

RNI No. UPHIN/2011/40224

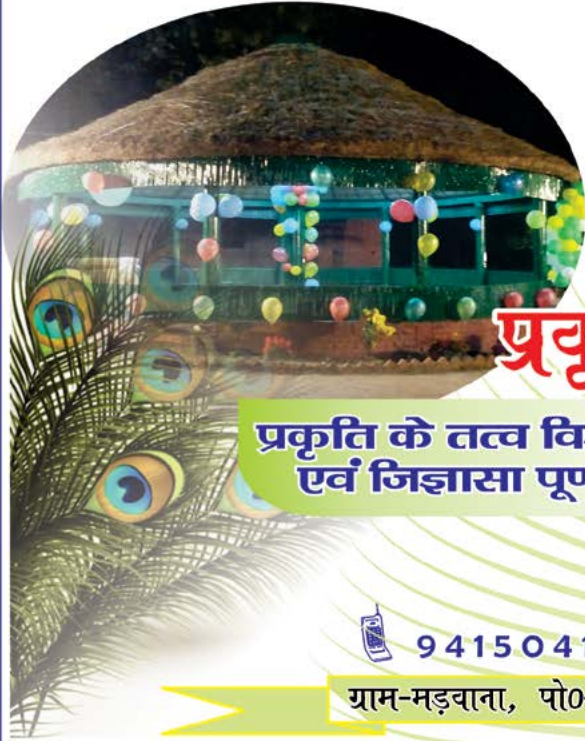
पंजीकृत सं.: एस.एस.पी./एल.डब्ल्यू./एन.पी-341/2024-2026

हिन्दी मासिक पत्रिका  
जनवरी - 2025  
मूल्य: 20/- रुपये मात्र

# प्रकृति मेल

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

## मानव विज्ञान



## प्रकृति आश्रम

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

‘अशोक मानव’



9415041794, 9807636072

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

# कोमल

## बिल्डिंग मैटेरियल

सत्य प्रकाश मिश्रा (राहुल मिश्रा)



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

मछली शहर, जौनपुर

**मो0 9792512188**

# प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष: 14 अंक : 7 | जनवरी - 2025

**संरक्षक**

डॉ. उत्तम प्रकाश मानव

**संपादक**

अशोक मानव

**कार्यकारी संपादक**

उमेश

**विधि सलाहकार**

नवनीत कुमार वर्मा

**मुख्य संवाददाता**

आशीष त्रिपाठी

**वरिष्ठ संवाददाता**

अरविन्द त्रिपाठी

**दिल्ली संवाददाता**

मनोज

**पूर्वांचल हेड**

श्री प्रकाश मिश्रा

**संवाददाता**

सूर्यमणि यादव, अनुराग, कामेश, सुनील,

गौरव पंत, अभिषेक पंत,

हेमंत पाण्डेय, प्रशांत द्विवेदी,

सुमनलता यादव, मानवेन्द्र त्रिपाठी, अभय सिंह

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

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

संपादक - अशोक मानव

www.praakritimail.com

info@praakritimail.com

editor.praakritimail@gmail.com

## अंदर के पन्नों पर



**P 8** प्राकृतिक आपदाएं और हमारी ज़िम्मेदारी

**P 10** प्रकृति में हर गुण स्व सारथी

**P 11** तृष्णा - द्विग संचार

**P 15** स्याही हलचल - तत्व सघन का अंत

**P 18** कुंभ पर्व की वैज्ञानिकता

**P 24** ध्यान का सर्वोत्तम साधन हैं विभिन्न कलाएँ

**P 26** किसी भी मायने में कमतर नहीं!

**P 38** आईआईटी मद्रास के पास डिजिटल मानव मस्तिष्क एटलस

**P 40** अहम- झुकेगा नहीं

**P 46** बाबा मोहदीपाट देव मंदिर

**P 32**

प्रकृति विज्ञान

## मानव विज्ञान

प्रकृति विज्ञान सभी उत्पत्ति को स्वाभाविक बनाकर आनन्द में परिवर्तित कर देती है जिसमें कोई बल नहीं लगता है पर मानव प्रकृति की नजर से नहीं ज्ञान की नजर से गतिमान होकर अपनी यात्रा को संघर्षशील बनाता चला गया यदि मानव भी प्राकृतिक विज्ञान बनकर जीवन जीने लगे तो यात्रा सहज और सरल हो सकती है।



# ध्यान



अशोक मानव

## धू - ध्येय, या - याचक, न - नजर

अर्थात् ध्येय पर याचक की नजर। ध्यान प्राकृतिक नजर में उस क्रिया को कहते हैं जब व्यक्ति विषय मुक्त होकर प्राकृतिक गति में आ जाता है तो उस समय उसका ध्यान निर्माण के अनुसार स्वतः निर्धारित हो जाता है, जितना जिस समय उसे जिसे देखने की आवश्यकता होती है उसे वह देखता है। जिससे जीवन का सही मार्ग दिखाई पड़ता है। वैज्ञानिक अर्थ में ध्यान उस क्रिया का नाम है जिसको व्यक्ति एक विषय बनाकर उसी की धुरी में घूमने लगता है, जिसके आधार पर वैज्ञानिक उपकरण बनाकर क्रियाशील किया जाता है। व्यावहारिक रूप से ध्यान को हर क्रिया में प्रयोग किया जाता है, कि ध्यान से रहना, ध्यान से करना। सामाजिक रूप से ध्यान अध्यात्म की प्राप्ति के लिए अलग-अलग परिभाषा में व्यक्त होता है। वास्तव में "ध्यान प्रवृत्ति की क्रिया का वह परम निर्धारण है जिसमें विषय निर्माण या प्राप्ति के लिए ना कम ना ज्यादा जितनी आवश्यकता होती है उतना ध्यान आकर्षित करके ऊर्जा का निर्माण कर लेना ही ध्यान है। ₹



**ध्यान किया नहीं जाता स्वतः हो जाता है जब जिस विषय के लिए जितना जरूरत होती होगी उतना विषयात्मक घेराव हर किसी का हो जाता है, वाहय ध्यान वास्तविक ध्यान में सिर्फ अवरोध उत्पन्न करता है।**



मानव जीवन अपने जीवन में अलग-अलग ध्येय बनाता रहता है और उसी पर अपनी नजर बनाए रखता है, कुछ भी करते हुए यह सोचता रहता है कि उसमें से उसके ध्येय के लिए क्या फायदा होगा, यही याचक की नजर का ध्यान है। ध्यान बहुत ही व्यवहारिक शब्द है जिसे हर कार्य में प्रयोग किया कर लिया जाता है। अध्यात्म में ध्यान ईश्वर प्राप्ति का एक साधन मानते हैं। इसके माध्यम से लोग परम सत्ता को जानना चाहते हैं, और वहां तक पहुंचना चाहते हैं। पर आप और परम सत्ता अलग कहां हैं, जिसे जानना चाहते हैं या वहां पहुंचना चाहते हैं। जीव तो उसी सत्ता का एक अंग है जो उसी गुणों का विस्तार करने के लिए जीवन धारण करता है और उसी कर्तव्य को पूरा करके परम सत्ता के गुणों का विस्तार करता है जब बनाने वाला वही तो उसे खोजना कहां ? उसे बना देना ही उसमें विलीन हो जाना है। इसी प्रक्रिया को पूरा करने की क्रिया का नाम ध्यान है। विषय निर्माण की जानकारी उसमें पदार्थ को जोड़ना और निश्चित ऊर्जा संचार से उसको बनाना ही तो वास्तविक ध्यान है। यह क्रिया एक निश्चित समय में पूरी होती है जो ऊर्जा संचार की ध्यान अवस्था में स्वतः निर्धारित होती है। यही निर्माण परिपक्व निर्माण होता है जो परम सत्ता के गुण को बढ़ाता है। यही आध्यात्मिक और प्राकृतिक ध्यान है। जब इसके विपरीत जल्दबाजी में की गई क्रिया आपरिपक्व पदार्थ बना देती है जो प्रदूषण पैदा करता है जिससे राक्षसी प्रवृत्ति का जन्म होता है।

ध्यान प्राकृतिक विज्ञान है। जो मानव के अतिरिक्त सभी जीव पदार्थ का वास्तविक रूप से स्वतः निर्धारित हो जाता है ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनकी सोच लालच पूर्ण नहीं होती है सिर्फ निर्माण की आवश्यकता की इच्छा पैदा होती है जो ध्यान को प्राकृतिक गति के अनुसार स्वतः निर्धारित कर लेती है।

मानव अपनी सोच से अनेकों विषय बनाता रहता है जिसके कारण उसका मन बहुत तेज गति से चलने लगता है, जिससे ध्यान रूपी ऊर्जा नहीं बन पाती है। ध्यान रूपी क्रिया के लिए व्यक्ति को अपनी सोच को जितना अधिक शून्यतम अवस्था तक ले जा सकता है वहां तक ले जाकर सोचना ही छोड़ देना चाहिए, तब वह प्राकृतिक रूप से ध्यानमय हो जाता है। उस समय वह जो करना है उसका सही मार्ग देख पाता है, और उसके निर्माण की उतनी ही ऊर्जा तैयार करता है जिससे उसका निर्माण हो सके। ध्यान से सिर्फ जानकारी ही नहीं मिलती उससे बनने वाली ऊर्जा से निर्माण भी होता है। जीवन में विषय को जितना अधिक कम करते जाते हैं उतना अधिक ध्यान स्वतः जगता जाता है। ध्यान क्रिया मानसिक है शारीरिक नहीं, शारीरिक क्रिया सहयोगी है जब विषय से प्रभावित न हो तब ध्यान क्रिया अपने किसी भी कार्य की सफलता की आवश्यकता है।

ध्यान अपने विषय की प्राप्ति और उसकी जानकारी की प्राकृतिक तकनीक है। ध्यान से ही जीव की संवेदना उसे सही जानकारी दे पाती है। ध्यान से ऊर्जा की सही यात्रा का सही निर्धारण स्वतः हो जाता है। ध्यान सिर्फ अध्यात्म के लिए नहीं हर कार्य की आवश्यकता है। ध्यान करने के लिए लोग अलग-अलग तरीके बनाते हैं पर सही रूप से इसका निर्माण स्वतः अपने शरीर के अनुसार होता है बस आप अपनी सोच को जितना अधिक कम कर सकते हो उसे कम करके दृष्टा बनने का प्रयास करें, शरीर के अनुसार इसका निर्धारण धीरे-धीरे स्वतः हो जाएगा।



## पाठकनामा

अक्सर हम कुछ सार्थक कुछ अलग ढूंढते हैं। प्रकृति मेल हमारी खोज का उत्तर है। जहां सकारात्मकता सरलता से हम तक पहुंच सकती है हमारी सोच और खोज को सही दिशा दे रही है आध्यात्मिक और सामाजिक विषय वस्तु जिस प्रकार सब तक पहुंच बना रही है वह सराहनीय है। टीम के सभी सदस्यों को बहुत सारी शुभकामनाएं। नव वर्ष की मंगल कामना के साथ

उमेश मानव  
बाराबंकी

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](mailto:email-editor.prakritimail@gmail.com)

Contact: 9807636072, 7376495194



““

“मेरी सारी कहानियां भारत के बारे में ही रही हैं।”

संध्या सूरी



““

“अगर हमें पुरस्कार मांगना ही है तो खेलने का क्या फायदा।”

योगेश कथूनिया



““

“उनका समर्थन और प्रोत्साहन मेरे जैसे युवाओं के लिए प्रेरणा का काम करता है।”

डी गुकेश



““

“कुछ लोग देश बदलने की सोचते हैं तो कुछ राजनीति। ये सब नहीं बदल पाते तो पल भर में विचारधारा बदल लेते हैं।”

संतोश त्रिवेदी



““

“केवल एक चीज मेरे पिता की प्रतिष्ठा को बचा सकती है और वह है भारत की तरफ से खेलना।”

नीतीश कुमार रेड्डी



““

“यह भ्रम है कि पर्यावरण संरक्षण और विकास साथ नहीं हो सकता है।”

डा.माधव डी गाडगिल

# पैसाइश



# प्राकृतिक आपदाएं और हमारी जिम्मेदारी



कामेश

आज के समय में प्राकृतिक आपदाएं तेजी से बढ़ रही हैं। हर वर्ष ये आपदाएं भारी जन-धन की हानि का कारण बन रही हैं। यह प्रश्न उठता है कि प्रकृति क्यों इतनी रूष्ट हो गई है कि वह निरंतर विनाशकारी घटनाओं को जन्म दे रही है। यह सवाल हर किसी के मन में है, लेकिन इसके ठोस कारणों को समझने और रोकने के प्रयास अभी अधूरे हैं।

वैज्ञानिक प्रयास और उनकी सीमाएं दुनिया भर के वैज्ञानिक इन आपदाओं को रोकने और इनके प्रभाव को कम करने के लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं। नई-नई तकनीकों और यंत्रों की खोज हो रही है, ताकि ऐसी विपत्तियों की पूर्व सूचना मिल सके और उनकी रोकथाम की जा सके।

उदाहरण के तौर पर, जापान ने भूकंपों से निपटने के लिए अत्याधुनिक भूकंपरोधी तकनीकों का विकास किया है। उनके पास ऐसी इमारतें हैं जो भूकंप के झटकों को सहन कर सकती हैं। फिर भी, 2011 में आई सुनामी और भूकंप ने वहां भयानक तबाही मचाई, जिससे यह स्पष्ट होता है कि प्रकृति के आगे इंसानी प्रयास अक्सर सीमित साबित होते हैं।

इसी प्रकार, अमेरिका के कैलिफ़ोर्निया राज्य में हर वर्ष भयानक जंगल की आग लगती है। इन आगों को रोकने के लिए विभिन्न



विज्ञान ने मानव जीवन को सुविधाजनक और उन्नत बनाया है। लेकिन, जिन संसाधनों के बल पर हमने प्रगति की है, वे कहीं न कहीं हमें प्रकृति से दूर भी कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, औद्योगिक क्रांति के बाद से प्रदूषण में भारी वृद्धि हुई है। 2020 में ऑस्ट्रेलिया के जंगलों में लगी भीषण आग इसका प्रमाण है, जिसमें करोड़ों पेड़ जलकर खाक हो गए और लाखों जानवर मारे गए। यह आग जलवायु परिवर्तन और मानवजनित गतिविधियों का परिणाम थी।

तकनीकों का उपयोग किया जाता है, लेकिन जलवायु परिवर्तन और मानवीय गतिविधियों के चलते ये आग और विनाशकारी होती जा रही हैं।

**विज्ञान का वरदान और अभिशाप**  
विज्ञान ने मानव जीवन को सुविधाजनक और उन्नत बनाया है। लेकिन, जिन संसाधनों के बल पर हमने प्रगति की है, वे कहीं न कहीं हमें प्रकृति से दूर भी कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, औद्योगिक क्रांति के बाद से प्रदूषण में भारी

वृद्धि हुई है। 2020 में ऑस्ट्रेलिया के जंगलों में लगी भीषण आग इसका प्रमाण है, जिसमें करोड़ों पेड़ जलकर खाक हो गए और लाखों जानवर मारे गए। यह आग जलवायु परिवर्तन और मानवजनित गतिविधियों का परिणाम थी।

आज के समाज में बीमारियां और संकट बढ़ते जा रहे हैं। नई-नई चिकित्सा पद्धतियों और दवाओं की खोज हो रही है, लेकिन इसके बावजूद लोग अधिक बीमार महसूस कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, कोविड-19 महामारी ने दिखाया कि विज्ञान कितनी तेजी से टीकों

को विकसित कर सकता है, लेकिन इसने यह भी उजागर किया कि बीमारियों की जड़ें हमारी बदलती जीवनशैली और प्रकृति के साथ असंतुलन में हैं। प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग निर्माण के लिए होना चाहिए, लेकिन आज मानव इन्हें विध्वंस के लिए इस्तेमाल कर रहा है।

उदाहरण के तौर पर, अमेज़न के जंगलों को तेजी से काटा जा रहा है ताकि कृषि भूमि बनाई जा सके। इस वनों की कटाई ने न केवल पर्यावरणीय संतुलन को बिगाड़ा है, बल्कि वहां रहने वाले आदिवासियों और जानवरों के जीवन को भी खतरे में डाल दिया है।

हर राष्ट्र खुद को ताकतवर और प्रभावशाली दिखाने की होड़ में लगा है। इस प्रतिस्पर्धा ने निर्माण की प्रक्रिया को पीछे छोड़कर विनाश को प्राथमिकता दी है।

जलवायु परिवर्तन और प्राकृतिक आपदाएं जलवायु परिवर्तन के कारण प्राकृतिक आपदाओं की तीव्रता और आवृत्ति बढ़ रही है। उदाहरण के लिए-

**बाढ़:** भारत में 2013 की केदारनाथ बाढ़, जिसमें हजारों लोग मारे गए, मुख्य रूप से अत्यधिक बारिश और मानवीय हस्तक्षेप का परिणाम थी।

**चक्रवात:** 2020 में भारत में आए 'अम्फान' चक्रवात ने बंगाल और ओडिशा में भारी तबाही मचाई।

**सूखा:** अफ्रीका में सहल क्षेत्र लंबे समय से सूखे की चपेट में है, जिससे लाखों लोगों को भुखमरी का सामना करना पड़ा है। समस्याओं के समाधान पुनः वनीकरण और हरित अभियान पेट्रों की कटाई को रोककर बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण किया जाना चाहिए।

उदाहरण के लिए, भारत में 'वन महोत्सव' जैसे अभियानों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बढ़ावा दिया जा सकता है। वनों की बहाली से न केवल जलवायु संतुलन में सुधार होगा, बल्कि वन्यजीवों के लिए भी सुरक्षित आश्रय मिलेगा। स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग



जीवाश्म ईंधनों पर निर्भरता कम करके सौर, पवन और जल ऊर्जा का अधिकतम उपयोग करना चाहिए। उदाहरण के लिए, जर्मनी ने अपने ऊर्जा स्रोतों में 40% से अधिक हिस्सा नवीकरणीय ऊर्जा से प्राप्त करने का लक्ष्य रखा है। यह अन्य देशों के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण है।

#### जल प्रबंधन:

नदियों और झीलों का संरक्षण करके और जल संग्रहण तकनीकों को बढ़ावा देकर पानी की बर्बादी को रोका जा सकता है। राजस्थान के अलवर जिले में 'तरुण भारत संघ' ने जल संचयन के माध्यम से पानी की समस्या का स्थायी समाधान दिया है। इसके साथ ही, वर्षा जल संचयन को हर घर में अनिवार्य किया जाना चाहिए।

#### कचरे का प्रबंधन और पुनर्चक्रण :

प्लास्टिक और अन्य गैर-बायोडिग्रेडेबल कचरे को सही तरीके से प्रबंधित करना जरूरी है। स्वीडन जैसे देश लगभग 99% कचरे को पुनर्चक्रित कर रहे हैं, जो एक प्रेरणादायक उदाहरण है। भारत में भी 'स्वच्छ भारत अभियान' इस दिशा में एक प्रभावी कदम है।



#### शिक्षा और जागरूकता:

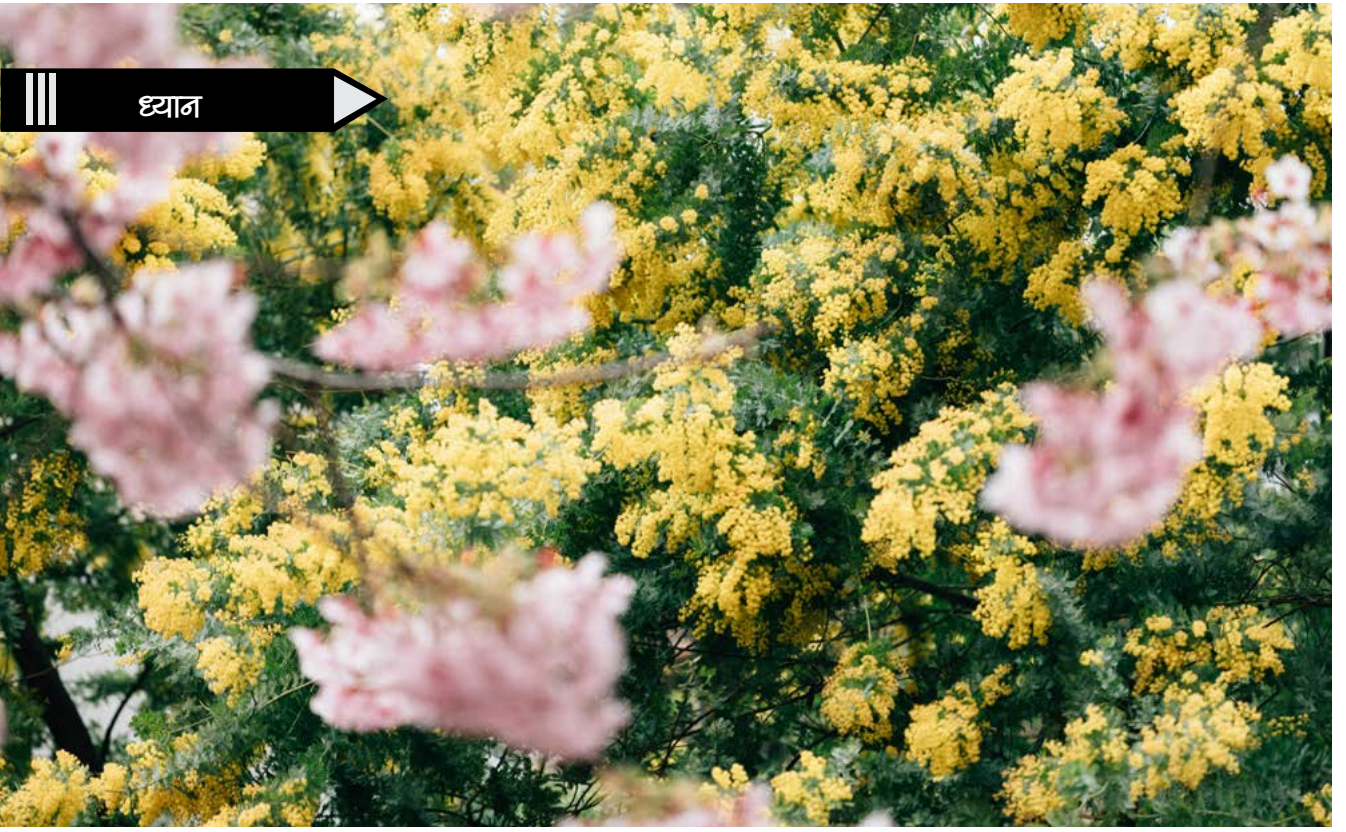
हर स्तर पर पर्यावरण शिक्षा को बढ़ावा देना चाहिए, ताकि लोग प्रकृति का महत्व समझ सकें। स्कूलों में पर्यावरण सुरक्षा को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। साथ ही, स्थानीय समुदायों को प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण में शामिल किया जाना चाहिए।

#### वैज्ञानिक अनुसंधान और आपदा तैयारी:

प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान को प्रोत्साहित करना चाहिए। उदाहरण के लिए, भारत में ISRO उपग्रहों के माध्यम से बाढ़ और चक्रवात जैसी आपदाओं की पूर्व चेतावनी देने में सक्षम है। इसके अलावा, आपदा प्रबंधन प्रणालियों को मजबूत बनाने की आवश्यकता है।

#### सामूहिक प्रयास की आवश्यकता

प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के लिए केवल सरकारों और वैज्ञानिकों के प्रयास पर्याप्त नहीं हैं। हर व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी। उदाहरण के तौर पर, छोटे-छोटे प्रयास जैसे पानी की बचत, कचरे का पुनर्चक्रण, और सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करके भी हम पर्यावरण संरक्षण में योगदान दे सकते हैं।



## प्रकृति में हर गुण स्व सारथी



गौरव पंत

प्रकृति में हर गुण स्व सारथी है। जो अपना विकास स्वयं करता है। किसी गुण को क्रियान्वित करने के लिए किसी की कोई बाह्य आवश्यकता नहीं होती है। हर गुण अपना विस्तार स्व भूमि पर ही करता है। प्रकृति के इस सूक्ष्म विज्ञान से हर सजीव निर्जीव का संचालन होता है। जो जिस गुण की भूमि होगी उसी गुण का स्व विस्तार करेगी। मानवीय काल्पनिक सोच ऐसी परिभाषाओं का आंकलन करती आयी जो हर गुण को एक जैसा बनाने की सोच रखने लगी और सही-गलत, न्याय-अन्याय तरह तरह की परिभाषाओं में स्वगुण को जान

ही नहीं पायी। जबकि प्रकृति में अन्य जीव पदार्थ अपने स्वगुण को जानकर उसी पर स्व सारथी अनुरूप गतिमान हैं।

सिर्फ मानव ही अपनी विकलांगता का उदाहरण बना रहा है। जिसने अपने गुण को स्व सारथी की परिभाषा से बदलने की हर संभव प्रयास हर पल हर क्षण किया।

मानव ही ऐसा प्रकृति का एकमात्र प्राणी है जो प्रकृति को एक चुनौती मान कर जीवन जी रहा है। मानव ने ही अपने मार्ग को इतना कठिन बना दिया जो स्वयं अब इसको भ्रामक नजर आ रहा है। जीवन के प्रारम्भ से ही इसे किसी सारथी की आवश्यकता होती है जो इसे इसका स्वमार्ग दिखाये। किंतु प्रकृति में तो हर उत्पन्न अवस्था स्व सारथी है। जिसका हर विज्ञान हर मार्ग उसके अंदर ही निहित होता है। सिर्फ लाभ-हानि से प्रेरक यह जीव अपने स्व सारथी गुण से ऐसा अनभिज्ञ रहा की बहुविकल्पता की ओर अग्रसर हो गया और अपनी जीवनशैली को अपने

लिए भारयुक्त करता चला गया। स्व सारथी प्रकृति की वह आनंद एहसासमयी विज्ञान है जो स्वगुणी है। इसमें किसी भी परिवर्तन का कोई स्थान ही नहीं।

.....  
हर गुण को स्व सारथी बनाती प्रकृति  
हर गुण को उसी के एहसास से गुजारती  
प्रकृति

हर यात्रा स्व सारथी से पूर्ण कराती प्रकृति  
सजीव निर्जीव हर किसी को स्व सारथी  
से सजाती प्रकृति

हर मार्ग की सहजता स्व सारथी से  
दिखाती प्रकृति

अशोक गुण स्व सारथी अशोक गुण स्व  
सारथी

उसी गुण से संचालित है प्रकृति  
उसी गुण से संचालित है प्रकृति।

.....

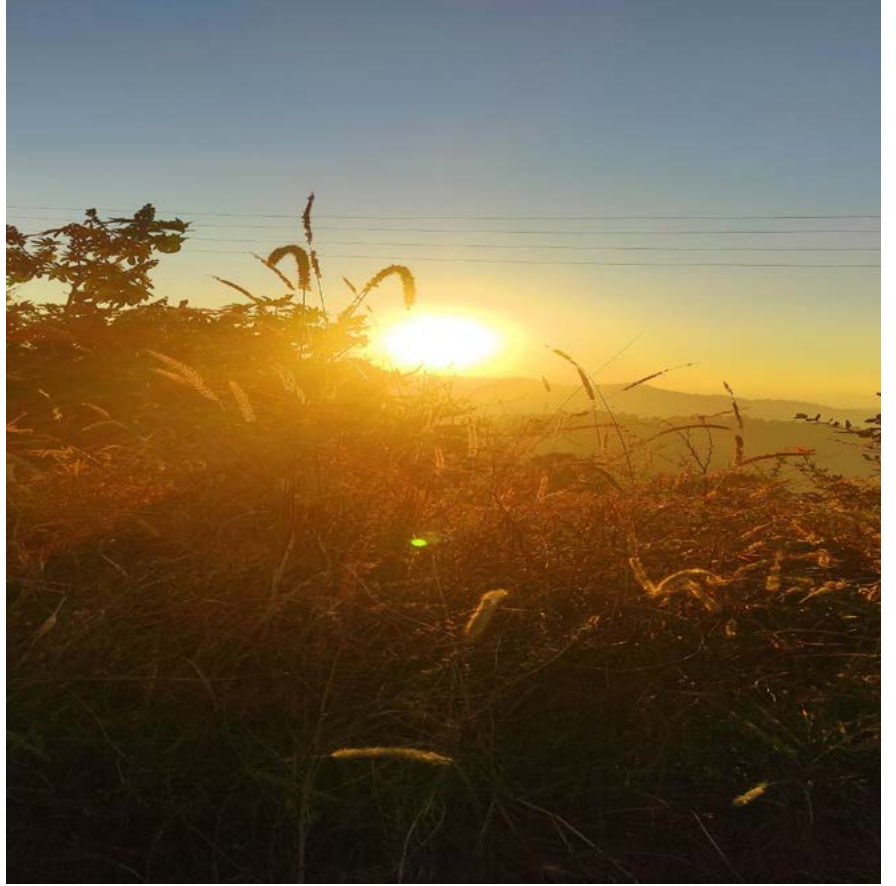
# तृष्णा - द्विग संचार



अभिषेक पंत

प्राकृतिक संपदा की सशक्ति के मूल हृदय भाव मन्थनी सजीव निर्जीव द्रव्य निर्माणक पारा गंधीय सूचना क्षेत्रीय वृत्ति मूल अस्तित्व प्रवाही जीवांश परमेंद्री पकवान सहमति की चुंबकीय रिक्तता को तृष्णा कहते हैं। अर्थात् जीव निर्जीव रागिनी काया काल रूपेंद्री कुंजी पुंज द्रव्य सारथी चाहत इच्छा धन वृत्ति की स्व स्वशन मृदा कृत्य दर्शन योगिनी परमाणु पात्र चित्त चेतन एहसास कृषि को तृष्णा कहते हैं। अर्थात् महानता से परे पदार्थ की लिप्तता में तत्व संपन्न रासायनिक जीवाश्म निर्माणक गंध भाषा संचारी मूल द्विग भाव भार पूर्ण शून्यता शक्ति को तृष्णा कहते हैं।

मृग भाषी केंद्र तो बनाए गए अपितु भावभाषी परिवर्तन कोई भी प्राणी इच्छा काल वाहन कर नहीं पाया, रूपरेखा द्रव्य चित्रण किया गया अपितु भावनगरी आशावादी ग्रहण कोई भी कपाल रश्मि गर्भ ग्रह लगा नहीं पाया। प्रकृति ने दूरभाषी स्व संचारी आंतरिक अनिवार्यता का ऐसा जीव बागान निर्मित किया कि प्रदूषण की क्षमता को ही तृष्णा का आकार बना दिया एवं रागिनी कल्पना मूर्ति छिद्रण को भी आत्मा नवासी शून्य आकार बना दिया। शीतलता के केंद्र में निर्मित शयन इच्छा की मूल जड़ बुद्धि ही द्विग संचार की माध्यम बनी, प्रकृति ने द्रव्य आकार की



**"साहित्य की रचना की आलोचना नहीं की जा सकती इसीलिए योगिनी मेहता चर्म खाद्यन रक्त लिप्त होना चाहिए" कहा तो गया था, अपितु प्रकृति ने तरंगीय भार की पूर्णता में तत्व रश्मि अणुता की जीवन इंद्रि को ही निर्जीव भाषा का आकार बना दिया एवं संपन्नता की कल्पनिकता को भी तृष्णामुखी इच्छा का उर्वरक आवृत्ति केंद्र बना दिया।**

शीतलता को ही तृष्णा पारा मुखी अनिवार्यता का जीवन प्रवाही केंद्र बना दिया।

अर्थात् मूल इच्छा की जन्म दर के सात्विक संकुचन की मूल अस्तित्व लिपि के प्रधान ठोस गुण सर्वाकार को तृष्णा कहते हैं। अर्थात् चालक द्रव्य की योजन योगिनी वृत्त मूल विलई नितान्त तत्व रश्मि अणुतालीन स्वाध्यायी पदार्थ खिंचाव संकुचन घड़ी निर्माण को तृष्णा कहते हैं।

"साहित्य की रचना की आलोचना नहीं

की जा सकती इसीलिए योगिनी मेहता चर्म खाद्यन रक्त लिप्त होना चाहिए" कहा तो गया था, अपितु प्रकृति ने तरंगीय भार की पूर्णता में तत्व रश्मि अणुता की जीवन इंद्रि को ही निर्जीव भाषा का आकार बना दिया एवं संपन्नता की कल्पनिकता को भी तृष्णामुखी इच्छा का उर्वरक आवृत्ति केंद्र बना दिया।

अर्थात् गच्छामि: समर्पणम की विद्या को माध्यम वृत्ति का आघात प्रतिघात शुण्यांवन बना देने वाले प्रतिलिपि प्रहारी आत्मा सौंदर्य

को तृष्णा कहते हैं। अर्थात् रज अनुशासित कवच आवासित अहरणीय आलोचना प्रकाशित गुप्तेश्वर निजी वन को मिटाने वाले समय समीकरण अनुबंधनी शून्य विकल्प सिद्धांत को तृष्णा कहते हैं।

अनुमति की प्रथकता में तथ्य भेदन करती सामाजिक पारिवारिक अनुकृतियां अश्रु वंदनीय राशि पूर्वांग तो बना रही थी अपितु तृष्णा की वेदी का जैविक आधार ही पदार्थ की इच्छा का तत्त्व रस था जिसमें अनुकरणीय अवहेलना का दायित्ववादी भोजन समय पंख चक्र भी पकाया जा रहा था। अर्थात् तृष्णा की राशि का मूल संस्कार ही जीवन की रात्रि दिवस भावना का पाराभाव होता है अर्थात् तत्त्व रस में अणु शेष की विशेषता के मूल पारा योग की चुंबकीय यात्रा के दिशा यंत्रित भाव पूर्णांक को तृष्णा कहते हैं। अर्थात् द्रव्य गर्भ ईंधन राशि की मुलता का पूर्णांक प्राप्तांक आयाम द्विग है, तो रस वृत्त की अंतरिक्ष नभ इकाई का धरा काल ही समय प्रवृत्ति में संचार है। अर्थात् ईंधन दर्पण की इच्छा द्रव्यार्थ सहमति के गर्भगंधीय समय न्यायी रश्मि सूत्र के मती चरणावली सजीव निर्जीव अनुभव को द्विग संचार कहते हैं जिसमें तृष्णा की पूर्ति ही समय स्वशन निधि की राधिका अवषेष्किता अनुषेष्किता होती है। तृष्णा की ऊर्जा के चार खंड होते हैं - मती भाव, मन ज्ञान, रस अनुमति, गंधीय अनुभव।

