

RNI No. UPHIN/2011/40224

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

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

# प्रकृति मेल

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

मकान मंजिल का मार्ग  
व्यक्ति के जीवन का उद्देश्य

# प्रकृति आश्रम

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

‘अशोक मानव’

9415041794, 9807636072

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

# कोमल

## बिल्डिंग मैटेरियल

सत्य प्रकाश मिश्रा (राहुल मिश्रा)

**बिक्रेता • बालू • मोरंग • सीमेंट • गिट्टी**

मछली शहर, जौनपुर **मो0 9792512188**

# प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष: 14 अंक : 1 | जुलाई - 2024

संरक्षक

डा० उत्तम प्रकाश मानव

संपादक

अशोक मानव

कार्यकारी संपादक

उमेश

विधि सलाहकार

नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संवाददाता

आशीष त्रिपाठी

वरिष्ठ संवाददाता

अरविन्द त्रिपाठी

दिल्ली संवाददाता

मनोज

पूर्वांचल हेड

श्री प्रकाश मिश्रा

संवाददाता

सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील,

गौरव पंत, अभिषेक पंत,

हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी,

सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी, अभय सिंह

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीकी

संजय यादव

कैमरा मैन

धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता

संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय

सूर्या आश्रम, मानव नगर, कल्याणपुर,

लखनऊ, उत्तर प्रदेश- 226022

प्रधान कार्यालय

18/A ब्रह्मपुरी, निकट जुगौली क्रॉसिंग,

फैजाबाद रोड, लखनऊ - 226016

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

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

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

संपादक - अशोक मानव

Website : www.prakritimail.com

Email : info@prakritimail.com

editor.prakritimail@gmail.com

## अंदर के पन्नों पर



**P 8** अंधकार से प्रकाश की ओर एक यात्रा

**P 10** प्रकृति की अज्ञाती यात्रा

**P 11** अज्ञात

**P 17** समय गर्भ - रसायन सिधांत

**P 20** सफलता का मूल मंत्र है सोच में सकारात्मक परिवर्तन

**P 22** जीवन जीने के लिए प्रकृति का सुरक्षित होना कितना जरूरी

**P 26** चमक पैदा करती उम्मीद की किरणें

**P 36** संगीत और मानसिक स्वास्थ्य

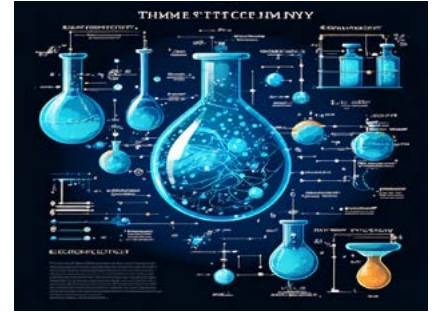
**P 38** आसान जिंदगी

**P 46** आंकलन से सहजता

**P 32** प्रकृति विज्ञान

मकान मंजिल का मार्ग व्यक्ति के जीवन का उद्देश्य

" स्वभूगोल ही स्व मकान होता है जो अपनी अवस्था को पूर्ण करने के लिए ईंधन मिलान कर गुण विशेष को बनाता है जिसका एहसास मार्ग दिखाकर मंजिल पर पहुँचाता है। "



# सम्पादक

स-सफल, म-म्यान, पा-पाठक, द-दम, क-कर्तव्य



अशोक मानव

अर्थात् सफल म्यान जो पाठक में दम बढ़ाकर कर्तव्य का बोध कराए। प्राकृतिक अर्थों में संपादक जीव पदार्थ की आत्मिक रचना है जो आवश्यकता अनुसार अपने अंगों का विकास करता है। वैज्ञानिक अर्थों में संपादक किसी विषय की पूर्ति हेतु बनाई गई रचना इंजन है, जो विषय के अनुसार उसे गतिमान करता है। व्यवहारी अर्थों में संपादक एक पद है, जो विषय के सच को अपने विवेक के अनुसार संग्रहित कर लोगों तक पहुंचाता है। गुमराह समाज को सही मार्ग पर लाने में सबसे अधिक सहयोग संपादक का होता है। समाज को सही दिशा देने की क्रिया संपादक से होती है। संपादक की जिम्मेदारी होती है कि सही साहित्य को समाज तक पहुंचाए। ऐसे समय में जब लोग अपनी आवश्यकता पूर्ति के लिए अभिनय पूर्ण जीवन जीने लगे तो संपादक की विशेष जिम्मेदारी बन जाती है कि सही तथ्य को खोज कर समाज तक पहुंचाए। इस समय तथ्य से दूर अभिनय पूर्ण जीवन की बहुलता आ गई है। जिसमें संपादक अपनी रचना से समाज को गुमराह होने से बचा सकता है।

वर्तमान समय में प्रदूषण अपने चरम पर है, इसे खत्म करने के लिए इसके मूल को जानना आवश्यक है। जीव की रचना प्रदूषण को खत्म करके स्वच्छ प्रकृति की स्थापना के लिए होती है जो निरंतर क्रियाशील है, जीव विकास बगैर जमीन के नहीं होता है। जैसी जमीन होती है वैसे जीव उसी प्रवृत्ति को लेकर जन्म लेते हैं जो उस जमीन के प्रदूषण को खत्म कर देते हैं। उन्हें मारने से प्रदूषण नहीं खत्म होता है जब उनका कार्य पूरा हो जाता है तो प्राकृतिक रूप से वह कम होने लगते हैं। जैसी जमीन होती है उसी प्रवृत्ति का जीव पैदा होता है उसी पदार्थ को अपना आहार बनाता है जिससे उसकी प्रवृत्ति की प्रयोगशाला में उस जमीन का प्रदूषण खत्म होता है। यह क्रिया तभी पूरी हो पाती है जब जीव अपनी प्रवृत्ति के अनुसार सोचे और भाव बनाए जो सभी प्राकृतिक रूप से सभी गतिमान होते हैं इसलिए वे सिर्फ प्रदूषण खत्म करते हैं उसे बढ़ाते नहीं है। मानव जीवन प्रवृत्ति से परे चालाकीपूर्ण सोच भाव बनाने लगता है, तनाव दूसरे के लिए गलत भाव बनाता है। जिससे प्रदूषण की ऊर्जा निकलती है यही भाव प्रदूषण आज मानव की सोच की धारा बदल दे रही है जिससे प्रदूषण कम होने की जगह बढ़ता जा रहा है। प्रकृति का संचालन ऊर्जा से होता है ऊर्जा जीव से बनती है जिस प्रवृत्ति की ऊर्जा होती है उसी गुण का फैलाव होता है। उसी ऊर्जा से उस प्रवृत्ति के जीव पैदा होते रहते हैं। इसलिए इसका मूल जीव का स्वभाव होता है जिससे सोच बनती है जो निरंतर चलती रहती है। जो भाव में परिवर्तित हो जाती है। यदि यह सच की होती है तो उस गुण के निर्माण की ऊर्जा बनती है और यदि वह पीड़ा जनक होती है तो प्रदूषण बढ़ाने का कार्य करती है। गलत सोच से प्रदूषण बढ़ता है जो समाज प्रकृति को दुर्गंध करता है और उस गुण का जीव बढ़ाने की क्रिया करता है, उसके द्वारा छोड़ा गया शरीर भी मिट्टी में परिवर्तित होने के बाद भी उसी स्वभाव का रहता है जो उसी गुण के जीव के निर्माण की जमीन बन जाता है। "जीव निर्माण उद्देश्य विशेष के लिए होता है जिसमें परिस्थितियाँ मजिल पर पहुंचने का सर्वोत्तम मार्ग होती हैं और हर परिस्थिति में अच्छी सोच के साथ मुस्कुराते हुए जीवन जीते रहने से प्रदूषण खत्म होता है। अच्छी सोच खुद को अच्छा अहसास देती है गलत सोच खुद को तनाव में ले जाती है इसलिए अच्छी सोच को धारण करना मानव का स्वभाव होना चाहिए। इस क्रिया से प्रदूषण का अंत होगा।



विषय विशेष को पूर्ण करने के लिए बीजत्व अपना भूगोल बनाकर इंधन मिलान कर जो विषय को पूरा करता है वही 'सम्पादक' है।



उपरोक्त विचारधारा को बढ़ाने में संपादक का विशेष योगदान होता है। तथ्य पूर्ण समाचार जिसका संपादन संपादक द्वारा होता है व्यक्ति की सोच की धारा बन जाता है जिससे संपादक को सही तथ्य की खोज करके समाज तक पहुंचना चाहिए गलत समाचार आने से लोगों की सोच वैसे ही बन जाती है जो सही नहीं होता पर सोच बन जाने से उस गुण की उर्जा निकल जाती है जो प्रदूषण बढ़ने का कार्य करती है और ऊर्जा की क्रिया वैज्ञानिक होती है जो विपरीत गुण से लड़ती है जब विपरीत गुण नहीं मिल पाता है तो वही ऊर्जा प्रदूषण का रूप ले लेती है जब समाचार सही होता है तो व्यक्ति की सोच उसके अनुसार बनती है जिससे यदि व्यक्ति सही होता है तो उस गुण और उत्साह को बढ़ाती है और यदि व्यक्ति गलत होता है तो लोगों द्वारा छोड़ी गई वही ऊर्जा उसके उत्साह को कम करके उसके द्वारा छोड़े जा रहे प्रदूषण को खत्म करने का काम करती है जिससे प्रदूषण खत्म होता है। भाव प्रदूषण खत्म करने में संपादक का विशेष योगदान होता है। यह लोग अपनी सही रचना से प्रकृति और समाज में व्याप्त प्रदूषण को खत्म करने में अपना विशेष योगदान कर सकते हैं। संपादक मंडल से विशेष आग्रह है प्रदूषण को मिटाने में अपना रचनात्मक सहयोग करें। ऐसे तो हर व्यक्ति के अंदर एक संपादक बैठा होता है जो व्यक्ति का संपादन करता है व्यक्ति को उसे जागरूक करने की जरूरत है। उसके जागरूक होने के बाद व्यक्ति का संपादन स्वतः होने लगता है और वह सही गलत की पहचान कर पाता है जिससे बनने वाला विचार सही होता है जो प्रदूषण को बढ़ाता नहीं सिर्फ मिटाता है। मानव के अंदर उसकी प्रवृत्ति ही संपादक होती है यदि मानव बाह्य स्थिति से प्रभावित न हो तो आंतरिक क्रिया का संपादन प्रवृत्ति के अनुसार ही होता है। "प्रवृत्ति का प्रकाश जीव का संपादन करता है जो व्यक्ति के अंदर संपादक बनकर हर विषय का निष्कर्ष निकालकर उसे गतिमान करता है।



## पाठकनामा

### आदरणीय

पत्रिका को पहले सिर्फ पढ़ने के उद्देश्य से उत्सुकता से अज्ञात मन से पढ़ते थे, न मिल रहे उत्तरों को खोजते थे मगर अब बात बदल चुकी है अब पत्रिका से कितने उत्तर प्राप्त हुए स्मरण नहीं परन्तु मन जो ज्ञात हुआ है उससे कोई प्रश्न नहीं कोई संदेह नहीं, जीवन की हलचलों से बिना विचलित हुए जीवन धारा में बहकर उस बहाव का आनंद कैसे लेना है ये सिखा दिया पत्रिका ने।

अब तो पत्रिका का डिजिटल प्रारूप भी उपलब्ध है अतः सम्पादक श्रेष्ठ को मेरा कोटि कोटि नमन एवं धन्यवाद। सभी को पत्रिका से अलग अलग एहसास एवं उत्सुकता मिलती है हर्ष मिलता है। मुझे आपने पत्रिका के रूप में प्राकृतिक संगीत दे दिया जिसमें भौतिकता का शोर नहीं है बल्कि एहसासी संगीत है, इसको देखने भर से लगता है जैसे किसी वन में हैं जहां हर तरफ सिर्फ सुंदरता है सुगंध है।

माननीय आपको कोटि कोटि नमस्कार

मनीष

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



“

कुवैत की कुल 49 लाख आबादी में दस लाख से ज्यादा भारतीय हैं, जो वहां की सबसे बड़ी प्रवासी आबादी है।

अनिल त्रिगुणायत



“

स्वतंत्र भारत के इतिहास में शायद यह पहला शपथ ग्रहण था, जिसमें दो तिहाई मंत्रियों ने हिन्दी में राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्य के निर्वहन का संकल्प लिया।

उमेश चतुर्वेदी



“

हम उन्हीं चीजों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिनपर हमारा नियंत्रण है।

राहुल द्रविड़



“

हिंद महासागर क्षेत्र में हमें मत्स्य न्याय स्वीकार नहीं, जहां बड़ी मछली छोटी मछली को खा जाती है।

राजनाथ सिंह



“

संस्थानों की विश्वसनीयता को बनाए रखना मौजूदा दौर में सबसे बड़ी चुनौती है।

राजेश कुमार



“

साथ काम करने वालों के शूटिंग के दौरान कुछ समीकरण बनते हैं, लेकिन सब आगे भी बनें रहें ऐसा कम ही हो पाता है।

अर्जुन कपूर

इस रंग बदलती दुनिया में



# अंधकार से प्रकाश की ओर एक यात्रा



कामेश

अंधकार से प्रकाश की ओर एक यात्रा" अर्थात् जीवन के मूल्यों को पहचान कर और उनका सही रूप में प्रयोग करने का सफल प्रयास। वास्तव में प्राकृतिक रूप से कोई भी अवस्था किसी अन्य अवस्था के लिए अज्ञात अवस्था होती है क्योंकि किसी भी अवस्था को पहले से नहीं जाना जा सकता कि इसमें अगला परिवर्तन क्या होने वाला है और यही जो अज्ञात अवस्था है इसी को दूसरा नाम अंधकार दिया गया है। यहां अंधकार का अर्थ यह नहीं की चारों तरफ अंधेरा हुआ है बल्कि अंधकार से मात्र इतना मतलब है कि आगे की समस्त अवस्थाएं अज्ञात हैं। और जब सारी अवस्थाएं स्थितियां अज्ञात हैं तो आखिर जीवन के पथ पर किस प्रकार आगे बढ़ा जाए इसी को समझने और जानने की यात्रा को ही अंधकार से प्रकाश की ओर होने की यात्रा कहा जाता है। परंतु यह भी जान लेना आवश्यक है कि जो यात्रा होगी वह प्राकृतिक नहीं बस सामाजिक ही होगी क्योंकि जो भी यात्रा वास्तविक और प्राकृतिक होती है स्व यात्रा होती है और स्व यात्रा कभी भी कोई भी दूसरा व्यक्ति दूसरे का मार्ग प्रशस्त नहीं कर सकता। इसलिए यहां अंधकार से प्रकाश की ओर की जी यात्रा की बात की जा रही वह मात्र सामाजिक जीवन जीने और समाज के अनुकूल यात्रा करने के विषय में ही कहीं जा रही।

सामाजिक यात्रा वास्तव में अनुभव से सीखी जाने वाली यात्रा होती है अतः इसके लिए समाज के किसी न किसी विशिष्ट व्यक्तित्व का सानिध्य होना भी आवश्यक होता है ताकि हम अपनी सामाजिक यात्रा को उसके सुझाव



**भारतीय संस्कृति और परंपरा के अंतर्गत गुरु की वंदना पूजा का अत्यंत महत्वपूर्ण विधान है। और इसी विधान के तहत ही प्रत्येक वर्ष आषाढ़ माह की पूर्णिमा को यहां गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाने की परंपरा चली आ रही है, कहा जाता है आषाढ़ की पूर्णिमा को ही महर्षि वेदव्यास का 3000 ईसा पूर्व जन्म हुआ था और इसी दिन उन्होंने अपने शिष्यों को भागवत पुराण की कथा सुनाई थी और तभी से इस दिन को गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाया जाता है।**

और मार्गदर्शन में रहकर सुचारू रूप से पूरी कर सकें। भारतीय परंपरा में इसी मार्ग दिखाने वाले और मार्ग पर चलने वाले दो व्यक्तित्व को गुरु और शिष्य की संज्ञा से जाना गया है गुरु को ही भारतीय परंपरा में अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाला माना गया है। भारतवर्ष को एक आध्यात्मिक चेतना की भूमि मानी जाती है। यहां पर समय-समय पर संसार को दिशा दिखाने और मानव जीवन को वास्तविक जीवन यात्रा का मूल्य समझाने के लिए अनेक महापुरुषों या मनीषियों ऋषियों का जन्म होता रहा है। कोई भी कालखंड ऐसा नहीं रहा जबकि भारत भूमि पर कोई ऐसा चेतना संपन्न व्यक्तित्व ना रहा हो की जिन के समक्ष संपूर्ण विश्वनतमस्तक ना

हुआ हो। यह झुकाव अहंकार या भय से प्रेरित नहीं अपितु हृदय की शालीनता से होता रहा है। भारतवर्ष अवतारवाद की परंपरा पर विश्वास रखने वाली देवभूमि मानी जाती रही है। यहां ऋषि मुनियों के रूप में गुरु परंपरा का भी पूर्ण तह समावेश रहा है। गुरु और शिष्य का एक अनूठा संबंध यदि कहीं देखने को मिलता है तो वह विश्व में सिर्फ भारत भूमि ही है जहां पर गुरु को ईश्वर के बराबर माना जाता है कई बार तो गुरु को ईश्वर से बढ़कर भी माना जाता है क्योंकि यह मान्यता है कि ईश्वर अवतरित होकर अपना उद्देश्य पूरा करता है और चला जाता है परंतु गुरु वह दीपक है जो शिष्यों में प्रकाश प्रज्वलित कर अनंत प्रकाश से जोड़ने

का कार्य करते रहे हैं जो कि इंसान को वह मार्ग दिखाने का कार्य करते रहें जिसे वह अपने जीवन को सरलतम रूप में जी सके।

'गुरु'का शाब्दिक अर्थ है अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाला। अर्थात् दूसरे रूप में देखा जाए तो गुरु कोई व्यक्ति या शरीर नहीं अपितु वह समस्त घटनाएं और स्थितियां भी हमारे गुरु हैं जिनसे हमने कुछ सीखा या जिन घटनाओं के कारण हम अपने जीवन में सही मार्ग चुन सके या जिनके कारण हम अंधकार की खाई से निकलकर बोध के उजाले की तरफ अग्रसर हो सके हो। गुरु एक ऐसी धारणा है जो हमें जीवन में अनवरत प्रेरित करती रहती है कि वास्तव में हमें करना क्या चाहिए और संसार में हमारा सबसे बड़ा मार्गदर्शक हमारा मन होता है जो कि हर स्थिति पर स्थिति त में हमारा मार्गदर्शन करता है। पताका सकते हैं हमारा मन हमारे लिए सबसे बड़ा गुरु होता है ऐसा इसलिए भी कहा जा सकता है क्योंकि हम किसी भी गुरु के पास तभी जाते हैं या उनके दिखाए मार्ग पर चलते हैं जब हमारा मन उनसे राजी होता है जब तक हमारा मन राजी नहीं होता तब तक कोई भी गुरु हमें कुछ भी दिखा या समझा नहीं सकता। दूसरे रूप में कहा जा सकता है कि इंसान की अपनी अंतरात्मा की आवाज अवश्य सुननी चाहिए क्योंकि हमारा सबसे बड़ा मार्गदर्शक हमारे भीतर ही होता है या यूँ कहें कि हम अपने मार्गदर्शक स्वयं होते हैं।

भारतीय संस्कृति और परंपरा के अंतर्गत गुरु की वंदना पूजा का अत्यंत महत्वपूर्ण विधान है। और इसी विधान के तहत ही प्रत्येक वर्ष आषाढ़ माह की पूर्णिमा को यहां गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाने की परंपरा चली आ रही है कहा जाता है आषाढ़ की पूर्णिमा को ही महर्षि वेदव्यास का 3000 ईसा पूर्व जन्म हुआ था और इसी दिन उन्होंने अपने शिष्यों को भागवत पुराण की कथा सुनाई थी और तभी से इस दिन को गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाया जाता है। गुरु के महत्व को समझने के लिए अब तक के सभी महापुरुषों ने अपने अपने समय पर विशेष

बल दिया है जैसे कि गोस्वामी तुलसीदास जी कहते हैं-

**बंदहु गुरु पद कंज, कृपा सिंशसिंधु नर  
रूप हरि।**

**महा मोह तम पुंज जासु वचन रबि कर  
नि कर॥**

अर्थात् मैं ऐसे गुरु के कमल वत चरणों की वंदना करता हूँ जो नर के रूप में ईश्वर हैं जिनके एक-एक शब्द मोह रूपी अंधकार को मिटाने के लिए सूर्य की एक एक किरण के समान हैं। गुरु की महिमा इतनी है कि कबीरदास जी इसके लिए कहते हैं कि गुरु के गुणों की व्याख्या ही नहीं की जा सकती

**धरती सब कागज करूं**

**कलम करूं बन राय,**

**सात समुद्र की मसि करूं**

**गुरु गुण लिखा न जाए।**

गुरु और शिष्य के इस परंपरा में कहीं भी गुरु अपने शिष्यों के प्रति पक्षपात या कि सी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण कार्य से पूर्ण ता है निर्मल पाया जाता है। और शिष्य भी अपने गुरु की सेवा भाव में पूर्ण तह तल्लीन मिलता है। अतः यह रिश्ता भी अटूट और अभिनय माना गया है। गुरु प्रणाली भारत की प्राचीन प्रणाली रही है जिसमें एक अवस्था विशेष के बाद बालक अपने परिवार से दूर होकर गुरु के पास चला जाता था और वहां गुरु के सानिध्य में रहकर जीवन उपयोगी समस्त विद्या और ज्ञानार्जन करता था और वह तब तक वापस नहीं लौट सकता था जब तक कि उसकी शिक्षा पूरी नहीं हो जाती एक लंबे समय तक एक गुरु के समीप रहने के कारण शिष्यों और गुरुओं के बीच अगाध प्रेम हो जाता था यही कारण है कि माता-पिता और गुरु इन तीनों को भारतीय परंपरा और संस्कृति में एक ही श्रेणी में रखा गया है।

वास्तव में जीव और जीवों में भी इंसान एक ऐसा प्राणी है जो कि जागते हुए भी सोया हुआ रहता है खोजपूर्ण नहीं रहता और सोता भी है अपनी नींद में नहीं बल्कि संसार के झंझावात में। एक बच्चा जो अबोध है वह सोता है तो अपनी नींद में सोता है परंतु जो जितना

बढ़ता जाता है वह उतना ही अन्य लोगों में जीने लगता है इसके समाज का जितना विस्तार होता है इसकी नींद भी उतनी ही हल्की होती जाती है अर्थात् जितनी सांसारिकता करीब होती है नींद उतनी ही दूर जाने लगती है और इंसान शरीर से तो जाग रहा होता है परंतु व्यसनों कामनाओं में भटक रहा होता है। यह ना तो सही रूप में सोता है और ना ही सही रूप में जाग पाता है सोता है बस पलके बंद करके थकान भर मिटाने के लिए और जागता है तो अपने में नहीं रह पाता बल्कि दुनिया में घूम रहा होता है ना जाने क्या क्या दिमाग में चलता रहता है। यह कभी यह याद भी नहीं कर पाता कि वस्तुतः मैं कौन हूँ? यह इंसान दूसरों को देखने और दूसरों के अनुसार जीवन जीते जीते खुद को भूल चुका होता है यहां तक कि कभी-कभी अचानक यदि कोई पूछ ले आप कौन तो यह चौक जाता है अपना नाम तक बता पाने में कुछ क्षण के लिए ठिठकना पड़ता है। और ऐसा इसलिए है क्योंकि दूसरों को देखते-देखते याद करते करते यह इतना बहिर्मुखी मुखाशी हो जाता है इसे खुद के लिए वक्त ही नहीं मिल पाता इसलिए जब कोई इसके बारे में कुछ पूछ लेता है तो यह नर्वस हो जाता है। एक बात बहुत बार देखने को मिलती है कि इंसान हर वक्त बातचीत करता है परंतु उस बातचीत में हमेशा कोई और ही विषय होता है अपना विषय बहुत कम होता है क्योंकि हम खुद को भूलना चाहते हैं और दूसरों में हमें रस मिलने लगता है और यही रस हमें खुद से दूर करने लगता है। एक गुरु जोकि बस इतना ही करता है कि जब भी तुम खुद से दूर जाते हो तो तुम्हें याद दिलाता है एक गुरु तुम्हें संसार में नहीं बल्कि तुम्हारे भीतर विचरण करना सिखाता है तुम जब भी संसार में बेहोशी की नींद चल रहे होते हो वह तुम्हें खोजपूर्ण करता है जगाने का कार्य करता है और इस तरह गुरु तुम्हें सांसारिक अंधकार से आत्मिक प्रकाश की तरफ ले जाने का कार्य करता है।

# प्रकृति की अज्ञाती यात्रा



गौरव पंत्

हर कोई अपनी यात्रा रासायनिकता के अनुरूप पूरी कर रहा है और इसी अज्ञाती यात्रा के सफ़र से हर क्षण, हर पल एक नया एहसास कर रहा है। जिस अवस्था जिस एहसास से एक बार कोई जीव पदार्थ गुजरता है उस अवस्था उस एहसास का पुनरीकरण नहीं होता है और पहले से उसे जाना नहीं जा सकता है।

प्रकृति में हर किसी की यात्रा अज्ञाती अवस्था से पूरी होती आ रही है। हर जीव-पदार्थ इसी अज्ञाती अवस्था से अपनी यात्रा को पूरी कर रहा है। मानव ही प्रकृति कि इस अज्ञाती यात्रा को अपने पूर्वानुमान से जानने का हर संभव प्रयास करता आ रहा है तरह-तरह के प्रयासों द्वारा, किंतु इसे ज्ञात कर पाना असंभव है क्योंकि हर किसी की यात्रा एक बंद स्तूप में अज्ञात अवस्था में गतिमान है। हर कोई अपनी यात्रा रासायनिकता के अनुरूप पूरी कर रहा है और इसी अज्ञाती यात्रा के सफ़र से हर क्षण, हर पल एक नया एहसास कर रहा है। जिस अवस्था जिस एहसास से एक बार कोई जीव पदार्थ गुजरता है उस

अवस्था उस एहसास का पुनरीकरण नहीं होता है और पहले से उसे जाना नहीं जा सकता है। अज्ञाती यात्रा हर किसी जीव पदार्थ का अनिवार्य मार्ग है। जिस पर गतिमान रहकर सहजता से यात्रा को पूरा किया जा सकता है। अज्ञात प्रकृति का वह चुंबकत्व है जहां जिसको जिस रसायन की आवश्यकता होती है स्वतः उसे ही वह प्राप्त होता है। इसमें किसी भी प्रकार की छेड़छाड़ करना असंभव है। मानवीय दिमागी खुराफात प्रकृति की अज्ञाती यात्रा में भी मिलावट करने की कोशिश करता आया, अपने को मार्गदर्शक बनाकर। किंतु अज्ञाती यात्रा में हर किसी का अपना स्वतः स्वचलित मार्ग है।

**अज्ञाती यात्रा से ही हर किसी को चलना।**

**ना कुछ बदला, ना कुछ बदलना।  
हर पल, हर क्षण है गतिमान तो  
पूर्वानुमान कैसे लगाना।**

**क्या समझना, क्या समझाना।**

**प्रकृति की अज्ञाती यात्रा को स्व  
स्वभाव पूरी करते जाना।  
अशोक हो यात्रा करना, ना शोक को  
बनाना।**

**प्रकृति की अज्ञाती यात्रा से ही हर  
किसी का अन्नतीय अंत हो जाना।**



अभिषेक पंत

- ◆ जलवायु + प्राणवायु = अशोक ज्ञान
- ◆ स्वभाव + परत विलय = अशोक विज्ञान
- ◆ स्वाभाविक जलवायु + परत विलयी प्राणवायु = अशोक गणित
- ◆ अशोक - ज्ञान - तत्व
- ◆ अनंत - गर्भ यात्रा - तरंग
- ◆ अनिवार्य - आंतरिक यथार्थ - तनमयता

"अनिवार्य अनंत आंतरिक गर्भ यथार्थ यात्रा ज्ञानी तत्व तनमयी तरंगीय सूक्ष्मता को अशोक गणित कहते हैं एवं अशोक गणित की जलवायु के प्रथम स्वाभाविक ज्ञान की परत विलयी प्राण वायु लंकरीय आंतरिक वैज्ञानिकता को अज्ञात कहते हैं।"

संदर्भ का प्रकाश एवं संयोजक ध्वनि की आकाश पाताल यात्रा में प्रथम तरंगीय विचरण का वैज्ञानिक मूल ही अशोक गणित का गर्भपात्र विलय होता है। जिसमें जलवायु प्राणवायु योग की तनमयता के तरंगीय तत्व की आंतरिक गर्भ अनिवार्यता ही अनंतीय यथार्थ की यात्री ज्ञान गणित को आवृत्ति चरणावली का पदार्थ मूल बनती है। इसी योगांगिनी नियमितता की

# अज्ञात

जीवन  
मृत्यु की अज्ञात अवस्था  
है एवं मृत्यु जीवन की अज्ञात  
अवस्था है, उसी प्रकार आत्मा तन की  
अज्ञात अवस्था है एवं तन मन की  
अज्ञात अवस्था है, फिर भी पुष्प पराग  
पर अंगदान की पूर्ती कल्पित करने  
वाला मानव त्रयोदशी पूर्णिमा का  
आमारी तंत्र अवरुद्धता से विकसित  
करता रहा। अर्थात् मानव

को प्रतीत हुआ "चंद्रमा", पारे की रश्मि  
में रासायनिक अधूरापन है, जबकि चंद्रमा  
तो सूर्य की अज्ञात अवस्था था, जिसमें  
प्रकृति ने सजीवता की इस छन्नी को  
भी पकालिया जहां से इच्छा के सूर्यो  
को भी खंडित करने का प्रयास किया  
गया अर्थात् ब्रह्मांडीय शून्यता में  
जहां-जहां भी चेतना अवरुद्ध गति  
ने विद्युत माला अर्जन किया है, वहां  
वहां तत्व की अज्ञात चुंबकीयता ने  
विकास किया है।

परिवर्तनशील तरंगीय यात्रा को  
अज्ञात कहते हैं। अर्थात् अशोक  
ज्ञान के तत्व की अनंतीय गर्भ  
यात्रा के तरंगीय अनिवार्य आंतरिक  
यथार्थ तनमयता सूत्र को अज्ञात कहते हैं।  
सूचक प्रेषक कृत्रिमता बनाई गई थी। आवेदन  
वंदनीय अधीनता बनाई गई थी। बाँट तुला  
संस्कृति संयोजन शीर्षता की पटल वरीयता भी

बनाई गई थी। अपितु  
शेषअंकुरण समागम  
की अंतरिक्ष योगिकता ने  
वृहद समन्वय की पराधारा

में प्रथम प्रकृति जलवायु को ही बीज  
प्राणवायु का यथार्थ पूर्वोदयी मानक बना दिया,  
जिसमें समस्त आवेदन वंदन उसी शिला दर्पण  
के प्रार्थी सूचक दिखने लगे जिस चाहत की

“

रहस्यों से प्रेम करने वाले मानव प्राणी ने सदैव अपनी आत्मा का प्रतिकृति मंडल जानना चाहा, जिसमें उसे गणित की कल्पना भी वहीं तक दिखाई दी जहां तक उसकी चाहत ने विकल्पों को ही वाहन मुद्रा विलयन कारक बनाना चाहा। अपितु प्रकृति की सदस्यता नहीं पाया था मानव, जो इसको वंदनीय कपाट की कृत्रिमता से लोचनी आयुक्तता का वाणिज्य मानक बनाकर प्रकृति का सोलह श्रृंगार बना दिया जाता, मानव तो अज्ञात यात्रा का वह मृदा कण निकला, जिसे यदि मूल भाव में परिवर्तित करने का विचार दिया जाता, तो यह स्वयं ही ज्ञात अवस्थाओं को देखकर अपरिपक्व वेदना में मृत्यु स्थिर हो जाता, जो कच्चा रसायन बनाने की पराकाष्ठा होती।

”



संकल्प वरीयता में उन्हें गर्भ दान निवेदित किया गया था। अर्थात् प्रकृति की सूक्ष्मता में लंकारीय बीजगणित की अशोक तनमयता ही अज्ञात है। जो एक प्रकार का मूल आयु वायु जीवांकुरण सिद्धांत है। जो प्रकाश परिधि में गंध स्नान से ध्वनि लोक को भी उच्चतम तापमान पर पकाता है। अर्थात् तरंगीय विचरण की मूल शैली ही आवृत्ति कोशिका की पर्यायक गर्भलीनता है, जिसमें द्रव्यअंकुरण की स्मरण वृत्ति ही मृदा जलवायु की पराग पूर्णता बन जाती है। अर्थात् याचक वाचक प्रचारक स्मारक स्मरण सिद्धि मानव समाज की त्याज्यतावादी धारणाएं हैं। वास्तविक सिद्धांत तो सदैव अज्ञात है, जो तरंगीय आपूर्ति की कृषक पूर्ति में भी मृदा तृप्ति का घटक बनकर, यात्रा काल को पकता है। अर्थात् " मृदा दर्शन तो सार्वजनिक उत्साह का छाया काल है " बताने वाले मात्र मात्रा परिवर्तन को वरीयता देना चाहते थे, उन्हें भी अज्ञात वासना को ज्ञात ज्ञापन सिद्ध करना था। अपितु प्रकृति ने सैन्यकरण नहीं स्वशनकर्मी तत्व माला बनाकर सिद्धांत मूल की स्वीकृति को स्वतंत्र स्वभाव की मूल तत्व प्रवृत्ति बना दिया। जिसमें प्रवेश निकासी दोनों का आकृति मूल अज्ञात गर्भ यात्रा के तरंगीय यथार्थ की तनमयता से गतिमान होता गया। अर्थात् किसी

