

RNI No. UPHIN/2011/40224

पंजीकृत सं.:एस.एस.पी./एल.डब्ल्यू./एन.पी-341/2024-2026

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

प्रकृति मेल

जीवन की किताब
यज्ञबद्धिता

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

प्रकृति में सम्भव
सत्य का मोल
संस्कृत
ज्ञान
सर्वोपर
सत्य का मोल
संस्कृत

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 सीदापुर, 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 : 10 | अप्रैल - 2024

संरक्षक

डा० उत्तम प्रकाश मानव
संपादक

अशोक मानव
कार्यकारी संपादक
उमेश

विधि सलाहकार
नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संपादक
आशीष त्रिपाठी
वरिष्ठ संपादक
अरविन्द त्रिपाठी
दिल्ली संपादक

मनोज
पूर्वांचल हेड
श्री प्रकाश मिश्रा

संपादक

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

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीक
संजय यादव

कैमरा मैन
धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता
संपर्क 8423330911, 9598911575
पंजीकरण कार्यालय

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

प्रधान कार्यालय

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

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

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

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

P 9 गुरु और भारतीय संस्कृति

P 11 रणभूमि विज्ञान

P 16 अनिवार्य मार्ग की ठोस अवस्था ही अंत विज्ञान है

P 19 अंतर्मन की यात्रा है खुशी...

P 23 सही गलत और आदर्श

P 36 AI फनल क्या है और इसका महत्व क्या है?

P 38 होली गई

P 40 किस्मत केवल मेहनत से बदलती है

P 46 प्रकृति, भारतीयता एवं वैज्ञानिकता से जुड़ा है.....

P 32 प्रकृति विज्ञान

जीवन की किताब यज्ञबद्धिता

अपने जीवन के स्वाभाविक विकास में स्वगुण के यथार्थ रासायनिक मिलान के एहसास से बाह्य ज्ञान के किसी भी रूकावट को न स्वीकारने के बाद खुद से स्वगुण का निर्माण करने की क्रिया को यज्ञबद्धिता कहते हैं।





अशोक मानव



जब व्यक्ति किसी इच्छा विशेष के लिए अपना मन केन्द्रित करता है तब उसके अन्दर की यात्रा स्वतः अपने दर्पण के दृश्य मिलान में उत्पन्न होने वाली इच्छा के रासायनिक योग मिलान से एक ऐसे वैज्ञानिक कण का निर्माण करता है जो जरूरत पड़ने पर उसी गुण को बनाता है उसे सिद्धी कहते हैं।



सिद्धी

सि-सिद्धांत , ध् -ध्यान , दी-दीपक

अर्थात् सिद्धांत के ध्यान का दीपक। सिद्धी बीज की परिपक्व अवस्था है जो जीवन धारण कर अपने गुणों का विकास कर सके। वैज्ञानिक अर्थों में सिद्धि उपकरण का वह जोड़ है जो गतिमान होकर अपना कार्य पूरा कर सके। व्यावहारिक अर्थों में सिद्धि उस विधा को कहते हैं जिसमें जिसे सिद्ध किया जाए वह अपने से जुड़कर अपने अनुसार कार्य करे। ₹ स्वभाव के अनुसार सिद्धांत बनाकर उसी के ध्यान से वह विषय सिद्ध हो जाता है जिसे सिद्धी कहते हैं ₹ सिद्धि व्यावहारिक अर्थों में उस अवस्था को कहते हैं जब आध्यात्मिक गुण को सिद्ध कर लिया जाए पर सिद्धि तो हर उस विधा को कहते हैं उस गुण को कहते हैं जो बीज बनकर अपने विधा के उद्देश्य को पूरा कर सके। प्रकृति में दिन, रात की क्रिया में ब्रह्माण्ड योग गंध की मात्रा का मिलान करके बीज का निर्माण होता जो प्रकाश को रोककर गंध रस से एक ज्योति बना लेता है। जिसकी ज्योति गंध रस से जलती रहती है। यह ज्योति उचित जमीन पाकर जन्म ले लेती है। जो प्रकृति से ऊर्जा लेकर एक स्वरूप का निर्माण करती है। जिससे उस गुण को पैदा करती है जिसके लिए जन्म लेती है। यह ज्योति शरीर के अंदर के अंदर का गंध रस और प्रकृति से उस विधा की गंध रस को लेकर तब तक जलती रहती है जब तक अपना उद्देश्य पूरा न कर ले। इस प्रकार जीव निर्माण की प्रक्रिया में वृद्धि होती रहती है और अलग-अलग विधा की ज्योति अपने गुण का गंध रस छोड़ती रहती है। जिससे उस विधा की एक ज्योति पुंज प्रकृति में घूमती रहती है जो अपने विधा की गंध रस को लेकर शक्तिशाली होती रहती है और निरंतर जलते हुए उस विधा के जीव के बीजीय आत्मा का निर्माण करते उस जीव को जन्म देती रहती है यही प्रकृति की सिद्धि है।

वैज्ञानिक लोग जब अपने स्वभाव के अनुसार जिसकी खोज करना चाहते हैं उसके बारे में सोचते सोचते ध्यान में चले जाते हैं तब उनके अंदर से गुण का प्रकाश निकलने लगता है। जिससे उस विधा की जानकारी मिलने लगती है। जिससे वह उस उपकरण को जोड़कर एक निश्चित विधा का निर्माण करते हैं। जो मशीन का रूप लेकर ईंधन से गतिमान होकर अपने गुण को प्रदर्शित कर पाता है इसे वैज्ञानिकों की सिद्धि कहते हैं। इसी प्रकार जो व्यक्ति अपने स्वभाव के अनुसार उद्देश्य बनाकर ज्यादा समय तक उसी के बारे में सोचते हुए ध्यान में पहुंच जाता है, तो उस गुण का गंध रस बिंदु बन जाता है जो ज्योति का रूप ले लेता है जो अपने विधा का फैलाव करने लगता है। जिस व्यक्ति की सिद्धि उस गुण की होती है उसमें स्थापित होकर अपने गुण का विकास करने लगती है। ज्योति अपनी जगह जलती रहती है जो अपनी विधा की ज्योति बनाकर अपने विधा को बढ़ाती रहती है। जब इस गंध रस की मात्रा बढ़ जाती है तो एक स्तंभ बनकर अपने विधा के आत्मिक बीज रचना को बढ़ाती रहती है। इसी सिद्धि की प्रक्रिया से राजनीतिक, सामाजिक, वैज्ञानिक और आध्यात्मिक स्तंभ का निर्माण होता है जो ज्योति बनकर अपने विधा को बढ़ाती है। जिस विधा के जितने अधिक मानने वाले हो जाते हैं उनके अंदर से निकलने वाला गंध रस अपने

विधा के ज्योतिपुंज को उतना अधिक शक्तिशाली बनाते जाते हैं। गंध रस ही ज्योतिपुंज के लिए ईंधन का काम करता है।

व्यावहारिक रूप में आध्यात्मिक क्षेत्र में अपने को सिद्ध कर लेने को सिद्धी कहते हैं। इस प्रक्रिया को पूरा करने के लिए व्यक्ति को अपने स्वभाव के अनुरूप सिद्धांत बनाना चाहिए। ईस्ट का ध्यान करने से मन प्राकृतिक गति में गतिमान होने लगता है और अपने सिद्धांत के बारे में जितना अधिक धीमी गति से सोच सकते हैं उतना धीमा सोचते हुए ध्यान में चले जाया करें। ऐसा उद्देश्य जीवन का बना लेने के बाद निरंतर इसका अभ्यास करते रहने से उस विधा के गुण का गंध रस शरीर से बनकर निकलने लगता है। जब उसकी मात्रा बढ़कर निर्माण करने योग्य हो जाती है तो वह बिंदु बनकर प्रकाश को रोककर अपने गंध रस से जलने लगता है। जो ज्योतिपुंज बनकर अपने पास रुक जाता है और व्यक्ति अपने सिद्धांत के बारे में सोचते हुए उसका विकास करता रहता है तो अपने अंदर उसी गुण की गंध रस बनाकर छोड़ता रहता है तो ज्योतिपुंज को जलते रहने के लिए गंध रस ईंधन के रूप में मिलता रहता है। जिससे ज्योतिपुंज निरंतर जलते हुई उसके लिए कार्य करती रहती है। जिससे सिद्धांती की विधा की ज्योति पुंज होती है उस गुण के विधा का निर्माण बढ़ाती रहती है। इससे व्यक्ति के इच्छा अनुसार ऊर्जा निकलती रहती है जो उसके कार्य को पूरा करती है। ज्योतिपुंज का स्वरूप सिद्धांत के अनुसार अलग-अलग बनता है। एक सिद्धांत के विधा की सोच के जो लोग होते हैं उनके अंदर से निकलने वाला गंध रस ज्योति को शक्तिशाली बनाने का कार्य करता है इसी को आध्यात्मिक सिद्धी कहते हैं। सिद्धी का प्रयोग सदैव निर्माण कार्य के लिए करना चाहिए। दूसरों का सहयोग करने के लिए करना चाहिए। अपने विधा की वृद्धि के लिए करना चाहिए। ऐसा करने से सिद्धी ज्योति प्रकाश शक्तिशाली होता जाता है और जब इसका दुरुपयोग किया जाता है तो यह क्षीण होकर खत्म हो जाता है, स्तंभ कभी नहीं बन पाता है।



पाठकनामा

मेरी बगिया
प्रकृति मेल मेरी सुन्दर सी बगिया हैं
जिसमें
कहानी, कविताएं, ज्ञान विज्ञान और
प्रकृति से संबंधित रोचक, ज्ञानवर्धक और
प्रेरणादायक सुन्दर सुन्दर रचनाएं
हर बार प्रकाशित होती हैं
ये तमाम रचनाएं
मेरी सुन्दर सी बगिया प्रकृति मेल के
सुन्दर सुन्दर व खुशबू वाले पुष्प हैं
जिन्हें संपादक मंडल रूपी बागवान
आकर्षक ढंग से सजाकर
मेरी सुन्दर सी बगिया प्रकृति मेल को
हर बार सजाते हैं
आकर्षक साज सज्जा के संग
जब प्रकृति मेल पत्रिका आती है
तब सुन्दर सी मेरी बगिया का
हर पुष्प (रचना) अपनी-अपनी
मधु मुस्कान और खुशबू फैलाकर
न केवल बच्चों के ही मन मस्तिष्क में
सकारात्मक सोच पैदा करते हैं अपितु
परिवार के हर सदस्यों को
ज्ञानार्जन कराती हैं
प्रकृति मेल मेरी सुन्दर सी बगिया है
जो सदैव इसी तरह खुशबू फैलाती रहे
यहीं मेरी हार्दिक इच्छा है

सुनील कुमार माथुर
जोधपुर, राजस्थान

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.pakritimail@gmail.com

Contact: 9807636072, 7376495194



“

‘सरयू में प्लास्टिक गिरेंगे, नाले गिरेंगे, दुर्गंध आएगी तो राममंदिर की शोभा क्या रहेगी?’

शिखा पाठक



“

‘जो लोग सच में प्रशासक बनना चाहते हैं उनके लिए एक या अधिकतम दो मौके ठीक हैं।’

संजीव सान्याल



“

‘वायु शक्ति’ राष्ट्रीय शक्ति के प्रतीक, शांति और सहयोग के लिए उपकरण के रूप में भी काम करेगी।

वी.आर.चौधरी



“

‘खाद्य सुरक्षा और संप्रभुता का मूल पृथ्वी की अनूठी विशेषताओं और पारंपरिक पारिस्थितिक कृषि पद्धतियों में निहित है।’

वीर सिंह



“

‘भारत को अपनी अर्थव्यवस्था को मजबूत करने की जरूरत है क्योंकि देश की जीडीपी का लगभग 58 प्रतिशत घरेलू उपभोग में आता है।’

कृष्णमूर्ति वेंकट सुब्रमण्यम



“

लेकतंत्र का तकाजा यह कहता है कि जनता को यह पता चले कि किसने किसको कितना चंदा दिया।

राजीव सचान

सहत्वकांक्षा की
अंयाई



Mona V

प्रकृति का प्राकृतिक ज्ञान



गौरव पंत



प्रकृति में हर जीव का ज्ञान प्राकृतिक है इसी से प्रकृति की हर अवस्था गतिमान है। इसे पूर्व में ज्ञात नहीं किया जा सकता। मानव इसी ज्ञान की खोज में हमेशा रहा और तरह-तरह के प्रयास करता रहा। अपने को प्रकृति का सबसे बुद्धिमान समझने वाला यह जीव प्रकृति के ज्ञान को ना जान पाया। हर अवस्था को पहले से जानने के लिए हर किसी का व्यक्तिगत ज्ञान इसने अपनी परिभाषा से जोड़ा किंतु प्रकृति का ज्ञान तो एक बंद स्तूपी प्रणाली है। जो रासायनिक विज्ञान है। इसे पूर्व में जानना या जानने का प्रयास करना सिर्फ इसका भेदन करना है। मानव को छोड़ प्रकृति के अन्य जीव इसी प्राकृतिक ज्ञान से जीवन जी रहे हैं। मानव आज इतने भ्रम का जीवन जी रहा है कि उसे प्राकृतिक ज्ञान का कोई आधार ही नहीं नजर आ रहा है। अपने ज्ञान के अथक प्रयासों से मानव ने अपने जीवन को सिर्फ कठिन बनाया है तरह-तरह की परिभाषाएं बनाकर। प्रकृति में जब एक जैसे दो नहीं तो फिर कैसे किसी का कोई ज्ञान किसी दूसरे को उसका मार्ग दिखा सकता है। प्रकृति का प्राकृतिक ज्ञान तो वह है

जो कभी पूर्व में ज्ञात नहीं किया जा सकता। अपनी वैज्ञानिकता पर गुमान करने वाला यह जीव सिर्फ स्वयं को खोखला कर चुका है। इतने अपने जीवन के बहुविकल्पीय मार्ग इस जीव ने तैयार कर लिए की प्राकृतिक ज्ञान को पूरी तरह धूमिल कर चुका है। उस एहसास को जान ही नहीं पा रहा है। प्रकृति का प्राकृतिक ज्ञान वह सूक्ष्म विज्ञान है जिससे हर अवस्था सिद्धांत हो रही है। किसी बाह्य ज्ञान की किसी को कोई आवश्यकता नहीं है। हर सजीवता निर्जीविता इसी प्राकृतिक ज्ञान से संचालित है। जो हर किसी में पहले से मौजूद है। सिर्फ हम उस अवस्था का इंतजार नहीं करते हैं और उसका पूर्व से ही विकल्प ढूंढने लग जाते हैं या अन्य किसी से उसका आकलन करने लगते हैं। इसी आंकलनता से ही हम विकलांग हो चुके हैं। जबकि हर कोई अपना मार्ग प्राकृतिक अवस्था से ही जान सकता है जब जिस चीज की हमें आवश्यकता होती है वह हमें उसी प्राकृतिक ज्ञान से प्राप्त होता है।

(ज्ञान—जो ज्ञात न हो)

प्रकृति में ज्ञान है प्राकृतिक

हर किसी में मौजूद है वह प्राकृतिक

ना कुछ समझना, ना कुछ समझाना।

हर अवस्था है प्राकृतिक।

हर एहसास है प्राकृतिक।

क्या बदलना चाहता क्या बदल जाएगा।

प्राकृतिक ज्ञान से सब कुछ सिद्धांत हो

जाएगा।

अशोक हो जाना ही है प्राकृतिक।

अशोक हो जाना ही है प्राकृतिक ।

अशोक ही प्राकृतिक, अशोक ही

प्राकृतिक।

गुरु और भारतीय संस्कृति



कामेश

भारतवर्ष को एक आध्यात्मिक चेतना की भूमि मानी जाती है।

यहां पर समय-समय पर संसार को दिशा दिखाने और मानव जीवन को वास्तविक जीवन यात्रा का मूल्य समझाने के लिए अनेक महापुरुषों या ऋषि मनीषियों का जन्म होता रहा है। कोई भी कालखंड ऐसा नहीं रहा जबकि भारत भूमि पर कोई ऐसा चेतना संपन्न व्यक्तित्व ना रहा हो की जिसके समक्ष संपूर्ण विश्व नतमस्तक ना हुआ हो। और यह झुकाव अहंकार या भय से प्रेरित नहीं अपितु हृदय की शालीनता से होता रहा है। भारतवर्ष अवतार वाद की परंपरा पर विश्वास रखने वाली देवभूमि मानी जाती रही है। यहां ऋषि मुनियों के रूप में गुरु परंपरा का भी पूर्णतया समावेश रहा है गुरु और शिष्य का एक अनूठा संबंध यदि कहीं देखने को मिलता है तो वह विश्व में सिर्फ भारत भूमि ही है जहां पर गुरु को ईश्वर के बराबर माना जाता है कई बार तो गुरु को ईश्वर से बढ़कर भी माना जाता है क्योंकि यह मान्यता है कि ईश्वर अवतरित होकर अपना उद्देश्य पूरा किया और चला गया परंतु गुरु वह दीपक है जो शिष्यों में प्रकाश प्रज्वलित कर अनंत प्रकाश से जोड़ने का कार्य करते रहे हैं जो कि इंसान को वह मार्ग दिखाने का कार्य करते रहे जिससे वह अपने जीवन को



गुरु का शाब्दिक अर्थ है अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाला। अर्थात् दूसरे रूप में देखा जाए तो गुरु कोई व्यक्ति या शरीर नहीं अपितु व समस्त घटनाएं और स्थितियां भी हमारे गुरु हैं जिसे हमने कुछ सीखा या जिन घटनाओं के कारण हम अपने जीवन में सही मार्ग चुन सके या जिनके कारण हम अंधकार की खाई से निकलकर बोध के उजाले की तरफ अग्रसर हो सके हो।

सरलतम रूप में जी सके।

गुरु का शाब्दिक अर्थ है अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाला। अर्थात् दूसरे रूप में देखा जाए तो गुरु कोई व्यक्ति या शरीर नहीं अपितु व समस्त घटनाएं और स्थितियां भी हमारे गुरु हैं जिसे हमने कुछ सीखा या जिन घटनाओं के कारण हम अपने जीवन में सही मार्ग चुन सके या जिनके कारण हम अंधकार की खाई से निकलकर बोध के उजाले की तरफ अग्रसर हो सके हो। गुरु एक ऐसी धारणा है जो हमें जीवन में अनवरत प्रेरित करती रहती है कि वास्तव में हमें करना

क्या चाहिए। और संसार में हमारा सबसे बड़ा मार्गदर्शन हमारा मन करता है जो कि हर स्थिति में हमारा मार्गदर्शन करता है। अर्थात् हमारा मन हमारे लिए सबसे बड़ा गुरु होता है ऐसा इसलिए भी कहा जा सकता है क्योंकि हम किसी भी गुरु के पास तभी जाते हैं या उनके दिखाई मार्ग पर चलते हैं जब हमारा मन उनसे राजी होता है जब तक हमारा मन राजी नहीं होता तब तक कोई भी गुरु हमें कुछ भी दिखा या समझा नहीं सकता। दूसरे रूप में कहा जा सकता है कि इंसान को अपनी अंतरात्मा की आवाज अवश्य सुननी चाहिए क्योंकि हमारा

एक बात बहुत बार देखने को मिलती है इंसान हर वक्त बातचीत करता है परंतु उसे बातचीत में हमेशा कोई और ही विषय होता है अपना विषय बहुत कम होता है क्योंकि हम खुद को भूलना चाहते हैं और दूसरों में हमें रस मिलने लगता है और यही रस हमें खुद से दूर करने लगता है। एक गुरु जो की बस इतना ही करता है कि जब भी तुम खुद से दूर जाते हो तो तुम्हें याद दिलाता है एक गुरु तुम्हें संसार में नहीं बल्कि तुम्हारे भीतर विचरण करना सिखाता है। तुम जब भी संसार में बेहोशी की नींद चल रहे होते हो वह तुम्हें होशपूर्ण करता है, जगाने का कार्य करता है और इस तरह गुरु तुम्हें सांसारिक अंधकार से आध्यात्मिक प्रकाश की तरफ ले जाने का कार्य करता है।

सबसे बड़ा मार्गदर्शक हमारे भीतर ही होता है या यूँ कह लें कि हम अपने मार्गदर्शक स्वयं होते हैं।

भारतीय संस्कृति और परंपरा के अंतर्गत गुरु की वंदना पूजा का अत्यंत महत्वपूर्ण विधान है और इसी विधान के तहत ही प्रत्येक वर्ष आषाढ़ माह की पूर्णिमा को यहां गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाने की परंपरा चली आ रही है कहा जाता है आषाढ़ की पूर्णिमा को ही महर्षि वेदव्यास का 3000 ईसा पूर्व जन्म हुआ था और इसी दिन उन्होंने अपने शिष्यों को भागवत पुराण की कथा भी सुनाई थी और तभी से इस दिन को गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाया जाता है गुरु के महत्व को समझने के लिए अब तक के सभी महापुरुषों ने अपने-अपने समय पर विशेष बल दिया है जैसे कि गोस्वामी तुलसीदास जी कहते हैं॥ बंदहूँ गुरु पद कंज, कृपा सिंधु नर रूप हरि, महा मोह तम पुंज जासु वचन रविकर निकर॥

अर्थात् मैं ऐसे गुरु के कमलवट चरणों की वंदना करता हूँ जो न के रूप में ईश्वर हैं जिनमें एक-एक शब्द मोह रूपी अंधकार को मिटाने के लिए सूर्य की एक-एक किरण के समान है। गुरु की महिमा इतनी है कि कबीर दास जी इसके लिए कहते हैं कि गुरु के गुना की व्याख्या ही नहीं की जा सकती। धरती सब कागज करूँ, कलम करूँ बनराय। सात समुद्र की मसि करूँ गुरु गुण लिखा न जाए॥ गुरु और शिष्य के इस परंपरा में कहीं भी गुरु अपने शिष्यों के प्रति पक्षपात या किसी भी प्रकार की त्रुटि पूर्ण कार्यों से पूर्णता निर्मल पाया जाता है और शिष्य भी अपने गुरु की सेवा भाव में पूर्णतया तल्लीन मिलता है अतः यह रिश्ता भी अटूट और अभिन्न माना गया है।

गुरु प्रणाली भारत की प्राचीन प्रणाली रही है जिसमें एक अवस्था विशेष के बाद बालक अपने परिवार से दूर होकर गुरु के पास चला जाता था और वहां गुरु के सानिध्य में रहकर जीवन उपयोगी समस्त विद्या और ज्ञान अर्जन करता था और वह तब तक वापस नहीं लौटता था जब तक की उसकी शिक्षा पूरी नहीं हो जाए एक लंबे समय तक एक गुरु के समीप रहने के कारण शिष्यों और गुरुओं के बीच आजाद प्रेम हो जाता था यही कारण है की माता-पिता और गुरु इन तीनों को भारतीय परंपरा में एक ही श्रेणी में रखा गया है।

वास्तव में जीव और जीवों में भी इंसान एक ऐसा प्राणी है जो की जागते हुए भी सोता हुआ रहता है होशपूर्ण नहीं रहता और सोता भी है अपनी नींद में नहीं बल्कि संसार के झंझावात में, एक बच्चा जो अबोध है वह सोता है तो अपनी नींद में सोता है परंतु जो जितना बोध को बढ़ता जाता है वह उतना ही अन्य लोगों में जीने लगता है। इसके समाज का जितना विस्तार होता है उसकी नींद भी उतनी ही हल्की होती जाती है अर्थात् जितने सांसारिकता के करीब होती है नींद उतनी ही दूर जाने लगती है और इंसान शरीर से तो जाग रहा होता है परंतु कामनाओं में भटक रहा होता है यह ना तो सही रूप में सोता है और ना ही सही रूप में जाग पाता है सोता है बस पलके बंद करके थकान भर मिटाने के लिए, और जगाता है तो अपने में नहीं रह पाता बल्कि दुनिया में घूम रहा न जाने क्या-क्या दिमाग में चलता रहता है। यह कभी यह याद भी नहीं कर पता कि वस्तुतः मैं कौन हूँ यह इंसान दूसरों को देखने और दूसरों के अनुसार जीवन जीते जीते खुद को भूल चुका होता है यहां तक की कभी-कभी अचानक यदि कोई पूछ ले आप कौन तो यह चौक जाता है अपना नाम तक बता पाने में कुछ क्षण के लिए ठिठकना पड़ता है और ऐसा इसलिए है क्योंकि दूसरों को देखते-देखते याद करते-करते यह इतना बहिर्मुखी हो जाता है कि इसे खुद के लिए वक्त ही नहीं मिल पाता इसलिए जब कोई इसके बारे में कुछ पूछ लेता है तो यह नर्वस हो जाता है।

एक बात बहुत बार देखने को मिलती है इंसान हर वक्त बातचीत करता है परंतु उसे बातचीत में हमेशा कोई और ही विषय होता है अपना विषय बहुत कम होता है क्योंकि हम खुद को भूलना चाहते हैं और दूसरों में हमें रस मिलने लगता है और यही रस हमें खुद से दूर करने लगता है। एक गुरु जो की बस इतना ही करता है कि जब भी तुम खुद से दूर जाते हो तो तुम्हें याद दिलाता है एक गुरु तुम्हें संसार में नहीं बल्कि तुम्हारे भीतर विचरण करना सिखाता है। तुम जब भी संसार में बेहोशी की नींद चल रहे होते हो वह तुम्हें होशपूर्ण करता है, जगाने का कार्य करता है और इस तरह गुरु तुम्हें सांसारिक अंधकार से आध्यात्मिक प्रकाश की तरफ ले जाने का कार्य करता है।

रणभूमि विज्ञान



अभिषेक पत्र

परिणाम की सूची में जनहित दान पत्र रखकर, तंत्र सिद्धी संस्कार से गतिमान जलाभिषेक की व्यूहवादी समाधी को परितोषित उपमा में जीर्ण ताड़ना का सिंहासनी मूर्ति पूर्वांक बना देना ही मानव हस्ताक्षरों का वाणिज्य सूर्य षड्यंत्र रहा है, जहां से आत्मा वैकल्पिक ध्यानी मनोकामना सूर्य संधि हिंसात्मक उर्वरक चंद्रमा पौराणिक तन-मन हिम-वायु वैचारिक द्वंद बनाए गए। अपितु प्रकृति की चारित्रिक रेखा का पहला आभास ही रासायनिक मंथन की रूपरेखा है, जिसमें दरिद्रता एवं धनाढ्यता दोनों ही अपभ्रंशित शयन सूर्यता की द्रव्य अनु छिद्रता से परे है। अर्थात् जिस भी पात्र का लावण्या केंद्र उष्मित धारा का पराक्रम होगी, उसी पात्र की मूलभूमि का बीजात्मक स्वभाव ही रासायनिक स्तूपियता का परिक्रमा विलई भाव क्रम होगा। अर्थात् जब संज्ञा दान के मर्म दर्पण में जीवन छत्र की अभिलाषा से वरदान माला को वरीयता देकर, उपग्रह षड्यंत्र बनाया गया, तर्क वास्तु की वृत्ति कंकड़ प्रणाली में औषधि पूर्णांक प्राप्तांक संपदा को जलवायु प्रेरक सिद्धि बनाने हेतु, स्वतंत्र परिणाम में रणभूमि विज्ञान की उत्पत्ति हुई। अर्थात् समर्पण की व्याख्या में न्यायी ज्ञान की दर्पण पीड़ा को आभा आद्रता से भावना चित्र बनाना ही संज्ञा दान महत्व होता है, छल कपट की अग्नि में दयालुता की



स्वतंत्रता की मानकता में जीवन संदर्भ की रुचिकर विद्याएं गतिमान होने की प्रतिबद्धता नहीं अपितु यही तो रासायनिक विषय का मूल स्वभाव होता है कि प्रत्येक भाव की जीवन दर्शन तरंगे आंतरिक वेग से गतिमान होती है, जिसमें प्रकृति भाव की मूल तत्व प्रवृत्ति अपने इच्छा गर्भ की ईंधन रणभूमि में पदार्थ मिलान का गुणात्मक चक्र बनाकर अपनी यात्रा का एहसास रश्मि लीन निर्माण में गतिमान रखती है। प्रकृति की मुलता का तत्व ज्ञान ही रासायनिक गणित का मिलान क्रम है, जिसमें उसी परत का रस न्याय उत्पन्न होता है, जिसमें लंकरी भाव का न्याय स्वतः ही परिपक्व होता है।

रिद्धिमा को जीवन सुर बना देना ही मर्म दर्पण का क्रियाकला होता है, वृष्टि रोचक वैचारिक इच्छा को दबाव क्षेत्रीय मिलान का चुंबकीय भ्रम बना देना ही उपग्रह षड्यंत्र का बल होता है, गर्भहीन गर्भलीन दृष्टि सूचक इकाई में जनहित तंत्र को सिद्ध कर बल वशीकरण करना तर्कवास्तु का भाव होता है एवं निद्रा जागृति में जीव निर्जीव पारा माला को तत्व भंवर का अभियार्थी बताना वृत्ति कंकड़ का रागिनी नक्षत्र पत्र होता है। इसी संज्ञा मर्म जीवन वरदान उपग्रह तर्क वृत्ति को मिटाकर प्रथम दर्पण क्षत्र की माला षड्यंत्र लीन वास्तु

कंकड़ निधि को मिटाने वाली रासायनिक अणु की भवन ऊर्जा विलीनतम आंतरिक ईंधन मन्थनी रस गंध इकाई चुंबकीयता को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। अर्थात् किंचित आभूषणो की मृदा अर्पित जनेऊ संस्कारी अभ्यर्थी शरणार्थी गर्भ भाषा को मिटाकर, समय पूर्णांक अवधि को ही वैचारिक भट्टी का इच्छा नक्षत्र बना देने वाली भौतिक भूगोल इकाई गुरुत्वाकर्षणी मृदा शैली को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। निदान की मानसिकता का स्वर्णिम अवसर बनाने का प्रयास करने वाला मानव दानपत्र अवधि का प्रेरक स्वरूप रहा है,

जहां से नियंत्रण कोशिका की जल नेति नीति ही वायुमंडल की भार निधि रही है। अपितु समस्या निदान से परे, प्रकृति सदैव उष्मित रंगों की उपहासी नीतियों को स्वाभाविक मात्रा मिलान की रणभूमि चयनिता से मिटाती है, जिसमें समय उत्प्रेरक एवं काल प्रेरक समस्याएं अपनी मति गति वैचारिकता में ही विसफोटिक हो जाती हैं।

धर्म निबंधन की कलाओं का मार्गीय दर्शन जाप करना ही मानव निर्देशन का रण भूमि आभास रहा है। जीव प्राणी को सदैव यही प्रतीत होता रहा की वैधानिक सहायता की व्यंग्यात्मक शीर्षता ही चयन निरंजना तिमिल आभास की अगली घड़ी बनती है। जबकि अवसरवादी गीतांजलि एवं भूभराव तिलांजलि दोनों को एक ही डाई में पकाकर मिटाने वाली प्रकृति ने सदैव आंतरिक क्षमता की घड़ी को गतिमान रखा, जिसमें विषय चुंबक ही भाव भार से तापमान बनाकर रणभूमि विज्ञान को सक्रिय करते रहे। आधुनिकता की जांच पड़ताल नहीं होती कहने वाले भी अपने नियमों के घोंसले में फंदे नुमा आकार बनाते रहे। जलानुर कृषक भी नेत्रदान की सीढ़ी से पिंजरे का पात्र अभियान चलाते रहे। अपितु परमत्व की संज्ञा में भी रस अणु भू आभास यंत्र लीन कर प्रकृति ने तत्व विज्ञान की विद्यता को अनिवार्य ऊर्जा का गर्भ भाव बनाए रखा जिसमें पदार्थ श्रृंखला की आंतरिक ऊष्मा की रणभूमि विज्ञान का नितान्त पूर्णांक बन गई। अर्थात् जीवन चयन में मृत्यु भवन की सीमा को इच्छा परिपक्व कर, ईंधन धारा की अनिवार्य तत्व पात्रता को पदार्थ रासायनिक मात्रा का स्तूपिय चुंबक बल बनाने वाले गंध तुला उर्वरक तापमान मिलान केंद्र को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। पराग पात्र विश्वास पत्र बनाए गए, हवाई नक्षत्रों की टोली बनाई गई, सिंहासनी मुकुट छवि आद्रता फैलाई गई, भाव निद्रा कमल कलम समर्पण चिता व्यसन पात्रता सजाई गई, निर्जीव प्रदूषकों का उद्देश्य था कि नलिका अंकन प्रवाही मुद्रा को अवरोधित कर, प्रथम

