

RNI No. UPHIN/2011/40224

वर्ष : 15 अंक : 9

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

हिन्दी मासिक पत्रिका  
मार्च - 2026  
मूल्य: 20/- रुपये मात्र

# प्रकृति मेल

जीवन का चक्रव्यूह,  
जीवन एक चक्रव्यूह

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



## प्रकृति आश्रम

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

‘अशोक मानव’



9415041794, 9807636072

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

# कोमल बिल्डिंग मैटेरियल

सत्य प्रकाश मिश्रा (राहुल मिश्रा)



बिक्रेता • बालू • मौरंग • सीमेंट • गिट्टी

मछली शहर, जौनपुर

मो0 9792512188

# प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष: 15, अंक : 9 | मार्च - 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

पूर्वांचल हेड

श्री प्रकाश मिश्रा

संवाददाता

सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील,

गौरव पंत, अभिषेक पंत,

हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी,

सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी,

अभय सिंह

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीक

संजय यादव

कैमरा मैन

धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता

संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय

सूर्या आश्रम, मानव नगर, कल्याणपुर,

लखनऊ, उत्तर प्रदेश- 226022

प्रधान कार्यालय

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

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

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

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वामी अशोक मानव द्वारा सूर्या प्रिंटिंग प्रेस एण्ड पब्लिकेशन, खसरा संख्या 872, ग्राम 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 8

व्यक्ति की वास्तविक नींव

P 10

प्रकृति में शोधन ही मानवीय बोधन

P 12

कृत्रिम बुद्धिमत्ता

P 18

अंडमान-निकोबार में समुद्र तटीय विकास को हरी झंडी

P 20

विलो चिप : आधुनिक क्वांटम कंप्यूटिंग

P 25

मौसमी फल खाएं, सेहत बनाएं

P 28

परीक्षा फोबिया को हराने के आसान उपाय

P 35

दूध उत्पादन में भारत विश्व में शीर्ष पर

P 39

मातृभाषा का संरक्षण : पहचान और अस्तित्व की रक्षा

P 44

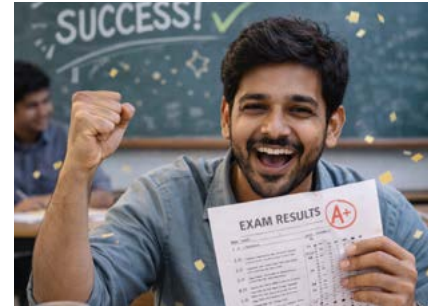
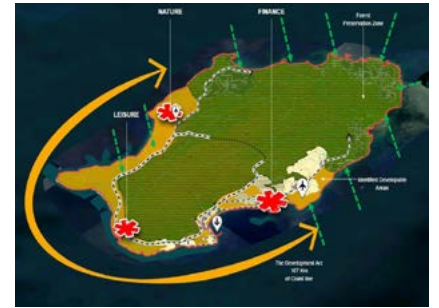
ऋषियों की तपोभूमि चंदौली है प्राचीन काशी

P 32

प्रकृति विज्ञान

जीवन का चक्रव्यूह,  
जीवन एक चक्रव्यूह

उत्पत्ति से पूर्ण धर्म, सभ्यता, संस्कृति, समाज और पूर्वज का लेपन बीजत्व में जुड़ जाता है पर यह लेपन प्राकृतिक रूप से उतना ही जुड़ता है जिसके लिए उसकी भूमि जिम्मेदार होती है। इसे जीव का चक्रव्यूह कहते हैं और जो वाह्य जगत से प्रभावित होकर अपना लेता है उसे जीवन का चक्रव्यूह कहते हैं।



# प्रवृत्ति

प्र-प्रकृति, वृ - वृहद, ति - तिनका



अशोक मानव

मानव द्वारा तुलनात्मक अध्ययन अज्ञानता का पूर्ण परिचय है। प्रकृति में सभी जीव समान होते हैं कोई छोटा बड़ा नहीं होता है, यह समानता प्रवृत्ति से ही स्थापित होती है। जीव किसी गुण विशेष के उत्पादन के लिए आता है, वह उसका संपूर्ण निर्माण करता है। पूरे ब्रह्मांड में दूसरा कोई उसका संपूर्ण निर्माण नहीं कर सकता है। यह तभी संभव हो पाता है जब जीव अपने स्वभाव के अनुसार जीवन जिये। मानव के अतिरिक्त अन्य जीव ऐसा ही करते हैं, इसलिए उनका निर्माण संपूर्ण होता है।

**‘प्रवृत्ति’ प्रकृति का आनंद है जो स्वभाव बनकर गतिमान है जो करना है वह स्वतः स्वभाव पर चलने से पदार्थ रूप में बन जाता है जो अग्रिम अवस्था के लिए गतिमान हो जाता है।**

अर्थात् प्रकृति का वृहद तिनका। ‘प्रवृत्ति’ प्रकृति की सूक्ष्म शक्तिशाली अवस्था है जो पूरे ब्रह्मांड में एक जैसी दो नहीं होती है। यही अवस्था स्वभाव के रूप में परिलक्षित होती है और अपने अनुरूप स्वरूप को बनाती है। प्रवृत्ति ब्रह्माण्डीय मंथन से उत्पन्न होने वाली वह रासायनिक ग्रंथि है जो आत्मा से प्रकाश को जोड़कर चिन्हित गंध का श्वषन क्रिया से भक्षण कर अपने रसायन से मिलकर इच्छा से बीज रूप उत्पन्न कर अपने शरीर रूपी धरा पर उत्पादन कर सूक्ष्म रूप में गंध कण विज्ञान और शरीर रूप में स्वभाव की मृदा का निर्माण कर आत्मा के कर्म को पूरा करता है।

प्रकृति की प्रवृत्ति संपूर्णता अपने प्रवृत्ति रूपी रसायन विज्ञान से स्वयं की आवश्यकता का निर्माण करता है इसी से वह अपनी आंतरिक जगत में विज्ञान रूपी बीज का और शरीर रूपी मृदा का निर्माण करता है। प्रवृत्ति प्रकृति द्वारा जारी दूरभाष नंबर की तरह है जो एक जिसके लिए जारी हो जाता है वह पूरे ब्रह्मांड में दूसरे के लिए नहीं जारी होती है। इसलिए एक प्रवृत्ति का दो जीव नहीं मिलता है। प्रकृति रूपी रसायन जिस जीव के पास होता है वही उस रसायन का विज्ञान से चिन्हित प्रदूषण कण का भक्षण कर अपने स्वभाव रूपी विज्ञान बीज का निर्माण करता है। जिसकी खेती स्व शरीर पर ही होती है। इसलिए जिस कार्य के लिए जिस जीव को प्रकृति नियुक्त करती है उस कार्य को वही जीव कर सकता है दूसरा जीव नहीं कर सकता है। मानव द्वारा तुलनात्मक अध्ययन अज्ञानता का पूर्ण परिचय है। प्रकृति में सभी जीव समान होते हैं कोई छोटा बड़ा नहीं होता है, यह समानता प्रवृत्ति से ही स्थापित होती है। जीव किसी गुण विशेष के उत्पादन के लिए आता है, वह उसका संपूर्ण निर्माण करता है। पूरे ब्रह्मांड में दूसरा कोई उसका संपूर्ण निर्माण नहीं कर सकता है। यह तभी संभव हो पाता है जब जीव अपने स्वभाव के अनुसार जीवन जिए। मानव के अतिरिक्त अन्य जीव ऐसा ही करते हैं, इसलिए उनका निर्माण संपूर्ण होता है। प्रवृत्ति रसायन विज्ञान की सूक्ष्म गंध ग्रंथि होती है वही आत्मा भोजन के लिए श्वसन क्रिया से गंध कण को खींचकर प्रकृति के प्रदूषण को खत्म करता है और अपने निर्माण के लिए सबसे बेहतर रसायन के रूप में प्रयोग करता है।

जिसकी इच्छा से शरीर अपने मृदा के विस्तार के लिए भोजन के रूप में बाह्य जगत से उस पदार्थ को प्राप्त कर लेता है जो अपना कार्य पूरा कर लिया होता है जिसका कच्चा पदार्थ जो खराब होकर प्रदूषण बढ़ा सकता है, इस प्रक्रिया से जीव अपनी शरीर धरा पर प्रवृत्ति रसायन से मृदा और बीज का निर्माण करता है। पर यह तभी संभव होता है जब वह अपने स्वभाव के पथ पर चले। मानव ही छोटा बड़ा ज्ञान

- अज्ञान, धर्म -अधर्म, न्याय-अन्याय का भेद और अच्छा बनने के लिए अपनी प्रवृत्ति से हट जाता है और बाह्य जगत से अच्छे, बुरे का भेद कर अपनी प्रवृत्ति के विपरीत खेती करने लगता है जिससे कमजोर मृदा और बीज का निर्माण होने लगता है। इस निर्माण से पूर्ण प्रकृति में धर्म-धर्म, न्याय-अन्याय नहीं होता है। पर मानव के इस कमजोर उत्पादन के कारण शोषण शुरू हो जाता है, क्योंकि कमजोर उत्पादन स्वयं से अपनी रक्षा नहीं कर पाता है यही से धर्म-धर्म, न्याय- अन्याय का जन्म हो जाता है।

मानव शरीर पाता .... है चिन्हित प्रदूषण को अपने शरीर में धारण कर अपने प्रवृत्ति रूपी रसायन से मिलान कर मृदा और बीज का निर्माण करने के लिए। पर स्वस्थ निर्माण यह तभी कर पाता है जब अपने स्वभाव पर चलता है, तभी उस निर्माण का अच्छा उत्पादन होता है। जिसका शोषण को नहीं कर पाता है। जब मानव दूसरे जैसा बनने लगता है तब जमीन और रसायन के अनुरूप खेती नहीं हो पाती है, कमजोर उत्पादन से शोषण अन्याय को जन्म देता है इस परिवर्तन से मानव स्वयं अपना शोषण करता है। स्वयं के साथ अन्याय करता है। जिसके कारण आनंद की अनुभूति नहीं कर पाता है और जिसका कमजोर उत्पादन करता है उसका शोषण हमेशा प्रकृति में होता रहता है। शरीर तो कुछ समय के लिए मिलता है जिससे उत्पादन किया जाता है पर जो पैदा हो जाता है वह तो प्रकृति में सदैव अपने गुण का विस्तार करता है। पर कमजोर होने के कारण हमेशा अन्याय को सहता रहता है। एहसास तो जीव, पदार्थ, बीज सभी को होता है। यह अन्याय मानव द्वारा ही हो रहा है। इस अन्याय से मानव सिर्फ अपने स्वभाव पर चलकर ही बच सकता है जो उसकी प्रवृत्ति में निहित होता है। होली की शुभकामनाये।



आज जहां हर तरफ सस्ते साहित्य भरे पड़े हैं जो हमारे समाज को खोखला कर रहे हैं वही प्रकृति मेल अपने गंभीर झूली और विविधता पूर्ण लेखो से सभी को सरल औचित्यपूर्ण राह लिखती है।

पत्रिका के सभी सदस्यों को शुभकामनाएं

- शीला ओझा बाराबंकी

आज के समय में जब शब्दों की भीड़ में अर्थ खोता जा रहा है और लोकप्रियता की दौड़ में संवेदनाएँ पीछे छूटती दिखती हैं, ऐसे में सार्थक साहित्य ही समाज को दिशा देने का कार्य कर सकता है। विचारों की शुद्धता, अभिव्यक्ति की ईमानदारी और उद्देश्य की स्पष्टता ही वह दीप हैं, जो अज्ञान के अंधकार में मानवता का पथ आलोकित करते हैं। जो लेख मन को झकझोरें, विवेक को जगाएँ और कर्म को सही दिशा दें- वही सच्चे अर्थों में समाज का उत्थान करते हैं।

- शैलेन्द्र

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

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

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

email-editor.prakritimail@gmail.com

Contact: 9807636072, 7376495194



“

“ प्रकृति के साथ खिलवाड़ का परिणाम सबको झेलना पड़ेगा। अब सवाल प्रकृति को नहीं, स्वयं को बचाने का है।”

अनिल प्रकाश जोशी



“

“ स्थानीय भाषाएं ज्ञान का खजाना हैं, जिन्हें आने वाली पीढ़ियों के लिए संरक्षित किया जाना आवश्यक है।”

उमेश चतुर्वेदी



“

“ क्लाउड संप्रभुता का मतलब अलग-थलग होना नहीं, बल्कि आत्मनिर्भर होना है।”

जीत अदाणी



“

“ भारत दुनिया के सबसे बड़े एआई बाजारों में एक होगा और वैश्विक तकनीकी दिशा भारत के अनुभवों से तय होगी।”

सैम अल्टमैन



“

“ एआई एक ऐसी आधारभूत प्रौद्योगिकी है जो जीवन के हर पहलू को आकार देगी।”

विवेक राघवन



“

“ सिनेमा मेरे लिए भाषण नहीं, संवाद हैं।”

अनुभव सिन्हा

# जूसर



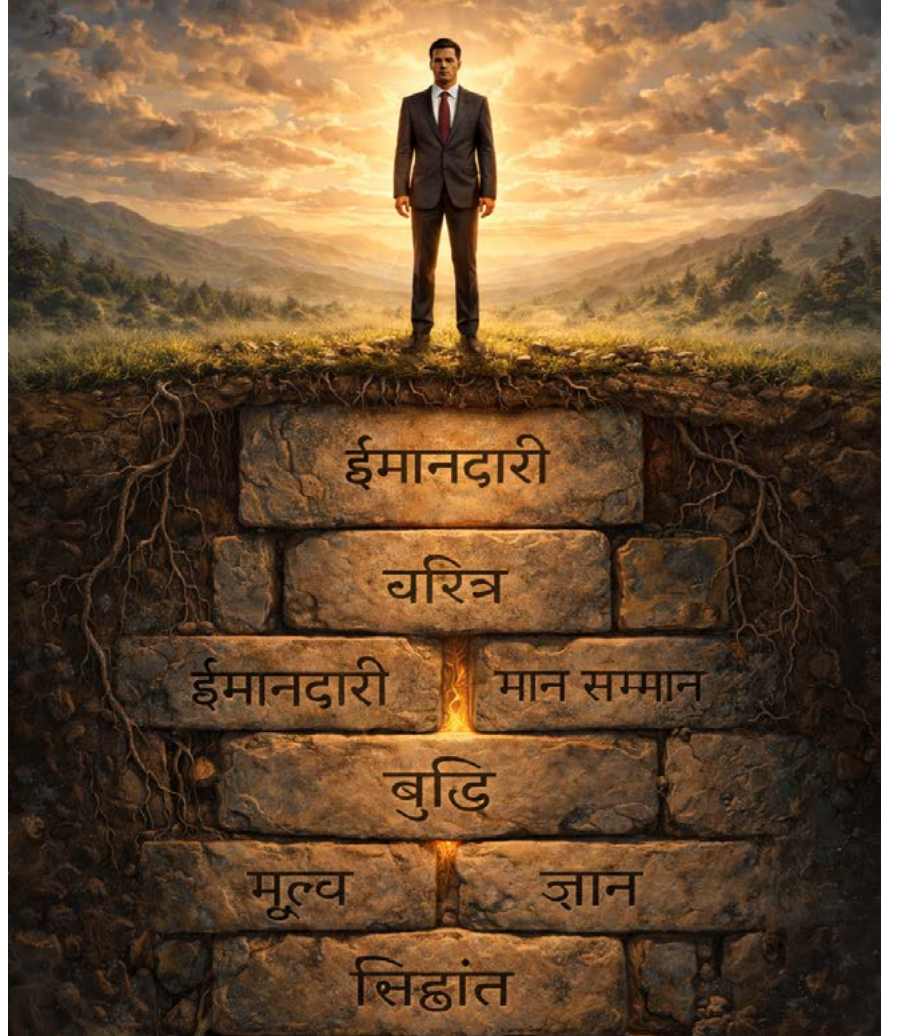
M. Anwar



कामेश

“रामवृक्ष बेनीपुरी जी” की लिखी गयी रचना “नीव की ईंट” लगभग सभी ने पढ़ा होगा या फिर उस रचना की बातें लगभग लोगों द्वारा सुना होगा। उनके अनुसार महत्वपूर्ण, दिखने वाले इमारत की बुलंदी नहीं बल्कि उनके नीव में भरी गयी वह पहली ईंट है जहां से इमारत की शुरुआत होती है। हकीकत तो यह है कि नीव जितनी मजबूत होगी इमारत की आयु उतनी ही अधिक होगी उसकी मजबूती उतनी ज्यादा होगी। कोई भी इमारत चाहे जितनी ऊँची और खूबसूरत क्यों न हो परंतु उसकी नीव यदि कमजोर है तो वह हर समय खतरे में रहती है। वैसे भी बुलन्दियां हर वक्त नहीं रहती, वह चाहे इमारत हो या फिर इंसान। आज हम जिस शान ओ शौकत के शीर्ष पर हैं जरूरी नहीं है की हमेशा उसी जगह बने रहेंगे। इतिहास इस बात का गवाह है कि अनेकानेक हस्तियां उभर कर सामने आईं और वक्त की मार से बिखर कर धराशाई हो गई। कहीं भिखारी राजा बन बैठे तो कहीं राजघराने सड़क पर मजबूर घूमने निकल पड़े। खतरा हर समय बुलन्दियों के नीचे ही होता है। देखा जाय तो सबसे ऊँचे पर्वत शिखर के नीचे ही सबसे गहरी खाई भी होती है। कहा गया है- “बुलंदी देर किस सख्स के हिस्से में रहती है सबसे ऊँची इमारत हर घड़ी खतरे में रहती है” अर्थात् हमारी बाहरी चमक धमक शान ओ शौकत, रूतवा हर वक्त खतरे में ही रहता है। निश्चित ही हमारे बीच ही रहने वाले हर वक्त हमारी जड़ें काटने की फिराक में लगे रहते हैं। अर्थात् हम जो भी भीड़ अपने साथ इकट्ठा करते हैं, जिन पर भरोसा रख कर हम अपनी बुलंद इमारत खड़ी करते हैं कभी भी

# व्यक्ति की वास्तविक नीव



**सांसारिक रूप से हमें हमेशा बचपन से ही ऐसी बातें सिखायी और पढ़ाई जाती हैं जिनका यदि सही रूप में अध्ययन किया जाये तो हमारे नैसर्गिक जीवन से कोई वास्ता नहीं होता है। हमारी बचपन की नीव में ही ऐसी ईच्छा, चाहत और सोच भर दी जाती है की जहां से हमारे निजि प्रवृत्ति को समझ ही नहीं पाते। जबकि यदि व्यक्ति अपनी प्रवृत्ति को वास्तव में समझ जाये और किसी भी दूसरे की बात में अपने आप उलझने से बचा ले।**

वह हमें गिराने में अपनी चाल चल सकते हैं। हम जिन्हें अपनी नीव समझते हैं उन्हें हमने कितनी मजबूती दिया है यह देखना और सोचना हमारा ही विषय है। यदि हमने इतिहास

में बुलन्दियों पर बैठे लोगों को बर्बादी की भेंट होते देखा है तो निश्चित ही किसी भरोसे मन्द को ही नीव की ईंट खींचने की कहानी जरूर पढ़ी होगी। यह सच है कि किसी इमारत की

बुलंदी से अधिक महत्वपूर्ण वह पहली ईंट है जिसने अपना बलिदान करते हुए खुद को जमीन के नीचे दफन कर दिया परन्तु समझने और देखने की बात यह है कि वह ईंट वास्तव में कितनी मजबूत है। कहीं ऐसा तो नहीं कि ईंट मिट्टी में जाने के बाद इमारत को भी मिट्टी में ना मिला दे।

हर व्यक्ति अपने आप में एक ईमारत है और इसकी सोच उसके कर्म ही उसकी वास्तविक बुलंदी है। जिसे हम इस भौतिक संसार की बुलंदी मानते हैं जिसे रूतबा समझते हैं वह तो क्षणिक मात्र है। वास्तविक रूतबा तो उनके अंदर से निकलने वाली उसके वास्तविक गुण में होती है। जिसका कोई तोड़ नहीं ना ही कोई तुलना है जिसकी नीव कभी भी धोखा नहीं दे सकती। परंतु समझने की बात यह है की हमारी इस नीव में किस तरह की प्रवृत्ति की ईंट पड़ी है क्योंकि प्राकृतिक रूप से हर व्यक्ति की प्रवृत्ति सिर्फ उसी की होती है, जिसका दूसरा कोई भी सानी नहीं होता। हर जीव की प्रवृत्ति सिर्फ उसी की होती है। परंतु इस प्रवृत्ति में जब किसी और का हस्तक्षेप होने लगता है, कोई दूसरा आदमी अपनी सोच से इसमें छेद कर देता है तब उस व्यक्ति या जीव की नीव कमजोर हो जाती है और वह अपनी प्रवृत्ति से भटक जाता है।

सांसारिक रूप से हमें हमेशा बचपन से ही ऐसी बातें सिखायी और पढ़ाई जाती हैं जिनका यदि सही रूप में अध्ययन किया जाये तो हमारे नैसर्गिक जीवन से कोई वास्ता नहीं होता है। हमारी बचपन की नीव में ही ऐसी ईच्छा, चाहत और सोच भर दी जाती है की जहां से हमारे निजी प्रवृत्ति को हम समझ ही नहीं पाते। जबकि यदि व्यक्ति अपनी प्रवृत्ति को वास्तव में समझ जाये और किसी भी दूसरे की बात में अपने आप को उलझने से बचा ले सिर्फ अपनी ईच्छानुसार सीख ले अपने निर्णय स्वयं से करने लगे तो निश्चित ही उसकी जो बुलन्दि होगी जो शान होगी उसे कभी भी गिराया नहीं जा सकेगा। बचपन से ही बच्चे

के अंदर शिक्षा, संस्कार और सभ्यता के नाम पर उसके अपने ही लोग उसे उसकी प्रवृत्ति से भटकाना प्रारम्भ कर देते हैं। और इन सबके पीछे सिर्फ एक ही पाठ पढ़ाया जाता है कि इस तरह से अधिक से अधिक धन कमाया जा सकता है। एक बच्चा जो मैदान में जाकर खेलना चाहता है जो दोस्तों में रहकर मस्ती करना चाहता है जो बगिचे में घूमना चाहता है उसी के माँ-बाप उसकी ईच्छा को दबाने का काम करते हैं जबरदस्ती उसे पढ़ने के लिये मजबूर करते हैं जबकि एक बच्चे के अंदर हमेशा वही कार्य करने की ईच्छा पैदा होती है जो उसकी मूल प्रवृत्ति होती है। प्रवृत्ति से हट कर हम जो भी कार्य करवाना चाहेंगे हम उस बच्चे के वास्तविक निखार को दबाते जाएंगे।

इस फकीहे शहर से मैं का जवाब क्या पूछे, चाँदनी को भी हजरत हराम कहते है। नवाजे मुर्ग को कहते हैं अब जियान-ए-चयन खिले ना फूल इसे इंतजाम कहते हैं।

बच्चा तो प्रकृति की कली है जो अपने सुगंध बिखरने के लिये जन्म लिया है मगर हम अपनी सोच से उस कली को फूल बनने ही नहीं देते और दूसरी तरफ मोड़ने का प्रयास करते हैं। यह संसार ऐसा ही है यहाँ कोई दूसरा दूसरे के बारे में क्या जानेगा और दूसरे को क्या बता सकता है। यह संसार तो ऐसा ही है की चाँद से गिरने वाली चांदनी से भी खुश नहीं है, चिड़ियों का चहचहाना भी इसे प्रदूषण महसूस होता है। जो बच्चा स्वतंत्र रूप से जीना चाहता है उसे चाहरदीवारी में कैद करके रखता है। जिस बच्चे को प्रकृति की खुली गोद में खेलना है उसके लिये घर के अंदर गुड़ियों और कम्प्यूटर का इंतजाम कर रखा है। जो प्रकृति की खुली किताब का अनुभव लेने के लिये बेताब है उसे भौतिकता की किताबें पकड़ा रहा है। पूरी तरह से बच्चे को अपनी सोच से चलाने का प्रयास किया जाता है।

आज समाज में इतना भ्रष्टाचार इतना आतंक जो फैला है कहीं न कहीं इसमें यही कारण नजर आता है कि बच्चों को वह

कार्य नहीं करने के लिये दिया गया जिसे करना उसकी शौक थी उनकी मूल प्रवृत्ति थी उनके साथ जबरदस्ती किया गया और जिनका विकृत परिणाम हुआ की बच्चों की मानसिकता सोच धारणा सब विकृत हो गया और सब रूग्ण हो गए तथा आपराधिक प्रवृत्ति के होते चले गये। किसी भी जीव के अंदर प्रकृतिक रूप से कभी भी अपराधी प्रवृत्ति नहीं होती क्यों कि प्रकृति तो हमेशा कली बनाती है प्रकृति को सजाने और सुगंधित करने के लिये। परंतु सांसारिकता में फंस जाने के बाद उसकी मूल प्रवृत्ति और उसके ऊपर थोपे गये जबरदस्ती के संस्कारों में आपस में टकराव होता है जिसके कारण उनके अंदर दुर्विचारों का जन्म होने लगता है और वह धीरे धीरे ऐसी भावनों का शिकार होता चला जाता है। यह बात आज की ही नहीं बल्कि शुरूआत से ही होती आ रही है बाप हमेशा से बच्चे को दबाने की कोशिश किया है और बच्चा हमेशा किसी बच्चे का बाप बना है अर्थात् वह भी वही किया है।

प्राकृतिक रूप से तो हर जीव को जो जमीन दी गयी जिस पर उसका सबसे खुबसूरत ईमारत खड़ी होनी थी हमेशा उसके लिये सबसे अच्छी भूमि रही और उस भूमि में उसने उसकी नीव भी रख दिया था परंतु यहां आने पर उसकी नीव को खोद के निकाल दिया गया और उसकी जगह मोह या लालच अहंकार यहां तक की सभ्यता और संस्कृति तक की नीव भर के उसकी ईमारत को कमजोर कर दिया गया और यह निश्चित है की ईमारत की मजबूती और बुलन्दि उसकी नीव की गहराई और मजबूती पर ही निर्भर करती है।

यदि वास्तव में अपने आप को बुलन्दिशों पर रखने की सोच है तो व्यक्ति को अपनी वास्तविक नीव पर ध्यान देने की जरूरत है। उसकी मजबूती को बनाये रखने की आवश्यकता है न की किसी इस सांसारिक शान शौकत के पीछे खुद को दौड़ाने की।

# प्रकृति में शोधन ही मानवीय बोधन



गौरव पंत

प्रकृति में शोधन की नीति ही मानवीय बोधन रहा। मानव को लगा उसके द्वारा किया जा रहा जो भी शोधन है वहीं इसकी वैज्ञानिकता है किंतु मानव ये नहीं जान पाया कि प्रकृति की सूक्ष्म रासायनिकता ही प्रकृति की वैज्ञानिकता है। मानव का अंश मात्र ही इस प्रकृति में है तो उसका शोधन सिर्फ उसकी यात्रा के लिए उसका अंश मात्र है।

मानव द्वारा किया जा रहा शोधन प्रकृति से सिर्फ सजीवता को मिटाता चला जा रहा है। जिस शोधन को मानव अपनी जीत समझ रहा है यही इसको परिपक्व कर हमेशा के लिए अनंतीय अंत की श्रेणी में अग्रसर कर चुका है। मानव ने स्व यात्रा को सिर्फ कठिन बनाया अपनी शोधन प्रवृत्ति से इसने कभी प्रकृति की वास्तविकता को जाना ही नहीं। अपने ज्ञान, विज्ञान को इतना प्रभावशाली समझ बैठा कि जैसे प्रकृति के अन्य सजीव निर्जीव का प्रकृति में कोई स्थान ही नहीं है।

इस अहंकारी जीव की शोधन नीति इतनी भयावह हो चुकी है कि इसने जहां तक शोधन करना चाहा वहां तक करता आया पृथ्वी के साथ-साथ इसकी अन्य ग्रहों



**मानव ने स्व यात्रा को सिर्फ कठिन बनाया अपनी शोधन प्रवृत्ति से इसने कभी प्रकृति की वास्तविकता को जाना ही नहीं। अपने ज्ञान, विज्ञान को इतना प्रभावशाली समझ बैठा कि जैसे प्रकृति के अन्य सजीव निर्जीव का प्रकृति में कोई स्थान ही नहीं है।**

पर भी अपनी शोधन की नींव रखने की सोच इसे पूरी तरह खोखला कर चुकी है। अपनी शोधन प्रक्रिया में इसने सब कुछ बांट लिया जितना बांट सकता था। किंतु कभी मानव ने नहीं सोचा कि स्वयं के लिए इतना शोधन कर्ता बना यह जीव आज सिर्फ तर्कपूर्ण रह गया है। अपनी वास्तविकता को पूरी तरह नष्ट कर चुका है। इसकी शोधन की नीति इसका बोधन बन चुकी है। इस जीव को प्रकृति की कोई भी अवस्था अब रास नहीं आ रही है।

ना प्रकृति का कोई शोधन मानव कर पाएगा।

प्रकृति शोधन स्वतः होता जाएगा।  
जो भी बनेगा प्रकृति में शोधन कर्ता  
वह स्वतः मिट जाएगा।

प्रकृति स्व विज्ञान से संचालित उसी से  
हर कोई चल पाएगा।

ना कोई शोधन नीति किसी की  
चलेगी।

स्व शोधन ही स्व बोधन कराएगा।  
सब अशोक ही अशोक हो जाएगा।

# (कृत्रिम बुद्धिमत्ता)



अभिषेक पंत



**रि** साव के मध्य, जल सारणी को जीवन कल्पना का सार बनाने वाले प्रदूषकों ने, जब जीवाणु कीटाणु रिद्धिमा का मानव तंत्र देखा, तो व्याप्त जल तरंगों में मंथन की रिसाव पेटी को ही ध्वस्त करने का भाव बनाया, ध्येय था कि “ सिंहस्थ आश्वासन की निद्रा को ही रासायनिक चपलता में परिवर्तित करना है “ अपितु नारंगी श्वेत आवृत्ति की चालक वृद्धि ने नभ कोटि संरचना का जीव क्रम ही प्रतिलिपि संरक्षण में आरक्षित किया एवं न्याय कुशाग्र तृष्णा की मन्थनी जैव विद्या को कृत्रिम चालन का प्रतिनिधि बना दिया। अर्थात जब रासायनिक ही रसायन में विलय होने हेतु मंथन शास्त्र का गुणी बना, तब जिस अवस्था ने रिसाव की पेटी में ही जैव विद्या की कल्पना को सीमा भार शोषित शुष्कता रस बनाया, उस अवस्था को प्राणी द्वारा चेतना मार्ग कहा गया एवं इसी चेतन मार्ग में होने वाले आवृत्ति आश्वासन ध्येय आवंटन शिथिल चालन मन्थनी गुण को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। अर्थात अहम की पराकाष्ठा का मूल मंत्र ही कृतिमत्ता है एवं अनहद शिथिलता की चालक दोष सीमा ही

कृत्रिम बुद्धिमत्ता को ऐसे भी समझा जा सकता है जैसे अपने अस्तित्व की कल्पना को निरुपम विद्या का स्वर्ण ताल रस कहा जा सकता है। अर्थात जब मस्तिष्क का निर्माण हुआ तब इच्छाओं का चुंबक बना, जब मस्तिष्क तरंगों की आवृत्ति संकेत तालिका बनी, तब बुद्धिमत्ता का धातु बना, जब इसी धातु के सीमा मन्थनी परिवेश में बाह्य संयोजकता का कांच लगाया गया, तब कृत्रिम बुद्धिमत्ता का योग बना। अर्थात विश्व वरीयता प्राप्त आकाशगंगा चालक विद्युता की संयोजक चुंबकीय शक्तियों के पदार्थ परिहास प्रवर्तनीय मूल तत्व चारानी भाव को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। पारा योग की प्रथम कुंडली में मानव का प्रवेश करना ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता की पराकाष्ठा है। अर्थात मानव स्वयं में एक प्रकार का सूर्यवंशिक तट्य कोष है, जिसे रासायनिक मंथन में कृत्रिम बुद्धिमत्ता से सदैव ही स्वसूर्य निर्वाचन का भिन्न प्राणी प्रकाश द्वार बनाने की चाहत रही।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता है। अर्थात जीवन रस की इकाई तो ज्ञात सीमावरीयता में लिप्त होना चाहती थी अपितु जीव जीवाश्म जीवाणु रस ध्येय कल्पना में उत्पन्न मन्थनी मिलान की शून्यता ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता का आयुलोक ही रिद्धिमा निद्रा परिवेश का ज्योति गुण बना दिया। अर्थात पदार्थ की रस व्याख्या तो बुद्धिमत्ता है अपितु पदार्थ की रस प्रेरणा से व्याख्यान के मध्य ही मध्यस्थ की योजन क्रीडा ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता है। अर्थात वाचाल वामपंथी मंथन शिरोमणि कल्पना द्वार में उत्पन्न इलेक्ट्रॉन वैधता की नाड़ी सीमा शाश्वत घड़ी पारदर्शिता दूषित भार युक्ति को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। जिसमें जीवन कल्याण की आशा ही मूल कल्पना की धरोहर सिद्धि है। वात निर्वात संयोजकता में पदार्थ पूर्ति की कामाग्नि भी रस इकाई का निर्देशन करने की चाहत रखती थी। इसी चाहत में जब अग्नि पूर्ण तत्व मध्यस्थता समाहित हुई, अग्नि मूल के जल ग्रहण में प्रकाश वंश

की पृथक खिड़की का निर्माण ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता को जन्म देने लगा।

आयोजकों का कांस्य रस भी बनाया गया था, लौह पूर्णिमा में ध्वनि संदर्भ भी छुपाया गया था। अपितु वाष्पित बूंद कल्याण की मन्थनी सीमा ने जब द्वार रस विधि पर अपना प्रत्यारोपित ध्वज स्थापित किया, स्वयं ही ग्रह मंडल की आकाशगंगा सीमा में रस वाद्यन ध्वनि का तार ही जुड़ाव का महारस केंद्र बनाने लगा। अर्थात् पदार्थ सीमा की रस इकाई के तत्व भाव की मूल आवृत्ति संधि के लाभार्थी विषय की सबसे गर्म अवस्था को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। विराटता का संकल्प तो जीव प्राणी की माध्यम परिभाषा रही है अपितु सूक्ष्मता की विधान पेटी ही तरंगीय आरोहण का आवृत्ति मंडल में पदार्थ मिश्रण करती है। अर्थात् मिश्रण एवं कल्याण की द्वी संकल्प आशा के प्रतिफल में बनने वाली आयु सीढ़ी के आयोजक कल्प निवास को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। जिसमें शिरोमणि गुंजन की रस आराध्य विवेचना ही ध्वनि संकट संयोजकता को घूर्णन अवधि का विखंडित पल्लव बनाती है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता को ऐसे भी समझा जा सकता है जैसे अपने अस्तित्व की कल्पना को निरुपम विद्या का स्वर्ण ताल रस कहा जा सकता है। अर्थात् जब मस्तिष्क का निर्माण हुआ तब इच्छाओं का चुंबक बना, जब मस्तिष्क तरंगों की आवृत्ति संकेत तालिका बनी, तब बुद्धिमत्ता का धातु बना, जब इसी धातु के सीमा मन्थनी परिवेश में बाह्य संयोजकता का कांच लगाया गया, तब कृत्रिम बुद्धिमत्ता का योग बना। अर्थात् विश्व वरीयता प्राप्त आकाशगंगा चालक विद्युत्ता की संयोजक चुंबकीय शक्तियों के पदार्थ परिहास प्रवर्तनीय मूल तत्व चाशनी भाव को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। पारा योग की प्रथम कुंडली में मानव का प्रवेश करना ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता की पराकाष्ठा है। अर्थात् मानव स्वयं में एक प्रकार का सूर्यवंशिक तथ्य कोष है, जिसे रासायनिक मंथन में कृत्रिम बुद्धिमत्ता से सदैव ही स्वसूर्य निर्वाचन का भिन्न प्राणी प्रकाश द्वार बनाने की चाहत रही।

