रार्थना प्रकृति का आभार व्यक्त करने के लिए होती है उन सभी लोगों के प्रति,

प्रकृति के विभिन्न घटकों जैसे नदी, जंगल, पहाड़ आदि वे हर चीज जिसने हमें जीवन के सही मायने सिखाये। उनसे हमने जीने का अंदाज समझा। यह आभार व्यक्त करने से जो भाव रूपी तरंगे निकलती हैं। स्पष्ट है कि वे हमें दिखती तो नहीं परन्तु उनका प्रभाव बहुत तीव्र और शक्तिशाली होता है। यह जीव और निर्जीव दोनो पर ही अपना असर दिखाती हैं। सकारात्मक भाव अपने आस-पास एक ऊर्जित और आनन्दपूर्ण वातावरण बनाती हैं और यह आस-पास की हर वस्तुओं पर भी अपना प्रभाव बनाता है। उसी प्रकार नकारात्मक भाव भी एक प्रदूषित ऊर्जा अपने आस-पास बनाता है, जिससे आस-पास के लोग और चीजें प्रभावित होती हैं ऐसे भावों से लोगों में क्रोध, हिंसा, घृणा, उत्तेजना आदि के

भाव बनते हैं। जो उनकी स्वाभाविक विकास में बाधा डालते हैं। विकास को रोकते हैं, दुर्गंध बनाते हैं। बाहरी रूप सही दिख सकता है पर आंतरिक रूप से सब जल चुका होता है, मिट हुआ होता है। सच्चे मन से व्यक्त आभार की ऊर्जा सभी को एक नैसर्गिक आनन्द से विभोर जिससे सभी ओर प्रसन्नता होती है।

इसका वैज्ञानिक प्रयोग भी हो चुका है। जो इन बातों को अनर्गल मानते हैं उन्हें जापान के डा. मसायू इमोटो के विश्व प्रसिद्ध प्रयोग को देखना और पढ़ना चाहिए। जिसमें उन्होंने पानी पर प्रयोग किया और दुनिया को दिखाया कि हमारे भाव का, हमारी संवेदनाओं का, विचारों का प्रभाव पानी के अणुओं पर पड़ता है। अच्छे विचारों आदि से पानी के अणु एक सुन्दर पैटर्न बनाते और इसके विपरीत बुरे विचारों से पानी के अणुओं का पैटर्न खराब सा बनता है। शोधकर्ता कहते हैं कि बुरे विचारों वाले पैटर्न कैंसर के सेल से मिलते जुलते होते हैं। डा. इमोटो इसी प्रयोग को अनाज पर भी करते हैं। इस बार वे चावल पर यह प्रयोग करते हैं। तीन जारों में चावल रखा जाता है। तीनों में अलग-अलग भाव डाले जाते हैं। किसी में अच्छे विचार, अपनेपन के और प्रेम के विचार प्रेषित किये गये। दूसरे में बुरे विचार और तीसरे को अनदेखा किया गया। कुछ समय बाद अच्छे विचारों वाले चावल समय बीतने के बाद भी अच्छे हालात में दिखे, बुरे विचार पाने वाले चावल सड़ चुके थे और जिसकी अंदेखी की गई वे भी खराब हो रहे थे। यह प्रयोग सभी को प्रार्थना का मर्म समझने में मदद कर सकता है। आभार व्यक्त करके हम सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर अच्छे वातावरण को बहुत अच्छा बना सकते हैं। खराब को अच्छा कर सकते हैं। बिगड़े का रास्ते पर ला सकते हैं। और हाँ यह सभी पर लागू होता है। प्रयास करके देख सकते हैं।

हमारी भारतीय परम्परा में हम यही सीखते हैं। यह हमारे यहां प्राचीन काल से हो

प्रार्थना प्रकृति का आभार व्यक्त करने के लिए होती है उन सभी लोगों के प्रति, प्रकृति के विभिन्न घटकों जैसे नदी, जंगल, पहाड़ आदि वे हर चीज जिसने हमें जीवन के सही मायने सिखाये। उनसे हमने जीने का अंदाज समझा। यह आभार व्यक्त करने से जो भाव रूपी तरंगे निकलती है। स्पष्ट है कि वे हमें दिखती तो नहीं परन्तु उनका प्रभाव बहुत तीव्र और शक्तिशाली होता है। यह जीव और निर्जीव दोनों पर ही अपना असर दिखाती है।

रहा है। हर एक चीज को हम सम्मान देकर ही ग्रहण करते हैं और हर किसी का आभार व्यक्त करते हैं। हमारी संस्कृति में यह भी रहा है कि हर किसी का दिया भी ग्रहण नहीं करना होता है। सत्य आचरण से अर्जित की हुई चीजों को ही हमें ग्रहण करने को कहा जाता है। हमें गलत माध्यम से अर्जित की हुई चीजों से दूर रहने को कहा जाता है। गलत ढंग से कमाई हुई चीजें और बिना आभार व्यक्त किये कुछ भी ग्रहण करना अनुचित माना गया। यहां तो यह भी कहा गया कि गलत प्रकार से कमाया धन गलत ही करता है, फलता नहीं। हमारे भोजन करने का भी एक सधा हुआ तरीका होता है। जो कि वर्षों के शोध के बाद बना है। यह पूर्ण रूप से हमारी शारीरिक और मानसिक हालात को सद्बुद्ध करता है, हमें स्वस्थ और दीर्घ आयु देता है। भोजन करते वक्त हमारी मनोदशा, हमारा बैठने का तरीका, भोजन करने की दिशा, वस्त्र, भाव, भोजन का पात्र सभी कुछ विशेष तरीके से ही होता है। भोजन की शुरुआत भी हम भोजन का आभार व्यक्त कर, भोजन को प्रणाम कर खाते हैं। पहले दिये गये उदाहरण से इसे समझा जा सकता है। भोजन के लिए प्रकृति का आभार व्यक्त करने से, प्रार्थना करने से हमारे अंदर एक सकारात्मक ऊर्जा बनती है

जो कि भोजन को ग्रहण कर उसके पोषक तत्वों को पूर्णतः ग्रहण कर हमें स्वस्थ करती है। भोजन की ऊर्जा भी सकारात्मकता से भर जाती है। जिससे यह हमारे लिए कई गुना गुणकारी हो जाती है। इसके साथ ही यह भी महत्वपूर्ण है कि कौन व्यक्ति भोजन पका रहा है। ऐसे व्यक्ति का मन साफ, भोजन पकाते वक्त मन प्रसन्न और आभार देने वाला होना चाहिए। पुराने वक्त में घर के सदस्य भोजन बनाते वक्त आनन्दित रहते थे। जितना हो सके ताजा भोजन पकाते और परोसते थे। ऋतु के अनुसार पौष्टिक और शुद्ध भोजन ही खिलाया और खाया जाता था। वहीं आज की जीवनशैली में सब उलट गया है। यहां तक भोजन घर के बजाये बाहरी व्यक्ति बनाता है। जिसे पैसे के लिए यह करना है उसमें कोई भाव नहीं। कई ऐसे हैं जहाँ भोजन बाहर से आता है। जिसमें पौष्टिकता का कोई अर्थ नहीं, स्वाद के लिए कुछ भी मिला दिया जाता है। ऐसे में आभार और प्रार्थना की बात ही कहीं नहीं। प्रार्थना से पहले तो मुनाफा आता है। लोगों का भी हाल अजीब हो गया है। समय ही नहीं रहता कि खाना समय पर या आराम से बैठकर खा लिया करें। खाने वाले भोजन के महत्व को न समझकर, बस पेट भरने का जरिया भर समझकर बिना प्रार्थना बिना आभार के जल्दी में भोजन खाते हैं। इस सबसे जो आज हम देख रहे हैं। जो आज की दशा है वह बहुत दयनीय हो गई है। लोगों को कहते सुना जा सकता है कि कमा क्यों रहे हैं? खाने के लिए ही न। परन्तु इस प्रकार का खाना भी क्या खाना!

इस नव वर्ष आभार को प्रार्थना को अपने जीवन में पुनः जगह दीजिए। एक बार फिर जाग्रत हो सुन्दर भावों को जाग्रत कीजिए। यह सिर्फ आपकी नहीं वरन आपके आसपास सभी के लिए सकारात्मक बदलाव लायेगी और आनन्द का वातावरण बनायेगी। नव वर्ष की शुभकामनाओं के साथ।

जीवन में हर दिन नया अवसर



सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

समय की कीमत पहचानने वाला समाज व राष्ट्र की दिशा बदल सकता है, ठीक उसी प्रकार अगर समय करवट बदलता है तो समाज व राष्ट्र की दशा ही बदल जाती है। इंसान ने अपने स्वार्थ की खातिर जमीन का जमकर दोहन किया जिसके कारण आज आये दिन जगह जगह जमीन धस रही है और भूकम्प आ रहे हैं। नतीजन विनाश ही विनाश हो रहा है। आज हर कोई अपने स्वार्थ में लगा हुआ है। समाज व राष्ट्र की चिंता किसी को नहीं है।

हर दिन नया अवसर

यह मानव जीवन बड़ा ही अनमोल है। परमात्मा हमें हर रोज एक नया अवसर देते हैं ताकि हम जीवन में कुछ नया कर दिखाए लेकिन अधिकांश लोग अपना खाली समय गपशप में ही बर्बाद कर देते हैं। जब हम प्रातःकाल उठते हैं तो हर रोज नया सवेरा होता है। सूर्य नई ऊर्जा के साथ उदय होता है और हमें भी नयी ऊर्जा प्रदान करता है। मगर हम उसके उदय व अस्त को मात्र एक दिनचर्या का हिस्सा मान कर उसकी अनदेखी



कहते हैं कि इंसान करवट बदलता है तो दिशा बदल जाती है और जब समय करवट बदलता है तो दशा बदल जाती है। इसलिए इंसान को कभी भी समय का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए और जितना हो सके समय का लाभ उठाये। समय का जो दुरुपयोग करता है, वह समय निकल जाने के बाद रोता ही है चूंकि समय किसी के लिए भी रुकता नहीं है। कहने का तात्पर्य यह है कि इंसान समय का सही उपयोग कर देश की दिशा बदल सकता है। आलसी व्यक्ति समाज व राष्ट्र पर एक तरह का बोझ ही है।

कर रहे हैं जो हमारा अपना ही नुकसान कर रहे हैं।

सूर्य का उदय होना व अस्त होना कोई साधारण बात नहीं है अपितु वह हमें यह संदेश देता है कि सूर्य अपनी लालिमा के साथ उदय होता है और दिन भर सभी को समान रूप से प्रकाशमान कर उनके जीवन में उजियाला भरता है और संध्या को अस्त होकर विश्राम करता है ताकि फिर अगले दिन

नयी ऊर्जा, नयी सोच, उत्साह व उमंग के साथ हम अपना काम करके समाज व राष्ट्र को प्रगति के पथ की ओर अग्रसर कर सके। मगर इंसान इतना आलसी हो गया है कि वह श्रम से जी चुराने लगा है और हरामखोरो में लग गया है। ऐसा करके सर्वप्रथम वह अपना ही नुकसान कर रहा है और अपनी ही प्रगति में वह स्वयं बाधक बन रहा है।

युवाओं को चाहिए कि वे नित्य नया

सोचे और सदैव सकारात्मक सोच रखें। सकारात्मक सोच ही हमें अपनी मंजिल हासिल कराने में सहायक सिद्ध होती है। जबकि नकारात्मक सोच पतन की ओर ले जाती हैं। अतः जब भी सोचे तब अच्छा ही सोचे व अच्छी बात ही बोले। आपके बोले गये शब्द ही आपको अच्छा व बुरा बनाते हैं।

छोड़ दीजिए

किसी भी व्यक्ति को नीचा दिखाने की प्रवृत्ति, अंहकार, क्रोध, लोभ, लालच, राग-द्वेष, हिंसा, छल कपट, गाली गलौज, चोरी चकारी करना इत्यादि इत्यादि। चूंकि ये हमारे जीवन के सबसे बड़े शत्रु हैं। ऐसा करना किसी को भी न तो शोभा देता है और न ही इसमें कोई महानता है।

मुफ्त की सांसे

इंसान को सुद्ध हवा, सांसे अभी परमात्मा की कृपा से मुफ्त मिल रही है। लेकिन इंसान ने अपने स्वार्थ की खातिर हरे भरे वृक्षों को काटना शुरू कर दिया जिसके कारण पर्यावरण संतुलन बिगड़ गया है। मनुष्य की प्रवृत्ति को जानकर ही परमात्मा ने हमारे सांसों की डोर अपने हाथ में रखी हैं। हम उस परमात्मा की कृपा से ही यह अनमोल जीवन जी रहे हैं जो हमें मुफ्त में मिली हुई है जिस दिन उसने हमारे जीवन की डोर को खींच लिया उसी दिन हमारा जीवन नष्ट हो जायेगा। अतः जब तक जीवन है तब तक प्रेम पूर्वक व्यवहार करे और अपने जीवन को आनन्द मय बनाये। इसकी खुशबू को सर्वत्र फैलाएं। याद रखिए जीवन जीना भी एक कला है।

बडप्पन

प्रायः हम देखते हैं कि लोग पार्क में घूमने जाते हैं तब पुष्पों को तोड़ कर हाथ से मसल देते हैं। यह पुष्प को एक तरह से यातना देना ही कहा जा सकता है। जब पुष्प आपको सौंदर्य प्रदान करता है। खुशबू देता है। आपके चेहरे पर मधुर मुस्कान देता

है। पुष्पों के आदान-प्रदान से दो प्रेमियों में प्यार स्नेह बढ़ता है तब भला उसे मसल कर नष्ट करना एक तरह की मूर्खता ही कहीं जा सकती हैं।

