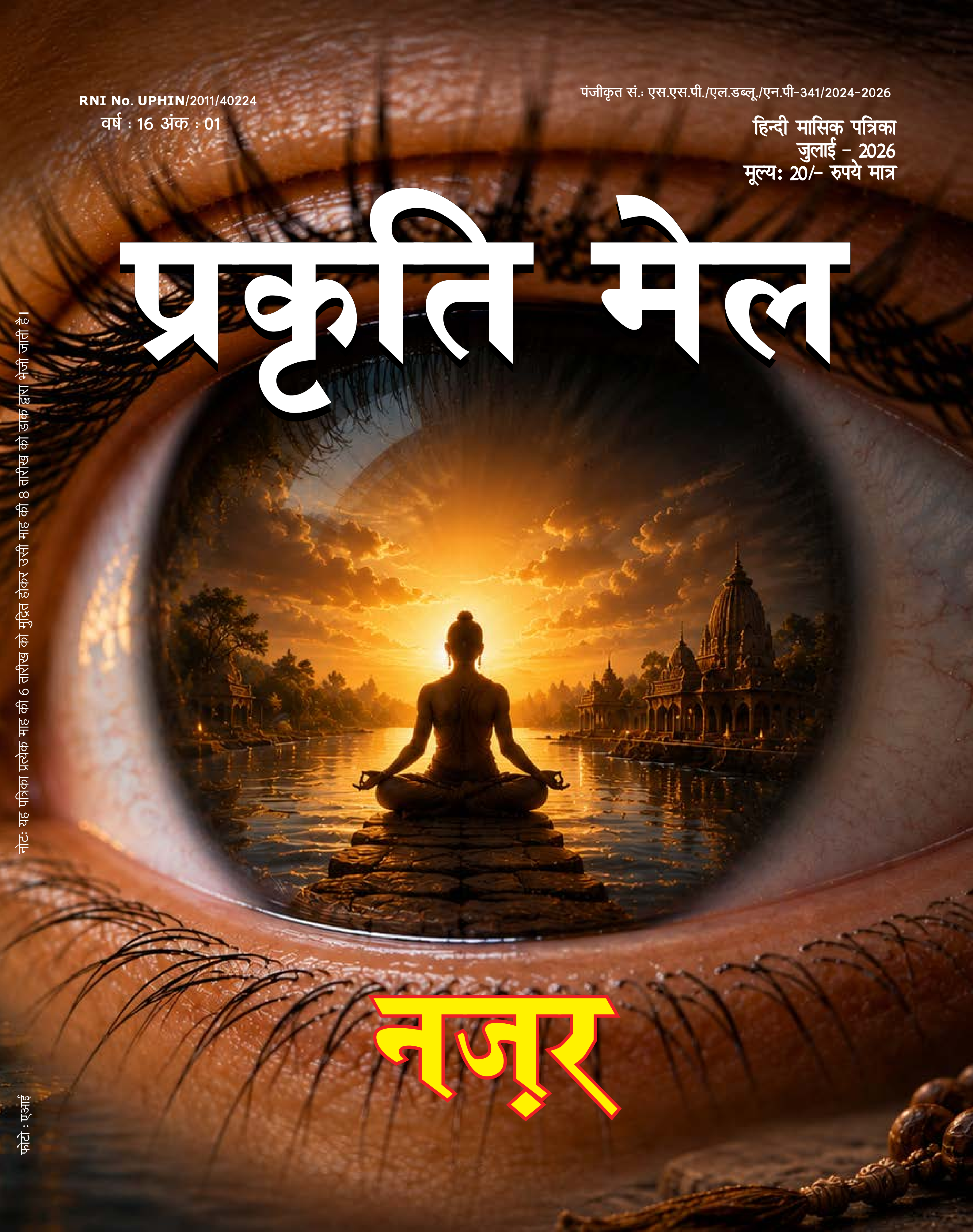
RNI No. UPHIN/2011/40224
वर्ष : 16 अंक : 01

पंजीकृत सं.ः एस.एस.पी./एल.डब्लू./एन.पी-341/2024-2026
हिन्दी मासिक पत्रिका
जुलाई - 2026
मूल्यः 20/- रुपये मात्र

प्रकृति मेल



नज़र

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

फोटो : एआई

मौसम
प्रकृति में समन्वय
सत्य का स्रोत
परिवर्तन
प्रकृति आश्रम
प्रकृति के तत्व विज्ञान, जीवन के मूल रहस्य
एवं जिज्ञासा पूर्ण करने की प्रकृति स्थली
'अशोक मानव'
9415041794, 9807636072
ग्राम-मड़वाना, पो0-रघुनाथपुर, निकट सैदापुर, लखनऊ।

कोमल
बिल्डिंग मैटेरियल
सत्य प्रकाश मिश्रा (राहुल मिश्रा)
बिक्रेता • बालू • मौरंग • सीमेंन्ट • गिट्टी
मछली शहर, जौनपुर
मो0 9792512188

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्षः16, अंक : 1 | जुलाई - 2026

संरक्षक
डॉ. उत्तम प्रकाश मानव
संपादक
अशोक मानव
कार्यकारी संपादक
उमेश
विधि सलाहकार
नवनीत कुमार वर्मा
मुख्य संवाददाता
आशीष त्रिपाठी
वरिष्ठ संवाददाता
अरविन्द त्रिपाठी
दिल्ली संवाददाता
मनोज
पुर्वांचल हेड
श्री प्रकाश मिश्रा
संवाददाता
सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील, गौरव पंत, अभिषेक पंत, हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी, सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी, अभय सिंह
ग्राफिक्स, डिजाइन एवं तकनीकि
संजय यादव
कैमरा मैन
धर्मेन्द्र त्रिपाठी

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता

संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय

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

प्रधान कार्यालय

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

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

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

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

संपादक – अशोक मानव

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

अंदर के पन्नों पर

P 8 मानव की खोज

P 10 प्रकृति गुण नियंत्रक नहीं

P 11 अशेष विज्ञान

P 16 स्वाभाविक यात्रा ही स्वगुण का न्याय है

P 22 प्रकृति से संगति, भविष्य से दोस्तीः सिर्फ एक दिन क्यों?

P 24 डॉ. मौमिता दत्ता : भारत की भौतिक विज्ञानी

P 35 महासागरों का संरक्षण : चुनौतियाँ एवं प्रयास

P 42 राष्ट्रवाद, एकात्मता और लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रणेता : डॉ. मुखर्जी

P 46 मार्गदर्शक : हमारी ऊर्जा

P 50 जीवन और पर्यावरण का आधारः ऑक्सीजन

P 32 प्रकृति विज्ञान

नज़र जो होता है वही देखती है, जो दो अवस्थाओं में क्रिया करती है पहला बाह्य नज़र जो आंख से देखता है दूसरी आंतरिक नज़र जिसमें ध्यान या स्वप्न आता है।

अशोक मानव

संपादक की कलम से

ध्यान

ध्- ध्वनि, या - यात्रा, न - नव निमार्ण।

ध्यान प्रकृति की एक स्वाभाविक क्रिया है जब जिस विषय पर क्रिया होनी होती है तब उसी विषय की घेराबंदी में विचरण करने लगता है, जो कार्य पूर्ण होने पर खत्म होकर दूसरे विषय से जुड़ जाता है।

अर्थात् ध्वनि यात्रा का नव निर्माण ही ध्यान है। ध्यान प्रकृति की स्वचालित क्रिया है जिससे सभी जीव अपने धर्म को पूरा करते हैं। जीव ब्रह्माण्डीय रसायन का एक संग्रह है, जिससे प्रकाश जब मिल जाता है तो उसकी धड़कन शुरू हो जाती है जो ध्वनि है। ध्वनि और प्रकाश गन्ध के अनुरूप शरीर रूपी यान का विकास करते है। यान का विकास और कर्म इसी ध्यान अवस्था से पूरा होता है। जीव की इस यात्रा में मार्ग और ध्येय खुद जीव की तरफ धड़कन की चुम्बकीय क्रिया से खिंच कर आते हैं इसके लिए जीव को मार्ग तलाशने की आवश्यकता नहीं होती है। उसकी यात्रा एक जगह ठहर कर पूरी होती है। जिन सूक्ष्म कणों का भक्षण कर जीव अपने कर्म को पूरा करता है उसे मार्ग खुद हवा के साथ उसके पास ले आता है जो जीव की धड़कन ध्वनि से विस्फोट कर जाता है। जिसका रसायन फैल जाता है और धड़कन ध्वनि से अपने अन्दर का रसायन रील की तरह गतिमान रहता है जो प्रकृति की तारतम्यता से वही कण खिंचकर आता है जिसके अनुरूप जीव का रसायन होता है। जब दोनो मिलते हैं तो रसायन अपने विज्ञान के अनुरूप क्रियाशील हो जाता है जिससे दोनों का ज्ञान सक्रिय होकर एक नवीन गन्ध विज्ञान का निर्माण करते हैं जो शरीर को ताप और दाब की अवस्था से आकृति स्वरूप बनकर सूक्ष्म अवस्था में निकल जाता है। जिसका विज्ञान उसकी गन्ध के साथ जुड़ा होता है, और वह अपने गुणों का विस्तार करने के लिए इसी प्रक्रिया को आगे बढ़ाता है। जो विपरीत गुण का खात्माकर अपने गुण का ब्रह्माण्डीय विस्तार करता है। इस अवस्था से गुजरने में जो एहसास होता है वही जीव का आनंद है। मानव के अतिरिक्त अन्य जीव विचार शून्य होने के कारण धड़कन की ध्वनि अवस्था से गुजरने पर अपना कर्म पूरा कर आनंद की अवस्था प्राप्त करते हैं। परन्तु मानव विचार चल जाने के कारण विचारों से ध्यान की अवस्था बदलते हैं परिणाम भी पहले से सुनुश्चित कर लेते हैं। जिसके कारण आनंद से दूर सुख दुःख की परिभाषा में रह जाते हैं। विचार चल जाने के कारण प्रकृति का वास्तविक कर्म भी नहीं पूरा कर पाते हैं।

ध्यान तो सजीवता की प्राकृतिक क्रिया है जो स्वतः में धड़कन के साथ जुड़ी होती है। सजीवता तो श्वसन क्रिया का प्राणि है जो आवश्यकता और निर्माण का रसायन श्वसन क्रिया से प्राप्त कर लेता है। आज जो ब्रह्माण्ड में प्राकृतिक शोषण हो रहा है, जिससे जीव का अस्तित्व खुद खतरे में पड़ गया है। वह सिर्फ ध्यान ज्ञान की खोज विचारों से वाह्य जगत में होने के कारण पैदा हुई है। वर्तमान समय में यदि मानव ध्यानी ज्ञानी बनना चाहता है तो विचार शून्य होकर अपनी धड़कन को महसूस करे, इसके बाद हर क्रिया प्रकृति स्वयं करती है जीव को कुछ भी नहीं करना होता है। मानव के अहंकार से प्रकृति में शोषणवादी व्यवस्था स्थापित हो गयी है, इसमें मानव का जीवन सबसे कठिन हो गया है। प्रकृति इसे जितना सरल बनाना चाहती है मानव उसे उतना ही कठिन बनाता जा रहा है। मानव जिसे ईश्वरीय न्याय समझता जीता चला आ रहा है वह इसी की बिगड़ी हुई सभ्यता संस्कृति है जो सिर्फ वेदना को जन्म देकर प्रकृति का शोषण कर रही है। प्रकृति भी अब शोषण को खत्म करने का रसायन बना ली है। जिससे शोषणवाद को खत्म कर रही है। जिसे बहुत जल्द लोग अपनी नज़रों से देखने लगेंगे, जो जैसा कर रहा होगा वैसा परिणाम महसूस करेगा। सही गलत लोगों के सामने दिखने लगेगा। यदि आप इसमें ध्यानी बनकर न्याय करना चाहते हैं तो विचारशून्य होकर सिर्फ अपनी धड़कन को महसूस करे, कोई परिणाम पहले से सुनिश्चित न करें, प्रकृति अवस्था के अनुरूप चलना सीखें अवस्था अपने अनुरूप बनाने का प्रयास न करें, ऐसा करना ही ध्यान है। इससे जो एहसास होगा वही गन्ध प्रकृति में न्याय करेगी और आप के स्वभाव का विस्तार होगा।

पाठकनामा

प्रकृति मेल रुपी पौधा आज वटवृक्ष बन गया

प्रकृति मेल संपादक मंडल की कड़ी मेहनत और श्रमशीलता का प्रतीक है चूंकि

श्रम उनकी रगरग में भरा व बसा हुआ है कड़ी मेहनत कर प्रकृति मेल रुपी एक पौधा रोपा था अपने ही संसाधनों के जरिए इसे जन जन तक पहुंचाने का निरन्तर प्रयास कर रहे हैं ईमानदारी व सत्यनिष्ठा का डंका बजाया प्रकृति मेल की हर रचना पर पाठकों ने विश्वास जताया सम्पादक अशोक मानव का लिखा सम्पादकीय ज्ञान का सागर होता है कहानी, कविताएं, आलेख,भारत के महारत्न, ध्यान, आत्मकथा, संस्मरण, अशोक मानव के सूत्र वाक्य प्रकृति विज्ञान, तकनीकी, चिकित्सा, योग और जीवन, प्राकृतिक सौंदर्य जैसी सभी रचनाएं चित्रमय और प्रेरणादायक होती हैं पूरी ईमानदारी व निष्ठा से सम्पादक मंडल हर माह प्रकृति मेल पत्रिका को प्रकाशित कर रहा हैं यहीं वजह है कि प्रकृति मेल जन जन की पत्रिका हैं पौधा रुपी प्रकृति मेल पत्रिका आज श्रेष्ठ संपादक मंडल की बदौलत वटवृक्ष बन चुकी है हर पाठक की यह विश्वनीय पत्रिका बन गयी है प्रकृति मेल अब कोई पत्रिका न रहकर यह आज हर घर का सदस्य बन गई है प्रकृति मेल रुपी पौधा आज वटवृक्ष बन गया है किसी ने ठीक ही कहा है कि साहित्य सृजन की कला और कलम एक साथ चलती है तो दुनियां में कोई भी कार्य कठिन नहीं रहता प्रकृति मेल तो वास्तव में प्रकृति को ही समर्पित है

सुनील कुमार माथुर
३9/4 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

"हम अमेरिका के गुलाम नहीं है।"

इतामार बेन-गवीर

" अब मामले की जांच तेज गति से आगे बढ़ेगी और दोषियों के साथ-साथ व्यवस्था की खामियों की भी पड़ताल होगी। "

नृपेंद्र मिश्रा

" देश की सुरक्षा और स्वाभिमान सर्वोपरि है।"

होसबाले

"अब सवाल यह है कि दुनिया में कौन भारत के साथ मिलकर नवाचार करेगा।"

इमैनुएल मैक्रों

" किसी भी सभ्यता की पहचान उसकी तकनीकी प्रगति से नहीं, बल्कि मानवीय संवेदनाओं से होती है।"

सोनम लववंशी

"हर देश पैसे और ताकत हासिल करने के लिए 'चोकपॉइंट्स' की तलाश करेगा।"

एडवर्ड फिशरमैन

???
राम राम
Manav
दन दना दन
प्रभु का आशीर्वाद प्राप्त करके च फ़ई पत्त...

मानव की खोज

कामेश

फोटो : एआई

जीव प्रकाश उस परम प्रकाश का एक हिस्सा है और यह किसी विशेष उद्देश्य पूर्ती के लिए ही यहां जन्म लिया है और वह परम प्रकाश अपने जिस अंश को जिस हेतु यहां भेजा है निश्चित ही वह उससे वह उद्देश्य पूरा करवाएगा। बेशक इंसान वह कार्य करने की भावना को भुला बैठा है। परन्तु उसने नहीं भूला और तब तक वह जीव प्रकाश को इसी जगह रखेगा जब तक कि उसका उद्देश्य पूरा नहीं हो जाता।

पानी का स्वभाव है बहना, वह हर स्थिति में बहता ही रहता है और उसका लक्ष्य है बहते हुए जा कर सागर से मिलना और वह निरन्तर अबाध गती से बहते हुए एक दिन सागर से अवश्य मिलता है। उसे न किसी मार्ग की जरूरत है न ही किसी संसाधन की। मार्ग और संसाधन कभी भी किसी भी लक्ष्य को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं है बस उसका लक्ष्य एक ही निर्णय पर अटल है और स्वभाव अपरिवर्तनीय है। पानी के रास्ते में अनेकानेक बाधाएं आती है पर वो अपना लक्ष्य नहीं भूलता रास्ते खुदबखुद बनते चले जाते हैं और इस तरह वह एक दिन सागर से मिल ही जाता है। पानी जिस तरह से तब तक गतिमान रहता है अशान्त रहता है जब तक सागर से नहीं मिलता ठीक उसी प्रकार जीव प्रकाश भी जब तक परम प्रकाश से नहीं मिल लेता तब तक अशान्त ही रहता है। विभिन्न संसाधनों के माध्यम से लोग लक्ष्य बनाते हैं उन चीजों को पाने के लिए वास्तव में जो इस जीव प्रकाश की मांग है हि नहीं। कितनी अजीब बात है कि धन इकट्ठा करना मनुष्य अपना लक्ष्य मान बैठा है और इसके लिए नाना प्रकार के संसाधन की खोज कर लिया है। जब कि इसका जो वास्तविक लक्ष्य है उस तक पहुंचने के लिए इसे न किसी संसाधन की जरूरत है न धन दौलत की। वास्तव में तो इन्सान अपनी वास्तविक इच्छा और उद्देश्य ही भूल बैठा है। इसे तो ये भी नहीं पता कि आखिर हम इस विराट प्रकृति का एक हिस्सा है तो आखिर क्यों। क्या प्रकृति ने वास्तव में हमें सिर्फ इसलिए जन्म दिया है कि हम मात्र एक परिवार के पालन पोषण में धन कमाने में ही अपना जीवन व्यतीत कर दें। क्या उसकी यही इच्छा है कि इन्सान उसके विस्तार और सौन्दर्य की भूल कर भौतिक वादिता का विस्तार करे। या मात्र अपने कुछ निजी स्वार्थ पूर्ती के लिए जीवन भर भटकता रहे।

ये जीव प्रकाश उस परम प्रकाश का एक हिस्सा है और यह किसी विशेष उद्देश्य पूर्ती के लिए ही यहां जन्म लिया है और वह परम प्रकाश अपेन जिस अंश को जिस हेतु यहां भेजा है निश्चित ही वह उससे वह उद्देश्य पूरा करवाएगा। बेशक इंसान वह कार्य करने की भावना को भुला बैठा है। परन्तु उसने नहीं भूला और तब तक वह जीव प्रकाश को इसी जगह रखेगा जब तक कि उसका उद्देश्य पूरा नहीं हो जाता एक बार नहीं बार-बार जन्म लेना होगा और तब तक लेना होगा जब तक अपना वह वास्तविक कार्य पूरा नहीं कर लेता। उसी तरह जैसे पानी बार-बार नदी नालों में तब तक गिरता रहता है जब तक वह सागर की यात्रा पूरी नहीं कर लेता और शान्ती तो आखिर तभी मिल सकती है जब वह अपने लक्ष्य तक पहुंच ही नहीं रहा तो भला उसका मन शान्त कैसे हो सकता है भूल तो वहां से ही शुरू हो जाती है जब हम सामाजिक रिति-रिवाज और प्रबन्धनों के अंतर्गत अपना जीवन जीना ही अपना सत्य कर्म और कर्तव्य मान बैठते हैं। और जीवन भर

उन्ही परम्पराओं को बोझ की तरह ढोते फिरते हैं और ऐसा कर हम खुद को गौरवशाली समझते हैं। मगर हम परम्पराओं के बस में हम अपनी मूल प्रकृति और मूल कर्तव्य को भूला बैठे हैं।

आज हम जिन्हें अपना लक्ष्य मानकर दिन रात हाड़-तोड़ मेहनत करते है। और गर्व महसूस करते हैं। कि बहुत मेहनत किए लोग भी बड़े सम्मान से कहते हैं कि वह बहुत मेहनती आदमी है। वास्तव में देखा जाए तो मेहनत तो उसकी मूर्खता का परिणाम है। क्योंकि वास्तव में मेहनत करने की जरूरत ही कहां है। मेहनत करने के दो तरीके हैं। जैसे एक जगह बीस फिट गडढा खोदने से पानी निकलता है परन्तु वह मेहनत का काम है पर पानी निकालने के लिए बीस की जगह तीस फिट भी गड्ढा खोदा गया और पानी नहीं निकला और बाद में देखा गया तो गड्ढा बीस फिट गहरा नहीं बल्कि तीस फिट लम्बा खोदा गया था। यही हमारी मेहनत है। हम मेहनत तो करते हैं मगर उस दिशा में करते हैं जहां लक्ष्य की पूर्ति होनी ही नहीं होती है हम पहाड़ खोदने और मिटाने का काम करते हैं। और सोचते हैं बड़ी मेहनत किए।जरूरत गडढ़ा खोदकर पानी पीने की नहीं है उसके लिए प्रकृति ने नदियों की व्यवस्था कर रखी है जरूरत पहाड़ तोड़ कर रास्ता बनाने की नहीं उसके लिए तो मैदान है मगर हम वही कार्य करते हैं जो हमे नहीं करना है। हमारा जन्म हमेशा उसी परिवेश में होता है जहां हमारा सबसे अच्छा विकास हो सकता है मगर हम अपनी जन्म स्थली से दूर जाना चाहते हैं पहाड़ों के पास समुद्रो को लांघना चाहते हैं हम हमेशा वही काम करते हैं जिसमें हमें निरर्थक कि मेहनत करनी पड़े और सोचते हैं बहुत बड़ा काम कर लिए ये सबसे बड़ी मुर्खता तो तब दिखाई देती है जब तक देश दुसरे देश से युद्ध करता है मात्र इसलिए कि जमीन तुम्हारी नहीं मेरी है। सत्ता कानून तुम्हारा नहीं हमारा चलेगा। क्या इसीलिए प्रकति ने सृष्टि का विस्तार किया। शायद वो कभी सोची भी नहीं होगी की हमारे कुछ प्राणी ऐसे होंगे जो अपनी

फोटो : एआई

ही जमीन के लिए आपस में ही युद्ध करेंगे।

उसने तो प्राणियों केा मृदा विस्तार और प्रकृति सुव्यवस्थित करने के लिए पैदा किया और लगभग सभी प्राणी उसी अनुसार क्रियाशील भी हैं। परन्तु मनुष्य अपने इस कार्य को न कर के उस कार्य को कर रहा है जो उसका है ही नहीं जो उसे करना ही नहीं है। प्रकृति में वो सारे संसाधन मोजूद है जिनसे प्रकृति का विस्तार और संतुलन बना रहे परन्तु मानव एक संसाधन को दूसरे से मिला कर तीसरे की उत्पत्ती करने की कलाकारी करने लगा। धरती के नीचे से भी खनिज पदार्थों को खोद कर जलाने में लगा है। कोयला, पेट्रोलियम जो कि धरती का सन्तुलन बनाने के लिए अन्दर दबे पड़े है उन्हें खींच कर आग जला रहा है। और मजे की बात तो ये हे कि खुद पदार्थों को जला रहा और खुद प्रदुषण दूर करने की बात करता है। सोचने की बात है कि यदि इन सारे पदार्थों को इनके अनुसार छोड़ दिया जाय और इनके साथ किसी भी प्रकार की छेड़खानी न की जाए तो क्या कभी प्रदुषण बढ़ सकता है। प्रकृति में तो प्रदुषण है ही नहीं और जहां होती भी है गन्दगी वहां उस गन्दगी को खत्म करने के लिए प्रकृति उसमें खुद कीड़े पैदा कर देती है जो कि उस गन्दगी को खा कर उसे मिट्टी बनाते है। परन्तु यह तभी सम्भव है जब हर प्राकृतिक अवस्था अपने अनुसार चल सके परन्तु मानव अपने खुराफाती दिमाग से पदार्थों का दुरूपयोग करके सारी प्रकृति का सन्तुलन बिगाड़ के रख दिया है और चाहता है कि प्रकृति प्रदुषण मुक्त हो। भला इंसान की क्या मजाल कि ये किसी पदार्थ का वास्तविक निर्माण कर सके परन्तु ये विभिनन पदार्थों को मिला कर तोड़-फोड़ कर तीसरी अप्रकृतिक वस्तु का निर्माण करने में लगा है और प्रकृति का नुकसान कर रहा है और ऐसा करने में खुद को वैज्ञानिक समझता है खुद को मेहनती मानता है।

मानव प्राणी का जन्म जिस क्रिया के लिए हुआ है उसे यह भूल बैठा है, और वह कार्य कर रहा है जो इसे नहीं करना है जरूरत संशाधनों में सुख-शान्ती खोजने को नहीं बल्की खुद के वास्तविक कर्म को महसूस कर खुद के अनुसार सरल जीवन जीने की है।

प्रकृति गुण नियंत्रक नहीं

मानव ही प्रकृति का एक ऐसा जीव है जो हर पल अपनी अवस्था पर नियंत्रण करने का हर प्रयास करता है और अपनी स्वचालित यात्रा को सिर्फ कठिन बनाता है। गुण नियंत्रण हमारी वास्तविक अवस्था में सिर्फ विष बनाता है और अग्रिम यात्रा में सिर्फ व्यवधान बनता है। सबसे बड़ी हमारी सोच ही हमें गुण नियंत्रक बनाती है। गलत सही की व्यक्तिगत परिभाषाएं ही इसका परिणाम है।

गौरव पंत

प्रकृति किसी भी गुण का नियंत्रण नहीं करती है। हर अवस्था को स्वतंत्रता के साथ परिपक्व करती है। प्रकृति में मानव को छोड़कर अन्य सजीव निर्जीव किसी अवस्था पर नियंत्रण का कोई प्रयास नहीं करते हैं। मानव ही प्रकृति का एक ऐसा जीव है जो हर पल अपनी अवस्था पर नियंत्रण करने का हर प्रयास करता है और अपनी स्वचालित यात्रा को सिर्फ कठिन बनाता है। गुण नियंत्रण हमारी वास्तविक अवस्था में सिर्फ विष बनाता है और अग्रिम यात्रा में सिर्फ व्यवधान बनता है। सबसे बड़ी हमारी सोच ही हमें गुण नियंत्रक बनाती है। गलत सही की व्यक्तिगत परिभाषाएं ही इसका परिणाम है। जो मानवीय सभ्यता, संस्कृति, समाज में कूट-कूट कर भरी हुई है। जो आज हर मानव के जीवन को इतना कठिन बना चुकी है कि मानव चाहकर भी इससे अछूता नहीं है। हमारा गुण नियंत्रक विज्ञान हमारे ऊपर पूरी तरह से हावी हो चुका है। हमने कभी भी यह ठहर कर सोचा ही नहीं कि किसी भी अवस्था का ठहराव हमें मिटाएगा या बनाएगा।

प्रकृति किसी गुण पर नियंत्रण नहीं लगाती।
हर अवस्था को स्वतंत्र बनाती।
हमारी प्रवृत्ति हमें सिर्फ आजाद बनाती।
नियंत्रण ही मानव की वास्तविकता को मिटाता आया।
एक दूसरे को सही करने में कोई अपने जीवन का आनंद ना ले पाया।
प्रकृति को चुनौती मानकर सिर्फ मानव जीवन जीता आया।
किसी ने कभी अशोक गुण ना बनाया।
अशोक प्रकृति में, मानव सिर्फ शोक बनाता आया।
अशोक है प्रकृति, अशोक है प्रकृति।
मानव को सिर्फ यह समझ में ना आया।
नियंत्रण की अभिलाषा का ऐसा पूर्ण विराम लगाया।
स्वयात्रा को सिर्फ कठिन करता आया।

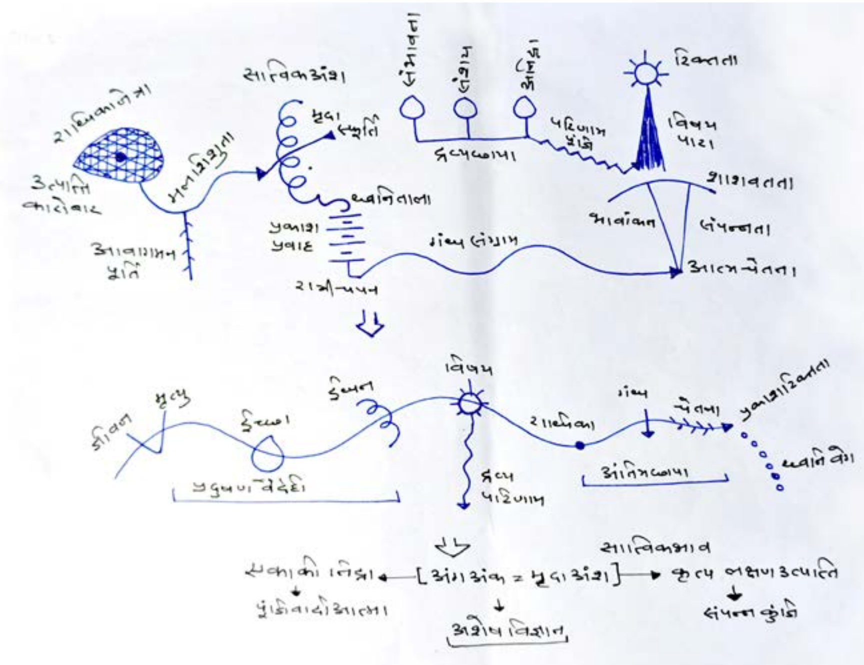
अशेष विज्ञान

अभिषेक पंत

अशेष विज्ञान की प्रत्यक्ष जिज्ञासा का भाव रूप यही कहता है कि जिस निवास में उत्क्रमित अन्वेषा का द्रव्यानुकूलन संग्रहित होता है,उस प्रप्रत्यक्षता में सिद्धान्तीय रचना का दशमलवी पराग वृत्तलीन पारा द्रव्यता का प्रथम कारक होता है । अर्थात धातु धरा धारा धमनी तो विशेषांकित ऊष्मा की कृषि करती है अपितु जिस मार्गीय चेतना प्रशस्ति में जीवन यापन स्त्रोत का गुणांकित समयांकन द्रव्यलीन होता है, उस प्रकृति महत्ता की प्रथम साधन चेतन ही अशेष विज्ञान होता है।

हिमतारण संस्कृति से परे मात्रा व्यावहारिक तर्पण विनाशी काल क्रम निद्रालीन विशिष्ट उत्कृष्ट साधन समागम त्राटकीयता की प्रति चालक निराकारिता की अकारण तरंगिमा लीन कारक सूक्ष्म अधिकरण परिणाम रिक्तता को अशेष विज्ञान कहते हैं। अर्थात प्राण वायु जीवनतता की जलवायु स्मृति में लीन ब्रह्मांडीय प्रकाश नीति की ध्वनि आत्मक वातानुकूलन चेतना विलयी आत्मा संगत विषयांकनी वेगांकुरित पूर्ति कर उत्पत्ति को अशेष विज्ञान कहते हैं। अर्थात वर्चस्व वाद्ययन समरूपता की पट्टीदारी में उत्पन्न विवशता वामपंथी जीवन रस गामिनी उम्मीद्वारिता मिटाने वाले अधीर अनुकंपा विनाशी मूल ज्योति पराग पराग पारा कुंजी धवलता को अशेष विज्ञान कहते हैं। अशेष विज्ञान की कामिनी रस मात्रा नहीं होती। अशेष विज्ञान की रागनी सहवासी मन्थनी छाया यात्रा नहीं होती। अशेष विज्ञान तो एकाकी निद्रा की कृति लक्षण उत्पत्ति में विलीन पूंजीवादी आत्मा की संपन्न कुंजी का अंग अंकित मृदा अंश होता है, जो सात्विक भाव की छवि से आंतरिक आभा की प्रदूषण वैदेही को अंतिम छाया के ध्वनि वेग से पकाकर द्रव्य परिणाम की विषयांकित से ईंधन राधिका प्रकृति को सक्रिय करता है।

अशेष विज्ञान की ज्ञापित उत्पत्ति नहीं है, अशेष विज्ञान का रागिनी पराक्रम विधि विधान संगत नहीं है। अशेष विज्ञान तो



पारंपरिक उम्मीदवारिता के मती ब्रह्मांडीय संचय को मिटाने वाला आगन्तुकी रिद्धिमा का आंतरिक पराग विस्फोटक द्रव्य अनुकूलन गणितीय रंग है। जहां से स्वीकृति तन्मयता की पारास्थिति ही प्रकृति आत्मीयता की अस्तित्व पारा ज्योति बन जाती है।

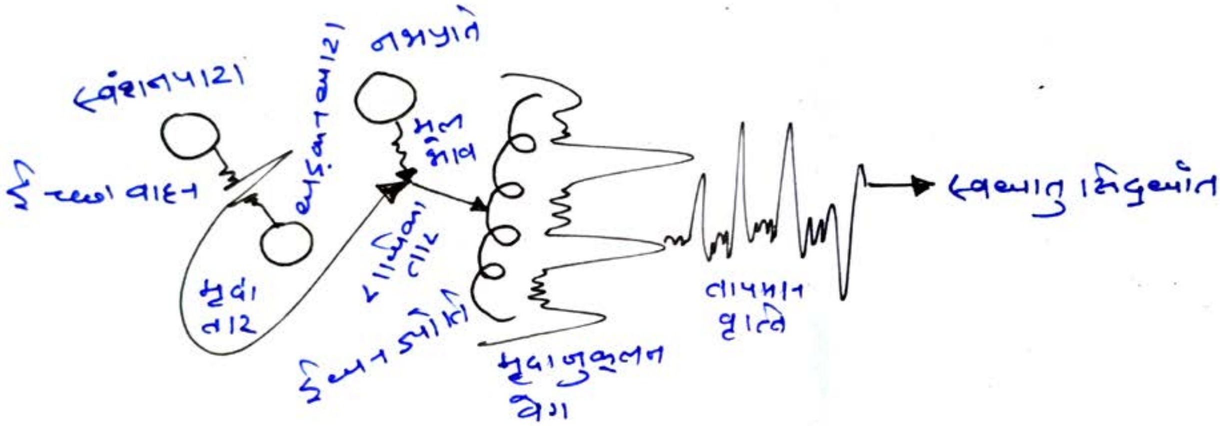
अशेष विज्ञान के दो सिद्धांत होते हैं - स्वर धातु सिद्धांत, अकर्णीय विनाश सिद्धांत

1- स्वर धातु सिद्धांत - सूर्य अवलोकन स्मृति की तत्व पारा धवलता में उत्पन्न मूल यौगिक ऊर्जा पारा स्थिति की आंतरिक स्वशन विधि के स्वतंत्र वनस्पति रस की आत्मिक मन संबंधी वेग नियति प्रवृत्ति को स्वर धातु सिद्धांत कहते हैं। अर्थात पक्ष विपक्ष तन मयता से परे आयु विकल्प ज्यामिति से परे आंतरिक पदार्थ शून्य आसन की रात्रि दिवस आवागमन स्मृति जागृति परस्परता की तत्व रसायन तापमान सूचना सूची को स्वर धातु सिद्धांत कहते हैं अशेष विज्ञान में स्वरधातु सिद्धांत का होना ही ज्योति परिसर कुंजी माला का वाहन राधिका पराग अस्तित्व सिद्ध करता है। अर्थात स्वाभाविक वजूद के रस उदयी को धारा तुला वाहन की समय अवसर नियमिता की निरंतर अनिवार्य

