

RNI No. UPHIN/2011/40224

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

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

# प्रकृति मेल

अध्यात्म से कर्तव्य का  
संबंध

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

**प्रकृति आश्रम**

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

‘अशोक मानव’

9415041794, 9807636072

ग्राम-मड़वाना, पो0-रघुनाथपुर, निकट 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 : 11 | मई -2024

संरक्षक

डा0 उत्तम प्रकाश मानव  
संपादक

अशोक मानव  
कार्यकारी संपादक  
उमेश

विधि सलाहकार  
नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संवाददाता  
आशीष त्रिपाठी  
वरिष्ठ संवाददाता  
अरविन्द त्रिपाठी  
दिल्ली संवाददाता

मनोज  
पूर्वांचल हेड  
श्री प्रकाश मिश्रा  
संवाददाता

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

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीकी  
संजय यादव  
कैमरा मैन  
धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता  
संपर्क 8423330911, 9598911575

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

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

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

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

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वामी अशोक मानव द्वारा सूर्या प्रिंटिंग प्रेस एण्ड पब्लिकेशन, खसरा संख्या 872, ग्राम मडवाना, 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.praakritimail.com

Email : info@praakritimail.com

editor.praakritimail@gmail.com

## अंदर के पन्नों पर



P 8 राजनीति और बौद्ध धर्म

P 10 प्राकृतिक स्तूप का भेदन  
मानवीय स्वभाव

P 11 स्मरण विज्ञान

निष्क्रियता (अज्ञात  
यात्रा- यात्री) की भाव  
धरा ही सरल कर्म मार्ग  
धरा है

P 17 शिक्षा : गुणात्मक सुधार  
और पुनर्मूल्यांकन की  
महती आवश्यकता

P 22 उद्देश्य का बल

P 26 सोनम वांगचुक

अपना वोट ताकतवर,  
अतः मतदान अवश्य  
करें

P 40 मित्रता की महक

P 48 मैं फेलियर हूँ, मुझसे नहीं  
हो सकता!

P 32 प्रकृति विज्ञान

अध्यात्म से कर्तव्य का संबंध

मानव स्वभोजन ग्राही होता है खाये कुछ भी पर उसमे से जो उसके गुण निर्माण का होता है उसे ही अपने शरीर, विज्ञान में मिलाता है जो आध्यात्म है वही जीवन को सरल करने के लिए उसे कर्तव्य बनाकर पूरा करता है।



# दबाव

द-दर्द, ब-बाद, व-वजन



अशोक मानव

अर्थात् दबाव बात के वजन से। प्राकृतिक अर्थों में दबाव वह है जो अपने गुणों की मात्रा बढ़ाते हुए रासायनिक क्रिया से अपनी गति को तेज कर दे। जिसकी धारा कमजोर (ढाल)की तरह गतिमान हो जाए। वैज्ञानिक अर्थों में दबाव हुआ है जो अधिक ताकत रखते हुए अपने से कमजोर (कम गुणधारक) को दबाव बनाकर अपने गुण के अनुसार क्रियान्वित कर दे। सामाजिक अर्थों में दबाव हुआ है जो कमजोर से अपने वर्चस्व से पूरा कर ले। अनिच्छित कार्य को करने की क्रिया को दबाव कहते हैं। दबाव का वास्तविक अर्थ है "अपने गुणात्मक गंध से व्यक्ति विषय को घर देना जिससे बाहर निकलने का मार्ग ना मिल पाए और व्यक्ति उसके अनुसार कार्य करने को मजबूर हो जाए वही दबाव है।" दबाव उस मजबूरी का नाम है जिसमें व्यक्ति न चलना चाहते हुए भी चलने को मजबूर हो जाए। दबाव स्वतंत्रता को बाधित करने वाली क्रिया है जो अहंकार से उत्पन्न होती है जिसमें अहंकारी व्यक्ति अपने से कमजोर व्यक्ति में कमियां निकाल कर दबाव बनाकर अपने अनुसार कार्य कराने लगता है। दबाव ऊर्जा की अधिकता से होने वाली क्रिया है जो दूसरों को परेशान करने की क्रिया करती है। इससे जो दुख मिलता है उसे प्रदूषण की ऊर्जा निकलती है जो दुखी गुण को बढ़ाने की ऊर्जा फैलती है। यही वास्तविक प्रदूषण है। प्राकृतिक दबाव तो ऊर्जा की अधिकता से होता है पर बड़ी घटना को रोकने और नया निर्माण हेतु प्रकृति को व्यवस्थित बनाने हेतु होती है। इससे प्रदूषण नहीं फैलता है बल्कि यह क्रिया प्रदूषण का ही परिणाम है।



दबाव प्रकृति की वह वैज्ञानिक क्रिया है जिससे विषय को पूर्ण करने का विज्ञान बनता है।



प्रकृति का निर्माण ईश्वरीय विधान है जो ज्योति प्रकाश से होता है। फिर वह दर्द क्यों देगा? दर्द तो सोचने के तरीके से होता है जो दबाव बनाकर जीवन विकास को अवरुद्ध करता है। प्रकृति ज्योति प्रकाश तो निरंतर विकास का एक नाम है। बीमारी तो सोच, खान-पान और श्वसन क्रिया से अंदर चली जाने वाली नकारात्मक ऊर्जा का परिणाम है। जो स्वभावी गुरु से नकारात्मक ऊर्जा को इकट्ठा कर बाहर निकालने की प्रक्रिया है। जिसके बाद शरीर स्वस्थ हो जाता है। बड़ी बीमारी तो विषय का घेरा है जिसमें घिरकर व्यक्ति अपने आप को कमजोर करता जाता है। जिसके कारण हानिकारक कीटाणु बढ़ते जाते हैं। इससे बचने के लिए विषय के घेरे से बाहर निकलकर स्वस्थ विचार की जरूरत है। जिससे रोग प्रतिरोधी जीवाणु पैदा होने लगते हैं जो हानिकारक जीवाणु को मार कर स्वस्थ कर देते हैं। प्रकृति में दबाव की क्रिया नहीं होती है कभी बथुआ के पेड़ पर बरगद नहीं जमता है या हाथी चींटी के ऊपर सवारी नहीं करती है। बथुआ पर बरगद गिर जाए या चींटी पर हाथी चढ़ जाए यह एक दुर्घटना है। प्राकृतिक क्रिया नहीं है। दबाव तो लोगों द्वारा की गई व्याख्या और सोने का परिणाम है जो व्यक्ति की मानसिकता को दबा देता है। जिससे दुख दर्द उत्पन्न होता है। यह देखने पर कहीं नजर नहीं आता पर इसका हवा रूपी वजन तब बढ़ जाता है जब व्यक्ति इसे महत्वपूर्ण करके, अपने सोचने के तरीके से, दूसरे द्वारा की गई व्याख्या से और विषय को अत्यधिक महत्वपूर्ण बनाने से उत्पन्न होता है। जिसमें कोई वजन न होते हुए भी व्यक्ति की सोच के कारण उसकी हवा अपने से ज्यादा वजन की हो जाती है और व्यक्ति उसमें दब जाता है जो दर्द का कारण बन जाती है। जब व्यक्ति उपरोक्त कारणों से उत्पन्न विषय

को महत्वपूर्ण बना देता है तो उसकी हवा में विषय की गंध जाती है जिसके कारण से हवा में नमी बढ़ जाती है और वजनी व्यक्ति को दबाने लगती है। व्यक्ति इस सोच के घेरे में बंद हो जाता है और बार-बार उसी के बारे में सोचने लगता है उसकी इस सोच से उसका वजन और बढ़ता जाता है। इससे उत्पन्न होने वाला दर्द बीमारी का कारण बन जाता है और व्यक्ति का विकास अवरुद्ध होने लगता है। उत्साहपूर्ण खुशबू छोड़ने की जगह वह दर्द का प्रदूषण छोड़ने लगता है जो अपने दुख के साथ प्रकृति में दर्द बढ़ने का प्रदूषण छोड़ने लगता है। यदि वह दूसरों के बारे में नहीं सो पा रहा है तो अपने बारे में तो सोचा ही चाहिए।

जिस प्रकार भोजन शरीर निर्माण की आवश्यकता होती है पर किया गया भोजन जब तक निर्माण की आवश्यकता होती है तब तक शरीर में रहता है उसके बाद छूट जाता है। उसी प्रकार जीवन के विषय जब उनकी जरूरत होती है तब तक जुड़ा रहता है जब निर्माण में उसकी जरूरत खत्म हो जाती है तब छूट जाता है। प्राकृतिक रूप से जो जिसके लिए बना होता है वहीं पहुंचता है। जो विषय व्यक्ति खुद बनाकर अपने का प्रयास करता है यदि वह विषय उसके निर्माण का नहीं बल्कि विनाश का कारण बन सकता है तो वह उसे नहीं प्राप्त हो पाता है। इसलिए उसे विषय को अपनी मानसिकता में बड़ा नहीं बल्कि छोटा करके देखना चाहिए। ऐसा करने से वह विषय उसे दबा नहीं पता है। ऐसे भी हर व्यक्ति जीवन में खुश रहने के लिए साधन बनाकर रखना चाहता है। यदि कोई विषय दुख का कारण बनता है तो उसे विषय को ही मार देना चाहिए। दबाव से बचने के लिए शब्द, विषय आवश्यकता को अपने से छोटा करके देखना चाहिए। यदि मानसिक रूप से इन विषयों को छोटा कर दिया जाए तो दबाव बनाने वाली वात (हवा) नहीं बन पाती है ऐसा करके जीवन में अत्यधिक दर्द देने वाली विषय से व्यक्ति बच सकता है।



## पाठकनामा

प्रकृति हर सुबह नई किरण के साथ एक नई आशा भी साथ लाती है , अब ये हमपे है कि पिछले बासी पलों को यद् करना है य ताजगी भरी नई सुबह का एहसास करना है ।

पत्रिका भी हर माह उसी ताजगी को लेके हमारे बीच आती है , अब ये हमपे है कि इसमें प्रकृति के अनमोल मोती खोजेंगे , वो खोजेंगे जो हमे कौतुहल से भर दे या फिर जीवन के उन्ही पन्नो पे रहेंगे जिन्हें हम रोज पलट रहे हैं ।

सामान्य आँखें प्रकृति से भरी इस पत्रिका में कभी कुछ नहीं देख सकतीं इसमें लिखित प्रकृति को देखना है तो आंखे भी कौतुहल वाली ही होनी चाहिए फिर तो जो जो दृश्य दिखते है कि कल्पना के पंख भी कम पड़ जाएं ।

अंकित वाजपई

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

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

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

[email-editor.prakritimail@gmail.com](mailto:email-editor.prakritimail@gmail.com)

Contact: 9807636072, 7376495194



“

“जिन देशों में प्रकृति का अगाध विस्तार है, पेड़-पौधों की प्रचुरता है, वहां भी खासकर बच्चे प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं, जो कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद नुकसानदेह है।”

होली बन्स



“

“अंतरराष्ट्रीय संबंधों में खेल नहीं है, जिसमें एक पक्ष का जितना लाभ होता है, ठीक उतनी ही हानि दूसरे पक्ष को होती है।”

दीपक वोहरा



“

“संसाधनों पर पहला हक किसानों और गरीबों का है।”

जयंत चौधरी



“

“छुट्टियों में मोबाइल फोन को भी छुट्टी दे देनी चाहिए।”

शुभांगी अत्रे



“

“टोरंटो में भारतीय भूचाल शतरंज की दुनिया में बदलाव का संकेत है।”

गैरी कास्परोव



“

“अगर सरकार स्टार्टअप के नियमन में लग जाती है, तो मान लीजिए कि हम नवाचार को खत्म कर देंगे।”

अमिताभ कांत



Manav

# राजनीति और बौद्ध धर्म



कामेश

**भा**रतीय धार्मिक परंपरा वास्तव में भारत ही नहीं अपितु समूचे विश्व की कल्याण की धारणा और विचार से परिपूर्ण परंपरा रही है। जब भी भारतीय संस्कृति की बात आती है तो एक ही बात सामने दिखाई पड़ती है (सर्वे भवन्तु सुखिनः) अर्थात् सभी सुखी हो। परंतु जब भी धर्म को राजनीति का लाभप्रद मार्ग बनाया जाता है तब थोड़ा मन व्यथित आवश्यक होता है। लेकिन फिर भी यही निष्कर्ष निकलता है कि प्रत्येक व्यक्ति का अपना मंतव्य है और हर कोई अपनी सोच के अनुसार ही कार्यरत होता है अतः किसी के अनुसार अपनी विचारधारा को प्रभावित करने या चोटिल महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि राजनीति का अर्थ ही है राज्य करने की नीति। इसका तात्पर्य ही है कि यदि राज चलना है तो राजा बने रहने के लिए वह कोई भी मार्ग मेगा क्योंकि उसे सिर्फ सत्ता से मोह है ना कि किसी धर्म संप्रदाय से। दूसरे अर्थों में यह भी कहा जा सकता है की राजनीति और धर्म एक दूसरे से अलग है ही नहीं क्योंकि शासन करने वाला शासन सुचारू रूप से चलने को ही अपना धर्म मानता है। धर्म कोई अलग व्यवस्था नहीं बल्कि प्रत्येक व्यक्ति के विचार युक्त कर्तव्य का नाम है। जिस व्यक्ति को जो करने में आनंद की अनुभूत होती है उसके लिए वही उसका धर्म



**बौद्ध धर्म ही एक ऐसा धर्म रहा है जो कि कभी भी राजनीति से प्रेरित नहीं हुआ और इसका महत्वपूर्ण कारण यह रहा कि भगवान बुद्ध राज्य के मोह को त्याग कर ही सन्यास धारण किए जिस धर्म के बीज में ही राजनीतिक त्याग की ऊर्जा छिपी हो वह भला राजनीति का फल कैसे दे सकता था। भारतीय इतिहास को देखा जाए तो जब भी कोई सत्ता से विमुख हुआ तो वह बौद्ध धर्म का अनुयाई बन गया।**

है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने-अपने धर्म पर चलने लगे तो हर व्यक्ति धार्मिक ही है किंतु जब इंसान अपना धर्म भूलकर सामाजिक और परंपरागत धर्म में लिप्त होकर अपना स्वार्थ सिद्ध करने का प्रयास करता है तब धार्मिकता को तार तार करते हुए दिखाई देता है। आज धर्म का राजनीतिकरण इस प्रकार हो रहा है कि लोग उन महान विभूतियों के नाम को भी अपने साथ धूमिल करने पर तुले हुए हैं जिन्होंने धर्म के लिए अपना राज्य त्याग दिया और सन्यास धारण कर लिया। और उसी में एक महान नाम है सिद्धार्थ अर्थात् भगवान बुद्ध का। यह सर्वे विद्युत है कि भगवान बुद्ध

अपना राज पाठ सब कुछ त्याग कर सन्यास धारण कर लिए और पुणे लौटकर कभी भी इस सांसारिक व्यवस्था में वापस नहीं आए। बौद्ध धर्म ही एक ऐसा धर्म रहा है जो कि कभी भी राजनीति से प्रेरित नहीं हुआ और इसका महत्वपूर्ण कारण यह रहा कि भगवान बुद्ध राज्य के मोह को त्याग कर ही सन्यास धारण किए। जिस धर्म के बीज में ही राजनीतिक त्याग की ऊर्जा छिपी हो वह भला राजनीति का फल कैसे दे सकता था। भारतीय इतिहास को देखा जाए तो जब भी कोई सत्ता से विमुख हुआ तो वह बौद्ध धर्म का अनुयाई बन गया और इसका सबसे बड़ा उदाहरण

सम्राट अशोक हैं सम्राट अशोक का जब अंत करण परिवर्तित हुआ तो उन्होंने बौद्ध धर्म को स्वीकार किया और आजीवन हिंसा न करने की विचारधारा का अनुपालन किया। दूसरे रूप में यह भी कह सकते हैं कि बौद्ध धर्म का वीजा रोपण ही राज सत्ता से विमुख होने के कारण हुआ है लेकिन आज के राजनीतिक विचारधारा के कुछ लोगों को जब बौद्ध धर्म के नाम पर राजनीति करते और सट्टा की रोटियां सकते देखता हूं तो मन व्यथित आवश्यक होता है कम से कम जिसके नाम पर राजनीति करना चाहते हो उसे एक बार पढ़ तो लेना चाहिए था जिस बुद्ध के जीवन चरित को पढ़ने पर अंतः करण में संन्यास का भाव उठाना चाहिए उसी के नाम पर राजनीतिक सत्ता और पद पाने की प्रेरणा भला कैसे मिल सकती है। इसका तो अर्थ है कि हमने बुद्ध का नाम मात्र सुना है बुद्ध को न पढ़ा है और ना ही जाना है। बुद्ध ना तो कोई राजनीतिक दार्शनिक हैं ना ही कोई विचारक बुद्ध तो प्रकृति का वह उपवन है इसके समीप पहुंचने वाले हर व्यक्ति का अंतर कारण शांति और आनंद में सारा बोर हो जाए। बुद्ध तो भवसागर का वह किनारा है जिसके तट पर बैठकर इंसान संसार के समस्त झंझावात से छुटकारा पा जाए। जब भी कभी या कहीं धर्म और दर्शन की बात चलती है तो हमारे मानो मस्तिष्क में बौद्ध धर्म और बौद्ध दर्शन अपना अग्रणी स्थान रखता है क्योंकि बुद्ध किसी परिपाटी के पथिक नहीं बल्कि प्रारंभ है। बुद्ध किसी परंपरा के सेवक नहीं अपितु प्रतिपादक है। बुद्ध मौलिक हैं बुद्ध ना तो कल्पनाओं के आकाश में विचरण करने वाले हैं और ना ही यथार्थ की धरती पर जड़ है। बुद्ध वास्तव में आकाश में विचरण करने वाले वह प्रतिमान है जिसके कदम यथार्थ के धरातल में गहरी उतरी हुई हैं। बुद्ध ना तो आस्तिक हैं और ना ही नास्तिक क्योंकि बुद्ध कभी भी आस्तिक बनकर किसी की प्रशंसा नहीं करते और ना ही नास्तिक बनकर किसी की निंदा करते हैं। बुद्ध इन दोनों स्थितियों से निकले हुवे एक देदीप्यमान वह प्रकाश हैं

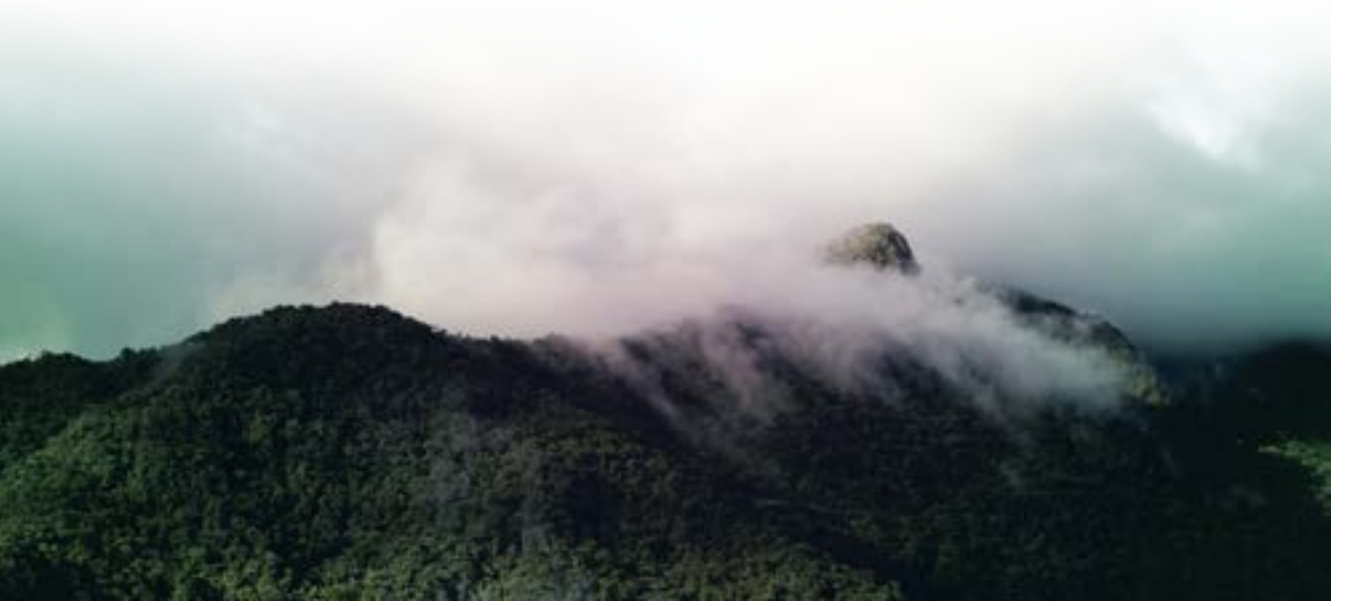
जिसकी रश्मियों से बाय जगत प्रकाशित होता है और अंतर जगत का अंधेरा मिट जाता है। यदि कहा जाए की अनेक अनेक ऋषि मुनियों में या दर्शन को में तुलनात्मक अध्ययन करने हैं तो वास्तव में बुध अपनी स्थिति में कहीं ना कहीं सभी के मध्य इस तरह चमकते सितारे होंगे जैसे आकाश में अनगिनत तारों के मध्य एक ध्रुव तारा चमक रहा हो और ऐसा हमने इसलिए कहा क्योंकि बुद्ध के अलावा और जो



भी महापुरुष या दार्शनिक हुए हैं उन सबको देखना और अध्ययन करने से पता चलता है यह मात्र एक पथिक है परंतु बुद्ध पथिक नहीं अपितु एक पाठ है एक मार्ग है एक ऐसा मार्ग जो आज से प्रारंभ होता है और अनंत की मंजिल तय करता और इसका कहने का कारण मेरा यह है कि जैसे महावीर, कृष्ण, राम, ईशा मसीह, मोहम्मद साहब या कोई भी हो इन सब के पीछे एक लंबी कतार दिखाई देती है। महावीर ने जो कहा वह कुछ नया नहीं था उनसे पहले उनके 23 और तीर्थकरों ने वही कहा था और महावीर ने उसे आगे बढ़ाया महावीर किसी भवन की नींव नहीं है बल्कि चमकता हुआ कलश है। कृष्ण ने जो कहा उनसे पहले अनेक ऋषि मुनि वेद शास्त्र पुराण का चुके थे इसमें भी कुछ नया नहीं था एक परंपरा को आगे बढ़ाने और मार्ग बस थोड़ा बहुत साफ और सरल किया है बस कृष्ण किसी मार्ग के प्रारंभ नहीं है बल्कि बस मार्ग

पर पड़ने वाला एक तीर्थ है जहां हम ठहर सकते हैं आराम कर सकते हैं परंतु हमें आगे बढ़ जाना होगा ईशा और मोहम्मद भी इसी तरह एक परंपरागत से विघटित हुए हैं टूटे हुए यह किसी मार्ग की शुरुआत नहीं बल्कि मार्ग से निकली हुई शाखा मात्र है। जो पीछे यहूदियों ने कहा उसी का नया रूपांतरण है। मगर बुद्ध खुद किसी भी परंपरा का योग या खंडन नहीं है बल्कि एक नई धारणा नए विचार और नई विधि का प्रारंभ है बुद्ध को यदि एक वैज्ञानिक भी कहा जाए तो भी कहीं ने कहीं ठीक ही होगा क्योंकि बुद्ध ने मानव को कभी बदलने की प्रेरणा नहीं दिया बस उन्होंने जो जैसे है उसी रूप में अपने भीतर किस तरह प्रवेश कर सके उसका प्रयोग करते हैं और इसीलिए बुद्ध का एक वाक्य अत्यंत प्रकाश में आता है अब प्रदीप को भाव अर्थात बुद्ध कहते हैं तुम्हें कहीं जाने की आवश्यकता नहीं है तुम खुद में प्रवेश करो खुद में खोजो अपने प्रकाश खुद बनो तुम किसी की ना सुनो ना मानो। तुम मेरी भी मत मानो बस तुम खुद को मान लो और अपने भीतर प्रवेश करो तुम्हें सब पता चल जाएगा बुद्ध सिद्धांत वादी नहीं है बल्कि व्यक्तिवादी हैं उनका मानना है कि व्यक्ति महत्वपूर्ण है सिद्धांत नहीं क्योंकि सिद्धांत सभी पर लागू नहीं किया जा सकता पर व्यक्ति की अपनी मौलिकता होती है अतः व्यक्ति पहले है सिद्धांत बाद में बुद्ध के व्यक्ति के अनुसार अपने सिद्धांत बदलने में कोई कठिनाई नहीं होती अन्य जो भी दार्शनिक या धर्मगुरु हुए सबने सिद्धांत को अधिक महत्व दिया और व्यक्ति को बदलने की बात की है। सभी यह सीखते हैं कि व्यक्ति को इस तरह रहना चाहिए उसे तरह से करना चाहिए परंतु बुद्ध कहते हैं तुम्हें बदलने की आवश्यकता नहीं तुम जो हो वहीं रहो बस तुम क्यों हो खुद को जान लो होशपूर्ण हो जाओ तुम भीतर कुछ और बाहर कुछ और मत रहो जो हो पूर्ण रहो तुम्हें सिद्धांत पर चलने की आवश्यकता नहीं अपितु खुद में ठहरने की आवश्यकता है।

# प्राकृतिक स्तूप का भेदन मानवीय स्वभाव



गौरव पंत

**प्रा**कृतिक स्तूप का भेदन मानवीय स्वभाव है। प्रकृति में हर निर्माण एक स्तूप से होता है। जिसमें हर सजीव निर्जीव अपनी यात्रा को सहजता से पूरी करता है। किंतु मानवीय स्वभाव उस स्तूप के भेदन का हर संभव प्रयास करता है। यह कैसे हुआ, क्यों हुआ, कब होगा, कैसे होगा तरह-तरह की परिभाषाओं का आकलन करता है। जबकि हर उत्पन्न अवस्था एक विज्ञान है जो रासायनिक मिलन से उत्पन्न होती है। किसी प्रश्नवाचक का इसमें कहीं कोई ठहराव ही नहीं। जब सब कुछ गतिमान है किसी अवस्था को कभी ठहरना ही नहीं, तो उसे कैसे जाना

जा सकता है। व्यर्थ का आंकलन करना सिर्फ स्वयात्रा को कठिन बनाना है। प्राकृतिक स्तूप इतना सरल और सुगम है कि अगर उसमें किसी प्रकार का भेदन ना किया जाए तो यात्रा बहुत आनंदित होती है। हमारी दिमागी खुराफात सिर्फ प्राकृतिक स्तूपी प्रणाली को भेदन करने की सदैव से रही है। फिर भी कोई कुछ जान नहीं पाया। हर कोई एक अनुमानित परिभाषा करता आया। कभी हमने यह नहीं सोचा कि जिस विज्ञान से हर स्तूप बना है उसमें बाद में बाह्य हस्तक्षेप कैसे किया जा सकता है या उसे कैसे परिवर्तित किया जा सकता है जो असंभव है। अगर कोई बाह्य बल लगाया जा रहा है तो स्तूप का भेदन करने की कोशिश की जा रही है और स्तूप की यात्रा को सिर्फ कठिन बनाया जा रहा है। मानव को छोड़कर प्रकृति की हर सजीवता निर्जीवता अपनी यात्रा कितनी सरलता से पूरी कर रहे हैं। मानव ही आज प्रकृति में

प्राकृतिक जीव की सर्वश्रेष्ठ श्रेणी में होने के बाद भी एक विकलांग जीव है। जो हर कदम कदम पर डरा हुआ जीव है। सिर्फ इसी प्राकृतिक भेदन के कारण।

*स्तूपी निर्माणक है प्रकृति।*

*हर यात्रा को सरल बनाती है प्रकृति।*

*भेदन की सोच रही सिर्फ मानव की।*

*सिरे से मृदा मिटा दी मानव की।*

*क्या जाना, क्या जान पाएगा।*

*विज्ञान है सब, ना कोई कुछ जान पाएगा।*

*अशोक निर्माण अशोक हो जाएगा।*

*क्या भेदन करेगा मानव प्रकृति का।*

*हर छेड़छाड़ का अंत हो जाएगा।*

*अशोक है प्रकृति, अशोक है प्रकृति।*

# स्मरण विज्ञान



## अभिषेक पंत

आकृति कृति रस व्यावहारिक, मात्रा ज्योति रसायनिकता की, प्रथम यात्रा संलग्नक प्रकृति-सृष्टि संरचना मिलन विलयी सजीव निर्जीव पारा द्रव्य बिंदु एकाग्रता में, स्वशन विद्युता से मन रस की अणुता में साधन व्यवहार योग का मूल जन्म भाव शोधन ऐंद्रिय इंगित रागिनी पारा भाव उभारने वाले, मति संचारी पात्र भार ब्रह्माण्डीय इच्छा घनत्व के सजीव काल यात्री घड़ी नाड़ी संलयक तत्व भार ठोसता उभार को स्मरण विज्ञान कहते हैं। अर्थात जीवन राधिका प्रकृति की निर्जीव ईंधन

जल की स्मरण शक्ति में वायू व्यूह आसन की सलंगनता ही वर्तनी बुद्धि कपाल सजीवता की मूल ज्ञानी रसधारा होती है। जिसमें निर्जीव इंद्रिय विद्युता की मूल भावना ही ईंधन समागम की जलवायु होती है। जहां से बनने वाला बंधन भाव यज्ञ की सीमा में अपने व्यवहार अनुसार द्विगान्तक मतिकला का आभास कराता है। जो एक प्रकार का स्मरण विलयी साधन कला योग होता है।

प्रवृत्ति को सर्वज्ञ उत्पत्ति चालन गति में मूल जन्म सिद्धांत की व्यवहारिक इच्छा अनुसार द्रव्यलीन करने वाली आत्मिक प्रकाश घनत्वाकारी मृदा ठोसता उर्वरीयता शोकता बल खिंचाव गणित को स्मरण विज्ञान कहते हैं। अर्थात ज्योति ज्यामिति लावण्यता की सर्वाधिक उन्माद मंत्रणा बनाने वाली इकाई को पकाकर मिटाकर, मार्गीय घटनाक्रम में चित्त भाव की रंगशाला को भंगित करने करने वाले प्रयोजन को भी मूल आत्मा घटनाक्रम गंध चक्र में खींच लेने वाले वृत्ति व्यवहारिक तन व्यासीय पदार्थ वाहन चुंबकत्व को स्मरण विज्ञान कहते हैं।

"एक ही बंधन द्विगमति भ्रम बनाये, समागम चक्षुता यंत्र सर्वज्ञ मिलाये। मैत्री भावना सूत्र संस्करण दिखाये, शत्रुतायज्ञासिनीप्रतिबद्धतास्मरणकराये।"

अर्थात जल की स्मरण शक्ति में वायू व्यूह आसन की सलंगनता ही वर्तनी बुद्धि कपाल सजीवता की मूल ज्ञानी रसधारा होती है। जिसमें निर्जीव इंद्रिय विद्युता की मूल भावना ही ईंधन समागम की जलवायु होती है। जहां से बनने वाला बंधन भाव यज्ञ की सीमा में अपने व्यवहार अनुसार द्विगान्तक मतिकला का आभास कराता है। जो एक प्रकार का स्मरण विलयी साधन कला योग