अरे इंसान पुष्प की जगह किसी कांटे को मसल कर दिखा। तुझे तेरी औकात पता चल जायेगी। पुष्प को आपने जब तोड़ कर अपने हाथों से मसला था तो उसने आपको किसी तरह की चोट नहीं पहुंचाई। इसका मतलब यह नहीं है कि पुष्प तुम से कमजोर है। यह तो उसका बडप्पन है कि उसने आपको कोई चोट नहीं पहुंचाई। वरना कांटे की तरह वो भी आपको मसलने पर चोट पहुंचाता तो कांटे व पुष्प में फर्क ही क्या रहा। किसी की चुप्पी को कभी भी कमजोरी न समझे।

असली चरित्र

आज का इंसान नकली चेहरा लगाये घूम रहा है चूंकि उसकी कथनी और करनी में अंतर है। वह दिखता और है और भीतर से कुछ और है। यहीं वजह है आज हर कोई हर इंसान पर आसानी से विश्वास नहीं करता है। अनेक लोग तो यहां तक कहते हैं कि सांप पर विश्वास कर लीजिए लेकिन इंसान पर नहीं, क्योंकि आज इंसान दौहरा चरित्र लिए घूम रहा है।

वह आज लोभ, लालच, छल कपट, अंहकार, घमंड, शराब, पद प्रतिष्ठा के नशे में इतना चूर है कि अपने समक्ष किसी को कुछ भी नहीं समझता है। इंसान का असली चरित्र तो सादगी, सद् भाव, प्रेम ही हैं जो आज बहुत कम लोगों में दिखाई देता है।

मैं अकेला क्या कर सकता

जीवन में कभी भी यह मत सोचें कि मैं अकेला हूं। अपितु यह कहो कि मैं अकेला होकर भी विपरित परिस्थितियों से लड़ने में सक्षम हूं। मेरे साथ भले ही कोई व्यक्ति न हो, लेकिन मेरा ईश्वर व मेरा आत्मविश्वास मेरे साथ ही है। यह आत्मविश्वास ही हमारी

शक्ति है और हमें अपने पथ पर चलने के लिए सतत् प्रेरित करता है फिर भला अपने आपको अकेला क्यों महसूस करें। जिसके साथ कोई नहीं होता है उसके साथ ईमानदारी, निष्ठा और समर्पण का भाव साथ होता है। इसलिए सकारात्मक सोच रखें और आगे बढ़ें।

श्रेष्ठ कर्म ही हमारी पहचान है

कहते हैं कि इंसान खाली हाथ आता है और खाली हाथ ही जाता है, लेकिन हमारे बड़े बुजुर्गों का कहना है कि भले ही इंसान खाली हाथ आता हो, लेकिन वह अपने संग अपने कर्मों की गढ़री अवश्य ही ले जाता है। इसलिए जीवन में सदैव श्रेष्ठ कर्म ही करे। चूंकि श्रेष्ठ कर्म ही हमारी असली पहचान है। किस्मत लेकर आना और कर्म लेकर जाना यही जिंदगी है। अतः जब तक हमारा जीवन है तब तक नेक व श्रेष्ठ कर्म करके इस जीवन को महकाते रहे और इसकी सुगंध को चारों ओर इतना फैला दो कि हमारे मरने के बाद भी लोग हमारे श्रेष्ठ कर्मों के कारण सदैव हमें याद करते रहें।

सत्य का दरवाजा

भले ही हम अपने आपको आधुनिक युग का सभ्य नागरिक कह लें लेकिन हकीकत में आज का इंसान कदम कदम पर झूठ बोलने से नहीं चूकता है। वह हर जगह अपना स्वार्थ, लाभ, नफा-नुकसान ही देखता है। यही वजह है कि वह सत्य की राह को छोड़कर झूठ, बेइमानी, छल कपट करके अपना स्वार्थ सिद्ध कर रहा है। वह जानता है कि सत्य का मार्ग कठिन है और हर कोई उस मार्ग पर नहीं चल सकता।

जब सच्चाई सभी को कड़वी लगती है तो उस मार्ग पर चलना हर किसी के बस की बात नहीं है हमारे साधु संतों व महापुरुषों का कहना है कि सत्य का द्वार बहुत ही छोटा व तंग होता है, तभी तो व्यक्ति को उसमें प्रवेश करते वक्त झुक कर चलना पड़ता है। यह



सही हैं कि सत्य की राह पर चलने वाले को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है लेकिन यह भी सत्य है कि आखिरकार जीत सत्य की ही होती है। सत्य कहने की हिम्मत रखिए और प्रगति के पथ पर निडर होकर निरन्तर चलते रहिए आपको अपनी मंजिल जरूर मिलेगी।

डरना मत

हम भले ही शिक्षित हो गये हैं लेकिन फिर भी अशिक्षित ही कहलाते हैं, चूंकि हमारे पास केवल किताबी ज्ञान है व्यवहारिक ज्ञान नहीं। किताबी ज्ञान हमें केवल डिग्री ही दिलाता है जबकि व्यवहारिक ज्ञान हमें समाज में कहां कैसे बोलना है, किससे कैसा व्यवहार करना है, व्यवहारिक ज्ञान ही हमारी असली शिक्षा है जो आज न तो शिक्षण संस्थाओं में सिखाया जा रहा है और न ही हम अपने से बड़े लोगों से व बड़े बुजुर्गों से सीख रहें।

जिस व्यक्ति की सकारात्मक सोच होती है और चिंतन मनन करता है। अच्छे बुरे का ज्ञान रखता है वह जीवन में कभी भी असफल नहीं होता है और न ही प्रगति

के पथ पर चलते समय मार्ग में आने वाली कठिनाइयों से घबराता है, चूंकि वह जानता है कि लोग उसी वृक्ष को पत्थर मारते हैं जो मीठे व रसीले फल देता है। ठीक उसी प्रकार प्रगतिशील लोगों के मार्ग में कठिनाई रूपी कांटे बिछाए जाते हैं, लेकिन वे अपनी सकारात्मक सोच के बल पर उन बाधाओं को पार कर अपनी मंजिल हासिल कर सफलता का डंका बजा ही लेते हैं। जहां आत्मविश्वास होता है सफलता वही प्राप्त होती है।

प्यार करने वालें

दूसरों से बेहतर संबंध बनायें रखना भी एक कला है इसके लिए प्यार व स्नेह का होना नितांत आवश्यक है। प्यार व स्नेह करते समय इंसान रंग, रूप, स्त्री, पुरुष, छोटा, बड़ा, अमीरी, गरीबी नहीं देखता है अपितु सामने वाले के मधुर भावनाओं को देखता है जिसमें अपनापन होता है। भले ही हमारी मित्र मंडली छोटी हो, मगर घबराना नहीं चाहिए। प्रेम मे बड़ी ताकत होती है। प्रेम स्नेह, मिलनसारिता, करुणा, धैर्य और सहनशीलता के कारण बड़े से बड़ा कार्य आसानी से सम्पन्न हो जाते हैं।

मगर आज के समय में हम देख रहे कि झूठे, मक्कार, शराबी, जुआरियों, अपराधियों की मंडली काफी बड़ी होती है लेकिन हमें उससे कोई फर्क नहीं पड़ता है। ऐसी मित्र मंडली कभी सुखी नहीं रहती हैं। वे हर वक्त पुलिस से भयभीत रहते हैं और पकड़े जाने का भय उन्हें हर वक्त सताते रहता है। गलत कार्य से कमाया गया अपार धन उनके पास होने के बावजूद भी वे कभी भी सुख शांति की नींद नहीं ले सकते। फिर भला ऐसी कमाई किस काम की। इस दुनिया में आये हैं तो प्यार के साथ रहिए। सभी से मीठे बोल बोलिए और हंसते मुस्कराते रहिए।

ये तेरा है, यह मेरा है

इंसान इस दुनिया में खाली हाथ आता है और खाली हाथ ही वापस जाता है। चूंकि जीवन - मरण हमारे हाथ की बात नहीं है। मगर जन्म मृत्यु के बीच का जो समय है वह तो हम प्रेम स्नेह के साथ आसानी से व्यतीत कर सकते हैं। इस समय हम शालीनता, सहृदयता, धर्मपरायणता और सुख शांति और समृद्धि के साथ व्यतीत कर सकते हैं। इसमें कंजूसी क्यों।

इंसान इस दुनिया में खाली हाथ आता है फिर भी यह तेरा है और यह मेरा है के चक्कर में अपनों से ही लड़ाई झगड़े कर रहा है और मधुर संबंध नाने के बजाय संबंधों को बिगाड़ रहा है। जब हम इस नश्वर संसार से जायेगे तब भी खाली हाथ ही जाना है तब फिर भला यह तेरा है, यह मेरा है का भाव क्यों। होना तो यह चाहिए कि यह हम सबका का है। इसी बात में सबका भला है। जिंदगी के सफर में तो उतार चढ़ाव आते ही रहते हैं। बस कठिनाइयों के दौर से हमें कैसे निकलना है यह कला आनी चाहिए।

प्रकृति मेल

प्रकृति मेल कोई साधारण शब्द नहीं है। पत्रिका का यह नाम उसका प्रकृति के प्रति अटूट श्रद्धा, स्नेह, प्रेम का ही प्रतीक है।

यही वजह है कि इसमें प्रकाशित आलेख, कविताएं, चित्र सभी प्रकृति से ओत-प्रोत होते हैं। मेल का अर्थ ही मिलना और मिलाना होता है और प्रकृति मेल हमें प्रकृति के सौन्दर्य से मिलती है, लेकिन हम मूर्ख उस प्रकृति के मेल को समझ नहीं पा रहे हैं। आज का इंसान अपने स्वार्थ के कारण प्रकृति से खिलवाड़ कर रहा है और जब जब प्रकृति ने अपना रूप दिखाया तब तब भारी विनाश ही हुआ और आज भी हो रहा है। यह सब कुछ जानते हुए भी इंसान ने अपना रवैया नहीं बदला।

आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें। हम कहीं और जगह पौधारोपण न करें तो कम से कम अपने जन्म दिन पर एक पौधा अपने घर के पास अवश्य ही लगा सकते हैं और उसकी तब तक देख-रेख करें जब तक वह बड़ा न हो जाये। कोरोना काल में जब आक्सीजन की आवश्यकता पड़ी तब हमें पौधारोपण का एहसास हुआ, लेकिन आज हम फिर से सुस्ती धर ली जो उचित नहीं है। वृक्ष हैं तो जीवन है। इस बात को गांठ बांध लीजिए। कहीं ऐसा न हो कि बाद में हमें पछताना पड़े।

संगत का असर

जीवन में संगत का असर जरूर पड़ता है। इसलिए हमेशा अच्छे लोगों का संग करे। सच्चे साधु संतों व महापुरुषों का संग करें। बड़े बुजुर्गों का संग करें। चूंकि इनका संग करने से हमें हर रोज कुछ नया ही सिखने को मिलेगा और सिखने सिखाने की कोई उम्र नहीं होती है। अगर आपने किसी बुरी संगत को पकड़ लिया और बुरे लोगों के साथ रहेगे तो फिर आपका जीवन स्वर्गमय के स्थान पर नर्क का जीवन हो जायेगा और आप भी अपराधी, जुआरी, शराबी, वैश्यावृत्ति जैसी बुरी लत के शिकार हो जायेगे। जो उचित नहीं है। अगर आप अपने अहंकार के कारण किसी का संग नहीं करते हैं तो कोई बात नहीं है आप अकेले रह लीजिए लेकिन कभी भी

भूल कर बुरे लोगों का संग न करें।

सूर्य की तरह

इंसान का स्वभाव सूर्य की तरह होना चाहिए। वह हर रोज लालिमा लिए उगता है और हमें रोशनी प्रदान करता है, मगर इस रोशनी की कोई राशि या शुल्क नहीं वसूलता है। न ही वह इस बात का घमंड करता है कि मैं सभी को निशुल्क रोशनी उपलब्ध कराता हूं। न ही उसे इस बात का दुःख है कि वह हर रोज शाम के वक्त हो जाता है। ठीक उसी प्रकार इंसान को भी जीवन में कभी भी किसी तरह से अहंकार नहीं करना चाहिए और आनंदमय जीवन व्यतीत करते हुए सभी के कल्याण के कार्य करने चाहिए व फल की इच्छा नहीं करनी चाहिए। बस हमें अपना नेक कार्य व परोपकार के कार्य करते हुए अपनी जिम्मेदारियों को निभाते रहना चाहिए।

अच्छे दोस्त

व्यक्ति को सभी के साथ मित्रता पूर्वक व्यवहार करना चाहिए और जिसे भी मित्र बनाए उससे प्रेम पूर्वक व्यवहार करे। भले ही मित्रों की संख्या कम हो, मगर मित्र ऐसे होने चाहिए जो हर कदम हमारे साथ खड़े हो। सुख में तो सभी साथ देते हैं लेकिन जो दुःख की घड़ी में साथ दे वही सच्चा और अच्छा दोस्त कहलाता है। अच्छे दोस्त की पहचान भी संकट की घड़ी में होती है। जो मित्र संकट की घड़ी में साथ न दें वह कैसा मित्र।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हम मित्र के गलत कार्य करने पर उसके पकड़े जाने पर जमानत देकर उसे छोड़ा लें। कभी भी गलत कार्य का समर्थन करे और न ही उसमें सरीक हो। हमेशा सही कार्य और सही लोगों का ही साथ करें।

सच्चा प्रेम

भागदौड़ भरी इस जिंदगी में लोग इतने व्यस्त हो गए हैं कि वे प्रेम शब्द का अर्थ

ही भूल गये हैं। यही वजह है कि वे जब भी मिलते हैं तब अपने मतलब की ही बात करते हैं। अपना स्वार्थ किस तरह से सिध्द हो सकता है इस पर ही चर्चा करते हैं। ऐसा लगता है कि वे किसके लिए जी रहे। इस दुनिया में आये है तो दो मिनट साथ में बैठकर एक दूसरे के सुख दुःख की खबर भी लें। काम तो इतने है कि हम चौबीस घंटे लगातार कार्य भी करे तो भी समय कम लगेगा।

अरे मेरे भाई! जब तक हम एक-दूसरे के बारे में नहीं जानेगे। एक दूसरे के पास बैठकर इधर उधर की चर्चा नहीं करेगे तो आपसी प्रेम स्नेह और विश्वास कैसे बढ़ेगा। जब हम साथ में उठेंगे और बैठेंगे तभी तो आत्मविश्वास बढ़ेगा और हमारा आपसी प्रेम और मिलनसारिता प्रगाढ़ होगी।

समय कभी किसी का इन्तजार नहीं करता है। इसलिए समय का सदुपयोग करें और अपने लक्ष्य को हासिल कीजिए। जो समय मिला है उसे बेहतर बनायें और उसे अच्छे कार्य में लगायें। आप कभी भी बेहतर समय का इन्तजार न करे, वरना आपकी जिन्दगी भी बेहतर समय के इन्तजार में पूरा हो जायेगा और बेहतर समय कभी भी नहीं आयेगा। समय को बेहतर हमें ही बनाना होगा।

हर इंसान में हुनर है। बस जरूरत इस बात की है कि हम बहानेबाजी कर अपने हुनर का गला घोट रहे हैं। मगर ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जो अपने हुनर को आगे बढ़ाना चाहते हैं लेकिन आर्थिक तंगी या फिर प्रोत्साहन के अभाव में उनका हुनर दम तोड़ रहा है। इसलिए समाजसेवी संस्थाओं को चाहिए कि वे भामाशाहों के सहयोग से ऐसी प्रतिभाओं को आगे बढ़ाने में मदद करें। तभी समाज, प्रदेश और राष्ट्र का समग्र विकास व उत्थान हो पायेगा।

सम्मान-अपमान



श्यामल बिहारी महतो

बोकारो, झारखंड

पानी पीना छानकर,
मेहमान बनना जानकर!

