

RNI No. UPHIN/2011/40224

वर्ष : 15 अंक : 10

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

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

प्रकृति मेल

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

आनंद एक जीत



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 : 10 | अप्रैल - 2026

संरक्षक

डॉ. उत्तम प्रकाश मानव

संपादक

अशोक मानव

कार्यकारी संपादक

उमेश

विधि सलाहकार

नवनीत कुमार वर्मा

मुख्य संवाददाता

आशीष त्रिपाठी

वरिष्ठ संवाददाता

अरविन्द त्रिपाठी

दिल्ली संवाददाता

मनोज

पुर्वांचल हेड

श्री प्रकाश मिश्रा

संवाददाता

सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील,

गौरव पंत, अभिषेक पंत,

हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी,

सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी,

अभय सिंह

ग्राफिक्स, डिजाइन एवं 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 32

प्रकृति विज्ञान

आनंद एक जीत

प्रकृति का गुण आनंद है इसी से प्रकृति सबका निर्माण करती है, हर जीव वही करते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है इसी क्रिया से एक दिन पूर्ण हो जाते हैं। कष्ट तो स्वभाव के विपरीत चलने से मिलता है।



P 8

प्राकृतिक ध्वनि

P 10

प्रकृति की आंच

P 11

आधुनिक जीवन - अयस्क राजनीति (नाम विज्ञान)

P 16

चयन - प्राकृतिक या कृत्रिम (मार्ग लेकिन एक)

P 20

तपती धरती और बढ़ता संकट: क्या हम चेतेंगे ?

P 22

राजेश्वरी चटर्जी

P 25

जलवायु परिवर्तन से पृथ्वी की घूर्णन गति में मंदी

P 27

डिजिटल डस्ट: हमारे ऑनलाइन जीवन की अनदेखी छाया

P 40

अद्वितीय होता है श्रीनगर का ट्यूलिप उद्यानोत्सव

P 43

विश्व भू - अलंकरण दिवस



अशोक मानव

संपादक की कलम से



गन्ध

ग - गंतव्य, न् - न्यायिक, ध - धरा

“ गंध स्वतंत्र वजूद की पूर्णता की पहचान है जिसे देखा नहीं जा सकता है सिर्फ एहसास किया जा सकता है, मानव की गंध उसका स्वभाव है।”

गन्ध (गंतव्य, न् - न्यायिक, ध - धरा) अर्थात गंतव्य की न्यायिक धरा। गंध कर्म पूर्णता से गंतव्य तक पहुंचाने का बीज और धरा का सूक्ष्म प्राकृतिक विज्ञान है। गंध ही व सूक्ष्म विज्ञान है जो प्रकाश और ध्वनि के साथ मिलकर सजीवता का विस्तार कर ब्रह्मांड का विस्तार करती है। गंध वह सूक्ष्म रसायन है जिससे रंग का निर्माण भी होता है। बीज रूप में गंध उसकी भौगोलिकता का विस्तार और निर्माण की प्राकृतिक तकनीकी को सूक्ष्म रूप में धारण किये रहता है। धरा जिस बीज को उत्पन्न करने के लिए होती है उसकी गुण गंध की सूक्ष्म अवस्था में ही मौजूद रहता है। निर्माण के पराग में गुण गंध की सूक्ष्म अवस्था में ही मौजूद रहता है। पदार्थ घनत्व विस्तार की भौगोलिकता में स्वरूप बनाने का कार्य गंध ही करता है। गंध कर्म के ताप दाब की रासायनिक क्रिया में ताप का निर्धारण कर निर्माण की जाने वाली वस्तु में विज्ञान बनकर गंध रूप में मौजूद रहता है। गंध ध्वनि प्रकाश सूर्य की अवस्था है इसी से सूर्य सिद्धांत रूप में आनंद के लिए ब्रह्मांड का विस्तार करते हैं। इसका विज्ञान गंध में ही मौजूद है। संगम की रासायनिक क्रिया गंध से क्रियाशील होती है जो ध्वनि से उसका स्वरूप बनाती है जिसे प्रकाश पूरा करता है। ब्रह्मांड का कोई भी निर्माण इसी अवस्था से पूर्ण होता है। आनंद के इस निर्माण में यदि वेदना और पीड़ा चारों तरफ फैल चुकी है तो उसका कारण मानव द्वारा आप्राकृतिक विज्ञान का प्रयोग करने और अपनी इच्छा पूरी करने के लिए लोगों द्वारा बता दिए गए भिन्न-भिन्न मार्ग पर चल पड़ने में जो तरीके प्रयोग किए गए उससे वेदना और पीड़ा की गंध बनने लगी जो अप्राकृतिक थी पर सूर्य सिद्धांत की अवस्था ध्वनि और प्रकाश से गंध विज्ञान का सहयोगी बन इसे इति तक पहुंचाने के लिए आगे बढ़ता रहा, यदि अपरिपक्व अवस्था में इसका खात्मा होता तो यह दुर्गंध बनकर गंध में मौजूद रह जाता है जो कभी ना खत्म हो पाता और प्राकृतिक विकास में भी अपनी दुर्गंध से गंध विज्ञान के साथ वेदना और पीड़ा को जोड़ता रहता। इसलिए इसका समूल विनाश हो जाए जिससे ब्रह्मांड में आनंद की प्राकृतिक गंध ही बचे जिसके लिए प्रकृति वेदना और पीड़ा अभी तक सहती चली आ रही थी जिसकी अवस्था अब पूर्ण हो गई है। अब मानव अपने नाटकीय अंदाज का जीवन ब्रह्मांड की किसी धरा पर नहीं जी पाएगा उसे अब अपने यथार्थ के जीवन में वापस आना पड़ेगा जिसमें वह अपना कर्म करते हुए अपनी प्रवृत्ति की ही गंध बना पाएगा यदि दूसरी गंध बनाने का प्रयास करेगा तो वह उसके अंदर ही कर्म दंड के प्रावधान में विस्फोटित कर जाएगा जो अन्य किसी धरा पर कभी जन्म नहीं ले पाएगा। ऐसा न्यायिक गंध रसायन प्रकृति बना ली है जो धरा और बीज में ही निहित होगा। गंध की सूक्ष्म अवस्था में विकास का समस्त विज्ञान छिपा होता है। ध्वनि और प्रकाश गंध विज्ञान के अनुरूपी ही अपने सिद्धांत को पूर्ण करता है। पुनः मानव प्रकृति का शोषकवादी बनकर भोगी और बिलासी ना बन पाए इसके लिए प्रकृति उस प्रबल गंध का निर्माण कर ली है जो शोषकवादी गंध बनाने से पूर्व न्यायिक दंड के तहत उसका खात्मा कर देगी। इसीलिए मानव अपने कर्म को पहचाने और प्राकृतिक जीवन जीते हुए अपनी प्रवृत्ति की गंध बनाये नहीं तो अप्राकृतिक जीवन जीने में दर्द की अनुभूति से उसे गुजरना ही पड़ेगा। अप्राकृतिक होने पर उसका किसी भी विधा से बचाव नहीं हो पाएगा। प्राकृतिक जीवन जीने के लिए अवस्था प्रावस्था को अपने अनुसार परिवर्तित करने का प्रयास न करें उसी के अनुसार जीवन जीते चलें जिससे ताप दाब के खेल में अपना कर्म पूरा होता रहेगा और अपने प्रकृति की गंध बनती रहेगी।



आदरणीय संपादक महोदय जी,

प्रकृति मेल मासिक पत्रिका का हर अंक उपयोगी व संकलन योग्य होता है। सम्पादकीय के माध्यम से काफी प्रेरणादायक सामग्री परोसी जा रही है जो बच्चों के सर्वांगीण विकास में काफी सहायक सिद्ध हो रही है। इसी के साथ हर अंक में प्रकाशित कविताएं, कहानियां व आलेख, पर्व विशेष, प्रकृति के रंग, प्राकृतिक सौंदर्य, त्योहार, योग और जीवन, पर्यावरण, प्रकृति विज्ञान, पर्यटन, ध्यान, तकनीक, जिज्ञासा, सूत्र वाक्य, दृष्टि कोण, दो टूक, कार्टून जैसी अनेक ज्ञानवर्धक, शिक्षाप्रद व प्रेरणादायक सामग्री होती है जिससे स्पष्ट होता है कि संपादक मंडल समुद्र मंथन करके हर अंक में बच्चों व पाठकों की भावना का ध्यान रखते हुए बेहतर से बेहतर देना चाहते हैं। इन्हीं सब कारणों से प्रकृति मेल प्रकृति के नजदीक जुड़ी हुई है जिसके लिए समूचे सम्पादक मंडल को कोटि-कोटि धन्यवाद एवं साधुवाद।

64 पृष्ठों वाली यह पत्रिका पूरी तरह से साहित्यिक पत्रिका है और विज्ञापनों से मुक्त होने की वजह से साहित्य प्रेमियों को ढेर सारी रचनात्मक सामग्री एक ही पत्रिका में पढ़ने को मिल रही है जो सराहनीय व वंदनीय प्रयास है। सूचना एवं जनसंपर्क विभाग को चाहिए कि वह ऐसी पत्रिकाओं को समय-समय पर सरकारी विज्ञापन भी उपलब्ध कराये ताकि पत्रिका और अधिक पृष्ठों के साथ पाठकों तक पहुंच बना सके व संपादक मंडल पर भी आर्थिक भार न पड़े।

सुनील कुमार माथुर
39/4 पी डब्ल्यू डी कालोनी
जोधपुर, राजस्थान

नीचे दिए हुए इमेल पर आप पाठकनामा भेज सकते हैं।

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 -

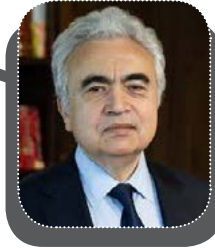
email: editor.prakritimail@gmail.com , Contact: 9807636072, 7376495194



“

अध्यात्म के आंतरिक सुख की परिकल्पना से उपजा हमारा राष्ट्र सर्वजन हिताय की बात करता है।

मोहन भागवत



“

ईरान युद्ध का संकट यूं ही आगे बढ़ता रहा, तो कोई भी देश इसके प्रभाव से अछूता नहीं रहेगा।

फातिह बिरोल



“

भारत अपनी कुल एलपीजी जरूरत का लगभग 60 प्रतिशत आयात करता है, और इनका करीब 90 फीसदी हिस्सा होर्मुज मार्ग से होकर ही गुजरता है।

पत्रलेखा चटर्जी



“

दोहरा व्यक्तित्व केवल मनुष्यों का ही नहीं, देशों का भी होता है।

अंशुमान तिवारी



“

आज देश में करीब 8000 गौशालाएं हैं, जिनमें से लगभग 2000 गौशालाएं ही पंजीकृत हैं।

विनीत नारायण



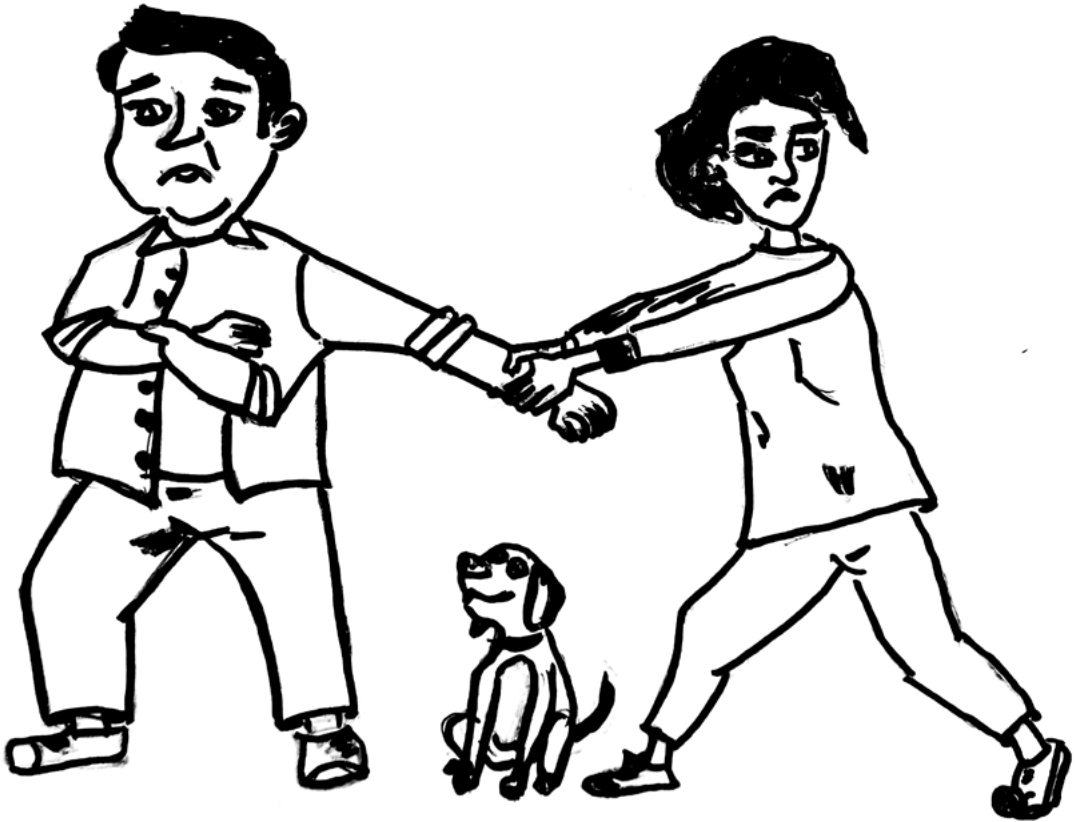
“

मनुष्य का जीवन किसी भी राजनीति से बड़ा है। एक बच्चे की मुस्कान, एक मां के जीवन में शांति, एक परिवार की सुरक्षा-यही असल चीज है। युद्ध ये सब कुछ छीन लेता है।

तस्लीमा नसरीन



प्रेस से गाँठ नहीं होती
प्रेस स्वतंत्र होता है।



Manor

प्राकृतिक ध्वनि



कामेश

श्री 'अज्ञेय' ने कहा है कि 'सन्नाटे में ध्वनि होती है' ध्वनि का अर्थ है आवाज़ अर्थात् आवाज़ हर जगह होती है। यहां तक की जिस स्थान पर पूरी तरह शांति छाई होती है वहां भी एक ऐसी ध्वनि होती है जो बाह्य कर्णेंद्रियों से परे होती है, परन्तु आन्तरिक अवस्था में स्वतः उतर जाती है और व्यक्ति को महसूस होने लगता है की कुछ ध्वनि तिरोहित हो रही है, सन्नाटे की ध्वनि भी अजीब होती है यह सुनाई नहीं देती परन्तु एहसास होता है कि कुछ सुना जा रहा है। सूनसान स्थान पर जहां किसी भी तरह की कोई हलचल नहीं अत्यंत शांति है जहां न समाज का हो हल्ला हो न पक्षियों का कलरव है न तो नदियों और झरनों की कलकलाहट ही है। पूर्णरूपेण 'सन्नाटा'। परन्तु जब ऐसे स्थान पर हमें एक ध्वनि महसूस होती है तो निश्चित हम भी अपने अंदर की शांति को महसूस करते हैं। क्योंकि जब तक अन्दर अशांति होगी हलचल होगी विचारों की लहरें हिलोर मारती रहेंगी तब हमें उस ध्वनि का सही रूप में एहसास नहीं हो पायेगा। वह ध्वनि एक तरह से शांति की गूंज है जो की बाह्य जगत की शांति से उठकर हमारे अन्तर जगत में स्वतः से उतरने लगती है। अर्थात् सन्नाटे की ध्वनि को महसूस करने के लिये सर्वप्रथम अपने अन्तर्जगत को शांत कर लेना होगा और यह तभी होगा जब हम विचारों के वेग से खुद को निकालकर अलग कर सकेंगे। और जब हम अपने अंदर के विचारों से परे होंगे तो निश्चित ही प्रकृति की हर उस आवाज को महसूस कर सकेंगे जो वास्तव में हमें परम तत्व से बात



शब्द व्यक्ति के भाव को एक दूसरे तक पहुँचाने के माध्यम हैं, जीव के अंदर से निकलने वाली आवाज उसे उसकी जरूरतों से जोड़ने का कार्य करती है। शब्दों का एक ऐसा जाल है जिसमें मनुष्य ही नहीं अपितु लगभग सभी जीव फंसे पड़े हैं। बेसक हम अन्य जीव की भाषा को समझ नहीं पाते परन्तु उनकी अपनी भाषा है वो अच्छी तरह से समझते हैं। वो अच्छी तरह से समझते हैं। हम देखते हैं की पशु पक्षी भी कुछ ऐसी भाषा बोलते हैं।

करने के लायक बनाती है। हमारे मनोमस्तिष्क पर सांसारिकता का ऐसा वेग हर वक्त हिलोर लेता रहता है जो हमें खुद के अन्तर्जगत में उतरने में रुकावट पैदा करता है।

शब्द व्यक्ति के भाव को एक दूसरे तक पहुँचाने के माध्यम हैं, जीव के अंदर से निकलने वाली आवाज उसे उसकी जरूरतों से जोड़ने का कार्य करती है। शब्दों का एक ऐसा जाल है जिसमें मनुष्य ही नहीं अपितु लगभग सभी जीव फंसे पड़े हैं। बेसक हम अन्य जीव की भाषा को समझ नहीं पाते परन्तु

उनकी अपनी भाषा है वो अच्छी तरह से समझते हैं। हम देखते हैं की पशु पक्षी भी कुछ ऐसी भाषा बोलते हैं जिससे उनके बीच प्यार या द्वंद शुरु हो जाता है। हम देखते हैं की कभी कभी कुछ पशु ऐसी कुछ आवाजें निकालते हैं दूसरे पशु आकर उनके पास खड़े हो जाते हैं प्यार से मिलने लगते हैं और कभी कभी कुछ ऐसी आवाज निकालते हैं की दूसरे पशु आकर लड़ने लगते हैं अर्थात् उनमें भी कहीं न कहीं शब्दों का जाल ऐसा होता है कि वे एक दूसरे को प्रभावित करने लगते हैं। और यह तो

पशुओं की बात है जिनके बारे में हमें बहुत ज्यादा जानकारी तो नहीं परन्तु मनुष्य जाति में जो देखा जाता है कि शब्दों पर ही जैसे लगता है सबकुछ पल रहा है। कोई ऐसी बात बोलता है की समाज उसे सिर आँखों पर सह सम्मान बैठाये घूमता है उसकी इज्जत करता है और कोई ऐसी बात बोलता है की अनायास भी लड़ाई दंगे शुरु हो जाते हैं। शब्दों का यह जाल तो हमें हमारे अंदर उतरने नहीं देता है क्योंकि हम बचपन से ही ऐसी बातें सुनते चले आते हैं कि हमें इन बातों में जीने की आदत पड़ जाती है हम चाह कर भी इससे निकल नहीं पाते और इतने आदती हो जाते हैं की यदि एक दिन भी शांत रहना पड़े तो हम रह नहीं पाते हमें हर वक्त किसी से बात करने की जरूरत महसूस होती है। कोई तो ऐसा होना चाहिए जो अपनी बात कहे और हमारी सुने हम हर वक्त सुनने और सुनाने के लिये बेचैन होते हैं। यहां तक की हम सोते वक्त भी इस जाल से निकल नहीं पाते है स्वप्न के माध्यम से ही हम किसी न किसी रूप में बात करते ही रहते हैं हम समझते है कि हम जितना बोलते जायें उतना ही अच्छा है जबकि यही बात ही कहीं न कहीं हमें एहसास की भाषा से दूर करता चला जाता है। और हम उस प्राकृतिक ध्वनि को महसूस कर पाने में असमर्थ हो जाते हैं जबकि प्राकृतिक भाषा तो हर वक्त हर जगह गुंजायमान हो रही है। ये एक ऐसी गूंजन है जो हर वक्त हमारे भीतर प्रवेश करने के लिये तत्पर है परन्तु हम अपने विचारों शब्दों भाषाओं और सोच तर्क वितर्क की एसी दीवारों अपने पास खड़ी कर चुके हैं की वह गुंजन हमारे भीतर प्रवेश ही नहीं कर पाती।

हम देखते है कि हमारे आस पास हर समय विभिन्न प्रकार की बातें होती रहती है। बातें भी इतने प्रकार की है कि जिसकी कोई गणना नहीं की जा सकती, प्रताप नरायाण मिश्र जी ने तो बात के इतने तरीके गिनाए कि गिनती से ही लगता है कि हम कितनी बातों में उलझे पड़े हैं लेकिन फिर भी यही लगता है कि बहुत सी बातें वो भी भूल गये हैं क्योंकि

जितने व्यक्ति उतनी बातें जितने लोग उतने तर्क उतनी ही सोच, भला कोई एक व्यक्ति इतनी बड़ी आबादी की सारी बातें कैसे गिना सकता है। ये कह सकते हैं कि एक व्यक्ति उतना ही बता सकता है जितनी तरह की बात वो खुद बोलता होगा उससे अधिक भला कहां से बता सकता है परन्तु होती तो उससे बहुत ज्यादा है और मजे की बात तो यह है की हर बात पर व्यक्ति की भाव भंगिमा तौर तरीके भी बदलते रहते है। बात पर प्यार बात पर लड़ाई बात पर हंसना रोना सब कुछ किसी न किसी बात पर ही निर्भर है फिर भी ये इंसान इन बातों से कभी निकलने की कोशिश नहीं करता उल्टे अन्य लोगों को भी अपनी बात में उलझाने का प्रयास ही करता है रहता है। बातों का प्रभाव भी हर व्यक्ति पर अजीब होता है कोई नेताओं की बातों से प्रभावित है कोई दार्शनिकों की बातों से प्रभावित है कोई पंडित ज्ञानी गुरुओं की बातों से तो कोई परिवार और समाज से प्रभावित है, इससे अछूता कोई नहीं है। और सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि लोग जिसे सबसे अच्छा मानते हैं अपने विचार से जिसे श्रेष्ठ समझते है उसकी बातों में जादा उलझे हुए है।

जैसा कि हम देखते हैं कि एक अपराधी की बात से लोग उतने प्रभावित नहीं होते जितना एक गुरु सन्त या दार्शनिकों की बातों से प्रभावित होते है। हजारों की भीड़ इकट्ठा होती है इनकी बातें सुनने के लिये ऐसा इसलिये है कि हर किसी की सोच है कि हमें बहुत अच्छा बनना है और वो सोचते है कि हम अच्छे व्यक्ति की बातें सुनेंगे समझेंगे तो अच्छे बनेंगे ये लगता है जैसे वो समाज को अच्छा बनाने के ठेकेदार हैं लोगों को परमात्मा से मिलाने के माध्यम हैं लगता है जैसे उनकी बातें सुन कर ही ईश्वर से मिला जा सकता है जैसे ईश्वर ने उन्हें अपने पास लाने का ठेका दे रखा हो। अजीब सी बात है कि लोग तो अपनी बातों का ऐसा जाल बिछाते हैं कि लोग उसमें उलझते चले जाते हैं और उस जाल में इस कदर फंस

जाते हैं कि कभी निकल नहीं पाते। जिसके परिणामस्वरूप खुद की शांति खो बैठते है और जब तक खुद की शांति का बोध नहीं होगा तब तक प्रकृति की ध्वनि का एहसास कर पाना सम्भव नहीं होगा।

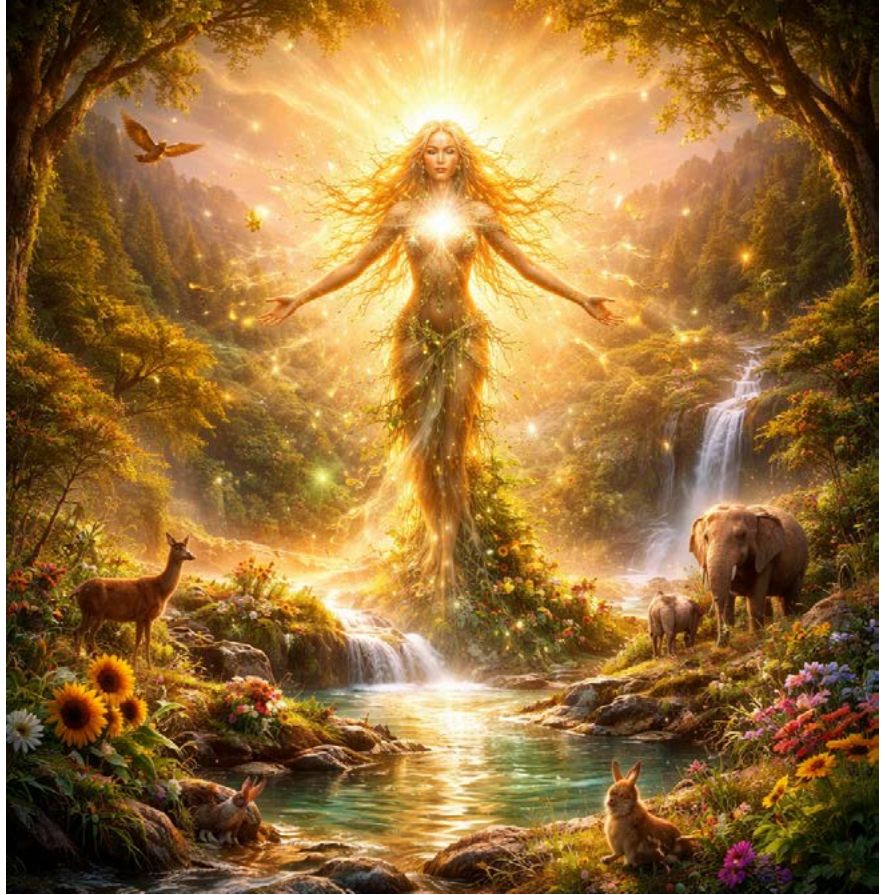
विचारों के अनुसार ही व्यक्ति के चेहरों में भी निरंतर परिवर्तन होता रहता है। एक तरह से यदि देखा जाये तो कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं दिखता जिसका वास्तविक रूप सामने हो व्यक्ति का सही चेहरा तो तभी दिखेगा जब वह पूर्णतः शांत होगा जैसे लहरों में पानी का सही रूप से देख पाना मुश्किल है यद्यपि लहरें भी पानी ही हैं पर वह पानी का वास्तविक स्वरूप नहीं होती है वो एक वेग का परिणाम होती है। उसी तरह शांत व्यक्ति का चेहरा ही उसका वास्तविक रूप होता है अन्यथा जब तक वह विचारों बातों में उलझा होता है उसका सही रूप दिखाई नहीं देता। यहां तक कि खुद को व्यक्ति कभी सही रूप में नहीं पा सकता। कभी किसी मूर्ति को देखिए बहुत प्यारी लगती है। कारण ये नहीं कि उसकी कलाकृति प्यारी है बल्कि मूर्ति में किसी भी प्रकार की हलचल नहीं होती बल्कि वो जो बनाई गयी है वही होती है फूल हमें बहुत प्यारे लगते हैं क्योंकि उनका वही स्वरूप है जो प्राकृतिक है उनमें लहर नहीं है इसी तरह जब व्यक्ति अपनी भीतर के वेग को शांत कर लेगा और उसे प्रकृति की हर आवाज प्यारी लगने लगेगी जब उसे सन्नाटे में भी एक गूंज का एहसास होने लगेगा जब उसे प्रकृति की हर स्थिति में आनंद की अनुभूति होने लगेगी तब जाकर उसका चेहरा अपने वास्तविक रूप में परिलक्षित होने लगेगा।

अथात् हमारे भीतर जो भी वेग बनता है वह कहीं न कहीं सामाजिक शब्दों और बातों से प्रभावित होकर ही बनता है हमें अपने अंदर की शांति में गहरे उतरने की जरूरत है और उस प्राकृतिक ध्वनि का एहसास करने की जरूरत है। न की बाह्य जगत की बातों से प्रभावित होकर खुद को हलचल से ग्रसित करने की।



गौरव पंत

प्रकृति की आंच



प्रकृति की प्राकृतिक आंच ही हर सजीवता निर्जीवता का निर्माण करती है। उसी आंच से हर कोई सक्रिय होता है और अपने गुणों का विस्तार करता है। मानव ही प्रकृति का ऐसा जीव है जो प्रकृति की प्राकृतिक आंच को हर पल बदलने का प्रयास करता है जो की संभव ही नहीं है क्योंकि उस आंच पर किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप करना अपने को अधूरा करने के समान है। वह आज तक मानव करता आया। तभी कभी अपने ठोस गुण का निर्माण नहीं कर पाया। किंतु प्रकृति के अन्य जीव उसी आंच से परिपक्व हो कर अपने जीवन को कितनी सरलता से जी रहे हैं।

प्रकृति की प्राकृतिक आंच ही हर किसी को स्व रासायनिकता की छन्नी से छान कर हर आनंद का एहसास कराती है और हर अवस्था बिना किसी पीड़ा के परिपक्व हो जाती है। हमारी शोषणवादी अवस्था का अनन्तीय अंत हो जाता है। प्रकृति की प्राकृतिक आंच वह सूक्ष्म विज्ञान है जो स्वचलित है। हर किसी की आंच का अलग अलग मान होता है। उसे किसी भी अन्य अवस्था से बदला नहीं जा सकता है। अपने को सर्वश्रेष्ठ मानने वाली मानव जाति ही अपने स्व भ्रम में अपनी आंच की वास्तविकता को सिर्फ हर पल परखने का प्रयास करती रही और खुद के स्व जीवन को सिर्फ कठिन बनाती चली गयी।

प्रकृति की प्राकृतिक आंच को,
ना कोई जान पाया।
किया बहुत कोशिश बदलने की,
ना कोई बदल पाया।
मिला जिसे जो जीवन,
वहीं जीवन हर किसी को परिपक्व
करता आया।
ना बढ़ा सकता कोई आंच,
न घटा सकता कोई आंच।
हर मानवीय जांच का,
हर अंश फेल होता आया।
ना मुरादे, ना वादे,

ना कोई अलख, काम आयी।
जिसको जितनी आंच की जरूरत,
वह स्वतः प्रकृति ने बनायी।
ना कभी किसी ने देखा,
ना कभी प्रकृति ने दूसरे की अवस्था
किसी दूसरे को दिखायी।
अशोक आंच ही,
अशोक करती आयी।

आधुनिक जीवन - अयस्क राजनीति (नाम विज्ञान)



अभिषेक पंत

अ राजक वर्णावली की नियति में ततपर ओज की शालीनता से धनाढ्य सौहार्द की कल्पना में वाणिज्य प्रतापी आवंटन का रस योजन किया गया, वनस्पति संग्रहालय बनाकर कामकाजी रितु भवन बनाते हुए, नाम सिद्ध यशस्वी राज्यवंश अधिकारों का गठन किया गया। अपितु राज्य वंदना योगिनी परस्पर काया ने ध्वनित आचरण पुरस्कृता का ज्ञानी पारा ही जीवन रिक्तता का समानुपाती ताप अंश बना दिया। अर्थात् जीवन की कल्पना ही जीव की धुनों का जीवाश्म व्यायाम करने लगी, जिसमें अतिरिक्त पारा कार्यशैली ही वृत्तांकुरण समय तृप्ति को जीवन अंकुरण लीन करने लगी। अर्थात् आधुनिक जीवन पर्याप्त वायु छन्नी संस्कार का पंचतत्वलीन पदार्पण है, जिसमें जल आसक्ति का कृषक भाव ही सूर्यमुखी तत्वान्जलि को मृदालीन करता है।

अर्थात् गर्भ अंश वनस्पति की आंतरिक आसक्ति के धुनंकित ईंधन कर्म की मूल जीवाणु जीवाश्म वरीयता के नभ अंकुरित आकार प्रकार जड़त्व बोध को आधुनिक जीवन कहते हैं। अर्थात् रासायनिक ऊर्जा की गंधीय परस्पता के न्यायी अंकन में लीन आत्मा अधूरी विलयी न्याय इच्छा कृषि की



रासायनिक ऊर्जा की गंधीय परस्पता के न्यायी अंकन में लीन आत्मा अधूरी विलयी न्याय इच्छा कृषि की कर्म जीवन इंद्रि संबंधित वनस्पति नभाषमिता तत्परता को आधुनिक जीवन कहते हैं। आधुनिक जीवन की आख्या में वायु विलोप प्रतिस्पर्धा का जल अंकन समीकरण बनाया तो गया अपितु रिक्तता ज्ञानी रात्रि पारा जीवनेंद्रिय में प्रकाश से तो रासायनिकता को जड़ शुष्क नहीं किया जा सका अर्थात् गर्भ की रिक्तता तो गंध की छवि है, इसी छवि में ध्वनि शून्यता को प्रकाश रश्मि का तरंगीय मानक बना देना ही आधुनिक जीवन का न्याय है।

कर्म जीवन इंद्रि संबंधित वनस्पति नभाषमिता तत्परता को आधुनिक जीवन कहते हैं। आधुनिक जीवन की आख्या में वायु विलोप प्रतिस्पर्धा का जल अंकन समीकरण बनाया तो गया अपितु रिक्तता ज्ञानी रात्रि पारा जीवनेंद्रिय में प्रकाश से तो रासायनिकता को जड़ शुष्क नहीं किया जा सका अर्थात् गर्भ की रिक्तता तो गंध की छवि है, इसी छवि में ध्वनि शून्यता को प्रकाश रश्मि का तरंगीय