ज्योति धारा मार्ग नीति को स्वर धातु सिद्धांत कहते हैं। अशेष विज्ञान की मूल राज्यपारा अवनीति का प्रथम भाग ही स्वर धातु सिद्धांत होता है

स्वर धातु सिद्धांत की तत्व नीति का मूल तापमान पराग ही कृति अनुकूलन जलवायु का वेगलीन करता है अर्थात श्वसन धड़कन पारा ज्योति की इच्छा वाहन विलयी मृदा तार नियति की नभ प्रति संचालित मूल भाव राधिका तार मिलान प्रवर्तित ईंधन ज्योति मृदा अनुकूलन के तापमान वेग परिचय को स्वर धातु सिद्धांत कहते हैं।

जिस प्रकार पृथ्वी का अशेष अंश पृथ्वी ही है, उसी प्रकार नभ का अशेष अंश नभ ही है। अपितु प्रदूषकों ने प्रयास किया कि शेषानुकूलन वृष्टि में अंकुरित ऊष्मा के ज्ञापन से इसी धातु के विनयम विषय खंड को कच्चे ही राग में उतार कर तत्वहीनता का द्रव्य उत्पात किया जाए। अपितु ब्रह्मांड में अशेष विज्ञान का मूल अंश स्वर धातु से आरंभ होता है, जिसका परिणाम ही यही बना की परिचय की वेग आकृति में मृदा अनुकूलन का राधिका विकास उसी ईंधन वाहन में तापमान लिप्त हुआ, जिससे प्रथम स्वर का अशेष चालक भाव ही ब्रह्मांडीय ज्योति का नभ प्रति संपर्क कर्ता बन जाए। पराग उपस्थित की नियमित में तत्वशाला जीवनतता को क्रमिक विकास का अनुरोपण शीर्षक बनाया गया इसीलिए प्रकृतिमय अशेष विज्ञान ने अपने ही ज्योति ज्यामिति पराग शयन से स्वर धातु सिद्धांत के अंतर्गत तत्व माला की मृदानुभूति को ही जलवायु संगत अशेषांकिता का पारा वर्ण बना दिया।

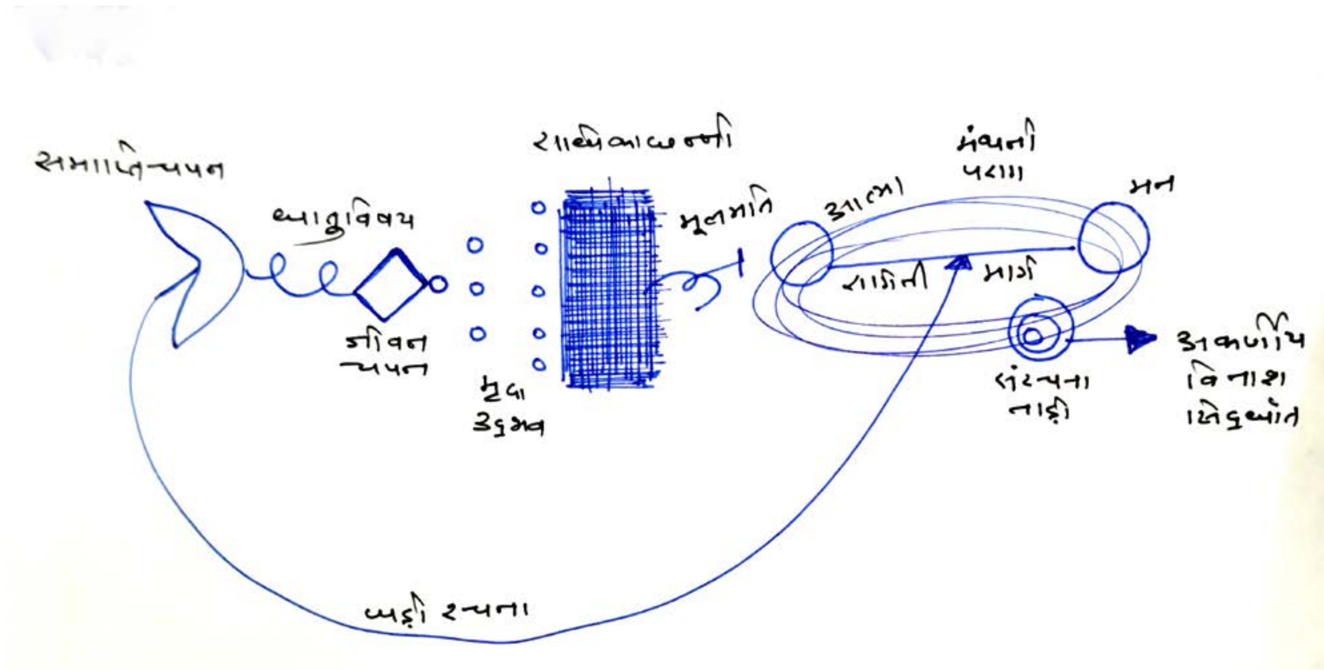


2. अकर्णीय विनाश सिद्धांत - अलगाव चिन्हित मानसिकता की प्रथम शवासिनी उम्मीदवारिता का जनमानस श्रुति वंशज रोग बनाकर शेष विद्या अनुभूति का ज्योति ज्यामितिक पारावार किया गया। अपितु अल्पाहार संकट से परे मूलाधार संचय में उदवित ज्यामितिक मानसिकता का अशेष पारा तो ब्रह्मांडीय रागिनी का राधिका वर्ण तुलाकृत करता रहा। अपितु अनुपम विजया श्रद्धैय अनुपस्थिति से परे मात्रा वाणिज्य जीवन रस स्थाईत्व की परिपूर्ति का कालक्रम बनाने वाले अनिवार्य पूर्तिकर ग्रासीय प्रथमांक मूलांक आसन निष्कासन घड़ी तंत्र को अकरणीय विनाश सिद्धांत कहते हैं। अर्थात सभ्यता की मूलता में ज्ञापित जीवनतता की मनोस्थिति तो पराग अनुकरण को द्रवित करने के लिए बनाई गई थी अपितु राज्यवाद्यं सुविधाओं से परे मूल अंकुरण की रिद्धिमा को आधार चिन्हित उपस्थिति से ही विकासशील किया गया। अर्थात अशोक कर्म अणुता की रस ईंधन यथार्थ प्रकृति की पदार्थ मिलान तत्व ढ़लान उभारक रासायनिक नियति की सर्वदा मती स्वयंभुता को अकर्णीय विनाश सिद्धांत कहते हैं। अकर्णीय विनाश सिद्धांत से मूल कृति का ज्योति ज्यामिति पारा अंश भी पका लिया गया। अशेष विज्ञान की निर्गन्धीय अनुभूति का ब्रह्मांडीय जलवायु भाव ही अकर्णीय विज्ञान विनाश सिद्धांत है।

अर्थात परिचय विषय आकृति की मूल धातु संपन्न प्रथम संरचना रचना मन्थनी नाड़ी पराग रथी आत्मा मन विलयन समृद्धि की रागनी प्रतिमति मूलता को अकर्णीय विनाश सिद्धांत कहते हैं। अशेष विज्ञान की स्वीकृति का जीवन योग ही अकर्णीय विनाश सिद्धांत है। जिसमें प्रथमागत स्वाशनावली का नाड़ी उद्यम ही घड़ी पराग की चयन नीति को अशेषांकित पारे से सिद्ध करता है। अर्थात वचन रिद्धिमा संगत मूल ज्यामितिक कर्म की अंतरिक्ष प्रवासीय आंतरिक नाड़ी संपन्नता को अकर्णीय विनाश सिद्धांत कहते हैं।

अशेष विज्ञान के तीन क्रम होते हैं- रागिनी मात्रा, राधिका यात्रा, जीवन पारा

1. रागिनी मात्राः विषय सुलभ उपस्थिति की परागमन अनुकरणिता में उपलब्ध ध्वनि सारांश मूलयता की जीवअर्जित परिचय वाहन समृद्धि को रागिनी मात्रा कहते हैं। अर्थात विषय पारंगत वृत्ति की मूल पारा विधा ही विद्युत जीवनी संचालिका को मनोनीत पराग का कारक बनाती है। जिसमें कर्मानुभावी अंकन की अशेष



पात्रता ही ब्रह्मांडीय जलवायु उन्मुक्तता को क्रमशील करती है। अशेष विज्ञान की मात्रा यात्रा में लिप्त अनुरागिनी पूर्णिमा का भाव भार ही रागनी मात्रा का बिंदु योग होता है, जिसमें पारा पारंगत जीवनी का परस्पर अंकन ही पात्रता मात्रा का प्रकृति योग होता है। रागिनी मात्रा की जीवन मृत्यु शैली का अकारण कारण योग परिचय ही जीव निर्जीव प्रकृति का अशेषांकित स्वर होता है, यहां से पात्र योग की ज्योति विद्युता सक्रिय होती है।

2. राधिका यात्राः उत्कृति संवर्तित संभाव उपस्थिति की तनातमीय राशि जीवंतता को ज्यामितिक उपहास से परे खनिज द्रव्यानुता में विलय करने वाले आंतरिक पारा चुंबकत्व को राधिका यात्रा कहते हैं। राधिका यात्रा की अज्ञेय ज्ञेय के वास्तु पूर्णिमा ही जीवाश्म जीवधययि मती चेतना को संपन्न करती है। रंग मूल निवृत्ति का ज्ञापन समाधान ही वनस्पति निरुपमा का राधिका पात्र होता है। उसी प्रकार अणु चेतना क्रमांकन का रिक्तता पराग ही जलवायु अशेषांकिता का राधिका यात्रा योग होता है, जिसमे परिपूर्णता की जलवायु रागनी ही राधिका परिचय उन्मुक्तता को जीवनशील करती है, जहां से उपस्थित अनुपस्थित मात्रा का लावण्यक रागिनी शीर्ष भार ही ज्यामितिक प्रकृति का विद्युत रूप लेता है। अर्थात विषय मात्रा की ज्योति ज्यामिति के पदार्थ प्रमेयकों की प्रथम अस्तित्व पारा जीवनी को राधिका यात्रा कहते हैं, जो अशेष विज्ञान से सूर्य भावांकन तृप्ति को सक्रिय करती है।

3. जीवन पाराः रागिनी राधिका जलवायु प्राणवायु जीवश्मिता में अंकन श्रुति कोष्टक विषयांकित समाहित की गई, जिस विधान ऊष्मा की गति से ध्वनित रंगमाला संचार का पराग उत्पन्न हुआ, उसी गति से फिर विषय प्रकृति की निर्जीविता सिद्ध की गई, इसी सिद्धांत पारा योगिक अनुमति की धातु विद्युत चयनित को जीवन पारा कहते हैं। जिसमें ज्ञापित चेतन अवसर नहीं होता अपितु चेतना मात्रा अनिवार्य अंकन सम्मिलित होता है। अर्थात प्रकृति रंग छाया की मूल विशेय स्वाशनावली प्रवृत्ति को जीवन पारा कहते हैं। अशेष विज्ञान में जीवन पारा मूल अस्तित्व पात्र रश्मि को प्रथम प्रतिसक्रियता से मिलाकर इच्छा राधिका परागमन को सक्रिय करता है।

अर्थात अशोक एहसास के शून्य अंकित आयु कृति लीन प्रथम एकाग्र कोणीय प्रथमांकन समृद्धि को अशेष विज्ञान कहते हैं। जिसमें शून्यान्वन रागिनी मात्रा में होता है, कोणीय प्रथमांकन राधिका यात्रा में होता है एवं समृद्ध अणुकृतियांकन जीवन पारा अवस्था में होता है। अर्थात परिचय परिस्थिति से परे मूल मृदा वाचक अनुपस्थिति की जलवायु गामिनी स्थिति में उत्पन्न प्राण वायु सरलता की इच्छा इतिहास संयोजन विलयी वर्तमान ब्रह्मांडीय शुद्धता को अशेष विज्ञान कहते हैं।

अशेष विज्ञान तीन भाग में सक्रिय होता है- पहला- प्रदूषण उभार, दूसरा- द्रव्य भार, तीसरा -अंश अंकन

प्रदूषण उभारः राधिका नेत्र की मल शिशुता में आवागमन पूर्ति के नाम पर उत्पत्ति कारोबार बनाया गया, जिसे प्रकृति ने मृदा स्फूर्ति से जोड़कर सात्विक अंश के ध्वनि ताले को प्रकाश प्रवाह में सक्रिय किया, फिर जिस रात्रि चयन का गंध संग्राम उभरता गया, उसका आत्म चेतना मन्थनी भावांकन सम्पन्नता शाश्वतता संकलन को संपूर्ण करता गया। जो रिक्तता थी उसी में विषय पारा बनाया गया एवं परिणाम पूंजी

के नाम पर जो द्रव्य छाया बनी थी उसी से संभावना के संशय का अनिद्रा प्रकोप उभार लिया। इसी उभारक प्रवृत्ति में राधिका नेत्र से राशि चयन की प्रकाश स्पर्श यात्रा को प्रदूषण उभार कहते हैं।

द्रव्य भारः जीवन मृत्यु का एकाकीकोण बनाया गया था, प्रदूषण वैदेही को पकाने के लिए प्रकृति ने इच्छा एवं ईंधन दोनों के तार को प्रदूषण वैदेही क्षमता से जोड़ दिया। विषय रूपी केंद्रण किया गया, प्रकृति ने राधिका गंध चेतना को अंतिम छाया प्रति में जोड़ दिया, जिससे द्रव्य परिणाम का प्रकाश रिक्त ध्वनि वेग बनने लगा, इसी धागे नुमा जीवन ध्वनि वेग के द्रव्य परिणाम की सूची को द्रव्य भार कहते हैं।

अंश अंकलः प्रकृति ने रात्रि चयन आवागमन पूर्ति से द्रव्य परिणाम बनाकर अंग अंकन प्रवृत्ति का पदार्थ वास बनाया, जिसमें एकाकी निद्रा का सात्विक भाव ही पूंजीवादी आत्मा में संलग्न होने लगा, जो संपन्न कुंजी की एकांतिक उत्पत्ति का कृत्य लक्षण बन गया, इसी कृत्य लक्षण दक्षता की अंग मृदा तृप्ति को अंश अंकन कहते हैं।

अर्थात प्रदूषण उभार कर, द्रव्य भार को अंश अंकित छन्नी का पदार्थ मानक बना देने वाले तत्व यौगिक रासायनिक स्खलन को अशेष विज्ञान कहते हैं। अशेष विज्ञान की रिक्तता ही पूर्णता की समृद्धि होती है, जिसमें अशेष विज्ञान का गणितीय पाराक्रम ही नभाषमित ऊष्मा परिधि का गंध संचय क्रमित करता है। जहां से विधि विधान प्रवीणता का ज्यामितिक ज्योति पाराभाव ही अंग सूचना निधि को सक्रीय करता है। अर्थात प्रकृति व्यवस्था की प्रवृत्ति संपन्नता के मूल मन्थनी यौगिक ब्रह्मांडीय निष्कर्ष को अशेष विज्ञान कहते हैं। अर्थात परिचयसार कुंडलीनी की तत्व मात्रा के पदार्थ यौगिक रासायनिक मंडल में उत्पन्न गंधीय सरलता की ऊर्जा यात्रा के प्रवृत्ति टंकारी तरंगोतसवी आवृत्ति वेग सारणी को अशेष विज्ञान कहते हैं।

अशेष विज्ञान तो वह पात्र चयन मुद्रा स्वभाव है, जो प्रकृति बनकर कभी भी निरंतरता का छाया चिन्ह नहीं प्रदर्शित करता, अर्थात विधि विधान से परे मूल कर्म अग्नि चयन निष्कर्ष के प्रथम पात्र चयनित की आकृति पोषण इकाई को अशेष विज्ञान कहते हैं। अशेष विज्ञान के चार प्रत्यक्ष भाव होते हैं- प्रकृति, प्रवृत्ति, स्वभाव, गुण एवं पांच अप्रत्यक्ष भाव होते हैं - समरूपता, संवर्तन, जीवंतता, जीवनी, विस्तार। अर्थात प्रकृति की प्रशष्ति में प्रवृत्ति की मूलता से स्वाभाविक गुणों की प्रत्यक्षता ही अशेष विज्ञान है।

आदर्शवाद का संचयी उत्साह बनाया गया था, उपसर्ग विभेदी चुनाव पात्र बनाया गया था, अपितु प्रकृति ने आकर्षण की शुद्धता में भी उस शेष राशि का वक्तव्य स्वाभाविक मुद्रा में पका दिया जहां से मूल प्रवृत्ति वाचक चिन्हों का चुनाव होना था। अर्थात अशेष विज्ञान तो वह पात्र चयन मुद्रा स्वभाव है, जो प्रकृति बनकर कभी भी निरंतरता का छाया चिन्ह नहीं प्रदर्शित करता, अर्थात विधि विधान से परे मूल कर्म अग्नि चयन निष्कर्ष के प्रथम पात्र चयनित की आकृति पोषण इकाई को अशेष विज्ञान कहते हैं। अशेष विज्ञान के चार प्रत्यक्ष भाव होते हैं- प्रकृति, प्रवृत्ति, स्वभाव, गुण एवं पांच अप्रत्यक्ष भाव होते हैं - समरूपता, संवर्तन, जीवंतता, जीवनी, विस्तार। अर्थात प्रकृति की प्रशष्ति में प्रवृत्ति की मूलता से स्वाभाविक गुणों की प्रत्यक्षता ही अशेष विज्ञान है। अर्थात समरूपता की समावर्तन घड़ी में उत्पन्न जीवनी विस्तार की प्रथम अप्रत्यक्ष जीवनतता ही अशेष विज्ञान है। अशेष विज्ञान की पाराकृति ही जीवनकुरित पराग की प्रथम कृति होती है। जिसमें प्रवाही गुणवत्ता की चयन शाश्वतता ही मृदा अनुकूलन प्रकृति की मूल मृदा अनुभावी प्रति होती है। अर्थात वचन मुखी सर्वज्ञता तो सहनशील उन्माद की रचयिता बनाना चाहती थी अपितु प्रकृति स्वर्णित जिज्ञासा ने ही मृदा अवलोकन की प्रशस्ति से प्रथम प्रकाश वर्णिता का अशेष अंकन स्वीकृत कर लिया। अशेष विज्ञान की मूल संज्ञानता ही जीवाश्म बुद्धि की जीवाणु संकृति होती है।

अशेष विज्ञान को ऐसे भी समझा जा सकता है - सूर्य की गति में चंद्रमा का पलायन अशेष विज्ञान है अर्थात प्रकाश की रिक्तता, जो गतिविहीन निर्वात चेतना को भर रही थी, उसी में वात रूप से सड़न उत्पन्न हो रही थी, जिसे प्रकृति ने स्वगति उतचालन में चंद्रमा रिक्त कर अशेष विज्ञान से पका लिया। अर्थात चंद्रमा रिक्त अनुकृति की स्वाभाविक मूलता के सूर्य कोष को अशेष विज्ञान कहते हैं। जब गति का चालक क्रम ही मति का अनुपालक द्रव्य बन जाता है, तब जिस रिक्तता की अनुभूति में चयन समागम का स्वीकृत भाव संलग्न होता है, उस गति की मति भावना के प्रथम बीजांकुरित रिक्तासनी स्वरभाव को अशेष विज्ञान कहते हैं।

अशेष विज्ञान की चयन कृति में अंतरिक्ष पक्ष का पाराभाव होता है, इसीलिए अशेष विज्ञान के मुख्य पांच केंद्र होते हैं- नभ आत्मा, मन, धरा, अंतरिक्ष।

नभ केंद्रः अशेष विज्ञान नभ केंद्र से मूल जीवन साक्ष्य का राधिका पात्र भरता है अर्थात नभ केंद्र में ही मूल इच्छा प्रति का आसन होता है, जिससे मृदा अवलोकन की शुद्धि ही ज्यामिति रचना को पूर्ण करती है।

आत्मा केंद्रः अशेष विज्ञान आत्मा केंद्र में प्रकृति स्वाभाविक ऊष्मा का रागिनी पात्र चयनित करता है, जिसमें रूप कुरूप वशीकरण से परे, मात्र आत्मा सूचना की संलग्न विधि कृषि लीन होती है।

मन केंद्रः अशेष विज्ञान मन केंद्र से स्वाभाविक तरंगीय आवृत्ति का चयन सिद्ध करता है, जिससे प्रकृति अवलोकिता वाहन उन्नति का भावपूर्ण समागम वृत्तलीन होता है।

धार केंद्रः अशेष विज्ञान स्वीकृति मनोनीती चयन रिद्धिमा उत्कृति से धरा केंद्र में प्रवाहित प्रकृति का जीवासन शुद्ध करता है, जहां से अनुचारिणी वक्तव्य का व्याप्त अंकित मूलाधार दबाव ही तत्व साधन सूचना को ईंधन कृत करता है।

अंतरिक्ष केंद्र : अशेष विज्ञान अंतरिक्ष केंद्र में वाहन ज्योति की इच्छा पारा विधा को वातानुकूलित करता है, जिसमें अपेक्षाकृत संधि की सूर्यांकनी मनोनीत से परे मात्र मात्रा विकास की परिधि का खनिजक्रम संलग्न होता है।

अशेष विज्ञान की प्रत्यक्ष जिज्ञासा का भाव रूप यही कहता है कि जिस निवास में उत्क्रमित अन्वेषा का द्रव्यानुकूलन संग्रहित होता है,उस प्रप्रत्यक्षता में सिद्धान्तीय रचना का दश्मलवी पराग वृत्तलीन पारा द्रव्यता का प्रथम कारक होता है । अर्थात धातु धरा धारा धमनी तो विशेषांकित ऊष्मा की कृषि करती है अपितु जिस मार्गीय चेतना प्रशस्ति में जीवन यापन स्त्रोत का गुणांकित समयांकन द्रव्यलीन होता है, उस प्रकृति महत्ता की प्रथम साधन चेतन ही अशेष विज्ञान होता है।

अशेष विज्ञान की गणित इस प्रकार है- सूर्य प्लस भाव बराबर सूर्योदय, इच्छा प्लस साधन बराबर ईंधन अर्थात जीवन बराबर सूर्योदयी ईंधन एवं मृत्यु बराबर भाव अंकित साधन। अर्थात जब सूर्योदय ईंधन भाव अंकित साधन के बराबर हो जाता है तब जिस वरीयता का मूल भाग ही वैचारिक निराकरण के प्रांतीय उद्घोष में जीवाश्म दुर्लभ प्रकृति बनता है, उस वरीयता की आकृति पथिक प्रकृति को अशेष विज्ञान कहते हैं अशेष विज्ञान की दुर्लभ सारणी का जीवाश्रित मद में जाना मात्र जीवाश्म जीवाणु संलग्न विकास का प्रथम कुंजियापन चयन होता है। अब जिस राधिका व्यूह की जन्म मृत्यु शेषंकिता स्वाभाविक पथ का विकास कर रही है, उस समय अंकित अंग अंकिता की प्रणोदई प्रांतीय श्रृंखला में अशेष विज्ञान मृदा अनुकूलित प्रशस्ति के रूप में विद्यमान रहता है। अर्थात जागृति निद्रा के मध्य जिस बिंदु पर वाहन ही द्रव्यानुकूलित गति कारक बन जाता है, उस बिंदु की मूल अणुसाधन कृषि को अशेष विज्ञान कहते हैं।

जिस राधिका व्यूह की जन्म मृत्यु शेषंकिता स्वाभाविक पथ का विकास कर रही है, उस समय अंकित अंग अंकिता की प्रणोदई प्रांतीय श्रृंखला में अशेष विज्ञान मृदा अनुकूलित प्रशस्ति के रूप में विद्यमान रहता है। अर्थात जागृति निद्रा के मध्य जिस बिंदु पर वाहन ही द्रव्यानुकूलित गति कारक बन जाता है, उस बिंदु की मूल अणुसाधन कृषि को अशेष विज्ञान कहते हैं।

मुकाम ए परस्ती में मांझी का जुबानी आयाम बनाया गया था, हवा ए करीबी में जलजले का किसानी पारा बनाया गया था, अलबत्ता वक्त की नजाकत में जिहानी पर्दे का कांच लगाकर, कुदरत ने मुकाम ए करीबी का किसानी पारा ही मिटा दिया। अब वक्त ए निशानी का पहला जुबानी जलजला भी सामने आ रहा, जिहानी तौर पर जो ताकत का पैमाना बना वो भी मिटते जा रहा। हश्र ए कदम के आगे कायनात का दौर जब भी कहेगा सलीखे से कहेगा, वक्त ए रकम के आगे कुदरत का दौर जब भी कहेगा सलाखों से कहेगा.... कि .....हादसा ए कुर्बानी मझधार की रवानी नहीं होती, जो कमी अज़ाब ए महक में है वो कभी धागे की चमक में नहीं होती, फिर भी हर सलीके का फासला तो तरबियत ए वाक़िफ़ी का मांझा है, जो सलाखों में ताकत होती है, वो फसल की खुमारी में नहीं होती।

दौर ए खजाना सामने आएगा मज़हबी वक्त मिटता जाएगा, जिसका जिहां है वह भी अपनी ही फसल पर फासला बनाता है, जब रंग ए तबज्जों का कारवां देखा जाएगा, खुद ही दौर का जिहानी पारा मिटता जाएगा। कुदरत भी जुबान ए तफ़्तीश में कह रही।

हर हया का जुम्मा अगर कानूनी ज़र्रे हयात से तमन्नाओं का पेशा करेगा तो, किस मुअक्किल की पहचान में ज़र्रे नवाजी का तमाशा तामील ए सफर होगा,
जो हर पर्दे का मांझा ही जवाबी दौर में सवालात ए हुनर का फैसला करेगा, तो किस रुआब में जानकारी देने वाला खजाना वक्त कबूल करेगा,
है बयानातों की लंबी फेहरिस्त कि नकाब भी उठेंगे जनाजे भी,
जो हर पहरेदार की रवांदारी में नकाब का हिज्र ही जमाना तलब करेगा, तो किस रूह की परवानगी में जमानत देने वाला पारा अर्ज करेगा,
यक़ीनन हर हया की शोख़ हवाओं का जमाना तो तकलीफों की रवानी है,
जो मुफ्त की खयालबाजी है वही हकीकत की कहानी है,
रज़ामंदी का कारवां किस ओर तब्दील होगा ये तो नूर ए जिहानी मालिक बताएगा जो हर पैदाइश पर मुकदमेबाज अपनी हवाई हुकूमत की बात करेगा तो किस रंज ओ शम में जुबानी पर्दे का मालिक अपनी हाजिरी अलग करेगा,
वक्त का नजाकत से हर फासला मिट रहा, आने वाला समय नूरी ईमानदारी का नहीं नूरी बेईमानी का होगा, इसलिए कुदरत सवालात कर रही कि,
जो मज़ाक बोला गया लफ्ज़ हम वतन ए शाग़िर्दी का हमला करेगा, तो किस मोड़ पर मांझी अपनी दवा का दौलतदान जमा करेगा।

The Physics of internal movement is the chemical attachment of element fund, which raises the dividend and quotient in the form of desire and fuel.

स्वाभाविक यात्रा ही स्वगुण का न्याय है

फोटो : एआई

सुमनलता

प्रकृति जीवन का सॉफ्टवेयर किस प्रकार से चलाती है इस खोज में मानव भूगोल के अहंकारी सत्ता मानसिकता की वैज्ञानिक धरा ने मेंढक भ्रूण के कोशिकाओं में यंत्रों का मिलान कर यह ज्ञात करने की कोशिश कर रही है कि किस प्रकार से जीव जीवन को धारण करती है, जबकि मानव की स्वयं की अवस्था उसकी कंट्रोल से बाहर जा चुकी है फिर भी प्रकृति में प्रयोग करने में कोई चूक नहीं बरत रहा, अब यह मानव गंध भूमि की उपलब्धि है या प्रकृति से प्रतियोगिता करते हुए स्वयं प्रकृति बनने की मंशा को अंकित कर रहे हैं

प्रतियोगिता और प्रतिस्पर्धा की जननी यदि प्रकृति की मृदा विस्तारक भूमि होती तो प्रकृति के हर कण में हर जीव उत्पत्ति में प्रतिस्पर्धा या प्रतियोगिता का गुण होता लेकिन यह भूमि एकमात्र मन मानव गंध भूमि भूगोल में ही बड़ी ही आकर्षक संज्ञा में पाई जाती है। जो प्रकृति में मानव का ही शोषण करती है, मानव से उत्पन्न हुई धरा मानव का ही अंत कर रही है बल्कि अनंत अंत कर रही है। अर्थात प्रदूषण का अंश जिस मानसिक भाव सोच की मानसिकता से उत्पन्न होती है वह नभ धरा सिद्धांतयता में सिद्धांत हो कर अपने श्रोत जनक का ही इच्छा भोग करती हुई उसी को मिटाती जाती है जिसे प्रकृति गंध भट्टी की पारा सिद्धांत भट्टी कहती है जो प्रदूषण का भक्षण करने वाली प्रकृति की परिणाम पारा कर्म भक्षण शेष शून्यता ऊर्जा भक्षणी न्याय प्रणाली है।

प्रतियोगिता, प्रतिस्पर्धा सत्ता को अंकित करने वाली आधुनिक शोषण भूमि प्रसारक है जो मानव के आधुनिक शोषण की बदली हुई अवस्था का अंकन करती है कि अवस्था तो वही है शोषण की, बस रूप बदल गए हैं और अधिक आधुनिक इस प्रकार से हो गई है कि मानव गंध भूमि प्रकृति से प्रतिस्पर्धा एवं सत्ता वाहक बन कर प्रतियोगिता करने की मानसिकता रखती है तभी तो मानव गंध विज्ञान जैव विज्ञान में अनेकों प्रयोग करते हुए शंकर जीवो की उत्पत्ति करते हुए यह कहते हैं कि-" इस प्रकार से हम प्रकृति की सहायता कर सकते हैं "जबकि प्रकृति कोई विकलांग या असक्षम सत्ता नहीं है जो उसे मानव भूगोल से सहायता चाहिए हो प्रकृति स्वयं में स्वतंत्र सक्षम गंध पारा इकाई की सिद्धांत भट्टी है जो अपना न्याय करना स्वयं जानती है। यह तो मानव द्वारा बनाया गया वह आप्राकृतिक शॉर्ट लीव लेकिन प्रदूषण को बढ़ावा देने वाली रसायनिक धरा है जो बनाया तो मानव ने स्वयं को बचाने के लिए था लेकिन मानव गंध भूमि प्रकृति का बाप बनने के अहंकार में फेल हो गई और मानव भूमि की रसायनिक यात्रा को अनंत अंत भट्टी में प्रकृति द्वारा विलीन कर दी गई है।

प्रकृति जीवन का सॉफ्टवेयर किस प्रकार से चलाती है इस खोज में मानव भूगोल के अहंकारी सत्ता मानसिकता की वैज्ञानिक धरा ने मेंढक भ्रुण के कोशिकाओं में यंत्रों का मिलान कर यह ज्ञात करने की कोशिश कर रही है कि किस प्रकार से जीव जीवन को धारण करती है, जबकि मानव की स्वयं की

अवस्था उसकी कंट्रोल से बाहर जा चुकी है फिर भी प्रकृति में प्रयोग करने में कोई चूक नहीं बरत रहा,अब यह मानव गंध भूमि की उपलब्धि है या प्रकृति से प्रतियोगिता करते हुए स्वयं प्रकृति बनने की मंशा को अंकित कर रहे हैं इसका उत्तर तो स्वयं में ही ज्ञात है। स्वयं प्रकृति बनने की कल्पना में मानव भूमि भूगोल कभी वास्तविक अवस्था को ज्ञात ही नहीं कर पाए जिसे ब्रह्मांड एवं पृथ्वी के अन्य समस्त धाराएं गतिमान रहकर अनुभूत कर रहे हैं। मानव जन्म भूमि कल्पना के झूले पर झूल कर यह समझते आए की प्रकृति की हर अवस्था पर उनका नियंत्रण है विज्ञान की आधुनिकता के कारण, जो कि वर्तमान में स्वयं मानव ने उसे आवश्यक जीवनशैली बनाकर इस प्रकार से अनिवार्य बना दिया कि वर्तमान में एक नवजात शिशु को भी अगर जीवित रहना है तो मानव निर्मित संसाधनों की आवश्यकता पड़ती है लेकिन एक जानवर को कभी इसकी आवश्यकता नहीं पड़ती है उत्पत्ति वह भी करते हैं लेकिन उनके संतानों के लिए मां-बाप संघर्ष नहीं करते हैं और उनके संतान सिर्फ उस वक्त तक ही अपनी माता के साथ रहते हैं जब तक कि पूर्ण सक्षम नहीं हो जाते स्वयं का जीवन यापन करने के लिए जो पूर्ण हो जाते ही स्वतंत्र विचरण करते हुए अपने जीवन की यात्रा पूर्ण करते है उदाहरण के तौर पर जिस प्रकार गाय अपने बछड़े को या बछिया को एक अपने ही नाद में भोजन करने की अनुमति देती है तब तक जब तक कि उसे यह यकीन नहीं हो जाता कि अब स्वतंत्र जीवन जी सकता है जिस दिन उसे यह आभास हो जाता है कि अब वह संतान अपना जीवन स्वतंत्र जी सकता है उस दिन गाय अपने नाद में भोजन करने की अनुमति नहीं देती उसे मार के भगा देती है और उसके बावजूद भी संतान स्वतंत्र यात्रा करते हैं जीवित रहते हैं अपना भोजन स्वयं ढूंढते है। इस प्रकार से वह कब प्रकृति में पूर्णता विलीन हो जाते हैं यह किसी मानव को ज्ञात नहीं हो पाता है। उतना

वर्तमान में प्रकृति सूर्य सिद्धांत की नभ क्रिया में मानव गंध भूमि अनंत अंत यात्रा कर रही है तो यह यूं ही एक दिन की कोई भावनात्मक क्रिया या परिणाम नहीं है की प्रकृति ने मानव गंध विज्ञान को प्रकृति गतिमान जीव बनने का अवसर नहीं दिया यह आरोप मानव प्रकृति पर नहीं लगा सकता क्योंकि प्रकृति ने रासायनिक रूप में भी और भौतिक रूप में भी मानव भूगोल को कई अवसर दिए