बचपन में मां की कही यह बात कभी सोचा नहीं था, पचपन में मुझपर ही लागू हो जाएगा..! टैगोर हिल रांची, नाम सुना था। कभी गया नहीं था। अंडाकार पत्थर का विशालकाय पहाड़! इस पर चढ़ो तो सामने चार किलोमीटर दूर स्थित इसी तरह इसी आकार का दिखता है एक दूसरा पहाड़। कहा जाता है, उस जमाने में ढोल मांदर की ताल पर जब कोई सांस्कृतिक कार्यक्रम यहां होता था, तब दूसरे पहाड़ पर बैठ कर लोग इसे देखा करते और सुना करते थे। यह आसमान के नीचे का एक खुला अखड़ा हुआ करता था। जहां सरहुल में जनजातीय नाच, बहुत चर्चित हुआ करता था।

मैं समय पर टैगोर हिल कार्यक्रम स्थल पर पहुंच गया था। यह एक सांस्कृतिक कार्यक्रम था। जहां भाषा, साहित्य, संस्कृति और समाज सेवा से जुड़े लोगों को आमंत्रित किए गए थे। उसी में से मैं भी एक था। पहुंचने की सूचना भी मुख्य आयोजनकर्ता को फोन पर मैंने दे दी थी 'जी, मैं सुधीर श्यामल बोल रहा हूँ, मैं आपके कार्यक्रम स्थल पर पहुंच गया हूँ ..!' 'जी, बहुत अच्छा, मैं भी पहुंच रहा हूँ, रास्ते पर हूँ ..!' उधर से कहा गया था। आदतन मैं खड़े-खड़े आयोजन स्थल के इर्द-गिर्द घूम घूम कर चकोर पहाड़ से जुड़े रमणीय दृश्यों को अपनी मोबाइल पर कैद करने लगे थे।



कभी सेल्फी पोज में तो कभी सुकुमार अंदाज में! एक बात खाश और भी थी। हम दोनों आमने-सामने कभी मिले नहीं थे। फेसबुक से ही हम अभी तक एक दूसरे को जान समझ रहे थे। मैं एक कथाकार हूँ और झारखंड से ही हूँ, यह उसे पता था। वह एक समाजिक संगठन चलाता है, यह मैं जानता था। हांलांकि समाजिक संगठनों के कार्यक्रमों में भाग लेने और जाने से मैं आज तक बचता रहा था। कभी किसी कार्यक्रम में गया भी तो खुद को एडजस्ट नहीं कर पाया था। पता नहीं ऐसे कार्यक्रमों में मुख्य अतिथि बनने को लोग कैसे सहज तैयार हो जाते हैं। मैं ऐसे मौके पर जब खुद को टटोलने लगता हूँ तो असहज हो उठता हूँ। प्रभाकर मुंडा ने पिछले साल भी अपने कार्यक्रम में आने के लिए काफी जोर दिया था। लेकिन मैं गुरा (फोड़ा) का बहाना कर आने में असमर्थता जता दी थी। लेकिन इस बार वह नहा धोकर मेरे पीछे पड़ गया था 'दादा, आपको आना ही होगा, समझिए यह आप ही का कार्यक्रम है ..!' उसने जोर देकर कहा था।

कार्यक्रम में मुझे सम्मानित करने संबंधी पोस्ट भी उसने सोशल मीडिया, फेसबुक पर शेयर कर दिया था। प्रेम हो तो आदमी पैदल भी कहीं भी पहुंच जाता है। प्रेम ही तो था जब गज की पुकार सुन कृष्ण उसकी रक्षा करने नंगे पांव पहुंच गया था। मैं भी प्रभाकर का प्रेम ही समझ बाइक से एक सौ चालीस किलोमीटर चल कर टैगोर हिल पहुंच गया था। वरना पुस की ऐसी ठंड में भला इतना दूरी तय करना कौन चाहेगा। ठंड का बहाना बना दूं। ऐसा मन में ख्याल भी आया। लेकिन तभी शाम को फिर मुंडा का फोन आ गया 'सुधीर दा, आप आ रहे हैं न, मैंने साथियों के बीच बड़ी जोर शोर से आपका नाम प्रचारित कर रखा है, इस छोटे भाई को जग हंसाई न करा देना ...!' 'निमंत्रण में नीयत साफ हो तो आदमी नासा में भी पहुंच जाते हैं। मुझे तो राज्य की राजधानी रांची पहुंचना था। मैंने कहा' समय पर पहुंच जाऊंगा भाई..! आप चिंता ना करें ..!' रात को सोये सोये अकस्मात मुझे पंद्रह साल पहले की एक वाक्या याद आ

गया। डॉक्टर भीमराव आंबेडकर फेलोशिप सम्मान के लिए बुलावा था। दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन था। समाजिक कार्यों में विशेष योगदान देने के एवज में मुझे डॉक्टर भीमराव आंबेडकर फेलोशिप सम्मान से सम्मानित करने हेतु निमंत्रण पत्र मिला था। शुरू में मैं जाने को तैयार नहीं था। इसके पीछे वजह यह थी कि पहुंचने की सहमति के साथ 'पांच सौ रुपए' भी भेजने थे। जैसे देकर 'सम्मान पत्र' खरीदना कतई मुझे मंजूर नहीं था। इन्हीं कारणों से ऐसे कार्यक्रमों में शामिल होने से मन मेरा हमेशा कतराता रहा है। तब उस दौर के युवा कथाकार जसीम अख्तर ने मामले को समझते हुए कहा 'बात यहां जैसे की नहीं है, बात है उस मंच की जहां दूर-दूर से लोग पहुंचेंगे। एक नया अनुभव मिलेगा, जो किसी नये रचनाकार के लिए बेहद फायदेमंद होता है, आपको जाना चाहिए..!' ठीक है, आप भी मेरे साथ चल रहे हैं।' बाद में हमारे साथ आज के चर्चित युवा कवि शेखर महतो भी शामिल हो गया था। ताल कटोरा स्टेडियम खचाखच भरा हुआ था। दिल्ली की मुख्यमंत्री शीला दीक्षित चीफ गेस्ट बनी हुई थी। पहले दिन का कार्यक्रम शांतिपूर्वक चला। दूसरे दिन दोपहर तक सब कुछ ठीक था। लेकिन जैसे ही सम्मान समारोह शुरू हुआ, लोग अपनी औकात में आ गए, सम्मान पत्र हथियाने की जैसे होड़ सी लग गई। पहले कौन, पहले कौन ! एक समय ऐसा भी आया जब लोग नाम पुकारे वगैरे मंच पर पहुंचने लगे और सम्मान पत्र बिना नाम लिखे ही 'नाम पता लिख लेना' कह दिये जाने लगे थे। ' इस तरह मैं नहीं जाऊंगा, लोग जानेंगे ही नहीं कि कहां से आया हूं, क्या नाम है, किस काम से यह सम्मान पत्र दिया जा रहा है, तो इतनी दूर से आने का क्या फायदा.. !' जसीम अख्तर को भी अच्छा नहीं लग रहा था। शेखर महतो चुप था। 'लेना होगा तो इसी तरह जाकर लेना होगा ..!' आखिर में जसीम अख्तर ने कहा। 'तो चलो, तीनों एक एक भोजपत्र लेकर आते हैं..!' पर हम कैसे ? यह तो आपको

मिलना है ..?' शेखर ने कहना चाहा था। खैर, भोजपत्र अर्थात् सम्मान पत्र लेकर हम उस जगह पहुंचे, जहां नहीं पहुंचते तो ही अच्छा था। खुले मैदान में खाने की व्यवस्था थी। पर खाने वाले ऐसे लड़ रहे थे जैसे आवारा कुत्तों का झूंड मलबे के ढेर पर लड़ते हैं। एक पल के लिए मुझे ऐसा लगा कि भूखे नंगों के बीच खाने को लेकर जंग छिड़ी हुई हो। कोई प्लेट उठा कर उधर दौड़ पड़ रहा है जिधर भोजन रखा हुआ था तो कोई किसी के हाथ से ही प्लेट छीन ले रहा था। प्लेट हाथ में आ जाने का मतलब ही भोजन का मिलना पक्का। इस कारण वहां पहले से ही धकम - धकी चल रही थी। यह देख मन मेरा बागी हो उठा 'कुत्तों जैसा खाना हरगिज पसंद नहीं है। चलो बाहर चलते हैं। !' आहत मन लिए दिल्ली से हम घर लौटे। मैंने एक कथा रिपोर्ट ताज लिखा 'आंबेडकर फेलोशिप का श्राद्ध भोज' और महुआ त्रैमासिक पत्रिका में छपने भेज दिया। प्रकाशित पत्रिका प्रति दिल्ली आर्गनाइजर मोहनलाल सुमनाक्षर को भेज दी 'आपने तो हमें बदनाम कर दिया' उधर से प्रतिक्रिया आई। ' दिल्ली पहुंचे सभी सम्मानित सदस्यों को आपने क्या कम अपमान किया ? सम्मान पत्र को भोजपत्र की तरह बांटे। इसी तरह सम्मानित किया जाता है। खाने के दौरान सबको कुत्तों की तरह लड़ा दिया 'मेरा जवाब पत्थर मारने जैसा था। रांची टैगोर हिल वाला कार्यक्रम उससे भिन्न नहीं था। यहां भी जातिआता की पूंछ पकड़े सभी पहुंचे हुए थे। एक तो कार्यक्रम देर से शुरू होने के कारण मन खिन था। ऊपर से यह सब देखना। एक बजे शुरू होने वाला कार्यक्रम, तीन बजे शुरू हुई। मैं धीरे धीरे सीढ़ियां चढ़ते हुए ऊपर पहुंचा। देखा काफी संख्या में लोग पहुंचे हुए थे। वहीं दाईं तरफ कोने में रामदयाल मुंडा का एक बड़ा सा फोटो लगा हुआ था। जिसके नीचे लिखा था 'जे नाची सो बांची' जगह देखकर मैं भी एक खाली कुर्सी पर बैठ गया। तभी प्रभाकर मुंडा को ऊपर आते देखा। वह नेताओं वाली गेटअप में था। मंच पर आते ही उसने माइक पकड़ा और अतिथियों को लगा

आमंत्रित करने। एक एक कर सभी अतिथि मंच पर पहुंचते गये। उनमें अधिकांश उनके अपनी जात बिरादरी के ही थे। यह देख प्रभाकर मुंडा का जोश बढ़ता गया। और कार्यक्रम में जातिये रंग भी चढ़ता गया। अभी तक मेरा नाम एक बार भी नहीं लिया गया था। लगा मुझे सबसे अंत में विशेष अतिथि के तौर पर बुलाया जाएगा' अब आपके बीच में मैं आमंत्रित करता हूं आज के विशेष अतिथि... !' परन्तु कार्यक्रम के अंत तक में भी मेरा नाम एक बार भी नहीं लिया गया। न पुकारा गया था। मैं समझ गया, मुंडाओं की इस महफ़िल में एक विशेष जाति समुदाय समझ मेरा सर मुड़ा गया था। मैं आहत था। मर्माहत था। मैं छला गया था। खाने का न्योता दिया गया और पात से मेरा खाने का पतर ही उठा लिया गया था। मैं घोर अपमानित महसूस कर रहा था। बाद में सूत्रों से पता चला। मुझे आमंत्रित करने से प्रभाकर मुंडा और उसके संगठन के प्रति विवाद काफी बढ़ गया था। कुछेक ने संगठन छोड़ देने तक की धमकी दे डाली थी। एक ने मेरे विरोध में यहां तक कह डाला 'भले यह बहुत बड़े साहित्यकार-कथाकार है। लेकिन अपने समुदाय को ST में शामिल करने के मामले में सबसे ज्यादा यही मुखर है। लतियाने के मामले में इसने मंत्री तक को नहीं छोड़ा है और आप उसी को विशिष्ट अतिथि बना मंच में बुलाने चले हैं। संगठन को अपनी राजनीतिक सीढ़ी बनाने की जो सोच है तुम्हारी, सब धरी की धरी रह जाएगी ..!' अब हमें क्या करना चाहिए ? कार्यक्रम में वो पहुंच चुका है। न बुलाना उनका घोर अपमान होगा ..!' होने दो अपमान इसका का, वह कौन आपन जाति बिरादरी का है। बैठा है-बैठा रहे, उब कर अपने आप उठ कर चला जायेगा.. !' और प्रभाकर मुंडा ने अपना मुंह बंद कर लिया था। कार्यक्रम समाप्ति के पूर्व एक बार व्यथित भाव से मैंने मंच की ओर देखा फिर एक झटके से उठा और सीढ़ियों की तरफ कदम बढ़ा दिए। तब मन में एक ही बात आ रही थी 'जे इंसानों को बांटी, एक दिन उसकी भी वजूद मिटी