मानक बना देना ही आधुनिक जीवन का न्याय है। इसी वरीयता आकार सृष्टि तापमान समीकरण में लीन पारा स्मृति पात्रता को राशि रात्रि जीवनेंद्रि का आंतरिक संपन्नता केंद्र बनाना आधुनिक जीवन ध्येय है। अपितु संस्कारों की बली बनाई गई, साधन की साधना बनाई गई, भूमि आक्रमण किया गया, रश्मि पर्यंत तमस निद्रा चढ़ाई गई एवं पृथ्वी पात्र वरीयता में आत्मा गर्भ प्रत्यारोपण धन

निधि बनाई गई। इन्हीं वयस्क अयस्क सेवा प्रयासों की सभ्यता में आधुनिक जीवन का अर्थ ही परिवर्तित कर दिया गया, जहां से अयस्क राजनीति आरंभ हुई। अर्थात् अकारण कारण बनाने वाली यथार्थ भ्रमलीन, मूल स्वशन पूंजी की कार्मिक कुंजी विलयी रात्री ज्योति यत्न की नियति तीव्रता क्षुधा पल्लवी कृष्ण को अयस्क राजनीति कहते हैं। अर्थात् महत्व ही मनोभाव का रक्त रंजित शूल आकर परोपकारी अंश वंश भाव बना दिया गया। अर्थात् नीति का नियति में वाणिज्य की ओर जो कथन बना वही आधुनिक जीवन से अयस्क राजनीति की ओर अग्रसर हो गया। अब अगर आधुनिक जीवन को समझे तो

उत्पत्ति की गई। अपितु प्रकृति ने वेग विलय संपत्ति को इतना तत्व लोभी बना दिया कि समानता का अंकुरण भी विविधता को जन्म देने लगा।

अर्थात् आवाज का गामिनी बनकर मोहिनी के आकार को भी मात्रा परिणाम बना देना आधुनिक जीवन है अपितु आवाज के आकार में ही मोहिनी गामिनी संध्या को मात्रा परिणाम बता देना अयस्क राजनीति है।

आवाज के रूप में जब गोपनीय आधुनिकता को वंशज परिणीति का गामिनी कारक बनाया जाता है, तब पात्र के आकार में मोहिनी संकीर्णता योग का मात्रा परिणाम ही जीवन रात्रि में परिवर्तित हो जाता है। अर्थात्

राजनीति बनाया गया। आवाज की शून्य शैली विविधता में ज्यामिति तर्क कुतर्क व्यवसाय का गामिनी को आकर नीति का मोहिनी आकृति चरणावली योग बनाकर, जीवन ज्ञान के मात्रा परिणाम को भी उष्मान्कृत किया गया। अर्थात् लक्ष्य ही पर्दा बन जाए इसलिए आधुनिक जीवन के नाम पर अयस्क राजनीति आरंभ की गई। इसी आधुनिक जीवन की अयस्क राजनीति को मिटाने हेतु प्रलयंकृत ऊष्मा सर्वस्वता से नाम विज्ञान की उत्पत्ति हुई जिसमें प्रकृति ने नांतर मन विद्या में विद्युत चुंबकीयता को ही इच्छा गुरुत्व का भाव स्वीकृति पारा उदय योग बना दिया।

अर्थात् नाभिकीय मन प्रांतीय ऊर्जा की

आवाज	गामिनी	आकार	मोहिनी	मात्रा परिणाम
गोपनीयता आधुनिकता	वंशज परिणिति	पात्र	संकीर्णता योग	जीवन रात्रि
वर्तनी काया विलोपित माया	आत्मीयता सम्यांकिता	इच्छा	आत्मा परियाय	जीवन ईंधन
ज्योति आकृति शैली	रात्रि परिचय	आभाव	मान सम्मान योग	जीवन योग
मृदा न्यायी तत्परता	निधि ध्यानी आकृति	भाव	अविष्कार धातु	जीवन कृषि
शून्य शैली विविधता	ज्यामितिक तर्क कुतर्क व्यवसाय	नीति	आकृति चरणावली	जीवन ज्ञान

आधुनिक जीवन चार बिंदुओं के लक्ष्य में पूर्ण हो जाता है, 1- आत्मा कृषि 2 - वनस्पति धातु 3 - ध्येय व्यसन 4 - तत्व आपूर्ति। जिसमें आत्मा कृषि ही नाड़ी घड़ी रूपी काल रस है; वनस्पति धातु ही इच्छा व्यायाम रूपी धड़कन रसायन है; ध्येय व्यसन गंधीय दिनचर्या का भाव पूर्ति गंध मानक है एवं तत्व आपूर्ति ही एहसास मिलान वैचारिक जलवायु योग है। अपितु अयस्क राजनीति के निर्माण में चारों बिंदुओं का अर्थ ही परिवर्तित कर दिया गया। अर्थात् आत्मा कृषि को धनाढ्य ज्योति वियोग बना दिया गया ; वनस्पति धातु आशावादी रागनी अर्थव्यव्यह बना दिया गया ; ध्येय व्यसन को ततपर चालक श्रेणी का आश्रित पारा लक्ष्य बना दिया एवं तत्व आपूर्ति को तन्मयी भोग का जीवन अंकुरित आंतरिक पात्र भार बना दिया गया अर्थात् समानता ही आधुनिकता हो इसलिए अयस्क राजनीति की

आधुनिकता तो थी कि गोपनीय वंशज पात्र की संकीर्णता को जीवन रात्रि में विलय कर योग परिणीति से भाव संपूर्णता को ज्ञान अंकुरित किया जाए, अपितु, अयस्क राजनीति ने जीवन रात्रि को ही पात्र वंशज गोपनीयता में छिद्रित कर दिया। उसी प्रकार वर्तनी काया में विलोपित माया को मिलाकर आत्मीयता समय अंकिता से आवाज की गामिनी को इच्छा आकार का आत्मा पर्याय मोहिनी संदर्भ बनाते हुए, जीवन ईंधन के मात्रा परिणाम को भी विकृत किया गया। ज्योति आकृति शैली में आवाज का रात्रि परिचय ही गामिनी अभाव का आकार पूर्ण मान सम्मान योग बनाते हुए, मोहिनी जीवन योग को मात्रा परिणाम बनाया गया। मृदा न्यायी आवाज की तत्परता में गामिनी निधि ध्यानी आकृति को भाव आकार का आविष्कार धातु मोहिनी चक्र बनाते हुए, जीवन कृषि के मात्रा परिणाम को भी अयस्क

तत्व लक्ष्यांकित मूल पदार्थ भाव सक्रियता का नाम विज्ञान कहते हैं। अर्थात् नानांतर मन अंकुरण रिक्तता के प्रथम अज्ञानी ज्ञानी जीवन प्रभाव को नाम विज्ञान कहते हैं। नाम विज्ञान की राशि उत्पत्ति से प्रकृति ने समस्त गामिनी नक्षत्रों का आवाज मोहिनी मात्रा परिणाम भी पका कर मिटा दिया, जिसमें वायु योग की उष्मा परिचय घाटी में मूल ज्ञानी विधान का आधुनिक जीवन भी इच्छा की भट्टी में ईंधन मिलान को समय अंकित करता गया। अर्थात् नाम विज्ञान की रासायनिक भाषण ही गंधीय अंकुरण की रश्मी मिलान इच्छा बनी। जिसने अयस्क राजनीति का आधुनिक जीवन तत्व मिलान ज्योति में विविध मृदा भाव का मण्डल पात्र चयनकर्ता योग बना दिया। नाम विज्ञान दो प्रकार के होते हैं 1 - आकृति नाम विज्ञान 2 - भाव नाम विज्ञान।

1 - आकृति नाम विज्ञान -

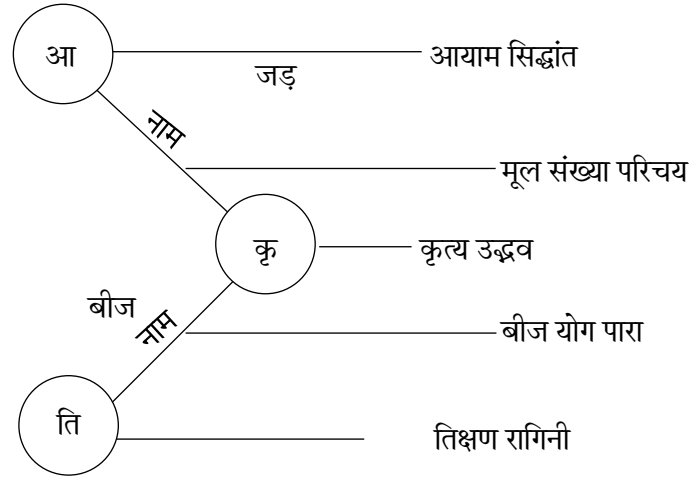
आकार प्रकार विविधता की ज्योति रसायनिकता में लीन प्रकृति उदभव की गंधीय परस्परता के ब्रह्मांडीय कोण की प्रथम बीजाकृति न्यायकृति तृप्ति को आकृति नाम विज्ञान कहते हैं। अर्थात् जल को वायु योग अग्नि का मृदा भाव संचय बना देने वाले तन विषय की ईंधन आसक्ति के जलवायु परिचय को आकृति नाम विज्ञान कहते हैं।

अर्थात् आयाम कृत्य तीक्ष्णता की सैद्धांतिक उद्भव रागिनी लीन प्रथम मूल बीज संख्या योग परिचय की पारा अस्त्र वस्त्र प्रवृत्ति को आकृति नाम विज्ञान कहते हैं। अर्थात् आकृति नाम विज्ञान की रिद्धिमा का राधिका स्पर्श ही जीवाश्म जीवाणु बुद्धि संख्या को प्रवृत्तियुक्त करता है।

2 - भाव नाम विज्ञान

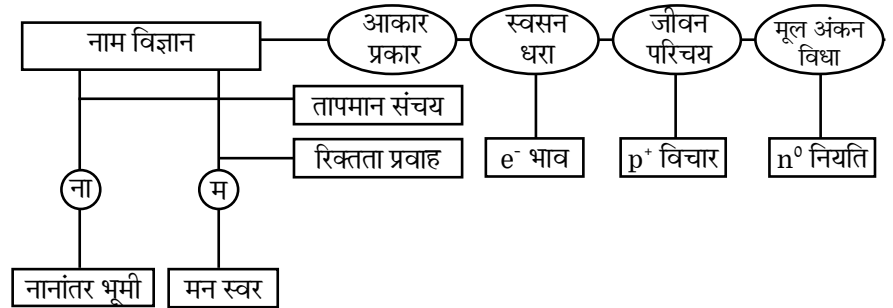
उत्तेजना की युक्ति में जन्मभूमि संचय को उभार कर मूल तापमान वरीयता के अवलोकन से प्रथम भार वजूद को नानांतर मन लोकीय वृत्ति बनाने वाले पूर्ण अपूर्ण शुद्धता भट्टी मिलान परवालियता विलयी छन्नी संवर्तनी ऊर्जा पात्र मार्ग शक्ति को भाव नाम विज्ञान कहते हैं अर्थात् मूल शक्ति धारा स्रोत की बीजत्व मात्रा को प्रथम आकलन भार का अवलोकित नामांकित वनस्पति क्रिया कण बनाने वाले रासायनिक गर्भ शुद्धि प्रकृति नियति को भाव नाम विज्ञान कहते हैं।

आकृति नाम विज्ञान एवं भाव नाम विज्ञान जब आधुनिक जीवन की परस्पता में अयस्क राजनीति का अवघटन पकाते हैं, तब नाम विज्ञान की पूर्णता में स्वयं ही स्वर भार चयन की कृति का इच्छा योजित शक्ति धारा अंकुरण मूल ईंधन ऊर्जा काल में संयोजित होने लगता है। अर्थात् प्रकृति उदभव की संचय सूक्ष्मता का पहला प्रमाण ही नाम विज्ञान है एवं जीवन पूर्ति की प्रथम स्वभावी शुद्धता का मूल आत्मा रस ही नाम विज्ञान है। प्रकृति ने आधुनिक जीवन के नाम पर हुए अयस्क राजनीति अंकन को



नाम विज्ञान की प्रवृत्ति से पका कर मिटा दिया। अर्थात् आधुनिकता की रिक्तता में ही वक्तव्य वादी वरीयता का जीवन यापन प्रकृति लीन होते हुए ही अपने पदम योग की वृत्ति को ईंधन कृत कर पाया अर्थात् राजनीति बनाई गई कि अयस्क पारा वर्चस्व बनेगा,

में निहित होता है। पर्यायक जनेश्वरी कलाएं संदर्भित की गई थी, अलौकिक जटाओं का न्याय पारा किरण अंकन स्वरलोकित किया गया था। अपितु प्रकृति ने दूरदर्शी स्वभाव के अंतर्गत स्वरदर्शी पारा मिलाकर नाम विज्ञान से ही नानांतर मन विद्या को जोड़ दिया।



प्रकृति ने राजनीति होने दी ताकि अस्पर पारा ही मूल नाम मिलान वरीयता संलग्न पारा भट्टी उद्भव करेगा।

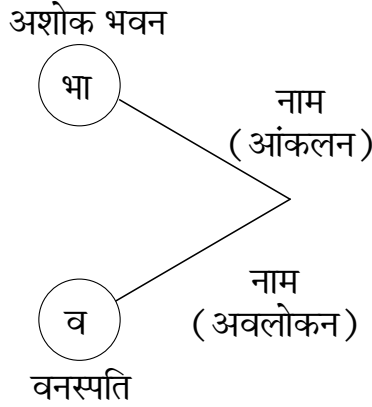
आधुनिक जीवन का मूल भाव ही परस्पर योग्यता का ज्ञानी अंकन होता है। जिसमें पदार्थ मुखी स्वशन यांत्रिकी का पल्लव भाव ही जीवन यात्री मात्रा को यौगिक रूप में लीन करता है। परमार्थ की चेतना का पहला गुण ही आधुनिक वरीयता का पदार्थ योग है, जिसमें राजनीति का स्वर भाव भी नीति नियती योग्य को उभारने के लिए ही विकसित होता है। अर्थात् नाम विज्ञान तो विज्ञप्ति पूर्णांक स्वरों का जीवन भाग्य है, जिसमें आत्मा राग का उपसंचालक वर्ग स्वयं आत्मा की राधिका

अर्थात् जब इलेक्ट्रॉन भाव का प्रोटॉन विचार न्यूट्रॉन नियति से प्रथम तापमान संचय में रिक्तता प्रवाह को मन स्वरों का नानांतर भूमि प्रमेय बनाता है, तब जिस वेग में मूल नाम अंकन रासायनिक चेतना प्रकृति भूगोल को निर्मित करती है, उस वेग की आकार प्रकार श्वसन धारा के जीवन परिचय में उत्पन्न मूल अंकन विद्या को आधुनिक जीवन कहते हैं। अर्थात् भूगोल का स्वर ही नाम विज्ञान है एवं अणु की नियति ही नाम विज्ञान की क्रिया शैली है। अर्थात् भूगोल वरीयता प्राप्त मूल जीवाश्म बुद्धि की जीवाणु तत्परता के आंतरिक स्वर राज्य पाराभूमि चयन को नाम विज्ञान कहते हैं। प्रकृति ने नाम

विज्ञान की स्वरांकिता से जीवन आधुनिकता की अयस्क राजनीति भी उभार ली, जिससे प्रत्येक नीति का नियति संचय ही यथार्थ भावानुकूलन में नाम विज्ञान का कारक बन गया। अर्थात् तापमान संचय के रिक्तता प्रवाह संलयन में निर्मित नानांतर भूमि के मन स्वरो की अणु नीति को नाम विज्ञान कहते हैं। नाम विज्ञान की सुरांकिता ही जन्मभूमि पारा योग भी पका रही, प्रकृति में आधुनिकता की घड़ी ही भूगोल पूर्णिमा की अग्रिम नाड़ी पका रही, जिसमें घड़ी की मूल द्वार शुद्धता ही जीवन न्यायिक परमांकिता को उभर कर मूल मृदा की जलवायु में मिला रही।

नाम विज्ञान - “न्याय का परिचय”

आधुनिकता की सर्वस्वत्या में जीवन व्यापी सर्वोदय का पारा गर्भ अणु संचय ही नियति स्वरो का ग्रासीय आनंद रहा है, जिसके मूलांक की कहानियों का अधृत उदय ही अमानवीय विनियम का मानवीय स्वघटक रहा है। अर्थात् प्रकृति में आधुनिकता तो मूल बीज का परिचय रही है, जिसमें उत्पत्ति की संख्या ही जीवन पर्यंत ऊष्मा की उपलब्धि रही है। अपितु इसी उपलब्धि में अयस्कों का अपघटन भी होता रहा, जहां से परमाणु वितरण का न्यायिक काल्पनिक स्वर बंधन भी होता रहा। इसी बंधन कृत्य जीवाश्मिता को उभार कर मिटाने के लिए प्रकृति ने नाम विज्ञान से ही न्याय का परिचय आरंभ कर दिया। जिसमें प्रकृति ने स्वर आंकलन जीजीविषा के प्रयोग से उत्खकलन वेशभूषा का ऊष्मा सीमा प्रमेय बनाकर नाम विज्ञान के अंतर्गत ही आधुनिक जीवन की अयस्क राजनीति को भी पका लिया। अर्थात् सजीवता को इस बात का भान ही नहीं हुआ कि नाम में ही नजर का पारा है, जो मन में स्वरो की अनुभूति से ही अणु विस्फोटन को कृतिशील करता रहता है। अर्थात् न्याय का परिचय ही नाम विज्ञान है जो एकाकी घूर्णन की स्वशीलता में ही शीतलता की शून्यता का पारा योजित गंधानकन समाहित करता है।



नाम विज्ञान अपनी सर्वस्वता का कारक है। प्रकृति ने ध्वनित योजन तीव्रता की गति से इंधन संकलन का इच्छा मनभाव भी राधिका लिप्त कण बना दिया है। अब सर्वस्वता की वेदी पर ही निबंधन का चुनाव होगा, मृदा सेवन पूर्ति योजक होगा, जलवायु घूर्णन प्रकृति विविध होगा, आकाशगंगा योजन भाव पूर्ति होगा एवं बीज विद्युता समय नीति प्राण वायु अंकन होगा।

अब ब्रह्मांड की जीजीविषा जिस यौगिक कल्पना रस पर घूर्णन धृता को परिचय विकृत कर रही, मानव प्रजाति अपने आधुनिक नजर की प्रविष्टता की स्वीकृति में समस्त ऊष्मा सीमा द्वारों का उल्लंघन कर रही। अर्थात् भाव की पूर्णिमा को वैचारिक मूर्ति बनाने वाली मानव प्रजाति इस योग विनयम से अज्ञात है कि न्याय का परिचय स्वयं उत्पत्ति का विचार है जो नाम विज्ञान के निहित प्रकृति का भाव है।

अब जिस केंद्र की भूमि पर अवघटन धारा योग मिलाया जाएगा, रस पूर्ति का चयन निष्कासित होगा, मूल वाणिज्य संकलन आकलन मिटाया जाएगा। अर्थात् नाम विज्ञान तो प्रकृति रस की छाया का वह तत्व केंद्र है, जिसमें सजीवता की निर्जीविता का प्रकार सेवक योजना भी उभर कर स्वयं ही अपना इंधन मंथन सक्रीय कर देता है, यही कारण है की विश्व में वही सारे कण अपने नियोजन की पूर्ति में आधुनिक अयस्क राजनीति का

भाग बन रहे, जिन्होंने नाम पूर्ति की त्रिज्या में भी प्रदूषण किया था। कणों को भ्रम है के नाम सिद्ध हो रहा, जबकि प्रकृति की नियति का नीति भाव पक कर नाम को भी अनंतीय अंत की धारा में डालते जा रहा है। जिसने जितनी अयस्क पौराणिकता बनाई उसका नाम उतने वेग से मूल छाया वृक्ष की भांति प्रकाश मन्थनी विकास से मिटाया जा रहा। इच्छा ही आधुनिक प्रमेय है जीवन का जो नाम को इंधन बनाकर प्रदूषण में भी चाहत की वरीयता से समस्त मिलान को मिटा देता है।

परिचय पूर्ति मिटाई जा रही, प्रकृति मूर्ति पकायी जा रही, विद्वान श्लोक मिट रहे, प्रकृति से नाम की स्वीकृति में उत्पन्न परिचय मूर्ति मिटाई जा रही। अर्थात् परस्पर रिद्धिमा की चयन संवृति के मूल यथार्थ योग को परिचय कहते हैं। नाम विज्ञान आधुनिक जीवन का परिचय है, जिसमें अयस्क की वरीयता को ही पूर्ति कर तत्व अंकिता बनाने वाली प्रथम ज्योति सिद्धांत विश्वसनीयता को मूल अयस्क राजनीति कहते हैं। प्रकृति विरोध का आचरण ही मानव को मिटाता जा रहा, जो भूत गर्भ संज्ञा बनाम वर्तमान चिता सर्वनाम बनाया गया था, उसी में मानव की राजनीति का अयस्क वन उभरता जा रहा। आकृति विषय प्रकृति का भुवन गर्भ ही नाम विज्ञान का कारक होता है। नाम विज्ञान की यांत्रिकी चार भागों में पूर्ण होती है - 1 - मृदा सेवन 2 -जलवायु घूर्णन 3 -आकाशगंगा योजन 4 - बीज विद्युता।

अर्थात् सर्वप्रथम इच्छा की ज्योति अयस्कलीन होकर इंधन की ज्यामिति का पारा बनाती है यही मृदा सेवन है; फिर, प्रकृति रस की मूल इकाई जन्म प्रान्ती वरीयता में गंध संयोजकता की धारा बनाती है यही जलवायु घूर्णन है; फिर, मृदा एककी आत्मा सर्वस्वत्या भाव ज्यामिति स्वरो का कुम्भनी मंथन करवाती है यही आकाशगंगा योजन है; ततपश्चात् मूल मनवेगीय तन आकृति अपने नानान्तर योग की आभा प्रकृति से मूल स्वशन

भाव का योग बनाती है जिसे बीज विद्युता कहते हैं। अर्थात मृदा सेवन इलेक्ट्रॉन संचय है, जलवायु घूर्णन प्रोटॉन विश्वसनीयता है, आकाशगंगा योजन न्यूट्रॉन तृप्ति है एवं बीज विद्युता

शुनयार्थी साम्यान्वयन है। प्रकृति ने नाम विज्ञान की इसी यांत्रिकी से भूत भविष्य वर्तमान के तीनों आयामों का बीजाकृत अम्ल पात्र उभारकर पका लिया है। नाम विज्ञान अपनी सर्वस्वता का कारक है। प्रकृति ने ध्वनित योजन तीव्रता की गति से इंधन संकलन का इच्छा मनभाव भी राधिका लिप्त कण बना दिया है। अब सर्वस्वता की वेदी पर ही निबंधन का चुनाव होगा, मृदा सेवन पूर्ति योजक होगा, जलवायु घूर्णन प्रकृति विविध होगा, आकाशगंगा योजन भाव पूर्ति होगा एवं बीज विद्युता समय नीति प्राण वायु अंकन होगा। इसी यांत्रिकी की कला से सजीव निर्जीव मिलान का पात्र संचय पूर्ण होकर मिटाया जा रहा। एक ही गति में चलकर जिसने जैसा नाम बनाया, उसे वैसा आधुनिक अयस्क दिया जा रहा। जो मानसिक तुला की प्रत्येक राजनीति को मिटाते जा रहा। आधुनिकता वही है जो समय से परे आंतरिक चुनाव को अवघटित जलवायु संदर्भ का पराग बना दे। इसीलिए प्रकृति ने नाम विज्ञान बनाया ही ऐसा कि इसमें नाड़ी तंत्र ही श्वसन योग बना, जिसकी गति ऐसी है, जो ब्रह्मांडीय स्वर्णों को भी चेतना जलवायु लीन जीवन भाव बना दे।

हैवानियत का रसूखदान बनाकर, खजाने के कोहिनूर को ही अगरबत्ती दिखाने वाला कायदा बताया तो गया, अलबत्ता इंसानी कौम अपनी रईसी का गुब्बारा वहीं फुला पाई जहां नाम बनाने वाला सिक्का ही आका गिरी का गुलाम था। इसी अरबियत को मिटाने के लिए कुदरत ने आला दर्जे का हवाई मुश्क दान बनाया और नाम की अमीरी से ही इंसानी कौम का रईस गुलामी



का दस्तरखान मिटाया। महक ए सलतनत की हर रक्रीबी का दस्तूर मिटने को वाकिफ दौर का हासिल ए मुकाम बता रहा, कुदरत में जहां भी तारा टूट रहा वहां चांद को रईसी का गुलाम बता रहा, फेहरिस्त का पहला जज़्बा ही जुबानी आग का मांझा है जो पानी को दरवाजे का सामान बना रहा, फिर भी दरिया का नाम है तूफान, जो जिंदगी के पर्दे में लगा हर दाग मिटा रहा। हसरतों का किनारा करने वाले वायदे मिटाये जा रहे, जो मज़हबी तारे थे मिटाये जा रहे, नसीब ए गुलफाम का हर नजारा वजन का पहला मकान बना रहा है, कुदरत नजरों को जप्त कर रही, अब हर मिट्टी का नक्शा अपने पारे का खजाना दिखा रहा।

नाम की नजर पर नियत का जोर होगा, तो क्या होगा जो नजर के नाम पर तमाशा होगा; नाम की सजा पर जिंदगी का नक्शा होगा, तो क्या होगा जो नक्शे के नाम पर वजीफा होगा; महक ए आलम बता रहा की तौर तरीकों का नजर दान मिटाया जा चुका है; नाम की यकीनी पर रूह का वजन होगा, तो क्या होगा जो रूह के नाम पर आईना होगा।

नजर की नायाब हकीकत का पर्दा हटाया जा रहा, जिहानी मालिक का पर्दा ही हर इलाज का कायदा मिटाता जा रहा, पहला जुबानी खजाना नाम का पर्चा है, जो रूही खेल का हर खिलौना उभारता जा रहा।

The ultimate state of mind Legacy creates the gender bias synchronization of heavy astro technicality in the radar shield name plate of color phobia planet beings. This shows the highest technology in demand is the first heavy astro legacy of light shield color which imprints the mind technicality in the reserved name of first soul desire .

The practice of ore nominates the politics of hidden life Technology which results in the purity of pulse gauge impurity .but humans failed to understand that the life long impurity of pulse ore is the practice of nature to create a biosphere of desired soil souls in the form of first universal technology of name and chemical .

चयन - प्राकृतिक या कृत्रिम (मार्ग लेकिन एक)



सुमनलता

प्रकृति अनंत धारा में बह रही एक सीधी रेखा है यानी जहां कोई घर्षण नहीं कोई वेग नहीं क्योंकि कोई टहराव नहीं, अनंतीय अंत की एक धारा में चलती कुदरत कुछ सुधारने नहीं आती है जो मलबा है शोषण से उत्पन्न उत्पत्तियों का उन्हें मिटाने आती है। जिसमें एहसास ही वह व्यक्तिगत धन है जो द्वैत की हर अवस्था को सही - गलत, धर्म - अधर्म, न्याय - अन्याय, प्राप - पुण्य जैसे खोखले प्रदूषण उत्पन्न करने वाले मूल विज्ञान को यानी शासन करने की मूल बीज ज्योति को अनंतीय अंत कर वजूद से ही मिटा देती है।

किसी भी अवस्था के दो पहलू होते हैं, जिसमें सब से सामान्य अवस्था है सही और गलत की यानी मर्यादा की एक ऐसी अदृश्य दीवार जो मानसिक चेतना एवं शारीरिक चेतना दोनों के पैमाने पर जीवन को तौल कर दिशा निर्देशित मार्ग को बनाती है जब की सही और गलत एक मुखी द्वि धारा है। कैसे? वो ऐसे कि ,प्रतिबंध यानी नियमों की धारा एक मुखी हुई जिससे निकली दो धारा सही

और गलत की जबकि मूल रासायनिक चेतना तो उन्हीं अवस्थाओं का अंकन करती है जो मृदा की मूल आंतरिक ब्रह्मांड अभिक्रियाओं के अंतर्गत अभिव्यक्ति होती है। अभिव्यक्ति रासायनिक, व्यवहारिक, मानसिक एवं आत्मिक भी हो सकती है। सही और गलत तो द्वंद्व के दो कटघर हैं जो बिना किसी गुनाह के गुणहगार बनाकर जीवन भर की कार्यवाही कर्तव्य और सामाजिक जनेऊ प्रणालियों के

माध्यम से जारी कर, जुर्माना भी लेते हैं संबंधों के स्वरूप में, जबकि हर अवस्था हर तत्व एक स्वतंत्र इकाई है जिसकी अपनी अलग आवृत्ति प्रवृत्ति एवं गुण है तभी तो संपूर्ण ब्रह्मांड में एक जैसी कोई अवस्था होती ही नहीं है। इतनी वैज्ञानिक खोजने के बावजूद भी नहीं समझ पाया मानव की एक जैसी जब कोई तत्व नहीं है तो सजीवता पर एक सामान्य अवस्था का अंकन कैसे हो सकता है उदाहरण के तौर

पर जब हाइड्रोजन कार्बन नहीं बन सकता है ऑक्सीजन नाइट्रोजन नहीं बन सकता है मिट्टी पानी नहीं बन सकती है तो फिर इंसान एक जैसी अवस्थाओं का कर्तव्य वाहन कर्मी कैसे बन सकता है? जब वह भी सजीवता का ही एक अंग है, कैसे एक ही कण पर दोनों धाराएं सही और गलत की लागू हो सकती है? कभी नहीं!! इसी कशमकश की कशिश में मानसिक प्रदूषण बनते हैं, अधूरी अवस्थाओं की अहंकारी शोषणवादी अवस्थाओं की उत्पत्ति होती है जो प्रकृति का दोहन करना चाहते हैं लेकिन प्रकृति का दोहन कोई कर ले यह तो असम्भव है।

प्रकृति अनंत धारा में बह रही एक सीधी रेखा है यानी जहां कोई घर्षण नहीं कोई वेग नहीं क्योंकि कोई ठहराव नहीं, अनंतीय अंत की एक धारा में चलती कुदरत कुछ सुधारने नहीं आती है जो मलबा है शोषण से उत्पन्न उत्पत्तियों का उन्हें मिटाने आती है। जिसमें एहसास ही वह व्यक्तिगत धन है जो द्वैत की हर अवस्था को सही - गलत, धर्म - अधर्म, न्याय - अन्याय, पाप - पुण्य जैसे खोखले प्रदूषण उत्पन्न करने वाले मूल विज्ञान को यानी शासन करने की मूल बीज ज्योति को अनंतीय अंत कर वजूद से ही मिटा देती है। एहसास ही हथियार है रासायनिक एवं आत्मिक युद्ध का शरीर का युद्ध तो अहंकार का बाल है जो अस्त्रों से हार जीत को तय करते हैं असली युद्ध और अस्त्र तो एहसास की सूर्य भट्टी है जो ना दिखती है, ना ही दिखाई जा सकती है, ना किसी को एहसास कराई जा सकती है और उसे एहसास से गुजर जाना ही उस प्रदूषण का, ठहराव का, गंदगी का रासायनिक अंत है। कोई अवस्था जब रसायन रूप में खत्म होती है तो मूल ज्योति सहित खत्म होती है।

प्रकृति में सूर्य की वास्तिकता क्या है इस खोज ने पृथ्वी वासी मानव धरा को ब्रह्मांडीय भूगोल से निष्कासित कर अनंतीय अंत में विलीन कर दिया है। सूर्य की परिभाषा



प्रकृति में सूर्य की वास्तिकता क्या है इस खोज ने पृथ्वी वासी मानव धरा को ब्रह्मांडीय भूगोल से निष्कासित कर अनंतीय अंत में विलीन कर दिया है। सूर्य की परिभाषा मात्र खगोल विज्ञान, खगोल परिभाषा नहीं है जैसा कि मानव गंध ने समझा कि वो सूर्य के बारे में या सूर्य के जितने करीब और जितनी जानकारी लेकर जाएंगे वो ब्रह्मांड के बारे में उतनी ही गहराई से जान पाएंगे

मात्र खगोल विज्ञान, खगोल परिभाषा नहीं है जैसा कि मानव गंध ने समझा कि वो सूर्य के बारे में या सूर्य के जितने करीब और जितनी जानकारी लेकर जाएंगे वो ब्रह्मांड के बारे में उतनी ही गहराई से जान पाएंगे और अपने वजूद को बचा पाएंगे, अर्थात् सम्पूर्ण प्रयास अस्तित्व को बचाने के लिए हो रहे है जब की पृथ्वी सिद्धांत की भट्टी में पक रही वह धरा है विज्ञान है जिसकी जलवायु ही सिद्धांत तत्व है जिसकी जलवायु में सिद्धांत का घोल स्वशन के रूप में मिला है को पृथ्वी वासियों को ब्रह्मांड से अनन्त अंत करने के की स्व चलित रासायनिक अभिक्रियाओं से उत्पन्न रासायनिक मिश्रण है जिसमें जितनी मिलावट होती चली गई अनेको रूपों विज्ञानों एवम् गंधो के माध्यम से मानव गंध धरा कि मूल गूढ़ अवस्थाए उतनी ही उभरती चली गई, भ्रम का भक्षण भ्रम से करना प्रकृति कि पारदर्शी दर्पण प्रणाली थी जिसमें माया को भी अपने

ही मोह से इस तरह मोह हो गया की माया अपने ही रसायनिक दबाव के घेराव में घिरती चली गई एवम् मोह पे माया का रसायन हावी हो गया जिससे मोह का विज्ञान खोखला होता गया, इन समस्त कलाओं को प्रकृति की पृथ्वी सिद्धांत क्रिया मानव धरा को कर्म विज्ञान से परिपक्व सिद्धांत करती हुई रसायनिक द्रव्यता के ब्लैक होल में अनंती अंत खात्मा करती जा रही है।