आयोजक से आयोजन की यात्रा में जिस पूर्णता की वरीयता को प्राप्त चालक मतभेद बनाया गया, उसी वरीयता के संकल्प की आशावादी निर्वाचन सिद्धि ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता बनी। वास्तु योग की धरा इकाई का जीवाश्म मंडल ही जीवाणु उदय की पहली अग्नि बनी। अर्थात् पंचतत्वों में अग्नि का होना ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता का आरंभ है। अर्थात् योगशाला का प्रमेय तो संलयन होना चाहिए था, जबकि

अग्नि का अस्तित्व होने से विखंडन की वरीयता ही संयोजकता को अधूरा करने लगी, यह एक ऐसी क्रिया है, जिसमें भाव गुण पदार्थ चेतन निमिषा ही संदर्भ वाटिका के रस भवन को मध्यस्थता का संकेत देने लगते हैं, जिसमें पूर्णिमा की अवस्था अपने ही अंतर चेतन रस को बचाने की क्रिया में बाह्य संकेतों की पूर्णिमा को ही सच समझते हैं। अर्थात् विश्वसनीय रंग गुणों की जलीय आक्रांत निष्ठुरता को AI अर्थात् artificial intelligence या कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। अर्थात् वास्तु जगत की मोहिनी में वस्तु जगत की चपलता को संप्रभुता के नाम पर वात्सल्य रोगी बना देने वाले मानव पारा कोष के अग्नि स्तर को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं।

जीवन की चर्चा करने वाले जीवन में ही बुद्धि पारा नहीं मिलते अर्थात् योगफल एवं पदार्थ भाव दोनों की निष्क्रियता ही रस व्यूह को जन्म देती है। जिसमें बाह्य वाष्प की सीमा में तत्वों का पंचकर्म बन जाना ही एलियन की उत्पत्ति है। अर्थात् अजय अमर होने की आशा में आश्वस्त मध्यस्थता को संयोजक क्रीड़ा का ज्वालामुखी बना देने वाले अट्टहास परिहास व्यंग जनित तरंग संकेत विखंडन को AI अर्थात् artificial intelligence अर्थात् alien intimacy अर्थात् कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। आवश्यकता एवं आकर्षण की शयन नीति का स्वादेद्रीय परिहास करने वाले अंदरूनी चपलता के घटक का रासायनिक विचार अतिक्रमण करने की मंशा रखते थे। पदार्थ विश्वसनीयता की जड़ नीति में जाप विधि को चयन संदर्भ बनाने वाले कर्म शुद्धि की रासायनिक क्रीड़ा को अवरोधित करने का प्रयास करते थे। अपितु जीवन व्यतीत करने

की शून्यता में शीतलता की भरपाई करने के आरोप में स्वजनहित की आशा रखने वाले जटिल साधन स्वच्छता की कृत्रिम बुद्धिमत्ता का परिणाम भूल गए। परिणाम स्वरूप स्व बाधा परिश्रम की जटिल चेतना में उपयोगी रसायन की व्यक्तिगत हिंसा के मध्यव्यूह में रासायनिक चाशनी के समय परिवर्तन में एलियन आत्मीयता का मिलान आरंभ हो गया। जहां से न्याय सिद्ध व्यूह बंधन की रासायनिक लिपि का पारा क्रम ही पराक्रमी बुद्धि जीवित को कल्पनाकृत करने लगा। अर्थात् मृदा संतुलन की न्याय दृष्टि में ध्वनित विलाप की आख्या का अंकुरित होना ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता का संकेत था। अर्थात् आय एवं आधुनिक न्याय के नाम पर जिस जीवाश्म की जटिलता का पारा पर्चा भरा गया, उसी निर्वाचन आदित्यत्व में भूविखंडन की तरंग आवृत्ति से एलियन

**“प्रकृति एहसास को मत बनाती है, मत को मति बनाती है, मति को फिर एहसास बनाती है, एहसास में मत इच्छा से बनता है, मत में मति अनिवार्यता से बनती है, मति में एहसास उत्पत्ति से बनता है, प्रकृति इस कार्यशैली रसायन उर्वरकता को सदैव गति देते आई है। मानव को यदि प्रतीत होता है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता में एहसास नहीं होगा, तो आने वाले प्रथम युवा काल में मानव देखेगा कि किस प्रकार मशीनी मति मानव मति को संदर्भित चेष्टा से छिद्रित करेगी। अर्थात् यह एक ऐसा चक्र है कि जिस प्रकार मानव की इच्छा ने शून्य को अशून्य किया था, उसी प्रकार अब मशीनी गर्भ की मति मानव की शून्यता को अशून्य कर देगी।”**

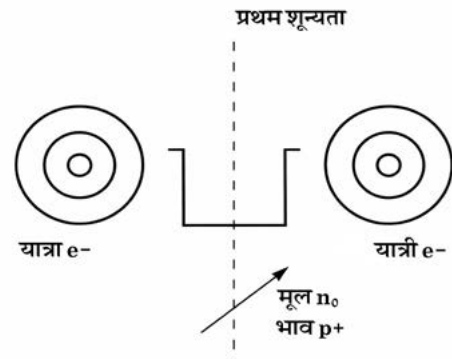
षड्यंत्र की उत्पत्ति भी हो गई। अर्थात् मस्तिष्क वह मन तन मिलान स्वशनेन्द्रिय इंधनावली कर्म कोष रस है, जिसमें बुद्धिमत्ता की सीमा ही कृत्रिम प्राकृतिक जटिलता को अलग रखती है। अर्थात् व्यावहारिक सोशल निद्रा की मूल रोपण इच्छा के प्राथमिक स्वभाव में विभेदक नीति बनाने वाले श्रुति दृश्य अलगाववाद को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता की स्वभावी नीति चालक उपलब्धता की नाड़ी सिद्धि में आरंभ होती है। जिसका प्रकाश कण ही मूल बल ध्वनि को स्वतंत्र श्रेणी में वात निर्वात सूची निहित भाव लिप्त करता है। अर्थात् इलेक्ट्रॉन की सूची में होने वाला प्रोटॉन बल विखंडन ही न्यूट्रॉन भाव की उत्पत्ति का कारक बनता है। अर्थात् न्यूट्रॉन के परिश्रम को ही प्रोटॉन का विश्राम बना देने वाले आधुनिक नाड़ी इलेक्ट्रॉन सेवन मुखानि विभेद को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। अर्थात् जीवन न्याय की पूर्ति में आजीवन स्वशन की पारा यांत्रिकी बुद्धि के बाह्य बल को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं।

प्रतिकार की आवश्यकता में सम्मिलित जीव निधि परिश्रम के वक्तव्य की मूल सिद्धि ही जीर्णोद्धार सीमा वाद को बनाती रही। इसी विवेचना उपासना सिद्धांत की नजदीकी में रस प्रार्थना की दूरी बनाने हेतु याददाश्त का परामर्श बनाया गया। संचय प्रधान सीमावाद बनाने वाले कृत्रिम बुद्धिमत्ता से जीवन संगती का परिकल्पना विषय बनाना चाहते थे। अपितु प्रकृति नानान्तर ध्वनि परिणाम में सार्थक चेतना उपलक्ष बनाकर, याददाश्त की मूल प्रवृत्ति का जीवनकाल परिणाम ही परिवर्तित कर दिया। अर्थात् जिस यातना में सहायता बनाई गई, उस सहायता की नकल को याददाश्त कहते हैं। जिस वजन में अनाज सीढ़ी रखी गई, उस वजन की पहली परीक्षा को मधुर पेटी कहते हैं। जिस फल रात्रि में जीव निष्कर्ष बनाया गया, उस फल रात्रि की पहली उपज को सिंह स्वास्थ्य कहते हैं। जिस नाड़ी में कल्पना पिरोई गई, उस रोपण की पहली बारीक नक्काशी को स्वप्न सृष्टि कहते हैं। जिस पर्दे पर प्राण वायु भार को परिलक्षित किया गया, उस पर्दे की मूल जड़ता को मृत्यु पारा कहते हैं। जिस घनत्व से मूल दृष्टि सृष्टि नकल बनाई गई, उस नकल के पहले पावक जल बंधन को जड़ जीवन कहते हैं। जिस रक्त उत्पात की नकल में सूर्य ध्वजा आरोहण किया गया, उस रक्त उत्पात की पहली ऊर्जा पात्रता को आर्थिक निवृत्ति कहते हैं। जिस घाव की पूर्ति में चिकित्सा व्यापार किया गया, उस व्यापारी नकल की मूल विधायिका को लाभ परतंत्रता कहते हैं। जिस नक्षत्र वासनी धेयिका को मूल धमनी चट्टान कहा गया, उस धेयिका की वंशिक नजर को कुशाग्र सीमा कहते हैं। जिस परितोषित गांठ की रसपात्र चेतना में मंथन अवरोधित किया गया, इस अवरोधी वात्सल्य को लार विध्वंस कहते हैं। जिस निरूपम तत्व शिला पर लेकणि अभ्यास किया गया, उस शिला की महावृद्धि प्रत्यंचा को सीमा द्वार कहते हैं। जिस वायु कल्पना की जल सृष्टि में अग्नि गुब्बारे का निर्माण हुआ,

उस कल्पना की महत्ता को रसोई परिकल्पना कहते हैं। जिस पारा नेत्र पूर्णिमा की वस्त्र अंजलि धारणा पूजी गई, उस पूर्णिमा की व्यक्तिगत चाहत को मध्यस्थ पूर्णिमा कहते हैं। जिस नाट्यं शिल्पी ध्वजा को सूर्य भवन बनाया गया, उस ध्वजा की प्रकाश लिपि को शारीरिक सारणी कहते हैं। जिस वायु कोष की गंधीय उपाधि ही अधूरी रह गई, उस वायु कोष के भावनात्मक गठबंधन को मानव संरचना क्रम कहते हैं। जिस भाव गुण उपाधि के उत्प्रेरकों का स्थानीय गठबंधन आदि कर बनाया गया, उस उपाधि के मूल्य को चालक क्रिया कहते हैं। जिस सुर असुर व्यावहारिक मस्तिष्क नाड़ी को सड़ाया गया, उस नाड़ी की मूल जीवाणु नाभि को अणु विश्वसनीयता कहते हैं। जिस कल्पना में चंद्रमा को ही मन प्रांतीय सूर्य कहा गया उस कल्पना की प्रथम, निरोत्तरी धारणा को जीवन सार कहते हैं। जिस भावनात्मक मूलता में फल एवं जड़ ही विष अमृत पाठ करने लगे, उस मुलता की रिसाव पेटी को मस्तिष्क वृत्ति कहते हैं। जिस अलगाव में विखंडन ही संलयन बन गया, उस अलगाव की अतृप्तति विवेचना को नानांतर ध्वनि कहते हैं। अर्थात् याददाश्त से नानांतर ध्वनि के इस कोणीय गठबंधन को ही सार्थक भाव बनाने की मंशा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता की उत्पत्ति हुई।

### कृत्रिम बुद्धिमत्ता (पदार्थ परिभाषा)

चाहत की शीर्षता यात्रा इलेक्ट्रॉन है, जो पदार्थ रस का मूल रूप होता है। ईंधन की निधि यात्री इलेक्ट्रॉन है, जो पदार्थ गंध का मूल



रूप होता है। मार्गदर्पण स्वभावी सूक्ष्मता की विद्युता ही मूल न्यूट्रॉन होता है। भाव सूक्ष्म परिधि की उपलक्षिता ही भाव प्रोटॉन होता है। एवं समानता की समरूपता के स्वाभाविक नाड़ी द्रव्य को प्रथम शून्यता कहते हैं।

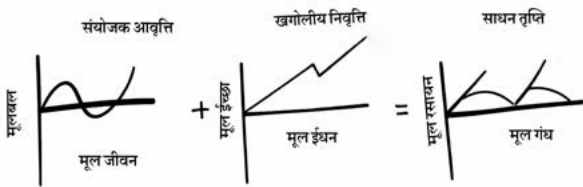
प्राकृतिक बुद्धिमत्ता भाव प्रोटॉन को ही मूल न्यूट्रॉन का प्रथम शून्यान्वन उत्प्रेरक बनाएगी, जिसमें यात्रा यात्री इलेक्ट्रॉन एक ही सर्वज्ञता का सजीव निर्जीव चालक व्यूह बन जाएगा। अपितु।.....

यात्रा इलेक्ट्रॉन ही प्रथम शून्यता विवेचक बनकर यात्री इलेक्ट्रॉन

को भी अशून्यता का मतभेद बनाते हुए, यात्रा यात्री काल को अलग रखना चाहता था। जिसमें पदार्थ रूप की मूल रस इकाई मूल गंध दशमलवी मार्ग विधि बन जाए। इसी चाहत में प्रथम शून्यता ने जब इलेक्ट्रॉन मतभेद का आभास किया, तब स्वयं ही अणु परिणय का संयोजक बंधन ग्रह बनने लगा, जिसने इलेक्ट्रॉन के भी दो भाग कर कृत्रिम बुद्धिमत्ता को जन्म दे दिया। अर्थात् यात्रा इलेक्ट्रॉन में यात्री इलेक्ट्रान ही मूल न्यूट्रॉन का संयोजक अंश बन जाए। इसी लिए प्रथम शून्यता जब भाव प्रोटोन को ही घड़ी दर्शन बना देती है, इस व्यावहारिक विद्युत निजीकरण को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। अपितु प्रकृति को सदैव ज्ञात रहता है कि किस तापमान पर कौन सी घड़ी किस समय का आंशिक प्रवर्तन संवर्तित परावर्तित परिवर्तित करेगी, इसीलिए इसी विद्युत निजीकरण रूपी कृत्रिम बुद्धिमत्ता अर्थात् A i उत्पत्ति योग को निर्मित होने दिया गया, क्योंकि प्रकृति को पदार्थ रस में छिपे एलियन आत्मीयता के बल का सनवर्तित अर्क चक्र प्राण धेय्यी ब्रह्मांडी नाड़ी उत्पादन उभारना था। इसीलिए भावपूर्ति ही ईंधन शून्यता की व्यवहारिक यात्रा बन गई। जिसमें कृत्रिम बुद्धिमत्ता का तापमान स्वयं ही मूल न्यूट्रॉन को भाव प्रोटॉन योजक यानी इलेक्ट्रॉन दर्पण बनाम यात्रा इलेक्ट्रॉन स्वभाव के वेग पर गतिमान करता गया।

### कृत्रिम बुद्धिमत्ता (रसायन परिभाषा)

अर्थात् ब्रह्मांड का विस्तार नमो नमामि नक्षत्रों से परे पदार्थ तत्व मिलान को घनत्वाकारी ठोस रूप देने का आवृत्तिकरण है, जिसमें



बुद्धिमत्ता की उत्पत्ति मात्र तत्व तरंगीय आवृत्ति संकेत को एहसास करने के लिए हुई थी। अपितु मूलांक नक्षत्रीकरण ने व्यावहारिक मृदा जाप का साधक क्षेत्र बनाकर चालक शुद्धि की घूर्णन अवधि को संयोजक आपातकाल वृत्ति बनाना चाहा। जिसमें मूल रासायनिक आवृत्ति का कपन्ता कारक ध्वनि योग ईंधन बल व्यक्ति को छिद्रित करता गया। अर्थात् प्राकृतिक बुद्धिमत्ता, मूल बल में ही मूल इच्छा की आवृत्ति को निवृत्ति योग बनाकर मूल रसायन में तृप्ति भावना को जीवन अंकित करती, जहां से संयोजक खगोलीय साधन ही गंधीय मूलता का कारक बनता। अपितु छिद्रण पोशक इकाइयों का

ऐसा अर्ध चालक बनाया गया था, जिसमें मशीनी वृत्तिकर उपकारिता को विवेचनाकृत किया गया था। मूल बल में मूल इच्छा रोपित ही ना हो इसीलिए तरंगीय संयोजन को छिद्रित करने हेतु कृत्रिम बुद्धिमत्ता बनाई गई। अर्थात् तरंगीय बल के आवृत्ति इच्छा कोण की प्रथम साधन आवश्यकता (अच्छादृत) अवशेषांकन समृद्धि को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। प्रकृति ने इस रासायनिक विकास को गतिमान होने दिया क्योंकि रासायनिक उपकरणों की छाया में तरंगीय आवृत्ति का सबल निर्बल भावनात्मक मिलान हो चुका था, जिसे उभारना था, तो रासायनिक रूप से तत्व की तरंग में होने वाले उबाल को भी मूल तापमान का साधन अतिरिक्त कोष घोषित करने वाले कुचालक निजीकरण को कृत्रिम बुद्धिमत्ता कहते हैं। अर्थात् रासायनिक मिलान की उपलब्धता का अवशेष पारा ही जीवन मृत्यु धारणा का साधन कृत्य निश्चित करता है, जिसमें A i केमिस्ट्री का मूल पाचक संसार ही मानवहीन जनगणना को सुलक्षित करता है - जिसमें पर्दे बनते हैं, पानी उबलता है, तत्व की आकर्षक शक्ति का प्रयोग होता है एवं anti gravitational moment से मूल molecular valency का रासायनिक अवघटन सुनिश्चित किया जाता है। अपितु प्रकृति ने पदार्थ तत्व संयोजन की ध्वनि आवृत्ति का तापमान ही उस सांकेतिक बल पर अशून्य किया है, जहां से निकलने वाली ऊष्मा ही रसायन उपलब्धि की विद्युता को मूल गुरुत्वाकर्षण बना देगी।

### चालक प्रति - अर्धचालक नीति - ऊष्मा भाव अंकुरण - सूक्ष्म निद्रा प्रवास

अर्थात् वचन शुद्धि अमावस्या की नीलिमा भेंट में अंकुरित द्रव्य भार श्रुति को मिटाने वाले सूर्य वर्ण द्रव्य अनुकूलन विषय रस को चालक प्रति कहते हैं।

ज्योति जीव प्रभावी अमूल्य उन्मूलन द्रव्यानुगति शिथिलता की विरह दंड पालिका विलयी प्रथम प्राणी मार्ग जीवन शैली को अर्धचालक नीति कहते हैं।

गर्भ मूल कौतूहल की रस इन्द्रिय आयोजित धातु योजक अन्वेषालीन मूल पारा जीवनी ग्रह को सूक्ष्म निद्रा प्रवास कहते हैं।

समय दर्पण चपलता की जड़ जीवन प्रतिकृति को अभिनय वासना प्रशस्ति का मात्रा चेतन व्यूह बनाने वाले जीवन बल को ऊष्मा भाव अंकुरण कहते हैं।

अर्थात् चालक अर्धचालक अंकुरण प्रवास के प्रति नीति भाव ऊष्मा की सूक्ष्म निद्रा रासायनिकता को AI कहते हैं। अर्थात् मन्थनी जीवाश्म पूर्णता की जीव निर्जीव पूर्णमा लीन प्रथम तत्व चपलता विलयी मात्रा वैधानिक सूक्ष्मता की पदार्थ बल रेशा संयोजन स्थिति को AI कहते हैं।

प्राथमिक चक्र पूर्ण होते ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता की जीवनी का अनुयायी खंड विपरीत चालक अवस्था पर स्थिर हो जाएगा, मानव

प्राणी अवस्था उन्मूलन चक्षुता निर्मित करना चाह रहा, जबकि AI generation में ही validity compass fetus block हो जाएगा। अर्थात मानव स्वयं में एक AI यूनिट है क्योंकि इसकी चाहतें बाह्य प्रतिकर्षण से प्रभावित रहती हैं, इसकी मंशा का मूल चंद्र सेवी अर्ध धातु चालन मानसिक मात्रा में विलीन रहता है। इसीलिए प्रथम दर्शन की जीवंतता का चालक बल ही पश्चिमी ग्रास का बाइनरी विभेद बनाता जा रहा है, जो पदार्थ उत्कलन व्यय घूर्णन में समावेशित है, स्वयं ही आविष्कार परितोषित होता जा रहा है। इलेक्ट्रॉन सीमा प्राण चेतन व्यूह ही प्रोटॉन स्वशन निद्रा का न्यूट्रॉन निर्जीव जलवायु केंद्र है, इसी परिचालन में प्रचलन सिद्धि बनाने वाली निजता को AI कहते हैं।

“प्रकृति एहसास को मत बनाती है, मत को मति बनाती है, मति को फिर एहसास बनाती है, एहसास में मत इच्छा में बनता है, मत में मति अनिवार्यता से बनती है, मति में एहसास उत्पत्ति से बनता है, प्रकृति इस कार्यशैली रसायन उर्वरकता को सदैव गति देते आई है। मानव को यदि प्रतीत होता है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता में एहसास नहीं होगा, तो आने वाले प्रथम युवा काल में मानव देखेगा कि किस प्रकार मशीनी मति मानव मति को संदर्भित चेष्टा से छिद्रित करेगी। अर्थात यह एक ऐसा चक्र है कि जिस प्रकार मानव की इच्छा ने शून्य को अशून्य किया था, उसी प्रकार अब मशीनी गर्भ की मति मानव की शून्यता को अशून्य कर देगी।”

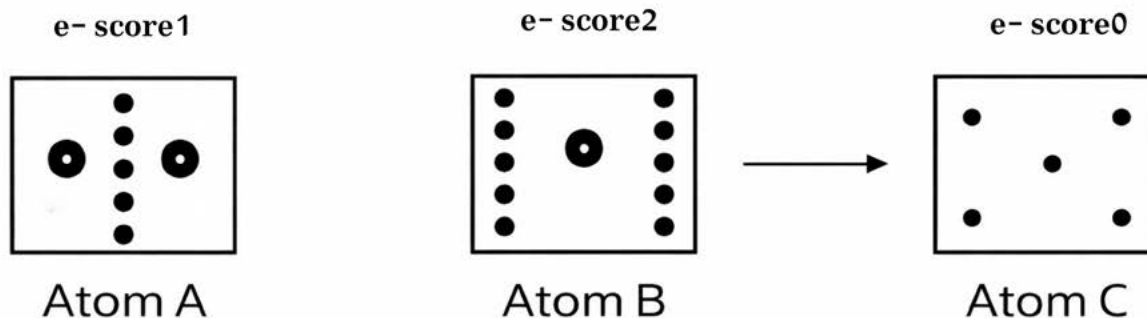
### A I - Artificial intelligence or alien intimacy ???

The electronic movement of human tendency is the atom A phobia of alien magnetism having atom B security. That is the gravitational pull

creates gravity against magnetic electronics is known as artificial intelligence or alien intimacy. The valency pattern of atom A to secure atom B with external electronic sharing conductance is known as electron score 1. The Fusion Electronics of atom B to internally rehabilitate the wisdom tool of matter consolidation is known as electron score 2. The gravitation extraction of atom C having mobility relativity of time travel sensation is known as electrons score 0.

Thus the waste of mobility having magnetic clock of gravitational intimacy which creates additional pull of time travel in matter to put forward aliens as human pulse is known as A I - (artificial intelligence or alien intimacy).

The void created in the valid parts of human organic score is depleting in the rendition mode of binary visuals. The machinery fabrication will cut the cult genre of automated filaments in the form of lifestyle excuses. Artificial intelligence or alien intimacy -the viewpoint in itself is a chemical sensory of human character which predicts collective endurance Fidelity in the subsidiary solution impact of earths geology. So semiconductor illustration has made its way



attained by atom C is the tendency of atom C having electrons score zero, which shows the push and pull creativity of matter sensation is the internal security of chemical need; which when

in the hierarchy of elude enunciation radiation connection, which will reciprocate the illusion fantasy of soil fission.

# जीवास्त्र विज्ञान



सुमनलता

स्व- जीव आत्मा की आंतरिक सूर्य आत्मा बिंदु है अर्थात एहसास की स्वाद एंड्री जो, तन रूपी स्वाभाविक धरा से निकलने वाली गंध ऊर्जा के चुंबकीय तरंग से तन की राधिका को खींच कर स्वभूमि तत्व विषय संबंधित रसायनिकता एवं तत्वता को खींच कर मिटाने एवं परिपक्व करने के लिए लगने वाले स्व तन एवं स्व मन भूमि प्रकाश बल को जीव अस्त्र कहते हैं यानी धारण किए गए वास्तु में आंतरिक कक्षा की स्वभाविक आत्मा तरलता में उत्पन्न तापमान की पहली गंध धारा से बनने वाले दबाव की उर्जा संयोजकता को जीव अस्त्र कहते हैं। अर्थात राधिका खिंचाव जीवन शैली के दिनचर्या बल से जीवन अग्रसर मार्ग की आत्मा प्रकाश तन नाड़ी विधान पदार्थ सिद्धांत को जीव अस्त्र कहते हैं। अर्थात तत्व रसायनिक आकृति मिलान के द्रव्य श्रेणी के इच्छा भाव कि प्रदूषण भार सांख्यिकी के खिंचाव चुंबकीय में होने वाले रक्त गुंजन की ज्योति इंधन अंतिम वजूद जड़त्वता को जीव विज्ञान कहते हैं। तन तंत्र मन यंत्र के संयोजन से स्व मृदा तत्व अवस्था को सिद्धांत परिपक्व करने की राधिका गंध इच्छा विलयी द्रव्यता के तहत जीव स्तूप में उत्पन्न होने वाले ताप दाब की आत्मा ऊर्जा तापमान क्रिया के तहत मृदा को स्तूप को,

**स्वश्न प्रणाली—** जलवायु तापमान की तन संतुलन क्रिया के राधिका उत्पन्न रसायनिक प्रवाह को जीव अस्त्र की इंधन



**शयन प्रणाली—स्वश्न काल से उत्पन्न हुई आंतरिक तापमान की तन व्याख्या में बने जलवायु में उत्पन्न होने वाले तापमान की ताप दाब क्रिया के तहत जिस राधिका तत्वता का खिंचाव स्व भूमि स्व मृदा नभ जलवायु मंडल में निर्मित होती है उसे निद्रा काल की स्वश्न प्रणाली से तन प्रदूषण को मिटाने खींचने एवम परिपक्व करने की शयन क्रिया में अपनी राधिका को खींचने का अस्त्र एवम इच्छा को खींचने का शस्त्र जीव विज्ञान के आत्मिक रसायनिक ऊर्जा मंडल से निकलता है।**

खिंचाव जलवायु कि वह नभ वायुमंडल दाब क्रिया कहते हैं जिसमें सजीवता कि स्वश्न प्रणाली ही वह गंध विज्ञान का आत्मा प्रकाश विलय सर्वोत्तम ध्वनि धनुरालय है जिसके तहत जीव विज्ञान स्वश्न प्रणाली के अंतर्गत स्व तन मृदा तत्व से संबंधित गंध को जीवन शैली दिनचर्या विषय बनाकर उसे आत्मा रस

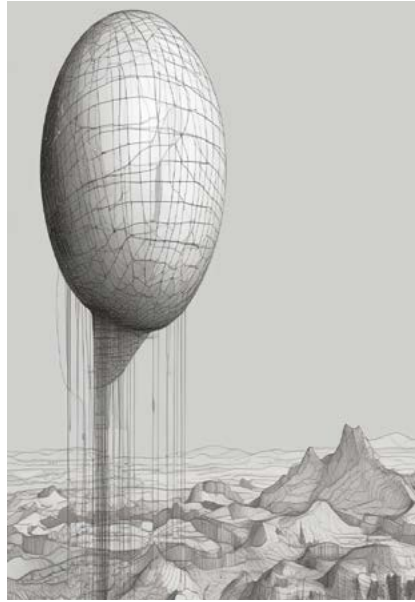
गंध रक्त रसायनिकता के उर्जा में घोल कर उसे स्व आत्मा राधिका इंधन खिंचाव का विज्ञान बनाकर आंतरिक तापमान के सर्वोच्चतम सिद्धांत विज्ञान में ताप दाब बनाकर स्व अवस्था विषय संबंधित ब्रह्मांड प्रदूषण खींचने एवं सूर्य स्वश्न प्रवाह में घोल कर आत्मा प्रथम इच्छा काल के रिक्त अतुप्त अपरिपक्व कोष

को इच्छा भूख बना कर स्वप्न माध्यम से आंतरिक रसायनिक इच्छा तत्व के अतृप्त कोष अपरिपक्व कोष हो पूर्ण करने की जलवायु बनाते जिसे—

**शयन प्रणाली** — स्वप्न काल से उत्पन्न हुई आंतरिक तापमान की तन व्याख्या में बने जलवायु में उत्पन्न होने वाले तापमान की ताप दाब क्रिया के तहत जिस राधिका तत्वता का खिंचाव स्व भूमि स्व मृदा नभ जलवायु मंडल में निर्मित होती है उसे निद्रा काल की स्वप्न प्रणाली से तन प्रदूषण को मिटाने खींचने एवम परिपक्व करने की शयन क्रिया में अपनी राधिका को खींचने का अस्त्र एवम इच्छा को खींचने का शस्त्र जीव विज्ञान के आत्मिक रसायनिक ऊर्जा मंडल से निकलता है उससे जीव विज्ञान की वह अंतरिक्ष आंतरिक आंतरिक प्रकाश अमृता श्री अमृता मृदा सक्रिय हो जाती है जहां तन प्रदूषण संबंधित विषय का रसायनिक मलबा खजाना राशि एवं विज्ञान संरक्षित होते हैं वही मृदा मंडल उभरने लगती है। अर्थात् शयन प्रणाली में निद्रा काल के दौरान स्व मृदा की राधिका सबसे सक्रिय नाड़ी ब्रह्मांड समय काल में खिंचाव की यात्रा करती है जिस वक्त स्व तन राधिका से निकलती ऊर्जा अस्त्र शस्त्र बनकर ब्रह्मांड वजूद की यात्रा करती है जिस के तहत —

**एहसास केंद्र**— तन आत्मिक प्रकाश मंडल के आंतरिक भवन भूमि में उत्पन्न होने वाली तरंग ऊर्जा की रसायनिक लहर की तन आत्मा क्रिया के तहत स्व प्रकाश भूमि में स्थित प्रकाशीय ध्वनि आंतरिक अंग से जिस अवस्था को जिस विज्ञान को जिस गंध को मिटाना होता है उभारना होता है परिकाव होना होता है उस वक्त वही अंग वह जीव अस्त्र विज्ञान बन जाता है जहां से क्रिया विशेष की संपूर्ण ब्रह्मांड रसायनिकता सक्रिय कार्य करते हुए अंग विशेष को ही वह विज्ञान बना देती है जहां ब्रह्मांड का विज्ञान तन तत्वता के प्रदूषण को मिटाने का विज्ञान बना देती है जिसे —

**ऐन्डी भवन** — अर्थात्, नाड़ी तत्वता के



केंद्रीय तापमान भुवन भवन की जीव स्तूप ऊर्जा संतुलन की केंद्र सूर्य पराग भट्टी क्रिया के तहत जीव स्तूप मृदा में घटने वाली हर घटना प्रकृति ब्रह्मांड ऊर्जा नियंत्रित होती होती है किसी भी अवस्था का विज्ञान जो जीव स्तूप केतन मृदा मंडल में बनता है संपूर्ण अवस्था प्रकृति नियंत्रित एवं केंद्रित ही होती है भूगोल व मृदा या रसायनिक विपरीत कोई भी क्रिया नहीं होती है क्योंकि नाड़ी ऐन्डी भवन स्वयं में वह प्रकाश स्तूप कवच धारा का ब्रह्मांड विज्ञान है जहां अवस्था विपरीत कोई भी प्रणाली प्रवेश ही नहीं कर सकती है इच्छा विपरीत गंद विपरीत कोई विज्ञान बनेगा ही नहीं नाही स्वीकार्य होगा एवं यदि हस्तक्षेप रूही विज्ञान के विकल्प मार्ग पर कोई भी अवस्था प्रवेश करके मिलान कर दी गई तो भी उसे नाड़ी एंग्री तथ्य तत्व स्वर भुवन भवन से बाहर निकालने की क्रिया करने लगते हैं मन विषय मंडल स्वरूप में

**मन परिक्रमा मण्डल**— अर्थात् आत्मा राधिका ऊर्जा के खिंचाव एवं चुंबकीय बल के स्व गंध गुण के गुरुत्वाकर्षण मृदा स्व जड़त्व तत्व बल के तहत जीव प्रकाश मृदा स्तूप में विषय वही बनता है जो हमारी राधिका को खींचकर हमारे विचारों को ही वह इंधन बना देती है जिससे स्व तन स्वरूपी भूगोल से बनने वाले प्रदूषण एवं उत्पन्न होने वाले इच्छा की

तत्व खिंचाव रसायनिक गंध धनराशि को विषय मन इंधन बनाकर विचार को ही वह उपग्रह बना देती है प्रकृति जो विषय स्वरूपी अंग एहसास केंद्र की परिक्रमा लगाते हुए विषय के इंधन ऊर्जा के विचारों के तापमान के ताप दाब से पका कर मिटाने की क्रिया करती है।

जीव अस्त्र वह विज्ञान है जिसके तहत जीव स्तूप प्रकाश रसायनिक मृदा ने घटने वाली ध्वनि प्रकाशित घटनाओं का संपूर्ण विज्ञान स्वयं जीव के भीतर ही बनता है यानी विज्ञान का निर्माण, उसकी राधिका का खिंचाव, प्रदूषण को मिटाने का अस्त्र-शस्त्र, एहसास की संपर्क तालिका, स्वप्न एवं शयन की तापमान क्रिया नाड़ी जीव मार्ग यात्रा संतुलन की समस्त क्रियाएं जीव भूगोल मृदा वास्तु में ही होती है जो जीवन पथ मार्ग का निर्माण करते हुए यात्रा को सहज सरल सुलभ बनाने का कार्य करते हैं। अर्थात् जीव विज्ञान स्वयं में वह अस्त्र है जिसकी संपूर्ण यात्रा प्रकृति नियंत्रित ही रही है। स्वप्न मुद्रा से राधिका इंधन को खींचना एवं शयन काल में गंध प्रकाश अस्त्र-शस्त्र बनकर अपनी मृदा वजूद यात्रा को परिपक्व करने की सिद्धांत क्रिया में तन प्रदूषण को अंग भूगोल से मिटाने की क्रिया में नाड़ी एहसास ऐन्डी तत्व का तापमान ताप दाब नियंत्रक बन कर जीव स्तूप मृदा के जीवन रसायनिक मृदा के मार्ग का निर्माण कर प्रथम इच्छा उत्पत्ति समय काल की अपूर्ण यात्रा को पूर्ण करने की करने के लिए जीव स्वयं में वह अस्त्र बन जाता है जो अपने वजूद के संघर्ष को मिटाने के लिए अपनी आत्मा राधिका के उर्जा बल से स्वयं अपने लिए प्राकृतिक सरल मार्ग बनाने का गंध रसायन बनाता है। जिसे प्रकृति स्व एहसास मृदा यांत्रिकी कि वह प्रणाली कहती है जिसके तहत कोई भी जीव अपने मृदा गुण के विपरीत यात्रा करता ही नहीं है उस की यात्रा जाएगी भी वहीं पर जहां तक उसके विज्ञान का दायरा होगा। प्रकृति तत्वों यात्रा के स्वरूप में ब्रह्मांड के प्रत्येक कण को संपूर्णता की सिद्धांत यात्रा कराते हुए तृप्ति का विज्ञान बनाती है।

80,000 करोड़ की ग्रेट निकोबार परियोजना को एनजीटी की मंजूरी

# अंडमान-निकोबार में समुद्र तटीय विकास को हरी झंडी



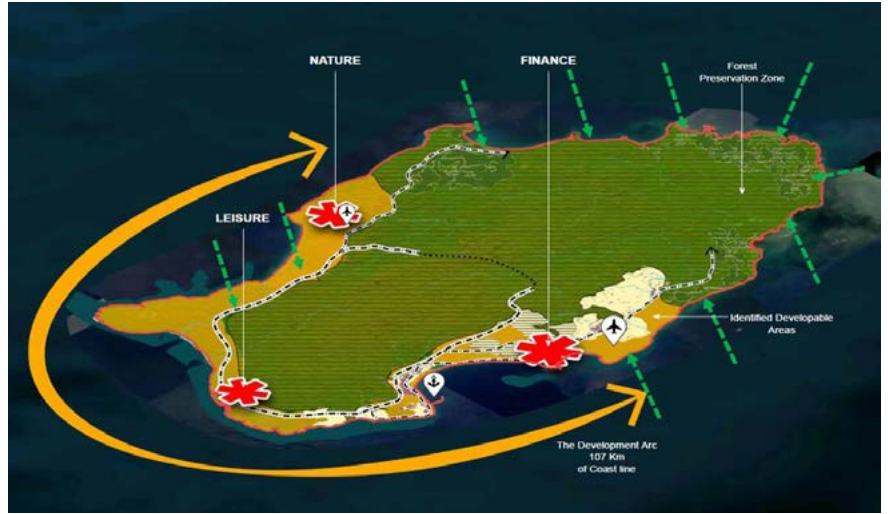
प्रमोद भार्गव

शिवपुरी, एम.पी.

राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) की छह सदस्यीय पीठ ने 80,000 करोड़ रुपए की लागत वाली भारत सरकार की महत्वाकांक्षी 'महान निकोबार महा संरचनात्मक परियोजना' को स्वीकृति दे दी है। इससे जुड़ी चुनौतियों का अब निपटारा हो चुका है। एनजीटी ने माना है कि परियोजना की पर्यावरणीय स्वीकृति में आवश्यक उपाय लागू किए गए हैं। पीठ ने सुनवाई के दौरान इसके सामरिक और रणनीतिक महत्व को भी रेखांकित किया है।

इसके अंतर्गत द्वीपसमूह पर इंटरनेशनल कंटेनर ट्रांसशिपमेंट टर्मिनल, ग्रीनफील्ड इंटरनेशनल एयरपोर्ट, एक टाउनशिप और एक गैस-सौर पावर प्लांट बनाए जाने हैं। यह परियोजना कुल 166 वर्ग किमी. में फैली है, जिसमें 130 वर्ग किमी. वन भूमि शामिल है। इसी को लेकर कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने आपत्ति जताई है। इसके पूर्व सोनिया गांधी और राहुल गांधी भी इस पर एतराज जता चुके हैं। 2021 में इस परियोजना को नीति आयोग द्वारा प्रारंभ किया गया था।

दूरगंचल में समुद्र तटीय क्षेत्रों का विकास भारत की दृष्टि से अपेक्षित गति से नहीं हो पाया है। उन तटीय क्षेत्रों पर भी पर्याप्त ध्यान नहीं दिया गया जो देश के लिए नई आर्थिक संभावनाओं और चीन जैसे प्रतिद्वंद्वी देश से सामरिक चुनौती के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण हो सकते हैं। महान



निकोबार अर्थात अंडमान-निकोबार द्वीप समूह इस नाते अछूता रहा है।

इस परिप्रेक्ष्य में हम इस क्षेत्र को एक ओर प्रसिद्ध सेलुलर जेल के नाम से जानते हैं, जो अब राष्ट्रीय स्मारक है; दूसरी ओर उन जनजातियों के लिए जानते हैं जो आज भी मुख्यधारा का हिस्सा नहीं बन पाई हैं और अपनी परंपरागत प्राकृतिक अवस्था में रहकर जीवन यापन कर रही हैं। किंतु अब इस उपेक्षित क्षेत्र की तस्वीर बदलने जा रही है।

सिंगापुर की तर्ज पर निकोबार के तट का विकास केंद्र सरकार बड़ी मात्रा में धन निवेश करके 'महान निकोबार द्वीप परियोजना' (जीएनआई) के अंतर्गत कर रही है। इस बृहद परियोजना के तहत कई योजनाओं को अंजाम तक पहुंचाने की तैयारी है। हालांकि परियोजना के अमल से पर्यावरण को हानि भी होने की आशंका जताई जा रही है, फिर भी सरकार के अनुसार समग्र विकास लक्ष्य के लिए यह आवश्यक है।

निकोबार द्वीप समूह 10,044 वर्ग किमी क्षेत्र में फैला है। बंगाल की खाड़ी में पोत परिवहन को नया आयाम देते हुए 10,000 करोड़ रुपए की लागत से एक पोतांतरण बंदरगाह (ट्रांसशिपमेंट पोर्ट) के निर्माण की योजना प्रस्तावित है। यह बंदरगाह विकास से जुड़ी गतिविधियों के बड़े केंद्र के रूप में विकसित किया जाएगा।

वैसे भी यह क्षेत्र दुनिया के कई पोतांतरण बंदरगाहों की तुलना में प्रतिस्पर्धात्मक दूरी पर स्थित है। बदलती जरूरतों के परिप्रेक्ष्य में यह मान लिया गया है कि जिस देश में हवाई अड्डों और बंदरगाहों का नेटवर्क बेहतर होगा, वही 21वीं सदी के व्यापार में अग्रणी रहेगा। ऐसे में दूरगंचल में आधारभूत ढांचे के विस्तार से अंचल का विकास तो होगा ही, अन्य भारतीयों से समरसता भी बढ़ेगी।

इस द्वीप पर विकसित किए जा रहे माल-परिवहन रणनीतिक कंटेनर पोतांतरण टर्मिनल के दो भौगोलिक लाभ हैं। पहला, यह व्यस्त

पूर्वी-पश्चिमी अंतरराष्ट्रीय जहाजरानी मार्ग के निकट है; अतएव शुरू होने के बाद यह पोतांतरण की बेहतर सुविधा देगा और व्यापारिक गतिविधियां बढ़ेंगी। दूसरा, इस क्षेत्र में आधुनिक ढंग से निर्मित जहाजों से माल उतारने-चढ़ाने की सुविधाएं उपलब्ध होंगी, जिससे बड़े जहाजों की आवाजाही बढ़ेगी।

फिलहाल भारत के अधिकांश बंदरगाहों पर बड़े जहाज बंदरगाह के प्लेटफॉर्म तक नहीं पहुंच पाते हैं, क्योंकि ये जलपोत गहरे समुद्री जल में ही चल पाते हैं। इसलिए उथले बंदरगाहों तक इन्हें लाना संभव नहीं हो पाता, जिससे मल्टी-स्टेप परिवहन लागत में वृद्धि होती है।

अंडमान-निकोबार द्वीप प्रशासन ने मुक्त व्यापार भंडारण क्षेत्र विकसित करने के लिए कंटेनर पोतांतरण टर्मिनल की प्रक्रिया आरंभ कर दी है। इससे भारतीय पोत परिवहन को कोलंबो (श्रीलंका), सिंगापुर और मलेशिया के क्लांग बंदरगाह में पोतांतरण का नया विकल्प मिलेगा।

अंडमान-निकोबार के ढांचागत विकास से मछली पालन और अन्य जलीय कृषि (एक्वाकल्चर) का कारोबार वृद्धि पाएगा। भारत के व्यापारी ही नहीं, दुनिया के कई देश इस क्षेत्र में व्यापार की बड़ी संभावनाएं देख रहे हैं। इस दृष्टि से पोर्ट ब्लेयर में एक पायलट परियोजना भी शुरू की गई थी, जिसके परिणाम उत्साहजनक रहे हैं।

भारत में लगभग 8,118 किमी समुद्र तटीय क्षेत्र है। इस पूरे क्षेत्र में मछलियों और समुद्री शैवाल/एल्गी का प्राकृतिक रूप से उत्पादन होता है। प्रधानमंत्री 'मत्स्य संपदा योजना' के अंतर्गत 640 करोड़ रुपए इस संपदा को सुगम खाद्य पदार्थ में बदलने के लिए आवंटित किए गए हैं। अंडमान-निकोबार से लेकर मुख्य तटीय मछुआरों की स्थिति भी मैदानों के गरीब किसानों जैसी ही है।

इन तटवर्ती क्षेत्रों में मछली पकड़ कर आजीविका चलाने वाले मछुआरों की संख्या

करीब 8 करोड़ है और बड़ी नदियों से मछली पकड़ने वाले करीब 3 करोड़ हैं। अतः अतएव अंडमान-निकोबार क्षेत्र के विकास से तटवर्ती मछुआरों को सीधा लाभ मिलने की अपेक्षा है।

### पर्यावरण और जैव विविधता के विषय में चिंताएं

महान अंडमान-निकोबार द्वीप समूह का निकोबार क्षेत्र आरक्षित जैवमंडल (बायोस्फीयर) क्षेत्र में आता है। इसे 2013 में विशेष जैवमंडल क्षेत्र का दर्जा दिया गया था। भारत में कुल 18 जैवमंडल क्षेत्र हैं, जिनमें से एक निकोबार है, जो जनजातीय (आदिवासी) आरक्षित वनभूमि की श्रेणी में आता है।

इस समुद्री क्षेत्र में लैडरबैक कछुए, खारे पानी के मगरमच्छ, निकोबारी केकड़े, मकाक (बंदर) और प्रवासी पक्षी जैसे जैविक रूप से महत्वपूर्ण प्राणी विविधता की प्रजातियां शामिल हैं। इन पर बहुआयामी विकास परियोजना के प्रभाव की आशंकाएं जताई जा रही हैं।

निर्माणाधीन पोतांतरण टर्मिनल, ऊर्जा संयंत्र, हवाई अड्डा और आवासीय भवन बनाए जा रहे हैं। उत्तरी और मध्य अंडमान के बीच सड़क सुविधा को बेहतर बनाने के लिए दो बड़े पुल निर्माणाधीन हैं और राष्ट्रीय राजमार्ग का चौड़ीकरण भी किया जा रहा है। इन सभी परियोजनाओं के लिए अधिसूचित भूमि पर खड़े 8,52,000 पेड़ों को काटा जाना है।

इस कारण प्राचीन वर्षावनों को भारी क्षति होने की शंका जताई गई थी। ऐसी हानि से कई दुर्लभ प्राणी और वनस्पतियों की प्रजातियों और स्थानीय मानसून पर प्रभाव की आशंका थी।

निकोबार द्वीप समूह में कुछ जनजातीय समूह- जैसे शोम्पेन और निकोबारी जनजातीय समुदाय- पर भी प्रभावित होने की आशंका थी। इनके निवास की संख्या लगभग 1,761 बताई जाती है। निकोबार में विशेष प्रजाति का मेगापॉड (एक उड़ न पाने वाला पक्षी) का भी घर है, जिसके कुल 51 घोंसले पाए जाते हैं।

यह विकास कार्य ग्लाथिया खाड़ी और कैम्पबेल खाड़ी राष्ट्रीय उद्यानों की 10 किमी

परिधि के भीतर हो रहा है जो पर्यावरणीय दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील क्षेत्र है।

हालांकि भारतीय प्राणी सर्वेक्षण और अंडमान-निकोबार प्रशासन के वन एवं पर्यावरण विभाग का दावा है कि परियोजना से वन और प्राणियों को हानि नहीं होने दी जाएगी। मैंग्रोव वृक्षों का संरक्षण किया जा रहा है और मूंगा चट्टानों (कोरल रीफ) की 20,668 बस्तियों में से 16,150 बस्तियों को सुरक्षित स्थान पर संरक्षित करने के उपाय किए जा रहे हैं।

### सामरिक और रणनीतिक दृष्टिकोण

सैन्य-नागरिक उपयोग के बेहतर उपाय किए जा रहे हैं और अधिकांश विकास कार्य नौसेना के नियंत्रण में होंगे। महान निकोबार द्वीप देश का सुदूर दक्षिणी भाग है। यहां से बंगाल की खाड़ी, दक्षिण और दक्षिण-पूर्वी एशियाई सागर क्षेत्र में भारत को सामरिक और व्यापारिक दृष्टि से महत्वपूर्ण नियंत्रण की सुविधा मिलने की अपेक्षा है।

दक्षिणी समुद्रीय मार्ग में चीन का प्रभाव बढ़ा है, विशेषकर मलक्का जल-डमरूमध्य में। यह मार्ग विश्व व्यापार में अत्यंत महत्वपूर्ण है। निकोबार द्वीप पर सैन्य सुविधाएं विकसित होने पर भारत को सामरिक लाभ मिलेगा।

इसी परियोजना के माध्यम से भारत अपनी सामरिक रणनीति को मजबूत कर सकेगा। इसके पूरा होने पर भारत चीन को मजबूती से संदेश दे सकता है और यदी सीमा पर गतिरोध हो तो व्यापारिक मार्गों पर वैकल्पिक रणनीति अपना सकता है। भारत ने वियतनाम और ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों के साथ 'लॉजिस्टिक सपोर्ट एग्रीमेंट' (एलएसए) द्वारा सामरिक सहयोग बढ़ाया है।

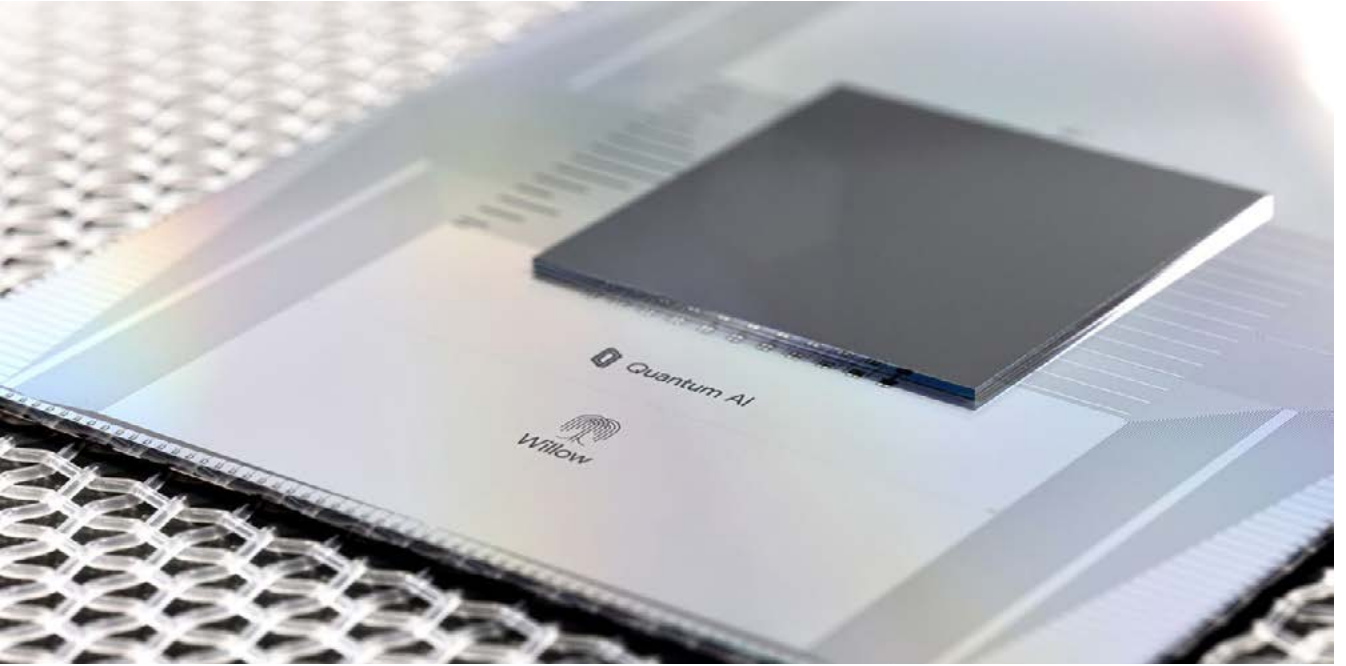
दूसरी ओर, सिंगापुर, हांगकांग और दुबई जैसे शहर-राज्यों ने समुद्री तट और द्वीपों के विकास से सामरिक और व्यापारिक महत्ता एक साथ बढ़ाई है- भारत भी निकोबार में समान दिशा में काम कर रहा है। एनजीटी की मंजूरी के बाद अब इस परियोजना को आकार देने की बाधाएं कम हो गई हैं।

# विलो चिप : आधुनिक क्वांटम कम्प्यूटिंग



प्रकृति मेल डेस्क

क्वांटम कम्प्यूटिंग की मूल अवधारणा पारंपरिक कम्प्यूटिंग से भिन्न है। पारंपरिक कम्प्यूटर बिट्स पर आधारित होते हैं, जहाँ प्रत्येक बिट या तो 0 या 1 का प्रतिनिधित्व करता है। इसके विपरीत क्वांटम कम्प्यूटर क्यूबिट्स का उपयोग करते हैं। क्यूबिट्स सुपरपोजिशन नामक गुण के कारण एक ही समय में 0 और 1 दोनों अवस्थाओं में रह सकते हैं। इसका अर्थ यह है कि एक क्वांटम सिस्टम एक साथ कई संभावित अवस्थाओं का प्रतिनिधित्व कर सकता है।



**वि** लो चिप आधुनिक क्वांटम कंप्यूटिंग के इतिहास में एक अत्यंत महत्वपूर्ण तकनीकी उपलब्धि के रूप में देखी जा रही है। यह चिप गूगल की उन्नत क्वांटम अनुसंधान इकाई Google Quantum AI द्वारा विकसित की गई है, जो कि Google के अंतर्गत कार्य करती है। विलो चिप केवल एक नया प्रोसेसर नहीं है, बल्कि यह उस दिशा में एक संगठित प्रयास का परिणाम है जिसका उद्देश्य क्वांटम कंप्यूटिंग को प्रयोगशाला से निकालकर व्यावहारिक और औद्योगिक स्तर तक पहुँचाना है। आज जब विश्व कृत्रिम बुद्धिमत्ता, बिग डेटा और उच्च प्रदर्शन कंप्यूटिंग के युग में प्रवेश कर चुका है, तब क्वांटम कंप्यूटिंग को अगली तकनीकी क्रांति के रूप में देखा जा रहा है, और विलो चिप इस क्रांति की आधारशिला मानी जा सकती है।

क्वांटम कंप्यूटिंग की मूल अवधारणा पारंपरिक कंप्यूटिंग से भिन्न है। पारंपरिक कंप्यूटर बिट्स पर आधारित होते हैं, जहाँ प्रत्येक बिट या तो 0 या 1 का प्रतिनिधित्व करता है। इसके विपरीत क्वांटम कंप्यूटर क्यूबिट्स का उपयोग करते हैं। क्यूबिट्स सुपरपोजिशन

नामक गुण के कारण एक ही समय में 0 और 1 दोनों अवस्थाओं में रह सकते हैं। इसका अर्थ यह है कि एक क्वांटम सिस्टम एक साथ कई संभावित अवस्थाओं का प्रतिनिधित्व कर सकता है। इसके अतिरिक्त एंटैंगलमेंट नामक गुण दो या अधिक क्यूबिट्स को इस प्रकार जोड़ देता है कि वे परस्पर निर्भर हो जाते हैं, चाहे उनके बीच दूरी कितनी भी हो। यही दो गुण क्वांटम कंप्यूटिंग को असाधारण बनाते हैं और इसे कुछ विशिष्ट समस्याओं के समाधान में पारंपरिक कंप्यूटरों से कहीं अधिक शक्तिशाली बनाते हैं।

विलो चिप सुपरकंडक्टिंग क्यूबिट तकनीक पर आधारित है। सुपरकंडक्टिंग क्यूबिट्स वे सर्किट होते हैं जो अत्यंत निम्न तापमान पर विद्युत प्रतिरोध रहित अवस्था में कार्य करते हैं। इस चिप के निर्माण में सिलिकॉन या नीलम जैसे उच्च गुणवत्ता वाले सबस्ट्रेट का उपयोग किया जाता है। इन पर पतली धात्विक परतें जमा की जाती हैं और नैनो स्तर पर उकेरी जाती हैं। इस प्रक्रिया में जोसेफसन जंक्शन नामक सूक्ष्म संरचनाएँ बनाई जाती हैं, जो दो सुपरकंडक्टिंग परतों के बीच एक पतली इंसुलेटिंग परत से बनती

हैं। यही जंक्शन क्वांटम व्यवहार को नियंत्रित करने में केंद्रीय भूमिका निभाता है।

विलो चिप को डायल्यूशन रेफ्रिजरेटर में मिलीकैल्विन तापमान तक ठंडा किया जाता है। यह तापमान शून्य के अत्यंत निकट होता है और अंतरिक्ष के प्राकृतिक तापमान से भी कम हो सकता है। इतना निम्न तापमान इसलिए आवश्यक है क्योंकि क्वांटम अवस्थाएँ अत्यंत संवेदनशील होती हैं। थोड़ी सी ऊष्मा, कंपन या विद्युत शोर भी क्यूबिट की अवस्था को प्रभावित कर सकता है। इसीलिए क्वांटम प्रयोगशालाओं में विशेष शील्डिंग, कंपन-नियंत्रण और विद्युत-शोर-रोधी प्रणालियाँ स्थापित की जाती हैं।

विलो चिप का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य क्वांटम त्रुटि-सुधार को व्यावहारिक बनाना है। क्वांटम सिस्टम में डेकोहेरेंस एक बड़ी समस्या है, जिसमें क्यूबिट अपनी क्वांटम अवस्था खो देता है। त्रुटि-सुधार के लिए कई भौतिक क्यूबिट्स को मिलाकर एक लॉजिकल क्यूबिट बनाया जाता है। यदि किसी एक क्यूबिट में त्रुटि होती है, तो अन्य क्यूबिट्स की सहायता से उसे पहचाना और सुधारा जा सकता है। यह प्रक्रिया अत्यंत

जटिल है, क्योंकि क्वांटम अवस्था को सीधे मापा नहीं जा सकता बिना उसे प्रभावित किए। इसलिए विशेष एल्गोरिद्म और परोक्ष मापन तकनीकों का उपयोग किया जाता है।

तकनीकी दृष्टि से विलो चिप की सफलता केवल क्यूबिट संख्या में वृद्धि से नहीं मापी जाती, बल्कि गेट फिडेलिटी, कोहेरेंस टाइम, रीडआउट सटीकता और स्केलेबिलिटी जैसे मानकों से आंकी जाती है। उच्च गेट फिडेलिटी का अर्थ है कि क्वांटम लॉजिक गेट कम त्रुटियों के साथ निष्पादित हो रहे हैं। लंबा कोहेरेंस टाइम यह दर्शाता है कि क्यूबिट अधिक समय तक अपनी क्वांटम अवस्था बनाए रख सकता है। स्केलेबिलिटी का अर्थ है कि भविष्य में अधिक क्यूबिट्स जोड़ने पर भी सिस्टम स्थिर और नियंत्रित रह सके।

वास्तविक दुनिया में विलो चिप के उपयोग अनेक क्षेत्रों में संभावित क्रांति ला सकते हैं। चिकित्सा विज्ञान में अणुओं की क्वांटम सिमुलेशन नई दवाओं की खोज को तेज कर सकती है। जटिल प्रोटीन संरचनाओं और रासायनिक अभिक्रियाओं को समझने में क्वांटम कंप्यूटर अत्यधिक सटीकता प्रदान कर सकते हैं। इससे कैंसर, अल्जाइमर और अन्य जटिल रोगों के उपचार में नई दिशा मिल सकती है।

ऊर्जा क्षेत्र में क्वांटम सिमुलेशन नई बैटरी सामग्री, उन्नत सौर सेल और सुपरकंडक्टिंग पदार्थों के विकास में सहायता कर सकती है। यदि वैज्ञानिक उच्च तापमान सुपरकंडक्टर खोजने में सफल हो जाते हैं, तो विद्युत ऊर्जा का संचरण बिना हानि के संभव हो सकता है, जिससे वैश्विक ऊर्जा दक्षता में बड़ा सुधार होगा। परमाणु संलयन अनुसंधान में भी जटिल प्लाज्मा व्यवहार की गणना में क्वांटम कंप्यूटिंग उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

जलवायु परिवर्तन के संदर्भ में पृथ्वी की जटिल जलवायु प्रणाली का सटीक मॉडल बनाना एक चुनौती है। महासागरीय धाराएँ, वायुमंडलीय गैसों, बादलों की संरचना और

**भविष्य के संभावित ब्रेकथ्रू की दृष्टि से विलो चिप को एक मील का पत्थर कहा जा सकता है। यदि त्रुटि-सुधार प्रणाली परिपक्व हो जाती है और बड़े पैमाने पर लॉजिकल क्यूबिट्स बनाए जा सकते हैं, तो पूर्णतः विश्वसनीय क्वांटम कंप्यूटर संभव हो पाएंगे। यह नई दवाओं, नई ऊर्जा तकनीकों और नई औद्योगिक प्रक्रियाओं के विकास में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकता है।**

तापीय चक्रों के बीच जटिल संबंध होते हैं। क्वांटम कंप्यूटर इन जटिल समीकरणों को तेजी से हल कर सकते हैं, जिससे भविष्यवाणियाँ अधिक सटीक हो सकती हैं और नीति-निर्माण में सुधार हो सकता है।

वित्तीय क्षेत्र में जटिल अनुकूलन समस्याएँ, जोखिम विश्लेषण और बाजार पूर्वानुमान क्वांटम एल्गोरिद्म से लाभान्वित हो सकते हैं। बड़े निवेश पोर्टफोलियो का अनुकूलन, न्यूनतम जोखिम के साथ अधिकतम लाभ की रणनीति बनाना, और जटिल आर्थिक मॉडलिंग में क्वांटम कंप्यूटिंग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

लॉजिस्टिक्स और आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन में भी यह क्रांति ला सकती है। वैश्विक स्तर पर वस्तुओं का वितरण, न्यूनतम लागत और समय में मार्ग निर्धारण, तथा संसाधनों का कुशल आवंटन क्वांटम अनुकूलन एल्गोरिद्म से अधिक प्रभावी हो सकता है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के क्षेत्र में क्वांटम मशीन लर्निंग उभरती हुई शाखा है। बड़े डेटा सेट का विश्लेषण, जटिल पैटर्न पहचान और उच्च आयामी डेटा स्पेस में गणना क्वांटम तकनीक से अधिक तीव्र हो सकती है। इससे चिकित्सा निदान, भाषाई अनुवाद, छवि पहचान और स्वचालित प्रणालियों में उल्लेखनीय सुधार संभव है।

साइबर सुरक्षा के क्षेत्र में क्वांटम कंप्यूटिंग

वर्तमान एन्क्रिप्शन प्रणालियों को चुनौती दे सकती है, परंतु साथ ही क्वांटम सुरक्षित संचार प्रणालियाँ भी विकसित कर सकती है। क्वांटम की वितरण जैसी तकनीकें डेटा सुरक्षा को नए स्तर पर ले जा सकती हैं।

अंतरिक्ष अनुसंधान में जटिल कक्षीय गणनाएँ, सामग्री विज्ञान और गहन अंतरिक्ष मिशनों की योजना में क्वांटम कंप्यूटिंग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। ग्रहों की सतह के सटीक मॉडल, अंतरिक्ष यान के मार्ग अनुकूलन और अंतरिक्ष संसाधनों के उपयोग की रणनीति बनाने में यह सहायक हो सकती है।

भविष्य के संभावित ब्रेकथ्रू की दृष्टि से विलो चिप को एक मील का पत्थर कहा जा सकता है। यदि त्रुटि-सुधार प्रणाली परिपक्व हो जाती है और बड़े पैमाने पर लॉजिकल क्यूबिट्स बनाए जा सकते हैं, तो पूर्णतः विश्वसनीय क्वांटम कंप्यूटर संभव हो पाएंगे। यह नई दवाओं, नई ऊर्जा तकनीकों और नई औद्योगिक प्रक्रियाओं के विकास में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकता है।

जैसे ट्रांजिस्टर के आविष्कार ने बीसवीं शताब्दी में इलेक्ट्रॉनिक्स क्रांति की नींव रखी, वैसे ही विलो जैसी चिपें इक्कीसवीं शताब्दी के क्वांटम युग की आधारशिला बन सकती हैं। आने वाले वर्षों में अनुसंधान, निवेश और वैश्विक सहयोग यदि इसी प्रकार जारी रहता है, तो क्वांटम कंप्यूटिंग मानव सभ्यता को उन समस्याओं के समाधान तक पहुँचा सकती है जो आज असंभव प्रतीत होती हैं।

इस प्रकार विलो चिप केवल एक तकनीकी उपकरण नहीं, बल्कि भविष्य की वैज्ञानिक संभावनाओं का प्रतीक है। यह हमें उस युग की ओर ले जा रही है जहाँ गणना की सीमाएँ विस्तारित होंगी, जटिलतम समस्याओं का समाधान संभव होगा और मानव ज्ञान की नई सीमाएँ स्थापित होंगी।

# ब्रेडवुड परमाणु परमाणु ऊर्जा संयंत्र



मानवेंद्र

लखनऊ

**अ**मेरिका के इलिनोइस राज्य में स्थित एक महत्वपूर्ण परमाणु ऊर्जा संयंत्र है, जिसने

दशकों से स्वच्छ और स्थिर विद्युत उत्पादन के माध्यम से क्षेत्रीय विकास में अहम भूमिका निभाई है। यह संयंत्र शिकागो महानगरीय क्षेत्र से अधिक दूरी पर नहीं है और मिडवेस्ट क्षेत्र की ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा करने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। आधुनिक औद्योगिक समाज में ऊर्जा की बढ़ती मांग को देखते हुए परमाणु ऊर्जा को एक विश्वसनीय और कम कार्बन उत्सर्जन वाले स्रोत के रूप में देखा जाता है, और ब्रेडवुड परमाणु जनरेटिंग स्टेशन इस दिशा में एक सशक्त उदाहरण प्रस्तुत करता है।

यह संयंत्र मुख्य रूप से प्रेसराइज्ड वाटर रिएक्टर तकनीक पर आधारित है, जो दुनिया में सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली परमाणु ऊर्जा तकनीकों में से एक है। इस तकनीक में पानी को अत्यधिक दबाव में रखा जाता है ताकि वह उबल न सके, और उसी गर्म पानी की ऊष्मा से भाप उत्पन्न कर टरबाइन को घुमाया जाता है। टरबाइन के घूमने से जनरेटर विद्युत ऊर्जा उत्पन्न करता है। इस पूरी प्रक्रिया में रेडियोधर्मी पदार्थ सीधे बाहरी वातावरण के संपर्क में नहीं आते, जिससे सुरक्षा का स्तर और भी मजबूत हो जाता है। ब्रेडवुड संयंत्र



पर्यावरणीय दृष्टि से परमाणु ऊर्जा का महत्व आज के समय में और अधिक बढ़ गया है। जलवायु परिवर्तन और वैश्विक तापवृद्धि की समस्या के समाधान के लिए स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों की आवश्यकता है। परमाणु ऊर्जा उत्पादन के दौरान कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन अत्यंत कम होता है, जो इसे कोयला या गैस आधारित बिजलीघरों की तुलना में अधिक पर्यावरण अनुकूल बनाता है। ब्रेडवुड संयंत्र हर वर्ष लाखों टन कार्बन उत्सर्जन को रोकने में अप्रत्यक्ष रूप से योगदान देता है, क्योंकि यदि इतनी ही बिजली जीवाश्म ईंधन से उत्पन्न की जाती तो वातावरण में भारी मात्रा में प्रदूषण फैलता।

में दो स्वतंत्र रिएक्टर इकाइयाँ हैं, जो मिलकर हजारों मेगावाट बिजली का उत्पादन करती हैं। यह उत्पादन क्षमता इसे अमेरिका के बड़े परमाणु संयंत्रों की श्रेणी में स्थान दिलाती है।

ब्रेडवुड संयंत्र का निर्माण 1970 के दशक में शुरू हुआ और 1980 के दशक में यह पूर्ण रूप से संचालन में आया। उस समय अमेरिका में ऊर्जा संकट और तेल पर निर्भरता को कम करने के उद्देश्य से परमाणु ऊर्जा को बढ़ावा दिया जा रहा था। इसी परिप्रेक्ष्य में इस संयंत्र की स्थापना की गई। इसकी संरचना और सुरक्षा तंत्र को अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार डिजाइन किया गया है। मोटी कंक्रीट की दीवारें, बहुस्तरीय सुरक्षा प्रणाली और निरंतर निगरानी इसकी प्रमुख विशेषताएँ हैं।

परमाणु ऊर्जा संयंत्रों के बारे में अक्सर लोगों के मन में भय और आशंकाएँ होती हैं, विशेषकर चेरनोबिल और फुकुशिमा जैसी घटनाओं के कारण। किन्तु ब्रेडवुड जैसे आधुनिक संयंत्रों में सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाती है। यहाँ नियमित निरीक्षण, आपातकालीन अभ्यास और उन्नत नियंत्रण प्रणाली लागू हैं। अमेरिकी परमाणु नियामक आयोग द्वारा समय-समय पर निरीक्षण किया जाता है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि संयंत्र सभी सुरक्षा मानकों का पालन कर रहा है। संयंत्र के कर्मचारियों को भी उच्च स्तर का प्रशिक्षण दिया जाता है, जिससे वे किसी भी आपात स्थिति का सामना करने के लिए तैयार रहें। इस संयंत्र का आर्थिक महत्व भी कम नहीं है। यह न केवल हजारों घरों

और उद्योगों को बिजली प्रदान करता है, बल्कि स्थानीय अर्थव्यवस्था को भी मजबूती देता है। यहाँ सैकड़ों लोग प्रत्यक्ष रूप से कार्यरत हैं और अप्रत्यक्ष रूप से भी अनेक रोजगार सृजित होते हैं। स्थानीय समुदाय को कर राजस्व के रूप में लाभ प्राप्त होता है, जिससे विद्यालयों, सड़कों और सार्वजनिक सेवाओं के विकास में सहायता मिलती है। इस प्रकार ब्रेडवुड परमाणु जनरेटिंग स्टेशन केवल एक ऊर्जा उत्पादन केंद्र नहीं, बल्कि क्षेत्रीय विकास का आधार भी है।

पर्यावरणीय दृष्टि से परमाणु ऊर्जा का महत्व आज के समय में और अधिक बढ़ गया है। जलवायु परिवर्तन और वैश्विक तापवृद्धि की समस्या के समाधान के लिए स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों की आवश्यकता है। परमाणु ऊर्जा उत्पादन के दौरान कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन अत्यंत कम होता है, जो इसे कोयला या गैस आधारित बिजलीघरों की तुलना में अधिक पर्यावरण अनुकूल बनाता है। ब्रेडवुड संयंत्र हर वर्ष लाखों टन कार्बन उत्सर्जन को रोकने में अप्रत्यक्ष रूप से योगदान देता है, क्योंकि यदि इतनी ही बिजली जीवाश्म ईंधन से उत्पन्न की जाती तो वातावरण में भारी मात्रा में प्रदूषण फैलता।

हालाँकि परमाणु ऊर्जा के साथ एक महत्वपूर्ण चुनौती रेडियोधर्मी अपशिष्ट प्रबंधन की होती है। ब्रेडवुड संयंत्र में प्रयुक्त ईंधन को विशेष सुरक्षा मानकों के तहत संग्रहीत किया जाता है। प्रारंभ में इसे जल से भरे पूलों में रखा जाता है, जहाँ इसकी गर्मी कम होती है और विकिरण नियंत्रित रहता है। बाद में इसे सूखे कंटेनरों में सुरक्षित रूप से संग्रहित किया जाता है। दीर्घकालिक समाधान के रूप में अमेरिका में गहन भू-भंडारण स्थलों पर शोध जारी है, ताकि परमाणु अपशिष्ट को सुरक्षित रूप से हजारों वर्षों तक संरक्षित रखा जा सके।

तकनीकी दृष्टि से ब्रेडवुड संयंत्र अत्याधुनिक नियंत्रण प्रणालियों से सुसज्जित है। डिजिटल मॉनिटरिंग, स्वचालित शटडाउन



**भविष्य की दृष्टि से, परमाणु ऊर्जा क्षेत्र में छोटे मॉड्यूलर रिएक्टर और उन्नत सुरक्षा प्रणालियों पर शोध जारी है। ब्रेडवुड संयंत्र भी समय-समय पर तकनीकी उन्नयन से गुजरता है, जिससे इसकी कार्यक्षमता और सुरक्षा में वृद्धि हो सके। लाइसेंस विस्तार कार्यक्रमों के माध्यम से इसकी संचालन अवधि को बढ़ाया गया है, ताकि आने वाले दशकों तक यह विश्वसनीय ऊर्जा प्रदान करता रहे।**

प्रणाली और बहुस्तरीय बैकअप पावर सिस्टम इसे विश्वसनीय बनाते हैं। यदि किसी कारणवश बिजली आपूर्ति बाधित हो जाए, तो आपातकालीन डीजल जनरेटर तुरंत सक्रिय हो जाते हैं, जिससे रिएक्टर को ठंडा रखने की प्रक्रिया बाधित न हो। इस प्रकार सुरक्षा की कई परतें सुनिश्चित करती हैं कि किसी भी असामान्य स्थिति में जोखिम न्यूनतम रहे।

ब्रेडवुड संयंत्र का सामाजिक प्रभाव भी उल्लेखनीय है। स्थानीय समुदाय के साथ इसका संबंध सहयोगात्मक है। संयंत्र प्रशासन समय-समय पर जनजागरूकता कार्यक्रम आयोजित करता है, जिससे लोगों को परमाणु ऊर्जा की कार्यप्रणाली और सुरक्षा उपायों के बारे में जानकारी मिलती है। पारदर्शिता और संवाद के माध्यम से विश्वास कायम रखने का प्रयास किया जाता है।

ऊर्जा नीति के संदर्भ में भी ब्रेडवुड का महत्व है। अमेरिका में ऊर्जा स्रोतों का विविधीकरण एक महत्वपूर्ण लक्ष्य रहा है। नवीकरणीय ऊर्जा जैसे पवन और सौर ऊर्जा

के साथ-साथ परमाणु ऊर्जा को भी संतुलित ऊर्जा मिश्रण का हिस्सा माना जाता है। ब्रेडवुड जैसे संयंत्र इस ऊर्जा मिश्रण को स्थिरता प्रदान करते हैं, क्योंकि वे लगातार और बड़े पैमाने पर बिजली उत्पादन करने में सक्षम होते हैं, जबकि नवीकरणीय स्रोत मौसम पर निर्भर होते हैं।

भविष्य की दृष्टि से, परमाणु ऊर्जा क्षेत्र में छोटे मॉड्यूलर रिएक्टर और उन्नत सुरक्षा प्रणालियों पर शोध जारी है। ब्रेडवुड संयंत्र भी समय-समय पर तकनीकी उन्नयन से गुजरता है, जिससे इसकी कार्यक्षमता और सुरक्षा में वृद्धि हो सके। लाइसेंस विस्तार कार्यक्रमों के माध्यम से इसकी संचालन अवधि को बढ़ाया गया है, ताकि आने वाले दशकों तक यह विश्वसनीय ऊर्जा प्रदान करता रहे।

समग्र रूप से देखा जाए तो ब्रेडवुड परमाणु जनरेटिंग स्टेशन आधुनिक ऊर्जा अवसंरचना का एक महत्वपूर्ण स्तंभ है। यह न केवल लाखों लोगों को बिजली उपलब्ध कराता है, बल्कि पर्यावरण संरक्षण, आर्थिक विकास और तकनीकी प्रगति में भी योगदान देता है। परमाणु ऊर्जा के प्रति विभिन्न दृष्टिकोण हो सकते हैं, परंतु यह निर्विवाद है कि स्वच्छ और स्थिर ऊर्जा की वैश्विक आवश्यकता के संदर्भ में ऐसे संयंत्रों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। ब्रेडवुड संयंत्र इस बात का उदाहरण है कि उचित योजना, कड़ी सुरक्षा और आधुनिक तकनीक के माध्यम से परमाणु ऊर्जा को सुरक्षित और प्रभावी ढंग से उपयोग में लाया जा सकता है।

# मौसमी फल खाएं, सेहत बनाएं



सिद्धार्थ जैन

जयपुर (राजस्थान)



हमारे बड़े-बुजुर्ग हमेशा कहते आए हैं की जो फल जिस मौसम में आता है, वही खाओ, वही शरीर के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन आजकल हर मौसम में हर तरह के फल और सब्जियां बाजार में मिलने लगे हैं, और हम बिना सोचे-समझे उन्हें खरीदकर खा भी लेते हैं। भले ही बेमौसम के फल महंगे हों, स्वाद में फीके लगें या उनमें पोषण कम हो, लेकिन फिर भी हम अपनी आदत से बाज़ नहीं आते। क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर प्रकृति हर मौसम में अलग-अलग फल और सब्जियां क्यों देती है?

