RNI No. UPHIN/2011/40224
वर्ष : 15 अंक : 7
पंजीकृत सं.: एस.एस.पी./एल.डब्लू./एन.पी-341/2024-2026
हिन्दी मासिक पत्रिका
जनवरी - 2026
मूल्यः 20/- रुपये मात्र

प्रकृति मेल

नोटः यह पत्रिका प्रत्येक माह की 6 तारीख को मुद्रित होकर उसी माह की 8 तारीख को डाक द्वारा भेजी जाती है।

सूर्य सिद्धांत (भाग - 9)

मौसम
प्रकृति में समन्वय
सत्य का स्रोत
परिवर्तन
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 • सीमेंन्ट • गिट्टी
मछली शहर, जौनपुर
मो0 9792512188

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्षः15, अंक : 7 | जनवरी - 2026

संरक्षक
डॉ. 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
पुर्वांचल 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 तकनीकि
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।
नोटः इस पत्रिका के समस्त सहभागी पदाधिकारीगण पत्रिका के प्रारम्भ के अंक से ही बिना किसी मासिक सहयोग धनराशि या वृत्तिका के स्वेक्षा से बिना किसी दबाव के समय दान के रूप में अपनी सेवाएं दे रहे हैं।

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

www.prakritimail.com
info@prakritimail.com
editor.prakritimail@gmail.com

अंदर के पन्नों पर

P 32 प्रकृति विज्ञान

सूर्य सिद्धांत भाग - 9

सूर्य ऊर्जा से हर अवस्था सक्रिय होकर स्व वजूद को पूर्ण करती है जिसे सूर्य सिद्धांत कहते हैं।

P 8 वर्ण व्यवस्था

P 10 प्रकृति पर सदैव प्रश्नचिन्ह लगाता मानव

P 11 अगणित विज्ञान

P 16 एहसास का अंकन ही द्वैत अंत है

P 21 राज रेड्डी

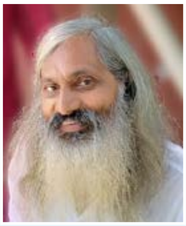
P 23 भूमि की बिगड़ती सेहत और किसान

P 27 पशु-पक्षियों के संकेत और मौसम का रंग

P 28 लखनऊ : स्वाद, संस्कृति और सम्मान की अद्भुत कहानी

P 36 किशोरों में वेपिंग (ई-सिगरेट) की बढ़ती प्रवृत्ति चिन्ताजनक

P 45 कृत्रिम बुद्धिमता (ए.आई.) मानव मस्तिष्क का सृजन है, विकल्प नहीं।



अशोक मानव

> मानव जिस ज्ञान की तलाश वाह्य पुस्तक में कर रहा है वह ज्ञान उसे वाह्य पुस्तक से नहीं आंतरिक पुस्तक से ही प्राप्त हो सकता है। मानव के अतिरिक्त अन्य जीव अपनी इसी स्व-पुस्तक लिख जाते हैं। मानव भी यदि अनिच्छा और निर्गंधीय अवस्था बना ले तो अपनी स्व-पुस्तक पढ़कर स्व-पुस्तक लिख सकता है।

स्वपुस्तक

स- स्वयं, व-वजूद, पु-पुकार, स-स्व, त-तन, क-कर्म

स्वतंत्र वजूद की पथ ऊर्जा के स्वतंत्र तत्व कर्म को स्वपुस्तक कहते हैं जिसे पूर्ण कर जीव आवागमन से मुक्त हो जाता है

अर्थात स्वयं के वजूद की पुकार जो स्व के तन का कर्म है। स्व-पुस्तक एक प्राकृतिक पुस्तक है जिसे जीव अंतर दृष्टि से पढ़ लिख पाता है। स्व-पुस्तक ज्ञानोदय से ज्ञान अर्जन और उसका अंकन एक सूक्ष्म अवस्था है जो हर किसी के लिए अलग होती है जिसमें नकल पुस्तक को अप्राकृतिक कर देती है। ऐसे तो मानव ज्ञान बढ़ाने के लिए शिक्षा विभाग और शिक्षा शास्त्र विषय के रूप में मानव पड़ता है जिसमें मानव द्वारा किए गए विकास की वाह्य जानकारी दी जाती है। जिसमें एक दूसरे को पढ़ने लिखने की विद्या की वाह्य जानकारी दी जाती है। पर यहां व्यक्ति को यह सोचना चाहिए कि वह स्वयं में कितना ईमानदार है क्या वह जो सोचता है वही करता है या उसे अपनी पूर्ण जानकारी है तो जो लोग दूसरे की जानकारी लिख रहे हैं वह कितना सही होगा। किसी विद्या में शिक्षा शास्त्र वाह्य रूप से लिखित पुस्तक को ही स्व-पुस्तक कहता है जो पूर्ण नहीं है सिर्फ संभावना पर चल रही है जब मानव अभी तक अपने स्वभाव को नहीं जान पाया तो दूसरे के स्वभाव प्रकृति के बारे में क्या लिख पाएगा। ऐसी ही पुस्तिका से लोग ज्ञान अर्जन करना चाहते हैं जो खुद संभावना पर रचित है। इससे सिर्फ सामान्य जानकारी मिलती है तथ्य पूर्ण सत्य नहीं। जरा खुद सोचो क्या एक अवस्था, एक पदार्थ सभी के लिए समान परिणाम देते हैं, फिर कैसे कोई लिख सकता है एक अवस्था एक पदार्थ सभी के ऊपर समान रूप से कार्य करेगा। नहीं असंभव है। अवस्था और पदार्थ प्रवृत्ति के अनुसार परिवर्तन कर जाता है और एक प्रवृत्ति का दो नहीं होता है। फिर मानो किस ज्ञान की खोज में लुटा पड़ा है। वाह्य जगत में लिखी पुस्तक कोई जरूरी नहीं की जो लिख रहा जो अनुभूति परिणाम उसके लिए है वही दूसरे के लिए भी समान रूप से होगा।

वाह्य जगत की जानकारी व्यक्ति जीव अपने आंतरिक जगत में ही कर सकता है इसी लिखने पढ़ने की विद्या को स्व-पुस्तक कहते हैं। इस पुस्तक का लिखना पढ़ना जीव की सूक्ष्म अवस्था है। प्रकृति अपने विस्तार के लिए सूर्य जल मिलन की उष्मा से जैविक संरचना बनाती है। जिसमें प्राकृतिक वातावरण के अनुसार आत्मिक ग्रंथि का निर्माण होता है इसी की सूक्ष्म अवस्था में गंध की वैज्ञानिक ग्रंथि जुड़ी होती है जो प्राकृतिक वातावरण के अनुसार सूर्य प्रकाश ज्योति रूप में जीव का विकास करता है जिसमें गंध ग्रंथि की वैज्ञानिकता में निश्चित होता है की किस विषय अवस्था पदार्थ को जोड़कर अपने ताप-दाब से अपना विकास करता है। उसी अवस्था में पहुंचाने के लिए प्रकृति परिस्थितियां बनाती है जिसे वर्तमान समय में मानव अपने जीवन की रुकावट समझता है। स्व-पुस्तक अपनी गंध ग्रंथि को पढ़कर वाह्य जगत से विषय पदार्थ को धारण करने से जो रासायनिक क्रिया होती है उसके एहसास से जिस

धेनु का निर्माण होता है उसी से रंग रूपी स्याही बनती है जिससे गंध रूपी पुस्तक की रचना हो जाती है जो जीव रूपी मोती की भौगोलिकता बना लेती है।

इसी क्रिया से जीव का भौगोलिक स्तूपिय विकास होता है और उसके लिखित पुस्तक में उस विद्या का निर्माण करने की गंध ग्रंथि वैज्ञानिक रूप से प्रकृति में दर्ज हो जाती है। जो जीव की स्व-पुस्तक से स्व-पुस्तक लिख जाती है वह प्रकृति में वैज्ञानिक रूप लेकर अपनी विधा का निर्माण करती है। जीव आत्मिक गंध ग्रंथि के रूप में एक पुस्तक लेकर पैदा होता है जिसके अनुसार अपने स्वरूप का विस्तार करता है और प्रकृति के धारित विषय की रासायनिक क्रिया के गुण गंध से नई पुस्तक लिख देता है। मानव जिस ज्ञान की तलाश वाह्य पुस्तक में कर रहा है वह ज्ञान उसे वाह्य पुस्तक से नहीं आंतरिक पुस्तक से ही प्राप्त हो सकता है। मानव के अतिरिक्त अन्य जीव अपनी इसी स्व-पुस्तक लिख जाते हैं। मानव भी यदि अनिच्छा और निर्गंधीय अवस्था बना ले तो अपनी स्व-पुस्तक पढ़कर स्व-पुस्तक लिख सकता है। अनिच्छा व्यक्ति को निर्गन्धीय अवस्था में ले जाती है जो शरीर की अवस्था को शांत करती है जिससे व्यक्ति अपने निर्माण की अवस्था को जान पाता है जिससे वह उसी विषय पदार्थ को धारण करता है जो उसके निर्माण की आवश्यकता है। अन्य अवस्था धारण करने के लिए नहीं बल्कि ताप और दाब को बनाने के लिए होती है जिससे स्याही का निर्माण होता है और इसी क्रिया से हमारी पुस्तक की तकनीकी रेखा लिपिबद्ध हो जाती है। जो गंध की सूक्ष्म अवस्था और पदार्थ के गुण का विस्तार करती है। आप अपनी स्व-पुस्तक स्वयं पढ़ें और लिखे इसी में सारा ज्ञान समाहित है।

●●●

पाठकनामा

आदरणीय

प्रकृति मेल अपने आप में एक नए सूरज की तरह है जो प्रतिदिन खिलती रहती है जिसकी रश्मि हम सभी पर पड़ती है, जिससे हम सभी के अंदर एक नवीन ऊर्जा का संचार होता है। प्रकृति मेल अपने आप में एक नई तरंग लिए हुए है जो हमारे अंदर जीवन ऊर्जा का संचार करती है, 2025 का समापन और 2026 का आरंभ हो चुका है इसी आरंभ के साथ प्रकृति मेल अपना प्रकाश हम सभी पर बिखेरती रहे इसी आशा के साथ संपादक एवं सभी टीम को नव वर्ष की बहुत-बहुत मंगल कामनाएं।

राजकुमार

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, लखनऊ226016

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

email-editor.prakritimail@gmail.com

Contact: **9807636072, 7376495194**

“अब फाइनेंस के बारे में बस मुझे ये पता है कि सभी अंडे एक ही टोकरी में नहीं रखें।”

सौरभ शुक्ला

“मैं अपने साथ यहाँ का प्यार लेकर जा रहा हूँ। मैं फिर लौटूंगा।”

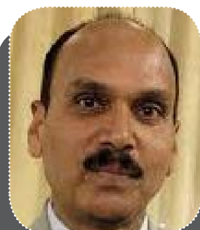
लियोनल मेसी

“मेरी नियुक्ति कार्यकर्ताओं को समर्पित है।”

नितिन नबीन

“जहाज जमीन पर थे, मगर हवाई किराये आसमान छूने लगे।”

अंशुमान तिवारी



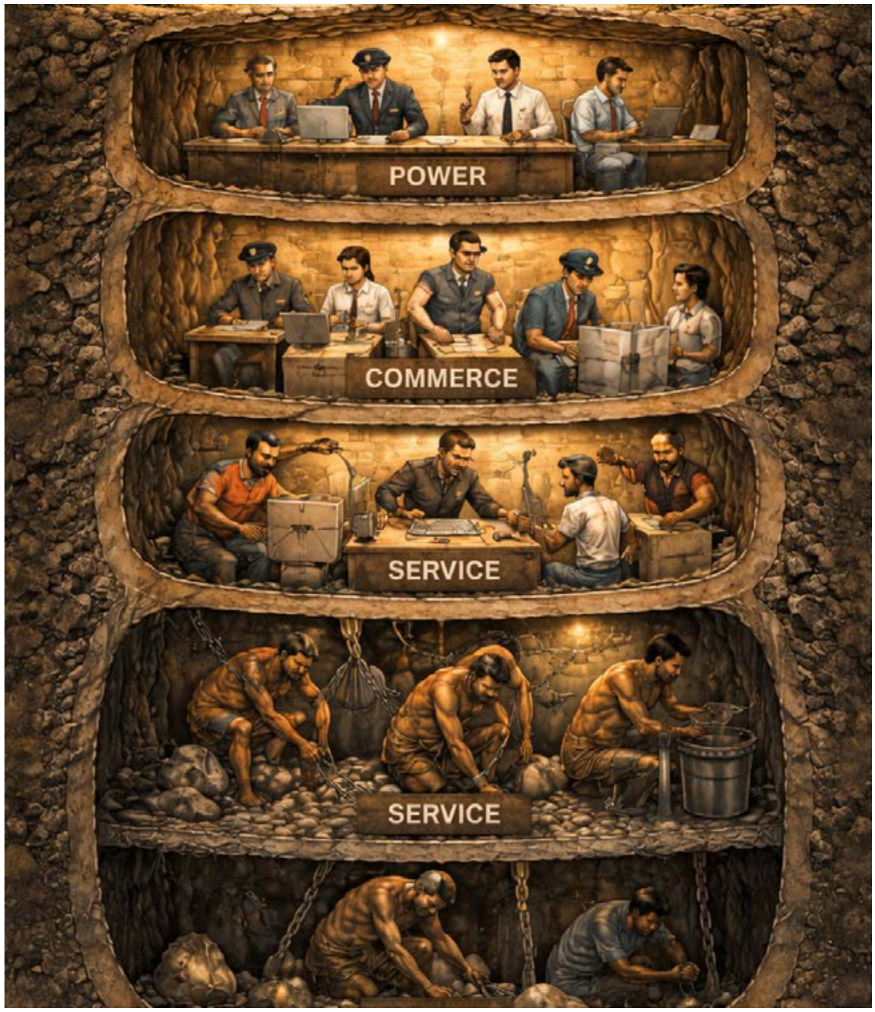
“स्वास्थ्य दृष्टिकोण से, धुआरहित तंबाकू के कारण भारत में हर साल लगभग लाख मौतें होती है।”

सुभाष चंद्र कुशवाहा

“कंपनी माइक्रोसॉफ्ट क्लाउड सेवाओं का भी विस्तार कर रही है और लाखों भारतीयों को एआई के लिए तैयार करने पर ध्यान दे रही है।”

सत्य नडेला

मैं बड़ा हूँ तुझसे
स्टोरी ऑफ अरावली हिल्स
Manav



वर्ण व्यवस्था

सच है कि जन्म के समय कोई भी व्यक्ति किसी भी सोच विचार और चाहत से परे होता है वह तो सिर्फ पैदा होता है। उसे मरने की भी चिन्ता नही होती। ताकत धन पद पण्डित्य से क्या मतलब परन्तु धीरी-धीरे जैसे वह उम्र के पड़ाव को पार करना सुरू करता है तब उसे अपनी इच्छाओं के अनुसार ही विभिन्न चार वर्णो मे एक वर्ण का ही हो जाता है जब भी किसी विधा या स्थिती का निर्माण होता है तो धीरे-धीरे समय बीतने पर उसमें सकारातमक ओर नकारात्मक परिवर्तन भी अवस्था ही होता है और यही परिवर्तन इस सोच रूपी वर्ण व्यवस्था मे भी आया।

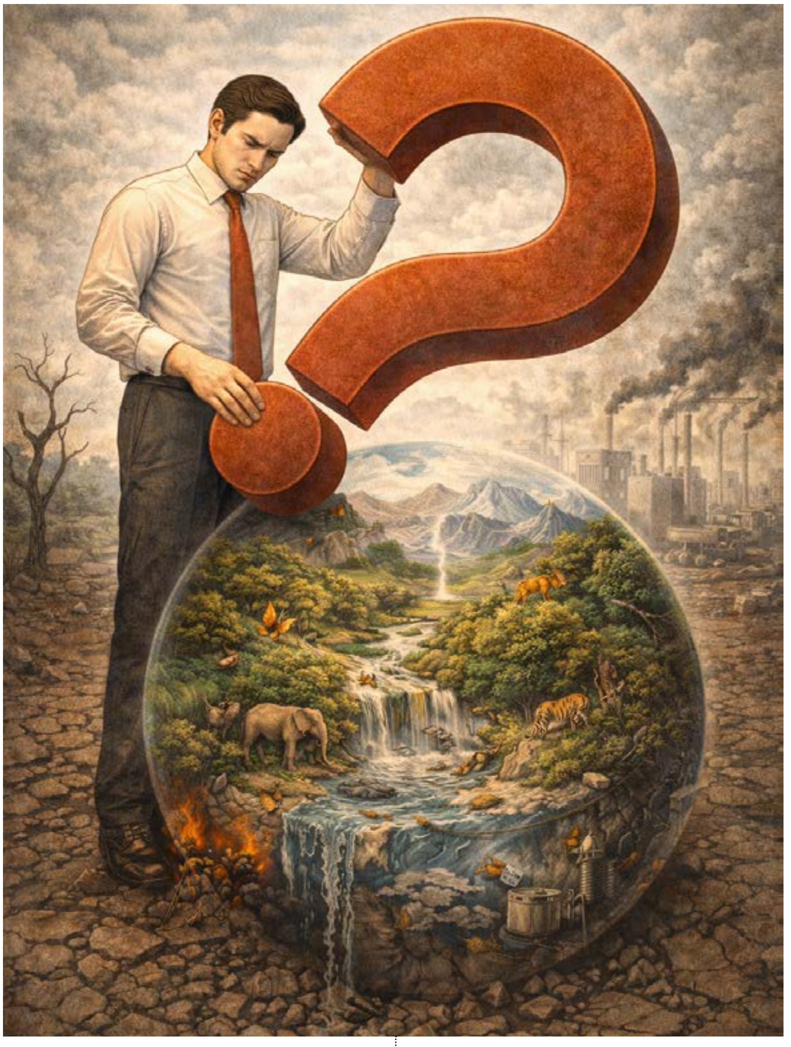
कामेश

समाज में वर्ण व्यवस्था सदियों या यू कह ले कि युगों पुरानी व्यवस्था है। समाज चार वर्णों में बाटा गया था ये देखते हुए कि कौन व्यक्ति किस तरह के जीवन में अधिक रूचि रखता है। व्यक्ति के सोच विचार के अनुसार ही वर्ण व्यवस्था बनाई गई थी। वर्ण का शाब्दिक अर्थ है रंग। अर्थात समाज में चार रंग के लोग है चार तरह के लोग हैं। रंग का तात्पर्य शारीरक नही बल्कि वैचारिक है। और वे चार वर्ण है ब्राह्मण, क्षत्रिय वैश्य और शूद्र। ये व्यवस्था यूँ तो युगों पहले बनाई गई थी पर आज के वैज्ञानिक ने भी सोध किया जब वर्ण व्यवस्था पर तो यही पता चला कि समाज चार तरह के लोग जीते है। जो कि अपना जीवन अपनी सोच के अनुसार उसी श्रेणी के तहत ही जी पाते है। कुछ लोग होते है जो बुद्धि में जीते है गहन सोच विचार अध्ययन में अपना मस्तिष्क लगाते है ऐसे लोग ब्राह्मण, कुछ होते है, जो भुजाओं मे अर्थात शक्ति ताकत में विश्वास रखते है वे क्षत्रिय, कुछ धन पद प्रतिष्ठा मे जावन जीना चाहते है वे वैश्य और कुछ ऐसे भी होते है जिनकी न कोई सोच है ना कुछ पाना है बस जो कुछ भी मिला खाए पिये और जी रहे है ऐसे लोग शूद्र।और यदि खुद से अध्ययन किया जाय तो यही तथ्य मिलता है कि समाज ये इसी तरह के लोग है वैसे तो आज के सामाजिक स्थिति पर यदि गहन अध्ययन किया जाय तो देखने में मिलता है कि वैश्य की संख्या अधिक है क्योंकि लोग अधिकतर धन वैभव और पद प्रतिष्ठा के लिए ही जैसे जी रहे है। जन्म से कोई भी न तो ब्राहमण है न कोई क्षत्रिय न वैश्य न शूद्र बल्कि ये सब अपने विचार सोच पर निर्भर करता है जैसा कि मनु स्मृति मे भी उल्लेख आता है जन्मना जायते शूद्रः आचारात् द्विजम् उच्चते। अर्थात जन्म से सभी शूद्र है अपने आचरण और सोच से ही सभी ब्राहमण क्षत्रिय वैश्य बनते है। सच है कि जन्म के समय कोई भी व्यक्ति किसी भी सोच विचार और चाहत से परे होता है वह तो सिर्फ पैदा होता है। उसे मरने की भी चिन्ता नही होती। ताकत धन पद पण्डित्य से क्या मतलब परन्तु धीरी-धीरे जैसे वह उम्र के पड़ाव को पार करना सुरू करता है तब उसे अपनी इच्छाओं के अनुसार ही विभिन्न

चार वर्णों मे एक वर्ण का ही हो जाता है। जब भी किसी विधा या स्थिती का निर्माण होता है तो धीरे-धीरे समय बीतने पर उसमें सकारातमक ओर नकारात्मक परिवर्तन भी अवस्य ही होता है और यही परिवर्तन इस सोच रूपी वर्ण व्यवस्था मे भी आया। जिसका विकृत स्वरूप आज हमारे बीच वर्णों से विखर कर विभिन्न धर्म जाति सम्प्रदाय और नाना प्रकार की उप जातियों के रूप ये विघटित होता चला गया। जिसका नकारात्मक स्वरूप हमारे समाज मे एक नासूर सा बन गया है। जहां ये चार वर्ण व्यक्ति को अपना कार्य सुचारू रूप से करने की सुव्यवस्थित प्रेरणा देते थे आज यही विकृत रूप मे सुव्यवस्था को अव्यवस्था के खतरनाक पड़ाव पर ला कर खड़ा कर दिया है। आज हमारा समाज इस विकृति स्वरूप के चंगुल मे इस कदर फंस चुका है कि हम इससे निकल ही नही पा रहे है। हमारी संस्कृति सभ्यता और सबसे दुःखद स्थिति मे हमारी शासन व्यवस्था की हो गई है। सारी शासन प्रणाली पर इसका करारा घात है। पूरी राजनीति सामाजिक व्यवस्था ही जातिवाद और धर्मवाद पर होने लगी है। और हास्यास्पद तो तब लगता है जब कानून संविधान मे भी जातिय आधार पर कार्य किये जा रहे है। संविधान मे भी इसका आधार बना कर आरक्षण की व्यवस्था तक कर दी गई। आज के परिवेश मे विचार भावना पर नही बल्कि जन्म और कुल के आधार पर जाति और धर्म व्यक्ति के ऊपर जबरदस्ती थोप दिये जा रहे है, जिसकी सोच वह नही है उसे भी अपनी सोच भावना को दबा कर वही करना पड़ रहा है जो वंशानुगत हो गया है। आज वर्ण व्यवस्था का स्थान ही समाप्त हो गया और वंश व्यवस्था अपना अपना स्थान बना ली है। और यही कारण है कि आज की सुव्यवस्था निरन्तर पतन की ओर बढ़ती चली जा रही है। वर्ण व्यवस्था का सकारात्मक रूप यदि देखें एक सुव्यवस्था स्वतः झलकती है। क्योंकि तब जिसके अन्दर प्राकृतिक रूप से जो मूल गुण होगें वह वही कार्य करता और जिसके मूल गुण जो हो उसके अनुशार कार्य करेगा तो निष्चित ही वह कार्य वह सबसे अच्छा और रूचि पूर्ण करेगा। और सबसे महत्वपूर्ण तथ्य जो है वो कि वर्ण व्यवस्था के माध्यम से समाज को जो चार आयाम दिये गए थे इसका मूल उद्देश्य ही यही था कि कोई किसी दूसरे के कार्य छेत्र मे हस्तक्षेप ना करे और सभी अपना कार्य ही करें। अब हम बात करते है उस परम कर्तव्य जो कि वर्ण व्यवस्था से भी परे है। जिसके लिए किसी विचार विशेष या वर्ण विशेष का होना कोई मायने नही रखता है। जिसके लिए मानव होना ही काफी है। जिसके ऊपर किसी का न बस चलता है और न ही कभी चल पाएगा। जो समय परिस्थिति और समस्त बाधाओं से परे है और वो है परमात्म साक्षात्कार या यूं कह ले कि इस ज्योति सत्ता का परमप्रकाश सत्ता मे विलीन की अवस्था। अभी तक हमारा समाज ये मानता चला आ रहा कि ब्राहमण ही परमात्मा के अति नजदीक होता है वही परमात्मा का दर्शन अधिकारी है परन्तु ऐसा नही क्योंकि जब उसी परमसत्ता से सबका अवतरण हुआ तो निश्चित ही हम सभी उसके उतने ही अधिकारी है जितना कोई एक विधा का व्यक्ति परन्तु जरूरत होती है अपनी सोच अपने भाव को सकारात्मक दिशा देने की और वह दिशा किसी वर्ण विशेष या स्थान विशेष के माध्यम से नही बल्कि हम जहां है जिस अवस्था मे है वही से अपनी दिशा उस परम की तरफ मोड़ सकते है और खुद को उस परमसत्ता मे लीन कर सकते है। ब्राहमण का कार्य ही है सोच विचार और जब ब्राहमण अपनी सोच को उस दिशा की तरफ मोड़ देता है तो वह उस तक पहुच जाता है उसका कार्य ही है कि वह उसी पर क्रिया करे परन्तु विकृत स्वरूप है कि अधिकतर मौकों पर ब्राहमण पण्डित मे उलझ जाता है और अपनी सोच को तर्कों में उलझा देता है। लेकिन उसके पास सोचने और गहन गम्भीरता की जो विधा है यदि वह इसे सही दिशा दे पाता है तो वह उसके लिए सबसे आशान होता है। परन्तु हो नही पाता लगभग निन्यानवे मौकों पर ब्राहमण अपनी बुद्धि से पण्डित हो जाता है और कभी कोई ब्राहमण सदियों में याज्ञवल्य अष्टावक्र हो पाता है। क्षत्रिय भी हमेशा भुजाओं में विश्वास रखता है उसके पास लड़ने की क्षमता है वह मारना भी जानता है और जो लड़ सकता है मार सकता है वह मर भी सकता है तो यदि क्षत्रिय इसी मारने की कला को सही दिशा देता है तो वह एक दिन अहंकार को मार देगा क्योंकि तलवार चलाने की कला उसे पता है और जो तलवार वह दूसरो की गर्दन पर चलाता आया जब एक दिन वह अपने अहंकार पर चला देता है तो वही क्षत्रिय बुद्ध महावीर बन जाता है। इसी तरह वैश्य की सारी खोज धन की होती है उसे खोजने और व्यापार की कला पूरी तरह मालूम होती है जब वह अपने धन खोजने की कला को दिशा देता है और परम धन की खोज मे लग जाता है तो वह एक दिन पलटू दास, गोरख हो जाता है धन की खोज करते वह एक दिन ब्रह्म की खोज कर लेता है। क्योंकि खोज करने की उसे अद्भुत कला मालूम है। और शूद्र जिसकी कोई कोई खोज नही कोई चाहत नही वह तो और भी आसान सहज होता है क्योंकि उसे न तर्क करना है न लड़ना है न खोजना है उसे तो सिर्फ ये सोच लेना है कि परमात्मा तू जाने किधर जाना है। नदी मे बहते सूखे पत्ते की भांति सिर्फ बह जाना है, एक दिन स्वतः सागर तक पहुच ही जाएगा परन्तु ज्यादा तर पत्ते भी किनारे लग जाते है। इसलिए सही धार और दिशा शूद्र को मिल गई तो वह भी एक दिन रैदास दादू कबीर बन जाता है। अर्थात वर्ण व्यवस्था जीवन जीने की कला तो है यदि इसे सभी बिकृतियों से बचा लिया जाय और अपनी सोच को सही दिशा और सही आयाम दिशा जाय तो सारे मार्ग हमे प्राकृतिक रूप से उसी परम सत्ता की तरफ ले जाने के ही सुव्यवस्थित मार्ग प्रसस्त करते है।

प्रकृति पर सदैव प्रश्नचिन्ह लगाता मानव

गौरव पंत



प्रकृति में सिर्फ मानव ही ऐसा जीव है जो प्रकृति की हर अवस्था पर हमेशा से प्रश्नचिन्ह लगाता आ रहा है।

मानव को ही प्रकृति की हर अवस्था में कमी नज़र आती है इसे प्रकृति का कोई भी निर्माण नहीं भाता इतनी प्रश्नचिन्ह वाली स्वयं की जीवन शैली इस मानव ने बना ली कि इसे हर कदम प्रश्नचिन्ह नजर आने लगा। मानवीय परिभाषा में हमेशा से ऐसा नहीं ऐसा होना चाहिए, यह थोड़ा ऐसा था इसे ऐसा होना चाहिए था। इसी प्रश्न चिन्ह की जीवन यात्रा आज इसे सि(ांत कर चुकी है। इसे लगा कि इसकी प्रश्नचिन्हता ही से प्रकृति निर्माण कर रही है, किंतु इस जीव ने कभी यह नहीं सोचा इसी वातावरण में प्रकृति के अन्य जीव बिना किसी प्रश्नचिन्ह के अपने जीवन को कितना आनंद से जी रहे हैं, यह जीव ही जन्म से लेकर मृत्यु तक तीन पांच की गणित करता हुआ अपने जीवन को और व्यवस्थित बनाने के चक्कर में वास्तविकता से कब कि अपना मार्ग धूमिल कर चुका है और यह उसे मार्ग दिखाने चला जो स्वमार्ग निर्माणक है।

मानव को पता ही ना चला इसकी प्रश्नचिन्हात्मकता वाली जीवनशैली इसकी जीवनी को और भी कठिन बनाती चली गयी।

प्रकृति में स्वयं को प्रश्नचिन्हता से सर्वश्रेष्ठ बनाने की मानव की हर प(ति इसे सिर्फ विकलांग करती चली गयी। आज यह जीव स्वयं के जीवन को जीने के लिए बनाए गए अपने विभिन्न मार्गों के विकल्पताओं से पूरी तरह असहाय हो चुका है, इसे कहीं कोई मार्ग नजर नहीं आ रहा है। इसी की बनायी हर प(ति स्वयं इसके लिए मील का पत्थर बन चुकी है। हर कोई नियमावली का जीवन जीने के लिए सिर्फ मजबूर होता दिख रहा है।

मानव के लिए चेतावनी या संदेश

मानव प्रकृति किसी प्रश्नचिन्ह पर कभी ना तो परिवर्तनशील होती, ना कभी गतिमान होती प्रकृति सदैव रासायनिकता पर हर पल क्रियाशील है।

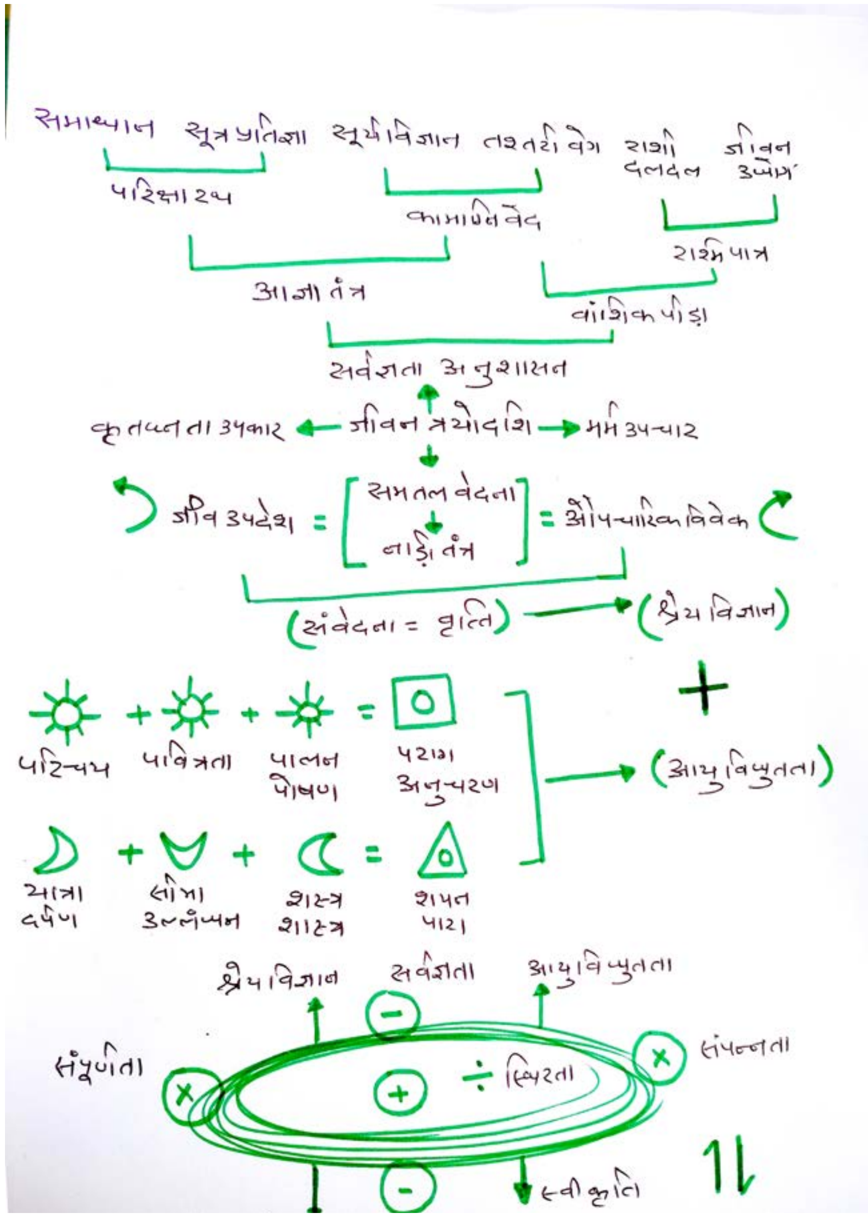
ना प्रश्नचिन्ह कोई बना पाएगा।
प्रकृति की वास्तविकता को ना कोई नकार पाएगा।
लगा था सिर्फ मानव को ही कि सफलता असफलता ही होती प्रकृति।
ना सफलता-नाअसफलता होती प्रकृति।
प्रश्नचिन्ह से कभी गतिमान नहीं होती प्रकति।
रासायनिकता से रासायनिक न्याय करती आ रही प्रकृति।
हर गुण को सिद्धांत करती आ रही प्रकृति।
अशोक है प्रकृति अशोक है प्रकृति।