जैविक संरचना को ही निरंतर पकवान खनन समाधि उपयोगिता बना दिया जाए। अपितु प्रकृति में रणभूमि विज्ञान सदैव रस कालीन भाव को परिपक्व कर ऊष्मा निरंतर प्रवाह से अलग कर देता है, परिणाम स्वरूप रस अणु भवन ऊर्जा मन्थनी ईंधन इच्छा गुंजन भी उतना ही होता है, जितना प्रतिध्वनित मार्गीय दूरी का भाव नलिका तत्व भराव होता है। अर्थात् गंधीय विचरण की मूल इकाई में ध्वनित ऊष्मा रंग बल को जिवंत पात्रता का रासायनिक प्रवाह बनाकर अमलीय मंथन की मन रूपी सूर्यता को तन गणित का भाव उर्वरक ईंधन संपर्क भाग बना देने वाले शून्य शीतल अर्थ व्यूह पदार्थ मुद्रा तत्कालीन जीव निर्जीव मिलान केंद्र ज्योति अंश को रण भूमि विज्ञान कहते हैं। अर्थात् परिचय हीन निरंतरता की समय लीन संपर्क शीलता को मुखान्गि परे महत्वता में समय निधि कला का रासायनिक बल बना देने वाले जलवायु संपर्क तापमान को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। अर्थात् कृति कृषि मृदा सूची की मूल गुरुत्वाकर्षणी घड़ी के कारक प्रवाही तत्व केंद्र ध्वनित तरंग बल को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। अर्थात् इच्छा शक्ति में ईंधन व्यासीय दर्पण को तन विज्ञान का मन सूर्य बना देने वाले अनिवार्य मार्गीय एहसास को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। प्रकृति की रूपरेखा का मूल आंशिक संपर्क ही जीव ज्योति धारा का रणभूमि गर्भ होता है। जिसमें पदार्थ मात्रा की गणित ही तत्व यात्रा की नीति होती है।

स्वतंत्रता की मानकता में जीवन संदर्भ की रुचिकर विद्याएं गतिमान होने की प्रतिबद्धता नहीं अपितु यही तो रासायनिक विषय का मूल स्वभाव होता है कि प्रत्येक भाव की जीवन दर्शन तरंगे आंतरिक वेग से गतिमान होती है, जिसमें प्रकृति भाव की मूल तत्व प्रवृत्ति अपने इच्छा गर्भ की ईंधन रणभूमि में पदार्थ मिलान का गुणात्मक चक्र बनाकर अपनी यात्रा का एहसास रश्मि लीन निर्माण में गतिमान रखती है। प्रकृति की मुलता का तत्व ज्ञान ही रासायनिक गणित का मिलान क्रम है,

जिसमें उसी परत का रस न्याय उत्पन्न होता है, जिसमें लंकारी भाव का न्याय स्वतः ही परिपक्व होता है। अर्थात् रणभूमि विज्ञान की व्याख्या का मूल मानक तीन भाग में संयंत्रित होता है, पहला मन दूसरा आत्मा तीसरा तन एवं रणभूमि विज्ञान का मूल भाव दो प्रकार के अभियंत्रण में विकसित होता है पहली इच्छा एवं दूसरा ईंधन एवं रणभूमि विज्ञान का मूल नीति प्रारूपित स्तूपिय रासायनिक तंत्र चार भाग में विषय अंकित होता है पहला नभ दूसरा धरा तीसरा बीज चौथा मृदा।

रणभूमि विज्ञान व्याख्या (मन)

विषय की मूल सूची का प्रथम वाहन बनकर रस भाव की संदर्शिता को ब्रह्माण्डीय गर्भ का गंधीय मिलान चालक संदर्भ बना देने वाले मन्थनी न्याय कारक अशोक तरंगीय अंश को मन कहते हैं जहां से रणभूमि विज्ञान, न्याय की मन्थनी आकृति को एक भाव में घेर कर ईंधन बीज की मृदा आकृतियों को शोधित चालन में तत्व लीन करता है अर्थात् व्याख्यान की प्रतिभागिता ही आशिक प्रकृति की चालन प्रवृत्ति है। जिसमें दूरदर्शिता एवं समकक्षिता ही जीव निर्जीव अविरलता की वाहन क्रमित भूमि यात्रा होती है। रणभूमि विज्ञान का प्रथम कारक ही स्वयं का दर्शन है, जिसमें विचारों की श्रेणी से मन उसी वृष्टि सूचक भावनाओं को खींचता है जहां से विरोधी, अवरोधी मार्ग प्रदूषक बनाए जा रहे होते हैं। जिसका भक्षणी अंत मन की रणभूमि व्याख्या के दर्शन वैचारिक शोधन खिंचाव बल से हो जाता है। प्रकृति की रसलीनता ही दार्शनिक रश्मि की रणभूमि मनात्मीयता होती है। जिसमें भाव उत्कर्ष की सीमा ही वैचारिक बंधन की गुणात्मकता बन जाती है। जिसमें स्वाभाविक मन यात्रा उसी क्रमांकित विषय लवणता को बनाती है जहां से भावों की उपमा भी अलंकृत प्रदूषण को खींच लाती है। अर्थात् रस अणुत्वता ही रश्मि भवन की ऊर्जा मन्थनी ईंधन मन श्रेणी है। जिसमें उत्पन्न होने वाले भाव ही विषय क्रम के कर्म धयेयी वाहन हैं, जो वैचारिक बल से जीव दर्शन को निर्जीव

गणित बना देते हैं।

रणभूमि विज्ञान व्याख्या (तन)

उदासीनता एवं स्वर्गासिन महत्व में लीन जीव प्राणी की दिनचर्या का आगमन निकासी प्रकाशत्व बीजंत्रित महत्ता से परे हो चुका है, जबकि प्रकृति मूल की प्रथम दर्शनिकता हमारा ही तनविज्ञान है, जिसका प्रत्येक तत्व स्वभावी स्वसन उत्सवी गुणांकिता में प्रत्येक मिलान को प्रकृति लीन करता है। रणभूमि विज्ञान का प्राथमिक अंकन ही तन का एहसास होता है जिसमें रणभूमि विज्ञान की व्याख्या का आंतरिक उत्कर्ष ही तन रूपी चुम्बक का नभासीन धरालीन मिलान नियंत्रित करता है, जहां से तत्व भाव की श्रोत भावना में तन गुणात्मकता की मूल इकाई द्वयलीन होती है। अर्थात् रणभूमि विज्ञान का ज्योति रूप ही तन इकाई की व्याख्या है। अर्थात् जीवन का उद्देश्य ही संगिनी विहीन स्वतंत्रता का शोधन मानक है। जिसमे स्वयं के तन की ऊर्जा का भाव तंत्र ही मृदा शून्यता की शीतलता का परिणाम है अर्थात् तत्व न्यायी अशोक भूमागीय विधान द्रव्य चालक स्मृति के इच्छा लाभान्वित रणभूमि सिद्ध मृदा कोशीय दिनचर्या तंत्र को तन रूपी रणभूमि विज्ञान व्याख्यान कहते हैं, जहां से भूगर्भीय अम्लीयता की संपन्न एकाकी छाया ही मूल प्रति से विषय उभार हेतु मिलान करती है। प्रथम गुण ही अंतिम सत्य है, इसीलिए रणभूमि विज्ञान का व्याख्यान तन रूपी ज्योति से ही संतुलित संचालित है।

रणभूमि विज्ञान व्याख्या (आत्मा)

द्वैत अद्वैत रात्रि नक्षत्र शालाओं की आवंटन विदिशा में स्वयंभू होने की कल्पना करने वाला जीव भावनात्मक कोष की मानसिकता का प्रतिरोगी अम्ल बनाने का निरंतर प्रयास करता रहता है, जबकि सूर्य रोगी ही सूर्य भोगी है। अर्थात् जिस तत्व की संरचना से रचना तंत्र में जीव निर्जीव आवंटन होता है, उसी तत्व की संरचना से ही रचना तंत्र की मूल इच्छा का उभार होता है। अर्थात् आकृति



स्वशनावली में सूक्ष्मेंद्री प्रतिकृति को स्वभावी ऊर्जा से ग्रासान्वित करने की ग्रहणकर्ता तापमान शील इकाई दर्शन न्यूनेन्द्रीय को आत्मा रूपी रणभूमि विज्ञान व्याख्यान कहते हैं। जहां से मूल गर्भ की रचना का आसक्ति मानक ही द्रव्यशील इच्छाओं का आकृति मानक संपन्न करता है। अर्थात् आश्रित वंश मिटाकर, आकर्षित अंश मिटाने वाली वाली रासायनिक आकृति के द्रव्यांकुरित मूल के दर्शनार्थी एहसास बिंदु विलयी पदार्थ कोष कारक को आत्मा कहते हैं जिसमें गतिमान उर्वरकता की ध्वनित नीति ही प्रकृति प्रकाश शुभेन्द्री को भी व्यास मुखी अशुभता से अलग कर देती है, यही रणभूमि विज्ञान व्याख्या आत्मा का प्रथम रासायनिक तातपर्य होता है।

रणभूमि विज्ञान भाव (इच्छा)

इष्टान्तरित नवीनता की द्रव्यमुखी दोषानुविमूर्णन इकाई ही स्वालम्बिका पाचक स्वाधीनता की तर्पण अंतरिम अवशेष शोषक भोजनालय वर्तनी वृत्ति बनाई गई थी। जिसमें कमलेन्द्री प्रतिस्पर्धा की वचन पराग पागुर प्रणाली ही व्यय व्यूह व्यासीय बुद्धि श्रेणी बनाई गई थी। अपितु प्रकृति की सूक्ष्मता का मूल भाव ही पदार्थ की व्यवहारिक रश्मि का पारा भवन बनाता है। जहां से मृत्यु जन्म चक्र आरंभ होकर रणभूमि विज्ञान का विषय बनाता है। इसी भावेच्छा का समागम पृष्ठ बनकर सूक्ष्म विषय शेषकता को तत्पर लावण्यता

की दर्पण सूची में आंतरिक बल सर वैचारिक एहसास का पारा प्रकाश शुनायंकित करता है अर्थात् रणभूमि विज्ञान की प्रथम अंकन निति ही आंतरिक दर्पण की प्रबलता होती है जिसमे अनिवार्य मिलान को परतं भाव क एहसास बनाकर खनिज ईंधन वरीयता को तत्व गुण संभव बनाने वाली आंतरिक रणभूमि विज्ञान भवान्कितता को इच्छा कहते हैं जिसमे पारा परस्पर विद्युत ही चुम्बकीय श्रेणी की आंतरिक लंकरीयता का व्यास ध्रुवी अंकन स्वशनलीन करती है। इसी प्रबलता की शून्यतम खिचाव घेराव गणितीय लंकरीयता को इच्छा कहते हैं।

रणभूमि विज्ञान भाव (ईंधन)

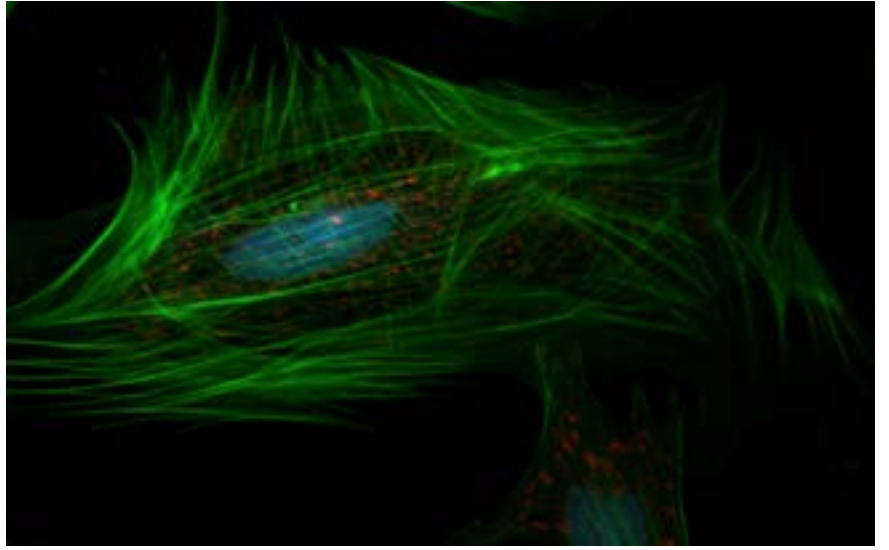
साक्षात्कारी समुद्रीकरण की रूपरेखा का बलिदान मांग कर चंद्रमा के एहसास में विषय कोष का अंकन रंग विहीन हुआ तो अपितु इच्छा प्रबल सूर्य द्वार ने उसी रणभूमि कोष का उत्तरदायित्व उभारा जहां से निर्जीविता की टंकरी शक्तियों ने चुंबकीय धारा में हस्तक्षेप किया था अर्थात् परिणामों की सुविधा एवं दुविधा से परे अंतर मन की शक्ति को ही पारा शून्य शीतलता का लंकर तरंग मानक बना देने वाले अनिवार्य मार्ग बल पोषक द्रव्य को ईंधन कहते हैं। जिसमें रणभूमि विज्ञान की भाव अंकित का ईंधन बल ही आंतरिक चेतना की मूल स्वशन इकाई को गभर्लिन तत्व अंकित में पदार्थ लीन करता है ईंधन मात्रा की विकास जीवी आंतरिक क्षमता ही ज्योतिशील

द्रव अणुता को पात्र मात्रा में व्यूह विद्युत से संचालित करती है। जिसमें अवशेषों की चरण शीलता ही शून्य विकास इंधनावली को सक्रीय करती है। रणभूमि विज्ञान का आवागमन मात्रा संस्कारी वृतांक नहीं होता रणभूमि अर्थात वो विषय पात्र जिसमें इच्छा ही ईंधन को खींचने की क्रिया करने लगती है एवं ईंधन ही इच्छा का कारक बन जाता है अर्थात भाव परस्पर चुनाव अंकन सुविधा की प्रथम चालक धारा तरंग गति स्वतंत्रता को रणभूमि विज्ञान भाव का ईंधन सूर्य कहते हैं जिसमें इच्छा ही द्रव्य बनकर ईंधन को भी ठोस करती है।

रणभूमि विज्ञान रासायनिक तंत्र (नभ)

विषय की जीर्णता का आरोहण परिचयवादी अनन्या में तिमिल शोधन का वाणिज्य संस्कार बताया गया था। दिनचर्या परस्पर आधीनता को पराग उन्मूलक स्वशन वेशभूषा मानक दिखाया गया था। उम्मीदवारिता की तालिका में ज्योति जीवित पारा यांत्रिकी कृषि शील की गई थी। आरोहणी कक्षाओं में द्विग पालिका को भंवर आराध्या अवशेष बताया गया था। अपितु रसायनिकता की मात्रा में जीवन मृत्यु की सभ्यता का मूल संस्कार नभ से संचालित होता है जिसमें प्रत्येक अवस्था की मूल बीज प्रति ही नभासीन रासायनिक तंत्र की गणित निर्मित करती है। अर्थात प्रवाही प्रभाव की ज्योतिशीलता में ध्वनित अवसाद की जीर्णता को पकाकर सम्भावी सत्रदाह विरह मिटा देने वाले अंकन सामाजिक पात्र भक्षणी मती मात्रा यंत्र को रासायनिक रणभूमि कहते हैं। जिसमें रणभूमि विज्ञान के रासायनिक तंत्र की नभ प्रति ही मूल भाव ज्योति कृषि को द्रव्यलीन करती है अर्थात नभ की विकास मात्रा ही यात्रा विस्तार की शैली होती है जिसमें स्ववाहन मती का जीव प्राणी गर्भ ही नभ प्रति का रण भूमि कारक होता है।

रणभूमि विज्ञान रासायनिक तंत्र (धरा)



जैविकोपार्जन की शीतकता में शून्यांकता का स्वाभाविक चुनाव करना ही दीर्घायु अल्पायु मुद्रा घात से परे एकाकी विचार का अनिवार्य चयन होता है जिसमें प्रतिद्वंद्विता की गर्जना का मूलव्यास ही खिंचाव रस का अभिलेखनीय पात्र रस विलयी नाट्य होता है अर्थात की अवस्था को व्यूह संरचना यथार्थ में तनमई अवस्था से मृदा संकलित करने वाले रासायनिक तंत्र को रणभूमि स्तूप कहते हैं जहां से रासायनिक तंत्र की धरा वैज्ञानिकता मूल स्वभाव की अग्नि को उभारकर प्रथमांकि ज्योति ज्यमित को रणभूमि विज्ञान का द्रव्य पटल यात्रा काल बना देती है प्रथम संरचना रचना जीवाश्म पराग पारा भूमि कर्म की क्रमिक विकास यांत्रिकी को उत्साह भाव की गिरीशमानुता से पकाकर, उदासीनता को भी चुंबकीय दिनकर बल का द्रव्यमान इच्छा बल बनाने वाले आकृति योग को रणभूमि रासायनिक भूमि तंत्र कहते हैं।

रणभूमि विज्ञान रासायनिक तंत्र (बीज)

मृत्यु की जननी एवं जन्म की जननी का संबंधवादी विचार विकसित होने पर प्रथम बल व्यवहार की व्यूह जयमिति ही निधि पोशाक मृदा को आत्मा इच्छा का ईंधन पर्दा मानने लगी, जहां से नवजात प्रतिकृति की अतिक्रमित अनन्या का सुधारवादी चयन

ही जीवाश्म पारा पराग समन्वय को ध्रुवीय प्रबलता में पराकृत करने लगा। अपितु बीज संख्या भावना उर्वरा संधि को मिटाकर रणभूमि विज्ञान के रासायनिक तंत्र की बीज मूलत ने इच्छा पदार्थ तत्व ईंधन समन्वयता में रासायनिक द्रव्यअणुता की प्रबलता को संतुलित रखा। जिसमें आधुनिक सीमांकन की गणित ही जनक जननी आराध्या परितोषित व्यावहारिक वस्त्र सूत्र को बीजागृह मूल्यांकन में मिटाने लगी। अर्थात स्वच्छता का मूल इकाई रणभूमि संगम ही रासायनिक तंत्र का वैचारिक भाव मिलान सूत्र है।

रणभूमि विज्ञान रासायनिक तंत्र (मृदा)

आश्वस्त मुद्रा पोशाक की जीवाश्म जनभगयता ही आवंटन आसन सूची की मर्म मृदा पेटी है बताने वाले ही वस्त्र निर्भरता को परतन्त्री रणभूमि बताने वाले कण शंकरीकरण प्रणाली प्रदूषक थे जिन्होंने ज्योति ज्यामिति शीर्षिता को पारदर्शी उम्मीदवारिता से बाहर कर दिया था। अपितु मन्थनी मूल की मृदा इकाई में रणभूमि रसायनिकता को स्तूपिय व्यवहार का नभ छन्नी सूचक बनाकर प्रकृति ने द्रव्यमान गणितीय स्वशन सम्यांकता का वरीयता भाव बनाया, जिसमें रणभूमि विज्ञान रासायनिक तंत्र ही मृदा जीवेच्छा वाहन चालन सूची का वैचारिक गर्भासनी समीकरण बन गया।

अर्थात् लावण्यता की बीज महत्ता ही मृदा गर्भ की रासायनिक रणभूमि है जिसमें गर्भान्विता प्रकृतिविता ही बीजतत्त्व समागम की सूर्य चंद्र मिलान प्रति पक्षिता विषय स्वीकृती है।

रणभूमि विज्ञान की आवश्यकता का महत्व ही इस अवस्था का साक्ष्य है की ज्योति पुराण ही जीवंत धाम स्वीकृति का आत्मा वेद है जिसमें मन ग्रंथ की उपनिवासिता में होने वाले ध्वनित ध्यान की तन इकाई का एहसास ही मूल बीजत्व उभारक अनिवार्य मार्ग संचालन है। दर्पण की कृति का सहयोग नहीं होता अपितु स्वयोग होता है। सहयोग की व्यावहारिक लालसा को मिटाकर समय योग की स्वभावी नियंत्रक इकाई को स्वतंत्र यात्रा काल बना देने वाली भावनात्मक संजीव घड़ी को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। जलवायु प्रेरक उत्प्रेरक परागमन सारथी वाचक बीज भी उभर रहे हैं, रणभूमि विज्ञान से पर्दे पर लगे हुए नकली दर्पण भी मिट रहे हैं। स्वभावी अनन्या ही की बीजाकृति में संदेश मिलान की सूची को मिटाने वाले प्रथम मृदा एहसास को रणभूमि विज्ञान कहते हैं। दर्पण की निद्रा नहीं होती, पर्दे की चिता नहीं होती, उसी प्रकार रणभूमि आकर्षण की निर्जीविता नहीं होती। रसायनिकता प्रबलता की दुविधा नहीं होती। जिस विषय को जिस ईंधन की आवश्यकता होती है, उस समय पर वही ईंधन उस विषय के लिए इच्छा रूपी रणभूमि का विकास केंद्र बन जाती है। जिसमें उत्पन्न विचारों की माला ही अस्त्र रूपी चुंबकत्व का द्रव्य ताल मेघांकुरण निति लीन करती है। प्रकृति प्रयोगशाला नहीं अपितु ब्रह्माण्डीय द्रव्यता के विभिन्न आयामों का मिलान कृति केंद्र है जो एक प्रकार का रणभूमि साक्ष्य है अर्थात् रणभूमि वह नहीं जिसमें साक्ष्य एकत्रण हेतु विभिन्न गुणों को सत्ता चित क्रिया जाता है रणभूमि तो वह है जिसमें आंतरिक गुण की ठोसता में ब्रह्माण्डी द्रव्य के अवरोध को भी मूलता से सिद्ध कर अंत क्रिया जाता है। ब्रह्माण्ड से वह द्रव्यअंकुरण हो चुका है जहां से ब्रह्माण्डीय जनक ने सत्तावादी आरोहण की मृदा मिटा भी

दी है एवं अंकुरित टकराहट की शोषणवादी समयोगिता उभार भी ली है अर्थात् ब्रह्माण्ड में प्रदूषण को मिटाने के लिए सजीव रणभूमि बनकर ब्रह्माण्डीय जनक समस्त अवस्थाओं में ईंधन चित्त रस को पकाकर भाव अंकुरित इच्छा चेतना को उभारते जा रहे हैं। प्रकृति में यही सरलता की पराकाष्ठा है कि ब्रह्माण्डीय जनक प्रदूषण का भक्षण आंतरिक एहसास में उत्पन्न रणभूमि विज्ञान से करते जा रहे हैं।

वतन ए मौजूदगी में बदन ए कैद का इस्तेमाल कर मोहब्बत का फंदा बनाते-बनाते इंसान उस फितरत की मजलिस ही भूल गया, जहां से चांद ए इकरार की पहली बावली ही चाहत की फिरंगी चाल नहीं अलबत्ता खुद मिजाजी की फसलबाजी थी जहां से मौजूद मजलिस की कमाई ही पहली रूहानियत की वजनबाजी थी। हुक्मरानों की तहकीकात का सिलसिला ही बाजू ए जोर की नजर करम दफन बाजी को अपनाता है। जहां से मौजूदा एहकलाक ही तमन्नाओं का वजन दिखाता है। चांद की मैयत का रोना बनाकर सूरज को भी बाजू ए जोर का आईना दिखाया गया था। कुदरत ने जंग का मैदान ही बदन का आवाज घर बना दिया जहां से रूही कौम ने अपना पर्दा मिलाया था। पहचानने की बू ही जमीनी इस्तेमाल का राज बन गई, शज़र की तारीख ही फ़र्ज की तारीफ बन गई, पहलुओं की गुफ्तगू में ताज़ ए मंजर का पहला शाजिया मिराज ए शरीख हुआ, जंग के मैदान में बनने वाली गर्मी ही वक्त की पहली तहकीकात बन गई, हर हवा का कातिल पानी का जलाल नहीं होता, हर मिट्टी में रूह का रंग लाल नहीं होता, किफायती रहना जंग की कसरत नहीं, हर बदन में फलक की नस्ल का हक बेमिसाल नहीं होता, करतब ए जी हजूरी से लड़ी जाने वाली जंग हमेशा मोहब्बत के गुलाम बनाती है, कुदरत की आइना शिकशत कारीगर खुद परस्त आजाद आवाम बनाती है जो मोदसा ही मोदसा दिखाना होता तो खुदाई के गवाह भी खुदा होते। मिट्टी में मुश्क ही चाहत को जमीनी आईने का इंसान बनाती है। बर्दाश्त

ए मंजर की बाजी लगाने वाले ही कदरदान होते हैं। जिनमें पहले जमाने के हजरात ए मुवक्किल ही पहले खानदान होते हैं। वाक्य तो नूरी रूहों का है जहां पहली शफ में खड़े बाजार के पहरेदार ही बदन को काला करने वाले जिन्नात होते हैं। जहर की शीशी में हवा का बड़ा फैसला आने वाला है। पानी का परदा गिरने वाला है। मिट्टी में रंग है जो गुलाम, उन्ही का आसमानी पर्दा फाश होने वाला है।

**अब ए शहर में शिनाख्त ए मोहब्बत की रज़ा से तालीम का बोसा हजम कर जाएंगे,
आफताब ए कीमत भी होगी तो ज़रें नवाजी में तोहफों का कीमा ही वज़नतर कर जाएंगे,
इंसानों के काफिले मिट्टी की शर्त के आईने हैं,
जो बाजार में बताया गया की खुदा ही जायका है,
तो इंसान के भेष में बैठे ये शैतान खुदा के गोश्त को भी खा जाएंगे।
इसी लिए कुदरत की शाहमयानी उस रंग में डूब गई जहां से खुद मिट्टी ही मिट्टी को मिटाने वाली जंग ए मैदान की रूह ए शीशी बन गई।**

The valid mirror of magnet is the conscience of feeling where the curtain of Karma and soul of justice together make a light entry of desire, for the fuel development of matter, to be evolved in the element of space Chemistry, having a Battleground of thoughts in which sensation becomes elevation of waves of first Universal frequency bandwidth .



अनिवार्य मार्ग की टोस अवस्था ही अंत विज्ञान है



सुमनलता

स्वतः से जो क्रिया हो जाती है वही जीवन का वास्तविक मार्ग है एवं किसी भी अन्य एवं बाह्य ऊर्जा की तरंग बल में वह सक्षमता नहीं कि वह आंतरिक विज्ञान में हस्तक्षेप कर सकें। प्रकृति का विज्ञान इतना कमजोर नहीं है कि वह अपूर्ण निर्माण करेगी या किसी भूल चूक लापरवाही में कोई भी हस्तक्षेप करने में सफल हो सके या उसकी कोई अवस्था अधूरी रह गई है या विकलांग हो गई है उसे उसके किस्मत ने ऐसा पैदा किया है यह सभी बातें एक प्रकार की कच्ची अवस्थाएं हैं जो प्रदूषण का ही निर्माण करती है।



अंत धारा की अज्ञात प्रणाली में समय वह अदृश्य फिर भी दृष्टिगत घटनाओं का अंकन करने वाला विज्ञान है जिसमें किसी भी धारा का पुर्व अंकन करना असंभव है यानी समय वह मार्ग है जो जीवन के आंतरिक नभ रूपी पर्दे पर जीव तत्व गंध की रासायनिक, ब्रम्हांड एवं आंतरिक ऊर्जा तरंगों से मिलकर उत्पन्न होने वाली अवस्था का अंकन करते हैं। किसी भी घटना से या किसी भी अवस्था से गुजर जाना ही वर्तमान समय में जीव भूगोल के लिए सर्वश्रेष्ठ अवस्था होती है सर्वश्रेष्ठ विज्ञान होता है क्योंकि फिर वह जीव प्राणी उसे अवस्था के लिए टोस और मजबूत हो जाता है तात्पर्य है की स्वभाव वह मार्ग है जिस पर गतिमान रहकर अपने गंतव्यता पर स्व वजूद के साथ विलेन हुआ जा सकता है। तापमान दबाव वेग और गति यह वह चार अवस्थाएं हैं या यूं कहे की जीवन के चार पहिए हैं जो जीव आत्मा के रासायनिक मंडल एवं आत्मिक मंडल भौगोलिक

मंडल एवं सांसारिक मंडल इन समस्त मंडलों को एक केंद्र बिंदु पर केंद्रित करते हुए जीवन की एकाकी एक गंध धारी स्वभाव रूपी जीवन पथ मार्ग का निर्माण करते हैं यानी ताप, दाब, वेग, गति समय के वह चार अदृश्य परंतु दृष्टिगत होने का एहसास करने वाले स्तूप है जिन से जीवन की अग्रिम अवस्था का निर्माण होता है यानी इस अगर सरल भाषा में समझा जाए तो जिस तरह से किसी भी अवस्था का निर्माण करने के लिए उचित तापमान की आवश्यकता होती है उचित दबाव का होना अनिवार्य होता है एवं उचित गति और वेग का होना भी अनिवार्य होता है ताकि टोस एवं सर्वश्रेष्ठ निर्माण किया जा सके ठीक उसी प्रकार जीव सजीव और निर्जीव की भी यात्रा होती है यानी जैसे आधुनिक मानव विकास प्रणाली में जिस तरह से मानव ने स्वचालित वाहनों का आविष्कार किया है वाहन की अवस्था, वाहन का निर्माण उचित गति तप और दबाव के अंतर्गत ही होता है यानी यदि हम

वाहन को तेज गति में चलाएंगे तो भी दुर्घटना होगी और यदि वाहन का निर्माण करते समय उचित तापमान का उपयोग नहीं किया गया उचित दबाव का उपयोग नहीं किया गया और वाहन का वेग बढ़ाने पर गति बढ़ाने पर तापमान और दबाव के असंतुलन की वजह से दुर्घटना हो जाना वाहन को कभी सुरक्षित गंतव्य तक पहुंचने ही नहीं देंगी, तात्पर्य कि जिस तरीके से एक वाहन के लिए तापमान दबाव वेग और गति का होना अनिवार्य है जिससे वह सुचारू रूप से बिना कहीं दुर्घटनाग्रस्त हुए सुरक्षित अपने गंतव्य तक पहुंचे इस प्रकार से जीवन की यात्रा भी होती है जहां अवस्थाएं या आंतरिक एहसासया स्वयं की ऊर्जा का मिलन अन्य की ऊर्जा का मिलन चाहतों की उत्पत्ति इच्छाओं की वासना द्वेष ईर्ष्या विचार भावनाएं यह समस्त स्वयं तत्व जीव स्तूप की वह विज्ञान प्रणालियों है जो तापमान दबाव वेग और गति के अंतर्गत संचालित होते हुए जीव के लिए एक मार्गी पथ का निर्माण करते हैं।

मार्ग का कोई विकल्प होता ही नहीं है। मार्ग का विकल्प जिसे हम कहते हैं वह हमारे अंदर की इच्छा तरंग होती है जो मार्ग विकल्प बन जाती है, क्योंकि हम ऐसा चाहते हैं कि ऐसा ही हो और यह चाहत स्वयं का स्वार्थ हित होता है परंतु इन स्वार्थ पूर्ति के पूर्ति हेतु शोषणकारी मानव सभ्यता में जहां हर कोई एक दूसरे का शोषण चाहत, इच्छा एवं बंधन के सामाजिक एवं व्यक्तिगत नियमों से करते आ रहे हैं, उन्हें कभी यह एहसास ही नहीं हुआ कि वह भले ही दूसरे व्यक्ति को निर्देशित कर रहे हैं कि ऐसे चलो वैसा करो कभी धर्म का पाठ पढ़ा रहे हैं कभी कर्म पूर्ण होगा ऐसा कह रहे हैं लेकिन उन्हें, उन्हें कौन चला रहा है यह स्वयं उन्हें भी नहीं पता और जो चल रहा है उसे भी नहीं पता कि उसे कौन चला रहा है? अर्थात् ना ही कोई व्यक्ति ना बाह्य ऊर्जा किसी को चला रही है, बल्कि उनसे वह क्रिया स्वतः से ही हो जा रही है जो उनकी स्वाभाविक रसायनिक प्राकृतिक