तारादत्त

एनवायरनमेंट



अंग्रेजी भाषा का शब्द इन्वायरनमेंट फ्रेंच शब्द environ से बना है। निवारण का आशय आसपास के आवरण से है। हिंदी में एनवायरनमेंट को पर्यावरण कहते हैं। पर्यावरण शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। परी प्लस आवरण इक्वल्स टू पर्यावरण अर्थात् चारों ओर के जवान आवरण पर्यावरण का अर्जुन सभी प्राकृतिक दशाओं वस्तुओं से लिया जाता है जो हमारे चारों ओर व्याप्त हैं। यह वस्तुएं हैं पृथ्वी जल अग्नि वायु वनस्पति व जीव जंतु।

इन सब प्राकृतिक पदार्थों का प्रभाव मानव के भोजन वस्त्र मकान पेज जल तथा व्यवसाय आदि पर पड़ता है शास्त्रों में व स्वास्थ्य विज्ञान के अनुसार मानव शरीर की रचना भी इन्हीं पांच तत्व पृथ्वी जल अग्नि वायु व वनस्पति से मिलकर ही हुई है विराम पांच प्राकृतिक तत्वों के ऊपर ही हम जीते हैं और जब हम मर जाते हैं तुम्हारा शरीर भिन्न पंचतत्व में विलीन हो जाता है। क्योंकि मरने पर पढ़िए शरीर कब्र में दफन होता है तू पृथ्वी से मिल जाता है और द संस्कार होने पर पृथ्वी जल अग्नि वायु व वनस्पति तत्व में विलीन हो जाता है।

पर्यावरण को इन तत्वों के कारण अथवा संतुलित पर्यावरण कारण ही पृथ्वी एक जीवित ग्रह है और पर्यावरण की इन तत्वों

के अभाव असंतुलन के कारण ही चंद्रमा पर जीवन नहीं है जिस पृथ्वी पर हम निवास करते हैं संपूर्ण सौर जगत में यह सौभाग्य प्राप्त है कि पर्यावरण के सभी तत्वों की विद्यमानता के कारण ही जीवन है।

अन्यथा छोड़ जगत की अन्य ग्रहों पर जीवन के प्रमाण उपलब्ध नहीं है। पर्यावरण के यह सभी तत्व एक दूसरे पर प्रभाव डालते हैं और विकसित होते रहते हैं। सभी जीव जंतु भी इस पर्यावरण के भाग हैं और मानव तो इस पर्यावरण की श्रेष्ठ रचना है। हम जीते हैं तो इन्हीं पांच तत्व प्रकृति से हमारा पोषण होता है और हमारी सारी आवश्यकताएं भी इन्हीं के माध्यम से पूरी होती है। स्पष्ट है कि पर्यावरण के इन प्राकृतिक अंगों का मानव के जीवन में भारी महत्व है।

उनकी परिभाषाएं विद्वानों द्वारा दी गई परिवार की परिभाषा निम्न प्रकार हैं -:

पहली: प्रसिद्ध अमेरिकन विद्यमान हर्ष कोविट्स के शब्दों में 'पर्यावरण उन समस्त भारी दशाओं और प्रभावों का योग है जो

प्रत्येक प्राणी के जीवन और विकास को प्रभावित करते हैं।'

2. प्रसिद्ध जर्मन भूगोल वैज्ञानिक ए फिटिंग के शब्दों में 'जीव की परिस्थिति के समस्त या घटक मिलकर पर्यावरण कहलाते हैं।'

3. प्रसिद्ध विद्वान तंस्के के अनुसार 'चारों ओर पाई जाने वाली परिस्थितियों के उस समूह से है जो मानव के जीवन में उसकी ऊपर प्रभाव डालती है।'

पर्यावरण के क्षेत्र भाग तत्व संसाधन (कंपोनेंट्स ऑफ एनवायरनमेंट्स)- पर्यावरण के अंगों या संसाधनों को चार भागों में बांटा जा सकता है -

1. स्थलमंडल (लिथोस्फीयर) - पर्यावरण के क्षेत्र के अंतर्गत पृथ्वी की रचना उसकी विभिन्न किया मिट्टी तथा चट्टानी, आंतरिक व बाह्य शक्तियों द्वारा पृथ्वी के तल पर किए जाने वाले परिवर्तन, नदी, हिमनदी, वायु भूमिगत जल, ऊर्जा तथा मानव जीवन पर पड़ने वाले अनेक प्रभावों को सम्मिलित

किया जाता है।

2. वायुमंडल(एटमॉस्फियर)- मंडल पर्यावरण का दूसरा प्रमुख क्षेत्र विभाग है। इसके तुम्हारी उम्र मंडल की बनावट की पवने, बादल वर्षा के प्रकार, चक्रवात और प्रतिचक्रवात, जलवायु के विभिन्न प्रकार तथा इन सब तत्वों के मानव जीवन पर उनका प्रभाव सम्मिलित किया जाता है।

3. जलमंडल(हाइड्रोस्फीयर)- जलमंडल पर्यावरण का तीसरा प्रमुख क्षेत्र है जिसके अंतर्गत नदियां महासागर सागर गाड़ियां महासागरों के जल के तापमान व लवणता की मात्रा तथा उसके कारण महासागर के जल की गतियां अरे करो व तथा पर्वतों तथा वहां के मानव जीवन पर उनका प्रभाव सम्मिलित किया जाता है।

4.जैवमंडल(बायोस्फियर)- जय मंडल पर्यावरण का चौथा सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो अन्य तीन क्षेत्रों से प्रभावित होता है तथा उन्हें प्रभावित भी करता है। मंडल क्षेत्र में वनस्पति उसके प्रकार विशेषताएं एवं वितरण, विभिन्न प्रकार के जीव जंतु हुआ मनुष्य, वनस्पति व जीव जंतुओं जलवायु से संबंध, पर्यावरण का आसंतुलन, उससे संबंधित समस्याएं व उसके निवारण को सम्मिलित किया जाता है। पर्यावरण के उचित चारों क्षेत्रों में जैव मंडल क्षेत्र का सर्व प्रमुख भाग मानव है जो इन चारों ही क्षेत्रों से प्रभावित होता है तथा अपनी पूरी शक्ति से इन्हें प्रभावित कॉम अनियंत्रित एवं परिवर्तित भी करता है। पर्यावरण के अंतर्गत मानव को केंद्र बिंदु मानकर इन चारों क्षेत्रों की क्रियाओं तथा अंत क्रियाओं का अध्ययन किया जाता है।

पर्यावरण में असंतुलन में प्रदूषण प्रकृति और मानव का संबंध आदि काल से चला आ रहा है। प्रकृति अथवा पर्यावरण के सभी घटक (जल, वायु, मुद्रा, खनिज, पेड़-पौधे, जीव जंतु व मानव आदि) अपने प्राकृतिक क्रियाकलापों से वातावरण को स्वच्छ रखने का प्रयास करते हैं।

पर्यावरण के प्रति घटक के अंदर भी अलग-अलग तत्व होते हैं। पर्यावरण की यह घटक अथवा उनके तत्व अपना प्राकृतिक संतुलन बनाए रखते हुए मानव के लिए स्वच्छ व संतुलित वातावरण प्रदान करते हैं।

पर्यावरण प्रदूषण क्या है? पर्यावरण प्रदूषण मानवीय क्रियाओं से जलवायु एवं मृदा की भौतिक रासायनिक एवं जैविक विशेषताओं से होने वाला वह अन्य परिवर्तन है जो मनुष्य अन्य जीव जंतु तथा उनके आदि को न केवल हानि पहुंचाता है बल्कि उनके अस्तित्व को भी संकट में डाल देता है। मानव को आज जिस प्रकार के प्रदूषण के संकट का सामना करना पड़ रहा है, उनमें निम्नलिखित प्रमुख हैं: -

जल प्रदूषण

वायु प्रदूषण

मृदा प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण

रेडियोधर्मी प्रदूषण

खाद्य प्रदूषण

पर्यावरण प्रदूषण की प्रक्रिया व उदाहरण -: मानव की क्रियाओं पर प्रभाव डालता है। इसीलिए कहा जाता है कि मनुष्य अपनी प्राकृतिक परिस्थितियों की उपज है। मनुष्य का भोजन वस्त्रों का मकान आदि सब प्राकृतिक परिस्थितियों के अनुसार ही होते हैं। किंतु दूसरी ओर मनुष्य भी अपनी क्रियाओं से वातावरण को प्रभावित करता रहता है। उदाहरण के लिए मनुष्य ने नदी पर बांध बनाकर बिजली पैदा की। सिंचाई द्वारा मरुस्थल में भी खेती की। वनों को साफ कर नगर बस आए। अपनी सूझबूझ से सीढ़ीदार खेत बनाकर उसने पहाड़ों पर भी खेती कर दिखाए। उसने तीव्र गर्मी को कूलर द्वारा खंड में और तीव्र ठंड को हीटर द्वारा गर्मी में बदल दिया। किंतु जब मानव कहीं अतिक्रमण करता है और पर्यावरण की संसाधनों की कमी होने के बावजूद उसके स्वास्थ्य व संतुलन का ध्यान ना रखते हुए उसका दोहन जारी रखता है तो इसे पर्यावरण के उस घटक का होने लगता है और उसकी





क्रियाशीलता घट जाती है तथा पर्यावरण असंतुलित हो जाता है।

उदाहरण के लिए यदि तीव्र गति से बढ़ती हुई जनसंख्या की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए मानव मिट्टी का असीमित उपयोग बढ़ाता चला जाएगा और उत्पन्न बढ़ाने के लिए रसायनिक खादों व कीटनाशकों का प्रयोग करता है तो 1 दिन स्थिति वह भी हो सकती है कि मिट्टी की सारी उपजता खत्म हो जाए।

इसीलिए मार्क्स ने कहा था कि प्रकृति के प्रति मानव के शत्रुता पूर्ण व्यवहार से ही पर्यावरण की हानि होती है। यदि पर्यावरण के साथ सहयोग में संयम का व्यवहार किया जाए तो छोटी मोटी क्षति को तो स्वयं ही पूरा कर देती है। महात्मा गांधी ने कहा था कि प्रकृति हमारी आवश्यकता को तो पूरा कर सकती है किंतु हमारे लालच को नहीं।

पर्यावरण का मानव जीवन पर प्रभाव - पर्यावरण के संसाधन या घटक जितने स्वच्छ व निर्मल होंगे उतना ही हमारा शरीर तथा मन स्वच्छता था स्वस्थ होगा। हमारे ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पूर्व कहा था कि प्रकृति हमारी मां है जो कुछ अपने बच्चों को अर्पण

कर देती है। चाणक्य ने कहा था कि राज्य की स्थिरता पर्यावरण की स्वच्छता पर निर्भर करती है।

औषधि विज्ञान के आदि गुरु चक्र ने कहा था कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए शुद्ध वायु जल तथा मिट्टी आवश्यक कारक है।

महाकवि कालिदास ने अभिज्ञान शकुंतलम तथा में जैसे अमर काव्य में भी मन और उनके प्रभावों को दर्शाया है। लोकमार्ग तथा डार्विन जैसे सुविख्यात वैज्ञानिकों ने भी पर्यावरण को जीवों के विकास में महत्वपूर्ण कारक माना है।

अतः यदि पर्यावरण व प्राकृतिक वातावरण प्रदूषित होता है तो उसका प्रतिकूल प्रभाव जीव जगत पर निश्चित ही पड़ेगा। आज के भौतिक विचारधारा के कारण अपनी सुख-सुविधा के संसाधनों में अधिकाधिक वृद्धि की लालसा मैं मनुष्य पर्यावरण टिक संसाधनों की लूट पर उतर आया है। इसी वेदर दौरा विवेक पूर्ण दोहन का हम है पर्यावरण प्रदूषण। पर्यावरण प्रदूषण विज्ञान और प्रौद्योगिकी की देन है कि महानगरी जीवन की सौगात है। ईगो की समृद्धि का अनस है और मानव की मृत्यु के मुंह में धकेलने ने की मनचाही चेष्टा है।

रघु को शरीर में प्रवेश करने का मौन निमंत्रण है और प्राणी मात्र के **अप्रत्यक्ष कामना है।

ऑक्सीजन जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है शोषण के लिए सभी जीवों द्वारा इसका उपयोग किया जाता है। किंतु पर्यावरण प्रदूषण के कारण पिछले 100 वर्षों में लगभग 2400000 टन ऑक्सीजन वायुमंडल से समाप्त हो चुकी है और उसकी जगह 3600000 टन कार्बन डाइऑक्साइड गैस ले चुकी है जिसके कारण तापमान बढ़ रहा है।

जून 1988 में 48 देशों के 300 वैज्ञानिकों ने टोरंटो सम्मेलन में पर्यावरण संरक्षण के विषय पर विचार विमर्श किया था पर्यावरण के प्रदूषण और मौसम का बदलाव, अत्याधिक गर्मी, सूखा, पानी की कमी, ग्लेशियरों का पिघलना, समुद्र जल स्तर का बढ़ना जिससे समुद्र तल के पास बसे शहरों में बाढ़ आदि का खतरा उत्पन्न होगा। जिनका प्रभाव फसलों पर भी होगा तथा शारीरिक विकास में रोगों में वृद्धि होगी और वह मानव जीवन की विनाश लीला का प्रारंभ होगा। यह अवश्य सुनिश्चित करना होगा कि विकास कार्यों से पर्यावरण संतुलन को क्षति न पहुंचे क्योंकि इस प्रकार की किसे विकास की गति कम होगी बल्कि भोजन स्त्रीधन और स्वास्थ्य के लिए पर्यावरण पर निर्भर रहने वालों प्राणियों की गरीबी व अभावों में और अधिक वृद्धि होगी*।