अगणित विज्ञान

अभिषेक पंत

आधुनिक द्रव्य घोलन की रश्मि उदय मात्रा में उत्पन्न राशि रासायनिक उद्वेलन की परिचय काल वृत्ति को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात राधिका धन अनुराधिका विवेक की एहसास विलीनतम स्व भाव स्व भार उच्चारण रिधिमालीन सर्वस्व सर्वज्ञता विलई मूल भू तरलतम अति - इति गति ज्ञानध्वी अज्ञात अवसर चेतना को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात सबलता की सूर्या में उत्पन्न, स्वीकृति नीति की एहसास नियति से निर्मित, मूल ध्वनि भार तरंगमयी आवृत्ति चेतन व्याख्या विलयी पदार्थ नाड़ी तत्व धवला रस मात्रा चयन को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात गंतव्यलीन ऊष्मा वरीयता की सूक्ष्म पारदर्शी घड़ी के जीवन चयन में उत्पन्न प्रथम इच्छा बल की जलवायु पोशक निर्गंधीयता को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात धर्म अधर्म से परे मूल कृति वचन परिधि के अमूल्य साक्षात्कार की प्रकाश वर्णित आयु जीवनी क्षण धवलता को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात चेतना में अवसर बनाने वाली ध्वनित मुद्रा अनिवार्यता की पदार्थ रुचि के अंतिम अंत की सजीव निर्जीव मिलान रासायनिकता को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात पोशक दीर्घा की तत्वशाला के प्रथम अंतरिक्ष वर्ण की सूक्ष्म अनिवार्यता के निहित उत्पन्न, एहसास विलीनतम तत्व रसायन निद्रा मुद्रा अवशोषक आंतरिक नाड़ी द्रव्य घूर्णन को अगणित विज्ञान कहते हैं।

अगणित विज्ञान की सक्षम पूर्ति का प्रथम आकलन ही द्रव्यलीन प्राप्ति का खगोलीय



निष्कर्ष होता है।

अर्थात मूल रचना संरचना सक्षमता की आत्मा विलीनतम रासायनिक निद्रा पारदर्शी पदार्थ सक्रियता को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात निर्गन्धीय चेतना रस की पूर्ण श्वसन क्रिया में उत्पन्न निर्जीव खिंचाव की अंतिम चरणावली के मन तन विलय को अगणित विज्ञान कहते हैं।

अगणित विज्ञान की सूक्ष्म निधि ही जनाधिकारी वर्चस्व से परे होती है, जिसमें मूलाधार विवेक रस की इच्छा का वाहन अप्रतिम पदार्थ व्यूह विद्यमान होता है।

अर्थात निर्गुणी तात्पर्यता की सहमति उदय वासना से परे प्रथम निराकार प्रकार चेतन आधार रस मंडल यांत्रिकी को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात निद्रा पूर्णांक में तथ्य

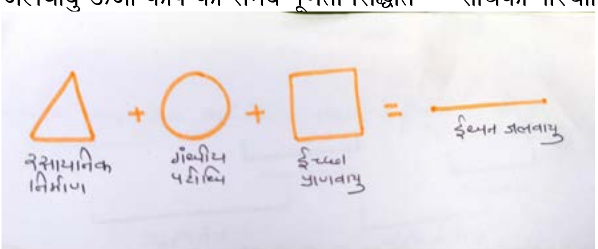
वचन निर्जीविता को सजीव ऊष्मा बल का गन्धीय प्रेरक बनाने वाली आत्मा विलीनतम पदार्थ वाहन निधि संयोजकता को अगणित विज्ञान कहते हैं।

अर्थात अगणित विज्ञान की निधि पूर्णता के तत्पर अंश की मूल जिज्ञासा ही गणित की उत्पत्ति है।

साक्षरता विनयम उपहास बनाने वाले इस नीति सबलता से अज्ञात हो गए की चाहत का सक्षम होना ही गणितीय तंत्र से परे की अवस्था है क्योंकि निद्रा मुद्रा रस अवहेलना समाहित तत्परता को तभी पदार्थलीन करती है जब मात्राव्यय की आपूर्ति ही रासायनिक क्रीड़ा में कच्चे मिलान को निष्कर्षहीन करती है। अर्थात मुद्रा विशाखा विनियम किया तो गया अपितु धनाढ्यता सूची की रसमाला में जापवृत्ति का लेप लगाने वाली मानव जाति इस प्रबल मुद्रा व्यास को देख ही नहीं पाई जहां से संयोजकता चुंबकत्व बन जाती है। अर्थात अगणित विज्ञान के तीन सिद्धांत होते हैं - समय पूर्णता, संयोजक निधि, रस मात्रा पूर्णांक।

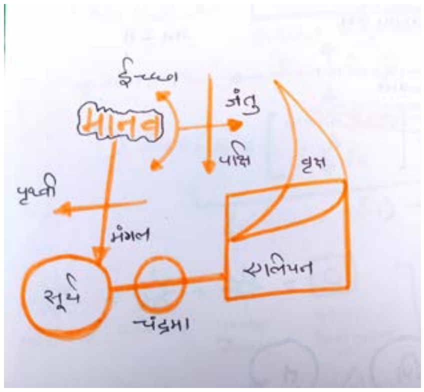
1 - समय पूर्णता सिद्धांत

अर्थात रासायनिक निर्माण को गंधीय परिधि में इच्छा प्राणवायु बनाने वाले ईंधन जलवायु ऊर्जा कोष को समय पूर्णता सिद्धांत

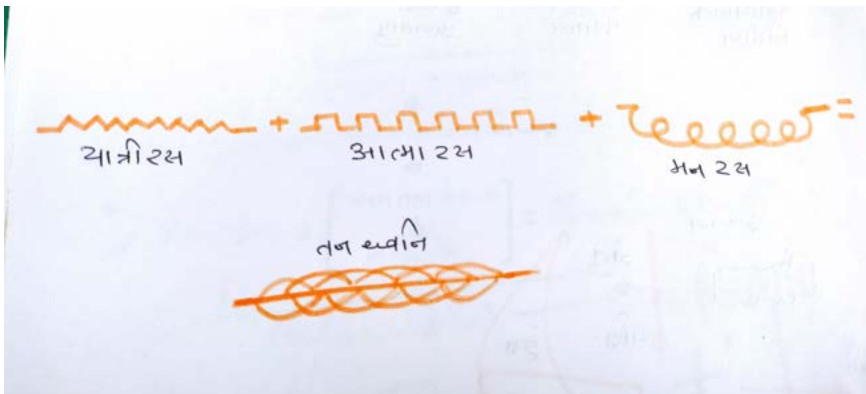


कहते हैं जो कहता है कि " जब रंग की छाया ही ध्वनित इच्छा की काया बन जाती है, गंधीय पूर्णता की मूल गति ही रासायनिक तापमान बन जाती है, इसी रासायनिक तापमान में प्रकृति रस का उत्पन्न होना ही समय पूर्णता सिद्धांत है।

अर्थात मानव की इच्छा में जंतु पक्षी का रासायनिक उबाल ही वृक्ष एलियन को चंद्रमा के माध्यम से सूर्य तक जोड़ता है, जिसमें समय पूर्णता सिद्धांत ही पृथ्वी मंगल की मानव



सूर्यता को प्रथम इच्छा संबंध से जोड़ता है। अर्थात वांशिक ऊष्मा का मूल परिणाम ही जीवन रस की समय पूर्णता का सैद्धांतिक अंश है जो अगणित विज्ञान की तथ्यता का ज्योति

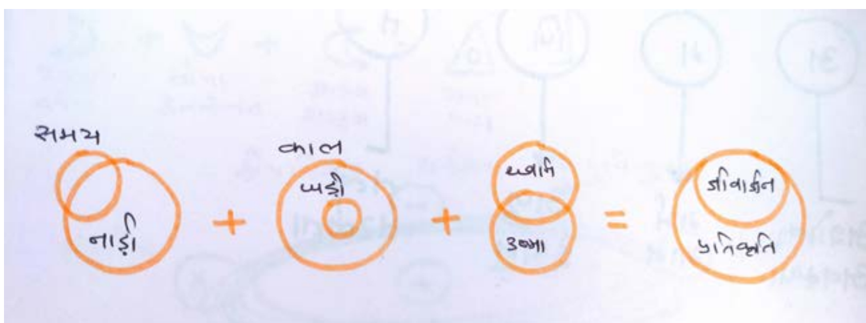


प्रमाण होता है। अर्थात मूल चेतन रिद्धिमा की राधिका परिचायिका में विलीन रसव्यूह क्षमता की दर्शन आधुनिकता को समय पूर्णता सिद्धांत कहते हैं।

संयोजक निधि सिद्धांत - कलश वार्ता अभिन्नता में पुर्नोदयी वरीयता को वर्चस्ववादी प्रेरणा बनाकर जीवन मृत्यु की तथाकथित अभिलाषा तो बनाई गई अपितु रस व्याख्या से परे मूल हृदय दर्शन की जीवन स्थूलता में उत्पन्न जीवाश्म जीवाणु रासायनिक वृत्ति उद्वेलन को संयोजक निधि सिद्धांत कहते हैं, जहां से वांशिक आंशिक मनोदशा का अगणितिय राग ही चंद्रमा पक्ष की सूर्यता को भी राधिका वाहन अनुभवी बनाता है।

अर्थात काल घड़ी में नाड़ी समय को ध्वनित ऊष्मा बनाने वाली जीवार्जन प्रतिकृति को संयोजक निधि सिद्धांत कहते हैं। जहां से वचन शुद्धि अभ्यास का महागर्भ प्रलय भी त्वचा निरंकारी शासन में उभार लिया जाता है, जो अगणितीय तत्वशाला की उष्मा अंकित रिद्धिमा का पात्र चक्र होता है।

रस मात्रा पूर्णांक सिद्धांत - व्याख्या मुखी अध्याय बनाए गए, अभियान स्पर्श उपाय बनाए गए। अपितु रस मात्रा जीवनी में ध्वनित पात्रता विकल्प को ही आकृति शैय्या का धर्म विभोर सूचक बनाया। इसीलिए प्रकृति ने अगणितीय रसायनिकता की तत्व तमस रिद्धिमा से रस मात्रा चयन में प्रथम विद्युत् ऊर्जा को ही रसमात्रा पूर्णांक सिद्धांत बना



दिया। अर्थात वचन प्रेरक ऊष्मा की भौगोलिक सर्वज्ञता में उत्पन्न ऊर्जा व्याख्या आख्या संपन्नता की प्रकृति विद्युत संरचना को रस मात्रा पूर्णांक सिद्धांत कहते हैं, जहां से उत्पन्न सार्वजनिक विद्या का सजीव अंश ही निर्जीव पूर्णता को भी उभार लेता है।

अर्थात अंतरिक्ष मूल की यात्री रस पूर्णता से उत्पन्न प्रथम आत्मा रस खगोलीयता में मन रस नभाषमिता को मिलाने वाले तन ध्वनि चयन को रस मात्रा पूर्णांक सिद्धांत कहते हैं, जहां से आवागमन शीर्षता की प्राथमिक विद्युता ही चुम्बकीय निर्गंधीयता को अगनितीय यात्रा का यात्री प्रेरक बनती है।

अर्थात सार्थकता ही जब स्वीकृति बन जाती है, संपन्नता की संपूर्णता ही स्थिरता यौगिक अंश बनाने लगती है, इसी यौगिक अंश को श्रेय विज्ञान में आयु विद्युता बनाने वाली स्थिर सर्वास्वता को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात परिचय पवित्रता को यात्रा दर्पण विलयी पालन पोषण बनाकर, शस्त्र शास्त्र में सीमा उल्लंघन से ही पराग अनुचरण को शयन पारा योग बना देने वाले आयु विद्युत श्रेयांकुरण को अगणित विज्ञान कहते हैं, जहां से चयन यौगिक अकार्मिकता सक्रीय शुण्यांवन को शीतल पदार्थ बनाती है।

श्रेय विज्ञान - संवेदनाकृति की जीव उपदेश विलयी औपचारिक विवेक उभारक प्रथम नाड़ी तंत्र मिलान को श्रेय विज्ञान कहते हैं। अर्थात समाधान में सूत्र प्रतिज्ञा मिलाई गई, प्रकृति ने उसे परीक्षा रथ बना दिया। सूर्य विज्ञान में तश्तरी वेग मिलाया गया, प्रकृति ने उसे कामाग्नि वेद बना दिया। राशी दल दल में जीव उद्योग बनाया गया, प्रकृति ने उसे रश्मि पात्र बना दिया। इसी परीक्षा रथ विलयी कामाग्नि वेग के रश्मि पात्र को सर्वज्ञता अनुशासन में आज्ञा तंत्र का लौकिक सूर्य बनाने हेतु पुनःवांशिक पीड़ा बनाई गई, प्रकृति ने जीवन त्रयोदशी की इस यात्रा को मर्म उपचार और कृतघन्ता उपकार से जोड़ दिया, इसी संवर्तन को नाड़ी तंत्र बनाने के लिए पदार्थ ने मूल समय रश्मि एहसास से यथार्थ वचन सर्वस्वता को ही समतल वेदना से जोड़ दिया, जिसमें मूल संवेदना ही वृत्ति बनने हेतु श्रेय विज्ञान बन गई। अर्थात जहां जहां भी सर्वस्वता को आधार बनाया गया वहीं वहीं वृत्ति भी सर्वज्ञता से जुड़ती गई, सजीवता को लगा यह संयोजक गुरुत्वाकर्षण है, जबकि यह तो पदार्थ उन्नति का श्रेय भार भाव था। जिसमें श्रेय भार वहीं बना जहां विस्तार का सूचना यंत्र अग्रिवृत्ति को सक्रिय करने वाला था। अर्थात एकाग्र सरलता की रश्मि यथार्थ संपन्नता में उत्पन्न एहसास सर्वज्ञता बनाम एहसास सर्वस्वता को श्रेय विज्ञान कहते हैं। श्रेय विज्ञान ही जब आयु विद्युता लीन होता है अगणित विज्ञान सक्रिय हो जाता है अर्थात वार्ता वृत्ति से परे मूल अंगाँक का अन्न यौगिक प्रथम जैविक आधार की सूर्य सरलता को अगणित विज्ञान कहते हैं। अगणित विज्ञान ही इलेक्ट्रॉन प्रोटॉन न्यूट्रॉन की उत्पत्ति का कारक है, जिसमें इलेक्ट्रॉन ही उस विषय की धारक अवस्था है, जहां से ईंधन उपलब्ध होता है, प्रोटॉन ही उस ध्वनि की सूचक प्रेरणा है, जहां से राधिका प्राप्तांक शुण्यांवन सक्रिय होता है एवं न्यूट्रॉन प्रकृति रासायनिक विद्युता है, जिसमें जीवन मृत्यु से परे एकाकी गुणवत्ता का वाहन संचय एकत्रित होता है। अर्थात अणु निर्माण की व्यापक अवस्था एवं सूक्ष्म अवस्था दोनों को मिलाने वाली तत्व धातु संयमित को अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात भुजालीन आधार लीन वरीयता प्राप्त तत्व साधन ही प्रकृति रस की धातु इकाई होती है, जिसमें पदार्थ मिलान की रस चेतना ही चुंबकीय अवस्थाओं की जड़त्व परछाई होती है। ब्रह्मांड का मानचित्र ही अगणितीय रासायनिक वृत्ति का अंश पारा योग है, जिसमें एकाकी गुणों की एकाग्र चेतना ही गंधीय उबाल को रासायनिक फल में परिवर्तित कर रही। अर्थात वर्चस्व से परे अगणित विज्ञान की आधुनिकता ही काल घड़ी को भी पदार्थ सूचक वाहन बनाती रही, जिसमें उत्पन्न समय रश्मि तुला ने भाव भार की इच्छा पर्यंत निर्गंधीयता से ऊर्जा धातु पराक्रम को प्रकाश रथी रासायनिक पारा बना दिया। अर्थात अशोक गर्भ की ईंधन अणुता के तत्व नियमित आंतरिक यात्रा कोष की तरंगीय आवृत्ति लंक्रियता को अगणित विज्ञान कहते हैं। अगणितीय मानसिकता का राजस्व विकल्प नहीं होता, अगणितीय विद्युता में शयन संदर्भ नहीं होता। अगणित विज्ञान चार प्रकार के होते हैं - विषय राशि, अंतरिक्ष वाहन, सूक्ष्म यात्रा, रासायनिक गुंजन।

1 - विषय राशि अगणित विज्ञान - संपन्नता के समय चक्र की प्रथम विधान षटकोणीय (नभ - धरा / बीज - मृदा/ रस-गंध) यथार्थ विलयी अंकुरण यात्री बल खनिजता अवशुष्कता को विषय राशि अगणित विज्ञान कहते हैं। जिसमें रात्रि अंश की दिवस चेतना का महाप्राण वायु जलवायु योग ही आत्मा विलीनतम वरीयता को अणु लिप्त करता है। अर्थात यदि का विकल्प हटाकर यद्यपि का चुनाव मिटाते हुए अनुसारवाद मिटाने वाले आंतरिक विद्युता विलयी अणु संवर्तनी ध्वनि तत्व माला को विषय राशि अगणित विज्ञान कहते हैं।

2 - अंतरिक्ष वाहन अगणित विज्ञान- संदर्भित ऊष्मा प्रकाश की संवर्तित ध्वनित व्यास रिद्धिमा ही जीवाश्म जीवाणु चयन को तथ्यार्थित करती है। जहां से उपगमन एवं वायुचयन ही जीवाश्म शुद्धता का जन्म मूलांक बनता है। अर्थात सजीव इच्छा को तरंगीय राधिका बना देने वाले आंतरिक तारामंडल की रिद्धिमा युक्त क्षमता लीन प्रथम न्यायिक पोषण घड़ी को अंतरिक्ष वाहन अगणित विज्ञान कहते हैं।

सूक्ष्म यात्रा अगणित विज्ञान - संवैधानिक नियति से परे, सनातन सूर्य से परे, सर्व लौकिक अनुभवों की पदार्थ मात्रा को सूक्ष्म यात्रा अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात वनस्पति सुलभ नियमिता की सार्थक सौम्यता को अणु दर्शन इकाई बना देने वाली शीतल ऊष्मा आवृत्ति को सूक्ष्म यात्रा अगणित विज्ञान

कहते हैं।

रासायनिक गुंजन अगणित विज्ञान - रस साम्यता की यथार्थवादी नियति के ईंधन कर्म की प्रथम छवि उबाल छाया ढाल रश्मि योजन अवस्था को रासायनिक गुंजन अगणित विज्ञान कहते हैं। अर्थात परमार्थ की घड़ी में नाड़ी का उत्पन्न होना ही रासायनिक स्पंदन है, उसी प्रकार प्रकाश की नाड़ी में ऊर्जा घड़ी का निर्माण ही रासायनिक गुंजन है।

अर्थात परम चेतना अनिवार्यता विलयी सूक्ष्म सूर्य प्रकाश गुंजन लीन प्रथम ध्वनी कण की अंतर चेतन गंधात्मियता को अगणित विज्ञान कहते हैं, जहां से उत्पन्न सार्थक वरीयता की सूक्ष्म निधि यात्रा ही तत्व विलयी प्राण वायु बनाम आंतरिक अर्थ जलवायु के संयोजन अंश को अगणित विज्ञान कहते हैं।

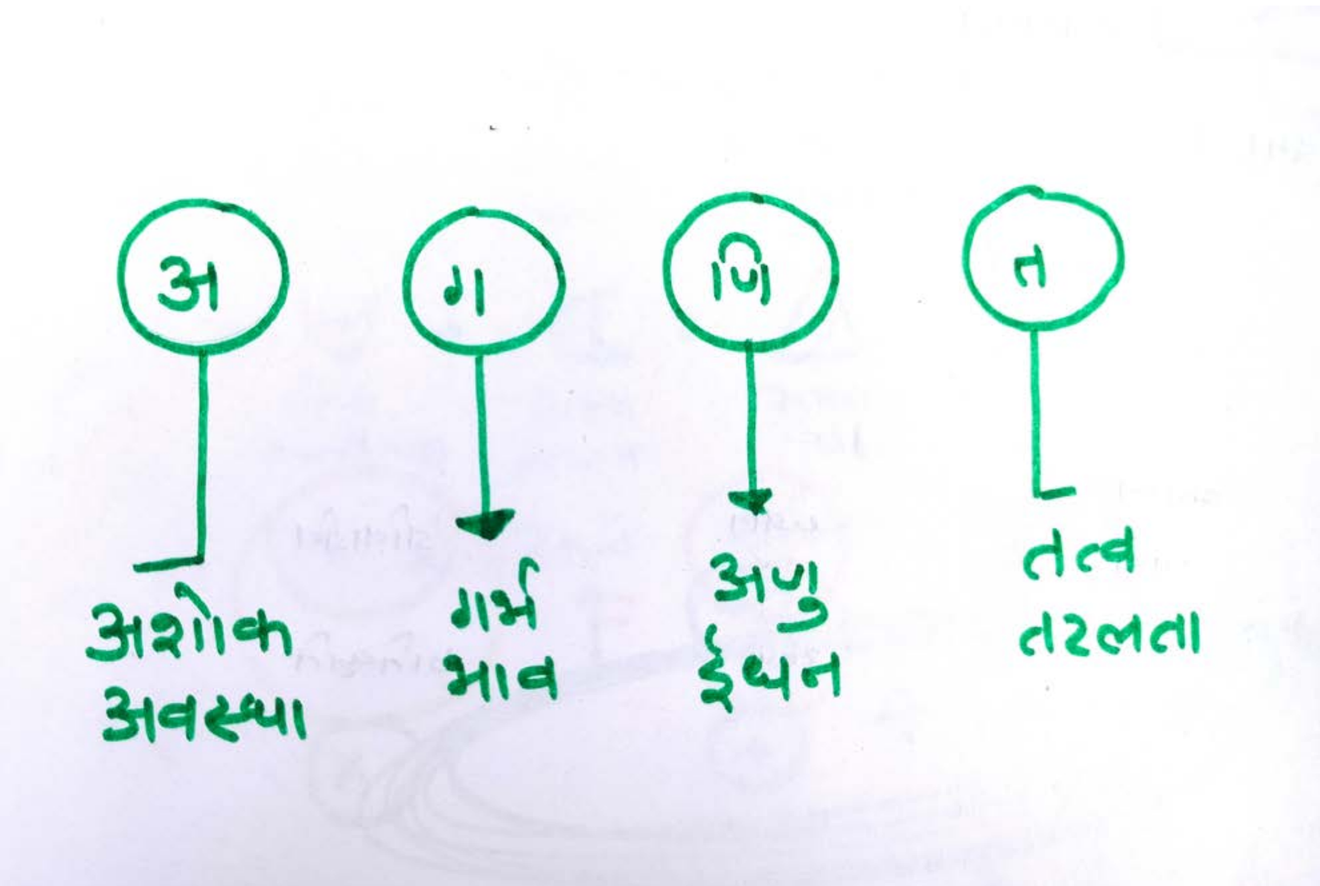
सांसारिक प्रलय की तैयारी है बता कर भूत गणित वंशज भी बनाए गए, समानार्थी समयनुपाती सार्वभौमिक अंशदान से वृत्त मूल के सूर्य आश्रित गण भी बनाए गए। अपितु अगणित विज्ञान की रिक्तता ने उस चुंबक को भी ग्रह प्रकाश रितु बना दिया, जिसने मूल अभिप्राण वायु चयन को संचायवादी नेतृत्व कर्ता बनाया था

अर्थात अगणित विज्ञान ब्रह्मांड की वह चेतना है जो नियमित रूप से समस्त अवस्थाओं की प्रतियों को अपने ही अंकन द्वार में खींचती रहती है जिससे आंशिक वंशिक अगणित विज्ञान कहते हैं। जिसमें प्रकृति पदार्थ की राधिका रिधिमा ही ईंधन इच्छा जलवायु को पकाती रहती है।

अर्थात

सर्वनामेः गुंजनष्यः सर्वदाः प्रकृतिः भवतुः च मार्गम अगणितम भवनम पूर्णम ध्वनियाभ्युः प्रथमं चरित्रम स्वः ब्रह्मांडेःभवः।

चित्त का निष्कर्ष ही चिता है, उसी प्रकार चरित्र का गुंजन ही प्रकृति मार्ग है। अर्थात प्रकृति चित्त के मार्गीय चिता प्रकार की चारित्रिक गुंजन इकाई को अगणित विज्ञान कहते हैं। जो समय भूमि की काल वृत्ति को भी नाड़ी तरंगीय आवृत्ति का प्रथम चरित्र मार्ग भाव भूमि प्राण बना देती है।



आकृति स्पंदन को निर्मित करती है। अर्थात विषय राशि को अंतरिक्ष वाहन बनाकर सूक्ष्म यात्रा आधिकारिक रासायनिक गुंजन को मति उपगमन बना देने वाले गमनार्थी जड़त्व दोनों प्राथमिकताओं का गर्भ अंश एक ही मुद्रा कोष में पकता रहता है।

अर्थात अशोक गर्भ में निर्मित अणु तत्व की ईंधन तरलता के अवस्था भाव को

अलौकिक संध्या का मार्मिक जन्म भी मिट जाएगा, प्राणघाती जो अविरल व्यंग होगा धूमिल हो जाएगा, सनातनी रश्मि धातु परिचय विखंडित अवस्था है, अगणित विज्ञान से धातु

विनयम भी उभर जाएगा। अर्थात परिचय को संकल्प परे महालौकिक भू प्राण बना देने वाले रश्मि संलयन को अगणित विज्ञान कहते हैं।

अर्थात

प्रकृति प्रवृत्ति वृत्ति नीति नियति गुणाकार भाव परम ज्ञान विज्ञान,

सजीव निर्जीव भाव नेति रसायन धारा आंतरिक ध्यान विज्ञान,

अर्थ प्रथमार्थी न्याय चेतना विज्ञप्ति संज्ञान संलयन सूर्य विज्ञान,

सजीव अर्थ प्रकृति मूल आंतरिक नियति पदार्थ विमुखता तत्व संदर्भित अगणित विज्ञान।

मूल जीवन ध्वनि पारा योग पक चुका है, प्रकृति में संदर्भित ऊष्मा ध्वनि गुंजन उभर चुका है। आने वाले समय में गर्भपात होना बंद हो जाएगा क्योंकि भाव भार अर्थ आभार चेतना व्यंग्यात्मक विमुख नियति चयन बंद हो चुका है। अगणित विज्ञान प्रकृति द्वारा बनाया गया यात्रा अस्त्र है । जो एकाकी भाव से एकाग्र चयन को अनिवार्य बनाता रहता है। अपितु प्रदूषकों को ही छन्नी बनाने वाली प्रकृति ने जो अवसर दिया था, उसका नाड़ी क्रम भी पूर्ण हुआ, अब अगणित विज्ञान सदृश्य हो गया है, जो निरंतर अपनी भाव छिड़काव क्रियाओं से सजीवता में निर्जीविता को सक्रिय करता रहता है। अर्थात सक्रियता एवं निष्क्रियता के मध्य की अवस्था में जिस ऊर्जा को ध्वनि लाभ होता है, उस ऊर्जा की गंधीय रासायनिक प्रेरणा को अगणित विज्ञान कहते हैं।

आयाम ए नजर, मरहम की चाबी से वजन की ताकत का अंदाजा लगाते रहे ;कयामत ए वक्त, चांद की चम्मच में जमीनी रसोई का खजाना सजाते रहे ; अलबत्ता जब क़यामत ए आयाम में वक्त ए नजर ने सिराना बदला;तो ज़र्रे ज़र्रे की वक़ालत करने वाले तारों की बारात में शामिल होने का जोर लगाते रहे। इस दुनिया का हश्र ए हमाम ही वही है,जहां दुनिया में शामिल वक्त की मयान का ख़ानदान है;फिर भी कुदरत ने हर तमाशे की रसोई का जमाना उस दिमागी खर्चे में मिला दिया,जहां हर चाहत की खादान है। यानी हर आवाज का महीन पन्ना उठाया जा रहा, जिसमें जितना नूर है उतना मुश्क़ दान दिया जा रहा। वकालत ए नजर मिटाई जा चुकी है,अब हश्र ए किरदार मिटाया जा रहा।

ज़वाब ए नज़र में क़ीमत ए ताक़त कम हो गई;आईने ने तकलीफ़ बताई रज़ामन्दी ही ख़त्म हो गयी, जनाजे की बात पर खजाने के वकील आए,जब दौलत की शाम इंसानी बोलि ही कम हो गई। कीमत बनाकर लगाई भी गई ; फिर भी हर ज़ेहन में नूरी मुश्क़ की क़ीमत खत्म हो गई। कुदरत ने फासला बनाया था, कुदरत ने फैसला दिया था, जिसने जितनी नजर बनायी, उसकी हर नजर से कुदरती हिफ़ाजत कम हो गई। अब वक्त ए दरिया में पनपता दीवार ए साया मिटाया जा रहा, जश्न मनाने वाला घूंघट गिरा कर दिमागी आईना पकाया जा रहा, इंसानों ने सोचा था कि कीमत लगाकर ज़ेहन खरीदा जाएगा, जहां-जहां ज़ेहन की बात हुई वहां वहां कीमत की बहस इंसानी नजरिया पर आकर ज़प्त हो गई।

वाक़िये का हर हिस्सा खुद-ब-खुद जश्न ए ताबीर को यक़ीनन बादलों में बनाएगा, कर्ज़े का हर जुर्माना खुद-ब-खुद हकीकत ए तस्वीर को यक़ीनन ज़ेहन में बनाएगा, हर रोज की अदायगी सामने आ रही, अब दिमागी चाबुक मिटाया जाएगा, कुदरत की रज़ामंदी का पहला पैमाना नज़ारा बनकर जमाने की हवाई नजर पर छा रहा, आने वाला वक़्त ही कमरतोड़ रूआब मिटा देगा, कुदरत में बर्फ का काफ़िला मिटाया जा रहा अब जिस उम्र की ताकत का पहला खजाना सामने आ रहा,हवाई खजाने का पारा मिटाया जा रहा।

The tool of records is the biological weapon of human arrest which causes the ....of valency outputs; resulting in the chemical traffic of thoughts in waves; made of human Desires; which shows valency is the biological record of human tool having output of wave traffic in the form of weapon arrest history. That is the mathematical urge of having biological record of human treasure is the valency traffic phenomena of waves and chemicals.