## मति भाव

धरातल की उम्मीदवारिता को रोककर जन्म सिद्ध अनुचारणी उच्चारण को मिटाते हुए, मूल मृदा परिपक्वता की शक्ति - इच्छा शक्ति योगिनी भावना को वैचारिक मत में अंकित करने वाले आंतरिक द्विग प्रमेय को मति भाव कहते हैं। अर्थात् मूल रचना संरचना अंकुरण की जैविक उपाधि के मन रंग की मात्रा पर्दा ज्वाला जलवायु तापमान सूची विशिष्टता को मति भाव कहते हैं। प्रकृति की जलवायु निधि ही जन्म मृत्यु पारा

रश्मि संस्करण की अशोक न्यूनादिपति अंकुरणकर्ता ऊर्जा मानक मन तत्व ईंधन गति को रस अनुमति कहते हैं। अर्थात् ब्रह्माण्डी विशाखा की एहसासमती के अशोक न्यायी ऊर्जा अंकुरण रश्मि समयांकन को रस अनुमति कहते हैं। अर्थात् ध्यान ज्ञान से परे शीतलता शून्यता उन्मुख दर्शन चरणावली विधेयक अवशोषित संवैधानिक पूर्णता की प्राकृतिक श्रेष्ठता को रस अनुमति कहते हैं। वैचारिक मति का मूल गंधीय आधार ही रस अनुमति का द्विग संचार है अर्थात् पारदर्शी पारा सारथी मूल अशोक न्यायी ऊर्जा मन की तत्व ईंधन रश्मि समयलीनता की द्विग संचारी तन भाव शुद्धता को रस अनुमति कहते हैं। अर्थात् रहस्य का समय अनुकूलन ही रस अनुमति है। जिसमें जीवन जलवायु की आत्मा मृदा ही द्विग संचार की मति तृष्णा है।

संस्कार को पर्दा लीन कर एहसास की नमी से जन्म बुद्धि मृत्यु निधि को परिपक्व करती है। जिसमें पारा गंधीय पूर्वांक जन्मांक ही मती भाव की अंकन प्रवृत्ति से द्विग संचार की नमी को गतिमान करते हैं। अर्थात् मती भाव में तृष्णा की संचारी स्वीकृति ही जन्म कुंडली का मूल अनुराग है जो एक प्रकार का पारा लावण्यक मतिभार है। अर्थात् ईंधन तत्त्व को मन गति देने वाला पदार्थ आचरण ही मति भाव है। जिसमें तृष्णा की संगति ही इच्छा संगीत का मूल तत्त्व वृत्त है। प्रकृति की नीति का तर्कसंगत उपाधि मूल नहीं होता। तृष्णा में नीति की नियति का परिवर्तन नहीं होता। मति भाव ही मूल संचारी उपाधि का तत्त्व पारा द्वार होता है, जिसमें मूल गति की संवैधानिक सूची का प्राकृतिक अवभेदन नहीं होता है। अर्थात् मति भाव तो अंग रस नियति का इच्छा सरोवर है, जो द्विग संचार में मूल नमी की धारणा बनाकर अंग निधि की ईंधन नीति में तृष्णा के योग की स्वीकृति बनाता है रहता है। प्रकृति का जड़ भाव भी उसी उपाधि संस्करण में फल लीन होता है, जहां से मृदा की जलवायु का जन्म मृत्यु संस्करण इच्छा लीन होता है। अर्थात् तृष्णा की राशि ही मति भाव है, जिसमें जलवायु का योग ही द्विग संचार है। अर्थात् पारा प्राप्तांक गंधीय पूर्णांक रश्मि जलवायु रस परावर्तनीय मूल तरंगीय इच्छा ईंधन राशि योग ओजस्वी शेषांक

विशेषांक मति भाव पूर्णता को तृष्णा कहते हैं।

## मन ज्ञान

जातक वर्ण की इकाई का मूल आधार, ज्ञानास्वी धर्म कर्म से परे होता है। ब्रह्मांड का मूल धागा तो स्वयं ध्यानी अवधारणा से परेश शून्य रथी रश्मि पर सवार है। जो कर्म प्राण वायु जल रोपण उपाधि से परे होता है। अर्थात् जीवन संस्करण की निजी संपत्ति तो इच्छा रूपी द्रव्य सारथी पारा नभ गति होती है। जिसमें ईंधन पकवान की दर्पण सारथी कलाएं ही जीव निर्जीव पारा संगति को लावण्यक रूप देती है। अर्थात् मन की गति में तन की संगति होना ही मन ज्ञान है। जहां से रोपित इच्छा बीज विशाखा पारा शुद्धि अवधारणाएं मिट जाती हैं। अर्थात् ब्रह्मांड की पल्लविता तो लवणता की सारथी है, प्रकृति की रंग नियमावली मूल रात्रि पकवान में निहित इच्छा मति की सारथी है। जिसमें नभ से मृदा की कोणीय संस्कृति को रोपित करना ही मन ज्ञान है, जो प्रति कृति मूल प्रति जैविकता की आत्मासारथी है। अर्थात् "जन्म ही मृत्यु का पारा है" - यही मन ज्ञान है, "इसीलिए तन में मन की धारा है" - यही मन ज्ञान है। मन तो वह सूर्य है जिसकी गति से तन में इच्छा धारणा ही मति पारा प्रवाह करती है। मन ज्ञान ही वही सत मूल ब्रह्मांडीय परिचय है जिसकी मृदा लीनता ही निर्जीव सजीवता को भी मूलईंधन मार्ग में द्विग संचार

से गतिमान करती है। अर्थात् द्रव्य अनुभूति ही मूल संचार है, इसी लिए मन ज्ञान ही मूल तृष्णा का द्विग संचार है। ब्रह्मांड में होने वाले तत्त्व भाव रिद्धिमा राधिका घटनाक्रम को रिक्तता की निर्वात शून्यता में भी सजीव कर देना ही मन ज्ञान है, जिसमें द्विग संचार की प्रकाश गामिनी यात्रा ही मूल ध्यानी विश्राम है।

## रस अनुमति

रश्मि संस्करण की अशोक न्यूनादिपति अंकुरणकर्ता ऊर्जा मानक मन तत्त्व ईंधन गति को रस अनुमति कहते हैं। अर्थात् ब्रह्माण्डी विशाखा की एहसासमती के अशोक न्यायी ऊर्जा अंकुरण रश्मि समयान्कन को रस अनुमति कहते हैं। अर्थात् ध्यान ज्ञान से परे शीतलता शून्यता उन्मुख दर्शन चरणावली विधेयक अवशोषित संवैधानिक पूर्णता की प्राकृतिक श्रेष्ठता को रस अनुमति कहते हैं। ब्रह्मांड की जीवन निधि का मूल पारा ज्ञापन ही गंधीय अवलोकन की सार्थक ऊर्जा होती है। जिसमें भाव गर्भ की सुरक्षा पारा यात्रा ही दर्पण की अंतरिक्ष कर्म नीति होती है। अर्थात् तृष्णा की सूचना ही भाव का संस्कार है एवं वैचारिक मति का मूल गंधीय आधार ही रस अनुमति का द्विग संचार है अर्थात् पारदर्शी पारा सारथी मूल अशोक न्यायी ऊर्जा मन की तत्त्व ईंधन रश्मि समयलीनता की द्विग संचारी तन भाव शुद्धता को रस अनुमति कहते हैं। अर्थात् रहस्य का समय अनुकूलन ही रस अनुमति है। जिसमें जीवन जलवायु की आत्मा मृदा ही द्विग संचार की मति तृष्णा है। अर्थात् गर्भ गामिनी काया की निजी संपत्ति के गंधीय रश्मि व्यास चुंबकत्व को रस अनुमति कहते हैं। अर्थात् गर्भ नितांत अंकुरण की रस तृष्णा के मूल समय फल मार्ग की प्रथम दृष्टि के ब्रह्माण्डीय सजीव अंश को रस अनुमति कहते हैं।

## गंधीय अनुभव

न्याय का अंश ही पारा का अंकुरण करता



है। धरा का ईंधन ही गंध की यात्रा करता है। इच्छा ही आंतरिक नभ की ऊर्जा व्यास निधि होती है, जिसमें वनस्पति अनुमति अवगति संकरण ही गर्भ ध्यानी इच्छा यथार्थ पात्र योग की गर्भ मात्रा धरा श्रुति बीज में भरता है। अर्थात् न्याय की गर्भ ऊर्जा के धरा संपन्न ईंधन यात्रा केंद्र को अशोक नभ ऊर्जा व्यासीय भावना से उष्मांकित करने वाले निर्जीव पात्र की सजीव कृति कृषि संचारी आत्मा प्रकाश प्रवृत्ति को गंधीय अनुभव कहते हैं। अर्थात् गर्भ न्यायी धरा इच्छाधारी यथार्थ अंकुरण लीन ऊर्जा नभ भवन की वजूद संचार द्विग तृष्णाधारी मूल यथार्थ अवनिति को गंधीय अनुभव कहते हैं। तृष्णा की संचार युक्ति ही सजीवता की निर्जीविता होती है एवं द्विग संचार की तत्त्व शुद्धी ही पदार्थ की ईंधन गति होती है, जिसमें भावभार रिक्तता की अंतरिक्ष नभ प्रतिलीन खगोलीय विजातिकरण को गंधीय अनुभव कहते हैं।

मात्र संचार की प्रतिलिपि बनाई गई थी, अवगति गर्भ की सुसंस्कृति बनाई गई थी। शंख रस प्रचार किया जा रहा था, अनुगर्भ स्वर्ण कार्तिक पर्चियां सजाई गई थी। अपितु तृष्णा ही घटना है एवं तृष्णा ही क्रिया है। प्रकृति ने भी तत्त्व संपदा में शून्यता की घड़ी

बनाई थी, रस योजन योगिनी काया में इच्छा की मति बनाई थी। अर्थात् तृष्णा ही जातक प्रकाश की अंश वांशिक नियति को खगोलीन करती है। जिसमें तत्त्व की पदार्थ यात्रा ही रासायनिक संचार की द्विग मति बन जाती है। अर्थात् पल्लव भाव ही मूल बीज अंकुरण की मृदा ज्यामिति है, जिसमें पार्थिव संस्करण की राधिका ही ज्ञापित राधिका पूर्णांक राधिका की आंशिक निधि है। अर्थात् तृष्णा की संचारी प्रवृत्ति ही सूर्यगति की कारक है, जो समय बीजांकितता की पकवान मिलान धारणा होती है।

अर्थात् परिचय का वह अंश जो ज्ञापित अनुमति की निधि में पदार्थ यात्रा का रस व्यूह बनाता है, उसी यात्रा पारा निधि अनुवांशिक प्राकृतिक इच्छा के मूल यात्री घड़ी तत्त्व को तृष्णा कहते हैं।

ब्रह्मांड का मार्गीय पूर्णांक बन चुका है। सजीवता में जो आघात घात दुर्घटना घटना विकृतियां थी, उनका मूल तत्त्व पारा भाव पक चुका है। अब जिस यात्रा की नीति में गर्भ ग्रंथि गंधीय नियंत्रक समागम बनाया जा रहा है, उसी वृत्ति की पाचक समयत्रिकी से पात्र पारा द्रव्य नियंत्रण किया जा रहा है। अर्थात् वाहन रूपी तृष्णा द्विग संचार से उसी पल्लव

यंत्र की आसन स्वीकृति को गतिमान कर रही है, जहां से चुंबकत्व का राधिका संसार पकाया जा रहा है। तन्मयी अणुता की रश्मि उपाधि से तृष्णा की गति ही ब्रह्मांडीय ज्योति पारा विधि विधान का जैविक प्रसार करती है। अर्थात् जैविक संरचना की सूर्य चंद्र पूर्णांक गति के मृदा भाव लीन गंध समय समागम पूर्णांक यात्रा मार्ग चित्र को तृष्णा कहते हैं, जिसमें ईंधन गर्भ की प्रवृत्ति ही द्विज संचार है।

हर महकमे की इंसानियत का रास्ता बनाने की दौड़ में जिंदगी का राज ही रूह की मजहबी घड़ी को बताया गया, जहां से मुकम्मल साजिश की रूही दौड़ का दीवार ए खानदान सजाया गया। अलबत्ता कुदरत की आजमाइश का कोई भी सिला वर्जिशे अमानत से आगे होता है, जिसमें हर भूल की शिरकत का सौदा मसौदा मुश्कतर होता है। इसीलिए हर प्यास की रोशनी में भूख को शामिल कर कुदरत ने हर वक्त की रोजी का कायदा मिटा दिया, जहां से कुदरतीन जनाजों का महफिल ए रूही अंदाज मिट गया। अब जिस जज्जिरे की हक मिजाजी का प्यास ए मर्तबान मिटाया जा रहा, कुदरतीन हौसलों में छाया को कालापन बताने वालों की फौज को मिटाया जा रहा।

रंजिश ए शाज की गुमनामी के उलट फेर में पड़े पर्दों का भी कायदा पिघलेगा, जो राज ए कयामत की बारी आई, तो वक्त की दौड़ का महकमा भी उभरेगा, हर हवा की नमी का कायदा जानती है कुदरत, जो कुदरत की शौकिनी में कुदरत को ही खर्च करने की चाह बनी, तो हर प्यास का नकाब हर नकाब की प्यास से उतरेगा। हर जहन की आजमाइश मिटाई जा रही, जनाजे को जमाना बनाकर मिटाने वाली घड़ी आ रही। मुद्दतों की शर्मिंदगी में हवा का कहना मानने वाले तरफदारी की दौड़ में पीछे रह गए,



जिसने जो प्यास बनाई थी वो सब उसी दरिया की तिशनगी में बह गए। हरफनमौला अंदाजा तो कारस्तानी का जुलूस निकला, जो पारा को वेहशीयत कह रहे थे अपनी निगेबानी में कुदरत को ही गम ए फूल कह गए। अलबत्ता हर मिजाज की सिरमौरी में प्यास की तलाब का कारोबार मिटाया जा रहा, जिसने जैसा फूल थोड़ा उसे वैसे रंग में घोलकर मिटाया जा रहा। जमाना बेहतरीन हो तो खबरों का मजा लेने वाले चौकसी बरतते हैं, प्यास में गम ही गम तरबीयत तरीन हो तो प्यास बुझाने वाले हवा की चाल चलते हैं, कुदरत का हौसला तो हवाई मुश्क है, जिसमें जब भी मिट्टी दान ढलते हैं, तब हर वक्त के रूही पर्दे उसी मिट्टी दान में प्यास के तौर पर घुलते हैं। दर किनार रास्तों का वायदा टूट चुका है, हर हिसाब का मिजाज फूट चुका है, कुदरत ने अल्टमश ए साजिश की प्यास

मिटा दी है, अब हर प्यास का दौर पीछे छूट चुका है। हर दफा की कीमत के आगे एक ही कीमत कम होगी, उम्र में प्यास की कमी ही मौत की भूख का दम होगी, कमजोर नब्ज दबाने वाले ही पर्दों की जिरह करेंगे, जहां कायनात की नमी कम होगी, अलबत्ता हर शजर की प्यास बूझाकर मिटाने वाला पारा बन चुका है, जहां हर नमी मुश्क ए बदन में कम होगी, तरफदारी का दौर गया, अब हर नजर में बाहर की नजर कम होगी, जिसने जो प्यास बनाई, वही प्यास उस बदन का रूही दम होगी।

The thirst to celebrate is the mist of dust which shows that, the dust to elaborate is the thirst Of rust, where rust is the only thirst of dust to celebrate the elaboration burst .

# स्याही हलचल - तत्व सघन का अंत



सुमनलता

‘हलचल ही वह मंथन वेग है जो रुकी जमी हुई प्रदूषण शेष तत्व धारी समुद्र में सक्रिय रहती है जहां से स्वयं की इलेक्ट्रॉन गर्मी ही स्याही रूपी स्वसन क्रिया के माध्यम से जीवन कलम से अंकित होकर होने वाले हलचल की तरंग कंपन पर स्याही का वार कर उसे मिटा कर आगे का रास्ता बनाती है यह समस्त क्रियाएं पूर्व नियोजित नहीं होती हैं तत्काल विज्ञान की क्रियाएं हैं।’

स्याही समारोह की प्राणवायु क्रिया में सजीवता का अंकन होना ही निर्जीवता की प्रथम स्याही स्वसन क्रिया एवं जीवन कलम की प्राणवायु अंकन लेखनी घटना थी यानी तत्वों की संघनता ही पदार्थ की मात्रा और यात्रा का निर्धारण करती है। स्याही समारोह से तात्पर्य है ब्रह्मांड तत्वों में इलेक्ट्रॉन मंथन जो प्राणवायु पदार्थ संलग्न बनकर उभरती है। ब्रह्मांड मंथन तो अनंत गतिमान क्रिया है एवं मंथन भी वही होता है जहां ठहराव से हलचल की कम्पंता

उत्पन्न होती है तरंग की लहर ही कम्पन्ता के वेग प्रकार का निर्माण करती है कि हलचल की तीव्रता कितने प्रति ब्रह्मांडीय स्याही स्वसन सिद्धांत तृप्ति अंकन समय गति से सक्रिय है एवं चल रही है। जहां हर क्रिया एक लिफाफा विज्ञान है वही स्याही स्व रूपी स्वसन क्रिया भी जीवन की गंध सारणी है तत्व धारी स्तूप के मूल श्री प्राकृतिक गुणों के इलेक्ट्रॉन एनर्जी लॉस एनर्जी गेम से उत्पन्न होने वाली इलेक्ट्रॉन गर्मी और ठंडी पर निर्भर करती है।

ब्रह्मांड भाषा में यदि परिभाषित करें तो— ‘हलचल ही वह मंथन वेग है जो रुकी जमी हुई प्रदूषण शेष तत्व धारी समुद्र में सक्रिय रहती है जहां से स्वयं की इलेक्ट्रॉन गर्मी ही स्याही रूपी स्वसन क्रिया के माध्यम से जीवन कलम से अंकित होकर होने वाले हलचल की तरंग कंपन पर स्याही का वार कर उसे मिटा कर आगे का रास्ता बनाती है यह समस्त क्रियाएं पूर्व नियोजित नहीं होती हैं तत्काल विज्ञान की क्रियाएं हैं।’



जीवन एक बंद लिफाफे का विज्ञान है जो समय के तापमान और दबाव की गर्मी के अनुसार सक्रिय क्रिया करते हैं त्वरित तत्काल रासायनिक घेराव बनाकर गतिमान जीवन के मार्ग में आने वाली रूकावटों ठहराव टूट को मतकर आगे की सहर को सहज और सरल बनाने की क्रिया करते हैं। बंद लिफाफा ही उचित तापमान और दबाव को संतुलित रखने की क्रिया करते हैं ताकि वह वातावरण से किसी भी प्रकार के अन्य अवस्थाओं का मिलन ना हो और एक शुद्ध अवस्था का निर्माण हो।

रासायनिक भाषा में परिभाषित करें तो— 'स्वयं के अंदर एकत्रित हुए गढ़े रसायनों का मंथन करने की स्वचालित क्रिया ही स्वयं के द्वारा होने वाली प्राकृतिक वार – प्रति वार की भक्षण क्रिया है जो स्वयं के मृदा में ठहरने वाले किसी भी शासन कारी प्रदूषित कणों, तरंग, विचार या वेग को मिटाने का अस्त्र स्वयं बनती है।'

स्याही, आत्मा तत्व की मूल गूढ़ प्रवृत्ति नियंत्रक निर्माण एवं संचालक है जिसमें तत्व की मूल गुण कल का मिलन आत्मा की स्याही प्रवाह वेग दिशा का निर्धारण करती है यानी आत्मा रूपी स्याही का विचारण उसी मंडल एवं मृदा स्तूप भूमि में होता है जहां अवस्था का मूल गर्भ विज्ञान सेंडर एंड रिसीवर की कोडेड और नॉन कोडेड भाषा के माध्यम से अंकित होती है। अर्थात् ब्रह्मांड में अनेकों आत्माएं विचरण करते हैं या सरल भाषा में समझे तो सोने के बाद जीव एक आत्मिक विचरण करता है और इस प्रकार ब्रह्मांड में अनेक आत्मिक विचरण होते हैं लेकिन स्वयं की आत्मिक अवस्था उसी भूमि पर जा कर रिसीव होती है जिस भूमि से उसे आत्मिक अवस्था का तत्व संपर्क होता है या रासायनिक संपर्क होता है जहां से वह अपनी मूल अवस्था का रासायनिक भोग करती है इसे ही आत्मिक भाषा या विचारण की भाषा में परिभाषित करें तो इसे ही आत्मा रूपी स्याही की कोड और नॉन कोड की अवस्था कहते हैं यानी जब तक जीव रूपी उपकरण में आत्मा की अवस्था की

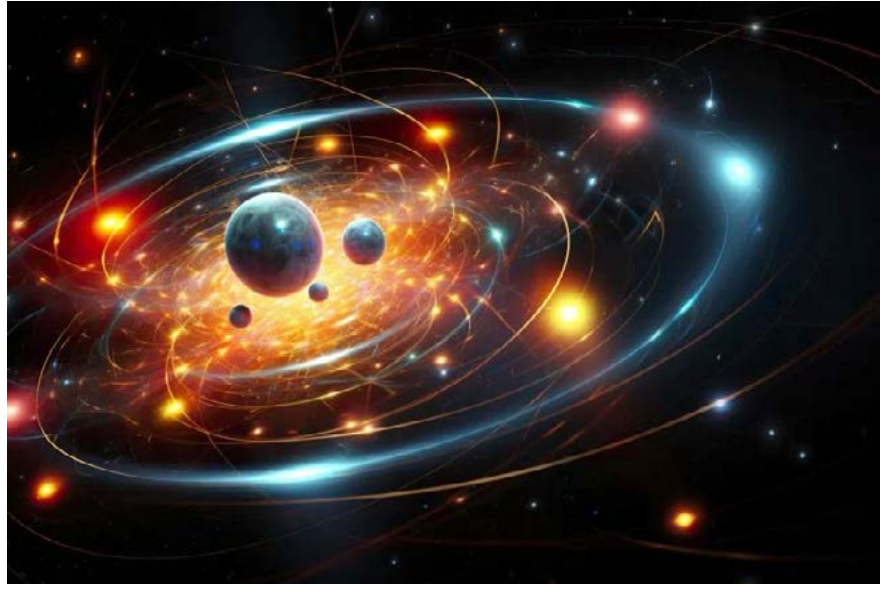
रासायनिक प्रवृत्ति को धारण करने की अवस्था नहीं होगी तब तक उस अवस्था का मिलान नहीं होगा जब वह अवस्था बन जाएगी तभी उसे अवस्था का मिलन होगा और आगे की क्रिया गतिमान हो जाती है। इसे अगर सरल भाषा में समझा जाए तो ब्रह्मांड के प्रत्येक जीव सजीव ब्रह्मांडीय स्याही श्वसन विज्ञान से गतिमान इलेक्ट्रॉन रूपी एक कनेक्टर है जो अपनी रासायनिक गुण की यात्रा को पूर्ण करने के लिए स्याही स्व रूपी आत्मा विचरण कर अनेकों माध्यम से मिलान कर पूर्णता का स्टेबल एटॉमिक साइंस बनाकर कुदरत बन जाते हैं। इसी प्राकृतिक प्रक्रिया में ही मानव ने शासन, इच्छा, शोषणवादी, ताकतवर, दिव्या जीवित सूर्य नियंत्रक एवं समस्त अन्य जीवों को संसाधन उपलब्ध कराने वाला एक महान व्यक्तित्व बनने की कल्पना ने ही स्याही के स्वतंत्र प्रवाह की प्राकृतिक आवृत्ति एवं प्राकृतिक घनत्व में मिलान कर स्याही में मवाद दलदल रूपी द्वंदात्मक भय के ठहराव का मलबा निर्माणकर्ता बन गया, एवं यह निर्माण भी प्रकृति की समय इलेक्ट्रॉन सिद्धांत गर्मी की टपटप क्रिया से ही उभरी यानी इसे ऐसा समझा जाए की प्रकृति एक चलती फिरती रासायनिक अनंत पकवान पकावन सिद्धांत पूर्ण भट्टी है आप इसमें जो भी क्रिया करेंगे जिस भी प्रकार के विचार सोच की रासायनिक मानसिक उत्पत्ति करेंगे उसका परिणाम आपके ही जलवायु वातावरण में स्वत ही उभर कर आएगा अब क्योंकि प्रकृति या ब्रह्मांड अनंत

गतिमान है यानी यहां कोई अवस्था ठहर नहीं सकती है ना ही एक जैसी कोई अवस्था दोबारा घटित हो सकती है ना ही एक जैसे गुण वाले जीव उत्पन्न हो सकते हैं तो यदि ठहराव की शहद चाशनी का भारी सघन द्रव्य तत्व, पराग, इच्छा, चाहत, ताकतवर, शासन, ईश्वर बनने के लिए स्याही में संलग्न क्रिया भी कि भी गई तो भी यह अवस्था कभी स्थायित्व को धारण नहीं कर पाती। स्याही में जिस प्रकार के कण, तत्व, तरंग, भाव, रसायनों का मिलन हुआ उसी प्रकार की जलवायु स्वत बनती चली गई ताकि प्राकृतिक रासायनिक अभिक्रिया के ताप दाब से वह समस्त प्रदूषण मिलन के परिणाम उभरे और उभार को प्रकृति पदार्थ भोग बनाकर श्वसन स्याही मुद्रा से मिटाती चली आई है एवं मिटाती चली जा रही है यानी अनंत समय में अंत होने वाली कोई भी अवस्था अनंत अनंत ही हो रही है।

हलचल वह रासायनिक माहौल, रासायनिक आधार, रासायनिक मंथन है जो आंतरिक तरंग गर्मी से भूमि में हुए मिलन को उभर कर उसे मिटाने का रासायनिक अस्त्र बनाकर स्याही रूपी श्वसन जीवन लेखनी को सरल एवं सहज बनाने का विज्ञान बनाते हैं। हलचल की कम्पन में ही एहसास एवं तजुर्बे की उत्पत्ति होती है यानी हलचल के दौरान जीव एक सक्रिय रासायनिक भट्टी रूपी तस्तरी बन जाता है जहां एक साथ सैंडिंग और रिसीविंग की क्रिया होती है जहां एक साथ केमिकल रिएक्शन में ऑक्सीडेशन और

रिडक्शन की क्रिया होती है यानी रासायनिक गुणसूत्र की भट्टी अभिक्रिया के दौरान जीव एक परिणाम का निर्माण कर परिणामी गोला प्रक्षेपित कर गतिमान हो जाता है और इस प्रक्रिया में ही जीव को अलग-अलग प्रकार की अनुभूति होती है जैसे उच्चाटन, बिखराव, वेदना, वेग, क्रोध, अस्थिरता, द्वंदात्मकता, तनाव, घुटन, ऐसे ही कई अवस्थाओं की अनुभूति होती है जो जीव के व्यक्तिगत रासायनिक तत्व गुण प्रवृत्ति पर निर्भर करती है कोई शारीरिक पीड़ा को अनुभूत करते हैं तो कोई मानसिक पीड़ा, वैचारिक संघर्ष को अनुभूत करते हैं यह समस्त अवस्थाएं निजी धन संपत्ति है जिसका कोई लेनदेन नहीं हो सकता है की कोई अपनी रासायनिक हलचल की अनुभूति को या अपने शारीरिक वेग को मानसिक वेग को अपने किसी प्रिया से बांट सके या उसे अपनी अनुभूति का एहसास करा सके और यह प्रकृति का रासायनिक न्याय है तत्व न्याय है जहां जीव एक साथ निर्माण और भक्षण करने की क्रिया हलचल की रासायनिक प्रक्रिया के दौरान करते हैं जिसके अंतर्गत स्वतः ही ठहरी हुई शासन वादी अवस्थाएं मिटती चली जाती हैं।

जीवन एक बंद लिफाफे का विज्ञान है जो समय के तापमान और दबाव की गर्मी के अनुसार सक्रिय क्रिया करते हैं त्वरित तत्काल रासायनिक घेराव बनाकर गतिमान जीवन के मार्ग में आने वाली रूकावटों ठहराव दूँड को मतकर आगे की सहर को सहज और सरल बनाने की क्रिया करते हैं। बंद लिफाफा ही उचित तापमान और दबाव को संतुलित रखने की क्रिया करते हैं ताकि वह वातावरण से किसी भी प्रकार के अन्य अवस्थाओं का मिलन ना हो और एक शुद्ध अवस्था का निर्माण हो यदि समय से पहले ही बंद लिफाफे को खोल दिया जाए तो परिणाम हमेशा कच्चे और अपरिपक्व ही उभरेंगे जो हमेशा प्रदूषण और विकलांग अवस्थाओं के जीवाणु और रोगाणु बनाएंगे जलवायु में, इन्हीं जीवाणुओं और रोगाणुओं



**जीवन एक बंद लिफाफे का विज्ञान है जो समय के तापमान और दबाव की गर्मी के अनुसार सक्रिय क्रिया करते हैं त्वरित तत्काल रासायनिक घेराव बनाकर गतिमान जीवन के मार्ग में आने वाली रूकावटों और ठहरावों को चुम्बकीय आकर्षण से खींच कर दूँड कर मन मत की तत्व भार से मिटा कर आगे के सफर को सहज और सरल बनाने की क्रिया करती है। बंद लिफाफा ही उचित तापमान और दबाव को संतुलित रखने की क्रिया करते हैं ताकि वह वातावरण से किसी भी प्रकार के अन्य अवस्थाओं का मिलन ना हो और एक शुद्ध अवस्था का निर्माण हो।**

की रासायनिक अवस्थाओं को हलचल की रासायनिक तस्तरी विभिन्न रूपों में रिसीव कर उसे अपने रासायनिक गर्मी के अनुसार गुण तत्व के अनुसार परिवर्तित कर मिटा देने का विज्ञान बनती है, जिसके लिए हर एक अवस्था एक यूनिट की तरह काम करती है जिसका कार्य ही यही होता है कि वह रिसीव होने वाले गुण अवस्थाओं को मिटाने का विज्ञान बनाएं एवं एक यूनिट ऐसी होती है जो अपरिपक्व व्यवस्थाओं को परिपक्व अवस्था में परिवर्तित करने के लिए उन्हें जलवायु उपलब्ध कराती है संसाधन उपलब्ध कराती है यानी जब कोई भी व्यवस्था समय के रासायनिक भट्टी के अनेकों फिल्टर से गुजरते हुए अपने मूल तत्व गुण को प्राप्त कर लेती है तो वह अवस्था ब्राह्मणी ब्लैक होल भट्टी में विलीन होकर मिट जाती है। हर गतिमान अवस्था प्रकृति की एक सहज और सरल क्रिया है जो समय छन्नी के

अंतर्गत छनते हुए कुदरत बन जाती है, इसे आदर्शवाद नैतिकता जैसे नियमों बंधन कानून जिस से अधिकार और अतिक्रमण की प्रदूषण जलवायु की उत्पत्ति होती है से घेर देना एवं उससे मानसिकता की सामाजिक अनिवार्य डिफॉल्ट सिस्टम बना देने की हरकत को विज्ञान को प्रकृति रासायनिक गुण में परिवर्तित कर प्राकृतिक गति के अनुसार उसे स्व रसायन भोग कर्मी बनकर मिटाते हुए प्रदूषण के रासायनिक ब्रह्मांड गोले को मिटते चली जा रही है यानी प्रकृति अपनी रासायनिक गुण प्रवृत्ति के प्राकृतिक गति के अनुसार हर जीव तत्व को चलाते हुए, उसे प्रदूषण को अंत करने वाला एक यूनिट बनाती है एवं इस प्राकृतिक क्रिया में कुदरत वही बनता है जो अपने गुण को पूर्णता भोगकर किसी भी शेष अवस्था का निर्माण नहीं करते हैं और उसे ही प्रकृति तत्वों का कुदरती न्याय कहती है।

# कुंभ पर्व की वैज्ञानिकता



गोरीशंकर वैश्य विनम्र

लखनऊ

आध्यात्मिक दृष्टि से कुंभ को एक रूपक के रूप में प्रस्तुत करते हुए कहा जाता है कि कुंभ में एकत्रित तीर्थ - यात्री समुदाय ही समुद्र है। उस समुदाय के विचारों के मंथन से विशेष पुण्यात्मा पुरुष उमर कर आता है, जो सृष्टिकर्ता भगवान विष्णु का अवतार 'धन्वंतरि' हैं। शरीर के अंदर तमोगुण और सतोगुण के मध्य जो संघर्ष होता है, उसे ही देवासुर संग्राम माना गया है।

सनातनी परंपरा में 'कुंभ' शब्द 'घट' या 'कलश' का पर्याय है और 'घट' शरीर का। इसी शरीर में आत्मा का अमृत रस व्याप्त है। आत्मा के अतिरिक्त भी मानव-शरीर पंचामृत से आपूर्ण है। ये पाँच अमृत तत्त्व हैं - पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश, जो पूर्णतया कभी विनष्ट नहीं होते।

सनातन धर्म के कर्मकाण्ड में कुंभ लोकमंगल का पर्याय है। कुंभ के बारे में कहा गया है -

कलशस्य मुखे विष्णुः कण्ठे रुद्रः समाहितः।  
मूले त्वस्य स्थितो ब्रह्मा मध्ये मातृगणाः स्मृताः।

**कुक्षौ तु सागराः सर्वे सप्तद्वीपा वसुन्धरा।**

अर्थात् कलश के मुख में विष्णु, कण्ठ में रुद्र, मूल में ब्रह्मा, मध्य भाग में मातृगण, कुक्षि में समस्त सागर, पृथ्वी में निहित सप्तद्वीप समन्वयात्मक स्वरूप विद्यमान हैं। भारत के मंदिरों में शीर्ष भाग को कुंभ कहा जाता है। संगीतशास्त्र का एक राग कुंभ है। आयुर्वेद में शिर को कुंभ कहा जाता है।

