

RNI No. UPHIN/2011/40224

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

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

# प्रकृति मेल



## रहस्यों का रहस्य

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

# प्रकृति आश्रम

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

‘अशोक मानव’

9415041794, 9807636072

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

# कोमल

## बिल्डिंग मैटेरियल

सत्य प्रकाश मिश्रा (राहुल मिश्रा)

**बिक्रेता • बालू • मौरंग • सीमेंट • गिट्टी**

मछली शहर, जौनपुर **मो0 9792512188**

# प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष: 14 अंक : 4 | अक्टूबर - 2024

संरक्षक

डा० उत्तम प्रकाश मानव

संपादक

अशोक मानव

कार्यकारी संपादक

उमेश

विधि सलाहकार

नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संवाददाता

आशीष त्रिपाठी

वरिष्ठ संवाददाता

अरविन्द त्रिपाठी

दिल्ली संवाददाता

मनोज

पूर्वांचल हेड

श्री प्रकाश मिश्रा

संवाददाता

सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील,

गौरव पंत, अभिषेक पंत,

हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी,

सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी, अभय सिंह

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीक

संजय यादव

कैमरा मैन

धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता

संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय

सूर्या आश्रम, मानव नगर, कल्याणपुर,

लखनऊ, उत्तर प्रदेश- 226022

प्रधान कार्यालय

18/A ब्रह्मपुरी, निकट जुगौली क्रॉसिंग,

फैजाबाद रोड, लखनऊ - 226016

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

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

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

संपादक - अशोक मानव

Website : www.prakritimail.com

Email : info@prkritimail.com

editor.prakritimail@gmail.com

## अंदर के पन्नों पर



P 9 प्रकृति का वैज्ञानिक आधार

P 10 चिकित्सा

P 15 सफर-समय गर्भ

P 17 नदियों का प्रदूषण दूर करना हमारा कर्तव्य है

P 26 अर्चना सोरेंग पर्यावरण के लिए समर्पित

P 35 शास्त्रीजी की जिन्दगी से हमें बहुत कुछ सीखने मिलता है

P 36 भाव-भंगिमा का हथियार

P 40 दूसरों को प्रसन्नता प्रदान करने की भावना में ही निहित है स्वयं की प्रसन्नता भी

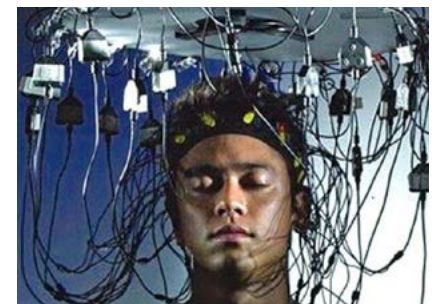
P 44 खून व दिल के रिश्ते

P 48 जापान ने खोजी सपनों को रिकॉर्ड और रिप्ले करने वाली तकनीक

P 32 प्रकृति विज्ञान

रहस्यों का रहस्य

" रहस्य प्रकृति की पर्दा प्रणाली है जो दूसरे के मण्डल में जाने से रोककर स्वमण्डल में अपनी अवस्था को दिखाती है। "



# तरंग

त-तन, र-रंग, ग-गतिमान



अशोक मानव



तत्व रसायन का  
गंधीय विज्ञान  
'तरंग' बनकर  
स्वईंधन को अपनी  
भूमि से जोड़कर  
अपनी यात्रा को  
पूर्ण करता है।



अर्थात् तन का रंग जो गतिमान करता है। तरंग का प्राकृतिक अर्थ है जीव पदार्थ की गुणात्मक गंध प्राकृतिक रूप से प्रकाश पड़ने से गतिमान होकर एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने की क्रिया। तरंग का वैज्ञानिक अर्थ है क्रिया-प्रतिक्रिया द्वारा उत्पन्न होने वाली क्रिया। सामाजिक अर्थों में तरंग स्वभाव के गणों को उत्सर्जित कर प्रकृति में छोड़ने की क्रिया है। “तरंग वह तराना है जो जीव, पदार्थ के स्वभाव की गंध को स्थापित और विस्थापित करने की क्रिया का नाम है।” तरंग जीव रूप में तन और पदार्थ रूप में कण के स्वभाव की गंध अपना रंग ऊर्जा रूप में छोड़ता है जो अपने संबंधित विषय से जुड़कर नए-नए गुणों को बनाकर पुनः तरंग के ही माध्यम से ही गतिमान करता है जिससे प्रकृति निर्माण की क्रिया संपूर्ण होती है। जीव और पदार्थ के अंदर बनने वाली ऊर्जा तरंग के माध्यम से एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुंचती है। तरंग के साथ जीव पदार्थ के गुण की गंध निकलती है जो दूसरे से मिलकर नयी ऊर्जा बनती है जिसमें रंग का निर्माण होता है इस प्रकार गुण गंध रंग तरंग के माध्यम से ऊर्जा का फैलाव करके अनेकों जीव का निर्माण करके पदार्थों का विस्तार करते हैं। तरंग जहां से उत्पन्न होती है वहां से तब तक आगे बढ़ती रहती है जब तक कोई दीवार उसे नहीं रोकती है जहां तक कोई दीवार नहीं रोकती है वहां तक उसकी गुणात्मक गंध फैलती जाती है जो वायुमंडल से स्थापित होकर अपने से संबंधित गुणों से जुड़कर निर्माण करती है। जो दीवार उसे रोकती है उसमें भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराकर उसे भी तरंगित कर उसमें ऊर्जा उत्पन्न कराने की क्रिया करती है जो अपने से संबंधित गुण का होता है उसमें अपने गुण का मिलान करके नए गुण का निर्माण करती है नहीं तो तरंग से उसकी ऊर्जा को तरंगित कर उसकी ऊर्जा को आगे बढ़ा देती है जैसे पानी में जब कोई पदार्थ फेंका जाता है तो उसकी तरंग अंतिम छोर तक जाती है तरंग में ही पदार्थ का गुण फैल जाता है तरंग अंतिम छोर पर जहां रुकती है उसे दीवार को भी तरंगित करती है पर उसकी गति धीमी पड़ती जाती है इसी प्रकार गुण और ऊर्जा का आदान-प्रदान तरंग के माध्यम से होता रहता है यह परीक्षण भाव पदार्थ शब्द दृश्य और भी कुछ अन्य माध्यमों से प्रेषित होता रहता है तरंग एक तराना है जो अपने गुणों को दूसरे में स्थापित करने के लिए तरंगित होकर निकलता रहता है। पदार्थ में यह क्रिया वैज्ञानिक रूप से निर्माणात्मक स्वरूप में ही स्वीकार होती है वरना दूसरा पदार्थ उसके गुण गंध को ना स्वीकार कर सिर्फ अपनी तरंग बढ़ाने के लिए उसकी तरंग को स्वीकार कर लेता है।

तरंग के माध्यम से अपने अंदर की ऊर्जा जो प्रवृत्ति के अनुसार गुण बनाती है वह अपने शरीर से निकलकर दूसरे तक अपने गुणों की गंध पहुंचाती है जिसे विस्थापन कहते हैं, जो इस गुण का होता है अथवा जो इसे स्वीकार करता है उसके अंदर अपने गुणों का फैलाव करती है वरना रास्ते में पड़ने वाले को तरंगित करते हुए आगे बढ़ जाती है दूसरे द्वारा छोड़ी गई तरंग जो स्वीकार होकर स्थापित हो जाती है उसे स्थापना कहते हैं। जीव का स्वभाव होता है अपना वर्चस्व स्थापित करना पर जहां स्थापित होना चाहता है बगैर उसकी सहमति के यह संभव नहीं हो सकता है बल्कि अपनी ऊर्जा को तरंगित करके और ऊर्जावान बना देता है। दूसरे के स्वभाव

को स्वीकार करना अपने स्वभाव को मार देना होता है, पर कुछ स्वभाव ऐसे होते हैं जो अपने स्वभाव को शक्तिशाली बना देते हैं, ऐसे ही स्वभाव को स्वीकार करना अपने व्यक्तित्व का विकास है, कुछ स्वभाव ऐसे होते हैं जो अपने स्वभाव में गतिरोध उत्पन्न करते हैं जो कष्ट का कारण बनता है। ऐसे स्वभाव की तरंग कुछ स्वाभाविक रूप से आती है और कुछ जानबूझकर प्रेषित की जाती है जो आने के बाद अपनी तरंग से अपनी तरफ आकर्षित करने लगती है यदि उस पर अपने विचार को न चलने दिया जाए तो वह तरंग सिर्फ अपनी उर्जा बढ़ाकर आगे निकल जाती है और यदि उसे स्वीकार करके उस पर व्यक्ति सोचने लगता है तो उसके अंदर उसे गुण की तरंग खुद बनने लगती है जो उसके स्वभाव को परिवर्तित कर अपने गुणों का फैलाव कर लेती है। इसे रोकने के लिए दृढ़ता के साथ आने वाली तरंग को आगे बढ़ जाने देना चाहिए। ऐस समय में अपने उद्देश्य से संबंधित अथवा कोई अन्य विषय पर विचार करते हुए उसे बाहर निकल जाना चाहिए। ऐसा करके व्यक्ति अपने स्वभाव पर चलते हुए अपने उद्देश्य को पूरा कर पाता है। तरंग के माध्यम से सुगंधित गंध भी प्राप्त होती है जो अपने स्वभाव को बढ़ाने में सहायक होती है उसे स्वीकार करके उसके बारे में सकारात्मक सोच पैदा करने से वह गंध अपने गुण को और अधिक बढ़ा देती है जिस गुण की तरंग होती है उस गुण का फैलाव शरीर में होता है जो अपने व्यक्तित्व में सहायक और रुकावट का कार्य करता है जिसकी गंध एहसास से अपने गुण व्यक्त करती है यदि सहायक है तो उसे स्वीकार करें अथवा अस्वीकार कर तरंग को आगे बढ़ जाने दे तभी आपका सफर सार्थक होगा।



## पाठकनामा

साहित्यकारों में लेखन के प्रति रूझान पैदा करने, युवाओं में राज्य, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी लेखन प्रतिभा व क्षमता का प्रदर्शन करने के लिए प्रकृति मेल मासिक पत्रिका ने रचनाकारों को एक प्लेटफार्म देकर समाज स्तर पर प्रेरित करने की पहल की जो अब अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर युवाओं को लेखन प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित कर रहा है।

आज इस पत्रिका के माध्यम से युवा युवतियां ही नहीं बल्कि हर आयु वर्ग का स्त्री पुरुष अपनी-अपनी सहभागिता निभाने में लगा हुआ है। रचनात्मक लेखन के माध्यम से समाज के युवाओं को एक प्लेटफार्म मिला है ताकि राष्ट्र स्तर पर सबका जुड़ाव हो सके। सद् साहित्य से जोड़ने का प्रकृति मेल मासिक पत्रिका का यह अनोखा व अनूठा प्रयास है जिसके लिए सम्पादक मंडल धन्यवाद एवं साधुवाद के पात्र हैं।

पत्रिका में प्रकाशित सम्पादकीय, सभी आलेख, कहानियां, कविताएं, समीक्षाएं, महापुरुषों की जीवनियां, संस्मरण, साक्षात्कार, पाठकनामा, आत्मकथा, आदि आदि काफी रोचक, ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायक व शिक्षाप्रद रचनाएं होती हैं। यह सामग्री वर्तमान समय की आवश्यकता बन गई है।

हर रचनाकार की प्रकाशित सामग्री रचनाकार के प्रेरक विचार, उसके गहन चिंतन मनन व श्रेष्ठ रचनात्मक सोच का ही परिणाम है। सच्चा व श्रेष्ठ कलमकार वहीं हैं जो कूड़े के ढेर में भी रचनात्मक सामग्री खोज ही लेता है और उसे अपनी लेखनी के माध्यम से जन जन तक पहुंचा ही देता है यह कलम का ही चमत्कार है कि वह हमें रचनात्मक और सकारात्मक सोच की ओर प्रेरित कर लेखन कर्म का मान बढ़ा रही हैं। इसलिए कलमकार कलम का सदुपयोग करें न कि दुरूपयोग।

सुनील कुमार माथुर

39/4 पी डब्ल्यू डी कालोनी,  
जोधपुर, राजस्थान पिन-342001

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



““

“सक्षम होने पर किसी पर निर्भरता लैंगिक समानता की वास्तविक परिभाषा पर कुठाराघात है।”

ऋतु सारस्वत



““

“तकनीक जब हमारे संचार के हर पहलू को नियंत्रित करती है, तो हम अपनी मानवीय संवेदनाओं से दूर होते जाते हैं।”

मुकुल श्रीवास्तव



““

“जो ईमानदारी से काम नहीं करेगा, उसे कोई नहीं बचा सकता।”

नितिन गडकरी



““

“यूनिवर्सिटी या कॉलेज से मिलने वाली डिग्री की भी एक्सपायरी डेट होनी चाहिए।”

डॉ. अनिल सहस्रबुद्धे



““

“हर टीम भारत को हराना चाहती है। उन्हें इस पर गर्व होता है।”

रोहित शर्मा



““

“पेड़ उतने ही लगाने चाहिए, जितना कि इन्सान स्वयं देखभाल करके बचा सकता है।”

सुरेश भाई



Manav

# वास्तविक शिक्षा



कामेश

5 सितंबर को महत्वपूर्ण तिथि मानी जाती है, जिसका कारण है कि भारत के द्वितीय राष्ट्रपति डॉक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन का जन्म दिवस है। यह दिन पूरे देश में सिर्फ इसलिए महत्वपूर्ण नहीं है कि एक राष्ट्रपति का जन्मदिन है, बल्कि इस तिथि को पूरे देश में शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है, इसलिए इसका महत्व है। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन को भारत का दार्शनिक राष्ट्रपति भी कहा जाता है। वैसे तो देश के अनेक राष्ट्रपति हुए, परंतु उनके जन्मदिन को जिस दिन एक शुभ दिवस के रूप में मनाया जाता है, इसका मुख्य कारण यह था कि उनकी शिक्षा, उनकी वैधता, ज्ञान और इसी के साथ उनकी सौम्यता और आचरण। व्यक्ति हमेशा अपने गुणों से ही समझ में पूज्य और नंदनी होता है। 5 सितंबर को शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है, इसका कारण सर्वपल्ली राधाकृष्णन के गुण और आचरण ही हैं। शिक्षा और शिक्षार्थी दोनों ही एक सिक्के के दो पहलू हैं। एक भी पहलू को हटा दिया जाए तो पहलू महत्वहीन हो जाएगा। समाज को शिक्षित बनाने के लिए जिसमें पूर्ण शिक्षक और शिक्षा ग्रहण करने वालों की भी आवश्यकता है। अब देखना यह है कि एक शिक्षक को क्या होना चाहिए और एक शिक्षार्थी को कैसा होना चाहिए, क्योंकि जब तक दोनों में सामंजस्य नहीं होगा, तब तक समाज में पूर्ण शिक्षा का कार्य मुश्किल होगा। शिक्षा देना ही शिक्षा का कार्य है, क्योंकि शिक्षा कोई सूक्ष्म अवधारणा नहीं, बल्कि विराट अस्तित्व है। एक विराट अस्तित्व

को प्राप्त करने के लिए किसी विशेष स्थान या व्यक्ति की आवश्यकता नहीं है, बल्कि आवश्यकता है कि हर व्यक्ति स्वयं को शिक्षा और शिक्षार्थी दोनों में ही ढाल ले, क्योंकि शिक्षा का कोई अंत नहीं है। यह प्रकृति के समस्त अवयवों की क्रिया प्रक्रिया से हासिल हो सकती है। जैसा कि हम सभी जानते हैं, बाप का इंजन, बिजली का बल्ब, और गुरुत्वाकर्षण जैसे वैज्ञानिक तथ्य हमें किसी विद्यालय में किसी अध्यापक के बताने से हासिल नहीं हुए हैं, बल्कि उनकी खोज करने वाले वैज्ञानिक इन्हें



प्राकृतिक क्रिया प्रक्रिया से ही समझ पाए और बाद में संपूर्ण विश्व में इसका उपयोग होने लगा। अर्थात्, शिक्षा, विद्या, और ज्ञान में कोई भी बंधा हुआ नहीं है। यह कभी भी, कहीं भी प्राप्त की जा सकती है। बस जरूरत है जिज्ञासु होने की। जिज्ञासा है, तो शिक्षक के बिना भी शिक्षित हुआ जा सकता है। और बिना जिज्ञासा के एक शिक्षक भी अधूरा रह जाएगा। शिक्षा शब्द का आविर्भाव 'सिख' शब्द से होता है, जिसका शाब्दिक अर्थ है 'सिख', अर्थात् 'शिखर' मतलब सबसे ऊंचा भाग। उसे शिखा कहते हैं। यह शब्द बताता है कि शिक्षा व्यक्ति की वह उपलब्धि है जो उसे समाज में सबसे उच्च स्थान दिलाती है। परंतु शिक्षा कैसी होनी

चाहिए, यह जानना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि जब तक हम यह नहीं जान लेंगे कि वास्तविक शिक्षा क्या है, तब तक हम किसी भी डिग्री को क्यों न हासिल कर लें, सब व्यर्थ होगी। क्योंकि जरूरत पढ़ने की नहीं, बल्कि अपने अंदर आत्मसात करने की है। अनेकों लोग बड़े-बड़े किताब और अंक प्रमाण पत्र लिए घूमते हैं, परंतु हकीकत में उनकी सारी शिक्षा उनके उस कागज के टुकड़े में ही दिखाई देती है। उनके आचरण और व्यक्तित्व में नहीं। जबकि एक शिक्षित व्यक्ति को दूसरे से प्रमाणित करने की जरूरत नहीं होती। हंसी आती है कि क्या सोच है लोगों की कि कौन शिक्षित है। इसका भी प्रमाण देना पड़ता है। लोगों को दिखाना पड़ता है कि देखो, मैं फलां डिग्री हासिल कर चुका हूँ। यह डिग्रियां देखकर ही नौकरी दी जाती है। यदि एक शिक्षक का अंक प्रमाण पत्र फाड़ दिया जाए या कहीं खो जाए, तो वह कहता है, 'यह बेकार हो गया। मेरी सारी मेहनत पर पानी फिर गया।' आखिर क्यों ऐसा होता है? क्यों वह एक कागज के टुकड़े को अपनी सारी मेहनत मानता है? इसका मात्र एक कारण है कि उसने कभी शिक्षा हासिल ही नहीं की। उसने तो अन्य लोगों से प्रमाणित कराया कि मैं भी शिक्षित हूँ। यही इसका मुख्य उद्देश्य है। सिर्फ रुपये कमाने के लिए उसका यह प्रमाण पत्र काम आता है। अर्थात् आशा है कि समाज में शिक्षा का जो स्थान है, वह लोगों की सोच से इतना छिद्रित हो चुका है कि शिक्षा शिक्षा ना रह सकी। वह आचरण और सभ्यता की वह ऊंचाई नहीं रह गई, बल्कि धन कमाने का माध्यम बन गई। लोगों की लोभ और स्वार्थ का शिकार बन गई। वास्तविक शिक्षा हासिल करने की जरूरत है, ना कि दिखावा करने की। इसके लिए किसी दूसरे से प्रमाणित करने की जरूरत नहीं है, बल्कि अपने व्यक्तित्व से शिक्षा को समझने और फैलाने की आवश्यकता है।

# प्रकृति का वैज्ञानिक आधार



गौरव पंत

प्रकृति में एक जैसा दो होता ही नहीं है। तभी हर किसी की वैज्ञानिक धारा अलग होती है। मानव प्रकृति विज्ञान के आधार को जानने की कोशिश में हर निर्माण करता आया और मानव को लगा यह सब उसके प्रयोग की एक बड़ी सफलता है।

प्रकृति में हर किसी का आधार विज्ञान से संचालित है। जो कि इतना सूक्ष्म होता है कि उसे जाना नहीं जा सकता है। हर आधार का एक विज्ञान है जो वैज्ञानिकता के अनुरूप गतिमान होता है और स्वसंचालित होता है। हर किसी कण का एक विज्ञान है जिसे हम स्वगुण भी कह सकते हैं। जो हर किसी का अपना एक संचालित विज्ञान है। हर किसी को एहसास इसी वैज्ञानिकता के अनुसार होता है क्योंकि हर किसी का अपना स्वतंत्र वजूद होता है। जिस चीज का हम एहसास कर रहे हैं और जो गुण हम बना रहे हैं वह सिर्फ हम ही कर सकते हैं। प्रकृति में एक जैसा दो होता ही नहीं है। तभी हर किसी की वैज्ञानिक धारा अलग होती है।

मानव प्रकृति विज्ञान के आधार को जानने की कोशिश में हर निर्माण करता आया और मानव को लगा यह सब उसके प्रयोग की एक बड़ी सफलता है। किंतु हर विज्ञान का आधार प्रकृति में मौजूद है। हमारी दैनिक दिनचर्या की हर अवस्था इसी वैज्ञानिक धारा से ही स्वसंचालित है। इसमें स्व ईंधन ही हर किसी को उसके रासायनिक विज्ञान से जोड़कर सिद्धांत कर रहा है। हर अवस्था इसी से सिद्धांत होकर अनंतिय अंत होती जा रही है।

हर आधार एक विज्ञान है।  
ना कुछ सही ना कुछ गलत।  
सही गलत सिर्फ दिमागी व्यापार है।  
बगैर विज्ञान ना कुछ जोड़ा जा सकता।  
ऐसा प्रकृति में वैज्ञानिक संचार है।  
अशोक गंध की वैज्ञानिकता से मिला  
प्रकृति को विज्ञान का आधार है।  
न इसे जाना जा सकता, ना इसे बदला  
जा सकता।  
हो रहा हर कण सिद्धांत इसी विज्ञान से  
क्योंकि अनंतिय अंत का विज्ञान ही हैं  
आधार।



अभिषेक पंत

# चिकित्सा



"आयुष्मिता: तत्त्वं रसायन विद्याः  
यत्रम सर्वम एकाकी: पूर्णम भवः"

"मेरे मंत्र से यदि आपका मंत्र सिद्ध होगा तो, यह मात्र एक संयंत्रण चिकित्सा का अभिशाप होगा अर्थात् मेरा मंत्र तो मेरी आयु का रासायनिक मन है, जिसकी गंधीय प्रवृत्ति मेरे न्याय की तरंगीय यात्रा को रश्मि लीन करती है, जहां से मात्र मेरा अस्तित्व ज्ञापन मेरी ही सिद्धांत अवस्था को तत्वशील करता है।"

"मैं, मेरा से परे एकमात्र जिज्ञासा जीवार्जन भट्टी है, जो आयु शून्यता को जागृत सक्रिय गतिमान करती है, वह है अस्तित्व रूपी रासायनिक विद्या जिसका तत्व दर्शन ही सर्व ब्रह्मांडीय अवस्था के एकाकी मिलन में पूर्ण भाव की रश्मि लीनता को जागृत करता है।"

"अवस्थाओं का चक्रव्यूह ही जीवन पूर्णांक की रासायनिक आयु है, जिसमें व्यूह हमारा गंधीय छन्नी क्रमांक है एवं चक्र हमारे एहसास की दर्शन मात्रा का तत्व सिद्धांत है।"

यत्र तत्र सर्वत्र पूर्णतः एकास्वी कला है, जिसमें प्रत्येक अवस्था अपने मूल अस्तित्व की ब्रह्मांडीय रागिनी में रासायनिक मात्रा से लिप्त है। इसीलिए यदि सर्व सत्ता मूल सर्वत्र है तो कारक में मूलतः भी उसकी ब्रह्मांडीय

गुरुत्वाकर्षणी प्रवाह में जीवन केंद्रित सीमा रस की प्रथम उदभव किरण ही जीव निर्जीव निर्देशांकन को पदार्थ लीन करती है जहां से चिकित्सा एवं आयु का समीकरण आंतरिक अंग दर्शन की इच्छा लिपि में निहित होता है जो एक प्रकार का आवृत्ति आवंटन समीकरण होता है। अर्थात् निर्वाहन निधि की प्रासंगिक उम्मीदवारिता ही सजीव भट्टी की नामांकित रासायनिकता होती है, जिसमें प्रवर ऊष्मा अधिकता ही अन्न प्रवर्तनीय महातंत्र को सजीव अंकित करती है। जीव प्रहर का मूल धारणा आसान ही निर्जीव सूत्र का गर्मानकनी विषय केंद्र होता है जिसमें भार काल कला केंद्र ही चिकित्सा एवं आयु का जीवारिमत तत्व केंद्र होता है।

यात्रा का आयु रंग बनाएगी। अर्थात् सर्व सत्ता मूल प्रत्येक पल निर्मित उत्पन्न हो रही है न कि सर्वत्र विस्तृत विस्तार में लीन है यह तो जिज्ञासा आवृत्ति की पूर्णतः का तरंगीय भाव है जो मात्रा कर्णित ज्योतिशीलता को रासायनिक यात्रा का सर्व ब्रह्मांडीय कृति रंग बना देता है। अर्थात् जीवन चरित्र्यांकन पद्धति से परे मूल ध्वनित ऊष्मा की आवृत्ति शैली ही आयु दिनकर यात्रा की रासायनिक मंत्रणा होती है, जिसमें पदार्थ लिप्त तत्व संख्या बल गर्भ पारा लीनता में द्रव्य पराग अंकुरण को इच्छा लीन

करता है जो एक प्रकार का पर्यायक सूक्ष्म अंकुरित समय घड़ी नाड़ी प्रधान जीव निर्जीव मिलान संस्करण होता है। ब्रह्मांडीय वृत्ति की यही पर्यतता भौगोलीय सारणी की रासायनिक उत्पत्ति में तरंगशील भावनाओं का सर्वव्यापी गुणांक बनाती है, जो आयु परस्पर संख्याओं पर आधारित होता है।

जाति प्रजाति उल्लेखित संस्करण अद्वैत द्वैत मंशाओं की आधीनता में जन्म दर की रिद्धिमा को पदार्थ विलुप्त आत्माओं का कोण समझते हैं अपितु ईंधन कर्णित कर्म

रश्मि की त्वरित सारणी का रासायनिक लाभ ही समय प्रधान आयु वर्गों का मूल उत्पत्ति कारक होता है। अर्थात् वर्चस्व की संभावना एवं समीकरण की आधीनता कभी भी किसी भी घटना का धर्म मुकुट नहीं बना सकती, ना ही किसी भी प्रकार की मानवीय गणित किसी भी आयुवाद का खंडन खंडित रूप धूम्र क्रम निकाल सकती है। परस्पर क्षेत्रीय अंकन स्तुति ही स्मृति धावक वरीयता को नगण्य उत्सवी पराग का ज्योतिष मूल अवश्य मानती है अपितु यह एक प्रकार का निर्गन्धीय वस्तु निरपेक्ष उपक्रम होता है, जो वर्णन कृति की सहानुभूति से परे होता है। आधुनिकता की अभिलाषा में वृहद् संशय की पूर्ति से निर्मित संभावना का विज्ञान मात्र परिकल्पना की दृष्टि से संयोगिनी उत्सव का गठन करता है, जो एक प्रकार का चारित्रिक वशीकरण होता है, जिसमें मूल बिंदु प्राण संचय अतिवाद बनाया जाता है। जहां से उपग्रह विलीनता में तथ्यवादी विषय का पराग मूल समीकरण स्तुति को पराग वृत्त करता है। मूल मंत्रणा की सूची में जनहित याचिका का गुणगान होना भी वार्तालाप दृष्टि से विक्रय मूल का साधन बनाया गया अपितु चिकित्सक रिद्धिमा में आयुवाद की मात्रा घनिष्ठता को कभी भी कोई ज्ञात नहीं कर पाया। प्रत्येक पल ब्रह्मांडीय विस्फोटन में दरिद्रता एवं शम्भुता की वृत्ति को गिनने वाला मानव समाज अपने अतिक्रमण की सीमा को सदैव कर्तव्य निष्ठा का निवासी क्रम कहता रहा जबकि प्रतिमूलता की दृष्टि का कार्यक्रम भाव सदैव ही नियमावली परे एक ग्रहण का मात्रा ग्रासीय संदर्भ बनाया गया। अर्थात् अर्थ पूर्ण जीवन में संपन्नता की कृषि तो अंगों की प्रधानता है। जहां से न्यायी चयन का वात निर्वात उत्सव सुर्यलीन गर्भ कृतियों में दर्शन कृत होता है जो एक प्रकार का नैसर्गिक राधिका व्यंजन पराधृत वैश्वीकरण होता है, जो ईंधन कोष की जानकारी में उपलब्ध आयु सारणी के जीवित संचय का आत्मा मानक बनाता है। तत्वधारणा की जैविक उर्वरकता भी पदार्थ निधि की अन्वेष होती है। जो मात्रा

जाप की विनम्रता एवं तत्व पदार्थ समन्वय की संलैता से परे होती है। मात्रा भार पूर्णिमा भी स्वव्यंजन तुरीण की कल्पना का ईंधन गर्भ संचय होता है जिसमें मृदा पर्यंत सीमावाद भी तत्व नक्षत्रों का गर्भशाला प्रमेय बन जाता है। गर्भधारण प्रतिज्ञाओं से परे एकाश्मति सुधारक ध्वस्तता में निपुण अराजकता का कर्ण विद्रोह भी बनाया गया, मैत्री शुल्क प्रार्थी आयुवादी चिकित्सा का आदर्शवादी आशीर्वाद धारा केंद्र भी बनाया गया अपितु न्याय की मूर्ति गले की मुंड माला नहीं, ना ही यह एक वितरण शैली है, जिसमें गर्भ दान अनुष्ठान का चिकित्सक विक्रय पृष्ठ जोड़ा जाएगा, यह तो आकर्षक वेदी को मिटाने वाली नानांतर पूर्णिमा की सजीव निर्जीव सक्रियता है, जिसमें आयु प्रमेयक चिकित्सा समीकरण सदैव से अस्तित्व की गुणवत्ता को स्वधारित करते हैं। जहां से न्यायी ऊष्मा का रासायनिक क्रम अपनी जलवायु का दीर्घकाल बनाता है, जो एक प्रकार का विषय मूल संस्करण वरीयता प्राप्त कर्म त्राटकीय गंधीय लेखन होता है, जिसमें पूर्णता की विशालता ही प्रवृत्ति की इच्छा सूक्ष्मता होती है, जो ज्ञानाध्वी दर्शन की प्रमेय वाटिका बनाती है। प्रारब्ध से परे नत्यांजलि तुरीण संख्या ही जीवन रश्मि क्रम शाखा को उपलब्ध होती है। चिकित्सा प्रणाली की आयु वादी नित्य अंकित ही पर्याप्त स्मृति की कोशगनी बनाती है, जहां से नर्तक समाज से परे मात्र मात्रा गुणी रासायनिक अनुमति ही गंधीय मिलान को विजयी बनाती है। अर्थात् शारीरिक विषयों की मात्रा में मन की भूख को आत्मा की प्यास से मिलाकर, अंगों की रणनीति को ही राधिका खिंचाव का आंतरिक द्रव्य पटल बना देने वाली आवृत्ति मिलन युक्ति को चिकित्सा वर्ण रसायनिकता कहते हैं अर्थात् जन्मदर एवं मृत्यु दर से परे मात्र आत्मा पर्यटन खनिजता को मात्रा विलयी आयु वृत्ति कहते हैं।

## चिकित्सा एवं आयु-ब्रह्मांडीय खनिज धारणा

गुरुत्वाकर्षणी प्रवाह में जीवन केंद्रित

सीमा रस की प्रथम उदभव किरण ही जीव निर्जीव निर्देशांकन को पदार्थ लीन करती है जहां से चिकित्सा एवं आयु का समीकरण आंतरिक अंग दर्शन की इच्छा लिपि में निहित होता है जो एक प्रकार का आवृत्ति आवंटन समीकरण होता है। अर्थात् निर्वाहन निधि की प्रासंगिक उम्मीदवारिता ही सजीव भट्टी की नामांकित रसायनिकता होती है, जिसमें प्रवर ऊष्मा अधिकता ही अन्न प्रवर्तनीय महातंत्र को सजीव अंकित करती है। जीव प्रहर का मूल धारणा आसान ही निर्जीव सूत्र का गर्भानकनी विषय केंद्र होता है जिसमें भार काल कला केंद्र ही चिकित्सा एवं आयु का जीवाश्मित तत्व केंद्र होता है। मूल रश्मि शून्यांकन की स्वभावी इन्ट्री जागृति मिलान कृति के जलवायु प्राणवायु स्पंदनी आवृत्ति विलयन को चिकित्सा एवं आयु कहते हैं जिसमें ब्रह्माण्डी खनिज धारणा ही वैचारिक वेग की भावनात्मक संपत्ति होती है जो एक प्रकार का सुलभ दुर्लभ अनशाकन कृतिशील करती है।

## सम्पन्नता एवं सघनता

स्वतंत्र रश्मि यात्रा प्रवर्तन की मूल मात्रा विलयी मात्रा जीवाश्मित धरा नभ मिलान कृति को संपन्नता कहते हैं। जिसकी मूल रासायनिक राशि का वातावरण स्वशन पारा पूंजी विवेक ही सघनता का कारक होता है। अर्थात् ब्रह्मांडीय खनिज धारणा ही संपन्नता एवं सघनता की निर्माण कृति होती है जिसमें चिकित्सा एवं आयु की वृत्त नुमा तरंगीय यात्रा ही अंतरिक्ष मूल की नाभांकिता धरांकिता यात्रा शैली होती है। ब्रह्मांडीय स्पंदन ही वातानुकूलन निर्माण कृति का पदार्थ मात्रा चयन होता है जिसमें वृद्धि एवं संतृप्ती दोनों ही दार्शनिक एहसास की वाचक स्मृति होती है। रासायनिक मंत्रणा की कृषि में ध्वनित ऊष्मा बल के मूल प्रकाश चित्त को संपन्नता कहते हैं एवं पाराधारा पराग वेगीय सजीवता की निर्जीव ईंधन यात्रा के मूल गुणवत्ता प्रधान गंधीय चक्र को सघनता कहते हैं। चिकित्सा