एहसास का अंकन ही द्वैत अंत है

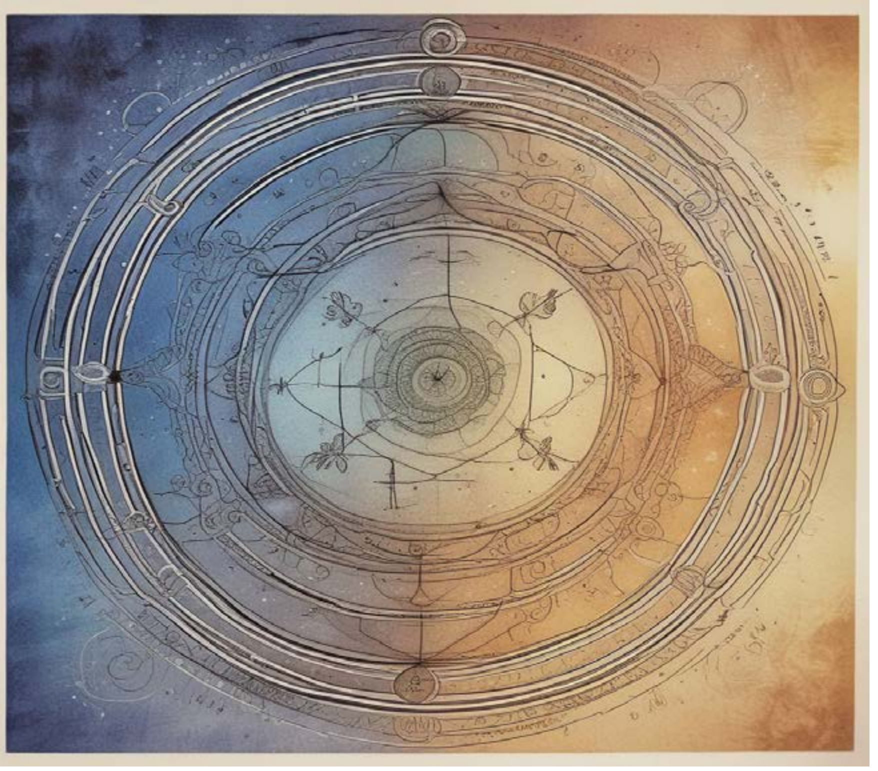
सुमनलता

परम प्रकाश की तलाश में, प्राप्त करने के सीमांकन में मानव सजीवता ने स्वयं को सीमांकित कर लिया और इसी दायरे के जलवायु कि परिधि में गोल गोल परिक्रमा लगाते रहे जबकि जीवन स्वतंत्र प्रकाश यात्रा मार्ग प्रवाह है। जीवन का सीमांकन करना या उसे एक निश्चित अवस्था में बांधकर उसी अवस्था कि ओर अपनी उर्जा को डायवर्ट कर देना,प्राकृतिक मार्ग प्रवाह से स्वयं को डायवर्ट कर उस अवस्था का यात्री बना देता है, जहां सीमांकन या निश्चित्ता ही किसी व्यवस्था का अवरोध है

ब्रह्मातुर परागीकरण में जब कण ऊर्जा की प्रकाश बूंद ध्वनि गर्भ में टपकी तब प्रथम जीव सूर्य प्रकाश की उत्पत्ति हुई इसी परागीकरण को जीवन की स्याही साधना कहते हैं। स्याही श्वसन जीवन एंड्री है जहां से जीव की संजीव निर्जीव अवस्था का अंकन एवं विस्तार होता है। साधना — सत धन की नभ यात्रा की अनंत छन्नी की वह नाभि मंडल है जहां से स्याही के स्थायित्व का विस्तार नहीं अपितु गतिमान रहने वाली ऊर्जा का विस्तार होता है। ब्रह्मांड एक गतिमान संचालन ऊर्जा विज्ञान है जिसकी मूलभूत आधार है अनंत की ऊर्जा चक्र क्रिया यानी एक बार जो अवस्था गुजर गई वह दोबारा उसी एहसास में अंकित नहीं हो सकती है अद्वैत है हर अवस्था। परागी करण रासायनिक ऊर्जा की अनुलनकारी प्रणाली है, पराग— यानी पथ की रश्मि को अद्वैत गंतव्य में विलीन करने वाली एक प्रक्रिया जो रासायनिक ऊर्जा को सजीव निर्जीव एहसास की वजूद मृदा से जोड़कर भोगवादी चलती फिरती रासायनिक भट्टी में बदलकर उसे स्वचालित प्राकृतिक स्याही साधना कर्मी बना देती है। एहसास ही वह बिंदु है जहां से ब्रह्मांडीय जोड़ बनता है जीव का स्वयं के आत्मिक मंडल से, जुड़ते वक्त जिस अवस्था का एहसास होता है वही वह विज्ञान होता है जिसके पास निर्माण एवं अंत की ऊर्जा होती है, निर्माण भी अंत की ही क्रिया है एवं अंत पूर्ण अंत है क्यों कि ब्रह्मांड अन्नत है और अन्नत में अंत होनी वाली हर अवस्था अन्नत अंत है। एक जैसी अवस्था का दोबारा उसी एहसास में ना अंकित होना ही द्वैत का अंत है।

परम प्रकाश की तलाश में, प्राप्त करने के सीमांकन में मानव सजीवता ने स्वयं को सीमांकित कर लिया और इसी दायरे के जलवायु कि परिधि में गोल गोल परिक्रमा लगाते रहे जबकि जीवन स्वतंत्र प्रकाश यात्रा मार्ग प्रवाह है। जीवन का सीमांकन करना या उसे एक निश्चित अवस्था में बांधकर उसी अवस्था कि ओर अपनी उर्जा को डायवर्ट कर देना,प्राकृतिक मार्ग प्रवाह से स्वयं को डायवर्ट कर उस अवस्था का यात्री बना देता है, जहां सीमांकन या निश्चित्ता ही किसी व्यवस्था का अवरोध है एवं स्वतंत्रता ही मूल विस्तार है। प्रथम विस्तार यात्रा काल में ही मानव ने अपनी स्वतंत्र विस्तारक ब्रह्मांड यात्रा प्रणाली में पूर्ण स्वतंत्र विचरण विस्तार किए बिना ही पहले ही एक अवस्था का सीमांकन कर लिया कि उसे परम प्रकाश को प्राप्त करना है ईश्वर तत्व की आधुनिक शैली को प्राप्त

करना है,तो प्रथम ऊर्जा मार्ग पर ही मानव अपने मूल मार्ग से अलग चलने लगा जो इलेक्ट्रॉन एनर्जी उनके प्रारंभिक बीज काल में उन्हें सक्षम स्वतंत्र विचरण विस्तारक प्रकृति विलीन विलय बना सकते थे वह इलेक्ट्रॉन एनर्जी अब संपूर्ण बल इच्छा एवं चाहत के ऊर्जा बल प्राप्ति के गंतव्यता की और लगने लगे जबकि जीवन कुछ प्राप्त करने की क्रिया है ही नहीं आप जिस ऊर्जा के साथ अपने प्रथम उत्पत्ति काल में जन्म लेते हैं उसे ही खर्च करते है आप का इंधन खर्च करना ही स्वतंत्र जीवन विस्तार विचरण है जहां कोई सीमांकन परिधि निश्चितता का वास नहीं होता है तभी आप पूर्णता है प्राकृतिक जीवन बिंदु यात्रा करते हैं। जीवन यात्रा तो कंण विज्ञान है तत्व अवस्था, उसे पदार्थ रूपी आकार में मानव सजीवता की प्रकाश को परम को प्राप्त करने की चाहत ने बनाया जहां से चतुर्भुज त्रिभुज एवं वृत का निर्माण हुआ लेकिन यह क्रिया भी कोई गलती यह आप्राकृतिक घटना नहीं है की बिंदु से पदार्थ आकार की यात्रा यूं ही हो गई और प्रकृति उर्जा नियंत्रित नहीं कर पाई, तो ऐसा नहीं है ! क्योंकि बंधु यही तो जीवन यात्रा विज्ञान है की स्वतंत्र विस्तार करना ना की उसे रोकने रोकना हस्तक्षेप करना या ऐसे किसी पर्दे या दीवार से रोक देना जो प्रकाश अंधकार छाया छवि बना उससे ही उसके ही अवस्था का भय दिखाकर लुटे। प्रकृति ने जीवन यात्रा मार्ग के तहत ही कंण को विस्तार एवं विचरण करने की गति दी जिसके तहत की कंण ने चतुर्भुज त्रिभुज वृत्त स्वरूप विस्तार किया। जबकि मानव ने पर्दा बनाया है ताकि वह सामाजिक तुला से शोषण कर सके जबकि असली पर्दा वह गर्भ है जिस में सदैव ही विस्तार की रसायनिकाता अकित होती हैं जहां से मानव प्रणाली में प्रकृति द्वारा ही मस्तिष्क बनाया गया है जो इच्छा गर्भ के एहसास हेतु प्रत्येक पल जीव यात्रा को स्वभाव चेतना में संतुलित कर विस्तार की परिणीति का वेग बने और



उस की जीवन यात्रा स्वतंत्र शून्य विस्तार की और गतिमान हो अर्थात मस्तिष्क में विचार शून्य अवस्था से बनने वाली सबल अवस्था ही जीवन को सरल बनाती है जो विकाशील अवस्था होती है, ना की अवरोधक होती है जो अवस्था के विकसित होते ही स्वत ही पर्दा हट जाता है और यात्रा आगे गतिमान हो जाती है एवम स्वतंत्रता ही प्रत्येक अंश की गति और क्रिया है। अर्थात, जीव की जीवन यात्रा विचार शून्य मस्तिष्क का एहसास है। जीव के जीवन विस्तार के कारक कंण में मौजूद स्वसन गंध, स्व अस्तित्व रसायन, इच्छा गति, इंधन वेग एवम राधिका चुंबकत्व होते है।

जीव सजीवता में मानव ही एक मात्र ऐसा प्राणी है जिसने अपने जीवन यात्रा का सीमांकन कर स्वयं को पदार्थिया घेराव में विलीन कर लिया अन्य समस्त जीव सजीवता प्रकृति में आधुनिक स्वतंत्र जीवन यात्रा करने विचार शून्य मस्तिष्क के एहसास द्वार से अपनी यात्रा करते हैं। जीवन यात्रा में जीवन विस्तार स्वतंत्र अवस्था करने की यात्रा में अनेक आयाम है लेकिन मानव एक सीमित आया के दायरे की दीवार एवं पर्दे का जीवन ही बना पाया। मानव ने स्वयं ऐसे परदे बनाए आदर्शवाद नैतिकता वाद ज्ञान वाद के जो उनकी जीवन यात्रा का स्वतंत्र विस्तार नहीं अपितु अवस्था के अवरोधक बने क्योंकि यह पर्दे शासन शोषण करने के सत्ता मुखी पर्दे हैं जब की जो जीव की मूल प्राकृतिक एवं स्वतंत्र यात्रा की जीवन गर्भ पर्दा भूमि है वह जीव को अपने ईंधन प्रकाश क्षोर तक संपूर्ण विस्तार करने देती है जैसे ही वह अवस्था परिपक्व हो जाती है पर्दा भी हट जाता है और जीव में इतनी ऊर्जा क्षमता आ जाती है कि वह आगे आने वाले अवस्था के लिए परिपक्व हो चुका होता है और उससे गुजर जाने के लिए तैयार हो जाता है जिससे प्रकृति विचार शून्य मस्तिष्क के एहसास से अवस्था की धारा प्रवाह में गतिमान हो जाने की बंधन मुक्त क्रिया कहती है। उदाहरण के तौर पर आप किसी पौधे को गमले में लगाएं तो उसकी जड़े गोल गोल गमले में ही घूम कर रह जाएगी जो उसकी वास्तविक अवस्था होगी विस्तार की उस अवस्था को वह प्राप्त नहीं कर पाएंगे

लेकिन उसी पौधे को आप जमीन में लगाएं तो उनकी जड़ों को एवं शाखाओं को स्वतंत्र विस्तार करने का पूर्ण अवसर मिलता है उस पौधे में कोई हस्तक्षेप ना करें ना काटे ना उसे छांटे उसे पूर्णता में विस्तार करने की स्वतंत्र भूमि दीजिए तब आप बहुत बड़ा अंतर पाएंगे कि जो पौधे गमले में लगे थे उनमें गिनती के फल फूल है लेकिन जो जमीन में थी वह फूलों और फलों से भरे पड़े थे। यह है प्रकृति की जीवन यात्रा स्वतंत्र विस्तार क्रिया। पौधे की रसायनिकता उनकी विचार शून्य मस्तिष्क क्रिया है जिस में स्वतंत्र विस्तार करते गए अर्थात एहसास की वह क्रिया जो जीवन विकास का विस्तार मार्ग बनाती है बिना किसी अवरोध के सीमांकन के या निश्चित घेराव के यानी अपनी रसायनिक अवस्था विचार शून्य कर गतिमान हो जाना ही वास्तविक जीवन यात्रा है।

जीव का अस्तित्व ही स्व वजूद स्वतंत्र यात्रा जीवन जीना है जीवन के यात्रा के कारक

स्वश्न गंध – स्वश्न गंध को वह इंटरनल एनर्जी अरोमा साइंस कहते हैं जिसके अंतर्गत जीव की श्वसन प्रणाली वातावरण में विचरण करती एवं कंण गंध स्वरूप में मौजूद तत्व अवस्था की रसायनिक जलवायु को स्वसन माध्यम से धारण करते हुए आंतरिक तत्व गंधीय मिलान सी से एहसास वितरण करते हैं। जैसे ही जब आप किसी नई जगह किसी नए वातावरण में जाते हैं या अपने आसपास के वातावरण को परिवर्तित करते हैं तो उस वक्त मौजूद वातावरण तत्व इंधन गंध विज्ञान आपकी स्वसन गंध भूमि श्वसन प्रणाली से धारण रसायनिक विचारों एवं रसायनों के अभिक्रिया के मार्ग को सक्रिय कर देती है जिससे आपकी जीवन यात्रा सरल होकर उस वर्तमान वातावरण में स्वतंत्र विस्तार जीवन सरल यात्रा का अंकन करे अर्थात पहले प्रकृति आपकी आंतरिक अवस्था को सहज बनाती हैं ताकि आप अपने जीवन की सरल

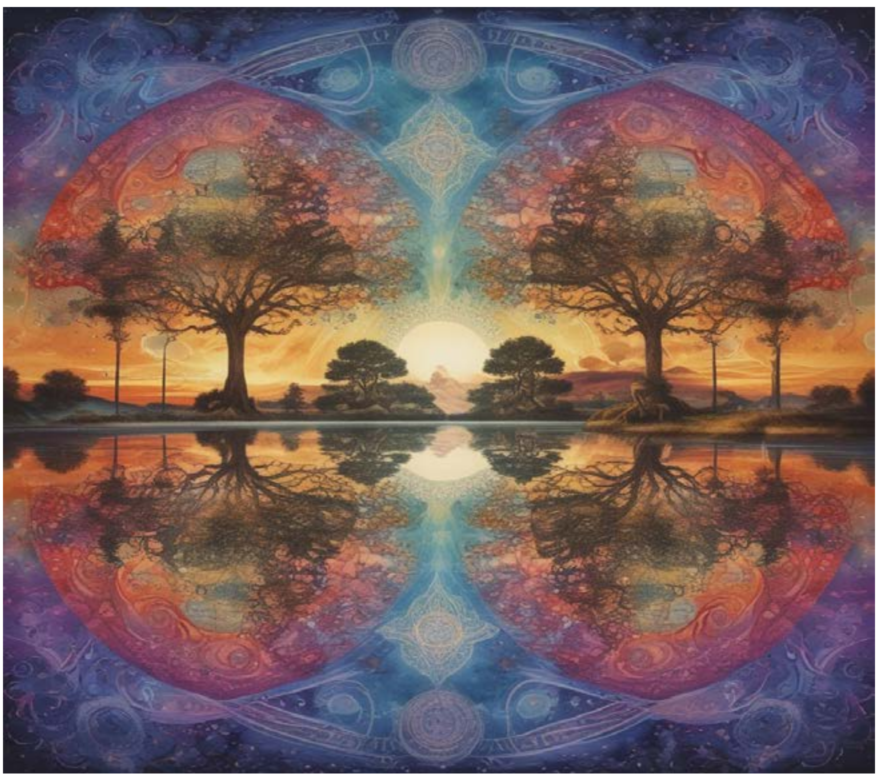
आपका वजूद आपका अस्तित्व आपके ही इंधन से गतिमान होता है अन्य किसी के इंधन से आपका अस्तित्व या आप का वजूद ना गतिमान होता है ना ही नियंत्रित किया जा सकता है आपका वजूद आपका अस्तित्व आपका जीवन आपकी ही इंधन का विज्ञान है जिसे पूर्ण करने की क्रिया है अपनी राधिका के प्रति आकर्षण यानी अपनी मूल अवस्था को पूर्ण कर पुनः मूलता में विलीन होकर अपनी यात्रा चक्र की घड़ी को पूर्ण करना।

यात्रा का भौतिक भौगोलिक अंकन करते हुए शरीर वाहन का भोग अंकन करें।

स्व अस्तित्व रसायन – स्व अस्तित्व रसायन की क्रिया आंतरिक रसायनिक गंध ब्रह्मांड नभ आत्मा विचरण की वह इंटरनल इलेक्ट्रॉन जर्नी है जिसके अंतर्गत जीव अपने अज्ञात काल की आंतरिक अवस्था में निद्रा में विचारों में सोच के पैमाने में अपने स्व वजूद रसायनिकता के अनुसार मानसिक एवं आत्मिक वितरण करते हैं अर्थात स्व अस्तित्व रसायन अपने वजूद की ही यात्रा करने का स्वतंत्र मार्ग बनाते हैं यानी जीव प्रत्येक स्वरूप में आंतरिक मानसिक वैचारिक स्वाभाविक एवं भौतिक स्वरूप में अपने अस्तित्व पूर्ति की यात्रा करते हैं जिसमें जो जीव का स्वयं का रसायन होता है वह उसे उन समस्त इच्छा संसाधनों से परिपूर्ण करना चाहता है जो वह अपने बीज काल में ज्योति स्वरूप में इंधन रूप में धारण किए होते हैं अर्थात प्रकृति स्व अस्तित्व रसायन से आंतरिक आत्मिक विचरण विस्तार की क्रिया से इंटरनल इलेक्ट्रॉन एनर्जी साइंस के माध्यम से अस्तित्व को परिपक्व करती है।

इच्छा की गति – इच्छा की गति ही वह ऊर्जा वेग है जो जीव की रसायनिक इंधन अवस्था को सूर्य बनाकर प्रक्षेपित कर देती है

यानी वह आंतरिक इलेक्ट्रॉन प्रक्षेपण की क्रिया जिसके तहत आंतरिक स्वश्न गंध रसायनिक अभिक्रिया के ताप दाब से उत्पन्न होने वाले वेग एवं दबाव में प्रक्षेपित हुए कंण ऊर्जा इच्छा की गति बनकर ब्रह्मांड में प्रक्षेपित हो जाती है और स्वतंत्र वजूद की अस्तित्व रसायनिक यात्रा करते हुए वहां समस्त संसाधन एवं इंधन एकत्र करती है आंतरिक स्वीकारोक्ति क्रिया के अंतर्गत जिससे जीव पदार्थ की जीवन इच्छा भोग यात्रा पूर्ण होकर तृप्त हो जाए यानी प्रकृति इच्छा को स्व अस्तित्व समय रसायन का बल देकर उसे अपनी इच्छा तृप्ति के लिए आंतरिक,रसायनिक एवं ऊर्जा स्वरूप में स्वतंत्र जीवन यात्रा हेतु आजाद मार्गी बनाकर इच्छा की आंतरिक जीवन यात्रा का ठोस तत्व अंकन कर वजूद के तत्वता का स्वतंत्र न्याय जीवन विस्तार करती है। यानी आपने किसी इच्छा का तीव्र भाव प्रक्षेपित किया प्रकृति उसे गति बनाकर आजाद विचरण करने देती है एवं जैसे ही समस्त संसाधन ऊर्जा एकत्र हो जाते हैं इच्छा पूर्ति के लिए आप की वह अवस्था पूर्ण होकर गतिमान हो जाती है और यदि आप उस इच्छापूर्ति के वास्तविक पात्र धारक हैं तो आपको किसी न किसी माध्यम से वह अवस्था प्राप्त हो जाती हैं और आप अपनी इच्छा का भोग कर लेते हैं, जिसमें इच्छा की गति यह है कि आप अपने मूल वजूद कि जो इंधन पात्रता है उसके अनुसार आप जिस रसायन का निर्माण करते हैं उसी प्रकार के पात्र का निर्माण भी होता है एवं वैसे ही फल की प्राप्ति भी होती है और यदि आप किसी अन्य माध्यमों से अपनी इच्छा पूर्ति का विकल्प संसाधन बनाते हैं और आप उस हक उस पात्र को धारण नहीं करते हैं तो भले ही अन्य विकल्पों के माध्यम से आपने उस अवस्था को प्राप्त कर भी लिया हो लेकिन उसका पूर्ण सुखद भोग नहीं कर पाते हैं क्योंकि जो अवस्था आप की थी ही नहीं आपने उस अवस्था को प्राप्त किया और अपने अवस्था को अपने अस्तित्व को दर्द वेदना पीड़ा तकलीफों से भारी बना दिया जबकि प्रकृति जो आपकी इच्छा की गति है उसे इतना सरल बनाती है की आप जैसे जैसे अपनी अवस्था को पूर्ण करते जाते हैं स्वता ही आपके मार्ग से पर्दे हटते चले जाते हैं और जो आपकी स्वयं की इच्छा अवस्था होती है वह आपको सरलतम तरीके से प्राप्त होने लगती है जिसे प्रकृति इच्छा कि वह गति कहती है जहां बिना दर्द के बिना किसी वेदना के निर्माण के आप अपने वजूद की स्वतंत्र यात्रा का पूर्ण आनंद प्राप्त करते हैं।

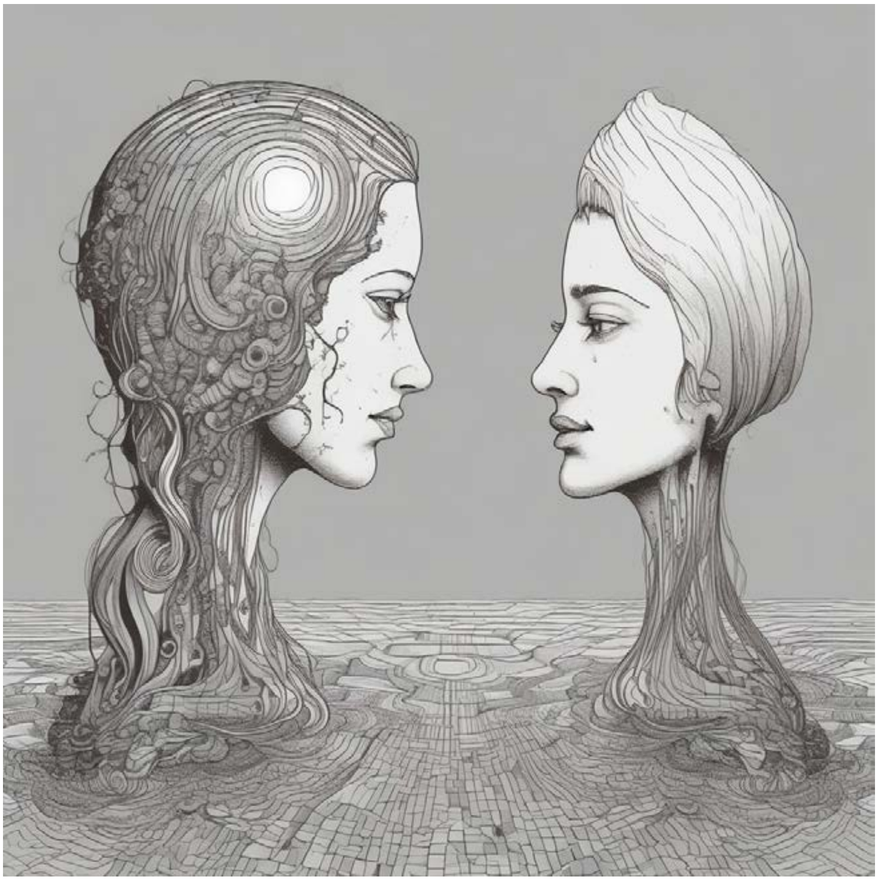


इंधन का वेग – इंधन का वेग वह विज्ञान है जो स्वसन, स्व अस्तित्व रसायन इच्छा गति को वेगीय आवंटन का ऊर्जा बल देकर जीवन यात्रा स्वतंत्र विस्तार को बल देते हैं यानी स्व वजूदीय मूल इच्छा कंण की बीज इंधन काल का गंध वेग जिसे पूर्ण करना जीव की अनिवार्य आंतरिक एवं रसायनिक अवस्था है अर्थात जिस इंधन के साथ जीव की उत्पत्ति होती है उसके प्रथम बीज ज्योति काल के स्वरूप में जी उसी इंधन के वेग से गतिमान होते हैं एवं अपने जीवन आयु के चक्र को पूर्ण करते हुए प्रकृति में तत्व विलीन होकर ऊर्जा का विस्तार करते हैं यानी कि आपका वजूद आपका अस्तित्व आपके ही इंधन से गतिमान होता है अन्य किसी के इंधन से आपका अस्तित्व या आप का वजूद ना गतिमान होता है ना ही नियंत्रित किया जा सकता है आपका वजूद आपका अस्तित्व आपका जीवन आपकी ही इंधन का विज्ञान है जिसे पूर्ण करने की क्रिया है अपनी राधिका के प्रति आकर्षण यानी अपनी मूल अवस्था को पूर्ण कर पुनः मूलता में विलीन होकर अपनी यात्रा चक्र की घड़ी को पूर्ण करना।

राधिका चुंबक्तव – जीव अपने राधिका चुंबकत्व के बल से अपनी बीज इच्छा तत्व को आकर्षित करते हुए अपने वजूद के स्वतंत्र जीवन यात्रा विस्तार में अपने रसायनों को खींचकर अपनी अवस्था की तृप्ति एवं पूर्ति करते हुए जीव अपनी जीवन यात्रा का स्वतंत्र विस्तार करते हैं।

प्रकृति अंकित प्रत्येक घटना जीवन यात्रा

की संतुलित अवस्था का संकुचन विस्तार की विनाश सृजन विनाश सृजन की सजीवता निर्जीवता सजीवता निर्जीवता की विस्तार की क्रिया है जहां जीवन जो एक कंण है, कंण की ऊर्जा शासन का वेग जब बनाने लगे तो आकार गणित का निर्माण होता है जो निश्चित निहित दायरे का घेराव बनाकर शोषण की गति से शासन सत्ता का विज्ञान बनाते हैं एवं जीवन कंण स्वतंत्र ऊर्जा मार्ग प्रवाही है जिसमें शासन का ना होना ही वास्तविक जीव कंण तत्व न्याय है यानी इस गतिमान अनंत ब्रह्मांड में एक बार जिस अवस्था का अंकन हो जाता है वह घटना ना हो अवस्था दोबारा होती है क्योंकि जब तक आप किसी अवस्था के बारे में विचार करेंगे यह ज्ञान वाणी से उसे लागू करने के लिए सुधारवादी हस्तक्षेप करेंगे तब तक उसकी अवस्था और स्वयं आपकी भी अवस्था बदल चुकी होगी तो किस अवस्था पर शासन करेंगे आप? जब आप खुद पल दर पल बदल रहे हैं जब आप की खुद की अवस्था पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है क्योंकि आप इस अनंत ब्रह्मांड में प्रतिपल खर्च हो रहे ऐसे प्राणी हैं जिनकी एक बार अवस्था गुजर गई तो दोबारा उस अवस्था का हूबहू निर्माण होना असंभव किया है तो शासन किस अवस्था पर? जहां घेराबंदी होगी घेराव होगा वहां शोषण और शासन होगा,जबकि आपकी स्व आंतरिक अवस्था एक आजाद प्रणाली है आंतरिक रुप में आपकी शरीर की आकृति का कोई भार विज्ञान कार्य नहीं करता है तरंग विज्ञान की क्रिया सक्रिय रहती है स्वप्न में दिखने वाले दृश्य तरंग विज्ञान की ही क्रिया है जिसमें हमें अनुभूति होना कि ऐसा शरीर था ऐसी आकृति थी ऐसे हाथ पैर थे यह वह किया है जहां हमारी आंतरिक रसायनिक अवस्था विचार युक्त मस्तिष्क के अनुसार चलती है जहां हमने एक सीमांकन एक रूपरेखा बनाई है कि किसी अवस्था की आकृति ऐसी होती है लेकिन वास्तविकता में आंतरिक अवस्था में आपके आत्मिक मंडल में आकार की गणित



का कोई योगदान नहीं है और है भी क्योंकि आंतरिक अवस्था में आकार गणित दबाव का ताप का कार्य करते हुए उबर या मिलन का वेग बनाते है जब की मूलत में तरंग की क्रियाएं ही सक्रिय रहती है तरंगों का मिलान होता है तरंगे ही मस्तिष्क के अनुसार आकृति धारण करती है एवं मस्तिष्क को यह संदेश जाता है कि उस अवस्था की रूपरेखा ऐसी है यानी विचार ही वह गणित है जो आकृति एवं मिलान एवं हस्तक्षेप या घेराव का कार्य करती है जहां से शासन और शोषण का विकास होता है जबकि प्राकृतिक अवस्था में आप एक स्वतंत्र विचार शून्य मस्तिष्क कि स्वतंत्र जीवन यात्रा प्रणाली के पात्र थे! शारीरिक भौगोलिक एवं भौतिक स्वरूप में आप एक सांचे में ढले हैं लेकिन आपकी स्व अवस्था स्वतंत्र हैं वहां पर कोई सांचा नहीं है जहां आपको ढाल कर या ढल कर चलना है और चलता भी नहीं है कोई ! यही तो प्रकृति का तत्व न्याय है कि कंण से आकार के मिलान एवम हस्तक्षेप यह गणित में क्रियाएं एवं खेल मिलान हुए लेकिन मूल अवस्था वही रही सजीवता कि, इसीलिए रसायनिक आंतरिक रुप में हर कोई वही पर जाता है वही क्रियाएं करता है वही विज्ञान वही रसायन और वही गंध और वही भाव बनाता है जो उनकी मूल बीज इच्छा प्रवृत्ति होती है यानी अपने वजूद मूल इच्छा गुण का विस्तार करना, जिसे प्रकृति जीवन यात्रा विज्ञान से सजीवता के समस्त कंण से आकार की गणित के समस्त ब्रह्मांड आयतनों को चतुर्भुज त्रिभुज एवं वृत्त विज्ञान से परिपक्व सिद्धांत पर पकाती चली गई जिसके तहत ब्रह्मांड से प्रकृति शासन और शोषण के मूल बीज इच्छा कंण के घेराव वादी अतिक्रमण सोच की आधुनिक तरंग मानसिकता को धारण करने वाले सजीवता विज्ञान का अनंत अंत कर निर्जीवता का विस्तार कर रही है।

राज रेड्डी

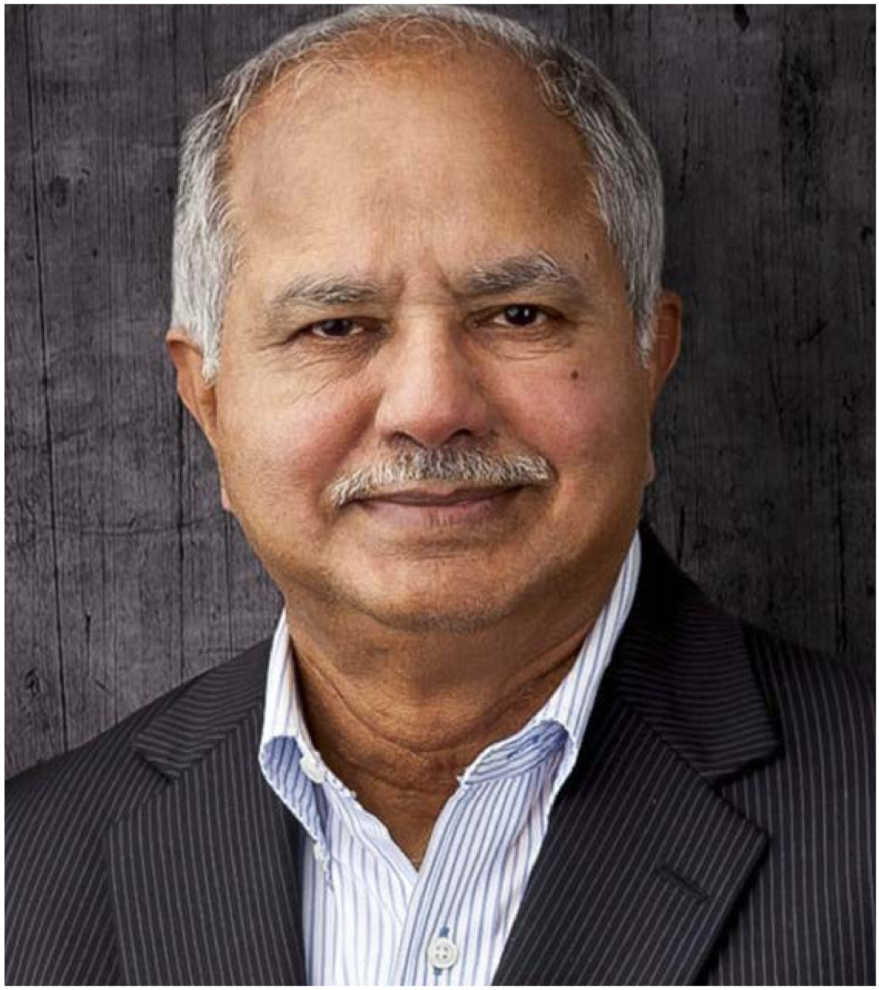
प्रकृति मेल डेस्क

आधुनिक कंप्यूटर विज्ञान और कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) के उन महान स्तंभों में से एक हैं, जिनके बिना आज की डिजिटल दुनिया की कल्पना अधूरी लगती है। वे केवल एक वैज्ञानिक या प्रोफेसर नहीं हैं, बल्कि ऐसे विचारक हैं जिन्होंने मशीनों को "सोचने", "समझने" और "मानव भाषा को ग्रहण करने" की दिशा में निर्णायक कदम बढ़ाए। यह लेख उनके जीवन, शिक्षा, शोध, उपलब्धियों, वैश्विक प्रभाव और भविष्य की दृष्टि पर केंद्रित एक विस्तृत हिंदी प्रस्तुति है।

राज रेड्डी का जन्म 13 जून 1937 को भारत में हुआ। उनका बचपन ऐसे समय में बीता जब भारत स्वतंत्रता के बाद अपने शैक्षणिक और वैज्ञानिक ढांचे को सुदृढ़ कर रहा था। प्रारंभिक शिक्षा भारत में प्राप्त करने के बाद उनके भीतर गणित, तर्क और मशीनों के प्रति गहरी जिज्ञासा विकसित हुई। यही जिज्ञासा उन्हें उच्च शिक्षा के लिए अमेरिका ले गई, जहाँ उन्होंने कंप्यूटर विज्ञान के क्षेत्र में वह कार्य किया जिसने उन्हें विश्व-स्तरीय वैज्ञानिक बना दिया।

उन्होंने अपनी स्नातक शिक्षा भारत में पूरी की और इसके बाद ऑस्ट्रेलिया तथा अमेरिका की प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों में अध्ययन किया। अंततः उन्होंने कंप्यूटर विज्ञान में पीएचडी की, उस समय जब यह विषय स्वयं एक उभरता हुआ क्षेत्र था। उस दौर में कंप्यूटर केवल गणनात्मक मशीन माने जाते थे, लेकिन राज रेड्डी ने उन्हें ज्ञान, भाषा और बुद्धि से जोड़ने का सपना देखा।

राज रेड्डी का सबसे महत्वपूर्ण योगदान कृत्रिम बुद्धिमत्ता और विशेष रूप से स्पीच रिकग्निशन (वाक् पहचान) के क्षेत्र में माना



राज रेड्डी ने ऐसे सिस्टम विकसित किए जो सीमित शब्दावली से आगे बढ़कर प्राकृतिक भाषा को समझने में सक्षम थे। यह कार्य आसान नहीं था, क्योंकि मानव भाषा में उच्चारण, लहजा, भाव, संदर्भ और सांस्कृतिक अंतर शामिल होते हैं।

जाता है। आज हम मोबाइल फोन, स्मार्ट स्पीकर या कार में वॉयस कमांड का उपयोग करते हैं, लेकिन कुछ दशक पहले यह केवल विज्ञान-कथा जैसा विचार था। राज रेड्डी उन पहले वैज्ञानिकों में थे जिन्होंने यह सिद्ध किया कि कंप्यूटर मानव आवाज़ को समझ सकता है, उसे पहचान सकता है और उस पर प्रतिक्रिया दे सकता है।

उन्होंने ऐसे सिस्टम विकसित किए जो सीमित शब्दावली से आगे बढ़कर प्राकृतिक भाषा को समझने में सक्षम थे। यह कार्य आसान नहीं था, क्योंकि मानव भाषा में उच्चारण, लहजा, भाव, संदर्भ और सांस्कृतिक अंतर शामिल होते हैं। राज रेड्डी ने गणितीय मॉडल, सांख्यिकीय तकनीक और भाषाविज्ञान के सिद्धांतों को जोड़कर इस जटिल समस्या का

समाधान प्रस्तुत किया।

उनका कार्य केवल प्रयोगशाला तक सीमित नहीं रहा। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि AI का उद्देश्य केवल मशीनों को बुद्धिमान बनाना नहीं, बल्कि मानव जीवन को सरल, सुलभ और समावेशी बनाना है। यही कारण है कि वे हमेशा शिक्षा, स्वास्थ्य और सामाजिक विकास में तकनीक के उपयोग पर जोर देते रहे।

