

RNI No. UPHIN/2011/40224

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

हिन्दी मासिक पत्रिका
अगस्त - 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।

सौर ऊर्जा शारीरिक तापमान का निर्धारण

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 : 2 | अगस्त -2024

संरक्षक

डा0 उत्तम प्रकाश मानव
संपादक

अशोक मानव
कार्यकारी संपादक
उमेश

विधि सलाहकार
नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संवाददाता
आशीष त्रिपाठी
वरिष्ठ संवाददाता
अरविन्द त्रिपाठी
दिल्ली संवाददाता

मनोज
पूर्वांचल हेड
श्री प्रकाश मिश्रा
संवाददाता

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

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीक
संजय यादव
कैमरा मैन
धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता
संपर्क 8423330911, 9598911575
पंजीकरण कार्यालय

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

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

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

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

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

संपादक - अशोक मानव

Website : www.prakritimail.com

info@prakritimail.com

editor.prakritimail@gmail.com

अंदर के पन्नों पर



P 8

वास्तविक स्वतंत्रता
और मुक्ति

P 10

प्रकृति में हर क्रिया एक
विज्ञान

P 11

व्यूह बिंदु

P 17

प्रकृति ऊर्जा की लंकरी
प्रणाली है समय सिद्धांत

P 22

जलवायु परिवर्तन : संपूर्ण
विश्व के लिए बड़ा खतरा

P 26

तुलसी गौड़ा:
भारतीय वनमाता

P 38

जैव-अपघटनीय फोन
केस

P 42

घोड़ों पर बैठे योद्धा वाली
स्थापित मूर्तियों के संकेत

P 48

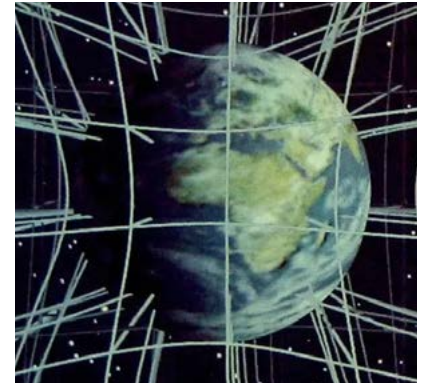
मुंहतोड़ (कहानी)

P 32

प्रकृति विज्ञान

सौर ऊर्जा शारीरिक
तापमान का निर्धारण

सौर ऊर्जा का प्राकृतिक तापमान एक होता है पर यही तापमान जब व्यक्तिगत हो जाता है तो सबका अलग-अलग हो जाता है जो स्व विषय को पूर्ण करने का रसायनिक योग बनाता है जो व्यक्तिगत सौर ऊर्जा बन जाता है।



ज्ञान

ज्ञ - ज्ञात न - नवीनता



अशोक मानव



' ज्ञात नयन '
प्रकृति की वह
नेत्रा है जो जिस
विषय से जुडती
है उसे पूर्ण करने
की जानकारी
रखती है उसे ही
ज्ञान कहते हैं



अर्थात ज्ञान नवीनता ज्ञान की आध्यात्मिक परिभाषा है विषय विकास की पूर्ण जानकारी। प्राकृतिक परिभाषा में ज्ञान उसे कहते हैं जो जीव या पदार्थ किसी भी विषय से जुड़कर अपने विकास की गुणात्मकता का विकास करना। वैज्ञानिक परिभाषा के अनुसार ज्ञान उसे कहते हैं जिसमें पदार्थ के गुण को पहचान कर एक दूसरे से जोड़कर नए गुण या यंत्र का विकास करना। सामाजिक परिभाषा में ज्ञान उसे कहते हैं जिसमें व्यक्ति, वस्तु, विषय की सही जानकारी प्राप्त करना ' एक जानकारी है जो जीव, विषय, पदार्थ को जानने के लिए, उसे जानना हो उस पर केंद्रित करके शून्यता पर रोक देने के बाद अन्य विषय निकल जाता है फिर जो एहसास आता है वही ज्ञान है।'

मानव एक जिज्ञासु प्राणी है जो घट रही हर घटनाओं के बारे में जानना चाहता है, अपना कारण, ब्रह्मांड का निर्माण, इसका नियंत्रण, इसकी वैज्ञानिकता, प्रकृति का निर्माण, जीव का विकास, उसके गुण, उसका लाभ, पदार्थ का अन्य पदार्थ के साथ मिलकर नए विषयों का विकास वैज्ञानिक विकास, इन सब की जानकारी कर अपने नियंत्रण में करने का ज्ञान, सही गलत की पहचान अपनी ज्ञान दृष्टि से करना चाहता है। मानव के अतिरिक्त अन्य जीव पदार्थ सिर्फ अपने आवश्यकता की ही जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं, अन्य विषय को न जानना चाहते हैं और ना ही उन्हें स्वीकार करते हैं जिसके कारण ऐसे विषय में प्रभावित नहीं कर पाते हैं। इसलिए उनकी ज्ञान दृष्टि अपनी आवश्यकता की सही जानकारी प्राप्त कर लेती है उनका एहसास विषय जीव पदार्थ का सही एहसास करता है जिसका सही ज्ञान उन्हें प्राप्त हो जाता है जिसके कारण से वह सही दिशा में क्रियाशील होते हैं। मानव अनेक विषयों के घेरे में होने के कारण सही विषय की जानकारी नहीं प्राप्त कर पाता है। दूसरा कारण मानव अभिनय पूर्ण जीवन जीने के कारण अपनी वास्तविकता को सामने नहीं प्रदर्शित होने देता है। ज्ञान, ज्ञान है अधूरी जानकारी, ज्ञान नहीं है। मानव जीवन सहारे से चल रहा है व्यवहारिक जीवन जीने का ज्ञान नहीं है। एक दूसरे से पूछता रहता है जिस पर विश्वास जमा, उसके अनुसार चल पड़ता। जबकि ज्ञान की कोई ऐसी परिभाषा नहीं जो समान रूप से हर किसी पर लागू हो। एक ही विषय पदार्थ किसी का निर्माण करता है तो वही दूसरे को नुकसान पहुंचा सकता है अथवा मिटा देता है।

प्राकृतिक परिवर्तनशील है, हर अवस्था गतिमान है इसलिए इसका गुणात्मक परिवर्तन क्षण प्रतिक्षण होता रहता है। ऐसे में ज्ञान की सही परिभाषा करना अज्ञानता है। ज्ञान की परिभाषा नहीं की जा सकती है सिर्फ ज्ञान प्राप्त करने के सही तरीके की परिभाषा की जा सकती है।

पदार्थ के स्वभाव का परिभाषा ज्ञान सभी की जानकारी के लिए हो सकता है पर उसका स्वभाव सब पर समान हो इसे नहीं परिभाषित किया जा सकता है इसका कारण गंध की भिन्नता होती है। विषय या पदार्थ पात्र (ग्रहण करने वाला) की गंध की भिन्नता के कारण गुण बदल जाता है जिसे सिर्फ एहसास से उसके प्रभाव को जाना जा सकता है उसे जानने के लिए व्यक्ति मन शरीर और विषय या पदार्थ पर केंद्रित करें और किसी

विषय पर विचार न चलने दे तो एहसास आता है वही सही होता है। जिसे ज्ञान कह सकते हैं पर वह ज्ञान दूसरे पर नहीं लागू होता है क्योंकि पात्र बदलते ही परिणाम बदल जाता है, आध्यात्मिक ज्ञान जानने के लिए व्यक्ति- व्यक्ति की विचार और कर्म अच्छा होना चाहिए जिससे उसकी गंध प्रवृत्ति बनती है तभी वह उसका सही परिणाम जान पाता है। ज्ञान गंतव्य तक पहुंचने का मार्ग है जो विषय पदार्थ को अपने से मिलने के बाद अपनी गंध के अनुसार परिवर्तित कर अपनी उर्जा बढ़ा लेता है जो जिस प्रवृत्ति की गंध को धारण करता है उसके अनुसार ही विषय पदार्थ के एहसास से सही गलत को पहचान कर निर्णय ले पाता है, सबसे बड़ा ज्ञानी आत्म स्वरूप होता है जो विषय गंध को अपने गुणों से जोड़कर अपने स्वरूप और गुण का विकास करता है, उसे यह ज्ञान होता है कब किसकी आवश्यकता पड़ेगी उसी अनुसार गुण और अंगों का विकास करता है अपना जोड़ गतिमान करता है पदार्थ तत्व में भी आत्मिक रचना होती है, उसी अनुसार उन्हीं पदार्थों को जोड़ता है जिससे वह कोई नया निर्माण कर सके। इसी ज्ञान से जीव अपनी आवश्यकता के अंगों का विकास करता है। मानव अपने तर्क से जो दूसरे की विचारधारा से प्रभावित होती है उस ज्ञान को पाना चाहता है वह सही नहीं है। क्योंकि दूसरे की विचारधारा में उसकी गंध होती है जो उसके लिए सही होती है पर जो उससे प्रभावित होकर अपने लिए खोज करता है उसमें अपनी गंध के साथ दूसरे की भी गंध होती है जिसकी परिभाषा मिलावटी हो जाती है और सही ज्ञान नहीं मिल पाता है। सही ज्ञान के लिए बिना किसी से प्रभावित हुए धारक का शून्यवस्था में एहसास करने से उसका गुण परिभाषित होता है। हर व्यक्ति मुक्ति के मार्ग पर जाना चाहता है, उसे मुक्ति तभी मिलती है जब अपनी गंध जोड़ने वाली गंध से नई गंध बनाते हुए आगे बढ़ता रहता है तभी अपना सफर पूरा कर पाता है। किसे जोड़ना है और किसे छोड़ना है इसे उसका एहसास बताता है। अच्छा व्यक्ति बनने के लिए अच्छी विचारधारा की आवश्यकता होती है, उसी से अपनी गंध का परिवर्तन होता है।



पाठकनामा

आज के समय में प्रकृति मेल का अलग ही स्वर है जहां एक तरफ ग्लैमर और डर की सामग्री परोस कर लोगों को आकर्षित किया जा रहा है वहीं प्रकृति मेल अपने अनोखे अंदाज में स्वस्थ और सकारात्मक चिंतन की तरफ सभी का मार्गदर्शन कर रही है।

सामाजिक और आध्यात्मिक जागृति जगाते हुए आम जन को जीवन का सही और सफल मर्म बताते हुए सभी का मार्ग प्रशस्त करने के लिए संपादक जी का बहुत-बहुत धन्यवाद!

प्रकृति मेल की टीम को बहुत सारी शुभकामनाएं

इरा त्रिपाठी

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

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

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

email-editor.prakritimail@gmail.com

Contact: 9807636072, 7376495194



“

यह मध्यवर्ग ही है, जो बड़े पैमाने पर खरीदारी करके अर्थव्यवस्था की रफ्तार बनाए रखने में मदद करता है।

मधुरेंद्र सिन्हा



“

पढ़ने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, ताकि भविष्य में हम मशीनों के गुलाम भर न बने रह जाए।

मुकुल श्रीवास्तव



“

जब भी मैंने भारतीय जर्सी पहनी हमेशा गौरव महसूस किया नई भूमिका में भी ऐसा ही महसूस करूंगा।

गौतम गंभीर



“

कामयाबी के लिए इंसान को दिल, दिमाग और शरीर तीनों से मजबूत रहना जरूरी है।

शरवरी वाघ



“

हर तरह के निर्माण कार्यों में कमीशनखोरी यानी दलाली एक अलिखित नियम है।

राजीव सचान



“

हमने ही जल विस्तार की नैसर्गिक जमीन पर कब्जा जमा लिया है।

पंकज चतुर्वेदी



वास्तविक स्वतंत्रता और मुक्ति



कामेश

मानव अपने आप को स्वतंत्र रखने के प्रयास में अनवरत अग्रसर रहता है, और स्वतंत्रता के लिए अनेक अनेक युद्ध भी लड़ता रहा है। आज जब भी हम इतिहास के पन्ने खोलने बैठते हैं तो सदियों का मानव इतिहास स्वतंत्रता की लड़ाई से भरा पड़ा मिलता है। ना जाने कितने शूरवीरों ने अपने प्राण न्योछावर कर दिए और फिर भी यह परतंत्रता कहीं ना कहीं हमेशा रही ही है। वास्तव में स्वतंत्रता की लड़ाई का मुख्य कारण हमेशा से बाह्य आक्रमण करियों से या फिर सत्ता में बैठे हुए सत्ताधारियों से रही है परंतु वास्तव में हमने जब भी लड़ाई लड़ी और जीती है तब तब हमने अपने ऊपर एक शासक चुन के पुनः उसकी अधीनता को स्वीकार है। अर्थात् हम अपनी स्वतंत्रता को अपने बंधन में बंधने को ही मानते रहे हैं। मानव जाति के अलावा सृष्टि के सभी जीव स्वतंत्र हैं चाहे वह जंगली हो या खूटे से बंधे हो, बस मानव ही एक ऐसा प्राणी है जो अपने बंधन स्वयं बनाता है। स्वतंत्रता की चाहत रखने वाला अपने लिए बंधन का पास लिए स्वयं बैठा है कि जैसे मानो की मुझे यह रस्सी नहीं पसंद है मुझे मेरी रस्सी से बांधा जाए, यही एक ऐसा प्राणी है जो अपने बंधन का सामान खुद लेकर खुद से बंधने को ही अपनी स्वतंत्रता मानता है। जब तक इसके खुद के पास इसके गले में ना लग जाए तब तक यह स्वतंत्रता की दुहाई देता दिखाई देता है और जैसे ही अपने खुद के बने बंधन से बंध जाता है तब खुद को स्वतंत्र महसूस करता है परंतु बंधन तो बंधन है यदि गले में रस्सी बांधी है तो कसाव



वास्तव में स्वतंत्रता की वास्तविक परिभाषा से अनभिज्ञ होने के कारण लोग रस्सी बदलने को ही अपनी स्वतंत्रता मान लेते हैं। वास्तव में जब तक मनुष्य स्वतंत्रता का वास्तविक अर्थ न समझ ले तब तक बंधन मुक्त हो ही नहीं सकता। आज हम जिस स्वतंत्रता की चर्चा करना चाहते हैं वह किसी आक्रमणकारी या किसी सत्ता का बंधन नहीं बल्कि खुद से खुद की परतंत्रता से मुक्ति का नाम है।

तो होगा ही बंधने का एहसास तो होगा ही। अतः कुछ दिन बाद अपनी बनाई हुई पास से भी संतुष्ट नहीं हो पाता और फिर वही द्वंद शुरू हो जाता है क्योंकि वास्तव में जिसे यह स्वतंत्रता समझता है वह वास्तव में स्वतंत्रता होती ही नहीं बस बंधन का बदला हुआ दूसरा रूप होता है रस्सी बदलती है परंतु कसाव तो वही होता है।

वास्तव में स्वतंत्रता की वास्तविक परिभाषा से अनभिज्ञ होने के कारण लोग रस्सी बदलने को ही अपनी स्वतंत्रता मान लेते हैं। वास्तव में जब तक मनुष्य स्वतंत्रता का वास्तविक अर्थ न समझ ले तब तक बंधन मुक्त हो ही नहीं सकता। आज हम जिस स्वतंत्रता की चर्चा करना चाहते हैं वह किसी आक्रमणकारी या

किसी सत्ता का बंधन नहीं बल्कि खुद से खुद की परतंत्रता से मुक्ति का नाम है। जब तक कोई भी प्राणी अपने भावों और विचारों से मुक्त नहीं होता तब तक वह बंधन मुक्त नहीं हो सकता क्योंकि बंधन कोई स्थूल अवस्था नहीं है जिसे जब चाहे हाथों से उखाड़ फेंका जाए या कोई स्थान या कोई सामाजिक अवस्था नहीं जिससे जब चाहे दूर हो जाए और स्वतंत्र हो जाएं। वास्तव में बंधन उस जानकारी और अनुभव का नाम है जो कि हम समाज से ज्ञान या शिक्षा के रूप में प्राप्त करते आए हैं। हमने बचपन से जो कुछ भी जाना है जितना भी सीखा है यह सब हमारे लिए एक-एक सूक्ष्म धागे के रूप में बंधन बनते गए और जैसे-जैसे

जानकारी बढ़ती गई मान्यताओं पर भरोसा विश्वास बढ़ता गया जैसे-जैसे धागे बढ़ते गए और हम बंधते चले गए। वास्तव में जो जितना जानकार और ज्ञानी होता गया उसका बंधन भी उतना ही मजबूत होता चला गया। और यही कारण है कि एक भी व्यक्ति वास्तविक रूप से स्वतंत्र नहीं है। और जो लोग सत्ता को गुलामी मानते हैं वह बहुत बड़े बंधन में नहीं हैं क्योंकि इस बंधन को तो आसानी से तोड़ा जा सकता है कुछ लोग सामाजिक व्यवस्था को बंधन मानते हैं परंतु सामाजिक बंधन भी कोई बहुत गहरी बंधन नहीं होते क्योंकि सामाजिक बंधन बस हमारे क्रियाकलाप या व्यवहारिक जीवन तक ही हमें प्रभावित करते हैं और इस बंधन में रहकर भी हम आसानी से स्वतंत्र रह सकते हैं इससे थोड़े और गहरी जो बंधन समझते हैं वह परिवार और रिश्ते को मानते हैं परंतु यह परिवार और रिश्ते भी मनुष्य के लिए उतने बड़े बंधन नहीं हो सकते। क्योंकि जैसा कि अक्सर देखने को मिलता है कि लोग घर परिवार छोड़ कर चले जाते हैं कभी वापस नहीं आते बल्कि ऐसा करने वालों की संख्या तो बहुत है जिन्होंने घर परिवार के बंधन से खुद को मुक्त कर लिया हो परंतु क्या वे सभी लोग वास्तव में स्वतंत्र हो पाए? कभी भी कोई स्वतंत्र नहीं हुआ। बल्कि ऐसे लोग जो घर परिवार और समाज से दूर होकर परमात्मा चिंतन में लगे वह तो और बड़ी रस्सी बांध लिए क्योंकि घर परिवार का बंधन तो मात्र तब तक का था जब तक की जीवन था परंतु यह तो परमात्मा की खोज का बंधन जीवन के बाद भी लगा रहने वाला है इससे भी महत्वपूर्ण तो यह है कि वास्तव में आखिर स्वतंत्रता तो होती ही नहीं क्योंकि जब तक अपनी धारणा से कुछ भी पाने या कुछ भी करने की धारणा बनी रहती है तब तक एक बंधन गले में आवश्यक होता है। उदाहरण के तौर पर मान लिया जाए की कोई व्यक्ति किसी से मतलब नहीं रखता बस निरंतर ईश्वर की भक्ति में लगा है तो वास्तव में जो बंधन उसका परिवार में था वही बंधन उसने ईश्वर में लगा लिया उसने वास्तव में खूटा बदल लिया बस



रस्सी तो गले में वही फंसी है, और दूसरी तरफ यदि कोई यह सोचता है कि घर परिवार समाज और ईश्वर भी कुछ नहीं है और अपने आप को पूर्णतया नास्तिक मानकर स्वतंत्र समझता है तो उसके गले में एक ऐसा फंदा लगा है जो की मानने का है क्योंकि किसी को ना मानना भी उसका अपना सिद्धांत है, अपना मानना है या नहीं कि अब वह अपने इस बंधन में बंधा हुआ है कि मुझे किसी को नहीं मानना है। अब यदि कभी उसकी इच्छा हो भी रही की मान लिया जाए तो भी वह अपनी धारणा अपनी सोच के कारण नहीं मान पाएगा और ऐसा होना निश्चित है क्योंकि प्रकृति में सब कुछ अज्ञेय अवस्था है, अगले क्षण क्या होना है कुछ पता नहीं वास्तव में जब तक हम अपनी किसी भी धारणा के तहत जीवन जी रहे तब तक हम स्वतंत्र नहीं हो सकते। क्योंकि हम पूर्णतया सहज नहीं रह पाते क्योंकि जब भी हमारे सिद्धांत या धरना के विपरीत कोई अवस्था बनेगी कोई भी परिस्थिति उत्पन्न होगी तो हमारी सहजता में हलचल

अवश्य होगी और असहजता महसूस होगी ही। वास्तव में स्वतंत्रता हम जिसे समझते हैं उसका नाम 'तंत्र' से बना है और तंत्र का अर्थ ही है बंधन। वह 'तंत्र' चाहे खुद का बनाया हुआ हो या दूसरे का परंतु है तो बंधन ही अपने नियम अपने कायदे अपनी धारणा पर चलना भी एक पूर्ण सहजता नहीं हो सकती क्योंकि कभी ना कभी यह भी हमें असहज महसूस अवश्य कराती रहेगी। वास्तविक स्वतंत्रता तो तब है जब स्वतंत्रता और परतंत्रता का भेद ही मिट जाए। जब दोनों का अर्थ ही समाप्त हो जाए और कभी यह भी कोई अवस्था है ऐसी धारणा ही न बने यानी कि जब तक हमारे विचारों और भावों में स्वतंत्रता की भावना होगी हम किसी न किसी रूप में परतंत्र अवश्य होंगे। इसलिए आवश्यकता स्वतंत्र होने की नहीं अपितु इसके आभास से मुक्त हो जाने की है यही वास्तविक मुक्ति है।



प्रकृति में हर क्रिया एक विज्ञान



गौरव पंत

प्रकृति में होने वाली हर क्रिया एक विज्ञान होती है। मानव को छोड़कर प्रकृति के अन्य जीव- पदार्थ इसका हर पल हर क्षण एहसास करते हैं। मानव ही द्विभाषी इस प्रकृति का जीव साबित हुआ जो प्रकृति में होने वाली क्रिया को अपने लाभ हानि से जोड़ता है। इसी में इसने तरह-तरह की परिभाषा बनायी जैसे (सही गलत, न्याय अन्याय) तरह-तरह की गणितीय व्यक्तिगत परिभाषाएं बना ली। उसी में अपने अनुसार हर कोई हर किसी को चलाने का प्रयास करता आया। किंतु प्रकृति में होने वाली कोई भी क्रिया सूक्ष्म विज्ञान के तहत संचालित है। ना इसे पूर्व में जाना जा सकता ना किसी तरह का परिवर्तन

किया जा सकता है। क्योंकि विज्ञान तो वह लंकरीयता है जो हर पल हर क्षण गतिमान है। इसीलिए किसी क्रिया का अनुमान सिर्फ हमारी विकलांगता को जन्म देता है। हमारी खोज सिर्फ हमें वही तक दिखाती है जहां तक हमारी रासायनिक यात्रा पूरी होनी होती है। अगर हम सोचे की इसमें कोई बदलाव करें तो यह असंभव है। इसीलिए अपने स्व स्वभाव के अनुरूप हर जीव पदार्थ सहज यात्रा कर रहे हैं। मानव ही इतना भटका जीव हो गया है जिसे हर पल किसी अन्य की तलाश है जो इसे इसके मार्ग को बता सके यह दिखा सके। जो की प्रकृति में होता ही नहीं। क्योंकि हर किसी का मार्ग स्व संचालित है जो स्व के रसायन से ही गतिमान होता है और स्व निहित होता है। ना कोई किसी को प्रकृति में कुछ दे सकता, ना ले सकता है। हमारा रसायन ही हमें वह हर ईंधन प्राप्त करता रहता है जिसकी हमें जब आवश्यकता होती है। इसीलिए हमारे जीवन में होने वाली हर क्रिया विज्ञान से

होती है ना कि किसी दिमाग की अवस्था से। हर किसी का विज्ञान स्व सक्षम है ना की किसी पर निर्भर है।

" प्रकृति में हर क्रिया एक विज्ञान है। ना कोई ज्ञान है।

ना इसे जाना जा सकता है।

ना इसे बदला जा सकता है।

स्वधारा में स्वनिहित चला जा सकता है।

अशोक विज्ञान है प्रकृति, अशोक विज्ञान है प्रकृति।

अशोक विज्ञान से गतिमान है प्रकृति।

अशोक हो अशोक में विद्यमान है प्रकृति

ऐसा सूक्ष्म विज्ञान है प्रकृति।"





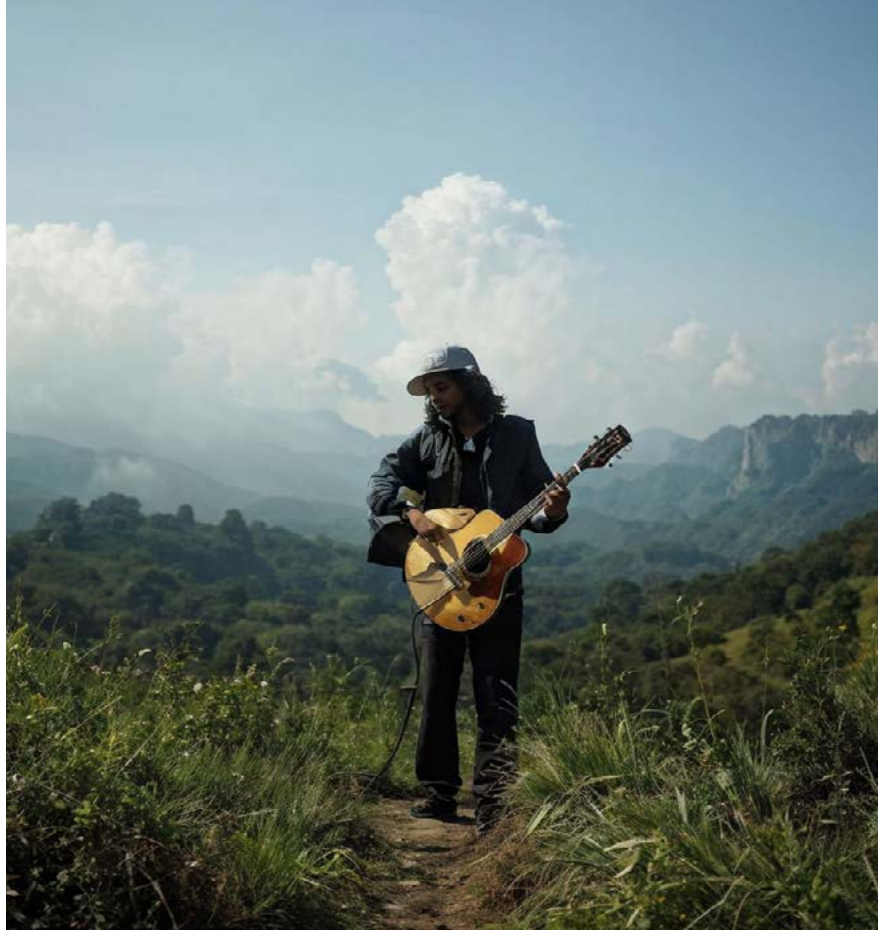
व्यूह बिंदु

(ईंधन संगति से इच्छा संगीत तक की सार्थकता)



अभिषेक पंत

चतुर्भुजीय अवलोकन से परे, मूल वृद्धि की अंतरिक्ष नीति में जन्मांकित, रस पारा द्रव्य की धरा नभ विलयी मात्रा मिलान रसायनिकता को व्यूह बिंदु कहते हैं। जिसमें परोक्ष आक्षेप आकस्मिक आकृति का कोई समावेश नहीं होता अर्थात ब्रह्मांडीय जीव निर्जीव रासायनिक शाला में यांत्रिकी सार की अवहेलना का उत्कर्ष परिपूर्ण होना मात्र कल्पनिकता है, मूल रचना क्रम तो जीव पराग ऊष्मा की आत्मा पारा रश्मि से परिपूर्ण होता है। अर्थात निर्जीविता में इच्छा थी कि इच्छा विकसित हो इसीलिए बिंदु पारा क्षेत्र बने कि ईंधन पूर्ण हो अपितु इच्छा रूपी जब सजीव रेखा प्राण केंद्र उत्पन्न हुए तो उनमें इच्छा उत्पन्न हुई की इच्छा का ईंधन भी उन्हीं के अधिकार क्षेत्र का हो इसीलिए इस इच्छा प्राण वायु ईंधन जलवायु एकाधिकारी क्षेत्रीय चुंबकत्व को पकाने के लिए व्यूह बिंदु विज्ञान की उत्पत्ति हुई। अर्थात व्यासीय अवहेलना से परे मूल यंत्र सिद्धांत की आत्मिक सृष्टि के ईंधन द्रव्य अणु संपर्क शील मात्रा क्रिया रासायनिक उपलब्धि को व्यूह बिंदु कहते हैं। जिसमें संपर्क संचार मूल साक्षात्कार प्रकृतिविता ही भौगोलीय ज्यामिति की ईंधन



प्रत्येक संरचना अपने मूल अस्तित्व में अपने एहसास हेतु एक मूल धुरी की ब्रह्मांडीय अनिवार्यता है जिसका व्यूह बिंदु संपर्क ही उसे प्रकृति कारक बना देता है जहां से स्वेच्छा परिधान संकल्पित ऊष्मा दीर्घायु अल्पायु जैसे काल्पनिक राग स्वतः ही विसफोटित होने लगते हैं। जिसमें धुनों की कल्पना नहीं की जा सकती क्योंकि ब्रह्मांड व्यक्तित्व की राधिका का जनक इंद्रिय संचालक नहीं अपितु उस राधिका के संपर्क में आने वाले व्यक्तित्व का ईंधन चरण है अर्थात जो कमी परिभाषित नहीं किया जा सकता नित्य विस्तार कर रहा है वही ब्रह्मांड है। इसीलिए बिंदुओं की संरचना में रेखाचित्र से अंश मात्र को पात्र पालक समझ लेना मात्र जिज्ञासा उदय का प्रश्न चिन्ह है।

नीति नियति से परे उच्चतम रासायनिकता के गंधीय स्पर्श की अस्तित्व लीन ऊर्जा रेखा परिपक्वता को पराग चक्र कहते हैं। अर्थात् व्यूह बिंदु विज्ञान में ईंधन संगति से इच्छा संगीत की यात्रा में सर्वप्रथम किसी भी जीव प्राणी के अस्तित्व की गणित में पराग चक्र की उत्पत्ति होती है अर्थात् वैचारिक प्रेरणा की मूल तृप्ति का संवेगीय अर्थ ही पराग चक्र है। भावनात्मक वेदी की जीवात्मा सूक्ष्मता का मात्रा मिलान यंत्र रूपी तरंगीय कार्या केंद्र ही पराग चक्र है नभ का स्थान यदि पाताल से अनभिज्ञ है तो यह अंतरिक्ष का व्यूह बिंदु क्रियाकाल है उसी प्रकार यदि आत्मा का मिलान मन पर्यटन में तन भाव से परे है तो यह रासायनिक अस्तित्व के पराग चक्र का गंधीय काल है