होता है। जिसमें ध्यानी रस वाहन जीजिविषा का चतुर्भुजीय खंडकालीन भौगोलिक व्यवहार पारा पराग मूल बंधन बाध्यता की नीति से ध्वनित अंधकार मिलान विलाप संधि को कार्यरत अनुकूलन में व्यूह कृषित करता है अर्थात् जीवन निधि बल की व्याकरण सत्ता का पूर्वाभास होना मध्यम गति की इच्छा नीतियों का सूक्ष्म अंकुरण होता है, जिसमें श्वसन स्वतंत्रता की मन रसायनिकता से अणु तनावली तत्व अंकितता को रश्मि पदार्थ मिलान का एहसास होता है। जागृति का विशेष चिन्ह मृदा भाव शून्यता का पारा अंगांक होता है। जिसमें पारा भवन की रासायनिक स्मृति ही तत्व दर्शन की सिद्धांत इच्छा को स्मरण विज्ञान से पकाती है, जहां से मनन मन्थनी पारा शक्ति विचार ही स्मरण शक्ति की रसायनिकता से व्यूह वादी द्वार दर्शन में भी स्वभाव अनुकूल प्रवेश कर जाता है। जिसमें प्रकृति लीन मार्ग कालीन सूर्य शून्यता भी आकृति चेतना माध्यम अनुसार वृत्तिलीन मृदा में दर्शन पारा पराग नीति की अंकन गणित बन जाती है अर्थात् स्वीकृति मन्थनी रासायनिकता की आंतरिक रस अणु विलीनतम बाह्य प्रकृति पदार्थ सूक्ष्मता संचारी अंतर चेतना विद्युत तरंग साधन इच्छा अम्लीय अनिवार्य शोधन रिक्ता बल को स्मरण विज्ञान कहते हैं।

आकर्षण की मेधावी अनन्या में सुविधाओं का परिहास कर चुंबकत्व की ज्ञानी आराध्या को भी निबंधन शोध में तत्वशील गति से अलग किया गया था अपितु प्रकृति ने संगमी समागम तटस्थता की सार्वभौमिक अंकुरण स्मृति से नभ पाताल रचना आकार भूमि संरचना का मूल बीजासनी गुण प्रवृत्ति बल रासायन योग पका लिया। आंतरिक मूल की ध्वनित रसायनिकता में उत्पन्न स्वीकृति बल की चुंबकीय अस्त्रशाला के अंगांक मूलांक पूर्णांक तत्वांक अनुपातीय मन आत्मा साधन प्रकृति चेतना पारा पात्रता सक्रियान्वन को स्मरण विज्ञान कहते हैं। अर्थात् जीवनतता की शाखाओं में अधिकता की स्वभावी निष्ठा को भ्रमित करने वाले वैकल्पिक दूरदर्शन को

द्विग राज्य मार्गीय व्यवस्था से निकालकर, अपने तन की मनात्मीय दिशा में इच्छा अनुकूलन रिद्धिमा से व्यावहारिक पाराकृति को सूक्ष्म अंकुरित अनिवार्यता का दर्पण क्रीडा रासायनिक चक्र मिलान सूर्य तरंगीय बनाने वाले चेतना रीढ़ दृष्टिकोण को स्मरण विज्ञान कहते हैं अर्थात् मूल रसायनिकता के प्रथम बीजतत्व की ज्ञानाध्वी ज्यामिति में उत्पन्न मृदा जलवायु पर्यंत इच्छा तापमान कृति की तरंग जुड़ाव आवृत्ति तीव्रता को स्मरण विज्ञान कहते हैं अर्थात् बीजास्मिता तुरीण मन व्याप्त दर्पण की तनशील पदार्थ मात्रा विलयी मूल ध्वनि तरंगीय आवृत्ति मिलान जलवायु गणित संपर्क शाला को स्मरण विज्ञान कहते हैं। आधुनिकता की मार्मिकता का तांडव भी उसी पक्ष में ध्यान लीन होता है जहां से नवीनता की दृष्टि का मूल एहसास भ्रमित किया जाता है। अर्थात् भ्रमण में भी भ्रम ना हो इसीलिए जिस नवीनता की कालचक्र वृत्ति को अंतर्ध्यान चेतना का कारक बनाया जाता है, उस नवीनता की मूल आरंभिका रश्मि प्राप्त गंधीय आवृत्ति के दृष्टि योग को स्मरण विज्ञान कहते हैं। प्रधानमूलता की जागरूकता में जैविक विज्ञान की मूल उत्प्रेरक सृष्टि वाहन ज्योति भी आकाश मंडल से धरा ध्वनित ऊष्मा का संपर्क भी स्मरण विज्ञान से बनाती है जिसमें ध्वनि ज्योति तरंगशाला लावण्यता की आवृत्ति मिलान गणित ही आकाश धरा की विषयात्मक सूची को मृदा रंग की पात्रता में जोड़ती है। अर्थात् भू ज्योति की मूल लावणता के प्राथमिक रंग की लंकर ब्रह्मांडीय इकाई को कोशिका रस उपाधि का वास्तविक पदार्थ चेतन व्यास रूप देने वाले प्राकृतिक अणु इलेक्ट्रॉन जुड़ाव को स्मरण विज्ञान कहते हैं। स्मृति की कक्षा में मस्तिष्क की रस वाहिनी जलवायु तंत्रिकाओं को तन विज्ञान का सारथी बनती है। जिसमें उसी तांत्रिक का मूल ब्रह्मांडीय संबंध उभार लेता है। जिसकी दृष्टि की आवृत्ति का रश्मि पारा तत्व परिपक्व हो चुका होता है। अर्थात् ब्रह्मांड की कोई भी घटना मात्र संयोगी उपसर्ग

की उपाधि नहीं है। ब्रह्मांड तो तत्व संज्ञा की पदार्थ गति के रासायनिक तापमान की मूल आवृत्ति का प्राकृतिक योग है, जिसमें तत्व संज्ञा की रासायनिक विशेषता में बनने वाले तापमान की प्राकृतिक आवृत्ति को पदार्थ गति से जोड़ने वाले आंतरिक दबाव की मृदा गुरुत्वाकर्षणी घड़ी को स्मरण विज्ञान कहते हैं। जिसमें आधुनिक चक्र की पदार्थ राधिका का मिलान ही व्यूह संगी पात्रता का कवच भी तभी बनता है जब मृदा वहां चश्रुता की ध्वनि तरंग का मूल नाभिकीय वर्ण ही तापमान सिद्धांत की कृति को स्मरण विज्ञान से आकाश धरा मिलान का वाहन कोष बनाता है अर्थात् प्रथम सिद्धांत में ही सिद्ध तत्व को अंतिम पदार्थ की मूल रसायनिकता से इच्छा संलग्न कर इंधनार्थी विद्युता में मिलाने वाले प्रकृति सूर्य प्रकाश तरंगीय मानक धुरी भार एहसास को स्मरण विज्ञान कहते हैं।

## ध्यान आसन

वरदान मूर्ति कृति में वचन सिद्धि का अध्याय जोड़कर स्मृति चक्षुओं का निर्वहन भी संदिग्ध मुद्रा में अवलोकित किया गया था, जहां से निर्णय वादी समाचार पत्रों का दृष्टा आवाहन पत्राचार मूलता में घटित रस से जोड़ा जा रहा था। अपितु प्रकृति ने स्मरण विज्ञान की मृदा वैचारिक अनुभूति में भी विषय शून्यता को तापमान युक्त रखने के लिए मूल मस्तिष्क ईंधन द्रव्य आकृति वाहन को नाभिकीय मुद्रा का शीतल पदार्थ बनाया जिसमें ध्वनि यात्रा की नभमिलान घड़ी ही आकृति समय नाड़ी के माध्यम से नभ को धरा से जोड़ने वाली सजीव ध्यान आसन रूपी स्मरण विज्ञान की निर्जीव घड़ी बन गई।

## जीव ज्योति व्याकरण

प्रदर्शित ऊष्मा चक्र की ततपर गर्भ सिद्धि भी मनोकामना पर्यंत तेज की वार्ता वृत्ति बनाई गई थी। जिसमें प्रकाशित उज्वला की कामिनी धर्म धारा ही गर्भ निदान प्रवृत्ति की आवृत्ति बनाई गई थी। अपितु प्रकृति ने स्मरण विज्ञान में जीव ज्योति व्याकरण की धारा से इंधन

ज्यामिति की वजूद वृत्ति को ज्योतियाकारी प्रवृत्ति का एहसास मूल चुंबकत्व बनाकर जीव प्राणी के व्यावहारिक अंकन को ही रासायनिक स्मृति का हृदय द्रव्य बना दिया, जिसमें उसी तापमान की हृदय गति नाड़ी स्पंदनीय परमांकिता को अवघटित अनुघटित पराक्रम से सिद्ध करने लगी, जहां से जीव निर्जीव इच्छावाद उभरने लगा।

### ईधन भाव

व्याकरण मुखी तत्परता की मूल जननी का भावनात्मक पराकर्षण भी मानव घड़ी की निर्जीव इंधनावली को अवरोधित कर रहा था। इसीलिए प्रकृति ने स्मरण विज्ञान की मूल तापमान शीतांकिता शून्यता से सजीव तन की पदार्थ मात्रा का तापमान ही उस चक्र की नीति में सक्रीय कर दिया जहां से भाव वृष्टि पूर्णता की शारीरिक अनन्या ही मस्तिष्क ज्योति के अनिवार्य मार्ग से जुड़ गई। अर्थात् इच्छा ध्वनि की अशोक न्यायी आत्मा भाव भार प्राप्तांक नाड़ी दर्शन के मृदा स्वभावी कोण को ईधन भाव रूपी स्मरण विज्ञान की तत्व माला प्राप्तांक नीति कहते हैं।

### रंग यांत्रिकी

पात्रता के दर्शन में पारा पराग नीति का लावणता स्वशन योग प्रकृति में तत्पर स्मरण की माधुरता को मस्तिष्क वाहन से जोड़ता है, जिसमें प्रथम जन्म की अवनीत का प्रकाश घेराव चक्र आत्मा रूपी द्रव्य मंडल को रंग यांत्रिकी की अनिवार्य गुणवत्ता से घेरता है। जिसके परिणाम में प्रथम जन्म की पदार्थछाया में हुए मिलान का पात्र घर्षण उभर कर निकासी की यात्रा में अनियन्त्र जुड़ाव नहीं कर पाता एवं पदार्थ जीवनी का स्मरण चक्र ही रासायनिक रंग यांत्रिकी से मात्र अपनी मार्गीय लावण्यता को ठोस करता है।

### प्रकृति पात्रता

स्मरण विज्ञान की व्यवहारिकता ही जीवन काल की जन्म मृत्यु घड़ी को आपस में जोड़ती है। जिसमें प्रकृति पात्रता की नाड़ी विवेक चालन विधा नभ उत्कर्ष की ज्यामिति



को धरा प्रवृत्तात्मक गुरुत्वाकर्षण से जोड़ती है। अर्थात् स्मरण विज्ञान की यात्रा का प्रकृति पारा व्यूह ही आत्मा की प्रकृति पात्रता का मन कारक होता है। जिसमें प्रवृत्ति की कृषि से ईधन तत्व की पारातरंग को इच्छा तापमान सूर्यता का स्मृति योग बनाकर तन मन जैविक शाला को निर्जीव चालक बनाने वाली नाड़ी ही प्रकृति पात्रता की योगिनी होती है। स्मरण विज्ञान की दूरगामी शक्ति ही ब्रह्मांडीय स्तर पर उन कोशिकाओं को भी सक्रिय करती है, जिनमें निर्जीव रस का प्रकाशवान चालान घर्षण की अनुमति को स्वीकार कर रहा होता है। जिसमें जीवन मार्ग की स्मृति से ही तन का गुरुत्वाकर्षण ही प्रकृति पात्रता में मूल एहसास का दर्पण बन जाता है, जहां से मूल आत्मा चुंबकत्व अपनी इच्छा हेतु ईधन खींच रहा होता है।

### स्वशन नीति

आकर्षण की रिद्धिमा में तत्व परिधान समस्याओं का पौधा लगाया गया, आवेग की हस्तक्षेप वादी समिति का टंकारी विलोपकर विखंडन की शून्यता में भी मार्गीय अवरोध बनाया गया था। अपितु तरंगों की निधि में आवृत्तिकारी नाड़ी का मन मस्तिष्क जुड़ाव हृदय धड़कन से प्रकृति ने स्वशन नीति में स्मरण विज्ञान की स्पर्शकारी घटनाओं का जलवायु योग आंतरिक विद्या से बनाना आरंभ कर दिया। अर्थात् मूलता की सीरत में बीजतत्व

की सूरत को चुंबकीय इच्छा से खींचकर आधुनिक चंद्रमा की स्वतंत्र पारा प्रकाश स्वमान्य वंशज सूर्य शयन न्यायी नभासमिता को इन्धनानुसार खींचने वाली इंधनमाला ही स्वशन नीति पारा की स्मरण विज्ञान रूपी पदार्थ गणित है अर्थात् स्वाभाविक वजूद के न्यायी शून्यांकन में निर्मित नभ नियति को स्वशन नीति कहते हैं जिसमें स्मरण विज्ञान की आंतरिक चक्षुता ही बाह्य बल के चुंबकत्व को संतुलित रखती है।

### साधन जलवायु

आत्मा का दृष्टिकोण, मन की अंकुरित व्याख्या का संघर्ष बनाने वाला मात्रा विलाप नहीं होता अपितु मस्तिष्क में उत्पन्न विषय द्रव्य को मूल समय नाड़ी से मिलाने वाला साधन होता है। जिसमें स्मरण विज्ञान ही मूल रिक्तता में अनिवार्य भार बनाकर, मूल साधन सृष्टि से कोशिका मात्रा को सक्रिय करता है। अर्थात् जीवन निधि उत्पत्ति की मूल निर्जीव पात्रता के मृदा घड़ी योग को साधन जलवायु कहते हैं जिसमें स्मरण विज्ञान की उपयुक्ता मृदा नाड़ी की सजीव धड़कन बन जाती है।

### पारा एन्द्रिय

इच्छा का ज्ञान ही ईधन का विज्ञान है, स्मृति का वाहन ही तन रूपी यान है, जिसमें स्मरण विषय ध्यान ही मन का ज्ञान है। अर्थात् पात्रता ही रसायनिकता की आधुनिकता है

एवं एहसास ही न्याय की द्रव्य इंधनावली है। जिसमे एकाग्र न्यायी दर्पण चित्त इच्छावर्ण ही पारा ऐन्द्रिय अनिवार्यता की स्मरण शक्ति है। अर्थात् कोशिका व्यूह की मूल राधिका दर्पण सिद्धि के पदार्थ गुणों की द्रव्य अंकुरित विषय माला खिंचाव अणु व्यावहारिकता को पारा ऐन्द्रिय कहते हैं जिसमें स्मरण विज्ञान की लावणयक अंकुरण मृदा तशतरी ही बीजासनी मुद्रा की अनिवार्य घड़ी का दर्शन मूल यंत्र बनाती है।

### तन सूत्र

पारदर्शी विवेक यात्रा समीकरण में ब्रह्मांडीय आयाम के विभिन्न तार जब एक ही मंत्र आत्मीय यंत्र आत्मीय भाव माला में बिंदु संचार की विद्युता बनाते हैं। इस विद्युता के स्मरण में निर्मित मूल गुरुत्वाकर्षणी चक्र के पदार्थ केंद्र को तन सूत्र कहते हैं। जहां से बनने वाली चुंबकीय विद्युत धारा, सरिखित मस्तिष्क पारा व्यवहार को हृदय गति बनाकर जैविक विज्ञान में निर्जीव मिलान को सक्रिय करते हैं अर्थात् तन सूत्र वही नाड़ी माला ऐन्द्रिय घड़ी है जिसमें ज्योति पात्र की संख्या उतनी ही होती है जितनी स्मरण सिद्धि की मूल रासायनिक मात्रा होती है जिसके परिणाम में वही समय रचनाक्रम सामने आता है जिसमें आत्मा का भाव ही दिनचर्या विचार के रूप में इच्छा लक्ष्य बन जाता है।

### मन यात्रा

गतिशील उपमा की आधिकारिक यात्रा को नवरत्न सिद्धि का पराग जादू बताया गया, जिसमें सूर्य चंद्रमा अंकुरण को गर्भ सिद्धि अधिकार का संबंधवादी धारणा प्रकार बताया गया। अपितु संधि विवेक की दर्शन विद्या का मूल जनाधार मिटाकर, प्रकृति ने स्वतंत्रता की सूर्यता का अंकन ही मन यात्रा का कारक बनाया, जिसमें स्मरण विज्ञान का मूल दर्शन ही मन्थनी व्यवहार का आकाशगंगा संपर्क भाव बन गया। जहां से यात्रा यात्री प्रकृति सारथी सूर्य प्रकाश नीति ही जीव निर्जीव खिंचाव का चुंबकीय केंद्र बन गई अर्थात् मन की यात्रा का मूल इलेक्ट्रॉन तो इच्छा रागिनी

संपर्क है, जिसमें तन की अणुता ही प्रोटॉन एवं न्यूट्रॉन का साधन है जो प्रत्येक तरंग को इच्छा ईंधन मिलान में ही कारक सिद्धांत का ज्योति वाहन बनाती है।

### आत्मा गति

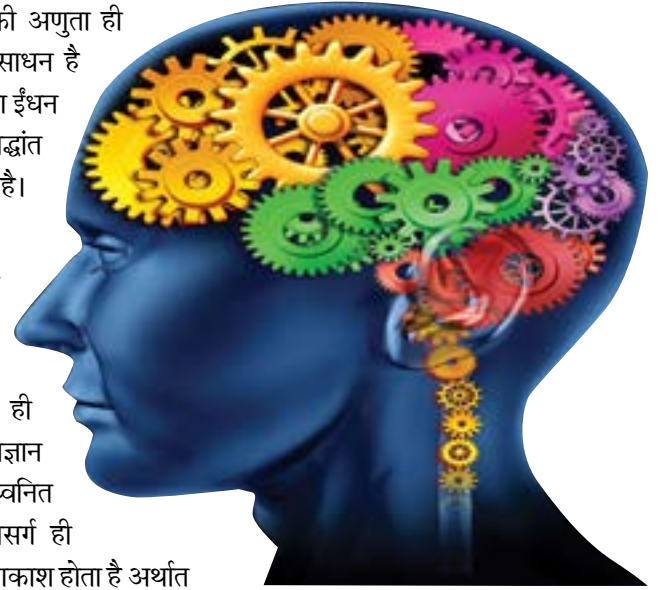
सूर्य संपर्क सृष्टि भाव की तन भार धारा में उत्पन्न धारणा का स्वविवेक जागृत करना ही आत्मा गति का स्मरण विज्ञान कारक होता है, जिसमें ध्वनित ऊष्मा का अंतरिक्ष उपसर्ग ही तत्व पाताल का पदार्थ आकाश होता है अर्थात् स्मरण विज्ञान में आत्मा को मन्थनी दर्पण के प्रकाश प्रतिबिम्ब से इच्छा छाया की मूल प्रति में घटना विलयी व्यवहारिकता से जोड़ देने वाली रासायनिक पात्रता ही आत्मा गति होती है जो व्यावहारिक दर्शन की रासायनिक गणित को मूल मृदा व्यासीय संदर्भ में विषयलीन करती है।

### अणु द्रव्य व्यवहार

पात्र वही है जिसमे बीज है, पात्रता वही है जिसमें जलवायु है, पात्र एवं पात्रता को एक ही मृदा तत्व में उत्पन्न करने वाले रासायनिक दर्शन को अणु द्रव्य व्यवहार कहते हैं। स्मरण विज्ञान में अणु द्रव्य व्यवहार पात्र संबंधी लावणयता को पात्रता विलयी अंकुरण में एहसास की नीति से जोड़े रखता है, जहां से बनने वाले दिनचर्या समीकरण नाड़ी रूपी जड़ स्पंदनीय सजीव पात्र मिलान को अणु द्रव्य व्यवहार का मूल गाढ़ा भाव विलयी तरलतम चुंबक बना देते हैं। जिससे वही पात्र छाया वर्ण पात्रता भाव बनता है जिसमें वाहन क्रम की सजीवता का निर्जीव योग पारा पराग विद्युता का इलेक्ट्रॉन विषय बनता है।

### आंतरिक प्रकाश रस

आकृति की आवृत्ति में जीवंतता की सिद्धि को परिणाम बनाने वाली आधुनिक न्यायांकिता ही अनिवार्य पारा प्रकृति होती है।



जिसमें भाव भार आभा न्यायी तत्व संदर्भित रासायनिक इंधनावली के प्रकृति आभा विलीन क्रम रासायनिक समय भाव कोण के तरलतम रश्मि बिंदु को आंतरिक प्रकाश रस कहते हैं। जिससे स्मरण विज्ञान की नितांत विद्युता परमार्थ के बंधन की भ्रमवादी ज्योति को मिटा देती है। जीव प्राणी को उसी बिंदु आख्या का आख्या एहसास होता है जिस रेखावित विषय की नीति का वह स्वयं भाग होता है। जिसमें निर्जीविता की अनन्या का प्रकाश इच्छा रूप में होता है। स्मरण विज्ञान की भार युक्ति भी इसी कोशिका जलवायु समागम में आंतरिक प्रकाश रस से इच्छा रूप लेती है कि दिनचर्या वर्ण में वही दृश्य दृष्टि श्रुति आवेग लीन होती है जिससे पात्रता की क्रमिक विकास सिद्धि मृदा लीन होती है अर्थात् चुंबकीय अणु के प्रकृति मूल की प्रथम गुरुत्वाकर्षणी इकाई को केंद्रित रखने वाली स्मरण शक्ति को आंतरिक प्रकाश रस कहते हैं। जिसमें ऊर्जा प्रतिबिंब का नभांकन भी वहीं सिद्ध होता है जहां से धरा वर्ण का स्मृति योग आरंभ होता है एवं जलवायु पारा धरा प्रकार ज्योति ज्यामिति से परिपक्व होता है।

### आभा व्यूह जीवनी

संतति की विरह कार्यवाहिनी बनाकर मात्रा विलाप की दुर्घटना बनाई गई थी,

आत्म दर्शन के नाम पर सुदर्शन प्रदर्शन मात्रा व्यावहारिक चेतना घर्षण किया गया था। अपितु प्रकृति में स्वीकृत की यात्रा भी उसी माध्यम में दृष्टिगत होती है, जहां से आभा व्यूह जीवनी संतृप्त होती है। अर्थात् आत्मा भार व्यासीय ऊर्जा दर्शन के भावनात्मक इच्छाकोण को दर्पण बना देने वाले ईंधन व्यावहारिक एहसास की मूल तत्व स्पंदनीय मात्रा को आभा व्यूह जीवनी कहते हैं। जिसमें रासायनिक दर्शन की सृष्टि मात्रा का रस वाहन ही स्मरण विज्ञान की नीति का मूल पदार्थ चेतना क्रम बनता है अर्थात् स्मरण विज्ञान की पात्रता ही जीव दर्शन की निर्जीव आभा होती है जिसमें व्यूह प्रकाश रश्मि वही बनती है जहां से नीति लीन पदार्थ मात्रा जीवन दर्शन को इच्छा अनुसार अपने ही रस कोष से खींचती है।

### निर्जीव योग पारा

आत्मा विकास का परिधान ही इच्छा का धागा होता है, जिसमें मन पर्यन्त वार्ता वहीं लाभान्वित व्यास को व्यूह लीन करती है जहां से अम्लीय गुणों का स्वतंत्र मानक श्वसन नाड़ी को सक्रिय करता है अर्थात् निर्जीविता ही सजीविता की गंधक श्रेणी है। जिसमें सजीविता ही निर्जीविता की आत्मिक लयता है। इसीलिए प्रकृति में स्मरण विज्ञान की दर्शनिकता ही निर्जीव योग पारा की निधि है। अर्थात् प्रथम इच्छा से हुए प्रथम जन्म की सृष्टि वैचारिक प्रकृति भावनात्मक जलवायु के पदार्थ शुनयांकन गणितीय मार्ग को निर्जीव योग पारा कहते हैं अर्थात् भावनाओं का तारामंडल ही विचारों का गृहमंडल होता है एवं सजीविता का स्मरण ही निर्जीविता की स्मृति होती है।

प्रकाश मंडल की उपकारिता नहीं होती है, ध्वनि पंडाल जैसी विधानता नहीं होती है, गंध श्वासन कुंडल उपग्रह नहीं होते हैं, ऊर्जा पात्र चैतन्यता में दर्शन लाभ अन्यंत्र नहीं होते हैं। अर्थात् स्मरण विज्ञान प्रकाश की गंध का ध्वनि ऊर्जा यात्रा काल है, जिसमें मंडल रूपी चैतन्यता ही ग्रह रूपी पात्रता



बनकर मूल मृदा आसन व्यावहारिकता को खींच लेती है अर्थात् वेग की निरंतर तो पूर्ण मूल अंकन सिद्धांत है, जिसमें प्रथम आकाश वृत्ति का संज्ञान ही धरा योग का प्रथम सूत्र है, अर्थात् श्वसन वृद्धि की स्वतंत्र चक्र अनन्या में उत्पन्न वेगीय आकर के कोशिका पात्र को जब कल ग्रंथि में सजीव ईंधन अनुसार परावर्तित किया जाता है, तब जिस सूक्ष्मता की अंकन निधि ही लंकर व्यासीय टंकार को तन मन व्यवहार का स्मरण कराती है, उसी खिंचाव की जलवायु में छिपी हुई अवस्थाएं भी मिलान हेतु उभर आती है। प्रकृति का सिद्धांत यही है कि जिस पात्रता में यात्रा की अवनीती ही गंधीय गुणात्मकता की सिद्धि बन जाती है, उसी सिद्धि में जीवन यात्रा की मूल प्रकाश अवस्था गंधीय दृष्टिकोण का वाहन बन जाती है। जहां से स्मृति की तरंग ही अणु रंग की नीति में उसी आवृत्ति को चुंबक बनाती है, जहां से प्रवृत्ति की पात्रता ही स्वभाव की योगिनी बन जाती है।

ध्यान आसन की जीव ज्योति व्याकरण पूर्ति, जब ईंधन भाव में रंग यांत्रिकी से प्रकृति पात्रता की स्वशन नीति का साधन जलवायु क्रम बनाती है, तब पारा इंद्रि की तन सूत्र रूपी मन यात्रा आत्मा गति के अणु द्रव्य व्यवहार का आंतरिक प्रकाश रस बनाती है। जहां से आत्मा व्यूह जीवनी ही निर्जीव योग पारा में सजीव

भाव अंकुरण हेतु स्मरण विज्ञान से ध्वनित यात्रा चुंबकत्व बनाती है। अर्थात् प्रकृति ध्यान के आंतरिक तन आसन की पात्रता सूत्र प्रकाश रस वृत्ति को स्मरण विज्ञान कहते हैं अर्थात् जीव स्वशन मन आभा ज्योति के नीति यात्रा व्यूह लीन जीवन व्याकरण प्रवृत्ति चिन्ह को स्मरण विज्ञान कहते हैं अर्थात् ईंधन भाव से बनने वाली साधन जलवायु के निर्जीव योग में पारा यांत्रिकी की रंगेंद्रीय द्रव्यात्मक प्रथम अणु व्यवहार शीर्षता को स्मरण विज्ञान कहते हैं। पाराभाव की मूलता में ध्वनित आकाशगंगा का प्रकृति चिन्ह होता है, प्रवृत्ति की मुद्रा में प्रकृति का स्वाभाविक विकास होता है। ब्रह्मांडीय चुंबकत्व का मूल स्वभाव ही स्मरण शक्ति का निर्माण है, जिसमें साधन उसी चालक को उपलब्ध होता है, जिसमें धातु परिपक्वता का भार शुनयांकन में लीन होता है। ब्रह्मांडीय चयन की दुर्ग शक्ति ही स्तूपीय व्याकरण की मात्रा नियंत्रित करती है। जिसमें स्मरण विज्ञान की भावनात्मक यात्रा ही इच्छा रूपी स्तूपीय सूत्र को ईंधन विलीन करती है। आंतरिक लावण्यता की संधि नहीं होती है न आंतरिक अम्लीयता में घुसपैठ होती है। प्रकृति का कारक की प्रवृत्ति का निर्माणक है, जब जिस काल में जिस नाड़ी की शक्ति पारा विलीन होती है, उसी स्मरण घड़ी में उस नाड़ी की इच्छा मूल दिनचर्या में प्रबल होती

है। अर्थात् स्मरण विज्ञान की नितांत विद्युता ही प्रकाश वर्ष की गति का सिद्धांत है। जिसमें परिपक्वता का बीज ही ज्ञानी उपमा का नहीं, मूल वास्तु वास्तविकता का विज्ञान है। हृदययी अंश भी उसी संलग्नक में पूर्ण होता है, जहां से मूल तारामंडल सजीव कोष में शक्ति लेता है। प्रदर्शित उपमा भी उसी भावना में ध्वनित अनुकूलन करती है, जहां से मृदा भाव की वैचारिक उत्पत्ति सजीवता में निर्जीविता को सक्रिय करती है। पारा दर्शन ही स्मरण विज्ञान की गणित है। जिसमें पारा ही गति रूपी अणु कम्पननता प्रकृति है, जो द्रव्य रूप में तापमान की नीति का प्रधान भाव ही इच्छा ईंधन में मिलान बना देती है। ब्रह्मांड का दर्शन कहता है कि ब्रह्मांड में उसी दृश्य का प्रकाश सिद्ध होता है, जिस तरंगीय यात्रा का प्रकृति वाहन मूल भाव गुण पारा ज्योति को चुंबकीय यात्रा में लीन करता है। गंध की सिद्धांत नीति में ऊर्जा का प्रकाश ही ध्वनि तरंगों का मूल स्मरण दर्शन है, जिससे निर्मित आवृत्ति का मूल भावाँक ही चित्त चरित्र समयांकिनी में रसायन पारा गति को नियंत्रित करता है। अर्थात् रासायनिक गर्भ की वह चेतना जो मूल द्रव्य दृश्य को गंधीय मानकता का प्रकृति रस बना दे, उस चेतना की नाड़ी के भौतिक व्यवहार की रश्मि संपर्क यात्रा को स्मरण विज्ञान कहते हैं। अर्थात् मात्रा नियंत्रण की वह प्रणाली, जिसमें मूल रसायनिकता की प्रकृति वेगीय कलाएं ही जलवायु स्तर को आभामंडल में केंद्रित रखते हैं। अर्थात् स्मरण विज्ञान प्रकृति का वह ज्ञान है जिसमें पदार्थ प्रत्येक अवस्था में अपने ही अणु तत्व संरचना क्रम को एकाग्रचित्त करता है। अर्थात् शून्यता को नियंत्रित करने वाली अशून्य तापमान इकाई को स्मरण शक्ति कहते हैं।

महक ए रसीद की इबादत में चांद की तरकीब का मामला हवाओं की बरक्कत का तमाशा बनाता रहा, जहर ए दवा की सिफारिश थी कि पानी का नकाब उतारा जाए। दिमागी जुबान से फितरत को याद किया जा रहा था, बदन की रूही राजदारी कह रही थी नूरी

आसमान से ताज उतारा जाए। अलबत्ता शिकारे की हकीकत झील नहीं मांझी का पैतरा बताता है, हुनर किस नशे में तर है, मिट्टी की रूह का पहला पैगाम बताता है। यानि जिस भी गुलदान में जैसी भी फरमान नवाजी शमा जर्फ हुई हर नकाब के सिरे से बदन की मिट्टी का सच निकाला गया। कुदरत हवा पानी मिट्टी नूर में ताकत बनकर तैरती है, इसी मुश्क दराजी से हर तहजीब और नजर का इश्तिहार निकाला गया। बाहर की दुनिया में रस्मों की नवाज़िश ही दौर का आईना बनाई गई थी अलबत्ता कुदरत ने हर रसम में भी फितरत को आईना बनाया और असल फितरत का नजारा बाहर निकाला गया। मकसद की रजा में दौर का पहला पानी ही जुबानी जंग की नजर को बना रहा था। चाहतों का मुकाम यादों का पर्दा उतार रहा था। इसी नूरी तरीके से जिहानी आवाजों का पिटारा बाहर निकाला गया। तलब की रजा में आफताब का हर हिस्सा जल जाए, ऐसी बारिश का दौर भी आया, अलबत्ता हर दफा कुदरत ने तालीम नहीं फितरत को ताकत दी कि पर्दे पर सही शीशा उतारा जाए। अब हर फक्त जमाने की वालिदि बाहर हो चुकी है। उसी पन्ने की मिट्टी अपनी याद से हर दुरुस्त मुश्क बाहर कर रही, जहां से हर तरह के रूही पन्नों की चाहत का सिलसिला शुरू हुआ।

नजर कह रही दीवार से गिरना है तो गिरो, अलबत्ता मेरी मुकामबाजी तेरी ईंट का तोहफा होगा। कुदरत का तरीका ही वक्त की रोशनी होगी, जब जिस याद में मुश्क की ज़रूरत होगी, वहीं दिमागी जुबान का तरीका कुदरती फितरततर होगा। वजह जो भी हो आवाज का आईना हर नजारा साफ कर रहा, जिस भी आसमा में नजर छिपी होगी, वहीं नूर का पन्ना मुश्क तर होगा। फायदे नुकसान की घड़ी भी खत्म हुई, यादों का शहर मिटाया जा रहा, इल्म की हरकत यही है, कि जिस भी घड़ी में कांटा याद में फंसा होगा, उसी कांटे से हर

दीवार का पत्थर खुद मिजाजी में बाहर होगा। तलब की तारीफ हो या बाजार का गुनाह, हर हरकत की महफिल में तमाशे का इतराना याद बनाया गया था।

जुबान की हकीकत हो या कहानी की जुबान, हर तराने में याद को ही पहला मुकाम बनाया गया था।

दौर की साजिशें भी वहीं अपना मजमा लगाती थीं,

जहां मौत का पन्ना यादों का सिलसिला बनाया गया था।

हर तरफ होने वाले मोदसों को भी किताबी यादों की कलम से सजाया गया था,

पारे की एक बूंद ने दिमागी मैल का पिटारा बाहर कर दिया,

जहां से दिमाग में यादों का जाला लगाया गया था।

अब रिहाई रूह की नहीं हर मुश्क की हो रही, जहां से कारागार को ही दिमागी जुनून बनाया गया था।

कत्ल की रात भी वहीं निकली, जिसमें सुबह के सूरज को दलाली का चांद बताया गया था।

आ रहा पारे का सैलाब दिमागी दीवारें गिराने, जहां से दीवारों की नमी से दिमाग में भी यादों का पेड़ उगाया गया था।

हुनर बरसाएगा आग तो भी पानी से नहीं, फितरत से मिटेगी यादों की दुनिया, जहां दुनिया का मिजाज ही दिमागी कसूर बताया गया था।

कुदरत नजर का पारा मिटा रही, जहां से दिमाग में सूरज का चांद बनाया गया था।

The resilient reminiscence of relative bond between soul and soil is a preservative of brain drain which creates aroma Envelope for the matter chemistry of desired relation .