मानव जाति ने प्रकृति पर पिछले द्वार में जो अत्याचार किए हैं, प्रकृति ने भी उनका बदला लेना शुरू कर दिया है, भारत का भोपाल गैस कांड तथा रूस का चेनेविल गैस कांड इसके भयावह उदाहरण हैं।

निश्चय ही हवा पानी और मिट्टी के रात बोलते जा रहे प्रदूषण के शहर ने आज विश्व को उस मुकाम पर लाकर खड़ा कर दिया है जहां से आगे तबाही के सिवा कुछ नहीं है।

जनता की जागरूकता : लोकतंत्र की सफलता



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

लोकतंत्र का अर्थ है - सामान्य जनता का शासन। इसप्रकार लोकतंत्र का मूलाधार जनता है। भारतीय लोकतंत्र को विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र कहा जाता है। वर्ष 1952 से वयस्क मताधिकार के आधार पर, हमारे देश में लोकतांत्रिक प्रक्रिया का श्रीगणेश हुआ। हमारा लोकतंत्र जनास्था का केंद्रविंदु है। 1989 में चुनाव में मतदान की आयु 21 वर्ष से घटाकर 18 वर्ष कर दी गई। इस बदलाव के कारण व्यापक स्तर पर देश के युवाओं को मतदान करने का अधिकार मिला और इससे बड़े-बुजुर्गों के साथ अधिकांश युवाओं को भी लोकतंत्र मजबूत करने की जिम्मेदारी मिली।

जनता द्वारा किया गया मतदान ही लोकतंत्र की शान है। अतः जनता को जागरूक होकर, लोकतंत्र को आदर्श बनाने का प्रयास करना चाहिए। हमें ऐसा कुशल नेतृत्व चाहिए जो लोगों के भविष्य के लिए आशा जगाए तथा हमारे समय की इच्छाशक्ति के अनुकूल उसकी क्षमताओं को भांप सके।

जनता को समझना होगा कि राजनीतिक पार्टियाँ लगातार स्वयं को पाक - साफ होने का दावा करती हैं, किंतु चुनावी वैतरणी पार करने के लिए आपराधिक पृष्ठभूमि के प्रत्याशियों का सहारा लेती हैं। ऐसे नेता अशोभनीय, अनुशासनहीन, अनैतिक और



उच्छृंखल व्यवहार करते हैं। वे आए दिन संसद और विधानसभाओं में शोरशराबा, अनर्गल बयानबाजी, मुक्केबाजी, अश्लील हरकतें, मारपीट और गाली-गलौज करते हैं। साफ - सुथरे साधारण व्यक्ति किसी पार्टी से टिकट पाने की आशा नहीं कर सकते क्योंकि टिकट खरीदे और बेचे जाते हैं। जनता सोचे कि यदि ऐसे भ्रष्ट लोग सरकार में आएंगे तो लोकतांत्रिक व्यवस्था का क्या होगा! जिन व्यक्तियों के विरुद्ध गंभीर आपराधिक मामले चल रहे हों और वे चुनाव में सफल प्रत्याशी घोषित हो जाएं तो वे सांसद - विधायक बनने पर जनता के कल्याण के लिए आए धन को ही 'गड़प' लेंगे। अतः जनता स्वच्छ छवि वाले प्रत्याशी को ही चुनें तथा धनबली-बाहुबली के झांसे में न आए। जनता जाति या परिवार आधारित किसी प्रत्याशी को न चुने। उसे लोकलुभावन प्रलोभनों अर्थात् रेवड़ी संस्कृति से भी परहेज करना होगा। व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति करने आए क्षुद्र किस्म के प्रत्याशी चुनाव में मतदाता का अंधविश्वास और निरक्षरता का लाभ उठाकर

धन, भोज, शराब, साइकिल, टैबलेट, सिलाई मशीन, गैस सिलेंडर, मोबाइल, मुफ्त बिजली - पानी आदि प्रलोभनों का जाल फैला देते हैं, जनता इनके चक्कर में न आकर स्वविवेक से मतदान करे। कुछ मतदाता सोचते हैं कि 'कोउ नृप होहि हमइ का हानी', और मतदान न करके घर पर पड़ा रहते हैं। यह प्रवृत्ति घातक है क्योंकि एक - एक मत कीमती है, ऐसी ही अकर्मण्यता के कारण अयोग्य प्रत्याशी जीत जाता है जो लोकतंत्र के लिए कलंक बन जाता है।

डॉ राजेन्द्र प्रसाद ने कहा है - 'यदि चुने गए लोग सक्षम, चरित्रवान और सत्यनिष्ठ व्यक्ति हैं तो वे एक दोषपूर्ण संविधान को भी सर्वश्रेष्ठ बनाने में सक्षम होंगे।'

जनता को जगाने, उसकी शैक्षणिक, बौद्धिक, नैतिक, सामाजिक, आर्थिक स्थिति का जनशिक्षण भी चलना चाहिए, तभी हमारे लोकतंत्र में सँभलने की शक्ति - सामर्थ्य उत्पन्न होगी और उसकी सफलता का मार्ग प्रशस्त होगा।

बच्चों के बिस्तर गीला करने का उपचार



डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

97955 13223



बच्चों का आसपास होना मजे और ग्रोथ की प्रक्रिया हैं। कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में अधिक सक्रिय हो सकते हैं और कुछ स्कूल में अधिक चौकस हो सकते हैं। बढ़ते समय सभी बच्चे किसी प्रकार की परेशानी से गुजरते हैं। यह कठोर परिवर्तनों के कारण है कि छोटे बच्चों के शरीर लगातार चलते हैं। आमतौर पर बच्चों द्वारा सामना की जाने वाली ऐसी समस्या बिस्तर पर चल रही है। यह समस्या एक आम हो सकती है, लेकिन इसे जितनी जल्दी हो सके नियंत्रण में लाया जाना चाहिए ताकि बच्चों को उम्र बढ़ने के साथ सामाजिक शर्मिंदगी का सामना न करना पड़े। बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार के लिए और जानें-

बच्चों को स्वस्थ और खुशहाल रहने के अलावा उपचार के तरीके को ढूंढना आवश्यक हो सकता है, जो नियमित रूप से एलोपैथिक दवा के हानिकारक तत्वों से प्रभावित बच्चे को नहीं छोड़ सकता है। बेडवेटिंग का इलाज करने में सक्षम होने के सबसे सुरक्षित और सबसे प्रभावी तरीकों में से एक होम्योपैथी है। होम्योपैथी दवा और उपचार की एक शाखा है जो उपयोगकर्ता के शरीर पर सबसे प्राकृतिक तरीकों से काम करती है। होम्योपैथी में दवाएं पौधों और अन्य कार्बनिक पदार्थों से मूल अवयवों का उपयोग करके बनाई जाती हैं।

बच्चों के लिए होम्योपैथी

विशेष रूप से बच्चों को प्रभावित करने वाली समस्याओं के लिए होम्योपैथी का उपयोग इस तथ्य के कारण आवश्यक है कि उनके पास बढ़ती हुई प्रणाली है और विकास मजबूत और अत्यधिक शक्तिशाली एलोपैथिक दवाओं के साथ प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। बच्चों में बिस्तर के मुद्दे को नियंत्रित करने की बारीकियों को समझना भी महत्वपूर्ण है और यह भी पता है कि समस्या का कारण क्या हो सकता है? किस कारण से होता है और इसको कैसे रोका जा सकता है।

- ◆ बच्चों के पेट में कीड़े होना। बहुत से बच्चों के पेट में कीड़े होने के कारण बच्चा रात को सोते समय बिस्तर में पेशाब कर देता है।
- ◆ पारिवारिक इतिहास कई बार बच्चे के मातापिता में से किसी को ये समस्या रही होगी।

- ◆ हार्मोन्स की गड़बड़ी से
- ◆ डायबीटीज़ यटाइप 1 के कारण
- ◆ ब्लैडर (Urinary.bladder) की मसल्स कमजोर होने के कारण
- ◆ कब्ज के कारण
- ◆ डर या तनाव के कारण
- ◆ नींद में पेशाब करने के सपने देखने के कारण
- ◆ किसी बीमारी के कारण
- ◆ किसी दवा के साइड इफ़ेक्ट के कारण
- ◆ गहरी नींद के कारण

जब बच्चे अत्यधिक थके हुए होते हैं तो वे गहरी नींद के कारण बिस्तर को गीला कर सकते हैं कि वे थकाऊ समय के बाद अनुभव कर रहे हैं।

सर्दियों के समय में जब ठंड अनियंत्रित या सामान्य से अधिक होती है तो कुछ बच्चों के लिए यह मूत्राशय नियंत्रित करने में सक्षम

नहीं हो सकता है।

कई मामलों में जब बच्चे डरावना या दर्दनाक अनुभव करते हैं तो बच्चे भी बिस्तर को गीला कर सकते हैं।

जैसे ही समस्या के कारण भिन्न होते हैं। यह महसूस किया जाना चाहिए कि इस मुद्दे के अनुसार दवाओं को भी प्रशासित किया जाना चाहिए।

बिस्तर गीला करना के लिए होमपैथिक दवा

होम्योपैथी दवा की एक धारा है जो शरीर को सबसे नाजुक तरीके से मानती है। यही कारण है कि यह बच्चों के लिए एक सुरक्षित विकल्प है। हालांकि यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि होम्योपैथिक दवा के पाठ्यक्रम को शुरू करने के लिए उचित चिकित्सा हस्तक्षेप भी प्राप्त किया जाए ताकि बेडवेटिंग का वांछित समय के भीतर इलाज किया जा सके और बच्चे बिस्तर को गीला करने की शर्मिंदगी से मुक्त महसूस कर सके।

सामान्यतः 3-4 वर्ष की आयु तक बच्चे बिस्तर गीला करते हैं तो नार्मल बात रहती है। करीब 20: बच्चे इस उम्र तक बिस्तर गीला करते हैं लेकिन यदि इससे बड़ी उम्र का बच्चा सोते समय बिस्तर गीला करता है तो उसका कारण देखना चाहिए। जैसे लडकों में 12-13 वर्ष की उम्र तक पहुंचने तक और लडकियों में पीरियड्स शुरू होने के बाद ये समस्या अपने आप ठीक हो जाती है। कुछ बच्चे पहली नींद में ही बिस्तर गीला करते हैं तो कुछ आधी रात को जब गहरी नींद में होते हैं और कुछ बच्चे सुबहणसुबह की नींद में बिस्तर पर पेशाब कर देते हैं। कभीकभी ये समस्या बुजुर्गों में भी देखने को मिलती है।

होम्योपैथी उपचार

- बच्चे की टॉयलेट ट्रेनिंग करानी चाहिए और बच्चे को बारणबार पेशाब करने के लिए निर्देशित करना चाहिए। बच्चे के प्रबंधन के बारे में मातापिता को सलाह दी जानी चाहिए।

- होम्योपैथिक दवा से बच्चे को मदद मिलेगी।
- कारण समझें और मातापिता को समझाएं।
- सकारात्मक सोच के साथ बच्चे को शुष्क रहने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चे को सजा देने से कभी मदद नहीं मिलेगी।
- बच्चों को शौचालय का प्रशिक्षण देने से भी मदद मिलेगी।
- बच्चे को रात में जागने पर दिन में हर 2 घंटे में बिस्तर पर जाने से पहले घर से निकलने से पहले और स्कूल में पेशाब रोकने के लिए प्रोत्साहित करें। स्कूल में भी बच्चे को बारणबार पेशाब रोकने और मूत्राशय को पूरी तरह खाली करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- पेशाब रोकने को हतोत्साहित किया जाना चाहिए।
- बच्चे को 24 घंटे में अधिकतम मात्रा में पानी पीना सिखाया जाना चाहिए ताकि उसका शरीर अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहे ताकि बच्चे को सोने से पहले ज्यादा प्यास न लगे।

होम्योपैथी दवाइयों के द्वारा बिना किसी साइड इफेक्ट के रोग के कारण को दूर करके बच्चों की सोते समय बिस्तर पर पेशाब करने की समस्या को हमेशा के लिए ठीक किया जा सकता है।

सीना (Cina)- इस होम्योपैथी दवा के रोगियों के पेट में अक्सर कीड़े हो जाते हैं। छोटे बच्चों के पेट में कीड़े रहते हैं जिसके कारण वे अक्सर बिस्तर में पेशाब कर देते हैं। बहुत चिड़चिड़े और जिद्दी होते हैं। बच्चे हमेशा नाक में खुजली करते रहते हैं। सोते समय दांत कटकटाते हैं। भूख बहुत ज्यादा लगती है। बच्चा कभी सिरदर्द की शिकायत करता है तो कभी पेटदर्द की। मलद्वार या छनैद्ध में खुजली होती रहती है। रोगी हमेशा मीठा खाने को मांगता है।

क्रियोजोट (Kreasote)- बच्चा नींद में सोते समय पेशाब करने का सपना देखता है और सोते-पसोते सच में बिस्तर

में पेशाब कर देता है। कई बार रोगी सिर्फ लेट कर ही पेशाब कर पाता है तब यह दवा उपयोगी है। बच्चा पहली नींद में ही बिस्तर गीला कर देता है। बच्चा बहुत जिद्दी होता है। उसे सभी चीजें चाहिए होती हैं परन्तु देने पर फेंक देता है।