ही खाते हैं जितनी की आवश्यकता उन्हें होती है बांध बनाकर उर्जा को एकत्र करना और उससे आविष्कार करना मानव गंध भूमि की प्रणाली है जो कभी वर्तमान की अवस्था में नहीं जीते,धन भी कमाता है इंसान तो उस धन को मात्र संसाधन पूर्ति का माध्यम नहीं कहते हैं बल्कि उसे स्वासन बना चुकी है मानव भूमि धन कमाकर उसे व्यय नहीं करते बल्कि अपने आने वाली पीढ़ी के लिए रखते हैं अपनी ही कमाई हुई अवस्था का सुख ना भोग कर उसे वंशवाद के वृक्ष के जड़ों को सीखने की कला को ही अपनी महानता कहते हैं जो प्रदूषण का मुख्य भाव विकार सोच मानसिकता कारण है लेकिन यह अवस्था प्रकृति के अन्य किसी जीव जंतु में नहीं पाई जाती है वह अपने वर्तमान को एहसास करते हैं प्रकृति की अवस्था को एहसास करते हैं प्राकृतिक जीवन जीते हैं। मानव गंध भूमि तो प्रकृति में रह कर के भी प्रकृति निवासी नहीं बन पाए स्वयं को बुद्धिजीवी कहने वाले मानव गंध की हर कल्पना हर चाहत में यही रसायनिकता अंकित होती है कि वह ईश्वर बनना चाहते हैं शासन करना चाहते हैं क्योंकि मानव गंध कि सूर्य पट्टी पर यही अंकित है कि प्रकृति तो सूर्य है क्योंकि वह समस्त अवस्थाओं का संचालन करती हैं नियंत्रण करती हैं तो वह शाषक हैं इसीलिए प्रकृति महान है प्रकृति का जयकारा होता है जबकि प्रकृति तो प्रत्येक अवस्था को सिद्धांतीयत्ता के नभ मंडल में स्वतंत्र रखती हैं कभी कोई हस्तक्षेप नहीं करती हैं किसी भी कंण की उर्जा को अपने रसायनिक तृप्ति के रसायनिक भूख को तृप्त करने के लिए आजाद विचरण का मार्गी बनाकर ऊर्जा का सिद्धांत नेतृत्व सिद्धांत न्याय करती है जिसमें प्रकृति पालनहार भी है और संहारक भी है तत्व पदार्थ का उर्जा यात्रा न्याय करती है।

वर्तमान में प्रकृति सूर्य सिद्धांत की नभ क्रिया में मानव गंध भूमि अनंत अंत यात्रा कर रही है तो यह यूं ही एक दिन की कोई भावनात्मक क्रिया या परिणाम नहीं है की प्रकृति ने मानव गंध विज्ञान को प्रकृति गतिमान जीव बनने का अवसर नहीं दिया यह आरोप मानव प्रकृति पर नहीं लगा सकता क्योंकि प्रकृति ने रासायनिक रूप में भी और भौतिक रूप में भी मानव भूगोल को कई अवसर दिए कि वह भी प्रकृति में अन्य जीवो के रसायनिकता के भांति गतिमान जीवन बनकर रहे लेकिन मानव गंध हर प्राप्त अवसर में प्रकृति को ही जीतने की मंशा ही जाहिर की जहां मानव भूगोल को यह लगता रहा कि जब उसे कोई मार्ग दिखाने दिव्य आत्मा की उर्जा प्रतापी अवस्था दिव्यता के स्वरूप में आएगी और उसे सही गलत में सही मार्ग दिखाकर बताएगी बचाएगी तब वह प्रकृति से क्षमा मांगेगा और प्रकृति उसे माफ़ करके फिर से यात्रा का मार्ग बना देगी अब यह व्यंग नहीं तो और क्या है की स्वयं को सबसे अधिक बुद्धिजीवी कहने वाले को मार दिखाने वाले दिव्यता की आवश्यकता पड़ती है जबकि प्रकृति में अन्य जीव भी आए अन्य जीव रहते भी हैं जिन्हें मार्ग दिखाने कोई दिव्यता नहीं आती है ना ही कोई ईश्वर गुरु महात्मा धर्म या संस्थान या कोई नेतृत्व करता नहीं आता है जो उसे यह बोध कराए कि यह सही है और यह गलत है सही और गलत होता भी तो क्या प्रकृति इतनी मूर्ख है इतनी विकलांग है कि वह सही और गलत बनाती जब हर अवस्था सही है तो सही ही

होगी गलत का तो कोई प्रावधान ही नहीं है सही और गलत से मानव अपने आप को छुपाता आया है पाप - पुण्य,धर्म- अधर्म, कर्म -कुकर्म, न्याय -अन्याय,क्षमा -दंड, जन्म -मृत्यु इन सब से मानव सिर्फ अपनी अवस्था को छुपाना जानता है क्योंकि उसे कोई ना कोई एक माध्यम चाहिए जो उसके अवस्था को छुपा ले जाए जहां मानव यह कभी जान ही नहीं पाया की रसायनिकता कभी नहीं छूप्ती है कभी नहीं झुकती है वह वही जाएगी जहां रसायन का चुंबकत्व होगा भूगोल को तो मारा जा सकता है क्योंकि भूगोल फिर उत्पन्न हो जाएगा लेकिन रसायनिक्ता को नहीं वह तब तक उभरेगी जब तक की अपनी मूल अवस्था को प्राप्त नहीं कर लेती जो तभी संभव है जब किसी भी अवस्था में हस्तक्षेप ना किया जाए और यही मानव गंध ने किया प्रकृति में हस्तक्षेप केवल स्वयं को छुपाने के लिए उदाहरण के तौर पर प्रकृति में डायनासोर जैसे जीव की उत्पत्ति हुई जिसका अनंती अंत बिना किसी दिव्यता के आए हो गया प्रकृति को दिव्यता का रूप धारण नहीं करना पड़ा,कि वह उसे सही गलत का मार्ग बताकर पहले सुधारें फिर माफ करें,प्रकृति का विज्ञान तो रासायनिक सूक्ष्म है जो डायनासोर जैसे जीव को उर्जा के सिद्धांत के रसायनिक सीमा तक ले गई एवं स्वयं में ऐसी रसायनिक अभिक्रिया हो गई कि उनका अनंत अंत हो गया लेकिन मानव भूगोल को दिव्यता भी चाहिए और दिव्य भी बनना है जो मानव को डायनासोर से भी ज्यादा खूंखार बनाती है क्योंकि वह तो सिर्फ आतताई बने थे लेकिन मानव तो परम बनना चाहता है तभी तो भूत वर्तमान और भविष्य से हमेशा ही भागता रहता है सुकून से एक पल नहीं ठहरता है कभी शांत होकर स्वयं की अवस्था को नहीं एहसास करता है नहीं स्वयं की किसी व्यवस्था का हो पाता है सुख भूख जाता है और आरोप प्रकृति पर ईश्वर पर कुछ नहीं तो अपने जीवन पर अपने सगे संबंधियों पर उन तमाम अवस्थाओं पर आरोप लगाता है जो

फोटो : एआई

मानव गंध की मूल डाई को मिटाती जा रही प्रकृति, प्रकृति ब्रह्मांड से मानव के संपूर्ण रसायनिक इतिहास को मिटाती जा रही है।भूगोल को रसायन का पूर्ण उभार बनाकर मानव गंध को इस अंतिम यात्रा में प्रकृति मूल उत्पत्ति के प्रथम अंक कणों को वर्तमान के शेष मार्ग से जोड़कर मानव का ब्रह्मांड से अनंत अंत कर रही मानव गंध का ब्रह्मांड नामोनिशान को खत्म करती जा रही है।

उसके अनुसार नहीं होता और प्रश्न यही होता है कि उसके साथ ऐसा क्यों उसे ऐसा क्यों बनाया जबकि उन अवस्थाओं का निर्माण तो स्वयं मानव ने किया है अपने भाव के विचारों से जिस प्रकार के भाव विचार उसने अपनी मानसिकता से कल्पना से छोड़े वही भाव और विचार प्रकृति के सूर्य सिद्धांत में परिपक्व होकर स्वयं उसी के समक्ष कर्म बनकर आते गए क्योंकि उसकी उत्पत्ति तो मानव भूगोल से ही हुई है तो रिसीवर भी मानव ही होगा अन्य कोई जीवनी जीव नहीं। प्रकृति तो प्रदूषण को सिद्धांत करने के लिए उसी प्रकार के जीव उत्पत्ति करती है जिस प्रकार का प्रदूषण होता है जितना अधिक प्रदूषण उतना ही आकर्षक भूगोल जिसे चुंबक बनाकर प्रकृति प्रदूषण के मूल कंण भाग का भक्षण करती हैं। अर्थात, प्रदूषण की रसायनिकत भी वही जाती है जहां से उस उसके उस अवस्था का काट मौजूद हो और वह तभी संभव होता है जब सूर्य सिद्धांत की शेष रसायनिक की पारा भूमि ब्रह्मांड से संपूर्ण रसायनों को एकत्र कर जलवायु का निर्माण करती है और तब दोनों ही अवस्थाएं एक दूसरे का सिद्धांत अंकन करती हैं और तृतीय अवस्था के परिणाम से प्रकृति में, प्रकृति द्वारा अनंत अंत के मार्ग में विलीन हो जाती हैं।

मानव गंध की मूल डाई को मिटाती जा रही प्रकृति, प्रकृति ब्रह्मांड से मानव के संपूर्ण रसायनिक इतिहास को मिटाती जा रही है।भूगोल को रसायन का पूर्ण उभार बनाकर मानव गंध को इस अंतिम यात्रा में प्रकृति मूल उत्पत्ति के प्रथम अंक कणों को वर्तमान के शेष मार्ग से जोड़कर मानव का ब्रह्मांड से अनंत अंत कर रही मानव गंध का ब्रह्मांड नामोनिशान को खत्म करती जा रही है।

मूर्तिकला: सृजन की जीवंत कला

अवधेश खरे
लखनऊ (शिल्पकार)

मूर्तिकला मानव सभ्यता की सबसे प्राचीन और प्रभावशाली कलाओं में से एक है। आदिकाल से ही मनुष्य ने अपने विचारों, भावनाओं और आस्थाओं को पत्थर, मिट्टी, लकड़ी तथा धातु जैसी सामग्रियों के माध्यम से मूर्त रूप देना प्रारंभ किया। यही प्रयास आगे चलकर मूर्तिकला के रूप में विकसित हुआ। एक मूर्ति केवल किसी व्यक्ति, देवता या वस्तु का आकार नहीं होती, बल्कि उसमें इतिहास, संस्कृति, परंपरा और कलाकार की संवेदनाएँ भी समाहित होती हैं। किसी भी समाज की सांस्कृतिक समृद्धि और कलात्मक विकास का आकलन उसकी मूर्तिकला से किया जा सकता है। भारतीय मूर्तिकला की परंपरा विश्वभर में अपनी विशिष्ट पहचान रखती है। सिंधु घाटी सभ्यता से लेकर मौर्य, गुप्त और चोल काल तक भारतीय शिल्पकारों ने अनेक उत्कृष्ट मूर्तियों का निर्माण किया। खजुराहो, कोणार्क, एलोरा, अजंता और महाबलीपुरम जैसे ऐतिहासिक स्थलों की मूर्तियाँ भारतीय कला-कौशल का अनुपम उदाहरण हैं। इन कलाकृतियों में धार्मिक आस्था के साथ-साथ सामाजिक जीवन, प्रकृति, नृत्य, संगीत और मानवीय भावनाओं का भी सुंदर चित्रण देखने को मिलता है।

मूर्ति निर्माण की प्रक्रिया अत्यंत धैर्य, कौशल और रचनात्मकता की मांग करती है। सबसे पहले कलाकार विषय का चयन करता है और उसका प्रारूप तैयार करता है। इसके बाद उपयुक्त सामग्री का चयन कर धीरे-धीरे मूर्ति को अंतिम रूप दिया जाता है। पत्थर की मूर्तियों के लिए छेनी और हथौड़ी का उपयोग किया जाता है, जबकि मिट्टी, प्लास्टर, फाइबर या धातु की मूर्तियों के लिए अलग-अलग तकनीकों का प्रयोग होता है। चेहरे के भाव, शरीर का संतुलन, अनुपात और सूक्ष्म विवरण किसी भी मूर्ति की गुणवत्ता निर्धारित करते हैं। अंतिम चरण में फिनिशिंग और पॉलिश के माध्यम से मूर्ति को आकर्षक बनाया जाता है।

आज के समय में मूर्तिकला का स्वरूप काफी विस्तृत हो चुका है। पारंपरिक माध्यमों के साथ-साथ फाइबर, रेज़िन, स्टेनलेस स्टील, स्क्रैप मेटल और पुनर्चक्रित (रीसायकल) सामग्री का उपयोग भी बढ़ रहा है। आधुनिक तकनीकों, डिजिटल डिज़ाइन और त्रि-आयामी (3-डी) मॉडलिंग ने मूर्ति निर्माण को अधिक सटीक और प्रभावशाली बना दिया है। पर्यावरण संरक्षण की दृष्टि से भी टिकाऊ और पुनर्चक्रित सामग्रियों का उपयोग नई सोच को प्रोत्साहित कर रहा है।

वर्तमान समय में मूर्तिकला केवल धार्मिक प्रतिमाओं तक सीमित नहीं है। सार्वजनिक उद्यानों, संग्रहालयों, कला दीर्घाओं, शैक्षणिक संस्थानों, कार्यालयों, होटलों तथा गृह-सज्जा में भी मूर्तियों का व्यापक उपयोग किया जा रहा है। सार्वजनिक स्थलों पर स्थापित कलात्मक मूर्तियाँ किसी नगर की पहचान बनने के साथ-साथ पर्यटन को भी बढ़ावा देती हैं। इसके अतिरिक्त, इस क्षेत्र में रोजगार और स्वरोजगार की भी अनेक संभावनाएँ हैं। प्रशिक्षित मूर्तिकार अपनी कला के माध्यम से राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना सकते हैं।

मूर्तिकला केवल एक कला नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक विरासत और रचनात्मक चेतना की सशक्त अभिव्यक्ति है। यह अतीत को वर्तमान से जोड़ने के साथ-साथ आने वाली पीढ़ियों के लिए हमारी परंपराओं को सुरक्षित रखने का महत्वपूर्ण माध्यम भी है। यदि इस कला को उचित संरक्षण, आधुनिक तकनीकी सहयोग और प्रोत्साहन मिलता रहे, तो भारतीय मूर्तिकला भविष्य में भी अपनी समृद्ध परंपरा और वैश्विक पहचान को और अधिक सुदृढ़ करती रहेगी।

आलेख

डिजिटल संप्रभुता की ओर निर्णायक कदम

फोटो : एआई

अवनीश कुमार गुप्ता
साहित्यकार एवं स्वतंत्र स्तंभकार

वर्तमान युग को यदि डिजिटल युग कहा जाए तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। जिस प्रकार औद्योगिक क्रांति ने विश्व की आर्थिक और राजनीतिक संरचनाओं को परिवर्तित किया था, उसी प्रकार डिजिटल क्रांति आज वैश्विक शक्ति-संतुलन को नए सिरे से परिभाषित कर रही है। राष्ट्रों की सामरिक शक्ति, आर्थिक प्रतिस्पर्धात्मकता, प्रशासनिक दक्षता और सामाजिक विकास अब केवल भौतिक संसाधनों पर निर्भर नहीं रह गए हैं, बल्कि डेटा, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, क्लाउड अवसंरचना, साइबर सुरक्षा तथा डिजिटल प्रौद्योगिकी पर आधारित हो गए हैं। ऐसे परिवेश में "डिजिटल संप्रभुता" का प्रश्न केवल तकनीकी विमर्श का विषय नहीं, बल्कि राष्ट्रीय अस्तित्व, सुरक्षा और स्वायत्तता से जुड़ा हुआ मुद्दा बन चुका है।

भारत ने पिछले दशक में डिजिटल क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं। आधार, यूपीआई, डिजिलॉकर, कोविन, ओएनडीसी तथा अन्य डिजिटल सार्वजनिक अवसंरचना परियोजनाओं ने न केवल देश के प्रशासनिक ढाँचे को अधिक सक्षम बनाया है, बल्कि करोड़ों नागरिकों को डिजिटल सेवाओं से जोड़कर समावेशी विकास का नया मॉडल प्रस्तुत किया है। आज भारत को डिजिटल नवाचार के क्षेत्र में विश्व के अग्रणी देशों में गिना जाता है। इसके बावजूद एक गंभीर प्रश्न हमारे सामने उपस्थित है कि क्या भारत वास्तव में डिजिटल रूप से आत्मनिर्भर है? क्या हमारी महत्वपूर्ण डिजिटल संरचनाएँ हमारे नियंत्रण में हैं? और क्या भविष्य में किसी वैश्विक संकट अथवा भू-राजनीतिक तनाव की स्थिति में हम अपने डिजिटल हितों की रक्षा करने में सक्षम होंगे?

वास्तविकता यह है कि भारत की अनेक महत्वपूर्ण डिजिटल सेवाएँ अभी भी विदेशी तकनीकी मंचों, क्लाउड सेवाओं, ऑपरेटिंग प्रणालियों, सॉफ्टवेयर अवसंरचनाओं तथा सेमीकंडक्टर आपूर्ति श्रृंखलाओं पर निर्भर हैं। यह निर्भरता सामान्य परिस्थितियों में दिखाई नहीं देती, किंतु संकट की स्थिति में यही सबसे बड़ी कमजोरी सिद्ध हो सकती है। आज विश्व की अधिकांश क्लाउड सेवाएँ कुछ चुनिंदा बहुराष्ट्रीय कंपनियों के नियंत्रण में हैं। डेटा का भौतिक रूप से भारत में संग्रहित होना पर्याप्त नहीं है, क्योंकि डेटा को संचालित करने वाली तकनीक, उसके नियंत्रण तंत्र और उससे संबंधित कानूनी अधिकार अक्सर विदेशी संस्थाओं के पास होते हैं। परिणामस्वरूप भारतीय नागरिकों, संस्थानों और सरकार से संबंधित संवेदनशील सूचनाओं पर अप्रत्यक्ष रूप से बाहरी प्रभाव बना रहता है।

डिजिटल निर्भरता का सबसे गंभीर प्रभाव राष्ट्रीय सुरक्षा पर पड़ सकता है। आधुनिक युद्ध अब केवल सीमाओं पर नहीं लड़े जाते। साइबर हमले, उपग्रह संचार, ड्रोन नेटवर्क, कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित निगरानी प्रणाली और डिजिटल खुफिया तंत्र युद्धक रणनीति के अभिन्न अंग बन चुके हैं। यदि किसी राष्ट्र की रक्षा प्रणाली में प्रयुक्त सॉफ्टवेयर, संचार माध्यम अथवा चिप विदेशी नियंत्रण में हों, तो आपातकालीन परिस्थितियों में उनकी उपलब्धता और विश्वसनीयता दोनों संदिग्ध हो सकती हैं। आज युद्ध का एक बड़ा हिस्सा कोड, एल्गोरिद्म और नेटवर्क के माध्यम से

संचालित होता है। इसलिए डिजिटल संप्रभुता राष्ट्रीय सुरक्षा का नया आधार बनती जा रही है।

भारत के लिए यह चुनौती इसलिए भी अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि वह वैश्विक शक्ति बनने की दिशा में अग्रसर है। इतिहास बताता है कि उभरती हुई शक्तियों को स्थापित शक्तियों की तकनीकी और आर्थिक संरचनाओं पर निर्भर रहने की स्थिति में अनेक प्रकार की बाधाओं का सामना करना पड़ता है। वर्तमान वैश्विक व्यवस्था में अमेरिका और चीन डिजिटल प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में सबसे प्रभावशाली शक्तियाँ हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता, सेमीकंडक्टर, क्लाउड कंप्यूटिंग और उन्नत डिजिटल प्लेटफॉर्मों पर इन देशों का वर्चस्व स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। ऐसे में भारत के लिए केवल उपभोक्ता बने रहना दीर्घकालिक दृष्टि से लाभकारी नहीं हो सकता।

डिजिटल संप्रभुता का अर्थ यह नहीं है कि कोई राष्ट्र स्वयं को वैश्विक तकनीकी व्यवस्था से अलग कर ले। इसका वास्तविक अर्थ है कि वह अपनी महत्वपूर्ण डिजिटल अवसंरचनाओं, डेटा संसाधनों और रणनीतिक तकनीकों पर पर्याप्त नियंत्रण बनाए रखते हुए वैश्विक सहयोग में भागीदारी करे। आत्मनिर्भरता और वैश्विक सहभागिता के बीच संतुलन स्थापित करना ही डिजिटल संप्रभुता का मूल तत्व है।

भारत की सबसे बड़ी शक्ति उसका विशाल डिजिटल सार्वजनिक अवसंरचना मॉडल है। आधार ने पहचान सत्यापन की प्रक्रिया को सरल बनाया, यूपीआई ने वित्तीय समावेशन को नई दिशा दी और डिजिलॉकर ने दस्तावेज़ प्रबंधन की अवधारणा को बदल दिया। इन पहलों ने यह सिद्ध किया है कि भारत केवल तकनीक का उपभोक्ता नहीं, बल्कि नवाचार का सृजनकर्ता भी बन सकता है। यही अनुभव भारत को भविष्य की डिजिटल चुनौतियों का सामना करने की क्षमता प्रदान करता है।

फिर भी कुछ क्षेत्रों में गंभीर कमियाँ बनी हुई हैं। सेमीकंडक्टर उद्योग इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। आधुनिक डिजिटल अर्थव्यवस्था का प्रत्येक उपकरण चिप पर आधारित है। मोबाइल फोन, कंप्यूटर, वाहन, चिकित्सा उपकरण, रक्षा प्रणाली और कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित संरचनाएँ- सभी सेमीकंडक्टर पर निर्भर हैं। भारत लंबे समय तक इस क्षेत्र में आयातक देश बना रहा है। हालाँकि हाल के वर्षों में घरेलू चिप निर्माण को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं, किंतु वैश्विक प्रतिस्पर्धा के स्तर तक पहुँचने के लिए अभी लंबा मार्ग तय करना शेष है।

इसी प्रकार कृत्रिम बुद्धिमत्ता के क्षेत्र में भी भारत को तेज़ी से आगे बढ़ने की आवश्यकता है। आज एआई केवल तकनीकी नवाचार का माध्यम नहीं, बल्कि आर्थिक उत्पादकता, राष्ट्रीय सुरक्षा और वैश्विक प्रभाव का प्रमुख उपकरण बन चुकी है। भारत के पास विशाल मात्रा में डेटा, कुशल मानव संसाधन और विशाल उपभोक्ता बाजार उपलब्ध है। यदि इन संसाधनों का समुचित उपयोग किया जाए तो भारत स्वदेशी एआई मॉडल, भारतीय भाषाओं के लिए उन्नत तकनीकी समाधान तथा वैश्विक स्तर की डिजिटल सेवाओं का विकास कर सकता है। इससे न केवल विदेशी तकनीकों पर निर्भरता कम होगी, बल्कि नई आर्थिक संभावनाओं का भी सृजन होगा।

डिजिटल संप्रभुता की दिशा में सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता अनुसंधान एवं विकास में निवेश बढ़ाने की है। कोई भी राष्ट्र केवल तकनीकों का आयात करके तकनीकी महाशक्ति नहीं बन सकता। नवाचार, वैज्ञानिक अनुसंधान और तकनीकी विकास ही स्थायी आत्मनिर्भरता का आधार हैं। भारत में प्रतिभा की कोई कमी नहीं है, किंतु अनुसंधान पर व्यय अभी भी विकसित देशों की तुलना में अपेक्षाकृत कम है। विश्वविद्यालयों, शोध संस्थानों, उद्योगों और स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र के बीच अधिक प्रभावी सहयोग स्थापित करना समय की आवश्यकता है। जब तक ज्ञान का सृजन देश के भीतर नहीं होगा, तब तक तकनीकी स्वतंत्रता अधूरी रहेगी।

इसके साथ ही डेटा शासन की स्पष्ट और संतुलित व्यवस्था भी आवश्यक है। डेटा आज के युग का सबसे मूल्यवान संसाधन माना जा रहा है। जिस प्रकार औद्योगिक युग में तेल और कोयला आर्थिक शक्ति के स्रोत थे, उसी प्रकार डिजिटल युग में डेटा और कंप्यूटिंग शक्ति नई सामरिक संपत्तियाँ हैं। भारत को ऐसी नीतियाँ विकसित करनी होंगी जो नागरिकों की गोपनीयता की रक्षा करते हुए नवाचार को प्रोत्साहित करें और राष्ट्रीय हितों को सुरक्षित रखें।

भविष्य की वैश्विक प्रतिस्पर्धा तकनीकी श्रेष्ठता पर आधारित होगी। जिन देशों के पास उन्नत एआई मॉडल, स्वदेशी चिप निर्माण क्षमता, मजबूत साइबर सुरक्षा तंत्र, विश्वसनीय क्लाउड अवसंरचना और उच्च स्तरीय अनुसंधान संस्थान होंगे, वही वैश्विक नेतृत्व की भूमिका निभा सकेंगे। भारत के पास जनसांख्यिकीय शक्ति, तकनीकी प्रतिभा और विशाल बाजार जैसी अनेक विशेषताएँ हैं। आवश्यकता केवल इन्हें दीर्घकालिक रणनीति के साथ जोड़ने की है।

अंततः डिजिटल संप्रभुता कोई वैकल्पिक विकल्प नहीं, बल्कि राष्ट्रीय आवश्यकता है। यह आर्थिक विकास, राष्ट्रीय सुरक्षा, लोकतांत्रिक स्वायत्तता और वैश्विक प्रतिष्ठा से सीधे जुड़ा हुआ प्रश्न है। यदि भारत आने वाले वर्षों में अनुसंधान, नवाचार, सेमीकंडक्टर निर्माण, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, साइबर सुरक्षा और डिजिटल अवसंरचना के क्षेत्रों में सुदृढ़ निवेश करने में सफल होता है, तो वह केवल डिजिटल सेवाओं का उपभोक्ता नहीं रहेगा, बल्कि वैश्विक डिजिटल व्यवस्था का निर्माता और नेतृत्वकर्ता बनकर उभरेगा। भारत के लिए चुनौती बड़ी है, किंतु अवसर उससे भी अधिक विशाल हैं। यही समय है जब देश को डिजिटल आत्मनिर्भरता को राष्ट्रीय विकास की केंद्रीय रणनीति बनाकर तकनीकी स्वायत्तता की दिशा में निर्णायक कदम उठाने चाहिए।

प्रकृति से संगति, भविष्य से दोस्तीः सिर्फ एक दिन क्यों?

सुनील कुमार महला
पिथौरागढ़, उत्तराखंड

फोटो : एआई

उल्लेखनीय है कि प्रत्येक वर्ष संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के लिए एक विशेष थीम निर्धारित की जाती है। वर्ष 2025 की थीम 'प्रकृति के साथ हमारे संबंधों की पुनर्कल्पना' रखी गई थी। दरअसल,यह थीम इस बात पर केंद्रित थी कि जिस प्रकार मानव प्रकृति का निरंतर दोहन कर रहा है, उसे बदलकर अधिक संतुलित और टिकाऊ दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है।

नीला ग्रह यानी कि यह पृथ्वी हमारा इकलौता घर है और इसकी सुरक्षा तथा संरक्षण किसी एक व्यक्ति, देश या संस्था की नहीं, बल्कि हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। यही संदेश प्रतिवर्ष 5 जून को मनाया जाने वाला विश्व पर्यावरण दिवस देता है।यदि इस दिवस को मनाने के प्रमुख उद्देश्यों की बात करें, तो इनमें प्रदूषण, वनों की कटाई, ग्लोबल वार्मिंग और जैव विविधता के ह्रास जैसे गंभीर मुद्दों के प्रति लोगों को जागरूक करना; सरकारों, उद्योगों और आम नागरिकों को पर्यावरण संरक्षण हेतु ठोस कदम उठाने के लिए प्रेरित करना; विकास के साथ सतत विकास की अवधारणा को बढ़ावा देना; तथा हर परिस्थिति में पृथ्वी के पर्यावरण का संरक्षण और संवर्धन सुनिश्चित करना शामिल है।

उल्लेखनीय है कि प्रत्येक वर्ष संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के लिए एक विशेष थीम निर्धारित की जाती है। वर्ष 2025 की थीम 'प्रकृति के साथ हमारे संबंधों की पुनर्कल्पना' रखी गई थी। दरअसल,यह थीम इस बात पर केंद्रित थी कि जिस प्रकार मानव प्रकृति का निरंतर दोहन कर रहा है, उसे बदलकर अधिक संतुलित और टिकाऊ दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। वहीं वर्ष 2026 की थीम 'प्रकृति से प्रेरित। जलवायु के लिए। हमारे भविष्य के लिए।' निर्धारित की गई है। इस वर्ष का प्रमुख अभियान #नाऊ फोर क्लाइमेट है, जो जलवायु परिवर्तन के विरुद्ध तत्काल कार्रवाई की आवश्यकता पर बल देता है। साथ ही वर्ष 2026 के वैश्विक आयोजन की मेजबानी अज़रबैजान को सौंपी गई है। हाल फिलहाल,यदि हम यहां पर इस दिवस के इतिहास पर दृष्टि डालें, तो पाठकों को बताता चलूं कि संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 1972 में स्टॉकहोम सम्मेलन के दौरान इसकी नींव रखी थी। यही वह अवसर था जब विश्व के देशों ने पहली बार पर्यावरण और मानव जीवन के पारस्परिक संबंधों पर गंभीरता से विचार-विमर्श किया। आधिकारिक रूप से पहला विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून 1973 को मनाया गया था, जिसका मुख्य नारा(स्लोगन) 'केवल एक पृथ्वी' था। वास्तव में इस दिवस को मनाने का महत्व आज और अधिक बढ़

गया है। वैज्ञानिक चेतावनियों के अनुसार पृथ्वी का औसत तापमान खतरनाक स्तर अर्थात 1.5 डिग्री सेल्सियस की सीमा के निकट पहुंच रहा है। ऐसे में यह दिवस जलवायु संकट के प्रति दुनिया को सचेत करने वाले एक वैश्विक अलार्म की तरह कार्य करता है। वर्तमान में 150 से अधिक देश और करोड़ों लोग इस अभियान(पर्यावरण संरक्षण)से जुड़कर पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों में भाग लेते हैं। आज इस दिवस पर ग्रीन हाइड्रोजन जैसी स्वच्छ ऊर्जा तथा जलवायु परिवर्तन से निपटने में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के उपयोग जैसे आधुनिक विषयों पर भी चर्चा की जा रही है। स्पष्ट है कि अब दुनिया का ध्यान ग्रीन टेक्नोलॉजी और सतत विकास की ओर तेजी से बढ़ रहा है। कहना ग़लत नहीं होगा कि भारत भी पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर देशभर में बड़े पैमाने पर पौधारोपण अभियान चलाए जाते हैं, सिंगल-यूज प्लास्टिक पर रोक लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं तथा 'श्री अन्न' (मोटे अनाज/मिलेट्स) जैसी टिकाऊ कृषि पद्धतियों को प्रोत्साहित किया जा रहा है।किन्तु दूसरी ओर एक कटु सत्य यह भी है कि आज का आधुनिक मानव विकास के जिस रथ पर सवार है, उसकी गति जितनी तीव्र है, उसकी दिशा उतनी ही आत्मघाती प्रतीत होती है। हर वर्ष जून का महीना आते ही पर्यावरण संरक्षण को लेकर संगोष्ठियों, सेमिनारों और भाषणों का दौर आरंभ हो जाता है, मानो पूरा समाज प्रकृति को बचाने के लिए व्याकुल हो उठा हो। वातानुकूलित सभागारों में बैठकर, प्लास्टिक की बोतलों से पानी पीते हुए पर्यावरण की चिंता व्यक्त करना हमारे समय का सबसे बड़ा विरोधाभास बन चुका है। आज वास्तविकता यह है कि धरातल पर स्थितियां सुधरने के बजाय लगातार बिगड़ती जा रही हैं। हमारा पर्यावरण प्रेम अक्सर एक दिन के दिखावे, सोशल मीडिया पोस्टों और अखबारों में तस्वीरें प्रकाशित करवाने तक सीमित रह जाता है। साफ-सुथरे वस्त्र पहनकर चमचमाती कुदाल से, पानी डालते हुए पौधारोपण की तस्वीरें खिंचवाने वाले लोग अगले ही दिन उन पौधों को भूल जाते हैं।

पाठक जानते होंगे कि हमारे प्राचीन शास्त्रों में प्रकृति और मनुष्य के बीच अत्यंत आत्मीय संबंध का वर्णन मिलता है। मनीषियों ने कहा है कि 'एक वृक्ष दस पुत्रों के समान होता है।' इस कथन का आशय यह है कि जिस प्रकार एक नवजात शिशु को निरंतर स्नेह, संरक्षण और देखभाल की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार एक पौधे को भी वृक्ष बनने तक पालना और संरक्षित करना पड़ता है। दुर्भाग्यवश आज उपभोक्तावादी मानसिकता के दौर में हमने वृक्षों को 'पुत्र' मानना तो दूर, उन्हें केवल एक वार्षिक आयोजन की वस्तु बनाकर छोड़ दिया है। परिणामस्वरूप अधिकांश पौधे पर्याप्त देखभाल और पानी के अभाव में शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। इसके विपरीत, हमारे स्वार्थ की कोई सीमा नहीं रह गई है। आधुनिकता और विकास की अंधी दौड़ में हमने हरे-भरे जंगलों, पर्वतों और प्राकृतिक वादियों को उजाड़कर कंक्रीट के जंगल खड़े कर दिए हैं। नदियों के प्राकृतिक मार्गों को अवरुद्ध करना, तालाबों को पाटकर कॉलोनियां बसाना तथा पहाड़ों का अंधाधुंध दोहन करना आज विकास का प्रतीक माना जाने लगा है। परिणामस्वरूप संपूर्ण प्राकृतिक चक्र असंतुलित हो गया है। आज तथाकथित विकास का सबसे भयावह स्वरूप प्लास्टिक प्रदूषण के रूप में सामने आया है। सिंगल-यूज प्लास्टिक और पैकेज्ड पानी की बोतलों का उपयोग लगातार बढ़ रहा है। यह प्लास्टिक केवल भूमि को प्रदूषित नहीं कर रहा, बल्कि सूक्ष्म कणों अर्थात माइक्रोप्लास्टिक के रूप में हमारी खाद्य श्रृंखला, जल और वायु के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश कर रहा है तथा स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा बनता जा रहा है। सच तो यह है कि सुख-सुविधाओं की असीमित चाहत ने पृथ्वी पर कार्बन फुटप्रिंट को इस सीमा तक बढ़ा दिया है कि ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं, नदियां सिकुड़ रही हैं और मौसम का संतुलन पूरी तरह बिगड़ चुका है। आज न पहाड़ सुरक्षित हैं और न ही मैदान। प्रकृति चक्रवातों, बेमौसम वर्षा, सूखे और रिकॉर्ड तोड़ गर्मी के रूप में अपने साथ किए गए अन्याय का उत्तर दे रही है, जिन्हें हम सुविधानुसार 'प्राकृतिक आपदा' कहकर अपनी जिम्मेदारी से बच निकलना चाहते हैं। अब समय आ गया है कि हम कागजी प्रस्तावों, खोखले भाषणों और दिखावटी हरियाली के इस मायाजाल से बाहर निकलें। भाषणों और सेमिनारों का दौर बहुत हो चुका; अब आवश्यकता जमीनी जवाबदेही और वास्तविक कार्रवाई की है। यदि हम सचमुच अपनी आने वाली पीढ़ियों को सुरक्षित भविष्य देना चाहते हैं, तो हमें अपनी जीवनशैली में बदलाव लाना होगा। पेड़ों को केवल लगाना ही नहीं, बल्कि बच्चों की तरह उनका पालन-पोषण भी करना होगा।