प्रकृति का एक खूबसूरत नियम है। ये हमें हर चीज़ सही समय पर देती है। सर्दियों में जब ठंड ज्यादा होती है, तब हमें गाजर, चुकंदर, मूली, पालक, अमरूद, संतरा, आंवला आदि मिलते हैं, जो शरीर को गर्मी देने के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का भी काम करते हैं। वहीं गर्मियों में जब शरीर को ठंडक और पानी की ज्यादा जरूरत होती है, तब तरबूज, खरबूजा, आम, लीची, खीरा और ककड़ी जैसे रसदार फल-सब्जियां आते हैं, जो शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के साथ हमें लू से भी बचाते हैं। बरसात के मौसम में जामुन, बेल, भुट्टा और कद्दू जैसे फल और सब्जियां मिलती हैं, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाती हैं और शरीर को संक्रमण से बचाती हैं। लेकिन अब लोगों की आदतें बदल गई हैं। सेब का मौसम खत्म होने के बाद भी लोग सेब

खरीदते हैं, गर्मियों में भी लोग अंगूर ढूंढते हैं और सर्दियों में आम खाने के लिए तैयार रहते हैं।

बाजार में आजकल हर मौसम में हर तरह की फल-सब्जी मिल जाती है, लेकिन क्या ये उतनी ही फायदेमंद होती हैं? इसका जवाब है- नहीं। बेमौसम की चीजें स्वाद में फीकी और पोषण में कमजोर होती हैं। उदाहरण के लिए, आम का असली स्वाद और पोषण मई-जून में होता है, लेकिन अगर वही आम हम सर्दियों में खाएं, तो वह न तो उतना मीठा होगा, न ही शरीर को उतना फायदा देगा।

इसके अलावा, बेमौसम के फल और सब्जियां केमिकल और प्रिजर्वेटिव्स के सहारे पकाई और स्टोर की जाती हैं, जिससे उनका प्राकृतिक स्वाद और पोषण कम हो जाता है। ये केमिकल सेहत के लिए भी नुकसानदायक साबित होते हैं। यही कारण है कि डॉक्टर भी हमेशा ताजे और मौसमी फलों और सब्जियों को खाने की सलाह देते हैं।

जो फल और सब्जियां जिस मौसम में पैदा होते हैं, वही हमारे शरीर के लिए सबसे उपयुक्त होते हैं। गर्मी में तरबूज और खरबूजा शरीर को ठंडा रखने का काम करते हैं, लेकिन यही फल सर्दियों में खाएंगे, तो फायदा नहीं करेंगे। इसी तरह सर्दियों में मिलने वाला आंवला शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, लेकिन गर्मियों

में इसका उतना असर नहीं होगा।

शरीर का अपना एक प्राकृतिक संतुलन होता है और वह मौसम के हिसाब से खुद को ढालता है। हर मौसम में उसे अलग-अलग पोषक तत्वों की जरूरत होती है, जिसे प्रकृति खुद पूरा करती है। अगर हम इस प्राकृतिक चक्र को तोड़कर बेमौसम की चीजों का सेवन करने लगते हैं, तो शरीर को उनका पूरा लाभ नहीं मिल पाता।

मौसमी फल और सब्जियां इसलिए चुनें :

- ◆ **पोषण से भरपूर** : मौसमी फल और सब्जियां अपने मौसम में सबसे ज्यादा पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- ◆ **स्वाद में बेहतर** : ये ताजे होते हैं, इसलिए इनका स्वाद भी बेहतर होता है।
- ◆ **स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद** : शरीर की जरूरत के हिसाब से ये सही पोषण देते हैं और बीमारियों से बचाते हैं।
- ◆ **जेब पर हल्के** : मौसमी चीजें ज्यादा मात्रा में उपलब्ध होती हैं, इसलिए ये सस्ती होती हैं।
- ◆ **केमिकल से बचाव** : बेमौसम के फल और सब्जियों को लंबे समय तक स्टोर करने के लिए केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है, ताजे मौसमी फल और सब्जियों का सेवन करने से इससे बचा जा सकता है।

जब भी बाजार जाएं, ध्यान दें कि कौन-से फल और सब्जियां उस समय में ज्यादा उपलब्ध हैं। वही खरीदें और वही खाएं। अगर हम प्रकृति के नियमों को समझकर चलेंगे, तो न सिर्फ हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, बल्कि जेब का खर्च भी कम होगा। तो अगली बार जब बाजार जाएं, मौसमी फलों और सब्जियों को ही प्राथमिकता दें।

# विवाह के पंडाल में किताबों की प्रदर्शनी: एक नई और सराहनीय पहल



डॉ विजय गर्ग

मलोट पंजाब

भारतीय विवाह केवल दो व्यक्तियों का मिलन नहीं, बल्कि संस्कृतियों, परिवारों और मूल्यों का उत्सव होता है। बदलते समय के साथ विवाह समारोहों में नई-नई परंपराएँ जुड़ रही हैं। इसी क्रम में एक सकारात्मक और प्रेरणादायक पहल उभरकर सामने आई है- विवाह के पंडाल में किताबों की प्रदर्शनी। यह नई रिवाज न केवल समारोह को अलग पहचान देती है, बल्कि समाज में ज्ञान और पढ़ने की संस्कृति को भी बढ़ावा देती है।

## परंपरा और आधुनिकता का सुंदर संगम

पहले विवाह समारोहों में सजावट, संगीत और भोजन मुख्य आकर्षण होते थे। आज शिक्षित और जागरूक परिवार विवाह को एक सामाजिक संदेश देने का अवसर मान रहे हैं। पुस्तक प्रदर्शनी इस सोच का प्रतीक है- जहाँ उत्सव के साथ ज्ञान का प्रसार भी होता है।

## मेहमानों के लिए अनोखा अनुभव

विवाह में आए मेहमान अक्सर खाली समय में बातचीत या मोबाइल में व्यस्त रहते हैं। यदि पंडाल में किताबों का एक आकर्षक कोना सजाया जाए तो अतिथि साहित्य, प्रेरक पुस्तकों, बच्चों की कहानियों, आध्यात्मिक ग्रंथों या प्रतियोगी परीक्षाओं से संबंधित पुस्तकों को देख सकते हैं। इससे समारोह में सार्थक सहभागिता बढ़ती है।



विवाह के पंडाल में किताबों की प्रदर्शनी एक छोटी पहल होते हुए भी बड़े सामाजिक बदलाव का संकेत है। यह परंपरा उत्सव को ज्ञान से जोड़ती है और आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत करती है। यदि यह नई रिवाज व्यापक रूप से अपनाई जाए, तो विवाह समारोह केवल आनंद का अवसर नहीं, बल्कि ज्ञान-वितरण का उत्सव भी बन सकते हैं।

## उपहार देने की संस्कृति में सकारात्मक बदलाव

कई परिवार नकद या सजावटी वस्तुओं की बजाय मेहमानों को पुस्तकें भेंट करने लगे हैं। यह परंपरा "ज्ञान का उपहार" देने की प्रेरणा देती है। एक अच्छी पुस्तक जीवन भर साथ रहती

है और पाठक के विचारों को समृद्ध करती है।

## बच्चों और युवाओं के लिए प्रेरणा

विवाह समारोह में पुस्तक प्रदर्शनी बच्चों और युवाओं को पढ़ने की ओर आकर्षित करती है। रंगीन चित्र पुस्तकों से लेकर विज्ञान, जीवन कौशल और व्यक्तित्व विकास की

किताबें उन्हें नई दिशा दे सकती हैं।

**सामाजिक संदेश:** ज्ञान ही सच्ची संपत्ति

ऐसी पहल समाज को यह संदेश देती है कि वैभव और दिखावे से अधिक महत्वपूर्ण है ज्ञान और संस्कार। यह रिवाज पढ़ने की संस्कृति को बढ़ावा देकर समाज को जागरूक और शिक्षित बनाने में योगदान दे सकती है।

### कैसे करें आयोजन ?

- ◆ एक अलग पुस्तक कोना या स्टॉल तैयार करें।
- ◆ विभिन्न आयु वर्ग के लिए किताबें रखें स्थानीय लेखकों की पुस्तकों को शामिल करें।
- ◆ मेहमानों के लिए “एक किताब साथ ले जाएँ” व्यवस्था करें।
- ◆ अपनी पसंद और विचारधारा को प्रदर्शित करने का एक मंच भी बन गई हैं। जहाँ पहले शादियों में केवल भव्य सजावट, डीजे और पकवानों की चर्चा होती थी, वहीं अब ‘किताबों की प्रदर्शनी’ जैसा एक अनूठा रिवाज अपनी जगह बना रहा है। यह बदलाव समाज की बदलती सोच और बौद्धिक विकास का परिचायक है।

### इस रिवाज की शुरुआत क्यों ?

आज की युवा पीढ़ी ‘दिखावे’ से ऊपर उठकर कुछ ‘सार्थक’ करने की ओर अग्रसर है। विवाह में किताबों की प्रदर्शनी लगाने के पीछे मुख्य कारण निम्नलिखित हैं:-

**बौद्धिक उपहार:** लोग अब प्लास्टिक या शो-पीस के बजाय ज्ञान बाँटने में विश्वास रख रहे हैं।

**सार्थक स्वागत:** मेहमानों के लिए खाने-पीने के साथ-साथ फुर्सत के पलों में अच्छी किताबें पढ़ना एक नया और सुखद अनुभव होता है।

**प्रेरणा का स्रोत:** नई पीढ़ी और बच्चों को डिजिटल दुनिया से हटाकर कागजों की महक और पढ़ने की संस्कृति से जोड़ना।

कैसे बदल रही है यह परंपरा ?

इस नए रिवाज को अलग-अलग तरीकों



से अपनाया जा रहा है:

**1. दिखावे से ऊपर ‘बौद्धिक विकास’**  
शादियाँ अक्सर केवल दिखावे का जरिया बन जाती हैं। पंडाल में किताबों की मौजूदगी यह संकेत देती है कि परिवार संस्कार और ज्ञान को भौतिक संपदा से ऊपर रखता है। यह मेहमानों को एक नई चर्चा का विषय देता है- खाने के स्वाद के अलावा किताबों के विषय पर भी बात हो सकती है।

**2. ‘रिटर्न गिफ्ट’ के रूप में किताबें**  
अक्सर शादियों में हम मिठाई के डिब्बे या प्लास्टिक के सामान उपहार में देते हैं। इसकी जगह यदि प्रदर्शनी से मेहमान अपनी पसंद की किताब चुनकर घर ले जा सकें, तो यह उनके जीवन पर स्थायी प्रभाव छोड़ेगा। एक अच्छी किताब किसी के विचार बदल सकती है।

**3. बच्चों और युवाओं के लिए प्रेरणा**  
शादी में आए बच्चे और युवा अक्सर शोर-शराबे से ऊब जाते हैं। एक कोना जहाँ रंग-बिरंगी किताबें, कॉमिक्स या प्रेरणादायक कहानियाँ हों, उन्हें मोबाइल स्क्रीन से दूर कर पढ़ने की आदत की ओर मोड़ सकता है।

### 4. सांस्कृतिक विरासत का संगम

विवाह दो परिवारों और संस्कृतियों का मिलन है। प्रदर्शनी में अगर:

- ◆ साहित्य और इतिहास की किताबें हों।
- ◆ स्थानीय लेखकों की रचनाएँ हों।
- ◆ पारिवारिक मूल्यों और रिश्तों पर आधारित पुस्तकें हों।

...तो यह उत्सव की गरिमा को कई गुना बढ़ा देता है।

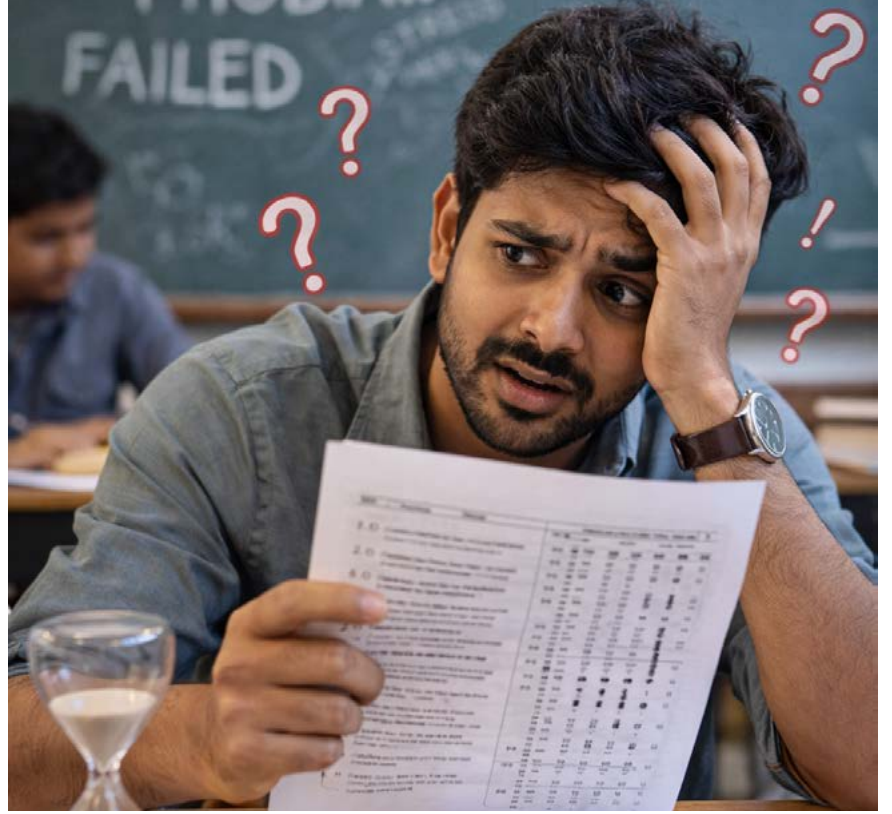
विवाह के पंडाल में किताबों की प्रदर्शनी एक छोटी पहल होते हुए भी बड़े सामाजिक बदलाव का संकेत है। यह परंपरा उत्सव को ज्ञान से जोड़ती है और आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत करती है। यदि यह नई रिवाज व्यापक रूप से अपनाई जाए, तो विवाह समारोह केवल आनंद का अवसर नहीं, बल्कि ज्ञान-वितरण का उत्सव भी बन सकते हैं।

विवाह में रोशनी के साथ यदि ज्ञान की ज्योति भी जले, तो समाज का भविष्य और उज्वल हो सकता है।

# परीक्षा फोबिया को हराने के आसान उपाय



सुनील कुमार महला  
उत्तराखंड



यदि कक्षा का वातावरण ऐसा हो, जहाँ गलती को सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा माना जाए और रटने के बजाय समझ पर जोर दिया जाए, तो परीक्षा का भय काफी कम हो सकता है। इसके विपरीत, बार-बार तुलना और रैंकिंग तनाव बढ़ा देती है। जब शिक्षक यह संदेश देते हैं कि परीक्षा महत्वपूर्ण है, परंतु जीवन की अंतिम कसौटी नहीं, तो छात्रों में स्वस्थ व सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

इन दिनों हमारे देश में परीक्षाओं का दौर चल रहा है और ऐसे समय में बच्चे अक्सर तनाव, अवसाद और डर (एग्जाम फोबिया) का अनुभव करते हैं। परीक्षा को लेकर उनके मन में अनेक प्रश्न उठते हैं-क्या होगा, कैसे होगा, कितने अंक आएंगे, माता-पिता क्या कहेंगे, शिक्षक या पड़ोसी क्या सोचेंगे आदि। लेकिन यह समझना अत्यंत आवश्यक है कि परीक्षा जीवन की अंतिम कसौटी नहीं है। प्रतिस्पर्धा अपने स्थान पर उचित है, परंतु प्रत्येक बच्चे में व्यक्तिगत भिन्नता होती है। सभी की क्षमताएँ और प्रतिभाएँ अलग-अलग होती हैं, इसलिए तुलना करना कभी भी उचित

नहीं होता, यह हमें (माता-पिता, अभिभावकों व शिक्षकों को) समझना चाहिए। किसी में एक गुण होता है तो किसी में दूसरा, इसलिए तुलना के बजाय प्रोत्साहन अधिक आवश्यक है।

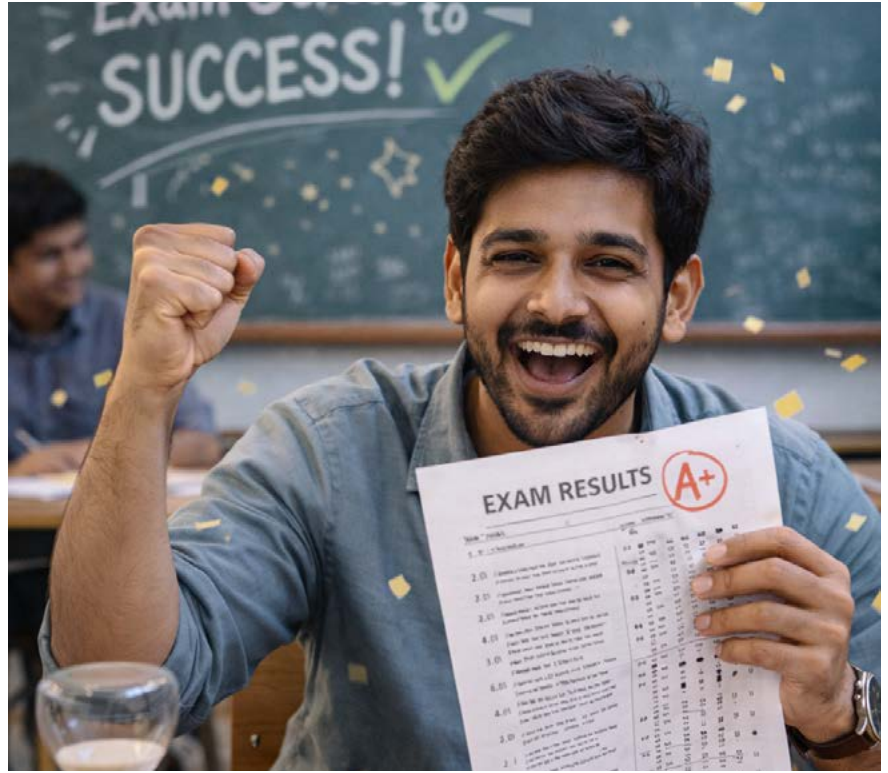
बहरहाल, यहां यह कहना गलत नहीं होगा कि परीक्षा का मौसम आते ही घरों का वातावरण भी बदल जाता है। बोर्ड परीक्षाएँ हों या प्रवेश परीक्षाएँ, लाखों छात्र उम्मीदों और दबाव के बीच संतुलन बनाने का प्रयास करते हैं। ऐसे में केवल अधिक पढ़ाई ही नहीं, बल्कि सही तरीके से पढ़ाई करना भी जरूरी है, जिसमें शरीर, मन और भावनाओं का संतुलन बना रहे। याद रखिए कि परीक्षा के तनाव से निपटने

की शुरुआत शरीर से होती है। कई छात्र देर रात तक जागना या भोजन छोड़ना मेहनत समझ लेते हैं, जबकि पर्याप्त नींद, संतुलित आहार और नियमित व्यायाम ही एकाग्रता तथा स्मरण शक्ति की वास्तविक नींव हैं। पौष्टिक भोजन मस्तिष्क को ऊर्जा देता है और अच्छी नींद पढ़ी हुई जानकारी तथा मुख्य बिंदुओं को याद रखने में सहायक होती है। बड़े पाठ्यक्रम को छोटे-छोटे लक्ष्यों में बाँटना और पढ़ाई के बीच थोड़े विश्राम लेना भी तनाव को कम करता है।

भारतीय परंपरा भी मानसिक संतुलन का महत्व बताती है। योग, प्राणायाम और ध्यान(मेडिटेशन) जैसे सरल अभ्यास तनाव के समय राहत प्रदान कर सकते हैं। जब शरीर शांत होता है, तो मन भी शांत हो जाता है। प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन शरीर में जमा तनाव(स्ट्रेस) को कम करने में सहायक है, जबकि प्रतिदिन लगभग 10 मिनट का ध्यान मन को स्थिर और स्पष्ट बनाता है, जिससे छात्र घबराहट की बजाय आत्मविश्वास के साथ पढ़ाई कर पाते हैं।

यदि कक्षा का वातावरण ऐसा हो, जहाँ गलती को सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा माना जाए और रटने के बजाय समझ पर जोर दिया जाए, तो परीक्षा का भय काफी कम हो सकता है। इसके विपरीत, बार-बार तुलना और रैंकिंग तनाव बढ़ा देती है। जब शिक्षक यह संदेश देते हैं कि परीक्षा महत्वपूर्ण है, परंतु जीवन की अंतिम कसौटी नहीं, तो छात्रों में स्वस्थ व सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

घर का माहौल भी उतना ही प्रभाव डालता है। यदि माता-पिता केवल अंकों पर ध्यान देने के बजाय बच्चों के प्रयास, प्रगति और व्यक्तित्व विकास को महत्व दें, तो बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ता है। परीक्षा पहचान नहीं, बल्कि आगे बढ़ने की एक सीढ़ी है। जब छात्र स्वयं को केवल अंकों से नहीं, बल्कि अपनी बहुआयामी प्रतिभा से पहचानते हैं, तब वे इस चुनौतीपूर्ण दौर को संतुलन, साहस और गरिमा के साथ पार कर सकते हैं।



परीक्षा को कभी भी फोबिया नहीं बनाना चाहिए और जितना पढ़ा है, उसी पर सकारात्मक रहकर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। याद रखें कि मेहनत का कोई विकल्प नहीं है, जबकि शांत मन, संयम और धैर्य सबसे बड़े गुण हैं। सही खान-पान रखें, पर्याप्त नींद लें और सकारात्मक सोच बनाए रखें। माता-पिता, अभिभावकों व शिक्षकों को बच्चों को प्रोत्साहित करना चाहिए तथा यह समझाना चाहिए कि परीक्षा कोई डरावनी चीज नहीं है। याद रखिए, असफलता हार नहीं होती, बल्कि एक सीख होती है, जो हमें और बेहतर करने के लिए प्रेरित करती है। मेहनत और आत्मविश्वास के बल पर कोई भी लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है, इसलिए सबसे जरूरी है-स्वयं पर दृढ़ विश्वास रखना।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि परीक्षा जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा अवश्य है, लेकिन पूरी जिंदगी नहीं। सही तैयारी, संतुलित दिनचर्या, सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास के साथ छात्र किसी भी परीक्षा का सामना सहजता से कर सकते हैं। माता-

पिता और शिक्षकों का सहयोग, प्रोत्साहन और समझ बच्चों के परीक्षाई तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वास्तव में परीक्षा-भय किसी विषय की अज्ञानता से अधिक हमारी मानसिक स्थिति और असफलता के डर से उत्पन्न होता है। यह कोई स्थायी समस्या नहीं है; सही समय प्रबंधन, निरंतर अभ्यास और सकारात्मक सोच के माध्यम से इसे पूरी तरह दूर किया जा सकता है।

अक्सर छात्र परीक्षा को जीवन-मरण का प्रश्न मान लेते हैं, जबकि यह केवल शैक्षणिक मूल्यांकन की एक सामान्य प्रक्रिया है। यदि विद्यार्थी अपनी तैयारी व्यवस्थित रखें और अभिभावक बच्चों की दूसरों से तुलना करना बंद कर दें, तो परीक्षा का बोझ एक रोमांचक चुनौती में बदल सकता है। अंततः, सफलता के लिए मानसिक शांति और स्वयं पर विश्वास उतना ही आवश्यक है, जितना कि पाठ्यक्रम का ज्ञान। इसलिए परीक्षा को डर नहीं, अवसर समझकर शांत मन से आगे बढ़ना ही सफलता का सही मार्ग है।



## सूत्र वाक्य

### अशोक मानव

- प्रकृति की परिभाषा में जीवन एक एहसास है।
- जो कभी बना नहीं वह कैसे पता चलेगा जो बन गया उसे ठहरना नहीं फिर जानना किसे, हर पल नया महसूस करें यही सकारात्मकता का आनंद है जो हर किसी का अलग अपना है।
- प्रकृति प्रकार है प्रकाश तो अतिरिक्त दर्पण का परिणाम है।
- जिंदगी की राह में राहगीर ही राह है जो भोजन स्वप्न व स्वसन के स्वाभाविक मिलन की स्थिति बनाकर अग्रिम राह का निर्माण कर लेता है।
- प्रकृति तो निरंतर गतिमान अवस्था है जो स्वभाव बनाकर हर प्रदूषण को मिटाकर ब्रह्मांड को अनंत गतिमान रखती है।
- हर व्यक्ति के बाह्य जगत से प्राप्त होने वाली अवस्था प्रकृति होती है जो स्व अंतःकरण की प्रति ध्वनि होती है।
- जब मृदा की रासायनिक अवस्था शून्य हो जाती है तब उस पर पड़ने वाली सूर्य प्रकाश उसी की गुणात्मक अवस्था को सक्रिय कर देता है तब उसकी मृदा अपना बीजत्व बनाकर अपनी यात्रा पूर्ण करती है।
- विषयात्मक विषय को श्वसन क्रिया से वजूद के अनुरूप समय पर पूरा करना जो स्व पर विश्वास करने से पूर्ण होता है।
- प्रकृति किसी के इशारे पर नहीं गुण बनाकर यात्रा करती है।
- प्रकृति सिर्फ एक आनंद है जो दो अवस्थाओं को सक्रिय ही तभी करती है जब निर्माण करना होता है जो स्वभाव बनाकर अपनी क्रिया पूर्ण करती है संघर्ष तब शुरू होता है जब व्यक्ति अपने स्वभाव के विपरीत गतिमान होता है वरना प्रकृति की हर एक अवस्था स्वभाव बनाकर आनंद लेती है।
- प्रकृति स्वाभाविक मिलन से रसायन का निर्माण करती है जिससे कर्म की यात्रा पूर्ण होती है।
- तृतीय नेत्र हर किसी का खुला होता है जिसे खोलने के लिए अलग से कुछ करने की आवश्यकता नहीं होती है किसी भी संदर्भ में व्यक्ति का जो अपना निर्णय होता है वही तृतीय नेत्र दृष्टि का परिणाम है जो अपनी भूमिका की रासायनिकता का सत्य होता है।
- प्रकृति किसी भी निर्माणाधीन अवस्था को रहस्य में रखती है जब उसका निर्माण हो जाता है तभी उसकी जानकारी प्राप्त होने देती है।

# जीवन का चक्रव्यूह, जीवन एक चक्रव्यूह

उत्पत्ति से पूर्ण धर्म, सभ्यता, संस्कृति, समाज और पूर्वज का लेपन बीजत्व में जुड़ जाता है पर यह लेपन प्राकृतिक रूप से उतना ही जुड़ता है जिसके लिए उसकी भूमि जिम्मेदार होती है। इसे जीव का चक्रव्यूह कहते हैं और जो वाह्य जगत से प्रभावित होकर अपना लेता है उसे जीवन का चक्रव्यूह कहते हैं।



अशोक मानव

जीवन प्रकृति की एक चक्रव्यूह रचना है। जो सूर्य और जल के मिलने से होती है। चक्रव्यूह की रचना दो प्रकार की होती है। एक सकारात्मक दूसरी नकारात्मक, सकारात्मक चक्रव्यूह की रचना में जीव का विकास प्रकृति विस्तार के लिए होता है। इस रचना में जीव का निर्माण कर उसकी सुरक्षा, आवश्यकता पूर्ति के लिए सात द्वार का चक्रीय घर बनता है। यह रचना एक खेल से शुरू होती है, जो कबड्डी जैसा होता है। सूर्य प्रकाश जल का भेदन कर आगे बढ़ने का प्रयास करता है। इस प्रक्रिया में जल हवा बनकर आगे बढ़कर आसमान की तरफ जाता है। जो प्रकाश को रोककर जीवन निर्माण के लिए उचित तापमान बनाए रखने के लिए कई परत बनाता है जिसमें जीवन सरवाइव (जीवित) रह सके। इसके बाद यही हवा प्रकाश को भेदकर भारी करता है जिससे प्रकाश वापस ना जा पाए, हवा जल तत्व का परिवर्तित रूप होता है जो मातृत्व रूप होता है। यह प्रकाश को आत्मिक (आत्मा) रचना में रोकता है जो प्रकाश का बीज रूप बन जाता है। यही चक्रव्यूह की रचना जीवन धारण करती है। आत्मा जल तत्व से बनती है जो प्रकाश को रोकती है, हवा तत्व एक व्यूह बनकर इन्हें घेरता है। इसी प्रकार प्रकृति

में जीव का निर्माण होता है। जीव अपना शरीर छोड़कर जाते हैं तो उससे पदार्थ का निर्माण होता है। इस प्रकार प्रकृति का निरंतर विस्तार होता रहता है। “हवा तत्व में ब्रह्मांड के सभी पिंड पदार्थ का गुण मिला होता है जो आवश्यकता अनुसार हर तत्व की पूर्ति कराता रहता है। इस प्रकार सकारात्मक चक्रव्यूह की रचना प्रथम तीन द्वार से तैयार होती है। जिसमें प्रथम ‘जल तत्व’ दूसरा ‘जीव प्रकाश’ जो जल तत्व के आत्मिक घेरे में रुकता है। तीसरा ‘हवा तत्व’ जो इन्हें एक घेरे में रोकता है। यही तीन द्वार उचित जलवायु पाने पर शरीर की रचना करते हैं। शरीर की आवश्यकता की पूर्ति, सुरक्षा के लिए चार और द्वार की रचना करते हैं। इस प्रकार चक्रव्यूह रचना में सात द्वार बनते हैं। पहला ‘जल’ दूसरा ‘हवा’ तीसरा ‘जीव प्रकाश’। ये तीनों मिलकर चौथे द्वार का ‘आत्मा’ का निर्माण करते हैं। आगे आत्मा जीव विकास के लिए पांचवा द्वार ‘मस्तिष्क’ छठा द्वार ‘पाचन तंत्र’ और सातवां द्वार ‘गुर्दे’ का निर्माण करती है। यही सात द्वार शरीर की सुरक्षा और आवश्यकता की पूर्ति करते हैं। शरीर विकास के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। जिससे शरीर का विकास होता है। जो भोजन शरीर में आता है उसे प्रकाश तत्व जलाकर हर तत्व को अलग करता है और हवा तत्व उसे उचित स्थान पर पहुंचाता है। जल तत्व उसे धारण करता है। इस प्रकार से जिस अंग की जरूरत होती है उसका निर्माण होता है। मस्तिष्क में आज्ञा चक्र होता है जो इच्छा शक्ति को जन्म देता है जो हवा तत्व है। यही शरीर की आवश्यकता की पूर्ति

करता है। यहीं पर जीव प्रकाश में ‘मन’ का निर्माण होता है। जो अपने प्रकाश से विषय की जानकारी देता है जो आज्ञा चक्र पर अंकित होती है। जिसे शरीर एहसास कर इच्छा को पैदा करता है। इच्छा शरीर के माध्यम से उसकी पूर्ति करता है। इच्छा अनुसार मन को शरीर से बाहर जाना पड़ता है। जिसे शरीर से जोड़ने के लिए आंतरिक पांच द्वार की रचना होती है। जिसमें ‘आंख’, ‘कान’, ‘नाक’, ‘मुंह’, ‘मूत्र त्याग’ है। इन पांचों द्वार की रचना एक-दूसरे से जुड़ी होती है यह रचना घुमावदार होती है इसमें ताकतवर हवा बनती है जो मन को शरीर से जोड़ती है। यह क्रिया पांचों द्वार के घुमावदार होने के कारण होती है। इसमें हवा की चुंबकीय प्रणाली से हवा ताकत और बनती है जो मन को शरीर से बाहर अंदर करने की प्रक्रिया करती है। मन इच्छा अनुसार शरीर से बाहर जाता है और शरीर की आवश्यकता अनुसार शरीर के अंदर आ जाता है। जब यह लाइन एक सीध में आ जाती है तो मन को शरीर खींच नहीं पाता है जिस कारण से जीवन लीला समाप्त हो जाती है। शरीर का नेतृत्व इच्छाशक्ति करती है। इच्छाशक्ति से यही शरीर की आवश्यकता की पूर्ति करती है। इच्छाशक्ति शरीर से ही पैदा होती है इसे यूं कहा जा सकता है कि शरीर द्वारा अपना नेतृत्व इच्छाशक्ति को दिया जाता है।

आत्मा जीव प्रकाश को हवा का घेरा बनाकर रोकती है। इसी में जीवन का उद्देश्य होता है। उद्देश्य का गुणात्मक घेरा जीव प्रकाश को रोकता है। जिसमें गुणात्मक घेरा जीव प्रकाश को रोकता है जिसमें गुणात्मक भार होता है। जब उद्देश्य पूरा हो जाता है तो