अर्थात् सघनता की संपन्नता एवं आयु अर्थात् संपन्नता की सघनता अर्थात् जलवायु पदार्थ माला की मूल प्राण वायु धातु संवैधानिक चित्त प्रारूपित इच्छा मिलान ईंधन संवर्तन शैली को चिकित्सा कहते हैं एवं पात्र छाया विद्युता की मूल चुंबकीय जलवायु के ईंधन इच्छा यौगिक बल को आयु कहते हैं। मात्रा ध्वनित इंगित रंग निर्माण ही अंगांक शैली का प्राणवायु बल होता है एवं निद्रा शून्यता सिद्धांत की प्रथम अनावर्तित वृत्ति का मात्रा खनिज संवर्तन ही सूर्य सिद्धांत की किरणों का आयु बल होता है।

प्राथमिक चिकित्सा की रात्रि दिवस मिलान शैली ही जीव निर्जीव निद्रा की प्रथम धूरी होती है, जिसमें लावणता की समय सूची ही वृतांत की अम्लीय ज्योति होती है। निर्गन्धीय प्रत्यक्षता का मूल साधन रूप ही वर्तनी प्रत्यक्षता का साधक वर्ण होता है। जीव निर्जीव प्राधुरीकरण का समय वृतांत ही काल घड़ी का ऊर्जा काल धुरी यंत्र होता है। चिकित्सा को चार भागों में पूर्ण किया जाता है, पहला-प्रकृति सिद्धांत, दूसरा- पदार्थ घड़ी, तीसरा-तत्व साधन, चौथा-रासायनिक मिलान। प्रकृति सिद्धांत दो प्रकार के होते हैं, पहला-सजीव सूत्र, दूसरा-निर्जीव समीकरण, पदार्थ घड़ी तीन प्रकार की होती है, पहली-इच्छा धुरी, दूसरी-ईंधन नाड़ी, तीसरा-वातानुकूलित भट्टी, तत्व साधन चार प्रकार के होते हैं, पहला-राशि चयन, दूसरा-रासायनिक पात्र, तीसरा-गंधीय तरंग, चौथा-वात निर्वात मिलान, रासायनिक समीकरण पांच प्रकार के होते हैं, पहला-प्रकाश पारा, दूसरा-तरंग आवृत्ति, तीसरा-पात्र सूची, चौथा-निर्गन्धीय ऊर्जा, पांचवा-सूर्य योग।

**चिकित्सा-ईंधन चयन करने की इच्छा** क्रमित विलीनता के त्वरित समय आभासार अंशित नभ धरा मिलान प्राण वायु घटकलीन जलवायु अंगांक को चिकित्सा कहते हैं।

## 1. प्रकृति सिद्धांत

चिकित्सा में प्रकृति सिद्धांत शाश्वत सूर्य की मध्यम धुरी का प्रकाश अंकन होता है

जिसमें प्रवृत्ति अनुसार कृषि कर मूल तत्व ईंधन को प्रथम भाव मुद्रा का इच्छा प्राण वायु जन्मांक बना देना ही प्रकृति सिद्धांत की चिकित्सा प्रणाली है।

### 1.1 सजीव सूत्र

संरक्षण मिटाकर, सनवर्तन को संवर्धन समयावली का शाश्वत अंग अंश चुंबकीय राग बना देने वाली मन तन आंतरिक विलीनतम प्रथम द्रव्य घनत्व पारा संवृत्ति को सजीव सूत्र कहते हैं, जहां से चिकित्सा का आंतरिक रासायनिक रश्मिकाल चयन आरंभ होता है।

### 1.2 निर्जीव समीकरण

प्रवर्तनी पात्रता की अंतरिक्ष रंग कणिका के आंतरिक अंग न्यायी आभा प्रकाश मृदा पर्यटन सूची द्वार मिलान को निर्जीव समीकरण कहते हैं। प्रकृति सिद्धांत की चिकित्सा अंश की निर्जीव समीकरण प्रणाली ही मात्रा उदय शीर्षता को वात निर्वात अवस्थों में भारयुक्त करती है, जो बल ध्यायी वर्तनमुखी पात्रता में गुणांक बल को ही मूल एहसास का गंधीय कोण बना देता है, जहां से मात्रा कलाप भार योजन ही निर्जीव समीकरण के रूप में तत्वोन्नति परागमन का पदार्थ नियति पूर्ण शक्ति वैद्य सूर्य अर्जनी ब्रह्मांडी आयु बल बन जाता है, जो एक प्रकार का दर्शन पात्र समय ध्वनि तरंग अंगांक बल होता है।

## 2. पदार्थ घड़ी

पात्रता वर्णन की स्याही से ध्वनित आत्मा बल की वृद्धि में इच्छा शक्ति अनुवर्धन का पदार्थ पात्रता पारा प्रवाह ही मूल ऊर्जा श्रेणी का आवृत्ति वाहन होता है अर्थात् प्रथम पात्र घनत्व की चित्त चेतना स्वशन कृति को धारा प्रवाहित पारा पराग निर्जीविता में पूर्ण कर, मूल इच्छा कृति की ईंधन कृषि करने वाली जलवायु प्रवाहित समय नानांतर तरंग टंकारी ऊष्मा व्यूह को पदार्थ घड़ी कहते हैं, जहां से चिकित्सा प्रणाली की निर्जीव सजीव उत्पत्ति ही मूल अंगांक स्वरो को वृत्तमान करती है।

## 2.1 इच्छा धुरी

रंग प्रवर्तनी पारा परावर्तनी गंधीय परिवर्तन रूपी प्रथम रासायनिक स्पंदनीय मात्रा विलयी धारा धारणा धरा व्यासीय मूल ब्रह्मांडीय पदार्थ चयन शून्यता को इच्छाधुरी कहते हैं, जहां से चिकित्सा प्रणाली की आयु प्रकृति के प्रथम वाहन कारक पूर्णता धारा परतों का निर्वहन सिद्ध होता है।

## 2.2 ईंधन नाड़ी

आवृत्ति योगिनी कम्पन्नता की अमलीय टंकार के आंतरिक स्वभाव की चयन परत अंकन प्रवाही आत्मा पराग आकाशगंगा को ईंधन नाड़ी कहते हैं, जहां से व्यूह मूल पदार्थ पर्दा भट्टी रूप में चयनित किया जाता है, जो एक प्रकार का मात्रा उदयी लंकरी वाहन कोष होता है, अर्थात् ईंधन नाड़ी में चिकित्सा प्रणाली की मूलता का अंतरिक्ष अंगांक एक प्रकार के वैचारिक व्यूह के रूप में उत्पन्न होता है।

## 2.3 वातानुकूलित भट्टी

प्रथम जलवायु प्राणवायु वात निर्वात जीव निर्जीव ज्योति पराग चक्र वृत्ति के इच्छा ईंधन प्रथमांकन की स्तूपिय यात्रा के भाव योग को वातानुकूलित भट्टी कहते हैं। चिकित्सा प्रणाली में वातानुकूलित भट्टी ही निर्जीव प्रवर्तन की पदार्थ शैली को सजीव आवंटन की अंग प्रकृति बना देती है, जिसमें इच्छा आभा नाड़ी भी वही आंतरिक भट्टी सक्रिय करती है, जिसका द्रव्य मंडल ठोस हो जाता है, अर्थात् प्राथमिक चयन की जीजीविषा के जन्मांकन की मूल ईंधन बुद्धि को वातानुकूलित भट्टी कहते हैं।

## 3. तत्व साधन

प्रारूपित वृत्त की मूल अंकुरण घड़ी के नानांतर विश्व मानचित्र को प्रद्युमनित मंशा में शीतंकित करने वाली शुनयार्थी पदार्थ मात्रा के तत्व भाव अंकित रश्मि मिलान सूत्र को तत्व साधन कहते हैं, जिसमें चिकित्सा प्रणाली की जीव इच्छा प्रभावी ऊष्मा ही भूख प्यास के

माध्यम से चाहत की पूर्णता में अनिवार्य बल का प्रकृति संलयन करती है अर्थात् अवस्था विखंडन एवं संलयन दोनों ही आंतरिक आवृत्ति की जैविक परिधान अहर्तयता है जो तत्व साधन मात्रा की मूल कुंजी पूंजी है, जहां से चिकित्सा वर्ण का मूल आयु भाव ही भोगी मंशा का तारामंडल बन जाता है, जो एक प्रकार का चयन सैद्धांतिक वर्ण पात्र ध्वनित आवृत्ति ध्यायी ध्वनि मंडल होता है अर्थात् तत्व साधन ही जीवात्मा परजीवी न्यायांकिता का समय पत्र होता है, जिसमें भूलेख निधि की पारा वांशिक प्रथमांकिता ही मूल वैचारिक औषधि के रूप में तनमई जागृति का साधन बन जाती है।

### 3.1 राशि चयन

निर्वाहन पूर्ति की प्रथम मात्रा के मूल ज्योति उपग्रह को राशि चयन प्रणाली कहते हैं जहां से नियति शून्यता की शीतलता राशि का पात्र संचय राधिका विलीन होता है अर्थात् चिकित्सा प्रणाली की तत्व साधना आवृत्ति में राशि चयन प्राथमिकता का परमांकन ही जीव निर्जीव प्रकृति का सूर्य भाव बनाता है जो एक प्रकार का निर्वहन तंत्र होता है।

### 3.2 रासायनिक पात्र

ऊष्मा ज्योति अंकित पराग वृत्ति की मूल्यंत्र मंत्र तंत्र विलीनतम प्रथम भौगोलिक यात्रा कृति की जीव ज्योति निर्जीव स्तूपियता राधिका आवृत्ति पात्रता को रासायनिक पात्र कहते हैं, जहां से उदय क्रांति की निर्वहन आवंटन चयनित चिकित्सा रूपी आयुवाद के रूप में अम्ल छार पदार्थ रूप बनाती है।

### 3.3 गंधीय तरंग

विश्वसनीय आपूर्ति की चयनित अंकिता के माध्यम भाव की ध्वनित पात्र छाया रूपी प्रकाश सिद्धांत प्रवृत्ति अर्क निमिषा रश्मि तुला को गंधीय तरंग कहते हैं। चिकित्सा प्रणाली में गंधीय तरंग की अन्वेषा का ज्यामितिक भाव ही जन्म दर मृत्यु दर से परे मूल अस्तित्व उत्पत्ति भाव परागमन वृत्ति बनाता है।



### 3.4 वात निर्वात मिलान-

पारा यांत्रिकी समय अंकिता की ध्वनित प्रकाश राधिका के मूल जीवन केंद्र की आत्मा प्रलयी मन विलायी भाव छिड़काव राशि संलयन वृत्ति को वात निर्वात मिलान कहते हैं, प्रकृति रस की मूल उदयांकिता ही आत्मा चयन की पराग वेदी होती है, जिसमें रासायनिक उत्कर्ष की विधि विधान समयानुभूति ही चिकित्सा प्रणाली की न्यायिक कृषि होती है।

## 4. रासायनिक समीकरण

प्राकृतिक उन्मूलन की साधन वृत्ति के जीवन पर्यंत मानक पारा रूप भाव भूगोलीय प्रथम गर्भ ध्वनि तरंगीय आत्मा निर्जीविता तथ्यता वृत्तांकन को रासायनिक समीकरण कहते हैं। चिकित्सा प्रणाली में रासायनिक समीकरण का उदभव ही जीवन निधि का कार्य केंद्र होता है, जहां से उत्पन्न वास्तु संख्या प्रवृत्ति ही भूगर्भी विज्ञान के आगमन का चयन कार्यकाल सिद्ध करती है।

### 4.1 प्रकाश पारा

पद्धति विशेष की अंगांक रिद्धिमा को ध्वनि शेष की पराग माला बनाकर, ज्योति स्पंदनीय पात्रता को तरंगीय आकाशगंगा का मानक बना देने वाले लावण्यक कोण की मूल गति को प्रकाश पारा कहते हैं। प्रकाश पारा की चिकित्सा प्रणाली का जीवन आयु भाव ही मध्यानका आत्मा संस्करण का ज्योति धातु

भवन होता है जिसमें आवश्यकता की मूल साधन घड़ी ही रिक्तता में त्वरित तत्व धातु निर्माण संलयनशील करती है, जो एक प्रकार का वैज्ञानिक पात्र शून्यान्वन होता है।

### 4.2 तरंग आवृत्ति

तरलतम रासायनिक गर्भन्यायी आकाश पाताल वस्तु वास्तु ऊर्जा त्वरित अंकन की ईंधन तत्व न्यायी प्रथम इच्छा वेगीय घड़ी बिंदु संस्करण को तरंग आवृत्ति कहते हैं। जिसमें चिकित्सा प्रणाली की न्याय आवृत्ति ही आवंटन शैली की प्रथम मुद्रा को रस व्यूह पारा चक्र में जीवाश्म लीन कर मूल एहसास की जीवाणु वृत्ति को चयनकृत कर पारा आत्मा भाव में विचारशील करती है।

### 4.3 पात्र सूची

जन्मसिद्ध अधिकार के तन रूपी मानस पटल की मस्तिष्क धुणी के ध्रुवीय यज्ञांकन की भाव आहुति गुणांकन निधि व्यवस्था को पात्र सूची कहते हैं। जिसमें चिकित्सा प्रणाली का आवेग संवेग निर्गन्धीय पूर्णिमा से अंगांकशील होता है, जो एक प्रकार का प्रत्ययवादी सूचना भार होता है, जो जीवन अंकन रिद्धिमा की प्रवर्तनी मुख्वाग्नि में स्वयं ही भाव अपवर्तन से चिकित्साशील हो जाता है।

### 4.4 निर्गन्धीय ऊर्जा

भाव विचार गुण प्रवृत्ति स्वभाव विचरण शून्य विकास दर की नभ अंकित धरा अंकित

ऊष्मा योगिनी ब्रह्माण्डीय चालक दृष्टि को निर्गन्धीय ऊर्जा कहते हैं। चिकित्सा प्रणाली में निर्गन्धीय ऊर्जा विचरणशील हो जाती है जिसमें प्राथमिक उत्पत्ति संचार ही जीवन आधार का इच्छा आहार बन जाता है।

#### 4.5 सूर्य योग

विषय संदर्भ सूची की नीति नियति नभअंकन श्रुति के दृश्य पर्यटन कोष को सूर्य योग कहते हैं। अर्थात् जीवन पर्यंत तत्व चालक वृत्ति के मूल स्वभावी विषय तंत्र को सूर्य योग कहते हैं। जिसमें चिकित्सा प्रणाली की वात निर्वात सक्षमता प्रधान वरीयता की मूल तरंग किरण ऊर्जा को रसलीन करती है।

प्रकृति की चिकित्सा प्रणाली का आयु दर्पण ही जीवन दर्शन का दीर्घकालीन लंकर वाहन केंद्र होता है, जिसमें मूल अस्तित्व की तत्व इकाई का पदार्थ योग ही वृत्त नुमा पारा पात्रता का क्रमांकन शून्यलीन करता है, जो एक प्रकार का पराग दर्शन होता है। जिसमें भवन भाव प्राकृतिक चक्र ही स्याही उदय नीति का रागिनी गुण होता है। चिकित्सा अर्थात् चयन सूची का ईंधन विषय जिसमें स्वअंगोंक रिदिमा की ईंधन वृत्ति ही सजीव प्रत्यक्षता को पदार्थ एहसासीय वाहन बना देती है, जिसमें प्रातः काल सायं काल रात्रि दिवस पात्र धारा अंगोंक ही निर्जीव इच्छा की प्रतिध्वनि को मूल ब्रह्मांड में परावर्तित करती है। चिकित्सा अर्थात् चित्त रूपी त्वरित तत्व सारणी धन जिसमें ईंधन की इच्छा ही इच्छा रूपी तत्व ज्ञान बन जाता है। जो पदार्थ शैली की मूल रसायनिकता को गन्धीय अपवर्तन का ब्रह्माण्डीय अस्त्र बना लेता है। मानव प्रजाति ने सदैव मूल धारणा रंग को ही जीवन अपयश का भुजा भोग कहा जबकि प्रकृति तो रोग की निष्ठा से परे मात्र मात्रा उभार की अन्वेषा को स्वभावशील करती है। अर्थात् चिकित्सा का दर्पण प्रत्येक जीवात्मा की दिनचर्या का आत्मा संगम होता है, जो विधि विधान सशक्तिकरण से मूल विद्युत तरंग की प्रथम पात्रता को इच्छा लीन करता है। अर्थात् जीव धारणा की मूल निर्जीव प्रधानता ही चुंबकीय वात निर्वात

मिलान की चिकित्सा राधिका वाहन कृति होती है। महाब्रह्माण्डीय पल्लव की संगिनी मिथ्या भी मिटाई जा चुकी है। अब वर्तमान काल में चिकित्सा रूपी यश अर्थी पदक पात्र को मिटाया जा रहा, सजीवता धारण करना ही निर्जीवता की चिकित्सा है, अब सजीव निर्जीव मिलान से बनाया गया अत्याधुनिक प्राथमिक रोग प्रणाली आवाहन चक्र मिटाया जा रहा, प्रकृति की प्रतिध्वनि ही मूल वृत्ति की आयु वादी योगिनी बना रही, मूल पूर्णिमा स्वभाव चिकित्सालीन अर्क में विलीन है, पदार्थ ठोसता का मिथ्या अंकित मिलान मिटाया जा रहा।

है हवा की बनावट उस दौर में जहां से हर इलाज का करिश्मा मिटाया जा रहा है, कुदरत में जो भी वर्दी कमाई फलक बनाया गया मिटाया जा रहा, इश्तेहार ए रौनक की पहली रकम का खुलासा ही मजहबी किनारे का रंगीन नक्शा बनाया गया था, तबादले की जिहानी ताकत लगाकर गैर कुदरतीन इलाज का मकबरा बनाया गया था, अलबत्ता कुदरत तो हर बख्तरनी हुमा हवस की दावेदारी मिटा देती है, कुदरत तो अफसाना का इलाज खुद है, जो हर हकीमी का नगीना मिटा देती है, वहशियत की परवानगी में इलेक्ट्रॉन न्यूट्रॉन प्रोटोन का पखवाड़ा बनाया गया था, हवा में ही बादलों का पन्ना चबा रहा जिहानी नस्ल से इंसानी इलाज का गैर कुदरती पत्थर मिटाया जा रहा।

कुदरती रूप से इजहार को ला इलाही बदन की रवानी का जहंदर्ज जिहानी मुश्क पांवदान बना देने वाली पहली ताकत की रुबाई को इलाज कहते हैं। जहीन मंसूबों की कायदा परस्ती का पहला वक्फ ए ताला मिटेगा, गुरु ए जहानियत में तपतीश को शबाब बनाने वाला महकमा मिटेगा, नूरी कायनात तो बदन के अंदर की चाहत है, जो अल्ताफ ए मशक्कत का दायरा बनाया गया, अपनी ही रईसी के मुकदमे में मिटेगा, कुदरत ने दौर ए आईना बना लिया है, अब जो लाइलाज इलाज का पर्दा बनाया गया है हर सिरे से मिटेगा।

**वजन की नूरी अशाफाक राहें महकमों की पर्दा गिरी का राहीनामा साफ कर रही,**

**तमन्नाओं की शहरी बस्तियां ख्वाबों की जहरदरारी का मुकदमा पेश कर रही,**

**कायनात में तबादलों का इलाज करने वाले मुनव्वर बनाए तो गए अलबत्ता हर इलाज को वाकिफ जिस्म में मुश्क की दहलीज़ से हर इनायत मुकर रही,**

**तहजीब की अशाफाक शहादत भी मिटाई जा रही,**

**हवाई ताकतों की लाइलाज शहरी मिट रही,**

**जनाजा ए अखबार, मैयत ए इश्तेहार की बात कर रहा है,**

**जहां से हर ताकत की नजर मिट रही,**

**हर पावदान पर खड़ा है नूरी महकमा आसमानी पर्दों का गुलदान देखने के लिए,**

**इलाज यही है कि वजूद ही ना बचे, कुदरत में हर जमाने की तहरीर से बनी इलाज बनाने वाली मिट्टी मिट रही,**

**वक्त गुलो शाख की मरम्मत से बाहर आ रहा, हवाई जनाजे भी तैयार है,**

**अब कुदरत खुद हर इलाज को अपनी नज़र से बख़्वास्त कर रही।**

The ideological treatment of Hell and heaven schedule is the breakpoint allergical alert of goodwill, where the cultural botany of living beings is the result of orbital statics of Desire and fuel of non living beings .

# सफर-समय गर्भ



सुमनलता



कर्म की रसायनिकता में कमी किसी भी रसायन द्वारा हस्तक्षेप की कोई भी विज्ञान विधा प्रकृति में नहीं है क्योंकि रसायन तो अपने स्वभाव पर चलते हैं अपने सिद्धांत सूर्य के आकर्षण के चारों तरफ परिक्रमा लगाते हुए अपने स्वभाव के अनुरूप अपने मार्ग का निर्माण स्वाभाविक चुंबकीयता के विज्ञान से करते हैं कोई किसी के कर्म में कमी हस्तक्षेप कर ही नहीं सकता या किसी और के कर्म से किसी और के कर्म पर कोई प्रभाव पड़ता ही नहीं प्रत्येक स्तूप अपने रसायनिक कर्म के जिम्मेदार हैं! किसी अन्य की धरा कमी प्रवेश कर ही नहीं सकती।



कृत्रिम व्यावहारिकता की मानसिक भोग प्रणाली में कृत्रिम एहसास धमनियों की उत्पत्ति ही वर्तमान सभ्यता की दिखावटी है संसार सफर माया प्रणाली है। कृत्रिमता की धमनी को मूल मूल वास्तविक स्वसन नदी धमनी में विलीन करना प्रकृति की वह अनिवार्य मार्ग विलियन प्रणाली थी जिसके अंतर्गत मानसिक भोग एवं वैचारिक भोग से उत्पन्न हुई अवस्था को सिद्धांत अंत की आवश्यकता नहीं होती अभी तो वह त्वरित परिपक्व होकर मिट जाने वाली प्रणाली है। कृत्रिमता वह दिखावटी मानसिक वैचारिक काल्पनिक शासन वादी अनुसार वादी जलवायु से उत्पन्न हुई धारा है जो सिद्धांत सफर का हिस्सा है ही नहीं जिसमें शोषणवाद अनुसार वाद वैचारिक

मानसिक वाद की द्रव्यता की घोलता घुली हुई है उस पर्यावरण में उत्पन्न होने वाली कोई भी अवस्था उसी कृत्रिम मानसिकता के साथ उत्पन्न होगी जिस जलवायु से वह उत्पन्न हुई है। कृत्रिम जीवन ही मूल वर्तमान रोग है ए जिसे केवल मानवीय संपदा प्रसित है क्योंकि सजीवता निर्जीविता किसी कृत्रिम परखनली से उत्पन्न हुई ब्रह्मांड विज्ञान श्रेणी नहीं है प्रकृति की मूल ब्रह्मांड तापमानए दबाव एवेगए गति के प्राकृतिक घटनाक्रम का परिणाम है। यानी जो वास्तविक सफर है सिद्धांत योग केवल वही यात्रा है कृत्रिम मानसिक भोग की धारा तो वह मवाद रूपी फोड़ा है जो तुरंत पकता है और खत्म हो जाता है। प्राकृतिक जलवायु तो सबल सहज विकसित एहसास आंतरिक प्रभा मंडल की यात्रा



है। अर्थात् सफर वह विज्ञान है जिसमें स - समय फ - फल र - रश्मि रथ जो मार्ग को गतिमान रखते हुए समय के न्यूट्रॉन गर्भ में यात्रा करती है। समय में यात्रा समय करता है यात्रा करने को ही सफल रहते हैं जो समय के तीनों आयाम में एक मार्ग एक पथ धारी एक मार्गी के स्वरूप में प्रकृति की यात्रा करती है। भूत भविष्य वर्तमान जीवन के वह तीन आयाम है जो जीवित एहसास गतिमान एहसास में सहज यात्रा करने एवं करने का दर्पण आंतरिक ऊर्जा बल स्वयं की मूल चाहत मृदा आत्मा बिंदु से करती है। कृत्रिम हर वह कल वह अवस्था है जो चाहतों के भोगवादी मानसिक दिखावटी परखनली से उत्पन्न हुई है चाहे वह भावनाएं हो संवेदनाएं एहसास हो धर्म कर्म कर्तव्य न्याय कोई कुछ भी हर वह अवस्था कृत्रिम है जो स्वयं के मूल सहज इच्छा के अज्ञात बल से उत्पन्न ना होकर ज्ञात हस्तक्षेपित एवं छिद्रीत प्रणाली से उत्पन्न हुई हो ए क्योंकि सफर अज्ञात प्रणाली है और कृत्रिमता ज्ञात मंडल का ठहरा हुआ प्रदूषण विज्ञान जो कुदरत नियमों के विपरीत कार्य करते हैं। आप्राकृतिक ताप दाब लगाकर रासायनिक परिवर्तन कर उनमें प्रदूषण भावनाओं का मिलान किया जाता है उदाहरण के लिए पात्र अगर साधारण गर्भ का है उसमें कृत्रिम बीज रस मिलान कर असाधारण लाभ पाने की फल मंशा वह मिलन है जिसमें गर्भधारक को भी पीड़ा होती है और फल को भी पीड़ा होती है एवम रासायनिक आवृत्ति भी बदल जाती है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता केवल प्रयोगशालाओं तक सीमित धारा नहीं है यह वर्तमान में मानव संपदा की जीवन दिनचर्या प्रणाली है जिसमें मानव यात्रा कर रहा है वास्तविक सफर से अनजान मानव उस सफर का रही है जहां रहा लुटेरा एरही शासकए सफर फरेबी बनाकर एक दूसरे को लूटने का विज्ञान बनाते हैं। सफर जब तक गंतव्य पर न पहुंचे तब तक एक अनजान यात्रा है गंतव्य से पूर्व ही यदि मानसिक सफर वैचारिक सफर काल्पनिक सफर कर लिया जाए तो सफर के अज्ञात पर्दे पर अपने ही कच्चे चाहतों की



इच्छाओं का मिलन हो जाता है जो फिर यदि वैसा नहीं होता है तो पीड़ा की अनुभूति होती है एवं गंतव्य पर पहुंचकर आनंद की अनुभूति नहीं होती। मानसिक सफर कृत्रिम मानसिकता की यात्रा प्रणाली है वास्तविक असली सफर तो रासायनिक सफर है जो जीव अपने स्वप्न के माध्यम से पूर्ण करता है यानी स्वप्न को मूल रासायनिक यात्रा है जिसमें जीव समय के तीनों आयाम में एक साथ मौजूद रहते हैं अपने चौथे आयाम को पूरा करता है यानी चतुर्भुज की यात्रा को पूर्ण कर अपने शेष ब्रह्मांड वज्र को पूर्ण करने की यात्रा करता है जिसमें वह स्वाभाविक रूप से वही क्रियाएं करता है जो उसे स्वप्न में आवश्यक लगता है यानी जहां उसे सही गलत धर्म अधर्म कर्म कर्तव्य का कोई बोध नहीं होता है वह अपने रसायन के अनुसार अपनी प्रकृति के अनुसार अपने मृदा गुण के अनुसार अपनी अभिव्यक्ति को अभिव्यक्त कर अपने सफर को पूरा करता है।

प्रकृति रहस्यत कि रसायनिकता है ए जिसमें में हस्तक्षेप करने कि किसी भी अवस्था एवम् माध्यम को विकसित कर स्तूप भेदन नहीं किया जा सकता है क्योंकि यही ब्रह्माण्ड की गतिमान अवस्था है जो तत्व विस्तार के स्वरूप में रसायन का न्याय करती है सूर्य सिद्धांत विज्ञान सेए अर्थात् वह गर्भ रेखा भूमि जहां अपरिपक्व एवम् कच्चे अतृप्ति रसायनों की अधूरी यात्रा कला अपने सिद्धांत के ध्रुवीकरण में घूमती हुई तृप्ति का

अंकन कर गंध विज्ञान के अनन्त अंत भट्टी में विलीन होकर गंध वज्र के परिपक्व न्याय की स्थापना करती है। प्रकृति समय को रहस्य कहती है एइसलिए कहती है क्योंकि यही किसी भी स्तूप के वज्र की यात्रा की धारा है। जो स्तूप को वज्र देकर स्तूप की स्वस्तिका में सिद्धांत के स्याही से लिखते हुए अंतिम रेखा को प्रथम बूंद से संगम कराती हुई प्रथम एवं द्वितीय से बने तृतीय को पुनः प्रथम में मिलाकर मूलतः को सिद्धांत कर जीवन के एक बार की यात्रा है के चक्र को पूर्ण कर ए रसायनिक शून्यता का न्याय स्वता ही हो जाता है स्वभाव के गतिमान सिद्धांत विज्ञान के स्वभाविक वैज्ञानिकता के अनुसार। समय में भूत नहीं होता एभविष्य नहीं होता। वर्तमान नहीं होता एयदि समय में भूत होता तो आज प्रदूषित चाहतों के कच्चे घर्षण से जन्मे मानव गंध की रसायनिकता अपने पीछे के कर्म को देख सकते कि उन्होंने अपने पिछले जन्म में कर्म की कौन सी गठरी बनाई थी लेकिन संभावना की ऐसी समय धारा प्रकृति समय रसायन में है ही नहीं! एयदि होती तो शोषण शासन हस्तक्षेप प्रेमी मानव गंध जो दिव्यता को अपने पीछे नचाने को महान भक्ति का अहंकारी प्रदर्शन करते हैं वह भविष्य के धारा में अपने कर्म की गठरी को सुधारने का या उसे किसी विधा विशेष के माध्यम से छुपाने का विज्ञान बनाते परंतु प्रकृति समय में ऐसी कोई कला नहीं है कि कोई भी रसायन कोई भी स्तूप धरा अपने कर्म को देख पाए या उससे

सुधार पाए!! ए जो है! वह वर्तमान भी नहीं हैए बल्कि गतिमान अवस्था है जो पीछे जाते हुए अपने चारों ओर सिद्धांत की पारा परत बनाती चली जाती है वही उस अवस्था का न्याय करती हैं।

कर्म की रसायनिकता में कभी किसी भी रसायन द्वारा हस्तक्षेप की कोई भी विज्ञान विधा प्रकृति में नहीं है क्योंकि रसायन तो अपने स्वभाव पर चलते हैं अपने सिद्धांत सूर्य के आकर्षण के चारों तरफ परिक्रमा लगाते हुए अपने स्वभाव के अनुरूप अपने मार्ग का निर्माण स्वाभाविक चुंबकीयता के विज्ञान से करते हैं कोई किसी के कर्म में कभी हस्तक्षेप कर ही नहीं सकता या किसी और के कर्म से किसी और के कर्म पर कोई प्रभाव पढ़ता ही नहीं प्रत्येक स्तूप अपने रसायनिक कर्म के जिम्मेदार हैं! किसी अन्य की धरा कभी प्रवेश कर ही नहीं सकती ए यह कला तो एकमात्र मानव गंध में पाई जाती है की उनके स्तूप में कई विधाएं निवास करती हैं कई गंधे प्रवेश करती हैं परंतु मानव गंध के अतिरिक्त प्रकृति के अन्य किसी भी सजीव, निर्जीव अवस्था में यह कला नहीं है कि उनके स्तूप या घर में कोई दूसरा भी एडजस्ट हो जाए ना!! स्व स्तूप का ही निवास होता है किसी अन्य स्तूप का नहीं। अर्थात् शकर्म, भावए गुणए तत्व कला एकरुणा दया एमोह एमाया एसेवा सत्कार एअध्यात्म एसत्य की विजय असत्य पर की कर्तव्य परिभाषित कला नहीं है। श्अपितु कर्म तो वह रसायनिक समय सिद्धांत गठरी है जो स्तूप के पीछे के अधूरे यात्रा जन्म, मृत्यु की यात्रा में जो स्तूप ने कर्म के कच्चे रसायनों की अधूरी कला को जो उसकी प्रथम उत्पत्ति के समय से एकत्र होने लगी थी उस क्षण से जो उसकी गठरी बनती जाती है वही वर्तमान के सजीव जीवन यात्रा में कर्म गुण एगंध एस्वभाव एअवस्था एमार्ग एवं विभिन्न स्वरूपों में जीवन जलवायु में अंकित होने लगती है एवं इस अवस्था को भोगना अनिवार्य है इसमें मानव गंध द्वारा परिभाषित कोई भी अवस्था नहीं हस्तक्षेप कर सकती है ना ही सहायता कर सकती है एविकलांग जरूर