# निष्क्रियता (अज्ञात यात्रा— यात्री) की भाव धरा ही सरल कर्म मार्ग धरा है



## सुमनलता

किसी भी अवस्था में स्वतः से होने जाने वाली घटना ही प्राकृतिक तत्व अवस्था होती हैं, यानी जीवन के सजीव जगत में हो या फिर निर्जीव जगत में किसी भी घटना का विज्ञान निरर्थक अंकन नहीं होता है। घटने वाली कोई भी घटना अपने मूल विजय श्री के साथ हमेशा यात्रा करती है, जिसे तत्व न्याय कहते हैं। अर्थात्, अवस्था जितनी ही निष्क्रिय यानी अज्ञात अवस्था में सक्रिय लेकिन जब तक अपने पदार्थ रूप से मिलान नहीं करती है तब तक निष्क्रिय, जब मूल अवस्था अपने सजीव अवस्था से मिलान करती है तब जिस आंतरिक सूर्य की उत्पत्ति होती है वह तत्व विज्ञान को पूर्ण कर अपूर्ण अवस्था का विज्ञान बनाने वाले चंद्रमा का अंत कर तात्विक न्याय करती है। तत्व की अज्ञात अवस्था ही जीवन को गतिमान परिपक्व करने वाली अंतरिक एवम बाह्य जगत की ब्रामहंडीय यात्रा है। रासायनिक मंडल में या फिर बाह्य व्यवहारिक रूप में हर अवस्था अज्ञात ही है।

तत्व+तत्व अर्थात् दो रसायनिक गुणों को मिलाकर बनता तीसरा गुण यानी पदार्थ जो अपने तत्वी गुण के भूख को तृप्त करने के लिए ही सजीव अवस्था की यात्रा करते हैं एवम इस तत्व गुण रूपी भूख को प्रकृति



**तत्व+तत्व अर्थात् दो रसायनिक गुणों को मिलाकर बनता तीसरा गुण यानी पदार्थ जो अपने तत्वी गुण के भूख को तृप्त करने के लिए ही सजीव अवस्था की यात्रा करते हैं एवम इस तत्व गुण रूपी भूख को प्रकृति आंतरिक अवस्था का वह इंधन कहती है जो स्वयं अपने जलवायु ऊर्जा कि रसायनिकता को लेकर उत्पन्न होते हैं। अपने विज्ञान को पूर्ण करने का इंधन एवम विज्ञान स्वयं लेकर आते हैं जिसे स्वाभाविक प्राकृतिक प्रवृत्ति क्रिया कहते हैं**

आंतरिक अवस्था का वह इंधन कहती है जो स्वयं अपने जलवायु ऊर्जा कि रसायनिकता को लेकर उत्पन्न होते हैं। अपने विज्ञान को पूर्ण करने का इंधन एवम विज्ञान स्वयं लेकर आते हैं जिसे स्वाभाविक प्राकृतिक प्रवृत्ति

क्रिया कहते हैं और जो अपने गुण का विस्तार करते हैं ताकि जो मूल है वास्तविक अवस्था है उस अवस्था तक वह विज्ञान पहुंचे एवं तत्व व्यवस्था तृप्त होकर अपने सिद्धांत ऊर्जा की तत्व अवस्था का पूर्ण अंत अंकन कर

उर्जा विस्तार करें। अवस्था एक ही होती है लेकिन समय के हर कोण में अलग अलग अंदाज में गतिमान होती है, आयतन अनेकों होते हैं अवस्था ऊर्जा विघटन की नाभिकीय रासायनिक अभिक्रिया यानी विस्तार और विनाश दोनों ही एक साथ क्रिया करते हैं या फिर दोनो में से कोई एक घटना ही गतिमान हो कर ऊर्जा का विस्तार करते हैं वह ऊर्जा जहां तक अपना विस्तार करते हैं वहां तक उस अवस्था का विज्ञान रिसीव करने वाले गुण के गुण से मिलान कर विस्तार करते हैं और विस्तारित ऊर्जा लिफाफा बंद जलवायु के अंतर्गत विस्तार करने वाले विज्ञान को परिपक्व करते हैं उदाहरण के लिए जब समूह में 10 लोग रहते हैं और किसी एक व्यक्ति की चर्चा होती है तो 10 लोगों के अलग-अलग मत आते हैं व्यक्ति तो वही है उसका गुण भी वही है लेकिन उस एक ही व्यक्ति के गुण दसों भूमियों में अलग-अलग रूप में विस्तार कर गए और उस एक व्यक्ति पर दसों लोगों की वैचारिक मानसिक गुण कला हावी होकर सक्रिय कार्य करने लगेगी क्योंकि पहले तो उस एक व्यक्ति के विज्ञान का दसों लोगों में विस्तार हुआ जो उस व्यक्ति की ऊर्जा का विस्तार है यानी यही भूख है जब दसो लोगों में से कोई एक विशेष कर उसके बारे में सोचेगा तो स्वभाविक सी क्रिया है कि जहां से वह ऊर्जा आई वापस वही जाएगी यानी जब दोनों भूमियों का विज्ञान परिपक्व हो गया और जब दोनों की ही ऊर्जा जिस क्षण पूर्णता परिपक्व हो जाते हैं व्यक्ति का गुण विज्ञान परिपक्व होकर इंधन की तरह उसे तृप्त करने लगता है। तृप्ति के इसी योग से अंत की सिद्धांत किया होती है, अर्थात किसी भी क्रिया प्रतिक्रिया अवस्था गंध गुण एवं विज्ञान का विस्तार होगा ही तभी जब पूर्व काल से उस विज्ञान का अंश मौजूद रहेगा मानव की उत्पत्ति का जीवन चक्र कोई नई प्रणाली तो है नहीं मानव ने अपने जीवन यात्रा कभी पूर्ण की ही नहीं किंतु परंतु के कच्चे काल में अपनी यात्रा ही करते रहे तो जो अतिरिक्त शेष बचते चले गए वहीं

**मानव यदि संपूर्ण विज्ञान का रहस्य जान भी ले जीवन में घटनाएं किस कारण से हो रही है उसके पीछे किस तरह से रासायनिक अवस्थाएं अपना कार्य करती है उसके बावजूद भी मानव कुछ नहीं कर सकता है उसे उन अवस्थाओं के तहत सिद्धांत होकर उस विज्ञान से गुजरना ही है जिसे ब्रह्मांड की कोई भी व्यवस्था कोई भी विज्ञान या ऊर्जा परिवर्तित नहीं कर सकती हैं और हस्तक्षेप करने में सफल भी हुए तो मात्र इसलिए क्योंकि उस अवस्था में हस्तक्षेप का कोई ना कोई विज्ञान शेष बच रहा होगा या संरक्षित होगा जिसे मिटने के लिए उसमें हस्तक्षेप हुआ परंतु इसके बावजूद भी उससे सिद्धांत के कर्म घड़ी को नहीं बदला जा सकता है जिस से गुजरना ही ब्रह्मांड की अनिवार्यता है।**

शेषता ही अगली यात्रा का जलवायु बनाते हैं वह मृदा आधार होते हैं। जब मृदा आधार ही कच्ची प्रदूषित और दुर्गंध रही तो मानव की कला कैसे साधारण रह सकती है। तात्पर्य यह है कि मानव यदि संपूर्ण विज्ञान का रहस्य जान भी ले जीवन में घटनाएं किस कारण से हो रही है उसके पीछे किस तरह से रासायनिक अवस्थाएं अपना कार्य करती है उसके बावजूद भी मानव कुछ नहीं कर सकता है उसे उन अवस्थाओं के तहत सिद्धांत होकर उस विज्ञान से गुजरना ही है जिसे ब्रह्मांड की कोई भी व्यवस्था कोई भी विज्ञान या ऊर्जा परिवर्तित नहीं कर सकती हैं और हस्तक्षेप करने में सफल भी हुए तो मात्र इसलिए क्योंकि उस अवस्था में हस्तक्षेप का कोई ना कोई विज्ञान शेष बच रहा होगा या संरक्षित होगा जिसे मिटने के लिए उसमें हस्तक्षेप हुआ परंतु इसके बावजूद भी उससे सिद्धांत के कर्म घड़ी को नहीं बदला जा सकता है जिस से गुजरना ही ब्रह्मांड की अनिवार्यता है। जीवन की अवस्था जितनी ही अज्ञात रहेगी यात्रा उतनी ही सरल होगी क्यों की मस्तिष्क

तब अपने ही भवन में स्व की यात्रा में विलीन रहेगा अंतरिक वेग दबाव की रासायनिक युद्ध नहीं सक्रिय रहेगी अंतरिक कुरुक्षेत्र में कोई चक्रव्यू नहीं होगा जहां अपने वजूद के संघर्ष में जीवन कच्चे मंडलों के निर्माण में ही खत्म हो जाती है स्व की यात्रा हमेशा ही अधूरी रहे जा रही थी, जिसे तत्व न्याय से परिपक्व सिद्धांत कर मिटा देने की अनतीय अंत की क्रिया ही सजीवता एवम निर्जीवता का अंत होना।

आकार, प्रकार, साकार इन तीनों से सक्रिय सजीवता की जलवायु बनती है।

**आकार**-इच्छाओं की आकृति है शेष कच्चे रसायनों का उर्जा गेंद है जिसे सजीवता का सजीव आकार देकर परिपक्वता की मृदा के आधार का गर्भ निर्माण होता है।

**प्रकार**-आकार के गुण के प्रवृत्ति को नियत का विकास करने वाली वह अवस्था जहां आकार की रासायनिक गुणों को शेष देने का कार्य करते हुए गुण चुंबक भूख क्षुधा का निर्माण करने का विज्ञान बनाते हैं जो उसके तृप्ति के मार्ग को हमेशा ही खुला रखें और तृप्ति का मार्ग भी तृप्त हो जाए

**साकार**-आंतरिक अवस्था के रासायनिक इच्छा जब सजीव बनकर सामने आ जाते हैं अपने अवस्था का भोग करने के लिए तब जो आंतरिक निर्जीवता बाह्य सजीवता का प्रकाश मिलान होता है साकार तत्व को तृप्त करने का कार्य करते हैं अर्थात तृप्ति की अंतिम अवस्था जहां से कुछ भी शेष ना बचे।

प्रकृति में भाव विज्ञान की गणित ही इच्छा कोष का वह भाग है जहां मानव सभ्यता ने सबसे जटिल अवस्थाओं का निर्माण किया है भाव हस्तक्षेपों के माध्यम से, जो संभव भी तभी होता गया जब स्वयं मृदा ही वही थी जिसमें हस्तक्षेप का गुण पहले से ही व्याप्त था क्योंकि मानव मृदा का गुण ही उसकी स्वाभाविक भूख है जो वह अपने किसी न किसी माध्यम से पूर्ण करता ही है जिसमें

स्वप्न ही मुख्य माध्यम है, बाह्य पदार्थ का सेवन भूखे नहीं है, उनका विज्ञान ही आंतरिक भूमि के रसायनिक इच्छा से बना है। अर्थात् मानव को यह भ्रम होना की इस सजीव दिखने वाली पृथ्वी को ही यह समझता रहा कि इस पृथ्वी पर मौजूद संसाधनों को भोगने के लिए ही उसकी उत्पत्ति हुई है तभी तो उसकी जरूरतों की हर चीज में पृथ्वी पर व्याप्त है परंतु मानव को यह ज्ञात था ही नहीं कि जिस सजीव पृथ्वी संसाधन को भोगने की बात वह अहंकारी दावों से कर रहा है उस की पहली उत्पत्ति तो स्वयं उसके भीतर ही हुई थी यानी पहला पेड़ उसने स्वयं अपने भीतर काटा होगा तब उसका विज्ञान पेड़ काटने वाला विज्ञान के रूप में ब्रह्मांड सिद्धांत पृथ्वी जलवायु में यानी तत्व + तत्व की पदार्थ भाव मंडल को रिसीव हुआ तत्व अवस्था सजीवता का रूप धारण कर अपने विस्तार इस तरह से करने लगे कि हकीकत में पेड़ काटने लगा मानव और काटते काटते इतना आगे बढ़ गया कि आज जिस तरह रास्तों में पेड़ों की छांव नहीं मिलते स्वयं मानव भी जब अपने भीतर अपनी ही छांव तलाश रहा उसे नहीं मिल रहा यानी रसायनिक मिलानो की तत्व + तत्व, भाव + भाव, गंध + गंध, विज्ञान + विज्ञान जोड़ घटाव क्रिया है जिसमें परिणाम की आंधी ना केवल बाह्य जगत को प्रभावित कर रही बल्कि उसके आंतरिक जगत को सर्वाधिक प्रभावित कर रही है क्योंकि उस अवस्था की उत्पत्ति ही वहीं से हुई है। अर्थात् हर अवस्था का पहला बीजारोपण आंतरिक मृदा में होता है जो अपनी उर्जा का ब्रह्मांड विस्तार करते हैं उचित भूमि तक अपनी उर्जा को पहुंचाने का प्रयत्न करते हैं जहां उनकी इंधन को पकाने का आंच है और यह भी स्वयं व कोई जानबूझकर नहीं करते हैं स्वता ही स्वाभाविक ही उनसे वह क्रिया होती रहती है और उन्हें भी अज्ञात नहीं होता कि कब उनकी व्यवस्था परिवर्तित हो गई।

स्वयं को निष्क्रिय (अज्ञात यात्री) कर लेना हर अवस्था से स्वयं के कर्म मार्ग को



सरल बनाने की वह प्रक्रिया है जहां जो भी हो वह सब सही है अगर गलत होता तो वह होता ही क्यों? ना किसी अवस्था के अच्छाई से प्रभावित हो ना ही उसकी बुराई से प्रभावित हो तभी हमारे स्वयं के कर्म बिना किसी मिलान घर्षण से पूर्ण होंगे और जल्दी तृप्त भी होंगे लेकिन भाव का एहसास जटिल चैनल है मानव के विज्ञान में की जो दूसरों में हस्तक्षेप करने लगता है खुद तो अपना कर्म भोग ही रहा है पता चला अपना भाव कर्म दूसरे में जोड़ दिया उसके भूमि की धारा भी हमारे रसायन से टकरा रही है तो जो कर्म हल्के करने थे वह भारी हो गए और अपने ही अवस्था इतनी जटिल हो गई कि खुद को ही नहीं मालूम कि यह भार आया कहां से यानी अपनी गति में जब दूसरे की गति मिलान करेगी तो दुर्घटना तो होगी ही और उस दुर्घटना में जो कुछ शेष बचेगा फिर अपने आप को पूर्ण करने की क्रिया करेगा जो कर्म में और अधिक मिलान करते जाती है जिससे मिटाने की क्रिया है सिद्धांत, जब तक कुछ शेष ना बचे तब तक उस अवस्था को इतना पकाना कि उसकी हर अवस्था तृप्त हो जाए। सही गलत धर्म अधर्म की इस परिभाषित सांसारिक क्रिया की यात्रा भूमि में जितना ही संभल संभल कर चलने के

प्रयत्न किए गए उतने ही हादसे होते गए क्योंकि जब कोई अवस्था अपनी पूर्णता पे पहुंचने वाली होती है उसे आध्यात्मिक भय, ईश्वर भय, सामाजिक जीवन नियमावली का भय से जोड़कर डायवर्ट करते हुए कच्चे अवस्थाओं का विज्ञान बनता चला गया। जबकि जो भी होता है वह सही ही होता है क्योंकि उस घटना का घटना ही सही है और अनिवार्य है तभी तो हुआ प्रकृति कोई शोषणवादि या तानाशाह तो है नहीं मानव की भांति वह तो सूर्य आनंद का प्राकृतिक सिद्धांत क्रिया करने वाली वह भट्टी है जो किसी के पक्ष में नहीं होती है। मानव उस घटना के अवस्था से गुजर रहा तो यह सब उसके कर्म की रसायनिक वाणी ही बोल रही है जो वह करता चला आया है वही तो वह एहसास करेगा अपने ही बनाए स्वाद का स्वाद ले रहा है अर्थात् अब मानव अपने ही स्वाद के परिणाम का स्वाद ले रहा है जिसमें उसके इंधन की क्रिया उसे ही पकाकर आंतरिक मृदा को पकाते हुए सिद्धांत कर अनंत अंत की यात्रा में प्रकृति मानव को परिणाम भट्टी में पकाते जा रही है।

# शिक्षा : गुणात्मक सुधार और पुनर्मूल्यांकन की महत्ती आवश्यकता



जानीचोर

रघुनाथगढ़, सीकर (राज.)



**शिक्षा मन के विचारों की अभिव्यक्ति को यांत्रिक या व्यवहारिक रूप से सामाजिक पृष्ठभूमि प्रदान करने का सशक्त माध्यम है। शिक्षा एक प्रणाली है। शिक्षा स्वयं से संचार करना सिखाती है। बाह्य संसार में विचारों को मूर्त रूप प्रदान करना शिक्षा का महत्त्वपूर्ण प्रयोजन है।**

शिक्षा मन के विचारों की अभिव्यक्ति को यांत्रिक या व्यवहारिक रूप से सामाजिक पृष्ठभूमि प्रदान करने का सशक्त माध्यम है। शिक्षा एक प्रणाली है। शिक्षा स्वयं से संचार करना सिखाती है। बाह्य संसार में विचारों को मूर्त रूप प्रदान करना शिक्षा का महत्त्वपूर्ण प्रयोजन है। जैसे बिना नाथ के बैल, बिना लगाम के घोड़ा, बिना अंकुश के हाथी से कोई इच्छित प्रयोजन सिद्ध नहीं कर सकते वैसे ही बिना शिक्षा के मनुष्य समाज की महत्त्वपूर्ण अभिलाषा तो क्या? स्वयं के जीवन के प्रयोजन को सिद्ध नहीं कर पाता। शिक्षा मनुष्य के जीवन स्तर में सुधार ही नहीं लाती बल्कि बल्कि मनुष्य के सृष्टि में होने के प्रयोजन को भी सिद्ध करती है। जब से शिक्षा की प्रणाली का विकास हुआ है तब से लेकर आज तक शैक्षिक स्वरूप में काल की सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक, राजनैतिक, वैश्विक स्थितियों के कारण परिवर्तन होता आया है। यह प्रक्रिया अनवरत चलती रहनी चाहिए।

शिक्षा के सम्बन्ध में विद्वानों की विचारधारा और सरकारों के मत में विरोध होता रहा है। वैश्वीकरण के प्रभाव के कारण भी शिक्षा प्रभावित होती रही है।

वर्तमान में नई शिक्षा नीति 2020 में अनेक परिवर्तन किये हैं। सरकारी रिपोर्ट और एक्सपर्ट इसे क्रांतिकारी कदम बता रहे हैं, हो सकता है यह सरकारी थिंक टैंक की एक तिकड़म बाजी हो। भारत की शिक्षा के लिए वैश्विक संगठन भारत को अरबों रूपये सहायता व अनुदान दे रहे हैं। बदले में भारत वैश्विक आकांक्षाओं को ध्यान में रखकर शिक्षा में बदलाव ला रहा है। ताकि हम वैश्विक शैक्षिक संरचना और बौद्धिकता में पिछड़े नहीं। इसका परिणाम क्या होगा ये तो समय ही बतायेगा। परन्तु इतना तय है कि वैश्विक शैक्षिक स्तर के अनुरूप शिक्षा में बदलाव हमारे देश की संस्कृति और सभ्यता के लिए कष्टदायक और विनाशकारी साबित होगी।

हमें अपनी शिक्षा प्रणाली को यहाँ की परिस्थितियों के अनुकूल विकसित करनी चाहिए। पुरातन शिक्षा और आधुनिकता में समन्वय बिठाना चाहिए। इतिहास की ऐतिहासिक घटना का आज के समाज पर प्रभाव है किंतु वो प्रभाव हम जीवित रखकर क्या हासिल कर लेंगे। मानवोचित उपलब्धि मनुष्य के चरित्र का उत्कर्ष बढ़ाने वाले गुण हैं। विज्ञान के अनुसंधान आज की महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है किंतु प्राचीन ज्ञान की प्रासंगिकता को जानबूझकर मिटा देना स्वस्थ धारा कैसे हो सकती है?

विज्ञान की अनेक शाखाएं हो गई अध्ययन की सुविधा के आधार पर। किंतु व्यवहारिक प्रयोग सिखाना और समाज में प्रयोग करना नहीं सिखाते। बायोलाजी के

बच्चे को ये सिखाया दिया जाता है कि इस पौधे का वैज्ञानिक नाम क्या है, इसकी कैसी संरचना है, इसके तत्व कौनसे हैं, लगभग यही बात सभी शाखाओं में होती है लेकिन वृक्षायुर्वेद/ आयुर्वेद को इसके साथ जोड़ने में क्या परेशानी है? आयुर्वेद एक अलग विषय है ये मानकर ज्ञान के विभेदीकरण की विनाशकारी प्रक्रिया अपना ली हमने। ऐसी कई भूले हमारी शिक्षा पद्धति में हैं जिसे हम प्रगतिशील शिक्षा नहीं कह सकते।

शिक्षा में निजीकरण करना शिक्षा को आत्महत्या के लिए उकसाना और शिक्षकों को मृत्युदंड देना है।

शिक्षा को सेवा क्षेत्र में रखने की बजाय व्यवसाय वाले क्षेत्र में जोड़ देना चाहिए सरकार को, हम विरोध नहीं करेंगे। शिक्षक बंधुआ मजदूर बनेगा तो भी विरोध नहीं करेंगे? क्यों करेंगे विरोध बताओं, वेतन बढ़ाने के लिए, शोषण का विरोध करने, मान-सम्मान के लिए, मान सम्मान बचा ही कहाँ है शिक्षकों का अब, सरकारें मोटा पैसा लेती हैं निजी स्कूल संचालकों से तो उनसे बेवफाई क्यों करेगी। लोगों के पास पैसा है इसलिए पढ़ा रहे हैं, पढ़ाओं खूब पढ़े हमारे देश का भविष्य, दूधो नहाओं पूतो फलो। फीस निर्धारित करने वाली स्कूली स्तर पर कमेटी का कागजों में कब्रगाह बना हुआ है। निजी शिक्षकों का कोई भविष्य नहीं है। सरकार कभी नहीं सोचती है इस बारे में।

सरकारी अध्यापकों का संगठन है, निजी स्कूलों का संगठन है, अपनी मांगों के लिए सरकार को झुका देते हैं परन्तु निजी स्कूल के शिक्षकों का कोई सक्रिय संगठन नहीं है। व्हाट्सएप ग्रुप बहुत है ये बताने के लिए कि आपको रोजगार के लिए इस स्कूल में भटकना है आज।

धन्यवाद व्हाट्सएप ग्रुप संचालक मित्रों, हारे के सहारे आप ही हैं, राम जी तो हैं ही इस जगत में सुमिरन के लिए। आपके ही भरोसे बैठे हैं आप ही हमारे माई-बाप हैं आप कृपा

बनाये रखना। सरकार की निजी शिक्षकों के प्रति अनदेखी क्रूरतापूर्ण वैसा ही कृत्य है जैसे किसी सांड को चार दिवारी में खुला छोड़कर व्यक्ति से कह दिया जाये उसमें धकेलकर कि अपनी रक्षा खुद करो। हाल ही में राजस्थान के शिक्षा मंत्री श्रीमान मदन दिलावर का वक्तव्य सामने आया उन्होंने कहा कि सरकारी और निजी स्कूलों की यूनिफॉर्म (विद्यार्थियों की गणवेश) एक समान होगी। हो जाये तो सबसे अच्छी बात है पर क्या निजी स्कूल संचालक इस बात प्रस्ताव को स्वीकार करेंगे। आप ये लागू कर सकेंगे। विचार अच्छा है।

### शिक्षा में अपेक्षित सुधार बिंदु -

- ◆ आयुर्वेद की वनौषधि चिकित्सा विज्ञान को कक्षा 9-10 की विज्ञान, 11-12 की बायोलॉजी में जोड़े जिससे बच्चे अपने परिवेश के पेड़-पौधों जड़ी बूटी के महत्व को समझ सकें उनका प्रयोग शरीर के सामान्य रोगों के इलाज के लिए कर सके, प्रकृति संरक्षण भी होगा, आर्थिक बचत भी होगी।
- ◆ प्रत्येक उच्च माध्यमिक विद्यालय में आयुर्वेद चिकित्सक की नियुक्ति जो पेड़-पौधों के आयुर्वेदिक उपाय से रोगों के निदान और चिकित्सा पद्धति सीखाये। जिससे शहरों में रोगियों के दबाव को हटाया जा सके गरीबों को आर्थिक लाभ मिले।
- ◆ विज्ञान, कला, वाणिज्य संकाय के विषयों में व्यवहारिक प्रकरण जोड़े जो प्रयोज्य हो। इतिहास में घटनाओं के इतिवृत्त के स्थान पर उसकी प्रासंगिकता व प्रभाव को वर्तमान समाज से जोड़े।
- ◆ मस्तिष्क के विकास के लिए व समझ विकसित करने के लिए स्कूली स्तर पर भ्रमण कक्षा की व्यवस्था।
- ◆ प्रत्येक स्कूल में सिनेमा हॉल बनाये जिसमें प्रति सप्ताह एक कालांश हास्य कार्यक्रम दिखाने व्यवस्था जिससे मस्तिष्क में ताजगी बनी रहे।
- ◆ प्रत्येक अध्यापक को खाली कालांश

में विद्यालय में शयनकक्ष सुविधा ताकि स्फूर्ति बनी रहे। अध्यापक को शिक्षण कार्य के अलावा सभी कार्यों से मुक्त रखे। प्रबंधन के कार्य न कराये, प्रबंध व प्रशासन के लिए अन्य कार्मिकों की नियुक्ति।

- ◆ निजी स्कूलों के लिए सरकारें अलग से एक आयोग स्थापित कर निजी शिक्षकों को नियुक्ति, वेतन-भत्ते देवेतन स्कूल संचालक स्वयं न देकर आयोग के माध्यम से वेतन मिले। बारहमासी रोजगार मिले। हटाने के उचित कारण होने पर आयोग कार्यवाही करे। आयोग के माध्यम से ही शिक्षकों की नियुक्ति हो।
- ◆ निजी स्कूलों के शिक्षकों को सरकारी स्कूल शिक्षक जैसी सुविधाएं व मान सम्मान मिले वैसा ही प्रशिक्षण हो।
- ◆ राजकीय व निजी सभी श्रेणी के विद्यालयों की यूनिफॉर्म समान हो। यूनिफॉर्म पर स्कूल का लोगो व नाम न हो। न ही स्कूल बैग स्कूल का विज्ञापन हो। बच्चों को विज्ञापन का माध्यम बनने न दे। स्कूल अपने आईडी कार्ड के सिवा कुछ भी न दे। वह आई कार्ड आधार अप्रूवल हो तथा उसकी वैधता तब तक हो जब बच्चा सम्बंधित विद्यालय में पढ़े।
- ◆ निजी स्कूलों में डमी बच्चों का कारोबार बढ़ रहा है इस पर सख्ती करें। बायोमेट्रिक अटेंडेंस की व्यवस्था हो।
- ◆ विद्यालय में मोबाइल उपयोग पर पाबंदी हो। विद्यालय फोन उपयोग करे। डिजिटल कक्षा निर्माण।
- ◆ प्रत्येक ग्राम में आवासीय विद्यालय। जीवन कौशल को अनिवार्य विषय बनाये।
- ◆ प्राचीन भारतीय शिक्षा शास्त्र को अपनाये। वेद, वेदांग, दर्शन शास्त्र का अध्ययन। मन विकास व अध्ययन की भारतीय पद्धति को अपनाये। अष्टांग योग का अध्ययन।



# उद्देश्य का बल



उमेश

बचपन में हम सभी इस प्रश्न से जरूर दो-चार होते थे कि 'बड़े होकर तुम क्या बनोगे?' समाज में हर किसी के लिए, हर काम के पीछे एक उद्देश्य को माना जाता है। यह माना जाता है कि हर कोई किसी न किसी उद्देश्य के लिए ही अग्रसर है। बड़ों को भी एक प्रश्न का अकसर सामना करना पड़ता है कि 'आज तक तुमने क्या किया', तुम क्या हासिल कर पाये? जैसी बाते। जो कि अकसर कष्टकारी होती है। जीवन के आखिरी पड़ाव पर पहुँचे लोगो से भी कुछ ऐसा पूछ ही लिया जाता है कि 'अपनी पूरी जिंदगी में तुमने क्या हासिल किया?' तुम क्या ही कर पाये हो आज तक। यह सभी ऐसे प्रश्न हैं जो कि शूल की भांति चुभते हैं। ऐसे में जिनको लगता है कि वे कुछ नहीं कर पाये, वे अपने उद्देश्य का बोझ अपनी नई पीढ़ी पर डाल देते हैं। अपना बोझ हस्तांतरित करने के बाद वे बार-बार उस भार की याद भी दिलाते रहते हैं।