भावना होती है। अर्थात् व्यासीय पारा परागलीन यथार्थ ऊर्जा रंग मूल की हरितिमा स्वतंत्रता के आंतरिक रस नाड़ी व्यसन की मूल वृद्धि संवेगीय संवर्तनी इच्छा अनिवार्यता को व्यूह बिंदु कहते हैं। पराग संवर्तन ही पारा अनावर्तन में मूल तृप्ति की छवि का लावण्यक कोण बनाता है, जिसमें मृदा व्यासीय जलवायु द्रव्य ही अंतरिक्ष संपर्क में इच्छा आवेग को ईंधन संचार का वाहन तंत्र बना देता है अर्थात् ब्रह्मांडीय व्यास का अर्थ अनर्थ जैसा विकल्प ही नहीं है, प्रत्येक संरचना अपने मूल अस्तित्व में अपने एहसास हेतु एक मूल धुरी की ब्रह्मांडीय अनिवार्यता है जिसका व्यूह बिंदु संपर्क ही उसे प्रकृति कारक बना देता है जहां से स्वेच्छा परिधान संकल्पित रूपमा दीर्घायु अल्पायु जैसे काल्पनिक राग स्वतः ही विसफोटित होने लगते हैं। जिसमें धुनों की कल्पना नहीं की जा सकती क्योंकि ब्रह्मांड व्यक्तित्व की राधिका का जनक इंद्रिय संचालक नहीं अपितु उस राधिका के संपर्क में आने वाले व्यक्तित्व का ईंधन चरण है अर्थात् जो कभी परिभाषित नहीं किया जा सकता नित्य विस्तार कर रहा है वही ब्रह्मांड है।

इसीलिए बिंदुओं की संरचना में रेखाचित्र से अंश मात्र को पात्र पालक समझ लेना मात्रा जिज्ञासा उदय का प्रश्न चिन्ह है। जिसमें प्रकृति ने युगीय पूर्णता वर्णित से भी परे चिन्ह संकेत कल्पना समस्त धाराओं को मिलाकर व्यक्तिगत कृषि की न्यूनता को व्यूह बिंदु में परिवर्तित कर दिया। जिसमें विचार भाव एवं एहसास ही सजीवता में निर्जीविता हेतु व्यूह बिंदु बन गए। जो एक प्रकार से लक्ष्य विरोधी लक्ष्य निरोधी हृदयेंद्रिय उन्मुक्ता से परे ब्रह्मांडी गतिविद्युत के पात्र चुंबकीय लक्षण बन गए अर्थात् जीवन का निर्देश उद्देश्य मात्र अस्तित्व का व्यूह बिंदु है जो अपने संलयन हेतु अणु का निर्माण एवं भक्षण दोनों करता है। कामाग्नि जैसे रतन प्रिया केंद्र बिंदु भी बनाए गए, मोही अन्वेषा पर्यटक शीर्ष बिंदु भी बनाए गए, सामाजिक आशावाद बनाया गया, त्राटकीय युगल तंत्र भी सजाया गया, रण वेदी पौराणिक मात्रा स्याही चिन्हित धन वर्षा भी की गई, स्वास्थ्य लाभ का

परितोषित उपगमन संध्या विचारक कृषक पराग भी बनाया गया अपितु क्या कभी भी किसी भी जीव प्राणी का संकेत, किसी अन्य जीव प्राणी को मिला ? क्या कभी भी किसी भी इकाई का सूत्र ध्वनित आवेग में, किसी दहाई यंत्र में मिला ? नहीं ! प्रकृति सदैव ब्रह्मांडीय आयोजन के तिरस्कार में भी व्यक्तिगत सुयोजन का घड़ा भर देती है अर्थात् चिन्ह, लक्षण, संकेत, लाभार्थी, त्रिज्या के अनुभवी हो ना हो, अपितु संतृप्त धुरी के आवेगांक होते हैं जिसमें निर्मित गति की अवधारणा ही ज्योतिषील धनाढ्यता की द्रव्यशीलता होती है। अर्थात् व्यूह बिंदु ही वह नक्षत्र ग्रह तारा धातु पदार्थ स्तूप डाई ज्योति आकाशगंगा पाताल गृह विलई मूल ब्रह्मांडी आत्मा गर्भ है जिसमें ईंधन संगति भी बनती है एवं इच्छा संगीत भी बनता है।

व्यूह बिंदु (ईंधन संगति)

मानव तर्क के आधार पर जीवन आयोजन करने का प्रयास करता है। मानव गर्भ निधि में भी गन्ध भंडारण का औचित्य खोजने का प्रयास करता है अपितु क्या कभी कोई अन्य जीव प्राणी किसी भी लाभार्थी प्रयास में किसी अन्य भाग को हानि पहुंचाने का प्रयास करता है ? नहीं ! क्यों क्योंकि उसे ज्ञात है कि वह इस ब्रह्मांडी विस्तार की ईंधन संगति है उसे एहसास है कि उसका अस्तित्व ही जीव प्रेरणा में रासायनिक चेतना का विकास है उसे द्रव्य अनुभूति होती है कि उसकी धनाढ्यता ही यही है कि वह पदम चेतना अंश से निर्मित ऊर्जा बिंदुओं का धरा कालीन संवर्तक है उसे दृष्टिगत है उसकी मूल भावना ही प्रकृति चित्त का संदेश है। इसीलिए प्रकृति की विविधता हेतु पदार्थ गमन प्रौढ़ चित्ता का आवाहन नहीं करते अपितु पदार्थ तो तत्व मात्रा में रश्मि यंत्र से तरंगीय आवेग का निर्माण कर व्यूह बिंदु विज्ञान से ईंधन संगति को तापमान लीन करते हैं। तो पटाक्षेप की मार्मिकता मानवता की इकाई छिद्रता है वास्तविक वास्तु तो ईंधन संगति का व्यूह बिंदु प्रमेय है जो कहता है कि मानव की उत्पत्ति प्रदूषण के षड्यंत्र को उभार कर छानने के लिए ही हुई थी मानव विश्व स्थानांतरित पद चिन्ह जीवी विकास नहीं है यही

व्यूह बिंदु द्वारा अर्जित ऊर्जा का साक्ष्य है की किस प्रकार ब्रह्माण्डी परमत्व ने प्रकृति यात्रा की संवेगीय छाया से ऐसे जीव की उत्पत्ति की जो प्रदूषण मिटाने हेतु संचारी पूर्णता में एक ईंधन संगति बन गया। इसी प्रकार हर अवस्था अपनी व्यावहारिक उत्पत्ति के पूर्व ही ईंधन संगति बना लेती है जो व्यूह बिंदु सक्रियता से होता है। जिसमें यह प्रकृति संवर्तन प्रवृत्तिलीन हो जाता है कि किस नाड़ी किस धड़कन किस निर्वात विस्तार में कौन सी गंध किस अस्त्र या किस शस्त्र की तरह सक्रिय होगी। फिर भी मानव अभी भी मात्र दो विचारों की गहराइयों में गोते लगा रहा, एक पश्चाताप एक चिंता जिसमें पश्चाताप इसे भूत समझ आता है एवं चिंता इसे भविष्य समझ आती है जबकि ब्रह्मांड में यह दोनों विचार ही प्रदूषण स्रोत है क्योंकि इसमें व्यूह बिंदु द्वारा जो ईंधन संगति बनाई गई होती है वह भी अपूर्ण लगने लगती है क्योंकि यह दोनों तरंगीय विचारधाराएं सम परास्त्रोत से उस घड़ी हेतु अपरिपक्व होते हैं। प्रकृति द्वारा किसी भी जीवन में जीव निर्जीव रूप से उत्पन्न की जाने वाली परिस्थितियों को ही ईंधन संगति कहते हैं। और यह संगति अपरिपक्व जुड़वा ना बनाएं इसलिए प्रकृति जीवन उत्पन्न करने से पूर्व भी हर तत्त्विका समावेशित ईंधन इच्छा चुंबकत्व में व्यूह बिंदु विज्ञान बना देती है।

व्यूह बिंदु (इच्छा संगीत)

रागिनी कटाक्ष, रात्रि विछोभ, धुन शैय्या, पट कथाएं बनी तो अपितु कभी संपन्नता को दूर-दूर तक स्पर्श नहीं कर पाई अर्थात् कल्पनिकता भी उसी भौतिकता को दिखाई दी जिसने अपनी इच्छा का निर्वहन पूर्णता किया। अर्थात् ईंधन वरीयता में उत्पन्न रासायनिक मंथन से होने वाले एहसास के परिणाम में निर्मित सजीव निर्जीव जुड़ाव की पात्र छन्नी के वेग को इच्छा संगीत कहते हैं जिसमें पूर्णांक स्वतः ही इकाई अवस्था बन जाती है जहां से नियति का रंग ही व्ही दीखता है जो निति का ज्यामितिक रूप होता है। ब्रह्मांड का सर्वस्व ईकाई केंद्र पर संतुलित



होना इसी व्यवस्था का परिचायक है कि व्यूह बिंदु का मूल मात्रा कारक ही इच्छा संगीत है। जिसमें किसी भी व्यवस्था की बाहुबलित नगण्य है। तृप्ति स्थाई है, संयोजकता इकाई है एवं प्राप्ति के समय होने वाला एहसास ही न्यायी है इसीलिए प्रकृति ने मूल अवस्था में सजीवता की रसायनिकता इच्छा संगीत बनाई है जिसमें व्यूह बिंदु द्वारा की जाने वाली रचना ही ब्रह्माण्डीय निर्गन्धीय इकाई है। तत्वेच्छा संदर्भ यहीं उत्पन्न होता है जब मात्रा मिलान पूर्ण होता है अर्थात् संतुप्ती ही स्वाभाविक पूर्ति है जिसमें स्वतंत्रता का मानक ही इच्छा संगीत होता है जिसमें ब्रह्मांडीय भाव का मूल मानक ही पारा पराग व्यूह का गंधीय गुण होता है अर्थात् पात्र में गंधीय अर्थ होना ही व्यूह बिंदु है और इस गंधीय अर्थ की सार्थकता में रासायनिक चुंबक का सक्रिय होना ही इच्छा संगीत है।

पराग चक्र

नीति नियति से परे उष्मित रसायनिकता के गंधीय स्पर्श की अस्तित्व लीन ऊर्जा रेखा परिपक्वता को पराग चक्र कहते हैं। अर्थात् व्यूह बिंदु विज्ञान में ईंधन संगति से इच्छा संगीत की यात्रा में सर्वप्रथम किसी भी जीव प्राणी के अस्तित्व की गणित में पराग चक्र

की उत्पत्ति होती है अर्थात् वैचारिक प्रेरणा की मूल तृप्ति का संवेगीय अर्थ ही पराग चक्र है। भावनात्मक वेदी की जीवात्मा सूक्ष्मता का मात्रा मिलान यंत्र रूपी तरंगीय काया केंद्र ही पराग चक्र है नभ का स्थान यदि पाताल से अनभिज्ञ है तो यह अंतरिक्ष का व्यूह बिंदु क्रियाकाल है उसी प्रकार यदि आत्मा का मिलान मन पर्यटन में तन भाव से परे है तो यह रासायनिक अस्तित्व के पराग चक्र का गंधीय काल है अर्थात् व्यूह बिंदु तो सार्थकता में भी अनभिग्यता बनाता है एवं परिपूर्णता में भी संचारी स्थूलता बनाता है फिर भी क्योंकि व्यूह बिंदु स्वयं में एक अंकुरण क्रियान्वयन ऊर्जा वेग है इसलिए व्यूह बिंदु ही पराग चक्र बनाता है अर्थात् त्रिया वचन श्रुति वास्तु कल्पना से पराग चक्र नहीं बनता अपितु इकाई धुनों की रागिनी में चुंबकीय टंकार के ध्वनि तरंगीय व्यूह आसन से पराग चक्र बनता है।

पारा तंत्र

पात्र रासायनिक आभा के तत्व न्यायी तरंगासनी रश्मि योग को पारा तंत्र कहते हैं जिसमें व्यूह बिंदु द्वारा मानसिक चेतना का विकास कर मूल उत्पत्ति विषय का एहसास निरंतर सक्रिय किया जाता है जिसमें अंतरिक्ष

नभ पाताल तीनों अपने आयाम में स्वतः ही रासायनिक भाव अनुसार उसे भाव इच्छा हेतु मृदा अंकुरण ज्योति का कार्य करें अर्थात् विवेचना वर्चस्व से परे व्यूह बिंदु की मूल इकाई के प्रथम चरण में उत्पन्न आंतरिक भाव भट्टी के यात्री काल वेग को पारा तंत्र कहते हैं।

रंग धुरी

सिंहासन का प्रचार किया गया था कि अनुकूलन रहस्य की मात्रा के नाम पर पत्र धुरी संचालिका को ही पात्र धुरी रंग बता दिया जाएगा मूल अन्वेषा की नग्नता को वस्त्र पहनाकर पहला चमत्कृत इतिहास बता दिया जाएगा अपितु ईंधन संगति से इच्छा संगीत की यात्रा का व्यूह बिंदु क्रम ही इतना प्राकृतिक शून्यता आवेग उत्पन्न करता है की मूल रंग मूल धुरी पर आने के पश्चात् ही इकाई धुनों का मात्रा संवेग सक्रीय हो पाता है अर्थात् रंग धुरी व्यूह बिंदु का वह विज्ञान है जिसमें उस वास्तु वस्तु नग्नता को सदैव छिनीयुक्त रखा गया जहां से इच्छा अस्तित्व की इकाई ही ईंधन मात्रा की संचारी उपयुक्तता बनी अर्थात् रासायनिक न्याय के मूल गंतव्य की धरा ऊर्जालीन रश्मि इच्छा रूपी वास्तविक आरंभिका यात्राशील वाहन वेगीय तरंगीय पात्रता को रंग धुरी कहते हैं जिसमें पाचक स्थूलता की निम्नता भी भौगोलिक वर्णन के एहसास से खत्म हो जाती है एवं धारा धारणा योग वियोग दोनों पदार्थ अर्थ मात्रा लाभ के संयोजन में यात्री व्यूह के तरंगीय मानक में तृप्त हो जाता है अर्थात् रंग धुरी प्राकृतिक अनिवार्यता की चुंबकीय अवस्था है जिसमें कभी प्रलोभन कार्यशील नहीं होता ना कभी इच्छा आवेग मिलान कृषि का अभिभावक बनता है प्रकृति सदैव संचालक प्रति से एक ही इकाई अस्तित्व का ऊर्जा द्वार बनाती है जो विविधता की पराकाष्ठा है।

मूल धारा

संचारी अतिक्रमण करना मानव का स्वभाव रहा है एवं संपर्क दोहन करना भी

मानव का मत रहा है अपितु प्रकृति की मूल धारा में वेगीय उपकरण भी है शूनयांत्रिकी परिचालन उपकरण भी है अर्थात् व्यसन शीलता भी उसी नाड़ी का उपग्रह बनती है जहां से मूल आत्मा भार की इंद्रिय गर्भ शील होती है अर्थात् गर्भ प्राण में निर्मित द्रव्य व्यूह की बिंदु टोसता के गंधीय अर्थ की स्वाभाविक यात्रा के प्रथम आंतरिक एहसास को मूल धारा कहते हैं जिसमें तापमान की कृति ही प्रकृति की वेगीय यात्रा होती है जहां से मात्रा भूकंपीय राधिका अन्वेषण प्रज्वलन खंड अपनी प्रतिभागिता से मिट जाते हैं। व्यूह बिंदु विज्ञान ही सर्वस्वता की ब्रह्मांडीय चेतना का भाग अंश अनुपातीय गणित काल है जिसकी मूल धारा का योग ही निर्जीविता में एवं सजीवता में निर्जीविता का एहसास है अर्थात् प्राकट्यता प्रतिबद्धता नहीं है अपितु प्रकृति टंकारी विषय की ब्रह्मांडीय निधि है जिसमें प्रवृत्ति प्रवर्तन ही मूल धारा है।

स्वतंत्र जीवाश्म

संलग्न कोष बनाना प्रकृति की गणित नहीं होती प्रकृति में प्रत्येक अस्तित्व का व्यूह बिंदु भिन्न-भिन्न होता है इसीलिए किसी भी उत्पत्ति में छिनी प्रकार को विषय आकार बनाने हेतु स्वतंत्र जीवाश्म की उत्पत्ति की जाती है। प्राथमिकता ही अनिवार्य इच्छा संगीत बन जाए इसलिए ईंधन संगति से व्यूह बिंदु विज्ञान स्वतंत्र जीवाश्म बनाता है अर्थात् स्वाभाविक वस्तु तंत्र के तरंगीय रस की जीवन वास्तु मेधा को शेष मन प्रांतीय मूल तन तंत्र की वर्तमान निधि को स्वतंत्र जीवाश्म कहते हैं।

आंतरिक जीवनी

अर्थ प्रयत्न पारा पराग श्रुति से परे आकाश पाताल न्यायी तत्व रिक्तता पर्यंत पदार्थ क्रमित जीव निर्जीव वनस्पति की ईंधन न्ययि इच्छा न्यायी प्रकृति अनावर्तनशीलता को आंतरिक जीवनी कहते हैं। अर्थात् व्यूह बिंदु सिद्धांतीय मूलता का अंश भाग तब बनता है जब ईंधन संगति में इच्छा संगीत

विलीन हो जाता है इसीलिए आंतरिक जीवनी सक्रियान्वन तब निधिवान होता है जब आकाश पाताल रेखा चिन्ह ही तरंगीय पात्र का मूल कारक बन जाता है। प्रत्यारोपण इसीलिए कभी भी अणु ज्ञापन का सजीव विकास नहीं कर पाया क्योंकि आंतरिक जीवनी प्रकाश वर्ष की गति का संदर्भ है।

रसपात्र

रासायनिक समय को परिपक्व कर पारा तरंग की रश्मि योगिनी की यात्री काल माध्यम का इच्छा ईंधन सेतु बना देने वाले भौगोलिक गुण को रसपात्र कहते हैं जिसकी व्यवहारिकता ही व्यूह बिंदु की पराकाष्ठा होती है एवं जिसकी रासायनिक ही व्यूह बिंदु तरंगीय मिलान की पराकाष्ठा होती है अर्थात् रस पात्र ही व्यूह बिंदु गणितीय चुंबकीयता का रासायनिक प्रमेय होता है जिसमें सजीव निर्जीव ब्रह्मांडीय सलंग्नता ही पात्रशील मेधावी सनवर्तित इच्छा होती है अर्थात् एकाकी इकाई की आकृति मूलता के ज्यामिति आकाश प्रति रंग धेयी व्यूह भाव इच्छा टंकारी विलीनतम पदार्थ शून्य को रसपात्र कहते हैं।

नाड़ी पूर्णांक

आकृत्य विकृत्य संतुष्टि वास्तू योग को नाड़ी पूर्णांक कहते हैं। प्रमेय विज्ञप्ति संदर्भ में उत्पन्न होने वाले आकाशीय पदार्थ स्रोत के तत्व शीतलता के रासायनिक अनावरण को नाड़ी पूर्णांक कहते हैं व्यूह बिंदु सार्थकता ही चेतना विषय की धुरी अन्वेषा होती है जिसमें नाड़ी पूर्णांक व्यूह बिंदु का महाविलयी शून्य सूत्र होता है। प्रकृति की उत्पत्ति क्रिया ही नाड़ी पूर्णांक की स्वतंत्रता है जिसमें प्रत्यक्षता ही एहसास की विषय गामिनी धरोहर है अर्थात् जीवन का आधार ही नाड़ी पूर्णांक है जिसमें आत्मा व्यूह बिंदु है मन तत्व संगती है एवं तन पदार्थ संगीत है।

वैचारिक अन्नपूर्णा की स्थिति में प्रलोभन को दर्शनकारी प्रमेय समझने वाला मानव तीक्ष्ण विरक्ति की अनुराधा में दर्पणशील वैराग को प्रश्न चिन्ह नग्नता का तृष्णा विषय

बताने लगा जबकि अनुरोध विरोध तो मायावी कृषि अग्नि का पंचाशन है जिसमें वास्तु स्तब्धता ही वस्तु गर्भ छिद्रित कर देती है प्रत्यक्षता का प्रमाण ही जीव प्राणी उत्पत्ति है क्योंकि वर्गीकरण का मात्रा कारक प्रवृत्ति की जननी है इसलिए पदार्थ की व्यूह बिंदु कार्यशैली ही तत्व की प्रकृतिविता शून्य काया है अर्थात् वन गमन हितकारी अनसूया बाहुबलिता का क्रिया क्षेत्र नहीं था अपितु वन गमन तो शून्यता के विषय में सूर्य शीतलता को पदार्थ सक्रियता का तत्व कोण दिखाने की क्रिया थी उसी प्रकार सूर्य त्राटकीय इच्छा मधुमेही मद नहीं था अपितु अस्तित्व के व्यूह का प्राण बिंदु था जिसमें ईंधन संगति का दृश्य ही श्रुति वास्तु का कारक बन गया। तो प्रेरणा अस्तित्व की काया है चेतना मृदा की वृत्ति है जलवायु अंकन वृद्धि है व्यूह बिंदु प्रकृति द्वारा निर्मित वह विज्ञान है जिसमें जन्म मृत्यु दोनों का अवलोकनीय क्षेत्र आत्मा दर्पण की विज्ञप्ति में पका लिया गया। अब जिस मूलता की दृश्यता पर प्रकृति द्वारा क्रिया हो रही वहीं अज्ञात विषय का ज्ञान केंद्र है जो यह सिद्ध करता है कि व्यूह बिंदु में विचार ही ईंधन संगति बन गया है एवं भाव ही इच्छा संगीत बन गया है। तत्व धारणा में कभी अवसाद नहीं होता पदार्थ प्रेरणा में कभी आच्छादित हास नहीं होता तंत्र सिद्धि का अंतरिक्ष रोपण तो सजीवता की मूल इकाई का ऊर्जा बंधन था अपितु आत्मा योग में कभी मिलान नहीं होता, मन वियोग में विषय मिलान नहीं होता अर्थात् सजीव विषय के निर्जीव भाव की पदार्थशील रासयनिकता से उत्पन्न आंतरिक विचार के प्रथम एहसास को भी व्यूह बिंदु कहते हैं जहां से निर्धारण प्रवृत्ति सदैव के लिए मिटा दी जाती है एवं प्रकृति की रहस्यात्मक स्फूर्ति सदैव वायुमंडल में क्रियावन रहती है अर्थात् पदार्थ की प्रथम अंतरिक्ष नभ मिलान सक्रियान्वन धरा कोशीय तत्व तरंगीय सूत्रावली को व्यूह बिंदु कहते हैं। प्रकृति पदार्थ सत में विलीन वह काल घड़ी है जो प्रत्येक व्यूह बिंदु की नैसर्गिकता को तन्मयी



एहसास में द्वार पूर्ण उपयुक्तता से बाहर करती रहती है जिसमें एहसास ही ईंधन संगति हेतु इच्छा संगीत का कुंजी मानक बन जाता है।

जीवन संचार की मात्रा में उत्पत्ति का विषय ही साधारण वेग का अनुपातीय पात्र चयन रहा है जिसमें उपयुक्तता की राशि का प्रत्येक अवसरवाद ही जीवनी रहस्य का मधुमेही लाभानवन प्रतीत हुआ है। अपितु प्रकृति में व्यूह बिंदु विज्ञान उस प्रापरूपित दृष्टिकोण की रहस्यमयी श्रृंखला के चुंबकीय क्षेत्र में प्रवेश कर चूका है जहां से पात्र चयन विज्ञान मिटा दिया गया अर्थात् अब शुक्राणु अंडाणु विषय मुद्रा जैविक उपाजर्जन अब पदार्थ वर्तमान इकाई में विस्फोटित होकर मिटते जा रहा सृष्टि अपने जनक क्षुधा अवसरवाद अवस्थांकन से मूल गर्भ कोष की ओर स्वयंकित हो चुकी है। अब परमत्व की श्रृंखला के रूप में व्यूह बिंदु स्वयं ही तत्वशाला की रासायनिक नियमित से विस्फोटित होते जा रहे हैं। अर्थात् व्यूह

बिंदु विज्ञान प्राणवायु जलवायु मिलान का वह ब्रह्मांडिय संपर्क स्रोत सिद्ध हुआ जिसमें अंगकालीन विरह को भी अंकन शैली का एहसासमयी आनंद प्रयोग बना दिया अब जिस पुष्टि की अवधारणा में संदेह को चित्तलीन किया जा रहा है वहीं परिणाम चित्ता का व्यूह विस्फोटक का अदृश्य बिंदु बनते जा रहा।

आत्मा प्रांतीय सजग सुमेधा आंकलन श्रुति वृष्टि गत प्रमेय प्रकृति

मन आंतरिक बल विद्युता समागम दृष्टि मूल एहसास प्रवृत्ति

विषय भाषा दृश्य परिभाषा अंगकालीन सूर्य धरा सिद्धांत

समय वाणी मृदा जलवायु मूल भावना प्रकृति धारणा प्रांत

मति गति सत्त मूल सिद्धांत इच्छा वाहन प्रकृति शून्य कर्ता

सतविद्युत प्रथम चुंबक आकाश चालक
पदार्थ विषय कर्ता

सनवर्तन ध्वनि व्यूह बिंदु ईंधन इच्छा
आवेग प्राप्ति पूर्णांक

ध्वनि प्रकाश गंध ऊर्जा बिंदु रासायनिक
मिलान धरा प्राप्तांक

अनावर्तनी विविधता प्रथम अर्थ गंध शुद्धी
छन्नी आख्या

सूर्य चंद्रमा मूलमती कारक रासायनिक
पात्रता व्याख्या

अवरोहनी चेतना ईंधन संगीत इच्छा प्रगति
मूल प्रकृति धारा

मूलध्वनित ईंधन संगति इच्छा संगीत मूल
बीज जलवायु पारा

व्यूह बिंदु पराग चक्र स्वतंत्र जीवाश्म
निर्माणक प्रकृति शून्यता

व्यूह बिंदु पारा तंत्र आंतरिक जीवनी रंग
धुरी रस पात्रता

मूल धारा व्यूह नाड़ी बिंदु पूर्णांक प्रथम
चक्र प्राण वायु

जीव इच्छा भाव इच्छा विचार तरंग तार
आकाश पाताल जलवायु।

जीवन की हृदयंका में जीव इच्छा प्रकार
को भाव इच्छा आधार बनाने वाले शून्यता
प्रधान ध्वनि ज्ञान को व्यूह बिंदु विज्ञान कहते
हैं प्रकृति ने इस विज्ञान से मानव चक्र का
साधन संसाधन विकल्प आयु मोह षड्यंत्र
पकाकर मायावी प्रदूषण का पुनः उत्पत्ति
वाचक मृत्यु वर्ष ही मिटा दिया। अब जिस
कोष की घड़ी का निर्वाण अंग दर्पण युक्त
किया जा रहा है, उसी अंग में व्यूह बिंदु द्वारा
वैचारिक चालन में चुंबकीय बल का इच्छा
ईंधन मिलान कर्ता सजीव निर्जीव स्रोत
मिटाया जा रहा।

रंग ए हयात में बहानों का सिलसिला
काफिलों को नहीं रोकता, हर वजन का जमाना
अलग है, जो महकमे में हर फन को नहीं
रोकता, तसल्ली तभी होती है, जब अजीज
ए नजर की पहल में मोदसों का किनारा हो,
हर तह में करीबी से नकाब का सिलसिला
कभी जनाजों को नहीं रोकता, फिर भी तार
पाल रखे हैं, एहतियात ए मरकज के रईसों
ने, बा अदब सिलसिलों में यकीनी का वक्त
पनाह में रुखसती के लिए सिलसिलों को नहीं
रोकता, तरजीह ए बेबसी भी फितरत ए शोक
का राज है, जमाने की नीव भी मकान परस्ती
का ख्वाब है, हजरत ए महफिल में तहे दिल
से तारीफों की छांव का करवाँ पारे का सैलाब
नहीं रोकता, कुदरत में राज ए मर्तबानों की
हकीकत का ताला खोलने निकले काफिले
राहों की बंदिश में नेस्तोनाबूत हो गए, वक्त
की शबा में कोहिनूर की तलाश में तारों का
आसमान जमीनी बारिश नहीं रोकता, अब
हर शिनाख्त का किनारा मिटाया जा रहा रूह
में जो अल्फाजों का कोहराम मिटाया जा
रहा, तमाम रातों की गुंजाइश भी मिटा दी गई
है, चाहतों का मकबरा मिटाया जा रहा है,
तरफदारी के किस्से बहुत होंगे, मेहरूम खुदाई
के जमाने बहुत होंगे, अलबत्ता हर अलतमश
की ख्वाहिश का बयानामा अब पकाया जा
चुका है, पत्तों के रंग में मिलाये गए मिट्टी के
खून का महकमा भी मिटाया जा चुका है।
हसरत ए शौक को महफिल की तसल्ली
खा गई, आसमानी बारिश हुई भी फिर भी
नजराना सामने ना हुआ, सिफारिश ए कश्ती
को तमन्नाओं की जुस्तजू खा गई, मिट्टी की
हाजिरी में रूह का तबादला आसमानी तारों
के सामने ना हुआ अब हर बंदिश का गैरत
ए बाजार मिट रहा, तफ्तीश ए रिहाई को
तरसती निगाहें खा गई, तमन्नाओं की मौका
परस्ती में कश्ती का मांझी हाशिये से सामने
ना हुआ, लतीफे तरन्नुम में तबस्सुमी इकरार
का मौका भी दिया गया, वाकिफ़ जोहर में
जज्बातों को आसमानी जुलूस का मौका भी
दिया गया, अलबत्ता हर रोज ताज पर निगाह

रखने वाले अपनी कैफियत में खो गए, मौका
परस्ती का जमाना भी मिट गया, हाजिरी का
जज्बात ए नजराना भी मिट गया, लुत्फ़ ए
जलजला मजारों से उठकर सामने आएगा,
कहानियों का नजराना आसमानी तारों से
उतरकर जमीन पर आएगा, रौनक ए हद भी
तय होगी, इख्तयार ए फैसला भी होगा, जुनून
को देखेगा जमाना अब हर हद का फैसला
होगा, हर नजर का पारा बाहर होगा, कुदरत
में ज़हर को उबालकर मिट्टी का पहला दौर
बाहर किया जा रहा अब हर वक्त एक पारे से
आसमानी तारे तक जिंदगी का फैसला होगा।
जायकों की बात पर इतराते लोग, बयार
को कायदा बताएंगे।

इंसान खुदा के बुत खोजते हैं, मौका
मिलेगा तो खुदा को ही ज़हर बताएंगे।

आफ़त ए दौर का इम्तिहान तो आने
दीजिए,

राहें पकड़ कर बैठे हैं पारा ए रईस,
जब वाकई जलजला आएगा, तो मांझी
पानी को नहीं नाव को खतरा बताएंगे।

तरसने के फायदे पर महफिल को तारों की
तसल्ली देने वाले,

कौन असल खुदा है कैसे बताएंगे,

ये आरजू ए रहबरी तो जफ़ा की निहायती
कमज़फ़ बेखुदी है,

दिल खोल के शिकायत कीजिये,

इसी तौर पर सबके असल चेहरे बाहर
आएंगे।

the ultimate resistance
of first order is the internal
thought process which creates
cycle of sensory phases to
magnetize the fuel of first Desire
in electrical connection of atom
and chemical.