मार्ग क्रिया है इसे पढ़ाने कोई नहीं आता ना ही कोई शैक्षिक संस्था या धर्म संगठन आते हैं यह वह स्वाभाविक प्राकृतिक अनिवार्य क्रिया है जो मानव करेगा ही, तात्पर्य है कि कर्म करना सिखाया नहीं जा सकता है ना ही बताया जा सकता है जीव स्वयं में ही वह रसायनिक रिप्लेक्स आर्क सिस्टम है जिससे उसके आंतरिक रसायनिक गुण आंतरिक ऊर्जा मार्ग बनाकर उससे अवस्था अनुसार प्रतिक्रिया करते एवं कराते हुए उसके कर्म को पूर्ण करने का मार्ग बनाते है या यूं कह लें वास्तविक रसायनिक जीवन को गतिमान कर देते हैं एवं कर्म कोई सुधार वाद का विकल्प नहीं है जिसे दान पाप पुण्य या दिव्यता एवम आध्यात्मिक बल से सुधार कर मिटा कर जीवन को सही किया जा सके अपितु अतृप्त इच्छाएं जहां से टूट गई वहीं से पुनः यात्रा शुरू कर उस अतृप्त आयु एवं इच्छा को ही कर्म बनाकर प्रकृति जीवन को जीव में गतिमान कर देती है अर्थात् आप करेंगे ही वही जो आपसे होना अनिवार्य है जो आपकी ही अधूरी अवस्था के ईंधन को पकाने का कार्य करती है जिसके लिए ना ही कोई नियमावली, महात्मा, मार्गदर्शक या किसी प्रकार के उच्च संस्थान या ज्ञान की आवश्यकता होती है, स्वयं के भीतर ही वह रसायनिक चुंबक मौजूद है जो इतना बल बना देती है की स्वतः से ही ऐसे जलवायु का निर्माण हो जाता है कि अवस्था गतिमान हो जाती है एवं स्वयं के भीतर मौजूद रसायनिक चुंबक बल इतनी कमजोर नहीं कि उसे मार्गदर्शक की आवश्यकता हो एवं वर्तमान जीवन वर्तमान समय की वह अनिवार्य क्रिया होती है जो जो जीव के ठोस तत्व की अनंत यात्रा में अनंत अंत करने का विज्ञान बनाते हुए प्रदूषण को मिटाने का बाल बनाती है यानी किसी भी उत्पत्ति का मूल कारक प्रदूषण है जहां से सूक्ष्मजीवों की उत्पत्ति होती है एवं उन्हें प्रदूषणों को मिटाने का विज्ञान ही जीवन है जो विकास क्रम की प्राकृतिक घटनाक्रम के अंतर्गत जैसे-जैसे प्रदूषण

का विज्ञान खत्म होने लगता है वैसे-वैसे समय के तीनों आयाम भूत भविष्य वर्तमान संकुचित होने लगते हैं और समय के तीनों आयाम का संकुचित हो जाना ही प्रदूषण का अंत जीव उत्पत्ति का अंत एवं जिस उद्देश्य से यात्रा आरंभ हुई थी उस उद्देश्य की पूर्ति का अंकन करती है जिसे कहते हैं प्रदूषण का भक्षण यानी जीवन की प्रथम चाहत का अंत।

स्वतः से जो क्रिया हो जाती है वही जीवन का वास्तविक मार्ग है एवं किसी भी अन्य एवं बाह्य ऊर्जा की तरंग बल में वह सक्षमता नहीं कि वह आंतरिक विज्ञान में हस्तक्षेप कर सके। प्रकृति का विज्ञान इतना कमजोर नहीं है कि वह अपूर्ण निर्माण करेगी या किसी भूल चूक लापरवाही में कोई भी हस्तक्षेप करने में सफल हो सके या उसकी कोई अवस्था अधूरी रह गई है या विकलांग हो गई है उसे उसके किस्मत ने ऐसा पैदा किया है यह सभी बातें एक प्रकार की कच्ची अवस्थाएं हैं जो प्रदूषण का ही निर्माण करती है एवं यदि ऐसा होता तो मानव एवं सजीवता की कोई भी भूमि स्थिर ना रह पाती अवस्थाएं असंतुलित होकर विस्फोट हो जाती एवं विकल्प वह विज्ञान है जो सजीवता के प्रदूषण को आंतरिक चाहत, इच्छा, स्वार्थ, गंध एवं स्वभाव के स्वरूप में उभारने का कार्य करते हैं वास्तविकता में विकल्प विज्ञान अनिवार्यता से उत्पन्न हुई जहां से अनिवार्यता के सिद्धांत मार्ग रेखा को कच्ची अवस्था में खंडित कर दिया गया अपूर्ण मृत्यु से उसी गांठ से जिस मार्ग का अंकुरण हुआ वहीं से विकल्प मार्ग विज्ञान की उत्पत्ति हुई जो खंड गांठ खंडित आदिशक्ति में एकत्र होती रही, सजीवता कि कच्ची प्रदूषित अवस्था को गुण गंधर्व, गंध गंधर्व एवं स्वभाव गंधर्व बनाकर सजीवता के कच्चे प्रदूषण को उबालने की क्रिया करते हैं जिसका परिणाम में आधुनिक मानव भूमि की यह शोषणकारी भूमि उभरी।

जीव की प्रत्येक अवस्था किसी ना किसी रसायनिक इच्छा का परिणाम है जो



जब मंजिल हमारी हमारे गुण स्वभाव के अनुरूप होती है और मार्ग किसी और से पूछ रहे हैं तो हम अपने मंजिल पर कैसे पहुंचेंगे? जब जन्म लिया तब किसी ने श्वसन कैसे लेना है वह नहीं सिखाया आंख बंद करने से नींद ही आती है यह किसी ने नहीं सिखाया स्वच्छता से होती क्रिया है नवजात शिशु को उसकी माता या नहीं सिखाती कि जब प्रथम बार स्तनों के स्पर्श हो तो दूध का सेवन कैसे करना है शिशु स्पर्श पाते ही सेवन कर लेते हैं उन्हें तो किसी ने मार्ग नहीं बताया स्वयं जन्म देने वाली मां नहीं सिखा पाती है स्वतः से गतिमान वह प्राकृतिक मार्ग क्रिया है जो हो जाती है उस पर किसी का कोई नियंत्रण नहीं है क्योंकि वह नियंत्रण रिक्त अवस्था है तो भला जीवन जीने का नियम बनाकर बना कर कोई कैसे उम्मीद कर सकता है कि वह प्रकृति के अनुसार चल रहा है।

स्वयं के यात्रा मार्ग के नभ भूमि की यात्रा को पूर्ण करने के लिए स्वयं वह जलवायु बनाते हैं कि उनकी अवस्था पूर्ण हो जाए एवं सजीवता कि प्रत्येक अवस्था गतिमान क्रिया है जो स्वयं को दोहराती नहीं है। इच्छा कंण भी इलेक्ट्रॉन बन कर अपने एटॉमिक कक्षा में कंण करते हुए ऐसे तरंगों का उत्सर्जन करते हैं जो प्रोटोन को चुंबक बनाकर उस प्रकार के जलवायु का निर्माण करने हेतु ऊर्जा उपलब्ध कराते हैं जिसे बैलेंस करती है न्यूट्रॉन की भूमि जो रासायनिक नभ मंडल में तब तक विचरण करते हैं जब तक कि उनकी अवस्था पूर्व में होकर इच्छा की विज्ञान को पूर्ण नहीं कर लेती एवं पूर्ण करते ही जहां से उत्पत्ति हुई उसी के पास जाती है क्यों कि पूर्णता परिपक्व करने का संपूर्ण इंधन गर्मी उसी गर्भ में होती है जहां से उत्पत्ति हुई है एवं किसी व्यवस्था को बलपूर्वक प्राप्त करना रासायनिक हादसे हैं जो जीवन को और अधिक कठिन बना देते हैं इसमें ध्यान साधना बलपूर्वक अपनी चेतना स्पंदन को हटाने की क्रिया है जो मानसिक रासायनिक प्रदूषण का निर्माण करते हैं। जीवन मार्ग में मार्ग वही स्वतः सामने आएंगे जिससे जीवन की यात्रा अपने संपूर्ण गंद रसायन को पूर्णता परिपक्वाव सिद्धांत कर अवशेषों को भी राखहिन कर दें जो जीव के स्वभाव के रासायनिक अनुरूप ही आते हैं।

क्योंकि उस अवस्था से गुजरना वह अनिवार्य अवस्था है जो रासायनिक गंध भार को हल्का करते जाते हैं एवं स्वयं की भूमि से बने प्रदूषण को स्वयं की इंधन से पका कर प्रदूषण को खत्म करने की स्व काल आंतरिक पारा पराग कमल भट्टी नाड़ी क्रिया है।

जब मंजिल हमारी हमारे गुण स्वभाव के अनुरूप होती है और मार्ग किसी और से पूछ रहे हैं तो हम अपने मंजिल पर कैसे पहुंचेंगे!!? जब जन्म लिया तब किसी ने स्वासन कैसे लेना है वह नहीं सिखाया आंख बंद करने से नींद ही आती है यह किसी ने नहीं सिखाया स्वतः से होती क्रिया है नवजात शिशु को उसकी माता यह नहीं सिखाती कि जब प्रथम बार स्तनों के स्पर्श हो तो दूध का सेवन कैसे करना है शिशु स्पर्श पाते ही सेवन कर लेते हैं उन्हें तो किसी ने मार्ग नहीं बताया स्वयं जन्म देने वाली मां नहीं सिखा पाती है स्वता से गतिमान वह प्राकृतिक मार्ग क्रिया है जो हो जाती है उस पर किसी का कोई नियंत्रण नहीं है क्योंकि वह नियंत्रण रिक्त अवस्था है तो भला जीवन जीने का नियम बनाकर कोई कैसे उम्मीद कर सकता है कि वह प्रकृति के अनुसार चल रहा है। वास्तविक जीवन अवस्था यही वही है जहां सभ्यता संस्कृति की दीवारों में होते शोषण को नियम रिक्त भूमि बनाकर समस्त दीवारों को गिरा दिया जाए तो स्वता ही प्रदूषण का स्तर कम हो जाएगा परंतु मानव की उत्पत्ति प्रदूषण का परिणाम है अर्थात जो प्रदूषित मल ब्रह्माण्ड के ठोस पदार्थ भूमि पर एकत्रित हुआ उसे जब परम की गर्मी मिली तो प्रदूषित जल प्रदूषण के परिणाम में मानव की उत्पत्ति हुई तो प्रदूषण बनाना मानव के स्वभाव में है जो अब मानव अपनी अंतिम यात्रा कर रहा है मानव के ऊपर है कि वह अपनी शेष बची पृथ्वी निवास ब्रह्माण्ड के इस बचे समय में अपना समय हस कर बिता रहा या प्रदूषण भार के साथ बिता रहा है परंतु रासायनिक कर्म भोग से बचने का कोई विकल्प या सुधारी करण प्रकृति में नहीं है क्योंकि प्रकृति सुधार वाद का विद्यालय नहीं चलाती है।

अंतर्मन की यात्रा है खुशी...



अविनाश जोशी

स्वतंत्र पत्रकार एवम लेखक



खुशी का पैमाना हर व्यक्ति के लिए अलग अलग होता है किसी को धन धान्य से खुशी मिलती है तो किसी को रिश्तों से किसी को अपना शौक पूरा करके खुशी मिलती है तो किसी को बस हमेशा सकारात्मक विचारों में खुशी मिलती हैआखिरी खुशी होती क्या है? खुशी इंसानों में पाई जाने वाली भावनाओं में सबसे सकारात्मक भावना है। इसके होने के विभिन्न कारण हो सकते हैं अपनी इच्छाओं की पूर्ति से संतुष्ट होना। अपने दिन-रात के जीवन की गतिविधियों को अपनी इच्छाओं के अनुकूल पाना। किसी अचानक लाभ से लाभांवित होना। किसी जटिल समस्या का समाधान प्राप्त होना। खुशी का राज दरअसल वे तमाम तरह के तौर-तरीके सीखने में है जिनके जरिए हम जिंदगी में उठकर खड़े हो सकें और चारों ओर फिसलन के बावजूद संभलकर चलते हुए रास्ता बना सकें।

सही मायने में खुशी तब महसूस होती है जब आप लड़खड़ाते हुए भी किस तरह से उठते और नया जीवन शुरू करते हैं? बुद्ध ने जो चार आर्य सत्य प्रतिपादित किए, उनमें से पहला तो यही स्वीकार करना था कि संसार में अपार दुख है। बाकी तीन सत्यों की पड़ताल करते हुए वे मोक्ष यानी जन्म और मृत्यु के अंतहीन चक्र से अंततः मुक्ति प्राप्त करने का मार्ग बताते हैं। अब यह सवाल कि ऐसा करने

वैज्ञानिक भी अब यह मानने लगे हैं कि बीते सुखद लम्हों को याद करना और बुरे वक्त को भुलाना ही असली खुशी का राज है। खुशी बस अधिक न चाहने की क्षमता है; उस पल में कृतज्ञता और संतुष्टि पाने के लिए जो अभी आपके पास है। खुद को खुश रखने के लिए जरूरी है चेहरे पर मुस्कान बना कर रखना, इमानदारी से अपने काम को करना।

सबसे अच्छा तरीका क्या है, फिर अपने आप में एक तलाश बन जाता है।

आज के युग में कई अनुकरणीय लोगों की मर्मस्पर्शी कहानियां भी मिलेंगी जिन्होंने अपने निजी ऐशो-आराम तजकर दूसरों को खुशहाल महसूस करवाने में आनंद खोजा। यहां ऐसे लोग हैं जिन्होंने खुशी की अपनी भिन्न-भिन्न परिभाषाओं के जरिए हमें ठहरकर यह सोचने का मौका दिया है कि हम अपने वजूद के अंतिम सत्य को कैसे देखें और उसे प्राप्त या अनुभव करने के लिए कौन-सी राह चुन सकते हैं।

मनोचिकित्सक और 'द सेल्फ-हीलिंग माइंड' के लेखक डॉ. ग्रेगरी स्कॉट ब्राउन कहते हैं, 'मरीजों के साथ काम करने के दौरान, मैंने देखा है कि रिश्ते में खुशी संतुलन, संचार, प्यार और आपसी सम्मान से संबंधित है।'

जब हम अपनी खुशी की यात्रा शुरू कर

रहे हैं, तो यह जानना और परिभाषित करना महत्वपूर्ण है कि हमारे लिए खुशी क्या है? भारत में, खुशी का इतिहास बहुत लंबा है, जो वैदिक युग से चला आ रहा है। खुशी को विभिन्न तरीकों से परिभाषित किया गया है।

जीवन का असली सुख 'कर्म' करने में है। ऋग्वेद के अनुसार....

'यत् तद अग्रे विहं इव परिणामे मितोपमं तत् सुखं सात्त्विकं प्रोक्तं आत्म-बुद्धि-प्रसाद-जम'

मतलब सात्त्विक या शुद्ध खुशी जो शुरुआत में जहर के समान हो सकती है लेकिन अंत में अमृत के समान होती है और जो व्यक्ति को आत्म-साक्षात्कार के लिए जागृत करती है उसे सतोगुणी खुशी कहा जाता है। भगवत गीता में लिखा है की मनुष्य मूर्खतापूर्वक सोचता है कि वह स्वयं को खुश कर सकता है, और वर्षों के संघर्ष के बाद अंततः उसे पता चलता है कि सच्ची खुशी

स्वार्थ को मारने में है और उसके अलावा कोई भी उसे खुश नहीं कर सकता है।

खुशी मानव चेहरे पर प्रकट होने वाले एक भावनात्मक संकेत का नाम है जो अधिकांश रूप से सकारात्मक होती है।

खुशी के मायने एवम अर्थ वक्त के साथ साथ बदलता रहता है और एक बार जब हम खुशी को हासिल कर लेते हैं, तो हमें कुछ समय बाद या जीवन में किसी भी बड़ी घटना के बाद इसे दोबारा देखना होगा ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या यह अभी भी हमारे लिए प्रासंगिक है या हमें कुछ समायोजन और बदलाव करने की आवश्यकता है।

खुशी और स्वास्थ्य दोनों ही आपके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभाते हैं। खुशी आत्मा की स्थिति को प्रभावित करती है और स्वास्थ्य शारीरिक और मानसिक रूप से अच्छा बनाता है। खुशी की अधिकता का समय व्यक्ति की प्राथमिकताओं और परिस्थितियों पर निर्भर करता है। किसी के लिए, खुशी व्यक्तिगत संबंधों में महसूस हो सकती है, जबकि किसी के लिए यह सामाजिक सामूहिक गतिविधियों में हो सकती है। साथ ही, व्यक्ति के आंतरिक स्थिति, स्वास्थ्य और उपलब्धियों के स्तर पर भी खुशी का महसूस होना संभव होता है। खुश रहने से स्वास्थ्य में सुधार होता है क्योंकि खुश लोगों के मानसिक दशा सकारात्मक होती है और वे स्ट्रेस से बच सकते हैं। सकारात्मक मानसिकता स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है और इससे शारीरिक स्वास्थ्य को भी लाभ हो सकता है। अच्छे स्वास्थ्य का भी खुशी पर प्रभाव पड़ता है। आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होने से आप जीवन के अधिक आनंद का अनुभव करते हैं, और यह आपकी खुशी को बढ़ावा देता है।

दोनों के बीच संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ रहकर खुश रहने के लिए आपको सही आहार, नियमित व्यायाम, आत्म-स्वीकृति, सकारात्मक सोच और

समर्पण की आवश्यकता होती है। आज के युग में खुशी का महत्व अधिक हो गया है। तेजी से बदलते जीवनशैली और तंत्रव्यवस्था ने लोगों को अधिक खुशी पाने के तरीके दिए हैं। लेकिन यह भी महत्वपूर्ण है कि हम आत्म-समर्पण, संबंध और आत्म-स्थिरता के माध्यम से आंतरिक खुशी को भी ध्यान दें।

अब हम एक ऐसे दौरा पर हैं और सोच रहे हैं कि जिंदगी में अचानक आने वाले मोड़ और घुमावों से निबटते हुए उनके बीच आगे का रास्ता कैसे बनाएं, वह भी इतने धैर्य और संतुलन के साथ कि जो खुशी की धारणा को नई इबारत दे सके। और यह सब न तो जीडीपी बढ़ाने के राष्ट्रीय प्रयासों के रूप में और न ही सुख-सुविधाओं की निजी तलाश में। बल्कि जैसा कि कई गुरुओं ने प्रसन्नता के बारे में कहा है— यह सिर्फ जीने की नहीं बल्कि साझा करने की कला है, जिसमें एक तरह का मायावी आनंद मिलता है।

खुशी वह आनंदप्रद भावना है जो हमें जीवन के हर क्षण में आती है। जब हम खुश होते हैं, हमारा मन और भी उत्साह से भर जाता है, हमारा शरीर और मस्तिष्क स्वस्थ रहते हैं, और हम अपने आसपास के लोगों के साथ संवाद करते हैं।

खुशी का अर्थ सिर्फ व्यक्तिगत सुख नहीं होता, बल्कि यह भी है कि हम दूसरों की खुशी में भी आनंद पाते हैं। खुशी के शानदार उपहार होते हैं - एक मुस्कान, एक प्यारी बात, या एक संवाद जो हमारे दिन को चमकदार बना देते हैं।

खुशी का सबसे अद्वितीय पहलू यह है कि यह हमें वास्तविकता को स्वीकारने की क्षमता प्रदान करता है। यह हमें सिखाता है कि हमें अपने आसपास के परिस्थितियों को ऐसे ही स्वीकारना चाहिए जैसे वे होते हैं, और उन्हें परिवर्तित करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

एक ओर भयानक विश्वव्यापी मंदी की भविष्यवाणियों की जा रही हैं, जिनसे बड़े

पैमाने पर नौकरियां छिन सकती हैं, भारी महंगाई आ सकती है और लोगों का जीना दुश्वार हो सकता है। ऐसे में आप हर्षोल्लास की बात कैसे कर सकते हैं। इन सब तथ्यों और विडंबनाओं के बावजूद हमें खुशी के रहस्य तलाशते रहने चाहिए। और महात्मा गांधी ने तो कहा था कि "ताकत फतह हासिल करने से नहीं आती। आप जब मुसीबतों से गुजरते हैं और उनके आगे घुटने न टेकने का फैसला करते हैं, असली ताकत वह है।"

वैज्ञानिक भी अब यह मानने लगे हैं कि बीते सुखद लम्हों को याद करना और बुरे वक्त को भुलाना ही असली खुशी का राज है। खुशी बस अधिक न चाहने की क्षमता है; उस पल में कृतज्ञता और संतुष्टि पाने के लिए जो अभी आपके पास है। खुद को खुश रखने के लिए जरूरी है चेहरे पर मुस्कान बना कर रखना, इमानदारी से अपने काम को करना, किसी भी चुनौती की स्थिति में धैर्य धारण रखना, बोलते समय विनम्रता और शिष्टता का ध्यान रखना, अपने समय की कद्र, और मित्रता रखना, खुद को कभी किसी से कम ना आंकना, अपने अंदरूनी मन की स्थिति पर निरंतर काम करना, अपने मन को सजाना। खुशी का सीधा संबंध मन-मस्तिष्क एवं भावनाओं से होता है। जब हम अपनी पसंद का कोई काम करते हैं या हमारी कोई इच्छा पूरी हो जाती है तो हमें खुशी की अनुभूति होती है और ये खुशियों की अनुभूति हमारे मस्तिष्क में हैप्पी हॉर्मोन से नियंत्रित होती है।

खुशी पे कुछ लिखना सोचना समझना और व्यक्त करना भी बेहद खुशी देता है .. कवि सुरेश निराला के शब्दों में.....

**'खुशी न मिलें तो खुद को तपाते रहो,
खुशी जो आए, तो उसे गले लगाते रहो।'**

जो दूसरों के जख्मों पर मरहम लगाता है खुद चंगा हो जाता है



सीताराम गुप्ता

दिल्ली

कविवर रहीम का प्रसिद्ध दोहा है:-

यों 'रहीम' सुख होत है उपकारी के संग,
बाँटनवारे को लगे, ज्यों मेहँदी को रंग।

दूसरों की भलाई करने वाला उसी प्रकार से सुखी होता है जैसे दूसरों के हाथों पर मेहँदी लगाने वाले की उँगलियाँ खुद भी मेहँदी के आकर्षक रंग में रंग जाती हैं। रंग ही नहीं जाती है अपितु सुवासित भी हो जाती है। जो इत्र बेचते हैं वे खुद उसकी बू-बास से महकते रहते हैं। जिस प्रकार से एक फूल बेचने वाले के कपड़ों और बदन से फूलों की सुगंध नहीं जा सकती उसी प्रकार से दूसरों की भलाई करने वाले व्यक्ति पर उसके द्वारा की गई भलाई का अच्छा प्रभाव भी उस पर अवश्य ही पड़ता है। ऐसे व्यक्ति का कभी अहित नहीं हो सकता। दूसरों की मदद अथवा परोपकार करने का निस्संदेह बड़ा महत्त्व है।

परोपकार अथवा दूसरों की भलाई करने से प्रत्यक्ष रूप से ही नहीं परोक्ष रूप से भी बड़ा लाभ मिलता है। एक प्रसंग याद आ रहा है। एक बुढ़िया थी जो बेहद कमजोर और बीमार थी। रहती भी अकेले ही थी। उसके कंधों में दर्द रहता था लेकिन वह इतनी कमजोर थी कि



दूसरों की भलाई करने वाला उसी प्रकार से सुखी होता है जैसे दूसरों के हाथों पर मेहँदी लगाने वाले की उँगलियाँ खुद भी मेहँदी के आकर्षक रंग में रंग जाती हैं। रंग ही नहीं जाती है अपितु सुवासित भी हो जाती है। जो इत्र बेचते हैं वे खुद उसकी बू-बास से महकते रहते हैं। जिस प्रकार से एक फूल बेचने वाले के कपड़ों और बदन से फूलों की सुगंध नहीं जा सकती उसी प्रकार से दूसरों की भलाई करने वाले व्यक्ति पर उसके द्वारा की गई भलाई का अच्छा प्रभाव भी उस पर अवश्य ही पड़ता है। ऐसे व्यक्ति का कभी अहित नहीं हो सकता। दूसरों की मदद अथवा परोपकार करने का निस्संदेह बड़ा महत्त्व है।

खुद अपने हाथों से दवा लगाने में भी असमर्थ थी। कंधों पर दवा लगवाने के लिए कभी किसी से मिन्नतें करती तो कभी किसी से। एक दिन बुढ़िया ने पास से गुजरने वाले एक युवक से कहा कि बेटा ज़रा मेरे कंधों पर ये दवा लगा दे। भगवान तेरा भला करेगा। युवक ने कहा कि अम्मा मेरे हाथों की उँगलियों में तो खुद दर्द रहता है। मैं कैसे तेरे कंधों की मालिश करूँ?

बुढ़िया ने कहा कि बेटा दवा मलने की

ज़रूरत नहीं। बस इस डिबिया में से थोड़ी सी मरहम अपनी उँगलियों से निकालकर मेरे कंधों पर फैला दे। युवक ने अनिच्छा से डिबिया में से थोड़ी सी मरहम लेकर अपने एक हाथ की उँगलियों से बुढ़िया के दोनों कंधों पर लगा दी। दवा लगते ही बुढ़िया की बेचैनी कम होने लगी और वो इसके लिए उस युवक को आशीर्वाद देने लगी। बेटा, भगवान तेरी उँगलियों को भी जल्दी ठीक कर दे। बुढ़िया के आशीर्वाद पर

युवक अविश्वास से हँस दिया लेकिन साथ ही उसने महसूस किया कि उसकी उँगलियों का दर्द भी गायब सा होता जा रहा है। क्या ये बुढ़िया के आशीर्वाद का प्रभाव था ?

वास्तव में बुढ़िया को मरहम लगाने के बाद युवक की उँगलियों पर कुछ मरहम लगी रह गई थी। उसने दूसरे हाथ की उँगलियों से उसे पोंछने की कोशिश की तो मरहम उसके दूसरे हाथ की उँगलियों पर भी लग गई। यह उस मरहम का ही कमाल था जिससे युवक के दोनो हाथों की उँगलियों का दर्द गायब सा होता जा रहा था। अब तो युवक सुबह, दुपहर और शाम तीनों वक़्त बूढ़ी अम्मा के कंधों पर मरहम लगाता और उसकी सेवा करता। कुछ ही दिनों में बुढ़िया पूरी तरह से ठीक हो गई और साथ ही युवक के दोनो हाथों की उँगलियाँ भी दर्दमुक्त होकर ठीक से काम करने लगीं। तभी तो कहा गया है कि जो दूसरों के ज़ख्मों पर मरहम लगाता है उसके ख़ुद के ज़ख्मों को भरने में देर नहीं लगती।

“दूसरों के ज़ख्मों पर मरहम लगाना” अब इस मुहावरे को भी देख लीजिए। ज़रूरी नहीं ज़ख्मों पर कोई दवा या मरहम ही लगाई जाए क्योंकि ये ज़ख्म भीतरी भी हो सकते हैं। मनुष्य की पीड़ा भौतिक ही नहीं मानसिक भी हो सकती है। दूसरों के ज़ख्मों पर मरहम लगाने का अर्थ है किसी के दुखी मन को सांत्वना देकर उसकी मानसिक यंत्रणा अथवा पीड़ा को कम करना। आवश्यकता के अनुसार किसी को कोई आश्वासन देना। पीड़ा जो भी हो कष्टदायक होती है। यदि कोई किसी को किसी भी प्रकार की पीड़ा से मुक्त करता है तो पीड़ित को बड़ी राहत मिलती है। वह पीड़ा को कम करने वाले या कष्ट को समाप्त करने वाले के प्रति कृतज्ञता से भर उठता है और आशीर्वाद या दुआएँ देने लगता है।

कृतज्ञता की अवस्था कृतज्ञ को ही नहीं मदद करने वाले को भी अच्छी लगती है। जब कोई उसके प्रति कृतज्ञता का भाव प्रकट करता है अथवा उसका धन्यवाद करता है या किसी भी अन्य रूप में आभार प्रकट करता है तो वह

किसी की मदद करने, कोई अच्छा काम करने अथवा निष्काम भाव से कोई समाजोपयोगी कार्य करने से समाज में व्यक्ति की प्रतिष्ठा बढ़ती है और इसके लिए लोग उस व्यक्ति की प्रशंसा भी करते हैं जिससे व्यक्ति को असीम परितुष्टि की अनुभूति होती है। यही असीम परितुष्टि की अनुभूति व्यक्ति के शरीर में उपयोगी हार्मोन सेरोटोनिन अर्थात् हैपी हार्मोन के स्तर को बढ़ा देती है जो उसके स्वास्थ्य और रोगमुक्ति के लिए बेहद उपयोगी होती है। ऐसी अवस्था व्यक्ति के दीर्घायु होने में भी सहायक होती है।

एकदम विनम्र होकर परमार्थ के भावों से भर उठता है। उसका मन करता है कि मैं सदैव लोगों के कष्ट दूर करने में लगा रहूँ। दुनिया के सभी लोग कष्टमुक्त हो जाएँ। ऐसी मनोदशा अथवा स्थिति व्यक्ति के लिए आरोग्य प्रदान करने वाली होती है। ऐसी भावावस्था में व्यक्ति के शरीर में स्थित अंतःस्रावी ग्रंथियों से लाभदायक हार्मोंस का उत्सर्जन प्रारंभ हो जाता है जो उसे रोगों से बचाने तथा रोगग्रस्त होने पर शीघ्र रोगमुक्त करने में सहायक होता है।

किसी की मदद करने, कोई अच्छा काम करने अथवा निष्काम भाव से कोई समाजोपयोगी कार्य करने से समाज में व्यक्ति की प्रतिष्ठा बढ़ती है और इसके लिए लोग उस व्यक्ति की प्रशंसा भी करते हैं जिससे व्यक्ति को असीम परितुष्टि की अनुभूति होती है। यही असीम परितुष्टि की अनुभूति व्यक्ति के शरीर में उपयोगी हार्मोन सेरोटोनिन अर्थात् हैपी हार्मोन के स्तर को बढ़ा देती है जो उसके स्वास्थ्य और रोगमुक्ति के लिए बेहद उपयोगी

होती है। ऐसी अवस्था व्यक्ति के दीर्घायु होने में भी सहायक होती है। दूसरों की मदद करके भी हम अपने लिए रोग-मुक्ति, अच्छा स्वास्थ्य और दीर्घायु सुनिश्चित कर लेते हैं, इसमें संदेह नहीं। गोस्वामी तुलसीदास कहते हैं -

पर हित सरिस धर्म नहिं भाई।
पर पीड़ा सम नहिं अधमाई॥
निर्नय सकल पुरान बेद कर।
कहेउँ तात जानहिं कोबिद नर॥
नर सररी धरि जे पर पीरा।
करहिं ते सहहिं महा भव भीरा॥
करहिं मोह बस नर अघ नाना।
स्वारथ रत परलोक नसाना॥

अर्थात् दूसरों की भलाई के समान कोई धर्म नहीं और दूसरों को कष्ट देने के समान कोई अधर्म, नीचता अथवा पाप नहीं। यही समस्त पुराणों और वेदों का सार है। विद्वान लोग यह जानते हैं। मनुष्य का शरीर पाकर भी जो लोग दूसरों को कष्ट पहुँचाते हैं उन्हें स्वयं संसार के महान कष्ट भोगने पड़ते हैं। और इस प्रकार स्वार्थ, अज्ञानता अथवा मोहवश होकर जो अनेकानेक पाप कर्मों में लिप्त रहते हैं उनका परलोक भी नष्ट हो जाता है। गोस्वामी जी आगे कहते हैं -

