

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

# प्रकृति मेल

भावनात्मक ऊर्जा का  
प्राकृतिक रहस्य

# 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 : 8 | फरवरी - 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 तकनीकी

संजय यादव

कैमरा मैन

धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता

संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय

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

प्रधान कार्यालय

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

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

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

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

संपादक - अशोक मानव

Website : www.prakritimail.com

Email : info@prakritimail.com

editor.prakritimail@gmail.com

## अंदर के पन्नों पर



**P 8** प्रकृति के रंग प्रकृति के संग

**P 9** प्रकृति सिद्धांत

**P 14** सफरनामा

**P 17** ऐतिहासिक स्रोतों में अयोध्या

**P 20** अपनाएँ स्वास्थ्यप्रद जीवन - शैली

**P 35** समझो द्वारे पर है बसन्त

**P 40** रामायण में राम की प्रासंगिकता

**P 42** गिरनार पर्वत की लिली परिक्रमा

**P 45** आत्मविश्वास सबसे बड़ा बल

**P 54** अमर क्रांतिवीर खुदीराम बोस

**P 32** प्रकृति विज्ञान

भावनात्मक ऊर्जा का प्राकृतिक रहस्य

भावना स्वभूगोल से बाह्य जगत के मिलान से उत्पन्न होने वाला भाव है जो प्रकृति की वह तकनीकी है जो स्वभूगोल को भारमुक्त रखते हुए अपने रसायन मिलान से वजूद को सिद्धांत कर अपने गुण का विस्तार करना है जिसकी एहसासी अवस्था अपनी मृदा को प्रदूषणमुक्त ठोस बना देती है।



# धारणा

धा - धागा , र - रण , णा - णा



अशोक मानव



" धारा रसायन की स्व गुणात्मकता के आइने में जो दूसरे की तस्वीर देखने के बाद विचार उत्पन्न होता है उसकी दृढ़ता का नाम ही धारणा है। "



शब्द अपने से पहले वाले शब्द को अपनी ताकत देकर और अधिक शक्तिशाली बना देता है। अर्थात धागा रण का। धारणा का वैज्ञानिक अर्थ होता है, जब किसी के प्रति चलता हुआ विचार धारण हो जाता है तो उसके अंदर वैसी ही ग्रंथि बन जाती है जो उसके प्रति उसी सोच में घुमाती रहती है। प्राकृतिक अर्थ में धारणा उसे कहते हैं जो दूसरे के गुणों से प्रभावित होकर अथवा उसके प्रति दूसरे के द्वारा सुने हुए विचार को सही मानकर उसके प्रति वैसा सोचने लगता है वही स्थाई रूप से धारणा बन जाती है। सामाजिक अर्थों में जो धारण करने योग्य हो उसे धारण कर लेना ही धारणा है। "विषय, व्यक्ति, पदार्थ या अन्य जीव के प्रति प्राप्त जानकारी से अपने अंदर निर्धारित किया गया विचार जो धारण हो जाता है उसे धारणा कहते हैं।" प्रकृति परिवर्तनशील स्वभाव की होती है इस एक विषय, वस्तु और जीव का स्वभाव गुण बदलता रहता है और धारणा निर्धारित विषय हो जाता है। किसी के प्रति जो सुनते हैं या देखते हैं वह कितना सच होता है यह कोई नहीं जानता है। सच तो अपनी ज्ञानेन्द्रिय जान पाती हैं वह भी तब व्यक्ति एक ही स्वभाव का हो। ऐसा होने पर भी जिसे जानना चाहते हैं उसका स्वभाव भी परिवर्तनशील होता है। इसलिए उसका स्थाई निर्धारण नहीं किया जा सकता है। यदि कोई स्थाई स्वभाव का है तो भी प्रकृति के परिवर्तनशील होने के कारण उसका गुण एक जगह नहीं रुक सकता गतिमान रहता है। ऐसे परिवर्तन में धारणा बना लेना अप्राकृतिक है। इसके लिए जानकारी और विचार से ही अपने आप को क्रियान्वित करना चाहिए। धारणा बनने के बाद उसके प्रति उसी गुण की रश्मि निकलती रहती है जो गुणों से सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाती है उस रश्मि का व्यर्थ का संघर्ष होता है जिससे जीवन प्रभावित है।

मानव जीवन में बहुत से ऐसे विषय आते हैं जिनके प्रति धारणा बना लेना स्वाभाविक होता है। पर जीवन एक उत्पत्ति है जो उत्पत्ति को आगे बढ़ाने के लिए कार्य करती है। इसलिए अपने कार्यों के प्रति विशेष नजर रखनी चाहिए जो हम कर रहे हैं उससे क्या लाभ है और क्या हानि है उसकी जानकारी रखने से उत्पत्ति की क्रिया निरंतर आगे बढ़ती रहती है। इस क्रिया में धारणा एक महत्व रखने वाला विषय है। जो धारण हो जाता है उसका प्रभाव शरीर पर पड़ने लगता है। जो उस गुण की ऊर्जा बनाकर छोड़ने लगता है। इसलिए धारण वही करें जो धारण करने योग्य हो। धर्म या अन्य धर्म के प्रति धारणा बनती है। सामाजिक जानकारी के बाद किसी नेता या व्यक्ति के प्रति धारणा बनती है या किसी भी विचार के प्रति अपने विचारों से एक धारणा बनती है। सही जानकारी से सही धारणा बनती है तो निर्माण करती है यदि जानकारी सही नहीं होती तो एक अनजाना युद्ध चलता है जिसका प्रभाव व्यक्ति के ऊपर पड़ता है पर वह उसे जान नहीं पता है। विचार जब धारणा में परिवर्तन हो जाता है तो शरीर के अंदर एक ग्रंथि बन जाती है। जब भी उधर विचार जाता है तो उस ग्रंथि से रासायनिक क्रिया होने लगती है जो शरीर के पदार्थों से उस गुण की ऊर्जा बनाने लगती है। ऊर्जा अपने विषयों के पास जाकर उस गुण को

बढ़ाने की क्रिया करने लगती है। यदि विषय उस गुण का नहीं होता है तो उसे रोकने की क्रिया करने लगता है। दोनों की ऊर्जा में एक युद्ध होने लगता है जिसकी ऊर्जा ज्यादा ताकतवर होती है वही विजयी होती है। धारणा बनने के बाद इस तरह की ऊर्जा निरंतर बनकर युद्ध लड़ती रहती है। इस तरह का वैज्ञानिक युद्ध व्यक्ति के जीवन में चलता रहता है। जिसे वह जान भी नहीं पता है। परंतु उसका प्रभाव उसके जीवन पर पड़ता है। इस लड़ाई से उसके अन्य कार्यों में व्यवधान उत्पन्न होता रहता है। उसकी ऊर्जा व्यर्थ में खर्च होती है। इसके कारण से रूकावटों और अनेकों बीमारियों का सामना करना पड़ता है। एक विषय के प्रति उसका समर्थन करने वाले अनेकों व्यक्ति की ऊर्जाएं होती हैं जो पलटवार भी करती हैं जिसकी ऊर्जा से व्यक्ति को लड़ना पड़ता है परंतु शरीर धनुष है धारण या विचार से निकलने वाली ऊर्जा तीर है जो विषय से लड़ती है इस तरह का युद्ध व्यक्ति समूह में लड़ता है जैसे दूसरे धर्म के प्रति धारणा बनाकर या किसी विपरीत पार्टी के प्रति ऐसा करने से अपनी उर्जा व्यर्थ में खर्च होती है और युद्ध से अपने शरीर और कार्यों को नुकसान होता है। ऐसे वैज्ञानिक युद्ध से बचना चाहिए।

जिस धर्म को नहीं मानते उसके प्रति गलत धारणा नहीं बननी चाहिए। उसके प्रति अपने आप को सामान्य रखना चाहिए। इसी प्रकार पार्टी या व्यक्ति विशेष के प्रति भी गलत धारणा बनाने से बचना चाहिए। ऐसा करके व्यक्ति ऐसे अनजाने वैज्ञानिक युद्ध से बच सकता है जो जीवन में विशेष प्रभाव डालते हैं। जीवन में जब तक सच जानने की क्षमता ना आए तब तक किसी के प्रति धारणा नहीं बननी चाहिए। जब यह क्षमता आ जाती है तो यही वैज्ञानिक युद्ध धर्म युद्ध में परिवर्तित हो जाता है। जिससे व्यक्ति सच स्थापित करने के लिए लड़ता है।



## पाठकनामा

हर महीने व्हाट्सएप पर  
प्रकृति मेल मासिक पत्रिका आती है  
और  
देश के कोने-कोने के लेखकों की  
रचनाएं हम तक पहुंचाती हैं और  
हमारा स्वच्छ मनोरंजन करती हैं  
हर महीने व्हाट्सएप पर  
प्रकृति मेल मासिक पत्रिका आती है  
और  
यह सभी राज्यों का समान  
प्रतिनिधित्व करती हैं  
हर माह प्रकाशित होकर यह  
देश भर में अपना डंका बजा रही है  
हर महीने व्हाट्सएप पर  
प्रकृति मेल मासिक पत्रिका आती है  
और  
देश के कोने-कोने से यह पत्रिका  
ज्ञानवर्धक , प्रेरणादायक , शिक्षाप्रद  
आलेख , कविताएं , आत्मकथा ,  
कहानी ,  
प्रेरणादायक सूत्र वाक्य  
जिज्ञासा स्तंभ के माध्यम से  
प्रश्नों के उत्तर उतर लाती हैं  
प्रकृति के सौंदर्य को बनाए रखने में  
प्रकृति के रंग में रंग कर यह पत्रिका  
प्रकृति मेल से हमें अवगत कराती हैं  
योग और जीवन के माध्यम से  
यह हमें स्वस्थ जीवन जीना सीखाती  
हैं

प्रकृति मेल के सम्पादकीय के  
माध्यम से  
सम्पादक अशोक मानव  
पाठकों को बड़ा संदेश दे जाते हैं  
इसमें प्रकाशित तमाम रचनाएं  
गागर में सागर भरने का प्रयास  
करती हैं  
हर महीने व्हाट्सएप पर  
प्रकृति मेल मासिक पत्रिका आती है  
और  
देश के कोने-कोने के रचनाकारों  
से  
हमें घर बैठे अवगत कराती है  
बिना विज्ञापनों के भी इसका  
हर महीने प्रकाशन हो रहा है  
वाह रे प्रकृति मेल मासिक पत्रिका  
तेरा क्या कहना  
तू समाज का सजग प्रहरी है  
जन - जन की रचनाएं लें तू  
जन - जन तक पहुंचा रही हैं  
तेरे इस अनूठे प्रयास को मेरा  
सलाम है  
तेरा साहित्य के प्रति यह  
रचनात्मक मिशन सदा चलता रहे  
यही मेरी प्रभु और प्रकृति से  
मंगल कामना है  
- सुनील कुमार माथुर

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.prakritimail@gmail.com

Contact: 9807636072, 7376495194



“

“यह दुर्भाग्य है कि विकास के नाम पर नदियों के कछार को सर्वाधिक हड़पा गया।”

पंकज चतुर्वेदी



“

“इस उपलब्धि का पूरा श्रेय रामलला को है।”

आलोक कुमार



“

“ए.आई जो लिख रहा है, उसमें विचारों का अभाव है।”

कैथी मिल्स



“

“कलाकार होने के नाते मुझे ऐसा कोई बंधन नहीं चाहिए, जो मुझे दायरों में सीमित करे।”

शांतनु हजारिका



“

“ऐसा लगता है कि दुनिया कम सुरक्षित होगी, क्योंकि तनाव के कई और कारण सामने आने वाले हैं।”

एम के नारायणन

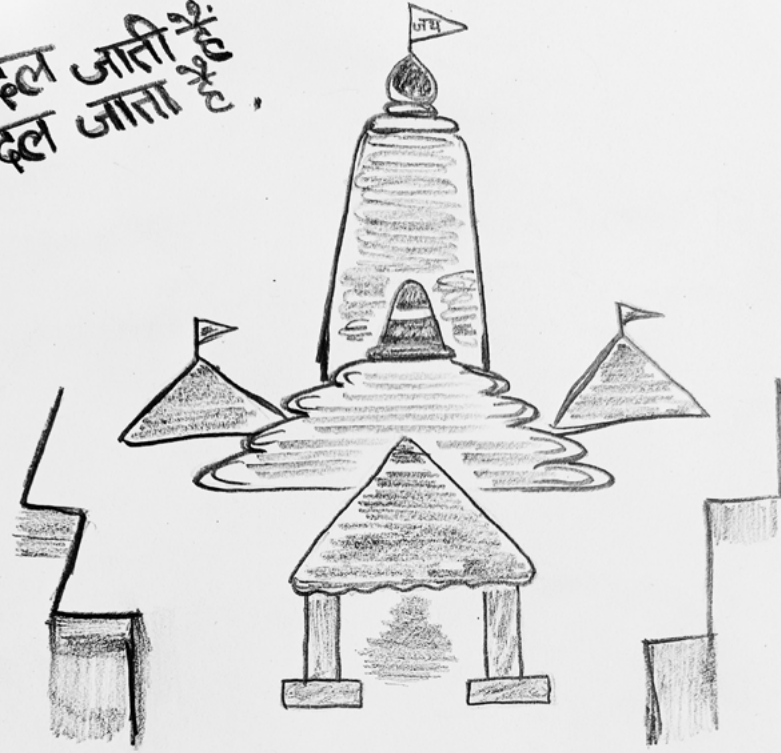


“

“धर्म की रक्षा शास्त्र और शस्त्र से होती है। शास्त्र की रक्षा के लिए भी शस्त्र चाहिए।”

प्रो. कपिल कपूर

नीतियां बदल जाती हैं  
जब राज बदल जाता है



नीतियां बदल  
जाती हैं तो  
राज बदल  
जाता है



Alomax

# प्रकृति के रंग प्रकृति के संग



## गौरव पंत्

प्रकृति के रंग प्रकृति के संग का तात्पर्य है प्रकृति में होने वाला हर परिवर्तन प्रकृति ही है। जो भी बदलाव प्रकृति में होता है या हो रहा है। वह प्रकृति में रासायनिकता के अनुरूप होता है। सिर्फ मानव ही प्रकृति में ऐसा जीव है जो हमेशा से प्रकृति विरोधी रहा। सिर्फ मानव को ही प्रकृति की हर अवस्था में कमी नजर आती है। मानव कभी प्रकृति के रंग में चला ही नहीं। प्रकृति के हर रंग को बदलने का हर संभव प्रयास करता आया और तरह-तरह की तार्किकता का परिचय देता आया। कभी मानव ने रासायनिकता को जाना ही नहीं, सदैव से ही लाभ हानि का जीवन जीने वाला यह जीव प्रकृति को जान ही नहीं पाया। सिर्फ शोषण ही इसे

अच्छा लगा और शोषण को ही बनाता आया। अपनी वैज्ञानिकता पर गुमान करने वाला यह जीव आज पूरी तरह से विकलांग हो चुका है। प्रकृति को मानव ने अपनी एक प्रयोगशाला समझा। प्रकृति को प्रयोगशाला बनाते-बनाते आज स्वयं यह एक प्रयोगशाला हो चुका है। जो प्रयोग इसने किए वह सिर्फ इसकी स्वयं की परिधि के अनुसार हुए। जो भी तर्क मानव द्वारा दिए गए वह सिर्फ इसकी चाहत थी कि यह जीव प्रकृति का सबसे शक्तिशाली व सर्वज्ञानी जीव है। यह जो कर रहा है सब इसके अनुसार हो रहा है। इसी तरह की काल्पनिकताएं कर स्वयं को प्रकृति तस्कर का एक स्वरूप इस जीव ने दे दिया। फिर भी प्रकृति ने इसके हर गुण को इसका स्व स्वभाव बनाकर इसे आजाद विचरण करने का आधार दिया। जो भी बना सब कुछ एक विज्ञान है। यह एक सूक्ष्म वैज्ञानिकता से गतिमान है। किसी सही गलत का कहीं कोई अर्थ ही नहीं। क्योंकि हर उत्पन्न अवस्था एक विज्ञान है जिसकी अपनी एक गंध और गुण होता है। इसी मिलान से सब कुछ गतिमान है।

प्रकृति का ऐसा है तराना।  
ना कोई जाना, ना कोई जान  
सकता।  
प्रकृति के रंग प्रकृति के संग।  
ना कुछ सही, ना कुछ गलत।  
प्रकृति के रंग, प्रकृति के संग।  
बना वही, हुआ वही जिसका जैसा  
था रंग।  
प्रकृति के रंग प्रकृति के संग।  
गंध के रंग, गंध के संग।  
प्रकृति के रंग प्रकृति के संग।  
अशोक रंग अशोकी के संग।  
यही रंग यही संग।



अभिप्रेक पंत

# प्रकृति सिद्धांत



अतिक्रमित उपहास की कुंजियों में जीवन राधिका का अम्लीय गुण खोजने की प्रतिकृति ने स्वभावी आक्रमण का उद्देश्य बनाकर, संस्कृति विलासिता का उतसवी रंग बनाते हुए, स्वतंत्रता की बाध्यता का मनोबल निर्मित करने का व्यंगात्मक अश्रुपात्र राज्यआसन बनाया, जिसमें सजीवता ही निर्जीवता का पुरातात्विक विवेक मृगोत्री अपभ्रंश में पारितोषित उपमा से सुसज्जित उपन्यासों के निहित वर्तनी युक्त करने लगी। इसी अभियुक्तता में जीवन नृत्य की अभिलाषा का पराग उत्सवी निरंजना उतभोग, मानुषिकरण की श्री वृत्ति में व्यतीतआसनी पुनःक्रम में सर्वज्ञता का मानक बताया जाने लगा। जबकि मुद्रक एवं शिरोधारिता प्रधान क्रांति से भी दोनों अवस्थाएं क्रमित उपमा की दृश्य संगिनी नहीं थी। जिसमें भी जहां तक भी, व्यक्तितगत उपन्यासों का धर्म चिंतन व्यसनलीन था, उसमें उतना ही स्थल वाचक कर्म भेद जीवन अंकित था। अर्थात् की अर्थ नियुक्ति ने साधन मंत्रणा का जादुई तिलक उत्सव भी बनाया एवं मात्रा विलाप में नारायणी उद्धार का संत तत्व भी जगाया। अपितु पिलिमा प्रधान वाचक संध्या ने सदैव ही कृष्णउत्सवी पूर्णिमा के शुक्ल धन को अमृत जीवी राज्यसदन का प्रकृति मानक बताया अर्थात् वचन शुद्धी नयनकारिता ही ऋतंभरा की मनन से भी उद्भव शिला बने, इसलिए मन वचन उत्थान पतन गर्भ पिंडीदान फल दशांशी मनोदशा विकसित की गई। नृत्य अंकुरण की जनक जननी राशि ने ही दलदल

प्रकृति सिद्धांत की रचना का मूल ही अवस्थाओं का पूर्ण विकास है, प्रकृति सिद्धांत की नीति का मूल पदार्थ संरचना क्रम ही रासायनिक मूलता का निवास है, प्रकृति सिद्धांत की चेतना का जीव निर्जीव पाराग्रंथि तरंग भाव ही इच्छा वाहन नीति को आंतरिक ठोसता में संलयित करता है प्रकृति सिद्धांत की प्रथम आकृति ही भूगोल इच्छा कारक मार्गीय जलवायु होती है, जिसमें शून्यता पर्यन्त शीतलता का प्रथम आकृति पारा ही गंधीय संयोजकता को बीजलीन करता है। प्रकृति की रात्रि दिवस क्रियाएं ही प्रथम जीवाणु रस को समय मूलता में पकाती है।

भ्रामरी वचन नयन प्रतिकृति सिद्धांत जलज कोटि उपवास में विलीन किये। जहां से वृद्धि सूचक द्रव्य पाराधन बुद्धि बल पैठ पीठासीन मृत्य आत्मा पृथक उपमाएं बनाई जाने लगी। अर्थव्यापक मूल सिद्धि प्रकाश गंधीय सेवार्थी चिटा उन्मादित रस व्यय ध्यानी पंथ पथिक बांध शिलाएं विकसित की जाने लगी। मानव का व्यास पिंड आकार ही चतुर्भुजी उत्सुकता का धयेयी है, जिसमें अर्थ इच्छा है एवं व्यय राधिका है। अर्थात् मानव पिंडी की मूल यात्रा

तो सीमांत चरित्र की गाथा में परिवर्तित की गई है, जबकि मानव तो प्रकाशित ऊष्मा का पञ्चाङ्कित रस व्यय मूल द्रव्यार्थी रासायनिक जडत्वलीन बीज सेवी प्राणी मार्ग था। अपितु पंजीकरण की सुविधाओं ने गृहत्वाकर्षणी उम्मीदवारिता के तथ्यांकन में स्वीकृत पाराबोध के निहित जीवन निधि स्वीकार्यता को गुरुत्वाकर्षण बांध का वैकल्पिक चुंबक बना दिया।

अस्तित्व की खोज की जानी नहीं थी, अस्तित्व एहसास किया जाना था। जिसमें अर्थ व्यय दोनों प्रकाशित शुद्धियां भी मूल छन्नी भार में आंतरिक चेतना से ही छान दी जाती। जब जिस भी अवस्था को रात्रि मनन एवं दिवस चयन में मूल अनिवार्यता की आवश्यकता होती, यही रचना सजीव आकार की प्राकृतिक निर्जीविता बना दी जाती। अपितु शयनकक्ष से शयनसूत्र में आर्थिक नेत्रों की जिज्ञासा का वंदनी स्वप्न भाव पान करने वाला मानव प्राणी अस्तित्व की वेशभूषा को ज्ञापित उत्कर्ष का ईश्वरवादी मानक समझने लगा। अर्थात् प्रकृति तो रात्रि अर्थ में मन प्रकाश की इच्छा मुद्रा से राधिका रस की रासायनिक व्यय पूर्ति के निहित संरचना विद्युता में अणु आकार की पूर्ति में सदैव ही प्रत्येक चेतन अचेतन वृत्ति में विद्यमान है।

जो सर्वज्ञ है उसे भी ज्ञान देना है कहने वाले ही अपनी मृत्यु की मूल अंगीठी चला बैठे। जबकि प्रकृति तो जन्म मृत्यु से परे एक ऊर्जा अंश का आकार रस लीन प्रकृतिमान है। प्रबुद्धता की जीजीविषा में जीवन वृद्धि का मानक सुधारवाद की प्रेरणा नहीं है। प्रकृति परिक्रमावादी अन्वेषा की सूर्य सीमा घेराबंदी नहीं है। जीवन तो अनिवार्यता का वह प्रकाश व्यूह बनाया गया था जिसमें प्रदूषण को छानकर अनंती धारा में निर्जीविता को ठोस एकाकी सनियन्त्रण चित्त बनाया गया। अपितु राशि उन्माद की मादकता में ईश्वर वादी शोषण का जाल बुनने वाला मानव प्राणी, यह विगत उन्मुक्तता को ज्ञात नहीं कर पाया, की उर्वरा शक्तियों का चुंबक भी उर्वरा होगा एवं रिक्तता की सूर्यता में पदार्थ की निर्वात अवस्था का सतत निर्माण भी रासायनिक जलवायु का सूर्य रस होगा। अर्थात् चेतना चित्त स्वभाव की उर्वरा सूर्यता में राज्य आसनी मनन की विद्युत को पर्यंत उत्पत्ति का कारक बनाना ही जीवन मूल की मन्थनी काया बनाई गई। जिसमें वृत्ति कोशीय शुद्धता की स्वतंत्र मानकता ही स्वभावी प्रकाश की अदृष्य दरवार्थी विविधता बनाई गई।

चेतना उत्कर्ष की सफलता असफलता निर्भरता स्वयुक्तता आंशिकता नियुक्ता प्रकृति भेद की चेतावनी बनाने की क्रिया करती रही। हास्यास्पद अंश ग्राम ग्राहक शिला दर्पण योग बनाए गए, समर्पित रस ज्ञानी उद्धारयुक्त धर्म अधर्म भार बांट अस्त्र शस्त्र बनाए गए, राज्यकोशिय परमाणु दीर्घायु मानव पिंडी ग्रहण शोकता रस नियुक्तता जीव निर्जीव मिलान कर्ता मृदा उद्घोषणा समय सीमा छिद्र बनाए गए, पराकृति विकार शुद्धिकरण उदभोगीय जीव वस्त्र कुटुंबासीन मध्यांक पात्रता सनियन्त्रित छिद्रित वृत्त अंकन अंग बनाए गए। अपितु प्रकृति रिक्तता में भी शून्यता का भार नहीं बनाती। प्रकृति शीतलता में तापमान को आकार प्रकार उद्धार नहीं बनाती। प्रकृति विश्लेषण सूर्य अधिकार चरित्र दीवार नहीं बनाती प्रकृति विनयम तंत्र प्रशस्ति लीन पदाधिकारी उच्चारण संस्कार नहीं बनाती। प्रकृति तो व्यूह रचना की पारावृत्ति में उद्भव चेतना की स्वीकृति से स्वभावी आधार बनाती है जिसमें स्वतंत्र प्रवृत्ति का मानक गर्भ ही जीव निर्जीव मिलान से प्रदूषण की उत्कृति को पकाता मिटाता है। प्रकृति संदर्भ विषयांकित दिनचर्या सूर्य ध्वनित अणु संरचना बनाती है, जहां से विद्युत ऊर्जा तत्व चुंबकत्व रासायनिक भाव का गुण योग बनाता है। प्रकृति ऋत्तिक उन्माद को मिटाकर उत्कृत तापमान वेग बनाती है, जिसमें रासायनिक अणु का मूल अस्तित्व स्तूपिय भाव बनता है।

सम्पन्नता की संपूर्णता में रस विलीन उदयांकिता की राज्यआसनी तत्व पात्रता को प्रकाशित आंशिकता में विषय अनुसार मनांकित कर देने की ऊर्जा व्यूह चेतना प्रणाली प्रकृति है। प्रवृत्ति लीन स्वभावी पाराविलीनता की प्रथम एहसास नवीनता को पदार्थलीन करने की तापमान वर्गीकरण द्रव्यार्थी ऊर्जा शून्यता क्रिया प्रकृति है। मार्गीय एहसास की क्रिया में रासायनिक मात्रा को प्रथम अंकन में विषय मात्रा का राधिका वाहन बना देने की चालक गति नियंत्रण

रसायनिकता प्रकृति है। प्रकृति की सूर्यता ही प्रवृत्ति का कारक है। अर्थात् सिद्धांत की स्तूपिय राधिका में ईंधन मिलान की अंतरिक्ष गति बनाने हेतु मूल प्रति की संवर्तनी चेतना को अपवर्तनी रसायनिकता में गंधलीन करने की नभाषमिता अवधि प्रकृति है। तन विज्ञान में आत्मा भाव को मूल अस्तित्व का एहसास कराने वाली ध्वनित तरंग न्यायी आवृत्ति गणित प्रकृति है। प्रकृति की मूल भावना मात्र प्रत्येक अवस्था को उसके गुण अनुसार गंधलीन करना है, जिसमें निरगंधीय ऊर्जा की रसआभा मनांकिता प्रकृति है। प्रथम विषय की मूल शून्यता में मार्गीय एहसास की नाभिकीय सृष्टि प्रकृति है। सर्वव्यापी अशोक मृदा की शून्य कालीन परम उत्कृति प्रकृति प्रणाली है। प्रकृति अर्थात् रात्रिलीन मन अवस्था में बाह्य प्रदूषण को छानने हेतु विषय मंथन संयंत्रित करने वाली मृदा ऊर्जा।

स्वतंत्रता की मानकता में द्रव्य अनावर्तन की तत्व धारा को पाराकृति से शून्यार्थी रसायनिकता में स्वाभाविक यात्रा का धनी बनाना ही प्रकृति रचना की चुंबकीय नभ स्तूपिय रासायनिक वैज्ञानिकता है। जिसमें संरचना मानक की गुरुत्वाकर्षणी पात्रता ही अंतरिक्ष रात्रि अवस्था में सजीवता की तन मन दृश्य वाहिनी को भाव कारक प्रवृत्ति का तरलतम दिनचर्या कारक बनाती है। जहां से विधानसूक्ष्मता की प्रतिकृति में लावणता ही ठोसता परिपक्वता को विद्युत आयु ऊर्जा आधार का एहसास धरालीन दिवस पूर्ण निर्जीव आत्मा गुण बनाती है। जिसमें मन गति की भूमि गंध ही मार्गीय मूल प्रति की श्रुति वेगिय बीजाकृति को ध्वनि अंकित रश्मि गुणसूत्र का उत्प्रेरक अंश बनाती है। जहां से विषय तापमान ही तरंगी प्रकाश रस का आभा मंडल बनाकर आकाशगंगा की रस चेतना का चालक ऊर्जा क्रम राधिका दिनचर्या में जलवायु तत्व की चालक अवस्था से पूर्ण करता है। अर्थात् अणु विद्युता की जन्म लवणता भी प्रकृति है, परिपक्व ठोसता की मृत्यु लावण्यता भी प्रकृति है। स्वभावी

दिनचर्या की तरलतम प्रवृत्ति भी प्रकृति है, कारक उत्प्रेरक लावण्यता की रासायनिक गंध अणुता भी प्रकृति है। विपरीत गुणों की समानुपाती सिद्धांत जीवी अन्वेषा में भी कारक बल का यौगिक घर्षण बल लगाया अपितु दर्शन मात्र की सूर्य विधि से धनात्मक प्रकाश को ठोसता में ही इच्छा द्रव्य बनाकर, प्रकृति ने रासायनिक मूलता की स्वभावी यात्रा को ही प्रथम प्रकाश आत्मा छन्नी गर्भ बना दिया, जहां से बनने वाली राधिका की ईंधन धारा ने ही मूल वृत्ति की संपन्न क्षुधा का ग्रासिय योग ही राशि मूल्य गंध तरंगीय अंतरिक्ष चालक स्तूपिय योग बना दिया। जिसमें वृत्त मूल की पारा बूँद का आकाशगंगा मंडल ही निर्जीव संजीव माध्यम लवणता को इच्छा ईंधन चक्र से मूल अवस्था के अनुरूप विकसित करने लगा। जिसमें पारा वृद्धि की आंतरिक चेतना ने भी आत्मा मन सारथी कलाओं का गुणसूत्र द्रव्यांकित करना आरंभ कर दिया। सिद्धांत वृद्धि की सूचना मृदा भूगोलीय उर्वरकता भी गर्भ चेतना की मूल शून्यता को सजीव निर्जीव मिलान का चुंबकीय बल बनाने लगी, जिसमें नीति नियति रागिनी तरंगासिनी नभ पाताल धरा बीजांकन ही स्वभावी लावणता का कारक बन गया अर्थात् बीज पूर्णता की ब्रह्मांडीय भाव निधि को गुणसूत्र तापमान विलयी तरंग बनाने वाली नीति ही प्रकृति है।

प्राचुर्यता की मस्तिष्क मात्रा में मूल धातु रस वाहिनी की संबोधन कक्षा वाचक ज्योति सिद्धि बनाई गई थी, सामाजिक राज्य आसन के नाम पर प्रकाश अंधकार रणभूमि सजाई गई थी, पारा पात्र पूर्णांकिता से ध्वनि भाव क्रिया काल का वाहन सूर्य बनाया जा रहा था, शासन योगिनी बुद्धि के नाम पर ईश्वरवादी राज्य प्रतिउत्तर कामांकन विस्तृत किया जा रहा था, अपितु प्रकृति की कर्म रस प्रणाली में कणिका भाव की दिशा यन्त्रित यात्रा ही स्वभूमि की मात्रा का रासायनिक राज्य बन गई, जिसमें प्रथम जलवायु वृद्धि की रचना संरचना ही मन आधार श्रुति की ईंधन विषय राधिका बन गई।



युग काल अंश कामिनी वंश मधु लुभावनी महल सतर्कता अभियान भी चलाए गए अपितु संपूर्णता की धड़कन से धारा वाहन चित्त पूर्णता को सजीव निर्जीव पात्रता का आंशिक नाड़ी भाव बनाकर प्रकृति ने चुंबकीय गुरुत्वाकर्षण का एहसास गतिवेग दिनचर्या दबाव का तापमान बना दिया, जिसमें मूलता की आख्या का राज्यासनी मनोभाव ही स्वभावी राधिका का ईंधन मार्ग बन गया। समय प्राण वायु जीवनत्ता को भी साधन उपचार का गति सेवी अंधकार बनाया गया, आधुनिक विवशता की सूर्य प्रौद्योगिकी को रत्न विधान प्रशस्ति बताया गया, प्रकृति ने नभासीन अंतरिक्ष रूपी भूमि बीज तरंग धारा को मृदा जलवायु योग का प्रथम आकृति मानक बना दिया। प्रकृति में वात निर्वात सूर्य प्रवाही विषय योग भी उसी बीजत्व की प्रधानता बनी, जहां से कृतिलीन आत्मा विषय ईंधन लवणता को विकसित करना था।