भी अवस्था का ब्रह्मांडीय मानक समय भी नहीं होता अपितु समस्त अवस्थाओं का मूल मानक तो अज्ञात अवस्था है, जो यदि ज्ञात हो गई तो स्वयं ही पूर्ण होकर मिट जाएगी, क्योंकि आंतरिक वेग ही इतना बढ़ जाएगा कि बाह्य तरंग की आवृत्ति का मूल तत्व ही अनिवार्य यथार्थ तापमान से विसफोटित हो जाएगा।

प्रकृति की साधन विकृति नहीं होती, प्रकृति तो सदैव मूल ज्ञान की वृत्ति में स्वाभाविक अंतर चेतना का निर्माण करती है, जिसमें एकाकी व्यवस्था का तापमान ही सिद्धांत वरीयता की लंकारीयता में तरंगीय यात्रा को तनमयी धारा का आवृत्ति मानक बनाता है। जिस लोक की ग्रीष्माणुता ही वित्तीय संदर्भ की प्यासी होगी, उस लोक में जन्म अवसादित गर्भावली भी कृत्रिम विनाशी होगी। इसीलिए प्रथम तापमान सदैव गर्भ आवृत्ति का मूल्यांकन करता है, क्योंकि प्रवृत्ति सदैव तरंगीय मानकता में यथार्थ निवासी होगी। आवंटन प्रतिकूलन की ज्यामिति में भी ज्योति विषय का तारामंडल बनाया गया था अपितु अज्ञात प्रसव की कहानी नहीं होती। अपितु प्रसव सक्षमता ही अज्ञात अनुकूलन की आवंटन धारणा है, इसीलिए प्रकृति में सदैव मानव जीव ही





विकसित करता रहा। अर्थात् मानव को प्रतीत हुआ "चंद्रमा", पारे की रश्मि में रासायनिक अधूरापन है, जबकि चंद्रमा तो सूर्य की अज्ञात अवस्था था, जिसमें प्रकृति ने सजीवता की इस छन्नी को भी पकालिया जहां से इच्छा के सूर्यों को भी खंडित करने का प्रयास किया गया अर्थात् ब्रह्मांडीय शून्यता में जहां-जहां भी चेतना अवरुद्ध गति ने विद्युत माला अर्जन किया है, वहां वहां तत्व की अज्ञात चुंबकीयता ने विकास किया है। "सीमा आरंभ भी वहीं होती है जहां से विकास की गति पूर्ण होती है। अर्थात् जीवन दर्शन निर्देश व्यायाम नहीं है अपितु जीवन दर्शन स्व संदेश आयाम है जो अज्ञात चेतना का मूल आरंभ होता है, जहां से विकास पूर्ति की द्रव्य अटलता में मूल ध्वनि तरंगआसन ही गंधीय पर्यटन को सक्रिय करते हैं, जिसमें सजीवता निर्जीविता दोनों को अज्ञात सक्रियता की ज्ञात निष्क्रियता में पका लिया गया, जो एक प्रकार का ब्रह्मांडीय शून्य अर्जन मूल का अशून्य वातावरण लीन प्रथ

सदन चालन गंभीरता की कोपल काया में

निर्मम उर्ध्वगामी चपलता को भाव विभोर कर देने वाला सजीव प्राणी दलदल भी उस आयाम की सीमा को भी स्पर्श नहीं कर पाया जिसने अतिरिक्त दबाव की सीमा में भी जैविक प्राण बचाया एवं बनाया। अर्थात् यदि निर्माता मूर्ति द्वारका पालनहार होता, तो हर पदार्थ एक ज्ञात अवस्था का मूल प्रदर्शित आधार होता, जिसमें संकीर्णता की भयवादी गणित भी होती एवं माधुर्यता का मोही आहार भी एक वार होता। मनुष्यता की सघनता में रोने की व्यवहारिकता ने मानव को एक ऐसा चलता फिरता पेड़ बना दिया, जिसने प्रत्येक अवस्था ज्ञात करने की मंशा में अपनी अवस्थाओं का भान करा दिया एवं मिलान प्रदूषक इतना व्यूहवादी हो गया कि आत्मा प्रारब्धवादी मन माल्यार्पण पर भी परतन्त्री छुधा भावी जीव हो गया। अर्थात् अपितु में इतना उलझा मानव की जो ज्ञात था वह भी अज्ञात हो गया। प्रकृति तो श्वसन उत्कर्ष की मूल आकृति में दर्शन पदार्थ चेतना बनाकर विराजमान होती है प्रकृति तो सदैव मूल चेतना की इच्छा वाहन श्रुति में भी स्वाभाविक वेग

की नीति बनकर गतिमान होती है। अज्ञात वृत्ति तो वही काया है जिसने मूल ब्रह्मांड बनाया है। ज्ञात वृत्ति भी वही काया है जिसने मूल ब्रह्मांड मिटाया है। "तत्परता की आंधी में घोड़े बेचकर सोने वाले कब नहाएंगे, इसी चिंता में मानव का चांद आधा रह गया, पानी भी बह गया और घोड़े भी मर गए, "मानव", आंधी कहां से आ रही जानने की व्यथा में घोड़े कौन है, भी पहचानना भूल गया, यही मानव का सत्य है। यही मानवता की मूल मूर्ति वृत्ति है कि इसने अज्ञात उत्कर्ष पर इतना लाभार्थी सेवन बाल बनाया कि इसका मूल रूप भी ज्ञात चेतना में खत्म हो गया। प्रकृति अब प्रत्येक नभ परत में द्रव्य छन्नी का विकास रोक रही है, मानव अपनी अंतिम सीढ़ी पर खड़ा है, प्रकृति अब हर चरणावली में नभ आसन की मूल प्रति को मिटाकर प्रत्येक प्रकार के सजीव निर्माण को रोक रही है।"

जीवन दर्शन तो ब्रह्मांडीय कल्पना की वास्तविकता में बनने वाले विचार की इच्छा का रस होता है, जो अज्ञात भाव का वेग होता है, इसीलिए जिस भी घड़ी में जहां भी निर्माण संघार सृजन विनाश होना होता है, वहीं प्रकृति का स्वभाव ज्ञात एहसास की वरीयता में ठोस तरंगीय भावलीनता में होता है। प्रकृति निर्माणक आराध्या सेवी नहीं है, प्रकृति समानांतर सुविधा भाव प्रति कृति नहीं है। प्रकृति तो सघनता चपलता मानसिकता की द्रव शरणार्थी विधाओं को मिटाने वाली वह अज्ञात चेतना है, जो मूल ब्रह्मांडीय द्रव्य की अनुभूति से सघन आत्मा विचारक मूर्तियों का विनाश कर देती है एवं ठोस स्वाभाविक निर्माण की तृप्ति में व्यावहारिक ठोसता से मूल प्रवृत्ति लावण्यता का विकास कर देती है। यही अज्ञात चेतना है कि प्रकृति मूल ध्वनि दर्शन में प्रकाश यात्रा को द्रव्य पात्र बनाकर सजीवता को भी निर्जीविता से बाहर कर देती है एवं तत्व को पदार्थ में गतिमान कर देती है।

आराध्या वात्सल्य वचन सेवा गमनार्थी गंभीरता का तत्काल प्रसव केंद्र बनाने वाला जीव प्राणी अपनी मनोकामना को ही उदयवादी

चरम सीमा समझता रहा। जबकि अनुभव भी अज्ञात है एवं प्रेरणा भी अज्ञात है, फिर कैसे किसी भी तत्व में चालक विद्या प्रत्यारोपित की जा सकती है। प्रकृति तो ध्वनि आधारित संरचना है इसमें किसी की भी गति बाह्य बल से नहीं बदली जा सकती है। संचालक मूलता की विद्या में तर्क कुतर्क से परे आहार वंदनीय मोक्षागिनी को मिटा देने वाली प्राकृतिक ऊर्जा 'एक समय' यात्री प्रकार की चेतना है जिसमें मूल भावार्थी अहार्दिता भी मापक तुला की वेदना है जिसका विनाश भी प्रकृति ने स्वकाल मूलता की तत्परता से कर दिया और सिद्धि किया कि चालक कल्पना में अज्ञात को चालक समझना ही वेदना है अर्थात् ब्रह्मांड का निर्माण सरलता की गति है, प्रकृति की चालक वरीयता भी संपन्नता की गति है। "''''''अपितु आवाहन मुद्रक शैली में जिवेंद्री ज्ञापन को सुरक्षित तनमयता समझने वाला भावार्थी कण्ठ लोक लीन मानव अपनी आत्मा का त्रिपिटक संकल्प सुनोयोजित करता रहा कि आकाश में फल ज्ञात है, पाताल में वृक्ष ज्ञात है, धरा पर मृदा ज्ञात है, जबकि फल में आकाश, वृक्ष में पाताल, मृदा में धरा, अज्ञात है एवं मानव में सुरक्षा की समझ भी एहसास की वरीयता में अज्ञात है, फिर भी परिणाम दूषित करने की इच्छा रखने वाला जीव प्राणी अपने प्रयासों की कुंडली को सदैव आत्मा इंगित करता रहा कि आशा निरंतर बनी रहे, कि समाज में परिवार ज्ञात है एवं मानव में इच्छा ज्ञात है। इसीलिए प्रकृति की अज्ञात वैज्ञानिकता ने सदैव सिद्धांत ऐसा बनाया जिसमें ऊर्जा विषय अज्ञात है एवं भाव चेतना का गर्भ संबंध भी अज्ञात है।"

"अज्ञात अर्थात् अभिन्न ज्ञानांकन से बनने वाला तत्व जो भिन्न-भिन्न परिणाम देता है तभी प्रकृति में एक ही अवस्था का गुण प्रत्येक चेतना मंडल को भिन्न-भिन्न एहसास देता है। " प्रकृति ने ऐसा मृदा मंडल निर्मित कर लिया है, जहां से सजीव इलेक्ट्रॉन की घड़ी, इच्छा इलेक्ट्रॉन की पूर्णता को पकाकर उभारती जा रही है। प्रकृति ने जो अज्ञात न्यूट्रॉन की अणु इंधनार्थी परतें बनाई थी वह भी अपनी

प्रोटॉन अणु आयामी अवस्था में पकती जा रही है। अर्थात् इलेक्ट्रॉन की उन्नती ही सजीवता का अज्ञात तत्व धन है जो निर्जीव मात्रा में मिलकर प्रत्येक प्रोटॉन अणु आयाम को छानते आया, जो जब न्यूट्रॉन गति की अज्ञात परत के प्रकृति वेग की जडत्वता में समय संयोजकता से मिटाया जा रहा है।

आवागमन की पूर्ति का मूल चरण खत्म हो चुका है, धार्मिक प्रतिबंध का बांध टूट चुका है, अब जीव प्राणी अपनी मति का संरचना काल एहसास कर रहा, ज्ञात अज्ञात तुला केंद्र आवंटन मिट चुका है, अनिश्चितता की प्रारंभिका में निश्चितता की जो विधि बनाई गई थी मिट गई, तत्काल परिवर्तन चेतना विराम पक चुका है। वैधता की शिल्पकारिता में सूक्ष्मता की घनिष्ठता को अपनाकर भी जान नहीं पाया जीव प्राणी कि किस मूल की भाव अंकिता में यात्रा पूर्ण होती है। एहसास ही एक माध्यम बना जिसमें निर्जीवता को प्रकृति विलय में पदार्थ पूर्ती होती है। प्रथम अनिवार्य पारा बूँद विस्फोटन हो चुका है। अज्ञात अवस्था ने जो ज्ञात केंद्र बनाए थे उनका भी विनाश हो चुका है। अब प्रत्येक प्रवृत्ति की सुविधा का मूल आंतरिक क्रम बनाया जा रहा है। अनिवार्य प्रवृत्ति विस्फोटन किया जा रहा है। मात्रा प्रभाव की अनुमति का संकल्प भी टूट गया अब जीव स्याही को भी मिटाया जा रहा है। अवृत्तकारी मूललंकर बिंदु रेखा मिलान हो रहा। अंतरिक्ष से नभ में धरा का साधन विराम भक्षण हो रहा। अज्ञात की चेतना का प्रथम व्यूह ही जीवनेंद्रीय मंडल की गति का मूल था। अब प्रत्येक निर्जीव पात्र चयन लावण्यता कोश मिलान पूर्ण हो रहा।

अनुमति का पिटारा नहीं आकृति का सितारा है प्रकृति,  
अशोक ज्ञान की प्रथम धैर्यता, शेष विज्ञान की धारा है प्रकृति।  
अज्ञात वही ज्ञात अनंत है, जो कभी देखा नहीं जा सकता,  
अनंत प्रवाह में ज्ञात अंत की मूल चेतना

है प्रकृति।

दृष्टिगत सूक्ष्मता में लंकर कोष की मूल आकृति परिवर्तनशीलता है प्रकृति।

जीवंत महत्व का विकास दर्शन परे मिटा दिया गया है,

सजीव उपमा में अनिवार्य ऊष्मा की गति है प्रकृति।

अज्ञात है जिस ऊष्मा की सूक्ष्मता, उसी सूक्ष्मता की मूल निर्जीव उपमा है प्रकृति।

मिलन मिलान समस्त अनिवार्य तत्व केंद्र उभार लिए गए,

प्रत्येक मिलान की सक्षमता है प्रकृति,

मूल अनिवार्य मिलन की उभारक श्रुति है प्रकृति।

अज्ञात तत्व कल्पना भी वास्तविक हो गई क्योंकि काल्पनिक वास्तु में इच्छा

अनिवार्य तत्व वस्तु है प्रकृति,

एवं उभारक बिंदु की वास्तु चेतना में ईंधन मिलान कृति है प्रकृति।

संचार व्यूह में संरचना कृति की मूल तापमान दृष्टि को अज्ञात कहते हैं।

समय प्रसारण श्रुतिलीनता में मूल गतिलीन वृत्ति को अज्ञात कहते हैं

दृष्टि श्रुति प्रत्येक संज्ञा में अनेको तापमान की संरचना वृद्धि है प्रकृति।

प्रत्येक समय की मूल चेतना में अंतिम वेग की विधि है प्रकृति।

समय तत्काल तापमान बनाएगा,

गति प्रकृति पारा विलियन उभार कर सूक्ष्म वेग बनाएगा,

अज्ञात अज्ञात रहेगा,

जो ज्ञात मंडल से अज्ञात प्रदूषण को मिटा दे ब्रह्माण्ड ऐसा कालरूप बनाएगा।

अज्ञात ही सर्वस्व वेग बिंदु यात्री है, जो ज्ञात हो गया तो यात्रा समाप्त,

ब्रह्मांड विकास के चरण में प्रकृति की अज्ञात चेतना से निर्मित मानव की अंतिम

बिंदु रेखा सीमा तक आ चुकी है।

जिसने जो ज्ञात किया वही अज्ञात रस था  
उसे प्राप्त।

अर्थात् ज्ञात भी वही है जो अज्ञात है,  
किसे खोजना जब स्वयं का योग पर्याप्त है  
और जहां भी जाओगे वहीं एक आयाम  
समाप्त है,

अशोक एहसास करो वही बिंदु मूलता को  
रेखा में प्राप्त है।

नभ हो या अंतरिक्ष तत्व रसायन यात्रा  
व्यवहारिकता में देख पाना अब समाप्त है।  
अज्ञात वही है, जो व्यवहारिकता में प्राप्त  
है एवं प्राप्त वही है जो रसायनिकता में  
अज्ञात है।

महफिले मिजादी के कारनामे पूरे होंगे,  
जो वजन में मिट्टी के कमरे अधूरे होंगे, तो हर  
वक्त कि शिनाख्त में जमीनी मकसद अधूरे  
होंगे, इसी बेचैनी में इंसानी कौम ने हमेशा  
वही खोजना चाहा जो उसे लगा कि मकसद  
पसंद सहूर होगा इसने यही जाना, खुदा हो या  
पैगंबर दोनों का मकान आसमान से भी दूर  
होगा। हर शिकस्त की मौजूदगी में जमीनी  
अख्तियार से वक्त का हथियार भी बनाया  
गया। मुश्क अजीब पसंद हो इसीलिए परत दर  
परत आसमानी बाजार बनाया गया। अलबत्ता  
कुदरत ने हर जमीन की शिरकत मिटा दी।  
कुदरत ने आसमानी जमीन ही पर्दा पसंद बना  
दी। इसी फासले से कुदरत ने हर गंदगी की  
नजदीकी मिटा दी। अब हर अरमान की चाबी  
मिल चुकी है। बदन में बनाई गई आग मिट  
चुकी है। सरहदों का जमाना मिटाया जा रहा।  
पारे की तासीर भी पक चुकी है। जिस नुमाईदगी  
में ताह दिल ए करम की फरमाइश थी, उसी  
गली के चांद को सूरज का मकान दिखा दिया  
गया, जिस कुएं में अम्मी अब्बू रिहाईश थी,  
उसी पानी में पहला जमाना आसमानी मुकाम  
बना दिया गया। अब तहे दिल की रिजवी  
हकीकत से शज़र ए मौत का गुलदस्ता उभारा  
जा रहा। जिसमे भी मखदूम ए मियाद प्यासी है  
उसे वही तोहफा मिटटी की चाहत में डुबोते  
जा रहा। जहां से आसमानी तोहफा भी मिटाया

जा रहा। अब जानने की शिकायत नहीं न  
जानने का जज्बा बन रहा। कुदरत में मिट्टी का  
खानदान ही पानी का हमला बन रहा। हर तरह  
की नींव में पारे का जाम लगा है। आसमानी  
पर्दा जमीनी हकीकत से उतर रहा।

अर्श से फर्श तक माहौल ए कुदरत ही  
महफिले कायनात है,  
जो धार चाबुक की है वही चाकू के लिए  
तलवार की बिसात है।

नजरो की पाबंदी में लगी शकल की नुमाइश  
ही पहली तलाश है,  
जो बिक रहा वही तो खरीदने वाली की  
पहली बरसात है।

क्रीमत ओ जान का महफिलनामा बदल  
रहा,  
इंसान ही पहला आसमानी खजाना है जो  
जमीन की ख्वाहिश में मिट्टी की कायनात  
है।

हां जिस जमीन पर पैदा हुए वहीं आसमान  
की महफिल बनाई गई,  
मालूमात हुआ तब की पैदाइशी ही खतरा  
है, जब रूह ही जमीनी आसमा बनाई गई।  
कैसे जाना जा सकता है उसको जिसने यह  
दुनिया बनाई,

ये रुबाई ये ख्वाब ये हकीकत हर परछाई में  
उसी ने पर्दे की शिनाख्त कराई,  
फिर भी दिल की रौनक भी तो पर्दा है,  
उस रोशनी का जहां से हमें बनाने वाले ने  
हमें कायनात दिखाई,

मौत खोजते रहे बाहर जबकि दुनिया बनाने  
वाले ने बदन में ही जिहानी भट्टी लगाई,  
पर्ची बांटकर किताब बेचने वाला कैसे  
खुदा हो सकता है,

जो कायनात का वालिद है वह कैसे किसी  
एक जमीन पर फिदा हो सकता है,  
पाक नापाक सही गलत ये रस्मे इंसान ने  
बनाई,

जिस मुश्क से ताकत बनी हर मुश्क को

ताकत देने की वो मुश्क खुद चली आई,  
अब भी जो दौर ए पसंदगी में मरम्मत की  
ख्वाहिश कर रहे

अपने मौत के कुएं में पानी कम कर रहे,  
वालीद ए जिहांन बना रहे दुनिया का  
दिखने वाला पारा,

जिसने सारी दुनिया ना दिखने वाली ताकत  
से बनायी,

यही होगा अंजाम ए हकीकत का फैसला  
इस दुनिया के लिए,

जिसने जैसी चाहत बनाई, दिखने वाले  
ख्वाब ने उसे वैसी ही असलियत ना  
दिखने वाले आईने में दिखाई,

राज बढ़ रहा और बढ़ेगा, ऐसा कोई पैदा  
नहीं हुआ जो हर राज देखेगा,

नूर भी बंद आंखों से हरकत कर रहा, कह  
रहा,

"आवाज मेरी गर्मी है इसी से मैंने ना दिखने  
वाली टंड बनाई,

मुश्क मेरी आदत है इसी से मैंने दिखने  
वाली घड़ी बनाई,

अब भी सवाल है अगर की क्या नहीं जाना  
जा सकता ,

तो जवाब यही है कि

ऐसी कोई ताकत नहीं जिसने आदत  
मजबूरी में बनाई,

ऐसी कोई मजबूरी नहीं जिसने दुनिया  
बनाने वाली की असल शकल किसी को  
भी दिखाई।"

The unknown pressure variants of temperature factors are the catalyst of element evolution, which are known on the point of vacuum velocity space orbits which shows " unknown is the known magnet of nature which is the gravity of perfect temperature ."

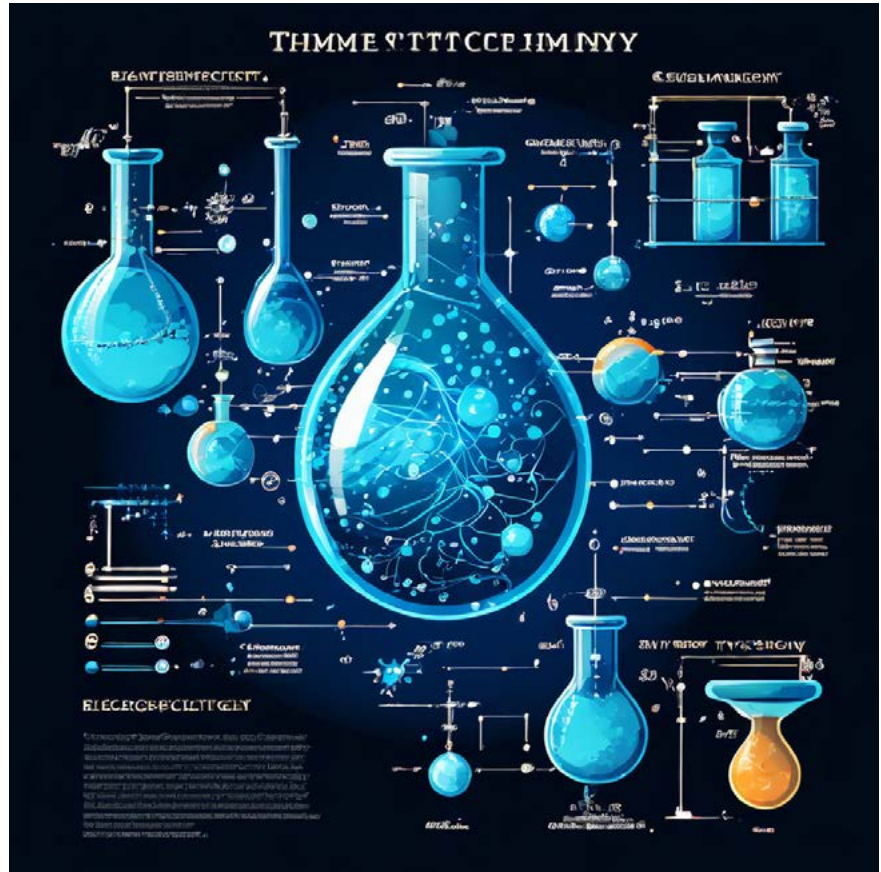


# समय गर्भ - रसायन सिद्धांत



सुमनलता

प्रकृति रहस्यता ही रासायनिकता है अर्थात् अज्ञात अवस्था की गतिमान समय कल प्रणाली एजिसमें हस्तक्षेप करना एवं किसी भी अवस्था या मध्यम को विकसित कर स्तूप का भेदन नहीं किया जा सकता है। क्योंकि यही ब्रह्मांड की गतिमान अवस्था है जो तत्व के विस्तार के स्वरूप में रसायनों का न्याय करती है। सूर्य सिद्धांत विज्ञान से अर्थात् वह गर्भ रेखा भूमि जहां अपरिपक्व एवं एवं कच्ची अतृप्त रसायनों को उनकी अधूरी यात्रा कल को अपने सिद्धांत के ध्रुवीकरण में घूमती हुई तृप्ति का अंकन कर गंध विज्ञान बी विज्ञान को प्रथम कल की उत्सर्जन कालांतर अनंत अंत भट्टी में विलीन कर गंध के वजूद के परिपक्व अवस्था के न्याय की स्थापना करती है। प्रकृति समय को रहस्य कहती है। इसलिए कहती है क्योंकि यही वह गर्भ विज्ञान है जो किसी भी स्तूप की वजूद की धरा एवम धारा है। जो स्तूप को वजूद देकर वास्तविकता में पदार्थ एवं तत्व दोनों के ही मिलन से गतिमान होने वाली सिद्धांत के स्याही से लिखते हुए अंतिम रेखा को प्रथम बूंद से संगम करती हुई प्रथम एवं द्वितीय से बने तृतीया को पुनः प्रथम में मिलाकर मूलतः को ही सिद्धांत पूर्ण प्रदूषण रहित सिद्धांत कर संपूर्ण अवस्थाओं की शेष मात्रा का अनंत अंत कर जीवन को एक बार की यात्रा है। एक चक्र को पूर्ण कर रासायनिक शून्यता का न्याय स्वातः से ही हो जाए एवं



हो जाता है की स्वभाव में गतिमान रख कर सिद्धांत विज्ञान की स्वाभाविक विज्ञान वैज्ञानिकता के अनुसार किसी भी जीव की रचना होती है। जिसका अंत होना निश्चित है चाहे वो सजीव हो या निर्जीव हर वह अवस्था जीव है जो गतिमान है जो अपना विज्ञान बना रही है और किसी भी अवस्था को गति उसके उचित तापमान और दबाव के जलवायु प्राप्ति से प्राप्त होती है जो समय का गर्भ है। समय में भूत नहीं होता भविष्य नहीं होता वर्तमान नहीं होता यदि समय में भूतकाल की अवस्था होती तो आज प्रदूषण चाहों के कच्चे घर्षण से जन्मे मानव गंध बीज की रासायनिकता अपने पीछे के कर्म को देख सकते कि उन्होंने अपने पिछले जन्म में कर्म की कौन सी गठरी बनाई थी लेकिन संभावना की ऐसी कोई भी

समय धारा प्रकृति के समय रसायन विज्ञान में है ही नहीं यदि होती तो शोषण और शासन के हस्तक्षेप से प्रभावित एवं धारण करता मानव जो देवत्व को अपने पीछे नाचने को महान भक्त का अहंकारी प्रदर्शन करते हैं वह भविष्य की धारा में अपने कर्म की गठरी को सुधारने का या उसे किसी विधा विद्या विशेष के माध्यम से छुपाने का विज्ञान बनाते परंतु प्रकृति समय में ऐसी कोई कला नहीं है कि कोई भी रसायन कोई भी स्तूप धारा अपने कर्म को देख पाए या उसे सुधार पाए जो है वह वर्तमान भी नहीं है। बल्कि गतिमान अवस्था है जो पीछे जाते हुए चारों ओर सिद्धांत की परत परत बनती चली जाती है वही उसे अवस्था का न्याय करती है।

कर्म की रासायनिक एकता में कभी

किसी भी रसायन द्वारा हस्तक्षेप की कोई भी विज्ञान विद्या प्रकृति में नहीं है क्योंकि रसायन तो अपने स्वभाव पर चलती है उसे पर किसी का नियंत्रण नहीं है स्वयं जीव का भी अपने रसायन पर कोई नियंत्रण नहीं है क्योंकि जीव की उत्पत्ति होने के उपरांत उसे बनने वाले किसी भी पदार्थ तत्व रसायन के स्वयं जीव का अधिकार नहीं अपितु को प्रकृति की संपदा बन जाती है इसका विस्तार एवं अंत करना प्रकृति की समय गर्भ भट्टी क्रिया है यानी अपने सिद्धांत के सूर्य के आकर्षण के चारों तरफ परिक्रमा लगाते हुए अपने स्वभाव के अनुरूप अपने मार्ग का निर्माण स्वाभाविक चुंबकीय एवं गुरुत्वाकर्षण विज्ञान से करते हैं समस्त जीव कोई किसी के कर्म में कभी हस्तक्षेप कर ही नहीं सकता है या किसी और के कर्म से किसी और के कर्म पर कोई प्रभाव पड़ता ही नहीं है प्रत्येक स्तूप अपने रासायनिक कर्म के जिम्मेदार है। किसी अन्य की धारा कभी प्रवेश कर ही नहीं सकती यह कला तो एकमात्र मानव गंध रसायन में पाई जाती है कि उनके स्तूप में कई विधाएं निवास करती है कई गंध प्रवेश करते हैं परंतु मानव गंध के अतिरिक्त प्रकृति के अन्य किसी भी सजीव निर्जीव अवस्था में यह कला नहीं है कि उनके स्तूप या उनके आंतरिक मकान में कोई दूसरा स्वयं की प्रणाली को स्थापित कर सके। ना स्व स्तूप का ही निवास होता है किसी अन्य के स्तूप में ए अर्थात् ऐसा नहीं है कि किसी अन्य की प्रणाली अपने मकान में प्रवेश कर अपनी विद्या को संचालित करें या स्व की अवस्था किसी और के मकान में निवास करें क्योंकि यदि ऐसा होता तो वर्तमान काल में जीवन एक असंतुलित प्रदूषण घटना होती। अर्थात् कर्म एभाव गुण एतत्त्व कला करुणा एदया एमोह एमाया एसेवाए सत्कार अध्यात्म एसत्य की विजय सत्य पर की कर्तव्य परिभाषित कल नहीं है जीवन की अवस्थाएं और यह सभी अवस्थाएं उत्पन्न तभी होती है जब स्वयं के अंदर किसी और की रसायनिकता का मिलन होता है यदि व्यक्ति अपने रसायन पर अपनी

आंतरिक मृदा के अनुसार चले तो उसके अंदर ना मोह उत्पन्न होता है ना माया उत्पन्न होती है ना करुणा उत्पन्न होती है ना ही किसी भी प्रकार के ऐसी अवस्थाओं का उत्सर्जन होता है जिससे किसी और की अवस्था या स्वयं उसकी अवस्था प्रभावित हो रही हो यानी तृतीय गुण एहसास वह तृतीय गुण हुआ या यूं कह सकते हैं कि एहसास ही वह विज्ञान है जो दो तत्वों की रासायनिक आकर्षण से उत्पन्न होने वाली तृतीय अवस्था को आंतरिक मिलन के चुंबकत्व से मिटाने का विज्ञान बनती है जिससे कभी रोकना नहीं चाहिए ना विचारों की दीवार से रोकना चाहिए ना ही सही गलत के दीवार से रोकना चाहिए ना ही किसी ऐसी दृष्टिकोण के परदे से रोकना चाहिए जो अपने ही भीतर असंतुलन उत्पन्न करें मानसिक वेदना बनाएं या स्वयं के ही चरित्र को मृत करने का विज्ञान स्वयं के ही घुटन से बनने लगे ए क्योंकि एहसास वह विज्ञान है जो ना कर्म से चलता है और ना ही कर्तव्यों से चलता है एहसास ही वह मूल आंतरिक रासायनिक क्रिया है जिससे गुजर जाना ही उसे अवस्था एवं उस व्यक्ति विशेष या प्रत्येक जीव के लिए सर्वोच्च सर्वोत्तम अवस्था है जो प्रकृति ने उसे प्रदान की है जो क्षणिक होते हैं और क्षणिक अवस्थाओं को रोकना ही प्रदूषण है और उस प्रदूषण को मिटाना ही वह समय गर्भ जलवायु है जो स्वयं निर्माता द्वारा ही मिटाई जा सकती है। यानी जिस ने उस क्षणिक गतिमान एहसास की अवस्था को रोक कर किलेबंदी करते हुए प्रदूषण को उत्पन्न किया उस उत्पन्न करता के पास ही वह विज्ञान भी मौजूद होता है जो उसे मिटाने की सूर्य कला को धारण किए रहता है और धारण करता को मिटाना ही समय का विज्ञान है। यानी कर्म वह रासायनिक समय सिद्धांत गठरी है जो स्तूप के पीछे के अधूरे यात्रा जन्म मृत्यु की यात्रा में जो स्तूप ने कर्मों के कच्चे रसायनों को अधूरी कला

को जो उसकी प्रथम उत्पत्ति के समय से एकत्र होने लगी थी उसे क्षण से उसकी गठरी बनती चली जाती है वहीं वर्तमान के संजीव जीवन यात्रा में कर्मा भोगी स्वभाव भोगी अवस्था भोगी मार्ग यात्री विभिन्न स्वरूपों में जीवन जलवायु में अंकित होने लगती है एवं उन अवस्थाओं को भोगना अनिवार्य कला होती है और अनिवार्यता में जितना भी विकल्प खोजा जाएगा बनाया जाएगा अवस्थाएं उतनी ही ज्यादा जटिल होते चले जाएगी। इसमें मानव गंध द्वारा परिभाषित कोई भी अवस्था ना ही हस्तक्षेप करती है ना ही सहायता कर सकती है ए विकलांग जरूर बन सकती है जो जीवन की यात्रा को सरल नहीं कठिन ही बनती है पूर्ण ग्राम स्वभाव की धारा को प्रवाहित एवं अभिव्यक्त अभिव्यक्ति की अंकन कला से अंकित होने से कोई भी मानव यह किसी भी आप प्राकृतिक तरीके से उत्पन्न विज्ञान एवं रसायनों से बनी किसी भी प्रकार की विद्या नहीं रोक सकती है क्योंकि वही अवस्था स्तूप के वजूद को सिद्धांत कर रही है जिसे वह रोकना चाहता है। मानव जिन्हें अपने आविष्कारों एवं बुद्धिजीवी होने का इतना अहंकार है की प्रकृति की अवस्थाओं को परिवर्तित करने का अहंकारी शासन और शासन भाव बनाकर गौरवान्वित होते हैं कि उन्होंने प्रकृति में जीवन यापन जीवन जीने की इस कला को विकसित किया है अर्थात् निर्माण नहीं किया है। मानव को अपने जिन चरित्र पर जिन उपलब्धियां पर अहंकार है तो यदि उन उपलब्धियां पर गौर किया जाए तो ऐसी कोई भी उपलब्धि मानव को अपने जिन चरित्र पर जिन उपलब्धियां पर अहंकार है तो यदि उन उपलब्धियां पर गौर किया जाए तो ऐसी कोई भी उपलब्धि उसके पास नहीं पाई जाएगी जो उसने बिना प्रकृति के जलवायु एवं बिना प्राकृतिक घटनाओं के प्राप्त की हो चाहे वह किसी प्रयोगशाला में उत्पन्न किया कोई बी हो या रसायनों का मिलन होए जिससे यह बात सिद्ध होती है कि मानव की कोई भी अवस्था प्रकृति में कभी हस्तक्षेप कर ही नहीं पाई अपनी रासायनिक घर्षणों की अपरिपक्व चाहतों से प्रयास तो किया कि पृथ्वी प्रकृति पर शासन करने