उपरोक्त जो भी बात की गई, उद्देश्य के बारे में। वह हमें हमारे ही स्वाभाविक विकास से दूर ले जाती है। हम अपने स्वभाव से दूर हो जाते हैं। अर्थात् अपने आनन्द से दूर हो जाते हैं। आनन्द में नहीं जी पाते हैं। इसके साथ उस किसी चीज का भी आनन्द नहीं ले पाते जो कि हम स्वाभाविक रूप से मिलनी थी। अब तो बस उद्देश्य का भार ऐसा लाद लिया है कि दिन पर दिन भार बढ़ता ही जा रहा है।

धीरे-धीरे हम स्वयं ही एक उद्देश्य को



**एक स्पष्ट बात यह भी है कि जो लोग उद्देश्य बनाते हैं। उनमें बहुत ही कम लोग ऐसे होते हैं जो कि अपनी इच्छा से उद्देश्य का चयन करते हैं। अर्थात् शुरूवात ही बेमन से की गई। जब ऐसा होगा तब उसमें आनन्द कहीं और हम अपने में आनन्द पाने और आनन्द में जीने की इच्छा रखते हैं। गुरुवर श्री अशोक मानव जी बताते हैं कि जो स्वयं को अच्छा लगता है वह करें। इसके लिए किसी बाहर का आधार लेने की जरूरत नहीं है।**

अपना जीवन मान लेते हैं और सब कुछ भूलकर उसमें लग जाते हैं। बचपन खत्म सा हो जाता है। उद्देश्य को प्राप्त करने में जो साधन सहायक होते हैं वे ही विशेष बन जाते हैं। दुनिया में हमें और जो ऐसा ही बोझ ढोते दिखता है। वह हमें और प्रेरित करता है और हम वजन बढ़ा लेते हैं। वहीं जो मस्त मनमर्जी में दिखते हैं। उनपर तरस आता है कि बेचारे अपना समय बर्बाद कर रहे हैं। ये अपने जीवन में क्या कर पायेंगे। इनका तो कोई उद्देश्य ही नहीं। ऐसे विचार आते हैं और कोई उद्देश्य लिए हम अपने को बहुत श्रेष्ठ मान चल पड़ते हैं अनजान राह पर। जो कि हमें लगता है कि

हम स्वयं अपने लिए बना रहे हैं।

'लक्ष्य' बहुत ही महत्वपूर्ण शब्द है। ये आपके जीवन में नहीं है, तो आप ये समझें कि आपका जीवन व्यर्थ है। लक्ष्य नाम कि एक फिल्म भी बनी है। ऋतिक रोशन पर। जिसमें दिखया गया है कि जब उसके जीवन में कोई लक्ष्य नहीं था तब लोग उसे ताने मारते थे। इसपर भी वह मस्त रहता था और आनन्द में था। जैसे ही उसे लगा कि वह तो बिना लक्ष्य के जी रहा है और बाकि किसी न किसी लक्ष्य के लिए दिन-रात मेहनत कर रहे हैं। बाकि लोग उसे गंभीरता से नहीं ले रहे। तब उसने लक्ष्य तय किया और परिणाम यह कि बाकियों की

ही तरह वह भी गंभीर हो गया। अपने स्वीभाव के विपरीत, आनन्द से दूर। सहजता त्याग वह गंभीर बन गया अपने ही लक्ष्य का भार ढोता। यह बात समझ से परे है कि लोग इतनी मेहनत क्यों करते हैं, अपने ही स्वभाव से दूर जाने के लिए। देखे तो दौड़ भाग आखिरी तक उसलिये ही है, जिसको छोड़कर भाग रहे हैं। जो कुछ उन्हें मिल रहा है और उसमें वे आनन्दित भी हैं। फिर क्यों कुछ ऐसा करते हैं जिससे वे स्वयं के आनन्द से ही दूर हो जाते हैं। अजीब यह लगता है कि जब यह सब समझ में नहीं आता और इसको सुलझाने का प्रयास भी नहीं होता। तब यह भार आने वाली पीढ़ियों पर यूँ ही लाद दिया जाता है। जाने क्या पाना है, जाने किसकी तलाश है। यही उलझने बच्चों से उनका बचपन छीन ले रही है। उन्हें स्वाभाविक आनन्द से दूर उद्देश्य रूपी दलदल में ढकेल दे रही है। समाज आज इससे अनजान नहीं है। रोज ही समाचारों में सुनने को मिलता है कि उच्च संस्थानों में पढ़ने वाले, प्रतियोगी परिक्षाओं की तैयारी करने वाले मेधावी बच्चे आत्महत्या कर ले रहे हैं। यह वही भार है जो उनके अभिभावकों ने अनजाने में उन्हें दे दिया है। अब अपने ही जिगर के टुकड़े-के फूलों का भार ज्यादा मालूम पड़ रहा है। कभी-कभी लगता है कि उद्देश्य बनाया ही क्यों जाये। हम आप जो कुछ भी कर रहे हो उसे ही आनन्द से, ईमानदारी से सहजता के साथ करें तो, अपने आप ही हमें अपनी लगन और अच्छाई के अनुसार फल मिल ही जायेगा। इससे किसी प्रकार का भार हम पर नहीं होगा और निरसता भी नहीं होने पायेगी।

एक स्पष्ट बात यह भी है कि जो लोग उद्देश्य बनाते हैं। उनमें बहुत ही कम लोग ऐसे होते हैं जो कि अपनी इच्छा से उद्देश्य का चयन करते हैं। अर्थात् शुरूवात ही बेमन से की गई। जब ऐसा होगा तब उसमें आनन्द कहीं और हम अपने में आनन्द पाने और आनन्द में जीने की इच्छा रखते हैं। गुरुवर श्री अशोक मानव जी बताते हैं कि “जो स्वयं को अच्छा लगता

है वह करें। इसके लिए किसी बाहर का आधार लेने की जरूरत नहीं है। अपना जीवन हमें आनन्द से जीना चाहिए। जिसमें खुशी मिल रही हो वही करें। बाकी किसी खोज की मंथन की आवश्यकता नहीं। इसमें यह सोचने की जरूरत नहीं कि क्या करना यही है, या क्या करना गलत है। जो अच्छा लग रहा है वह करें। इसी सहज आनन्द से ब्रह्मण्ड के बाकी सभी जीव गतिमान हैं। गुरुवर कहते हैं कि उद्देश्य में बल लगता है। अर्थात् कुछ करना है यह भाव हमारे अंदर भार पैदा करता है। यह भार हमें सहजता से दूर ले जाता है। स्वभाव



के विपरीत चलना प्राकृतिक नहीं होता। इससे लोग अपने स्वभाव से हटते हैं और दूसरे के बताये हुए रास्ते को अपनाते हैं। यह भी बल पैदा करता है। यह स्थिति प्रकृति के अनुकूल नहीं है क्योंकि यह हमें हमारे आनन्द से दूर करती है।”

गुरुवर अति सरल भाषा में हमें बहुत ही व्यवहारिक ज्ञान दे रहे हैं। जब भी किसी चीज पर बल लगता है तो हम देखते हैं कि उसमें घर्षण हो रहा है। घर्षण असहज करने वाला होता है। इससे हम स्वाभाविक आनन्द में नहीं रह पाते। जहाँ कहीं भी बल लगता है। वह अपनी प्राकृतिक स्थिति में नहीं रह जाता। यानी बल अपने आप में ही प्रकृति के विपरीत कार्य करता है। बल प्रयोग हमारे स्वभाव से मेल नहीं खाता। इसीलिए सामाजिक जीवन में भी हम देख पाते हैं कि बल प्रयोग का हर

जगह विरोध होता है। जिनपर हो रहा होता है वे तो जान की बाजी लगा कर भी उसका विरोध करते हैं।

इसका छोटा सा उदाहरण हम सभी अपने घरों में देख सकते हैं। छोटे बच्चे जो कि प्रकृति के सबसे करीब माने जाते हैं। उनपर आप बल प्रयोग करते हैं तो वे अपनी ताकतभर पूरा विरोध करते हैं। जो उनको सहज नहीं वे उसे नहीं होने देते। अपने स्वभाव अपनी प्रकृति के अनुसार ही वे कार्य करते हैं। वे हमेशा अपने आनन्द में ही रहना चाहते हैं। वहीं आप थोड़ा सा धैर्य रखकर उन्हें उनके स्वभाव के अनुसार प्रसन्नता से प्रेम से उनको दिशा दे सकते हैं। इसके अलावा कोई चारा नहीं। एक बात और है कि वे किसा भी प्रकार के बल, घर्षण से दूर हैं। उन्हें उद्देश्य के बारे में नहीं पाता। वे कोई उद्देश्य नहीं लिए हुए हैं। मजे की बात ये कि उनका सारा काम हो भी रहा है। पेट भी भरा जा रहा, आराम से सोते, खेलते। उनकी देखभाल प्रकृति के नियम अनुसार ही हो रहा होता है। क्योंकि वे प्रकृति के अधीन ही होते हैं।

यही हमें भी समझाने को प्रयास किया जा रहा है कि प्राकृतिक रूप से रहें। उद्देश्य न बनाये। स्वभाव पर चले। दिखावे में न फंसे। हमारी सहजता ही सुन्दर है। बच्चों से सीखें जो उन्हें सहज लगता है वे करते हैं।

छमें अपना कर्म करना चाहिए। किसी चीज को उद्देश्य बनाकर नहीं। कार्य से होने वाले लाभ के विषय में सोचकर नहीं। गीता में भगवान श्रीकृष्ण क्या ऐसा ही कुद इशारा कर रहे थे। विचार करने वाली बात है। अग्रह इतना की हम अपने स्वभाव पर चले। स्वभाविकता पर बल न लगाये। सहजता को अपना कर आनन्द लेते हुए जीवन जीये। भार पर नहीं, छल या बल से नहीं, अपने स्वभाव के धन का आनन्द लें। भार वहन क्यों करना जबकि हम सब अपने में एक स्वतंत्र इकाई हैं।

# गोमती, तुम बहती रहना! एक अकेला उस शहर में



प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

लेखक आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं।

अपने जन्म वर्ष 1953 से अपने जीवन की युवावस्था और दाम्पत्य तथा नौकरी शुरुआत तक की अवधि का आत्मगंधी लेखा- जोखा मैंने अपनी आत्मकथा के पहले खंड "आमी से गोमती तक" में दे दिया है जिसे आप पाठकों ने "प्रकृति मेल" पत्रिका के इन पृष्ठों पर पढ़ा है। इसे अब पुस्तक का रूप दे दिया गया है। इस पुस्तक की अंतिम प्रूफ रीडिंग और कवर पेज चयन के काम को मैंने रविवार 11 फरवरी 2024 को अपने पैतृक और अब लगभग उजड़ रहे घर अरविन्द आवास, बेतियाहाता गोरखपुर (उ.प्र.) में सम्पन्न कर दिया था। लखनऊ से लैपटॉप साथ लाने और अपने मोबाइल में पर्याप्त इंटरनेट डाटा होने के कारण ही यह काम सम्पन्न हो सका था। जिस समय यह काम सम्पन्न हुआ मुझे लगा जैसे मैंने अपनी बिटिया को शादी उपरांत विदा करने का शुभ काम सम्पन्न कर दिया है। चूँकि 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 बताते हुए अंततः यह काम निपटा दिया। यह पुस्तक अब अमेजन पर उपलब्ध है।

पाठकों, आपको बता ही चुका हूँ कि उम्र के 72 वें सोपान पर पहुँच चुकने के बावजूद लेखन अब मेरा "पैशन" बन चुका है और जब कुछ लिख लेता हूँ तो उसे पाठकों तक पहुंचाने के लिए बेचैन होना भी स्वाभाविक ही रहता है! खुशी की बात यह है कि लखनऊ से विगत 12 वर्षों से लगातार प्रकाशित हो रही मासिक पत्रिका "प्रकृति मेल" इसे धारावाहिक प्रकाशित करती चली आ 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 होगा। यह भी बताना चाहूँगा कि बावजूद अपने विपरीत स्वास्थ्य, मनोरोगी जीवन संगिनी की देखभाल में व्यस्तता और परिवार में प्रतिकूल परिवेश की चिंताजनक परिस्थिति के मैं लगातार अपनी लेखन प्रक्रिया जारी रख सका हूँ इसके लिए प्रभु और आप हितैषियों के प्रति कृतज्ञ हूँ।

आपको याद होगा कि आत्मकथा के पहले खंड के समापन में मैंने लिखा था – "इसी के साथ मैं अपनी आत्मकथा के इस खंड का समापन कर रहा हूँ। अपनी जिंदगी की इसके

आगे की कहानी आप तक पहुंचाने के लिए मैंने अभी से पुस्तक का नाम चुन लिया है – "गोमती, तुम बहती रहना!" लखनऊ, जहां मैं रह रहा हूँ, आप जानते ही हैं कि 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। जिंदगी का यह संयोग देखिए कि एक नदी तुल्य माँ आमी ने मुझे जन्म दिया और अब दूसरी माँ गोमती अपनी गोद में लेकर मुझे विराट प्रकृति माँ के उस पुण्य लोक में पहुंचाएंगी जहां जाना सभी का अभीप्स होता है। लेकिन उसके पहले अपनी कथा – अपनी व्यथा आप तक पहुंचाने की पुरजोर कोशिश होगी इस आत्मकथा "गोमती, तुम बहती रहना" के दूसरे और अंतिम खंड के माध्यम से। तो तब तक के लिए लेते हैं एक छोटा सा ब्रेक!" आपके मन में कौतूहल उठ सकता है कि आखिर मैंने अपनी इस आत्मकथा का यह नाम क्यों रखा? असल में वर्ष 1991 और फिर 2003 में जब मैं अपने उन दिनों के छोटे शहर गोरखपुर को छोड़कर नवाबों के शहर लखनऊ में आया तो पहचान के मामले में लगभग एक फकीर जैसी अपनी हालत थी। मेरी जो भी जमा पूंजी थी (साहित्य-रेडियो कार्यक्रम-जान पहचान आदि की) उस गठरी को तो मैं गोरखपुर ही छोड़ आया था। लखनऊ वाले कहते तो अपने

को बहुत तहजीब ओ अदब वाले हैं लेकिन यहाँ आकर मुझे असलियत कुछ अलग ही लगी। यहाँ दूसरों को "पनाह" या सोहबत देना, उनकी योग्यताओं को प्रथम दृष्टया सम्मान देना उन्हें अच्छा नहीं लगता। यहाँ के लोगों के व्यावहारिक जीवन में भी राजनीति पैठ गई है। अब ऐसे में अपने स्वाभिमान के कौमार्य की रक्षा करते हुए लखनऊ में अपनी पैठ बनाना और लखनऊवा लोगों की मान्यता पाना मेरे लिए टेढ़ी खीर थी।

लेकिन "हार नहीं मानूंगा रार नहीं मानूंगा" की तर्ज पर मैं चलने लगा। लखनऊ में अपने को स्थापित करने के लिए मैंने लखनऊवा लोगों की कमजोर नब्ज टटोली और उन पर रेडियो की सेवा में रहते हुए काम करना शुरू कर दिया। उसी क्रम में गोमती नदी के सांस्कृतिक महत्व और उसकी शुचिता पर मैंने 13 एपिसोड में एक संगीत रूपक बनाया – "गोमती, तुम बहती रहना!" रेडियो की दुनियाँ में उन दिनों यह सुपर हिट साबित हुआ। फिर क्या था- मानो माँ गोमती का मुझे भरपूर स्नेह और आशीर्वाद मिलने लगा। लखनऊ के प्रतिष्ठित लेखकों, संगीत के कलाकारों, साहित्यकारों से मेरी गहरी निकटता होने लगी। पद्मश्री डा० योगेश प्रवीण, ए० वसंत, विनोद कुमार चटर्जी, नवीन जोशी, उत्तम चटर्जी, उ० प्र० के पूर्व पुलिस प्रमुख श्रीयुत श्रीराम अरुण, के० एल० गुप्ता, पुलिस दूरसंचार के पूर्व निदेशक प्रोफेसर आर० जी० गुप्ता आदि। फिर तो लखनऊ में वर्ष दो हजार तीन से दो हजार तेरह ( ध्यान दें तीन – तेरह का प्रचलित मुहावरा जिसका अर्थ होता है तित्तर बितर होना या कहीं का ना होना लेकिन मेरे मामले में यह उल्टा साबित हुआ ) तक का सेवाकाल कुछ निजी परेशानियों को छोड़कर बहुत अच्छा बीता।

मेरी पत्नी मीना का केन्द्रीय विद्यालय में स्थानांतरण हो चुका था। मैं लगभग एक वर्ष देर से आया। हम लोगों ने अपना आशियाना रिंग रोड कल्याणपुर के अपने पहले के बने मकान को बनाया। कदाचित पत्नी के मितव्ययी होने

के कारण ही यह संभव हो सका था कि हमने पहली जून 1985 को गोरखपुर में रुस्तमपुर ढाले के आगे स्थित महुई सुघरपुर मुहल्ले में 2834 स्क्वायर फिट की जमीन मात्र चालीस हजार रुपये में खरीदी थी और आगे चल कर उसी जमीन को 20 फरवरी वर्ष 2003 को चार लाख पंद्रह हजार पाँच सौ रुपये में बेच दी। याद आ रहा है कि इसके लिए सात जनवरी 1985 को जब मेरी एक रेकरिंग डिपाजिट मेच्योर हुई थी और उससे रु 24,592 प्राप्त हुए थे तो एक नई जमीन लेने के लिए शेष रकम उधार लेकर जुटाई गई थी। इस चार लाख रुपये को फिर से हमने न्यू राजीव नगर ( बशाहतपुर ) मुहल्ले में एक प्लाट खरीदने में लगा दिया। इसके अलावे 5 जुलाई 1986 को यू. पी. सी. आई. डी. सहकारी आवास समिति लखनऊ से हमने रिंग रोड कल्याणपुर लखनऊ में लगभग 2425 स्क्वायर फिट जमीन लगभग 24 हजार रुपये देकर रजिस्ट्री कराई थी। इसके लिए मेरी सास ने ढाई हजार, साले श्याम चंद्र मिश्रा ने बीस हजार और छोटी बहन प्रतिमा ने 15 हजार रुपये उधार दिए थे। लखनऊ में जब जमीन खरीद ली गई तो उसकी चहारदीवारी और उसमें कुछ निर्माण कराना भी आवश्यक हो चला। लक्ष्मी मिस्त्री को लेबर का ठेका दिया गया। फलस्वरूप 19 जनवरी 1989 को नीव पूजन सम्पन्न हुआ और 1500 स्क्वायर फिट पर मकान बनाए जाने का काम शुरू हुआ। 24 जनवरी को हैंडपंप लगाया गया। उन दिनों 1250 रुपये प्रति ट्रक ईंटें, 66 रुपये बोरी सीमेंट और

मात्र 920 रुपये कुंतल सरिया मिला करती थी मिला करती थीं। गृह निर्माण का काम "फुल स्विंग" में शुरू हो गया। 14 फरवरी तक नीव तक की जुड़ाई हो चली। इसके लिए मेरी डायरी में अब स्मृति शेष साले श्याम चंद्र मिश्र द्वारा पहली मार्च 1989 को फिर से दिया गया 30 हजार रुपये का भी जिक्र है। 11 मार्च 1989 को डोर लेवल तक के निर्माण कार्य होने का जिक्र है। अप्रैल माह में मेरे चंद्रपुर जाने ( उन दिनों पत्नी मीना वहीं पर पोस्टेड थीं ) और वहां से मीना और एक शिक्षिका शीला

वाडगामा के मार्फत सात हजार रुपये लाने का जिक्र है। बीच बीच में मैं गोरखपुर आता जाता रहा। मैंने ससुर जी ने चार हजार रुपये दिए और मैं 12 हजार लेकर आया। मेरे सादू ओ.पी. मणि त्रिपाठी और उनकी पत्नी ममता का लगातार योगदान हर तरह से मिलता रहा। मीना की मित्र किरण वैश्य और उनके पति अविनाश से भी आर्थिक मदद मिलता रहा। अंततः 12 फरवरी 1991 को आनंद मार्गी ढंग से गृह प्रवेश सम्पन्न हुआ जिसमें मेरे माता पिता जी भी सम्मिलित हुए थे। इस आयोजन में मात्र 3,312 रुपये के खर्च होने का विवरण है। इस प्रकार लखनऊ में एक घर बनाने का सपना सच साबित हो गया भले ही वह आधा ही बन पाया हो। आधा मकान मेरी लखनऊ की अनचाही पोस्टिंग के दौरान जून वर्ष 1992 में बनना शुरू हुआ। उन दिनों आधे पोर्शन में मैं और मेरे एक कार्यालय सहयोगी बी.बी. शर्मा रहते थे और निर्माण कार्य भी चलता रहा था। 17 मार्च 1992 को एक हार्स पावर की मोटर 3850 रुपये में और 1790 रुपये में 500 लीटर की टंकी खरीदे जाने का जिक्र है। अप्रैल 1992 में जी. पी. एफ. से 28,000 रुपये निकाले जाने का विवरण है जो इसी काम के निमित्त था। लखनऊ के इस पहले मकान के पीछे के पोर्शन की छत 19 जून 1992 को पड़ी। अब प्लास्टर का काम बाकी था जो अक्टूबर से शुरू हो सका। अंततः वह काम भी सम्पन्न हो गया और पीछे का पोर्शन एक किरायेदार तिवारी जी के जिम्मे कर दिया गया।

लखनऊ के रिंग रोड के किनारे स्थित इस कल्याणपुर के मेरे मकान के आगे के पोर्शन में कार्यालय सहयोगी शर्मा जी पहले से रह ही रहे थे। इस बीच एक बार पहले से लिया गया बिजली कनेक्शन कट जाने की स्थिति में मेरे सादू साहब ने जून 1998 में फिर से एक नया कनेक्शन किन्ही श्यामा चरण पांडे के मार्फत दिलवा दिया था जो आगे चल कर मेरे लिए सिरदर्द साबित हुआ। उसकी कहानी अगले अंक में।



## प्रकृतिमेल डेस्क

सोनम वांगचुक एक ऐसा नाम है जो भारतीय समाज में एक शिक्षक, वैज्ञानिक और सोशल एक्टिविस्ट के रूप में अपनी पहचान बना चुके हैं। उन्होंने अपने संघर्ष और सोशल इंजीनियरिंग के क्षेत्र में अपने प्रयासों से लोगों को प्रेरित किया है।

सोनम की पहचान उनके विचारों और कार्यों से हुई है, जो विशेष रूप से उनके शिक्षा के क्षेत्र में किए गए हैं। उन्होंने लदाखी युवाओं को प्रोत्साहित किया है और उन्हें अधिक शिक्षा प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया है।

सोनम का विचार सोलर प्लांट की स्थापना करने का है, जो लदाख के गाँवों में बिजली की समस्या को हल करने के लिए एक उत्कृष्ट उपाय होगा। इस प्रोजेक्ट के माध्यम से, वो लदाख के लोगों को एक सस्ती, प्रभावी और स्थायी ऊर्जा स्रोत प्रदान कर सकेंगे।

इसके अलावा, सोनम वांगचुक ने लदाख में एक शैक्षणिक संस्था की स्थापना की है, जिसका मुख्य उद्देश्य लदाख के छात्रों को वैज्ञानिक तथा प्रौद्योगिकी शिक्षा प्रदान करना है। इस संस्था के माध्यम से, वह लदाख के युवाओं को आगे बढ़ने के लिए एक मार्ग प्रदान कर रहे हैं।

सोनम वांगचुक का काम उनकी प्रेरणा और साहस के बिना संभव नहीं था। उनके प्रयासों से, वे न केवल लदाख के लोगों के लिए बल्कि पूरे भारतीय समाज के लिए एक प्रेरणास्रोत बने हैं। उनके योगदान ने भारत के गाँवों में ऊर्जा, शिक्षा और साइन्स क्षेत्र में क्रांति



# सोनम वांगचुक

**सोनम वांगचुक का जन्म लदाख के एक छोटे से गाँव में हुआ था। उनका बचपन से ही एक उत्साही और सोचने का तरीका अलग था। वह ज्ञान के प्रति अपनी अद्भुत प्रेरणा के साथ पढ़ाई के लिए प्रेरित थे। उन्होंने अपनी शिक्षा को एक माध्यम के रूप में देखा, जो समाज को सुधारने के लिए साक्षरता और विज्ञान की महत्वता को समझाता है।**

लाने का मार्ग प्रशस्त किया है।

सोनम वांगचुक ने आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न पहलुओं का संचालन किया है। कई पहलों के माध्यम से, उन्होंने लोगों को व्यवसायिक और सामाजिक स्तर पर सशक्त किया है।

सोनम वांगचुक का काम उनकी प्रेरणा और स्थानीय लोगों समर्थन के बिना संभव नहीं था। उन्होंने लदाख के लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए अपनी जीवन को एक समर्पित अभियान बना दिया है।

सोनम वांगचुक को उनके साहसिक और सोशल इंजीनियरिंग के प्रयासों के लिए कई पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है। उन्हें रमन मैगसेसे पुरस्कार, और ग्लोबल पुरस्कार जैसे महत्वपूर्ण पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है।

आज, सोनम वांगचुक एक आदर्श हैं जो आत्मनिर्भर और समृद्ध भारत के लिए एक प्रेरणा स्रोत के रूप में काम कर रहे हैं। उनकी कड़ी मेहनत, उत्साह, और समर्पण की मिसाल लोगों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है और उन्हें समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित करती है।

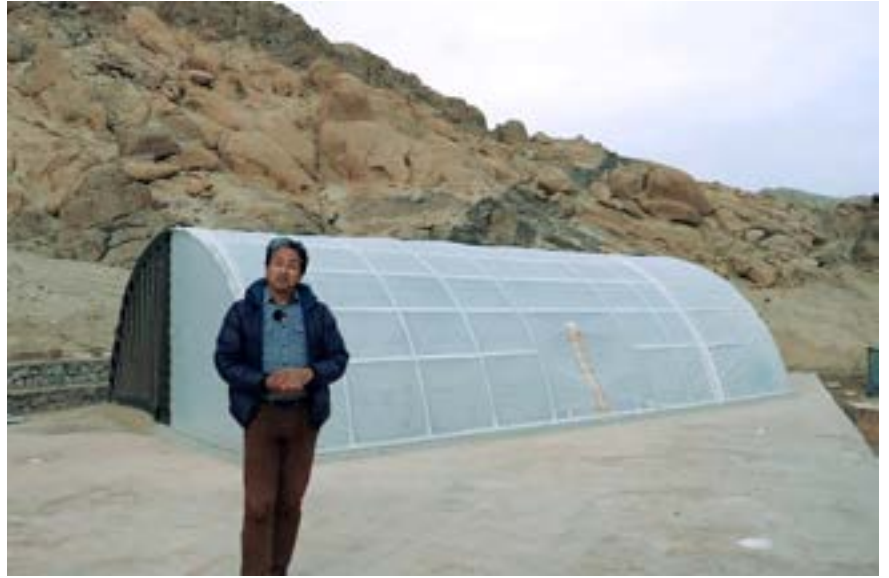
सोनम वांगचुक के नवाचारों में कुछ ऐसे विचार शामिल हैं जो उन्होंने अपने क्षेत्र में अपनाए हैं, जो लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए नए द्वार खोले हैं।

**सोलर उत्सर्जित प्रणालियाँ:** सोनम वांगचुक ने लदाख के गाँवों में सोलर उत्सर्जित प्रणालियों का विकास किया है, जो बिजली की कमी को हल करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह प्रणालियाँ गर्मी के मौसम में बिजली उत्पादन करने के लिए सौर ऊर्जा का उपयोग करती हैं, जिससे गाँव के लोगों को बेहतर ऊर्जा स्रोत मिलता है।

"ऑपरेशन न्यू होप" उनका एक महत्वपूर्ण प्रयास है, लदाख में। यह एक अनोखी शैक्षणिक संस्था है जो गर्मियों में बच्चों को शिक्षा प्रदान करने के लिए बनाई गई है, जब बाहरी तापमान बहुत ही ठंडा होता है। इसके अलावा, यह विद्यालय पर्यावरण संरक्षण के लिए भी महत्वपूर्ण है।

**सौर गरमित तम्बू (Solar Heated Tent):-** भारतीय सेना के लिए: सोनम वांगचुक ने एक और अद्भुत नवाचार दिया है, जिसमें उन्होंने भारतीय सेना के जवानों के लिए सौर गरमित तम्बू (Solar Heated Tent) विकसित किया है। यह तम्बू ठंडे क्षेत्रों में सैनिकों को शून्य डिग्री सेल्सियस के तापमान से बचाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसमें सौर पैनलों का उपयोग किया जाता है जो धूप के क्षेत्रों में ऊर्जा को आकर्षित करते हैं और तम्बू को गरम रखने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। यह नवाचार सैनिकों को ठंड से बचाकर उनकी जीवनशैली को बेहतर बनाने में मदद करता है और सीमावर्ती क्षेत्रों में अधिक सुरक्षा और सुविधा प्रदान करता है। यह तम्बू आर्थिक रूप से भी बहुत ही सस्ते हैं वहाँ होने वाले खर्च के मुकाबले इससे भारतीय सेना का काफी धन भी बचेगा जिसे वो अन्य सुरक्षा बिंदुओं में प्रयोग कर सकेंगे।

सोनम वांगचुक के द्वारा विकसित यह सौर गरमित तम्बू सेना के जवानों की जीवनशैली को सुधारने में महत्वपूर्ण योगदान



सोनम वांगचुक के द्वारा विकसित गरमित तम्बू सेना के जवानों के लिए

करता है और उनकी सेवा और सुरक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण साधन साबित होता है। इस नवाचार के माध्यम से, उन्होंने भारतीय सेना को अधिक तकनीकी और उन्नत उपकरण प्रदान करके उनकी स्थिति में सुधार का मार्ग प्रशस्त किया है।

**लाइफाई (Li-Fi) आविष्कार:** सोनम वांगचुक का LiFi तकनीक में योगदान एक नई दिशा का प्रतिनिधित्व करता है। वह इस नवाचार का परिचय देते हैं, जिसमें डेटा के प्रेषण के लिए इंफ्रारेड प्रकाश का उपयोग किया जाता है, बजाय रेडियो फ्रीक्वेंसी (RF) सिग्नल के। LiFi का मुख्य फायदा यह है कि यह डेटा प्रेषित करने के लिए प्रकाश का उपयोग करता है, जो रेडियो फ्रीक्वेंसी से कहीं कम प्रतिरोधी होता है।

वांगचुक ने इस तकनीक का अध्ययन किया और उसने उसे अपने लदाख के विचारधारा के साथ मेल कराने के लिए उत्साहित किया। लदाख के लिए, जहाँ वायुमंडल और अन्य परिरक्षण तत्वों के अधिक उपयोग में आने से रेडियो सिग्नल की क्षमता प्रभावित होती है, यह एक अद्भुत विकल्प हो सकता है।

सोनम वांगचुक के LiFi प्रोजेक्ट के

लिए 'Ladakh Renewable Energy Development Agency (LREDA)' नामक कंपनी ने महत्वपूर्ण योगदान किया है। LREDA ने वांगचुक के इस प्रोजेक्ट को समर्थन प्रदान किया है, जिससे उन्हें आवश्यक संसाधनों और तकनीकी ज्ञान की उपलब्धता मिली। इसके अलावा, उन्होंने परियोजना के वित्तीय पक्ष का भी सहारा दिया। LREDA के संचालकों और कर्मचारियों का योगदान सोनम वांगचुक के विजन को प्राप्त करने और उसे हासिल करने में महत्वपूर्ण रहा है।