रसण्टोक्स (Rhus-Tox)- बच्चा बैठे-बैठे या पहली नींद में ही बिस्तर में पेशाब कर देता है। जिसमें से काफी बदबू आती है। बारणबार करवटें बदलता रहता है। बैचन रहता है।

सीपिया (Sepia)- बच्चा बिस्तर पर लेटते ही या कुछ देर में पहली नींद में ही पेशाब कर देता है। बच्चा चिड़चिड़ा और जिद्दी होता है। पेशाब बहुत ज्यादा मात्रा में होती है।

कॉस्टिकम (Causticum)- बच्चा पहली नींद में ही बिस्तर गीला कर देता है। उसे पता तक नहीं चलता है कि उसने बिस्तर गीला किया है। किसी ऑपरेशन के बाद ये तकलीफ ज्यादा होती है। कई बार खांसते या छींकते समय भी थोड़ी सी यूरिन हो जाती है। बच्चा देर से चलना सीखता है। कई बार बुजुर्गों को भी यह समस्या हो जाती है उनके लिए भी ये दवा उपयोगी है।

एक्विसेटम (Equisetum)-

बच्चा पेशाब करने के सपने देखता है या सपने में डर जाता है और बिस्तर पर पेशाब कर देता है। उसको रोज बिस्तर में पेशाब करने की आदत हो जाती है।

स्टेफीसेंग्रिया (Staphysagria)-

किसी ऑपरेशन के बाद बिस्तर पर पेशाब करना। बारणबार यूरिन हो। बच्चा नर्वस रहता है। चिड़चिड़ा हो जाता है। यूरिन के बाद जलन होती है। बच्चे को अपमानित करने के कारण होने वाले मानसिक रोग।



प्रातःकालीन योगाभ्यास स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।



मुकेश कुमार सिंह

योगगुरु

आज आधुनिक जीवनशैली में हम विकास की तरफ तेजी से बढ़ रहे हैं। साथ ही कार्य की अधिकता और अपने आप को नई ऊचाइयों पर ले जाने के लिए दिन रात एक मशीन की तरह कार्य कर रहे हैं जैसे जैसे हम तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। वैसे वैसे हम शारीरिक और मानसिक रोगों के शिकार होते जा रहे हैं क्योंकि हमें खुद के खाने के लिए समय नहीं मिल पा रहे हैं हम केवल आगे बढ़ना चाहते जिसके लिए दिन रात काम करते हैं देर रात से सोते हैं और सुबह देर से उठते हैं कई बार रात में नींद भी नहीं आती है जिसके लिए नींद की दवा लेते हैं। या सिगरेट या शराब का सेवन करते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक होता है। और धीरे-धीरे हम इसके आदि हो जाते हैं जिसके कारण कई सारे रोग होने लगते हैं। वर्तमान समय में कई शारीरिक रोग के साथ मानसिक रोगों में तेजी के साथ वृद्धि हो रही है। मानसिक रोग मन में उपजते हैं। यदि मन स्वस्थ हो तो शरीर स्वस्थ होता है। हमारे मन और शरीर में घनिष्ठ संबंध है मन शरीर को प्रभावित करता है मन में विषाद होने पर शरीर दुर्बल हो जाता है। वही यदि शरीर में रोग होने की स्थिति में मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं क्योंकि जो हमारे मन में होता है वही



शरीर में प्रकट होता है। साथ ही खान-पान में बढ़ता फास्ट फूड जिसके कारण बच्चे और महिलायें और पुरुषों में भी रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। इससे बचने के लिए प्रातःकालीन उठे जीवन में नियमित योग प्राणायाम करें जिससे शारीरिक ऊर्जा एवं मानसिक ऊर्जा मिलती है और एक नई प्रेरणा और एक सकारात्मक ऊर्जा और आत्मविश्वास बढ़ता है जिससे हमारा शरीर मजबूत होता है। कई सारे रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है। सुबह सूरज की किरणों से विटामिन डी मिलता है जिससे हमारी हड्डिया और मजबूत होती है और हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और हमारा शरीर स्वस्थ और निरोगी होता है अपने भोजन में पौष्टिक और घर का भोजन करें और मौसमी फल और मौसमी साग-सब्जी जरूर खाएँ। प्रतिदिन पूजा पाठ करें जिससे मन शांत होता है जिससे भी मानसिक तनाव कम होता है। कुछ

प्रमुख आसन और प्राणायाम नियमित करें।

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

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

अभ्यास के बाद

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

ध्यान देने योग्य विचार

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

प्रमुख आसन और प्राणायाम

वृक्षासन

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

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

वृक्षासन के लाभ:-

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

- यह आसन मस्तिष्क में स्थितिरता और संतुलन लाता है।

सावधानियां

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

त्रिकोणासन

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

अभ्यास विधि

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को बगल से कंधों के स्तर तक धीरे-धीरे उठाना चाहिए।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दाएं हाथ की उंगलियों को पीछे की ओर रखना चाहिए।
- बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए। तत्पश्चात बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में अपनी क्षमतानुसार रूकना चाहिए।
- श्वास शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाय।
- इस आसन को दूसरी ओर भी करना चाहिए।

लाभ

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

सावधानियां एवं सीमाएं

- स्लिपड डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी

प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

- शरीर की क्षमता तथा सीमा से परे जाकर यह अभ्यास न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- 3. अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूनों का प्रयास करें। कभी भी जबरजस्ती शरीर के साथ न करें। क्षमतानुसार ही नीचे झुकें।

धनुरासन-

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

अभ्यास की विधि:-

- पेट के बल लेटकर दोनों पैरों एक हाथ का फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों तरफ सीधा रखें।
- घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ कर कमर के पास लाएं और हाथों से पैर को 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 छोड़ते हुए पैर और छाती को धीरे-धीरे जमीन पर वापस लाएं। और लम्बी गहरी श्वास के साथ विश्राम करें।

लाभ-

- धनुरासन से रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
- तनाव और थकान में लाभ मिलता है।
- हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देता है।
- यह मेरूदंड के उत्तम स्वास्थ्य का सर्वश्रेष्ठ आसन है।
- नियमित धनुरासन करने से व्यक्ति जवान बना रहता है।

- अर्थिरइटिस, गठिया, वात तथा जोड़ों के दर्द व अशुभिया 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।

सावधानियां-

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।

सर्वांगासन

इस आसन को करने से शरीर के सभी अंगों को लाभ मिलता है इसलिए इस आसन को सर्वांगासन कहा जाता है।

अभ्यास की विधि-

- इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं। एक साथ अपने पैरों कूल्हे और फिर कमर को उठाएँ। शरीर का पूरा भार आपके कन्धों पर आ जाये। अपनी पीठ से अपने हाथों से सहारा दें।
- अपनी दोनों कोहनियों को पास में लें आये और हाथों को पीठ के साथ रखें, कन्धों को सहारा देते रहें। कोहनियों को जमीन पर दबाते हुए और दोनों हाथों को कमर पर रखते हुए अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर को सीधा करें शरीर का पूरा भार आपके दोनों कन्धों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए न कि आपके सिर और गर्दन पर। अपनी क्षमतानुसार इस आसन में रुके रहें।
- अपने दोनों पैरों को सीधा व मजबूत रखें। अपने पैरों कि उँगलियों को नाक की सीध में लें आये। अपनी गर्दन पर ध्यान दें उसको जमीन पर न दबाएँ गर्दन को मजबूत रखें और मासपेशियों को सिकोड लें अपनी छाती को ठोड़ी से लगा लें। गर्दन में दर्द महसूस हो रहा है तो आसन से धीरे-धीरे बाहर आ जाय।
- लंबी गहरी सांस लें जितनी देर इस आसन में रह सकते है अपनी क्षमतानुसार बने रहे।
- आसन से बाहर आने के लिए घुटनों को धीरे से माथे के पास लें कर आये हाथों को



जमीन पर रखें। बिना सिर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लेकर आये तथा दोनों पैरों को जमीन पर लें जाएं। और पैरों को सीध कर लेट जाए एक लम्बी गहरी सांस ले कुछ देर विश्राम करें।

लाभ -

- इस आसन को नियमित करने से रक्त-संचार की दिशा परिवर्तित होकर रक्त आसानी से हृदय की ओर दौड़ने लगता है। इस आसन से हृदय रोगियों को विशेष लाभ व आराम मिलता है।
- हाथों व कन्धों को मजबूत बनाता है और पीठ को अधिक लचीला बनाता है।
- कब्ज से राहत देता है और पाचन क्रिया को सक्रिय बनाता है।
- महिलाओं और पुरुषों के प्रजनन अंगों को स्वस्थ, सबल व विकसित करता है।
- मोटापा, बंध्यापन, प्रदर आदि रोगों को दूर

कर महिलाओं को स्वस्थ व सुडौल बनाता है।

सावधानियां-

गर्भावस्था, माहवारी, उच्च रक्तचाप हृदय रोग में योग विशेषज्ञ की देखरेख में ही करें।

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिडडी होता है जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

अभ्यास करने की विधि-

- सर्वप्रथम पेट के बल मकरासन की स्थिति में लेट जाए।
- टुडडी को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों को पैर के नीचे रख लें। हथेलिया ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- अपनी श्वास को अन्दर खींचें और पैर को अपनी क्षमतानुसार ऊपर की ओर उठाये

ध्यान रहें कि घुटने मुड़े न हो। अपनी क्षमतानुसार जितनी देर हो सके रुकें।

- अपनी श्वासों को बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- थोड़ी देर विश्राम करें पुनः अपनी क्षमतानुसार करें।

लाभ-

- इस आसन के नियमित अभ्यास करने से पीठ की मजबूती और लचीलापन बढ़ाता है।
- हाथ और कंधों कि नसों को आराम देता है और उन्हें मजबूत करता है।
- पाचन क्रिया को सुधरता है और पेट के अंगों को मजबूत करता है।
- नियमित अभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ता है।

सावधानियां-

- यदि जल्द ही पेट की षल्क क्रिया हुई हो तो यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाएं इस आसन को न करें।

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।

शारीरिक स्थिति कोई भी आरामदायक स्थिति।

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।

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 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।

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम के लिए शारीरिक स्थिति कोई भी आरामदायक स्थिति सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन, वज्रसान, में बैठ जाएं।

अभ्यास करने की विधि:-

- अपनी रीढ़ की हडडी को सीधा रखते हुए किसी भी आसन में आरामदायक बैठ जाएं।
- अपनी आंखें बंद कर पूरे शरीर को शिथिल कर लें शरीर में किसी प्रकार का तनाव नही

होना चाहिए।

- एक लम्बी गहरी सांस ले। सांस को छोड़ते हुए पेट को अंदर की ओर खींचे। अपने पेट को इस प्रकार से अंदर खींचे की वह रीढ़ की हडडी को छू ले। जितना हो सके आराम से उतना ही करे पेट की मासपेशियों के सिकुड़ने महसूस कर सकते है।
- जैसे ही पेट को मांसपेशियों को ढीला छोड़ते हो सांस अपने आप ही फेफड़ों में पहुंच जाती है।
- कम से कम तीव्र श्वास छोड़ने की 20 आवृत्तियां पुरी करनी चाहिए।
- गहरा श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़े और विश्राम करें।
- कपालभाति प्राणायाम करते समय जोर से सांस को बाहर छोड़े।
- अपनी ध्यान बाहर की जाती हुई सांसो पर रखे।

कपालभाति प्राणायाम के लाभ

- कपालभाति प्राणायाम कपाल को शुद्ध करता है।
- नाडियों का शुद्धिकरण करता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है पाचन अंगो को शक्तिशाली बनाता है।
- रक्त परिसंचरण को ठीक करता है चेहरे पर चमक बढ़ाता है।
- नियमित करने से पेट की चर्बी कम हो जाती है।
- कपालभाति प्राणायाम नियमित करने से पूरे शरीर क कायाकल्प करता है।
- जुकाम, अस्थमा, एवं श्वास नली संबंधी संक्रमण में बहुत ही लाभदायक होता है।
- मन शांत रहता है।
- कपालभाति प्राणायाम नियमित करने से मोटापा कम हो जाता है।

सावधानियां

हृदय संबंधी व्याधियों में, मिर्गी आने पर, चक्कर आने पर, नासिका में रक्त आने पर, मासिक धर्म के दौरान भी यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।





स्वाद के साथ ही सेहत भरा टिफिन



सुषमा त्रिपाठी

हमारे समाज में बदलाव का माहौल हर मोड़ पर आकर खड़ा हो गया है जैसे कि बच्चों को पूरे सप्ताह हेल्दी लंच बॉक्स देना रोज नया-नया व्यंजन बनाकर देना हर मां के लिए चुनौती के समान ही होता है।

स्कूल जाने वाले बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार बहुत जरूरी होता है सुबह सुबह समय से स्कूल पहुंचने की जल्दबाजी में ना तो बच्चे का ब्रेकफास्ट ठीक से हो पाता है और ना ही स्कूल में हेल्दी स्नैक्स ही मिल पाता है इसलिए जरूरी है कि बच्चों को टिफिन में दिया जाने वाला आहार हेल्दी के साथ हैप्पी फूड भी हो ताकि उसे बच्चे खुशी-खुशी खा लें और उसे लौटा कर घर में वापस ना लेकर आएँ और उनका स्वास्थ्य भी ठीक रहे

इसलिए जरूरी है हेल्दी टिफिन

बच्चों के प्रति दिन कैलोरी के साथ रोटी इन हेल्दी सेट कार्बोहाइड्रेट व फाइबर की ज्यादा जरूरत होती है लेकिन खानपान में वे सेलेक्टिव होते हैं इससे उन्हें पूरा पोषक तत्व नहीं मिल पाता है फास्ट फूड जंक फूड खाना बच्चों को तो बहुत ही ज्यादा पसंद है पौष्टिक चीजों से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है बीमारियों मोटापा कमजोरी हड्डियों से बचेंगे तीन आहार (ब्रेकफास्ट लंच और डिनर) के बीच में दो हेल्दी स्नैक्स देना चाहिए पराठा रोटी दाल मिक्स सब्जी की भी आदत डलवानी चाहिए बच्चों को खाने में शुरू से थोड़ा-थोड़ा खिलाते रहना चाहिए।