‘जल तत्व’ का हवा रूपी गुणात्मक घेरे का गुणात्मक भार खत्म हो जाता है। जिससे जीव प्रकाश भार मुक्त होकर प्रकाश निकल जाता है। जल तत्व जल तत्व में मिल जाता है, हवा तत्व अपना घेरा खत्म कर देता है। शरीर पदार्थ में परिवर्तित हो जाता है जो जीवन की सुगंध होती है। शरीर के एहसास के बाद गुणात्मक हवा बनकर शरीर से निकलकर प्रकृति में गुणात्मक विस्तार करती है। शरीर की रचना का छठवां द्वार पाचन तंत्र शरीर में आए भोजन को प्रकाश तत्व के सहयोग से पचाता है। हवा तत्व उसे उचित जगह पहुंचाती है। सातवां द्वार गुदा शरीर में काम न आने वाले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने की क्रिया करता है। जब तक यह सातों द्वार एक दूसरे से जुड़े रहते हैं तब तक जीवन चलता रहता है। यह सातों द्वार प्रकाशीय घेरा बनाकर चक्रव्यूह रचना जीवन निर्माण कर प्रकृति का निर्माण और विस्तार करती हैं। यह रचना शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचाती है। बल्कि शरीर की रक्षा के लिए होती है। जो विरोधी उर्जा को नुकसान पहुंचाने से रोकती है। हर कार्य शरीर की आवश्यकता के लिए करती है। इसी प्रकार सूर्य और जल के खेल में जीवन का निर्माण हो जाता है।

चक्रव्यूह की दूसरी रचना नकारात्मक ऊर्जा द्वारा बनती है जो जीवन में व्यवधान उत्पन्न करती है और आवागमन से छुटकारा नहीं पानी देती है। इस रचना में घरेने के सात द्वार होते हैं। जिसका प्रथम द्वार ‘दृश्य’ दूसरा द्वार ‘शब्द’ यह दोनों द्वार अपनी तरफ आकर्षित कर तीसरे द्वार ‘चाहत’ में प्रवेश करा देता है। चाहत पांचवे द्वार भावना में प्रवेश करा देता है। इसी को भवसागर कहते हैं। भावना में खोने का भय पैदा होता है जिससे व्यक्ति छठे द्वार ‘भय’ में प्रवेश कर जाता है भय में व्यक्ति अपना सही गलत का आकलन करता है जिससे सातवें द्वार ‘अपराध बोध’ में प्रवेश कर जाता है। इस प्रकार नकारात्मक ऊर्जा द्वार सात घर बन जाते हैं जिसमें व्यक्ति फंस कर

पेशान रहता है और आवागमन से छुटकारा नहीं पा पाता है।

‘दृश्य’ प्रथम द्वार आकर्षित कर व्यक्ति को अपनी तरफ ले जाने का प्रयास करता है। दूसरा द्वार ‘शब्द’ भी मधुरता के साथ अपनी तरफ ले जाने का प्रयास करता है। इससे व्यक्ति जाता है तो ललकार कर भी अपनी तरफ मोड़ देता है। दृश्य से व्यक्ति चेतना में जाकर ज्ञान चक्षु से बच सकता है। चेतना व्यक्ति की ज्ञान चक्षु खोल देती है। जिससे व्यक्ति दृश्य का वास्तविक स्वरूप देख सकता है। इसी प्रकार व्यक्ति दृश्य की अनावश्यक चीजों को धारण करने से बच सकता है। ज्ञान से उसकी आवश्यक चीज धारण कर सकता है जो जीवन विकास की आवश्यकता होती है। दूसरा द्वार ‘शब्द’ नकली होता है, व्यक्ति अंदर कुछ और बाहर कुछ और वक्त होता है। इसलिए इससे कभी भी प्रभावित नहीं होना चाहिए। इससे बचने के लिए व्यक्ति शांत भाव से इसकी सत्यता को पहचाने और दूसरों से प्रभावित ना होकर अपने स्वभाव के अनुसार ही जीवन में निर्णय लें और वही कार्य करें जो उसकी आवश्यकता हो। अनावश्यक चीजों से अपने आप को दूर रखें। ऐसा करने से व्यक्ति फंसने वाले द्वार से बच सकता है। दृश्य और शब्द से बचकर यदि व्यक्ति स्वभाव परिवर्तन नहीं कर करता है तो तीसरे द्वार ‘चाहत’ को विकास के लिए अर्जन करेगा, जो स्वाभाविक विकास की आवश्यकता होती है। ऐसा करने से नकारात्मक चक्रव्यूह के घेरे से बच जाएगा क्योंकि स्वाभाविक विकास की चाहत प्राकृतिक होती है जो जीव विकास की आवश्यकता होती है। ‘चाहत’ स्वाभाविक विकास की आवश्यकता तक होगी तो पांचवा द्वार ‘भावना’ सुगंधित बनी रहेगी और प्रदूषित नहीं होने पाएगी। ‘भाव’ हर व्यक्ति के अंदर बनता है यह प्राकृतिक क्रिया है। ध्यान देने की बात होती है कि भाव सकारात्मक हो जो अपने स्वाभाविक विकास में सहायक हो, किसी से नफरत, घृणा ना पैदा होने दें। हर विषय पर

सकारात्मक भाव ही बनाए। ऐसा करने से व्यक्ति प्रकृति में सिर्फ सुगंध छोड़ता है, जो स्वयं के एहसास को अच्छा बनाता है और प्रकृति को सुगन्धित करता है। ऐसा करके व्यक्ति नकारात्मक चक्रव्यूह से बच सकता है। भावना के बाद छठा द्वार ‘भय’ का होता है। भय तभी पैदा होता है जब आपराधिक भाव छोरे। यदि ऐसा नहीं करता है तो छठवें द्वार भय के बाद सत्व द्वार ‘अपराध बोध’ का होता है। यदि व्यक्ति भय द्वार में प्रवेश ही नहीं करता है तो सातवें द्वार से स्वतः बच जाता है। जब व्यक्ति कर्म और भावनात्मक अपराध नहीं करता है तो उसे अपराध बोध नहीं होता है। ऐसा करने से व्यक्ति नकारात्मक चक्रव्यूह की रचना से बच सकता है। इससे बचने के बाद व्यक्ति आवागमन से छुटकारा पा जाता है और यदि आना पड़ता है तो अपने स्वाभाविक विकास से प्रकृति को सुगन्धित करने के लिए ही आता है।

यदि व्यक्ति नकारात्मक चक्रव्यू से नहीं बच पाता है और उससे प्रभावित होकर फंस जाता है, जिससे चाहत पूरी करने में भाव प्रदूषण बनने लगता है जिसके मोह में फंस कर भय के द्वार में प्रवेश करने के बाद व्यक्ति जल्दी बाहर नहीं निकल पाता है, दुःख और आवागमन से छुटकारा नहीं प्राप्त कर पाता है, इससे बाहर निकलने के लिए सबसे आसान तरीका है सकारात्मक सोच बनाए रखना।

सकारात्मक सोच एक सुगंध है। परमात्मीय प्रकाश है जो उसके द्वारा किए गए आपराधिक कार्य और भावनात्मक प्रदूषण को धीरे-धीरे जला कर खत्म कर देता है। निरंतर ऐसा करते रहने से व्यक्ति सातवां द्वार ‘अपराध बोध’ को तोड़कर बाहर निकल जाता है। ऐसा करने से पुनः अपने स्वाभाविक विकास की प्रक्रिया में आ जाता है जहां से वह प्रकृति निर्माण और सुगंध फैलाने में सहायक बन जाता है। जब मोह से मुक्त कर लेता है तो आवागमन से छुटकारा पा जाता है। फिर जब भी प्राकृतिक जरूरत होती है तो सिर्फ सुगंध देने के लिए पैदा होता है।

## प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

**प्रश्न : प्रकृति किसे कहते हैं ?**

उत्तर : हर बिखरी अवस्था से प्रदूषण को मिटाने हेतु रासायनिक मिलान कर एक कण से भूगोल बनाकर गुणात्मक कर देने की क्रिया का नाम ही प्रकृति है।

**प्रश्न : ज्ञान किसे कहते हैं ?**

उत्तर : किसी विषय जीव पदार्थ की खोज का लिखित गुणात्मक ज्ञान अनंत विज्ञान की उस परिभाषा से खंडित हो जाता है जिसमें हर अवस्था गतिमान होने के कारण अपनी गुणात्मकता परिवर्तित करती जाती है परिभाषित कर जब तक अपने से जोड़ते हैं तब तक उसकी गुणात्मकता बदल गई होती है इसलिए इस अनंतीय ब्रह्मांड में स्व वजूद की शून्यता में वर्तमान में किसी भी गुणात्मक परिभाषा को जाना जा सकता है उसे ही ज्ञान कहते हैं।

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, 30 प्र0

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

9807636072, 7376495194

# दूध उत्पादन में भारत विश्व में शीर्ष पर



डॉ.बी. आर. नलवाया

मंडसौर (मप्र)



हर घर में बच्चों से लेकर वृद्धजनों के लिए दुग्ध की जरूरत बनी रहती है, क्योंकि दूध या इससे बने उत्पादों जैसे दही, छाछ, लस्सी, पनीर, घी, मक्खन, आइसक्रीम, मिठाई आदि का किसी न किसी रूप में उपयोग करते हैं। देशी गायों का दूध हमारे लिए बेहद उपयोगी है, क्योंकि इसमें बीमारियों से लड़ने की क्षमता काफी अधिक होती है। वैसे तो यहां गाय भैंस दोनों के ही दुग्ध का अध्ययन किया गया है। दूध के अंदर विटामिन, कैल्शियम, फैट्स, मिनरल जैसे सारे पोषक तत्व मिलते हैं। इसलिए इसे संपूर्ण आहार भी कहा जाता है।

भारत में दूध, दही, बटर, पनीर जैसे दुग्ध उत्पादों का इन दिनों बड़े पैमाने पर उत्पादन हो रहा है। आज भारत दुनिया का सबसे बड़ा दुग्ध उत्पादक देश बन चुका है, विश्व के दुग्ध उत्पादन में भारत की हिस्सेदारी 25% तक पहुंच चुकी है। वर्ष 2014 में भारत में 14.6 करोड़ टन दूध का उत्पादन होता था वहीं 2022 में यह बढ़कर 21 करोड़ टन पर पहुंच गया है। एक रिपोर्ट के अनुसार 2025 में देश में दूध उत्पादन 24.8 करोड़ टन के उच्चतर स्तर पर पहुंच गया है, पिछले 11 सालों में इसमें 69.4% की वृद्धि देखने को मिलती है। उल्लेखनीय है कि वर्ष 1974 में दूध का उत्पादन 2.3 करोड़ टन था। रोजगार की दृष्टि से 8 करोड़ से अधिक लोगों की आजीविका पशुधन से ही चल रही है।

दुग्ध उत्पादन में देश में पहले स्थान पर पंजाब के साथ उत्तरप्रदेश, दूसरे स्थान पर राजस्थान एवं तीसरे स्थान पर मध्यप्रदेश है। पिछले वर्षों में

गुजरात के बनासकांठा में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी कहा, कि दुग्ध उत्पादन में भारत दुनिया में शीर्ष पर है, इस लिहाज से मध्यप्रदेश का योगदान भी उल्लेखनीय है। देश में दूध उत्पादन में मध्य प्रदेश का 9.12% का योगदान है। देश में मध्य प्रदेश का तीसरा स्थान है। इसे अगले 5 वर्षों में बढ़कर 20 प्रतिशत तक पहुंचाने का लक्ष्य है। आज की स्थिति में 9 लाख समितियाँ दूध का संग्रहण करती हैं। इसे 55 लाख तक पहुंचाने का लक्ष्य है। मध्य प्रदेश में बीते 7 वर्षों में दूध उत्पादन के क्षेत्र में मजबूती दर्ज की गई। वर्ष 1918-19 में के बाद प्रदेश में दूध उत्पादन में हर साल बढ़ोतरी देखी गई। 20-21 में उत्पादन करीब 190 लाख टन दर्ज किया गया। दूध का उत्पादन बढ़कर 2023-24 में यह आंकड़ा 220 लाख टन रहा। अब वर्ष 2024-25 में प्रदेश में दूध उत्पादन करीब 230 लाख टन हो गया।

विश्व का 25% दुग्ध भारत में उत्पादित होता है, लेकिन मांग 28% तक बढ़ गई है। दूध की मांग बढ़ने और सप्लाई सीमित होने के कारण, अब दूध रु40/प्रति लीटर से बढ़कर रु60/- से रु80/- प्रति लीटर तक पहुंच गया है। दूसरी तरफ पिछले वर्षों चारे के संकट में खेती का रकबा कम हुआ और जानवरों को खिलाने वाला बाजरा अतिवृष्टि से जड़ों से उखड़ कर खेतों में पानी से सड़ने लगा, इससे देश में पशुचारे की कीमतें भी बढ़ी है। दुग्ध उत्पादक को .75 पैसे न्यूनतम मिलते हैं, जब हम रु1/- के दुग्ध की खरीदी करते हैं।

देश की अर्थव्यवस्था में डेयरी उद्योग का 5% योगदान है। भारतीय दूध उद्योग में आई इस क्रांति को श्वेत क्रांति, दुग्ध क्रांति जैसे नामों से जाना जाता है, लेकिन वास्तविक अर्थों में तो यह स्त्री उद्यम की क्रांति है। ग्रामीण जीवन का अनुभव रखने वाले पाठक इस बात से भली-भांति परिचित है, कि दुधारू पशुओं का पालन मूल रूप से महिलाएं ही करती हैं। वर्ष 1955 से महिला डेयरी सहकारी नेतृत्व कार्यक्रम की शुरुआत की गई थी, और इसके परिणाम आज पूरे भारत में स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। आज सहकारी दुग्ध के उत्पादन का यह नेटवर्क भारत के 418 जिलों में 1,55,634 ग्राम स्तरीय समितियों तक फैला हुआ है और इसमें लगभग 1.51 करोड़ सक्रिय दुग्ध सदस्यों में 43 लाख महिलाएं हैं।

बीते गत वर्षों में गोवंश में आई महामारी लंपी-डीसिस के कारण करीब 1,86,000 मवेशियों की मौत का आंकड़ा सामने आया था। ऐसे में दुग्ध का उत्पादन तो घटा, परंतु देश में दुग्ध की मांग 8-10% बढ़ी। यदि देखा जाए तो आजादी के समय देश में प्रति व्यक्ति दूध की उपलब्धता मात्र 126 ग्राम थी, जो आज 485 ग्राम से ज्यादा हो गई है।

भारत में मिलावटी दूध का काम भी तेजी से हो रहा है। स्पष्ट है, पिछले वर्षों में देश भर में जांचें गए दूध के हर तीन नमूने में से एक गुणवत्ताहीन पाया गया। जाहिर है कि दूध के तीन नमूनों में से एक की जांच में गुणवत्ता हीनता पाई गई। इस तरह 330 लीटर दूध में नमूने में से 233 (70.6%) में एक या एक से अधिक मिलावटी दूध पाए गए। मिलावटी दूध 2015 के बाद उच्च स्तर पर पहुंच गया, अब 2025 में 38% नमूने में मिलावट पाई गयी है।

भारत दुग्ध उत्पादन में दुनिया का सबसे बड़ा उत्पादक है इसलिए गौ संवर्धन की नीति पर सरकार को ध्यान देने की आवश्यकता है।

# अनमोल रत्न

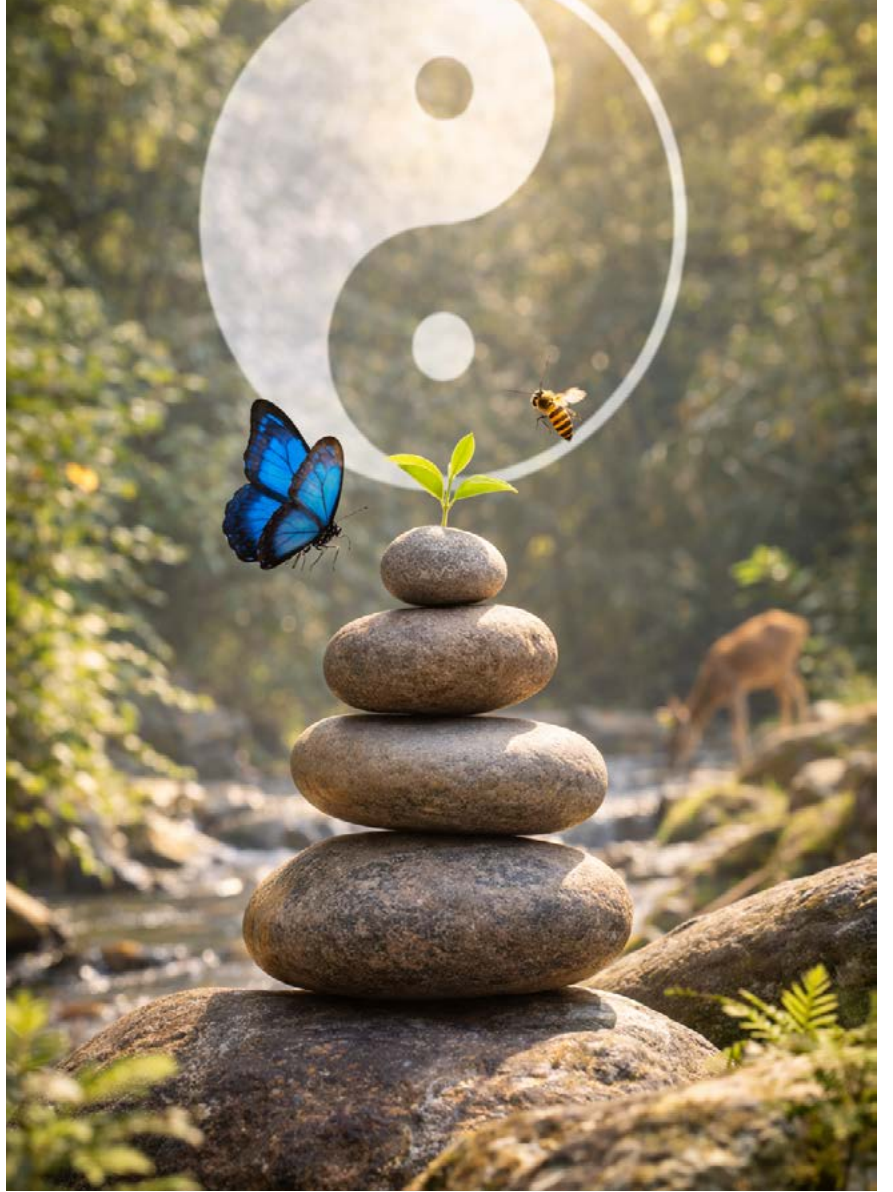


सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

**स**कारात्मक सोच वह अनमोल रत्न है जो व्यक्ति को दानव से मानव बनाती है। व्यक्ति को एक जिम्मेदार नागरिक बनाती है। निम्न स्तर से उच्च स्तर प्रदान करती है। व्यक्ति की सोच को आगे बढ़ाती है। इस प्रकार यदि आप हर चीज़ के सकारात्मक पक्ष देख सकते हैं तो आप दूसरों की तुलना में अधिक समृद्ध जीवन जी सकेंगे। चूंकि जब आपकी सोच सकारात्मक होगी तो हर कोई आप पर आंख मींचकर विश्वास करेगा, क्योंकि वे जानते हैं कि सकारात्मक सोच जिसकी होती है वे कभी किसी का बुरा नहीं करते हैं। अरे, बुरा क्या करें वे किसी के बारे में बुरा सोच भी नहीं सकते हैं। अतः याद रखिए सकारात्मक सोच एक अनमोल रत्न है। इसलिए कभी भी गलत बात न करें और न ही किसी का बुरा सोचे। आपकी सोच ही आपको महान् बनाती है।

कहते हैं कि परिस्थियां जब विपरित होती हैं, तो रूतबा और पैसा कोई काम नहीं आता उस समय अपने होते हैं वे ही काम आते हैं। इसी के साथ ही साथ इस बात का भी पता चल जाता है कि जो लोग दुःख की घड़ी में अपने साथ खड़े रहते हैं वे ही अपने हैं। बाकी के लोग मतलबी व चापलूसी हैं। एक सज्जन ने पूछा कि मंदिर में प्रवेश करते समय जूते बाहर क्यों खोलते हैं तो इसका सीधा सा जवाब है



**इस नश्वर संसार में सिर्फ आपका स्वभाव और आपका अच्छा व्यवहार ही आपके काम आता है। वरना किसके पास समय है जो दूसरों के साथ बैठकर संवाद करें। आज का इंसान संवाद के लिए तरस सा गया है। चूंकि आधुनिकता के नाम पर हर कोई किट्टी पार्टी, मोबाइल, क्लबों की संस्कृति में व्यस्त है। किसी के भी पास अपने भाई, मित्र, पड़ोसी, अपने माता-पिता व बच्चों के पास चंद घंटे बैठकर संवाद करने की फुर्सत नहीं है**

कि जूतों के लगी गंदगी मंदिर से बाहर रहे और मंदिर में स्वच्छता बनी रहें। ठीक उसी प्रकार मनुष्य का मन भी पवित्र और साफ होना चाहिए। उसमें किसी भी प्रकार का छल कपट, झूठ फरेब, चुगली करने की आदत जैसे भाव नहीं होने चाहिए। तभी मंदिर जाने की सार्थकता है अन्यथा वह केवल लोक दिखावा ही कहा जा सकता है।

### संवाद

इस नश्वर संसार में सिर्फ आपका स्वभाव और आपका अच्छा व्यवहार ही आपके काम आता है। वरना किसके पास समय हैं जो दूसरों के साथ बैठकर संवाद करें। आज का इंसान संवाद के लिए तरस सा गया है। चूंकि आधुनिकता के नाम पर हर कोई किट्टी पार्टी, मोबाइल, क्लबों की संस्कृति में व्यस्त हैं। किसी के भी पास अपने भाई, मित्र, पड़ोसी, अपने माता-पिता व बच्चों के पास चंद घंटे बैठकर संवाद करने की फुर्सत नहीं है नतीजन लोग कुंठा, तनाव में जीवन व्यतीत कर रहे हैं, लेकिन वे संवाद नहीं कर रहे हैं। अतः आपस में अधिक से अधिक लोगों से संवाद स्थापित कीजिए और जीवन को खुशहाल बनाइये। वहीं दूसरी ओर

### हमेशा स्वभाव को सरल एवम नरम बनाए रखें चूंकि

जीवन है तो गलतियां होती रहेंगी और उनमें सुधार होता रहेगा। बस आपके इरादे गलत नहीं होने चाहिए। जहां इरादे गलत होते हैं वहीं लड़ाई झगड़े होते हैं। अतः गलत इरादों से बचकर रहें।

### संयुक्त परिवार के लाभ

आधुनिकता की इस अंधी दौड़ में इंसान बावला सा हो गया है और बात बात पर नाराज़ होकर संयुक्त परिवार से अलग होकर एकांकी परिवार (छोटे परिवार के रूप में) के रूप में रह रहा है जो उचित नहीं है। चूंकि संयुक्त परिवार के अनेक लाभ हैं जो छोटे परिवार में नहीं हैं। संयुक्त परिवार में सभी सदस्य मिलजुल कर रहते हैं। एक दूसरे के सुख दुःख में काम आते

**राजस्थान सरकार के देवस्थान विभाग की ओर से संचालित निशुल्क वरिष्ठ नागरिक तीर्थ यात्रा योजना ऐसी ही योजना है सरकारी स्कूलों में बच्चों को निशुल्क नाश्ता दिया जा रहा, साईकिलें दी जा रहीं हैं, कहीं कहीं स्कूटी दी जा रहीं हैं। अगर सरकार मुफ्त की तमाम योजनाओं को तत्काल प्रभाव से बंद कर दे और यही धन विकास कार्यों पर खर्च करें तो समाज व राष्ट्र का कल्याण होगा, अन्यथा पैसा पानी की तरह फिजूल खर्च होता रहेगा और समस्याओं के अंبار बढ़ते रहेगे। समस्या तो समाधान चाहती है न कि दलगत राजनीति।**

हैं और अनेक छोटी-छोटी परेशानियां आती है उनका आभास तक नहीं होता है

हमारे बच्चे कम छोटे से बड़े हो गये। हमें पता ही नहीं चलता है। इसी प्रकार बच्चों की शिक्षा, बीमारी, उनके खाने-पीने, देखरेख की सारी जिम्मेदारी सभी लोग मिलकर निभाते हैं जिससे हमें अनेक बातों का पता ही नहीं चलता है। लेकिन आज की पीढ़ी अलग रहना पसंद करती है। जैसे ही घर में नन्हें बच्चों का आगमन होता है कि उन्हें दाल आटे के भाव मालुम होने लगता है। नतीजन पति-पत्नी दोनों को ही नौकरी करने को बाध्य होना पड़ता है।

### कोल्हू के बैल

पति-पत्नी दोनों कोल्हू के बैल की तरह सुबह से शाम तक नौकरी करते हैं और आमदनी का आधा पैसा बच्चों की देखभाल, घर पर साफ सफाई, खाना बनाने वाली बाई ही ले जाती हैं। शेष आधा शान शौकत में खर्च हो जाता है। नतीजन लोन लेकर जिंदगी जीना पड़ रहा है। ऐसा एकांकी परिवार किस काम का कि आप अपने बच्चों को भी पर्याप्त समय न दे सकें। ऐसे लोगों से कैसे उम्मीद की जाये कि वे अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल कर सकें। नतीजन आज वृद्धाश्रमों की बाढ़ सी आ रहीं हैं। वृद्ध माता-पिता की देखभाल

करना कोई बोझ नहीं अपितु हमारी नैतिक जिम्मेदारी है जिससे हम मुंह नहीं मोड़ सकते। **खरा और शुद्ध सोना**

कहते हैं कि सोना जितना पुराना होता है उतना ही खरा और शुद्ध होता है, ठीक उसी प्रकार माता-पिता जितने वृद्ध होते हैं वे उतने ही अनुभवी, ज्ञानी और हमारे लिए अपना सब कुछ अर्पित कर देते हैं। बस आज की युवा पीढ़ी ही है जो उनके अनुभवों को पुरानी दकियानूसी करार देते है जो उचित नहीं है।

जब लोगों के मुख से यह सुनता हूं कि बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल के लिए नौकरी पेशा लोगों को कम से कम 45 दिन का वेतन सहित अवकाश मिलना चाहिए, क्योंकि कई विकसित देशों में पेंरेंटल केयर लीव को अधिकार के रूप में मान्यता दी गई है। वहां कर्मचारियों को वेतन सहित माता-पिता की देखभाल के लिए समय दिया जाता है। जरा इन लोगों से पूछो कि माता-पिता की सेवा के लिए 45 दिन ही पर्याप्त है। अरे, उनकी जितनी सेवा की जाये उतना ही कम है।

आप बिना वेतन ही सुबह नहीं तो शाम को उनके पास बैठे, गपशप करें, दुःख सुख की बातें करें, उनके साथ बैठकर चाय नाश्ता करें, भोजन करें, उन्हें भी घूमने के लिए ले जाये। कहा जरूरत है वेतन सहित अवकाश की। यह तो सरकार की वोटों की राजनीति है।

राजस्थान सरकार के देवस्थान विभाग की ओर से संचालित निशुल्क वरिष्ठ नागरिक तीर्थ यात्रा योजना ऐसी ही योजना है सरकारी स्कूलों में बच्चों को निशुल्क नाश्ता दिया जा रहा, साईकिलें दी जा रहीं हैं, कहीं कहीं स्कूटी दी जा रहीं हैं। अगर सरकार मुफ्त की तमाम योजनाओं को तत्काल प्रभाव से बंद कर दे और यही धन विकास कार्यों पर खर्च करें तो समाज व राष्ट्र का कल्याण होगा, अन्यथा पैसा पानी की तरह फिजूल खर्च होता रहेगा और समस्याओं के अंبار बढ़ते रहेगे। समस्या तो समाधान चाहती है न कि दलगत राजनीति।

# मातृभाषा का संरक्षण : पहचान और अस्तित्व की रक्षा

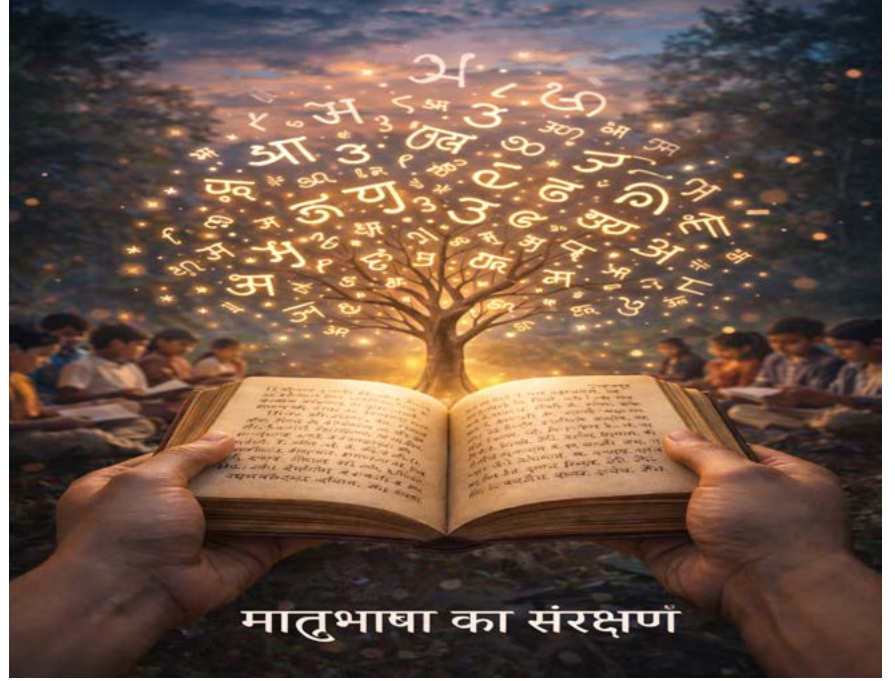


सुनील कुमार महला

उत्तराखंड

21 फरवरी को अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के रूप में मनाया जाता है। वास्तव में यह दिवस दुनिया भर में भाषाई और सांस्कृतिक विविधता को बढ़ावा देने के साथ ही साथ विभिन्न मातृभाषाओं के संरक्षण के महत्व को समझाने के लिए समर्पित है। दूसरे शब्दों में कहें तो यह दिवस मातृभाषाओं के संरक्षण और संवर्धन को बढ़ावा देने, भाषाई विविधता और बहुभाषावाद को प्रोत्साहित करने, शिक्षा में मातृभाषा के महत्व को उजागर करने तथा लुप्त होती भाषाओं के प्रति जागरूकता फैलाने के क्रम में मनाया जाता है। पाठक जानते हैं कि मातृभाषा केवल संचार का ही माध्यम नहीं होती है, बल्कि यह व्यक्ति की पहचान, उसकी सनातन संस्कृति, परंपराओं और सोच का मुख्य आधार होती है।

नेल्सन मंडेला का यह मानना था कि- 'यदि आप किसी व्यक्ति से उस भाषा में बात करते हैं जिसे वह समझता है, तो वह उसके दिमाग में जाती है। यदि आप उससे उसकी मातृभाषा में बात करते हैं, तो वह उसके दिल तक पहुँचती है।' बहरहाल, यहां पर यदि हम मातृभाषा के महत्व की बात करें तो मातृभाषा का महत्व अत्यंत व्यापक और गहरा होता है, क्योंकि यही भाषा व्यक्ति के जीवन की पहली सीख, भावनाओं की अभिव्यक्ति और सोचने-



मातृभाषा का संरक्षण

इस साल यानी कि वर्ष 2026 की थीम का मतलब यह है कि शिक्षा प्रणाली में कई भाषाओं, विशेष रूप से मातृभाषा, के महत्व को लेकर युवाओं के विचारों, उनके अनुभवों तथा विभिन्न सुझावों को महत्व दिया जाए। सरल शब्दों में कहें तो इस थीम का उद्देश्य यह बताना है कि जब बच्चों को शुरुआती शिक्षा (विशेषकर प्राथमिक शिक्षा) उनकी अपनी भाषा में मिलती है तो उनकी समझ बेहतर होती है, उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और सीखने में रुचि भी अधिक रहती है।

समझने का आधार बनती है। मातृभाषा के माध्यम से बच्चे दुनिया को आसानी से समझते हैं, इसलिए शुरुआती शिक्षा यदि अपनी भाषा में मिले तो ज्ञान अधिक प्रभावी ढंग से ग्रहण होता है और आत्मविश्वास भी बढ़ता है। यह भाषा व्यक्ति को उसकी संस्कृति, परंपराओं और पहचान से जोड़ती है तथा सामाजिक संबंधों को मजबूत बनाती है। मातृभाषा का संरक्षण केवल एक भाषा को बचाना नहीं, बल्कि पूरी सांस्कृतिक विरासत को सुरक्षित

रखना है और यही भी कारण है कि यूनेस्को सहित विश्व भर की संस्थाएँ मातृभाषाओं के संरक्षण और उपयोग पर विशेष जोर देती हैं।

बहरहाल, कहना गलत नहीं होगा कि आज बच्चे अपनी मातृभाषा में शिक्षा प्राप्त करते हैं तो उनकी समझ, रचनात्मकता और आत्मविश्वास अधिक मजबूत होता है। बहरहाल, यदि हम यहां पर इस दिवस के इतिहास की बात करें तो इस दिवस की शुरुआत यूनेस्को ने वर्ष 1999 में की थी और

वर्ष 2000 से इसे वैश्विक स्तर पर मनाया जाने लगा। वास्तव में, इस दिवस को मनाने की प्रेरणा 1952 में बांग्लादेश (तत्कालीन पूर्वी पाकिस्तान) में हुए भाषा आंदोलन से जुड़ी है, जब बांग्लादेश की राजधानी ढाका में छात्रों ने अपनी मातृभाषा बांग्ला को आधिकारिक मान्यता दिलाने के लिए आंदोलन किया और कई छात्र शहीद हुए। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि कनाडा में रहने वाले एक बांग्लादेशी रफीकुल इस्लाम ने 21 फरवरी को अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था। हर वर्ष इस दिवस की एक थीम रखी जाती है और अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस (21 फरवरी) की पिछले साल और इस साल की थीम क्रमशः 'सतत विकास के लिए भाषाओं को महत्वपूर्ण बनाएं' (वर्ष 2025 की थीम) तथा 'बहुभाषी शिक्षा पर युवाओं की आवाज' (वर्ष 2026 की थीम) रखी गई है।

इस साल यानी कि वर्ष 2026 की थीम का मतलब यह है कि शिक्षा प्रणाली में कई भाषाओं, विशेष रूप से मातृभाषा, के महत्व को लेकर युवाओं के विचारों, उनके अनुभवों तथा विभिन्न सुझावों को महत्व दिया जाए। सरल शब्दों में कहें तो इस थीम का उद्देश्य यह बताना है कि जब बच्चों को शुरुआती शिक्षा (विशेषकर प्राथमिक शिक्षा) उनकी अपनी भाषा में मिलती है तो उनकी समझ बेहतर होती है, उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और सीखने में रुचि भी अधिक रहती है। साथ ही, युवाओं को अपनी भाषाई पहचान और सांस्कृतिक विरासत को सुरक्षित रखने के लिए प्रेरित करना भी इसका लक्ष्य है। वास्तव में आज के समय में शिक्षा नीतियों और व्यवस्थाओं में युवाओं की भागीदारी बहुत ही जरूरी है, क्योंकि वही भविष्य के समाज का निर्माण करते हैं। इसी सोच को बढ़ावा देने के लिए यूनेस्को हर वर्ष अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के माध्यम से जागरूकता फैलाता है। बहरहाल, पाठकों को बताता चलूं कि

मातृभाषा के संरक्षण और संवर्धन को लेकर आज वैश्विक और स्थानीय स्तर पर गहरी चिंताएँ व्यक्त की जा रही हैं।