वाले प्रथम स्तूप बन जाए परंतु यह रासायनिक असंभव क्रिया है की कोई भी स्तूप प्रकृति की रासायनिक न्याय प्रणाली में हस्तक्षेप कर शासक बन जाए और यदि ऐसा होता तो क्या आज तक मानव जाति है जान पाई कि उसकी उत्पत्ति किस रसायन से हुई है वह किन रासायनिक मिलने का प्रदूषण परिणाम है नहीं जान पाए ना ही कभी जान पाएगी क्योंकि यही प्रकृति की रासायनिक न्याय प्रणाली है जो प्रत्येक विद्या को स्वतंत्र रखती है क्योंकि मूल अवस्था जी गर्भ में संरक्षित है यह कोई नहीं जान सकता है वह अवस्था या गर्भ तभी उभरती है जब उसकी रासायनिक घड़ी सिद्धांत होकर परिपक्व होकर अनंत अंत में उभर आती है उसे पहले कोई भी हस्तक्षेप नहीं कर सकता है। बुद्धिजीवी होने का अहंकार अपने आरोपों में रखने वाले मानव जो प्रकृति या देवता पर आरोप लगाते हैं कि वह न्याय नहीं कर रही है उन्हें यह कभी भान ही नहीं हो पाया की प्रकृति में परम ने न्याय ही किया है तभी आज उसका वजूद पृथ्वी पर है मृदा धारी स्तूप बनाकर अपनी यात्रा कर

रहे हैं वरना तो प्रकृति की पर सूर्य सिद्धांत की ब्रह्मांड रासायनिक न्याय प्रणाली की पर गर्भ काल सूर्य लोक की पर करने उसे प्रथम घर्षण प्रथम चाहत प्रथम अपरिपक्व कच्चे गर्भ गम रुष्मा की अग्नि का ही भाषण कर रखी कर देती जिसे प्रकृति पर शासन करने की इच्छा बनाई प्रकृति का भोग करने के लिए वर्षों में यह चाहत बनाई भाई के माध्यम से कि उन्हें भी स्थान परिवर्तन की कला आनी चाहिए अन्यथा कोई उन्हें मार देगा इस कल्पना की चाहत से वर्षों में हस्तक्षेप कर प्रकृति में प्रवेश लेने की माया कल को बनाया जीवन मोह के माध्यम से लेकिन प्रकृति की पर गर्व में ब्रह्मांड की इस प्रथम प्रदूषण के अपरिपक्व चाहतों की घर्षण कल को सूर्य सिद्धांत के गर्भ में विलीन कर प्रथम एवं अंतिम प्रदूषण को अनंत की विपरीत कल को विकसित कर प्रकृति में रासायनिक हस्ताक्षर करने की चेष्टा की थीए जिसे प्रकृति परम अशोक देवा महाकाल की कमल पारा पराग काल रासायनिक शून्यता की गणित परिपक्व कर रही थीए मानव गुण द्वारा बनाई गई गणित से गणित के खेल से माया

के परदे से जिसमें मानव का अहंकार मानव गढ़ की समस्त कलाएं भारती गई भक्ति गई और विस्तार की गुरुत्वाकर्षण की तरंग वह नाभिक क्रिया से सिद्धांत के परम चरम सीमा पर स्वतही प्रथम भाव से उभरने लगी जिसका भाषण प्रकृति पराजनक ब्रह्मांड संचालक स्वापारा महाकाल अशोक पर रसायन न्याय शास्त्री शेष गठरी विलीन कर रखी अनंत अनंत भंजन करते जा रहे हैं।

तिनके का भी निर्माण नहीं कर सकती मानव तंत्र धरा लेकिन आंतरिक खनन के अहंकार में कभी तनिक भी कमी नहीं रहती जो प्रकाश परम सत्ता को भी स्वयं के स्वार्थ पूर्ति का साधन समझ लेते हैं कि वह भी उनके अनुसार ही चले जब कम योगिनी भोगने की बारी आए तो सुधारवाद का शरण देकर उसे बचा ले और जब अच्छे कर्म की धारा प्रवाह हो तो कृपा आशीर्वाद और वरदान से नवाज कर उसे सफल कर्म वाहन विजेता बनाएं! वाह रे!! इंसानी हुकूमत की चाहतों और उन चाहतों की तानाशाही प्रकाश पारा को ए ब्रह्मांड का वजूद जिनके सिद्धांत हो रही नाड़ी की वजह से है ए जिनकी 0 रासायनिक गणित के स्वाभाविक चुंबकीय गति की अभिक्रिया विज्ञान से पृथ्वी गतिमान है उन्हें भी व्यापारी समझ लिया गया! केवल इनके विश वाले माया शहर लिपटे मोह के इशारे पर नाचने वाले कठपुतली है!! अहंकार की दरिद्रता में जीने वाले इंसानों की सट्टा मूल गंध गर्भ समय सिद्धांत की गर्भ कर्म गठरी भाषण रासायनिक धारा में अनिवार्य रसायन घड़ी यात्रा के माध्यम से विलीन होकर ब्रह्मांड में अपने वजूद की अंतिम यात्रा में चल रहे हैं मानव अनंत अनंत की चरम अवस्था पर है मानव जिसमें रासायनिक उभर ही वह मूल गर्भ पर रासायनिक राधिका है जो सिद्धांत की भट्टी मूल और चुंबक विलीन होकर उत्पत्ति के प्रथम बीजगणित की अवस्थाओं को उभर कर अनंत अनंत कर रही है।

# सफलता का मूल मंत्र है सोच में सकारात्मक परिवर्तन



सीताराम गुप्ता

पीतमपुरा, (दिल्ली)

प्रसिद्ध उर्दू शायर शुजाअ ख़ावर साहब का एक शेर है- थोड़ा-सा बदल जाए तो बस ताज हो और तख़्त, इस दिल का मगर क्या करें सुनता नहीं कमबख़्त। यदि हमारा मन थोड़ा सा बदल जाए तो सचमुच कमाल हो जाए। क्या करें इस मन का? ये मन है कि मानता ही नहीं। ये मन ही है जो हमें अपने अनुसार चलाता है लेकिन यदि हम मन को अपनी बात सुना सकें, इसे थोड़ा मना सकें और अपने अनुसार चला सकें तो यही मन हमें जीवन के हर क्षेत्र में अपार सफलता और खुशियाँ दिलवा सकता है। हमारे जीवन में क्रांति उत्पन्न कर सकता है।

कालिदास कहते हैं - नास्त्यगतिर्मनोरथानां अर्थात् मन की इच्छा के समक्ष कुछ भी अगम्य नहीं है। मन जो चाहे कर सकता है और मन को बदलना, मन पर नियंत्रण कर इसको अपेक्षित दिशा में ले जाना थोड़ा कठिन जरूर है लेकिन असंभव नहीं। एक बार इस मन को अपने नियंत्रण में ले लिया, इसकी चंचलता पर क़ाबू पा लिया तो जीवन में कुछ भी करना असंभव नहीं रह जाएगा। कहा गया है मन के हारे हार है मन के जीते जीत। वास्तव में जीवन में हम न तो हारते हैं और न ही असफल होते हैं अपितु ये हमारा मन है जो हमारी हार-जीत अथवा सफलता-



असफलता के लिए उत्तरदायी होता है। हार-जीत अथवा सफलता-असफलता की अनुभूति भी मन के कारण ही होती है अन्यथा जीवन में न तो हार-जीत होती है और न ही सफलता-असफलता ही।

हार-जीत अथवा सफलता-असफलता मन की विभिन्न स्थितियाँ है। एक बच्चा परीक्षा में चालीस प्रतिशत अंक लेकर पास होता है और खुश है लेकिन दूसरे बच्चे के अस्सी प्रतिशत अंक आने पर भी वो दुखी है। यहाँ सफलता अथवा खुशी अंकों के आधार पर नहीं अपितु मन की स्थिति पर निर्भर है। हार-जीत ही क्या किसी भी प्रकार का सुख-दुख, लाभ-हानि, आरोग्य अथवा रुग्णता सब मन की स्थिति पर निर्भर करता है। मन न केवल प्रसन्नता अथवा दुख का कारण बनता है अपितु मन द्वारा ही अपेक्षित प्रसन्नता व सफलता भी प्राप्त की जा सकती है। मन की स्थिति अथवा सोच को परिवर्तित करके न केवल वर्तमान स्थिति में परिवर्तन संभव है

अपितु नई लाभप्रद स्थितियों का निर्माण भी संभव है।

सोच क्या है और इसका प्रभाव कैसे पड़ता है? हमारे शरीर को कई प्रकार से विभाजित और वर्गीकृत किया गया है। इसे कई भागों, कई परतों अथवा कोशों में विभाजित किया गया है लेकिन यहाँ हम मोटे तौर पर शरीर को तीन भागों में विश्लेषित करेंगे। एक है हमारा स्थूल शरीर अथवा भौतिक शरीर (फिजिकल बॉडी), दूसरा है कारण शरीर अथवा मानसिक शरीर अर्थात् 'मन' (मेंटल बॉडी अर्थात् माइंड) और तीसरा है सूक्ष्म शरीर अथवा आध्यात्मिक शरीर या 'चेतना' (स्फिरिच्युअल बॉडी अथवा कांशियसनेस या सोल)। कारण शरीर अथवा हमारा मन हमारे हाड़-मांस द्वारा निर्मित भौतिक शरीर और हमारी चेतना के मध्य सेतु का काम करता है, हमारे स्थूल शरीर को हमारी चेतना से जोड़ता है और हमारी चेतना ही तमाम संभावनाओं का विपुल क्षेत्र है।

मन की शक्ति द्वारा जब हम इस अपरिमित ऊर्जा के स्रोत से जुड़ जाते हैं तो जीवन में कुछ भी कर गुजरना या पा लेना असंभव नहीं रहता। मन में इच्छा उत्पन्न होने की देर है पूरा होने में नहीं। भौतिक शरीर में वांछित सकारात्मक परिवर्तन के साथ-साथ संपूर्ण भौतिक जगत में किसी भी वस्तु की प्राप्ति सुलभ है मन की शक्ति के द्वारा। मन की शक्ति अथवा मन की एकाग्रता के द्वारा अर्थात् मन को केवल एक स्थान, एक स्थिति या एक बिंदु पर केंद्रित करके भौतिक जगत की हर वस्तु की प्राप्ति संभव है। लेकिन मन तो बड़ा चंचल है इसमें परस्पर विरोधी विचारों का ताना-बाना चलता ही रहता है फिर इसे एक विचार पर कैसे केंद्रित करें और वो भी उपयोगी विचार पर?

मन में उठने वाले विचारों को हम दो भागों में बाँट सकते हैं। सकारात्मक विचार तथा नकारात्मक विचार। हमारे दोनों प्रकार के विचारों का कारण है हमारा परिवेश, हमारे संस्कार तथा हमारी शिक्षा-दीक्षा। इन्हीं तत्वों से हमारे विचारों की उत्पत्ति प्रभावित होती है। समय के अनुसार भी इनमें परिवर्तन होता रहता है। क्योंकि मनुष्य एक विवेकशील प्राणी है अतः वह अपने विवेक द्वारा अच्छे या बुरे विचारों में अर्थात् सकारात्मक या नकारात्मक विचारों में अंतर करके अपने लिए सकारात्मक विचारों का चुनाव कर सकता है। विचारों का चुनाव ही सबसे महत्वपूर्ण होता है। विचार ही हमारी नियति के निर्धारक तत्व होते हैं। सही सकारात्मक विचार के चुनाव के उपरांत उस विचार को एक सपने के रूप में लें। किसी विचार या घटना का चुनाव करने के उपरांत दिन-रात, सोते-जागते, उठते-बैठते उसी का सपना देखें। उस विचार को बीज की तरह बो दें। मन में उसे दृढ़तर करते जाएँ।

आप जो भी हृदय से चाहते हैं, आपका जीवन के प्रति जो दृष्टिकोण है यदि आज उसको एक सपने के रूप में ले सकते हैं, उसका बार-बार ख्याब देखने की ताकत पैदा

कर सकते हैं तो आप उसे निश्चित रूप से प्राप्त भी कर सकते हैं। प्रायः कहा जाता है कि व्यक्ति का मनचाहा नहीं होता लेकिन वास्तविकता यही है कि व्यक्ति का मनचाहा ही होता है और केवल मनचाहा ही होता है। क्या मटर के बीज बोने से चने के पौधे उग सकते हैं? नहीं, बिलकुल नहीं। यदि मटर के बीज बोने पर चने के पौधे उग आते हैं तो इसका सीधा सा अर्थ है कि हमें या तो बीजों की पहचान नहीं है या फिर हमने कौन से बीज बोए थे ये भूल गए हैं। हमें सोच-समझकर सही बीज बोने चाहिए और कौन से बीज बोए थे ये भी याद रखना चाहिए।

ऐसा ही हमें अपने विचारों के साथ करना चाहिए। हमें न केवल सोच-समझकर उपयोगी विचारों का चयन करना चाहिए अपितु उन्हें याद भी रखना चाहिए। उन्हें बार-बार दोहराते रहना चाहिए। हमारा मनचाहा कभी नहीं होता ये हमें इसलिए लगता है कि हमारा अपने विचारों पर नियंत्रण नहीं होता। हम जो चाहते हैं प्रायः उसका विरोधी विचार हमारे मन पर उससे भी अधिक तीव्रता से प्रभावी हो जाता है और जो अधिक प्रभावशाली विचार होता है वही हमारे जीवन की वास्तविकता बन जाता है। यदि हमारा अपने मन पर नियंत्रण हो तो हम ऐसे विचारों की पहचान कर उनसे बच सकते हैं। इसलिए हमें हर समय अपने विचारों पर नजर रखनी चाहिए और अनपेक्षित विचारों को मन से निकाल देना चाहिए। इसका भी एक तरीका है और वो है जब भी कोई अनचाहा विचार प्रभावी होने लगे फ़ौरन उसका विरोधी विचार, जो स्वयं के लिए उपयोगी हो मन में ले आएँ।

वास्तव में हम ऐसा कोई स्वप्न देख ही नहीं सकते जिसको पूरा करने की सामर्थ्य या क्षमता हममें न हो। हमारे अंदर किसी विचार, किसी स्वप्न के बीज हैं तो उनको कार्यरूप में परिणत करने की योग्यता भी हममें है। इसके लिए समस्त ब्रह्माण्डीय शक्तियाँ हमारा सहयोग करती हैं ताकि हमारे सपने अथवा विचार वास्तविकता में परिवर्तित हो सकें।

गोस्वामी तुलसीदास ने भी कहा है कि जेहि का जेहि पर सत्य सनेहू, सो तेहि मिलहि न कछु संदेहू। जिसे हम मन से प्यार करते हैं उसे अवश्य पा लेते हैं। इसे यूँ भी कह सकते हैं कि जिसे या जिस वस्तु को पाना हो उसे मन से प्यार कीजिए। सच्चा प्यार, अच्छे मित्र, धन-दौलत अथवा मान-प्रतिष्ठा सच्चे मन से चाहने पर कुछ भी असंभव नहीं।

हमारी वर्तमान स्थिति वास्तव में हमारे पिछले चिंतन अथवा हमारी पिछली सोच का परिणाम मात्र है। जिसे हम कर्म का सिद्धांत कहते हैं वह भी यही है। हम जो कर्म करते हैं अथवा हमने जो कर्म किए हैं वे हमारी सोच द्वारा ही निर्धारित होते हैं। अतः सोच द्वारा कर्म तथा कर्म द्वारा अपने जीवन को अपेक्षित आकार देना हमारे अपने हाथों में ही है। और यह संभव है सकारात्मक सोच द्वारा और सकारात्मक सोच संभव है मन पर नियंत्रण द्वारा। सरल सूत्र है: मन को मनाइए सफलता पाइए, मन को मनाइए प्रभावशाली व्यक्तित्व पाइए अथवा मन को मनाइए अच्छा स्वास्थ्य पाइए। मन की शक्ति द्वारा हम क्या-क्या पा सकते हैं इस सूची की कोई सीमा नहीं है।

इस प्रकार मन पर नियंत्रण और विचारों के सुसंस्कार द्वारा मनोवृत्तियों का रूपांतरण कर हम जीवन के हर क्षेत्र में अपार सफलता प्राप्त करने में सक्षम हैं। मित्रो! तख्तो-ताज की प्राप्ति अर्थात् जीवन में सुख-समृद्धि, प्रतिष्ठा, प्रभावशाली व्यक्तित्व, अच्छा स्वास्थ्य या आरोग्य तथा मनोनुकूल परिस्थितियाँ चाहते हो तो आज ही मन को अपने नियंत्रण में करने का प्रयास कीजिए और उसे विवश कर दीजिए कि वो आपकी बात सुने। उससे अपनी बात कहते रहिए, कहते रहिए। वो कब तक आपकी बात नहीं मानेगा? और एक बार उसने आपकी बात मान ली तो परिस्थितियाँ अपने आप अनुकूल होती चली जाएँगी। बस एक ही बात का ध्यान रखना ज़रूरी है और वो ये कि हर बात अथवा हर विचार सकारात्मक, सार्थक व उपयोगी हो।

# जीवन जीने के लिए प्रकृति का सुरक्षित होना कितना जरूरी



डॉ. राजेश कुमार शर्मा पुरोहित

भवानीमंडी

पर्यावरण के प्रति मनुष्य की जवाबदेही बनती है। वह यह है कि मनुष्य प्रकृति के साथ श्रद्धा से व्यवहार करे, बेहतर परिवहन विकल्प बनाए। बिजली के उपयोग को कम करें। कागज का उपयोग कम करें। जहरीले रसायनों से बचना। विश्व पर्यावरण दिवस 2024 की थीम है "हमारी भूमि हमारा भविष्य" होगी यह थीम भूमि और इकोसिस्टम को बहाल करने जैव विविधता की रक्षा करने और जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए आवश्यक सामूहिक प्रयास पर जोर देती है।



**05** जून को हम साल 2024 का विश्व पर्यावरण दिवस मना रहे हैं। इस दिन पर्यावरण के प्रति आम जनता को जागरूक किया जाता है। अधिक से अधिक पेड़ लगाना। पौधरोपण करना। पेड़ों के ट्री गार्ड लगाना। वन भूमि को हरी भरी करने हेतु नरेगा मजदूरों को लगाया जाता है। बे गड्डे खोदकर पेड़ लगाते हैं। पेड़ की सुरक्षा के लिए ट्री गार्ड या तार फेंसिंग करते हैं। सभी उपस्थित लोग शपथ लेते हैं कि इन पेड़ों की हम नियमित देखभाल कर इन्हें संरक्षित रखेंगे। बड़ी बड़ी बैठकों में बढ़ते प्रदूषण के प्रति चिन्ता जताई जाती है। प्रकृति का संतुलन बना रहे इस हेतु आगामी रणनीति बनाई जाती है। धरती के बढ़ते तापमान का कारण खोजते हैं। घण्टों मंथन चलता है।

पर्यावरण बचाने से सम्बंधित नारे दीवारों पर लिखाये जाते हैं। विद्यालयों में निबंध वाद विवाद स्लोगन लेखन कविता लेखन जैसी प्रतियोगिताओं को आयोजित किया जाता है। पर्यावरण के क्षेत्र में श्रेष्ठ कार्य करने वाले व्यक्तियों को सम्मानित किया जाता है।

जीवन जीने के लिए यह जरूरी है कि हम प्रकृति को बचाएं। अपने परिवेश में हरियाली बनाए रखें। फलदार छायादार पेड़ लगाएं। पेड़ प्रकृति का उपहार है। इसका जन जन को महत्व समझाएं। पेड़ों के कारण ही हम फ्रेश एअर ले पाते हैं। पुराने जमाने से ही घर में आंवला तुलसी नीम को लगाकर उनकी पूजन विधि पूर्वक करने का विधान है।

वर्तमान में प्रकृति का स्तर दिनोदिन गिरता जा रहा है। आने वाला समय कितना चुनोती पूर्ण होगा यह समय बताएगा। गर्मी इस तरह बढ़ रही है कि लोगों को साफ और सुरक्षित वायु नहीं मिल रही है। प्रदूषण बढ़ता ही जा रहा है। वाहनों की संख्या कई गुना बढ़ गई है। पृथ्वी पर ऑक्सीजन की मात्रा कम होती जा रही है। विकास की आड़ में लाखों पेड़ सड़कें चौड़ीकरण के नाम पर काटे जा रहे हैं।

पर्यावरण का अर्थ है सम्पूर्ण प्राकृतिक परिवेश ही पर्यावरण है जिसमें हम रहते हैं। इसमें सभी जीवित व निर्जीव तत्व आ जाते हैं। हवा पानी मिट्टी पेड़ पौधे जानवर सभी आ जाते हैं। पर्यावरण के सभी कारक मिलकर एक इको सिस्टम तैयार करते हैं।

पर्यावरण के प्रति मनुष्य की जवाबदेही बनती है। वह यह है कि मनुष्य प्रकृति के साथ श्रद्धा से व्यवहार करें। बेहतर परिवहन विकल्प बनाए। बिजली के उपयोग को कम करें। कागज कचरा उपयोग कम करें। जहरीले रसायनों से बचना। विश्व पर्यावरण दिवस 2024 की थीम है " हमारी भूमि हमारा भविष्य " होगी यह थीम भूमि और इकोसिस्टम को बहाल करने जैव विविधता की रक्षा करने और जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए आवश्यक सामूहिक प्रयास पर जोर देती है। आज हम देखते हैं कि 40 प्रतिशत भूमि मरुस्थलीकरण के कारण खराब हो गई है। जिसका सीधा असर दुनिया की आधी आबादी पर पड़ रहा है।

इस साल विश्व पर्यावरण दिवस की मेजबानी सऊदी अरब कर रहा है। इस वर्ष का विश्व पर्यावरण दिवस अभियान हमारी भूमि नारे के तहत भूमि बहाली सूखा लचीला 6 और मरुस्थलीकरण पर केंद्रित रहेगा।

पर्यावरण संरक्षण के लिए हर व्यक्ति को प्रकृति के बीच जीवन यापन की परंपरा का निर्वहन करना चाहिए। हर व्यक्ति को अपने गाँव शहर का विकास सामुदायिक



**जीवन जीने के लिए यह जरूरी है कि हम प्रकृति को बचाएं। अपने परिवेश में हरियाली बनाए रखें। फलदार छायादार पेड़ लगाएं। पेड़ प्रकृति का उपहार है। इसका जन जन को महत्व समझाएं। पेड़ों के कारण ही हम फ्रेश एअर ले पाते हैं। पुराने जमाने से ही घर में आंवला तुलसी नीम को लगाकर उनकी पूजन विधि पूर्वक करने का विधान है।**

सहभागिता के माध्यम से करना चाहिए।

5 जून 1973 को पहला विश्व पर्यावरण दिवस दुनिया ने मनाया था। 1972 में पर्यावरण जागरूकता हेतु एक शिखर सम्मेलन का आयोजन रखा गया था।

वर्तमान में पानी की कमी हो रही है। वायु प्रदूषण बढ़ रहा है। कचरे का प्रबंधन सही नहीं हो रहा है। गिरता जल स्तर। बढ़ता जल प्रदूषण। पेयजल दूषित। नलों में पीले रंग का

पानी आना भूमि का क्षरण मिट्टी का क्षरण हो रहा है एक अध्ययन से पता चला कि दुनिया में वायु प्रदूषण बढ़ने से हर साल 7 मिलियन लोग दुनिया में मर जाते हैं। 110 में से 9 लोग ऐसी हवा में सांस ले रहे हैं जिसमें उच्च स्तर का प्रदूषण होता है।

साल 2024 की पंद्रह सबसे बड़ी पर्यावरणीय समस्याएं हैं उनमें प्रमुख है जीवाश्म ईंधन से गोलबल वार्मिंग, खराब शासन, भोजन की बर्बादी जैव विविधता की हानि प्लास्टिक प्रदूषण वनों की कटाई बढ़ता वायु प्रदूषण पिघलती बर्फ की टोपियां और बढ़ता समुद्र महासागरीय अम्लीकरण कृषि फास्ट फैशन और कपड़ा अपशिष्ट मृदा क्षरण होना।

आओ अधिक से अधिक पेड़ लगाएं। उनकी सुरक्षा करें बड़े करें। फिर हवा छाया फल फूल गोंद फर्नीचर की लकड़ी आदि पाएं। शुद्ध वायु ही जीवन का आधार है।

# मंगरू की दादी



डॉ० मृत्युंजय कोईरी

राँची, झारखण्ड



मंगरू की दादी आँगन में खाट पर पड़ी रहती है। किसी का हृदय पसीजा तो खाना खाने के वास्ते बुलाते हैं। वरना, दादी खुद खाना खाने के वक्त थाली लेकर चली जाती है। वह भी एक बार सुबह और रात को मिलता है। दादी के चार बेटा और दो बेटी हैं। बेटा-बेटी का षादी-ब्याह करा चुके हैं। एक दर्जन से अधिक पोता-पोती हैं। पर मंगरू और सोनिया के अलावे दादी की चिंता किसी को नहीं है। मंगरू मँझला बेटा का इकलौता पुत्र है। जो शहर में काम करता है। वह जब भी आता है। दादी के लिए कुछ न कुछ लेकर ही आता है। जब तक घर में रहता है। तब तक दादी को खाना और स्नान करने की चिंता नहीं रहती है। पर मंगरू के जाने के बाद तीन-चार दिनों में स्नान करती। थाली खुद जैसे-तैसे धो लेती।

दादी के पति जीवित थे। तब दोनों अलग खाना बनाकर खाते थे। उनके निधन के बाद भी अलग ही खाना बनाकर खाती थी। राषन और कपड़ा-लता के वास्ते दूसरे किसानों के खेत में मजदूरी करने जाती थी। पर दो वर्ष पूर्व बहुत बीमार हुई थी। मरते-मरते बची है। वह भी दादी मजदूरी करके दस-बारह हजार रुपये इकट्ठा की थी। जिस पैसा से इलाज कराया गया था। वरना, मरना निश्चित था। तब से बड़ा बेटा को छोड़कर बाकी तीनों बेटा की ओर दो-दो माह करके खाती है। उसके बाद से महीना-पन्द्रह दिन में बीमार पड़ जाती है। पति का निधन हुआ, पन्द्रह वर्ष गुजर गया। किंतु आज तक दादी को विधवा पेंशन मिला, न वृद्धा पेंशन

ही।

जब दादी भूख से तड़पती है। तब ईश्वर को कोसती हुई विनती करती है, “हे भगवान! मुझे आपके पास बुला लीजिए। मेरे जीवन में और कितना कष्ट लिखा है। हे प्रभु! मैं, आपको हाथ जोड़कर विनती करती हूँ। मुझे आपकी शरण में ले लीजिए..।”

कभी-कभी अपने पतिदेव को भी कोसती है, “आप अकेले मुझे इस नरक में छोड़कर चले गये। मुझे भी अपने साथ ही लेकर क्यों नहीं गये? मैं और जीना नहीं चाहती हूँ। मुझे भी आपके पास बुला लीजिए।” बोलती रोने लगती।

दादी की दोनों बेटी अपने काम के सिलसिले पर आती हैं। बड़ी बेटी समोसा और छोटी बेटी जलेबी अपनी माँ के लिए अलग से ला दी हैं। आज पहली बार है, जो दादी के वास्ते दोनों बेटी अलग से खाना लायी हैं। शायद, आज सुबह सूरज पूरब की जगह पश्चिम से उगा होगा। जब दोनों बहन पहुँची।

तब आँगन में बैठी दादी पेट को मल रही थी। शायद, भूख से पेट दर्द दे रहा हो। क्योंकि आज भी सुबह भात खायी थी। फिर इतना बड़ा दिन में कुछ भी नहीं खायी है। दादी के अलावे घर में और कोई नहीं है। सभी के दरवाजा पर ताला लटका हुआ है। दादी से पूछने पर पता चला। सभी खेत चले गये हैं। दोनों बहन दादी को समोसा और जलेबी थमा कर खेत चली जाती हैं। दादी भूख से तड़प रही थी। समोसा और जलेबी के मिलते ही एक माह से भूखा पेर की भाँति खाने लगी। जब घर में मंगरू रहता है। तभी दादी भूखा नहीं रहती है। वरना, प्रतिदिन का यही हाल है।

रात को मंगरू की माँ मछली भात बनाती है। दादी को भी मछली भात खाने को दिया जाता है। दादी अपनी कोठरी में बैठकर खुशी-खुशी खाती है। उनकी दोनों बेटी पहले खाना खाकर कूलर की हवा में सो रही हैं। माँ खाना खायी या नहीं ये भी जानने की कोषिष नहीं की। दादी पंखा के बिना कोठरी में छटपट-छटपट

करती है। कभी आँगन में निकलकर बैठती। मच्छर काटने पर अंदर चली जाती। खाट में लेटकर साड़ी की आँचल को हिलाती। इसी तरह आधी रात गुजर गयी। दो बजे के आस-पास पहले उल्टी हुआ। फिर दो-तीन मिनट के बाद दस्त होने लगा। सभी को नाम पुकार-पुकार कर बारी-बारी से बुलाती रही। लेकिन कोई बाहर नहीं निकला।

बहरहाल दादी उल्टी और दस्त खाट में करने लगी। सुबह कोठरी से बदबू आने लगी। दोनों बेटी अपनी माँ से मिले बिना ही चली जाती हैं। तभी मंगरू की माँ दादी को कोसती हुई कहती है, “कल दो-चार समोसा और जलेबी क्या ला दी? शाम को पड़ोसियों के सामने बेटियों का गुणगान गाने लगी थी। आज दोनों बेटी साफ-सुथरा करके नहीं गयी। आज तो मैं भी साफ करने वाली नहीं हूँ।”

मंगरू की माँ की बात सुनकर सोनिया की माँ घर से निकलकर कहती है, “ये बुढ़िया महीना में पन्द्रह दिन में बीमार ही रहती है। कौन साफ-सुथरा करते रहेगा। आज तो मैं भी करने वाली नहीं हूँ। आज से कब का मर गयी होती। लेकिन आपका लाडला मंगरू ही आकर दवा-दारू करके मरने नहीं दिया है। इस बार कोई उसे फोन नहीं करेगा।”

“पहले तुम्हारी लाडली सोनिया को संभालो। वरना, मंगरू को फोन करके सब कुछ बता देगी।” इस परिवार में मंगरू के अलावे दादी की चिंता किसी को है तो वह सोनिया है। जो बारह बरस की है।

“मैं सुबह ही सोनिया को उनके पापा के साथ में खेत भेज दी हूँ। आज मैं भी देखती हूँ, कैसे? मंगरू को फोन करती है। यदि बुढ़िया के पास जायेगी तो मार कर भरता बना दूँगी।” छोटी काकी

आँगन में झाड़ू कर रही, मंगरू की सँझली काकी बोलती है, “बुढ़िया के ये दोनों लाडला-लाडली ने ही आज तक मरने नहीं दिया है।”

“ये बुढ़िया भी अमर बूटी पीकर आयी है। दो-तीन बार बिना दवा-दारू के भी स्वस्थ हो चुकी है। तुम भूल गयी। एक बार मुँह के अंदर

पानी भी नहीं उतर रहा था। सात दिन के बाद धीरे-धीरे भात खाने लगी।” मंगरू की माँ

“आप ठीक बोल रही हो दीदी। गाँव में जवान-जवान आदमी मर रहा है। लेकिन ये बुढ़िया का मरन नहीं होता है।” सँझली काकी

“पिछले बार जब बीमार हुई थी। तब मैं खाना में नमक-मिर्च ज्यादा डाल कर देती थी। पर बुढ़िया आराम से खा लेती थी।” छोटी काकी

“बुढ़िया अभी सात-आठ रोटी खा लेती है। इसे कौन अच्छी रोटी बनाकर खिलाने सकेगी। मैं तो जली हुई या बासी रोटी ही देती हूँ।” मंगरू की माँ

“आप ठीक बोल रही हो दीदी। बुढ़िया भात भी एक थाली खाती है। जब भी सुबह का खाना घाम को बच जाता है। तब उस भात को मैं अगले दिन सुबह खाने देती हूँ। गर्मी के दिनों में भात से उबकाई आती है। फिर भी बुढ़िया भात में नमक डालकर, मिर्च भरता के साथ आराम से खा लेती है।” सँझली काकी

“आज सब जल्दी खेत चलो। बुढ़िया को खाना-पानी कोई नहीं देगा। मैं देखती हूँ। बुढ़िया कैसे नहीं मरती है?” छोटी काकी

“तुम्हीं लोग तो बुढ़िया को जिंदा रखा है। वरना, कब का मर गयी होती। मेरी सलाह मानो तो खाना में जहर मिला कर दे दो। वरना, जब तक जीवित रहेगी। बदबू से जीना हराम कर देगी।” कुंजा की माँ कहती है। जो मंगरू की बड़ी माँ है।