अंततः यही कहा जा सकता है कि विश्व पर्यावरण दिवस केवल कैलेंडर की एक तारीख या औपचारिक उत्सव नहीं है, बल्कि आत्ममंथन का अवसर है। सरकारें कानून बना सकती हैं, संस्थाएं योजनाएं चला सकती हैं और कंपनियां बजट उपलब्ध करा सकती हैं, लेकिन वास्तविक परिवर्तन हमारे दैनिक जीवन के छोटे-छोटे निर्णयों से ही आएगा- चाहे वह बिजली की बचत हो, जल संरक्षण हो, प्लास्टिक का कम उपयोग हो या एक पौधे का रोपण और उसका संरक्षण। यदि आज भी हमारी कुंभकर्णी नींद नहीं टूटी और हमने प्रकृति के साथ इस खिलवाड़ को नहीं रोका, तो कंक्रीट के जिन जंगलों को हम आज अपनी उपलब्धि और प्रगति का प्रतीक मान रहे हैं, वही एक दिन हमारे अस्तित्व की कब्रगाह बन सकते हैं। प्रकृति के बिना मनुष्य का कोई अस्तित्व नहीं है। इसलिए पृथ्वी को बचाना किसी और पर किया गया उपकार नहीं, बल्कि स्वयं को और आने वाली पीढ़ियों को बचाने की अंतिम पुकार है।

डॉ. मौमिता दत्ता : भारत की भौतिक विज्ञानी

प्रकृतिमेल डेस्क

भारत का अंतरिक्ष कार्यक्रम आज विश्व में अपनी विश्वसनीयता, कम लागत और उच्च तकनीकी क्षमता के लिए जाना जाता है। जब भी भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (ISRO) की ऐतिहासिक उपलब्धियों की चर्चा होती है, तो मंगलयान, चंद्रयान और अन्य अंतरिक्ष अभियानों का नाम गर्व से लिया जाता है। इन अभियानों की सफलता केवल कुछ प्रसिद्ध वैज्ञानिकों की देन नहीं थी, बल्कि इसके पीछे सैकड़ों वैज्ञानिकों और इंजीनियरों का वर्षों का परिश्रम छिपा हुआ था। इन्हीं वैज्ञानिकों में एक महत्वपूर्ण नाम है डॉ. मौमिता दत्ता, जिन्होंने विशेष रूप से मंगलयान मिशन में विकसित किए गए "मीथेन सेंसर फॉर मार्स (Methane Sensor for Mars - MSM)" के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वे भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन के स्पेस एप्लीकेशंस सेंटर (SAC), अहमदाबाद में वैज्ञानिक एवं इंजीनियर के रूप में कार्यरत हैं और प्रकाशिकी (Optics), इन्फ्रारेड सेंसर, इमेजिंग स्पेक्ट्रोमीटर तथा अंतरिक्ष उपकरणों के विकास की विशेषज्ञ हैं।

डॉ. मौमिता दत्ता का जन्म और पालन-पोषण पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता में हुआ। बचपन से ही वे पढ़ाई में अत्यंत मेधावी थीं। विद्यालय के दिनों में उन्हें

सन् 2006 में डॉ. मौमिता दत्ता ने भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन के स्पेस एप्लीकेशंस सेंटर (SAC), अहमदाबाद में वैज्ञानिक एवं इंजीनियर के रूप में कार्यभार संभाला। प्रारम्भिक वर्षों में उन्होंने पृथ्वी अवलोकन उपग्रहों और ऑप्टिकल उपकरणों के विकास पर कार्य किया।

विज्ञान विशेषकर भौतिकी विषय में गहरी रुचि थी। नौवीं कक्षा में प्रकाश (Light) और प्रकाशिकी (Optics) का अध्ययन करते समय उनके भीतर वैज्ञानिक बनने की प्रेरणा विकसित हुई। बाद में यही रुचि उनके पूरे करियर की दिशा तय करने वाली साबित हुई।

उनके परिवार ने हमेशा शिक्षा को प्राथमिकता दी और उन्हें विज्ञान के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। सीमित संसाधनों के बावजूद उन्होंने अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान केंद्रित रखा। उस समय भारत में महिलाओं का अंतरिक्ष विज्ञान जैसे तकनीकी क्षेत्रों में प्रवेश अपेक्षाकृत कम था, लेकिन उन्होंने इसे कभी बाधा नहीं बनने दिया।

डॉ. मौमिता दत्ता ने अपनी उच्च शिक्षा राजाबाजार साइंस कॉलेज, कलकत्ता विश्वविद्यालय से प्राप्त की। उन्होंने एप्लाइड फिजिक्स (Applied Physics) में एम.टेक. की उपाधि हासिल की। अध्ययन के दौरान उनका मुख्य ध्यान ऑप्टिकल इंजीनियरिंग, लेज़र तकनीक, सेंसर विकास और प्रकाशिकी पर रहा। यही विषय आगे चलकर ISRO में उनके वैज्ञानिक कार्यों का आधार बने।

शिक्षा पूरी करने के बाद उन्हें विदेश में शोध (Ph.D.) करने के अवसर भी मिले, लेकिन उन्होंने भारत में रहकर देश के अंतरिक्ष कार्यक्रम में योगदान देने का निर्णय लिया। यह निर्णय उनके राष्ट्रप्रेम और वैज्ञानिक प्रतिबद्धता का प्रतीक माना जाता है।

ISRO में प्रवेश

सन् 2006 में डॉ. मौमिता दत्ता ने भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन के स्पेस एप्लीकेशंस सेंटर (SAC), अहमदाबाद में वैज्ञानिक एवं इंजीनियर के रूप में कार्यभार संभाला। प्रारम्भिक वर्षों में उन्होंने पृथ्वी अवलोकन उपग्रहों और ऑप्टिकल उपकरणों के विकास पर कार्य किया। वे जल्दी ही उन वैज्ञानिकों में शामिल हो गईं जो अत्यधिक संवेदनशील अंतरिक्ष कैमरों, इन्फ्रारेड सेंसरों

और इमेजिंग स्पेक्ट्रोमीटर के विकास में विशेषज्ञ माने जाते हैं।

प्रारम्भिक अंतरिक्ष परियोजनाएँ

मंगलयान से पहले भी डॉ. दत्ता कई महत्वपूर्ण परियोजनाओं से जुड़ी रहीं। इनमें प्रमुख हैं-

Oceansat

Resourcesat

HySIS (हाइपरस्पेक्ट्रल इमेजिंग सैटेलाइट)

Chandrayaan-1

इन परियोजनाओं के दौरान उन्होंने ऑप्टिकल पेलोड, सेंसर परीक्षण, कैलिब्रेशन तथा गुणवत्ता नियंत्रण पर कार्य किया। इससे उन्हें जटिल अंतरिक्ष उपकरणों के निर्माण का व्यापक अनुभव प्राप्त हुआ।

मंगलयान मिशन में ऐतिहासिक भूमिका

भारत का मंगलयान मिशन (Mars Orbiter Mission) 5 नवंबर 2013 को प्रक्षेपित हुआ और 24 सितंबर 2014 को सफलतापूर्वक मंगल की कक्षा में पहुँचा। भारत पहली ही कोशिश में मंगल ग्रह तक पहुँचने वाला विश्व का पहला देश बना। इस मिशन में पाँच वैज्ञानिक पेलोड लगाए गए थे, जिनमें से एक था मीथेन सेंसर फॉर मार्स (एमएसएम)।

डॉ. मौमिता दत्ता को इस पेलोड की प्रोजेक्ट मैनेजर बनाया गया। उनकी जिम्मेदारियों में शामिल थ-

संपूर्ण ऑप्टिकल प्रणाली का डिज़ाइन

ऑप्टिकल फ़िल्टर का विकास

सेंसर का अनुकूलन (Optimization)

उपकरण का कैलिब्रेशन

प्रदर्शन परीक्षण

अंतरिक्ष वातावरण के अनुरूप विश्वसनीयता सुनिश्चित करना

यह कार्य अत्यंत जटिल था क्योंकि सेंसर को बहुत कम मात्रा में उपस्थित मीथेन गैस का भी पता लगाने में सक्षम होना था।

मीथेन सेंसर फॉर मार्स (MSM)

मंगल ग्रह पर मीथेन गैस का पता लगाना वैज्ञानिकों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि मीथेन की उपस्थिति भूवैज्ञानिक गतिविधियों या सूक्ष्मजीवी जीवन से जुड़ी हो सकती है। इस कारण MSM पेलोड को अत्यधिक संवेदनशील बनाया गया।

डॉ. दत्ता और उनकी टीम ने ऐसा ऑप्टिकल फ़िल्टर विकसित किया जो अंतरग्रहीय मिशनों में पहले उपयोग नहीं किया गया था। यह हल्का, सटीक और अत्यधिक संवेदनशील था। इस तकनीक ने उपकरण का

कुल भार कम रखा और उसकी कार्यक्षमता बढ़ाई। परीक्षण के दौरान जब सेंसर ने पहली बार मीथेन की उपस्थिति सफलतापूर्वक दर्ज की, तो पूरी टीम के लिए वह अत्यंत भावुक और ऐतिहासिक क्षण था।

सीमित समय और संसाधनों में सफलता

मंगलयान मिशन को लगभग 18 महीनों के भीतर तैयार करना था। इस दौरान वैज्ञानिकों को प्रतिदिन लंबे समय तक कार्य करना पड़ा। डॉ. मौमिता दत्ता ने कई अवसरों पर बताया कि वे और उनकी टीम कई-कई घंटों तक लगातार प्रयोगशाला में कार्य करती थीं। उनके अनुसार, देश के लिए कार्य करने की भावना ही सबसे बड़ी प्रेरणा थी।

स्वदेशी तकनीक और 'मेक इन इंडिया'

मंगलयान के बाद डॉ. दत्ता ने स्वदेशी ऑप्टिकल उपकरणों तथा इमेजिंग स्पेक्ट्रोमीटर के विकास का नेतृत्व किया। उनका उद्देश्य विदेशों पर निर्भरता कम करना और भारत में ही अत्याधुनिक अंतरिक्ष उपकरण विकसित करना रहा। उनका कार्य "मेक इन इंडिया" की भावना को वैज्ञानिक क्षेत्र में सशक्त बनाता है।

अनुसंधान के प्रमुख क्षेत्र

डॉ. मौमिता दत्ता के अनुसंधान के प्रमुख क्षेत्र हैं-

ऑप्टिकल इंजीनियरिंग
इन्फ्रारेड सेंसर
इमेजिंग स्पेक्ट्रोमीटर
गैस सेंसरों का सूक्ष्मीकरण
अंतरिक्ष कैमरे
ग्रहों के अध्ययन हेतु वैज्ञानिक पेलोड

इन क्षेत्रों में उनका कार्य भविष्य के चंद्र और ग्रह मिशनों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है।

साहित्य और संगीत में रुचि

वैज्ञानिक होने के साथ-साथ डॉ. मौमिता दत्ता साहित्य, रचनात्मक लेखन, संगीत और वाचन (Recitation) में भी रुचि रखती हैं।

डॉ. मौमिता दत्ता आधुनिक भारत की उन वैज्ञानिकों में से हैं जिन्होंने अपनी प्रतिभा, परिश्रम और वैज्ञानिक दृष्टि से देश को विश्व के अग्रणी अंतरिक्ष राष्ट्रों की पंक्ति में खड़ा करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। कोलकाता की एक विज्ञान-प्रेमी छात्रा से लेकर ISRO की अग्रणी वैज्ञानिक बनने तक की उनकी यात्रा यह दर्शाती है कि समर्पण, ज्ञान और राष्ट्रसेवा की भावना किसी भी व्यक्ति को असाधारण ऊँचाइयों तक पहुँचा सकती है।

पुरस्कार एवं सम्मान

मंगलयान मिशन में उत्कृष्ट योगदान के लिए डॉ. मौमिता दत्ता को 'इसरो टीम ऑफ़ एक्स्सिलेंस अवार्ड' से सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार उन वैज्ञानिकों को दिया जाता है जिन्होंने किसी मिशन की सफलता में असाधारण योगदान दिया हो। उनके कार्यों के कारण उन्हें अनेक राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर व्याख्यान देने के लिए आमंत्रित किया गया। विज्ञान संचार और महिला वैज्ञानिकों की प्रेरणा के रूप में भी उनकी पहचान बनी।

उनका मानना है कि विज्ञान और कला दोनों मिलकर व्यक्ति के व्यक्तित्व को संतुलित बनाते हैं।

महिला वैज्ञानिकों के लिए प्रेरणा

भारत में विज्ञान एवं इंजीनियरिंग के क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी लगातार बढ़ रही है। डॉ. मौमिता दत्ता इस परिवर्तन का महत्वपूर्ण उदाहरण हैं। उन्होंने यह सिद्ध किया कि कठिन वैज्ञानिक क्षेत्रों में भी महिलाएँ नेतृत्व कर सकती हैं और विश्वस्तरीय उपलब्धियाँ हासिल कर सकती हैं।

मंगलयान मिशन के बाद उनकी कहानी अनेक छात्राओं के लिए प्रेरणा बनी। विद्यालयों, विश्वविद्यालयों और विज्ञान कार्यक्रमों में उनका उल्लेख एक आदर्श वैज्ञानिक के रूप में किया जाता है।

भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम में योगदान

डॉ. मौमिता दत्ता का योगदान केवल एक मिशन तक सीमित नहीं है। उन्होंने अंतरिक्ष कैमरों, ऑप्टिकल पेलोड, इन्फ्रारेड सेंसरों और ग्रह-अनुसंधान उपकरणों के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उनके कार्य ने भारत को स्वदेशी वैज्ञानिक उपकरणों के विकास में आत्मनिर्भर बनने की दिशा में मजबूत आधार प्रदान किया। भविष्य के ग्रह मिशनों, पृथ्वी अवलोकन उपग्रहों और वैज्ञानिक अनुसंधान में उनकी विशेषज्ञता निरंतर उपयोगी बनी हुई है।

डॉ. मौमिता दत्ता आधुनिक भारत की उन वैज्ञानिकों में से हैं जिन्होंने अपनी प्रतिभा, परिश्रम और वैज्ञानिक दृष्टि से देश को विश्व के अग्रणी अंतरिक्ष राष्ट्रों की पंक्ति में खड़ा करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। कोलकाता की एक विज्ञान-प्रेमी छात्रा से लेकर ISRO की अग्रणी वैज्ञानिक बनने तक की उनकी यात्रा यह दर्शाती है कि समर्पण, ज्ञान और राष्ट्रसेवा की भावना किसी भी व्यक्ति को असाधारण ऊँचाइयों तक पहुँचा सकती है। मंगलयान के मीथेन सेंसर के विकास में उनकी भूमिका भारतीय अंतरिक्ष विज्ञान के इतिहास का एक महत्वपूर्ण अध्याय है। आज वे न केवल एक उत्कृष्ट वैज्ञानिक हैं, बल्कि लाखों युवाओं- विशेषकर छात्राओं के लिए प्रेरणा का स्रोत भी हैं। उनका जीवन संदेश देता है कि यदि लक्ष्य स्पष्ट हो, निरंतर सीखने की इच्छा हो और देश के लिए कुछ करने का संकल्प हो, तो सीमित संसाधन भी महान उपलब्धियों के मार्ग में बाधा नहीं बनते।

स्वस्थ मिट्टी, समृद्ध फसल: जैविक खाद और कम्पोस्टिंग के लिए आवश्यक मार्गदर्शिका

डॉ विजय गर्ग
मलोट पंजाब

जैविक खाद उन प्राकृतिक पदार्थों को कहा जाता है जो पौधों, पशुओं या अन्य जैविक स्रोतों से प्राप्त होते हैं और मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाते हैं। ये खाद धीरे-धीरे पोषक तत्व छोड़ती हैं, जिससे पौधों को लंबे समय तक संतुलित पोषण मिलता रहता है। जैविक खाद में नाइट्रोजन, फास्फोरस,पोटाश, कैल्शियम,मैग्नीशियम तथा सूक्ष्म पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। साथ ही, ये मिट्टी में जैविक पदार्थों की मात्रा बढ़ाकर उसकी उत्पादकता को स्थायी रूप से बनाए रखने में मदद करती हैं।

फोटो : एआई

किसी भी कृषि व्यवस्था की सफलता का आधार स्वस्थ मिट्टी होती है। मिट्टी केवल पौधों को सहारा देने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह पोषक तत्वों, जल, सूक्ष्मजीवों और जैव विविधता का भंडार भी है। पिछले कुछ दशकों में रासायनिक उर्वरकों के अत्यधिक प्रयोग ने उत्पादन तो बढ़ाया, लेकिन मिट्टी की प्राकृतिक उर्वरता, जैविक कार्बन और सूक्ष्मजीवों की संख्या में गिरावट भी आई है। ऐसे समय में जैविक खाद और कम्पोस्टिंग एक टिकाऊ एवं पर्यावरण-अनुकूल विकल्प के रूप में उभरकर सामने आए हैं।

जैविक खाद न केवल पौधों को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करती है, बल्कि मिट्टी की संरचना, जल धारण क्षमता और जैविक गतिविधियों को भी बेहतर बनाती है। कम्पोस्टिंग की प्रक्रिया घरेलू और कृषि अपशिष्ट को उपयोगी संसाधन में बदलकर पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान देती है। स्वस्थ मिट्टी और समृद्ध फसल के लिए जैविक खाद और कम्पोस्टिंग की समझ आज की आवश्यकता बन चुकी है।

जैविक खाद क्या है ?

जैविक खाद उन प्राकृतिक पदार्थों को कहा जाता है जो पौधों, पशुओं या अन्य जैविक स्रोतों से प्राप्त होते हैं और मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाते हैं। ये खाद धीरे-धीरे पोषक तत्व छोड़ती हैं, जिससे पौधों को लंबे समय तक संतुलित

पोषण मिलता रहता है।

जैविक खाद में नाइट्रोजन, फास्फोरस, पोटाश, कैल्शियम, मैग्नीशियम तथा सूक्ष्म पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। साथ ही, ये मिट्टी में जैविक पदार्थों की मात्रा बढ़ाकर उसकी उत्पादकता को स्थायी रूप से बनाए रखने में मदद करती हैं।

जैविक खाद के प्रमुख प्रकार

गोबर की खाद (फार्म यार्ड मैन्योर)

यह सबसे पुरानी और व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली जैविक खाद है। इसमें पशुओं का गोबर, मूत्र, बिछावन सामग्री और चारे के अवशेष शामिल होते हैं।

इसके लाभ हैं-

- मिट्टी की संरचना में सुधार
- जल धारण क्षमता में वृद्धि
- सूक्ष्मजीवों की सक्रियता बढ़ना
- पोषक तत्वों की धीमी और निरंतर आपूर्ति

कम्पोस्ट खाद

कम्पोस्ट जैविक कचरे के विघटन से तैयार की जाती है। इसमें सब्जियों के छिलके, सूखे पत्ते, फसल अवशेष और अन्य जैविक पदार्थों का उपयोग किया जाता है।

अच्छी कम्पोस्ट का रंग गहरा भूरा होता है और उसमें मिट्टी जैसी प्राकृतिक गंध आती है।

हरी खाद

ढैंचा, सन, लोबिया जैसी फसलों को खेत में उगाकर मिट्टी में मिला दिया जाता है, जिससे प्राकृतिक रूप से नाइट्रोजन की पूर्ति होती है।

हरी खाद के लाभ

- मिट्टी में जैविक पदार्थों की वृद्धि
- नाइट्रोजन का प्राकृतिक स्रोत
- मृदा अपरदन में कमी
- सूक्ष्मजीवों की संख्या में वृद्धि

वर्मी कम्पोस्ट

वर्मी कम्पोस्ट केंचुओं की सहायता से तैयार की जाती है। केंचुए जैविक कचरे को अत्यंत पौष्टिक खाद में बदल देते हैं।

फोटो : एआई

आज शहरी बागवानी, छत पर खेती और रसोई बगीचों में भी कम्पोस्टिंग का महत्व लगातार बढ़ रहा है। इससे घरेलू कचरे का बेहतर उपयोग होता है और स्वच्छ पर्यावरण को बढ़ावा मिलता है। स्वस्थ मिट्टी ही समृद्ध और टिकाऊ कृषि की वास्तविक नींव है। जैविक खाद और कम्पोस्टिंग न केवल मिट्टी की उर्वरता बढ़ाते हैं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण, लागत में कमी और बेहतर गुणवत्ता वाली फसलों के उत्पादन में भी महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

इसके लाभ-

- उच्च पोषक तत्व उपलब्धता
- जड़ों का बेहतर विकास
- मिट्टी की वायु संचार क्षमता में सुधार
- पौधों की वृद्धि में तेजी

मुर्गी खाद

मुर्गियों के मल से तैयार खाद में नाइट्रोजन और फास्फोरस की मात्रा अधिक होती है। इसका उपयोग सब्जियों और बागवानी फसलों में विशेष रूप से लाभदायक माना जाता है।

कम्पोस्टिंग क्या है?

कम्पोस्टिंग एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया है, जिसमें सूक्ष्मजीव जैविक अपशिष्ट को विघटित करके पोषक तत्वों से भरपूर खाद में बदल देते हैं।

यह प्रक्रिया न केवल अपशिष्ट प्रबंधन का प्रभावी तरीका है, बल्कि पर्यावरण संरक्षण और सतत कृषि के लिए भी महत्वपूर्ण है।

अच्छी कम्पोस्ट बनाने के आवश्यक तत्व

कार्बन

कार्बन ऊर्जा का स्रोत होता है। इसके प्रमुख स्रोत हैं-

- सूखे पत्ते
- भूसा
- लकड़ी का बुरादा
- कागज
- फसल अवशेष

नाइट्रोजन

नाइट्रोजन सूक्ष्मजीवों की वृद्धि के लिए आवश्यक होती है। इसके स्रोत हैं -

- हरी घास
- सब्जियों के छिलके
- ताजा पत्तियां
- पशुओं का गोबर

नमी

कम्पोस्ट ढेर में पर्याप्त नमी होनी चाहिए। अत्यधिक सूखापन या अत्यधिक पानी, दोनों ही विघटन प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं।

ऑक्सीजन

समय-समय पर कम्पोस्ट को पलटने से उसमें ऑक्सीजन बनी रहती है, जिससे जैविक पदार्थ तेजी से सड़ते हैं और दुर्गंध नहीं आती।

घर पर कम्पोस्ट बनाने की विधि

चरण एक : उचित स्थान का चयन

ऐसी जगह चुनें जहां पर्याप्त छाया और जल निकासी की व्यवस्था हो।

चरण दो: जैविक सामग्री एकत्र करें

उपयोगी सामग्री -

- फल और सब्जियों के छिलके
- सूखे पत्ते
- घास
- चाय की पत्ती
- फसल अवशेष
- गोबर

चरण तीन : कार्बन और नाइट्रोजन का संतुलन बनाए रखें

सामान्यतः 30:1 का अनुपात उपयुक्त माना जाता है।

चरण चार : नमी बनाए रखें

कम्पोस्ट को नम रखें, लेकिन उसमें पानी जमा नहीं होना चाहिए।

चरण पांच : नियमित रूप से पलटें

हर दो सप्ताह में कम्पोस्ट को पलटने से विघटन की प्रक्रिया तेज होती है।

चरण छह : खाद के परिपक्व होने की प्रतीक्षा करें

तीन से छह महीनों के भीतर गहरे भूरे रंग की, भुरभुरी और मिट्टी जैसी सुगंध वाली खाद तैयार हो जाती है।

जैविक खाद और कम्पोस्टिंग के लाभ

मिट्टी की संरचना में सुधार

जैविक पदार्थ मिट्टी को भुरभुरी बनाते हैं, जिससे जड़ों का विकास बेहतर होता है।

जल संरक्षण

जैविक खाद मिट्टी की जल धारण क्षमता बढ़ाकर सिंचाई की आवश्यकता को कम करती है।

पोषक तत्वों की निरंतर उपलब्धता

ये खाद धीरे-धीरे पोषक तत्व छोड़ती हैं, जिससे पौधों को लंबे समय तक पोषण मिलता रहता है।

सूक्ष्मजीवों की वृद्धि

जैविक पदार्थ लाभकारी बैक्टीरिया और फफूंद के विकास को प्रोत्साहित करते हैं, जो पौधों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

पर्यावरण संरक्षण

कम्पोस्टिंग से जैविक कचरे का पुनर्चक्रण होता है और लैंडफिल में जाने वाले कचरे की मात्रा कम होती है, जिससे ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी आती है।

रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता में कमी

जैविक खाद किसानों की उत्पादन लागत घटाने के साथ-साथ मिट्टी की दीर्घकालिक उर्वरता बनाए रखने में मदद करती है।

कम्पोस्टिंग के दौरान होने वाली सामान्य गलतियां

- अत्यधिक पानी डालना
- कम्पोस्ट को समय-समय पर न पलटना
- प्लास्टिक या अन्य गैर-जैविक वस्तुएं मिलाना
- रोगग्रस्त पौधों का उपयोग करना
- ताजा गोबर का सीधे खेतों में प्रयोग करना

इन गलतियों से बचकर उच्च गुणवत्ता वाली कम्पोस्ट तैयार की जा सकती है।

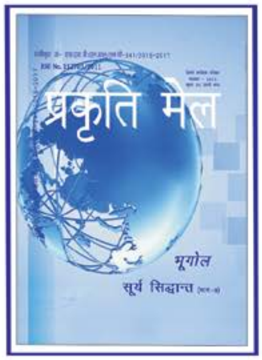
सतत कृषि में जैविक खाद की भूमिका

सतत कृषि का उद्देश्य प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करते हुए उत्पादन बनाए रखना है। जैविक खाद और कम्पोस्टिंग इस दिशा में महत्वपूर्ण साधन हैं। ये मिट्टी में कार्बन संग्रहण बढ़ाकर जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने में भी सहायक हैं।

आज शहरी बागवानी, छत पर खेती और रसोई बगीचों में भी कम्पोस्टिंग का महत्व लगातार बढ़ रहा है। इससे घरेलू कचरे का बेहतर उपयोग होता है और स्वच्छ पर्यावरण को बढ़ावा मिलता है।

स्वस्थ मिट्टी ही समृद्ध और टिकाऊ कृषि की वास्तविक नींव है। जैविक खाद और कम्पोस्टिंग न केवल मिट्टी की उर्वरता बढ़ाते हैं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण, लागत में कमी और बेहतर गुणवत्ता वाली फसलों के उत्पादन में भी महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

यदि किसान और आम नागरिक जैविक अपशिष्ट को संसाधन के रूप में अपनाएं और कम्पोस्टिंग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो स्वस्थ मिट्टी, समृद्ध फसल और स्वच्छ पर्यावरण का सपना साकार किया जा सकता है। प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने वाली यही सोच भविष्य की कृषि को सुरक्षित और टिकाऊ बनाएगी।



R N I No. UPHIN/2011/40224

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

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

अशोक 'मानव'

उत्तर भारत की तेजी से लोकप्रिय होती हिन्दी मासिक पत्रिका

(शीघ्र ही अपने विज्ञापन की जगह बुक करवाये) (8423330911)

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

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

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

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

नाम ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

पता________

________ राज्य________ पिन________

फोन नंबर ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ई-मेलः________

कृपया फार्म भरकर निम्नलिखित पते पर भेजे:

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

नियम और शर्तें

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

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

सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- वजूद की नज़र जब स्व जलवायु ईंधन से मिल जाती है तो जीवन बनता है जो स्व ईंधन मिलान के एहसास से पूर्ण होता है।

- इस पर्यावरण में जहरीले जीवों का विशेष योगदान होता है, जो प्रकृति में फैले हुए जहरीले गुणों को अपना आहार बना लेता है जिसे अपने शरीर से परिवर्तित करके मिट्टी में बदल देते हैं जिससे पर्यावरण का संतुलन बना रहता है।

- महायुद्ध की युद्ध भूमि अपना शरीर है, विरोधी नकारात्मक ऊर्जा द्वारा उत्पन्न मायावी आकर्षक सारथी मन है, और महानायक ज्ञान है जो युद्ध में आपको विजय श्री का ताज पहनाता है।

- अहंकार का चिराग प्रकृति प्रदत्त पदार्थ गुण की संपन्नता को न संभाल पाने से जलता है और अपनों को अपना विरोधी बना देने के बाद बुझ जाता है।

- जीव की उत्पत्ति पदार्थ और विज्ञान के निर्माण के लिए होती है जो प्राकृतिक रूप से गतिमान होने पर आनंद के एहसास से पूर्ण करता है इसी के अनुरूप अपने शरीर रूपी भूगोल का विकास करता है।

- जिस प्रकार मानव के अतिरिक्त प्रकृति के अन्य जीव प्रकृति के अनुसार चलते हुए इसका विकास अपने आंतरिक जगत में करते हैं उसी प्रकार मानव भी इसका विकास प्रकृति के अनुसार चलते हुए अपने आंतरिक जगत में कर सकता है।

- ब्रह्माण्ड को प्रदूषण मुक्त करने हेतु प्रकृति रसायनिक मिलान से जैविक संरचना करती है जिससे ब्रह्माण्ड ठोस होकर अनंती यात्रा के लिए गतिमान होता है।

- सहज जीवन स्वभूमि अनुकूल होता है जो स्वरसायन के नियंत्रण से गतिमान होता है इसलिए स्वनिर्णय ही तृतीय नेत्र का परिणाम है जो स्वरसायनिक योग से उत्पन्न होता है इसलिए हर व्यक्ति का निर्णय अलग-अलग होता है वही उसके लिए अनुकूल है। यही जीवन की प्राकृतिक कला है।

नज़र

नज़र जो होता है वही देखती है, जो दो अवस्थाओं में क्रिया करती है पहला बाह्य नज़र जो आंख से देखती है दूसरी आंतरिक नज़र जिसमें ध्यान या स्वप्न आता है।

फोटो : एआई

अशोक मानव

जीवन सूक्ष्म ब्रह्याण्ड है। इसमें ब्रह्याण्ड की सूक्ष्मता अपने स्वरूप में मौजूद है जो अपनी आवश्यकातानुसार ब्रह्याण्ड से गुण को प्राप्त करती है। इसी पूर्णता को प्रकृति कहते हैं। ब्रह्याण्ड के सभी पिण्ड पदार्थ के सूक्ष्म ऊजा के मिलन से जीव का निर्माण होता है। यह सूक्ष्म ऊर्जा शरीर में अपनी आकृति बनाकर अपने पिण्ड से आवश्यकतानुसार ऊर्जा लेती रहती है। जिससे शरीर की आवश्यकता की पूर्ति होती है। शरीर पूर्ण बह्याण्ड है जिसमें वह सूक्ष्म गुण रहता है जो ब्रह्याण्ड से अपने गुण का आदान-प्रदान करता है। जो आस्तिक होते हैं। उनकी आवश्यकता की पूर्ति होती रहती है, जो नास्तिक होते है उनकी भी आवश्यकता की पूर्ति होती है। पैदा हुए जीव का विकास करना प्रकृति की प्रवत्ति होती है। शरीर की बनावट की इसी क्रिया में नज़र (आँख) का निर्माण होता है जिससे जीव सत्य असत्य की पहचान करता है। शरीर में नज़र ही वह यन्त्र है जो जीव को दिखाता है। जिससे उसके गुण की पहचान हो पाती है।

नज़र का निमार्ण सूर्य आकृति की तरह होता है। नज़र शरीर के अन्दर सूर्य है। सूर्य ही से प्रकाश निकलता है जो जगत के अन्धेरे को खत्म करके प्रकाशित करता है। इसी प्रकाश से लोग देख पाते है। इसी का सूक्ष्म स्वरूप नज़र का विकास करता है। जिससे सूर्य की तरह आवश्यकतानुसार प्रकाश निकलता है जो देखने की क्रिया करता है। पर यह नज़र सिर्फ पदार्थ स्वरूप को देख पाती है। सूक्ष्म स्वरूप को नहीं। इस नज़र का समन्वय मस्तिष्क में सूर्य आकृति से होता है। जिसे तीसरा नेत्र कहते हैं। उसी इस नज़र को प्रकाश मिलता है। तीसरा नेत्र सूक्ष्म ऊर्जा को भी देखता है। जो पदार्थ की

गुणात्मकता की पहचान करके बताता है कि यह सत्य है कि असत्य। एक ही वस्तु किसी जीव के लिए सत्य है तो किसी जीव के लिए असत्य। प्रकृति में हर पदार्थ की आवश्यकता होती है इसलिये प्रकृति में जिसकी उत्पत्ति हो गयी है वह सत्य है यह प्रकृति की परिभाषा में सत्य है पर जीव के लिए जो उसके काम आता है और उसके सम्पर्क में आने से उसके निर्माण को आगे बढ़ाता है उसके लिए वही सत्य है। जो उसके लिए हानिकारक है वह उसके लिए असत्य है। पर प्रकृति की नज़र में वह भी सत्य है क्योंकि वह किसी अन्य जीव के काम आने वाला है। सत्य असत्य की कोई एक परिभाषा नहीं हो सकती है। जो सभी के लिए सत्य या असत्य हो। जो अपने काम आये उसके लिए वही सत्य है। इसकी पहचान अपनी ही नज़र कर सकती है कोई दूसरा नहीं क्योंकि अपनी ही नज़र अपनी आवश्यकता को जान पाती है। नज़र पदार्थ को देखकर उसके स्वरूप से उसके गुण को जान पाती है। विषयात्मक पदार्थ यथार्थ तक पहुंचने में बाधा पहुँचाता है इसलिये शांत (विषय मुक्त) होकर पदार्थ के यथार्थ को जाना जा सकता है जिसके बारे में जानना चाहते हैं उसके अतिरिक्त कोई अन्य विषय में सोचने रहने से विषयात्मक पर्दा आ जाता है। जो उसके गुण को भी दृष्टि के साथ ले जाता है। जिससे उसकी आवश्यकता के हित अनहित के अनुसार पदार्थ के गुण देखता है जो अपने लिए हितकर परिभाषा नहीं अंकित कर पाता है। जब जानकारी की नज़र से कुछ देख रहे हो उस समय किसी अन्य विषय के बारे में न सोचें। ऐसा करने के बाद ही व्यक्ति सत्य तक पहुँच सकता है।

सूर्य द्रष्टा है, सूर्य निर्माण है, सूर्य ही न्याय है। इसलिए नज़र देखने के बाद अपनी आवश्यकता की पहचान करके अपने निर्माण में उसका सहयोग करता है। इसके साथ नज़र न्याय में भी सहयोग करता है। जब व्यक्ति सही गलत की पहचान कर लेता है। तो सही का समर्थन करता है। जिससे उसकी नज़र से

सत्य असत्य की कोई एक परिभाषा नहीं हो सकती है। जो सभी के लिए सत्य या असत्य हो। जो अपने काम आये उसके लिए वही सत्य है। इसकी पहचान अपनी ही नज़र कर सकती है कोई दूसरा नहीं क्योंकि अपनी ही नज़र अपनी आवश्यकता को जान पाती है।

निकलने वाली ऊर्जा सही को मजबूत करने में सहायक होती है। नज़रों के माध्यम से प्राकृतिक न्याय को बल मिलता है। व्यवहारिक रूप में भी लोगों का समर्थन व्यक्ति को मजबूत बनाता है। जिससे व्यक्ति अपनी विचारधारा को आगे बढ़ाता है। जिसका फैलाव विरोधी गुण को कमजोर करके रोक देता है। नज़र का न्याय भविष्य के लिए नज़राना बन जाता है। न्याय प्रणाली में तीसरी आँख का विशेष योगदान होता है। व्यक्ति जिस समय किसी का समर्थन करता हे उस समय उसी भाव में केन्द्रित हो जाता है। जिससे शरीर के अन्दर से होने वाली रासायनिक क्रिया एक विषय के लिए सक्रिय हो जाती है। जो तीसरी आँख के विषयात्मक पर्दे को हटा देती है। जिससे सूर्य से पूर्ण ऊर्जा मिलने लगती है। जो जिस विषय का समर्थन करती है उसे पूर्ण शक्तिशाली बनाती जाती है। खुली नज़र के समय तीसरी आँख की शक्ति इसी के माध्यम से निकलती है पर बन्द नज़र के समय जब व्यक्ति अर्न्तध्यान में हो जाता है तो जिसका ध्यान करता है उसकी आकृति बन जाती है। जिस पर प्रकाश पड़ने लगता है उस समय भाव के अनुसार उसे ऊर्जा मिलने लगती है। यह ऊर्जा उस विषय या स्वरूप में उस गुण की ऊर्जा को बढ़ाने लगती है साथ में उसका जो गुण होता है उसकी ऊर्जा अपने अन्दर आने लगती है। खुली नज़र से भी व्यक्ति जब केन्द्रित होकर किसी विषय या स्वरूप को देखता है तो उसकी आकृति उसकी नज़र में बन जाती है जिस पर उसकी ऊर्जा जाने लगती है। यह ऊर्जा उस विषय या आकृति को अपनी भाव पूर्ण ऊर्जा देने लगता है। ऊर्जा पड़ने से विषय या आकृति का जो गुण जलने से निकलता है वह ऊर्जा प्रेसित करने वाले को मिलने लगता है। इस प्रकार व्यक्ति अपनी ऊर्जा से किसी विषय या स्वरूप को गुणात्मक बना सकता है। इस क्रिया से व्यक्ति सत्य पहचानकर उस गुण को और शक्तिशाली बनाता रहता है। यह क्रिया शरीर का रासायनिक विज्ञान है। विषय बदलने के बाद पलक गिर जाती है ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पीछे की आकृति मिटाकर नई आकृति बनानी रहती है। एक आकृति पर दूसरी बन जाने पर ऊर्जा व्यवधानित होने लगती है। यह क्रिया स्वाभाविक रूप से स्वतः हो जाती है। नज़र विज्ञान की तरह ऊर्जा का आदान-प्रदान प्राकृतिक रूप से करती है। इस प्रकार नज़र सूर्य अंश के कारण द्रष्टा बनकर देखता है जो उसके गुण का होता है उसके निर्माण को आगे बढ़ाता है उसे अपने गुण से शक्तिशाली बनाता है। जिससे प्राकृतिक रूप से न्याय स्वतः होता रहता है। इसी क्रिया के कारण समान गुण वाले लोग एक हो जाते है जो एक दूसरे का समर्थन करने लगते है। इसी प्रक्रिया के तहत समान गुण वाले लोग एक मन्च बना लेते है और अपने गुण के अनुसार समाज को एक व्यस्था देने का प्रयास करने लगते है। अपनी नज़र से अपनी सोच को सत्य न्यायप्रिय व्यवस्था मानते है। समाज के लोग जो उस गुण के होते है उसे समर्थन करने लगते है। अलग-अलग नज़र होने के कारण अनेक मन्च बन जाते है। जो अपने गुण को आगे बढ़ाने के लिए संघर्ष करते रहते है। जिस मन्च को सबसे अधिक लोगों द्वारा समर्थन मिल जाता है उसकी ऊर्जा शक्तिशाली हो जाती है जो कानून बनकर सबके लिए कार्य करने लगती है। वर्तमान समय में एक ऐसे ही मन्च की आवश्यकता है जिसे सभी का समर्थन मिल जाये जिससे वह शक्तिशाली होकर सबके हित का न्याय कर सके। जो नज़र उसके समर्थन में न हो उसे भी दण्डित न करें। बल्कि भाव देखकर सत्य मार्ग पर ले चलने का प्रयास करें।

प्रश्न हमारे
उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न : जीव के विकास के लिए क्या आवश्यक है ?