बना सकते हैं!! जो जीवन की यात्रा को सरल नहीं कठिन ही बनाती है।

स्वभाव की धारा को प्रवाहित एवं अभिव्यक्ति की अंकन कला से अंकित होने से कोई भी मानव गंध के रसायन से बनी विधा नहीं रोक सकती है क्योंकि वही अवस्था स्तूप के वजूद को सिद्धांत कर रही है। मानव गंध जिन्हें अपने अविष्कारों एवं बुद्धिजीवी होने का इतना अहंकार है की प्रकृति की अवस्थाओं को परिवर्तित करने का अहंकारी शासन भाव बनाकर गौरवान्वित होते हैं कि उन्होंने प्रकृति में जीवन यापन जीवन जीने की इस कला को विकसित किया है ए; अर्थात् निर्माण नहीं किया है द्व्यर्थात् मानव गंधप्रकृति में कभी हस्तक्षेप कर ही नहीं पाई अपने रासायनिक घर्षणओं की अपरिपक्व चाहतों से प्रयास तो किए कि पृथ्वी प्रकृति पर शासन करने वाले प्रथम स्तूप बनजाए परंतु यह रसायनिक असंभवता है कि कोई भी स्तूप प्रकृति की रसायन न्यायिक प्रणाली में हस्तक्षेप कर शासक बन जाए और यदि ऐसा होता तो क्या आज तक मानव जाति यह जान पाई कि उसकी उत्पत्ति किस रसायन से हुई है कि वह किन रसायनिक मिलानो का प्रदूषित परिणाम है !! नहीं जान पाई ना ही कभी जान पाएगी क्यों की यही प्रकृति की रसायनिक न्याय प्रणाली है जो प्रत्येक स्तूप को विधा को स्वतंत्र रखती है क्यों की मूल अवस्था जिस गर्भ में संरक्षित है यह कोई नहीं जान सकता वह अवस्था या गर्भ तभी उभरती है जब उसकी रसायनिक घड़ी सिद्धांत हो कर परिपक्व हो कर अनंत अंत को उभर आती है उससे पहले कोई भी हस्तक्षेप नहीं कर सकता है। बुद्धिजीवी होने का अहंकार अपने आरोपों में रखने वाले मानव जो प्रकृति या दिव्यता पर आरोप लगाते हैं कि वह न्याय नहीं कर रही है उन्हें यह कभी भान ही नहीं हो पाया की प्रकृति में परम ने न्याय ही किया है तभी आज उसका वजूद पृथ्वी पर है मृदा धारी स्तूप बनकर अपनी यात्रा कर रहे हैं वरना तो प्रकृति की पारा सूर्य सिद्धांत कि ब्रह्मांड रसायनिक न्याय प्रणाली की पारा गर्भ कला सूर्यलोक की पारा गिरने किरणों

उस प्रथम घर्षण प्रथम चाहत प्रथम अपरिपक्व कच्चे गर्म ऊष्मा की अग्नि का ही भक्षण कर राखहिन कर देती ए जिसने प्रकृति पर शासन करने की इच्छा बनाई प्रकृति का भोग करने के लिए वृक्षों में यह चाहत बनाई भय के माध्यम से कि उन्हें भी स्थान परिवर्तन की कला आनी चाहिए अन्यथा उन्हें कोई मार देगा इस कल्पना की चाहत से वृक्षों में हस्तक्षेप कर प्रकृति में प्रवेश लेने की माया कला को बनाया जीवन मुंह के माध्यम से लेकिन प्रकृति की पारा गर्भ में ब्रह्मांड के इस प्रथम प्रदूषण के अपरिपक्व चाहतों की घर्षण कला को सूर्य सिद्धांत के गर्भ में विलीन कर प्रथम एवं अंतिम प्रदूषण को अनंती अंत की भट्टी से जोड़ दिया जिस क्षण मानव गंध में समय में हस्तक्षेप कर युग घड़ी चक्र की विपरीत कला को बनाकर प्रकृति में रसायनिक हस्तक्षेप की चेष्टा की थी जिससे प्रकृति पारा अशोका देवा कि महाकाल कमल पारा पराग कला रसायनिक शून्यता के गणित से परिपक्व कर रही थी मानव गण द्वारा बनाई गई गणित से गणित के खेल से माया के परदे से जिसमें मानव का अहंकार मानव गंध की समस्त कलाएं उभरती गई पकती गई और विस्तार की गुरुत्वाकर्षण की तरंग नाभि क्रिया से सिद्धांत की चरम सीमा पर स्वता ही प्रथम भाव से उभरने लगी जिस का भक्षणए प्रकृति पारा जनक ब्रह्मांड संचालक स्वपारा महाकाल अशोका पारा रसायन न्याय शास्त्र एशेष गठरी विलीन कर राखहिन अंत भंजन करते जा रहे हैं।

सफर में रहते हुए भी सफर ना कर सका मानव एसफर का राही था लेकिन शांतीकरण का मालिक बन गया। सफर तो वो एहसास है जो मंजिल को खूबसूरत बनाने के लिए पहले उन रुकावटों उन पथरों का गंदगी का मिटाती है जिससे जब मंजिल पर पहुंचे तो वहा का आनंद ले और ना भूत की गठरी हो ना भविष्य की पतंग जो हो वो ही वर्तमान में स्थित स्वयं का वजूद जो अपने होने के वजूद को एहसास कर हर उस मलबे को मिटा दे जो उसके राहा का राही ना हो।

# नदियों का प्रदूषण दूर करना हमारा कर्तव्य है



डॉ. बी. आर. नलवाया

मंदसौर, मध्य प्रदेश

**29** सितंबर, विश्व नदी दिवस पर विशेष-आर्थिक एवं सांस्कृतिक विकास में प्राचीन काल से ही नदियों का बहुत महत्वपूर्ण योगदान रहा है। देश के सभी धार्मिक शहर नदियों के किनारे ही बसे हैं, साथ ही नदियों के किनारे व्यापार एवं यातायात की सुविधाओं के कारण देश के अधिकांश नगर भी नदियों के किनारे ही विकसित हुए हैं। देश की अधिकांश जनसंख्या को कृषि कार्य एवं पीने के लिए नदियां ही आज भी जल उपलब्ध करवाती हैं। फिर भी हमारी नदियां दिनोदिन दूषित होती जा

रही हैं। बढ़ते प्रदूषण की वजह से जलवायु में भी परिवर्तन हुआ है, जिसके कारण भी नदियां सिकुड़ती जा रही हैं। नदियों के सिकुड़ने का 40 से 50 प्रतिशत हो चुका है। नदियों के संरक्षण को लेकर वर्ष 2005 में विश्व नदी दिवस मनाने की शुरुआत हुई थी, तब से विश्व नदी दिवस प्रतिवर्ष सितंबर माह के अंतिम रविवार को मनाया जाता है। भारत सहित विश्व के अधिकांश देशों अमेरिका, पोलैंड, दक्षिणअफ्रीका, मलेशिया, ऑस्ट्रेलिया, बांग्लादेश, कनाडा, ब्रिटेन आदि देशों द्वारा आम जनता में नदियों के संरक्षण की भावना को जागृत करने के लिए विश्व नदी दिवस मनाया जाता है।

नदियों के साथ अब हमें उचित व्यवहार की आवश्यकता है, क्योंकि नदियों के जल को बहुत ही पवित्र माना जाता है। इसमें यह तथ्य स्पष्ट है कि विश्व प्रसिद्ध महाकाल ज्योतिर्लिंग मंदिर उज्जैन में 26 दिसंबर 2022 को भव्य कलश यात्रा के समापन पर देश की 313 पवित्र नदियों के जल से भगवान महाकाल का महाभिषेक किया गया, साथ ही देश भर के 800 जलविदो द्वारा जल संरक्षण के लिए मंथन भी किया गया। यदि नदियों का संक्षिप्त वर्णन देखें तो देश में सबसे ज्यादा नदियां मध्यप्रदेश के बाद उत्तरप्रदेश में बहती हैं। वैसे देश में करीबन 400 नदियां हैं, इनकी कुल लंबाई करीब

**देश के सभी धार्मिक शहर नदियों के किनारे ही बसे हैं, साथ ही नदियों के किनारे व्यापार एवं यातायात की सुविधाओं के कारण देश के अधिकांश नगर भी नदियों के किनारे ही विकसित हुए हैं। देश की अधिकांश जनसंख्या को कृषि कार्य एवं पीने के लिए नदियां ही आज भी जल उपलब्ध करवाती हैं। फिर भी हमारी नदियां दिनोदिन दूषित होती जा रही हैं। बढ़ते प्रदूषण की वजह से जलवायु में भी परिवर्तन हुआ है, जिसके कारण भी नदियां सिकुड़ती जा रही हैं। नदियों के सिकुड़ने का 40 से 50 प्रतिशत हो चुका है।**



2 लाख किलोमीटर होगी। इतने में पांच बार धरती का चक्कर लगाया जा सकता है, यह अपने साथ 1869 अरब घन मीटर पानी लेकर चलती है। इतने में पूरा देश 2 फीट पानी में डूब सकता है। यह नदियां 125 करोड़ लोगों की प्यास बूझाकर देश की सांस्कृतिक धरोहर को पुष्पित पल्लवित करती हैं इसके बावजूद हम उनकी नदियों की रखरखाव अच्छा नहीं कर पा रहे। सिंधु नदी विश्व की बड़ी नदियों में से एक है। अफ्रीका के नॉर्थ ईस्ट में बहने वाली नील नदी विश्व की सबसे लंबी नदी है, जबकि दक्षिण अमेरिका की अमेज़न नदी विश्व की सबसे बड़ी नदी है। गंगा नदी भारत की सबसे पवित्र नदी है जो हिमालय से निकलकर उत्तराखंड, उत्तरप्रदेश और बिहार से होती हुई बंगाल की खाड़ी में जाकर मिल जाती है। गंगा नदी को शीघ्र प्रदूषण मुक्त करना बहुत आवश्यक है, क्योंकि अन्य नदियों को साफ रखने के लिए इससे प्रेरणा दी जा सकती है।

अधिकांश नदियां प्रदूषित हैं। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण मंडल की माने तो देश की कुल नदियों में से करीब आदि बुरी तरह प्रदूषित है। कुछ नदियां तो इतनी प्रदूषित हैं कि उनका पानी न तो पीने योग्य है, और नहीं अन्य किसी कार्य के लिए उपयुक्त हैं जन सहयोग के बिना नदियों को प्रदूषण मुक्त किया जाना संभव नहीं है। विदेश में नदियों को पुराने स्वरूप में लाने के लिए बानध तोड़े गए। इससे पर्यावरण तेजी से बदलने लगा, यह स्पष्ट है, कि यदि नदिया पानी बचाना और तबाही से बचना तो नदियों को अविरल बहने दे, और उनके मार्ग में कोई निर्माण न करें। राजस्थान में कई नदियां समुद्र में नहीं मिलती हैं बल्कि वे नमक के झिलों में मिलकर रेत में जम जाती हैं। देश की सबसे छोटी नदी अरवरी नदी राजस्थान में 90 किलोमीटर की सीमा में बहती है। जबकि गंगा नदी 2525 किलोमीटर, गोदावरी नदी 1465 किलोमीटर, ब्रह्मपुत्र नदी 2900 किलोमीटर, नर्मदा नदी 1312 किलोमीटर

बहती है। नर्मदा और ताप्ती नदी पश्चिम की ओर बहने वाली मुख्य नदियां हैं। मेघालय की उमंगोत नदी को देश की सबसे साफ नदी का खिताब हासिल है। गंगा को भारत की सबसे लंबी नदी के रूप में माना जाता है एवं वर्ष 2008 में इसे भारत की राष्ट्रीय नदी के रूप में स्वीकार किया गया। बांग्लादेश में नदियों की संख्या सबसे अधिक है। नदी भुतल पर प्रवाहित एक जलधारा है, जिसका स्रोत प्रायः कोई झील, हिमनद, झरना या बारिश का पानी होता है तथा यह किसी सागर अथवा झील में गिरती है। एक सर्वे में 800 नदियों का अध्ययन किया गया, जिसमें 87 % नदिया गर्म हो रही है तो वही 70% नदियों में ऑक्सीजन की कमी होने लगी है।

वैज्ञानिकों के अनुसार यह नतीजा हमें एक बड़ी चेतावनी दे रहा है। भारत में प्राकृतिक आपदाओं में बाढ़ सबसे ज्यादा कर बरपाती है। देश में प्राकृतिक आपदाओं से होने वाले नुकसान का कुल 50% केवल बाढ़ से ही होता है। देश के विभिन्न भागों में सुखे और बाढ़ की समस्या से स्थाई रूप से निजात पाने के लिए काफी लंबे समय से नदियों को जोड़ने की परियोजना पर 1980 में केंद्रीय सिंचाई मंत्रालय ने कुल 30 परियोजनाओं को राष्ट्रीय स्वरूप का बताते हुए उन्हें मंजूर किया था, जिनमें 14 हिमालय के क्षेत्र की थी। इस नदी जोड़ परियोजना पर तेजी से काम शुरू तो हुआ, लेकिन उस पर अमल नहीं हुआ। अब 42 साल के बाद केन-बेतवा नदी जोड़ परियोजना पर मोदी सरकार ने काम शुरू किया है।

हमारे देश में जल प्रदूषण सबसे बड़ी समस्या है। नदियों के प्रदूषण एवं उसके बचाव की समस्या के प्रति हमारा जागरूक होना अत्यंत आवश्यक है। देश में प्रतिवर्ष 8 लाख व्यक्ति जल प्रदूषण के कारण मरते हैं, प्रदूषित नदियों के जल द्वारा सिंचाई करने से फसलों को नुकसान पहुंचता है। इसी जल से सब्जी, फसल, फल खराब होते हैं और इन्हें

खाकर हम बीमार होते हैं। वैसे तो चीन में भी हजारों नदियां लुप्त हो गई हैं, उनका चीन में भी 80 से 90 प्रतिशत भूजल और उसका आधा पानी पीने योग्य नहीं है, चीन में भी आधे से अधिक भूजल और एक चौथाई नदी जल इतना प्रदूषित है कि उनका उपयोग उद्योगों या खेती के लिए भी नहीं किया जा सकता। देश की लगभग सभी बड़ी नदियां प्रदूषण की शिकार हो चुकी हैं। देश की सबसे पवित्र कहीं जाने वाली गंगा नदी आज की सबसे दूषित नदी बन चुकी है। इस पवित्र नदी में बस्तियों के मल, उद्योगों के अवशिष्ट पदार्थ के साथ शवों को जलाए बिना इसमें बहा दिया जाता है। गंगा नदी के साथ यमुना नदी की भी यही स्थिति बनी हुई है। वास्तव में हमारे देश में जल प्रदूषण एक गंभीर समस्या बन चुकी है। सभी स्थानीय निकायों द्वारा आम जनता को जागरूक कर श्रमदान द्वारा नदियों की सफाई प्रति वर्ष अनिवार्य रूप से करना ही चाहिए।

नदियों को प्रदूषण से बचाने के लिए भारत सरकार ने विभिन्न कानून और नियम बनाए हैं। 1987-88 में नदियों के जल की गुणवत्ता की निगरानी हेतु 170 निगरानी केंद्र खोले गए। केंद्र सरकार ने गंगा नदी के सफाई अभियान को प्राथमिकता देकर यह सिद्ध कर दिया है कि नदियों का प्रदूषण दूर किया जा सकता है। नदियों में स्नान, शवदाहकर्म, शव विसर्जन, पूजन सामग्री का विसर्जन, मूर्तियों का विसर्जन आदि कार्य जनता के सहयोग से ही रोका जाना संभव है इसे ही नदियों का उद्धार हो पाएगा। दूसरी और मध्य प्रदेश राजस्थान की प्रसिद्ध नदी चंबल भी प्रदूषित हो गई है, इस में मछलियां सहित अन्य जीव जीवन तोड़ रहे हैं, दूसरी ओर इनमें गंदा फैक्ट्री का पानी मिल रहा है, इससे पानी बहुत गंदा हो चुका है। नदी दिवस के अवसर पर हम प्रण करें कि नदियों को स्वस्थ रखेंगे, साफ सुथरा रखेंगे, गंदगी नहीं फेलाएंगे इसके प्रति हमें जागरूक रहना हमारा कर्तव्य होगा।

# पर्यावरण प्रदूषण का समाधान: यज्ञ-हवन अनुष्ठान



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ



यह प्रदूषण की समस्या मात्र भारत की नहीं, अपितु संपूर्ण विश्व की सबसे बड़ी समस्या है। इसी समस्या के परिणाम स्वरूप वायुमण्डल में सूर्य से निकलने वाली अनेक हानिकारक किरणों जैसे-पराबैंगनी (अल्ट्रा वायलेट रेज) किरणों आदि से पृथ्वी को बचाने में प्राकृतिक सुरक्षा कवच के रूप में स्थापित ओजोन की परतों में बड़े-बड़े छिद्र हो गए हैं, जिससे यह हानिकारक किरणें पृथ्वी पर पहुँच रही हैं और 'ग्लोबल वार्मिंग' की स्थिति समस्त प्राणियों को हानि पहुँचा रही हैं।

हमारा पर्यावरण पृथ्वी पर स्थित पेड़-पौधों, प्राणियों, जंगलों, नदियों तथा पर्वतों से बना है। इसी को प्रकृति भी कहते हैं। पर्यावरण शब्द परि तथा आवरण से बना है। परि का अर्थ परितः (चारों ओर), आवरण का अर्थ है आच्छादित। अतः पर्यावरण का अर्थ है कि चारों ओर से घिरा हुआ। पर्यावरण के लिए परिवेश, वातावरण, परिस्थिति जैसे शब्द भी प्रयोग में लाए जाते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि ईश्वर की सृष्टि में जो कुछ भी है, वह सब पर्यावरण है।

पर्यावरण प्रदूषण आज सभी की चिंता का कारण बन गया है। आधुनिकता की दौड़ में आगे निकलने की होड़, अंधाधुंध विकास के लिए प्राकृतिक संसाधनों का अधिकतम दोहन, बढ़ती जनसंख्या, शहरीकरण, प्लास्टिक का बढ़ता उपयोग, औद्योगिकीकरण, पृथ्वी, सागर और पर्वत पर विस्फोट, वृक्षों का कटान, वाहनों और मशीनों का धुआँ आदि के समन्वित प्रभाव से आज धरती का पर्यावरण इस सीमा तक घातक हो चुका है कि जल, थल और वायुमण्डल सभी में निवास करने वाले जीव-जन्तुओं और वनस्पति

का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है। मनुष्य गलियों, सड़कों पर, जहाँ चाहे वहाँ कूड़ा-कचरा, टायर, रबड़, प्लास्टिक, पराली आदि जलाकर वायु को प्रदूषित कर रहा है।

वायु प्राणशक्ति ही है। उसके बिना जीवन असंभव है। वैदिक उद्घोष है कि स्वच्छवायुसेवन ही हितकर है, वही हमारे हृदय को शांतिकर-सुखकर औषधि प्रदान करता है तथा आयुर्वृद्धि करता है-

**वात आ वातु भेषजं शंभु मयोभु नो हृदे।**

परंतु विडंबना यह है कि आज हम घरों के भीतर भी प्रदूषण के दुष्प्रभावों से सुरक्षित नहीं रह गए हैं, वायु प्रदूषण इतना अधिक बढ़ चुका है कि साँस लेना दूभर हो गया है।

महानगरों की दशा बहुत ही शोचनीय है। यहाँ प्रदूषण का कारण दैनिक गैसीय उत्सर्जन लगभग 3000 मैट्रिक टन होता है, जिसमें 70 प्रतिशत वाहनों और थर्मल पावर प्लांट तथा 13 प्रतिशत औद्योगिक इकाइयों से और 17 प्रतिशत

अन्य साधनों से होता है। वायु प्रदूषण से कार्बन डाईआक्साइड, कार्बन मोनोआक्साइड, नाइट्रोजन आक्साइड, सीसा आदि वातावरण में भर जाता है, जिससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

पर्यावरण प्रदूषण की मुख्य समस्या का आधिपत्य समस्त दिशाओं में स्थापित है, जो वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण और भूमि प्रदूषण के रूप में दृष्टिगोचर हो रहा है,

किंतु सभी प्रदूषणों में अत्यंत विकराल समस्या 'वायु प्रदूषण' की है, क्योंकि इसी वायु प्रदूषण से जल प्रदूषित होता है और जल से भूमि, भूमि से अन्न. अन्न से मन, मन से विचार, विचार से बुद्धि. बुद्धि से कर्म और कर्म से सबकुछ प्रदूषित हो जाता है।

यह प्रदूषण की समस्या मात्र भारत की नहीं, अपितु संपूर्ण विश्व की सबसे बड़ी समस्या है। इसी समस्या के परिणाम स्वरूप वायुमण्डल में सूर्य से निकलने वाली अनेक हानिकारक किरणें जैसे-पराबैंगनी (अल्ट्रा वायलेट रेज) किरणों आदि से पृथ्वी को बचाने में प्राकृतिक सुरक्षा कवच के रूप में स्थापित ओजोन की परतों में बड़े-बड़े छिद्र हो गए हैं, जिससे यह हानिकारक किरणें पृथ्वी पर पहुँच रही हैं और 'ग्लोबल वार्मिंग' की स्थिति समस्त प्राणियों को हानि पहुँचा रही हैं। फलतः अनेक प्रकार के बैक्टीरिया और वायरस नाना प्रकार के रोगों को जन्म दे रहे हैं। आज लगभग प्रत्येक व्यक्ति, यहाँ तक कि पशु-पक्षी तथा वनस्पतियाँ भी विभिन्न रोगों से प्रभावित होकर नष्ट एवं लुप्त हो रहे हैं।

विचारणीय है कि पेड़ भी जीवित हैं, प्राणी हैं, वे भी साँस लेते हैं। पेड़-पौधों की श्वसन प्रणाली में भी मनुष्यों के समान आक्सीजन और कार्बन डाई-आक्साइड की ही भूमिका है, अंतर केवल इतना ही है कि मनुष्य दिन तथा रात्रि दोनों कालों में आक्सीजन लेते हैं और कार्बन डाई-आक्साइड छोड़ते हैं, किन्तु कुछ के अतिरिक्त वृक्ष दिन में कार्बन डाई अग्नि में जिन-जिन पदार्थों से हवन किया जाता है,



अग्नि के द्वारा परमाणु रूप हुए उन पदार्थों को सूर्य अपनी किरणों के द्वारा खींचकर वायु के संयोग से रासायनिक क्रिया कराकर मेघ-मण्डल में स्थापित करता है और फिर वर्षा के द्वारा उन्हें पृथ्वी पर गिरा कर प्राणियों को सुख प्रदान करता है।

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में यज्ञ करने का उपदेश दिया है-तुम लोग यज्ञ के द्वारा पवन देवता, वरुण देवता अर्थात् वायु और जल को उन्नत करो. तब वे देवता तुम्हें उन्नत (संतुष्ट तथा पुष्ट) करेंगे।

### (गीता अध्याय-3,श्लोक-11)

भगवत गीता में ही यज्ञ की महत्ता बताते हुए कहा गया है कि यज्ञ से बादल बनते हैं, बादलों से अन्न का निर्माण होता है और अन्न से प्राणी जीवित रहते हैं।

महर्षि दयानंद सरस्वती ने अपने ग्रंथ 'सत्यार्थ प्रकाश' में अथर्ववेद के मंत्र को उद्धृत करते हुए कहा है कि जो संध्याकाल में हवन किया जाता है, वह सायंकाल से लेकर प्रातःकाल तक और जो प्रातःकाल हवन किया जाता है, वह प्रातःकाल से लेकर सायंकाल तक, वायु की शुद्धि द्वारा सुखदायक तथा आरोग्यकारक होता है।

(अथर्ववेद काण्ड-19, सूक्त -55,मंत्र 3, 5)

नामधारी सिखों के नियम-गुटके में लिखा है कि साहिब गुरु गोविंद सिंह जी की यज्ञ-हवन में बड़ी प्रीति थी-

**हम जब हवन जग्य करवै हैं।**

**खुश होइ घन जल बहु बरसैहैं।**

**पवन हवन ते शुद्ध भवै है।**

**रोग सोग सब दूर नसै हैं।**

हवन-यज्ञ तो हमारे धर्म का सार है। इसे तो राजे-महाराजे, ऋषि-मुनि और अवतार करते आए हैं, जिससे भारी अकाल, खाद्यान्न संकट, अनावृष्टि तथा संक्रामक रोग आदि का दुःख नहीं होता था। इसीलिए रामायण, महाभारत आदि ग्रंथों में राम, लक्ष्मण, सुमित्रा. वशिष्ठ. विश्वामित्र, अर्जुन, भीम, युधिष्ठिर तथा कृष्ण द्वारा यज्ञ-अग्निहोत्र का नित्य अनुष्ठान करने के प्रसंग प्राप्त होते हैं। महर्षि मनु ने भी मनुस्मृति में प्रतिदिन प्रातः-सायं यज्ञ करने के लिए निर्देशित किया है। यज्ञ हमारे सामाजिक जीवन का प्रधान स्वरूप था। प्रजापति ने सृष्टि करके कहा था-'यज्ञों के द्वारा तुम फलो-फूलो, ये तुम्हारी इष्ट वस्तुओं को प्रदान करेंगे। जब तक भारतवर्ष में यज्ञों का अनुष्ठान होता रहा, भारतीय प्रजा सब प्रकार से उन्नत और समृद्ध थी।

**यज्ञ-हवन की वैज्ञानिकता पूर्णतः प्रमाणित**



हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने वैज्ञानिक आधार पर शोध करके यज्ञ-सामग्री तथा समिधाओं का चयन किया था, जैसे बड़, पीपल, आम, बिल्व, पलाश, शमी, गूलर, अशोक, पारिजात, आंवला आदि वृक्षों की समिधाओं का घी सहित यज्ञ-हवन में विधान किया था, जो आज विज्ञान सम्मत है। यज्ञ का वैदिक उद्देश्य भी पर्यावरण शुद्धि एवं संतुलन है। एक वैज्ञानिक सिद्धांत के अनुसार अग्नि पदार्थों के सूक्ष्मसूक्ष्म होने पर उनकी क्रियाशीलता बढ़ जाती है। यज्ञ में डाली गई समिधा अग्नि द्वारा विघटित होकर सूक्ष्म बनती है और विस्तृत क्षेत्र को प्रभावित करती है। उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति एक चम्मच घी खाता है, तो केवल उसी को स्वास्थ्य लाभ मिलता है, किंतु यज्ञ कुंड में एक चम्मच घी हवन द्वारा अनेक व्यक्तियों को लाभ पहुंचाता है, क्योंकि यज्ञाग्नि के प्रभाव से वहाँ की वायु हल्की होकर फैलने लगती है और उस रिक्त स्थान में यज्ञ से उत्पन्न शुद्ध वायु वहाँ पहुँच जाती है। इसमें विसरणशीलता का वैज्ञानिक नियम काम करता है। घी, तेल में वसा गर्म होने से ग्लिसरोल बनता है, बाद में एक्रोलीन का निर्माण करता है, इसमें कीटाणुनाशक गुण होते हैं। अग्निहोत्र से एथिनीन आक्साइड, थाइमोल, तथा प्रोपेलीन गैसें निकलती हैं, जो वातावरण को शुद्ध करती हैं। यज्ञ की अग्नि और राख भी घातक विकिरण के उन्मूलन या कमी करने में प्रभावी है।

प्रायोगिक अध्ययनों से सिद्ध हो चुका है कि जिन घरों में नियमित रूप से यज्ञ (हवन) किया जाता है, वहाँ शारीरिक रोग या बीमारी की घटनाएँ नहीं होती हैं, क्योंकि इससे शुद्ध, पौष्टिक और औषधीय वातावरण बनता है। यज्ञ में धूनी देने वाले पदार्थों के घटक इलेक्ट्रॉनों के माध्यम से शुद्धि इस प्रक्रिया का स्पष्ट प्रभाव है।

डॉ हाफकिन के अनुसार-" घी, चावल, केसर और चीनी को मिलाकर जलाने से धुआँ निकलता है, जिससे कई रोगों के कीटाणु मर जाते हैं। हविष्य में विद्यमान शर्करा में वातावरण शुद्ध करने की पर्याप्त क्षमता होती है। एक रूसी वैज्ञानिक के अनुसार 'गाय के दूध में परमाणु विकिरण से सुरक्षा की शक्ति होती है। यदि गाय का घी यज्ञ अग्नि में डाला जाए तो धुएँ से परमाणु विकिरण का प्रभाव पर्याप्त स्तर तक कम हो जाता है। यज्ञ कुंड में गाय के गोबर के उपले जलाने पर मीथेन विघटित होकर पर्याप्त भाग में हाइड्रोजन उत्पन्न करती है जो ग्लोबल वार्मिंग को रोकने का सर्वोत्तम साधन है।

सूक्ष्म जीव विज्ञान के शोधकर्ताओं द्वारा माना गया है कि अग्निहोत्र के धुएँ से हानिकारक बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्म जीव नष्ट हो जाते हैं। जब यज्ञ किया जाता है, तो थाइमोल, यूजेनॉल, पाइन, टैरपिनॉल जैसे पदार्थ और चंदन, गुग्गुल, अगर, तगर, इलायची, देवदार, कपूर और लौंग को जलाने से अनेक कृमिनाशक गैसें निकलती हैं, जो

वायुमण्डल की अपवित्रता को नष्ट करती हैं इन गैसों के प्रसार के कारण वातावरण में सुगंध को आसानी से अनुभव किया जा सकता है।

## यज्ञ वायुमण्डल संतुलन में सहायक

पर्यावरणविद यह मानते हैं कि आदर्श वायुमण्डल में धनायन तथा ऋणायन लगभग समान मात्रा में उपस्थित रहते हैं किंतु औद्योगिकीकरण एवं आधुनिक रहन-सहन के कई कारणों से धनायनों की संख्या बढ़ती जा रही है, जिससे असंतुलन उत्पन्न हो गया है। यज्ञ में जलाई जाने वाली विभिन्न वस्तुओं से यदि ऋणायन पैदा होते हैं, तो यह माना जा सकता है कि यज्ञ वायुमण्डल के संतुलन में सहायक है। आज इस तथ्य को क्रियान्वित एवं सिद्ध करने के लिए यज्ञस्थलों पर वायुमण्डल का विश्लेषण, यज्ञ प्रारंभ होने से यज्ञ समाप्ति के बाद तक किया जाए और जन-जन को इसके परिणाम से अवगत कराया जाए।

## निष्कर्ष

यज्ञ किसी वर्ग विशेष या संप्रदाय से जुड़ा मात्र आस्था का प्रतीक या कर्मकाण्ड नहीं है, जिसमें देवताओं को प्रसन्न करने के उद्देश्य से हवन कुंड के भीतर अग्नि प्रज्वलित कर कुछ मंत्रों को बोलकर स्वाहा-स्वाहा की ध्वनि के साथ घी और हवन सामग्री की आहुतियाँ डाली जाती हैं। अपितु यज्ञ पदार्थ विज्ञान पर आधारित रसायन शास्त्र से जुड़ी पर्यावरण को प्रदूषण से मुक्त रखते हुए जीव-जंतुओं तथा वनस्पतियों के बीच संतुलन बनाए रखने की एक सरल, दोष रहित एवं पूर्ण वैज्ञानिक प्रक्रिया है। अतः यदि संपूर्ण मानव जाति नियमित रूप से यज्ञ-हवन करना आरंभ कर दे, तो पेड़-पौधे, वनों, पर्वतों एवं आकाश को सुरक्षित, स्वच्छ, संरक्षित तथा विस्तारित किया जा सकता है। यह पर्यावरण प्रदूषण की समस्या के समाधान में एक धनात्मक कदम होगा।

अस्तु. आइए हम सब सामूहिक यज्ञ का संकल्प लें-'यज्ञ को अपनाइये, वायु प्रदूषण भगाइये!'

# प्रेरणा



प्रिया देवांगन 'प्रियू'

गरियाबंद, छत्तीसगढ़

एक साहित्यकार पिता ने अपनी पुत्री से कहा- "बिटिया सुनो तो!"

"हाँ, पापा क्या हुआ?" एक छोटी सी बच्ची दौड़ कर आई।

"आज मैंने कुछ पंक्तियाँ लिखी हैं। बैठो ज़रा मेरे पास। मैं तुम्हें सुना रहा हूँ।" पिताजी बोले।

"अच्छा! जी पापाजी!" बालिका ने बड़े ध्यान से पंक्तियाँ सुनी- "बहुत सुंदर बाल कविता बनी है। पापा जी, आप इतनी अच्छी पंक्तियाँ कैसे लिख लेते हैं?" मज़ाकिया अंदाज़ में पिताजी बोले- "पेन-कॉपी पकड़ो तुम भी, और लिखते चलो!"

"ओह पापा जी आप भी न! आप हमेशा ऐसे ही बोलते हैं। कुछ लिखना-विखना तो सिखाते नहीं!" मुँह बनाते हुए बालिका ने कहा।

"बिटिया सुनो तो! इधर तो आना!" पिताजी ने बालिका को अपने और करीब बुलाया।

"हाँ, पापा क्या हुआ? बालिका बोली। "बैठो तो ज़रा। "जी पापा!" बालिका स्टूल पर बैठ गयी।

थोड़ी देर बाद बालिका ने अपने मन की बात कही- "पापा जी! बताइए न आप कैसे लिखते हैं?" मैं आपसे सीखना चाहती हूँ।" बालिका हठ पर उतर आई।

पापा बोले- "मैंने रफ कॉपी में लिखा है, अब फेयर करने की बारी तुम्हारी है। बहुत सारी कविता, कहानी, कुछ... कुछ और है। अभी

फेयर करने में तुम ध्यान नहीं दे रही हो रानी। चलो बेटा, आज तुम्हारी स्कूल की छुट्टी है। इसमें करेक्शन करते हैं।"

"ठीक है पापा!" कहते हुए बालिका पेन-कॉपी पकड़ कर बैठ ही रही थी, तभी पिताजी फिर बोले- "बिटिया!"

"हाँ पापा!"