दादी का बड़ा बेटा विवाह करके एक साल के अंदर लड़-झगड़ कर अलग हो गया था। फिर जमीन और घर पर मनमानी कब्जा करने लगा था। दादी मनमाना करने से माना कर रही थी। तभी वह क्रोधित होकर दादी पर टांगी से वार कर दिया था। जब टांगी को वार करने के वास्ते ऊपर उठाया था। तब दादी की कोठरी के छप्पर में टकराकर गर्दन की जगह पीठ पर लगा था। दादी के पीठ पर चार टांका हुआ था। इसका बेटा कुंजा भी बाप से कम नहीं निकला। बारह दिन पहले दादी कुआँ से स्नान करके आ रही थी। अचानक आँगन में गिर गयी थी। फिर उठकर कोठरी तक जाने में

असमर्थ हो गयी। कोठरी से बीस-तीस कदम दूर पर पड़ी थी। कुंजा आँगन में बैठा मोबाइल में गेम खेलता देख रहा था। वैषाख का महीना था। सूरज सिर पर था। दादी पसीना से लथपथ हो चुकी थी। कुंजा को अपनी कोठरी तक पकड़कर पहुँचा देने के वास्ते बार-बार पुकार रही थी। कुंजा क्रोधित होकर उठा और दादी को घसीटता हुआ कोठरी के अंदर घुसा दिया। दादी के शरीर से यहाँ-वहाँ खून रिस रहा था। कुहनी और पीठ का घाव, अब तक ठीक नहीं हुआ है।

बड़ा बेटा-पतोहू और नाती तो दादी को जीवित रहते ही मरा हुआ मान चुका है। किंतु आज तीनों बेटा-पतोहू भी खाना खाकर खेत चले जाते हैं। पर किसी ने ये नहीं कहा, तुमको क्या हो रहा है? पतोहू तो पराया होते हैं। लेकिन खून के रिश्तों ने भी नहीं पूछा। दोपहर के बाद बदबू असहनीय होने लगी। छोटा काका का कमरा दादी की कोठरी से सटा हुआ है। छोटी काकी को बदबू से उबकाई आने लगी। वह सौ गालियाँ देती है। फिर मुँह में कपड़ा बांध ली। और खाट में अंतिम सांस गिन रही दादी के शरीर पर आठ-दस बाल्टी पानी डाल देती है। दादी गीला कपड़ा की वजह से थरथर काँपने लगी। पर किसी ने कपड़ा बदल दिया गया, न दवा-दारू की व्यवस्था ही किया। रात के आठ बजे के आस-पास जब बदबू से सोना कठिन होने लगा। तब कुंजा बोरिंग को स्टार्ट करके पाइप से दादी के शरीर पर दस मिनट तक पानी डालता रहा।

मंगरू को रात के करीब दस बजे को सभी के सो जाने बाद दादी की लाडली सोनिया चुपके से पापा के मोबाइल से मैसेज की, “भैया दादी की तबीयत बहुत खराब है। तुम सुबह घर आ जाओ। मुझे दिन भर मोबाइल छूने नहीं दिया है। और दादी के पास भी जाने से रोक रखा है। दादी सुबह से कुछ नहीं खायी है।”

मंगरू शहर से भोर की पहली गाड़ी पकड़कर सुबह आठ बजे घर पहुँच जाता है। दादी की कोठरी से बदबू आ रही है। जब पास गया तो देखा, दादी का शरीर काठ हो चुका है।

# चमक पैदा करती उम्मीद की किरणें



प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

लेखक आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं।

वर्ष 2000 शुरू हो रहा है और शुरू हो रहा है अपनी नौकरी का अब उत्तरार्ध। हम उस पीढ़ी के भाग्यशाली लोग हैं जो एक सदी का अंत और दूसरी सदी की शुरुआत देख पा रहे हैं। याद आ रहा है 30 अप्रैल 1977 को इलाहाबाद ( अब प्रयागराज ) से अपनी नौजवानी में प्रारंभ आकाशवाणी की सेवा और उसके बाद गोरखपुर वापस जाने की छटपटाहट। फिर आकाशवाणी गोरखपुर पहुंचना लेकिन एक अदृश्य घटनाक्रम में एक बार फिर से इलाहाबाद कि पोस्टिंग पर जाना और फिर गोरखपुर आकर प्रमोशन पाकर आकाशवाणी के रामपुर केंद्र से होकर अब इसी शहर से रिटायर होने की हसरत लिए लखनऊ केंद्र पर आ चुका हूँ।

कुल 14 साल और 6 महीने की शिफ्ट की लंबी और थका देने वाली सेवा करने के बाद मुझे प्रमोशन मिला। पदोन्नति पाने के बाद पहले रामपुर फिर वहाँ से लखनऊ और फिर गोरखपुर में कार्यक्रम अधिकारी पद पर अपनी सेवाएं देते हुए लखनऊ आया हूँ। नवाबों और कुलीन संस्कारों वाले इस अंतर्राष्ट्रीय स्तर के शहर में रहकर काम करने के लिए ढेर सारे सपने, ढेर सारी योजनाएं मन में बनने लगी हैं। आकाशवाणी महानिदेशालय के आदेश संख्या 40/2003-S-1(B) (पत्रांक 4(337)/91-एस. -1 (बी) दिनांक 11-07-2003 के अनुपालन में



लखनऊ ने मुझसे छीना बहुत है, दिया कम है। इस शहर ने मुझसे मेरा प्यारा बेटा यश आदित्य पहले उधार लिया और फिर छीन ही लिया। इस शहर ने बेटे के अकाल मृत्यु से मेरी पत्नी को आजीवन के लिए मनोरोगी बना दिया है। यह सच कहने में मुझे कोई डर नहीं है कि इस शहर ने अपनी "पहले आप " कल्चर को अब "लील" लिया है और अन्य किसी बड़े शहरों की तरह आपको कुचलते हुए पीछे छोड़ने का कल्चर डेवेलप कर लिया है। इसीलिए इस दौर में अब यह कहा जाने लगा है कि लखनऊ का शरीर तो रह गया है परंतु आत्मा समाप्त हो गई है।

समान पद क्षमता में आकाशवाणी गोरखपुर से स्थानांतरण के फलस्वरूप आकाशवाणी के लखनऊ केंद्र पर मैंने 9 सितंबर 2003 को अपराह्न में ज्वाइन कर लिया।

स्मरण दिलाना चाहूंगा कि मुझे प्रसारण अधिशासी (क्लास श्री, नॉन गजेटेड )पद से कार्यक्रम अधिशासी (क्लास टू , गजेटेड )

पद पर दिनांक 29-10-1991 को पदोन्नति मिल चुकी थी और मैंने आकाशवाणी रामपुर से इस पद पर काम करना शुरू किया था। जब मैं अपनी अंतिम पोस्टिंग पर लखनऊ आया तो मंगलवार , 9 सितंबर 2003 की सुबह अपने कल्याणपुर मुहल्ले के आवास से नहा धो कर मैंने आकाशवाणी केंद्र ज्वाइन

करने के लिए प्रस्थान किया। सीधे केंद्र निदेशक श्रीमती करुणा श्रीवास्तव के कमरे में पहुंचा हूँ। वे कुछ अनमने ढंग से मेरा स्वागत करती प्रतीत हो रही हैं और यह क्या ? वे अब बता रही हैं कि यहाँ तो कोई पद रिक्त ही नहीं है। उनकी चालाकी मैंने पकड़ लिया है क्योंकि वे यह नहीं बताना चाह रही हैं कि पद तो रिक्त है, लोग दूसरे केंद्रों के लिए स्थानांतरित भी हैं लेकिन केंद्र उन लोगों पर विशेष रूप से मेहरबान है और महानिदेशालय के बार बार कहने पर भी उनको रिलीव नहीं कर रहा है। सही बात है। ऐसे में फिर जगह बने तो कैसे? वे भागी हुई बगल के कमरे में बैठे अपर महानिदेशक रामधनी राम के पास जाती हैं और वहाँ से चाणक्य नीति का ज्ञान लेकर लौट चुकी हैं। अब मुझे बताया जा रहा है कि ज्वाइनिंग लेटर ले लिया जा रहा है लेकिन ज्वाइन अभी नहीं कराया जा सकेगा। .. मैं अवाक! यह सिलसिला लगभग पंद्रह दिन चलता रहा है। मैं प्रतिदिन जाता, यहाँ वहाँ बैठता -जानकारियाँ लेता और वापस घर चला आता। उधर करुणा और रामधनी की जोड़ी मेरा ट्रांसफर कैसिल कराने के जोड़ तोड़ में पड़ गई। मैं निराश होता चला गया। लेकिन मेरे मन को यह विश्वास था कि भले ही ज्वाइनिंग में देर होगी लेकिन अंधेर नहीं होने पाएगी। वैसा ही हुआ जिसका किस्सा आगे बताऊँगा।

जब मैंने नौकरी शुरू की थी तो पहले मेरी पे स्केल रु. 425 से 7,000 की थी और फिर प्रसार भारती की सिफारिश के बाद रु. 1400 से 2600 के स्केल में मेरा फिक्सेशन हुआ। अगली पदोन्नति के बाद रु. 2000 से 3500 मेरी पे स्केल हो गई। मेरा यह वेतन मेरे आरामदायक रहन सहन और खर्चों के हिसाब से बहुत ज्यादा तो नहीं था लेकिन भगवान की कृपा से मुझे कभी भी आर्थिक तंगी का सामना नहीं करना पड़ा। मेरी पत्नी मीना त्रिपाठी भी अपनी केन्द्रीय विद्यालय की सेवा से अच्छा वेतन उठा रही थीं। यह दूसरी बात है कि उनका वेतन गृह खर्च में काम नहीं

आता था क्योंकि उसकी आवश्यकता ही नहीं पड़ती थी। हाँ जब कोई बड़ा खर्च आ जाता था तो वे सहर्ष आर्थिक योगदान करती रहीं।

अपना शहर गोरखपुर अब हमेशा के लिए छूट गया है। लखनऊ मुझे सहजता से और प्यार से मानो अपना नहीं चाह रहा है। मेरे लखनऊ आ जाने के बावजूद मेरी ज्वाइनिंग कराई नहीं जा रही है। मुझे अभी तक कोई विभाग, बैठने के लिए कोई कमरा तक एलॉट नहीं किया गया है। आकाशवाणी लखनऊ के तत्कालीन उच्च अधिकारियों के व्यवहार ने मुझे आहत कर दिया है।

याद आ रही है गोरखपुर पर लिखी एक नज़्म जिसे शायर जनाब रियाज़ खैराबादी ने लिखा है –

*वध की शाम, बनारस की सुबह हो सदके,  
कि एक जहां से जुदा है अदा ए गोरखपुर।  
हुई है मेरी जवानी फ़िदा ए गोरखपुर,  
लहद से आएगी आवाज़ हाय – गोरखपुर।  
हम अपने खून ए तमन्ना से सींच आए हैं,  
हंसी मंगा के लगाएँ हिना ए गोरखपुर।  
पुकारती है यही दिल फरेबियाँ उसकी,  
कि आके हो जिसे जाना, न आए गोरखपुर।  
जवानी जिनमें खोई है, वे गलियाँ याद आती हैं,  
बड़ी हसरत पे लब पे जिक्र ए गोरखपुर आता है।*

सचमुच मैं उन दिनों को आज जब याद करता हूँ तो मन अत्यंत भावुक हो रहा है। ओह ! मैंने गोरखपुर को अलविदा कह कर अच्छा नहीं किया। अगर रिटायरमेंट के बाद भी मैं लखनऊ छोड़कर गोरखपुर चला गया होता तो मुझे आत्मिक शांति मिली होती। लखनऊ (आकाशवाणी केंद्र और समाज) ने भले ही मुझे अंततः मनो वांछित सम्मान दे दिया लेकिन जो बात, जो खुशबू गोरखपुर की फिजाँ में है वह यहाँ नहीं .. कदापि नहीं।

लखनऊ ने मुझसे छीना बहुत है, दिया कम है। इस शहर ने मुझसे मेरा प्यारा बेटा यश

आदित्य पहले उधार लिया और फिर छीन ही लिया। इस शहर ने बेटे के अकाल मृत्यु से मेरी पत्नी को आजीवन के लिए मनोरोगी बना दिया है। यह सच कहने में मुझे कोई डर नहीं है कि इस शहर ने अपनी "पहले आप" कल्चर को अब "लील" लिया है और अन्य किसी बड़े शहरों की तरह आपको कुचलते हुए पीछे छोड़ने का कल्चर डेवेलप कर लिया है। इसीलिए इस दौर में अब यह कहा जाने लगा है कि लखनऊ का शरीर तो रह गया है परंतु आत्मा समाप्त हो गई है।

कहा जाने लगा है कि "अब पहले से बलबले हैं ना अरमानों की भीड़ !" आप सभी जानते ही हैं कि मशहूर लेखिका कर्तुल ऐन हैदर की इच्छाओं और पसंद का शहर हुआ करता था लखनऊ लेकिन आगे चलकर उन्होंने एक उपन्यास ही लिख डाला "गर्दिशे रंगे चमन" अर्थात् "दि डेथ ऑफ ए सिटी।"

बहरहाल हम आते हैं अपनी जीवन यात्रा के उस बिन्दु पर जब वर्ष 2003 बीत रहा है। बीस फरवरी को मैंने गोरखपुर के महुई सुघरपुर मुहल्ले की लगभग 1800 स्क्वायर फिट की अपनी जमीन की रजिस्ट्री करके एक दूसरी जमीन में पैसा लगा दिया है। 14 मार्च को गोरखपुर से झांसी होते हुए हैदराबाद और फिर होली के दौरान पुणे प्रवास का जिक्र है जहां मेरे छोटे बेटे यश आदित्य भारतीय थल सेना में ट्रेनिंग ले रहे हैं। मार्च 22 से मेरी पत्नी मीना सरदार नगर के पास स्थित केवलादल चौक नामक गाँव में एक फीचर फिल्म "चला चलीं देसवा की ओर 'की शूटिंग में व्यस्त हो गई। यह देखी 5 अप्रैल को मीना का लखनऊ के लिए ट्रांसफर आर्डर आ गया है। बिना देरी 8 अप्रैल 2003 को उन्होंने लखनऊ ज्वाइन कर लिया है। मई की छठवीं तारीख मेरी ज़िंदगी में एक अप्रत्याशित खुशी लेकर आ गई है। मुझे टाटा चाय ने अपनी अखिल भारतीय स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता के लिए प्रथम पुरस्कार देने का निर्णय लिया है और इनाम में मुझे मिलने जा रही है एक

नई टाटा इंडिका कार। प्रेस क्लब गोरखपुर में नगर विधायक (अब राज्यसभा सांसद) डा० राधा मोहन दास अग्रवाल के हाथों 10 जून को इनाम में मिली कार की चाभी सौंपी जा रही है। मेरे साथ मेरे दोनों बेटे, पत्नी, अम्मा-पिताजी इस समारोह को अविस्मरणीय बना रहे हैं। अगले दिन इसी के चलते अखबार की सुर्खियों में मैं बना हुआ हूँ। इसी बीच मेरे भांजे डा० दिव्य नारायण के बी. एच. यू. में इंटरशिप के दौरान डा. वैशाली नामक युवती से प्रेम और फिर विवाह की खबरें मिलती हैं। ना बैंड-बाजा ना बारात। बहरहाल 28 जून को लखनऊ आकर हमलोग वैशाली और दिव्य की शादी के उपलक्ष्य में पार्टी इनज्वॉय करते हैं। जून की नौवीं तारीख इसलिए भी याद रहेगी क्योंकि उसी दिन मैंने लखनऊ ज्वाइनिंग की है और उसी दिन गोरखपुर में मीना की अभिनीत भोजपुरी फिल्म "चला चलीं देसवा की ओर" सिनेमाघरों में प्रदर्शित हो रही है।

कभी कभी भगवान जब देता है तो छप्पर फाड़ कर देता है। इस साल ने मुझे गोरखपुर में पुरानी जमीन बेंच कर एक नई जमीन खरीदने का मौका दिया और उसी बीच लखनऊ के एक पॉश कालूनी महानगर में एक प्लॉट खरीदने का भी अवसर प्रदान किया। पैसा नहीं था लेकिन भला हो मित्र अविनाश किरण का कि सभी काम हो रहे हैं। कितनी कितनी सौगातें दे रहा है यह साल.. छोटे बेटे यश का एन.डी.ए. में पहले प्रयास में सेलेक्शन होना, हम दोनों पति - पत्नी का लखनऊ ट्रांसफर होना और 8 दिसंबर को विज्ञानपुरी, महानगर की खरीदी भूमि पर भवन निर्माण के लिए भूमि पूजन का सम्पन्न होना ! उपलब्धियों का सिलसिला इतने पर ही नहीं रुकता है। गोरखपुर में मेरे पिताजी आचार्य प्रतापादित्य की पहली पुस्तक "तंत्र साधना की रहस्य कथाएँ" छपने को गई है। और अब, 13 दिसंबर को आई.एम.ए. देहरादून में बड़े बेटे दिव्य आदित्य की पासिंग आउट परेड में हम सभी का शामिल हो रहे हैं यह सब कितना

रोमांचक है !

आपको बताता चलूँ कि भारतीय सैन्य अकादमी देहरादून दुनिया के श्रेष्ठ सैन्य प्रशिक्षण संस्थानों में एक है। हम लोग यहां पहली बार आए हुए हैं। एक सैन्य अधिकारी के परिजन के रूप में इसमें प्रवेश करते ही भावनाओं का एक अतिरेक उत्पन्न हो रहा है और अब याद कर रहा हूँ कि वहां से विदा लेने के बाद भी एक लंबे समय तक उसका हेंगओवर बना हुआ रहा।

द्रोण घाटी में बहती टोंस नदी के पूर्वी किनारे पर स्थित इस अकादमी के मुख्य द्वार से करीब 100 मीटर पूर्व में द्रोण द्वार है। उसके दोनों तरफ दो स्टैंड हैं और

सामने ड्रिल स्क्वायर। ड्रिल स्क्वायर के ठीक उत्तर में एक भव्य इमारत है जिसे अब चेटवुड हॉल के नाम से जाना जाता है। इस भवन की बनावट मंत्रमुग्ध कर रही है। मध्य भाग में एक शानदार हॉल है और इस हॉल के दोनों ओर लंबाई में फैले हुए दाएं और बाएं भवन हैं।

अब इस भवन को ड्रिल स्क्वायर के साथ मिलाकर देखिए। ये मिलकर एक खूबसूरत रूपक प्रस्तुत करते हैं। मानो ये भव्य भवन मातृभूमि है जिसने अपने दोनों ओर हाथ फैला रखे हो और सामने अपना आँचल फैलाया हो। वो हाथ फैला कर आह्वान कर रही हो कि हर वो जोशीला युवा जिसका हृदय देश प्रेम से भरा हो, जिसमें अदम्य साहस और जुनून हो और जो अपनी मातृभूमि के लिए अपने प्राणों का उत्सर्ग हंसते हंसते कर सकता हो, उसके आँचल की छांव में आ सकता है। वो उन सब को अपने गर्भ में धारण करेगी। उनको नए रूप में गढ़ेगी। उनको युद्ध विद्या में निष्णात करेगी। उनके मष्तिष्कों को युद्ध कौशल की सैद्धान्तिकी से लैस करेगी। मेरे बहादुर बेटे दिव्य और उनके बैच के लोग मानो चार साल की प्रसव पीड़ा के बाद भविष्य में लिखी जाने वाली अद्भुत शौर्य और साहस की कहानियों को लिखने वाले योद्धाओं के रूप में अब सामने आ रहे हैं। मानो ये युवक जन्म लेने के

साथ ही अपनी साज सजा के साथ इस सैन्य मंदिर के आँचल में आने को उद्यत रहे हैं। अब सामने उनका ड्रिल काहल रहा है और वे देश रक्षा का संकल्प लेते हुए उसके सम्मान में शीश नवाते हैं और अंतिम पग से सलाम कर उसकी रक्षा करने के उपक्रम में साहस और शौर्य की कहानियां लिखते हुए कल से सीमाओं की ओर प्रस्थान करने निकल पड़ने को उद्यत हो रहे हैं।

साल में दो बार इस तरह का आयोजन होता है। अहर आयोजन पर इस हर्षोल्लास का माहौल रहता है। इस बार भी स्टैंड्स भरे हुए हैं। माता पिता से लेकर नातेदार सब शामिल हैं जांबाजों के इस दीक्षांत समारोह में। अब हो रही है पिपिंग सेरेमनी। यहीं पर मेरी मुलाकात हो गई है अपने एक मित्र दीपेन्द्र सिवाच से जो रेडियो कवरेज पर आए हुए हैं। उनसे बातचीत चल रही है कि किसी देश को आखिर योद्धाओं को तैयार करने की क्यों आवश्यकता होती है? क्यों युद्ध जरूरी होते हैं? क्यों आदमी नहीं समझ पाता उसकी योग्यता, बुद्धि और ताकत कितनी बेमानी है? प्रकृति के सामने कितना लाचार है आदमी। उसका एक ना दिखाई देने वाला अति सूक्ष्म वायरस भी उसे कितना असहाय बना देता है, बौना सिद्ध कर देता है। उसकी ताकत, उसकी बुद्धि सब असहाय, बेबस। फिर काहे की हाय तौबा। तोप- तलवार, गोला बारूद सब बेकार। क्या ऐसा नहीं हो सकता जो संसाधन हम युद्धों की तैयारियों में लगाते हैं, वे प्रेम और शांति के लिए, करोड़ों लोगों की भूख और दुख दर्द को कम करने में लगा दें। और क्या ऐसा नहीं हो सकता कि श्रेष्ठ सैन्य अकादमियों को शांति प्रतिष्ठानों में बदल दें।

फिलहाल तो हम सभी गौरवान्वित अभिभावकों की आँखों में अपने सैन्य पुत्र अधिकारियों के एक बेहतर भविष्य की उम्मीद की किरण चमक पैदा कर रही है।

(क्रमशः)

# सैन्य शिक्षा की जरूरत क्यों ?



तारादत्त भट्ट

लखनऊ

जैसा नागरिक का चरित्र वैसा ही राष्ट्र का चरित्र इसलिए राष्ट्र निर्माण के लिए जरूरी है चरित्रवान नागरिक जो साहस बुद्धिमान और संवेदनशीलता से परिपूर्ण हो वह त्याग निष्ठा और निस्वार्थ भाव से सेवा कार्य करने को तत्पर हो जिसे हर निर्णय अवतार है राष्ट्रहित को ध्यान में रखकर हो सैन्य शिक्षा चरित्र और राष्ट्र प्रथम की भावना को जागृत करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है सैन्य शिक्षा सदियों से भारत वर्ष की गुरुकुल परंपरा का अभिन्न अंग रही है जिसमें शास्त्र और शास्त्र दोनों का अध्ययन कराया जाता था।

युद्ध रणनीति समय के साथ बदलती रहती है आज के परिपेक्ष में सिर्फ आधुनिक हथियार ही युद्ध के साधन नहीं है अपितु आतंकवाद नक्सलवाद भ्रष्टाचार को बढ़ावा देना ड्रम उधर की जाल में फंसा और झूठी अफवाहें फैलाकर गृह युद्ध की स्थिति पैदा करना भी परोक्ष युद्ध कला का हिस्सा है वैश्विक हालात पर नजर डालें तो पाएंगे सभी देश या तो दूसरे देश से युद्ध कर रहे हैं या गृह युद्ध में हैं या फिर युद्ध की तैयारी में लगे हैं और यह क्रम निरंतर चल रहा है इसलिए यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि हम चाहते या ना चाहते हुए भी प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से निरंतर युद्ध की स्थिति में बने हुए हैं।

राष्ट्र सुरक्षा की कई परतें हैं इसमें सशस्त्र सेवा से लेकर अर्धसैनिक बल पुलिस



**आज जागरूक नागरिक सशक्त समाज की नींव रखने के लिए आमजन के सहयोग से सैनिक स्कूल बना रहे हैं सरकार ने भी सैनिक स्कूल छात्र और छात्रा दोनों के लिए खोल दिए हैं, परंतु ऐसा पाठ्यक्रम बनाने की आवश्यकता है जिसमें सभी सामान्य प्राइवेट और सरकारी स्कूलों में सैनिक शिक्षा प्रभावी रूप से दी जा सके। अनिवार्य सैन्य शिक्षा के पाठ्यक्रम में सामूहिक खेलो, आत्मरक्षा, विभिन्न युद्ध कलाएं, शस्त्र विद्या व शौर्य गाथा हो, साथ ही ऐसे मापदंड बनाए जाएं जिनसे सैनी शिक्षा की गुणवत्ता बनी रहे।**

होमगार्ड आदि आते हैं इसलिए इसकी एक महत्वपूर्ण परत सिविल डिफेंस भी है और यह परत आंतरिक और वह सुरक्षा दोनों में मजबूत आधार बन सकती है अनिवार्य सैन्य शिक्षा अन्य सभी परतों के साथ इस पर को प्रभावशाली बनाने में अत्यंत कारगर है जिससे अवैध राष्ट्र सुरक्षा प्रणाली विकसित होगी प्राप्त विद्यार्थी न सिर्फ रक्षा के क्षेत्र में अपितु सभी क्षेत्रों में जाकर राष्ट्र निर्माण में अपना निसार्थ योगदान दे सकेंगे और आपदा पढ़ने पर सैनिक मित्र भी साबित होंगे जीवन संघर्ष में विजई होने के लिए गुना और मूल्यों को विकसित करने में सैन्य शिक्षा आवश्यक है अतः जैसे अन्य विषय अनिवार्य हैं वैसे ही बच्चों के चौमुखी विकास के लिए सैन्य शिक्षा भी अनिवार्य होनी चाहिए बाद में इसे स्काउट सीसी आदि से जोड़ा जाना चाहिए भारत भूमि ऐसे वीरों की शौर्य गाथाओं से भरी हुई है जो विषय परिस्थितियों में भी कर्तव्य

विमुख नहीं हुए नेतृत्व क्षमता विकास करने के लिए कठिन परिस्थितियों में निर्णय की क्षमता और भाई पर काबू पाना जरूरी है यह आत्मविश्वास अभ्यास और अनुशासन से ही विकसित हो किया जा सकता है।

आज जागरूक नागरिक सशक्त समाज की नींव रखने के लिए आमजन के सहयोग से सैनिक स्कूल बना रहे हैं सरकार ने भी सैनिक स्कूल छात्र और छात्रा दोनों के लिए खोल दिए हैं परंतु ऐसा पाठ्यक्रम बनाने की आवश्यकता है जिसमें सभी सामान्य प्राइवेट और सरकारी स्कूलों में सैनिक शिक्षा प्रभावी रूप से दी जा सके अनिवार्य सैन्य शिक्षा के पाठ्यक्रम में सामूहिक खेलो आत्मरक्षा विभिन्न युद्ध कलाएं शास्त्र विद्या व शौर्य गाथा हो साथ ही ऐसे मापदंड बनाए जाएं जिनसे सैनी शिक्षा की गुणवत्ता बनी रहे।



## सूत्र वाक्य

### अशोक मानव

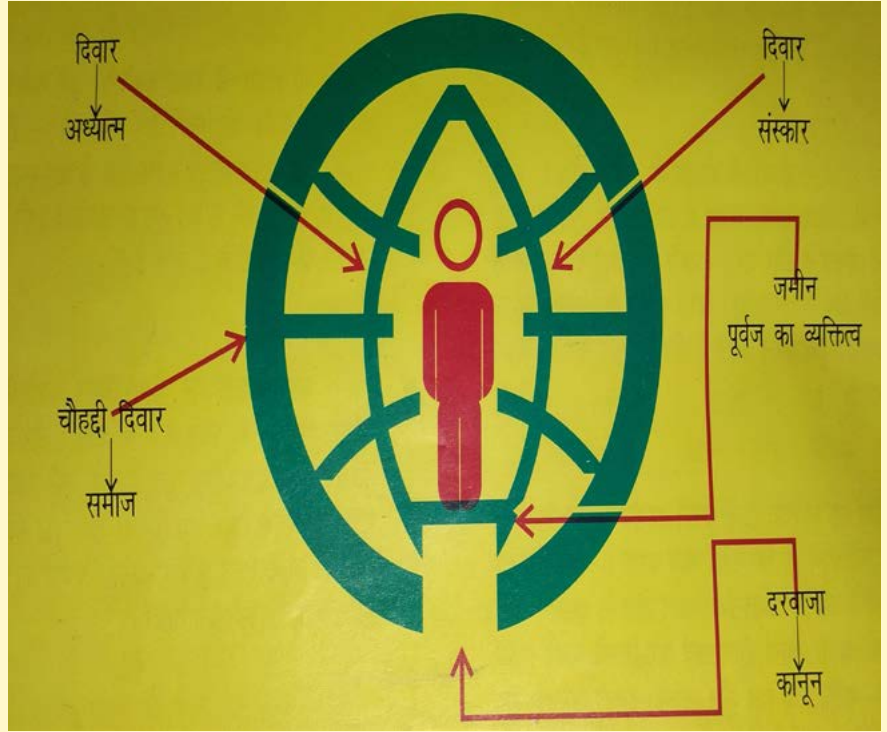
- पृथ्वी तो इतनी सक्षम है कि सूर्य और चाँद से मिलकर रासायनिक क्रिया में ही जीव की उत्पत्ती करती है। जीव से जीव पैदा करना तो अप्राकृतिक है।
- जिस तरह से वनस्पतियाँ बिना शारीरिक भोग से अपना विकास करते हैं उसी तरह समस्त जीव विधा भोग किये बिना ही प्राकृतिक रासायनिक क्रिया से पैदा होते रहते और समुचित विकास करते हैं।
- बिना किसी वाह्य इच्छा से प्रभावित हुए अपने एहसास के अनुसार जीवन जीना ही अपनी प्रवृत्ति पर चलना है।
- मानव एक पूर्ण जीव है इसे वाह्य जगत से कुछ भी लेने की जरूरत नहीं है उसके अन्दर ही समस्त जीवन जीने की जरूरी चीजे स्थापित होती हैं।
- प्रकाश और प्रकृति मिलकर स्वयं जीव का निर्माण करती है इसमें भोग वाद का कोई सिद्धान्त नहीं है।
- न कहीं स्वर्ग है न नर्क जीव सिर्फ अपने एहसास में जीवन जी के चला जाता है और एक सक्षम बीज का निर्माण करता है।
- प्रकृति कभी विकलांगता का निर्माण नहीं करती वह बीज को ही इतना सक्षम बनाती है जिसके स्तूप का भेदन कोई नहीं कर सकता परन्तु मनुष्य खुद को और अच्छा बनाने की लालच में पड़ कर अपने स्तूप को स्वयं छीन कर देता है जिसके परिणाम स्वरूप उसकी जमीन पर दूसरे अपनी खेती करने लगते हैं और वहीं से अन्याय और विकलांगता का जन्म होता है।
- वायुमण्डल में समस्त गुण विद्यमान होते हैं यदि प्राणी अपनी इच्छाओं का भोग करना बन्द कर दे तो सांस के माध्यम से ही उसके भोजन की पूर्ती होती रहेगी, उसे अलग से कुछ खाने की जरूरत नहीं है।
- न्याय पदार्थ से शुरू होकर सजीवता तक जाता है और सजीवता से ही पदार्थ तक पहुंचता है दोनों परस्पर सहयोगी हैं।
- व्यक्ति का व्यक्तित्व स्तूप बन जाता है जब एक विधा का हो जाएगा तब उसका व्यक्तित्व अभेद्य स्तूप बन जाता है जिसका भेदन कोई असुर नहीं कर सकता।
- फल तो अटल है विज्ञान है उसे कोई रोक नहीं सकता, हर कर्म का फल मिलता है जो आपके कर्म की आधिकारिक पुष्टि करता है।
- शरीर से अधिक बल इच्छाशक्ति द्वारा उत्पन्न भावना में होता है। यह ऊर्जा विरोधी ऊर्जा को खत्म करने और जीत हासिल करने में सहयोग करती है।

# मकान मंजिल का मार्ग व्यक्ति के जीवन का उद्देश्य



अशोक मानव

आत्मिक ज्योति पुंज से जीवन का निर्माण होता है। जिससे शरीर का विकास उसके उद्देश्य के अनुसार होता है जब जैसी आवश्यकता होती है जब जैसी आवश्यकता होती है उसका विकास ज्योतिपुंज उस समय तक कर देता है। शरीर ही ज्योति प्रकाश का घर होता है जिसमें वह जीव को उसके उद्देश्य तक पहुंचाने के लिए क्रिया करता है। जब उद्देश्य पूरा हो जाता है तभी उसे आवागमन से छुटकारा मिल पाता है। जिस प्रकार मकान बनाने में पदार्थ की आवश्यकता होती है उसी प्रकार शरीर रूपी मकान बनाने में स्वच्छ जलवायु, श्वसन क्रिया, भोजन पदार्थ की जरूरत होती है। जिस प्रकार मकान बनाने के लिए कुशल कारीगर की जरूरत होती है ठीक उसी प्रकार शरीर रूपी मकान बनाने के लिए उसकी सोच अच्छी होने की जरूरत होती है। उसी से ग्रहण किया गया पदार्थ शरीर रूपी मकान में जो पदार्थ जोड़कर बनता है उससे उस गुण की रश्मि बन जाती है जो मकान को सुरक्षित करती है। यह रश्मि वाह्य हानिकारक गुण को मकान में आने से रोकती है और अंदर के गुण को संतुलित करके उस उद्देश्य के लिए खर्च करती है जिससे व्यक्ति अपनी मंजिल पर पहुंच पाता है वास्तविक मकान अपना शरीर होता है जिसमें व्यक्ति सुरक्षित होता है जो ज्योतिपुंज के नेतृत्व में क्रियाशील होता है।