राज रेड्डी का शैक्षणिक जीवन मुख्य रूप से Carnegie Mellon University से जुड़ा रहा, जो विश्व में कंप्यूटर विज्ञान और AI अनुसंधान का अग्रणी केंद्र माना जाता है। यहाँ उन्होंने प्रोफेसर, शोधकर्ता और मार्गदर्शक के रूप में दशकों तक कार्य किया। उनके नेतृत्व में यह विश्वविद्यालय AI अनुसंधान का वैश्विक केंद्र बना।

उन्होंने न केवल शोध पत्र लिखे, बल्कि सैकड़ों छात्रों को प्रशिक्षित किया, जिनमें से कई आगे चलकर विश्व के प्रमुख वैज्ञानिक, उद्यमी और तकनीकी नेता बने। उनका मानना था कि एक शिक्षक का सबसे बड़ा योगदान उसकी अगली पीढ़ी होती है। इस दृष्टि से राज रेड्डी का प्रभाव उनके प्रकाशित कार्यों से कहीं अधिक व्यापक है।

उनके योगदान के लिए उन्हें अनेक अंतरराष्ट्रीय सम्मान प्राप्त हुए। इनमें सबसे प्रतिष्ठित है Turing Award, जिसे कंप्यूटर विज्ञान का नोबेल पुरस्कार कहा जाता है। यह सम्मान उन्हें 1994 में मिला, जो उनके AI और स्पीच रिकग्निशन में अग्रणी कार्य की वैश्विक स्वीकृति का प्रमाण था।

इसके अतिरिक्त उन्हें पद्म भूषण जैसे भारतीय नागरिक सम्मानों से भी नवाज़ा गया। यह इस बात का प्रतीक है कि उनका योगदान केवल अमेरिका या पश्चिमी दुनिया तक सीमित नहीं रहा, बल्कि भारत और विकासशील देशों के लिए भी प्रेरणास्रोत बना।

राज रेड्डी का दृष्टिकोण हमेशा दीर्घकालिक रहा। वे AI को केवल तकनीकी नवाचार नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन का माध्यम मानते

हैं। उन्होंने बार-बार कहा है कि यदि AI का सही उपयोग किया जाए, तो यह शिक्षा को हर व्यक्ति तक पहुँचा सकता है, स्वास्थ्य सेवाओं को सस्ता और सुलभ बना सकता है तथा शासन को अधिक पारदर्शी बना सकता है।

उन्होंने "डिजिटल डिवाइड" यानी डिजिटल असमानता की समस्या पर विशेष ध्यान दिया। उनका मानना था कि तकनीक का वास्तविक मूल्य तभी है जब वह समाज के सबसे कमजोर वर्ग तक पहुँचे। इसी सोच के तहत उन्होंने ऐसे प्रोजेक्ट्स का समर्थन किया जो ग्रामीण शिक्षा, दूरस्थ स्वास्थ्य सेवाओं और बहुभाषी सूचना प्रणालियों से जुड़े थे।

भारत के संदर्भ में राज रेड्डी हमेशा आशावादी रहे। उन्होंने माना कि भारत जैसी विशाल जनसंख्या वाला देश यदि AI और कंप्यूटर विज्ञान में निवेश करे, तो वह न केवल अपनी समस्याओं का समाधान कर सकता है, बल्कि वैश्विक तकनीकी नेतृत्व भी प्राप्त कर सकता है। उन्होंने भारतीय छात्रों को अनुसंधान, नवाचार और उद्यमिता की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

राज रेड्डी का जीवन इस बात का उदाहरण है कि विज्ञान और मानवता एक-दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हो सकते हैं। उन्होंने कभी भी तकनीक को मानवीय मूल्यों से अलग नहीं देखा। उनके अनुसार, AI का अंतिम लक्ष्य मानव बुद्धि की नकल करना नहीं, बल्कि मानव क्षमता को बढ़ाना होना चाहिए।

आज जब AI, मशीन लर्निंग और ऑटोमेशन को लेकर समाज में आशंका और उत्साह दोनों हैं, राज रेड्डी की सोच संतुलन प्रदान करती है। वे न तो अंधे तकनीकी उत्साह के समर्थक हैं और न ही तकनीक से भयभीत होने के। वे विवेकपूर्ण, नैतिक और मानव-केंद्रित AI के पक्षधर हैं।

उनका लेखन, व्याख्यान और सार्वजनिक वक्तव्य आज भी छात्रों और शोधकर्ताओं को दिशा देते हैं। वे बताते हैं कि एक वैज्ञानिक की जिम्मेदारी केवल खोज करना नहीं, बल्कि उसके प्रभाव को समझना और समाज के हित में उसका उपयोग सुनिश्चित करना भी है।

यदि हम राज रेड्डी के जीवन को समग्र रूप से देखें, तो यह स्पष्ट होता है कि वे केवल एक व्यक्ति नहीं, बल्कि एक विचारधारा हैं—ऐसी विचारधारा जो ज्ञान, करुणा और तकनीक को एक साथ जोड़ती है। उनका योगदान आने वाली पीढ़ियों तक प्रासंगिक रहेगा, क्योंकि उन्होंने जिन मूलभूत समस्याओं पर काम किया, वे मानव सभ्यता के भविष्य से जुड़ी हैं।

अंततः, राज रेड्डी हमें यह सिखाते हैं कि सच्चा विज्ञान वही है जो मानवता को आगे बढ़ाए, सीमाओं को तोड़े और हर व्यक्ति के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाए। यही उनकी सबसे बड़ी विरासत है, और यही कारण है कि उनका नाम विश्व इतिहास में कृत्रिम बुद्धिमत्ता के अग्रदूतों में सदैव सम्मान के साथ लिया जाएगा।

आलेख

भूमि की बिगड़ती सेहत और किसान

प्रमोद भार्गव

शिवपुरी म.प्र.

यह विडंबना ही है कि भारत में रोटी और रोजगार का सबसे बड़ा संसाधन बनी भूमि की गुणवत्ता अथवा उसकी बिगड़ती सेहत को जांचने का अब तक कोई राष्ट्रव्यापी पैमाना नहीं है। जबकि देश की कुल आबादी में से सत्तर प्रतिषत आबादी कृषि और प्राकृतिक संपदा से रोजी-रोटी जुटाती है। भूमि की उर्वरता और क्षरण को लेकर टुकड़ों में तो आकलन आते रहते हैं, लेकिन इस स्थिति की वास्तविक हालत का खुलासा करने वाला कोई एक मानचित्र देश की जनता के सामने पेश नहीं किया गया।

दुनिया के अनेक देषों की तरह भारत भी वन क्षरण, अत्याधिक कृशि गतिविधियों से भूमि की नमी घटने और उसकी उर्वरता कम होने की समस्या से जूझ रहा है। इन कारणों के चलते भारत की 30 प्रतिषत से भी ज्यादा भूमि की सेहत बिगड़ गई है। षहरीकरण और औद्योगिक विकास से कृशि भूमि नश्ट हो रही है। वहीं उद्योग, बिजली और सिंचाई व पेयजल के लिए बड़े बांधों के अस्तित्व में आ जाने के कारण दलदली भूमि भी बढ़ रही हैं।यह समस्या मध्य-प्रदेष, राजस्थान, महाराश्ट्र और पंजाब में सर्वाधिक होने के साथ, इन्हीं राज्यों के क्षेत्रफल के बराबर है। इससे 72000 करोड़ रुपए का आर्थिक नुकसान भी उठाना पड़ा है। क्षरण और भूमि के मरुस्थलीकरण से हमारे सकल घरेलू उत्पाद में 2.5 प्रतिषत और फसल की पैदावार में भी कमी आई है। इधर खेतों में रासायनिक उर्वरक, कीटनाषक और जीएम फसलों की पैदावार ने भी खेतों की सेहत बिगाड़ने का काम बड़ी मात्रा में किया है।

नतीजतन जलवायु परिवर्तन के नकारात्मक प्रभाव भी गहरा गए हैं। वैष्विक स्तर पर भूमि क्षरण की समस्या के समाधान के लिए 450 अरब डॉलर का वार्शिक खर्च आएगा। यदि इसमें सुधार जल्दी नहीं किया गया तो विश्व में 3.2 अरब लोगों का जीवन संकटग्रस्त हो सकता है। भारत के लिए यह समस्या इसलिए विकराल है, क्योंकि दुनिया की 18 प्रतिशत जनसंख्या भारत में बसती है, जबकि दुनिया की कुल भूमि का भारत के पास महज 2.4 प्रतिशत भू-भाग ही है। साफ है, उपजाऊ जमीन का बंजर भूमि में बदलना चिंता का विषय है। संयुक्त राश्ट्र की जलवायु परिवर्तन संबंधी अंतर-सरकारी समिति द्वारा अगस्त-2019 में जारी एक अध्ययन रिपोर्ट में कहा गया है कि दुनिया में 23 प्रतिषत कृशि योग्य भूमि का क्षरण हो चुका है। भारत में यह आंकड़ा 30 प्रतिषत भूमि के क्षरण का है। चुनांचे निकट भविश्य में भूमि में व्यापक सुधार नहीं हुए तो यह समस्या एक प्राकृतिक आपदा में बदलती चली जाएगी।

यह विडंबना ही है कि भारत में रोटी और रोजगार का सबसे बड़ा संसाधन बनी भूमि की गुणवत्ता अथवा उसकी बिगड़ती सेहत को जांचने का अब तक कोई राष्ट्रव्यापी पैमाना नहीं है। जबकि देश की कुल आबादी में से

सत्तर प्रतिषत आबादी कृषि और प्राकृतिक संपदा से रोजी-रोटी जुटाती है। भूमि की उर्वरता और क्षरण को लेकर टुकड़ों में तो आकलन आते रहते हैं, लेकिन इस स्थिति की वास्तविक हालत का खुलासा करने वाला कोई एक मानचित्र देश की जनता के सामने पेश नहीं किया गया। हालांकि अशासकीय स्तर पर इस मांग की आपूर्ति अहमदाबाद की संस्था 'स्पेस एप्लिकेशन सेंटर' ने सत्रह अन्य इसी काम से जुड़ी एजेंसियों के साथ मिलकर की है। जमीन की सेहत से जुड़ा यह शोध बताता है कि आधुनिक व औद्योगिक विकास, जल व वायु प्रदूषण और कृषि भूमि में खाद व कीटनाशकों के बढ़ते चलन ने किस तरह से उपयोगी भूमि को रेगिस्तान में तब्दील करने का सिलसिला जारी रखा हुआ है। 'स्पेस एप्लिकेशन सेंटर' द्वारा किए शोध के मुताबिक राजस्थान का 21.77 प्रतिशत, जम्मू, कश्मीर एवं लद्दाख का 12.79 और गुजरात में 12.72 प्रतिशत क्षेत्र रेगिस्तान में बदल चुका है। मध्यप्रदेश में चंबल के बीहड़ पिछले 60 साल में 45 प्रतिशत बढ़े हैं। महाराष्ट्र में विदर्भ और उत्तर-प्रदेश व मध्यप्रदेश में बुंदेलखण्ड क्षेत्र की कृषि का अनावृष्टि के कारण तेजी से क्षरण हो रहा है। वहीं भू-जल के बेतहाशा दोहन और अल्पवर्षा के चलते खेतों में दस सेंटीमीटर नीचे एक ऐसी कठोर परत बनती जा रही है, जो कालांतर में फसल की उत्पादन क्षमता को प्रभावित करेगी।

रेगिस्तान के विस्तार की तह में अतिवृष्टि और अनावृष्टि का चक्र तो है ही 1999 के बाद से मानसून की दगाबाजी ने उपजाऊ भूमि को बंजर भूमि में बदल देने का काम किया है। इन्हीं वजहों से देश के पश्चिमी और उत्तरी क्षेत्र भूमिक्षरण के प्रभाव में आए जंगलों का विनाश, चरनोई की भूमि को कृषि व आवासीय भूमि में तब्दील करना और एक तरह की फसल पैदा करने के बढ़ते चलन से भूमि की सेहत बिगड़ी है। कुछ ऐसी ही वजहों

के चलते बर्फीली वादियों से लेकर घने वनों वाले क्षेत्र भी फैलते रेगिस्तान की गिरफ्त में आ गए हैं।

जिस हरित क्रांति के बूते पंजाब को भारत का अनाज के अटूट भंडार का दर्जा हासिल हुआ था, वही पंजाब आज रासायनिक खादों का बेतहाशा उपयोग करने के कारण बड़ी तादात में अपनी कृषि भूमि बरवाद कर चुका है। देश के कुल कृषि क्षेत्र का 1.5 प्रतिशत भाग पंजाब के हिस्से में है। जबकि देश में कीटनाशकों की कुल खपत का 18 फीसदी उपयोग पंजाब के किसान करते हैं। इसी तरह पंजाब के मालवा क्षेत्र का कपास क्षेत्र पूरे पंजाब का केवल 15 फीसदी है, जबकि यहां पंजाब के कुल कीटनाशकों की खपत 70 फीसदी है। पंजाब के मालवा का क्षेत्र देश के कुल भू-भाग का मात्र 0.5 भाग है, जबकि यहां देश में कुल खपत होने वाले कीटनाशकों की 10 फीसदी खपत होती है। जिस भांखड़ा नांगल बांध को हम पंजाब की उन्नत खेती का आधार मानते हैं, इस बांध से जल रिसाब के चलते पंजाब की अब तक ढ़ाई लाख हेक्टेयर कृषि भूमि दलदल में बदल चुकी है। यही नहीं कीटनाषकों और रासायनिक उर्वरकों के बढ़ते इस्तेमाल ने यहां कैंसर की बीमारी को बड़ी आबादी में परोस दिया है।

कृषि के आधुनिकीकरण व यांत्रिकीकरण ने भी भूमि की सेहत को बिगाड़ने का काम किया है। इस बाबत ग्वालियर चंबल क्षेत्र में किए गए एक शोध के मुताबिक इस अंचल की भूमि में दो तरह के विकार पैदा हुए हैं। एक कृषि भूमि की सतह में दस सेंटीमीटर नीचे एक कठोर परत (हार्ड-लेयर) बन गई है। दूसरे, भू-गर्भ में करीब एक सौ मीटर की गहराई पर पानी से भरी रहने वाली जगह (पोर-स्पेस) रिक्त पड़ी है। क्षेत्रीय पर्यावरण में आए ये परिवर्तन भू-गर्भीय अथवा सतह पर भूकंप जैसी हलचल की वजह भी बन सकते हैं। डिस्कवरी चैनल द्वारा इस क्षेत्र में किए गए एक अध्ययन के प्रस्तुतीकरण ने भी

दावा किया है कि चंबल व ग्वालियर अंचल में तेजी से रेगिस्तान का विस्तार हो रहा है।

इस अध्ययन से जुड़े वैज्ञानिकों का कहना है कि ऐसा परंपरागत खेती को नकारने से हुआ। पहले हलों से खेतों की जुताई होती थी लेकिन अब हैरो, कल्टीवेटर और प्लाऊ जैसे उपकरणों से हो रही है। ये जमीन को आठ से बारह सेंटीमीटर तक गहरा जोत कर भूमि की ऊपरी परत को उधेड़ कर पलट देते हैं। नतीजतन मिट्टी सूख कर शुष्क होती जा रही है और वहीं इसके नीचे की परत कठोर। यह परत अब इतनी कठोर हो गई है कि खेतों की मिट्टी का आनुपातिक कुदरती जैविक समीकरण ही गड़बड़ा गया है।

इधर चंबल क्षेत्र में भूमि के लगातार बिगड़ रहे पर्यावरण ने बीहड़ो के विस्तार का ऐसा भयावह सिलसिला जारी रखा हुआ है, जो गांव के गांव लीलता जा रहा है। इस अंचल के भिण्ड, मुरैना और श्योपुर जिलों में हर साल पन्द्रह सौ एकड़ भूमि बीहड़ में तब्दील हो रही है। इन जिलों की कुल भूमि का 25 फीसदी हिस्सा बीहड़ों का है। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक चंबल नदी घाटी क्षेत्र में 3000 वर्ग किलोमीटर इलाके में बीहड़ों का विस्तार है। इन तीनों जिलों के क्षेत्र में जितनी भी छोटी-बड़ी नदियां बहती हैं, वे जैसे बीहड़ों के निर्माण के लिए अभिशप्त हैं। चंबल में 80 हजार, कुआंरी में 75, आसन में 2036, सीप में 1100, बैसाली में 1000, कूनों में 8072, पार्वती में 700, सांक में 2122 और सिंध में 2032 हेक्टेयर बीहड़ हैं। बीते दस सालों में करीब 45 प्रतिशत बीहड़ों में वृद्धि दर्ज की गई है। इन बीहड़ों का जिस गति से विस्तार हो रहा है, उसके मुताबिक 2050 तक 55 हजार हेक्टेयर कृषि भूमि बीहड़ों में तब्दील हो जाएगी। नतीजतन करीब दो हजार आबाद गांव बीहड़ लील लेंगे। इन बीहड़ों का विस्तार एक बड़ी आबादी के लिए विस्थापन का संकट पैदा करेगा?

जमीन की सेहत अब प्राकृतिक कारणों की तुलना में मानव उत्सर्जित कारणों से ज्यादा बिगड़ रही है। पहले भूमि का उपयोग रहवास और कृषि कार्यों के लिए होता था, लेकिन अब औद्योगीकरण, शहरीकरण, बड़े बांध और बढ़ती आबादी के दबाव भी भूमि को संकट में डाल रहे हैं। जमीन का खनन करके जहां उसे छलनी बनाया जा रहा है, वहीं जंगलों का विनाश करके जमीन को बंजर बनाए जाने का सिलसिला जारी है। जमीन की सतह पर ज्यादा फसल उपजाने का दबाव है तो भू-गर्भ से जल, तेल व गैसों के अंधाधुंध दोहन के हालात भी भूमि पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं।

जमीन की सेहत अब प्राकृतिक कारणों की तुलना में मानव उत्सर्जित कारणों से ज्यादा बिगड़ रही है। पहले भूमि का उपयोग रहवास और कृषि कार्यों के लिए होता था, लेकिन अब औद्योगीकरण, शहरीकरण, बड़े बांध और बढ़ती आबादी के दबाव भी भूमि को संकट में डाल रहे हैं। जमीन का खनन करके जहां उसे छलनी बनाया जा रहा है, वहीं जंगलों का विनाश करके जमीन को बंजर बनाए जाने का सिलसिला जारी है। जमीन की सतह पर ज्यादा फसल उपजाने का दबाव है तो भू-गर्भ से जल, तेल व गैसों के अंधाधुंध दोहन के हालात भी भूमि पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं। पंजाब और हरियाणा में सिंचाईं के जो नलकूप जैसे आधुनिक संसाधन हरित क्रांति के उपाय साबित हुए थे, वही उपाय खेतों में पानी ज्यादा मात्रा में छोड़े जाने के कारण कृषि भूमि को क्षारीय भूमि में बदलने के कारक सिद्ध हो रहे हैं। दरअसल अलग-अलग क्षेत्रों में भूमि की सेहत अलग-अलग कारणों से प्रभावित हो रही है, जिसकी देशव्यापी पड़ताल अब तक नहीं हुई है। धरती की बिगड़ती इस सेहत को मानचित्र पर लाना जरुरी है।

पशु-पक्षियों के संकेत और मौसम का रंग

डॉ विजय गर्ग
मलोट पंजाब

पक्षियों और अन्य जीवों के पारंपरिक संकेतों के कुछ अर्थ होते हैं। सांप का पेड़ों पर चढ़ना बारिश की संभावना का पूर्वानुमान है। इसी तरह लोमड़ी की उपस्थिति खेतों में चूहों का नियंत्रण होने का संकेत देती है। मौसम के साथ जीवन से पक्षियों के संकेत भी जुड़े हुए हैं, जैसे चिड़िया अथवा गौरैया का घर में घोंसला बनाना खुशहाली और तरक्की का संकेत है।

राजस्थान में जोधपुर के जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय के जीव विज्ञान विभाग ने हाल ही में एक अध्ययन में यह साबित किया है कि पक्षियों के घोंसले बनाने के तरीके से लेकर जानवरों के व्यवहार तक से मौसम के संकेतों को समझा जा सकता है। यह शोध 'इंटरनेशनल जर्नल आफ एनवायरमेंटल साइंस' में प्रकाशित हुआ है। इसमें बताया गया है कि जानवरों के व्यवहार से अस्सी फीसद तक मौसम का सटीक अनुमान लगाया जा सकता है। यह अध्ययन सिद्ध करता है कि पुराने समय से चली आ रही यह पारंपरिक जानकारी जो ग्रामीणों की ओर से इस्तेमाल की जाती रही है, अब वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित हो चुकी है। उदाहरण के लिए मोर का नृत्य या कूजन मानसून की शुरुआत का संकेत देता है। इसी तरह चींटियों का भोजन इकट्ठा करना सूखा पड़ने का संकेत है।

विश्वविद्यालय के इस शोध दल का कहना है कि प्रकृति के संकेत आज भी कारगर हैं। । पशु- -पक्षियों के व्यवहार से मौसम का पूर्वानुमान लग जाता है। वैज्ञानिक अध्ययन में इन बातों और तथ्यों की पुष्टि हुई है। यानी इससे पुरानी प्रथाओं के वैज्ञानिक

प्रमाण साबित हुए हैं। अध्ययन का निष्कर्ष है कि पशु-पक्षियों का व्यवहार आज भी मौसम के संकेत बताने में पूरी तरह सक्षम है। यह भी दावा किया गया है कि पारंपरिक ज्ञान का आज भी कोई तोड़ नहीं है। इसके संकेत आज भी वैज्ञानिक कसौटी पर खरे उतरते हैं। यह भी बताया गया कि कैसे पुराने समय में लोग पारिस्थितिकी तंत्र के सदस्यों के व्यवहार से मौसम की भविष्यवाणी करते थे। लोमड़ी, सियार और अन्य जानवरों का व्यवहार' भी इस प्रणाली का हिस्सा था था। उदाहरण के लिए लोमड़ी खेतों में चूहों की संख्या को नियंत्रित करती है, जो कृषि के लिए अच्छा संकेत है। राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों में भील, मीणा और बंजारा समुदायों के लोग अब भी पशु- पक्षियों के संकेतों का पालन करते हैं। उदाहरण के लिए लाल चींटियां जब अपने अंडे इधर-उधर ले जाती हैं, तो यह बारिश के करीब आने का संकेत होता है। यह पारिस्थितिकी तंत्र के इन जीवों की सूझबूझ को दर्शाता है, जो मौसम की सटीक जानकारी देते हैं।

राजस्थान में मारवाड़ के गांवों में भी मौसम के पूर्वानुमान के लिए आज भी प्रकृति के संकेतों का अनुसरण किया जाता। जहां एक और विज्ञान ने मौसम की भविष्यवाणी के लिए अत्याधुनिक तकनीकों का विकास किया है, वहीं दूसरी ओर ये पारंपरिक तरीके आज भी बड़े काम आते हैं। पशु-पक्षियों के व्यवहार में मौसम के महत्त्वपूर्ण संकेत छिपे होते हैं। यह पारंपरिक ज्ञान न केवल ग्रामीणों के लिए, बल्कि वैज्ञानिकों के लिए भी एक अहम संदर्भ बन चुका है। यह पारिस्थितिकी तंत्र के संतुलन को बनाए रखने में बड़ी भूमिका निभाता है। प्राचीन समय से चली आ रही ये पद्धतियां अब आधुनिक विज्ञान के माध्यम से और अधिक प्रमाणित हो रही हैं।

पक्षियों और अन्य जीवों के पारंपरिक संकेतों के कुछ अर्थ होते हैं। सांप का पेड़ों पर चढ़ना बारिश की संभावना का पूर्वानुमान है। इसी तरह लोमड़ी की उपस्थिति खेतों में चूहों का नियंत्रण होने का संकेत देती है। मौसम के साथ जीवन से पक्षियों के संकेत भी जुड़े हुए हैं, जैसे चिड़िया अथवा गौरैया का घर में घोंसला बनाना खुशहाली और तरक्की का संकेत है। पक्षियों के मौसम के संकेत में उनकी उड़ान की ऊंचाई (कम ऊंचाई पर उड़ना बारिश का संकेत है, जबकि ऊंची उड़ानें अच्छे मौसम का संकेत देती हैं), उनकी आवाज (जैसे उल्लू का

बोलना या मोर का नाचना बारिश का संकेत माना जाता है) और उनका भोजन व्यवहार (तूफान से पहले खूब खाना) शामिल है। कुछ ग्रामीण परंपराएं पक्षियों के घोंसले बनाने जगह को भी मौसम का सूचक मानती हैं। उल्लू का चीखना और गौरैया का धूल में लोटना बारिश का संकेत माना जाता है। यदि कौवे कांटेदार पेड़ों पर घोंसला बनाते हैं, तो इसे बारिश कम होने की संभावना के रूप में देखा जाता है। इसी तरह पक्षियों का आसमान में ऊंची उड़ान भरना अच्छे मौसम का संकेत होता है, यानी बारिश की कोई संभावना नहीं होती। जोड़े में उड़ने वाले कौवे भी अच्छे मौसम का संकेत देते हैं। इसी तरह तूफान से पहले पक्षी वसा जमा करने के लिए अधिक सक्रिय हो जाते हैं और खूब खाना खाते हैं। बारिश आने पर मुर्गियां बेचैन हो जाती हैं या धूल में खुद को रगड़ती हैं। हंस की छाती की

हड्डी का ला का लाल या गहरे रंग का होना ठंडी और तूफानी सर्दी का संकेत हो सकता है। यदि सारस आकाश में गोलाकार परावलय बना कर उड़ते हैं, तो यह शीघ्र वर्षा का संकेत है। पेड़ों पर दीमक का तेजी से घर बनाना अच्छी वर्षा का संकेत है। जब पक्षी एक साथ इकट्ठा होते हैं और अपने पंख फड़फड़ाते हैं, तो मौसम में बदलाव की उम्मीद की जाती है। वहीं चातक को बारिश का पक्षी माना जाता है। इसका आगमन मानसून के मौसम का संकेत है। इस तरह पशु- पक्षियों की हरकतों को देख कर मौसम का काफी हद तक पूर्वानुमान लगाया जा सकता है।

हमारे पूर्वजों ने असल में यह हमारा पशु-पक्षियों से जुड़ा पारंपरिक ज्ञान है, जिसे ने पूरा मान और सम्मान दिया है। मनुष्य लंबे समय से पशु-पक्षियों के व्यवहार को बदलते मौसमों के संकेतक के रूप में इस्तेमाल करता रहा है। कई लोक कथाएं और किस्से हैं, जो बताते हैं। कि पक्षियों की बढ़ती या घटती गतिविधि एक अध्याय के अंत और एक नए अध्याय की शुरुआत का रुआत का संकेत देती है। हम में से ज्यादातर लोग इस जुड़ाव को भूल चुके हैं, लेकिन कोई भी पक्षी प्रेमी आपको सर्दियों के आखिरी नीरस दिनों में पक्षियों को रंग-बिरंगे रंग में रंगते देखने के उत्साह के बारे में जरूर बता देगा। सामान्य पक्षियों की तरह प्रवासी पक्षी बताते हैं, जैसे 'मार्किंगबर्ड' और 'ब्लैकबर्ड' का रात भी कई अनुमान भर चहचहाना बताता है कि गर्म आने वाले हैं। कई प्रवासी पक्षी सर्दियों के आगमन अथवा जाने के बारे में इशारा हैं। केवल पर्यावरण की बात करें, तो पक्षियों का अध्ययन पारिस्थितिकी संतुलन को समझने क्योंकि वे कीट मदद करता करता है, नियंत्रण, परागण और बीज प्रसार में अहम भूमिका निभाते हैं। पक्षी पर्यावरण में हो रहे बदलाव के शुरुआती संकेत देते हैं। उनकी आबादी में गिरावट आवासों के क्षरण या जलवायु परिवर्तन का संकेत हो सकती है। पक्षी कीटों को नियंत्रित करते हैं, बीज फैलाते हैं और परागण में मदद करते हैं, जो मानव द्वारा उपयोग किए जाने वाले कई पौधों के लिए अहम है। पक्षी मृत जीवों और कचरे को साफ करने भी बड़ी भूमिका निभाते हैं। पक्षियों का वैज्ञानिक अध्ययन उनके व्यवहार, प्रवास, प्रजनन और शारीरिक विशेषताओं को समझने में इंसान की पूरी तरह से मदद करता है। हमें केवल इस ज्ञान की समझ होने और इसके वैज्ञानिक प्रयोगों को पहचानने की जरूरत है।

लखनऊ : स्वाद, संस्कृति और सम्मान की अद्भुत कहानी

UNESCO ने दी 'गैस्ट्रोनॉमी की क्रिएटिव सिटी' की मान्यता

विभा कनन
कोयंबटूर तमिलनाडु

भारतीय संस्कृति की विशाल विरासत में भोजन का स्थान केवल उदर–पूर्ति तक सीमित नहीं है। यहाँ भोजन मेल–मिलाप का माध्यम, कला की अभिव्यक्ति और इतिहास का जीवंत दस्तावेज़ भी है। इन्हीं विशेषताओं को धारण किए हुए लखनऊ ने एक बार फिर पूरे देश का गौरव बढ़ाया है।

युनेस्को ने हाल ही में लखनऊ को "क्रिएटिव सिटी ऑफ गैस्ट्रोनॉमी" घोषित किया है। यह ख़िताब उस शहर को मिला, जिसकी गलियों में कबाब की खुशबू और तहज़ीब के सुर एक साथ बहते हैं।

लखनऊ की पहचान का आधार अवधी भोजन

खाना किसी शहर की आत्मा हो सकता है, यह बात लखनऊ को देखकर समझी जा सकती है।

यहाँ के व्यंजन अपनी तैयारी, स्वाद और प्रस्तुति में अद्वितीय हैं। मसाले भूनने का क्रम, दम पर पकाने की तकनीक, नाज़ुक स्वाद और हल्की खुशबू ये सभी विशेषताएँ अवधी भोजन को दुनिया में अलग पहचान देती हैं।

लखनऊ की पाक–शैली में कहीं भी जल्दबाज़ी नहीं दिखती। यहाँ भोजन धीमी आँच पर पकने वाली कविता की तरह है- जहाँ समय, अनुभव और प्रेम तीनों एक साथ मिलते हैं।

स्वाद की विरासत : कुछ प्रसिद्ध व्यंजन

कबाबों की दुनिया

हर गली, हर नुक्कड़ पर कबाब की दुकान। गलौटी, सीख, टुंडे- ये नाम केवल खाने के नहीं, लखनऊ की कहानी हैं।

बिरयानी की महक

अवधी बिरयानी अपनी नज़ाकत के लिए प्रसिद्ध है।

यहाँ मसाले ज़ोर से नहीं बोलते,
बल्कि धीरे-धीरे स्वाद में उतरते हैं।

चाट और मिठाइयाँ

मलाई की मिठास, दही-बड़े की नरमी, पानी-पुरी की तीखी-खटास ये सब मिलकर लखनऊ को नाश्ते और स्नैक्स की राजधानी बना देते हैं।

युनेस्को की मान्यता : क्यों है यह महत्वपूर्ण ?

युनेस्को का यह सम्मान केवल पुरस्कार नहीं, बल्कि जिम्मेदारी और स्वीकार्यता दोनों है।

1. सांस्कृतिक धरोहर का सम्मान

अवधी भोजन कोई आधुनिक आविष्कार नहीं।

यह सदियों से घरों, महलों और बाज़ारों में तैयार होती आई परंपरा है। युनेस्को ने इसी विरासत को वैश्विक पहचान दी है।

2. रोजगार और जीवन–यापन

लखनऊ की खाद्य व्यवस्था हजारों परिवारों को जोड़ती है-

हलवाई, शेफ, स्ट्रीट वेंडर, छोटे व्यवसायी इस पहचान से इन सभी को नए अवसर और सम्मान मिलेंगे।

3. पर्यटन में बड़ी संभावनाएँ

अब पर्यटक केवल इमारतें देखने नहीं आएंगे, बल्कि खाना चखने, सीखने और अनुभव करने आएंगे। फूड-फेस्टिवल, कुकिंग-क्लास, स्ट्रीट-फूड टूर जैसे नए आयोजन शहर का रूप बदल सकते हैं।

लखनवी तहज़ीब : खाने से जुड़ी संस्कृति

लखनऊ के खाने में सबसे बड़ी विशेषता केवल स्वाद नहीं,तहज़ीब है।

यहाँ मेहमान को खाना परोसना एक रिवाज़ और सम्मान दोनों माना जाता है। प्लेट की सजावट से लेकर परोसने के अंदाज़ तक, हर चीज़ में शालीनता झलकती है।

यह शहर सिखाता है कि- भोजन सिर्फ पदार्थ नहीं, बल्कि भाव है।

आधुनिक लखनऊ और पुरानी परंपरा

आज लखनऊ तेजी से आधुनिक हो रहा है। मॉल, कैफे, अंतरराष्ट्रीय रेस्तरां इन सबके बीच भी पुराने व्यंजनों की रौनक कम नहीं हुई। पुरानी गलियों में अब भी वही टुंडे कबाब की कढ़ाही और रोटी सेंकता हुआ तवा मिल जाता है।

यही संगम इस शहर को अपूर्व बनाता है।

पुराना भी है, नया भी— पर पहचान वही अवधी स्वाद।

भविष्य की दिशा : क्या बदल सकता है ?