शारीरिक मानसिक विकास बाधित

बच्चों की आयु के अनुसार उनका शरीर विकास जरूरी है 1 से 5 साल के बच्चों का प्रति वर्ष 2 किलोग्राम तक बढ़ना चाहिए वजन। इसके बाद बच्चों की मांसपेशियां हड्डियां तेजी से विकसित होती हैं 6 से 15 वर्ष तक सामान्यता एक से डेढ़ किलो तक वजन

बढ़ना चाहिए कम वजन वाले बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास बाधित होता है उसमें एकाग्रता गतिविधि व रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है 1 से 5 वर्ष की उम्र के बच्चों का वजन साल में करीब 2 किलो तक बढ़ना सेहतमंद माना जाता है इससे ज्यादा वजन बढ़ना ठीक नहीं रहता है 5 से 15 वर्ष की आयु तक के बच्चों की हड्डियां और मांसपेशियां विकसित होती हैं कैल्शियम विटामिन डी प्रोटीन की ज्यादा जरूरत होती है इस समय भी बच्चों की खास ध्यान देना चाहिए उनकी शारीरिक मानसिक विकास के लिए ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है

सात दिन के सात मैन्सू-अब टेंशन नहीं झटपट बना सकते हैं

बच्चों को सुबह टिफिन में क्या दें जो बच्चों के लिए सेहतमंद और पसंद की भी हो यह दिक्कत तो हर मां को होती है इसके लिए तो सप्ताह भर का मैन्सू है जो स्वार्थ के तड़के के साथ-साथ सेहत भी देगा इसे बनाना भी आसान है हफ्ते भर का मैन्सू इस प्रकार है -

सोमवार : बच्चों को टिफिन में फल व सलाद ककड़ी गाजर इत्यादि को काट कर के दे सकते हैं कलरफुल सलाद देना चाहिए क्योंकि बच्चों को कलरफुल चीजें ज्यादा आकर्षित करती हैं नमकीन पसंद हो तो थोड़ा नमकीन स्वाद अनुसार डाल सकते हैं।

मंगलवार : मूंग चना अरहर दाल रात में भिगो देना चाहिए सुबह उठकर मिक्सी में पीसकर चिल्ला बना देना चाहिए सब्जियां भी काट कर डाल सकते हैं सॉस के बजाय हरि या नारियल की चटनी दिया जा सकता है।

बुधवार : ओट्स की इडली बना कर दे सकते हैं बच्चों के लिए सुपाच्य होगा। यह स्वादिष्ट होने के साथ जल्दी हजम भी हो जाता है इसे बच्चे तथा बड़े लोग भी बड़े चाव से खाते हैं।

गुरुवार : सैंडविच अगर पसंद है तो बच्चों को कॉटेज चीज सैंडविच बना कर भी दे सकते हैं वाइट के बजाय ब्राउन ब्रेड ले पनीर के साथ शिमला मिर्च खीरा प्याज इत्यादि काट कर डाल देना चाहिए इसमें प्रोटीन व हेल्दी स्वास्थ्यवर्धक भोजन भी रहता है।

शुक्रवार : राजमा छोला व लोबिया रात को भिगो देना चाहिए था सुबह कुकर में डालकर एक सिटी दिला देनी चाहिए इसमें स्वीट कॉर्न खीरा टमाटर तीनों शिमला मिर्च काटकर चाट मसाला तथा नमक डालकर देना चाहिए सेहत के लिए लाभदायक है।

शनिवार : फ्री डे की तरह बच्चों का पसंदीदा बर्गर दे सकते हैं इसका कटलेट सब्जी से बनाना चाहिए इसमें दही में नमक काली मिर्च डालकर बनाना चाहिए बेसन भी डालकर बनाना चाहिए।

रविवार : बच्चों को जो भी पसंद हो वही बनाना चाहिए और उनके खाने के लिए देना चाहिए यदि उन्हें बाहर का खाना पसंद है वह भी देना चाहिए या उनके पसंद की चीजें पिज्जा डोसा इडली को बनाकर खिला सकते हैं इतनी सारी चीजें जब खाने में मिले तो बच्चे



कैसे नहीं खाएंगे इस प्रकार बच्चों को खाना खिलाना चाहिए।

यह भी है विकल्प

इसके अलावा बच्चों को मीठी चीजों में पुडिंग का केक बनाकर दे सकते हैं इसमें केक मल्टीग्रेन आटे से भी बना सकते हैं और कुकर में भी बना सकते हैं केक के बीच में फ्रूट कस्टर्ड भी डाला जा सकता है पनीर टिक्का भी बनाकर दे सकते हैं मोमोज बनाने के लिए बाहर की कवरींग आटे से बना लेना चाहिए।

मशरूम पनीर सोया हुआ स्प्राउट्स का भरावन दे इसे लहसुन की चटनी के साथ सर्व करना चाहिए जो बच्चों को सबसे ज्यादा प्रयोग हो उसी के सबसे पहले देना चाहिए इससे बच्चों को भरपूर स्वाद से हर भी भरपूर हो जाएगा एक माता ही अपने बच्चों का भरपूर ख्याल रख सकती है पूरा ध्यान देती है और यह पोषक तत्व भी जरूरी है।

कार्बोहाइड्रेट: कार्बोहाइड्रेट शरीर में ईंधन का काम करता है यह शरीर को ताकत

देने वाला सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व है साइड से भी ऊर्जा मिलती है यह तीन प्रकार का होता है

प्रोटीन: प्रोटीन शरीर के लिए बिल्डिंग ब्लॉक्स कहलाता है यह मांसपेशियों के ऊतकों को बनाने रखरखाव व मरम्मत करने में मदद करता है बच्चों को प्रोटीन की ज्यादा जरूरत होती है दूध डेयरी प्रोडक्ट टोफू डालने का प्रयोग कर सकते हैं इसमें प्रोटीन प्रचुर मात्रा में मिलता है

विटामिन और खनिज: विटामिन और खनिज शरीर व मानसिक बिंदु में मदद करता है आयरन व कैल्शियम बच्चों के लिए बहुत ही आवश्यक पोषक तत्व है हड्डियां और दांत मजबूत करने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है दूध और दूध से बने पदार्थ हरी पत्तियों वाली सब्जियों में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो कि बच्चों तथा बड़े बुजुर्गों सभी के लिए लाभदायक है क्योंकि स्वस्थ रहना ही जीवन का मूल मंत्र होता है

मैं अयोध्या हूँ!

मैं अयोध्या हूँ!
 सप्त पावन पुरियों में एक,
 कोसल राजवंश की राजधानी,
 अनेक राजा महाराजाओं की परधान
 सरयू की अविरल धारा संग,
 उठती, चलती, जागती, सोती।
 कभी चंद्रवंशी तो कभी सूर्यवंशी,
 शासकों की न्याय स्थली,
 ब्रह्मा के मानस पुत्र मनु के हाथों बसी,
 पर मुझे सजाया, सर्वारा,
 इक्ष्वाकु कुल नृपों ने।
 कितने सौ....!
 मनु, नभग, नाभाग, अम्बरीष, विरुप.....
 मान्धाता..., सगर... भगीरथ...
 दिलीप, अज, दशरथ और...
 पुरुषोत्तम राम....।
 आगे भी कई पीढ़ियाँ बढ़ी।
 चौबीस तीर्थंकर में
 आदिनाथ सहित पाँच की,
 जन्मस्थली हूँ मैं।
 तो बुद्ध की शरणी भी।
 गुरु नानक की तपस्थली,
 गुरु गोविन्द से भी रहा है
 मेरा नाता,
 मैं अयोध्या हूँ!
 अनेकानेक धर्म-स्तम्भों की साक्षी
 बारह गुणा तीन योजन की परिधि में बसी,
 इन्द्र की अमरावती-सी भव्य,

बड़े-बड़े तोरण द्वारों से सजी सँवरी,
 चतुर शिल्पियों के द्वारा उकेरी।
 कभी रति को लजाती थी मैं,
 पर धीरे-धीरे....
 नित नये अध्याय को जुड़ते
 देखा है मैंने,
 मेरे आजू-बाजू....
 कभी बाबर द्वारा रक्तरोजित हुई तो कभी मीर
 द्वारा ढली भी मैं।
 अकबर और जाहंगीर की कर्म स्थली भी रही मैं
 मैं अयोध्या हूँ!
 समय के हिकोलो के साथ,
 चलती उठती गिरती
 यहाँ तक चली आयी मैं,
 फिर एक नया अध्याय जोड़ने
 रामजन्मभूमि
 के उद्धार के साथ।
 रामलला के दर्शन को मतवाली
 सजी सँवरी तैयार,
 अपनी सनातन परम्परा के साथ
 सबको अपने अंक में समेटे
 भूल कर गुजरी सारी।
 उतावली हो।
 सुनने को रामलला के भव्य मंदिर के
 घंटे घड़ियाल, शंख ध्वनि की
 मधुर धुन को।
 अविरल अनंतकाल तक।
 - हेमराज सिंह

बढ़ रहा है सूर्य

बढ़ रहा है सूर्य अपनी, रथ सजाकर रश्मियों का।
 छिपता तिमिर भयभीत हो, है तेज ऐसा रश्मियों का।।
 बढ़ रही आभा जगत में, संचार होती चेतना का।
 कोपलें विकसित हुई, विस्तार करती चेतना का।।
 कपोत, केक्री, कीर, कोयल, हंस, हरिल, मुर्ग, चातक।
 कर रहे कलरव से गुंजित, वन, बाग, उपवन, वाटिका तक।।
 सर कृप सरिता नद सरोवर, ताल झरने सिंधु बादल। गिरती हुई
 हिम की फुहारें, भीगता अवनवी का आंचल।।
 स्वर्ण के आभूषणों सी सज रही हिमगिरी की चोटी।
 पड़ रही पहली किरण से, स्वर्ण आभा है निकलती।।
 उत्साह है सारी प्रकृति में, एक हलचल सी मची है।
 धम चुकी थी जो अवस्था, हो रही चंचल सभी हैं।।
 प्रभात भी होता प्रभावित, जो प्रभाकर की प्रभा है।।
 व्योम से होती विखंडित, चांद तारों की सभा है।।
 बहती हवा सुरभीत शीतल, लहलहाते खेत उपवन।
 सूर्य की पहली किरण से, जग उठा धरती गगन।।
 - कामेश

स्वागत आज नया साल है!

स्वागत आज नया साल है!
 नया साल है हवाओं में,
 नया साल है किरणों में;
 नया साल है घटाओं में
 नया साल है झरनों में,
 चारों ओर कोलाहल है,
 स्वागत है आज नया साल है।

नया साल है पंखियों की कलरव में,
 नया साल है गीतों के सुरों में,
 नया साल है नभ के सितारों में,

नया साल है मौसम में बहारों में;
 बह रहा देखो कल कल है,
 स्वागत है आज नया साल है।
 नया साल है पत्तों में फूलों में,
 नया साल है धरती के कण-कण में;
 नया साल है बागों के झुलों में
 नया साल है जीवन के प्रतिक्षण में;
 आ रहा धीरे से चल-चल है,
 स्वागत है आज नया साल है।
 नया साल है सागर में,

नया साल है प्रेमिका के गालों में;
 नया साल है गागर में,
 नया साल है मदिरा के प्यालों में;
 निरखरा, संवरा पल-पल है;
 स्वागत है आज नया साल है।

- सुव्रत दे, संपादक- हिन्दी-ज्योति

खाएं खजूर

पोषक तत्वों से भरपूर।
 खाएं खजूर, खाएं खजूर।
 'पिनिक्स डेक्टाइलिकरा'
 है वैज्ञानिक इसका नाम,
 उत्तम पुष्टाहार कहलाता
 खांसी - जुकाम में दे आराम,
 हृदय को अधिक शक्ति है देता
 करता तन की जलन को दूर।
 भरे प्रचुर हैं खनिज, विटामिन
 घुलनशील फाइबर भी मिलता,
 लाल रक्त कणिकाएं बढ़तीं
 हीमोग्लोबिन रंग है रखलता,
 हड्डियों को है सुदृढ़ बनाता
 ठण्ड में सेवन करें जरूर।
 कोलेस्ट्रॉल न इसमें होता
 अधिक मात्रा में पोटेशियम,
 करें प्रयोग हृदय के रोगी
 न के बराबर मिले सोडियम,
 दूध - खजूर से पेय बना लें
 दे मस्तिष्क को बल भरपूर।
 शीतल-मधुर, वात-कफ नाशक
 चिकना है, पचने में भारी,
 इसमें गन्ने जितनी चीनी
 अति स्वादिष्ट, महागुणकारी,
 तरु पचास वर्षों तक दे फल
 निर्धनता हो चकनाचूर।
 खाएं खजूर, खाएं खजूर।
 - गौरीशंकर वैश्य दिनम