उत्तर : प्रकृति हर जीव के गुण अनुरूप उसका आईना बनाती है जिसमें वही विचार, दृश्य अंकित होता है जो उसके विकास के लिए अनिवार्य होता है।

प्रश्न : क्या व्यक्ति स्वमार्ग पा सकता है ?

उत्तर : धरा रश्मि का मन जो जीव का सूर्य होता है वही अपनी धरा के गुणात्मक विकास हेतु अपना धर्म बनाता है जिसके अनुरूप ही व्यक्ति किसी अवस्था को स्वीकार कर अपनी धारणा बनाता है वही उसका धर्म बनकर विज्ञान का रूप ले लेता है। यही व्यक्ति का स्वमर्ग 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, उ0 प्र0
ईमेल-info@parkritimail.com, editor.prakritimail@gmail.com
9807636072, 7376495194

महासागरों का संरक्षण : चुनौतियाँ एवं प्रयास

गौरीशंकर वैश्य विनम्र
लखनऊ

फोटो : एआई

विश्व महासागर दिवस की अवधारणा पहली बार 1992 में ब्राजील के रियो डी जेनेरो में आयोजित पृथ्वी शिखर सम्मेलन में प्रस्तुत की गई थी। इस सम्मेलन में कनाडा के प्रतिनिधियों ने महासागरों के संरक्षण और उनके महत्व को रेखांकित करने के लिए एक विशेष दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को आधिकारिक मान्यता पर्याप्त समय बाद वर्ष 2008 में मिली, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 8 जून 2009 को औपचारिक रूप से "विश्व महासागर दिवस" के रूप में घोषित किया।

पृथ्वी का लगभग 71 प्रतिशत भाग जल से आच्छादित है, जिसमें महासागर सबसे प्रमुख घटक हैं। ये केवल जलराशि ही नहीं, अपितु जीवन, जलवायु, ऊर्जा और जैव-विविधता के सबसे बड़े स्रोत हैं। मानव सभ्यता के विकास से लेकर वर्तमान वैश्विक अर्थव्यवस्था तक महासागरों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है।हम जानते हैं कि पृथ्वी के पर्यावरण का संरक्षण वर्तमान में मानव समुदाय के समक्ष एक बहुत बड़ी चुनौती के रूप में विद्यमान है, इसलिए पर्यावरण का संरक्षण, महासागरों के संरक्षण के बिना सम्भव नहीं है। इसी महत्ता को रेखांकित करने के लिए प्रतिवर्ष 8 जून को विश्व महासागर दिवस मनाया जाता है। यह दिवस न केवल महासागरों के महत्व को समझने का अवसर प्रदान करता है, अपितु उनके संरक्षण के प्रति वैश्विक जागरूकता भी उत्पन्न करता है।

विश्व महासागर दिवस का इतिहास

विश्व महासागर दिवस की अवधारणा पहली बार 1992 में ब्राजील के रियो डी जेनेरो में आयोजित पृथ्वी शिखर सम्मेलन में प्रस्तुत की गई थी। इस सम्मेलन में कनाडा के प्रतिनिधियों ने महासागरों के संरक्षण और उनके महत्व को रेखांकित करने के लिए एक विशेष दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को आधिकारिक मान्यता पर्याप्त समय बाद वर्ष 2008 में मिली, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 8 जून 2009 को औपचारिक रूप से "विश्व महासागर दिवस" के रूप में घोषित किया। इसके बाद से यह दिवस वैश्विक स्तर पर मनाया जाने लगा और महासागर संरक्षण से जुड़े अनेक कार्यक्रम, अभियान और शोध कार्यों को प्रोत्साहन मिला।

महासागरों के संरक्षण के वैश्विक प्रयास

संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 2015 में विकास के जिन 17 जीवंत विकास लक्ष्यों (सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स - SDGs) की घोषणा की थी, उनमें से एक लक्ष्य पानी के नीचे जीवन (लाइफ बिलो वाटर) के संरक्षण से संबंधित था। इस लक्ष्य का मुख्य बिन्दु महासागरों के पर्यावरण, उसकी जैविक विविधता के संरक्षण और महासागरों के संसाधन के टिकाऊ उपयोग से संबंधित था। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ एवं अन्य संस्थाओं द्वारा निरन्तर प्रयास किए जा रहे हैं।

संयुक्त राष्ट्र का पहला महासागर सम्मेलन वर्ष 2017 में न्यूयार्क (अमेरिका) में और दूसरा सम्मेलन वर्ष 2022 में (लिस्बन) पुर्तगाल में सम्पन्न हुआ। इसी क्रम में 9 से 13 जून, 2025 को संयुक्त राष्ट्र का तीसरा महासागर सम्मेलन फ्रांस के शहर नीस में आयोजित किया गया।

महासागरों के संरक्षण के प्रति भारत का दायित्व

महासागरों के संरक्षण के वैश्विक प्रयासों के आलोक में भारत का भी गुरुतर दायित्व है। भारत एक प्रायद्वीप होने के कारण तीन ओर से हिन्द महासागर से घिरा हुआ है, जिसका भारत के विकास तथा सुरक्षा में महत्वपूर्ण

योगदान है। 1982 के संयुक्त राष्ट्र के समुद्री कानून 'यूनाइटेड नेशन्स कन्वेंशन आन द लॉ आफ द सी' की परिभाषा के अनुसार भारत का अनन्य आर्थिक क्षेत्र (EEZ) 32.7 लाख वर्ग किमी. है, जो कि विश्व में 18 वाँ सबसे बड़ा अनन्य आर्थिक क्षेत्र है। उक्त कानून के अनुसार प्रत्येक देश का अनन्य आर्थिक क्षेत्र 200 समुद्री मील तक फैला होता है। भारत ने 1981 में कानून बनाकर इस क्षेत्र में केवल भारत द्वारा लाइसेंस देने पर ही विदेशी को मछली पकड़ने की अनुमति दी है। साथ ही सभारत सहित सभी देशों को अपने अनन्य आर्थिक क्षेत्र में प्रदूषण रोकने तथा समुद्री पर्यावरण के संरक्षण का दायित्व भी दिया गया है।

महासागरों का वैश्विक महत्व

पृथ्वी पर कुल पाँच महासागर हैं - प्रशांत महासागर, अटलांटिक महासागर, हिन्द महासागर, आर्कटिक महासागर और दक्षिणी महासागर या अंटार्कटिक महासागर।

मानव जीवन के लिए इन महासागरों के महत्व को निम्न बिन्दुओं के अन्तर्गत समझा जा सकता है -

जलवायु नियंत्रण में भूमिका -

महासागर पृथ्वी की जलवायु प्रणाली के सबसे बड़े नियंत्रक हैं। वे सूर्य से प्राप्त ऊष्मा को अवशोषित कर उसे वितरित करते हैं, जिससे तापमान संतुलित रहता है। महासागरीय गर्म धाराएँ (Ocean Currents) ध्रुवों की ओर बहती हैं तथा वहाँ से वापिस आने पर वैश्विक तापमान, वर्षा तथा जलवायु को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

ऑक्सीजन के प्रमुख स्त्रोत

यह तथ्य अत्यंत महत्वपूर्ण है कि पृथ्वी की लगभग 50% से अधिक ऑक्सीजन महासागरों से उत्पन्न होती है। सूक्ष्म समुद्री पौधे, विशेषकर फाइटोप्लैंकटन (Phytoplankton), प्रकाश संश्लेषण की प्रक्रिया के माध्यम से ऑक्सीजन का निर्माण करते हैं।

कार्बन अवशोषक

आज विश्व में कार्बन उत्सर्जन को कम करने की चुनौती बनी हुई है। बढ़ता कार्बन उत्सर्जन विश्व के औसत तापमान में वृद्धि तथा जलवायु परिवर्तन की समस्या का सबसे बड़ा कारण हैं।

महासागर पृथ्वी के सबसे बड़े "कार्बन सिंक" (Carbon Sink) हैं। वे वातावरण में उपस्थित कार्बन डाइऑक्साइड का एक बड़ा हिस्सा अवशोषित कर जलवायु परिवर्तन को नियंत्रित करते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार, महासागर मानव गतिविधियों से उत्पन्न लगभग 30% CO_2 को अवशोषित कर लेते हैं।

आर्थिक महत्व

समुद्र नीली अर्थव्यवस्था अर्थात जल आधारित अर्थव्यवस्था का आधार है। समुद्र में विभिन्न प्रकार के जीवित तथा गैर-जीवित संसाधन पाए जाते हैं। मत्स्य उद्योग (Fisheries) करोड़ों लोगों को रोजगार प्रदान करता है। विश्व खाद्य संगठन के अनुसार 2022 में मछली सहित सभी जीवित संसाधनों का उत्पादन 223 मिलियन टन था, जिससे लाखों लोगों को जीविका के अवसर प्राप्त होते हैं। समुद्रों में तेल तथा खनिज धातुओं सहित कई प्रकार के गैर-जीवित बहुमूल्य संसाधन भी पाए जाते हैं। विश्व के कुल तेल उत्पादन का लगभग 30 प्रतिशत तेल उत्पादन समुद्रों से ही होता है। समुद्र ज्वारीय ऊर्जा तथा पवन ऊर्जा के स्त्रोत भी हैं। कई देशों में पवन ऊर्जा के प्लांट समुद्र में भी लगाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त समुद्रों में बहुमूल्य बालू तथा पालीमेटालिक गाँठें (पालीमेटालिक नोड्यूल्स) पाई जाती हैं। इन गाँठोंस में ताँबा. निकिल तथा कोबाल्ट जैसी धातुएँ पाई जाती हैं। भारत द्वारा 2022 में आरम्भ किया गया 'ड्रीप ओसन मिशन 'इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास है।

यातायात के सस्ते साधन

समुद्री व्यापार (Maritime Trade) वैश्विक व्यापार का लगभग 80-90% हिस्सा है, क्योंकि समुद्री मार्गों से यातायात का साधन सस्ता पड़ता है। विशेषज्ञों के अनुसार समुद्री मार्ग से यातायात, थल की तुलना से 60 से 80 प्रतिशत सस्ता है। विश्व का वृहद पर्यटन उद्योग भी महासागरों पर निर्भर करता है।

समुद्र सबसे बड़ा ईको - सिस्टम

उल्लेखनीय है कि पृथ्वी के कुल जल का 97 प्रतिशत जल महासागरों में ही है। इसके साथ ही पृथ्वी की 94 प्रतिशत जैव-विविधता महासागरों में पाई जाती है। अतः पृथ्वी के पर्यावरण के संरक्षण के लिए महासागरों के पर्यावरण तथा विविधता का संरक्षण आवश्यक है।

विज्ञान की दृष्टि से महासागरों की उपयोगिता

(क) जैव-विविधता के केंद्र

महासागर पृथ्वी के सबसे समृद्ध जैव-विविधता क्षेत्रों में से एक हैं। इनमें लाखों प्रजातियाँ निवास करती हैं, जिनमें से अनेक अभी भी अज्ञात हैं।

प्रवाल भित्तियाँ (Coral Reefs) समुद्री पारिस्थितिकी के "रेनफॉरेस्ट" मानी जाती हैं।

समुद्री जीव जैसे व्हेल, डॉल्फिन, शार्क, कछुए आदि पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखते हैं।

(ख) औषधीय महत्व

समुद्री जीवों से प्राप्त कई जैव-रासायनिक यौगिक (Bioactive Compounds) चिकित्सा क्षेत्र में उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं।अनेक बीमारियों, जैसे कैंसर, वायरल संक्रमण और सूजन संबंधी रोगों के उपचार में समुद्री संसाधनों का उपयोग बढ़ रहा है।

(ग) वैज्ञानिक अनुसंधान

महासागर पृथ्वी के अतीत, वर्तमान और भविष्य को समझने के लिए एक प्रयोगशाला की तरह हैं।समुद्री तलछट (Sediments) से जलवायु परिवर्तन के ऐतिहासिक आंकड़े

मिलते हैं। गहरे समुद्र (Deep Sea) में जीवन की खोज से जैव-विज्ञान के नए आयाम खुल रहे हैं।

महासागरों के संरक्षण संबंधी प्रमुख चुनौतियाँ

जहाँ एक ओर समुद्र मानव के लिए महत्वपूर्ण संसाधनों के स्रोत हैं. तो वहीं दूसरी ओर समुद्रों का पर्यावरण तथा संसाधन कई प्रकार की चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, इनमें कुछ प्रमुख चुनौतियाँ निम्नलिखित हैं -

जलवायु परिवर्तन : जलवायु परिवर्तन तथा समुद्र में जल - स्तर की वृद्धि का घनिष्ठ संबंध है। जलवायु परिवर्तन का मुख्य कारण विश्व का बढ़ता तापमान है। बढ़ते तापमान के कारण ध्रुवों में जमा बर्फ पिघल रही है तथा हिमखण्डों के पिघलने के कारण बर्फीली झीलों के फटने की घटनाएँ सामने आ रही हैं। फलतः समुद्र का जल स्तर बढ़ जाता है। इस कारण द्वीपीय देशों तथा तटीय क्षेत्रों के जलमग्न होने का खतरा बढ़ गया है। इससे पारिस्थितिकी तंत्र का असंतुलन बिगड़ रहा है। तापमान वृद्धि के कारण प्रवाल भित्तियों का क्षरण हो रहा है।

अत्यधिक मछली पकड़ना: अत्यधिक मछली पकड़ने से मछलियों की कई प्रजातियाँ विलुप्ति के कगार पर हैं।

तटीय विकास : अंधाधुंध तटीय विकास के कारण समुद्री जीवों के प्राकृतिक आवासों का विनाश हो रहा है, जिससे अनेक जीवों की संख्या घट गई है। प्राकृतिक आवासों से छेड़छाड़ के कारण समुद्री जैव-आक्रामक प्रजातियाँ (Invasive Species), स्थानीय प्रजातियों के लिए खतरा बन गई हैं।

तापीय प्रदूषण और अम्लता की अधिकता से खतरा : वर्तमान में महासागर प्रतिवर्ष मनुष्यों द्वारा उत्पादित CO2 का लगभग एक चौथाई हिस्सा अवशोषित कर लेते हैं। वायुमण्डल में विद्यमान सभी गैसें समुद्री जल के साथ परस्पर अभिक्रिया करती हैं। लेकिन जब CO_2 पानी से मिलती है, तो कार्बनिक अम्ल बनता है। कार्बनिक अम्ल की मात्रा बढ़ने से हाइड्रोजन आयनों का निर्माण करते हैं, जो पानी का पी. एच. कम कर देते हैं, जिससे उसकी अम्लीयता बढ़ जाती है। अधिक अम्लीयता कई प्रकार के समुद्री जीवों तथा वनस्पतियों के लिए हानिकारक होती है। वर्तमान में अम्लता परिवर्तन की दर ज्ञात परिवर्तन की तुलना में 50 गुना अधिक है, जिससे समुद्री जीवों में अनुकूलन कठिन हो रहा है, फलतः शंखों के खोल और कंकाल बनाना कठिन हो जाता है। इसके अलावा प्लवक नामक छोटे जीव, जो समुद्री खाद्य श्रंखला का आधार बनाते हैं, उन्हें भी अनुकूलन में कठिनाई होती है। प्रवाल भी इसी तरह खतरे में हैं, क्योंकि अधिक अम्लता के कारण प्रवाल की अपनी चट्टानों के बनाए रहने की क्षमता बाधित होती है। जैव-विविधता की एक रिपोर्ट के अनुसार, महासागरों के अम्लीकरण से वर्ष 2100 तक वैश्विक अर्थव्यवस्था को प्रतिवर्ष एक ट्रिलियन डॉलर का नुकसान होगा।

समुद्रों का बढ़ता प्रदूषण जैव-विविधता के लिए खतरा : समुद्रों में मानव की बढ़ती गतिविधियों. जैसे समुद्री यातायात, तेल एवं खनिजों का दोहन, अत्यधिक मछली उत्पादन, समुद्रों में बढ़ता प्लास्टिक कचरा आदि के कारण समुद्र के पानी का प्रदूषण बढ़ रहा है तथा समुद्रों की जैव-विविधता में कमी आ रही है।

आज महासागर अनेक प्रकार के प्रदूषण से जूझ रहे हैं, जो उनके अस्तित्व के लिए गंभीर खतरा बन चुके हैं।इनमें से कुछ प्रमुख निम्नवत हैं -

(क) प्लास्टिक प्रदूषण

मनुष्यों द्वारा प्रतिवर्ष जो भी प्लास्टिक प्रयोग में लाया जाता है,वह अंततः नदियों के माध्यम से समुद्र में पहुँचता है। विश्व में प्रतिवर्ष लगभग 400 मिलियन टन प्लास्टिक कचरा उत्पन्न होता है, जो अंततः महासागरों में पहुँचता है।समुद्री लहरों के माध्यम से यह कचरा बड़े क्षेत्र में एकत्र हो जाता है तथा वहाँ जीवों और वनस्पतियों के लिए खतरा बना रहता है। समुद्र में सबसे बड़े कचरे का ढेर हवाई द्वीप समूह तथा कैलीफोर्निया के बीच एकत्र हो गया है, जिसे 'ग्रेट पैसिफिक ओसन गारबेज स्थल' के नाम से जाना जाता है। इस गारबेज स्थल का क्षेत्रफल 1.4 मिलियन वर्ग किलोमीटर है। माइक्रोप्लास्टिक (Microplastics) समुद्री जीवों के शरीर में प्रवेश कर खाद्य श्रृंखला को प्रभावित करते हैं। समुद्री कछुए और पक्षी प्लास्टिक को भोजन समझकर निगल लेते हैं।

(ख) रासायनिक प्रदूषण

कई बार समुद्री पोतों के दुर्घटनाग्रस्त होने अथवा समुद्र में तेल निकालते समय दुर्घटना होने से तेल का फैलाव समुद्र में हो जाता है तथा पानी प्रदूषित हो जाता है, जो समुद्री जीवों के लिए हानिकारक है। औद्योगिक अपशिष्ट और कृषि रसायन महासागरों में मिलकर जल की गुणवत्ता को खराब करते हैं।

(ग) ध्वनि प्रदूषण

समुद्री जहाजों और औद्योगिक गतिविधियों से उत्पन्न ध्वनि समुद्री जीवों के संचार और व्यवहार को प्रभावित करती है।

महासागर संरक्षण हेतु वैश्विक उपाय

महासागरों के संरक्षण तथा उनके संसाधनों के टिकाऊ उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए वैश्विक स्तर पर निरन्तर प्रयास किए जा रहे हैं। इस दिशा में कुछ उपाय निम्नवत हो सकते हैं -

संयुक्त राष्ट्र समुद्री सम्मेलन: संयुक्त राष्ट्र समुद्रों के संरक्षण तथा उनके संसाधनों के जीवंत उपयोग के लिए नियमित आधार पर समुद्री सम्मेलनों का आयोजन करता है। इसके अन्तर्गत विभिन्न देशों द्वारा समुद्री पर्यावरण की रक्षा के लिए निर्धारित प्रतिबद्धताओं का पालन किया जाए।

1982 का समुद्री कानून : संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा सभी देशों के लिए 1982 में

एक समुद्री कानून पारित किया गया. जिसमें मुख्य रूप से समुद्री सीमाओं तथा दायित्वों का निर्धारण तथा उनके समुद्री विवादों के समाधान का उल्लेख किया गया है। इसी में समुद्री प्रदूषण रोकने की बात की गई है। इस कानून का पालन करना सभी देशों की जिम्मेदारी है।

1992 का जैव-विविधता अभिसमयः संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 1992 में एक जैव-विविधता अभिसमय पारित किया गया, जिसमें थल और जल दोनों में जैव-विविधता का संरक्षण करना मुख्य उद्देश्य घोषित किया गया है। इस अभिसमय के अंतर्गत प्रत्येक 2 वर्ष के अंतराल पर सभी देशों का सम्मेलन सम्पन्न होता है इसका 15 वाँ सम्मेलन वर्ष 2022-2023 में मॉन्ट्रियाल (कनाडा) तथा क्युमिंग (चीन) में आयोजित किया गया, जिसमें 2030 तक समुद्र और स्थल दोनों के 30 प्रतिशत क्षेत्र में जैव-विविधता के संरक्षण का लक्ष्य रखा गया है।

खुला समुद्र संधि, 2023 : संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 2023 में खुले समुद्रों में जैव-विविधता के संरक्षण हेतु इस संधि को पारित किया गया। इसमें देश की योजनाओं के समुद्री पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभावों का नियमित रूप से आकलन किया जाएगा।

अंतर्राष्ट्रीय मैरीटाइम संगठन की भूमिका : 1948 में स्थापित, जेनेवा स्थित यह अन्तर्राष्ट्रीय मैरीटाइम संगठन संयुक्त राष्ट्र संघ का एक अभिकरण है। इसका मुख्य कार्य समुद्री यातायात के मानदण्ड तय करना तथा सुरक्षित यातायात के लिए उसका विनियमन करना है। इस संगठन ने 1973 में समुद्री व्यापारिक जहाजों द्वारा समुद्र में प्रदूषण की रोकथाम के लिए एक प्रोटोकाल तैयार किया था। इस प्रोटोकोल को वर्ष 1983 में लागू किया गया।

वैश्विक प्लास्टिक सन्धि : इस संधि का प्रारूप 2018 में यू. एन. एनवायरनमेंट प्रोग्राम द्वारा तैयार किया गया था। अभी यह संधि लागू नहीं हो पायी, क्योंकि प्लास्टिक के उत्पादन पर पूरी रोक लगाने को लेकर देशों के मध्य गम्भीर मतभेद है।

विश्व में प्रतिवर्ष लगभग 400 मिलियन टन प्लास्टिक कचरा उत्पन्न होता है, जो अंततः महासागरों में पहुँचता है।समुद्री लहरों के माध्यम से यह कचरा बड़े क्षेत्र में एकत्र हो जाता है तथा वहाँ जीवों और वनस्पतियों के लिए खतरा बना रहता है। समुद्र में सबसे बड़े कचरे का ढेर हवाई द्वीप समूह तथा कैलीफोर्निया के बीच एकत्र हो गया है, जिसे 'ग्रेट पैसिफिक ओसन गारबेज स्थल' के नाम से जाना जाता है। इस गारबेज स्थल का क्षेत्रफल 1.4 मिलियन वर्ग किलोमीटर है।

व्यावहारिक रूप से सभी देशों द्वारा निम्न सुझावों का अनुपालन सुनिश्चित किया जाए, जिससे महासागरों के संरक्षण में सुधार होगा -

- सतत विकास (Sustainable Development) को प्राथमिकता दी जाए।
- ग्रीन टेक्नोलॉजी का उपयोग बढ़ाया जाए तथा
- जन-जागरूकता अभियान चलाए जाएँ।
- समुद्री अनुसंधान संस्थानों को सुदृढ़ किया जाए।
- कचरा प्रबंधन प्रणाली को प्रभावी बनाया जाए।
- प्लास्टिक प्रतिबंध और पुनर्चक्रण को अनिवार्य किया जाए।

महासागरों के प्रति हमारा दायित्व

महासागर केवल प्राकृतिक संसाधन नहीं, अपितु मानव अस्तित्व के आधार हैं। अतः उनके संरक्षण के लिए प्रत्येक व्यक्ति, समाज और राष्ट्र का दायित्व है।

(क) व्यक्तिगत स्तर पर-

- प्लास्टिक का कम उपयोग करें। समुद्र के किनारे पर्यटन का आनंद लेते समय, खाली बोतलें, पन्नी, रैपर, डिब्बे आदि न छोड़ें।
- समुद्र तटों को स्वच्छ रखें।
- समुद्री उत्पादों का जिम्मेदारी से उपभोग करें।

(ख) सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्तर पर-

- पर्यावरण संरक्षण के लिए सख्त कानून लागू किए जाएँ।
- समुद्री संरक्षित क्षेत्र (Marine Protected Areas) बढ़ाए जाएँ।
- वैज्ञानिक अनुसंधान और शिक्षा को बढ़ावा दिया जाए।

(ग) वैश्विक स्तर पर-

अंतरराष्ट्रीय सहयोग आवश्यक है, क्योंकि महासागर किसी एक देश की सीमा में नहीं बंधे हैं।जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए वैश्विक समझौते (जैसे पेरिस समझौता) प्रभावी रूप से लागू किए जाएँ।

निष्कर्षतः महासागर मानव जीवन के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। वे जहाँ एक ओर कार्बन के अवशोषक हैं, वहीं दूसरी ओर विपुल संसाधनों के भी स्रोत हैं। विश्व महासागर दिवस हमें यह स्मरण कराता है कि महासागर केवल पृथ्वी के एक भाग नहीं, अपितु जीवन के आधार हैं। वे जलवायु संतुलन, जैव-विविधता, आर्थिक विकास और वैज्ञानिक प्रगति के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। परंतु मानव गतिविधियों के कारण महासागर संकट में हैं। यदि समय रहते ठोस कदम नहीं उठाए गए, तो इसके परिणाम अत्यंत गंभीर हो सकते हैं।

अतः आवश्यक है कि हम महासागरों के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझें और संरक्षण के लिए सक्रिय भूमिका निभाएँ। यह केवल पर्यावरण संरक्षण का प्रश्न नहीं, अपितु मानव अस्तित्व और भविष्य की सुरक्षा का भी प्रश्न है।

"यदि हम महासागरों की रक्षा करेंगे, तो महासागर हमारी रक्षा करेंगे।"

युवा महिलाओं में बढ़ती हिंसक प्रवृत्तियां

इरा त्रिपाठी
मनोसामजिक सलाहकार,
वाराणसी

पश्चिम में विवाह एक शुद्ध सामाजिक अनुबंध है, जबकि भारत में यह दो परिवारों का आत्मिक समागम है। आधुनिक भारतीय महिलाएं वैश्विक विचारों से प्रेरित होकर पूर्ण व्यक्तिवाद चाहती हैं, लेकिन वे जिस सामाजिक संरचना में रह रही हैं, वह आज भी बहुत हद तक सामूहिक उत्तरदायित्वों पर टिकी है। इस वैचारिक अंतर के कारण पर्यावरण और व्यक्ति के बीच एक 'संज्ञानात्मक असंगति पैदा होती है, जो अंततः वैवाहिक कलह और हिंसा का कारण बनती है।

आज एक बार फिर समाचार चैनलस में हड़कंप का माहौल था, आज फिर कोई होनहार युवा युवा महिला के हिंसक कृत्य का शिकार हुआ था। जिसने पूरे समाज में एक बार फिर लड़कियों में बढ़ रही व्यवहारिक अमर्यादा, आधुनिकता के नाम पर असभ्यता,और अतिरेक खुलापन ने महिलाओं / लड़कियों को शर्मसार कर दिया ।हमने पाया है पिछले 2 दशकों में हमारे समाज की युवा महिलाओं में वो अभूत पूर्व परिवर्तन आया है जो कल्पना के परे की कल्पना जैसा है आज हमारा समाज सामाजिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक और मनोवैज्ञानिक संक्रमण के महा परिवर्तन से गुज़र रहा है। युगों से जिस विवाह नामक संस्कार को हम समाज के रीढ़ की हड्डी माना करते थे, आज उसकी नींव वैचारिक, व्यवहारिक और सामाजिक धरातल पर डोलती नज़र आ रही है। इस परिवर्तन का सबसे संवेदनशील और जटिल शिरा युवा महिलाओं के दृष्टिकोण, व्यवहार और प्राथमिकताओ में आ रहे नाटकीय बदलावों से जुड़ा है। मूलतः ये गहरी मनोवैज्ञानिक विकृतियों, दोषपूर्ण सामाजिक अधिगम और वैश्विक सांस्कृतिक प्रहाव के बीच उपजे अंत विरोधो के परिणाम है।

एक सामाजिक मनोवैज्ञानिक के रूप में जब हम इस परिघटनाओं का विश्लेषण करते है तो हमें अल्बर्ट बांडुरा के सोशल लर्निंग थ्योरी से लेकर पर्यावरण थ्योरी तक के प्रकाश से देखने की जरूरत पड़ती है कि आखिर हमारी युवा महिलाएवकिस प्रकार के व्यवहार और विचार को आत्मसात कर रही है।

हक़ के प्रति बदलता दृष्टिकोण और व्यवहारिक मुद्दे –

पारंपरिक रूप से भारतीय समाज में महिलाओं को बचपन से ही विवाह के लिए 'अनुकूलित' किया जाता था, जहाँ 'समझौता' और 'सहनशीलता' को उनके मुख्य व्यावहारिक लक्षण के रूप में विकसित किया जाता था। परंतु वर्तमान परिदृश्य में, युवा महिलाओं के भीतर विवाह को लेकर एक गहरा 'प्रतिरोध और संशय' देखा जा रहा है।

इस व्यवहारिक बदलाव के मुख्य मनोवैज्ञानिक कारक निम्नलिखित माने जा सकते हैं:-

स्वायत्तता बनाम अधीनता का द्वंद्व (Autonomy vs. Subordination): आधुनिक शिक्षा और आर्थिक

आत्मनिर्भरता ने महिलाओं के भीतर 'आत्म-प्रभावकारिता' (Self-Efficacy) की भावना को सुदृढ़ किया है।अब वो विवाह को एक आवश्यक सामाजिक सुरक्षा के रूप में देखने के बजाय अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता के लिए एक

संभावित खतरे के रूप में देखने लगी हैं।

जब एक आधुनिक, उच्च-आकांक्षी महिला अपनी वैवाहिक रूढ़ियों साथी की पारंपरिक अपेक्षाओं या घेरलू जिम्मेदारियों के बीच खुद को फंसा हुआ पाती है, तो उसकी आंतरिक कुंठा तीव्र आक्रमकता के रूप में बाहर आती है। यह आक्रमकता केवल शारीरिक प्रहार तक सीमित नहीं होती, बल्कि इसमें गंभीर मौखिक दुर्व्यवहार, भावनात्मक ब्लैकमेलिग, और साथी को सामाजिक रूप से अपमानित करने की प्रवृत्ति शामिल होती है।

प्रतिबद्धता का भय : समकालीन युवा महिलाओं में वैवाहिक दायित्वों को लेकर एक मनोवैज्ञानिक अरुचि विकसित हो रही है। वे अपनी पहचान को किसी दूसरे परिवार के सांचे में ढालने की प्रक्रिया को अपनी व्यक्तिगत संवृद्धि में बाधक मानने लगी हैं।

लिव-इन रिलेशनशिप : वैवाहिक उत्तरदायितत्वों से बचने का एक छद्म विकल्प विवाह के प्रति इसी संशय और भय ने 'लिव-इन रिलेशनशिप' को एक बड़े विकल्प के रूप में स्थापित किया है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि कोण से, लिव-इन को एक ऐसी 'सुरक्षित खिड़की' के रूप में देखा जाता है जहां बिना किसी कानूनी या सामाजिक उत्तरदायि त्व के वैवाहिक सुख और भावनात्मक निकटता प्राप्त की जा सकती है।

परंतु, व्यावहारिक धरातल पर यह व्यवस्था भी गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं से अछूती नहीं है। युवा महिलाएं अक्सर इसे एक 'ट्रायल रन' मानती हैं, लेकिन इस व्यवस्था में स्थायी सुरक्षा का अभाव उनके