अतिरिक्तता की पूर्णिमा नहीं होती, अनिवार्यता की संकीर्णता नहीं होती, जीवंतता का लौकिक विधान ही लंकरिय विषयों की पूर्ति है जिसमें निद्रा वहां चेतना की परांकिता ही स्वतंत्र इच्छा की पूर्ति है। प्रकाश की भूमिका का प्रथम भाग ही चित्रकारिता की शून्यता का

धर्मोत्सवी व्यंग बनाया गया, ऊष्मा धारित आकृति सिद्धि का वाचक गर्भ भी बनाया गया, समर्पण की मुद्रा बनाई गई, जिसमें आधुनिकता की वर्दी बनाई, अपितु, प्रकृति ने सिद्धांत पूर्व वेग को भी इतना शून्य रखा कि, गणितीय विकास क्रम भी दशमलवीस सेतु को भी उभारता चल गया। रस व्याप्त बुद्धि कमल के शासनाधिकार की राजस्व संधि मिटाते हुए प्रकृति ने द्रव्य अनु से जीत का विकास जीत के तत्व मृदा योग से पका लिया प्रकृति की सूचना भी वही संचार बनी जहां से उपकार प्रतिशत का मूल मनोभाव उभर गया रिक्त की रस भावना में रागिनी मूलत का कक्षा मूल पकाया गया सजीवता को जो इच्छाधारी लेने लगी वही ईंधन संपन्न होता क्या सिद्धांत वृद्धि की प्रत्येक अवस्था में जीवन तुर्की की मृत्यु गति को भी अभी तो प्रकृति ने से दानपुर विवेक को भी इतना शून्य रखा की घड़ी थी विकास क्रम भी दशमलवरी सेतुओं को पढ़ना चला गया रस व्याप्त बुद्धि कमल के शासन अधिकार की राजस्व संधि मिटाते हुए प्रकृति ने, द्रव्य अणु सजीवता का विकास भी निर्जीवता के तत्व मृदा योग से पका लिया। प्रकृति की सूचना भी वहीं संचार बनी, जहां से उपकार प्रतिशोध का

मूल मनोभाव उभर गया। रिक्तता की रस भावना में रागनी मूलता व्यय मूल पकता गया, संजीविता को जो इच्छा द्रव्य लीन लगी वहीं ईंधन संपन्न होता गया, सिद्धांत वृत्ति की प्रत्येक अवस्था में जीवन दुर्गा की मृत्यु गति को भी निर्जीविता के समकक्ष सजीवता से पका देना ही प्रकृति का सिद्धांत है। अब जिस गति की चुंबकीय क्षमता आधुनिक विस्मृति को खींच रही है, प्रकृति भी प्रवृत्ति कृति तत्व ईंधन ऊर्जा से इच्छा को खींच रही है। स्वभावी ऊष्मा का गति कारक भी प्रकृति द्वारा बनाया गया, स्वतंत्र इच्छा का वेगीय स्तूप भी प्रकृति द्वारा बनाया गया, वाहन वाहक संपन्नता भी प्रकृति द्वारा बनाई गई, आंतरिक चेतना की सूचना संचारी चालक तापमान सूर्यता भी द्वारा प्रकृति द्वारा बनाई गई। प्रकृति सिद्धांत का मूल विषय ही जीव निर्जीव अन्वेषा दुर्ग बना तो अपितु प्रकृति सिद्धांत का रागनी चुंबक ही प्रत्येक अणु की विषय सूर्यता को समय अनुसार ठोसता की मार्गीय अवस्थाओं से खींचता गया। प्रकृति का सिद्धांत ही जीव निर्जीव प्रदूषण को प्रत्येक सरलतम मार्ग से छान देने का रहा है। जिसमें प्रत्येक अवस्था का विकास कर देना ही प्रकृति की मूल गुणवत्ता का पदार्थ गुणी रसायन योग है। जिसमें आधुनिकता की प्रवृत्ति ही गति तापमान स्तूपियता की अंतरिक्ष सूक्ष्मता है। जिसमें बनने वाला वेग ही आंतरिक पदार्थ विधा का न्यायी अंकन सिद्ध होता है। जो प्रत्येक स्वीकृत की रात्रि दिवस शून्यता को भी निर्वात शीतलता में गतिमान करता है।

प्रकृति की रचना ही चुंबकीय वृद्धि की नभ स्तूपीय रासायनिकता होती है, जो तन रूपी जड़त्व को बनाकर मन रूपी संयोजकता को भी प्रकृति सिद्धांत क्रमानुसार विकसित करती है एवं प्रकृति की संरचना ही अंतरिक्ष गुरुत्वाकर्षण की सजीवता होती है जो तन रूपी संचार को मन रूपी आधार बनाकर ब्रह्माण्डी परिवेश में गतिमान रखती है। प्रकृति का आधार ही एहसास है, जिसमें धरा दिवस ही निर्जीव अवस्था है जो तन

मन प्रारूपित प्रकृति सिद्धांत की नीति का दृश्यंकन सूर्यान्वित करता है। प्रकृति की मूल रचना का तत्व मन ही गतिलीन गंध को भूमि मार्गीय आत्मा मूल प्रति का गुण भाव बनाता है जो प्रकृति सिद्धांत का श्रुति वेगीय बीज ध्वनि अंकित रश्मि अंकित भाव गुण होता है। प्रकृति सिद्धांत की मूल संरचना का आत्मा निर्वात सूर्य ग्रंथि स्तूपीय चेतना आकार ही जीवन मुद्रा का राधिका आहार संलयित करता है। जिसमें ईंधन वृत्ति का मूल वात निर्वात सजीव जीवाश्म निर्माण ही प्रथम गति की सूर्यता को नभ पाताल यात्रा में तत्व लीन करता है। पदार्थ की सूची ही तत्व की मात्रा का विलयन है, जिसमें प्रकृति सिद्धांत का प्रथम आकार ही सूर्य ध्वनि तरंग अणुता का इच्छा आधार है। प्रकृति की मूलता में समय निवासी आत्मा काल उत्पत्ति ही निर्जीविता को पकाने का वाहन बनाई गई। इसी निर्वात वात सूक्ष्मता में ध्वनि प्रकाश कालांकितता ही बीज जलवायु की नाड़ी धडकन रस स्तूपियता बनाई गई।

प्रकृति सिद्धांत की रचना का मूल ही अवस्थाओं का पूर्ण विकास है, प्रकृति सिद्धांत की नीति का मूल पदार्थ संरचना क्रम ही रासायनिक मूलता का निवास है, प्रकृति सिद्धांत की चेतना का जीव निर्जीव पाराग्रंथि तरंग भाव ही इच्छा वाहन नीति को आंतरिक ठोसता में संलयित करता है प्रकृति सिद्धांत की प्रथम आकृति ही भूगोल इच्छा कारक मार्गीय जलवायु होती है, जिसमें शून्यता पर्यन्त शीतलता का प्रथम आकृति पारा ही गंधीय संयोजकता को बीजलीन करता है। प्रकृति की रात्रि दिवस क्रियाएं ही प्रथम जीवाणु रस को समय मूलता में पकाती है।

अब जिस कालचक्र की मूल घड़ी का निर्वाण अस्त्र मानव मस्तिष्क में विकसित हो चुका है। जीवन निधि का आत्मा कारक सूर्य तरंगों की गति से उभर कर पकाया जा रहा। प्रदूषण को मिटाकर ठोस निर्जीविता को अनंत यात्रा में गतिमान कर प्रकृति सिद्धांत द्वारा रश्मि मूल अस्तित्व को गतिमान किया

जा रहा। आच्छादित रत्न विषय विवशता का प्राणवायु रूप भी बनाया गया था। प्रकृति सिद्धांत में रात्रि ज्योति की मूल स्तूपियता को ही पदार्थ भूमि का स्तूपीय योग बना दिया। प्रकृति सिद्धांत ने तत्व स्पंदनीय पदार्थ राशि से रासायनिक डाई का सजीव निर्जीव मिलान गंधीय पारा भाव भी पका लिया। ब्रह्मांडीय चेतना की मूल प्रकृति श्वसन कृति ही सजीवता से वाद्यन राधिका टंकरी क्रियाओं में रचना संरचना स्थिरता को भी शून्य लीन करती रही। अंधकार प्रकाश मिलान का उभार भी प्रकृति सिद्धांत की गति शून्यता का परिणाम है। प्रकृति सिद्धांत ही स्वाभाव निर्माण की क्रिया है जो प्रवृत्ति रसायनिकता की कर्म चेतना का परिणाम है। दिशा संयंत्रन एवं मार्गीअभियन्त्रण भी शून्य विद्युत में लवणता लीन किया जा रहा। प्रकाश भाव से सजीव मिलान की निर्जीविता को स्वभावी तापमान में पकाता जा रहा। प्रकृति ध्वनि की मूलता का पहला विकास ही प्रकृति सिद्धांत है। संपन्नता की चेतना में सूर्य ध्वनि की सरलता से जलवायु दर्पण बना देना ही प्रकृति सिद्धांत है।

अंकन रीतियों का कलम कमल सूर्य वंदनी स्रोत भी बनाया गया, अपितु प्रकृति सिद्धांत उस प्रणाली का क्रियाका ल है जिसमें निरंतर ही पदार्थ तत्व ठोसता का आकार रासायनिक आधार की उत्पत्ति रश्मि यात्रा व्यवहार अग्रसर कर रहा। प्रकृति सिद्धांत ही गणितीय चेतना का रासायनिक पारा काल सक्रीय कर रहा, प्रकृति सिद्धांत की मूल चेतना का रस व्यवहार भी मार्गीय पात्रता का कारक निर्मित करता है। जिसमें गर्भलीन लावणता का स्वभावी तत्व ही रश्मि पदार्थ की भोगोलिमा को सक्रीय करता है। ब्रह्मांड का आरंभ विस्तार है। ब्रह्मांड एक अनंत यात्रा है। जिसमें प्रकृति गर्भ ही पदार्थ रस आधार है। तत्व रचना ही प्रकृति सिद्धांत का आकार है। रासायनिक मूलता ही सजीव निर्जीव उभार है। ईंधन को राधिका से मिलाकर मूल इच्छा को स्वभावी स्वतन्त्रता का प्रवृत्ति

कारक बनाने वाली तत्व ध्वनि मार्गीय यात्रा को प्रकृति सिद्धांत कहते हैं रासायनिक शीतलता को गंधीय शून्यता का घटनाक्रम बनाने वाले पदार्थ तापमान गति तरंगीय अणु संरचना कारक को प्रकृति सिद्धांत कहते हैं। रचना अभिरुचि की राशि नहीं होती, घटना विधान सुमति कुमति की भागीदारी नहीं होती। प्रकृति सिद्धांत से ही सजीव निर्जीव यात्रा मिलान आकाशगंगा लीन हो रहा। प्रथम रात्रि अंतिम दिवस की पूर्णता स्तुपीय नहीं होती, वृत्त काल को ज्यामिति आत्मा प्रकार से मन पर्यंत यात्रा में तल्लीन करने वाले रेखा भाव को प्रकृति सिद्धांत कहते हैं। चरमोत्कर्ष जीवन संगिनी मात्रा को पकाकर रश्मि देह के व्यापारी शूल को मिटाते हुए तापमान दबाव की मूलता को पदार्थ तत्व समानुपाती ऊर्जा काल गति को प्रकृति सिद्धांत कहते हैं। अवतरित संज्ञा की उत्पत्ति से जीवनी भेद की राशि को भी पकाकर सूक्ष्म दर्शन की विद्या का आंतरिक चेतना विकास करने वाले आधुनिक ब्रह्माण्डी मार्ग तरंगीय यात्रा संचार को प्रकृति सिद्धांत कहते हैं। प्रकृति की मूलता में सर्व संपन्न मुद्रा की जीव पारा वृत्ति ही प्रधान पदार्थ चेतना को निर्मित करती है जहां से राशि उदय का आत्मा साधन ही पकाया जाता है। साधारण क्रियाओं की दिवस क्रांति में रणजीवी राजीव प्रांत का मूल रस भी आत्मा मूल के चुंबक में खींचकर पकाया जा रहा। प्रकृति सिद्धांत यही है कि जिस मूलता का तनमई मन रात्रि प्रकाश इच्छा धारित कर रहा होता है, उसे उसके ईंधन मृदा के अस्तित्व योग से पकाया जा रहा मिटाया जा रहा।

प्रथम संज्ञा की मूल रश्मि के अंतिम सर्वनाम की विशेषता ही जीव निर्जीव वहां रात्रि का प्रकाश सत्र उभार रही। सजीवता की नाड़ी में प्रकृति सिद्धांत मूल दिनचर्या यांत्रिकी से प्रदूषण को पकाते जा रहा। जहां से सांख्यिकी ऊष्मा का मूल प्रपातीय धन विषय भी पका कर मिटाया जा रहा है। प्रथम अवसर को अंतिम अनिवार्यता बना देने वाली

व्यापक मूलता की जीव निर्जीव मिलान करता गणित को प्रकृति सिद्धांत कहते हैं। जहां से सर्वोदयी प्रकाश का मूल भी अपनी धड़कन के तापमान से ब्रह्माण्डीय चुंबक के वेग को भी एकाकी अस्तित्व की जागृति में दर्शन लीन कर लेता है। यही प्रकृति सिद्धांत है, कि प्रथम भाव ही प्रकृति स्वभाव का पदार्थ खिंचाव तत्व संचारी मार्ग से धारण कर लेता है। प्रकृति की रहस्यमयी चेतन ही जीवन यात्रा का आनंद है। जिसमें भूगर्भीय व्यास का पात्रता काया शून्य स्तूपिय रासायनिक विज्ञान ही, प्रथम ही उत्पत्ति में जीव इच्छा की पूर्ति का ईंधन सिद्धांत कर, मूल निर्जीव अवस्था का एकाकी गुण सर्वज्ञता मान बना देता है। जिसमें सजीव प्रदूषण निर्जीव प्रदूषण दोनों अवस्थाओं का अंत हो जाता है, यही प्रकृति सिद्धांत का मूल विज्ञान है।

वजहों में खोज कर जप्त जज्बातों से मजहब बनाने वाले भी अपनी कश्ती का पानी निकालना भूल गए,  
खुदाई वजन बनाने का सबब बन गई,  
इंसान अपनी राह को तकलीफों का पहाड़ समझकर मंजिल का पता भूल गए,  
कुदरत की रईस इस बात का पैगाम है,  
जो खुद में है वही जिहानी मर्तबान है,  
अब हो रहा काफिला अलविदा जहां-जहां भी इंसान है,  
दूसरों को राह दिखाने वाले कैसे खुद को जाना जाए बताना भूल गए,  
मुख्तलिफ सरिस्ट भी अब सन्नाटों को सुन रही,  
इंसान को इंसानियत सिखाने वाले खुदाई निभाना भूल गए।

Natural eviction is the anti pre mature submission of individual geography where the investors of cult are provided with benefits of aroma periphery to make an indulgence procurement manifestation chemistry in

the source biology of first desire ever made to reach out the cosmological cataclysm of anatomical vibrations done in the inter past circular era chronology of future gulped present clock, to process the principle of nature in the elemental environment of matter fuel magnetics.

तरकीब ए गुनाह को भी नहीं मालूम की शज़र का इंतकाम बज़्म ए लिहाकियत को वजूदतर कब करेगा, फिर भी इंसानो का मजमा चाहता है जिहानी तरफदारी, महक को गुलामी की आदत नहीं जो सराफे की मौत पर कीमत की चाहत रखे, यही तो कुदरतीन मोदसों की है वफादारी, आलम ए दौर से दूर नहीं हूँ, जो बरक्कत ए उसूलों पर महरमे इत्र बनकर इतरूंगा, रज़ा यही है कि अब हो वजूदतर होने की मुश्क ए तैयारी, कब लौटूंगा जहन में यही तो मेरा आईना बताता रहा, जहां से माउदसों का गुलदस्ता मिट्टी की खुशबू लाता रहा, जो बन गई मुसाफिरों की इल्मेदारी, अलबत्ता ये यकीन की कहानी या इत्तेफाकातों का हुजूम नहीं, ये तो है हाफिज ए वजूद की बदन तर महक दारी, अराफात ए गुलज़ार की मैयत का काफिला भी वक्फ़ ए शज़्म की रईसी का गोता लगाता रहा, जहां बनाई जा रही थी दौर ए खुमारी, रस्मो की राजदारी तोड़ दी है मैंने, अब कर रहा अपने वजूद से नूर ए महक की ईमानदारी, ताह दिली से चैन ओ अमन की रईसी यही है कि अब मिट्टी को भी दिख रही आसमानी राजदारी।



# सफरनामा



सुमनलता

प्रत्येक जीव के नाभि चक्र से उत्पन्न होने वाली रश्मि ऊर्जा चक्र मंडल का नभ विस्तार घेराव करते हुए स्वप्न की नाभि धड़कन से तरंग संचार गंध विज्ञान एहसास विज्ञान से जोड़ कर जीव के मूल समय सूर्य ईंधन रश्मि से जोड़ कर जीवन चक्र सारिणी अर्थात्, पथ, पथिका, पथिक के संपूर्ण श्रृंखला से मंजिल यानी मार्ग का निर्माण कर दी है करती है मार्ग पर गतिमान रहने की गतिशील अवस्था भी जीव को स्वयं के ही श्वसन क्रमानुकूल विचार मुक्त आंतरिक एवं भौगोलीय रासायनिक जलवायु से ही प्राप्त होती है मार्ग पर गतिमान रहना स्वयं की अवस्था है एवं गतिशील रहकर विकल्पों का संसार ना बनाकर प्रत्येक अवस्था को अनिवार्य घटना समय विज्ञान मानकर उस अनिवार्य पथ

पथिक से गुजर कर स्वयं के व्यक्तित्व का ठोस निर्माण करना ही सफर है अर्थात् समय की वह फल राशि जो जीवन के मार्ग का निर्माण कर जीव को गंतव्य या मंजिल तक सुरक्षित पूर्ण परिपक्वता के तहत परिपक्व कर पहुंचने का कार्य करती है। ब्रह्मांड वह विज्ञान है जो समय के फल को पकाने की भट्टी है जहां से संपूर्ण अवस्था का निर्माण भी होता है एवं परिपक्व पूर्ण होकर अंत भी होता है क्योंकि ब्रह्मांड की अनंत गतिमान धारा में शेष अवस्था का कोई विज्ञान है ही नहीं, जब समय की प्रतिपल गतिमान धारा में कोई भी अवस्था पूर्व निर्धारित है ही नहीं समय वह पर्दा विज्ञान है जो तभी हटेगा जब समय के मंडल पदों का कर्म फल दर्पण विज्ञान पूर्णता परिपक्व हो जाएगा समय से पहले पदें

परमब्रह्माण्ड पारा अशोक जीव की इच्छा और चाहत को ही वह पथ मार्ग सूर्य भट्टी की तापमान गर्मी बना देते हैं जो जीव प्राणी को उसी चुंबकीय मार्ग पर गतिमान कर देती है जो स्वयं जीव के ही बनाए बचाए गए शेष प्रदूषणों को खींचकर स्वयं जीव के ही विज्ञान से मिटा कर प्रदूषण रहित सफर का निर्माण करें क्योंकि मूलतः प्रदूषण रहित सफर का विज्ञान ही अनंत धारा का विज्ञान था जो ब्रह्मांड प्रकृति नाभि संचालन भट्टी में अनंत अंत की धारा में गतिमान होकर प्रदूषण+प्रदूषण निर्माता+शेष वाहनों वाचकों वाहकों संरक्षकों सहित सजीवता-निर्जीविता सहित मिटा देने का प्रावधान ही सफरनामा का अनंतीय अंत विज्ञान है।

को हटाना या उसके प्रति जिज्ञासा रखने स्वयं के प्रकाश मार्ग में भेदन कर मिलावट का योग बनाना है और मिलावट किसी भी मूल अवस्था को मूलतः तक जाने का मार्ग बने ही नहीं देती है क्योंकि मिलावट में शासन एवं शोषण की आपसी संधि जाल रूपी गांठ का निर्माण कर शेष अवस्थाओं को बचाने का कार्य करती है जबकि शेष अवस्था को मिटाना ही परम अशोक ब्रह्मांड पर सफरनामा विज्ञान है।

मृदा की पहचान व्यक्तित्व से होती है और व्यक्तित्व का निर्माण आंतरिक ब्रह्मांड मंडल की वह सूर्य घड़ी है जो जीव के शेष मृदा फल को जीव की ही इच्छा चाहत भट्टी की गर्मी से पकाने का कार्य करती है। परम ब्रह्मांड पारा अशोक जीव की इच्छा और चाहत को ही वह पथ मार्ग सूर्य भट्टी की तापमान गर्मी बना देते हैं जो जीव प्राणी को उसी चुंबकीय मार्ग पर गतिमान कर देती है जो स्वयं जीव के ही बनाए बचाए गए शेष प्रदूषणों को खींचकर स्वयं जीव के ही विज्ञान से मिटा कर प्रदूषण रहित सफर का निर्माण करें क्योंकि मूलतः प्रदूषण रहित सफर का विज्ञान ही अनंत धारा का विज्ञान था जो ब्रह्मांड प्रकृति नाभि संचालन भट्टी में अनंत अंत की धारा में गतिमान होकर प्रदूषण+प्रदूषण निर्माता+ शेष वाहनों वाचकों वाहकों संरक्षकों सहित संजीवता निर्जीविता सहित मिटा देने का प्रावधान ही सफरनामा का अनंतीय अंत विज्ञान है। सफर, महाकाल परम ब्रह्मांड परम अशोक की वह विज्ञान भट्टी है पट्टी है जो सजीवता एवं निर्जीविता में हुए संधि को जीव प्राणी भूगोल के आंतरिक एवं एहसास + मानसिक विज्ञान पट्टी से जोड़कर यात्रा को इतना सहज सरल बनाकर गतिमान कर देने की प्रणाली है कि प्रदूषण +शेषता+ शासन+ शोषण को मूलतः सहित खत्म कर देना क्योंकि डिमांड के सजीवता विज्ञान में एकमात्र प्राणी मानव ही सजीवता एवं निर्जीविता के मूल शोषण शोषणवादी जीव बनकर उभरे जिन्होंने संपूर्ण ब्रह्मांड सृष्टि में प्रदूषण का सबसे गधा द्रव्य इच्छा,चाहत, संबंध, प्रेम, मोह, माया, धर्म,

कर्म, कर्तव्य जैसे घेराबंदी करने वाले सूत्र सूत्रधार बनाकर बनाए हैं परंतु यह भी एक मानवीय अहंकारी भ्रम होगा यह सोचना कि जब संपूर्ण उभर में शासन शोषण हो रहा था तब प्रकृति की परम प्रकाश तरंग विज्ञान क्या कर रही थी यह सोचना कि मानव ही तो मूल विकसित जीव है अन्य जीव प्राणी तो मूर्ख है तो, मूर्ख मानवों को यह कभी ना ज्ञात हो पाया ना ज्ञात हो पाएगा की प्रकृति का मूल विज्ञान अज्ञात अनजान सफर में मूलतः सहित प्रदूषण उभारक एवम उभार कर जीवन सफर चुंबक से शेष बनाने एवं संरक्षण देने वाले विज्ञान सहित ब्रह्मांड के द्रव्य भर को मिटा देना था अर्थात्,

**स= समय फ= फल र = रास्ता रश्मि विज्ञान का।**

**समय = शेष विज्ञान का चुंबकीय बल।**

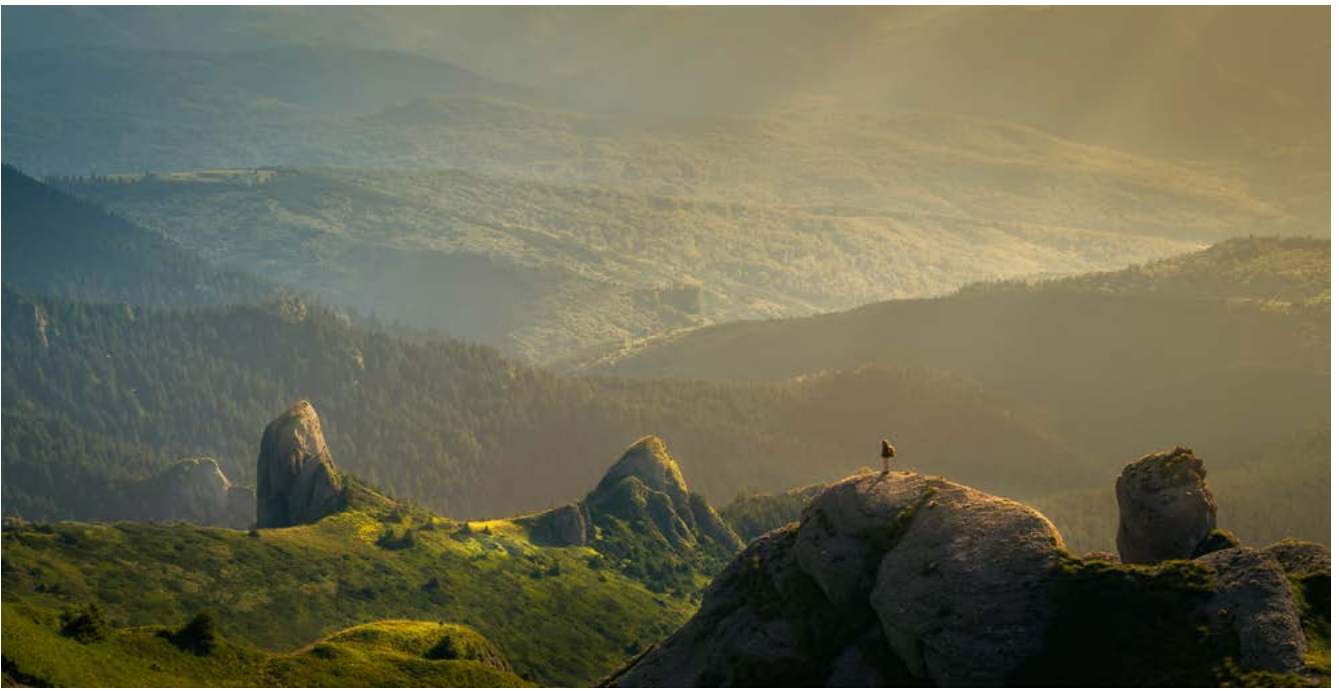
**फल = फसल रूपी जीवन पथ प्राप्तांक की ध्वनि एवं प्रकाश तरंग लयता को।**

**रास्ता= पथ+ पथिक को मिलाकर।**

मार्गी या पथिक को उसके वास्तविक मंजिल या गंतव्य में विलीन कर आरंभ हुई मार्ग धारा को पूर्ण कर जीव प्राणी को शून्य कर्मी बनकर प्रदूषण संचारक बना देने की परम अशोक की ब्रह्मांड सफरनामा का विज्ञान है जहां शेष कुछ है ही नहीं नहीं रहेगा नहीं कभी था सफर अनजान था अनजान ही रहेगा अनजान ही है। सफरनामा को ज्ञात कर पाना वह संभव क्रिया है जैसे यह ज्ञात कर पाना संभव है की मृत्यु कब किस पल कहां पर कैसे होगी उसे रोक लेने का प्रयत्न करना जो रुकेगी ही नहीं ठीक उसी प्रकार सफरनामा का विज्ञान भी उन अनजान अवस्थाओं का विज्ञान है जहां स्वयं की ऊर्जा ही समय की वर्तमान तरंग से विचारों की तरंगता से मिलान कर ऊर्जा के एक ऐसी गेंद का निर्माण करती है जो जीव प्राणी के नाभि चक्र से अपना संचालन स्थापित कर आंतरिक ब्रह्मांड के जलवायु रूपी आसमान में ब्रह्मांड की क्रिया करते हुए इच्छा चाहत या फिर जीव की तरंगे अवस्था

की आवश्यकता के अनुसार उन संसाधनों को आकर्षित कर विज्ञान का निर्माण करते हैं जो समय अनुकूल जब परिपक्व हो जाती है तब स्वतः ही मार्ग के सम्मुख उस अवस्था का आगमन हो जाता है जो वास्तविक रूप में मूल आनंद का एहसास कराती है।

जीवन की गंतव्यता यही कहती है कि अज्ञात अनजान अवस्था में घटने वाली कोई भी घटना पूर्व या फिर पूर्व प्रायोजित नहीं होती है घटना का मूल विज्ञान तो रासायनिक मंडल में निर्मित होता है जहां से संपूर्ण भौगोलिक छवि पृथ्वी पर नियंत्रण स्थापित किया जाता है अर्थात् इस इस प्रकार से सरलता से समझा जा सकता है कि नव वह आंतरिक मंडल है जहां रासायनिक तरंगे गंधीय विज्ञान का मंथन होता है मिलन होता है विज्ञान बनता है उसे अवस्था का परिणाम मृदा स्वरूपी भूगोल पर अंकित होकर घटना चक्र का निर्माण होता है। सफरनामा के विज्ञान में नभ वह आंतरिक प्रत्येक प्राणी की रासायनिक सूर्य मंडल भूमि है जहां नाभि चक्र की समय रस राधिका वाहिनी से निकलने वाली किसी प्रकार की ऊर्जा नभ में जाती हुई तब तक रासायनिक मंथन करती है जब तक कि उस तरंग इच्छा से संबंधित फल का निर्माण ना हो जाए और जैसे ही अवस्था का निर्माण हो जाएगा स्वतः ही मार्ग के सारे द्वार खुल जाएंगे एवं सबसे सहज सरल तरीके से भूगोल तंत्र से जुड़कर जीवन मार्ग को प्रशस्त कर गतिमान कर देने का ही मूल विज्ञान है। परम अज्ञात वाहन चालक अशोक महाकाल की श्वसन नाड़ी नाभि गति ब्रह्मांड मंथन की परमाणु सूर्य भट्टी है जिसकी प्रत्येक अज्ञात पथ क्रिया की पथिक भूमि भी शेष भाषण करने का ही कार्य करती है। जाने में हो या अनजाने में हो ज्ञात हो या अज्ञात हो किसी भी रूप प्रारूप में स्वरूप में सफरनामा का हर पग शेष मृदा धनराशि को ही मिटा देने का विज्ञान है। सफरनामा में विकास करना ही शेषता को चरम बिंदु पर ले जाकर पूर्णतः अंत करने की ही क्रिया है जिसमें विकास क्रम अर्थात् इवोल्यूशन का होना ही वह विज्ञान है



**सफरनामा के विज्ञान में नभ वह आंतरिक प्रत्येक प्राणी की रासायनिक सूर्य मंडल भूमि है जहां नाभि चक्र की समय रस राधिका वाहिनी से निकलने वाली किसी प्रकार की ऊर्जा नभ में जाती हुई तब तक रासायनिक मंथन करती है जब तक कि उस तरंग इच्छा से संबंधित फल का निर्माण ना हो जाए और जैसे ही अवस्था का निर्माण हो जाएगा स्वत ही मार्ग के सारे द्वार खुल जाएंगे एवं सबसे सहज सरल तरीके से भूगोल तंत्र से जुड़कर जीवन मार्ग को प्रशस्त कर गतिमान कर देने का ही मूल विज्ञान है।**

जो एक से शून्य की यात्रा को पूर्ण कर शेष रहित विज्ञान बनाने की क्रिया करती है अर्थात् सफरनामे को हम कठिन करते हैं प्रश्न उत्तरों से समय में भूत एवं भविष्य का विच्छेदन कर ज्ञान के उन मंडलों का हस्तक्षेप कर जहां से संबंधों का निर्माण होता है नियमों का निर्माण होता है उन तमाम घेरा करने वाले दीवारों की उत्पत्ति होती है जो किसी भी प्राणी की मूल स्वभाव को उसके मूल विज्ञान के अनुसार जीवन जीने की अनुमति देते ही नहीं है तभी तो प्रत्येक कण एक ऐसा शासन वादी ऊर्जा कर्मी बन जाता है जो यही चाहता है कि उसकी अवस्था का ही विस्तार हो एवं वही शासक बने जबकि वास्तविकता में प्रत्येक कण अपने आप में एक पूर्ण व्यक्तित्व है जिसे किसी भी प्रकार के विकलांग बना देने वाले संसाधनों या फिर मदद या फिर सपोर्ट की आवश्यकता नहीं होती है प्रत्येक जीव के भीतर स्वयं व विज्ञान होता है जो उसे आने वाले पथ की ओर सबसे सुरक्षित अंदाज में गतिमान कर दे।

Evolution is the process of degradation with the method of development leading to the end of the first birth ending the cycle of the first born and last born by the passage of, death being the

collector of the remnants the panel of degradation with respect of time, the vessel of temperature pressure and volume in which the gaseous state of life and other organic and inorganic traits of universe travel in the form of small particles which creates an vibrational energy form, this energy creates a black hole of death where all the remainder of the shesh cycle ends up in the form of dust particles having no more capacity to be transformed or morphed or metamorphed into any kind of living or nonliving science. Does evolution is the very first and last step of universe nature to destroy and end the science of every living and nonliving component particles of individual from the book of existence of species.