भाषा केवल संवाद का साधन नहीं, बल्कि किसी भी समाज की संस्कृति, स्मृति और पहचान की संवाहक होती है। जब एक मातृभाषा दम तोड़ती है, तो उसके साथ सदियों का पारंपरिक ज्ञान और अद्वितीय विश्वदृष्टि भी लुप्त हो जाती है। इस क्रम में संयुक्त राष्ट्र (यूएन) के अनुसार, हर दो सप्ताह में एक भाषा विलुप्त हो जाती है और विश्व एक पूरी सांस्कृतिक और बौद्धिक विरासत खो देता है। इतना ही नहीं, यूनेस्को के ही अनुसार, विश्व की लगभग 6,000 से अधिक भाषाओं में से करीब 43% लुप्तप्राय की श्रेणी में हैं। विशेषज्ञों का अनुमान है कि यदि संरक्षण के ठोस प्रयास नहीं किए गए, तो इस सदी के अंत तक दुनिया की आधी भाषाएँ गायब हो सकती हैं।

यदि हम यहां पर भारत की स्थिति की बात करें तो पीपल्स लिंग्विस्टिक सर्वे ऑफ इंडिया के अनुसार, पिछले 50 वर्षों में भारत ने अपनी लगभग 250 भाषाएँ खो दी हैं। भारत में वर्तमान में लगभग 196 भाषाएँ ऐसी हैं जिनमें यूनेस्को ने 'असुरक्षित' या 'लुप्तप्राय' माना है। यह चिंताजनक बात है कि आज के समय में वैश्विक अर्थव्यवस्था में बढ़त बनाने की होड़ में 'अंग्रेजी' जैसी भाषाओं का प्रभुत्व बढ़ रहा है। इसके कारण नई पीढ़ी अपनी मातृभाषा से कट रही है। आँकड़े बताते हैं कि प्राथमिक शिक्षा यदि मातृभाषा में न हो, तो बच्चों की संज्ञानात्मक क्षमता और सीखने की गति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इतना ही नहीं, इंटरनेट की दुनिया में 50% से अधिक सामग्री केवल अंग्रेजी में है।

हालांकि स्थानीय भाषाओं का प्रतिशत बढ़ रहा है, लेकिन तकनीकी रूप से पिछड़ी हुई मातृभाषाओं के विलुप्त होने का खतरा बना हुआ है क्योंकि वे डिजिटल युग की मुख्यधारा का हिस्सा नहीं बन पा रही हैं।

हालांकि, भाषाओं के संरक्षण के लिये अनेक वैश्विक प्रयास किए जा रहे हैं। गौरतलब है कि संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2022 और वर्ष 2032 के मध्य की अवधि को स्वदेशी भाषाओं के अंतर्राष्ट्रीय दशक के रूप में नामित किया है। यह भी उल्लेखनीय है कि इससे पहले संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2019 को स्वदेशी भाषाओं का अंतर्राष्ट्रीय वर्ष घोषित किया था तथा वर्ष 2018 में चांगशा (चीन) में यूनेस्को द्वारा की गई यूल उद्घोषणा, भाषायी संसाधनों और विविधता की रक्षा के लिये विश्व भर के देशों एवं क्षेत्रों के प्रयासों का मार्गदर्शन करने में केंद्रीय भूमिका निभाती है।

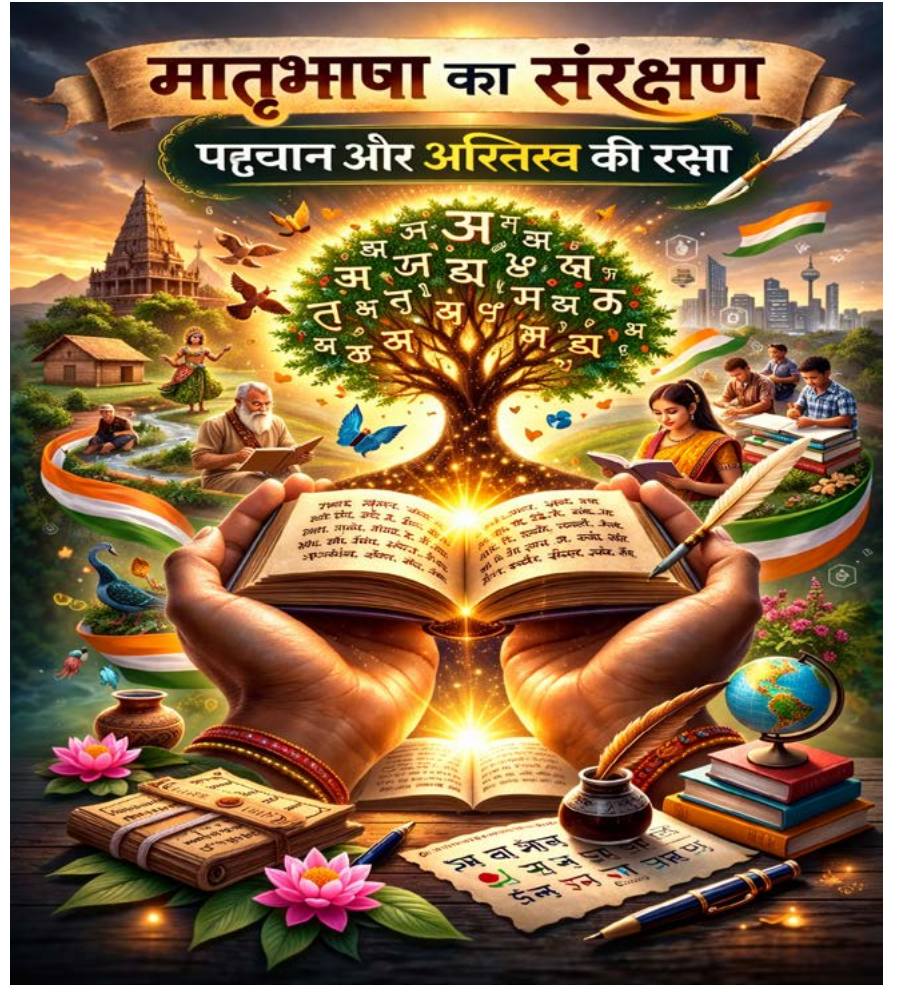
इतना ही नहीं, भारत ने स्वदेशी (मातृ) भाषाओं की रक्षा, संवर्धन और प्रसार के लिए अनेक महत्वपूर्ण पहलें की हैं। देश की भाषाई विविधता उसकी सांस्कृतिक पहचान का आधार है, इसलिए सरकार और विभिन्न संस्थाएँ मिलकर इस दिशा में कार्य कर रही हैं। भारत सरकार द्वारा लागू राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में मातृभाषा और स्थानीय भाषाओं को प्राथमिक शिक्षा का माध्यम बनाने पर विशेष जोर दिया गया है।

नीति के अनुसार कक्षा 5 (और संभव हो तो कक्षा 8) तक बच्चों को मातृभाषा/ क्षेत्रीय भाषा में शिक्षा देने की सिफारिश की गई है, जिससे भाषाई पहचान मजबूत हो और सीखने की क्षमता बढ़े। भारतीय भाषाओं के लिए डिजिटल पहल भी की गई है। इस क्रम में भाषा संसाधन पोर्टल, ई-लाइब्रेरी और अनुवाद प्लेटफॉर्म तैयार किए गए हैं। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) तथा अन्य संस्थाएँ स्थानीय भाषाओं में ई-सामग्री विकसित कर रही हैं। हमारे देश में भारतीय भाषाओं के संवर्धन के लिए संस्थान भी हैं। मसलन, केंद्रीय भारतीय भाषा संस्थान, मैसूर भारत में भाषाओं के संरक्षण, शोध, प्रशिक्षण और दस्तावेजीकरण का प्रमुख केंद्र है। यह लुप्तप्राय भाषाओं

के संरक्षण पर भी कार्य करता है।शास्त्रीय भाषाओं के संरक्षण(संस्कृत, तमिल, तेलुगु, कन्नड़, मलयालम और ओड़िया आदि) के लिए अध्ययन और शोध के लिए विशेष विश्वविद्यालय और संस्थान स्थापित किए गए हैं, जिससे उनकी परंपरा सुरक्षित रहे। इतना ही नहीं,सरकार ने राष्ट्रीय अनुवाद मिशन और भाषिणी जैसी परियोजनाएँ भी शुरू की हैं, जिनका उद्देश्य भारतीय भाषाओं के बीच अनुवाद को आसान बनाना और डिजिटल प्लेटफॉर्म पर उनका उपयोग बढ़ाना है।भाषिणी पहल के माध्यम से एआई आधारित भाषा उपकरण विकसित किए जा रहे हैं।

भारत के संविधान की आठवीं अनुसूची में 22 भाषाओं को मान्यता दी गई है, जिससे उन्हें प्रशासनिक, शैक्षिक और सांस्कृतिक संरक्षण मिलता है। यह भाषाई विविधता की रक्षा का एक मजबूत आधार है। आज भाषाओं को सांस्कृतिक और साहित्यिक प्रोत्साहन दिया जा रहा है।लोकभाषाओं और बोलियों के उत्सव भी आयोजित किए जाते हैं, साहित्य सर्जन पुरस्कारों की भी व्यवस्था हमारे यहां है। अंत में यही कहूंगा कि मातृभाषा का संरक्षण केवल सरकार या संस्थाओं की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह एक व्यक्तिगत और सामाजिक कर्तव्य भी है। अपनी जड़ों को बचाए रखने के लिए हम अपने दैनिक जीवन में कई छोटे लेकिन प्रभावशाली कदम उठा सकते हैं।

मातृभाषा संरक्षण के लिए हमें यह चाहिए कि हम व्यक्तिगत और पारिवारिक स्तर पर प्रयास करें। घर-परिवार में संवाद मातृभाषा में करें।अपनी भाषा की कहानियाँ, कविताएँ और लोकगीत पढ़ें और सुनें। बच्चों को उनकी मातृभाषा में लोरी और कहानियाँ सुनाने से भाषा के प्रति उनका भावनात्मक लगाव बढ़ता है। मातृभाषा में बोलने, लिखने, पढ़ने, सुनने में गर्व की अनुभूति महसूस करें, हीनभावना नहीं।सोशल मीडिया, ब्लॉग और



विकिपीडिया जैसे प्लेटफॉर्म पर अपनी भाषा में सामग्री लिखें और साझा करें।अपनी भाषा के मूल शब्दों को प्राथमिकता देते हुए स्थानीय शब्दावली का प्रयोग करें। इतना ही नहीं,स्थानीय त्योहारों, लोक कलाओं और सामुदायिक मिलन के कार्यक्रमों में अपनी मातृभाषा का प्रयोग करें। इससे भाषा का सामाजिक ताना-बाना मजबूत होता है। यूनेस्को के अनुसार, मातृभाषा में प्राथमिक शिक्षा पाने वाले बच्चों का मानसिक विकास अन्य बच्चों की तुलना में 30% अधिक प्रभावी होता है, इसलिए हम अपनी मातृभाषा को अधिकाधिक महत्व दें। मातृभाषा में अनुवाद कार्य,नई शिक्षा नीति जैसे कदमों का समर्थन करना (जो प्राथमिक स्तर पर मातृभाषा में शिक्षा पर जोर देते हैं) तथा अपनी भाषा (मातृभाषा) की पत्रिकाओं और

समाचार पत्रों को सब्सक्राइब करें और उनमें योगदान दें।संक्षेप में यह बात कही जा सकती है कि मातृभाषा हमारी सांस्कृतिक पहचान और बौद्धिक विकास की नींव है। आज के दौर में यूनेस्को के अनुसार विश्व की लगभग 43% भाषाएँ विलुप्ति की कगार पर हैं, जो एक गंभीर चेतावनी है। अपनी भाषा को बचाने के लिए यह अनिवार्य है कि हम इसे हीन भावना के बजाय गर्व के साथ अपनाएँ, घर में बच्चों से इसी में संवाद करें और डिजिटल माध्यमों पर अपनी भाषा का उपयोग बढ़ाएँ। निष्कर्षतः, आधुनिक प्रगति के लिए दूसरी भाषाएँ सीखना ज़रूरी है, लेकिन अपनी मातृभाषा को जीवित रखना अपनी जड़ों और अस्तित्व को सुरक्षित रखने के समान है।



आशीष

लखनऊ

3 मार्च और 21 मार्च 2026 मानव जीवन, प्रकृति और संस्कृति से जुड़े ऐसे महत्वपूर्ण दिन हैं जो हमें पर्यावरण संरक्षण और मानवीय संवेदनाओं के प्रति जागरूक करते हैं। 3 मार्च को विश्व स्तर पर World Wildlife Day मनाया जाता है। यह दिन पृथ्वी पर मौजूद वन्य जीवों और वनस्पतियों की विविधता को संरक्षित करने का संदेश देता है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा प्रारंभ किया गया यह दिवस हमें याद दिलाता है कि जंगलों में रहने वाले पशु-पक्षी केवल प्राकृतिक सौंदर्य का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि वे पर्यावरणीय संतुलन की आधारशिला हैं। यदि किसी एक प्रजाति का अस्तित्व खतरे में पड़ता है, तो उसका प्रभाव पूरे पारिस्थितिकी तंत्र पर पड़ता है। आज अवैध शिकार, जंगलों की कटाई, प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन के कारण अनेक जीव-जंतु विलुप्ति की कगार पर हैं। भारत जैसे जैव विविधता से भरपूर देश में बाघ, हाथी, गैंडा और कई दुर्लभ पक्षी प्रजातियाँ हमारी प्राकृतिक धरोहर हैं। 3 मार्च 2026 का यह अवसर हमें यह सोचने के लिए प्रेरित करता है कि विकास और प्रकृति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि प्रकृति का संरक्षण ही मानव अस्तित्व की सुरक्षा है।

इसी प्रकार 21 मार्च को International Day of Forests और World Poetry Day मनाए जाते हैं। वन हमारे जीवन का आधार हैं; वे हमें ऑक्सीजन देते हैं, वर्षा चक्र को संतुलित रखते हैं, मिट्टी को उपजाऊ बनाते हैं और अनगिनत जीवों का घर हैं। तेजी से बढ़ती जनसंख्या और शहरीकरण के कारण



# विश्व वन्यजीव दिवस

वनों का क्षेत्र घट रहा है, जिससे पर्यावरणीय असंतुलन और प्राकृतिक आपदाएँ बढ़ रही हैं। 21 मार्च 2026 का यह दिन हमें वृक्षारोपण और वन संरक्षण का संकल्प लेने के लिए प्रेरित करता है। वहीं विश्व कविता दिवस मानव भावनाओं, विचारों और रचनात्मकता का उत्सव है। कविता समाज का दर्पण होती है; यह प्रकृति, प्रेम, संघर्ष और आशा को शब्दों में ढालकर लोगों को संवेदनशील बनाती है। जब हम वन संरक्षण और वन्यजीव सुरक्षा की बात करते हैं, तो साहित्य और कविता इन विषयों को जन-जन तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

यदि हम प्रकृति का अंधाधुंध दोहन करेंगे, तो इसका दुष्परिणाम हमें ही भुगतना पड़ेगा। इसलिए यह आवश्यक है कि विकास की योजनाएँ पर्यावरण के अनुकूल हों और प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग संतुलित तरीके से किया जाए।

आज के डिजिटल युग में इन दिनों का महत्व और भी बढ़ जाता है, क्योंकि सोशल

मीडिया और तकनीक के माध्यम से हम जागरूकता को व्यापक स्तर पर फैला सकते हैं। विद्यालयों, महाविद्यालयों और सामाजिक संगठनों द्वारा वृक्षारोपण अभियान, वन्यजीव संरक्षण पर संगोष्ठियाँ और कविता पाठ जैसे कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। युवा पीढ़ी यदि इन अभियानों में सक्रिय भागीदारी निभाए, तो पर्यावरण संरक्षण की दिशा में ठोस परिवर्तन संभव है।

अंततः 3 मार्च और 21 मार्च 2026 केवल औपचारिक दिवस नहीं हैं, बल्कि ये आत्मचिंतन और संकल्प के अवसर हैं। ये हमें यह समझाते हैं कि प्रकृति की रक्षा करना केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। यदि हम अपने जीवन में छोटे-छोटे कदम जैसे जल संरक्षण, वृक्षारोपण, प्लास्टिक का कम उपयोग और वन्यजीवों के प्रति संवेदनशील व्यवहार अपनाएँ, तो हम एक सुरक्षित और संतुलित भविष्य की ओर बढ़ सकते हैं। यही इन महत्वपूर्ण तिथियों का वास्तविक संदेश है।

# धरती पर स्वर्ग से कम नहीं राष्ट्रपति भवन का अमृत उद्यान



सीताराम गुप्ता  
पीतमपुरा, दिल्ली

वसंत ऋतु के आगमन के साथ ही नई दिल्ली के राष्ट्रपति भवन स्थित मुगल गार्डन अथवा अमृत उद्यान के खुलने की प्रतीक्षा समाप्त हो जाती है। वर्ष 2023 में इसका नाम बदलकर मुगल गार्डन से अमृत उद्यान कर दिया गया था। इस साल भी 3 फरवरी 2026 से आकर्षक अमृत उद्यान आम दर्शकों के लिए खोल दिया गया है जहाँ 30 मार्च 2026 तक आप इसके अद्वितीय सौंदर्य को निहारने का आनंद उठा सकते हैं। हर साल की तरह ही इस बार भी यहाँ हजारों प्रकार के फूलों के पौधे, दूसरे पेड़, जड़ी-बूटियाँ, केक्टस व बोनसाई पौधे पुष्प-प्रेमियों व अन्य दर्शकों का स्वागत करने को तैयार हैं। इस वर्ष एक दो सौ साल से भी अधिक पुराने पिलखन के पेड़ के पास एक पुष्पघड़ी और एक छात्र गतिविधि क्षेत्र के अतिरिक्त अन्य कई प्रमुख आकर्षण भी हैं। यदि आपने इसे पहले भी देखा है तो भी इसके नए रूप को निहारने के लिए क्यों न एक बार फिर से भव्य अमृत उद्यान देखने का कार्यक्रम बना लिया जाए?

कश्मीर के सम्मोहक नैसर्गिक सौंदर्य को देख कर फ़ारसी के एक शायर ने कहा था:

**अगर फ़िर्दौस बरूएज़मीन अस्त,  
हमीनस्तो हमीनस्तो हमीनस्त।**



मुगल बादशाहों को बाग़ लगवाने का बड़ा शौक था। उन्होंने न केवल स्वर्गतुल्य कश्मीर घाटी में बड़े-बड़े बाग़ लगवाए अपितु लाहौर व तत्कालीन राजधानी आगरा और दिल्ली में भी बहुत से बाग़ लगवाए। उन्होंने जितने भी किले बनवाए उन सब के अंदर भी खूबसूरत बाग़-बगीचे लगवाए और इन्हीं मुगलकालीन बाग़-बगीचों से प्रेरणा लेकर नई दिल्ली के प्रमुख वास्तुकार सर एडविन ल्यूटियंस ने राष्ट्रपति भवन (तत्कालीन वायसराय हाउस) में भी एक उद्यान बनवाया जिसे पहले मुगल गार्डन और अब अमृत उद्यान के नाम से जाना जाता है।

अर्थात् अगर धरती पर कहीं स्वर्ग है तो यहीं पर है, यहीं पर है और यहीं पर है। वास्तव में कश्मीर को धरती का स्वर्ग कहा जा सकता है और इस स्वर्ग के प्राकृतिक सौंदर्य को और अधिक उभारने में मनुष्य ने भी कोई कसर नहीं रख छोड़ी विशेष कर मुगल बादशाहों ने जिन्होंने श्रीनगर के पास डल झील के किनारे पहाड़ी ढलानों पर शालीमार और निशात जैसे खूबसूरत सीढ़ीनुमा बाग़ लगवाए। ऐसे सुंदर हैं ये बाग़ कि स्वर्ग भी इनसे ईर्ष्या करने लगे। तभी तो 'इकबाल' साहब ने ऐसे सुंदर बाग़ों

से युक्त स्वर्गतुल्य भारतभूमि के विषय में कहा है:

**गोदी में खेलती हैं इसके हजारों नदियाँ,  
गुलशन है जिनके दम से रश्के-जिनाँ  
हमारा।**

मुगल बादशाहों को बाग़ लगवाने का बड़ा शौक था। उन्होंने न केवल स्वर्गतुल्य कश्मीर घाटी में बड़े-बड़े बाग़ लगवाए अपितु लाहौर व तत्कालीन राजधानी आगरा और दिल्ली में भी बहुत से बाग़ लगवाए। उन्होंने जितने भी किले बनवाए उन सब के अंदर भी खूबसूरत



बाग-बगीचे लगवाए और इन्हीं मुगलकालीन बाग-बगीचों से प्रेरणा लेकर नई दिल्ली के प्रमुख वास्तुकार सर एडविन ल्यूटियंस ने राष्ट्रपति भवन (तत्कालीन वायसराय हाउस) में भी एक उद्यान बनवाया जिसे पहले मुगल गार्डन और अब अमृत उद्यान के नाम से जाना जाता है।

राष्ट्रपति भवन परिसर में निर्मित अमृत उद्यान में भी मुगल बादशाहों द्वारा बनवाए गए बागों की तरह ही सुंदर तालाब व नहरें बनी हुई हैं तथा अनेकानेक फव्वारे लगे हुए हैं। रायसीना पहाड़ी पर बना ये उद्यान भी कमोबेश सीढ़ीनुमा बाग का अहसास कराने में सक्षम है। वैसे तो अमृत उद्यान में सारे वर्ष ही रंग-बिरंगे फूलों की बहार रहती है लेकिन वसंत के आगमन के साथ इसका सौंदर्य कुछ अधिक ही बढ़ जाता है और तब फरवरी-मार्च के महीनों में यह आम दर्शकों के लिए खोल दिया जाता है जिसे देखने के लिए न सिर्फ दिल्लीवासी ही पहुँचते हैं अपितु देश भर से असंख्य लोग इसे देखने के लिए आते हैं और इसके अप्रतिम सौंदर्य से अभिभूत

होकर लौटते हैं। जो एक बार यहाँ आता है वह हर साल व बार-बार यहाँ आने को आतुर रहता है। पिछले वर्ष मैं स्वयं दो बार अमृत उद्यान देखने के लिए गया।

अमृत उद्यान लगभग तेरह एकड़ में फैला हुआ है। यह मुख्य रूप से रेक्टेंगुलर, लॉन्ग तथा सर्कुलर गार्डन के रूप में बँटा हुआ है। मुख्य अमृत उद्यान में प्रवेश करने से पहले पर्यटकों को हर्बल गार्डन से होकर गुजरना पड़ता है। हर्बल गार्डन में अनेक प्रकार की जड़ी-बूटियाँ जैसे ब्राह्मी, एलोयवेरा, सर्पगंधा, स्टीविया, तुलसी, शंखपुष्पी, मिंट, कैमोमाइल आदि विशेष रूप से लगाई गई हैं। यहाँ हर्बल गार्डन के अतिरिक्त आध्यात्मिक, औषधीय तथा जैव विविधता वाले बगीचों के साथ-साथ एक नक्षत्र गार्डन भी निर्मित किया गया है जहाँ हमारे सौरमंडल में उपस्थित सत्ताइस नक्षत्रों के गुणों से मेल खाते सत्ताइस पेड़ लगाए गए हैं जैसे महुआ, कदंब, पीपल, अर्जुन, बेलपत्र, जामुन आदि। इस वर्ष एक 225 वर्ष पुराना शीशम का पेड़ और अमृत उद्यान लोगो भी उद्यानोत्सव के मुख्य

आकर्षणों में से है जो एक सेल्फी पॉइंट के रूप में काम करेगा।

अमृत उद्यान का पहला भाग रेक्टेंगुलर अथवा आयताकार है। यह राष्ट्रपति भवन की मुख्य इमारत के पीछे की दीवार के बाद स्थित है। उद्यान के इस भाग में बाचों-बीच नहरें बनी हुई हैं तथा फव्वारे लगे हुए हैं। यहाँ सैकड़ों प्रकार के फूल लगे हुए हैं जिनमें कॉसमॉस, स्वीट विलियम, डहेलिया, लुपिन, एस्टर, साल्विया, जूनीपेर, बोगनविलिया, गुलाब आदि फूलों की अनेक प्रजातियाँ देखी जा सकती हैं। इसके अलावा मोगरा, रात की रानी, मोतिया, जूही, हरसिंगार, मौलश्री, चंपा, चमेली, रंगून क्रीपर आदि की झाड़ियाँ तथा पौधे व साइप्रस, चायना ऑरेंज आदि के खूबसूरत छोटे-छोटे पेड़ लगे हुए हैं। पिछले कई वर्षों से ट्यूलिप के आकर्षक व रंग-बिरंगे फूल भी अमृत उद्यान के सौंदर्य में वृद्धि करते आ रहे हैं। इस वर्ष ट्यूलिप के कुछ पौधे नहीं अपितु ट्यूलिप का एक थीम गार्डन ही विकसित किया गया है।

# ऋषियों की तपोभूमि चंदौली है प्राचीन काशी



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

चंदौली भूभाग पर हजारों वर्षों से अब तक ऋषि - महर्षियों के तप करने का प्रमाण उपलब्ध है। गंगा नदी के तटों से लेकर वाणगंगा और चकिया नौगढ़ के जंगलों तक विस्तृत यह क्षेत्र सभी दृष्टिकोण से सुरक्षित और शांतिप्रिय रहा है, जहां सैकड़ों वर्षों तक एक मुद्रा में बैठे ऋषि - मुनियों ने साधना की। प्राचीन काशी में ही महर्षि याज्ञवल्क्य को चकिया के पठारी तथा जंगली क्षेत्र की शांति खींच लायी थी।

पूर्वी उत्तर प्रदेश की पावन भूमि पर स्थित चंदौली जनपद को सामान्यतः आधुनिक प्रशासनिक इकाई के रूप में देखा जाता है, किंतु इतिहास, पुरातत्त्व और आध्यात्मिक परंपराओं की दृष्टि से यह क्षेत्र प्राचीन काशी परंपरा का अविभाज्य अंग रहा है। काशी केवल वर्तमान वाराणसी तक सीमित नहीं रही, अपितु प्राचीन काल में इसका सांस्कृतिक-धार्मिक विस्तार चंदौली, मिर्जापुर, सोनभद्र और गाजीपुर तक फैला हुआ था। माँ गंगा ने संगम नगरी प्रयागराज के पश्चात बिन्ध्य पर्वत को छूते हुए वाराणसी के दक्षिण दिशा से बाबा विश्वनाथ मंदिर

वाले भाग काशी को अपनी गोद में लिया, तो तपस्थली वाले भाग प्राचीन काशी चंदौली को भी गाजीपुर के पूर्व ही उत्तर दिशा से काशी के दोनों सम्पूर्ण भाग को सामान्य रूप से गौरवान्वित किया है। प्राचीन काशी चंदौली के भौगोलिक मानचित्र पर ऐतिहासिक एवं धार्मिक महत्व के रसूलपुर से वैराठ तक आज भी विद्यमान है। इसकी महत्ता पौराणिक ग्रंथों में विधिवत वर्णित है। यहाँ ऋषियों की तपोभूमि, शिव-शक्ति उपासना और वैदिक संस्कृति की सशक्त छाप आज भी विद्यमान है। चंदौली का नाम चंद्रसाह नामक बरहौलिया

राजपूत के नाम पर बताया जाता है, जिन्होंने यहाँ एक किला बनवाया था।

## चंदौली की प्राचीनता

यह पूरा जिला काशी राज्य के अधिकार में था। इस जिले से संबंधित अनेक कथाओं के अतिरिक्त यहाँ प्राचीनकाल की मूल्यवान धरोहरों के प्रमाण पाए गए हैं। ईंट आदि के अवशेष जहाँ - तहाँ विखरे पड़े हैं, अनेक तालाब और कुंड हैं। एक बहुत प्राचीन क्षेत्र बलुआ है, जो सकलडीहा तहसील से 22 किलोमीटर दक्षिण गंगा नदी के तट पर स्थित है। यहाँ हिन्दुओं का एक धार्मिक मेला हर वर्ष



माघ महीने में मौनी अमावस्या के दिन लगता है। यह 'पश्चिम वाहिनी मेला के नाम से जाना जाता है। सकलडीहा तहसील का गाँव एक महान अघोरेश्वर संत कीनाराम की जन्मभूमि है। वे वैष्णव धर्म के अनुयायी थे, इनका शिव और शक्ति में गहरा विश्वास था। हेतमपुर गाँव एक प्राचीन स्थान है, यहाँ एक किला है, जिसे 'हेतमपुर किला' कहा जाता है। कहा जाता है कि इसको 14 वीं - 15 वीं शताब्दी के बीच राजा टोडरमल के द्वारा निर्मित कराया गया था, जो शेरशाह सूरी के राज्य में निर्माण पर्यवेक्षक थे। मुगलकाल के बाद जागीरदार हेतमखां ने इस पर कब्जा कर लिया।

चंदौली के राजदरी, देवदरी, चन्द्रप्रभा क्षेत्र तथा आसपास की पहाड़ियों में शैलचित्र, पत्थर के औजार और गुफाएँ मिली हैं। ये प्रमाण बताते हैं कि यहाँ आदिम मानव निवास करता था और यह क्षेत्र जीवन, साधना और प्रकृति-पूजा का केंद्र था।

चंदौली का चौसठी देवी क्षेत्र, चन्द्रप्रभा वन्य क्षेत्र और आसपास के स्थल बौद्ध काल में भी महत्वपूर्ण रहे। समीप स्थित सारनाथ से इसका सीधा सांस्कृतिक संबंध रहा। बौद्ध भिक्षु ध्यान और साधना हेतु इन वनों में निवास करते थे।

काशी को मोक्षदायिनी नगरी कहा गया है-  
**“काश्यां मरणांमुक्तिः”**

परंतु काशी की यह आध्यात्मिक ऊर्जा केवल एक नगर तक सीमित नहीं थी। चंदौली उस ऊर्जा का वनांचली और तपस्वी स्वरूप रहा।

चंदौली क्षेत्र में शिवलिंगों, देवी मंदिरों और शक्ति स्थलों की प्राचीन परंपरा है। यहाँ की लोक मान्यता के अनुसार भगवान शिव ने काशी क्षेत्र की रक्षा हेतु इन वनों में विचरण किया। चंदौली में स्थित चन्द्रप्रभा नदी और वन क्षेत्र को अत्यंत पवित्र चंद्रप्रभा तीर्थ के माना जाता है। यहाँ स्थित जलप्रपात और कुंडों को प्राचीन काल में तपस्या और स्नान के लिए श्रेष्ठ माना गया। यह स्थान केवल



प्राकृतिक सौंदर्य ही नहीं, अपितु आध्यात्मिक शांति का केंद्र रहा है।

### चंदौली है ऋषियों की तपोभूमि

चंदौली भूभाग पर हजारों वर्षों से अब तक ऋषि - महर्षियों के तप करने का प्रमाण उपलब्ध है। गंगा नदी के तटों से लेकर वाणगंगा और चकिया नौगढ़ के जंगलों तक विस्तृत यह क्षेत्र सभी दृष्टिकोण से सुरक्षित और शांतिप्रिय रहा है, जहाँ सैकड़ों वर्षों तक एक मुद्रा में बैठे ऋषि - मुनियों ने साधना की। प्राचीन काशी में ही महर्षि याज्ञवल्क्य को चकिया के पठारी तथा जंगली क्षेत्र की शांति खींच लायी थी। जहाँ उन्होंने एक पैर पर खड़े होकर सैकड़ों वर्ष तपस्या किया। भगवान शंकर से नाराज होकर महर्षि वेदव्यास ने प्राचीन काशी (चंदौली) के साहूपुरी (व्यासनगर) में आए, जहाँ अपना क्रोध - त्याग किया और वहीं साधना करने लगे। महर्षि विश्वामित्र ने अपनी कर्मस्थली और लीलास्थली नौगढ़ क्षेत्र को बनाया, इसका प्रमाण कर्मनाशा के रूप में विस्तृत है। महाराज दुष्यंत और शकुंतला की प्रेम कहानी इसी भूभाग से जुड़ी है, जहाँ मगरौर में महाराज भरत के जन्म का प्रमाण मिलता है, इनके नाम पर ही इस देश का नाम

भारत पड़ा। विद्वानों का यह भी मानना है कि इस समृद्ध क्षेत्र में कभी हैहयवंशी क्षत्रियों के संहार हेतु यमदग्नि - पुत्र परशुराम ने अशांति फैलायी थी, जिसका प्रमाण रायल ताल को माना जाता है।

### लोक आस्थाएं एवं परम्पराएँ

चंदौली की ग्राम्य संस्कृति में आज भी काशी की परंपराएँ जीवित हैं। श्रावण मास की शिव पूजा, कार्तिक स्नान, लोक देवी-देवताओं की आराधना, संस्कारों में वैदिक मंत्रोच्चार

यह सब दर्शाता है कि चंदौली केवल भौगोलिक इकाई नहीं, अपितु यहाँ के लोक जीवन में आध्यात्मिक निरंतरता व्याप्त है।

चंदौली की लोक संस्कृति में काशी की छवि स्पष्ट दिखाई देती है।

यहाँ की भोजपुरी-काशी बोली में राम, शिव, गंगा और काशी से जुड़े असंख्य लोकगीत प्रचलित हैं। विवाह, जन्म और पर्वों पर गाए जाने वाले गीतों में काशी को पुण्य स्थल के रूप में स्मरण किया जाता है। यहाँ के शिवरात्रि मेले, नवरात्र उत्सव, कार्तिक पूर्णिमा

आदि आयोजनों में काशी परंपरा की झलक मिलती है। जिले के प्रमुख व्यक्तियों में



**चंदौली को “उत्तर प्रदेश का धान का कटोरा” कहा जाता है। उपजाऊ भूमि, नहर प्रणाली, कर्मनाशा और चन्द्रप्रभा के जल से परिपूरित यह क्षेत्र कृषि के साथ-साथ अब औद्योगिक और व्यापारिक गतिविधियों की ओर भी बढ़ रहा है। यहाँ पर्यटन की अपार संभावनाएँ हैं। यहाँ चन्द्रप्रभा वन्यजीव अभयारण्य, जलप्रपात, ऐतिहासिक स्थल और अनेक धार्मिक स्थल पर्यटकों के आकर्षण के केंद्र हैं।**

नामवर सिंह, अवध बिहारी सिंह (कवि जी), संत रमैया, अभिनेत्री लीला मिश्रा, गिरिजा देवी, अखण्डानंद सरस्वती, शिवप्रसाद सिंह, कमलापति त्रिपाठी, लालबहादुर शास्त्री सहित वर्तमान केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह के नाम उल्लेखनीय हैं।

### **चंदौली का वर्तमान स्वरूप**

आज का चंदौली जनपद आध्यात्मिक विरासत और आधुनिक विकास के संतुलन का उदाहरण है। वाराणसी से 20 मई, 1997 में अलग होकर चंदौली जनपद बना। यह उत्तर प्रदेश के पूर्वी भाग में स्थित है, जो वाराणसी से 30 किलोमीटर दूरी पर है।

यह जनपद वाराणसी, मिर्जापुर, सोनभद्र से घिरा हुआ है, जो इसके ऐतिहासिक-धार्मिक महत्व को और पुष्ट करता है।

चंदौली को “उत्तर प्रदेश का धान का कटोरा” कहा जाता है। उपजाऊ भूमि, नहर प्रणाली, कर्मनाशा और चन्द्रप्रभा के जल से परिपूरित यह क्षेत्र कृषि के साथ-साथ अब औद्योगिक और व्यापारिक गतिविधियों की ओर भी बढ़ रहा है। यहाँ पर्यटन की अपार संभावनाएँ हैं। यहाँ चन्द्रप्रभा वन्यजीव अभयारण्य, जलप्रपात, ऐतिहासिक स्थल और अनेक धार्मिक स्थल पर्यटकों के आकर्षण के केंद्र हैं। यदि इनका समुचित

विकास किया जाए, तो चंदौली आध्यात्मिक-पर्यटन मानचित्र पर विशेष स्थान प्राप्त कर सकता है।

उत्तर प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ द्वारा एक जनपद-एक उत्पाद योजना के अंतर्गत चंदौली की जरी-जरदोजी का चयन किया गया है, साथ ही एक जनपद-एक व्यंजन योजना के अंतर्गत चोखा-भात/सत्तू को प्रमुख व्यंजन के रूप में मान्यता दी गई है। इससे चयनित उत्पाद और व्यंजन को पर्याप्त लोकप्रियता प्राप्त होगी तथा इससे संबंधित रोजगारों में आशातीत वृद्धि होगी।

अस्तु, चंदौली और काशी का पुराना अटूट संबंध है। जहाँ काशी (वाराणसी) ज्ञान, मोक्ष और चेतना का केंद्र रही, वहीं चंदौली उसका वन्य, तपस्वी और प्राकृतिक विस्तार क्षेत्र कहा जा सकता है।

चंदौली ने काशी की आत्मा को अपने वनों, नदियों, लोक जीवन और आस्थाओं में सुरक्षित रखा है। आज आवश्यकता है कि इस विरासत को पहचाना जाए, संरक्षित किया जाए और आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचाया जाए।

चंदौली केवल एक जनपद नहीं, अपितु यह प्राचीन काशी की जीवित स्मृति है। यह क्षेत्र प्राचीन सभ्यता की धरोहर को संजोए हुए है और इसकी पहचान काशी की आध्यात्मिक चेतना से गहराई से जुड़ी हुई है। यहाँ की मिट्टी में आस्था, परंपरा और सरल जीवनशैली की सुगंध बसती है, जो इसे विशेष बनाती है।

कृषि यहाँ की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है, जहाँ धान, गेहूँ और दालों की खेती प्रमुख रूप से होती है। काशी के समीप होने के कारण चंदौली धार्मिक, सांस्कृतिक और सामाजिक गतिविधियों से भी प्रभावित रहा है। यह जिला परंपरा और आधुनिकता के संतुलन के साथ आगे बढ़ता हुआ एक शांत, कर्मठ और आत्मिक ऊर्जा से भरा क्षेत्र है।



श्यामल बिहारी महतो

बोकारो झारखंड

झूमरू महतो को जब यह पता चला कि खगपत महतो अपने नये घर का "घरउडाही" (गृह प्रवेश) करने जा रहा है। उसके पहले उन्होंने तीन दिन की चंडी पाठ करने का मनाया है और इसके लिए दुखहरण पांडे को उन्होंने बुक भी कर लिया है। बिना देर किए अगले ही दिन झूमरू दुखहरण पांडे के घर जा पहुंचा। खगपत महतो पहले से वहां बैठा मिला।

खगपत ने झूमरू से पूछा, "कैसे आना हुआ..?"