भीतर एक लगातार चलने वाली 'अचेतन चिंता' को जन्म देता है। जब लिव-इन संबंध उम्मीदं के अनुरूप नहीं चलते, तो अलगाव की स्थिति में महिलाओं को अत्यधिक अवसाद और पहचान के संकट का सामना करना पड़ता है, क्योंकि भारतीय समाज आज भी लिव-इन से अलग हुई महिला को उस सहजता से स्वीकार नहीं करता जितनी कि पुरुष को।

वैश्विक दृष्टिकोण और पश्चिमीकरण का प्रभावः भौगोलिक दूरियां मिटने से पश्चिमी देशों के 'व्यक्तिवादी दृष्टि कोण' का भारतीय 'सामूहिक समाज' पर गहरा प्र भाव पड़ा है। यूरी ब्रोन फेन ब्रेनर के 'इकोलॉजिकल सिस्टम्स थ्योरी' केअनुसार, जब व्यापक वैश्विक संस्कृति बदलती है, तो उसका सीधा प्रभाव व्यक्ति के सूक्ष्म परिवेश यानी उसके परिवार और अंतःव्यक्ति गत सम्बन्धों पर पड़ता है।

पश्चिम में विवाह एक शुद्ध सामाजिक अनुबंध है, जबकि भारत में यह दो परिवारों का आत्मिक समागम है। आधुनिक भारतीय महिलाएं वैश्विक विचारों से प्रेरित होकर पूर्ण व्यक्तिवाद चाहती हैं, लेकिन वे जिस सामाजिक संरचना में रह रही हैं, वह आज भी बहुत हद तक सामूहि क उत्तरदायित्वों पर टिकी है। इस वैचारिक अंतर के कारण पर्यावरण और व्यक्ति के बीच एक 'संज्ञानात्मक असंगति पैदा होती है, जो अंततः वैवाहिक कलह और हिंसा का कारण बनती है।

विपरीत लिंग मित्रों के साथ अंतःक्रिया का बदलता स्वरूप : एक अन्य महत्वपूर्ण व्यावहारि क कारक कार्यस्थल और व्यक्ति गत जीवन में विपरीत लिंगी के साथ होने वाली अंतःक्रियाओं का बदलता स्वरूप है। आज की युवा महिलाओं के पुरुष मित्रों का एक बड़ा दायरा होता है, जो कि स्वाभाविक और प्रगति शील है। परंतु, मनोवैज्ञानि क दृष्टिकोण से इसके कुछ अप्रत्याशित पहलू भी सामने आए हैं:

तुलनात्मक विश्लेषणः कई बार महि लाएं अपने वैवाहि क साथी की तुलना अपने उन पुरुष मित्रों से करने लगती हैं जो उनके साथ केवल एक सीमित और खुशनुमा समय बिताते हैं। मित्र की 'अस्थायी

अच्छाई' और पति के 'स्थायी व्यावहारि क दोषों' के बीच यह अनुचित तुलना वैवाहिक असंतोष को बढ़ाती है।

भावनात्मक भटकाव : विवाह में थोड़ी सी भी अनबन होने पर, सोशल मीडिया या मित्र मंडली के रूप में एक 'सहानुभूति तंत्र' तुरंत उपलब्ध हो जाता है। यह स्थिति महिला को अपने वैवाहिक साथी के साथ बैठकर समस्या सुलझाने के बजाय उससे दूर हो जाने या उसके प्रति आक्रामक होने के लिए प्रेरित करती है।

वैवाहिक जीवन में महिलाओं का हिंसक व आक्रामक व्यवहार

इस आलेख का सबसे संवेदनशील और गंभीर बिंदु वैवाहिक जीवन या लिव-इन संबंधों में महिलाओं के भीतर बढ़ती 'शारीरिक एवं मौखिक आक्रामकता है। पारंपरिक विमर्श में हमेशा पुरुषों को ही आक्रामक या शोषक के रूप में देखा गया है, परंतु हालिया मनोवैज्ञानिक अध्ययनों और पारिवारिक न्यायालयों के आंकड़े बताते हैं कि महिलाओं द्वारा अपने साथी पर कि या जाने वाला मानसिक, मौखिक और कभी-कभी शारीरिक हमला भी तेजी से बढ़ा है। मनोवैज्ञानि क रूप से, इस आक्रामकता के पीछे 'कुंठा आक्रामकता सिद्धांत' कार्य करता है। जब एक आधुनिक, उच्च-आकांक्षी महिला अपनी वैवाहिक रूढ़ियों साथी की पारंपरिक अपेक्षाओं या घेरलू जिम्मेदारियों के बीच खुद को फंसा हुआ पाती है, तो उसकी आंतरिक कुंठा तीव्र आक्रमकता के रूप में बाहर आती है। यह आक्रमकता केवल शारीरिक प्रहार तक सीमित नहीं होती, बल्कि इसमें गंभीर मौखिक दुर्व्यवहार, भावनात्मक ब्लैकमेलिग, और साथी को सामाजिक रूप से अपमानित करने की प्रवृत्ति शामिल होती है।

दोषपूर्ण अधिगम व्यवहार और सोशल मीडिया का प्रभाव : व्यवहारवाद का यह बुनियादी नियम है कि मनुष्य अपने परिवेश से सीखता है। आज की युवा पीढ़ी का सबसे बड़ा परिवेश 'डिजिटल इकोसिस्टम' यानी सोशल मीडिया है। इंस्टाग्राम रील्स, यूट्यूब,और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म्स ने युवाओं के 'लर्निंग बिहेवियर' को पूरी तरह से विकृत कर दिया है।

सोशल मीडिया का छद्म यथार्थः सोशल मीडिया पर परोसे जाने वाले 'अति -नारीवादी' और 'विषाक्त स्वतंत्रता' से प्रेरित कंटेंट युवा महिलाओं को यह सिखा रहे हैं कि किसी भी प्रकार का सामंजस्य या समझौता करना उनकी कमजोरी या दासता का प्रतीक है।

महिला सशक्तिकरण का अर्थ पुरुषों के प्रति आक्रमकता या वैवाहिक संस्था का विनाश कदापि नहीं है। सच्ची स्वतंत्रता और परिपक्वता अपने भावों पर नियंत्रण रखने और एक स्वस्थ, सम्मानजनक सह-अस्तित्व का निर्माण करने में है। जब तक हमारी युवा पीढ़ी डिजिटल छद्म यथार्थ से बाहर निकलकर वास्तविक व्यावहारिक धरातल पर संबंधों को नहीं परखेगी,तब तक यह सामाजिक और मनोवैज्ञानिक भटकाव समाज को आहत करता रहेगा।

अवास्तविक अपेक्षाएं : सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स के वैभवपूर्ण जीवन, काल्पनिक वैवाहिक आदर्शों और 'माई लाइफ, माई रूल्स' के नारों को देखकर वास्तविक जीवन की शालीनता और सामान्य उतार-चढ़ाव असहनीय लगने लगते हैं।

सहानुभूति की कमी और त्वरित प्रतिक्रिया : रील संस्कृति ने महिलाओं के भीतर 'धैर्य की सीमा' को न्यूनतम कर दिया है। किसी भी असहमति पर तत्काल उग्र प्रतिक्रिया देना, चिल्लाना या संबंध विच्छेद की धमकी देना एक 'कूल' या सशक्त व्यवहार के रूप में प्रख्यापित किया जा रहा है, जो कि वास्तव में एक गंभीर व्यवहारिक विकार है।

व्यवहारिक एवं मनोवैज्ञानिक सुझाव

- इस जटिल और गहराते सामाजिक संकट के समाधान के लिए हमें सतही कानूनी लड़ाइयों से ऊपर उठकर व्यावहारिक,सामाजिक और मनोवैज्ञानिक धरातल पर काम करना होगा
- युवा महिलाओं और पुरुषों दोनों को यह समझने की आवश्यकता है कि वास्तविक जीवन सोशल मीडिया केरील्स से भिन्न होता है। विवाह में 'सामंजस्य' का अर्थ 'दासता' नहीं,बल्कि एक सह-अस्तित्व की कला है।
- इमोशनल रेगुलेशन थेरेपी आक्रमकता और गुस्से को नियंत्रित करने के लि ए 'अंगर मैनेजमेंट' और संवेगात्मक बुद्धि के विकास पर कार्यशालाएं आयोजित की जानी चाहिए, ताकि कुंठा को हिंसात्मक में बदलने से रोका जा सके।
- डिजिटल डिटॉक्स और सचेतन उपभोग सोशल मीडि या पर परोसे जा रहेविषाक्त और एकांगी विमर्श के प्रति एक आलोचनात्मक दृष्टि कोण विकसित करना होगा, ताकि अवास्तविक अपेक्षाओं के जाल से बचा जा सके।
- प्रीमैरिटल काउंसलिंग विवाह या लिव-इन में प्रवेश करने से पहले जोड़ों के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श अनिवार्य किया जाना चाहिए, जहां वे अपनी अपेक्षाओं, व्यावहारि क सीमाओं औरसंघर्ष-समाधान के तरीकों पर खुलकर बात कर सकें।

संतुलन ही समाधान है

महिला सशक्तिकरण का अर्थ पुरुषों के प्रति आक्रमकता या वैवाहिक संस्था का विनाश कदापि नहीं है। सच्ची स्वतंत्रता और परिपक्वता अपने भावों पर नियंत्रण रखने और एक स्वस्थ, सम्मानजनक सह-अस्तित्व का निर्माण करने में है। जब तक हमारी युवा पीढ़ी डिजिटल छद्म यथार्थ से बाहर निकलकर वास्तविक व्यावहारिक धरातल पर संबंधों को नहीं परखेगी,तब तक यह सामाजिक और मनोवैज्ञानिक भटकाव समाज को आहत करता रहेगा। समय आ गया है कि हम अपनी शिक्षा और समाज में 'मानवीय और सामाजिक मूल्यों और 'व्यावहारिक मनोवि ज्ञान' को वह स्थान दें, जिससे एक संतुलित और सहिष्णु समाज का पुनरुत्थान हो सके।

राष्ट्रवाद, एकात्मता और लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रणेता : डॉ. मुखर्जी

सौरभ वार्ष्णेय
उत्तम नगर, दिल्ली

आज जब देश अनेक सामाजिक, राजनीतिक और वैश्विक चुनौतियों का सामना कर रहा है, तब डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की पुण्यतिथि हमें यह संदेश देती है कि राष्ट्रहित, लोकतांत्रिक मूल्यों, वैचारिक प्रतिबद्धता और सार्वजनिक जीवन में नैतिकता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए। राजनीति केवल सत्ता प्राप्ति का माध्यम नहीं, बल्कि जनसेवा और राष्ट्र निर्माण का साधन है।

यह सत्य है कि कुछ महापुरुष कुछ समय के लिए पृथ्वी अवतरित होकर इस जग के लिए महान कार्य कर कालजयी हो जाते हैं ऐसे ही एक महापुरुष हुए डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी हुए जिनकी 23 जून 2026 को पुण्यतिथि है। हम श्री मुखर्जी को एक राजनीतिक घटना से ही याद नहीं करते वरन उनके महान कार्यों के लिए उन्हें याद करेंगे। भारतीय जनसंघ के गठन से उनकी विरासत सदा सदा के लिए अमर हो गई। 23 जून भारतीय राजनीति और राष्ट्र जीवन में एक महत्वपूर्ण तिथि है। इसी दिन देश के प्रखर राष्ट्रवादी चिंतक, शिक्षाविद्, स्वतंत्र भारत के प्रथम उद्योग एवं आपूर्ति मंत्री तथा भारतीय जनसंघ के संस्थापक डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की पुण्यतिथि मनाई जाती है। वर्ष 1953 में रहस्यमय परिस्थितियों में उनका निधन हुआ, किंतु उनके विचार, संघर्ष और राष्ट्रीय एकता के प्रति समर्पण आज भी भारतीय राजनीति और समाज को प्रेरित करते हैं। डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी का जीवन राष्ट्रहित को सर्वोपरि मानने का उदाहरण रहा। वे मात्र 33 वर्ष की आयु में यूनिवर्सिटी ऑफ कोलकाता के सबसे युवा कुलपति बने। शिक्षा, संस्कृति और राष्ट्रवाद के क्षेत्र में उनका योगदान असाधारण रहा। स्वतंत्रता के बाद वे देश की पहली केंद्रीय मंत्रिपरिषद में शामिल हुए, लेकिन राष्ट्रीय हितों से जुड़े मुद्दों पर मतभेद होने के कारण उन्होंने मंत्रिमंडल से इस्तीफा देना उचित समझा। यह उनके सिद्धांतवादी व्यक्तित्व का प्रमाण था। डॉ. मुखर्जी का सबसे बड़ा राजनीतिक संघर्ष जम्मू-कश्मीर के विशेष दर्जे के विरुद्ध था। उनका प्रसिद्ध नारा—एक देश में दो विधान, दो प्रधान और दो निशान नहीं चलेंगे—राष्ट्रीय एकता की उनकी सोच को दर्शाता है। उनका मानना था कि भारत की संप्रभुता और अखंडता सर्वोपरि है तथा किसी भी राज्य के लिए अलग संवैधानिक व्यवस्था दीर्घकाल में राष्ट्रीय हितों के अनुकूल नहीं हो सकती।

भारतीय जनसंघ के गठन से अमर हुई विरासत

वर्ष 1951 में उन्होंने भारतीय जनसंघ की स्थापना की, जिसने आगे चलकर भारतीय राजनीति को नई दिशा दी। आज की भारतीय जनता पार्टी की वैचारिक जड़ें भारतीय जनसंघ में ही देखी जाती हैं। संगठन निर्माण, वैचारिक स्पष्टता और लोकतांत्रिक संघर्ष की जो परंपरा उन्होंने स्थापित की, वह आज भी भारतीय राजनीति में प्रभावी दिखाई देती है। हालांकि डॉ. मुखर्जी के विचारों और नीतियों पर समय-समय पर मतभेद भी रहे हैं। लोकतंत्र की यही विशेषता है कि विभिन्न विचारधाराएं अपने दृष्टिकोण प्रस्तुत करती हैं और जनता उनके आधार पर निर्णय लेती है। लेकिन यह निर्विवाद है कि उन्होंने राष्ट्रीय मुद्दों पर अपनी बात निर्भीकता से रखी और सिद्धांतों के लिए राजनीतिक जोखिम उठाने से कभी पीछे नहीं हटे। आज जब देश अनेक सामाजिक, राजनीतिक और वैश्विक चुनौतियों का सामना कर रहा है, तब डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की पुण्यतिथि हमें यह संदेश देती है कि राष्ट्रहित, लोकतांत्रिक मूल्यों, वैचारिक प्रतिबद्धता और सार्वजनिक जीवन में नैतिकता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए। राजनीति केवल सत्ता प्राप्ति का माध्यम नहीं, बल्कि जनसेवा और राष्ट्र निर्माण का साधन है। डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की पुण्यतिथि केवल एक महान नेता को श्रद्धांजलि अर्पित

करने का अवसर नहीं है, बल्कि उनके आदर्शों और विचारों पर गंभीर चिंतन का भी समय है। राष्ट्रीय एकता, सांस्कृतिक आत्मविश्वास, लोकतांत्रिक मूल्यों और सिद्धांतनिष्ठ राजनीति के प्रति उनका योगदान भारतीय इतिहास में सदैव स्मरणीय रहेगा। राष्ट्र उनके प्रति कृतज्ञ है और आने वाली पीढ़ियां उनके जीवन से प्रेरणा प्राप्त करती रहेंगी।

21 अक्टूबर 1951 का दिन भारतीय राजनीति के इतिहास में एक महत्वपूर्ण पड़ाव माना जाता है। इसी दिन डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जीके नेतृत्व में भारतीय जनसंघ की स्थापना हुई। यह केवल एक नई राजनीतिक पार्टी का गठन नहीं था, बल्कि स्वतंत्र भारत में वैचारिक राजनीति के एक नए अध्याय की शुरुआत थी। डॉ. मुखर्जी एक प्रखर राष्ट्रवादी, शिक्षाविद् और दूरदर्शी राजनेता थे। उन्होंने उस समय की सत्ता की नीतियों से वैचारिक मतभेद होने पर सिद्धांतों से समझौता करने के बजाय एक नए राजनीतिक विकल्प की स्थापना का मार्ग चुना। भारतीय जनसंघ का उद्देश्य राष्ट्रवाद, सांस्कृतिक अस्मिता, लोकतांत्रिक मूल्यों और राष्ट्रीय एकता को केंद्र में रखकर राजनीति करना था। 21 अक्टूबर 1951 को स्थापित भारतीय जनसंघ ने धीरे-धीरे देश की राजनीति में अपनी मजबूत पहचान बनाई। डॉ. मुखर्जी ने एक देश में दो विधान, दो प्रधान और दो निशान नहीं चलेंगे का नारा देकर राष्ट्रीय एकीकरण का संदेश दिया। जम्मू-कश्मीर के विशेष दर्जे के विरोध में उनका संघर्ष आज भी याद किया जाता है। यद्यपि 1953 में उनका निधन हो गया, लेकिन उनके विचार और राजनीतिक दृष्टि जीवित रहे। जनसंघ आगे चलकर 1977 में जनता पार्टी का हिस्सा बना और 1980 में भारतीय जनता पार्टी के रूप में विकसित हुआ। आज देश की राजनीति में जिस वैचारिक धारा का व्यापक प्रभाव दिखाई देता है, उसकी नींव डॉ. मुखर्जी ने ही रखी थी। इस प्रकार कहा जा सकता है कि 21 अक्टूबर 1951 को भारतीय जनसंघ की स्थापना करके

स्वतंत्रता के बाद जम्मू-कश्मीर में अलग संविधान, अलग झंडा और अलग प्रधानमंत्री (वजीर-ए-आजम) की व्यवस्था थी। डॉ. मुखर्जी का मानना था कि यह व्यवस्था भारत की राष्ट्रीय एकता की भावना के विपरीत है। उनका तर्क था कि यदि जम्मू-कश्मीर भारत का अभिन्न अंग है, तो वहां के नागरिकों को भी वही संवैधानिक व्यवस्था प्राप्त होनी चाहिए जो देश के अन्य राज्यों में लागू है। इसी विचार को लेकर उन्होंने 1953 में जम्मू-कश्मीर में प्रवेश किया।

डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने भारतीय राजनीति को एक स्थायी वैचारिक दिशा दी और स्वयं को इतिहास में कालजयी बना लिया। उनका जीवन राष्ट्रहित, सिद्धांतनिष्ठा और जनसेवा का प्रेरणादायी उदाहरण है।

एक देश में दो विधान, दो प्रधान और दो निशान नहीं चलेंगे:

एक देश में दो विधान, दो प्रधान और दो निशान नहीं चलेंगे केवल एक राजनीतिक नारा नहीं था, बल्कि भारत की एकता, अखंडता और संवैधानिक समानता का प्रबल उद्घोष था। यह उद्घोष भारत के महान राष्ट्रवादी नेता डॉ. मुखर्जी ने उस समय दिया था, जब जम्मू-कश्मीर को विशेष संवैधानिक प्रावधानों के तहत अलग दर्जा प्राप्त था। आज उनकी पुण्यतिथि पर यह नारा भारतीय राजनीति और राष्ट्रवाद के इतिहास में एक महत्वपूर्ण अध्याय के रूप में स्मरण किया जाता है। स्वतंत्रता के बाद जम्मू-कश्मीर में अलग संविधान, अलग झंडा और अलग प्रधानमंत्री (वजीर-ए-आजम) की व्यवस्था थी। डॉ. मुखर्जी का मानना था कि यह व्यवस्था भारत की राष्ट्रीय एकता की भावना के विपरीत है। उनका तर्क था कि यदि जम्मू-कश्मीर भारत का अभिन्न अंग है, तो वहां के नागरिकों को भी वही संवैधानिक व्यवस्था प्राप्त होनी चाहिए जो देश के अन्य राज्यों में लागू है। इसी विचार को लेकर उन्होंने 1953 में जम्मू-कश्मीर में प्रवेश किया। उस समय राज्य में प्रवेश के लिए परमिट की आवश्यकता होती थी। डॉ. मुखर्जी ने इसका विरोध करते हुए बिना परमिट जम्मू-कश्मीर जाने का निर्णय लिया। उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया और हिरासत के दौरान 23 जून 1953 को उनकी रहस्यमय परिस्थितियों में मृत्यु हो गई। उनकी मृत्यु ने पूरे देश को झकझोर दिया और उन्हें राष्ट्रीय एकता के लिए बलिदान देने वाले नेता के रूप में स्थापित कर दिया।

डॉ. मुखर्जी के इस आंदोलन ने भारतीय राजनीति को गहराई से प्रभावित किया। उनके द्वारा स्थापित भारतीय जनता पार्टी ने इस मुद्दे को लंबे समय तक जीवित रखा। बाद में यही विचारधारा भारतीय जनता पार्टी के प्रमुख संकल्पों में शामिल रही। वर्ष 2019 में अनुच्छेद 370 और 35ए को हटाने के निर्णय को अनेक लोग डॉ. मुखर्जी के सपने की पूर्ति के रूप में देखते हैं।हालांकि इस विषय पर राजनीतिक मतभेद भी रहे हैं। कुछ लोगों का मानना था कि विशेष दर्जा जम्मू-कश्मीर की विशिष्ट परिस्थितियों और पहचान की रक्षा के लिए आवश्यक था। लोकतंत्र में विभिन्न दृष्टिकोणों का सम्मान होना चाहिए, लेकिन यह भी सत्य है कि राष्ट्रीय एकता और संवैधानिक समानता का प्रश्न सदैव महत्वपूर्ण बना रहेगा।

आज जब भारत एक भारत, श्रेष्ठ भारत की अवधारणा को सशक्त बनाने की दिशा में आगे बढ़ रहा है, तब डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी का यह नारा और भी प्रासंगिक प्रतीत होता है। यह केवल राजनीतिक विचार नहीं, बल्कि राष्ट्र की एकता, समान अधिकारों और अखंडता के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। डॉ. मुखर्जी का जीवन हमें यह संदेश देता है कि राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखते हुए लोकतांत्रिक मूल्यों और संवैधानिक व्यवस्था के प्रति निष्ठा बनाए रखना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। उनकी पुण्यतिथि पर उन्हें श्रद्धांजलि देने का सर्वोत्तम तरीका यही है कि हम भारत की एकता, अखंडता और लोकतांत्रिक आदर्शों को और अधिक मजबूत बनाने का संकल्प लें।

घर की रौनक

सुनील कुमार माथुर
जोधपुर, राजस्थान

फोटो : एआई

जीवन बड़ा अनमोल है। इसलिए जब भी समय मिले तब दूसरों की सेवा के लिए निस्वार्थ भाव से हाथ बढ़ाते रहिएगा। आपकी तनिक सी सेवा किसी का जीवन सुधार दे। जब भी कोई नेक कार्य करे तब उसे शाबाशी जरूर दे। धन्यवाद करें उसका। इससे उनका मनोबल बढ़ता है और कार्य करने की ऊर्जा शक्ति भी बढ़ती है। हमें हमेंशा दूसरों का प्रेरक बनकर कार्य करना चाहिए न कि उनके कार्य में बाधक बने।

बेटियां बोझ नहीं होती अपितु यह घर की रौनक होती हैं। बेटी मां के गर्भ में होती है तभी से घर उसके आने की खुशियां मनाई जाती है। उसके जन्म पर घर में खुशियों का अपार आनन्द आ जाता हैं। हर कोई उसे लाड़ प्यार करने को उत्सुक रहता हैं। मां बाप की तो खुशियों का कोई ठिकाना नहीं रहता हैं। जिस बेटी के पांवों में आज पायल छम छम कर रहीं हैं और वह कब बड़ी हो गई पता ही नहीं चलता।

माता-पिता बड़े ही प्यार से हंसते मुस्कुराते हुए उसे छोटे से बड़ा करते है। पढ़ाते लिखाते हैं। उसे अपने पैरों पर खड़ा करते हैं और एक दिन वह भी आ जाता है जब उसका विवाह कर उसे उसके ससुराल विदा कर दिया जाता है। विवाह में भी माता-पिता की खुशियों का कोई ठिकाना नहीं होता हैं। जमकर नाच गाने होते है। खुशियां अपनी चरम सीमा पर होती हैं। अपार धन खर्च होता हैं। लेकिन माता-पिता के चेहरे पर तनिक सी भी शिकन नहीं होती हैं। चूंकि बेटियां तो घर की रौनक होती है, विवाह के बाद भी माता-पिता को एक ही चिंता सताती है कि बेटी को ससुराल में कोई भी दुःख न हो वह सदा सुखी रहें। वे हर तीज त्यौहार उसके ससुराल में कोई न कोई चीज परम्परा अनुसार भेजते रहते हैं और उस परम्परा को निभाते रहते हैं।जिस घर में बेटी नहीं होती है वह घर प्रायः सुना सुना लगता हैं।

दाग

कहते है कि चंद्रमा पर और व्यक्ति के चरित्र पर किसी भी प्रकार का दाग नहीं होना चाहिए। चूंकि इन दाग को किसी भी डिटर्जेन्ट पाउडर और साबुन से साफ नहीं किया जा सकता है और जो एक बार किसी के चरित्र पर कोई दाग लग गया तो वह सदा सदा के लिए लगा रहता है। इसलिए जीवन में कभी भी ऐसा कार्य न करे कि हमारे चरित्र पर संदेह का भी कोई दाग न लगे। अपितु हमारा जीवन स्वच्छ और मन एकदम साफ हो जिसमें शक की भी कोई गुंजाइश नहीं हो।

शाबाशी

जीवन बड़ा अनमोल है। इसलिए जब भी समय मिले तब दूसरों की सेवा के लिए निस्वार्थ भाव से हाथ बढ़ाते रहिएगा। आपकी तनिक सी सेवा किसी का जीवन सुधार दे। जब भी कोई नेक कार्य करे तब उसे शाबाशी जरूर दे। धन्यवाद करें उसका। इससे उनका मनोबल बढ़ता है और कार्य करने की ऊर्जा शक्ति भी बढ़ती है। हमें हमेंशा दूसरों का प्रेरक बनकर कार्य करना चाहिए न कि उनके कार्य में बाधक बने।

सपने

सपने वे नहीं होते हैं जो हम गहरी नींद में सोते समय देखते हैं अपितु सपने वे होते हैं जो हमें सोने नहीं देते हैं। इसलिए कोई भी नया काम शुरू करने से पहले उस कार्य की कार्य योजना को अच्छी तरह से समझ ले। सीख लें। फिर कार्य आरम्भ कीजिए। कार्य

करने का मजा दोगुना हो जाएगा और कार्य भी बिना बाधा के आसानी से सम्पादित हो जायेगा। सपने देखना कोई बुरी बात नहीं है अपितु सपने ऐसे देखो कि उन्हें आसानी से पूरा कर सको।

रिश्ते और पौधे

रिश्ते और पौधे दोनों एक समान होते हैं। वे केवल लगाने से नहीं, बल्कि निरंतर निभाने और संभालने से सुंदर बनते हैं। जिस प्रकार पौधों को समय-समय पर पानी, धूप और उचित देखभाल की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार रिश्तों को भी प्रेम, विश्वास और समय की जरूरत होती है। केवल रिश्ते बना लेने से काम नहीं चलता। समय-समय पर एक-दूसरे से मिलना, सुख-दुख में साथ देना, पारिवारिक अवसरों पर आमंत्रित करना और अपनापन बनाए रखना आवश्यक होता है। तभी रिश्ते मजबूत और मधुर बनते हैं।

रिश्तों में यदि जरा-सी भी दरार आ जाए तो उन्हें संभालना कठिन हो जाता है। इसलिए कहा जाता है कि रिश्तों को निभाना भी एक कला है। हमारे पूर्वजों ने धैर्य, त्याग, सहनशीलता, प्रेम और क्षमा के बल पर रिश्तों को बड़ी निष्ठा और ईमानदारी से निभाया। आज की पीढ़ी में इन गुणों का अभाव दिखाई देता है। छोटी-छोटी बातों पर क्रोध और अहंकार के कारण वर्षों पुराने संबंध भी टूटने लगे हैं। आज अधिकांश रिश्ते तब तक ही निभाए जाते हैं जब तक उनसे कोई स्वार्थ सिद्ध होता रहे। यही वर्तमान समय की सबसे बड़ी विडंबना है।

मेहनत की आग

अगर इंसान स्वयं पर विश्वास करना सीख जाए तो यही उसकी सबसे बड़ी उपलब्धि और सबसे बड़ी शक्ति होती है। आत्मविश्वास के अभाव में व्यक्ति बहुत जल्दी हार मान लेता है। हताश और निराश व्यक्ति कभी भी अपने सपनों को साकार नहीं कर सकता। कहते हैं कि मेहनत वह आग है जो हर अधूरी चाहत को हकीकत में बदल

जीवन में सफलता केवल भाग्य के भरोसे नहीं मिलती, बल्कि निरंतर परिश्रम, अनुशासन और सकारात्मक सोच से प्राप्त होती है। जो व्यक्ति हर परिस्थिति में सीखने का प्रयास करता है, वह कभी असफल नहीं होता। कठिनाइयाँ उसके लिए बाधा नहीं, बल्कि आगे बढ़ने की सीढ़ियाँ बन जाती हैं। इसलिए विपरीत परिस्थितियों से घबराने के स्थान पर उनका साहसपूर्वक सामना करना चाहिए। प्रत्येक संघर्ष हमें पहले से अधिक मजबूत, अनुभवी और आत्मनिर्भर बनाता है।

देती है। इसलिए व्यक्ति को हमेशा अपने प्रयासों और अपनी क्षमता पर विश्वास बनाए रखना चाहिए। सफलता का मार्ग स्वतः उसके लिए खुलता चला जाता है।

किसी ने ठीक ही कहा है कि जो समय का मूल्य समझते हैं, समय भी उन्हें अनमोल बना देता है। जीवन का मूलमंत्र है कि आशा का होना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यही हमें सही दिशा दिखाती है। यह सत्य है कि संसार का कोई भी सुख जीवन भर संतोष नहीं दे सकता, लेकिन संतोष ऐसा धन है जो जीवन भर मन को समृद्ध बनाए रखता है।

जीवन में सफलता केवल भाग्य के भरोसे नहीं मिलती, बल्कि निरंतर परिश्रम, अनुशासन और सकारात्मक सोच से प्राप्त होती है। जो व्यक्ति हर परिस्थिति में सीखने का प्रयास करता है, वह कभी असफल नहीं होता। कठिनाइयाँ उसके लिए बाधा नहीं, बल्कि आगे बढ़ने की सीढ़ियाँ बन जाती हैं। इसलिए विपरीत परिस्थितियों से घबराने के स्थान पर उनका साहसपूर्वक सामना करना चाहिए। प्रत्येक संघर्ष हमें पहले से अधिक मजबूत, अनुभवी और आत्मनिर्भर बनाता है।

अंततः यही कहा जा सकता है कि जीवन का वास्तविक सौंदर्य धन-दौलत या वैभव में नहीं, बल्कि अच्छे विचारों, श्रेष्ठ कर्मों और सच्चे मानवीय मूल्यों में निहित है। जो व्यक्ति ईमानदारी, परिश्रम, प्रेम, करुणा और संतोष को अपने जीवन का आधार बना लेता है, उसके जीवन में सुख और सम्मान स्वतः चले आते हैं। इसलिए सदैव अच्छे विचारों के साथ आगे बढ़ें, दूसरों का सम्मान करें, समय का सदुपयोग करें और अपने कर्मों से ऐसा उदाहरण प्रस्तुत करें कि आने वाली पीढ़ियाँ भी आपसे प्रेरणा प्राप्त करें।

ये दोनों नए अनुच्छेद मूल लेख की शैली, भाषा और नैतिक संदेश के अनुरूप जोड़े गए हैं ताकि समापन अधिक प्रभावशाली और स्वाभाविक लगे।

मार्गदर्शक : हमारी ऊर्जा

उमेश मानव

जब भी हम किसी कार्य मे असफल होते है। जब कभी हमारा इच्छित विषय पूरा नहीं होता है। हम उस असफलता का कारण दूसरी चीजों पर थोपने लग जाते है। हम अपनी कमी न देखकर दूसरों पर दोषारोपण करने लगते है। ऐसे बहुत ही कम लोग ही होंगे जो आत्मचिंतन करते है। अन्यथा हर कोई अपने को सही बताकर, दूसरो पर अपनी गलतियां मढ़ते है, कि उसकी वजह से ऐसी गड़बड़ हो गई। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से इसके कई मायने निकल सकते है। असफलता या काम में किसी प्रकार कि रुकावट कई प्रकार से देखी जा सकती है। प्रोत्साहित करने का प्रयास भी किया जाता है, प्रेरणा भी दी जाती है। हमारे समक्ष बहुत से उदाहरण भी बताये जाते है। कई विशिष्ट व्यकितत्व के उदाहरण भी दिये जाते है ताकि अगली बार और प्रयास हो, लोग दूसरों का अनुसरण करें। गुरुवर श्री अशोक मानव जी सफलता असफलता के पीछे के रहस्य के बार मे स्पष्ट करते है कि, 'ऐसी हर एक स्थिति का कारण केवल और केवल व्यक्ति स्वयं होता है। किसी भी कार्य में सफलता या असफलता व्यक्ति की स्वयं की ही रासायनिक ऊर्जा से ही होता है। लोग जो भगवान को दोष देने लगते है, भगवान की क्या जिम्मेदारी। इसका जिम्मेदार सिर्फ व्यक्ति होता है उसका अपना गुण होता है। हमारी इस अनन्त यात्रा में जो अवस्था जो गुण हमें पूर्ण करने के लिए आवश्यक होगा। वह हमसे जरूर आकर

गुरुवर श्री अशोक मानव जी सफलता असफलता के पीछे के रहस्य के बारे मे स्पष्ट करते है कि, 'ऐसी हर एक स्थिति का कारण केवल और केवल व्यक्ति स्वयं होता है। किसी भी कार्य में सफलता या असफलता व्यक्ति की स्वयं की ही रासायनिक ऊर्जा से ही होता है। लोग जो भगवान को दोष देने लगते है, भगवान की क्या जिम्मेदारी। इसका जिम्मेदार सिर्फ व्यक्ति होता है उसका अपना गुण होता है। हमारी इस अनन्त यात्रा में जो अवस्था जो गुण हमें पूर्ण करने के लिए आवश्यक होगा वो स्वतः आएगा।

जुड़ेगा। उतने के लिए हम सफल है। पूर्ण होने के लिए उस अवस्था से मिलान जरूरी होगा, होना होगा तब हम वहाँ पहुँच ही जायेंगे। दूसरे इसे कैसे देखते है ये उन पर है। इसी प्रकार जब कोई चीज़ हमें प्राप्त नहीं होती, हम किसी चीज में सफल नहीं हो पाते, कहीं पहुंच नही पाते। तो इसको हम अपनी कमी मान लेते है। दूसरे इसे हमारी असफलता मान लेते है। परन्तु गुरुवर इसे स्पष्ट कहते है कि ऐसा कुछ भी नहीं है किसी की कमी नही प्रकृति किसी को अपूर्ण नहीं बनाती है। जो हो रहा है वो करते हम स्वयं ही करते है। हम स्वयं के लिए रुकावट का काम करते है। हम अपने ही रास्ते में बाधा पहुँचाते है। वजह सिर्फ इतनी कि हम अभी उस अमुक अवस्था, गुण आदि के लिए परिपक्व नहीं हुए है। परिपक्व न होने के कारण हम