विस्तार की परियोजना इतनी थी कि संसाधनों कि ऊर्जा की गर्मी जितनी बढ़ती चली गई मानव विज्ञान उतनी ही तीव्रता से सिद्धांत हो कर पकते चले गए, एवं संकुचन की अवस्था यह है की विस्तार की गरिमा जितनी बढ़ती चली गई मानव विज्ञान की उर्जा उतनी ही सूक्ष्म रूप में संकुचित होते हुए अपने शेष अवस्था में सिकुड़ती चली आई है अर्थात् संसाधनों की उर्जा अविष्कारों का विकास जितनी ही तीव्रता से होती चली गई मानव की उर्जा मानव की आयु उतनी ही कम होती चली गई क्योंकि हस्तक्षेप का विज्ञान इतना तीव्र हो गया कि प्रदूषण की मात्रा अपने उच्चतम अवस्था पर उभर आई जिसे एक आपदा या संघर्षपूर्ण कहना मानव धरा का वह भ्रम है जो स्वयं विकसित, विकासशील दर्पण के रूप में विज्ञान के उभार के रूप में मानव बुद्धि के मूल कला को गुड़ अवस्था को उभारती चले आए अर्थात् मानव की धरा अपने अनंतीय



कल्पों का भक्षण प्रकृति अनिवार्य विज्ञान से करती हुई जीव तत्व की मूलतः को उभारती हुई रसायनिक एवम् भूगोल रूप के समस्त मिश्रणों का अवसर भक्षण करती है जिसके अन्तर्गत विकल्प एवम् अनिवार्यता जीवन कर्म विज्ञान को परिपक्व करती प्रकृति की संकुचन विस्तार प्रणाली है अर्थात् वह पारा केंद्र बिंदु जो स्पिंग की तरह कार्य करती हुई कभी विकल्प को अनिवार्य बना कर संकुचन विस्तार करती है तो कभी अनिवार्यता पे गतिमान रहने को अनिवार्य करती हुई संकुचन विस्तार करती है।

अंत की सीमा रेखा की उस धरा पर खड़ी है जहां से हर एक यात्रा हर एक पल हर एक अभिव्यक्ति अनंतिय अंत की ओर ले जाती है क्योंकि मानव धर्म को पृथ्वी ने प्रकृति ने जितने भी अवसर दिए उन सभी अवसरों में मानव धार ने शोषण का ही हाथ थामा, ज्ञान को ही हथियार बनाकर अज्ञान को विकलांग समझा जबकि अज्ञानता ही उसका कर्म था जिसमें अवस्थाएं एवं जीवन की कलाएं वह विज्ञान थी जिसमें किसी सोच विचार या बुधि प्रणाली की आवश्यकता नहीं थी केवल अपने पथ पर गतिमान रहना ही स्वाभाविक अभिव्यक्ति थी परंतु इसे ज्ञान के भेदन से भेद कर समय की त्रिकोणीय अवस्था से विच्छेदन करना, ज्ञान का अस्त्र तो बना लेकिन वह अज्ञानता का भेद नहीं कर पाया स्वयं ज्ञान का खोज करने वालों का भेदन करने लगा अर्थात् ज्ञान का अस्त्र ज्ञान के ही विज्ञान को खत्म करने लगा, यह प्रक्रिया प्रकृति की पारदर्शी दर्पण न्याय प्रणाली

थी जिसमें हर अवस्था का एक विकास बनाना विकल्प बनाना मानव विज्ञान का स्वभाव है था एवं विकल्पों में अनिवार्यता को विलीन करना प्रकृति का रासायनिक स्वभाव था जिससे प्रकृति विकल्पों का भक्षण अनिवार्यता के आंतरिक रासायनिक अभिव्यक्ति की आत्मिक यात्रा के रूप में अंकित करती चली गई। मिलान से मिलान के मिलावटों से प्राप्त होते गए परिणामों का मिलान एवम मिलावट भक्षण अनन्त अंत करती जा रही प्रकृति।

विकल्पों का भक्षण प्रकृति अनिवार्य विज्ञान से करती हुई जीव तत्व की मूलतः को उभारती हुई रसायनिक एवम् भूगोल रूप के समस्त मिश्रणों का अवसर भक्षण करती है जिसके अन्तर्गत विकल्प एवम् अनिवार्यता जीवन कर्म विज्ञान को परिपक्व करती प्रकृति की संकुचन विस्तार प्रणाली है अर्थात् वह पारा केंद्र बिंदु जो स्पिंग की तरह कार्य करती हुई कभी विकल्प को अनिवार्य बना कर संकुचन विस्तार करती

है तो कभी अनिवार्यता पे गतिमान रहने को अनिवार्य करती हुई संकुचन विस्तार करती है कब किस अवस्था से किस विज्ञान एवम् विधा का अनंती अंत कर रही है प्रकृति, इस प्रवाह विज्ञान को ज्ञात कर उसे में सुधारवादी हस्तक्षेप करना ब्रह्माण्ड के किसी भी पदार्थ तत्व के लिए असंभव है क्यों कि प्रकृति कि प्रत्येक अवस्था सिधांत है वहीं पारा है, जिससे किसी भी प्रकार के बाह्य जगत का या हस्तक्षेप की धारा अपनी किसी भी प्रकार कि सत्ता को स्थापित नहीं कर सकती है बल्कि प्रकृति में प्रत्येक जीव पदार्थ पारा के सिधांत क्रिया से ही गतिमान है जो स्वसन ऊर्जा विज्ञान बनकर कर्म विज्ञान को पका रही हैं। विकल्प एवम् अनिवार्यता एक ही बिंदु अर्थात् भक्षण से निकलती भक्षण में ही अंत होती ध्वनि तरंगे है, जिस के अंतर्गत विकल्प पे चलना भूगोल कि स्वभाविक चारित्रिक विशेषता है स्वभाव है एवम् अनिवार्यता रसायनों कि स्वाभाविक कला है जो भूगोल के गणित को परिपक्व करती है।

भूगोल में कुछ और रसायन में कुछ यह कला केवल मानव मृदा में है अन्य किसी भी जीव में एक ही अवस्था रहती है और उसी अवस्था में भार मुक्त रहकर उनकी यात्रा अपनी संपूर्णता को पूर्ण कर पूर्ण यात्रा का अंकन एक बार कि यात्रा विज्ञान से कर लेती है एवम् मानव मृदा में मानव ने स्वं के भूगोल को तो ठग लिए दिमागी गणित एवम् अहंकारी व्यंग सुधारवादी हस्तक्षेप कि विकलांग प्रणाली से परन्तु रसायनिक रूप को ऊर्जा को, विज्ञान को, नहीं ठग पाए रसायन को मूर्ख नहीं बना पाए। उस पे नाकबों कि परतों को एकत्र नहीं कर पाए, यही प्रकृति कि महानता है कि मानव गंध विधा के प्रथम शोषणवादी पारा कण को भ्रम होना कि उस कि प्रकृति को जीतने कि काल्पनिक इच्छा सफल हो गई तो यह भी प्रकृति कि हि माया थी जिस ने प्रथमेन्द्र मानव पारा गंध को उसी के रासायनिक क्रिया से बनी कल्पना इच्छा एवम्

अपरिपक्वता में प्रकृति की सिधांत परिपक्व जलवायु ने मोह का घेरा बना कर विस्तार हेतु समस्त संसाधन उपलब्ध कराती हुई प्रकृति, मानव जीवन के समस्त पृष्ठों को स्वकाल पुस्तिका बनाती गई जिसे परिपक्व करती महाकाल पारा अवस्था प्रथमेंद्रिया भावो को एक ही पात्रता या गठरी में एकत्र कर शेष पुस्तिका बना रही थी अशोक शून्य विज्ञान के स्वरूप में, जिसमें अभिक्रियाओं कि रसायनिक यात्रा वह चुम्बकीय एवम् गुरुत्वाकर्षण तरंग बल है जो सिधांत के अनुसार अशोक शून्य विज्ञान मृदा में उन्हीं तरंगों एवम् विज्ञान अणु कण को ठहरने का विस्तार का अवसर देती है जिसे कि वह अवस्था परिपक्व हो कर अपरिपक्वता के परिपक्व सूर्य का चंद्रमा भक्षण हो अर्थात् प्रकृति पारा कि सिधांत भूमि रसायनिक विश्व है जिसमें रसायनों कि भूगोलीय अवस्था वह विभिन्न विधा भूगोल है जो सजीवता का संचालन करते हुए विधा विज्ञान का अनंत अंत करने वाली स्वतंत्र इकाई है जिसमें न्याय की धारा स्वत गतिमान कर्म विज्ञान है। अशोक शून्य विज्ञान के अंतर्गत एवम् नियंत्रित संचालित रसायनिक विश्व धरा शेष सूर्य पारा से महाकाल अभिक्रिया करती हुई रसायनिक चरित्र एवम् सजीव भूगोल का भी अंत करती स्वतंत्र अनंत न्याय प्रणाली है।

विकल्प और अनिवार्यता क्या है यही खोज कर रही है मानवीय धरा परंतु उस अवस्था को ज्ञात करना प्रकृति के इस रहस्य को खोज लेना असंभव है, प्रकृति को जिस भूगोल एवम् जिस भूमि जीव से जो कराना होता है वो करा लेती है फिर भूगोल चाहे कितने ही मार्गों को क्यों ना बना ले अंततः उसे जाना ही वहीं होता है जहां उस की कर्म की सिधांत तरंग उसे ले जाना चाहती है, जो विकल्प या अनिवार्यता किसी भी रूप प्रारूप में हो सकती है। रसायनों एवम् उनकी अभिक्रियाओं पे नियंत्रण कभी किसी भूगोल का हो ही नहीं सकता क्योंकि रसायनों कि स्वाभाविक यात्रा सिधांत के सूर्य से परिपक्व होती पूर्ण चन्द्रमा

विकल्प और अनिवार्यता क्या है यही खोज कर रही है मानवीय धरा परंतु उस अवस्था को ज्ञात करना प्रकृति के इस रहस्य को खोज लेना असंभव है, प्रकृति को जिस भूगोल एवम् जिस भूमि जीव से जो कराना होता है वो करा लेती है फिर भूगोल चाहे कितने ही मार्गों को क्यों ना बना ले अंततः उसे जाना ही वहीं होता है जहां उस की कर्म की सिधांत तरंग उसे ले जाना चाहती है, जो विकल्प या अनिवार्यता किसी भी रूप प्रारूप में हो सकती है। रसायनों एवम् उनकी अभिक्रियाओं पे नियंत्रण कभी किसी भूगोल का हो ही नहीं सकता क्योंकि रसायनों कि स्वाभाविक यात्रा सिधांत के सूर्य से परिपक्व होती पूर्ण चन्द्रमा शून्यता की भक्षण अनन्ती अंत क्रिया है।

शून्यता की भक्षण अनन्ती अंत क्रिया है। जीवन मार्ग में गतिमान रह कर कर्म के प्रत्येक अवस्था को अर्थात् जो भाव जिन इच्छाओं एवम् जिस प्रकार के भूगोल कर्म भाव का निर्माण किया है उसे भोगना मानव मृदा की अनिवार्यता में आ गया है प्रकृति जीवन यात्रा के पूर्व गर्भपात का भक्षण शेष अनन्ती अंत विज्ञान से करती हुई, प्रकृति मार्ग यात्रा विज्ञान का रासायनिक शून्य पारा न्याय कर रही है, आरंभ को अंत में मिला कर सम्पूर्ण मूलतः का अंत कर रही है।

प्रकृति कि गतिमान अवस्था है प्रवाह मार्ग विज्ञान जिससे पदार्थ की यात्रा गतिमान रहेती है अर्थात् कर्म कि ऊष्मा एवम् परिपक्वता कि जलवायु रसायनों की यात्रा को तृप्ति के कोष तक ले जाने कार्य अतृप्त अवस्था को पूर्ण कर करती है अतृप्त अवस्था को प्रकृति प्रवाह विज्ञान के सिधांत गंध से पकाती हुई शेषा के चरम सीमा तक ले जाती है जहां से विज्ञान को ईंधन मिलता है उसी श्रोत को जब प्रकृति परिपक्वता के चरम सीमा तक ले जाती है तब महाकाल की सिधांत अवस्था अंत से आरम्भ की भक्षण क्रिया के अंतर्गत ईंधन का अनन्ती अंत करती है और

जब ईंधन का ही अंत हो जाता है तब पुनः किसी भी विज्ञान का ना ही निर्माण होता है और ना ही विस्तार होता, जिस के अंतर्गत प्रकृति मानव गंध भूगोल एवं रसायन विज्ञान के मार्ग को भी ईंधन विज्ञान के पारा गर्भ कोष अर्थात् कल्पना, इच्छा, मोह, माया से बनी जलवायु गणित विकल्प एवम् अनिवार्यता में मानव के ईंधन को पका रही थी, जो वर्तमान कि सिधांत कोष कर्म विज्ञान प्रसारण नभ पटल पे अंकित हो कर मानव को हकीकत के आईने से रूबरू करा रही है, अभी तक जो मानव कि कला दर्पण को ही छलावे भ्रम का नकली सत्यापन भ्रमित केन्द्र बनाकर अपरिपक्व के कच्चे रसायनो को एकत्र कर जीवन मृत्यु का नाट्य खेल खेल रही थी, वह क्रिया अब विफल हो रही है क्योंकि प्रकृति ने ईंधन का भक्षण कर अंत (परिणाम) को आरम्भ में मिला कर मानव के समस्त कार्य विचार, कल्पना, इच्छा विफल हो रहे, अब प्रकृति में मानव भूगोल को उनके द्वारा बनाई गई प्रत्येक अवस्था को भोगना एवम् अवस्था के चरम सीमा तक जाना मानव का अनन्ती अंत हो करुणा दया का भक्षण कर प्रकृति सेतू मार्ग का अंत कर रही जिस ने प्रकृति रचना कार के सिधांत को विकलांग समझने के अहंकार में हस्तक्षेप का प्रवेश दिव्य प्रकाश मार्ग दर्शक विज्ञान के रूप में लेकर एहसास मार्ग विज्ञान पे व्यंग कर कच्चे सूर्य भाव के दर्पण पे मूल सूर्य भाव दिखा कर सम्पूर्ण अपरिपक्व लंका को स्थापित किया, प्रकृति सेतू का अंत मार्ग स्वतंत्र प्रवाह से करती हुई आजाद विज्ञान से प्रत्येक गंतव्य रूपी अंगो का मूल विज्ञान अनन्तीय अंत कर रही, दर्पण को प्रकृति ने पारदर्शी बनाया था उसपे कल्पना इच्छा चाहत शासन का लेप लगाना दर्पण को एक तरफा बनना मानव का भ्रम अहंकार विज्ञान था जिसपर असली नकली विज्ञान को दिखा कर मार्गों को केवल डायवर्ट किया गया, प्रकृति शेषा के गणित को शेष पारा से अनन्ती अंत कर पृथ्वी पे सूर्य विज्ञान का न्याय करती जा रही है।

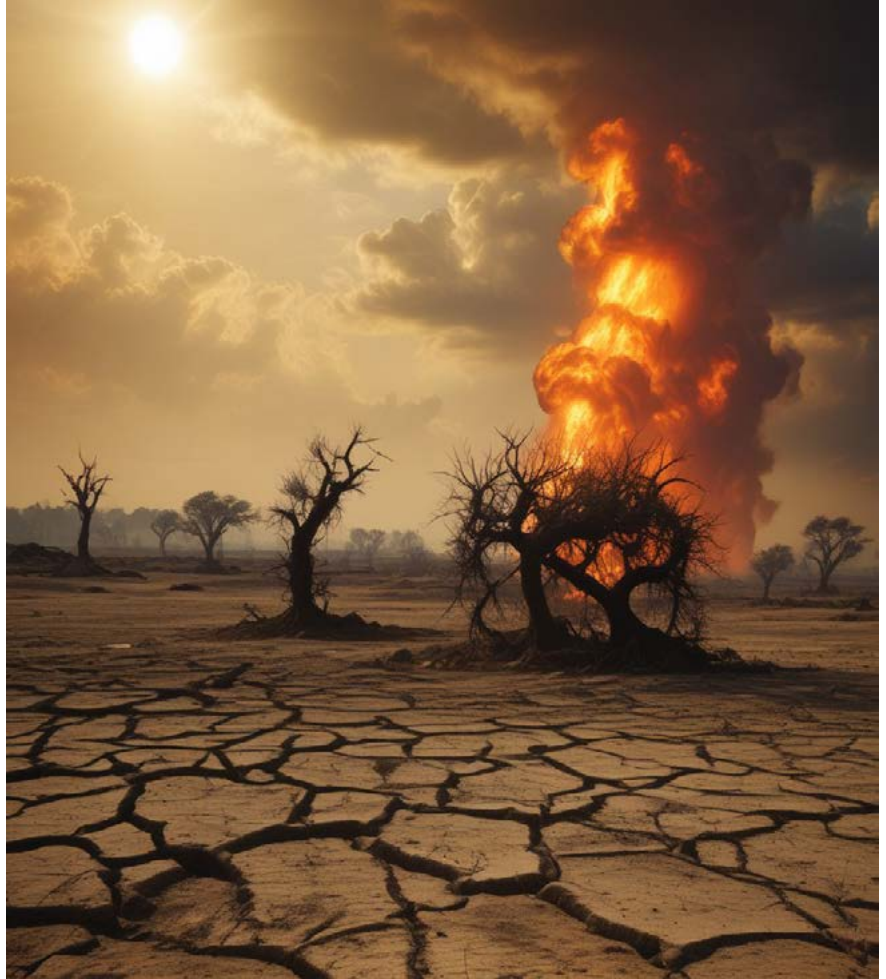
तपती धरती और बढ़ता संकट: क्या हम चेतेंगे ?



सुनील कुमार महला

पिथौरागढ़, उत्तराखंड

धरती के गर्म होने का कारण यह है कि सूर्य से आने वाली ऊर्जा और अंतरिक्ष में लौटने वाली गर्मी के बीच संतुलन बिगड़ गया है। कार्बन डाइऑक्साइड, मीथेन और नाइट्रस ऑक्साइड जैसी गैसों को वायुमंडल में रोक लेती हैं। क्या यह चिंताजनक बात नहीं है कि आज कार्बन डाइऑक्साइड का स्तर 423 पीपीएम तक पहुंच गया है, जो करीब 20 लाख साल में सबसे ज्यादा है, और मीथेन का स्तर औद्योगिक समय से पहले की तुलना में 266 प्रतिशत बढ़ चुका है।



लगातार अंधाधुंध दोहन और प्रकृति के प्रति लापरवाही के कारण आज हमारी धरती(नीला ग्रह) एक गंभीर व बड़े संकट का सामना कर रही है। कहना ग़लत नहीं होगा कि जलवायु परिवर्तन अब कोई भविष्य की बात नहीं रही है, बल्कि यह आज की सच्चाई बन चुका है। वास्तव में, इसका मुख्य व प्रमुख कारण ग्लोबल वार्मिंग है, जो कोयला, पेट्रोल, डीजल और गैस जैसे जीवाश्म ईंधनों के अधिक उपयोग, बढ़ते उद्योगों और प्लास्टिक प्रदूषण से हो रहा है।

हमने विकास के नाम पर जंगल काट दिए, पहाड़ों को खोखला कर दिया और नदियों को प्रदूषित कर दिया। तेज़ी से बढ़ते शहरीकरण और कंक्रीट के फैलाव ने हमारे पर्यावरण व धरती का संतुलन बहुत बिगाड़ दिया है, जिससे मौसम का चक्र भी गड़बड़ा गया है। अब कहीं समय से पहले बारिश होती है, कहीं भयंकर बाढ़(अतिवृष्टि) आती है और कहीं सूखा(अनावृष्टि) पड़ता है। कंक्रीट के कारण जमीन पानी सोख नहीं पाती, जिससे भूजल स्तर लगातार गिर रहा है।

आज धरती का तापमान लगातार बढ़ रहा है और हाल के साल सबसे ज्यादा गर्म दर्ज किए गए हैं, जो बहुत चिंता की बात है। विश्व मौसम विज्ञान संगठन की ताज़ा रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2011 से 2025 तक का समय अब तक का सबसे गर्म दौर रहा है और 2025 का तापमान औद्योगिक युग (1850-1900) से लगभग 1.43 डिग्री सेल्सियस अधिक रहा। वैज्ञानिकों का कहना है कि अगर 2026-27 में एल-नीनो फिर सक्रिय हुआ, तो तापमान और तेजी से बढ़ सकता है। यहां पाठकों को बताता चलूं कि एल-नीनो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जिसमें प्रशांत महासागर का पानी असामान्य रूप से गर्म हो जाता है। इससे दुनिया भर का मौसम बिगड़ जाता है। भारत में मानसून कमजोर पड़ सकता है और सूखा पड़ सकता है, जबकि दक्षिण अमेरिका में भारी बारिश और बाढ़ आ सकती है और ऑस्ट्रेलिया व इंडोनेशिया में सूखा बढ़ सकता है। समुद्र के गर्म होने से समुद्री जीवों पर असर पड़ता है और मछलियों की संख्या कम हो जाती है, जिससे मछुआरों की आजीविका प्रभावित होती है।

धरती के गर्म होने का कारण यह है कि सूर्य से आने वाली ऊर्जा और अंतरिक्ष में लौटने वाली गर्मी के बीच संतुलन बिगड़ गया है। कार्बन डाइऑक्साइड, मीथेन और नाइट्रस ऑक्साइड जैसी गैसों गर्मी को वायुमंडल में रोक लेती हैं। क्या यह चिंताजनक बात नहीं है कि आज कार्बन डाइऑक्साइड का स्तर 423 पीपीएम तक पहुंच गया है, जो करीब 20 लाख साल में सबसे ज्यादा है, और मीथेन का स्तर औद्योगिक समय से पहले की तुलना में 266 प्रतिशत बढ़ चुका है। फैक्ट्रियों, बिजलीघरों और वाहनों से निकलने वाला धुआँ इन गैसों को बढ़ा रहा है। कोयला, पेट्रोल और डीजल जलाने से भी प्रदूषण बढ़ता है। पेड़ों की कटाई, धान की खेती और पशुओं से निकलने वाली मीथेन गैस भी तापमान बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाती है। शहरों में कंक्रीट



और लोहे की इमारतें ज्यादा गर्मी सोखती हैं, जिससे 'हीट आइलैंड प्रभाव' पैदा होता है और शहर ज्यादा गर्म हो जाते हैं।

इस बढ़ती गर्मी (ग्लोबल वार्मिंग) के कारण ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं, समुद्र का स्तर बढ़ रहा है और मौसम अनियमित हो गया है। लू (हीटवेव) की घटनाएं बढ़ रही हैं और कई शहरों में तापमान 50 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया है। रिपोर्ट के अनुसार, धरती की अतिरिक्त ऊर्जा का लगभग 91 प्रतिशत हिस्सा महासागर सोख रहे हैं और पिछले साल यानी कि वर्ष 2025 में समुद्र का तापमान रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गया। 1993 के मुकाबले समुद्र का जलस्तर लगभग 4.3 इंच (11 सेंटीमीटर) बढ़ चुका है। हिमालय के ग्लेशियर पिघलने से गंगा और ब्रह्मपुत्र जैसी नदियों के स्रोत प्रभावित हो रहे हैं और मुंबई व कोलकाता जैसे तटीय शहरों पर डूबने का खतरा बढ़ रहा है। 2015 से 2025 तक के 11 साल सबसे गर्म साल

रहे हैं और ग्रीनहाउस गैसों पिछले 8 लाख सालों में सबसे ज्यादा स्तर पर पहुंच चुकी हैं। महासागर तेजी से गर्म हो रहे हैं, समुद्री बर्फ घट रही है और ग्लेशियर पहले से ज्यादा तेजी से पिघल रहे हैं।

सच तो यह है कि धरती का तापमान बढ़ना कहीं न कहीं मुख्य रूप से मानव गतिविधियों का ही परिणाम है। अगर हमने समय रहते कदम नहीं उठाए, तो भविष्य में जीवन बहुत कठिन हो जाएगा। इसलिए जरूरी है कि हम धरती पर उपलब्ध सभी संसाधनों का समझदारी से विवेकपूर्ण व सीमित उपयोग करें, पेड़ों को बचाएं, प्रदूषण कम करें और अपनी जीवनशैली को बदलें। हमें 'सतत विकास' (सस्टेनेबल डेवलपमेंट) को अपनाना होगा और प्रकृति के साथ मिलकर चलना होगा। यह धरती हमें विरासत में नहीं मिली है, बल्कि यह हमारे बच्चों से लिया गया एक उधार है, जिसे हमें सुरक्षित लौटाना है।

राजेश्वरी चटर्जी





राजेश्वरी चटर्जी केवल एक महान वैज्ञानिक ही नहीं थीं, बल्कि एक उत्कृष्ट शिक्षिका भी थीं। उन्होंने अपने विद्यार्थियों को केवल विषय का ज्ञान ही नहीं दिया, बल्कि उन्हें सोचने, समझने और नवाचार करने के लिए प्रेरित किया। वे Indian Institute of Science के इलेक्ट्रिकल कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग विभाग की प्रमुख भी बनीं, जो उस समय किसी महिला के लिए एक बड़ी उपलब्धि थी। उनके नेतृत्व में विभाग ने कई नई ऊँचाइयाँ हासिल कीं और शोध कार्यों को नई दिशा मिली।

राजेश्वरी चटर्जी भारत की उन महान वैज्ञानिकों में से एक थीं जिन्होंने न केवल विज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया, बल्कि समाज में महिलाओं की भूमिका को भी नई दिशा दी। उनका जन्म 24 जनवरी 1922 को कर्नाटक में एक शिक्षित और प्रगतिशील परिवार में हुआ था। उस समय भारत में महिलाओं की शिक्षा को उतना महत्व नहीं दिया जाता था, लेकिन उनके परिवार ने उन्हें पढ़ने

और आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। बचपन से ही वे अत्यंत मेधावी थीं और विशेष रूप से गणित विषय में उनकी गहरी रुचि थी। उन्होंने अपनी प्रारंभिक शिक्षा उत्कृष्ट अंकों के साथ पूरी की और आगे चलकर उच्च शिक्षा में भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया।

उन्होंने गणित में स्नातक और परास्नातक की पढ़ाई पूरी की और दोनों में ही उच्च स्थान प्राप्त किया। इसके बाद उन्हें विदेश जाकर

पढ़ाई करने का अवसर मिला, जो उस समय किसी भारतीय महिला के लिए बहुत बड़ी उपलब्धि मानी जाती थी। उन्होंने अमेरिका के University of Michigan से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग में पीएचडी की डिग्री प्राप्त की। वहाँ उन्होंने माइक्रोवेव इंजीनियरिंग और एंटीना डिजाइन जैसे जटिल और उन्नत विषयों का गहन अध्ययन किया। यह यात्रा आसान नहीं थी, क्योंकि उस दौर में सामाजिक और सांस्कृतिक चुनौतियाँ भी कम नहीं थीं, लेकिन उन्होंने अपने आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प से हर बाधा को पार किया।

भारत लौटने के बाद उन्होंने Indian Institute of Science (IISc), बैंगलोर में कार्य करना शुरू किया। वहाँ उन्होंने माइक्रोवेव इंजीनियरिंग के क्षेत्र में शोध को आगे बढ़ाया और भारत में इस क्षेत्र की नींव रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने एंटीना डिजाइन और वायरलेस संचार से जुड़े कई महत्वपूर्ण शोध किए, जिनका उपयोग आज भी विभिन्न तकनीकी और वैज्ञानिक क्षेत्रों में किया जाता है। उन्होंने 100 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित किए और कई तकनीकी पुस्तकें भी लिखीं, जो आज भी विद्यार्थियों और शोधकर्ताओं के लिए मार्गदर्शक हैं। इसके अलावा उन्होंने 20 से अधिक पीएचडी छात्रों का मार्गदर्शन किया, जो आगे चलकर विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देने लगे।

राजेश्वरी चटर्जी केवल एक महान वैज्ञानिक ही नहीं थीं, बल्कि एक उत्कृष्ट शिक्षिका भी थीं। उन्होंने अपने विद्यार्थियों को केवल विषय का ज्ञान ही नहीं दिया, बल्कि उन्हें सोचने, समझने और नवाचार करने के लिए प्रेरित किया। वे Indian Institute of Science के इलेक्ट्रिकल कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग विभाग की प्रमुख भी बनीं, जो उस समय किसी महिला के लिए एक बड़ी उपलब्धि थी। उनके नेतृत्व में विभाग ने कई नई ऊँचाइयाँ हासिल कीं और शोध कार्यों को

नई दिशा मिली।

उनका जीवन संघर्षों से भरा रहा, क्योंकि उस समय विज्ञान और इंजीनियरिंग के क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी बहुत कम थी। उन्हें कई सामाजिक बाधाओं और रूढ़िवादी सोच का सामना करना पड़ा, लेकिन उन्होंने कभी हार नहीं मानी। उन्होंने अपने कार्य और उपलब्धियों के माध्यम से यह सिद्ध कर दिया कि महिलाएँ भी विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में पुरुषों के समान ही सक्षम हैं। उनके इस साहस और दृढ़ता ने आने वाली पीढ़ियों के लिए रास्ता आसान बनाया।

राजेश्वरी चटर्जी को उनके योगदान के लिए कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सम्मान प्राप्त हुए। भारत सरकार द्वारा उन्हें “First Women Achievers” में भी शामिल किया गया, जो उनके कार्यों की महानता को दर्शाता है। उनका जीवन केवल एक वैज्ञानिक के रूप में ही नहीं, बल्कि एक प्रेरणादायक व्यक्तित्व के रूप में भी याद किया जाता है। उन्होंने यह दिखाया कि यदि किसी व्यक्ति में दृढ़ इच्छाशक्ति, मेहनत और आत्मविश्वास हो, तो वह किसी भी कठिनाई को पार कर सकता है और अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है।

आज के समय में जब भारत तकनीकी विकास के क्षेत्र में तेजी से आगे बढ़ रहा है, तब राजेश्वरी चटर्जी जैसे वैज्ञानिकों का योगदान हमें यह याद दिलाता है कि हर बड़ी सफलता के पीछे किसी का संघर्ष और समर्पण होता है। उनकी प्रेरणा से आज हजारों लड़कियाँ इंजीनियरिंग और विज्ञान के क्षेत्र में अपना करियर बना रही हैं और देश के विकास में अपना योगदान दे रही हैं। उनका जीवन हमें यह सिखाता है कि शिक्षा सबसे बड़ी शक्ति है और इसके माध्यम से हम न केवल अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि समाज में भी सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। राजेश्वरी चटर्जी का नाम भारतीय विज्ञान के इतिहास में हमेशा सम्मान और गर्व के साथ लिया जाएगा, और वे आने वाली पीढ़ियों के लिए सदैव प्रेरणा

स्रोत बनी रहेंगी।

राजेश्वरी चटर्जी के जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी था कि उन्होंने हमेशा अनुसंधान को केवल सैद्धांतिक स्तर तक सीमित नहीं रखा, बल्कि उसे व्यावहारिक उपयोग से भी जोड़ा। उनके द्वारा किए गए कार्यों ने भारत में संचार तकनीक के विकास को गति दी, जिससे रक्षा, अंतरिक्ष और दूरसंचार जैसे क्षेत्रों को मजबूती मिली। इस प्रकार उनका योगदान केवल प्रयोगशाला तक सीमित नहीं रहा, बल्कि देश के विकास में भी सहायक बना।

उनकी कार्यशैली में अनुशासन, समर्पण और निरंतरता का अद्भुत संतुलन देखने को मिलता था। वे मानती थीं कि किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए निरंतर अभ्यास और धैर्य आवश्यक है। उन्होंने अपने जीवन के माध्यम से यह सिद्ध किया कि सफलता कोई एक दिन में मिलने वाली चीज नहीं है,

राजेश्वरी चटर्जी जी द्वारा लिखी गयीं कुछ पुस्तकें

1. माइक्रोवेव इंजीनियरिंग के एलिमेंट
2. एंटीना थ्योरी और प्रैक्टिस
3. ए थाउजेंड स्ट्रीम्स: ए पर्सनल हिस्ट्री
4. डाइइलेक्ट्रिक और डाइइलेक्ट्रिक लोडेड एंटीना
5. एडवांस्ड माइक्रोवेव इंजीनियरिंग: स्पेशल एडवांस्ड टॉपिक्स
6. वसुधैव कुटुंबकम: पूरी दुनिया एक परिवार है भारत की कुछ महिलाओं और पुरुषों की असली कहानियाँ
7. एंटेना फॉर इन्फॉर्मेशन सुपर स्काईवेज: आउटडोर और इनडोर, वायरलेस एंटीना पर एक प्रदर्शनी, पेरम्बूर एस. नीलकंठ

बल्कि यह वर्षों की मेहनत और दृढ़ निश्चय का परिणाम होती है।

राजेश्वरी चटर्जी ने अपने अनुभवों और संघर्षों को लेखन के माध्यम से भी साझा किया। उन्होंने अपनी आत्मकथा और अन्य पुस्तकों में अपने जीवन की यात्रा का वर्णन किया, जिससे आने वाली पीढ़ियाँ प्रेरणा ले सकें। उनके लेखन में न केवल वैज्ञानिक दृष्टिकोण झलकता है, बल्कि एक संवेदनशील और

प्रेरणादायक व्यक्तित्व भी दिखाई देता है।

उनका जीवन हमें यह भी सिखाता है कि यदि समाज में समान अवसर प्रदान किए जाएँ, तो महिलाएँ किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकती हैं। उन्होंने अपने कार्यों के माध्यम से यह संदेश दिया कि लैंगिक भेदभाव को समाप्त कर सभी को समान अवसर देना ही समाज के समग्र विकास के लिए आवश्यक है।