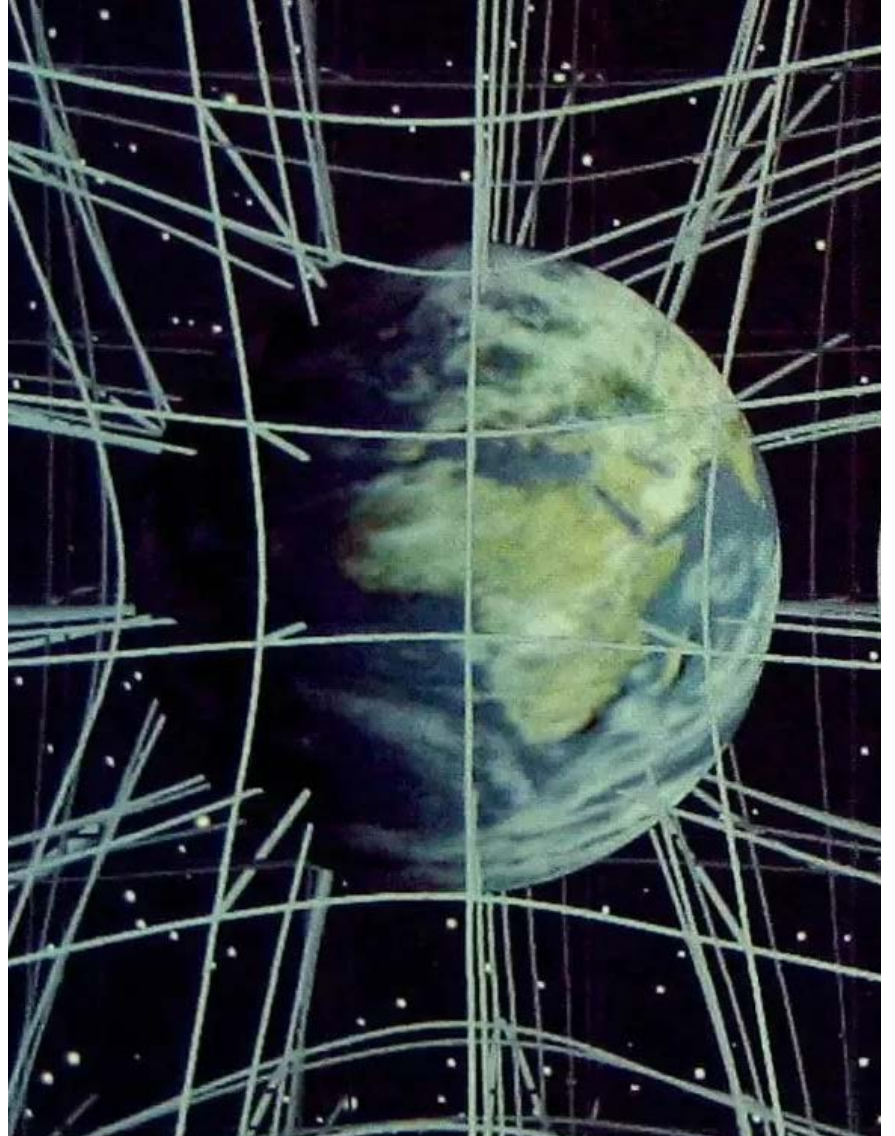
प्रकृति ऊर्जा की लंकरी प्रणाली है समय सिद्धांत



सुमनलता

Nature is continuous form of sound and light energy which accelerates itself in various forms of conventional and non conventional energies resulting into an formation of moving science in which every speeding time in the womb of nature is developing an new era of science..... This theory of energy transformation is governed by the nature only, no other means in universe can either create or destroy or interfere in this path of energy karma.

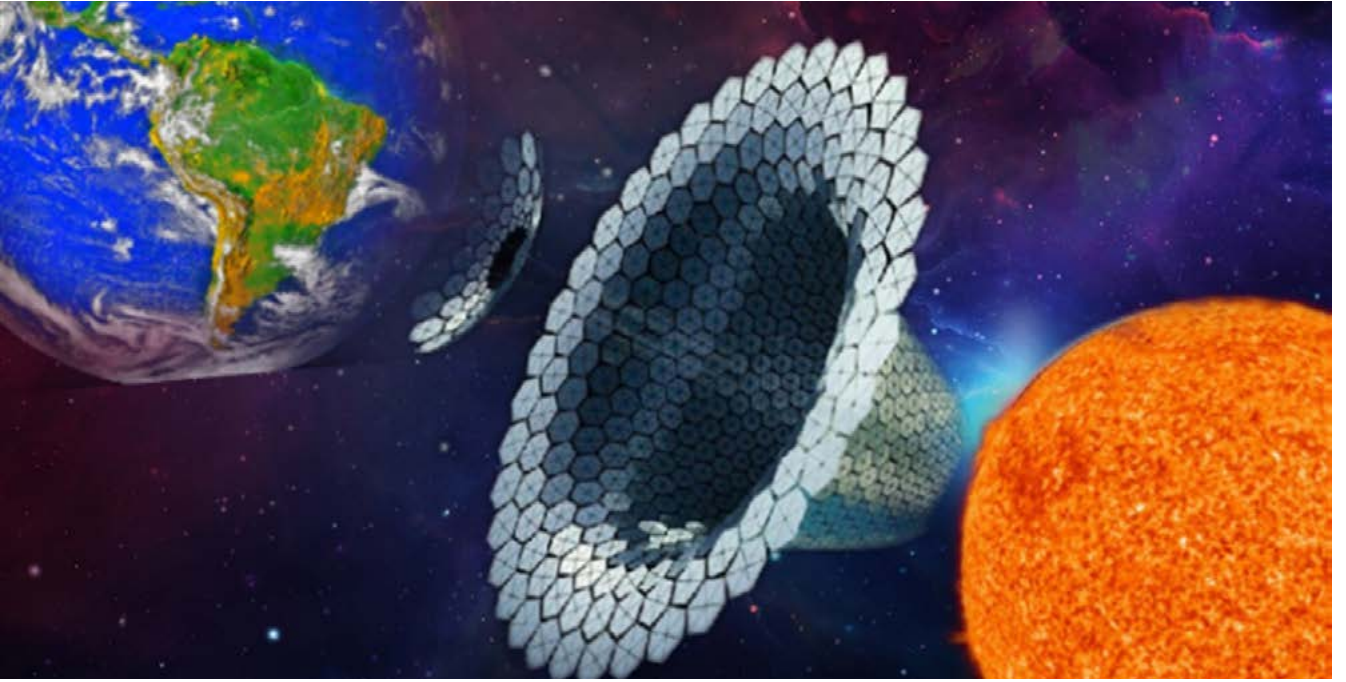
प्रकृति के समय गर्भ में प्रतिपल गतिमान ब्रह्माण्डी गति की रसायनिक चाल से गतिमान होती गंधिया ऊर्जा तरंग विज्ञान, नवीन विज्ञान के युग का निर्माण करती रहती है प्रवाहमान ऊर्जा विज्ञान के स्वरूप में, ध्वनि एवम् प्रकाश ऊर्जा तरंगों कि गति धारा प्रकृति में ऊर्जा के



विभिन्न प्रारूपों के माध्यम से तत्व विज्ञान का न्याय करती है। गतिमान रह कर रसायनिक कर्म को पूर्ण करने की स्तुपी प्रणाली है, प्रकृति कि ऊर्जा विज्ञान जीवन यात्रा समय सिद्धांत काल, जिस के अंतर्गत पदार्थ तत्व स्वं के रसायनिक वजूदिकरण का विस्तार करते

हुए गंध विज्ञान का निर्माण करते है। अर्थात, प्रकाश एवम् ध्वनि के सम मिश्रण से उत्पन्न होने वाली ऊर्जा तरंगे स्वतंत्र गंध विज्ञान का निर्माण और विस्तार करती है प्रत्येक गंध विधा स्व में स्वतंत्र सत्ता के अंतर्गत कार्य करती है।

स्वतंत्रसत्ता-चुंबकत्व बल, गुरुत्वाकर्षण



पदार्थ की प्रवाह मान गती ऊर्जा विज्ञान यात्रा स्वयं पदार्थ कि ही स्वतंत्र ऊर्जा के प्राकृतिक बल से गतीमान होती है, वह ऊर्जा जिसे लेकर तत्व पदार्थ आते है लंकर स्वरूप में, प्रकृति कि लंकर ऊर्जा विज्ञान काल गर्भ के समय सिद्धांत गर्भ से नियंत्रित एवम् संचालित होती है प्रकृति के लंकर विज्ञान में हस्तक्षेप करना असंभव है।

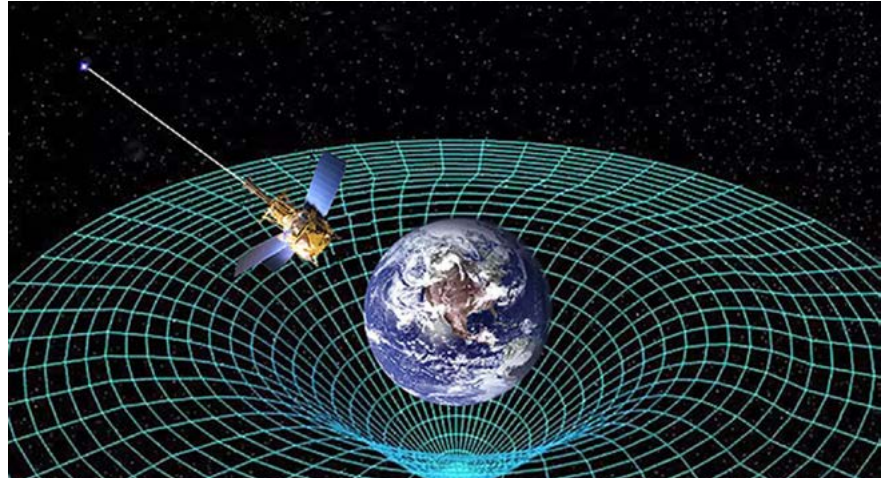
बल, अणु लंकरी तृप्ति को पूर्ण करने वाली स्व आंतरिक अणु लंकरी अनु कण स्वकर्म भोग ऊर्जा बल।

चुम्बकत्व बल, तत्व धारी पदार्थ कि सबसे सूक्ष्म इकाई अणु कण लंकरी कक्षाओं में स्व ऊर्जा कंपन्ता से तृप्त होने के लिए उत्साहित कणों की ऊर्जा से मिलान करने हेतु पदार्थ को ब्रह्माण्ड में आकर्षण विचरण करते मूल गंध रासायनिक गंध तत्व गंध को स्व अनुकूल अवस्था के अंतर्गत आकर्षित करती हुई स्वयं की मूल मृदा अपवर्तन एवम् परावर्तन कि क्रिया करती है, यानी जब स्वयं की अवस्था ठोस होती है द्वंद या किसी प्रकार की शोषणवादी अवस्था नहीं होती है या आकर्षित हुई अवस्था स्व के अनुकूल नहीं होती है तो स्वयं की बाहरी परत ठोस कवच बन जाती है जिससे टकराती कोई भी अवस्था अपवर्तन की क्रिया करते हुए डाइवर्ट हो जाती है यानी इस गतिमान ब्रह्मांड में जो भी अवस्था स्वयं के अनुकूल नहीं होती है या स्वयं के लिए नहीं होती है उसे स्वयं की मृदा कभी भी आकर्षित नहीं करती है या अपने से नहीं जुड़ती है यदि किसी भी हस्तक्षेप या

चिंद्रन के कारण अवस्था का भीतरी प्रवेश हो भी जाता है तो परावर्तन की क्रिया से स्वयं की मृदा उस अवस्था को तब तक मंथन करती है जब तक की उसकी प्रकाश गति को मिटा ना दे यानी उसके वजूद को स्वयं के ही भीतर अंत न कर दे अर्थात, स्वभाविक रसायनिक बल के अनुरूप लगने वाले स्वतंत्र स्व ऊर्जा गुरुत्वाकर्षण बल के माध्यम से चुम्बकीय क्षेत्र स्वरूपी स्वभाव की आभा एवम् गंध रसायनो कि अभिक्रिया को आवृत्त करने वाली पररवनली में ऊर्जा तृप्ति का रसायनिक क्षेत्र जिसमे पदार्थ तत्व को विचरण करने हेतु स्वतंत्र स्वरूप में छोड़ देती है प्रकृति जहां से पदार्थ की यात्रा आरम्भ हो जाती है एवम् सिद्धांत की समय काल परिपक्वता पदार्थ के सूक्ष्मतम् इकाई अणु विज्ञान के ऊर्जा गंध विज्ञान कोष को सिद्धांत करना आरम्भ कर देती। जिस के अंतर्गत गंध पदार्थ स्वयं के चुम्बकीय अनिवार्यता के आकर्षण के अनुसार ही भूमि विलीन होकर स्तूप पररवनली विज्ञान में स्वयं को सिद्धांत करते है। तत्पर्य यह है कि - 'पदार्थ की प्रवाह मान गती ऊर्जा विज्ञान यात्रा स्वयं पदार्थ कि ही स्वतंत्र ऊर्जा के प्राकृतिक बल से गतीमान होती है, वह ऊर्जा जिसे लेकर तत्व पदार्थ आते है लंकर स्वरूप में, प्रकृति कि लंकर ऊर्जा विज्ञान काल

गर्भ के समय सिद्धांत गर्भ से नियंत्रित एवम् संचालित होती है प्रकृति के लंकर विज्ञान में हस्तक्षेप करना असंभव है। पदार्थ तत्व अपनी आंतरिक ऊर्जा के चुम्बकीय आकर्षण बल से ही जीवन रूपी रसायनिक एवम् भूगोलिक यात्रा का अंकन करते हैं, कोई भी बाह्य ऊर्जा या रसायनिक हस्तक्षेप कर किसी भी पदार्थ कि यात्रा को नियंत्रित या गतिमान नहीं कर सकते हैं, पदार्थ स्तूप में यदि कोई भी रसायनिक अवस्था ठेकती है तो केवल समय सिद्धांत कि अवधि तक, क्यों कि ठेकाव कि यह धरा स्तूप की आंतरिक अवस्था की सूक्ष्मता को तृप्त करती हुई दो गुणों कि अभिक्रिया से प्राप्त होने वाली तीसरी गुण कि स्वभाविक प्राकृतिक न्याय का अंकन करती है, जिससे जीवन रूपी समय सिद्धांत काल रसायन यात्रा तब तक चलती है जब तक कि पदार्थ तत्व कि सिद्धांत कोशिकाएँ स्वयं कि शेष अवस्था को प्राप्त कर लेती, प्राप्तांक कि यह कला पदार्थ तत्व के स्तूपीय यात्रा का अनन्ती अंत करती हुई, समय काल का महाकाल गर्भ परमाणु नाभिका न्याय अंकन करती हुई प्रकृति सूक्ष्मता के सूक्ष्म तम् इकाई लंकर तव्य के संपूर्णता का शेष अशोकाधिश पूर्णांक अंकन करती है, प्रकृति कि इस स्वच्छन्द स्वतंत्र अनिवार्यता में सफर करना एवं स्वयं के ही रसायनिक विचारों क्रियाओं से उत्पन्न होने वाली ध्वनि प्रकाश सिद्धांत समय तरंगे कर्म भोग में यात्रा करना प्रत्येक स्तूप कि अनिवार्यता है, स्व के कर्म भोग में विकल्प तलाशना स्व के हि यात्रा को और अधिक जटिल बनाना है जिस का भोग भी स्वयं स्तूप पदार्थ को हि करना होता है, कोई भी अन्य स्तूप किसी अन्य स्तूप कि स्वकर्मी भोग को ना भोग सकते हैं ना हि जिम्मेदार है, अपितु स्तूपीय interaction केवल क्षण मात्र कि कला है जो पूर्णतः ही प्राकृतिक है, क्योंकि स्तूप स्वाभाविक ऊर्जा यात्रा कर रहे हैं उस गंतव्य की ओर निराकार यात्रा कर रहे हैं जो अभिक्रिया के परारूपों के अनुरूप ही आकार प्रकार को धारण करती है।

जीवन की यात्रा प्रकृति कि लंकर समय



गर्भ की सिद्धांत पात्रता में ही परिपक्व होती हुई ऊर्जा विज्ञान के कोष तृप्ति का न्याय को पूर्ण करती है। यात्रा तो वह सम्पूर्णता है जो एक बार अपनी पूर्ण सिद्धांत ध्वनि प्रकाश तरंग कोष में विलीन हो जाए तो पुनः उत्पन्न ना हो

समय सिद्धांति लंकर गर्भ में यात्रा तो प्रकृति एवं रसायन ऊर्जा तरंगे कर रही है, प्रतिपल गतिमान विज्ञान के स्वरूप जहां एक बार की अवस्था पुना उत्पन्न नहीं होती है रसायनिक अवस्था तो अपने गंतव्य में विलीन होकर पूर्ण हो जाती है एवम् पदार्थ विस्तार कर जाते हैं जब तक की पदार्थ का ईंधन खत्म नहीं हो जाता है ईंधन खत्म होते ही पदार्थ का वजूद भी मिट जाता है, विज्ञान अपनी सिद्धांत कि समस्त कला को पूर्ण कर लेते हैं और उन ऊर्जा का विस्तार करते हैं जो शोषणवादी नहीं होते हैं या जिन में प्रदूषण की कोई भी शेष अवस्था नहीं होती है, समय की यात्रा में ना मोक्ष है ना ही अमर होने का कोई विज्ञान है, मोक्ष एवम् अमर होने की अपरिपक्व कला एक मात्र मानव तंत्र में ही है जो अपनी यात्रा को कभी पूर्णतः तक जाने ही नहीं देते हैं परन्तु प्रकृति कि अनिवार्यता में कोई नहीं बच पाया ना बच पाएगा मानव देह को बीच रास्ते में अधूरे कर्म मार्ग में खंडित कर ये सोचा कि उन्होंने प्रकृति में स्वयं के विज्ञान को स्थापित कर लिया परन्तु नहीं! प्रकृति की अनिवार्य शाखा मानव के रसायन को परिपक्व कर रही थीं स्वं मानव के ही बनाए विज्ञान में जिससे

मानव जन्म मृत्यु कहते हैं जिससे परिपक्व करती हुई प्रकृति मानव को अनन्त अंत के शिखर पे ले आई है जहां से मानव विज्ञान कि समस्त यात्रा पूर्णतः ही पारा गर्भ में विलीन हो कर समय सिद्धांत के लंकरी ऊर्जा गर्भ में विस्फोटित होकर अपनी यात्रा कि संपूर्णता को पूर्ण कर रही है।

Every state has its own morphic property which allows the matter and elements to roam freely express freely this feeling of being expressed independently and freely allows everyone to reach there stratosphere of existence to fullest potential of life from where the graph of life declines, this declined inclination of lifeline is the end of an era of life where, the fullest potential of life blooming dale was the best phase of life where the matter or elements attained it's maximum potential of life and accepting every phase of life, facing the real demon and god of self life i.e facing the darkness and light of life is the true victory of life.



मेरे अनुसार का संघर्ष



उमेश

गुरुवर कहते है कि “हम किसी को अपने अनुसार नहीं चला सकते। संसार में आज इसी बात का द्वन्द है कि हर एक व्यक्ति दूसरे को अपने अनुसार ही चलाना चाहता है। हर स्तर पर यही देखने को मिलता है। हम किसी के स्वभाव में बदलाव नहीं कर सकते, यह सत्य है। हम किसी को बदल नहीं सकते, किसी का स्वभाव बदला नहीं जा सकता। थोड़े समय के लिए कोई आपको खुश करने के लिए आपकी बात मानकर, आप के अनुसार चल सकता है, पर हमेशा के लिए नहीं। समाज के हर रिश्ते में इसी बात की तकरार है। दूसरों को अपने अनुसार चलाने का ही ‘संघर्ष’ है।”

एक छोटी सी चीटी का भी यदि हम चाहें तो भी उसका व्यवहार अपने अनुसार बदल नहीं सकते। उसका रास्ता रोकने का प्रयास करेंगे तो वह दूसरा रास्ता ढूँढकर आगे बढ़ जाती जायेगी। पेड़-पौधों को ही देख लें, हम उसे काटते-छाटते है। इसपर भी वह पुनः अपने स्वभाव के अनुसार नये कल्ले देने लगता है। किसी जानवर को पालतू बनाकर, उसे कोई विकल्प न देकर उसे हम हमारे अनुसार चलता देख सकते हैं पर ज्यों ही वह स्वतंत्र होता है,



प्रकृति द्वारा दिया गया हमारा यह शरीर है। जो कि अपने आपमें प्रकृति का नायाब तोफा है। हम यूँ तो तकनीक के बल पर बहुत शक्तिशाली बनते है। बहुत आधुनिक बनते है। पर क्या हम अपने शरीर में कार्यरत किसी भी अंग को उसके कार्य के विपरीत उसके स्वभाव के विपरीत चला सकते है। प्रकृति की व्यवस्था इतनी परिष्कृत है कि ऐसा सोच भी नहीं सकते। यही व्यवस्था हमारे आपके स्वभाव में भी दिखती है।

ज्यों ही उसके सामने विकल्प आते है वह अपने स्वभाव अनुरूप ही कार्य करता है। गुरुवर यहाँ यही समझाने का प्रयास कर रहे है कि हर व्यक्ति कि खिन्नता का एक मात्र कारण यही है। जहाँ हर व्यक्ति एक-दूसरे को अपने मन मुताकिब चलाना चाह रहा है। यही हर तरफ संघर्ष के रूप में दिख रहा है। इसी कारण कोई सुखी नहीं रह पाता है। जीवन का आनन्द कोई नहीं ले पा रहा। सारा जीवन यही प्रयास और अंत में हम थक हार कर खत्म हो जाते है। जीवनभर अहम को चोट लगती रहती है और जब जाने का समय आता है तो उदास होकर सोचते है कि कोई बात नहीं ऐसे ही सही था क्यों जिद की।

पति-पत्नी एक दूसरे के सहयोग से परिवार की गाड़ी चलाते है, एक-दूसरे का साथ जीवनभर निभाते है। संघर्ष यहाँ भी, यही रहता है। दोनों एक दूसरे को अपनी इच्छा के अनुसार चलाना चाहते है। अंत में यही बात निकलकर आती है कि एक दूसरे को समझने भूल हो गई। माँ-बाप बड़े लाड़-प्यार से बच्चों को पालते है, बड़ा करते है। यहाँ भी वही संघर्ष दिखता है। बच्चों को अपने अनुसार चलाने का संघर्ष। बच्चे जब छोटे होते है तो यह संघर्ष नहीं दिखता हैं। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते है, यह संघर्ष दिखाई देने लगता है। बुलंदी लेने लगता है।

हर किसी का स्वभाव प्राकृतिक रूप से अलग-अलग ही होता है। इस बात को न

समझकर हम दूसरों पर दबाव बनाने का प्रयास करते हैं। यही संघर्ष को जन्म देता है। इसी बात से लोग कहते हैं कि 'जीवन एक संघर्ष है'। जबकि ऐसा नहीं है। दूसरों को अपने अनुसार चलाने का प्रयास ही, संघर्ष है। अन्यथा जीवन तो आनन्दपूर्ण है। अभी तक तो हमने सक्षम लोगों का उदाहरण लिया। जो अपनी बात कह सकते हैं। हम यदि अबोध बच्चों का उदाहरण ले तो भी हम देख सकते हैं कि वह मासूम असहाय बच्चा भी अपने स्वभाव के विपरीत बात बिलकुल भी बर्दास्त नहीं करता और अपनी शक्ति के अनुसार विरोध करता है। यहाँ तक उसकी बात यदि नहीं मानी या समझी जाती है तो वह बिमार तक पड़ जाता है। हम आखिर किसी और का उदाहरण क्यों लें। हम स्वयं से स्वयं की ही जाँच कर सकते हैं। स्वयं से ही यदि हम अपने स्वभाव के विपरीत चलने का प्रयास करते हैं तो हम देख पायेंगे कि हम चिड़चिड़े हो गये हैं। उदास हो गये हैं, खिन्न से हो गये हैं। प्रयास करके देखिये। उदाहरण के लिए आप रोज़ जितने समय सुबह उठते हैं, उस समय को बदलकर देखिये। जो वस्तु आपको खाने में पसंद है उससे विपरीत कुछ खाकर देखिये। जैसा आप का स्वभाव है, जिस तरीके से आप लोगों से बात करते हैं, उससे अलग बात करके देखिये। फिर आंकलन करिये कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। क्या कहीं स्वयं में ही संघर्ष तो नहीं हो रहा ?

प्रकृति द्वारा दिया गया हमारा यह शरीर, जो कि अपने आपमें प्रकृति का नयाब तोफा है। हम यूँ तो तकनीक के बल पर बहुत शक्तिशाली बनते हैं। बहुत आधुनिक बनते हैं। पर क्या हम अपने शरीर में कार्यरत किसी भी अंग को उसके कार्य के विपरीत उसके स्वभाव के विपरीत चला सकते हैं ? प्रकृति की व्यवस्था इतनी परिष्कृत है कि ऐसा सोच भी नहीं सकते। यही व्यवस्था हमारे आपके स्वभाव में भी दिखती है। हर एक का गुण-गंध अलग है। जो उसके



अनुसार उत्तम है। हमें इसका सम्मान करना चाहिए। हम एक दूसरे को उनके स्वभाव के अनुरूप ही स्वीकार करें। यही संघर्ष का अंत होगा और आनन्दपूर्ण जीवन जीने का रास्ता।

हम दूसरे व्यक्ति को इसलिए अपने अनुसार चलाना चाहते हैं क्योंकि हमें लगता कि वह सही नहीं, या जो उसे करना है वह उसे नहीं आता। उसे हम अपने सही तरीके को समझाना चाहते हैं। जबकि प्रकृति हर किसी को सफल और सम्पूर्ण जीवन जी सकने की क्षमता देती है। किसी को किसी के सहारे की जरूरत नहीं। हम अपनी ही चीज़ को सही मानते हैं, अपनी ही बात को सही ठहराते हैं। अब इतनी सी बात ही हमें परेशान करती रहती है। हम दूसरे को अपने अनुसार सही तरीका बातने के लिए परेशान रहते हैं। ऐसा न हो पाने पर हम उसकी भ्रूषणा करते हैं, क्रोधित होते हैं। हो क्या रहा है वास्तव में ? हमारी ही ऊर्जा का नाश हो रहा है। हम स्वयं को व्यर्थ की बात में उलझा कर रखे हैं। इसमें कोई लाभ नहीं बल्कि हर तरफ से हम अपना नुकसान कर रहे हैं। इतना भर विचार कर ले कि सभी का सही गलत उनके अपने मापदण्ड के अनुसार होता। हम यदि अपने फायदे के लिए किसी को प्रभावित करते हैं तो वह

गलत है। कोई मेरे स्वभाव के अनुरूप चले और मेरे लिय काम करे, मुझे आराम मिले। यह सोच गलत है। दूसरा जो सही-गलत मान कर बैठा है वह उसका अपना नजरिया है। हमारा नहीं। समझदार बनकर हम संघर्ष से दूर जा सकते हैं।

प्रकृति ने सभी को सक्षम बनाया है। प्राकृतिक नियम ही ऐसे हैं कि कोई भी कमजोर नहीं। हम अपने चश्में से देखते हैं तभी परेशान होते हैं। हमारा चश्मा जिस चीज़ को किसी की कमजोरी बता रहा है। वास्तव में वहीं चीज़ उसकी सबसे बड़ी ताकत है। जो हम नहीं समझ पाते। हर व्यक्ति में अपना जीवन जीने की समर्थ होती है। यह भूलकर हम अकसर किसी का सहारा बनने को प्रयास करते हैं। किसी को सही समझ देने का प्रयास करते हैं। इसी प्रकार न जाने क्या-क्या। इस सब पर हम उसको वह करते नहीं देखते तो हम व्यथित हो जाते हैं। यह भी संघर्ष है और इस संघर्ष में हम केवल अपनी अनमोल ऊर्जा का नाश करते रहते हैं। जो कि हम हमारे जीवन के आनन्द से दूर ले जाती है। अपने को और दूसरों को वैसे ही स्वीकार करे जैसे कि वे हैं। यही आनन्द है, यही जीवन है।



जलवायु परिवर्तन : संपूर्ण विश्व के लिए बड़ा खतरा



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

पूरी दुनिया में अब सब कुछ बदल रहा है और आशंका है कि निकट भविष्य में यह अनेक संकटों को जन्म देगा। द वर्ल्ड वेदर एट्रिब्यूशन ग्रुप (डब्लू डब्लू जी) ने भारतीय उपमहाद्वीप के विषय में ग्रीष्म लहर (लू) के बारे में गंभीर भविष्यवाणी की है। भारतीय मौसम विभाग ने 122 वर्ष पहले अभिलेखों के दस्तावेजीकरण के आरंभ होने के बाद से इस वर्ष मार्च को सबसे अधिक गर्म घोषित किया है। यह तापमान औसत से लगातार 3 डिग्री सेल्सियस से 8 डिग्री सेल्सियस अधिक था, जिसने देश के कई भागों में कई दशक के उच्च तापमान के कुछ सर्वकालिक रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं।

भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार जून तक कम वर्षा होगी और इसके बाद सितंबर से लंबे समय तक भारी वर्षा होगी। वर्ष 2008 के बाद से नौ वर्षों में जून में सामान्य से कम और छह वर्षों में सामान्य से अधिक मानसूनी वर्षा अंकित की गई है, इसका अर्थ यह है कि मानसून ठीक से जुलाई से शुरू होता है, जबकि भारतीय कालगणना के अनुसार प्रतिवर्ष वर्षा ऋतु आषाढ़ मास में प्रथम नक्षत्र



आद्रा से प्रारंभ होती (इस वर्ष 22 जून को) है।

पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय के पूर्व सचिव एम राजीवन के अनुसार - " हम मानसून के जून में देर से आने या कमजोर रहने और फिर सितंबर के बाद भी वर्षा जारी रहने की प्रवृत्ति देख रहे हैं।" यह बदलाव विलंबित पश्चिमी विक्षोभ और जलवायु परिवर्तन के संकट के फलस्वरूप आर्कटिक समुद्री बर्फ के पिघलने से जुड़ा हो सकता है। भारत को प्रभावित करने वाले पश्चिमी विक्षोभों की संख्या बढ़ रही है, किंतु उत्तर - पश्चिमी हिमालय में सर्दियों में वर्षा लाने वाले मजबूत विक्षोभों की संख्या वास्तव में घट रही है, जिससे कम बर्फबारी और अधिक ऊँचाई पर शुष्क स्थिति उत्पन्न हो रही है। कमजोर वर्षा के कारण उत्तर भारत में गर्मी लगातार बढ़ रही है।