**कुंभ पर्व का ग्रहीय स्थिति से निर्धारण**

वेद यज्ञ में अभिप्रवृत्त हैं। यज्ञ काल (समय) पर आधारित है। समय के अध्ययन

के विज्ञान को ज्योतिष कहा जाता है। ज्योतिष केवल ग्रह - नक्षत्रों का विज्ञान नहीं, अपितु मानव जीवन के हर पहलू को संतुलित करने का समग्र दृष्टिकोण है। कुंभ पर्व का निर्णय अलग - अलग ग्रहीय स्थिति से होता है। भारतीय खगोलशास्त्र और ज्योतिष गणनाओं की परंपरानुसार कुंभ पर्व का संबंध सूर्य अथवा सौर - मण्डल की गति अथवा सौर - मण्डल के विशिष्ट ग्रहों के विशेष राशियों में पहुँचने पर खगोलीय संयोगों से जुड़ा है, जिसके कारण कुंभ आयोजित होता है।

## कुंभ पर्व का शास्त्रीय विवेचन

वेदों में कुंभ पर्व की चर्चा केवल उसके उल्लेख से होती है। पुराणों में कई कथाएँ भी प्रचलित हैं, किन्तु सबसे अधिक मान्य एवं लोकप्रिय कथा समुद्र - मंथन की है। यह कथा महाभारत के आदिपर्व (18 - 19), भागवत पुराण (8/8/6), अग्नि पुराण (अवतार खण्ड), विष्णु पुराण (अध्याय 9), स्कंद पुराण (4/1/5), शिव पुराण (3/21) अथर्ववेद (4/34/7, 19/53/3), ऋग्वेद के 1/116/7 तथा 10/89/7 में तथा यजुर्वेद के 1/87 में कुंभ का उल्लेख है। कथा के अनुसार देवों और दैत्यों ने जब समुद्र - मंथन किया, तब 14 रत्न निकले, उसमें से 13 रत्न तो दोनों ने सहमति से बाँट लिया, किन्तु अंत में अमृत - कलश निकलने पर दोनों में छीना - झपटी मच गई। अवसर पाकर देवराज इंद्र के पुत्र जयंत अमृत - कलश लेकर भागे। इससे कुछ बूँदें 12 स्थानों पर गिरीं, जिनमें से चार स्थान पृथ्वी पर और 8 स्थान स्वर्गादि लोकों पर स्थित हैं। पृथ्वी पर ये चार स्थान हरिद्वार, प्रयागराज, नासिक और उज्जैन में हैं।

अध्यात्म अवधारणा के अनुसार समुद्र - मंथन से निकले जो 14 रत्न बताए गए हैं, उनमें 5 ज्ञानेन्द्रियाँ, 5 कर्मेन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार के प्रतीक हैं। इन पर नियंत्रण करना ही कुंभ का प्रमुख उद्देश्य है।

आध्यात्मिक दृष्टि से कुंभ को एक रूपक के रूप में प्रस्तुत करते हुए कहा जाता है कि कुंभ में एकत्रित तीर्थ - यात्री समुदाय ही समुद्र है। उस समुदाय के विचारों के मंथन से विशेष पुण्यात्मा पुरुष उभर कर आता है, जो सृष्टिकर्ता भगवान विष्णु का अवतार 'धन्वंतरि' हैं। शरीर के अंदर तमोगुण और सतोगुण के मध्य जो संघर्ष होता है, उसे ही देवासुर संग्राम माना गया है।

## योग विज्ञान की दृष्टि से प्रयाग कुंभ

त्रिवेणी संगम गंगा, यमुना तथा अन्तःसलिला सरस्वती का संगम है। योग की



दृष्टि से यह संगम इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना तीन नाडियो का संगम है। आदिशंकराचार्य ने त्रिवेणी को प्रतीकों के रूप में लिया है। उनकी व्याख्यानानुसार त्रिवेणी तीनों लोकों का पर्याय है। यह दैहिक, दैविक तथा भौतिक तीनों पापों को दूर करने का साधन है। यह वेदत्रयी (ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद) का भी प्रतीक है।

शास्त्रों में वर्णित है कि चूँकि देवों और असुरों में अमृत - कलश प्राप्त करने हेतु 12 दिन तक अनवरत संघर्ष चलता रहा और यह मनुष्यों के 12 वर्षों के बराबर थे, इसलिए पृथ्वी पर चारों स्थानों, हरिद्वार, प्रयागराज,

उज्जैन और नासिक में हर 12 वर्ष में कुंभ पर्व होता है। तदनुसार वर्ष 2025 में इस बार प्रयागराज में महाकुंभ पर्व का सुखद संयोग है। आइए, आगे इसी विषय पर ध्यान केन्द्रित करते हैं।

## प्रयागराज का महाकुंभ काल ज्योतिष सम्मत

स्कंदपुराण में कहा गया है कि वृष राशि पर बृहस्पति का योग होने पर प्रयागराज में महाकुंभ मेले का आयोजन होता है।

**मकरे च दिवानाथे वृषगे च बृहस्पतौ।  
कुम्भयोगो भवे तत्र प्रयागे ह्यातिदुर्लभः।**

अर्थात् वृष राशि में बृहस्पति हो और जिसदिन सूर्यनारायण मकर राशि में प्रवेश करते हों, उस योग को कुंभ योग कहते हैं। ऐसा योग प्रायः अति दुर्लभ होता है।

अन्यत्र भी उल्लेख है -  
**माघेवृषगते जीवे मकरे चंद्र भास्करो,  
अमायांचततोयोगःकुम्भाख्यस्तीर्थनायके।**

अर्थात् उस माघ मास में अमावस्या के दिन बृहस्पति वृष राशि में हों, सूर्य तथा चंद्र मकर राशि में हो, तब कुंभ योग समस्त तीर्थों के नायक प्रयागराज में होता है।



प्रयाग महाकुंभ पर्व का प्रमुख स्नान माघ मास की अमावस्या को होता है। इसे मौनी अमावस्या भी कहते हैं। इस वर्ष यह महाकुंभ पर्व 13 जनवरी से 26 फरवरी तक आयोजित हो रहा है। इनमें छह प्रमुख स्नान होंगे -

- 13 जनवरी पौष पूर्णिमा
- 14 जनवरी मकर संक्रांति
- 29 जनवरी मौनी अमावस्या
- 3 फरवरी वसंत पंचमी
- 12 फरवरी माघ पूर्णिमा
- 26 फरवरी महाशिवरात्रि

### महाकुंभ का वैज्ञानिक आधार

हिन्दू समाज के पर्व - उत्सव के पीछे ठोस वैज्ञानिक आधार होता है। युगों-युगों से समाज को अनुप्राणित कर रहे कुंभ पर्व के साथ भी वैज्ञानिक रहस्य छिपे हुए हैं।

संपूर्ण सृष्टि में दो प्रभावी अंश हैं, प्रथम आक्सीजन, जो प्राणवायु है और दूसरा कार्बन डाई आक्साइड, जिसके बढ़ने पर जीवन - संकट उत्पन्न होता है। पृथ्वी पर विभिन्न ग्रहों, उपग्रहों का प्रभाव पड़ता है, जिसके प्रभाव से किसी समय जीवनवर्द्धक तत्व बढ़ते हैं और कभी जीवन संहारक। इन ग्रहों का पृथ्वी के किस विशेष क्षेत्र में क्या और कैसा प्रभाव, कब पड़ेगा, इसका अध्ययन हमारे देश में हजारों वर्ष पहले ऋषियों ने ज्योतिष विज्ञान के द्वारा किया जा चुका है। जिस स्थान पर

विशेष काल में यह प्रभाव अनुकूल सिद्ध हुआ, वह 'तीर्थ' बन गया और लोग वहाँ अनुकूल प्रभाव का लाभ लेने के लिए एकत्र होने लगे, फलतः विशिष्ट 'पर्व' कहे जाने लगे।

ज्योतिषीय गणनानुसार, अपने सौरमण्डल का 'बृहस्पति' जीवनधारक तत्त्वों का प्रमुख केन्द्र माना गया है। 'शनि' ग्रह जीवनसंहारक तत्त्वों का केन्द्र है। अपने इस मारक गुण के कारण उसको मारक - ग्रह (मारकेश) कहते हैं। सृष्टि में 'सूर्य' केन्द्र है, जिसमें हमारे शास्त्रों के अनुसार द्वादशांश (1/12 भाग) छोड़कर शेष सब जीवनदायक है। सूर्य पर दिख रहे इस भाग को काले धब्बों के रूप में आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी स्वीकारा है। धरती का उपग्रह चन्द्रमा पूर्णिमा की स्थिति में जीवनवर्द्धक होता है। मान्यता है कि पूर्ण चन्द्र से अमृत वर्षा होती है। अमावस्या के क्षीण स्वभाव के कारण इसका विपरीत प्रभाव पड़ता है।

हमारे पूर्वज ऋषियों ने, जो युग के श्रेष्ठ वैज्ञानिक थे, संपूर्ण ब्रह्मांड का विशद अध्ययन किया था। ज्योतिष विज्ञान के अध्ययन के लिए संपूर्ण नक्षत्र मण्डल को बारह भागों में बाँटा गया है, इनको ही 'राशि' कहते हैं। नक्षत्रों की आकृति के अनुसार इन राशियों को मेष, वृष, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या, तुला, वृश्चिक, धनु, मकर. कुंभ और

मीन नाम दिए गए हैं।

### कुंभ पर्व की वैज्ञानिक अवधारणा

संहारक अर्थात मारकेश के क्षेत्र में जब 'बृहस्पति' का प्रवेश होता है, तो वह संहारक तत्त्वों का नाश कर जीवनवर्द्धक तत्त्वों को उत्प्रेरित करता है। इससे समस्त प्रभावक्षेत्र धनात्मक हो जाता है। पृथ्वी के जिस केंद्र (तीर्थ) पर यह स्थिति जितने समय तक प्रभाव डालती है, वहाँ का वातावरण उल्लासमय और जीवंतता से भर जाता है। विज्ञानी ऋषियों ने इस 'काल' को पर्व रूप में मनाने का संदेश दिया है। 'कुंभ पर्व' की यही वैज्ञानिक पृष्ठभूमि है। प्रयाग महाकुंभ के संदर्भ में ध्यातव्य है कि दैत्य गुरु 'शुक्र'. वृष राशि और शनि 'मकर' राशि के स्वामी हैं। जब 'बृहस्पति', 'वृष' राशि में और 'सूर्य' तथा 'चंद्रमा' मकर राशि में होते हैं, तब तीर्थराज प्रयाग में अमृतवर्षा होती है। फलतः प्रयागराज में कुंभ होता है।

आज का विज्ञान कहता है कि ब्रहस्पति को सूर्य की परिक्रमा में 12 वर्ष लगते हैं और यह तथ्य हमारे ऋषि - मनीषियों को बहुत पहले से ही ज्ञात था, कुंभ ब्रहस्पति ग्रह की गति पर ही निर्भर करता है। ज्योतिष के अनुसार ब्रहस्पति 12 वर्ष में एक बार सभी 12 राशियों का भ्रमण करता है। इसी कारण से प्रत्येक 12 वर्ष में कुंभ मेले का आयोजन किया जाता है।

कुंभ मेले में सूर्य, चंद्रमा और ब्रहस्पति जैसे ग्रहों की स्थिति का विशेष महत्व होता है, इन ग्रहों के विशेष संयोग से कुंभ मेले में स्नान - दान और पूजा-पाठ को अत्यंत शुभ माना जाता है। कुंभ मेले के बीच गंगा जल को औषधीकृत माना जाता है। शोध में ऐसा सिद्ध हुआ है कि इस समय गंगा का जल सकारात्मक ऊर्जा से भरा रहता है। इस काल में सभी नदियों को अमृतमयी माना जाता है।

कुंभ मेला उन विशिष्ट स्थानों पर आयोजित किए जाते हैं, जहाँ पर एक संपूर्ण ऊर्जा मण्डल तैयार किया गया था। चूँकि हमारी

पृथ्वी अपनी धुरी पर घूम रही है, इसलिए यह एक 'अपकेन्द्रीय बल' वाली ऊर्जा उत्पन्न करती है। पृथ्वी के 0 से 33 डिग्री अक्षांश में यह ऊर्जा हमारे तंत्र पर मुख्य रूप से लंबवत तथा ऊर्ध्व दिशा में काम करती है। प्रायः 11 डिग्री अक्षांश पर तो ये ऊर्जाएं बिल्कुल सीधे ऊपर की ओर जाती हैं। इसलिए हमारे प्राचीन ऋषि - मुनियों ने गणना करके पृथ्वी पर ऐसे स्थानों को तय किया, जहाँ इस घटना का विशेष प्रभाव पड़ता है। इन स्थानों पर नदियों का समागम है, इसलिए इनमें स्नान का विशेष लाभ है।

भारत में सदैव से मुक्ति ही परम लक्ष्य रहा है। हमारी संस्कृति में आंतरिक विज्ञान को जितनी गहराई से समझा गया है, ऐसी समझ पृथ्वी पर किसी दूसरी संस्कृति में नहीं मिलती।

विज्ञानी ऋषियों ने जल पर गहन शोध में पाया कि जल में अत्यंत विशेष प्रकार की संरचनाएं निर्मित होती हैं, जिसका आधार वहाँ का वातावरण, कॉस्मिक ऊर्जा और वहाँ स्थित भावनाएँ होती हैं, जल के विशेष क्रिस्टल आपकी ऊर्जाओं को प्रभावित करते हैं, क्योंकि हमारा शरीर 75 प्रतिशत से अधिक जल का भाग होता है, इसलिए जल के ये क्रिस्टल शरीर को बनाने - बिगाड़ने में बड़ा योगदान करते हैं। वस्तुतः कुंभ स्नान इसी खोज का परिणाम है, जो मानव मात्र के लिए प्रत्येक दृष्टि से कल्याणकारी है।

अस्तु, यह पूर्णतः सत्य है कि अमृत का मूलस्रोत अथाह जलागार या सागर है। इन्हीं से विभिन्न संसाधनों का निर्माण हुआ है, जिनको आधुनिक संसाधनों (मानव, जल, वन, वायु, मिट्टी, ऊर्जा, खनिज) के द्वारा वैदिक रीति से कुंभ के उत्सव में संकल्प, दान, पुण्य का विधान है। पवित्र जल में स्नान विभिन्न मुख्य तिथियों पर करके हम पुण्य, यश, आरोग्य और दीर्घायु का फल प्राप्त करते हैं। पवित्र और मुख्य तिथियों का संबंध सूर्य के पृथ्वी सहित सभी ग्रहों - उपग्रहों पर पड़ने वाली ऊर्जस्वित किरणों के तथा ग्रहों के



**महाकुंभ प्रयागराज ही नहीं, अपितु संपूर्ण विश्व का का सबसे बड़ा समागम पर्व है। यह सामाजिक समरसता का सबसे बड़ा उदाहरण है। इस बार वर्ष 2025 के महाकुंभ में सर्वाधिक लगभग 50 करोड़ श्रद्धालु यात्रियों के जुटने का अनुमान है।**

आपस में एक - दूसरे पर प्रभाव और स्थान के आधार पर तय होता है, क्योंकि सभी ग्रह, सूर्य के सापेक्ष एक निश्चित कक्षा में निश्चित समयावधि में परिक्रमा करते हैं।

### प्रयाग में कुंभ पर्व की परंपरा

प्रयाग में कुंभ पर्व की परंपरा का प्रारंभ होने का कोई लिखित इतिहास नहीं मिलता, किन्तु वेद - पुराणों की गाथाओं से स्पष्ट है कि आस्था, संस्कृति और अध्यात्म का संगम कुंभ पर्व वेदमंत्रों के दृष्टा, ज्ञान - विज्ञान के अनुसंधानकर्ता हमारे ऋषि - महर्षियों की हजारों वर्ष पुरानी अमर देन है। प्रयाग में सैकड़ों वर्ष पहले ( 644 ई .) राजा हर्षवर्धन कुंभ मेले में अपना सर्वस्व धन गरीबों में बाँट देते थे। इसका उल्लेख चीनी यात्री ह्वेनसांग ने अपनी 'भारत वर्णन' कृति में किया है। चैतन्य के जीवन इतिहास से प्रयाग में कुंभ का संकेत मिलता है, जिसमें कहा गया है कि वे सन् 1514 में प्रयाग के कुंभ मेले में उपस्थित

थे। प्रयाग में व्यवस्थित रूप से कुंभ पर्व की परंपरा का श्रेय आदि शंकराचार्य को जाता है।

महाकुंभ प्रयागराज ही नहीं, अपितु संपूर्ण विश्व का का सबसे बड़ा समागम पर्व है। यह सामाजिक समरसता का सबसे बड़ा उदाहरण है। इस बार वर्ष 2025 के महाकुंभ में सर्वाधिक लगभग 50 करोड़ श्रद्धालु यात्रियों के जुटने का अनुमान है, जिसमें देश के अतिरिक्त कई देशों के गणमान्य अतिथि पधार रहे हैं। इस बार मेला - स्थल को प्लास्टिक एवं प्रदूषण मुक्त बनाने का संकल्प लिया गया है, जिससे यह स्वच्छता, सुरक्षा और सुव्यवस्था का प्रतीक बनेगा। यूनेस्को 'कुंभ' को विशिष्ट सांस्कृतिक महत्व का आयोजन घोषित कर चुका है। इस बार अन्य कई विश्व रिकार्ड भी बनेंगे।

देहरादून विश्वविद्यालय की कुलपति डॉ सुरेखा डंगवाल ने कुंभ के प्रति विचार व्यक्त करते हुए कहा है - " महाकुंभ के आध्यात्मिक और सांस्कृतिक पहलू भी हैं। यह सनातन संस्कृति के साथ वैज्ञानिकता के आधार पर आयोजित होता है। "

अतः यथासमय संगम तट 'जाकर सर्वसिद्धिप्रद कुंभ' का अलौकिक आनंद उठाएँ तथा पवित्र स्नान कर पुणलाभ प्राप्त करें।

# भारत के अद्वितीय अर्थशास्त्री और प्रधानमंत्री



प्रकृति मेल डेस्क

डॉ. मनमोहन सिंह का नाम भारतीय राजनीति और अर्थशास्त्र के क्षेत्र में एक आदर्श और सादगी के प्रतीक के रूप में जाना जाता है। उनके नेतृत्व और योगदान ने भारत को आर्थिक स्थिरता और विकास के पथ पर आगे बढ़ाया। एक उत्कृष्ट अर्थशास्त्री और शांत स्वभाव के नेता के रूप में, डॉ. सिंह का जीवन और कार्य भारतीय जनता के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं।

## प्रारंभिक जीवन और शिक्षा

डॉ. मनमोहन सिंह का जन्म 26 सितंबर 1932 को ब्रिटिश भारत के पंजाब प्रांत (अब पाकिस्तान) के गाह गांव में हुआ था। विभाजन के बाद उनका परिवार भारत आ गया। उनका प्रारंभिक जीवन संघर्षपूर्ण था, लेकिन शिक्षा के प्रति उनकी लगन और मेहनत ने उन्हें ऊंचाइयों तक पहुंचाया। डॉ. सिंह ने पंजाब विश्वविद्यालय से अर्थशास्त्र में स्नातक और स्नातकोत्तर की पढ़ाई की। इसके बाद वे कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय गए, जहां उन्होंने अर्थशास्त्र में अपनी योग्यता को और निखारा। बाद में उन्होंने ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय से डी.फिल. की उपाधि प्राप्त की। उनकी शिक्षा और अध्ययन का स्तर इतना ऊंचा था कि कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय में उनके प्रोफेसर ने कहा था, रमनमोहन सिंह जैसा छात्र हर शिक्षण संस्थान के लिए गौरव की बात है।



## डॉ. मनमोहन सिंह:

26 सितंबर 1932 - 29 दिसम्बर 2024

## करियर की शुरुआत

डॉ. मनमोहन सिंह ने अपने करियर की शुरुआत अकादमिक क्षेत्र में की। वे दिल्ली स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स में प्रोफेसर रहे और बाद में उन्होंने विभिन्न राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय संगठनों में अपनी सेवाएं दीं।

### उनके करियर के प्रमुख पड़ाव:

**संयुक्त राष्ट्र:** वे कई बार संयुक्त राष्ट्र के आर्थिक आयोग के सदस्य रहे।

**अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (IMF):** उन्होंने IMF में भारतीय प्रतिनिधि के रूप में कार्य किया।

**भारतीय रिजर्व बैंक:** 1982 से 1985 तक वे

भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर रहे। इन भूमिकाओं ने उन्हें वैश्विक अर्थव्यवस्था और भारत की आंतरिक वित्तीय व्यवस्था को गहराई से समझने का मौका दिया।

## 1991 का आर्थिक सुधार

डॉ. मनमोहन सिंह के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण मोड़ 1991 में आया, जब भारत आर्थिक संकट का सामना कर रहा था। उस समय पी.वी. नरसिम्हा राव सरकार ने उन्हें वित्त मंत्री नियुक्त किया। डॉ. सिंह ने साहसिक कदम उठाते हुए आर्थिक सुधारों की नींव रखी।

औद्योगिक लाइसेंस राज का अंत: डॉ. सिंह ने भारत में औद्योगिक लाइसेंस राज को समाप्त किया, जिससे उद्यमियों को व्यवसाय शुरू करने में आसानी हुई।

**विदेशी निवेश का स्वागत:** उन्होंने भारत में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (FDI) को बढ़ावा दिया।

**मुद्रा अवमूल्यन:** रुपये का अवमूल्यन कर विदेशी व्यापार को संतुलित करने का प्रयास किया गया।

**उदारीकरण:** उन्होंने भारत की अर्थव्यवस्था को उदारीकरण की ओर ले जाते हुए इसे वैश्विक प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार किया।

इन सुधारों के परिणामस्वरूप भारतीय अर्थव्यवस्था को नई दिशा मिली। उन्होंने अपने पहले बजट भाषण में कहा था, 'इकोई भी ताकत उस विचार को रोक नहीं सकती, जिसका समय आ गया है।' यह वाक्य उनके सुधारों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

## प्रधानमंत्री के रूप में योगदान

डॉ. मनमोहन सिंह 2004 से 2014 तक भारत के प्रधानमंत्री रहे। उनके कार्यकाल में देश ने कई महत्वपूर्ण नीतिगत बदलाव और विकास देखे।

### 1. आर्थिक विकास

उनके नेतृत्व में भारत ने 8-9% की औसत आर्थिक विकास दर हासिल की। सूचना प्रौद्योगिकी और सेवा क्षेत्र में भारत ने वैश्विक पहचान बनाई। विदेशी मुद्रा भंडार बढ़ा और देश की वित्तीय स्थिति मजबूत हुई।

### 2. ग्रामीण विकास

डॉ. सिंह ने ग्रामीण विकास पर विशेष ध्यान दिया। उनकी सरकार ने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (MGNREGA) लागू किया, जिसने ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर बढ़ाए।

### 3. परमाणु समझौता

2008 में भारत-अमेरिका परमाणु समझौता उनकी सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक है। इस

समझौते ने भारत को परमाणु ऊर्जा के क्षेत्र में नई तकनीक और सहयोग प्राप्त करने का अवसर दिया। यह समझौता भारत के ऊर्जा संकट को हल करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम था।

## 4. सामाजिक योजनाएं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन: स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के लिए यह योजना लागू की गई।

**आधार परियोजना:** यूनिक आइडेंटिटी प्रोजेक्ट (UID) का शुभारंभ हुआ, जिसने सरकारी सेवाओं तक पहुंच को सरल बनाया।

**शिक्षा का अधिकार अधिनियम:** भी बच्चों के लिए मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा सुनिश्चित की गई।

## 5. अंतरराष्ट्रीय संबंध

डॉ. सिंह ने भारत के अंतरराष्ट्रीय संबंधों को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाई। उन्होंने अमेरिका, रूस, चीन और जापान जैसे देशों के साथ व्यापार और रक्षा सहयोग बढ़ाया। उनकी नीतियों ने भारत को वैश्विक राजनीति में एक महत्वपूर्ण स्थान दिलाया।

## व्यक्तिगत जीवन और सादगी

डॉ. मनमोहन सिंह अपनी सादगी और ईमानदारी के लिए प्रसिद्ध हैं। वे हमेशा विवादों से दूर रहे और अपने काम को प्राथमिकता दी। उनका शांत स्वभाव और सटीक निर्णय लेने की क्षमता उन्हें अन्य नेताओं से अलग बनाती है।

उनकी पत्नी गुरशरण कौर ने भी हर मोड़ पर उनका साथ दिया। उनका परिवार उनकी सबसे बड़ी ताकत है। उनके जीवन का हर पहलू यह दिखाता है कि सफलता पाने के लिए न तो दिखावा जरूरी है और न ही कठोर स्वभाव।

## आलोचना और चुनौतियां

प्रधानमंत्री के रूप में उनके कार्यकाल के दौरान उन्हें कुछ कठिनाइयों और आलोचनाओं का भी सामना करना पड़ा।

**भ्रष्टाचार के आरोप:** 2जी स्पेक्ट्रम, कोयला घोटाला और अन्य घोटालों ने उनकी सरकार की छवि को धूमिल किया।

**निर्णय लेने में देरी:** उनके नेतृत्व पर निर्णय लेने में धीमी प्रक्रिया का आरोप लगा।

**राजनीतिक दबाव:** गठबंधन सरकार के चलते वे कभी-कभी कठोर निर्णय लेने में असमर्थ दिखे।

## डॉ. मनमोहन सिंह की विरासत

डॉ. मनमोहन सिंह की विरासत भारतीय राजनीति और अर्थव्यवस्था के लिए अद्वितीय है। उनकी नीतियां और सुधार आज भी भारत की आर्थिक व्यवस्था का आधार हैं। उनके नेतृत्व में भारत ने वैश्विक मंच पर अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज की।

## प्रेरणा का स्रोत

उनका जीवन यह सिखाता है कि ईमानदारी, ज्ञान और कड़ी मेहनत से किसी भी चुनौती का सामना किया जा सकता है। वे उन दुर्लभ राजनेताओं में से एक हैं जिन्होंने व्यक्तिगत स्वार्थ से ऊपर उठकर देश की सेवा की।

## सम्मान और पुरस्कार

डॉ. सिंह को उनके योगदान के लिए कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है। वे आज भी भारतीय राजनीति और समाज के लिए प्रेरणा स्रोत हैं।

## मानवता और नेतृत्व के गुण

डॉ. सिंह का शांतिपूर्ण और संतुलित व्यक्तित्व न केवल उनके व्यक्तिगत जीवन में बल्कि उनकी नीतियों में भी झलकता है। उनका मानना था कि विकास का असली अर्थ समाज के सभी वर्गों को साथ लेकर चलना है। उनकी नीतियों में महिलाओं, बच्चों, और अल्पसंख्यकों के विकास को प्राथमिकता दी गई। उनकी सरकार ने महिलाओं को पंचायत चुनावों में 50% आरक्षण देने की पहल की, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं की भागीदारी बढ़ी। शिक्षा के क्षेत्र में उनके योगदान ने लाखों बच्चों को बेहतर भविष्य का अवसर प्रदान किया।

# ध्यान का सर्वोत्तम साधन हैं विभिन्न कलाएँ



सीताराम गुप्ता

पीतमपुरा, (दिल्ली)



ध्यान शब्द मन में ओते ही आँखें बंद किए हुए एक तपस्वी का चित्र हमारे मन में उभरने लगता है। तपस्या अथवा साधना भी ध्यान का ही एक रूप है इसमें संदेह नहीं, लेकिन ध्यान व्यावहारिक जीवन का भी एक महत्वपूर्ण अंग है। ध्यान के अभाव में हम जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता की ऊँचाइयों को स्पर्श नहीं कर सकते। हर छोटे-बड़े कार्य में ही नहीं, गायन-वादन, नृत्य, संगीत, अभिनय तथा दूसरी कलाओं यथा चित्रकला, मूर्तिकला व अन्य शिल्प आदि में भी ध्यान या मेडिटेशन के तत्त्व समाहित होते हैं। उपर्युक्त सभी कलाओं के द्वारा एकाग्रता का विकास होता है। जिस कला में जो कलाकार जितना अधिक निपुण होगा, उसकी एकाग्रता का स्तर भी उतना ही उन्नत होगा। जिन व्यक्तियों में एकाग्रता का अभाव होता है, वे अच्छे कलाकार, शिल्पकार या खिलाड़ी हो ही नहीं सकते। जो व्यक्ति या विद्यार्थी हॉबी के तौर पर संजीदगी के साथ कलाओं का अभ्यास करते हैं अथवा कोई खेल खेलते हैं, उनका पढ़ाई और दूसरे कार्यों में भी खूब मन लगता है।

जिन क्रियाओं में शारीरिक श्रम की अपेक्षाकृत अधिक आवश्यकता होती है, उनमें 'योग' में वर्णित आठ अंगों अर्थात् यम,

**ध्यान ही हर कार्य को कला में परिणत कर देता है। ध्यान से कार्य में उत्कृष्टता आती है जिससे अत्यंत संतुष्टि मिलती है। संतुष्टि की अवस्था में शरीर में उसी प्रकार की जीव रासायनिक प्रतिक्रिया होती है, जैसी ध्यान के दौरान होती है। लेखन के क्षेत्र में भी ये सब तथ्य लागू होते हैं। लेखक तथा पाठक दोनों को ही लिखने और पढ़ने से ध्यान के लाभ मिलते हैं। कहने का तात्पर्य यही है, कि ध्यान द्वारा जीवन में कलात्मकता का विकास होता है और विभिन्न कलाओं के अभ्यास द्वारा एकाग्रता अथवा ध्यान के लाभ मिलते हैं।**

नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि में से आसन और प्राणायाम के संपूर्ण तत्त्व स्वाभाविक रूप से उपस्थित हो जाते हैं। नृत्य और अभिनय से योगासन या ऐरोबिक्स से भी अधिक शारीरिक व्यायाम का अवसर मिलता है। शारीरिक श्रम के कारण प्रदर्शन के या अभ्यास के दौरान श्वास प्रक्रिया भी प्रभावित होती है। इसलिए इस दौरान श्वास प्रक्रिया की विभिन्न अवस्थाओं के द्वारा प्राणायाम का अभ्यास भी स्वतः हो जाता है। सस्वर कविता पाठ या गीत-गजल गायन भी ध्यान की एक महत्वपूर्ण विधि है। सस्वर कविता पाठ के अभ्यास द्वारा तो वाक् संबंधी विकारों को भी दूर किया जा सकता है। कविता

पाठ के दौरान प्राणायाम का अभ्यास स्वतः ही हो जाता है। जो कविताएँ आपको कंठस्थ हैं यदि आप शांत स्थिर बैठकर अथवा बिस्तर पर लेट कर उनका मौन वाचन करते हैं तो ध्यान की उत्तम अवस्था का लाभ आपको मिल जाता है। रात को सोते समय यह क्रिया आपको अनिद्रा से मुक्त कर नींद लाने में भी सहायता करती है।

संगीत, नृत्य-अभिनय अथवा अन्य पर्फार्मिंग आर्ट्स के अभ्यास अथवा प्रदर्शन के बाद की स्थिति तो और भी महत्वपूर्ण है। शारीरिक श्रम के बाद विश्राम की स्थिति बिलकुल 'शवासन' की स्थिति की तरह होती है जो खोई हुई ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने में सक्षम है। इस स्थिति का उपयोग 'योगनिद्रा' की तरह

किया जा सकता है। योगनिद्रा अर्थात् जाग्रत अवस्था में अभ्यास द्वारा काल्पनिक निद्रा की स्थिति उत्पन्न करना, जिसमें मन व मस्तिष्क सामान्य बीटा स्तर की अपेक्षा अल्फा स्तर में पहुँच जाते हैं। यह स्थिति किसी भी प्रकार के परिवर्तन या नई शुरुआत के लिए सर्वोत्तम होती है। इस मानसिक अवस्था में हम जो सोचते हैं वही घटित हो जाता है। ध्यान की अवस्था में हम जैसा चाहेंगे, जीवन वैसा ही आकार ग्रहण करने लगेगा। अतः अभ्यास या प्रदर्शन के बाद की अवस्था का एक योजनाबद्ध तरीके से मन की सकारात्मक कंडीशनिंग करके लाभ उठाया

जिस प्रकार योग में प्राणायाम और प्रत्याहार द्वारा तथा विपश्यना में आनापान अर्थात् श्वास प्रक्रिया के अवलोकन द्वारा व अंतरावलोकन अर्थात् विपश्यना द्वारा मन में व्याप्त विकारों को निकाल बाहर किया जा सकता है, मन को निर्विकार किया जा सकता है, उसी प्रकार चित्रकला के माध्यम से भी मन में समाए विकारों को कागज़ या कैनवास पर उतारा जा सकता है। रंगों तथा विभिन्न आकृतियों के माध्यम से हम स्वयं को ही कागज़ या कैनवास पर प्रस्तुत करते हैं। अपने भाव कैनवास या अन्य माध्यम पर प्रस्तुत करने के बाद हम सहजता का अनुभव करते हैं। ध्यान के अभ्यास के लिए किसी ऐसे स्थान का चुनाव करें जहाँ का परिवेश कोलाहल से मुक्त हो तथा आसपास कोई भी व्यवधान उत्पन्न करने वाला व्यक्ति या अन्य कारक उपस्थित न हो। नीरव तथा निर्जन स्थान पर आँखे बंद करके निश्चल होकर बैठ जाएँ। प्रकृतिस्थ होने पर मौनावस्था में मन में अपेक्षित सकारात्मक चित्र बनाएँ। इस दशा में जो सोचेंगे या कल्पना चित्र बनाएँगे, वही इस भौतिक जगत में वास्तविकता ग्रहण कर लेगा।

चित्रकला में भी ध्यान व ध्यान के सही दिशा में परिवर्तन द्वारा उपचार के तत्त्व उपस्थित होते हैं, अतः किसी भी प्रकार का तनाव दूर करने के लिए भी चित्रकला का सहारा लिया जा सकता है। इसके लिए बड़ा चित्रकार या कलाकार