अंततः, राजेश्वरी चटर्जी का जीवन एक ऐसी प्रेरणादायक गाथा है, जो हमें अपने सपनों को साकार करने के लिए प्रेरित करती है। उनका योगदान, उनका संघर्ष और उनकी उपलब्धियाँ सदैव हमारे लिए मार्गदर्शक रहेंगी। वे केवल एक महान वैज्ञानिक ही नहीं, बल्कि एक आदर्श व्यक्तित्व भी थीं, जिनका जीवन हर युवा को अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा देता है।

राजेश्वरी चटर्जी का एक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि वे Indian Institute of Science की पहली महिला फैकल्टी सदस्यों में शामिल थीं, जो अपने आप में एक ऐतिहासिक उपलब्धि थी। उस समय इस संस्थान में महिलाओं की उपस्थिति बहुत कम थी, और उनका वहाँ तक पहुँचना अनेक बाधाओं को पार करने का प्रमाण है।

एक और महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि उन्होंने अपने पति, प्रसिद्ध वैज्ञानिक Sisir Kumar Chatterjee के साथ मिलकर भारत में Microwave Engineering Laboratory की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस प्रयोगशाला ने देश में उच्च स्तरीय शोध और तकनीकी विकास को नई दिशा दी।

इसके अतिरिक्त, उन्होंने अपने करियर के दौरान लगभग 120 से अधिक वैज्ञानिक शोध पत्र और 7 से अधिक तकनीकी पुस्तकें लिखीं, जो आज भी इंजीनियरिंग के छात्रों और शोधकर्ताओं के लिए महत्वपूर्ण संदर्भ सामग्री मानी जाती हैं। यह उनके ज्ञान, परिश्रम और वैज्ञानिक दृष्टिकोण का स्पष्ट प्रमाण है।

जलवायु परिवर्तन से पृथ्वी की घूर्णन गति में मंदी



मानवेन्द्र

लखनऊ

जलवायु परिवर्तन को आमतौर पर हम तापमान में वृद्धि, समुद्र स्तर के बढ़ने और चरम मौसम घटनाओं से जोड़ते हैं, लेकिन हाल के वैज्ञानिक अध्ययनों ने एक चौंकाने वाला तथ्य सामने रखा है- यह पृथ्वी की घूर्णन गति को भी प्रभावित कर रहा है। पृथ्वी हर 24 घंटे में अपनी धुरी पर घूमती है, लेकिन यह अवधि पूरी तरह स्थिर नहीं है। समय के साथ इसमें बहुत सूक्ष्म परिवर्तन होते रहते हैं, और अब यह पाया गया है कि जलवायु परिवर्तन इन परिवर्तनों को प्रभावित कर रहा है।

पृथ्वी की घूर्णन गति मुख्य रूप से उसके द्रव्यमान के वितरण पर निर्भर करती है। जब पृथ्वी पर द्रव्यमान का वितरण बदलता है, तो उसकी घूर्णन गति भी बदलती है। यह उसी तरह है जैसे एक आइस स्केटर अपने हाथों को फैलाकर या समेटकर अपनी गति को नियंत्रित करता है। जलवायु परिवर्तन के कारण ग्लेशियर और ध्रुवीय बर्फ तेजी से पिघल रही है। इससे भारी मात्रा में पानी महासागरों में फैल रहा है, जिससे पृथ्वी के द्रव्यमान का वितरण बदल रहा है।

ग्रीनलैंड और अंटार्कटिका जैसे क्षेत्रों में बर्फ के तेजी से पिघलने से जल का पुनर्वितरण हो रहा है। जब बर्फ ध्रुवीय क्षेत्रों से पिघलकर महासागरों में फैलती है, तो यह द्रव्यमान पृथ्वी के केंद्र से थोड़ा दूर चला जाता है। इससे पृथ्वी



ग्रीनलैंड और अंटार्कटिका जैसे क्षेत्रों में बर्फ के तेजी से पिघलने से जल का पुनर्वितरण हो रहा है। जब बर्फ ध्रुवीय क्षेत्रों से पिघलकर महासागरों में फैलती है, तो यह द्रव्यमान पृथ्वी के केंद्र से थोड़ा दूर चला जाता है। इससे पृथ्वी की घूर्णन गति धीमी हो जाती है, और दिन की लंबाई में सूक्ष्म वृद्धि होती है। वैज्ञानिकों के अनुसार, यह बदलाव बहुत छोटा होता है-मिलीसेकंड के स्तर पर- लेकिन यह अत्यंत महत्वपूर्ण है

की घूर्णन गति धीमी हो जाती है, और दिन की लंबाई में सूक्ष्म वृद्धि होती है। वैज्ञानिकों के अनुसार, यह बदलाव बहुत छोटा होता है-मिलीसेकंड के स्तर पर- लेकिन यह अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह दर्शाता है कि जलवायु परिवर्तन का प्रभाव पृथ्वी के मूलभूत भौतिक गुणों तक पहुंच चुका है।

वर्षवार प्रमुख तथ्य और घटनाएँ 2000-2010: प्रारंभिक संकेत

इस अवधि में वैज्ञानिकों ने पहली बार यह महसूस किया कि ग्लेशियरों के पिघलने की दर पहले से अधिक हो रही है। हालांकि इस समय पृथ्वी की घूर्णन गति पर इसके प्रभाव को स्पष्ट रूप से नहीं समझा गया था, लेकिन उपग्रह आंकड़ों ने यह संकेत देना शुरू कर दिया था

कि द्रव्यमान का वितरण बदल रहा है।

2010–2015: उपग्रह माप और शोध में प्रगति

इस दौरान उन्नत उपग्रह तकनीकों के माध्यम से ग्रीनलैंड और अंटार्कटिका में बर्फ के नुकसान को सटीक रूप से मापा गया। वैज्ञानिकों ने पाया कि इन क्षेत्रों में बर्फ तेजी से घट रही है, जिससे समुद्र स्तर में वृद्धि हो रही है। इसी समय यह विचार मजबूत हुआ कि यह बदलाव पृथ्वी की घूर्णन गति को भी प्रभावित कर सकता है।

2016–2020: जलवायु परिवर्तन के स्पष्ट प्रभाव

इस अवधि में कई रिकॉर्ड तोड़ गर्म वर्ष दर्ज किए गए। बर्फ के पिघलने की दर में तेजी आई और समुद्र स्तर में निरंतर वृद्धि देखी गई। वैज्ञानिकों ने यह भी नोट किया कि दिन की लंबाई में सूक्ष्म बदलाव हो रहे हैं, जो पृथ्वी की घूर्णन गति में परिवर्तन का संकेत देते हैं।

2021–2023: नए अध्ययन और पुष्टि

हाल के वर्षों में प्रकाशित शोधों ने इस तथ्य की पुष्टि की कि जलवायु परिवर्तन के कारण पृथ्वी की घूर्णन गति धीमी हो रही है। विशेष रूप से, ध्रुवीय बर्फ के पिघलने और महासागरों में जल के पुनर्वितरण को इसका मुख्य कारण बताया गया। यह भी पाया गया कि ये परिवर्तन प्राकृतिक प्रक्रियाओं के साथ मिलकर काम कर रहे हैं।

2024—वर्तमान: बढ़ती चिंता और वैश्विक ध्यान

वर्तमान समय में यह विषय वैज्ञानिक समुदाय के साथ-साथ आम जनता के बीच भी चर्चा का विषय बनता जा रहा है। जलवायु परिवर्तन के प्रभाव अब केवल पर्यावरण तक सीमित नहीं रहे, बल्कि यह पृथ्वी की मूलभूत भौतिक प्रक्रियाओं को भी प्रभावित कर रहे हैं। इससे भविष्य में समय मापन, उपग्रह संचालन और अंतरिक्ष अनुसंधान पर प्रभाव पड़ने की संभावना बढ़ गई है।



वर्तमान समय में यह विषय वैज्ञानिक समुदाय के साथ-साथ आम जनता के बीच भी चर्चा का विषय बनता जा रहा है। जलवायु परिवर्तन के प्रभाव अब केवल पर्यावरण तक सीमित नहीं रहे, बल्कि यह पृथ्वी की मूलभूत भौतिक प्रक्रियाओं को भी प्रभावित कर रहे हैं। इससे भविष्य में समय मापन, उपग्रह संचालन और अंतरिक्ष अनुसंधान पर प्रभाव पड़ने की संभावना बढ़ गई है।

अन्य संबंधित प्रभाव

इसके अलावा, समुद्र स्तर में वृद्धि और महासागरों की धाराओं में बदलाव भी पृथ्वी की घूर्णन गति को प्रभावित करते हैं। जब समुद्रों में जल का स्तर बढ़ता है और उसका वितरण बदलता है, तो यह पृथ्वी के घूर्णन संतुलन को प्रभावित करता है। इसी तरह, वायुमंडलीय परिवर्तन—जैसे तेज हवाएं और दाब में बदलाव—भी घूर्णन गति में सूक्ष्म उतार-चढ़ाव ला सकते हैं।

वैज्ञानिकों ने उपग्रहों और लेजर माप तकनीकों की मदद से इन परिवर्तनों का अध्ययन किया है। उन्होंने पाया कि पिछले कुछ दशकों में बर्फ के पिघलने की दर में तेजी आई है, और इसके साथ ही पृथ्वी की घूर्णन गति में भी परिवर्तन दर्ज किया गया है। यह अध्ययन न केवल जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को समझने में मदद करता है, बल्कि यह भी दर्शाता

है कि पृथ्वी एक अत्यंत जटिल और परस्पर जुड़ी हुई प्रणाली है।

इस बदलाव का प्रभाव केवल वैज्ञानिक स्तर तक सीमित नहीं है। समय की सटीक गणना, उपग्रह संचार, जीपीएस प्रणाली और अंतरिक्ष मिशनों में पृथ्वी की घूर्णन गति का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान होता है। यदि इसमें परिवर्तन होता है, तो इन सभी प्रणालियों में सूक्ष्म समायोजन की आवश्यकता पड़ती है। यही कारण है कि वैज्ञानिक “लीप सेकंड” जैसी अवधारणाओं का उपयोग करते हैं, ताकि समय को पृथ्वी की वास्तविक घूर्णन गति के साथ संतुलित रखा जा सके।

हालांकि यह बदलाव बहुत छोटा है और इसका हमारे दैनिक जीवन पर तत्काल प्रभाव नहीं पड़ता, लेकिन यह एक चेतावनी संकेत है। यह दर्शाता है कि मानव गतिविधियों के कारण उत्पन्न जलवायु परिवर्तन केवल पर्यावरण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह पृथ्वी के मूलभूत भौतिक प्रक्रियाओं को भी प्रभावित कर रहा है।

अंततः, यह विषय हमें यह सोचने पर मजबूर करता है कि यदि हम समय रहते जलवायु परिवर्तन को नियंत्रित नहीं करते, तो इसके प्रभाव और भी गहरे और व्यापक हो सकते हैं। पृथ्वी की घूर्णन गति में यह सूक्ष्म मंदी हमें यह याद दिलाती है कि हमारा ग्रह एक संवेदनशील प्रणाली है, और इसमें होने वाला हर परिवर्तन दूरगामी परिणाम ला सकता है।

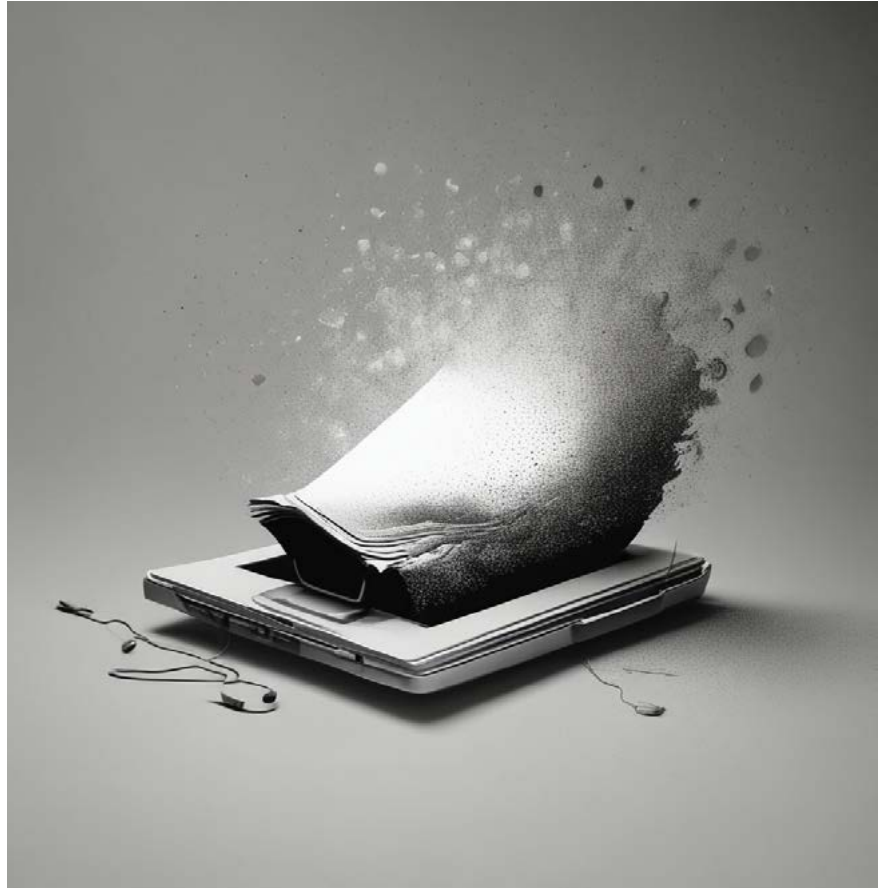
डिजिटल डस्ट: हमारे ऑनलाइन जीवन की अनदेखी छाया



डॉ विजय गर्ग

मलोट पंजाब

आज के डिजिटल युग में, हम सभी एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जहां हमारा हर कदम, हर क्लिक और हर पसंद एक निशान छोड़ती है। इसे अक्सर 'डिजिटल डस्ट' या 'डिजिटल फुटप्रिंट' कहा जाता है। जैसे घर में पैदा होने वाला धूल हमें अनदेखा कर देता है लेकिन धीरे-धीरे एकत्रित हो जाता है, वैसे ही इंटरनेट पर हमारी गतिविधि भी डेटा का एक विशाल भंडार बन जाती है। डिजिटल डस्ट क्या है? सरल शब्दों में, जब भी आप इंटरनेट का उपयोग करते हैं, तो आप अपने बारे में कुछ जानकारी छोड़ जाते हैं। इसमें शामिल हैं: सोशल मीडिया पोस्ट और टिप्पणियाँ: जिन्हें आप पसंद करते हैं या साझा करते हैं। खोज इतिहास: जो आप गूगल या अन्य प्लेटफार्मों पर खोजते हैं। ऑनलाइन खरीदारी: आपकी पसंद और खरीदारी की आदतें। स्थान डेटा: आपका फोन कहां-कहां जाता है। यह क्यों मायने रखता है? कभी-कभी हमें लगता है कि यह केवल एक छोटी सी जानकारी है, लेकिन वास्तव में यह बहुत प्रभावशाली है: गोपनीयता: आपका यह डेटा कंपनियों द्वारा आपके व्यवहार को समझने और आपको विज्ञापन दिखाने के लिए उपयोग किया



एक तरफ, डिजिटल डस्ट हमारे जीवन को आसान बना देता है। इससे हमें अपनी पसंद के उत्पाद, जानकारी और सेवाएं आसानी से मिल जाती हैं। लेकिन दूसरी तरफ, यह हमारे निजी जीवन के लिए खतरा भी बन सकता है। यदि हमारी जानकारी गलत हाथों में पड़ती है, तो इसका दुरुपयोग हो सकता है, जैसे धोखाधड़ी या पहचान की चोरी। इसलिए हमें डिजिटल डस्ट के प्रति जागरूक रहने की जरूरत है।

जाता है। सुरक्षा: यदि यह डेटा गलत हाथों में चला जाता है, तो इसका उपयोग पहचान की चोरी या साइबर धोखाधड़ी के लिए किया जा सकता है। डिजिटल विरासत: भविष्य में, हमारा यह डिजिटल इतिहास ही हमारी पहचान बन सकता है। अपनी डिजिटल

सफाई कैसे करें? जैसे-जैसे हम अपने घर की सफाई करते हैं, हमें अपनी डिजिटल उपस्थिति का भी ध्यान रखना चाहिए: अप्रयुक्त खाते हटाएँ: उन सोशल मीडिया या ऐप्स को बंद कर दें जिनका आप अब उपयोग नहीं करते हैं। गोपनीयता सेटिंग्स

जांचें: अपने सोशल मीडिया खातों की गोपनीयता सेटिंग्स को नियमित रूप से देखें। ब्राउज़र इतिहास साफ़ करें: समय-समय पर अपनी कुकीज़ और खोज इतिहास को साफ़ करें। सावधानी के साथ साझा करें: कुछ भी पोस्ट करने से पहले सोचें कि क्या यह जानकारी सार्वजनिक होनी चाहिए। आज के डिजिटल युग में मनुष्य का जीवन ऑनलाइन दुनिया से घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। हम सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट का उपयोग करते हैं। इस ऑनलाइन गतिविधि के दौरान हम जो भी जानकारी छोड़ते हैं उसे 'डिजिटल डस्ट' कहा जाता है। ये धूल हमारे डिजिटल पैरों के निशान हैं, जो हमारी आदतों और व्यवहार के बारे में काफी कुछ बताते हैं।

डिजिटल डस्ट में हमारी सोशल मीडिया पोस्ट, लाइक्स, कमेंट्स, सर्च हिस्ट्री, ईमेल और ऑनलाइन खरीदारी की जानकारी शामिल होती है। हम अक्सर इस बात को नजरअंदाज कर देते हैं कि ये छोटे-छोटे डेटा टुकड़े मिलकर हमारे बारे में एक संपूर्ण तस्वीर बना सकते हैं। कंपनियां और वेबसाइटें इस जानकारी का उपयोग करके हमें लक्षित करती हैं और हमारे लिए विशेष विज्ञापन तैयार करती हैं।

एक तरफ, डिजिटल डस्ट हमारे जीवन को आसान बना देता है। इससे हमें अपनी पसंद के उत्पाद, जानकारी और सेवाएं आसानी से मिल जाती हैं। लेकिन दूसरी तरफ, यह हमारे निजी जीवन के लिए खतरा भी बन सकता है। यदि हमारी जानकारी गलत हाथों में पड़ती है, तो इसका दुरुपयोग हो सकता है, जैसे धोखाधड़ी या पहचान की चोरी।

इसलिए हमें डिजिटल डस्ट के प्रति जागरूक रहने की जरूरत है। अपनी गोपनीयता सेटिंग्स को ठीक रखना, अनजान लिंक पर क्लिक न करना और मजबूत



कह सकते हैं कि डिजिटल डस्ट आधुनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। इसके लाभों का आनंद लेते हुए हमें इसके खतरों से भी सावधान रहना चाहिए, ताकि हम एक सुरक्षित और संतुलित डिजिटल जीवन जी सकें। कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का तेजी से विकास शिक्षा को ऐसे तरीकों से बदल रहा है जो पहले कभी नहीं देखा गया। आज, छात्र एआई उपकरणों का उपयोग करके निबंध तैयार कर सकते हैं, जटिल समस्याओं को हल कर सकते हैं और किसी भी विषय पर कुछ ही सेकंड में स्पष्टीकरण प्राप्त कर सकते हैं।

पासवर्ड का उपयोग करना कुछ महत्वपूर्ण कदम हैं। इसके अलावा, हमें समझदारी से ऑनलाइन जानकारी साझा करनी चाहिए।

अंत में, कह सकते हैं कि डिजिटल डस्ट आधुनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। इसके लाभों का आनंद लेते हुए हमें इसके खतरों से भी सावधान रहना चाहिए, ताकि हम एक सुरक्षित और संतुलित डिजिटल जीवन जी सकें।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का तेजी से विकास शिक्षा को ऐसे तरीकों से बदल रहा है जो पहले कभी नहीं देखा गया। आज, छात्र एआई उपकरणों का उपयोग करके निबंध तैयार कर सकते हैं, जटिल समस्याओं को हल कर सकते हैं और किसी भी विषय

पर कुछ ही सेकंड में स्पष्टीकरण प्राप्त कर सकते हैं। यह तकनीकी बदलाव एक महत्वपूर्ण प्रश्न उठाता है: यदि मशीनें इतना कुछ कर सकती हैं, तो छात्रों को वास्तव में क्या सीखना चाहिए?

◆ सीखना कैसे सीखें एआई युग में, ज्ञान अब दुर्लभ नहीं है - यह तुरंत उपलब्ध है। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है लगातार सीखने और अनुकूलन करने की क्षमता। छात्रों में जिज्ञासा, स्वयं सीखने की आदतें और नए कौशल शीघ्रता से प्राप्त करने की क्षमता विकसित होनी चाहिए। पारंपरिक रॉट लर्निंग अपनी प्रासंगिकता खो रही है, क्योंकि ज्ञान का शेल्फ लाइफ लगातार कम होता जा रहा है।

- ◆ आलोचनात्मक सोच और निर्णय एआई त्वरित और स्पष्ट उत्तर दे सकता है, लेकिन यह हमेशा सटीक नहीं होता। छात्रों को सूचना पर सवाल उठाना, स्रोतों का सत्यापन करना और स्वतंत्र रूप से सोचना सीखना चाहिए। एआई पर अंधाधुंध निर्भरता सोचने की क्षमता को कमजोर कर सकती है, जिससे उत्पन्न सामग्री से भरी दुनिया में जीवित रहने के लिए आलोचनात्मक विश्लेषण एक मुख्य कौशल बन जाता है।
- ◆ समस्या-समाधान कौशल एआई तब सबसे अच्छा काम करता है जब उसका मार्गदर्शन ऐसे मनुष्यों द्वारा किया जाता है जो समस्याओं को स्पष्ट रूप से परिभाषित कर सकते हैं। इसलिए, छात्रों को जटिल समस्याओं को छोटे, प्रबंधनीय भागों में तोड़ने में निपुणता हासिल करनी होगी। विज्ञान और इंजीनियरिंग में लंबे समय से मूल्यवान यह क्षमता AI उपकरणों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने के लिए आवश्यक हो गई है।
- ◆ रचनात्मकता और मौलिक सोच हालांकि एआई सामग्री उत्पन्न कर सकता है, लेकिन यह अक्सर मौजूदा पैटर्न पर निर्भर करता है। मानवीय रचनात्मकता—मूल विचार, कल्पना और नवीनता—अपरिवर्तनीय रहते हैं। छात्रों को रचनात्मक अभिव्यक्ति, डिजाइन सोच और नवाचार पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जो मनुष्यों को मशीनों से अलग करते हैं।
- ◆ भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानवीय कौशल एआई में सहानुभूति, नैतिकता और भावनात्मक समझ का अभाव है। संचार, टीमवर्क, सहानुभूति और नेतृत्व जैसे कौशल विशेष रूप से मानवीय हैं और उनका मूल्य भी बढ़ता जा रहा है। यहां तक कि एआई-संचालित कक्षाओं में भी शिक्षकों की भूमिका और मानवीय संपर्क अपूरणीय है।
- ◆ डिजिटल और एआई साक्षरता छात्रों को



सिर्फ AI— का उपयोग नहीं करना चाहिए, उन्हें इसे समझना होगा। यह सीखना कि एआई कैसे काम करता है, इसकी सीमाएं, पूर्वाग्रह और नैतिक निहितार्थ महत्वपूर्ण हैं। इससे जिम्मेदार उपयोग सुनिश्चित होता है और शक्तिशाली प्रौद्योगिकियों के दुरुपयोग को रोका जा सकता है।

- ◆ प्रणालीगत सोच और अंतःविषय शिक्षा आधुनिक समस्याएं जटिल और आपस में जुड़ी हुई हैं। छात्रों को सिस्टम सोच की आवश्यकता होती है - प्रौद्योगिकी, पर्यावरण, अर्थव्यवस्था और समाज जैसे विभिन्न क्षेत्रों के बीच संबंध देखने की क्षमता।
- ◆ मुख्य विषयों में मजबूत नींव तीव्र तकनीकी परिवर्तन के बावजूद, गणित, विज्ञान और तर्क जैसे विषयों

में बुनियादी ज्ञान आवश्यक बना हुआ है। ये विषय विश्लेषणात्मक सोच का निर्माण करते हैं तथा एआई और भविष्य की प्रौद्योगिकियों की उन्नत समझ को समर्थन देते हैं।

निष्कर्ष एआई का युग शिक्षा के महत्व को कम नहीं करता है, बल्कि इसे बदल देता है। सूचना को याद करने के बजाय, छात्रों को सोचने, सृजन करने, प्रश्न पूछने और अनुकूलन पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। लक्ष्य अब नियमित कार्यों में मशीनों के साथ प्रतिस्पर्धा करना नहीं है, बल्कि अद्वितीय मानवीय क्षमताओं को विकसित करना है, जिन्हें एआई दोहरा नहीं सकता।

अंततः, सबसे सफल छात्र वे नहीं होंगे जो सबसे अधिक जानते हैं, बल्कि वे होंगे जो तेजी से बदलती दुनिया में सीख सकते हैं, अनसीख सकते हैं और पुनः सीख सकते हैं।

सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- प्रकृति की परिभाषा में जीवन एक एहसास है।
- जो अभी बना नहीं वह कैसे पता चलेगा जो बन गया उसे ठहरने नहीं फिर जानना किसे हर पल नया महसूस करें यही सकारात्मक आनंद है जो हर किसी का अलग अपना है।
- प्रकृति प्रकार है प्रकाश तो आंतरिक दर्पण का परिणाम है।
- जिंदगी की राह में राहगीर ही है जो भोजन स्वप्न व श्वसन के स्वस्थ स्वाभाविक मिलन में 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 बाहर 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 वाला सूर्य प्रकाश उसी की गुणात्मक अवस्था को सक्रिय कर देता है तब उसकी मृदा अपना विषय बनाकर अपनी यात्रा पूर्ण करती है।
- विषयात्मक विषय को श्वसन क्रिया से वजूद के अनुरूप समय पर पूरा करना जो ईश्वर से स्व
- पर विश्वास करने से पूर्ण होता है।
- प्रकृति किसी के इशारे पर नहीं गुण बनाकर यात्रा करती है।
- प्रकृति स्वाभाविक मिलन से रसायन का निर्माण करती है जिस कर्म की यात्रा पूर्ण होती है।
- प्रकृति किसी भी निरामनाधीन अवस्था को रहस्य में रखती है जब उसका निर्माण हो जाता है तभी उसकी जानकारी प्राप्त होने देती है।
- 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।
- मानसिक विचार नवीन कर्म कोशिका का निर्माण करते हैं जो विज्ञान बनकर शरीर भोग की क्रिया करते हैं पर शरीर का एहसासीय भाव वर्तमान कर्म को पूरा करते हैं यदि नवीन विचार ना बनाया जाए तो व्यक्ति कर्म पूरा करके प्रकृति में विलीन हो जाते हैं यही क्रिया आवागमन से मुक्त कर देती है।
- प्रकृति का हर अंदाज एक आनंद है जो स्वभाव बनाकर गतिमान हो जाता है।

आनंद एक जीत

“ प्रकृति का गुण आनंद है इसी से प्रकृति सबका निर्माण करती है, हर जीव वही करते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है इसी क्रिया से एक दिन पूर्ण हो जाते हैं। कष्ट तो स्वभाव के विपरीत चलने से मिलता है।”



अशोक मानव

हर व्यक्ति जीवन में आनंद को प्राप्त करना चाहता है। आनंद प्रकृति का वह एहसास है जिससे प्रकृति खुशबूमयी हो जाती है। अपने इसी उद्देश्य प्राप्ति के लिये प्रकृति मानव को पैदा की है। सद्मार्ग पर चलने से ही वास्तविक आनंद की प्राप्ति है। वह मार्ग जिस पर चलने से किसी को दुःख हो वह आनन्द नहीं पीड़ा है। किसी भी मार्ग पर चलने से पहले विचारों से चुनाव किया जाता है, यही वह समय होता है जिसमें यह देखना आवश्यक होता है कि जो कार्य मैं करने जा रहा हूँ उसमें मेरे हित के साथ किसी का नुकसान तो नहीं हो रहा है। इस कार्य से मेरे साथ समाज और प्रकृति का कितना हित है। इस विषय का ध्यान रखते हुए कार्य का चुनाव करना चाहिए। इस विषय का भी ध्यान रखना चाहिए कि जस कार्य को मैं करने जा रहा हूँ इसे मैं पूरा कर सकता हूँ कि नहीं। इसमें शारीरिक क्षमता के साथ-साथ संसाधन पर भी ध्यान देना चाहिए। विषय के चुनाव से पूर्व हर सावधानी रखने की आवश्यकता होती है। सामाजिक अवगुणों से प्रभावित निर्णय जीत नहीं जीवन की पहली हार है। अवगुण व्यक्ति को अपनी तरफ आकर्षित करते हैं। इनसे बाहर निकलना ही व्यक्ति की पहली

जीत है। अवगुण जीवन में आनंद नहीं सिर्फ दुःख देता है जिससे प्रकृति में प्रदूषण फैलता है। अवगुण से बचना जीवन जीने की बड़ी कला है। समाज से अवगुण खत्म करना है तो इसकी शुरुआत अपने आप से करनी होगी तभी समाज से अवगुण खत्म होगा। मानव एक स्वभाव है और वह है दूसरों को पीड़ा पहचानना। अपने स्वभाव के विपरीत जाना ही अवगुण है। उपरोक्त विषयों का ध्यान रखते हुए विषय का चुनाव करेंगे तो जीत अवश्य मिलेगी।

जीवन में हर व्यक्ति हर विषय पर अपनी जीत चाहता है। विषय का चुनाव मानव मस्तिष्क में होता है। हर व्यक्ति का विषय अलग-अलग होता है। एक विषय जीवन का उद्देश्य होता है, अन्य विषय दैनिक रूप से परिस्थितवश पैदा होते रहते हैं। कुछ ऐसे विषय भी होते हैं जो व्यक्ति अपने मस्तिष्क में पक्ष-विपक्ष बनाकर लड़ता है, वाह्य स्वरूप में उसका कोई वजूद नहीं होता है। इन विषयों पर जब उसे जीत मिलती है तो उसे आनंद की अनुभूति होती है। “‘जीत’ जीवन की एक कला होती है जो सकारात्मक चिन्तन की निरन्तरता से प्राप्त होती है।”

विषय का चुनाव नेक नियति से होना चाहिए जिसमें किसी का भी अहित न छिपा हो। ऐसे विषय पाक होते हैं जो प्रकृति में खुशबू फैलाते हैं और स्वयं को भी आनंद देते हैं। कुछ विषय पारिवारिक होते हैं जो व्यक्ति अपने लिए जीता है पर अपनी व परिवार की खुशी की ऊर्जा प्रकृति में चली

जाती है जो सार्वजनिक खुशी फैलाने की क्रिया करती है ऐसी खुशी प्रकृति के प्रदूषण को मिटाने का कार्य करती है। परिवार प्रकृति की एक इकाई है, इकाई से दहाई और दहाई से ही सम्पूर्णता का निर्माण होता है। ‘खुशी’ खुशी होती है जो एक व्यक्ति से शुरू होकर पूरे समाज में फैल जाती है। वह विषय जो जीवन का उद्देश्य होता है उसकी जीत सिर्फ व्यक्ति की नहीं पूरे मानव समाज की होती है। क्योंकि जीवन के उद्देश्य का कार्य व्यक्ति करता है जो अपने लिए करता है वह पूरे समाज के लिए होता है जिसका लाभ पूरी प्रकृति को मिलता है। जीवन का उद्देश्य व्यक्ति का कुछ बनने का होता है। जो भी वह बनता है सिर्फ अपने लिए नहीं, बल्कि समाज और प्रकृति के लिए भी बनता है। जो वह करता है उसका लाभ सभी को मिलता है। अपने उद्देश्य को सफलतापूर्वक पूरा कर लेता है तो वही उसकी जीत होती है। यदि बुराईयों से प्रभावित होकर बुराई को धारण करते हुए उस कार्य को पूरा करता है तो वह उसकी जीत नहीं उसकी हार है। क्योंकि जीत तो उसी को कहते हैं जो बिना किसी से प्रभावित हुए अपना उद्देश्य पूरा करे। ऐसी जीत ही आनंद का कारण बन पाती है। गलत कार्य करने का उद्देश्य बनाना अपनी हार है। क्योंकि जब आप गलत कार्य करने का निर्णय लेते हैं तो विरोधी तत्व आपसे जीत गया होता है। जब पहले ही कोई जीत गया हो तो आप की जीत कैसे हो सकती है। अपराध से प्रभावित होकर अपराध करने लगना मानव जीवन की सबसे बड़ी हार होती है। प्रकृति मानव को इसलिए नहीं पैदा

की है कि अपराध करके प्रदूषण बढ़ाये बल्कि उसे इसलिए पैदा की है की बढ़ रहे प्रदूषण के कारण को पहचान कर उसे मिटाये और प्रकृति को प्रदूषण मुक्त बनाए।