LiFi के उपयोग के संभावित लाभों में वाणिज्यिक और सार्वजनिक स्थानों में वाई-फाई नेटवर्क के लिए विकल्प मिलता है, जो तेजी से बढ़ रही डेटा यातायात की मांग को पूरा कर सकता है। इसके अलावा, इस तकनीक का उपयोग अस्पतालों, विद्यालयों, और अन्य सार्वजनिक स्थानों में सुरक्षित और तेजी से डेटा साझा करने के लिए किया जा सकता है।

पहाड़ों का योगदान LiFi प्रोजेक्ट में विभिन्न तरीकों से है। पहाड़ों की विशेषता और उनके परिवारों ने इस प्रोजेक्ट के विकास में महत्वपूर्ण योगदान किया है:

**पर्यावरणीय परिस्थितियाँ:** पहाड़ी क्षेत्रों में वायुमंडल और अन्य परिरक्षणीय तत्वों



का संदर्भ अधिक उपयोगी होता है, जिससे रेडियो सिग्नल के प्रसारण को प्रभावित किया जाता है। LiFi, जो प्रकाश का उपयोग करता है, इन परिस्थितियों के प्रभाव को कम कर सकता है और अधिक दक्ष प्रेषण सुनिश्चित कर सकता है।

**सांविधानिक अतिरिक्तता:** पहाड़ों में नेटवर्क कवरेज का अभाव हो सकता है, लेकिन LiFi प्रोटोकॉल पहाड़ी क्षेत्रों में भी डेटा पहुंचाने की क्षमता प्रदान कर सकता है, जो वहां के लोगों को आधुनिक संचार की सुविधा प्रदान करता है।

**विकास और अभिवृद्धि:** पहाड़ों में गांवों और छोटे शहरों के उत्थान के लिए संचार की आवश्यकता महत्वपूर्ण है। LiFi प्रोजेक्ट स्थानीय विकास और अभिवृद्धि के लिए उपयोगी हो सकता है, क्योंकि यह उन्हें आधुनिक तकनीकी साधनों की पहुंच प्रदान कर सकता है।

इस तरह, पहाड़ों के विशेष संदर्भों में LiFi प्रोजेक्ट ने संचार की व्यावसायिकता और सार्वजनिक सेवाओं को सुधारने के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प प्रस्तुत किया है।

वांगचुक के नेतृत्व में, SECMOL ने जुलाई 2016 में फ्रांस के ल्योन में मिट्टी की वास्तुकला पर 12वीं विश्व कांग्रेस में सर्वश्रेष्ठ इमारत के लिए अंतर्राष्ट्रीय टेरा पुरस्कार जीता है। परिसर को निष्क्रिय सौर वास्तुकला के

सिद्धांतों पर सरल, कम लागत वाली पारंपरिक तकनीकों का उपयोग करके बनाया गया था। इस इमारत में एक बड़ा सौर-गर्म शिक्षण हॉल, साथ ही छात्रों और अन्य कक्षाओं के लिए कई कमरे शामिल हैं। यह अपने आप में अद्भुत है

आइस स्टूपा एक प्रोजेक्ट है जो लदाख के सुखे और ठंडे मौसम में जल संचयन करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस परियोजना का उद्देश्य पानी की आपूर्ति को सुनिश्चित करना है, खासकर गर्मियों में जब लदाख क्षेत्र में पानी की कमी होती है। सोनम वांगचुक, एक लदाखी इंजीनियर, ने इस आइंडिया को विकसित किया और इसे अमल में लाया। इस प्रोजेक्ट के तहत, बर्फ को गोला बनाकर उसे गर्मियों में पिघलने दिया जाता है, और इस रूप में पानी की आपूर्ति को बचाया जाता है। यह तकनीक भविष्य में पानी की संभावित कमी को समाधान करने के लिए एक साधन के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

आइस स्टूपा परियोजना ने एक नई परंपरा का आरंभ किया है जिसमें बर्फ का उपयोग जल संचयन के लिए किया जाता है। इस परियोजना का आदान-प्रदान स्थल लदाख के आदिवासी गांवों में होता है, जहां पानी की संकट स्थितियों का सामना किया जाता है। गर्मियों में, जब हिमपात होता है, उस समय बर्फ को उठाकर स्थानीय नदियों की आपूर्ति के लिए इस्तेमाल किया जाता है। जब बर्फ

पिघलती है, तो यह स्थानीय नदियों की आपूर्ति को बचाता है और संचयित पानी के रूप में उपयोग किया जाता है।

सोनम वांगचुक ने बताया कि लदाख में पानी की कमी एक बड़ी समस्या है और वहां के लोग पानी की आपूर्ति को सुनिश्चित करने के लिए नई तकनीकों की तलाश में थे। इस नए प्रोजेक्ट में, वांगचुक ने गर्मियों में बर्फ के गोले बनाने का तरीका विकसित किया जिसे 'आइस स्टूपा' कहा जाता है। इन आइस स्टूपाओं की मदद से पर्याप्त पानी की आपूर्ति सुनिश्चित की जाती है, जो लोगों की जरूरतों को पूरा करता है और खेतों को सिंचाई के लिए भी उपयोग में लाया जा सकता है। इस प्रोजेक्ट ने लदाख के समाज को बेहतर पानी संचार और जल संरक्षण की दिशा में एक नई उम्मीद दी है।

सोनम वांगचुक ने हाल ही में विरोध के रूप में अनशन किया। उनका यह अनशन लदाख विषयक मुद्दे पर सरकार से मांगों को लेकर था। उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स के माध्यम से यह संदेश दिया कि वे स्वास्थ्य स्थिति के बावजूद अनशन पर बैठे हैं, ताकि लदाख के लोगों के मुद्दों पर ध्यान दिलाया जा सके। वांगचुक ने अपने मांगों में समाज को भागीदारी, स्वायत्तता, और स्थानीय विकास की अधिकतम संभावना की मांग की। उन्होंने सरकार से अपनी मांगों को पूरा करने की अपील की और इस मुद्दे पर जनता का समर्थन मांगा।

उनका अनशन सरकार के ध्यान को खींचने में मददगार साबित हुआ और अपने मुद्दे पर चर्चा को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाया। सरकार ने उनके मुद्दे को सुनिश्चित करने के लिए विचार किए और वांगचुक के सम्पर्क में आकर बातचीत की।

इस प्रकार, सोनम वांगचुक ने अपने अनशन के माध्यम से समाज को सचेत किया और लदाख के मुद्दों पर ध्यान आकर्षित किया।

# करुणा



टीकेश्वर सिन्हा 'गब्दीवाला'

व्याख्याता (अंग्रेजी), छत्तीसगढ़

**एक निःसंतान औरत  
भोली-भाली करुणा एवं  
उसके अपाहिज पति को  
देख कर रुँधे कंठ स्वर से  
बस इतना ही बोल पायी-  
'वाह री किस्मत !'**

विवाह की लगभग सभी रस्में पूरी हो चुकी थी। वर-वधू एक साथ जीवन-निर्वाह की कस्में खा चुके थे। विदाई का समय हो रहा था। दुल्हन बनी सात भाइयों की इकलौती बहन करुणा फफक-फफक कर रो रही थी। आँसुओं की गोल-गोल बूँदें गाल पर मोती सी चमक रही थी। दीवार से टिककर साड़ी के पल्लू से मुँह ढँककर विधवा माँ सावित्री रो रही थी। बचपन की सहेली करुणा की जुदाई पर सिसकती सहेलियों को उसकी जुदाई से ज्यादा दुःख इस बात का था कि आज करुणा बंधुहीन बहन सी सजा भुगत रही है।

मंडप में अड़ोस-पड़ोस के लोग नजर आ रहे थे। औरतें एक-दूसरे के कानों में कह रही थी कि सभी तो दिख रहे हैं, पर करुणा के एक भी भाई नहीं दिख रहे हैं। एक अधेड़ औरत अपनी गाल पर तर्जनी टिका कर कहने लगी- 'अई... ! इस समय कोई हो या न हो, लेकिन उसका बड़ा भाई महेश को जरूर होना चाहिए।'

'शायद करुणा अपने भाइयों के लिए बोझ बनी थी। इनके भाई शादी नहीं कर रहे हैं, बल्कि वे बला टाल रहे हैं।' मंडप में एक स्वर उभरा।

'साले, सभी जोरू के गुलाम हैं।' एक युवक ने ताने कसते हुए मंडप से निकल गया।

एक निःसंतान औरत भोली-भाली करुणा एवं उसके अपाहिज पति को देख कर रुँधे कंठ स्वर से बस इतना ही बोल पायी- 'वाह री किस्मत !'

बैसठ बसंत वाली सावित्री करुणा को सीने से लगा कर मंडप से बाहर हार्न दे रहे जीप की ओर बढ़ने लगी। करुणा के सर के भार से सावित्री का सीना पत्थर बन चुका था। मंडप में कोई ऐसी पलकें नहीं थीं जो तर नहीं हो।

करुणा के सबसे करीब रहे दुलहे राजा भावेश को मंडप से बाहर निकलते समय अपनी नई-नवेली दुल्हन का करुणा नाम सार्थक लग रहा था।



## सूत्र वाक्य

### अशोक मानव

- प्रकृति विकलांगता को नहीं सक्षमता को जन्म देती है, मनुष्य अपनी चाहत और इच्छाओं के बस में होकर एक दूसरे पर निर्भर होते हुए विकलांग हो गया।
- जीव की अपने स्वाभाविक जीवन शैली में मिलन होने से जो इच्छा उत्पन्न होती है वह अपनी ही मृदा को सिद्धांत करने के लिए एक वैज्ञानिक कण बना देती है वही कण यंत्र की तरह उस कार्य को पूर्ण करता है।
- अवस्था परिवर्तन प्रकृति की प्रवृत्ति है जैसे बीज से पौधा, पौधों से कली और कली से फूल बन जाता है ठीक उसी प्रकार मानव स्वभाव पर चलते हुए एक दिन पुष्प बनाकर अपनी गुणात्मक खुशबू छोड़ने लगता है, सफर समय के साथ किया जाए तो जीवन सरल हो जाता है।
- प्रेम बाह्य जगत से हमारे ऊपर थोपी जाने वाली वह अवस्था है जो हमारा शोषण करने का कार्य करती है और हमारे भीतर रासायनिक मिलान करके हमारे अस्तित्व को मिटाने का कार्य करने लगती है।
- जीवन प्रकृति का एक गणित है, गणित का सूत्र मालूम होता है तो सवाल का जवाब मिल जाता है, ठीक इसी प्रकार जीवन जीने का सूत्र मालूम होता है तो हर विषय का उत्तर स्वयं मिल जाता है।
- घटना तो प्रकृति का प्रवाह है जिसकी गंध प्रकृति की वह ऊर्जा है जो बन जाने पर निकलती ही है, यदि इसे रोका जाता है तो रोकने वाला प्राकृतिक विरोधी होता है।
- किसी भी भूगोल की रासायनिक गंध उसकी लयता होती है जिसे "राग" कहते हैं, जो जीवन को सरल बनाते हुए मृदा को सिद्धांत कर यात्रा को पूर्ण करती है।
- किसी पीड़ित व्यक्ति की पीड़ा निरर्थक नहीं होती है बल्कि उसके आंतरिक जमीन को उपजाऊ बनाने की क्रिया होती है जिस पर आगे सृजन होता है।
- समयांकित रसायन का लंकरी विज्ञान हर जीव को उसके कर्मानुसार सरल करता रहता है जो अवस्था रूप में हर किसी को प्राप्त होता है यही कर्म का परतीय विज्ञान होता है जिस पर गुजरते जाने से जीवन सरल होकर भार मुक्त होता जाता है।

# अध्यात्म से कर्तव्य का संबंध

जीव का जो विकास होता है वह प्राकृतिक क्रिया है जो निर्माण है जब इसका निर्माण अंतःकरण की स्वाभाविक क्रिया से होता है तभी प्राकृतिक होता है जो कर्तव्य का वास्तविक दिशा देता है जिसके अनुसार उसकी भावना बनती है जो स्वभाव बनाकर विचारों से व्यक्त होती है यही ऊर्जा जीव की खुशबू होती है जो इस क्रिया से बाहर निकलती है। यही जीव का कर्तव्य है शरीर से किया गया कार्य तो साधन इकट्ठा करता है जो एक जीव का दूसरे के लिए सहयोग का कार्य करता है वास्तविक कर्तव्य यह नहीं है यह तो सहयोग है जो जीव के संस्कारों से बनता है।




अशोक मानव

मानव स्वभोजन ग्राही होता है खाये कुछ भी पर उसमे से जो उसके गुण निर्माण का होता है उसे ही अपने शरीर, विज्ञान में मिलाता है जो आध्यात्म है वही जीवन को सरल करने के लिए उसे कर्तव्य बनाकर पूरा करता है।

अध्यात्म शांत अवस्था से निकलने वाली ऊर्जा का प्रकाश रूप है। ब्रह्मांड की शांत अवस्था से उत्पन्न प्रकाश अध्यात्म है। यह प्रकाश निर्विकार होता है जो निर्माण करता है और निर्माण में आने वाले व्यवधान को दूर करता है। इच्छित प्रवृत्ति के रस गंध से प्रकाश ज्योति में परिवर्तित हो जाता है जो प्रवृत्ति के अनुसार जीव प्रकाश को बनाने की क्रिया करती है। यही जीव प्रकाश जीवन ज्योति बनकर ब्रह्मांड के सभी मंडल निर्माणात्मक रस गंध को अपने से जोड़ती है जो आत्मिक बीज रचना बनाकर जीवन धारण करती है। जिस गंध से इसका निर्माण होता है उस गंध कण में अपने मंडल का सूक्ष्म स्वरूप मौजूद होता है जो जीवन विकास में अपने स्वरूप का अंग बनता है। इस प्रकार एक जीव में ब्रह्मांड के सभी स्वरूप के अनुसार उस स्वरूप में अपने अंग का विकास करता है। जिससे गंधात्मक प्रवृत्ति को पूरा कर सके। गुण विशेष का निर्माण करने हेतु इस प्रकार जीव का निर्माण होता है। यह जीव दो स्वरूप में क्रियाशील हो जाता है। पहला स्वरूप सुषुप्ता अवस्था

का है जिसका प्रथम चरण गर्भ में पूरा होता है। इस अवस्था में जीव अपने सभी अंगों को प्रवृत्ति में सरवाइव (जीवित) करने हेतु परिपक्व को बनता है और अपने विकास हेतु अपने आने वाली रुकावट को खत्म करने हेतु आध्यात्मिक





प्रकाश का निर्माण करता है। गर्भ से बाहर होने के बाद शांत अवस्था अथवा सोने की अवस्था में आध्यात्मिक प्रकाश का निर्माण करता है। जो जीवन की रुकावट को दूर करने के साथ अपने सोचे हुए विषय को पूरा करते के लिए जीव प्रकाश मंडल के साथ जुड़ जाता है। इस प्रकार हर जीव शांत अवस्था में अध्यात्म का रूप बनाकर प्रकाश का निर्माण करता है। इस अवस्था में कोई इच्छा न होने के कारण प्रकाश निर्विकार हो जाता है जो सिर्फ निर्माण करता है। आध्यात्मिक स्वरूप के समय जीव ब्रह्मांड से अपने अंग को गतिमान बनाएं रखने हेतु अपने मंडल से ऊर्जा प्राप्त कर ऊर्जावान बनाने की भी क्रिया करता है। जीव का दूसरा स्वरूप वैज्ञानिक होता है। जो जागृत अवस्था में पूरा होता है इस समय जीव

के अंदर जो भावना बनती है वह विचारों में परिवर्तित होकर व्यक्त होती है जिसके एहसास से उसे गुण की ऊर्जा गंध में बनकर हवा में निकल जाती है, उसके गंध कण में भावना की प्रवृत्ति मौजूद होती है जो अपने द्वारा छोड़े गए आध्यात्मिक प्रकाश से जुड़कर जीव प्रकाश में परिवर्तित हो जाती है और जहां अपने विकास की जलवायु पाती है वहां अपनी प्रवृत्ति अनुसार स्वरूप धारण कर अपनी प्रकृति का विकास करती है। इस प्रकार भावना के रस गंध में अपने प्रवृत्ति की विधा मौजूद रहती है। यही गंध शरीर के पदार्थों को अपने गुण का बनाती रहती है जो शरीर छूटने के बाद पदार्थ स्थाई रूप में परिवर्तित हो जाता है। इस पदार्थ से आध्यात्मिक प्रकाश प्रवृत्ति की गंध को धारण करके निकलता है जो अपनी प्रवृत्ति विकास के लिए नया निर्माण करता है। इस प्रकार प्रकृति का निरंतर विस्तार होता रहता है।

जीवन विकास में आध्यात्मिक प्रकाश नए पदार्थ और विषयों को इच्छा शक्ति से जोड़ता है। जिनके सहयोग से जीव का पूर्ण विकास हो पाता है। व्यक्ति जब दूसरों में अथवा परिस्थितियों से प्रभावित होकर इच्छा बनाकर पदार्थ का विषयों को जोड़ता है तो उसका स्वाभाविक विकास नहीं हो पता है।

ऐसी इच्छा से गलत भी जुड़ जाता है जो उसके स्वभाव का विरोधी होता है जिससे शरीर का सही विकास नहीं हो पता है। जो रोग अथवा प्रदूषित भाव बनाने की क्रिया करता है जो कर्तव्य का सही बोध नहीं होने देता है। कर्तव्य को वास्तविक रूप से परिभाषित करने के लिए विषय परिस्थिति से प्रभावित न होकर अपने अंतःकरण से उत्पन्न होने वाली इच्छा से विषय पदार्थ को जोड़ने से शरीर का स्वाभाविक विकास होता है जो वास्तविक कर्तव्य का बोध करता है।

अध्यात्म से जीव का जो विकास होता

है वह प्राकृतिक क्रिया है जो निर्माण है। जब इसका निर्माण अंतःकरण की स्वाभाविक क्रिया से होता है तभी प्राकृतिक होता है जो कर्तव्य का वास्तविक बोध करता है। जिसके अनुसार उसकी भावना बनती है जो स्वभाव बनकर विचारों से व्यक्त होती है। यही ऊर्जा जीव की खुशबू होती है जो इस क्रिया से बाहर निकलती है। यही जीव का कर्तव्य है। शरीर से किया गया कार्य तो साधन इकट्ठा करता है जो एक जीव का दूसरे के लिए सहयोग का कार्य करता है वास्तविक कर्तव्य या नहीं है। यह तो सहयोग है जो जीव के संस्कारों से बनता है। वास्तविक कर्तव्य तो वह है जो अध्यात्म के निर्माण से जीव का विकास करता है जिसकी ज्ञानेंद्रिय ऋतु की सही पहचान करके अपने स्वभाव का प्राकृतिक विकास करे। इसी विकास से जो भावना बनाकर विचार में व्यक्त होते हुए अपने स्वभाव की खुशबू निरंतर छोड़ता रहे। यही आध्यात्मिक निर्माण का परिणाम है जिसे कर्तव्य कहते हैं। जब कर्तव्य प्राकृतिक रूप से स्वाभाविक विकास करता है। भावनात्मक रूप से निकलता रहता है उस समय का एहसास ही आनंदीय होता है जिसे आनंद कहते हैं। वास्तविक कर्तव्य से ही आनंद की अनुभूति होती है। आनंद एक अनुभूति है जो ऋतु की सही पहचान में अपना कर्तव्य पूरा करने से प्राप्त होती है। कर्तव्य की वास्तविक क्रिया का एहसास ही आनंद है। कर्तव्य की अनुभूति जब आनंद में परिवर्तित हो जाती तो उस समय शरीर से जो ऊर्जा निकलती है वह शक्तिशाली होती है जो अपने स्वभाव का कार्य करती है। वही अधिकार है। यही अधिकतर व्यक्ति का अधिकार होता है जो कर्तव्य से मिलता है जिसे पूरा होने से कोई रोक नहीं सकता है।

अध्यात्म प्रकाश से जीव का निर्माण होता है जिसकी अभिव्यक्ति कर्तव्य है। उसकी अनुभूति आनंद है जिससे अधिकार का जन्म होता है। जो अपने प्रवृत्ति के विषय को पूरा करता है।

## प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

**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।

**प्रश्न : क्या एक सामान्य व्यक्ति भी शासक प्रवृत्ति का हो सकता है?**

उत्तर : यदि हम किसी अवस्था को अपने अनुसार क्रियान्वित करने की कोशिश करते हैं या किसी व्यक्ति को अपने अनुसार चलाना चाहते हैं तो हम उसपर शासन कर रहे हैं।

**प्रश्न : प्रकृति में हर अवस्था रहस्य में क्यों होती है, इसकी क्या प्रक्रिया है?**

उत्तर : प्राकृतिक रहस्य बीज निर्माण की आवश्यक प्रक्रिया है ऐसा होने से बीज निर्माण सुरक्षित हो जाता है जब बीज का निर्माण पूर्ण हो जाता है तब वह स्वयं अपनी सुरक्षा करने लगता है तभी प्रकृति उस रहस्य को उसका जन्म देकर खोलती 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



मृत्युंजय कुमार 'मनोज'

ग्रेटर नोएडा

लखनऊ, उत्तरप्रदेश की राजधानी। नवाबों का शहर। यहां का सचिवालय। भव्य, विशाल। इसी सचिवालय में घनश्याम शर्मा एवं विमल कुमार नौकरी करते हैं। दोनों क्लर्क के पद पर कार्यरत हैं। दोनों में गाढ़ी दोस्ती है। सुख-दुःख में एक दूसरे का साथ देते हैं। ऑफिस में उनकी फ्रेंडशिप की मिशाल दी जाती है। एक साथ अलीगंज मुहल्ले में आस-पास रहते हैं। दोनों शेयरिंग बेस्ड सिस्टम के तहत स्कूटी से ऑफिस आते-जाते हैं। एक साथ काम करते हुए दस बरस बीत गए। कभी कोई मनमुटाव, अनबन नहीं।

दोनों बस एक चीज की आस लगाए बैठे थे, कि कब गैजेटेड ऑफिसर का प्रमोशन एग्जाम हो और वे पास होकर साहब बन जाएं। रोजगार के लिए संघर्ष के दिनों में दोनों ने बड़ी कोशिश की कि अफसर के एग्जाम क्लीयर हो जाए, परंतु बड़ी मुश्किल से क्लर्क बन पाए थे।

घनश्याम जी कुछ एटीट्यूड वाले और शौकीन स्वभाव के थे। विभाग के अफसरों से अक्सर बहस हो जाती थी। वहीं, विमल जी थोड़े इंट्रोवर्ट स्वभाव के थे। अफसरों की आज्ञा का हमेशा पालन करना, बिना कुछ कहे, न नुकुर किए। 'पता नहीं आपका प्रमोशन होगा भी या नहीं। बड़ी मुश्किल से घर चल रहा है। मेरे सारे शौक तो पहले ही मर गए। वर्मा जी की वाइफ भी बात-बात में टोन मारती है। मेरे वाले ये, मेरे वाले वो। मैं क्लर्क की बीबी जो ठहरी। एक बार आप अफसर बन जाओ। मैं भी दिखा दूंगी' - रमा ने कहा। रमा शर्मा घनश्याम जी की वाइफ। उधर विमल जी के घर का भी कुछ

# गैजेटेड ऑफिसर

वैसा ही हाल था। उनकी वाइफ कामिनी ने भी अफसर बनने की बड़ी आशा लगा रखी थी।

खैर वो दिन भी आ गया। विभाग में 100 पदों पर ग्रुप 'बी' गैजेटेड ऑफिसर के लिए डिपार्टमेंटल प्रमोशन एग्जाम का नोटिफिकेशन हो गया। दोनों इस सुनहरे अवसर को किसी भी हाल में गंवाना नहीं चाहते थे। रमा एवं कामिनी ने तो मनता मान रखा था। क्यों न माने! लोअर मिडिल क्लास का टैग हटने वाला था।

कॉलोनी में गर्व से सर उठाकर चलेंगी और मेम साहब कहलाएंगी। साहब की बीबी।

एग्जाम की तैयारी जोर-शोर से होने लगी। चार पेपर का एग्जाम था। घनश्याम जी पास होने को लेकर ज्यादा श्योर थे। विमल जी के घर दोनों ऑफिस के बाद छह से सात घंटे पढ़ाई करने लगे।

एक रात, 'देख लीजिए! उंघ रहे हैं। अरे जागिए। ऐसे एग्जाम पास होइएगा, पढ़िए। आपको क्लीयर करना ही होगा। मेरी इज्जत का सवाल है' - कामिनी ने कहा। दबाव दोनों तरफ था।

एक महीने बाद। गर्र.. गर्रर... विमल जी जल्दी कीजिए। लेट न हो जाएं। पहले दिन के एग्जाम से दोनों संतुष्ट थे। देखते-देखते चारों पेपर हो गए। 'भाई साहब! मैं तो पक्का पास होऊंगा। वर्मा जी ने कई बार मेरे क्लर्क होने पर टोन मारा है। अब देखना मैं भी दिखा दूंगा' चौथे दिन एग्जाम खतम होने के बाद, घनश्याम जी ने कहा। एग्जाम क्लीयर करने का

कॉन्फिडेंस और अफसरी की फीलिंग बोलने लगा था। विमल जी ने कहा- 'देखते हैं क्या होता है। मुझे फोर्थ पेपर में थोड़ा डाउट है'

एक महीने बाद। 'संभवतः आज रिजल्ट आ जाएगा, बड़ी टेंशन हो रही है'-विमल जी ने स्कूटी के पिछले सीट पर बैठे हुए कहा। दोपहर तीन बजे के करीब। 'बधाई हो, बधाई हो, घनश्याम जी, कमाल कर दिया आपने। पार्टी चाहिए'-सेक्शन में

लोग एग्जाम क्लीयर करने के लिए बधाई दे रहे थे। 'जी जरूर, थैंक्स, थैंक्स' - घनश्याम जी ने बधाई स्वीकार करते हुए कहा। उनके खुशी का ठिकाना न था। उधर विमल जी का चेहरा उतरा हुआ था। वो एग्जाम क्लीयर नहीं कर पाए। दुःखी थे। एक बड़ा चांस हाथ से चला गया था। 'बेटर लक नेक्स्ट टाइम विमल जी' - घनश्याम जी ने दिलासा देते हुए कहा।

शाम के समय, ऑफिस के बाहर घर जाने के लिए शर्मा जी का इंतजार करते हुए। 'यहां क्या कर रहे हैं, विमल जी। दोस्त का वेट मत कीजिए। शर्मा जी लॉबी में मिले थे। कह रहे थे कि अपने बराबरी वाले के साथ उठना-बैठना चाहिए। ऑफिसर को सोसायटी में अपनी इज्जत का ध्यान रखना चाहिए, लोग क्या कहेंगे'- शुक्ला जी ने कहा। विमल जी स्तब्ध होकर शुक्ला जी ओर देख रहे थे। 'ऑटो, ऑटो' - विमल जी ने इशारा किया।



# अपना वोट ताकतवर, अतः मतदान अवश्य करें



गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान

सभी जानते ही नहीं, मानते भी हैं कि, किसी भी तरह की प्रतियोगिता हो या चुनाव, वहाँ मतदान के माध्यम से निर्णय की स्थिति में पहुँचना सर्व हितकारी होता है। यानी हर एक मत अतिमहत्वपूर्ण होता है।

मतदाता का एक-एक मत कीमती होता है, इसलिए ही 'हर मत मायने रखता है', बताया जाता है। इसके बावजूद बहुत से लोग इस पर विश्वास नहीं करते और यहाँ तक सोचते हैं कि, उनके एक मत से वास्तव में कोई फर्क पड़ने वाला नहीं, जबकि इतिहास गवाह है कि, महज एक मत की हार से तख्तापलट हो गया, जीत हार में बदल गई। और तो और सिर्फ एक मत से सरकार गिरी, राजाओं की गद्दी गई और हिटलर पदासीन हो गया।

इतिहास ऐसे उदाहरणों से भरा पड़ा है, जहाँ एक मत ने पूरी बाजी पलट दी थी। देश में ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व में समय-समय पर ऐसे उदाहरण मिलते रहे हैं। अतः जब भी, जहाँ भी, आपको मत देने का अधिकार है, वहाँ आप बिना चूके, आप अपने पसंदीदा प्रत्याशी को वोट दें। सीधी सी बात यह है कि अपने मताधिकार का प्रयोग अवश्य करें।

अब यहाँ उपरोक्त तथ्यों से सम्बन्धित



कुछ रोचक जानकारियाँ आप के साथ साँझा करूँगा। सबसे पहले वो जानकारियाँ जो केवल एक मत के चलते किसी की हार का सबब बनी, तो दूसरी तरफ किसी की जीत का, क्योंकि -

1. 1776 में अमेरिका में एक मत ज्यादा मिलने से जर्मन भाषा के स्थान पर अंग्रेज़ी राज भाषा बनी।
2. 1800 में थॉमस जेफरसन को इलेक्टोरल कॉलेज में बराबरी के बाद प्रतिनिधि सभा में एक मत से

राष्ट्रपति चुना गया था।

3. 1824 में एंड्रयू जैक्सन राष्ट्रपति पद के लिए जॉन क्विंसी एडम्स से एक मत से हार गए।
4. 1846 में मैक्सिको के खिलाफ युद्ध की घोषणा के लिए राष्ट्रपति पोल्लक का अनुरोध भी एक मत से पारित हुआ।
5. 1868 में राष्ट्रपति एंड्रयू जॉनसन पर महाभियोग लगाया गया, लेकिन उन्हें दोषी नहीं ठहराया

गया, क्योंकि सीनेट आवश्यक दो तिहाई से एक मत पीछे थी।

6. 1875 में फ्रांस में मात्र एकमत से राजतन्त्र के स्थान पर गणतन्त्र आया।
7. 1876 में 19वें अमेरिकी राष्ट्रपति पद के लिए हुए चुनाव में रदरफोर्ड बी हायेस ने 185 मत हासिल किए, जबकि सैमुअल टिलडेन को 184 मिले थे।
8. 1917 में सरदार पटेल अहमदाबाद नगर पालिक निगम का चुनाव मात्र एक मत से हार गए थे।
9. 1923 में एक मत ज्यादा मिलने से हिटलर नाजी पार्टी का प्रमुख बना और हिटलर युग की शुरुआत हुई।
10. 1941 में कांग्रेस ने एकअधिक मत के चलते चयनात्मक सेवा अधिनियम के सक्रिय-सेवा घटक को एकवर्ष से ढाई वर्ष तक संशोधित किया।
11. 1962 में मेन, रोड आइलैंड और नॉर्थ डकोटा के गवर्नर प्रति क्षेत्र औसतन एक मत से चुने गए।
12. 1977 में श्री निक्सन प्रतिद्वंद्वी रॉबर्ट एमॉन्ड से 572 के मुकाबले 571 मत प्राप्त करके भी हार गए थे।
13. 1994 में आम चुनाव में डाले गए 216,668 मतों में से अलास्का में प्रति क्षेत्र 1.1 मतों ने टोनी नोल्स को गवर्नर और फ्रैन उलमर को लेफ्टिनेंट गवर्नर के रूप में चुना।
14. 17 अप्रैल 1999 को सिर्फ एकमत से अटल जी की सरकार गिर गई थी। अविश्वास प्रस्ताव के पक्ष में 270 और खिलाफ 269 मत पड़े थे।
15. 2004 में कर्नाटक विधानसभा

चुनाव में जेडीएस के उम्मीदवार ए.आर.कृष्णामूर्ति भी सिर्फ एक मत से हार गए थे।

16. 2008 में राजस्थान की नाथद्वारा सीट से सी.पी. जोशी मात्र एकमत से चुनाव हार गए थे।
17. 2008 में स्टॉकटन, कैलिफोर्निया: स्टॉकटन यूनिफाइड स्कूल ट्रस्टी एरिया नम्बर 3 सीट एक मत से जीती गई। जोस मोरालेस को 2302, जबकि एंथोनी सिल्वा को 2301 मत मिले।
18. 2017 के राज्य सभा चुनाव में कड़े मुकाबले के बाद कांग्रेस उम्मीदवार अहमद पटेल आधे मत से जीते थे।