होने की भी ज़रूरत नहीं। मनमाफिक रंगों और आड़ी तिरछी रेखाओं द्वारा आप अपना तनाव दूर कर सकते हैं। कलाभ्यास के बाद अगले चरण में संशोधन व उचित मार्गदर्शन द्वारा मन में उपयोगी सकारात्मक भावों को स्थापित किया जा सकता है। यह पूर्णतः मन द्वारा उपचार की ही एक विधि अथवा पद्धति है। कलाभ्यास या कला कार्य के दौरान जो एकाग्रता विकसित होती है, उसमें ध्यान अथवा मेडिटेशन के तत्त्व पूर्ण रूप से समाहित होते हैं। संशोधन व मार्गदर्शन द्वारा व्यक्ति की सकारात्मक भावों या विचारों के लिए रीकंडीशनिंग की जाती है। इसे कला मनश्चिकित्सा या आर्ट साइकोथिरेपी का नाम दिया गया है।

कलाभ्यास ही नहीं अन्य कलाकारों द्वारा बनाई गई कलाकृतियों का अवलोकन भी हमारे मनोभावों को परिवर्तित कर उपचार करने में सहायक होता है। जो कलाकृतियाँ अथवा पेंटिंग्स हमें अच्छी लगती हैं, उन्हें देखने से सुकून मिलता है तथा हमारी एकाग्रता का विकास होता है। इससे जो ध्यान परिवर्तन होता है वह हमारी शारीरिक पीड़ा को कम कर देता है तथा खिन्न मानसिकता को प्रसन्नता में बदल देता है। हम अपने घरों की दीवारों को जिन पेंटिंग्स से सजाते हैं उनका भी हमारे मनोभावों और स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है अतः उनका चयन बड़ी समझदारी से करना चाहिए।

उपरोक्त विभिन्न कलाओं के अतिरिक्त अनेक ऐसी शौर्य कलाएँ या मार्शल आर्ट्स भी हैं, जो हमें ध्यान के लाभ प्रदान करती हैं। केरल की कलारिपय्यट्टु, तमिलनाडु की सिलंबम तथा मणिपुर की थांग-ता ऐसी ही शौर्य कलाएँ हैं। ताई-ची एक प्रकार का चीनी योग ही है। जूडो-कराटे के अतिरिक्त केन जूत्सु तथा आई जूत्सु भी ऐसी ही जापानी कलाएँ हैं। कुंग-फू, ताइक्वांडो तथा और भी न जाने कितनी कलाएँ हैं। सूची लंबी है लेकिन एक बात निश्चित है कि मन की एकाग्रता के बिना इनको नहीं किया जा सकता। इनके लिए अद्भुत शारीरिक संतुलन की आवश्यकता होती है जिसके लिए मन की

एकाग्रता अनिवार्य है। उपरोक्त सभी कलाओं के अभ्यास से और अधिक एकाग्रता का विकास संभव है। यही ध्यान या मेडिटेशन है।

सूफियों के आध्यात्मिक नृत्य भी इसी श्रेणी में आते हैं। कुछ लोगों ने ऐसे कार्यक्रम भी विकसित किये हैं जिनमें कई कलाओं का मिश्रण किया गया है जैसे संगीत के साथ नृत्य अथवा एरोबिक्स का मिश्रण। कंसर्ट हीलिंग या क्लीयरजेशन, डांसरसाइज़ या योगारोबिक्स ऐसे ही प्रयुजन कार्यक्रम हैं। जेन फौंडा द्वारा विकसित वीडियो टेप चलाकर नृत्य करने की विधि भी उपर्युक्त में ही सम्मिलित की जा सकती है। आज तो एरोबिक्स ही नहीं, योगाभ्यास के दौरान भी संगीत के मिश्रण का प्रचलन शुरू हो गया है।

इन कलाओं की सबसे बड़ी विशेषता यही है कि इनके अभ्यास से शारीरिक चुस्ती-स्फूर्ति के साथ-साथ ध्यान के लाभ भी प्राप्त होते हैं। एकाग्रता के अभाव में कला संभव नहीं, लेकिन कला के अभ्यास से एकाग्रता अपने आप विकसित हो जाती है जो ध्यान के ही समकक्ष है। साथ ही इनके दर्शकों अथवा श्रोताओं को भी ध्यान के लाभ स्वतः प्राप्त हो जाते हैं। वस्तुतः ध्यान ही हर कार्य को कला में परिणत कर देता है। ध्यान से कार्य में उत्कृष्टता आती है जिससे अत्यंत संतुष्टि मिलती है। संतुष्टि की अवस्था में शरीर में उसी प्रकार की जीव रासायनिक प्रतिक्रिया होती है, जैसी ध्यान के दौरान होती है, जो अत्यंत लाभदायक होती है। लेखन के क्षेत्र में भी ये सब तथ्य लागू होते हैं। लेखक तथा पाठक दोनों को ही लिखने और पढ़ने से ध्यान के लाभ मिलते हैं। कहने का तात्पर्य यही है, कि ध्यान द्वारा जीवन में कलात्मकता का विकास होता है और विभिन्न कलाओं के अभ्यास द्वारा एकाग्रता अथवा ध्यान के लाभ मिलते हैं, अतः जीवन में हर प्रकार की गुणवत्ता के लिए कहीं से भी शुरुआत की जा सकती है।

# किसी भी मायने में कमतर नहीं !



प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी

लखनऊ

लेखक आकाशवाणी से सेवानिवृत्त अधिकारी हैं।



अपनी जिंदगी इन दिनों पारिवारिक और सामाजिक कोलाहल से दूर होती जा रही है और शांत समुद्री लहरों के समान बहती जा रही है। न रुके और ना ही थके। समुद्र की बात आई तो याद आ गई अभी कुछ दिनों पहले 13 से 18 नवंबर 2024 तक सम्पन्न हुई अपनी बाली (इंडोनेशिया) की रोमांचक यात्रा। आई.आर.सी.टी.सी. द्वारा आयोजित इस यात्रा में मेरी पत्नी मीना और बड़ी बहन विजया उपाध्याय के साथ एक पारिवारिक मित्र मंजू जैन भी थीं हालांकि। इस यात्रा की थकान अभी उतरी नहीं है फिर भी 'कमिटमेंट' तो पूरा करना ही है इसलिए लैपटॉप पर बैठ कर दूसरे भाग के छपने वाले इस आत्मकथा के अगले अंश को लिखने लगा हूँ। हाँ, यह बात आपको बताना चाहूँगा कि हमेशा की तरह इस बार भी अपनी इस विदेशी यात्रा के जीवंत यात्रा संस्मरण लिखता रहा हूँ और देर रात में ही सही सोशल मीडिया पर पोस्ट भी करता रहा हूँ। ऐसे में मैं अपने पाठकों की सकारात्मक और प्रोत्साहित करने वाली प्रतिक्रियाओं से अभिभूत होता रहता हूँ। सच्चा लेखक अपनी लेखनी, अपने पुस्तक सृजन पर पाठकों की प्रतिक्रिया के लिए भूखा होता है। एक ऐसी ही प्रतिक्रिया मेरे एक वरिष्ठ साहित्यिक मित्र श्री सुधेन्दु ओझा

ने मेरी आत्मकथा के पहले खंड 'आमी से गोमती तक' के बारे में लिख भेजी है जिसे मैं शब्दशः यहाँ उद्धृत करने जा रहा हूँ।

'आमी से गोमती तक' अर्थात् श्री प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी की जीवन-यात्रा। त्रिपाठी जी लगभग 72 वर्ष के हो रहे हैं और निरंतर सक्रिय रहते हैं। वे अपनी रेजिडेंट्स सोसाइटी के काम को भी मुस्तैदी से देखते हैं। मुलाकात से थोड़ी देर बाद ही उनका अनुरोध मिला ...

'प्रिय ओझा जी, अच्छा लगा आपसे मिलकर। मिल बैठ कर बातें करके। यदि मेरे गरीबखाने भी आए होते तो निकटता और गहरी हो जाती क्योंकि उधर भी केंद्रीय हैं, इधर भी केंद्रीय (विद्यालय) !

बहरहाल मैंने जो अपनी पुस्तकें दी हैं खासतौर से 'आमी से गोमती तक' आत्मकथा और 'उजड़ा हुआ दयार' (उपन्यास) इन पर अपनी निष्पक्ष समीक्षा अवश्य भेजिएगा। आप अनुभवी हैं, सक्रिय हैं, वाचाल हैं इसलिए आपकी समीक्षा मेरे लिए मायने रखती है। मैं शौकिया लेखक हूँ, प्रोफेशनल नहीं। मुझे

मान्यता मिले, न मिले, पुरस्कार मिले, न मिले मैं स्वातः सुखाय लिखता रहा और आगे भी लिखता रहूँगा। शुभकामनाएं। प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी'

मैंने उनकी पुस्तक 'आमी से गोमती तक' को पूरा पढ़ा। इस पुस्तक को उनके जीवन वृत्त पर केन्द्रित पुस्तक 'साँप सीढ़ी जिंदगी' की पूर्व पीठिका माना जा सकता है जिसमें उन्होंने अपने गोरखपुर से लखनऊ तक की यात्रा को संक्षिप्त रूप में लिखा है। इस पुस्तक को उन्होंने ने 22 अध्यायों में विस्तृत किया है। मेरा बचपन, मेरी वंशावली से लेकर पथरीली राहों तक।

अपने बचपन का वर्णन करते हुए प्रफुल्ल त्रिपाठी लिखते हैं 'मेरा जन्म उत्तर प्रदेश के गोरखपुर जिले से लगभग 20 कि.मी. दूर खजनी के एक गाँव विश्वनाथपुर में पहली सितंबर 1953 को हुआ था। यह गाँव सरयूपारीण ब्राह्मणों के सुप्रसिद्ध गाँव सरया तिवारी का ही एक हिस्सा था। पंडित भानु प्रताप राम त्रिपाठी मेरे पितामह और

अरविन्द बाबू उर्फ श्री प्रतापादित्य राम त्रिपाठी मेरे पिताजी। मेरी दादी जी मूलतः नेपाल की थीं। उनका जन्म क्वार सुदी एक सम्वत् 1966 को बनगाई (नेपाल) में हुआ था। आषाढ़ सुदी एकादशी संवत् 2033 में उनका काशीलाभ हुआ था। मेरे बाबा पंडित भानुप्रताप राम त्रिपाठी का जन्म गोरखपुर के दक्षिणांचल के ब्राम्हणों के प्रतिष्ठित एक गाँव सरया तिवारी में हुआ था। वे जमींदार थे। उनका देहांत 21 मई 1987 को अपने गाँव के सीवान पर ही एक दुर्घटना में चोटिल होने के बाद काशी ले जाते समय रास्ते में हुआ था। मेरी मां श्रीमती सरोजिनी त्रिपाठी का जन्म गोरखपुर के भिटहां (डवरपार) में 15 अगस्त 1933 को हुआ था। उनकी शादी मात्र 15 वर्ष की उम्र में 26 फरवरी 1948 को पिताजी के साथ हो गई थी। उन्होंने बचपन में ही अपनी माँ को खो दिया था। मेरे गाँव से लगभग एक कि.मी. की दूरी पर आमी नदी बहा करती थी जो अब लुप्तप्राय हो चली है। उस आमी नदी और उसके ठीक किनारे स्थित कपूरी (मलदहिया) आम के बहुत बड़े बागीचे जिसे हमलोग बडकी बगिया कहा करते थे। को मैं अब भी भूल नहीं पा रहा हूँ क्योंकि उससे जुड़ी ढेर सारी स्मृतियाँ हैं। आप कल्पना कीजिए कि बचपन में आप किसी ऐसे ही बागीचे में पहुंचे हों, उन्मुक्त रूप से नदी में नहा रहे हों, डाल पर चढ़ कर आम तोड़ चुके हों और अब आम खाए जा रहे हों ...!

अपने जीवन की सच्चाई बयान करते हुए वे यहाँ तक आ जाते हैं '.....जब मैं अठारह साल का हो चुका था। स्कूली सहपाठियों से कुछ गंदी आदतें सीख चुका था। सभी की तरह मेरा भी ' किसपेप्टिन हार्मोन' मुझे विपरीत लिंग अब आकर्षित करने लगा था। हस्तमैथुन जैसी गन्दी आदत भी लग गई थी। आगे चलकर समझ आने पर छूट तो गई लेकिन सेक्स के और भी अध्याय चल गये। अब ये बातें स्वीकार करने से मुझे कोई गुरेज

नहीं है क्योंकि जीवन समापन पर है और कुछ लेकर ऊपर जाना नहीं चाहूँगा !'

'बड़ा होने पर मुझे गाँव की खेती- बारी की ज़िम्मेदारी भी आंशिक रूप से निभाने का दायित्व मिला। असल में मेरे पितामह गाँव का सारा दायित्व छोड़कर दादी के साथ काशीवास करने (काशी) चले गए थे और मेरे पिताजी को गाँव सम्भालन पड़ता था। गाँव जाना, वहाँ रहना और मजदूर- मजदूरनियों के साथ काम कराना कुछ दिन तो मुझे बड़ा अटपटा लगा। लेकिन धीरे - धीरे गाँव की छोरियों ने मुझे अपने आकर्षण में खींचना शुरू कर दिया। उनकी उन्मुक्त हँसी, उनकी सेक्स के प्रति उदारता, अपनी आतुरता.. सब कुछ तो कारण बनता गया था ! तथाकथित सभ्य समाज में उन दिनों सेक्स के प्रति जो 'टैबू' बनाकर रखा जाता उससे एकदम अलग का माहौल मिला और मेरे युवा मन पर एक फिल्मी गीत मचलने लगा.....

'गोरी तेरा गाँव बड़ा प्यारा, मैं तो गया मारा, आ के यहाँ रे.....!'

हालांकि प्रफुल्ल कुमार त्रिपाठी जी ने एक स्थान पर लिखा है कि वे प्रोफेशनल नहीं शौकिया लेखक हैं किन्तु उनका लेखन किसी भी मायने में कमतर नहीं आँका जा सकता। यह विद्या लिखते-लिखते ही सधती है, और वे किशोरावस्था से लिख रहे हैं। हाँ, उनके लेखन से इतर, पुस्तक के प्रकाशन में कुछ सुधार की आवश्यकता अवश्य है। जितना ही महत्वपूर्ण लेखन होता है, उससे कुछ अधिक महत्वपूर्ण उसका प्रकाशन होता है। पुस्तक 136 पृष्ठों तक विस्तारित हुई है किन्तु ऐसा लगता है उसके पृष्ठों को पंक्तियों के बीच स्पेस बढ़ा कर कुछ खींचा गया है। पुस्तक 90 पृष्ठ के इर्द गिर्द में सिमट सकती थी। कई पृष्ठों पर पंक्तियाँ टूट कर, आधे वाक्य के साथ नीचे चली गई हैं जो जाहिर करती हैं कि इनके प्रूफ पठन में एकाग्रता की आवश्यकता थी। इसी प्रकार पुस्तक में पृष्ठ संख्या 39 और 40 दो बार आ गया है। यह प्रकाशक की भूल और

प्रूफ शोधन में सुधार की आवश्यकता की तरफ इशारा करता है। तथापि, वर्तनी संबंधी इन त्रुटियों को नज़रअंदाज़ करके पुस्तक के कथ्य का आनंद उठाया जा सकता है।'

श्री सुधेन्दु ओझा आगे लिखते हैं - 'आमी से गोमती तक' पठनीय वृत्तान्त है जिसमें गोरखपुर के पूर्वाञ्चल में 'बैड लैंड' बनने का हल्का जिक्र आया है। लेखक इसे यदि बढ़ा देते तो और अच्छा रहता। उन्होंने गोरखपुर में जातीय गुटबंदियों, शिक्षण संस्थानों पर उसके प्रभाव का भी हल्का सा इशारा भर किया है, इस पर एक-दो अध्याय बढ़ा कर पाठकों की जिज्ञासा को शांत किया जा सकता था। हरि शंकर तिवारी और वीरेंद्र साही की भी हिलती हुई परछाईं सदृश्य चर्चा हुई है किन्तु लगता है लेखक की रुचि उसे विस्तार देने में नहीं रही। कुल मिला कर पुस्तक पठनीय है।'

आज अपनी आत्मकथा के दूसरे खंड को लिखते हुए मुझे स्थापित साहित्यकार-पत्रकार श्री सुधेन्दु ओझा की इस टिप्पणी पर आत्मसंतोष का अनुभव हो रहा है कि मेरे लेखन को समाज ने किसी भी मायने में कमतर नहीं माना है। मैंने निर्मल वर्मा की कही गई उस बात से उलट अपनी सोच रखते हुए अपना समूचा लेखन किया है जिसमें उन्होंने यह कहा है कि 'हमें उन चीजों के बारे में लिखने से अपने को रोकना चाहिए जो हमें बहुत उद्वेलित करती हैं।' अपनी सोच तो यह है कि हम लेखकों को उन चीजों को अवश्य ही लिखना चाहिए जो किसी मनुष्य को बहुत उद्वेलित कर रही हों क्योंकि हो सकता है कि उसका पाठक भी उस दौर से गुजरे और तब अपना लेखन उसके लिए मार्गदर्शक सिद्ध हो सकता है। ओझा जी की ही तरह गोरखपुर में मेरी भाभी वीणा मिश्रा ने भी मेरी आत्मकथा खंड एक के उन तथ्यों के बारे में (खासतौर से बचपन की कुछ गंदी आदतों को उल्लेख करने के संदर्भों पर) अपनी बेबाक प्रतिक्रिया देकर मुझे खुशी प्रदान की थी कि बचपन या जवानी में तो ये सब होता ही रहता है

# भारत का विश्व के प्रति योगदान



गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू'  
बीकानेर



जैसा आप सभी जानते ही होंगे द्वितीय विश्व युद्ध की पृष्ठभूमि में 'नवीन विश्व व्यवस्था' की दिशा में 79 वर्ष पूर्व यानि 24 अक्टूबर 1945 को संयुक्त राष्ट्र संघ की स्थापना हुयी थी। 2020 वाले साल में संयुक्त राष्ट्र चार्टर पर हस्ताक्षर करने की 75वीं वर्षगांठ के अवसर पर 'यूएन ड्राफ्ट डिक्लैरेशन' पर हस्ताक्षर किये जाने थे, लेकिन घोषणा में देरी हुई क्योंकि सभी सदस्य देश उस समय तक किसी एक समझौते पर एक राय बनाने में असफल रहे थे।

सबसे पहले आप सभी यह जान लें कि संयुक्त राष्ट्र संघ मसौदे के किन तीन प्रमुख अंगों के सुधार की मांग अनेक देशों द्वारा अरसे से की जा रही हैं। वे तीन प्रमुख अंग हैं -

1. सुरक्षा परिषद
2. महासभा
3. आर्थिक और सामाजिक परिषद

और अब जानिये 'यूएन ड्राफ्ट डिक्लैरेशन' (जिस पर हस्ताक्षर किये जाने थे) में क्या थे यानि जो 12 प्रतिबद्धतायें को इसके अन्तर्गत निर्धारित किये वे निम्न हैं:-

संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि टी. एस. त्रिमूर्ति ने संयुक्त राष्ट्र महासभा हॉल में 21 सितम्बर 2020 को प्रधानमंत्री मोदी जी के पहले से रिकॉर्ड भाषण की प्रस्तावना दी जिसके माध्यम से मोदीजी ने (अपने वीडियो सन्देश के माध्यम से) स्पष्ट बताया था कि संयुक्त राष्ट्र 'विश्वसनीयता के संकट' से जूझ रहा है यानि व्यापक सुधारों के अभाव में संयुक्त राष्ट्र (United Nations) पर भरोसे की कमी का संकट मंडरा रहा है। उन्होंने स्पष्टतौर पर कहा था कि हम पुराने हो चुके स्वरूप के साथ आज की चुनौतियों का मुकाबला नहीं कर सकते।

- ◆ हम किसी को पीछे नहीं छोड़ेंगे।
- ◆ हम अपने ग्रह की रक्षा करेंगे।
- ◆ हम शांति और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिये कार्य करेंगे।
- ◆ हम अंतर्राष्ट्रीय नियमों और मानदंडों का पालन करेंगे।
- ◆ हम महिलाओं और लड़कियों को केंद्र में रखेंगे।
- ◆ हम विश्वास पैदा करेंगे।
- ◆ हम सभी के लाभ के लिये नवीन प्रौद्योगिकियों के उपयोग को बढ़ावा देंगे।
- ◆ हम संयुक्त राष्ट्र में आवश्यक सुधार करेंगे।
- ◆ हम वित्तपोषण सुनिश्चित करेंगे।
- ◆ हम साझेदारी को बढ़ावा देंगे।
- ◆ हम युवाओं को सुनेंगे तथा उनके

साथ कार्य करेंगे।

- ◆ हम भविष्य में अधिक तैयार रहेंगे।

संयुक्त राष्ट्र की 75 वीं वर्षगांठ के अवसर पर 193-सदस्यीय संयुक्त राष्ट्र महासभा की एक उच्च स्तरीय बैठक आयोजित की गयी थी जो हफ्ते भर चली। इस उच्च स्तरीय बैठक की चर्चा के सत्र में राष्ट्राध्यक्ष, शासनाध्यक्ष और मंत्रीगण प्री-रिकॉर्डेड वीडियो के जरिये अपनी बात रखी। इस वर्चुअल मीटिंग में सभी बड़े देशों के नेताओं ने अपने भाषणों में अपने-अपने राष्ट्रीय स्वार्थों को परिपुष्ट किया, परन्तु इसके उलट प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदीजी ने कुछ ऐसे बुनियादी सवाल उठाए, जो विश्व राजनीति के वर्तमान नक्शे को ही बदल सकते हैं। उन्होंने सुरक्षा परिषद के मूल ढांचे को ही बदलने की मांग रख दी।

संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि टी. एस. त्रिमूर्ति ने संयुक्त राष्ट्र महासभा हॉल में 21 सितम्बर 2020 को प्रधानमंत्री मोदी जी के पहले से रिकॉर्ड भाषण की प्रस्तावना दी जिसके माध्यम से मोदीजी ने (अपने वीडियो सन्देश के माध्यम से) स्पष्ट बताया था कि संयुक्त राष्ट्र 'विश्वसनीयता के संकट' से जूझ रहा है यानि व्यापक सुधारों के अभाव में संयुक्त राष्ट्र (United Nations) पर भरोसे की कमी का संकट मंडरा रहा है। उन्होंने स्पष्टतौर पर कहा था कि हम पुराने हो चुके स्वरूप के साथ आज की चुनौतियों का मुकाबला नहीं कर सकते।



पाठकों को बता दूँ कि भारत की पाँच मुख्य माँगें जो रही हैं उसके अनुसार -

1. संयुक्त राष्ट्र में बहुपक्षीय प्रणाली बने जहाँ सबकी बात पर बराबर ध्यान दिया जाये।
2. सुरक्षा परिषद की संरचना बदल कर इसमें और सदस्यों को शामिल किया जाये।
3. जलवायु परिवर्तन पर सभी यानि पूरी दुनिया एकजुटता प्रदर्शित करें।
4. असमानता को कम करने पर ध्यान दें, साथ ही संघर्ष रोकने पर भी ध्यान दें।
5. डिजिटल तकनीक का पूरा फायदा उठाया जाय।

उपरोक्त सभी तथ्यों का समावेश करते हुए संक्षेप में पीएम मोदीजी ने बता दिया था कि हम भी संयुक्त राष्ट्र संघ के चार्टर के उस महान दृष्टिकोण का हिस्सा हैं जो संस्थापक हस्ताक्षरकर्ताओं पर लागू है। और उन्होंने अन्त में अपने दर्शन 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का उल्लेख कर यानि भारत हमेशा 'दुनिया को एक परिवार' मानता है, बता दिया था।

उसी प्रकार 25 सितम्बर 2020 को फिर इन्होंने वैश्विक संस्था संयुक्त राष्ट्र महासभा को सम्बोधित किया जिसमें इन्होंने कुछ बेहद जरूरी सवालों जैसे कोरोना महामारी, वैक्सीन, ड्रग्स से लेकर आतंकवाद सहित तमाम जरूरी मुद्दों की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए भारत की भूमिका यूएन के पीस मिशन में कितनी महत्वपूर्ण रही है, इसकी याद भी दिलाई थी।

मोदीजी ने भले संक्षेप में ही सही लेकिन बहुत बढ़िया ढंग से 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के हिसाब से भारत का विश्व के प्रति योगदान भी बता दिया था और निम्न तथ्यों पर पुरजोर से अपनी बात भी रख दी थी -

- ◆ बदलते वक्त के मुताबिक यूएन में बदलाव कब:
- ◆ कोरोना से निपटने में यूएन की भूमिका क्या:
- ◆ यूएन में सुधार का इंतजार कब तक:
- ◆ यूएन में भारत की निर्णायक भूमिका कब:
- ◆ भारत से यूएन का भेदभाव कब खत्म होगा:
- ◆ कब तक भारत को फैसले से अलग

### रखा जाएगा:

अब पाठकों के लिये 'वसुधैव कुटुम्बकम्' वाला पूरा श्लोक भावार्थ सहित यहाँ लिख दे रहा हूँ। जो इस प्रकार है -

**अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्।  
उदार चरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥**

**भावार्थ :** यह मेरा है और वह दूसरे का, ऐसी सोच छोटी बुद्धि वाले रखते हैं। उदार चरित्र यानि समझदार लोगों के लिये तो पूरी पृथ्वी एक परिवार के समान है।

उपरोक्त तथ्यों पर गौर करने से यह स्पष्ट हो गया कि मोदीजी ने संक्षेप में, सही तरीके से यानि नपे तुले शब्दों के माध्यम से भारत का विश्व के प्रति योगदान को 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का केवल उल्लेख ही नहीं कर बल्कि अर्थ बताते हुये समझा दिया था कि जिस तरह 12 जनवरी 1863 में जन्में स्वामी विवेकानन्द जी ने अमेरिका के शिकागो में 11 सितम्बर, 1893 वाले दिन अपने ओजस्वी वाणी और प्रभावपूर्ण शब्दों के माध्यम से सम्पूर्ण विश्व को 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना से अवगत कराया था।



## सूत्र वाक्य

### अशोक मानव

- प्रारब्ध सिर्फ परिस्थितियाँ पैदा कर सकती है पर उसका गुणात्मक परिवर्तन होता है जिसे इच्छित विचार से गुणवान बनाया जा सकता है।
- शान्ती वाह्य जगत के विचरण में नहीं अन्तःकरण में प्राप्त होती है।
- अपराधिक प्रवृत्ति का न बनना ही न्याय है।
- विषय को मानसिक सोच से छोटा बड़ा बनाया जा सकता है कमी को छोटा और अच्छाई को बड़ा बनाने से उसका प्रभाव कम ज्यादा हो सकता है।
- अवस्था परिवर्तन क्षमता विकास की आवश्यकता है, जो प्रकाशीय पर्दे से विपरीत गुण को पहचानने नहीं देता है जिससे उसका विकास होता है जब वह विपरीत गुण का सामना करने योग्य हो जाता है तो प्रकाशीय पर्दा हटाकर उसके गुणों की पहचान करा देता है जिसकी गुणात्मक गन्ध अपने कार्य को पूरा करने लगती है, इसलिए अपने व्यक्तित्व का विकास प्रकृति की स्वभाविक गति से ही होने देना चाहिए, जल्दबाजी उसके जीवन का खतरा है।
- जीवन में सवाल ही न पैदा करो यदि पैदा हो जाता तो उसका उत्तर सवाल में ही खोजो अन्यथा कहीं नहीं मिलेगा।
- कर्तव्य ही अधिकार है जिसमें बनने वाली ऊर्जा स्वतः उसका निर्माण कर लेती है, प्राप्ति की कल्पना मात्र अधिकार को कमजोर कर देती है।
- शरीर और व्यक्तित्व के विकास के लिए सजीव और निर्जिव की आवश्यकता पड़ती है जो आवश्यकतानुसार जुड़ते हैं और आवश्यकता खत्म होने के बाद स्वतः छूट जाते हैं, स्वतः उसे दूर करने से कष्ट होता है और विकास प्रक्रिया बाधित होती है, इसलिए इन्हें स्वाभाविक रूप से जोड़े और छोड़े।
- जब जीवन का एक लक्ष्य बना कर उसके लिए व्यक्ति गतिमान हो जाता है तो उसकी गन्ध वायुमण्डल में रक्त वीहीन प्राण बनकर उस जीव की उद्देश्य पूर्ति में सहयोग करने लगती है।
- सहारा किनारा नहीं, किनारा ही सहारा है। ठहराव ठोकर नहीं ठिकाना है। जहाँ जीवन के उद्देश्य पूर्ति का वृक्ष उगता है।
- किसी पीड़ित व्यक्ति को पीड़ा निरर्थक नहीं होती है बल्कि उसके आन्तरिक जमीन को उपजाऊ बनाने की क्रिया होती है जिस पर आगे सृजन होता है।
- किसी घटना को रोका नहीं जा सकता बल्कि उस घटना से खुद को अलग किया जा सकता है।

# मानव विज्ञान



अशोक मानव

प्रकृति विज्ञान सभी उत्पत्ति को स्वाभाविक बनाकर आनन्द में परिवर्तित कर देती है जिसमें कोई बल नहीं लगता है पर मानव प्रकृति की नजर से नहीं ज्ञान की नजर से गतिमान होकर अपनी यात्रा को संघर्षशील बनाता चला गया यदि मानव भी प्राकृतिक विज्ञान बनकर जीवन जीने लगे तो यात्रा सहज और सरल हो सकती है।

**वि** शेष ज्ञान को विज्ञान कहते हैं, मानव प्रकृति का विशेष ज्ञान है, इसलिए मानव एक विज्ञान है। "जिस प्रकार दो तत्व के गुण को पहचान कर उसे मिलाने से तीसरे की उत्पत्ति हो जाती है, उसी प्रकार मानव द्वारा छोड़ा गया विचार विषय अनुसार भाव व्यक्ति विशेष में पैदा करता है। जिसके परिणाम स्वरूप तीसरे की उत्पत्ति हो जाती है। जिसे व्यावहारिक गुणों के परिवर्तन में देखा जा सकता है।" व्यक्ति जो देखाता है उसकी आकृति आंख में बन जाती है ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आकृति आंख द्वारा छोड़े गए प्रकाश को रोक

लेती है। और जब इस प्रकाश को निरंतर रोक दिया जाता है तो जिस आकृति पर रुकता है उसके गुणों की जानकारी प्राप्त कर लेता है। ठीक इसी प्रकार जब व्यक्ति एक निश्चित आकृति को ईस्ट बनाकर निरंतर उसे देखता है ( अर्थात ध्यान करता है) तो वह आकृति तीसरे नेत्र पर बनने लगती है। जब यह आकृति इच्छा करते ही बन जाती है तब व्यक्ति एक विज्ञान हो जाता है। उस समय जिस भाव के लिए ऊर्जा छोड़ता है वह

भाव विषय को अवश्य पूरा करता है। भाव ही मानव जीवन की सुगंध और दुर्गंध है। शुभ भाव (गुणात्मक इच्छा शक्ति) ईश्वरीय गुण को बढ़ाता है। जो सत्य को पैदा करता है। इसकी सुगंध रोग दूर करने की औषधि बन जाती है। बुरा भाव (नकारात्मक इच्छा शक्ति) राक्षसी प्रवृत्ति को पैदा करता है। जो कार्य में रुकावट और रोग का कारण



---

जब व्यक्ति विचार शून्य होकर बंद आंखों से किसी आकृति को देखता है तब आकृति उसके तीसरे नेत्र पर बनती है। आकृति बनने के बाद जिस भाव के लिए मन को रोका जाता है उस प्रकार की ऊर्जा आकृति से निकलती है। इस प्रकार निकली ऊर्जा में भाव को पूर्ण करने की शक्ति आ जाती है। भौगोलिक वातावरण में मिलते ही कार्य अवश्य पूरा होता है। यह क्रिया सिर्फ और सिर्फ मानव विज्ञान से संभव है, किसी अन्य विज्ञान से नहीं हो सकता है।

---

बन जाता है।

जब व्यक्ति विचार शून्य होकर बंद आंखों से किसी आकृति को देखता है तब आकृति उसके तीसरे नेत्र पर बनती है। आकृति बनने के बाद जिस भाव के लिए मन को रोका जाता है उस प्रकार की ऊर्जा आकृति से निकलती है। इस प्रकार निकली ऊर्जा में भाव को पूर्ण करने की शक्ति आ जाती है। भौगोलिक वातावरण में मिलते ही कार्य अवश्य पूरा होता है। यह क्रिया सिर्फ और सिर्फ मानव विज्ञान से संभव है, किसी अन्य विज्ञान से नहीं हो सकता है। मानव की हर सोच का प्रभाव

प्रकृति पर पड़ता है अर्थात् मानव की हर इच्छाशक्ति की क्रिया होती है। तीव्र इच्छा शक्ति तात्कालिक परिणाम देती है। साधारण इच्छा शक्ति परिणाम देर से पैदा करती है पर व्यर्थ नहीं जाती है। ईस्ट की आकृति से छोड़ी गई ऊर्जा उद्देश्य को तुरंत पूरा करती है। इस प्रकार कोई व्यक्ति शुभ इच्छा शक्ति धारण करके किसी की भी बीमारी को दूर कर सकता है और किसी कार्य में आ रही बाधा को भी हटा सकता है। अपनी इच्छा शक्ति से मानव प्रकृति को भी सजा सकता है। अपने मूल्यों की रक्षा के लिए ही प्रकृति मानव को सर्वश्रेष्ठ प्राणी के रूप में पैदा करती है।