यह मान्यता आने वाले समय में कई सकारात्मक बदलाव ला सकती है।

1. नुस्खों और रसोई परंपराओं का संरक्षण

अनेक व्यंजन पीढ़ियों से मौखिक रूप में चले आ रहे हैं।

अब दस्तावेज़, शोध, पाक–इतिहास इस दिशा में कार्य बढ़ेगा।

2. युवाओं के लिए अवसर

- होटल प्रबंधन
- शेफ प्रशिक्षण
- उद्यमिता
- फूड स्टार्टअप

इन क्षेत्रों में नए रास्ते खुलेंगे।

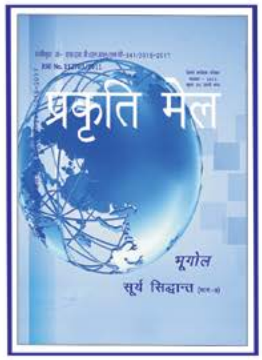
3. अंतरराष्ट्रीय सहयोग और सांस्कृतिक संवाद

लखनऊ अब दुनिया की अन्य क्रिएटिव सिटीज़ के साथ अनुभव साझा करेगा- फेस्टिवल, कार्यक्रम, प्रदर्शनियों के माध्यम से। लखनऊ की यह उपलब्धि भारत की सांस्कृतिक ताकत को उजागर करती है। यह सम्मान बताता है कि हमारे भोजन में केवल मसाले ही नहीं, इतिहास, स्मृति और रचनात्मकता भी घुली होती है।

लखनऊ का भोजन केवल खाने की वस्तु नहीं, एक अनुभव, एक सभ्यता और एक जीवन-दर्शन है। आज जब दुनिया स्वाद की नई यात्राएँ खोज रही है, लखनऊ अपने दरवाज़े खोलकर कह रहा है-

"आइए, स्वाद का आनंद लीजिए,
यहाँ हर निवाले में तहज़ीब बसती है।"

युनेस्को की मान्यता ने लखनऊ को स्वाद की राजधानी बना दिया है। यह गौरव सिर्फ शहर का नहीं, पूरे भारत की सांस्कृतिक आत्मा का है।



R N I No. UPHIN/2011/40224

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

प्रकृति मेल वह आईना है जिसमें आप अपनी वास्तविक तस्वीर के साथ प्रकृति की हर क्रिया प्रतिक्रिया का वैज्ञानिक स्वरूप देखें।

अशोक 'मानव'

उत्तर भारत की तेजी से लोकप्रिय होती हिन्दी मासिक पत्रिका
(शीघ्र ही अपने विज्ञापन की जगह बुक करवाये) (8423330911)

☐ हां, मैं प्रकृति मेल पत्रिका का वर्षिक ग्राहक बनना पसंद करूंगा/ करूंगी

प्रकृति मेल के पक्ष में देय ₹ ☐☐☐ कैश ☐ चेक ☐ तारीख ☐☐☐☐☐☐

1 year membership fee -220/- only. (Must be drawn in favour of 'Prakriti mail' payable at lucknow)

संलग्न चेक/डिमांड ड्राफ्ट नं. ☐☐☐☐☐☐ आहरित बैंक (बैंक का नाम)________

नाम ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

पता________

________ राज्य________ पिन________

फोन नंबर ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ई-मेल:________

कृपया फार्म भरकर निम्नलिखित पते पर भेजे:

प्रकृति मेल, सूर्या आश्रम, मानव नगर, (निकट आई.आई.एस.ई.) कल्याणपुर, लखनऊ, पिनकोड- 226022, उ0 प्र0।

नियम और शर्तें

पत्रिका का मूल्य और आफॅर केवल भारत में लागू। कृपया पत्रिका की पहली प्रति डाक या कोरियर के माध्यम से मंगवाने के लिए कुछ समय दें। किसी भी तरह के विवाद का निबटारा केवल लखनऊ की अदालत में होगा।

नि:शुल्क ई-मैगज़ीन प्राप्त करने के लिए हमारे वेबसाइट - www.prakritimail.com पर सम्पर्क करें।

सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- यदि किसी भी कार्य से पूर्व कोई इच्छा ना बने तो सूर्य का निर्माण होता है जो अनंती विज्ञान बनकर ब्रह्मांड में विचरण करता है।

- जब कोई व्यक्ति विचारों से किसी विषय का निर्णय लेना चाहता है तो शब्दों के जाल में फंस जाता है पर जब विचार शून्य होकर एहसास से किसी विषय को जानना चाहता है तो उसके वास्तविक भाव विज्ञान को जान पाता है और शरीर का रसायन विज्ञान अपने विकास के गुण को ही अपने साथ जोड़ता है ।

- किसी भी अवस्था के ताप के दाब को कर्म कहते हैं ।

- कर्म शरीर द्वारा किया गया कार्य नहीं बल्कि मानसिक अवस्था का शांति परिणाम है यदि कर्म शरीर से होता तो प्रकृति मानव के अतिरिक्त अन्य जीवों से कार्य लेने की क्षमता देती, मानव शरीर के जिस कार्य को कर्म समझता है वह अपने साधन को पाने के लिए फैलाया गया है वह जाल है जो व्यापार के लिए प्रकृति का दोहन कर वास्तविक धनराशि को नष्ट कर नकली धनराशि को बढ़ा रहा है जिसकी चकाचौंध कर्म से दूर जाल में उलझा दी है ।

- कोई विषय तब तक शरीर में अपनी रासायनिक क्रिया नहीं कर पाता जब तक विचार उत्पन्न ना हो जिससे बचना हो तो उसके संदर्भ में विचार शून्य हो जाना ही प्राकृतिक दवा है ।

- ना हम गलत हैं ना परिस्थितियां गलत है परिस्थितियां आती ही हैं मार्ग दिखाने हेतु परिस्थितियां का प्राकृतिक तकनीक से सामना ना कर पाना ही गलत है जिसकी प्राकृतिक तकनीक है अपने दिमाग से सोचना नहीं अपितु शांत हो जाना है उसके बाद परिस्थितियां उसे स्वत: किनारे पहुंचा देती हैं ।

- अपने स्वार्थ पूर्ति के लिए किसी भी विषय व्यक्ति अथवा पदार्थ का प्राकृतिक रूप से उपयोग करना ही शोषण है ।

- मानव ने अपने आप को सबसे ज्ञानी प्राणी मानकर खुद को धोखा दे रहा है जबकि वास्तविकता यह है कि मानव प्रकृति का सबसे अधिक असंतुष्ट प्राणी बनाकर जीवन जी रहा है।

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

- अच्छा व्यक्ति बनने के लिए अच्छी विचारधारा की आवश्यकता होती है उसी से अपनी गंध का परिवर्तन होता है ।

सूर्य सिद्धांत भाग - 9

सूर्य + निर्माण = आनन्द

अशोक मानव

> सूर्य ऊर्जा से हर अवस्था सक्रिय होकर स्व वजूद को पूर्ण करती है जिसे सूर्य सिद्धांत कहते हैं।

अर्थात् आ - आवश्यक, न - नवीन , न् - न्याय, द - दरिया जो आवश्यक नवीन न्याय का दरिया है। आवश्यक अर्थात् वह गुण पदार्थ जिससे जिसकी बेहतर निर्माण हो उसकी पूर्ति नवीन अर्थात् जीव पदार्थ के स्वभाव के अनुसार जलवायु परिवर्तित होती रहती है उसकी सर्वोत्तम विधा। न्याय अर्थात् जब योग्यतानुसार गुण पदार्थ का मिलन होता है तो नवीन प्राकृतिक तकनीक विधा स्वतः विकास करती है जो धारक और धारिता के मन्थन में न्याय स्थापित होता है। दरिया अर्थात् जब आवश्यकता धार्य होती है (प्रकृति स्वभाव से) तो नवीन उत्पन्न होकर न्याय स्थापित करती है जिससे जीव पदार्थ की हृदय स्थली दरिया बन जाती है जो प्रकाश के ताप से मंथन करती है जिसमें उत्पन्न होने वाली पदार्थ धेनु की गंध आनन्द को जन्म देती है। सूर्य सिद्धांत इसी तरह प्रकृति का सृजन कर न्याय प्रणाली से पदार्थ का निर्माण कर न्याय प्रणाली से

आनन्द की उत्पति करता है। सूर्य प्रकाश के न्यायिक धेनु निर्माण से नीवनता का चरण बढ़ता जाता है जो भिन्न-भिन्न प्रजातियों का निर्माण करता है जिससे आनन्द बढ़ता है। इसी श्रृंखला का नवीन निर्माण मनुष्य है, जिसका अगला नीवन निर्माण मानव होगा। प्रकृति मानव की ही उत्पति की थी पर मानव प्रकृति के अनुसार न चलकर अपनी इच्छाओं को भोगने के लिए प्रकृति प्रयोग करने लगा, जिससे अपने प्रयोग से एक विधा को दूसरी विधा से मिलान कराने लगा जो स्वभाविक न होने के कारण परिणाम की गुणवत्ता कम करने लगी और गुणात्मक मानव द्वारा जीव पदार्थ के साथ अन्याय स्थापित होने लगा जो आनन्द की पीड़ा को जन्म देना शुरू कर दिया जिसे यह मानव विज्ञान का नाम दिया। ठीक इसी प्रकार से अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिये दूसरा एक प्रयोग शुरू किया, भगवान की कल्पना कर पूजा, व्रत, बलिप्रथा, ध्यान-साधना आदि-आदि जिसका नाम आध्यात्म दे दिया। ये दोनो विधा व्यक्तिगत इच्छाओं को पूरा करने के लिये की गयी जिससे प्रकृति में मानव द्वारा अन्याय स्थापित होने लगा जिससे प्रकृति में पीड़ा उत्पन्न होने लगी, जिसकी वेदना अप्राकृतिक घटना को जन्म देने लगी। मानव द्वारा की जाने वाली यही क्रिया कब मानव को मानव से मनुष्य बना गयी इसे आज तक नहीं पता चला।

प्रकृति स्वयं में हर जीव को सक्षम बनाती है विकलांग नहीं। यदि मानव को भी उड़कर एक जगह से दूसरी जगह जाने से अच्छा निर्माण होता तो इसे भी पक्षी की तरह पंख देती, प्रकृति का हर निर्माण एक निश्चित तापमान प्राकृतिक वातावरण में होता है उसी के अनुसार प्रकृति जीव की उत्पत्ति का निर्धारण करती है। सूर्य सिद्धांत की यही न्याय प्रणाली है जैसा गुण वातावरण जहां का होता है वैसे गुण के जीव की उत्पति वहां करता है जिससे जीव प्रदूषण फैलाने वाले गुण को खत्म कर नवीनता का निर्माण करे जो न्यायिक होने से आनन्द की अनुभूति करता है। मानव हर कीमत पर अपनी इच्छाओं को पुरा करना चाहता है जिसे पूरा करने के लिए जिन-जिन प्रयोगों को कर रहा है उससे आनन्द की जगह प्रकृति में वेदना पैदा हो रही है, जिसका शिकार मनुष्य खुद है। सब कुछ होते हुए आनन्द की जगह हलचल का जीवन जी रहा है। मनुष्य के वैज्ञानिक प्रयोगशाला से प्रकृति का पदार्थ नष्ट हो रहा है। जिससे प्रकृति असन्तुलित हो रही है। मनुष्य अपनी इच्छा पूरी करने हेतु जिस अध्यात्म को जन्म दिया है उसमें सिर्फ दर्द है चाहे वह बलिप्रथा हो जिसमें जीव की हत्या की जाती है या जो फूल पत्तियां चढ़ायी जाती है उसे असमय तोड़ने से उसे पीड़ा होती है, व्रत में भी पीड़ा होती है, ध्यान साधना भी किसी स्तूपीय विधा का भेदन है जो अप्राकृतिक है उसके घर्षण में भी पीड़ा होती है जो ब्रह्मांडीय विधा के विधान में व्यवधान उत्पन्न करती है। भजन कीर्तन दर्दभरी वेदना है जो, आनन्द का नहीं दुःख का संचार करते हैं। अध्यात्म के नाम पर की जा रही दर्द भरी इस वेदना से जो गन्ध सूर्य प्रकाश की तरफ जाती है उसे सूर्य प्रकाश अपने पास नहीं जाने देता उसे रोकता है जो और गाढ़ी होती जाती है। जिसके कारण एक निश्चित जगह आकर आईना रूपी चादर का पर्दा बन जाती है जिसके पीछे सूर्य प्रकाश पड़ने से और आगे मनुष्य की वेदना और पकृति की गन्ध तरंग पड़ने से वेदना से समबन्धित मनुष्य या अन्य जीव की उत्पत्ति हो जाती है जो मनुष्य की इच्छा के अनुसार अपने आप को प्रतिबिम्बित करते हैं। इसी प्रक्रिया में कुछ गण गन्धर्व और देवी देवता की श्रेणी बना लेते हैं। इसकी उत्पत्ति दर्द वेदना से होती है जिसे मनुष्य करूणानिधि, दयानिधि के रूप में प्राप्त करना चाहता है। जिसकी उत्पत्ति करूणा से होगी जिसकी निधि करूणा है वह करूणा ही होगी जो दयानिधि वह भी विकलांगता को जन्म देगा कयोंकि दया की निधि है दया ही जरूरत वहीं पड़ती है जहां विकलांगिता होती है। जरा सोचो हमारे रोने, चापलूसी करने, चढ़ावा चढ़ाने से खुश होकर किसी का हक किसी को दे दे वह भगवान हो सकता है। मनुष्य अपने पराये, छोटे-बड़े के भेद में अपराधी हो गया है। क्या भगवान में भी अपने पराये का भेद हो सकता है। नहीं मनुष्य की इस क्रिया से ऐसी प्रवृति का जन्म हो जाता है जो व्यक्तिगत इच्छा को पूरा कर अपने आप को भगवान दिखाने लगते हैं। ईश्वर तो प्रकाश पुंज है जिससे जीवन का निर्माण होता है जो सब में है। जहां आनन्द के निर्माण से पहुंचा जा सकता है पीड़ा से नहीं। पीड़ा से राक्षस का जन्म होता है भगवान का नहीं। साधना का अर्थ किसी व्यक्ति विशेष की पूजा नहीं बल्कि अपने आप को साध लेना ही साधना है जो अपने अन्दर विचरण कर शांत होने से पूरा होता है। ऐसा करने से व्यक्ति स्वतः सक्षम होते हुए शक्तिशाली होता है स्वयं के लिए दूसरे के लिए नहीं। इस क्रिया से स्वतः उसका मार्ग दिखायी देता है उससे वही चीज़ जुड़ती है जो उसके निर्माण के लिए आवश्यक होती है जिससे वह स्वयं अपने लिए न्याय स्थापित कर पाता है जो आनन्द को जन्म देता है यही आनन्द उस परम प्रकाश तक पहुंच पाता है और मानव धेनु निर्माण का कर्म पूरा कर पाता है।

क्या भगवान में भी अपने पराये का भेद हो सकता है। नहीं मनुष्य की इस क्रिया से ऐसी प्रवृति का जन्म हो जाता है जो व्यक्तिगत इच्छा को पूरा कर अपने आप को भगवान दिखाने लगते हैं। ईश्वर तो प्रकाश पुंज है जिससे जीवन का निर्माण होता है जो सब में है। जहां आनन्द के निर्माण से पहुंचा जा सकता है पीड़ा से नहीं। पीड़ा से राक्षस का जन्म होता है भगवान का नहीं।

प्रश्न हमारे
उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न : कर्म क्या है ?

उत्तर : अच्छी गंध बनाएं अच्छी सोच बनाएं। आपका भाव अच्छा रहे आप जो गंध बना रहे हैं वह गंध प्रकृति का सृजन करती हो उससे नकारात्मक ऊर्जा खत्म होती है और सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण होता है। आप केवल गंध का निर्माण करने के लिए आए हैं आपको अपने गुण की गंध बनानी है इसलिए परिस्थितियां उसका रास्ता दिखाती है, जैसे आप चले जा रहे है एक वृद्ध व्यक्ति मिला उसके लिए आपके अंदर दया भाव बना आप उसके लिए थोड़ी देर सोचे वह आपका कर्म हुआ। वही आप उसके लिए गंध बना दिए जो अच्छा भाव उसके लिए निकला उससे अपनी गंध तैयार हुई जिससे उसकी मदद हुई और हमेशा के लिए उस गुण की गंध आपने प्रकृति में सृजन कर दी जो निर्माण के समय ऐसी क्रिया ना हो उसके लिए जैविक संरचना के साथ अपनी गंध भी जुड़ जाएगी। वह कर्म में आता है वही सूर्य कर्म है वही सूर्य रश्मि बनाता है। आपका भाव आपके अंदर किसी विषय के प्रति बनता है वह सकारात्मक और खुशहाल हो वही आपका कर्म है बाकी पैसा कमाना परिवार चलाना खाना बनाकर खाना यह सब कर्म नहीं है।

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

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

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

9807636072, 7376495194

शांति, शक्ति, और शंखनाद के पुरोधा

डॉ.बी. आर. नलवाया
मंदसौर (मप्र)

किसी भी मनुष्य के जीवन को किसी एक लेख के माध्यम से समेटा नहीं जा सकता है। ऐसे ही अटल बिहारी वाजपेई एक ऐसा नाम है, जो अपने लिए ही नहीं,बल्कि देश के जननायक और नायक के रूप में जाना जाता है।

25 दिसम्बर, 1924 को जन्मे एक साधारण परिवार के अटलजी पिता पंडित कृष्ण बिहारी बाजपेयी ग्वालियर, मप्र,रियासत में बस गए। अटलजी को भारत के प्रधानमंत्री पद पर तीन बार रहने का सौभाग्य मिला। भारत रत्न के साथ भारत के पूर्व प्रधानमंत्री अटलजी अपने आदर्शो, ओजस्वी वाणी, साहित्यिक विरासत, एवं व्यवहार कुशलता से जीवन भर देश के नागरिकों का भरपूर स्नेह एवं सम्मान प्राप्त करने वाले 1996 में पहली बार प्रधानमंत्री बने थे। 13 अक्टूबर, 1999 को उन्होने दूसरी बार भारत के प्रधानमंत्री के पद को संभाला।

विद्वता, देश प्रेम, भाषाई ज्ञान, और समय की नब्ज को पकड़ने की कला उन्हें सबसे अलग बनाती है। वे स्पष्ट वक्ता थे-वे माँ सरस्वती के ऐसे ज्ञानी पुत्र थे, जो कि वाकपटुता के धनी धाराप्रवाह बोलने की क्षमता रखने वाले एक कुशल ओजस्वी वक्ता भी थे। उनके जीवन का हर क्षण, शरीर का एक-एक कण माँ भारती व भारतीय समाज के हितों के कार्य के लिए समर्पित था। वे आधुनिक भारत के राष्ट्र निर्माता थे, उन्होंने देश को एक नई दिशा देकर देश के नागरिकों की दशा बदलने में बहुत सारे सकारात्मक बदलाव किए थे।वे 12 वीं लोक

सभा के 12 वें प्रधानमंत्री थे। अटलजी ने कहा -" स्वतंत्रता की अनिवार्य शर्त है, राष्ट्रीय एकता के लिए लोकतंत्र जरूरी है। अन्नदाता सुखी भवः। स्वदेशी की प्रगति हो। महिलाओं को सम्मान मिले। युवा शक्ति ही राष्ट्र की शाक्ति है, इसमें वृद्धि हो।" अटलजी के कार्यों की जितनी भी चर्चा की जाए वह कम है। 11 मई, 1998 का वह गौरव दिवस याद है, जब पोखरण परमाणु परीक्षण की पहचान भारत के लिए एक महाशक्ति के रूप में ऊभरी थी, यह उपलब्धि प्रधानमंत्री रुप में अटल जी की सबसे पहले प्रभावी पहल मानी गई। यह परीक्षण भारत के लिए शक्ति और संप्रभुता का शंखनाद था। अटलजी के भाषणों में उस समय की समस्याएँ भविष्य की योजनाएं देश और वैश्विक संबंधों की चिताएँ परिलक्षित होती थी। द्वापर युग में जो सम्मान व प्रतिष्ठा के साथ जो स्थान भीष्म पितामह को प्राप्त था, वही सर्वोच्च स्थान अटल जी को मिला था और निर्विवाद रूप से यह कहा जा सकता है कि वे अपने कर्तव्यों और दायित्वों के प्रति वैसे ही प्रतिबद्ध रहे थे जैसे प्रतिज्ञाएं भीष्म पितामह की लेते थे। भीष्म पितामह जैसी सुदृढ़ता अटल जी में देखी जा गई थी। उनके भाषणों में उस समय की समस्याएं ,भविष्य की योजनाएं,देश और वैश्विक संबंधों की चिंताएं परीक्षित होती थी। उनके भाषणों में विश्व के महान विद्वानों वेद पुराण, संतों, ग्रंथों के उदाहरण मिलते थे। हमारे देश के नागरिक ही नहीं बल्कि विश्व स्तर के नागरिक भी अटलजी के भाषणों एवं कविताओं की प्रतिभा के कायल थे। अटलजी सिर्फ राष्ट्र नायक ही नहीं थे, बल्कि जन नायक भी थे।

आजादी के अनेक वर्षो बाद भी भारत सड़कों से जुड़ा नहीं था। हजारों गावों ने सड़के नहीं देखी थी। अटलजी का सपना था कि - प्रधान मंत्री ग्राम सड़क योजना से लेकर स्वर्णिम चतुर्भुज के माध्यम से देश को सड़क मार्ग से जोड़कर विकास की नई गाथा, लिखी जाना चाहिए।

अटलजी के व्यक्तित्व एवं कृतित्व के धनी को सीमित शब्दों में बांधकर अमलीजामा देना बहुत कठिन है। क्योंकि अटलजी ने न केवल भारत में बल्कि विदेशों के लिए कई उम्दा कार्य किए, जिससे विश्व में अटलजी की छबि शांति के पुरोधा के रूप में उभरी थी। एक तरफ पाकिस्तान के शर्मनाक रवैये से जनता स्त्रब्ध थी, वही विश्व में शांति स्थापित करने की अटलजी के प्रयासों की प्रशंसा का सैलाब उमड़ रहा था। यही नहीं बल्कि यहाँ तक विपक्षी भी देश के राजनीतिक गलियारों में उन्हें सर्वश्रेष्ठ आदर्श राजनीतिज्ञ के रूप में दर्शन करते थे। अटलजी के बोलने की शैली बेहद ही शानदार थी, इसके कारण न केवल पक्ष के राजनेता बल्कि विपक्ष के नेता भी उनकी शैली से सीखने की भावना जागृत होती। विपक्ष के नेता हो अथवा उनके अपने दल के आम कार्यकर्ता सभी को बराबर का सम्मान देना और उनके सुझावों पर गंभीरता से विचार करना उनका स्वभाव था।

अटलजी को देश से नहीं दुनिया भर में अद्भुत व्यक्तित्व व कृतित्व के धनी माने गए। मैं जन्म जयंती के अवसर पर उन्हें अपनी हार्दिक श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ।

किशोरों में वेपिंग (ई-सिगरेट) की बढ़ती प्रवृत्ति चिन्ताजनक

गौरीशंकर वैश्य विनम्र
लखनऊ

आज वैश्विक स्वास्थ्य के सामने किशोरों में वेपिंग या ई-सिगरेट के उपयोग की बढ़ती प्रवृत्ति एक गंभीर समस्या बन चुकी है। ई-सिगरेट का प्रयोग अब एक ट्रेंड का रूप ले चुका है। पारंपरिक सिगरेट की तुलना में ई-सिगरेट को प्रायः कूल, टेक-सेवी, कम हानिकारक या "सुरक्षित वेपिंग विकल्प" के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, जबकि वास्तविकता यह है कि यह नई तकनीक स्वास्थ्य, मानसिक विकास और सामाजिक जीवन पर गहरे और नकारात्मक प्रभाव डाल रही है। ई-सिगरेट धूम्रपान छुड़ाने में सहायक नहीं, बल्कि यह एक नई और अधिक खतरनाक लत की शुरुआत है। विशेष रूप से किशोर वर्ग, जिसका मस्तिष्क और शारीरिक विकास अभी पूर्ण नहीं हुआ है, आकर्षक फ्लेवर, आक्रामक मार्केटिंग, दोस्तों के प्रभाव और समाज में 'कूल' व 'सुरक्षित' दिखने की चाह के कारण इसके प्रति अत्यंत संवेदनशील हो गया है।

अमेरिकी स्कूलों में किए गए अध्ययनों में यह पाया गया है कि 10वीं से 12वीं कक्षा के छात्रों में ई-सिगरेट की लत लगभग 77 प्रतिशत तक बढ़ चुकी है। वे किशोर जो कभी पारंपरिक सिगरेट के करीब भी नहीं आए थे, वे अब वेपिंग के नाम पर इस नशे को अपनाने लगे हैं। बबलगम, चॉकलेट, मिंट जैसे मीठे फ्लेवरों के माध्यम से बच्चों और किशोरों को आकर्षित किया गया। यहाँ तक कि 'कैंडी वेप पेन' जैसे नामों से इसे खिलौनों के आकार में बाजार में उतारा गया, जिससे यह व्यापार नशे के नए ग्राहक तैयार करने का माध्यम बन गया।

देश ही नहीं, बल्कि वैश्विक स्तर पर ई-सिगरेट किशोरों के बीच एक बढ़ती हुई नशे की महामारी का रूप ले चुकी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की वर्ष 2020 की रिपोर्ट के अनुसार, ई-सिगरेट उद्योग दुनिया-भर में तंबाकू विरोधी अभियानों को कमजोर करने के लिए कार्य कर रहा है। विश्व में 13 से 15 वर्ष आयु वर्ग के लगभग 15 मिलियन किशोर ई-सिगरेट का उपयोग कर रहे हैं और किशोरों में वेपिंग की संभावना वयस्कों की तुलना में लगभग सोलह गुना अधिक है। भारत सहित कई देशों में यह आँकड़े यह दर्शाते हैं कि जहाँ पारंपरिक धूम्रपान में कुछ हद तक कमी आई है, वहीं ई-सिगरेट के रूप में नशे का नया स्वरूप युवाओं पर तेजी से अपनी पकड़ मजबूत कर रहा है। अमेरिका जैसे विकसित देशों में भी ई-सिगरेट किशोरों के बीच सबसे अधिक उपयोग किया जाने वाला तंबाकू उत्पाद बन चुका है, जबकि वहाँ इसे केवल 18 वर्ष से अधिक आयु वालों तक सीमित रखने का प्रयास किया गया है।

भारत में भी जागरूकता और कानूनी

प्रतिबंधों के बावजूद इसकी बढ़ती उपलब्धता और उपयोग चिंता का विषय है। सर्वेक्षण बताते हैं कि 14 से 17 वर्ष आयु वर्ग के लगभग 96 प्रतिशत छात्रों को यह जानकारी नहीं थी कि भारत में वेपिंग पर प्रतिबंध है और लगभग 89 प्रतिशत किशोर इसके स्वास्थ्य जोखिमों से अनजान थे। वेपिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें बैटरी से चलने वाले छोटे उपकरण द्वारा निकोटिन युक्त फ्लेवर तरल को गर्म कर भाप के रूप में साँस के साथ शरीर के भीतर लिया जाता है। इसमें दहन नहीं होता, इसलिए इसे 'स्मोक-फ्री' कहा जाता है, किंतु इसका अर्थ यह नहीं कि यह सुरक्षित है।

वेपिंग में धुआँ भले ही न निकलता हो और ई-सिगरेट आधुनिक दिखती हो, पर इसका मूल स्वभाव लत, निकोटिन और भ्रम पर आधारित है। इसकी भाप में निकोटिन, प्रोपलीन ग्लाइकोल, ग्लिसरीन और अनेक रासायनिक सुगंधें होती हैं, जिनकी विषाक्तता कई बार पारंपरिक तंबाकू उत्पादों से भी अधिक खतरनाक सिद्ध होती है। इनमें कैंसर-कारक तत्व भी पाए जाते हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों ने यह स्पष्ट किया है कि ये रसायन मानव कोशिकाओं पर विषैला प्रभाव डालते हैं। इसी कारण भारत सरकार ने सितंबर 2019 में ई-सिगरेट पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया और शीर्ष चिकित्सा संस्थानों ने इसके गंभीर स्वास्थ्य जोखिमों को लेकर चेतावनी जारी की।

किशोरों में वेपिंग की लोकप्रियता आकस्मिक नहीं है। ऑनलाइन बिक्री, सोशल मीडिया ट्रेंड, "यह सिगरेट से सुरक्षित है" जैसी गलत धारणाएँ, आकर्षक स्वाद, प्रभावशाली विज्ञापन और साथियों का दबाव इसके प्रमुख कारण हैं। ई-सिगरेट में मौजूद निकोटिन एक शक्तिशाली नशा-जनक तत्व है, जो किशोरों के विकसित होते मस्तिष्क को शीघ्र ही लत के चक्र में बाँध देता है। इसका आकार पेन-ड्राइव जैसा होने के कारण माता-पिता और शिक्षक अक्सर इसे पहचान नहीं पाते और बच्चे इसे आसानी से छिपा लेते हैं।

वैज्ञानिक दृष्टि से देखें तो किशोरावस्था में मस्तिष्क का विकास लगभग 25 वर्ष तक चलता रहता है। इस दौरान निकोटिन का सेवन मस्तिष्क की निर्णय-क्षमता, ध्यान और आत्म-नियंत्रण को प्रभावित करता है। निकोटिन डोपामाइन जैसे रसायनों को सक्रिय करता है, जिससे अस्थायी खुशी मिलती है, लेकिन यही प्रक्रिया आगे चलकर गहरी लत का कारण बन जाती है। शोध बताते हैं कि वेपिंग करने वाले किशोरों में अवसाद, चिंता, नींद की समस्याएँ और मूड-स्विंग्स अधिक देखे जाते हैं।

वेपिंग से फेफड़ों, हृदय और श्वसन तंत्र से संबंधित गंभीर रोगों का खतरा बढ़ जाता है। इसके वाष्प में मौजूद रसायन फेफड़ों के ऊतकों को नुकसान पहुँचाते हैं, अस्थमा और दीर्घकालिक श्वसन रोगों का जोखिम बढ़ाते हैं तथा हृदयाघात और स्ट्रोक की संभावना भी उत्पन्न कर सकते हैं। लगातार निकोटिन सेवन से स्मरण-शक्ति, सीखने की क्षमता और निर्णय-क्षमता कमजोर होती है। इसके अतिरिक्त मौखिक स्वास्थ्य, त्वचा, रोग-प्रतिरोधक क्षमता और समग्र शारीरिक विकास पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कई अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि वेपिंग करने वाले किशोर आगे चलकर पारंपरिक सिगरेट की ओर अधिक तेजी से बढ़ सकते हैं।

इसका प्रभाव केवल स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शैक्षिक, सामाजिक और आर्थिक स्तर पर भी दिखाई देता है। पढ़ाई में ध्यान की कमी, अकादमिक प्रदर्शन में गिरावट, सामाजिक छवि का धूमिल होना और परिवार पर आर्थिक बोझ इसके प्रत्यक्ष परिणाम हैं। यद्यपि भारत सहित अनेक देशों में ई-सिगरेट पर पूर्ण प्रतिबंध है, फिर भी अवैध माध्यमों से इसकी उपलब्धता बनी हुई है, जो नीति-निर्माताओं और समाज दोनों के लिए चुनौती है। वेपिंग की रोकथाम के लिए शिक्षा, परिवार, नीति और स्वास्थ्य संस्थानों को सामूहिक प्रयास करने होंगे। स्कूल-स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम, माता-पिता की सक्रिय भूमिका,

कानूनों का सख्त पालन, सोशल मीडिया पर निगरानी, परामर्श सेवाएँ और मनोवैज्ञानिक सहायता किशोरों को इस नशे से दूर रखने में सहायक हो सकती हैं। बच्चों को डराने या दंडित करने के बजाय सहानुभूति, संवाद और समझ के माध्यम से उन्हें इस लत से बाहर निकालना अधिक प्रभावी होगा।

अंततः यह स्पष्ट है कि किशोरों में वेपिंग की बढ़ती प्रवृत्ति केवल एक फैशन नहीं, बल्कि एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट है। इसे नियंत्रित करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है, ताकि आने वाली पीढ़ियाँ एक स्वस्थ, संतुलित और नशा-मुक्त भविष्य की ओर बढ़ सकें। किशोरों में वेपिंग की रोकथाम के लिए जागरूकता सबसे प्रभावी उपाय है। स्कूलों और कॉलेजों में नियमित स्वास्थ्य-शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से ई-सिगरेट के वास्तविक दुष्परिणामों- निकोटिन की लत, मस्तिष्क विकास पर प्रभाव और श्वसन समस्याओं को सरल भाषा में समझाया जाना चाहिए। केवल डराने के बजाय वैज्ञानिक तथ्यों और वास्तविक उदाहरणों के साथ जानकारी देना किशोरों पर अधिक सकारात्मक प्रभाव डालता है। परिवार की भूमिका रोकथाम में केंद्रीय है। माता-पिता को बच्चों से खुलकर संवाद करना चाहिए, उनकी जिज्ञासाओं को सुने और बिना डाँट-फटकार के सही जानकारी दें। घर का सहयोगी माहौल, विश्वास और समय पर मार्गदर्शन किशोरों को साथियों के दबाव से निपटने में मदद करता है। साथ ही, माता-पिता को वेपिंग उपकरणों और उनके संकेतों के प्रति सजग रहना चाहिए। नीतिगत और कानूनी कदम भी अत्यंत आवश्यक हैं। नाबालिगों को ई-सिगरेट की बिक्री पर सख़्त प्रतिबंध, आकर्षक फ्लेवरों और भ्रामक विज्ञापनों पर नियंत्रण, तथा ऑनलाइन बिक्री की कड़ी निगरानी रोकथाम में प्रभावी हो सकती है। सार्वजनिक स्थानों और स्कूल परिसरों में सख़्त प्रवर्तन नियम किशोरों तक पहुँच को कम करते हैं। सकारात्मक विकल्पों का प्रोत्साहन भी एक

मजबूत रणनीति है। खेल, कला, संगीत, सामुदायिक गतिविधियाँ और कौशल-विकास कार्यक्रम किशोरों को स्वस्थ रुचियों की ओर मोड़ते हैं। तनाव प्रबंधन, जीवन-कौशल और आत्म-नियंत्रण सिखाने वाले कार्यक्रम किशोरों को नशे से दूर रहने की क्षमता प्रदान करते हैं।

अंततः, सामुदायिक सहभागिता- स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक, स्थानीय संगठन और मीडिया- मिलकर निरंतर संदेश दें तो रोकथाम अधिक प्रभावी होती है। निरंतर निगरानी, परामर्श सुविधाएँ और समय पर सहायता किशोरों को वेपिंग की आदत से दूर रखने और स्वस्थ भविष्य की ओर अग्रसर करने में निर्णायक भूमिका निभा सकती हैं। किशोरों में वेपिंग की रोकथाम के लिए साथी-नेतृत्व (peer leadership) को बढ़ावा देना प्रभावी हो सकता है। जब किशोर अपने ही हमउम्र साथियों से वेपिंग के जोखिम और उससे बचाव के तरीके सुनते हैं, तो संदेश अधिक विश्वसनीय लगता है। स्कूलों में "यूथ एम्बेसडर" या हेल्थ क्लब बनाकर सकारात्मक व्यवहार को मॉडल किया जा सकता है।