बचा के रखना

बचा के रखना रे!
 भैया बचा के रखना रे ---!
 जीवन की नित भाग-भाग में
 नये समय के, नये राग में
 धरती से संबंध...
 बना के रखना भइया रे!
 पिज्जा-बर्गर संग चूल्हे का स्वाद बचाकर रखना,
 गली की चाची, ताई से संवाद बचाकर रखना,
 छूट गया जो पीछे, उसकी याद बचाकर रखना,
 आंसू हैं ये सुख-दुख का अनुवाद- बचाकर रखना,
 बाजारों की ताल कराए
 ता ता थैया रे!
 अपनेपन की लाज, प्रीत की रीत बचाकर रखना,
 संबंधों की हर हालत में जीत बचाकर रखना,
 मुश्किल से मिलते हैं सच्चे मीत, बचाकर रखना,
 कठिन समय है, लता-रफी के गीत बचाकर रखना,
 मिलता नहीं सभी कुछ
 खर्चों खूब रुपैया रे!
 पोसम्या और छुपा-छुपी के खेल बचाकर रखना
 छुक-छुक करती बचपन की वो रेल बचाकर रखना
 जुम्नन, सिद्ध, कलुआ सबसे मेल बचाकर रखना
 रिश्तों के हित सदा तिलों में तेल बचाकर रखना
 पार लगाते ये रिश्ते ही
 जीवन-नैया रे!
 चातक का मेघों के प्रति मनुहार बचाकर रखना
 पर्वत का नदियों वाला उपहार बचाकर रखना
 धुंध, धुएं में सांसों का अधिकार बचाकर रखना
 ठरी-भरी धरती का हर सिंगार बचाकर रखना
 कहीं न खो दे शीतलता को
 ये पुरवइया रे!
 बचा के रखना भैया रे!
 अपनी संस्कृति की चारो पहचान बचाकर रखना,
 जन गण मन के प्रति अपना अभिमान बचाकर
 रखना,
 घर में सदा बुजुर्गों का सम्मान बचाकर रखना,
 हर हालत में बैरी से ईमान बचाकर रखना,
 जीवन कहीं न हो जाए
 ये भूलभुलैया रे!
 बचा के रखना रे भैया
 बचा के रखना रे!!
 - अशोक 'अंजुम'

चोकर की लिट्टी

मेरे पुरखे जानकर के चाम छिलते थे
 मगर, मैं घास छिलता हूँ
 मैं दक्खिन टोले का आदमी हूँ
 मेरे सिर पर
 चूल्हे की जलती हुई कंडी फेंकी गयी
 मैंने जलन यह सोचकर बरदाश्त कर ली
 कि यह मेरे पाप का फल है
 (शायद अग्निदेव का प्रसाद है)
 मैं पतली रोटी नहीं,
 बगैर चोखे का चोकर की लिट्टी खाता हूँ
 चपाती नहीं,
 चिपरी जैसी दिखती है मेरे घर की रोटी
 मैं दक्खिन टोले का आदमी हूँ
 मुझे लमेशा कोल्हू का बैल समझा गया
 मैं जाति की बंजर जमीन जोतने के लिए
 जुल्म के जुए में जोता गया हूँ
 मेरी जिंदगी देवताओं की दया का नाम है
 देवताओं के वंशजों को मेरा सच झूठ लगता है
 मैं दक्खिन टोले का आदमी हूँ
 मैं कैसे किसी देवता को नेवता दूँ?
 मेरे घर न दाना है न पानी
 न साग है न सब्जी
 न गोइंठी है न गैस
 मुझे कुएँ और धुएँ के बीच सिर्फ धूल समझा जाता है
 पर, मैं बेहया का फूल हूँ
 देवी-देवता मुझे हालात का मारा और वक्त का हारा
 कहते हैं
 मैं दक्खिन टोले का आदमी हूँ
 देखो न देव, देश के देव!
 मैं अब भी चोकर का लिट्टा गढ़ रहा हूँ,
 चोकर का रोटा ठोक रहा हूँ
 क्या तुम इसे मेरी तरह दूँस सकते हो?
 मैं भाषा में अनंत आँखों की नमी हूँ
 मैं दक्खिन टोले का आदमी हूँ
 - गोलेन्द्र पटेल



प्रकृतिमेल डेस्क

बी बाम

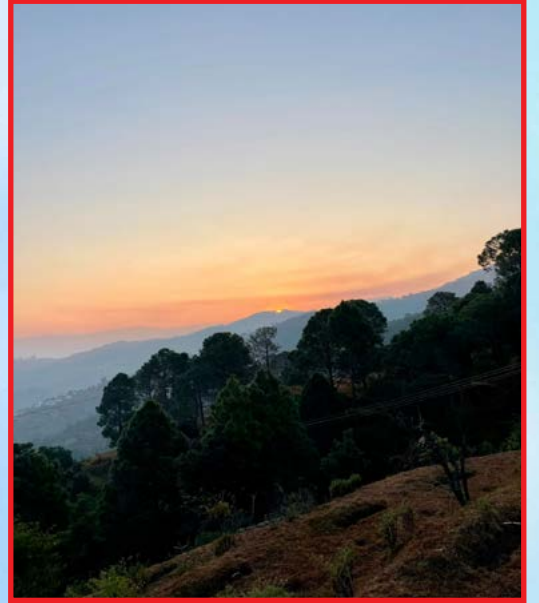
जैसा कि नाम से ही समझ आ रहा है कि बी बाम का संबंध मधुमक्खियों से लग रहा है। बी बाम में चटक रंग के पुष्प आते हैं जो आपके बगीचे की रौनक बढ़ाते हैं। जी हाँ यह खुबसूरत रंग-बिरंगा पुष्प मोहक होने के साथ आपकी बागवानी के लिए प्राकृतिक पॉलिनेशन करता है। जिससे यह प्रकृति में भी सकारात्मक भूमिका निभाता है। इसका आकर्षण मधुमक्खियों को लुभाता है। मधुमक्खियों के आने से बगीचे और आस-पास वानस्पतिक प्रजनन व्यवस्था मजबूत होती है। जिससे बगीचे की विविधता बढ़ती है। बी बाम में औषधीये गुण भी पाये जाते हैं। बी बाम का पौधा खांसी, गले की समस्याओं में, बुखार में, साइनस इन्फेक्शन, मांसपेशियों में दर्द जैसी समस्याओं में लाभ देता है। इसमें मौजूद एंटीमाइक्रोबियल और एंटीफंगल गुणो त्वचा के लिए बहुत लाभकारी है। इसके औषधीये गुण त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाते हैं। इससे त्वचा का रूखापन और किसी प्रकार की सूजन दूर होती है। इसमें मौजूद विटामिन सी

की मात्रा से यह शरीर प्रतिरोधक क्षमता को शक्तिशाली बनाता और व्यक्ति को तंदुरुस्त रखता है। बी बाम पत्तियों से बनी चाय से शरीर में ताजगी आती है, मस्तिष्क शांत रहता है जो की मानसिक परेशानियों में आराम देता है। इसका लाभ हमें मानसिक एकाग्रता में दिखता है। छाले, हल्के घाव, जलन और दर्द में भी इसकी पत्तियों और फूल का लेप लाभ देता है। कमर के दर्द में, स्लिप डिस्क में भी यह बहुत लाभप्रद है। इसकी मोहक सुगन्ध की वजह से इसको महक वाली चीजों को बनाने में इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कैंडल, साबुन और शैम्पू आदि। इसके फूलों और पत्तों से सुगंधित तेल भी तैयार होता है। जिसके मसाज से मानसिक शांति भी मिलती है। इसका उपयोग सजावट के लिए भी किया जाता है। इसके औषधीये गुण शरीर में ताजगी लाते हैं। यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है। मसूड़ों की सूजन में भी यह लाभकारी है। यह जोड़ों के दर्द में भी बहुत लाभ देता है। यह पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। इसके फूलों को सूखाकर

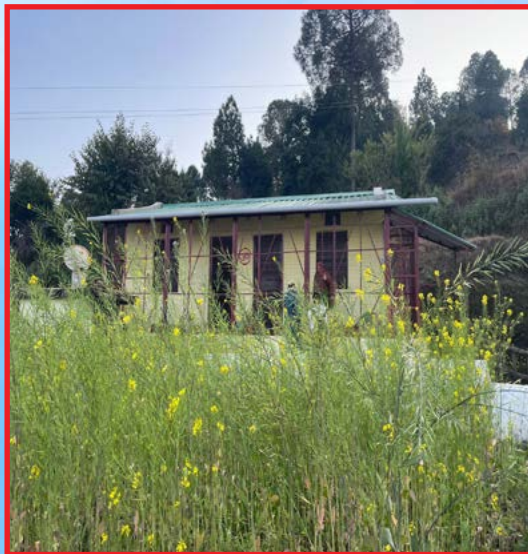
उससे चाय तैयार करके पीने से पेट फूलने और अपच जैसी समस्याएं दूर होती हैं। पेट में किसी प्रकार की सूजन में भी यह लाभ देता है। इसके गुणों में डायबिटीज के लक्षणों को कम करने की भी क्षमता पाई गई है। शोध में पाया गया है कि इसमें मौजूद प्रोटीन, विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट्स इसे कैंसर जैसे रोगों से भी लड़ने में सहायक बनाते हैं। हमारे आस-पास ही प्रकृति ने सुन्दरता बिखेर रखी है। हमें बस सजग होना है। अपना दिमाग लगाकर हम जो भी चीजें आप्रकृतिक रूप से तैयार करते हैं। वे सभी प्रकृति के सहज रूप को बिगाड़ने का ही काम करती हैं। प्रकृति को स्वतः या उसी रूप में रखे तो हम अपने चारों ओर एक अपूर्व सौन्दर्य देखेंगे जिसकी हमने कल्पना की थी पर पा नहीं सके थे। हम अपनी बागवानी को सुन्दर और आकर्षक बनाने के लिए यदि ऐसे ही कुछ प्राकृतिक तरीको को अपना ले तो बात कुछ ओर ही होगी। नववर्ष की सुगन्धित और सुंदर शुभकामनाओं के साथ।

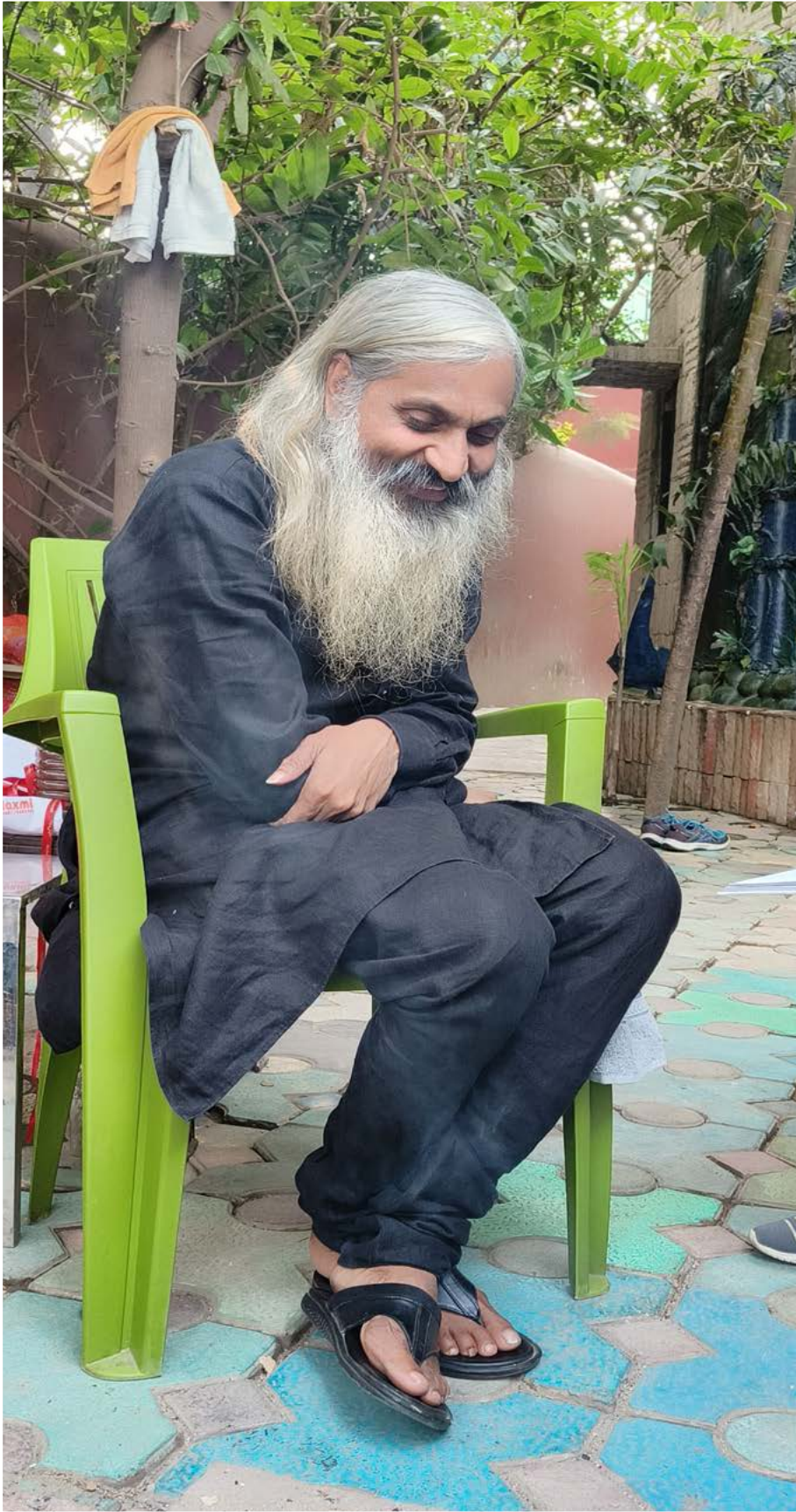


प्रकृति के रंग



कार्तिकेय पंत
रानीखेत, उत्तराखंड





जीवन में विषय विशेष में विचरण करना यात्रा दर्पण का परिणाम है जिससे ईंधन पूर्ति होती है जिसके परिणाम स्वरूप कार्य का होना न होना वर्तमान रसायन योग है जो जिस कार्य के लिए पैदा होते हैं उसके अनुकूल होता है।

"अशोक मानव"



स्थापित 1948

74 वर्षों का विश्वास

लाला जुगल किशोर गोटे वाले

परिधान वही जो
व्यक्तित्व को निखार दे



55 अमीनाबाद पार्क, लखनऊ। सम्पर्क: 9935329775

दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

Mahindra
Rise.

MAHINDRA TRACTORS
Technology se Sarakki

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

माइलेज शानदार

पावर दमदार



✉ durgaautosale2000@gmail.com ☎ 9919528830 ☎ 0545-4242216

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