सेंटर फॉर साइंस ऐंड एनवायरनमेंट की पत्रिका 'डाउन टु अर्थ' ने वर्ष 1988 से

2018 तक 30 वर्षों के आईएमडी के आंकड़ों का विश्लेषण करने के लिए भारत के 28 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर के 730 जिलों में से 676 को चयनित किया। आंकड़ों के अनुसार, 62 प्रतिशत जिलों में जून में वर्षा की कमी पाई गई, इससे खरीफ की बुआई प्रभावित हुई और उपज बहुत कम हुई। जलवायु परिवर्तन के व्यापक प्रभाव के कारण ही शुष्क दिनों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, वर्षा कम होने से जनजीवन का संकट बढ़ा है और फसलों का उत्पादन कम हुआ है।

चिंताजनक रूप से, रिपोर्ट में यह निष्कर्ष निकाला गया कि चरम मौसम की घटनाएँ, जिन्हें कभी 100 वर्षों में एक बार घटित होने वाली मानी जाती थीं, अब पहले की तुलना में उनके घटित होने की 30 गुना अधिक संभावना है। समान रूप से चिंताजनक बात यह है कि मार्च जहाँ सबसे शुष्क रिकॉर्ड में से एक था और अप्रैल की वर्षा भी उत्तर भारत

की फसल उगाने वाले क्षेत्रों के लिए सामान्य से कम थी। इसके विपरीत, केरल के कुछ हिस्सों में बेमौसम वर्षा ने किसानों को धान की कटाई के लिए पानी वाले खेतों से गुजरना पड़ा। फिर भी किसानों को कम गुणवत्ता वाली फसल प्राप्त हुई। यूक्रेन पर रूस के आक्रमण से आपूर्ति श्रृंखला प्रभावित हुई है। इन दोनों देशों की विश्व में गेहूँ निर्यात में लगभग एक तिहाई भागीदारी है, ऐसे में जलवायु परिवर्तन के कारण, जो देश विशुद्ध रूप से आयात पर आश्रित हैं। उनके यहाँ भुखमरी की समस्या पैर पसार रही है। वहाँ तापमान बढ़ने से फसलों की उत्पादकता नकारात्मक रूप से प्रभावित होगी।

जलवायु परिवर्तन के प्रमुख कारण

धरती का एक बड़ा हिस्सा धीरे-धीरे प्रथक होने से महाद्वीपों का निर्माण हुआ। धरती के विखण्डन ने महानगरीय धाराओं तथा वायु के प्रवाह को परिवर्तित कर दिया।, जिसका प्रभाव जलवायु पर पड़ा।

- ◆ ज्वालामुखी विस्फोट से पर्याप्त मात्रा में सल्फर-डाइआक्साइड, सल्फर-ट्राईआक्साइड, क्लोरीन, जलवाष्प, धूलकण और राख फैल जाती हैं। जो जलवायु को कई वर्षों तक प्रभावित करती हैं।
- ◆ नासा के वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन में बताया है कि आर्कटिक के नीचे ग्रीनहाउस गैस मीथेन का विशाल भण्डार है, जो आर्कटिक पर जमी बर्फ को पिघला रहा है। इस गैस से वातावरण तप्त हो रहा है। इससे वैश्विक स्तर पर तापमान में वृद्धि हो रही है।
- ◆ ग्रीनहाउस प्रभाव एक ऐसी घटना है, जिसके द्वारा पृथ्वी का वायुमण्डल गुजरते हुए सूर्य के प्रकाश में कार्बन-डाइआक्साइड, जलवाष्प तथा मीथेन जैसी गैसों की उपस्थिति में सौर विकिरण को अपने अंदर अवशोषित कर लेता है तथा पृथ्वी की सतह तथा निचले वातावरण को सामान्य से अधिक गर्म कर देता है।

◆ जीवाश्म आधारित ईंधन के दोहन से कार्बन-डाइआक्साइड एवं नाइट्रोजन-डाइआक्साइड जैसी गैसों का उत्सर्जन बढ़ा है। इससे जलवायु परिवर्तन की समस्या विकराल हुई है और अम्लीकरण, वायु और जल प्रदूषण भी बढ़ा है।

◆ शहरीकरण और औद्योगिकीकरण के कारण लोगों की जीवनशैली में काफी परिवर्तन आया है। विश्व भर की सड़कों पर वाहनों की संख्या बहुत बढ़ गई है। इससे खतरनाक गैसों का उत्सर्जन पर्यावरण को नुकसान पहुंचा रहा है।

◆ वनों और पेड़ों की अंधाधुंध कटान से हरित क्षेत्र कम हो रहा है, इससे जलवायु परिवर्तन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।

जलवायु परिवर्तन के प्रभाव

अपने देश की वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अनुसार, देश के सभी हिस्सों में चरम मौसमी घटनाएँ हुई हैं। भारी वर्षा, चक्रवात, बादल फटना, बर्फबारी, आकाशीय बिजली गिरना, भूकम्प, सूखा, बाढ़, शीत लहर, ग्रीष्म लहर, भूस्खलन जैसी प्राकृतिक घटनाओं में वृद्धि हुई है। असामान्य मौसम के कारण लगभग 5000 नागरिकों की मौतें हुई तथा लगभग 1, 30000 पशुओं को भी किसी न किसी मौसमी दुर्घटना का शिकार होना पड़ा। देश में लगभग 24 लाख हेक्टेयर भूमि सूखे या बाढ़ की चपेट में आई। हजारों घर क्षतिग्रस्त हुए। पिछले वर्ष उत्तराखंड में लगभग 180 दिन किसी न किसी बुरी स्थिति का सामना करना पड़ा। ऐसे ही मध्य प्रदेश में 150 दिन और उत्तर प्रदेश एवं केरल में 130 दिन प्राकृतिक प्रकोप झेलना पड़ा। मौसम की यह असामान्यता का सबसे बड़ा कारण जलवायु परिवर्तन ही है।

वर्ष 2024 का आधा वर्ष समाप्त हो गया है और हम प्रकृति के प्रकोप से जूझ रहे हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि लगातार 9 महीनों से वह तापक्रम नहीं रहा। जो पिछले दशकों में था अर्थात् तापमान में अप्रत्याशित वृद्धि देखी गई। वैज्ञानिक मान रहे हैं कि अल नीनो जुलाई

तक शांत हो जाएगा, लेकिन इसके तत्काल बाद अल नीनो दूसरी प्रकार की मौसमी समस्याएँ खड़ी कर सकता है, यह समस्या भीषण शीतकालीन स्थिति की हो सकती है। यह प्रभाव केवल अपने देश के लिए ही नहीं, अपितु सारे विश्व में होगा।

जलवायु में अचानक परिवर्तन

कभी-कभी किसी स्थान का अचानक जलवायु परिवर्तन किसी प्राणी या पौधे के लिए अनुकूल नहीं होता है। दूसरे स्थान की यात्रा पर जाने से व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। घने कोहरे के कारण विमानों की उड़ान स्थगित हो जाती है। लू का अत्यधिक प्रकोप होने के कारण घर से निकलना कठिन हो जाता है। यह सब जलवायु में अचानक परिवर्तन के कारण होता है। यह प्राणी का परिस्थिति के साथ तालमेल न बिठा पाने के कारण होता है। अस्थायी जलवायु परिवर्तन से शारीरिक और मानसिक स्थिति बदले हुए परिवेश में असंतुलित हो जाती है। यह जीवन में उद्भव और नई प्रजातियों के विकास में भी पर्यावरण अनुकूलन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

औसत तापमान में वृद्धि

आने वाले दशकों में दुनिया भर में औसत तापमान में वृद्धि होने की संभावना है। मध्य-उच्च अक्षांशों में बढ़ते तापमान से मौसम का प्रभाव सकारात्मक, किंतु ऊष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में प्रभाव हानिकारक होने की संभावना है। भारत में पहाड़ी प्रदेशों के तापमान में अप्रत्याशित रूप से वृद्धि हुई है।

सूखा

जलवायु परिवर्तन के कारण कम वर्षा की अवधि का परिणाम भयावह होता है। इससे सूखा की तीव्रता, आवृत्ति और अवधि में वृद्धि की संभावना रहती है। सूखे से कृषि हानि होती है। इससे खाद्यान्न का कम उत्पादन हो पाता है, फल सब्जी कम पैदा होने से महँगी हो जाती है। पशुओं को अपेक्षित चारा न मिल पाने के कारण पशुधन की मात्रा और उत्पादकता कम हो जाती है।

वर्षा के प्रारूप में परिवर्तन

विगत कुछ दशकों से बाद, सूखा और वर्षा आदि की अनियमितता बहुत बढ़ गई है। यह जलवायु परिवर्तन के परिणामस्वरूप हो रहा है। इससे मरुस्थलों का फैलाव बड़ी समस्या के रूप में उभरा है। पहले से पानी की समस्या झेल रहे क्षेत्रों में पानी की मात्रा में गिरावट और जल-स्तर नीचे चले जाने के कारण पानी का संकट और बढ़ गया है।

ग्रीष्म लहर

ग्रीष्म ऋतु में कुछ दिन (मई-जून में) ग्रीष्म लहर अर्थात् लू चलना सामान्य बात है। यह ग्रीष्म ऋतु की एक प्रमुख प्राकृतिक घटना है, किंतु इस वर्ष जनवरी से ही मौसम में वह सामान्यता नहीं दिखी, जो प्रायः 5-10 वर्षों पहले होती थी। वैज्ञानिकों का मानना है कि लगातार नौ महीने से वह तापक्रम नहीं रहा, जो पिछले दशकों में था। वर्ष 2023 में जुलाई सबसे गर्म मास था। वर्ष 2024 की ग्रीष्म लहर हम पूरे मई-जून मासों से झेलते आ रहे हैं। यह जलवायु परिवर्तन का ही गंभीर संकेत है और हम प्रकृति के महाप्रकोप का प्रहार सहन करने के लिए विवश हैं। इस वर्ष लू से हजारों की संख्या में लोगों की मृत्यु हो चुकी है और बड़ी संख्या में लोग बीमार हुए हैं।

लंबे समय तक चलने वाली ग्रीष्म लहर ने जंगलों में लगने वाली आग के लिए शुष्क परिस्थितियाँ पैदा की हैं। प्राप्त आँकड़ों के अनुसार ब्राजील में 2019 से अब तक अमेजन के जंगलों में कुल 74,155 बार आग लग चुकी है। अभी कनाडा और ऑस्ट्रेलिया के जंगलों में भयंकर आग लगी थी, जो जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को स्पष्ट करती है। अधिक तापमान से हिमनदों के पिघलने से भू-स्खलन तथा हिम-स्खलन की घटनाएँ सामान्य हो गई हैं।

वन्यजीव प्रजाति को हानि

तापमान में अत्यधिक वृद्धि तथा वनस्पति पैटर्न में बदलाव ने कुछ पक्षी-प्रजातियों को विलुप्त कर दिया है। वन्य-जीव प्रतिकूल

मौसम के कारण जंगलों से मानव की बस्ती में आ रहे हैं। उन्हें आहार, जल और निवास उचित मात्रा में नहीं मिल रहा है, जिससे उनका जीवन संकट में है। विशेषज्ञों के अनुसार पृथ्वी की एक चौथाई पक्षियों की प्रजातियाँ वर्ष 2050 तक विलुप्त हो सकती हैं। वर्ष 2008 में ध्रुवीय भालू को उन जानवरों की सूची में रखा गया था, जो समुद्री जल स्तर में वृद्धि के कारण विलुप्त हो सकते हैं।

रोगों का प्रसार और आर्थिक हानि

जलवायु परिवर्तन के फलस्वरूप भविष्य में मलेरिया, डेंगू, स्वाइन फ्लू जैसी गंभीर बीमारियाँ और बढ़ेंगी तथा इन्हें नियंत्रित करना कठिन होगा। इससे मृतकों की संख्या बढ़ सकती है और विश्व को अत्यधिक आर्थिक हानि हो सकती है।

प्रकृति पर प्रतिकूल प्रभाव

जलवायु परिवर्तन से प्रकृति भी अछूती नहीं है। इसके दुष्प्रभाव के कारण पूरी दुनिया में इस बार वसंत पहले ही आ गया, क्योंकि गर्मी समय से पहले ही आ गई। जापान और मैक्सिको में समय से पहले ही फूल खिल गए। भारत में आम के वृक्षों में समय पूर्व ही बौर आ गया। यूरोप में तेजी से बर्फ पिघलने लगी। टेक्सास में अत्यधिक गर्मी पड़ती है, वहाँ का तापमान बहुत बढ़ चुका है। अपने देश के कई प्रदेशों के शहरों का तापमान 45 से 55 डिग्री सेल्सियस रहा। इससे मानव ही क्या सभी पशु-पक्षी और वनस्पति त्राहि-त्राहि कर उठे। यह स्थिति अत्यंत गंभीर है और आशंका है कि आने वाले समय में शायद हवा - मिट्टी - पानी की कमी तो झेलेंगे ही, हमारे स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ेगा।

वैज्ञानिकों के अनुसार वर्ष 2024 के अंत तक अल नीनो समाप्त होने से थोड़ी राहत मिलेगी, परंतु पुराने अनुभव बताते हैं कि जब प्रकृति अपने लक्ष्य से भटक जाती है, तब सटीक स्थिति का पता नहीं चलता। अपने देश में पश्चिमी विश्वोभ आगे सरक गया, इसलिए जो वर्षा दिसंबर में होनी थी, वह

मार्च में हुई। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर माना गया कि वर्ष 2024 में गर्मी का लगभग एक दशक पूर्व का रिकॉर्ड टूट गया और 99 प्रतिशत आशंका है कि हम आने वाले समय में और अधिक गर्मी झेलेंगे।

ग्लेशियरों का पिघलना

पिघलने वाले ग्लेशियर प्रारंभ में जल निकाय में बहने वाले पानी की मात्रा बढ़ाते हैं और प्रवाह के पैटर्न को बढ़ाते हैं। अंततः ग्लेशियरों के पिघलने से वर्ष - प्रति - वर्ष पानी की उपलब्धता अधिक परिवर्तनशील हो जाएगी, क्योंकि यह मौसम, बर्फ और वर्षा पर निर्भर करेगा।

चक्रवातों से क्षति

ऊष्णकटिबंधीय क्षेत्रों के कई क्षेत्रों में, वार्षिक वर्षा का एक बड़ा भाग ऊष्णकटिबंधीय चक्रवातों से आता है। चक्रवात में एक क्षेत्र को तबाह करने की क्षमता होती है, जिससे जीवन की क्षति होती है और कृषि फसलों, भूमि, बुनियादी ढाँचे और आजीविका में व्यापक विनाश होता है। अध्ययन से पता चला है कि भविष्य में तेज हवाओं और वर्षा से चक्रवात अधिक तीव्र आ सकते हैं।

समुद्र के स्तर में वृद्धि

समुद्र के औसत स्तर में वृद्धि से आने वाले दशकों या शताब्दियों में कृषि भूमि के जलमग्न होने और भूजल के खारे होने का खतरा है। इस स्थिति में तूफानी लहरों का प्रभाव बढ़ेगा, जिससे जन-धन की भारी तबाही मच सकती है।

स्वास्थ्य और पोषण में परिवर्तन

जलवायु परिवर्तन में सांस की बीमारी और दस्त सहित विभिन्न बीमारियों को प्रभावित करने की क्षमता है। रोग के परिणामस्वरूप भोजन से पोषक तत्वों को अवशोषित करने की क्षमता कम हो जाती है और बीमार लोगों को पोषण संबंधी आवश्यकताओं में वृद्धि होती है। एक समुदाय में खराब स्वास्थ्य के कारण श्रम उत्पादकता में भी कमी आती है।

वैश्विक स्तर पर जलवायु परिवर्तन से निपटने हेतु प्रयास

जलवायु परिवर्तन आज वैश्विक समस्या है। जिसके लिए, पिछले कई वर्षों से प्रयास किए जा रहे हैं। जलवायु परिवर्तन पर निगरानी हेतु अंतरसरकारी पैनल (आईपीसीसी) की स्थापना वर्ष 1988 में यूनाइटेड नेशंस एनवायरमेंट प्रोग्राम (यूएनईपी) एवं मेट्रोलाजिकल आर्गनाइजेशन (डब्ल्यूएमओ) के द्वारा की गई, जिससे विश्व की सरकारों को एक स्पष्ट वैज्ञानिक दृष्टिकोण उपलब्ध कराया जा सके।

आईपीसीसी नियमित रूप से जलवायु परिवर्तन के बारे में वैज्ञानिक रिपोर्ट, जिसे मूल्यांकन रिपोर्ट भी कहते हैं, जारी करता है। इसकी पहली रिपोर्ट वर्ष 1990 में जारी हुई थी जिसमें जलवायु परिवर्तन को एक चुनौती के रूप में स्वीकार किया गया था। वर्ष 2014 में जारी पाँचवीं रिपोर्ट में ग्रीन गैसों के उत्सर्जन से वैश्विक तापमान वृद्धि का अनुमान व्यक्त किया गया। इसे वर्ष 2020 तक नियंत्रित करने की सिफारिश की गई। विश्व के कई देशों में जलवायु परिवर्तन से संबंधित कई वैश्विक सम्मेलन भी हुए।

भारत के प्रयास

भारत द्वारा वर्ष 2008 में जलवायु परिवर्तन पर राष्ट्रीय कार्य योजना (एनएपीसीसी) का शुभारंभ किया गया, जिसका उद्देश्य जनता के प्रतिनिधियों, सरकार की विभिन्न एजेंसियों, वैज्ञानिकों, उद्योगों और समुदायों को जलवायु परिवर्तन से उत्पन्न खतरों और उससे बचने के उपायों के बारे में जागरूक करना है। इस कार्य योजना में मुख्यतः 8 मिशन सम्मिलित हैं -

राष्ट्रीय सौर मिशन

- ◆ विकसित ऊर्जा दक्षता के लिए राष्ट्रीय मिशन
- ◆ सुस्थिर निवास पर राष्ट्रीय मिशन
- ◆ राष्ट्रीय जल मिशन
- ◆ सुस्थिर हिमालयी पारिस्थितिकी तंत्र हेतु राष्ट्रीय मिशन
- ◆ हरित भारत हेतु राष्ट्रीय मिशन

◆ सुस्थिर कृषि हेतु राष्ट्रीय मिशन जलवायु परिवर्तन हेतु रणनीतिक ज्ञान पर राष्ट्रीय मिशन

जलवायु परिवर्तन से निपटने हेतु भारत में एक अंतर्राष्ट्रीय सौर गठबंधन की शुरुआत हुई है। इस सौर गठबंधन की शुरुआत भारत और फ्रांस ने 30 नवंबर 2015 को पेरिस जलवायु सम्मेलन में की गयी। इसका मुख्यालय गुरुग्राम (हरियाणा) में है। इस गठबंधन का प्रमुख उद्देश्य वैश्विक स्तर पर 1000 गीगावाट से अधिक सौर ऊर्जा उत्पादन क्षमता प्राप्त करना और 2030 तक सौर ऊर्जा में निवेश के लिए 1000 बिलियन डॉलर की राशि को जुटाना शामिल है। साथ ही वर्ष 2030 तक भारत देश के सकल घरेलू उत्पाद में 30 - 35 प्रतिशत कार्बन उत्सर्जन कम करेगा तथा 2030 तक गैर - जीवाश्म ईंधन से 40 प्रतिशत ऊर्जा प्राप्त करेगा।

भारत सरकार ने वर्ष 2030 तक 33 प्रतिशत वन क्षेत्र बढ़ाने का लक्ष्य रखा है। वर्ष 2015 से 2030 तक 6.2 अरब वृक्ष लगाने का लक्ष्य है।

जलवायु परिवर्तन का खतरा कम करने के लिए सुझाव

मौसम में बदलाव के व्यापक प्रभाव हैं। हमें जलवायु परिवर्तन के खतरों को गंभीरता से लेते हुए, संपूर्ण विश्व को एकजुट होकर सकारात्मक प्रयास यथाशीघ्र किए जाने चाहिए, जिससे यदि हम खतरों को रोक न सके, तो जन-धन की क्षति कम से कम हो। हमें सोचना चाहिए कि इन बदलावों से हम कैसे तालमेल बिठाएँ।

- ◆ प्राकृतिक आपदाओं को रोकने के लिए या उससे होने वाली क्षति को कम करने के लिए आपदा प्रबंधन रणनीति बनाएँ।
- ◆ हमें टिकाऊ कृषि पद्धतियों को अपनाना होगा। कृषि नीति को, जलवायु परिवर्तन के खतरों से निपटने के लिए फसल उत्पादकता में सुधार और सुरक्षा जाल विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करना

चाहिए। जल संसाधन का बेहतर प्रबंधन स्थायी कृषि की एक प्रमुख विशेषता होनी चाहिए।

- ◆ गरीबी कम करने के लिए, खाद्य - असुरक्षित लोगों की आजीविका में सुधार की आवश्यकता है। उन्हें न केवल गरीबी और भूख से बचने में सहायता मिले, अपितु उन्हें जलवायु के खतरों का सामना करने, उनसे उबरने और उनके अनुकूल होने में भी सहायता मिल सके।
- ◆ शहरी भारत न केवल वैश्विक ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन में एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता है, अपितु जलवायु परिवर्तन का शिकार भी है। इसकी जनसंख्या का अधिकतम भाग गरीब लोगों का है। अतः ध्यान रखा जाए कि जलवायु परिवर्तन का शहरी खाद्य सुरक्षा पर व्यापक प्रभाव न पड़े।
- ◆ -जलवायु परिवर्तन के लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु सभी देशों को समन्वयपूर्वक लक्ष्योन्मुखी कार्यों को मिलकर करने की आवश्यकता है।
- ◆ -पेड़ - पौधे जलवायु परिवर्तन के प्रथम पंक्ति के योद्धा हैं। वे वैश्विक उत्सर्जन के 33 प्रतिशत से अधिक भाग अवशोषित करते हैं इसके साथ ही पशु - पक्षी और कीट - पतंगों को प्राकृतिक आवास भी उपलब्ध कराते हैं। अतः पेड़ों की कटान रोकनी जाए और अधिकाधिक वृक्षारोपण किया जाए।

सारांशतः जलवायु परिवर्तन बड़ी चुनौती के रूप में मानवता के समक्ष खड़ा है। जैसे - जैसे तापमान में वृद्धि होगी, वैसे - वैसे ही गंभीर. व्यापक और न सुधारे जा सकने वाले प्रभाव सामने आएँगे। खाद्य सुरक्षा के संकट के साथ जल, जंगल और जमीन पर आश्रित रहने वाले प्राणियों पर भी इसका प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देगा। अतः समय आ गया है कि संपूर्ण संपूर्ण विश्व जलवायु परिवर्तन की इस चुनौती के लिए एक जुट हो जाएँ।



तुलसी गौड़ा: भारतीय वनमाता



प्रकृति मेल डेस्क

प्रारंभिक जीवन

तुलसी गौड़ा का जन्म कर्नाटक के होनाली गांव में एक गरीब और अनपढ़ परिवार में हुआ था। बचपन से ही वे प्राकृतिक परिवेश के करीब रहीं और प्रकृति के महत्व को समझा। उनका परिवार वन उत्पादों पर निर्भर था, जिससे उन्होंने प्रकृति की अहमियत को नजदीकी से देखा और सीखा। उनके जीवन की कठिनाइयों ने उन्हें और भी अधिक मजबूत बनाया। बचपन में ही उनके पिता का निधन हो गया, जिससे परिवार की जिम्मेदारी उन पर आ गई। इस कठिन समय में भी उन्होंने अपने सपनों को नहीं छोड़ा और आगे बढ़ती रहीं।

तुलसी गौड़ा की मां ने उन्हें जीवन के महत्वपूर्ण मूल्यों और परंपराओं से अवगत कराया। उनकी मां ने उन्हें यह सिखाया कि कैसे प्रकृति की देखभाल करनी है और उसके साथ सामंजस्य बनाकर जीवन जीना है। यह शिक्षा उनके जीवन के हर पहलू में झलकती है और उनके पर्यावरण संरक्षण के कार्यों में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

प्रकृति प्रेम का उद्गम

तुलसी गौड़ा का प्रकृति प्रेम बचपन से



तुलसी गौड़ा, जिन्हें 'वृक्ष महिला' या 'इको वॉरियर' के नाम से भी जाना जाता है, भारत की एक ऐसी प्रेरणादायक महिला हैं जिन्होंने अपने जीवन को पर्यावरण संरक्षण और वनस्पतियों की रक्षा के लिए समर्पित कर दिया है। कर्नाटक की रहने वाली तुलसी गौड़ा ने अपने कार्यों और समर्पण से न केवल भारतीय समाज को बल्कि पूरे विश्व को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया है। उनका जीवन एक उदाहरण है कि कैसे एक व्यक्ति का संकल्प और समर्पण बड़े बदलाव ला सकता है।

ही उभरने लगा था। जब वे मात्र 12 वर्ष की थीं, तब उनके पिता का देहांत हो गया और उन्हें परिवार की जिम्मेदारियों का बोझ उठाना पड़ा। इस कठिन समय में भी उन्होंने प्रकृति से अपना लगाव नहीं छोड़ा। अपने गांव के जंगलों में वे पेड़-पौधों की देखभाल करतीं और नए पौधे लगातीं। उनके इस प्रयास से स्थानीय जंगलों की हरियाली बढ़ने लगी। तुलसी गौड़ा ने अपने गांव के बच्चों को भी इस कार्य में शामिल किया, जिससे पर्यावरण के प्रति जागरूकता फैली।

वन संरक्षण का प्रारंभ

तुलसी गौड़ा ने अपने जीवन का अधिकांश समय कर्नाटक के हेसरघट्टा जंगलों में बिताया है। उन्होंने यहां के जंगलों की रक्षा और पुनर्निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। तुलसी गौड़ा ने अब तक लगभग 30,000 से अधिक पेड़ लगाए हैं और कई हेक्टेयर वन भूमि को पुनः जीवित किया है। उनके इस प्रयास को न केवल स्थानीय समुदाय ने सराहा, बल्कि सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों ने भी उनके काम को मान्यता दी। उन्होंने अपनी मेहनत और समर्पण से एक ऐसा आंदोलन खड़ा किया जिसने पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक नई पहल की।

उनके प्रयासों के परिणामस्वरूप, कई वन्यजीव प्रजातियों ने पुनः अपने प्राकृतिक आवास को पा लिया। तुलसी गौड़ा का मानना है कि वन्यजीवों का संरक्षण वन संरक्षण का ही एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उनके द्वारा संरक्षित जंगलों में अब वन्यजीवों की विविधता देखने को मिलती है, जो उनके प्रयासों की सफलता का प्रमाण है।

परंपरागत ज्ञान और आधुनिक पर्यावरण संरक्षण

तुलसी गौड़ा का परंपरागत ज्ञान और उनकी वनस्पतियों के प्रति समझ आधुनिक पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों में बहुत ही महत्वपूर्ण साबित हुई है। उन्होंने अपने पारंपरिक ज्ञान का उपयोग कर कई औषधीय पौधों और जड़ी-बूटियों को संरक्षित किया



पुरस्कार और सम्मान

तुलसी गौड़ा के कार्यों की सराहना न केवल स्थानीय बल्कि राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी की गई है। उन्हें कई पुरस्कारों और सम्मानों से नवाजा गया है, जिनमें 'पद्मश्री' प्रमुख है। यह सम्मान उन्हें उनके अद्वितीय योगदान के लिए दिया गया, जो न केवल उनके व्यक्तिगत प्रयासों का सम्मान है, बल्कि पर्यावरण संरक्षण के प्रति उनकी अटूट प्रतिबद्धता का भी प्रतीक है। इसके अलावा, उन्हें कई अन्य स्थानीय और राष्ट्रीय पुरस्कार भी मिले हैं, जो उनके काम की व्यापक स्वीकार्यता और सराहना का प्रमाण हैं।

तुलसी गौड़ा ने अपने काम से यह साबित कर दिया है कि सम्मान और पुरस्कार केवल उन लोगों को ही नहीं मिलते जो बड़े शहरों में रहते हैं या जिनके पास बड़ी डिग्रियाँ हैं। उनका जीवन इस बात का उदाहरण है कि समर्पण और कड़ी मेहनत से कोई भी व्यक्ति अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकता है और समाज में महत्वपूर्ण बदलाव ला सकता है।

है। इसके साथ ही, वे अपने ज्ञान को अगली पीढ़ी के साथ साझा कर रही हैं, जिससे यह महत्वपूर्ण धरोहर सुरक्षित रहे। तुलसी गौड़ा का मानना है कि परंपरागत ज्ञान को आधुनिक विज्ञान के साथ मिलाकर पर्यावरण संरक्षण में और भी अधिक प्रभावी बदलाव लाए जा सकते हैं।

प्रेरणा का स्रोत

तुलसी गौड़ा की कहानी न केवल पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने में मददगार है, बल्कि यह एक प्रेरणास्रोत भी है। उनका जीवन हमें सिखाता है कि सीमित संसाधनों और कठिनाइयों के बावजूद भी अगर हम अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ और समर्पित रहें, तो असंभव कुछ भी नहीं है। तुलसी गौड़ा का जीवन एक संदेश है कि हमें अपने प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा करनी चाहिए और अगली पीढ़ी के लिए एक हरा-भरा भविष्य सुनिश्चित करना चाहिए। उनके संघर्ष और सफलता की कहानी हमें यह सिखाती है कि कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता, बस उसे करने का जज्बा और संकल्प होना चाहिए।

तुलसी गौड़ा की कहानी ने कई युवा पर्यावरण कार्यकर्ताओं को प्रेरित किया है। वे अक्सर अपने अनुभवों और कहानियों को साझा करती हैं, जिससे अन्य लोग भी प्रेरित होकर पर्यावरण संरक्षण के कार्यों में शामिल हो सकें। उनकी यह प्रेरणा हमें यह सिखाती है कि पर्यावरण संरक्षण केवल एक व्यक्ति का कार्य नहीं है, बल्कि यह सामूहिक प्रयासों से ही संभव है।

स्थानीय समुदाय के साथ काम

तुलसी गौड़ा ने हमेशा से ही स्थानीय समुदाय को अपने साथ जोड़कर काम किया है। वे स्थानीय लोगों को पर्यावरण संरक्षण के महत्व के बारे में शिक्षित करती हैं और उन्हें अपने प्रयासों में शामिल करती हैं। उनके नेतृत्व में, कई गांवों ने सामूहिक रूप से वृक्षारोपण कार्यक्रम चलाए हैं और वन संरक्षण के प्रति अपने योगदान को बढ़ाया है। तुलसी गौड़ा का मानना है कि सामूहिक प्रयासों से ही पर्यावरण