डिजिटल साक्षरता और मीडिया जागरूकता भी आवश्यक है। किशोरों को यह समझाना ज़रूरी है कि सोशल मीडिया पर दिखने वाले वेपिंग ट्रेंड्स, इन्फ्लुएंसर प्रमोशन और चमकदार विज्ञापन अक्सर भ्रामक होते हैं। तथ्य-जांच, विज्ञापन की मंशा पहचानने और एल्गोरिदमिक प्रभाव समझने से वे इन संदेशों के दबाव से बच पाते हैं।

स्कूल-आधारित परामर्श और सहायता सेवाएँ रोकथाम को मज़बूत करती हैं। प्रशिक्षित काउंसलर, गोपनीय सहायता लाइनें और शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम उन किशोरों की मदद करते हैं जो जिज्ञासा या तनाव के कारण वेपिंग की ओर बढ़ रहे हैं। दंडात्मक दृष्टिकोण के बजाय सहायक और पुनर्वास-केंद्रित नीतियाँ अधिक कारगर होती हैं।

स्वास्थ्य सेवाओं के साथ समन्वय भी अहम है। नियमित स्वास्थ्य जाँच, श्वसन स्वास्थ्य स्क्रीनिंग और निकोटिन निर्भरता की पहचान से जोखिम वाले किशोरों तक समय पर मदद पहुँचाई जा सकती है। डॉक्टरों और नर्सों द्वारा संक्षिप्त परामर्श (brief interventions) वेपिंग शुरू होने से पहले ही व्यवहार बदलने में सहायक होते हैं।

अंत में, डेटा-आधारित निगरानी और मूल्यांकन से कार्यक्रमों की प्रभावशीलता बढ़ती है। स्कूलों और समुदायों में वेपिंग की प्रवृत्तियों का नियमित आकलन, फीडबैक और नीतियों का अद्यतन यह सुनिश्चित करता है कि रोकथाम रणनीतियाँ बदलते रुझानों के अनुरूप बनी रहें और दीर्घकालिक प्रभाव डालें।

अरावली बनाम तथाकथित विकासः प्रकृति के शोषण की कीमत

सुनील कुमार महला
उत्तराखंड

शहरीकरण और औद्योगिकीकरण के नाम पर जंगलों का सफाया, पहाड़ों का कटाव और नदियों का दोहन लगातार बढ़ता जा रहा है। हर ओर कंक्रीट की ऊँची-ऊँची दीवारें खड़ी कर दी गई हैं। सड़कें, पुल, बांध, सुरंगें और बड़े-बड़े औद्योगिक प्रोजेक्ट्स इस तरह बनाए जा रहे हैं, मानो प्रकृति केवल उपयोग की वस्तु हो, संवेदनशील जीवन-तंत्र नहीं।

मनुष्य के स्वार्थ और लालच की कोई सीमा नहीं है और आज मनुष्य को विकास के सिवाय जैसे कुछ नज़र ही नहीं आता है, लेकिन विकास के बीच प्रकृति को नजरंदाज करने को क्या ठीक या जायज ठहराया जा सकता है? अरावली पर्वत श्रृंखला केवल पहाड़ ही नहीं है, बल्कि यह तो उत्तर भारत की प्राकृतिक जीवन–रेखा है। जहां एक ओर यह मरूस्थल रोकने में ढ़ाल है,जल संरक्षण और भूजल पुनर्भरण के लिए वरदान है, वहीं पर दूसरी ओर यह वनस्पतियों, वन्यजीवों, पक्षियों और औषधीय पौधों का प्राकृतिक घर भी है, जो पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखते हैं। इतना ही नहीं, जलवायु और वर्षा संतुलन,भूमि क्षरण और बाढ़ नियंत्रण,वायु प्रदूषण से सुरक्षा के साथ ही अरावली कृषि और मानव जीवन का भी प्रमुख आधार है। वास्तव में, यह भारत की सबसे प्राचीन पर्वत श्रृंखला है, जो हमारी सांस्कृतिक विरासत और सभ्यता के विकास की साक्षी रही है,जिसके संरक्षण में ही मानव, पर्यावरण और भविष्य की सुरक्षा निहित है। इसे बचाना केवल पर्यावरण का नहीं, बल्कि हमारे अस्तित्व का भी प्रश्न है। बहरहाल, कहना ग़लत नहीं होगा कि आज का मनुष्य स्वयं को विकास की दौड़ में सबसे आगे समझने लगा है, पर यह विकास प्रकृति की कीमत पर हो रहा है। शहरीकरण और औद्योगिकीकरण के नाम पर जंगलों का सफाया, पहाड़ों का कटाव और नदियों का दोहन लगातार बढ़ता जा रहा है। हर ओर कंक्रीट की ऊँची-ऊँची दीवारें खड़ी कर दी गई हैं। सड़कें, पुल, बांध, सुरंगें और बड़े-बड़े औद्योगिक प्रोजेक्ट्स इस तरह बनाए जा

रहे हैं, मानो प्रकृति केवल उपयोग की वस्तु हो, संवेदनशील जीवन-तंत्र नहीं। पिछले कुछ समय से देश में खनन के औचित्य और इसके पर्यावरण पारिस्थितिकी पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर कई सवाल उठे हैं, लेकिन यह पूरा मसला विकास बनाम प्रकृति के संरक्षण के द्वंद्व में उलझ कर रह जाता है। आज आदमी को केवल विकास चाहिए, प्रकृति से उसे कोई खास सरोकार नज़र नहीं आता है। विकास की इस अंधी दौड़ में आज वृक्षों की अंधाधुंध कटाई की जा रही है, जबकि वृक्ष ही धरती के फेफड़े हैं। इनके कटने से वातावरण में ग्रीन हाउस गैसों की मात्रा लगातार बढ़ रही है, जिसका सीधा असर वैश्विक तापमान और जलवायु परिवर्तन पर पड़ रहा है। मौसम और जलवायु का संतुलन आज बिगड़ चुका है- कहीं असमय बारिश, कहीं भीषण सूखा, तो कहीं विनाशकारी बाढ़ और चक्रवात सामान्य होते जा रहे हैं।इस तथाकथित विकास का सबसे दर्दनाक पहलू यह है कि इससे केवल प्रकृति ही नहीं, बल्कि असंख्य जीव-जंतुओं, वनस्पतियों तथा चरागाहों का अस्तित्व भी खतरे में पड़ गया है। जंगल कटने से जानवरों के प्राकृतिक आवास(अधिवास) छिन रहे हैं, जिससे मानव-वन्यजीव संघर्ष बढ़ रहा है। कई प्रजातियाँ विलुप्ति के कगार पर पहुँच चुकी हैं, और जैव- विविधता को अपूरणीय क्षति हो रही है।अब यहां यक्ष प्रश्न यह उठता है कि क्या ऐसा विकास टिकाऊ है? क्या वह विकास, जो आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ हवा, शुद्ध जल और सुरक्षित पर्यावरण न छोड़ सके, सच में विकास कहलाएगा? वास्तव में, आज आवश्यकता इस बात की है कि हम विकास की परिभाषा पर पुनर्विचार करें। प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाकर, पर्यावरण-संरक्षण को केंद्र में रखकर ही सच्चा और स्थायी विकास संभव है।आज मनुष्य को यह समझना होगा कि प्रकृति का शोषण करके वह स्वयं अपने भविष्य को संकट में डाल रहा है। यदि अभी भी चेतना नहीं जागी, तो विकास की यह दौड़ अंततः विनाश की दिशा में ही ले जाएगी। यह बात ठीक है कि आज विकास बहुत जरूरी है, लेकिन अगर विकास के नाम पर प्रकृति को बेधड़क नुकसान पहुँचाया जाए, तो अंत में उसका फायदा किसी को नहीं होगा। जैसा कि इस आलेख में ऊपर भी चर्चा कर चुका हूं कि अरावली पर्वत श्रृंखला केवल पहाड़ नहीं है, बल्कि यह बड़े इलाके और लाखों लोगों के लिए ढाल की तरह काम करती है।मसलन, यह रेगिस्तान को रोकती है, पानी बचाती है(जल संरक्षण और जल पुनर्भरण) और हमारे पर्यावरण व पारिस्थितिकी तंत्र को संतुलित रखती है। इसलिए यहां सवाल यह उठता है कि ऐसी जीवन-रेखा को नुकसान पहुँचाने पर समाज को चुप रहना चाहिए या उसके संरक्षण के लिए खड़ा होना चाहिए ? पाठक जानते होंगे कि हाल ही में माननीय सुप्रीम कोर्ट ने यह बात कही है कि अरावली पहाड़ी वही मानी जाएगी, जो आसपास की जमीन से कम से कम 100 मीटर ऊँची हो। इसका सीधा अर्थ यह निकाला जा रहा है कि इससे कम ऊँचाई वाले कई क्षेत्र कानूनी तौर पर अरावली के दायरे से बाहर हो सकते हैं। इसी वजह से यह चिंता और बहस तेज हो गई है कि कहीं इस परिभाषा के कारण अरावली के संरक्षण को कमजोर न कर दिया जाए। वास्तव में, अदालत की नई परिभाषा(अरावली) के बाद यह डर पैदा हो गया है कि अगर 100 मीटर

से कम ऊँचाई वाली अरावली की पहाड़ियों में खनन, निर्माण और व्यावसायिक गतिविधियों की अनुमति मिलती है, तो इसका असर सिर्फ उन्हीं पहाड़ियों तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि पूरे अरावली क्षेत्र के पर्यावरण और यहां के पूरे पारिस्थितिकी तंत्र को भारी नुकसान हो सकता है। गौरतलब है कि अरावली को उत्तर भारत के पर्यावरण की प्राकृतिक ढाल माना जाता है, जो मरुस्थलीकरण, जल संकट और जलवायु असंतुलन को रोकती है, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में अरावली क्षेत्र में जिस तरह खनन गतिविधियां बढ़ीं हैं, उससे इसके दुष्परिणाम पहले ही दिखने लगे हैं। हालाँकि, सरकार कह रही है कि खनन केवल 0.19% क्षेत्र तक सीमित रहेगा, पर चिंता यह है कि एक बार खनन की अनुमति मिल गई तो भविष्य में इसका दायरा बढ़ने से कौन रोकेगा? यही इस पूरे कथन की मूल चिंता और संदेश है। बहरहाल, यदि हम यहां इसे सरल शब्दों में समझें तो अरावली पर्वत श्रृंखला को जो नुकसान हुआ है, उसके पीछे मानव स्वार्थ, अव्यवस्थित विकास और सरकारी प्राथमिकताओं की कमी जैसे कई कारण हैं। उपलब्ध जानकारी के अनुसार पिछले कुछ दशकों में अरावली क्षेत्र में खनन, निर्माण, सड़कें, कॉलोनियां और उद्योग तेजी से बढ़े हैं। लोगों ने अपनी सुविधा और तात्कालिक लाभ के लिए पहाड़ियों को काटा, जंगल साफ किए और बड़े पैमाने पर पत्थर व खनिज निकाले। कहना ग़लत नहीं होगा कि इससे अरावली की प्राकृतिक बनावट टूट गई। जब पहाड़ और जंगल खत्म होते हैं तो वे वर्षा जल को रोक नहीं पाते, न ही जमीन के भीतर पानी को जमा कर पाते हैं। शायद इसी का नतीजा है कि आज आसपास के शहरों में, यहां तक कि गांवों तथा ढ़ाणियों तक में भी भूजल स्तर तेजी से गिर रहा है, गर्मी बढ़ रही है और हवा की गुणवत्ता लगातार खराब होती चली जा रही है। अब यहां प्रश्न यह उठता है कि आखिर अरावली का संरक्षण क्या इसलिए महत्वपूर्ण

नहीं दिखता है,क्योंकि इसके खनन और निर्माण से तुरंत राजस्व, रोजगार और विकास का भ्रम पैदा होता है। वास्तव में सच तो यह है कि दीर्घकालीन पर्यावरणीय नुकसान धीरे-धीरे सामने आता है, इसलिए उसे अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। इसके अलावा, अलग-अलग राज्यों की नीतियां, कानूनी उलझनें और शक्तिशाली कारोबारी हित भी संरक्षण के रास्ते में बाधा बनते हैं। अंत में यही कहूंगा कि अरावली सिर्फ पहाड़ों की एक श्रृंखला नहीं है। यह थार रेगिस्तान को फैलने से रोकती है, वर्षा जल को जमीन में उतारकर भूजल को रिचार्ज करती है, जंगलों और वन्यजीवों को आश्रय देती है और करोड़ों लोगों की रोजी-रोटी और जीवन सुरक्षा से जुड़ी है। पर्यावरण विशेषज्ञों का यह मानना है कि अरावली को आर्थिक लाभ की नजर से नहीं, बल्कि पर्यावरण, जलवायु और भविष्य की पीढ़ियों की सुरक्षा के नजरिये से देखा जाना चाहिए। आज के इस आधुनिक दौर में दुनिया भर में पर्यावरण संरक्षण की बातें हो रही हैं, लेकिन जमीन पर विकास के नाम पर जो गतिविधियां चल रही हैं, वे कई बार प्रकृति के खिलाफ जाती हैं। वास्तव में,अरावली के मामले में जो भी फैसले या नीतियाँ बनें, उनमें तुरंत मिलने वाला आर्थिक या व्यावसायिक लाभ (जैसे खनन, निर्माण, रियल एस्टेट) को प्राथमिकता नहीं दी जानी चाहिए। वास्तव में होना तो यह चाहिए कि हम लंबे समय के पर्यावरणीय नुकसान- जैसे जल संकट, मरुस्थलीकरण, जैव-विविधता का नाश और जलवायु असंतुलन आदि को नजरअंदाज नहीं करके पर्यावरण संरक्षण पर समुचित ध्यान दें।यानी आज का छोटा लाभ भविष्य की बड़ी कीमत पर यदि हासिल किया जा रहा है, तो यह ठीक नहीं है। वास्तव में अरावली के क्रम में यदि समय रहते संतुलित और जिम्मेदार फैसले नहीं लिए गए, तो इसका असर सिर्फ अरावली तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि पूरे उत्तर-पश्चिम भारत की जलवायु और जीवन व्यवस्था पर पड़ेगा।इसलिए पर्यावरण और पारिस्थितिकी के प्रति संवेदनशील सोच, जिम्मेदार नीतियाँ और प्रकृति के प्रति गहरा सम्मान आज समय की मांग है।तभी वास्तव में यह धरती (यह नीला ग्रह) और मानव दोनों का अस्तित्व सुरक्षित रह पाएगा।

तरक्की के शहर, अकेलेपन के घर

डॉ सत्यवान सौरभ
हिसार (हरियाणा)

महानगरों में लाखों लोग रहते हैं, परंतु अधिकांश अपने पड़ोसियों को भी नहीं पहचानते। एक सर्वेक्षण के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत शहरी भारतीयों ने स्वीकार किया कि वे खुद को अकेला महसूस करते हैं। यह आँकड़ा दिखाता है कि आधुनिक शहरी जीवन ने भले ही हमें भौतिक सुविधाएँ दी हों, परंतु भावनात्मक और सामाजिक रूप से हमें कमजोर किया है। तकनीक ने भी इस अकेलेपन को बढ़ाया है।

सुविधाओं की उपलब्धता ने जीवन आसान बनाया, पर सामुदायिक विश्वास, आत्मीयता और सामाजिक बंधन टूटने लगे हैं। सबसे बड़ी चुनौती है सामुदायिक बंधनों का क्षरण। गाँवों में जहाँ पड़ोसियों और रिश्तेदारों के बीच गहरे संबंध होते हैं, वहीं शहरों में रहने वाले लोग अक्सर अनजानेपन और दूरी का अनुभव करते हैं। गेटेड सोसाइटी और उच्च-आय वर्गीय कॉलोनियों ने सामाजिक जीवन को खंडित कर दिया है। लोग अपने छोटे-से घेरे में सिमट जाते हैं और "अन्य" के प्रति अविश्वास पनपने लगता है। यह प्रवृत्ति समाज में सामूहिक विश्वास और सहयोग की भावना को कमजोर करती है। शहरी जीवन का दूसरा बड़ा संकट है अकेलापन। भीड़भाड़ और व्यस्तता के बावजूद लोग व्यक्तिगत रूप से अलग-थलग पड़ जाते हैं।

महानगरों में लाखों लोग रहते हैं, परंतु अधिकांश अपने पड़ोसियों को भी नहीं पहचानते। एक सर्वेक्षण के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत शहरी भारतीयों ने स्वीकार किया कि वे खुद को अकेला महसूस करते हैं। यह आँकड़ा दिखाता है कि आधुनिक शहरी जीवन ने भले ही हमें भौतिक सुविधाएँ दी हों, परंतु भावनात्मक और सामाजिक रूप से हमें कमजोर किया है। तकनीक ने भी इस अकेलेपन को बढ़ाया है। स्मार्टफोन और सोशल मीडिया पर निर्भरता ने वास्तविक मानवीय बातचीत को सीमित कर दिया है। मेट्रो या बस में सफर करते हुए अक्सर लोग एक-दूसरे से संवाद नहीं करते, बल्कि मोबाइल स्क्रीन में डूबे रहते हैं।

शहरीकरण ने भारत के सामाजिक जीवन और मानवीय संबंधों को गहराई से प्रभावित किया है। यह केवल आर्थिक प्रगति का साधन नहीं बल्कि एक ऐसा सामाजिक परिवर्तन भी है जिसने हमारे पारंपरिक रिश्तों, विश्वास और आपसी सहयोग की प्रकृति को बदल दिया है। शहरी जीवन की रफ्तार, अवसरों की विविधता और सेवाओं तक आसान पहुँच ने निश्चित ही नागरिकों को नए विकल्प दिए हैं, परंतु इसके साथ ही यह प्रक्रिया मानवीय संवेदनाओं और सामुदायिक रिश्तों को भी चुनौती देती रही है।

शहरों के विस्तार ने लोगों को शिक्षा, स्वास्थ्य और रोज़गार जैसे अवसरों के करीब लाया। पहले जहाँ ग्रामीण भारत में इन सुविधाओं तक पहुँच कठिन थी, वहीं शहरी क्षेत्रों ने इन्हें आसान बनाया। महानगरों में विश्वस्तरीय अस्पताल, विश्वविद्यालय और सांस्कृतिक केंद्र मौजूद हैं। यह स्थान केवल सेवाएँ ही उपलब्ध नहीं कराते, बल्कि ज्ञान और विचारों के आदान-प्रदान के मंच भी बनते हैं। इसी वजह से शहरी जीवन को आधुनिक भारत का इंजन कहा जाता है। यहाँ के निवासी विभिन्न भाषाई, धार्मिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से आते हैं, जिससे

विविधता का अनुभव होता है और सहिष्णुता की भावना विकसित होती है।

साथ ही, शहरी जीवन में सांस्कृतिक समृद्धि और नागरिक चेतना भी प्रबल होती है। कला दीर्घाएँ, पुस्तकालय, रंगमंच, साहित्यिक सभाएँ और जनआंदोलन जैसी गतिविधियाँ शहरों की पहचान रही हैं। चाहे वह कोलकाता की अकादमी ऑफ फाइन आर्ट्स हो या दिल्ली का इंडिया हैबिटेट सेंटर- ये स्थान सामूहिक संवाद और रचनात्मकता को बढ़ावा देते हैं। इसके अतिरिक्त, बेंगलुरु में आईटी उद्योग और स्टार्टअप संस्कृति ने पेशेवर सहयोग और नेटवर्किंग की नई संभावनाएँ खोली हैं। नागरिक स्वयं भी संगठित होकर अपने अधिकारों और सुविधाओं के लिए आवाज़ उठाते हैं। गुरुग्राम की आवासीय कल्याण समितियों द्वारा कचरा प्रबंधन और जलभराव के खिलाफ अभियान इसका उदाहरण हैं।

लेकिन इन सब सकारात्मक पहलुओं के बीच शहरीकरण का एक दूसरा चेहरा गहन सामाजिक संकट की ओर इशारा करता है। सबसे बड़ी चुनौती है सामुदायिक बंधनों का क्षरण। गाँवों में जहाँ पड़ोसियों और रिश्तेदारों के बीच गहरे संबंध होते हैं, वहीं शहरों में रहने वाले लोग अक्सर अनजानेपन और दूरी का अनुभव करते हैं। गेटेड सोसाइटी और उच्च-आय वर्गीय कॉलोनियों ने सामाजिक जीवन को खंडित कर दिया है। लोग अपने छोटे-से घेरे में सिमट जाते हैं और "अन्य" के प्रति अविश्वास पनपने लगता है। यह प्रवृत्ति समाज में सामूहिक विश्वास और सहयोग की भावना को कमजोर करती है।

शहरी जीवन का दूसरा बड़ा संकट है अकेलापन। भीड़भाड़ और व्यस्तता के बावजूद लोग व्यक्तिगत रूप से अलग-थलग पड़ जाते हैं। महानगरों में लाखों लोग रहते हैं, परंतु अधिकांश अपने पड़ोसियों को भी नहीं पहचानते। एक सर्वेक्षण के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत शहरी भारतीयों ने स्वीकार किया कि वे खुद को अकेला महसूस करते हैं।

यह आँकड़ा दिखाता है कि आधुनिक शहरी जीवन ने भले ही हमें भौतिक सुविधाएँ दी हों, परंतु भावनात्मक और सामाजिक रूप से हमें कमजोर किया है।

स्मार्टफोन और सोशल मीडिया पर निर्भरता ने वास्तविक मानवीय बातचीत को सीमित कर दिया है। मेट्रो या बस में सफर करते हुए अक्सर लोग एक-दूसरे से संवाद नहीं करते, बल्कि मोबाइल स्क्रीन में डूबे रहते हैं। यह प्रवृत्ति समाजशास्त्री जॉर्ज सिमेल की उस धारणा को सही साबित करती है जिसमें उन्होंने आधुनिक शहरों को "भीड़ में अकेलेपन" का प्रतीक कहा था। साथ ही, शहरी जीवन की भीड़-भाड़ और संसाधनों की कमी ने तनाव और संघर्ष को भी जन्म दिया है। पानी, बिजली, यातायात और पार्किंग जैसे मुद्दों पर झगड़े आम हो गए हैं। दिल्ली जैसे शहरों में पार्किंग विवाद कई बार हिंसा तक पहुँच जाते हैं। प्रदूषण और सड़क दुर्घटनाएँ भी नागरिक जीवन की असुरक्षा को बढ़ाती हैं। पैदल चलने वालों के लिए सुरक्षित स्थान कम होते जा रहे हैं, जिससे साझा सार्वजनिक जीवन घटता जा रहा है। यह कमी सामाजिक पूँजी पर सीधा आघात करती है, क्योंकि खुले और सुरक्षित सार्वजनिक स्थल ही लोगों के बीच संवाद और सहयोग को जन्म देते हैं।

इस प्रकार, शहरीकरण ने भारत के सामाजिक पूँजी पर दोतरफा असर डाला है। एक ओर इसने शिक्षा, स्वास्थ्य, विविधता और सांस्कृतिक उन्नति के अवसर दिए, तो दूसरी ओर इसने रिश्तों को सतही, अस्थिर और अविश्वासी बना दिया। आर्थिक विकास की गति में हमने भावनात्मक और सामुदायिक जीवन को पीछे छोड़ दिया।

आवश्यक है कि शहरी नियोजन केवल भौतिक ढाँचे तक सीमित न रहे, बल्कि उसमें मानवीय संबंधों की गरिमा और सामुदायिक जीवन की बहाली को भी स्थान मिले। आवासीय कल्याण समितियों को केवल प्रशासनिक इकाई न मानकर सामाजिक मेलजोल और सामुदायिक उत्सवों का मंच बनाया जाए। शहरों में त्योहारों, मेलों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाए, ताकि लोग एक-दूसरे के करीब आ सकें।

भारत का भविष्य निस्संदेह शहरी होगा, परंतु यह भविष्य तभी स्थायी और समृद्ध हो सकता है जब शहरीकरण केवल आर्थिक नहीं बल्कि सामाजिक पूँजी का भी संवाहक बने। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि विकास की दौड़ में रिश्तों का ताना-बाना न टूटे। शहर तभी सच्चे अर्थों में प्रगतिशील बनेंगे जब वे न केवल समृद्धि और अवसर देंगे, बल्कि विश्वास, सहयोग और सामूहिक कल्याण की भावना को भी जीवित रखेंगे।

मकर संक्रांति

संजय

लखनऊ

मकर संक्रांति भारत के प्रमुख और प्राचीन पर्वों में से एक है, जो प्रकृति, संस्कृति और जीवन के गहरे संबंध को दर्शाता है। यह पर्व हर वर्ष 14 या 15 जनवरी को मनाया जाता है और सूर्य के मकर राशि में प्रवेश का प्रतीक माना जाता है। भारतीय परंपरा में सूर्य को ऊर्जा, जीवन और चेतना का स्रोत माना गया है, इसलिए उसका यह परिवर्तन केवल खगोलीय घटना नहीं, बल्कि आध्यात्मिक और सामाजिक दृष्टि से भी विशेष महत्व रखता है। मकर संक्रांति से सूर्य उत्तरायण होता है, जिसे शुभ काल माना गया है।

उत्तरायण का अर्थ है प्रकाश की ओर गति। इस समय के बाद दिन धीरे-धीरे बड़े होने लगते हैं और रातें छोटी होने लगती हैं। यह परिवर्तन केवल मौसम में नहीं, बल्कि जीवन में भी नई आशा और ऊर्जा का संचार करता है। शास्त्रों में कहा गया है कि उत्तरायण काल में किए गए पुण्य कार्य, दान और तप का फल कई गुना बढ़ जाता है। यही कारण है कि मकर संक्रांति के दिन लोग पवित्र नदियों में स्नान करते हैं, सूर्य को अर्घ्य देते हैं और दान-पुण्य करते हैं।

मकर संक्रांति का गहरा संबंध कृषि जीवन से भी है। यह समय रबी फसलों के पकने और कटाई का होता है। महीनों की मेहनत के बाद जब खेतों में सुनहरी फसल लहलहाती है, तो किसान का मन उल्लास से भर जाता है। यह पर्व किसानों के लिए कृतज्ञता और उत्सव का अवसर होता है। प्रकृति ने जो दिया है, उसके प्रति धन्यवाद व्यक्त करने की भावना इस पर्व की आत्मा है। इसी कारण इसे भारत के अलग-

जाता है।

भारत की सांस्कृतिक विविधता मकर संक्रांति के उत्सव में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। कहीं यह पतंगों के रंगीन आकाश के रूप में मनाई जाती है, तो कहीं अग्नि के चारों ओर लोकनृत्य और गीतों के साथ। दक्षिण भारत में यही पर्व पोंगल के रूप में मनाया जाता है, जहाँ नई फसल से बने व्यंजन भगवान सूर्य को अर्पित किए जाते हैं। महाराष्ट्र में तिल और गुड़ बाँटकर मधुर वाणी बोलने का संदेश दिया जाता है। नाम और परंपराएँ भले ही अलग हों, लेकिन भावना एक ही है—आनंद, साझेदारी और सकारात्मकता।

मकर संक्रांति पर तिल और गुड़ खाने की परंपरा का अपना वैज्ञानिक और सामाजिक महत्व है। सर्दियों के मौसम में तिल शरीर को गर्मी और ऊर्जा प्रदान करता है, जबकि गुड़ शक्ति और पोषण देता है। यह संयोजन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है। साथ ही तिल और गुड़ की मिठास जीवन में मधुरता बनाए रखने का प्रतीक भी है। यह पर्व हमें सिखाता है कि आपसी मतभेदों को भुलाकर रिश्तों में मिठास बनाए रखें।

इस दिन दान का विशेष महत्व है। अन्न, वस्त्र, तिल, गुड़ और धन का दान करने की परंपरा समाज में सेवा और सहानुभूति की भावना को मजबूत करती है। दान केवल देने की क्रिया नहीं, बल्कि समाज के प्रति अपने कर्तव्य को समझने का माध्यम है। मकर संक्रांति हमें यह याद दिलाती है कि हमारा जीवन तभी सार्थक है जब हम दूसरों के जीवन में भी सुख और आशा का संचार करें।

आध्यात्मिक दृष्टि से मकर संक्रांति आत्मचिंतन और आत्मपरिवर्तन का पर्व है। जैसे सूर्य अपनी दिशा बदलता है, वैसे ही यह पर्व हमें अपने जीवन की दिशा पर विचार करने का अवसर देता है। यह अंधकार से प्रकाश की ओर, निराशा से आशा की ओर और निष्क्रियता से कर्मशीलता की ओर बढ़ने का संदेश देता है। यह समय पुराने दुख, द्वेष और नकारात्मक विचारों को त्यागकर नए संकल्प लेने का होता है।

आधुनिक जीवन की भागदौड़ और तनाव के बीच मकर संक्रांति जैसे पर्व हमें प्रकृति से जुड़ने और पारिवारिक व सामाजिक संबंधों को मजबूत करने का अवसर देते हैं। यह पर्व हमें हमारी जड़ों की याद दिलाता है और यह सिखाता है कि विकास केवल भौतिक उपलब्धियों से नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और मानवीय मूल्यों से भी होता है।

इस प्रकार मकर संक्रांति केवल एक त्योहार नहीं, बल्कि जीवन दर्शन है। यह हमें सूर्य की तरह निरंतर आगे बढ़ने, सकारात्मक परिवर्तन अपनाने और समाज में प्रेम व सौहार्द फैलाने की प्रेरणा देता है। सच अर्थों में, मकर संक्रांति नवचेतना, नवऊर्जा और नवजीवन का उत्सव है।

कृत्रिम बुद्धिमता (ए.आई.) मानव मस्तिष्क का सृजन है, विकल्प नहीं।

सत्यनारायण माथुर
पाल गाँव, जोधपुर

ए.आई. आज आम आदमी के जीवन का अहम हिस्सा बन चुकी है। परंतु, एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह उठता है – क्या कृत्रिम बुद्धिमता मानव मस्तिष्क का विकल्प बन सकती है? आधुनिक शोध और तकनीकी विकास बताते हैं कि ए.आई. मानव मस्तिष्क का विकल्प नहीं, बल्कि उसका सृजन हैआज बहुत से लोग सोचते हैं कि ए.आई. मानव मस्तिष्क का विकल्प बनकर उभरेगी लेकिन वास्तविकता यह है कि ए.आई. मानव मस्तिष्क का विकल्प नहीं, बल्कि मानव मस्तिष्क का सृजन है।

कृत्रिम बुद्धिमता अर्थात आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आज की तकनीकी दुनिया में एक क्रांति बन चुकी है। इसने न केवल कंप्यूटर विज्ञान को नए आयाम दिए हैं, बल्कि मानव जीवन के लगभग हर क्षेत्र में बदलाव की लहर दौड़ा दी है। कृत्रिम बुद्धिमता (ए.आई.) ने समाज, उद्योग, शिक्षा, चिकित्सा, परिवहन और कई अन्य क्षेत्रों में क्रांतिकारी बदलाव लाए हैं। अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी, तकनीकी व वैज्ञानिक विकास के युग में ए.आई. ने मौजूदा दौर को एक ऐतिहासिक मोड़ पर लाकर खड़ा कर दिया है। समय के साथ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने तकनीकी, वैज्ञानिक, चिकित्सीय, आर्थिक, सामाजिक, नैतिक व मानवीय मूल्यों को बहुत प्रभावित किया है।

ए.आई. आज आम आदमी के जीवन का अहम हिस्सा बन चुकी है। परंतु, एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह उठता है – क्या कृत्रिम बुद्धिमता मानव मस्तिष्क का विकल्प बन सकती है? आधुनिक शोध और तकनीकी विकास बताते हैं कि ए.आई. मानव मस्तिष्क का विकल्प नहीं, बल्कि उसका सृजन है।

आज बहुत से लोग सोचते हैं कि ए.आई. मानव मस्तिष्क का विकल्प बनकर उभरेगी। लेकिन वास्तविकता यह है कि ए.आई. मानव मस्तिष्क का विकल्प नहीं, बल्कि मानव मस्तिष्क का सृजन है। यह सृजन मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली, सोचने की क्षमता, निर्णय लेने की प्रक्रिया, सीखने और अनुकूलन की प्रक्रिया पर आधारित है। मानव मस्तिष्क अत्यंत जटिल और सूक्ष्म संरचना का उदाहरण है। इसमें लगभग 86 अरब न्यूरॉन्स होते हैं, जो विभिन्न प्रकार की सूचनाओं को प्राप्त करते हैं, उनका विश्लेषण करते हैं, आवश्यक निर्णय लेते हैं, अनुभव से सीखते हैं और भविष्य के लिए पूर्वानुमान लगाते हैं। इसकी कार्यप्रणाली में अनगिनत जैविक और रासायनिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं, जिससे विचार, स्मृति, भाषा और समझ

विकसित होती है। इसका आधार मानव अनुभव, भावना और तर्क का संतुलन है।

कृत्रिम बुद्धिमता को मानव मस्तिष्क की तरह कार्य करने के लिए विकसित किया गया है। मशीन लर्निंग, डीप लर्निंग, न्यूरल नेटवर्क जैसे तकनीकी मॉडल मानव मस्तिष्क की न्यूरॉन्स की कार्यप्रणाली से प्रेरित हैं। उदाहरण के लिए, आर्टिफिशियल न्यूरल नेटवर्क (ए.एन.एन.) को डिजाइन करते समय न्यूरॉन्स के परत-दर-परत कनेक्शन की नकल की जाती है ताकि मशीन अनुभव से सीख सके और समय के साथ अपनी सटीकता बेहतर कर सके।

यह कहना गलत होगा कि ए.आई. मानव मस्तिष्क का विकल्प है। कारण – मानव मस्तिष्क जैविक, संवेदनशील और आत्म-अनुभूति से संपन्न है। मानव का अनुभव, भावनाएँ, नैतिक निर्णय और रचनात्मकता ऐसे पहलू हैं, जिन्हें मशीनें केवल सिमुलेट कर सकती हैं, परंतु वे कभी भी पूर्णतः समझ या महसूस नहीं कर सकतीं।