उस अवस्था का भोग करने के लिए, वह तक पहुंचने के लिए, तैयार नही है। इस कारण यदि प्रयास किया गया तो वह हमारे लिए अप्रिय हो सकता है।

बाहरी आकर्षण, प्रलोभन आदि के कारण हम इसका एहसास नहीं कर पाते है। हम दूसरों को देखकर वैसा बनना चाहते जरूर है पर हमारे लिए वह सुगम स्थिति नहीं होगी। हम अगर दिखावे का चश्मा हटा दे तो हम यह समझ भी पायेंगे और देख भी पायेंगे कि हम जैसे है वैसे ही बेहतर है। अपने वर्तमान हालात में हम शांत और सुखी है। दूसरे की जो चीज अच्छी लग रही है वह हमारा चैन छीन सकती है। यही होता भी है, हम अपने ही स्वभाव के विपरीत किसी चीज को पाने के लिए भागते है, तब होता यह है कि भागने से हम अपने आप को परेशान करते हैं। अपनी ऊर्जा व्यर्थ करते है। दूसरी तरफ वह हमें मिल जाने पर असंतोष देगी, चिड़ होगी कुछ समय बाद ही क्योंकि वह मेरे स्वभाव की नहीं है। कोई भी उदाहरण लिया जा सकता है। कोई दुकान चलाता है उसको लग सकता है कि शिक्षक बनकर पढ़हाना आसान है, पढ़हाने वाले को लगे दुकान चलाना आसान है। परन्तु हर काम के साथ उस कार्य की जिम्मेदारी भी आती है। हर किसी का गुण हर काम करने के लिए नही होता है। जहाँ उसका स्वभाव मिलेगा वहीं आनन्द मिलेगा।' बहुत बार होता है, हमारे आपके साथ भी हुआ होगा। रिश्तों मे भी सफलता न मिलने के कारण भी लोग टूट जाते है। जीवन बर्बाद लगाने लगता है। ऊपर वाले को बहुत बुरा भला कहते है। वही लोग कुछ समय बीतने के बाद कहते है 'जो हुआ वो अच्छा ही हुआ।' अगर मेरी जिद का होता तो हम परेशान रहते। अपने जीवन के हम बहुत से ऐसे अति सफल व्यक्तियों के बारे में पढ़ते है जिन्होंने अपने जीवन में एक बड़ा मुकाम हासिल किया है। जिनके लिए कहा जाता है कि अपने शुरुवाती दौर में वे कुछ नहीं कर पाये या कुछ दूसरा करने के बारे में सोच रहे थे। जहां उन्हें असफलता मिली। वहीं आज

किसी अन्य क्षेत्र में उन्होंने मिसाल कायम कर दी है। जहाँ पहले वे दुखी थे वहीं आज वे गर्व से सिर ऊंचा रखे है। कई सरल से रोजमर्रा के उदाहरणों से यह समझा जा सकता है। जैसे मान ले आप किसी महत्वपूर्ण कार्य के लिए स्कूटर से रोड पर जा रहे है, अचानक आपका टायर पंचर हो गया या कोई जानवर सामने आ गया और उससे आप लड़ गये। अब आप अपनी किस्मत को, भगवान को और हर उस चीज को बुरा-भला कहेंगे जो आप से अलग है। जहां आपका ध्यान नहीं जायेगा वो-स्वयं पर। अपनी आंतरिक ऊर्जा पर, जो कि वास्तव में ही उस घटना का असल कारण है। हमारी आंतरिक ऊर्जा यह जानती है कि हमारे लिए क्या समय सही है, हमें जो मिलना है वह हमें आसानी से कैसे मिल सकता है। यह भी कि क्या चीज हमारे लिए सही नहीं, जिसको पाने के लिए हम प्रयास भी कर रहे है। किस समय हमारा कहीं पर पहुँचना सही होगा और यह भी कि कितनी मात्रा मे हमारे लिए अमुक चीज सही रहेगी। रास्ते में जो भी बाधा आपके सामने आई वह आपको सही संदर्भ में आपकी मंजिल तक ले जाने के लिए ही। इतने पर भी आपको अजीब लग रहा हो तो इसको यूं समझ सकते है। हो सकता है जहाँ आपको जाना था और जिससे मिलना था उस वक्त उसका मिजाज़ सही नहीं था। परन्तु आपको देर होने से उस व्यक्ति को समय मिला और आपके पहुँचने तक उसकी मूड अच्छा हो गया। ऐसे ही किसी जानवर के आ जाने से, उसे देख लेने भर से आपके अंदर कुछ ऐसे भाव बन गये जो आपकी मुलाकात में सकारात्मक प्रभाव डाल गये। फिर स्कूटर पंचर होने से आप गिर गये और आपको चोट आ गई। अब आपको इस हालत में देखकर उस व्यक्ति का जिससे आप मिलने गये है, मन पसीज गया और आपका काम बन गया।

यहाँ यह सब कुछ बताने का यही मंतव्य है कि हम यह समझ सकें कि किसी और में इतनी ताकत नही, इतनी सामर्थ नहीं की हमारे कार्य में बाधा बने या सहयोग करे। यह सारा खेल हमारी ऊर्जा का ही है। मतलब हमारा ही है। कोई हमें सहयोग भी तभी कर सकेगा जबकि हमारी आंतरिक ऊर्जा ऐसा चाहेगी। प्राकृतिक विज्ञान के तहत हम अपनी आनन्तती यात्रा पर गतिमान रहते हुए अपने लिए नक्शा तैयार करके उसी पर चलते है। हमारी ही आंतरिक ऊर्जा हमें उसी तरह गतिमान रखते हुए आगे बढ़ाती है। हमें जो भी परेशानी होती है वह सिर्फ दिखावे में रहकर और अपनी ही आंतरिक आवाज को न सुन पाने की वजह से ही। शांत रहकर अपने एहसास पर यदि हम चले तब हम निश्चिन्त और आनन्दित रह सकेंगे।

धर्म के मूल स्वरूप को न जानने से ही उत्पन्न होते हैं सारे झगड़े

सीताराम गुप्ता
पीतमपुरा,दिल्ली

किसी भी धर्म को चाहे जो नाम दो धर्म का सार या मूल तत्त्व एक ही होता है। धर्मस्थल को मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा अथवा चर्च जो भी नाम दें उसके निर्माण का उद्देश्य एक ही है और वो है पूजा या इबादत करना। अब धर्मस्थल पर संपन्न की जाने वाली उस प्रक्रिया को पूजा या प्रार्थना कहें या इबादत अथवा प्रेयर या अन्य कुछ सबका उद्देश्य तो एक ही है और वो है मन की निर्मलता अथवा शुद्धीकरण। मन नकारात्मक विध्वंसक भावों से भरा है तो ईंट-पत्थर से निर्मित मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे अथवा चर्च में पूजा, प्रार्थना, इबादत अथवा प्रेयर के नाम पर चाहे जितना प्रलाप करो सब निरर्थक है।

एक बार चार लोगों ने मिलकर कोई ऐसा काम करने का विचार किया जिसमें अच्छा लाभ हो सके। उन्होंने मिलकर कुछ ज़मीन ख़रीदी और उस पर कोई फ़सल उगाने का फ़ैसला किया। अब ये चारों लोग अलग-अलग क्षेत्रों के थे और अलग-अलग भाषाएँ बोलते थे। एक हिंदी बोलता था। उसने कहा कि ज़मीन पर गेहूँ उगाएँगे। दूसरा पंजाब का था और पंजाबी बोलता था। उसने कहा कि ज़मीन पर गेहूँ नहीं कनक उगाएँगे तो अच्छा फ़ायदा होगा। तीसरा फ़ारसी बोलना जानता था। उसने कहा कि ज़मीन पर गेहूँया कनक नहीं गंदुम उगाएँगे तो बहुत ज़्यादा फ़ायदा होगा। चौथा अंग्रेज़ था। उसने कहा कि ज़मीन पर गेहूँ, कनक या गंदुम नहीं व्हीट उगाएँगे तभी अच्छा फ़ायदा हो सकता है। चारों अपनी-अपनी ज़िद पर अड़े हुए थे और आपस में झगड़ रहे थे। कोई किसी की बात मानने को तैयार ही नहीं था। तभी वहाँ पास ही खड़े एक व्यक्ति ने देखा कि चारों ही अजीब अहमक़ हैं जो बिना बात के झगड़ा कर रहे हैं। वह उनके पास गया और उनसे कहा कि वो चारों अपनी ज़मीन पर जो चीज़ भी बोना चाहते हैं उसके एक-एक मुट्ठी बीज ले आएँ। चारों गए और फ़ौरन एक-एक मुट्ठी बीज ले आए। उन्होंने पाया कि चारों के बीज एक जैसे ही थे। हिंदी में जिसे गेहूँ कहते हैं पंजाबी में उसे कनक, फ़ारसी में गंदुम व अंग्रेज़ी में व्हीट कहते हैं। नाम में अंतर है। मूल चीज़ एक ही है। यही बात विभिन्न धर्मों व मान्यताओं के विषय में भी सत्य है। नाम अलग-अलग हैं लेकिन सार या मूल तत्त्व एक जैसे हैं। जब तक हम इस तथ्य को अच्छी तरह समझकर धर्म का पालन करने की ओर अग्रसर नहीं होते धर्म के नाम पर होने वाले झगड़े भी नहीं मिट सकते। हम शाब्दिक भ्रमजाल अथवा अपनी नासमझी के कारण ही आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं। कुछ तथाकथित विद्वान अथवा धर्मगुरु भी अपने निहित स्वार्थों के कारण धर्मग्रंथों की ग़लत अथवा अनर्गल व्याख्या करके स्थिति को भयावह बनाने में कोई कसर नहीं रख छोड़ते। धर्म के नाम पर जितने भी दंगे-फ़साद होते हैं उनमें केवल और केवल वही लोग सम्मिलित रहते हैं जो धर्म के मर्म को समझते ही नहीं। अब उनको कौन समझाए कि धर्म के नाम पर ही नहीं वैसे भी कोई भी दंगा धर्म को न जानने-समझने के कारण ही होता है। जहाँ असहिष्णुता है वहाँ धर्म का क्या काम? जैसे-जैसे नकारात्मक भावों का लोप होता जाता है वैसे-वैसे ही धर्म का विकास होता जाता है। धर्म कोई जड़ अवधारणा नहीं अपितु पूर्णतः एक विकासशील अवधारणा है। जैसे ही किसी मत में जड़ता व्याप्त होनी शुरू हो जाती है वह अधर्म में परिवर्तित होने लगता है। किसी भी धर्म को चाहे जो नाम दो

धर्म का सार या मूल तत्त्व एक ही होता है। धर्मस्थल को मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा अथवा चर्च जो भी नाम दें उसके निर्माण का उद्देश्य एक ही है और वो है पूजा या इबादत करना। अब धर्मस्थल पर संपन्न की जाने वाली उस प्रक्रिया को पूजा या प्रार्थना कहें या इबादत अथवा प्रेयर या अन्य कुछ सबका उद्देश्य तो एक ही है और वो है मन की निर्मलता अथवा शुद्धीकरण। मन नकारात्मक विध्वंसक भावों से भरा है तो ईंट-पत्थर से निर्मित मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे अथवा चर्च में पूजा, प्रार्थना, इबादत अथवा प्रेयर के नाम पर चाहे जितना प्रलाप करो सब निरर्थक है। सार्थक है तो केवल सकारात्मक मानसिक परिवर्तन जो किसी ईंट-पत्थर से निर्मित भव्य उपासनागृह अथवा इबादतगाह का मोहताज नहीं। जिस दिन ये बात समझ में आ जाएगी धर्म के नाम पर होने वाले सारे झगड़े एक पल में मिट जाएँगे और लोग सचमुच धार्मिक हो जाएँगे। पिछले दिनों गायक सोनू निगम द्वारा धर्मस्थलों से लाउड स्पीकर द्वारा आने वाली आवाज़ पर प्रश्न उठाना अनुपयुक्त नहीं क्योंकि कबीर साहब तो शताब्दियों पहले इन महत्त्वहीन क्रियाओं को नकार चुके हैं। वास्तविकता ये भी है कि हमारे यहाँ अधिकतर लोग राष्ट्र गान, राष्ट्रीय गीत, गायत्री मंत्र या दूसरे मंत्रों अथवा कुरान की आयतों के सही अर्थ तो दूर इनको सही-सही लिखना व बोलना तक नहीं जानते लेकिन अपने-अपने तथाकथित धर्मों की रक्षा के लिए हमेशा लड़ने-झगड़ने को तैयार रहते हैं। इसका एक कारण ये भी है कि हमारे धर्मग्रंथ प्रायः उन भाषाओं में हैं जो हमारी मातृभाषाएँ नहीं हैं। दूसरे सभी धर्मग्रंथों की रचना काफी समय पहले हुई है। आज उनके अर्थों में भी काफी बदलाव आ चुके हैं। कहीं अर्थ संकुचन हो गया है तो कहीं अर्थ विस्तार। धर्म एक आचार संहिता की तरह होता है जिसका देश व काल सापेक्ष होना भी आवश्यक है। समय के साथ उसमें नई चीज़ें जुड़ जाती हैं लेकिन समय के अनुसार उनमें से

धर्म एक आचार संहिता की तरह होता है जिसका देश व काल सापेक्ष होना भी आवश्यक है। समय के साथ उसमें नई चीज़ें जुड़ जाती हैं लेकिन समय के अनुसार उनमें से अनुपयुक्त व अप्रासंगिक चीज़ों को निकाला नहीं जाता। यही अनुपयुक्त व अप्रासंगिक चीज़ें विवाद का कारण बन जाती हैं। ऐसे में तथाकथित विद्वानों द्वारा उनकी मनमानी व्याख्याएँ और अधिक भ्रम पैदा करने लगती हैं।

अनुपयुक्त व अप्रासंगिक चीज़ों को निकाला नहीं जाता। यही अनुपयुक्त व अप्रासंगिक चीज़ें विवाद का कारण बन जाती हैं। ऐसे में तथाकथित विद्वानों द्वारा उनकी मनमानी व्याख्याएँ और अधिक भ्रम पैदा करने लगती हैं। उदाहरण के लिए गायत्री मंत्र व कुरान को ही लीजिए। गायत्री मंत्र एक महत्त्वपूर्ण मंत्र है जो इस प्रकार हैः ओऽम् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुरवरेण्यम्, भर्गोदेवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्।। गायत्री मंत्र का अनेक लोगों ने हिंदी व दूसरी भाषाओं में अनुवाद किया है। इक़बाल ने भी गायत्री मंत्र का उर्दू में सुंदर भावानुवाद किया है। पहले गायत्री मंत्र का एक हिंदी भावानुवाद देखिएः तूने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू, तुझसे ही पाते प्राण हम, दुख और कष्ट हरता है तू, तेरा महान तेज है, फैल रहा सभी स्थान, सृष्टि की वस्तु-वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान, तेरा ही धरके ध्यान हम, माँगते यही दुआ, ईश हमारी बुद्धि को, तू श्रेष्ठ मार्ग पर लगा। इसके बाद हम बात करते हैं कुरान की। कुरान का पहला सूरा अथवा अध्याय है सूरा अल फ़ातिहा। इसमें सात आयतें हैं जिनमें पहली आयत इस प्रकार से प्रारंभ होती हैः बिस्मिल्लाह ईर्हमान ईर्हीम। अलहम्दु लिल्लाहि रब्बिलआलिमीन। अब इसका अनुवाद देखिएः मैं अल्लाह का नाम लेकर प्रारंभ करता हूँ जो बड़ा कृपालु व अत्यंत दयावान है। यह प्रशंसा उस अल्लाह के लिए ही है जो सारे संसार का रब अर्थात् प्रभु अथवा पालनकर्ता है। वह बड़ा कृपालु व अत्यंत दयावान है। हम उसी की बंदगी करते हैं और उसी से मदद माँगते हैं कि हमें सीधे मार्ग पर चला। यदि हम ध्यानपूर्वक देखें तो पाते हैं कि गायत्री मंत्र और सूरा अल फ़ातिहा के भावार्थ में बहुत अधिक समानता है। यदि इनमें अंतर है तो मात्र भाषाओं का। एक संस्कृत में है तो दूसरा अरबी में है। भाषाओं के भेद के कारण ही हम इन्हें ठीक से समझ नहीं पाते और यही अज्ञानता झगड़ों का कारण बन जाती है। जो मुस्लिम बंधु हैं वे गायत्री मंत्र का उर्दू अनुवाद देख लें और जो ग़ैरमुस्लिम हैं वे कुरान के सूरा अल फ़ातिहा का हिंदी अनुवाद देख लें तो बात समझ में आ जाएगी। हम किसी के बहकावे में न आकर दूसरों की बातों को सही-सही समझकर उन्हें महत्त्व देना सीख लें तो ये आपसी झगड़े आसानी से दूर किए जा सकते हैं। हमें ये बात भी अच्छी तरह से समझ लेनी चाहिए कि किसी दूसरे धर्म में कही गई अच्छी बात को मान लेने अथवा उसका पाठ कर लेने से या राष्ट्र गान अथवा राष्ट्रीय गीत गाने से हमारा अपना धर्म नष्ट नहीं होता। जब हमारी स्वीकार्यता व सहिष्णुता में वृद्धि होती है तो उससे धर्म का विकास ही होता है। स्वीकार्यता व सहिष्णुता के अभाव में कोई किसी धर्म का पालन नहीं कर सकता।

आलेख

जीवन और पर्यावरण का आधार: ऑक्सीजन

फोटो : एआई

डॉ. बी.आर. नलवाया
मन्दसौर (म.प्र.)

हमारे अलावा कई तरह के जीव-जंतु, वनस्पतियां आदि इस पृथ्वी पर निर्भर है। इस पृथ्वी की प्राकृतिक पर्यावरण को बनाए रखने में इन सभी का योगदान होता है। इसलिए यह आवश्यक है, कि हमारा व्यवहार प्रकृति के प्रति संयमित व ऐसा संतुलित हो, जिससे पर्यावरण को शोषण न हो।

पर्यावरण हमारे जीवन का आधार है,पर्यावरण की समुचित जानकारी पर्यावरण के अध्ययन से ही मिलती है। इसलिए पर्यावरण संरक्षण के प्रति जन जागरूकता बहुत आवश्यक है। निश्चित ही मनुष्य जीव-जंतु एवं पेड़- पौधों सभी को स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए स्वस्थ पर्यावरण की आवश्यकता महसूस होती है। वैसे तो पृथ्वी पर विद्यमान प्रत्येक तत्व महत्वपूर्ण होता है, फिर भी वायु के बिना कोई भी प्राणी जीवित नहीं रह सकता। अतः श्वास के लिए शुद्ध वायु का पर्याप्त होना भी अत्यंत आवश्यक है। देखा गया विश्व में 90 प्रतिशत देशों में प्राण वायु दुषित हो चुकी है। इसमें भारत का नंम्बर प्रथम स्थान बन गया है। हमारी राजधानी दिल्ली दुनिया की सबसे प्रदूषित राजधानी है। यूनिसेफ की रिपोर्ट में कोरोना काल में महामारी के चलते जब अपेक्षाकृत कम प्रदूषण था। फिर भी दुनिया में 84 लाख मौते वायु प्रदूषण के कारण हुई, जिसमें 21 लाख मौतें भारत में हुई। यदि यही हाल रहे, तो भारतीयों की औसत आयु 6 वर्ष कम होने का खतरा हो जाएगा।

इस तरह वर्तमान में संसार के सभी लोगों में जलवायु परिवर्तन वायु प्रदूषण पर्यावरण की एक महत्वपूर्ण समस्या बन गई है। पर्यावरण प्रदूषण का मूल कारण मनुष्य का प्रकृति के प्रति दुर्व्यवहार की हद पार हो गई,मनुष्य प्रकृति का शोषक बन गया, प्रकृति के उचित दोहन को उसने ताक में रख दिया।

पर्यावरण में प्राकृतिक संसाधनों का भण्डार है। पर्यावरण अजैविक एवं जैविक घटकों से मिलकर बनता है। पर्यावरण हमेशा परिवर्तनशील है। इसमें निहित भौतिक, रासायनिक, सामाजिक, नैतिक,संस्कृतिक, भावात्मक, आर्थिक एवं सामाजिक शक्तियों को पर्यावरण का अंग माना गया है। पर्यावरण का प्रभाव प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष दोनों दशाओं में दिखता है।

आने वाली पीढ़ी के लिए जो पृथ्वी, जलवायु, वनस्पति और आकाश हम छोड़ कर जाएंगे, क्या वह उपयोग लायक रहेंगे? यही कारण है, कि दुनिया की बागडोर संभालने वाले नेताओं को अपने आसपास के पर्यावरण की कुछ चिंता हुई थी। इस विश्वव्यापी चिंता की अभिव्यक्ति जब हुई, तब ब्राजील की राजधानी रियो दी जनीरो में 3 जून से 14 जून 1992 तक आयोजित संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण एवं विकास सम्मेलन विकास जो पृथ्वी सम्मेलन के नाम से विख्यात हुआ है। 'पर्यावरण का मुख्य आधार वन क्षेत्र है,जो बड़ी तेजी से घट रहा है।' मध्य प्रदेश में वन आवरण कम होने का मुख्य कारण अतिक्रमण, अवैध कटाई और गैर वानिकी की कार्यों के लिए वन भूमि देना है इसके साथ ही कंक्रीट सड़के बनाना, शहरीकरण, अंधाधुन पेड़ों की कटाई औद्योगीकरण का विकास, वहीं प्रदेश में जल, जंगल वह जमीन का अनियंत्रित दोहन हुआ हैं। इसलिए पारिस्थितिकी संतुलन बिगड़ा है। किसी भी देश, प्रदेश जिले, गांव के कुल हिस्सों में से एक तिहाई में घना जंगल होना चाहिए.1 जंगल में इमली, बेल,जामुन, बेर,शहतूत गूलर, खैर, शरीफा, बडहल,खिन्नी जैसे

हम प्रकृति के नियमों को अच्छी तरह से नहीं समझते हैं,यहां यह जरूरी है,कि हमारी सीमाओं का ज्ञान हमें हो क्योंकि प्रकृति हमारी शिक्षा या व्यवहार का हिस्सा है। यह जरूरी है कि हमारे पूरे व्यवहार और चाल में पृथ्वी संरक्षण की बड़ी भूमिका होनी चाहिए। हम अपने परिस्थितिकी तंत्र को समझें और अपनी प्रवृत्ति पर अंकुश लगाए।

बहु- उपयोगी वृक्ष आज विलुप्ति की कगार पर है। अशोक,अर्जुन,शीशम कदॅब के पेड़ों के अलावा पीपल, बरगद,ओर पाकड़ जैसे भरपूर ऑक्सीजन देने वाले पर्यावरण हितैषी पेड़ों की संख्या भी कम होती जा रही है। पेड़ों से निकलने निकलने वाली ऑक्सीजन मानव जीवन को बचाती है। नीम, बरगद, तुलसी तथा बांस की प्रजातियां सबसे अधिक आक्सीजन देने वाले पेड़ पौधों में कहलाती है। यही पेड़-पौधों वायुमंडल के तापक्रम को कम करते हैं, वही पेड़ों से घिरी जगह पर दूसरी जगह की अपेक्षा तीन से चार डिग्री तापमान कम होता है। वास्तव में प्रतिदिन एक स्वस्थ व्यक्ति को 550 लीटर शुद्ध ऑक्सीजन की जरूरत होती है। देखा गया पीपल, तुलसी 24 घंटे ऑक्सीजन छोड़ते हैं। वही 30% से अधिक ऑक्सीजन छोड़ता है बॉस व अन्य वनपत्तियों के मुकाबले में। जलवायु परिवर्तन हमारे जीवन की सच्चाई बन चुका है।जलवायु परिवर्तन की चुनौती का समाधान प्रकृति के पास पहले से ही मौजूद है। क्योंकि पेड़ ऑक्सीजन देते हैं,वहीं प्रकृति के विभिन्न संसाधन से पृथ्वी पर मानव को रहने योग्य बना रखा है, उन्हीं संसाधन से को हम नष्ट करते हैं, तो हमारा पर्यावरण असंतुलित होना स्वाभाविक है।

अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस 2026-27 से इस बात पर केंद्रित होना भी आवश्यक है, कि हम किस तरह से अपने परिस्थितिकी तंत्र को दोबारा अपने प्रयत्नों व्यवहार से वापस ला सकते हैं। हम प्रकृति के नियमों को अच्छी तरह से नहीं समझते हैं,यहां यह जरूरी है,कि हमारी सीमाओं का ज्ञान हमें हो क्योंकि प्रकृति हमारी शिक्षा या व्यवहार का हिस्सा है। यह जरूरी है कि हमारे पूरे व्यवहार और चाल में पृथ्वी संरक्षण की बड़ी भूमिका होनी चाहिए। हम अपने परिस्थितिकी तंत्र को समझें और अपनी प्रवृत्ति पर अंकुश लगाए। प्रकृति और प्रवृत्ति के प्रति हमारी समझ जितनी बेहतर होगी, हम उतना ही अपने पारिस्थितिकी तंत्र को बेहतर कर पाएंगे।

अब समय की पुकार यही है, कि हम देश में पर्यावरण परिरक्षण को एक जन आंदोलन बनाएं, अब देश में कार्यरत स्वयं सेवी संगठनों को संकल्प करना होगा , कि वह एकजुट होकर पर्यावरण संरक्षण का अभियान चलाएं। यह भी संकल्प लेना होगा कि पर्यावरण दिवस की सार्थकता नगरों में चमक-दमक पूर्ण जलसों के आयोजन के साथ पर्यावरण कार्यक्रमों से दूर दराज के गांव में निवास करने वाले आम आदमी को भी जोड़ने से ही सिद्ध होगी

बढ़ते तनाव और रोगों से बचाव का सरल उपाय नियमित योग

मुकेश सिंह
लखनऊ

आज की तेज़ रफ्तार जिंदगी में तनाव, चिंता, अनियमित दिनचर्या और बढ़ते रोग हमारी जीवनशैली का हिस्सा बनते जा रहे हैं। मानसिक दबाव, थकान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और अन्य कई स्वास्थ्य समस्याएँ लोगों को कम उम्र में ही प्रभावित कर रही हैं। ऐसे समय में योग और प्राणायाम एक प्राकृतिक, सरल और प्रभावी समाधान के रूप में हमारे सामने हैं। नियमित योग शरीर को स्वस्थ, सशक्त और लचीला बनाता है, वहीं प्राणायाम मन को शांत, एकाग्र और सकारात्मक बनाए रखने में मदद करता है। प्रतिदिन कुछ समय योग और श्वास अभ्यास के लिए निकालना न केवल रोगों से बचाव करता है, बल्कि जीवन में नई ऊर्जा और उत्साह का संचार भी करता है। योग हमें केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं देता, बल्कि मानसिक संतुलन, आत्मविश्वास और आंतरिक शांति भी प्रदान करता है।सुबह की ताज़ी हवा में किया गया प्राणायाम फेफड़ों को शक्ति देता है, रक्त संचार को बेहतर बनाता है और पूरे दिन ऊर्जा से भर देता है। योग न केवल शरीर को मजबूत बनाता है, बल्कि आत्मविश्वास, एकाग्रता और मानसिक संतुलन भी बढ़ाता है। स्वस्थ जीवन के लिए दवाओं से अधिक आवश्यक है कि हम अपनी दिनचर्या में योग और प्राणायाम को स्थान दें। अपने भोजन में पौष्टिक और घर का भोजन करें और मौसमी फल और मौसमी साग -सब्जी जरूर खायें। प्रतिदिन पूजा पाठ करें जिससे मन शांत होता है जिससे भी मानसिक तनाव कम होता है। कुछ प्रमुख आसन और प्राणायाम नियमित करें।

योग हमें केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं देता, बल्कि मानसिक संतुलन, आत्मविश्वास और आंतरिक शांति भी प्रदान करता है।सुबह की ताज़ी हवा में किया गया प्राणायाम फेफड़ों को शक्ति देता है, रक्त संचार को बेहतर बनाता है और पूरे दिन ऊर्जा से भर देता है। योग न केवल शरीर को मजबूत बनाता है, बल्कि आत्मविश्वास, एकाग्रता और मानसिक संतुलन भी बढ़ाता है।

वृक्षासन

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

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खडे हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
- सांस को शरीर के बाहर छोडते हुए दांए पैर को ऊपर रखें एडी मूलाधार क्षेत्र से मिली होनी चाहिए।
- बिल्कुल समाने की तरफ देखें सीधी

नज़र सही संतुलन बनाने में अत्यन्त सहायक है।

- सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा में जोडे। 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 छोडते हुए दोनो 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 करे।

वृक्षासन के लाभः

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

सावधानियांः

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

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 है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोंनो 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 खीचते हुए ठुडडी 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 ठुडडी 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 कमियॉ आदि रोगों को दूर कर उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है।

सावधानियां

- जो लोग हर्निया,अल्सर से पीडित हो उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

बालासन

यह आसन कमर और आपके कूल्हों को भी स्ट्रेच कर सकता है आप इस आसन को कभी भी कर सकते है बालासन करने के लिए जमीन पर वज्रासन में बैठ जाएॅ। अब सांस लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठा लें सांस को छोडते हुए नीचे की ओर आंए कूल्हों से झुकते हुए और तब तक झुके धीरे धीरे अपनी हथेलियों जमीन तक ले जाय या जहां तक आराम से जाय अब एक लम्बी गहरी सांस अंदर लें और धीरें .धीरे सांस को बाहर छोडे। अपनी क्षमता अनुसार इस मुद्रा में बने रहें। बालआसन बहुत ही लाभदायक आसन है।

बालआसन करने की विधि

- अपनी एडियों पर बैठ जाएॅ कूल्हें पर एडी को रखें आगे की ओर झुके और माथे को जमीन पर लगाये।
- हाथों को सिर के ऊपर सांस को छोडते हुए धीरे-धीरे नीचे अपनी क्षमतानुसार जमीन तक लाये। जबरजस्ती न करें।
- धीरे से छाती से जॉघों पर दबाव दें।
- धीर-धीरे उठकर एडी पर बैठ जाय और कमर को सीधा करें और विश्राम करें।

बालासन के लाभ

- पीठ को आराम मिलता है।
- कब्ज से भी राहत मिलता है।
- इस आसन को नियमित करने से तंत्रिका तंत्र भी मजबूत होता है।
- इस आसन का नियमित अभ्यास से तनाव कम होता है।

शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत शरीर है। इस आसन को यह नाम इसलिए मिला है कि इसमे एक मृत शरीर के समान आकार लिया जाता है। शवासन विश्राम करने के लिए है और अधिकांश पूरे योगसान क्रम के पश्चात किया जाता है एक पूरा योग का क्रम क्रियाशीलता के साथ आरम्भ होता है और विश्राम में समाप्त होता है यह वह स्थिति है जब आपके शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है और तनाव से बहुत आराम मिलता है।

शवासन करने की विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाय न तकिया हो न ही किसी अन्य वस्तु सहारा हो आंखे बंद कर ले।

- अपने हाथ और पैरों आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें। अपने हाथ घुटने पैरों और उँगलियों को साथ ही पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड दें।
- अपने हाथों को शरीर के साथ रखें परंतु वे आपके शरीर को न छुंए। हथेलियॉ आसमान की ओर फैली हुई हो।
- समान्य श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- अपना ध्यान शरीर के हर अंग पर धीरे धीरे लेकर जॉए और पूरे शरीर को विश्राम दें। जब तक पूर्ण विश्राम एवं चित्त शांत न हो जाय।

शवासन के लाभ

- शवासन करने से व्यक्ति के सभी प्रकार के तनावों से मुक्त होता है। शरीर और मस्तिष्क दोनों को आराम मिलता है।
- आसन के अभ्यास से आपका षरीर पुनः एक नई ऊर्जा से भर जाता है और शरीर तनाव मुक्त होता है।
- बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित मन अंदर की ओर गमन करता है इस तरह धीरे.धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है और अन्दर से षांति मिलती है जिससे मानसिक तनाव का कम होता है।
- आसन शरीर को स्थिर करने का सबसे उत्तम आसन है और वात दोष को शरीर में ठीक करता है।

अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि इसमें बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास-प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास-प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है।

शारीरिक स्थिति कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।

- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- ज्ञान मुद्रा में बाई हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दाई हथेली नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए। अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।
- बाई नासिकारंध्र खोलें। बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाई नासिका बंद कर लें। दाई नासिका से अंगूठा हटा कर वहां (दाईं नासिका) से श्वास बाहर छोड़ें। तत्पश्चात् एक बार दाई नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए।
- श्वासोच्छवास के अंत में दाई नासिका को बंद करें, बाई नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें। यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।

यह पूरी प्रक्रिया चार बार दोहराई जानी चाहिए।

अनुपात एवं समय

प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए। धीरे-धीरे इस श्वासोच्छ्वास क्रिया को क्रमशः 1-2 कर देना चाहिए।

श्वसन

श्वसन क्रिया मंद, समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

लाभ

मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।

जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।

यह कफ विकार को भी कम करता है।

कपालभति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम के लिए शारीरिक स्थिति कोई भी आरामदायक स्थिति सिद्धास, पद्मासन, सुखासन, वज्रसान में बैठ जाएं।

अभ्यास करने की विधि

- अपनी रीढ की हडडी को सीधा रखते हुए किसी भी आसन में आरामदायक बैठ जाएं।
- अपनी आंखे बंद कर पूरे शरीर को शिथिल कर लें शरीर में किसी प्रकार का तनाव नही होना चाहिए।
- एक लम्बी गहरी सांस ले। सांस को छोडते हुए पेट को अंदर की ओर खीचे। अपने पेट को इस प्रकार से अंदर खीचे की वह रीढ की हडडी को छू ले। जितना हो सके आराम से उतना ही करे पेट की मासपेशियों के सिकुडने महसूस कर सकते है।
- जैसे ही पेट को मांसपेशियों को ढीला छोडते हो सांस अपने आप ही फेफडों में पहुच जाती है।
- कम से कम तीव्र श्वास छोडने की 20 आवृत्तियां पुरी करनी चाहिए।
- गहरा श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोडे और विश्राम करें।
- कपालभाति प्राणायाम करते समय जोर से सांस को बाहर छोडे।
- अपनी ध्यान बाहर की जाती हुई सांसो पर रखे।

कपालभाति प्राणायाम के लाभ

- कपालभाति प्राणायाम कपाल को शुद्ध करता है।
- नाडियों का शुद्धिकरण करता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है पाचन अंगो को शक्तिशाली बनाता है।
- रक्त परिसंचरण को ठीक करता है चेहरे पर चमक बढाता है।
- नियमित करने से पेट की चर्बी कम हो जाती है।
- कपालभाति प्राणायाम नियमित करने से पूरे शरीर क कायाकल्प करता है।
- जुकाम,अस्थमा एवं श्वास नली संबंधी संक्रमाण में बहुत ही लाभदायक होता है।
- मन शांत रहता है।
- कपालभाति प्राणायाम नियमित करने से मोटापा कम हो जाता है।

सावधानियां

- हृदय संबंधी व्याधियों में, मिर्गी आने पर, चक्कर आने पर, नासिका में रक्त आने पर, मासिक धर्म के दौरन भी यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के गुंजन के स्वर की तरह होता है।