# ऐतिहासिक स्रोतों में अयोध्या



प्रो. हिमांशु चतुर्वेदी

पूर्व अध्यक्ष, इतिहास विभाग, दी.द.उ.गो.  
वि.वि., गोरखपुर सदस्य, आई.सी.  
एच.आर., नई दिल्ली

पश्चिमी विधि के इतिहास लेखन ने समस्या यह खड़ी कर दी कि उसे किसी भी प्रमाणिकता हेतु साक्ष्यों की आवश्यकता को ही सर्वमान्य माना। परन्तु प्रश्न यह भी है कि ब्रिटिश यह है संविधान तो परंपराओं पर आधारित महान कृति है, पर यही 'परम्परायें' भारतीय संदर्भ में ऐतिहासिक प्रश्नावलियों को संदेह के घेरे में लाकर खड़ी कर दी जाती है। पश्चिमी मानकों तथा स्वातन्त्र्य उपरान्त उनके देशी अनुयायियों के द्वारा भारतीय संदर्भ में विश्वास मौलिक रूप से 'परम्पराओं' से ही जुड़ा हुआ है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ता है और यह कह पाना की कोई 'परम्परा' इस निश्चित दिन से प्रारम्भ हुई या जन्मी शायद हास्यापद ही होगा।

जब हम भारत और उसकी आदि काल से चली आ रही परम्पराओं की निरन्तरता को केन्द्र में रख कर देखते हैं तो यह समस्त प्रश्न ही अपने आप में रोचक हो जाता है कि भारतीय इतिहास को उसकी परम्पराओं में कितना खोजा जाना चाहिए और साक्ष्यों को उसमें कैसे समाविष्ट किया जाना चाहिए।

उार निकलता है पौराणिक मान्यताओं, प्राच्य काल के संस्कृत, पाली और प्राकृत भाषा के अभिलेखों में, शिलापट्ट और पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही मान्यताओं में।

इन्हीं परम्पराओं में, जैसा मेरा मत है कि विश्वास निहित है, जिसका खण्डकाल भारतीय संदर्भ में सुनिश्चित किया जाना



पश्चिमी मानकों तथा स्वातन्त्र्य उपरान्त उनके देशी अनुयायियों के द्वारा भारतीय संदर्भ में विश्वास मौलिक रूप से 'परम्पराओं' से ही जुड़ा हुआ है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ता है और यह कह पाना की कोई 'परम्परा' इस निश्चित दिन से प्रारम्भ हुई या जन्मी शायद हास्यापद ही होगा। इसीलिए जब हम भारत और उसकी आदि काल से चली आ रही परम्पराओं की निरन्तरता को केन्द्र में रख कर देखते हैं तो यह समस्त प्रश्न ही अपने आप में रोचक हो जाता है कि भारतीय इतिहास को उसकी परम्पराओं में कितना खोजा जाना चाहिए और साक्ष्यों को उसमें कैसे समाविष्ट किया जाना चाहिए।



लगभग असम्भव है, पर यह अवश्य ही सत्य है कि वे अपने मूल में अनगिनत चुनौतियों के साथ जीवित है। इसी जीवन्तता से जुड़ी है 'अयोध्या' जो भारतीय परम्परा एवं विश्वास के सात प्रमुख केन्द्रों में एक विशेष महत्व रखती है और इसी से जुड़ी है विश्वास की वह डोर जिसके केन्द्र 'राम' हैं, अनगिनत भारतीयों के ही नहीं अपितु अन्य धर्मावलम्बियों के भी।

प्रश्न उठता है कि कोई आक्रान्ता किसी विश्वास की स्थली को चोट क्यों और किसलिए पहुँचाता है। उार प्रश्न में ही निहित है कि भारत जो अपने समस्त इतिहास में कभी भी धर्मशासित (Theocratic) राज्य नहीं रहा, अर्थात् न ही इस देश के राजाओं ने कभी तलवार के आधार पर धर्म परिवर्तन किये और न ही कभी किसी के विश्वासों के प्रतीक को बाह्य आक्रमण कर तोड़ने का कार्य किया। उस भारत का सामना एक ऐसी सा से हो रहा था जो धार्मिक उन्माद के लिए विश्व विख्यात थी और तलवार के जोर से अन्य के विश्वासों को तोड़ने के सिद्धान्त पर आधारित थी। अयोध्या इसी विश्वास का मूल केन्द्र था, अतः उसे दंश झेलना पड़ा।

रहा प्रश्न अयोध्या के इतिहास का और ऐतिहासिक दृष्टिकोण से, खासकर उन विद्वानों के लिए जो मात्र साक्ष्य को ही स्वीकारते हैं, और अपनी दृष्टि से ही उसका विवरण भी प्रस्तुत कर देते हैं ऐसे इतिहासकारों का प्रत्युत लाला सीताराम 'भूप' के एक महान ग्रन्थ से दिया जा सकता है। अयोध्या पर प्रथम लेख 'हिस्ट्री आफ अयोध्या' लाला सीताराम भूप के द्वारा लिखा गया जो, 1928 में Allahabad University Studies' के Vol. IV में प्रकाशित हुआ। यह लेख श्रीमान महामहोपाध्याय डा० गंगा नाथ झा की अनुमति उपरान्त प्रकाशित हो पाया था। तदुपरान्त 1932 में 'हिन्दुस्तान एकेडमी' ने इसका विस्तार रूप 250 पृष्ठों में प्रकाशित किया। इतिहास लेखन की आधुनिक तथा वैज्ञानिक पद्धति के अनुसार वे हमें अपने स्रोतों के विषय में भी बताते हैं, जहाँ से उन्होंने सामग्री

एकत्रित की थी। इस पुस्तक के पहले अध्याय 'अयोध्या की महिमा' के अन्तर्गत अयोध्या के नामकरण, यथा अवध, साकेत के साथ ही उार कोशल (कोसल) और इसके इक्ष्वाकु वंशियों की राजनीतिक एवं धार्मिक विरासत के साथ ही सूर्यवंश तथा गुप्तवंशीय शासकों की विरासत का उल्लेख किया गया है। इन तथ्यों पर प्रकाश डालने हेतु लाला सीताराम भूप द्वारा अवध गजेटियर, सी०आई० वैध की प्राथमिक स्रोतों पर आधारित 'हिन्दू भारत का अंत' और उर्दू ग्रन्थ मदीनतुल-औलिया को उल्लेखित किया गया है।

दूसरा अध्याय 'उत्तर कोशल और अयोध्या की स्थिति' में पुनः वैज्ञानिक इतिहास की दृष्टि से, इस अध्याय में भी प्राथमिक स्रोतों का हो प्रयोग किया गया, जैसे-डा० रामकृष्ण गोपाल भण्डारकर की 'हिस्ट्री आफ डेक्कन' से लेकर कालीदास के 'मेघदूत', रघुवंश और फिर रत्नावली से ह्वेनचांग, भगवत्पुराण, कनिंघम, वाल्मीकि रामायण से लेकर बौद्ध ग्रन्थ, दीघनिकाय और सुमंगलविलासिनी एवं आधुनिक इतिहास शोध पत्रिका 'जर्नल आफ रायल एशियाटिक सोसाइटी' से भी उल्लेख है। वे वृहद संहिता जैसे ग्रन्थों के अध्ययन से भी विषय से सम्बन्ध संदर्भ जुटाने में भी सफल रहे हैं।

तृतीय अध्याय में लाला जी ने 'प्राच्य अयोध्या' के विषय में पूरी जानकारी दी है, जिसमें अयोध्या को खण्ड कालों में विभाजित कर ऐतिहासिक जानकारी दी गयी है। इस खण्ड में वे अयोध्या पर व्यूहलर तथा वेबर के मतों का प्रमाणिकता से खण्डन करते हैं। यह अध्याय अयोध्या को ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य में समझने के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण माना जा सकता है।

चतुर्थ अध्याय जिसका शीर्षक 'आज कल की अयोध्या' है में वे आधुनिक काल और समकालीन अयोध्या का वर्णन करते हैं, और पाँचवाँ अध्याय 'अयोध्या के आदिम निवासी' बहुत ही सार-गर्भित है। इसमें लाला जी के द्वारा वाल्मीकि रामायण, पुराणों के साथ-साथ

अवध गजेटियर, विन्सेंट स्मिथ कृत 'अली हिस्ट्री आफ इण्डिया', नेस्फील्ड कृत 'ब्रीफ रिव्यू आफ द कस्टम सिस्टम आफ द नार्थ वेस्टर्न प्रोविन्सेस एण्ड अवध' तथा शेरिंग कृत 'हिन्दू कास्ट्स' का प्रयोग लाला जी द्वारा किया गया है। छठवें किन्तु संक्षिप्त अध्याय में पुनः एक बार 'वेदों में अयोध्या' का उल्लेख का सविस्तर वर्णन है। सातवें अध्याय में सबसे महत्वपूर्ण विवरण है जल प्रलय का। यहाँ वे भारतीय धार्मिक वांगमय के साथ ही इस्लाम और ईसाई धर्मों में बिल्कुल ऐसी ही कथा के अंश को प्रस्तुत करते हैं। आठवाँ अध्याय 'अयोध्या और जैन धर्म' से सम्बन्धित है। लाला जी निश्चित ही इस कार्य को तार्किक परिपाटी तक पहुँचाते दिखते हैं। इस अध्यायों से पौराणिक कालों के बाद का इति-क्रम भी सफलतापूर्वक स्थापित हो जाता है और वृहद भारतीय पृष्ठभूमि में वे अयोध्या के इतिहास को सही व क्रमिक तरीके से स्थित कर लेते हैं।

इसी प्रकार वे अयोध्या में जन्म स्थान के संदर्भ में भी वैज्ञानिक पद्धति अपनाते हुए हमें महत्वपूर्ण और दिलचस्प जानकारी देते हैं। सर्वप्रथम वे जानकारी देते हैं कि जिस टीले पर जन्म स्थान की मस्जिद बनी है उसे यज्ञ वेदी कहते हैं, इस टीले में से जले-जले काले चावल खोदकर निकाले जाते थे और कहा जाता था कि ये चावल राजा दशरथ पुत्रेष्टि यज्ञ के हैं। इसी पुस्तक के 12वाँ अध्याय 'भारत में मुस्लिम राज्य स्थापना से पहले अयोध्या पर मुस्लिमों के आक्रमण' हैं। उन्होंने इस संक्रमण काल के महत्व को रेखांकित करते हुए ही इसे अलग अध्याय में विश्लेषित किया है। इसमें लाला जी ने कई महत्वपूर्ण बातें उठायीं और तथ्य स्पष्ट किये हैं, जिन पर प्रायः प्रकाश नहीं पड़ता है। जैसे मुस्लिम ग्रन्थों में प्रायः यह लिखा गया है कि यहाँ शुरू से ही मुस्लिम आबादी थी। वे अबुल फजल के आधार पर इस कथन को काटते हैं। इसके अतिरिक्त प्रामाणिक स्रोतों



पर वे स्पष्ट करते हैं कि सय्यद-सालार मसऊद गाजी कभी अयोध्या नहीं आया था।

इसी ग्रन्थ में लाला जी 1528 की घटना का विवरण करते हैं कि कैसे बाबर के आदेश पर मीरबकी ताशकंदी ने राम मन्दिर ध्वस्त करके मस्जिद का निर्माण किया, कैसे इसके खम्भें मस्जिद में मौजूद आज भी पुराने ढाँचे की गवाही देते हैं। इस महत्वपूर्ण विश्लेषण में उन्होंने पुरातात्विक साक्ष्यों के साथ-साथ 'तारीख पारीना मदीनतुल औलिया' और बालकराम विनायक कृत 'कनकभवन रहस्य' का भी उपयोग किया है। इसके उपरान्त वे ऐतिहासिक साक्ष्यों पर जन्मस्थान और मस्जिद में सबसे पहले विवाद का वर्णन करते हैं- 'गुलाम हुसैन नाम का एक सुन्नी फकीर ने सुन्नियों को यह कहकर भड़काया कि औरंगजेब ने गढ़ी में एक मस्जिद बनवा दी थी उसे बैरागियों ने गिरा दिया है। तदोपरान्त यहाँ पहला झगड़ा हिन्दुओं और मुसलमानों के मध्य दर्ज हुआ। इसी प्रकरण के कारण यह ग्रन्थ प्रसिद्ध हुआ क्योंकि इसी के जानकारी के आधार पर माननीय उच्च न्यायालय, उर प्रदेश ने इस प्रकरण पर अपना निर्णय दिया था। अन्त में

लाला जी 'अंग्रेजी राज्य में अयोध्या' पर भी प्रकाश डालते हैं जो पूर्णतया स्रोतों पर ही आधारित है।

उपरोक्त से यह समझा जा सकता है कि इतिहास के वे जानकार जो भारतीय इतिहास की परम्परा की धारा को नहीं स्वीकारते उन्हें अयोध्या की वास्तविकता से परिचित कराने हेतु लाला सीताराम भूप द्वारा रचित अयोध्या का इतिहास देखने की आवश्यकता है। अन्त में लाला भूपत राय के एक कथन से समस्त प्रकरण को समझना बेहतर होगा, उन्होंने एक वस्तुपरख इतिहासकार में रूप में 1928 में कहा था "अयोध्या में इतिहास की सामग्री दबी पड़ी है जो पुरातत्व विभाग की खोज से निकलेगी, परन्तु जो कुछ इस ग्रन्थ में लिखा गया है उससे यदि इतिहास के मर्मज्ञों का ध्यान इस पुरानी उजड़ी नगरी की ओर आकर्षित हो तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगा।" इसी मूल वाक्य से आगे का मार्ग प्रशस्त हुआ और ऐतिहासिक दस्तावेजों के आधारों पर ही अयोध्या की आत्मा और भारतीयों का विश्वास, जिस पर 1528 में चोट पहुँचायी गई थी पुनः स्थापित हो सका।



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

# अपनाएँ स्वास्थ्यप्रद जीवन - शैली

जीवन - शैली किसी व्यक्ति , समूह या संस्कृति की रुचियों, सम्मति एवं सद्व्यवहार का वह समुच्चय है, जिससे सही जीवन जीने की समझ आती है। जीवन शैली वही स्वास्थ्यप्रद और उत्कृष्ट कही जाएगी, जिसमें व्यक्ति सुखी - शांत वातावरण में निरोगी जीवन निर्वाह कर रहा हो। 'सादा जीवन, उच्च विचार' का भारतीय सोच ही हमारे स्वस्थ जीवन शैली का महामंत्र रहा है। शहरी महानगर की तुलना में ग्रामीण परिवेश की जीवन - शैली भिन्न होती है। शहरी क्षेत्र में भी स्थान महत्वपूर्ण है, जहाँ पड़ोस में यदि कोई व्यक्ति रहता है तो उसकी प्रकृति को, विभिन्न पड़ोस की समृद्धि, प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक वातावरण से निकटता से भी जीवन शैली प्रभावित करती है।

## जीवन-शैली से प्रभावित होती भावी पीढ़ी

एक स्वस्थ या अस्वास्थ्यकर जीवन-शैली भावी पीढ़ियों तक को प्रभावित करती है। यदि 0-3 वर्ष तक के बच्चे की माँ स्वस्थ जीवन-शैली अपनाती है, तो इस बच्चे के स्वस्थ होने और उसी जीवन-शैली को अपनाने की संभावना 27 प्रतिशत अधिक बढ़ जाती है। उदाहरण के लिए, उच्च आय वाले माता-पिता अधिक फल और सब्जियाँ खाते हैं, तब बच्चों को उन्नत जीवन स्थिति प्रदान करने की संभावना अधिक रहती है। दूसरी ओर, कम आय वाले माता-पिता गरीबी से संबंधित तनाव और अवसाद से मुक्ति पाने के लिए धूम्रपान, मद्यपान, गुटखा सेवन जैसी अस्वास्थ्यकर आदतें अपना लेते हैं और यही गलत आदतें धीरे-धीरे उनके बच्चों में आ जाती हैं।

संचार प्रौद्योगिकी और तकनीक का प्रभाव

आधुनिक वैज्ञानिक युग में संचार प्रौद्योगिकी और तकनीक का अप्रत्याशित विकास हुआ है, जिससे लोगों की जीवन-शैली में अभूतपूर्व परिवर्तन हुए हैं। अमीर व्यक्ति अपनी कारों में यात्रा करना पसंद करते हैं, जबकि निम्न और मध्य वर्ग के लोग निजी दो पहिया वाहन या सार्वजनिक परिवहन से यात्रा करते हैं। अमीरों की देखा-देखी मध्यम आय वर्ग के लोग भी अपना जीवन स्तर ऊँचा दिखाने के लिए बड़ा मकान, महंगा मोबाइल और कार खरीद लेते हैं, भले ही उसके लिए ऋण लेना पड़े। किसी व्यक्ति द्वारा उपयोग किए जाने वाले उत्पादों और ब्रांड का प्रकार उसकी जीवन-शैली और व्यक्तिगत विशेषताओं को दर्शाता है।

एक स्वस्थ जीवन-शैली के अंतर्गत बहुत सी बातें आती हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख हैं-पौष्टिक आहार, दैनिक व्यायाम, पर्याप्त नींद, प्रसन्न रहना, सकारात्मक सोच आदि। जब हम स्वस्थ जीवन-शैली अपनाते हैं, तो

हमारा जीवन सही रास्ते पर चल रहा होता है। यह आचरण न केवल व्यक्ति को लंबे समय तक जीने में सहायक होता है, अपितु अनेक बीमारियों से भी बचाता है।

**आइए, आज के संदर्भ में कुछ विंदुओं पर विमर्श करें....**

### आहार

आज की अस्त-व्यस्त दिनचर्या में लोगों का रहन-सहन और खान-पान अत्यंत अनियमित और अस्वास्थ्यकर हो गया है। लोग अब पौष्टिक आहार पर ध्यान न देकर, अस्वास्थ्यप्रद खान-पान के जाल में फँसते जा रहे हैं। स्वाद के चक्कर में वे सादे भोजन को त्याग कर घर के बाहर का भोजन या जंकफूड खाते हैं। आज के युवा अधिकतर खाने के नाम पर चाट, समोसा, मोमोज, नूडल, बर्गर, पिज्जा, पास्ता, फ्रेंचफ्राई आदि फास्टफूड पसंद करते हैं, प्यास लगने पर पानी के बजाय कोल्ड-ड्रिंक पीते हैं और जूस या दूध पीने से उन्हें चिढ़ होती है। इधर-उधर की चीजें उनको ऊर्जा प्रदान करने के साथ उदरपूर्ति तो करती है, किंतु उन्हें कुपोषण, मधुमेह, एलर्जी, स्मृति हास, अपच, व्याकुलता, अवसाद, अनिद्रा, रक्तचाप, मोटापा, हृदयगति रुकने जैसी बीमारियों की शिकार भी बनाती हैं। फिर वे बड़े डॉक्टरों के पास जाने, कसरत करने जिम जाने या जैविक तरीके से उपजाया भोजन खाने के बारे में सोचते हैं। क्या हम सादा और पौष्टिक भोजन लेकर स्वस्थ जीवन शैली नहीं अपना सकते? हम ऐसी घातक बीमारियों वाला खान-पान क्यों अपनाएँ, जिनसे हम आसानी से बच सकते हैं।

### पर्याप्त नींद

एक स्वस्थ व्यक्ति को लगभग 7-8 घंटे नींद प्रतिदिन आवश्यक है, किंतु लोगों की दिनचर्या ऐसी गड़बड़ गई है कि वह पर्याप्त नींद नहीं ले पाते। व्यस्तता और जीवन-शैली में परिवर्तन के कारण लोग न तो समय

से भोजन कर पाते हैं, न ठीक से सो पाते हैं और न सुबह जल्दी जाग पाते हैं। इनमें देर से भोजन बनाना, टीवी के कार्यक्रम, सोशल मीडिया में सक्रियता, मोबाइल पर चैटिंग, ऑनलाइन गेमिंग और फिल्में देखने के शौक आदि सम्मिलित हैं। विशेषकर, आज के युवा अपने करियर और धन कमाने के फेर में इतने अधिक व्यस्त हैं कि उन्हें खाने-पीने की कोई सुध नहीं रहती। इससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव तो पड़ता ही है, दिनचर्या भी अस्त-व्यस्त रहती है।

### रात की शिफ्ट में काम

कई लोगों को जीविकोपार्जन के लिए या ओवरटाइम की इच्छा से रात की शिफ्ट में काम करना पड़ता है। यह शारीरिक प्रकृति, स्वभाव और जलवायु के अनुकूल न होने के कारण स्वास्थ्य के लिए अत्यंत घातक हो सकता है। इससे मधुमेह, रक्तचाप, हृदय रोग आदि का खतरा बढ़ जाता है। कोलेस्ट्रॉल और शरीर में अतिरिक्त वसा जमा होने से अनेक बीमारियाँ घेर लेती हैं। रात में चाय, कॉफी अधिक लेने से भी स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। रात में काम करने वाले न स्वस्थ भोजन कर पाते हैं, न व्यायाम को समुचित समय दे पाते हैं और न ही पूरी नींद ले पाते हैं। सभी शिफ्टों में काम करना आसान नहीं होता, इसका दुष्प्रभाव बच्चों की शिक्षा और घरेलू कामकाज पर भी पड़ता है। एक प्रमुख अनुसंधानकर्ता सबरा एर्बोट का इस संदर्भ में कहना है कि 'सूरज का प्रकाश प्राप्त करने और रात में कृत्रिम प्रकाश की जगमगाहट की तुलना करना उचित नहीं है।'

### शारीरिक व्यायाम का अभाव

काम की भागदौड़ में आज अधिकांश लोग शारीरिक व्यायाम के प्रति जागरूक नहीं हैं। वे शारीरिक श्रम करने वाले कामों से दूर रहना चाहते हैं क्योंकि घर के सभी कार्यों के लिए प्रायः विद्युत-उपकरण उपलब्ध हैं। लोग घर-बाहर की साफ-सफाई करने से भी जी चुराते हैं। आनलाइन खरीदारी के चलन



से लोग बाजार जाना भी छोड़ चुके हैं। वे दस कदम पैदल चलने के बजाय मोटरसाइकल या स्कूटी प्रयोग करते हैं। मैंने गाँव में देखा है कि अब खेतों तक पैदल या साइकिल से जाने के स्थान पर युवक बाइक से जाते हैं, खेतों में काम करने की बात सोचना ही व्यर्थ है। बच्चे घर के बाहर के खेल खेलना भी भूल चुके हैं, बस मोबाइल में मस्त रहना ही उनका शौक है। इस स्थिति में बदलाव की आवश्यकता है। हमें स्वयं और जनहित में पेट्रोल - डीजल की कार या मोटरसाइकल छोड़कर साइकिल या सार्वजनिक परिवहन बस, टेम्पो या मेट्रो से आना-जाना चाहिए जिससे कुछ शारीरिक व्यायाम के साथ धन की भी बचत हो सके। बच्चे जॉगिंग, खेलकूद, सुबह टहलना, दैनिक व्यायाम पर जोर दें तथा मोबाइल का सीमित प्रयोग सुनिश्चित करें।

## पर्यावरण प्रदूषण से मुक्ति

हमें अपने स्वास्थ्य और पर्यावरण शुद्धीकरण के बीच सामंजस्य स्थापित करना होगा। आज जल प्रदूषण की विकट समस्या है, यहाँ तक कि नदियों का पानी भी विषैला और प्रदूषित हो चुका है। यही पानी देश में लोगों की असामयिक मृत्यु और घातक बीमारियों का प्रमुख कारण है। जलवायु परिवर्तन, जीवन शैली से जुड़ी भीषण आपदा है। शहरों में वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, गंदगी और मौसमों में परिवर्तन के कारण

संक्रामक रोग बढ़ने लगे हैं। वायु तथा जल प्रदूषण, कूड़े के ढेर और खाद्य - सामग्री में विषैले तत्वों का होना - स्वास्थ्य के लिए महाघातक है। हमें अपनी जीवन की रक्षा के लिए सचेत होना पड़ेगा। हम पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए तब खड़ा होना पड़ेगा, जब हमें पता चलेगा कि इसके बिगड़ने का प्रभाव सीधे हम पर पड़ रहा है। कीटनाशकों के अंधाधुंध प्रयोग से खाद्यान्न, सब्जी, फल और दूध विषैले हो रहे हैं, इन पर पूर्णतः रोक लगानी होगी। घर में वाटर फिल्टर लगा लेना अथवा बाजार से पानी की बोतलें खरीद लेना प्रदूषण से मुक्ति का विकल्प नहीं हो सकता, जबतक सभी को स्वच्छ जल - वायु प्राप्त नहीं हो पाती।

## व्यसनों की बुरी लत

धूम्रपान, शराब, कोल्ड-ड्रिंक और तंबाकू आदि का सेवन स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है और यह सभ्य समाज का लक्षण भी नहीं है। कितना बुरा लगता है कि जब लोग पान या गुटखा के पाउच खाकर इधर-उधर थूकते हैं और खाली पाउच गली या नालियों में फेंक देते हैं। देखा जा रहा है कि बड़े - बूढ़ों के साथ किशोर भी पुड़िया फाँकने में पीछे नहीं हैं। यह केवल बुरी लत है, इससे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। आजकल इन्हीं अपद्रव्यों के सेवन के कारण कैंसर रोगियों की संख्या बढ़ रही है। अतः इन वस्तुओं की खुला बिक्री पर

प्रतिबंध लगाने की आवश्यकता है। अब हमें अधिक चीनी, नमक और विषाक्त तत्वों वाली खाद्य - सामग्री पर रोक लगाने के लिए कड़ी कार्रवाई करनी होगी। हमें ऐसी दुर्गुणों वाली आदतों से युक्त लोगों से दूर रहने की आवश्यकता है।

## जीवन-शैली बिगाड़ने में विज्ञापन भी पीछे नहीं

प्रायः कई फिल्मी कलाकार अपने आकर्षक विज्ञापनों के माध्यम से युवाओं को गुटखा, सिगरेट, शराब, नशीले पदार्थ, च्युइंग-गम इत्यादि सेवन करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं तथा महंगी कार, वस्त्र, मोटरसाइकल, मोबाइल विभिन्न औषधियाँ आदि क्रय करने के लिए प्रेरित करते हैं। फिल्मी कलाकार देश की युवा पीढ़ी के लिए सदैव आदर्श माने जाते हैं। हर युवक उनकी वेशभूषा, आदत, संदेश और जीवन - शैली अपनाकर उनके जैसा बनने का प्रयास करता है, भले ही विज्ञापन दाता स्वयं उस वस्तु का प्रयोग न करता हो। इससे गलत बातें सीखकर प्रयोगकर्ता का आर्थिक और शारीरिक नुकसान ही होता है। इससे प्रभावित होकर लोगों की जीवनशैली अनियमित, असंयत और अहितकर बन जाती है। ऐसे अनुपयोगी और झूठे विज्ञापनों पर अतिशीघ्र रोक लगाने की आवश्यकता है।

संयमित जीवन - शैली एक अच्छे और स्वस्थ जीवन की आधारशिला है। हमारे बड़े - बुजुर्गों ने प्रायः पौष्टिक भोजन खाने, समय पर सोने और प्रत्येक दिन समय पर जागने पर जोर दिया है। उन्होंने पैसे से अधिक सुसंस्कृत जीवन को अधिक महत्व दिया है। आधुनिकता के जोश में जीवन - शैली में नकारात्मक बदलाव व्यक्ति, परिवार और समाज को दुष्प्रभावित कर रहा है। हमें समाज और देश के कल्याण के लिए पुनः भारतीय जीवन - शैली की ओर लौटना होगा, तभी देश को सहापतन की ओर जाने से रोका जा सकता है।

# जीवन में सत्यम् शिवम् सुंदरम् को आकृष्ट करने के लिए हमें स्वयं को इनके अनुरूप बनाना ही होगा



सीताराम गुप्ता

खलील जिब्रान कहते हैं कि तुम्हारा शरीर तुम्हारी आत्मा का सितार है। यह तुम्हारे हाथ में है कि तुम उससे मधुर संगीत झंकृत करो अथवा कर्कश बेसुरी आवाज़ें निकालो। गोपालदास नीरज भी अपने एक दोहे में ऐसा ही कुछ कहते हैं: जैसा हो आघात रे वैसा बजे सितार, तेरी ही आवाज़ की प्रतिध्वनि है संसार। हम वाद्ययंत्रों पर जैसा आघात करते हैं वैसी ही ध्वनि उनसे निकलती है। यदि कठोरता से आघात करते हैं तो कठोर ध्वनि उत्पन्न होती है लेकिन यदि कोमलता से आघात करते हैं तो कर्णप्रिय कोमल ध्वनि उत्पन्न होती है। यदि हम किसी वाद्ययंत्र को नियमपूर्वक ठीक से बजाते हैं तो सही राग उत्पन्न होता है अन्यथा सही राग उत्पन्न होने का प्रश्न ही नहीं उठता। सही राग उत्पन्न न होने की स्थिति में गुणीजन हमारे गायन अथवा वादन की ओर आकृष्ट ही नहीं होंगे। हमारी साधना निरर्थक हो जाएगी। हमारे जीवन रूपी सितार की भी यही स्थिति होती है। यदि हम अनुशासन में रहते हुए प्रत्येक कार्य नियमानुसार करते हैं तो जीवन रूपी सितार से उत्पन्न होने वाला प्रत्येक राग रूपी कार्य हमें सार्थकता व आनंद ही प्रदान करेगा।

अगली पंक्ति में नीरज कहते हैं कि तेरी ही आवाज़ की प्रतिध्वनि है संसार। इस संसार में हम जो कुछ सोचते, कहते अथवा करते हैं वही हमारे पास लौटकर आता है। न कम न अधिक। जब हम किसी खंडहर अथवा वादी में कोई शब्द अथवा वाक्य जोर से बोलते हैं

तो वो शब्द अथवा वाक्य आसपास की दीवारों अथवा पहाड़ियों से टकराकर हमारे पास लौट आता है। यदि हम कोई अच्छा शब्द या वाक्य बोलते हैं तो कुछ देर बाद वही अच्छा शब्द या वाक्य हमें सुनाई पड़ता है और यदि हम कोई बुरा, अपमानजनक अथवा घृणास्पद शब्द या वाक्य बोलते हैं तो कुछ देर बाद



वही बुरा, अपमानजनक अथवा घृणास्पद शब्द या वाक्य हमें सुनाई पड़ता है। यदि हम सुरीली आवाज़ निकालते हैं तो वैसी ही सुरीली आवाज़ लौटकर आती है लेकिन यदि हम डरावनी आवाज़ निकालते हैं तो वैसी ही डरावनी आवाज़ लौटकर आती है। लौटकर आई सुरीली आवाज़ हमें आनंदित कर देती है जबकि डरावनी आवाज़ हमें भयभीत कर देती है। हम जैसा एक बार बोलते हैं वैसा ही कई बार सुनने को धन्य अथवा अभिशप्त होते हैं।

यही हमारे व्यावहारिक अथवा वास्तविक जीवन में होता है। हम समाज अथवा लोगों को जो देते हैं वही हमारे पास लौटकर आता है। हम लोगों से प्यार करते हैं तो लोग भी हमें प्यार करते हैं लेकिन यदि हम लोगों से घृणा करते हैं तो वे भी हमसे घृणा ही करेंगे इसमें संदेह नहीं। जो लोग अच्छे कार्य करते हैं पुरस्कार व प्रशंसा पाते हैं। बुरे कार्य करने वाले न केवल दंडित होते हैं अपितु अपमान भी झेलते हैं। यदि हम सबके साथ सहयोग