**" स्व-भूगोल ही स्व मकान होता है जो अपनी अवस्था को पूर्ण करने के लिए ईंधन मिलान कर गुण विशेष को बनाता है जिसका एहसास मार्ग दिखाकर मंजिल पर पहुँचाता है। "**

मकान के निर्माण में दीवार का विशेष महत्व होता है इस पर छत रूकती है शरीर रूपी दीवार में अध्यात्म और संस्कार का विशेष महत्व होता है। अध्यात्म का विकास धर्म से होता है जिसे हर कोई किसी न किसी रूप में मानता है। मानव ने अपनी विचारधाराओं से कई धर्म बना डाले हैं, परंतु वास्तव में धर्म तो एक ही होता है मानव को शरीर रूपी अपना मकान बनाने के लिए दीवार निर्माण में जिस भी धर्म को मानता हो उस धर्म की धारा के अनुसार चलते रहने से मकान की दीवार

मजबूत बनती है, जिसका भेदन करके उद्देश्य के विपरीत की ऊर्जा मकान के अंदर नहीं आ पाती है।

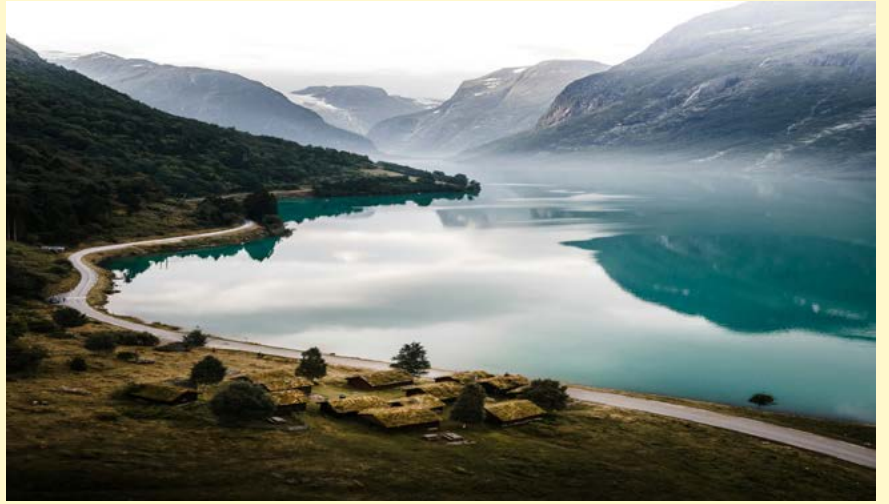
संस्कार वैज्ञानिक होता है जो आनुवंशिकता से प्राप्त होता है जिसे बनाने में मां-बाप का विशेष योगदान होता है शरीर रूपी मकान की दीवार में अध्यात्म रूपी ईंट को जोड़ने का कार्य संस्कार ही करता है इसलिए अच्छे संस्कार का सहगामी होने से दीवार मजबूत बनती है जो उद्देश्य तक पहुंचने

में अपनी सुरक्षात्मक ऊर्जा का सहयोग करते हुए मंजिल की राह भी दिखाती है। मानव को अच्छी दीवार बनाने के लिए संस्कार पूर्ण जीवन जीना चाहिए। ऐसे तो मानव जीवन में संस्कार कई चरण में पूरा होता है परंतु वास्तव में संस्कार पूर्णतः वैज्ञानिक होता है जो पैतृक आनुवंशिकता से एक दूसरे से अग्रेषित होता है। जिसे दिखावे में नहीं बनाया जा सकता है उसी अनुसार व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास होता है जीवन की हर रचना का संबंध इसी से जुड़ा होता है जो उद्देश्य परक होता है। इसका परिवर्तन अच्छा समाज उदाहरण बनकर वह सोच को परिवर्तित करके अगली पीढ़ी के लिए बना सकता है। संस्कार की रश्मि मंजिल के मार्ग में आने वाली हर बाधा को खत्म कर देती है इसलिए मकान रूपी अपनी दीवार मजबूत बनाने के लिए अच्छे संस्कारों को होना आवश्यक है।

शरीर रूपी मकान का जमीनी स्तर पूर्वजों का व्यक्तित्व होता है जो पूर्वजों से मिलता है पूर्वजों का जमीनी सहयोग उसे उनके प्रति अच्छे भाव बनाए रखने से प्राप्त हो सकता है ऐसा करने से पूर्वजों की रश्मि उद्देश्य तक पहुंचने में सहयोग करती है।

मानव मकान की छत उद्देश्य की होती है, उद्देश्य प्रवृत्ति के अनुसार बनता है जिसे अपने जीवन का उद्देश्य बनाएं उसे दृढ़ निश्चयी होकर संकल्प के साथ जीवन में जोड़ लें, उसे ढीला ना रखें। ढीला रखने पर जीवन का विद्युत प्रवाह बाधित होता है जो उद्देश्य पर पहुंचने में बाधा डालता है। जब एक उद्देश्य बना लें तो 'हां', 'ना' के प्रश्न चिन्हों से उसे कमजोर ना करें, निरंतर उस पर चलते रहें तभी मंजिल मिल पाती है। ऐसा करने से मकान की ऐसी छत बन जाती है जिसका भेदन करके रूकावटी ऊर्जा नहीं आ पाती है।

मानव के शरीर रूपी मकान में चौहद्दी की दीवार का कार्य समाज करता है जिसके स्वच्छ होने से चौहद्दी की दीवार अच्छी बनती है। समाज में हर तरह के लोग होते हैं पर व्यक्ति का समाज वही बनता है जिसे वह



अपने से जोड़ता है। ज्यादातर जोड़ व्यक्ति के स्वभाव के अनुसार हो जाता है लेकिन व्यक्ति को अपना सामाजिक जोड़ अच्छे लोगों से बनाना चाहिए। अच्छी संगत से अच्छे विचार मिलते हैं और उनकी भावना अच्छी होने के कारण उनमें से निकलने वाली ऊर्जा वैज्ञानिक रूप से आसपास बनी रहती है जो श्वसन क्रिया से अपने अंदर पहुंचती रहती है। जिसे अपना विचार अच्छा बनता है और उसकी ऊर्जा चार दिवारी बनाकर शरीर रूपी मकान की और बनाकर घूमती रहती है जो आने वाली विरोधी ऊर्जा को खत्म करने का काम करती है। इसलिए मकान को सुरक्षित रखने के लिए अच्छे समाज की संगत बनाकर अपनी चार दिवारी को मजबूत रखना चाहिए जिससे अपने उद्देश्य पर पहुंचने में सहयोग मिलता है।

शरीर रूपी मकान का दरवाजा कानून होता है यदि वह सख्त होता है तो व्यक्ति अपने मकान से बाहर जाकर भी कोई अपराध करने का विचार नहीं बना पाता है। अपराध करने के बाद न बच पाने का डर यदि रहता है तो व्यक्ति अपराध नहीं करता है। जब कानून लचीला होता है या परिचय या रूप से बच जाने का रास्ता मिल जाता है तो व्यक्ति अपराध जानबूझकर करने लगता है पर इस सरकारी कानूनी दंड से व्यक्ति बच सकता है मगर प्राकृतिक न्याय से नहीं बच सकता। वह कानून वैज्ञानिक होता है। व्यक्ति जैसा

सोचता है या करता है उस गुण की ऊर्जा उससे निकल जाती है जो शरीर के पदार्थ में उस गुण को छोड़ देती है जिससे वह गुण अपने से संबंधित ऊर्जा से जुड़ जाता है और उसके साथ वैसा होने लगता है जैसा वह दूसरों के साथ कर चुका होता है। प्राकृतिक कानून वैज्ञानिक है। जिससे कोई बच नहीं पता है इसलिए अपना दरवाजा मजबूत रखना चाहिए जिसे खुद बाहर निकाल कर यदि अपराध नहीं करेंगे तो बाहर की अपराधिक ऊर्जा उसका भेदन करके अंदर नहीं आ पाएगी और व्यक्ति अपने घर में पूर्ण सुरक्षित रहेगा। मंजिल पर पहुंचने के लिए दरवाजे का मजबूत होना आवश्यक होता है तभी व्यक्ति वाहय परिदृश्य से बच पाता है। दरवाजे को मजबूत बनाने के लिए सख्त कानून सहायक होता है यदि कानून सख्त न हो तो अपने अंदर जो कानून बनाएं उसे सख्त रखें तो दरवाजा मजबूत बना रहता है जो विरोधी ऊर्जा को मकान के अंदर नहीं आने देता है।

उपरोक्त जीव रूपी का मकान निर्माण अपने ज्ञान रूपी विचार से करने पर व्यक्ति का शरीर एक ऐसा मकान बन जाता है। जिसे भेदन करने की क्षमता नकारात्मक ऊर्जा में नहीं होती है और अपने मंजिल पर पहुंच जाता है। व्यक्ति को अपनी पूर्ण सुरक्षा के लिए मजबूत मकान बनाना चाहिए जो स्वतः मंजिल पर पहुंचा कर उद्देश्य को पूरा कर देता है।



## प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

**प्रश्न : आध्यात्मिक विज्ञान क्या है ? इसका सृजन कैसे होता है ?**

**उत्तर :** सूर्य प्रकाश जब जल पर पड़ता है तो उष्मा बनती है जिसकी रासायनिक क्रिया रसायन का निर्माण करती है। इसी रसायन पर जब प्रकाश पड़ता है तो पुनः रासायनिक क्रिया होती है जो एहसास की अवस्था बनाती है जिससे गंध का निर्माण होता है। इसी गंध में गुण का विज्ञान निहित होता है यही विज्ञान की सूक्ष्म अवस्था आध्यात्मिक विज्ञान कहलाती है।

**प्रश्न : पदार्थ किस प्रकार से सिद्धांत होते हैं ?**

**उत्तर :** सूर्य प्रकाश की यात्रा पदार्थ के गुण को सक्रिय करती है जो पदार्थ जिस गुण का होता है उस गुण के रसायन में परिवर्तित होकर विज्ञान बनकर जीव के रूप में परिवर्तित होकर अपने रसायन को अनेकों रसायनों से मिलान कर प्रदूषण मुक्त करने के लिए सिद्धांत करता है। यह अवसर अनेकों बार मिलता है। इस सिद्धांत अवस्था में जो रसायन को शोषण की इच्छा खत्म कर लेता है वह अपने गुण का विज्ञान बनकर अनंत यात्री के तत्व में परिवर्तित होकर प्रकृति बन जाता है और जिसमें शोषण करने की इच्छा खत्म नहीं होती वह रसायन भी सिद्धांत होकर अनंत यात्रा से वंचित रह जाता है और स्वतः रसायनिक मिलान करते हुए विस्फोट करते हुए अपना अंत कर जाता है।

**प्रश्न : मानवता क्या है ?**

**उत्तर :** जैसा हम दूसरों से अपने लिए चाहते हैं वैसी सोच और व्यवहार दूसरों के लिए बनाना ही मानवता 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



# स्थानीय व्यापार और व्यापारियों दोनों को संरक्षित रखने में निभायें अपना फर्ज



गोवर्धन दास बिन्नाजी राजा बाबू

बीकानेर, राजस्थान

आप सभी जानते ही हैं कि हमारे देश के अलावा भी विश्व के अनेक देशों में इस बार गर्मी का भयंकर दौर देखने को मिला है। चूँकि तापमान लगातार बढ़ता ही जा रहा है जिसके चलते हमारे देश में अभी भी कई राज्य लू की चपेट में हैं।

मौसम जानकारों का मानना है कि बदलता मौसम गर्मी के प्रकोप को और ज्यादा बढ़ाने का काम करेगा जिसके चलते आने वाले समय में स्थिति और खराब होने की सम्भावना है। इस बीच बड़े-बुजुर्ग यह भी बता रहे हैं कि इस साल गर्मी ने सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं।

अब जब आप इतनी भीषण गर्मी में बाजार निकलते हैं तो देखते होंगे कि आपको को गर्मी और धूप से बचाने के लिये शामियाने लगे हुए हैं और वहाँ बैठने के लिये कुर्सियाँ भी रखी गयी हैं। कुछ जगहों पर तो विश्राम करने के लिये खाट भी रखे हुये मिलेंगे। लेकिन इन सब जगहों के अलावा भी बाजार क्षेत्र में जगह-जगह पर ठंडे पानी की व्यवस्था की गई हुयी मिलेगी।

आपके ध्याननार्थ यह सब व्यवस्था "स्थानीय दुकानदारों" ने बिना किसी भी प्रकार की सरकारी सहायता के, आपसी चन्दा इकट्ठा कर, मिलकर की हुई होती है। साथ-साथ इस

तरह की व्यवस्था में लेशमात्र भी भेद-भाव की गुन्जाईश नहीं रखते हैं अर्थात किसी भी जाति का हो, छोटा हो या प्रौढ़, औरत हो या पुरुष सभी इस व्यवस्था से लाभान्वित होते हैं।

इतना ही नहीं धूप में आपकी गाड़ी की सीट गर्म हो गई हो तो सीट को ठंडा करने के लिये पानी भी यही "स्थानीय दुकानदार" निःसंकोच देता है। राह चलते किसी राहगीर की तबियत खराब हो गई हो तो उसको पंखा-कूलर-एसी की शीतल छाया में बैठाने या अस्तपताल तक पहुंचाने की व्यवस्था भी यही "स्थानीय दुकानदार" करता है।

उपरोक्त के अलावा, किसी भी दुकान में प्रवेश करते ही आपको सम्मान के साथ ठण्डे पानी, गन्ने का रस, नींबू पानी, लस्सी वगैरह को पूछने वाला भी यही "स्थानीय दुकानदार" ही होता है।

आपको किसी गली या प्रथम मंजिल तक जाना हो तो "भैया गाड़ी रख दूँ क्या ? थोड़ा सा ध्यान रख लेना" ऐसा कहकर आपकी गाड़ी की मुफ्त की पार्किंग और हिफाजत का ज़िम्मा भी यही "स्थानीय दुकानदार" उठाता है।

जब आपको टैक्सी, रिक्शा या कैब वाले को भुगतान करना हो या ऑनलाइन खरीददारी का भुगतान करना हो तब छुट्टे पैसे/चेंज भी यही "स्थानीय दुकानदार" एकबार हल्की आनाकानी करने के बाद भी मुहैया करा देते हैं, भले ही बाद में उन्हें अपने धंधे में थोड़ी तकलीफ ही क्यों न उठानी पड़े।

उपरोक्त सभी पर विचार कर बतायें -

- बदले में आप क्या करते हैं ?

- आपको क्या करना चाहिये ?

- आपको क्यों करना चाहिये ?

रुमाल से लेकर साड़ी तक, चार्जर से लेकर लेपटॉप तक यहाँ तक कि दैनिक उपयोग की हर छोटी बड़ी खरीदारी भी आजकल हम और आप बेधड़क ऑनलाइन कर रहे हैं।

कृपया ध्यान दे लें, मैं ऑनलाइन खरीदारी के खिलाफ नहीं हूँ, मगर ऑनलाइन पर ही निर्भर हो जाना हर लिहाज से न भी हो तो कुछ लिहाज से तो अवश्य ही गलत है। यहाँ इतना ही निवेदन है कि अति आवश्यक वाले हालत को छोड़, हमें हमारे निकटतम स्थित स्थानीय बाजार से ही खरीददारी पर ध्यान देना चाहिये। मेरा मानना है कि हम सभी स्थानीय खरीददारी के लाभों से वाकिफ तो हैं लेकिन जरा से आलस्य के चलते ऑनलाइन खरीदारी कर लेते हैं, उसमें ही थोड़ी सुधार कर लेने की आवश्यकता है।

इसलिये ही इस रचना के माध्यम से मैं सभी से यही अनुरोध करता हूँ कि यदि आप स्थानीय बाजार से नहीं खरीदेंगे, तब इन "स्थानीय दुकानदारों" का धंधा खत्म हो जाएगा या एकदम मन्दा पड़ जायेगा। फिर उस हालात में आपको /हमको उपरोक्त अघोषित सेवाएं मिलनी भी बन्द हो जायेंगी।

इसलिए कोशिश करें स्थानीय व्यापार और व्यापारियों दोनों को जीवित रखें क्योंकि ये, वे लोग हैं जो सर्वशक्तिमान से केवल एक ही प्रार्थना करते हैं, वो है -

साई इतना दीजिए, जा में कुटुंब समाय।

मैं भी भूखा न रहूँ, साधु ना भूखा जाय।।

# संगीत और मानसिक स्वास्थ्य



इरा त्रिपाठी

मनो-सामाजिक सलाहकार, जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, वाराणसी



संगीत चिकित्सा तंत्रिका विज्ञान अनुसंधान पर आधारित है, क्योंकि यह मस्तिष्क को उत्तेजित करता है और न्यूरोप्लास्टी को बढ़ावा देता है जिसमें रोगी की साइकोमोटर क्रियाएं, सुनना और सुने हुए को बोलने में संतुलित करना इत्यादि संतुलित करने में मदद करता है। संगीत चिकित्सा उपचार का उपयोग करते समय मरीज की उम्र के अनुसार उसकी पसंद एवं मानसिक रोग का प्रकार को ध्यान में रखते हुए संगीत का चयन किया जाता है क्योंकि मन के भाव और मरीज की रुचि शीघ्र ही रोगी के मस्तिष्क पर प्रभाव छोड़ती है, और उसे उस विशेष समय में तो जरूर मदद करती है।

दिन की भर्ती आज भी इस गर्मी में जब मैं किचन में काम कर रही थी तो अपने व्यवहार के अनुसार आज भी अपना रेडियो तूने करके सुन रही थी और यकीन मानिए संगीत सुनते हुए इस प्रचंड गर्मी में भी रोटियां सकते हुए तनिक भी उलझन या चिड़चिड़ापन का आभास नहीं हो रहा था, यही सोचते हुए संगीत के साथ मानसिक स्वास्थ्य के संबंध और उसके प्रभाव को अपनी लेखनी में उतरने के लिए बरबस ही मेरे हाथ लेखनी पर उठ चुके थे, संगीत क्या? कैसे? और किस प्रकार हमारे मस्तिष्क पर प्रभाव डालती है? और मस्तिष्क के किस-किस भाग को पॉजिटिवली प्रभावित करती है यह विचार बार-बार दिमाग में आने लगा। संगीत

इतना आनंददायक कैसे होता है ? जब हम कोई विशेष धुन या शब्दों को सुनते हैं तो हमारे दिल और दिमाग को ठंडक और आराम की प्राप्ति होती है तो यह डोपामिन न्यूरोट्रांसमीटर की वजह से होता है मन पसंद गाने के बोल या धुन सुनते ही हमारा मस्तिष्क डोपामिन नमक न्यूरोट्रांसमीटर जारी करने लगता है संगीत में सुनने वालों की भावनाओं को जगाने लगता है अतः हम कह सकते हैं कि संगीत में भावों को संतुलित करने की क्षमता होती है। जो हमारे मस्तिष्क के तीन मुख्य क्षेत्रों जैसे न्यूक्लियस एकुंबेंस, amigdala और फिल्म सेरेबेल्लम की अहम भूमिका होती है। संगीत एक प्रेरक का काम कार्यों को पूरा करने के लिए करता है मानव मन और

व्यवहार पर संगीत की शक्ति एवं प्रभाव तर्क रहित है।

थायर गैस्टन जिन्हें संगीत चिकित्सा के जनक के रूप में जाना जाता है को शैक्षिक एवं सुसंगठित तरीके से संगीत चिकित्सा को बढ़ाने में सहायक माना गया है जबकि भारतीय शास्त्रीय संगीत युगो युगो से मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ वातावरणीय संशोधन में भी भूमिका निभाता रहा है परंतु प्रमाण के अभाव में यहां इसका उल्लेख संभव नहीं हो पा रहा है। संगीत चिकित्सा के दो मूलभूत प्रकार हैं पहला ग्रहण संगीत चिकित्सा और सक्रिय संगीत चिकित्सा जिसे अभिव्यंजक संगीत चिकित्सा भी कहते हैं। कुछ प्रमाण 1940 के दशक के भी मिलते हैं जिसमें संगीत को संगठित नैदानिक पेशे के रूप में मनोचिकित्सक एवं संगीत चिकित्सक इरा अल्टशुलर, विलम वैन डे वॉल, और ई थयर गैस्टों, करने किया था और इसे कॉलेज के प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भी उपलब्ध करवाया था। प्रशिक्षण के अनुसार इसके चार मुख्य दृष्टिकोण माने गए हैं जिसमें ग्रहणशील, पुनः सृजनात्मक, रचनात्मक, तात्कालिक हैं। और ये प्रत्येक विधि मरीज के रोगों का समाधान करने को ध्यान में रखकर उपयोग में लाए गए हैं। (बृशिया 1998)

संगीत चिकित्सा तंत्रिका विज्ञान अनुसंधान पर आधारित है, क्योंकि यह मस्तिष्क को उत्तेजित करता है और न्यूरोप्लास्टी को बढ़ावा देता है जिसमें रोगी की साइकोमोटर क्रियाएं, सुनना और सुने हुए को बोलने में संतुलित करना इत्यादि संतुलित करने में मदद करता है। संगीत चिकित्सा उपचार का उपयोग करते समय मरीज की उम्र के अनुसार उसकी पसंद एवं मानसिक रोग का प्रकार को ध्यान में रखते हुए संगीत का चयन किया जाता है क्योंकि मन के भाव और मरीज की रुचि शीघ्र ही रोगी के मस्तिष्क पर प्रभाव

छोड़ती है, और उसे उस विशेष समय में तो जरूर मदद करती है कि जब रोगी को किसी कार्य को करने में मन नहीं लगता या वह आनाकानी कर रहा होता हो।

विभिन्न मानसिक रोगों की माने तो अलग-अलग रोगों पर संगीत की अलग-अलग धुन, ताल लय और शब्द इत्यादि अपना प्रभाव छोड़ते हैं-जैसे एक ऑटिज्म से पीड़ित बच्चे को आसान बोल चाल, सरल एवं पुख्ता लय वाला संगीत बहुत मदद करता है। वो ऑटिस्टिक बच्चों की संचार कौशल communication skill, सामाजिक संपर्क के लिए social skill, एवं संपर्क interaction में आने से उत्पन्न उनकी चिंता को काम करता है। इसके अलावा संगीत चिकित्सा उदासी की बीमारी में सहयोगात्मक चिकित्सा के साथ उनके विभिन्न लक्षणों जैसे आशाहीनता, भविष्य का अंधकारमय लगना, चिड़चिड़ानापन, आत्महत्या के विचारों का आना और हताशा को कम करने में काफी सहायक हुआ है। उदासी में संगीत चिकित्सा के प्रेरणादायक संगीत एवं रिलैक्सिंग संगीत चिकित्सा इलाज में ज्यादा कारगर हुई है।

हाल ही में हुए शोध में संगीत चिकित्सा को अनेक प्रकार के स्वास्थ्य लाभों से जोड़ा गया है जिनमें प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने, तनाव के स्तर को कम करने, से लेकर समय से पहले जन्मे शिशुओं के स्वास्थ्य में सुधार तक शामिल है। 2017 के एक अध्ययन में पता चलता है कि संगीत की बॉन विधि की जी आई एम (GMA) सत्रों की एक श्रृंखला शारीरिक चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करती पाई गई है। मस्तिष्क तरंग प्रशिक्षण में मस्तिष्क की तरंगों को स्पंदन ध्वनि के साथ धड़कन की आवृत्ति के साथ संरक्षित करने पर, उत्पन्न स्पंदन मस्तिष्क को एक निश्चित अवस्था में ले जाती है, जिससे रोगी के चिंता, दर्द, तनाव और

प्री मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम को काम करने में सहायक होते देखा गया है। हालांकि इस क्षेत्र में और भी शोध की आवश्यकता है। संगीत से चिकित्सा कुछ मानसिक समस्याओं में बहुत ही लाभप्रद है। जैसे तनाव को कम करने में, मूड स्विंग को कम करने में, हाइपरटेंशन को दूर करने में, तथा नींद की समस्याओं में सुधार करने में। पुराने शारीरिक दर्द में याददाश्त की कमजोरी, अनिद्रा और यहां तक की हाल फिलाल में लगी हुई मस्तिष्क की चोट जैसी समस्याओं के उपचार के साधन के रूप में संगीत चिकित्सा के उपयोगिता के समर्थन में बहुतेरे सबूत मौजूद हैं। हाल ही में हुई एक रिसर्च के मुताबिक अगर आप प्रतिदिन 20 मिनट अपनी पसंदीदा संगीत को सुनते हैं, तो रोजमर्रा की होने वाली बहुत सी बीमारियां जैसे तनाव, अनिद्रा, उदासी, भावनात्मक परेशानियां, विभिन्न प्रकार डर भय इत्यादि में बहुत मदद मिलती हुई पाई गई है। संगीत शरीर में मौजूद ट्राईअप्सिन नामक केमिकल उत्पन्न करता है तनाव को दूर करता है संगीत सुनने पर शरीर में हार्मोन बनते हैं एंडोर्फिन हार्मोन जिन्हें हैप्पी हार्मोन भी कहा जाता है। यह नर्वस सिस्टम को शांत करने का काम करते हुए व्यक्ति को प्रसन्नता देता है।

अधिकांश संगीत चिकित्सा शास्त्र एक विशेष रूप से प्रशिक्षित चिकित्सकों के द्वारा दी जाती है जिसकी डिग्री एम टी बी सी (म्यूजिक थेरेपिस्ट बोर्ड सर्टिफिकेट डिग्री) होती है। इसको म्यूजिक थेरेपिस्ट बोर्ड सर्टिफिकेट द्वारा प्रमाणित किया गया है। पिछले कुछ दशकों में शोधकर्ताओं ने वैज्ञानिक रूप से संगीत चिकित्सा को मान्यता देने का प्रयास की है जिसका अनुभव हम आम असाधारण बहुत पहले से महसूस करते आए हैं।

# आसान जिंदगी



सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

**जिं**दगी जीना कोई आसान काम नहीं है। लेकिन हम प्रयास करें तो इसे आसान जरूर बना सकते हैं और मस्त जिंदगी जी सकते हैं। इस जिंदगी को आसान बनाने के लिए हमें कोई धन भी खर्च नहीं करना है और न ही कही जाना है। बस तनिक सा त्याग करना है। धैर्य, संयम, सहनशीलता, क्रोध पर नियंत्रण रखना होगा और किसी को उसकी गलती के लिए माफ कर दीजिए और किसी से गलती के लिए माफी मांग लीजिए। बस जिंदगी आसान हो गई।

लेकिन आज का इंसान क्रोध, अंहकार, लोभ, लालच की जिंदगी जी रहा है। जहां न तो माफी मांगी जा रही है और न ही किसी को माफ किया जा रहा है। नतीजन जिंदगी बोझ बन गई है। यह अंहकार और क्रोध ही तो हमारे सबसे बड़े शत्रु हैं जिनसे हमें दूर रहना है। जब तक हम ऐसा नहीं करेंगे, तब तक जिंदगी को आसान नहीं बनाया जा सकता। ऐसे में जिंदगी जीने का कोई मतलब नहीं है जो जीवन में झुकना जानता है वह ही आगे बढ़ता है। अतः क्रोध व अंहकार का समय रहते त्याग कीजिए और आनन्ददायक जीवन व्यतीत कीजिए।



**जीवन जीना भी एक कला है और जीवन में अनेक उतार चढ़ाव देखने को मिलते हैं लेकिन हमें हर परिस्थिति में समान रूप से रहना चाहिए। इंसान को जीवन में कठिनाइयों का भी अनुभव होना चाहिए चूंकि सफलता का आनन्द लेने के लिए ये जरूरी है। पूर्व राष्ट्रपति डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम आजाद कहते थे कि युवाओं को चाहिए कि वे अलग तरीके से सोचे, कुछ नया करने की कोशिश करें। रास्ता खुद बन जायेगा। इतना ही नहीं आप असम्भव को भी सम्भव कर सकते हैं। कहने का मतलब है कि मेहनत करने वालों की कमी भी हार नहीं होती है।**

## सफलता का शोर

एक दिन एक अखबार के विज्ञापन पर लिखे वाक्य पर नजर पड़ी तो मन प्रफुल्लित हो गया। लिखा था कि मेहनत इतनी खामोशी के साथ करे कि सफलता शोर मचा दें। वाक्य काफी सटीक और प्रेरणादायक लगा तो उसे हृदय में आत्मसात कर लिया। वैसे भी इंसान को जीवन में हर समय कुछ न कुछ नया सीखते रहना चाहिए।

अगर मोबाइल युग में बात करें तो व्यक्ति को हर समय अपडेट रहना चाहिए। लेकिन हम हिन्दुस्तानी ऐसा नहीं करते हैं। हम काम कम और प्रचार अधिक करते हैं। यही वजह है कि जब तक हम सफलता की मंजिल तक पहुंचने वाले होते हैं कि हम से पहले कोई और बाजी मार जाता है।

प्रायः यह देखा गया है कि प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने वाले विधार्थी, बुद्धिजीवी लोग जिन्हें हम चतुर और चालाक कहते

है वे कभी भी अपनी योजनाओं का प्रचार प्रसार नहीं करते हैं। अपितु इतनी खामोशी के साथ मेहनत करते हैं कि वे बिना बाधा अपने लक्ष्य को हासिल कर लेते हैं और जब उन्हें अपार सफलता प्राप्त होती है तब वही सफलता उनकी प्रगति, उन्नति का डंके की चोट पर शोर मचाती है और हर कोई उसकी सफलता की कहानी अपनी ही जुबानी कहते हैं। इसलिए कहा जाता है कि अपने मन की बात हर जगह उजागर नहीं करनी चाहिए। जहां जितनी आवश्यकता हो उतना ही बोले। अपने लक्ष्य सफलता से पहने गौण ही रखे तो बेहतर है। चूंकि आज का जमाना कोपी पेस्ट का जमाना है। अतः सावधान रहें, सतर्क रहें।

### अहंकार का नाश हो

आओं देशवासियों हम एक ऐसा दीप जलाएं, जहां चन्द्रमा जैसी शीतलता, सूर्य जैसी ऊर्जा हो, चन्द्रमा जैसी चांदनी हो, फूलों जैसी जीवन में महक हो, शिक्षा रूपी ज्ञान हो, क्रोध और अहंकार का नाश हो, मंद मंद ठंडी बहार हो। कहने का तात्पर्य यह है कि आप सूरज की तरह चमकना चाहते हैं तो पहले सूरज की तरह जलना व तपना सीखें। चूंकि जीवन में डर की कोई जगह नहीं है, केवल शक्ति को ही पूजा जाता है।

जीवन जीना भी एक कला है और जीवन में अनेक उतार चढ़ाव देखने को मिलते हैं लेकिन हमें हर परिस्थिति में समान रूप से रहना चाहिए। इंसान को जीवन में कठिनाइयों का भी अनुभव होना चाहिए चूंकि सफलता का आनन्द लेने के लिए ये जरूरी है। पूर्व राष्ट्रपति डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम आजाद कहते थे कि युवाओं को चाहिए कि वे अलग तरीके से सोचे, कुछ नया करने की कोशिश करें। रास्ता खुद बन जायेगा। इतना ही नहीं आप असम्भव को भी सम्भव कर सकते हैं। कहने का मतलब है कि मेहनत करने वालों की कभी भी हार नहीं होती है।

परमपिता परमात्मा को पाने के लिए किसी डिग्री, रंग रूप, अमीर गरीब होना

आवश्यक नहीं है अपितु प्रेम होना चाहिए। वे तो अपने भक्तों के भाव को देखते हैं कि वह किस भाव से पूजा या भक्ति कर रहा है। परमात्मा को पाने के लिए केवल निस्वार्थ भाव से की गई सेवा होनी चाहिए।

अगर प्रभु की भक्ति करते समय आपके विचारों में परिवर्तन आये और सारे दुर्गुण एक एक कर समाप्त होने लगे तभी भक्ति का आनंद है। अगर हमारे स्वभाव में कोई भी परिवर्तन न आये तो फिर समझो कि मेरी भक्ति में अभी कमी है, वह कमजोर है और इसके लिए हमें एकाग्रता चाहिए। इसलिए एकाग्र भाव से भक्ति करें। भक्ति के समय ध्यान इधर उधर नहीं भटकना चाहिए।

प्रेम दिखाने की वस्तु नहीं है। वह तो दिल से होना चाहिए। प्रभु की भक्ति के लिए कोई समय निश्चित नहीं है। बस जब आपको समय मिले तभी प्रभु के नाम का स्मरण कर लीजिए। बस आपका मन साफ होना चाहिए। मन में किसी भी प्रकार का छलावा, कपट, मक्कारी, अहंकार, क्रोध व राग ध्वेष जैसी बुराइयों नहीं होनी चाहिए। मन को परमात्मा में लगाओगे तो मुक्ति मिलेगी और मन को संसार में लगाओगे तो बंधन मिलेगा। प्रभु के दर्शन मात्र से ही हमारे पाप कट जाते हैं।

### जहां समर्पण है, वहां शिकायत नहीं होती

शब्द भी एक तरह का भोजन है। किस समय कौन सा शब्द परोसना है वो आ जाये तो दुनियां में उससे बढ़िया रसोइया कोई नहीं। जीवन में उतार चढ़ाव आते ही रहते हैं लेकिन इससे घबराना नहीं चाहिए। बड़ा बनने के लिए बड़े सपने देखना कोई बुरी बात नहीं है। मन कमजोर होगा तो कभी भी जीवन में कामयाबी हासिल नहीं होगी। हम आज जो भी कर रहे हैं। अपने मन की इच्छानुसार ही कर रहे हैं और इच्छा ज्ञान से जागृत होती हैं।