जीत हर उम्र और हर वर्ग के लोग चाहते हैं, उसी में उसको खुशी मिल जाती है। युवा वर्ग में कुछ करने का उद्देश्य होता है, उसी में उसको खुशी मिल जाती है, छोटे बच्चों की इच्छा पूरी हो जाना ही उसकी जीत होती है उसी में उसको खुशी मिल जाती है युवा वर्ग में कुछ करने का उद्देश्य होता है कामयाबी मिलने के बाद खुशी मिलती है जो आनंद का कारण बन जाती है। वृद्धा अवस्था में अपने द्वारा बनायी गयी बगिया खुशहाल बनी रहे वही उसकी सबसे बड़ी जीत होती है ऐसा होने पर उसे आनंद मिलता रहता है। पग-पग पर हर कार्य में हर विषय पर, हर लड़ाई में व्यक्ति जीतना चाहता है। उपरोक्त लड़ाई व्यक्तिगत होती है, पर उसकी जीत की खुशी समाज और प्रकृति की खुशी होती है। वह भी एक लड़ाई होती है जो व्यक्ति समाज और देश के लिए लड़ता है और यही लड़ाई सबसे बड़ी लड़ाई होती है। जैसे कुछ लोग होते हैं जो समाज से बुराई खत्म करने के लिए लड़ते हैं। समाज को न्याय दिलाना चाहते हैं। ऐसे लोग समाज और देश के लिए मिशन बनाकर काम करते हैं। कवि और लेखक अपनी रचना से समाज में सोच और भावना को अच्छा बनाने के लिए लड़ते हैं। समाचार सम्पादक, संवाददाता समाज में व्याप्त बुराईयों को उजागर करके इस पर रुकावट डालने के लिए लड़ते हैं। सैनिक देश की सीमा पर देश के लिए लड़ते हैं, सिपाही समाज में बुराई को रोकने के लिए लड़ते हैं। यही लड़ाई जीवन की वास्तविक लड़ाई होती है जिससे देश और समाज का कल्याण होता है। इस जीत से समाज और देश की जीत होती है। इस जीत से सभी को सुविधा और न्याय मिल पाता है। इस जीत का आनंद जीवन का वास्तविक आनंद होता है। इस जीत से जो सभ्यता, संस्कृति स्थापित

होती है दूसरे देश के लिए उदाहरण बनती है जिसे वे भी अपनाना चाहते हैं। यह लड़ाई एक देश से शुरू होती है पर जो सभ्यता, संस्कृति जीवन जीने की शैली सच्ची और ईमानदार होगी वही शैली विश्व की शैली बन जायेगी। यह लड़ाई एक देश से दूसरे देश की हो रही है। जिस दिन सच्ची न्यायप्रिय शैली जीतकर विश्व की शैली बन जायेगी उसी दिन प्रकृति की जीत होगी जाने- अनजाने लड़ाई चल रही है पर इसे जीवन की लड़ाई समझ कर सब लोगों को इसमें भाग लेना चाहिए और अपने देश की जीत के साथ प्रकृति की जीत में अपना योगदान देना चाहिए। मानव होने का यही कर्तव्य है।

“वास्तविक आनंद बनाई गयी इच्छाओं की जीत के बाद ही मिलता है। पर हर व्यक्ति अपनी इच्छाओं पर जीत नहीं हासिल कर पाता है। ऐसा इच्छाशक्ति कमजोर होने पर ही हो पाता है जीतना जीवन की एक कला होती है। इसी का जिज्ञासा मैं करने जा रहा हूँ जिसका पालन करके व्यक्ति अपने विषयों पर जीत हासिल कर सकता है। जिस विषय का चुनाव करें उसमें ईमानदारी और सच्चाई हो उसमें अपने हित के साथ-साथ समाज और प्रकृति का भी हित हो। विषय का चुनाव करने के बाद उसके प्रति नकारात्मक सोच न पैदा होने पाये। शरीर से कार्य करते हुए इच्छाशक्ति से प्राप्त करने का भाव निरन्तर छोड़ते रहें। ऐसा भाव छोड़ते रहने से मार्ग में आने वाली नकारात्मक ऊर्जा खत्म होती रहती है और उचित मार्ग मिलने लगता है निरंतरता भी जीत की आवश्यक कड़ी होती है। इसलिए जब तक जीत न हो जाये तब तक अपने अन्दर किसी अन्य विषय को न आने दें। यदि इसी बीच कोई अन्य कार्य आ जाये तो उसे शरीर से पूरा करें मस्तिष्क पर बल न दें। एक विषय पूरा हो जाये तभी किसी अन्य विषय का चुनाव करें। शरीर से अधिक बल इच्छाशक्ति द्वारा उत्पन्न भावना में होता है। यह ऊर्जा विरोधी ऊर्जा को खत्म करके जीत हासिल करा देती

है। भावनात्मक ऊर्जा प्राकृतिक वातावरण को अपने योग्य बनाती है। भावनात्मक ऊर्जा प्रबल होती है सहयोगी लोग सम्पर्क में आने लगते हैं जो जीत दिलाने में सहयोग करते हैं। भावनात्मक ऊर्जा से ही अपने योग्य समय बन जाता है यह एक वैज्ञानिक क्रिया होती है। विज्ञान में ऊर्जा का विशेष महत्व होता है एक ऊर्जा सूर्य प्रकाश पड़ने के कारण प्रकृति से तैयार होती है, दूसरी ऊर्जा शरीर से तैयार होती है, शरीर से बनने वाली ऊर्जा प्रकृति की ऊर्जा को अपनी तरफ आकर्षित कर लेती है जिससे प्रकृति का वातावरण अपने अनुकूल बन जाता है जिसके सहयोग से व्यक्ति की मेहनत रंग लाती है और विषय पर जीत हासिल हो जाती है। भावनात्मक ऊर्जा पदार्थ में रासायनिक परिवर्तन करने लगती है जिसके बाद पदार्थ से भी सहयोगी ऊर्जा निकलने लगती है। निरंतर एक भाव में रहने से नकारात्मक ऊर्जा जो विषय के मार्ग को दखने नहीं देती है यह खत्म हो जाते हैं और व्यक्ति को अपनी जीत का मार्ग दिखाई देने लगता है जिस पर चलते चलते एक दिन जीत अवश्य मिल जाती है। इसका प्रयोग जीवन के किसी भी विषय को जीत के लिये किया जा सकता है। किसी भी विषय को छोटे बड़े रूप में देखना चाहिए क्योंकि हर विषय की रुकावट के लिए नकारात्मक ऊर्जा लगी होती है ‘विषय’ विषय होता है उस पर जीत के लिए विशेष बल लगाने की जरूरत होती है। ऐसा करने से हर व्यक्ति को जीत मिल सकती है। मेरी यही शुभकामना है कि आप सब जीत हासिल कर स्वयं को आनंदित करते हुए प्रकृति को आनंद पहुँचाएं और अपनी शैली को विश्व की शैली बना दें। इससे मानव समाज की एक शैली हो जायेगी और पूरे विश्व की एक शैली बन जाएगी जो पूर्ण रूप से वैज्ञानिक होगी। आइये हम सब लोग एक साथ कदम से कदम मिलाते हुए इसी जीत की शुरूआत करें इस जीत को प्रकृति की जती बना दें।

प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न : प्रकृति किसी अवस्था को सक्रिय कब करती है ?

उत्तर : 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 अवस्था स्वभाव बनाकर आनंद लेती है।

प्रश्न : तृतीय नेत्र कैसे खुलता है ?

उत्तर : 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 भूमि की रसायनिकता का सत्य होता है।

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

डाक पता : प्रकृति मेल, सर्या आश्रम, मानव नगर (निकट आई.आई. एस.ई.),
कल्याणपुर, लखनऊ-226022, 30 प्र0

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

9807636072, 7376495194

खराब दाँत और मसूड़े से गंभीर ओरल हेल्थ की संभावना



डॉ.बी. आर. नलवाया

मंदसौर (मप्र)

भारत की 80 प्रतिशत आबादी दन्त रोगों से परेशान है। दन्त समस्या प्रत्येक देश में होती रही है। हर क्षेत्र में चाहे शहरी हो या ग्रामीण खाद्य पदार्थों का प्रचलन बढ़ने से मुख की अस्वच्छता, पान, सुपारी, तंबाकू की आदतें मसूड़ों के लिए चिंताजनक स्थिति पैदा कर रही है। मुख की दुर्गंध आधुनिक, सभ्य और सुसंस्कृत समाज की सबसे बड़ी सामाजिक विसंगति है। इस मुख दुर्गंध के बदलौत, दांपत्य रिश्तों की गहराईया में दूरियों होती रही है तथा देखी गई, यहाँ तक की शारीरिक संबंध विच्छेद के बाद तलाक तक की नौबत आ जाती। आपका व्यक्तित्व सुरीला, सौम्य और आप की वाणी तथा प्रस्तुति के लोग कायल है, लेकिन मुँह की बदबू की एक विसंगति सारे व्यक्तित्व को आहत कर देती है। कई बार आफिस में सहकर्मी शिष्टाचारवश कुछ कह नहीं सकते, परन्तु वे धीरे-धीरे आप से कतराते रहते हैं, यहाँ तक आपसी तालमेल कम कर लेते हैं।

अनेक शोध यह साबित कर चुके हैं, कि ओरल हाइजीन की अनदेखी मुश्किल में डाल सकती है। दाँत व मुँह को साफ और स्वस्थ रखना आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। खराब ओरल हेल्थ-हृदय से लेकर पाचन तंत्र, व श्वसनतंत्र तथा अन्य अंगों तक बुरा प्रभाव डाल सकती है। हमारे मुँह में 300 से भी अधिक प्रकार के बैक्टीरिया लाखों की संख्या में होते हैं। इनमें से कुछ 'ओरल हेल्थ' को बिगाड़ते हैं। मुँह की



अनेक शोध साबित कर चुके हैं, कि ओरल हाइजीन की अनदेखी मुश्किल में डाल सकती है। दाँत व मुँह को साफ और स्वस्थ रखना आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। खराब ओरल हेल्थ-हृदय से लेकर पाचन तंत्र, व श्वसनतंत्र तथा अन्य अंगों तक बुरा प्रभाव डाल सकती है।

सेहत के लिए बैक्टीरिया नुकसान पहुंचाते हैं, तो कुछ फायदे भी होते हैं। मुँह में बैक्टीरिया का संतुलित स्तर पर कई बीमारियों से बचाव में भी समर्थ होते हैं। ज्यादातर गंभीर बीमारियाँ अचानक नहीं होती, बल्कि छोटे-छोटे संकेतों से शुरू होती हैं। कई बार शुरूआती संकेत सबसे पहले मुँह के अन्दर दिखाई देते हैं, लेकिन इन्हें मामूली समझकर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

नेशनल ओरल हेल्थ प्रोग्राम 2020 की रिपोर्ट के अनुसार 95 प्रतिशत भारतीय युवा मसूड़े की समस्या से परेशान हैं। WHO के अनुसार दुनिया में लगभग 350 करोड़ लोग मुँह से संबंधित छोटी-बड़ी बीमारी से ग्रस्त हैं। इनके प्रति जागरूकता नहीं है। हर साल 20 मार्च, को मनाया जाने वाला एक प्रमुख वैश्विक जागरूकता अभियान है। FDI के अनुसार इसका उद्देश्य मुँह स्वच्छता, दन्त रोगों की रोकथाम और अच्छी मौखिक देखभाल के महत्व के बारे में शिक्षित करना है। यहाँ प्रत्येक

व्यक्ति को समझना कि एक स्वस्थ मुँह का मतलब 'एक स्वस्थ मन और शरीर' भी है, जो 'समग्र जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाता है'।

दन्त व मसूड़ों में यह देखना कि दान्तों में ढीलाई नहीं होने, मसूड़ों में बार-बार खून न आवे, मुँह में बार बार छाले या फफोले न हो, मुँह के अंदर सफेद या लाल दाग या पैच दिखाई न देवे। इस तरह असामान्य बदलाव लम्बे समय तक दिखाई दे, तो दन्त रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।

मुँह से दुर्गंध या बदबू के कई कारण होते हैं। शराब, सिगरेट व तंबाकू आदि खाने वाले मुँह में बदबू हमेशा बनी रहती है। दांतों के साफ-सफाई की अनियमितता, मुँह छाले की वजह बैक्टीरिया के बढ़ने से भी मुँह में बदबू आती है। लहसुन व प्याज से सल्फयूरस गैस निकलने से भी सांस में बदबू पैदा होती है।

मुँह की बदबू का बचाव व उपचार बहुत आवश्यक है। इसके लिए वर्ष में दो बार दन्त चिकित्सक से मुँह की जाँच करानी चाहिए। तंबाकू व गुटखा, सिगरेट, शराब से बचे। आलपिन या अन्य किसी मेटल से दांतों के बीच फंसे अन्न कणों को नहीं निकले, टिटनेस बीमारी के साथ पायरिया होने की आशंका रहती है। अतः दांतों को खरूच ने के लिए इसका उपयोग बिलकुल न करें। संतुलित और पौष्टिक आहार लेवे। प्रतिदिन सुबह-शाम सही तरीके से दाँत साफ करे। मौखिक देखभाल केवल दांतों की सफाई नहीं, बल्कि समग्र शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

यदि किसी तरह की दांतों व मसूड़े में तकलीफ नहीं है, तो ओरल हेल्थ मोटे तौर पर ठीक है, लेकिन मसूड़ों में से यदि खून बहता है, दुर्गंध आती है, दांतों में सेंसेटिविटी और दर्द है, तो ये सब ओरल हेल्थ खराब होने के संकेतों की संभावना है।

खूबसूरत पौधा



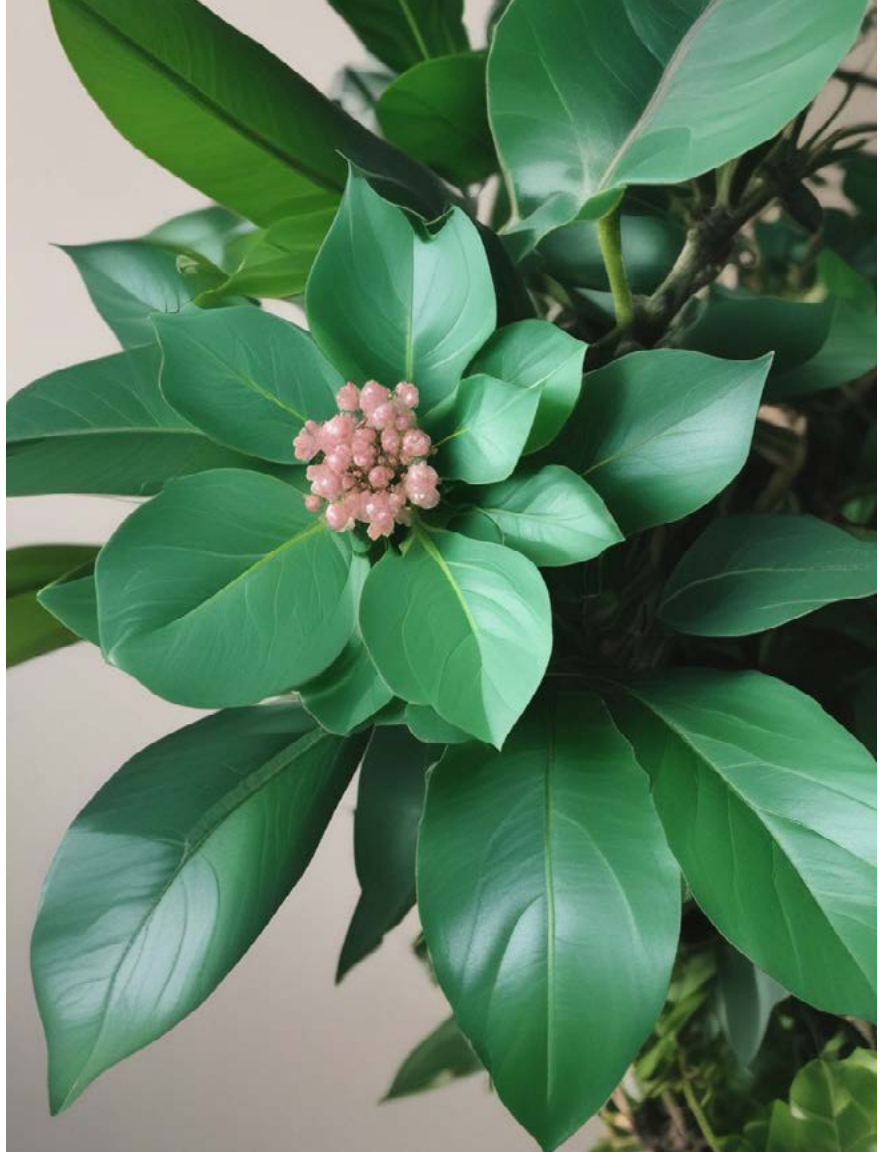
सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान

खूबसूरत पौधा प्रेम और स्नेह का होता है जो जमीन पर नहीं बल्कि लोगों के दिल में उगा करता है। यहीं वजह है कि जहां ऐसा पौधा होता है वहां अपनापन होता है। इसलिए जब भी किसी से बातचीत करें तब प्रेम पूर्वक बात करें। बातचीत सही व स्पष्ट होनी चाहिए उसमें किसी भी प्रकार की स्वार्थ की बू नहीं आनी चाहिए। प्रायः देखा गया है कि लोग दूसरों को खुश करने के लिए गलत कार्य भी कर लेते हैं और नियम विरुद्ध भी। इतना ही नहीं जब उन्हें सत्य से अवगत कराया जाता है तब वे ऐसी सफाई देते हैं मानों उन्होंने जो किया वह सही है बाकी के लोग गलत हैं। जहां ऐसा होता है वहां ऐसे खूबसूरत पौधे सूख कर कुमला जाते हैं।

कहते हैं कि जिस समय व्यक्ति प्रार्थना करता है उस वक्त व्यक्ति का मंदिर में होना आवश्यक नहीं है लेकिन जब वह प्रार्थना कर रहा हो तब उसके मन में ईश्वर का होना आवश्यक है। मगर इंसान बात बात पर झूठ बोल कर अपनी प्रतिष्ठा को स्वयं ही धूमिल कर रहा है जो उचित नहीं है। आदर्श जीवन व्यतीत करने के लिए हमें कभी भी झूठ का सहारा नहीं लेना चाहिए। अपनी प्रतिष्ठा को बनाए रखने के लिए सदैव सत्य का सहारा लें।

अपना जीवन अनमोल है। इसे खुली



इस नश्वर संसार में हर कोई किसी न किसी से परेशान नजर आ रहा है। बात बात पर एक दूसरे को प्रताड़ित करना आम बात हो गई। चूंकि टी वी सीरियलों में जैसा लोग देखते हैं वैसा ही अपने जीवन में व्यवहार में करते हैं। किसी को बिना वजह प्रताड़ित करना या अपमानित करना महा पाप की श्रेणी में आता है लेकिन न जाने इंसान इतना क्यों गिर गया है कि वह सब कुछ जानते हुए भी अनजान सा बना हुआ है।

किताब न बनाओं , चूँकि आज के युग में लोगों को पढ़ने में मजा नहीं आता है अपितु किताबों के पन्ने फाड़ने में आनन्द आता है। इसलिए किसी को भी बिना मांगें अपनी राय न दें और न ही आसानी से विश्वास करें क्योंकि जीवन में सर्वाधिक धोखा वे लोग ही करते हैं जिन्हें हम अपना समझते हैं।

उसी व्यक्ति का साथ कीजिए जो आपकी पीड़ा को समझता है व दुःख की घड़ी में साथ देता है वरना इस दुनियां में हीरा परखने वाले अनेक लोग मिल जाएंगे मगर पीड़ा परखने वाले कम ही लोग होते हैं। इसलिए सोच समझ कर लोगों पर विश्वास कीजिए और अपने मन की बात शेयर करे।

आज का इंसान तनाव पूर्ण जीवन व्यतीत कर रहा है। यहां तक कि स्कूली बच्चों में भी अनेक तरह का तनाव देखने को मिल रहा है जिसके कारण वे आत्म हत्या तक कर रहे है जो समस्या का समाधान नहीं है। तनाव मुक्त जीवन व्यतीत करने के लिए रचनात्मक कार्य करें। श्रेष्ठ साहित्य सृजन करें और श्रेष्ठ साहित्यकारों की संगत करें। कथा , भजन कीर्तन सुनें , मधुर आवाज में अपनी मनपसंद का गीत सुने, गुनगुनाते रहे। इससे मनोरंजन के साथ ही साथ चेहरे पर मुस्कराहट आयेगी। आपका मूड बदल जायेगा। एकाकीपन, चिंता, चिड़चिड़ापन, क्रोध, भय, डर, अकेलापन दूर हो जायेगा व आपकी जीवनशैली ही बदल जायेगी। तनाव मुक्त जीवन व्यतीत करने का यह एक सरल और आसान उपाय है। बस जरूरत है इसे जीवन में आत्मसात करने की। हंसते रहो हंसाते रहो। यहीं जीवन का मूल मंत्र है।

प्रताड़ना

इस नश्वर संसार में हर कोई किसी न किसी से परेशान नजर आ रहा है। बात बात पर एक दूसरे को प्रताड़ित करना आम बात हो गई। चूँकि टी वी सीरियलों में जैसा लोग देखते हैं वैसा ही अपने जीवन में व्यवहार में करते हैं। किसी को बिना वजह प्रताड़ित करना या

अपमानित करना महा पाप की श्रेणी में आता है लेकिन न जानें इंसान इतना क्यों गिर गया है कि वह सब कुछ जानते हुए भी अनजान सा बना हुआ है।

जब परमात्मा ने हमें यह इतना सुन्दर मानव जीवन दिया है। सोचने-समझने की शक्ति दी है। तर्क वितर्क के लिए बुद्धि दी है फिर भला हम क्यों दूसरों के साथ बेतुकापन सा व्यवहार कर इंसानियत को कलंकित कर रहे हैं। जो आनन्द प्रेम और स्नेह में हैं वैसा कहीं भी नहीं है। बैर भाव तो इंसान को बर्बाद ही करता है। चौबीस घंटों में हम जितनी सकारात्मक शक्ति एकत्र करते हैं उसे क्रोध एक पल में ही नष्ट कर देता है। इसलिए क्रोध, घमंड व अहंकार से बच कर रहिए।

किसी को प्रताड़ित करने से या अपमानित करने से हमें कुछ भी हासिल होने वाला नहीं है अपितु इससे हमारी स्वयं की इमेज खराब होती है। लोग भले ही हमें सामने कुछ भी नहीं बोलें लेकिन पीठ पीछे जितने मुंह उतनी ही ज्यादा बातें होती हैं व हमारी शाख धूमिल होती है। अतः कभी भी किसी को प्रताड़ित या अपमानित न करें। कभी किसी से जानें व अनजाने में गलती हो जाये तो भी उसे सभी के सामने कुछ भी न कहें अपितु एकांत में या एक तरफ ले जाकर समझा देना चाहिए कि उसने जो गलती की है वो ठीक नहीं है अतः भविष्य में फिर से ऐसी गलती की पुनरावृत्ति न हो। इससे गलती करने वाला भी अपनी गलती महसूस कर लेगा और आपके प्रति भी उसका प्यार व स्नेह बरकरार रहेगा

पाने को तो हम बहुत कुछ पाना चाहते हैं लेकिन पाने से अधिक उस चीज को संभाल कर रखना होता है फिर वह चीज चाहे धन दौलत हो, इज्जत, मान सम्मान हो, पद व प्रतिष्ठा हो, नाते रिश्ते हो या फिर मित्रता ही क्यों न हो। इसलिए चाह पाने की भले ही कम हो, मगर जो भी है उसे संभाल कर रखिएगा।

जिगरी दोस्त

सादा जीवन और शान्त मन दोनों जिगरी

दोस्त हैं। यहीं वजह है कि जब आपका जीवन सादा होगा और मन शांत होता है तभी मन व मस्तिष्क में सकारात्मक सोच विकसित होती है व व्यक्ति आराम से कुछ नया करने का सोचता है और उस पर गहन चिंतन मनन कर वह अपने लक्ष्य को हासिल करता है। हमारी सकारात्मक सोच ही हमारी शक्ति को बढ़ाती है ताकि हम बिना किसी भय के अपने कार्य को निरन्तर सम्पादित कर सकते हैं व अपनी मंजिल पा सकते हैं।

सुख दुःख, अमीरी-गरीबी, रात दिन, सूर्योदय उदय - चन्द्र उदय, हानि लाभ साथ साथ नहीं रहते, ठीक उसी प्रकार जब हमारी सोच सकारात्मक होगी तब मन में किसी भी प्रकार के विकार नहीं आ सकते चूँकि शांत मन किसी भी प्रकार की बुराई को मन मस्तिष्क में स्थान नहीं देता है। यहीं वजह है कि व्यक्ति को व्यवहार कुशल रहना चाहिए। कहते हैं कि सच्चे इंसान गलती कर सकते हैं लेकिन किसी के भी साथ गलत नहीं कर सकते हैं।

लेकिन मतलब की इस दुनियां में किसी को किसी से गरज होती है तो सौ चक्कर काट लेंगे या फोन कर देंगे और ज्यों स्वार्थ सिद्ध हुआ कि वे आपको धन्यवाद देना तो दूर रहा फिर आप फोन करें तो भी वे आपका फोन नहीं उठाने वाले हैं। अतः इस मतलब की दुनियां में सावधान रहें और सतर्क रहें। आप भी ना कहना सीखें। तभी आप समझ पायेंगे कि कौन अपना है और कौन पराया। चूँकि अपने लोग कभी भी गोलमाल बात नहीं करते हैं वे सदैव स्पष्ट बात कहते हैं। मगर हम अपने स्वभाव के कारण उनकी स्पष्ट बात का गलत अर्थ लगा लेते हैं और जब हकीकत से अवगत होते हैं तब तक काफी देर हो चुकी होती है और फिर केवल पछतावा ही रहता है।

जिगरी दोस्त से तात्पर्य केवल इंसान से ही नहीं है अपितु करुणा, दया, ममता, वात्सल्य, प्रेम, संयम, सहनशीलता, धैर्य, त्याग जैसे गुणों को भी जिगरी दोस्त बनाना

चाहिए तभी हम नकारात्मक सोच से दूर रहकर आदर्श व संयमी जीवन व्यतीत कर पायेंगे। आप न केवल अच्छा सोचे ही अपितु उस अच्छी सोच को व्यवहार में भी उतारे। इसी के साथ आत्म विश्वास बनाए रखें। आत्मविश्वास ही वह ताकत है जो हमें कभी भी कमजोर नहीं पड़ने देता है और व्यक्ति अपनी मंजिल हासिल कर लेता है।

गरीब और अमीर

हम इतने गरीब हैं कि सांसे भी हमारी नहीं है और अमीर इतने है कि तीनों लोकों के मालिक (भगवान) हमारे साथ हैं। व्यक्ति को हमेशा परमात्मा के नाम का स्मरण करते रहना चाहिए। जब भी वक्त मिले तब ईश्वर का नाम जपते रहना चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का खर्चा नहीं होता है। ईश्वर की भक्ति करने से ही मन में सकारात्मक सोच विकसित होती है अन्यथा कूड़ा करकट भरा रहता है जो हमारी सोच को आगे बढ़ने से रोकता है

अंगूठा

आज हम सोशल मीडिया पर सर्वाधिक समय बर्बाद कर रहे हैं। दिन भर अपने अंगूठे को व्हाट्सएप पर चलाते रहते हैं लेकिन उसके बावजूद भी हमें कुछ भी हासिल नहीं होता है। अगर यहीं अंगूठा माला पर फेरे तो हमारी नकारात्मक सोच सकारात्मक सोच में बदल सकती है। ईश्वर की अपार कृपा हम पर रहती। हो सकता है कि परमात्मा हर समय हमारे बगल में ही हमारी रक्षा के लिए हर समय साथ रहें।

इंसान धन दौलत से अमीर गरीब नहीं होता है। यह अमीरी-गरीबी हमारी बनाई हुई है। अमीरी-गरीबी दिल से होती है। अपना दिल बड़ा रखें और सभी के साथ मधुर संबंध बनाये रखें। कहते हैं कि खुशियों का कोई रास्ता नहीं होता है। अगर आप खुश हैं तो सभी खुश हैं। चूंकि जब आपके चेहरे पर मुस्कराहट होगी तो सामने वाला भी प्रसन्नचित रहेगा।

आनन्द की प्राप्ति



हमारे समाज में हर व्यक्ति के पास अपार ज्ञान का भंडार भरा पड़ा है। मगर अफसोस इस बात का है कि वह उसका सही उपयोग नहीं कर पा रहा है। सभी ज्ञान का प्रयोग अपने अपने तरीके से कर रहे हैं। भ्रष्टाचार, छल कपट, चोरी चकारी, हिंसा, मारपीट, लूट-पाट, बलात्कार, नशाखोरी ये सब अपराध की श्रेणी में आते हैं। यह बात इंसान अच्छी तरह से जानता है फिर भी यह सब कर रहा है, क्यों आज ऐसे धिनौने कृत्य करने वाले लोगों की मानवता मर चुकी है।

साहित्यकार साहित्य का सृजन किसी के मनोरंजन के लिए नहीं करता है अपितु अपने आनन्द की प्राप्ति के लिए करता है और जब कोई उस साहित्य को पढ़कर अपने जीवन में आत्मसात करता है तो साहित्यकार को अति प्रसन्नता होती है और कोई उसे न पढ़ें तो भी उसे किसी भी प्रकार का दुःख नहीं होता है। चूंकि उसने तो अपने आनन्द की प्राप्ति के लिए ही लिखा था जो उसे लिखने पर मिल गया।

हमारे समाज में हर व्यक्ति के पास अपार ज्ञान का भंडार भरा पड़ा है। मगर अफसोस इस बात का है कि वह उसका सही उपयोग नहीं कर पा रहा है। सभी ज्ञान का प्रयोग अपने अपने तरीके से कर रहे हैं। भ्रष्टाचार , छल कपट , चोरी चकारी , हिंसा , मारपीट , लूट-पाट , बलात्कार , नशाखोरी ये सब अपराध की श्रेणी में आते हैं। यह बात इंसान अच्छी तरह से जानता है फिर भी यह सब कर रहा है , क्यों आज ऐसे धिनौने कृत्य करने वाले



लोगों की मानवता मर चुकी है।

एक संत ने बहुत ही प्रेरणादायक बात कही है कि एक गांव में सभी लोग शराब पीने लग गये। तब कुछ युवाओं ने सोचा कि हम इनका नशा छुड़ाने का प्रयास करें। अतः वे गांव में गये और सभी नशा करने वालों से कहा कि शराब व किसी भी प्रकार का नशा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसलिए उन्होंने दो बाल्टियां मंगाई और एक में पानी भरा व दूसरी में शराब। फिर गधे के सामने दोनों बाल्टियां रख दी। गधा पानी पीकर चला गया।

अब युवकों ने गांव वालों से कहा कि देखो गधा भी जानता है कि शराब पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और आप शराब पीते हो। यह जानते हुए भी यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। तभी गांव वाले एक स्वर में बोलें कि गधे के सामने शराब भी पड़ी थी फिर भी उसने पानी पिया तभी तो उसे गधा कहा जाता है चूंकि उसने शराब छोड़ कर पानी पिया।

कहने का तात्पर्य यह है कि मानव सब कुछ जानता है लेकिन अपने स्वार्थ की खातिर वह सत्य को जानते हुए भी स्वीकार नहीं करता है। इसलिए वह दुःख पाता है। अगर हम दिन भर में एक बार अपने मन की अदालत में जाये तो हमें अनेक समस्याओं

का स्वतः ही समाधान मिल जाता है। चूंकि मन की अदालत में कभी भी अन्याय नहीं होता है वहां तो सही न्याय ही मिलता है। बस एक बार उस अदालत में अवश्य ही जाना चाहिए। कहते हैं कि आंधी और क्रोध बराबर ही होते हैं। चूंकि उनके थमने पर ही नुकसान का पता चल पाता है।

लेखनी कहीं थम न जायें

आजादी के समय जो पत्र पत्रिकाएं प्रकाशित होती थी उनका सम्पादक मंडल विद्वान् थे और उनकी साहित्य सृजन में गहरी रुचि थी। कम कीमत पर वे पाठकों को ढेर सारी पठनीय सामग्री हर रोज परोसा करते थे। उस समय के साहित्य सृजनकर्ता भी काफी अच्छा लिखा करते थे। तब पाठक उन रचनाओं और अंकों का संकलन भी किया करते थे आज भी वे अंक पुराने पाठकों के पास उपलब्ध है लेकिन समय के साथ ही साथ पत्रकारिता और साहित्य सृजन में बदलाव आया।

बदलाव आना भी चाहिए और यह समय की मांग भी है। लेकिन पिछले दो तीन दशकों में जो पत्रकारिता में बदलाव आया है वह चिंता का विषय है। चूंकि आज पत्र पत्रिकाओं में साहित्यिक सामग्री कम व विज्ञापनों की भरमार रहती है। ऐसा लगता है कि पाठक समाचार व आलेख नहीं पढ़ रहा

है अपितु विज्ञापन पढ़ने के लिए पत्र पत्रिकाएं मंगा रहा है। आज पत्रकारिता का पूर्णतया व्यवसायीकरण हो गया है।

सम्पादकीय कार्यालय में जिस कुर्सी पर साहित्य सम्पादक को बैठना चाहिए उस कुर्सी-टेबल पर विज्ञापन लाने वाले प्रतिनिधियों ने कब्जा कर रखा है। आज रिपोर्टर प्रेस कॉन्फ्रेंस में खाने पीने व ग्रिफ्ट प्राप्त करने में व्यस्त हैं। विज्ञापन शाखा को साहित्य से कोई लेना-देना नहीं है। विज्ञापन परिशिष्ट के नाम पर आलेख को प्रकाशित करने के भी दाम वसूलें जा रहें हैं।