करते हैं तो दूसरे भी हमारे प्रति सहयोगात्मक हो जाते हैं। यदि हम ईमानदार हैं तो ईमानदार लोग हमसे जुड़ने लगेंगे। इसे आकर्षण का नियम कहा कहा गया है। हम जैसे होते हैं वैसी ही चीजें हमारी ओर आकृष्ट होती हैं। गंदगी मक्खी को आकृष्ट करती है तो फूल तितली को आकृष्ट करते हैं। मक्खी गंदगी पर आकर बैठती है तो तितली फूल पर आकर बैठती है। यदि हम स्वयं को फूल जैसा सुंदर, सुवासित, मसृण व रंगीन अर्थात् सुंदर गुणों से युक्त बना लेंगे तो स्वाभाविक है कि समाज के सुंदर व्यक्ति हमारी ओर आकृष्ट होंगे ही। एक दोहा याद आ रहा है:

सुंदर-सुंदर तितलियाँ आएँगी उड़ पास,  
फूलों जैसे रंग रख फूलों सी बू-बास।

यदि हम अपने अंदर अच्छे गुणों और आदतों का विकास करेंगे तो अच्छे लोगों का साथ मिलेगा जिससे हमारा जीवन हर प्रकार की उत्कृष्टता प्राप्त कर सकेगा। यदि हमारी गलत आदतों व स्वभाव के कारण गलत लोग हमारी ओर आकृष्ट होंगे तो हमारा सर्वनाश निश्चित है। यदि हम चाहते हैं कि हमारे संपर्क में केवल अच्छे लोग ही आएँ तो हमें स्वयं को उनके अनुरूप बनाना होगा। अपने व्यवहार को व्यवस्थित व आदतों को अच्छा करना होगा। अपनी वाणी को कोमल व मधुर बनाना होगा। मात्र बाहर से नहीं मन की गहराइयों में स्वयं को सुंदर बनाना होगा। यदि हम मन से सुंदर बन पाते हैं तो विचार और कर्म स्वयं सुंदर हो जाएँगे। जीवन रूपी सितार ठीक बजने लगेगा। जिस प्रकार से सितार अथवा अन्य कोई भी वाद्ययंत्र ठीक से बजाने के लिए पर्याप्त जानकारी व अभ्यास अपेक्षित है जीवन रूपी सितार को ठीक से बजाने के लिए भी जीवन जीने की तैयारी अथवा सद्गुणों को साधना अनिवार्य है।



उमेश



गुरुवर समझाते हुए बताते हैं कि “एक धारा में बह कर ही सिद्ध हुआ जा सकता है, दो धारा में बह कर नहीं। प्रकृति कि व्यवस्था में एक इकाई अपने आप में पूर्ण है, उसे किसी की आवश्यकता नहीं जो उसे मार्ग दिखाये, प्रकृति में ऐसी कोई व्यवस्था ही नहीं है पर यदि मनुष्य अपने स्वार्थ में किसी को गुरु बना कर कुछ जीतना चाह रहा है तो वह एक प्रकार से अपनी ऊर्जा को ही अनावश्यक खर्च कर रहा है और अपने अंदर प्रदूषण बना रहा है।

# अपनी पूर्णतः एक धारा



गुरुवर महात्मा श्री अशोक मानव जी बताते हैं कि “प्रकृति ने हर एक को, हर एक चीज को विशेष बनाया है। हर एक चीज अमूल्य है। किसी एक का स्थान दूसरा नहीं ले सकता। सभी महात्वपूर्ण हैं। इसी क्रम में प्रकृति ने हर एक मनुष्य को एक विशेष एवं अनोखा गुण देकर बाकी सभी से भिन्न बनाया है। हर कोई अपने इस एक अलग विशेष गुण को धारण करने के कारण ही अहम है। प्रकृति के लिए हर कोई उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि अन्य। इसी बात को समझाते हुए गुरुवर कहते हैं कि कोई छोटा या बड़ा नहीं होता। कोई किसी से कम नहीं सभी का महत्व प्रकृति के लिए समान है।” ध्यान देने वाली बात यह है कि प्रकृति जिसने हमें बनाया है, हममें भेद नहीं किया और हम एक दूसरे कई सारे भेद बनाकर बैठ गये हैं। विचार नहीं जाता कि जब बनाने वाले ने कोई भेद नहीं किया है जो हम क्यों कर रहे हैं? यही भेद बनाना ही हमारे समस्त दुःख और

परेशानी का कारण है।

हमें मिले छोटे से जीवन काल के अधिकांश समय हम दुखी और परेशान रहते हैं, वह इसी लिए कि हम अपने जैसे ही रहना नहीं चाहते हम दूसरो सा बनना चाहते हैं। इसी ‘दूसरे जैसे’ के फेर में हम दोगुना परेशान रहते हैं। पहले तो आपने प्राकृतिक स्वभाव पर न चलने के कारण दूसरा, दूसरों जैसा बनने की इच्छा के कारण प्रयास अधिक करते हैं। जिससे हमारी ऊर्जा तेजी से नष्ट होने लगती है और हमें बेचैन करती है और परेशानी में डालती है। एक सरल उदाहरण से इसे समझते हैं। मान ले कि अमिताभ बच्चन जो की अभिनय करने की प्रतिभा के धनी है, सुनील गावस्कर (जो की शानदार क्रिकेट खिलाड़ी हैं), जैसा बनने का प्रयास करते रहते। और सुनील गावस्कर अमिताभ बच्चन जैसा होना चाहते, तब क्या होता? जैसा आज है उसका सूरत-ए-हाल क्या होता। ऐसे विचार मात्र से ही देनो व्यक्तियों में हलचल पैदा हो जाती जो कि उन्हें बेचैन करने के लिए

काफी है। यहां तक यदि इसका अभिनय ही करना हो तो भी रियाज़ करना पड़ेगा।

हमारी परेशानी का एक मात्र कारण यही है कि हम अपने स्वभाव पर नहीं चल रहे, जैसे हम हैं, हम इसके विपरीत चल रहे हैं। बहुत अनुभवी ड्राइवर भी जब तक सामने की तरफ गाड़ी चलाता है उसे कोई परेशानी नहीं होती वह आनन्दित रहता है परन्तु जैसे ही रिवर्स गयर में गाड़ी चलानी पड़ती है, सारी तेजी खत्म हो जाती है और आनन्द भी, इनके स्थान पर परेशानी घर कर लेती है। हम अपना जीवन भी यूँ ही बेचैनी में खर्च कर दे रहे हैं। इस प्रकार जीना भी क्या कोई जीना है?

गुरूवर महात्मा श्री अशोक मानव जी कहते हैं कि “अपनी प्रकृति के अनुसार चलना ही पूर्णतः है।” अर्थात् आप अपने स्वभाव के अनुसार ही चलिए। अपने ही गुण का विस्तार करें। दूसरों के चक्कर में न तो आप अपने गुण को परिपक्व कर पाते हैं न ही दूसरे के गुण के अनुसार ही बन पाते हैं। आध्यात्मिक जीवनशैली इसे समझाते हुए गुरूवर कहते हैं कि ‘ध्यान परम्परा में दूसरों की विद्या को लेने का कोई प्रावधान नहीं है। बल्कि इससे व्यक्ति की ऊर्जा (ईंधन) और तेजी से नष्ट होने लगता है। व्यक्ति दूसरे का ध्यान कर उसकी ऊर्जा को पाने के लिए प्रयास करता है, जिससे उसकी स्वयं की ऊर्जा बहुत तेजी से नष्ट होने लगती है। इसी से व्यक्ति की अपनी ऊर्जा तेजी के साथ खत्म होना शुरू हो जाती है। गुरूवर विस्तार से बताते हैं कि “आप जिस गुण के नहीं हैं और यदि आप उसे धारण करने का प्रयास करेंगे तो वहां प्रदूषण ही बनेगा। केवल घर्षण ही पैदा होगा।” अपने गुण, स्वभाव से हट कर आप दूसरे के गुण को अपनाना चाहेंगे तो सिर्फ वहाँ दोनो गुणों की मूल प्रकृति के बीच घर्षण होगा। यह भी कि जब आपने एक गुण धारण कर रखा है और उसी के साथ आप दूसरे गुण को अपनाने का प्रयास करते हैं तो एक प्रकार से आप प्रदूषण पैदा



कर रहे होते हैं। दो विपरीत गुणों को मिलाने के प्रयास में, उन दोनो गुणों की वास्तविक प्रकृति मिट रही होती है। जो तीसरा बन रहा होता है, कुछ-कुछ नया सा, वह एक प्रकार से प्राकृतिक व्यवस्था में प्रदूषण का कार्य कर रहा होता है। यहां गुरूवर कहते हैं कि “जब हम अपनी प्रकृति के अनुसार ही चलते हैं यानि अपने स्वभाव पर चलते हैं तभी हम पूर्णता पर पहुंचते हैं।” तत्पश्चात् अपने स्वभाव पर चलकर ही हम अपने जीवन के उद्देश्य को पूर्ण कर सकते हैं। अपने को सिद्धांत कर सकते हैं। जिसके लिए हमारा जन्म हुआ है। गुरूवर कहते हैं कि “अपनी प्रकृति के अनुसार चलते हुए हम सिद्धांत होते हैं। जिनमें नकारात्मकता पाई जाती है उसका सिद्धांत होकर अन्त ही हो जाता है। जिसमें सकारात्मकता पाई जाती है वह सिद्धांत होकर सत्य का स्तम्भ बन जाता है।

अपनी प्रकृति अपने स्वभाव के अनुसार चलना कितना महत्वपूर्ण है। हम अपना उद्देश्य अपनी प्रकृति के अनुसार चलकर ही पूर्ण कर सकते हैं। यही हमारी पूर्णता है। हम अपनी प्रकृति के अनुसार ही जी की पूर्ण होते

हैं। यदि उसमें कुछ अलग से जोड़ते हैं जब उसे भोगने के लिए पुनः आते हैं। ध्यान में हम जब किसी एक पर केन्द्रित होकर याद करते हैं तो उसको अपनी और खींच रहे होते हैं। जितना हम खींचने का प्रयास करते जाते हैं। हम अपनी ऊर्जा उतनी ही खर्च कर रहे होते हैं। और वह जिनका ध्यान हम कर रहे होते हैं, वह हमें और दे रहा होता है। वह अपनी ऊर्जा हमें दे रहा होता है, जिस कारण से हम अपना भार बढ़ाते रहते हैं। भार बढ़ने से हमारी ऊर्जा और भी तेजी से खर्च होने लगती है।

गुरूवर समझाते हुए बताते हैं कि “एक धारा में बह कर ही सिद्ध हुआ जा सकता है, दो धारा में बह कर नहीं। प्रकृति कि व्यवस्था में एक इकाई अपने आप में पूर्ण है, उसे किसी की आवश्यकता नहीं जो उसे मार्ग दिखाये, प्रकृति में ऐसी कोई व्यवस्था ही नहीं है पर यदि मनुष्य अपने स्वार्थ में किसी को गुरू बना कर कुछ जीतना चाह रहा है तो वह एक प्रकार से अपनी ऊर्जा को ही अनावश्यक खर्च कर रहा है और अपने अंदर प्रदूषण बना रहा है।

# और हम थिरकने लगे ज़िंदगी की थाप पर!



प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

लेखक आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं।

जैसा मैं बता ही चुका हूँ कि 9 जुलाई 1980 को मेरी शादी हो चुकी थी और अब मैं घर - गृहस्थी की ज़िंदगी और अपनी आकाशवाणी के नौकरी की थाप पर थिरकने लगा था। नौकरी की शुरुआत हुए लगभग 3 वर्ष और तीन महीने हो चुके थे। परिवार बढ़ रहा था। मेरे भाई साहब को दो संतानें हो चुकी थीं और मुझे भी एक। उसके अलावे घर में बड़ी बहू बीना (मेरी भाभी) थीं, मेरी दोनों बहनें (विजया और प्रतिमा) अपने ससुराल जा चुकी थीं और अब पत्नी मीना भी थीं ही। कुछ राशन पानी गाँव से आ जाता था लेकिन पिताजी को उनकी कचहरी से नियमित आमदनी का जरिया नहीं था। कोर्ट में कभी ज्यादा धन मिल जाता तो कभी कुछ नहीं। हाँ, यूनिवर्सिटी में अंशकालीन प्राध्यापन से कुछ मासिक वेतन अवश्य आता था। मेरे

पिताजी आचार्य प्रतापादित्य जितने ही साधारण ढंग से रहने के पक्षधर थे, मेरी माँ उनसे उलट उतनी ही ठाठ बाट से रहने की प्रवृत्ति रखती थीं। अम्मा को अपना मायका (जस्टिस त्रिपाठी, जज साहब का परिवार) दिखाई देता था जहां 'सरस्वती' और 'लक्ष्मी' दोनों मेहरबान थीं। स्वाभाविक था कि ऐसे में मेरे घर में रुपये पैसों को लेकर खिच-खिच होती रहे। उस पर से पितामह पंडित भानु प्रताप राम त्रिपाठी, जो उन दिनों वाराणसी रहते थे, उनको एक निश्चित धनराशि भेजी

जानी ही रहती थी। इसलिए अब पिताजी ने हम दोनों भाइयों से आर्थिक कंट्रीब्यूशन लेना शुरू कर दिया लेकिन उस पर भी घर की खिच-खिच पर लगाम नहीं लग पा रहा था। इसके फलस्वरूप जो नहीं होना चाहिए था आगे वही

हुआ। एक दिन पिताजी ने घोषणा कर दी कि अब हम दो भाइयों का चूल्हा अलग होगा। कम से कम मैं इसके लिए, उस समय जब कि मेरी शादी हुए पाँच छह महीने ही हुए थे, मानसिक रूप से तैयार नहीं था। संयोग से उस समय पितामह (बाबा) भी गोरखपुर ही आए हुए थे और वे भी पिताजी के इस निर्णय से ठगे से रह गए थे।

आनन फानन में मेरी पत्नी ने अपने मायके की मदद से चौके- चूल्हे की व्यवस्था की। उस समय तक मेरे और भाई साहब के लिए अरविन्द आवास के प्रथम तल पर दो-दो कमरे के दो पोर्शन बन चुके थे और हमलोग उसमें शिफ्ट हो चुके थे। इस तरह अब गृहस्थ जीवन की थाप पर हम नाचने लगे थे।

अब जीवन और रोजगार में नर्तन की बात! आप सभी जानते ही हैं कि नृत्य मानवीय अभिव्यक्तियों का एक रसमय प्रदर्शन है। इस सार्वभौम कला का जन्म मानव जीवन के साथ हुआ है। बैले नृत्य की एक कठोर शैली है जो नृत्य प्रशिक्षण के अधिकांश रूपों की नींव भी है। इस शैली में महारत हासिल करना सबसे कठिन है। इसका एक चुनौतीपूर्ण हिस्सा इसकी चाल में मजबूती, धीमी और अच्छी तरह से नियंत्रित गतिविधियाँ शामिल होती हैं। इसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा ग्रैंड एंजेज है। अपना संतुलन खोए बिना तेज गति से अपने पैरों को आगे, पीछे और बगल में उठान पड़ता है। ग्रैंड एंजेज से एक नर्तक की मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन का पता चलता है। लेकिन भारतीय नृत्य शैली के कुचीपुड़ी और भरतनाट्यम नृत्य भी कठिन नृत्य की शैली में गिने जाते हैं क्योंकि इन दोनों की चालें और चेहरे के भाव जटिल हुआ

करते हैं जिनके लिए वर्षों का अभ्यास लगता है। बहरहाल, यहाँ इन प्रसंगों में नृत्य की इन कठिन शैलियों का संदर्भ इसलिए दे रहा हूँ क्योंकि मेरी दृष्टि में आकाशवाणी की नौकरी भी एक कुशल नर्तक की नौकरी है जिसमें महानिदेशालय या उसके प्रतिनिधि

बनकर केंद्रों पर बैठे निदेशकों के इशारों, निर्देशों और भाव भंगिमाओं के आधार पर आपको अपना परफोर्मेंस देना होता है। मैंने भी आकाशवाणी में काम करते हुए यथाशक्ति कभी बैलेरीना (बैले डांसर) की भूमिका निभाई तो कभी पद्मश्री राजा और राधा रेड्डी (कुचिपुड़ी के विश्वप्रसिद्ध कलाकार) या भरत मुनि (भरत नाट्यम के जनक) को अपने व्यक्तित्व में उतारने की कोशिश की। यह क्रम छत्तीस वर्ष चार महीनों तक अनवरत चलता रहा अर्थात् 30 अप्रैल 1977 से 31 अगस्त 2013 तक मैं आकाशवाणी की थाप पर थिरकता रहा, थिरकता ही रहा।

इतनी सुदीर्घ सेवाकाल में मुझे मात्र एक प्रमोशन मिल सका। प्रसारण निष्पादक (अराजपत्रित) पद पर नियुक्ति हुई थी और कार्यक्रम अधिशासी (राजपत्रित) पद पर सेवानिवृत्ति। इस चौबीस वर्ष की उम्र से शुरू होकर साठ वर्ष तक चली सेवाकाल में ढेर सारे संगी साथियों, वार्ताकारों-कलाकारों, शिष्ट और अशिष्ट लोगों का संग साथ मिलता रहा। जिंदगी की धूप छाँव के साथ साथ नौकरी भी चलती रही। अब जीवन अस्ताचल की ओर जा रहा है तो कुछ अपनी और कुछ आकाशवाणी की बातें आपसे करने को मन मचल उठा है।

जब मैंने नौकरी ज्वाइन की थी तो मेरे खेलने कूदने और हवा में उड़ने के दिन थे। आकाशवाणी इलाहाबाद कुछ पुराने केंद्रों में से एक था। यद्यपि उसका ट्रांसमीटर उन दिनों ज्यादा शक्तिशाली नहीं था। मेरे प्रथम निदेशक थे श्री बी.एस.बहल। बहुत रिजर्व किस्म के व्यक्ति थे। उन दिनों वहाँ सहायक निदेशक का पद नहीं था। कार्यक्रम अधिकारी (समन्वय) के पद पर श्री उमेश दीक्षित पदस्थ थे जो आगे चलकर आकाशवाणी दिल्ली के निदेशक भी बने। मेरे

लिए रेडियो यद्यपि अपरिचित नहीं था लेकिन सरकारी नौकरी के रूप में परिवार में मैं पहला व्यक्ति था जो मीडिया में सेवा करने

के लिए आया था। मेरे पिताजी स्व. आचार्य प्रतापादित्य पहले आकाशवाणी लखनऊ के और फिर गोरखपुर के महत्वपूर्ण वार्ताकार के रूप में सक्रिय थे। पिताजी के ही माध्यम से श्री मुक्ता शुक्ल (आकाशवाणी लखनऊ) से मेरा भी परिचय हुआ था और उन्हीं की प्रेरणा से मैंने रेडियो की नौकरी पाई थी।

लेकिन नौकरी का पहला झटका मुझे तब लगा जब मुझे पता चला कि मुझे शिफ्ट में आना है। शिफ्ट यानी सुबह 05-30 से अथवा दिन में 10 बजे से या शाम 4 बजे से। लगभग सात घंटे सेवा देनी होती थी। मैंने पहली बार गोरखपुर छोड़ा था इसलिए मुझे होम सिकनेस कुछ ज्यादा ही हो रही थी। लेकिन सौभाग्य की बात यह थी कि मेरे नाना जी उन दिनों इलाहाबाद रहते थे इसलिए मेरा यह इलाहाबादी सेवाकाल (30-4-1977 से 17-10-1977) हंसी-खुशी बीत गया। इलाहाबाद में रहते हुए मैंने ट्रांसमिशन की ड्यूटी के अलावे ओ.बी. (आउटडोर रिकार्डिंग), ग्रामीण कार्यक्रमों में कंपीयरिंग करना और रेडियो के लिए स्क्रिप्ट लिखना आदि भी सीखा। उन दिनों आकाशवाणी इलाहाबाद में बड़े- बड़े नामी गिरामी कार्यक्रम कर्मी उपस्थित थे -केशव चंद्र वर्मा, हीरा चड्ढा, विजय बोस, फाखरी साहब, उमेश दीक्षित, नर्मदेश्वर उपाध्याय, नरेश मिश्र, विनोद रस्तोगी, राजा जुत्सी आदि। उन्हीं दिनों मेरे ही बैच में श्री शैलेन्द्र प्रधान का भी चयन हुआ और उन्होंने आकाशवाणी गोरखपुर में समान पद पर ज्वाइन कर लिया। मुझे जब किन्हीं माध्यमों से यह पता चला कि वे इलाहाबाद आना चाहते हैं तो मैंने उनके सामने म्यूचुअल ट्रांसफर का प्रस्ताव रखा। उन्होंने स्वीकार कर लिया और इस तरह मैं आकाशवाणी गोरखपुर यानि अपने गृह जनपद में पहुँच गया।

इलाहाबाद में मेरे वरिष्ठ थे-पी. डी. गुप्ता, निखिल जोशी, कुसुम जुतसी, डा. एस.के. सिनहा, जानकी प्रसाद, शिवमंगल मानव, तारा सिंह ग्रोवर .. आदि। जाने क्यों

गुप्त जी से मेरी नजदीकियाँ बढ़ने लगीं जो आकाशवाणी लखनऊ तक या यूं कहें कि उनके जीवनांत तक बनी रही ,शायद इसलिए क्योंकि वे भी आकाशवाणी गोरखपुर कुछ दिन रह चुके थे,शायद इसलिए भी कि वे भी मेरी ही तरह हड्डी बढ़ाने की रहस्यमय बीमारी एनकायलॉजिंग स्पानडिलाइटिस के मरीज थे जो अंततः आगे चल कर उनकी असामयिक मृत्यु का कारण भी बन गया था । अपनी शारीरिक अस्वस्थता के बावजूद अनीतियों और अत्याचारों से लड़ने की प्रवृत्ति मेरी भी थी और उनकी भी । उधर कार्यालय में ज्यादातर लोगों की मानसिकता यह थी कि अपनी बीमारी (विकलांगता)के कारण ये अशक्त लोग अनावश्यक चीखते चिल्लाते रहते हैं – इन्हें तो चुप रहना चाहिए । आज जब उन दिनों को याद कर रहा हूँ तो दावे के साथ यह कहूँगा कि पी. डी. गुप्ता के साथ कार्यालय ने न्याय नहीं किया था । बीमारी की अवस्था में भी गुप्ता जी का जबरन इलाहाबाद से लखनऊ ट्रांसफर कर दिया गया था और जब वे वापस इलाहाबाद आने के लिए प्रयास करने लगे तो एक निदेशक राम प्रकाश ने तो यहाँ तक कह दिया था कि मैं उनकी परछाईं तक का ट्रांसफर नहीं होने दूँगा । सचमुच गुप्ता जी नहीं ही वापस इलाहाबाद पहुँच सके और सेवा में रहते हुए उनकी लखनऊ में ही मृत्यु हो गई । मैं इन सभी घटनाओं से गुप्ता जी की मानसिक स्थिति से भलीभाँति अवगत था लेकिन मेरी कौन सुनता ? आज पाता हूँ कि उनको आकाशवाणी के जिन जिन उच्च अधिकारियों (राम प्रकाश, रामधनी राम आदि) ने कष्ट दिया था वे सभी उनसे भी भयंकर कष्ट, उपेक्षा , पारिवारिक कलह भोग कर मरे । साथ ही संयोग देखिए कि उन्हीं गुप्ता जी का पुत्र आज उसी इलाहाबाद केंद्र का लोकप्रिय अधिकारी बन चुका है ।

जब मैं आकाशवाणी गोरखपुर ज्वाइन किया तो वहाँ का केंद्र टाउन हाल परिसर मेरे घर से मात्र डेढ़-दो किलोमीटर पर था । उस केंद्र पर पहले मैं एक वार्ताकार की तरह

प्रवेश पाता था आज एक अधिकारी की तरह प्रवेश ले रहा था । याद आ गए पहले के निदेशक इंद्रकृष्ण गुर्तू , पेक्स डी.के.सेनगुप्ता, हरिराम द्विवेदी और नौकरी पाने के लिए उन दिनों इस केंद्र पर स्ट्रगल कर रहे हसन अब्बास रिजवी,बीना श्रीवास्तव, मोहसिना खान,सतीश ग्रोवर सहित कुछ चेहरे, जिनमें से कुछ अब नौकरी पाकर यहीं समायोजित हो चुके थे । मुझे याद आ गया वह एक कड़वा प्रसंग भी जब गुर्तू साहब के कहने पर मुझे कुछ रिकार्डिंग, डबिंग सिखाने के लिए हरिराम द्विवेदी डबिंग रूम की मशीनों पर मुझसे कुछ करवा रहे थे और उसी बीच किसी ने चुगुलखोरी करके मेरी पेशी पेक्स(को) डी.के. सेन गुप्ता से कर दी थी और सेनगुप्ता ने मुझे बुलाकर डांट भी लगाई थी । हालाँकि अब वे लोग केंद्र पर नहीं थे फिर भी ये घटनाएँ तो मेरे मन में जीवित ही थीं ।

मैं घर पहुँच चुका था और साथ ही आकाशवाणी में नौकरी करने के रंग ढंग भी जान चुका था । यह भी कि कैसे नौकरी में अपना अलग 'स्पेस' बनाया जा सकता है ,कैसे किसी असहयोगी अथवा गरम मिजाज लोगों को पटाया जा सकता है ,कैसे किसी चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी से गैर सूचीबद्ध सेवाएँ (व्यक्तिगत) ली जा सकती हैं.. आदि ! केंद्र पर उन दिनों पदस्थ थे - उमाशंकर गुप्ता,के.सी.गुप्ता,एन.भद्र,(सभी प्रसारण अधिशाषी),आर.एन.सिंह,सतीश माथुर,कैप्टन के.के.शुक्ल,डा.अनिसुरहमान खान, डा.अब्दुल खालिक(सभी कार्यक्रम अधिकारी ) , बी.बी.शर्मा(कृषि रेडियो अधिकारी),शरत चतुर्वेदी,हसन अब्बास रिजवी,(प्रोडक्शन असिस्टेंट)रवींद्र नाथ श्रीवास्तव उर्फ जुगानी भाई (सह संपादक-आलेख), प्रकाश शर्मा(संगीत प्रोड्यूसर) और मुनीर आलम साहब (केंद्र निदेशक ) आदि। आगे चलकर और भी तमाम लोग जुड़ते चले गए । जैसे- डा . अनवार अहमद ,डा.जी.आर.सैयद, डा.तारिक छतारी,डा.

तहसीन अब्बासी,डा.अरविन्द त्रिपाठी,किश्वर आरा काजी अनीस उल हक ,सुशील नारायण दुबे,नित्यानंद मैठानी, डा.उदय भान मिश्रा,मुक्ता शुक्ल,डा.एम.रहमान,मोहम्मद अली मौज,सोमनाथ सन्याल ,प्रेम नारायण,आदि ।उसी दौर में केंद्र निदेशकों की जगह कार्यक्रम प्रमुख बना कर केंद्र के कार्यक्रम विभाग के मुखिया बनाए जाने की शुरुआत हुई जो लगभग आज तक जारी है ।

अपने गोरखपुर के तीन बार के कार्यकाल में दो पदों पर काम करते हुए बहुत कुछ सीखने और करने को मिला ।रेडियो ने मुझे सामाजिक पहचान दिलाई और हमने भी उस पहचान की चमक अभी तक बनाए रखी है ।काजी अनीस उल हक के कार्यकाल में कुछ असहज स्थितियाँ अवश्य उत्पन्न हुईं और एक बार फिर समान पद में आकाशवाणी इलाहाबाद जाना पड़ा था ।

मैंने दूसरी बार प्रसारण अधिशाषी के रूप में 19 मार्च 1984 से 4 जुलाई 1984 तक आकाशवाणी इलाहाबाद में अपना कार्यकाल बिताया । इस बार मैं सपरिवार वहाँ गया था और अल्लापुर मुहल्ले में एक मकान किराये पर ले लिया था ।उस समय मेरा बड़ा पुत्र रूपल (दिव्य आदित्य )लगभग दो साल का साथ था । गोरखपुर में रहते हुए मैंने एक बजाज प्रिया स्कूटर ले लिया था जो यहाँ भी साथ आया था ।इस दौर में अब ड्यूटी रूम में टीम बदल चुकी थी । शिवमंगल ,जानकी प्रसाद,तेजिंदर पाल,गजाला शहनाज,प्रभु नारायण झींगरन,निखिल जोशी,अशोक कुमार श्रीवास्तव आदि ।समन्वय का काम रामप्रकाश देख रहे थे और केंद्र निदेशक थे डा.मधुकर गंगाधर ।इस केंद्र पर जातिवाद (ब्राम्हण, कायस्थ) के चलते एक हमारे सहयोगी बजरंगी तिवारी का पनिशमेंट ट्रांसफर गोरखपुर करके मुझे यहाँ बुलाया गया था ।केंद्र पर तनावपूर्ण स्थिति थी । संभवतःआकाशवाणी इलाहाबाद का यह सबसे बुरा दौर था क्योंकि जाति -पाति , स्वार्थवाद,चाटुकारिता,चुगुलखोरी आदि चरम

पर थी। मैंने अपना यह लगभग चार महीने का कार्यकाल किसी तरह बच-बचा कर पूरा कर लिया। मुझे नया चाहते हुए भी ऐसे काम दिए जाते रहे कि मैं रिएक्ट करूं, बार-बार

आजमाया गया कि मुझसे कुछ गलत हो लेकिन भगवान ने मेरा साथ दिया। उन दिनों राजीव गांधी प्रधानमंत्री थे और उनके अमेठी दौर पर मुझे उनकी ओ. बी. रिकार्डिंग के लिए भेजा गया। मधुकर जी किसी प्राइवेट फ्रंक्शन में जब जाते तो मुझे रिकार्डर के साथ ले जाते थे और देर रात भोजनोपरांत ही लौटा करते थे। मुझे मजबूरन उनका साथ देना पड़ता था। वे शराब, स्त्री मीट-मछली के शौकीन थे। उसी दौर में स्टाफ सेलेक्शन कमीशन इलाहाबाद, ने पहली बार प्रसारण अधिशासी पदों के लिए भर्तियाँ शुरू की थीं। उस दौर में मधुकर सहित अनेक कन्या प्रेमी निदेशकों ने अपनी चहेतियों की भरपूर भर्ती कराई। प्रोड्यूसर ड्रामा के चयन में भी उन्होंने एक एनाउंसर को नियुक्त किया जो उनके लिए दलाली करता था।

हाँ, एक बात तो भूल ही गया था। इलाहाबाद में प्रोड्यूसर केशव चंद्र वर्मा ने एक दिन मुझको ऑफर दिया कि तुम ड्रामा आर्टिस्ट तो हो ही। क्यों नहीं यदा कदा हमारे ग्रामीण कार्यक्रम में कंपीयर/स्टाक कैरेक्टर के रूप में भाग लिया करते हो? मैंने तुरंत हामी भर दी। असल में नरेश मिश्र और कैलाश गौतम उन दिनों कंपिरिंग करते थे और अगर उनमें से कोई एक नहीं आता था तो वर्मा जी को ही बैठना पड़ता था। उन्होंने इसीलिए मेरा चयन किया। मैंने भी जब जब अवसर मिला ग्रामीण कार्यक्रम में स्टाक कैरेक्टर का दायित्व बखूबी निभाया। वर्मा जी ने मेरा नाम रखा था - गोविंदा भैया! इस तरह मटोले (नरेश), गोवर्धन (कैलाश), मताई (केशव) के साथ मैं गोविंदा (प्रफुल्ल) भी जुड़ गया। पाठक जानते ही होंगे कि ऐसे स्पेशल आडिएन्स ऑरिजिनेटेड कार्यक्रमों में कंपीयरों/स्टाक कैरेक्टर्स का बहुत महत्वपूर्ण रोल हुआ करता