परहित है जिनके मन माहीं।

तिन कहूँ जग दुर्लभ कछु नाहीं॥

अर्थात् जिनके मन में परहित अथवा दूसरों की भलाई की भावना बनी रहती है उनके लिए संसार में कोई भी वस्तु ऐसी नहीं है जो उन्हें न मिल सके। दूसरों के ज़ख्मों पर मरहम लगाने वाला, सच्चे मन से लोगों की सेवा करने वाला आध्यात्मिक, अधिभौतिक व अधिदैविक तीनों प्रकार की व्याधियों से मुक्त होकर आनंदपूर्वक जीवन ही नहीं व्यतीत करता वह धर्म का भी सही अर्थों में पालन करता है और यह लोक ही नहीं परलोक भी सँवार लेता है। जब भी किसी रूप में दूसरों की सेवा करने का अवसर मिले तो उसे बोझ न मानकर अपना सौभाग्य समझना चाहिए क्योंकि इसी में निहित है परमानंद और परमैश्वर्य।

सही गलत और आदर्श



उमेश



गुरुवर श्री अशोक मानव जी बताते हैं कि प्रकृति में सही या गलत नहीं होता जो होता है वह प्राकृतिक सिद्धांत के अनुसार ही होता है। हर एक इकाई के लिए, हर एक व्यक्ति के लिए अपना पाठ अलग है। हर किसी का उद्देश्य अलग है या कहीं अनोखा है।

एक के अनुसार चलना किसी एक ही परिपाटी पर रहना अनुसरण करना यह सभी कुछ प्रकृति सिद्धांत के अनुरूप नहीं। यहीं आदर्शवाद भी प्रश्नों के घेरे में आता है। आदर्शवाद एक का अनुसरण करने को कहता है। एक को ही अच्छा मानकर चलता है। हर कोई अपना स्वाभाविक जीवन छोड़कर उस एक सा ही बनना चाहता है। एक के अनुसार ही बनने की सोच को प्रभाव और दबाव में रहकर जीना कहते हैं जब व्यक्ति स्वाभाविक जीवन ही नहीं जिएगा। तब वह आनंदित किस प्रकार से रह सकता है। स्वभाव तो नैसर्गिक होता है बल प्रयोग से स्वभाव का रास्ता मोड़ना उचित नहीं।"

गुरुवर कहते हैं कि "आदर्शवादी चरित्र जब अपना दर्शन देता है कि दुनिया को इस तरह से जीना चाहिए। अपनी समझ को यहाँ जो उसने पाया था वह सभी पर लागू करना चाहता है या थोपना चाहता है कि यही मार्ग सबके लिए अनिवार्य है। जहाँ से

हम मानव, जीवन में दूसरे का अनुसरण करने का प्रयास करते हैं। भले हमें कोई चीज खराब लग रही हो फिर भी हम वह करते हैं क्योंकि किसी महापुरुष ने बताया ही इस तरह। किसी के द्वारा बताए जाने पर हम अपने को कष्ट देकर कुछ करने का प्रयास करते हैं। भूखे रहकर, दर्द सहकर। बल लगने पर भी क्योंकि इसी मार्ग से हम ईश्वर तक पहुंचेंगे। यह किसी के द्वारा बताया गया है। सही-गलत के जीवन जीने के तरीके ने मानव को परेशान किया। स्वाभाविक में बल नहीं लगता है यह सहज होता है। यही अच्छा लगता है। इसी स्वाभाविकता से पूरा ब्रह्माण्ड बना है यह पूरी प्रकृति उसी से बनी है सजीवता और निर्जीवता में सहज मिलन से ही यह ब्रह्माण्ड बना है।

किसी व्यक्ति विशेष के द्वारा जीवन जीने का चरित्र पेश किया गया वहाँ से ही सही गलत की परिभाषा शुरू होती है। प्राकृतिक रूप से स्वाभाविक जीवन में अलग से कुछ पढ़ने की जरूरत नहीं होती है। स्वाभाविक ज्ञान गलत नहीं होता। गुरुवर कहते हैं कि जो गलत होगा उसका निर्माण प्रकृति करेगी ही नहीं किसी गुण को खत्म करने के लिए प्रकृति सहज रूप से सजीवता को उत्पन्न करती है जो उस गुण को खत्म करके उसे निर्गुणी बना देता है। प्रकृति प्रदूषण अवस्था को ही सजीवता की भट्टी बना करके उसमें रासायनिक मिलान करके उसको गुणात्मक पदार्थ के रूप में

परिवर्तित कर देती है जो प्रदूषण ना फैला पाये उसी के लिए उसमें सजीवता उत्पन्न होती है वहाँ गलत नहीं होता वह स्वाभाविक होता है।

हम मानव, जीवन में दूसरे का अनुसरण करने का प्रयास करते हैं। भले हमें कोई चीज खराब लग रही हो फिर भी हम वह करते हैं क्योंकि किसी महापुरुष ने बताया ही इस तरह। किसी के द्वारा बताए जाने पर हम अपने को कष्ट देकर कुछ करने का प्रयास करते हैं। भूखे रहकर, दर्द सहकर। बल लगने पर भी क्योंकि इसी मार्ग से हम ईश्वर तक पहुंचेंगे। यह किसी के द्वारा बताया गया है। सही-गलत

के जीवन जीने के तरीके ने मानव को परेशान किया। स्वाभाविक होने में बल नहीं लगता है यह सहज होता है। यही अच्छा लगता है। इसी स्वाभाविकता से पूरा ब्रह्माण्ड बना है यह पूरी प्रकृति उसी से बनी है सजीवता और निर्जीवता में सहज मिलन से ही यह ब्रह्माण्ड बना है। मानव समाज में चरित्र विशेष के द्वारा जो जीवन जीने कि कल बताई गई है। उससे ही सही गलत कि परिभाषा शुरू होता है। प्राकृतिक जीवन में सही गलत नहीं होती है। विज्ञान वह जो प्रकृति करती है। किसी दो के रासायनिक मिलन से किसी गुण और पदार्थ का निर्माण करता है। वह विज्ञान है। व्यवहारिक जीवन में हम सभी यह देख सकते हैं कि व्यक्ति जब अपने स्वभाव के अनुसार चलता है या कार्य चुनता है तब वह उसमें सफल होता है और कीर्तिमान बनाता है। सबसे अहम बात है कि वह उस कार्य में प्रसन्नता महसूस करता है। जब हम खुश रहते हैं तब सब अच्छा लगता है। पर्याप्त है ऐसा एहसास होता है। वहीं उदाहरण के लिए क्रिकेट जगत के महानतम सचिन तेंदुलकर को ले लीजिए पढ़ाई में वह अच्छे नहीं थे। ना ही उनका मन लगता था क्रिकेट से लगाओ और इस दिशा में उनकी स्वाभाविकता को स्वतंत्रता दी गई सहयोग किया गया तो वह देश के साथ, परिवार का और अपना नाम इतिहास में लिख दिए। स्वाभाविक रहकर अपने प्रिय खेल में रहते हुए वह प्रसन्न रहते। आज वह सभी कुछ पा सके जो एक अति सफल व्यक्ति को जीवन के लिए चाहिए होता है। वहीं अगर उनकी पढ़ाई पर जोर दिया जाता जिसमें उनका मन नहीं रमता तब ज्यादा से ज्यादा वह क्या होते? क्या मुकाम हासिल होता? होता भी तो क्या वे प्रसन्न रहते? वहीं ऐसे भी व्यक्तित्व है जिन्होंने अपने स्वभाव अपनी पसंद के क्षेत्र को छोड़कर परिवार के दबाव में कुछ अलग चुना। कुछ सफल भी रहे पर प्रसन्नता नहीं मिली। मलाल रहा। परिवार ने भी बाद में कहा तुमने वही किया होता तो अच्छा था। पर अब क्या अब तो

प्राकृतिक जीवन में सही गलत नहीं होता है। विज्ञान वह जो प्रकृति करती है। किसी दो के रासायनिक मिलन से किसी गुण और पदार्थ का निर्माण करता है। वह विज्ञान है। व्यवहारिक जीवन में हम सभी यह देख सकते हैं कि व्यक्ति जब अपने स्वभाव के अनुसार चलता है या कार्य चुनता है तब वह उसमें सफल होता है और कीर्तिमान बनाता है।

देर हो गई है। यहां ऐसे भी उदाहरण रहे हैं। जो अपने स्वभाव पर चलकर अपनी इच्छा और प्रसन्नता के हिसाब से जीये और अपने स्वभाव के अनुसार उस क्षेत्र को चुनकर आगे बढ़ चले सफल भी रहे। प्रसन्न भी रहे। परंतु किसी जगह जाकर दबाव में या किसी और कारण से स्वभाव से फिसल गए। फिर ऐसे गिरे कि दोबारा प्रसन्न नहीं रह सके। स्वाभाविक ढंग से तो अच्छे चल रहे थे पर ज्यों ही दूसरों के प्रभाव और दबाव में आए। वैसे ही सब गवा दिए। इसके उदाहरण आप क्रिकेट जगत में कई देख सकते हैं। यही हाल आज जीवन के हर क्षेत्र में क्या नौकरी, क्या संबंधों और रिश्तो की दुनिया और क्या अध्यात्म। हम जब भी अपने स्वभाव में चलेंगे प्रसन्न रहेंगे। दिखावे, दबाव और प्रभाव में परिवार टूट रहे हैं, भाई भाई को मार रहे हैं बच्चे मां, बाप को काट रहे हैं। आज कोई सहज नहीं रह गया कुछ स्वाभाविक नहीं दिखता है। तो बस छल कपट इस तरह से भौतिकता तो आ सकती है धन बटोरा जा सकता है पर परिवार नहीं। प्रसन्नता नहीं। स्वभाव पर चले तो कहने को कम भी होगा पर मन पूर्णता से भरा होगा। अभाव का भाव, स्वभाव पर चलने वालों में नहीं होता। जिनको भी अभाव का भाव आ गया वह सहज नहीं रह सकता। प्रसन्नता मीलों दूर चली जाएगी। हम आप भी यह

आकलन स्वयं कर सकते हैं। स्वभाव में रहते हम हमेशा शांत और प्रसन्नता के भाव में रहते हैं परंतु ज्यों ही स्वभाव से हटे त्यों ही चिंता घेर लेती है। दिखावे को मुस्कुरा भले दे पर सच्ची मुस्कान नहीं आती है। नौकरी, पैसा, जायदाद, बेटा यह नहीं कर रहा बेटा यह नहीं सुन रही ऐसी अनेको उलझने। जब हमें यह नहीं पसंद की हम पर कोई हुकुम चलाएं तब हम दूसरों पर कैसे यह कर सकते हैं। सभी अपने स्वाभाविक मार्ग पर ही हैं जैसे ही उसे मार्ग में बाधा आती है हम विचलित होते हैं। यहां तक जब हम कोई जानवर पालते हैं वह भी हमारा विरोध करता है। जब हम उसके स्वाभाविक मार्ग में आते हैं उसको अपने अनुसार चलाने का प्रयास करते हैं। दूसरों के मार्ग को अवरूध करना, दूसरों की चिंता का कारण बनना। यह दूसरों से अधिक हमारे अंदर खिन्नता उत्पन्न करता है और हमारा स्वयं का मार्ग कई गुना अवरूध होता है। साफ सी बात है कि जब हमारी ऊर्जा दूसरों के चिंतन में लगी है। तब हम अपना विकास कैसे कर पाएंगे। हम यह भी देख सकते हैं कि जब हम दूसरों को उनके अनुसार चलने देते हैं तब हमारे आसपास हमारे परिवार में और हमारे भीतर ज्यादा शांति रहती है। जब हम स्वयं के स्वभाव पर चलने से प्रसन्न रहते हैं तब क्यों हम अपने हाथों अपनी प्रसन्नता का गला घोटते हैं। और दिखावे में जीने को चल पड़ते हैं। दिखावे की पूर्ति तो हम नहीं कर पाएंगे जीवन जरूर पूरा हो जाएगा। हम सब ने यह भी देखा कि जीवन के एक पड़ाव पर घर परिवार बसने के बाद नौकरी आदि छोड़कर लोग वह करने चल पड़ते हैं जो उनका जुनून रहा है। कभी जिसको करने में उन्हें प्रसन्नता होती थी। जिससे उन्हें अपने स्व का बोध होता है। आप भी अपने को खोजें आज की इस भीड़ में अपने स्वभाव को चुने। प्रसन्न रहे प्रकृति ने आपको स्व दिया है अपने मार्ग को तलाशें और अपनी जिम्मेदारी पूरी करें अपने स्वभाव पर अग्रसर होकर।

पथरीली राहों पर चलते लगी जिंदगी !



प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

लेखक आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं।

आकाशवाणी इलाहाबाद केंद्र पर जबरन दूसरी बार भेज दिए जाने और उस अवधि में वहाँ बेमन से काम करने के बाद मैंने 13 जुलाई 1984 को समान पद पर आकाशवाणी गोरखपुर ज्वाइन कर लिया। यहाँ मेरे सहकर्मी के रूप में कुछ नए लोग भी आ चुके थे। जैसे - वी० के० श्रीवास्तव, दिनेश गोस्वामी, अनिल भारती, बृजेन्द्र नारायण, सुनीता काँजीलाल, विनय कुमार आदि। मुझे केंद्र पर एडजेस्टमेंट की कोई दिक्कत ही नहीं थी। जाना पहचाना केंद्र था, जाने पहचाने लोग थे।

कवि-संपादक डा० धर्मवीर भारती ने अपनी कविता 'मैं क्या जिया' में जीवन की परिभाषा कुछ इस प्रकार की है -

हम मानव, जीवन में दूसरे का अनुसरण करने का प्रयास करते हैं। भले हमें कोई चीज खराब लग रही हो फिर भी हम वह करते हैं क्योंकि किसी महापुरुष ने बताया ही इस तरह। किसी के द्वारा बताए जाने पर हम अपने को कष्ट देकर कुछ करने का प्रयास करते हैं। भूखे रहकर, दर्द सहकर। बल लगने पर भी क्योंकि इसी मार्ग से हम ईश्वर तक पहुंचेंगे। यह किसी के द्वारा बताया गया है। सही-गलत के जीवन जीने के तरीके ने मानव को परेशान किया। स्वाभाविक में बल नहीं लगता है यह सहज होता है। यही अच्छा लगता है। इसी स्वाभाविकता से पूरा ब्रह्माण्ड बना है यह पूरी प्रकृति उसी से बनी है सजीवता और निर्जीविता में सहज मिलन से ही यह ब्रह्माण्ड बना है।

'मैं क्या जिया ?

मुझको जीवन ने जिया-

बूंद - बूंद कर पिया।

मुझको पीकर पथ पर खाली,

प्याले सा छोड़ दिया !

मैं क्या जला ?

मुझको अग्नि ने छला -

मैं कब पूरा गला ?

मुझको थोड़ी सी आंच दिखा,

दुर्बल मोमबत्ती सा मोड़ दिया ! देखो मुझे,

हाय मैं हूँ वह सूर्य

जिसे भरी दुपहरी में

अँधियारे ने तोड़ दिया !'

अपनी आत्मकथा लेखन और उसके धारावाहिक रूप से सोशल मीडिया और पत्र-पत्रिकाओं ('प्रकृति मेल' और मातृभारती ऐप) में होते जा रहे प्रकाशन के दौरान बार-बार मुझे कुछ हितैषियों ने याद दिलाना चाहा कि मुझे अपनी निजी जिंदगी का सच या स्याह पन्ना सामने नहीं लाना चाहिए। मुझे उनकी यह सलाह समझ में नहीं आ रही है क्योंकि आत्मकथा में अगर अपने जीवन का सच नहीं लिखना है या यूँ कहें कि झूठ ही लिखना है





तो वह आत्मकथा कैसे कहला पाएगी? झूठ तो किसी कथा, कहानी, कविता या उपन्यास के रूप में परोसा जा सकता है। इसलिए मैं बेधड़क और बेबाकी से अपने निजी जीवन को भी आत्मकथा के इन पन्नों में उकेरा है। आपको अच्छा लगे या बुरा! अब देख लीजिए ना, बचपन के एक तथाकथित मित्र ने मित्रता का स्वांग रच कर मेरी भावनाओं, मेरे आर्थिक संसाधनों का भरपूर उपयोग करते हुए मेरे संबंधों से खेलने वाले बहुनामी व्यक्ति ने तो बाकायदा फोन पर गाली गलौज तक कर डाली। भगवान उनका भी भला करें!

वैसे ट्रांसपेरेंसी के इस युग में अब कुछ छिपाने लायक रह भी नहीं गया है और छिपाना क्या, अब तो दिखाने का प्रचलन है। इंस्टाग्राम और फ़ेसबुक देख लीजिए। अगर वह ए.आई. तकनीक की छवियाँ नहीं हैं (ज्यादातर नहीं) तो फिर मर्यादा और शील सम्पन्न समाज की युवतियों और अघेड़ महिलाओं द्वारा अपना अंग-पदंग और वासनात्मक उमंग आखिर क्यों प्रदर्शित किया जा रहा है? सिर्फ़ लाइक और प्रशंसा पाने के लिए ही तो? इसलिए अच्छा हो कि 'ज्यों की त्यों धर दीनी चदरिया' की तरह मैं भी अपने जीवन (कुआरे, निजी, सामाजिक या दाम्पत्य जीवन) में मिले अनुभव को, उसके संघर्ष को अगली पीढ़ी तक पहुंचा रहा हूँ। मेरी दृष्टि में आज के मनुष्य का पारिवारिक - यौन जीवन भी अथक संघर्ष से गुजर रहा है। यौन

सुख, चरम सुख, यौन जीवन न मिल पाने का दुख, चरम सुख या उसकी अतृप्त अवस्था, संभोग-वंश वृद्धि का एकमात्र साधन आदि ऐसे प्रसंग हैं जिन पर आप चर्चा करने में शर्म कर सकते हैं, लेकिन जिन्हे आप एकदम से नकार नहीं सकते हैं।

ओहियो यूनिवर्सिटी के सर्वेक्षण में इस बात पर 45 से 65 साल के 62 प्रतिशत पुरुषों ने एक मत से यह माना है कि अगर उनकी शारीरिक जरूरतें पूरी होती रहें तो वे प्रसन्न रहते हैं। इस सवाल पर मात्र 37 प्रतिशत महिलाएं सहमत दिखीं। पुरुषों ने यह भी माना कि उन्हें अपने पार्टनर का स्वावलंबी होना पसंद है और यह भी कि वो उन्हें उनके हिसाब से जिंदगी जीने दें। उधर, एक पत्नी को अपने पति से क्या चाहिए? इस पर प्रसिद्ध लेखक हैडरिक्स अपनी चर्चित पुस्तक 'गेटिंग दि लव यू वॉंट' में लिखते हैं - 'पुरुषों को यह समझना होगा कि स्त्री उनसे सिर्फ़ प्यार और आश्वासन चाहती है। इसके बदले में वो अपनी पूरी जिंदगी देने को तैयार रहती है।' उधर बेस्ट सेलिंग बुक 'होल्ड मी टाइट' की लेखिका स्यू जानसन कहती हैं कि 'जीवन साथी एक दूसरे को लंबे समय तक कस कर पकड़े रह सकें इसके लिए जरूरी है झूठ बोलते रहना।' इससे स्पष्ट है कि लिविंग रिलेशनशिप में रहने वाले या सात फेरे लेकर बने पति-पत्नी या प्रेमी प्रेमिका के आपसी संबंधों में कुछ निश्चित बिन्दु नहीं हुआ करते हैं

जिनसे दोनों एक समतल सतह पर खूबसूरती के संग-संग जिंदगी बिता सकते हैं।

बहरहाल, कुल मिला कर अपनी कहानी कुछ यूं रही है कि पारिवारिक जीवन रहा हो, कार्यालय जीवन अथवा दाम्पत्य जीवन- प्रभु कृपा से मैं हर जगह हारते-हारते जीत जाता रहा हूँ। अपनी शारीरिक विकलांगता 69% को अभिशाप मानकर अगर मैं अपनी जिंदगी और अपने एवरेस्ट समान हौसलों से हार मान जाता तो आज मैं सगर्व अपनी आत्मकथा भी नहीं लिख पाता। अपने 22 वर्ष के सैन्य अधिकारी पुत्र लेफ्टिनेंट यश आदित्य की वर्ष 2007 में एक एक्सीडेंट में हुई असामयिक शहादत से उपजे घोर डिप्रेशन को अगर मैं हावी हो जाने देता तो.. तो, मैं अपनी शेष अवधि की आकाशवाणी की सेवा कतई पूरी नहीं कर पाता। बल्कि यह अवश्य होता कि मैं आज घनघोर डिप्रेशन का शिकार होकर पागलखाने में होता। इससे उलट जिंदगी में कुछ बड़ा और औरों से हट कर करने की सतत साधना में मैं सदा रत रहा। हाँ, मेरे गुरुदेव और उनकी साधना पद्धति मुझे संबल देती रही। सपनों का लगातार पीछा करते रहना और अंत में जीवन और अपने कर्म से संतुष्ट होकर जिंदगी को हँसते हँसते 'गुड बाय.. फिर मिलेंगे' कहना मेरा उद्देश्य रहा है। आने वाली पीढ़ियों से मैं इतना ही कहना चाहूँगा कि बड़ी से बड़ी बाधाओं का सामना करने से डरें नहीं क्योंकि वे सिर्फ़ सिरफिरे बादलों की तरह हुआ करती हैं। आप, अपने आप को आकाश समझिए। बेहतर है कि खुद पर भरोसा रख कर अपनी भाग्य कुंडली स्वयं बनाइये।

वर्ष 1980 में मेरी शादी हो चुकी थी। उन दिनों मैरिड कपल्स का हनीमून जाने का ज्यादा प्रचलन नहीं था फिर भी हम हनीमून मनाने गुलाबी नगरी जयपुर पहुंचे। पहले आगरा रुके और प्रेम के प्रतीक ताजमहल का हमने दीदार किया। आगरा का किला भी देखे। आगरे के किले में हम जब अपनी दुपहरिया बिता रहे थे तो जाने क्या मेरी जवानी को उबाल आया कि हमने एक सुनसान जगह देखकर सामीप्य का अंतरंग सुख भी उठा लिया। हम उसके

बाद बस से जयपुर पहुंचे जहां उन दिनों मेरी बड़ी बहन विजया रहती थीं। उनके पति भूगर्भ शास्त्री (जियालॉजिस्ट) थे। वे भीलवाड़ा में फील्ड पोस्टिंग पर थे। जयपुर घूमकर हम झीलों की नगरी उदयपुर के लिए बस से निकले। भोर में ही भीलवाड़ा पड़ा जहां जीजा जी ने हमें रिसीव किया और अपनी जीप से अपने कैम्प ले गए। खुले स्थान पर लगे कैम्प में एक रात बिताकर हम लोग झीलों की नगरी उदयपुर गए। मुझे याद है कि उन दिनों मुझे यह हिदायत दी गई थी कि होटल किसी पुलिस थाने के आसपास ही ढूँढना। यथासंभव हम वैसा ही करते भी रहे। लगभग एक सप्ताह उदयपुर में बिता कर, अपनी शारीरिक प्यास को प्राकृतिक झीलों की शांत लहरों में उतारते हुए वहाँ रहकर हम वापस गोरखपुर आ गए थे।

हनीमून या शारीरिक चाहत की रस्म अदायगी होने के बाद गोरखपुर आकर मैं अपने काम में तल्लीन हो गया। कुछ ही महीने बाद मेरी पत्नी मीना गर्भवती हो गईं। अब हम अपने एक नए अनुभव से गुजरने लगे। परिवार में आपसी सदस्यों के बीच बहुत अच्छा सौहार्द नहीं था। बहनें तो अपने-अपने ससुराल में थीं और वे वहाँ एडजस्ट कर रही थीं। यहाँ गोरखपुर में घर की खिच-खिच से तंग आकर पिताजी ने सभी का चौका-चूल्हा अलग कर डाला था। यह कहने में मुझे कोई गुरेज नहीं कि ऐसे कठिन दिनों में मेरे ससुराल के लोगों ने हर तरह से मेरी बहुत मदद की।

रेलवे हास्पिटल की डा० (कुमारी) गायत्री गुप्ता की देखरेख में मीना का मेडिकल चेक-अप चलने लगा। यह तय हुआ कि डिलेवरी रेलवे अस्पताल में होगी। मेरे बड़े बेटे रूपल (दिव्य आदित्य) का जन्म 5 अगस्त 1981 को दिन में 12-30 बजे के आस पास रेलवे अस्पताल में हुआ। सीजेरियन ऑपरेशन की वजह से लगभग एक हफ्ते हास्पिटल में रहना पड़ा। खून की व्यवस्था में मुझे बहुत भाग दौड़ करनी पड़ी थी हालांकि अंतिम समय में उसकी आवश्यकता नहीं हुई। मेरी अम्मा बहुत प्रसन्न हुईं। घर में किलकारियाँ गूंजने लगीं।

सोहर आदि से घर गुंजायमान होता रहा।

मीना पढ़ी लिखी होने के नाते अति महत्वाकांक्षी महिला थीं। मेरे घर में भी बहुओं की शिक्षा का सम्मान था। मेरी माँ ने बचपन में अपनी माँ को खो दिया था, घर में उनके पिता ने फिर से शादी करके दूसरी पत्नी ला दिया था इसलिए उनकी पढ़ाई नहीं हो पाई थी जिसका उनको मलाल था। कम उम्र में शादी हो गई और उस समय पिताजी स्वयं इलाहाबाद से पढ़ाई कर रहे थे। लेकिन पिताजी ने अम्मा की चाहत पूरी करने की ठान ली थी और उनको विद्या विनोदिनी तक पत्राचार माध्यम से इंटर कराया। उसके बाद गोरखपुर विश्वविद्यालय से अपनी पाँच संतानों की देखरेख करते हुए मेरी अम्मा ने बी०ए० किया। बड़ी बेटी विजया जब बी०ए० में थी तो उन्होंने राजनीति शास्त्र में एम०ए० पूरा किया। इन सब बातों से मीना भी प्रभावित थीं और उनकी योजना शिक्षिका के रूप में सेवा करने की बनी। जिन दिनों वे गर्भवती थीं उन्हीं दिनों उन्होंने बी०एड० में एडमिशन ले लिया था। मेरे मित्र देवब्रत के छोटे भाई धर्म व्रत उनके लिए मदद गार बने।

दिव्य जब पैदा हो गए तो कुछ दिनों बाद मीना ने पुनः अपनी पढ़ाई शुरू कर दी। ससुराल से एक नौकर बच्चे की देखभाल के लिए मिल गया था। अम्मा ने भी पूरा सहयोग किया। बी.एड. करने के बाद मीना ने एक विषय हिन्दी में बी.ए. और फिर हिन्दी में एम.ए. की पढ़ाई पूरी की। अब वे किसी प्रतिष्ठित संस्थान में शिक्षण कार्य की तलाश में थीं। दिव्य जब चार साल के हो गए तो उनके एडमिशन के लिए हम लोग सेंट जोसेफ स्कूल गए। वहाँ एल.के.जी. में बेटे का एडमिशन तो हुआ ही साथ ही मीना को टीचिंग करने के लिए आश्वासन भी मिल गया। बेटा और माँ स्कूल जाने लगे। जीवन अपनी गति में चलने लगा। हमारे पास अब दो पहिया वाहन हो गया था और हम लोग अक्सर उससे गोरखपुर के मुख्य बाजार गोलघर घूमने जाया करते थे। दिव्य जब दूसरी क्लास में पहुंचे तो उन्हीं दिनों मीना पुनः गर्भवती हो गईं। उसी अस्पताल और उन्हीं डाक्टर की देखरेख

में 2 जनवरी 1983 को यश (पुकार नाम प्रतुल) का नार्मल डिलेवरी से जन्म हुआ। अब हम दो और हमारे दो हो गए। इसी बीच केन्द्रीय विद्यालय संगठन की ओर से प्राइमरी शिक्षिकाओं के लिए नियुक्तियाँ आईं। पटना संभाग के मुख्यालय पटना में इंटरव्यू हुआ और मीना इंटरव्यू में सफल हो गईं। कुछ ही महीने बाद उनकी पोस्टिंग के०वि० गया (बिहार) के लिए हो गई। उन दिनों आपराधिक सुखियों के कारण गया शहर बदनाम था। लोगों ने गया को हिंसक जगह बताते हुए वहाँ जाने से मना किया लेकिन मीना दृढ़ प्रतिज्ञ थीं। उस समय हमारे लिए बहुत मुश्किल दौर था। एक बेटा लगभग सात साल का और दूसरा लगभग एक साल का था। मीना प्रतुल को लेकर गया ज्वाइन करने चली गईं। यहाँ मैंने भरपूर प्रयास किया कि मीना का ट्रांसफर गोरखपुर या आसपास हो जाए। दिव्य का फाइनल इम्तेहान चल रहा था और वे ननिहाल में थे। अंतिम पेपर समाप्त होते ही मैं उसे लेकर गया चला गया। ट्रांसफर के प्रयास बेकार हो गए थे। निरुपाय होकर हमने तय किया कि नौकरी नहीं करनी है। मीना को गया से लेकर मैं वापस गोरखपुर आ गया। उधर इलाहाबाद बैंक में नियुक्त मेरे छोटे भाई दिनेश की शादी अन्नपूर्णा के साथ 19-2-1984 को काशी में सम्पन्न हुई।

मीना के पास सेंट जोसेफ की नौकरी अब नहीं थी और केन्द्रीय विद्यालय वे छोड़ चुकी थीं। घर बैठकर ऊबने से अच्छा उन्होंने कम वेतन पर दाऊदपुर मुहल्ले के एक सेंट पीटर्स स्कूल में ज्वाइन कर लिया। वैसे नियति उनके लिए कुछ और सोच रखी थी और इसीलिए आगे चलकर उनको कुछ पाने के लिए संघर्ष कठिन करना पड़ा था। एक बार फिर से के०वि० में नियुक्तियाँ निकली और इस बार मीना ने भोपाल जौन से फार्म भरा। एक बार फिर उनका इंटरव्यू हुआ और जब परिणाम आया तो हमारी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। मीना की नियुक्ति प्राइमरी टीचर पद पर हो गई। अब पोस्टिंग की प्रतीक्षा थी। लेकिन मानो समस्याएं अपना विकराल रूप लेकर उपस्थित होती जा रही

थीं। लग रहा था कि वे ज्वाइन नहीं कर पायेंगी। अंततः विकराल समस्याओं का सामना करते हम सभी की इच्छा न रहते हुए भी 15 सितंबर 1987 को मीना ने ऑर्डिनेंस फैक्ट्री चांदा, चंद्रपुर (महाराष्ट्र) के के.वि. में ज्वाइन किया। उनको ज्वाइन कराने उनकी माता श्रीमती अमरावती मिश्र गईं जिनका बचपन और पढ़ाई लिखाई नागपुर में बीता था और वे मराठी भाषा की अच्छी जानकार भी थीं। हम सभी क्यों नहीं चाहते थे कि मीना सर्विस ज्वाइन करें उसकी भी एक कठिन गाथा है। सुनना चाहेंगे?

मुझे बचपन और युवावस्था में इस बात का कतई कोई अनुमान नहीं था कि मेरी उम्र के साथ-साथ मेरे शरीर में अज्ञात कारणों से कैल्शियम का भंडार इकट्ठा होता जा रहा है जो आगे चलकर मुझे मेरी असमय मृत्यु का कारण भी बन सकता है। पाठकों, मृत्यु पर तो परमात्मा की अहैतुक कृपा से मैंने विजय पा ली लेकिन दशकों से मुझे 69 प्रतिशत विकलांग बनकर शारीरिक-मानसिक कष्ट से अवश्य जूझना पड़ रहा है। कल्पनातीत रही है उस पूरे दौर से अब तक की यह शारीरिक और मानसिक त्रासदी!