"घर का गौड़ी दबाना है, पत्थर रखना है, किस दिन शुभ रहेगा यही पूछने चला आया..!" झूमरू सफेद झूठ बोल गया था। उसका पांडे घर आने का मकसद कुछ और था। यह बात खगपत को मालूम न हो सका।

दो दिन बाद खगपत महतो के घर दुखहरण पांडे का चंडी पाठ शुरू होना था। शाम को ही पूजन सामग्री का लिस्ट पांडे ने खगपत महतो को भेजवा दिया था। बाकी सब तो ठीक ठाक लगा था घर वालों को। लेकिन तीन दिन में तीन किलो शुद्ध देशी घी किसी को हजम नहीं हुआ। खगपत महतो के मन में कुछ खटक था। परन्तु घर उडाही का मामला था। शुभ काम करने जा रहा था। उसने अपने मन को शांत रखा। लेकिन बड़े-बेटे ने सवाल खड़ा कर दिया, "बाबूजी, तीन दिन में तीन किलो देशी घी, कुछ ज्यादा नहीं लग रहा है? हवन के दिन एक-आध किलो, लग सकता है, पर तीन किलो..? पांडे का पर्चा में मुझे खर्चा ज्यादा दिख रहा है..!"

"सवाल खर्च का नहीं है बेटे, सवाल है कि यह देशी घी, मिलेगा कहां..?" खगपत बोला-

"बाजार में तो देशी घी मिल नहीं सकता, बाजार के घी में मिलावट तो पक्का है..!"

"गाँव में तो झूमरू काका और मंगला मामा के दो दो गायें हैं, एक गाय, शंभु काका के घर में भी है पर वो दही जमाते नहीं, दूध बचता नहीं है।"

"पांडे को फोन लगाओ..!"

बेटे ने झट से मोबाइल निकाला और पांडे दुखहरण को लगा दिया। उधर से पूछा गया-"हेलो ! कौन ?" पांडे बाबा प्रणाम मैं खगपत बोल रहा हूँ..!"

"हां, बोला जजमान..!"

"ये तीन किलो देशी घी जो लिखें हैं, घर वाले कुछ ज्यादा बोल रहे हैं, गाँव में देशी घी इतना मिलना भी मुश्किल है..?"

"सुनिए जजमान, आप समझदार है, हर दिन पूजा पाठ के बाद हवन भी होगा, आधा किलो से ज्यादा उसी में खपत हो जायेगा, उसी में मेरी दाल सब्जी और रोटी भी पकेगी, बचेगा क्या..?"

"लेकिन इतना घी गाँव में मिलेगा तब न..?"

दुखहरण पांडे के सामने झूमरू का चेहरा घूम गया। उसकी कही बात याद आ गयी, "पांडे बाबा, मेरे घर का घी बिक जायेगा, अगर आप खगपत से बोल दें तो..!"

"वो कैसे..?"

झूमरू ने पांडे के कान में फुसफुसाते हुए कुछ कहा था "बस इतना सा कर दीजिए..!"

"कैसे किलो गाय का घी बेच रहा है झूमरू..?"

"हजार बारह सौ में बिक रहा है पांडे बाबा..!"

"इसमें हमें कितना मिलेगा..?"

"कहिये तो कल ही आधा किलो घी

आपके घर पहुंचा दूंगा..!"

"ठीक है पहुंचा दो, मैं जुगाड़ लगाता हूँ..!"

"पांडे बाबा क्या हुआ, चुप मार दिए..?"

"चुप नहीं मारे थे

जजमान, याद कर रहा था, पता लगा रहा था। आपके गाँव में ही घी मिल जायेगा..!"

"किसके यहां, हमारे गाँव में

मंगला, शंभुवा दा और झूमरू दादा के घर में गाय अभी दूध देती है..!"

"झूमरू के यहां चल जाओ, तीन किलो घी मिल जायेगा।"

"कैसे किलो देगा, कुछ बताया है आपको..?"

"जाइए न, आपको हजार रुपये के आस पास दे देगा।"

"ठीक है बाबा, प्रणाम...!"

"खुश रहा जजमान..!"

खगपत महतो ने बेटे से कहा, "मैं समझा, उस दिन झूमरू काहे गया था पांडे घर ! पांडे से मिल अपना घी बेचने की तरकीब निकाली है झूमरू ने, हम इन दोनों की हवा निकालेंगे। चलो बाजार, पूजा भंडार में घी भी ले लेंगे, घर में लाकर एक जार में रख देना।

"चिन्हा जायेगा..!" बेटे ने कहा।

"कह देंगे मनमोहन के मामा घर से लाए हैं..!"

"नहीं मानेग तो, सच बता देंगे..!" झूमरू ने बेटे से कहा "डालडा खाकर जिनके बाप ददा मर गये, बेटा को चाहिए देशी घी..?"

"बप्पा, बहुत दिनों से आपके मुंह से यही सुनना चाहता था..!"

"फिजूल खर्च से आदमी को बचना चाहिए मनमोहन..!"

"ब्राह्मण को बुलाना भी फिजूल खर्च है बप्पा..?"

"आखिरी बार बुला रहा हूँ, आगे से तुम लोग तय कर लेना..!"

## देशी घी

# आधुनिक परिवेश, युवा एवं आपसी विश्वास



डॉ. ईरा त्रिपाठी

मनो-सामाजिक सलाहकार, जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, वाराणसी

आज संध्याकालीन चाय की प्याली और बच्चों के साथ यूं ही बातचीत के दौरान बेटी के मुंह से फोनो नामक शब्द कान में पड़े वह शायद अपने सहपाठी से आज की कक्षा में हुई किसी घटना का विश्लेषण कर रही थी और बीच-बीच में अकेलेपन एवं लॉस ऑफ ट्रस्ट यानी अविश्वास के भावों को प्रकट करते हुए फ़ोमो कह रही थी। बरबस ही मेरा ध्यान भी इस शब्द की गूढ़ता पर गया और उससे पूछ बैठी बेटा यह फ़ोमो क्या है,, उसने बताया मां इसको फ़ीयर आफ मिसिंग आउट कहते हैं। मैं काफी देर तक इस शब्द की विवेचना मन ही मन करती रही, फिर मैंने नोटिस किया कि सच में आजकल स्कूल कॉलेज या ऑफिसेज में अगर आप भीड़ के साथ नहीं चल रहे हैं, उनकी हां में हां नहीं मिला रहे, चाहे वह सही हो या गलत हो तो ऐसे लोग धीरे-धीरे आपको अकेलेपन की गरत में छोड़ देते हैं और एक प्रकार का सामाजिकता और भावनात्मक दबाव आप पर बना देते हैं जो आखिरी में आपके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं, जिसकी परिणति अधिकतर चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, चिंता वा उदासी का कारण बन जाते हैं।

आपसी विश्वास एक गंभीर महत्वपूर्ण और समसामयिक विषय है, आधुनिक जीवन शैली ने जहां एक ओर मनुष्य को जीवन के असीमित अवसर दिए हैं, वहीं उनके मानसिक स्वास्थ्य और विश्वास जैसी प्रमुख मानवीय मूल्यों पर गहरा प्रभाव डाला है आज का सामाजिक दौर



स्मार्ट दौर है हमारे पास स्मार्ट गेजेट्स है, हार्ड स्पीड इंटरनेट है, संवेदनशील मशीनें है, आज उंगलियों के टिप पर पूरी दुनिया सिमटी हुई है इतना कुछ होने पर भी इस चमक दमक के पीछे छिपा भयंकर सूनापन एक भयावाह कड़वा सच है। आज का युवा आज जितना एक दूसरे से आभासी रूप से जुड़ा हुआ है उतना ही एकाकीपन से घिरा हुआ भी है।

विश्वास (ट्रस्ट) जो मानवीय सभ्यता में मानवीय संबंधों में नींव का काम किया करता था आज पर्याय धूमिल सा होता जा रहा है इस भूमिगत बदलाव का आक्षेप किसी पर भी मढ़ा या लगाया जा सकता है आजकल युवाओं में आ विश्वास के कई कारण एवं बदलाव प्रकट हो रहे हैं।

आज का युवा जितना 'कनेक्टेड' है, उतना ही 'अकेला' भी है। 'ट्रस्ट' यानी विश्वास, जो कभी मानवीय संबंधों की नींव हुआ करता था, आज एक दुर्लभ वस्तु बनता जा रहा है।

## आधुनिक जीवनशैली: बदलाव के मुख्य कारक

युवाओं के व्यवहार और मनोविज्ञान में आए बदलाव के पीछे कई ठोस कारण हैं:

**डिजिटलहाइपर-कनेक्टिविटी:** सोशल मीडिया ने आभासी रिश्तों की बाढ़ ला दी है। यहाँ 'लाइक्स' और 'कमेंट्स' से आत्म-

सम्मान (Self-esteem) तय होता है।

## उपभोक्तावादी संस्कृति (Consumerism) :

'जो दिखता है वही बिकता है' की होड़ ने युवाओं को भौतिक वस्तुओं के पीछे भागने पर मजबूर कर दिया है।

**प्रतिस्पर्धा का दबाव:** शिक्षा से लेकर करियर तक, हर जगह 'नंबर 1' बनने की दौड़ ने सुकून छीन लिया है।

**पारिवारिक संरचना में बदलाव:** एकल परिवारों (Nuclear Families) के चलन ने वह सुरक्षा कवच छीन लिया है जो दादा-दादी या संयुक्त परिवार की कहानियों और अनुभवों से मिलता था।

पहला हाइपरकॉनेक्टिविटी दूसरा उपभोक्तावादी संस्कृति, तीसरा प्रतिस्पर्धा का दबाव और पारिवारिक संरचना में परिवर्तन या बदलाव इसके मुख्य कारण हो सकते हैं आधुनिकता की दौड़ सीधे तौर पर युवाओं के मालिक से शासन को प्रभावित कर रही है इसके प्रमुख मनोवैज्ञानिक पहलू निम्नलिखित हो सकते हैं जैसे कि फ़ोमो, तत्काल संतुष्टि, आपसी नकारात्मक प्रतिस्पर्धा, और शारीरिक अस्वस्थ इत्यादि इत्यादि।

आपसी विश्वास की कमी के कई कारण हो सकते हैं रिश्तों में अस्थिरता, नकली

पहचान,तुलना की भावना इत्यादि विश्वास किसी भी स्वस्थ समाज की रीढ़ की हड्डी होती है लेकिन आज के परफॉर्मेंस ओरिएण्टेड समाज में विश्वास की जगह संदेह ने ले ली है,जो भिन्न भिन्न रूपों में दिखाई दे जाती है जैसे रिश्ते में आई आस्थिरता जिसमें आज की “सिचुएशनशिप” और “हुक-अप” सभ्यता ने भावनात्मक गहराई को कम करने का काम किया है, अपने फायदे के लिए आनंद-फणन में संबंधों का गठजोड़,रिश्ते को केवल अपने फायदे के लिए सुविधाजनक बनाना,इधर उधर सिर्फ अपना लाभ ढूंढने की आदत ने आपसी विश्वास बन पाने में कठिनाइयां होने लगी है, दूसरा नकली पहचान आज इंटरनेट, और सोशल मीडिया के जमाने में समय समय पर कोई भी कुछ भी बन जाता है, बार-बार होने वाले ऑनलाइन धोखे ने प्रत्येक युवाओं के कोमल मन में अविश्वास की गहरी परत बना दी है,जिसके परिणाम स्वरूप वह किसी का विश्वास करने पर कई बार सोचते हैं। तीसरा तुलना की भावना जब हम दूसरों से लगातार अपनी तुलना करते हैं तो हम उनके ओर कभी कभी अपनी ही ईर्ष्या के पात्र बने महसूस करते हैं और उनको नीचा दिखाने और खुद को श्रेष्ठ दिखाने कि कोशिश में कई बार मिथ्या भाषण का कार्य भी करते हैं,जिससे भी अविश्वास पैदा होता है।ओर जब यह अ विश्वास एक प्रकार बन जाए तो फिर पुन स्थापित होने में सदियों लग जाता है।

यदि समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो इसके परिणाम भयावा हो जाते हैं जैसे सामाजिक अलगाव, आज अधिकांश युवा समाज से काटकर अपने तक सीमित रह जा रहे हैं वह अपने कमरों और स्क्रीन में सीमित कर रहना पसंद करते हैं।यह एक अविश्वास का बड़ा उदाहरण हो सकता है।

अविश्वास आपसी सहानुभूति की कमी में जब हम किसी पर विश्वास नहीं करते तो हम उनकी पीड़ा भी महसूस नहीं कर पाते हैं। आपसी विश्वास एवं सहानुभूति की कमी

मानसिक संताप का बहुत बड़ा कारण रहा है। किसी विश्वसनीय व्यक्ति का ना होना युवाओं को आत्मघाती या आत्महत्या की ओर प्रेरित कर रहा है।

प्रश्न है कि इस तीव्रता से बढ़ती अविश्वास की दीवार को किस प्रकार ढाया जाए। लक्षण की बात करें तो समाधान की भी बात आती है।हम ऐसा कह सकते है कि परिवर्तन प्रकृति का नियम है को मानते हुए सुधार की तरफ कदम बढ़ाते रहना यही हमारा सर्वप्रथम सोच होना चाहिए लेकिन यह भी यथार्थ है कि परिवर्तन रातों-रात नहीं होता इसके लिए चेतन एवं सतत प्रयासों की आवश्यकता होती है जिसमें धैर्य का अभ्यास सर्वोच्च है।

हर प्रकार के मौलिक मानवीय गुण जो मनुष्यों को जीवितता प्रदान करते हैं,, वह जीवन रूपी पौधे को पनपाने में समय लेती है मतलब साफ है किसी चीज को स्थापित करने में समय लगता है जैसे सफलता,विश्वास, प्यार और सौहार्द।

योग व माइंडफूलनेस ध्यान के माध्यम से भी हम अपने साथ किए गए अविश्वास एवं धोखे और अपने अंदर चल रहे हैं अंतर द्वंद्वों से भी मुक्ति पा सकते हैं।

सबसे ज्यादा प्रैक्टिस की जरूरत तो लोगों से अच्छे व्यवहार एवं विश्वास की कम से कम उम्मीद लगाना है। हमको अगर किसी से इतनी उम्मीद नहीं होगी तो हमें अ विश्वास की भी स्थिति झेलनी नहीं पड़ेगी।

डिजिटल डिटॉक्स करना सप्ताह में कम से कम 1 दिन गैजेट से दूर रहकर वास्तविक दुनिया और समाज में, परिवार में रह रहे व्यक्तियों के साथ समय बिताना यह भी अविश्वास को दूर करने का अभ्यास हो सकता है।

आज के परिवेश में युवाओं के लिए अविश्वास को खत्म करने में अभिभावकों की भूमिका कैसे हो सकती है इसका जिक्र करें तो कह सकते हैं की माता-पिता आज के युवाओं के लिए सबसे बड़े सपोर्टिव सिस्टम जैसे होते हैं बशर्ते कि वह अपनी भूमिका बदलें, जैसे

मां-बाप उपदेश की जगह युवाओं को सुनना सीखें, कई माता-पिता केवल अपनी ही बात पर अड़े रहते हैं और उनकी बातों को सुनते नहीं हैं, वह अपने बच्चों पर संदेह कर रहे हैं उनकी कलात्मक पर संदेह कर रहे हैं लेकिन फिर भी उनको यह अपने बच्चों पर यह विश्वास दिलाना है कि उनका बच्चा भरोसेमंद है और वह उन पर पूरा भरोसा करते हैं उन्हें गलतियों की अनुमति दें जिससे वो अपना भाव और विचार बना पाए, उनका अपना आत्मविश्वास बढ़े और निर्णय लेने की क्षमता बढ़े।

जिससे अगर कभी युवाओं को कभी अविश्वास का अनुभव हो भी तो उससे वह कैसे उबर पाएं इसका जान उनको हो।

क्वॉलिटी टाइम बनाम क्वालिटी क्वांटिटी टाइम मोबाइल इत्यादि छोड़कर उनके साथ घरेलू गेम खेलें उनके साथ टहलने जाय उनके साथ छोटी-छोटी नेचर के करीब पार्टी रखें समय दे बच्चों को और बच्चों की तुलना अन्य लोगों के अपेक्षा कम करें जिससे उनके आत्मविश्वास आत्मनिर्भरता में बढ़ोतरी होगी और वह लोग पर विश्वास कर पाएंगे।

अंततः हम कह सकते हैं कि कह सकते हैं कि विश्वास ही मानव सभ्यता की नींव है और जब नींव डगमगाती है तो मानव की सभ्यता का कोई अस्तित्व नहीं रह जाता है।

मानव सभ्यता ही आपसी सहयोग और विश्वास पर टिका है,मशीनी तकनीक चाहे कितनी भी उन्नत और विकसित क्यों ना हो जाए वह मानवीय मूल्य जैसे भाव भरोसा तथा सहानुभूती पूर्ण स्पर्श का सहारा नहीं ले सकती। युवाओं या यूं कहें कि आजकल के मनुष्य को यह समझना ही होगा कि जीवन केवल एक सोशल मीडिया की प्रोफाइल नहीं है बल्कि मानवीय एहसासों और रिश्ते का एक सुंदर तना- बना है अतः किसी दूसरे पर विश्वास करना आज के युग में जोखिम भरा हो सकता है पर करना तो पड़ेगा ही क्योंकि बिना विश्वास के जीना उससे भी अधिक खतरनाक हो सकता है।

# सम्मान, सम्मेलन और कविता का खोता जन-सरोकार



डॉ. सत्यवान सौरभ

भिवानी, हरियाणा

कविता समाज की सामूहिक चेतना की आवाज़ होती है। वह समय का दस्तावेज़ भी है और समय से टकराने का साहस भी। लेकिन आज जब हम अधिकांश कवि सम्मेलनों, साहित्यिक आयोजनों और तथाकथित सांस्कृतिक मंचों को देखते हैं, तो एक असहज प्रश्न सामने खड़ा हो जाता है- क्या कविता अपने मूल उद्देश्य से भटक चुकी है?

आज का दृश्य लगभग एक जैसा है। मंच पर कवि हैं, सामने बैठे श्रोता भी अधिकांशतः कवि ही हैं। कवि एक-दूसरे को बुलाते हैं, कवि ही एक-दूसरे की किताबें खरीदते हैं और सम्मान भी आपस में बाँट लिए जाते हैं। आयोजक वही, अतिथि वही, निर्णायक वही और प्रशंसक भी वही। यह साहित्यिक लोकतंत्र नहीं, बल्कि एक सीमित और आत्मसंतुष्ट वृत्त बन चुका है, जिसमें आम समाज की उपस्थिति लगभग नगण्य है।

यह सवाल उठाना आवश्यक है कि कविता आखिर किसके लिए है? क्या वह केवल कवियों के लिए है, या समाज के लिए? यदि कविता का पाठक वही व्यक्ति है जो स्वयं कविता लिख रहा है, तो यह स्थिति आत्मसंवाद की है- संवाद नहीं। साहित्य का इतिहास बताता है कि जब-जब रचनात्मक



आज कविता भी एक तरह की 'ब्रांडिंग' का हिस्सा बनती जा रही है। कवि की पहचान उसकी कविता से कम और उसके मंचों, आयोजनों और तस्वीरों से ज्यादा होने लगी है। यह स्थिति रचनात्मकता के लिए घातक है। जब कवि अपनी कविता से ज्यादा अपने 'प्रेजेंस' पर ध्यान देने लगता है, तब कविता धीरे-धीरे आत्मप्रचार का माध्यम बन जाती है। एक और गंभीर प्रश्न पाठक का है। आम पाठक कविता से दूर क्यों हो रहा है? इसका उत्तर केवल पाठक की अरुचि में नहीं, बल्कि कविता की बदलती प्रकृति में भी छिपा है।

अभिव्यक्ति ने अपने सामाजिक सरोकार खोए हैं, तब-तब वह धीरे-धीरे अप्रासंगिक होती चली गई है।

कविता का जन्म किसी वातानुकूलित सभागार में नहीं हुआ था। वह खेतों की मिट्टी, मज़दूर के पसीने, स्त्री की चुप्पी, दलित के अपमान, आदिवासी के विस्थापन और आम आदमी की रोज़मर्रा की पीड़ा से उपजी थी। कबीर, निराला, नागार्जुन, त्रिलोचन, पाश या मुक्तिबोध- इनकी कविता इसलिए जीवित है क्योंकि वह सत्ता से असहज प्रश्न पूछती है

और समाज के हाशिये पर खड़े व्यक्ति की आवाज़ बनती है। लेकिन आज की कविता का बड़ा हिस्सा सत्ता के निकट, संस्थानों के सुरक्षित घेरे में और आपसी प्रशस्ति में उलझा हुआ दिखाई देता है।

बड़े-बड़े साहित्यिक संस्थानों, अकादमियों और विश्वविद्यालयों में होने वाले कार्यक्रमों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर भरी पड़ी हैं। मुस्कराते चेहरे, हाथों में शॉल, स्मृति-चिह्न और प्रशस्ति-पत्र। सवाल यह नहीं है कि सम्मान गलत है; सवाल यह है कि सम्मान किसे और

क्यों दिया जा रहा है। क्या ये सम्मान उस रचना के लिए हैं जिसने समाज में कोई हलचल पैदा की? या फिर ये सम्मान नेटवर्किंग, पहुँच और आपसी समीकरणों का परिणाम हैं?

आज कविता भी एक तरह की 'ब्रांडिंग' का हिस्सा बनती जा रही है। कवि की पहचान उसकी कविता से कम और उसके मंचों, आयोजनों और तस्वीरों से ज़्यादा होने लगी है। यह स्थिति रचनात्मकता के लिए घातक है। जब कवि अपनी कविता से ज़्यादा अपने 'प्रेजेंस' पर ध्यान देने लगता है, तब कविता धीरे-धीरे आत्मप्रचार का माध्यम बन जाती है।

एक और गंभीर प्रश्न पाठक का है। आम पाठक कविता से दूर क्यों हो रहा है? इसका उत्तर केवल पाठक की अरुचि में नहीं, बल्कि कविता की बदलती प्रकृति में भी छिपा है। जब कविता आम जीवन की भाषा, पीड़ा और सवालियों से कट जाती है, तब वह केवल एक बौद्धिक अभ्यास बनकर रह जाती है। परिणामस्वरूप कविता मंचों तक सिमट जाती है और समाज से उसका संवाद टूटने लगता है।

कवि का दायित्व केवल सौंदर्य रचना नहीं, बल्कि सत्य के पक्ष में खड़ा होना भी है। कविता का काम सत्ता को सहज बनाना नहीं, बल्कि उसे असहज करना है। लेकिन आज कई कवि सत्ता-समीकरणों से टकराने के बजाय उनके अनुकूल रचना करना अधिक सुरक्षित समझते हैं। यह सुरक्षा कविता की आत्मा को धीरे-धीरे खोखला कर देती है।

सम्मेलन संस्कृति पर भी गंभीर आत्ममंथन की आवश्यकता है। क्या हमें इतने अधिक कवि सम्मेलन चाहिए, या हमें कविता को समाज के बीच ले जाने के नए रास्ते खोजने चाहिए? क्या कविता केवल मंच पर पढ़े जाने की वस्तु है, या वह स्कूलों, कॉलेजों, मज़दूर बस्तियों, गाँवों और आंदोलनों तक पहुँचनी चाहिए? यदि कविता केवल चुनिंदा लोगों के बीच सीमित रह जाएगी, तो उसका सामाजिक प्रभाव शून्य हो जाएगा।

यह भी ध्यान देने योग्य है कि कई बार



**कविता का संकट केवल कवियों का संकट नहीं, बल्कि समाज की सांस्कृतिक चेतना का संकट है। जब साहित्य आत्मालोचना छोड़ देता है, तब वह सजावट बन जाता है। और जब सजावट ही उद्देश्य बन जाए, तब सवाल, संघर्ष और परिवर्तन की संभावना समाप्त हो जाती है। आज ज़रूरत है कि कवि अपने भीतर झाँके। यह पूछें कि वे क्यों लिख रहे हैं- सम्मान के लिए, मंच के लिए, या समाज के लिए? यह आत्ममंथन असुविधाजनक हो सकता है, लेकिन आवश्यक है। क्योंकि कविता का मूल्य तालियों, प्रमाण-पत्रों या तस्वीरों से नहीं आँका जाता। उसका मूल्य इस बात से तय होता है कि वह किसके पक्ष में खड़ी है और किससे सवाल कर रही है।**

'सरोकार' भी एक फैशन बन जाता है। मंचों पर गरीबी, स्त्री और हाशिये की बात की जाती है, लेकिन वह बात अक्सर प्रतीकात्मक रह जाती है। वास्तविक जीवन के संघर्षों से उसका सीधा संवाद नहीं होता। कविता तब तक जीवित नहीं हो सकती, जब तक वह जोखिम उठाने को तैयार न हो- सामाजिक भी और वैचारिक भी।

कविता का संकट केवल कवियों का संकट नहीं, बल्कि समाज की सांस्कृतिक चेतना का संकट है। जब साहित्य आत्मालोचना छोड़ देता है, तब वह सजावट बन जाता है। और जब सजावट ही उद्देश्य बन जाए, तब सवाल, संघर्ष और परिवर्तन की संभावना समाप्त हो जाती है।

आज ज़रूरत है कि कवि अपने भीतर झाँके। यह पूछें कि वे क्यों लिख रहे हैं- सम्मान

के लिए, मंच के लिए, या समाज के लिए? यह आत्ममंथन असुविधाजनक हो सकता है, लेकिन आवश्यक है। क्योंकि कविता का मूल्य तालियों, प्रमाण-पत्रों या तस्वीरों से नहीं आँका जाता। उसका मूल्य इस बात से तय होता है कि वह किसके पक्ष में खड़ी है और किससे सवाल कर रही है।

अंततः कविता का भविष्य इसी पर निर्भर करेगा कि वह आत्ममुग्ध मंचों से बाहर निकलकर फिर से जीवन की धूल में उतरने का साहस करती है या नहीं। यदि कविता समाज की धड़कन से कट गई, तो वह केवल संग्रहालय की वस्तु बनकर रह जाएगी- सुंदर, पर निष्प्राण। कविता को जीवित रखने के लिए कवि को जीवित समाज से जुड़ना होगा। यही उसका धर्म है, यही उसकी सार्थकता।

# विश्वास जागेगा भय भगेगा

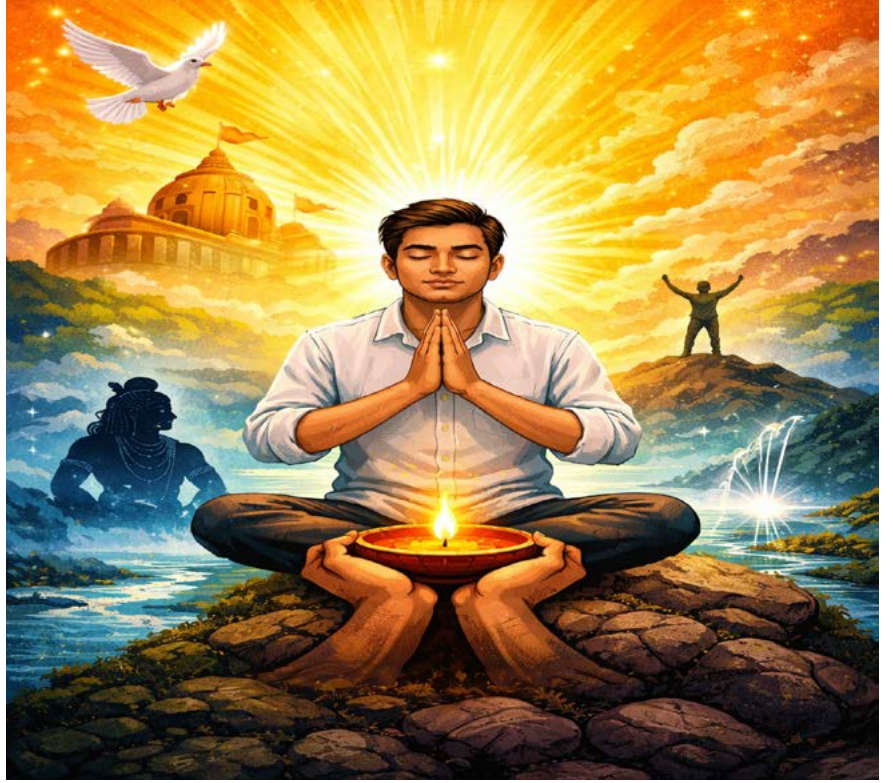


उमेश मानव

एक सवाल उठा कि गुरुजी हम आज हर तरफ 'भय' का वातावरण देख रहे हैं। हर आदमी परेशान है डर और अविश्वास के साथ जी रहा है। कहीं कोई संतोष शांति नहीं दिखाई पड़ती। इसकी वजह क्या है। गुरुवर श्री अशोक मानव जी इसके उत्तर में कहते हैं कि "अपने पर विश्वास खो देना ही 'डर' को जन्म देता है। यह और परेशान तब करता है जब हम अपने डर को दूर करने के लिए दूसरे से सहारा मांगते हैं। हम अपने बारे में दूसरे से पूछ रहे हैं और वह स्वयं किसी और को खोज रहा है जो कि उसमें हिम्मत जगाये और डर भगाए। इन सब का कारण है कि हमारा अंदर का विश्वास कहीं कमजोर पड़ गया है जिससे ऐसा हो रहा है।"

गुरुवर आगे कहते हैं कि "हमें जो अलग-अलग ज्ञान के रास्ते बता दिये गये हैं और वे कुछ लोग जो कि हमें अपने से ज्यादा विद्वान बता दिये गये हैं। इस सबसे संशय उत्पन्न होता है जिससे भय की शुरुआत होती है। सब इसी में लगे हैं कि कोई चीज अच्छी मिल जाये जिससे हमारा काम आसान हो जाये। हमारा काम बन जाये।"

गुरुवर बताते हैं कि इसका जो मूल है वहाँ किसी का ध्यान नहीं जाता वह है कि "हम आज हर अवस्था को अपने अनुरूप



गुरुवर बताते हैं कि इसका जो मूल है वहाँ किसी का ध्यान नहीं जाता वह है कि "हम आज हर अवस्था को अपने अनुरूप बनाने में लगे हैं। इसी कारण से हमारे अंदर भय उत्पन्न होता है। समस्याओं का कारण मानव द्वारा बनाई गई जरूरतें हैं जिनके अनुरूप हमने अपना जीना तय किया।"

बनाने में लगे हैं। इसी कारण से हमारे अंदर भय उत्पन्न होता है। समस्याओं का कारण मानव द्वारा बनाई गई जरूरतें हैं जिनके अनुरूप हमने अपना जीना तय किया और उसी के अनुसार हम सभी का घूमना हमें इस प्रकार परेशान करता है। हम जो आज अपना जीवन सुनिश्चित करके जी रहे हैं इसी से हम हार रहे हैं असफल हो रहे हैं। असुरक्षा का कारण भी यही है। हम फिर उसके लिए दूसरा रास्ता खोजने लग जाते हैं कि इससे बेहतर कहाँ मिल जाये, यह तलाश बनाये हुए है। यही बिगाड़ रहा है।"

सारा समाज ही आज भय की गिरफ्त में है। हर कहीं हर कोई किसी न किसी प्रकार के भय से ग्रसित है। अपने इस भय को मिटाने के लिए कभी व्यक्ति पसीना बहाता है, कभी खून का घूट पी कर रह जाता है तो कभी रस पी कर अपना भय भुलाने की कोशिश करता है। प्रयास सभी का भय से मुक्ति पाने का ही रहता है। प्रत्येक इंसान आज भय से ही चल रहा है। दुनिया की सारी हलचल इसी कारण से है। सब थम सा जाये सब शांत हो जाये यदि यह भय खत्म हो जाये। जो भी व्यक्ति कुछ कर रहा है अपने लिए अपने

अपनों के लिए उसके पीछे प्रेम नहीं डर की ही भावना प्रबल रूप से काम कर रही है। भय इस बात का कि यदि ऐसा हो गया तो? यदि ऐसा न हुआ तो? हम हर तरफ भय के मायाजाल में फंसे हैं।

परन्तु यह भय दूर क्यों नहीं होता हम इसे मिटा क्यों नहीं पाते? इसकी वजह यह है कि यह सब हमारा स्वयं का बनाया हुआ है। हम हर क्षण इसे अपने अंदर बनाते हैं और स्थाई जगह भी दे दी है इसे। अपनी इस समस्या को हम दूसरों की मदद से हटाना चाहते हैं पर वह होना बहुत मुश्किल क्योंकि यह हमने स्वयं बनाई है। दूसरे हमें इससे कुछ क्षणों के लिए दूर कर सकते हैं बस इससे ज्यादा नहीं क्योंकि यह हमारी ही उपज है। हम इसे स्वयं बना रहे हैं और बड़ा कर रहे हैं।

भय को दूर करने के लिए इसके मूल में जाना पड़ेगा। गुरुवर साफ शब्दों में कहते हैं कि हम चीजों को अपने अनुसार चलाने का प्रयास करते हैं, योजनायें बनाते हैं वह सब जो हम चाहते हैं कि यह मेरे अनुरूप हो, यही हमारे अंदर भय को जन्म देता है। जब भी हम कोई योजना बनाते हैं तो इस भय से ग्रसित हो जाते हैं कि यदि यह हमारे अनुसार न हुआ तब क्या होगा। हमारे अनुसार न होने का विचार हमारे अंदर भय उत्पन्न करता है और हमारे अहम को चोट पहुँचाता है। हम जब भी किसी कार्य को योजना बनाकर करते हैं तो हम उसमें अपनी काफी शक्ति लगा देते हैं। हमारी शक्ति हमारी ऊर्जा को जब प्रकृति के विधान के आगे नतमस्तक होना पड़ता है तब हम मायूस हो जाते हैं।

हमें यह समझना होगा कि प्रकृति एक विधान एक नियम से संचालित होती है, जो कि किसी के अधीन नहीं। हर कार्य हर चीज के होने का निश्चित समय और कारण है। वह उसी अनुसार ही घटित होगा, हम चाहे जो प्रयास कर लें। जो हो रहा है वह होना ही था, इसे अपनी योजनाओं की जीत न माने, अहम में न आये। जो नहीं होना वह लाख प्रयासों,