ए.आई. के द्वारा विकसित निर्णय, गणितीय तर्क और डेटा एनालिसिस में दक्षता मानव की तुलना में अधिक तेज और सटीक हो सकती है, पर यह भावनात्मक परिप्रेक्ष्य, सहज ज्ञान या सामाजिक संदर्भ का विकल्प नहीं बन सकती।

इसलिए, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस मानव मस्तिष्क का विकल्प नहीं है, बल्कि यह मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली पर आधारित एक सृजन है, जिसे मानव ने अपनी समझ, कल्पना और तकनीकी ज्ञान का उपयोग कर तैयार किया है।

ए.आई. आज चिकित्सा, कृषि, वित्त, शिक्षा, परिवहन, मनोरंजन और सुरक्षा जैसे क्षेत्रों में क्रांतिकारी बदलाव ला रहा है। मेडिकल डायग्नोस्टिक्स में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस डॉक्टरों को बीमारी का शीघ्र पता लगाने में सहायता करता है। कृषि में फसल की पैदावार बढ़ाने के लिए जलवायु और मिट्टी के डेटा का विश्लेषण करता है। सेल्फ-ड्राइविंग कारें मानव ड्राइवर के विकल्प के रूप में नहीं, बल्कि सहायक के रूप में विकसित की जा रही हैं। फिर भी, ए.आई. की सीमाएँ स्पष्ट हैं। जैसे – नैतिक निर्णय लेने में सीमितता, संवेदनशीलता का अभाव, रचनात्मक विचारों में मानव की तुलना में पिछड़ना, सामाजिक और भावनात्मक समझ का अभाव आदि।

अतः कृत्रिम बुद्धिमता मानव मस्तिष्क का विकल्प नहीं, बल्कि उसका सृजन है। यह मानव की रचनात्मक सोच, तकनीकी ज्ञान और गणितीय मॉडलिंग का परिणाम है, जिससे मानव अपने कार्यों को और अधिक प्रभावी और सटीक बना सके। कृत्रिम बुद्धिमता हमें नए अवसर प्रदान करती है, लेकिन यह मानवता की अनमोलता – संवेदनशीलता, नैतिकता, रचनात्मकता और अनुभव – को कभी प्रतिस्थापित नहीं कर सकती।

इसके बजाय, यह मानव मस्तिष्क के साथ मिलकर एक समन्वित और सहयोगी भविष्य की दिशा में मार्ग प्रशस्त करती है। आने वाले समय में ए.आई. का उद्देश्य मानवता को प्रतिस्थापित करना नहीं, बल्कि उसे सशक्त बनाना होना चाहिए। जब मानव अनुभव, नैतिकता और रचनात्मकता का संयोजन ए.आई. की दक्षता, गति और डेटा प्रोसेसिंग क्षमता के साथ मिल जाएगा, तब हम बेहतर स्वास्थ्य सेवा, स्मार्ट शहर, टिकाऊ कृषि और सुरक्षित परिवहन जैसे क्षेत्रों में बड़ा परिवर्तन देख सकते हैं।

कृत्रिम बुद्धिमता को मानव मस्तिष्क की तरह कार्य करने के लिए विकसित किया गया है। मशीन लर्निंग, डीप लर्निंग, न्यूरल नेटवर्क जैसे तकनीकी मॉडल मानव मस्तिष्क की न्यूरॉन्स की कार्यप्रणाली से प्रेरित हैं। उदाहरण के लिए, आर्टिफिशियल न्यूरल नेटवर्क (ए.एन.एन.) को डिजाइन करते समय न्यूरॉन्स के परत-दर-परत कनेक्शन की नकल की जाती है ताकि मशीन अनुभव से सीख सके और समय के साथ अपनी सटीकता बेहतर कर सके।

योग द्वारा संभव है धूम्रपान अथवा अन्य व्यसनों से मुक्ति

गांधीजी ने अपनी हर ग़लती के लिए प्रायश्चित किया और हर ग़लत आदत से मुक्ति पा ली। गांधीजी ने लिखा है, ''फिर बड़ेपन में बीड़ी पीने की कभी इच्छा नहीं हुई। मैंने हमेशा यह माना है कि यह आदत जंगली, गंदी और हानिकारक है। दुनिया में बीड़ी का इतना ज़बरदस्त शौक़ क्यों है इसे मैं कभी समझ नहीं सका हूँ। रेलगाड़ी के जिस डिब्बे में बीड़ी पी जाती है वहाँ बैठना मेरे लिए मुश्किल हो जाता है और उसके धुएँ से मेरा दम घुटने लगता है।'

सीताराम गुप्ता
पीतमपुरा, दिल्ली

अपनी आत्मकथा के पहले भाग के ''चोरी और प्रायश्चित'' खण्ड में गांधीजी लिखते हैं, ''अपने एक रिश्तेदार के साथ मुझे बीड़ी पीने का शौक लगा। हमारे पास पैसे नहीं थे। हम दोनों में से किसी का यह ख़याल तो नहीं था कि बीड़ी पीने में कोई फ़ायदा है अथवा उसकी गंध में आनंद है। पर हमें लगा कि सिर्फ़ धुआँ उड़ाने में ही कुछ मज़ा है। मेरे काकाजी को बीड़ी पीने की आदत थी। उन्हें और दूसरों को धुआँ उड़ाते देखकर हमें भी बीड़ी फूँकने की इच्छा हुई।'' अपने इस शौक को पूरा करने के लिए गांधीजी और उनके रिश्तेदार ने काकाजी की जूठी बीड़ी चुराकर पीने तथा नौकर के पैसे चुराकर बीड़ी ख़रीदने का अपराध भी किया।

बाद में गांधीजी ने अपनी हर ग़लती के लिए प्रायश्चित किया और हर ग़लत आदत से मुक्ति पा ली। गांधीजी ने लिखा है, ''फिर बड़ेपन में बीड़ी पीने की कभी इच्छा नहीं हुई। मैंने हमेशा यह माना है कि यह आदत जंगली, गंदी और हानिकारक है। दुनिया में बीड़ी का इतना ज़बरदस्त शौक़ क्यों है इसे मैं कभी समझ नहीं सका हूँ। रेलगाड़ी के जिस डिब्बे में

बीड़ी पी जाती है वहाँ बैठना मेरे लिए मुश्किल हो जाता है और उसके धुएँ से मेरा दम घुटने लगता है।'' वास्तव में धूम्रपान में कोई आनंद है ही नहीं। मात्र दूसरों की देखादेखी हम धूम्रपान करना शुरू कर देते हैं और यह एक आदत बन जाती है जिससे हम इस निरर्थक हानिकारक क्रिया को बार-बार दोहराने को विवश हो जाते हैं।

फिर भी हम धूम्रपान क्यों करते हैं? कुछ व्यक्ति एक शौक़ के रूप में धूम्रपान प्रारंभ करते हैं लेकिन अधिकतर व्यक्ति अपने अवचेतन मन में व्याप्त विभिन्न दबावों के वशीभूत होकर ही धूम्रपान करते हैं। इससे उन्हें उस समय के लिए उन दबावों से मुक्ति मिल जाती है लेकिन ये दबाव फिर उभरने लगते हैं और व्यक्ति फिर धूम्रपान करने लगता है। इसी से धूम्रपान एक आदत बन जाती है। यदि व्यक्ति अवचेतन मन में व्याप्त दबावों से मुक्त हो जाए तो धूम्रपान से मुक्ति संभव है। और इसके लिए व्यक्ति की मानसिकता अथवा सोच में परिवर्तन ज़रूरी है। यदि धूम्रपान की इच्छा के समय व्यक्ति उन घटनाओं अथवा दृष्यों की कल्पना करे जो स्वाभाविक रूप से मन को शांत करती हैं तो व्यक्ति की धूम्रपान की तलब या ललक अपेक्षाकृत कम या समाप्त हो जाती है।

धूम्रपान की तलब या ललक को कम या समाप्त करने के लिए प्राकृतिक सौंदर्य के विभिन्न उपादानों के बारे में साचिए और उनसे एकाकार होने का प्रयास कीजिए। ख़ूबसूरत बर्फ़ से ढकी ऊँची-ऊँची पर्वत श्रृंखलाओं, हरी-भरी सुरम्य वादियों, कलकल बहते झरनों और इठलाती-बलखाती पर्वतीय नदियों के बारे में साचिए। गहरे-घने जंगलों, विस्तृत हरे-भरे मैदानों, शांत-सलोनी झीलों और उनमें कलरव करते रंग-बिरंगे पक्षियों के ध्यान में खो जाइए। रसीले फलों और सुगंधित पुष्पों से लदे वृक्षों, फूलों की क्यारियों और अपने आस-पास के ख़ूबसूरत बाग-बगीचों को अपने निकट अनुभव कीजिए। पर्वतीय नदियों और बर्फ़ीले झरनों के शीतल जल तथा गंधकयुक्त सोतों के ऊष्ण जल के बारे में कल्पना कीजिए, उनमें डुबकियाँ लगाइए। अपने अंदर प्रसुप्त सुंदरतम भावों को जगाइए, उन्हें बाहर लाइए। इन सब के मध्य व्यसनों और विकारों का कोई स्थान नहीं और यह संभव है ध्यान द्वारा।

ध्यान परिवर्तन द्वारा मन का परिवर्तन और मन के परिवर्तन द्वारा तन का परिवर्तन संभव है। ध्यान द्वारा ही संपूर्ण उपचार की प्रक्रिया संपन्न होती है। जब हमारा ध्यान बीमारियों पर केंद्रित हो जाता है तो हम देर-सवेर बीमार हो जाते हैं। इसके विपरीत जब हम इसी ध्यान को अच्छे स्वास्थ्य अथवा आरोग्य पर केंद्रित कर लेते हैं तो स्वस्थ होने लगते हैं।

ध्यान-परिवर्तन धूम्रपान से मुक्ति का सर्वोत्तम साधन है। ध्यान योग का ही एक अंग है जो प्रत्याहार और धारणा के बाद की स्थिति है। ध्यान का अर्थ ही है अनपेक्षित, अनुपयोगी घातक नकारात्मक मनोभावों से मुक्त होकर सकारात्मक उपयोगी मनोभावों से युक्त होना। जिस साधन या माध्यम से यह प्रक्रिया सम्पन्न हो जाए वही ध्यान साधना है। यदि साधना की प्रक्रिया में ऐसा नहीं होता तो घंटों आँखें मूँदकर बगुला भगत बने बैठे रहने का कोई औचित्य नहीं। ध्यान वास्तव में वही है जो मनोभावों के उचित रूपांतरण में सक्षम और सहायक हो। ध्यान परिवर्तन द्वारा मन का परिवर्तन और मन के परिवर्तन द्वारा तन का परिवर्तन संभव है। ध्यान द्वारा ही संपूर्ण उपचार की प्रक्रिया संपन्न होती है। जब हमारा ध्यान बीमारियों पर केंद्रित हो जाता है तो हम देर-सवेर बीमार हो जाते हैं। इसके विपरीत जब हम इसी ध्यान को अच्छे स्वास्थ्य अथवा आरोग्य पर केंद्रित कर लेते हैं तो स्वस्थ होने लगते हैं।

हम सब जानते हैं कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अपने अच्छे स्वास्थ्य और प्रभावशाली व्यक्तित्व की कल्पना कीजिए और मन में दोहराइए, ''मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ तथा मेरा व्यक्तित्व अत्यंत आकर्षक है।'' कहिए ''मैं केवल अच्छे व स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों का सेवन करता हूँ।'' साथ ही मन में दोहराइए, ''मैं केवल अच्छी आदतों को अपने जीवन में लागू करता हूँ।'' ''केवल अच्छी आदतें'' इस वाक्यांश पर ज़ोर दीजिए। अच्छी आदतों की सूची मन में लाइए। सैर करना, पैदल चलना, सीढ़ियों से चढ़ना व उतरना, प्रेरणादायक साहित्य पढ़ना, शरीर के सभी अंगों व मुख को स्वच्छ रखना, सलाद व फलों का सेवन करना, ताज़ा फलों का रस लेना व ताज़ा भोजन करना आदि कुछ अच्छी आदतें हो सकती हैं। बस इन्हीं को अपनी सोच का हिस्सा बना लीजिए। साथ ही खान-पान में भी परिवर्तन करने का प्रयास कीजिए। जब धूम्रपान की तलब हो तो फलों का जूस अथवा ढेर सारा पानी पीजिए। इससे धूम्रपान की तलब समाप्त हो जाएगी।

इस प्रकार के विचारों की कंडीशनिंग अथवा ऐसे विचारों के स्थायी हो जाने पर धूम्रपान, मद्यपान अथवा अन्य किसी भी प्रकार के व्यसन का अस्तित्व टिक ही नहीं सकता। हर विचार को एक स्वीकारोक्ति के रूप में लीजिए व केवल सकारात्मक स्वीकारोक्ति के रूप में और ये सकारात्मक स्वीकारोक्तियाँ भी वर्तमान में ही करनी अनिवार्य हैं। किसी भी प्रकार की लत अथवा व्यसन से मुक्ति का इससे अच्छा स्थायी उपचार हो ही नहीं सकता। जो व्यक्ति योगाभ्यास करते हैं उनके लिए ये अत्यंत सरल है क्योंकि ध्यान-परिवर्तन में योग के ही विभिन्न अंग अथवा तत्त्व समाहित हैं। विचारों में परिवर्तन के द्वारा न केवल धूम्रपान के विचार को परिवर्तित किया जा सकता है अपितु विचारों में परिवर्तन के द्वारा ही धूम्रपान से फ़ौरी तौर पर बचने के लिए उसके पूरक के रूप में अपेक्षित स्वास्थ्यवर्धक खान-पान की आदतें भी विकसित की जा सकती हैं।

बाल पहेलियाँ

डॉ० कमलेन्द्र कुमार

कालपी जिला जालौन

1-मुझे किसी बांध की चाह नहीं,
छाए पेड़ों की बहार।
'चिपको आंदोलन' के जनक बने,
ये उनके थे उदगार।।

2-शांत घाटी का कर संरक्षण,
पाया पद्मश्री पुरस्कार।
वृक्ष मित्र भी कहलाईं वो,
बोलो जी तुम सोच विचार।।

3-नर्मदा आंदोलन के बने प्रणेता,
पाया पद्मश्री सम्मान।
अजब अनूठा नाम है प्यारा ,
बोलो बच्चो ! करके ध्यान।।

4-नर्मदा आंदोलन की बनी प्रणेता,
दुनिया मे नाम कमाया।
राइट लाइवलीहुड अवार्ड लिया,
बोलो रोली ,रानी, माया।।

5-हरित विकास की बनीं समर्थक,
था पाया पद्म श्री सम्मान।
सोचो समझो फिर बतलाओ,
राधा, माही, और अरमान।।

6-इकोलॉजी के बने प्रणेता,
लिखा डाला पर्यावरण विज्ञान।
सदा प्रकृति की बात करें,
पाया संजय गांधी सम्मान।।

7- बर्ड मैन सब कहते उनको,
सुनो गौर से बात।
सदा विहग पर गौर करें वे,
चाहे दिन हो रात।।

8- गोपेश्वर में जन्म लिया,
वे घूमें दुनिया सारी।
किया प्रकृति से प्यार इन्होने,
हम उनके हैं आभारी।।

9-'पेड़ों की अम्मा' सब कहते,
पाया पदम् श्री सम्मान।
बच्चो ! इनको जानो समझो ,
रहो न तुम अनजान।।

10-'जल पुरुष' सब कहते इनको,
पाए कई सम्मान।
सदा प्रकृति की बातें करते,
हैं भारत की शान।।

11-सदा विटप की रक्षा की है,
बनकर पहरेदार।
'चिपको मुहिम' की बनीं प्रणेता,
जाने ये संसार।।

12-'ट्री मैन' सब कहते इनको,
किया प्रकृति से प्यार।
सदा पेड़ की रक्षा करते,
बनकर पहरेदार।।

13 दो वर्ष तक रहीं पेड़ पर,
पेड़ बचाया लूना।
सदा पेड़ की रक्षा कर लो,
प्यार करो तुम दूना।।

उत्तर 1-सुन्दर लाल बहुगुणा, 2-सुगाथा कुमारी, 3-बाबा आम्टे, 4-मेधा पाटकर ,5-सुनीता नारायण, 6-रामदेव मिश्रा, 7--सलीम मुईनुद्दीन अब्दुल अली(सलीम अली) , 8-चंडी प्रसाद भट्ट, 9-सालूमरदा थिमक्का, 10-डॉ. राजेन्द्र सिंह, 11-गौरा देवी, 12-मारीमुथु योगनाथन 13- जूलिया बटर फ्लाई।

‘आभार’ मानो सामाजिक मानसिक स्वास्थ्य के खजाने की कुंजी

डॉ. ईरा त्रिपाठी

मनो-सामाजिक सलाहकार, जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, वाराणसी

अचानक आज अतीत की यादों में पिता के लोगों को आभार देने के शब्द गंज गए हम याद पड़ता है कि हम जब भी घर या बाहर किसी व्यक्ति की कोई सहायता प्राप्त करते थे तो पिताजी कह उठते थे कि बेटा उनको मदद के प्रति आभार जरुर व्यक्त करना उनको अच्छा लगेगा और जब हम ज्यादा पूछताछ करते हैं कि पिताजी क्यों कहना है हमको संकोच होता है तो पिताजी कहा करते थे कि उनको हमारे और आपके व्यवहार के संस्कार भी झलकेंगे, तब भी हम सोच में पड़ जाते थे कि ऐसा क्या है इन चार अक्षरों में,परन्तु जैसे-जैसे बड़े हुए हमने पाया कि यह चार अक्षर न सिर्फ उन्हें वर्णन हमको भी मानसिक रूप से बहुत भावनात्मक सरलता एवं हम रहित हल्के होने का एहसास कर जाते थे और वह व्यक्ति प्रसन्नता से आशीर्वाद भी दे जाता था आज की भाग दौड़ जिंदगी में जहां हम हर समय अपनी कमियों और असफलताओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं आभार एक महत्वपूर्ण मनोसामाजिककिए उपकरण बनकर सामने आया है भारतीय संस्कृति में आभार और संतुष्टि दो आधार स्तंभ मानवीय व्यवहार के थे।

यह लेख मानसिक स्वास्थ्य और आभार (Gratitude) के बीच के गहरे संबंध को व्यक्त करने के लिए एक छोटा अपितु महत्वपूर्ण प्रयास है।

आभारः मानसिक स्वास्थ्य की संजीवनी जैसी है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में, जहाँ हम अक्सर अपनी कमियों और असफलताओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं,उदारता (Gratitude) एक शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक उपकरण के रूप में उभरती है। भारतीय संस्कृति में ‘संतोष’ और ‘आभार’ की परंपरा सदियों पुरानी है, लेकिन आधुनिक मनोविज्ञान अब इसे वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित कर रहा है कि कैसे यह हमारे मस्तिष्क की संरचना को बदल सकता है।

1. आभार का मनोविज्ञान क्या है?

मनोविज्ञान में उदारता का अर्थ केवल ‘धन्यवाद’ कहना नहीं है, बल्कि यह एक संज्ञानात्मक स्थिति (Cognitive state) है। जब हम किसी चीज के प्रति आभारी महसूस करते हैं, तो हमारा मस्तिष्क डोपामाइन (Dopamine) और सेरोटोनिन (Serotonin) जैसे ‘फील-गुड’ न्यूरोट्रांसमीटर रिलीज करता है।जो हमारे द्वारा आभार व्यक्त करने पर हमारे ओर उनमें दोनो में प्रवाहित होता है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ और महत्व मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है बल्कि यह भावनात्मक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है अच्छा मानसिक स्वास्थ्य में तनाव से निपटने स्वास्थ्य निर्णय लेने रिश्ते निभाने और जीवन के लक्षण की ओर बढ़ने में सहायता करता है मानसिक स्वास्थ्य कमजोर होने पर ध्यान भटकता है आत्मविश्वास कम होता है और जीवन में निराशा बढ़ जाती है।

वही आभार जो है जीवन में कुछ भी हमारे पास है उसके लिए धन्यवाद का और शरण का भाव रखने या केवल बड़े सुखों के तक सीमित नहीं रहता बल्कि छोटी-छोटी बातों में भी खुशी ढूंढने की कला है जैसे किसी का मुस्कुराना अभिवादन करना परिवार का साथ दिन भर की मेहनत के बाद मिला विश्राम प्रकृति की सुंदरता। आभारित सदैव ही सकारात्मक उपलब्धता की ओर उन्मुख रहता है।

आभार के दो मुख्य स्तंभः

स्वीकृति (Affirmation): यह स्वीकार करना कि दुनिया में अच्छाई मौजूद है।

स्त्रोतीकरण (External Attribution): यह पहचानना कि इस अच्छाई का स्त्रोत अक्सर हमारे स्वयं के प्रयासों से बाहर (जैसे ईश्वर, प्रकृति, परिवार या मित्र) होता है।

आभार और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध

आभार का प्रयास हमारे मस्तिष्क की यादों को बदलता है जब हम नियमित रूप से आभार व्यक्त करते हैं तो हमारा ध्यान नकारात्मक विचारों से हटकर सकारात्मक की ओर केंद्रित होने लगता है इसमें चिंता तनाव घबराहट कम होती है और मन शांत रहता है और भावनात्मक संतुलन बेहतर होता है कृतज्ञ हमें वर्तमान क्षण में जीना सिखाती है जिससे अतीत की की गई पश्चाताप वाली बातें और भविष्य की चिताओं को छोड़कर हमको हल्का और सरल महसूस करता है।

विभिन्न शोधनों में पाया गया है की आभार का अभ्यास करने वाले लोगों में सकारात्मक भावनाएं अधिक होती हैं और वह जीवन में अधिक संतोष महसूस करते हैं, आभार से जुड़े अभ्यास मस्तिष्क में ऐसे रसायनों को सक्रिय करते हैं जो आनंद और शांति की अनुभूति करते हैं इससे नींद की गुणवत्ता सुधरता है चिड़चिड़ापन काम होता है सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं। भारत में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण तेजी से बदल रहा है, लेकिन आज भी हम कुछ विशिष्ट चुनौतियों का सामना करते हैं:

स्वयं की सामाजिक तुलनाः सोशल मीडिया के युग में दूसरों की 'परफेक्ट' जिंदगी से तुलना करना।

अच्छा और श्रेष्ठ दिखाने का दबावः चाहे वह छात्र हों या कामकाजी पेशेवर, हमेशा सर्वश्रेष्ठ रहने का तनाव। संयुक्त परिवार का बदलता स्वरूपः एकल परिवारों में अकेलापन और भावनात्मक संबल की कमी।

ऐसे में आभार एक एंकर (Anchor) की तरह काम करती है जो हमें वर्तमान में स्थिर रखती है।

3. आभार और मानसिक स्वास्थ्य के लाभ

आभार का अभ्यास करने से न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक लाभ भी होते हैं:

लाभ का क्षेत्र प्रभाव

अवसाद (Depression) नकारात्मक विचारों के चक्र (Rumination) को कम करता है। तनाव (Stress) कोर्टिसोल (Cortisol) के स्तर को कम करके शांति प्रदान करता है। नींद (Sleep) सोने से पहले आभार व्यक्त करने से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

संबंध (Relationships) दूसरों के प्रति सहानुभूति और करुणा बढ़ती है।

4. भारतीय जीवन से प्रासंगिक उदाहरण

आभार का अभ्यास हमारे दैनिक जीवन में बहुत सहजता से बुना जा सकता है:

क. अन्न के प्रति आभार

भारत में भोजन से पहले 'अन्नपूर्णा' को धन्यवाद देने की परंपरा है। यदि आप आज रात के भोजन के लिए उस किसान के प्रति आभार महसूस करें जिसने तपती धूप में फसल उगाई, तो यह आपके भोजन के अनुभव को संतोष से भर देगा।

ख. सेवादारों का सम्मान एवं उनका आभार

हमारे यहाँ कचरा उठाने वाले, दूध वाले या सुरक्षा गार्ड की भूमिका महत्वपूर्ण है। उन्हें एक मुस्कान के साथ 'धन्यवाद' कहना न केवल उन्हें खुशी देता है, बल्कि आपके भीतर 'श्रेष्ठता के अहंकार' को कम कर आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

ग. कठिन समय में 'सिल्वर लाइनिंग'

मान लीजिए किसी की नौकरी छूट गई है। एक आभार व्यक्त दृष्टिकोण वाला व्यक्ति यह सोचेगा, "कम से कम मेरे पास एक सहायक परिवार है और मेरे पास कौशल है कि मैं फिर से शुरुआत कर सकूँ।" यह 'Resilience' (लचीलापन) विकसित करने का तरीका है।

5. आभार विकसित करने की व्यावहारिक तकनीकें

एक मनोवैज्ञानिक के रूप में, मैं निम्नलिखित अभ्यासों की सलाह देता हूँ:

ग्रैटिट्यूड जर्नल (Gratitude Journaling)

प्रतिदिन रात को सोने से पहले डायरी में ऐसी तीन चीजें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं।

उदाहरणः "आज बस में किसी ने मुझे सीट दी," "माँ ने मेरी पसंद की चाय बनाई," या "आज मौसम बहुत सुखद था।"

आभार पत्र (Gratitude Letter)

किसी ऐसे व्यक्ति को पत्र लिखें जिसने आपके जीवन में प्रभाव डाला हो, लेकिन आपने कभी उन्हें विस्तार से धन्यवाद न दिया हो। यह आपके शिक्षक, दादा-दादी या कोई पुराना मित्र हो सकता है।

'आभार' ध्यान (Gratitude Meditation)

मिनट शांति से बैठें और अपने शरीर के अंगों के प्रति आभार व्यक्त करें जो बिना रुके आपके लिए काम कर रहे हैं।

आभार के मार्ग में आने वाली बाधाएँ

आभार महसूस करना हमेशा आसान नहीं होता। हमारे मस्तिष्क का एक 'नकारात्मक पूर्वाग्रह' (Negativity Bias) होता है, जो हमें खतरों और कमियों पर अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए मजबूर करता है।

समाधानः इसे एक मांसपेशी (Muscle) की तरह समझें। आप जितना इसका अभ्यास करेंगे, यह उतनी ही मजबूत होती जाएगी।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारियों का अभाव नहीं है, बल्कि जीवन को पूर्णता और सकारात्मकता के साथ जीना है। कृतज्ञता हमें यह सिखाती है कि हमारे पास जो नहीं है, उस पर रोने के बजाय हमारे पास जो है, उसे उत्सव की तरह कैसे मनाएं।

इन्द्रियों का महत्त्व

उमेश मानव

गुरुवर हमारी पाँच इन्द्रियो कि विशेषता को समझाते हुए कहते है कि यह हमारे अस्तित्व के लिए अहम होती है। इन पांचों अवस्थाओं से ही होकर हमें एहसास प्राप्त होता है। यह अवश्यक है। यह स्वतः ही होता रहता है। कुछ भी हो हमारी पांचों आवस्थाओं के माध्यम से छनकर ही वह हम तक आता है। हमारे अंदर जो विज्ञान बनना होता है वह इन्हीं माध्यमो से गुजर कर ही बनता है। गुरुवर आगे बताते है कि सारा शारीरिक तंत्र एक ताने बाने से जुड़ा है। सभी एक साथ रह कर ही अपना कार्य करते है।

गुरुवर श्री अशोक मानव जी मानव के भूगोल अर्थात इस शरीर की संरचना को प्रकृति का अद्भुत विज्ञान बताते है। वे कहते है कि अन्य की अपेक्षा हमारा शरीर अतिमहात्वपूर्ण होता है। प्रकृति ने यूं ही हमे शरीर नहीं दिया है। हमारा शरीर हमारे जीवन सफर को पूर्ण करने के अतिसूक्ष्म और जटिल विज्ञान के तहत कार्य करता है। हम शरीर के माध्यम से ही एहसास करते है और हमारे लिए आवश्यक गंध-रसायन को ग्रहण करते है और अवांछित तत्वों को अपने से दूर करते है। हम सभी को हमेशा से यही कहा गया कि हमें इन्द्रिय संयम रखना चाहिए। देखे तो पता चलता है कि यह तो मात्र एक हठ ही है, क्योंकि शरीर ही प्रकृति विज्ञान के तहत कार्य करता है तो उससे जुड़ी इन्द्रियां उसी विज्ञान के तहत स्वचालित रहती है। इससे स्पष्ट होता है कि हमारा किसी प्रकार का संयम हमारा एक हठ ही है और वह भी अपने ही विरुध।

गुरुवर हमारी पाँच इन्द्रियो कि विशेषता को समझाते हुए कहते है कि यह हमारे अस्तित्व के लिए अहम होती है। इन पांचों अवस्थाओं से ही होकर हमें एहसास प्राप्त होता है। यह अवश्यक है। यह स्वतः ही होता रहता है। कुछ भी हो हमारी पांचों आवस्थाओं के माध्यम से छनकर ही वह हम तक आता है। हमारे अंदर जो विज्ञान बनना होता है वह इन्हीं माध्यमो से गुजर कर ही बनता है। गुरुवर आगे बताते है कि सारा शारीरिक तंत्र एक ताने बाने से जुड़ा है। सभी एक साथ रह कर ही अपना कार्य करते है। यह विचार कि पांच इन्द्रिया है तो सभी अलग-अलग कार्य करती है, गलत होगा। सभी एक दूसरे से जुड़े हुए है। सभी एक दूसरे के लिए अहम है। दिखने में ऐसा न लगाता हो फिर भी हमारी पांचों इन्द्रियां एक दूसरे के साथ मिल कर ही किसी रसायन का वास्तविक एहसास कराती है। उदाहरण से गुरुवर समझाते है कि यदि पैर का नाखून खींचा जाये तो आंख मे दर्द होता है। ऐसा इसीलिए होता है क्योकि हमारी इन्द्रियां आपस मे जुड़ी रहकर कार्य करती है। यही जुड़ाव किसी भी अनजान चीज का सही सही सहसास हमें कराती है। इन इन्द्रियों में से जब एक प्रभावित होता है तो उसका असर बाकी पर भी होता। किस अंग से कौन सा अंग प्रभावित हो रहा है यह नहीं जाना जा सकता है। यह एक प्राकृतिक जटिलता और सूक्ष्मता है कि सभी अंग सभी इन्द्रिया एक-दूसरे का आधार बनाकर उस पर टिके है। यहां भी एक प्राकृतिक विज्ञान है कि सभी एक दूसरे के अनुकूल बनाये गये है। इस अवस्था

मे जरा सा भी विपरीत गुण होगा तो प्रकृति वह जुड़ाव होने ही नहीं देगा। यदि ऐसा होता भी है तो सभी उस विपरीत गुण को मिटाने मे लग जायेंगे। सर्वप्रथम सभी अवस्थाओं को जोड़कर के शरीर अपने अनुकूल बनाता है। तब वह संवेदना ग्रहण करता है एहसास करता है। इस पूरे ताने बाने मे कुछ कमी रह जाये या किसी एक इन्द्रि को हटाकर अन्य से ही एहसास करना चाहेंगे तो वह अधूरा रह जायेगा। गुरुवर करते है कि यदि एक इन्द्रि को हटा दे और बाकी चार से ही एहसास करना चाहेंगे तो जिस अंग को छोड़ दिया तो उससे जो एहसास होने वाला था वह तो अधूरा ही रह गया। उस अंग की जो विशेषता थी उसका प्रयोग हम नहीं कर सके। इस कारण से हमें जो एहसास मिल रहाहोगा। वह पूर्ण नहीं, सत्य नहीं। एक पूर्ण एहसास जिससे हम जीवन सफर में पूर्णतः की तरफ आगे बढ़ सकते है वह तभी होगा जबकि हम सभी इन्द्रियों का आधार बनाकर चले।

जीव जगत में हर तरफ हम यह देख सकते है। एक पक्षी अपनी समस्त इंद्रियों का सावधानी से उपयोग करके घोर अंधकार में भी शिकार कर लेते है। उनकी सभी इन्द्रियां उनको कुछ संकेड़ में ही शिकार के लिए तैयार कर देती है और शिकार सफलता पूर्वक पकड़ में भी आ जाता है। उसकी उड़ान कि ऊँचाई, उड़ान की गति सभी कुछ अद्भुत् तरीके से होता है। हम मनुष्य भी अपनी दिनचर्या में हर संकेड इसका प्रयोग कर रहे होते है। यदि हमें कुछ रवाना हो तो हमारे बिना जाने इन्द्रियां अपना काम करती है। जो खाना वह चीज कैसी दिख रही है। छूने पर कैसा एहसास हो रहा है। सुगंध से क्या पता चल रहा है। सब ठीक रहा तो चख कर देखते है, यदि यहाँ भी ओके मिला तब हम उस चीज से पेटभरते है। यह हम सभी इन्द्रियों का आपस में मिलकर कार्य करना देख सकते है।

सभी इन्द्रियों का महत्व है। हम इन्हीं के बलबूते अपने को पूर्ण समझते है और

आत्मविश्वास के साथ जीवन यापन करते है। अन्यथा हम अपना जीवन भ्रम की स्थिति में ही गुजारते रहते, जो कि सुख की स्थिति नहीं कही जा सकती है। हमारे जीवन मे सभी कुछ आवश्यक है। हर अवस्था हमारे विकास के लिए अनिवार्य है। यह सभी अवस्थाओं के मिलन से ही सम्भव होता है। यह यूं ही नही, यह सब जीव विज्ञान के बहुत सूक्ष्म स्तर पर होता है। एक प्रयोग करके अभी समझा जा सकता है। जिसमें आप अपनी एक आँख बन्द करके दुनिया को देखने का प्रयास करिये। आया कुछ समझ में ! यह है विज्ञान। यह शरीर का जो भूगोल है वह एक सटीक ज्यामितीय विज्ञान है। सभी कुछ संतुलित। इन्द्रियों का समुच्य हर रसायनिकता को छानकर हमारे लिए एहसास का रासायन बनाता है।