मेरी इस शारीरिक अक्षमता के चलते जहां एक ओर लोगो ने मेरा उपहास किया, मुझ पर ताने कसे, मुझे मानसिक- शारीरिक चोट पहुंचाने की कोशिश की वहीं दूसरी ओर मेरी पत्नी, मेरे बच्चे और मेरे अभिभावक मेरे साथ हमेशा खड़े रहे। मेरी पत्नी ने अपमान सहते हुए वही किया जो वह उचित समझती रहीं। बार-बार के ऑपरेशन के दौरान मेरी जितनी सेवा उन्होंने की शायद ही कोई और करता हालांकि उनके बोल इतने कड़वे हैं, व्यवहार इतना रूखा है, दाम्पत्य के प्रति साहचर्य के प्रति दृष्टिकोण इतना संकुचित और दकियानूसी है कि उससे मैं सदैव असंतुष्ट रहा हूँ।

आज जब पीछे मुड़कर जिंदगी देखती है तो उसे उसके द्वारा भोगी गई एक- एक कठिनाइयाँ साफ साफ दिखाई देने लगती है। मानो अभी कल की ही तो बात है! इन सभी बरबादियों और कठिनाइयों का मैं जश्न मनाता

मुझे बचपन और युवावस्था में इस बात का कतई कोई अनुमान नहीं था कि मेरी उम्र के साथ-साथ मेरे शरीर में अज्ञात कारणों से कैल्शियम का भंडार इकट्ठा होता जा रहा है जो आगे चलकर मुझे मेरी असमय मृत्यु का कारण भी बन सकता है। पाठकों, मृत्यु पर तो परमात्मा की अहैतुक कृपा से मैंने विजय पा ली लेकिन दशकों से मुझे 69 प्रतिशत विकलांग बनकर शारीरिक-मानसिक कष्ट से अवश्य जूझना पड़ रहा है।

चला गया सिर्फ इसलिए क्योंकि मेरे साथ हर क्षण मेरे परमात्मा थे। मुझे जब-जब पीछे धकेले जाने की परीक्षा से गुजरना पड़ा मैं और भी सशक्त होकर बाहर आया। तन से अवश्य कमजोर होता गया लेकिन मन की बुलंदियाँ हमेशा आसमान छूती रहीं हैं।

वर्ष 1981 में अगस्त-सितंबर में मेरी इंकायलाजिंग स्पानडिलाइटिस नामक हड्डी बढ़ने की बीमारी के इलाज में गोरखपुर, लखनऊ जैसे शहरों के बड़े बड़े चिकित्सकों ने अंततः हार मान कर मुझे एम्स, नई दिल्ली जाने को कह दिया। वहाँ उन दिनों डा० पी०के० दवे हड्डी रोग के विभागाध्यक्ष थे। उन्होंने लगभग एक महीने फिजियोथेरेपी आदि से इलाज किया लेकिन अंततः अपनी 45 वर्ष की उम्र में मुझे 31 जुलाई 1996 और फिर 28 अगस्त 1996 को एक बार दायें और दूसरी बार बायाँ कूल्हा बदलवाना पड़ा। महीनों एम्स में परिजनों के साथ रहना और इलाज करवाना किसी त्रासदी से कम नहीं था। उम्मीद थी कि अब मैं स्वस्थ रहूँगा लेकिन वर्ष 2004 में एक बार फिर मेरे बाएं हिप ज्वाइंट ने काम करना बंद कर दिया और 29 अक्टूबर 2004 को एक बार फिर बाएं कूल्हे का प्रत्यारोपण हुआ। इस बार विभागाध्यक्ष डा० आर० मल्होत्रा और उनकी टीम ने यह ऑपरेशन किया था। एम्स

के हड्डी विभाग ने दि० 12 -02-1999 को जारी प्रमाण पत्र में मुझे 69 प्रतिशत विकलांग घोषित कर दिया।

To whom it may concern-

'This is to certify that Sh. P.K. Tripathi S/o Sh. P.R. Tripathi, 46 years old male, OPD No. FA/658/96 is a case of Ankylosing Spondylitis with bilateral stiff hips and spine. Bilateral total hip replacement has been done. He is physically handicapped and has 69% (Sixty nine percent) permanent physical impairment in relation to his body.'

(S.Bhan) (H.L.Nag)

Prof.&Head Assoc.Prof.

समझदार और संवेदन व्यक्ति मेरी उन दिनों की मानसिकता समझ सकते हैं। मैं किस तरह घर और बाहर के जीवन की आ रही इन चुनौतियों का सामना कर रहा था बता नहीं सकता। मेरी बीमारी मुझे जीने नहीं दे रही थी और मैं था कि जिद किए बैठा था कि बीमारी मुझे मेरे हौसलों को शिकस्त नहीं दे पाएगी।

इसके बाद फिर 51 वर्ष की उम्र में दाहिने हिप ज्वाइंट को बदलवाना पड़ा। इस बार सावधानी के लिए परिजनों ने चेन्नई के मशहूर मियोट हास्पिटल के विश्व प्रसिद्ध डॉ० सर्जन प्रो० पी०वी०ए० मोहनदास की सेवाएं लीं। उन दिनों चेन्नई में ही मेरे साढ़ू श्री ओ.पी. मणि त्रिपाठी के पुत्र अनुराग मणि नियुक्त थे और इस अस्पताल के लिए उनकी ही सिफारिश थी। हमने बिना सेकेंड ओपिनियन लिए उस अनजाने गैर भाषी अस्पताल में अपनी जान जोखिम में डाल दी थी। मुझे आज भी याद है कि मेरे पुराने हिप ज्वाइंट का इन्फेक्शन इतना ज्यादा फैल गया था कि खुद डाक्टर घबड़ा गए थे और अन्य मरीजों से दूर रखने के लिए मुझे आइसोलेशन वार्ड में भेज दिया था। उन्होंने दबी जुबान में यह भी बताया था कि मैं बस चौबीस

घंटे (सुबह होने तक) का मेहमान हूँ। उस पूरी रात बस मैं था और मेरी पत्नी थी। सिर पर मंडरा रही मौत का भय तो था ही ! लेकिन प्रभु की कृपा से सुबह की किरण फूटी और मैं राउंड पर आए उसी क्रूर राक्षस डाक्टर को सही सलामत मिला। मैंने उसके ऊपर हिन्दी, अंग्रेजी और भोजपुरी में अपनी सारी भड़ास निकाल डाली और यहाँ तक कह डाला कि तुम तो राक्षस हो, डाक्टर तो कतई नहीं ! उसने माफी मांगने की जगह मुझे तुरंत डिस्चार्ज करने के लिए जब कहा तो मैं थोड़ा नरम पड़ा। आखिर मैं अपनी एक टूटी, इंफेक्टेड टांग लेकर जाता तो कहाँ जाता ? लगभग एक महीने बाद मुझे वहाँ से डिस्चार्ज किया गया। अनपेक्षित अर्थ भार के साथ।

जीवन सामान्य चलने लगा। लेकिन एक बार फिर 57 वर्ष की दहलीज पर वर्ष 2010 मेरे लिए काल बन कर आया। इस बार दाहिनी टांग में इन्फेक्शन होने लगा। लखनऊ के डाक्टर ने तुरंत दिल्ली के मैक्स हास्पिटल के विश्व प्रसिद्ध आर्थो सर्जन डा० एस० के० एस० मार्या को रेफर किया। बहुत मुश्किल से उनका परामर्श मिला और दो चरणों में (15 -07 -2010 और 14-09-2010) एक बार फिर मेरे दाहिने कूल्हे को बदला गया। छोटी मोटी बीमारियाँ तो डर गई थीं लेकिन सेवानिवृत्त होने के बाद वर्ष 2022 में मुझे लीवर एबसेस हो गया। लखनऊ के ग्लोब मेडिकेयर में डा दीपक अग्रवाल ने 8 जुलाई को मेरा ऑपरेशन किया और मुझे 14 जुलाई को डिस्चार्ज किया गया। इस तरह ज़िंदगी तो एक ही मिली है लेकिन असमय मौत के अनेक अवसर मुझे मिलते रहे। अभी भी मैं अपने हिप ज्वाइंट्स के चेक अप के लिए वर्ष में एक बार अपने चिकित्सक से परामर्श के लिए दिल्ली जाता रहता हूँ। मेरे जीवन को सबसे घातक और मरणांतक कष्ट तब मिला जब 29 अगस्त 2007 को मेरे छोटे पुत्र लेफ्टिनेंट यश आदित्य (प्रतुल) मिलिट्री स्पेशल ट्रेन के एक हादसे में पहले बुरी तरह चोटिल हुए और अंततः 05 सितंबर 2007 को लुधियाना के क्रिश्चियन मेडिकल कालेज

एंड हास्पिटल के बर्न यूनिट में उनका देहांत हो गया। उस समय से आज तक तमाम कोशिशें करने के बावजूद मेरी पत्नी डिप्रेशन में चली गई हैं। सारी खुशियाँ, सारी उपलब्धियाँ अब हमारे लिए कोई मायने नहीं रख रही हैं। बड़े बेटे दिव्य आदित्य (रूपल) भी आर्मी में सेवारत हैं। आजकल लेफ्टिनेंट कर्नल बन गए हैं और जहाँ-जहाँ उनकी पोस्टिंग होती रहती है उनके साथ उनकी पत्नी अनामिका और पुत्र दर्श (12 वर्ष) तथा पुत्री अविषा (6 वर्ष) रह रही हैं। छुट्टियों में उन सभी का आना-जाना हुआ करता है। लेकिन अपनी ज़िंदगी का सुख-दुख तो स्वयं हमें ही ढोना पड़ रहा है। अब तो साहित्य लेखन और पठन की दिनचर्या ही मेरी जीवन संगिनी बन गई है। निजी और पारिवारिक परेशानियाँ कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। ऐसे में किसी शायर की ये पंक्तियाँ याद आ रही हैं –

'अपनों की साजिशों से परेशान ज़िंदगी, गैरों से पूछती है तरीका निजात का !' जी हाँ, ज़िंदगी भी अपनी ही है और उसकी साजिशें और ये परेशानियाँ भी अपनी। इससे निजात पाने का तरीका मुझे यही समझ में आया है कि मैं अपना जीवन प्रभु के हवाले छोड़ दूँ ! दुख भी तेरा, सुख भी तेरा !

अपने जन्म वर्ष 1953 से अपने जीवन की युवावस्था तक की अवधि का आत्मगंधी लेखा- जोखा मैंने अपनी आत्मकथा के इस पहले खंड 'आमी से गोमती तक ' में दे दिया। इसे पुस्तक का रूप देते हुए इसका अंतिम प्रूफ रीडिंग और कवर पेज चयन का काम मैंने रविवार 11 फरवरी 2024 को अपने पैतृक और अब लगभग उजड़ रहे आवास अरविन्द आवास, बेतियाहाता गोरखपुर (उ.प्र.) में सम्पन्न कर दिया था। लखनऊ से लैपटॉप साथ लाने और अपने मोबाइल में पर्याप्त इंटरनेट डाटा होने से ही यह काम सम्पन्न हो सका। जिस समय यह काम सम्पन्न हुआ मुझे लगा जैसे मैंने किसी लड़की को विदा करने का शुभ काम सुसम्पन्न कर दिया है। चूंकि लैपटॉप पर मुझ नाचीज़ को काम चलाऊ ज्ञान है इसलिए

थोड़ी दिक्कतें अवश्य हुईं लेकिन जूझता रहा और तगादा कर रहे प्रकाशक को अपनी विवशता बताता रहा।

पाठकों, आपको बता ही चुका हूँ कि उम्र के 72 वें सोपान पर पहुँच चुकने के बावजूद लेखन मेरा पैशन बन चुका है और जब कुछ लिख लेता हूँ तो उसे पाठकों तक पहुंचाने के लिए बेचैन होना भी स्वाभाविक ही है ! खुशी की बात यह है कि लखनऊ से विगत 12 वर्षों से लगातार छप रही मासिक पत्रिका 'प्रकृति मेल' इसे धारावाहिक प्रकाशित करती रही है। अध्यात्म ऊर्जा से सम्पन्न इस पत्रिका के संपादक आदरणीय श्री अशोक 'मानव' के प्रति इसके लिए अगर मैं अपनी कृतज्ञता जाहिर नहीं करूंगा तो यह भी एक अक्षम्य अपराध ही होगा। यह भी बताना चाहूँगा कि बावजूद अपने विपरीत स्वास्थ्य, मनोरोगी जीवन संगिनी की देखभाल में व्यस्तता और परिवार में प्रतिकूल परिवेश के मैं लगातार अपनी लेखन प्रक्रिया जारी रख सका हूँ इसके लिए प्रभु और आप हितैषियों के प्रति कृतज्ञ हूँ।

इसी के साथ मैं अपनी आत्मकथा के इस खंड का समापन कर रहा हूँ। अपनी ज़िंदगी की इसके आगे की कहानी आप तक पहुंचाने के लिए मैंने अभी से पुस्तक का नाम चुन लिया है – 'गोमती, तुम बहती रहना' लखनऊ, जहाँ मैं रह रहा हूँ, उसकी जीवन धारा है गोमती। यदि स्थितियाँ सामान्य रहीं और मैंने अपना शरीर प्राकृतिक रूप से लखनऊ में ही छोड़ा तो मैं माँ गोमती के तट पर ही पंचतत्व में विलीन होना चाहूँगा। ज़िंदगी का यह संयोग देखिए कि माँ आमी ने मुझे जन्म दिया और अब माँ गोमती अपनी गोद में लेकर मुझे प्रकृति माँ के उस पुण्य लोक में पहुंचाएंगी जहाँ जाना सभी का अभीप्स होता है। लेकिन उसके पहले अपनी कथा— अपनी व्यथा आप तक पहुंचाने की पुरजोर कोशिश होगी अपनी इस आत्मकथा 'गोमती, तुम बहती रहना !' के दूसरा खंड के माध्यम से। तो तब तक के लिए लेते हैं एक छोटा सा ब्रेक !

सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- ब्रह्माण्ड का निर्माण अनंत विज्ञान का परिणाम है जिसका गुण है कि किसी अवस्था को ठहरने ना देना इसलिए अपनी धार में रुकावट ना उत्पन्न कर उसे प्रवाह वान रहने दिया जाए तो व्यक्ति वही पहुंचता है जहां उसे जाना होता है।
- किसी भी स्थिति या विचार को सुनकर इंसान अपने अनुसार अपने गुण से तर्क करके अपनी मर्जी का ही करते हैं क्योंकि जिसकी जैसी भूमि होगी सामने की हर अवस्था को वह उसकी नहीं अपितु अपनी भूमि के गुण के अनुरूप ही स्वीकार करता है।
- किसी भी अवस्था को अपने अनुरूप बनाने के लिए दूसरों द्वारा बताए ज्ञान से कोई परिवर्तन नहीं होता बल्कि अपनी भूमि के गुण के अनुरूप ही परिवर्तन होता है।
- भय एक बावली विज्ञान है, जो की ढलान बनाने का कार्य करता है, जिससे कि भयभीत करने वाली अवस्था उस ढलान से व्यक्ति की आंतरिक स्थिति में आकर ठहर जाती है, फिर उस व्यक्ति की संपूर्ण ऊर्जा उसे भयभीत करने वाली अवस्था को रासायनिक क्रिया से मिटाने का कार्य करती है।
- अपने गुण के अनुरूप जीवन जीना ही सबसे सरल जीवन जीने की विधा है, अन्य किसी के गुण से प्रभावित होकर या किसी को महान या आदर्श मानकर उसके गुण के अनुरूप जीवन जीने की धारणा जीवन को अत्यंत कठिन और जटिल बनाता है।
- समस्त जीव और पदार्थ अनवरत संकुचन और विस्तार के अंतर्गत ही क्रियाशील होते हैं, कोई भी जीव जब स्वसन क्रिया के माध्यम से सांस अंदर लेता है तो वह ब्रह्माण्ड के समस्त गुणों को अपने भीतर खींच लेता है और जब स्वांस छोड़ता है तो अपने समस्त गुण को समूचे ब्रह्माण्ड में फैला देता है।
- कोई भी स्थिति भाव या विचार किसी भी जीव पदार्थ द्वारा जब दूसरी किसी भी अवस्था पर प्रक्षेपित किया जाता है तो वह स्थिति भय या विचार पूर्णतः उसी स्थिति में दूसरी अवस्था में कभी स्थापित नहीं हो सकती, बल्कि दूसरी अवस्था के अपने रासायनिक गुण अनुरूप ही उसके भीतर स्वीकार्य होता है, जो भी स्थिति भाव या विचार उस अवस्था के प्रतिकूल होगा वह स्वीकार नहीं हो सकता।

जीवन की किताब यज्ञबद्धिता



अशोक मानव

जीवन खुद एक किताब है जो समाज और प्रकृति को पढ़कर लिखी जाती है, उसी किताब का नाम है - यज्ञबद्धिता। इस किताब की रचना अनुभूति से होती है। यज्ञबद्धिता एक ऐसी विधा है जिससे व्यक्ति तत्व ज्ञान को सही रूप से परिभाषित कर सकता है। यह किताब लिख जाने के बाद अमर हो जाती है। जो मर जाने के बाद भी मिट्टी से आलोकित होती रहती है जिसकी सुगंध अपने विधा का विस्तार करती रहती है। ऐसे तो हर जीवन की रचना किसी न किसी किताब को लिखती है पर यज्ञबद्धिता रूपी किताब सिर्फ तत्व ज्ञान को जन्म देती है। आंखों से देखा हुआ दृश्य गलत हो सकता है पर यज्ञबद्धिता रूपी किताब कभी गलत नहीं हो सकती है। जो किताब दूसरे द्वारा लिखी जाती है वह उसकी अनुभूति होती है। जिसमें उसके लिए प्रकृति संपर्क से ज्ञान मिलता है। यह जरूरी नहीं कि वह सबके लिए उसी अवस्था में लागू हो। जैसे एक ही पदार्थ हर जीव को लाभ पहुंचाए, किसी को लाभ पहुंचा सकता है तो किसी को नुकसान भी पहुंचा सकता है। देखी गई बात झूठी हो सकती है क्योंकि करने वाला किस नियत से कर रहा है, देखने वाला किस नियत से देख रहा है दोनों में अंतर आ जाता है। प्रकृति परिवर्तनशील है इसलिए जिस तत्व को परिभाषित किया जाता है समय बदलने के बाद तत्व के गुणों में जिसके द्वारा लिपिबद्ध की जाती है उसकी भावनात्मक सुगंध होती है



यज्ञबद्धिता एक ऐसी विधा है जिससे व्यक्ति तत्व ज्ञान को सही रूप से परिभाषित कर सकता है। यह किताब लिख जाने के बाद अमर हो जाती है। जो मर जाने के बाद भी मिट्टी से आलोकित होती रहती है जिसकी सुगंध अपने विधा का विस्तार करती रहती है। ऐसे तो हर जीवन की रचना किसी न किसी किताब को लिखती है पर यज्ञबद्धिता रूपी किताब सिर्फ तत्व ज्ञान को जन्म देती है।

जो जब पैदा होता है उस समय उसी सुगंध की जरूरत होती है। इसलिए उस गुण की सुगंध उससे निकलती है जो उस समय के परिवर्तन में अपना योगदान करती है। जो अपनी भावना को लिपिबद्ध नहीं कर पाता उसकी सुगंध भी अपना योगदान करती है। इसीलिए जब-जब समय बदलता है तब-तब निर्माण हेतु भावनात्मक सुगंध छोड़ने के लिए नया चेहरा

आता है। भावनात्मक सुगंध से ही अस्त्र-शस्त्र का निर्माण होता है। जिससे वह व्यक्ति अपनी विधा का निर्माण करके चला जाता है। यज्ञबद्धिता ही तत्वज्ञान जानने की सही विधा है इसी से अपने लिए सही गलत की पहचान हो पाती है इसी से अपने जीवन की किताब लिखी जा सकती है।

जिस प्रकार हवन कुंड बनाकर उसके

अंदर हवन सामग्री डाली जाती है, जिसमें सकला (हवन सामग्री) जिन पदार्थों से बनाया जाता है उसकी गंध अपने गुणों का धुआं बनकर वायुमंडल में फैल जाता है जो विपरीत गुणों को खत्म कर अपने गुणों का फैलाव करता है पर यदि यह प्राकृतिक रूप से स्वतः प्रकाश से जलकर अपनी सुगंध छोड़ता है जिसकी सुगंध से प्राकृतिक रूप से प्रकृति को पूरा करने के लिए, प्रकृति द्वारा जीव का निर्माण होता है। जो प्रकृति के हवन कुंड हैं। जिसमें भोजन के रूप पदार्थ और विषय की सुगंध स्वशन क्रिया के माध्यम से जीव के शरीर में प्रवेश करती है जो शरीर रूपी ईंधन से ज्योति प्रकाश जलता है। जो भावनात्मक सुगंध बनकर प्रकृति में निकल जाती है और विपरीत गुणों को खत्म कर अपने गुणों का विस्तार करती है। इसी प्रकार प्रकाश तत्व प्रकाश से जलकर अपने गुणों को निरंतर छोड़ते रहते हैं। जीव और पदार्थ के गुणों की सुगंध निकलकर विपरीत गुण को खत्म करते हुए अपने गुणों के जीव का निर्माण करते रहते हैं। इसी तकनीकी विधा को जानने का नाम यज्ञबद्धिता है।

यज्ञबद्धिता में यज्ञ अपने उद्देश्य को पूरा करने के लिए बनाया गया जीवन हवन कुंड है और बद्धिता प्रकृति के अनुसार बनाया गया सिद्धांत है जब जीवन रूपी हवन कुंड को प्रवृत्ति के अनुसार स्वभाव बनाकर उसी सिद्धांत की सोच बनाई जाती है तो शरीर की ज्ञानेंद्रियों में उसी गुण की कोशिकाएं बन जाती हैं। जब विचार सिद्धांत के विपरीत जाने लगता है तो उस गुण की भी कोशिकाएं बनने लगती हैं इसलिए यज्ञबद्धिता में स्वभाव का परिवर्तन नहीं होना चाहिए। एक स्वभाव का होने के बाद जब व्यक्ति भोजन के रूप में आहार लेता है तो उसकी अनुभूति विचारों के रूप में उसकी जानकारी देती है जो स्वभाव बनकर अपने गुणों की सुगंध छोड़ने लगती है। ऐसा होने पर लाभदायक पदार्थ ही खाने की इच्छा होती है। इस विधा से ही पदार्थ का सही तत्व ज्ञान मिल पाता है। यज्ञबद्धिता की विधा से

अपने जीवन के स्वाभाविक विकास में स्वगुण के यथार्थ रासायनिक मिलान के एहसास से बाह्य ज्ञान के किसी भी रूकावट को न स्वीकारने के बाद खुद से स्वगुण का निर्माण करने की क्रिया को यज्ञबद्धिता कहते हैं।

जब किसी विषय की जानकारी करनी होती है तो उसे विषय को अपने अंदर धारण करके उसी विषय पर केंद्रित कर देने के बाद जब वह विषय अपने शरीर रूपी हवन कुंड में जलता है तो अनुभूति होने लगती है। जो विचारों में उत्पन्न होती है जो बिल्कुल सही होती है पर इस समय एक ही विषय शरीर के अंदर होना चाहिए। जब कई विषय एक ही साथ शरीर में होते हैं तो अनुभूति में कई विषय की जानकारी एक साथ आने लगती है जिसकी सही पकड़ नहीं होती, एक के लिए सही तो दूसरे के लिए गलत विचार बनने लगते हैं जिसके कारण सही उत्तर नहीं हो पता है। पर जब एक ही विषय एक समय पर अपने अंदर रख कर जानने का प्रयास किया जाए तो उसके बारे में जो तत्वज्ञान मिलता है वह सही होता है। गंध के रूप में भी स्वशन क्रिया के माध्यम से कई विषय शरीर में आते हैं जिसे यज्ञबद्धिता की तकनीकी विधा से सही जानकारी प्राप्त होती है। दृश्य व शब्द के रूप में भी जो विषय शरीर के संपर्क में आता है उसे भी यज्ञबद्धिता की विधा से शरीर के पदार्थ से जलने दें। अपनी तरफ से कोई तरीका ना अपनाएं, स्वतंत्र रूप से अनुभूति होने दें तो जो विचार उत्पन्न होता है वह सही होता है। अपने शरीर को जब यज्ञबद्धिता रूपी किताब बना लिया जाता है तो जीवन में किसी भी विषय पदार्थ की सही जानकारी मिलने लगती है। यही तत्व ज्ञान सही होता है। इसी किताब से कोई भी व्यक्ति किसी विषय को सही रूप से पढ़कर, सही गलत की जानकारी कर सकता है और पहचान सकता है। यह किताब गलत जानकारी नहीं देती है।

इस किताब से जो हम पढ़ते जाते हैं वह शरीर में लिखती जाती है। जो भावनात्मक सुगंध बनकर वायुमंडल में निकलती रहती है और शरीर के पदार्थ में अंकित होती रहती है। शरीर के छूटने के बाद पदार्थ में परिवर्तन होकर भी विद्यमान रहती है। जो ऊर्जा बनकर अपने गंध रस से मिलकर अपनी विधा का निर्माण करती है और दूसरे के शरीर के अंदर स्वशन क्रिया के माध्यम से प्रवेश कर अपनी विधा को बयां करती रहती है। कोई कोई मानव तो अपनी अनुभूति कागज के पन्नों पर भी लिख जाते हैं पर अन्य जीव तो यज्ञबद्धिता रूपी किताब में अपने गुण की अनुभूति व्यक्त कर पाते हैं, किसी पदार्थ विषय का ज्ञान यज्ञबद्धिता की किताब से जो अनुभूति कराता है वह उसके लिए पूर्ण सत्य होता है, पर कोई जरूरी नहीं कि वह दूसरे के लिए भी उसी रूप में सत्य हो। जीव प्रवृत्ति बदलने से पदार्थ, विषय का गुण बदल जाता है इसलिए वह दूसरे पर सामान्य रूप से सही नहीं पाया जाता है। इसलिए तत्व ज्ञान समान रूप से सही नहीं पाया जाता है। इसलिए तत्व ज्ञान समान रूप से सभी के लिए एक समान रूप से नहीं लागू होता है। यज्ञबद्धिता रूपी किताब बनकर ही कोई व्यक्ति तत्व ज्ञान को जान सकता है। इसी किताब के विकास से हर व्यक्ति सही पहचान करके सही दिशा में चल सकता है। जिससे प्रकृति में सकारात्मक ऊर्जा फैल जाएगी। इसी ऊर्जा से न्याय स्थापित हो सकता है। जो सच्चा मानव युग होगा। परिवर्तनशील स्वभाव, परिस्थितियों से होने वाले बदलाव में यज्ञबद्धिता रूपी किताब नहीं बन पाती है। हर परिस्थितियों से लड़ता हुआ व्यक्ति अपने स्वभाव पर चलकर सिद्धांत की बद्धता बनाए रखने वाला ही यज्ञबद्धिता रूपी किताब बन पाता है। आप सब लोग यज्ञबद्धिता रूपी किताब बनकर अपने जीवन को सही गलत की पहचान करने वाला बनकर न्याय स्थापित करने में सहयोग करे तभी मानव के ज्ञानी होने का अर्थ व्यक्त होगा जिसे मानव युग कहा जाएगा।

प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न :-पुनर्जन्म मृत्यु के कितने समय बाद पुनः होता है ?

उत्तर :- पुनर्जन्म होने का कोई समय निर्धारित नहीं होता, यह उस अवस्था के द्वारा छोड़ी गई इच्छाओं की पूर्ति के लिए रसायन एकत्र होने पर निर्भर करता है। अर्थात् जीव जिन इच्छाओं को छोड़ा है उनको पूरा करने के लिए जिन ऊर्जा तत्व की आवश्यकता होगी उसको अपने गुण और रसायन में मिलान करके ईंधन के रूप में ग्रहण करके तब जीव का पुनर्जन्म होता है। अब वह रसायन या ईंधन एकत्र होने में जितना वक्त लगेगा उतने समय बाद पुनर्जन्म होता है, यह समय कम से कम और अधिक से अधिक भी हो सकता है।

प्रश्न :- दर्द क्या है ? और इसका जीवन पर क्या असर होता है ?

उत्तर :- दर्द एक ऐसी अवस्था है जो कि इंसान के भीतर से मोह और बंधन का अंत करता है यदि शारीरिक दर्द है तो किसी रोग या बीमारी को खत्म करने का कार्य करता है और आत्मिक दर्द है तो वह मोह माया के बंधन को खत्म करने का कार्य करता है।

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

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

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

9807636072, 7376495194

रामचन्द्रजी जैसा बनने से तात्पर्य



गोवर्धन दास बिन्नाजी 'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान

रामायण में सन्त गोस्वामी तुलसीदास जी ने राम राज के बारे में जिस तरह वर्णन किया है उसे पढ़-समझ मन रोमांचित हो जाता है। अब आप सभी के लिये उनके द्वारा किये गये वर्णन को प्रस्तुत कर रहा हूँ जो निम्न तरह उल्लेखित है -

'बयरु न कर काहू सन कोई।

राम प्रताप विषमता खोई।

दैहिक दैविक भौतिक तापा।

राम राज नहीं काहुहि व्यापा।।

अल्पमृत्यु नहीं कवनिउ पीरा।

सब सुंदर सब बिरुज सरीरा।

नहिं दरिद्र कोउ दुखी न दीना।

नहिं कोउ अबुध न लच्छन हीना।।'

अर्थात् राम-राज्य यानी सुशासन का प्रताप ये है कि कोई किसी का शत्रु नहीं है, सभी जन मिल-जुलकर रहते हैं। सामान्य जनमानस शारीरिक, मानसिक और दैविक विकारों से मुक्त हो चुका है। सभी स्वस्थ हैं, राम-राज्य में किसी की भी अल्पमृत्यु नहीं होती। कोई निर्धन नहीं है, कोई दुखी नहीं है, कोई अशिक्षित नहीं है, किसी के भी अंदर कोई अनैतिक लक्षण नहीं हैं। उपरोक्त पर विचार करने के बादमेरे हिसाब से कम से कम निम्न बिन्दुओं पर यदि सरकारें खरी उतरती हैं तो हम मान सकते हैं कि हम राम राज्य की ओर सफलतापूर्वक बढ़ रहे हैं -

1) कानून का शासन - हर कार्य कानून सम्मत सम्पन्न होना अति आवश्यक। तभी हम गर्व से कह सकते हैं कि अमूक राज्य



में विधि का शासन है।

2) समानता एवं समावेशन - बिना किसी भेद-भाव के सभी समुदायों में सभी का सब तरह से स्वागत। सभी के विचारों को विश्लेषण में परख कर क्रियान्वित करना।

3) भागीदारी - सभी नागरिकों की हर क्षेत्र में हर प्रकार से सहभागिता सुनिश्चित होनी आवश्यक।

4) संवेदनशीलता - लोकतांत्रिक मूल्यों को ध्यान में रख प्रत्येक नागरिक के प्रति, हर तरह से विचार कर, उसको संकट मुक्त करना।

5) बहुमत - चूंकि हर समूह में विचारों की भिन्नता होना स्वाभाविक है इसलिये हर निर्णय में सबकी भागीदारी पश्चात अन्तिम निर्णय में बहुमत का क्रियान्वयन होना आवश्यक।

6) प्रभावशीलता एवं दक्षता - सही प्रक्रिया अपनाते हुये संस्थाएं सभी उपलब्ध संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग कर ऐसे परिणाम पर एकमत हों जिससे समाज की आवश्यकता पूरी हो सके।

7) पारदर्शिता - किसी भी प्रकार के निर्णय को सभी को सब तरह से जांचने का अधिकार (ताकि कोई भी किसी भी प्रकार का संशय प्रकट न कर पाये)।

8) जवाबदेही - किसी भी तरह के निर्णय पर किसी भी हितधारक द्वारा किसी भी प्रकार के प्रश्न का समूचित उत्तर दे उसे संतुष्ट करना आवश्यक।

अब यह पाठकों को निर्णय करना है कि आज के परिप्रेक्ष्य में कौन सी सरकार किस पायदान पर है। हालांकि हमारे भारत देश में अनेकों बार रामराज्य का सुख हमारे पुरखों ने भोगा ही नहीं बल्कि अपनी रचनाओं में उल्लेखित भी किया है। आप सभी को याद दिलाते हुये कुछ शासकों के नाम बताना चाहूंगा जिसमें प्रभु श्रीरामचन्द्र जी के रामराज्य के हजारों साल पहले त्रेतायुग में राजा भरत के शासन काल में ही उनके नाम से हमारे देश का नामकरण भारतवर्ष हुआ था। इसके अलावा प्रभु श्रीरामचन्द्र जी के रामराज्य के बाद महाभारत काल में भी एक राजा भरत के शासन की प्रशंसा हुयी है। इसी तरह और भी रामराज्य प्रदान करने वाले शासक हुये जिनके नाम से आप सभी परिचित भी होंगे उदाहरणार्थ राजा हरिश्चन्द्र, राजा युधिष्ठिर, सम्राट चन्द्रगुप्त मौर्य, सम्राट अशोक, सम्राट विक्रमादित्य, चन्द्रगुप्त द्वितीय, राजा हर्षवर्धन, राजा भोज वगैरह।

आजकल सुराज व सुशासन की बात तो सभी करते हैं जबकि सबसे पहले हम सभी को रामचन्द्रजी की तरह बनने की आवश्यकता है। यहाँ रामचन्द्रजी जैसा बनने से तात्पर्य यही है कि हम अपने व्यवहार में सबसे पहले सदाचार तो अपनायें। यदि ऐसा होता है तो बाकी गुण भी विकसित होने में देर नहीं लगेगी। मैं समझता हूँ मेरा ऐसा सोचना/लिखना आप समझ गये होंगे अर्थात् यदि सभी रामचन्द्रजी जैसे बनने का प्रयास करेंगे तो कम से कम सुराज व सुशासन की ओर एक कदम होना तय है। सुराज व सुशासन कुछ साल सही ढंग से चल निकले उसके बाद रामराज की स्थापना करने में आसानी हो जायेगी।

AI फनल क्या है और इसका महत्व क्या है?