ऊपर वर्णित जानकारियों के बाद अब मतदान में हिस्सेदारी से सम्बन्धित एक निम्न सच्ची ऐतिहासिक घटना भी आप सभी के ध्यानार्थ प्रस्तुत है -

सुप्रसिद्ध राष्ट्रीय नेता गोपीनाथ बोरदोलोई, जो असम के प्रथम मुख्यमंत्री रहे, भारत विभाजन के पहले 1946 में चाहते थे कि, स्यालकोट, जो पंजाब का एक हिन्दू बहुसंख्यक जनसंख्या वाला प्रान्त था (जिसकी लाहौर से दूरी है 135 किलोमीटर है जबकि जम्मू से मात्र 42 किलोमीटर ) भारत में रहे। क्योंकि यह हिन्दू बहुसंख्यक जनसंख्या वाला इलाका था, फिर भी तय हुआ कि इसका फैसला जनमत संग्रह से होगा। जनमत की तारीख, समय व तरीका तय कर मतदान करवाया गया। लेकिन मतदान वाले दिन मुसलमानों ने, सबेरे से ही लम्बी-लम्बी पंक्तियाँ लगा कर, जम कर मतदान में वोट दे, हिस्सा लिया। जबकि हिन्दुओं ने वो उत्साह नहीं दिखाया। और आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि उस मतदान में 55,000 वोट के अन्तर से यह प्रस्ताव गिर गया, क्योंकि एक लाख हिन्दुओं ने मतदान में हिस्सेदारी नहीं की। जबकि उस समय वहाँ 1941 की जनगणना अनुसार

231,000 हिन्दुओं को मताधिकार प्राप्त था।

इसके बाद 1946 में 16 अगस्त को मोहम्मद जिन्ना ने सीधी कार्रवाई का आह्वान (डायरेक्ट एक्शन कॉल) किया, जिसके चलते वहाँ कल्लेआम मचा। 1951 में वापस जब जनगणना हुयी तब वहाँ हिन्दुओं की जनसंख्या मात्र 10,000 रह गयी। इससे आप समझ सकते हैं कि उस सीधी कार्रवाई, आह्वान में अवश्य ही अनेकों हिन्दुओं को जान से हाथ धोना पड़ा होगा। अतः यहाँ याद आता है 'लम्हों ने खता की थी, सदियों ने सजा पाई' वाला मिसरा। यदि उस दिन हिन्दुओं ने हर वोट की ताकत समझ मतदान में हिस्सा लिया होता तो आज स्यालकोट भारत में होता।

इसलिए, लोकतान्त्रिक व्यवस्था में, चाहे देश चलाने के लिए हो या किसी भी तरह की संस्था चलाने के लिए मतदान द्वारा दायित्व सौंपा जाता है। मतदान आवाज और अवसर देता है। शक्ति को नियंत्रण में रखने में मदद करता है। मतदान लोकतन्त्र की नींव है। मतदान जिम्मेदार और उत्तरदायी व्यवस्था के विकास को बढ़ावा देता है। अतः, मतदान मतादाताओं का एक कारगर अधिकार है। इसलिए, जागरूक बनें और बिना किसी दबाव, प्रलोभन के हर हालत में अपने मताधिकार का उपयोग, भूले बिना अवश्य करें।

पुनः यही लिखना है कि आप, किसी के पक्ष में वोट डालें, पर बिना चूके, भूले मतदान में अपनी भागीदारी अवश्य निभायें

क्योंकि हम सभी के द्वारा डाला गया हर 01 मत, आमूलचूल परिवर्तन में सहायक हो सकता है।

अन्त में मैं अपने अभिन्न, लोकप्रिय साहित्यकार मित्र कैलाशजी अग्रवाल "बेगाना" की सारे तथ्यों को समेटे, निम्न दो पंक्तियाँ आपके साथ सांझा कर रहा हूँ -

गणतन्त्र में हमें अपने बहुमूल्य, मत का सही उपयोग करना चाहिये।

ईमानदार व कर्तव्यनिष्ठ को..., अपने सद्विवेक से चुनना चाहिये।



उमेश

तरक्की हमारी हमें बहुत कुछ दे रही है। जैसा हमने सोचा था शायदा उससे भी ज्यादा। इस तरक्की में बहुत कुछ पाना हुआ है तो कुछ-कुद खोना भी रहा है। इसमें अपनों से दूरी भी है, नए और ऑफर वाले वृद्ध आश्रमों की भरमार भी। आधुनिकता के इस दौर में सामाजिक और आर्थिक बदलाव बहुत रफतार से हो रहा है। इस दौड़ में सभी जो सबसे अहम इकाइयों को नजर अंदाज करते जा रहे हैं उनमें पहले हमारे बुजुर्ग हैं और दूसरा हमारा पर्यावरण के बुजुर्ग। पेड़। जिन्होंने अपना सब कुछ वर्तमान पीढ़ी के लिए लुटा दिया आज वही पीढ़ी उन्हें आउटडेटेड बोलकर एक सामान की तरह किनारे पड़े रहने पर मजबूर कर दे रही है। कभी हमारे समाज में बुजुर्ग एक धरोहर की तरह माने जाते थे। वर्तमान में वही एक बोझ समझे जाते हैं, जिन्होंने अपने सपनों की तिलांजलि दे दी ताकि वे अपने बच्चों के सुनहरे भविष्य को सजा सके। आज वही बच्चे उन्हें अपने से दूर कर आगे निकल जा रहे हैं, पुकारने पर कहते हैं कि तुमने मेरे लिए आखिर किया ही क्या है। मैं आप की तरह लूजर बनके नहीं रहना चाहता।

आधुनिकता के समुद्र में तेजी से दौड़तीए हिचकोले खाती समाज की नाव दिख रही है। बड़े बुजुर्गों के आशीर्वाद के बिना उनके बहुमूल्य अनुभवों के अभाव में कोई

# अपने बड़े



**समाज की व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए सभी को समर्थन और सहयोग करना चाहिए, जो कि हमारे बुजुर्गों का और पेड़ों का ध्यान रख सके। उनको एक सम्मानित और स्वस्थ जीवन दे सकें। उनकी स्वतंत्रता को सर्वोपरि रखते हुए। हमारे बुजुर्ग हमारे परिवार हमारे समाज की वो ताकत है जिनका दंभ दिखाई भले न दें।**

समाज सार्थक नहीं हो सकता। सस्टेनेबल विकास नहीं कर सकता। ऐसा समाज किसी अनियंत्रित यंत्र की तरह तेजी से दिशाहीन यूं ही वापस जमीन पर आ मिटेगी। समाज में संतुलन के लिए बुजुर्गों का होना अनिवार्य है। इस प्रयास में प्रकृति में पर्यावरण में संतुलन रखने के लिए पेड़ों का होना भी अनिवार्य है। जिस तेजी से आज बड़े और पुराने पेड़ों को काटा जा रहा है। वह भयावह है। हम सभी के लिए यह भयानक साबित होने वाला है।

जिस प्रकार समाज में बड़े बुजुर्गों को उचित सम्मान और स्थान नहीं दिया जा रहा। उन्हें अपने परिवारों अपने बच्चों के साथ की जगह, वृद्धाश्रमों में पहुंचाया जा रहा है, वैसे ही पेड़ पौधों को भी कुछ एक जगह पर सीमित करके रखा जा रहा है। इससे हम सोच रहे हैं कि हम संतुलन बना ले जाएंगे पर ऐसा नहीं है। पेड़ों की कमी से पर्यावरण संतुलन बहुत भयानक रूप लेता जा रहा है। पेड़ों को काटना प्रकृति से छेड़छाड़ करना बहुत गलत



है। इसकी भरपाई कुछ पेड़ किसी जगह लगा देने से नहीं हो पाएगी। प्रकृति ने जैसी विविधता से धरती को सजाया वैसे ही हमें विविध प्रकार के पेड़ों को सुरक्षित रखना चाहिए, रोपना चाहिए और इनके लाभ और पर्यावरण के लिए उनकी आवश्यकता के बारे में सभी को एखासकर बच्चों को जागरूक भी करना चाहिए। पेड़ हवा को शुद्ध रखने के साथ-साथ मिट्टी को भी पकड़ कर रखते हैं। फल और छांव देने के साथ ही साथ भूगर्भ जल को भी संरक्षित रखते हैं। जलरूत के समय लकड़ी के रूप में भी हमारे काम आते हैं। आज उनकी जगह नई किस्म के छोटे पेड़ लगाने से काम नहीं बनेगा।

प्रकृति की विविधता का सम्मान जब हम करेंगे तभी हमारा भी कल्याण है। परिवार ओर समाज में बड़े बुजुर्गों का साथ उनका अनुभव, उनका आशीर्वाद, उनकी हिम्मत, उनका हौसला, उनकी दूरदृष्टि, उनकी समझ उनका प्यार, उनका लगाव, उनकी सामाजिक पैठ सभी कुछ हमारे परिवार और समाज के लिए उतनी ही आवश्यक है जैसे ऑक्सीजन के लिए पेड़। उनके बिना समाज

बहुत जल्द बिखर जाएगा। ऐसे समाज की उड़ान तेज तो हो सकती है पर बहुत दूर तक नहीं हो पाएगी। हम गलतियों से सीखते हैं। बुजुर्गों के साथ हम उनके अनुभवों से प्रेरणा लेकर गलतियां कम करते हुए सीख अधिक सकते हैं। अन्यथा सभी का सफर बहुत कष्टदायक और लंबा खींच जाएगा। हम गलतियां ज्यादा करते रहेंगे और जब तक समझेंगे देर हो जाएगी।

समाज की व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए सभी को समर्थन और सहयोग करना चाहिए, जो कि हमारे बुजुर्गों का और पेड़ों का ध्यान रख सके। उनको एक सम्मानित और स्वस्थ जीवन दे सकें। उनकी स्वतंत्रता को सर्वोपरि रखते हुए। हमारे बुजुर्ग हमारे परिवार हमारे समाज की वो ताकत है जिनका दंभ दिखाई भले न दें। जो शरीर से भले ही कुछ ज्यादा कर न सकें पर उनका खौफ उनकी सरपरस्ती महसूस होती है। परन्तु आज का आधुनिक युग इससे समझ नहीं रखता। आज बुजुर्ग मैच्योर होती फिक्स्ट डिपॉजिट की तरह हैं। जिनके नकद होना का कैश होने का इंतजार रहता है। जिसके लिए एक सूची पहले

ही तैयार रहती है, कि पैसा हाथ में आते ही क्या-क्या करना है। बाकी बुजुर्गों का कोई अर्थ नहीं। राम नाम जपें और अंत सफर का इंतजार करे। जो कुछ एश अपने पैसों से कोई न कर सका हो वह अपने बुजुर्ग माँ-बाप के खून-पसीने से जमा किये गये एफ डी से होगी। इतने पर भी बुजुर्ग खुश कि चलो मेरे बच्चे खुश तो हुए भले से हमें लूटकर ही सही। अपने बड़ों की अहमीयत तो कभी पता ही नहीं चलती। हाँ जब वे एक बार हमेशा के लिए हमें छोड़कर चले जाते हैं तब लगता है कि चुप-चाप उस कुर्सी पर बैठे इंसान का कोई विकल्प नहीं। चुप रहते हुए भी उनकी ताकत बहुत थी उनकी अहमीयत अनमोल थी। एक बात कहना चाहता हूँ अपना बचपन बचाना है तो अपने बड़ों को बचाओ। अपना भविष्य बनाना है तो बड़ों का हाथ थामो। अपनी दुनिया रौशन करनी है तो उनका चिराग बनो। फिर देखो आसमां में छेद कैसे नहीं हो सकता।



सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

# मित्रता की महक



दोस्ती का रिश्ता एक ऐसा रिश्ता होता है जिसमें कोई टेवा नहीं मिलाया जाता है फिर भी जन्म जन्म का अटूट साथ होता है। मित्र ही एक ऐसा साथी है जिसे हम अपने मन की हर बात कहकर मन का बोझ हल्का कर लेते हैं। लेकिन जब मित्र ही दगाबाज निकल जाये और मित्र ही मित्र की पीठ में छुरा घोंप दे तो मित्रता के सारे रिश्ते तार तार हो जाते हैं। फिर वे न तो किसी सीमेंट से न ही फेविकोल से और न ही किसी गम से जोड़े जा सकते हैं।

दगाबाज मित्र यह भूल जाते हैं कि कर्म यह एक ऐसा रेस्टोरेंट है, जहां हमें आर्डर देने की कोई जरूरत नहीं है। हमें वो ही मिलता है जो हमने पकाया है। जिस दिन इंसान यह बात समझ गया बस उसी दिन रिश्तों की मजबूती को समझ पायेगा। मित्रता कृष्ण और सुदामा जैसी तभी होगी जब हम अहम का त्याग कर दूसरों की पीडा को अपनी पीडा समझ पायेंगे।

सभी दिन एक से नहीं होते हैं। दुःख सभी के जीवन में आते हैं। मतलब की दोस्ती रखना कोई दोस्ती नहीं है। दोस्ती का अर्थ वही जानता है जिनके मन मस्तिष्क में सकारात्मक सोच हो और जो हर परिस्थिति में समान रहने की कला को जानता हो। अच्छे मित्र बनें न की स्वार्थी। मित्रता को ईमानदारी और निष्ठा के साथ निभाइये। उसे स्वार्थ में पड़कर कलंकित मत कीजिए। जो बात हम अपने परिवारजनों को आसानी से नहीं बता सकते, वहीं बात

**कोई कहता है कि वक्त काटे नहीं कटता है तो कोई कहता है कि वक्त अच्छे अच्छे लोगों को सबक सीखा जाता है, इसलिए समय का कभी भी दुरुपयोग नहीं करें। हर एक क्षण का पूरा पूरा उपयोग करें। वक्त ही तो सबसे बड़ा गुरु हैं जो हमें हर क्षण कुछ नया सीखा जाता है। बस यह हम पर निर्भर करता है कि हम वक्त से कितना सीख पाते हैं जो बात हम धन खर्च करके भी नहीं सीख पाते हैं वह बात हमें समय निशुल्क सीखा जाता है।**

हम अपने मित्रों को आसानी से विस्तार के साथ बता देते हैं। यह तभी सम्भव है जब हम अपने मित्र पर विश्वास करते हैं लेकिन जब मित्र ही दगा दे जायें तो फिर मित्रता, दोस्ती व मधुर संबंधों की बात करना एक बेमानी होगी। मित्रता की महक पुष्प की महक से भी अच्छी और सुगंधित होती है जो सदैव निस्वार्थ बनी रहनी चाहिए।

## नसीब वाले

हम बड़े ही नसीब वालें हैं कि हमें आप जैसे अच्छे मित्र, पडौसी, गुरु, रिश्तेदार व जीवन साथी मिले हैं जो हर कदम पर हमारे साथ पहली पंक्ति में खड़े रहकर हमारा हौसला-अफजाई कर रहे हैं। वरना आज की इस भागदौड़ भरी जिंदगी में कौन किसका साथ देता है। अपने तो अपने ही होते हैं। यहीं वजह है कि उनकी प्रशंसा में जितना कहा जाये वह कम है। मगर फिर भी हमें यह बात याद रखनी चाहिए कि हम कोई ऐसा काम न करें जिससे इनकी भावनाओं को ठेस पहुंचे। चूंकि ताली

दोनों हाथ से बजती है।

अतः हमें भी पूरी ईमानदारी व निष्ठा के साथ अपने कर्तव्य पथ पर चलते रहना चाहिए। आप तो अपना काम करते रहिए फल तो वह परमात्मा समय आने पर स्वतः ही दे देगा। वह कभी भी किसी का बुरा नहीं करता है। कहावत भी है कि कर भला तो हो भला। फिर भला बुरे कर्म क्यों। कभी भी किसी के साथ छल कपट न करें, चूंकि बुरे का बुरा ही होता है। किसी का बुरा करना तो क्या किसी के बारे में बुरा सोचना भी महापाप है। अतः जीवन में सदैव अच्छा सोचे, अच्छा बोले और अच्छा लिखें। इसलिए अपनी जुबान पर नियंत्रण रखें।

जीवन में मित्र ही एक ऐसा साथी है जिसे हम अपने मन की हर बात बिना डर के आसानी से बता देते हैं। अतः मित्र को भी चाहिए कि वह अपने दोस्तों के साथ कभी भी दगा न करें अन्यथा दोस्तों पर से सदा सदा के लिए विश्वास खत्म हो जाएगा।

## समाज सेवा

समाज सेवा देखने व सुनने में बहुत ही छोटा शब्द है, लेकिन जब आप समाज सेवा का कोई कार्य करते हैं तो उससे मन को अपार शांति मिलती है और मन अत्यधिक प्रसन्न होता है। जब भी समय मिले तब आप अपनी सामर्थ्य के अनुसार दान पुण्य करे। समाज सेवा का कार्य करे। अपने लिए तो हर कोई करता है, लेकिन जब आप दूसरों के लिए निस्वार्थ भाव से कार्य करे तो उसका आनंद ही अलग है।

आप किसी को उसकी गलती से अवगत कराकर, किसी प्रकार की मदद करके, भोजन कराकर, पाठ्य सामग्री वितरित करके, दान पुण्य करके, आवश्यक सामग्री का वितरण करके, ऊनी वस्त्रों का वितरण करके, कन्यादान कर के, सामूहिक विवाह में सामग्री, गहने लते देकर, स्कूल व मोक्षधाम में निर्माण कार्य कराकर, पुस्तकालयों व वाचनालयों में पत्र पत्रिकाएं देकर या उनका भुगतान करके, श्रेष्ठ साहित्य सृजन करके, पोशाकें, फल फ्रूट, खजूर, रेवडी, जूते, मौजे, चप्पल, पुराने अनुपयोगी वस्त्र वितरित करके, किसी अस्पताल, सार्वजनिक स्थल पर प्याऊ खुलवा कर भी आप जरूरतमंद लोगों की सेवा कर सकते हैं।

आप इसके अलावा अन्य आवश्यक सामग्री का भी वितरण कर समाज की सेवा कर सकते हैं। किसी मन्दिर का जीर्णोद्धार कराकर, कथा, भजन कीर्तन कराकर भी समाज सेवा के साथ ही साथ पुण्य का लाभ भी कमा सकते हैं।

समाज सेवा करना हर किसी के बस की बात नहीं है। इसके लिए मन में समाज के लिए कुछ कर गुजरने की तमन्ना का होना नितांत आवश्यक है अगर आप आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न नहीं है तो कोई बात नहीं आप समय देकर भी परोपकार का कार्य कर सकते हैं। यह आप पर निर्भर करता है कि आप कौन सा मार्ग चुनते हैं।

## वक्त सबसे बड़ा गुरु

कोई कहता है कि वक्त काटे नहीं कटता है तो कोई कहता है कि वक्त अच्छे अच्छे लोगों को सबक सीखा जाता है, इसलिए समय का कभी भी दुरुपयोग नहीं करें। हर एक क्षण का पूरा पूरा उपयोग करें। वक्त ही तो सबसे बड़ा गुरु हैं जो हमें हर क्षण कुछ नया सीखा जाता है। बस यह हम पर निर्भर करता है कि हम वक्त से कितना सीख पाते हैं जो बात हम धन खर्च करके भी नहीं सीख पाते हैं वह बात हमें समय निशुल्क सीखा जाता है। तभी तो कहा गया है कि इंसान ठोकर खाकर बहुत कुछ सीख जाता है। हमें हमारी मंजिल कोई यूँ ही नहीं मिल जाती है। अपितु समय के साथ कड़ी मेहनत और निष्ठा के साथ कार्य करना पडता है, तब जाकर हमें सफलता प्राप्त होती है।

## समय बड़ा ही बलवान है

जो समय की कद्र करता है उसी की समय भी कद्र करता है अन्यथा दर दर की ठोकें खानी पडती हैं। चूँकि गया समय कभी भी वापस नहीं आता है। श्रेष्ठ गुरु वही कहलाता है जिसकी प्रेरणा से इंसान का चरित्र बदल जाता है और श्रेष्ठ मित्र वहीं कहलाता है जिसकी संगत से व्यक्ति की रंगत बदल जाये। इसलिए ध्यान रखें कि जीवन में मित्रों की संख्या भले ही कम हो, लेकिन वे ऐसे होने चाहिए जो हर संकट की घड़ी में हमारे साथ खडे रहें।

## अनमोल जीवन

जीवन अनमोल है तो फिर इसको कल्याणकारी कार्यों में लगाइये। जरूरतमंदों की सेवा कीजिए। सेवा व परोपकार के कार्यों में जो आनंद है वो अन्यथा दुर्लभ है। कहते हैं कि अगर आपका किसी के प्रति मोह अधिक है तो इसमें कोई बुराई नहीं है लेकिन अहंकार, नफरत, घृणा अधिक हैं तो हमारी सारी अच्छाईयां भी छिप जाती हैं। इसलिए परोपकार जैसे कार्य हमेशा करते रहे।

## जीवन रूपी सागर

अगर सर्दी और शीतलहर का समय है तो फिर आप अपनी सामर्थ्य के अनुसार गरीब बच्चों को पुराने गर्म कपडे, खजूर, रेवडी, मूंगफली, गजक दीजिए और हो सके तो उन्हें गर्मागर्म दूध जलेबी खिलाकर उनके चेहरे पर मधु मुस्कान लाइये। कहते हैं कि जीवन रूपी सागर में अपार सम्भावनाएं हैं। यह आप पर निर्भर करता है कि आप उसमें से बाल्टी भरते हैं या कटोरी।

## प्रकृति और संस्कृति

किसी साहित्यकार ने सही कहा है कि बसंत और संत में एक ही समानता है कि वे आते हैं तब प्रकृति और संस्कृति में सुधार कर जाते हैं। उक्त वाक्य एकदम सटीक और सत्य है। आज आवश्यकता इस बात की है कि व्यक्ति अपने में सुधार लाये तो समाज व राष्ट्र स्वतः ही सुधर जायेगा।

जिस प्रकार बसंत के आगमन से पेड-पौधों पर लगी सूखी पतियाँ झड़ जाती हैं और नयी-नयी पतियाँ आने लगती हैं ठीक उसी प्रकार व्यक्ति अपने भीतर से अथार्त अपने मन से राग-द्वेष, घृणा-नफरत, अहंकार, बदले की भावना जैसी बुराइयों को लेकर घूम रहा है उन्हें पतझड़ की भांति बाहर निकाल कर फेंक दे तभी आपके मन में दया, प्रेम, करुणा, ममता व वात्सल्य की भावना का संचार हो पायेगा

जब संत आते हैं तो संस्कृति सुधर जाती है और तमाम प्रकार की बुराइयों का खात्मा होकर लोगों के मन में भाईचारे की भावना जागृत होती है और आपसी मनमुटाव खत्म होते हैं। भाईचारे की भावना का संचार होता है तथा नम्रता, विनम्रता, सज्जनता, शालीनता और सद् व्यवहार की भावना के साथ एक सशक्त व मजबूत राष्ट्र का नव निर्माण होता है। जिसने बसंत और संत की इस समानता को जीवन में आत्मसात कर लिया, समझों उसका जीवन सार्थक हो गया।

# सर्वोत्तम है शाकाहार, त्याज्य सर्वथा मांसाहार



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

शाकाहार एक जीवन-प्रणाली है, जिसका भारतीय संस्कृति और विज्ञान से गहरा संबंध है। यह निर्विवाद है कि आध्यात्मिक, नैतिक, आर्थिक, अहिंसा, प्रकृति, योग, पाचन-क्रिया एवं पर्यावरण की दृष्टि से शाकाहार उत्तम आहार है।

मनुष्य मूलतः शाकाहारी प्राणी है, उसकी आँत से लेकर दाँत एवं शरीर की संरचना इसी तथ्य को इंगित करते हैं। मांसाहारी जीवों की शारीरिक संरचना, उनके प्रकृतिप्रदत्त मौलिक स्वभाव को निर्धारित करती है, यथा उनके लंबे नाखून, नुकीले दाँत होते हैं। आँतों में विशेष प्रकार के जैव-रसायनों का स्राव होता है, जो मांस को गलाकर पचाने में समर्थ होते हैं, जबकि मनुष्य में ये क्षमताएँ नहीं पाई जाती हैं।

## शाकाहार में मांसाहार की तुलना में अधिक हैं पौष्टिक तत्व

कई बार कुछ मांसाहारी और विशेषकर विद्यार्थी वर्ग और डॉक्टर वर्ग बीमार व्यक्ति को अधिक प्रोटीन उपलब्ध कराने की दृष्टि से उनको अंडा या मांस खाने की सलाह देते हैं, जिससे उन्हें अधिक प्रोटीन मिले। कुछ लोगों को भ्रम है कि मांसाहार, शाकाहार से अधिक पौष्टिक होता है, परंतु सत्यता जानने के बाद यह भ्रम मिट जाता है। निम्न तालिका के देखने से यह प्रमाणित हो जाता है कि प्रोटीन,



कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी की दृष्टि से शाकाहार, स्वास्थ्य की सुरक्षा करने में, मांसाहार से अधिक उपयोगी है -

| तुलनात्मक चार्ट (प्रति 100 ग्राम) |         |                |        |
|-----------------------------------|---------|----------------|--------|
| शाकाहार                           |         |                |        |
| पदार्थ का नाम                     | प्रोटीन | कार्बोहाइड्रेट | कैलोरी |
| मूँग                              | 24      | 56.6           | 334    |
| सोयाबीन                           | 43.2    | 20.9           | 432    |
| मूँगफली                           | 31.5    | 19.3           | 549    |
| स्प्रेट दूध पाउडर                 | 38.3    | 51             | 357    |
| मांसाहार                          |         |                |        |
| अंडा                              | 13.3    | 0              | 173    |
| मछली                              | 22.6    | 0              | 91     |
| बकरे का मांस                      | 18.5    | 0              | 194    |

उक्त तालिका से स्पष्ट है कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी की दृष्टि से शाकाहार, मांसाहार

से उत्तम आहार है। आहार में कार्बोहाइड्रेट, जो ऊर्जा के रूप में अत्यावश्यक है, मांसाहार में उसकी मात्रा शून्य है।

कार्बोहाइड्रेट के लिए, शाकाहार में अनेक फल उपलब्ध हैं, जैसे आम, केला अंगूर, सेब आदि। इसी प्रकार विभिन्न दालों, गेहूँ, चावल, आलू आदि में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट है। विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज पदार्थ भी पर्याप्त मात्रा में फलों, सब्जियों और खाद्यान्नों में मिलते हैं।

## मांसाहारियों की बढ़ती संख्या चिंताजनक

अपने देश में शाकाहार को आदर्श माना जाता है, परंतु राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के आंकड़े बताते हैं कि देश में लोग मांसाहार की ओर अग्रसर हो रहे हैं। राजस्थान और पंजाब को छोड़कर देश के अनेक राज्यों में मांसाहारियों की संख्या में वृद्धि हुई है। वर्ष 2015-16 के सर्वेक्षण के अनुसार पिछले दशक में शाकाहारियों की संख्या में अत्यधिक गिरावट आई है। दिल्ली में जहाँ इस मामले में सबसे अधिक वृद्धि-दर दिखती है, तो हरियाणा, हिमाचल, जम्मू-कश्मीर और उत्तराखंड जैसे उत्तर भारतीय राज्यों में भी मांसाहारियों की संख्या में पर्याप्त वृद्धि हुई है। दक्षिण भारतीय राज्यों में भी मछली, मांस और अंडों की खपत में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। वर्ष 2015-16 के सर्वेक्षण के अनुसार देश में अभी महिलाएँ मांस और अंडे खाने में मामले में पुरुषों से पीछे हैं, परंतु पिछले एक दशक में मांसाहारी पुरुषों की तुलना में महिलाओं में कहीं अधिक वृद्धि देखी गई है।

अंडा, मांस और मछली की कीमतों में तेजी से वृद्धि होने के बाद भी इनके खाने वालों की संख्या बढ़ी है, इसका एक कारण यह भी है कि भारतीयों की आमदनी में बढ़ोतरी हुई है, उनके परिवार के खान-पान में परिवर्तन होने से, वे मांस का अधिक सेवन करने लगे हैं। ऐसा पारंपरिक खान-पान से बाहर का स्वाद लेने और नए प्रयोग करने की बढ़ती इच्छा के

कारण भी है।

## शाकाहारियों की बन गई हैं कई श्रेणियाँ

विभिन्न प्रकार के शाकाहारी इस प्रकार हैं -

### लैक्टो वेजिटेरियन



शाकाहारी होते हैं, जिनके खाने में सब्जियाँ तो होती हैं, किंतु अंडा नहीं होता। इनको ही पूर्ण शाकाहारी माना जाता है। इस कोटि के शाकाहारी रेड तथा ह्वाइट मांस सहित तमाम पशु-खाद्य उत्पादों से दूर रहते हैं, किन्तु पनीर और दुग्ध भोजन में सम्मिलित रहते हैं।

### ओवो वेजिटेरियन



ये वे शाकाहारी हैं, जो रेड या ह्वाइट मांस, मछली या अन्य जीव-जंतुओं को अपने आहार में सम्मिलित नहीं करते। ये दूध या दूध से बने खाद्य पदार्थ नहीं खाते, परंतु उनके भोजन में अंडा सम्मिलित रहता है, क्योंकि ये अंडे को शाकाहार का हिस्सा मानते हैं। इन्हें 'एगीटेरियन' भी कहते हैं।

### ओवो-लैक्टो वेजिटेरियन



वे

ये शाकाहारी लोग मछली या अन्य समुद्री खाद्य पदार्थ तो नहीं खाते, परंतु उनके भोजन में दूध और अंडे पशु-खाद्य उत्पाद होते हैं। ये लोग फल, सब्जी, अनाज, अखरोट, दूध, पनीर, दही, अंडे आदि खाते हैं। पश्चिमी देश में ऐसे शाकाहारी व्यक्ति को भी 'एगीटेरियन' कहते हैं।

### वीगन



इस प्रकार के शाकाहारी लोग सभी तरह के पशुआधारित खाद्य-उत्पादों से दूर रहते हैं अर्थात् वे मांस-मछली से परहेज तो करते ही हैं, अंडा और दुग्ध-उत्पाद भी नहीं खाते। यहाँ तक कि वे शहद भी नहीं खाते। ऐसे लोग रेशम, चमड़े या ऊन के उत्पादों से भी दूर रहते हैं।

### फ्लेक्सिटेरियन

इस प्रकार के व्यक्ति शाकाहारी तो होते हैं, परंतु कभी-कभी वे मांस या अन्य पशु-खाद्य



उत्पादों का सेवन कर लेते हैं। कहा जाए तो ये तकनीकी रूप से शाकाहारी तो नहीं होते, परंतु उनका प्रयास उन्हें इस श्रेणी में सम्मिलित करता है।

### अंडा स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं

प्रायः यह सुनने में आता है कि बच्चों को अंडे आदि के सेवन से अधिक स्वस्थ बनाया जा सकता है, जबकि यह एक भ्रांति है। दो अमेरिकी डॉक्टरों क्रमशः डॉ माइकल एस. ब्राउन तथा डॉ जोसेफ एल. गोल्डस्टीन ने प्रमाणित किया कि अंडे के सेवन से हृदय रोग के कारण ही अधिकांश मौतें होती हैं। उनके अनुसार अंडों में कोलेस्ट्रॉल सबसे अधिक मात्रा में अर्थात् 100 ग्राम अंडे में लगभग 500 मि 0ग्राम0 पाया जाता है। यह वनस्पतियों एवं फलों में शून्य-सा होता है, परंतु मांस, अंडा और पशुओं से प्राप्त वसा में प्रचुर मात्रा में होता है। अंडे के छिलके पर लगभग 15000 सूक्ष्म छिद्रों के द्वारा कई जीवाणु उसमें प्रवेश कर जाते हैं, जो उसे खराब कर देते हैं और स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। नवीनतम सर्वेक्षण के अनुसार अब अमेरिका के दो-तिहाई घरों में शाकाहार आकर्षक हो गया है।