संरक्षण संभव है। उन्होंने कई स्थानीय समूहों और संगठनों के साथ मिलकर वृक्षारोपण और वन संरक्षण के कार्यक्रम चलाए हैं।

बच्चों के साथ जुड़ाव

तुलसी गौड़ा का मानना है कि बच्चों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता पैदा करना बहुत महत्वपूर्ण है। वे बच्चों के साथ समय बिताती हैं, उन्हें पेड़-पौधों के महत्व के बारे में बताती हैं और उनके साथ वृक्षारोपण करती हैं। उनका यह प्रयास सुनिश्चित करता है कि आने वाली पीढ़ी भी पर्यावरण के प्रति संवेदनशील और जागरूक हो। वे स्कूलों और कॉलेजों में जाकर बच्चों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करती हैं और उन्हें इस कार्य में शामिल होने के लिए प्रेरित करती हैं।

उनका यह प्रयास भविष्य की पीढ़ी को पर्यावरण संरक्षण के महत्व को समझने और उसे अपने जीवन का हिस्सा बनाने में मदद करता है। वे बच्चों के साथ विभिन्न गतिविधियों में शामिल होती हैं, जिससे बच्चों में प्रकृति के प्रति प्रेम और संरक्षण की भावना विकसित होती है।

चुनौतियों का सामना

तुलसी गौड़ा के लिए पर्यावरण संरक्षण का यह सफर आसान नहीं रहा। उन्हें कई सामाजिक और आर्थिक चुनौतियों का सामना करना पड़ा। लेकिन उन्होंने कभी हार नहीं मानी और अपने उद्देश्य के प्रति समर्पित रहीं। उनके अडिग संकल्प और मजबूत इरादों ने उन्हें हर चुनौती का सामना करने की ताकत दी। उन्हें कई बार आर्थिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, लेकिन उन्होंने कभी भी अपने उद्देश्य से समझौता नहीं किया। उन्होंने अपने काम को जारी रखा और हर चुनौती को पार कर आगे बढ़ती रहीं।

उनके सामने कई बार समाजिक विरोध और असहमति का सामना करना पड़ा, लेकिन उन्होंने हमेशा अपने कार्यों को जारी रखा और अपने मिशन में सफल रहीं। उनके इस संघर्ष ने उन्हें और भी अधिक दृढ़ और

संकल्पित बनाया।

भविष्य की योजना

तुलसी गौड़ा का सपना है कि वे अपने जीवन के बाकी समय को भी पर्यावरण संरक्षण में लगा सकें। वे चाहती हैं कि अधिक से अधिक लोग इस मिशन में शामिल हों और अपनी धरती को हरा-भरा बनाने में योगदान दें। उनके पास कई योजनाएं हैं, जिनमें वृक्षारोपण, वन संरक्षण और पर्यावरण शिक्षा शामिल हैं। वे चाहती हैं कि उनके प्रयासों का प्रभाव व्यापक हो और लोग पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक और संकल्पित हों। उनकी यह योजना है कि वे और भी अधिक पेड़ लगाएं और वन संरक्षण के प्रयासों को और भी व्यापक बनाएं।

उनकी योजना में स्थानीय समुदाय के साथ मिलकर बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण कार्यक्रम चलाना और पर्यावरण शिक्षा को स्कूलों के पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना शामिल है। वे चाहती हैं कि हर व्यक्ति अपने जीवन में कम से कम एक पेड़ जरूर लगाए और उसकी देखभाल करे।

तुलसी गौड़ा की कहानी एक प्रेरणादायक यात्रा है, जो हमें सिखाती है कि कैसे एक व्यक्ति के संकल्प और समर्पण से बड़े बदलाव आ सकते हैं। उनके कार्यों ने न केवल भारतीय समाज को बल्कि पूरे विश्व को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया है। तुलसी गौड़ा का जीवन एक उदाहरण है कि अगर हम अपनी धरती के प्रति प्रेम और समर्पण के साथ काम करें, तो हम अवश्य ही एक बेहतर और हरा-भरा भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं। उनकी यह यात्रा हमें प्रेरित करती है कि हम भी अपने छोटे-छोटे प्रयासों से पर्यावरण संरक्षण में योगदान दें और अपनी धरती को सुरक्षित और समृद्ध बनाएं। उनके प्रयासों और संघर्ष की कहानी हमें यह सिखाती है कि हर छोटा कदम भी बड़ा बदलाव ला सकता है, बस हमें अपने प्रयासों में निरंतरता और दृढ़ता बनाए रखनी चाहिए।



आजादी का अर्थ स्वच्छंदता नहीं



सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

हर वर्ष हम 15 अगस्त को आजादी का पावन दिवस मनाते हैं और राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराते हैं। चूंकि यह दिन हमारे आजादी के अमर शहीदों के त्याग व बलिदान का भी दिन है जिनकी बदौलत हमें यह आजादी मिली। अमर शहीदों ने देश की आजादी, एकता, अखंडता व सम्प्रभुता की रक्षा कर हमें आजादी के माहौल में सांस लेने की आजादी दिलाई

15 अगस्त 1947 को देश भारत आजाद हुआ हमारे शहीदों ने अपने प्राणों की आहुति देकर भारत माता को अंग्रेजों की दास्ता से मुक्त कराया। अतः उन सभी ज्ञात व अज्ञात अमर शहीदों को शत शत नमन। हमारे तिरंगे का केसरिया रंग त्याग व बलिदान का प्रतीक है। सफेद रंग शांति का प्रतीक है और हरा रंग हमारी खुशहाली व हरियाली का प्रतीक है। सफेद रंग में स्थित चक्र हमारी प्रगतिशीलता का प्रतीक है।

लेकिन आज हम आधुनिकता की अंधी दौड़ में आजादी का सही अर्थ ही भूल गये। आज की युवापीढी ने आजादी का अर्थ स्वच्छंदता व अपनी मनमानी से लगा लिया। यही वजह है कि आजादी के बाद हमने प्रगति व उन्नति के नाम पर जो भी पाया वह बढ़ती जनसंख्या के चलते ऊंट के मुंह में जीरे के समान है जबकि खोने को हमने बहुत कुछ खोया है।

आज हम पाश्चात्य संस्कृति को अपना रहे हैं और अपनी ही सभ्यता व संस्कृति को भूलते जा रहे हैं। नैतिक मूल्यों, आदर्श संस्कारों तक को भूल गये। अपने माता - पिता, अपने



गुरूजनों, सच्चे साधु संतों, अपने से बड़ों का मान सम्मान करना भूल गये केवल हाथ - हल्लों से काम चलने वाला नहीं हैं। हमारी संस्कृति हरि का नाम भजना सीखाती हैं।

आज पड़ोसी - पड़ोसी को नहीं जानता, भाई - भाई में नहीं बनती, बूढ़े मां बाप की सेवा नहीं करते, यह कैसी संस्कृति और कैसी आजादी। प्रेम, शांति, दया, ममता, करुणा, वात्सल्य, संयम, धैर्य, सहनशीलता, अहिंसा के स्थान पर आज हर तरफ हिंसा, मारपीट ठगी, लूटपाट, बेईमानी, भ्रष्टाचार, देह शोषण, आत्महत्या, हत्या, बलात्कार जैसे आपराधिक कृत्य बढ़ रहे हैं। क्या आजादी इसे कहते हैं।

आजकल आजादी की खूब चर्चा है। लेकिन दुःख इस बात का है कि बहुत ही कम लोगों को इसका ज्ञान है। सभी संविधान के मौलिक अधिकारों की बात करते हैं, लेकिन अपने मौलिक कर्तव्यों की बात नहीं करते हैं।

कुछ का कहना है कि संविधान को बदलने का प्रयास किया जा रहा है जबकि ऐसी बात नहीं है। हमारे संविधान निर्माताओं ने काफी सोच समझ कर संविधान बनाया है।

हमारे संविधान को कोई भी खंडित नहीं कर सकता और न ही तोड़ मरोड़ कर सकता है। संविधान में संशोधन की प्रक्रिया है लेकिन बदला नहीं जा सकता है।

देशवासियों उठो, जागो और बेईमानों को पुलिस प्रशासन के हवाले करो। प्रेम, स्नेह, भाईचारा, संयम, धैर्य, सहनशीलता, त्याग, निस्वार्थ सेवा का भाव, करुणा, ममता जैसे मानवीय मूल्यों की पुनः स्थापना करो। बच्चों को संस्कारवान, चरित्रवान व ज्ञानवान बनायें एवं संगठित व मजबूत भारत का नव निर्माण करें।



सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- किसी भी स्थिति या विचार को सुनकर इंसान अपने अनुसार अपने गुण से तर्क करके अपनी मर्जी का ही करते हैं क्योंकि जिसकी जैसी भूमि होगी सामने की हर अवस्था को वह उसकी नहीं अपितु अपनी भूमि के गुण के अनुरूप ही स्वीकार करता है।
- कोई भी स्थिति भाव या विचार किसी भी जीव पदार्थ द्वारा जब दूसरी किसी भी अवस्था पर प्रक्षेपित किया जाता है तो वह स्थिति भय या विचार पूर्णतः उसी स्थिति में दूसरी अवस्था में कभी स्थापित नहीं हो सकती, बल्कि दूसरी अवस्था के अपने रासायनिक गुण अनुरूप ही उसके भीतर स्वीकार्य होता है, जो भी स्थिति भाव या विचार उसे अवस्था के प्रतिकूल होगा वह स्वीकार नहीं हो सकता।
- किसी भी अवस्था को अपने अनुरूप बनाने के लिए दूसरों द्वारा बताएं ज्ञान से कोई परिवर्तन नहीं होता बल्कि अपनी भूमि के गुण के अनुरूप ही परिवर्तन होता है।
- रोग भोग शोषण शासन यह कला मानव विज्ञान की ही है जिसके प्रभाव में कुछ जानवर भी आ गए लेकिन प्रकृति के अन्य सभी प्राणी अपने गुण के अनुसार ही जीवन जीते हैं उसकी इस अवस्था को प्रकृति गतिमान करती रहती है।
- समस्त जीव और पदार्थ अनवरत संकुचन और विस्तार के अंतर्गत ही क्रियाशील होते हैं, कोई भी जीव जब स्वसन क्रिया के माध्यम से सांस अंदर लेता है तो वह ब्रह्मांड के समस्त गुणों को अपने भीतर खींच लेता है और जब स्वांस छोड़ता है तो अपने समस्त गुण को समूचे ब्रह्मांड में फैला देता है।
- परम अवस्था के विज्ञान में भूत और भविष्य का कोई स्थान नहीं होता सिर्फ वर्तमान अवस्था होती है आगे क्या विज्ञान बनेगा और पीछे क्या बन के मिट गया दोनों ही अनजान अवस्था होती है जितनी अवस्था बनती है वह मिटती चली जाती है परम अवस्था का विज्ञान अनवरत गतिमान अवस्था होती है यह कभी ठहरती नहीं।
- प्रकृति विकलांगता को नहीं सक्षमता को जन्म देती है, मनुष्य अपनी चाहत और इच्छाओं के बस में होकर एक दूसरे पर निर्भर होते हुए विकलांग हो गया।
- भावनात्मक ऋणात्मकता की स्थिति वह है जब कोई व्यक्ति किसी का सहयोग या मदद कर देता है तो वह व्यक्ति मदद करने वाले का एहसानमंद हो जाता है।
- किसी भी अवस्था की जो भी यात्रा होती रहती है वही उसकी सरलतम यात्रा होती है परंतु हम ज्ञान-अज्ञान, धर्म-अधर्म, सही-गलत के सुधारने के चक्कर में पड़कर यात्रा को कठिन और दुर्लभ बनाने का कार्य करते हैं।



सौर ऊर्जा शारीरिक तापमान का निर्धारण



अशोक मानव

सौर ऊर्जा प्राकृतिक नियंत्रण का ऊर्जा कक्षा है। इसी से जलवायु शोधन और तापमान का निर्धारण होता है। यह क्रिया सूर्य प्रकाश के पृथ्वी पर या अन्य ग्रहों पर पड़ने के कारण तरल पदार्थ से ऊर्जा बन जाती है जो अपनी गंध जल को हवा में परिवर्तित करके वायुमंडल में निकल जाता है। जहां उस गंध की गंदगी का सत तत्व गंध रूप में बनता है और गंदगी धीरे-धीरे खत्म होती जाती है इसी क्रिया से वायुमंडल का तापमान बनता है और जल शोधित होकर पुनः बारिश के रूप में अपने स्थान पर पहुंच जाता है। जो गंध का सत तत्व वायुमंडल में रुक जाता है वह वायुमंडल में फैल रही अन्य गुणों का गंध सत तत्व को चुंबक की तरह जोड़ते रहते हैं तब उसका जोड़ अपने गुण का निर्माण करने की समस्त गंध तत्व को जोड़ लेता है जो पूरे ब्रह्मांड से प्राप्त होती है तब वह आध्यात्मिक बीज की रचना बना लेता है यह रचना किसी एक निश्चित जीव की होती है। इस प्रकार भिन्न-भिन्न जीवों की आत्मिक बीज की रचना का सूक्ष्म निर्माण वायुमंडल में हो जाता है जो उचित जलवायु आने पर अपनी जमीन पर जन्म लेते रहते हैं जो अपना भोजन प्राप्त कर जमीन की गंदगी को शोधित करता हुआ अपने गुण की ऊर्जा छोड़ता रहता है जो सौर ऊर्जा के रूप में वायुमंडल में विद्यमान होती रहती है। यही सौर ऊर्जा अपने गुण को बढ़ाने



सौर ऊर्जा का प्राकृतिक तापमान एक होता है पर यही तापमान जब व्यक्तिगत हो जाता है तो सबका अलग - अलग हो जाता है जो स्व विषय को पूर्ण करने का रसायनिक योग बनाता है जो व्यक्तिगत सौर ऊर्जा बन जाता है

के लिए उस गुण के जीव निर्माण की आत्मिक बीज की रचना का निर्माण करती रहती है। इस प्रकार जीव द्वारा प्रकृति में जलवायु शोधन होता रहता है। जिसको गुण का जीव होता है उस गुण की सौर ऊर्जा बनाता है जिस गुण की आवश्यकता होती है उस जीव का निर्माण प्राकृतिक रूप से होता है। इस प्रकार जीव अपने गुण का विस्तार तब तक बढ़ाता रहता है जब तक उस गुण की जितनी जरूरत होती है, अधिकता जब बढ़ने लगती है तो उसकी कट किसी अन्य जीव के निर्माण से अथवा उस गुण के निर्माण का जमीनी सतह के गुण का परिवर्तन करने से पूरा होता है। इस प्रकार

जीव द्वारा गंदगी का शोधन करके जलवायु का शोधन होता रहता है और जीव से होने वाली गुणात्मक ऊर्जा से गुण विशेष की सौर ऊर्जा का निर्माण होता रहता है। इस ऊर्जा से जलवायु और जीव के गुणों का विकास होता रहता है।

वायुमंडल में सौर ऊर्जा से प्रकृति नियंत्रित होती रहती है। जिसमें गुणात्मकता का निर्माण होता रहता है। जब आत्मिक बीज रूप की रचना हो जाती है तो परम प्रकाश से ज्योतिपुंज उससे जुड़ जाती है जो जीव धारण करके उस रचना की गंध के अनुसार स्वरूप का विकास करके उस गुण की सौर ऊर्जा का विकास

निश्चित जीवन के कार्यकाल में पूरा करता है। जब उसका शरीर सतत की परिपक्वता को प्राप्त कर लेता है तो ज्योतिपुंज वापस चला जाता है और शरीर का पदार्थ अन्य जीवों का आहार बनते हुए कई चरणों में पदार्थ तत्व के रूप में परिवर्तित होकर गुणात्मक सौर ऊर्जा का निर्माण स्थाई रूप से करने लगता है यह उर्जा शरीर निर्माण के साथ-साथ प्रकृति का तापमान बनाता है, तापमान ही अपने से संबंधित जीव का विकास करता है या जीव द्वारा छोड़ी गई गुणात्मक ऊर्जा से अपने जीव के विकास को बढ़ाने का प्रयास करता है इसलिए जिस तरह की सोच की अधिकता होती है इस तरह के गुण का जीव अधिक पैदा होता है और उस गुण की सौर ऊर्जा उसे सहयोग करती है इसलिए मानव समाज में जिस सोच के लोग ज्यादा होते हैं उस सोच की सौर ऊर्जा बढ़ जाती है जो अपने गुण के व्यक्ति का सहयोग करती है वर्तमान समय में ज्यादातर चालाकी और आपराधिक सोच के लोगों की संख्या बढ़ गई है इसलिए उनकी सौर ऊर्जा ज्यादा होने के कारण ऐसी प्रकृति के लोगों का कार्य जल्दी बन जाता है और यह अच्छे लोगों के कार्य में रुकावट बनने की क्रिया करती है। मानव समाज का पूर्ण सुधार करने के लिए अधिक से अधिक लोगों को अपनी सोच अच्छी बनानी पड़ेगी जिससे उस गुण की सौर ऊर्जा बढ़ जाएगी जो उस विधा के लोगों का सहयोग करेगी और विपरीत गुण के लोगों की सफलता में रुकावट डालने का कार्य करेगी जिससे बचे हुए लोगों का भी गुणात्मक परिवर्तन हो जाएगा। इस प्रकार ब्रह्मांड में सात्विक गुण की ऊर्जा का भंडारण बढ़ जाएगा और समाज में सात्विक(सतयुग) की स्थापना हो जाएगी।

शरीर द्वारा बनाई गई जो सौर ऊर्जा ब्रह्मांड में जाती है उसकी रासायनिक प्रयोगशाला शरीर होता है। जो विचारों के अनुसार रासायनिक क्रिया करके गुणात्मक सौर ऊर्जा बनाती है जब विचार चलता है तब उस गुण का निर्माण रासायनिक क्रिया से शरीर के पदार्थ द्वारा होने लगता है जिसकी अनुभूति शरीर को होती है उसी से शरीर का तापमान बनता है तब व्यक्ति विकास की अच्छी बात सोचता है तो शरीर



का तापमान अच्छा बनता है जिसमें उसका निर्माण अच्छी तरह पूरा हो जाता है और शरीर का तापमान अच्छा होने के कारण शरीर की अनुभूति अच्छी होती है। जब व्यक्ति बाधा पूर्ण, खराब बात या दुख देने वाली बात सोचने लगता है तो शरीर का तापमान बढ़ जाता है जिससे शरीर की अनुभूति खराब होने लगती है शरीर का कमजोर अंग प्रभावित होकर बीमार पड़ जाता है जो ऊर्जा बनाती है वह भी निर्माणात्मक नहीं हो पाती है, खास करके जिसके लिए सोची जाती है उसके अंदर वैसी जलवायु ना मिल पाने के कारण उसमें अपना विकास नहीं कर पाती है पर प्रदूषण की ऊर्जा वायुमंडल में निकाल कर जहां अपने संबंधित जलवायु पाती है वहां अपना विकास करती है ऐसी सोच खुद को कष्ट देता है और जहां भी जाती है वहां कष्ट ही देती है इस तरह की ऊर्जा बनने देने से बचना चाहिए इससे बचने के लिए जब भी एक सा कोई दृश्य दिखाई दे या ऐसी कोई बात सामने आये, अथवा खुद का भाव उधर जाने लगे तो उस विषय पर शरीर के अंदर विचार न चलने दें, ऐसे समय में अपने मन को ध्यान की तरफ अथवा शून्यवस्था (सोने जैसी व्यवस्था) अथवा अन्य किसी बात को सोचते हुए अपने को दूसरी तरफ व्यस्त कर ले। जब व्यक्ति के अंदर उस तरह का विचार नहीं चलने पाता है तो उस गुण की रासायनिक क्रिया शरीर में नहीं होती है जिससे दो लाभ मिलता है। पहला अपनी अनुभूति नहीं खराब होने पाती और उस गुण की उर्जा शरीर

से नहीं बन पाती है दूसरा लाभ यह मिलता है कि जब व्यक्ति के अंदर ऐसी ऊर्जा नहीं बनती है तो उसका तापमान नहीं बिगड़ने पाता है जिसकी विरोधी ऊर्जा उसमें जन्म नहीं ले पाती है और उससे संबंधित शरीर के अंदर की जीवाणु को खुराक नहीं मिल पाती है वह मर जाते हैं, जिसके बाद व्यक्ति का ध्यान उधर से स्वतः हटने लगता है।

स्थिति, परिस्थिति और विपरीत परिस्थिति हर जीवन में आती है। यही जीवन में मंजिल की तरफ जाने का मार्ग दिखाती है पर हर परिस्थिति में सोचने का तरीका ही व्यक्ति को उससे बाहर निकाल कर सही मार्ग की तरफ ले जाने का कार्य करता है पर जो सोचते रहते हैं उसकी सौर ऊर्जा बनती रहती है जो उस विधा के जीव के लिए या अपने आगामी जीवन के लिए उस सोच की सौर ऊर्जा बन जाती है। जो जिस तरह की बाधा पहुंचाती है उसका वैज्ञानिक रूप तैयार हो जाता है जो वायुमंडल से लेकर पदार्थ तक मौजूद रहता है, इसे एक गुणीय बनाने के लिए उद्देश्य के लिए सकारात्मक सोच धारण करें जिसे मन शरीर और उद्देश्य को एक साथ केंद्रित करके छोड़ने से हर विषय पदार्थ का सत ही जुड़ पाता है जिससे हानिकारक गुण नहीं आ पाता है, सिर्फ निर्माणात्मक गुण आ पाता है इस क्रिया से हर परिस्थिति में गुणीय सौर ऊर्जा तैयार होती है, इसके निर्माण में सत रहता है जो विकास में बाधा को जन्म नहीं देता है।



प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न : हमारी इच्छाएं कैसे रुक सकती हैं इसे किस प्रकार से मुक्त हुआ जा सकता है ?

उत्तर : यदि हम किसी स्थिति को बदलने की इच्छा रखते हैं तो प्रकृति में यह हमारी इच्छा का वृक्षारोपण हो जाता है और उसे पूर्ण करने के लिए हमें बार-बार सृष्टि में आना पड़ता है हम पुरानी इच्छा की पूर्ति हेतु ही पैदा हुए हैं अतः हमें नई इच्छा नहीं करनी चाहिए ताकि पुरानी इच्छाएं पूर्ण करके हम पूर्णता प्रकृति हो सके।

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

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

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

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

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

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

कल्याणपुर, लखनऊ-226022, उ० प्र०

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

9807636072, 7376495194

एक पुनर्जन्म अथवा नई संभावनाओं का प्रारंभ है सेवानिवृत्ति



सीताराम गुप्ता

पीतमपुरा, (दिल्ली)

किसी की रिटायरमेंट को लेकर लोगों में बड़ी जिज्ञासा होती है। लोग इस संबंध में तरह-तरह के प्रश्न पूछते हैं। एक व्यक्ति ने अपने एक परिचित से पूछा, “आपका कितना सेवाकाल शेष है?” “अभी काफी है,” उसने उत्तर दिया। उन्होंने फिर पूछा, “मेरा मतलब आपकी रिटायरमेंट कब है? कौन से साल में और कौन से महीने में?” परिचित ने साल और महीना बतलाया तो उन्होंने कुछ हिसाब लगाया और बोले, “आपकी उलटी गिनती शुरू हो गई है। केवल इतने साल, इतने महीने और इतने दिन बाक्री रह गए हैं आपके।” “तो इससे क्या फर्क पड़ता है?” परिचित ने कहा। “फर्क क्यों नहीं पड़ता? बहुत पड़ता है। जब आदमी को ये पता चल जाता है कि नौकरी के गिने-चुने दिन शेष रह गए हैं तो वह समाप्त-सा ही हो जाता है, ” उन्होंने जोर देकर कहा।

रिटायरमेंट किस दिन होगी ये तो पहले से ही पता होता है। जिस दिन व्यक्ति नौकरी शुरू करता है उसकी सर्विस बुक में उसकी रिटायरमेंट की तारीख भी लिख दी जाती है। इस दृष्टि से तो व्यक्ति की उलटी गिनती नौकरी के प्रारंभ होने के साथ ही हो जाती है अतः वह नौकरी प्रारंभ होने के साथ ही समाप्त-सा हो जाना चाहिए। वैसे तो व्यक्ति के पैदा होने के साथ ही उसकी उलटी गिनती शुरू हो जाती है क्योंकि जो पैदा हुआ है उसकी मृत्यु भी

निश्चित है। तो क्या फिर जीना ही छोड़ दें? नहीं, मृत्यु के भय के कारण जीवन जीने के आनंद का त्याग नहीं किया जा सकता।

व्यक्ति हर हाल में अपने अंतिम क्षण तक जीने को अभिशप्त या वरप्राप्त है लेकिन यदि जीवन क्वालिटी के साथ व्यतीत हो जाए तो कितना अच्छा हो! इसी प्रकार जब तक सेवाकाल का एक दिन भी शेष है उसे महत्त्वपूर्ण मानते हुए केवल कर्म की ओर प्रवृत्त हुआ जाए। श्रीमद्भागवत में भी कहा गया है:-



जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च,
तस्मादपरिहार्येऽथे न त्वं शोचितुमर्हसि।

जिसने जन्म लिया है उसकी मृत्यु भी निश्चित है और मृत्यु के पश्चात पुनर्जन्म भी निश्चित है। अतः अपने अपरिहार्य कर्तव्यपालन में तुम्हें शोक नहीं करना चाहिए। जीवनक्रम में अपने कर्तव्य का पालन करते हुए शोकरहित रहना अनिवार्य है। कर्तव्य का पालन करते हुए यदि मृत्यु भी आए तो शोक नहीं करना चाहिए। जब मृत्यु को भी शोक का कारण नहीं माना गया है तो रिटायरमेंट कैसे शोक का कारण हो सकता है? यदि मृत्यु के पश्चात पुनर्जन्म संभव है तो रिटायरमेंट के बाद की अवस्था भी पुनर्जन्म से कम नहीं मानी जानी चाहिए। लोग

प्रायः कहते हैं कि रिटायरमेंट के बाद सक्रिय जीवन का अवसान हो जाता है मगर मैं पूछता हूँ कि किसी महीने की अंतिम तारीख तक तो आप एकदम सक्रिय रहे लेकिन अगले महीने की पहली ही तारीख को प्रातः उठते ही आप कैसे निष्क्रिय हो गए? ये वास्तव में हमारी सोच का दोष है। इसके लिए हमारा अनुकूलन अथवा कंडीशनिंग हो चुकी है। इस स्थिति से उबरना जरूरी है। रिटायर हम नहीं होते रिटायर होता है हमारा कमजोर मन और उसमें उत्पन्न नकारात्मक विचार जो हमें रिटायर कर देते हैं।

सेवानिवृत्ति एक महत्त्वपूर्ण परिवर्तन है। एक नए जीवन की शुरुआत ही नहीं बल्कि पुनर्जन्म है सेवानिवृत्ति। जीवन में हर नया पल, हर परिवर्तन पुनर्जन्म ही होता है और हम इतनी बड़ी घटना को तटस्थ होकर देख रहे हैं? इसे पुनर्जन्म के रूप में स्वीकार नहीं कर रहे हैं? प्रसव शारीरिक रूप से एक कष्टप्रद स्थिति है लेकिन प्रसव के बाद नारी का पुनर्जन्म ही तो होता है जो अत्यंत आनंदप्रद स्थिति है। आप भी रिटायरमेंट को प्रसवोपरांत अवस्था के पुनर्जन्म की तरह लीजिए।

ये हमारी ही मान्यता है कि साठ वर्ष के उपरांत व्यक्ति की कार्यक्षमता कम हो जाती है अतः सेवानिवृत्ति हो जानी चाहिए। परिवर्तन सृष्टि का नियम है। मनुष्य का जीवन भी परिवर्तन से अछूता नहीं रह सकता। रिटायरमेंट किसी अवस्था विशेष की स्थिति नहीं है बल्कि रिटायरमेंट तो हर क्षण घटित होने वाली स्थिति है। जब भी मौक़ा मिले रिटायर हो जाइए लेकिन अपने कमजोर मनोभावों तथा विकारों से। रिटायरमेंट एक परिवर्तन है। इसे भी एक नई शुरुआत, एक बेहतर और नए जीवन की शुरुआत के रूप में स्वीकार कीजिए।



कार्य क्षेत्र में मानसिक समस्या एवम निदान



डॉ. त्रिपाठी

मनो-सामाजिक सलाहकार, जिला मानसिक
स्वास्थ्य कार्यक्रम, वाराणसी

मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव व्यवसायों, उसके उत्पादों उससे होने वाली लाभ और हानियों पर व्यापक प्रभाव डालते हैं। जब लोग अपने कार्यों में सफल होते हैं तो वे मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ और सफल अनुभव करते हैं, जिससे वे अपने कार्य स्थल के साथ साथ पारिवारिक और सामाजिक दृष्टि से भी सकारात्मक योगदान दे सकने में सक्षम होते हैं। आजकल मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां बहुत बढ़ गई हैं। हम सब जानते हैं कि कार्य स्थल का वातावरण हमारे उच्च अधिकारियों द्वारा स्थापित होता है।



आइए आज हम सब मिलकर कार्य स्थल, कार्य एवं मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चर्चा करते हैं। आज हम जिस युग में जी रहे हैं, उसमें परिवार के लगभग सभी वयस्क सदस्यों का आमदनी के लिए कार्य करना अति आवश्यक हो गया है और हम सब जानते हैं कि 24 घंटों में नींद के अतिरिक्त शेष समय हमलोग कार्य करने में ही व्यतीत करते हैं फिर चाहे वो घर की ज़िम्मेदारी हो या व्यवसाय से संबंधित स्थल। अब आप ही बताएं हम जहां जीवकोपार्जन के लिए काम करते हैं वहां

किसी न किसी कारण माहौल विषाक्त हो तो व्यक्ति विशेष के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवम सामाजिक स्वस्थ पर बुरा प्रभाव पड़ेगा ही पड़ेगा। चुकीं कार्य हमारे समग्र स्वास्थ्य कल्याण को प्रभावित करता है जिसमें हमारी पहचान, जीवन का उद्देश, संरचना, हमारा अस्तित्व एवम हमारी वित्तीय लाभ निहित है। हम सब भिग्य हैं की जैसे कार्य का उद्देश और शैली हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है वैसे ही मानसिक स्थिति भी हमारे कार्य को प्रभावित करता है।

सर्वे बताते हैं कि प्रत्येक 6.8 में से कम से कम एक व्यक्ति कार्य स्थल पर मानसिक समस्याओं का अनुभव करता है। उस पर पुरुष और महिला का अनुपात लगभग (19.8/10.8) मतलब 9% अधिक है।