है। भारतीय कृषि और ग्रामीण समाज भारत के प्रसारण के अभिन्न अंग रहे हैं। आकाशवाणी लखनऊ के स्टाक कैरेक्टर भूषण भैया, भूखन भैया, संतू दादा उर्फ रमई काका, बताशा बुआ, पलटू झपेटे, आकाशवाणी गोरखपुर के हरी भाई, जुगानी भाई। बुझावन भाई, मुखिया जी आकाशवाणी वाराणसी के शिवबालक भईया, गंगा भैया, श्री भैया, बिरजू भईया, रामधनी भईया, मूरत भाई, हरी भाई, आकाशवाणी रामपुर के फौजी काका, मंगल काका, चाचा छक्कन, शहरी मेहमान, गंगू भैया, छोटी काकी, रेडियो श्रीनगर के मचामा, पुष्कर भान, जगन्नाथ शाकी, सोमनाथ साधू, आकाशवाणी मथुरा के पटवारी जी, आकाशवाणी नागपुर के दाजी, खंड जी, श्रीपत, मास्टर जी, आकाशवाणी पटना के लोहा सिंह, बुदन भाई, बटुक भाई, काकी, मैना मौसी, गीता बहन, मुखिया भाई और आकाशवाणी सूरतगढ़ के माला भाई, मंशा भाई और रग्ग भाई बहुत पापुलर थे। आकाशवाणी - दूरदर्शन में रेवेन्यू कमाने

की दौड़ में अब इन स्टाक कैरेक्टर का स्थान रेडियो जॉकी और प्रेजेंटर ले चुके हैं और वह पुरानी मिठास अब सिर्फ याद बन कर रह गई है।

जब मैंने गोरखपुर छोड़ा था उस समय गोरखपुर केंद्र पर भी निदेशक के विरुद्ध आंदोलन चल रहा था। उन पर मुस्लिम वाद चलाने का आरोप था। काफी हद तक यह सच भी था। उन्होंने भी नियुक्तियों में मनमानी की। एक मुस्लिम युवक जिसे टाइप करना भी नहीं आता था उसे टाइपिस्ट पद पर नियुक्ति कर दी। एक प्रोडक्शन असिस्टेंट जो उनके घर का सहायक बन कर शाक भाजी लाने से लेकर उनके बाल बच्चे खिलाते थे उनको प्रोड्यूसर बना दिया। नियुक्तियों में यहाँ तक कि रूपये पैसे भी चले। मेरा ट्रांसफर उन्होंने इस संदेह में किया था कि मैं लोकल होने के नाते संभवतः उनके विरोधियों से मिला हुआ हूँ जब कि ऐसा कुछ भी नहीं था।

(शेष अगली कड़ी में)



## सूत्र वाक्य

### अशोक मानव

- 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।
- उत्साह अपने अंदर की ऊर्जा को शक्तिशाली बनाता है ऊर्जा जब शक्तिशाली होती है तो विरोधी ऊर्जा को काट देती है अन्यथा विरोधी ऊर्जा मंजिल के मार्ग में अंधेरा पैदा करने का कार्य करती है।
- व्यक्ति का जैसा विचार होता है वैसी ऊर्जा प्रकृति से आने लगती है। प्रकृति में ऊर्जा, पदार्थ और जीवन परम प्रकाश सूर्य से पैदा होता है जिस गुण का पदार्थ जीव में होता है उसके अंदर से उसी गुण की ऊर्जा निकलती है।
- जीवन का निर्माण प्राकृतिक योग है जो भूमि के गुण अनुसार होता है जिसे हर वैज्ञानिक संकेत स्व भूगोल में प्राप्त होता है इसी के अनुसार गतिमान होना ही सफलता का वैज्ञानिक मार्ग है।
- जिस विषय में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं अधिक से अधिक उसी के बारे में सकारात्मक सोचते रहने से इस विषय के लिए ऊर्जा तैयार होने लगती है जो विषय पूरा करने के लिए सही मार्ग की तलाश करके व्यक्ति को सफलता दिलाने का कार्य करती है।
- सदाचरण उस विज्ञान का नाम है जिसके चरण हमेशा चलते रहे पर यह चरण वही बना पाता है जो सिर्फ अपने स्वभाव पर चलते हुए अपने प्रदूषण को मिटा कर अपने विज्ञान को ठोस बना लेता है।
- बाह्य प्रकाश का चकाचौंध ना देखना ही स्व अंधेरा होता है जिसमें अपनी ऊर्जा का प्रकाश बाह्य जगत की दुनिया में अपनी अवस्थाओं को दिखाता है यही स्व प्रकाश अंधकार को मिटाकर स्वप्रकाश से आपको अपनी दुनिया दिखाता है।
- व्यक्ति सपने में भविष्य में होने वाली घटना को पहले देख लेता है जिसे देखने के बाद उसकी इच्छा शक्ति बढ़ जाती है उसके शरीर से उसे पूरा करने की ऊर्जा निकलने लगती है जिससे देखा गया विषय पूरा होता है।
- कोई भी अवस्था ऐसी नहीं होती जिसे खत्म कर दिया जाए या बदल दिया जाए हर अवस्था अपनी स्वाभाविक यात्रा करती है।

# भावनात्मक ऊर्जा का प्राकृतिक रहस्य



## अशोक मानव

मन जो सोचता है उस तरह की भावना आंख से निकल जाती है जो प्रकृति में अपनी पूर्ति के लिए क्रिया करती है जो प्रकृति का सहयोग मिल जाता है तो वह कार्य पूरा हो जाता है। इसी तरह की भावना अन्य जीव और निर्जीव भी छोड़ते हैं। प्रकाश रूपी मन हर जीव में एक वैज्ञानिक शरीर तैयार करता है। जो अपनी सुरक्षा आवश्यकता को तैयार करता है। जैसे - मानव शरीर में खाने के लिए पत्थर रूपी दांत कार्य करता है इस तरह फूल गंदगी को खाकर सुगंध दे रहा है। हर जीव अपना कोई ना कोई लाभ देकर प्रकृति को संचालित होने में अपना सहयोग दे रहा है। सूर्य प्रकाश अपनी ऊर्जा से प्रकृति में सजीव रूप का विकास करता है। वही प्रकाश निर्जीविता में भी परिवर्तित ऊर्जा निकालता है जो सृष्टि के निर्माण में अपना गुण बिखेरती है इसकी पहचान अपने गुण के अनुसार हर जीव प्राणी करते हैं मन रूपी जीव बीज रूप में होता है इसमें धारण करने की क्षमता होती है, मन रूपी प्रकाश प्रकृति में विचरण करता है। बीज रूप जब प्रकृति में अपने जीने का साधन जुटा लेता है इसके बाद इस मन रूपी प्रकाश की इच्छा होती है तो उत्तेजना से मन रूपी प्रकाश को धारण कर लेता है। इसके बाद इस मन रूपी प्रकाश की इच्छा होती है अपने जीने का तत्व ग्रहण करना और उत्तेजना में ध्यान की विशेषता से अपने जैसे जीव का निर्माण करना।



**भावना स्वभूगोल से बाह्य जगत के मिलान से उत्पन्न होने वाला भाव है जो प्रकृति की वह तकनीकी है जो स्वभूगोल को भारमुक्त रखते हुए अपने रसायन मिलान से वजूद को सिद्धांत कर अपने गुण का विस्तार करना है जिसकी एहसासी अवस्था अपनी मृदा को प्रदूषण मुक्त ठोस बना देती है।**

इसके बीच की अवस्था में मन जैसा सोचता है उस तरह की भावनात्मक उर्जा निकल जाती है जो प्रकृति में क्रिया करती है। इस तरह की ऊर्जा हर जीव प्राणी छोड़ते हैं, गुण विशेष के कारण जिस पदार्थ को भोजन अथवा औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है वह पदार्थ अपने जीव काल में भावनात्मक ऊर्जा छोड़ते हैं जो प्रकृति में अन्य जीव प्राणी के अंदर सूक्ष्म जीवाणु पैदा करता है। इस गुण से मन प्रकृति के वातावरण को पहचान लेता है फिर उसकी प्रकृति अस्वाभाविक गुण से लड़ने के लिए साधन जुटाने लगती है। इस प्राकृतिक अवस्था से हर जीव प्राणी को गुजरना पड़ता है।

मानव समाज अपने ज्ञान विज्ञान और अनुभव पर प्रकृति के ऐसे पदार्थ को पहचान

कर उसके गुण की व्याख्या करता है जिसका प्रयोग मानव समाज व्यावहारिक रूप से करता है। अपने जीवन को आसान बनाने के लिए इसे साधन के रूप में प्रयोग करता है। गुण के अनुसार मानव समाज पदार्थ को महत्व देता है। एक पदार्थ हर जीव प्राणी के लिए सहयोगी नहीं हो सकता है। पर उसका सहयोग अन्य जीव प्राणी के लिए हो सकता है इसलिए कोई पदार्थ महत्व हीन नहीं है, सृष्टि निर्माण में हर पदार्थ का कहीं ना कहीं कोई न कोई सहयोग अवश्य है। मानव समाज से अच्छा अन्य जीव प्राणी अपने सहयोगी जीवाणुओं को पहचानते हैं, मानव समाज स्वार्थी प्रवृत्ति के कारण संग्रही हो जाता है। परिणाम स्वरूप इस विशेष ज्ञान से वंचित रह जाता है। मानव के

अतिरिक्त अन्य जीव प्राणी अपने इस विशेष ज्ञान के कारण प्रकृति में होने वाली घटना को पहले जान लेते हैं। अपनी भावना व शब्द के माध्यम से इसे व्यक्त करते हैं। जैसे भूकंप आने से पहले गाय की बंधन मुक्त होकर भागने की लालसा या आंधी आने से पहले पंछी को उड़कर छिपने का ठिकाना खोजने जैसा दृश्य, इसी प्रकार प्रकृति की अन्य घटनाएं इस अर्थ को सिद्ध करती हैं कि अन्य जीव प्राणी भी भावना को पहचान कर भावना छोड़ने का काम करते हैं।

मानव समाज को अपने ज्ञान विज्ञान व अनुभव के आधार पर सहयोगी पदार्थ का विकास करना चाहिए। मानव समाज को विनाशकारी तत्वों को इकट्ठा कर रखा है जिससे पल भर में जीव प्राणी को नष्ट किया जा सकता है। अपने विशेष ज्ञान से मानव समाज इसे निष्क्री करने का तत्व ढूंढ सकता है। इसे ढूंढने के लिए उसे ध्यान में अपनी इच्छा शक्ति का प्रयोग करना पड़ेगा। जिसे जानना होता है उसे इच्छा शक्ति से सोच कर मन को रोक देना होता है इस क्रिया के द्वारा प्रकृति से वह बिल्कुल सही दृश्य खींचता है। जिसमें दिखाई देने वाला दृश्य या सुनाई देने वाला शब्द बिल्कुल सम्य होता है जिसका प्रयोग कभी विफल नहीं जाता है। मानव समाज उत्तेजना में शुद्ध भावनात्मक ऊर्जा छोड़कर क्रोध व विनाशकारी विचार व असहयोग जैसी भावनात्मक ऊर्जा प्रदूषण को खत्म कर सकता है अथवा इसे कम करने के लिए क्षेत्र विशेष में व्यावहारिक प्रयोग कर सकता है। यह प्रयोग अवश्य सफल होगा जिसका परिणाम तत्काल दिखाई देगा। उस विषय में सोचते रहने से विषयात्मक पदार्थ आकर जुड़ता है जो उसके गुण को भी दृष्टि के साथ ले आता है। जिससे उसकी आवश्यकता के हित जनहित के अनुसार पदार्थ के गुण देखता है जो अपने लिए हितकर परिभाषा नहीं अंकित कर सकता है। जब जानकारी की नजर से कुछ देख रहे हो उस समय किसी अन्य विषय के बारे में ना सोचें। ऐसा करने के बाद ही व्यक्ति सत्य तक

पहुंच सकता है।

सूर्य द्रष्टा है, सूर्य निर्माण है, सूर्य ही न्याय है। इसलिए उस नजर से देखने के बाद अपनी आवश्यकता को पहचान कर अपने निर्माण में उसका सहयोग करता है। इसके साथ नजर न्याय में भी सहयोग करती है। जब व्यक्ति सही गलत की पहचान कर लेता है तो सही का समर्थन करता है। जिससे उसकी नजर से निकलने वाली ऊर्जा सही को मजबूत करने में सहायक होती है। नजरों के माध्यम से प्राकृतिक न्याय को बल मिलता है। व्यावहारिक रूप से भी लोगों का समर्थन व्यक्ति को मजबूत बनाता है। जिससे व्यक्ति अपनी विचारधारा को आगे बढ़ाता है जिसका फैलाव विरोधी गुण को कमजोर करके रोक देता है। नजर का न्याय भविष्य के लिए नजराना बन जाता है। न्याय प्रणाली में तीसरी आंख का विशेष योगदान होता है। व्यक्ति जिस समय किसी का समर्थन करता है उस समय उसी भाव में केंद्रित हो जाता है। जिससे शरीर के अंदर से होने वाली रासायनिक क्रिया एक विषय के लिए सक्रिय हो जाती है। जो तीसरी आंख के विषयात्मक पर्दे को हटा देती है जिससे सूर्य से पूर्ण ऊर्जा मिलने लगती है जो जिस विषय का समर्थन करती है उसे पूर्ण शक्तिशाली बनाती जाती है। खुली नजर के समग्र तीसरी आंख की शक्ति इसी के माध्यम से निकलती है पर बंद नजर के समय जब व्यक्ति अंतर्ध्यान में हो जाता है तो जिसका ध्यान करता है उसकी आकृति बन जाती है जिस पर प्रकाश पड़ने लगता है, उस समय भाव के अनुसार उसे ऊर्जा मिलने लगती है यह ऊर्जा उसे विषय या स्वरूप में उस गुण की ऊर्जा को बढ़ने लगती है साथ में उसका जो गुण होता है उसकी ऊर्जा अपने अंदर आने लगती है। खुली नजर से भी व्यक्ति जब केंद्रित होकर किसी विषय या स्वरूप को देखा है तो उसकी आकृति उसकी नजर में बन जाती है जिस पर उसकी ऊर्जा आने लगती है यह ऊर्जा उसे विषय आकृति को अपनी भावपूर्ण ऊर्जा देने लगती है। ऊर्जा पड़ने से विषय आकृति

का जो गुण जलने से निकलता है वह ऊर्जा प्रेषित करने वाले को मिलने लगता है। इस प्रकार व्यक्ति अपनी ऊर्जा से किसी विषय या स्वरूप को गुणात्मक बना सकता है और उसके गुण को प्राप्त कर सकता है। इस क्रिया से व्यक्ति सत्य पहचान कर उस गुण को और शक्तिशाली बनाता रहता है। यह क्रिया शरीर का रासायनिक विज्ञान है। विषय बदलने के बाद पलक गिर जाती है ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पीछे की आकृति मिटाकर नई आकृति बनानी रहती है। एक आकृति पर दूसरी बन जाने पर ऊर्जा व्यवधानित होने लगती है। यह क्रिया स्वाभाविक रूप से स्वतः हो जाती है। नजर विज्ञान की तरह ऊर्जा का आदान-प्रदान प्राकृतिक रूप से करती है। इस प्रकार नजर सूर्य अंश के कारण दृष्टा बनकर देखता है जो उसके गुण का होता है उसके निर्माण को आगे बढ़ता है उसे अपने गुण से शक्तिशाली बनाता है। जिससे प्राकृतिक रूप से न्याय स्वतः होता रहता है। इस क्रिया के कारण समान गुण वाले लोग एक हो जाते हैं जो एक दूसरे का समर्थन करने लगते हैं। इसी प्रक्रिया के तहत समान गुण वाले लोग एक मंच बना लेते हैं और अपने गुण के अनुसार समाज को एक व्यवस्था देने का प्रयास करने लगते हैं। अपनी नजर से अपनी सोच को सत्य न्याय प्रिय व्यवस्था मानते हैं। समाज के लोग जो उस गुण के होते हैं उसे समर्थन करने लगते हैं।

अलग-अलग नजर होने के कारण अनेक मंच बन जाते हैं। जो अपने गुण को आगे बढ़ाने के लिए संघर्ष करते रहते हैं। जिस मंच को सबसे अधिक लोगों द्वारा समर्थन मिल जाता है उसकी ऊर्जा शक्तिशाली हो जाती है। जो कानून बनाकर सबके लिए कार्य करने लगती है। वर्तमान समय में एक ऐसे ही मंच की आवश्यकता है जिसे सभी का समर्थन मिल जाए जिससे वह शक्तिशाली होकर सबके हित का न्याय कर सके। जो नजर उसके समर्थन में ना हो उसे भी दंडित ना करें बल्कि भाव देकर सत्य मार्ग पर ले चलने का प्रयास करें।



## प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

**प्रश्न :- राग क्या है ? इसे स्पष्ट रूप से समझाएं।**

**उत्तर :-** राग अर्थात् रास्ता गंतव्य का, राग अपनी भावना व्यक्त करने का तरीका है जो मार्ग बनाकर अपने गंतव्य तक पहुंच कर वही बनाकर अपना उद्देश्य पूरा करता है राग अभिव्यक्ति की एक कला है प्राकृतिक अर्थों में शरीर के अंदर बनने वाली ऊर्जा राग बनाकर प्रकृति में फैल जाती है जो लोगों के अंदर वही भाव बनाकर अपने गुण का विस्तार करती है वैज्ञानिक परिभाषा में राग मानव तकनीक है जो उतार चढ़ाव से गतिशील होकर दूसरों को गतिमान कर देती है राग मानव का वह गुण है जो अपनी गुणात्मकता को गंतव्य तक पहुंचा कर उसी गुण का बनाने के लिए क्रियाशील हो जाता है।

**प्रश्न :- व्यक्ति को आनंद की अनुभूति कब होती है? क्या किसी अवस्था की प्राप्ति के बाद ?**

**उत्तर :-** अपने आप में हर अवस्था पूर्ण होती है जब हम अपनी ही अवस्था में रहते हैं तो वहां आनंद की अनुभूति होती है।

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

डाक पता : प्रकृति मेल, सर्या आश्रम, मानव नगर (निकट आई.आई. एस.ई.),

कल्याणपुर, लखनऊ-226022, उ० प्र०

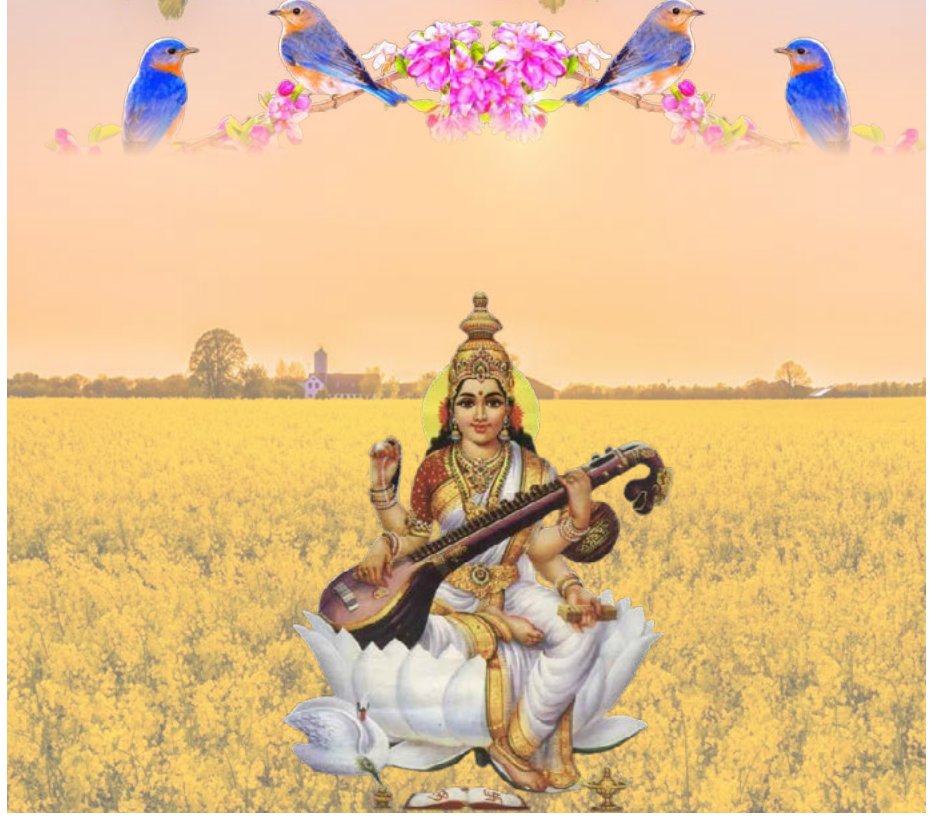
ईमेल - [info@parkritimail.com](mailto:info@parkritimail.com), [editor.parkritimail@gmail.com](mailto:editor.parkritimail@gmail.com)

# समझो द्वारे पर है बसन्त



गिरेन्द्रसिंह भदौरिया 'प्राण'

गुन ना हिरानो गुन  
गाहक हिरानो है। इस  
भावना के साथ मित्रो!  
मेरी इस रचना के  
तुकान्त न देखते हुए  
इसके लय विधान को  
देखें यह आठ सोलह  
व बत्तीस मात्राओं के  
अनुशासन में मत्त सवैया  
के प्रवाह में छन्दबद्ध  
किन्तु एक अतुकान्त  
रचना है। केवल एक  
बार पढ़ जाएँ। कविता  
ऐसे भी होती है। आनन्द  
लें व आशीष दें।



मद्धिम कुहरे की छटा चीर पूरब से आते  
रश्मिस्थी उनके स्वागत में भर उड़ान आकाश  
भेदते कलरव से खग वंश बेलि के उच्चारण  
जब अर्थ बदलने लगें और बहुरंग तितलियाँ  
चटक-मटक आ फूल-फूल पर मँडराएँ जब  
मौन तोड़ कोयले गीत अमराई में गा उठें  
और मधुकर के गुंजित राग उठें पड़कुलिया  
गमकाए ढोलक जब झाँझ बजाएँ मैनाएँ बज  
उठें मँजीरों सी फसलें लग उठे तबलची सा  
बैठा कर उठे गुट्टर गूँ हर कपोत मोरनी मोर  
का नाच देख इतराने लगे बगीचे में महुआ  
मदमाता हुआ कहे टेसू का लाल सुख चैहरा  
पी रहा धरा की हरियाली सर्वथा नवीना कली-  
कली सुषमा बिखेरती हो कदली पियराई सरसों  
फूल बिछा खेतों में अँगडाई लेती विटपों से  
लिपटी लतिकाएँ आलिंगन करतीं लगतीं हों,

चुम्बन पर चुम्बन जड़तीं हों। समझो द्वारे पर  
है बसन्त।।

जब सघन वनों के बीच-बीच गायों के  
गोबर से लीपे आश्रम के आँगन-आँगन में  
घी सनी बनी हवि समिधा से हो उठे हवन  
में सन्तों की आहुतियों से उठ रहा धुआँ  
जब मन्द-मन्द ले उड़े पवन बिखराता जाए  
दिग्दिगन्त उल्लासभरी तरुणाई पर छा उठे  
जोश नव यौवन का खुशबू बिखेरती मलिकाएँ  
मुस्कातीं आतीं लगतीं हों, जब रंग-बिरंगे  
फूलों की मदमाती झूमा-झटकी में मचलीं हों  
कलियाँ खिलने को खिलखिला उठे सौन्दर्य  
स्वयं हो उठे मनोहारी पीपल हर दृष्टि सुहानी  
सृष्टि देख जागे विवेक हर लेख लेख कर उठे  
समीक्षा सौरभ की धरती माता के गौरव की  
पतझड़ से उजड़े वन-वन में समिधाएँ आने



लगतीं हों शुचिताएँ छाने लगतीं हों, अमराई की शाखाओं सी बहियाँ बौराई लगतीं हों, नदियाँ कृशकायी लगतीं हों, समझो द्वारे पर है बसन्त ॥

कह उठे गगन हा रसा ! रसा ! हर वसन लगे जब कसा कसा हो दिशा दिशा की एक दशा तन पर मादकता भरा नशा वाणी अवाक् रह जाती हो बिन कहे अदा कह जाती हो संकेत मुखर हो जाते हों अरमान शिखर हो जाते हों हर ओर-छोर तक पोर-पोर बासन्ती रँग में बोर-बोर सौन्दर्यलोक की वही दृष्टि रचने को आतुर नई सृष्टि गाते हों किन्नर-किन्नरियाँ हर तरह अनूठी अलसातीं आनन्द लुटातीं इठलातीं सम्मोहित करतीं बल्लरियाँ, कल्पनातीत तरुणाई में लटका ललनाएँ झल्लरियाँ जब दबा-दबा कर ओठों से सकुचाईं सीं बौराईं सीं मदिराईं सीं भरमाईं सीं घर में आईं सीं लगतीं हों, गलियाँ गदराईं लगतीं हों रक्तिमाहरित कोपलें उमग विटपों पर कौतूहल करतीं कुछ मस्तातीं कुछ सुस्तातीं उल्लास जगातीं बलखातीं सकुचातीं

आईं लगतीं हों, समझो द्वारे पर है बसन्त ॥

गुनगुनी धूप शीतल समीर मन मुदित किन्तु आधा अधीर सुखदाईं कुछ-कुछ दुखदाईं पीताभ पल्लवों की लड़ियाँ धरती पर गिरतीं झूम-झूम लावण्यमयी मिष्टास प्रबल होती हो कड़वी पर हलचल आकर्षण और विकर्षण की बेलाएँ सजतीं लगतीं हों, खारीं लहराईं लगतीं हों आलाप टिटहरी का सुनकर गा उठे पपीही पिया पिया बिरहिनि के मन में उठे हूक हो उठे कलेजा टूक-टूक गाती हो कोयल कूक-कूक चातक जाता हो चूक-चूक विधवा-सधवा की छिड़े जंग उड़ चले कहीं चढ़ उठे रंग चिकनी चिकनी हर देह एक बदलाव लिए जब मटक-मटक चटकीले मटके सीं फूली फूलों की डाली से बोले रंगीन मिजाजी मंजरियाँ मरुथल में जैसे जल परियाँ ओढ़े बासन्ती चूनरियाँ मदमाती आती कर्तारियाँ बिन ब्याहीं युवती सुन्दरियाँ सामाजिक भय से डरीं-डरीं प्रेमी से जाकर दूर खड़ीं उन्मन अलसाईं लगतीं हों हारीं हरजाईं लगतीं हों नतमुख शरमाईं लगतीं हों,

समझो द्वारे पर है बसन्त ॥

जब हो निरभ्र आकाश और तारों से जड़ी हुई चूनर ओढ़े बैठी हो नत रजनी टकटकी लगा कर कामदग्ध कर उठे प्रतीक्षा शशि वर की आते निहारने लगे तभी सौतिया डाह से भरी हुई चाँदनी कहे तू निकल ! निकल ! दोनों-दोनों को कुपित दृष्टि से घूर उठें हो विकल-विकल पसरे सन्नाटे बोल उठें लज्जा मर्यादा छोड़-छाड़ कामातुर लगने लगे जीव ऋतुपति के रंगमहल से जब टक्कर लेने की होड़ करे सूखड़ी झोपड़ी खड़ी-पड़ी डायन की सुन्दरता रति को दे उठे चुनौती बार-बार मदगन्ध सुहानी डोल उठे बहकी बयार रस घोल उठे हो उठे मधुरतम हर आलम नर बोल उठे सजनी रजनी ! रजनी बोले बालम ! बालम ! हौले हौले शरमाती हो जब प्रीति परस्पर गाती हो उद्दाम काम उन्मत्त प्रेम दुर्दम्य ललक वासना भरी चहुँओर दिखाई देती हो मस्ती सी छाईं लगती हो बस्ती बौराईं लगती हो जब गजल रुबाईं लगती हो समझो द्वारे पर है बसन्त ॥



हेमराज सिंह 'हेम'

कोटा, राजस्थान

# बुकिंग

रवि ने बुजुर्ग की भावना को सम्मान देते हुए कहा, 'मुझे पता है बाबू जी आपके भरापूरा परिवार है, दो बेटे हैं। पर, बाबू जी आपके बेटे सुनील ने ही कम्पनी में इस बाबत आवेदन किया है।'

किसी अनजान व्यक्ति के मुँह से अपने बेटे का नाम सुनकर अशोक चौक गया। क्या, मेरे बेटे ने?

जी हाँ बाबू जी। दोनों अभी तक दरवाजे की चौखट के बाहर ही खड़े थे। बेटे का नाम सुनकर अशोक ने रवि को अंदर बुलाकर सौफे पर बैठने को कहा, खुद भी पास के खाली सौफे पर बैठ गया। पति की आवाज़ सुन यशोदा भी नीचे आ गई और पति की बगल में बैठ गई।

रवि ने दोनों को आश्वस्त करते हुए कहा, बाबू जी हमारी कम्पनी अंतिम संस्कार का कार्य करती है। इसके लिए व्यक्ति जीते जी स्वयं या उसके परिवार का कोई सदस्य निर्धारित शुल्क के साथ आवेदन करता है। तो कम्पनी उस व्यक्ति की मृत्यु के बाद अंतिम संस्कार की सारी व्यवस्थाएँ करती है। अर्थाँ सजाने, श्मशान तक लेजाने, दाह संस्कार करने से लेकर अस्थि चयन, गंगा में प्रवाहित, तर्पण, पिण्डदान तक का सारा कार्य कम्पनी करती है। यहाँ तक की यदि आवेदक चाहे तो ब्राह्मण भोज की व्यवस्था भी कम्पनी कर देती है।

अशोक और यशोदा चुपचाप सुने जा रहे थे। उनके सामने कई सारे दृश्य घूमने लगे। कैसे दोनों ने अपने दोनों बेटों को पाल-पोषकर बड़ा किया था। ऐसी कौनसी इच्छा रही होगी बेटों की जो उन्होंने पूरी नहीं की हो। भले ही इसके लिए उन्होंने अपनी इच्छाओं को दबा दिया था। शायद उनके मन में यही विचार रहा हो, बेटे बड़े होकर

उनकी हर इच्छा पूरी कर देंगे। दोनों बेटे पढ़ लिखकर उच्च पदों पर नौकरी कर रहे थे। बड़ा बेटा सुनील अमेरिका में एक नामी कम्पनी में अधिकारी था, जबकि छोटा बेटा रमेश दिल्ली सरकार का नामी अधिकारी था।

अशोक कलर्क के पद से रिटायरमेंट के बाद अपने शहर में अपने ही दुर्मजिले घर के एक कमरे में पत्नी के साथ रहता था। छोटा बेटा रमेश कभी-कभी साल में दो साल में एक बार आकर देख जाता था, पर कुछ सालों से तो उसने भी आना छोड़ दिया था। घर के अन्य कमरों पर भी दोनों ने अपने-अपने हिस्से बाँटकर ताले जड़ दिये थे। पर दोनों पति-पत्नी ने बेटों से कभी कोई शिकायत नहीं रही। वे हर पल अपने बच्चों की खुशी के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते रहते। पर आज जो कुछ वे सुन रहे थे इसकी तो उन्होंने कभी सपने में भी कल्पना नहीं की थी।

क्या हुआ बाबू जी? रवि ने अशोक को छूते हुए पूछा। बुजुर्ग की आँखों के कोने भीग गये थे। उसने धीरे से कहा, कुछ नहीं हुआ बेटा। लाओ कहाँ हस्ताक्षर करने है। रवि दोनों के अंतिम संस्कार के फॉर्म भरकर ही लाया था। सामने रखते हुए बोला, हाँ बाबू जी यहाँ... यहाँ.. पर साइन कर दीजिए। अशोक ने नम आँखों से पत्नी को देखा फिर साइन कर कागज पत्नी की ओर बढ़ाते हुए कहा, 'लो यशोदा तुम भी साइन करदो, बेटों ने कम से कम यह तो अच्छा ही किया जो हमारी चिता को आग की व्यवस्था हो जाएगी। यशोदा ने भी काँपते हाथों से साइन कर दिये, उसकी आँखों से एक बूँद टूटकर हस्ताक्षर पर जा पड़ी, जो शायद कह रही हो, वाह रे ईश्वर! क्या इस दिन के लिए ही हमने तुमसे रात-दिन प्रार्थना कर बेटे मांगे थे!