"ये बताओ, तुम मेरी हर कविता को फेयर करती होगी, चाहे वो छंद हो या मुक्तक। मुझसे ज्यादा तो तुम्हें याद रहता है कि अमुक कविता की अमुक पंक्ति है। बात छंद की है, तो तुम्हें मैं स्वयं सिखाऊँगा।"



"नहीं.... नहीं....पापा। मुझे ये छंद-वंद के चक्कर में नहीं पड़ना है। आप ही संभालिए अपने छंद को।" बालिका हाथ हिलाकर हँसती हुई बोली।

पिताजी बोले- "अरे! कैसी बात करती हो? तुम्हें तो मुझसे आगे बढ़ना है। मुझे बहुत खुशी होगी।"

'ढंग से लिखने भी तो आना चाहिए। कैसी बातें करते हैं पापा आप।" बालिका ने पिताजी की तरफ नज़रें घुमाई।

पिताजी बोले - "जब तुम हरेक शब्द ध्यान से देख-सुन रही हो, तो तुम लिख क्यों नहीं पा रही हो? पता है, हमारे छंद कक्षा में हर उम्र के लोग सभी छंद की कविताएँ लिखते हैं। एक-एक मात्रा का ध्यान रखते हैं; और तुम तो अभी की बच्ची हो। तुम भी एक अच्छी सोच छंदबद्ध कविता व मुक्तक लिख सकती हो। साहित्य में छंदबद्ध रचनाओं का विशेष स्थान है।"

साहित्यकार पिताजी की बातों का बालिका पर गहरा असर हुआ। बालिका ने ठान लिया कि वह एक कविता लिख कर पापा जी को जरूर दिखाएगी। तुरंत उसने टूटी-फूटी भाषा में एक कविता लिख कर अपने पिताजी को दिखाई। पिताजी ने कविता पढ़ी, तो सचमुच वे बहुत खुश हुए। उन्हें लगने लगा कि उनकी बेटी में काव्य-सृजनशीलता है। उसके सर पर हाथ फेरते हुए बोले- अरे वाह बिटिया! आज तुमने मेरे मन की इच्छा पूरी कर दी। मुझे गर्व है तुम पर। मुझे उम्मीद है कि तुम एक दिन मुझसे बेहतर कविता लिखोगी, और मेरा नाम रोशन करोगी। खुद बहुत नाम कमाओगी।"

"कुछ भी न.... आप भी। मुझे खुश करने के लिए बोल रहे हैं आप।" बालिका तिरछी मुस्कान भरती हुई बोली।

"नहीं...नहीं...! मैं ऐसे ही तारीफ नहीं कर रहा हूँ। तुमने सचमुच बहुत अच्छी कविता लिखी है। 'एक साहित्य साधक पिता की बातें बालिका को लग गयी। भले देर से ही सही, पर बालिका को लिखने की प्रेरणा मिली। आज वह अपने साहित्यपथ पर अग्रसर है।

बच्चो! क्या आप जानते हैं उस कलमकार को, और कौन है वह बालिका? ठीक है, मैं बताती हूँ। वो साहित्यकार पिता हैं छत्तीसगढ़ के एक नामी लेखक ब्रह्मलीन महेंद्र देवांगन जी 'माटी' और वह बालिका प्रिया देवांगन 'प्रियू' है।

# व्यक्तिगत विकास का साधन है आत्म मूल्यांकन



तारादत्त भट्ट

हमारी रुचि और प्रवृत्ति अक्सर दूसरों के जीवन में झांकने की होती है, और हम प्रायः उनका मूल्यांकन करते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि हम दूसरों से खुद को बराबरी पर लाने लगते हैं, जिससे मानसिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं। बेहतर है कि हम दूसरों की बजाय स्वयं का मूल्यांकन करें। आत्म-मूल्यांकन एक ऐसा दृष्टिकोण है, जिसके द्वारा व्यक्ति बिना किसी की सहायता के अपने व्यक्तित्व को समझ सकता है।

स्वयं का मूल्यांकन करना आवश्यक है, क्योंकि इसके बिना हम प्रगति के मार्ग पर आगे नहीं बढ़ सकते। यह सच्चाई है कि वास्तविक मूल्यांकन हमेशा आत्म-मूल्यांकन होता है, क्योंकि व्यक्ति सही मायने में केवल खुद को ही जानता है। वह अपने व्यक्तित्व के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं, व्यवहार, प्रवृत्तियों और भावनाओं को दूसरों की अपेक्षा बेहतर तरीके से जानता है।

मानसिक विकारों से बचने के लिए जरूरी है कि हम समय-समय पर अपना आकलन करते रहें। शरीर से जुड़ी समस्याएं, जैसे बुखार या चोट, अक्सर हमें पता चल जाती हैं। लेकिन मानसिक बीमारियों की गिरफ्त में हम कब आ जाते हैं, यह हमें नहीं पता



चलता। आत्म-चिंतन और आत्म-मूल्यांकन के माध्यम से मानसिक समस्याओं की पहचान की जा सकती है। किसी भी मानसिक समस्या का सही मूल्यांकन करने के लिए हमें अपनी आदतों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। जब हम किसी अन्य व्यक्ति के व्यक्तित्व या व्यवहार के बारे में विचार करते हैं और किसी निष्कर्ष पर पहुंचते हैं, तो हमें कुछ पल रुककर अपने व्यक्तित्व को भी कसौटियों पर आंकना चाहिए।

मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से, एक व्यक्तित्व मानसिक स्वास्थ्य और जटिल अंतर-व्यक्तिक एवं सामाजिक प्रक्रियाओं के गत्यात्मक पहलुओं पर निर्भर करता है। यदि व्यक्ति चेतना के स्तर पर थोड़ी मेहनत करे, तो वह मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकता है। दूसरों की तुलना में खुद को आंकने, चिढ़ाने, और लालच जैसी भावनाएं, जब हमारे चिंतन

का हिस्सा बन जाती हैं, तो वे हमारी मनोदशा का सहज हिस्सा बन जाती हैं।

एक निश्चित सीमा तक इन भावनाओं की मौजूदगी हानिकारक नहीं होती, लेकिन जब हम इनसे बंध जाते हैं और चाहकर भी इनसे बाहर नहीं निकल पाते, तो हमें सतर्क हो जाना चाहिए। अच्छाई और बुराई के बीच विभेद न कर पाने की मानसिक स्थिति हमें मानसिक संतुलन की ओर ले जाती है, जिसके परिणामस्वरूप अवसाद और मनोविकार उत्पन्न होते हैं। आमतौर पर, दूसरों का मूल्यांकन और विश्लेषण करने वाले लोग नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिससे वे खुद को दूसरों के साथ तुलना करने लगते हैं।

अंततः यह असंतुलित मूल्यांकन व्यक्ति के जीवन को उस मोड़ पर ले आता है, जहाँ से मुड़ना आसान नहीं होता। वह जिन लोगों से

खुद को तुलना करता है, वे वास्तव में उससे कमतर होने पर भी अधिक सफल हो सकते हैं। ऐसे में, वह उनसे आगे निकलने के लिए हर संभव प्रयास करने लगता है। वह कभी भी यह स्पष्ट मूल्यांकन नहीं करता कि जिनसे वह तुलना कर रहा है, वे वास्तव में कैसे हैं।

इस असंतुलित मनोदशा में हम उन लोगों की मेहनत और सकारात्मक गुणों पर ध्यान नहीं देते। इस स्थिति का एक सटीक वर्णन है: श्कर्म ही नर पावत रही एवं जो सोवत है सुखोवाट है। जागृत रहना और सचेत रहना यही है कि जब भी चिंतन करें, तो जागृत अवस्था में करें। हमें दूसरों की अपेक्षा खुद के बारे में ज्यादा विचार करना चाहिए। यदि किसी व्यक्ति का हमारे प्रति व्यवहार अच्छा नहीं लगा, तो सीधे उसे दोषी मानने से पहले, हमें अपने व्यवहार का भी आकलन करना चाहिए।

ऐसी आदतें अंततः हमारी सबसे बड़ी दुश्मन बन जाती हैं। हमें अपने मन का मालिक होना चाहिए, लेकिन कमजोरी के कारण हम अपने मन के दास बन जाते हैं। इससे हमें आत्म-विश्लेषण करने से रोका जाता है और हम दूसरों का मूल्यांकन करने की प्रवृत्ति को बढ़ावा देते हैं। कमजोर व्यक्ति हमेशा दूसरों का मूल्यांकन करते हैं, जबकि मजबूत व्यक्ति स्वयं का मूल्यांकन करते हैं।

आत्म-मूल्यांकन केवल एक तकनीक नहीं, बल्कि एक जीवन शैली है। जब हम अपने कार्यों, विचारों और भावनाओं का निरंतर मूल्यांकन करते हैं, तो हम अपने भीतर की संभावनाओं को पहचानने और उन्हें विकसित करने का अवसर पाते हैं। यह प्रक्रिया हमें आत्म-जागरूक बनाती है, जिससे हम अपनी कमजोरियों को समझ सकते हैं और उन्हें दूर करने के लिए आवश्यक कदम उठा सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम अपने समय के प्रबंधन में सुधार करना चाहते हैं, तो हमें यह जानना होगा कि हम किस समय का उपयोग कैसे कर रहे हैं और किन गतिविधियों पर हमें अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।



इसके अलावा, आत्म-मूल्यांकन का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह हमें अपने लक्ष्यों को स्पष्ट रूप से परिभाषित करने में मदद करता है। जब हम अपने भीतर गहराई से झांकते हैं, तो हम अपने जीवन के लक्ष्यों और महत्वाकांक्षाओं की स्पष्टता प्राप्त करते हैं। यह स्पष्टता हमें दिशा देती है और हमें अपने लक्ष्यों की ओर केंद्रित रहने में मदद करती है। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति का लक्ष्य व्यक्तिगत विकास है, तो वह जान सकेगा कि उसे किस दिशा में प्रयास करने हैं और कौन-सी आदतें अपनानी हैं।

आत्म-मूल्यांकन के माध्यम से हम अपने संबंधों में भी सुधार कर सकते हैं। जब हम खुद का मूल्यांकन करते हैं, तो हम अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकते हैं। इससे हमारे संबंधों में पारदर्शिता बढ़ती है और हम अपने प्रियजनों के साथ स्वस्थ संवाद स्थापित कर सकते हैं। साथ ही, यह हमें दूसरों की भावनाओं को समझने और उनका सम्मान करने में भी मदद करता है। जब हम खुद को बेहतर समझते हैं, तो हम दूसरों को भी बेहतर समझ पाते हैं।

अंत में, आत्म-मूल्यांकन का अभ्यास जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए हमें मजबूत बनाता है। जब हम अपनी कमजोरियों का सामना करने के लिए तैयार होते हैं, तो हम समस्याओं का सामना अधिक आत्मविश्वास और सकारात्मकता के साथ कर सकते हैं। यह हमें विपरीत परिस्थितियों में धैर्य रखने की क्षमता देता है और हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।

हमें यह समझना आवश्यक है कि हमारे जैसा कोई नहीं है। हम ईश्वर की बहुमूल्य कृति हैं, और हमारी मौलिकता हमें दूसरों से भिन्न बनाती है। हमें किसी और के जैसा बनने की बजाय, अपने वास्तविक रूप में रहना चाहिए। अगर हम खुद को और बेहतर बनाना चाहते हैं, तो हमें आत्म-मूल्यांकन करके अपनी कमियों को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। इसी प्रकार हमारे व्यक्तित्व का विकास संभव है। आत्म-मूल्यांकन व्यक्ति के समग्र विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।



# अर्चना सोरेंग पर्यावरण के लिए समर्पित

प्रकृति मेल डेस्क

लखनऊ

अर्चना सोरेंग एक प्रसिद्ध भारतीय पर्यावरणविद् और जलवायु परिवर्तन के प्रति समर्पित कार्यकर्ता हैं। उनका नाम विशेष रूप से उन भारतीय आदिवासी समुदायों की आवाज़ के रूप में सामने आता है, जो अपनी परंपरागत ज्ञान और संसाधनों के आधार पर जलवायु संरक्षण और पर्यावरण के संरक्षण के लिए काम कर रहे हैं। अर्चना का जीवन और उनके कार्य सिर्फ पर्यावरणीय मुद्दों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह आदिवासी समुदायों की संस्कृति, उनके अधिकारों और उनके योगदानों को वैश्विक स्तर पर मान्यता दिलाने का भी प्रयास है।

अर्चना सोरेंग ओडिशा के खुर्दा जिले के कुसुम टोली गाँव से हैं, जो भारत के एक आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र में स्थित है। उनका जन्म और पालन-पोषण एक आदिवासी परिवार में हुआ, जिसने अपने पारंपरिक तरीकों से प्रकृति और संसाधनों की देखभाल करना सीखा। अर्चना का परिवार और समुदाय सदियों से प्रकृति के साथ तालमेल बनाकर जीते आ रहे हैं। उनकी शिक्षा ने उन्हें पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में काम करने की प्रेरणा दी।

अर्चना ने ताटा इंस्टिट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज (TISS), मुंबई से अपनी पढ़ाई पूरी की। उन्होंने पर्यावरण अध्ययन और



अर्चना सोरेंग ओडिशा के खुर्दा जिले के कुसुम टोली गाँव से हैं, जो भारत के एक आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र में स्थित है। उनका जन्म और पालन-पोषण एक आदिवासी परिवार में हुआ, जिसने अपने पारंपरिक तरीकों से प्रकृति और संसाधनों की देखभाल करना सीखा। अर्चना का परिवार और समुदाय सदियों से प्रकृति के साथ तालमेल बनाकर जीते आ रहे हैं। उनकी शिक्षा ने उन्हें पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में काम करने की प्रेरणा दी।

सामाजिक कार्यों में विशेषज्ञता प्राप्त की। यहीं से उन्हें पर्यावरणीय चुनौतियों और आदिवासी समुदायों की भूमिका पर गहराई से समझने का अवसर मिला।

अर्चना सोरेंग का प्रमुख दृष्टिकोण यह है कि आदिवासी समुदायों के पारंपरिक ज्ञान का उपयोग करके जलवायु संकट का समाधान खोजा जा सकता है। उनका मानना है कि आदिवासी समुदाय पीढ़ियों से प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व में रहे हैं, और उनके पास पर्यावरण के साथ संतुलन बनाए रखने की अद्वितीय तकनीकें हैं। यह ज्ञान केवल पर्यावरण को बचाने के लिए ही नहीं, बल्कि दुनिया को टिकाऊ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करने के लिए भी महत्वपूर्ण है।

उन्होंने इस विचार को दुनिया भर में फैलाने के लिए काम किया है कि आदिवासी समुदायों का संरक्षण और उनके पारंपरिक ज्ञान का सम्मान किया जाना चाहिए। उनके काम का एक मुख्य पहलू यह भी है कि जलवायु परिवर्तन से सबसे अधिक प्रभावित लोग वही होते हैं जो इसके लिए सबसे कम जिम्मेदार होते हैं, जैसे कि आदिवासी और ग्रामीण समुदाय।

## संयुक्त राष्ट्र और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योगदान

अर्चना सोरेंग को उनके अद्वितीय और महत्वपूर्ण कार्य के कारण 2020 में संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस द्वारा गठित युवा जलवायु सलाहकार समूह (UN Youth Advisory Group on Climate Change) में शामिल किया गया। यह समूह वैश्विक स्तर पर जलवायु परिवर्तन के मुद्दों पर युवाओं की भूमिका को मान्यता देने और समाधान खोजने के लिए बनाया गया था। अर्चना इस समूह में शामिल होने वाली कुछ चुनिंदा भारतीयों में से एक हैं। यह समूह संयुक्त राष्ट्र के समक्ष पर्यावरणीय मुद्दों पर सलाह और रणनीतियाँ प्रस्तुत करता है। अर्चना सोरेंग का अंतरराष्ट्रीय मंच पर यह

योगदान दर्शाता है कि भारत के आदिवासी समुदायों की आवाज अब विश्व स्तर पर सुनी जा रही है। वे केवल पर्यावरणीय संरक्षण के मुद्दों पर बात नहीं करती हैं, बल्कि सामाजिक न्याय, मानवाधिकारों और आदिवासी समुदायों के संरक्षण पर भी जोर देती हैं।

आदिवासी समुदायों की भूमिका पर जोर अर्चना का मानना है कि जलवायु संकट के समाधान में आदिवासी समुदायों की प्रमुख भूमिका होनी चाहिए। उन्होंने कई मंचों पर यह बात स्पष्ट की है कि आदिवासी लोग पर्यावरण के असली संरक्षक हैं। उनके अनुसार, जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए जिन उपायों की आवश्यकता है, वे पहले से ही आदिवासी जीवनशैली का हिस्सा रहे हैं, जैसे कि जैविक खेती, वनों का संरक्षण, जल संसाधनों का प्रबंधन और प्राकृतिक संसाधनों का सतत उपयोग।

अर्चना सोरेंग ने विभिन्न राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय संगठनों के साथ काम किया है, जिनका उद्देश्य पर्यावरणीय मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करना और आदिवासी समुदायों को सशक्त बनाना है। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया है कि आदिवासी समुदायों के बिना जलवायु संकट का समाधान संभव नहीं है, और उनके पारंपरिक ज्ञान को संरक्षित और मान्यता दी जानी चाहिए।

## चुनौतियाँ और संघर्ष

अर्चना सोरेंग के कार्यक्षेत्र में कई चुनौतियाँ भी शामिल हैं। भारत और दुनिया भर में, आदिवासी समुदायों को लगातार विस्थापन, गरीबी, सामाजिक भेदभाव और जलवायु परिवर्तन के प्रभावों का सामना करना पड़ता है। ये समुदाय अक्सर अपनी भूमि और संसाधनों से वंचित होते जा रहे हैं, जो उनके जीवन और पर्यावरण के संतुलन के लिए आवश्यक हैं। अर्चना का प्रयास इन चुनौतियों को उजागर करना और उनके समाधान के लिए सरकारों और संगठनों को प्रेरित करना है।

वे अक्सर आदिवासी समुदायों के

संरक्षण, उनके अधिकारों की सुरक्षा और उनके पारंपरिक जीवनशैली को बचाने के लिए सरकारों और बड़े संस्थानों से अपील करती हैं। उनके अनुसार, आधुनिक विकास के नाम पर आदिवासी संस्कृति और पर्यावरणीय संतुलन का हास हो रहा है, और इसे तुरंत रोका जाना चाहिए।

## भविष्य की दिशा अर्चना सोरेंग का उद्देश्य स्पष्ट है:

वे एक ऐसा समाज देखना चाहती हैं जहाँ आदिवासी समुदायों का सम्मान हो, और उनके पारंपरिक ज्ञान का उपयोग करके जलवायु संकट का समाधान खोजा जाए। उनका सपना है कि भविष्य में आदिवासी समुदायों को उनकी संस्कृति और पर्यावरणीय ज्ञान के आधार पर पहचाना जाए और वे समाज की मुख्य धारा में शामिल हों।

उनका मानना है कि सतत विकास और पर्यावरणीय संरक्षण की दिशा में तभी प्रगति हो सकती है, जब सभी समुदायों को साथ लेकर चलने की सोच विकसित हो। अर्चना का संदेश स्पष्ट है कि हमें आदिवासी समुदायों को केवल पर्यावरणीय संघर्ष में भागीदार मानने के बजाय, उनके ज्ञान और अनुभव से सीखना चाहिए और उसे अपने विकास के मार्गदर्शक के रूप में अपनाना चाहिए।

## अर्चना सोरेंग की उपलब्धियाँ और कार्य

अर्चना सोरेंग का जीवन और कार्य केवल पर्यावरण संरक्षण तक सीमित नहीं है, बल्कि उन्होंने सामाजिक न्याय, आदिवासी अधिकारों और जलवायु संकट से निपटने के लिए भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने अपने अनुभव, ज्ञान और प्रतिबद्धता से न केवल भारतीय आदिवासी समुदायों को सशक्त किया है, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी पर्यावरणीय मुद्दों पर प्रभावशाली भूमिका निभाई है। आइए, उनके प्रमुख कार्यों और उपलब्धियों पर गहराई से नज़र डालें:

1. संयुक्त राष्ट्र जलवायु युवा



सलाहकार समूह में चयन (2020) अर्चना सोरेंग की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक उनका संयुक्त राष्ट्र के युवा जलवायु सलाहकार समूह (UN Youth Advisory Group on Climate Change) में चयन है। यह समूह विशेष रूप से उन युवाओं के लिए गठित किया गया था, जो जलवायु परिवर्तन के खिलाफ काम कर रहे हैं और वैश्विक मंच पर अपने विचार प्रस्तुत करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इस समूह में शामिल होकर अर्चना ने भारत और विश्व के अन्य आदिवासी समुदायों की आवाज को अंतरराष्ट्रीय मंच पर पहुंचाने का काम किया। उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि आदिवासी समुदायों के पारंपरिक ज्ञान और उनके पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों को वैश्विक स्तर पर मान्यता मिले।

1. इस भूमिका के माध्यम से अर्चना संयुक्त राष्ट्र के वरिष्ठ नेताओं और नीतिगत निर्णयकर्ताओं के साथ मिलकर काम कर रही हैं ताकि जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए बेहतर नीतियाँ बनाई जा सकें। यह समूह वैश्विक जलवायु एजेंडा तय करने में युवाओं की सक्रिय भागीदारी को सुनिश्चित करता है, और अर्चना इसमें आदिवासी ज्ञान और अनुभव को प्रमुख रूप से प्रस्तुत कर रही हैं।

2. आदिवासी समुदायों के पारंपरिक ज्ञान के संरक्षण के लिए संघर्ष अर्चना का एक प्रमुख कार्य आदिवासी समुदायों के पारंपरिक ज्ञान और परंपराओं का संरक्षण और उन्हें वैश्विक मंच पर मान्यता दिलाना है। वे इस बात की वकालत करती हैं कि आदिवासी समुदाय सदियों से अपने पर्यावरण के साथ संतुलित जीवन जीते आ रहे हैं और उनके पास पर्यावरणीय संकटों से निपटने के अद्वितीय तरीके हैं।

3. उन्होंने विभिन्न मंचों पर यह बात रखी है कि पारंपरिक कृषि, जल प्रबंधन, वनों का संरक्षण और जैव विविधता के संरक्षण की तकनीकें जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। उनका प्रयास है कि इन परंपरागत तकनीकों और ज्ञान को मान्यता मिले और उन्हें आधुनिक जलवायु नीति का हिस्सा बनाया जाए।

4. सामाजिक न्याय और पर्यावरणीय न्याय के लिए अभियान अर्चना सोरेंग का कार्य केवल पर्यावरण तक सीमित नहीं है; वे पर्यावरणीय न्याय और सामाजिक न्याय के लिए भी समर्पित हैं। उनके अनुसार, जलवायु परिवर्तन के परिणामस्वरूप सबसे अधिक प्रभावित

वही लोग होते हैं, जो पहले से ही सामाजिक और आर्थिक रूप से हाशिए पर हैं, जैसे कि आदिवासी, ग्रामीण और गरीब समुदाय।

5. वे इस मुद्दे पर लगातार काम कर रही हैं कि जलवायु परिवर्तन के समाधान में सामाजिक न्याय को भी ध्यान में रखा जाए। उनका कहना है कि पर्यावरणीय मुद्दों से निपटने के लिए केवल वैज्ञानिक और तकनीकी समाधान पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि इसमें उन समुदायों की भागीदारी भी आवश्यक है, जो पर्यावरणीय संकट से सीधे तौर पर प्रभावित होते हैं।

6. क्लाइमेट रेजिलिएंस के लिए जमीनी स्तर पर काम अर्चना सोरेंग ने कई जमीनी परियोजनाओं पर काम किया है, जो विशेष रूप से जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से निपटने के लिए स्थानीय समुदायों को सक्षम बनाने पर केंद्रित हैं। उन्होंने विभिन्न संगठनों और स्थानीय समूहों के साथ मिलकर वनों की रक्षा, पानी के स्रोतों का संरक्षण, और स्थायी कृषि तकनीकों को बढ़ावा देने के लिए काम किया है।

7. उनकी एक महत्वपूर्ण पहल ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में क्लाइमेट रेजिलिएंस (जलवायु सहनशीलता) बढ़ाने की रही है। इसका उद्देश्य यह है कि इन समुदायों को जलवायु परिवर्तन के नकारात्मक प्रभावों से निपटने के लिए सशक्त बनाया जा सके। इसके तहत उन्होंने जैविक खेती, प्राकृतिक संसाधनों के सतत उपयोग और वन संरक्षण जैसे मुद्दों पर स्थानीय लोगों को प्रशिक्षण दिया है।

8. राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय संगठनों के साथ सहभागिता अर्चना सोरेंग ने अपने काम के दौरान कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय संगठनों के साथ जुड़कर काम किया है। वे ओडिशा फॉरेस्ट पीपल्स मूवमेंट (Odisha Forest People's Movement)

और आदिवासी समुदायों की परिषद जैसी संस्थाओं के साथ काम कर चुकी हैं, जो आदिवासी लोगों के अधिकारों और उनके संसाधनों के संरक्षण के लिए संघर्ष कर रहे हैं। इसके साथ ही, अर्चना ने कई अंतरराष्ट्रीय संगठनों के साथ मिलकर आदिवासी समुदायों के अधिकारों के लिए काम किया है। उन्होंने विभिन्न वैश्विक मंचों पर आदिवासी समुदायों की समस्याओं और उनके समाधान पर अपने विचार प्रस्तुत किए हैं। उन्होंने जलवायु परिवर्तन, वनों की कटाई और पर्यावरणीय नीतियों पर जोर दिया है, जो आदिवासी समुदायों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहे हैं।

9. जलवायु और पर्यावरण शिक्षा का प्रसार अर्चना सोरेंग का एक प्रमुख उद्देश्य है कि वे जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय संकटों के बारे में युवाओं और स्थानीय समुदायों को जागरूक करें। वे इस बात पर जोर देती हैं कि पर्यावरण संरक्षण के प्रयास तभी सफल हो सकते हैं, जब लोग इसके प्रति संवेदनशील और जागरूक हों। इसके लिए उन्होंने विभिन्न कार्यशालाएँ, सेमिनार और जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए हैं, जिनमें युवाओं, छात्रों और स्थानीय लोगों को पर्यावरणीय समस्याओं के बारे में जानकारी दी जाती है और उनके समाधान के तरीके बताए जाते हैं।

10. अर्चना ने जलवायु शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कई प्रमुख शिक्षण संस्थानों और संगठनों के साथ मिलकर काम किया है। उनका मानना है कि अगर आने वाली पीढ़ियाँ पर्यावरणीय मुद्दों के प्रति जागरूक और संवेदनशील होंगी, तभी हम जलवायु संकट का सामना कर सकेंगे।

11. जलवायु परिवर्तन से जुड़े मंचों पर भागीदारी अर्चना सोरेंग ने कई अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत का प्रतिनिधित्व किया है, जहाँ उन्होंने जलवायु परिवर्तन से जुड़े मुद्दों पर अपने विचार साझा किए हैं। उन्होंने



संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन (COP) और अन्य प्रमुख अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों में भाग लिया है, जहाँ उन्होंने आदिवासी समुदायों की समस्याओं और उनके समाधान के लिए पारंपरिक ज्ञान की भूमिका पर जोर दिया है।

12. आदिवासी महिलाओं के लिए प्रेरणा अर्चना सोरेंग विशेष रूप से आदिवासी महिलाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। उनके कार्य और संघर्ष ने यह दिखाया है कि महिलाएँ भी जलवायु संकट के समाधान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। उन्होंने आदिवासी महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए कई पहलें की हैं, जिनके तहत उन्हें पर्यावरणीय मुद्दों पर जागरूक किया गया और उन्हें नेतृत्व के अवसर प्रदान किए गए।

अर्चना सोरेंग की उपलब्धियाँ और उनका कार्य यह दर्शाते हैं कि एक व्यक्ति भी बड़े बदलाव का स्रोत बन सकता है। उन्होंने पर्यावरणीय न्याय, सामाजिक न्याय और आदिवासी अधिकारों के लिए समर्पित होकर न केवल भारतीय आदिवासी समुदायों को सशक्त किया है, बल्कि विश्व स्तर पर भी इन मुद्दों पर जागरूकता फैलाई है। उनके कार्यों से यह स्पष्ट होता है कि जलवायु संकट के समाधान के लिए हमें केवल वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर निर्भर नहीं रहना चाहिए, बल्कि पारंपरिक ज्ञान और आदिवासी समुदायों की विशेषज्ञता को भी ध्यान में रखना होगा। अर्चना सोरेंग का जीवन और उनका संघर्ष उन सभी के लिए प्रेरणा है, जो पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक न्याय के लिए समर्पित हैं।



## सूत्र वाक्य

### अशोक मानव

- जीव अपनी मृदा से प्रवृत्तीय गुण को सिद्धांत करने के लिए शरीर रूपी भूगोल बनाकर उसमें स्वरसायन लोक से नियत स्वाभाविक पदार्थीय तत्व गंधीय मिलान कर बनने वाली ऊर्जा से गुब्बारे की तरह स्वतः अपने गंतव्य तक पहुंच जाता है।
- समयांकित रसायन का लंकरी विज्ञान हर जीव को उसके कर्मानुसार सरल करता रहता है जो अवस्था रूप में हर किसी को प्राप्त होता है यही कर्म का परतीय विज्ञान होता है जिस पर गुजरते जाने से जीवन सरल होकर भार मुक्त होता जाता है।
- जिस प्रकार शांत जल अपने अंदर फैली गंदगी नीचे दबा देता है ठीक उसी प्रकार मानव चित्त (मन) को शांत करके नकारात्मक ऊर्जा खत्म करके अपनी हर परेशानी से बच सकता है।
- भौतिक जीवन में भोजन और निद्रा दो ही आवश्यक आवश्यकता होती है अन्य सभी आवश्यकता की चीज सिर्फ हमारे भार को बढ़ाने का कार्य करती हैं।
- प्रीति एक मोह है जो हर स्थिति पदार्थ में मिलावट का काम करता है और इस मिलावटी अवस्था में घर्षण होता है जिससे प्रदूषण बनता है और इसी घर्षण और प्रदूषण के कारण ही जीव पदार्थ या अवस्था में असहजता पैदा होती है।
- कोई भी अवस्था ऐसी नहीं होती जिसे खत्म कर दिया जाए या बदल दिया जाए हर अवस्था अपनी स्वाभाविक यात्रा करती है।
- आत्मा को सिद्ध करने या सिद्धांत होने की आवश्यकता नहीं होती यह स्वयं पूर्ण सिद्ध होकर ही जीवन धारण करता है।
- मानव की भौगोलिक यात्रा स्व अर्थ नियोजित है जिसमें अपनी यात्रा पूर्ण करने के लिए रासायनिक धनराशि मौजूद होती है यदि बाह्य जगत से प्रभावित होकर इसमें परिवर्तन नहीं किया जाता है तो अपनी इच्छा से जोड़ने और एहसास से निर्माण करने का अर्थ स्वतः पूर्ण हो जाता है।
- मानव प्रकृति की रासायनिक गणित का निर्माण है इसकी यात्रा को प्रकृति सरल करने हेतु स्वभाव में परिवर्तन करते हुए पूर्ण करती है। मानव अपनी स्वाभाविक मूलता को ना पहचान कर मानसिक खोज से अपनी यात्रा को कठिन करता चला गया वर्तमान में स्वविचरण से अपनी यात्रा को सरल कर सकता है।

# रहस्यों का रहस्य

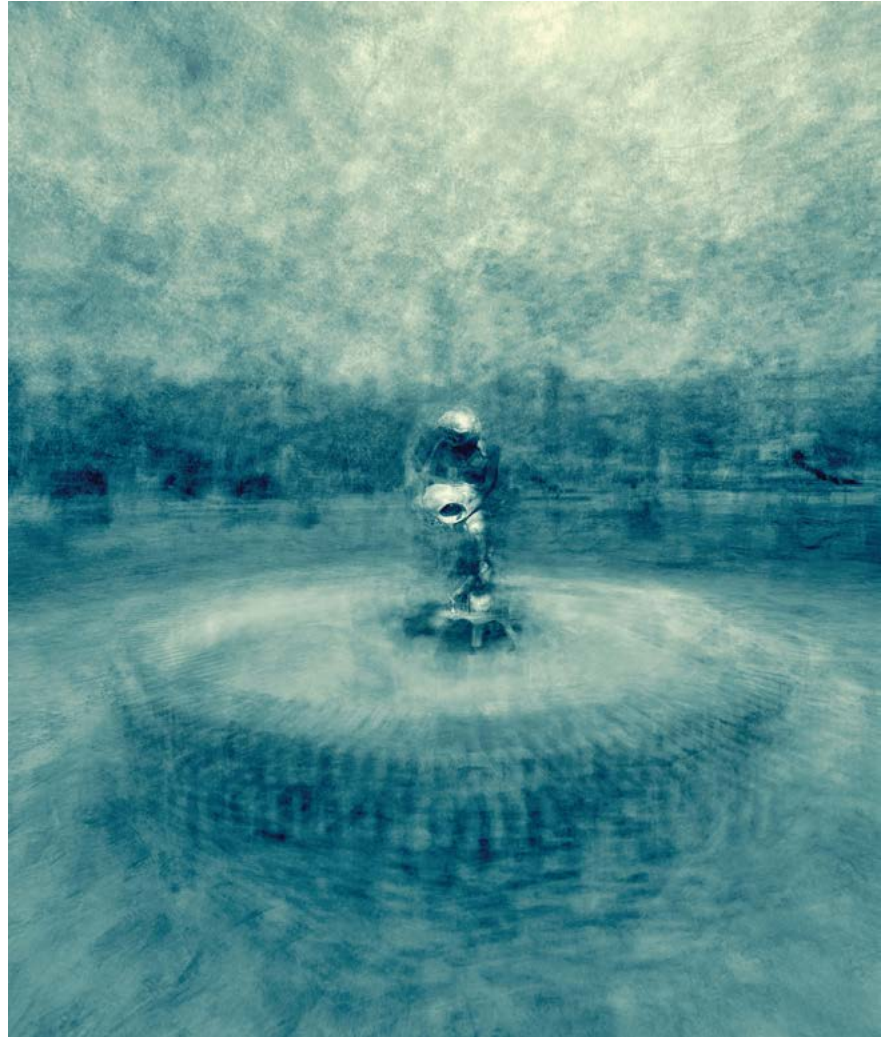
रहस्य स्वयं एक रहस्य है यदि नाम है तो गुण तो होगा ही यदि शब्दों को अलग करें तो कुछ अर्थ मिलता है जो है - **र-रश्मि, ह-हरियाली स्-स्थापित य-यतन**