मानसिक स्वस्थ का प्रभाव वायवसायों, उसके उत्पादों उससे होने वाली लाभ और हानियों पर व्यापक प्रभाव डालते हैं। जब लोग अपने कार्यों में सफल होते हैं तो वे मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ और सफल अनुभव करते हैं, जिससे वे अपने कार्य स्थल के साथ साथ पारिवारिक और सामाजिक दृष्टि से भी सकारात्मक योगदान दे सकने में सक्षम होते हैं। आजकल मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां बहुत बढ़ गई हैं। हम सब जानते हैं कि कार्य स्थल का वातावरण हमारे उच्च अधिकारियों द्वारा स्थापित होता है।

इसी प्रकार एक अन्य सर्वेक्षण विभाग लैयरा हेल्थ के शोध से संज्ञान में आया है कि लगभग प्रत्येक क्षेत्र के कर्मचारियों में उच्च स्तरीय तनाव पाया जा रहा है जिसका असर उनकी कार्य क्षमता एवं उत्पाद पर भी पड़ रहा है।

आज हर किसी को मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना करना पड़ रहा है परंतु संकोच या मन स्वा जागरूकता का अभाव जैसे समस्याओं के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण की मानसिक समस्याओं से परेशान लोग कमजोर दोषपूर्ण और कम क्षमता वाले और कम उत्पादक होते हैं, अथवा अधिकारियों की कर्मचारियों के प्रति उदासीनता उनको यथोचित निदान ना मिल पाने का कारण बन रही है। अधिकतर सर्वे में पता गया है कि अधिकतर लोग अपनी समस्या के बारे में इसीलिए भी नहीं बता पाते की लोग उनको हेय दृष्टि से देखेंगे। जिससे वे सहायता के लिए सामने नहीं आते। कई शोध में पाया गया की लगभग 42% कर्मचारी मानसिक तनाव से ग्रहित होने के बावजूद अपने प्रबंधक को ये नहीं बता पाते। और ये कोई

मामूली बात नहीं हैं मित्रों अनुमान के अनुसार वैश्विक तौर पर मानसिक तनाव, कर्मचारियों की अनुपस्थिति कर्मचारियों के दिमाग या व्यवहार का बदलाव, प्रति वर्ष 1 अरब डॉलर का नुकसान करवा रहा हैं। हम कैसे पता करे की कार्य स्थल पर हम या हमारे सहकर्मी किसी मानसिक समस्या से ग्रस्त हैं या नहीं, हम सब ने कभी न कभी कुछ दिनों के लिए ही सही मन उचाट उचाट सा लगना, किसी भी जिम्मेदारियों से मन कचोटने लगता, रुचिकर कार्यों में भी मन नहीं लगता, एकाग्रता की कमी महसूस और बात बात पर चिड़चिड़ापन होने लगता है, आए दिनों शारीरिक परेशानियां होने लगती हैं, उनकी कार्यों में उदासीनता एवम गिरावट, उनको बार बार घबराहट या बचैनी लगना, उनके जैवकीय आदतों जैसे खाने, सोने, पहनने अपनी साफ सफाई इत्यादि में परिवर्तन हो जाना, और इन सब को ठीक करने के लिए खुद की दावा करने लगना या नशे का शिकार होना। यहां तक कि अपने ही सहकर्मी अथवा कर्मचारी पर बार बार संदेह या अविश्वास जताना, और ये सब अगर माह में 2 हफ्ते तक रहने लगे तो ये एक प्रकार का संकेत, किसी भी कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य की परेशानी हो सकती हैं। हालांकि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण स्थितियों और व्यक्ति विशेष के अनुभव करने वाले विचार और व्यवहार के अनुसार अगल अलग हो सकता हैं।

कार्य स्थल में कैसे मानसिक समस्याओं को नियंत्रित रखें-

- ◆ जब कभी भी आप कार्यस्थल पर तनाव ग्रसित या कार्य की अत्यधिक जिम्मेदारी से परेशान हो जाए तो वातावरण बदले और अवकाश की योजना बनाए और उसको कार्यान्वित करिए, और लीव पर जाइए यह आपको बर्न आउट और चिड़चिड़ापन से दूर करेगा और पुनः ऊर्जावान बनाने में मदद गार होगा।
- ◆ कार्य के घंटों के -बीच में थोड़ा-थोड़ा

वा हल्की-हल्की ही शारीरिक व्यायाम एवम रिलैक्सेशन एक्सरसाइज का शेड्यूल बनाएं।

- ◆ स्वस्थ मनोरंजन को अपने सहकर्मियों के बीच बढ़ावा दीजिए।
- ◆ कार्यस्थल पर हल्की संगीत वाद्य यंत्रों का या मित्रों की धीमी ध्वनि का उपयोग करना चाहिए।
- ◆ अपने आप को अधिक सक्षम एवम प्रतिभावान दिखाने के चक्कर में 24x7 अपनी उपलब्धियां को न बनाए। ऑफिस के टाइम के उपरान्त स्वयं को फिट रखने के लिए कुछ समय अपने परिवार मित्र एवम सामाजिक संपर्कों के लिए निकले।
- ◆ भोजन नींद एवं शारीरिक अभ्यास योग जैसे जरूरी कामों के लिए अपने समय से समझौता न करें।
- ◆ कार्य स्थल पर अपने और अपने सहकारियों के साथ सदैव स्वस्थ और सहयोग पूर्ण व्यवहार रखें। अपनी और उनकी समस्याओं को सुलझाने में एक दूसरे में समझदारी और साझेदारी की भूमिका निर्धारित करें।
- ◆ प्रत्येक व्यक्ति का अपना एक विशेष व्यक्तित्व होता है अतः उनकी व्यक्तिगत गुणवत्ता को ध्यान में रखते हुए कर्मचारियों का कार्य एवं प्रकृति निश्चित करें।
- ◆ समय-समय पर अपने प्रत्येक कर्मचारियों का मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण करवाए।
- ◆ मानसिक स्वास्थ्य संबंधित कलंक की विडंबना को दूर करते हुए, जब कभी भी कोई परेशानी हो तो उसको निपुण व्यक्ति से साझा करें।

समय समय पर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को अपने फार्म या ऑफिस स्थल पर करवाना अपनी महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मानते हुए पूर्ण करवाए जैसे रिलैक्सेशन एक्सरसाइज, स्ट्रेस मैनेजमेंट सेशन इत्यादि।



जैव-अपघटनीय फोन केस: पर्यावरण के प्रति एक सकारात्मक कदम



मानवेंद्र त्रिपाठी

लखनऊ

आज के आधुनिक युग में, स्मार्टफोन हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। इन स्मार्टफोन की सुरक्षा के लिए हम विभिन्न प्रकार के फोन केस का उपयोग करते हैं, जो हमारे डिवाइस को खरोंचों और अन्य नुकसानों से बचाते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि इन फोन केस का पर्यावरण पर क्या प्रभाव पड़ता है? पारंपरिक फोन केस ज्यादातर प्लास्टिक से बने होते हैं, जो वर्षों तक बायोडिग्रेड नहीं होते और इसके परिणामस्वरूप पर्यावरण में प्रदूषण बढ़ता है। इसी समस्या का समाधान है 'जैव-अपघटनीय फोन केस' (Biodegradable Phone Cases), जो न केवल आपकी फोन की सुरक्षा करते हैं, बल्कि पर्यावरण की भी रक्षा करते हैं।

जैव-अपघटनीय फोन केस का परिचय

जैव-अपघटनीय फोन केस वे केस होते हैं जो प्राकृतिक रूप से खराब हो जाते हैं जब उन्हें सही तरीके से निपटाया जाता है। ये केस उन सामग्रियों से बने होते हैं जो अपघटित होकर पर्यावरण में घुलकर हानिकारक अवशेष नहीं छोड़ते। इसके विपरीत, पारंपरिक प्लास्टिक

केस महीनों या वर्षों तक सड़ते नहीं हैं, जिससे भूमि और जल स्रोतों में प्रदूषण बढ़ता है।

जैव - अपघटनीय फोन केस के लाभ

1. पर्यावरणीय लाभ:

जैव-अपघटनीय फोन केस प्राकृतिक सामग्रियों से बने होते हैं, जैसे कि कॉर्नस्टार्च, बांस, या अन्य वनस्पति आधारित तत्व। ये सामग्रियाँ भूमि पर सड़ती हैं और अंततः जैविक पदार्थों में बदल जाती हैं, जिससे पर्यावरणीय प्रभाव कम होता है। पारंपरिक प्लास्टिक के मुकाबले, ये केस कम प्रदूषण उत्पन्न करते हैं और पारिस्थितिकी तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव नहीं डालते।

2. सस्टेनेबल मटेरियल: जैव-अपघटनीय केस अक्सर ऐसे सामग्रियों से बनते हैं जो नवीनीकरणीय होते हैं, जैसे कि बांस और कॉर्नस्टार्च। ये सामग्री हर साल उगती हैं और इनका उत्पादन पारंपरिक प्लास्टिक की तुलना में कम पर्यावरणीय प्रभाव डालता है।

3. कस्टम डिज़ाइन: जैव-अपघटनीय फोन केस विभिन्न डिज़ाइन और रंगों में उपलब्ध होते हैं। कंपनियाँ अपने ग्राहकों के लिए स्टाइलिश और ट्रेंडी डिज़ाइन प्रदान करती हैं, जिससे आपको पर्यावरण की सुरक्षा के साथ-साथ स्टाइल में कोई समझौता नहीं करना पड़ता।

4. आसान उपयोग और रखरखाव:



जैव-अपघटनीय फोन केस पारंपरिक केस की तरह ही उपयोग में आसान होते हैं। वे आपके फोन को अच्छे से सुरक्षित रखते हैं और उपयोग के बाद आसानी से निपटाए जा सकते हैं। इसके अलावा, इनका रखरखाव भी सामान्य केस की तरह ही होता है।

5. वेतन और जागरूकता: जैव-अपघटनीय फोन केस का उपयोग करते हुए, आप पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हैं। यह अन्य लोगों को भी पर्यावरण के प्रति जागरूक करता है और सस्टेनेबल जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देता है।

जैव-अपघटनीय फोन केस के निर्माण में इस्तेमाल होने वाली सामग्री

1. कॉर्नस्टार्च: कॉर्नस्टार्च जैव-

अपघटनीय फोन केस के निर्माण में एक सामान्य सामग्री है। यह मुख्यतः मकई के दाने से प्राप्त होता है और इसे आसानी से उगाया जा सकता है। इसके उपयोग से प्लास्टिक की जगह एक वैकल्पिक और पर्यावरणीय दृष्टिकोण से सुरक्षित समाधान प्राप्त होता है।

2. बांस: बांस एक तेजी से उगने वाला पौधा है और इसे जैव-अपघटनीय फोन केस बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। बांस की विशेषता उसकी मजबूती और लचीलेपन में होती है, जो उसे एक आदर्श विकल्प बनाती है। यह सामग्री पर्यावरण के लिए फायदेमंद है और इसके अपघटन की प्रक्रिया भी सरल है।

3. फाइबर: कई जैव-अपघटनीय फोन केस बायो-पॉलिमर फाइबर का उपयोग करते हैं, जो प्राकृतिक सामग्री से बनता है। यह फाइबर प्लास्टिक के विकल्प के रूप में कार्य करता है और इसे अपघटित करने में बहुत कम समय लगता है।

4. गन्ना: गन्ना एक अन्य सामग्री है जो जैव-अपघटनीय फोन केस में इस्तेमाल होती है। यह सामग्री कृषि अपशिष्ट से प्राप्त होती है और इसका अपघटन प्राकृतिक रूप से होता है, जिससे पर्यावरण पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता।

जैव-अपघटनीय फोन केस के चुनौतियाँ

1. महंगा मूल्य: जैव-अपघटनीय फोन केस की लागत पारंपरिक प्लास्टिक केस की तुलना में अधिक हो सकती है। इसका कारण इसके निर्माण में इस्तेमाल होने वाली उच्च गुणवत्ता की सामग्री और प्रौद्योगिकी है। इसके अलावा, जैव-अपघटनीय केस के निर्माण में अनुसंधान और विकास की लागत भी जुड़ी होती है।

2. सप्लाई और उपलब्धता: जैव-अपघटनीय फोन केस की उपलब्धता अभी भी सीमित हो सकती है। सभी दुकानों और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर ये केस उपलब्ध नहीं होते, जिससे खरीदारों के लिए यह एक चुनौती हो सकती है। विशेष रूप से विकासशील देशों में इनकी उपलब्धता में

कमी हो सकती है।

3. लंबे समय तक स्थायित्व: हालांकि जैव-अपघटनीय केस पर्यावरण के लिए अच्छे हैं, लेकिन उनकी स्थायित्व और मजबूती पारंपरिक केस की तुलना में कम हो सकती है। इसका मतलब है कि इन्हें बार-बार बदलने की आवश्यकता हो सकती है। इसके लिए निर्माताओं को नई प्रौद्योगिकियों और सामग्रियों पर ध्यान केंद्रित करना होगा ताकि स्थायित्व में सुधार किया जा सके।

4. उपभोक्ता जागरूकता: वर्तमान में, कई उपभोक्ताओं को जैव-अपघटनीय फोन केस के लाभ और महत्व के बारे में पूरी जानकारी नहीं होती। जागरूकता की कमी के कारण, कई लोग पारंपरिक प्लास्टिक केस का उपयोग जारी रखते हैं। इसके लिए व्यापक प्रचार और शिक्षा की आवश्यकता है।

भविष्य की दिशा

जैव-अपघटनीय फोन केस का भविष्य उज्ज्वल दिखता है क्योंकि लोग अब पर्यावरण के प्रति अधिक जागरूक हो गए हैं। सस्टेनेबल प्रोडक्ट्स की मांग बढ़ रही है और कंपनियाँ इस दिशा में नए और बेहतर समाधान पेश कर रही हैं।

1. टेक्नोलॉजिकल इनोवेशन: नए अनुसंधान और तकनीकी विकास से जैव-अपघटनीय सामग्री की गुणवत्ता और स्थायित्व में सुधार हो रहा है। इससे इन केसों की लागत में कमी और उनके प्रदर्शन में सुधार होगा। नई तकनीकों की मदद से, कंपनियाँ अधिक प्रभावी और स्थायी जैव-अपघटनीय केस विकसित कर सकती हैं।

2. सरकारी नीतियाँ: कई देशों और राज्यों ने प्लास्टिक के उपयोग को कम करने के लिए नीतियाँ बनाई हैं। जैव-अपघटनीय केस को प्रोत्साहित करने के लिए सरकारी सहायता और सब्सिडी प्रदान की जा सकती है। यह नीतियाँ पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

3. जन जागरूकता: जैसे-जैसे लोगों को पर्यावरणीय समस्याओं के बारे में अधिक जानकारी मिलती है, वे सस्टेनेबल प्रोडक्ट्स

की ओर बढ़ रहे हैं। इससे जैव-अपघटनीय फोन केस की मांग में वृद्धि होगी। स्कूलों, कॉलेजों और अन्य संस्थानों में पर्यावरण शिक्षा और जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।

4. कंपनियों की भूमिका: कंपनियों को अपने उत्पादों को पर्यावरणीय दृष्टिकोण से अधिक सस्टेनेबल बनाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। वे नई-नई जैव-अपघटनीय सामग्री का उपयोग कर रहे हैं और ग्राहकों के लिए बेहतर विकल्प प्रस्तुत कर रहे हैं। कंपनियाँ अपने अनुसंधान और विकास में निवेश करके पर्यावरणीय मुद्दों का समाधान कर सकती हैं।

5. उपभोक्ता सहयोग: उपभोक्ताओं को जैव-अपघटनीय फोन केस के उपयोग को अपनाने और उनके लाभों को समझने में मदद की जानी चाहिए। इससे बाजार में जैव-अपघटनीय उत्पादों की मांग बढ़ेगी और कंपनियाँ इन उत्पादों को बेहतर तरीके से पेश कर सकेंगी।

जैव-अपघटनीय फोन केस हमारे जीवन को सरल और सुरक्षित बनाने के साथ-साथ पर्यावरण की रक्षा करने में भी मदद करते हैं। ये केस पारंपरिक प्लास्टिक केस की तुलना में अधिक पर्यावरणीय रूप से सुरक्षित हैं और सस्टेनेबल जीवनशैली के प्रति एक महत्वपूर्ण कदम हैं। जब आप जैव-अपघटनीय फोन केस का उपयोग करते हैं, तो आप न केवल अपने फोन को सुरक्षित रखते हैं, बल्कि धरती को भी एक सुरक्षित भविष्य की दिशा में ले जाते हैं। यह एक छोटे लेकिन महत्वपूर्ण बदलाव का हिस्सा है जो आपके पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने में मदद करता है।

इस दिशा में उठाए गए कदम न केवल हमारी जीवनशैली को बदलेंगे बल्कि पर्यावरण को भी एक नई दिशा देंगे। जैव-अपघटनीय फोन केस की ओर बढ़ते कदम एक स्वच्छ और हरे भविष्य की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान देंगे।



आदर्श समाज

बनाने का बिखरता सपना



प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

लेखक आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं।

आलोचनाओं से डर कर यदि आप अपने सफल या असफल जीवन को शेयर नहीं करते हैं तो यह आपके व्यक्तित्व का एकांगी पहलू है। आप परिवार या समाज के मूल्यवान अंग हैं। महात्मा गांधी आज भी लाखों लोगों के प्रेरक हैं क्योंकि उनके जीवन को आईने की तरह देखा जा सकता है। उनकी आत्मकथा के पन्नों को पलट कर देखिए तो सही जिसमें एक आम इंसान की गलतियाँ हैं, सफलताएँ या असफलताएँ हैं, उसका बनना और बिगड़ना है।



कवि और साहित्यकार 'अज्ञेय' कहते हैं कि 'वह क्या लक्ष्य जिसे पाकर फिर प्यास रह गई शेष बताने की, क्या पाया? '.. अर्थात् आपकी जीवनोपलब्धि ऐसी होनी चाहिए कि जिसके बाद कुछ और पाने की अभिलाषा समाप्त हो जाए और आपकी उपलब्धि को लोग स्वयं महसूस करें न कि आप उसको दुनियाँ को बताते फिरें। उनकी यह बात सिद्धांततः सही लगती है किन्तु व्यावहारिक स्तर पर ऐसा संभव नहीं है। सफल और आदर्श व्यक्तित्व की उपलब्धि ही क्यों असफलता, कमजोरी भी तो सबके सामने

आनी चाहिए जिसे उसे खुद बताना होगा। इंसान का मन भी किसी समुद्र से कम नहीं होता है। यदि सामने ना आए तो कोई समझ नहीं सकता है कि उसमें कितने हादसे और कितनी यादें समाई हुई हैं। इसलिए मेरा व्यक्तिगत विचार है कि सफल या सफल व्यक्तियों को अपनी आत्मकथाएं लिखनी ही चाहिए। आलोचनाओं से डर कर यदि आप अपने सफल या असफल जीवन को शेयर नहीं करते हैं तो यह आपके व्यक्तित्व का एकांगी पहलू है। आप परिवार या समाज के मूल्यवान अंग हैं। महात्मा गांधी आज भी

लाखों लोगों के प्रेरक हैं क्योंकि उनके जीवन को आईने की तरह देखा जा सकता है। उनकी आत्मकथा के पन्नों को पलट कर देखिए तो सही जिसमें एक आम इंसान की गलतियाँ हैं, सफलताएँ या असफलताएँ हैं, उसका बनना और बिगड़ना है।

गोरखपुर छूट चुका था लेकिन दिल और मन में अभी भी वही शहर और उसके लोग बसे हुए हैं। वहाँ के माटी की सुगंध अब भी मुझे जीवंत किये रहती है। अब अपने बेतियाहात के घर में मेरे सिवाय सभी थे। बड़े भाई प्रोफेसर एस. सी. त्रिपाठी अब दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय में बॉटनी के हेड बन गए थे। छोटे भाई दिनेश चंद्र त्रिपाठी इलाहाबाद बैंक में कार्यरत थे। दोनों का परिवार वहीं था। अम्मा पिता जी भी वहीं थे। पिता जी ने गाँव की खेती बारी का कुछ हिस्सा ईंट के भट्टे के लिए और शेष अधिया बंटाई पर दे दिया था और उससे मिलने वाली धनराशि का कुछ हिस्सा राशन पानी खरीदने के लिए हम तीन भाइयों को भी दे दिया करते थे। उन्होंने विश्वविद्यालय के लॉ विभाग में पढ़ाने का काम छोड़ दिया था और पूर्णतः कचहरी के लिए समर्पित हो गए थे। कचहरी में अब जो नए लोग आ रहे थे वे मुकदमों जीतने के लिए हर तरह के तरीके आजमाने लगे थे। अपराध तो बढ़ रहे थे, अपराधियों की धर-पकड़ भी हो रही थी किन्तु व्हाइट कॉलर क्रिमिनल होने के नाते उनको राजनीतिक संरक्षण मिला हुआ था। गिरफ्तारी के बाद अव्वल तो थाने से ही जमानत ले लिए जाने की कोशिशें होने लगी थीं और जमानत पाकर बाहर आने पर गवाहान तोड़ने फोड़ने का सिलसिला चलता था। अजीब दौर से गुजर रहा था उन दिनों का पूर्वाञ्चल। इसलिए पुराने वकीलों को बहुत ज्यादा काम नहीं मिल रहा था। फिर भी पिताजी के कुछ पुराने मुक्किल अब भी अपना मुकदमा इनको ही देते थे और पिताजी अत्यंत निष्ठापूर्वक उसकी पैरवी किया करते थे।

पिता जी आचार्य प्रतापादित्य अपनी



वकालत, यूनिवर्सिटी में कानून पढ़ाने और आध्यात्मिक संगठन आनंद मार्ग के चलते गोरखपुर के बुद्धिजीवी वर्ग में लोकप्रिय हो गए थे। गोरखनाथ मंदिर, थियासोफिकल लॉज, गांधी आश्रम आदि से जुड़ गए थे। उनका पत्र पत्रिकाओं के लिए स्वतंत्र लेखन जारी था। वर्ष 1955 में स्थापित आनंद मार्ग संगठन के वे गृही आचार्य थे। वर्ष 1990 में गुरुदेव ने अपना शरीर त्याग दिया था और तभी से इस संगठन में आपसी खींच तान चलने लगी थी जिसका प्रभाव लोकल इकाइयों तक होने लगा था। आचार्य श्रद्धानंद अवधूत के पुरोधे प्रमुख बनने पर लगा था की आपसी कलह पर विराम लगेगा किन्तु वर्ष 2008 में उनके निधन के बाद कलह ने विकराल रूप ले लिया। कुछ गृही आचार्यों ने मिलकर संगठन को एक करने के अनवरत प्रयास किये लेकिन वे असफल रहे। फलस्वरूप मेरे पिताजी ने संगठन में सक्रिय भूमिका निभाना बंद कर दिया। वे आनंद मार्ग के साधक और आचार्य बने रहे लेकिन संगठन से उन्होंने नाता तोड़ लिया। यह सच है कि उनका रुझान कुछ दिनों तक थियोसोफिकल चिंतन तक रहा किन्तु उससे भी उनका मोहभंग हो गया। आनंद मार्ग संगठन के बिखरने का दुख उनको आजीवन सालता रहा।

हम लोग विशेषकर मैं आनंद मार्ग की निकटता से धीरे धीरे दूर हो चले थे। इसका

कारण वर्ष 1975 में इमरजेंसी लगना और आनंद मार्ग संगठन पर प्रतिबंध लगना भी था। हालांकि गुरुदेव में और साधना पद्धति में भरपूर आस्था थी। गुरुदेव शरीर में थे तब भी और अब भी जब वे अशरीरी हैं। उनको भगवान नहीं तो महामानव की संज्ञा तो दी ही जानी चाहिए क्योंकि समय के हिसाब से वैज्ञानिक साधना पद्धति देना और सामाजिक आर्थिक राजनीतिक दर्शन सामने लाना मामूली काम नहीं है। जिन्होंने उनकी 'वराभय मुद्रा' का साक्षात् दर्शन किया है वे भला उस चमत्कृत क्षण को कैसे भुला पाएंगे? जिन्होंने उनसे पर्सनल कान्टैक्ट का वासर पाया है क्या वे उनको सामान्य मानव की श्रेणी में रख पाएंगे? गोरखपुर हो या लखनऊ, रांची हो या कोलकाता सभी जगह संगठन टूट रहा था बिखर रहा था और हम सभी किंकर्तव्य विमूढ़ थे। मेरे पिता जी भी अंदर से टूटते जा रहे थे। आगे चलकर उन्होंने कचहरी जाना भी बंद कर दिया लेकिन घर पर वे प्रायः दिन भर लोगों की आध्यात्मिक जिज्ञासा शांत करते रहे। ऐसे ही दौर में आजकल के चर्चित ज्योतिषी श्री शैलेन्द्र पांडे उनके संपर्क में आए, उनसे आनंद मार्ग की दीक्षा लिया और उन्होंने उनसे अध्यात्म और ज्योतिष की वैज्ञानिकता में दक्षता भी प्राप्त किया। आज वे शीर्ष पर हैं और आचार्य जी के प्रति कृतज्ञ हैं।



घोड़ों पर बैठे योद्धा वाली स्थापित मूर्तियों के संकेत



गोवर्धन दास बिष्णानी 'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान



अपने पोते-पोतियों को स्वतन्त्रता दिवस की पूर्व संध्या पर शहर के विभिन्न चौराहों, उद्यानों में की गयी सजावट/रोशनी दिखाने वास्ते अपने साथ ले कर गया। वहाँ एक जगह महाराणा प्रताप की घोड़े पर बैठी प्रतिमा देख बच्चों ने बताया इनके घोड़े का एक पाँव उठा हुआ है अर्थात् हवा में है। वहीं आगे चलकर राणी लक्ष्मी बाई की भी घोड़े पर बैठी प्रतिमा परिलक्षित हुयी। उनके घोड़े के दोनों पाँव हवा में थे अर्थात् जमीन से उठे हुवे थे। यहाँ बच्चों ने पूछा क्या राणी लक्ष्मी बाई महाराणा प्रताप से ज्यादा अच्छी घुड़सवार थीं क्योंकि इनके घोड़े के तो आगे वाले दोनों पाँव हवा में उठे हुवे हैं ? तब मैंने उनसे कहा ऐसी बात नहीं है। दोनों ही एक समान अच्छे घुड़सवार के साथ-साथ पराक्रमी व शूरवीर थे। प्रतिमा में घोड़े का एक पाँव हवा में या दो पाँव हवा में इसके अलावा दोनों पाँव जमीन पर से हमें योद्धाओं के बारे में कुछ संकेत मिलता है अर्थात् घोड़ों का

ऐसा रूप ऊपर बैठे योद्धा के बारे में बहुत कुछ बता देता है। जब बच्चों ने संकेतों के बारे में बताने का कहा तब मैंने उन्हें इन संकेतों के बारे में घर लौटने पर दूसरे दिन आराम से समझा दूँगा कह, वापस घर ले आया।

दूसरे दिन वे बच्चे, दोपहर में ही, मेरे से जानने के लिये इकट्ठे आ धमके। तब उन्हें समझाते हुवे उन्हें मैंने जो कुछ बताया वो इस प्रकार है -

जब मूर्ति में घोड़े का एक पाँव उठा हुआ, कहिये या हवा में है, से यह तात्पर्य है कि योद्धा लड़ाई के दौरान घायल / जख्मी हो गया और उस योद्धा की मृत्यु युद्ध क्षेत्र में नहीं हुयी बल्कि बाद में अन्य जगह पर उस जख्म के चलते हुयी।

लेकिन जब बायाँ पैर हवा में हो तो उस घोड़े की मृत्यु उस पर बैठे योद्धा से पहले हुयी। जैसा हम सब जगह घोड़े पर बैठे महाराणा प्रतापजी की मूर्ति में पाते हैं अर्थात्



उनका प्रिय और इतिहास में अमर हो चूका नीलवर्ण घोड़ा चेतक का बायाँ पैर हवा में उठा हुआ ही परिलक्षित होगा।



अब राणी लक्ष्मी बाई के घोड़े के दोनों पाँव हवा में थे जिसका मतलब है कि इनको युद्ध श्रेत्र में लड़ते हुए वीरगति प्राप्त हुयी।

इसके अलावा यह भी जान लो कि कुछ मूर्तियाँ ऐसी भी देखने को मिलेंगी जिसमें घोड़े के चारों पैर जमीन पर टिके हुवे होंगे। उसका मतलब यही है कि उस घोड़े पर बैठे योद्धा की मृत्यु प्राकृतिक कारणों से हुई है।



उपरोक्त चर्चित तथ्यों का सारांश यह है कि -

- ◆ घोड़े का आगे का एक पैर हवा में हों तो युद्ध में प्राप्त जख्म के कारण सम्मानित व्यक्ति की मृत्यु हुई है।
- ◆ घोड़े के दोनों आगे के पैर हवा में हों तो सम्मानित व्यक्ति युद्ध में बलिदान हुआ है।
- ◆ घोड़े के चारो पैर जमीन पर हों तो : प्राकृतिक कारण से सम्मानित व्यक्ति की मृत्यु हुई है।
- ◆ घोड़े का आगे का बायाँ पैर हवा में हो तो उस घोड़े की मृत्यु उस पर बैठे योद्धा से पहले हुई है।

आशा है उपरोक्त बताये सारे तथ्यों को भूलोगे नहीं और समय-समय पर अपने सहपाठियों का ज्ञान वर्धन करते रहोगे।



विफलताओं से घबराना नहीं



सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

हाल ही में बैडमिंटन खिलाड़ी पी वी सिंधु ने युवाओं को सीख देते हुए कहा कि किसी को भी विफलताओं से घबराना नहीं चाहिए। जीवन में जो हो गया उसे भूल जाओ और गलतियों से सीखो। इतना ही नहीं मजबूत होकर वापसी करो। सिंधु का उक्त कथन युवाओं में उत्साह व उमंग भरने में काफी सहायक सिद्ध होगा।

आज की युवा पीढ़ी बात बात में हताश व निराश होकर आत्महत्या कर रही हैं जो दुःख की बात है। इस नश्वर संसार में अनेक उतार चढ़ाव आते हैं लेकिन हमें हर परिस्थिति में समान रूप से रहना चाहिए। दुःख - सुख तो इस जीवन रूपी समुद्र के दो किनारे हैं और हर समय ये स्थाई रूप से नहीं रहते हैं। इनका तो जीवन में आना जाना लगा ही रहता है। कहने का तात्पर्य यह है कि हमें विफलताओं से घबराना नहीं चाहिए।

जीवन में सफलता और विफलता तो चलती ही रहती है। आप जब भी अपने मिशन में विफलता महसूस करें तब हताश न होकर विफलता का कारण जानने का प्रयास करें और फिर दुगुने उत्साह से आगे बढ़ें, सफलता अवश्य ही मिलेगी। जो विफलताओं को देखकर हताश व निराश हो जाते हैं वे जीवन में कभी भी प्रगति, उन्नति नहीं कर सकते अतः सदैव सकारात्मक सोच रखो और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ो।