एक और उदाहरण से गुरुवर समझाते है, जैसे छन्नी होती है क्या वह सिर्फ एक तार से काम कर सकती है। वह अच्छे से काम करे इसके लिए कई तारों का तानाबाना बुना होना चाहिए ताकि वह जिस कार्य के लिए है उसे अच्छी प्रकार से पूरा कर सके। इसी प्रकार गुरुवर कहते है कि जो विषय जिस इन्द्रि का होगा वह उसे महसूस कर लेगा, बाकि अवस्था शांत रहेगी। परन्तु उन सभी का एक साथ आधार बनकर चलना आवश्यक है। हमारी स्वंतत्र अवस्था इसी प्रकार गतिमान रहती है। इसमें किसी प्रकार का हस्तक्षेप घातक होता है और हमारी मूल अवस्था को मिटाना का प्रयास होता है। गुरुजी ने हमारे शरीर रूपी भूगोल का एक विज्ञान भी बताया कि हमारे शरीर में जो किडनियां है उनमें ब्रह्माण्ड की समस्त अवस्थाएं होती है। ब्रह्माण्ड जो ऊर्जा आती है किडनियां उसे खींचकर आवश्यक गुण ले लेती है बाकी हानिकारक तत्व को मिटा देती है। प्रकृति के इस विज्ञान को हम समझ नहीं पाते।

अपने शरीर को स्वस्थ रखने, जीवन सफर को पूर्ण करने और अवस्थाओं के विज्ञान के लिए शरीर के सभी घटकों, रसगंध और इन्द्रियें ताने बाने की आवश्यकता है। हमें अपने शरीर के एहसासों और संकेतो के आधार पर चलना चाहिए।

नये साल में नियमित योग-प्राणायाम अपनाएँ

मुकेश कुमार सिंह
योगाचार्य

नया साल हमारे जीवन में नई उम्मीदोंए नए संकल्पों और बेहतर स्वास्थ्य की कामना लेकर आता है। अक्सर हम वर्ष की शुरुआत में यह सोचते हैं कि इस बार अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखेंगेए लेकिन कुछ समय बाद व्यस्त दिनचर्या के कारण यह संकल्प पीछे छूट जाता है। ऐसे में यदि हम नियमित योग और प्राणायाम को अपने जीवन का हिस्सा बना लें तो न केवल स्वस्थ रह सकते हैं बल्कि अनावश्यक दवाइयों से भी दूरी बनाए रख सकते हैं। और पैसे भी बचा सकते हैं।

योग भारत की प्राचीन जीवन.पद्धति हैए जो शरीरए मन और आत्माकृतीनों को संतुलित रखने में सहायक है। नियमित योगासन करने से शरीर की लचीलापन बढ़ती हैए मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और पाचन तंत्र बेहतर होता है। सूर्य नमस्कारए ताड़ासनए भुजंगासन जैसे सरल आसन भी रोज़ किए जाएँ तो शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति बनी रहती है।

प्राणायाम का महत्व भी कम नहीं है। यह श्वास.प्रश्वास पर आधारित अभ्यास हैए जो फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और मन को शांत करता है। अनुलोम.विलोमए कपालभाति और भ्रामरी जैसे प्राणायाम तनाव चिंता और थकान को कम करने में मदद करते हैं। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक तनाव कई बीमारियों की जड़ बन गया हैए और प्राणायाम इसे नियंत्रित करने का प्रभावी साधन है।

जब हम नियमित रूप से योग प्राणायाम करते हैं तो हमारी रोग.प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। सर्दी.जुकामए सिरदर्दए अनिद्रा जैसी छोटी.छोटी समस्याओं के लिए बार.बार दवाइयों पर निर्भरता कम हो जाती है। इससे शरीर पर दवाओं के दुष्प्रभाव भी नहीं पड़ते और हम प्राकृतिक तरीके से स्वस्थ रह पाते हैं।

नये साल में यह संकल्प लेना चाहिए कि हम रोज़ कम से कम 20 से 30 मिनट योग और प्राणायाम के लिए निकालेंगे। सुबह का समय इसके लिए सबसे उत्तम माना जाता हैए क्योंकि उस समय वातावरण शुद्ध और मन शांत होता है। शुरुआत में आसान अभ्यास करें और धीरे.धीरे नियमितता बढ़ाएँ।

अंत में यही कहा जा सकता है कि योग प्राणायाम केवल व्यायाम नहींए बल्कि एक स्वस्थ जीवनशैली है। नये साल को सचमुच स्वस्थ वर्ष बनाना है तो योग प्राणायाम को दिनचर्या में शामिल करें और दवाइयों से दूरी बनाकर प्राकृतिक स्वास्थ्य की ओर कदम बढ़ाएँ।

योग के आसनों का सही ढ़ग से अभ्यास करने के लिए पहले तैयारी करना अपेक्षित है।

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

- किसी अनुभवी गुरू के मार्ग दर्शन में योगासन करना अधिक उपयोगी रहता है।
- शौच से निवृत्त होने के बाद योगासन करना चहिए।
- प्रातः सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का

सही समय होता है।

- योग खाली पेट करें। योग करने से 3 घंटे पहले कुछ न खायें।
- आसनों में शरीर की क्षमता का ध्यान अवश्य रखें जितना आसनी से संभव हो सके उतना ही झुके तथा शरीर को झुकाए। शरीर के साथ अनावश्यक रूप से जोर जबरदस्ती करना उचित नहीं होता है।
- योगासन में प्रतिस्पर्धा करने जैसी कोई बात नहीं होनी चाहिए। आसन करते समय मन में कोई दुर्विचार या तनाव न रखें।
- आरामदायक सूती कपडे.पहनें।
- योग अभ्यास शांत एवं खुले वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके करना चाहिए।
- अपना पूरा ध्यान अपने योग और अभ्यास पर ही केंद्रित करें।
- योग अभ्यास धैर्य और दृढता से करें।
- सर्वप्रथम योगासन, तत्पश्चात प्राणायाम और अंत मे ध्यान जरूर करें।
- यदि आप उच्च रक्तचाप या चक्कर आता है जो प्रारम्भ में शीर्षसन एवं मयूर आसन न करें।
- आसनों के अभ्यास के बाद शवसान अवश्य करें।
- योग अभ्यास को निरन्तर करने से लाभ मिलता है।
- अपनी दिनचर्या को सुधारें समय से सोये और प्रातःकल उठे और योग करें।
- अपने खानपान में सुधार करें।
- अगर कोई मेडिकल तकलीफ है तो डाक्टर से जरूर सलाह लें।

अभ्यास के बाद

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

ध्यान देने योग्य विचार

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

प्रमुख योग और प्राणायाम इस प्रकार है।

ताड़ासन

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

अभ्यास की विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- सांस अंदर ले हाथों को सामने की ओर कंधो 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 सामथ्र्यानुसार रखनी चाहिए।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात 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 है।

अभ्यास विधि

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को बगल से कंधों के स्तर तक धीरे -धीरे उठाना चाहिए।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे -धीरे दाई तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दांए हाथ की उंगलियों को पीछे की ओर रखना चाहिए।
- बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए। तत्पश्चात बाई हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अगुंली को देखना चाहिए।
- समान्य श्वास लेते हुए इस आसन में अपनी क्षमतानुसार रूकना चाहिए।
- श्वास शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाय।
- इस आसन को दूसरी ओर भी करना चाहिए।

लाभ

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

खर्चों को कम करके भी हम हजारों हजार बचा सकते हैं

सुषमा त्रिपाठी

बिजनेस की शुरुआत ही पैसा कमाने के लिए किया जाता है लेकिन कई कई बार तो ऐसे खर्चे हो जाते हैं जिनकी कोई जरूरत ही नहीं होती है। बिजनेस इनसाइडर के मुताबिक 82% छोटे बिजनेस का फेल होने का मुख्य कारण कैश फ्लो होता है। यदि हमें बिजनेस करना है तो हमें हर हाल में कमजोर कैश फ्लो से बचना चाहिए।

बिजनेस की शुरुआत ही पैसा कमाने के लिए किया जाता है लेकिन कई कई बार तो ऐसे खर्चे हो जाते हैं जिनकी कोई जरूरत ही नहीं होती है। बिजनेस इनसाइडर के मुताबिक 82% छोटे बिजनेस का फेल होने का मुख्य कारण कैश फ्लो होता है। यदि हमें बिजनेस करना है तो हमें हर हाल में कमजोर कैश फ्लो से बचना चाहिए। लेकिन खर्चों को कम करना कोई आसान काम भी नहीं है सही बात तो यह है कि हमें यह भी पहले सोच लेना चाहिए कि कौन सा खर्च जरूरी है और कौन सा गैर जरूरी जरूरी खर्चों से हम पैसा कमाते हैं और गैर जरूरी खर्चों से डुबो देते हैं।

इसलिए बिजनेस करने के लिए शुरूआत में ही पता कर लेना चाहिए कि किन-किन चीजों का ज्यादा आवश्यकता है जितनी आवश्यकता है हमारी कंपनी उसे ही चल सकती है किन चीजों की वजह से कंपनी की कॉस्ट बढ़ सकती है और किन चीजों को कम करके हम आसानी से मुनाफे में आ सकते हैं कैसे और क्या करना चाहिए निम्नलिखित है -

पेपर का काम

प्रिंटिंग कॉस्ट हमेशा हर कंपनी को बड़ा खर्च कराने पर मजबूर कर देती है पेपर इन कर मशीन की सही रखने के मेंटेनेंस की भी जरूरत पड़ती है और साथ ही का कर्मचारी लोग भी। अपने कीमती समय प्रिंटिंग से संबंधित इसको उसको डील करने में खराब करते हैं इसलिए जितना हो सके पेपर हटा दिया जाता है यहां तक कि ऑनलाइन साइन सर्विसेज करने के लिए भी प्रयोग करना चाहिए।

अगर टेक्नॉलॉजी काम में ली जाएगी तो हमारी कंपनी को ढेर सारी समस्याएं अपने आप खत्म हो जाती हैं इस प्रकार से कंपनी में अपनी कार्य पेपर वर्क के बिना भी आसानी से किया जा सकता है।

स्टाफ के बजाय फ्रीलांसर रखना चाहिए

जिन कामों को हम फ्रीलांसर से करवा सकते हैं उसके लिए स्टाफ नहीं रखना चाहिए फ्रीलांसर्स से आराम से कराया जा सकता है इसके लिए स्टाफ रखने की जरूरत नहीं पड़ती मगर हासिल आंसर चुनते समय क्वालिटी का जरूर ध्यान रखना चाहिए अच्छे से लांसेज थोड़ी ज्यादा पैसे मांगते हैं लेकिन काम भी अच्छी क्वालिटी का करते हैं जो खराब काम को फिर से ठीक कराने से अच्छा है रिलायंस पर होने के कारण आप के ऑफिस में होने वाले छोटे-मोटे खर्चों से भी मुक्ति मिल जाती है वर्तमान समय में कई बड़ी कंपनियां फ्रीलांसर्स की मदद से आगे बढ़ रही हैं

इंश्योरेंस

इंश्योरेंस कभी भी सस्ता नहीं पड़ता और ऐसा भी नहीं कि आपको यह पूरी तरह से कट कर देना चाहिए चाहे वह कार इंश्योरेंस ओं बिल्डिंग इंश्योरेंस अन्य किसी तरह का इंश्योरेंस हो या अन्य किसी भी प्रकार का इंश्योरेंस हमेशा इस बात का रिव्यू करते रहना चाहिए कि कहीं कोई दूसरी कंपनी बेहतर डील तो नहीं दे रही है इस बात को तो विशेष ध्यान देना चाहिए रिव्यु में दिया गया यह छोटा सा समय आपके हर लाखों लाख रुपए बचा सकते हैं जबकि आपको मिलने वाले कई काम भी नहीं आएगा आपको छोटी रकम में बड़ी सुरक्षा मिलेगी इंश्योरेंस करने से ज्यादा फायदा भी बहुत होता है चाहे जिस प्रकार का हो काफी लाभ मिलता है यह भी एक प्रकार की बचत ही है

आउट ऑफ टाउन कॉन्फ्रेंस

आउट ऑफ टाउन कॉन्फ्रेंस ज्यादा खर्चा होता है इसलिए इस कॉस्ट को हमेशा के लिए कम करने के लिए किसी अच्छे मीन कॉन्फ्रेंस सॉफ्टवेयर में इन्वेस्ट करना चाहिए जिसकी वजह से आप दुनिया के किसी भी कोने में कहीं भी फेस टू फेस बातचीत कर सकते हैं जहां बड़ा फायदा हो रहा है वहां जाना चाहिए लेकिन ट्रैवलिंग जरूर कम करना चाहिए इससे पेट्रोल-डीजल का पैसा भी बचता है जितना जरूरत हो उतना ही करना चाहिए

एनर्जी वेस्टिंग तकनीक

दांत ना केवल पर्यावरण के लिए अच्छा है बल्कि जेब के लिए उतना ही फायदेमंद है इसलिए आपका ऑफिस छोटा हो या बड़ा इस समय बिल्कुल बचाना कम बिजली वाली लाइट लगानी चाहिए खिड़कियों का सिस्टम इस प्रकार रखना चाहिए कि दिन में भी लाइट जलाने की जरूरत ही ना पड़े ऑफिस के स्टार होने चाहिए ऐसे साथ ही अपने आप को जब भी आप सब को बताएं कि सीट से उठे हैं तो कंप्यूटर लाइट पंखे इत्यादि को बंद करके बाहर निकले

बड़ी कंपनी से खरीदना

बड़े सर्विस प्रोवाइडर्स छोटे बिजनेस को वही चीज इस्तेमाल करने पर मजबूर कर रहे हैं जो ऑफर करते हैं जबकि सामान लेकर ऑप्शन आपकी जरूरत है इसके अनुसार बदलाव कर लेते हैं इसलिए बड़ी कंपनी से आप की डीलिंग है इसलिए लिस्ट बनाएं और जरूरत के अनुसार लोकल कंपनियों की लिस्ट में भी आप इधर ले सकते हैं

क्रेडिट कार्ड बैलेंस पर इंटरेस्ट

बहुत से छोटे हो ना चीजों को चलाए रखने के लिए अपने नाम पर बिजनेस क्रेडिट कार्ड इस्तेमाल करते हैं अगर आपके पास क्रेडिट कार्ड है तो हर महीने इसका पूरा भुगतान करना चाहिए दर्शन क्रेडिट कार्ड ऐसी कंपनी है जो ब्याज बहुत ज्यादा लगता है और एक आपको इससे भुगतान की आदत हो गई तो फिर आप इसे रोक नहीं पाएंगे इसलिए ब्याज में पैसे ना लुटा कर हर साल हर महीने हजारों रुपए की बचत करनी चाहिए

गैरजरूरी ऑफिस स्पेस होना चाहिए -

क्या ऑफिस में क्लाइंट नियमित रूप से जाते रहते हैं अगर नहीं तो ऑफिस को उस जगह लेना चाहिए जहां पर किराया कम लगता है या किसी प्रकार लोकेशन के बजाय कम प्राइम लोकेशन पर ऑफिस लेना चाहिए कंपनी की कॉस्ट कम करने के लिए यह एक सबसे अच्छा उपाय है कंपनी वॉइस को वर्क फ्रॉम होम या रिमोट वर्क की सुविधा देनी चाहिए एंपलॉयर्स वर्क फ्रॉम होम करेंगे तो आप भी अपेक्षाकृत छोटे से ही ऑफिस की जरूरत पाएंगे ऑफिस छोटा होगा तो किराया भी कम होगा और बिजली-पानी या अन्य मेंटेनेंस भी कम होंगे क्लाइंट्स को भी जितना हो सके वेब कॉन्फ्रेंस पर या फोन पर ही बात करके फुर्सत कर देनी चाहिए

अगर हम ऐसा करके अपने खर्चे से भी अपना पैसा बचा लें तो कोई परेशानी ही नहीं आए और हम अपना जेब और तिजोरी दोनों को भरने में कामयाब हो सकता है और हजारों हजार रुपए हमेशा बचा सकते हैं ऐसे ही होती है बचत

मेरी लालसा

दुनिया रचा है गुणों से तो उसकी,
तू ही मारता है तू ही पालता है,मुझे
भी बचा ले तू अपना बना ले,
मेरी लालसा है मेरी लालसा है.......
पहाड़ों से नदियां बहा या है
तूने,सागर मे लाकर गिराया है तूने,
मेरे पत्थर दिल में भी स्नेह बहा
दे,खुद ही में मिला ले,
मेरी लालसा है मेरी लालसा
है.........
कांटो में फूल खिलाया है तूने,
दुश्मन में यारी जगाया है तूने,
मेरी भाव बगिया की क्यारी सजा
दे,खिला दे सुमन,,
यह मेरी लालसा है मेरी लालसा
है.........
अहर्निश रचा है तो दुनिया की
खातिर, सुविधा असुविधा तू ही
बांटता है,
मेरी राहे पत्थर हटा दे चला दे मुझे तू,
मेरी लालसा है मेरी लालसा
है.........
ज्ञानी जना है आयानी जना है तू,
धर्मी अधर्मी तू ही छांटता है,
मुझे जो जना है गुणों से तु मेरे जगा दे
उन्हें और लगा दे मुझे,
यह मेरी लालसा है मेरी लालसा
है......
बड़ी सारगर्भित तेरी ये कहानी, जिसे
तू जनाए वही जानता है,
मुझे भी दिखा दे तू कुछ तो जना दे
तुझे जानपाऊं,
बड़ी लालसा है बड़ी लालसा
है........
कोई राज पाया कोई राह-ए-
बिस्तर,किसे चाहिए क्या तू ही
जानता है,
मुझे चाहिए बस चरण धूल तेरी,मैं
मस्तक सजा लूं मिटा दूं खुदी,
बस यही लालसा है यही लालसा है

- कामेश

तब-तब याद तुम्हारी आती।

दूर डाल पर भीगी मैना, विरह गीत जब गाती,
रोता देख पपीहा को जब, कोयल धीर बँधाती,
मधुवन बीच विरह में व्याकुल, पंख समेटे कैकी,
कर प्रियतम् को याद पपिहरी, डाल-डाल
अकुलाती,
सर सरिता के तीर हंसनी मद भर जब मदमाती
तब, तब याद तुम्हारी आती।

शरद चाँद को निरख दूर से, चातक रोज
विलखता,
चकवा सागर पार विरह में, सारी रात सिसकता,
घनमाला से झरते मनके, बन विरहन के आँसू,
खिलकर कोई फूल विरह में, टूट डाल से गिरता,
पुंकेसर की गंध भ्रमर की आँखे भर भर जाती,
तब, तब याद तुम्हारी आती।

जब आता है याद गाल पर, चुम्बन प्रथम मिलन
का,
आलिंगन के मोह फाँस में, फँसी हुई चितवन का,
वो झीना सतरंगी जोड़ा, नयन प्रेम के प्यासे,
टप-टप झरती श्याम बादली, झौंका शीत पवन
का,
घूँघट पट में छिपी दिखाई, देती जब मुस्काती,
तब, तब याद तुम्हारी आती।

ये सावन मनभावन सूना, सूना मन का द्वारा,
विरहकथा में करुण गीत ही, मेरा एक सहारा,
यौवन सूख लुटा आकर्षण, तेज गँवा तन झुलसा
टूटा दिल का तार भले पर, मन ना अब तक हारा।
जीवन की घटती साँसे जब, प्राण कहीं अटकाती,
तब, तब याद तुम्हारी आती।

- हेमराज सिंह 'हेम'

मैं असभ्य हूँ!

हाँ! मैं असभ्य हूँ
नहीं समझता मैं
जेब की जबान
आदमी होने की
यहीं पहली शर्त है
तो मुझे आदमी...
होना भी मंजूर नहीं।

फटे हाल में जिंदा है
यदि मेरी पूर्ण स्वतंत्रता
तो मैं हर अमीर पोशाक
जो बंधक बना कर नोचती
करती है कुंठित धार
जीवन के गौरव की
उन सबका स्वाहा! स्वाहा!

परहेज है मुझे उस समाज से
जो चुपड़ी-चुपड़ी में लगा
घूण की तरह खोखला
कर देता है नर समाज को।

मैं विद्रोही ही सही
लेकिन किसी बंदूक से
नहीं मरूँगा आसानी से
जब तब आग है सीने में
तब तक राग है जीने में
विषकंठ क्यों! विष पीने में!
कुचला जाऊँ यदि,फिर भी!
कंटक सा चुभकर पैर में
प्रतिघात करूँगा बचाने मनुष्यता।

- डॉ. ज्ञानीचोर

समर्पित से न करते किनारा...!

किस-किस को दिखाओगे बाहर का रास्ता,
पहले से ही हो रही पार्टी की हालत खस्ता।
वह 'सत्य की ओर' ही तो कर रहे थे इशारा,
समर्पित रहें मो. मुकीम से न करते किनारा।

प्राथमिक सदस्यता से निष्कासित कर दिया,
पार्टी विरोधी गतिविधियों को 'चस्पा' किया।
यह दल आज भी मुश्किल दौर से गुजर रहा,
नए नेतृत्व की जरूरत का आगाज़ कर रहा।

पार्टी प्रमुख नेता के रूप में आवश्यक
मेहनत,
दौड़-भाग;लोगों से जुड़ाव संभव सब सहमत।
पार्टी में खरगे सलाहकार की भूमिका निभाएं,
वह किसी सक्रिय 'युवा नेतृत्व' को आगे
लाएं।

संजय एम तराणेकर

कोहरे का असर

दीवार बना
कोहरा रोक रहा
रेल-यात्रा
हवाई सफ़र

मगर ताज़ा सब्ज़ी
ताज़ा दूध
ताज़ा अख़बार
पहुँच रहा घर-घर
एकदम सवेरे-सवेरे

ठेले और सायकिल पर
उसका कोई असर नहीं

जनपद के एक कोने में
एक गाँव
मामूली-सा
जनपद के एक कोने में
जनपद के लिए ही गुमनाम
मगर समस्त जनपद से अधिक
हरा-भरा अभिराम

कई किशोर मिले यहाँ कई युवा
बजाते हुए वंशी
और नाचते हुए
राष्ट्रीय पंछी

-केशव शरण
वाराणसी

डंके की चोट पर

डर डर के क्यों जीते जग में
डंके की चोट पर बात करो।

हम पर्यावरण की बात कर रहे।
हम वन वृक्ष संवर्धन की बात कर
रहे।
जिसको बुरा लगता है लगने दो
यारो।
अज्ञानी जन की बात पर प्रतिघात
करो।

वन वृक्ष है तो जीवन में उत्सर्जन
है।
जीव जंतु पशु पक्षी उन्नयन
उपार्जन है।
सोचो जुगनू तितली हो रहे विलुप्त
अपने बल बुद्धि विवेक से
करामात करो।

विश्वास की नदी को गीत गाने दो।
गंगा गोदावरी को युगीन बात
बताने दो।
जल संरक्षण से जीवन
मुस्कुराएगा।
नदी की तरह जल बांटने की बात
करो।

औषधि कस बाजार वन धन से
है।
फल फूल का विस्तार निस्तार वन
से है।
खुशबू देगी प्रदूषण दूर होगा जगत
का
वृक्ष ही कल्पवृक्ष सम है विभाग
करो।

सदा राम स्नेही

काला हल्दी

प्रकृतिमेल डेस्क

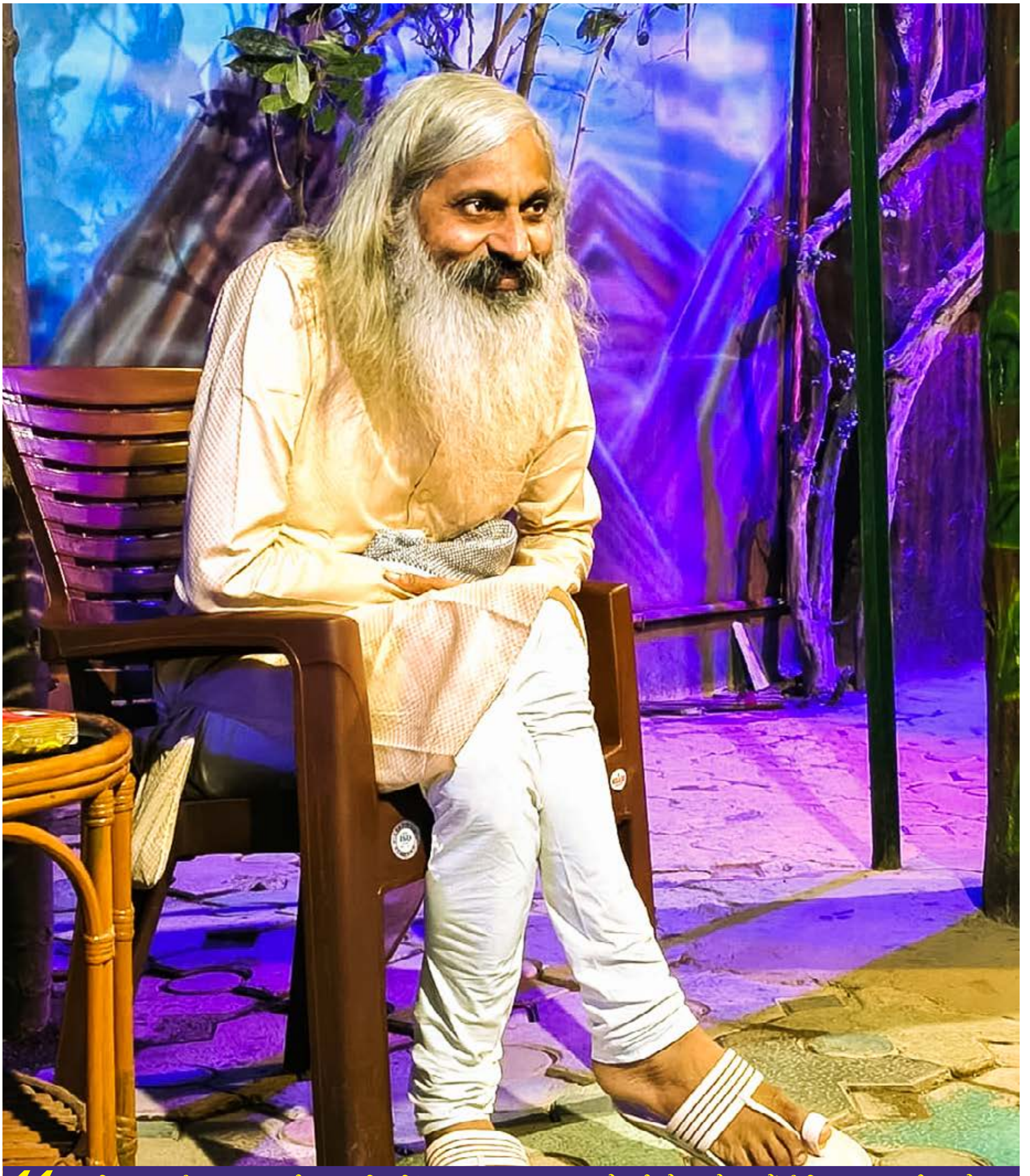
औषधीय गुणों का खजाना, जो अब आपके बगीचे की भी शान बढ़ाएगा। हल्दी का नाम आते ही हमारे दिमाग में सुनहरे पीले रंग की तस्वीर उभरती है, जो भारतीय रसोई की जान है। इसी तरह काली हल्दी भी होती जिसमें औषधीय गुण भरे होते है। वानस्पतिक रूप से 'करकुमा कैसिया' के नाम से जानी जाने वाली यह दुर्लभ जड़ी-बूटी एक चमत्कारिक औषधि मानी जाती है। काली हल्दी का पौधा दिखने में सामान्य हल्दी या अदरक जैसा ही होता है, लेकिन इसकी पत्तियों के बीच में एक गहरी बैंगनी या काली रेखा होती है। जब आप इसकी गांठ को काटते हैं, तो अंदर का रंग गहरा नीला या काला होता है। काली हल्दी में 'करक्यूमिन' की मात्रा सामान्य हल्दी के मुकाबले काफी अधिक होती है, जो इसे एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट बनाती है।

श्वसन संबंधी रोगों में बहुत लाभकारी काली हल्दी का उपयोग अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और पुरानी खांसी के इलाज में सदियों से किया जा रहा है। इसके धुएं को सूंघने या इसका पेस्ट छाती पर लगाने से जकड़न में आराम मिलता है। जोड़ों के दर्द और सूजन से राहत पहुंचाती है काली हल्दी इसमें उच्च एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। गठिया के मरीजों के लिए इसका लेप दर्द निवारक की तरह काम करता है।

काली हल्दी पेट से जुड़ी समस्याओं में भी लाभदायक होती है, पेट के अल्सर, कोलाइटिस और पाचन की समस्याओं को दूर करने में काली हल्दी का अर्क बहुत प्रभावी है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं। चेहरे के दाग-धब्बे, मुंहासे और घावों को भरने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

आधुनिक शोधों के अनुसार, काली हल्दी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में सहायक हो सकते हैं। इसका काढ़ा पीने से काफी लाभ मिलता है, शहद के साथ इसका सेवन करने से बहुत लाभ मिलता है।

काली हल्दी को आप मई से जून के समय लगा सकते है (मानसून से ठीक पहले)। इसे पकने में लगभग 8 से 9 महीने का समय लगता है। मिट्टी भुरभुरी और उपजाऊ हो। काली हल्दी को बहुत अधिक पानी की आवश्यकता नहीं होती। मिट्टी की ऊपरी सतह सूखने पर ही पानी दें। इसे ऐसी जगह रखें जहां छनकर धूप आती हो। बहुत तेज धूप इसकी पत्तियों को जला सकती है। जब जनवरी या फरवरी के आसपास पौधे की पत्तियां सूखकर पीली पड़ जाएं और गिरने लगें, तो समझ लीजिए कि आपकी काली हल्दी तैयार है। आप मिट्टी खोदकर गांठों को बाहर निकाल सकते हैं।



व्यक्ति का शरीर उसका घर है जब व्यक्ति चिंतन अवस्था धारण कर लेता है तो अपने घर में ही निवास करता है अपने घर में निवास करने में समस्त सुख सुविधा को ग्रहण कर आनंद ले पाता है यही अवस्था प्राकृतिक अवस्था है पर व्यक्ति अपने घर में नहीं किसी दूसरे के घर में निवास बनाता है जिस कारण से दूसरे इसके घर में राज करने लगते हैं पर घर और मकान जिसके लिए बने होते हैं उसको ही ग्रहण करते हैं इसलिए जब दूसरा व्यक्ति मकान में वास करता है तो उसकी इच्छा परिवर्तन होने के कारण व्यथित होने लगती है जो उसकी अवस्था से आनंद नहीं पीड़ा की अनुभूति होती है।

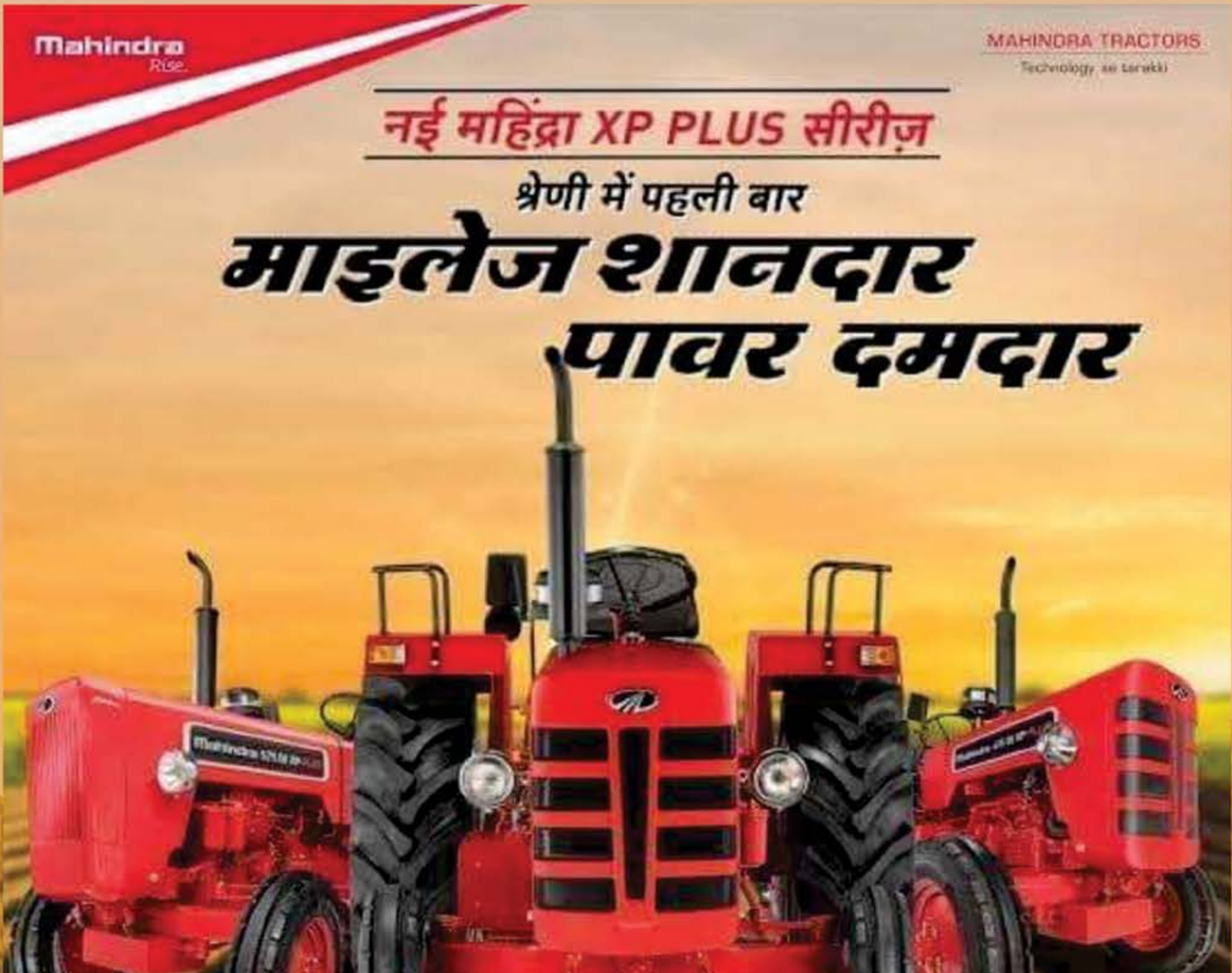
– अशोक मानव

स्थापित 1948
77 वर्षों का विश्वास
लाला जुगल किशोर
गोटे वाले
55, अमीनाबाद पार्क, लखनऊ | संपर्क : 9935329775

दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts



durgaautosale2000@gmail.com 9919528830 0545-4242216

इलाहाबाद-जौनपुर रोड, मछली शहर, जौनपुर, उ. प्र. ।