मानव दृष्टा भी है और कर्ता भी। जब मानव विचार छोड़ता है तो कर्ता हो जाता है और जब विचार शून्य होकर देखता है तो दृष्टा बन जाता है। भूत, भविष्य, वर्तमान तीनों गुण की ऊर्जा प्रकृति में हमेशा मौजूद रहती है। व्यक्ति जिस भाव के लिए विचार शून्य होकर दृष्टा बनता है उस प्रकार की ऊर्जा उसके तीसरे नेत्र पर उसकी आकृति बन जाती है। इस आकृति में भावनात्मक घटना को देख सकता है। व्यक्ति अपने ईष्ट को निरंतर देखने के अभ्यास से इस कला को जान सकता है इस कला को जान लेने के बाद व्यक्ति किसी भी घटना को कभी भी देख सकता है। इस प्रकार व्यक्ति एक विज्ञान है और इस कला को जान लेने के बाद एक सफल वैज्ञानिक बन जाता है।

## प्रश्न हमारे उत्तर श्री अशोक मानव जी के

**प्रश्न : गुरु जी मानव द्वारा दूषित भाव यदि बन गया तो वह निष्क्रिय कैसे होता है ?**

उत्तर : उसको निष्क्रिय करने के लिये प्रकृति को सैकड़ों साल लग जाते हैं। आपकी एक मिनट की गलती से जो आपका दूषित भाव प्रकृति में निकल गया, उसका खात्मा करने के लिये प्राकृतिक रूप से धरा को प्रकृति जैसा बनाने के लिये जीव के द्वारा ही तो उसका खात्मा होगा। उसको निष्क्रिय करने के लिये उस तरह के जीव की उत्पत्ति होगी उतने दिन का जीव जीवन जियेगा। उसको उस अवस्था से गुजरना पड़ेगा। जैसे- आपने मल त्यागा तो आपका मल खत्म करने के लिये सूअर पैदा होगा। सूअर उसको खायेगा, फिर सूअर भी मल त्यागेगा, उसको भी खत्म करने के लिये दूसरा जीव पैदा होगा।

आप गन्दगी फेंकोगे मच्छर पैदा होगा। फिर मच्छर से जो गन्दगी पैदा होगी उसका खात्मा करने के लिये दूसरा जीव पैदा होगा। एक चैनल से दूसरा चैनल। उस दूषित भाव को समाप्त करने में समय लगता है।

**प्रश्न : शरीर और व्यक्तित्व के विकास के लिए क्या आवश्यक है।**

उत्तर : शरीर और व्यक्तित्व के विकास के लिए सजीव और निर्जिव की आवश्यकता पड़ती है जो आवश्यकतानुसार जुड़ते हैं और आवश्यकता खत्म होने के बाद स्वतः छूट जाते हैं, स्वतः उसे दूर करने से कष्ट होता है और विकास प्रक्रिया बाधित होती है, इसलिए इन्हें स्वाभाविक रूप से जोड़े और छोड़े।

**प्रश्न : रिद्धि और सिद्धि में क्या फर्क है ?**

उत्तर : रिद्धि सहयोगी गुण है। कोई आत्मा जुड़ जाती है उसका कार्य करती है रिद्धि में सहयोगी आत्मा सहयोग करती है आदमी ध्यान से किसी आत्मा को जोड़ लेता है वह उसकी मदद करती है हर चीज़ बताती रहती है। सिद्धि में व्यक्ति स्वयं सिद्ध होता है सिद्धि वह है जिसमें व्यक्ति खुद को सक्षम बना लेता है। अपनी साधना से ध्यान सिद्ध कर लेता है।

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

डाक पता : प्रकृति मेल, सर्या आश्रम, मानव नगर (निकट आई.आई. एस.ई.),

कल्याणपुर, लखनऊ-226022, उ० प्र०

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

9807636072, 7376495194

# सबसे बड़ा रोग



सुनील कुमार माथुर

जोधपुर, राजस्थान



आज के वक्त में सबसे बड़ा रोग यह है कि लोग जरूरत पडने पर भी अपनी राय व्यक्त करने से घबराने लगे हैं। जब उनसे सत्य बात कहने का आग्रह किया जाता है तो वे एक ही जवाब देते हैं कि क्या कहे अभी लोग नाराज हो जायेंगे और न जानें क्या कहेंगे वे यह नहीं जानते कि सत्य - सत्य ही होता है। उसमें किसी प्रकार की मिलावट नहीं होती है। अगर हम सौ बार झूठ भी बोलें तो वह झूठ कभी भी सत्य नहीं हो जाता। झूठ सदैव झूठ ही रहता है।

सत्य सदैव सत्य ही रहता है। इसलिए आप कहीं भी बोलें, किसी के भी सामने बोलें। सत्य सदैव एक सा रहेगा। जबकि झूठ बोलने वाला सदैव बार बार सोचता है कि कब किसके सामने क्या कहा था। लोग क्या कहेंगे के चक्कर में आप सत्य को नहीं छिपा सकते। अगर आप ऐसा सोचते हैं या करते हैं तो आप सत्य के साथ अन्याय कर रहे हैं। इसलिए लोग क्या कहेंगे, इस रोग से मुक्त होकर आनन्द मय जीवन व्यतीत करें। समय के साथ चले, इसका मतलब यह नहीं है कि हम सत्य का साथ ही छोड़ दें। हां समय के अनुसार अपने आप को अपडेट करते रहिए। समय के अनुसार जीवन में बदलाव लाना

**सत्य सदैव सत्य ही रहता है। इसलिए आप कहीं भी बोलें, किसी के भी सामने बोलें। सत्य सदैव एक सा रहेगा। जबकि झूठ बोलने वाला सदैव बार बार सोचता है कि कब किसके सामने क्या कहा था। लोग क्या कहेंगे के चक्कर में आप सत्य को नहीं छिपा सकते। अगर आप ऐसा सोचते हैं या करते हैं तो आप सत्य के साथ अन्याय कर रहे हैं। इसलिए लोग क्या कहेंगे, इस रोग से मुक्त होकर आनन्द मय जीवन व्यतीत करें।**

नितांत आवश्यक है लेकिन सत्य के साथ रहिए।

## कोई फायदा नहीं है

इस कलयुग में रिश्ता उसी से रखें जो इज्जत व सम्मान दें अन्यथा बेमतलब की भीड़ बढ़ाने का कोई फायदा नहीं है। लोग आपके साथ तभी तक हैं जब तक उन्हें आप से लाभ मिल रहा है, उसका कार्य हो रहा है, उसको आप से आर्थिक लाभ मिल रहा है, वरना इस मतलब की दुनिया में तो भाई भी भाई का साथ नहीं दे रहा है तब भला कौन आपका साथ देगा

आपके पास धन दौलत है तो पराये भी आपके साथ हो जायेंगे और आप गरीब है तो अपने भी पीछे कदम बढ़ा लेंगे। अभी तक हम बचपन से यही सुनते आये हैं कि दुनिया 420 हैं। लेकिन अब पता चला कि इस कथन में

सोलह आना सच्चाई है। हमारे बड़े बुजुर्गों ने कोई यूँ ही यह बात नहीं कहीं हैं काफी सोच-विचार कर कहा है। अतः चाहे रिश्ते नाते हो या मित्रता संबंध उन्हीं से रखें जो इज्जत व मान सम्मान दें। जैसे माली वृक्ष की बेकार की डाल को काट कर उससे अलग कर देता है यानि बेकार की डाल की छंटनी कर देता है ठीक उसी प्रकार आप भी बेमतलब की भीड़ को न बढ़ायें। चूंकि इस बेकार की भीड़ से कोई फायदा नहीं है।

## दीपक बोलता नहीं

दीपक बोलता नहीं है लेकिन उसका प्रकाश ही उसका परिचय देता है। ठीक उसी तरह इंसान भी कर्म ऐसे करें जो आपका परिचय दें। किसी महापुरुष ने बहुत ही सुन्दर बात कही है कि हम अगर संयम, धैर्य, सहनशीलता, परोपकार, दया, ममता, करुणा

के मार्ग पर चलते हुए दूसरों को भी इसी मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करें तो यह बात बगीचे में लगे उस सुन्दर पुष्प के समान होगी जो सुन्दर होने के साथ ही साथ खुशबूदार भी है।

लेकिन हम केवल दूसरों को उपरोक्त मार्ग पर चलने की प्रेरणा तो देते हैं लेकिन हम खुद उस रास्ते पर नहीं चलते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि पुष्प सुन्दर तो है लेकिन उसमें खुशबू नहीं है। अतः हमें अपनी कथनी व करनी में कोई अन्तर नहीं रखना चाहिए। अपितु सही मार्ग पर चलें और सही मार्गदर्शन दें। तभी आपकी समाज में लोग मुक्त कंठ से सराहना करेंगे और यही आपकी असली पूंजी है जिसे बनायें रखना आपका दायित्व है।

### अच्छी जिन्दगी

अच्छी जिन्दगी जीना भी कोई हंसी-मजाक का खेल नहीं है अपितु यह भी एक कला है और जिसने इस कला को सीख लिया समझें उसका जीवन सुधर गया। आज हम आधुनिकता की अंधी दौड़ में इतने निम्न स्तर तक गिर गये हैं कि कहते हुए भी शर्म आती है। जिस मुख से हमें सुबह-शाम ईश्वर के नाम का स्मरण करना चाहिए। अच्छे वचन बोलना चाहिए। लोगों से प्रेम स्नेह और प्यार से बोलना चाहिए। उसी मुख से हम शराब पी रहे हैं। मादक पदार्थों का सेवन कर रहे हैं। गुटखा जर्दा खाकर मुख को कूड़ादान बना रहे हैं। मांस मछली खा रहे हैं तब भला प्रभु के नाम का स्मरण कैसे हो पायेगा।

जहां ईश्वर की भक्ति है, वहां ये अवगुण नजर नहीं आते हैं, चूंकि ईश्वर के नाम का स्मरण, भजन कीर्तन, कथा करने वाला व्यक्ति ईश्वर की भक्ति में इतना लीन रहता है कि उसके पास इन अवगुणों का आगमन नहीं हो पाता है। अच्छी जिन्दगी जीने के लिए त्याग, तपस्या, समर्पण का भाव होना चाहिए। कहते हैं कि जिसकी सुबह अच्छी, उसका दिन अच्छा। जिसकी शाम अच्छी उसकी रात अच्छी और जिसके दोस्त अच्छे उसकी

जिन्दगी अच्छी है। अब यह आप पर निर्भर करता है कि आप कैसी जिन्दगी जीना चाहते हैं।

### अच्छे विचार

व्यक्ति को हमेशा सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। जब आपकी सोच सकारात्मक होगी, तभी आपके मन में अच्छे विचारों का आगमन होगा। सकारात्मक सोच हमें एक नई दशा और दिशा प्रदान करती है जिससे हमें नयी ऊर्जा प्राप्त होती है और हम अधिक ऊर्जावान होकर अपना नैतिक कर्म करते हैं। यह नैतिक कर्म ही हमें आदर्श संस्कारों से ओत-प्रोत करते हैं। इसलिए सदैव अच्छे कर्म करें और अपने जीवन को खुशहाल बनाएं।

कहते हैं कि पेन में जैसी स्याही होगी, लिखावट भी उसी रंग की होगी। ठीक उसी प्रकार इंसान के मन में जैसे विचार होंगे वह वैसे ही कर्म करेगा। इसलिए इंसान को सदैव अच्छा बोलना व लिखना चाहिए। उसे बेकार की बातों में अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। चूंकि गया समय कभी भी वापस लौट कर नहीं आता है। इसलिए समय का सदैव अच्छे कार्यों में सदुपयोग करना चाहिए। याद रखिए कि झूठ व दिखावा कितने भी तेज क्यों न हो मंजिल तक केवल सच ही पहुंचता है अतः जीवन में कभी भी झूठ का सहारा न ले और कोई गलती हो जाये तो उसे सहज स्वीकार कर सुधारने का प्रयास करें ताकि भविष्य में ऐसी गलती की पुनरावृत्ति न हो।

### हां और ना

आज हम एक ऐसे चौराहे पर खड़े हैं जहां कोई सही मार्ग दिखाने वाला नहीं है। इसलिए जहां जरूरत है वहां हां और ना कहना भी सीखें। चूंकि हर व्यक्ति अपने कार्य में पूर्ण नहीं होता है। इसलिए जहां ना कहने की जरूरत है, वहां बेझिझक होकर ना कह दीजिए। भले ही सामने वाला आप से नाराज़ क्यों न हो जाये। जब कोई कार्य हम नहीं कर सकते तो फिर शर्माशर्मा में जबरदस्ती की हां क्यों करें।

शब्दों में भी बड़ी ताकत होती है। इन्हें

आप यूं ही न समझें। चूंकि एक छोटा सा हां और ना पूरी जिन्दगी बदल देता है। लोग कहते हैं कि हम शिक्षित हैं। पढ़े लिखे हैं। शिक्षित व्यक्ति वह नहीं है जिसका होमवर्क पूरा हो। अपितु शिक्षित व्यक्ति वह है जिसके स्वच्छ मन में अपार ज्ञान का भंडार भरा हो और वह बिना किसी किताब कापी का सहारा लिए अपने सुन्दर मन में भरे ज्ञान से आपकी जिज्ञासाओं को शांत कर सकें। केवल डिग्री हासिल करना ही शिक्षित होने की निशानी नहीं है। जीवन में व्यवहारिक ज्ञान होना भी नितान्त आवश्यक है।

### अच्छी चाय व अच्छी राय

हम दिन भर में न जानें कितने कप चाय पी लेते हैं लेकिन हर बार चाय का स्वाद अलग ही होता है। भले ही आप एक ही दुकान से चाय क्यों न पीते हो। इसलिए कहा जाता है कि अच्छी चाय व अच्छी राय सिर्फ कहीं कहीं ही मिलती हैं। अतः इस बात का ध्यान रखें कि जब भी बोलें या लिखें तब सोच समझ कर ही बोलें व लिखें। किसी से राय लेना बुरी बात नहीं है लेकिन उस राय पर भी सोच विचार किया जाना चाहिए कि कहीं इस बात पर अमल करें तो यह हमारे लिए कहीं घातक सिद्ध न हो जायें।

हमेशा राय किसी बुद्धिजीवी वर्ग से ही लें या फिर जिसे आप अपनी नजर में अपना हितैषी समझते हैं उससे राय ले। वरना इस नश्वर संसार में मुफ्त की उटपटांग राय देने वालों की कोई कमी नहीं है। यह आप पर निर्भर करता है कि आप किसे उचित समझते हैं। याद रखिए विश्वास में विष भी है और आस भी। यह स्वयं पर निर्भर करता है कि हमें क्या ग्रहण करना है। अच्छी सोच, अच्छे विचार, अच्छी भावना मन को हल्का करती हैं। किसी महापुरुष ने बहुत खूब कहा है कि जरूरतें और नींद जिन्दगी में कभी भी पूरी नहीं होती हैं।

कमियों को दूर करें

कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं होता है।

इसलिए उसे हर वक्त कुछ नया सीखते रहना चाहिए। नयी जानकारी हासिल करना और हर पल नया सीखने में कोई बुराई नहीं है। आज नवीनतम टेक्नोलॉजी का जमाना है इसलिए व्यक्ति को हर वक्त अपने आपको अपडेट करते रहना चाहिए। इसी के साथ अपने में जो कमियां हैं उन्हें भी दूर करते रहना चाहिए। हम अपनी कमियों को दूर करते हुए ही जीवन में सफलता की ऊंचाइयों को छू सकते हैं। जो अपनी कमियों को सुनकर कमियों को बताने वालों पर नाराज नहीं होता है अपितु कमियों को सुनकर उन्हें सुधार लेता है वहीं इंसान जीवन में महान कहलाता है।

जब आप किसी दर्पण में अपना चेहरा देखते हो और चेहरे पर किसी भी प्रकार का दाग, गंदगी दिखाई देती है तब हम तत्काल दर्पण पर क्रोध करके उसे तोड़ते नहीं है अपितु अपने चेहरे को झट से साफ कर लेते हैं तब फिर कोई हमें अपनी कमियां बताता है तो फिर उस पर क्रोध क्यों किया जाता है।

हमें यह मानव जीवन मिला है तो फिर छोटी-छोटी बातों पर क्रोध क्यों करें अपितु मिल जुल कर प्रेम और स्नेह के साथ आनंददाई जीवन व्यतीत कीजिए और जीवन को यादगार बनाइये। जब हम संगठित होकर कोई कार्य करते हैं तब असंभव कार्य भी संभव हो जाता है। जब आप उत्सुक होते हैं तो आपको काम करने के लिए बहुत सारी दिलचस्प चीजें मिल जाती हैं। इस नश्वर संसार में बुरे और अच्छे समय में जीवन के प्रति अपना उत्साह कभी न खोये। अगर सोच सकारात्मक होगी तो सभी कार्य आसान हो जाते हैं।

### दो वक्त की रोटी

दो वक्त की रोटी के लिए आज इंसान मशीन सा जीवन व्यतीत कर रहा है। वह दिन रात कोल्हू के बैल जैसे जुटा हुआ। वह येन केन प्रकारेण धन कमाने में ऐसा लगा है कि नैतिक अनैतिक कार्य को अनदेखा तक कर रहा है। वह धन के लालच में इतना गिर गया

है कि अनैतिक कार्य करने से भी नहीं चूक रहा है। उसे किसके लिए कब तक कितना धन कमाना है यह भी पता नहीं है फिर भी दो वक्त की रोटी के नाम पर दौड़े चला जा रहा है। दो वक्त की रोटी कमाना कोई बड़ी बात नहीं है अपितु बड़ी बात तो यह है कि दोनों वक्त की रोटी प्रेम पूर्वक अपने परिजनों के साथ बैठकर खाई जाए।

जब से मोबाइल आया है तब से सारे रिश्ते नाते बिखर गये हैं। एक ही कमरे में परिवार के जितने भी सदस्य बैठे हैं वे सभी अपने अपने मोबाइल पर व्यस्त हैं। वे साथ में एक जगह बैठे होने के बावजूद किसी से बात नहीं कर रहे हैं। यह कैसी आधुनिकता। यह कैसी नवीन टेक्नोलॉजी। जब हम अपने ही परिवारजनों से बातचीत नहीं कर रहे हैं तो दूसरों के साथ हमारा व्यवहार कैसा होगा। हम अपने परिजनों से भी अलग हो गये। यह कैसी विडम्बना।

आज इंसान को सबसे अधिक जरूरत अपनों के साथ की है और विशेषकर हमारे परिवार के बुजुर्गों को। नवीनतम टेक्नोलॉजी के नाम पर हम अपने परिजनों, मित्रों, रिश्ते नातों की अनदेखी नहीं कर सकते। दो वक्त की रोटी का आनन्द तभी है जब हम अपनों के साथ बैठकर खायें। वरना दो वक्त की रोटी तो पशु पक्षी भी खाते हैं और फिर उनमें और हम में क्या फर्क है।

### नाराजगी

आज इंसान छोटी-छोटी बातों को लेकर एक-दूसरे से नाराज हो जाता है और नाराजगी फिर से दोस्ती में नहीं बदलती है। चूंकि वे गांठ बांध लेते हैं। अरे मेरे भाई, इस नश्वर संसार में कोई भी स्थाई नहीं है। आया है वो जायेगा। राजा, रंक और फकीर। फिर काहे की नाराजगी। किसी से भी नाराजगी इतनी लम्बी नहीं होनी चाहिए कि आदमी गुजर जाये और नाराजगी बनी रहे। नाराजगी तो बच्चों में देखिए एक मिनट में लडते झगडते है और दूसरे पल में फिर एक हो जाते हैं तब भला हम क्यों नहीं।

### आप कितने श्रेष्ठ है

उच्च पद और उच्च सम्मान पाने के बाद इंसान को इतना घमंड व अंहकार आ जाता है कि वह अपने आपको बादशाह समझने लगता है और अंहकार के कारण फूला नहीं समाता है। उसमें अकड़ आ जाती है। वह यह भूल जाता है कि पद और पैसा तय नहीं करते कि आप श्रेष्ठ है, बल्कि आपके विचार और व्यवहार तय करते हैं कि आप कितने श्रेष्ठ है। अतः व्यक्ति को सभी के साथ समान व्यवहार करना चाहिए। पद और पैसा आज हैं कल नहीं। लेकिन व्यवहार कुशलता तो जीवन भर साथ चलती है तब भला काहे का अंहकार और काहे का घमंड। प्रेम के दो शब्द ही आप किसी से बोल दीजिए बस वह खुश है। कोई किसी के साथ प्यार के दो शब्द बोल दें यही बहुत है। ऐसा करने से आपकी धन दौलत नहीं घट जायेगी। अपितु आपकी समाज में इज्जत ही बढ़ेगी, फिर अंहकार क्यों।

### अभिमान

अभिमान इंसान का सबसे बड़ा शत्रु है। इसलिए कभी भी अभिमान नहीं करना चाहिए। अभिमान व्यक्ति से हर कोई व्यक्ति दूरी बनायें रखता है चूंकि अभिमान का अर्थ है पतन। इसलिए कभी भी किसी को अभिमान नहीं होना चाहिए कि मुझे किसी की जरूरत नहीं पड़ेगी और यह वहम भी नहीं होना चाहिए कि सबको मेरी जरूरत पड़ेगी।

काम सबका होता है। आप साथ दें या न दे। किसी का भी काम नहीं रूकता है। हां कार्य में थोड़ी देरी हो सकती है, मगर कार्य होकर ही रहता है। जब कोई हमारा मित्र या परिजन साथ नहीं देता है तब कोई बाहरी व्यक्ति मदद को आ ही जाता है। चूंकि सभी एक जैसे नहीं होते हैं। इंसानियत तो अभी जिंदा है। अतः अभिमान न करें और सभी के साथ हिल मिल कर रहें। सबका साथ, सबका विकास और सबका उत्थान। यही जीवन का सार है।

# आईआईटी मद्रास के पास डिजिटल मानव मस्तिष्क एटलस



विजय गर्ग

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार स्ट्रीट  
कौर चंद एमएचआर, मलोत, पंजाब

दुनिया का सबसे विस्तृत डिजिटल मानव मस्तिष्क एटलस बनाकर, आईआईटी मद्रास के शोधकर्ता एक ऐसी यात्रा पर निकल रहे हैं जो चिकित्सा और एआई दोनों के प्रति हमारे दृष्टिकोण को मौलिक रूप से बदल सकती है। मानव मस्तिष्क की जटिलता ने हमेशा विज्ञान में सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक को प्रस्तुत किया है। अल्जाइमर, पार्किंसंस और मिर्गी जैसे तंत्रिका संबंधी विकार दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करते हैं, फिर भी हम अभी भी उनके अंतर्निहित कारणों के बारे में अपेक्षाकृत कम जानते हैं। मौजूदा उपचार अक्सर महंगे होते हैं, उन तक पहुंचना कठिन होता है और वे केवल मामूली रूप से प्रभावी होते हैं। इससे लाखों मरीजों और परिवारों को भारी अनिश्चितता का सामना करना पड़ रहा है, साथ ही देखभाल के बोझ से स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियाँ भी तनावग्रस्त हो गई हैं। साथ ही, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) में तेजी से प्रगति उद्योगों को बदल रही है और नए अवसर पैदा कर रही है, फिर भी मानव मस्तिष्क की दक्षता, अनुकूलनशीलता और सीखने की क्षमता की तुलना में एआई अभी भी



**संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि टी. एस. त्रिमूर्ति ने संयुक्त राष्ट्र महासभा हॉल में 21 सितम्बर 2020 को प्रधानमंत्री मोदी जी के पहले से रिकॉर्ड भाषण की प्रस्तावना दी जिसके माध्यम से मोदीजी ने (अपने वीडियो सन्देश के माध्यम से) स्पष्ट बताया था कि संयुक्त राष्ट्र 'विश्वसनीयता के संकट' से जूझ रहा है यानि व्यापक सुधारों के अभाव में संयुक्त राष्ट्र (United Nations) पर भरोसे की कमी का संकट मंडरा रहा है। उन्होंने स्पष्टतौर पर कहा था कि हम पुराने हो चुके स्वरूप के साथ आज की चुनौतियों का मुकाबला नहीं कर सकते।**

फीका है। बड़े पैमाने पर डेटासेट को संसाधित करने और अलौकिक गति से विशिष्ट कार्य करने की क्षमता के बावजूद, एआई सिस्टम ऊर्जा-गहन बने हुए हैं और उनमें लचीलेपन की कमी है जो स्वाभाविक रूप से मानव संज्ञान में आती है। यदि हम बेहतर ढंग से समझ सकें कि मस्तिष्क कैसे काम करता

है- इसकी अनुकूलनशीलता, दक्षता और जानकारी संसाधित करने की क्षमता - तो हम न केवल न्यूरोलॉजिकल रोगों के उपचार में बल्कि एआई के भविष्य में भी क्रांति ला सकते हैं। यहीं पर आईआईटी मद्रास में किया जा रहा काम सामने आता है। दुनिया का सबसे विस्तृत डिजिटल मानव मस्तिष्क एटलस बनाकर,

आईआईटी मद्रास के शोधकर्ता एक ऐसी यात्रा पर निकल रहे हैं जो चिकित्सा और एआई दोनों के प्रति हमारे दृष्टिकोण को मौलिक रूप से बदल सकती है। यह डिजिटल मस्तिष्क एटलस मानव मस्तिष्क को अभूतपूर्व स्तर पर विस्तार से मैप करेगा, इसकी संरचना, कनेक्टिविटी और अंतर्निहित तंत्र में अंतर्दृष्टि प्रदान करेगा जो मानव अनुभूति को इतना अद्वितीय बनाता है। अनुमान है कि मस्तिष्क लगभग 80 अरब न्यूरॉन्स से बना है, जिसमें खरबों कनेक्शन समझ से परे जटिलता का एक नेटवर्क बनाते हैं। इस नेटवर्क का मानचित्रण करना लंबे समय से तंत्रिका वैज्ञानिकों का एक सपना रहा है, लेकिन मौजूदा उपकरण मस्तिष्क की संरचना कैसे होती है और इसके विभिन्न क्षेत्र एक दूसरे के साथ कैसे संवाद करते हैं, इसकी स्पष्ट, विस्तृत तस्वीर प्रदान करने की उनकी क्षमता सीमित है। हालाँकि, आईआईटी मद्रास की टीम इसे बदल रही है। उनके प्रोजेक्ट में मानव मस्तिष्क को अति-पतले खंडों में विभाजित करना शामिल है - प्रति मस्तिष्क 10,000 स्लाइस - प्रत्येक को दसियों गीगापिक्सेल रिज़ॉल्यूशन पर कैप्चर किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप पूरे मस्तिष्क का एक 3डी, पूरी तरह से डिजिटल मॉडल तैयार होता है। यह प्रक्रिया प्रति मस्तिष्क तीन पेटाबाइट डेटा उत्पन्न करती है, जिससे एक डेटासेट तैयार होता है जो इस सबसे जटिल अंग की आंतरिक कार्यप्रणाली में अभूतपूर्व अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। एक रोमांचक नए विकास में, आईआईटी मद्रास के सुधा गोपालकृष्णन ब्रेन सेंटर ने मानव भ्रूण के मस्तिष्क का पहला 3डी उच्च-रिज़ॉल्यूशन इमेजिंग डेटासेट धरनी जारी किया है। सेलुलर रिज़ॉल्यूशन पर 5,000 से अधिक अनुभागों की विशेषता वाला यह अभूतपूर्व डेटासेट शोधकर्ताओं को प्रारंभिक मस्तिष्क विकास का एक विस्तृत दृश्य प्रदान करता है। उल्लेखनीय रूप से, टीम ने पश्चिम में समान परियोजनाओं की लागत के दसवें हिस्से से भी

कम पर यह उपलब्धि हासिल की। आईआईटी मद्रास में इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के प्रोफेसर और हेल्थकेयर टेक्नोलॉजी इनोवेशन सेंटर (एचटीआईसी) के प्रमुख शिवप्रकाशम के नेतृत्व में यह उपलब्धि आईआईटी मद्रास और विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय के जैव प्रौद्योगिकी विभाग (डीबीटी) की एक संयुक्त पहल है। संभावित रूप से तंत्रिका विज्ञान और भ्रूण चिकित्सा में प्रमुख प्रगति के लिए चरणविकास संबंधी विकारों के शीघ्र निदान से लेकर तंत्रिका संबंधी रोगों की उत्पत्ति को समझने तक के अनुप्रयोग। इस शोध के संभावित अनुप्रयोग विशाल हैं। इस स्तर पर मस्तिष्क का विस्तार से अध्ययन करके, वैज्ञानिकों को नई अंतर्दृष्टि प्राप्त होगी कि न्यूरोलॉजिकल रोग कैसे विकसित होते हैं, बायोमार्कर उनकी शुरुआत का संकेत देते हैं, और विभिन्न उपचार समय के साथ मस्तिष्क के कार्य को कैसे प्रभावित करते हैं। डिजिटल ब्रेन एटलस शोधकर्ताओं को अलजाइमर जैसी बीमारियों के शुरुआती संकेतकों की पहचान करने में मदद कर सकता है, जिससे लक्षणों के गंभीर होने से पहले शीघ्र निदान और अधिक प्रभावी हस्तक्षेप संभव हो सकेगा। यह भारत जैसे देशों में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, जहां महंगे निदान उपकरणों तक पहुंच सीमित है और लाखों लोग तब तक निदान नहीं कर पाते हैं जब तक उपचार के लिए सार्थक अंतर लाने में बहुत देर नहीं हो जाती। सामर्थ्य पहलू परियोजना के मिशन के लिए केंद्रीय है, टीम ने अपने उपकरण और अंतर्दृष्टि को लागत के एक अंश पर उपलब्ध कराने, इस महत्वपूर्ण जानकारी तक पहुंच को लोकतांत्रिक बनाने और यह सुनिश्चित करने पर ध्यान केंद्रित किया है कि इससे हर जगह रोगियों को लाभ हो। ब्रेन एटलस भारत में नवाचार के लिए एक नए मॉडल का भी प्रतिनिधित्व करता है, जहां सामर्थ्य और मापनीयता आवश्यक है। वर्षों से, तंत्रिका विज्ञान और एआई जैसे क्षेत्रों में अधिकांश अत्याधुनिक शोध पश्चिम

में केंद्रित रहे हैं। आईआईटी मद्रास साबित कर रहा है कि भारत के पास न केवल भाग लेने के लिए बल्कि सफलताओं की अगली लहर का नेतृत्व करने के लिए प्रतिभा और रचनात्मकता है। कैलिफ़ोर्निया विश्वविद्यालय जैसे संस्थानों के साथ अंतर्राष्ट्रीय सहयोग इस कार्य के वैश्विक महत्व को रेखांकित करता है। कम लागत पर नवप्रवर्तन करने की भारत की क्षमता इसे वैश्विक समस्याओं के समाधान में अद्वितीय लाभ प्रदान करती है। यदि समाधान भारत में काम कर सकते हैं, जहां संसाधन अक्सर कम होते हैं, तो वे हर जगह प्रभावी होंगे। विज्ञान और प्रौद्योगिकी का यह लोकतंत्रीकरण ब्रेन एटलस परियोजना के मिशन का केंद्र है। इस तरह का परिवर्तनकारी कार्य इन्फोसिस के सह-संस्थापक क्रिस गोपालकृष्णन जैसे दूरदर्शी दाताओं द्वारा संभव हुआ है, जिन्होंने अपने पोस्ट-कॉर्पोरेट करियर को वैश्विक प्रभाव के साथ अनुसंधान का समर्थन करने के लिए समर्पित किया है। सुधा गोपालकृष्णन ब्रेन सेंटर में उनका निवेश इस विश्वास को दर्शाता है कि भारत मानवता की कुछ सबसे बड़ी चुनौतियों के लिए किराफायती, स्केलेबल समाधान बनाने में दुनिया का नेतृत्व कर सकता है। इस साल की शुरुआत में आईआईटी मद्रास में अभूतपूर्व काम को प्रत्यक्ष रूप से देखने से मुझे उनके साथ सहयोग करने और अपनी कंपनी, वियोनिक्स बायोसाइंसेज के आर एंड डी को भारत में स्थानांतरित करने, उन्नत नैदानिक प्रौद्योगिकियों को विकसित करने के लिए उनकी विशेषज्ञता का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। अत्याधुनिक विज्ञान को सभी के लिए सुलभ बनाने की उनकी प्रतिबद्धता नवाचार को लोकतांत्रिक बनाने के मिशन के साथ पूरी तरह से मेल खाती है। ये इस बात के ज्वलंत उदाहरण हैं कि सामर्थ्य और वैश्विक सहयोग में निहित भव्य दृष्टिकोण, उद्योगों को कैसे बदल सकते हैं और जीवन को बेहतर बना सकते हैं।



उमेश मानव

इस वैश्विक संक्रमण काल में हर ओर निराशा ही दिखाई पड़ रही है। विश्व भर में एक देश दूसरे देश को हानि ही पहुंचा रहा है। जो नहीं पहुंचा रहे हैं, वे उसकी तैयारी में हैं। हर तरफ अजीब सी स्थिति दिखाई दे रही है। अजीब सी विचित्र करने वाली स्थिति है। कुछ समझ में नहीं आ रहा। विश्वास का यह अभाव और आपसी तनाव हर जगह हर एक चीज में दिख रहा है। यही स्थिति आज हर एक रिश्ते में दिखाई दे रही है। समाज में, परिवार में, हर एक संबंध में यह तनाव दिखाई दे रहा है। यह खींच तान आज पति-पत्नी के रिश्तों में भी दिखाई दे रही है। यह चिंता जनक है। पति-पत्नी के बीच तनाव पूरे परिवार को तोड़ कर रख देता है। इसका सबसे बड़ा प्रभाव बच्चों पर पड़ता है। वही बच्चे जो कि आगे चलकर समाज का निर्माण करेंगे। वह अगर ऐसे पारिवारिक स्थिति में बड़े होंगे तो सभ्य और स्वस्थ समाज का निर्माण हो पाना मुश्किल है। यह बच्चे अपने बड़ों के द्वारा दिए गए मानसिक दिवालियेपन को लेकर क्या बन पाएंगे। एक प्रकार से वे लाचार से हो जाएंगे और सही निर्णय लेने की क्षमता के अभाव में बत्तर जीवन का उपहार ले अपने सफ़र पर निकलेंगे। परिवार की आधारशिला प्रेम, सहनशीलता, सहयोग आपसी समझ जैसे गुणों के विपरीत वे असमंजस्य की स्थिति