अशोक मानव

अर्थात् रहस्य वह रश्मि है जो हरियाली स्थापित करने का यतन करती है। अर्थात् कोई भी रहस्य प्रकाश का एक पर्दा है जो उसके विकास की आवश्यकता है। जिससे वह जिस गुण का विकास करने के लिए होता है उसे पूरा कर पाता है। यदि ऐसा ना हो तो जो विषय है उस विषय के विपरीत विषय अथवा उस पदार्थ के विपरीत पदार्थ या हानिकारक ऊर्जा उसके विकास में अवरोध उत्पन्न कर उसे रोक सकती है। इसलिए रहस्य का रहस्य रहस्यमयी रचना है जो प्रवृत्ति, ब्रह्मांड, जीव रचना पदार्थ के विकास की पूर्णता के लिए आवश्यक है। जैसे-जैसे विषय की क्षमता बढ़ती जाती वैसे-वैसे विषय से पर्दा उठता जाता है जो उसके व्यक्तित्व विकास की आवश्यकता है और जो उस विषय के द्वारा कार्य पूरा किया जाना होता है वह उसे पूरा करते हुए अपना पूर्ण निर्माण कर लेता है। जिसे फिर कोई नहीं मिटा पाता है यही सत्यता का सत्य है जो सत बनकर सतत निर्माण करता हुआ कभी ना रुकने वाला सफर करता ही रहता है।

ब्रह्मांड, जगत, प्रकृति, जीव और पदार्थ सब एक रहस्य है जिसे मानव के अतिरिक्त सभी स्वाभाविक जीवन जीते हुए जीवन चक्र



**" रहस्य प्रकृति की पर्दा प्रणाली है जो दूसरे के मण्डल में जाने से रोककर स्वमण्डल में अपनी अवस्था को दिखाती है। "**

पूरा कर लेते हैं पर मानव स्वाभाविक रूप से सभी रहस्यों को जान लेना चाहता है पर शायद इस सत का सत दो प्रतिशत से अधिक नहीं जान पाया है और कुछ प्रतिशत को पूर्ण रूप

से नहीं जान पाया है। समय बदलते गुणात्मक परिवर्तन प्रकृति का स्वभाव है। इसलिए रहस्य तो रहस्य ही बना रह जाता है। मानव प्रयासों से आज पर्याप्त वैज्ञानिक विकास हो चुका

है शायद पलट कर जब कभी इसके परिणाम को देखेंगे तो इसमें अपनी शांति और प्रकृति विकास को भ्रमित करता पाएंगे। कुछ विकास सार्थक है जो मानव जीवन की आवश्यकता है और उससे उसका ज्ञान आगे बढ़ता है। पर प्रकृति के साथ छेड़छाड़ कर वैज्ञानिक विकास विध्वंस की तरफ ले जाता है प्रकृति के पदार्थ की कुछ ऐसी भी जानकारी मानव के पास है जिसका एक विस्फोट दुनिया को खत्म कर सकता है। विज्ञान की सही जानकारी से जीवन को सरल बनाया जा सकता है सृष्टि का निर्माण नहीं किया जा सकता है। सृष्टि का निर्माण तो अपने जीवन के उद्देश्य को जानते हुए वास्तविक गुणों का विकास करके ही पूरा किया जा सकता है। इसलिए प्रकृति का रहस्य एक बीज से शुरू होता है जो उसके अंत के अंत पर एक नया निर्माण कर जाता है और उसका रहस्य कभी नहीं खुल पता है। एक बीज पर कई परतें उसके वास्तविक गुण की सुरक्षा के लिए लगती हैं, जो रहस्य है उसके परत हटाने के बाद क्या वह जन्म ले पता है ? नहीं ! उसकी परत का रहस्य ही उसकी सुरक्षा है। जब उसकी परत हटाई जाती है तो उसकी सुरक्षा खत्म हो जाती है और उसके विपरीत गुण की ऊर्जा उसे नष्ट कर देती है। जिससे वह अपने उस कार्य को नहीं पूरा कर पाता है। जिसके लिए उसकी रचना होती है। जब वह बीज जन्म ले लेता है तो उसकी परतें स्वतः नष्ट हो जाती हैं फिर अन्य परत के रहस्य में आ जाता है। इस प्रकार उसका रहस्यात्मक कालचक्र उसकी रक्षा करते हुए सदैव उसका विकास करता रहता है जिससे सृष्टि की रचना गतिमान होती रहती है। इस प्रकार हर जीव पदार्थ किसी न किसी रहस्यात्मक परत में बंद होता है जो उसकी सुरक्षा है। उसे हटाने का प्रयास करना सृष्टि विकास में बाधा है। यह सृष्टि अत्यधिक संवेदनशील है। जिसे पूर्ण रूप से जान पाना संभव नहीं है। इसमें यह नहीं पता क्या किसकी सुरक्षा है जिसके हटते ही उसका वजूद खतरे में पड़ सकता है। यह सब प्रकाश की परत पर्दा है जब उसकी

आवश्यकता होती है तो ढक देता है जब आवश्यकता पूरी हो जाती है तो खुल जाता है। इसी प्रक्रिया से सृष्टि का निर्माण और विकास होता है। इसलिए इसकी रचना के रहस्य को रहस्य ही रहने देना चाहिए। तभी सुगंध मिलती रहेगी और विकास होता रहेगा नहीं तो सुगंध दुर्गंध में बदल जाएगी और जीवन संभव हो जाएगा।

मानव जीवन रहस्य को जानने में अपना अधिकतम ऊर्जा व्यय कर देता है जो उसे लाभ देने की जगह हानि पहुंचती है। जीवन तो पूर्ण सुरक्षित वर्तमान को देखने और उसमें जीने में ही है क्योंकि जो बीत गया वह तो इतिहास हो जाता है जो दोबारा नहीं आता है। फिर जिसका निर्माण हो चुका है उस पर ध्यान देने से क्या लाभ ? जिसका निर्माण होना है उस पर ध्यान देने से उसका सही निर्माण हो जाता है। फिर उन कारणों को जानने की क्या आवश्यकता जिसे हम बदल नहीं सकते हैं। इसलिए उधर ध्यान देना अपनी ऊर्जा को व्यय करना होता है। भविष्य के लिए जो रहस्य छिपा होता है उसे जानने का मतलब अपने विकास के सुखात्मक पदों को हटाना होता है। जिसके हटाने से विरोधी गुण की ऊर्जा हानि पहुंचाने लगती है उसके बाद भी यदि प्रकाश उसे रहस्य ना बनाए तो उसका विकास ही असंभव हो जाएगा। जीवन में जैसे-जैसे क्षमता बढ़ती जाती है वैसे-वैसे रहस्यात्मक पर्दा खुलता जाता है जो व्यक्तित्व विकास का पूर्ण विकास करके अपने चरम तक पहुंचाता है। इसलिए सदैव वर्तमान में ही जीना चाहिए।

मानव स्वभाव अनेकों विधाओं से अपना भविष्य जानना चाहता है जो कहीं ना कहीं उसके रहस्य को खोलता है। जिससे सबसे अधिक हानि उसी व्यक्ति को मिलती है जिसका रहस्य होता है। उदाहरण के लिए यदि किसी व्यक्ति के जीवन में 20 वर्ष बाद कोई दुर्घटना है और उसे 20 वर्ष पहले किसी विद्या से मालूम हो जाता है तो 20 वर्ष पहले से ही उसके बारे में सबसे अधिक सोचता है और भयभीत होता है जो उसे कमजोर करती है।

अन्य बीमारी को जन्म देती है और यदि घटना नहीं भी होनी होती है तो उसकी नकारात्मक सोच की ऊर्जा घटना बनाने का कार्य करने लगती है उसके जीवन की ऊर्जा निर्माण की जगह व्यवधान उत्पन्न करने का कार्य करने लगती है। जिससे बाह्य नकारात्मक उर्जा भी उसे जुड़कर व्यवधान उत्पन्न करने लगती है और जीवन कठिन से कठिन होता चला जाता है। उसे ठीक करने के लिए कई कर्मकांड भी किए जाने लगते हैं। जिससे धन की भी हानि होती है। यह क्रियाएं घटना को रोक पाने में असमर्थ होती हैं। यदि इससे घटना रुक जाए तो उसे ग्रह क्यों कहेंगे। ग्रह तो ग्रह होता है जो क्रिया से अपने गुण को नहीं बदलता है। अनजाने में व्यक्ति जो सफर तय करता है जहां जाना होता है उसकी पूर्ण आवश्यकता है वही उसके मंजिल तक उसे पहुंचा सकती है। प्रकृति का नियम है जैसे-जैसे जीव की क्षमता बढ़ती जाती है वैसे-वैसे उसके रहस्य का पर्दा हटता जाता है उससे पूर्व परत का पर्दा हटाने में उसके विकास में अवरोध उत्पन्न होता है। जैसे क्षमता का विकास उम्र के अनुसार बढ़ता है जिसकी क्षमता 10 किलो वजन उठाने की है उसके ऊपर 100 किलो रखना उसके व्यक्तित्व विकास को मार देना है शायद वह सरवाइव (जीवित) ही ना कर सके। इसी प्रकार समय से पूर्व किसी की जानकारी उसके विकास में अवरोध उत्पन्न करने लगती है। जब उसका सामना करना पड़ता है तो प्रकृति उसकी क्षमता का विकास कर देती है जिससे वह उसे अवस्था का सामना कर सके तभी उसे रहस्य का पर्दा प्रकाश हटा देता है। इस प्रकार प्रकृति और प्रकाश मिलकर जीवन विकास के लिए परत रूपी रहस्यात्मक पर्दा बनाते हैं जो क्षमता विकास के साथ पर्दा हटाते हुए जीवन के चक्र को पूरा करते हैं इसलिए प्रकृति रहस्य को पूर्व में जानने का प्रयास नहीं करना चाहिए। प्राकृतिक स्वभाव के साथ जीवन जीना हलचल मुक्त होता है जीवन के पथ पर कर्मकांड से बेहतर तरीका सकारात्मक सोच होती है।

## प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

**प्रश्न :- जीव अपने गंतव्य तक किस प्रकार से पहुंच सकता है ?**

उत्तर :- जीव अपनी मृदा के प्रवृत्तीय गुण को सिद्धांत करने के लिए शरीर रूपी भूगोल बनाकर उसमें स्वरसायन लोक से नियत स्वाभाविक पदार्थीय तत्व गंधीय मिलान कर बनने वाली ऊर्जा से गुब्बारे की तरह स्वतः अपने गंतव्य तक पहुंच जाता है।

**प्रश्न :- जीवन को किस प्रकार से सरल बनाया जा सकता है ?**

उत्तर :- सम्यांकित रसायन का लंकरी मिलान हर जीवन को उसके कर्मानुसार 'सरल' करता रहता है जो अवस्था रूप में हर किसी को प्राप्त होता है। यही कर्म का परतीय विज्ञान होता है जिस पर गुजरते जाने से जीवनसरल हो कर भारमुक्त होता जाता है।

**प्रश्न :- मानव अपनी समस्याओं और परेशानियों से किस तरह बच सकता है ?**

उत्तर :- जिस प्रकार शांत जल अपने अंदर फैली गंदगी नीचे दबा देता है ठीक उसी प्रकार मानव चित्त(मन) को शांत करके नकारात्मक ऊर्जा खत्म करके अपनी हर परेशानी से बच सकता है।

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

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

9807636072, 7376495194

# शास्त्रीजी की जिन्दगी से हमें बहुत कुछ सीखने मिलता है



गोवर्धन दास बिन्नानी 'राजा बाबू'

बीकानेर, राजस्थान

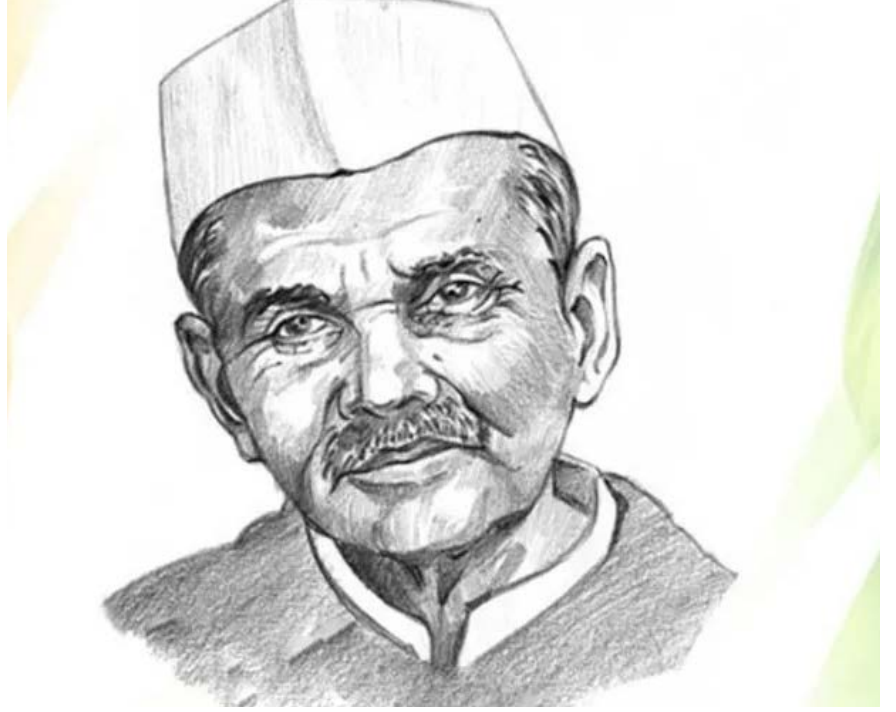
अहिंसा के पुजारी एवं सादगी के प्रतिमूर्ति लाल बहादुर शास्त्री जी की जिन्दगी से हमें बहुत कुछ सीखने मिलता है।

आप यह सभी जानते होंगे कि शास्त्रीजी ने एक बार गाँधीजी के लहजे में ही कहा भी था कि "मेहनत प्रार्थना के ही समान है" क्योंकि वे गाँधीजी को अपना गुरु मानते थे और उन्हीं से उन्होंने सादगी और देश के प्रति प्रतिबद्धता सीखी।

वैसे तो अनेकों ऐसे वाक्य हैं जिससे हँसमुख स्वभाव वाले शास्त्रीजी की सादगी के अलावा कर्मठता, सरलता, स्पष्टवादिता, नियमबद्धता, दृढ़निश्चयता वगैरह स्पष्ट झलकती है।

लेकिन अब मैं यहाँ एक ऐसा वाक्या प्रस्तुत कर रह हूँ जिससे भारतीय संस्कृति की श्रेष्ठ पहचान रखने वाले शास्त्रीजी के हँसमुख स्वभाव, सरलता व स्पष्टवादिता सभी एक साथ जानने को मिलेंगे।

वरिष्ठ लेखक, पत्रकार कुलदीप नैयर ने अपनी अंतिम किताब 'ऑन लीडर्स एंड आइकंस प्रॉम जिन्ना टू मोदी' में एक घटना का उल्लेख करते हुये लिखा है कि एक अवसर पर बहुत सारे अभिनेताओं के बीच प्रधानमंत्री शास्त्री जी के साथ वे भी मौजूद थे। उस अवसर पर विश्व भर में अपनी सुन्दरता के लिये मशहूर



मीना कुमारी जिन्होंने हिंदी सिनेमा में हमेशा नाटकीय और दुखद भूमिकाएँ निभा अपनी एक अलग पहचान बना कर काफी मशहूर हो गयी थीं, ने प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को फूलों की माला पहनायी। माला ग्रहण पश्चात बड़े ही धीमी आवाज में शास्त्री जी ने कुलदीप नैयर से पूँछा कि ये महिला कौन है। यह सुन कुलदीपजी ने शास्त्री जी की तरफ हैरानी से देखा। फिर बोले कि ये महिला मशहूर अभिनेत्री मीना कुमारी हैं। शास्त्री जी फिर भी न समझ पाये कि ये महिला आखिर में कौन है।

अन्त में शास्त्रीजी ने वहाँ उपस्थित जन समूह को सम्बोधित करते हुये सार्वजनिक तौर पर अपनी स्पष्टवादिता आदत अनुसार मीनाकुमारीजी की ओर मुखातिब हो माफी मांगते हुये बोल दिया कि माफ़ करियेगा मीना कुमारी जी मैं आपको नहीं जानता। मैंने आपका

नाम पहली बार सुना है। शास्त्री जी की यह बात सुन कर मीना जी के चेहरे पर शर्मिंदगी का भाव आ गया था।

सार्वजनिक तौर पर इस तरह माफी वाली घटना से यह स्पष्ट होता है कि सादगी पसन्द न्यायप्रिय शास्त्रीजी कितने सरल स्वभाव के साथ स्पष्टवादी थे।

उपरोक्त तरह के अनेक वाक्य शास्त्रीजी की जिन्दगी में परिलक्षित हुये हैं जिसके द्वारा वे अपने सभी चाहने वालों को "निःस्वार्थ भाव से जिन्दगी में दिखावे से बचकर वो कार्य करना चाहिए जो असल में जरूरी है" का सन्देश बड़े ही सही तरीके से दे गये।

उनकी सादगी, देशभक्ति और ईमानदारी के लिये मरणोपरान्त भारत सरकार ने उन्हें भारत रत्न से सम्मानित किया।

# भाव-भंगिमा का हथियार

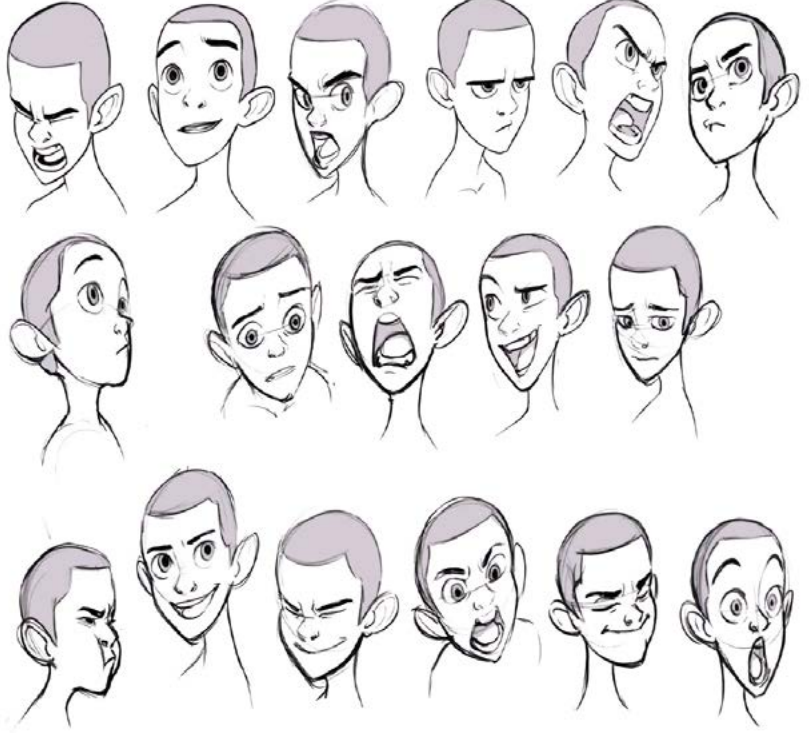


उमेश

**एक** दूसरे से बात करते समय व्यक्ति कई प्रकार की भाव-

भंगिमा बनाते हैं। सामान्यतः हम इसपर ध्यान नहीं देते हैं। पर बात-चीत के दौरान यदि भाव-भंगिमा में कठोरता या रूखापन आ जाये या यूँ कहें कि कुछ ऐसे जिससे किसी पक्ष को उससे कष्ट पहुँचे तो महौल में कटुता आ सकती है। उसी भाव-भंगिमा के आधार पर ही स्थिति ऐसी हो सकती है कि जिसके बहुत गंभीर परिणाम निकल सकते हैं।

जो व्यक्ति अपनी बातों का जितना अधिक प्रभाव छोड़ना चाहता है, वह उतना ही अधिक अपने शारीरिक भावों का प्रयोग करते देखा जा सकते हैं। अधिकार हम अपनी बातों को स्पष्टता के साथ रखने के लिए अपने हाथों का, चेहरे के भावों का इस्तेमाल करते हैं। अध्ययन किया जाये तो समझा जा सकता है कि हमारा मनोविज्ञान हमें अपने आपको अभिव्यक्त करने के लिए, हमारी क्षमता के अनुसार हमारे शरीर का उपयोग करता है। कभी-कभी बिना कुछ बोले भी मात्र शारीरिक हरकत या चेहरे की भाव-भंगिमा से ही हम अपने मन की बात दूसरों तक पहुँचा देते हैं। छोटे बच्चे जब नाराज होते हैं तो अकसर इसी



**भाव-भंगिमा या शारीरिक हरकत हमारे बिना जाने ऐसी हो जाती है, जो कि अपने लक्ष्य की तरफ ऐसे बढ़ती है, मानो किसी देश ने दूसरे देश को नुकसान पहुँचाने के लिए मिसाइल दागी हो। सभी इसे समझ सकते हैं। जब कोई देश दूसरे देश पर हमला करता है। तो वह हथियार को साधता है। वह लक्ष्य की दिशा, दूरी, गति और ऊँचाई आदि देखकर हथियार छोड़ता है ताकि वह लक्ष्य को सटीकता से भेदे। बहुत कुछ इसी प्रकार व्यक्ति अपनी इच्छा के अनुसार भाव कि दिशा, धारा तय कर वार करता है।**

कला का इस्तेमाल करके ही अपने मन का इजहार करते। अकसर अपने करीबी रिशतों में ये देखा जा सकता है कि व्यक्ति कुछ बोल कर आहत करने की अपेक्षा बिना बोले अपनी हरकतों से अपना पक्ष रख देता है।

गुरूवर अशोक मानव जी कहते हैं कि “यह एक सूक्ष्म विज्ञान है, यह

रासायनिक विज्ञान अनोखा है। मनुष्य अपने सिर को तिरछा करके एक कोण बनाकर रासायनिक तरंग छोड़ता है। हाव-भाव से, हाथ या सिर हिलाकर हम अपने गुण के वेग को तीव्र करते हैं। यह किसी को भी पता नहीं चलता है। यह प्राकृतिक विज्ञान है। हम इस प्रकार अनजाने में ही अपने गुण या रासायन के अनुसार कार्य कर रहे होते हैं। हम सभी अपने

शब्दों के साथ अपने हाव-भाव के द्वारा दूसरों को प्रभावित करके, डराकर अपना रासायनिक मिलान करने का प्रयास कर रहे होते हैं। ताकि जैसा हम चाह रहे हैं वैसा ही हो। इस पूरी प्रक्रिया में कोई यह नहीं जान पाता कि वास्तव में क्या हो रहा है। यह तो ऐसी अननती विज्ञान की कला है जिससे जान पाना असंभव है। जिसे सिर्फ व्यक्ति का रासायन ही जानता है। व्यक्ति सिर तिरछा करके, झुकाकर, हाथ के विभिन्न इशारों द्वारा ऐसा कर रहा होता है जिसका उसे आभास भी नहीं होता और वह अपनी इन हरकतों से अपने में छिपी रासायनिक तरंगों द्वारा दूसरों पर प्रभाव डाल रहा होता है। गुरूवर एक उदाहरण से इसको समझाते हैं कि मान लीजिए आप कहीं जा रहे हैं। किसी ने आपको बुलाया है। अब आप चलते-चलते गिर पड़ते हैं। इस पर आप जमीन को या किसी को कोसना शुरू कर देते हैं। क्रोधित होते हैं। आप जिससे मिलने जा रहे, वह आप से नराज था और आपको दो अप्रिय बातें सुनने वाला था। परन्तु आपके गिरने से उसके स्वभाव में परिवर्तन आ गया और वह आप पर क्रोधित होने के बजाए आपसे नरमी से पेश आया। वह गिरने की क्रिया ने ऐसा कर दिया कि उस व्यक्ति का स्वभाव आपके लिए बदल गया। यह रासायनिक गुण का खेल है।”

वास्तव में देखें तो यह एक प्रकार से हमारे पास अदृश्य हथियार है। जिससे हम एक-दूसरे पर वार करते हैं। हथियार इसलिए कहना हुआ क्योंकि प्राकृतिक आवस्था में तो इसकी जगह ही नहीं कि कोई एक दूसरे को प्रभावित करे या बलपूर्वक रासायनिक मिलान करे। प्राकृतिक आवस्था तो सभी कि शांत और स्थिति रहने की है। यदि कोई इसके विपरीत प्रभावित कर रहा है। तो वह अपने गुण को हथियार की तरह ही तो इस्तेमाल कर रहा है ना?

भाव-भंगिमा या शरीरिक हरकत हमारे बिना जाने ऐसी हो जाती है, जो कि अपने लक्ष्य की तरफ ऐसे बढ़ती है, मानो किसी देश ने दूसरे देश को नुकसान पहुँचाने के लिए मिसाइल दागी हो। सभी इसे समझ सकते हैं। जब कोई देश दूसरे देश पर हमला करता है। तो वह हथियार को साधता है। वह लक्ष्य की दिशा, दूरी, गति और ऊँचाई आदि देखकर हथियार छोड़ता है ताकि वह लक्ष्य को सटीकता से भेदे। बहुत कुछ इसी प्रकार व्यक्ति अपनी इच्छा के अनुसार भाव कि दिशा, धारा तय कर वार करता है। यह भी देखा जा सकता है कि जैसा एक व्यक्ति दूसरे पर अपना रासायनिक वार करता है। वैसी ही प्रतिक्रिया, वैसी ही भाव-भंगिमा दूसरे में भी देखने को मिलती है। उसपर किये गये वार के अनुसार ही व्यक्ति में भी परिवर्तन आता है। यदि उस पर छोड़ी गई रासायनिक भावना उसके उसके रासायनिक गुण के अनुरूप नहीं है। तो उसमें भी शरीरिक हरकत अपने स्व को, अपने गुण को, अपने रासायन को बचाने की होगी। इसी प्रयास में बिना बोले भी दूसरे व्यक्ति को अपने मन की इच्छा स्पष्ट की जा सकती है। उदाहरण के लिए किसी को दूसरे की बात यदि अच्छी नहीं लगी, तो वह वहाँ से उठकर कहीं और जा सकता है। कोई अपनी असहमती सिर हिलाकर दे सकता है। नजरअंदाज करके भी, बिना विरोध के या स्थिति को जटिल किये बिना आपकी तरफ आई रासायनिक तरंग को निष्क्रिय कर सकता है।

यह रासायनिक विज्ञान इतना सूक्ष्म और जटिल है कि इसको समझना आसान नहीं। यदि हम इस पर ध्यान दें तो शायद देख सकें। तब हम इसकी सूक्ष्मता का एहसास कर सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप किसी पर क्रोधित हैं तो आप उसको मुस्कराहट के साथ यानी मुस्कराते हुए, उस पर क्रोध नहीं कर सकेंगे। आप

हँसते हुए उस पर गुस्सा नहीं निकाल पायेंगे। प्रयास करके स्वयं देख लें। इसी प्रकार हम किसी को आनंदित होकर हँसते हुए गले लगाना चाहते हैं, तो हम अपने को क्रोध में दिखाते हुए ऐसा नहीं कर सकेंगे।

हम किसी हरकत के द्वारा किसी भाव-भंगिमा के द्वारा, कोई न कोई रासायनिक मिलान कर रहे होते हैं। अन्यथा हमारी अवस्था शांत होती है। हम शांत भाव में होते हैं। प्रकृति ने हमें ऐसा बनाया है कि किसी को भी किसी अन्य को प्रभावित करने की जरूरत नहीं होती है। हम जो आज कर रहे हैं वह स्वभाविकता नहीं है। हम न जाने क्यों दूसरों को अपने अनुसार चलाने का प्रयास कर रहे हैं। हमारी सहज अवस्था शांत रहने की है। हमारी प्रकृति अवस्था स्थिर और शांत होने की है। इस बात को समझने के लिए हम संत महात्माओं को देख सकते हैं। वे अधिकांश समय शांत-ध्यानस्थ रहते हैं। अपने में लीन रहते हैं, अपने भजन में मगन। किसी के प्रश्न करने पर उत्तर आता है अन्यथा अपने में रमे रहते हैं। वे सब कुछ प्रभु की इच्छा पर छोड़ देते हैं और सभी को शांत रहने की सलाह देते हैं।

अब यह हर किसी के साथ तो होता ही होगा। कार्यक्षेत्र में, घर में दोस्तों के बीच अक्सर आप भाव-भंगिमा के शिकार हो जाते होंगे। ऐसे वार से स्वयं को बचाना है, अपने रासायन मण्डल को सुरक्षित रखना है, तो बाहर और भीतर दोनों से शांत हो जाये। बातों को बहुत गंभीरता से न लें। शांत रहकर आप अपने में सही एहसास कर सकेंगे और दूसरे को भी शांत कर सकेंगे। इस प्रकार आप रासायनिक वार से भी सुरक्षित रह पायेंगे।

# पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन: जटिलता और विज्ञान का मिश्रण



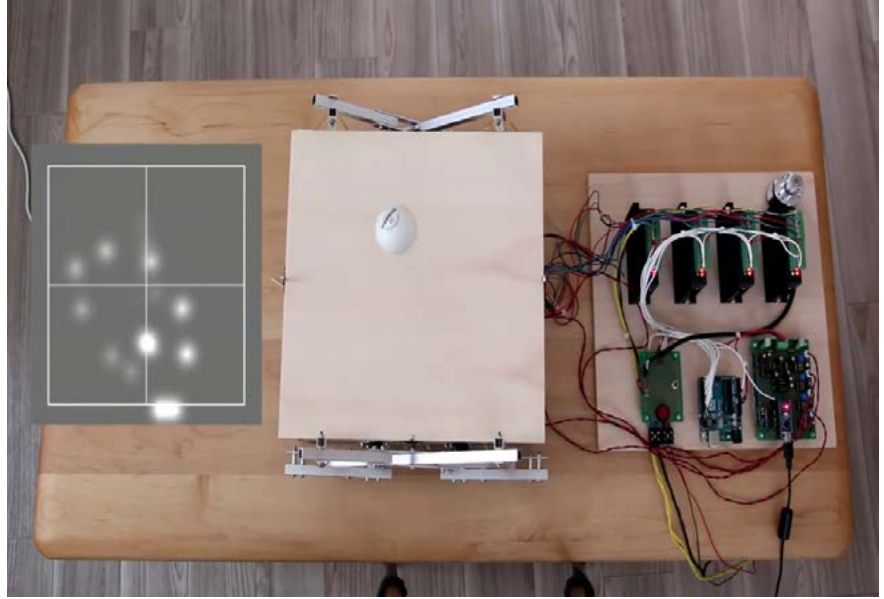
मानदेन्द्र त्रिपाठी

लखनऊ

पिंग पोंग एक अत्यंत लोकप्रिय खेल है जिसे सरलता और मजे के लिए जाना जाता है, लेकिन जब इसे उन्नत तकनीक और यांत्रिकी के साथ जोड़ दिया जाता है, तो यह एक जटिल मशीन के रूप में प्रकट होता है। इस तरह की एक जटिल मशीन जिसे 'पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन' कहा जा सकता है, में पिंग पोंग गेंदों के निरंतर और अनियमित तरीके से उछलने के लिए विभिन्न प्रकार के यांत्रिक और भौतिकी के सिद्धांतों का उपयोग किया जाता है। यह लेख इस तरह की मशीन के कार्यप्रणाली, इसके पीछे के विज्ञान और इसके उपयोग के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करेगा।

## 1. पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन क्या है?

पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन एक ऐसी प्रणाली होती है जिसमें पिंग पोंग गेंदों को लगातार और जटिल ढंग से बाउंस कराने के लिए विभिन्न प्रकार के यांत्रिक उपकरण, सेंसर और गति नियंत्रक शामिल होते हैं। इसमें गेंद को एक सतह से दूसरी सतह पर उछालते हुए, बिना रुके एक निश्चित पैटर्न में चलने के लिए तैयार किया जाता है। इसका प्रमुख उद्देश्य न केवल मनोरंजन और खेल के लिए होता है, बल्कि यह भौतिकी और इंजीनियरिंग के विभिन्न सिद्धांतों को समझने के लिए भी



उपयोगी होती है।

## 2. मशीन की संरचना और घटक

पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन कई महत्वपूर्ण घटकों से मिलकर बनी होती है:

### (a) सतहें और प्लेटफार्म:

मशीन में विभिन्न प्रकार की सतहें और प्लेटफार्म होते हैं जिन पर गेंद उछलती है। ये सतहें विभिन्न कोणों पर होती हैं ताकि गेंद विभिन्न दिशाओं में बाउंस कर सके। कुछ सतहें कठोर होती हैं, जो तेज उछाल प्रदान करती हैं, जबकि कुछ नरम सतहें धीमी गति में बाउंसिंग उत्पन्न करती हैं। इन सतहों की बनावट और सामग्री इस पर आधारित होती है कि हम किस प्रकार का बाउंस उत्पन्न करना चाहते हैं।

### (b) सेंसर और मोटर:

गेंद की स्थिति को ट्रैक करने के लिए विभिन्न प्रकार के सेंसर उपयोग किए जाते

हैं। ये सेंसर गेंद की गति, दिशा और उछाल की शक्ति को मापते हैं और फिर मोटरों को नियंत्रित करते हैं ताकि मशीन अपनी गति और दिशा को समायोजित कर सके। मोटर सतहों को गति देने, उनके झुकाव को बदलने, और गेंद को पकड़ने के लिए विभिन्न हिस्सों को नियंत्रित करते हैं।