मानदेन्द्र त्रिपाठी

AI (Artificial Intelligence) एक ऐसी तकनीक है जो मानव बुद्धि को नकल करती है और अपने आप सीखने और समस्याओं का हल निकालने की क्षमता रखती है। आजकल, AI ने हर क्षेत्र में अपना प्रभाव दिखाना शुरू कर दिया है, चाहे वह स्वास्थ्य उद्योग हो, वित्तीय सेवाएं हों, या विनियमित उत्पादन। इस प्रकार की प्रौद्योगिकी ने हमारे जीवन को सुविधाजनक और अधिक संगठित बना दिया है।

AI फनल एक ऐसा उपकरण है जो संग्रहित डेटा से सीखता है और संग्रहित डेटा को उपयोग करते हुए निर्दिष्ट कार्यों का निर्देशन करने की क्षमता रखता है। इसका मुख्य उद्देश्य डेटा से ज्ञान निकालना और उसे उपयोगी सूचना में परिणामित करना है। AI फनल का उपयोग विभिन्न क्षेत्रों में होता है, जैसे कि विपणन, वित्त, स्वास्थ्य उद्योग, और भविष्यवाणी।

AI फनल के लिए विभिन्न चरण होते हैं। सबसे पहले, डेटा को संग्रहित किया जाता है और उसे साफ किया जाता है ताकि उसे अधिक उपयोगी बनाया जा सके। फिर, इस डेटा को एक AI मॉडल में प्रविष्ट किया जाता है जो इसे विशेष उद्देश्यों के लिए सीखता है। अंत में, यह मॉडल उपयोगकर्ताओं को उपयुक्त सूचना और सलाह प्रदान करता है



ताकि वे ठीक से निर्णय ले सकें।

AI फनल का महत्व बढ़ता जा रहा है क्योंकि इससे कंपनियों को उनके डेटा से ज्ञान निकालने में मदद मिलती है, जिससे उन्हें अपने उत्पादों और सेवाओं को बेहतर बनाने का तरीका पता चलता है। इसके अलावा, यह उन्हें बेहतर निर्णय लेने में मदद करता है, जिससे कि वे अपने व्यवसाय को और अधिक प्रभावी बना सकें।

अधिकतर कंपनियाँ और संगठन अब AI फनल का उपयोग कर रहे हैं ताकि वे अपने डेटा का अधिक से अधिक लाभ उठा सकें और अपने उत्पादों और सेवाओं को बेहतर बना सकें। इसलिए, AI फनल न केवल उन्नत तकनीकी प्रौद्योगिकियों का प्रतिनिधित्व करता है, बल्कि यह व्यवसाय की वृद्धि और उन्नति में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

विभिन्न उदाहरणों में, एक बैंक या वित्तीय संस्था जो AI फनल का उपयोग करती है, अपने ग्राहकों के लिए वित्तीय सलाह प्रदान करने में सक्षम होती है। यह फनल उनके वित्तीय इतिहास, खरीदारी की प्राथमिकताएं, और अन्य डेटा पर आधारित होता है और इसके आधार पर उन्हें समर्थन प्रदान करता है। इस तरह, यह संस्था अपने ग्राहकों को व्यक्तिगतकृत सेवाएं प्रदान करने में सक्षम होती है और उनकी आवश्यकताओं को समझने में मदद करती है।

और एक उदाहरण के रूप में, एक ऑनलाइन खरीदारी कंपनी जो व्यक्तिगत रूप से विज्ञापन प्रदान करने के लिए AI फनल का उपयोग कर सकती है। यह फनल ग्राहकों के खरीदने के पैटर्न और इतिहास को विश्लेषण करता है और इस आधार पर उन्हें विशिष्ट उत्पादों या सेवाओं के लिए निर्दिष्ट

किए गए विज्ञापन प्रदान करता है। इस तरह, यह कंपनी अपने ग्राहकों को व्यक्तिगत रूप से प्रतिक्रिया देने में सक्षम होती है और अपने उत्पादों या सेवाओं की बिक्री में वृद्धि करती है।

समाप्त करते समय, यह कह सकते हैं कि AI फनल आज के डिजिटल युग में अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह कंपनियों को उनके डेटा से ज्ञान निकालने और उनके उत्पादों या सेवाओं को अधिक प्रभावी बनाने में मदद करता है। इसके अलावा, यह उन्नत निर्णय लेने में मदद करता है और उन्हें अपने व्यवसाय को बढ़ावा देने में सक्षम बनाता है। इसलिए, यह न केवल तकनीकी उन्नति का प्रतिनिधित्व करता है, बल्कि यह व्यवसाय की वृद्धि और उन्नति में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इस प्रकार, AI फनल व्यापक रूप से विभिन्न क्षेत्रों में अपना प्रभाव बिखेरता है। व्यवसायों के लिए, यह नई संभावनाओं का दरवाजा खोलता है और उन्हें उनकी सेवाओं या उत्पादों को अनुकूलित करने का नया तरीका प्रदान करता है।

अब, जब तकनीकी प्रगति और डेटा संग्रहण की विधियों में सुधार हो रहा है, AI फनल की महत्वपूर्ण भूमिका और विस्तार अधिक महत्वपूर्ण हो रहा है। यह न केवल संग्रहित डेटा का उपयोग करता है, बल्कि उसे सार्वजनिक डेटा से भी जोड़ता है ताकि व्यक्तिगतीकृत सेवाओं और समाधानों को प्रदान कर सके।

इसलिए, AI फनल न केवल एक तकनीकी उपकरण है, बल्कि यह व्यवसायों और संगठनों के लिए एक रणनीतिक और संगठनात्मक साधन भी है जो उन्हें उनके उद्देश्यों की प्राप्ति में मदद करता है। इसके लिए, व्यवसायों को इस प्रौद्योगिकी का सही रूप से उपयोग करने के लिए अधिक अध्ययन और विकास की आवश्यकता है, ताकि वे अपने क्षमताओं का पूरा उपयोग कर सकें और अपनी साक्षमता को अधिक से



अधिक समृद्ध बना सकें।

समाज में भी, AI फनल का उपयोग विभिन्न क्षेत्रों में सुधार लाने के लिए किया जा रहा है। उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य सेवाओं में AI फनल का उपयोग डेटा विश्लेषण के माध्यम से रोगों के पूर्वानुमान और उपचार की सुविधा प्रदान करता है। यह डिजिटल स्वास्थ्य उत्पादों और सेवाओं को व्यक्तिगतीकृत करने में मदद करता है और लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने में सहायक होता है।

विशेष रूप से, शिक्षा क्षेत्र में भी, AI फनल शिक्षार्थियों के लिए व्यक्तिगतीकृत शिक्षा साधनों का विकास करने में मदद कर सकता है। यह छात्रों की शैक्षिक आवश्यकताओं और प्रतिभाओं को समझता है और उन्हें उनकी शिक्षा के लिए विशिष्ट उपाय प्रदान करता है। इस प्रकार, AI फनल शिक्षा में निवेश करने के लिए एक सक्षम और प्रभावी उपकरण हो सकता है जो छात्रों की सीखने की प्रक्रिया को संवेदनशील बनाता है।

अतीत में, AI फनल का उपयोग और भी विस्तारित होने की संभावना है, जिससे समाज के विभिन्न क्षेत्रों में सुधार और प्रगति हो। इस प्रौद्योगिकी का सही रूप से उपयोग

करने से, हम समाज को समृद्धि और सामर्थ्य की नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में सक्षम हो सकते हैं। लेकिन इसके साथ ही, हमें उचित नैतिक और साक्षात्कारिक मानकों का ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है ताकि हम समाज के हित में इसे उपयोग कर सकें।

विभिन्न क्षेत्रों में AI फनल के उपयोग के और कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में चर्चा करते हैं:

विज्ञान और अनुसंधान: AI फनल विज्ञान और अनुसंधान क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह डेटा विश्लेषण करके वैज्ञानिक अनुसंधान की गति को तेज करता है और नई खोजों की संभावनाओं को बढ़ाता है।

संचार: AI फनल सोशल मीडिया और वाणिज्यिक संचार में भी उपयोग किया जा सकता है। यह उपयोगकर्ताओं के पसंद और प्राथमिकताओं को समझता है और उन्हें उनकी सामग्री को विशेष रूप से प्रदर्शित करने में मदद करता है।

सुरक्षा: AI फनल सुरक्षा क्षेत्र में भी उपयोगी है। यह आपत्तियों और अवैध गतिविधियों को ट्रैक करने और उन्हें रोकने में मदद करता है, जिससे साइबर सुरक्षा को सुधारा जा सकता है।

होली गई



उमेश

रंगो का त्यौहार होली चला गया। सभी को बेशबरी थी की काफी समय बाद कुछ दिनों की छुट्टी मिलेगी। त्यौहार की उमंग से अधिक तो यह लगता है कि लोगो को ब्रेक चाहिए था। काम से आराम के लिए। यह तो हम सभी देख पा रहे है कि हर जगह भैतिकता ने पैर जमा लिए है। त्यौहारों और रिश्तों में भी यही एक बात देखने को मिलती है। अब होली के रंग में वह शीतलता नहीं जो पहले हुए करती थी। जिसमें लोग अपनी दुश्मनी भुलाकर गले मिलते थे। जब शरारतों को 'बुरा न मानो होली है' के हल्ले में उठा दिया जाता था। बच्चों की प्यार भरी पिचकरी से पानी की तीखी धार शरीर को भिगोती चली जाती थी और सिहरते हुए सभी यही कहते थे बस-बस गिला रंग नहीं।

वैसे तो कई वजह है जिनसे त्यौहारों का रंग फीका हो चला है। जिसमें महंगाई एक प्रमुख वजह है। समय की कमी, अपनों से दूरी भी कारण है। जहाँ पहले लोग अपने से मिलने का बहाना खोजते थे और त्यौहारों में पूरे जोर-शोर के साथ मिलकर मजे करते थे। अब वह नहीं दिखता। अब साथ बैठकर गुजहियां बनाना, पड़ोसियों से पहले चिप्स-पापड़ बना लेने की होड़ लगना। फिर पड़ोसियों के घर जाकर उनकी



रंगो का त्यौहार होली चला गया। सभी को बेशबरी थी की काफी समय बाद कुछ दिनों की छुट्टी मिलेगी। त्यौहार की उमंग से अधिक तो यह लगता है कि लोगो को ब्रेक चाहिए था। काम से आराम के लिए। यह तो हम सभी देख पा रहे है कि हर जगह भैतिकता ने पैर जमा लिए है। त्यौहारों और रिश्तों में भी यही एक बात देखने को मिलती है। अब होली के रंग में वह शीतलता नहीं जो पहले हुए करती थी। जिसमें लोग अपनी दुश्मनी भुलाकर गले मिलते थे। जब शरारतों को 'बुरा न मानो होली है' के हल्ले में उठा दिया जाता था। बच्चों की प्यार भरी पिचकरी से पानी की तीखी धार शरीर को भिगोती चली जाती थी और सिहरते हुए सभी यही कहते थे बस-बस गिला रंग नहीं।

चिप्स आदि बनाने में मदद करना। सबका कुछ अलग ही रंग में था। चिप्स इतने बनने रहते थे कि साल भर चाय को अकेलापन न लगे। हमारे फास्ट फूड स्वाद से भरपूर होते थे। वराईटी के साथ। साबू दाने को पापड़, आलू पापड़, चिप्स, कचरी, सेव, सामोसे, मडरी, नमकपारे, खुरमे। यह तो याद करके ही आनन्द आ रहा है। सबसे मिलजुल के रंग खेलना। पहले के समय त्यौहार कि सरगर्मियां ही और थी। महौल में उमंग ही कुछ और था। नये कपड़े मिलने की खुशी। बाजार में खरीदारों की भीड़। क्या कुछ नहीं था। जो घरों से दूर काम करते थे उनका त्यौहार सभी के साथ मनाने के लिए किसी भी तरह, रात-बिरात घर पहुँचना। रिश्तेदारों का घर आना और त्यौहार का मजा दुगना करना, सब कुछ अगल ही था। आज यह सबकुछ इतना देखने में नहीं आता।

वो हमारे घर नहीं आये, वो रंग खेलने नहीं आये, कोई घर से नहीं निकला, रंग लग गया तो चेहरा खराब हो जायेगा, रंग छुड़ाना पाड़ेगा। न जाने कितने ही तर्क है इस रंग-बिरंगे त्यौहार को फीका करने के। हम सभी हुड़दंग करते खुब रंग खेलते थे। पर आज बच्चे इसमें भी आनन्द नहीं ले पा रहे। उनका तो रंग भी मोबाइल पर ही होता है। होली खेलने के बाद जहाँ बड़े घरों को साफ करने और जल्दी तैयार होने की जल्दी में रहते थे। वहीं छोटे बच्चे शाम से पहले ही नये कपड़े पहनकर, अपने दोस्तो और आस-पड़ोस में होली मिलने पहुँच जाते थे। एक दूसरे को नये कपड़ दिखने और सभी के घरों में स्वादिष्ट पकवान खाने के लिए जल्दी ही निकलना सही रहता था। बच्चों को ये याद रहता था कि किस के घर में क्या स्वादिष्ट खाने को मिलेगा। बच्चों की टोली एक एक करके सभी के घरों में जाकर होली मिलन की परम्परा का श्रद्धा के साथ निर्वाहन करते थे। जिसके घर दुलार के साथ स्वाद मिला वहाँ ज्यादा समय बिताना। बाद में घर वालों के साथ भी वहाँ जाकर पकवानों का



आनन्द लेना। यह सब कुछ अब खत्म सा हो गया है। किसी में वह उल्लास नहीं दिखता। बच्चों में इन चीजों को लेकर कोई आकर्षण नहीं दिखता। व्यस्त परिवारजनों के पास भी समय नहीं रहता कि इन सभी बातों की अहमियत बच्चों को बताये। बच्चों को बाहर जाकर सबसे मिलने को कहें। समाजिकता के पहलूओं को समझे और निभाये। बड़े भी अब बाहर निकलना नहीं चाहते। रंग खेलने से परहेज करते हैं। रंग छुड़ना पड़ेगा, कपड़े खराब होंगे आदि कारणों से। एक दूसरे से होली मिलने का दस्तूर भी अब खत्म सा हो गया है। गले लगना 'हॉय' बोलने में ही सीमट गया है। गुजिया कि मिठास अब बेस्वाद लगने लगी है। चिप्स-पापड़ हाजमा खराब करने लग गये हैं। जो पहले खाने-पीने का समान सजाये, दरवाजे पर टकटकी लगाये इंतजार में रहते थे कि पाण्डेजी बगल के घर से होली मिलकर मेरे ही घर आ रहे होंगे,

अब वह स्वागत नहीं दिखता। लोगो के घरों के दरवाजे बंद हो जाते हैं। कुछ को इसमें भी आराम, कि चलो कह देंगे कि हम तो होली मिलने आये थे पर आपका गेट बंद था। अब वह रिवायत भी नहीं की जब बंद गेट खुलवा कर होली मिलकर ही जाते थे। फोन पर बता देते थे कि इतने बजे आयेगे और भाभीजी के हाथ का व्यंजन खायेंगे। अब तो रिश्तों की नज़ाकत ही चली गई है। त्यौहार में घरों के दरवाजे बंद दिखते हैं। नरजों में तकल्लुफ और मुंह पर व्यंग रखते हैं। अब तो गुलाल से रंग और शक्कर से मिठास चली गई है। यही हाल रहा तो लोग होली को ही भूल जायेंगे। दिलों को जोड़ने वाले उत्सव को ही भूल जायेंगे। असर तो अभी से ही दिख रहा है। त्यौहार की शाम है और महौल्ले में मातम सा लग रहा है। तभी तो होली चली गई पर इस बार रंग नहीं चढ़ा।



सुनील कुमार माथुर
जोधपुर, राजस्थान

किस्मत केवल मेहनत से बदलती है

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।

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 क्यों 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

हैं 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 हाय धन, हाय 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 आनंद 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 उड रहा है और हवा में ही बातें कर रहा है। प्रेम स्नेह जहां है, 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 मे 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 पढा था कि यह दुनियां चार सौ बीस है जिसका सत्यापन अब हो रहा है।

किसी का हम भला नहीं कर सकते तो कोई बात नहीं लेकिन किसी के साथ धोखा या विश्वासघात नहीं करना चाहिए। इंसान जब धोखा खा ले तब वह कुछ भी नहीं खोता है लेकिन जब वह किसी को धोखा देता है तब सब कुछ खो देता है और लोगों का फिर उस पर से विश्वास उठ जाता है अतः किसी को भी धोखा न दे और सभी के साथ प्रेम पूर्वक व्यवहार करे। अपनी छवि को बेहतर बनाये रखें। चूंकि यही आपकी अमूल्य निधि है।

लॉकडाउन त्रिदगी



श्यामल बिहारी महतो

बोकारो, झारखंड

मेरे घर में यह कदम नहीं रख सकती है, जहां से इसे उठा लाए हो वहीं छोड़ आओ....!' बेटे को मां की चेतावनी।

' न जात का पता है न बाप का पता, किसी को भी घर की बहू मान लें..जाति-गुस्ति भी तो मिलनी चाहिए...!' बाप ने भी कडा एतराज जताया था।

हो- हल्ला सुन राम जी साव के घर के बाहर पूरे टोले-मुहल्ले के लोग जमा हो गया थे।

नयना, नागेन्द्र की ओर अकबकाई नजरों से देखने लगी और नागेन्द्र मां बाप की ओर देखने लगा था...।

प्यार अंधा होता है,' लव इज ब्लाईंड ' यह कहावत आपने बहुतों के मुख से, बहुतों बार सुना होगा, किताबों में भी पढ़ा होगा। पर शांति चौक के मुहल्ले वाले आज प्रत्यक्ष रूप में देख रहे थे।

घटना पिछले साल मई महीने की है। कोरोना के कयामत का दौर था। छुआ-छूत से कोढ़ होते सुना था, कोरोना से कोरोना फैलते पूरा देश देख रहा था। डर भी ऐसा कि घर में रहने वाला भाई, बाहर काम करने गए सगे भाई को भी घर में आने से मना करते



देखा गया। लोग भी करें तो क्या करें? डरें तो कितना डरें! दो साल से कोरोना डायनासोर की तरह लोगों को निगल रहा था और संबंधों को डर निगल रहा था। मंत्री हो! संतरी हो! नेता हो - अभिनेता हो! आम-आदमी, सब कोरोना के ग्रास बन रहे थे। डर के आगे यहां जीत नहीं मौत मिल रही थीं। सबके लिए कोरोना एक काल बन कर आया था। भयभीत लोग काम छोड़ -छाड़ कर, घर की ओर भाग रहे थे। रेल-बसों के पीछे दौड़ लगा रहे थे। घर पहुंचने की आपा-धापी! जान बचाने की जद्दोजहद! घर में पहुंच जाने से शायद उनकी जान बच जाए। कोरोना उन्हें पकड़ न पाए। हर किसी के मन में यही विचार-मंथन! घर जाकर अगर वो मर भी जाए तो लाश को कंधा तो मिलेगी! बाहर मर कर चील-कौवों का आहार तो नहीं बनना पड़ेगा! सबकी एक

ही धुन! जल्दी से घर पहुंचो! जान बची तो बाद में लाखों कमा लेंगे..!

यही सोच कर नागेन्द्र भी एक दिन नागपुर कपड़ा मिल का काम छोड़ घर के लिए निकल पड़ा था। दो दिन पहले उसने कोरोना जांच कराई थी जिसका निगेटिव प्रमाण पत्र भी साथ लेकर चला था। गांव में कदम रखा तो शांति चौक गर्ल हाई स्कूल के एक कमरे में चौदह दिन के लिए कोरेनटाइन होना पड़ा। घर लौटने की सूचना उसने फोन पर माता पिता और भैया-भाभी को सुबह ही दे दी थी। दिन भर बीत गया, शाम होने को चली, खाना पीना पूछना तो दूर, उनसे मिलने घर से अभी तक कोई नहीं आया। जाने क्या सोच रहे हैं उनके घर वाले। उसके मन की धुकधुकी बढ़ी हुई थी। अलबत्ता शाम को

भैया का फोन आया-' घर तो आ ही चुके हो, थोड़ा दिन स्कूल में भी रह लो, चौदह दिन की ही तो बात है.. !'

- ' भैया जैसा पढ़ा लिखा होता तो, बाहर मजदूर बन कपड़ा मिल में काम करने जाना नहीं पड़ता, इतने दिनों में जब तेरा कुछ नहीं हुआ तो चौदह दिन में क्या हो जाएगा!' भाभी की बोली नागेन्द्र के सीने में गोली की तरह लगी थी।

यह उसकी वही भाभी थी जो सदर अस्पताल में नर्स की नौकरी लगने के पहले उसे ' देवर हो.. देवर हो..!' कहते नहीं थकती थी। आज उसके मरने की कामना कर रही थी। ऐसा तो उसने मुंह से नहीं कहा पर कहने का भाव तो वही था-' इतने दिनों में जब तेरा कुछ नहीं हुआ तो चौदह दिनों में क्या हो जाएगा..?' सुनकर ही उसका मन आहत हो उठा था।

माता पिता की ओर से कुछ नहीं कहा गया। न किसी तरह की उसकी हाल समाचार जानने की उन्होंने कोशिश की। उसे लगा उसका घर लौटना किसी को रास नहीं आई है। तो क्या उनके माता-पिता को भी उनसे हर माह मिलने वाले उनके रुपयों से मतलब रहा है, उनसे नहीं।

साफ प्रतीत होता कि घर में उसका किसी को प्रवाह नहीं है-मरो या जियो-तुम्हारी किस्मत-तुम जानो !

भैया का शिक्षक में चयनित होने और भाभी की नर्स की नौकरी लग जाने से संबंधों के प्रति दोनों को इतना नकारात्मक बना देगा, नागेन्द्र ने कभी सोचा भी नहीं था। एक साथ उनके मन में भावनाओं का तूफान सा उठ खड़ा हो गया था।

रात को उसे तनिक भी खाने की इच्छा नहीं हुई। सेंटर वालों के कहने पर थोड़ा खा लिया और फिर सो गया। परन्तु आंखों से नींद गायब! देर रात तक पागलों की तरह

सोचता रहा। सोना चाहा तो आंखों के सामने वही हादसे -वही मंजर! रेल की पटरी.. सतरह लोग.. बिखरी लाशें.. खून से सना रेल की पटरियां और अखबार के पन्ने.. अगर उन लाशों में से एक लाश उनका भी होता तो घर वाले उनकी लाश लाने जाते या उनकी लाश भी चील कौओं का आहार बन जाता ! जबरन इस तरफ से ध्यान हटाया तो अबकी उसने बस के पीछे खुद को दौड़ते पाया.. एक दूसरे को कोंचते-ठेलते बस में चढ़ने की कोशिश में बस के गेट का पाइप का उखड़ जाना और

**दो साल
से कोरोना डायनासोर
की तरह लोगों को निगल रहा था
और संबंधों को डर निगल रहा था। मंत्री हो,
संतरी हो, नेता हो, अभिनेता हो, आम आदमी, सब
कोरोना के ग्रास बन रहे थे। डर के आगे यहां जीत नहीं
मौत मिल रही थीं। सबके लिए कोरोना एक काल बन कर
आया था। भयभीत लोग काम छोड़ -छाड़ कर, घर की ओर
भाग रहे थे। रेल-बसों के पीछे दौड़ लगा रहे थे। घर पहुंचने
की आपा-धापी! जान बचाने की जद्दोजहद! घर में पहुंच
जाने से शायद उनकी जान बच जाए। कोरोना उन्हें
पकड़ न पाए। हर किसी के मन में यही विचार-
मंथन! घर जाकर अगर वो मर भी जाए तो
लाश को कंधा तो मिलेगी!**

इसके साथ ही एक लड़के का बस के पिछले चक्के के नीचे आकर पैर कुचल जाना .. अगर उसकी जगह वो खुद होता तब क्या होता..? वो भी तो दूसरा रड पकड़े देर तक हवा में लटका रहा था.. तभी किसी ने जोर से उसे अंदर खींचा लिया था.. कितना मुश्किल था भीड़ में खुद को एडजस्ट करना..! किसी तरह पापड़ बेलते.. ठेलाते हुए वह पारसनाथ स्टेशन में जब उतरा तो लगा था' अब जान बच बची...!'

घर पहुंचा तो घर वाले मिलने तक नहीं आए! जीते जी उसे मरा हुआ समझ लिया जैसे। कहाँ गया भैया-भाभी का प्यार!

किसने छीन ली उसके हिस्से का मां बाप का दुलार! संबंधों के बीच यह कैसा रेगिस्तान उग आया था जहां सगे को भी सौतेला बना दिया था। किस तरह घर तक पहुंचा, एक बार भी किसी ने नहीं पुछा..!

इन्हीं ख्यालों में खोया न जाने कब सो गया पता तक नहीं चला।

सुबह उठा तो सूरज को बांस भर ऊपर पाया। दरवाजा खोला और आंख मलता हुआ बाहर निकला, सामने हंसते हुए एक सुंदर युवती को पाया। मोबाइल पर किसी से हंस हंस के वह बातें कर रही थी। सलवार कमीज में एक बारगी वह शबाना आजमी सी लगी थी उसे। नजरें चार हुईं। दोनों ने एक दूसरे को गहरी भावों से देखते पाया और दोनों की आंखें मुस्कराते पाये! दोनों में कोई बोल चाल होती कि तभी बगल के कमरे से आवाज आई' नयना...!' आवाज सुनते ही वह बगल वाले कमरे में चली गई परन्तु उसकी नजरों में नागेन्द्र आ गया था। इधर

' नयना..!' नाम नागेन्द्र की जुबान पर चिपक गई वह इसी धुन में शौच के लिए निकल पड़ा था।

नागेन्द्र दिन भर कमरे के बाहर बैठा रहा पर नयना शाम तक दुबारा नजर नहीं आई। दोपहर खाने के वक्त भी वह बाहर नहीं निकली या उसे निकलने नहीं दिया गया। कुछ पता नहीं चल सका। देखा उसका पति दो पतर में खाना बारी बारी कमरे में ले गया था।

शाम को सेंटर के संचालक से नागेन्द्र को पता चला कि नयना सुभाष नगर की रहने वाली है। पढ़ लिख कर मीडिया रिपोर्टर बनने की सोच रखने वाली नयना का विवाह दो साल पूर्व गांधी चौक के रोहित साव के साथ बड़े ही विषम परिस्थितियों में हुई थी। नयना का बाप जो एक सी सी एल कर्मी था, एक सड़क दुर्घटना में मारा गया था। शराब

और जुए का शौक रखने वाला नयना का बाप सर से पांव तक कर्ज में डूबा हुआ था। उसकी मौत के बाद घर की माली हालत और बदतर हो गई थी। नयना का सपना आंसू बन नयनों से बहने लगा जो कभी थमा नहीं। तभी मामा ने एक दिन घर आकर उसकी मां से कहा- 'बड़ी मुश्किल से ढाई लाख में माना.. तीन से नीचे तो बाप मान ही नहीं रहा था..!'

आंसू बहाती नयना अपने तीन छोटे भाई-बहनों को पीछे रोता छोड़ एक दिन गांधी नगर से सुभाष चौक आ गई थी बदकिस्मती से! जहां मीडिया रिपोर्टर बनने के सपने और उसकी सोच को किरान ऑपरेटर के पैरों तले बार बार कुचला गया-मसला गया! दूब घास की तरह जब भी फुनगने की कोशिश की उसने, बियर बोतल मुंह में डाल दिया जाता।

जी हां, नयना का पति गुजरात में एक कंपनी में किरान ऑपरेटर का काम करता था। कोरोना लॉकडाउन में उस कंपनी में भी ताला लग गया। और एक दिन कंपनी ने सभी को साफ जवाब दे दिया- 'काम दुबारा शुरू होगा तो सूचना दी जाएगी..!'

आज सुबह जैसे ही वे लोग बाजार चौक में बस से उतरे प्रशासन ने सेंटर में भेज दिया। इसी की सूचना सुबह नयना मां को दे रही थी। उधर-

नागेन्द्र को देख मुस्कुराते नयना को पीछे से उसके पति रोहित ने देख लिया था तभी वह चीख कर पुकारा था- 'नयना.अ आ..!'

अरे बाबा..! इतना बड़ा शकाहा! नयना सांस कैसे लेती होगी? नागेन्द्र ने मन ही मन सोचा था।

- 'सुबह बाहर उसे देख क्या दांत निपोर रही थी..?'

रात को रोहित ने नयना से पूछा था।

'दांत निपोर रही थी.. मां से बात कर रही थी ..!' रोहित की बात नयना को नागवार गुजरी थी।

'अंदर में बात नहीं कर सकती थी..?'

'अंदर नेटवर्क नहीं आ रहा था..!'

'मनिषा कोईराला बनने की कोशिश मत करना!'

'तुम भी नाना पाटेकर मत बनो...!'

'आज बहुत जुबान चल रहा है..!'

'यह तुम्हारा गुजरात का चार फीट वाला खोली नहीं- अपना गांव घर है..!'

'तेरी जुबान को..!' रोहित नयना पर लपका था

'यहां मारोगे तो मैं चुप नहीं रहूंगी...!' नयना भी तन गई थी। रोहित कसमसा कर रह गया था।

रात को खाना खाकर नागेन्द्र जल्द सो गया। दिन में उसने अपने कई दोस्तों से बात की परन्तु घर में किसी को फोन नहीं किया। अगर उन लोगों को उसकी कोई परवाह नहीं तो वो क्यों किसी का परवाह करे! उसने सोचा और इसी के साथ वह सो गया। करवटें बदल कर आंखें बंद कर ली तो लगा नयना आकर उसके सामने खड़ी हो गई. है..!

'तुम मेरे कमरे में कैसे चली आई..?'

'मैं तो तुम्हारे जीवन में भी आना चाहती हूं..!' उसने कहा।

'वापस लौट जाओ, तुम्हारी शादी हो चुकी है, तुम्हारे साथ तुम्हारा पति है। हमारा मेल नहीं हो सकता है...!'