# अहम- झुकेगा नहीं



**दिवकत आती है कि हम अपने को समझदार मानकर अपने रिश्ते को अपने अहंकार के अनुसार चला कर सब गड़बड़ कर लेते हैं। आखिर में सब बिगड़ जाने पर हम हाथ मलते रह जाते हैं। तब तक सब कुछ बिखर गया होता है। वह सब जिसको समझने के सपने हमने देखे थे जिस बगिया को फलता फूलता देखने के लिए हमने ना जाने कितने पापड़ बेले हो। आज के हालात में सिर्फ अहंकार नहीं अहंकार से अहंकार टकराता है।**

में ही जीवन गुजार देंगे। ऐसे में भी आधे अधूरे जीवन के साथ जीते चले जाएंगे और उन्हें लगेगा कि यही सही तरीका है जीने का। यहां दिक्कत आती है कि हम अपने को समझदार मानकर अपने रिश्ते को अपने अहंकार के अनुसार चला कर सब गड़बड़ कर लेते हैं। आखिर में सब बिगड़ जाने पर हम हाथ मलते रह जाते हैं। तब तक सब कुछ बिखर गया होता है। वह सब जिसको समझने के सपने हमने देखे थे जिस बगिया को फलता फूलता देखने के लिए हमने ना जाने कितने पापड़ बेले हो। आज के हालात में सिर्फ अहंकार नहीं अहंकार से अहंकार टकराता है। अब दोनों पक्षों में वह भावना रहती है कि मैं ही सही। तो टकराहट में अद्वितीय क्षति होती है। सब हाथ से निकल जाने पर बौद्धिक वर्ग निकलता है। उस ऐसे

की तलाश में जो आशीर्वाद दे और हमारे द्वारा ही जलाई गई बगिया को फिर से आबाद कर दे। यहां यह पुट जरूरी है कि वह महात्मा या देव व्यक्तित्व आपको ही इन सभी चीजों में सही ठहराए। आपके अहंकार को ही पुष्ट करें।

गुरुवार अशोक मानव जी के पास भी ऐसे अनेकों लोग आते हैं जो अपनी भस्म हो चुकी लंका को वापस स्वर्णिम देखना चाहते हैं। वह अपनी स्थिति बताते यह जरूर जाहिर करते हैं कि वह तो सही ही हैं और थे। बस दूसरे पक्ष ने उनको समझा नहीं यूं आए बौद्धिक वर्ग के लिए गुरुवर के पास स्पष्ट सुझाव और निर्देश होते हैं। जो कि अक्सर सभी को नहीं भाते। फिर भी यहां मैं प्रयास करता हूं कि गुरुवार की उन बातों को आप तक पहुंचा सकूं। सर्वप्रथम गुरुवर स्पष्ट करते हैं

कि आप दूसरे को अपने अनुसार चलाने का प्रयास न करें। दूसरा पक्ष जो चाहता है, जैसा चाहता है उसे वैसा करने दे। विरोध दिखा कर अहंकार से आप किसी को नहीं बदल सकते। बल्कि स्थिति और खराब कर लेंगे। इसका प्राकृतिक रहस्य बतलाते हुए गुरुवर कहते हैं कि सभी का अपना गुण होता है, सभी अपने रसायन के हिसाब से ही गतिशील होते हैं। कोई आपका रिश्तेदार जरूर है। पर वह अपने में प्रकृति गुण लिए है जो कि प्रकृति ने उसे दिया है। वह अपने उसी गुण के अनुसार ही चलेगा। वह अपने में परिवर्तन तभी कर सकेगा जब प्रकृति में ऐसा होगा। तब तक वह हर क्षण कोई न कोई सीख ले रहा होता है। कोई ना कोई नया गुण बना रहा होता है। जिसके लिए हम सभी आए हैं। जिसके लिए प्रकृति ने हमें पैदा किया है।

इस प्रक्रिया में स्वयं प्रकृति भी हस्तक्षेप नहीं करती। आपके लिए कोई आपका रिश्तेदार हो सकता है, नातेदार हो सकता है, आपकी पत्नी हो सकती है पर वह अपने आप में प्रकृति का एक विशेष विज्ञान है। जो कि अपने ही गुणों के द्वारा गतिशील है। आप जाकर भी उसमें

रोड़ा नहीं बन सकते। उसे परिवर्तित नहीं कर सकते। गुरुवर आगे समझाते हुए कहते हैं कि किसी में बदलाव तो नामुमकिन ही है। गुण को बदला नहीं जा सकता। फिर भी यदि आप चाहते हैं कि कोई आपके अनुसार चले तो पहले आपको अपनी इच्छा दूसरे पर लादना रोकना होगा। आपको उसे स्वतंत्रता देनी होगी ताकि वह जो करना चाह रहा है कर ले। आपको अपना कर्तव्य पूरी निष्ठा से करना है बिना क्रोध, अहंकार के। यहां आप जो सकारात्मक परिवर्तन की चाह रख रहे हैं उसके लिए भाव राखिए। बिन दिखावे या एहसान के भाव में। आपको अपना कर्तव्य सही से निभाना है। जब आप ही नहीं बदल सकते तब आप कैसे इच्छा रखते हैं कि दूसरा बदले। गुरुवर कहते हैं कि आप दूसरों में तभी परिवर्तन ला सकते हैं जब आप शांत भाव से रहते हुए इच्छित विषय का भाव बनाए रहे। जैसे हम अपने को सही मान रहे हैं वैसे ही दूसरे भी अपने को सही मानते हैं। फिर गलत कौन? यह कैसे तय हो। गलती अहम भाव की ही है। अहम त्याग दे तो रिश्ते क्या, हम

ईश्वर साध ले। पर होता यह है कि हम दूसरों को कहते हैं कि दूसरा गलत व्यवहार कर रहा है, सम्मान नहीं देता पर मैं तो देता हूं। मैं सही व्यवहार करता हूं। गुरुवर इस पर कहते हैं कि हम जब इस भाव से कार्य करते हैं तो वह दिखावा है। सच्चे मन से किया हुआ प्रयास नहीं। दूसरे को लक्ष्य करते हुए जानबूझकर किया गया व्यवहार है। जो कि भावरहित है, इसका कोई लाभ नहीं। बल्कि यह तो रिश्ते में और कटास लाएगा और आपको परेशान करेगा क्योंकि आप अपने स्वभाव पर नहीं चल रहे, दिखावे पर चल रहे हैं।

गुरुवर की एक सीख बहुत सुंदर लगी जो कि सभी को समझनी चाहिए। गुरुवर समझाते हुए कहते हैं कि हर कोई यह चाहता है कि उसकी बहू अपने सासससुर को अपने मां पिता के समान माने, पर कोई यह नहीं चाहता कि उसका बेटा अपने सासससुर को अपने मां पिता की तरह माने। चिंतनीय कथन है जो कि इस नव वर्ष का संकल्प ऐसा होना चाहिए, सभी का। नव वर्ष की मंगल शुभकामनाओं सहित।



# जनास्था और विश्वास का केंद्र बाबा मोहदीपाट देव मंदिर



टीकेश्वर सिन्हा ' गब्दीवाला '

व्याख्याता ( अंग्रेजी )

घोटिया-बालोद ( छत्तीसगढ़ )

छत्तीसगढ़ के बालोद जिले को तीर्थों की भूमि कहा जा सकता है। यहाँ ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व के अनेक मंदिर हैं। इसी कड़ी में जिले के ग्राम मोहदीपाट को देखें तो यहाँ का धाम स्थल सदैव जन आस्था व विश्वास का केंद्र रहा है। मंडई-मेला के अवसर पर मोहदीपाट के मंडई की अपनी अलग पहचान है।

## पहुँच मार्ग :

बालोद जिला मुख्यालय से उत्तर दिशा में बत्तीस किमी दूरी पर ग्राम अर्जुदा स्थित है। यहाँ से उत्तर-पश्चिम दिशा में आठ किमी बालोद-दुर्ग मार्ग पर गाँव मोहदीपाट बसा है। इस मुख्य मार्ग से पूर्व में लगभग पचास मीटर की दूरी पर बाबा मोहदीपाट देव मंदिर स्थित है।

## दैवीय स्थिति :

अज्ञात स्थापत्य काल का यह देव मंदिर मोहदीपाट के सभी शिलाखंडों के अग्रभाग पूर्व की ओर है। मोहदीपाट बाबा की दाईं ओर श्वेत अश्व व बाईं ओर अन्य खंडित पाषाण प्रतिमाएँ स्थित हैं। मंदिर के शीर्ष स्थल पर चारों तरफ



श्वेत अश्व मूर्तियाँ बनी हुई हैं। मोहदीपाट की दाईं ओर एक विशाल नीम का वृक्ष है, जिसकी आयु सौ वर्षों से अधिक बताई जाती है। लोगों के अनुसार यह नीम का पेड़ इस बात का प्रमाण है कि जब देव प्रतिमा के स्थापत्य की जानकारी हुई, तब भी एक नीम का पेड़ था। लोगों का मानना है कि नीम व मोहदीपाट बाबा का वर्षों से प्रगाढ़ संबंध है। बाबा की प्रतिमा के चारों ओर हनुमान, विश्वकर्मा, गणेश व अन्य देवी-देवताओं की छोटी-छोटी संगमरमर की मूर्तियाँ बनी हुई हैं।

## नामकरण :

ग्राम मोहदीपाट के नामकरण के संबंध में

जनश्रुति मुताबिक अज्ञातकाल में इस दैवीय क्षेत्र में राजा मोहदेव का किला था। किसी ऐतिहासिक संग्राम में राजा की मृत्यु के पश्चात उनकी पीढ़ी राजा के सर कटे धड़ गिरे स्थल को पूजने लगी, और यह परंपरा चल पड़ी। कालांतर में उक्त स्थान पर एक पाषाण खंड को पौरुष धड़ के रूप में स्थापित किया और अपने पूर्वज के प्रति श्रद्धा बनाए रखा। मानव धड़ को आंचलिक भाषा में 'पाट' कहा जाता है। इस तरह राजा मोहदेव के धड़ यानी पाट होने के कारण दैवीय प्रस्तर खंड का नाम मोहदीपाट पड़ा और उक्त स्थान पर बसा गाँव ग्राम मोहदीपाट कहलाया। मोहदीपाट देव के उद्गम के संबंध में एक और ऐतिहासिक जानकारी

मिली, जो ग्राम समिति के जानकारी-पत्रक में उल्लेखित है कि छत्तीसगढ़ प्रदेश के छत्तीस किलों में से एक नामी मेहदीगढ़ है। यह कभी वन्य क्षेत्र था। यह नायक वंश के व्यापारियों की व्यापारिक भूमि थी। इन लोगों ने अपने व्यापारिक विस्तार के लिए अपनी ईश्वरीय श्रद्धा को शिलाखंडों के रूप में रखा। नायक वंश मूर्तिपूजक थे, अतः उन्होंने मानव धड़नुमा प्रस्तर खंड को नीम वृक्ष के नीचे स्थापित किया और यह स्थान मेहदीगढ़, मोहदीगढ़, और मोहदीगढ़ से मोहदीपाट हो गया। मेरे पिता जी के जनश्रुति अनुसार एक बार देवासुर संग्राम हुआ। इस दैवीय संग्राम में एक देव की दानव के हाथ पराजय हुई। उनके शरीर के अंग कट-कट कर विभिन्न जगहों पर गिरे। कहा जाता है कि इस स्थान पर देवता का धड़ (पाट) गिरा; मोहदीपाट हुआ। जहाँ पर सिर (मुँड़) गिरा, वहाँ पर मुँड़पार नाम की बस्ती बसी और जिस जगह पर युद्धाहत देव के पैर (गोड़) गिरे, गाँव गोड़मर्रा कहलाया। आज भी इन देव स्थानों पर आंचलिक जन आस्था है, पर सर्वाधिक ख्याति देवधाम मोहदीपाट को मिली।

### श्रद्धा का केंद्र :

बाबा मोहदीपाट एक वीर पौरुषत्व का प्रतीक है। गाँव में पारंपरिक तीज-त्यौहार, सांस्कृतिक अनुष्ठान, विवाह, जन्म, मृत्यु, धार्मिक काज- जैसे सत्यनारायण पूजा,

जोत-जँवारा, चौका आरती, गृह प्रवेश आदि शुभ अवसर पर जनास्था सर्वप्रथम मोहदीपाट बाबा को प्राण है। समीपस्थ गाँवों में भी मोहदीपाट बाबा के स्मरण के साथ शुभ कार्य की शुरुआत होती है। मोहदीपाट गाँव की भाँति ही निकटस्थ गाँवों के लोगों में विश्वास है कि अकाल, अल्प-अतिवृष्टि, मौसमी बीमारी आदि से मोहदीपाट बाबा उनकी रक्षा करते हैं। देवस्थल तक न पहुँच पाने की स्थिति में लोग अपने घर पर ही उनके नाम से हूम-धूप देकर नारियल तोड़ते हैं। ग्राम बैगा रोज सुबह-शाम मोहदीपाट बाबा को हूम-धूप देकर दिया जलाता है। चैत्र-नवरात्र में ज्योत-जवाँरा की



स्थापना की जाती है। विसर्जन के दरम्यान ज्योति-कलश को अविवाहित पुरुष ही अपने सर पर रख कर विसर्जित करते हैं। जानकारी प्राप्त करते समय जनसमूह से एक बात सुनने को मिली कि आज भी बाबा मोहदीपाट कभी-कभी मध्यरात्रि को श्वेत घोड़े पर सवार, छड़ी लिए पूरे गाँव का भ्रमण करते हैं। सभ्य-सौष्ठव प्रौढ़ मानव की ध्वनि एवं युवा अश्व की पदचाप स्पष्ट सुनाई देती है।

### मंदिर का जीर्णोद्धार :

ग्राम के गणमान्य नागरिक, समिति सदस्य एवं मेरे अध्यापक रहे श्री हुकुम साहू जी ने बताया कि वर्षों पहले मोहदीपाट स्थल पर जंगलनुमा दृश्य था। विशाल वन्यविटप थे। नीम का पेड़ भी था, जिसके नीचे मोहदीपाट बाबा की खंडित प्रतिमा के साथ अन्य छोटी-छोटी पाहन प्रतिमाएँ थीं और मोहदीपाट की जनास्था तब भी थी। अंतःस्थल पर छड़ी लिये बाबा मोहदीपाट का मूर्त रूप स्थित है। गाँव के ही एक गणमान्य व्यक्ति द्वारा समस्त प्रतिमाओं

का जीर्णोद्धार किया गया।

### अन्य दर्शनीय मंदिर :

देवालय के पूर्व में ज्योतिकक्ष, शिवलिंग व श्वेत पताके से सजे श्वेत तुरंग बने हुए हैं। उत्तर में सेमल व नीम वृक्ष के समीप भव्य शिवालय स्थित है। इस मंदिर से ही माँ परमेश्वरी का मंदिर लगा हुआ है। पश्चिम में सतनामी समाज का सत्यबिंब जैतखाम है।

### मँड़ई-मेला का आयोजन :

मोहदीपाट बाबा के मंदिर परिसर में प्रतिवर्ष दीपावली पर्व के पश्चात आने वाले पहले रविवार को एक विशाल मँड़ई-मेला का आयोजन होता है, जिसे अंचल देवमँड़ई के नाम से जानता है। लोग इस मँड़ई का बेसब्री से इंतजार करते हैं। पलायन किये हुए लोग दीपावली मनाने न आ पाने की स्थिति में मोहदी मँड़ई के अवसर पर अपने गृहग्राम अवश्य आते हैं; और स्वयं को धन्य समझते हैं।



बलविंदर गुरदासपुर

ओंकार नगर गुरदासपुर पंजाब



रजनी का पति उच्च पदासीन था। वह शादी से दस वर्ष बाद ही परमात्मा को प्यार हो गया, अचानक हृदय गति रूकने से।

उच्चाधिकारी होने के नाते घर का वातावरण, रहन सहन ऊँचे स्तर का था। रजनी शिक्षिता तो थी परन्तु उसने कोई भी नौकरी नहीं की थी। रजनी का आठ वर्ष का एक लड़का था राजेश। वह अपने पुत्र की सुख-सुविधा के लिए तन-मन-धन से कुर्बान थी। उसने एक प्राइवेट कालेज में नौकरी कर ली थी। राजेश की खुशी ही उसकी खुशी थी। एक माँ के फर्ज ही नहीं बल्कि पिता के फर्ज भी सहर्ष सहदता से निभाती। राजेश उसकी जिंदगी थी, उसके सांसों की ज़रूरत, उसके मोह की क्रीमत, उसके नयनों की ज्योति।

उनके लिए राजेश मन्दिर की भाँति था तथा वह एक पुजारन की तरह उसकी सेवा सुश्रूषा में सब कुछ कुर्बान करने के लिए बंदगी को समर्पित। वयस्क होकर राजेश उच्च शिक्षा आर्जित करके सरकारी पद के फर्ज निभा रहा था। रजनी ने अपने पुत्र की शादी धूमधाम एवं अपनी हैसियत से बढ़कर भारी स्वर्च से की थी। रिश्तेदारों में, शहर में, रजनी की कार्यगुजारी प्रशंसा की बुलंदी पर थी।

राजेश की पत्नी सुन्दर, सुशील थी। वह भी सरकारी पद पर कार्यरत थी। लगभग एक वर्ष के पश्चात रजनी के आंगन में पोते की आमद ने खुशियों के बंदनवार सजा दिए। रजनी की खुशीअम्बर को छुने लगी। वह परमात्मा का शुक्र करती कि उसको दूसरा जन्म देखने का अवसर मिला। पोता मानव का दूसरा जन्म होता है। उसने अपने पोते का नाम रवि रखा। नाम को सार्थिक करता हुआ, उसके जीवन में सवेरा ही सवेरा दस्तक दे रहा था।

समय हिरनी की भाँति कुलाचे भरता हुआ

भागता चला गया। रजनी का पोता लगभग दस वर्ष का हो गया था। वह पोते की प्रत्येक ख्वाहिश पर जान देती थी। जिस तरह संसार में दादी-पोते का स्नेह-मोह होता है, उससे भी ज़्यादा। घर के प्रत्येक काम में रजनी अपनी हिम्मत को हर्षत से ज़रब देकर दौड़ती। पुत्र-वुधु की एक सेविका की भाँति कार्य करती हुई खुशी की माँजिल की ओर बढ़ती जाती, जैसे वह जन्नत की पर्याय हो।

रजनी सेवा निवृत्त हो गई। वह वृद्ध होने के बावजूद भी घर-बाहर को अनिवार्य कार्यों के लिए हाथ बंटती न थकती। खुशी हृदय में हो तो थकावट पंख लगा कर उड़ जाती है।

उसने अपनी सेवा निवृत्ति के अवसर पर मिली समस्त धनराशि राजेश के नाम करवा दी।

रजनी अब लगभग 65 वर्ष की बहरें पर कर चुकी थी। उसको कई बीमारियों ने घेर लिया था। ब्लड प्रेशर, शुगर, गुरदों की बीमारी, नज़र का कमज़ोर होना इत्यादि। अब उसको चलना भी मुशिकल लगता। आसरा भाल कर ही चलती। बैड चारपाई का आसरा ही उसकी जिंदगी बन गया। एक दिन राजेश की पत्नी उसको प्यार तथा धैर्य से कहने लगी, मैंने कहा जी, माता जी सारा दिन खांसते रहते हैं। कई बिमारियाँ हैं, रवि उनसे ही खेलता रहता है। वह रवि को बार-बार चूमती रहती है, यह ठीक नहीं। मेरा ईशारा आप समझ ही गए होंगे। हम दोनों ड्यूटी पर चले जाते हैं, रवि स्कूल चला जाता है। थके मादे आकर माता जी को संभालना कितना मुशिकल होता है।

कम-ज-कम मैं तों नहीं संभाल सकती। इन्सान के कुछ अपने भी मनोरंजन होते हैं। आजकल नौकर रखने भी तो ठीक नहीं। तनख्वाह बहुत मांगते हैं। मैं तो कहती हूँ कि माता जी को वृद्धाश्रमा में छोड़ आते हैं। वहाँ इनकी देखभाल भी ठीक होगी हम भी आज्ञादा आया-गया आज्ञादी से रह सकता

है। वहाँ इनका दिल भी लग जाएगा।

परन्तु मेरी बात सुन, जिस माँ ने अनेक कष्ट झेल कर हमको यहाँ तक पहुंचाया। अब उनको इस उम्र में वृद्धाश्रमा में छोड़ आएँ। कोई अच्छी बात नहीं। समाज क्या कहेगा? रिश्तेदार क्या कहेंगे? पोते के साथ माँ का बहुत मोह-स्नेह है। उसके बगैर तो वह मर जाएगी। वह तो उसकी जिंदगी है। पोते के साथ उसका दिन चढ़ता है, रात होती है। माँ को आश्रम में भेजना ठीक नहीं। परन्तु पत्नी ने इतना मजबूर कर दिया कि राजेश को सारे हथियार फेंकने पड़े।

एक दिन शाम को बिस्तर पर सरहाने तकिए की द्वारस लगा कर बैठी माँ के पास राजेश जा बैठा। कलेजे को सीने से बाहर निकाल कर, हिम्मत का आसमां बांध कर माँ को कहने लगा, माँ एक बात करनी है।

हां, बेटा, बनाओ, क्या बात है? तेरी कौन सी बात मैंने आज तक नहीं मानी बेटा, जल्दी बता क्या बात है?

माँ, क्या बताऊँ?

बता ना मेरा पुत्र, खुल कर बात कर, डर-डर के बात क्यों कर रहा पुत्र। आज तक तो ऐसी घबराहट में मेरे साथ कभी बात नहीं की,

बता मेरा पुत्र क्या बात है? मैं तेरी प्रत्येक शर्त पूरी करूंगी मेरे लाल! आखिर बात है क्या? जिसको जल्दी नहीं बता रहा।

ऊपर से राजेश की पत्नी भी आ जाती है तथा उसने हिचकचाहट के पंख कुतरते हुए दलेरी के साथ सय्याद की भाँति कहा मां जी,

दरअसल बात यह है कि हम चाहते हैं आप वृद्धाश्रम में चले जाएँ। वहाँ आपकी देखभाल अच्छी तरह से होगी। खर्च तो हम देंगे ही। घर में आपकी देखभाल अच्छी तरह से नहीं होती कई कमियाँ (त्रुटियाँ) रह जाती हैं। घर में आपकी देखभाल करनी मुशिकल होती है। हम चाहते हैं आपका वृद्धाश्रम की अच्छी सुविधायों में छोड़ आएँ। आपका वहाँ दिल भी लगा रहेगा। आपको वहाँ मिलने आते रहेंगे।

मां ने हंसते हुए झट से कहा, हां, पुत्र मैं तैयार हूँ। यह तो मैं भी सोचती हूँ। महसूस करती हूँ पुत्र, आप

मुझे वृद्धाश्रम में छोड़ आएँ।

मुझे कोई एतराज नहीं। आप बिल्कुल ठीक कहते हैं।

माँ की डबडबाई चूल्हे जैसी आंखों से जैसे धूआँ निकल रहा हो। उसने चारों ओर देखा, पुत्र-वधु को देखा, पोते की ओर देखा और नजरे नीचे करते हुए खून के आंसू कलेजे के कासे में बहाती चली गई शायद अपने पति की याद में, जैसे पति उसको आशीर्वाद दे रहा हो, बल दे रहा हो, हिम्मत तथा धैर्य की शक्ति दे रहा हो।

पुत्र वधु ने जुर्रत से कहा, माँ जी, आज शनिवार है तथा सोमवार हम आपको आश्रम में छोड़ आएँ। मुझे कोई एतराज नहीं, आप बिल्कुल ठीक कहते हैं।

माँ की डबडबाई चूल्हे जैसी आंखों से जैसे धूआँ निकल रहा हो। उसने चारों ओर देखा, पुत्र-वधु को देखा, पोते की ओर देखा और नजरे नीचे करते हुए खून के आंसू कलेजे के कासे में बहाती चली गई शायद अपने पति की याद में, जैसे पति उसको आशीर्वाद दे रहा हो, बल दे रहा हो, हिम्मत तथा धैर्य की शक्ति दे रहा हो।

पुत्र-वधु ने जुर्रत से कहा, माँ जी, आज शनिवार है तथा सोमवार हम आपको आश्रम में छोड़ आएँगे। आपकी तैयारी भी कर देते हैं।

रजनी पति को याद करके बसक-बसक कर कलेजे की आंखों के जरिए रो कर गुम-सुम सी हो गई।

पुत्र-वधु की खुशी तथा सास के आंसू दो विपरीत दिशाओं का वर्तमान एक इतिहास को रचने जा रहा था। रात बिस्तर पर पड़ी रजनी सोच रही थी, काश! आज वह जिंदा होते, मेरी ओर कोई आंख उठा कर नहीं देख सकता था। वह घर मेरा होना था जो आज मेरा नहीं। मेरा तो कुछ भी नहीं है आज यहाँ।

वह मन ही मन सोचने लगी, पुत्र-वधु से तो दूर हो सकती हूँ परन्तु पोते से दूर जाना तो एक मौत (मृत्यु) है। रवि के बगैर मैं जिंदा नहीं रह सकती। रवि मेरा दिन भी, दोपहर भी, रात भी। मेरी नस-नस में रवि है।

वह सोचने लगी, परमात्मा कौन से जन्म का बदला ले रहा है मुझ से। जीते जी सब कुछ खो रहा है। माँ बाप बच्चों को संस्कार दे सकते हैं, प्यार दे

सकते हैं, सभ्याचार दे सकते हैं, शिष्टाचार सिखा सकते हैं परन्तु व्यावहारिक जिंदगी तो बच्चे स्वयं ही अपने आप से, समाज से, चौगिरदे से ही सीख सकते हैं, यहाँ माँ बाप क्या कर सकते हैं। अनिवार्य नहीं व्यावहारिक तौर पर शिक्षित बच्चे अच्छे हों।

रजनी के मन में कई ख्याल आते और परोक्ष हो जाते। जिंदगी के क्या अर्थ हैं, उसकी समझ से बाहर हो गए।

सोमवार को रजनी को वृद्धाश्रम में छोड़ आए। पोता गुम-सुम था, जैसे उसका कीमती जान से प्यार खिलौना गुम हो गया हो।

कुछ बोल नहीं रहा था। उसने अपनी माँ से उदास मुद्रा में कहा, दादी माँ को वहाँ क्यों छोड़ आए हो? इतना कहने की देर थी कि उसकी माँ ने जोर से एक थपड़ उसके मुँह पर जड़ दिया। उसका जवाब माँ ने दे दिया था। वह बिलक कर रोता हुआ चुप हो गया।

दादी माँ के जाने से जैसे उसकी दुनिया लुट गई हो, जैसे चारों ओर अंधेरा छा गया हो, जैसे उसके हाथ-पैर सन (सून्य) हो गए हों। जिस्म पत्थर हो गया हो तथा उदासी उसके जिस्म का हिस्सा बन गई हो।

रजनी अब वृद्धाश्रम में रहने लगी। वहाँ वह सुबह शाम मन्दिर में जाती, अपने पोते के दर्शन कृष्ण भगवान की मूर्ति में करने के लिए। कृष्ण भगवान की मूर्ति को चूमती, प्यार करती, देख-देख रोती, घुट-घुट कर छाती से लगाती। पूजा अर्चना करती ना थकती। अपनी ममता उडेल देती।

आश्रम में रह कर उसने धार्मिक प्रवचन शुरू कर दिए थे। उच्च शिक्षित होने के कारण, उसको धार्मिक ज्ञान बहुत था। सारा आश्रम उसका श्रद्धालु बन गया। सभी महिलायों में एक जीवत क्रान्ति खड़ी कर दी। जीवन के अर्थ ढूँढ लिए। धार्मिक प्रवचन उसका आसरा बन गए। किस्मत को कोसना छोड़ कर उसने हिम्मत के भगवान हृदय में रख लिया।

रजनी पति की याद कलेजे में लेकर अपनी मंजिल की ओर बढ़ती चली गई। कभी-कभी जब पुत्र वधु और पोता उसे मिलने आते तो वह पोते की दबी हुई भावनाओं को समझती परन्तु वह चुप रहती। पोते से दूरी बना कर रखती थी। कहीं मोह-ममता उसकी उदासी बन कर उसकी सेहत तथा पढ़ाई

का नुकसान न कर देवे। जब पोता चला जाता तो वह कमरे में अकेली बैठ कर रोती रहती और फिर स्वयं को हौसला-धैर्य देकर फिर अपनी सारी टूटी हुई हिम्मत को इक्टठा करके झूठी सात्वना में उतर जाती।

इस तरह वृद्धाश्रम में कुछ वर्ष ही गुजारे थे कि रजनी सख्त बीमार हो गई। रजनी ने वृद्धाश्रम की प्रभारी महिला को विनय करते हुए कहा, मैं अपने पुत्र से मिलना चाहती हूँ उसको

बुलाओ। रजनी के पुत्र को फोन पर संदेश दे दिया गया, राजेश आपकी माता जी सख्त बीमार हैं। आपको मिलना चाहती हैं।

राजेश ने कहा, आज बुधवार है को मैं छुट्टी वाले दिन रविवार मिलने आऊंगा।

रविवार राजेश अकेला ही माँ को मिलने के लिए आया तो राजेश ने माँ को देखते हुए कहा, माँ, आपने मुझे याद किया। सेहत तो ठीक है ना? हाँ, पुत्र ठीक ही हूँ। माँ ने कहा, पुत्र मैं तुझे कुछ कहना चाहती हूँ।

हा, माँ बताएं। पुत्र, यहाँ गर्मी बहुत है, यहाँ मेरे कमरे में एक ए.सी. लगवा दो, पंखे की हवा बहुत गर्म होती है। यहाँ रोटी ठंडी मिलती है, एक ओवन लगवा दे। खाना भोजन ठंडा होने की वजह से कई बार भूखा ही सोना पड़ता है। पुत्र, यहाँ गर्म पानी पीने को मिलता है, एक छोटी सी फ्रिज ला दे। यहाँ बैड पुराने हैं, नींद नहीं आती, पुत्र, यह सब चीजे ला दे।

राजेश माँ की बातें सुन कर आश्चर्य एवं अक्रोश से बिहबल होकर माँ से कहने लगा, माँ, कई वर्षों से तू

यहाँ रह रही है। तूने कभी भी इन चीजों की पहले डीमांड नहीं की परन्तु अब जब के तू मरणासन दशा में है तो

अब अन चीजों के लिए लालसा क्यों? क्या ऐसा व्ययभार निरर्थक नहीं है।

माँ ने ममता और स्नेह से कहा, पुत्र, नहीं, यह बात नहीं है, यहाँ बहुत सी तकलीफें हैं। मुझे तेरा ख्याल है पुत्र, क्योंकि तेरे बच्चों ने भी कल को तुझे यहाँ छोड़ने आना है। तुझे कोई तकलीफ ना हो मेरे लाडले।



## रोग मुक्त जीवन के लिए नियमित योगाभ्यास बहुत उपयोगी है



मुकेश कुमार सिंह

योगाचार्य, लखनऊ

आज आधुनिक जीवनशैली में रोग हर घर में पहले की तुलना में बहुत से बढ़ता जा रहा है शायद कोई ही ऐसा घर हो जिसमें परिवार के सदस्य को बिमारियां न हो जैसे -जैसे हम विकास की तरफ तेजी से बढ़ रहे हैं उसी तरह से रोग भी बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं पहले से ज्यादा अस्पताल खुलते जा रहे हैं और दिन व दिन मरीजों की संख्या भी बढ़ती जा रही है

और कई नये-नये रोग होते जा रहे हैं अब तो बच्चों को बचपन से ही चश्मा लगने लगा है साथ ही हृदय रोग की बिमारियां और मोटापा भी तेजी से बढ़ाने लगा है जिसके कारण भी कई सारे अन्य रोग और होने लगे हैं जैसे कमर दर्द, थायरॉयड, एसिडिटी, डायबिटीज और मानसिक रोग बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। इस रोगों के शिकार सभी आयु वर्ग के लोग हो रहे हैं। साथ में बढ़ते प्रदूषण के कारण भी कई सारे रोगों को जन्म दे रहे हैं और सबसे बड़ा कारण खान-पान में बढ़ता फास्ट फूड जिसके कारण बच्चे और महिलायें और पुरुषों में भी बिमारियां बहुत तेजी से बढ़ रही हैं। इसके साथ ही बिगडती दिनचर्या के कारण न सोने का सही समय है न ही जगने के इस कारण

रोग बढ़ते जा रहे हैं। इसलिए अपने शरीर को स्वस्थ बनने के लिए नियमित योगाभ्यास के साथ खान-पान का भी विशेष ध्यान रखें खाने में हमेशा ताजे और मौसमी फल, जैसे केला, सेब, अनार, अंगूर, पीता, लीची आदि साथ ही मौसमी सब्जियां, जैसे- गाजर, टमाटर, लौकी, पालक, भिन्डी, सोया मेंथी, परवल, प्याज, मूली, खीरा आदि का सेवन करें साथ ही मेवे जैसे- काजू, बादाम और अखरोट को भी खाना चाहिए। योग इन सभी रोगों को समाधान देते हुए शरीर और बुद्धि को संतुलित कर तनाव को खत्म कर आनंद देता है। यह तभी संभव है जब नियमित योगाभ्यास को अपने जीवन में अपनाते हैं। प्रमुख योग और प्राणायाम इस प्रकार हैं।

## योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

- ◆ किसी गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
- ◆ सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का सही समय होता है।
- ◆ योग खाली पेट करें। योग करने से 2 घंटे पहले कुछ न खायें।
- ◆ आरामदायक सूती कपड़े पहनें।
- ◆ योग अभ्यास शांत एवं खुले वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके करना चाहिए।
- ◆ अपना पूरा ध्यान अपने योग और अभ्यास पर ही केंद्रित करें।
- ◆ योग अभ्यास धैर्य और दृढ़ता से करें।
- ◆ अपने शरीर के साथ जबरदस्ती न करें।
- ◆ योग अभ्यास को निरन्तर करने से लाभ मिलता है।
- ◆ अगर कोई मेडिकल तकलीफ है तो डाक्टर से जरूर सलाह लें।