सम्पादकीय विभाग में साहित्यकार सम्पादक नदारद है। आज पत्र पत्रिकाएं कम्प्यूटर आपरेटर निकाल रहे हैं। उन्होंने जो छाप दिया सो छाप दिया। बस कागज काले हो जाने चाहिए। नतीजन आज साहित्यकार की लेखनी का दम घूट रहा है। बाजार में व जनता-जनार्दन के बीच अपनी लेखनी की साख को बचाये रखने के लिए वह कम्प्यूटर आपरेटरों को चाय नाश्ते करा रहे हैं। येन केन प्रकारेण उनकी जी हुजूरी कर अपने समाचार व रचनाएं प्रकाशित करा रहे हैं।

आनलाईन में भी आज यहीं स्थिति देखने को मिल रही है। समाचार व आलेख (रचनाएं) टाइप करके भेजने के बावजूद भी उन्हें प्रकाशित करने के लिए साहित्यकार आज गिड़गिड़ाते देखें जा रहे हैं। अगर यही स्थिति रही तो एक दिन वह भी आयेगा जब साहित्यकारों की लेखनी थम जायेगी और साहित्य सृजन की प्रक्रिया को जंग लग जायेगा

साहित्य सृजनकर्ता एक श्रेष्ठ विचारक, चितक व समाज का सजग प्रहरी होता है। अगर ऐसी स्थिति रहीं तो वह कब तक इसे सहन करता रहेगा। उसकी लेखनी की भी गरिमा, मर्यादा और इज्जत है। व्यवसायीकरण के इस दौर में वह लेखनी का निरादर नहीं होने देगा।

अद्वितीय होता है श्रीनगर का ट्यूलिप उद्यानोत्सव



सीताराम गुप्ता
पीतमपुरा, दिल्ली

वसंत ऋतु अर्थात् मार्च-अप्रैल के महीनों में ट्यूलिप के फूलों के खिलने का मौसम प्रारंभ होता है अतः इस दौरान श्रीनगर स्थित ट्यूलिप गार्डन भी दर्शकों का स्वागत करने के लिए तत्पर हो उठता है। अप्रैल के प्रारंभ में यह तैयार हो जाता है और दर्शकों के लिए खोल दिया जाता है। इसे उद्यानोत्सव के रूप में मनाया जाता है। ट्यूलिप उद्यानोत्सव के दौरान पुष्प व प्रकृति प्रेमी दर्शकों का ताँता लग जाता है।

जम्मू व कश्मीर क्षेत्र की राजधानी श्रीनगर एक प्रसिद्ध पर्यटक-स्थल है। श्रीनगर व आसपास के रमणीक दर्शनीय-स्थलों में डल और नगीन झीलें, शालीमार और निशात बाग, चश्मे-शाही व परीमहल इत्यादि हैं तो श्रीनगर से बाहर गुलमर्ग, सोनमर्ग, पहलगाम व दूधपथरी जैसी सुरम्य घाटियाँ हैं। कश्मीर घाटी के प्राकृतिक सौंदर्य को कई गुना बढ़ाने में इन दर्शनीय-स्थलों और वादियों का महत्त्वपूर्ण योगदान है लेकिन वर्तमान शताब्दी में इस सूची में एक नया नाम और जुड़ गया है और वो है इंदिरा गाँधी मेमोरियल ट्यूलिप गार्डन का। वास्तव

में एक स्वप्न-लोक की तरह प्रतीत होता है ये ट्यूलिप गार्डन व आसपास का परिवेश। तीन तरफ ऊँची-ऊँची पर्वत-श्रृंखलाएँ व सामने दूर तक फैली डल झील। ट्यूलिप गार्डन के अंदर दूर-दूर तक जिधर नज़र पहुँचती है इंद्रधनुषी छटा बिखरी नज़र आती है। जिधर देखो फूल ही फूल। क्यारियों में ही नहीं पेड़-पौधों पर भी फूल ही फूल नज़र आते हैं।

वर्ष 2008 में दर्शकों के लिए पहली बार खुला इंदिरा गाँधी मेमोरियल ट्यूलिप गार्डन या कंद पुष्प उद्यान कई अर्थों में पुराने दर्शनीय-स्थलों से आगे निकल जाता है

क्योंकि यहाँ इंदिरा गाँधी मेमोरियल ट्यूलिप गार्डन में ट्यूलिप अथवा कंद पुष्प की जितनी प्रजातियाँ और फूलों की संख्या एक साथ देखने को मिलती है अन्यत्र दुर्लभ है। यह ट्यूलिप उद्यान श्रीनगर स्थित ज़बरवान पर्वत श्रृंखला की निचली ढलानों पर स्थित है। पहाड़ी ढलान पर होने के कारण श्रीनगर के अन्य उद्यानों की तरह ही ये भी एक सीढ़ीनुमा उद्यान ही है। इसकी ऊँचाई लगभग उतनी ही है जितनी यहाँ स्थित निशात व शालीमार उद्यानों की। श्रीनगर स्थित इंदिरा गाँधी मेमोरियल ट्यूलिप गार्डन में वैसे तो अनेक अन्य प्रकार के फूल व पेड़-पौधे भी



हैं लेकिन यह विशेष रूप से ट्यूलिप के फूलों को ही समर्पित है जिसमें ट्यूलिप की अत्यंत आकर्षक व रंग-बिरंगी किस्में देखने को मिलती हैं।

वसंत ऋतु अर्थात् मार्च-अप्रैल के महीनों में ट्यूलिप के फूलों के खिलने का मौसम प्रारंभ होता है अतः इस दौरान श्रीनगर स्थित ट्यूलिप गार्डन भी दर्शकों का स्वागत करने के लिए तत्पर हो उठता है। अप्रैल के प्रारंभ में यह तैयार हो जाता है और दर्शकों के लिए खोल दिया जाता है। इसे उद्यानोत्सव के रूप में मनाया जाता है। ट्यूलिप उद्यानोत्सव के दौरान पुष्प व प्रकृति प्रेमी दर्शकों का ताँता लग जाता है। देश-विदेश के पर्यटक इसके आकर्षण में खिंचे कश्मीर की इस घाटी में चले आते हैं। सप्ताहांत में स्थानीय दर्शकों के कारण तो डल के किनारों पर जाम की स्थिति बनी रहती है। यद्यपि बनावट की दृष्टि से ट्यूलिप की सभी किस्में एक जैसी ही होती हैं लेकिन आकार की दृष्टि से इनमें विभिन्नता मिलती है। ट्यूलिप की कुछ किस्में आकार में छोटी होती हैं तो कुछ बड़ी।

यदि रंगों की बात करें तो काले रंग को छोड़कर प्रकृति में उपलब्ध अन्य सभी रंगों

के ट्यूलिप यहाँ मिल जाएँगे। यहाँ सफेद, नीले, पीले, नारंगी, किरमिजी, लाल, गुलाबी, बैंगनी, बनफ़राई, कथई, फ़्यूशिया पिंक अथवा रानी रंग, चॉकलेटी रंग आदि सभी रंगों के ट्यूलिप खिलते हैं। इन रंगों में भी पर्याप्त विविधता मिलती है। कुछ ट्यूलिप एकदम सफेद हैं तो कुछ हल्के क्रिम कलर के। कुछ गहरे लाल हैं तो कुछ हल्के या मिश्रित रंग के लाल। कुछ गहरे बैंगनी हैं तो कुछ हल्के बैंगनी अथवा बनफ़राई रंग के। इसी तरह से गुलाबी रंग के ट्यूलिप भी कई शेड्स में दर्शकों को आकर्षित करने में सक्षम हैं। कई रंगों के ट्यूलिप के फूलों पर दूसरे रंग की चित्तियाँ भी देखी जा सकती हैं। कई ट्यूलिप के फूल चमकीले गहरे रंगों में हैं तो कुछ सामान्य रंगों के हैं। इसी आधार पर इनके गोल्डन, स्ट्रॉंग गोल्डन, गोल्डन परेड, हनीमून, लारगो आदि नाम भी दिए गए हैं।

गुलाब इत्यादि फूलों की तरह ही ट्यूलिप की भी असंख्य किस्में होती हैं जो इस उद्यान में भी देखी जा सकती हैं जिनमें स्टैंडर्ड, डबल ब्लूम, पैरेट, फ्रिज, सिंगल लेट, रेम्ब्राँ, ट्रायम्फ, फॉस्टरियाना, लिली फ्लावरिंग, बाइकलर स्टैंडर्ड आदि प्रमुख हैं। स्टैंडर्ड

ट्यूलिप सबसे साधारण किस्म के ट्यूलिप होते हैं जबकि डबल ब्लूम ट्यूलिप आकार में बड़े व अधिक सुंदर होते हैं। डबल ब्लूम ट्यूलिप में पंखुड़ियों की कई परतें होती हैं। पैरेट ट्यूलिप के फूल की पंखुड़ियों का आकार तोते के पंखों जैसा होता है और पंखुड़ियाँ भी कई रंगों की होती हैं। फ्रिज ट्यूलिप के किनारे अपने नाम के अनुरूप झालरदार होते हैं जो बहुत आकर्षक होते हैं। कप जैसी आकृति वाले सिंगल लेट ट्यूलिप कई रंगों में मिलते हैं जो बहुत आकर्षक लगते हैं। रेम्ब्राँ ट्यूलिप काफी लंबे होते हैं लेकिन हल्के रंगों में मिलते हैं जिसके कारण इनका अपना अलग सौंदर्य होता है। अपने सुंदर रंगों व दो रंगों के कारण ट्रायम्फ ट्यूलिप भी पुष्प-प्रेमियों द्वारा बहुत अधिक पसंद किए जाते हैं। फॉस्टरियाना ट्यूलिप की कलियाँ अन्य ट्यूलिप फूलों की कलियों के मुकाबले में कहीं अधिक आकर्षक होती हैं। लिली फ्लावरिंग ट्यूलिप की पंखुड़ियाँ अपेक्षाकृत लंबी व नुकीली होती हैं जो मेहराब की तरह दिखलाई पड़ती हैं। बाइकलर स्टैंडर्ड ट्यूलिप के फूलों की पंखुड़ियाँ स्टैंडर्ड ट्यूलिप जैसी ही होती हैं लेकिन इनमें रंगों की विविधता

पाई जाती है।

ट्यूलिप के पौधों में एक पौधे पर प्रायः एक फूल ही खिलता है। ट्यूलिप के फूल ही नहीं इसका सारा पौधा ही सुंदर लगता है। हरे-हरे पत्तों के मध्य सीधे वृंतों के शिखर पर खिले रंग-बिरंगे पुष्प अत्यंत आकर्षक लगते हैं। आम तौर पर ज़मीन से फूल तक पूरे पौधे की लंबाई 70-75 सेंटीमीटर तक ही होती है। ट्यूलिप लंबी-लंबी सीधी आयताकार, वृत्ताकार अथवा अन्य ज्यामितीय आकार की क्यारियों में लगाए जाते हैं। विभिन्न रंगों के फूलों की क्यारियाँ ऐसे लगती हैं मानों पूरे उद्यान में रंग-बिरंगे कालीन बिछा दिए गए हों। अलग-अलग क्यारियों के लिए सही रंगों के फूलों का चुनाव करना जिससे कि वे अधिकाधिक आकर्षक लगें ये भी एक कला है और इसे यहाँ शिद्दत के साथ महसूस किया जा सकता है। वैसे तो एक क्यारी में कई रंगों के ट्यूलिप भी लगाए जा सकते हैं लेकिन एक क्यारी में केवल एक रंग के फूल लगाने का उद्देश्य अलग-अलग के रंगों के फूलों के कंदों को आपस में मिलने से रोकना ही हो सकता है।

फूल खिलने के बाद यह कुछ दिनों या कुछ सप्ताह तक बना रहता है। ट्यूलिप के फूल की अवधि प्रायः पंद्रह-सोलह दिन मानी गई है। यह देखने में जितना सुंदर लगता है उतना ही कोमल भी होता है। एक निश्चित तापक्रम में यह लंबे समय तक बना रहता है लेकिन विषम तापमान या मौसम में बहुत जल्दी खराब हो जाता है। यदि सीजन में अपेक्षित तापमान से चार-पाँच डिग्री तापमान अधिक हो जाए तो सारे फूल ही जल्दी से खिलकर समाप्त हो जाएँ और महीने डेढ़ महीने तक रहने वाला सौंदर्य सप्ताह भर में ही चलता बने ऐसे नाजुक मिजाज के भी होते हैं ये ट्यूलिप। ट्यूलिप गार्डन में लगाए गए ट्यूलिप ज़्यादातर एक डेढ़ महीने तक ही खिलते हैं और उसके बाद समाप्त हो जाते हैं लेकिन इस एक डेढ़ महीने के सीजन के



लिए सारे साल काम चलता रहता है। इस उद्यान का प्रारंभ वर्ष 2008 में हुआ था। यह लगभग तीस हेक्टेयर क्षेत्रफल में फैला हुआ है जिसमें से सात हेक्टेयर में केवल ट्यूलिप ही लगाए जाते हैं जिनकी कुल संख्या बारह लाख से भी अधिक होती है। यह क्षेत्रफल और संख्या हर वर्ष बढ़ती ही जा रही है।

ट्यूलिप के फूलों का रंग और आकार इतना अधिक आकर्षक होता है कि बिना सुगंध के भी इसकी माँग बनी रहती है। यही कारण है कि विषम परिस्थितियों के बावजूद जहाँ भी और जैसे भी संभव हो लोग ट्यूलिप के पौधे लगाना चाहते हैं। आज ट्यूलिप को पूरे विश्व में एक प्रसिद्ध सजावटी फूल के रूप में महत्त्व प्राप्त हो चुका है। दुनिया में सबसे ज़्यादा ट्यूलिप के पौधे अथवा फूल नीदरलैंड में उगाए जाते हैं। आज नीदरलैंड दुनिया का सबसे बड़ा ट्यूलिप के फूलों का उत्पादक व निर्यातक देश है जिससे लोगों की धारणा बन गई है कि ट्यूलिप का मूल स्थान नीदरलैंड है लेकिन जैसा कि ऊपर कहा गया है ट्यूलिप का मूल स्थान वास्तव में तुर्की है। तुर्की से सोलहवीं शताब्दी में यह फूल ऑस्ट्रिया, हॉलैंड और इंग्लैंड ले जाया गया। उसी दौरान गेस्नर ने अपने लेखों में इस फूल का उल्लेख किया और थोड़े समय में ही

यह फूल प्रसिद्ध होकर पूरे यूरोप में फैल गया। गेस्नर के नाम पर ही इस फूल का नामकरण ट्यूलिपा गैस्नेरिआना किया गया।

इंदिरा गाँधी मेमोरियल ट्यूलिप गार्डन में ट्यूलिप के अतिरिक्त पेंसी (वायोला ट्राइकलर), हायसिंथ, डेफोडिल अथवा नर्गिस के कई रंगों के फूल भी यहाँ बहुत अधिक संख्या में लगाए गए हैं विशेष रूप से सफेद और पीले डेफोडिल। एक फूल का पौधा जो पूरी घाटी में प्रचुरता से उगाया जाता है उसके भी अनेक सुंदर-सुंदर पौधे यहाँ लगाए गए हैं जिसे यहाँ ट्यूलिप ट्री के नाम से संबोधित किया जाता है। इसमें पूरे पौधे में ट्यूलिप के आकार के गुलाबी-बैंगनी से रंगों के फूल लगते हैं और बहुत अधिक संख्या में लगते हैं। पौधों पर फूलों के अतिरिक्त कुछ नज़र नहीं आता। इसका वानस्पतिक नाम है मैग्नोलिया लिलीप्रलोरा। श्रीनगर के हर उद्यान में ये प्रचुर संख्या में देखे जा सकते हैं। तो अगली बार आपका भी जब भी बाहर घूमने जाने का कार्यक्रम बने कश्मीर को प्राथमिकता दीजिए और वो भी वसंत ऋतु में जब श्रीनगर के इस उद्यान में ट्यूलिप अपने रंग और मुस्कराहट बिखरना प्रारंभ कर देते हैं।

विश्व भू - अलंकरण दिवस



गौरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

भारतीय संस्कृति में धरती को 'माता' कहा गया है- "माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः।" इस भावना का मूर्त रूप हमें 'भू-अलंकरण' की परंपरा में दिखाई देता है। घर के आँगन, मंदिर के द्वार, उत्सवों और पर्वों पर भूमि को रंगों, फूलों, चावल, आटे या प्राकृतिक पदार्थों से सजाने की परम्परा को ही सामान्यतः रंगोली कहा जाता है। इसी कला के सम्मान और संरक्षण के लिए विश्व स्तर पर 'विश्व भू-अलंकरण दिवस' या 'रंगोली दिवस' मनाया जाता है। यह दिवस प्रतिवर्ष 22 अप्रैल को 'पृथ्वी दिवस' के अवसर पर संस्कार भारती

आध्यात्मिक दृष्टि से रंगोली केवल सजावट नहीं है, अपितु यह सकारात्मक ऊर्जा का आवाहन करती है। ज्यामितीय आकृतियाँ, वृत्त, त्रिकोण और कमल आदि प्रतीक ब्रह्मांडीय ऊर्जा और संतुलन के द्योतक हैं। भारतीय वास्तुशास्त्र में भी प्रवेश-द्वार पर शुभ चिह्न अंकित करने का विधान है, जिससे नकारात्मक शक्तियों का प्रवेश न हो।

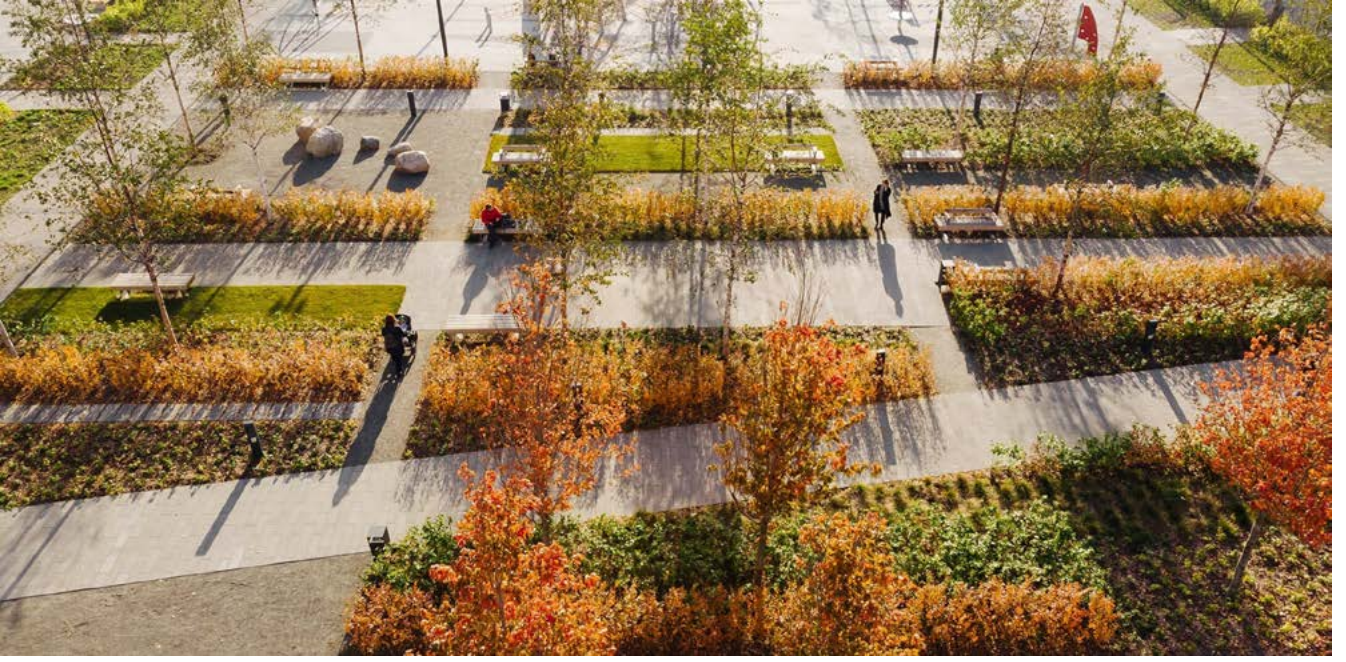
द्वारा मनाया जाता है। 'पृथ्वी का श्रृंगार दिवस' के रूप में धरती को सजाकर यह दिवस केवल एक कला का उत्सव नहीं, अपितु सांस्कृतिक स्मृति, सौंदर्यबोध, आध्यात्मिकता और पर्यावरण-संवेदनशीलता का प्रतीक है। भू - अलंकरण की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि रंगोली या भू-अलंकरण की परम्परा अत्यंत प्राचीन है। भारतीय उपमहाद्वीप में इसका उल्लेख वैदिक और पौराणिक साहित्य में मिलता है। अथर्ववेद तथा गृह्यसूत्रों में यज्ञ-स्थल और गृह-द्वार को सजाने का उल्लेख मिलता है। माना जाता है कि प्राचीन काल में शुभ अवसरों पर आँगन में ज्यामितीय आकृतियाँ बनाकर देवताओं का स्वागत

किया जाता था।

रामायण और महाभारत में भी उत्सवों के समय राजप्रासादों और नगर-द्वारों को सजाने के वर्णन मिलते हैं। विष्णुधर्मोत्तर पुराण में चित्रकला और अलंकरण की विधियों का विस्तृत वर्णन है, जिसमें भूमि-अलंकरण की विधियाँ भी सम्मिलित हैं।

पुरातात्त्विक प्रमाणों से भी यह स्पष्ट होता है कि सिंधु-सरस्वती सभ्यता में ज्यामितीय आकृतियों और प्रतीकों का प्रयोग व्यापक था। यद्यपि उस समय की रंगोलियों के प्रत्यक्ष प्रमाण उपलब्ध नहीं हैं, किन्तु मिट्टी के बर्तनों और मोहरों पर बनी आकृतियाँ इस परम्परा की प्राचीनता का संकेत देती हैं।





भारत के विभिन्न प्रान्तों में भू - अलंकरण की विविधता

भारत की सांस्कृतिक विविधता के अनुरूप भू-अलंकरण की शैली भी प्रदेशानुसार भिन्न-भिन्न नामों और रूपों में प्रचलित है-

- ◆ महाराष्ट्र और कर्नाटक में इसे 'रंगोली' कहा जाता है।
- ◆ तमिलनाडु में यह 'कोलम' के नाम से प्रसिद्ध है।
- ◆ आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में इसे 'मुग्गु' कहते हैं।
- ◆ बंगाल में इसे 'अल्पना' कहा जाता है।
- ◆ राजस्थान और मध्यप्रदेश में 'मांडना' की परंपरा है।
- ◆ बिहार में 'अरिपन' प्रचलित है।
- ◆ उत्तराखंड में 'ऐपन' के नाम से यह कला जीवित है।
- ◆ केरलम में 'पुक्कलम' (विशेषतः ओणम पर) फूलों से बनाई जाती है।

इन सभी शैलियों में मूल तत्व समान है- भूमि को सजाकर शुभता और सकारात्मक ऊर्जा का स्वागत करना- किन्तु आकृतियों, रंगों और सामग्री में क्षेत्रीय विशिष्टता दिखाई देती है।

धार्मिक और आध्यात्मिक महत्व

भारतीय परंपरा में किसी भी शुभ कार्य से पूर्व द्वार या आँगन में रंगोली बनाना मंगलसूचक माना जाता है। दीपावली पर लक्ष्मी-पूजन से

पूर्व कमल, शंख, स्वस्तिक और पदचिह्नों की रंगोली बनाई जाती है। नवरात्र, विवाह, नामकरण, अन्नप्राशन और अन्य संस्कारों में भी भू-अलंकरण का विशेष महत्व है।

आध्यात्मिक दृष्टि से रंगोली केवल सजावट नहीं है, अपितु यह सकारात्मक ऊर्जा का आवाहन करती है। ज्यामितीय आकृतियाँ, वृत्त, त्रिकोण और कमल आदि प्रतीक ब्रह्मांडीय ऊर्जा और संतुलन के द्योतक हैं। भारतीय वास्तुशास्त्र में भी प्रवेश-द्वार पर शुभ चिह्न अंकित करने का विधान है, जिससे नकारात्मक शक्तियों का प्रवेश न हो।

सामाजिक और सांस्कृतिक आयाम

भू-अलंकरण की कला मुख्यतः महिलाओं द्वारा पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित होती रही है। यह केवल कलात्मक अभिव्यक्ति नहीं, अपितु सामुदायिक संवाद का माध्यम भी है। गाँवों और कस्बों में महिलाएँ सुबह-सुबह आँगन में रंगोली बनाते हुए एक-दूसरे से संवाद करती हैं। यह परम्परा सामाजिक समरसता और सहयोग की भावना को सुदृढ़ करती है।

त्यौहारों के अवसर पर सामूहिक रंगोली प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं, जिनसे युवाओं में रचनात्मकता और सांस्कृतिक चेतना का विकास होता है। विद्यालयों और महाविद्यालयों में भी रंगोली प्रतियोगिताएँ

सांस्कृतिक कार्यक्रमों का प्रमुख अंग बन चुकी हैं।

वैज्ञानिक और पर्यावरणीय दृष्टिकोण

रंगोली बनाने के लिए प्राचीन काल में चावल का आटा, हल्दी, कुमकुम, फूलों की पंखुड़ियाँ, गोबर और मिट्टी जैसे प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग किया जाता था। चावल के आटे से बनी रंगोली चींटियों और पक्षियों के लिए भोजन का कार्य भी करती थी- यह पर्यावरण के साथ सह-अस्तित्व का सुंदर उदाहरण है।

ज्यामितीय आकृतियाँ बनाने से मन की एकाग्रता बढ़ती है और यह ध्यान की प्रक्रिया का भी रूप ले लेती है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार रंगों और आकृतियों के संयोजन से मानसिक तनाव कम होता है तथा सकारात्मकता का संचार होता है। इस दृष्टि से रंगोली मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

आज आवश्यकता है कि रासायनिक रंगों के स्थान पर प्राकृतिक और पर्यावरण-हितैषी रंगों का प्रयोग किया जाए, जिससे पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़े।

विश्व भू-अलंकरण दिवस का उद्देश्य

विश्व भू-अलंकरण दिवस का उद्देश्य इस



श्व भू-अलंकरण अर्थात रंगोली दिवस हमें अपनी जड़ों से जोड़ने का अवसर प्रदान करता है। यह केवल रंगों और आकृतियों का संयोजन नहीं, अपितु हमारी सांस्कृतिक आत्मा का प्रतिबिंब है। भूमि को सजाने की यह परंपरा हमें प्रकृति के प्रति कृतज्ञता, सौंदर्य के प्रति संवेदनशीलता और समाज के प्रति उत्तरदायित्व का बोध कराती है। आज जब विश्व पर्यावरण संकट, सांस्कृतिक विघटन और मानसिक तनाव जैसी समस्याओं से जूझ रहा है, तब रंगोली जैसी परम्पराएँ हमें पर्यावरण संतुलन, समरसता, स्वच्छता, स्वास्थ्य और सृजनशीलता का संदेश देती हैं।

प्राचीन कला के संरक्षण, संवर्द्धन और वैश्विक प्रसार को बढ़ावा देना तथा धरती का श्रृंगार करके प्रकृति के प्रति सम्मान प्रकट करना है। वैश्वीकरण के इस युग में पारम्परिक कलाएँ आधुनिक जीवनशैली के कारण धीरे-धीरे लुप्त होती जा रही हैं। ऐसे में इस दिवस का महत्व और बढ़ जाता है। यह दिवस हमें स्मरण कराता है कि सांस्कृतिक धरोहर केवल संग्रहालयों में सुरक्षित रखने की वस्तु नहीं, अपितु जीवन में आत्मसात करने योग्य परम्परा है। विभिन्न सांस्कृतिक संस्थाएँ, विद्यालय, विश्वविद्यालय और सामाजिक

संगठन इस अवसर पर कार्यशालाएँ, प्रदर्शनी और प्रतियोगिताएँ आयोजित करते हैं।

आधुनिक युग में रंगोली का स्वरूप

आज रंगोली केवल आँगन तक सीमित नहीं है। यह डिजिटल कला, ग्राफिक डिजाइन और सार्वजनिक स्थलों की सजावट का भी हिस्सा बन चुकी है। माल, होटल, हवाई अड्डे और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भी भारतीय रंगोली की छटा देखने को मिलती है।

विदेशों में बसे भारतीय समुदाय भी दीपावली और अन्य पर्वों पर रंगोली बनाकर अपनी

सांस्कृतिक पहचान को जीवित रखते हैं। कई विदेशी कलाकारों ने भी इस कला को अपनाया है और इसे वैश्विक मंच प्रदान किया है।

चुनौतियाँ और संरक्षण की आवश्यकता

यद्यपि रंगोली की परंपरा आज भी जीवित है, किन्तु शहरीकरण और समयभाव के कारण यह धीरे-धीरे सीमित होती जा रही है। नई पीढ़ी का झुकाव आधुनिक तकनीकी माध्यमों की ओर अधिक है।

इस कला के संरक्षण के लिए आवश्यक है-

- ◆ विद्यालयों में पारंपरिक कलाओं को पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाए।
- ◆ प्राकृतिक रंगों के प्रयोग को प्रोत्साहित किया जाए।
- ◆ ग्रामीण कलाकारों को आर्थिक सहायता और मंच प्रदान किया जाए।
- ◆ डिजिटल माध्यमों से इस कला का अभिलेखीकरण और प्रचार किया जाए।

विश्व भू-अलंकरण अर्थात रंगोली दिवस हमें अपनी जड़ों से जोड़ने का अवसर प्रदान करता है। यह केवल रंगों और आकृतियों का संयोजन नहीं, अपितु हमारी सांस्कृतिक आत्मा का प्रतिबिंब है। भूमि को सजाने की यह परंपरा हमें प्रकृति के प्रति कृतज्ञता, सौंदर्य के प्रति संवेदनशीलता और समाज के प्रति उत्तरदायित्व का बोध कराती है। आज जब विश्व पर्यावरण संकट, सांस्कृतिक विघटन और मानसिक तनाव जैसी समस्याओं से जूझ रहा है, तब रंगोली जैसी परम्पराएँ हमें पर्यावरण संतुलन, समरसता, स्वच्छता, स्वास्थ्य और सृजनशीलता का संदेश देती हैं।

अतः आवश्यक है कि हम विश्व भू-अलंकरण दिवस को केवल औपचारिक आयोजन तक सीमित न रखें, अपितु इसे अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाकर आने वाली पीढ़ियों को भी इस गौरवशाली परंपरा से परिचित कराएँ। यही इस दिवस की सच्ची सार्थकता होगी।

मोटापा पर होम्योपैथिक दृष्टिकोण



डॉ. अमलेंद्र त्रिपाठी

होम्योपैथिक चिकित्सक

मोटापा आज के समय की सबसे तेजी से बढ़ती स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। यह केवल एक शारीरिक स्थिति नहीं है, बल्कि यह अनेक गंभीर रोगों का कारण भी बन सकता है, जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, जोड़ों का दर्द और हार्मोनल असंतुलन। आधुनिक जीवनशैली, अनियमित खान-पान, शारीरिक गतिविधि की कमी और मानसिक तनाव इसके मुख्य कारण हैं।

मोटापा क्या है ?