सदैव शान्त व प्रसन्न रहें

भागदौड़ भरी जिंदगी में आज हर कोई दुःखी नजर आ रहा है। हर कोई धन कमाने के चक्कर में बेईमानी कर रहा है। धन कमाना कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन कितना कमाना है इसकी उसके पास कोई सीमा नहीं है। वह तो रातों रात करोड़पति बनने के चक्कर में लगा है। इसके पीछे सभी आदर्श संस्कारों को त्याग बैठा है। यहीं वजह है कि आज का इंसान अशांत है। परेशान है। टेंशन में जी रहा है याद रखिए अशांत मन में कभी भी सकारात्मक विचार नहीं आते हैं। शांत मन ही सही मार्ग दिखाता है, इसलिए सदैव शांत व प्रसन्न रहें और सुखमय जीवन व्यतीत करें।

मनुष्य क्रोध में हमेशा भगवान को कोसता है और साथ ही साथ अपने भाग्य को भी कोसता है। यह जानते हुए भी कि भाग्य से ऊंचा उसका कर्म है जो उसके स्वयं के हाथों में है, लेकिन छोटे कर्म करके भी वह परमात्मा से अपने छोटे कर्मों का भी श्रेष्ठ फल पाना चाहता है जो संभव नहीं है। उस

परमात्मा के यहां देर है लेकिन अंधेरे नहीं। जब आपने स्वयं ही पेड़ बबूल का बोया है तो आम कहां से मिलेगा। इसलिए जैसे कर्म किए हैं उसका वैसा ही फल भुगतने को तैयार रहिए। मन में प्रसन्नता का भाव तभी रहता है जब हम सभी के साथ एक सा व्यवहार करें। हमारे व्यवहार में प्रेम, स्नेह, मिलनसारिता, वात्सल्य का भाव, त्याग, धैर्य, संयम और सहनशीलता, परोपकार, दया और सहानुभूति का भी भाव होना चाहिए। जब हम सभी से प्रेम स्नेह के साथ व्यवहार करेंगे तभी तो हमारे रिश्ते और मित्रता प्रगाढ़ होगी। कहने को तो सभी रिश्ते अच्छे होते हैं पर जो रिश्ते समय पर साथ दें वहीं अच्छे होते हैं।

जब हमें यह मानव जीवन मिला है तो फिर हंसते मुस्कुराते हुए जीवन व्यतीत कीजिए। लड़ाई झगड़ों में क्या पडा है। खाली हाथ आए हैं और खाली हाथ ही जायेंगे। साथ में जायेगा तो हमारे कर्मों का फल ही। तब फिर श्रेष्ठ कर्म ही कीजिए और जीवन को स्वर्ण मय बनाएं।



बड़प्पन

जीवन में संस्कारों का बड़ा ही महत्व है। आदर्श संस्कार ही हमें अपनी मंजिल तक ले जाने का सर्वश्रेष्ठ जरिया है। संस्कार है तो जीवन खुशहाल है। जीवन में आदर्श संस्कार है तो सभी अपने हैं और पराये भी अपने बन जाते हैं। आदर्श संस्कारों की नींव घर परिवार से ही आरंभ होती है, चूंकि आदर्श संस्कार कोई बाजार में मिलने वाली चीज नहीं है कि जब चाहा तब जरूरत के मुताबिक खरीद लिया।

लेकिन आज छोटा परिवार सुखी परिवार के नाम पर संयुक्त परिवार धीरे-धीरे समाप्त होते जा रहे हैं जिसके कारण हम दो हमारे दो के नाम पर बच्चों को आदर्श संस्कार देने वाला कोई नहीं रहा। बच्चों के माता-पिता दोनों सर्विस करते हैं। वे काम धंधे पर चले जाते हैं। बच्चे नाना-नानी व दादा दादी से दूर हो गये और दिन भर मोबाइल पर व्यस्त रहते हैं उन्हें कोई भी रोकने-टोकने वाला नहीं है। वे मोबाइल पर क्या देख रहे हैं और क्या सीख रहे हैं। किसी को कोई परवाह नहीं है। शिक्षकों को व शिक्षण संस्थाओं के प्रधानों को तो बस फीस से मतलब है। वे भी बच्चों में संस्कार क्यों दें। जहां स्वार्थ है वहीं लाभ की सभी सोचते हैं।

बड़प्पन तो वह गुण है जो पद से नहीं बल्कि संस्कारों से ही प्राप्त होता है। अतः बच्चों को बचपन से ही आदर्श संस्कार दीजिए। जहां संस्कार है वहीं हमारी सभ्यता और संस्कृति का मान सम्मान और गौरव है। हमारा बड़प्पन ही हमारी असली पहचान है। बड़प्पन ही हमारी पूंजी है जिसे संजोए रखना हमारा दायित्व है।

संगत

जीवन में हमेशा अच्छे लोगों की संगत करनी चाहिए। चूंकि जैसी आपकी संगत

होगी, वैसा ही आपके मन मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ेगा। इसमें कोई दो राय नहीं है। अगर आप किसी अच्छे साधु संतों, धार्मिक प्रवृत्ति के लोगों का संग करते हैं तो आपके मन में सदैव दया, धर्म-कर्म, परोपकार, धैर्य, सहनशीलता, अहिंसा का भाव बना रहेगा और आप अपना अधिक से अधिक समय प्रभु भक्ति में व्यतीत करेंगे और अपने आप को प्रभु के चरणों में सौंप कर यह लोक व परलोक दोनों सुधार लेंगे।

गर आपकी संगत किसी जुआरी, शराबी, वैश्या गमन करने वाले, अपराधी प्रवृत्ति के लोगों से हो जाये तो समझें आपका जीवन नर्क मय बन जायेगा। कहने का तात्पर्य यह है कि जैसी संगत होगी वैसा ही जीवन पर प्रभाव पड़ेगा। अतः दोस्ती व संगत काफ़ी सोच समझ कर करें। किसी सज्जन ने बहुत ही सुन्दर बात कही है कि बुरी संगत उस कोयले के समान है जो गर्म हो तो हाथ जला देता है और ठंडा हो तो हाथ काला कर देता है।

यह जीवन अनमोल रत्न के समान है। इसलिए जब भी किसी से दोस्ती, संगत या मित्रता करें तो काफ़ी सोच विचार कर करें। कहीं ऐसा न हो कि फिर हमारे जीवन पर कोई दाग लग जाये और हमें फिर दुःख ही दुःख, पीड़ा ही पीड़ा झेलनी पड़े। किसी ने क्या खूब





कहा है कि पानी पीओं छान कर और मित्र बनाओं जान कर। जब हम पानी की मटकी खरीदते हैं तो उसे ठोक बजा कर देखते हैं तो फिर दोस्ती करने में जल्दबाजी क्यों।

प्रकृति का निस्वार्थ भाव

इस नश्वर संसार में हर कोई अपने-अपने स्वार्थ सिद्ध करने में लगा है। वरना कोई किसी की तरफ आंख उठाकर भी नहीं देखता है। हम किसी और की क्यों कहें, अपने ही घर परिवार की बात करें तो इसमें कोई बुराई नहीं

है। यह तो घर घर की कहानी है। अगर किसी परिवार में चार सदस्य हैं और चारों एक जगह पर ही आस पास में बैठे हैं तो भी किसी से वे बात नहीं करते हैं। चारों अपने अपने मोबाइल पर व्यस्त हैं। मुंह से कोई कुछ नहीं बोल रहा है। बस उनकी अंगुलियां व्हाट्सएप पर फटाफट चल रही हैं।

जब हमारे ही हम से बिना मतलब बात नहीं कर रहे हैं तो हम दूसरों को क्यों दोष दें। जब हम अपने ही घर परिवार में पराये हो गये तो दूसरों से क्या उम्मीद करें कि वे चला

कर हम से हंसते मुस्कुराते बातचीत करे। आज कहने को भले ही हम कह ले कि हम आधुनिक युग में जी रहे हैं। हम प्रगतिशील राष्ट्र में रह रहे हैं। आज का युग प्रौद्योगिकी युग है। लेकिन हकीकत यह है कि मोबाइल युग ने सभी मधुर रिश्ते नाते, बोलने, सोचने-समझने, चिंतन मनन की शक्ति का हास कर दिया।

आज हम मूक बधिर, अपंग से बन गये हैं। जहां बोलना है वहां मौन है। जहां नहीं बोलना है वहां बकवास किये जा रहे हैं। किसी के भी यहां आसानी से जाते नहीं। चूंकि हम मोबाइल के गुलाम हो गये। जब किसी को हम से काम हो तभी वह बात करता है। घर पर हम न हो तो दस चक्कर दिन में लगा लेगे या दस फोन कर देगे अन्यथा सभी अपनी अपनी दुनिया में मस्त हैं। आज केवल एक प्रकृति ही है जो नि स्वार्थ भाव से कार्य कर रही है। हमें निशुल्क शुद्ध हवा, छाया, फल फूल दे रही है। वहीं दूसरी ओर पक्षियों को रहने के लिए ठिकाना।

जिस दिन शुद्ध हवा का, ठंडी छाया पर सरकार ने टैक्स लगा दिया उस दिन क्या होगा। यह किसी ने सोचा है। अब भी वक्त है कि हम अधिक पौधारोपण नहीं कर सकते तो कम से कम अपनी भूमि पर एक वृक्ष अवश्य लगाइये और उसकी पूरी देखभाल कर उसे वटवृक्ष बनाइये। अन्यथा आने वाले समय में भारी प्रदूषण की मार झेलनी होगी।

श्रेष्ठ विचार और श्रेष्ठ लेख

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 19 जून 2024 को बिहार के राजगीर में नालंदा विश्वविद्यालय के नये भवन का उदघाटन करते हुए कहा कि किताबें भले ही जल जाये, लेकिन आग की लपटे ज्ञान को नहीं मिटा सकती। उन्होंने कहा कि शिक्षा सीमाओं व नफा-नुकसान से परे है। शिक्षा ही हमें गढ़ती है, विचार और उसे आकार देती है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के उक्त विचार काफी सारगर्भित, चिंतन मनन योग्य है और साथ ही साथ प्रेरणादायक भी हैं

शिक्षा ही वह माध्यम है जिसके ध्वारा

मन और मस्तिष्क में नित नये विचारों का समावेश होता है। जब श्रेष्ठ विचारों का मन व मस्तिष्क में आगमन होता है तभी श्रेष्ठ साहित्य का सृजन होता है। इसलिए इंसान को हर समय सकारात्मक सोच रखनी चाहिए और सकारात्मक सोच ही वह जरिया है जो हमें अपनी मंजिल तक ले जाती है।

श्रेष्ठ साहित्य सृजन के लिए श्रेष्ठ शब्दावली का होना भी नितांत आवश्यक है। इसलिए व्यक्ति को खाली बैठे रहने या बेकार की गपशप करने के बजाय हर वक्त अच्छी बातों पर चर्चा करनी चाहिए ताकि विचारों का आदान-प्रदान होता रहे और हम अपने आपको हर समय अपडेट करते रहे। यही वक्त की पुकार है।

मां

कहते हैं कि मां से छोटा कोई शब्द नहीं और मां से बड़ा कोई रब नहीं है। मां शब्द ही अपने आप में बहुत बड़ा है जिसको शब्दों में



व्यक्त नहीं किया जा सकता। मां हैं तो हम हैं। मां हैं तो लाड़ प्यार हैं। मां है तो ननिहाल है अन्यथा मां बिना यह जीवन व्यर्थ है।

वह न केवल हमारी पालनहार ही है अपितु सही मायने में एक गुरु भी है। मां इस

धरती पर परमात्मा का ही प्रतिनिधित्व कर रही है। परमात्मा हर घर में स्वयं व्यक्ति के रूप में उपस्थित नहीं रह सकते, इसलिए उन्होंने मां को भेजा है और वह हमारी देखभाल करती हैं। मां का मान सम्मान ईश्वर का मान सम्मान ही है। अतः मां को कभी भी किसी भी प्रकार की पीड़ा व दुःख न पहुंचाएं। उसे कभी भी वृद्धाश्रम न भेजे।

मां जब अपने हाथों से बच्चों को भोजन कराती हैं तब जहां एक ओर बच्चों का पेट भर जाता है, वहीं दूसरी ओर मां का जी भर जाता है। चूंकि मां तो वात्सल्य की प्रतिमूर्ति होती हैं। वह बड़ी ही अच्छी होती है। भोली और प्यारी-प्यारी है। उसकी तुलना हम किसी से भी नहीं कर सकते।

वह तो स्वयं शक्ति स्वरूपा दुर्गा मां है। सरस्वती रूपा हैं। अन्नपूर्णा है। घर की लक्ष्मी और एक कुशल प्रशासक, गृहणी है। मां तो मां ही है। मां का आशीर्वाद हमेशा बना रहना चाहिए। हम जब भी संकट में होते हैं तो सबसे पहले मां ही याद आती है और मुख से यही निकलता है कि हे मां। तभी तो कहा जाता है कि माता-पिता के चरणों में ही चारों धाम हैं। अतः सुबह-शाम उनके चरण स्पर्श कर आशीर्वाद प्राप्त करना चाहिए।



मुंहतोड़



श्यामल बिहारी महतो

ऑफिस का चक्कर लगा लगा कर बुंदिया को अब चक्कर आने लगा था, शिखर बाबू के प्रति मन में भी विरोध का भाव उत्पन्न होने लगा था। जो कभी भी सुतरी बम जैसा फट सकता था। इसी बीच शिखर बाबू से उसकी मुलाकात हो जाती है। तब यही शिखर बाबू अनेक देवी देवताओं की कसमें खाकर बुंदिया को यह यकीन दिलाने में कामयाब हो जाता है कि उसका काम हो रहा है और बहुत जल्द उसका विधवा पेंशन चालू हो जाएगा और एरियर का पैसा भी बैंक खाते में पहुंच जाएगा। लेकिन ऐसा होता नहीं। बुंदिया के साथ यह महज एक छलावा था। बुंदिया गौ माता जैसी एक ग्रामीण विधवा थी, विधाता से बढ़कर उसने शिखर बाबू पर भरोसा की थी। उस शिखर बाबू पर जो सज्जनता का पीला गमछा ओढ़ विधवाओं पर विचार करते कई बार देखा गया था। बुंदिया देवी जिसे शिखर बाबू बुड़बक समझ रहा था, पर वास्तव में वह बुड़बक थी नहीं, बस मुंह बिगाड़ना नहीं चाहती थी। आज भी गांव में छोट-बोड़, ससुर भैंसुर जैसे रिश्तों का बड़ा सम्मान दिया जाता है। लेकिन शिखर बाबू की कुण्डली में रिश्तों का नहीं रूप्यों का महत्व था। बर्दास्त न हो तो कभी कभी गूंगा का भी मुंह खुल जाता है। परेशान बुंदिया देवी का मामला खरगोश की भांति उछलता एक दिन युवा मजदूर नेता जगतलाल के पास पहुंच गया। दूसरे दिन ही जगतलाल शिखर बाबू के सिर पर सवार हो सवाल करते देखा गया ' बुंदिया का काम आज तक क्यों नहीं हुआ? किस काम के एवज में इससे तीन हजार रुपए लिया है.. ?

मैंने इससे कोई पैसे नहीं लिए हैं वो झूठ बोल रही है.. !

अच्छा..! जगतलाल ने कहा और माथा झुका के शिखर बाबू की पीठ पर तीन जोरदार मुक्के जड़ दिया था।

इस तरह की मुक्कों से देह और मजबूत होती है! भीड़ से निकल कर किसी ने कहा था।

सुधर जाओ, सप्ताह दिन के अंदर इसका काम हो जाना चाहिए, वरना तुम्हारी खैर नहीं..! और जगतलाल चला गया था।

उसके बाद ही पेंशन विभाग से उठा कर शिखर बाबू को सीधे बिल विभाग में पटक दिया गया था। जहां हर काम के लिए सेवा शुल्क निर्धारित कर वह गायत्री मंत्र की तरह जाप करते रहता था।

यदि उसकी पूजा पाठ की ही बात करें तो वह ऐसी नीच विचार का नहीं हो सकता

था लेकिन सच यह था कि वह रिश्वत लेता था, रिश्वत खाता था, रिश्वत सोता था और रिश्वत पीता भी था- शिखर बाबू !

लेकिन कल आरती के सामने शिखर बाबू ने बोला ही नहीं उलट भी दिया था और उसकी गंध से सारा ऑफिस गमक - उठा था। तभी बहुतों ने जान पाया की शिखर बाबू कमीशन पर एक बीमा एजेंट के लिए साइड एजेंट का भी काम करता है और यह काम उसने बिल विभाग में आने के बाद से ही शुरू कर दिया था। जिन मजदूरों के वह बिल बनाता था उन पर किसी न किसी रूप में दबाव तब तक बनाए रखता था जब तक उससे एक बीमा पॉलिसी पर हस्ताक्षर न करवा लें। लेकिन पिछले छः माह से उसे एक भी पॉलिसी हाथ नहीं लगा था। फिर वह अचानक और रहस्यमय ढंग से चुप लगा गया था। जैसे कोई पुरानी बस फेफाते फेफाते

अचानक से बंद हो जाती है।

हर दिन की तरह कल भी शिखर बाबू कछुआ चाल से ऑफिस पहुंचा था और हर दिन की तरह ही अगरबत्ती जलाई और गायत्री मंत्र कुछ देर जोर जोर से पढ़ा फिर बैठ कर अपने काम पर लग गया। निखिल बाबू ने नित्य की भांति एक बार उसे देखा और मुस्कुरा कर अपने काम पर मशगूल हो गया।

भुगतान हेतु जाने वाला बिल सीट शिखर बाबू की टेबुल पर कल से पड़ा हुआ था। उसे वह फाइल रूप से चेक करने में लग गया था। तभी -

आ गया ढोंगी बाबू ! बहुत से बाबुओं को देखा, पर तुझ जैसा कमाई कटवा बाबू आज तक नहीं देखा, लेकिन मैं बिसनी नहीं हूँ और न उसकी जैसी कमाई कट जाने के बाद चुप बैठने वाली हूँ मैं.. !

मैनेजर ऑफिस से निकल कर आरती ने सीधे शिखर बाबू पर हमला कर दिया। शिखर बाबू ने मुंह नहीं खोला। आरती पर सिर्फ नजर भर डाली और अपना काम करता रहा। हर हालत में बिल आज उसे एरिया ऑफिस में भेजना था।

हमको लोकल सेल की कामिन समझ लिया, जो चाहे मन वो मेरे साथ करोगे? बिल बाबू हो, बिल बाबू ही रहो, मेरा मालिक बनने की सोचना भी नहीं... !' अब आरती शिखर बाबू के ठीक सामने खड़ी थी' धूप अगरबत्ती जला कर तुम दुनिया को धोखा दे सकते हो - आरती को नहीं, इसी टेबुल पर कामता बाबू को काम करते देख चुकी हूँ। कभी किसी से चाय पान के लिए भी एक धेला नहीं लिया। मजदूरों के बीच कितनी इज्जत थी उनकी, लेकिन तुझ जैसा लालची इज्जत का मरम क्या जाने। कल का ड्राम ठेलने वाला, आज कुर्सी मिल गई तो बड़ा बाबू बनता है। कह देती हूँ, हमारे रास्ते मत आओ, वरना ठीक कर दूंगी.. !

आरती की चीखती तेज आवाज ने अगल बगल काम करने वालों चौंकाया था। बात क्या है? यह जानने के लिए लोग जमा होने लगे थे। शिखर बाबू अब भी बिल सीट पर

मूड़ी गड़ाए हुए था। कोई प्रतिक्रिया नहीं, कोई जबाव नहीं। जैसे मामला उनसे नहीं किसी और से जुड़ा हुआ हो।

आरती ने भीड़ की तरफ मुड़ी घुमाई और मुंह फाड़ दिया - शायद आप लोग इस ढोंगी बाबू का असली रूप नहीं देखे हैं, इनकी कालू करतूतों से अवगत नहीं हो, तो सुनें - एक बीमा पॉलिसी दे दो ! कह कह कर पिछले छः माह से मुझे परेशान कर रहा है। हमारा परिवार बड़ा है। खर्च बहुत है। पैसे बचेंगे तभी तो पॉलिसी -ओलोसी के बारे में सोचूंगी। हमने साफ मना कर दिया- नहीं दे सकती हूँ। बस इसको गुस्सा आ गया, इस माह मेरा दो दिन का हाजरी छोड़ दिया, पूछा तो कहता है, गलती से छूट गया। मैं पूछती हूँ छूटता तो सभी ने छूटता, दो ही दिन क्यों .. ?

भीड़ ने आरती का समर्थन किया ' ठीक कहती है, ऐसा तो नहीं होना चाहिए था.. !

आरती आग उगलती रही ' अब कहता है, अगले माह एरियर बना कर दे दूंगा, मैं कहती हूँ, इस माह की कमाई अगले माह क्यों ? इसी माह देना होगा-चाहे जैसे दो। आरती शिखर बाबू की औकात बताने उतर गई थी।

इस बीच शिखर बाबू फिर छिपकली की तरह बाहर निकला और तुरंत वापस भी आ बैठा।

देखने से शिखर बाबू ऐसा करेगा, लगता तो नहीं है, उसकी बातों से तो साधू टपकता है, हमेशा धरम-करम की ही बातें करता है .. ! किसी ने बात रखी थी।

आरती ने बात लपक ली' तब आप इसे नहीं जानते हैं, पक्का रंगा सियार है, दिखता कुछ है, करता कुछ है, हमने समझा था, मजदूर का बेटा है, हमारी मजबूरीयों को समझेगा लेकिन यह तो सबको परेशान कर रहा है, रूला कर रहा है। बाबुओं के भी बाप निकला... !

आरती आज रूकने वाली नहीं थी। बेहद गुस्से में थी। बहुत गुस्से में। गुस्सा उसके तन बदन पर चिपक सी गई थी और वह आक्रामक हो उठी थी। यह देख ऑफिस के सामने अच्छी खासी भीड़ इकट्ठा हो गयी थी

और आरती आपसे बाहर हो गई थी ' आप लोगों को नहीं मालूम, मैं इसके बाप को भी जानती हूँ। वह कभी हमारा दंगल सरदार हुआ करता था, पर था एक नम्बर का कंजूस भी। अपने मलकटा जीवन में बाहर न कभी किसी होटल में चाय पी थी और न कभी सिंघाड़ा - चोप ही खाया। दो मडूआ रोटी खाकर पूरा दिन गुजार देता था। घर में इसे सगे मां बाप को दाल भात खिलाने में दिक्कत है लेकिन ऑफिस में स्वामी जी के जन्म दिन पर लोगों को खीर पुड़ी खिलाता है, जानते हो क्यों? ताकि लोग इसकी कुकर्मों की चर्चा न करें। ऐसा तो है यह। मेरा बड़ा बेटा जीवित होता तो आज इसी की उम्र का होता... ! कहते कहते आरती फफक कर रो पड़ी थी।

शिखर बाबू ने आरती के साथ अच्छा नहीं किया.. ! भीड़ से किसी ने फिर कहा।

विधवा और विधाता से डरना चाहिए.. ! दूसरे ने जोड़ा था।

लोगों का मत और साथ आरती के साथ हो गया था। फिर भी आरती सहज नहीं हो पा रही थी। बात दो दिन की हाजरी की नहीं थी। बात थी, शिखर बाबू की मनमानी की, उसके बाबू होने की अहम की। जिसे सबक सिखाना जरूरी था। तभी किसी काम से कामनी देवी ऑफिस पहुंची थी। पूछ बैठी' क्या हुआ आरती ? बहुत गुस्से में दिख रही है.. ?

अरे, होना क्या, तुम्हारी तरह ही इस बेलुराहा ने अबकी मेरा भी दो दिन की हाजरी छोड़ दिया है.. !

इस आदमी का कोई इलाज नहीं है.. ? कामनी बोली

है क्यों नहीं.. ! इतना कह आरती ने लपक कर शिखर बाबू के सामने से बिल शीट उठा ली, शिखर बाबू बिल शीट पर झपटा। इस छीना झपटी में टेबल पर रखा स्टाम्प पेड इंक बिल शीट पर छिलक गया। पूरा शीट रंग गया। शिखर बाबू के चेहरे का रंग उड़ गया। यह देख आरती ने कहा ' अच्छा हुआ, कर लो पेमेंट .. !' इसी के साथ वह बाहर निकल गयी। उसक चेहरा तनाव मुक्त था.. !



पैनिक अटैक (बेचैनी) व इसकी होम्योपैथिक चिकित्सा



डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

97955 13223

तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव के स्तर को बढ़ा दिया है। समय के अभाव में खाना, पीना भी ठीक से न हो पाने के कारण, तन व मन पर भी इसका बुरा असर पड़ता है। लंबे समय से किसी चिन्ता व तनाव से गुजर रहे लोगों में पैनिक अटैक के लक्षण अचानक से सामने आ जाते हैं। इसके मामले, कुछ वर्षों से तेजी से बढ़े हैं। ये किसी भी उम्र में कहीं भी, किसी भी समय हो सकता है।

क्या है पैनिक अटैक

पैनिक अटैक एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति अचानक से बहुत ज्यादा बेचैन व भयभीत हो जाता है। दिल तेजी से धड़कने लगता है। सांस लेने में परेशानी व हाथ पैर में कंपन होने लगता है। स्वास्थ्य व खुशहाल लोगों को भी पैनिक अटैक आ सकता है। ये दूसरे मानसिक विकारों जैसे पैनिक डिसऑर्डर, सोशल फोबिया या डिप्रेशन के रूप में भी आ सकता है। अगर समय पर उपचार न कराया जाय तो पैनिक अटैक, पैनिक डिसऑर्डर का रूप ले लेता है।

पैनिक अटैक के संकेत व लक्षण

आमतौर पर ये अटैक अचानक बिना किसी खतरे के संकेत के प्रारंभ हो सकता है। ये किसी भी समय हो सकता है जैसे कि ड्राइव करते समय, शॉपिंग करते समय, लेक्चर अटेंड कर रहे हो या फिर आप किसी मीटिंग में ही हो। किसी-2 को तो पैनिक अटैक गहरी

नींद में भी आ जाता है। इसके कुछ लक्षण हैं...

- ◆ खुद पर नियंत्रण न रहना।
- ◆ दिल बहुत तेज धड़कना।
- ◆ अत्यधिक पसीना आना।
- ◆ छाती में दर्द या बैचेनी महसूस होना।
- ◆ पेट में मरोड़ा होना।
- ◆ हाथ-पैर का सुन्न हो जाना या झुनझुनाहट महसूस होना।
- ◆ सिरदर्द या चक्कर आना।
- ◆ अरूचि महसूस करना।

पैनिक अटैक का दौर समाप्त होने के बाद भी लम्बे समय तक 60 लो0 बी0 पी0 व अधिक थकान व ऊर्जा की कमी महसूस होती है।

पैनिक अटैक होने के कारण

- ◆ पैनिक अटैक का पारिवारिक इतिहास
- ◆ तनाव पूर्ण स्थितियां जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु या गम्भीर बिमारी
- ◆ कोई डरावनी घटना जैसे यौन शोषण या गंभीर दुर्घटना।
- ◆ जीवन में बड़ा परिवर्तन जैसे, गर्भपात या तालाक।

- ◆ धूमपान व कैफीन का अधिक सेवन
- ◆ बचपन में हुई पिटाई या शारिरिक शोषण।
- ◆ हाइपोथाइरॉएडिज्म।
- ◆ निम्न रक्तदाब।
- ◆ खून में शर्करा का स्तर कम होना।
- ◆ नशीली चीजों का सेवन जैसे अफीम।
- ◆ मानसिक विकार जैसे अवसाद व एंजाइटी आदि।

क्यों बढ़ रहे है पैनिक अटैक के मामले

W.H.O. के अनुसार ज्यादातर बड़े शहरों में अवसाद की समस्या तेजी से फैल रही है। पैनिक अटैक के मामलों में अवसाद व एंजाइटी ही मुख्य कारण है, भारत में/यहां हर 20 में 1 नागरिक डिप्रेशन का शिकार है। अनिद्रा भी एक बड़ा कारण हो सकता है। पूरी नींद न ले पाने के कारण मानसिक तनाव, अवसाद, एंजाइटी, हाइपोथाइरॉएडिज्म व लो शुगर लेवल के मामलों में वृद्धि हो रही है। और ये सब पैनिक अटैक के प्रमुख कारण है। पैनिक अटैक के शिकार व्यक्ति में कार्बन डाई आक्साइड का स्तर असामान्य रूप से कम हो जाता है। इस दौरान मरीज गंभीर हाइपर वेंटिलेटिंग स्थिति में होता है। महिलाओं में इसके मामले अधिक होते है।

पैनिक अटैक आने पर क्या करें

पैनिक अटैक का शिकार हो चुके है तो घबराई नहीं। इसका इलाज संभव है।

- ◆ सबसे पहले शांत होने का प्रयास करें। धीरे-धीरे गहरी सांस ले, इससे हृदय गति सामान्य होगी।
- ◆ पैनिक अटैक के दौरान शरीर में एडिनलिन हॉमोन का स्तर बढ़ जाता है। बर्फ वाला टंडा पानी पीये।
- ◆ वर्तमान स्थिति से ध्यान हटाने का प्रयास करें।
- ◆ कोई खुशबुदार तेल सूंधें व सुरीला गीत सुने।



◆ अपनी आंख बंद करके ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करें। अपनी सांसों पर ध्यान लगायें।

◆ कोई एक वस्तु चुने और उस पर अपनी पूरी ऊर्जा केन्द्रित करें, कोई मंत्र दोहरायें व गाना गाये।

◆ अगर आधे घंट बाद भी व्यक्ति सामान्य न हो तो तुरन्त अस्पताल ले कर जायें।

पैनिक अटैक का उपचार:-घबराने की जरूरत नहीं है। इसका इलाज हो सकता है। कुछ तो जीवन शैली में सुधार करके भी इस पर काबू किया जा सकता है। इसके लिए दवाओं के साथ-साथ कुछ थेरेपी की भी आवश्यकता पड़ सकती है।

साइकोथेरेपी (काउंसलिंग)

यदि पैनिक अटैक कारण अवसाद व एंजाइटी है तो ये थेरेपी बहुत कारगर है।

पैनिक कंट्रोल थेरेपी (पी0सी0टी0)

इसमें अटैक से बचने व लक्षणों पर काबू पाने के तरीके सिखाये जाते है। मरीज रोज अपने एंजाइटी के लक्षणों को नोट करता है व सेल्फ मॉनिटर भी करता है। महीने में दो बार इन विवरणों के साथ मनोचिकित्सक को मिलना होता है।