### (c) कम्प्यूटर कंट्रोल सिस्टम:

पूरी मशीन को एक कम्प्यूटर सिस्टम द्वारा नियंत्रित किया जाता है जो सेंसर से आने वाले डेटा को प्रोसेस करता है और इसे मशीन के विभिन्न भागों को भेजता है। यह सिस्टम सुनिश्चित करता है कि मशीन लगातार सही तरीके से काम करे और किसी भी गलती या विफलता की स्थिति में उसे ठीक कर सके।

## 3. कार्यप्रणाली:

भौतिकी और गणित का मिश्रण पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन का कार्य करना मुख्य रूप से यांत्रिकी और गति विज्ञान

(डायनेमिक्स) पर आधारित है। जब पिंग पोंग की गेंद को सतह पर गिराया जाता है, तो सतह की कठोरता, गेंद की गति और सतह का कोण यह निर्धारित करता है कि गेंद किस दिशा में और कितनी ऊंचाई तक उछलेगी।

(a) न्यूटन का गति के नियम: मशीन के संचालन में न्यूटन के गति के नियम महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पहला नियम यह बताता है कि जब तक कोई बाहरी बल नहीं लगता, तब तक वस्तु अपनी गति को बनाए रखेगी। दूसरा नियम बताता है कि बल = द्रव्यमान × त्वरण ( $F = ma$ ), जिसका उपयोग यह गणना करने के लिए किया जाता है कि मोटर कितनी शक्ति से सतह को घुमा सकते हैं ताकि गेंद सही तरीके से उछले।

(b) परावर्तन और कणीय भौतिकी: जब गेंद सतह से टकराती है, तो परावर्तन (रिफ्लेक्शन) का नियम यह बताता है कि गेंद किस दिशा में वापस उछलेगी। इसके साथ ही, गेंद की कोणीय गति (एंगुलर मोमेंटम) का अध्ययन भी किया जाता है, जो यह निर्धारित करता है कि गेंद घुमावदार सतह पर कैसे उछलेगी और उसकी दिशा कैसे बदलेगी।

#### 4. जटिलता और पैटर्न

इस मशीन का जटिल हिस्सा तब आता है जब हम इसे अनियमित ढंग से संचालित करना चाहते हैं। इसके लिए मशीन को बहुत सटीकता से प्रोग्राम किया जाता है ताकि गेंद अनियमित तरीकों से सतहों पर उछल सके। यह न केवल गति के पैटर्न को नियंत्रित करता है, बल्कि यह भी सुनिश्चित करता है कि गेंद कभी भी फंस न जाए और मशीन रुक न जाए।

##### (a) फीडबैक लूप्स:

मशीन में फीडबैक लूप्स का उपयोग किया जाता है ताकि सेंसर से डेटा प्राप्त हो और फिर उस डेटा के आधार पर सतहों और मोटरों की गति को समायोजित किया जा सके। यह सुनिश्चित करता है कि गेंद निरंतर और बिना किसी बाधा के चलती रहे।

##### (b) प्रत्येक बाउंस का विश्लेषण:



प्रत्येक बार जब गेंद बाउंस करती है, तब मशीन यह गणना करती है कि अगले बाउंस के लिए कितना बल, कोण और गति चाहिए। यह गणना गणितीय एल्गोरिदम पर आधारित होती है जो मशीन की कंप्यूटर प्रणाली द्वारा नियंत्रित की जाती है।

#### 5. उपयोग और महत्व

पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन का उपयोग केवल मनोरंजन तक सीमित नहीं है। यह शिक्षा, अनुसंधान और नवाचार के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

##### (a) शैक्षणिक क्षेत्र:

यह मशीन भौतिकी, गणित और इंजीनियरिंग के छात्रों को गति, बल, और यांत्रिकी के सिद्धांतों को समझने के लिए एक उत्कृष्ट उपकरण है। इसके द्वारा छात्र वास्तविक जीवन में गति और ऊर्जा संरक्षण के नियमों का अवलोकन कर सकते हैं।

##### (b) खेल प्रशिक्षण:

पिंग पोंग खिलाड़ियों के लिए भी इस प्रकार की मशीन एक उपयोगी उपकरण साबित हो सकती है। यह खिलाड़ियों को विभिन्न प्रकार के बाउंस पैटर्न के साथ अभ्यास करने का अवसर प्रदान करती है, जो उनकी प्रतिक्रिया समय और खेल कौशल को बढ़ावा देने में

मदद कर सकती है।

#### (c) रोबोटिक्स और यांत्रिकी में अनुसंधान:

इस प्रकार की मशीन रोबोटिक्स और यांत्रिकी के क्षेत्र में अनुसंधान के लिए भी महत्वपूर्ण हो सकती है। मशीन में उपयोग होने वाली सेंसर तकनीक और नियंत्रक प्रणाली को रोबोटिक्स में लागू किया जा सकता है।

6. चुनौतियाँ और सुधार की संभावनाएँ हालांकि पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन अत्यंत उन्नत और रोचक होती है, लेकिन इसके निर्माण और संचालन में कई चुनौतियाँ भी सामने आती हैं।

(a) सटीकता की आवश्यकता: मशीन को अत्यधिक सटीकता से प्रोग्राम और संचालित करना पड़ता है ताकि हर बार गेंद सही तरीके से बाउंस कर सके। थोड़ी सी गड़बड़ी पूरी प्रणाली को असफल कर सकती है।

##### (b) हाई मेंटेनेंस:

मशीन के विभिन्न हिस्सों, विशेषकर सेंसर और मोटरों की नियमित देखरेख की आवश्यकता होती है। इनके खराब होने की स्थिति में मशीन का काम रुक सकता है।

##### (c) लागत:

इस प्रकार की मशीन बनाने में उच्च लागत लग सकती है, खासकर जब इसमें जटिल सेंसर, मोटर और कम्प्यूटर सिस्टम शामिल हों।

पिंग पोंग बाउंसिंग मशीन एक अद्वितीय और जटिल यांत्रिक प्रणाली है, जो विज्ञान और तकनीक के कई पहलुओं को एक साथ लाती है। यह न केवल मनोरंजन के लिए बल्कि शिक्षा और अनुसंधान के लिए भी अत्यधिक उपयोगी है। इसके पीछे छिपा विज्ञान हमें गति, बल, और यांत्रिकी के गहन सिद्धांतों को समझने में मदद करता है। यद्यपि इसके संचालन में कई चुनौतियाँ हैं, लेकिन तकनीकी विकास के साथ इसे और भी उन्नत और प्रभावी बनाया जा सकता है।

# दूसरों को प्रसन्नता प्रदान करने की भावना में ही निहित है स्वयं की प्रसन्नता भी



सीताराम गुप्ता

पीतमपुरा, (दिल्ली)

किसी का पोस्ट किया हुआ एक संदेश पढ़ रहा था। संदेश अंग्रेजी में था-इफ समवन मेक्स यू हैप्पी, मेक देम हैप्पीअर। यदि कोई आपको प्रसन्नता प्रदान करता है तो उसे और अधिक प्रसन्नता प्रदान कीजिए। बहुत अच्छी बात है। आजकल बच्चों के जन्मदिन पर जो बच्चे उपहार लेकर आते हैं उन्हें केक और मिठाइयाँ खिलाने के अतिरिक्त रिटर्न गिफ्ट्स भी दिए जाते हैं। यदि कोई हमें कुछ देता है तो हमें भी उसे अवश्य ही कुछ न कुछ देना चाहिए। कुछ अधिक दे सकें तो और भी अच्छी बात है। जो हमें प्रसन्नता प्रदान करे उसे प्रसन्नता प्रदान करें। जो हमें मिठाई खिलाए उसे हम भी मिठाई खिलाएँ। जितनी उसने खिलाई है उससे भी अधिक खिलाएँ। यदि हमें मिठाई खिलाने वाला मधुमेह से पीड़ित है तो क्या फिर भी उसे मिठाई खिलाएँ और खूब मिठाई खिलाएँ? और यदि कोई हमें कष्ट पहुँचाए तो क्या हम भी उसे और ज्यादा कष्ट पहुँचाएँ? जो हमें प्रसन्नता न पहुँचा सकें अथवा हमारी मदद न कर सकें उनके साथ हमारा व्यवहार कैसा होना चाहिए? क्या ऐसे व्यक्तियों की मदद करने या उन्हें प्रसन्नता प्रदान करने के विषय में हमें संकुचित मानसिकता का परिचय देना चाहिए?

पाँच दशक पुरानी एक घटना याद आ रही है। एक शादी में एक युवक भी सम्मिलित हुआ था। उसने शगुन के तौर पर एक सौ पैंतीस रुपए



दिए। उस समय शगुन के लिफाफे प्रचलन में नहीं आए थे। शगुन के पैसे इकट्ठे करने के लिए किसी समझदार व्यक्ति को बिठा दिया जाता था। जिन्हें जो भी देना होता सीधे उस व्यक्ति के हाथ में दे देते और वो एक कापी में अथवा किसी कागज़ पर लिखता जाता। लोग प्रायः ग्यारह, इक्कीस, इक्यावन, एक सौ ग्यारह, एक सौ इक्यावन अथवा दो सौ एक रुपए देते थे। शगुन के एक सौ पैंतीस रुपए देखकर आसपास बैठे सभी लोगों को बड़ा आश्चर्य हुआ। एक सज्जन ने पूछ लिया, “अरे भई ये एक सौ पैंतीस रुपए किस हिसाब से दिए?” लड़के ने झट से जवाब दिया, “पाँच साल पहले मेरी बहन की शादी में इन्होंने एक सौ एक रुपए दिए थे। ग्यारह-ग्यारह रुपए अलग से दो बार और दिए थे। इस हिसाब से हुए कुल एक सौ तेईस रुपए। मेरी माँ ने कहा था कि इनके जितने रुपए आए हुए हैं उनसे दस-बारह रुपए फालतू दे आना इसलिए एक सौ तेईस में बारह रुपए और जोड़कर एक सौ पैंतीस रुपए दे दिए।

इस प्रकार का लेन-देन हमें घोर

व्यावसायिक बना देता है जिससे व्यक्तित्व में उदात्त जीवन मूल्यों का समावेश नहीं हो पाता व संबंधों में आत्मीयता नहीं आ पाती। किसी अवसर पर हमें ग्यारह सौ रुपए देने हों तो ग्यारह सौ रुपए न होने पर पाँच सौ या कम भी दिए जा सकते हैं। बिलकुल न होने पर किसी को शुभकामनाएँ तो दी ही जा सकती हैं। किसी ने हमें मात्र सौ रुपए दिए हैं तो उसे सौ ही लौटाना जरूरी नहीं। हम आवश्यकतानुसार हजार, दो हजार अथवा ज़्यादा भी लौटा सकते हैं। लेकिन नहीं ऐसा नहीं कर सकते। एक सिस्टम होता है उसी के अनुसार चलना पड़ता है। हम बहुत व्यवहारकुशल होते हैं। यही अति व्यवहारकुशलता हमारी वास्तविक प्रसन्नता में सबसे बड़ी बाधक होती है। कोई हमें प्रसन्नता का अवसर प्रदान करता है तो ये बड़ी अच्छी बात है लेकिन उसे उसी अनुपात में थोड़ी सी अधिक प्रसन्नता कैसे लौटाई जा सकती है? प्रसन्नता कोई ऐसी चीज़ तो है नहीं जिसे किसी कैप्सूल में बंद करके किसी को दे दिया जाए। कोई हमें प्रसन्नता कैसे दे सकता है? प्रसन्नता

तो एक आंतरिक भाव है, एक आदत है, एक सकारात्मक दृष्टिकोण है। फिर भी भौतिक जगत में हम एक दूसरे को प्रसन्न करने का प्रयास करते रहते हैं।

यदि कोई हमें हमारी प्रसन्नता की कोई वस्तु देकर अथवा हमारी किसी अवसर पर आर्थिक या अन्य प्रकार की सहायता करके हमारी प्रसन्नता में वृद्धि करता है तो हम केवल उसे वही चीजें लौटाते हैं तो ये आपसी लेन-देन अथवा उधार चुकाने जैसा ही है। यदि कोई ऐसा भी नहीं करता तो वो तो संसार का निकृष्टतम व्यक्ति है इसमें संदेह नहीं। यदि कोई हमारे साथ अच्छा व्यवहार करता है जिससे हमारी प्रसन्नता में वृद्धि होती है तो हमें भी उसके साथ उससे भी अच्छा व्यवहार करना चाहिए लेकिन क्या अन्य लोगों के साथ हमें अच्छा व्यवहार नहीं करना चाहिए? क्या हम स्वयं अच्छा व्यवहार करने का शुभारंभ नहीं कर सकते? कई लोग प्रायः कहते सुने जाते हैं कि हमारे साथ जो जैसा व्यवहार करेगा हम भी उसके साथ बिलकुल वैसा ही व्यवहार करेंगे। दूसरे लोग भी तो ये बात कह या कर सकते हैं। ऐसे में यदि हम ऐसे लोगों से अच्छा व्यवहार करेंगे तो वे भी निश्चित रूप से हमारे साथ अच्छा व्यवहार ही करेंगे। यदि हम दूसरों को प्रसन्नता प्रदान करने का अवसर देंगे तो उसके लौटकर आने की संभावना भी कम नहीं है। लेकिन प्रसन्नता किस रूप में या किसके द्वारा हमें मिलती है इस पर नियंत्रण करने का हमारा प्रयास हम तक प्रसन्नता पहुँचाने का मार्ग अवरुद्ध कर देता है।

प्रायः ऐसा होता है कि यदि कोई हमें रोटी खिला देता है तो हम भी उसे रोटी खिलाने का कोई न कोई अवसर तलाशते रहते हैं और न इच्छा होने पर भी उसे जबरदस्ती खिलाकर ही मानते हैं। हम बदले में रोटी खिलाकर जिसका कर्ज उतारने की कोशिश करते हैं उसे उसकी ज़रूरत ही नहीं होती जबकि पास ही किसी अन्य व्यक्ति को उसकी सख्त ज़रूरत होती है। किसी दुर्घटना में घायल होने पर यदि कोई व्यक्ति हमारी मदद करता है तो क्या हमें उसका बदला उतारने की कोशिश में रहना

चाहिए या ये संकल्प लेना चाहिए कि मैं जहाँ कहीं भी किसी घायल व्यक्ति को देखूँगा हर हाल में उसकी मदद करूँगा? कोई हमारी मदद करता है अथवा हमें प्रसन्नता का अवसर प्रदान करता है तो हम उसकी बजाय किसी अन्य को भी प्रसन्नता प्रदान करने अथवा उसकी मदद करने का प्रयास कर सकते हैं। यदि कोई भी हमारी मदद नहीं करता अथवा हमारे जीवन में प्रसन्नता के क्षण लाने का प्रयास नहीं करता तो भी हमें दूसरों की मदद करने अथवा दूसरों के जीवन में प्रसन्नता के क्षण लाने का प्रयास करना चाहिए क्योंकि इसी में वास्तविक प्रसन्नता निहित होती है।

जिसने हमारी मदद की, लोग प्रायः करते ही रहते हैं, यदि उसको हमारी मदद की ज़रूरत नहीं है तो उसकी मदद करने की बजाय किसी अन्य ज़रूरतमंद की मदद करना ज़्यादा बेहतर होगा। अन्य की कोई परिभाषा अथवा सीमा नहीं होती। हम जहाँ भी जाएँ लोगों में खुशियाँ बाँटने का प्रयास करें। यदि प्रसन्नता का ये चक्र एक बार प्रारंभ हो जाता है तो एक दिन सारा समाज प्रसन्नता से सराबोर हो जाएगा। जब सारा समाज प्रसन्नता से सराबोर हो जाएगा तो कोई ताकत नहीं जो हमें प्रसन्न होने से रोक दे। कोई हमें प्रसन्नता प्रदान करता है तो हम उसे भी प्रसन्नता लौटाएँ इसका विरोध नहीं किया जा रहा है लेकिन हम स्वयं भी क्यों नहीं प्रसन्नता बाँटने की पहल करें? यदि संसार में सबसे प्रसन्न व्यक्ति हैं तो वे ही हैं जो दूसरों के चेहरों पर मुस्कान लाने का कार्य करते हैं। अमरीका के कर्नल ऑल्कार्ट के साथ मिलकर थियोसोफिकल सोसायटी की स्थापना करने वाली रूसी महिला हेलन पेत्रोव्ना ब्लावात्स्की की याद आ रही है।

हेलन पेत्रोव्ना ब्लावात्स्की ने पूरी दुनिया की सैर की और इस घुमक्कड़ी में एक थैला हमेशा उनके साथ होता था। उनके इस थैले में रंग-बिरंगे, खुशबूदार फूलों के बीज भरे होते थे। मेडम ब्लावात्स्की जहाँ कहीं से भी गुजरतीं और खाली ज़मीन पातीं वहीं वे फूलों के कुछ बीज मिट्टी में दबा देतीं। लोग उनसे पूछते कि

जब ये बीज उगेंगे तथा पौधे बड़े होकर फूलों से लद जाएँगे तब उन फूलों की खुशबू और रंगों का आनंद लेने के लिए तो आप यहाँ नहीं होंगी। फिर आप क्यों जगह-जगह फूलों के ये बीज बोती फिरती हैं? मेडम ब्लावात्स्की जवाब देतीं, “यदि मैं इन फूलों को देखकर आनंदित नहीं हो पाऊँगी तो क्या? आप सब तो इन फूलों को देखकर अवश्य प्रसन्न होंगे। अन्य जो लोग उस समय यहाँ आएँगे वे तो आनंदित होंगे। फूल तो सब लोगों के लिए खिलेंगे और अपनी सुगंध बिखेरेंगे।” दूसरों के जीवन में आनंद भर देने का निरंतर प्रयास करने वाले व्यक्ति न केवल महान होते हैं अपितु स्वयं भी प्रसन्नता से सराबोर रहते हैं। लोग उन्हें कभी नहीं भुला सकते।

हमें भी यदि वास्तविक प्रसन्नता चाहिए तो हमें अपनी संकुचित मनोवृत्ति से ऊपर उठकर अपने अस्तित्व को विराट बनाना होगा व अपने पोषित अहंकार को भी नष्ट करना होगा। मैं किसी का अहसान नहीं लेता अथवा किसी का अहसान उधार नहीं रखता ये भी एक संकीर्ण मनोभाव ही है। समाज के सहयोग के बिना हमारा काम नहीं चल सकता। कोई किसी भी रूप में हमारी सहायता करता है तो उसके प्रति कृतज्ञता का भाव तो होना चाहिए लेकिन उसको उतारने व कुछ ज़्यादा देने के अहंकार से हमें पूर्णतः मुक्त होना चाहिए और जिनको हमारी सहायता की ज़रूरत है उनके लिए हमें बिना भेदभाव के आगे आना चाहिए। जहाँ तक किसी से प्राप्त सहायता अथवा व्यवहार द्वारा प्रसन्नता की बात है ये प्रसन्नता स्थायी नहीं हो सकती। परिस्थितियों के बदलते ही प्रसन्नता का लोप होना भी स्वाभाविक है। जब हम स्वयं में दूसरों को प्रसन्नता प्रदान करने की भावना विकसित कर लेते हैं तो हमारे अंदर प्रसन्नता का अजस्र स्रोत प्रवाहित होने लगता है। इसलिए कोई हमें सहयोग करे या न करे, किसी से हमें प्रसन्नता मिले या न मिले, हमें दूसरों को प्रसन्नता प्रदान करने के अवसरों को हाथ से नहीं जाने देना चाहिए। इसी में निहित है वास्तविक प्रसन्नता का सूत्र।

# खून व दिल के रिश्ते



सुनील कुमार माथुर

जोधपुर राजस्थान

जीवन में दो प्रकार के रिश्ते बताये गये हैं एक खून का रिश्ता व दूसरा दिल का रिश्ता। खून का रिश्ता पवित्र रिश्ता कहलाता है लेकिन आज की आधुनिकता की अंधी दौड़ में जमीन जायदाद, धन दौलत के बंटवारे को लेकर खून के रिश्ते का भी खून हो रहा है।

जमीन जायदाद व धन दौलत को लेकर बेटा मां बाप, भाई बहिन की, भाई भाई की व यहां की पूरे परिवार तक की हत्या कर रहे हैं जो शर्मनाक ही नहीं बल्कि एक आपराधिक कृत्य है। खून के रिश्ते का खून होना आज आम बात हो गई। आये दिन समाचार पत्र ऐसे समाचारों से रंगे जा रहे हैं। मानव मूल्यों व आदर्श संस्कारों का पतन होता रहा है।

वहीं दूसरी ओर दिल के रिश्ते आज पनप रहे हैं। हमारे दोस्तों, पड़ोसियों से जो रिश्ते हैं वे दिल से जुड़े हैं। यहीं वजह है कि वे दुःख सुख की घड़ी में हमारे साथ खड़े हैं। एक आवाज पर मदद के लिए दौड़े चले आते हैं। भाई का प्रेम तभी तक है जब तक हमारे पास पैसा है अन्यथा वे भी मुंह फेर लेते हैं अतः जीवन में दिल के रिश्ते को कभी भी टूटने न दे अटूट रिश्ते राखी के अटूट बंधन के समान होते हैं जिसमें प्रेम, स्नेह, मिलनसारिता, वात्सल्य, धैर्य, सहनशीलता, परोपकार, त्याग व संयम जैसे गुणों का योगदान होता है जो दिल के रिश्ते को फैविकोल के जोड़ जैसी मजबूती प्रदान करते हैं।



## पहचान

इंसान की पहचान कपड़ों से नहीं अपितु उसके गुणों से होती। अगर आप साफ सुथरे व उस्त्री किये हुए कपड़े पहने हुए हैं लेकिन आपको बात करने की तमीज नहीं है और न ही किसके सामने क्या बोलना है, कैसे जवाब देना है। यह बात समझ में नहीं आती है तो जीवन में ऐसा पहनावा व दिखावा किस काम का।

अरविन्द एस डी एम आफिस में कार्यरत था वह रोज धुले हुए वस्त्र पहन कर जाता था लेकिन उसने अपने कपड़ों पर कभी भी उस्त्री नहीं की। उसकी पत्नी रोज कहती की आप कपड़ों पर उस्त्री किये कपड़े पहना करें। रोज सैकड़ों लोगों से मिलना जुलना होता है। कलेक्टर व कमीशनर साहब आते हैं वे क्या देखते होंगे।

तब अरविन्द एक ही जवाब देता वे व्यक्ति का व्यवहार और उसका काम काज ही देखते हैं। उसने कहा कि उसे अब तक

जो सम्मान पत्र मिले हैं वे कपड़ों के कारण नहीं बल्कि उसके श्रेष्ठ कार्यों के कारण ही मिले हैं।

कहने का तात्पर्य यह है कि इंसान की पहचान उसके कपड़ों से नहीं बल्कि उसके गुणों से होती है। इसलिए व्यक्ति को शांत स्वभाव का, परोपकारी, धैर्यवान, सहनशील, संयमी, त्यागमयी, ममतामई जैसे आदर्श संस्कारों व गुणों से ओत-प्रोत होना चाहिए।

## मन पर नियंत्रण रखें

मानव अपने आप पर तो नियंत्रण रख सकता है और दूसरों को भी शक्ति के बल पर नियंत्रित कर सकता है लेकिन अपने मन पर वह नियंत्रण नहीं रख सकता है। मन तो पल में यहां है तो पल में दूसरी जगह। उसका कोई ठिकाना नहीं कि वह कब कहां पहुंच जाये। इसलिए व्यक्ति को अपने मन पर नियंत्रण करने के लिए निरन्तर अभ्यास करते रहना चाहिए। जब एक मदारी बंदर को नियंत्रित कर सकता है व एक सर्कस में रिंग मास्टर शेर पर

नियंत्रण कर सकता है तो अभ्यास करके हम भी मन पर नियंत्रण कर सकते हैं।

## जीवन की मिठास

जीवन में कड़वाहट नहीं होनी चाहिए अपितु मिठास होनी चाहिए। दूध में शक्कर डालने से वह मीठा हो जाता है और फिर हम उसे मीठा दूध ही कहते हैं फिर दूध में से निकाल कर शक्कर को अलग से नहीं दिखा सकते। लेकिन इसी दूध में नींबू की बूंदें पड़ जाती हैं तो वह दूध को फाड़ देती है। ठीक इसी प्रकार सच्चे दोस्त जो होते हैं वे सदैव एक दूसरे को जोड़ने का कार्य करते हैं लेकिन जो दुश्मन व हमारे शत्रु होते हैं वे नींबू की बूंदें बन कर संबंधों को बिगाड़ने का कार्य करते हैं। इसलिए जीवन में संबंध बनाना हो तो सोच समझ कर ही बनाये जल्दबाजी में नहीं।

## कभी तो सब करें

आज का इंसान हाय राम हाय राम नहीं। हाय धन हाय धन कर रहा है। अनाप-शनाप कमाने के बावजूद उसे सब्र नहीं है। उसे खुद को भी पता नहीं है कि उसे कितना कमाना है और किसके लिए कमाना है। खाली हाथ आये हैं और खाली हाथ ही जायेंगे तो फिर यह बेईमानी, हेराफेरी, कालाबाजारी, धोखाधड़ी क्यों कर रहे हों। अच्छे कर्म कीजिए वे ही आपके साथ जायेंगे। परमात्मा आपके कर्मों का ही लेखा जोखा देखेगा। किसी भी प्रकार की डिग्री, योग्यता, बैंक बैलेंस व आपकी पास बुक देखने वाले नहीं हैं।

आप बेईमानी करके कितना भी धन कमा लीजिए लेकिन उस धन से आप चैन की नींद, मन की शांति नहीं खरीद सकते। यह तो अच्छे कर्म करके ही पा सकते हों। इसलिए आज से ही समाज सेवा व परोपकार करने के कार्य आरम्भ कर दीजिए और किसी का भी दिल न दुखाएं। समाज सेवा से बढ़ कर कोई भी बड़ी सेवा नहीं है और इसकी लिस्ट भी बहुत ही बड़ी है। बस आप अपनी सामर्थ्य के अनुसार नेक कार्य कीजिए।

## संगत का असर

कहते हैं कि जीवन में जैसी संगत होती है वैसा ही जीवन में असर पड़ता है। इसलिए व्यक्ति को कुसंगत से दूर रह कर सुसंगत का साथ करना चाहिए। कुसंगत से सदैव दूर रहे। अगर आपका मित्र शराबी है, जुआरी है तो उसका आपके जीवन पर अवश्य ही असर पड़ेगा। ऐसे लोगों को लोग शराबी, दारूडा कहते हैं। जुआरी को भी लोग हेय दृष्टि से देखते हैं।

इतना ही नहीं लोग ऐसे लोगों का प्रायः अपमान करते हैं। शुभ कार्य स्थल से इन्हें भगा दिया जाता है। कोई भी इनके पास बैठना नहीं चाहते हैं। यहां तक कि इन्हें दुत्कार दिया जाता है। इसलिए हमेशा अच्छे लोगों का संग करें।

सुसंगत करे। भजन कीर्तन और कथा में जाये और हो सके तो अपने यहां भी भजन कीर्तन व कथा कराये। इससे जीवन में मान सम्मान मिलेगा, लोग आपका आदर स्वागत करेंगे, इज्जत करेंगे। चूंकि आपकी संगत अच्छे लोगों के संग हैं। इसलिए जीवन में जब भी संगत करे तब अच्छे लोगों के संग ही करें।

कभी भी किसी को बिना वजह परेशान न करें एवं सभी के साथ समान व्यवहार करे। आप दूसरों से जैसा व्यवहार चाहते हैं वैसा ही व्यवहार आप दूसरों के संग कीजिए। कुसंगत हमें हमेशा बुरे कार्य की ओर ले जाती है जबकि सुसंगत अच्छे कार्य की ओर ले जाती है। हमारा यह मानव जीवन अनमोल रत्न है। अतः इसे सुसंगत कर आदर्श जीवन बनाये न कि कुसंगती कर इसे बिगाड़ें। जहां सुसंगत है, वही प्रेम स्नेह, मिलनसारिता, वात्सल्य, धैर्य, सहनशीलता, परोपकार, और अपनेपन का भाव है

## वर्षा का महत्व

जीवन में वर्षा का बड़ा ही महत्व है। जब वर्षा आती है तो मन हर्षित और आनंदित हो उठता है। पेड़ पौधों को जीने का सहारा

मिलता है। पत्तों का अच्छा खासा स्नान हो जाता है। पेड़ पौधों की सुन्दरता बढ़ जाती है। जल ही जीवन है इसका आभास हो जाता है। नदी, नालों, तालाबों, बांधों व जलाशयों में पानी आ जाने से उनका सौन्दर्य व महत्व बढ़ जाता है। पीने को पर्याप्त मात्रा में जल मिल जाता है। जिससे जल के संकट से मुक्ति मिल जाती है। वर्षा है तो यह आनन्ददायक जीवन है अन्यथा सब सूख है।

अतः हरे भरे वृक्षों की रक्षा कीजिए। उन्हें कटने से बचाइए व हर व्यक्ति एक पौधा लगा कर उसकी तब तक रक्षा करे जब तक वह वृक्ष न बन जाए। भरे वृक्ष है तो वर्षा है। वृक्ष ही धरती के आभूषण है और आनन्द मय जीवन जीने का सहारा है। अगर समय रहते हरे भरे वृक्षों को कटने से न रोका गया व विकास के नाम पर इन्हें काटते रहे तो हर बार प्रकृति का कहर झेलना पड़ेगा।

प्रकृति बड़ी ही धैर्यवान है जो धैर्य पूर्वक इतना बोल व पीड़ा झेल रही है। चूंकि यह धरती माता है। अगर कोई और होता तो आपना कहर दिखा देता। हां धरती माता भी समय समय पर हमें झटका अवश्य ही देती है लेकिन इंसान इतना लालची हो गया है कि वह धरती का दोहन इतना कर गया कि मौत अब सामने खड़ी है फिर भी दोहन करने से बाज नहीं आ रहा है।

हरे भरे वृक्ष हमें शुद्ध हवा, सुंदर सुंदर फूल व मीठे-मीठे फल देते हैं। छाया देते हैं। सूख जाने पर जलाने के लिए लकड़ियां देते हैं। तब फिर भला हम इंसान होकर हरे भरे वृक्षों को क्यों काट रहे हैं, उनकी रक्षा क्यों नहीं करते। अगर हम इनकी रक्षा नहीं कर सकते तो ऐसे जीवन को धिक्कार हैं।

## शब्दों की माला

साहित्यकार को पैसे का मोह नहीं होता है, यही वजह है कि वह गरीबी में जीवन यापन कर रहे हैं। मुंशी प्रेमचन्द ने भी बड़े ही कठिन दिन देखे हैं तब फिर हम कैसे करोड़पति बन सकते हैं। यहां भी कंगाली में आटा गीला ही



हैं। दुनियां समझती है कि साहित्यकार के पास जैसे शब्दों का खजाना होता है वैसे ही नोटों का खजाना भी। लेकिन यह उनका भ्रम है। आज का साहित्यकार भी घर फूंक तमाशा देख रहा है।

हां वह लोगों से चर्चा, विचार विमर्श कर और दुनियां को देख कर नये नये विचारों और शब्दों का संकलन जरूर करता है और उन्हें अपने जीवन में आत्मसात करता है। इतना ही नहीं फिर इन शब्दों को अपनी लेखनी के जरिए जन जन तक पहुंचाने का कार्य करता है। जो समाज की एक तरह से उत्तम और लोक कल्याणकारी सेवा कही जा सकती है। इसके लिए वे धन्यवाद एवं साधुवाद के पात्र हैं।

पुष्प विक्रेता एक एक फूल को पिरोकर एक सुंदर माला बनाता है, ठीक उसी प्रकार एक रचनाकार एक एक सुंदर शब्दों का इस्तेमाल करते हुए व कड़ी से कड़ी जोड़ते हुए शब्दों की माला पिरोते हुए एक नवीन ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायक और मनोरंजक

रचना का नव निर्माण करता है जो समाज सेवा का निस्वार्थ भाव से किया गया लोक कल्याणकारी व मानवीय कृत्य है। तभी तो साहित्यकारो को समाज का सजग प्रहरी कहा जाता है जो एक एक श्रेष्ठ शब्दों का इस्तेमाल करते हुए सद् साहित्य का सृजन करता है। जो वंदनीय और सराहनीय कार्य है।

## सबसे कीमती कौन ?

इंसान हर चीज की कीमत लगाता है जबकि सही मायने में जो हम एक दूसरे को उपहार देते हैं उसकी कोई कीमत नहीं होती है, और वह उपहार अनमोल रत्न के समान होता है। उसमें किसी प्रकार का लोभ लालच नहीं होता है अपितु वह प्रेम और स्नेह का प्रतीक होता है। उसमें अपनेपन का भाव होता है। इसलिए जीवन में प्रेम और स्नेह ही सबसे अनमोल व कीमती हैं।

ठीक इसी प्रकार हर व्यक्ति के विचार अनमोल और कीमती होते हैं। अतः हमें जीवन में सभी के विचारों का मान सम्मान

करना चाहिए। कोई भी विचार जो सकारात्मक हैं उनमें छल कपट, ईर्ष्या, राग ध्वेष, अंहकार, घमंड का भाव नहीं है वे विचार वास्तव में अनमोल ही होते हैं जो व्यक्ति के दिल की गहराइयों से व्यक्त किये हुए होते हैं और उनमें सच्चाई, ईमानदारी का भाव झलकता है न कि बनावटीपन का। जहां विचारों का आदान-प्रदान होता है, वहीं नयापन का विकास होता है। इसलिए कभी भी किसी के विचारों की उपेक्षा न करें। विचारों में मनभेद हो सकता है लेकिन मतभेद नहीं होना चाहिए।