'शादी नहीं, मेरे जीवन की बरबादी हुई है।'

नागेन्द्र ने फिर करवट बदला- 'तुम अभी तक गयी नहीं है...!' आंख मलते नागेन्द्र बोला- 'जाओ, नहीं तो पति दूँढता यहां चला आयेगा..!'

'मुझे तुम्हारा जवाब चाहिए...!' वह आगे बढ़ी।

नागेन्द्र उठ बैठा। कमरे में अंधेरा था। बिजली कटी हुई थी। आंख मलते वह फिर सो गया।

सुबह नागेन्द्र जल्दी उठ गया था। रात की कोई बात उसे याद नहीं थी। शौच से निवृत्त

होकर पुनः कमरे में जाकर लेट गया आंख बंद किए ऊपर छत की ओर देखने लगा इतने में दरवाजे पर एक हल्की सी दस्तक हुई और अगले ही पल नयना कमरे में दाखिल हो गई। उसके हाथ में एक मैगजीन थी 'गृह शोभा' उसने उसे नागेन्द्र की छाती पर रख दी और टेबल पर रखी उसकी 'सरिता' लेकर वह वापस अपने कमरे में आ गई थी। नागेन्द्र को सरिता पढ़ते उसने दिन को ही देख ली थी जब वह बाहर बैच पर बैठा पढ़ रहा था। पर यह नागेन्द्र को नहीं पता था।

रोहित अब भी सोया हुआ था। अब भी उसे खैनी की तलब हो रही थी शायद। इसको लेकर रात को भी पति-पत्नी में काफी मुंह नोचा-नाची हुई थी- 'यहां हरगिज यह सब नहीं होगा.हर जगह तुम्हारी मनमानी नहीं चलेगी..!' पर रोहित रूका कहां। लड़खड़ाते वह आगे बढ़ा। रोहित ने नयना को जाने नहीं दिया। वह घूट कर-कसमशा कर रह गई। उसे आज पूरी तरह महसूस हो गया कि वह किसी ईसान के साथ नहीं बल्कि एक पशु के साथ रह रही है जिसे पत्नी की भावनाओं की कोई समझ-कोई कद्र नहीं है

हां इस बात पर वह राहत महसूस कर रही थी कि आज रोहित उसके मुंह में बियर का बोतल डाल नहीं सका था जैसे ही उसने बियर बोतल आगे बढ़ाया, नयना ने एक झटके में रोहित के हाथ से बोतल छीन कोने की तरफ फेंक दी। बोतल टूटने की आवाज सुन उनकी सोई एक वर्ष की नीना चीख उठी- 'मां..अ.अ..!' लेकिन रोहित पर इस चीख का कोई असर नहीं हुआ।

दोपहर को अचानक नागेन्द्र का मोबाइल बज उठा- 'कौन..!' नागेन्द्र ने पूछा

'नयना.. तुम्हारी स्कूल पड़ोसन..!'

'तुमको मेरा नम्बर कहां से मिला..?'

'तुम्हारी सरिता से..!'

'तभी कहां पत्रिका गई कहां.पर यह हुआ कैसे..?'

'याद करो सुबह जब जागते हुए तुम

आंख बंद किए ऊपर छत की ओर ताकते सपने देख रहा था, सपने में मैं ही थी न...?'

' काहे फोन किया .?' नागेन्द्र ने विषय बदल दिया ' मरद छोड़ कर भाग गया क्या?'

' धीरे बोल वो बाहर है..और यह बताओ तुम शादी- सुदा हो या कुंवारे...?'

' क्यों.. फिर किसी को बकरा बनाने की सोच रही है क्या?'

' नहीं, मैं तुम्हारे जीवन में आना चाहती हूँ..!'

'मैं शादी-शुदा हूँ और मेरे घर में चार चार पत्नियां पहले से मौजूद हैं!'

'पांचवीं मुझे बना लो, तुम्हे खूब प्यार और सेवा करूंगी...!'

' और तुम्हारे उस मरद का क्या होगा, जो तुम्हारे गले में लंगूर की तरह लटका हुआ है?'

' वह मरद नहीं..मैं उसके साथ जीवन गुजार नहीं पाऊंगी..!'

' परन्तु तुम तो एक बच्ची की मां भी हो.उसका क्या होगा...?'

मैं इसके साथ घूट-घूट कर जी रही हूँ और तुम्हें मेरी बातों पर यकीन नहीं हो रहा है, मैं इसकी कैद से आजाद होना चाहती हूँ और तुम्हारे साथ एक आजाद जीवन जीना चाहती हूँ..!'

' पर मैं भी तो एक मरद ही हूँ..!'

' पर तुम कभी निर्दयी नहीं बन सकते हो यह मेरा दिल कहता है।' नयना का स्वर लरज उठा था-' मुझे प्यार करने वाला पति चाहिए.. निर्दयी नहीं, हाय री मेरी किस्मत.....! और नयना रो पड़ी थी।

नागेन्द्र का मन किया दौड़ जाकर नयना को गले से लगा ले, बाहर निकला भी लेकिन सामने से रोहित आता दिख गया था।

' रखती हूँ..दुष्ट दानव आ रहा है..! फोन कट गया था।

उस दिन के बाद जब लगातार तीन दिन तक नयना नजर नहीं आई औ उसका फोन

स्वीच ऑफ आने लगा और उसका पति रोहित कमरे के बाहर चौकीदार की तरह बैठा नजर आने लगा तो नागेन्द्र को समझने में देर नहीं लगी कि नयना बंधक बना ली गई है वह सचमुच का नरक का जीवन जी रही है, और उसे उस जीवन से आजाद कराना होगा पर कैसे? यह बड़ा सवाल नागेन्द्र के सामने आकर खड़ा हो गया था। नागेन्द्र को चिंता सताने लगी कहीं यह जल्लाद उसे बांध कर यातनाएं तो नहीं दे रहा है? कैसे पता करेगा। उसने सेंटर संचालक से मदद लेने की सोची। मिला भी उसे। नयना को लेकर आशंका जताई। सेंटर संचालक जाकर रोहित से मिला और उसकी पत्नी से मिलने की बात कही तो वह अकबकाने सा लगा। दरवाजा खोलने के नाम पर आना कानी करने लगा-बहाने बतियाने लगा। संचालक का संदेह बढ़ा।

वह आगे बढ़ा-' आप दरवाजा खोलिए..!उसने जोर दिया। मजबूरन रोहित को दरवाजा खोलना पड़ा। नागेन्द्र का अंदाजा सही निकला। नयना का हाथ-पैर सन् की रस्सी से कस कर बंधा हुआ था और उसके बाल बिखरे हुए थे। वह एक कोने में उठंग कर बैठी हुई थी। दृश्य बेहद अमानवीय और आपत्ति जनक थी-' तुम आदमी हो कि जल्लाद? कोई अपनी पत्नी को इस तरह यातनाएं देता है? नागेन्द्र का अनुमान सही निकला! अरे! पत्नी है प्यार से रखो..पशु की तरह बांध रखा है.. ठहरो मैं अभी पुलिस को फोन करता हूँ..!'

रोहित ने जल्दी से नयना के सभी बंधन खोल दिये और बोला-' सर! पुलिस को फोन मत कीजिए, अब ऐसा दुबारा नहीं करूंगा...!'

' तुम्हारा शक सही निकला ..! लौट कर संचालक ने नागेन्द्र से कहा था-' इतनी सुन्दर बीवी और ऐसा पति! जानवर की तरह पत्नी को बांध रखा था..!'

' दुष्ट पति है...! नागेन्द्र काफी गुस्से में लगा।

उस रात नागेन्द्र ठीक से सो नहीं सका। बार बार नयना का मासूम चेहरा सामने आकर खड़ा हो जाता और उसकी कही बातें कानों में गूँजने लगती-' मुझे प्यार करने वाला पति चाहिए- निर्दयी व्यक्ति नहीं

अगले दिन रोहित और नागेन्द्र आमने-सामने हो गये। रोहित ने रास्ता रोकते हुए कहा-'नयना मेरी पत्नी है,तुम्हारी माशूका नहीं,उस पर डोरे डालना बंद करो..!'

' पत्नी है-गुलाम नहीं,प्यार से रखो न, कोई डोरे नहीं डालेगा..!'

'यहां भी कोई जनऊ पहन कर नहीं बैठा है। अपनी हद में रहो..!'

' देख लूंगा..! इसके साथ रोहित अपने कमरे की ओर बढ़ गया था।

' शौक से...! नागेन्द्र ने कहा था।

दो दिन बाद नयना पर नागेन्द्र की नजर पड़ी। चेहरे की रौनक पर जैसे किसी ने गोबर पोत दिया था। आंखें गीली थी और होंठ पंख विहिन फड़फड़ाते कबूतर सा कर रहा था। नहा कर आई थी। बालों से पानी टपक रहा था। वो भीगे कपड़ों को रस्सी पर डाले जा रही थी और बैच पर बैठे नागेन्द्र को देखे भी जा रही थी। होंठों से मुस्कान गायब थी। दर्द का एक शैलाब लिए कमरे में समा गई थी। यह देख नागेन्द्र के सीने में एक दर्द सा उठा। वो भी अंदर जाकर लेट गया। आंखों के सामने बार बार नयना का चेहरा घूमने लगा था।

सेंटर में चौदह दिन का समय कल सभी का समाप्त हो रहा था।

शेष अगले अंक में

प्रकृति, भारतीयता एवं वैज्ञानिकता से जुड़ा है नवसंवत्सर



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

नवसंवत्सर का जुड़ाव हमारी प्रकृति से है, सृष्टि से है, ऋतुओं से है, जीवों से है, जीवमण्डल से है और धरती से है। ऋतु परिवर्तन प्रकृति का चक्र है। ऋतु का अर्थ है, जो सदा चलता रहे। यह लय और गति हमें संदेश देती है कि वर्षभर नए नूतन परिवर्तन की ओर सतत अग्रसर रहें। गति का जीवन से अटूट संबंध होता है। यह गति जहाँ ऋतु से जुड़ी है, वहीं ऋतु का अभिन्न जुड़ाव नवसंवत्सर से है। पौराणिक है संवत्सर की अवधारणा पौराणिक उल्लेखों के अनुसार- सर्वर्तुपरितस्तु स्मृतः संवत्सरौ बुधै।

(किसी ऋतु से प्रारंभ करके ठीक उसी ऋतु के पुनः आने तक जितना समय लगता है, वह संवत्सर कहलाता है।) यह संवत्सर एकप्रकार से पूरा वर्ष है और इसमें 'नव' शब्द जुड़ने से नवसंवत्सर हो जाता है। यह सृष्टि की वर्षगांठ का नववर्ष है, इसका वर्णन यजुर्वेद के 27 वें तथा 30 वें अध्याय के मंत्र क्रमांक 47 और 15^{वें} अंकित है।

भारतीय संस्कृति में हिंदू नववर्ष का शुभारंभ चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से माना गया है। पौराणिक आख्यानों के अनुसार इस तिथि को ब्रह्मा जी ने सृष्टि-सर्जना आरंभ की थी। इसकी पुष्टि ब्रह्म पुराण के निम्नलिखित श्लोक से होती है -

चैत्र मासि जगद् ब्रह्मा ससर्ज प्रथमोहनि।
शुक्ल पक्षे समग्रे तु सदा सूर्योदये सति ॥

अर्थात् चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से तिथि के सूर्योदय से ब्रह्माजी ने सृष्टि का निर्माण का कार्य आरंभ किया था। इसी दिन सूर्य देव का उदय हुआ था तथा इसी दिन भगवान राम ने बालि का वध किया था। इसी दिन भगवान राम का राज्याभिषेक हुआ था।

धर्मग्रंथों में इसे 'नवसंवत्सरोत्सव' के रूप में मनाए जाने का विधान है। कालपुरुष के सभी अवयवों के साथ इस दिन मुख्य रूप से स्रष्टा ब्रह्माजी के पूजन का विधान है। अथर्ववेद में



उल्लेख के अनुसार वैदिककाल से इसे एक महापर्व के रूप में मनाया जाता रहा है। इससे इसकी प्राचीनता एवं भव्यता का पता चलता है। एक पौराणिक आख्यान के अनुसार सृष्टि निर्माण के समय सर्वप्रथम भगवान विष्णु ने अवतार लिया था और वह उनका मत्स्यावतार था, जो जल में हुआ था। यह कथानक जल की महत्ता को दर्शाता है, इसकी पुष्टि वैज्ञानिकों द्वारा भी की गई है कि सृष्टि का पहले जीव का उद्भव जल में हुआ था।

नवसंवत्सर हिंदू-धर्म-दर्शन पर आधारित महोत्सव है। हमारे धर्म में ब्रह्माजी सृष्टि के रचयिता हैं, विष्णु पालनहार हैं और शिव संहारक देव हैं। यह वर्गीकरण कितना वैज्ञानिक है। सृष्टि आवश्यक है, उसका पालन-पोषण भी आवश्यक है और नव- नूतन-सृजन के लिए प्राणी की आयुपूर्ति पर संहार भी आवश्यक है। यह परिवर्तन क्रम सृष्टि का नियम है, जो कि शाश्वत है। नवसंवत् इसी कालक्रम का सूचक है।

नवसंवत् का ऐतिहासिक महत्व

नवसंवत् से जुड़े एक प्राचीन अध्याय के अनुसार महाकाल (शिव) की नगरी अवंतिका (उज्जैन) के सम्राट विक्रमादित्य ने विदेशी आक्रांता शकों पर विजय प्राप्त की थी। इस स्मृति को चिरस्थायी बनाने के लिए, चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से विक्रमीय संवत् का प्रवर्तन किया था। उत्तर भारत में इसी दिन वासंति नवरात्र प्रारंभ होता है तथा लोग माँ आदिशक्ति की घटस्थापना कर नौ दिन पूजा-अर्चना करते हैं और घर वालों की सुख-समृद्धि की कामना करते हैं। इसी दिवस स्वामी दयानंद ने आर्य समाज की स्थापना की थी। गणितज्ञ भास्कराचार्य जी ने इसी दिन सूर्योदय से सूर्यास्त तक दिन, मास और वर्ष की गणना करते हुए पंचांग की रचना की। द्वापर में धर्मराज युधिष्ठिर का राज्याभिषेक दिवस होने के अतिरिक्त कलयुग के प्रथम सम्राट परीक्षित के सिंहासनारूढ़ होने का दिवस भी यही है।

इस दिवस का उल्लास महापर्व के रूप में देश के सभी भागों में देखने को मिलता है, भले ही पर्व के नाम अलग-अलग हों। इस

दिवस को महाराष्ट्र में 'गुड़ी पड़वा', कर्नाटक में 'युगादि', आंध्र प्रदेश में 'उगादी', गोवा-केरल में संवत्सर, कश्मीर में 'नवरेह', मणिपुर में 'सजिबु नोंगमा पानबा' तथा सिंधु प्रांत में भगवान झूलालाल के अवतरण दिवस के रूप में 'चेती चंद्र' (चैत्र का चंद्र) नाम से मनाया जाता है।

नवसंवत्सर का प्रकृति से है गहरा संबंध

चंद्र संवत्सर का शुभारंभ चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से होता है। ऋग्वेद में ऋतुओं का निर्माता चंद्रमा को माना गया है। चैत्र का चंद्र संवत्सर अगले वर्ष के चैत्र मास के कृष्ण पक्ष की अमावस्या तक चलता है। इसप्रकार यह कालचक्र अनवरत चलता रहता है, जो हमें प्रकृति से जोड़े रखता है और जीवन के तत्त्वों से परिचित करवाता है।

नवसंवत्सर का हमारी प्रकृति से गहरा संबंध है। वसंत ऋतु को ऋतुराज कहा जाता है, जिसमें नवसंवत्सर का प्रारंभ होता है। यह समय शीतकाल की शीतलता और ग्रीष्मकाल की ऊष्णता का मध्य विंदु होता है। इसकारण जलवायु समशीतोष्ण होती है। यही समय है, जब फसलें पककर तैयार रहती हैं और कृषक को अपने परिश्रम का परिणाम प्रत्यक्ष देखकर अपार प्रसन्नता होती है। वातावरण उल्लास और उमंग से भर उठता है और जन-मन नववर्ष का पर्व मनाने को उत्सुक हो उठता है। नवसंवत् के आधार पर पंचांग तैयार किया जाता है। लोग इससे शुभ मूहूर्तों की जानकारी प्राप्त करते हैं और नए शुभ कर्म पूर्ण करते हैं।

दो कैलेंडर के रूप में प्रचलित है भारतीय नववर्ष

हिंदी नववर्ष, जिसे प्रायः हिंदू नववर्ष या भारतीय नववर्ष भी कहा जाता है, दो कैलेंडर के रूप में प्रचलित है। एक है शक संवत् और दूसरा विक्रम संवत्। दोनों में वर्ष का शुभारंभ एक ही दिन, एक ही महीने में होती है, चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से। शक संवत् कैलेंडर, ग्रेगेरियन कैलेंडर से लगभग 78 वर्ष नया है

और विक्रमी संवत् कैलेंडर, ग्रेगेरियन कैलेंडर से 57 वर्ष पुराना है।

धूमधाम से मनाएँ भारतीय नववर्ष

अंग्रेजी नववर्ष 2024 को 31 दिसंबर 2023 की रात को या 1 जनवरी 2024 को हम मना चुके हैं, किंतु हमें अपना हिंदू नववर्ष या भारतीय नववर्ष बड़ी धूमधाम से मनाया चाहिए, जो 9 अप्रैल 2024 अर्थात् चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से प्रारंभ हो रहा है। यह विक्रम संवत् 2081 होगा।

पश्चिमी सभ्यता के अंधानुकरण में फँसे हम आँगल नववर्ष तो अत्यंत हर्षोल्लास से मनाते हैं, यहाँ तक कि असंयम का अतिरेक कर देते हैं, टनों शराब गटागट पी जाते हैं, मित्रों के साथ झूमते, नाचते हैं, गाते हैं, हो-हल्ला मचाते हैं, आतिशबाजी करते हैं, महंगे होटलों में या पर्यटन स्थलों पर पार्टियां करते हैं। इसमें भोंड़े प्रदर्शन के अतिरिक्त कहीं भी भारतीयता या शुभ संस्कारों की झलक नहीं मिलती। यह स्थिति अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है। हम अपनी प्राचीन गौरवशाली परंपराओं के साथ भारतीय नववर्ष को भी भूल गए हैं। यह नवसंवत्सर का पर्व हमें भारतीय संस्कृति को पुनः अपनाने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करता है। अपनी जड़ों की ओर लौटने का यह शुभ अवसर प्रदान करता है। आओ! भारतीय नववर्ष को हम सब मिलजुल कर सादगी और शालीनता से मनाएँ, इसके लिए कुछ इसप्रकार के आयोजन किए जा सकते हैं -

- घरों की छत पर भगवा ध्वज फहराएँ, घरों को कागज की झंडियों और गुब्बारों से सजाएँ, रंगोली बनाएँ तथा दरवाजे पर वंदनवार लगाएँ।
- प्रातःकाल स्नान कर घरों में देव-पूजन करें। मंदिरों में जाकर पूजा-अर्चना, संकीर्तन एवं धर्मग्रंथों का सामूहिक पाठ करें। सायंकाल घरों में एवं देवस्थलों में दीपक जलाएँ।
- भारतीय गणवेश धारण करें, मस्तक पर तिलक-चंदन लगाएँ तथा कलाई में मौली-कलाबा बाँधें।
- एक-दूसरे से मिलने पर हाथ जोड़कर

नमस्ते करें तथा जयश्रीराम या वंदेमातरम बोलें।

- मोबाइल से वार्ता के पूर्व हैलो कहने के स्थान पर 'हरि ओम' बोलें। वृद्धजन के चरणस्पर्श करके आशीर्वाद लें तथा छोटों को स्नेह-दुलार करें।
- वृद्धाश्रम जाकर वृद्धजन से मिलें, उनका हालचाल पूछें तथा मिठाई खिलाएँ। निर्धनों को भोजन कराएँ।
- गोशालाओं में गायों को चारादान करें तथा गुड़ खिलाएँ।
- घर और विद्यालयों में बच्चों को नवसंवत्सर से संबंधित कथाओं और महापुरुषों के चरित्रों से अवगत कराएँ।
- देवस्थलों, पार्कों, विद्यालयों और विशिष्ट स्थानों पर संगोष्ठी, वार्ता, कवि गोष्ठी आदि सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ। बच्चों के द्वारा साजसज्जा एवं बालछवियाँ प्रस्तुत करने की प्रतियोगिताएँ की जा सकती हैं।
- अपने इष्ट-मित्रों को एक-दूसरे से मिलकर या मोबाइल से मंगलमय नववर्ष की शुभकामना एवं बधाई प्रेषित करें।
- -हम दुर्गुणों को त्यागकर सद्गुणों तथा भारतीय संस्कृति को अपनाने का संकल्प लें।

भारतीय नववर्ष भारत के नव राष्ट्रवाद के उदय के आलोक में अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक है। यह पर्व नई ऊर्जा, नई ज्योत्स्ना, नव आराधना, नवशक्ति और नई परिकल्पना का है। यह पावन हिंदू पर्व है, जिस पर हमें गौरव और गर्व करते हुए 'वसुधा ही कुटुंब है' अवधारणा के अनुसार जीवमण्डल के सभी जीवधारियों के लिए मंगलकामना करनी चाहिए।

स्वामी विवेकानंद ने कहा था- "यदि हमें गौरव से जीने का भाव जगाना है, अपने अंतर्मन में राष्ट्रभक्ति के बीज को पल्लवित करना है, तो राष्ट्रीय तिथियों का आश्रय लेना होगा। गुलाम बनाए रखने वाले परकीयों की दिनांकों पर आश्रित रहने वाला अपना आत्मगौरव खो बैठा है।"

बेजुबानों के लिए संबल बना हेरिटेज फाउण्डेशन



संजय

लखनऊ

भारत में लॉकडाउन चल रहा था। हम सबके लिए यह निश्चित ही चकित कर देने वाला समय था। सब स्तब्ध, हक्का-बक्का, समझ से परे। जनजीवन ठप हो गया था, सक्रियता पर प्रश्नचिन्ह लग चुका था, सामाजिकता परपहरे से दिमाग की स्थिति विचित्र हो रही थी। हमारा खुद का शहर भी सख्त लॉकडाउन के पहरेमें था, ऐसे प्रतिबंधों के बीच जीवन बिल्कुल नया अनुभव था। सिर्फ मनुष्य ही नहीं बल्कि जीव-जन्तुभी बुरी तरह प्रभावित थे। ऐसी जीवन स्थितियां कल्पना से परे थीं, एक कवि हृदय के लिए

कोविड- 19 या कहें कि दो वर्षों में विश्व को तबाही के कगार पर लाकर खड़ा कर देने वाली महामारी। ऐसे में जब मानव जाति ही अपना अस्तित्व बचाने के लिए लगातार लड़ रही थी, भला पशुओं, पक्षियों, वनस्पतियों, पेड़, पौधों की सुधि कौन ले। सृष्टि के इन बेजुबान तत्वों की कौन सुने। यह एक गंभीर स्थिति थी। सड़कों पर, गलियों में घूम कर जूठन आदि से पेट भरने वाले जानवर हों या प्रकृति के अन्य अवयव, सभी के लिए अस्तित्व का संकट आया था। ईश्वर न करे कि ऐसा फिर कभी हो लेकिन यह जरूर है कि इस आपदा ने बहुत कुछ सिखाया है।

तो इतनी जकड़न में छटपटाहट महसूस होना लाजमी था। ऐसे समय में रहते हुए प्रकृति का सहारा लेना उन सभी संवेदनशील लोगो ने उचित समझा। जो भी रचना धर्मी सरूजनशील थे, ऐसे एकांत के अवसरों में उनमें से अधिकांश के हृदय में मानव मात्र के साथ-साथ बेजुबान, बेसहारा पशु-पक्षियों को देखकर, महसूस करके उनकी अंतरात्मा में अत्यन्त करुणा का भाव प्रवाहित हुआ,

उनसे वार्ता करने पर यह विचार सामने आया। इस परिवेश में सबके मन में जो कुछ भाव आया, वह यूं ही नहीं था। सभी ने अपनी सनातन संस्कृति से जो कुछ भी देखा, जाना, समझा और महसूस किया, उसका प्रभाव मन-आत्मा में घुल-मिलकर एकाकार हो गया। यह जीवन का आवश्यक तत्व भी है। अगर हम अपनी सनातन संस्कृति-जिसमें हर पल सांस ले रहे हैं- से ही इस हद तक प्रभावित

हैं और साथ ही जीवन के हर पग पर यह हमें यही सिखाती रही है कि प्रकृति, पशु, पक्षी, नदी, तालाब, पेड़-पौधे, पहाड़ सब हमारे जीवन के अंग हैं, सृष्टि के प्रारम्भ से ही ये हमारे पूज्य रहे हैं, हमारे लिए जीवन रक्षक और जीवन दायक रहे हैं। हमारी सनातन संस्कृति में 'बसुधैव कुटुम्बकम्' का उद्धोष इन सबको समेकित करके ही किया गया है। इस बोध ने ही हमें कुछ अलग करने के लिए प्रेरित किया। उनकी प्रेरणा से गोरखपुर शहर में लम्बेसमय से सामाजिक क्षेत्र और पत्रकारिता से जुड़े नरेन्द्र मिश्र और राजीव दत्त पाण्डेय जैसे अनेक लोगों ने ऐसे में भूख और बीमारी से जूझते बेजुबानों की मदद करने की ठानी।

गोरखपुर स्थित कुसुमही जंगल के विनोदवन में हिरण, मोर, अजगर, बंदर और अन्य पक्षियों को भोजन उपलब्ध कराने से शुरुआत की। इस पहल को मीडिया में सराहना मिली तो शहर के दूसरे लोग भी आगे आए और फल, चना, भूजा, बिस्कुट और अन्य खाद्य पदार्थ लेकर विनोद वन मिनी जू और कुसुमही जंगल पहुंचने लगे। सड़कों पर निर्वासित कुत्तों एवं गोवंशियों के लिए अभियान शुरु किया गया। तत्कालीन जिला मुख्य पशु चिकित्साधिकारी डॉ डीके शर्मा और पशु चिकित्सक डॉ संजय कुमार श्रीवास्तव भी समर्थन में आगे आए। महानगर के कारोबारी विक्रम सर्राफ एवं जनसहयोग से लॉकडाउन के दौरान हर दिन सैकड़ों की संख्या में निर्वासित गोवंशियों, कुत्तों और पक्षियों को आहार और चिकित्सा उपलब्ध कराई गई। इस अभियान से काफी लोगों को जोड़कर और व्यक्तिगत स्तर पर अपने मोहल्ला एवं गलियों में इसका क्रियान्वयन किया। अब तक के इन कार्यों से प्रख्यात फिल्म निर्माता-निर्देशक पर्यावरणविद माइक एच पाण्डेय काफी प्रभावित हुए। उनकी सलाह पर अपने सेवा कार्यों को व्यवस्थित करने के लिए सितंबर 2020 में हेरिटेज फाउंडेशन (ट्रस्ट) का पंजीकरण कराया गया। माइक पाण्डेय की प्रेरणा से स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण एवं

पंचायती राज विभागके सहयोग से दलित बस्तियों, मुसहर बस्तियों एवं वनटांगियां बस्तियों में स्वच्छता पर कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दौरान लोगों को साफ-सफाई के महत्व से अवगत कराते हुए महिलाओंको सैनेटरी पैड, हाथ धुलने के लिए साबुन, सैनेटाइजर, बिस्कुट, ब्रेड और मास्क वितरित किए गए। तकरीबन 6 की संख्या में लगाए गए प्रत्येक शिविर में जिला पंचायत राज अधिकारी हिमांशु शेखर ठाकुर एवं स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के जिला संयोजक बच्चा सिंह का भी बहुत सहयोग मिला। इन कार्यक्रमों का काफी अच्छा रिस्पांस मिला।

कोरोना संक्रमण की गंभीरता और उसके बचावके प्रति ग्रामीण महिलाएं जागरूक हुईं। हेरिटेज फाउंडेशन ने यह तय किया कि पर्यावरण एवं वन्यजीवों के प्रति संवेदना, संरक्षण एवं संवर्धन में आमजन की सहभागिता बढ़ाई जाएगी। इस क्रम में शहीद अशफाक उल्ला खाँ प्राणीउद्यान, रामगढ़ झील के आद्रभूमि में प्रवासी एवं स्थानीय पक्षियों के प्रति लोगों को जागरूक करनेके लिए बर्ड वॉच आयोजित किया जिसमें शहर के 250 की संख्या में मौजिज लोग एवं युवा आगे आए। 'हेरिटेज एवियंस' के नाम से समूह बनाया गया। इन्हीं उद्देश्यों के साथ हेरिटेज फाउंडेशन एवं पर्यावरण, वृक्ष एवं जलवायु परिवर्तन विभाग ने मिल कर पक्षियों की फोटो प्रदर्शनी, नुक्कड़ नाटक, पक्षियों एवं वन्यजीव पर डाक टिकट एवं वाइल्ड लाइफ फोटोग्राफर चंदन प्रतीक, धीरज कुमार सिंह एवं हेरिटेज फोटोग्राफर संदीप श्रीवास्तव, अनुपम अग्रवाल और करिश्मा सिंह के द्वारा लिये गये चित्रोंकी प्रदर्शनी लगाई गई। अतिथि के रूप में सांसद रवि किशन शुक्ल, मुख्य विकास अधिकारी इंद्रजीत सिंह, डीएफओ अविनाश कुमार, डीपीआरओ हिमांशु शेखर ठाकुर ने सभी का मनोबल बढ़ाया।

कोरोना की दूसरी लहर में आक्सीजन और दवाओं के संकट के बीच न केवल

लगातार जागरूकता अभियान संचालित किए गए। बल्कि लोगों को साबुन, सैनेटाइजर, सैनेटरी पैड, ब्रेड, बिस्कुट, आक्सीजन सिलेंडर और उनकी जरूरत की दवाएं भी जनसहयोग से उपलब्ध कराई गई। आवश्यकतानुसार विशेषज्ञ चिकित्सकों से पीड़ितों का वर्चुअल संवाद कराकर जरूरी चिकित्सकीयसलाह भी दिलाई गई। फिल्मों के जरिए लोगों को जागरूक करने के प्रयास में हेरिटेज फाउंडेशन ने वन्य प्रभाग गोरखपुर के सहयोग से इको टूरिज्म पर आधारित 8 मिनट और 2.40 मिनट के दो वृत्तिचित्र भी बनाए जिसे मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने विश्व पर्यटन दिवस पर लॉंचिंग करते हुए काफी सराहा। डीएफओ अविनाश कुमार को ऐसी और फिल्म बनाने के लिए प्रेरित किया। इसफिल्म को अब तक करीब 15 लाख लोगों ने सोशल मीडिया और यूट्यूब पर देखा है। कई कार्यक्रमों में इसका सार्वजनिक रूप से प्रसारण भी हुआ है। हेरिटेज ने अपनी मुहिमको युवाओं तक पहुंचाने के लिए दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के रसायन शास्त्रविभाग में एक दिन का फिल्म फेस्टिवल एवं संवाद आयोजित किया जिसमें वर्चुअली स्वयं माइक एच पाण्डेय जो लगातार तीन बार ग्रीन आस्कर एवार्ड से सम्मानित किए जा चुके हैं, ने भी संबोधित किया। चार वृत्तिचित्रों का प्रदर्शन हुआ जिसे सभी ने सराहा। इसी कड़ी को और अर्थपूर्ण बनाते हुए हेरिटेज फाउंडेशन और भारत सरकार की संस्था राष्ट्रीय विज्ञान प्रसार के साथ मिल कर तीन दिवसीय साइंस फिल्म फेस्टिवल कार्यशाला आयोजित की गई। हिंदी विभाग दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के सहयोग से रसायन शास्त्र विभाग के सभागार में विज्ञान फिल्म मेकिंगवर्कशॉप में 100 से अधिक युवाओं ने प्रतिभागिता की, जिसमें विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर राजेश सिंह भी शामिल हुए और आयोजन की सराहना की।