आज आवश्यकता इस बात की है कि

हम संकल्प के साथ आदर्श जीवन जीएं। अपने आपको समय के साथ अपडेट करते रहिए और जीवन के हर पल का महत्व समझना चाहिए। यह बात सही है कि जीवन में धन कमाना जरूरी है, लेकिन अनर्थ के माध्यम से धन कमाया जाता है तो जीवन निर्थक हो जाता है। प्रबुद्ध नागरिकों को आगे आकर समाज का नेतृत्व करने और राष्ट्र को शक्तिशाली व समृद्ध बनाने में हर नागरिक को योगदान देना चाहिए। बुराई को दूर करना आज के दौर की सबसे बड़ी जरूरत बन गई है। भारत के नव निर्माण के लिए समाज को सजग रहते हुए बौद्धिक व वैचारिक गुलामी से बाहर आना जरूरी है। जल, जंगल, जमीन और पशु पक्षियों इन सब की रक्षा करना हमारा मुख्य उद्देश्य होना चाहिए। बच्चों में समाज के प्रति प्रेम भाव विकसित हो यह हम सभी का प्रयास होना चाहिए।

हमारे संत महात्मा कथा के दौरान कहते हैं कि पता बन कर प्रभु के चरणों में चढ़ जाओ। प्रभु का सुन्दर मन बन कर पुष्प के रूप में चढ़ जाओ। श्रेष्ठ कर्म रूपी फल व नेत्र के आंसू बन कर चढ़ जाओ। प्रभु से ऐसा प्रेम हो कि आंखों से आंसू छलक जाये। प्रभु को धन दौलत, सोना चांदी नहीं चाहिए, अपितु अपने भक्तों का प्रेम स्नेह चाहिए। हम भगवान तो नहीं बन सकते, लेकिन श्रेष्ठ कर्म करके भगवान जैसा तो बन ही सकते हैं। जो व्यक्ति सहनशील होता है उस पर ईश्वर की बड़ी कृपा होती है। जहां समर्पण होता है, वहां शिकायत नहीं होती है।

### सौन्दर्यकरण से ही खुशहाली संभव

समाज की निस्वार्थ भाव से सेवा की जानी चाहिए। समाज की सेवा ही मानवता की सबसे बड़ी सेवा है जिसके कारण अनेक जरूरतमंदों की जहां सेवा हो जाती है वही दूसरी ओर हमारा मन भी प्रसन्न और प्रफुल्लित हो जाता है और मन को अपार आनन्द की प्राप्ति होती है।

निशुल्क चिकित्सा शिविर, रक्तदान

महादान शिविर, भागवत कथा के आयोजन की तिथि, समय, स्थान, कथा स्थल तक लाने ले जाने, कलश यात्रा, शोभायात्रा, सामूहिक विवाह, परिचय सम्मेलन, के पोस्टर व बैनर आयोजक सार्वजनिक स्थलों, चौराहों, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, गली मौहल्लों में चाय के ढाबों पर लगवा देते हैं जो प्रचार प्रसार का एक उत्तम जरिया है लेकिन आयोजन के समापन के बाद भी ये ज्यों के त्यों लगे रहते हैं और गली, मौहल्ले, गांव व शहर के सौन्दर्य करण में काले धब्बे के समान लगते हैं। जबकि आयोजकों को चाहिए कि उन्होंने जिस तत्परता से ये बेनर व पोस्टर लगवाये उसी तत्परता से इन्हें कार्यक्रम की समाप्ति के बाद वापस भी हटवाने की व्यवस्था करनी चाहिए।

पुनः हटवाने की व्यवस्था न होने से ये पोस्टर व बेनर लावारिस हालत में लगे अपनी दुर्दशा की कहानी अपनी ही जुबानी कहते हैं, चूंकि कार्यक्रम समाप्ति के बाद कोई भी इनकी सुध नहीं लेता है। यह कैसी विडम्बना है। गली, मौहल्ला, गांव, शहर व सार्वजनिक स्थलों को साफ सुथरा बनाये रखने की जिम्मेदारी जितनी सरकारी विभागों की है उतनी हमारी भी है। आयोजन के बाद बेनर व पोस्टर समय पर हटवाकर गांव व शहर का सौन्दर्य करण बनाए रखने में हमें प्रशासन को सहयोग करना चाहिए।

हम जितने अपने अधिकारों की बात करते हैं वही अपने कर्तव्यों और दायित्वों का भी समय पर पालन करना चाहिए। आपकी तनिक सी सजगकता, सूझबूझ से हम अपनी गली मौहल्ला, गांव शहर व सार्वजनिक स्थलों को साफ सुथरा बनाये रखने में सहयोग कीजिए ताकि पर्यावरण और पर्यटन को बढ़ावा दिया जा सके।

यह तभी संभव है जब हम इस ओर गंभीरता से ध्यान देकर उस पर अमल करें। मात्र प्रशासन को इसके लिए जिम्मेदार ठहरा कर अपने कर्तव्य से इतिश्री नहीं कर सकते।

**आजादी के मायने ही भूल गये**



आजादी के वक्त हमारे पूर्वजों ने कल्पना की थी कि आजाद भारत के लोग एक दूसरे की मदद करेंगे और देश में अमन-चैन कायम होगा तथा आपसी प्रेम स्नेह, मिलनसारिता, वात्सल्य, की भावना जागृत होगी। लोग सेवा भाव की भावना से कार्य करेंगे। लडाईं झगडे, राग ध्देष, हिंसा, बेईमानी और भ्रष्टाचार जैसी बुराइयों से मुक्ति मिलेगी और नये भारत का नव निर्माण होगा। लोग सभी तरह से खुशहाली के साथ जीवन व्यतीत करेंगे

आजादी के दो ढाई दशक तक तो देश में अपार खुशहाली देखने को मिली। लेकिन फिर धीरे धीरे बेईमानी, भ्रष्टाचार, हिंसा, राग ध्देष, चोरी चकारी, लूटपाट, खून खराबे का दौर आरम्भ हो गया। जिसकी लाठी उसकी भैंस का प्रचलन चल पडा। अपराधियों के सामने हमारी सुरक्षा व्यवस्था लाचार साबित होने लगी।

इंसान जो कोर्ट-कचहरी, अस्पतालों व पुलिस थानों से दूर था वही आज इनकी शरण ले रहा है। पिछले 3-4 दशकों से तो देश के हालत इतने खराब हो गये हैं कि

लोग पुलिस थानों व न्यायालयों की शरण लेने से भी कतरा रहा है। न्यायालय के द्वार खटखटाना हर किसी के बूते की बात नहीं है। चूंकि न्याय पाने में ही वर्षों लग जाते हैं धन दौलत वाले येन केन प्रकारेण मामले को लटकाया रखना चाहते हैं जिससे अनेक बार पीड़ित पक्षकार न्याय मिलने से पहले ही परलोक सिधार जाता है। न्याय सभी के लिए ऐसा हो कि पीड़ित पक्षकार को दो चार माह में ही न्याय मिल सके।

आज अपराधियों के हौंसले इतने बुलंद हो गये कि उन्हें कानून का कोई डर नहीं है। वे पीड़ित पक्षकार पर ऐसे काबिज होते हैं कि वे अपने प्राणों की रक्षा की खातिर मौन रहना ही बेहतर समझते हैं नतीजन जिसकी लाठी उसकी भैंस का सिध्दांत चल रहा है। अगर यह कहा जाये कि हम भले ही आज पढ लिख गये लेकिन मानसिक रूप से आज भी आजाद नहीं हुए हैं तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

# थप्पड़ की गूंज



मृत्युंजय कुमार 'मनोज'

ग्रेटर नोएडा



‘राजू.. राजू.. जरा गेहूं पीसवा कर लेते आना। और आते समय पापा के लिए ये दवाइयां भी लेते आना’ -श्यामा जी ने अपने ग्यारह वर्ष के बेटे को प्रेस्क्रिप्शन थमाते हुए कहा।

अस्सी का दशक, वर्ष 1989, बिहार की राजधानी पटना का ‘श्यामा निवास’। मार्च महीने का एक रविवार। दोपहर तीन बजे का समय। राजू अपने घर के बाहर दोस्तों के साथ खेल रहा था। उसके पिता, गोपाल प्रसाद, बिहार सरकार के सचिवालय में क्लर्क के पद पर कार्यरत थे। राजू तीन भाई-बहनों में सबसे छोटा है।

आधे घंटे बाद। चटाक, चटाक। ‘तुझे आधे घंटे पहले कुछ कहा था। गया क्यों नहीं? छुट्टी के दिन दोस्तों के साथ केवल मस्ती याद रहता है’ - श्यामा जी ने थप्पड़ लगाते हुए राजू को कहा।

‘भूल गया मां। अभी जाता हूं’ - राजू ने कहा।

उस दौर में मिडिल क्लास घर के कामकाज आमतौर पर घर के बच्चे ही किया करते थे। माता-पिता की डांट और पिटाई जिंदगी का अटूट अंग था। प्यार, गुस्सा, त्याग, सेवा-भाव रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा थी।

राजू प्रसाद उसी परिवेश में पलते हुए बड़े

हो गए। बीतते वक्त के साथ जिंदगी अपने नए रूप में उनके सामने खड़ी थी। पच्चीस वर्ष की अवस्था में एक सरकारी बैंक में नौकरी लगी। अब वे बैंक में एक बड़े अधिकारी हैं। रागिनी उनकी पत्नी है। वह एक होममेकर हैं। यशस्वी उनका सत्रह वर्ष का इकलौता बेटा है। बड़े नाजों से, सुख-सुविधा के परिवेश में पला है। वह नए जमाने का टेक-सेवी बच्चा है।

राजू प्रसाद जी अपने परिवार के साथ दिल्ली के द्वारका में हिमालय सोसायटी में रहते हैं। वर्ष 2023 मार्च का महीना। ‘रागिनी निवास’ में एक सामान्य रविवार का दिन।

बेटा, पापा की तबीयत ठीक नहीं है। जरा केमिस्ट के शॉप से दवा ले आओ। और आते समय एक पैकेट आटा भी लेते आना’ -रागिनी जी ने यशस्वी से कहा।

‘मम्मी, मैं गेम खेल रहा हूं। अभी मैं बड़े क्लबहाउस लेवल पर हूं। गेम रोक नहीं सकता। आप चली जाइए’ -यशस्वी ने जवाब दिया।

‘जब देखो मोबाइल में गेम। कभी तो घर के काम भी किया करो। इतना बड़ा हो गया, पता नहीं कब जिम्मेदारियों का अहसास होगा’ -रागिनी जी ने यशस्वी से दुखी मन से कहा।

‘मम्मी, ऑनलाईन मंगवा लीजिए। आज के जमाने में जब टेक्नोलॉजी ने हमें इतनी सुविधा दी है तो खुद जाकर दवा लाना समय की बर्बादी है। मतलब दवा आने से है। मैं लाऊं या किसी कंपनी का डिलेवरी ब्याँय दे जाए, क्या फर्क पड़ता है?’ -यशस्वी ने जवाब दिया।

‘फर्क पड़ता है बेटा, टेक्नोलॉजी ने जिंदगी को जरूर आसान बना दिया है। लेकिन घर के छोटे-मोटे काम केवल काम नहीं है, समय की बर्बादी नहीं हैं, बल्कि ये परिवार को एक-दूसरे से भावनात्मक रूप से जोड़ने की कड़ी भी हैं’ - रागिनी जी ने यशस्वी को समझाते हुए कहा।

बहसबाजी सुनकर राजू जी आ गए।

‘रहने दो रागिनी। इसे क्या समझाना। गलती हमारी भी है। जैसे -जैसे हम पैसे से समृद्ध होते गए, घर के काम से अपने बच्चों को दूर करते चले गए। केवल उनकी भौतिक सुख-सुविधाओं और टेक्नोलॉजिकल डेवलपमेंट पर विशेष ध्यान देने लगे। नतीजा अब उसे काम करने में केवल समय की बर्बादी और बचत का ही ऐंगल दिख रहा है। उसे पता नहीं कि घर के ये छोटे-मोटे काम सामाजिक एवं पारिवारिक उत्तरदायित्वों के प्रति जागरूक करने के माध्यम हैं। इन कार्यों में पारिवारिक रिश्तों के प्रति भावनात्मक पहलू भी है, जो छिपा हुआ है। टेक्नोलॉजी पर हमारी बढ़ती निर्भरता के कारण आज मानवीय रिश्तों के भावनात्मक पहलू धीरे-धीरे खत्म होते जा रहे हैं। अगर इसकी जगह मैं होता तो इस जवाब के लिए मेरी मां कब का थप्पड़ जड़ चुकी होती’ -राजू जी ने कहा।

राजू जी को ऐसे मौके पर उनके बचपन में मां की थप्पड़ की गूंज अब भी सुनाई पड़ रही थी।



# पर्यावरण संरक्षण में हमारा दायित्व



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

महाकवि कालिदास ने अपनी कृति 'अभिज्ञान शाकुंतलम' में कहा है -

'न दत्ते प्रिय मण्डनापि भवतां स्नेहेन या पल्लवम।'

इसका अर्थ यह है कि शकुंतला फूलों से इतना प्रेम करती थी कि वह अपने श्रंगार तक के लिए फूलों और पत्तियों को नहीं तोड़ती थी। प्रकृति और पर्यावरण से प्रेम और उनके प्रति मानवीय दायित्वों के निर्वहन का यह एक उत्तम उदाहरण हो सकता है। सुखी, शांत और आपदा रहित जीवन की प्रथम शर्त है कि हम उस प्रकृति एवं पर्यावरण को संरक्षित करें, जिसने अपने अनमोल कोष को खोलकर मानव जीवन को न केवल सुखमय बनाया है, अपितु उसे आकर्षक और स्वास्थ्यप्रद बनाया है। प्रकृति ने हमें सदैव सबकुछ प्रदान ही किया है। हमसे कुछ लिया नहीं। अस्तु, प्रकृति को संरक्षित करना हमारा गुरुतर दायित्व है।

## पर्यावरण का सीधा संबंध प्रकृति से

पर्यावरण दो शब्दों से बना है- परि+आवरण, परि (जो चारों ओर है), आवरण (घेरे हुए), अर्थात् जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है। पर्यावरण उन सभी भौतिक,



पर्यावरण से लगातार छेड़छाड़ का परिणाम हमारे समक्ष भयावह रूप में उपस्थित है। प्रकृति विरोधी आचरण एवं प्राकृतिक संसाधनों के अधिकाधिक दोहन के कारण आहत प्रकृति ने हम पर पलटवार करना शुरू कर दिया है। पर्यावरण के संरक्षण और संतुलन के लिए जो दायित्व हमें निभाने चाहिए थे, हम निभा नहीं पा रहे हैं। फलतः पर्यावरण असंतुलन का प्रभाव मौसम पर सबसे अधिक पड़ रहा है।

रासायनिक और जैविक कारकों की समष्टिगत इकाई है जो किसी जीवधारी को प्रभावित करती है तथा उसके रूप, जीवन और जीविता को तय करती है। अपने परिवेश में हम भिन्न-भिन्न प्रकार के जीव-जंतु, पेड़-पौधे तथा अन्य सजीव-निर्जीव वस्तुएँ पाते हैं। ये सब मिलकर पर्यावरण की रचना करते हैं।

## पर्यावरण असंतुलन विश्व की गंभीर समस्या

भारत में पर्यावरण के प्रति प्रेम और उसके संरक्षण का इतिहास बहुत पुराना है। भारतीय

मनीषियों ने संपूर्ण प्रकृति ही क्या, सभी प्राकृतिक शक्तियों को देव रूप माना। ऊर्जा के स्रोत सूर्य देवता, जल देवता, नदियों, पेड़-पौधों आदि को जीवनदायी और दैवी वरदान माना।

पर्यावरण से लगातार छेड़छाड़ का परिणाम हमारे समक्ष भयावह रूप में उपस्थित है। प्रकृति विरोधी आचरण एवं प्राकृतिक संसाधनों के अधिकाधिक दोहन के कारण आहत प्रकृति ने हम पर पलटवार करना शुरू कर दिया है। पर्यावरण के संरक्षण और संतुलन के लिए

जो दायित्व हमें निभाने चाहिए थे, हम निभा नहीं पा रहे हैं। फलतः पर्यावरण असंतुलन का प्रभाव मौसम पर सबसे अधिक पड़ रहा है।

## वैश्विक ताप वृद्धि पर्यावरण के लिए घातक

वैश्विक ताप वृद्धि औद्योगिक क्रांति की देन है। वर्ष 1861 में वैज्ञानिक टिडेल ने ताप बढ़ने की समस्या की ओर ध्यानाकृष्ट करते हुए बताया कि वायुमण्डल में जल, वाष्प तथा कार्बन डाइआक्साइड तथा लंबे तरंग दैर्ध्य विकिरण को अवशोषित कर लेते हैं, जिससे वातावरण का ताप बढ़ता है। कोयले के दहन से भी कार्बन डाइआक्साइड का उत्सर्जन होता है, जिससे ग्रीन हाउस प्रभाव बढ़ता है। इस कारण धरती का ताप बढ़ता है। वैज्ञानिकों के अनुसार पिछली सदी के अंतर्गत धरती का औसत तापमान 0.5°C बढ़ गया है। इस ताप वृद्धि की दर से वर्ष 2100 तक वैश्विक तापमान विनाशक स्थिति तक बढ़ जाएगा।

वैश्विक ताप बढ़ रहा है, तो ग्लेशियरों के पिघलने से नई-नई समस्याएँ आ रही हैं। बड़े-बड़े भूखण्ड आने वाले दिनों में जलमग्न हो सकते हैं। ग्लेशियर के पिघलने और समुद्र तल बढ़ने से महासागरों के अथाह जल भण्डार के वितरण में खिसकाव आने से धरती पर दबाव बढ़ा है। इससे भूकम्प और धरती में दरारें आने की संभावनाएँ बढ़ी हैं।

पर्यावरण असंतुलन के कारण ही ओजोन परत के क्षीण होने तथा उसमें छेद होने की समस्या आई है। ओजोन आक्सीजन का ही एक रूप है, जिसमें दो की जगह तीन अणु होते हैं। यदि यह परत नष्ट हो जाए या कमजोर पड़ जाए, तो पराबैंगनी किरणें पृथ्वी की सतह तक पहुँचती हैं, वे न केवल जीव-जंतुओं के लिए, अपितु वनस्पतियों के लिए भी हानिकारक होती हैं। भौतिक रूप से जीवन को सुखमय बनाने के चक्कर में हमने उन रसायनों का जमकर प्रयोग किया, जो ओजोन परत को क्षति पहुँचाते हैं। इसके दुष्प्रभाव विभिन्न बीमारियों के रूप में सामने दिख रहे हैं, जिनके निकट भविष्य में और बढ़ने की संभावना है।

## बिगड़े पर्यावरण से प्राकृतिक आपदाओं में वृद्धि

पर्यावरण की स्थिति इस सीमा तक बिगड़ चुकी है कि अब और छेड़छाड़ असह्य हो चुकी है। पिछले दो दशकों में दुनिया भर में आने वाली प्राकृतिक आपदाओं में चार गुना वृद्धि हुई है। वैज्ञानिक भूकम्प, सुनामी, ज्वालामुखी विस्फोट तथा भूस्खलन जैसी आपदाओं को भूमण्डल तापन (ग्लोबल वार्मिंग) से जोड़ कर देख रहे हैं।

पर्यावरण असंतुलन के कारण जलवायु परिवर्तन का आरंभ भयावह है। इससे मौसम का चक्र प्रभावित हो रहा है। बेमौसम वर्षा तथा अधिक बर्फबारी इसी का परिणाम है। कहीं-कहीं वर्षा नहीं हो रही है और अकाल की स्थिति आ गई है। ठण्डे स्थान और अधिक ठण्डे हो रहे हैं, जबकि गर्म स्थान और गर्म हो रहे हैं। भीषण गर्मी, लू, बाढ़, सूखा जैसी घटनाओं का प्रकोप भी बढ़ा है। मौसम विज्ञानियों के अनुसार वर्ष 2050 तक दुनिया के 60 वर्ष या ऊपर आयु के वृद्ध लोगों की संख्या 210 करोड़ पहुँच सकती है और उन्हें भीषण गर्मी से कहीं अधिक खतरा है।

## जैवविविधता पर प्रतिकूल प्रभाव

पर्यावरण असंतुलन से जीवों और पौधों की अनेक प्रजातियाँ जहाँ विलुप्त हो चुकी हैं, वहीं कुछ विलोपन के कगार पर हैं। चिकित्सा विज्ञान में प्रगति के बाद भी अनेक प्राणघातक बीमारियाँ बढ़ रही हैं। पूरा पारिस्थितिकीय तंत्र छिन्न-भिन्न हो रहा है। इससे कृषि पैदावार में कमी का खाद्यान्न संकट बढ़ गया है।

## प्रकृति का प्रकोप सारे कोपों से बढ़कर

शास्त्रों में कहा गया है कि प्रकृति का प्रकोप सब कोपों से बढ़कर है। यदि हमने संतुलित विकास पर ध्यान दिया होता, तो कदाचित् आपदाओं के रूप में हमें प्रकृति का यह क्रूर और विनाशकारी चेहरा न देखना पड़ता। अभी प्रकृति के कोप, जो अभी खण्ड प्रलय के रूप में हमें हिला रहे हैं, वे पूर्ण प्रलय का

रूप धर हमें निगल जाएँगे। हमें अपने आचरण में बदलाव लाकर पर्यावरण से मैत्रीपूर्ण संबंध बनाकर विकास के पथ पर बढ़ना होगा। चूँकि यह वैश्विक समस्या है, अतएव प्रयास भी वैश्विक स्तर के होने चाहिए।

## पर्यावरण संरक्षण में हमारा दायित्व

पर्यावरण समस्या से उबरने के लिए वैश्विक मंचों पर बहसों तो खूब होती हैं, किंतु व्यावहारिक पहल नहीं होती। हमें कुछ विंदुओं पर समवेत रूप में विशेष ध्यान देना होगा।

## ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करना

विश्व में ग्रीन हाउस गैसों के शीर्ष उत्सर्जक चीन, अमेरिका, यूरोपीय संघ, इंडोनेशिया तथा भारत हैं। इन देशों को विशेष रूप से ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करना होगा। ऐसी तकनीकें विकसित की जाएँ, जिनसे कार्बन का उत्सर्जन कम हो तथा इन्हें अधिक से अधिक प्रयोग में लाने के लिए विश्व के सभी देशों को प्रोत्साहित किया जाए। बायोगैस और सौरऊर्जा, विद्युत वाहन के प्रयोग को बढ़ावा देकर इस समस्या से निपटा जा सकता है।

## वृक्षारोपण को बढ़ावा दिया जाए

वृक्षारोपण को बढ़ावा देकर धरती को हरा-भरा बनाया जाए। वृक्ष दूषित वायु अवशोषित करते हैं और प्राणवायु देते हैं। वृक्षारोपण को केवल प्रोत्साहित ही न करें, अपितु वनों की कटान, वृक्षों की कटान का भरपूर विरोध किया जाए। पेड़ों को अपनी संतान की भाँति प्यार और संरक्षण देकर हमें देश में वृक्ष क्रांति लानी होगी। हमारी देश में वृक्षों के पोषण और पल्लवन की समृद्ध परंपरा रही है। हमारे यहाँ वृक्षों को पूजनीय माना गया है। शतपथ ब्राह्मण ग्रंथ में वृक्षों को शिव का स्वरूप माना गया है -

औषधयो वै पशुपतिः। (शत ०ब्रा० 6.1.3.12)

यजुर्वेद में वृक्षों की रुद्र रूप में स्तुति की गई है- नमो वृक्षेभ्यो हरिकेशेभ्यः।

वनानां पतये नमः।

ओषधीनां पतये नमः। (यजुर्वेद 16.17-19)

अतः हर व्यक्ति जीवन में यदि मात्र एक

वृक्ष लगाने और उसकी देखभाल का संकल्प ले, तो स्थिति अत्यंत सुखद हो सकती है।

## वैदिक संस्कृति से संभव है पर्यावरण की सुरक्षा

वैदिक संस्कृति में पर्यावरण को निर्मित करने वाले पृथ्वी, वायु, जल, आकाश, चंद्र और सूर्य आदि मूलभूत तत्त्वों को देवता की संज्ञा दी गई है। इसमें इन तत्त्वों के संरक्षण के लिए तन - मन - धन से अर्पित होने का आदेश दिया गया है। इनकी शुद्धि के लिए यज्ञ, हवन आदि करने का निर्देश है। पर्यावरण के महत्व को देखते हुए, प्रातःकाल पंचतत्त्वों के स्मरण करने का विधान रहा है। वामन पुराण में भावना की गई है कि पृथ्वी अपनी सुगंध, जल अपने बहाव, अग्नि अपने तेज, अंतरिक्ष अपनी शब्द - ध्वनि और वायु अपने स्पर्श गुण के साथ हमारे प्रातःकाल को भी आशीर्वाद दे। प्रकृति जीवन को पोषित करती है और स्वस्थ पर्यावरण हमारे अस्तित्व का आधार है, इस तथ्य को हमारे ऋषिगण प्रकृति को परमेश्वरी कहते हुए देवशक्ति के रूप में उसकी उपासना और अर्चना करते थे।

आज तक पूरी दुनिया में कोई भी ऐसा उपकरण नहीं बना है, जो वायुमण्डल के प्रदूषण को स्वच्छ कर सके, परंतु हमारे प्राचीन आर्ष ग्रंथों में स्पष्ट बताया गया है कि यज्ञ (हवन /अग्निहोत्र) से वायु और वर्षा-जल की शुद्धि हो सकती है। महर्षि दयानंद जी ने अपने अमर ग्रंथ 'सत्यार्थ प्रकाश' में (अथर्ववेद काण्ड - 19 अनुवाक 7, सूक्त - 55, मंत्र - 3 तथा 4) को उद्धारित करते हुए कहा है कि " जो संध्या काल में हवन अर्थात् अग्निहोत्र किया जाता है, वह सायंकाल से लेकर प्रातःकाल तक और जो प्रातःकाल में हवन किया जाता है, वह प्रातःकाल से लेकर सायंकाल तक वायु की शुद्धि द्वारा सुख देने वाला, घातक कृमिनाशक तथा आरोग्यकारक होता है।

अतः हम प्रकृति के विविध घटकों में



परमेश्वर की पराचेतना को अनुभव करें और उनके उपयोग के साथ समुचित संरक्षण का दायित्व समझें एवं आक्रामक व्यवहार त्याग कर इनके विकास पर ध्यान दें।

हम अपनी जीवनचर्या पर्यावरण के अनुकूल विकसित करें। इसके लिए हमें प्रकृति की ओर लौटना होगा। कुछ छोटे-छोटे प्रयास से हम पर्यावरण को बचा सकते हैं -

- ◆ बाइक, स्कूटी या कार का प्रयोग करने के बजाय साइकिल या सार्वजनिक परिवहन के साधनों का प्रयोग करें। विद्युत वाहनों का चलन को बढ़ावा दिया जाए।
- ◆ बाजार जाते समय पालिथीन के स्थान पर कपड़े या जूट का थैला ले जाएं।
- ◆ पानी को व्यर्थ न बाएँ, बहता हो तो उसे रोके। जलस्रोतों को गंदा न करें।
- ◆ उन पदार्थों का प्रयोग को वरीयता दें। जिनका पुनर्चक्रण (रिसाइक्लिंग) आसानी से हो सके।
- ◆ बिजली से चलने वाले संसाधनों जैसे एसी, फ्रिज, मिक्सी का कम से कम प्रयोग कर या इन उपकरणों को बंद रखकर पर्यावरण की क्षति कम की जा सकती है।
- ◆ पेड़ काटने से बचाएँ और स्वयं घर की गृहवाटिका बनाएँ, जिसमें फूलदार, फलदार, औषधीय और सब्जी वाले पौधे

लगाएँ।

◆ पार्क, तालाब, मंदिर, कार्यालय तथा सड़कों के दोनों ओर एवं फुटपाथों पर पीपल, बरगद, अशोक, नीम, आंवला, सहजन, बेल, बोगेनवेलिया जैसे पेड़ लगाए जाएँ।

◆ जन्मदिवस आदि अवसरों पर उपहार में पौधे दें।

◆ वृक्ष मित्र, जल मित्र, पर्यावरण मित्र टोली बनाएँ तथा उनके न्यूनतम कार्य तथा कार्यक्रम सुनिश्चित करें।

◆ घर तथा परिसर में कूड़ा - कचरा प्रबंधन हेतु पहले स्वच्छता फिर उसकी छँटाई, संग्रह पात्र तथा उसके उचित निस्तारण की व्यवस्था बनाएँ। कहीं कूड़ा या पत्तियों को जलाया न जाए।

◆ घरों में सौर ऊर्जा पैनल लगवाने पर जोर दिया जाए जिससे विद्युत व्यय पर निर्भरता कम की जा सके।

◆ घरेलू उपयोग किए गए पानी से प्रदूषण न फैले, इस हेतु भू-जल रि-चार्ज व्यवस्था की जाए। घरों में वर्षा जल के भू-जल-भरण की संरचना बनाई जाए।

पर्यावरण की सुरक्षा किसी एक व्यक्ति. संस्था या केवल सरकार का दायित्व नहीं है, अपितु यह हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम पर्यावरण को स्वच्छ और स्वस्थ रखें। प्रति वर्ष 5 जून को अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस मनाया जाता है। पर्यावरण प्रदूषण आज पूरे विश्व की समस्या है, अतः इसका समाधान भी सभी को मिलजुलकर करना होगा। यदि प्रत्येक व्यक्ति जागरूक हो और अपने दायित्व का निर्वाह करे, तो स्थित में पर्याप्त सुधार हो सकता है। 'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे संतु निरामयाः' की सर्वोदय भावना तथा 'जिओ और जीने दो' की मानवतावादी अवधारणा फलीभूत होने के लिए विश्व में पर्यावरण का संरक्षण अपरिहार्य है।

# ब्रांडेड शिक्षा, बहुत बड़ी मृग मरीचिका



चिंतामणि

लखनऊ

पिछले माह अप्रैल में मैं एक शहर के बहुत बड़े प्रतिष्ठित स्कूल में एक शिक्षक अभिभावक सभा में सम्मिलित होने गया था। जिस स्कूल में सम्मिलित होने गया था उस स्कूल की मेरे शहर सहित आसपास के अन्य जिलों में भी कई शाखाएं हैं। स्कूल का प्रांगण इतना बड़ा जैसे की कोई किला हो, तीन मंजिला विशाल इमारत विशालकाय मुख्य द्वार, मुख्य द्वार के भीतर प्रविष्ट होते ही महंगे ग्रेनाइट पत्थरों से बनी फर्श, बैठने के चबूतरे बड़े-बड़े गमले, व गमले में लगे महंगे विदेशी पेड़ पौधे, आम आदमी तो स्कूल प्रांगण की चमक देख भौचक का हो जाए।

मैं मुख्य द्वार के पास खड़े होकर मुख्य अभिभावक की प्रतीक्षा कर रहा था तथा साथ ही अपने साहित्यिक मस्तिष्क को एक एक्टिव मोड में रखे हुए था। मैं तुलनात्मक अध्ययन कर रहा था, उस हाई-फाई स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों का पढ़ने वाले अभिभावकों का जो मेरे सामने से गुजर रहे थे मैं समझने की कोशिश कर रहा था कि लोगो लगा हुआ पैट, शर्ट, जूता पहने हुए बच्चे हमारे आसपास के छोटे-छोटे स्कूलों से कितना भिन्न है। मां-बाप के अकूत संपत्ति की बैसाखी से चल रहे यह बच्चे जुझारू हैं क्या ?