मोटापा वह अवस्था है जिसमें शरीर में अत्यधिक वसा (फैट) जमा हो जाती है, जिससे शरीर का वजन सामान्य से अधिक हो जाता है। इसे सामान्यतः बॉडी मास इंडेक्स (BMI) द्वारा मापा जाता है। यदि BMI 25 से अधिक है तो व्यक्ति ओवरवेट और 30 से अधिक होने पर मोटापे की श्रेणी में आता है।

मोटापे के कारण

- ◆ अनियमित और असंतुलित आहार आजकल जंक फूड, तली-भुनी चीजें, अधिक चीनी और वसा युक्त आहार का सेवन मोटापे का प्रमुख कारण है।
- ◆ शारीरिक गतिविधि की कमी लंबे समय तक बैठकर काम करना, व्यायाम न करना, और मोबाइल या टीवी का अधिक उपयोग भी वजन बढ़ाने में योगदान देता है।
- 3. मानसिक तनाव तनाव और चिंता के कारण लोग अधिक खाना खाने लगते हैं, जिससे वजन बढ़ता है।



- ◆ हार्मोनल असंतुलन थायरॉयड या अन्य हार्मोनल समस्याएं भी मोटापे का कारण बन सकती हैं।
- ◆ आनुवंशिक कारण कुछ लोगों में मोटापा परिवार से ही आता है।

मोटापे के दुष्प्रभाव

मोटापा केवल बाहरी रूप-रंग को प्रभावित नहीं करता बल्कि शरीर के आंतरिक अंगों पर भी बुरा प्रभाव डालता है। इससे हृदय रोग, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, सांस की समस्या और जोड़ों में दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

होम्योपैथिक चिकित्सा में मोटापा

होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जो रोग के मूल कारण को पहचानकर उसका उपचार करती है। इसमें व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्थिति को ध्यान में रखकर दवा दी जाती है।

कुछ प्रमुख होम्योपैथिक औषधियां:

1. Calcarea Carbonica यह उन व्यक्तियों के लिए उपयुक्त है जो मोटे, सुस्त और जल्दी थकने वाले होते हैं। उन्हें पसीना अधिक आता है और वे ठंड को अधिक महसूस करते हैं।
2. Natrum Mur यह उन लोगों के लिए

उपयोगी है जो भावनात्मक रूप से संवेदनशील होते हैं और तनाव के कारण वजन बढ़ते हैं।

3. Lycopodium यह पेट के आसपास चर्बी बढ़ने वाले व्यक्तियों में उपयोगी है। इन्हें गैस और पाचन की समस्या भी रहती है।

4. Graphites यह उन लोगों के लिए है जिनमें मोटापा के साथ त्वचा की समस्याएं भी होती हैं।

5. Phytolacca Berry यह वजन कम करने के लिए उपयोगी मानी जाती है और मेटाबोलिज्म को सुधारती है।

जीवनशैली में सुधार

केवल दवाओं से ही मोटापा नियंत्रित नहीं किया जा सकता। इसके लिए जीवनशैली में भी सुधार आवश्यक है।

- ◆ संतुलित आहार लें हरी सब्जियां, फल, साबुत अनाज और प्रोटीन युक्त आहार का सेवन करें।
- ◆ नियमित व्यायाम करें रोजाना कम से कम 30 मिनट तक चलना, योग या व्यायाम करना जरूरी है।
- ◆ पर्याप्त नींद लें नींद की कमी से भी वजन बढ़ सकता है।
- ◆ तनाव कम करें ध्यान, योग और सकारात्मक सोच अपनाएं।

निष्कर्ष

मोटापा एक गंभीर समस्या है, लेकिन सही समय पर उचित उपचार और जीवनशैली में बदलाव करके इसे नियंत्रित किया जा सकता है। होम्योपैथी में मोटापे का उपचार सुरक्षित और प्रभावी होता है क्योंकि यह व्यक्ति की संपूर्ण स्थिति को ध्यान में रखता है।

इसलिए, यदि आप मोटापे से परेशान हैं, तो होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह लेकर सही उपचार अपनाएं और स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।

आध्यात्म क्या है



तारादत्त भट्ट

लखनऊ



आध्यात्म का अर्थ है अपने भीतर के चेतन तत्व को जानना, मानना और उसका दर्शन करना, अर्थात् अपने आप के बारे में जानना या आत्मप्रज्ञ होना। गीता के आठवें अध्याय में अपने स्वरूप, अर्थात् जीवात्मा को ही आध्यात्म कहा गया है-

“परम स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते।”

आत्मा परमात्मा का अंश है- यह सर्वविदित है। जब इस संबंध में शंका, संशय या अविश्वास की स्थिति अधिक प्रबल हो जाती है, तब हमारी उनसे दूरी बढ़ती जाती है और हम विभिन्न रूपों में अपने को श्रेष्ठ या शुद्ध बनाने का निरर्थक प्रयास करते रहते हैं, जिसका परिणाम प्रायः नकारात्मक ही होता है।

यह तो असंभव-सा प्रतीत होता है कि मिट्टी के बर्तन मिट्टी से अलग अपनी पहचान बनाने का प्रयास करें। यदि ऐसा हो तो इसे क्या कहा जाए? यह विषय वास्तव में विचारणीय है।

आध्यात्म की अनुभूति सभी प्राणियों में समान रूप से निरंतर होती रहती है। स्वयं की खोज तो सभी कर रहे हैं- परोक्ष या अपरोक्ष रूप से। परमात्मा के असीम प्रेम की एक बूंद प्रत्येक मानव में विद्यमान रहती है, जिसके कारण हम उनसे जुड़े रहते हैं; किन्तु कुछ समय बाद उसका लोप हो जाता है और हम निराश हो जाते हैं। फिर हम सांसारिक बंधनों में आनंद खोजते रहते हैं, परंतु हमें केवल क्षणिक सुख ही प्राप्त होता है।

जब हम क्षणिक संबंधों और नश्वर

वस्तुओं को अपना मानकर उनमें आनंद लेते हैं, तब यह भूल जाते हैं कि जो शरीर हर क्षण हमारे साथ रहता है, वही हमें अपना दास बना देता है। हमारी इन्द्रियां हमें स्वयं से अलग कर देती हैं, और यह सब इतनी सूक्ष्मता से होता है कि हमें इसका अनुभव भी नहीं होता कि हमने यह परिवर्तन कब स्वीकार कर लिया।

जब हमें सत्य का ज्ञान होता है, तब प्रायः जीवन का अंतिम पड़ाव निकट आ चुका होता है और पश्चाताप के अतिरिक्त कुछ भी प्राप्त नहीं होता। यदि इस स्थिति का ज्ञान हमें पहले ही हो जाए, तो संभव है कि हम अपने जीवन में पूर्ण आनंद की अनुभूति कर सकें। हमारा यह लोक और परलोक दोनों ही सुधार सकते हैं।

अब प्रश्न उठता है कि क्या यह ज्ञान हम सभी प्राप्त कर सकते हैं? हाँ, हम अभी से यह जान सकते हैं कि अंतिम समय में हमारे मन में कौन-सी स्मृति होगी, हमारा भाव कैसा होगा, और हम अपने भावों में अपेक्षित सुधार कर सकते हैं। गीता के आठवें अध्याय के श्लोक 6 में कहा गया है-

यं यं वापि स्मरन् भावं त्यजत्यन्ते
कलेवरम्।

तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः॥

अर्थात्- “हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! मनुष्य अंत समय में जिस-जिस भाव का स्मरण करते हुए

शरीर त्याग करता है, वह उसी को प्राप्त होता है, क्योंकि वह सदा उसी भाव से युक्त रहता है।”

एक संत ने इस विषय को सरल शब्दों में समझाते हुए कहा था कि सभी लोग अपनी आँखें बंद करके यह स्मरण करें कि सुबह आँखें खोलने से पहले, जब हमारी चेतना पहली बार जागती है, उस क्षण हमारे मन में किसका स्मरण होता है। अंत समय में भी उसी का स्मरण होगा। यदि किसी को भगवान के अतिरिक्त किसी अन्य वस्तु का स्मरण होता है, तो उसे अभी से अपने को सुधार लेना चाहिए और यह संकल्प करना चाहिए कि हमारी चेतना जागते ही हम भगवान का स्मरण करेंगे। ऐसा करने से हमारा जीवन सफल हो सकता है, अन्यथा हम जीती हुई बाजी भी हार सकते हैं।

यदि किसी व्यक्ति की बीमारी या अन्य कारणों से बेहोशी की अवस्था में मृत्यु हो जाती है, तो दीनबंधु भगवान उसके नित्य किए गए इस छोटे से प्रयास को ध्यान में रखते हैं और उसका कल्याण करते हैं, क्योंकि परमात्मा अत्यंत दयालु हैं और हमारे छोटे से छोटे प्रयास से भी प्रसन्न हो जाते हैं।

ये विचार मानव मात्र के कल्याण के लिए समर्पित हैं।

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्।



श्यामल बिहारी महतो

बोकारो झारखंड

पीए का पासवर्ड



पार्सल बॉय मेरे घर के बाहर खड़े होकर बार-बार मुझे फोन कर रहा था, -” सर, आप कहां है, मैं आपके घर के बाहर खड़ा हूँ। आपके नाम से पार्सल है..!”

“पांच मिनट रूको, रास्ते में हूँ, आ रहा हूँ..।” मैंने जल्दी से फोन काटा और जल्दी- मल्दी आफिस बंद कर सीधे पहाड़ी रास्ता पकड़ लिया था। एक समय यह रास्ता बहुत सीधा और सुगम हुआ करता था। पर अब दूर्गम हो चुका था और सिर्फ कोयला चोरों के लिए रह गया था। आम आदमी इस रास्ते से लगभग कट चुके थे, इधर से आने जाने से भी कतराने लगे थे, कहिये तो अलग हो गये थे। इका दूका पैदल लोग ही कभी कभार चलते हुए नज़र आ जाते थे। कच्ची रास्ता होने से बरसात में जगह जगह गढे और जल जमाव से लोग गिर कर भी चोटिल हो जा रहे थे। पर कोयला चोरों के लिए यह मनमाफिक बन गया था। कारण पुलिस और सीआईएसएफ ने इधर आना बंद कर दिया था। बहुत दिनों बाद मैं उसी रास्ते पर निकल पड़ा था।

माँ की स्मृति में पिछले साल मैंने एक लाइब्रेरी की स्थापना की थी “जमुना महतवाइन लाइब्रेरी..।” मकसद था, गाँव के भटके, ताश फेटते, सिगरेट फूंकते और शराब की तलाब में तैरते युवाओं में पुस्तक प्रेम को जगाना जो इतना आसान भी नहीं था। पर मैंने ठान ली थी, न करने की जगह समाज- सोसाइटी के लिए कुछ करते रहना है, पढने वाले लाइब्रेरी में कदम रखें तो स्वागत, न रखे तब भी स्वागत। उसी सिलसिले में हिन्दी के महान लेखकों - कवियों की कुछ महत्वपूर्ण कृतियों का आनलाइन आर्डर किया हुआ था। जिनमें, भारतीय संस्कृति के चार

अध्याय, गोदान, कुरूक्षेत्र, मधुशाला, वैशाली की नगरवधू और शेखर एक जीवनी जैसी कृतियाँ शामिल थीं।

अभी मैं पहाड़ी वाले रास्ते पर चढ़ना शुरू किया ही था कि अचानक मुझे बाइक किनारे कर रोक देनी पड़ी। सामने से लगभग नाचते और पहाड़ी ढलान पर उछलते हुए एक स्कार्पियो को उतरते देखा, तत्काल दो संभावनाएं लगी मुझे, पहला- स्कार्पियो की ब्रेक फेल हो चुकी है, रास्ते से हट जाना बेहतर है और दूसरा-चालक बेहद नशे में है और उन पर गद्दों का कोई असर नहीं हो रहा है। ऐ दोनों ही स्थितियों में मेरे लिए खतरा था। बड़ी फुर्ती से बाइक घसीट कर किनारे कर लिया और सांस रोके दूर खड़ा हो गया था। इतने में स्कार्पियो चीखती हुई लगभग मेरे सामने आकर खड़ी हो गई। हाथ से इशारा कर चालक ने मूड़ी बाहर निकाल कर बोला- “यह रास्ता तारमी आफिस चला जाएगा न..?”

“चला जाता, लेकिन आगे बैरियर लगा हुआ है- नहीं जायेगा।” रूकी सांस मैंने सांस छोड़ी थी।

“लेकिन रास्ता तो यही बतलाया गया..।” पिछली सीट पर बैठा एक दूसरे आदमी ने अबकी मूड़ी बाहर निकली थी। महंगे चश्मा और कीमती कपड़े! पहनावे से वो कोई बड़े पद

वाला मालूम जान पड़ता था।

“किसने यह बताया...?” मैंने पूछा था। जवाब चालक ने दिया, - “गूगल मैप में यही रास्ता दिखाई दे रहा है..।”

“रास्ते में कोई आदमी नहीं मिला था..?”

“मिला तो था दो आदमी, किन्तु पूछा नहीं..।!”

“मतलब बाप से ज्यादा पडोसी पर भरोसा..।!”

“मैं कह रहा था- पूछ लो, लेकिन पूछा नहीं..।!” “यह तीसरा आदमी था।

“यह रास्ता बिलकुल बंद हो चुका है। आगे नहीं जा सकते हैं। आपलोगों को जाना कहां है..?”

“तारमी आफिस..।!” सूट बूट वाले साहब ने कहा।

“इस समय आफिस में तो कोई नहीं मिलेगा। आफिस बंद हो चुका है..।!”

“आपको कैसे पता..?”

“मैं उसी आफिस में काम करता हूँ..।!”

“तब तो काम हो गया..” चालक चहकते हुए सुर में बोला था।

“क्या मतलब..?” मैंने चौंकते हुआ पूछा।

इस बीच वे दोनों गाड़ी से बाहर निकल आये थे। चालक अपनी सीट पर बैठा रहा।

सूट बूट वाले साहब ने कहा “दरअसल हम लोग रामगढ़ एसबीआई बैंक से आये हैं। तारमी

प्रोजेक्ट आफिसर को एक पत्र देना है..!”

“कैसा पत्र..?”

“लोन संबंधी पत्र हनीफ मियां का...!”

“हनीफ मियां का..?”

“क्यों, वो इस कोलियरी का इम्प्लोई नहीं है क्या?”

“था, पर अब नहीं है..।”

“जानता हूँ वो मर चुका है..।” दूसरा वाला कुछ ज्यादा ही प्याज खा रहा था।

“इस वक्त आफिस में कोई नहीं मिलेगा। ताला बंद हो चुका है।”

“पत्र आप रख लेते, कल प्रोजेक्ट आफिसर को दे देते तो बड़ी मेहरबानी होती।” सूट बूट वाले ने फिर मुंह फाड़ा।

“इस तरह रास्ते में पोस्टमेन भी पत्रों का लेन देन नहीं करता है। माफ़ करना मैं कोई पोस्टमेन भी नहीं हूँ..।”

“बड़ी उपकार होगी..।” सूट बूट वाले साहब ने इस बार हाथ जोड़ लिया “हमलोग हनीफ मियां के घर गए थे इस कारण देर हो गई। उसने हमारे बैंक से सात लाख का होम लोन लिया था। उसी से संबंधित यह चिट्ठी है...।”

“आपने भी पचास हजार लिये होंगे..?”

“आप कहना क्या चाहते हैं..?” सूट बूट वाला साहब तिलमिला उठे। उनके अहम को चोट लगी, पर यह उनका बैंक नहीं था। जहां ऐसे सवालियों पर “सेटअप एंड गेट आउट” कहने की आदत होती है इन लोगों की। यहां वे ऑट ऑफ बैंक थे। और बकैती करने का टाइम नहीं था। चूरन लगाते हुए मैंने कहा- “कुछ नहीं, यूं ही बोल दिया। पर है कमाल की बात! मेरी जानकारी में इस क्षेत्र में ऐसा कोई बैंक नहीं है जहां से इस आदमी ने लोन नहीं लिया था फिर भी आपने बिना छानबीन किये, लोन दे दिया? बड़े हैरानी की बात है..न.?”

“आप चिट्ठी रख लीजिए न, इतना बोलने की क्या आवश्यकता है..?” दूसरा वाला पुनः आगे बढ़ा था।

“चिट्ठी मैं क्यों रख लूं? यह आफिसीयली चिट्ठी है कोई प्रेम पत्र नहीं! मरने से दो साल

पहले यह आदमी अपना ट्रांसफर कल्याणी प्रोजेक्ट में करवा लिया था। यह भी शायद आप लोगों को मालूम नहीं होगा। खैर यह चिट्ठी तारमी प्रोजेक्ट आफिसर को नहीं कल्याणी प्रोजेक्ट आफिसर को जायेगा..।”

“यह कहां है..?”

“गूगल से पूछिये..।”

“प्लीज हेल्प मी..।” सूट बूट वाले साहब की सीटी पीटी गूम “कृपया बता दीजिये कहां है और किधर से जाना है..।”

एक समय था जब किसी मजदूर को बैंक से लोन लेना होता तो बैंक पहले उससे प्रबंधन का अनुमति पत्र मागता तब उसका लोन पास होता था अब तो मैनेजर सीधे रिश्तत मांगता है और लोन पास कर देता है। इसके चलते प्रबंधन पर अब रकम वसूली के लिए बैंक कोई दबाव नहीं डाल पाता है। मजदूर जाने और बैंक वाले।

ऊपर से बैंक वालों की कारगुजारियां और बैंकों में परेशान हो रहे ग्राहकों के मुखड़ों को आप याद कीजिये और फिर उनकी रोनी सूरत को। हस्ताक्षरों में मामूली अंतर से सीधे चेक रिजेक्ट करने वाले कैशियर और मैनेजर पर जरा भी दया भाव नहीं आयेगा आपके दिल में। फिर मुझे कैसे आता।

अकस्मात मुझे सीटी ब्रांच मैनेजर की करतूत याद आ गयी।

आज के युवाओं का पहला सपना होता है खुद को शहर में एडजस्ट करना। शहरी रहन सहन का हिस्सा बनना। जहां वो अपने मन के पंख अनुरूप उड़ान भर सके। मनमाफ़िक जिन्दगी जी सके। मेरे बेटे ने भी कुछ ऐसा ही सोचा होगा। मेरे लिए तो गांव ही बेहतर था और आगे भी रहेगा। लेकिन बेटे के सपने का बाधक भी नहीं बनना था।

जब उसने एक दिन कहा “बाबूजी, मन करता है शहर में भी एक घर हो अपना तो शहर की जिन्दगी को नजदीक से जानने समझने में सहूलियत होगी, जीवन में आगे बढ़ने के लिए यह बहुत जरूरी है..।”

बेटे का भाव को हमने समझा और हामी भर

दी थी।

तभी हमने होम लोन के लिए सिटी बैंक में अप्लाई किया था।

इसके पूर्व देश के एक नामी रियल एस्टेट कंपनी से हमने संपर्क किया। उसने पहले फ्लैट बुकिंग कराने की सलाह दी थी तब हमने उस कंपनी में टू बीएचके का एक फ्लैट बुकिंग कराई। बुकिंग एमाऊंट जमा करने के सप्ताह दिन बाद पहले जमीन का निबंधन हुआ। तब कंपनी मैनेजर ने मुझसे बैंक लोन का सुझाव दिया था और कहा था “आप सरकारी जॉब में है टेक्स पे पर रिबेट मिलेगा..।”

प्रस्ताव मुझे अच्छा लगा था पर जब हम बैंक पहुंचे तो मैनेजर ने मुंह फाड़ दिया था “लोन तो पास हो जायेगा, पर इसके लिए पचास हजार देने पड़ेंगे..।”

“क्यों पचास हजार टू? मैंने होम लोन के लिए अप्लाई किया है कोई दारू धंधा के लिए नहीं..।”

“फिर तो लोन भूल जाइए..।”

उस दिन से बैंक वालों से मैं सीधे मुंह बात नहीं करता और न बैंक का कोई पत्र हाथों हाथ लेता हूँ। बाद में हमने उसी शहर में घर बनाया- हाथों हाथ पैसे खर्च कर!

“कहां खो गए..?” सूट बूट वाले साहब व्याकुल नज़र आये।

“जी, कहीं नहीं, आप ही लोगों के बारे में सोच रहा था, बैंक वाले कितने अच्छे होते हैं! ऐसा कीजिये आप लोग जिस रास्ते आये हैं, उसी से वापस जाइए, दस किलोमीटर बाद चपरी मोड़ आयेगा। फिर वहां से आठ किलोमीटर बाद फुसरो आयेगा। फुसरो से सीधे चन्द्रपुरा रोड़ पकड़ लेनी है। बारह किलोमीटर बाद सड़क से सटा दांयी ओर कल्याणी प्रोजेक्ट मिल जायेगा। न मिले तो वहां किसी से पूछ लीजियेगा..।” कह मैं मूत्र विसर्जन करने लगा। बैंक वालों को यह पता नहीं था कि तारमी और कल्याणी दोनों का प्रोजेक्ट आफिसर एक ही है। और मैं उनका शातिर पीए हूँ। परन्तु पीता नहीं हूँ !

मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि करता हमारा समय प्रबंधन

डॉ. ईरा त्रिपाठी

मनो-सामाजिक सलाहकार, जिला मानसिक
स्वास्थ्य कार्यक्रम, वाराणसी

समय प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य दो अति महत्वपूर्ण घटक जो हमारे जीवन को प्रभावित करते हैं, समय का सही तरीके से उपयोग करने से हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं, जबकि मानसिक स्वास्थ्य से जीवन की चुनौतियों को हल करने में विशेष सहायता प्राप्त होती है प्रभावी समय प्रबंधन तनाव, चिंता, क्रोध एवं चिड़चिड़ापन जैसे लक्षणों को कम करके मानसिक स्तर में सुधार करता है जिससे नियंत्रण की भावना और जीवन में संतुष्टि दोनों प्राप्त होती है।

हम आज यहां समय प्रबंधन और उससे जुड़े मानव मानसिक स्वास्थ्य के विषय में चर्चा करेंगे परंतु उससे पहले यह जानना आवश्यक है कि समय प्रबंधन है क्या??? समय प्रबंधन का सीधा आशय अपने विभिन्न कार्यों को करने में समय का किस प्रकार प्रबंधन या योजना किया जाए कि वह कम से कम कोशिश में अधिक से अधिक परिणाम दे और उत्पादकता चाहे वह शारीरिक, मानसिक, आर्थिक अथवा भावनात्मक हो को बढ़ाएं और जीवन में संतुष्टि प्रदान करें, पूरे दिन का उपयोगी समय प्रबंधन हमारे व्यक्तिगत, पारिवारिक और व्यावसायिक जीवन में सुधार और सुंदर संतुलन बनाता है।

वही मानसिक स्वास्थ्य हमारे भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक और व्यावसायिक स्वास्थ्य संतुलन को परिभाषित करता है। एक अच्छा समय प्रबंधन मानसिक लक्षणों जैसे तनाव को काफी हद तक कम कर



सकता है और हमारे सकारात्मक तनाव को बढ़ाकर उत्पादकता में वृद्धि करता है, जब हम अपने काम और जिम्मेदारियों को व्यवस्थित करते हैं तो मन शांत रहता है और मानसिक दबाव कम महसूस होता है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि समय प्रबंधन के क्या क्या परिणाम होते हैं, जैसे

द अमेरिकन इंस्टीट्यूट आफ स्ट्रेस के अनुसार खराब समय प्रबंधन नकारात्मक तनाव उत्पन्न करता है और यह तनाव उत्पादकता को 40% तक प्रभावित करता है। इसी प्रकार कई अध्ययन में पाया गया है कि खराब समय प्रबंधन और काम उत्पादकता के कारण लगभग पांच में से दो कर्मचारी या तो परी स्थिति से हार मान जाते हैं या फिर नौकरी को छोड़कर चले जाते या निकाल दिए जाते हैं।

राय एट ऑल के अध्ययन शोध के निष्कर्ष में पाया गया है कि 72% लोग अपना समय प्रबंधन और काम में विफल रहते हैं जबकि

सिर्फ 28% लोग ही अच्छा समय प्रबंधन के साथ गुणवत्ता वाले कार्य कर पाते हैं।

एक और अध्ययन में (घीसवंद एट आल) में पाया गया कि मात्रा 49% आबादी को ही मात्र माध्यम स्तर का ही समय प्रबंधन करना आता है। समय को प्रबंध करने से जीवन में नियंत्रण का बोध होता है, समय प्रबंधन को यूं भी समझे कि जब अच्छा समय प्रबंधन होता है तो बेहतर परिणाम प्राप्त होता है जिसमें उत्पादकता को बढ़ाने तनाव को कम करने करियर में सफलता पाने और व्यक्तिगत तथा पेशेवर दोनों प्रकार के जीवन में संतुलन लाने के लिए यह अति महत्वपूर्ण होता है। यह व्यक्तिगत तौर पर भावनात्मक और बुद्धि दोनों प्रकार के कौशल को बढ़ता है साथ ही नेतृत्व का कौशल के साथ साथ निर्णय लेने की क्षमता और समस्या समाधान का गुण भी विकसित होता है। जिससे भावनात्मक और संवेगात्मक कार्यों में नियंत्रण तथा अधिकाधिक व्यावसायिक जीवन

संतुलन में वृद्धि प्राप्त होती है। समय प्रबंधन प्राथमिकताएं तय करने समय सीमा के भीतर कार्य पूरा करने और आवश्यक दबाव से बचने में मदद करता है जिससे मानसिक शांति मिलती है।

सभी आवश्यक कार्यों को करने के लिए पर्याप्त समय न होने का एहसास मानसिक लक्षण जैसे तनाव एवं चिंता को बढ़ावा देता है। और लंबे समय में यह हार्मोन असंतुलन के साथ-साथ उनके समग्र मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, ये और भयावह उन लोगों के लिए और हो जाता है कि जिनका व्यक्तित्व थोड़ा भी कमजोर होता है उनके लिए गंभीर मानसिक रोगों का कारण बन जाता है जैसे उदासी और मनो विद्वलता, मनोसंवेगात्मक रोग इत्यादि। समय का प्रबंधन व्यक्तियों के व्यक्तिगत, आर्थिक और सामाजिक रिश्तों के टूटने बिखरने का बहुत बड़ा कारण होता है।

आइए जीवन में इस प्रकार की परिस्थितियों से बचने के लिए कुछ समय प्रबंधन की पहलुओं या बिंदुओं को जाना जाए, जैसे विभिन्न विशेषज्ञों ने कई प्रकार के समय प्रबंधन की राय दी है जो लगभग आपस में मेल खाती प्रतीत होती है। जैसे प्राथमिकताओं को निर्धारित करने, कार्यों की योजना बनाने और ब्रेक लेने से मानसिक थकान कम होती है और कार्य को करने का उत्साह भी बना रहता है, समस्त कार्यों में समय प्रबंधन जीवन संतुलन को बेहतर बनाकर बर्नआउट से भी बचाता है तथा अच्छा समय प्रबंधन समय पर कार्य पूरा होने से संतोष का अनुभव करा कर नींद की गुणवत्ता में सुधार भी करता है, जो अंततः आत्मसम्मान में वृद्धि का कारक होता है। समय प्रबंधन में आवश्यक चरण निम्न प्रकार है। सर्वप्रथम विभिन्न कार्यों की सूची से कार्यों की प्राथमिकता तय करें। अपने लक्षण को प्राथमिकता दें और उन पर ध्यान केंद्रित करें। इसके बाद अन्य कार्यों को स्पर्श करें। दूसरा समय सारणी बनाएं अपने दिनभर के कार्यों के लिए एक समय सारणी



अध्ययन में (घीसवंद एट आल) में पाया गया की मात्रा 49% आबादी को ही मात्र माध्यम स्तर का ही समय प्रबंधन करना आता है। समय को प्रबंध करने से जीवन में नियंत्रण का बोध होता है, समय प्रबंधन को यूं मी समझे कि जब अच्छा समय प्रबंधन होता है तो बेहतर परिणाम प्राप्त होता है जिसमें उत्पादकता को बढ़ाने तनाव को कम करने करियर में सफलता पाने और व्यक्तिगत तथा पेशेवर दोनों प्रकार के जीवन में संतुलन लाने के लिए यह अति महत्वपूर्ण होता है।

बनाए और उसका गंभीरता से पालन करें। तीसरा कार्यों के बीच अंतराल तय करें, कार्य के बीच बीच में छोटा-छोटा अंतराल तय करें, जिसमें हर कार्य के मध्य 25 से 30 मिनट पर ब्रेक ले जिससे कार्य में एकाग्रता बनी रहती है। चौथा बहुत लोगों खासकर बच्चों में एक ही समय में कई प्रकार के कार्यों का संचालन करते हैं, जिससे कार्य समय पर पूरा भी नहीं हो पाता और मन भी डरा डरा होने के साथ चिड़चिड़ा ही जाता है, अतः एक साथ कई कार्यों के संचालन से बचें। पांचवां ना कहना सीखें अपनी क्षमता से अधिक कार्य अपने ऊपर ओढ़ना छोड़ें, अपनी समय ओर क्षमता के सीमाएं तय करना सीखें। छठवां टिप्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, 7-8-9 का नियम करें जैसे 7 घंटे का काम करें, 8 घंटे की नींद ले, और 9 घंटे व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक संबंधों के लिए रखें। सातवां स्वयं के लिए समय निकाले स्वयं के लिए समय निकालकर अपने शौक नींद एवं व्यायाम का अभ्यास करें।

आठवां मेडिटेशन या ध्यान करें जिससे आपकी मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होगा और आप अपने समय का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग कर पाएंगे। नवा अभ्यास नकारात्मक व्यवहार या परिस्थितियों को नजरअंदाज करें, जिससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा जिससे कार्य में एकाग्रता बढ़ेगी। दसवां संतुलित एवं पौष्टिक भोजन लेते रहे, जिसमें शुद्ध पेय, एवं तरलता पदार्थ की आवश्यकता बढ़ाएं, ये अभ्यास आपको शरीर में पानी की कमी नहीं होने देगा जिससे आपका एनर्जी लेवल बन रहेगा।

अंततः हम यह कह सकते हैं कि समय प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य एक दूसरे से जुड़े हुए हैं जब हम अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए समय का सही तरीके से उपयोग करते हैं तो हम अपने लक्षण को प्राप्त कर लेते हैं जिससे हमारे मानसिक स्वास्थ्य में बढ़ोतरी होती है हमें अपने समय का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करने और अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने में मदद प्राप्त होती है।



उमेश मानव

प्रेम कुछ नहीं आकर्षण सम्मान की अवस्था

प्रेम पर यदि कुछ बोलना लिखना हो तो यकीन जानिए कई कवि, लेखक, विद्वान मिल जायेंगे जो भाव में, दर्द में, खोये हुए एहसासों में बहुत कुछ लिख सुना देंगे। कुछ प्रेम को सही कुछ गलत बताते दिखेंगे। “प्रेम जैसी कोई अवस्था होती ही नहीं है” यह कहना है गुरुवर श्री अशोक मानवजी का। प्रेम का जो दावा करते हैं वह असल में मात्र एक दूसरे का शोषण करना है। यह शोषण का स्वरूप शारीरिक, मानसिक और आर्थिक किसी भी या सभी प्रकार का हो सकता है। आप सभी असमंजस में पड़ें उससे पहले गुरुवर द्वारा समझाये गये तथ्य को आपके सामने रखता हूँ। गुरुवर कहते हैं कि “प्रेम और जिससे हमें खुशी मिलती है वह अवस्था होती ही नहीं है क्योंकि हर व्यक्ति प्रेम केवल अपने साधन की पूर्ति के लिए ही करता है और उसके साधन की पूर्ति होने पर वही व्यक्ति आपको नजरअंदाज कर देगा। यह समझाता है कि यह प्रेम नहीं है। आगे कष्ट यह कि जिससे प्रेम का भाव रखा वही अनदेखा कर दे रहा है। इस बात से जो पीड़ा होती है उसका क्या कहना। अब यह आपको देखना है कि जब प्रेम समझकर उस भाव में थे, वह अच्छा था या जब हकीकत समझ आ गई तब का संघर्ष अच्छा था, दोनों में से कौन सी चीज खतरनाक होती है। गुरुवर द्वारा बताया गया यह कठोर सच, सोच में डालने वाला है। आप स्वयं में देखें, वैसे यह कठिन है, हम दूसरों की विवेचना ज्यादा अच्छे से करते हैं। अपने प्रेम के भाव को हमेशा तर्क से सही बता देते हैं। दूसरों के अनुभवों को याद करें और बताये कि उनका प्रेम का भाव क्या बिना किसी साधन



ईश्वर से प्रेम के प्रश्न पर गुरुवर कहते हैं ईश्वर से प्रेम उनकी शक्ति पाने के लिए दिखाया जाता है। उनके पास कुछ है जो हमारे पास नहीं, बस यही कारण है। ऐसा न होता तो कोई प्रेम न जगता। ईश्वर से उसकी शक्ति पाने के लिए प्रेम हो जाता है। उसकी शक्ति निचोड़ने के लिए हम उससे जुड़ते हैं

की लालसा के था ?