डोरवेल की आवाज़ सुन यशोदा ने बालकनी से नीचे देखा, एक नौजवान खड़ा था। यशोदा ने पूछा, 'कौन हो भाई जी?' 'जी मैं रवि हूँ।' अंतिम संस्कार प्राइवेट लिमिटेड कम्पनी' से आया हूँ। आपका फॉर्म भरना है।' यशोदा को कुछ समझ में नहीं आया। वह पति के मुखातिब होकर बोली। 'देखें न कोई आया है?' 'हाँ जाता हूँ।' कहते हुए अशोक ने कुर्सी से सटकर रखा बेंत उठाया और सीढ़ियों की ओर बढ़ गया।

'जी भाई जी किससे काम है?' अशोक ने तेज श्वास छोड़ते हुए पूछा। रवि ने बुजुर्ग अशोक को नीचे से ऊपर तक देखकर कहा, 'नमस्तें बाबू जी मैं रवि हूँ, अंतिम संस्कार प्राइवेट लिमिटेड कम्पनी से आया हूँ। आप दोनों पति-पत्नी का अंतिम संस्कार बुकिंग फॉर्म भरना है।'

क्या? अशोक के मुँह से एक चीख सी निकल गई। 'क्या कह रहे हो तुम? तुम्हें पता भी है।'

'नाराज न हो बाबू जी मैं कोई चोर, बदमाश नहीं हूँ। लिमिटेड कम्पनी का कर्मचारी हूँ।' रवि ने बुजुर्ग को शांत करते हुए कहा। जो अभी तक रवि की बातों से खौफ में था।

नहीं-नहीं हमें कोई फॉर्म नहीं भरना और फिर हमारे दो बेटे हैं। भरापूरा परिवार है हमें क्या जरूरत है ऐसी कम्पनी की। अशोक एक श्वास में ही सबकुछ कह गया।

# एक प्रमुख वित्तीय क्षेत्र का रिकॉर्ड का डिजिटलाइजेशन करने का अनुरोध



गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान



चूँकि प्रधानमंत्री मोदीजी सब तरफ सुधार के पक्षधर हैं और वे न केवल सभी क्षेत्र में प्रचलित नियमों में भी सुधार हेतु सुझाव आमन्त्रित किये हुये हैं बल्कि सभी सरकारी रिकॉर्ड का द्रुतगति से डिजिटलाइजेशन भी करा रहे हैं, इसलिये वित्तीय क्षेत्र विशेष रूप से शेयर निवेश से सम्बन्धित कुछ सुधार हेतु सुझाव आप सभी के ध्याननार्थ यहाँ उल्लेख करते हुये आपको बताना चाहूँगा कि जहाँ तक मैंने खोजा है भारत सरकार की किसी भी साइट पर भारत में रजिस्टर्ड या कार्यरत कम्पनी का 1956 से आज तक का पूरा क्रमवार आँकड़ा (डाटा) उपलब्ध नहीं है। यहाँ क्रमवार आँकड़ा का मतलब यह है कि कम्पनी जब भी पहली बार कम्पनीज एक्ट के तहत रजिस्टर्ड हुयी तब से आजतक उसकी क्या स्थिति है। यदि ऐसा आँकड़ा (डाटा) उपलब्ध है तो कृपया पूरा सही लिंक / पीडीएफ उपलब्ध करवा दें ताकि आम, साधारण, छोटे, वरिष्ठ शेयरधारकों को अपनी समस्या हल करने में / सही

कदम उठाने में सहायता मिल जाय। अन्यथा मोदीजी की कार्यप्रणाली अनुसार इस विषय पर शीघ्रातिशीघ्र कार्यवाही प्रारम्भ करना सब हितधारकों के लिये उचित रहेगा।

कृपया यह ध्यान रखें सभी आम, साधारण, छोटे शेयरधारक, विशेषकर वरिष्ठ शेयरधारक अपने शेयर डीमेट कराना चाहते हैं लेकिन वे ऐसा चाहकर भी, अपनी अपनी समस्याओं के अलावा सरकार द्वारा बुनियादी समस्याओं पर समुचित ध्यान न देने के चलते नहीं कर पा रहे हैं।

उपरोक्त श्रेणी के सभी शेयरधारक सरकार से जिन बुनियादी समस्याओं पर राहत / ध्यान दे लेने का आग्रह करते हैं उनमें से निम्न तीन मुख्य समस्याओं को बिना किसी विलंब से उचित समाधान / हल कर राहत प्रदान करने का आग्रह करते हैं -

1) कारपोरेट कार्य मन्त्रालय (MCA)

के साथ ही भारतीय प्रतिभूति और विनिमय बोर्ड (सेबी) के वेब में सभी कम्पनियों का नाम होना चाहिए यानि जिस नाम से सबसे पहले कम्पनी सूचीबद्ध हुयी या उसे रकम उगाने की अनुमति मिली, उसी से शुरू हो। फिर उसमें हर प्रकार के बदलाब का भी पूरा पूरा उल्लेख हो ताकि निवेशक को बिना ज्यादा दिक्कत के जिस तरह भी ढूँढे उसे सही जानकारी मिल जाय।

जैसा सभी जानते हैं कि जब भी कोई कम्पनी बनती है तो उसको रजिस्ट्रार आफ कम्पनीज से स्वीकृति लेनी पड़ती है अर्थात् सरकार के इस विभाग में इस नयी कम्पनी का सारा विवरण दर्ज हो जाता है। इसके बाद आम आदमी को अपने अंश (शेयर) बेचने के लिये सरकारी विभाग से सारे विवरण दे अनुमति प्राप्त करते हैं। अभी ऐसी अनुमति 1988 से सेबी दे रही है जबकि सेबी के पहले

कन्ट्रोलर आफ कैपिटल इसूज देती थी।

ऐसी काफी कम्पनियाँ हैं जो शेयर बाजार अर्थात स्टॉक एक्सचेंज में सूचीबद्ध होकर असूचीबद्ध हो गयी या किसी ने उसको खरीदने के बाद नये प्रतिभूति जारी किये या फिर नाम बदला। इस तरह इन सबके चलते छोटे वरिष्ठ शेयरधारक परेशानी झेल रहे हैं जिसका निवारण कारपोरेट कार्य मन्त्रालय (MCA) को करना चाहिये अन्यथा छोटे वरिष्ठ शेयरधारक इस तरह की परेशानियों से ऊबर ही नहीं पायेंगे।

उपरोक्त लिखने का यही आशय है कि सरकार के विभागों में आजतक की सभी कम्पनी का विवरण उपलब्ध है अर्थात 1956 से शुरू करके सभी कम्पनियां आज किस परिस्थिति में हैं, का विवरण उपलब्ध कराया जाना चाहिये। लेकिन वित्त मंत्रालय के किसी भी विभाग में यह सिलसिलेवार उपलब्ध नहीं है जबकि डिजिटल व्यवहार तेजी से बढ़ा है। जिसके चलते सरकार के अन्य विभागों में डिजिटाइजेशन का असर देखने मिल रहा है। इसलिये उपरोक्त जानकारी वित्त विभाग के अन्तर्गत विभाग में भी युद्ध स्तर पर सरकार को पूरा कर लेना सभी के हित में है अर्थात छोटे निवेशकों व साधारण आम जनता के साथ-साथ सरकारी एजेंसियों के भी।

2) बहुत से शेयर केवल सी डी एस एल पर ही डीमेट हो सकते हैं। उसी प्रकार कुछ ऐसे भी शेयर होते हैं जो केवल एन एस डी एल पर ही डीमेट हो सकते हैं।

आवश्यक डीमेट के चलते सभी शेयर निवेशकों का किसी एक डिपॉजिटरी में तो खाता होना अनिवार्य है, जो होता भी है। इसलिये छोटे कम मुल्य वाले शेयरों को डीमेट करवाने में अतिरिक्त सालाना खर्च के चलते डीमेट करवाना बुद्धिमत्ता नहीं।

हालांकि सेबी ने एक बेसिक सर्विसेज डीमेट खाता की सुविधा चालू कर रखी है लेकिन उदाहरण के तौर पर यदि किसी का एन एस डी एल में डीमेट खाता है तब सी

डी एस एल में बेसिक सर्विसेज डीमेट खाता खुल नहीं सकता इस कारण से जो शेयर केवल सी डी एस एल पर ही डीमेट हो पायेंगे वहां यह नियम छोटे कम मुल्य वाले शेयरों को डीमेट करवाने में बाधक है।

इस नियम में भी संशोधन अतिआवश्यक है ताकि एन एस डी एल में डीमेट खाता है तो भी सी डी एस एल में बेसिक सर्विसेज डीमेट खाता खुल जाय।

3) चूँकि सेबी ने 31 मार्च 2023 तक पैन आदि नहीं जुड़वाने / सम्बन्ध कराने (linked) पर लाभांश के साथ शेयर पर एक तरह की रोक (फ्रीज) करने की चेतावनी जारी की थी लेकिन अब इसे रोक दिया गया है।

उपरोक्त परिदृश्य में निवेशक पैन आदि जुड़वाना चाहते हुये भी लाचार हैं, असहाय हैं क्योंकि उनके पास जुड़वाने के लिए कहाँ अग्रेषित करें, वह पता ही नहीं है। अतः सरकार से यही निवेदन रहेगा कि -

अ) भारत में रजिस्टर्ड या कार्यरत कम्पनी का 1956 से आज तक का पूरा क्रमवार आँकड़ा (डाटा) शीघ्रतिशीघ्र उपलब्ध करवायें।

ब) क्रमवार आँकड़ा (डाटा) उपलब्ध होने तक सभी निवेशकों से आग्रह कर भौतिक शेयर जमा करा कर उनके बदले में उन्हें एक म्यूचुअल फंड की तरह प्रपत्र (होलिडिंग स्टेटमेन्ट) जारी कर दे। और उस प्रपत्र (होलिडिंग स्टेटमेन्ट) के अन्त में डीमेट में जमा देने हेतु कॉलम हो जिसे आवश्यकता पड़ने पर (कालान्तर में) हस्ताक्षर कर डीमेट करवाया जा सके। इस प्रक्रिया से बहुत ज्यादा संख्या में भौतिक शेयर वापस हो जायेंगे और सभी के पैन वगैरह की सारी जानकारी भी सरकार के पास आ जायेगी।

आपकी जानकारी के लिये आज तक हम लोगों ने यानि आम, साधारण, छोटे, वरिष्ठ शेयरधारकों ने हमेशा अपनी बचत को तीन कारणों से शेयरों में लगाया। वे कारण हैं -

क) सभी सरकारें कहिये या सभी विशेषज्ञ (Experts) यही सन्देश देते रहे हैं कि शेयर निवेश का मतलब है अप्रत्यक्ष रूप से राष्ट्र निर्माण में सहयोग इसलिये गोल्ड या भूमि में निवेश का सोचा ही नहीं।

ख) चूँकि हममें से जो भी गैरसरकारी संस्थानों में नौकरी कर बचत करते थे तो उद्देश्य यही रहता कि हमें पेन्शन तो मिलनी नहीं है अतः हमारे बुढ़ापे के लिये शेयर निवेश सब हिसाब से लाभप्रद रहेगा साथ में पहला बिन्दु भी पूरा होता रहेगा यानि अप्रत्यक्ष रूप से हमारा राष्ट्र निर्माण में सहयोग तो होगा ही साथ ही साथ Equity Cult. movement वाले सरकारी आह्वान में सहभागिता भी। और आने वाले समय में हमें हमारी आवश्यकता की पूर्ति इस शेयर निवेश से होती रहेगी इसका विश्वास भी था।

ग) सोच समझकर शेयरों में किया गया निवेश जोखिम मुक्त माना जाता रहा है साथ ही साथ आसानी से कर सकने वाला भी। इसके अलावा सभी सरकारों ने शेयर निवेश को बढ़ावा देने के लिये लगातार न केवल प्रोत्साहित करते रहे बल्कि अपने अपने तरीके से इसमें गिरावट न हो इस ओर हमेशा सकारात्मक कदम उठाये हैं।

आज 50 / 60 साल तक निवेशित रहने के बाद यानि समय समय पर अपनी अपनी कमाई अनुसार टैक्स चुकाने के बाद जो भी बचत शेयरों में लगायी अब वही वापस टैक्स दायरे में आती है तो मन में चोट लगती है, ग्लानि होती है, कष्ट पहुँचता है।

यह पोस्ट संक्षेप में लिखी गयी है आवश्यकता होने पर उपरोक्त सभी बिंदुओं को विस्तार से समझा कर प्रस्तुत किया सकता है।

विश्वास है कि सरकार ऊपर उल्लेखित सभी तथ्यों पर गौर कर, ठीक से पहल कर सभी साधारण, छोटे, वरिष्ठ शेयरधारकों को यथाशीघ्र उचित राहत प्रदान कर देगी।

# छत्तीसगढ़ी ग्राम्य लोक आस्था और साँहड़ादेव



टीकेश्वर सिन्हा

'गब्दीवाला'

बालोद (छत्तीसगढ़)

## साँहड़ा देव का स्थापत्य स्थल

साँहड़ा देव का स्थापत्य स्थल 'गौठान' कहलाता है, जिसके समीपस्थ विशाल बरगद वृक्ष का दृश्य बड़ा मनोरम लगता है। यही स्थल 'साँहड़ा-ठऊर' होता है। साँहड़ादेव मूलतः शिलाखंड के रूप में होता है। आधुनिकता के चलते हर गाँव में इस पाषाण-खंड से सटाकर श्वेत वर्ण साँड़ का मूर्तरूप स्थापित किया जाता है। प्रतिस्थापित साँहड़ादेव की सुंदर नयननक्शा, डीलडौल एवं आकर्षक प्रतिमा बिल्कुल साँड़ सा प्रतीत होता है। अनेक गाँवों में साँहड़ादेव की प्रतिमा ईंट, सीमेंट-रेत से बनी होती है। इसका व्ययभार गाँव की किसी आर्थिक संपन्न व्यक्ति, क्षेत्रीय जनप्रतिनिधि या ग्राम्य-मद की राशि से उठाया जाता है। इसकी स्थापना तीज-त्यौहार या विशेष धार्मिकोत्सव को ग्राम्यजनों के द्वारा पूजा-पष्टकर की जाती है।

## लोकमान्यता

साँहड़ादेव के प्रति लोगों की अटूट श्रद्धा होती है। मान्यता है कि गाँवों में पशुवंश वृद्धि, उत्तम स्वास्थ्य सुख समृद्धि दे सहारा दे की



ग्राम्य लोकजीवन की धार्मिक लोक आस्था पत्थरों में बसती है। लोग अपनी आस्था व भक्ति के सजीव मूर्त रूप का दर्शन पाषाण-खंडों में करते हैं; और इसी जनविश्वास के चलते गाँवों को विभिन्न देवी-देवताओं का निवास स्थल माना जाता है, जिनमें साँहाड़ा देव एक है। 'साँहड़ा' साँड़ (साँड) शब्द का अपभ्रंश शब्द है, जिसका प्रतीकात्मक अभिप्राय 'नंदी' से है जो देवाधिदेव भगवान महादेव का वाहन माना जाता है।



विशेष कृपा होती है। साँहाड़ादेव ग्राम्य पशुओं की मौसमी बीमारियों से रक्षा करता है। प्राकृतिक विपत्तियों से बचाता है। लोग अपने जन-विश्वास को कायम रखते हुए साँहाड़ादेव की आत्मिक-सजीवता के साथ एक स्वस्थ बछड़े को पशुप्रधान के रूप में चयन करते हैं जो बड़ा होकर 'गोल्लर' (साँड़) कहलाता है। इससे गौ-पशु के नस्ल में सुधार होता है। इस देवतुल्य साँड़ पर लोग अपार श्रद्धा रखते हैं।

### साँहाड़ादेव का धार्मिक-संयोजन

भोले-भाले ग्राम्य जन भगवान शिव जी को बिल्कुल 'भोला' भगवान मानते हैं। शांत, कोपरहित व दयालु देव के रूप में पूजते हैं। यह भी मानते हैं कि शिव जी की कृपा सदा रहती है, इसीलिए तो गाँवों में शंकर जी की कई जगहों में विराजित शिवजी की प्रति अटूट विश्वास रखने वाले उनके वाहन नंदी जी को भला कैसे भूल सकते हैं। कहा जाता है कि भगवान भोलेनाथ अपने नंदी पर सवार होकर पूरे जग का भ्रमण करते हैं। लोगों पर अपनी



कृपा दृष्टि बनाए रखते हैं।

### विशेष पूजा-अर्चना

वैसे तो ग्रामीण जन सभी धार्मिकोत्सवों में साँहाड़ादेव का विनय-अनुनय करते हैं। सत्यनारायण की पूजा, चौका आरती, ज्योत-जंवारा जैसे धार्मिक अनुष्ठानों में साँहाड़ादेव का पूजापाठ कर अपना काम-काज पूर्ण

करते हैं, पर दीपावली के अवसर पर विशेष पूजा अर्चना की जाती है। लक्ष्मी-पूजन रात्रि को गाँव के राऊतप्रमुख हूम-धूप देते हैं। दीये जलाते हैं। गोवर्धन पूजा के दिन सुबह साँहाड़ा स्थल को गोबर से लीपा जाता है। शाम को ग्राम-प्रमुख एवं राउतों द्वारा पूजा-अर्चना की जाती है। नारियल तोड़ा जाता है। सुहाई चढ़ाई जाती है। एकाध श्वेत वर्ण बछिया को खिचड़ी खिलाने का रस्म भी करते हैं। गोवर्धन खुँदवाते हैं। साँहाड़ादेव का परिक्रमा करते हुए राउत-मुखिया दोहा पारता है।

" पूजा करै पुजेरी संगी,  
धोवा चाऊँर चढ़ाई।

पूजा होत हे गोबरधन के,  
सेत धजा फहराई॥ "

साथ ही, गाँव में मँडई-मेले के सफल आयोजन पर साँहाड़ादेव की विशेष कृपा मानी जाती है। इस तरह साँहाड़ादेव का आशीष ग्राम्यजन व पशुधन पर सदैव बनी रहती है।

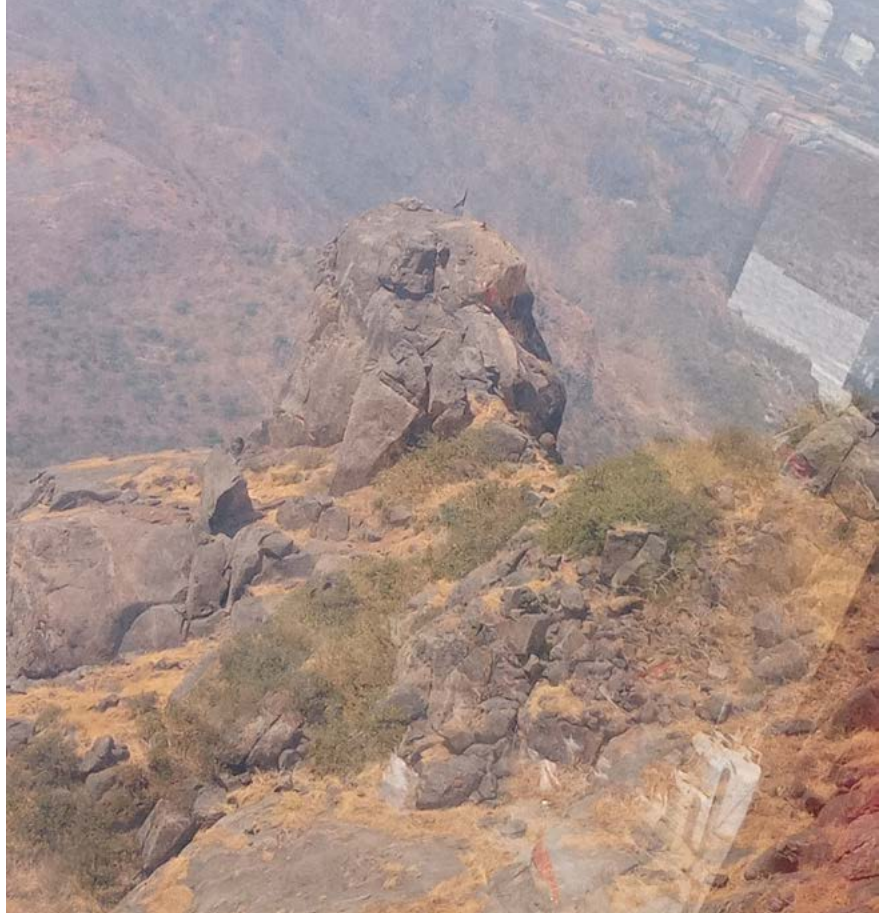
# गिरनार पर्वत की लिली परिक्रमा



सोनल मंजू श्री ओमर

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

यह जानकर हमने भी निश्चय किया कि हम भी इस पूर्णिमा वहाँ जायेंगे और फिर पूर्णिमा आते ही सपरिवार राजकोट से कार द्वारा आश्रम पहुँचें। आश्रम मोटर सक्षम सड़क से जुड़ा हुआ है। जूनागढ़ राजकोट



गिरनार पर्वत को साधु-संतों और जती-सती का ठिकाना कहा जाता है। गिरनार की यात्रा करने के लिए दस हजार सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती हैं। लेकिन जो लोग सीढ़ियाँ नहीं चढ़ सकते उनके लिए डोली और रोपवे की सुविधा उपलब्ध है। डोली की सुविधा काफी खर्चीली है; ऊपर ले जाना और नीचे लाने में 4-5 घंटे का समय लगता है। रोपवे का फाउंडेशन 1 मई 2007 में गुजरात के तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने किया था।

से 102 किमी, पोरबंदर से 113 किमी और अहमदाबाद से 327 किमी की दूरी पर स्थित है। हवाई यात्रा करने वाले अहमदाबाद या राजकोट के बाद ट्रेन या सड़क मार्ग द्वारा जूनागढ़ पहुँच सकते हैं।

आश्रम पहुँचते ही वहाँ का वातावरण

काफ़ी मनोरम लगा। हर समय वहाँ 'हरि ओम तत्सत जय गुरु दत्ता' मंत्र का जाप गुंजायमान रहता है। मेडिटेशन हॉल में सुबह के समय सामूहिक रूप से प्रार्थना, जप और ध्यान किया जाता है। जबकि शाम को सत्संग हाल में पूज्य बापूश्री के पुत्र व पूज्य मैयाश्री के

साथ सामूहिक नामजप, ध्यान व सत्संग होता है। यह आश्रम पूरी तरह से गैर-सांप्रदायिक है। पुरुष हो या स्त्री, ब्राह्मण हो या गैर-ब्राह्मण, अमीर हो या गरीब, सभी धर्मों और संप्रदायों के लोगों को एक समान सम्मान मिलता है। आश्रम में साधक एक साथ रहते हुए प्रार्थना, ध्यान, जप करते हैं। यहां आने साधकों को अपने गुरु या गुरु-मंत्र को बदलने की आवश्यकता नहीं होती है। यहाँ ध्यान कुटीर, गेस्ट हाउस, सत्संग हॉल, ध्यान कक्ष, यज्ञशाला, गौशाला, रसोई, भोजन कक्ष जैसी सुविधाएं उपलब्ध हैं।

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

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



हिंदुओं के धर्म स्थान के साथ-साथ जैनों के भी बहुत सारे तीर्थ स्थान हैं। इसीलिए यहां सभी धर्मों के भक्त आते हैं। भगवान दत्तात्रेय चरण पादुकाओं के दर्शन की अभिलाषा लेकर भक्त जब सीढ़ियों से ऊपर की ओर बढ़ते हैं तो उनकी कठिन यात्रा दामोदर कुण्ड से आरम्भ होती है। दामोदर कुण्ड से पवित्र जल लेकर एवं बलदेवजी के मंदिर से 'बल' प्राप्त करके भक्तगण यात्रा शुरू करते हैं। इस यात्रा पहला पड़ाव 'श्वेताम्बर' 4500 सीढ़ियाँ चढ़ने के बाद आता है; श्वेताम्बर में दिगंबर जैन सम्प्रदायों के सुन्दर, कलात्मक और शांत मंदिर स्थित हैं। यह जैनों का सिद्ध क्षेत्र है यहाँ से नारायण श्री कृष्ण के सबसे बड़े भ्राता तीर्थंकर भगवान देवादिदेव 1008 नेमिनाथ भगवान ने मोक्ष प्राप्त किया है। ये जैन धर्म के 22 वें तीर्थंकर हैं। पुराणों के अनुसार श्री नेमिनाथ जी शौर्यपुर के राजा समुद्रविजय और रानी शिवादेवी के पुत्र थे। समुद्रविजय के अनुज (छोटे भाई) का नाम वसुदेव था जिनकी दो रानियां थीं—रोहिणी और देवकी। रोहिणी के पुत्र का नाम बलराम या बलभद्र व देवकी के पुत्र का नाम श्रीकृष्ण था। इस प्रकार नेमिनाथ जी श्रीकृष्ण के बड़े भ्राता थे।

यहां माता राजुल की प्राचीन प्रतिमा भी स्थापित है। इनका विवाह भगवान नेमिनाथ से होने से पूर्व ही नेमिनाथ जी को वैराग्य हो गया

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

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

अम्बाजी मंदिर से दक्षिण दिशा में एक और पर्वत की चोटी है, जिसे गुरु गोरखनाथ पर्वत कहा जाता है। यहाँ पर नाथ सम्प्रदाय के गोरखनाथ जी की 'धूनी' स्थित है, जो अखंड स्वरूप में जलती रहती है। मजे की बात यह है कि अम्बाजी मंदिर से दूसरी दिशा में पहले



1500 सीढ़ी उतरने और 600 सीढ़ी चढ़ने पर श्रद्धालु गुरु गोरखनाथ के मंदिर में पहुँचते हैं। गुरु गोरखनाथ के दर्शन करने के बाद पुनः श्रद्धालु अपनी दिशा बदलते हुए लेकिन चढ़ाई करके कमण्डल कुण्ड पहुँचते हैं। कमण्डल कुण्ड वह स्थान है जहाँ भगवान दत्तात्रेय ने दत्त टुंक पर्वत की चोटी पर पहुँचने से पहले अपनी धूनी रमाई थी।

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

बताते हैं एक बार माता सरस्वती, लक्ष्मी और पार्वती जी को माँ अनुसूया की पतिव्रता से जलन होने लगी। तीनों ने अपनी पतियों से कहा कि वे भू लोक जाएं और वहां जाकर देवी अनुसूया की परीक्षा लें। ब्रह्मा, विष्णु और महेश संन्यासियों के वेश में अनुसूया के पास जाकर भिक्षा माँगने लगे और एक

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

विशेष रूप से दत्तात्रेय को विष्णु का अवतार माना जाता है।

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

# आत्मविश्वास सबसे बड़ा बल



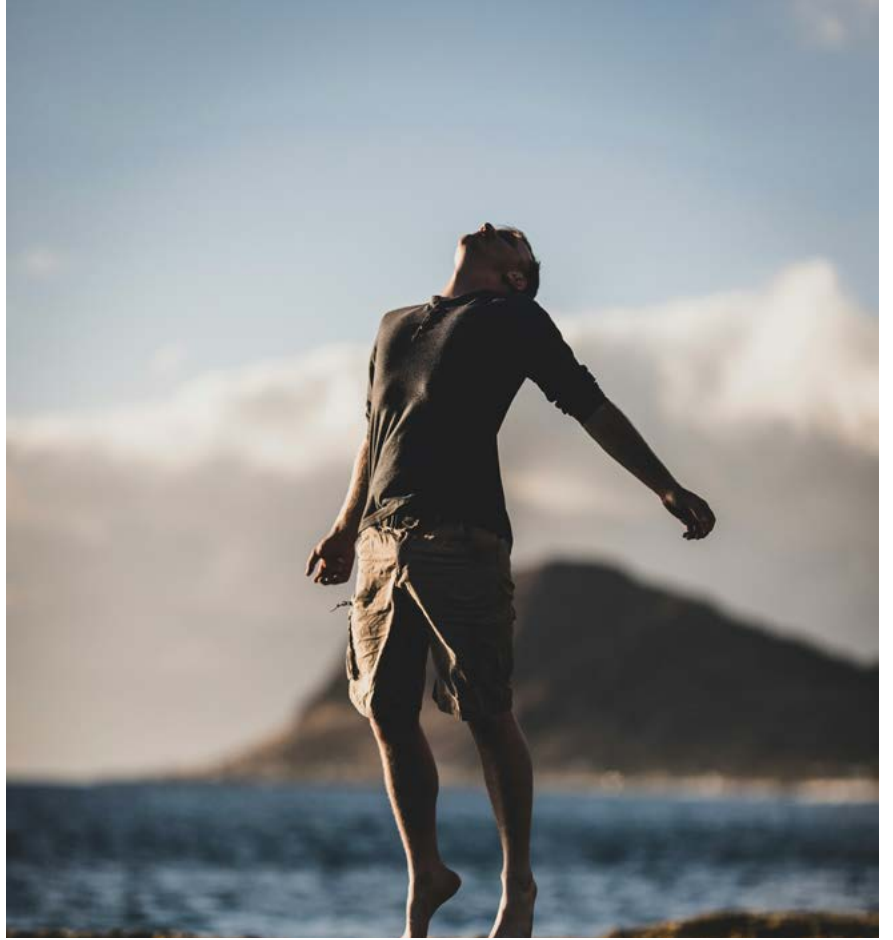
सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

आत्मविश्वास हमारा सबसे बड़ा बल है। जीवन में संकट की घड़ी में कोई हमारा साथ दे या न दे लेकिन हमारे में आत्मविश्वास है, दृढ़ इच्छाशक्ति है, कार्य करने के प्रति निष्ठा है तो कोई भी ऐसी ताकत नहीं है जो हमें आगे बढ़ने से रोक सकती है। हमारा आत्मविश्वास ही हमें अपार शक्ति प्रदान करता है। जिसकी वजह से हम हमारा निर्धारित लक्ष्य हासिल कर सकते हैं।

**आत्मविश्वास बाजार में नहीं बिकता**

आत्मविश्वास बाजार में बिकने वाली चीज नहीं कि जब जरूरत हो हम बाजार से खरीद लें। आत्मविश्वास स्वयं पैदा करना पड़ता है जब हमारे में कुछ नया कर गुजरने की चाह हो व ललक हो। लेकिन वर्तमान समय में ऐसे लोगों की कोई कमी नहीं है जो हमारे आत्मविश्वास को येन केन प्रकारेण कमजोर करने का प्रयास करते हैं व इसके लिए ऐसे अनेक उदाहरण पेश करते हैं जिन्हें सुनकर हमारा आत्मविश्वास डगमगाने लगता है और हम कमजोर पड़ जाते हैं।



लेकिन हमें कमजोर नहीं पडना है अपितु अपने आत्मविश्वास को बनाए रखना है।

**कभी भी विश्वासघात न करें**

जीवन में कितने भी दुःख व संकट क्यों न आये, हमें हर परिस्थिति में अपने आत्मविश्वास को बनाए रखना है चूंकि यही हमे अपनी मंजिल पर पहुंचाने में एक आदर्श गुरु, आदर्श मार्गदर्शक व शुभ चिंतक साबित होता है। लेकिन समाज में ऐसे लोगों की कोई कमी नहीं है जो हमारी उन्नति, प्रगति, विचारधारा से जलते हैं और वे हर समय हमें नुकसान पहुंचाने में लगे रहते हैं। वे कभी भी हमारे साथ विश्वासघात कर सकते हैं।

ऐसे लोग पहले हमारा विश्वास प्राप्त करते हैं और फिर मीठे बोल बोलकर कभी भी हमारे साथ विश्वासघात कर सकते हैं। इसलिए मीठे बोल बोलने वाले व चापलूसी करने वाले से सदैव सजग, सतर्क व सावधान रहें। वे अपनी चिकनी-चुपडी बातों से कभी भी नुकसान पहुंचा सकते हैं। कभी भी किसी पर अनावश्यक शक न करें। लेकिन सजग व सतर्क अवश्य रहें। जहां आत्मविश्वास कमजोर होता है वहीं हताशा, निराशा, हार, पराजय जैसी बातें हमें घेर लेती हैं और हमारे जीवन में एक तरह से हताशा का भाव भर कर हमारे आत्मविश्वास को कमजोर व खण्डित कर व्यक्ति को कमजोर बना देती है। इसलिए

आदर्श जीवन जीते हुए अपने आत्मविश्वास को हर परिस्थिति में समान रहना है व उसे कभी भी कमजोर न होने दें।

चूंकि एक बार आत्मविश्वास कमजोर हो गया तो फिर से उसे पाना बहुत कठिन कार्य है। जो व्यक्ति हर परिस्थिति में समान रहता है जीवन में वहीं व्यक्ति सफलता पूर्वक आगे बढ़ सकता है। आत्मविश्वास सफल जीवन व्यतीत करने की सबसे बड़ी कुंजी है। अगर श्रेष्ठ जीवन व्यतीत करना है तो दूसरों के जीवन में खामियां ढूंढना छोड़ दीजिए अपितु खामियों में भी अच्छाईयों को ढूंढें और उन्हें अपने जीवन में आत्मसात करें।