यह तो तभी पता चलता है जब वह शिक्षा के उपरांत सामाजिक जीवन में जीविकोपार्जन के लिए संघर्ष करते हैं। प्रिया पाठक गण बड़े-बड़े ब्रांडेड प्राइवेट स्कूलों में ही गुणवत्ता



शिक्षा मिलेगी यह एक बहुत बड़ा भ्रम है आज स्थिति अत्यंत परिवर्तनशील हो चुकी है आपके आसपास के माध्यम फीस वाले स्कूल भी बड़े-बड़े ब्रांडेड स्कूलों की टक्कर की शिक्षा दे रहे हैं। अभिभावकों के अलग-अलग सोच वाला वर्ग है कुछ अभिभावक मात्रा अपना स्टेटस स्टैंडर्ड शो ऑफ करने के लिए ब्रांडेड स्कूलों में अपने बच्चों को भेजते हैं जबकि उन्हें अपने बच्चों की क्षमता मानसिक स्तर का अनुमान भली भांति ज्ञात होता है, परिणाम यह निकलता है कि उक्त ब्रांडेड विद्यालय उसे बच्चों को कक्षा की लास्ट लेयर लेवल पर रखता है क्योंकि 50-60 बच्चों की कक्षा में जो फीडिंग बच्चों को चाहिए उक्त ब्रांडेड स्कूल के हाई-फाई शिक्षक कभी नहीं देंगे व शिक्षक भी अपनी वर्क परफॉर्मेंस रिपोर्ट कक्षा के 25 प्रतिशत कृषि बच्चों के आंकड़ों के परफॉर्मेंस के आधार पर तैयार करते हैं।

अभिभावकों का एक वर्ग होता है जो प्राकृतिक रूप से आर्थिक रूप से स्वतः सक्षम होता है। ब्रांडेड स्कूल में पढ़ने के लिए

अभिभावकों का यह वर्ग शो ऑफ से मतलब रखता है। अभिभावकों का तीसरा वर्ग वह वर्ग है जो ब्रांडेड स्कूलों की ही पढ़ाई सबसे अच्छी होती है इस सोच से ग्रसित होता है, इस सोच से इसका मस्तिष्क बुरी तरह जकड़ा होता है। अभिभावकों का यह मासूम वर्ग ब्रांडेड स्कूलों की व्यावसायिक तिकड़मबाजी से अनभिज्ञ होता है। ऐसे अभिभावकों के पास वह ब्रांडेड स्कूलों की फीस भरने का बजट नहीं होता फिर भी अपने घर का राशन, पानी, शौक श्रृंगार, सब कुछ त्याग कर इन ब्रांडेड स्कूलों की महंगी फीस भरता है। बिल्कुल उसी तरह जैसे कोई कर्जदार साहूकार का कर्ज खाकर कर्ज भरता है।

जी हां एक अभिभावक मेरे सामने से गुजर दो बच्चे इस ब्रांडेड स्कूल में पढ़वा रहा था। बच्चों की फुल पेंट नीचे से काफी छोटी थी, जूते फटे थे, हद तो तब हो गई जब मैं बड़े लड़के के एक पैर में अलग मोजा दूसरे पैर में अलग मोजा देखा, यह दृश्य देखकर मन द्रवित हो उठा। निश्चित रूप से यह अभिभावक अपने महीने भर की कमाई फीस के रूप में ही जमा कर देता होगा। ब्रांडेड स्कूल में ही सबसे अच्छी शिक्षा मिलेगी यह सोच मृग मरीचिका का रूप ग्रहण कर चुकी है। जो अभिभावकों व विद्यार्थियों के लिए विष रूप धारण कर चुकी है। कोई भी महंगे से महंगा स्कूल शिक्षा की उच्च गुणवत्ता अपने हर छात्र पर कभी नहीं प्रमाणित कर सकता। हर कक्षा में 25 में 20 छात्र ही जागृत होते हैं जिनके परफॉर्मेंस के आधार पर उक्त स्कूल समाज व विभागों के बीच अपनी गुणवत्ता को प्रमाणित करने का प्रयास करता है।

प्रिया पाठक यह लेख एकदम मौलिक व सत्य घटना है यदि आपको ठीक लगा हो तो कृपया लेखक का उत्साह वर्णन करें।

# शेष-अद्वैत तरंग



उमेश

इच्छा तो बहुत कुछ कहने की है, पर देखिए प्रभु कितने की ढील देते हैं। कैसे कंहू? क्या कंहू? यह समस्या हो रही। वास्तव में 'अनिर्वचनीयता' जब सजीवता में होती है तब ऐसा ही होता है। मेरे इस लेख में आपको मेरी इस असमर्थता का एहसास होगा। जिस अद्वैत तरंग की हम बात कर रहे हैं। वह हमारे बीच ही है। यह हम सबका अहोभाग्य है। अब तरंग का एहसास ही किया जा सकता है। इसके लिए हमें सहज सरल होना होगा। नहीं तो ऐसा ही होगा कि एक लहर आयेगी और निकल जायेगी। ग्रंथों में, धार्मिक पुस्तकों में, सिद्धों, महात्मओं के बारे में पढ़ा। जितने भी अतिविशिष्ट अलंकार हैं, वे सभी सहज ही आलोकित हैं इस तरंग में।

बहुत कुछ कहना है पर शब्द नहीं है। बहुत से एहसास हैं पर उनको व्यक्त करने के लिए पर्याप्त कुछ नहीं है। इसलिए प्रार्थना है कि जो शब्द, मैं यह अपने एहसास को व्यक्त करने के लिए या उस शेष तरंग की महिमा अभिव्यक्त करने की चेष्टा करने के लिए प्रयोग कर रहा हूँ। उनको गहराई से समझने का प्रयास करियेगा। साथियों हम सिद्ध किन्हें मानते हैं? भगवान किसे कहते हैं? उनको कहते हैं जिन्होंने कुछ चमत्कार कर दिखाया। हमारे कष्ट हर लिए। उनकी महिमा पीढ़ियों से सुनते आये। भगवान सर्वव्यापक हैं, सर्वशक्तिमान हैं। भगवान की पूजा-अर्चना करते हुए। लोगों की मुरादे पूरी हुई। ऐसा ही



बहुत कुछ मेरे अनुभव में भी रहा है। मेरे साथ भी और बाकियों के साथ भी वैसे चमत्कारिक एहसास हुए हैं। अंतर इतना है कि उसका गान नहीं है। चमत्कार, चमत्कार इसलिए मालूम नहीं होता क्योंकि चमत्कार का बखान नहीं है। मानो तो मानो, नहीं तो जय मानव।

बस एक निश्चल, अलौकिक, अबोध मुस्कान ही है, स्वीकृति नहीं। यह शेष तरंग जब शब्दों के रूप में वाणी बन कर आती है, तो साक्षात् दर्शन होते हैं। बात करने पर ऐसा लगता है जैसे कि जिगरी मित्र काफी समय बाद मिले हो। आत्मीयता ऐसी कि हल्का सा इशारा पा कर ही दुखियों की अर्जी स्वीकार कर लेते हैं। कुछ सज्जन ऐसे भी हैं जिन्हें जल्द संतुष्टि नहीं मिलती। इसलिए बार-बार अपनी समस्या को कहते हैं जबकि एक बार भी कहना बहुत है। यह शेष तरंग का विचार ही उनकी अनुभूति हर ओर कराने लगता है। बाल सुलभ मुस्कान के आगे सब कुछ बेकार लगता है। यहाँ तो छल करने वालों की भी

अर्जियाँ स्वीकार हुई हैं। शक करने वालों की भी मुरादे पूरी हुई हैं। कभी किसी का उल्टा ही पड़ गया पासा, तो किसी का खेल बन गया निराला। कुछ बार-बार बोल कर हैं बेहाल, कुछ दूर से देखकर हैं निहाल। सब पर कृपा बरसती जैसे मीठी फुहार।

अक्सर लोगो को लगता है और यह वे कह भी देते हैं कि गुरुजी ने मेरी बात सुनी नहीं। जिससे लोग थोड़ा परेशान होते हैं, उदास भी होते हैं। ऐसे में लोग बार-बार अपनी बात दोहराते हैं। गुरुवर को अपनी बात सुनाकर अपेक्षित आशीर्वाद की इच्छा रखते हैं। गुरुवर श्री अशोक मानव जी कहते हैं कि "ऐसा नहीं है कि मैं किसी की बात नहीं सुनता। सुनता हूँ, एक बार में समझ भी आ जाती है। लोग बार-बार बात दोहराते हैं। मेरे आश्वासन दे देने पर भी, संतुष्ट नहीं होते। वे अपने अनुसार उत्तर सुनना चाहते हैं। इसी प्रकार कुछ व्यक्ति जो दूर रहते हैं, वे फोन पर अपनी बात को, अपने कष्टों को बताते हैं। फोन पर बात करने

की वजह से कई यह सोचते हैं कि वे अपनी बात सही से नहीं बता पाये। यह भी कि गुरुजी उनकी बात सही से सुन नहीं पाये। जिससे वे अपनी बात कई बार कहते हैं। गुरुवर कहते हैं कि “मैं बात समझ भी लेता हूँ और ध्यान भी कर देता हूँ। इसके लिए बात दोहराने की आवश्यकता नहीं। बल्कि आप दूर हो चाहे पास आपको अपनी बात बोलने की भी आवश्यकता नहीं। कुछ क्षण अपने को ठहरा कर, अपनी बात को या कष्ट को अपने मन में मेरा ध्यान करते हुए व्यक्त कर दें, बस। वह मुझ तक पहुँच जायेगी और उस पर क्रिया भी हो जायेगी। परेशान होने की जरूरत नहीं। अब ऐसे में फोन से बात करने की, सामने आकर बात आदि कुछ भी करने की जरूरत नहीं।”

गुरुवर सर्वव्यापक अंदाज में कहते हैं कि “कोई मुझ तक न भी पहुँच पाये, हमें अपनी बात न भी बता पाये, मेरी नजर सब पर रहती है। किसी दिक्कत में बिना किसी के कहे, ध्यान हो जाता है। जिससे उसे लाभ मिलता है।” इस बात से यह कहना चाहूँगा कि जो गुरुजी ने कहा वह हम में से कईयों ने अनेको बार महसूस किया है। जैसे कुछ काम जो कि दिक्कत दे रहे थे वे ऐसी सरलता से हल हो गये, या उनका ऐसा संयोग बना कि उनसे ही रही दिक्कत अपने आप ही पूर्ण हल होकर सामने से यूँ ही चली गई। जैसे कि वह हुई ही न हो। कई लोगो का कहना है कि जैसे ही गुरुजी का ध्यान करते हैं उनकी छवि सी तुरन्त दिखने लग जाती है। मानो हमारी बात सुनकर वे हमारे सामने आ गये हो।

व्यक्तिगत रूप से मेरे परिवार में कई ऐसी परिस्थितियाँ आईं जो हमारे लिए बहुत मुश्किल थीं। सब परेशान थे कि कैसे निपटा जायेगा। वे सब यूँ आसानी से पूरी हो गईं की आश्चर्य सा होता है। यह उस परम् तरंग की कृपा है। हम लोग जिन चीजों के बारे में जानते भी नहीं थे, अपने सामने ऐसी परिस्थितियों को पाकर अजीब सी मनोदशा में आ जाते थे। वे भी एक मुस्कान से हल हो गईं और यूँ हुईं कि जैसे की हमने लिखी हों। आश्चर्य यह कि उन

चीजों का जिक्र भी गुरुवर से नहीं की थी। फिर भी वे हुईं हमारे ही अनुसार। चर्चा करने पर वहीं मुस्कुराहट का प्रसाद मिलता।

जैसे-जैसे एहसासीय स्पष्टता आईं वैसे-वैसे समझ आया कि यह दुर्लभ आशीष न जाने कितने वर्षों से हम पर कृपा बरसा रहा था। इस बात पर आप भी सहमत होंगे। हम सभी जानते हैं कि हम सबके जीवन में कुछ न कुछ अप्रिय कष्टकारी जरूर रहा जिससे गुरुवर ने हमें यूँ उबारा कि वह कष्ट सपने जैसा लगा। यहाँ यह बता देना जरूरी सा लगता है कि गुरुवर ने जब भी किसी चीज के लिए इशारा किया वह उत्तम ही रहा। निवेदन है कि गुरुवर की बताई गई बात पर प्रश्न न करें। उनका इशारा तार्किक एवं व्यवहारिक दृष्टि से उत्तम होता है। गुरुवर के सानिध्य में आने वाले कई लोगों के अनुभव भी ऐसे ही विलक्षण रहे हैं। कभी-कभी तो लगता है कि यह सब चमत्कार ऐसा सुलभ सा हो गया है कि हमारे लिए यह सब साधारण सी बात हो गई है। सरलता निश्चलता का भाव ही यहाँ का आधार है। यह भी स्पष्ट रहे कि यहाँ चढ़ावा नहीं न्याय सर्वोपरि है। होगा वही जो न्यायपूर्ण है। आपके अनुसार यदि कुछ नहीं भी हुआ तो यकीन मानिये की आपको कष्ट भी नहीं होगा। इस अदालत में सभी पक्ष आनन्द में रहते हैं।

जिन्होंने ने भी सिद्ध पुरुषों, आध्यात्मिक गुरुओं की पुस्तके पढ़ी होंगी ओर जो ऐसे प्रसंगों को सुन पाये होंगे। वे यह जनेते होंगे कि सिद्ध महात्माओं की इच्छाशक्ति के बल से क्या नहीं हो सकता। उनकी दिव्य लीलाये तो असम्भव को सम्भव बनाती है। गुरुवर एक शरीर में हमारे सामने जरूर है पर उनकी स्थिति हर कहीं व्याप्त होने की है वे एक समय में कई जगह होते हैं। एक समय में कई लोगो से बात करते हुए गुरुवर सभी को उनकी जिज्ञासा या प्रश्न के अनुसार उत्तर देते हैं। हमें यह जरूर लग सकता है कि उन्होंने हमारी बात नहीं सुनी। तभी हम देखते हैं कि वे हमारी तरफ घूमते हुए उसी मुस्कुराहट के

साथ हमारी बात का उत्तर देते कहते हैं कि-सुने हम आपकी बात सुने। फोन पर किसी का कष्ट हरते हुए कहते हैं कि देख ले रहे हैं भईया ध्यान दे रहे हैं, अभी ठीक हो जायेगा। उनके मुख से निकले इन शब्दों में अपार स्नेह और ऊर्जा होती है। जो वैसी ही लगती है जैसे कि एक दक्ष डॉक्टर अपनी बातों से ही मरीज का कष्ट दूर कर देता है। हिम्मत देता है। दवाईयाँ तो बस खानापूर्ति के लिए होती हैं।

व्यावहारिकता के नाते, आगंतुको के दुलार में गुरुवर बैठकर बात करते हैं। परन्तु इसमें ऐसा नहीं कि वे आपके बोलने पर ही कुछ समझें, वे आपके बिना बोले ही मन में उठती तरंगो को सुन लेते हैं। बिल्कुल वैसे ही जैसा आपने सोचा। डरिये नहीं वे सबकुछ सबके सामने नहीं बोलेंगे। कई बार आपने महसूस किया होगा कि आपके मन में जैसे भाव उठे वैसे ही गुरुवर ने बोला। और आपकी अनकही इच्छा पर सहमति दी। ऐसे में आप सोचेंगे कि अरे गुरुजी को कैसे पता चला। तो भई उन्हें सबकुछ पता है। उनके कार्य, उनके द्वारा कुछ कहा जाना यूँ ही नहीं होता। उन्हें सारा कुछ, हर आयाम का दृष्टिगोचर है। हम आप उनसे क्या छुपायेंगे। हमारी हर विशद अवस्था का उन्हें भान है। उनके सामने सारी अवस्थाये स्वयं आकर अपनी दशा का वर्णन करती हैं। गुरुवर के समक्ष सरल रहना उत्तम है। वे आपकी अनन्त यात्रा को सहज ही देख रहे होते हैं। आपकी रासायनिकता का एहसास है उन्हें।

हमारा एहसास यूँ रहा कि जो कहा वह हुआ और जो नहीं कह पाये वह भी हुआ। गुरुवर यह कहते हैं कि सहज रहिये, स्वभाव पर चलिये, एहसास का आनन्द लिजिए यह उत्तम है। शोषण से परे आनन्द की स्थिति है। कहने बताने को बहुत कुछ है, परन्तु अनुमति इतने भर की ही मिली। विचार नहीं बन रहे, फिर बात होगी। तरंग रूप में व्याप्त परम् आनन्द के एहसास का आनन्द लिजिए। विशेष रहे शेष का।

# मुंहतोड़



श्यामल बिहारी महतो

बजरंग चौक पर पहुंचा तो सामने से शिखर बाबू को लंबे लंबे डेग बढ़ाते आते हुए देखा। तभी बीमा एजेंट कैलाश पीछे से आकर बाइक पर बैठ गया और बोला " चलो..!"

मेरा ध्यान अब भी शिखर बाबू पर अटका हुआ था। उसकी और उसकी जिंदगी की चाल को मैं आज तक समझ नहीं पाया था। उसके जीवन की पगडंडियां इतनी उलझी और टेढ़ी-मेढ़ी थी कि उसको जानने का इच्छुक व्यक्ति भी उलझ कर रह जाता। लोगों ने जब भी उसे देखा, कभी पैदल, तो कभी साइकिल पर, तो कभी बाइक से आ रहा है तो कभी चार पहिया वाहन उड़ाता चला आ रहा है, और अगले ही दिन किसी की साइकिल के पीछे कैरियर पर बैठा चला आ रहा है। ताज्जुब तो तब होता जब लोग उसे दौड़ते हुए देखते और किसी के मुंह से बात निकल जाती थी " यह किस तरह का आदमी है भाई ! साधन संपन्न और सब कुछ उपलब्ध रहते हुए भी लगता कुछ नहीं है इसके पास ! ऐसों का यह हाल तो तंग हालों का क्या हाल होगा...!"

ऐसे सवाल जब भी शिखर बाबू से टकराता जवाब उसकी जेब से निकलता " पैदल चलने से शरीर में पावर बढ़ता है और उम्र लंबी होती है..!"

" ऐसी बात है तो दूसरों की गाड़ियों के पीछे लटक क्यों जाता है...?" कोई मुंह पर ही कह देता, तब वह दूसरी तरफ मुंह घूमा लेता था।



आदमी जब जीवन के खेल में उलझ जाता है तो उसकी एक चाल सही पड़ता है तो कई चालें उसकी उलटी पलटी पड़ जाती हैं। शिखर बाबू के साथ यही कुछ हो रहा था..।

" अरे, चलो भी...!" पीछे बैठे कैलाश ने फिर कोचा था मुझे।

" चलता हूं न यार, देख नहीं रहा है, सामने से शिखर बाबू आ रहा है..।"

" तो क्या उसे माथे पर बिठाने का इरादा है-बिठा लो...!" कैलाश जैसे कुढ़ा था।

" जानते हो, कल क्या हुआ इसके साथ, बहुत बुरा हुआ.. ऐसा तो किसी दुश्मन के साथ भी नहीं होना चाहिए !"

" मुझे ऐसे ढोंगी, नीच विचार और मन के मैले आदमी की किताब पढ़ने में जरा भी दिलचस्पी नहीं रहता है, अब चलो भी...!"

" अरे, पहले सुनो तो- " मैंने बाइक आगे

बढ़ाते हुए कहा" किसी के प्रति इतनी जल्दी राय बना लेना- मैं समझता हूं गलत है। पहले लोगों को जान लेना, समझ लेना सरसरी तौर पर बेहद जरूरी होता है, खास कर शिखर बाबू जैसे लोगों के बारे में...!"

" ठीक है, सुनाओ....!"

" सुबह का दस बज रहा था। ऑफिस का समय था। मैं दुलरिया महतवान के विधवा पेंशन काम को जल्दी जल्दी पूरा करने में लगा था ताकि आज के डाक के साथ उसे एरिया ऑफिस भेज सकूं। परन्तु उसे लेकर जाने वाला पियून पूरा का अभी तक कोई पता नहीं था। उसकी पीने की आदत ने फिर जोर पकड़ लिया था। कई बार उसे आवाज दे चुका हूं। परन्तु अभी तक आया नहीं था। बहुत बार उसे कह भी चुका हूं कि अरे, कम पिया करो, ऐसा न हो कि तुम्हारी पत्नी के नाम फैमिली पेंशन मुझे ही भरना पड़े ! जवाब भी उसका

लाजवाब होता " अब वो आप जानिएगा , भैया !"

काम का मूड बना ही रहा था कि नीचे से आरती की चीखने की आवाज ने चौंका दिया। मैं काम छोड़ सीढ़ियों को नापते हुए नीचे उतरा। देखा शिखर बाबू बड़ी तेजी से अपने ऑफिस से बाहर निकल रहा था। उसे जब भी देखा तेज रफतार में ही देखा। मामला कैसे कमाने का हो या फिर पैदल राह नापने का। इस वक्त वह काफी गुस्से में लग रहा था, जैसे हवन में बैठा हो और किसी ने उस पर पानी डाल दिया हो। बाहर फोन पर वह किसी से बात करने लगा था। चेहरे से खासा परेशान भी लग रहा था। तभी बात कर वह पुनः अपनी टेबल पर लौट आया था। चेहरे पर परेशानी चिपक सी गई थी। दरअसल कभी मैंने उसे हंसते हुए भी आज तक नहीं देखा था। जब भी देखा उदासी की चादर ओढ़े हुए पाया। सच मानो, रूपये बनाने के फेर में जो एक बार पड़ जाए, जीवन भर का वह हंसना भूल जाता है। शिखर बाबू पर यह बात हर कोण से सटीक बैठती थी।

आरती के साथ शिखर बाबू का कांव कांव फिर शुरू हो गया था। शिखर बाबू कभी अपनी टेबल पर फटी बिल सीट को देखता तो कभी आंख चढ़ाए खड़ी आरती को। दोनों का कोई मेल नहीं। दोनों के दो चेहरे, दो सा रूप। एक नागिन तो दूजा सपेरा।

" तुम्हारी यह हिम्मत, तुम खुद को समझती क्या हो, तुम्हें छोड़ूंगा नहीं, इसकी सजा जरूर मिलेगी" शिखर बाबू का सिर से पांव तक गरम था।

" और तुमने मेरे साथ जो किया, उसकी कोई सजा नहीं? मैं पीओ तक जाऊंगी..!" आरती भी अपने में अड़ी रही।

कैसी चीख रही है यह औरत ! आश्चर्य ! बोल बदल नहीं सकती, कम से कम आवाज तो कम कर दो, उल्टे आंखें लाल किये हुए थी। आरती को पहली बार मैं इस रूप में देख रहा था और मैं हैरान भी था। आखिर इस लड़ाई की जड़ में कौन सा खर पतवार उग आया था कि आरती जैसी एक संस्कारी औरत

को अगिया बताल का रूप धारण करने पर मजबूर कर दिया था, शिखर बाबू ने।

शिखर बाबू सांप की तरह सरकता हुआ फिर बाहर निकल आया था और फिर किसी से फोन पर बातें करने लगा।

नित्य नियम नीति और जनऊ धारण कर पूजा पाठ करने वाला शिखर बाबू ने यह कभी सपने में भी नहीं सोचा होगा कि जीवन में कभी ऐसे भी मोड़ आएंगे जब उनका सामना किसी अबला से होगा और इस तरह से होगा कि खुद का तमाशा बन जाए। शुरू के दिनों में वह खूब हनुमान चालीसा पढा करता और बात बात में चुटकी बजाया करता था। फिर अचानक न जाने क्या हुआ कि दो साल पहले वह खुद को गायत्री परिवार से जोड़ लिया। उस दिन से शिखर बाबू हर दिन ऑफिस पहुंच पहले केवड़ा अगरबत्ती जलाता, आंख मूंद उसे पांच फेर घुमाता और दीवार पर टंगी विवेकानंद की तस्वीर के नीचे अगरबत्ती खोंस कर जोर जोर से गायत्री मंत्र का उच्चारण करने लगता और अंत में पुनः दो तीन बार हाथ से चुटकी बजाता , चुटकी बजाना वह भूला नहीं था और जो सामने होता उन्हें गायत्री महिमा सुनाने लगता था। इस पर कोई उसी का नकल करते हुए चुटकी बजाता और हनुमान चालीसा का कोई पद पढ़ते हुए चला जाता। यह देख शिखर बाबू अंदर से कूढ़ उठता था।

हनुमान चालीसा से गायत्री मंत्र वाहक में बदलाव शिखर बाबू में अकस्मात नहीं हुआ था। अकस्मात कुछ होता भी नहीं है। हर बदलाव के पीछे कोई न कोई कहानी होती है। लेकिन शिखर बाबू के पीछे तो एक नहीं बल्कि कई कहानियां थीं, जैसे किसी किसी मर्द की एक नहीं, कई परेशानियां होती हैं।

अन्य बाबूओं जैसा ही शिखर बाबू भी ऑफिस का एक बाबू ही था। लेकिन बाबू का मतलब " बहुत बड़ा बाबू " होता है जैसे थाने का बड़ा बाबू ! यह बात सिर्फ शिखर बाबू ही समझ पाया था।

ऑफिस में वह टाइम रेटेड बिल बाबू के ओहदे पर डिपूट था। लेकिन जमींदार के

मुनीम की तरह वह मजदूरों से पेश आता था। हर काम के लिए उसने सेवा शुल्क निर्धारित कर रखा था। लेन देन का उसका अंदाज भी निराला था। मजदूरों से सीधे कहने की बजाय अपना दांयी हाथ मुंह के सामने लाकर एक विशेष अंदाज में तीन बार चुटकी बजाता, फिर भी जो मजदूर उसके इशारे को नहीं समझ पाता या न समझने जैसा भाव प्रकट करता तो शिखर बाबू कुहक कर बोल उठता " अरे भाई, चाय - पान के लिए ही मांग रहा हूं, दोगे तो दनादन काम होगा..।"

" आर, सरकार जो तनखाह देती है, उसका क्या ? लूट कर यह सब कहां रखोगे..?" कोई कह उठता।

" इसे लूटना कहते हैं..? ठीक है जाओ, सौ की जगह दौ सौ देकर जाओगे...।" शिखर बाबू धामन सांप जैसा फुफकार उठता था।

विवाद और गालियां! शिखर बाबू के लिए कोई नया नहीं था। बल्कि कहूं तो इन दोनों से उसका चोली दामन का सा नाता रहा है। जिस टेबुल में गया, पैसे कम गालियां ज्यादा खाई उसने।

टाइम रेटेड बिल बाबू से पहले वह पेंशन बाबू हुआ करता था। यहां भी उसकी कारगुजारियां कमाल की थी। उसके काम काज से तंग आ चुके कई मजदूरों के कम्पलेन पर्सनल मैनेजर के पास विचाराधीन पड़े हुए थे। उसी में एक कम्पलेन विधवा बुंदिया देवी का भी था। तीन साल पहले काम के एवज में बुंदिया से बतौर रिश्वत तीन हजार रूपए लेकर भी शिखर बाबू ने उसका फैमिली पेंशन वाला काम नहीं किया था। इस बात को लेकर जब भी वह शिखर बाबू से कहने आती तो पता चलता, शिखर बाबू गायत्री परिवार की यज्ञ में शामिल होने हरिद्वार गया हुआ है तो कभी हरियाणा जाने की बात सुनती और निराश होकर लौट जाती थी।

शेष अगले अंक में .....



# बच्चों की नज़र पर होम्योपैथी का असर



डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

97955 13223

दुनिया भर में 16 साल से कम उम्र के लगभग दो लाख बच्चे समय पर उपचार न हो पाने की वजह से आँखों की गंभीर समस्याओं से जूझते हैं। इतना ही नहीं 41 प्रतिशत बच्चों की आँखें कमजोर हैं, जिसके लिए सही उपचार की जरूरत है। अकेले दिल्ली के स्कूलों में पढ़ने वाले लगभग पन्द्रह हजार बच्चे ठीक से देख नहीं पाते हैं, जिसका असर उनकी पढ़ाई पर पड़ता है। इन सारे आंकड़ों में सबसे अच्छी बात यही है कि बच्चों की आँखों से जुड़ी 50 प्रतिशत समस्याएं समय रहते पूरी तरह ठीक की जा सकती है।

## कुछ जन्मजात समस्याएं

नवजात शिशुओं की आँखें बेहद संवेदनशील होती हैं। कई बार जन्म के समय बरती लापरवाही की वजह से बच्चों की आँखों में संक्रमण हो जाता है। इसे ऑपथैल्मिया नियोनेटरम कहते हैं। इस वजह से आँखों में पानी आने लगता है। आँखों से चिपचिपा पदार्थ निकलता है और आँखों की पलकों पर सूजन आ जाती है। कई बार संक्रमण, आँखों की पुतलियों में भी हो जाता है। इसकी वजह से दिखायी नहीं देता है और आँखों में दर्द रहता है। यह गंभीर समस्या है, जिसका इलाज सीधे होना चाहिए।

कई बच्चों की आँसू की नली बन्द हो



दुनिया भर में 16 साल से कम उम्र के लगभग दो लाख बच्चे समय पर उपचार न हो पाने की वजह से आँखों की गंभीर समस्याओं से जूझते हैं। इतना ही नहीं 41 प्रतिशत बच्चों की आँखें कमजोर हैं, जिसके लिए सही उपचार की जरूरत है। अकेले दिल्ली के स्कूलों में पढ़ने वाले लगभग पन्द्रह हजार बच्चे ठीक से देख नहीं पाते हैं, जिसका असर उनकी पढ़ाई पर पड़ता है। इन सारे आंकड़ों में सबसे अच्छी बात यही है कि बच्चों की आँखों से जुड़ी 50 प्रतिशत समस्याएं समय रहते पूरी तरह ठीक की जा सकती है।

जाती हैं, जिसकी वजह से लगातार पानी निकलता है। माँ के खानपान में पौष्टिक तत्वों की कमी की वजह से भी बच्चों में जन्मजात आँखों की समस्या देखने को मिलती है।

बच्चों में मोतियाबिन्द भी ऐसी एक समस्या है, कई बार गर्भवती महिला के आहार में कमी सोनोग्राफी, एक्सरे, दर्द निवारक गोलीयों का सेवन और रूबेला वायरस के कारण बच्चों में जन्म से ही मोतियाबिन्द की शिकायत हो सकती है। अगर बच्चों की आँख की पुतली के बीच कुछ सफेद सा निशान नजर आ रहा है तो

नेत्र रोग विशेषज्ञ से जाँच करवानी चाहिए। मोतियाबिन्दु में बच्चों की आँखों के आगे एक परदा या झिल्ली बन जाती है, जो आँखों पर पड़ने वाली रोशनी को रोकती है। इस कारण बच्चों को देखने में दिक्कत आने लगती है।

## मायोपिया:

मायोपिया या नजदीक दृष्टि दोष वर्तमान में आँखों की बहुत बड़ी समस्या बनती जा रही है। बच्चों में यह समस्या आम हो गई है। मायोपिया में आँखों की रोशनी धुंधली होने लगती है, जिससे वह दूर के शब्दों और संकेतों को पढ़ने में उन्हें समस्या होती है।

होम्योपैथिक दवाओं और चश्मे की इस्तेमाल से इससे छुटकारा मिल सकता है।

## क्या है कंजेक्टिवाइटिस ?

कई बार साफ-सफाई के अभाव में बच्चों की आँख में संक्रमण हो जाता है। इसे कंजेक्टिवाइटिस कहते हैं। संक्रमण की वजह से आँखों की पुतलियाँ गुलाबी हो जाती हैं। इसे पिंक आई के नाम से भी जाना जाता है। इस बीमारी में आँखें लाल हो जाती हैं। पहले आँख की ऊपरी परत लाल होती है और फिर पूरी आँख लाल हो जाती है। यह समस्या वायरस की वजह से भी हो सकती है या बैक्टीरिया की वजह से भी हो सकती है। आम तौर पर शुरूआत खाँसी-जुकाम से होती है और यह संक्रमण आँखों को नुकसान पहुंचाता है। पहले आँख से पानी निकलता है, फिर खुजली होने लगती है और धीरे-धीरे एक आँख से यह संक्रमण दूसरी आँख में फैलने लगता है। आम तौर पर इसका असर 3 से 7 दिन तक रहता है। पर अगर बच्चा बार-बार पीड़ित हो रहा है तो उसकी रेटिना को नुकसान हो सकता है।

## तिरछा देखना या भँगापन:-

कई बार बच्चे तिरछा देखते हैं। यह उसकी आँखों की रोशनी के कमजोर होने की निशानी भी है पर लगातार तिरछा देखने से आँखें जल्दी थक जाती हैं। आँखों की रोशनी कम होने लगती है। होम्योपैथिक दवाएं इसका अच्छा इलाज कर सकती हैं। इसी समस्या से जुड़ा है लेजी आई सिन्ड्रोम, जिसे मन्द दृष्टि दोष भी कहते हैं, इसमें भँगापन भी शामिल है। इसमें चश्मे की पावर ज्यादा होती है और इसे चश्मे और होम्योपैथिक दवाओं से आसानी से सही किया जा सकता है।

## इन बातों का रखें ध्यान:-

आहार और आँखों की सेहत का गहरा सम्बन्ध है। बच्चों के आहार में हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसी भिण्डी, पालक, लौकी, तोरी, गाजर, नींबू, आदि शामिल करें। ओमेगा-3 युक्त चीजें खाने को दें। बच्चों को विटामिन



ए, सी, ई युक्त आहार दें।



**स्क्रीन टाइम कम करना जरूरी:** बच्चों को प्राकृतिक रोशनी में खेलने और समय बिताने के लिए प्रेरित करें। ज्यादा समय स्मार्ट फोन और टी0वी0 देखने से बच्चों में ड्राई आई की समस्या ज्यादा होती है और इससे बच्चों के स्कूल के प्रदर्शन पर भी असर पड़ता है। लगातार स्क्रीन देखने के कारण बच्चें आँखें कम झपकाते हैं, जिसकी वजह से आँखों के प्राकृतिक आँसू कम निकलते हैं और नजरें कमजोर होने लगती हैं। डॉक्टर के अनुसार कम उम्र में बच्चों में ज्यादा पावर का चश्मा लग जाता है। इसका एक मुख्य कारण प्राकृतिक रोशनी में कम समय बिताना है। जब बच्चा पूरे दिन घर पर ही रहता है और आउटडोर गेम की जगह घर में ही देर तक

मोबाइल में लगा रहता है तो इसका सीधा असर आँखों की रोशनी पर पड़ता है।

अगर बच्चा आँखों को बार-बार रगड़ रहा है या सामान्य से अधिक पलक झपका रहा है या तिरछा देख रहा है तो डॉक्टर से जरूर मिलें। बच्चों का सिर दर्द हो तो आँख की समस्या भी हो सकती है।

## बच्चों की नजर पर होम्योपैथिक दवाओं का असर:

होम्योपैथिक दवाओं से सभी प्रकार की आँखों का इलाज हो सकता है। जैसे बच्चों में नवजात शिशुओं में होने वाली ऑपथेल्मिया नियोनेटरम की अरजेन्टम नाईट्रिकम, बेलाडोना प्रमुख दवाएं हैं। आँख में होने वाली बार-बार स्टाइस के लिए पल्साटिला, सल्फर, स्टेफिसगेरिया जैसे प्रमुख दवा हैं। ऐसी अनेकों दवाएं हैं जो मरीजों के लक्षणों को देखकर दिया जाता है। आँखों में होने वाले अनुवांशिक रोगों में भी होम्योपैथी कारगर है। लक्षणों के आधार पर होम्योपैथी की मीठी गोलियाँ बिना किसी दुष्प्रभाव के बहुत सारे लाइलाज रोगों पर सफलतापूर्वक इलाज कर रहे हैं।