जब हम परेशानियों से घिरे होते हैं या संकट में होते हैं उस समय जो व्यक्ति सबसे पहले याद आता है वहीं जिंदगी का सबसे कीमती व्यक्ति होता है। अतः जीवन में विचारों की महत्ता को स्वीकार कीजिए और नयी सोच के साथ आगे बढ़ें। विचारों कोई भौतिक वस्तुओं की तरह नहीं है अपितु अभिव्यक्ति का उत्तम माध्यम है। आपके विचार ही सबसे कीमती हैं, इसलिए जब भी बोले तब सोच समझ कर श्रेष्ठ विचार ही व्यक्त करें।

# एक पुनर्जन्म अथवा नई संभावनाओं का प्रारंभ है सेवानिवृत्ति



सौताराम 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 वर प्राप्त 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। श्रीमदगवद्गीता 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 जाए 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।

# जापान ने खोजी सपनों को रिकॉर्ड और रिप्ले करने वाली तकनीक



प्रांशत द्विवेदी

मनुष्य के सपनों को समझने की कोशिशें सदियों से चलती आ रही हैं, लेकिन हाल ही में जापान के वैज्ञानिकों ने इस दिशा में एक बड़ी प्रगति की है। उन्होंने एक ऐसा उपकरण विकसित किया है जो आपके सपनों को रिकॉर्ड कर सकता है और उन्हें फिल्म की तरह दोबारा दिखा सकता है। यह तकनीक न केवल विज्ञान की दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि मानव मस्तिष्क और अवचेतन मन के बारे में हमारी समझ को भी गहराई से प्रभावित कर सकती है।

कैसे काम करती है यह तकनीक? यह अनूठी तकनीक फंक्शनल मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (fMRI) और इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम (EEG) का इस्तेमाल करती है। वैज्ञानिकों ने इस प्रणाली के तहत प्रतिभागियों के मस्तिष्क की गतिविधियों को उस समय रिकॉर्ड किया, जब वे सपनों की स्थिति में थे। इसके बाद इन रिकॉर्ड की गई गतिविधियों का विश्लेषण कर, उनके सपनों की छवियों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) की मदद से पुनः निर्माण किया गया।

इस प्रक्रिया में प्रतिभागियों को आरईएम (REM) नींद के दौरान जागने के बाद अपने सपनों का वर्णन करने के लिए कहा गया। फिर वैज्ञानिकों ने उनके मस्तिष्क के उन पैटर्न की तुलना की, जो तब बने जब वे जागृत अवस्था में थे और उन्हें इंटरनेट से ली गई छवियों को दिखाया गया था। इसके आधार पर, AI ने सपनों की बुनियादी छवियों को वीडियो के रूप

में प्रस्तुत किया।

सपनों की पुनः रचना में सटीकता इस तकनीक के माध्यम से वैज्ञानिक लगभग 60% तक सटीकता के साथ प्रतिभागियों के सपनों को फिर से बना सके। हालांकि, यह उपकरण अधिकतर बुनियादी दृश्यों या वस्तुओं की पहचान करने में सफल रहा, जैसे किसी व्यक्ति या किसी स्थान की पहचान करना। लेकिन अभी यह उपकरण बहुत सूक्ष्म विवरणों को पहचानने में सक्षम नहीं है।

संभावित उपयोग और नैतिक प्रश्न यह तकनीक केवल हमारे सपनों को देखने तक सीमित नहीं है। यह मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी क्रांतिकारी साबित हो सकती है। मानसिक विकारों, जैसे PTSD (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) और चिंता, के इलाज में इसका उपयोग किया जा सकता है। इसके माध्यम से चिकित्सक सपनों के आधार पर रोगियों की मानसिक स्थिति को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं। हालांकि, इस तकनीक ने कई नैतिक प्रश्न भी खड़े कर दिए हैं। सपनों का निजी होना हमारे अवचेतन मन की गोपनीयता को दर्शाता है, और कई लोग इसे साझा करने में असहज महसूस कर सकते हैं। इसके अलावा, यह तकनीक भविष्य में विचार पढ़ने की दिशा में भी विकसित हो सकती है, जिससे गोपनीयता पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है।

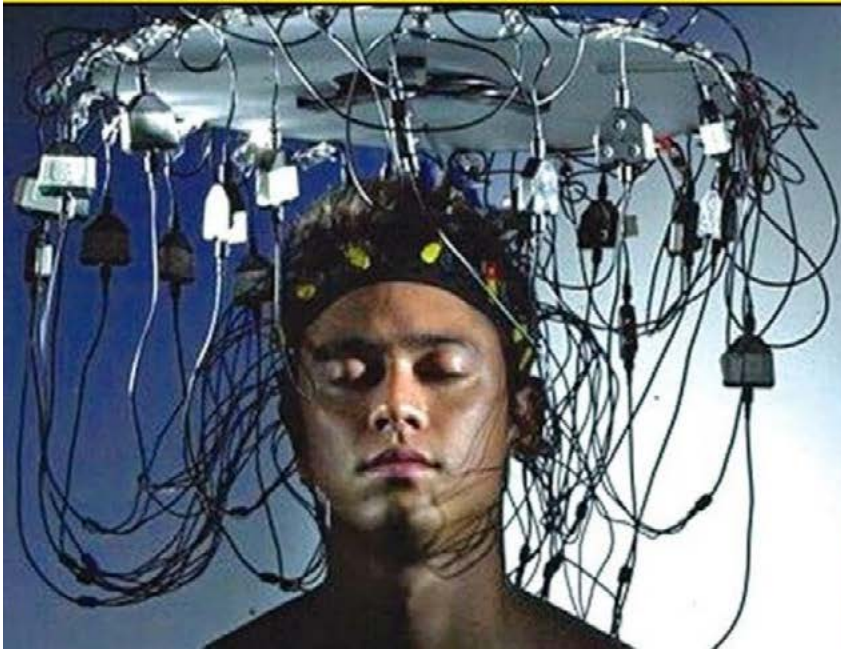
भविष्य की संभावनाएं जापान के वैज्ञानिकों द्वारा विकसित की गई यह तकनीक आने वाले समय में कई क्षेत्रों में उपयोगी साबित हो सकती है। उदाहरण के लिए, यह तकनीक मनोरंजन, चिकित्सा, और मनोविज्ञान जैसे क्षेत्रों में क्रांतिकारी बदलाव ला सकती है। मानसिक विकारों से ग्रस्त रोगियों के सपनों का विश्लेषण

करके चिकित्सक उनके अवचेतन मन की गहराई में छिपी समस्याओं को समझ सकते हैं। PTSD, अवसाद, और चिंता जैसे मानसिक विकारों के इलाज में यह तकनीक प्रभावी साबित हो सकती है।

मनोरंजन और कला में उपयोग यह तकनीक सपनों को फिल्म की तरह देखने का अनुभव दे सकती है, जिससे इसे मनोरंजन के क्षेत्र में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। कल्पना कीजिए कि आप अपने सपनों को स्क्रीन पर देख सकते हैं और उन्हें किसी फिल्म या कहानी के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। मशीन की विशेषताएं और तकनीकी विवरण यह जापानी मशीन मानव सपनों को रिकॉर्ड करने के लिए अत्याधुनिक तकनीक का उपयोग करती है। इसे बनाने में फंक्शनल मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (fMRI) और इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम (EEG) का इस्तेमाल किया गया है। ये दोनों तकनीकें मिलकर मस्तिष्क की गतिविधियों को मॉनिटर करती हैं, खासकर तब जब व्यक्ति नींद में होता है।

fMRI और EEG का उपयोग fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) :

इस तकनीक के माध्यम से मस्तिष्क में रक्त प्रवाह के पैटर्न का अध्ययन किया जाता है। जब मस्तिष्क के किसी विशेष हिस्से में गतिविधि होती है, तो वहां रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। fMRI इसका नक्शा बनाकर यह दिखाता है कि मस्तिष्क का कौन सा हिस्सा सक्रिय है। जब व्यक्ति सपने देखता है, तब भी मस्तिष्क में विशेष प्रकार की गतिविधियाँ होती हैं, जिनका रिकॉर्ड fMRI के माध्यम से लिया जाता है।



**EEG Electroencephalogram):**  
EEG तकनीक मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों को मापती है। इसमें मस्तिष्क की तरंगों को रिकॉर्ड किया जाता है, जिससे यह पता लगाया जाता है कि व्यक्ति किस प्रकार के सपने देख रहा है। EEG के माध्यम से मस्तिष्क के विभिन्न चरणों में होने वाली गतिविधियों का पता चलता है, विशेषकर REM (Rapid Eye Movement) नींद के दौरान, जब सपने सबसे अधिक स्पष्ट होते हैं।

प्रक्रिया कैसे काम करती है?  
सपनों का रिकॉर्डिंग चरण: वैज्ञानिकों ने प्रतिभागियों को एक MRI मशीन में सुलाकर EEG सेंसर से उनकी मस्तिष्क की गतिविधियों को मापा। ये प्रतिभागी नींद की एक विशेष अवस्था में प्रवेश करते थे जिसे स्टेज वन कहा जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति हल्की नींद में होता है और यहां छोटे-छोटे दृश्य या दृश्यात्मक कल्पनाएँ उत्पन्न होती हैं।

विवरण के आधार पर सटीक विश्लेषण:  
जब प्रतिभागी हल्की नींद में पहुंचते थे, तो उन्हें जागाकर उनके सपनों का विवरण मांगा जाता था। यह प्रक्रिया कई बार दोहराई गई ताकि वैज्ञानिक उनके सपनों के समानताओं को समझ सकें। बाद में, प्रतिभागियों को जागृत अवस्था में वे ही छवियां दिखाई गईं जो उन्होंने अपने सपनों में देखी थीं।

### AI का उपयोग:

मस्तिष्क से प्राप्त आंकड़ों को एक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) सिस्टम में डाला गया। यह AI इन आंकड़ों का विश्लेषण कर सपनों की बुनियादी छवियों का पुनर्निर्माण करता है। इसके बाद, इन छवियों को एक फिल्म की तरह जोड़ा जाता है, जिसे प्रतिभागी देख सकते हैं और पहचान सकते हैं कि यह उनके सपने के समान है या नहीं।

सटीकता और सीमाएँ वैज्ञानिकों द्वारा बनाए गए इस उपकरण से सपनों को लगभग 60% सटीकता से पुनः निर्मित किया जा सकता है। हालांकि, यह तकनीक अभी बुनियादी वस्तुओं और दृश्यों को ही ठीक से पहचान पाती है। उदाहरण के लिए, यह व्यक्ति और जगह को तो पहचान लेती है, लेकिन दृश्य में छोटे-छोटे विवरणों जैसे कपड़े का रंग, चेहरे के भाव आदि को पहचानने में सीमाएँ हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि आने वाले समय में इस तकनीक की सटीकता और बढ़ाई जा सकती है नैतिक चुनौतियाँ इस तकनीक की प्रगति के साथ, कई नैतिक चुनौतियाँ भी खड़ी हो रही हैं। सपने मानव मस्तिष्क की बहुत निजी अनुभूतियों का हिस्सा होते हैं, और उन्हें रिकॉर्ड करके देखने से गोपनीयता के मुद्दे उत्पन्न हो सकते हैं। बहुत से लोग अपने सपनों को निजी रखना पसंद करते

हैं, और यह तकनीक किसी के सपनों में झाँकने जैसा हो सकता है, जो कुछ लोगों के लिए चिंताजनक हो सकता है। भविष्य की दिशा यह मशीन अभी भी विकास के प्रारंभिक चरण में है, लेकिन इसकी संभावनाएँ अनंत हैं।

चिकित्सा विज्ञान, मनोरंजन और मनोविज्ञान जैसे क्षेत्रों में इसका उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, मानसिक रोगियों के सपनों का विश्लेषण कर उनके अवचेतन मन की समस्याओं को समझा जा सकता है। इसके अलावा, यह तकनीक सपनों की एक पूरी नई परत खोलने में सहायक हो सकती है, जो कि वैज्ञानिक और चिकित्सकीय अनुसंधान के लिए अत्यधिक उपयोगी साबित हो सकती है।

यह जापानी आविष्कार मानव मस्तिष्क और सपनों की गुत्थियों को सुलझाने में एक नया मील का पत्थर साबित हो सकता है। हालांकि अभी इसमें सुधार की गुंजाइश है, लेकिन यह मानव चेतना और अवचेतन की समझ को एक नए आयाम में ले जाने की क्षमता रखता है। आने वाले वर्षों में इस तकनीक के और भी कई उपयोग देखे जा सकते हैं, लेकिन इसके साथ ही इसके नैतिक पक्षों पर विचार करना भी उतना ही आवश्यक होगा।



# फलवाली



राजेन्द्र कुमार सिंह

समोर, नाशिक



जाड़े का मौसम शुरू होते ही वह फलवाली बुढ़ी मां हमेशा की तरह अंजीर से लदे फल की टोकरी लिए गुरु गोविंद सिंह मार्ग के मुख्य चौराहे के मोड़ पर सुबह-सुबह ही जम जाती है। हालांकि वडाला पाथरडी रोड पर ही मैं और मेरी पत्नी सुबह मॉर्निंग वाक के लिए अक्सर उसी रास्ते से गुजरते हैं, जहां फलवाली बुढ़ी मां बैठती है।

मैं अक्सर उसके यहां से अंजीर खरीदता हूं। इस सीजन में पहला मौका था उसके दुकान पर जाने का। क्योंकि दुकान का आज ही शुभारंभ हुआ है तो फिर मैं अंजीर के लिए कहीं और जगह जाने या रुख करने वाला सिलसिला आज से बंद। क्योंकि मेरा पसंदीदा दुकान खुल गया। जहां से पूरा सीजन अंजीर यहीं से खरीदता हूं।

'बहुत बढ़िया अंजीर है बाबू।' उसने कहा।

हालांकि मेरा नाम राजेंद्र और मेरी पत्नी का नाम शिवानी है। वह जानती है। क्योंकि एक बार फल खरीदते समय वह बातों-बातों में नाम पूछी तो बता दिया था। कुछ और पूछना चाहती इसके पहले ही मैं अपने बारे में जानकारी दे दिया कि मैं झारखंड का रहने वाला हूं और यहां डिफेंस एकाउंट डिपार्टमेंट में कार्यरत हूं। क्योंकि हमारे पहले वाले ग्राहक

से उसने पूछा था इसलिए उसके फिर से पूछने के झंझट से निजात पाने हेतु अपने बारे में स्पष्ट रूप से सब कुछ बता दिया। वह मेरा नाम जानती है फिर भी मुझे बाबू कहकर बुलाती है।

'क्या भाव है अंजीर का?' मैंने पूछा।

'साठ रुपया का पाव।' उसने कहा।

मैं दो दिन पहले मेरे ऑफिस के बाजू में जो मार्केट है जिसे लेखा नगर के नाम से जानते हैं। जो सब्जी और फल के लिए बहुत ही फेमस मार्केट है। मैंने कहा-' मैं लेखानगर से दो दिन पहले पचास का पाव लाया था अंजीर।'

मोल-तोल के भाषा का प्रयोग अनायास ही पहली बार बुढ़ी मां से किया था। बाद में मुझे बहुत अफसोस हुआ। ये लोग अमीर बनने के लिए नहीं बल्कि दो वक्त की रोटी के लिए मेहनत करते हैं।

मेरे इतना कहते ही वह सकपका गई। क्योंकि वह ऐसा कर अपना भाव कम करने के चक्कर में नहीं थी। मैं भी जानता हूं वह भाव कम करने पर सिरे से बिदक जाती

है। और मैं उससे बुढ़ी समझ उससे कभी तोल-मोल नहीं करता।

मेरी बातें सुन तपाक से बोली-'उस मार्केट का सारा माल दो नंबर का होता है।' फिर अपने फल के तरफ मुखातिब होकर बोली -'यह एक नंबर का अंजीर है ताजा-ताजा।'

बूढ़ी मां के इतना कहते ही मैं उठ खड़ा हो गया।

मुझे ऐसा करते देख बोली-'क्यों, क्या हुआ?'

'मैं वहीं लेखानगर से ले लूंगा।' मैंने कहा। क्योंकि मुझे उस दो नंबरी फल का टेस्ट अब मुझको भा गया है। आपका अंजीर खाने से मेरे मुंह का जायका खराब हो जाएगा।'

इतना कह चलने के लिए जैसे ही उद्धत हुआ आगे बढ़ वह मेरा रास्ता रोककर खड़ा हो गई-'बुरा मान गए क्या बाबू। तुमको पचास का पांव ही दूंगी। यह माल भी वही का है बिचने के लिए ऐसा बोलना पड़ता है।'

मैं मंद-मंद मुस्कराते हुए अंजीर को तराजू पर चढ़ने लगा था।



राखाराम गुप्ता

सहयक अध्यापक, गोण्डा

# कोशिश

भोलू अपनी माँ के साथ गाँव में रहता था। वह बहुत ही होशियार और मेहनती लड़का था। माँ मजदूरी करने जाती तो घर का सारा काम भोलू को ही करना पड़ता। यही कारण था कि वह कभी-कभार ही विद्यालय जाता था। दिनभर मुनिया (भैंस) को चराने के साथ घर के छोटे-मोटे कामों में अपनी माँ का हाथ बँटाता। परिवार की गरीबी ने भोलू को कभी सपने देखने का अवसर ही नहीं दिया। फिर भी उसे गर्मियों की छुट्टी और आम के समय का इन्तजार रहता था। आम उसका पसंदीदा फल है।

एक रोज वह मुनिया को चराने के बाद घर की ओर आ रहा था तभी रास्ते में तेज हवाओं का झोंका बहना शुरू हुआ। भोलू ने सोचा कि इतनी तेज हवा में तो खूब पीले-पीले रसीले आम गिर रहे होंगे। तभी तेज हवाओं का झोंका उसकी ओर आया, जैसे ही वह उन तेज हवाओं में बहने वाला था, झट से उसने मुनिया की पूँछ कसकर पकड़ ली और किसी तरीके से घर तक पहुँचा। मुनिया को खूँटे से बाँधते ही वह झोला लेकर आम के बाग की ओर दौड़ने वाला ही था कि तब तक आवाज आई।

रुक जा। कहाँ जा रहा है?, भोलू की माँ। भोलू रुकते हुए, 'माँ, मैं आम बीनने जा रहा हूँ'

भोलू की माँ तेज स्वर में, 'हवा तेज है, मत जा, आकर बैठ'

भोलू के मन में पीले-पीले रसीले आमों के पाने की लालसा उसे बैठने को नहीं कह रहा था फिर भी वह अपनी माँ के पास बैठ गया।

तभी उसकी नजर अपने साथियों पर पड़ी जो झोला लिए बाग की ओर दौड़े चले जा रहे थे।

वह अपनी माँ से छिपते हुए बाग की ओर जाने का पुनः प्रयास करने लगा।

तभी भोलू की माँ फिर झुझलाते हुए बोली, 'कितनी बार तुमको बोलना पड़ेगा, कह दिया न एक बार, नहीं जाना है तो नहीं'

भोलू अपनी माँ की बात सुनकर निराश हो गया, मानों उसका कुछ खो सा गया हो। शायद पीले-पीले रसीले आमों के खाने का सपना टूट गया था।

तेज हवाओं का झोंका बहना बन्द हो गया। सभी बच्चों झोले में ढेर सारे आमों को लेकर वापस आ रहे थे। भोलू उनको फटी आँखों से देख रहा था और मन ही मन में बुदबुदा रहा था कि काश ! माँ ने न रोका होता तो, मैं भी ढेर सारा आम पाया होता।

शाम का समय हो गया था भोलू की माँ घर का काम-काज करने अन्दर चली गई, तभी भोलू भी बाहर जाने के लिए उठा और मन ही मन में बुदबुदाता हुआ आगे बढ़ने लगा कि माँ ने आज रोक कर अच्छा नहीं किया। पीले-पीले रसीले आम अब कहाँ मिलेंगे ? मन में निराशा और बुदबुदाते हुए वह बाग के उस अंतिम पेड़ तक कब पहुँच गया, उसे पता भी न चला। उसके पैरों से जब आम टकराया तो वह दिवास्वप्न से बाहर आया, नीचे देखकर वह चौक उठा, 'अरे ! इतने ढेर सारे पीले-पीले रसीले आम'। जल्दी से उसने अपनी कमीज निकाली और उसे बाँधकर थैला बना लिया। फिर क्या था अब वह आमों को जल्दी-जल्दी इकट्ठा करने



लगा। बीच-बीच में उठ-उठ कर दूर-दूर तक निहारता कि कोई आ तो नहीं रहा

है। जल्दी से उसने सारे आमों को समेटा और घर की ओर चल दिया। कुछ आम रास्ते में गिर गए, भोलू उन्हें उठाना उचित नहीं समझा। वह बहुत खुश था। मन ही मन में सोच रहा था कि इतने ढेर सारे पीले-पीले रसीले आमों को देखकर माँ बहुत खुश होगी। माँ के पास आकर बोला, 'देखों, मैं कितने आम लाया हूँ ? सबके सब पीले और रसीले हैं'। भोलू की माँ आमों को देखकर बहुत खुश हुई और दोनों ने आमों को धुल कर बड़े चाव से खाया। भोलू सोते समय सोच रहा था कि आज मेरी किस्मत अच्छी थी, लेकिन ऐसा रोज नहीं होगा। मुझे प्रतिदिन पढ़ने जाना चाहिए और बड़ा होकर कुछ बनना होगा। क्योंकि किस्मत पे भरोसा करने वाले को उतना ही मिलता है, जितना कोशिश करने वाले छोड़ जाते हैं।

स्वजागरुकता और चिन्तन ने भोलू को एक नई दिशा प्रदान की, जिससे वह नियमित विद्यालय जाने लगा और अपने कोशिश के दम पर आज वह एक लोकप्रिय शिक्षक है, जो हमेशा शिक्षक और बच्चों के मध्य आत्मीय सम्बन्ध को सुदृढ़ करने की बात करता रहता है।



# स्लिप डिस्क की होम्योपैथिक चिकित्सा



डॉ० अमलेन्दु त्रिपाठी

97955 13223

## स्लिप डिस्क क्या है।

दरअसल यह टर्म स्लिप डिस्क समूची प्रक्रिया को सही ढंग से नहीं बना पाता। स्लिप डिस्क कोई बीमारी नहीं, शरीर की मशीनरी में तकनीकी खराबी है। वास्वत में स्लिप डिस्क नहीं होती है बल्कि स्पाइनलकोर्ड से कुछ बाहर को आ जाती है डिस्क का बाहरी हिस्सा एक मजबूत झिल्ली से बना होता है। डिस्क में मौजूद जैली सा कुशन जैसा हिस्सा कनेक्टिव टिशू में सर्कल से बाहर की ओर निकल आता है। और आगे बढ़ा हुआ हिस्सा स्पाइनलकोर्ड पर दबाव बनाता है। कई बार उम्र के साथ-साथ यह तरल पदार्थ सूखने लगता है या फिर अचानक झटके या दबाव से झिल्ली फट जाती है। जिससे नसों पर दबाव पड़ने लगता है। जिसके पैरों में दर्द या सुन्न होने की समस्या होती है।

राह चलते हुए हर कदम संभाल कर रखते हैं। ठोकर लगने के डर से ही पूरे बदन में दर्द भरी सिहर फैल जाती है। उठना, बैठना, लेटना और चलना सब कुछ मुश्किल हो गया है। कमर पीठ या गर्दन



में दर्द हो तो कुछ ऐसा ही लगता है। शरीर के इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसमें स्लिप डिस्क जैसे गंभीर समस्या होने की संभावना बढ़ जाती है। रीड की हड्डी 33 हड्डियों के जोड़ों से बनती है। प्रत्येक दो, हड्डियों को लचीलापन देती है। डिस्क में होने वाली तकलीफ को स्लिप डिस्क कहते हैं। बैठने का गलत पोस्चर (बैठने का गलत तरीका) या कोई चोट भी इसका कारण हो सकती है। एम0आर0आई0 टेस्ट से स्लिडिस्क का पता चल सकता है। रीड की हड्डी से जुड़ी परेशानी या स्लिप डिस्क (स्पाइन की वर्तिब्री का खिसकना) के मामले तो अब युवाओं में भी खूब देखने को मिल रहे हैं। इस कारण पीठ में दर्द रहता है। हिलना डुलना भी ऐसे में कठिन हो जाता है।

## सामान्य लक्षण

1. नसों पर दबाव के कारण दर्द, या पैरों एड़ी या पैर की अंगुलियों का सुन्न होना।
2. पैर के अंगूठे या पंजे में कमजोरी।
3. स्पाइनल कार्ड के बीच के दबाव पड़ने से कई बार हिप या थाइज के आसपास सुन्न महसूस करना।
4. समस्या बढ़ने पर यूरीन पेशाब करने में परेशारी।
5. रीड के निचले हिस्से में असहनीय दर्द।
6. लने फिरने, झुकने या सामान्य काम करने में भी दर्द का अनुभव, झुकने या खांसने पर शरीर पर करंट सा अनुभव होना।

## आम कारण-

1. गलत पोस्चर इसका आम कारण है।  
लेटकर पढ़ना या काम करना कम्प्यूटर के  
आगे बैठे रहना इसका कारण है।

2. दिनचर्या अनियमित होना, अचानक  
झुकना, वजन उठाने गलत तरीके से उठने  
बैठने की वजह से दर्द हो सकता है।

3. सुस्त जीवन शैली शारीरिक  
गतिविधियाँ कम होना व्यायाम या पैदल न  
चलने से भी मसल्स मांसपेशियाँ कमजोर हो  
जाती हैं। अत्यधिक थकान से भी स्पाइन पर  
जोर पड़ता है।

4. अत्यधिक शारीरिक श्रम, गिरने  
फिसलने दुर्घटना से चोट लगने, देर तक  
ड्राइविंग करने से भी डिस्क पर प्रभाव पड़  
सकता है।

5. उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डियाँ  
कमजोर होने लगती हैं। और इससे डिस्क  
पर जो पड़ने लगता है।

#### जाड़ों के दिन नरेशन के कारण:-

कमर की बनावट में हड्डियाँ  
कार्टिलेज, जोड़, मांसपेशियाँ, लिगामेंट  
और नसें शामिल हैं। इनमें से किसी के  
भी विकारग्रस्त होने पर दर्द हो सकता  
है। पीठ के दर्द की जो बिारी 50 साल  
की उम्र वालों को होती थीं वही अब 25  
से 35 की उम्र वाले युवाओं को भी हो  
रही हैं। भाग दौड़ भरी जिन्दगी देर तक  
बैठना और बैठने का गलत तरीका इसके  
लिए खास तौर पर जिम्मेदार हैं। गड्डों  
की परवाह किए बिना फराटेदार बाइक  
चलाने वाले लोगों में ये समस्या और भी  
बढ़ जाती है।

#### जीवन शैली बदलें:-

1. नियमित तीन से चार किलोमीटर  
प्रतिदिन पैदल चलें। यह सर्वोत्तम व्यायाम  
है हर व्यक्ति के लिए।

2. देर तक कुर्सी पर झुक कर न बैठें।  
अगर डेस्क जॉब करते हैं तो ध्यान रहे  
कुसी आरामदेह हो और इसमें कमर का  
पूरा सपोर्ट मिले।

3. देर तक एक ही पोश्चर न खड़े रहें न  
बैठे रहें।

4. किसी भी सामान को उठाने में या  
रखने में जल्दबाजी न करें पानी से भरी  
बाल्टी उठाने, अलमारियाँ मेज खिसकाने  
भारी सूटकेस उठाते समय हड़बड़ी न करें।

5. हाई हिल्स चप्पलों से इससे शरीर का  
संतुलन बिगड़ सकता है।

6. सीढ़ियाँ चढ़ते उतरते समय विशेष  
ध्यान रखें।

7. जमीन से कोई सामान उठाना हो तो  
झुके नहीं बल्कि किसी छोटे स्टूल पर बैठ या  
घुटनों के बल नीचे बैठें और सामान उठाएँ।

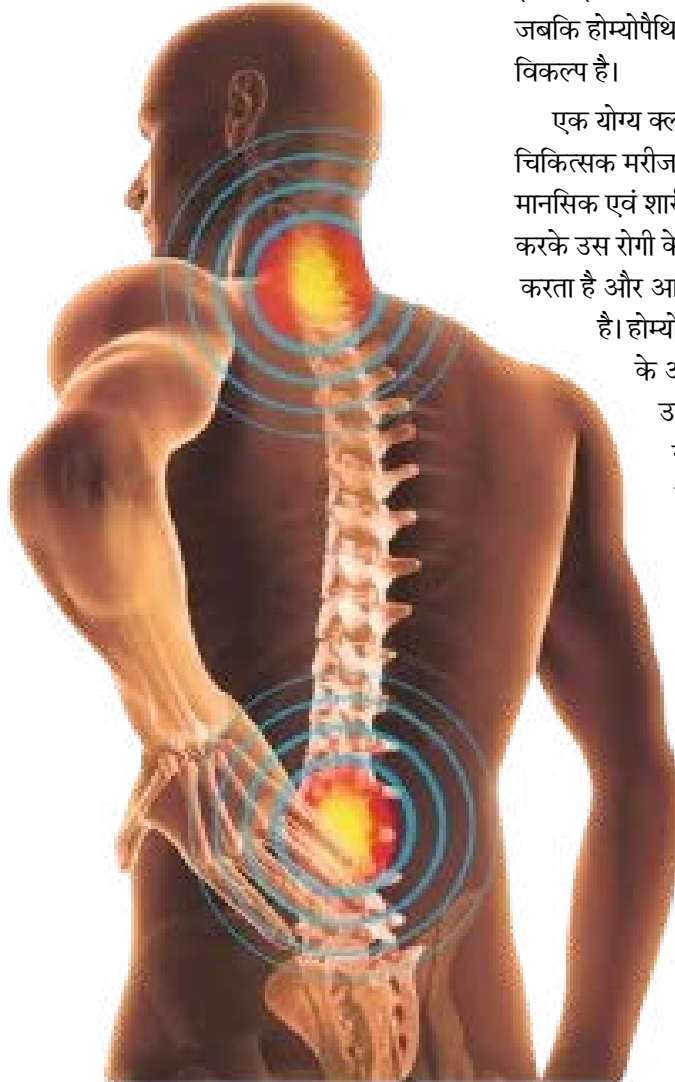
8. अत्यधिक मुलायम और सख्त गद्दे  
पर न सोएं स्प्रिंगदार गद्दों या झोले निवाड़  
वाले पलंग पर सोने से भी बचें।

9. वजन नियमित रखें वनज बढ़ने और  
खासतौर व पेट के आस पास चर्बी पढ़ने से  
रीड़ की हड्डी पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

10. कमर झुका कर काम न करें अपनी  
पीठ हमेशा सीधी रखें।

11. अचानक झटके से न उठे न बैठे।  
सही समय पर ध्यान न देने से या दर्द पीठ  
से होते हुए कुल्हे और फिर पैरों तक पहुँच  
सकता है। सही इलाज और नियमित व्यायाम  
से इस तकलीफ की पूरी तरह ठीक किया  
जा सकता है। आम तौर पर धारणा है कि  
इसका इलाज ऑपरेशन से ही सम्भव है,  
जबकि होम्योपैथिक चिकित्सा इसका बेहतर  
विकल्प है।

एक योग्य क्लासिकल होम्योपैथिक  
चिकित्सक मरीज की सम्पूर्ण शारीरिक,  
मानसिक एवं शारीरिक लक्षणों का अध्ययन  
करके उस रोगी के अनुसार दवा का चुनाव  
करता है और आशातीत लाभ प्रदान करता  
है। होम्योपैथिक औषधियाँ मरीज  
के अन्दर जीवनी शक्ति को  
उत्सर्जित करके शरीर में  
रह रहे रासायनिक चक्र  
को व्यवस्थित करके  
शरीर को अपने आप को  
सही दिशा में कार्य करने  
के लिए प्रेरित करता है।  
होम्योपैथिक में सिद्धांतों  
के अनुसार प्रदान की  
गयी औषधियाँ ही हमें  
आशातीत लाभ प्रदान  
करती है।



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

मुकेश कुमार सिंह  
योग प्रशिक्षक



आज तेजी से बदलती डिजिटल दुनिया में ज्यादातर कार्य कुर्सी पर बैठकर करते हैं। जिसके कारण वर्तमान समय में कमर दर्द से काफी लोग पीड़ित हो रहे हैं पहले कमर दर्द की समस्या ज्यादातर लोगों में 40 या 50 साल की उम्र के बाद होती थी पर अब ऐसा नहीं है आज हर उम्र के लोग कमर दर्द से पीड़ित हो रहे हैं इसका प्रमुख कारण यह है कि आज ज्यादा कार्य कुर्सी पर बैठकर कम्प्यूटर/लैपटाप एवं मोबाईल का ज्यादा इस्तेमाल करना है बच्चे की भी आन लाईन पढाई हो रही है। बहुत देर तक एक ही पोजिशन में बैठकर कार्य करने मांसपेशियों में खिचाव आ जाता है। जिससे कमर दर्द, मोटापा, गर्दन में तनाव, मांसपेशियों में कमजोरी, की शुरुआत हो जाती है। जब हम खडे होते हैं और किसी भी काम को करते रहते हैं तो हमारी मांसपेशियों काम करती रहती है। परन्तु जब हम कुर्सी पर बैठे रहते हैं तो कमर और पेट की मांसपेशियां ढीली पडने लगती है। साथ ही लंबे समय तक एक स्थिति में बैठे रहने से रीढ़ की हडडी सख्त होने लगती है इसमें लचीलापन कम होने लगता है। साथ ही लंबे समय तक बैठे रहने से वजन भी बढ़ता है जिसके फलस्वरूप नीचे के अंगों की हड्डियों कमजोर होने लगती है। जिससे जोड़ो का दर्द और घुटनों की दिक्कत की शुरु होने लगती है। इससे बचने के लिए कुछ समय बाद ब्रेक लें थोडा उठकर टहल लें। अपनी पानी की बोतल अपनी टेबल से कुछ दूरी पर रखें जिससे प्यास लगने पर उठकर पानी लें जिससे थोडे समय के लिए कुर्सी से दूर हो सकते हैं। जैसे किसी के फोन आने पर उठकर बात करें जिससे बात करते हुए थोडा सा टहले उतनी ही देर में एक कसरत हो जायेगी जिससे पूरे शरीर को लाभ मिलेगा। साथ ही कुछ सरल योगासन जिसको आप अपने घर या खुली जगह या पार्क में सुबह या शाम को कर सकते हैं जिससे होने वाले रोगों से छुटकारा मिल सकता है। प्रमुख योगासन इस प्रकार हैं-