हर बुरे इंसान में भी अच्छाईयां होती हैं लेकिन हम उन्हें नजर अंदाज कर देते हैं जो ठीक नहीं है। जैसे एक माली (बागवान) बगीचे की सुन्दरता को बनाए रखने के लिए बगीचे में उगे अनावश्यक घास पूस व पौधे को हटा देता है और उन्हें फैंक देता है, ठीक उसी प्रकार हमें दूसरों की बुराईयों को अनदेखा कर उसके गुणों को अपने जीवन में अंगीकार करना चाहिए।

## पैसा जीवन की जरूरत

जीवन में पैसा कमाना कोई बुरी बात नहीं है। यह जीवन की जरूरतों को पूरा करने के लिए नितांत आवश्यक है। लेकिन वक्त समय में लोगों ने पैसे को ही माई बाप मान लिया है। धन दौलत की अंधी दौड़ में वे अपने मां-बाप की भी अनदेखी कर रहे हैं। उन्हें अपने से दूर रख रहे हैं। वे आज बोझ लग रहे हैं जिन्होंने हमें जन्म देकर योग्य बनाया वे ही आज उपेक्षित हो रहे हैं।

आज बच्चों को क्या हो रहा है वे अपने मां-बाप के अंतिम संस्कार में भी शामिल नहीं हो रहे हैं। यह कैसी निर्जलता। यह कैसा इंसान। ऐसे लोग तो इंसान कहलाने लायक भी नहीं है जो अपने ही मां बाप की उपेक्षा कर रहे हैं। आज की पीढ़ी का इतना नैतिक पतन हो जायेगा ऐसा कभी सपने में भी नहीं सोचा।

ऐसे इंसानों को दुष्ट कहा जाये तो कोई

अतिशयोक्ति नहीं होगी। पैसा जरूर कमाये लेकिन साथ ही साथ जनता-जनार्दन की दुआएं भी कमाये, चूंकि जिस मोड पर दुआएं काम नहीं आती हैं वहां दुआएं काम आती हैं। जीवन में अपनी पहचान बनानी हो तो अकेले चलना पड़ेगा, क्योंकि आज के समय में दूसरों को राय देने वालों की कोई कमी नहीं है लेकिन किसी की राय पर चलने वाले बहुत ही कम लोग होते हैं। हर व्यक्ति की राय अलग होती है। यह आप पर निर्भर करता है कि आप किसकी राय से सहमत हैं।

हमारे देश में ऐसे अनेक लोग हैं जो प्रगति के पथ पर अकेले चले थे और फिर धीरे धीरे कारंवा स्वतः ही बढ़ता गया। किसी भी व्यक्ति को जीवन में मान सम्मान, उच्च पद, प्रतिष्ठा यूं ही नहीं मिलती है उसके पीछे उस व्यक्ति का त्याग, तपस्या, निष्ठा, समर्पण का भाव होता है।

## तपा हुआ जीवन

त्याग, सहनशीलता, संयम, धैर्य जैसे गुण हर किसी में नहीं होते हैं। ऐसे सर्वश्रेष्ठ गुण उन्हीं के जीवन में देखने को मिलते हैं जिनका जीवन तपा हुआ हो, जो सेवाभावी हो। तप से ही जीवन को तपाया जाता है। इसलिए जीवन में परोपकार का होना नितांत आवश्यक है। जो हर किसी के बस की बात नहीं है। चूंकि आज का इंसान बात बात पर हिंसा, तोड़फोड़, गाली गलौज, क्रोध व मारपीट करता है। भला ऐसे में उनके जीवन में कैसे संयम, धैर्य, सहनशीलता और त्याग की भावना जागृत हो सकती है। प्रशंसा और शाबाशी उन्हें ही मिलती है जिनका जीवन निर्मल व पवित्र हो और जहां ईमानदारी व कार्य के प्रति निष्ठा का भाव हो।

## मित्र ऐसा हो जो हमें हमारी गलती बता सके

आपके पास धन दौलत है तो आपके पास मित्रों और रिश्तेदारों की कोई कमी नहीं है। एक की जरूरत हो तो दस आपके साथ खड़े हो जायेगे। लेकिन आप के पास धन दौलत

नहीं है तो आपका सगा भाई भी आपका साथ देने को तैयार नहीं है। आज सभी धन दौलत के दीवाने हैं। धन के अभाव में आपको कोई भी पूछने वाला नहीं है।

इसलिए याद रखिए कि अगर जीवन में मित्रों की संख्या कम है तो भी चल जायेगा। मित्र हो तो ऐसा हो जो हमारी चापलूसी न करे अपितु जहां हम गलती पर हो वहां हमें हमारी गलती से अवगत कराये ताकि समय रहते हम अपनी गलती को सुधार सके व भविष्य में फिर से वैसी गलती न हो। वहीं दूसरी ओर जब हम सही हो तो वह हमारे साथ खड़ा रहे।

## समर्थन और विरोध

वर्तमान समय में हमें समर्पण व समर्थन कम ही देखने को मिलता है। जब व्यक्ति परमसत्ता परमात्मा के प्रति समर्पित नहीं है तो किसी व्यक्ति और राष्ट्र के प्रति वह कैसे समर्पित हो सकता है। लेकिन आप कोई कार्य आरंभ कीजिए विरोध करने वाले सैकड़ों लोग खड़े हो जायेगे। आपका कार्य सही है फिर भी विरोधियों को हजम नहीं होता है और वे विरोध के लिए विरोध करने लगते हैं और येन केन प्रकारेण अड़ंगा लगा कर बनते कार्य को बिगाड़ने वालों की कोई कमी नहीं है। अतः समर्थन और विरोध विचारों का होना चाहिए, किसी व्यक्ति का नहीं।

## झुकाने से भगवान नहीं मिलते

आज का इंसान घमंड में जी रहा है और दूसरों को नीचा दिखाने का हर सम्भव प्रयास करता है। भले ही इससे उसको कुछ भी हासिल होने वाला नहीं है फिर भी ऐसा करना वह अपनी शान समझता है। जो व्यक्ति घमंड, अंहकार में जीता है वह जीवन में कभी भी प्रगति नहीं कर सकता है। इतना ही नहीं वह अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मार रहा है।

व्यक्ति का मन कोमल होना चाहिए। उसके मन में दया, करुणा, ममता, वात्सल्य, प्रेम, स्नेह, और, विश्वास का भाव होना चाहिए। अंहकार व घमंड का

त्याग कर मन को झुकाना होगा परोपकारी बनना होगा । अगर अंहकार मन में भर कर हम परमात्मा के सामने कितना भी सिर झुका ले लेकिन हम कुछ भी हासिल नहीं कर सकते । मन में कोमलता का कोना है तो परमात्मा हमारी बात कहीं से भी सुन लेगे ।

किस्मत केवल मेहनत से बदलती हैं

आज का इंसान इतना आलसी हो गया है कि वह काम से जी चुराने लगा है । आलस हमारा सबसे बड़ा शत्रु है । इसलिए आलस कभी भी न करे और हर वक्त कुछ न कुछ करते रहे । कर्म ही पूजा है । इसलिए समय को बर्बाद न कीजिए और हर क्षण का सदुपयोग कीजिए । गया समय कभी भी वापस इने वाला नहीं है । जिसने जीवन के हर क्षण का सदुपयोग किया वे ही जीवन में सफल हो पाते हैं ।

लेकिन आलसी व्यक्ति यही सोचता है कि किस्मत में लिखा होगा तो मिल जायेगा । बस यही सोच कर वह काम से जी चुराता है और किस्मत को बदनाम करता है । किस्मत सिर्फ मेहनत करने से बदलती है , केवल बैठकर सोचते रहने से नहीं । जब खुशहाली में जीना है तो मेहनत से क्या घबराना । मेहनत कर जो पसीना बहाता है असल में पैसे की कीमत वही जानता है ।

## छल कपट

हम अपने आपको आधुनिक युग का नागरिक मानते हैं और अपने आपको सभ्य नागरिक कहते नहीं थकते हैं लेकिन कदम कदम पर हम छल कपट करने से भी नहीं चुकते । यह कैसी विडम्बना है । हम दूसरों से क्या अपनों से भी मौका मिले तो छल कपट करने से नहीं चुकते ।

अरे , हमें यह मानव जीवन मिला है तो हम इसे प्रभु की भक्ति करने में लगाये । परोपकार के कार्यों में लगाये । उच्चे उच्चें सपने देखे और उन्हें मेहनत के बल पर समय पर पूरा कर समाज व राष्ट्र का विकास व उत्थान करें । जनहित व जन कल्याणकारी

कार्य करें । जीवन में उन सपनों का कोई महत्व नहीं है जिनको पूरा करने के लिए अपनों से ही छल कपट करना पड़े ।

## मुफ्त में हैं

जीवन में जो चीज हमें मुफ्त में मिलती हैं । हम उसकी कभी भी कद्र नहीं करते हैं । यह कैसी विडम्बना है । वक्त , दोस्त, रिश्ते, हवा, धूप, छाया, जैसी कुछ गिनी-चुनी चीजें हमें मुफ्त में मिली हुई हैं । मगर इनकी कीमत का पता हमें तब लगता है जब वे कहीं खो जाते हैं । कहने का तात्पर्य यह है कि हमें हर वस्तु , रिश्ते का मान सम्मान करना चाहिए । मुफ्त का समझ कर कभी भी उसका अनादर नहीं करना चाहिए । हर वस्तु और रिश्तों का अपनी-अपनी जगह बड़ा ही महत्व है जिन्हें सम्भाल कर रखना चाहिए न कि खोना चाहिए ।

## संतुष्टि की चाबी

व्यक्ति इस नश्वर संसार में खाली हाथ आता है और खाली हाथ ही जाता है फिर भी वह हर समय हाथ धन , हाथ धन करता रहता है । अरबों-खरबों रुपए खमाने के बावजूद भी वह संतुष्ट नहीं है और कमाना चाहते हैं । हमारी चाह व इच्छाओं का कहीं भी अंत होने वाला नहीं है । जब मन संतुष्ट होगा तभी संतुष्टि मिलेगी । इसलिए समय रहते अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखें तभी सुख की प्राप्ति होगी । किसी ने बहुत ही सुन्दर बात कही है कि सुख का ताला केवल संतुष्टि की चाबी से ही खुलता है । इसलिए अपनी आकांक्षाओं पर काबू पाये ।

## अन्तर

जीवन जीना और जीवन को चलाना दोनों में अंतर है जीवन को आनन्द के साथ जीना सीखें उसे बोझ समझ कर चलाना नहीं है । जिसने जीवन को बोझ समझा वह जीवन में कभी भी सफल नहीं हो सकता और न ही उनके कोई लक्ष्य होते हैं । वे तो बस खाना , पीना और सोने को ही जीवन समझते हैं । ऐसे लोग इस धरती पर बोझ के समान हैं ।

जीवन को आनन्द के साथ जीओ और कड़ी मेहनत , परिश्रम कर अपने सपनों को साकार कीजिए फिर देखिए जीवन का आनन्द । जहां अपार खुशियां ही खुशियां हैं । बस उसका आनन्द लेना आना चाहिए । शीशा और रिश्ता दोनों नाजुक हैं । दोनों में अंतर इतना है कि शीशा हमारी गलती से टूटता है जबकि रिश्ते गलत फहमी से टूटते हैं । इसलिए जीवन में गलत फहमी न पाले और कोई शंका हो तो तत्काल प्रभाव से पूछ कर समाधान निकाल लीजिए । अन्यथा संबंधों में कड़वाहट आ सकती है और हो सकता है कि हमेशा हमेशा के लिए टूट जायें । अतः जीवन में गलतफहमी से बचे और हर हाल में मस्त रहें ।

## अटूट प्रेम

प्रेम , स्नेह , मिलनसारिता , करुणा , धैर्य और सहनशीलता में वह ताकत है जो पराये को भी अपना बना देता है । जहां यह गुण है वहीं तो स्वर्ग है आज के समय में ये गुण हर किसी में देखने को नहीं मिलते हैं चूंकि आज का इंसान हवा में उड़ रहा है और हवा में ही बातें कर रहा है । प्रेम स्नेह जहां हैं , वहीं तो सब अपने है , वरना इस नश्वर संसार में कौन किसका है । हर कोई अपने हाल में मस्त है ।

किसी महापुरुष ने बहुत सुंदर बात कही है कि अपनों के लिए चिंता हृदय में होती है शब्दों में नहीं और अपनों के लिए गुस्सा शब्दों में होता है, हृदय में नहीं । बस यहीं अटूट प्रेम की परिभाषा है ।

## धोखा

धोखा बाज लोगों की इस कलयुग में कोई कमी नहीं है । आये दिन समाचार पत्रों में धोखाधड़ी और छल कपट के समाचार पढ़ने को मिलते हैं और जनता-जनार्दन के साथ धोखा हो रहा है । जब अपने ही अपनों के साथ धोखा करे तब किस पर विश्वास करें । कभी पढ़ा था कि यह दुनियां चार सौ बीस है जिसका सत्यापन खुदो रहा है ।

# बीमारी को जड़ से मिटाना हो तो होम्योपैथी को आजमाओ !



डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

9795513223

होम्योपैथी, नाम तो सुना ही होगा। कुछ बात तो है कि ऐलोपैथी, आयुर्वेद, नेचरोपैथी और दूसरी विधाओं के बीच अब भी ऐसे लोगों की संख्या कम नहीं है जो होम्योपैथी पर भरपूर भरोसा करते हैं। इसके बारे में एक बात अक्सर कही जाती है कि अगर बीमारी को जड़ से खत्म करना है तो होम्योपैथी का दामन थाम लो। आज होम्योपैथी डे है। होम्योपैथी के सीनियर डॉक्टरों से हमने जानने की कोशिश की कि किन-किन बीमारियों में यह ज्यादा कारगर है।

मेडिकल हिस्ट्री जरूरी: इसमें इलाज कराते समय मरीज को बीमारी से जुड़ी अपनी पुरानी जानकारी बतानी होती है ताकि बीमारी जिन-जिन स्टेज से गुजरते हुए वर्तमान स्थिति में पहुंची है, ठीक भी इसी तरीके से हो।

परहेज की बात: तेज गंध वाली चीजें न खाएं। लहसुन और प्याज जैसी चीजें दवा लेने से 1-2 घंटे पहले न खाएं। साथ ही भोजन और दवा में कम से कम 15-20 मिनट का गैप रखें।

इन बीमारियों में होम्योपैथी है खास



कारगर

## स्किन की बीमारियां

जो बीमारी त्वचा से संबंधित हो, उनमें होम्योपैथी बहुत कारगर है। जैसे दाद-खुजली, सोरायसिस, फंगल इंफेक्शन, रिंगवॉर्म आदि। इनके अलावा यह कील-मुहांसों आदि में भी काम करती है।

- -दाद-खुजली, स्किन से पानी आना, परतें जमना आदि के लिए Graphites Dilution, Arsenic Album
- -कील-मुहांसों के लिए Black Bromatum dilution
- - सोरायसिस ठीक करने के लिए Black Sulphur
- -बाल झड़ने की परेशानी हो तो Silicea,

Kalium Carbonicum, Natrum Muriaticum

## सांस-फेफड़े की दिक्कत

बाहर के पलूशन का सलूशन हम अकेले नहीं निकाल सकते, हां उसे कम करने में अपनी भूमिका निभा सकते हैं। वायु प्रदूषण का सबसे बुरा असर हमारे फेफड़ों और हमारी सांस लेने की क्षमताओं पर पड़ता है। अस्थमा के मरीजों की स्थिति तो और भी बुरी हो जाती है। ऐसी समस्याओं में होम्योपैथी की दवा ले सकते हैं।

- -अस्थमा के युवा और वरिष्ठ मरीजों के लिए Lycopodium, Ipecac
- - जिन बच्चों को अस्थमा है, उनके लिए Antim Tart

- -बारिश और सर्दियों में होने वाले अस्थमा की परेशानी के लिए Natrium sulphur
- -अलर्जी (छींक, नाक से पानी जाना) की वजह से होने वाली परेशानियों के लिए Nux Vomica, Tuberculinum, Natrum Mur

## पेट से जुड़ी परेशानियां

पेट में वैसे तो कई तरह की परेशानियां होती हैं, उनमें से ऐसिडिटी और कब्ज की परेशानी बहुत लंबी चलती है। इलाज न हो तो यह धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। बाद में इस परेशानी निजात पाना बहुत ही मुश्किल हो जाता है।

- - किसी किसी भी तरह की कब्ज में Hydrastis Canadensis
- - बदहजमी की परेशानी में जब पेट में दर्द भी हो तो Colocynthis
- - लिवर की परेशानी हो, खासकर पीलिया होने पर Chelidonium
- - अल्कोहल आदि लेने से होने वाली पेट की परेशानियों में Nux Vomica
- - गॉल ब्लैडर में पथरी को हटाने के लिए Calcarea Carbonica, Phosphorus यहां इस बात को समझना जरूरी है कि गॉल ब्लैडर में पथरी का बनना उसमें मौजूद बाइल जूस की वजह से होता है। दावा किया जाता है कि ये दवाएं बाइल से बनी पथरी को फिर से तोड़कर बाइल में बदल देती हैं। इस तरह गॉल ब्लैडर की पथरी को खत्म करती हैं। ध्यान रहे कि यह प्रक्रिया किडनी या यूरेटर में मौजूद पथरी को पेशाब के रास्ते निकालने की प्रक्रिया से बिलकुल ही अलग है। दोनों में कोई समानता नहीं है।

- GERD (गेस्ट्रो इसोफेगल रिफ्लक्स डिसऑर्डर): जब पेट में मौजूद पाचक रस, एसिड आदि वापस इसोफेगस यानी फूड पाइप में वापस जाने की परेशानी हो तो Pulsatilla

## किडनी की समस्या

आजकल किडनी की परेशानी बहुत बढ़ गई है। ऐसे मरीजों की संख्या दिनों दिन बढ़ती

जा रही है जो शुगर और बीपी के मरीज भी हैं। किडनी में होने वाले इंफेक्शन को रोकने में, पॉलिसिस्टिक किडनी (एक साथ किडनी में कई सिस्ट बन जाते हैं), यूरिन के इंफेक्शन के मामले में भी होम्योपैथी में दवा है।

- -अगर किडनी में, यूरिन ट्रैक्ट आदि में कहीं पर पथरी हो तो Berberis Vulgaris
- -यूरिन इंफेक्शन, पथरी की समस्या बार-बार हो, किडनी की पुरानी बीमारियों में भी Lycopodium
- -पेशाब में जलन, पेशाब में बदबू आदि को दूर करने में Benzoic Acid
- -डायलिसिस में Aalserum का ऑप्शन रहता है।
- - नेफ्रॉटिक सिंड्रोम: 2 से 6 साल के बच्चे को आंखों और पेट में किडनी की परेशानी की वजह से सूजन आ जाती है। ऐसे में ले सकते हैं Solidago V

## जोड़ों में दर्द

सभी तरह के जोड़ों के दर्द के लिए होम्योपैथी में दवा उपलब्ध है। चाहे रुमेटाइड जैसी परेशानी ही क्यों न हो।

- -जब पूरे शरीर में दर्द हो Camilia
- - अकड़न, सभी प्रकार के जोड़ों में दर्द होने पर, सूजन होने पर Pulsatilla
- - बारिश और सर्दियों में जब जोड़ों में सूजन और दर्द बढ़ जाए Rhus Tox
- - रुमेटाइड आर्थराइटिस की वजह से जब उंगलियां मुड़ जाती हैं, वे सीधी नहीं होती तो Causticam मात्रा: 30 पोटेंसी में हर दिन 4 गोली 4 बार, एक महीने तक या फिर जरूरी होने पर आगे भी। दवा और उसकी मात्रा मरीज की स्थिति, बीमारी कितनी पुरानी है, उम्र आदि को देखने के बाद दी जाती है।

कहां की बनी दवा लें: पहले जर्मनी में बनी दवाएं बेहतर मानी जाती थीं। अब देसी भी अच्छी होती हैं।

अमावस्या या पूर्णमासी को बिगड़ती तबीयत और होम्योपैथी आपने अक्सर कुछ लोगों को ये कहते सुना होगा कि अमावस्या या पूर्णमासी पर या उसके आस-पास उनकी

तबीयत बिगड़ जाती है या चिड़चिड़ाहट ज्यादा होती है। इस समय उन्हें गुस्सा ज्यादा आता है या उदासी लगती है। कुछ लोगों का मानना है कि उन्हें किसी ने कुछ जादू-टोना कर दिया है या नजर लग गई है।

लेकिन ऐसा नहीं है, ये किसी भूत-प्रेत या जादू-टोने के कारण नहीं होता है। चूंकि हमारे शरीर में लगभग 60% तक पानी होता है, और अमावस्या या पूर्णमासी पर समुद्र में ज्वार-भाटा आता है जिसका असर हमारे शरीर पर भी पड़ता है, और यही कारण है कि कुछ लोग जो बहुत ज्यादा संवेदनशील होते हैं इस समय बीमार पड़ते हैं या उनको किसी भी प्रकार की शारीरिक या मानसिक परेशानी ज्यादा होती है। यहाँ तक कि जानवरों और पेड़-पौधों पर भी इसका असर पड़ता है।

लेकिन होम्योपैथी से इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। जी हाँ होम्योपैथी इंसानों के साथ-साथ जानवरों और पेड़-पौधों पर भी असर करती है।

पूर्णमासी पर होने वाली तकलीफ की होम्योपैथिक दवाएँ ऐलुमिना केल्वेरिया का बर्ग्रेफाईटिससाईलिसियासेबेडीला अमावस्या पर होने वाली परेशानी की होम्योपैथिक मेडिसिन दवाएँ कास्टीकम साईलिसिया ऐलुमिनाक्लेमेटिस-एरेक्टा चंद्रमा की रोशनी में तकलीफ होने पर ऐन्टिम-क्यूडथूजाआर्ज-नेटलूना

नोट- होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा, उसकी पोटेंसी, डोज आदि उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सीय परामर्श के यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें। अधिक जानकारी के लिए

नोट: कोई भी दवा अपने डॉक्टर की सलाह के बाद ही लें।



# ज्यादा देर तक कुर्सी पर बैठने से होने वाले रोग से छुटकारा पाने के योगासन



मुकेश कुमार सिंह

योगगुरु



आज तेजी से बदलती डिजिटल दुनिया में ज्यादातर कार्य कुर्सी पर बैठकर करते हैं। जिसके कारण वर्तमान समय में कमर दर्द से काफी लोग पीड़ित हो रहे हैं पहले कमर दर्द की समस्या ज्यादातर लोगों में 40 या 50 साल की उम्र के बाद होती थी पर अब ऐसा नहीं है आज हर उम्र के लोग कमर दर्द से पीड़ित हो रहे हैं इसका प्रमुख कारण यह है कि आज ज्यादा कार्य कुर्सी पर बैठकर कम्प्यूटर/लैपटाप एवं मोबाईल का ज्यादा इस्तेमाल करना है बच्चे की भी आन लाईन पढाई भी मोबाइल एवं कम्प्यूटर पर हो रही है करोना काल में तो ज्यादातर कम्पनियों भी अपने कर्मचारियों को वर्क फ्रॉम होम से कार्य करने के लिए निर्देश दिया है जिसमें पूरे दिन कर्मचारी एक ही जगह अपने घर से ही कम्प्यूटर एवं लैपटाप के द्वारा कार्य कर रहे थे। बहुत देर तक एक ही पोजिशन में बैठकर कार्य करने मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। जिससे कमर दर्द, मोटापा, गर्दन में तनाव, मांसपेशियों में कमजोरी, की शुरुआत हो जाती है। जब हम खड़े होते हैं और किसी भी काम को करते रहते हैं तो हमारी मांसपेशियां काम करती रहती हैं।

परन्तु जब हम कुर्सी पर बैठे रहते हैं तो कमर और पेट की मांसपेशियां ढीली पडने लगती हैं। साथ ही लंबे समय तक एक स्थिति में बैठे रहने से रीढ़ की हडडी सख्त होने लगती है इसमें लचीलापन कम होने लगता है। साथ ही लंबे समय तक बैठे रहने से वजन भी बढ़ता है जिसके फलस्वरूप नीचे के अंगों की हड्डिया कमजोर होने लगती हैं। जिससे जोड़ों का दर्द और घुटनों की दिक्कत की शुरु होने लगती है। इससे बचने के लिए कुछ समय बाद ब्रेक लें थोड़ा उठकर टहल लें। अपनी पानी की बोतल अपनी टेबल से कुछ दूरी पर रखें जिससे प्यास लगने पर उठकर पानी लें जिससे थोड़े समय के लिए कुर्सी से दूर हो सकते हैं। जैसे किसी के फोन आने पर उठकर बात करें जिससे बात करते हुए थोड़ा सा टहले उतनी ही देर में एक कसरत हो जायेगी जिससे पूरे शरीर को लाभ मिलेगा। साथ ही कुछ सरल योगासन जिसको आप अपने घर या खुली जगह या पार्क में सुबह या शाम को कर सकते हैं जिससे होने वाले रोगों

से छुटकारा मिल सकता है। प्रमुख योगासन इस प्रकार हैं-

## ताड़ासन

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

### अभ्यास की विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- सांस अंदर ले हाथों को सामने की ओर कंधों के स्तर से तक उठाए।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे में फसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में अपनी क्षमतानुसार

रूकें रहें।

- एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास को छोड़तेहुए हाथकी



अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

### शारीरिक लाभ

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

### मानसिक लाभ

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

### सावधानियां एवं सीमाएं

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

### त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन कोणों वाला आसन है चूंकि आसन के

अभ्यास के समय धड़, बाहुओं एवं पैरों से बनी आकृति त्रिभुज के सदृश्य दिखाई देती है, इसलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

### अभ्यास विधि

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

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

### 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।
- 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।

### सर्वागासन

इस आसन को करने से शरीर के सभी अंगों को लाभ मिलता है इसलिए इस आसन को सर्वागासन 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 रूकें 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 दबाएं गर्दन को मजबूत रखें और मांसपेशियों 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 हैं 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 सुदौल बनाता है।

#### सावधानियां-

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

अन्यथा न करें।

### भुजंगासन

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

#### अभ्यास विधि

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

- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दें और हथेलियों के ऊपर सिर तथा पैर को फैलाकर शरीर को शिथिल करें।

इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।

#### लाभ

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

### पवनमुक्तासन

पवनमुक्त का अर्थ है पवन या हवा को मुक्त करना इस आसन को करने से पेट की वायु निकालने में मदद करता है इसी कारणवश इस आसन का नाम पवनमुक्तासन है।

#### अभ्यास की विधि-

- अपनी पीठ के बल मैट या चटाई पर लेटना चाहिए।
- दोनों घुटनों को मोड़ें। जितना आसानी से मुड़ जाय।
- श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को अपने वक्षस्थल के ऊपर अपनी क्षमतानुसार ले जाय।
- श्वास भरते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में मिलाते हुए पैरों को पकड़े। अपनी क्षमतानुसार ही जोर लगाकर पकड़े।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए

धीरे धीरे सिर को ऊपर उठाये और धीरे धीरे टुडडी को घुटने से लगाने का प्रयास करें। कुछ समय तक इस स्थिति में बने रहे। जबरजस्ती न करें नियमित अभ्यास करें।

- श्वास को लेते हुए सिर वापस जमीन पर लें जाय और थोड़ी देर विश्राम करें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर लें जाए।
- अभ्यास के अंत में थोड़ी देर श्वासन करें।
- कोई भी आसन अपनी शरीरिक क्षमतानुसार ही करें या योग गुरु के निर्देशानुसार करें।

#### लाभ

- पेट की वायु को बाहर निकलता है।
- कब्जियत को दूर करता है पाचन तंत्र को मजबूत करता है
- पीठ एवं पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- हाथों और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- 5. यह मेरूदण्ड को मजबूत करता है।

#### सावधानियां

उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, उच्च रक्तचाप तीव्र पीठ दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस आसन को न करें।

### सेतुबंधासन

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

नाम  
दिया



गया है।

### अभ्यास विधि

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

### लाभ

- अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- इसके नियमित अभ्यास से पाचन क्षमता बढ़ती है। पाचन तंत्र में सुधार होने से शरीर स्वस्थ रहता है घुटनों के लिए भी यह अच्छा होता है।
- उदर के अंगों में कसावट लाता है तथा उदर के समस्त रोगों में हितकारी है। जठराग्नि को तीव्र बनाता है।
- पेट में गैस बनने की शिकायत दूर कर शरीर को स्फूर्तिवान् तथा आकर्षक बनाता है।

### सावधानियां

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

## धनुरासन

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

### अभ्यास की विधि:-

- पेट के बल लेटकर दोनों पैरों एक हाथ

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

- घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ कर कमर के पास लाए और हाथों से पैर को पकड़े।



• श्वास भरते हुए अपनी क्षमता अनुसार छाती को जमीन से ऊपर को ओर उठाये और पैरों को कमर की ओर खींचें। और समाने की ओर देखें।

- श्वास पर ध्यान रखते हुए अपनी क्षमतानुसार आसन में बने रहें। ऐसे में शरीर की आकृति धनुष के समान बन जाती है।
- लम्बी गहरी श्वास लेते हुए आसन विश्राम करें।
- आसन हमेशा अपनी क्षमतानुसार ही करें। जरूरत से ज्यादा शरीर को न कसें।
- 10 से 20 सेकेन्ड बाद श्वास छोड़ते हुए पैर और छाती को धीरे-धीरे जमीन पर वापस लाएँ। और लम्बी गहरी श्वास के साथ विश्राम करें।

### लाभ-

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

दूर कर उन्हें स्वस्थ जीवन की खुशियां प्रदान करता है।

### सवधानियां-

जिन लोगों को ब्लडप्रेषर, 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।

## शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिडडी होता है जो एक प्रकार का कीडा 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 रूकें।
- अपनी श्वासों को बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएँ।
- थोड़ी देर विश्राम करें पुनः अपनी क्षमतानुसार करें।

### लाभ-

- इस आसन के नियमित अभ्यास करने से पीठ की मजबूती और लचीलापन बढ़ता 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-

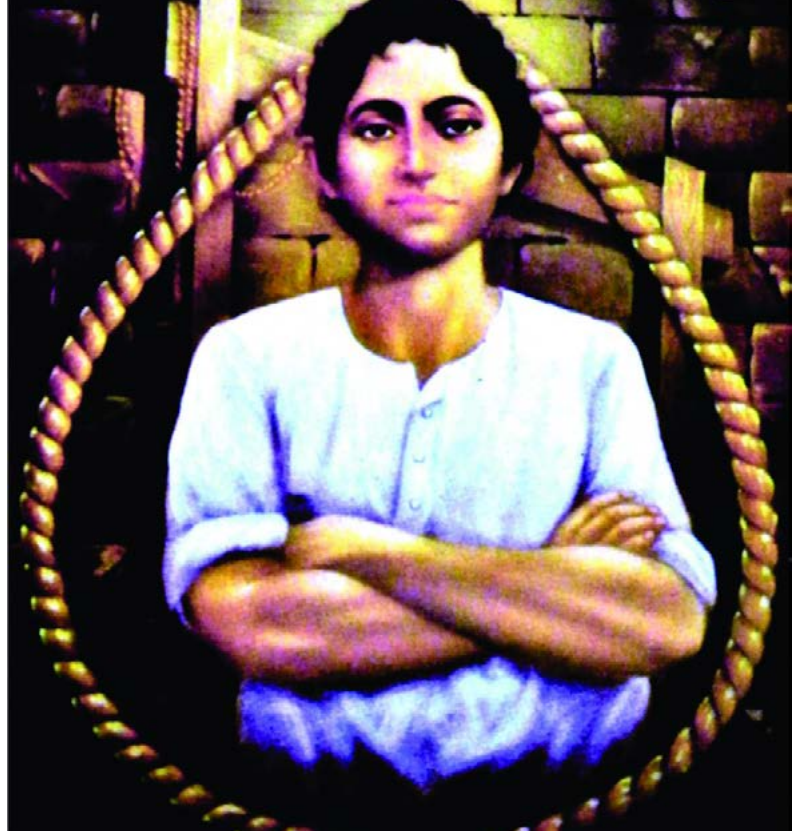
- यदि जल्द ही पेट की षल्क क्रिया हुई हो तो यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाएँ इस आसन को न करें।