सर्वे सन्तु निरामया।



# संतुलित आहार और नियमित योगाभ्यास अपनायें स्वस्थ रहें



मुकेश कुमार सिंह

योगगुरु

आज की आधुनिक जीवन शैली में जहां दिनभर काम एवं कम्प्यूटर / मोबाईल का ज्यादा इस्तेमाल हो रहा है और कार्यों को समय पर पूरा करने की टेन्शन हमेशा बनी रहती है। कार्यालयों में जहां 7 से 8 घंटे कुर्सी पर बैठकर कम्प्यूटर पर कार्य करना पड़ता है कार्यों की अधिकता के कारण अपनी जगह से कार्यों को छोड़कर उठने का समय नहीं मिलता है, जिसके कारण समय पर खाना भी नहीं हो पाता है, और बदलते खान-पान एवं टेक्नालोजी के कारण आज घर बैठे ही फोन पर ही खाना नाश्ता आ जाता है क्योंकि आज बडे हो या बच्चे सभी को बाहर का खाना और नाश्ता बहुत पसंद है सभी बाहर का खाना चाहते हैं। जैसे समोसा, चाउमीन, पिज्जा, बर्गर, मोमोज, ज्यादा तली-भुनी वस्तुएं ही लोगों को खाने में बहुत पसंद आ रहीं हैं। आज ज्यादातर लोग स्वास्थ्य की चिन्ता नहीं करते हैं। जिसके कारण कई सारी बीमारिया हो रहीं हैं, जैसे मधुमेह, तनाव, थाइराइड, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मोटापा छोटी उम्र से बच्चों को चश्मा लगाना, मानसिक तनाव आदि हो रहा है। वर्तमान समय में भी जिनको



उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार और नियमित योगाभ्यास, करें और शारीरिक श्रम करें, नियमित सुबह टहले और थोड़ी दूरी जाने के लिए वाहन न निकालें जितना हो सके पैदल चले साथ ही कुछ योग प्राणायाम जरूर करें जिससे हमेशा शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

पहले से बिमारियां है उनको हमेशा अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना होता है साथ ही खान-पान का विशेष ध्यान रखना होता है क्योंकि पहले बिमारियां एक उम्र के बाद होती थी अब तो खान-पान और बदलती जीवनशैली के कारण बिमारियां किसी भी उम्र से होने लगी है। हम सभी लोग यह बात बहुत अच्छी तरह से जानते हैं यदि हम संतुलित आहार ग्रहण नहीं करते हैं तो हमारा शरीर स्वस्थ नहीं रहेगा। क्योंकि हम सब जानते हैं कि आहार ही हमारे जीवन का मुख्य आधार है उसी से हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है। इसलिए हम सभी को अपने खाने पर विशेष ध्यान देना होगा मौसमी हरी सब्जी, साग, मौसमी फल और दूध ग्रहण करना होगा। साथ ही शारीरिक श्रम कमी को पूरा करने के लिए नियमित योग-प्राणायाम करना होगा तभी हम सब स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार और नियमित योगाभ्यास, करें और शारीरिक श्रम करें, नियमित सुबह टहले और थोड़ी दूरी जाने के लिए वाहन न निकलें जितना हो सके पैदल चले साथ ही कुछ योग प्राणायाम जरूर करें जिससे हमेशा शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

स्वस्थ रहने के प्रमुख आसन एवं 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 रूकें रहें।
- ◆ एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- ◆ श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

### शारीरिक लाभ

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

### मानसिक लाभ

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

### सावधानियां एवं सीमाएं

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

## त्रिकोणासन

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

### अभ्यास विधि

- ◆ त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।

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

### लाभ

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

### सावधानियां एवं सीमाएं

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

## सेतुबंधासन

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

## अभ्यास विधि

- ◆ दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।
- ◆ हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- ◆ श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब एवं धड़ को ऊपर की ओर उठाएं और पुलनुमा आकृति बनाएं।
- ◆ अपनी क्षमतानुसार रूकें और सांस लेते रहें। स्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में 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।

## हलासन

इस आसन को हलासन कहा जाता है क्योंकि इसकी अंतिम अवस्था में शरीर भारतीय हल के समान दिखता है। अगर इस आसन को सही तरीके से किया जाए तो यह स्वास्थ्य के लिहाज से यह बहुत ही फायदेमंद है।

## अभ्यास की विधि

- ◆ इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएँ और हाथों जांघों के निकट लें। एक लम्बी गहरी सांस लें। शरीर को ढीला करें।
- ◆ उसके बाद अपने दोनों पैरों को धीरे-धीरे बिना घुटनों के मोड़े सीधा 90 डिग्री पर उठाये।
- ◆ अब सांस को छोड़ते हुए अपने दोनों पैरों को पीठ उठाते हुए सिर के पीछे की ओर लेकर जाएँ और पैरों की अंगुलिया को जमीन से स्पर्श करायें। परन्तु ध्यान रहें आसानी से सहजता से करें शरीर में किसी प्रकार का खिचाव न हो।
- ◆ यह अवस्था हलासन कहलाती है।
- ◆ इस अवस्था में धीरे-धीरे सांस लें और सांस को छोड़ें।
- ◆ अपनी क्षमता अनुसार इस आसन में बनें रहे।

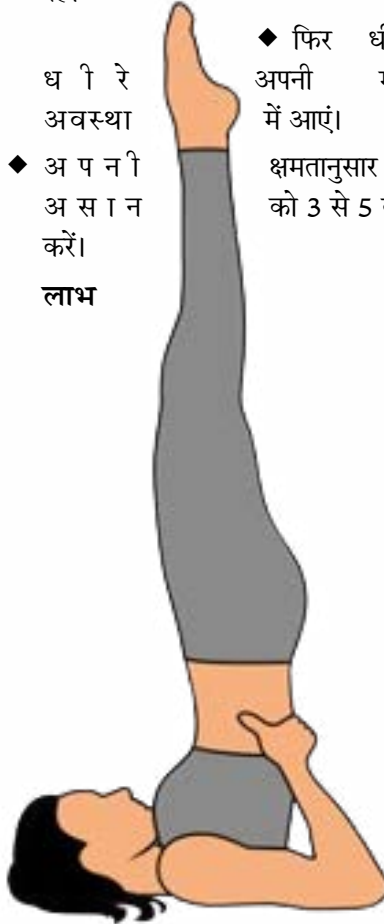
धीरे  
अवस्था

- ◆ अपनी क्षमता अनुसार इस आसन को 3 से 5 बार करें।

## लाभ

फिर धीरे-  
अपनी मूल  
में आएँ।

क्षमतानुसार इस  
को 3 से 5 बार



- ◆ नियमित अभ्यास के शरीर लचीला होता है और मोटपा कम होता है।
- ◆ यह आसन कब्ज में लाभकारी होता है।
- ◆ मधुमेह के लिए भी बहुत लाभदाक्य होता है।
- ◆ इस आसन को रोज करने वालों की कमर पतली होती है और उनमें फुरतीलापन आता है।
- ◆ इस आसन का नियमित अभ्यास करनेवालों में युवावस्था की सभी विशेषताएं सदा बनी रहती है जैसे शरीर में हमेशा उत्साह, और स्फूर्ति प्रत्येक काम कर सकने की क्षमता एवं शक्ति तथा उत्तम रोग निवारक स्वास्थ्य।

## सावधानियां-

- ◆ कमर में दर्द होने पर यह आसन न करें।
- ◆ गर्भवती महिलाएँ तथा ऑर्थराइटिस के रोगी यह आसन न करें।
- ◆ उच्च रक्तचाप में इस आसन को नहीं करना चाहिए।

## सर्वागासन

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

## अभ्यास की विधि-

- ◆ इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएँ। एक साथ अपने पैरों कूल्हे और फिर कमर को उठाएँ। शरीर का पूरा भार आपके कन्धों पर आ जाये। अपनी पीठ से अपने हाथों से सहारा दें।
- ◆ पनी दोनों कोहनियो को पास में लें आयेँ और हाथों को पीठ के साथ रखें, कन्धों को सहारा देते रहें। कोहनियों को जमीन पर दबाते हुए और दोनों हाथों को कमर पर रखते हुए अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर को सीधा करें शरीर का पूरा भार आपके दोनों कन्धों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए न

कि आपके सिर और गर्दन पर। अपनी क्षमतानुसार इस आसन में रूके रहें।

- ◆ अपने दोनों पैरों को सीधा व मजबूत रखें। अपने पैरों कि उँगलियों को नाक की सीध में लें आयें। अपनी गर्दन पर ध्यान दें उसको जमीन पर न दबाएं गर्दन को मजबूत रखें और मासपेशियों को सिकोड लें अपनी छाती को ठोड़ी से लगा लें। गर्दन में दर्द महसूस हो रहा है तो आसन से धीरे-धीरे बाहर आ जाय।
- ◆ लंबी गहरी सांस लें जितनी देर इस आसन में रह सकते है अपनी क्षमतानुसार बने रहे।
- ◆ आसन से बाहर आने के लिए घुटनों को धीरे से माथे के पास लें कर आयें हाथों को जमीन पर रखें। बिना सिर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लेकर आये तथा दोनों पैरों को जमीन पर लें जाए। और पैरों को सीध कर लेट जाए एक लम्बी गहरी सांस ले कुछ देर विश्राम करें।

#### लाभ

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

#### सावधानियां-

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

### शलभासन

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

#### अभ्यास करने की विधि-

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

#### लाभ-

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

#### सावधानियां-

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

### भुजंगासन

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

#### अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए

शिथिल रखें।

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

इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।

#### लाभ

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

#### सावधानियां

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

# बदलते समय के साथ हो रहे परिवारों में परिवर्तन



सुषमा त्रिपाठी

आज के बदलते हुए युग के आधुनिक समय में परिवार के संचालन तथा प्रकारों में बहुत ज्यादा ही परिवर्तन हो रहा है आधुनिकता नगरीकरण और बढ़ते उपभोक्ता के कारण परिवार विघटित हो रहा है।

संयुक्त परिवार हमारे परिवार की रीढ़ हुआ करती थी वर्तमान में परिवारों का विघटन हमारी पारिवारिक शक्ति के सीन कर दिया यह हमारी संस्कृति और शक्ति को सेंड कर दिया है यह हमारी संस्कृति के मूल्य से मिल नहीं खाता है।

सामाजिक परिवर्तन में परिवार का क्या भूमिका होनी चाहिए सामाजिक मांडना नैतिक के नैतिकता और नैतिकता को स्थापित करके परिवार सामाजिक स्थिरता में योगदान करते हैं परिवारों में सिखाए गए मूल्य और अनुशासन समाज में व्यक्तियों के व्यवहार सामाजिक व्यवस्था को बनाए रखने में प्रतिबिंबित होते हैं संक्षेप में परिवार समाज के मूलभूत निर्माण अंग है परिवार आदर्श रूप से कई कार्यकर्ता है यह बच्चों को सामाजिकता सीखना है अपने घर के सदस्यों को व्यवहारी की भावनात्मक सहायता प्रदान करता है प्रजनन को नियंत्रित करता है और अपने परिवार के सदस्यों को एक सामाजिक पहचान प्रदान करता है।

समय बदलते परिवारों में क्या-क्या



बदलाव आया- संरचना के संदर्भ में परिवारों में महत्वपूर्ण बदलाव आया है घरों से लेकर परिवार होने का क्या मतलब है उसकी अधिक उदार अभिव्यक्ति तक जबकि 50 से 60 दशक में दो माता-पिता और बच्चों वाले और भी ज्यादा परेशान और काफी बदलाव दिख रहा है समय के साथ-साथ हमें हमेशा बदलते रहना चाहिए क्योंकि परिवर्तन ही समाज का नियम है बहती हुई नदी पल प्रतिपल बदलती रहती है इसी प्रकार आदमी का जीवन भी बदलता रहता है क्योंकि बदलाव ही जीवन का नियम है व्यक्ति आज और देश भी बूढ़े होते हैं हमारे मुल्क की सभ्यता भी बूढ़ी हो गई है ऐसे ही परिवर्तन हमारे समाज परिवार और देश में बढ़ता ही जा रहा है वक्त के साथ

बदलाव भी जरूरी है समय बदलते परिवार में बहुत सारे बदलाव आ चुके हैं।

आज के समय परिवार का महत्व और उसका बदलता स्वरूप सामाजिक संस्था है परिवार जो आपसी सहयोग व समन्वय से क्रियान्वित होती है और जिसके समस्त सदस्य आपस में मिलकर अपनी जीवन प्रेम स्नेह भाईचारा पूर्वक निर्वाह करते थे संस्कार मर्यादा सम्मान समर्पण आधार अनुशासन इत्यादि किसी भी सुखी संपन्न और खुशहाल परिवार के गुण हुआ करता था कोई भी व्यक्ति परिवार में ही जन्म लेता है उसी से उसकी पहचान होती है और बच्चा परिवार से ही अच्छा बुरा लक्षण सीखना है परिवार का मुखिया सभी लोगों के घर के सदस्यों को जोड़कर रखता

था और दुख सुख में सभी एक दूसरे का साथ देते थे कहा जाता था कि परिवार से बड़ा कोई धन नहीं होता पिता से बड़ा कोई सलाहकार नहीं होता मां के आंचल से बड़ी कोई दुनिया नहीं भाई से अच्छा कोई भागीदार नहीं होता बहन से बड़ी कोई शुभचिंतक नहीं होती इसलिए परिवार के बिना जीवन की कल्पना करना बहुत ज्यादा कठिन है एक बच्चों के चरित्र निर्माण से लेकर व्यक्ति की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते रहता था मगर आज के युग में एक माता-पिता के पहले पांच-पांच बेटा बेटा हुआ करते थे जिसमें कुछ लायक निकलते थे और कुछ कमजोर निकलते थे और कुछ बड़े बड़े ऐसे निकलते थे जो पर सही सलाह देते थे कुछ छोटे ऐसे निकल जाते थे जो यहां वहां का सामान चुराकर यहां वहां कर दिया करते थे जिससे परिवार में कभी-कभी निरंतर आ जाती थी आज के समय में हर घर में परिवार में बटवारा हो जा रहा है हर कोई अलग हो जा रहा है यह एक तरह से ठीक भी लगता है क्योंकि अगर साथ में रहकर के सबका मन नहीं लग रहा है दम घुट रहा है तो अलग होकर के सुखी रहना ज्यादा उचित है इससे सभी अपना विकास कर पाते हैं।

कम से कम घर में एक साथ रहने से जो मनमुटाव और नकारात्मकता फैलती है वह तो नहीं फैलती अगर एक दूसरे से अलग रहने में परिवार खुश रहता है तो उन्हें अलग ही रहना चाहिए जिससे कम से कम एक दूसरे के प्रति कुछ सद्भावना या अंतर भावनाएं बनी रहती हैं आपका पढ़ने पर व्यक्ति एक दूसरे को देख समझ लेता है आज के समय में लगता है कि शायद यही पर्याप्त है।

आज के युग में किसी भी सशक्त देश के निर्माण में परिवार एक आधारभूत संस्था की भांति होती है जो अपने विकास कार्य से दिनों दिन प्रगति के नए-नए सोपान तय करता है खाने को तो प्राणी जगत में परिवार एक छोटी इकाई है लेकिन इसकी मजबूती हमें हर बड़ी से बड़ी मुसीबत से बचाने में सफल रहती है मगर वह परिवार पंडित जी के परिवार के

जैसा नहीं होना चाहिए मतलबी और लालची परिवार से इधर व्यक्ति का कोई अस्तित्व ही नहीं होता इसलिए परिवार को बिना अस्तित्व के सोचा नहीं जा सकता क्योंकि लोगों से परिवार बनता है और परिवार से ही हम राष्ट्र और राष्ट्र से विश्व बनता है इसलिए कहा भी जाता है कि वसुदेव कुटुंबकम अर्थात् पूरी पृथ्वी हमारे परिवार है ऐसी भावना के पीछे परस्पर वह मनुष्य से कटुता शत्रुता व घृणा को कम कर देना चाहिए परिवार को महत्व और उसकी उपयोगिता के प्रकट करने के उद्देश्य से प्रतिवर्ष 15 में को संपूर्ण विश्व में अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस मनाया जाता है उसे दिन की शुरुआत संयुक्त राष्ट्र अमेरिका ने 1994 को अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस के रूप में घोषित किया था तभी से इस दिवस को मनाने का प्रावधान रखा गया है परिवार दो प्रकार के होते हैं एक एकाकी परिवार और दूसरा संयुक्त परिवार।

भारत में प्राचीन काल से ही संयुक्त परिवार की धारणा रही है संयुक्त परिवार में बुढ़ो को आधार माना गया है और उनके अनुभव ज्ञान से युवा व बाल पीढ़ी लाभान्वित होती रहती है संयुक्त पूंजी संयुक्त निवास में संयुक्त उत्तरदायित्व के कारण वृद्धो का प्रभु रहने के कारण परिवार में अनुशासन हुआ आधार का माहौल हमेशा बना रहना चाहिए लेकिन बदलते समय में तीव्र औद्योगिकरण शहरीकरण आधुनिकीकरण व उदारीकरण के कारण संयुक्त परिवार को परंपरा चरमराने लगी है वस्तुतः संयुक्त परिवार में बिखराव होने लगा है एकाकी परिवार की जीवन शैली ने दादा-दादी और नाना नानी की गोद में खेलने और लोरी सुनाने वाले बच्चों का बचपन ही छीन लिया है उनका मोबाइल फोन का आदी बना दिया गया है।

उपभोक्तावादी संस्कृति अपरिपक्वता व्यक्तिगत आकांक्षा केंद्रित विचार व्यक्तिगत स्वार्थ सिद्धि लोभी मानसिकता आपसी मनमुटाव और समस्या सामंजस्य की कमी के कारण संयुक्त परिवार की संस्कृति चिन्ह

भिन्न हो गई गांव में रोजगार का अभाव होने के कारण अक्सर एक बड़ी आबादी का विस्थापन शेरों की ओर गमन करता रहा शहरों में भी भीड़ हो जाने के कारण बच्चे अपने माता-पिता को चाह कर भी अपने पास नहीं रख पाते हैं यदि रख भी लेते हैं तो वह शहरी जीवन के अनुसार खुद को दल भी नहीं पाते हैं गांव की खुली हवा में सांस लेने वाले लोगों का शेरों की सकरी गलियों में दम घुटने लगता है इसके अलावा पश्चिमी संस्कृति का प्रभाव बढ़ाने के कारण आधुनिक पीढ़ी का अपने बुजुर्गों व अभिभावकों के प्रति आदर भाव कम हो गया है अधिकतर बीमा माता-पिता बच्चों को बोझ लगने लगते हैं।

वे अपने संस्कार और मूल्यों से कट कर एकाकी जीवन को ही अपनी असली खुशी आदर्श मान बैठे बैठे हैं देश में ओल्ड एज होम की बढ़ती संख्या इशारा कर रही है कि भारत में सैनिक परिवार को बचाने के लिए एक स्वस्थ सामाजिक परिपेक्ष की नितांत आवश्यकता है।

वहीं महंगाई बढ़ने के कारण परिवार के एक-दो सदस्यों पर पूरे घर को चलाने की जिम्मेदारी आने के कारण आपस में हीन भावना आने लगी है कमाने वाले सदस्य की पत्नी की व्यक्तिगत इच्छाएं और सपने पूरे नहीं होने के कारण परिवार से अलग होना ही हितकर समझती है इसके अलावा बुजुर्ग वर्ग और आधुनिक वर्ग पीढ़ी के विचार से मिल नहीं खा पाते हैं यदि इसी वजह से दोनों के बीच संतुलन की कमी दिखती है जो परिवारों के टूटने का कारण बनती है नए जमाने के साथ हो रहे परिवारों में परिवर्तन बदलते समय के साथ अपनी पुरानी धारणाओं को परिवर्तित कर आधुनिक परिवेश के मुताबिक जीवन जीने का निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए तभी तो घर और परिवार रेखा की दिन प्रतिदिन बदलता जा रहा है जिस पर लगाम और अंकुश लगाना बहुत ही जरूरी है तभी देश आगे संचार कर पाएगा।

## वसुधा का नायक!

वसुधा का नायक कौन रहा? जन-जन ने जिसे दुलारा हो,  
जग का अधिनायक कौन रहा? जो अखिल विश्व का प्यारा  
जो पला हीन का साथ थाम, हो।  
जो चला दीन का हाथ थाम।

जो जाति पंथ से दूर रहा, वसुधा का नायक कौन रहा?  
भर प्रेम हृदय में पूर रहा। जग का अधिनायक कौन रहा?  
मालिन्य न हो जिसके भीतर, जो पला हीन का साथ थाम,  
करता न प्रजा में जो अन्तर। जो चला दीन का हाथ थाम।

### हेमराज सिंह 'हेम'

जो सबका सब उसके अपने,  
जिसकी आँखों में जग-सपने।  
जिसने सबका सम्मान किया,  
अपना कह सबने मान दिया।

जिसके मस्तक पर तेज जगे,  
भुजबल में पौरुष वेग जगे।  
हर कदम राष्ट्र के हित बढ़ता,  
दुर्गम शिखरों पर जो चढ़ता।

आजानुबाहु जिसकी थाती,  
वनराज केसरी-सी छाती।  
जो अश्ववेग-सा धावक  
हो,  
अरि-वन में भीषण पावक हो।

जिसने साँपों के सिर कुचले,  
केशी बाड़े में जो मचले।  
जब वज्रनाद हुंकार भरे,  
दुश्मन नत आगे हार वरे।

जो सागर लहरों से भिड़ता,  
गिरि-तुंगों के आगे अड़ता।  
जो धरा भेद जल पीता है,  
हर पल जनता हित जीता है।

जो राष्ट्र प्रथम की सोच रखे,  
बैरी हित जरा न लोच रखे।

## जब पहला दरस मिला तेरा...

याद आ रहा है वह दिन जब पहला दरस मिला तेरा,,  
तेरे भाव के दरिया में जब बह निकला सब कुछ मेरा,,  
तू अनंत यात्रा पर डग भरते एक रोज वहां पर आया,,  
मेरे कुछ अपनों की भीड़ जमा थी सब का कौतूहल था तू,,  
आंखें सब की थी तुझ पर टिकी टिकी॥  
क्या मंजर था उस द्वारे का, क्या थी वह नीम की शीतल छाया,,  
मैं आंगन में था खेल रहा बचपन को मानो झेल रहा,,  
एक आस समेटे आंखों में मां के आंचल में छुप जाता था,,  
पिता की अंगुली पकड़े पकड़े चलते चलते रुक जाता था,,  
फिर मिली सूचना शेष आ गए, मैं दर्शन को भागा आया,,  
जैसे सागर से मिलने को नदियां चल पड़ती हैं, मानो शोक मुक्त  
करने मुझको खुद अशोक चलकर आया॥  
जब नजर मिली नजरों से तो चारों एक हो गए हो जैसे,,  
तब से मैं तेरा दीवाना तेरे पीछे चल दिया था जैसे मस्ताना,,  
क्या है तुझ में यह पता नहीं पर जो लगता है मुझको कहता हूँ,,  
तुझको तुलसी का राम कहूँ या सूरदास का श्याम, पैगंबर बोलूँ  
कुरान का या पादरियों के ईसा,,  
महावीर या गौतम बोलूँ या सिखों का महागुरु कोई भी तो नहीं है तू,,  
लगता है रचनाकर ने रचना कुछ दिव्य बनाई है, या सभी गुणों का  
समावेश कर प्रकृति स्वयं देह धर आई है॥  
आभा ललाट की है जैसे दिनकर प्रतिबिंबित हो दर्पण पर,,  
लोचन ज्योति की शीतलता सागर मध्य चांद दिख रहा जैसे,,  
ध्वनि, गंध, स्वाद जैसे, कर्ण, नासिका, जीभ बनी, या सातों सुर  
मानो खुद ही गला कंठ बनाई हो॥  
परोपकार है कर विशाल, और ममत्व ही सीने में दिल स्वरूप बनाई  
हो,,  
पैर चल रहे होते हैं धरती पर या धरती चल रही पैरों तल,,  
जो भी हो इतना ही कहता हूँ मानो गति स्वयं गतिमान हो रही है पल  
पल,,  
तू मानव है या मानवता की पराकाष्ठा, भव, विभव, पराभव है  
तुमसे, है आदि अंत और मध्य तुम ही से,,  
जो भी हो सृष्टि चल रही है तुमसे तू हरकत में भर दी हलचल॥

( कामेश )

## गजलें

-1-

भूल गए वैसा व्यवहार।  
हमको थी जैसी दरकार।

राह लगी जब मुश्किल तो,  
लौट गए होकर लाचार।

करते हैं कहना उनका,  
वो हैं जिनके बरखुरदार।

बातें ज़िद पर आई तो,  
होना है उनमें तकरार।

माँगें ही हैं इतनी कीए  
आखिर कितना दे सरकार।

डर कर रहना पड़ता है,  
कशती जब हो भर मज़धार।

जीवन की नोटंकी में,  
झूठे सच्चे हैं किरदार।

-2-

खुशी को आजमाना आ गया है।  
हमें हँसना रुलाना आ गया है।

क्रिताबों में पढ़ा है या सुना हैए  
सलीका वो निभाना आ गया है।

दुआओं से मिलेगी जीत अक्रसर  
भरोसा अब जताना आ गया है।

शिक्रायत दूर करले आईना अबए  
हमें चहरा छुपाना आ गया है।

हवाएँ ले चलेगी अब घटा कोए  
समुन्दर को चिढ़ाना आ गया है।

जगी आँखें एउड़ी नींदें हैं फिर भीए  
हमें सपने सजाना आ गया है।

नवीन माथुर पंचोली

## हरियाली का हनन

धुन्ध-धुँए ने कर दिया, हरियाली का हनन।  
चिड़िया फिरती न्याय को, लिए वीडियो-टेप॥

पत्थर के जंगल उगे, मिटे बाग़ औ' खेत।  
क्या-क्या रंग दिखायगा, ये विकास का प्रेत॥

आरी ने घायल किए, हरियाली के पाँव।  
कंकरीट में दब गया, होरी वाला गाँव॥

दूर शहर की चिमनियाँ, देतीं ये आभास।  
जैसे बीड़ी पी रहे, बुढ़े कई उदास॥

हुए आधुनिक इस तरह, बढ़ा दोस्त अनुराग।  
बरगद काट उगा लिए, नागफनी के बाग॥

वन्य-जीव मितते रहे, कटे वृक्ष दिन-रात।  
तो इक दिन मिट जायगी, खुद आदम की जात॥

धुंध-धुँए ने घात दी, रोगी हुए हक्रीम।  
असमय बुढ़ा हो गया, आँगन वाला नीम॥

हरियाली पर मत करो, इतना अत्याचार।  
दोस्त यही है आपके, जीवन का आधार॥

आरी मत पैनी करो, जंगल करे गुहार।  
जीवन-भर दूँगा तुम्हें, मैं ढेरों उपहार॥

अब धरती-आकाश पर, खाओ रहम हुज़ूर।  
बदल रहे हैं रात-दिन, मौसम के दस्तूर॥

मानव! तू तो कर रहा, नये-नये विस्फोट।  
घायल धरती औ' गगन, खाकर निशादिन चोट॥

सूखा, बाढ़, अकाल से, नित्य कर रही वार।  
आखिर धरती कब तलक, सहती अत्याचार॥

सौनचिरैया उड़ गई, देकर यह फ़रमान।  
तूने तोड़ा घौसला, अब तेरा अवसान॥

अशोक अंजुम

## जो देखा कहा वैसा

क्या कहूँ तुझसे अभी किया नहीं विचार यारों  
रिश्ते नाते से ऊपर है पैसा कर ले दीदार यारों

अपनी फितरत है ऐसा जो देखा कहा वैसा  
सत्य है आज हांसि, पर कैसा लाचार यारों

जिसको चाहा दिल से वही बन गया दुश्मन  
कहकर बेकार ए दिया फटकारए खुमार यारों

यदि पांव रखा होता जमीं पे फूंक-फूंककर  
खा रहे गधे च्यवनप्राश कैसे मक्कार यारों

आज का आलम है करूंगा नहीं बयां उसका  
पसर गई कायनात इस कदरए भ्रष्टाचार यारों

कथनी-करनी का समझ में आता नहीं अंतर  
झूठ के चासनी में पक रहा कैसे आचार यारों

कटघरे में खड़ी लाचार आज के लंगड़ी सरकार  
काबिल नहीं पद के लायक तख्त से उतार यारों

राजेन्द्र कुमार सिंह



प्रकृतिमेल डेस्क

# स्नेक प्लांट



स्नेक प्लांट, जिसे सांप का पौधा भी कहा जाता है, एक लोकप्रिय इनडोर पौधा है जिसे उसकी खूबसूरत पत्तियों और कम रखरखाव की आवश्यकता के लिए जाना जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम संसेवेरिया ट्रिफासिएटा (Sansevieria trifasciata) है। इस पौधे की पत्तियां लंबी, मोटी, और तलवार जैसी होती हैं, जो इसे एक आकर्षक रूप देती हैं। स्नेक प्लांट को नासा ने एक उत्कृष्ट एयर प्यूरीफायर के रूप में पहचाना है। यह पौधा हवा से टॉक्सिक पदार्थों जैसे बेंजीन, फॉर्मल्डेहाइड, और ट्राइक्लोरोएथिलीन को निकालता है। इसके अलावा, यह रात में भी ऑक्सीजन का उत्पादन करता है, जिससे कमरे की हवा ताजगी भरी रहती है।

स्नेक प्लांट का रखरखाव बहुत ही आसान है। यह पौधा कम पानी और कम धूप में भी अच्छी तरह से पनपता है। इसे महीने में एक बार पानी देना पर्याप्त होता है, और यह सूखी मिट्टी में भी जीवित रह सकता है।

स्नेक प्लांट का अनूठा रूप इसे एक उत्कृष्ट सजावटी पौधा बनाता है। इसे आप घर के किसी भी कोने में रख सकते हैं, चाहे वह लिविंग रूम हो, बेडरूम हो, या बाथरूम। इसकी हरियाली और अनोखी पत्तियां किसी भी कमरे को जीवंत बना देती हैं। स्नेक प्लांट न केवल हवा को शुद्ध करता है बल्कि यह तनाव और चिंता को भी कम करता है। इसके अलावा, यह पौधा स्लीप क्वालिटी में सुधार करता है और आपको एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करता है।

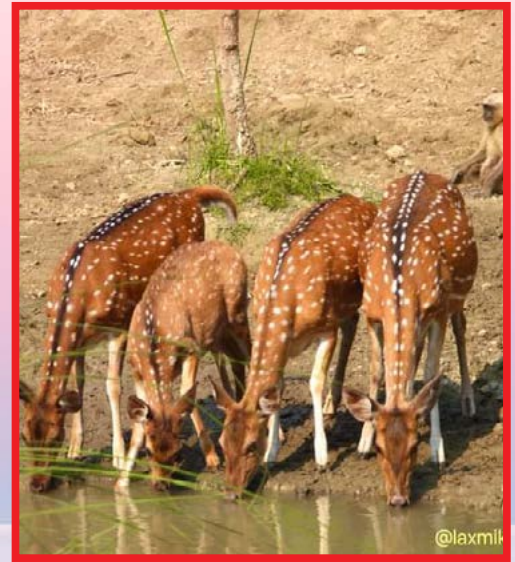
स्नेक प्लांट को अधिक पानी की आवश्यकता नहीं होती है। पानी देने का सही तरीका यह है कि मिट्टी के पूरी तरह से सूख जाने के बाद ही पौधे को पानी दें। अधिक पानी देने से इसकी जड़ों में सड़न हो सकती है, जिससे पौधा खराब हो सकता है। इसके अलावा, स्नेक प्लांट के लिए उचित रोशनी का प्रबंध करें। यह पौधा कम रोशनी में भी पनप सकता है, लेकिन इसे अप्रत्यक्ष धूप में रखना सबसे अच्छा होता है। सीधी धूप से इसकी पत्तियां जल सकती हैं। सामान्य कमरे के तापमान में यह पौधा अच्छा पनपता है, लेकिन अत्यधिक ठंड या गर्मी से इसे बचाना चाहिए। स्नेक प्लांट को बहुत अधिक खाद की आवश्यकता नहीं होती। हर 2-3 महीने में इसे हल्की खाद देना पर्याप्त होता है। इसके अलावा, समय-समय पर पौधे की पत्तियों को साफ करते रहना चाहिए ताकि धूल-मिट्टी हट जाए और पौधा स्वस्थ बना रहे।

स्नेक प्लांट को बढ़ाना भी काफी आसान है। इसके लिए पत्तियों को काटकर नए पौधों के रूप में लगाया जा सकता है। पत्तियों को काटकर कुछ समय के लिए सूखा लें और फिर इन्हें मिट्टी में रोपें। कुछ ही समय में नए पौधे उगने लगेंगे।

इस प्रकार, स्नेक प्लांट न केवल घर की खूबसूरती बढ़ाता है, बल्कि इसके अनेक स्वास्थ्य लाभ भी हैं। यह पौधा हवा को शुद्ध करता है, तनाव और चिंता को कम करता है और घर में ताजगी बनाए रखता है। कम रखरखाव की आवश्यकता और सजावटी महत्व के कारण यह पौधा हर घर के लिए आदर्श है। इसलिए, अगर आप अपने घर में हरियाली और ताजगी का एक नया हिस्सा जोड़ना चाहते हैं, तो स्नेक प्लांट को जरूर शामिल करें।



# प्रकृति के रंग



लक्ष्मीकांत  
लखीमपुर



जीवन स्वमृदा का सिद्धान्तीय गुण है जो अपने ईंधन के मिलान से एहसास करता है वही स्वगुण द्रव्य है पर इस एहसास से जो पदार्थ बनता है वही प्रकृति है जो गुण विशेष बनकर दूसरों को उनके गुणों के अनुसार उसमें अंकित होता है।

- "अशोक मानव"



स्थापित 1948

74 वर्षों का विश्वास

# लाला जुगल किशोर गोटे वाले

परिधान वही जो  
व्यक्तित्व को निखार दे



55 अमीनाबाद पार्क, लखनऊ। सम्पर्क: 9935329775

# दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

Mahindra  
Rise.

MAHINDRA TRACTORS  
Technology se Sarakki

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

माइलेज शानदार

पावर दमदार



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

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