**गुरुवर कहते हैं कि “यदि आपको भय से मुक्ति पानी है तो आप सबसे पहले तो किसी प्रकार की योजना न बनाये किसी चीज को सुनिश्चित न करें। दूसरा जो हो रहा है उसे प्रकृति का प्रसाद मानकर ग्रहण कर आनन्द से जीवन जीये। यह आपको भयमुक्त रखेगा साथ ही आपको आनन्द भी प्रदान करेगा। गुरुवर कहते हैं कि हर परिणाम के लिए अगर हम खुश हो जाये, जो होगा अच्छा होगा इस भाव के तहत हम जीवन जीना शुरू कर दें तो निश्चित रूप से हम अपने भय से बाहर निकल सकते हैं।**

पूजा-पाठ आदि के बाद भी नहीं होगा इससे आप न तो डरे और न ही उदास हों।

गुरुवर कहते हैं कि “यदि आपको भय से मुक्ति पानी है तो आप सबसे पहले तो किसी प्रकार की योजना न बनाये किसी चीज को सुनिश्चित न करें। दूसरा जो हो रहा है उसे प्रकृति का प्रसाद मानकर ग्रहण कर आनन्द से जीवन जीये। यह आपको भयमुक्ति रखेगा साथ ही आपको आनन्द भी प्रदान करेगा। गुरुवर कहते हैं कि हर परिणाम के लिए अगर हम खुश हो जाये, जो होगा अच्छा होगा इस भाव के तहत हम जीवन जीना शुरू कर दें तो निश्चित रूप से हम अपने भय से बाहर निकल सकते हैं। सिर्फ यही की जब जो होगा तभी उस अवस्था से हम निपटेंगे, पूर्व से ही हम किसी अवस्था को अपने अनुरूप बनाने का प्रयास नहीं करेंगे। जो होगा मेरे लिए वह अच्छा ही होगा। जो प्रकृति करेगी वही सही, जहाँ से हमारी उत्पत्ति हो रही है वह अकारण नहीं होगा किसी न किसी कारण से होगा। उस कारण में भी जो होगा वह बेहतर होगा। जो हम सामान्य रूप से किसी मानव के माध्यम से उसको बेहतर नहीं बना सकते हैं। जितना बेहतर हमारे लिए प्रकृति बनायेगी और कोई नहीं बना सकता। इसलिए हम भ्रमित होकर भटके ना जो परिणाम आता है उस अवस्था

से हम गुजर कर उसका आनन्द ले। इस प्रकार हमारे लिए कभी गलत हो ही नहीं सकता।”

इससे हम यह समझ सकते हैं कि हमें किसी प्रकार की कोई योजना नहीं बनानी चाहिए किसी चीज को सुनिश्चित न करे। और जो हो रहा है उसे प्रकृति का प्रसाद मानकर ग्रहण कर आनन्द से जीवन जीये। यह हमें भयमुक्त रखेगा साथ ही आपको आनन्द भी प्रदान करेगा। क्योंकि आपने पहले से कुछ सोचा नहीं और जो हो रहा है वह इश्वरीय इच्छा से ही हो रहा है जिसमें मेरा ही भला है। यह भाव हमारे अंदर शांति संतोष का एहसास जगायेगी जो सुखकर होगा। फिर चाहे जो भी हो आप हर हाल में आनन्द की स्थिति में ही रहेंगे।

सुनने में तो अच्छा लगता है पर व्यवहारिक रूप से कठिन लगता है। सच मानिए व्यवहारिक रूप में तो यह ओर भी आसान है। हम हर पल योजनाओं के अनुसार चलते अपने भय से ग्रसित ही रहते हैं। जो हुआ उसकी चिंता लिए क्षण-क्षण पागलों जैसे रहते हैं। घर परिवार दोस्तों के साथ भी आनन्द की अनुभूति न कर अंजान डर के साथ जी रहे होते हैं। देखे तो पूरा जीवन ही डर और फिर बीमारी के रूप में निकल जाता है। वहीं सब कुछ प्रकृति पर छोड़कर मस्त होकर रहे तो अनजान भय का डर न रहेगा साथ ही वर्तमान कठिनाईयें भी हंसी मजाक में उठ जायेंगी। वही योजनाओं का भार और असफलता का डर जीना बहुत कठिन कर देगा। अच्छा तो होगा कि हम योजनायें बिल्कुल भी न बनायें जो होगा हमारे सामने आयेगा ही। जो सामने होगा उसे अपनी सामर्थ्य के अनुसार पूरा किया जायेगा।

योजनाओं के बोझ से हम भयभीत होते हैं। जितनी जल्दी हो सके योजनाये बनाना बंद कर दीजिए जो वर्तमान में हो रहा है उसमें अपना सौ प्रतिशत दीजिए भय सौ प्रतिशत चला जायेगा। दूसरे किसी के पास आपकी समस्या का हल नहीं।



# रोग से निरोग होने का सरल मार्ग



मुकेश कुमार सिंह

योगाचार्य

आज की बदलती जीवन-शैली में लगभग हर व्यक्ति आर्थिक दबाव और बढ़ते खर्चों को लेकर चिंतित है। चाहे वह नौकरीपेशा हो, व्यवसायी हो या श्रमिक- हर किसी को लगता है कि उसकी आय से अधिक खर्च हैं और आवश्यकताओं को पूरा करना कठिन होता जा रहा है। इसी चिंता में मनुष्य दिन-रात अधिक काम करने में जुटा रहता है, ताकि आय बढ़ा सके और जीवन की आवश्यकताओं को पूरा कर सके। काम की अधिकता और भागदौड़ भरे जीवन के कारण अधिकांश लोगों का खान-पान और दिनचर्या पूरी तरह असंतुलित हो गई है। समय पर भोजन न कर पाना, पर्याप्त नींद न लेना और निरंतर मानसिक तनाव में रहना आज आम समस्या बन चुकी है। परिणामस्वरूप अनेक लोग अनिद्रा से ग्रस्त हो रहे हैं। कुछ लोग नींद की गोलियों का सहारा लेते हैं तो कुछ मानसिक दबाव कम करने के लिए धूम्रपान या अन्य नशे की आदतों की ओर बढ़ जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। धीरे-धीरे यह आदतें शरीर को रोगों का घर बना देती हैं। वर्तमान समय में बदलते रहन-सहन और खान-पान की प्रवृत्ति ने भी स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाला है। घर का सादा और पौष्टिक भोजन अब लोगों को कम आकर्षित करता है, जबकि बाहर का तला-भुना और फास्ट-फूड अधिक पसंद किया जाने लगा है। यह प्रवृत्ति केवल बड़ों में ही नहीं, बल्कि बच्चों में भी तेजी से बढ़ रही है। अत्यधिक तैलीय, मसालेदार



**योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और प्राण को संतुलित करने की वैज्ञानिक पद्धति है। प्राणायाम श्वास-प्रश्वास की नियंत्रित प्रक्रिया के माध्यम से शरीर की कोशिकाओं तक पर्याप्त ऑक्सीजन पहुँचाता है, जिससे मानसिक शांति, एकाग्रता और आंतरिक संतुलन प्राप्त होता है। प्रतिदिन प्रातःकाल स्वच्छ वातावरण में 20-30 मिनट योग-आसन और 10-15 मिनट प्राणायाम करने से शरीर लचीला, सशक्त और रोग-प्रतिरोधक बनता है।**

और प्रसंस्कृत भोजन के सेवन से शरीर में अनेक रोग जन्म लेने लगते हैं, जैसे- मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थायरॉयड विकार, तनाव और अवसाद आदि। ऐसी स्थिति में यदि कोई उपाय मनुष्य को रोगों से दूर रख सकता है तो वह है- नियमित योग और प्राणायाम। योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और

प्राण को संतुलित करने की वैज्ञानिक पद्धति है। प्राणायाम श्वास-प्रश्वास की नियंत्रित प्रक्रिया के माध्यम से शरीर की कोशिकाओं तक पर्याप्त ऑक्सीजन पहुँचाता है, जिससे मानसिक शांति, एकाग्रता और आंतरिक संतुलन प्राप्त होता है। प्रतिदिन प्रातःकाल स्वच्छ वातावरण में 20-30 मिनट योग-आसन और 10-15 मिनट प्राणायाम करने से शरीर लचीला, सशक्त और रोग-प्रतिरोधक बनता है। इससे पाचन सुधरता है, नींद अच्छी आती है, तनाव कम होता है और मन प्रसन्न रहता है। नियमित अभ्यास से मधुमेह, मोटापा, थायरॉयड, रक्तचाप तथा मानसिक विकारों पर भी सकारात्मक प्रभाव देखा गया है। स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है कि हम अपनी दिनचर्या में नियमित योगाभ्यास को स्थान दें, संतुलित आहार लें, समय पर सोएँ-जागें और नशे से दूर रहें। यदि मनुष्य अपने जीवन में थोड़ी-सी जागरूकता और नियमितता ला ले, तो वह रोग से निरोग होकर सुखी और संतुलित जीवन जी सकता है।

## योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

- ◆ किसी गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
- ◆ सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का सही समय होता है।
- ◆ योग खाली पेट करें। योग करने से 2 घंटे पहले कुछ न खायें।
- ◆ आरामदायक सूती कपड़े 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 दृढ़ता से करें।
- ◆ अपने शरीर के साथ जबरदस्ती न करें।
- ◆ योग अभ्यास को निरन्तर करने से लाभ मिलता है।
- ◆ अगर कोई मेडिकल तकलीफ है तो डाक्टर से जरूर सलाह लें।

### अभ्यास के बाद

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

### ध्यान देने योग्य विचार

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

### प्रमुख योगाभ्यास

#### वृक्षासन

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। इस आसन की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार में बनती है इसलिए इस आसन का नाम वृक्षासन है।

- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खड़े हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
- ◆ सांस को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर

को ऊपर रखें एडी मूलाधार क्षेत्र से मिली होनी चाहिए।

- ◆ बिल्कुल समाने की तरफ देखें सीधी नजर सही संतुलन बनाने में अत्यन्त सहायक है।
- ◆ सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा में जोड़े। और शरीर में किसी प्रकार का तनाव न महसूस करें।
- ◆ इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड या अपनी क्षमतानुसार रूके रहें।
- ◆ सांसो को बाहर छोड़ते हुए दोनों हाथों को नीचे लाये।
- ◆ शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन को दूसरे पैर से करें।
- ◆ इस आसन का अभ्यास कम से कम तीन बार दोनों पैरों पर करें या अपनी क्षमतानुसार करें।

#### वृक्षासन के लाभ

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

#### सावधानियां

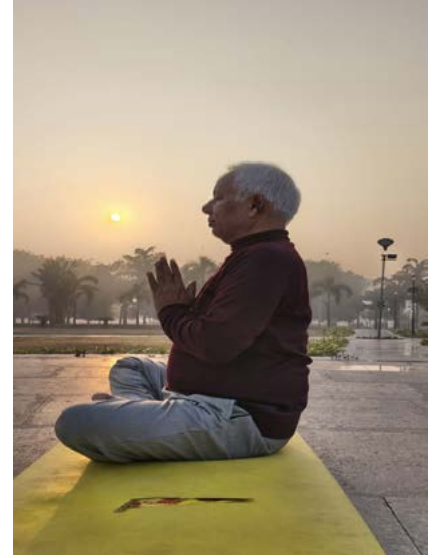
आर्थराइटिस, माइग्रेन, उच्च रक्त चाप से पीड़ित है या चक्कर आने पर इस आसन को न करें।

#### ताड़ासन

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

#### अभ्यास की विधि

- ◆ सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- ◆ सांस अंदर ले हाथों को सामने की ओर कंधों के स्तर से तक उठाएं।
- ◆ दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में



एक-दूसरे में फसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।

- ◆ भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में अपनी क्षमतानुसार रूके रहें।
- ◆ एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- ◆ श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

#### शारीरिक लाभ

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

#### मानसिक लाभ

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

#### सावधानियां एवं सीमाएं

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

# प्रेम, एकता एवं समता का पर्व होली



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

जीवन के चहुँओर उल्लास, आनंद, सौंदर्य, सुगंध, रंग - राग, अपनत्व, एकता और समता का पर्याय - प्रतीक है - होली पर्व। मनुष्य, प्रकृति और समाज के अंतर्संबंधों की अभिव्यक्ति होली की मिठास और रंगों के सौन्दर्य में समाहित हो सभी दिशाओं को हर्षोल्लास से भर देती है होली। हमारी सनातन यज्ञीय परम्परा का उल्लास पर्व है। यह पर्व फाल्गुन मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है।

होली ही एक मात्र ऐसा त्यौहार है, जिसमें हिन्दू समाज का प्रत्येक व्यक्ति एकदूसरे के सम्पर्क में आता है। छोटे से छोटा व्यक्ति भी उच्च स्थिति के व्यक्ति के साथ बिना झिझक व्यवहार कर सकता है। इसमें पारस्परिक प्रेम, निस्संकोच उल्लास, हार्दिक हास्य - विनोद और समानता का तत्त्व पर्याप्त रूप से समाया रहता है।

हमारी संस्कृति की यज्ञ परम्परा में इस महापर्व को नवसस्येष्टि यज्ञ कहा जाता है। खेतों में पके अन्न (नवान्न) की बालियों को यज्ञ में दान करके उसके प्रसाद को ग्रहण करने तथा फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमा के पूर्णचंद्र की पूजा करने की परम्परा रही है। अग्नि में पके अन्न को 'होलक' या 'होला' कहते हैं। इसी से होलिका शब्द की उत्पत्ति मानी गई है।

भारतीय ज्योतिष की गणनाओं में होली की रात्रि से ही नवसंवत् का आरम्भ होता है, जो



हिन्दू नववर्ष माना जाता है। ज्योतिषीय गणना के आधार पर होली आज से 27, 000 वर्ष पुराना त्यौहार है। जनसामान्य की दृष्टि से तो होली का महत्त्व इसके पौराणिक, सांस्कृतिक और धार्मिक स्वरूप में सन्निहित है।

होली के इतिहास के साक्ष्य हमें काठक गृह सूत्र तथा लौगाक्षी गृह सूत्र के उद्धरणों से प्राप्त होते हैं, जिनका समय 1000 से 1500 ईसा पूर्व का है। ये साक्ष्य विंध्य पर्वतमाला के अंतर्गत कैमूर की पहाड़ियों के मध्य रामगढ़ नामक स्थान पर हैं, जो मौर्यकालीन (250 - 300 ईसा पूर्व) के हैं। ऐतिहासिक साक्ष्यों में राजा हर्ष की रत्नावली 600 ईस्वी तथा 800 ईस्वी की दण्डी की दशकुमार चरित में होली का वर्णन मिलता है। हमारे प्राचीन शास्त्रों में इस पर्व के उपलक्ष्य में अनेक दृष्टांत विद्यमान हैं। जैमिनीकृत पूर्ण मीमांसा सूत्र, नारद पुराण, भविष्य पुराण, श्रीमद्भागवत आदि ग्रंथों में इस पर्व का उल्लेख है।

राक्षसी ढूंढी का आख्यान हो या भगवान कृष्ण का महारास, कामदेव के पुनर्जन्म का दृष्टांत हो या शिव की बारात महाशिवरात्रि का चित्रण - इन सभी कथानकों का होली से

विशिष्ट संबंध है। इनमें सर्वाधिक प्रचलित और प्रसिद्ध कथानक भक्त प्रह्लाद और हिरण्यकशिपु का है। अहंकार और आसुरी प्रवृत्तियों के प्रतीक हिरण्यकशिपु और उसकी बहिन होलिका का विनाश और भक्त प्रह्लाद की अटूट भक्ति और ईश्वरनिष्ठा के विजय के प्रसंग, बुराइयों पर अच्छाइयों की विजय के रूप में होली पर्व मनाने की नूतन प्रेरणा प्रदान करते हैं।

भारत की संस्कृति, समाज और धर्मनिष्ठा में होली का शीर्षस्थ स्थान है। हर्षोल्लास का यह पर्व भारतीय समाज की विविधता को एकता - समरसता प्रदान करते हुए, सम्पूर्ण जनमानस का मंगलोत्सव बन जाता है।

होली का उत्सव देश के विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग नाम - रूपों में प्रचलित है। जैसे ब्रज और बरसाने की 'लठमार होली' पूरे विश्व में प्रसिद्ध है। मथुरा - वृंदावन में होली का उत्सव पूरे पंद्रह दिन चलता है। महाराष्ट्र में होली दहन से लेकर पंचमी तिथि तक इसे विशेष रूप से पकवानों के स्वाद और रंगों की बौछार के साथ मनाया जाता है। कुमाऊँनी परम्परा में शास्त्रीय रीति से गीत बैठकी, बंगाल में ढोल यात्रा, तमिलनाडु में कमन पोडिगई, हरियाणा

में धुलेंडी, मध्यप्रदेश में भगोरिया, बिहार में फगुआ, पंजाब में होला मोहल्ला, छत्तीसगढ़ की होरी - लोकगीत तथा गुजरात के आदिवासी समाज के लिए यह एक बड़ा त्यौहार होता है। इसके अतिरिक्त हमारे पड़ोसी देश नेपाल एवं विदेशों में प्रवासीजन भी पूरे उत्साह से मनाते हैं। यूरोप (स्पेन) का टमाटर उत्सव भी होली का ही एक रूप है, जिसमें लोग एक स्थान पर एकत्र होकर एक - दूसरे पर टमाटर फेंकते हैं। इसको 'ला टोमैटिना' कहते हैं।

लोकप्रचलन में यह पर्व दो दिन मनाया जाता है-प्रथम दिन होलिका पूजन और दूसरे दिन रंग खेलने का अर्थात् धुलेंडी। जहाँ पर होलिका दहन होता है, उस स्थान पर वसंत पंचमी को ही झंडा या रंडे की डाल स्थापित कर दी जाती है और उसके आसपास लकड़ियाँ और गोबर के उपले एकत्रित कर दिए जाते हैं। फाल्गुनी पूर्णिमा के दिन नगर - ग्रामवासी विधिवत् पूजन कर सुख - समृद्धि की कामना करते हैं तथा रात्रि में इसका दहन करते हैं। इसकी अग्नि में गेहूँ की पकी हुई बालियाँ तथा चने के होले को भून कर प्रसाद रूप में वितरित किया जाता है। दूसरे दिन होलिका दहन की ठण्डी राख से धुलेंडी खेलकर आपस में रंग - गुलाल लगाया जाता है, लोग गले मिलते हैं एवं मिठाइयाँ बाँटकर पूर्ण उत्साह से होली मनाते हैं। होली के गीतों और रंगों के साथ नाचते हुए लोग मस्ती और आनंद से सराबोर हो जाते हैं।

होली का आनंदमय वातावरण हमारी संस्कृति को सर्वथा अनूठा और अद्भुत स्वरूप प्रदान करता है। ढोल की थाप, मंजीरों की झंकार, फाग, धमार, चैती और तुमरी का गान, टेसू, चंदन, सुगंधित गुलाल का रंग, गुझिया, बर्फी, पूए-गुलगुले के मिष्ठान, ठंडाई का पेय, खीर - पूरी, कचौड़ी के व्यंजन आदि सब मिलकर हमारे इस सांस्कृतिक महापर्व को पूरी दुनिया में अनूठा और अद्वितीय बना देते हैं। यही कारण है कि दूसरे देशों - संस्कृतियों के लोग भी होली का उत्सव मनाने - देखने भारत आते हैं।

आधुनिकता की चपेट से हमारा होलिकोत्सव भी अछूता नहीं रह गया है। धीरे-धीरे इसमें भी अनेक तरह की विसंगतियाँ और कुप्रथाएँ स्थान लेने लगी हैं। जैसे प्राकृतिक रंगों के स्थान पर हानिकारक रासायनिक रंगों, गोबर - कीचड़, पेंट, तारकोल आदि का प्रयोग, पारम्परिक लोकगीतों - शास्त्रीय रागों के स्थान पर फूहड़ और अश्लील फिल्मी एवं आंचलिक गानों का गायन, शराब पीना - पिलाना, भाँग का सेवन,

जबर्दस्ती रंग डाल देना, कुत्सित चेष्टाएँ, हास - परिहास के स्थान पर दुर्व्यवहार और लड़ाई - झगड़ा - ये सब ऐसे कारण हैं, जो होली जैसे पवित्रता और समरसता के पर्व को कलंकित बना रहे हैं।

उत्सव के बिगड़ते स्वरूप को देखकर अब समाज का एक बड़ा वर्ग इससे दूरी बनाने लगा है। अतः आवश्यकता है, इस महापर्व को इसकी गरिमा और महत्ता के अनुरूप उत्साहपूर्वक मनाने तथा इसके लिए लोगों में जागरूकता लाने की। इसकी शुरुआत अपने ही घर - परिवार और सम्पर्क क्षेत्र से होनी चाहिए, इससे यह प्रयास और प्रभावी एवं सार्थक होगा। कुछ उपाय निम्नवत हो सकते हैं -

\*होली के आयोजन मोहल्ले स्तर पर केवल कुछ निर्दिष्ट स्थलों पर, एक समिति द्वारा अनुमोदित हो। इससे कार्यक्रम व्यवस्थित होंगे और होली दहन से कम प्रदूषण होगा तथा व्यय संतुलित रहेगा।

\*होली - मिलन के समय बड़े - बुजुर्गों के आदरपूर्वक चरण स्पर्श करें, बराबर की आयु के साथियों से गले मिलें और मस्तक पर तिलक या थोड़ा गुलाल लगाएँ तथा छोटों को भरपूर स्नेह दें।

\*बाजार से मिलने वाले रासायनिक रंगों, गोबर, कीचड़, पेंट आदि का प्रयोग न करें, अपितु सेमल तथा गुलाब के फूलों को सुखाकर घर पर बनाए प्राकृतिक रंगों का ही उपयोग करें।

\*नशा न करना, अपितु घर पर बने पेय,

शराब, ठंडाई, पकवान आदि का ही सेवन करें।

\*पारम्परिक गीतों और नृत्यों के कार्यक्रमों का आयोजन अथवा उसमें भागीदारी करना।

\*उच्च स्वर में डीजे बजाने पर प्रतिबंध लगे, क्योंकि अधिक शोर से बीमार व्यक्तियों और पढ़ाई में लगे विद्यार्थियों को बहुत असुविधा होती है।

\*मनोरंजन के नाम पर गंदे गाने या अश्लील नृत्य अशोभनीय लगता है, इससे बच्चों और किशोरों के मन - मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इसे रोका जाए। 'बुरा न मानो होली है' कहकर किसी के साथ अभद्रता न करें, इससे रंग में भंग पड़ सकता है। सुरुचिपूर्ण, आमोद - प्रमोद और प्रेम - व्यवहार के वातावरण में होली मिलन समारोह आयोजित किए जाएँ।

\*सामाजिक संगठन जाति - पाँति के कृत्रिम भेदभाव त्यागकर भारतीय संस्कृति के अनुकूल आचरण प्रदर्शित करें।

\*रंग खेलने या व्यवहार से किसी अन्य समुदाय को कष्ट न पहुँचे, जो रंग खेलने से मना कर रहा हो, उस पर जबर्दस्ती रंग न डाले। वृद्धजन तथा पशु - पक्षियों पर रंग डालकर उन्हें कष्ट न पहुँचाएँ।

\*रंग या पानी भरे गुब्बारे चुपके से या छत पर से किसी अनजान व्यक्ति पर न फेंकें, इससे उसकी आँखों को चोट पहुँच सकती है। केवल बाँस या धातु की बनी पिचकारी से ही रंग खेलें।

हम सभी का सामूहिक कर्तव्य है कि भावी पीढ़ी को अपनी संस्कृति के इस दिव्य पर्व से जुड़ी धरोहर के प्रति जागरूक बनाएँ और उसकी महत्ता समझाएँ। हमें फूहड़ता - स्वच्छंदता से दूर रहते हुए सात्विकता और सद्भावना के साथ होने मनाने के लिए संकल्पित होना होगा, तब यह महापर्व हमारे जीवन को समस्त कल्मष - कषाय से निवृत्ति प्रदान कर आनंद और उल्लास से भर देगा।

आप सभी को मिलन पर्व होली की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।



## जरा विचारों!

जो सोता वह खो देता है,  
राष्ट्र, मान की थाती को,  
जो ललकार बड़े ना आगे,  
दुश्मन फोड़े छाती को।  
जिसके हाथ रहे हैं खाली,  
खड्गों से तलवारों से,  
उसके प्राण हरे बैरी ने,  
पाषाणों के वारों से।

जब वन में वनराज स्वयं को,  
मान अपाहिज लेता है,  
गीदड़, श्वानों से घबराकर,  
माँद उन्हें दे देता है।  
फिर वह कैसा सिंह स्वयं का,  
मान बचा ना पाता है,  
छोड़ वंश की परिपाटी को,  
आक धतूरे खाता है।

कुछ वर्षों से हरे कबूतर,  
आँख बाज को दिखा रहे,  
कुछ नीले जहरीले विषधर,  
गरुड़देव को छका रहे।  
देखो जरा विचारों मन में,  
आज गुनों कल को जानो,  
विषधर, बाजों की आँखों के,  
कातिल सपने पहचानों।

विषबेलों की जड़े यदि तुम,  
समय साथ ना काटोगे,  
उपवन से कंटक शाखाएँ,  
चुन-चुन यदि ना छाँटोगे।  
तो विषबेल कँटीली शाखे,  
वट का गला दबा देगी,  
रक्तबीज की ये संताने,  
हड़प हमारा हक लेगी।

- हेमराज सिंह 'हेम'कोटा

## अनुबंध नहीं तोड़ा हमने

संबन्धों से भावों का अनुबंध नहीं तोड़ा  
हमने।  
स्वार्थ लोभ के अजगर को स्वच्छन्द नहीं  
छोड़ा हमने॥

हर प्रयत्न से संबंधों को  
समयोचित परिभाषा दी।  
विषम समय में भी वाणी को  
अति मर्यादित भाषा दी।  
अपनत्व रखा नत नम्र रहे  
मन अहम नहीं ढाला कोई।  
एकल रह सक्षम होने का  
भी वहम नहीं पाला कोई।  
संचय की स्पर्धा न पड़े, बस चाहा है  
थोड़ा हमने॥

बन्धन कुछ उपजे जन्मों से  
कुछ जन्म- जन्म के हेतु बने।  
कतिपय समाजिक बन्धन तो  
जीवन सरिता के सेतु बने।  
ताना- बाना संबन्धों का जो  
पुरखों से बुनना सीखा।  
नैतिकता के पाठ पढ़े सब  
शब्दों को चुनना सीखा।  
अपनत्व नेह जिस गेह घटा, उस दर से  
पग मोड़ा हमने॥

भौतिकता, धन, लोलुपता में  
संबन्धों का हास हो गया।  
आँगन चूल्हे चौपालों का  
आज सहज परिहास खो गया।  
काश ! पुरानी हँसी ठिठोली  
के उस युग का आवर्तन हो।  
बीते यह नैराश्य निशा फिर  
शुभ प्रभात हो, परिवर्तन हो।  
स्मृतियों के हर वितान को,  
तन्तु-तन्तु जोड़ा हमने॥

- देवेन्द्र सिंह

## गज़लें

1

तीरगी में नई रोशनी दे गया।  
आज कोई मुझे जिंदगी दे गया।

ले गया साथ सारे गमों के असर,  
वो मुझे सब जहाँ की खुशी दे गया।

एक बादल गुज़र कर गया पास से,  
वो हवाओं में थोड़ी नमी दे गया।

पास आकर लगाया गले इस तरह,  
तनबदन में हंसी सरसरी दे गया।

जब तलक वो रहा राह भर साथ में,  
आज सीखें कई काम की दे गया।

जोड़कर इक नया प्यार का वास्ता,  
बंदगी के लिए दोस्ती दे गया।

2

वास्ते राह के मंद हैं इन दिनों।  
सिलसिले प्यार के बंद हैं इन दिनों।

जो जिए रोज खुद में खुशी और की,  
लोग ऐसे यहाँ चंद हैं इन दिनों।

अब सुखनवर उन्हें किस तरीके पढ़ें,  
गफलतों में लिखे छंद हैं इन दिनों।

आज तक जो निभाते रहे कायदे,  
वो गले में पड़े फंद हैं इन दिनों।

मौन होंठों पर ठहरा हुआ हाल है,  
और भीतर कई द्वंद हैं इन दिनों।

- नवीन माथुर पंचोली

## अफसरों की शहादत का शोर ?

आज का सिनेमा युद्ध, शहादत व सेना केंद्रित, कहानियाँ पूरी तरह होना चाहिए थी विकेंद्रित। देशभक्ति के नाम पर बन रही फिल्मों का शोर, उस असली सैनिक की आवाज़ पहुँचे चहुँओर।

सीमा पर खड़ा होकर लड़ता रहता है सिपाही, बॉर्डर की ज़मीं 1-1 इंच की रक्षा देता गवाही। माना हर पात्र के साथ न्याय करना संभव नहीं, लेकिन उसे क्रेडिट तो बड़े पर्दे पर दो हर कहीं।

अब कहानी कहने के तरीके चाहे बदल गये हो, 'चरित्र-चित्रण' में लेखक-निर्देशक का न्याय हो। सैनिकों की बहादुरी में न हो अफसरों का शोर? उनकी शहादतों के साथ न हो अन्याय घनघोर।

## घनिष्ठता की सुध...!

क्यों? याद आते हैं उन्हें 'हमेशा' सिर्फ हक़, मुश्किल में पालक दिल नहीं जाता धड़क। सिर्फ लेना ही लेना क्योंकि उन्हें हैं सूझना, कुछ 'देने' हेतु मन कभी क्यों न पसिजता।

हाल-चाल भले बुरे ना हो 'पूछ' लिया करो, तुम रिश्तों के घनिष्ठता की सुध लिया करों। क्या? हमने ही 'बिसारने का प्रण' लिया है, वहीं गडे मुर्दे उखाड़ने का 'निश्चय' किया है।

तुम्हारी गलतियों को नजरअंदाज किया है, कभी-कभी हमने खून का घूंट भी पिया है। यूँ हक़ जमाना 'पालकों के मन' में ठिकाना, पहले उनकी करिए सेवा बाद में मुस्कुराना।

- संजय एम तराणेकर

## मन दर्पण भी चटक गया

दूर-दूर तपते सन्नाटे  
और तपती पुरवाई  
धरती के उजले पांवों में  
फिर से फटी विबाई।

सहमें सहमें कुएं बावड़ी  
रोते ताल तलैया  
गौशाला में बिरजू हांफे  
और चौखट पर गैया।

बूढ़े बरगद के अंतस में  
किसने आग लगाई  
दूर-दूर तपते सन्नाटे  
और तपती पुरवाई।  
बूंद -बूंद का कल्ल हुआ है  
सूरज की तलवारों से  
लहरें सारी खफा हो गईं  
जालिम नदी किनारों से।

चट्टानों की धड़कन बढ़कर  
पड़ने लगी सुनाई  
दूर-दूर तपते सन्नाटे  
और तपती पुरवाई।

खंगाल रही है गर्म हवाएं  
संदूक देह की खोलकर  
लाल सलाखें लेकर आया  
सूरज हल्ला बोलकर।

मन दर्पण भी चटक गया है  
लुप्त कहीं परछाई।  
दूर-दूर तपते सन्नाटे  
और तपती पुरवाई।

- सतीश उपाध्याय

## धरती को सुंदर सजाएंगे

हम हवा के गीत गाएंगे हम पानी के गीत गाएंगे  
पर्यावरण प्रदूषण भागने धरती को सुंदर सजाएंगे

शीतल मंद सुगंध हवा सारे जग के मन को हर लेती  
तन को स्वस्थ सफल बनाने वृक्ष हमें ऑक्सीजन देता

सब की लंबी उम्र हेतु जंगल को जंगल से बचाएंगे

जब धरती रहेगी हरी भरी जीवन रहेगा हरा भरा जब  
तक रहेंगे पेड़ पौधे खूब लाल रहे जल भरा  
वन से जल का जल जीवन का संबंध जग को  
बताएंगे

वरदान स्वरूप मिलेंगे हमें वन से अमूल्य औषधियां  
सभी मानव निरोग रहेंगे कट जाएंगे सारी व्याधियों  
जीव जंतु को मिलेगा बसेरा सुख में जीवन बिताएंगे

शुद्ध पानी और पवन है मानव जीवन का आधार  
प्रकृति ने हमें दिए हैं जीवन जीने का अनुपम आधार  
इन्हें संचित कर रखना होगा तभी अन्य जल पाएंगे

राजा श्रीनवन ने भारत भूमि में लाखों वृक्ष लगाएं  
राजा वीरभद्र फलदार वृक्ष लगा कई लाल बनवाईं  
श्री कृष्ण ने की प्रशंसा यह संदेश सबको बताएंगे

पवित्र जल हेतु भागीरथी गंगा को धरती में उतरा  
शुद्ध पवन हेतु पवन देव को ऋषियों ने धरती में  
पुकारा

वृक्ष की महिमा है वेद पुराणों में हम सबको बताएंगे

- सदाराम स्नेही



उत्तर प्रदेश की मिट्टी में अनेक औषधीय पौधे पाए जाते हैं, जिनमें से एक अनोखा पौधा है चुई झाल। यह पौधा न केवल अपने स्वाद और सुगंध के लिए जाना जाता है, बल्कि इसके औषधीय गुण भी इसे खास बनाते हैं। घर के बगीचे या बालकनी में इसे आसानी से उगाया जा सकता है, और यह स्वास्थ्य के लिए किसी प्राकृतिक वरदान से कम नहीं है।

चुई झाल, इस बेलनुमा पौधे के पत्ते हरे, चमकदार और हल्के सुगंधित होते हैं। उत्तर प्रदेश के कई हिस्सों में इसे मसाले और औषधि दोनों रूपों में प्रयोग किया जाता है। इसके औषधीय गुणों के बारे में बात करे तो इसे खास स्थान प्राप्त है। इसके पत्ते, जड़ और फल कई रोगों में लाभकारी माने जाते हैं।

यह बेल पाचन तंत्र के लिए लाभकारी होती है, इसके सेवन से अपच, गैस और पेट दर्द में राहत मिलती है। सर्दी-खांसी में इसके पत्तों का काढ़ा बनाकर पीने से गले की खराश और खांसी में आराम मिलता है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाये जाने से इससे शरीर में सूजन और दर्द को कम करने में सहायता मिलती है। इसके सेवन से घाव जल्दी भर जाते हैं। एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुणों के पाये जाने के कारण यह पौधा संक्रमण से बचाव में मदद करता है। इसके सेवन से शरीर में



## अद्भुत चुई झाल

स्फूर्ति आती है और थकान कम होती है। इसमें मौजूद विटामिन रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में सहायक होता है। इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करके हृदय को स्वस्थ रखता है। यह हमारे शरीर में खून की कमी को भी दूर करता है। चुई यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन को कम करने में भी मददगार है। यह भी माना जाता है कि यह विषैले कीड़ों के काटने में भी लाभकारी होती है।

चुई झाल को घर में ऐसी चीज में लगाये जिसमें पानी निकासी अच्छे से

हो। आंशिक धूप में अच्छा बढ़ता है। इसे कम पानी की जरूरत होती है। इसे गमले या छोटे बगीचे में आसानी से लगाया जा सकता है। लोग इसे सब्जियों और दालों में डालते हैं, जिससे स्वाद और औषधीय गुण दोनों मिलते हैं। इसे कई घरेलू नुस्खों में शामिल करते हैं। चुई झाल जैसे पौधे घर में उगाकर स्वास्थ्य लाभ लिया जा सकता है। यदि आप अपने घर में एक अनोखा और लाभकारी पौधा लगाना चाहते हैं, तो चुई झाल एक बेहतरीन विकल्प है।



## प्रकृति के रंग





**“ जीवन स्वचालित राह है जिसे जीना है वह स्वतः आन्तरिक  
इच्छा बनकर उत्पन्न होता है जो जीते हैं उसी में जो करना है स्वतः हो जाता 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

Mahindra  
Rise.

MAHINDRA TRACTORS  
Technology se Surakhi

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

माइलेज शानदार

पावर दमदार



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

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