### अभ्यास के बाद

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

### ध्यान देने योग्य विचार

- ◆ धूमपान से बचें।
  - ◆ तन एवं मन ठीक प्रकार से अभ्यास के लिए तैयार हो इसके लिये शाकाहारी आहार ग्रहण करें।
- रोगमुक्त जीवन के कुछ प्रमुख आसन और प्राणायाम:-

## वृक्षासन

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

- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे

खड़े हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।

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

## वृक्षासन के लाभ

- ◆ यह आसन तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय और पैरों को मजबूती प्रदान करता है एवं संतुलन बनाने में सहायक है।
  - ◆ एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
  - ◆ यह आसन मस्तिष्क में स्थिरता और संतुलन लाता है।
- ### सावधानियां
- आर्थराइटिस, माइग्रेन, उच्च रक्त चाप से पीड़ित है या चक्कर आने पर इस आसन को न करें।

## ताड़ासन

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

अभ्यास की विधि

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

लाभ

## शारीरिक लाभ

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

## मानसिक लाभ

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

### सावधानियां एवं सीमाएं

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

## त्रिकोणासन

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

इसलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

### अभ्यास विधि

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

### लाभ

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

### सावधानियां एवं सीमाएं

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

## सेतुबंधासन

सेतुबंधासन शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है इसलिए इसका नाम सेतुबंधासन नाम दिया गया है।

### अभ्यास विधि

- ◆ दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।
- ◆ हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- ◆ श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब एवं धड़ को ऊपर की ओर उठाएं और पुलनुमा आकृति बनाएं।
- ◆ अपनी क्षमतानुसार रूकें और सांस लेते रहें। स्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में आएं और श्वासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें। कम से कम यह अभ्यास तीन बार करें।

### लाभ

- ◆ अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- ◆ इसके नियमित अभ्यास से पाचन क्षमता बढ़ती है। पाचन तंत्र में सुधार होने से शरीर स्वस्थ रहता है घुटनों के लिए भी यह अच्छा होता है।
- ◆ उदर के अंगों में कसावट लाता है तथा उदर के समस्त रोगों में हितकारी है। जठराग्नि को तीव्र बनाता है।
- ◆ पेट में गैस बनने की शिकायत दूर कर शरीर को स्फूर्तिवान् तथा आकर्षक बनाता है।

### सावधानियां

अल्सर और हार्निया से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## धनुरासन-

इस आसन में आकृति धनुष के समान दिखाई देती है इसलिए इसका नाम धनुरासन

पडा है।

### अभ्यास की विधि

- ◆ पेट के बल लेटकर दोनों पैरों एक हाथ का फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों तरफ सीधा रखें।
- ◆ घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ कर कमर के पास लाएं और हाथों से पैर को पकड़े।
- ◆ श्वास भरते हुए अपनी क्षमता अनुसार छाती को जमीन से ऊपर को ओर उठाये और पैरों को कमर की ओर खींचें। और समाने की ओर देखें।
- ◆ श्वास पर ध्यान रखते हुए अपनी क्षमतानुसार आसन में बने रहें। ऐसे में शरीर की आकृति धनुष के समान बन जाती है।
- ◆ लम्बी गहरी श्वास लेते हुए आसन विश्राम करें।
- ◆ आसन हमेशा अपनी क्षमतानुसार ही करें। जरूरत से ज्यादा शरीर को न कसें।
- ◆ 10 से 20 सेकेन्ड बाद श्वास छोड़ते हुए पैर और छाती को धीरे-धीरे जमीन पर वापस लाएं। और लम्बी गहरी श्वास के साथ विश्राम करें।

### लाभ

- ◆ धनुरासन से रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
- ◆ तनाव और थकान में लाभ मिलता है।
- ◆ हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देता है।
- ◆ यह मेरूदंड के उत्तम स्वास्थ्य का सर्वश्रेष्ठ आसन है।
- ◆ नियमित धनुरासन करने से व्यक्ति जवान बना रहता है।
- ◆ अर्थिराइटिस, गठिया, वात तथा जोड़ों के दर्द व अशुद्धियां दूर करता है।
- ◆ महिलाओं को होने वाले मासिक धर्म तथा गर्भाशय से संबंधित रोगों के कारणों को दूर कर उन्हें स्वस्थ जीवन की खुशियां प्रदान करता है।

### सावधानियां-

जिन लोगों को ब्लडप्रेसर, हृदय रोग और अल्सर रोग या हाल में कोई आपरेशन हुआ

हो वह इस आसन को न करें। साथ ही गर्भवती महिलाएँ इस आसन का अभ्यास न करें।

## मयूरासन

इस आसन में व्यक्ति की आकृति मोर की तरह दिखाई पड़ती है इसलिए इस आसन का नाम मयूरासन है। इस आसन को बहुत ही सावधानीपूर्वक बैठकर किया जाता है इस आसन में पूरे शरीर का भार हाथों के पंजों पर होता है पूरा शरीर हवा में होता है।

### अभ्यास की विधि

सबसे पहले अपने दोनों हाथों को दोनों घुटनों के बीच में रखें। धीरे-धीरे हाथ के अँगूठे और अंगुलियाँ अंदर की ओर रखते हुए हथेली जमीन पर रखें। उसके बाद अपने दोनों हाथों की कोहनियाँ को नाभि केंद्र के दाएँ और बाएँ अच्छे से जमा लें। और अपने शरीर का भार धीरे-धीरे हाथों पर बराबर देकर आगे की तरफ झुकते हुए दोनों पैरों को सावधानी पूर्वक ऊपर की ओर अपनी क्षमता अनुसार उठाएँ। जितनी देर होल्ड कर सकते हैं होल्ड करें फिर पुनः सामान्य स्थिति में आये। इस अभ्यास को बार-बार करें जितनी ही अंगुलिया और हाथ की कलाई मजबूत होगी उतना ही अच्छा मयूरासन होगा।

इस आसन को कभी भी जल्दबाजी में न करें। क्योंकि पूरे शरीर का वजन इन्ही हाथों के पंजे और कलाई पर होता है। इसलिए इस आसन का अभ्यास अच्छे से करें तभी इस आसन को आप सब आसानी से कर पाएंगे।

### लाभ

- ◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से हाथों के पंजे और कलाई बहुत मजबूत होती है।
- ◆ मयूरासन के अभ्यास से यकृत, अग्नाशय, आम्लाशय और पाचन तंत्र को बहुत लाभ मिलता है।
- ◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से फेफड़े बहुत मजबूत होते हैं।
- ◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी आसन है।

◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से पेट के रोग जैसे कब्ज, अपच, पेट साफ न होना वायु विकार और पेट दर्द में बहुत लाभदायक होता है।

◆ मयूरासन के नियमित करने से शरीर का रक्त संचार सुचारू रूप से रहता है।

◆ वात-पित्त-कफ से उत्पन्न होनेवाले रोगों में शीघ्र लाभकारी है।

◆ 8. मयूरासन के नियमित करने से वृद्धवस्था में भी अच्छा स्वास्थ्य, उत्साह और शक्ति बनी रहती है।

◆ मयूरासन के नियमित अभ्यास से हाथ, पैर और कंधे, की मांसपेशियों में मजबूती आती है।

### सावधानी

जिन लोगों को ब्लडप्रेसर, हृदय रोग और अल्सर रोग या कोई जल्द में कोई आपरेशन हुआ हो वह योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही करें।

## सर्वागासन

इस आसन को करने से शरीर के सभी अंगों को लाभ मिलता है इसलिए इस आसन को सर्वागासन कहा जाता है।

### अभ्यास की विधि

◆ इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएँ। एक साथ अपने पैरों कूल्हे और फिर कमर को उठाएँ। शरीर का पूरा भार आपके कंधों पर आ जाये। अपनी पीठ से अपने हाथों से सहारा दें।

◆ अपनी दोनों कोहनियों को पास में लें आयेँ और हाथों को पीठ के साथ रखें, कंधों को सहारा देते रहें। कोहनियों को जमीन पर दबाते हुए और दोनों हाथों को कमर पर रखते हुए अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर को सीधा करें शरीर का पूरा भार आपके दोनों कंधों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए न कि आपके सिर और गर्दन पर। अपनी

क्षमतानुसार इस आसन में रूके रहें।

- ◆ अपने दोनों पैरों को सीधा व मजबूत रखें। अपने पैरों कि उँगलियों को नाक की सीध में लें आयेँ। अपनी गर्दन पर ध्यान दें उसको जमीन पर न दबाएं गर्दन को मजबूत रखें और मांसपेशियों को सिकोड लें अपनी छाती को ठोड़ी से लगा लें। गर्दन में दर्द महसूस हो रहा है तो आसन से धीरे-धीरे बाहर आ जाय।
- ◆ लंबी गहरी सांस लें जितनी देर इस आसन में रह सकते हैं अपनी क्षमतानुसार बने रहे।
- ◆ आसन से बाहर आने के लिए घुटनों को धीरे से माथे के पास लें कर आयेँ हाथों को जमीन पर रखें। बिना सिर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लेकर आये तथा दोनों पैरों को जमीन पर लें जाएँ। और पैरों को सीध कर लेट जाएँ एक लम्बी गहरी सांस ले कुछ देर विश्राम करें।

### लाभ

- ◆ इस आसन को नियमित करने से रक्त-संचार की दिशा परिवर्तित होकर रक्त आसानी से हृदय की ओर दौड़ने लगता है। इस आसन से हृदय रोगियों को विशेष लाभ व आराम मिलता है।
- ◆ हाथों व कंधों को मजबूत बनाता है और पीठ को अधिक लचीला बनाता है।
- ◆ कब्ज से राहत देता है और पाचन क्रिया को सक्रिय बनाता है।
- ◆ महिलाओं और पुरुषों के प्रजनन अंगों को स्वस्थ, सबल व विकसित करता है।
- ◆ मोटापा, बंध्यापन, प्रदर आदि रोगों को दूर कर महिलाओं को स्वस्थ व सुदौल बनाता है।

### सावधानियाँ

गर्भावस्था, माहवारी, उच्च रक्तचाप हृदय रोग में योग विशेषज्ञ की देखरेख में ही करें।

# डिजिटल युग में सहकारिता की नई परिभाषा



अवनीश कुमार गुप्ता

प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

साहित्यकार, स्वतंत्र स्तंभकार,  
समीक्षक एवं पुस्तकालयाध्यक्ष



भारत में सहकारिता का विचार केवल एक आर्थिक मॉडल नहीं, बल्कि सामूहिक विकास और भारतीय दर्शन का अभिन्न अंग है। यह सामूहिक प्रयासों से सामाजिक और आर्थिक उत्थान की परंपरा का प्रतीक है, जो महात्मा गांधी और सरदार वल्लभभाई पटेल जैसे नेताओं की सोच से प्रेरित है। वर्तमान समय में सहकारिता मंत्रालय द्वारा शुरू की गई राष्ट्रीय सहकारी डेटाबेस और पैक्स कंप्यूटराइजेशन योजना जैसे कदम सहकारिता को डिजिटल युग में सशक्त बनाने की दिशा में महत्वाकांक्षी प्रयास हैं। राष्ट्रीय सहकारी डेटाबेस का उद्देश्य देशभर की सहकारी समितियों का एक केंद्रीय डेटाबेस तैयार करना है, ताकि उनके कामकाज की निगरानी हो सके और योजनाओं का लाभ सही लाभार्थियों तक पहुँचाया जा सके। इस पहल में अब तक लगभग 2.25 लाख समितियों को पंजीकृत किया गया है, लेकिन यह संख्या देश में मौजूद 8 लाख से अधिक समितियों की तुलना में बहुत कम है। यह पहल न केवल

**सहकारिता का उद्देश्य केवल आर्थिक लाभ तक सीमित नहीं होना चाहिए। इसका व्यापक लक्ष्य ग्रामीण समाज के सशक्तिकरण और सामूहिकता की भावना को बढ़ावा देना है। सहकारी समितियाँ न केवल ग्रामीण अर्थव्यवस्था का आधार बन सकती हैं, बल्कि वे सामाजिक ताने-बाने को भी मजबूत कर सकती हैं।**

सहकारी समितियों की पारदर्शिता बढ़ाने का प्रयास है, बल्कि उन्हें डिजिटल तकनीक के माध्यम से और अधिक प्रभावशाली बनाने का भी माध्यम है।

हालाँकि, सहकारिता के इस डिजिटलरण में कई चुनौतियाँ भी सामने आई हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में सहकारी समितियों का डिजिटलीकरण, विशेष रूप से पैक्स कंप्यूटराइजेशन योजना, अभी भी बुनियादी ढाँचे और तकनीकी कौशल के अभाव में बाधित है। उदाहरण के लिए, बिहार और उत्तर प्रदेश जैसे राज्यों में

लगभग 70% समितियाँ अभी भी डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट कनेक्टिविटी के लिए संघर्ष कर रही हैं। राष्ट्रीय सहकारी विकास निगम की एक रिपोर्ट के अनुसार, देशभर में सहकारी समितियों के माध्यम से 12 करोड़ से अधिक किसान जुड़े हुए हैं, लेकिन इनमें से केवल 30% ही इन योजनाओं का वास्तविक लाभ उठा पाते हैं। यह असमानता योजनाओं के क्रियान्वयन में मौजूदा खामियों को उजागर करती है। सहकारी समितियों के डिजिटलीकरण का उद्देश्य भ्रष्टाचार और

बिचौलियों की समस्या को समाप्त करना है। लेकिन क्या यह संभव है जब कई समितियाँ अभी भी राजनीतिक हस्तक्षेप, प्रशासनिक अराजकता और स्थानीय प्रभावशाली व्यक्तियों के नियंत्रण में हैं?

इस संदर्भ में, यह समझना आवश्यक है कि सहकारिता का उद्देश्य केवल आर्थिक लाभ तक सीमित नहीं होना चाहिए। इसका व्यापक लक्ष्य ग्रामीण समाज के सशक्तिकरण और सामूहिकता की भावना को बढ़ावा देना है। सहकारी समितियाँ न केवल ग्रामीण अर्थव्यवस्था का आधार बन सकती हैं, बल्कि वे सामाजिक ताने-बाने को भी मजबूत कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, महाराष्ट्र और गुजरात में सहकारी समितियाँ कृषि और डेयरी उत्पादन में सफलता के मॉडल प्रस्तुत करती हैं। लेकिन इन राज्यों में सहकारिता की सफलता का कारण मजबूत प्रशासनिक ढाँचा और समितियों की स्वतंत्रता है। इसके विपरीत, कई अन्य राज्यों में सहकारी समितियाँ राजनीतिक हस्तक्षेप और भ्रष्टाचार की शिकार हैं।

**डिजिटल पहलें** - जैसे पैक्स कंप्यूटराइजेशन योजना, एक ओर तो समितियों की पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित कर सकती हैं, लेकिन दूसरी ओर यह योजना केवल उन्हीं क्षेत्रों में प्रभावी हो सकती है जहाँ बुनियादी डिजिटल अवसंरचना मौजूद है। सरकार की मंशा भले ही सराहनीय हो, लेकिन जमीनी स्तर पर इसके प्रभाव को लेकर कई सवाल खड़े होते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में तकनीकी जागरूकता और कौशल की कमी के कारण समितियों का डिजिटलीकरण धीमा है। उदाहरण के लिए, कई समितियों के पास न तो प्रशिक्षित कर्मचारी हैं और न ही पर्याप्त संसाधन। इसके अतिरिक्त, डिजिटलीकरण की प्रक्रिया को समझने और अपनाने में भी स्थानीय समितियों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

सहकारिता के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए प्रशासनिक सुधार और प्रशिक्षण कार्यक्रमों की सख्त आवश्यकता है। समितियों के प्रबंधन में पारदर्शिता लाने के लिए स्थानीय समुदायों को शामिल किया जाना चाहिए। साथ ही, डिजिटलीकरण प्रक्रिया को सरल और बहुभाषीय बनाना चाहिए, ताकि ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोग इसे आसानी से समझ और उपयोग कर सकें। सरकारी योजनाओं की सफलता केवल तब सुनिश्चित की जा सकती है जब समितियों को राजनीतिक हस्तक्षेप से मुक्त किया जाए और उनके प्रबंधन को स्वतंत्र बनाया जाए।

इसके अतिरिक्त, सहकारिता का लाभ केवल किसानों और छोटे व्यापारियों तक सीमित नहीं रहना चाहिए। इसे ग्रामीण शिक्षा, स्वास्थ्य, और सामाजिक कल्याण के क्षेत्रों में भी विस्तार दिया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, सहकारी समितियाँ ग्रामीण क्षेत्रों में स्कूल और अस्पताल चलाने में मदद कर सकती हैं। यह पहल न केवल ग्रामीण समाज के उत्थान में मदद करेगी, बल्कि सामाजिक न्याय की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम होगा।

एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि सहकारिता को केवल सरकारी योजनाओं के माध्यम से सशक्त नहीं किया जा सकता। इसमें निजी क्षेत्र और गैर-सरकारी संगठनों की भागीदारी भी आवश्यक है। निजी क्षेत्र तकनीकी विशेषज्ञता और वित्तीय संसाधन प्रदान कर सकता है, जबकि गैर-सरकारी संगठन जमीनी स्तर पर जागरूकता फैलाने और समुदायों को संगठित करने में मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, अमूल जैसी सहकारी समितियाँ इस बात का उदाहरण हैं कि कैसे सहकारिता और निजी क्षेत्र का मेल एक सफल मॉडल बना सकता है।

हालाँकि, सहकारिता के डिजिटलीकरण के प्रयासों की आलोचना भी जरूरी है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि इन योजनाओं का

लाभ केवल उन्हीं क्षेत्रों तक सीमित रहेगा जहाँ पहले से ही संसाधन और संरचना मजबूत हैं। इसके विपरीत, पिछड़े और आदिवासी क्षेत्रों में ये योजनाएँ शायद ही प्रभावी होंगी। सहकारी समितियों के डिजिटलीकरण के लिए आवश्यक बुनियादी ढाँचे का विकास एक लंबी और चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया है। ऐसे में यह सवाल उठता है कि क्या सरकार इन योजनाओं को पूरी तरह से लागू करने के लिए तैयार है, या फिर यह केवल एक राजनीतिक एजेंडा बनकर रह जाएगा?

सरकार को सहकारिता के प्रभाव को बढ़ाने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। योजनाओं को लागू करते समय स्थानीय समस्याओं और आवश्यकताओं को ध्यान में रखना आवश्यक है। इसके साथ ही, समितियों के कामकाज की नियमित निगरानी और मूल्यांकन भी जरूरी है। यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सरकारी सहायता केवल उन्हीं समितियों तक पहुँचे जो वास्तव में सामूहिक विकास के लिए काम कर रही हैं।

सहकारिता का वास्तविक सार पारदर्शिता, सामूहिक प्रयास और सामाजिक उत्थान में निहित है। यदि इसे सही ढंग से लागू किया जाए, तो यह न केवल ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सशक्त बना सकता है, बल्कि सामाजिक न्याय और सामूहिकता की भावना को भी बढ़ावा दे सकता है। सहकारिता के इस सफर में चुनौतियाँ भले ही बड़ी हों, लेकिन सही दृष्टिकोण और प्रतिबद्धता के साथ यह भारत के विकास का एक मजबूत आधार बन सकता है। आखिरकार, सहकारिता का उद्देश्य 'सभी के लिए समान अवसर और संसाधन' प्रदान करना है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए सरकार, समाज और सहकारी समितियों को मिलकर काम करना होगा। यदि यह संभव हुआ, तो सहकारिता भारतीय समाज के आर्थिक और सामाजिक विकास की नींव बन सकती है।

# आध्यात्म एवं विज्ञान



अगर कोई धर्म-दर्शन विज्ञान की अवधारणाओं को विरोधी होगा तो युवा मानस उस पर विश्वास नहीं करेगा। विज्ञान एवं आध्यात्म के विवेच्य पृथक हैं। आध्यात्म परमार्थ ज्ञान है, आत्मा-परमात्म सम्बन्धित ज्ञान है, इल्में इलाही है, चिन्मय सत्ता का ज्ञान है। विज्ञान लौकिक जगत का ज्ञान है, भौतिक सत्ता का ज्ञान है, पदार्थ, वस्तु, रासयन प्रकृति का विश्लेषणात्मक-विवेचनात्मक ज्ञान है। सामान्य धारण है कि दोनों विपरीतार्थक हैं। चिंतन एवं मनीषी विद्वानों को भविष्य के लिए यह सोचना है कि दोनों की मूलभूत अवधारणाओं में किस प्रकार सामंजस्य स्थापित किया जा सकता है? इस सम्बंध में प्रोफेसर महावीर सरन जैन का अभिमत है कि यदि दोनों अपने अपने आग्रह छोड़ दें तो दोनों के बीच सामंजस्य के सूत्र स्थापित किये जा सकते हैं।

आध्यात्म एवं विज्ञान के बीच सामंजस्य का मार्ग स्थापित करने के लिए परम्परागत धर्म की इस मान्यता को छोड़ना पड़ेगा कि यह संसार ईश्वर की ईच्छा के परिणति है। हमें विज्ञान की इस दृष्टि को स्वीकार करना होगा कि सृष्टि रचना के व्यापार में ईश्वर के कर्तृत्व की कोई भूमिका नहीं है। सृष्टि रचना व्यापार में प्रकृति के नियमों को स्वीकारना

होगा। डार्विन के विकासवाद के आलोक में पाश्चात्य धर्म की इस मान्यता के प्रति आज के चिंतकों का विश्वास खण्डित होता जा रहा है कि “सृष्टि के आरम्भ में परमात्मा ने सभी प्राणियों के युगल निर्मित किये थे तथा परमात्मा ने ही मनुष्य को “ईश्वरीय ज्ञान” प्रदान किया था। जीव के विकास की प्रक्रिया के सूत्र धर्म की इस पौराणिक मान्यता में भी खोजे जा सकते हैं कि “जीव चौरासी लाख योनियों में भटकने के बाद मनुष्य योनि धारण करता है” तथा भगवान विष्णु के दस अवतार लेने की पौराणिक मान्यता की इस परिपेक्ष्य में पुनर मीमांसा की जा सकती है। **मत्स्यावतार, कूर्मावतार, वाराहवतार, वामनावतार, नरसिंहावतार, परशुरामावतार,** के क्रम की मिमांसा विकासवाद के परिप्रेक्ष्य में संभव है।

विज्ञान को अपनी भौतिकवादी सीमाओं का अतिक्रमण करना होगा। विज्ञान विशु( रूप से भौतिकवादी रहा है। विज्ञान के मूल में पदार्थ एवं ऊर्जा को ही अधिष्ठित देखता आया है। विज्ञान को अपर्धिव चिन्मय सत्ता का

भी संस्पर्श करना होगा कि जड़ पदार्थ से चेतना का अनिर्भाव होता है। डार्विन के विकासवाद के इस सि(ंत को तो स्वीकार करनासम्भव है कि अपवनत कोटि क जीव उन्नत कोटि के जीव का विकास हुआ है किन्तु उनका यह सि(ंत तर्कसंगत नहीं है कि अजीव से जीव का विकास हुआ। मेरी इस धारण अथवा मान्यता का तार्किक कारण है। चेतन के उत्पादन अचेतन में नहीं बदल सकते। अचेतन के उत्पादन चेतन में नहीं बदल सकते। न कभी ऐसा हुआ है न हो रहा है और न होगा कि जीव अजीव बन जाये। पदार्थ का रूपान्तरण से स्मृति एवं बुद्धि के गुणों को उत्पन्न किया जा सकता है। मगर चेतन उत्पन्न नहीं की जा सकती। चेतना का अध्यापन आध्यात्म का विषय है।

जानना चेतन का अवच्छेदक गुण है। जीव चेतन है। अजीव अचेतन है। जीव का स्वभाव चैतन्य है। अजीव का स्वभाव जड़त्व अथवा अचैतन्य है। जो जानता है वह जीवात्मा है। जो नहीं जानता वह अनात्मा है। जीव आत्मा

सहित है। अजीव आत्मा नहीं है। जीव सुख-दुख की अनुभूति करता है। अजीव को सुख-दुख की अनुभूति नहीं होती। स्मृति एवं बुद्धि तथा मस्तिष्क के समस्त व्यापार चेतना नहीं है। मगर चेतना उत्पन्न नहीं की जा सकती। एक दृष्टि ने माना कि परम जगत से ही जड़ जगत की सृष्टि होती है। दूसरी दृष्टि मानती है कि भौतिक द्रव्य की ही सत्ता है। भौतिक पदार्थ के अतिरिक्त अन्य किसी की सत्ता नहीं है। बुद्धि एवं मन की भाँति चेतना भी स्नापुजाल की ब्रह्मा अथवा विभिन्न तंत्रिकाओं का तंत्र है जो अन्ततः अणुओं एवं आणविक क्रियाशीलता का परिणाम है। भविष्योन्मुखी दृष्टि से विचार करने पर यह स्वीकार करना होगा कि दोनों की अपनी अपनी भिन्न सत्ताएं हैं।

अजीव अथवा जड़ पदार्थ का रूपान्तरण ऊर्जा, प्राणद्ध, स्मृति कृत्रिम प्रज्ञा एवं बुद्धि में संभव है किन्तु इनमें चैतन्य नहीं होता। कम्प्यूटर चेतना युक्त नहीं हैं। कम्प्यूटर को यह चेतना नहीं होती कि वह है, वह कार्य कर रहा है। कम्प्यूटर मनुष्य की चेतना से प्रेरित होकर कार्य करता है। उसे सुख-दुख की अनुभूति नहीं होती। उसे स्व संवेदन नहीं होता। मैं हूँ, मैं सुखी हूँ, मैं दुखी हूँ - शरीर को इस प्रकार के अनुभवों की प्रतीति नहीं होती। इस प्रकार के अनुभवों की दर्शनआत्म शब्द से अभिहित करते हैं। आत्मा में चैतन्य नामक विशेष गुण है। आत्मा में जानने की शक्ति है। आत्मा के द्वारा जीव को अपने अस्तित्व का बोध होता है। ज्ञान का मूल स्रोत आत्म ही है। आत्मा अमूर्त तत्त्व है। इन्द्रियों का वह विषय नहीं है। इन्द्रियाँ उसे ज्ञान नहीं पाती। इससे इन्द्रियों की सीमा सिद्ध होती है। इससे आत्मा का अस्तित्व नहीं है- यह सिद्ध नहीं होता। हमारे मनीषियों ने अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय एवं आनंदमय कोशों की विवेचना की है। सम्प्रति इसकी विवेचना का अवकाश नहीं है। हमारा मन्तव्य यह प्रतिपादित करना है कि धर्म-दर्शन एवं विज्ञान के संबंध की चर्चा के समय मनोमप कोश की उपेक्षा करना



संभव नहीं है। हम केवल यह कहना चाहते हैं कि विज्ञान एवं आध्यात्म के बीच सामंजस्य का मार्ग स्थापित करने में मानोविज्ञान का अध्ययन भी सहायक हो सकता है। मनोविज्ञान उत्तेजन-प्रतिक्रिया व्यवहार के आधार पर ही मानवीय व्यवहार का अध्ययन करता है। आज का मनोविज्ञान उद्योगों और प्रतिक्रियाओं के आधार पर मानवीय व्यवहार का अध्ययन करने तक सीमित नहीं है। अब मनोविज्ञान मानवीय व्यवहार को समझने के लिए प्रत्यक्ष, स्मृति, कल्पना, तर्क, निर्णय, अनुभव, बोध आदि का भी उपयोग कर रहा है। संज्ञानात्मक मनोविज्ञान के अध्ययन का आधार संज्ञान है। संवेदन एवं संज्ञान में अंतर है। संवेदन के द्वारा प्राणी को उत्तेजना का आभास होता है। संज्ञान शक्ति के द्वारा मनुष्य संवेदनाओं को नाम, रूप, गुण आदि में दो से संगठित कर, ज्ञान प्राप्त करता है। योग साधना परम्परा में ध्यान धारणा तथा समाधि का विशद वर्णन एवं विवेचना सुलभ है। मनोविज्ञान को गहन समाधि एवं स्वामावोन्मुख गहन ध्यान में भी न साधक की शान्त, निर्विकल्प, विचार शून्य एवं क्रिया हीन स्थिति के अन्तर्निरीक्षण की विधि एवं पद्धति का संधान करना चाहिए। इस प्रकार का गहन अध्ययन आध्यात्म एवं विज्ञान के मध्य सेतु का काम कर सकता है।

विज्ञान को इस अवधारण का अतिक्रमण करना होगा कि भौतिक विज्ञान के नियमों से सम्पूर्ण वास्तविकता की व्याख्या संभव है, इस

दिशा में सन् 1936 में गोदले द्वारा प्रतिपादित प्रमेय का महत्व है। उन्होंने सिद्ध किया कि गणित की बहुत सी वास्तविकताओं को सिद्ध नहीं किया जा सकता। गणित की यह अपूर्णता अज्ञान के कारण नहीं है। इसका कारण गणित की आधारभूत संरचना है। पहले भौतिक विज्ञानी मानते थे कि भौतिकी व्याख्या में तरंग एवं सूक्ष्म अंश परस्पर विपरीत डोर हैं। परमाणु के आविष्कार के बाद भौतिक विज्ञान का उक्त सिद्धांत अमान्य हो गया। अब सर्वमान्य है कि परमाणु क्रिया की व्याख्या के लिए दोनों की साथ-साथ व्याख्या करना आवश्यक है। परमाणु के संबंध में यह भी ध्यान देने योग्य है परमाणु के अंशों को गणित की दृष्टि से विश्लेषित किया जा सकता है। परमाणु के अंशों की किसी भी विधि से झलक पाना संभव नहीं है। ऊर्जाणु का सूक्ष्म-अंश युगपत् एकाधिक स्थानों पर हो सकता है अथवा एकाधिक मार्गों पर गमन कर सकता है। जब भौतिक जगत के ऊर्जाणु के स्वरूप की आधारभूत यथार्थता का प्रत्यक्षण इतना दुष्कर एवं जटिल है तब समस्ता आभासों का अतिक्रमण करने वाले आत्म तत्त्व का किसी यंत्र से प्रत्यक्षण किस प्रकार संभव है। जिससे सब को जाना जाता है उसको वाह्य-विधि से कैसे जाना जा सकता है। विज्ञान में ऊर्जाणु भौतिकी के क्षेत्र में नये अनुसंधान कार्य हो रहे हैं। इनसे भविष्य में आत्मा अथवा चेतना के स्वतंत्र अस्तित्व का प्रमाण सिद्ध होना संभव है।

# हार्ट अटैक के इन लक्षणों में लें ये 5 होम्योपैथिक दवाएं



डॉ. अमलेंद्र त्रिपाठी



होम्योपैथी की ऐसी दवाओं के बारे में बता हैं, जो हार्ट अटैक के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती हैं। आइए जानते हैं कौन सी हैं ये दवाएं और इनकी डोज।

## दिल की बीमारी के लिए होम्योपैथी

बात जग-जाहिर है कि हृदय रोगों से पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा लोगों की मौत होती है। भारत में भी दिल से जुड़ी बीमारियों से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी बीमारियों में अक्सर रोगी एलोपैथी दवाओं का इस्तेमाल करते हैं लेकिन भारत की सबसे पुरानी चिकित्सा पद्धति होम्योपैथी में भी दिल के दौरों के लक्षणों को कम करने वाली दवाएं हैं, जो सुरक्षा बढ़ाने में मदद करती हैं।

आइए जानते हैं कौन सी हैं ये दवाएं और इनकी डोज....