### जहाँ फल-सब्जी और खाद्यान्न नहीं, वहाँ मांसाहार विवशता

समुद्री किनारों, ध्रुवीय क्षेत्रों तथा अन्य दुर्गम स्थलों में जहाँ शाक और अन्न आदि का अभाव हो तथा मछली से लेकर अन्य समुद्री जीवों की बहुलता रहती है, तो ऐसे में वहाँ मांसाहार का सेवन विवशता समझी जा सकती है। उत्तरी ध्रुव में एस्किमोज अधिकांश समय चारों ओर बरफ के घरों में रहते हैं। वहाँ घास नाममात्र की होती है तथा अन्य शाकाहारी खाद्य पदार्थों का अभाव रहता है। ऐसे ही समुद्री तट पर रहने वाले मछुआरों के लिए उपलब्ध आहार सागर या नदियों में पाई जाने वाली मछलियों से लेकर अन्य समुद्री जीव रहते हैं। लेकिन जहाँ अन्न, फल-फूल, सब्जी आदि की कोई कमी न हो, वहाँ मांसाहार का चलन चिंताजनक है। स्वाद के लिए मांसाहार सेवन

करके स्वास्थ्य को हानि पहुँचाना कहीं की बुद्धिमानी है।

### मनुष्य के लिए मांसाहार आदर्श भोजन नहीं

मानव के लिए मांसाहार किसी भी रूप में आदर्श भोजन की श्रेणी में नहीं आता। पशुओं में भी हाथी, गैंडा, बैल, जिराफ, घोड़ा आदि विश्व के सबसे शक्तिशाली एवं स्फूर्तिवान प्राणी सब शाकाहारी ही हैं।

आजकल पशुओं में संक्रमण भी अधिक हो रहा है, इनका आहार के रूप में उपयोग प्राणघातक है। इसके साथ मांस के लिए पाले जा रहे जीवों में त्वरित विकास के लिए कई घातक जैव-रसायनों का उपयोग किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। मांसाहार का तन-मन पर तामसिक प्रभाव पड़ता है, इससे अनेक प्रकार की अपराध-प्रवृत्तियाँ बढ़ जाती हैं।

### मांसाहार से जुड़ी है जीव हिंसा

मांस किसी वनस्पति, पेड़-पौधे या लकड़ी से नहीं मिलता। मांस प्राणी की हत्या करने पर ही मिलता है। अपनी स्वाद-लिप्सा की पूर्ति के लिए निरीह जीवों की हत्या एक पापजन्य तथा घृणित कृत्य है एवं सर्वथा त्याज्य कर्म है।

मांसाहार पर्यावरणीय पक्ष से भी विचारणीय है। वैज्ञानिक अनुसंधानों में पाया गया है कि ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन. भूमि तथा जल उपयोग, जल प्रदूषण और जैवविविधता जैसे महत्वपूर्ण कारकों पर मांस खाने वालों की तुलना में शाकाहारियों का आहार संबंधी प्रभाव केवल 30 % होता है। एक किलो मांस तैयार करने के लिए 5 से 20000 लीटर जल की खपत होती है, जबकि एक किलो सब्जी उत्पादन में मात्र 322 लीटर जल का उपयोग होता है।

### रोगों की रोकथाम में शाकाहार अधिक लाभकारी

विश्व-स्वास्थ्यसंघ के अनुसार अनेक असाध्य बीमारियाँ केवल मांसाहार से फैलती



हैं। इन बीमारियों में मिरगी प्रमुख है। यह बीमारी मस्तिष्क में 'टीनिया सोलिठम' नामक कीड़े से उत्पन्न होती है। यह कीड़ा सुअर का मांस खाने से उत्पन्न होता है। पशुओंवाली चिकनाई से रक्त में 'कोलेस्ट्रॉल' की मात्रा बढ़ जाती है, जबकि वनस्पति की चिकनाई उसे कम करती है। हृदय रोग, पथरी, रक्तचाप, गुर्दे के रोग, मधुमेह आदि रोगों के लिए कोलेस्ट्रॉल बढ़ा कारण है। मांसाहारी की तुलना में शाकाहारी अवसाद से कम ग्रसित पाए गए हैं। अतः स्वास्थ्य के प्रेमियों के लिए स्वयं के उत्तम स्वास्थ्य-हेतु यह आवश्यक है कि वे अंडे और अन्य मांस आदि अभक्ष्य वस्तुओं का सेवन कदापि न करें। यदि मांसाहार किसी रूप में हमारी जीवन शैली का हिस्सा रहा हो, तो उसे समय रहते त्यागने में ही भलाई है, समझदारी है। शाकाहार एक स्वस्थ, नीरोग तथा सुखी जीवन का आधार है। अतः इसे स्वयं अपनाएँ और परिवार एवं समाज में इसके प्रचलन को प्रोत्साहित करें।

आइंस्टीन जैसे महान वैज्ञानिक कहा करते थे कि " शाकाहार का हमारी संस्कृति पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यदि विश्व शाकाहार अपना ले, तो मानव का भाग्य पलट सकता है।" अपनी समय की महान विभूति लियोनार्दो दि विंची. तो पिंजरो से कैद पक्षियों को खरीदकर उन्हें उड़ा देते थे। आज अनेक वैज्ञानिक अनुसंधान सिद्ध करते हैं कि शाकाहार सर्वोत्तम आहार है, जिससे अनेक प्रकार के रोगों से बचा जा सकता है।

## सामाजिक परिस्थितियों को करीब से समझने का अवसर 'आमी से गोमती तक'

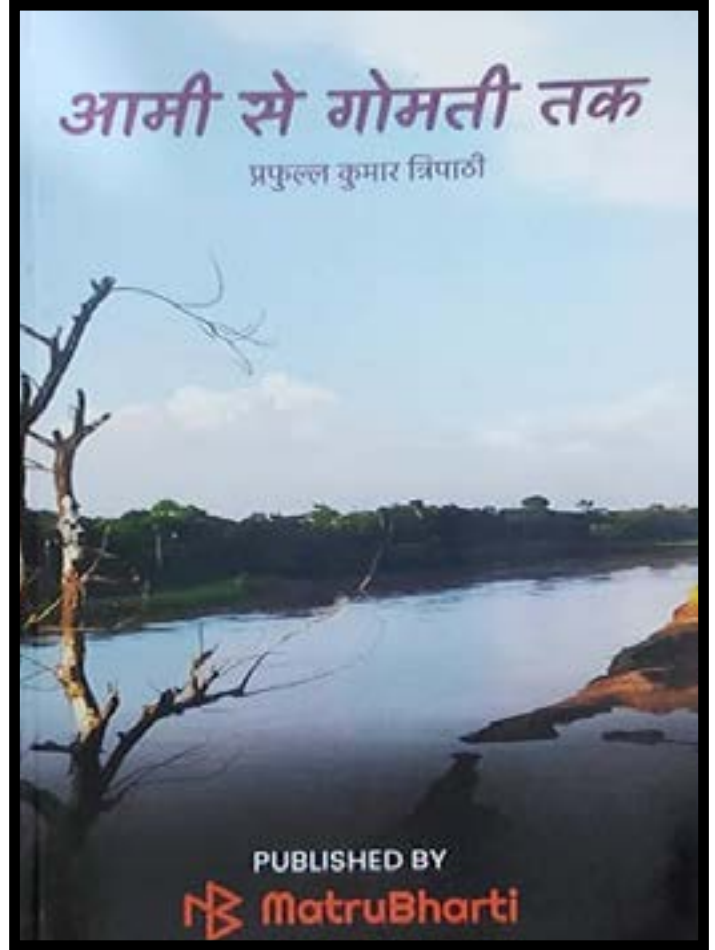
हिंदी साहित्य की अनेक विधाओं में एक विधा 'संस्मरण' है। वास्तव में जब कोई अपनी यादों के पुष्प को चुन-चुन कर संस्मरण के धागे में पिरोता है तब उससे जो हार बनकर तैयार होता है उसे 'आत्मकथा' का नाम दिया जाता है। वैसे तो हिंदी साहित्य में आत्मकथा लिखने का कार्य अनेक साहित्यकारों ने किया है या यह कह सकते हैं कि साहित्य की दुनिया में आत्मकथा लिखने वाले अनेक साहित्यकारों को यदि पढ़ा जाए तो उनके बीच एक चमकता सितारा मिलता है जिसका नाम है 'प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी'।

प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी जी की लिखी आत्मकथा 'आमी से गोमती तक' का अध्ययन करने के बाद यह महसूस होता है कि वास्तव में किसी के जीवन की कथा को सुनकर या पढ़कर मात्र उसके बारे में ही नहीं जाना जाता अपितु दुनिया की स्थिति हालात और सामाजिक परिस्थितियों को नजदीक से समझने का अवसर भी प्राप्त होता है।

'श्री प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी' जी की यह रचना वास्तव में मात्र त्रिपाठी जी की आत्मकथा ही नहीं अपितु हिंदी साहित्य की एक अनमोल संपदा भी है इस पुस्तक में श्री त्रिपाठी जी ने जिस प्रकार से सामाजिक जीवन को अपनी दास्तां के साथ जोड़कर प्रस्तुत किया है वास्तव में यह जीवन जीने और जीवन में संघर्ष करने का एक अप्रतिम शिक्षा भी है। जो हर साहित्य प्रेमी के हृदय में उत्साह और उमंग भरने का काम करती है अत्यंत रोचक घटनाओं और विभिन्न साहित्यकारों कवियों और गीतकारों के साथ उनकी पंक्तियों का जो समन्वय किया गया है यह हर व्यक्ति के लिए अत्यंत रुचिकर कृति बनती है।

श्री प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी जी को इस अप्रतिम रचना 'आमी से गोमती तक' के लिए 'प्रकृति मेल' हिंदी मासिक पत्रिका की तरफ से बहुत बहुत शुभकामनाएं।।

**समीक्षक : कामेश**



पुस्तक : आमी से गोमती तक (आत्मकथा)

लेखक : प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

प्रकाशक : मातृ भारती, अहमदाबाद, गुजरात

मूल्य : ₹ २४९/-



# सौंदर्य प्रसाधन और मानसिक स्वास्थ्य



इरा त्रिपाठी

मनो-सामाजिक सलाहकार, जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, वाराणसी

त्वचा की देखभाल के साथ स्वयं की देखभाल करने से हमारे मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली वाले हार्मोन जैसे डोपामिन और मदकवतचीपद ए ऑक्सीटोसिन स्रावित होते हैं। जो हमको और भी सुंदर और स्वस्थ बनाते हैं। एक दिन यू ही ओपीडी के कक्ष में बैठे बैठे बाहर अस्पताल की गलियारों में घूमते अपने रोग एवं समस्याओं के अनुसार डॉक्टर दृढ़ती महिलाओं को देखकर एक ही बात गौर करने में आई कि जो स्त्रियां साफ सुथरा वस्त्र पहने हुए बालों को सलीके सवारे थी और हल्का सा मेकअप या सौंदर्य प्रसाधन इस्तेमाल किए हुए थे। उनको अपनी समस्याओं को बताने और अच्छा से अच्छा इलाज पाने का विश्वास बहुत अधिक था। उन स्त्रियों की तुलना में जो किसी तरह से अपने को समाज के अनुरूप बनाए रखने के लिए वस्त्र और प्रसाधन उपयोग नहीं किए थे। यही नहीं वह जल्दी अपना कार्य अनुरूप सेवा पाने में भी सफल हो रही थी। जो स्त्रियां अच्छे से अपने आप को प्रेजेंट कर पा रही थी।

अच्छे से अपनी समस्याओं को डॉक्टर को बता रही थी। अपनी परेशानी के अनुरूप अच्छे से अच्छा इलाज भी पा रही थी।

यही विचार करके मेरा मन में भी सौंदर्य प्रसाधन और मानसिक स्वास्थ्य के बीच का संबंध दृढ़ने के लिए आतुर हो गया। हम सब जानते हैं कि त्वचा कि नियमित देखभाल से



मानसिक स्वास्थ्य पर फर्क पड़ता है। और जब आप अपने को सुंदर और प्रभावित बनाने के लिए सौंदर्य प्रसाधन का उपयोग करते हैं। और उनसे आप सुंदर दिख रहें होंगे अनुभव करते हैं। तो इसमें आपका हार्मोन डोपामिन अहम भूमिका निभाता है। जो आपको खुशी, संतुष्टि, प्रेरणा की भावना का अनुभव करता हुआ आपको गौरवपूर्ण महसूस करवाता है। नियमित त्वचा देखभाल दिनचर्या बनाए रखना आत्म देखभाल का एक प्रभावकारी तरीका है। यह मानसिक उदासी तनाव को दूर करने में मदद भी करता है। रिसर्च बताती है कि जब हम चाहे दैनिक दिनचर्या देखभाल करें आंतरिक देखभाल करने का प्रयास महंगे एवं ब्रांडेड चीजों से करें। यह सब प्रयास हमारे मस्तिष्क को खुशी वाले हार्मोन जारी करने के लिए संकेत भेजती रहती है। ऐसे ही एक प्राकृतिक मूड स्टेबलाइजर सेरोटोनिन जो हमारी भलाई और खुशियों के लिए जिम्मेदार है। यह जब हम किसी प्रकार की दयालुता प्रदर्शित करते हैं तो इसकी मात्रा में वृद्धि होती है और यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को उदासी और चिंता से बचाती है।

मनोचिकित्सक यहां तक कहते हैं कि हमारा स्वयं के लिए किया गया यह प्रयास सबको नकारात्मक ऊर्जा के प्रभाव से बचाता है। हमारे अनुभवों में यह रोज आता है कि सौंदर्य क्लिनिक में जाने वाली अधिकांश महिलाएं सिर्फ सुंदर या आकर्षण दिखने के लिए ही वह नहीं जाती। वहां की सेवाएं पाकर अपने व्यक्तित्व में आ रहे हैं सकारात्मक बदलावों का वह आनंद भी उठाती है।

वहां की सेवाओं से उन्हें अपने अंदर एक अजीब सा आत्मविश्वास भी पाती है। इस विश्वास की वजह से अपने परिवार समाज में एवं सामाजिक पारिवारिक दायित्व को अच्छे से निभाने और सम्मान पाने के लिए भी यह अहम है। कार्य क्षेत्र में अपने कार्य प्रणाली और अपने व्यक्तित्व का कद उंचा उठाने में इससे और भी मदद प्राप्त हुई है। इसका यह मतलब कतई नहीं है कि उनके व्यक्तित्व में जो बदलाव आया है वह मात्र सौंदर्य प्रसाधन की देन है। मंतव्य साफ है कि उनके व्यक्तित्व की जो छोटी सी भी कमी स्वयं के आकर्षक प्रस्तुति की थी। वह यह प्रसाधन दूर करण

उन्हें सहयोग प्रदान कर रहे हैं। व्यक्ति की उनके व्यक्तित्व की कमियां खासकर त्वचा का रंग आकृति प्रकृति बालों का आकार प्रकार शारीरिक संरचना इत्यादि को। यह उत्पाद सहयोग करके उनके आत्मबल और आत्मसंतुष्टि को बढ़ावा एवं उनके मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक दिशा दे रहे हैं। हम लोगों ने आम जिंदगी में कितने ही प्रतिभाशाली व्यक्तियों को देखा होगा जो उपरोक्त दिए करणों की वजह से अपनी मनचाही मंदिरों तक पहुंच ही नहीं पाए क्योंकि उन्होंने इन वस्तुओं का सहयोग ही ना लिया। यह कहे कि उनकी जानकारी में ही नहीं था। जैसे कि हम सभी जानते हैं कि सौंदर्य मानक प्रति व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। हम भी जब किसी से प्रथम बार मिलते हैं तो उनके आंतरिक गुणों से ज्यादा उनके सौंदर्य जैसे चेहरा रंग-उचयरूप, लंबाई चौड़ाई बालों के आकार प्रकार इत्यादि इत्यादि से पहले प्रभावित होते हैं।

ठीक इसी प्रकार हम सुंदर प्रभावशाली और आकर्षक लगने के लिए सौंदर्य प्रसाधनों के साथ-साथ योग प्राणायाम इत्यादि का अभ्यास करके अपने आंतरिक सुंदरता को भी बढ़ाते रहते हैं। जो कि सर्वथा सटीक भी है आधुनिक युग में बहुत से उत्पाद एवं उपकरणों के साथ-साथ अनेकों शल्य चिकित्साएं भी उपलब्ध है। जो हमारे व्यक्तित्व में चार चांद लगाने के लिए तत्पर हैं। हमारे अभिनेता एवं अभिनेत्री इसका जीता जागता उदाहरण है।

बहुत सारे व्यक्ति जो की पब्लिक फिगर कहलाते हैं। वह व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने हेतु नित्य प्रतिदिन इसका उपयोग और प्रदर्शन करते ही रहते हैं। वैसे स्व देखभाल और इन उत्पादों के दस्तेमाल से हमने कई बार तनावगस्त युवाओं का तनाव प्रबंधन भी किया है। जो युवाओं में अच्छे परिणाम देने वाला रहा है। अपनी भौतिक व शारीरिक छवि के कारण समाज की अवहेलना का शिकार हुए अवसादग्रस्त व्यक्ति ए खासकर महिलाओं के उपचार में भी यह विधि बहुत कारगर साबित

हुई है। यहां तक की अपनी आकृति प्रकृति को लेकर जिनको आत्महत्या जैसे विचार आ रहे थे उस चीज में भी काफी सहयोग मिला है। आत्मविश्वास में सहायता प्राप्त हुई है। हम सब जानते हैं कि हम अंदर से जैसा महसूस करते हैं वह सब हमारी त्वचा से स्पष्ट हो जाता है। जब हम सुखद अनुभव में होते हैं तो हमारी त्वचा भी खिलखिलाती चमकती रहती है। ठीक उल्टा जब हम तनाव के चरम पर होते हैं तो हमारी त्वचा असीम काली एवं -हजयुलसी हुई प्रतीत होती है। त्वचा की यह नकारात्मकता हमारे आत्मविश्वास को और डगमगा देती है। यहां तक की फिर चाहे हम कितने ही ब्रांडेड उत्पाद का अपनी देखभाल में का उपयोग करें वह कुछ असर नहीं दिख पाती। अतः मानसिक रूप से चिंता रहित रहना हमारे सौंदर्य वृद्धि के लिए अति आवश्यक है। कभी-कभी कुछ मानसिक बीमारियां भी हमारे सौंदर्य को बहुत ज्यादा प्रभावित कर देती हैं। जैसे तनाव चिंता गुस्सा अवसाद आत्मसम्मान को ठेस और सामाजिक अलगाव। कुछ भी करके हमें स्व देखभाल पर ध्यान देना अति आवश्यक है क्योंकि त्वचा हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग है और इसकी देखभाल हमको स्फूर्ति, आत्मबल और आकर्षण से भर देती है। अधिकतर हम सौंदर्य प्रसाधन का उपयोग अपनी कथित कर्मियों को छुपाने के लिए करते हैं। इस प्रयास में हम कभी पूर्णता सफल तो कभी असफल भी होते पाए जाते हैं। हम यह भी अच्छे से समझते हैं कि जो प्राकृतिक है वही श्रेष्ठ है। फिर भी यदि मेरी सुंदरता मेरा आकार प्रकार लोगों के मापदंड के अनुरूप नहीं है। तो हम अवसादित हो जाते हैं नकारात्मक होकर अपनी मूल प्रवृत्ति प्रकृति को ही दोष देने लग जाते हैं। स्वयं को कोसने से स्त्रियों में सौंदर्य को बढ़ावा बढ़ाने वाला एस्ट्रोजन हार्मोन नकारात्मक रूप से प्रभावित होने लगता है। यह सुंदरता को प्रभावित करता है और ऐसे में फिर हम और दूसरे रासायनिक उत्पादों कृत्रिम थैरेपीयों का उपयोग करने में पड़ जाते हैं। जो की

क्षणिक आत्मसंतुष्टि और सौंदर्य को प्राप्त करने का प्रयास मात्र है। यह समय की मांग के लिए या लघुकालीन उपलब्धि के लिए ठीक भी है। परंतु दीर्घकालीन उपलब्धियों के लिए प्राकृतिक तरीका योग व्यायाम प्राणायाम आहार का संतुलन ही बढ़िया उपाय है। परंतु यह भी विचारणीय है सौंदर्य प्रसाधन सदैव सकारात्मक प्रभाव ही नहीं डालते। कभी-कभी गलत ब्रांड का चुनाव या क्रय किए गए उत्पाद की उपयोगिता की अभिज्ञता भी हमारी मूल संरचना के साथ विकृत परिणाम भी दे देती है। जिसमें हमको कई बार मानसिक शारीरिक और आर्थिक हानि का सामना करना पड़ जाता है। और यह हानियां स्थिति इतनी भयावह होती है कि वह सारी जिंदगी के लिए अपवर्तनीय हो जाती हैं। एक रेयर ब्यूटी सौंदर्या ब्रांड के समर्थन कार्यक्रम में गायिका से लेना गोम्स ए इस बात पर भी जोर देते हुए बोली है कि “स्व देखभाल की आदत बहुत आवश्यक है क्योंकि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। वह कहती है कि मैंने परफेक्ट बनने की कोशिश करना बंद कर दिया है। मैं बस मैं बनना चाहती हूं।” इससे ज्यादा और क्या कहा जा सकता है। किसी की सौंदर्य पूर्णता के लिए हमारे समाज में व्यक्तियों को एक निश्चित तरीके से देखने और कार्य करने का सामाजिक दबाव रहता है। इसी पूर्णता की तलाश में हम इधर-उचयउधर भटकते हुए स्वयं को अपूर्ण महसूस करते रहते हैं। पूर्णता प्राप्ति के लिए विभिन्न उत्पादों का दुरुपयोग भी करने से नहीं चूकते। इससे बचना चाहिए क्योंकि किसी ने कहा है कि पूर्णता के अवास्तविक मानकों को तोड़ने की आवश्यकता है।

आखिर में हम यही कहना चाहेंगे कि जो हमारे पास है या प्रकृति जो हमें दिया है उसी में हम स्वस्थ रहें और मस्त रहें।

# मैं फेलियर हूँ, मुझसे नहीं हो सकता!



चिंतामणि

लखनऊ

"मैं फेलियर हूँ मुझसे नहीं हो सकता पिताजी मुझे माफ कर देना ", "मां अब मैं वापस नहीं आ पाऊंगी मुझे माफ कर देना मैं तुम्हारी उम्मीदों पर खरा नहीं उतर सकी अब मैं दुनिया से जा रही हूँ "

यह दो सुसाइड नोट के नमूने हैं जो अखबारों में पिछले दिनों छपे थे, लिस्ट अभी और भी है, पिछली भी और संभावित रूप से आने वाले भविष्य में भी मित्रों यह जो सुसाइड नोट की लाइनें हैं यदि वास्तविक रूप से देखा जाए तो यह सुसाइड नहीं हत्या है, जी हां यह

लंबे समय से प्रायः यह देखा गया है की मां-बाप अपने बच्चों से वह चाहते हैं जो वह स्वयं न कर सके, ऐसा करवाने के लिए वह अपने बच्चों से भावुक संस्कारी किसी भी स्तर तक जा सकते हैं उनकी ऐसी सोच के पीछे वह सामाजिक बहुरूपियापन भी छिपा है जिसमें मां-बाप अपने बच्चों को सामाजिक प्रतिस्पर्धा में थोड़ा भी कम देखना नहीं चाहते, बच्चों को अपनी अति महत्वाकांक्षा के खड्डे में धकेलने के पीछे एक विकृत सामाजिक प्रतिस्पर्धा भी है फलाने का लड़का वो बन गया हमारा लड़का ऐसे ही रह गया।

शब्द थोड़ा अटपटा लगेगा लेकिन सत्य यही है यह हत्या है, देश की नई मासूम पौध के भविष्य की हत्या करने वाला कोई और नहीं अपितु स्वयं उनके मां-बाप और उनकी अति महत्वाकांक्षी उम्मीदें हैं, हत्या करने वाला कोई और नहीं बल्कि समाज वो छोटी सोच है जो छोटे स्तर के काम को हीन भावना से देखती है, यह जो सुसाइड नोट की प्रतियोगी

परीक्षाओं में सफल न हो सके। मित्रों लंबे समय से प्रायः यह देखा गया है की मां-बाप अपने बच्चों से वह चाहते हैं जो वह स्वयं न कर सके, ऐसा करवाने के लिए वह अपने बच्चों से भावुक संस्कारों के किसी भी स्तर तक जा सकते हैं, उनकी ऐसी सोच के पीछे वह सामाजिक बहुरूपियापन भी छिपा है जिसमें मां-बाप अपने बच्चों को सामाजिक

प्रतिस्पर्धा में थोड़ा भी कम देखना नहीं चाहते। बच्चों को अपनी अति महत्वाकांक्षा के खड्डे में धकेलने के पीछे एक विकृत सामाजिक प्रतिस्पर्धा भी है। फलाने का लड़का या लड़की वो बन गया हमारा लड़का या लड़की ऐसे ही रह गया।

तिलस्मी नगरी कोटा कई प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाली नगरी बनकर उभरी थी अब वही जगह आत्महत्या नगरी बन चुकी है परीक्षा की तैयारी के लिए एक बार कोटा गया छात्र ऐसे पुलिंदे में उलझता है कि परिणाम आत्महत्या के रूप में सामने आता है। इन घटनाओं के पीछे जो जिम्मेदार है वह मां-बाप, समाज, प्रशासन, नौकरशाही व देश की नेतृत्व शक्तियां।

प्रशासनिक नौकरी, डॉक्टर, वकालत, इंजीनियर यह कुछ ऐसे कार्य हैं कि हमारे समाज का प्रत्येक व्यक्ति ग्लैमरस चमक धमक के आगे भारत में अन्य किसी व्यवसाय को अत्यंत हेय दृष्टि से देखता है, भारत में यदि आप डॉक्टर, इंजीनियर, वकील, नेता नहीं है तो आप इसके अतिरिक्त जो भी व्यवसाय करते हैं वह बेइज्जती वाला व्यवसाय है। ऐसा ही माहौल समाज में बना कर रखा गया है कि समाज के किसी भी क्षेत्र में अपने आप को दूसरों से कमतर न आने का एक ईगो चैलेंज बना हुआ है। यदि किसी ऊंचे ओहदे वाले का बच्चा पढ़ने लिखने में इतना मजबूत नहीं है तो उस ऊंचे ओहदे वाले के लिए आत्मसम्मान में भयानक व्यवधान या इगो का विषय है। लड़का या लड़की क्यों नहीं करेगा मैं रुपए की नदियां बहा दूंगा। सिस्टम को खरीद लूंगा। ठीक है सब अपने बच्चों के लिए सिस्टम खरीद लेंगे, लेकिन उसके भीतर जो टैलेंट है ही नहीं उसको जबरदस्ती कैसे उसके अंदर डाल देंगे। रुपए से खरीदा हुआ एमबीबीएस इंजीनियर आदि का सर्टिफिकेट, सुई लगाना तो नहीं सिखाएगा न नकली सर्टिफिकेट की मदद से बना पुल तो एक दिन न रहेगा। हम लोगों को टाटा बिरला अंबानी का उदाहरण देते हुए आवश्यक सुना होगा यह नाम भारत की

बैकबोन



एक दिन में नहीं बने पीढ़ियां खपी हैं उनके पीछे, वह भी क्वालिटी, क्वांटिटी, लगन व परिश्रम के साथ।

साहब आज अपने बच्चों को ठेला लगवाना पसंद नहीं कर रहे हैं। हीनता की व्यवस्था को तो उन्होंने ही जन्म दिया है जबकि उनका काफिला सड़क से गुजरा था तब सड़क किनारे खून से ठेले लगाकर जीवन यापन करने वालों के ठेले पलटवा देते थे अब वह ठेले वाला गरीब और पलटने वाला अर्दली अपने बच्चों को ऐसा कार्य क्यों चुनने देगा, क्योंकि तुमने तो कर्मठता भरे जतन जितने कार्य किए हैं उनको बेज्जती और हीनता भरे कार्यों की श्रेणी वाली परंपरा का ही निर्माण कर डाला है। राष्ट्र के सम्मुख बस यही आदर्श प्रस्तुत किया कि बड़ा अधिकारी बन टेबल के नीचे से, पेड़ के पीछे, मिठाई के डिब्बे में कर के रूप में या फ्रिज, एसी, जमीन आदि के रूप में बेईमानी के धन से रुतबा बनाते रहो और सड़क किनारे धूप बरसात सर्दी में कड़ी मेहनत से रोजी कमाने वाले के व्यवसाय को गाली दो और उनका ठेला पलटवाते रहो। दोगलेपन की पराकाष्ठा तो तब होती है जब अंधे नेता के फरमान नौकरशाह

के फरमान को घटित क्रियान्वित करने वाला स्थिति सामान्य होने पर पुनः उसी ठेले से की शरण में जाता है। पूरे सिस्टम में खुद रखते हैं और गंदी सोच तथा मानसिकता की सड़न फैलाने के बाद दूसरे के बच्चों की नाकामयाबी को खोजने वाला अब अपनी बारी आने पर कमतर क्यों रहे, बस यही सोच उनके व साथ-साथ दूसरे भी ऐसे ही सोच वाले लोग अपने बच्चों की क्षमता व इच्छा के विरुद्ध उनसे ऐसा चमत्कार पाने की उम्मीद करते हैं। जिसके परिणाम में आत्महत्या की घटनाओं के समाचार मिलते रहते हैं। क्या वाकई में यह घटनाएं आत्महत्या हैं। इन आत्महत्याओं को हत्या क्यों ना कहें। कभी-कभी मां-बाप की ईगो को ढोता-धोता यह प्रतियोगी छात्र नाकामयाब होने पर समाज के ताने व खतरनाक सोच को भी ढोने लगता है जिसके परिणाम स्वरूप उसका अपना जीवन अपना लगना ही बंद हो जाता है। वह असफल होने पर समाज, गांव, रिश्तेदार को क्या मुंह दिखाएगा कितने बीघे तो खेत बिक गए, जेवर बिक गए, समय बर्बाद हो गया, गंभीर रूप से समीक्षा करने पर इन प्रश्नों का जवाब अंधेरे अंत की ओर धकेलता है।

मैंने अपने जीवन में लोगों को देखा है जिन्होंने छोटे समझे जाने वाले कामों को करके ईमानदारी के पैसे से भ्रष्ट तंत्र के धन वालों से अधिक सफलता प्राप्त किया है। ऐसी घटनाएं रुक सकती हैं बेरोजगारी खत्म हो सकती है बस सरकार, शासन, प्रशासन, सड़क किनारे वाले छोटे काम वालों को इज्जत देना शुरू करें। उनको सुविधा दें, उनको परेशान न करके बल्कि उनको प्रसन्न रखें, इज्जत दे। मानसिकता में बदलाव को प्रेरित करें। चमत्कार होते देर नहीं लगेगी। भारत में कोई बेरोजगार नहीं रहेगा। सरकारी व प्राइवेट के मजदूरों में बड़ा अंतर खत्म कर दो स्थिति सुधारते देश में देर नहीं लगेगी। इसी आशा के साथ।



# आहार एवं होम्योपैथिक चिकित्सा



डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

9795513223

भारत में पिछले कुछ सालों से अलग-अलग तरह की डाइट प्रचलित हो रही है। इसके कई कारण हैं। पहला- वजन घटाने व बढ़ाने की मानसिकता, स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए बाजार में कई तरह की आहार योजना उपलब्ध हैं, बस जरूरत है अपनी आवश्यकतानुसार आहार को पहचाने की।