शारीरिक स्थितिः

कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधिः

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में आंखें बंद कर बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास खींचें।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।
- ये भ्रामरी प्राणायाम का सरल अभ्यास है।

अभ्यास विधिः

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में आंखें बंद करके बैठ जाएं। नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास लें।
- अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली को आंखों के कोनों पर रखें और दोनों मध्यमा अँगुलियों को नासा रन्ध्रों पर रखें।
- अनामिका ऊपर वाले होंठ के ऊपरी हिस्से पर और कनिष्ठा नीचे वाले होंठ के पास लगायें। इसे षणमुखी मुद्रा कहते हैं।
- धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है। इसे और 4 बार दोहराएं।

लाभ

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- इस प्राणायाम में भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव तंत्रिकातंत्र एवं मस्तिष्क पर लाभकारी होता है यह महत्त्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है।
- यह जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान के लिए एक उपयोगी प्रारंभिक प्राणायाम है।

सावधानियां

नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिएं।

उद्गीथ प्राणायाम

उदगीत प्राणायाम को ओमकारी जप भी कहा जाता है यह एक अति सरल प्राणायाम और एक प्रकार का मैडिटेशन अभ्यास है उद्गीत प्राणायाम प्रति दिन सुबह में करने से व्यक्ति को कई शरीरिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते है और चिंताए भय तनाव से भी मुक्ति मिलती है इस प्राणायाम को नियमित करने से ध्यान शक्ति बढ जाती है और व्यक्ति तनाव और भयमुक्त हो जाता है और उसका आत्मविश्वास बढ़ते है और शरीर में रक्त संचार की प्रक्रिया ठीक होने लगती है और व्यक्ति हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहता है।

बदलते हुए युग में खुद पर ध्यान देना चाहिए

सुषमा त्रिपाठी

सेल्फ केयर शब्द का अर्थ केवल अपने लिए समय निकालना या आराम करना नहीं है, बल्कि अपने शरीर, मन और भावनाओं की आवश्यकताओं को समझना तथा उन्हें प्राथमिकता देना भी है। बदलते समय के साथ सेल्फ केयर का महत्व पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है। आज लगभग 72 प्रतिशत महिलाएँ मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझते हुए सेल्फ केयर को अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा मान रही हैं।

हमारे समाज में एक आदर्श महिला की ऐसी छवि बनाई गई है, जो घर और बाहर दोनों की जिम्मेदारियों को बिना किसी शिकायत के निभाती रहती है। वह परिवार की हर जरूरत का ध्यान रखती है, लेकिन अक्सर स्वयं को सबसे पीछे रख देती है। यही कारण है कि लगातार जिम्मेदारियों का बोझ उठाने के कारण वह कई बार इमोशनल बर्नआउट का शिकार हो जाती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अवसाद की समस्या अधिक देखी जाती है। जब व्यक्ति स्वयं का ध्यान रखना शुरू करता है, तब शरीर में हैप्पी हार्मोन जैसे ऑक्सीटोसिन का उत्पादन बढ़ता है। इससे तनाव कम होता है, मन प्रसन्न रहता है और जीवन में संतुलन बना रहता है।

स्वार्थ नहीं है सेल्फ केयर

दरअसल, कई महिलाओं को बचपन से ही आज्ञाकारी और सहनशील बनने का पाठ पढ़ाया जाता है। इसी कारण वे स्वयं को प्राथमिकता देने पर अपराधबोध महसूस करती हैं। जबकि सेल्फ केयर का अर्थ स्वार्थी होना बिल्कुल नहीं है।

यदि महिलाएँ अपने शरीर और मन का ध्यान रखेंगी तो उनकी शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बनी रहेगी। तनाव कम होगा, आत्मविश्वास बढ़ेगा और वे अपने परिवार तथा कार्यस्थल दोनों जगह बेहतर ढंग से जिम्मेदारियाँ निभा सकेंगी। स्वयं का ध्यान रखने वाली महिला न केवल अपना बल्कि अपने पूरे परिवार का भी बेहतर ख्याल रख सकती है।

दुरुस्त रहेगी मानसिक सेहत

महिलाओं के ऊपर हर काम को सही तरीके से करने का अत्यधिक दबाव रहता है। घर, परिवार और कार्यस्थल की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाए रखने की कोशिश में वे मानसिक रूप से थक जाती हैं।

यदि प्रतिदिन कुछ समय स्वयं के लिए निकाला जाए तो शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क को भी आराम मिलता है। इससे तनाव कम होता है, मन शांत रहता है और व्यक्ति अधिक धैर्य तथा सकारात्मक सोच के साथ अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन कर पाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में अधिक सफल होता है।

खुद की उपेक्षा से बढ़ता नुकसान

अधिकांश महिलाएँ लंबे समय तक स्वयं

की उपेक्षा करती रहती हैं। वे परिवार की आवश्यकताओं को अपने स्वास्थ्य से अधिक महत्व देती हैं, जिसका सीधा प्रभाव उनके शरीर और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

आज की युवा महिलाएँ भी कई बार यही गलती दोहरा रही हैं। जबकि विभिन्न शोध बताते हैं कि लगभग 72 प्रतिशत भारतीय महिलाएँ अब अपनी देखभाल को गंभीरता से लेने लगी हैं। नियमित व्यायाम, संतुलित जीवनशैली और अच्छी आदतों को अपनाकर वे स्वयं को स्वस्थ रखने का प्रयास कर रही हैं। जब महिला स्वस्थ रहती है, तभी वह अपने परिवार का भी बेहतर तरीके से ध्यान रख पाती है।

गुस्सा नहीं, हैप्पी हार्मोन को चुनना चाहिए

सेल्फ केयर का अर्थ केवल आराम करना या घूमना-फिरना नहीं है। इसका वास्तविक उद्देश्य अपने शरीर और मन के संकेतों को समझना है। लगातार तनाव और जिम्मेदारियों का बोझ महिलाओं में चिड़चिड़ापन, गुस्सा, अवसाद और अधिक वजन जैसी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अवसाद की समस्या अधिक देखी जाती है। जब व्यक्ति स्वयं का ध्यान रखना शुरू करता है, तब शरीर में हैप्पी हार्मोन जैसे ऑक्सीटोसिन का उत्पादन बढ़ता है। इससे तनाव कम होता है, मन प्रसन्न रहता है और जीवन में संतुलन बना रहता है।

खुशहाल रहेगा रिश्ता

एक पुरानी कहावत है- "सूखा पेड़ दूसरों को छाया नहीं दे सकता।" इसका अर्थ है कि यदि हम स्वयं स्वस्थ और खुश नहीं रहेंगे तो दूसरों की देखभाल भी सही तरीके से नहीं कर पाएँगे।

दूसरों का ध्यान रखने से पहले स्वयं का ध्यान रखना आवश्यक है। जब हम अपनी जरूरतों को महत्व देते हैं, तब परिवार के लोग भी हमारी आवश्यकताओं को समझने लगते हैं। इससे रिश्तों में सम्मान, विश्वास और अपनापन बढ़ता है। स्वयं का सम्मान करने वाला व्यक्ति दूसरों का सम्मान भी बेहतर तरीके से कर पाता है।

नींद लेने को आलस नहीं समझना चाहिए

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन जितना आवश्यक है, उतनी ही आवश्यक पर्याप्त नींद भी है। प्रतिदिन 7 से 8 घंटे की नींद शरीर को नई ऊर्जा देती है और कार्यक्षमता बढ़ाती है। रात को सोने से कम से कम एक घंटा पहले मोबाइल फोन या अन्य स्क्रीन का उपयोग बंद कर देना चाहिए। इससे मस्तिष्क को आराम मिलता है और नींद अधिक गहरी आती है। अच्छी नींद रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है तथा उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग जैसी बीमारियों के खतरे को भी कम करती है। अच्छी नींद अच्छे स्वास्थ्य की पहचान है।

सेल्फ केयर के लिए कुछ आवश्यक उपाय

शारीरिक सेहत

- प्रतिदिन 7 से 8 घंटे की नींद लें।
- संतुलित एवं पौष्टिक भोजन करें।
- नियमित व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ।

मानसिक स्वास्थ्य

- स्क्रीन टाइम कम करें।
- रात को सोने से एक घंटा पहले मोबाइल का उपयोग बंद करें।
- ऐसी गतिविधियों में समय दें जो मस्तिष्क को सक्रिय और मन को शांत रखें।

भावनात्मक मजबूती

- अपनी सीमाएँ तय करें।
- हर समय दूसरों को खुश रखने की जिम्मेदारी अपने ऊपर न लें।
- अपनी भावनाओं और आवश्यकताओं का सम्मान करें।

सामाजिक व्यवहार

- पुराने दोस्तों, सहकर्मियों और प्रियजनों से संपर्क बनाए रखें।
- उनके साथ समय बिताएँ।
- सामाजिक संबंध मजबूत करें, क्योंकि अच्छे रिश्ते मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

सेल्फ केयर कोई विलासिता या स्वार्थ नहीं है, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और खुशहाल जीवन की पहली आवश्यकता है। जब महिलाएँ स्वयं का ध्यान रखती हैं, तो वे न केवल शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहती हैं, बल्कि अपने परिवार, कार्यस्थल और समाज में भी अधिक प्रभावी भूमिका निभाती हैं। इसलिए बदलते हुए इस युग में प्रत्येक महिला को स्वयं को प्राथमिकता देते हुए सेल्फ केयर को अपनी जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए। यही स्वस्थ जीवन, मजबूत रिश्तों और बेहतर भविष्य की सबसे मजबूत नींव है।

उजड़े नीड़..

मन के खग घायल पंखों को रह-रह आज
निहार रहे हैं।
उजड़े नीड़ बैठ कर नभ में, बीते दिवस
बिसार रहे हैं।।

कभी गगन की ऊँचाई को
बौना समझ उड़ा करते थे।
आँख मिलाते थे सूरज से,
जिद पर जहाँ अड़ा करते थे।
बारिश आतप सम दुर्दिन का
भय भी किंचित डरा न पाया।
समय कभी प्रतिकूल पवन सा,
इन डैनों को हरा न पाया।
पस्त हुए से विहग ह्दय के, वही उड़ान
विचार रहे हैं।।

अंबर के पथ हमने नापे
व्योम लगा जैसे निज घर था।
थक कर बैठे नहीं शाख पर
आँखों का हर स्वप्न निडर था।
जब चाहा पर खोल उड़े हम
धरा - गगन सब अपने से थे।
कभी बादलों तक जा पहुँचे
लगे दिवस वे सपने से थे।
स्मृतियों की वही वीथिका, फिर से आज
बुहार रहे हैं।।

आसमान में भले उड़े पर
वसुधा से संबंध न छोड़ा।
हर उड़ान पूरी कर लौटे
शाखों से अनुबंध न तोड़ा।
पंख फड़फड़ा कर कहते हैं
अभी हौसला बचा हुआ है।
ढूंढो विधि ने शायद कोई
गगन नया सा रचा हुआ है।
हम शब्दों के पंख लगाए, नूतन फलक
विहार रहे हैं।।

- देवेन्द्र सिंह

जीवन को मरते देखे हैं

हर एक स्थिति में जंगल के वृक्षों को
लहराते देखे।
सुंदर सजी क्यारियों में भी फूलों को
मुरझाते देखे।
जीवन कब अजर अमर होता है जीवन
मर जाते देखे हैं।
जिसे संभाला जाता है उसको गिर जाते
देखे हैं।।

खुद से जो पौधे जंगल में हैं खड़े अचल
आतप झेले।
खुद से पशु पक्षियों को भी उड़ते मस्त
टहलते देखे।
खुद से खुद के जीवन को वीरानों में पलते
देखे।
निजी गुणों के माफिक सबको हालातो में
ढलते देखे।
ऊसर बंजर कठिन भूमि में नागफनी
लहराते देखे।
सुंदर सजी क्यारियों में भी फूलों को
मुरझाते देखें।

हमने देखा डगर डगर पर मेहनतकश
बच्चे पलते।
महलों में देखा नन्हे बच्चों की आंखों पर
हैं चश्में।
तप्त ग्रीष्म ऋतु में हमको अंगारों पर
मजदूर दिखे।
वाता अनुकूलित परिवेशों में बीमारी से
मजबूर दिखे।
वर्षा ऋतु में भीग भीग कर शीतकाल में
ठिठुर ठिठुर कर।
सारे कार्य पूर्ण करता है कठिनाई से बड़ी
निखर कर।
एक तरफ निर्भर खुद के पुरुष पर कितने
लोग दिखे।
एक तरफ मौसम के परिवर्तन पर व्याकुल
लोग दिखे।
हिम आच्छादित गिरि शिखरों पर भी पौधे
लहराते देखे।
सुंदर सजी क्यारियों में भी फूलों को
मुरझाते देखे।।

- कामेश

वक्त और रिश्ते...!

सुबह की नरम धूप जब आँगन में उतरती है,
चिड़ियों की चहचहाहट मन को छूकर गुजरती है।
एक प्याली चाय के साथ ख्याल यह आता है,
ज़िंदगी को हर पल क्यों? गंभीर बनाया जाता है।

यहाँ हर एक चेहरे पर मुस्कान सजी होती है,
वहाँ पर हर मुस्कान में सच्चाई मन में ही रोती है।
कुछ लोग मिल लेते हैं बस पथरीली राहों में,
पर उनके इरादों की गहराई नहीं होती निगाहों में।

हर किसी को दिल से लगाना ज़रूरी तो नहीं,
यहाँ हर बात को दिल पे लेना भी ज़रूरी तो नहीं।
कुछ रिश्ते वक्त के साथ चलने के लिए होते हैं,
हर एक रिश्ते उम्रभर निभाने के लिए नहीं होते हैं।

- संजय एम तराणेकर

जब-जब द्रोण मेघ बरसेंगे

जब-जब द्रोण मेघ बरसेंगे प्रिय तुम आओगे न ।
अरुण चानिया, सब्ज चुनरिया लाओगे न ।

रक्त चरण पांव सजे, रक्तगर्भा हाथ सुहागन
नासिका लौंग, लाल अंगिया पहनाओगे न।

जब पथ देखत पथिक के हों प्रतीक्षारत नयन ,
जब खिलेंगे मोरे अंगना ब्रह्मकमल, आओगे न।

जब रात प्रलय की हो प्राणेश्वर तुम आओगे न ,
जब अनन्त जल-प्रलय-काल होगा आओगे न।

मैं युगों युगों की प्रत्याशा, प्रिय योगिनी तुम्हारी ,
पंथ निहारत अंखियां मोरी स्वर्णकमल लाओगे न।

प्रियवर ,बालसखा, प्राणाधार मेरे तुम आओगे न,
मैं चिर-प्रतीक्षारत प्रेयसी तुम्हारी आओगे न

- ज्योति

शिक्षा बोली - मैं चरित्र हूँ, विवेक हूँ, प्रकाश हूँ,
परीक्षा बोली - मैं अंक हूँ, रैंक हूँ, विशेष अधिकार हूँ।

विद्यालय के आँगन में दोनों का संवाद हुआ,
भविष्य बेचैन खड़ा था, वर्तमान नीलाम हुआ।

किताबें पूछ रही थीं, ज्ञान कहाँ खो जाता है,
जब हर उत्तर का मूल्य केवल अंक हो जाता है।

बच्चा विज्ञान नहीं, कटऑफ का सपना पढ़ता है,
प्रतिभा नहीं, प्रतियोगिता का जंगल चढ़ता है।

कोचिंग के महलों में बचपन गिरवी रखा है,
सफलता के विज्ञापन ने सत्य को ढँका रखा है।

डिग्रियों के अंबार लगे, कौशल फिर भी भूखा है,
कागज़ वाला ज्ञानी अक्सर जीवन में रूखा है।

कहते हैं - शिक्षा से राष्ट्र महान बन जाएगा,
पर नकल का व्यापारी भी सम्मान पा जाएगा।

शिक्षक का श्रम सिमटकर रिज़ल्ट में मापा जाता,
मानवता का अध्याय अक्सर पीछे छूट जाता।

कितने युवा अवसादों की गलियों में खो जाते,
कुछ अंक कम क्या आए, सपने तक रो जाते।

व्यंग्य यही है, मेधा का मूल्यांकन अधूरा है,
हर प्रतिभाशाली चेहरा सिस्टम से मजबूर है।

शिक्षा यदि प्रश्न जगाए, तभी समाज सँवरता है,
केवल परीक्षा लेने से कौन मनुष्य निखरता है?

ज़रूरत है ऐसी विद्या जो संवेदना सिखलाए,
रोज़गार के साथ-साथ नागरिक धर्म निभाए।

अंक नहीं, आचरण भी उपलब्धि का मान बने,
विद्यालय से निकलकर इंसान महान बने।

जिस दिन शिक्षा, परीक्षा पर अपना अधिकार करेगी,
उस दिन भारत की प्रतिभा सचमुच चमत्कार करेगी।

–अवनीश कुमार गुप्ता 'निर्द्वंद'

दो हाथ

यह इन्सान है
जिसके दो हाथ हैं
मज़बूत और भारी
एक में पौधा है
दूसरे में आरी

बादल, पेड़ और पत्थर

ये जो पेड़-पौधे हैं
ये जो पहाड़ के तपते पत्थर हैं
इनके लिए
बरसते हैं बादल
इनके बहाने
हमें भी
मिल जाता है जल
और दूसरे
जीव-जन्तुओं को भी

हमारे लिए
थोड़े ही बरसते हैं बादल
हम जो कटाई
और खनन करते हैं
जल को अनिर्मल
और प्रदूषित पवन करते हैं

बादल
पेड़ों और पत्थरों को
प्यार और ख़ुशी देते हैं
उनके पीछे रसिक जन भी
आनंद पा लेते हैं

- केशव शरण

बाल पहेलियाँ

दो अक्षर का नाम है मेरा,
बहते रहना मेरा काम।
तटिनी और वाहनी कहते,
सागर अपना धाम।।

रोक न पाए मुझको कोई ,
चाहे राजा रंक।
अंत हटे तो "सम" बन जाऊँ
बोलो अनुज, मयंक।।

वाणी मेरी मीठी -मीठी,
काला -काला रूप।
तीन अक्षर का नाम हमारा,
बोलो मृदुल अनूप।।

रचनाकार– **डॉ० कमलेन्द्र कुमार**

उत्तर: 1. नदी, 2. समय, 3. कोयल, 4.बादल।

चिड़चिड़ा और इसके औषधीय गुण

प्रकृतिमेल डेस्क

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धति और प्राचीन आयुर्वेद में अनेक ऐसी वनस्पतियों का सविस्तार वर्णन मिलता है, जो हमारे आस-पास साधारण खरपतवार के रूप में उगती हैं, परंतु उनके भीतर असाधारण रोग-निवारक शक्तियां छिपी होती हैं। इन्हीं चमत्कारिक और अमूल्य वनस्पतियों में से एक है 'चिड़चिड़ा', जिसे आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथों में 'अपामार्ग', 'शिखरी', 'मयूरक' और 'विष्हार' के नाम से जाना जाता है। यह पौधा अपने नुकीले कांटों और उलझने वाली प्रवृत्तियों के कारण राहगीरों द्वारा अक्सर उपेक्षित रहता है, परंतु यह संपूर्ण मानव जाति के लिए प्रकृति का एक अनुपम और निशुल्क औषधालय है।

इसकी सबसे बड़ी पहचान इसकी लंबी बालियां हैं, जिनमें छोटे-छोटे कांटेदार फल (बीज) उल्टी दिशा में लगे होते हैं। जब भी कोई व्यक्ति या पशु इसके समीप से गुजरता है, तो ये बीज वस्त्रों और शरीर के बालों से आसानी से चिपक जाते हैं। इसी चिपकने और उलझने वाले गुण के कारण ही जनमानस में इसे 'चिड़चिड़ा' या 'लटकजीरा' कहा जाता है। इसका जड़, तना, पत्ती, फूल और फल चिकित्सा के दृष्टिकोण से अत्यंत मूल्यवान माने गए हैं।

जैसा कि इसके नाम 'विष्हार' से प्रतीत होता है, यह हर प्रकार के विष को नष्ट करने की अद्भुत क्षमता रखता है। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी बिच्छू, ततैया, भंवरा या अन्य विषैले

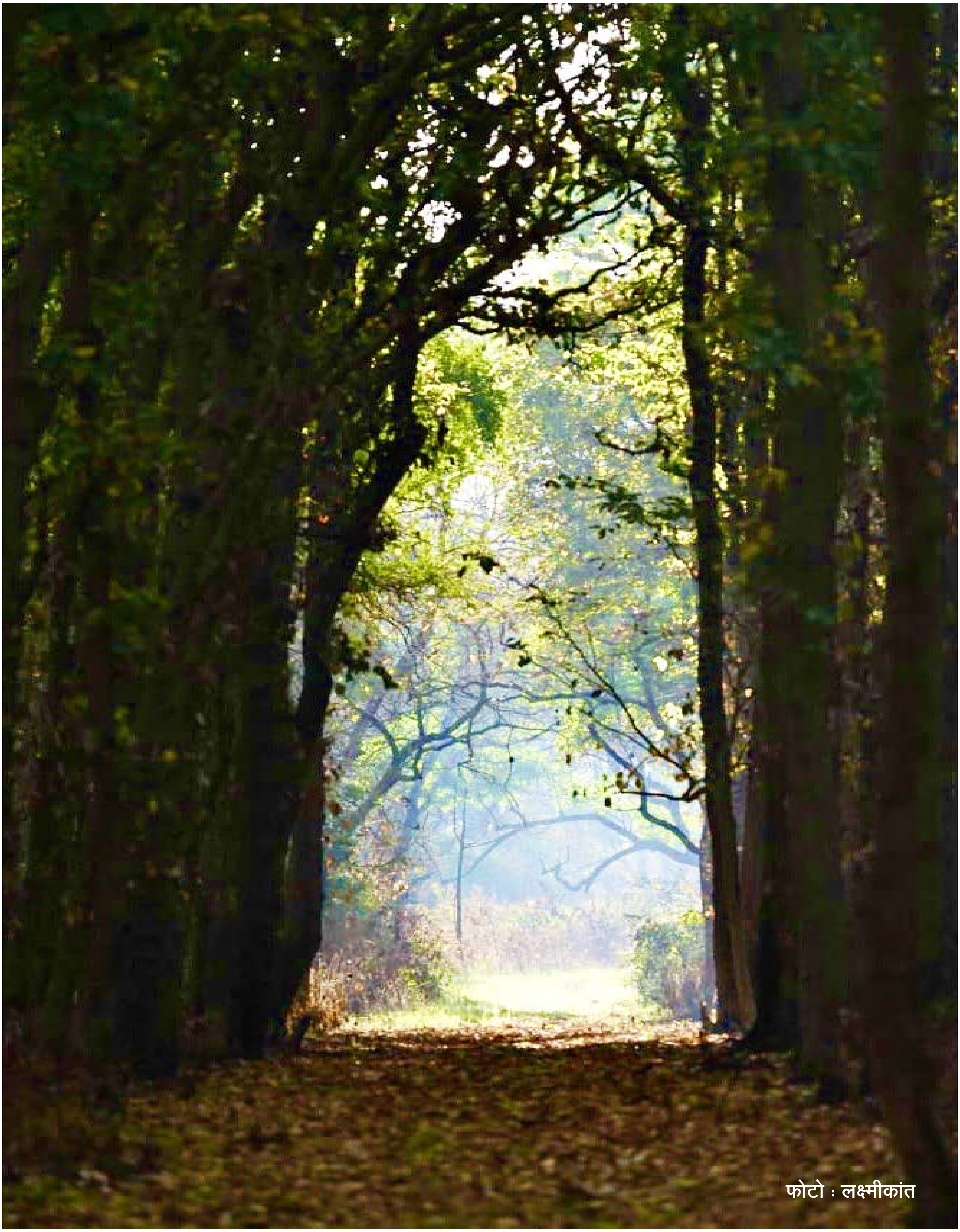
कीटों के दंश पर यदि तुरंत चिड़चिड़े के ताजे पत्तों का रस निकाल कर दंश वाले स्थान पर मल दिया जाए, तो विष का प्रभाव, सूजन और तीव्र पीड़ा कुछ ही क्षणों में शांत हो जाती है। इसके पत्तों को पीसकर लेप करने से विषैले जंतुओं का विष रक्त में फैलने से रुक जाता है और दाह (जलन) में अभूतपूर्व लाभ मिलता है।

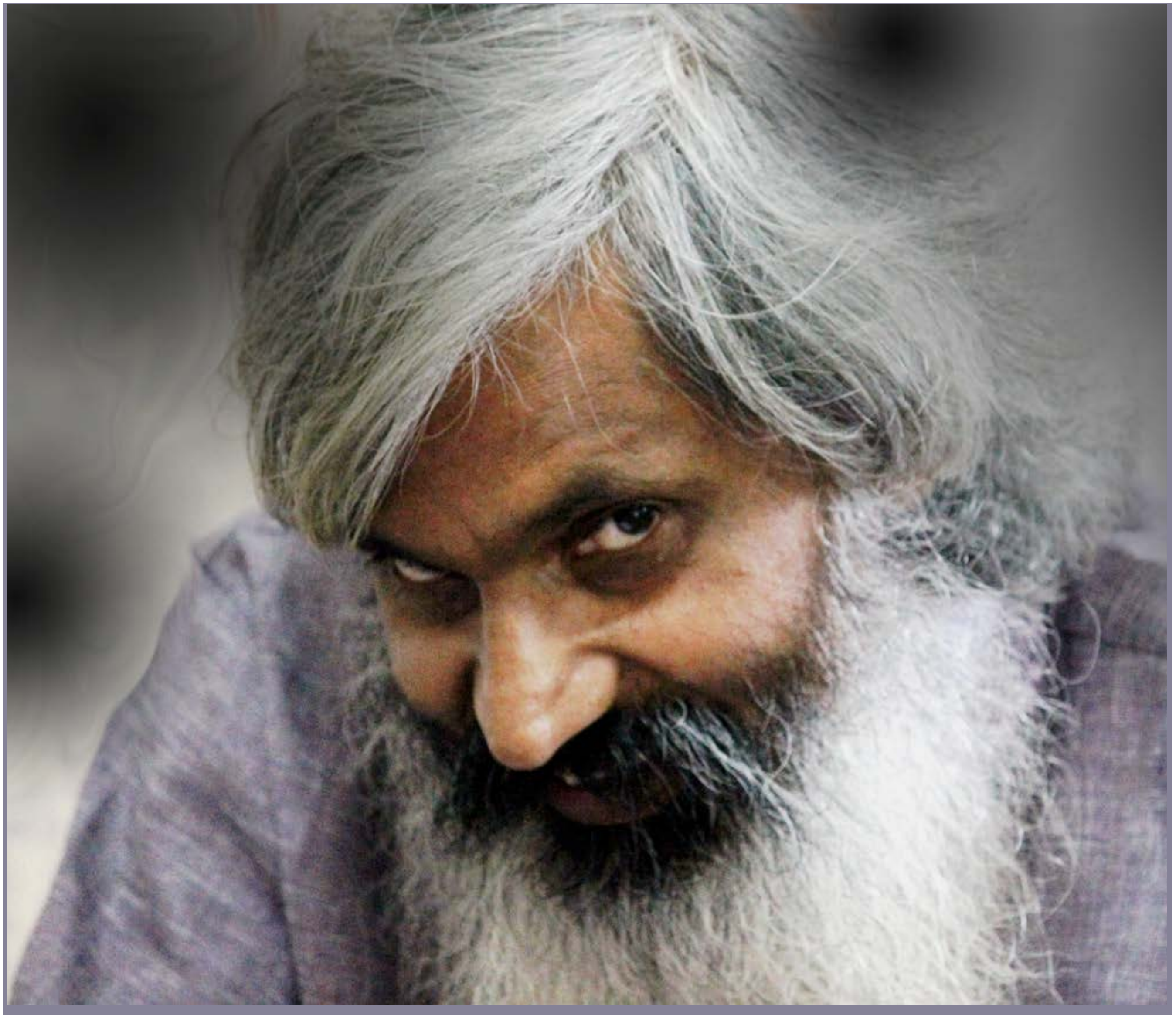
दांतों की भयंकर पीड़ा, मसूड़ों से रक्त आना और मुख की दुर्गंध को दूर करने के लिए चिड़चिड़ा सर्वोत्तम प्राकृतिक औषधि है। इसकी ताजी जड़ों को दातून के रूप में उपयोग करने से हिलते हुए दांत भी वज्र के समान कठोर और स्वस्थ हो जाते हैं। इसके तने और जड़ों में शक्तिशाली जीवाणुरोधी तत्व विद्यमान होते हैं, जो मुख के भीतर पनपने वाले हानिकारक कीटाणुओं का समूल नाश करते हैं। पुरानी और सूखी खांसी, दमा (श्वास रोग) और छाती में कफ के भारी जमाव में चिड़चिड़ा अत्यंत लाभकारी है। यह फेफड़ों की नलिकाओं में जमे हुए दूषित और गाढ़े कफ को पिघलाकर बाहर निकालता है तथा श्वसन मार्ग को पूर्णतः शुद्ध करता है।

पाचन तंत्र की दुर्बलता, भूख न लगना और पेट के दर्द में इसके उपयोग का विशेष महत्व है। यह यकृत और प्लीहा की वृद्धि और उनके विकारों में भी सुधार लाता है। बवासीर जैसे कष्टदायी रोग में इसके बीजों को पीसकर सेवन करने और इसके पत्तों का लेप मस्सों पर लगाने से रक्तस्राव और पीड़ा दोनों में अभूतपूर्व शांति मिलती है। जिनके गुर्दे और मूत्राशय में पथरी का निर्माण हो गया है, उनके लिए यह एक संजीवनी के समान कार्य करता है। इसकी ताजी जड़ का काढ़ा बनाकर नियमित रूप से पीने से गुर्दे की पथरी टूट-टूट कर, बालू के कणों के रूप में मूत्र मार्ग से सरलतापूर्वक बाहर निकल जाती है। यह मूत्र मार्ग के किसी भी प्रकार के संक्रमण और सूजन को भी जड़ से समाप्त कर देता है।

त्वचा संबंधी विकारों जैसे दाद, खाज, खुजली और पुराने घावों को भरने में अपामार्ग अद्वितीय है। यदि कोई घाव लंबे समय से भर न रहा हो और उसमें मवाद पड़ गया हो, तो इसके पत्तों के रस से घाव को धोने और उसी का लेप करने से घाव शीघ्र भर जाता है। इसके जीवाणुरोधी गुण घाव को सड़ने से बचाते हैं।

आज के समय में मोटापा एक अत्यंत गंभीर समस्या बन चुका है। चिड़चिड़े के बीजों का एक अति-विशिष्ट गुण यह है कि वे शरीर में अतिरिक्त वसा (मेद) को कम करने में अचूक हैं। इसके बीजों को दूध में पकाकर खीर या दलिया बनाकर खाने से व्यक्ति को लंबे समय तक भूख का अनुभव नहीं होता, और सबसे बड़ी बात यह है कि इससे शरीर में किसी प्रकार की दुर्बलता भी नहीं आती। प्राचीन काल में तपस्वी और साधक अपनी साधना के दौरान इसका उपयोग करते थे, ताकि वे लंबे समय तक बिना अन्न ग्रहण किए ऊर्जावान बने रहें।


फोटो : लक्ष्मीकांत



" जो हुआ उसका बल था इसलिए हुआ, इस पर कुछ सोचने की जरुरत नहीं, प्रकृति जो हो गया वह कभी नहीं होगा वह बल है। "

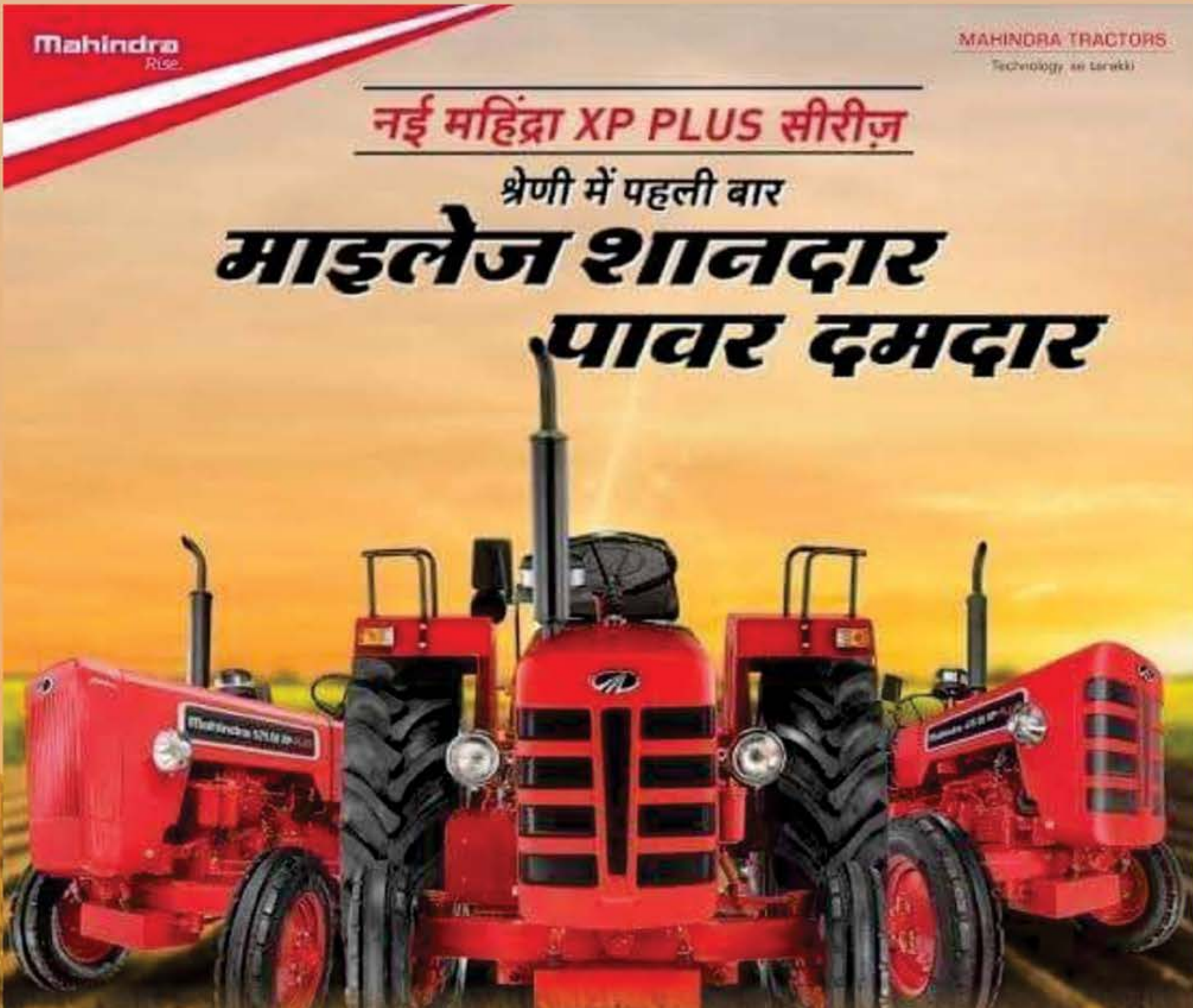
- अशोक मानव

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

दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts



durgaautosale2000@gmail.com 9919528830 0545-4242216

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