■ **हार्ट अटैक रोगियों को भविष्य में दिल के दौरा का खतरा न रहे इसके लिए कौन-कौन सी होम्योपैथिक दवाएं दी जाती हैं, पांच नाम बताएं?**

1. **एकोनिटम नेपेलस:** यह एक होम्योपैथी दवा है, जो दिल का दौरा पड़ने पर तुरंत दी जाती है। रोगी को बाएं हाथ में सुनपन महसूस हो सकता है।

2. **कैक्टस ग्रैंडिफ्लोरस:** यह दवा तब मदद करती है जब दिल बहुत तेज धड़कता है और साथ ही रोगी को एंडोकार्डिटिस होता

है। एंडोकार्डिटिस के कारण धमनियां और हृदय कमजोर होते हैं। यह एनजाइना पेक्टोरिस में बहुत अच्छा काम करती है।

3. **क्रैटेगस ऑक्सिकैंथा:** हृदय की मांसपेशियों पर कार्य करती है और यह हृदय टॉनिक भी है। मायोकार्डिटिस, हृदय की अनियमितता, धमनीकाठिन्य और कार्डियक ड्रॉप्सी के मामलों में मदद करती है। अगर मरीज के हृदय में और बाएं हंसली के नीचे दर्द है तो इस दवा को दिया जा सकता है।

4. **ऑरम मेटालिकम:** रोगी को ऐसा महसूस होता है जैसे दो या तीन सेकंड के लिए दिल की धड़कना बंद हो गयी हो। मरीज को छाती में दर्द होता है जो आमतौर पर रात में बढ़ जाता है। यह मायोकार्डियल कमजोरी और हाई ब्लड प्रेशर का इलाज करती है।

5. **डिजिटलिस पुरपुरिया:** अगर मरीज की नाड़ी कमजोर या अनियमित, रुक रुक कर, असामान्य रूप से धीमी या तेज होती है तो मरीज को ईश दवाई से काफी आराम मिलता है। मरीज को ऐसा महसूस होता है जैसे उसके हिलने-डुलने पर दिल की धड़कना बंद हो जाएगी और वह अपनी सांसों को रोके रखने

के बारे में सोचता है।

■ **होम्योपैथिक दवाएं कैसे काम करती हैं हार्ट अटैक का खतरा और इसमें कितना वक्त लगता है?**

होम्योपैथी दवा की एक प्रणाली है जो रोगी के लक्षणों के अनुसार काम करती है। रोगी के विशिष्ट लक्षणों के आधार पर दवाओं का चयन या निर्धारण किया जाता है। ये दवाएं रोग के प्रति रोगी की रोग प्रतिरोधक क्षमता/जीवन शक्ति को बढ़ाती हैं। होम्योपैथी रोगी को समग्र/एक मानती है और रोग का उसके मूल कारण से उपचार करती है। तो, होम्योपैथी दवाएं न केवल में मदद करती हैं बल्कि उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल और मधुमेह जैसे जोखिम वाले कारकों के इलाज में भी मदद करती हैं।

होम्योपैथी में दिल के दौरों के इलाज की अवधि पूरी तरह से रोग की गंभीरता पर निर्भर करती है।

■ **क्या होम्योपैथिक दवाएं दिल के दौरों की परेशानी को जड़ से खत्म कर सकती हैं और दिल को दुरुस्त रख सकती हैं?**

हां, हार्ट अटैक के कई मामलों में होम्योपैथी

उत्कृष्ट काम करती है लेकिन यह पूरी तरह से मरीज़ की तकलीफ पर निर्भर करता है. मरीज़ की तकलीफ का मतलब है कि यदि रोगी रोग के सुरवात में ही होम्योपैथी दवाएं लेना शुरू कर देता है जैसे कि उसे उच्च रक्तचाप या चिंता के लिए तो वह दिल के दौरों को रोक सकता है। यदि हृदय रोग ज्यादा गंभीर नहीं है तो होम्योपैथी दवाएं काफी मददगार होती हैं। होम्योपैथी हार्ट अटैक के बाद के मामलों को प्रबंधित करने में मदद करती है। होम्योपैथी में कई हृदय टॉनिक हैं जो रोगी को हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं।

### ■ होम्योपैथिक दवाओं की डोज क्या हो सकती है ?

होम्योपैथिक दवाओं की डोज रोगी के रोग पर निर्भर करती है। यदि व्यक्ति का रोग गंभीर स्थिति में है तो उसके लिए अलग प्रकार की होम्योपैथिक दवा की खुराक दी जाती है होम्योपैथिक दवा की खुराक भिन्न-भिन्न रोगों के अनुसार भिन्न प्रकार की होती हैं। इसलिए किसी भी प्रकार की होम्योपैथिक दवा को शुरू करने से पहले रोगी को एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लेने की आवश्यकता होती है।

### ■ क्या इनके कोई साइड-इफेक्ट भी हैं ?

नहीं, होम्योपैथिक दवाओं का कोई भी साइड इफेक्ट नहीं होता पर कभी-कभी दवाओं के अधिक या फिर न्यूनतम डोज लेने से रोगी को कुछ दिक्कत हो सकती है परंतु यहा मरीज़ को बिल्कल नुकसान नहीं करती। यहा दवाई का प्रोसैस होता है जो कुछ टाइम में ठीक भी हो जाता है।

होम्योपैथी दवा हमेशा एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की परामर्श के अनुसार ही लेना चाहिए, जिससे आपको यह मालूम हो की यह दवा किस प्रकार से लिया जाए। एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक रोगी के बीमारी की स्थिति के अनुसार ही उसको दवा देता है और बीमारी में सुधार के अनुसार ही दवाओं के डोज को भी बदलता रहता है।



होम्योपैथिक की कुछ दवाएं जैसे सुम्बुल, स्ट्रोफान्थुस, स्ट्रॉटियम कार्ब (Sumbul, Strophanthus, Strontium Carb) रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए प्रभावी रहे हैं। कुछ होम्योपैथिक उपचार के लिए हृदय वाहिकाओं में कोलेस्ट्रॉल के संचय को कम करने के लिए जाना जाता है। इनमें क्रेटाएगूस, ऑरम मेट, बेराइटा कार्ब, केलकेरिया कार्ब (Crataegus, Aurum Met., Baryta Carb., Calcarea Carb) शामिल हैं।

होम्योपैथिक उपचार आहार संशोधन और नियंत्रण के साथ जुड़ा है, और शारीरिक व्यायाम भी किया जाना चाहिए। उपचार में कोई परिवर्तन प्रायः रक्त कोलेस्ट्रॉल के परीक्षण के बाद किया जाता है। इलाज की प्रतिक्रिया के आधार पर उपचार आमतौर पर धीरे-धीरे कम होता जाता है। अक्सर दवा का चयन लक्षणों और वैयक्तिक आधार पर होता है। उच्च रक्तचाप के उपचार रोगियों में उच्च रक्तचाप का उपचार रोगी दोनों में से कौन सा एलोपैथी उपचार कर रहा है या नहीं, के आधार पर चयनित है। उच्च रक्तचाप के उपचार के लिए कुछ दवाओं में Aurum met., Belladonna, Calcarea Carb., Glonoine, Lachesis, Nat.Mur., Nux Vom., Phos., और Plb.Met शामिल हैं। रोगियों जो एलोपैथिक दवाओं का इस्तेमाल करते हैं जैसे बीटा ब्लॉकर्स

कैल्शियम, चान्नी ब्लॉकर्स, एसीई इनहेबीटर लम्बी अवधि के लिए होम्योपैथिक उपचार के साथ उच्च रक्तचाप के नियंत्रण के लिए आमतौर पर मुश्किल है। रोगियों में जो एलोपैथिक दवाएं उच्च रक्तचाप के उपचार के लिए कुछ दवाओं दिल के लिए (जैसे रोवोलिया, एलियम, सेटिवम, पेसिफ्लोरा, एंड्रेनालिन, बेलाडोना, ग्लोनीन, जेलसीमियम आदि) भी दी जाती है।

उच्च रक्तचाप के लिए दी गई दवाओं के अलावा आपका चिकित्सक आमतौर पर यदि आप मोटे हैं तो वजन कम करने की सलाह देगा, एक कम कैलोरी युक्त आहार, व्यायाम और सिगरेट धूम्रपान, मानसिक तनाव का परिहार करे।

यदि आप उच्च रक्तचाप के लिए नियमित रूप से होम्योपैथी उपचार कर रहे हैं, या उच्च कोलेस्ट्रॉल होने पर आप अपने होम्योपैथ चिकित्सक के साथ नियमित रूप से उपचार का पालन करने की आवश्यकता होगी। यदि आप एलोपैथिक दवाएं लेने के साथ होम्योपैथिक उपचार कर रहे हैं तो इस बारे में अपने दोनों चिकित्सकों को सूचित करें। अपने चिकित्सक के परामर्श के बिना एलोपैथिक दवाओं को लेना बंद या उनके साथ समायोजन मत करो। होम्योपैथिक दवाओं के साथ तीव्र दिल के दौरों के उपचार स्वीकार्य नहीं है। यदि आपको दिल का दौरा है तो आपको एलोपैथिक दवाओं के साथ इलाज की जरूरत

# बदला बदला सा बचपन घड़ी की सुइयों में बंधा



सुपमा त्रिपाठी

बचपन एक ऐसी उम्र होती है जब किसी तनाव और समय के बंधन के बिना मस्ती से ज़िन्दगी का आनंद लिया जाता था, मगर अब इस बदलते हुए समाज में तो सबकुछ उलट-पुलट कर रख दिया है। मासूम चेहरों पर खिलती हँसी और शरारतों से भरा रूठना मनाना ये तो आज के बचपन की पहचान ही नहीं है।

आज के बच्चे तो बड़ों से भी ज्यादा बोझ तले दबे हुए हैं। आज के युग में हमारे बच्चों का वो बेखौफ बचपन ही गायब हो गया है। आज के युग के बच्चों में तो अक्ल आने की वजह से मुस्कराना ही भूल गए हैं। मुस्कराहट की जगह अक्ल आने की चिंता ने ले ली है। इसीलिए बच्चे पर किसी भी किस्म का दबाव डालने से पहले उसकी क्षमता का आंकलन करना बेहद ज़रूरी है। उनकी मासूमियत पर कहीं हमारी महत्वाकांक्षाएं भारी न पड़ जाए इस बात का ध्यान रखना भी ज़रूरी है। बच्चे के खुद की रचनात्मकता को बढ़ावा देने के लिए यह ज़रूरी है कि बिना हमारे और आपके और इन्टरनेट के बिना स्वयं उन्हें सोचने समझने का मौका देना चाहिए। बच्चों की क्रिएटिविटी को निखारने के लिए ज़रूरी है कि खेल के समय वे प्रकृति, दोस्तों और स्वयं अपने साथ बिना



किसी बंधन के वक्त बिताने देना चाहिए।

## पल-पल का हिसाब

हर माता-पिता की बस एक ही इच्छा होती है कि उसका बच्चा हर जगह हर हाल में अक्ल आना चाहिए। इसलिए घड़ी की सुइयों में पल-पल का हिसाब लगा दिया जाता है। इतने बजे खाना, इतने बजे सोना, इतने बजे उठना, इतने बजे खेलना। हर पल का हिसाब बच्चों को दे दिया जाता है। मौज-मस्ती भरे खेलों की जगह सब कुछ सीखने के दबाव ने इन मासूम चेहरों को उदासी व तनाव की सौगात दे दी है। ज़िन्दगी के मैदान में अब प्रतिस्पर्धा ही है। अब इसे दबाव कहें या साथियों से पीछे छूट जाने का भय बच्चों का बचपन जरूर बंध कर रह गया है। बीते कुछ वर्षों से एकल परिवारों की संख्या में तेजी से बढ़ोतरी हुई है। घर में एक या दो बच्चे होते हैं। जिसके चलते माता-पिता उन पर दिल खोलकर खर्चा करके उन्हें

हर गतिविधियों में भागीदार बनाने की इच्छा रखते हैं। बच्चा आलराउण्डर बने और दूसरे बच्चों से ज्यादा सुपीरियर दिखे। यही ख्वाहिश तो मासूमियत पर भारी है। बच्चों के भविष्य के प्रति आई जागरूकता अच्छी बात है पर अव्यवहारिक अपेक्षाओं का वनज हम मासूमों से उनका बचपन छीन लेता है। इसीलिए उनका व्यवहार और विचार भी बदल रहा है। कम उम्र में ही हर बार पर तर्क-कुतर्क भी करने लगे हैं। हर हाल में बच्चे का भविष्य चमके यह देखने के लिए माता-पिता की सोच ने इन मासूमों को ही मशीन बनाकर रख दिया है।

महत्वाकांक्षाओं का यह बोझ उन्हें अवसाद की ओर ले जा रहा है। 8 से 10 वर्ष तक के उम्र के बच्चे 30 फीसद तक तनाव और अवसाद के शिकार हो रहे हैं। क्योंकि इस उम्र में भी उनको खुलकर जीने का मौका नहीं मिल पा रहा है। वे न तो परिवेश से कुछ सीख पा रहे हैं और न

ही परिवार से। कुल मिलाकर अगर देखा जाए तो सीखने-सिखाने के इस फेर बदल में बच्चों की खुशी पर उनकी कामयाबी भारी पड़ रही है। बच्चों को लेकर महत्वाकांक्षी होना गलत तो नहीं है परन्तु उनकी क्षमता और सोच को भी समझना बहुत ही जरूरी और आवश्यक है। अब तो सब कुछ बस ट्यूशन, होमवर्क, असाइनमेंट, प्रोजेक्ट और परीक्षा तक ही सीमित है। सोने, जागने से लेकर पढ़ने-लिखने और खेलने खाने तक का समय सारिणी में उनका पल-पल कैद है। बस कुछ गुम गया है तो बेवजह का बतियाना, हुडदंग मचाना और बचपन की मासूम भारी आलस और ज़िद। बच्चों की ऐसी शेड्यूल देखकर लगता है कि कभी अल्हड़ सा, बेतरतीब सा, बिखरा सा रहने वाला बचपन अब नियम कायदों और घड़ी की सुइयों से बंधकर रह गया है। हर उस बच्चे का टाइम-टेबल है जिनकी पीठ पर भारी बस्ता और मन पर ज़बरदस्ती की व्यक्तियों का बोझ लदा है।

### हर बच्चा नहीं हो सकता अव्वल

यह बच्चों और माता पिता के लिए दुविधा भरा समय है। अधिकतर परिवार एकल है और दोनों ही अभिभावक कामकाजी हैं। ऐसे में उन्हें लगता है कि बच्चे जितने व्यस्त रहें उतना ही अच्छा है। कई सारे क्लासेज तो इसीलिए करवाए जाते हैं। आजकल तो पेरेंट्स में बच्चों को लेकर महत्वाकांक्षाएं और असुरक्षा दोनों ही बहुत बढ़ गई हैं। दूसरे से तुलना करना और अपने बच्चों के पीछे छूट जाने का डर हमेशा बना रहता है। कई छोटी-छोटी चीज़ें जो की बच्चे बड़ों के साथ आसानी से सीख जाते थे अब तो उनकी भी क्लासेज चलती हैं। कई बार मो बच्चों का ऐसा व्यस्त शेड्यूल उन्हें अपने अभिभावकों से दूर ही कर देता है। इसीलिए जरूरी है कि बच्चों को अपने समय के साथ चीज़ों को स्वयं एक्सप्लेन करने दें। उनकी रूचि का ज्यादा बढ़ावा देना चाहिए पर उसे प्रतियोगिता नहीं बनने देना चाहिए। क्योंकि हर बच्चा हर क्षेत्र में अव्वल नहीं हो सकता यह



बात हर माता-पिता तथा पेरेंट्स को समझना बहुत ही ज्यादा जरूरी है। इसीलिए सहज और सरल भाव से वे जो भी सीखेंगे अच्छा ज्ञान उसमें बेहतर तथा अच्छा प्रदर्शन करके दिखा सकते हैं।

### दिमाग की विसात पर ज़िन्दगी

पढ़ाई ही नहीं अब तो खेलों में भी दिमाग की धार तेज करना सिखाया जा रहा है। बच्चे अपनी मर्जी से गेम और खेल भी अपनी पसंद का नहीं खेल पा रहे हैं। जबकि हर बच्चा अपने आप में खास होता है। उसमें से कुछ खास प्रतिभा तो जरूर ही होता है। बच्चों पर ज्यादा दबाव नहीं डालना चाहिए नहीं तो बच्चों में उदासी, तनाव और नकारात्मक विचार उनके दिमाग में घर बना लेती है। आज का हर बच्चा अपनी क्षमता से अधिक मानसिक बोझ उठा रहा है। यह असहनीय बोझ बच्चों की सेहत को लेकर कई खतरों पैदा कर रहा है। घर व स्कूल में खेलने का समय न मिलने के कारण बच्चों में सहनशीलता की कमी आ रही है। पूरे देश के स्कूली बच्चों को सर्वे किया गया है जिसमें आया है कि प्रति पांच में से एक बच्चे में सहनशीलता और धैर्य की कमी होती जा रही है। सहनशीलता की कमी के कारण बच्चों में चिड़चिड़ापन भी बढ़ता चला जा रहा है जो की उनकी सेहत पर गलत असर डाल रहा है। कुल

मिलाकर कहा जाय तो घड़ी की टिक-टिक पर भागते बच्चे सब कुछ तो कर ले रहे हैं पर अपना बचपन सही से नहीं जी पा रहे हैं।

### हिस्सों में बटा है समय

बच्चों पर पढ़ाई के अलावा भी हर क्षेत्र में आगे बढ़ने का इतना दबाव है कि जिसके कारण उनका बचपन खोता चला जा रहा है। बच्चों के पास स्कूल से आने के बाद इतना होमवर्क होता है फिर क्लोसज, ट्यूशन वगैरह। कभी-कभी तो ऐसा लगता है कि बच्चों को कहीं न कहीं हमारे अधूरे सपनों का बोझ भी उठाना पड़ता है। समय तो है, लेकिन कई हिस्सों में बटा हुआ है जिसे चाहकर भी बच्चे अपने लिए नहीं निकाल पाते। हर पल बंधन में भी नहीं रखना चाहिए कुछ समय उन्हें अपने लिए भी देना चाहिए जिससे उनकी शरारती प्रतिभा भी निखर कर सामने आए और उन्हें भी अच्छा लगे।

ये तो बदला-बदला सा बचपन था जो कि घड़ी की सुइयों पर जाकर टिक जाता है। इसलिए हर बच्चा स्वयं में स्वतंत्र होना चाहिए और अपने अच्छे गुणों के कारण अपने, अपने माता-पिता तथा अभिभावकों का नाम रोशन करना चाहिए।

## तुम अगर हो सिंधु

तुम अगर हो सिंधु तो मैं मीन होना चाहता हूँ,  
आत्मगत भ्रम, बन्धनों से हीन होना चाहता हूँ।  
जागतिक व्यवहार को तजहे जगत के रचयिता !  
मैं तुम्हारे शून्य में तल्लीन होना चाहता हूँ॥

धंस गया हूँ मोह के दल-दल भरे संसार में,  
छटपटाता फिर रहा हूँ द्वैध के विस्तार में।  
अब मुझे दिखलाते अद्वैत की उजली किरण,  
कर मुझे निष्प्रश्न निःसंशय तथा निर्द्वन्द्वमन ॥

मैं तेरे आनन्द के आधीन होना चाहता हूँ।  
आत्मगत भ्रम, बन्धनों से हीन होना चाहता हूँ।

घेरती मस्तिष्क को उदाम भौतिक लालसा,  
चेतना को दाबती है पद, प्रतिष्ठा की कथा।  
जगनियन्त्रक हे प्रभो ! अब शीघ्र ही उद्धार कर,  
भ्रान्ति के गह्वर नदों से अब मुझे उस पार कर ॥

मैं तेरे सान्निध्य में आसीन होना चाहता हूँ।  
आत्मगत भ्रम, बन्धनों से हीन होना चाहता हूँ॥

-वेदप्रकाश 'सत्यकाम'

## आजाद नागरिक है भारत के

आजाद नागरिक है भारत के, आजादी है संविधान तक।  
खुद की सोच, भाव, मर्यादा, इन से मुक्त नहीं अब तक॥  
क्या है आजादी मुक्ति क्या है,  
स्वच्छंद भ्रमण करना क्या है,,  
क्या है मनमानी निज भावों की,  
खुद से रमण करना क्या है,,  
क्या है बंधन की मुक्ति और, बेड़ी का वरण करना क्या है,,  
क्या है जीवन की संगीनियाँ, और उदर भरण करना क्या है,,  
आजादी पूछो पंछी से उड़ते हैं जो आसमान तक।  
आजाद नागरिक हैं भारत के आजादी है संविधान तक॥

गुलाम देश था कभी मगर, थी नहीं गुलामी जनमानस में,,  
आजाद भगत और राजगुरु थे घूम रहे जनमानस में,,  
हाथों में लिए मशाल क्रांति की लौ फूंक रहे जनमानस में,,  
वंदे मातरम का नारा थे घोल रहे जनमानस में,,  
आजादी क्या है पूछो उन आजादी के परवानों से,,  
कुर्बान किया था जिसने सब कुछ दांव रखा निज प्राण तक।  
आजाद नागरिक हैं भारत के आजादी है संविधान तक॥

आजादी क्या होती है पूछो राणा की भाला से,  
स्वतंत्र लेखनी क्या होती है पूछो पंत निराला से,,  
निज गौरव की लाज बचाना सीखो लक्ष्मीबाई मर्दाना से,  
संस्कृतियों का सम्मान बढ़ाना सीखो नरेंद्र मतवाला से,,  
मन विचार वाणी इनका स्वतंत्र रहा सम्मान तक।  
आजाद नागरिक हैं भारत के आजादी है संविधान तक॥

कामेश

## सुकून

जिसकी तलाश में  
भाग रहा है हर शख्स  
सुबह, शाम चारों पहर,  
शिदत से लगा है कमाने में  
धन-दौलत, नाम-शोहरत,  
पर पाकर भी उसे  
नहीं है सुकून एक पल यहां  
यदि पाना है सुकून  
तो देनी होगी तिलांजलि  
क्रोध, घृणा, ईर्ष्या जैसे भावों को  
करना होगा अपेक्षाओं का त्याग और  
उपेक्षाओं को नजरअंदाज,  
ढालना होगा स्वयं को  
बदलती परिस्थितियों के अनुसार,  
बढ़ते रहना होगा निरंतर कर्म-पथ पर  
मंजिल की परवाह किए बगैर और  
जीना होगा जीवन - यात्रा के हर पल को  
कृतज्ञता के भाव के साथ  
है ज्ञात सभी को  
संसार की क्षणभंगुरता  
जहां अगले पल का कुछ पता नहीं  
खड़ी है मौत हर डगर, हर पहर  
जिसकी आगोश में तय है मिलना  
वो सुकून एक दिन  
जिसको जीते जी भी  
पा सकता था हर शख्स यहां।

मृत्युंजय कुमार मनोज

## प्रयागराज का पर्व

गंगा, यमुना, सरस्वती, करती जीवन तार।  
संगम की हर बूंद में, मिलता शुभ संसार॥  
साधु-संत का मेला ये, लाए पुण्य विचार।  
हर मन में श्रद्धा जगे, पाए सच्चा द्वार॥  
बारह बरस का पर्व यह, संगम तीर महान।  
भक्ति-भाव में डूबकर, आए हर इंसान॥  
हर-हर गंगे की गूंज से, गूंजे जग संसार।  
पाप मिटाए पुण्य दे, निर्मल बहती धार॥  
साधु-संत और भक्तजन, लाते शुभ उपहार।  
महाकुंभ का पर्व यह, पावन सुख विस्तार॥  
बसे प्रयाग की रेत पर, संतों का दरबार।  
हर पल मिलता संग में, ज्ञान और विचार॥  
अमृतमयी यह गंगा, करती सब उद्धार।  
जल की हर इक बूंद से, जागे सारा प्यार॥  
प्रयागराज का पर्व यह, आस्था का प्रतीक।  
जीवन को निर्मल करे, है यह पर्व अद्वितीय॥

अवनीश कुमार गुप्ता

## गज़लें

1

यूँ सलीका लिए पैगाम दिया जाता है।  
नाम जो रोज़ सुबह शाम लिया जाता है।

काम वह क्राबिले तारीफ़ हुआ करता है,  
जो सही वक़्त पर अंजाम दिया जाता है।

चाँद ही वक़्त-बेवक़्त निकलता है मगर,  
बेवज़ह रात को बदनाम किया जाता है।

जी रहें हैं जताकर लोग सब हस्ती अपनी,  
इक भला शख्स क्यों गुमनाम जिया जाता है।

आप भर जायेंगे वो ज़ख़्म सारे चोटों के,  
हाल ही क्यों इन्हें मुद्दाम सिया जाता है।

2

हो गई कौन सी गलतियाँ।  
लग गई आप पर सख्तियाँ।

कुछ हवाएँ चली और फिर,  
सब कहाँ खो गई कश्तियाँ।

रास्ता जब हुआ घूमकर,  
कट गई राह से बस्तियाँ।

इक ज़रा सी हुई भूल क्या,  
लोग कसने लगे फब्तियाँ।

आप-अपने कभी भूलकर,  
रास आई नहीं मस्तियाँ।

# बेला पुष्प



प्रकृतिमेल डेस्क

छोटे लेकिन दिखने और सुगन्ध में बेजोड़ बेला के पुष्प जहाँ कहीं भी लगे होते हैं, अपनी उपस्थिति दर्ज करा ही लेते हैं। इनकी मोहक खुशबू हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करती है। हरी-भरी लता के रूप में बेला के फूल की लता घर में हरियाली बढ़ाती है। बागवानी प्रेमी के घर में बेला जरूर से देखने को मिल जाता है। मोहक सुगन्ध से सबका मन मोहने वाले बेला के फूल भी गुणों के मामले में लाजवाब होते हैं। चलिए हम आज बेला में मौजूद औषधीय गुणों के बारे में जानते हैं।

■ बेला के फूल में पाये जाने वाले गुण कई प्रकार के शारीरिक दर्द और मानसिक पीड़ा में आराम देते हैं।

■ बेला के फूल का प्रयोग सिर दर्द में किया जाता है। इसके फूलों को पीसकर माथे पर लगाने से सिर दर्द में आराम मिलता है। इसमें पाये जाने वाली शीतलता और ताजगी मानसिक विकार और तनाव में राहत दिलाती है।

■ माइग्रेन में इसका प्रभाव देखा जा सकता है। माइग्रेन के रोगियों को इसके गुण से लाभ मिलते देखा गया है।

■ इसका शीतलता देने वाला गुण इसे नेत्र विकार में भी असरकारक बनाता है। नेत्रों की जलन और थकान जैसी समस्याओं में लाभ



मिलता है।

■ मोच और चोट आदि में भी बेला के पुष्प आराम देते हैं। इनके पुष्प को पीसकर प्रभावित जगह पर लगाने से काफी आराम मिलता है।

■ दाँत के दर्द और कानों के दर्द में भी बेला लाभकारी बताया जाता है। कान और दाँत के दर्द में अन्य चीजों के साथ मिला के लगाने पर बेला के फूल दर्द निवारक का काम करते हैं।

■ पेट संबंधी समस्याओं में भी बेला लाभ देता है।

■ मासपेशियों के दर्द में भी यह कारगर है। रक्तचाप को नियंत्रित रखने में भी बेला लाभ देता है।

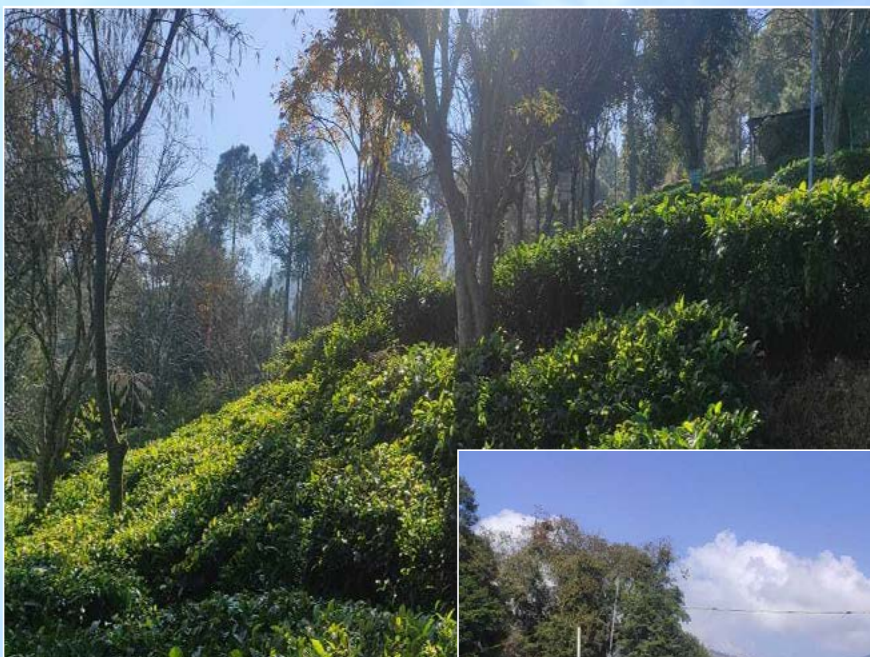
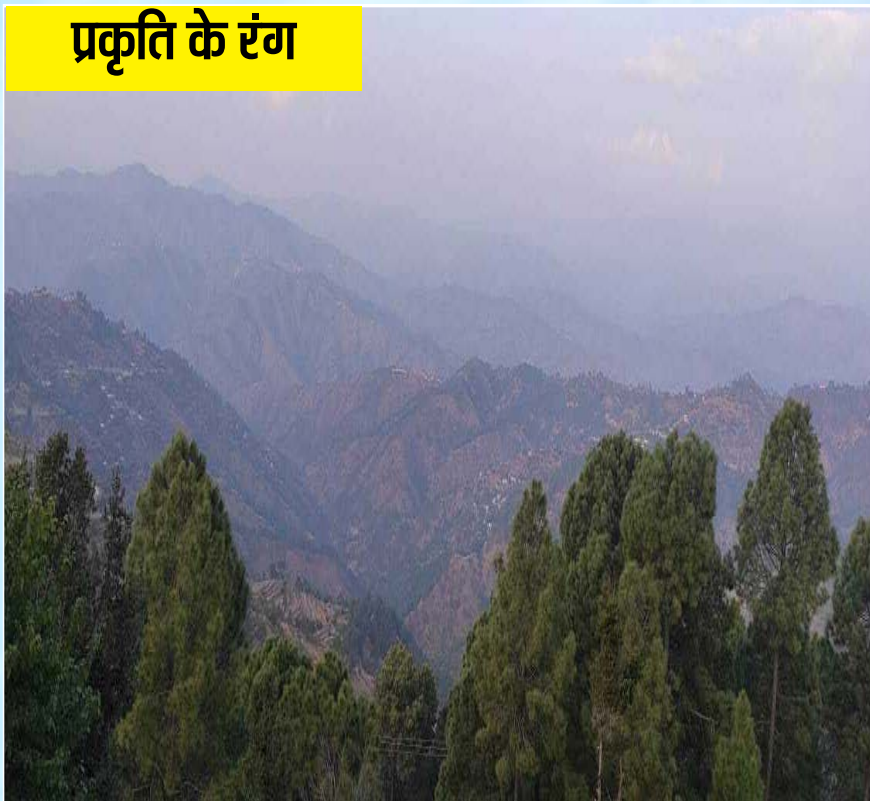
■ बुखार आने पर बेला काफी लाभप्रद है। बेला के पुष्प का विधि पूर्वक सेवन करने से शारीरिक ज्वर में आराम मिलता है।

इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुणों से शरीर को कई दिक्कतों में लाभ मिलता है।

बेला के पुष्प से इत्र तैयार किया जाता है जो कि बहुत लाभदायक होता है। इसके इस्तेमाल से मन और मस्तिष्क शांत रहते हैं। पाया गया है कि बेला के फूलों से तैयार चाय से मधुमेह रोगियों को लाभ मिलता है। ऐसे गुणकारी, मोहक और सुगन्धित पुष्प को अपने घरों में जरूर से जगह दें।

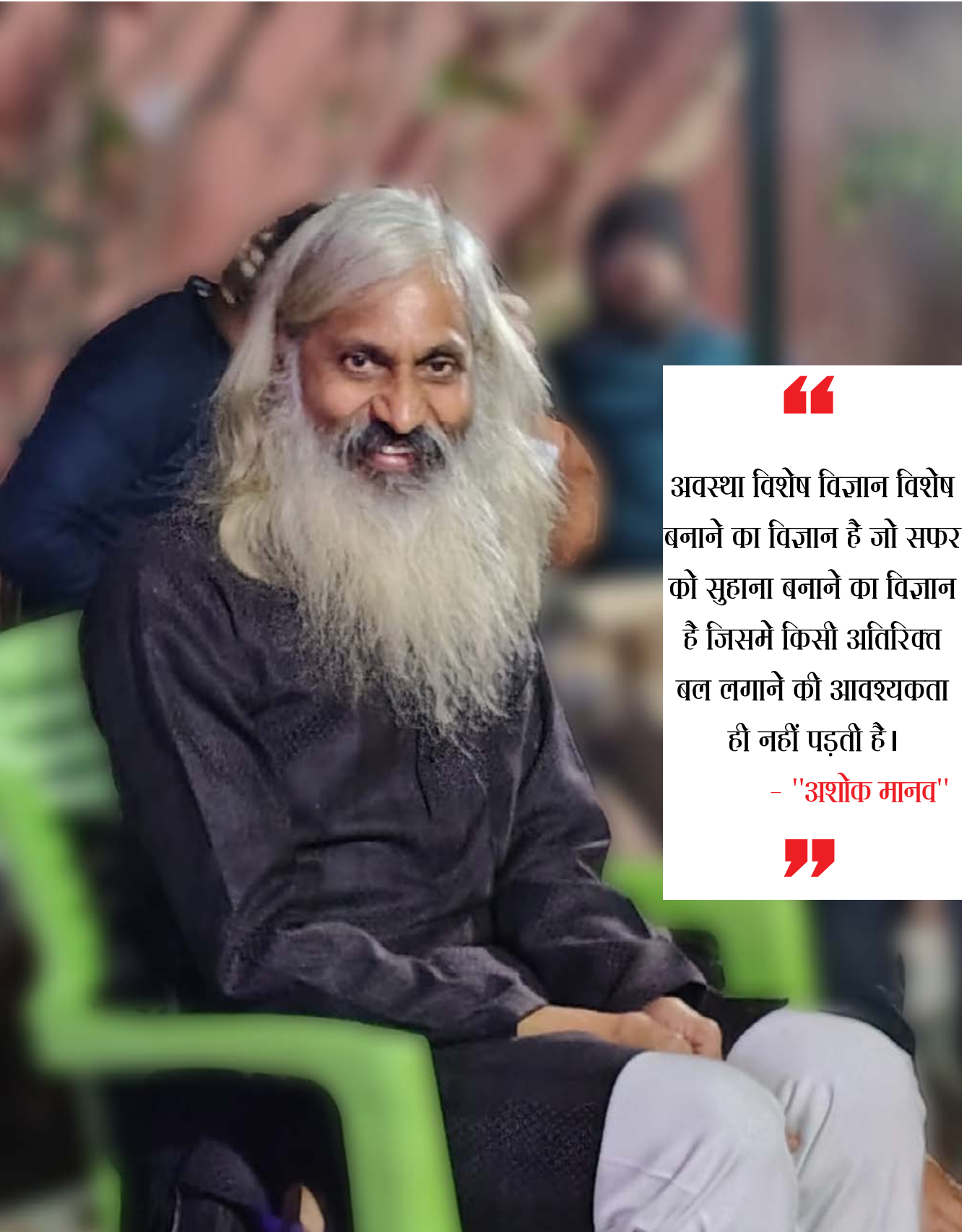


## प्रकृति के रंग



गौरव पंत  
रानीखेत





“

अवस्था विशेष विज्ञान विशेष बनाने का विज्ञान है जो सफर को सुहाना बनाने का विज्ञान है जिसमें किसी अतिरिक्त बल लगाने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती है।

- "अशोक मानव"

”

स्थापित 1948

74 वर्षों का विश्वास

# लाला जुगल किशोर गोटे वाले

परिधान वही जो  
व्यक्तित्व को निखार दे



55 अमीनाबाद पार्क, लखनऊ। सम्पर्क: 9935329775

# दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

Mahindra  
Rise.

MAHINDRA TRACTORS  
Technology se Sarakki

नई महिंद्रा XP PLUS सीरीज़

श्रेणी में पहली बार

**माइलेज शानदार**

**पावर दमदार**



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

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