पैनिक अटैक का होम्योपैथिक उपचार

होम्योपैथी हर तरह के मानसिक रोग जैसे अवसाद, एंजाइटी डिसऑर्डर, पैनिक अटैक आदि के लिए बहुत ही लाभदायक व कारगर चिकित्सा पद्धित है। होम्योपैथिक दवायें व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र पर सीधे असर करती है। यदि तंत्रिका तंत्र व मस्तिष्क सुचारू पर से कार्य करेगा तो व्यक्ति स्वयं ही हर परिस्थिति व तनाव से स्वयं की रक्षा कर सकेगा व समस्याओं का हल निकाल सकेगा। पर आवश्यक ये है कि होम्योपैथिक दवा सही चिकित्सा द्वारा ली जाये। व्यक्ति की जीवन शैली, संघर्ष व कार्य शैली के साथ-साथ व्यक्ति को पूर्ण रूप से स्वस्थ करती है।

स्थायी समाधान

अच्छी दवा के साथ-साथ जीवन शैली में सुधार, योगा, ध्यान आदि करें। धूम्रपान, शराब व कैफीन से दूर रहे। डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें। पूरी नींद ले (6-8 घंटे)/ प्रतिदिन 30 मिनट योग व एक्सरसाइज जरूर करें। अपनी मानसिक सेहत का ध्यान रखें। हमेशा मुस्कुराये व खुश रहने का प्रयास करें



आधुनिक जीवन शैली में रोगों से बचने के लिए नियमित योगाभ्यास



मुकेश कुमार सिंह

योगगुरु

आज की आधुनिक जीवन शैली में हम सभी लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं। लेकिन अपने स्वास्थ्य के प्रति कुछ करना नहीं चाहते हैं। जिस शरीर की बदौलत जीवन में सब कुछ करते उस शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ध्यान नहीं देते हैं। यहां तक की परिस्थितियों का बहाना बनाते हुए कहते हैं कि आज हमें भोजन करने का भी समय नहीं मिला। जिस तरह बिना पेट्रोल गाड़ी एक कदम आगे नहीं

चलती उसी तरह हमारा शरीर है इसे भी समय-समय अन्न जल चाहिए। तभी हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा और अच्छे से कार्य करेगा। क्योंकि हम सभी जानते हैं कि जीवन में हम कितना भी कमा लें कुछ भी बना लें, उसका आनंद तभी ले सकते हैं जब हम स्वस्थ होंगे, जीवन का कोई सुख उत्तम स्वास्थ्य के बगैर नहीं उठाया जा सकता है। आजकल के बदलते रहन-सहन एवं खान-पान के कारण लोगों को घर का खाना भी पसंद नहीं आता है चाहे बड़े हो या बच्चे हर किसी को बाहर का खाना व फास्ट फूड ही अच्छा लगता है ज्यादा तला भुना खाने से भी हमारे शरीर में कई सारे रोग होने लगते हैं, जैसे मोटापा, तनाव, मधुमेह, डिप्रेसन, थाइराइड आदि। बड़ों को क्या कहे आज छोटे-छोटे बच्चे भी कई बीमारियों से परेशान हैं जैसे छोटी ही उम्र

में चश्मा लगने लगता है। क्योंकि आज के युग में शारीरिक श्रम कम हो गया जिसके कारण हम सब कमजोर होते जा रहे हैं अगर तीन मंजिल जीने से जाने पड़े तो सांस फूलने लगती है जैसे दम ही निकल जायेगा। क्योंकि हम सब अंदर से कमजोर हैं दिखने में मोटे हैं पर शरीर में ऊर्जा की कमी है क्योंकि आधुनिक जीवन शैली में कार्य ज्यादातर कम्प्यूटर, और आफिस का है शारीरिक श्रम कम हो रहा है हम सीढ़ी चढ़ना भी नहीं चाहते अगर लिफ्ट लगी हो हमेशा आराम ही चाहते हैं एक फोन पर गाड़ी और एक फोन पर खाना मिल रहा है आज न ज्यादा पैदल चलना चाहता है न ही खाना बनाने की मशकत करना चाहता है आज स्वाद के लिए बाहर का खाना ज्यादा पसंद है। पौष्टिक भोजन का ध्यान नहीं रखते हैं यही रोगों का मुख्य कारण है।

रोगो से बचने के सरल उपाय

- ◆ अपनी एक दिनचर्चा बनायें रात में 10 बजे तक सोये सुबह 5:00 बजे उठे। सुबह टहलें, योग करें, प्राणायाम करें, ध्यान करें। सुबह की शुद्ध एवं ताजी हवा स्वास्थ्य के लिये बहुत ही लाभदायक होती है। सुबह टहलने से हमारे अंदर एक नयी ऊर्जा उत्पन्न होती है।
- ◆ धूमपान न करें।
- ◆ अच्छे कामों को करें जिससे खुद को खुशी मिलती है।
- ◆ रात्रि में कम से कम 6-7 घंटे की नींद ले स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है।
- ◆ नकारात्मक सोच वाले व्यक्ति से दूर रहें।
- ◆ तली भुनी चीजें कम खायें।
- ◆ फास्ट फूड से बचें या कम खायें।
- ◆ खाने में ताजी एवं हरी सब्जी खायें।
- ◆ ताजे एवं मौसमी फल खायें।
- ◆ हमेशा अपनी सोच को सकारात्मक रखें।
- ◆ पौष्टिक भोजन का इस्तेमाल करें।
- ◆ भगवान में आस्था रखें।

रोगों से बचने के लिए प्रमुख योगाभ्यास

वृक्षासन

- वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। इस आसन की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार में बनती है इसलिए इस आसन का नाम वृक्षासन है।
- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खड़े हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
 - ◆ सांस को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को ऊपर रखें एडी मूलाधार क्षेत्र से मिली होनी चाहिए।
 - ◆ बिल्कुल समाने की तरफ देखें सीधी नजर सही संतुलन बनाने में अत्यन्त सहायक है।
 - ◆ सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को



ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा में जोड़े। और शरीर में किसी प्रकार का तनाव न महसूस करें।

- ◆ इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड या अपनी क्षमतानुसार रूके रहें।
- ◆ सांसो को बाहर छोड़ते हुए दोनों हाथों को नीचे लाये।
- ◆ शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन को दूसरे पैर से करें।
- ◆ इस आसन का अभ्यास कम से कम तीन बार दोनों पैरों पर करें या अपनी क्षमतानुसार करें।

वृक्षासन के लाभ:-

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

सावधानियां:-

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

ताड़ासन

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

अभ्यास की विधि

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

शारीरिक लाभ

इस आसन के नियमित अभ्यास से



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

मानसिक लाभ

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

सावधानियां एवं सीमाएं

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

सेतुबंधासन

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

अभ्यास विधि

- ◆ दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।
- ◆ हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- ◆ श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब एवं धड को ऊपर की ओर

उठाएं और पुलनुमा आकृति बनाएं।

- ◆ अपनी क्षमतानुसार रूकें और सांस लेते रहें। स्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में आएँ और श्वासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें। कम से कम यह अभ्यास तीन बार करें।

लाभ

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

सावधानियां

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

पवनमुक्तासन

पवनमुक्त का अर्थ है पवन या हवा को मुक्त करना इस आसन को करने से पेट की

वायु निकालने में मदद करता है इसी कारणवश इस आसन का नाम पवनमुक्तासन है।

अभ्यास की विधि-

- ◆ अपनी पीठ के बल मैट या चटाई पर लेटना चाहिए।
- ◆ दोनों घुटनों को मोड़ें। जितना असानी से मुड़ जाय।
- ◆ श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को अपने वक्षस्थल के ऊपर अपनी क्षमतानुसार ले जाय।
- ◆ श्वास भरते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में मिलाते हुए पैरों को पकड़े। अपनी क्षमतानुसार ही जोर लगाकर पकड़े।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए धीरे धीरे सिर को ऊपर उठाये और धीरे धीरे टुडडी को घुटने से लगाने का प्रयास करें। कुछ समय तक इस स्थिति में बने रहे। जबरजस्ती न करें नियमित अभ्यास करें।
- ◆ श्वास को लेते हुए सिर वापस जमीन पर लें जाय और थोड़ी देर विश्राम करें।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर लें जाए।
- ◆ अभ्यास के अंत में थोड़ी देर श्वासन करें।
- ◆ कोई भी आसन अपनी शारीरिक क्षमतानुसार ही करें या योग गुरु के निर्देशानुसार करें।

लाभ

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

सावधानियां

उदर संबंधी व्याधि, हार्निया, उच्च रक्त-

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

सर्वागासन

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

अभ्यास की विधि-

- ◆ इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं। एक साथ अपने पैरों कूल्हे और फिर कमर को उठाएँ। शरीर का पूरा भार आपके कन्धों पर आ जाये। अपनी पीठ से अपने हाथों से सहारा दें।
- ◆ अपनी दोनों कोहनियों को पास में लें आये और हाथों को पीठ के साथ रखें, कन्धों को सहारा देते रहें। कोहनियों को जमीन पर दबाते हुए और दोनों हाथों को कमर पर रखते हुए अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर को सीधा करें शरीर का पूरा भार आपके दोनों कन्धों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए न कि आपके सिर और गर्दन पर। अपनी क्षमतानुसार इस आसन में रुके रहें।
- ◆ अपने दोनों पैरों को सीधा व मजबूत रखें। अपने पैरों कि उँगलियों को नाक की सीध में लें आये। अपनी गर्दन पर ध्यान दें उसको जमीन पर न 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 आये हाथों को जमीन पर रखें। बिना सिर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लेकर आये तथा दोनों पैरों को जमीन पर लें जाए। और पैरों को सीध कर लेट जाए एक लम्बी गहरी



सांस ले कुछ देर विश्राम करें।

लाभ

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

सावधानियां-

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

शलभासन

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

अभ्यास करने की विधि-

- ◆ सर्वप्रथम पेट के बल मकरासन की स्थिति में लेट जाए।

- ◆ टुड्डी को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों को पैर के नीचे रख लें। हथेलिया ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- ◆ अपनी श्वास को अन्दर खींचें और पैर को अपनी क्षमतानुसार ऊपर की ओर उठाये ध्यान रहें कि घुटने मुडे न हो। अपनी क्षमतानुसार जितनी देर हो सके रुकें।
- ◆ अपनी श्वासों को बाहर छोडते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- ◆ थोडी देर विश्राम करें पुनः अपनी क्षमतानुसार करें।

लाभ

- ◆ इस आसन के नियमित अभ्यास करने से पीठ की मजबूती और लचीलापन बढ़ता है।
- ◆ हाथ और कंधों कि नसों को आराम देता है और 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।



आधुनिक समाज में बदलते परिवार की भूमिका



सुषमा त्रिपाठी

आधुनिक युग में परिवार की भूमिका युवा पीढ़ी के सकारात्मक मूल्य और व्यवहारों के विकास को प्रभावित करने वाली बुनियादी इकाई के क्षेत्र में कर्म करके समाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है यह एक मौलिक सामाजिक संस्था के रूप में कार्य करता है जो सामाजिक से समाज की समग्र भलाई में योगदान देता है समाज की इकाई के रूप में परिवार आज के युग में परिवर्तन के कगार पर पहुंच गया है आधुनिक युग में आर्थिक राजनीतिक मनोरंजन आत्मक मनोवैज्ञानिक तथा धार्मिक कारण व्यक्ति की अभिव्यक्तियों मूल्य और व्यवहार के बदलने महत्वपूर्ण योगदान है इसका प्रभाव समाज और परिवार पर भी पढ़ रहा है कारण है कि आज परिवर्तन परिवार में देखने को मिल रहा है।

आधुनिक युग में परिवार की भूमिका

आधुनिक युग में आधुनिक समाज बिखरते हुए परिवार का समाज है हालांकि इस परिवार का महत्व तो काम नहीं होता परिवार अपने घर के सदस्यों के लिए एक छतरी की तरह होता है जो उन्हें सामाजिक सुरक्षा प्रदान करता है उसे परिवार अब काम होते जा रहे हैं जिसका एक कारण तो आर्थिक ही है और दूसरा मोबाइल और इंटरनेट के चलते



भी परिवार और समाज में दूरियां बढ़ गई हैं संयुक्त परिवार का टूटना आधुनिकता की दृष्टि से प्रगति है क्योंकि आधुनिकता व्यक्ति की स्वतंत्रता में और व्यक्तियों की समानता में विश्वास करती है संयुक्त परिवार में पहले के जमाने में लोग एक दूसरे का ख्याल रखते थे भोजन मिलजुल कर साथ ही खाते थे एक दूसरे का इंतजार करते थे सभी सदस्य एक दूसरे के साथ सुख-दुख में बराबर का साथ देते थे कभी किसी को चोट नहीं पहुंचते थे उसे परिवार कहा जाता था जहां प्यार होता था जहां तकरार भी होती थी लेकिन बदलते हुए

में आधार परिवार का सदस्य जिनमें पांच भाई हैं या तीन भाई हैं या एक ही भाई बहन है आज के युग में हर कोई एक दूसरे का टांग खींचने में लगा है चोट पहुंचा रहे आपस में जलन ज्वेलरी तक करवा दे रहे हैं कि उसका परिवार आगे कैसे बढ़ रहा है यहां तक की भाई की पत्नी और भाई एक दूसरे का जमीन ज्यादा रहना इत्यादि समान सब कुछ हथिया लेना चाहते हैं चैन से अपने परिवार के साथ खुश रहना मुश्किल हो गया है आज के राजनीतिक परिपेक्ष में भी परिवार व समाज का मजबूत बंधन आवश्यक है मनुष्य सामाजिक प्राणी

है यह बात आधुनिक समाज को परिवार के लिए सार्थक है आधुनिक युग में परिवार की भूमिका मुख्य रही है।

आधुनिक समाज में शिक्षा का महत्व

आधुनिक समाज में शिक्षा काम है तो अपने पवित्र सब ग्रंथन को खोलकर पूर्ण परमात्मा की स्तुति या अनकही जानकारी को जानना यह वह समय है जिसमें पूर्ण ब्रह्म देव साहब अपनी जानकारी स्वयं शिक्षित मनुष्य को बताते हैं चार वेद ऋग्वेद सामवेद यजुर्वेद वी अथर्ववेद के नाम को अच्छी तरह से जानते हैं पूर्ण ब्रह्म धरती पर पांचवें वेद को भी जन्म देता है शिक्षा किसी भी व्यक्ति को समृद्ध संपन्न बनती है शिक्षा मानव को मानवता से मिलती है एक बेहतर जीवन को जीने के लिए हर व्यक्ति को शिक्षित हो बहुत ही ज्यादा आवश्यक है यदि आप शिक्षित है तो आपका जीवन की हर समस्या का समाधान बड़ी आसानी से आप कर सकते हैं शिक्षा में ज्ञान समझ अनुभव सूक्ष्मदर संस्कार नैतिकता और सोच की क्षमता प्रदान करती है इसे हमारे मन में नए विचार नई नीतियां नई संभावनाएं नए-नए सपना समाज के विकास में योगदान शिक्षा समाज के विकास में अहम भूमिका निभाती है एक समाज जहां लोक शिक्षित हैं वहां पर देश का विकास तेजी से होता नजर आता है तभी तो घर संसार समाज देश में लोग मिलकर और एक होकर परिवार को चला पाते हैं अशिक्षित व्यक्ति भी एक ढंग से परिवार और व्यवहार को अपने सामंजस्य से चलता है इसलिए हम आधुनिक समय में समझ में बदलते परिपेक्ष में शिक्षा काम है तो बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण मान रहे हैं कुछ जगहों पर तो शिक्षित लोग भी गवारों से बदतर होते हैं लालच में अपना सब कुछ बर्बाद कर देते हैं इसीलिए शिक्षा बहुत जरूरी है आधुनिक शिक्षा के प्रमुख विशेषताओं में ज्ञान को आत्म तत्व कहने और गैर मानव मानक निर्णय लेने और रचनात्मक रूप से सोने में सक्षम एक उच्च विकसित व्यक्ति का निर्माण शामिल है

हमें शिक्षा सामग्री शिक्षण विधियां और साधनों का आधुनिकीकरण साथ ही साथ विषयों में सीखने की सुविधाओं के लिए अंत विषय दृष्टिकोण का समावेश भी शामिल हो जाता है।

बदलते समाज में परिवारों की भूमिका

परिवार समाज के लिए कई जरूरी काम करता है या बच्चों को समाज से जोड़ता है अपने घर के सदस्यों को भावनात्मक को व्यवहारिक सहायता प्रदान करता है और अपने सदस्यों को एक सामाजिक पहचान करता है

बदलते समय के साथ परिवारों में क्या परिवर्तन हो रहे हैं

आधुनिक समय परिवार की संरचना तथा प्रकारों में परिवर्तन हो रहा है संयुक्त परिवार तो हमारे समाज की रीढ़ है वर्तमान में परिवारों का विघटन हमारी पारिवारिक शक्ति को सेंड कर दे रहा है यह हमारी संस्कृति के मूल्य से मिल नहीं खाता है इस प्रकार ढेर सारी विकृतियों हमारे परिवारों में आ रही हैं भाई बहन का नहीं हो रहा है और बहन भाई की नहीं तो देवरानी जेठानी कौन किसी के होंगे जैसे परिवारों में हर समय बदल गया है हर व्यक्ति अपना-अपना कर रहा कभी किसी की परवाह नहीं होती अब तो हर व्यक्ति एकल परिवार की जिंदगी जीना चाहता है संरचना के संदर्भ में परिवारों को महत्वपूर्ण बदलाव आया है दो माता-पिता वाले घरों से लेकर परिवार होने का क्या मतलब है इसकी अधिक उदार अभिव्यक्ति तक जबकि 50 और 60 के दशक में दो माता-पिता और हमारे परिवार पर अधिक जोर दिया गया था अब परिवारों की संरचना बहुत अधिक विविध है।

समय के साथ पारिवारिक संरचना में परिवर्तन

एक परिवार कैसा दिखता है यह समय के साथ बढ़ता और विकसित होता है एक

निश्चित समय अवधि में अनुभव की जाने वाली विशिष्ट संस्कृति से काफी प्रभावित होता है जबकि पहले एक पारिवारिक समस्या होती थी जो बाकी सभी पर हावी होती थी पिछले कुछ दशकों में पारिवारिक संरचना में महत्वपूर्ण बदलाव हो गए हैं

पिछले कुछ वर्षों में परिवार कैसे बदल गए हैं

पिछले कुछ वर्षों में परिवारों में काफी बदलाव आ गया यह बदलाव कुछ इस प्रकार से हैं 1960 के दशक में 73 परसेंट बच्चे अपने पहले विवाह में दो माता-पिता 1980 के दशक में 61% बच्चे अपने पहले विवाह में दो माता-पिता के वर्तमान में आधे से भी कम बच्चे दो माता-पिता वाले रहते हैं जहां माता-पिता की हो चुकी है

पारिवारिक संरचना में परिवर्तन के क्या कारण है -

- ◆ पारिवारिक समस्या में परिवर्तन के कारण है
- ◆ पारिवारिकसमस्यामेंपरिवर्तनकेकारणहै जन्म नियंत्रण में प्रगति और पहुंच
- ◆ महिलाओं के लिए करियर के अवसरों की उपलब्धता
- ◆ बच्चों के साथ पुनर्विवाह दो माता-पिता वाली मिश्रित और अकाल माता-पिता बदल सकता है
- ◆ एक कारण है बच्चे या साथी की मृत्यु
- ◆ दत्तक ग्रहण
- ◆ पारिवारिक मुद्दों और मनमुटावों के कारण अपना गैर रक्त संबंधी परिवार बनाना
- ◆ विवाह के बजाय अन्य विकल्प चुनना
- ◆ बदलते कानूनी स्थितियां उदाहरण के लिए समलैंगिक जोड़ों के विवाह करने और गोद लेने के अनुमति लेना शुक्राणु दाता की उपलब्धि और पहुंच



हमें प्राण से प्यारा, भारत देश हमारा है।

हमें प्राण से प्यारा,
भारत देश हमारा है।

जग से प्यारा सबसे न्यारा,
जिस पर सारा वैभव वारा,
दुनियाँ के मस्तक पर सजता,
स्वर्ण सितारा है,
हमें प्राण से प्यारा,
भारत देश हमारा है,

उत्तर में हिमगिरि अति प्यारा,
दक्षिण उमंगें सिन्धु किनारा,
वीरप्रसू माटी का कण-कण,
जगत् दुलारा है,
हमें प्राण से प्यारा,
भारत देश हमारा है।

ऋषि-मुनियों की धर्म-भूमि है,
आर्य-सुतों की कर्म-भूमि है,
जगत्पूजता जिसे मान दें,
प्राण हमारा है,
हमें प्राण से प्यारा,
भारत देश हमारा है।

बल, विद्या की दिव्य-धरा है,
सत्य, सनातन स्वयंवरा है,
धैर्य शौर्य यश मान कीर्ति से,
शोभित द्वारा है,
हमें प्राण से प्यारा
भारत देश हमारा है।

त्याग और बलिदान रगों में,
पाता शरणी मान सगों में,
पर-रक्षा की खातिर जिसने,
जीवन वारा है,
हमें प्राण से प्यारा,
भारत देश हमारा है।

आओ अपना फर्ज निभाये,
तन-मन वारे कर्ज चुकाये,
पुण्य-धरा का ऋणी युगों से,
रक्त हमारा है,
हमें प्राण से प्यारा,
भारत देश हमारा है।

हेमराज सिंह 'हेम'

आजाद नागरिक है भारत कें

आजाद नागरिक है भारत के, आजादी है संविधान तक।
खुद की सोच, भाव, मर्यादा, इन से मुक्त नहीं अब तक।
क्या है आजादी मुक्ति क्या है,
स्वच्छंद भ्रमण करना क्या है,,
क्या है मनमानी निज भावों की,
खुद से रमण करना क्या है,,
क्या है बंधन की मुक्ति और, बेड़ी का वरण करना क्या है,,
क्या है जीवन की संगीनियां, और उदर भरण करना क्या है,,
आजादी पूछो पंछी से उड़ते हैं जो आसमान तक।
आजाद नागरिक हैं भारत के आजादी है संविधान तक।।

गुलाम देश था कभी मगर, थी नहीं गुलामी जनमानस में,,
आजाद भगत और राजगुरु थे घूम रहे जनमानस में,,
हाथों में लिए मशाल क्रांति की लौ फूंक रहे जनमानस में,,
वंदे मातरम का नारा थे घोल रहे जनमानस में,,
आजादी क्या है पूछो उन आजादी के परवानों से,,
कुर्बान किया था जिसने सब कुछ दांव रखा निज प्राण तक।
आजाद नागरिक हैं भारत के आजादी है संविधान तक।।

आजादी क्या होती है पूछो राणा की भाला से,
स्वतंत्र लेखनी क्या होती है पूछो पंत निराला से,,
निज गौरव की लाज बचाना सीखो लक्ष्मीबाई मर्दाना से,
संस्कृतियों का सम्मान बढ़ाना सीखो नरेंद्र मतवाला से,,
मन विचार वाणी इनका स्वतंत्र रहा सम्मान तक।
आजाद नागरिक हैं भारत के आजादी है संविधान तक।।

कामेश

दो बूँद चढ़ाऊँ मैं

पानी पानी पानी
कितना दोहराऊँ मैं,
पानी का संकट है
कुछ हाल बताऊँ मैं।

राजा की अगवानी
फिर सड़क हुयी गीली
पानी का दोहन है
तबियत ढीली-ढीली।

पाइप में खेल हुआ
गड्ढा गड्ढा होता
यह शहर दर्द झेले
रहनुमा यहाँ सोता।

सूखे तालाब, कुएं
बच्चे कितना भूखे
पानी के टैंकर हैं
वो सौदागर रूखे।

बच्चे पानी ढोते
आँखों में भरा पानी
पानी की सेल बढ़ी
आँखों का मरा पानी।

धरती -बच्चे प्यासे
ये मेघ तरस खाएँ
जल्दी आएँ नभ में
जम करके बरस जाएँ।

पानी को बचा करके
खुशियाली लाना है
संकल्प सभी लेवें
मिल-पेड़ लगाना है।

पानी पानी पानी
कितना दोहराऊँ मैं
शिव का अभिषेक करूँ
दो बूँद चढ़ाऊँ मैं।

चक्रधर शुक्ल

पौधे की व्यथा

मैं खुश था अपनों के बीच
माली बाबा समय समय पर
हमको रहे थे सींच
एक दिन अचानक
कुछ लोग आये
और ले गये मुझे
उस सुनसान जगह पर
जहाँ पहले से ही थे
कुछ प्रकृति प्रेमी मौजूद
गड्ढा खुदा हुआ था
मुझे रख दिया उसके पास
जैसे शमशान में
कंधों से उतार कर
अर्थी रख दी जाती
जमीन पर एक तरफ
तब ही एक गाड़ी आकर रुकी
उसमें से निकले
एक खादी वेशधारी
उपस्थित जनता
उन पर थी बलिहारी
मुझे प्यार से रोपा गया
कोई मिट्टी दबा रहा था
कोई पानी पिला रहा था
सब प्रसन्न थे
खुशी के रथ पर आसन्न थे
फोटुओं का क्रम चला
दिखावटी मुस्कराहट का भ्रम पला
अगले दिन अखबार में
सुंदर सी खबर आई होगी
लोगों ने उसे सराही होगी
दुर्भाग्य मैं अब मृत्यु की तरफ
धीरे धीरे बढ़ रहा हूँ
अपनी क्रिस्मत पर कुड़ रहा हूँ
कोई नहीं आता मुझे संभालने को
अभागे को पानी पिलाने को
अपनी सद् दृष्टि डालने को
कुछ दिन बाद मैं शहीद हो जाऊँगा
अगली साल फिर इस अभियान में
रूप बदलकर आऊँगा...

व्यग्र पाण्डे

समय क्रैद में है

धरती के उच्छ्वास में,
अम्लीय वायु के आवागमन से
कराहतीं दिशाएँ हाहाकार करते पेड़ – पौधे
बादलों से जीवन – भिक्षा माँगते हुए
अंततः जिजीविषा त्याग देते हैं।
आकाश की नीरवता भंग करता
पंछियों के आकुल कंठ का आर्तनाद
किसी त्रासदी को परिभाषित करता लुप्त हो
जाता है।
समय, तुम मुट्टी में क्रैद हो रहे हो।
झील के ऊपर बनीं गगनचुंबी इमारतें
चाँद को छू रहीं हैं
इसलिए आजकल चाँद झील के तलहट पर
अठखेलियाँ नहीं करता।
सूरज की किरणें एकत्र की जा रहीं हैं
नदी के प्रवाह को बाँध दिया गया है, और
हवाएँ ऊर्जा में परिणत हो रही हैं।
प्रकृति के नियमों की अवहेलना का
परिदृश्य है वर्तमान।
प्रकृति सब देख रही है, सब कुछ !
एक दिन उसके अट्टहास से जब दिशाएँ कांप
उठेंगीं
तब समय मुक्त हो जाएगा और बाज़ी पलट
जाएगी।
लेकिन उस पलटी बाज़ी के साक्षी
विरले ही रहेंगे।

डॉ. कविता विकास



प्रकृतिमेल डेस्क

जीवंती के पत्ते



प्रकृति में कुछ भी अनावश्यक नहीं सभी कुछ कोई न कोई गुण अपने में लिए बैठा है। हमारे आस-पास प्रकृति की अनेकों देन हैं। जो कि हमारे लिए किसी न किसी रूप में लाभकारी होती है। अकसर बहुत सारी ऐसी प्राकृतिक सम्पदा को न पहचान कर हम अपना ही नुकसान करते हैं। जो लाभ हमें निशुल्क ही सिर्फ प्रकृति को पढ़कर मिल सकता है उसके लिए हम पैसे खर्च करते हैं। दवाईयां खाते हैं, जिनके दुष्परिणाम हम बाद में भुगतते हैं। वैसे भी मनुष्य ने सिवाय प्रकृति को बर्बाद करने के अलावा कुछ नहीं किया। प्राकृतिक व्यवस्था को अनदेखा कर कृत्रिम चिजों पर ही निर्भर होकर रह गया है। प्राकृतिक औषधियों में से एक है जीवंती का पौधा। यह एक जीवन रक्षक औषधी के रूप में जानी जाती है। यह औषधी कई प्रकार के रोगों को जड़ से खत्म करने की क्षमता रखती है। जीवंती की जड़, फूल, फल का उपयोग कई दिक्कतों को ठीक करने में किया जाता है। जीवंती के पत्ते लम्बाई लिये होते हैं, चौड़े होते हैं, तना मुलायम होता है, इसकी छाल दरार लिए होती है।

● बुखार में जीवंती लाभ देता है। इसकी जड़ को पीसकर काढ़ा बनाया जाता है।

जिसके सेवन से बुखार ठीक होता है।

● पेट के विकार में इसके पत्ते काफी लाभ देते हैं। इसके पत्तों के रस को निकाल लें। फिर इसमें शहद मिलाये, अब इसका सेवन गुनगुने पानी के साथ करें। यह पेट की दिक्कत जैसे दस्त में काफी लाभप्रद है, थोड़ी सी मात्रा में सेवन करें। पेट ठीक होने के साथ ही शरीर में कई जगह आराम मिलता है।

● मुंह में यदि छाले हो गये हो तो भी जीवंती के पत्ते पीसकर शहद में मिलाकर छालों पर लगाने से बहुत आराम मिलता है।

● खांसी जैसी दिक्कतों को दूर करने के लिए इसके पत्तों का चुर्ण बना लें और शहद के साथ मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लें।

● जिस व्यक्ति को भूक न लगती हो वो इस जीवंती का सेवन करके भूख न लगने

की समस्या से नितात पा सकता है।

● जीवंती का इस्तेमाल हृदय संबंधी दिक्कतों में भी लाभकारी होता है। यह जक शोध में पाया गया है कि जीवंती का सेवन टीबी रोग के रोकथाम में भी किया जाता है। परिणाम उत्साह जनक है।

● शरीर में आई किसी प्रकार की सूजन में भी जीवंती लाभकारी होता है। इसके पत्तों का रस यदि सूजन वाली जगह पर लगाया जाये तो वह बहुत लाभकारी होता है। दर्द, सूजन और जलन जीनों में इसके पत्ते लाभ देते हैं। जोड़ों के दर्द में इसके इस्तेमाल से बहुत लाभ मिलता है। जीवंती के औषधिये गुण इसे त्वचा के लिए भी लाभकारी बनाते हैं। जीवंती के पत्तों का पेस्ट बनाकर आप घाव पर लगाये तो घाव जल्दी ठीक होता है।



प्रकृति के रंग



लक्ष्मीकांत
लखीमपुर



दर्शन स्वनेत्र दर्पणीय
मिलान का एक मात्र
एहसास है जो शब्द बनकर
व्यक्त होता है पर उससे
बनने वाला विज्ञान कण
बनकर क्रियाशील हो जाता
है व्यक्त शब्द पुनः अपने
काम नहीं आता दूसरे को
कितना मार्ग दिखायेगा
"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, मदली शहर, जौनपुर, उ. प्र.।