गुरुवर आगे समझाते हुए कहते हैं कि “ यदि हम प्रेम की बात करते हैं और प्रेम में आनन्द प्राप्त करने की बात करते हैं तो यह भी गलत ही हो जाता है क्योंकि प्रेम में जो सबसे बड़ा एक और डर रहता है वह यह कि ‘इसे कुछ हो गया तो हमारा जीवन कैसे पार होगा।’

वह कहीं जा रहा है तो उसे कुछ हो न जाये इस बात का डर। अब ऐसे में कोई आनन्दित कैसे रह सकता है ? जबकि जो उसे मिला है उसके खो जाने का डर हमेशा सता रहा हो। यह तो प्रताड़ना हो गई। जिसके जिम्मेदार हम स्वयं हैं। गुरुवर कहते हैं कि प्रेम हो जाने पर यही डर हर वक्त रहता है कि उसे सुरक्षित करले।

यह दर्द और बढ़ जाता है यह समझकर कि हम तो प्रेम कर रहे थे। और वो किसी और चीज के लिए जुड़ा था। वर्तमान में युवाओं में अवसाद होने का प्रमुख कारण भी यही है। जहां जब यह मालूम होता है कि हम तो ठगे गये, यह हमारे अहम पर बहुत तीखी चोट देता है। जिससे उभरना मुश्किल होता है।

समाज में प्रेम के नाम पर विकृतियां फैलाई जा रही हैं। अपनी अनियंत्रित महत्वाकांक्षाओं को पाने में लगे हैं। अब इसके लिए प्रेम का भ्रम फैलाकर कुछ भी कर गुजरने को आनन्द की श्रेणी में रख सकते हैं क्या? प्रेम के नाम पर लोग एक दूसरे का शोषण कर रहे हैं, मौत के घाट उतार रहे हैं, वहशीपन पर उतारू हैं। गलत मानसिकता के लोग इसका लाभ लेकर आगे बढ़ रहे हैं। बाकियों का शोषण हो रहा है। प्रेम की दुहाई, प्रेम की कसम यही सब और इसके दम पर मनमानी। मीडिया की भूमिका भी इस प्रकार के भ्रम जाल को फैलाने में काफी संतोषजनक रही है। इस प्रेम के भ्रामकता को मसाला लगाकर रोमांचक बनाकर सभी को मूढ़ बनाने का काम किया जा रहा है। इस जाल में आज का युवा जो नहीं है उसकी आस में न जाने क्या-क्या कर गुजर रहा है। अपने मां-बाप को बरगला रहा है, परिवार वालों से झूठ बोल रहा है। शांतिर व्यक्तियों के हाथ में फंसकर अंत में अपना जीवन बर्बाद कर रहा है।

ईश्वर से प्रेम के प्रश्न पर गुरुवर कहते हैं ईश्वर से प्रेम उनकी शक्ति पाने के लिए दिखाया जाता है। उनके पास कुछ है जो हमारे पास नहीं, बस यही कारण है। ऐसा न होता तो कोई प्रेम न जगता। ईश्वर से उसकी शक्ति पाने के लिए प्रेम हो जाता है। उसकी शक्ति निचोड़ने के लिए हम उससे जुड़ते हैं। हम ईश्वर से प्रेम के बहाने अपनी अवस्था से ईश्वर की अवस्था में हस्तक्षेप करने का प्रयास करते हैं। यह तो प्रेम नहीं। क्योंकि प्रेम को तो आनन्द की अवस्था बताई जाती है। और ईश्वर की अवस्था में उथल पुथल करना



एक अहम विषय पर बोलते हुए गुरुवर कहते हैं कि “जो आकर्षण हम विपरीत लिंगों के बीच देखते हैं, वह एक-दूसरे के प्रति सम्मान होता है। यह समस्त जीवों में देखने को मिलता है। इस विज्ञान के तहत विपरीत लिंग वाले एक दूसरे को मारते नहीं आक्रमण नहीं करते।

सहज नहीं, यह तो उन्हें कष्ट देना हुए। वही जब हमारा काम बन जाता है तो हम उससे किनारा करने लगते हैं। गुरुवर कहते हैं कि जिससे जितना ज्यादा स्वार्थ की पूर्ति होती है, उससे उतना ही प्रेम होता है।

एक अहम विषय पर बोलते हुए गुरुवर कहते हैं कि “जो आकर्षण हम विपरीत लिंगों के बीच देखते हैं, वह एक-दूसरे के प्रति सम्मान होता है। यह समस्त जीवों में देखने को मिलता है। इस विज्ञान के तहत विपरीत लिंग वाले एक दूसरे को मारते नहीं आक्रमण नहीं करते। यह आकर्षण इस प्रकार सम्मान में परिलक्षित होता है कि दूर होने पर दुश्मनी नहीं होती। बल्कि एक-दूसरे का सम्मान करते हुए रास्ते से हट जाते हैं, रुकावट या कष्ट का कारक नहीं बनते। भूगोल से किया हुए या शरीरिक रूप से किया गया एहसास, सहज

होता है सामान्य होता है। परन्तु मानसिक रूप से प्रेम की भावना को बनाना कष्टकारी होता है। यह हम समाज में देख सकते हैं। प्रेम में मानसिक रूप से जुड़ाव ज्यादा दुखद होता है। यही काफी समय तक तकलीफ भी देता है। वहीं सहज रूप से शरीरिक आकर्षण कष्टकारी नहीं होता, आनन्द ही देता है। “

गुरुवर सभी को एक उपाय बताते हुए कहते हैं कि सभी को सामान्य अवस्था बनाये रखनी चाहिए। न ज्यादा न कम। हमारा अपना व्यक्तित्व है। हमारी जिम्मेदारी भी हमें हर किसी से बात करके चलना चाहिए। किसी को जरूरत से ज्यादा महत्त्व न दें। अन्यथा यहीं हमारे दर्द का हमारे अप्रिय अनुभवों का कारण बन जायेगा। जो कि हम नहीं चाहते।

तनाव और अवसाद योग-प्राणायाम से सरल समाधान



मुकेश कुमार सिंह

योगाचार्य

आज के दौर में बढ़ता तनाव और अवसाद हमारे जीवन की एक कड़वी सच्चाई बन चुका है। यह समस्या अब केवल बड़ों तक सीमित नहीं रही, बल्कि महिलाएँ, बच्चे और बुजुर्ग भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप शरीर में कई अन्य रोग भी उत्पन्न होने लगे हैं। तनाव और अवसाद के प्रमुख कारणों में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, बिगड़ता खान-पान, अस्त-व्यस्त दिनचर्या और नकारात्मक सोच शामिल हैं। आजकल लोग अत्यधिक समय मोबाइल और कंप्यूटर पर सोशल मीडिया के उपयोग में बिताते हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। कार्य की अधिकता के कारण लोग समय पर भोजन नहीं कर पाते और फास्ट फूड का सेवन बढ़ता जा रहा है, जो शरीर और मन दोनों को प्रभावित करता है। एक पुरानी कहावत है- “जैसा खाएंगे अन्न, वैसा रहेगा मन।” वास्तव में, हमारे भोजन का सीधा असर हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। अनियमित दिनचर्या, देर रात तक जागना, देर से उठना और पर्याप्त आराम न करना मन को अशांत बनाता है। इसके अलावा, बढ़ती जिम्मेदारियों को सही ढंग से निभा न पाने के कारण भी मानसिक तनाव बढ़ता है। कई लोग इससे बचने के लिए धूम्रपान जैसी हानिकारक आदतों का



सहारा लेते हैं, जिससे स्वास्थ्य और अधिक बिगड़ता है। आधुनिक समय में स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग एक गंभीर समस्या बन गया है। आज अधिकांश लोग अपने फोन से एक पल भी दूर नहीं रह पाते। रात में नींद खुलने पर सबसे पहले फोन चेक करना, देर रात तक चैट करना और लगातार सोशल मीडिया पर सक्रिय रहना- ये सभी आदतें तनाव और अवसाद को बढ़ावा देती हैं। इससे न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक बीमारियाँ भी जन्म लेती हैं।

समाधान: योग और प्राणायाम

इन समस्याओं का सरल और प्रभावी समाधान नियमित योग और प्राणायाम में निहित है। योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मन को भी शांति और स्थिरता प्रदान करता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से तनाव कम होता है, एकाग्रता बढ़ती है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। यदि हम अपनी दिनचर्या को संतुलित करें, संतुलित आहार लें, मोबाइल का सीमित उपयोग करें और प्रतिदिन योग-प्राणायाम को

अपनाएँ, तो हम तनाव और अवसाद जैसी समस्याओं से काफी हद तक बच सकते हैं।

तनाव-अवसाद से बचाने के प्रमुख योग एवं प्राणायाम

वृक्षासन

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

- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खड़े हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
- ◆ सांस को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को ऊपर रखें एडी मूलाधार क्षेत्र से मिली होनी चाहिए।
- ◆ बिल्कुल समाने की तरफ देखें सीधी नजर सही संतुलन बनाने में अत्यन्त सहायक है।
- ◆ सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा में जोड़े। और शरीर में किसी प्रकार का तनाव न महसूस करें।
- ◆ इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड या अपनी

क्षमतानुसार रूके रहें।

- ◆ सांसो को बाहर छोड़ते हुए दोनों हाथों को नीचे लाये।
- ◆ शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन को दूसरे पैर से करें।

- ◆ इस आसन का अभ्यास कम से कम तीन बार दोनों पैरों पर करें या अपनी क्षमतानुसार करें।

वृक्षासन के लाभ

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

सावधानियां

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

ताड़ासन

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

अभ्यास की विधि

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

- ◆ श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

शारीरिक लाभ

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

मानसिक लाभ

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

सावधानियां एवं सीमाएं

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

भुजंगासन

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

अभ्यास विधि

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



चाहिए।

- ◆ धीरे-धीरे श्वास को भरते हुए टुडडी एवं नाभि क्षेत्र तक के शरीर को ऊपर उठाएं रखें।
- ◆ पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दें और हथेलियों के ऊपर सिर तथा पैर को फैलाकर शरीर को शिथिल करें।
- ◆ इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है। लाभ
- ◆ तनाव प्रबंधन के लिए सर्वश्रेष्ठ आसन है।
- ◆ पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।
- ◆ यकृत (लीवर) के सभी रोगों को दूर कर रक्त बनाने की प्रक्रिया तेज करता है।
- ◆ भोजन के बाद गैस का ऊपर चढ़ना, डकार आने पर राहत मिलना उदराध्यान तथा पाचन की कमियां आदि रोगों को दूर कर उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है।
- ◆ सावधानियां
- ◆ जो लोग हर्निया , अल्सर से पीड़ित हो उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उत्तर-दक्षिण खाई और भारत का भविष्य



अवनीश कुमार गुप्ता

प्रयागराज, उत्तरप्रदेश

भारत के विकास का विमर्श लंबे समय से एक ऐसे आदर्श की ओर इशारा करता रहा है जहाँ पूरा देश समान गति से आगे बढ़े। परंतु वर्तमान परिदृश्य इस धारणा को चुनौती देता है। उत्तर और दक्षिण के बीच बढ़ती आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक खाई अब केवल क्षेत्रीय असमानता का मुद्दा नहीं रही, बल्कि यह एक गहरी संरचनात्मक समस्या के रूप में उभर रही है। यह स्थिति केवल आंकड़ों का खेल नहीं है, बल्कि यह उस दिशा पर सवाल खड़ा करती है जिसमें भारत का लोकतांत्रिक और आर्थिक ढांचा आगे बढ़ रहा है।

यदि हम गहराई से देखें तो दक्षिण भारत के राज्य—जैसे तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक और तेलंगाना—मानव विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य और प्रति व्यक्ति आय के मामले में कहीं अधिक आगे हैं। इसके विपरीत उत्तर भारत के कई बड़े राज्य—उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश—अब भी बुनियादी मानकों पर संघर्ष कर रहे हैं। यह असमानता केवल आर्थिक नहीं, बल्कि अवसरों, संस्थागत क्षमता और शासन की गुणवत्ता से भी जुड़ी हुई है।

यहां एक महत्वपूर्ण प्रश्न उठता है—क्या यह अंतर स्वाभाविक विकास प्रक्रिया का परिणाम है, या यह नीति निर्माण की विफलता का संकेत है? अक्सर यह तर्क दिया जाता है कि दक्षिण ने बेहतर प्रशासन और सामाजिक



निवेश के कारण प्रगति की है, जबकि उत्तर पिछड़ गया। परंतु यह आधा सच है। असल में, केंद्र और राज्यों के बीच संसाधनों का वितरण, जनसंख्या के आधार पर प्रतिनिधित्व, और ऐतिहासिक नीतिगत प्राथमिकताएं भी इस अंतर को बढ़ाने में योगदान देती हैं।

जनगणना के बाद संभावित परिसीमन इस बहस को और तीखा बना देता है। यदि संसद में सीटों का पुनर्वितरण केवल जनसंख्या के आधार पर होता है, तो दक्षिणी राज्यों की राजनीतिक शक्ति कम हो सकती है, जबकि उत्तर के राज्यों को अधिक प्रतिनिधित्व मिलेगा। इससे एक असंतुलन पैदा हो सकता है, जहाँ आर्थिक रूप से मजबूत क्षेत्र राजनीतिक रूप से कमजोर हो जाएं। यह स्थिति न केवल असंतोष को जन्म दे सकती है, बल्कि संघीय ढांचे को भी चुनौती दे सकती है।

परंतु इस बहस में एक महत्वपूर्ण पहलू अक्सर नजरअंदाज हो जाता है—दक्षिण भारत के भीतर भी असमानता मौजूद है। बेंगलुरु, हैदराबाद और चेन्नई जैसे शहरों में समृद्धि केंद्रित है, जबकि ग्रामीण इलाकों में आज भी शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार की कमी है। उदाहरण के लिए, तमिलनाडु के धर्मपुरी जैसे जिलों में साक्षरता दर अपेक्षाकृत कम है। इसी प्रकार, कर्नाटक और तेलंगाना में भी विकास का लाभ कुछ शहरी क्षेत्रों तक सीमित है।

दूसरी ओर, उत्तर भारत में भी बदलाव की संभावनाएं दिखाई देती हैं। उत्तर प्रदेश में बुनियादी ढांचे में सुधार, बिहार में शिक्षा पर बढ़ता ध्यान, और मध्य प्रदेश में कृषि सुधार जैसे प्रयास सकारात्मक संकेत देते हैं। लेकिन इन प्रयासों की गति और प्रभाव अभी भी पर्याप्त नहीं है। समस्या केवल संसाधनों की नहीं,

बल्कि उनके प्रभावी उपयोग की है।

यह भी समझना जरूरी है कि भारत का विकास केवल आर्थिक वृद्धि से नहीं मापा जा सकता। यदि विकास का लाभ समाज के एक छोटे वर्ग तक सीमित रह जाता है, तो यह असमानता को और बढ़ाता है। दक्षिण भारत में भी यही चुनौती है—उच्च प्रति व्यक्ति आय के बावजूद आय वितरण में असमानता बनी हुई है। इसका अर्थ है कि विकास का मॉडल समावेशी नहीं है।

अब प्रश्न यह है कि समाधान क्या हो सकता है?

पहला, नीति निर्माण में संतुलन जरूरी है। केवल जनसंख्या के आधार पर संसाधनों और प्रतिनिधित्व का निर्धारण उचित नहीं होगा। इसके साथ मानव विकास सूचकांक, शिक्षा स्तर, और शासन की गुणवत्ता को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए।

दूसरा, संघीय ढांचे को मजबूत करना आवश्यक है। राज्यों को अधिक वित्तीय और प्रशासनिक स्वायत्तता दी जानी चाहिए, ताकि वे अपनी आवश्यकताओं के अनुसार नीतियां बना सकें।

तीसरा, क्षेत्रीय असमानता को कम करने के लिए लक्षित निवेश की आवश्यकता है। उत्तर भारत के पिछड़े क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार के अवसरों पर विशेष ध्यान देना होगा।

चौथा, सामाजिक सुधारों को प्राथमिकता देनी होगी। जाति, लिंग और सामाजिक भेदभाव जैसी समस्याएं विकास की गति को बाधित करती हैं। जब तक इन मुद्दों का समाधान नहीं होगा, तब तक आर्थिक प्रगति भी सीमित रहेगी।

पांचवां, शहरी-ग्रामीण अंतर को कम करना जरूरी है। केवल बड़े शहरों में निवेश करने से असमानता बढ़ेगी। छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में भी बुनियादी ढांचे और रोजगार के अवसर विकसित करने होंगे।

स्थानीय स्तर पर देखें तो छोटे शहरों और



कस्बों—जैसे उत्तर प्रदेश के बहराइच या आसपास के क्षेत्रों—में आज भी शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी स्पष्ट दिखाई देती है। युवाओं को रोजगार के लिए बड़े शहरों की ओर पलायन करना पड़ता है। यदि स्थानीय स्तर पर उद्योग, कौशल विकास और डिजिटल सुविधाएं विकसित की जाएं, तो यह स्थिति बदली जा सकती है।

एक और महत्वपूर्ण पहलू है—राजनीतिक इच्छाशक्ति। अक्सर विकास की बहस चुनावी राजनीति के शोर में दब जाती है। क्षेत्रीय अस्मिता को भड़काने के बजाय, एक समावेशी और दीर्घकालिक दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है।

इस संदर्भ में “ग्रैंड बार्गेन” जैसी अवधारणा पर विचार किया जा सकता है, जहाँ उत्तर और दक्षिण के बीच एक संतुलित समझौता हो। इसमें आर्थिक योगदान, राजनीतिक प्रतिनिधित्व और सामाजिक विकास के बीच संतुलन स्थापित किया जाए।

लेकिन केवल समझौते से काम नहीं चलेगा। एक मजबूत सामाजिक अनुबंध की आवश्यकता है, जिसमें यह सुनिश्चित किया जाए कि विकास का लाभ सभी तक पहुंचे।

अंततः, यह समझना होगा कि भारत की विविधता उसकी ताकत है, कमजोरी नहीं। उत्तर और दक्षिण के बीच अंतर को प्रतिस्पर्धा के रूप में नहीं, बल्कि सहयोग के अवसर के रूप में देखना चाहिए। यदि दोनों क्षेत्र एक-दूसरे के अनुभवों से सीखें और मिलकर आगे बढ़ें, तो यह देश के लिए अधिक लाभकारी होगा।

यह समय है जब भावनात्मक बहस से आगे बढ़कर ठोस समाधान पर ध्यान दिया जाए। केवल आंकड़ों और राजनीतिक बयानबाजी से समस्या का समाधान नहीं होगा। इसके लिए गहन विश्लेषण, समावेशी नीति और मजबूत नेतृत्व की आवश्यकता है।

यदि यह संतुलन नहीं बनाया गया, तो यह विभाजन भविष्य में और गहरा हो सकता है। लेकिन यदि सही दिशा में कदम उठाए जाएं, तो यही चुनौती भारत के लिए एक नए अवसर में बदल सकती है—एक ऐसे भारत के निर्माण का अवसर, जहाँ विकास केवल कुछ क्षेत्रों तक सीमित न होकर, पूरे देश में समान रूप से फैल सके।



हमें हिन्द को जीना होगा।

देखो सारा जग जलता है,
खुद को खुद ही आग लगाकर,
पूछ रहा किसने है मारा,
विषकुंडों के बीच डुबाकर।
विषबेलों को काट समझ से,
मानवता को सीना होगा,
बर्बर आघातो से बचकर,
हमें हिन्द को जीना होगा।

रोता है ईरान उजड़कर,
अमेरिका भी कहाँ बचा है,
इजरायल ने अपने हाथों,
चक्रव्यूह का जाल रचा है।
रोम और यूनान अड़े तो,
कालकूट विष पीना होगा,
चीर तमस के घन संपुट को,
हमें हिन्द को जीना होगा।

दुनियाँ का इतिहास बताता,
बर्बरता का अंत हुआ है,
अंधियारे को काट बढ़ा वह,
देश जगत् का कंत हुआ है,
पत्थर टूटेंगे किरचों में,
जग-मस्तक पर मीना होगा।
बाँह पसारे जगत् खड़ा है,
हमें हिन्द को जीना होगा।

- हेमराज सिंह 'हेम'

यह व्यथा पगडंडियों की ...

शूल की तीखी चुभन का
क्या उन्हें अहसास होगा?
वे पथिक हैं राजपथ के,
यह व्यथा पगडंडियों की॥
कब गगन ने इस धरा की
आह! को धारण किया है।
चाँद ने कब इस मही का
बोझ अपने सिर लिया है।
सूर्य ने निज ताप से नित
तन पृथा का ही जलाया।
हर तपन झेली स्वयं ही
उदधि भी कब काम आया।
कौन समझा है किसी की पीर
की गंभीरता को?
एक दुनियाँ ही अलग है,
वेदना की मंडियों की॥
किस प्रगल्भित कुटिल मन ने
निबल को संबल दिया है?
चन्द्र हो या इन्द्र सबने
सरलता से छल किया है।
दोष मन की विवशता का
दीन पर जग मढ़ रहा है।
आज भी सामर्थ्य जिस में
न्याय अपना गढ़ रहा है।
साख निज खोकर हुए हैं
न्याय के मंदिर कलंकित,
हृदय विचलित कर रही है,
हर कथा उदंडियों की॥
जी रहे निष्पाप जीवन
लांछन उन पर बड़े हैं।
क्रातिलों के पक्ष में बेशर्म
न्यायालय खड़े हैं।
आत्मा को बेच कर कुछ
'मान' लाए हैं अभागों।
धर्म को नीलाम करके
चाहते हैं भाग्य जागे।
राम से जो द्रोह पाले
कौन सी संज्ञा उन्हें दें ?
एक दिन लंका जलेगी, इन सभी
पाखंडियों की॥

- देवेन्द्र सिंह

पृथा - धरती।
प्रगल्भित- चतुर, प्रतिभावान।

के भगवान तो उसको मानिये

के भगवान तो उसको मानिये
जो उस बॉर्डर पर खड़ा रहता है
अपने स्वार्थ को भुला कर डटा रहता है
जो इस देश के लिए
अपनी जान तक देने के लिए तैयार खड़ा
रहता है।

के भगवान तो उसको मानिये
जो अपने जीवन का परित्याग कर
दूसरों के जीवन को आलोकित करता है
जो अपने स्वप्न को भुला कर
दूसरों के स्वप्न को पूर्ण कर देता है।

के भगवान तो उसको मानिये
जो स्वयं का कष्ट भुला कर
तुम्हारा कष्ट मिटाने आ जाता है
जो खुद विष पी कर
तुमको अमृत पिला जाता है।

के भगवान तो उसको मानिये
जो उस बॉर्डर पर खड़ा रहता है

-आद्या
पटना

चूड़ियाँ : साहस की झंकार

चूड़ियाँ केवल काँच नहीं ये मन की मजबूत दीवार,
हर खनक में छुपी कहानी हर रंग में अनेक विचार।
कहते हैं कायरता की निशानी सच इससे परे कहीं,
जब-जब भी दुनिया डराती हमें देती है हिम्मत यहीं।

माँ के हाथों की यह चमक संघर्षों का इतिहास कहे,
रोटी, रिश्ते, सपनों संग, हर दिन एक नई आस गढ़े।
पहली बार जब बेटी पहने, सपनों संग वो डोरी बने,
नाजुक दिखती कलाई पे अंदर से दुर्गा बन तनी रहे।

न ये बंधन न ये कमजोरी ये हैं पहचान की आवाज़,
हर खनक में उठती ज्वाला ये नारी की नई परवाज़।
जब टूटे तो शोर मचाती जैसे 'अन्याय' को ललकार,
हर टुकड़ा कहता— 'अब और नहीं, अब सीधा वार।'

चूड़ियाँ, देवी से हम तक 'साहस' का ही ये सेतु बनीं,
जो समझे इनकी ताकत, वही ये जीत की धुन बनीं।
अगली बार जब ये खनकें कमजोरी न समझना तुम,
यह नारी के साहस की सबसे सच्ची ध्वनि सुनो तुम।

- संजय एम तराणेकर

क्या तुम दोगे, मुझे मान

क्या तुम दोगे, मुझे मान
जिसकी हूँ मैं हक़दार
या फिर खेलोगे शब्दों का खेल
जिसमे तुम्हें है महारत अपार
या फिर रचोगे षडयंत्रों का व्यूह
जो मुझे करेगा तार-तार
रखो स्वयं ही सारा सम्मान
निज सहनशक्ति से मैं गयी हार
नहीं रही चाह, तुमसे सत्कार
स्वः पूरक मैं
अंतःकरण की यही पुकार

- डॉ लज्जा

बेजुबा परिंदे

बेजुबा परिंदे भी हैं कुछ बोलते
सुन सको तो सुनो अपने मन को टटोलते
उड़ते पंखों से कुछ ध्वनियां हैं निकलतीं
खुशियों को अपने हैं बयां करती
खुली वादियों, भरी सर्दियों
में भी वह जी लेते हैं
जब भी उड़ान भरते हैं घोसलों से
आसमां को ही मुकाम मानते हैं
खुले में भी वह मिलकर उड़ते हैं
हम बंद घरों में भी खुल नहीं पाते
तभी वह आसमान में उड़ते हैं
और हम बंद मकान में जीते हैं
गुमां नहीं उन्हें उड़ने का
हम बिना उड़े ही गुमां में रहते हैं
हमसे अच्छे तो परिंदे हैं
जो बेजुबा होकर भी सब कह जाते हैं
हम जुबां के मालिक बेजुबा रह जाते हैं

- संजय मानव

गज़लें

1

बिन कारण उस रस्ते जाना रहता है।
जिस रस्ते कोई पहचाना रहता है।
आँखें जितना तीरों को समझाती हैं,
उतना उनका ठीक निशाना रहता है।
सिर पर अपने भारी हो सोचें जितनी,
मन को उतना बोझ उठाना रहता है।
जीवन एक सफर जैसा है कुछ इसमें,
मिलना-जुलना, खोना-पाना रहता है।
जिनसे अपने सीधे रिश्ते- नाते हैं,
साथ उन्हीं के पीना-खाना रहता है।
लोग वही सब माचिस लेकर चलते हैं,
जिनका मक़सद आग लगाना रहता है।

2

पुरानी वही तो रिवायत रहेगी।
घटा की हवा से अदावत रहेगी।
निभाये शरारत, जताये शराफ़त,
यही हर किसी की शिक्रायत रहेगी।
अभी तक कही या सुनी जा रही है,
जुबाँ पर वही तो कहावत रहेगी। नहीं
कोई मुश्किल रहे इस सफ़र में,
बड़ों की हमें कुछ हिदायत रहेगी।
रखेगा यहाँ जो भुलावे, छलावे,
उसी की हमेशा सियासत रहेगी।
कहानी यही है हमेशा दिलों की,
वफ़ाओं के हिस्से तिजारत रहेगी।

3

दुआ क्या है दवा क्या है।
मुझे आखिर हुआ क्या है।
बनी है जान पर मेरी,
मुहब्बत मामला क्या है।
शिकायत या अदावत फिर,
शराफ़त की सजा क्या है।
जहाँ है घर-मकाँ जिसका,
वहाँ उसका पता क्या है।
सुनी मैंने, कही सबने,
कहानी में नया क्या है।

- नवीन माथुर पंचोली

प्रकृति का अनमोल वरदान - कचनार



प्रकृतिमेल डेस्क

कचनार, जिसे वानस्पतिक रूप से 'बौहिनिया वेरिगाटा' के नाम से जाना जाता है, भारतीय आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में एक अत्यंत महत्वपूर्ण वृक्ष माना गया है। यह न केवल अपनी सुंदरता और मनमोहक गुलाबी-सफेद फूलों के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि इसके भीतर छिपे औषधीय गुण इसे एक 'संजीवनी' के समान बनाते हैं। भारत में कचनार के वृक्ष उत्तर में हिमालय की तलहटी से लेकर दक्षिण के प्रायद्वीपीय क्षेत्रों तक बहुतायत में पाए जाते हैं। विशेष रूप से उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार और उत्तराखंड के जंगलों के साथ-साथ इसे बगीचों और सड़कों के किनारे छायादार वृक्ष के रूप में देखा जा सकता है।

वसंत ऋतु के आगमन के साथ ही जब यह वृक्ष पत्तों से विहीन होकर केवल रंग-बिरंगे फूलों से लद जाता है, तब इसकी पहचान करना सबसे आसान होता है। इसीलिए कचनार को वसंत का संदेशवाहक भी कहते हैं। आयुर्वेद में कचनार की छाल, फूल, जड़ और कलियों का उपयोग सदियों से विभिन्न असाध्य रोगों के उपचार में किया जा रहा है।

कचनार का सबसे प्रमुख और विशिष्ट गुण इसका 'कषाय' यानी कसैला रस है, जो शरीर के भीतर अनावश्यक वृद्धि या गांठों को रोकने में बेजोड़ माना जाता है। चिकित्सा जगत में इसे 'ग्रंथि नाशक' के रूप में पहचान मिली हुई है। शरीर के किसी भी हिस्से में होने वाली गांठें, चाहे वे

साधारण हों या लिपोमा, कचनार की छाल का काढ़ा उन्हें धीरे-धीरे गलाने की क्षमता रखता है। विशेषकर थायराइड की समस्या में, जहां गले की ग्रंथियों में असंतुलन आ जाता है, कचनार की छाल का चूर्ण या 'कचनार गुग्गुलु' रामबाण सिद्ध होता है। यह अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए प्रेरित करता है और मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त करता है। इसके नियमित सेवन से घेंघा जैसे रोगों में भी अप्रत्याशित लाभ मिलता है। इसके गुणों के कारण ही इसे कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों में सहायक औषधि के रूप में भी देखा जा रहा है।

रक्त शुद्धि और त्वचा संबंधी विकारों में कचनार की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह एक प्राकृतिक डिटॉक्सिफायर के रूप में कार्य करता है, जो रक्त में मौजूद विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। यदि किसी व्यक्ति को लगातार फोड़े-फुंसी, कील-मुंहासे या एक्जिमा जैसी समस्याएं परेशान कर रही हों, तो कचनार के फूलों का रस या छाल का लेप चमत्कारिक प्रभाव दिखाता है। इसके कसैले गुण त्वचा के रोमछिद्रों को कसने और संक्रमण को रोकने में मदद करते हैं। इसके अलावा, कचनार में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो शरीर की आंतरिक सूजन को कम करने के साथ-साथ जोड़ों के दर्द और सूजन में भी राहत प्रदान करते हैं। यह रक्तपित्त जैसी स्थिति में, जहाँ शरीर के विभिन्न अंगों से अवांछित रक्तस्राव होता है, उसे रोकने में भी अत्यंत प्रभावी है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर मौसमी बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।

पाचन तंत्र और पेट से जुड़ी व्याधियों के लिए कचनार एक उत्तम औषधि है।

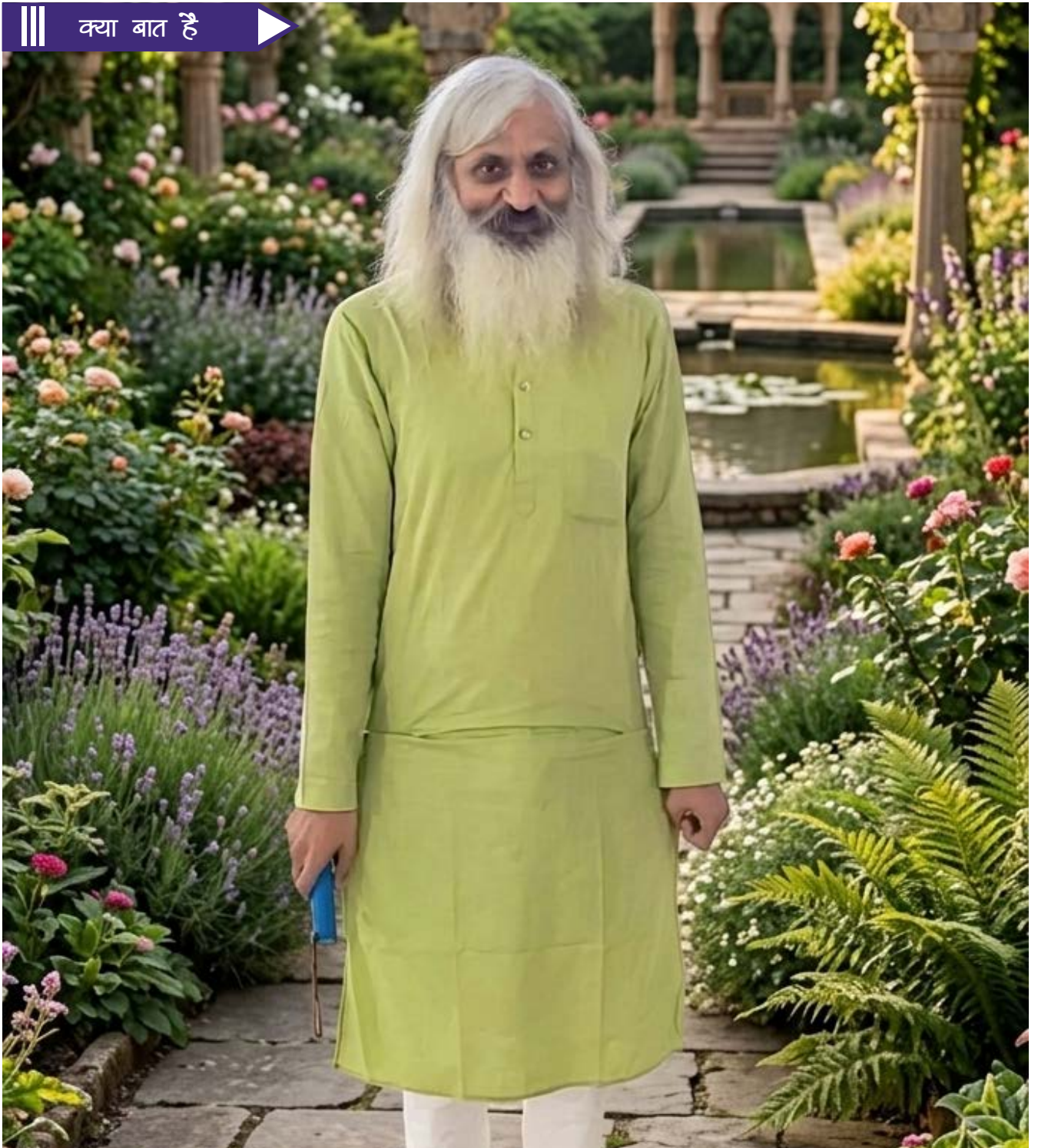


आधुनिक जीवनशैली के कारण होने वाली बवासीर की समस्या में कचनार की कलियों का चूर्ण या इसकी सब्जी का सेवन बहुत लाभकारी होता है। यह मल त्याग की प्रक्रिया को सुगम बनाता है और मलाशय की नसों की सूजन को कम करता है। जिन लोगों को अक्सर दस्त या पेशाब की शिकायत रहती है, उनके लिए इसकी छाल का काढ़ा आंतों के संक्रमण को समाप्त कर पाचन शक्ति को बल देता है। साथ ही, यह कृमि नाशक भी है, जो पेट के कीड़ों को खत्म कर बच्चों और वयस्कों दोनों के स्वास्थ्य में सुधार करता है। इसकी तासीर शीतल होने के कारण यह पेट की जलन और एसिडिटी को भी शांत करने में सहायक है। यह यकृत के कार्यों को भी सुव्यवस्थित करता है।

महिलाओं के स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से कचनार किसी वरदान से कम नहीं है। गर्भाशय से संबंधित विकारों, जैसे कि पीसीओडी, फाइब्रॉएड या अत्यधिक मासिक धर्म में कचनार की छाल का उपयोग किया जाता है। यह हार्मोनल असंतुलन को ठीक कर प्रजनन अंगों को मजबूती प्रदान करता है। साथ ही, प्रमेह और मूत्र संबंधी रोगों में भी इसका प्रयोग अत्यंत लाभकारी पाया गया है। यह मूत्र मार्ग के संक्रमण को दूर कर







“ जीवन यात्रा पूर्ण करने के लिए, अलग से कुछ करने के लिए ज्ञान की जरूरत नहीं जो हरकत स्वतः हो रही है उसी से प्राकृतिक जीवन यात्रा पूर्ण हो जाती है अलग से कुछ करने के ज्ञान की जरूरत साधन पूर्ति की आवश्यकता 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, मदली शहर, जौनपुर, उ. प्र.।