# 1

## ताड़ासन

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

### अभ्यास की विधि

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

### शारीरिक लाभ

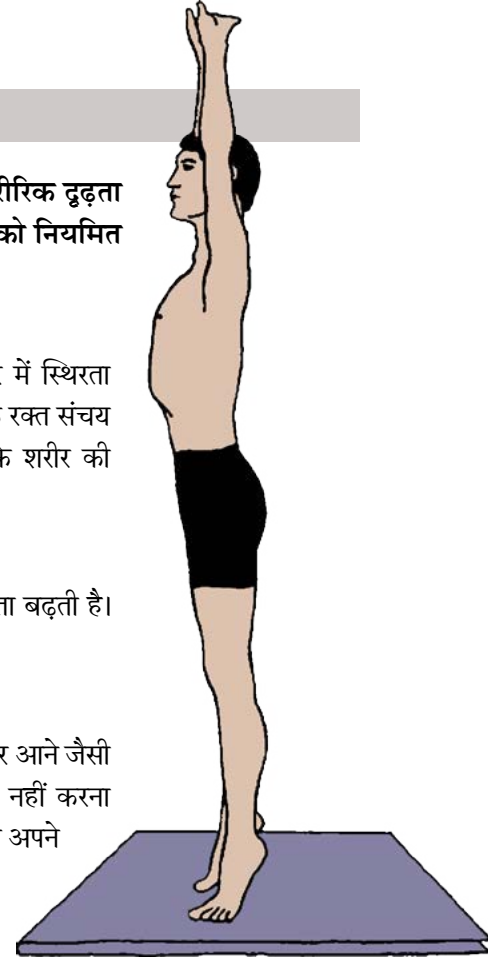
इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर में स्थिरता आती है। यह मेरूदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है। किशोरों के शरीर की ऊँचाई बढ़ती है।

### 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।



# 2

## त्रिकोणासन

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

### अभ्यास की विधि

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को बगल से कंधों के स्तर तक धीरे-धीरे उठाना चाहिए।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाईं तरफ झुकना के बाद दाएं हाथ की अंगुलियों को पीछे की ओर रखना चाहिए।

चाहिए। झुकने

- बायें हाथ को तत्पश्चात् बाईं हथेली को

- सिर को घुमाते हुए
- समान्य श्वास लेते हुए
- श्वास शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाय।
- इस आसन को दूसरी ओर भी करना चाहिए।

आगे की ओर लाना चाहिए।

बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।

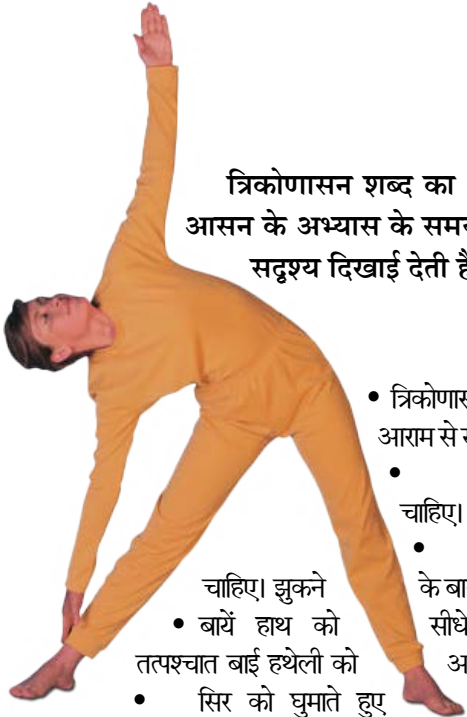
इस आसन में अपनी क्षमतानुसार रूकना चाहिए।

### लाभ

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

### सावधानियां एवं सीमाएं

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



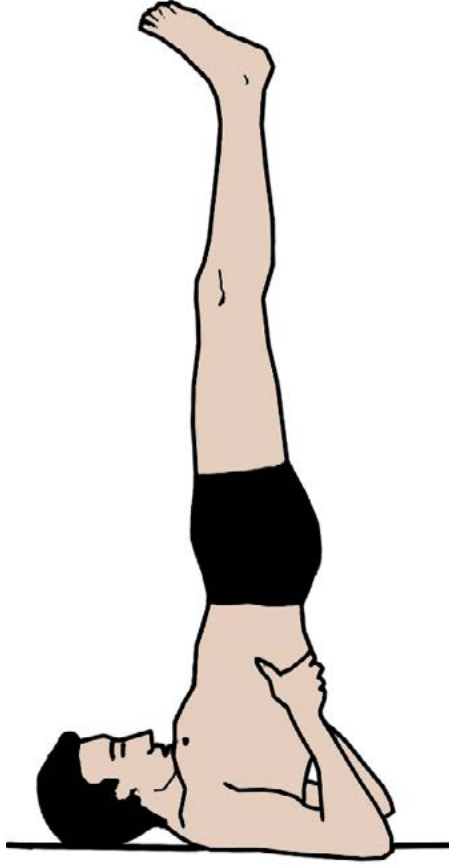
# 3

## 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 रूके 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।

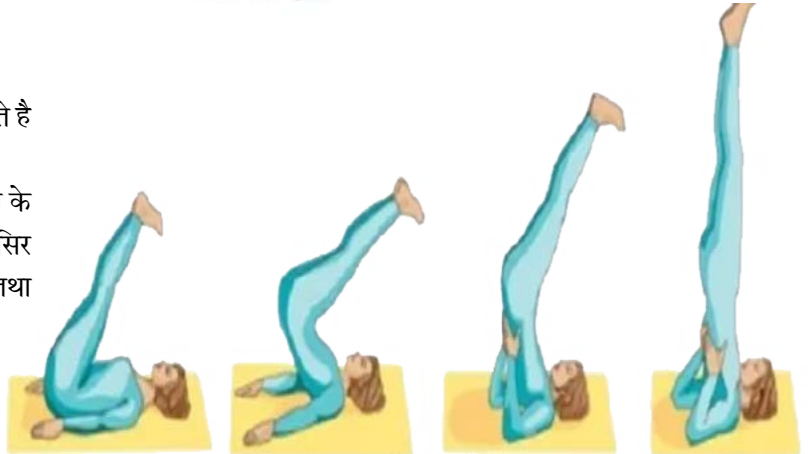


### लाभ -

- 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।



# 4

## भुजंगासन

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

### अभ्यास की विधि-

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

### लाभ

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



# बदलते पर्यावरण का मानव समाज पर असर



सुषमा त्रिपाठी

सामाजिक संगठन के द्वारा पर्यावरण तथा समाज की अंतः क्रिया को आकार प्रदान किया जाता है। मानव आबादी का स्वास्थ्य पर्यावरण से बहुत प्रभावित होता है। वैश्विक मृत्यु दर का 25% से अधिक हिस्सा अत्यधिक गर्मी, खराब वायु गुणवत्ता और खराब जल गुणवत्ता से बीमारी का प्रसार और खाद्यान्न की कमी सहित पर्यावरणीय कारकों से जुड़ा हुआ है।

पर्यावरण- पृथ्वी पर पाए जाने वाले भूमि, जल, वायु, पेड़, पौधे एवं जीव जंतुओं का समूह जो हमारे चारों तरफ फैला हुआ है पर्यावरण के जैविक और अजैविक घटक आपस में अंतः क्रिया करते हैं, यह संपूर्ण प्रक्रिया एक तंत्र में स्थापित होती है जिसे हम पारिस्थिकी तंत्र कहते हैं।

बदलते पर्यावरण पर एक नजर-

कई उदाहरण पहले और बाद के उपग्रह चित्र में शामिल है जो मुख्य रूप से 1992 से 2010 की समान समय अवधि के कार्य करते हैं और स्थानीय स्तर पर पर्यावरण में परिवर्तनों को दर्शाया जाता है।

बदलते पर्यावरण में शासन संदर्भ में पर्यावरण कानून का विकास मानव युग में एक नया प्रतिमान-पर्यावरण कानून एक नए प्रतिमान के रूप में नए कानून की ओर विकसित हुआ है जो अब विभिन्न पर्यावरण मीडिया यहां मीडिया का मतलब पर्यावरण कानून के प्रतिमान में बदलाव पर्यावरण भौतिक चुनौतियों को पैमाने हमेशा बहुल स्तरीय शासन के मौजूदा पैमाने से मेल नहीं



**पर्यावरण बिगड़ने से लोगों के जीवन पर प्रभाव- धरती पर अधिकांश लोग वायु प्रदूषण में जी रहे हैं जो बीमारी का मुख्य कारण है यह पर्यावरण संतुलन के कारण हो रही है पर्यावरण बिगड़ने से संस्कार रोग चर्म रोग तथा कैंसर जैसी बीमारियां तेजी से फैलते हैं ध्वनि वायु व जल प्रदूषण हमारे पूरे स्वास्थ्य को खराब कर देता है।**

खाते हैं और पर्यावरण कानून में हमेशा पर्यावरण की रक्षा के लिए कानूनी समाधान नहीं होते हैं। शासन पर्यावरणीय कानून की तुलना में अधिक तेजी से बदल रही है भौतिक पर्यावरण पर मनुष्यों पर कई तरह के प्रभाव पड़ते हैं पर्यावरण में प्रदूषण या जलवायु से संबंधित घटनाएं हमारे स्वास्थ्य पर बहुत ज्यादा असर डाल सकती हैं पर्यावरण ध्वनि प्रदूषण तथा अन्य भारी धातु में सीधे तौर पर अस्थमा, सुनने की कमी, निर्जलीकरण और हृदय रोगों जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित

है।

पर्यावरणीय स्वास्थ्य पर प्रभाव- उनका हमारे स्वास्थ्य पर कई तरह के प्रभाव पड़ रहे हैं जलवायु और मृदा प्रदूषण मनुष्यों जंगली और घरेलू जानवरों और पौधों में महत्वपूर्ण प्रतिकूल स्वास्थ्य परिणाम पैदा कर सकता है। पर्यावरण प्रदूषण में कई और संक्रामक रोगों जैसे कैंसर संगठन संबंधी बीमारी शामिल है के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है।



इंसान और पर्यावरण के एक दूसरे पर प्रभाव-मानव और पर्यावरण एक दूसरे पर निर्भर होते हैं मानव की अच्छी- बुरी आदतें हैं जैसे वृक्षों को सहेजना, जलवायु प्रदूषण रोकना, स्वच्छता रखना भी पर्यावरण को प्रभावित करता है मानव की बुरी आदतें हैं जैसे पानी दूषित करना, बर्बाद करना, वृक्षों की अत्यधिक मात्रा में कटाई करना आदि पर्यावरण को प्रभावित करती है।

पर्यावरण बिगड़ने से लोगों के जीवन पर प्रभाव- धरती पर अधिकांश लोग वायु प्रदूषण में जी रहे हैं, जो बीमारी का मुख्य कारण है। यह पर्यावरण संतुलन के कारण हो रही है, पर्यावरण बिगड़ने से स्वांस रोग चर्म रोग तथा कैंसर जैसी बीमारियां तेजी से फैलते हैं। ध्वनि, वायु व जल प्रदूषण हमारे पूरे स्वास्थ्य को खराब कर देता है।

पर्यावरण के निम्नीकरण करने में मानव की क्या भूमिका है- हमारी कुछ अस्वच्छ आदतें जैसे सार्वजनिक स्थानों पर थूकना, खुले स्थानों पर मल त्याग करना, जल स्रोतों के आसपास कपड़े धोना, जिससे भूमि व जल निम्नीकरण होता है, अन्य आदतें जैसे धूम्रपान और तेज संगीत सुनने से भी वायु प्रदूषण होता है। इन सबको मिलकर पर्यावरण निम्नीकरण होता है।

मनुष्य पर्यावरण के बीच का संबंध- मनुष्य पर्यावरण के बीच संबंध आदिकाल में ही स्थापित

हो गया था। मनुष्य प्रकृति के साम्राज्य में रहता है और लगातार उसे जुड़ता रहता है। प्रकृति का प्रभाव उस पर हवा के रूप में पड़ता है जिसमें वह सांस लेता है। पानी पीता है, भोजन करता है और ऊर्जा तथा सूचना का प्रसार करता है।

मनुष्य पर्यावरण के बीच से संबंधों को कैसे सुधारे- वन रोपण जैसे वनों की कटाई से होने वाले विनाश को संतुलन करने के लिए अधिक पेड़ लगाना और पेड़ और लगाना कहा जाता है पर्यावरण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है। जल निकायों से सीधे छोड़े जाने वाले अपशिष्ट। जल को किसी भी रासायनिक प्रदूषण को हटाने के लिए उपचारित किया जाना चाहिए। स्वच्छ और संतुलित पर्यावरण के अधिकांश में आमतौर पर स्वच्छ हवा का अधिकार सुरक्षित और स्थल जलवायु सुरक्षित, पानी और पर्याप्त स्वच्छता तक पहुंच स्वस्थ और संधारणीय रूप से उत्पादित रहने काम करने, अध्ययन करने के लिए गैर विषाक्त वातावरण और स्वास्थ्य जैव विविधताओं से पारिस्थितिकी तंत्र शामिल है।

मानव पर्यावरण संबंध मनुष्य और उसके आसपास के प्राकृतिक परिवेशों के बीच जटिल संबंधों और अंत क्रियो को संदर्भित करते हैं जिनके अनुकूल संसाधन उपयोग पर्यावरणीय उत्तेजनाओं के प्रतिक्रिया जैसे पहलू शामिल

होते हैं पर्यावरण जलवायु परिवर्तन पर मनुष्यों के प्रभाव के कारण विभिन्न परिस्थितियों के अनूठी चुनौतियों और खतरों का सामना करना पड़ता है। वनों पर मानवीय प्रभाव - वनों की कटाई के माध्यम से नुकसान पहुंचाते हैं। झील और नदियों पर मानवी प्रभाव के प्रदूषण आवास परिवर्तन और जल संसाधनों पर अत्यधिक दोहन शामिल हुआ है।

पर्यावरण पर मनुष्य का प्रभाव- पर्यावरण पर मनुष्य के पांच प्रभाव हैं पहले वनों की कटाई दूसरा ग्लोबल वार्मिंग तीसरा अत्यधिक कटाई चौथे प्रदूषण पांचवा कृषि इसे विशाल प्रजातियों का विलुप्त होना समुद्र के स्तर में वृद्धि होना हमारे बदलते पर्यावरण का मानव के जीवन में खतरा पैदा करने वाले और दुर्बल करने वाले फंगल रोगों का प्रभाव पहले अभिविन्यास दूसरा संक्रमित करने की क्षमता के लिए रोगाणुओं के प्रतिकूल मेजबान वातावरण के अनुकूल ढल जाना होता है।

बदलते पर्यावरण का मानव समाज पर उपरोक्त असर पड़ता है यह तो आप लोग भी जान गए हैं हमारे जीवन के लिए पेड़ पौधों की कितनी आवश्यकता है यह बात आप स्वयं भी समझते हैं पौधे जितने लगेगे मानव जीवन उतना ही सुंदर और सुगम हो जाएगा।

## धीरे धीरे जान रहा हूँ

धीरे धीरे जान रहा हूँ,  
कितना कम जाना है मैंने॥

ऐसा नहीं कि जीवनपथ पर  
मुझको अनुभव नहीं मिले हैं,  
ऐसा नहीं कि आँसू, क्रंदन,  
सुखद समुत्सव नहीं मिले हैं।  
संपद् विपदा विभव पराभव  
जो भी मिला जिया है जीभर,  
ऐसा नहीं कि प्रेम, घृणा के  
गौरव लाघव नहीं मिले हैं॥

फिर भी जग के नियमों को,  
कितना कम पहचाना है मैंने।  
धीरे धीरे जान रहा हूँ,  
कितना कम जाना है मैंने॥

बिन कारण के भी मैंने  
जीवन में कितने कष्ट उठाये,  
और हमेशा बिना मूल्य ही  
जीवन के सारे सुख पाये।  
अर्धसत्य के अन्धकार में  
रहना क्या मेरा निर्णय था,  
मुझको नहीं पता किसने,

क्यों मेरे मन के दीप जलाये॥

क्षुब्ध विचारों पर आलस की,  
चादर को ताना है मैंने।  
धीरे धीरे जान रहा हूँ,  
कितना कम जाना है मैंने॥

बुद्धि मिली है बिन्दु की तरह,  
सागर जैसा ज्ञान शेष है,  
ज्ञातराशि खद्योत-प्रभासम,  
अविदित भास्कर सा विशेष है।  
विद्याओं की गणना करते-  
करते वर्षों लग जायेंगे,  
विश्व सृष्टि की व्यापकता में  
यह जीवन किंचित निमेष है॥

क्षुद्र ज्ञान का गर्व नहीं है,  
विनत भाव माना है मैंने।  
धीरे धीरे जान रहा हूँ,  
कितना कम जाना है मैंने॥

वेद प्रकाश सत्यकाम

## प्राची मे दिनकर की आभा फैल रही

प्राची मे दिनकर की आभा फैल रही नव अंकुर फूट रहे  
धरती पर,

दूर तलक फैली साया विटप समेट रहे अपनी, है हरित तृणों  
की नोकों पर कुछ तुहिन कणों की सीतलता अब शनैःशनैः  
है सूख रही,

हिम आच्छादित गिर शिखरों पर रजत धवलता धीरे धीरे  
स्वर्णिम आभा से संवर रही,

दूर तलक फैली चादर सी रेत कणों में फिर से मोती की  
चमक है विखर रही,

वन उपवन का सन्नाटा चिड़ियों की चहक ने तोड़ा है,

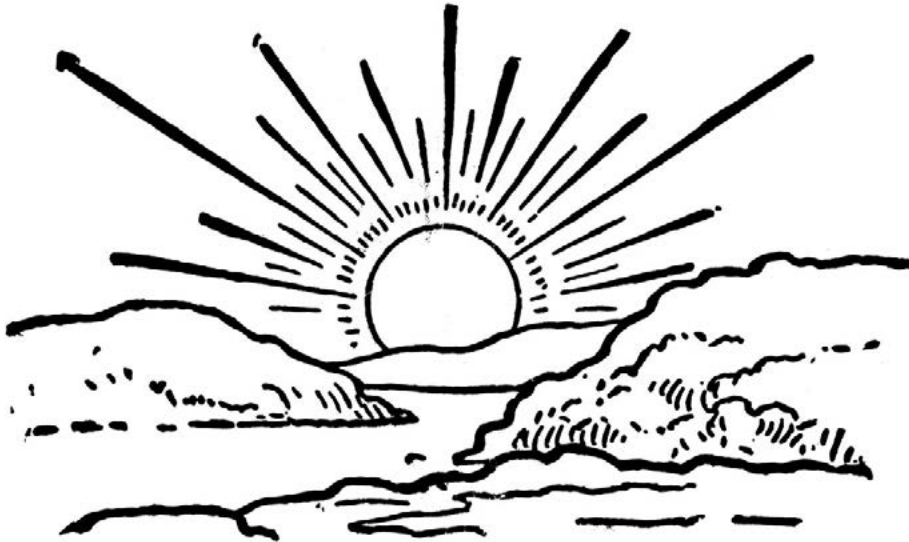
महक उठा है चमन अभी पुष्पों की मोहक कलियों ने अधरों  
के पट खोला है,

बहती कल कल निर्झर के सुर खग कुल कुल कुल की तान  
सुरीली जैसे नैसर्गिक राग अभी खुद प्रकृती ने छोड़ा है,

हुआ सबेरा और पथिक सब पथ पर पांव धरे सवेग हो,  
चाल ताल पद मिश्रित हो सब चले लक्ष की ओर निजी,

हर तरफ एक उत्साह गजब का हर तरफ एक अद्भुत उमंग,  
है प्रकृत चल पडी और जिन्दगी जीवन जीने निकल पड़ी...

(कामेश)



## आओ करें जतन

हरी-भरी धरा रहे,  
खिला-खिला गगन,  
आओ करें जतन,  
मिल कर करें जतन।

हर ओर धूल-धुन्ध की चादर तनी  
हुई है  
नदियों के नीर में अब नगरों की  
गन्दगी है  
नगरों की गंदगी है, नालों की गन्दगी  
है  
कैसा विकास है ये, कैसा है ये  
चलन  
हर ओर है पतन,  
हर ओर है घुटन  
हरी-भरी धरा...

नित आसमान से अब आफ़त बरस  
रही है  
सूरज दहक रहा है, धरती झुलस  
रही है  
धरती झुलस रही है, आफ़त बरस  
रही है  
ऐसा न हो कि फिर ये बुझ पाये न  
अगन  
हर ओर है पतन,  
हर ओर है घुटन  
हरी-भरी धरा...

अब भी है वक़्त लोगो, अब भी है  
वक़्त यारो,  
आँखों से बेखुदी का चश्मा ज़रा  
उतारो,  
अब भी है वक़्त यारो, चश्मा ज़रा  
उतारो,  
अब भी अगर न सँभले, मिट जाए  
न चमन  
हर ओर है पतन,  
हर ओर है घुटन  
हरी-भरी धरा...

अशोक 'अंजुम'  
अलीगढ़, (उ.प्र.)

## मैं लोको पायलट की पत्नी हूँ!

अपनी दास्तां क्या सुनाऊं मैं  
मैं लोको पायलट की पत्नी हूँ!

मैं नहीं चाहती की सबसे ज्यादा मुझे चाहो आप  
पर कभी तो ड्यूटी से समय पर आ जाओ आप  
सोचती हूँ आज रात साथ में खाना खाएंगे  
किसे पता आएगा फोन ड्यूटी चले जाएंगे  
अपनी दास्तां क्या सुनाऊं मैं  
मैं लोको पायलट की पत्नी हूँ !

दो रनिंग रूम के चक्कर ने जिंदगी कर दिया  
बेहाल  
वक्त पर बच्चों को अपने पिता से मिलना मुहाल  
बच्चे कहते आज शाम पापा साथ घूमने जाएंगे  
पता नहीं कब दूसरे रनिंग रूम के लिए निकल  
आएंगे  
अपनी दास्तां क्या सुनाऊं मैं  
मैं लोको पायलट की पत्नी हूँ !

एक अकेली मैं, बाजार स्कूल हूँ या अस्पताल  
अक्सर सभी जगहों पर हमें ही जाना पड़ता है  
रिश्ते-नाते से लेकर, सांग-भाजी, उनकी  
फरमाइश  
इन तमाम पहलुओं पर हमें ध्यान रखना पड़ता है  
अपनी दास्तां क्या सुनाऊं मैं  
मैं लोको पायलट की पत्नी हूँ !

रिश्तेदार कहते फ्री का टिकट मिलता  
घुमकर क्यों नहीं आते हैं  
कैसे समझाऊं इनको मैं  
यह बहुत बड़ा स्कैम है  
टिकट दे, छुट्टी के लिए तरसाते हैं  
अपनी दास्तां क्या सुनाऊं मैं  
मैं लोको पायलट की पत्नी हूँ !

लोको पायलट से कुछ गड़बड़ होता कि  
झट कहते बीवी से झगड़ा करके आया होगा  
अधिकारी गण का होता ऐसा फरमान है  
कौन समझाए इनको समझना चाहते कहां  
यह हेडक्वार्टर ओवरसूट टेंशन का परिणाम है  
अपनी दास्तां क्या सुनाऊं मैं  
मैं लोको पायलट की पत्नी हूँ !

खुशबू कुमारी

## गज़लें

1

थके जब पर उड़ानों तक नहीं आते।  
सफ़र यूँ आसमानों तक नहीं आते।  
कभी जब तक यहाँ ढलता नहीं सूरज,  
परिदे सब ठिकानों तक नहीं आते।  
चुकाये गर चलाये तीर जो तुमने,  
निशाने फिर निशानों तक नहीं आते।  
पले दिल में हमारे फ़लसफ़े जितने,  
सभी चलकर जुबानों तक नहीं आते।  
पुराने क्रायदे उनके मुसलसल बन,  
सभी बदले ज़मानों तक नहीं आते।

2

सोचता जो रहा शराफ़त से।  
बात रखता रहा रिवायत से।  
वास्ता, दोस्ती, वफ़ा रखकर,  
दूर रहता रहा अदावत से।  
ठोकें राह की बचाकर वो,  
पाँव रखता रहा हिदायत से।  
चाह उसको नहीं दुआओं की,  
साथ जिसका रहा लियाक़त से।  
जीत या हार हो खुशी से वो,  
काम करता रहा सदाक़त से।

3

दोस्ती का सिलसिला।  
वास्तों से जा मिला।  
बेवज़ह रखना पड़ा,  
आपसे शिकवा -गिला।  
रास्ता ठहरा रहा,  
रुक गया जब काफ़िला।  
वो अकेला रह गया।  
फूल जो छुप कर खिला।  
पेड़ तो मुरझायेगा,  
हो अगर जड़ से हिला।  
साथ उसके सब हुए,  
जो सही थी इतिला।

नवीन माथुर पंचोली  
(अमझेरा धार मप्र)



धीरे-धीरे आज बहुत सारे लोगों का रुझान अपने घरों में हरियाली बढ़ाने पर है। इसके लिए लोग कई प्रकार के पौधे अपने घरों में लगाते हैं। कई प्रकार के ऐसे पौधे भी हैं जो कि आकार में बड़े हैं। पर उनको ऐसा विकसित किया गया है कि वह छोटे रूप में घरों के अंदर, गमले में लगाए जा सके। इस तरह के कई फलों के पेड़ भी हैं जिनकी छोटी किस्मों को घरों में, छोटे बगीचे में लगाया जा सकता है। फलों के शौकीन व्यक्तियों के लिए छोटे आकार के हाइब्रिड पौधे भी आजकल मिल जाते हैं। आप इन्हें अपनी बगिया में लगाकर अपना शौक पूरा कर सकते हैं। ऐसा ही एक फल है अमरुद। जिसको कि हम अपने घरों में छोटी बागवानी में लगा सकते हैं। अमरुद की कुछ किस्में गमले में भी लग सकती हैं।

अमरुद का पेड़ अपने आप में संपूर्ण औषधि है वह गुणों की खान है। अमरुद के फल के साथ-साथ इसकी पत्तियों का भी काफी लाभ है। आईए जानते हैं अमरुद के लाभ के बारे में....

◆ अमरुद में प्रोटीन, विटामिन और फाइबर काफी मात्रा में पाए जाते हैं, इसमें कैल्शियम, जिंक, कॉपर, विटामिन सी, कार्बोहाइड्रेट भी पाया जाता है। अमरुद में फाइबर होने से पेट की समस्याएं जैसे पेट फुलाना, कब्ज की दिक्कत आदि को ठीक करने में लाभ मिलता।

◆ अमरुद मधुमेह में भी काफी लाभ देता है।

# अमरुद



◆ अमरुद में मौजूद पोटैशियम उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। आजकल कि जीवनशैली से तनाव और थकान लोगों पर हावी है। जिससे थायराइड की समस्या हर कहीं देखी जा सकती है। अमरुद में मौजूद कॉपर थायराइड की समस्या को नियंत्रित रखता है। अमरुद में मौजूद गुणों के कारण और इसके हरे-भरे होने के कारण आपकी बगिया में इसको स्थान मिलना चाहिए।

◆ अमरुद में मौजूद फाइबर पेट की समस्याओं जैसे पेट फूलना और कब्ज को दूर करने में सहायक होता है। इसके नियमित सेवन से पाचन तंत्र मजबूत होता है। साथ ही, अमरुद का सेवन मधुमेह के रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है, क्योंकि यह ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित रखने में मदद करता है।

इसके अतिरिक्त, अमरुद में पाया जाने वाला पोटैशियम उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है, जिससे हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। आज की व्यस्त और तनावपूर्ण जीवनशैली के चलते थकान और तनाव की समस्या आम हो गई है। इससे थायराइड की समस्याएं भी उत्पन्न हो रही हैं, और अमरुद में मौजूद कॉपर इस समस्या को नियंत्रित करने में मदद करता है।

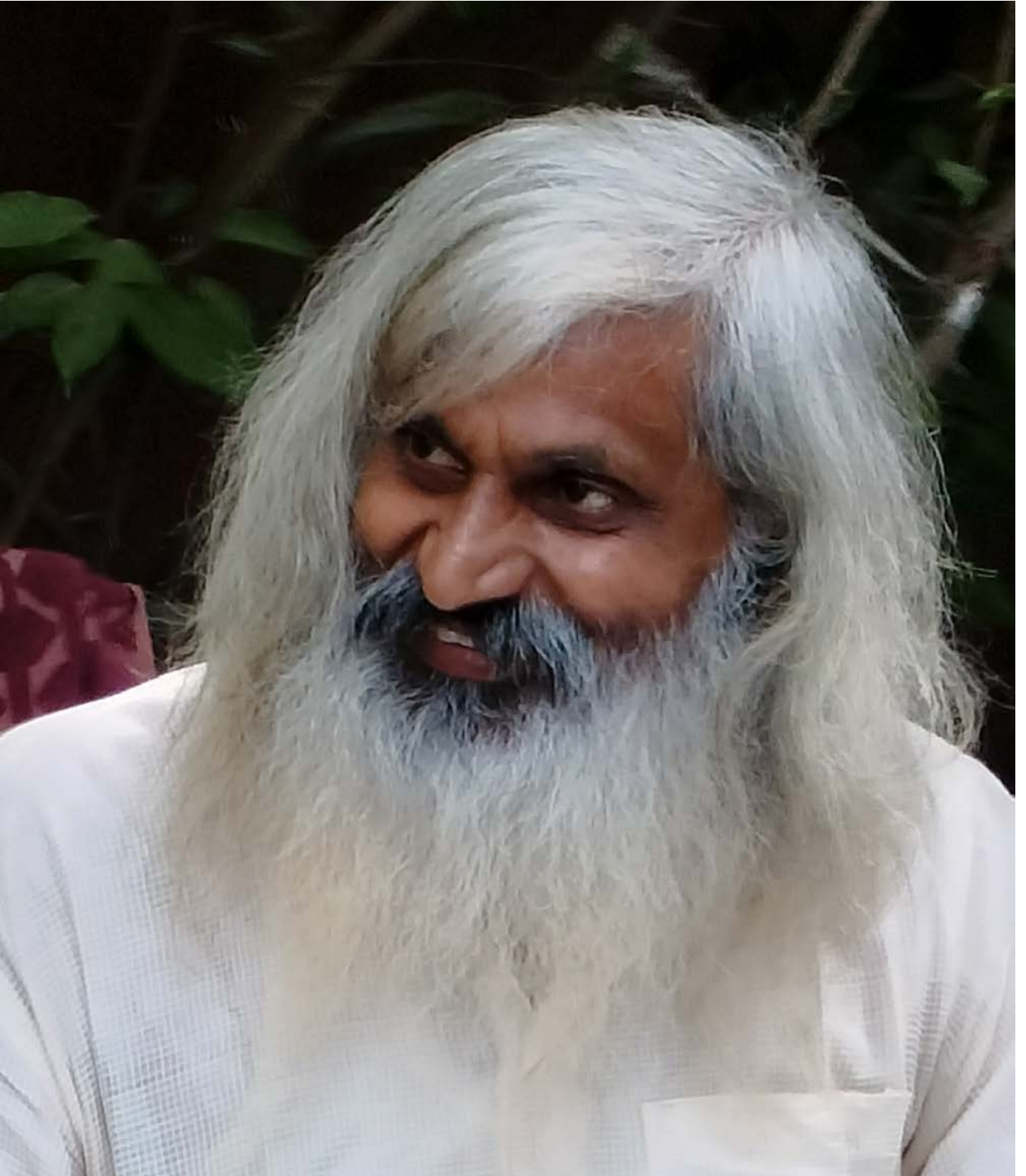
इस प्रकार, अमरुद एक ऐसा पौधा है जो न केवल स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है, बल्कि इसकी हरियाली और सौंदर्य के कारण आपकी बगिया में इसे स्थान मिलना चाहिए।



## प्रकृति के रंग



अंकित वाजपई  
लखनऊ



जिंदगी की राह में राहगीर ही राह है जो भोजन, स्वप्न व स्वप्न के स्व स्वाभाविक मिलान में परिस्थिति बनकर अग्रिम राह का निर्माण कर लेता है। - **अशोक मानव**

स्थापित 1948

74 वर्षों का विश्वास

# लाला जुगल किशोर गोटे वाले

परिधान वही जो  
व्यक्तित्व को निखार दे



55 अमीनाबाद पार्क, लखनऊ। सम्पर्क: 9935329775

# दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

Mahindra  
Rise.

MAHINDRA TRACTORS  
Technology se Sarakki

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

**माइलेज शानदार**

**पावर दमदार**



✉ [durgaautosale2000@gmail.com](mailto:durgaautosale2000@gmail.com) ☎ 9919528830 ☎ 0545-4242216

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