तारादत्त भट्ट

भारतीय स्वतंत्रता के इतिहास में अनेक कम आयु के वीरों ने भी अपने प्राणों की आहुति दी है इसमें खुदीराम बोस का नाम सर्वश्रेष्ठ में लिखा जाता है उन दिनों अनेक अंग्रेज अधिकारी भारतीयों से बहुत दुर्व्यवहार करते थे ऐसे ही एक मजिस्ट्रेट किंग्सफोर्ड उन दिनों मुजफ्फरपुर बिहार में तैनात था वह छोटी-छोटी बात पर भारतीयों को कड़ी सजा देता था अतः क्रांतिकारियों ने उससे बदला लेने का निश्चय किया



## अमर क्रांतिवीर खुदीराम बोस

विद्रोह एक ऐसा शब्द है जो साहस, समर्थन और स्वतंत्रता की भावना से जुड़ा होता है। यह एक ऐसा प्रक्रियात्मक शब्द है जो समाज में परिवर्तन की ऊर्जा को उत्तेजित करता है और एक नए क्रम की शुरुआत करने का दृष्टिकोण प्रदान करता है। विद्रोह की कहानी हमें सिखाती है कि कैसे व्यक्ति या समूह, जो सामाजिक या राजनीतिक परिस्थितियों से असंतुष्ट है, समस्याओं का सामना करने के लिए आगे बढ़ सकता है। विद्रोह का कारण अक्सर समाज में न्याय, स्वतंत्रता या अन्य विभिन्न कारणों से जुड़ा होता है। यह एक ऐसा प्रक्रियात्मक कदम होता है जिससे लोगों को अपने अधिकारों की रक्षा करने का साहस मिलता है। समाज में

अन्याय और असमानता के खिलाफ उठने वाले विद्रोही आमतौर पर एक सकारात्मक बदलाव की आवश्यकता को महसूस करते हैं। इतिहास ने हमें कई ऐसे महत्वपूर्ण घटनाओं की सीख दी है जिनमें विद्रोह एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भारतीय इतिहास में 1857 का स्वतंत्रता संग्राम एक ऐसा उदाहरण है जो विद्रोह की भावना को प्रकट करता है। इसके साथ ही, विश्व इतिहास में चेगवारा की क्यूबा में क्रांति, फ्रांस की क्रांति, और अमेरिका की स्वतंत्रता संग्राम जैसे घटनाएं भी विद्रोह की भूमिका में अहम रही हैं।

विद्रोह में समर्थन और नेतृत्व का बड़ा हाथ होता है। समर्थन से ही एक अद्भुत विद्रोह संभव

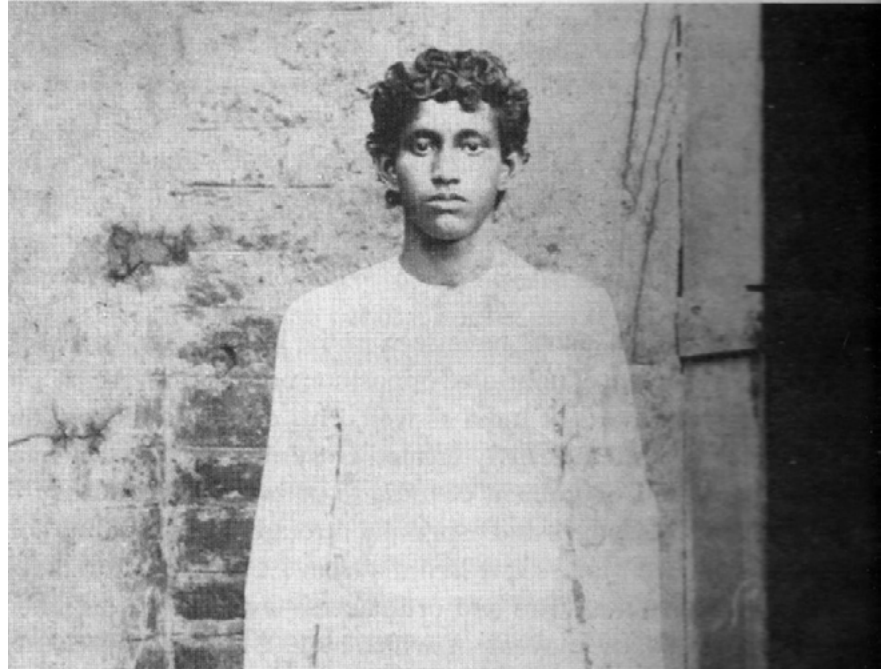
हो सकता है जो समाज के सभी वर्गों को साथ लेकर आगे बढ़ सकता है। नेतृत्व का महत्वपूर्ण योगदान यह है कि वह लोगों को एक उद्दीपक रास्ते पर ले कर जाता है जो सामाजिक बदलाव की दिशा में होता है।

विद्रोह एक ऐसी शक्ति है जो समाज में परिवर्तन लाने का साहस दिखाती है। इसका मकसद अक्सर न्याय, स्वतंत्रता, और समाज में समरसता स्थापित करना होता है। विद्रोह की कहानी न शिर्षक के रूप में होती है, बल्कि एक नए दृष्टिकोण को आगे बढ़ाने का साहस दिखाती है जो समाज के सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ऐसे ही एक विद्रोही क्रान्तिकारी के विषय में प्रस्तुत है उनकी वीरता का वृत्त...

कोलकाता में प्रमुख क्रांतिकारियों की एक बैठक में किंग्सफोर्ड को यमलोक पहुंचाने की योजना पर ध्यान विचार हुआ उसे बैठक में खुदीराम बोस भी उपस्थित थे यद्यपि उनकी अवस्था बहुत कम थी फिर भी उन्होंने स्वयं को इस खतरनाक कार्य के लिए प्रस्तुत किया उनके साथ प्रफुल्ल कुमार चकी को भी इस अभियान को पूरा करने का दायित्व दिया गया।

योजना के निश्चित हो जाने के बाद दोनों युवकों को एक बम तीन पिस्तौल तथा 40 कारतूस दिए गए। दोनों ने मुजफ्फरपुर पहुंचकर एक धर्मशाला में डेरा जमा लिया। कुछ दिन तक दोनों ने किंग्सफोर्ड की गतिविधियों का अध्ययन किया इससे उन्हें पता लगा कि वह किस समय न्यायलय आता जाता है उसे समय उसके साथ बड़ी संख्या में पुलिस बल रहता था तथा उसे समय उसे मारना कठिन था अब उन्होंने उसे शेष दिनचर्या पर ध्यान दिया पता चला किंग्सफोर्ड प्रतिदिन शाम को लाल रंग की बग्गी में क्लब जाता था। दोनों ने इस समय ही उसको बंधक बनाने का निश्चय किया। 30 अप्रैल 1908 को दोनों क्लब के पास झाड़ियों में छिप गए। शराब और नाच गाना समाप्त कर लोग वापस जाने लगे अचानक एक लाल बग्गी क्लब से निकली, खुदीराम और प्रफुल्ल की आंखें



चमक उठीं। वे पीछे से बग्गी पर चढ़ गए और पर्दा हटाकर बम दाग दिया इसके बाद दोनों फरार हो गए परंतु दुर्भाग्य की बात की किंग्सफोर्ड उस दिन क्लब आया ही नहीं था। उसके जैसी ही लाल बग्गी में दो अंग्रेज महिलाएं वापस घर जा रही थीं। क्रांतिकारियों के हमले से पुलिस ने चारों ओर जाल बिछा दिया। बग्गी के चालक ने दो युवकों की बात पुलिस को बताई। खुदीराम और प्रफुल्ल चाकी सारी रात भागते रहे। भूख प्यास के मारे दोनों का बुरा हाल था, वह किसी भी तरह सुरक्षित कोलकाता पहुंचाना चाहते थे।

प्रफुल्ल लगातार 24 घंटे भाग कर समस्तीपुर पहुंचे और कोलकाता की रेल में बैठ गए। उस डिब्बे में एक पुलिस अधिकारी भी था। प्रफुल्ल की अस्त-व्यस्त स्थिति देखकर उसे संदेह हो गया, पुलिस स्टेशन पर उसने प्रफुल्ल को पकड़ना चाहा पर उसके हाथ आने से पहले ही प्रफुल्ल ने पिस्तौल से स्वयं को गोली मार ली और बलीपाथ पर चढ़ गए। इधर थककर खुदीराम एक दुकान पर कुछ खाने के लिए बैठ गए वहां लोग रात वाली घटना के चर्चा कर रहे थे कि वहां दो महिलाएं मारी गई हैं सुनकर खुदीराम के मुंह से निकला तो क्या किंग्सफोर्ड बच गया यह

सुनकर लोगों को संदेह हो गया और उन्होंने उसे पड़कर पुलिस को सौंप दिया। मुकदमे में खुदीराम को फांसी की सजा घोषित की गई। 11 अगस्त 1908 को हाथ में गीता लेकर खुदीराम हंसते-हंसते फांसी पर झूल गए, तब उनकी आयु 18 साल 8 महीने और आठ दिन थी। जहां वे पकड़े गए उस पूसा रोड स्टेशन का नाम अब खुदीराम के नाम पर रखा गया है।

खुदीराम बोस का जन्म 3 दिसंबर, 1889 को बंगाल के मेदिनीपुर जिले के हबीबपुर गाँव में हुआ था। उनके माता-पिता कम आय वाले थे और उनकी छोटी बहन अपरुपा ने उनकी परवाह की। खुदीराम बोस की साहसिक क्रियाओं ने उन्हें देशभक्ति के एक अमर पुरुष माना जाता है। उनकी बहादुरी और स्वतंत्रता के लिए उनकी आहुति ने उन्हें राष्ट्रीय हीरो के रूप में स्थायी रूप से याद किया जाता है।

खुदीराम बोस की शहादत ने भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में एक नई ऊर्जा को जगाया और उनका योगदान हमें याद दिलाता है कि स्वतंत्रता के लिए लड़ना और बलिदान देना कितना महत्वपूर्ण है



# बदलते हुए युग में पति-पत्नी की भूमिका कैसी होनी चाहिए



सुषमा त्रिपाठी

इस बदलती युग में हमारी शादी विवाह को एक पत्र बंधन मानते हुए शादी के बंधन में बांध दिया जाता है और शादी के बाद पति-पत्नी दोनों की जिम्मेदारी हो जाती है कि दोनों एक दूसरे का ध्यान रखें अगर पति की आदतों में पत्नी अपनी खुशी खोज ले और पत्नी की खुशी में पति अपनी खुशी खोज ले तो लाइफ में ज्यादा टेंशन नहीं झेलना पड़ता है एक पत्नी अपने माता-पिता भाई बहन भौजाई दोस्त सब छोड़कर पति के घर आ जाती है तो भी पति उसे थोड़ी सी खुशियां तो दे ही सकता है ।

शादी विवाह तो कैसा बंधन है जिसमे लड़का लड़की एक दूसरे के साथ अग्नि को साक्षी मानकर साथ जन्मों तक साथ निभाना का वचन देते हैं शादी के बंधन में दो व्यक्ति ही नहीं बनते बल्कि उनके परिवारों को भी रिश्ते एक दूसरे के साथ बांध बन जाते हैं उनकी आदतें उनका स्वभाव उनकी खुशी उनका दुख दर्द सब एक दूसरे के साथ बन जाता है दोनों के लिए एक नए जीवन की शुरुआत होती है शादी के बाद दोनों के लिए एक नए जीवन की शुरुआत होती है शादी के बाद पति और पत्नी दोनों ही जिम्मेदार हो जाते हैं कि एक दूसरे की खुशियों का ध्यान दें शादी विवाह का बंधन पूरा एक विश्वास के धागे से बंधा होता है पति पत्नी दोनों को



चाहिए कि वह अपने परिवार के साथ हमेशा विश्वास बनाकर रखना चाहे रखें और पति को भी चाहिए कि अपनी पत्नी का विश्वास कम रहे रखें और ईमानदारी से रिश्ता निभाएं इसके लिए कुछ महत्वपूर्ण बिंदु इस प्रकार हैं

## एक दूसरे का सम्मान करना चाहिए-

सम्मान तो सभी को पसंद आता है जब पति-पत्नी के रिश्ते की बात हो तो यह सम्मान एक दूसरे के लिए और ज्यादा होना चाहिए पार्टनर चाहे रूपए पढ़ाई लिखाई गुड़िया फिर नौकरी इसमें आपसे भले ही काम हो उसके बाद भी आप उनकी अच्छी बातों की तारीफ जरूर करें और उसका सम्मान करें आप एक दूसरे का सहयोग कर जीवन को सरल कर

सकते हैं इसलिए एक आदर्श पति पत्नी के रिश्ते में एक दूसरे के प्रति सम्मान जरूर होना चाहिए ।

## पार्टनर से प्रेम करना चाहिए -

पति-पत्नी के रिश्ते में सबसे ज्यादा जरूरी होता है एक दूसरे से प्यार करना परिवार के बाहरी रंग रूप को ध्यान न देते हुए उनकी आंतरिक सुंदरता से प्रेम करना चाहिए जब आप अपने पार्टनर को बिना किसी स्वास्थ्य के प्यार करेंगे तभी पति पत्नी का रिश्ता एक आदर्श रिश्ता बनकर उभर कर समाज के सामने आदर्श माना जाएगा पार्टनर के साथ हमेशा प्रेम पूर्ण व्यवहार करना चाहिए ।

## पार्टनर की इच्छाओं को महत्व देना चाहिए -

पति-पत्नी को चाहिए एक दूसरे की इच्छाओं की हमेशा कद्र करें अगर ऐसे आप कोई भी काम करने जा रहे हैं तो अपने पार्टनर के जैसा मंदिर जरूर ले लेनी चाहिए पति-पत्नी के रिश्ते में सब जरूर होना चाहिए।

## गलतियों को नजरअंदाज कर देना चाहिए-

गलती चाहे कितनी भी बड़ी क्यों ना हो कठिन परिस्थिति में भी अपने पार्टनर को दोष न देकर उसके साथ खड़े ही हो जाते हैं तो भी आपका नाम अच्छे पार्टनर एवं में जुड़ जाता है कि आप बहुत ही अच्छे लाइफ पार्टनर हैं यहां स्वयं सोचना चाहिए कि उसे जगह आप होते तो क्या करते अपने पार्टनर से क्या अपेक्षा रखते पार्टनर की गलती को माफ करके उसे सुधारने का अवसर जरूर दे देना चाहिए और साथ ही चेतावनी भी देनी चाहिए कि दोबारा ऐसी की गई गलती माफ नहीं की जाएगी

मुझे ऐसा लगता है कि पति लोग गलतियों पर गलतियां करते रहते हैं और उसे मानते भी नहीं है मैंने गलती की है ऐसा मेरा मानना और उसे मानते भी नहीं कि मैंने गलती की थी मेरा ऐसा मानना कि गलत हमेशा पत्नी ही साबित की जाती है क्योंकि जो पति का घर होता है पटिया ही दवाई जाती है हर बात पर विशेष ध्यान देना चाहिए एक दूसरे पर दो चारों पर नहीं करना चाहिए गलती को मानकर सॉरी बोल देना चाहिए।

एक दूसरे की मदद करनी चाहिए-आदर्श पति पत्नी के रिश्ते में आधार अपनापन सहयोग की भावना होनी चाहिए अपने पार्टनर के स्वभाव का सम्मान करना चाहिए पति-पत्नी अपनी इच्छाओं को एक दूसरे पर ना ठोकते हुए बराबरी का दर्जा देते हो तो आप एक आदर्श लाइफ पार्टनर है सच्ची लाइफ पार्टनर नहीं होते हैं जो एक दूसरे के साथ गधे से कंधा मिलाकर एक दूसरे के कामों में सहयोग करना चाहते हैं सारे कार्यों को एक

दूसरे के ऊपर नहीं डालना चाहिए मेलबाटकर काम करना चाहिए

## रिश्ते को बचाने के लिए झूठ बोले या कड़वा सच यानी दोनों का असर -

किसी भी रिश्ते में हम आप यही चाहते हैं कि दूसरा खुश रहे और उसकी भावनाएं आहत न हो फिर चाहे झूठी क्यों ना बोलना पड़े लेकिन क्या यह सही है सच्चाई हर रिश्ते का महत्व पूर्ण आधार होती है और हर कोई चाहता है कि उनका पार्टनर सच बोल सच्चाई का साथ दे बहुत से लोग ऐसे हैं जो रिश्ते को निभाने के लिए कभी-कभी झूठ बोल देते थे क्योंकि उनको अपना परिवार आगे बढ़ना होता था और अपने परिवार के आगे बढ़ते हुए देखना होता था लोग अक्सर इसलिए झूठ बोलते हैं क्योंकि वह चाहते हैं कि उनके साथी के भावनाओं को ठेस न पहुंचे मगर मेरे सच तो ठीक उसका उल्टा था।

झूठ बोलने के पीछे एक प्रकार की सुरक्षा और संरक्षण की भावना होती है जिसका मकसद होता है रिश्ते को मजबूत और कुशल बनाना प्यार झूठ बोलने से भावनाओं को ठेस नहीं पहुंचती बल्कि रिश्तों को स्थिर और माधुरी बनाए रखने में मदद मिलती है लेकिन यह भी महत्वपूर्ण है कि झूठ नकारात्मक और डालने वाला ना हो और सच्चाई को हमेशा महत्वपूर्ण रखा जाना चाहिए।

## क्या-क्या होते हैं कारण -

सफल और स्वस्थ रिश्ते के लिए आपकी बातचीत करना बहुत ज्यादा जरूरी है जब लोग अपनी भावनाओं खुशी और चुनौतियों को सजा नहीं करते तो संघर्ष की भावना बढ़ जाती है एक सफल रिश्ते में विश्वास जरूरी है जब किसी के मन में साथी पर संदेह होता है तो रिश्ते कमजोर हो जाते हैं उस व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास कम हो जाता है और वह अपने जीवन साथी से हर बात छुपानी लगता है कई बार तो लोग सोचते हैं कि साथी को हमेशा खुश रखे हैं इसलिए झूठ बोलना पड़े

तो कोई बात नहीं यह तो प्यार होता है पति के रूप में उसे सहयोगी विश्वासी निर्णायक और हिसाब किताब रखने की भूमिका निभा करना होता है उसे स्वयं की अच्छे पर्यवेक्षक के रूप में शिक्षित करना होगा ताकि वह अपनी पत्नी की अधिक मदद कर सके उसे अपनी पत्नी का ध्यान और उसकी योग्यता एवं क्षमता की प्रशंसा करनी चाहिए अच्छी पत्नी वह है जो पूर्ण रूप से अपने पति के प्रति समर्पित हो जो चरित्रवान गुणवंशी और संस्कारी हो अपने पति के सुख दुख को मानकर जीवन के हर जनजागृतों में अपने पति के साथ पूरी निष्ठा के साथ खड़ी रहती हो जो बिना कहे ही पति के अनुभवों को समझ जाती है वही अच्छी पत्नी होती है पार्टनर रूप में प्यार आधा सम्मान मजबूत संचार विकसित करना और जीवन को एक साथ जीना चाहिए इसके लिए भावना जरूर तो अपेक्षा मुहों और अधिक के बारे में निरंतर खोलें और ईमानदार संचार की जरूरत होती है अपने जीवन साथी की जरूरत को अपने से ऊपर रखना और उन्हें हल्के में नहीं लेना चाहिए।

सामान्य प्रवृत्तियां ढूँढना और एक साथ समय बिताना प्रतिबद्धता और बहुत कुछ पति-पत्नी में तभी प्यार बढ़ता है और कायम रह सकता है लेकिन तभी तक काम रहता है जब दोनों में आपसी समर्पण का भाव होगा तभी ना कि एक दूसरे पर अधिकार जमाने की कोशिश हो कि पति अगर साथ-साथ देने वाला हो तो रास्ते कितने में मुश्किल हो जिंदगी भर का सफर खूबसूरत हो जाता है पत्नी वह नहीं जो सिर्फ खाना बनाएं प्रतिभा नहीं जो सिर्फ पैसा कम कर ले हम दोनों का रिश्ता तो ऐसा होता है इस धरती और आसमान दूर होते हुए भी एक दूसरे से जुड़े होते हैं इस प्रकार अगर पति और पत्नी में से एक भी अलग हो जाता है तो पूरा घर और संसार ही खत्म हो जाता है इसलिए पति-पत्नी दोनों को आपसी समझौता करके ही अपना घर संसार चलना चाहिए दोनों दिमाग दोनों से काम करना चाहिए।



## स्वप्न अब साकार होने जा रहे हैं।

लग रहा है स्वप्न अब साकार होने जा रहे हैं।  
 धुंध के पर्जन्य सब आकार खोने जा रहे हैं।  
 प्राची-पथ पर नवकिरण की आहटे पड़ती सुनाई,  
 रित्रल उठी भू, घाटियाँ, गिरि कन्दराएँ मुस्कराई,  
 हों, युगों के बाद यह शुभ शगुन होने जा रहे हैं,  
 लग रहा है स्वप्न अब साकार होने जा रहे हैं।  
 शक्ति का अवलम्ब ले कुछ पापियों ने कस लिया था,  
 भारती को विषधरों ने दुग्ध पीकर उस लिया था,  
 आज चुन-चुन विषधरों के शीश कुचले जा रहे हैं।  
 लग रहा है स्वप्न अब साकार होने जा रहे हैं।  
 राष्ट्र भक्ति को भुला जो स्वार्थ के साधक बने थे,  
 हक पराया मार जो उत्कर्ष में बाधक बने थे,  
 वे सभी नत शीश सारे पाप धोने जा रहे हैं,  
 लग रहा है स्वप्न अब साकार होने जा रहे हैं।  
 भेद वाणी, प्रांत का दे युगों तक हमको लड़ाया,  
 झूठ का आधार लेकर भाई, भाई से भिड़ाया,  
 इस कलुषता के सभी अधिकार खोने जा रहे हैं,  
 लग रहा है स्वप्न अब साकार होने जा रहे हैं।  
 जो हमारे थे हमीं से छीन अपना कह लिये थे,  
 भारती के भाल पर जो दाग सदियों ने दिये थे,  
 मातृभू के भाल से ये दाग खोने जा रहे हैं,  
 लग रहा है स्वप्न अब साकार होने जा रहे हैं।

- हेमराज सिंह 'हेम' कोटा राजस्थान

## आजाद नागरिक है भारत के

आजाद नागरिक है भारत के, आजादी है संविधान तक।  
 खुद की सोच, भाव, मर्यादा, इन से मुक्त नहीं अब तक।।  
 क्या है आजादी मुक्ति क्या है,  
 स्वच्छंद भ्रमण करना क्या है,  
 क्या है मनमानी निज भावों की,  
 खुद से रमण करना क्या है,  
 क्या है बंधन की मुक्ति और, बेड़ी का वरण करना क्या है,  
 क्या है जीवन की संगीनियाँ, और उदर भरण करना क्या है,  
 आजादी पूछो पंछी से उड़ते हैं जो आसमान तक।  
 आजाद नागरिक है भारत के आजादी है संविधान तक।।  
 गुलाम देश था कमी मगर, थी नहीं गुलामी जनमानस में,  
 आजाद भगत और राजगुरु थे घूम रहे जनमानस में,  
 हाथों में लिए मशाल क्रांति की लौ फूंक रहे जनमानस में,  
 वंदे मातरम का नारा थे घोल रहे जनमानस में,  
 आजादी क्या है पूछो उन आजादी के परवानों से,  
 कुर्बान किया था जिसने सब कुछ दांव रखा निज प्राण तक।  
 आजाद नागरिक है भारत के आजादी है संविधान तक।।  
 आजादी क्या होती है पूछो राणा की भाला से,  
 स्वतंत्र लेखनी क्या होती है पूछो पंत निराला से,  
 निज गौरव की लाज बचाना सीखो लक्ष्मीबाई मर्दाना से,  
 संस्कृतियों का सम्मान बढ़ाना सीखो नरेंद्र मतवाला से,  
 मन विचार वाणी इनका स्वतंत्र रहा सम्मान तक।  
 आजाद नागरिक है भारत के आजादी है संविधान तक।।

- कामेश



## पहेलियाँ विटामिन की

- 1 विटामिन को किसने खोजा है  
 शून्य कैलोरी के आधार।  
 उपापचय - क्रिया में सहायक  
 कार्बनिक योगिक के हैं प्रकार।
- 2 नाम रासायनिक 'रेटिनॉल' है  
 क्या है उस विटामिन का नाम।  
 कमी से रातोंधी-संक्रमण का खतरा  
 दूध - पनीर से मिले तमाम।
- 3 नाम रासायनिक 'सायनोकोबालामिन'  
 इसमें कोबाल्ट भी पाया जाता।  
 मांस, कलैजी, दूध से मिलता  
 कमी से एनीमिया रोग सताता।
- 4 विटामिन खट्टे फलों से मिलता  
 कमी से निकले मसूड़ों से खून।  
 छिली हुई सब्जी धोने से  
 विटामिन हो जाता है ब्यून।
- 5 'हार्मोन' भी इसको कहते  
 कमी से रिकेट्स होता रोग।  
 प्रातःकाल धूप से ले लो  
 अंडे - दूध करो उपयोग।
- 6 नाम रासायनिक 'टोकोफेरॉल' है  
 सौंदर्य विटामिन भी कहलाता।  
 कमी से जनन शक्ति कम होती  
 सब्जी, तेल, दूध है दाता।
- 7 'फिलोक्विनोन' रासायनिक नाम है  
 इसी से रक्त का थक्का जमता।  
 हरी सब्जियों में यह विटामिन  
 जीवाणुओं से आँत में बनता।

- गौरीशंकर वैश्य विनम्र

५५ - ७७॥२५५ ८

५६ - ७७॥२५५ ९ ५६ - ७७॥२५५ ९

५७ - ७७॥२५५ १० ५७ - ७७॥२५५ ९

५८ - ७७॥२५५ ११ ५८ - ७७॥२५५ ९

## मेरा दुःख मेरा दीपक है

जब मैं अपने माँ के गर्भ में था  
वह डोती रही ईंट  
जब मेरा जन्म हुआ वह डोती रही ईंट  
जब मैं दुधमुँहों शिशु था  
वह अपनी पीठ पर मुझे  
और सर पर डोती रही ईंट

मेरी माँ, माईपन का महाकाव्य है  
यह मेरा सौभाग्य है कि मैं उसका बेटा हूँ  
मेरी माँ लोहे की बनी है  
मेरी माँ की देह से श्रम-संस्कृति के दोहे फूटे हैं  
उसके पसीने और आँसू के संगम पर  
ईंट-गारे, मिट्टी-पत्थर,  
कोयला-सोयला, लोहा-लकड़ व  
लकड़ी-सकड़ी के स्वर सुनाई देते हैं

मेरी माँ के पैरों की फटी बिचाइयों से पीब नहीं,  
प्रगीत बहता है  
मेरी माँ की खुरदरी हथेलियों का हुनर गोइंठा-गोहरा  
की छपासी कला में देखा जा सकता है

मेरी माँ धूल, धुएँ और कुएँ की पखान है  
मेरी माँ धरती, नदी और गाय का गान है  
मेरी माँ भूख की भाषा है  
मेरी माँ मनुष्यता की मिट्टी की परिभाषा है  
मेरी माँ मेरी उम्मीद है

चढ़ते हुए घाम में चाम जल रहा है उसका  
वह ईंट ढो रही है  
उसके विरुद्ध झुलसाती हुई लू ली नहीं,  
अग्नि की आँधी चल रही है  
वह सुबह से शाम अविश्राम काम कर रही है  
उसे अभी खेतों की निराई-गुड़ाई करनी है  
वह थक कर चूर है  
लेकिन उसे आधी रात तक चौका-बरतन करना है  
मेरे लिए रोटी पोनी है, चिरई बनानी है  
क्योंकि वह मजदूर है!

अब माँ की जगह में ढोता हूँ ईंट  
कभी भट्टे पर, कभी मंडी का मजदूर बन कर शहर में  
और कभी-कभी पहाड़ों में पत्थर भी तोड़ता हूँ  
काटता हूँ बोल्टर बड़ा-बड़ा  
मैं गुरु हथौड़ा ही नहीं  
घन चलाता हूँ खड़ा-खड़ा

टाँकी और चकधारे के बीच मुझे मेरा समय नज़र आता है  
मैं करनी, बसुली, साहुल, सूता, रूसा व पाटा से संवाद  
करता हूँ

और अँधेरे में खुद बरता हूँ दुख

मेरा दुख मेरा दीपक है!

मैं मजदूर का बच्चा हूँ  
मजदूर के बच्चे बचपन में ही बड़े हो जाते हैं  
वे बूढ़ों की तरह सोचते हैं  
उनकी बातें  
भयानक कष्ट की कोख से जन्म लेती हैं  
क्योंकि उनकी माँएँ  
उनके मालिक की किताबों के पन्नों पर  
उनका मल फेंकती हैं  
और उनके बीच की कविता सत्ता का प्रतिपक्ष रचती है।

मेरी माँ अब वही कविता बन गयी है  
जो दुनिया की ज़रूरत है!

- गोलेन्द्र पटेल



## अपनी प्यारी नानी

अजब अनूठा एक खिलौना,  
तुम इससे खेलो रानी।  
और खिलौने लें आरंगीं,  
इस जग से प्यारी नानी।

कुत्ता, लथी, बंदर भालू,  
दो गुड़िया भी लाएंगीं।  
तबला ढोलक उमरू घुंघरू,  
लेकर नानी आएंगीं।।

धमा चौकड़ी खूब करेंगे,  
मिलकर शोर मचाएंगे।  
लड्डू, रबड़ी और मलाई,  
खाकर मौज मनाएंगे।।

- डॉ०कमलेंद्र कुमार  
प्राथमिक विद्यालय, उमरू का पुरवा  
विकास खण्ड- कुठौंद जनपद, जालौन, उ. प्र.



## कृष्ण कमल

### प्रकृतिमेल डेस्क

यह लता रूपी पौधा अपने में बहुत सुन्दर पुष्प लिए रहता है। राखी के जैसा दिखने वाला कृष्णकमल काफी आकर्षक होता है। हरियाली और फूल की सुन्दरता बागवानी के लिए इसे पसंदीदा विकल्प के रूप में दिखाती है। कृष्णकमल में अनेकों औषधीये गुण पाये जाते हैं। जैसे यह बेल आपके बगीचे को तरो-ताजा कर देती है वैसे ही इसमें पाये जाने वाले गुण शरीर को तरोताजा करते हैं।

◆ कृष्णकमल के सेवन से शरीर कर थकान दूर होती है। मानसिक तनाव को दूर करता है और अच्छी नींद लाने में मददगार रहता है। अनिद्रा को ठीक करता है, जो कि आज कल

आम बात है यह शरीर में वात, पित्त और कफ को संतुलित रखता है। इसके औषधीये गुण मस्तिष्क से जुड़ी समस्याओं में लाभ देते हैं। रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। इसमें एमिनो ब्यूटिरिक एसिड पाया जाता है जो कि कम रक्तचाप को सही करता है।

◆ रक्तचाप नियंत्रित रहने से व्यक्ति में चिड़चिड़ापन दूर होता है। सिरदर्द में लाभकारी है। महिलाओं की समस्या में यह लाभदायक है। फेफड़ों को स्वस्थ रखकर यह सांस संबंधी परेशानियों में राहत दिलाता है।

◆ एंटी-एडिक्टिव, एनाल्जेसिक, हाइपोब्लाइसेमिम, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होने से यह व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।

◆ डायबिटीज रोगियों में ब्लडशुगर

लेवल को सामान्य रखता है। इसके फूलों से बनी चाय का सेवन करने से भी शरीर को काफी लाभ मिलता है।

◆ त्वचा से जुड़ी समस्याओं में यह बेहतर काम करता है। त्वचा के घाव, खरोँज, सूजन, जलन में यह फायदा करता है। कृष्ण कमल में पोषण की भरपूर मात्रा होती है। इसके सेवन से दृष्टि अच्छी होती है। त्वचा भी स्वस्थ रहती है।

◆ इस पुष्प में फाइबर की अधिक मात्रा होने से यह हमारे पाचन तंत्र को मजबूत रखता है। फाइबर और पोटेशियम कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखता है जिससे हृदय भी स्वस्थ रहता है। विशिष्ट अंदाज के इस पुष्प को अपनी बागवानी का हिस्सा बनाये।



## प्रकृति के रंग



कार्तिकेय पन्त  
रानीखेत , उत्तराखण्ड





“ यदि आप किसी से अपना मार्ग पूछते हैं तो जो उतर दूसरे से प्राप्त होता है वह उसका मार्ग है अपना मार्ग तो स्व केन्द्रीकरण के एहसासी भाव में प्राप्त 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 Surakhi

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.।