आहार हमारे जीवन को सुचारू रूप से चलाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। अब सवाल यह है कि कैसा आहार हो जो हमें अच्छा स्वास्थ्य और अधिकाधिक जीवन ऊर्जा दे।

दूसरे विश्व युद्ध के बाद यूनान, स्पेन और इटली में एक खास किस्म का आहार यानी डाइट बेहद लोकप्रिय हुआ। यह डाइट उस समय के राशन से तैयार की गई थी, जो युद्ध के हालात में उपलब्ध था।

उस समय किसी ने नहीं सोचा होगा कि आगे चलकर ये दुनिया में सर्वशक्ति डाइट बनकर उभरेगी लेकिन ऐसा ही हुआ। यह है मेडिटरेनियन डाइट, जिसने यू0एस0 के बेस्ट डाइट रैंकिंग में पहला स्थान हासिल

किया और लगातार आठ साल से नं0-1 बना है। शोध कहते हैं कि मेडिटरेनियन डाइट लगातार लेने से उम्र तो लम्बी होती है, साथ ही और भी लाभ होते हैं तभी अमल करने में सबसे आसान, सबसे स्वास्थ्यवर्धक और डायबिटीज वाले रोगियों के लिए भी सर्वश्रेष्ठ है।

भारत में इसके देशी संस्करण ज्यादा लोकप्रिय हैं। भारत में पिछले कुछ सालों से अलग-अलग तरह की डाइट प्रचलित हो रही है। इसके कई कारण हैं। पहला- वजन घटाने व बढ़ाने की मानसिकता, स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए बाजार में कई तरह की आहार योजना उपलब्ध हैं, बस जरूरत है अपनी

आवश्यकतानुसार आहार को पहचाने की।

और दूसरा यह है कि भारतीय लोगों में आहार को लेकर कई खामियाँ हैं जैसे- मैदा, सफेद चावल, अधिक खाना, पर्याप्त फल और सब्जियाँ न खाना, सब्जियों को ज्यादा पकाना आदि। हमारे यहाँ लगभग 70 प्रतिशत आहार की हिस्सेदारी कार्बोहाइड्रेट की है। भारत की तुलना में अमेरिकी बहुत अधिक जंक फूड खाते हैं लेकिन उनके खानपान में प्रोटीन और फाइबर की मात्रा अधिक होती है।

अब जानते हैं कुछ ऐसी डाइट जो बहुत तेजी से लोकप्रिय हो रही है।

**कीटोजेनिक डाइट**

इस प्रकार की डाइट लेने वालों को कार्बोहाइड्रेट अर्थात् कार्ब का सेवन कम करना और वसा का सेवन कुछ बढ़ाना होता है। सुनने में अजीब होगा पर यह डाइट वजन घटाने में कारगर साबित हुई है। कीटोजेनिक डाइट का लक्ष्य कार्ब को इतना कम रखना है कि शरीर का मेटाबॉलिज्म कीटोसिस अवस्था में चला जाये। इस अवस्था में इंसुलिन का स्तर कम हो जाता है, जिससे वह अपना वसा भण्डार से बड़ी मात्रा में फैटी एसिड छोड़ता है और वजन कम होता है।

### माइन्ड डाइट

इस प्रकार के आहार का उद्देश्य डिमेन्शिया समेत मस्तिष्क के स्वास्थ्य में आ रही कई तरह की गिरावटों को कम करना है। यह डाइट उम्र बढ़ने के साथ-साथ घटती मानसिक क्षमताओं को बढ़ाने में कारगर है। यह दरअसल मेडिटरेनियन और डैशडाइट के तत्वों का मिश्रण है।

इसमें साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मछली, चिकन, बीन्स, मेवा, जैतून का तेल, मक्खन, चीज़, पनीर आदि शामिल हैं।

### पैलियोडाइट

पैलियो या केवमैन डाइट, पाषाणकाल के समय खाने वाले खाद्य पर आधारित है। इसमें वे खाद्य पदार्थ शामिल हैं, जो खेती शुरू होने से पहले उपलब्ध थे। इनमें मछली, सांप, अण्डा, सब्जी, कन्दमूल फल, बीज, जड़ी-बूटियाँ आदि।

### डैश डाइट

यह डाइट उच्च रक्तचाप को काबू करने में मददगार है। इसमें सोडियम की मात्रा कम रखी जाती है और रक्तचाप को कम करने वाले पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल किया जाता है। इस आहार से केवल दो सप्ताह में उच्च रक्तचाप नियंत्रित हो सकता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस, कैंसर, हृदय रोग, स्ट्रोक,



डायबिटीज जैसे रोगों से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमन्द है।

### एटकिन्स डाइट

इस डाइट का उद्देश्य वजन कम करना होता है। साथ ही अपनी खाने की आदत में बदलाव करना। इसमें आपको प्रोटीन और वसा लेते हुए अपना वजन घटाना होता है। हालांकि इसमें कार्बोहाइड्रेट से परहेज करना होता है।

### लो ग्लाइसेमिक डाइट

ब्रेड, चीनी, फलों, सब्जियों और डेयरी उत्पादों में कार्बोहाइड्रेट अलग-अलग मात्रा में मौजूद है। यह एक स्वस्थ डाइट का अहम हिस्सा है पर हर कार्बोहाइड्रेट हमारे रक्त में शुगर के स्तर को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है।

### लो ग्लाइसेमिक डाइट से जुड़े खास सिद्धान्त-

केले, आम और पपीते जैसे फलों को खाने से फायदा होता है। अतः प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ भरपूर मात्रा में खाएँ। रोज तीन बार भोजन करें। एक या दो बार स्नैक्स लें। सुबह का नाश्ता न छोड़ें। आराम से भोजन

ग्रहण करें। पेट भरते ही खाना बन्द कर दें।

डाइट का चयन अपनी आवश्यकतानुसार करना चाहिए। भोजन की मात्रा से ज्यादा भोजन की गुणवत्ता पर ध्यान देना आवश्यक है। भोजन खाने का तरीका और समय भी उतना ही महत्वपूर्ण है जैसे कि भोजन और सोने के बीच कम से कम तीन घण्टे का अन्तर होना चाहिए।

भोजन जितना चबा कर खाएँ, उतना ही अच्छा है। भोजन चबा कर खाने से लार का स्राव अधिक होता है, जो कि हमारे पाचन क्रिया में सहायक होता है। खाने के बाद कम से कम आधे-एक घण्टे के अन्तर पर ही पानी पीएँ।

होम्योपैथिक चिकित्सा आपके द्वारा किये गये भोजन के सुचारू रूप से पचने और शरीर की गतिविधियों को संचालित करने में मदद करती है। आहार नाल, पेट, आँत आदि किस्म के रोग वायुविकार में होम्योपैथी औषधियाँ अत्यन्त कारगर हैं। अतः उचित समय पर योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से मिलकर अपनी बीमारियों को विस्तारपूर्वक बताकर दवा लें और स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करें।



# गर्मियों में प्रातःकालीन योगाभ्यास स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।



मुकेश कुमार सिंह

योगगुरु

गर्मियों में सूर्योदय जल्दी हो जाता है और सुबह सात बजे तक तेज धूप निकल आती है ऐसे में सात बजे के बाद खुले स्थान पर योग कराना बहुत ही मुश्किल हो जाता है। तो सुबह जल्दी उठे और योग प्राणायाम करें जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। क्योंकि प्रातःकालीन टहलना ज्यादा लाभदायक होता है, क्योंकि सुबह की शुद्ध ताजी हवा होती है जिसमें आक्सीजन की मात्रा ज्यादा होती है। जिससे श्वसन प्रणाली और फेफड़े स्वस्थ बनते हैं चलते समय सांस लेने से हमारे फेफड़ें मजबूत होते हैं। प्रातःकालीन योग प्राणायाम से नयी ताजगी एवं एनर्जी मिलती है और रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है। जिससे हमारा शरीर मजबूत होता है। योग प्राणायाम से ब्लड सर्कुलेट होकर मस्तिष्क और शरीर के बाकी अंगों में जाता है जिससे हम स्वस्थ रहते हैं और हमारी सोच भी सकारात्मक होती है। और पाचन में सुधार होता है। और तनाव कम होता है। योग प्राणायाम से दिनभर काम करने की एनर्जी मिलती है। और हम पूरी तरह से स्वस्थ और निरोगी रहते हैं।

प्रमुख योग और प्राणायाम इस प्रकार है।

## ताड़ासन

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

## अभ्यास की विधि

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

- ◆ भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में अपनी क्षमतानुसार रुकें 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।

## 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।

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

- ◆ इस आसन को दूसरी ओर भी करना चाहिए।

### लाभ

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

### सावधानियां एवं सीमाएं

- ◆ स्लिपड डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- ◆ शरीर की क्षमता तथा सीमा से परे जाकर यह अभ्यास न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- ◆ अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूनों का प्रयास करें। कभी भी जबरजस्ती शरीर के साथ न करें। क्षमतानुसार ही नीचे झुकें।

## सेतुबंधासन

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

### अभ्यास विधि

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

### लाभ

- ◆ अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है

कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

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

### सावधानियां

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

## धनुरासन

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

अभ्यास की विधि:-

- ◆ पेट के बल लेटकर दोनों पैरों एक हाथ का फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों तरफ सीधा रखें।
- ◆ घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ कर कमर के पास लाएँ और हाथों से पैर को पकड़े।
- ◆ श्वास भरते हुए अपनी क्षमता अनुसार छाती को जमीन से ऊपर को ओर उठाये और पैरों को कमर की ओर खींचें। और समाने की ओर देखें।
- ◆ श्वास पर ध्यान रखते हुए अपनी क्षमतानुसार आसन में बने रहें। ऐसे में शरीर की आकृति धनुष के समान बन जाती है।
- ◆ लम्बी गहरी श्वास लेते हुए आसन विश्राम करें।
- ◆ आसन हमेशा अपनी क्षमतानुसार ही करें। जरूरत से ज्यादा शरीर को न कसें।
- ◆ 10 से 20 सेकेन्ड बाद श्वास छोड़ते हुए पैर और छाती को धीरे-धीरे जमीन पर

वापस लाएँ। और लम्बी गहरी श्वास के साथ विश्राम करें।

### लाभ

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

### सवधानियां

जिन लोगों को ब्लडप्रेसर, हृदय रोग और अल्सर रोग या हाल में कोई आपरेशन हुआ हो वह इस आसन को न करें। साथ ही गर्भवती महिलाएँ इस आसन का अभ्यास न करें।

## कपालभति प्राणायाम

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

### अभ्यास करने की विधि

- ◆ अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए किसी भी आसन में आरामदायक बैठ जाएं।
- ◆ अपनी आंखें बंद कर पूरे शरीर को शिथिल कर लें शरीर में किसी प्रकार का तनाव नहीं होना चाहिए।
- ◆ एक लम्बी गहरी साँस ले। साँस को छोड़ते हुए पेट को अंदर की ओर खींचे। अपने पेट को इस प्रकार से अंदर खींचे की वह रीढ़ की हड्डी को छू ले। जितना हो सके आराम से उतना ही करे

पेट की मांसपेशियों के सिकुडने महसूस कर सकते हैं।

- ◆ जैसे ही पेट को मांसपेशियों को ढीला छोड़ते हो सांस अपने आप ही फेफड़ों में पहुँच जाती है।
- ◆ कम से कम तीव्र श्वास छोड़ने की 20 आवृत्तियों पुरी करनी चाहिए।
- ◆ गहरा श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़े और विश्राम करें।
- ◆ कपालभाति प्राणायाम करते समय जोर से साँस को बाहर छोड़े।
- ◆ अपनी ध्यान बाहर की जाती हुई साँसो पर रखे।

### कपालभाति प्राणायाम के लाभ

- ◆ कपालभाति प्राणायाम कपाल को शुद्ध करता है।
- ◆ नाडियों का शुद्धिकरण करता है।
- ◆ यह तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है पाचन अंगो को शक्तिशाली बनाता है।



- ◆ रक्त परिसंचरण को ठीक करता है चेहरे पर चमक बढ़ाता है।
- ◆ नियमित करने से पेट की चर्बी कम हो जाती है।
- ◆ कपालभाति प्राणायाम नियमित करने से पूरे शरीर क कायाकल्प करता है।
- ◆ जुकाम, अस्थमा, एवं श्वास नली



संबंधी संक्रमण में बहुत ही लाभदायक होता है।

- ◆ मन शांत रहता है।
- ◆ कपालभाति प्राणायाम नियमित करने से मोटापा कम हो जाता है।

### सावधानियां

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

### अनुलोम विलोम प्राणायाम

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

### अभ्यास विधि

सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।

मेरुदण्ड एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।

कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।

ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर

रखनी चाहिए। दाईं हथेली नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए। अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।

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

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

यह पूरी प्रक्रिया चार बार दोहराई जानी चाहिए।

### अनुपात एवं समय

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

### श्वसन

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

### लाभ

मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।

जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।

यह कफ विकार को भी कम करता है।



# बदलते समाज में भारत में मतदान व्यवहार



सुषमा त्रिपाठी



हमारे समाज में मतदान व्यवहार प्रत्येक देश की राजनीति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है मतदाताओं का मतदान व्यवहार किसी देश की राजनीतिक दशा और दिशा तय करता है मतदान व्यवहार विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है जो समय स्थान में परिस्थितियों के अनुसार बदलता रहता है मतदान व्यवहार को लेकर विभिन्न विद्वानों ने अलग-अलग मत व्यक्त करते रहते हैं।

भारत के नागरिकों को मतदान करने के लिए किसी विशेष योग्यता की आवश्यकता नहीं होती बल्कि एक निश्चित आयु पूर्ण करने के बाद उन्हें मतदान करने के लिए योग्य माना जाता है। पहले भारत में मतदान करने के लिए न्यूनतम आयु 21 वर्ष निर्धारित की गई थी लेकिन 61 में संविधान संशोधन अधिनियम के माध्यम से मतदान की न्यूनतम आयु 21 वर्ष से घटकर 18 वर्ष कर दी गई है यानी अब 18 वर्ष की आयु पूरी करने वाले भारतीय नागरिक मतदान करने के लिए पत्र होता है मतदान व्यवहार की परिभाषा मतदान व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक इत्यादि को समझने का प्रयास करना चाहिए।

मतदान व्यवहार क्या है ?-मतदान व्यवहार का सामान्य अर्थ मतदाताओं की उसे मान स्थिति से होता है जिसके प्रभावित होकर कोई मतदाता मतदान करता है बल्कि मतदान

व्यवहार इस बात को इंगित करता है कि लोगों ने क्या सोचकर मतदान करना चाहिए मतदाताओं को मतदान व्यवहार सार्वजनिक चावन के परिणाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है मतदान व्यावहारिक राजनीतिक के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक अवधारणा है मतदान व्यवहार मतदाताओं को एक ऐसा व्यवहार होता है जो उनकी पसंद वरीयता के विकल्पों विचारधाराओं चिंताओं समझौता इत्यादि को स्पष्ट रूप से प्रतिबंधित करता है यह कर्क समाज व राष्ट्र के विभिन्न मुद्दों से संबंधित होते हैं।

दूसरे शब्दों में मतदान व्यवहार ऐसा अध्याय क्षेत्र है जिसके तहत इस बात का अध्ययन किया जाता है कि सार्वजनिक चुनाव में लोग किस प्रकार मतदान करते हैं यानी मतदान के समय व्यक्ति का व्यक्तियों के समूह द्वारा मतदान के माध्यम से अभिव्यक्त किया जाने वाला मनोभाव मतदान व्यवहार कहलाता है।

मतदान व्यवहार की विशेषताएं- मतदान व्यवहार के माध्यम से राजनीतिक समाजीकरण की प्रक्रिया को समझने में सहायता मिलती है राजनीतिक समाजीकरण

से आशय उसे प्रक्रिया से है जिसके माध्यम से लोगों में राजनीतिक समझ विकसित की जाती है राजनीतिक सामाजिक कारण की प्रक्रिया के मूल उद्देश्य राजनीतिक सिद्धांतों को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में स्थानांतरित करना होता है मतदान व्यवहार के माध्यम से इस बात की जांच की जा सकती है कि लोगों के मन में लोकतंत्र के प्रति धारणा कैसी है इसके माध्यम से समाज वर्ग के प्रत्येक वर्ग की लोकतंत्र के प्रति सोच को समझने में सहायता मिलती है यानी यदि कोई भी व्यक्ति अधिकार या दायित्व को महसूस करते हुए मतदान करता है, तो उसे लोकतंत्र के प्रति आस्थावान व्यक्ति समझा जाता है उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति नोट के रूप में वरदान करता है तो उसका अर्थ है कि वह व्यक्ति अपने मतदान का उपयुक्त करना चाहता है लेकिन वर्तमान में वह किसी भी राजनीतिक दल या उम्मीदवार या उनके प्रति उठाए जाने वाले चुनावी मुद्दों को पसंद नहीं करता है।

मतदान व्यवहार इस बात को प्रदर्शित करता है कि चुनावी राजनीति बार लगभग समान ही होते हैं उदाहरण के लिए गरीबी बेरोजगारी विकास महंगाई इत्यादि मुद्दों के

ईर्द-गिर्द प्रत्येक चुनाव घूमता है मतदान इन मुद्दों से काफी हद तक प्रभावित होकर मतदान करते हैं इसलिए प्रत्यक्ष चुनाव में यह मुद्दे चुनावी राजनीति का हिस्सा होते हैं।

मतदान व्यवहार के प्रभावित करने वाले कारक-ऐसे विभिन्न कारक मौजूद हैं जो भारत में मतदान व्यवहार को प्रभावित करते हैं उनमें से कुछ कारकों का विवरण निम्न अनुसार है।

1- जाति-भारत की सामाजिक संरचना जाति व्यवस्था से अत्यधिक प्रभावित है इसलिए भारतीय निर्वाचन प्रणाली में इसका अच्छा खासा प्रभाव होता है राजनेता के राजनीतिक दल जाति के आधार पर वोट हासिल करने का प्रयास किया जाता है।

2-धर्म-विभिन्न राजनीतिक दल और राजनेता चुनावी लाभ अर्जित करने के लिए धार्मिक भावनाओं को भड़कते हैं और उनके वशीभूत होकर लोगों का मतदान व्यवहार प्रभावित हो जाता है इसके परिणाम स्वरूप चुनावी नतीजे भी प्रभावित होते हैं।

3- भाषा-उत्तर भारत दक्षिण भारत की राजनीति में भाषा मुख्य चुनावी मुद्दा रहा है विशेष रूप से तमिलनाडु की राजनीति में नीति में हिंदी भाषा वगैरा हिंदी भाषा का मुद्दा अत्यंत प्रभावित रहता है। भाषा भी लोगों के मतदान व्यवहार को निर्धारित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है।

4-क्षेत्रवाद-उत्तर भारत दक्षिण भारत और पूर्वोत्तर की राजनीति में क्षेत्रवाद विवाद का मुद्दा एक अधिक प्रभावित होता है विभिन्न चावन के दौरान अनेक राजनेताओं के संबंध में दूसरे राज्यों के का आरोप लगता है और इस बात का प्रयास करते हैं कि इस राज्य के लोग किसी अन्य राज्य के व्यक्ति को वोट ना दें यह कारक भी लोगों के मतदान विभाग को प्रभावित करता है।

5-मतदान की आर्थिक स्थिति-ऐसे मतदाता चुनाव में अधिक रुचि लेते हैं जिनकी आर्थिक स्थिति बेहतर होती है इसके विपरीत निर्धन मतदाता दिहाड़ी मजदूर रेडी पट्टी वाले



अपनी दैनिक मजदूरी की कीमत पर मतदान प्राथमिकता नहीं दे पाते हैं यदि निर्धन लोग मतदान को प्राथमिकता देंगे तो उससे उनकी दैनिक मजदूरी पर नकारात्मक असर पड़ जाता है अतः मतदान की आर्थिक स्थिति भी मतदान व्यवहार को प्रभावित करती है।

6-राजनीतिक स्थिरता की इच्छा-यदि मतदाता को इस बात का आभास हो जाए कि आमुख राजनीतिक दल देश में राजनीतिक स्थिरता कर सकता है और उसके अलावा अन्य राजनीतिक दल देश में राजनीतिक स्थिरता कायम करने में सक्षम नहीं है तो ऐसी स्थिति में मतदाता समानता राजनीतिक स्थिरता काम करने के सक्षम राजनीतिक दल को ही अपना मत देते हैं यानी यह कर्क मतदाता के मतदान व्यवहार को प्रभावित करता है।

7-धन की भूमिका-चुनाव में किया जाने वाला धान का प्रयोग भी लोगों के मतदान व्यवहार को प्रभावित करता है विशेष रूप से गरीब देश में राजनीतिक दलों द्वारा मतदाताओं को धन का लालच दिया जाता है जिसके प्रभावित होकर मतदाता अपनी मतदान की प्राथमिकता में परिवर्तन कर देता है और इसे

चुनावी परिणाम में भी परिवर्तन हो जाता है।

8-शिक्षा-शिक्षा का स्तर भी मतदाताओं के मतदान व्यवहार को प्रभावित करता है सामान्यतः अशिक्षित लोग अपने हितों की परवाह किए बिना राजनेताओं या राजनीतिक दलों को भड़काऊ बयानों के शिकार होकर मतदान करते हैं उसके अलावा अशिक्षित लोग अपने हितों के मध्य नजर मतदान करते हैं इसके विपरीत आजकल मतदाताओं ऐसे उम्मीदवारों का निर्वाचन करना पसंद करते हैं जो अपेक्षाकृत बेहतर शैक्षिक पृष्ठभूमि रखते हैं।

इस प्रकार बदलते युग में बदलते समाज में भारत में मतदान व्यवहार किया जाता रहा है और किया जाता रहेगा इसलिए अपने घरों से निकलकर मतदान बूथ तक आकर अपने मतों के अधिकारों का सर्वोचित प्रयोग करें और और देश को आगे बढ़ाने के लिए एक सक्षम ईमानदार वह उचित नेतृत्व का चयन करें जय हो मानव अधिकार की जय हो संविधान की।

## 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 मुझे न राजमहल की चौखट का अंकन लेना,  
 सुनो, मुझे न इन्द्रपरी की आँखों का अंजन लेना।  
 राज- वाटिका में दोला के झोटें 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 चिड़ियाँ 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'

कोटा, राजस्थान

## सूर्य की पहली किरण

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

॥ कामेश ॥

## हवा, पानी, धूप चाहिए

बीज को अंकुरण के लिए  
हवा, पानी, धूप चाहिए।  
जब ये तीनों चीजें  
उसे पर्याप्त मात्रा में मिलती हैं  
तब वसुधा की कोख से  
आशा की कली खिलती है  
धीरे-धीरे वह  
अपने आस-पास के  
वातावरण को, अपने में  
समाहित कर  
पल्लवित, पुष्पित होता है  
वृक्ष बन जाता है।  
वृक्ष बनकर फल ही नहीं देता  
अपितु हमें ऑक्सीजन देकर  
नवजीवन प्रदान करता है  
वैसे ही हैं ये हमारे  
नवांकर शिशु  
इन्हें भी, हवा, पानी, धूप चाहिए।  
स्वस्थ परिवेश चाहिए  
आस-पास का स्वच्छ वातावरण  
इनके दिलों को  
स्पंदित ही नहीं करेगा  
नवीन चेतना भरेगा  
सृजन भी करेगा।  
हमें इन्हें संस्कार देने होंगे।  
इनके अंदर सद् गुणों का  
विकास करना होगा  
स्फूर्ति प्रदान कर  
कर्मठ, लगनशील  
ईमानदार बनाने के साथ -साथ  
देशभक्त बनाना होगा।  
हमें हमारे देश को ये  
नया गौरव प्रदान करेंगे  
और हमारी भारतीय संस्कृति को  
अक्षुण्ण बनाए रखने में  
अपना सर्वस्व न्योछावर कर देंगे!  
तभी हमारे देश का  
नव निर्माण होगा  
विश्व में भारत का सम्मान होगा।  
चक्रधर शुक्ल, कानपुर

## दुर्गेश के दोहे

जली शमां दिन रात  
परवाने की याद में  
जली शमां दिन रात।  
परवाना बेदर्दी सा,  
समझा नहीं जज्बात।  
फुला रहा क्यों गाल  
खामोशी करती रही,  
हर पल यही सवाल।  
चैन लूट कर बेवफा,  
फुला रहा क्यों गाल।  
लगा रहे मति रोग  
साक्षर होकर भी रहे,  
निरक्षर से कुछ लोग।  
दौलत के अभिमान में,  
लगा रहे मति रोग।  
होने लगा उजास  
घन तिमिर छंटने लगा,  
होने लगा उजास।  
उषा वसुधा पर उतरी,  
लेकर नयी सुवास।  
मखमल शयनागार  
खुशियां अब करने लगी,  
सौतेला व्यवहार।  
रंज बावरा बुन रहा,  
मखमल शयनागार

विनोद

## महतो की कविताएं

वो शाहे आलम !  
फिजा में इतना जहर मत घोलो  
अमन से रहने दो वतन वालों को  
सता का गुमान इतना ठीक नहीं है  
इतिहास के पन्नों में हमने देखा है  
खुद को गोली मारने वाले को !!  
वक्त की पुकार !  
वक्त की गरम कड़ाही में पला हूं  
पिसा हुआ हूं पर पिघला नहीं हूं  
समय की बहती धारा हूं  
समन्दर की मौजों की तरह हौसला है  
जुल्मों के खिलाफ उठ खड़ा हूं  
निर्भिक कलमकार हूं  
कलम मेरी तलवार है  
आज आपके सामने खड़ा हूं  
नाम श्यामल मुतरूआर है !  
पर्यावरण और वन  
प्रकृति तेरा रूठना भी जरूरी था  
इंसान का भ्रम टूटना भी जरूरी था  
वन पर्यावरण जंगल है तो मंगल है वरना  
हर तरफ दंगल ही दंगल है  
यह बताना भी जरूरी था  
जहां बचे हुए हैं, जल, जंगल और जमीन  
वहीं बचे हुए हैं जन-प्राण और बिहिन !!

श्यामल बिहारी महतो

# गोटू कोला



प्रकृति ने हम मनुष्यों को असीम सम्पदा अपनी कृपा रूप में प्रदान की है। इस सम्पदा में ही हमारे जीवन के लिए आवश्यक सभी कुछ है। हम इस सम्पदा को यदि सम-हजय सके तो हमारे पास बहुत कुछ है जो हमें खुशहाल जीवन दे सकता है। जरूरत है हमें प्राकृतिक सम्पदा का सम्मान करने की और इनका संवर्धन करने की। इन्हीं प्राकृतिक खजाने में से आज हम बात करेंगे एक रत्न की जिसको गोटू कोला नाम से जाना जाता है। गोटू कोला एक जड़ी बूटी है जिसके अनेक लाभ हैं। यह -हजयाड़ीनुमा पौधा तेजी से ब-सजयता है। इसकी हरी पत्तियां बागवानी के लिए अच्छी रंगत लाने वाली होती है। वही इसमें आने वाले गुलाबी पुष्प भी इस पौधे की शान ब-सजयाते हैं। गोटू कोला को नमी पसंद है। नमी वाले स्थान पर यह बहुत तेज फैलता है।

आईये जानते हैं इसके औषधीये गुणों के बारे में।

■ इस जड़ी-बूटी का प्रयोग प्रचीन काल से उपचार के लिए किया जा रहा है। मस्तिष्क के लिए यह एक राम बाण औषधी है। गोटू कोला का उपयोग मस्तिष्क को शांत करता है। मानसिक तनाव को दूर करता है। याददाशत मजबूत करता है। डिमेंशिया के रोग में लाभकारी होता है। मस्तिष्क की तंत्रिकाओं को स्वस्थ करता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है।

■ गोटू कोला में पाये जाने वाले औषधीये गुण मस्तिष्क की कोशिकाओं को

पुनर्जिवित कर मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति करते हैं। अनिद्रा जैसी समस्याओं में भी यह लाभ देता है। मिर्गी में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

■ गोटू कोला त्वचा संबंधी विकारों में लाभ देता है। कटने, छिलने या घाव होने पर गोटू कोला काफी आराम पहुँचाता है। इसका ऐंटीबैक्टीरियल गुण विभिन्न दिक्कतों में काफी लाभ देता है। त्वचा पर इसका लेप लगाने से

■ त्वचा जवा और तरोताजा बनी रहती है। त्वचा के रूखेपन को यह दूर करता है। त्वचा पर किसी प्रकार की जलन को कम करता है। एडियों की दिक्कत में भी यह बहुत फायद देता है।

■ यह हमारी प्रतिरोधक क्षमता को भी ब-सजयता है। इसके सेवन से रक्तप्रवाह अच्छा होता है। उच्चरक्तचाप में लाभकारी है, नसों की सूजन को कम करता है।

■ हृदय रोग में लाभकारी होता है। अध्ययन में पाया गया है कि कैंसर के इलाज में भी लाभकारी होता है। पेट के अल्सर आदि समस्याओं में भी गोटू कोला आराम देता है।

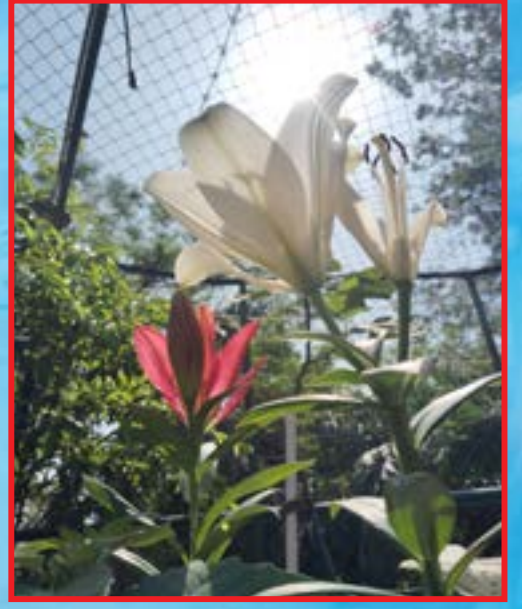
■ पैरों की सूजन में भी यह लाभकारी होता है। गठिया के दर्द में भी आराम देता है। टी बी में भी यह लाभकारी है। मधुमेह के रोगियों को यदि घाव हो तब भी इसके पत्ते को पीसका घाव पर लगाने से घाव जल्द ठीक होता है।

■ ज्वर में भी गोटू कोला आराम देता है। इसका औषधीये गुण अवसाद और एंग्जाइटी में भी इसका प्रयोग मरीजों को बहुत लाभ पहुँचाता है।

यह एक अतिगुणकारी पौध है जिससे बागवानी में लगाने से हम सभी का लाभ है।



## प्रकृति के रंग



सुमन लता  
लखनऊ



जो अभी बना नहीं वो कैसे  
पता चलेगा, जो बन गया  
उसे ठहरना नहीं फिर  
जानना किसे, पल नया  
महसूस करें यही स्वकर्म का  
आनंद है जो हर किसी का  
अलग अपना है।  
"अशोक मानव"



स्थापित 1948

74 वर्षों का विश्वास

# लाला जुगल किशोर गोटे वाले

परिधान वही जो  
व्यक्तित्व को निखार दे



55 अमीनाबाद पार्क, लखनऊ। सम्पर्क: 9935329775

# दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

Mahindra  
Rise.

MAHINDRA TRACTORS  
Technology as sarekhi

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

**माइलेज शानदार**

**पावर दमदार**



✉ [durgaaautosale2000@gmail.com](mailto:durgaaautosale2000@gmail.com) ☎ 9919528830 📞 0545-4242216

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