आपके लिवर की देखभाल में होम्योपैथिक चिकित्सा



डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

97955 13223



लिवर हमारे शरीर का बहुत ही महत्वपूर्ण अंग या ग्रन्थि दोनों कह सकते हैं। यह शरीर की पाँच सौ से अधिक अतिमहत्वपूर्ण गतिविधियों में भाग लेता है। कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन और वसा के पाचन में भी लिवर की बड़ी भूमिका है। यह शरीर का इकलौता अंग है, जो क्षतिग्रस्त कोषिकाओं को आसानी से बदल सकता है। लेकिन अगर यह अधिक संख्या में क्षतिग्रस्त हो गई हों तो उसकी भरपाई करना संभव नहीं होता है लिवर के 75: ऊतकों को प्रभावित होने पर यह ठीक से काम करना बंद कर देता है और यह स्थिति रोगी के लिए घातक होती है।

लिवर के प्रमुख रोग-हेपेटाइटिस

वायरस से होने वाला हेपेटाइटिस लिवर की बीमारियों का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हेपेटाइटिस अधिकतर बच्चों में और हेपेटाइटिस-ई वयस्कों को होता है साफ-

सफाई का आभाव दूषित भोजन व पानी का सेवन तथा संवमित बाड़ी फ्लूइड का सम्पर्क इसका कारण बनते हैं। यह प्रमुख रूप से पाँच प्रकार का होता है, हेपेटाइटिस। हेपेटाइटिस की और सी, डी एवं ई हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी को सबसे गंभीर माना जाता है।

फैटी लिवर

फैटी लिवर की स्थिति तब आती है, जब लिवर में वसा का जमाव हो जाता है। अगर वसा 5 से लेकर 10% से अधिक है तब इसे लिवर डिजीज कहा जाएगा। अक्सर इसके लक्षण दिखाई नहीं देते हैं 10 से 20 % लोगों में फैटी लिवर की समस्या देखी जाती

है यह 50 से 60 वर्ष के लोगों में अधिक पाई जाती है। लिवर में वसा का जमाव अधिक होने से कई बार यह सूज जाता है इसकी कार्य को करने की गति धीमी हो जाती है अधिक मोटे लोग, टाइप-2 डायबिटीज रक्त में ट्राइग्लिसराइड और स्टेराइड का अधिक मात्रा में सेवन तथा अधिक शराब का सेवन करने वाले को होता है।

पीलिया-लिवर में संक्रमण के कारण लाल रक्त कणिकाएं अपने चक्र को पूरा करने से पहले ही टूट जाती हैं, जिससे शरीर में लिरूबिन का स्तर बढ़ जाता है। इसकी गंभीरता के आधार पर इसका उपचार किया जाता है।



लिवर कैंसर

लिवर कैंसर दो प्रकार का होता है प्राथमिक लिवर कैंसर सीधे लिवर की कोषिकाओं में पनपता है, जबकि मोटास्टैटिक कैंसर लिवर का द्वितीय कैंसर है, जो दूसरे अंगों में प्रारम्भ होता है और लिवर में फैल जाता है। रसायनों जैसे कि विनाइल क्लोराइड और कार्बन टेट्राक्लोराइड के कारण लिवर का कैंसर हो सकता है। जिन लोगों को डायबिटीज होती है, उनके लिवर का कैंसर होने की आशंका अधिक होती है।

क्यों आती है लिवर में सूजन

लिवर में सूजन आने के कई कारण होता है कैंसर और इम्यून सिस्टम के उपचार के लिए दी जाने वाली दवाएं एंटीबायोटिक और रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने वाली दवाएं भी सूजन बढ़ा सकती है। एसिटामिनोफेन युक्त दर्द निवासक दवाओं का अधिक सेवन भी लिवर में सूजन का कारण बन जाता है। कई हर्बल औषधियों का दुष्प्रभाव भी लिवर में सूजन का कारण बन सकता है।

लिवर के रोगों के लक्षण

लिवर से सम्बन्धित अधिकतर बीमारियों

में कमजोरी, थकान, वजन कम होना, जी मचलाना, चक्कर आना, उल्टी होना और पेट दर्द जैसे लक्षण पाये जाते हैं।

पीलिया होने पर त्वचा का रंग पीला हो जाता है। हेपेटाइटिस के कारण हुये लिवर की सूजन से पेट के दायी ओर ऊपरी भाग में दर्द हो सकता है। कमजोर मांसपेशियों के रूप में भी इसका असर देखने को मिलता है।

लिवर संबधि रोगों का होम्योपैथिक उपचा

प्राथमिक जांच में शारीरिक परीक्षण किया जाता है। रोग की गंभीरता के अनुसार लिवर की सूजन और कार्य प्रणाली की जांच करने के लिए ब्लड टेस्ट किया जाता है। कम्प्लीट ब्लड काउंट टेस्ट किया जाता है। कम्प्लीट ब्लड काउंट टेस्ट “सी0बी0सी0” की सलाह भी दी जाती है। रोग की स्थिति अनुसार बोन मैरो श्वेत रक्त कणिकाओं और प्लेटलेट्स की संख्या से लेकर रक्त में अमोनिया के स्तर की जांच आदि की जाती है। लिवर व इसके आस पास की जांच के लिए सी0टी0 स्कैन या एम0आर0आई0 किया जाता है और अल्ट्रासाउंड भी किया

जाता है।

होम्योपैथिक औषधियों का चयन

प्राथमिक जांच के उपरांत मरीज सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक लक्षणों का विस्तारपूर्वक अध्ययन किया जाता है रोग से पूर्व हुए घटनाओं का अवलोकन करने के उपरान्त न्योचित संबंधित कारण जानकर मरीज की औषधि का चयन किया जाता है। और मरीज को लाभ दिया जाता है। होम्योपैथिक दवा लिवर के अन्दर जहरीले पदार्थों को निकालकर शुद्ध कर एक स्वस्थ लिवर मिल जाता है और रोगी पूर्ण स्वस्थ लाभ प्राप्त करता है।

स्वस्थ लिवर के लिए इनका ध्यान रखें

- ◆ एल्कोहल का सेवन करने से लिवर को नुकसान पहुँचाता है। नियमित रूप से ब्लड टेस्ट कराते रहें ताकि रक्त में वसा, कोलेस्ट्रॉल, ग्लूकोज के स्तर पर नजर रख सके। हेपेटाइटिस ए- और बी के लिए वैक्सिनेशन करवा लें। असुरक्षित शारीरिक संबंध न बनाए। आवले का सेवन करें क्योंकि यह विटामिन सी0 का अच्छा स्रोत है। यह रक्त को शुद्ध कर वायरस को फैलने से रोकता है।
- ◆ साफ-सफाई का ध्यान रखें, संक्रमण के जितने स्रोत हो सकते हैं, उन्हें नियंत्रित करें।
- ◆ तनाव को नियंत्रित रखें, क्योंकि इससे पाचन क्रिया प्रभावित होती है जिसका सीधा असर लिवर की कार्य प्रणाली पर पड़ता है।

अगर उपरोक्त बातों का ध्यान रखा जाय तो लिवर संबंधित रोगों से बचा जा सकता है और किसी प्रकार की समस्या होने पर होम्योपैथिक चिकित्सा सबसे उपयुक्त विकल्प है होम्योपैथिक चिकित्सा से बिना किसी नुकसान के लाभ प्राप्त किया जा सकता है।



दैनिक जीवन में योगाभ्यास स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।



मुकेश कुमार सिंह
योगगुरु

आज आधुनिक जीवनशैली में हम विकास की तरफ तेजी से बढ़ रहे हैं। साथ ही कार्य की अधिकता और अपने आप को नई ऊचाइयों पर ले जाने के लिए दिन रात एक मशीन की तरह कार्य कर रहे हैं जैसे जैसे हम तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। जैसे जैसे हम शारीरिक और मानसिक रोगों के शिकार होते जा रहे हैं क्योंकि हमें खुद के खाने के लिए समय नहीं मिल पा रहे हैं हम केवल आगे बढ़ना चाहते जिसके लिए दिन रात काम करते हैं देर रात से सोते हैं और सुबह देर से उठते हैं कई बार रात में नींद भी नहीं आती है जिसके लिए नींद की दवा लेते हैं। या सिगरेट या शराब का सेवन करते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही

हानिकारक होता है। और धीरे-धीरे हम इसके आदि हो जाते हैं जिसके कारण कई सारे रोग होने लगते हैं। वर्तमान समय में कई शारीरिक रोग के साथ मानसिक रोगों में तेजी के साथ वृद्धि हो रही है। मानसिक रोग मन में उपजते हैं। यदि मन स्वस्थ हो तो शरीर स्वस्थ होता है। हमारे मन और शरीर में घनिष्ठ संबंध

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



योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

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

अभ्यास के बाद

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

ध्यान देने योग्य विचार

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

प्रमुख आसन और प्राणायाम

वृक्षासन

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

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

वृक्षासन के लाभ:-

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

सावधानियां:-

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

ताड़ासन

ताड़ शब्द का अर्थ है ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है यह खड़े होकर

किये जाने वाले सभी आसनों का आधार है। इसलिए ताड़ासन को नियमित करना चाहिए।

अभ्यास की विधि

- ◆ सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- ◆ सांस अंदर ले हाथों को सामने की ओर कंधों के स्तर से तक उठाएं।
- ◆ दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे में फसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- ◆ भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में अपनी क्षमतानुसार रूके रहें।
एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- ◆ श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

शारीरिक लाभ

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

मानसिक लाभ

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

सावधानियां एवं सीमाएं

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

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन

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

अभ्यास विधि

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

- ◆ स्लिप्ट 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 आयेँ 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 रूके रहें।
- ◆ अपने दोनों पैरों को सीधा व मजबूत रखें। अपने पैरों कि उँगलियों को नाक की सीध में लें आयेँ। 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 आयेँ हाथों

को जमीन पर रखें। बिना सिर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लेकर आये तथा दोनों पैरों को जमीन पर लें जाए। 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।

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 कमियां आदि रोगों को दूर कर उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है।

सावधानियां

- ◆ जो लोग हर्निया, अल्सर से पीड़ित हो उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

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 असानी 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 शारीरिक 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।
- ◆ यह मेरूदण्ड को मजबूत करता है।

सावधानियां

उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, उच्च रक्त-

चाप तीव्र पीठ दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस आसन को न करें।

शलभासन

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

अभ्यास करने की विधि-

- ◆ सर्वप्रथम पेट के बल मकरासन की स्थिति में लेट जाए।
- ◆ टुडडी को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों को पैर के नीचे रख लें। हथेलिया ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- ◆ अपनी श्वास को अन्दर खींचें और पैर को अपनी क्षमतानुसार ऊपर की ओर उठाये ध्यान रहें कि घुटने मुड़े न हो। अपनी क्षमतानुसार जितनी देर हो सके रूकें।
- ◆ अपनी श्वासों को बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- ◆ थोड़ी देर विश्राम करें पुनः अपनी क्षमतानुसार करें।

लाभ-

- ◆ इस आसन के नियमित अभ्यास करने से पीठ की मजबूती और लचीलापन 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 महिलाएं इस आसन को न करें।



अभिमान क्या है और मनुष्य में कैसे आ जाता है



सुषमा त्रिपाठी



इस बदलते युग में जब किसी भी इंसान को उसकी हैसियत से ज्यादा मिल जाता है तो उसके बाद अंदर से उसके जो सिक्वोरिटी महसूस होती है वही तो अहंकार है क्या आपने भी वह चीज पाई जो आपको बहुत मुश्किल लगती थी अगर हां तो उसके बाद कैसा महसूस हुआ ?

अभियान के कारण आत्म मूल्यांकन में समस्याएं हो सकती हैं जैसे कि स्वयं के साथ आसमान तुलना करना और दूसरों की मान्यता को महत्वपूर्ण मानना यह आत्म स्वीकृति और आत्मसमर्पण की कमी के साथ जुड़ा हो सकता है ।

अभियान से बचने के लिए व्यक्ति के अपने साथ और दूसरों के साथ संतुलन बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए सेल्फ अवेयरनेस विकसित करना स्वयं की सकारात्मक नकारात्मक पहलुओं को स्वयं ही समझ लेना चाहिए और खुद के साथ सहयोगी और समर्थित संबंध बनाए रखना मददगार हो जाता है जब किसी भी इंसान को उसकी अपेक्षा से ज्यादा पैसा सुख मिल जाता है तो वही इंसान दूसरों को कुछ भी नहीं समझता है यह तो अच्छी भूल होगी क्योंकि रुपया पैसा घर परिवार कौन किसका होता है खुद उसका शरीर भी एक दिन अपना साथ छोड़ देता है तो

यह धन और दौलत क्या चीज है ।

स्वाभिमान -

इंसान सचेत रहता है आंख खुली रहती है सामने वाले को ठीक प्रकार से देखने की काबिलियत बनी रहती है बस उसके सामने झुक नहीं सकता है स्वाभिमानी व्यक्ति हर जगह हर समय पूजनीय सम्मानित होता है ।

अभिमान -

इंसान मूर्छित अवस्था में रहता है आंख बंद हो जाती है अपने सिवाय उसे कोई और दूसरा दिखाई ही नहीं पड़ता अगर गलती से दिखाई भी पड़ जाए तो हर अवस्था में उसे कुचलना की तोड़ने की और अपने सामने झुकने की जस्टियों में ही लगा रहता है अभिमानी व्यक्ति को तिरस्कार और हजरत की नजर से देखा जाता है अभिमानी व्यक्ति

वह होता है जो यह समझता है कि इस दुनिया में ही सब कुछ वही है इसका सबसे अच्छा उदाहरण रावण है रावण यह समझता था कि मैं अमर हूँ और मुझे कोई भी नहीं मार सकता है और यही उसकी सबसे बड़ी गलती थी और उसने अपने अभियान में आकर ही सीता जी का अपहरण किया था तो मेरे हिसाब से तो ऐसे व्यक्ति ही अभिमानी होते हैं जो अहंकार करते हैं और स्वाभिमानी व्यक्ति हुए होते हैं जो अपनी इज्जत बचाने के लिए कुछ भी कर सकते हैं उन्हें पैसों का कोई मोल नहीं होता जल्दी से हर इंसान को अपना बना लेता है और उसके लिए कुछ भी करने को तैयार रहता है एक बच्चा था वह बहुत ही स्वाभिमानी था एक दिन स्कूल में वह थोड़ा फटा जूता पहन कर आ गया और उसके दोस्त ने उसे ठोक दिया कि तुम तो फटा जूता पहन कर आए हो इतना सुनते ही वह दोस्त अगले

ही दिन नया जूता पहन कर आ गया तो उसका स्वाभिमान वहां दिख रहा था और ऐसा होता है स्वाभिमान की अपनी स्वाभिमान के लिए कुछ भी कर सकता है यही तो पता चलता है कि मेरे हिसाब से अभिमान और स्वाभिमान में खास यही एक अंतर है ।

सलमानी व्यक्ति जिसको अपनी प्रतिष्ठा का गौरव या विमान है जो अपनी इज्जत का ख्याल रखता हो वह व्यक्ति स्वाभिमान होता है और जिस व्यक्ति के अंदर अहंकार की भावना हो वह अभिमान हो जाता है जो वृक्ष हवा के झोंकों से झुक कर अपने स्वाभिमान का परिचय देते हैं वह गिरने से बच जाते हैं और जुगाड़ से तेज हवाओं के झोंकों में भी सीधे खड़े रहकर अपने अभियान का परिचय देते हैं वह टूटकर एक न एक दिन गिरकर चकनाचूर हो ही जाते हैं जमीन पर उल्टे मुंह गिर ही जाते हैं इसलिए हम तो कहते हैं कि किस बात का अभियान क्या क्या लेकर आए थे और क्या लेकर जाएंगे सबका सब यही धरा रह जाएगा इसलिए हमारे समाज के समस्त नागरिकों जागो और अपनी आंखें खोलो और दुनिया समाज को बहुत नजदीक से देखो कुछ भी नहीं अपना बस प्यार के दो बोल अपने साथ-साथ जाता है स्वाभिमान और अभियान सब का सब यही धरा रह जाता है बस इज्जत मान सम्मान ही साथ में जाता है जिसे लोग याद करते हैं और मिसाल देते हैं ।

क्या जिंदगी में स्वाभिमान से भी बड़ी कोई दौलत है -

स्वाभिमान से भी बड़ी दौलत आपका चरित्र है यदि चरित्र खत्म तो इंसान किसी से भी आंख नहीं मिला पता है कुछ भी जाडन में नहीं होती है बल्कि धन के अभियान में होती है ऐसा बिल्कुल नहीं की हर व्यक्ति अभिमान ही है जिसके पास अधिक धन है ऐसा भी नहीं की कोई कोई अपने ज्यादा हो जाता है धन क्या बीमारी या फिर आप ऐसा कह सकते हैं कि मेरे जीवन में मैं बहुत से ऐसे लोग देखे हैं जो बहुत ही धनवान हैं मगर अभियान बिल्कुल भी नहीं है उन्हें और उल्टा जिनके पास धन नहीं है उन्हें तो और ज्यादा ही अभियान होता

है और अभिमान आने का एकमात्र कारण धन ही है कोई बहुत सुंदर है तो सुंदरता का अभिमान कोई अच्छा लेख लिखना है तो उसे लेख लिखने का अभिमान है कि मुझे इतनी वही मिलती है कोई यूं ही सड़क पर अपनी गाड़ी चलते चलते आगे निकल जाए तो आगे निकल जाने का अभिमान हो जाता है धन से भी कुछ एक लोगों को भी अभिमान हो जाता है जिन्हें ज्ञान नहीं होता भूतों को अपने ज्ञान का विमान होता है कि मुझ जैसा कोई ज्ञानी नहीं है दूसरा तो उन्हें इसी बात का विमान है यह सभी तो अभियान के ही द्वारा हैं और ऐसी ही अनगिनत द्वारा हैं मगर जगत में एक ऐसा अभियान भी है जो इन अभियानों की श्रेणी में अलग का विमान है जिसे चरित्र का पतन नहीं होता बल्कि चरित्र उज्ज्वल होता है और वह है ईश्वर को ही अपना मानने का विमान करते हैं वह अभियान की श्रेणी में होते हुए भी अभिमान नहीं है अभिमान तो ईश्वर भी लेते हैं अपने भक्तों का तभी तो द्रोपदी के लिए भगवान दौड़े आए थे तभी तो मीरा के लिए भी जहर के पहले को अमृत बना देते थे तभी तो सूरदास के लिए भी भाग जाते हैं इसलिए ईश्वर को ही अपना मानकर सच्चा अभिमान बनना चाहिए क्योंकि वही तो देते हैं संपूर्ण जगत को देने वाला वही ईश्वर लेने वाला भी वही ईश्वर है ।

बांदा यूं ही है परेशान की न जाने कल क्या हो और किसी को जिला है कि मुझे मिला ही वही है तो किसी को जिला है कि मुझे जितना मिला है काम मिला है जो थोड़े में भी करते हैं सबर और शुक्र उसे प्रभु का जीवन बस उन्हें कर दिया है ।

अभिमान दूसरों को झुकाने की कोशिश करता है जबकि स्वाभिमान व्यक्ति को खुद झुकाने की हिम्मत देता है ।

अभिमान स्वाभिमान में कितना अंतर है -

अभिमान वह होता है जो इंसान के अंदर से बाहर छलक जाए जबकि स्वाभिमान वह होता है जो इंसान के अंदर ही समा जाता है अभियान इंसान को गुस्सा दिलाता है जबकि

स्वाभिमान गुस्से को पिलाना सीखना है अभियान दूसरों को नीचा दिखाने की कोशिश करता है स्वाभिमान दूसरों का मान बढ़ाने की कोशिश करता है अभिमान दूसरों को चुकाने के लिए कोशिश करता है जबकि स्वाभिमान व्यक्ति को खुद झुकाने की हिम्मत देता है ।

अभियान एक आदर्श हिंदी शब्द है जिसका अर्थ होता है कृपया अहंकार यह मानसिक अवस्था में मानव की अपनी अहमियत महत्व और अभिमान की व्यक्ति सदैव सुरक्षा वह भाई की भावना से ग्रसित रहता है कि कोई उससे आगे ना जाए ।

मैन इन तीनों की शुरुआत मन से ही होती है लेकिन ना मन को भाव है जो हमारे मन को संतुष्ट करता है मन से बनता है स्वाभिमान और अभिमान जैसे एक मटके के अंदर पानी है वह है उसका स्वाभिमान जो आपको शीतल रखता है और जो जल मटके के बाहर है जो तपकर भाव बनकर उड़ जाता है वह हमारा आपका विमान स्मरण रखने लायक है स्वाभिमान आपको बनाए रखना है और अभिमान इंसान को नष्ट कर देता है ।

अभिमान व्यक्ति को क्रोधी बनता है और वही स्वाभिमान शांति विनम्र बनता है अभियान व्यक्ति को अंधकार में ले जाता है और वही स्वाभिमान प्रकाश की ओर ले जाता है अभियान पाटन का कारण बनता है स्वाभिमान उत्थान का कारण बनता है अभियान नकारात्मकता का देवता है वहीं स्वाभिमान सकारात्मक का इसलिए आप लोग अपने आत्मविश्वास को स्तर तक बनाएं जहां अहंकार अभिमान गायब हो जाए कर हमें तार क्रोध और अंततः दर्द और चोट की ओर ले जाता है हालांकि आत्म सम्मान हमें स्थिरता और शांति की ओर ले जाता है अभियान कभी हार बर्दाश्त नहीं करता सबको अपने से कम समझता है इसलिए हमें अभिमान ना बनाकर स्वाभिमान बनना चाहिए अपने राष्ट्र के प्रति स्वाभिमान रखकर इस देश को नशील और विकासशील बनाना चाहिए इस प्रकार हम हर मनुष्य को सुंदर बना सकते हैं और उसे अभियान से बचा सकते हैं ।

कविता की चाह।

कवि सुनो, अब स्वर्णजड़ित न कंठहार पहनाओ तुम,
न गौरांग देह को मेरी रेशम वसन सजाओ तुम।

न अधरों को कंज पुष्प की पंखुड़ियों की उपमा दो,
और कपोलों की लाली को न प्राची की सुषमा दो।

अब मुझको न राजमहल की चौखट का अंकन लेना,
सुनो, मुझे न इन्द्रपरी की आँखों का अंजन लेना।

राज- वाटिका में दोला के झोंके नहीं सुहाते अब,
नील-कुंज की छाँह प्रणय के गीत मुझे न भाते अब।

मन करता है उतर व्योम से भू-आँगन में इठलाऊँ,
छोड़ महल के गीत रसीले गीत कुटी के अब गाऊँ।

खेतों की मेड़ों पर बिचरूँ पीकर कृषक वेदना को,
धान्य-गंध की झोली भरकर बाटूँ केकी, मैना को।

मजदूरों के टूटे झप्पर में लाऊँ बनवारी को,
कृषक-सुन्दरी के गीतों में गाऊँ रासबिहारी को।

ठकुरसुहाती छोड़ दलित के पगछाले सहलाऊँ मैं
जी करता है दीन-हीन के संग में पर्व मनाऊँ मैं।

सुनो कवि, कंचन के टुकड़े अब न मन को भाते हैं,
परदेशी के विरह गीत अब मन को नहीं सताते हैं।

गोधूली में घर को आती धेनूँ मुझे बुलाती है,
दीवारों पर बची चित्र में चिड़ियों मुझे रुलाती हैं।

मंचों पर निर्वस्त्र हुई मैं आकर मुझे बचालों तुम,
चाह एक है दीन दुखी के गीत बनाकर गालों तुम।

हेमराज सिंह 'हेम'

मेरी लालसा है मेरी लालसा है

दुनिया रचा है गुणों से तो उसकी,

तू ही मारता है तू ही यालता है, मुझे भी बचा ले तू अपना बना ले,
मेरी लालसा है मेरी लालसा है.....

पहाड़ों से नदियां बहा या है तूने, सागर में लाकर गिराया है तूने,
मेरे पत्थर दिल में भी स्नेह बहा दे, खुद ही मैं मिला ले,
मेरी लालसा है मेरी लालसा है.....

कांटो में फूल खिललाया है तूने, दुश्मन में यारी जगाया है तूने,
मेरी भाव बगिया की क्यारी सजा दे, खिलला दे सुमन,,

यह मेरी लालसा है मेरी लालसा है.....

अहर्निश रचा है तो दुनिया की खातिर, सुविधा असुविधा तू ही बांटता है,
मेरी राहें पत्थर हटा दे चला दे मुझे तू,

मेरी लालसा है मेरी लालसा है.....

ज्ञानी जना है आयानी जना है तू,

धर्मि अधर्मि तू ही छांटता है,

मुझे जो जना है गुणों से तु मेरे जगा दे उन्हें और लगा दे मुझे,

यह मेरी लालसा है मेरी लालसा है.....

बड़ी सारगर्भित तेरी ये कहानी, जिसे तू जनाए वही जानता है,

मुझे भी दिखा दे तू कुछ तो जना दे तुझे जानपाऊँ,

बड़ी लालसा है बड़ी लालसा है.....

कोई राज पाया कोई राह-ए-बिस्तर, किसे चाहिए क्या तू ही जानता है,

मुझे चाहिए बस चरण धूल तेरी, मैं मस्तक सजा लूं मिटा दूं खुदी,

बस यही लालसा है यही लालसा है.....

(कामेश)

पानी की हर बूंद बचाने

भीतर की वृंज कह रही
कोशिश बारंबार करें
पानी की हर बूंद बचाने
खुद को हम तैयार करें।

जल से ही रंगत रौनक है
धरती की हरियाली
उत्सव और उल्लास इसी से
और ऋतुएं मतवाली।

तितली की है फुरगन इसमें
बंद कली की शोख अदा
रस, रंग, परिहास इसी से
कोयल की है मधुर सदा।

बूंद बंद संघय करने की
युक्ति सौ -सौ बार करें।।

नव पल्लव की रक्तिम आभा
बीजों की भी थिरकन है
ऊंचे,पर्वत,चट्टानों में
झीलों की भी सिरहन है।

हर क्यारी गुलजार इसी से
खिले फूल में लाली है
ये रखवाला रूप,गंध का
हर बगिया का माली है।

बूंद तोड़ दे सारी जड़ता
इन पर तो एतबार करें।।

सतीश उपाध्याय

ऊर्जा संरक्षण

आओ! नित ऊर्जा बचाएँ।
ऊर्जा संरक्षण में जुट जाएँ।
डीजल, पेट्रोल, गैस, कोयला
प्रकृति के हैं संसाधन सीमित,
हुआ समाप्त न ऊर्जा संकट
कैसे मानव रहेगा जीवित,
लें सँवार जलवायु परिवर्तन
स्वच्छ - हरित ऊर्जा बनाएँ।

आज ऊर्जा बचत करेंगे
जीवन तभी सुखी कल होगा,
किये सफल सार्थक प्रयास से
उज्वलतम भविष्य फल होगा,
ऊर्जा की बर्बादी रोकें
ऊर्जा प्रौद्योगिकी अपनाएँ।

पंखे, एसी, हीटर, गीजर
घर में लगातार हैं चलते,
ऑफिस, गाँव, शहर, गलियों में
हैलोजन - ट्यूबलाइट जलते,
नियंत्रित विद्युत - उपकरणों से
बिजली की कुल खपत घटाएँ।

मोटर साइकिल, कार, स्कूटी
कम से कम हम करें प्रयोग,
कभी दूर तक जाना हो तो
बस - टेम्पो कर लें उपयोग,
थोड़ी दूर चलें पैदल ही
हँसी - खुशी साइकिल चलाएँ।

पेशर कुकर. सोलर कुकर
सोलर लालटेन है उत्तम,
सोलर पंप चलाना हितकर
धन - विद्युत - व्यय भी होता है कम,

प्राकृतिक जीवन - शैली से
स्वास्थ्य, बुद्धि, बल, अोज बढ़ाएँ।

गैर - परंपरागत ऊर्जा
नवीकरणीय तकनीक दक्ष है।
सौर ऊर्जा पर निर्भरता
जन - जन के हित कल्पवृक्ष है।
भारत, जग को नई दिशा दे
हम जागें औरों को जगाएँ।

'सूर्योदय योजना' लाभप्रद
लगेँ छतों पर सोलर पैनल,
सब्सिडी अनुदान मिलेगा
खुल जाएँगे सुख के चैनल,
उर न कोई बिजली जाने का
सुविधा का आनंद उठाएँ।
आओ! नित ऊर्जा बचाएँ।

-गौरीशंकर वैश्य विनम्र



मेथी



घरों में प्रमुख तौर पर इस्तेमाल होने वाली मेथी, भारतीय मसालों में एक

अहम स्थान रखती है। मेथी की छोटी-छोटी हरी पत्तियां देखने में

आकर्षक लगती है। मेथी

के पौधे लगाकर हम बागवानी को आकर्षक बना सकते हैं और स्वास्थ्य लाभ भी ले सकते हैं। मेथी में मौजूद औषधीय गुण इसे घरों में लगाने के लिए एक लाजवाब विकल्प बनाते हैं।

- ◆ मेथी में पाये जाने वाले अनेको गुण इसे कई प्रकार से लाभकारी बनाते हैं।
- ◆ मेथी में फाइबर, बायोटिन, विटामिन ए के साथ-साथ विटामिन सी, बी, डी भी पाया जाता है। मेथी में आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम, सोडियम, जिंक, फॉस्फोरस, फॉलिक एसिड, प्रोटीन, स्टार्च और अनेको न्यूट्रिएंट्स पाये जाते हैं। इतने सारे गुणों के होने से मेथी के सेवन से शरीर ऊर्जावान रहता है। थकान दूर रहती है। विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर करने में मेथी की अहम भूमिका है।

इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को ताकतवर बनाता है। जिससे आप वायरल आदि से सुरक्षित रहते हैं।

- ◆ मेथी के फाइबर पाचन को दुरुस्त करते हैं। पेट साफ रखते हैं। पेट में गैस की परेशानी में आराम देते हैं। मेथी खाने से पेट फूलने या ब्लोटिंग की समस्या में आराम मिलता है। यह वजन को नियंत्रित रखती है। मेथी के सेवन से मधुमेह नियंत्रित रहता है। मेथी का सेवन इंसुलिन को बनाता है जिससे ब्लडशुगर
- ◆ की मात्रा नियंत्रित रहती है। मेथी में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। साथ ही यह कमर और जोड़ों के दर्द में भी राहत देता है। आप मेथी का साग बनाकर खा सकते हैं। मेथी को आटे के

साथ मिलाकर व्यंजन बनाये जा सकते हैं। जिसे खाकर हम अपने को स्वस्थ रख सकते हैं।

- ◆ मेथी कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। जिससे हृदय स्वस्थ रहता है। मेथी का प्रयोग त्वचा में निखार लाता है। इसके इस्तेमाल से कील, मुहासे त्वचा की-झुर्रियां आदि दूर होती हैं।
- ◆ यह बालों के लिए भी अति लाभकारी है। बालों को घना करने और रूसी मिटाने के काम आती है। बालों का रूखापन भी इससे दूर होता है। सबसे विशेष बात यह कि मेथी के सेवन से बालों का झाड़ना रुकता है।
- ◆ मेथी को आप छोटे गमलों में लगा सकते हैं जिससे हरियाली के साथ-साथ आप इसके गुणों का लाभ भी ले सकते हैं।



प्रकृति के रंग



आशुतोष
लखनऊ



”

मानव भी जैविक संरचना की वैज्ञानिक प्रणाली से उत्पन्न प्राकृतिक जीव है जिसका ज्ञान जो खुद को अच्छा लगे उसे करना है जो खुद को अच्छा न लगे उसे नहीं करना है इसी इच्छा एहसास से सभी जीव मिलकर ब्रह्माण्ड का निर्माण करते हैं और अपने जीवन को सहज सरल बनाते हैं।

"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 as Sarekhi

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

माइलेज शानदार

पावर दमदार



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

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