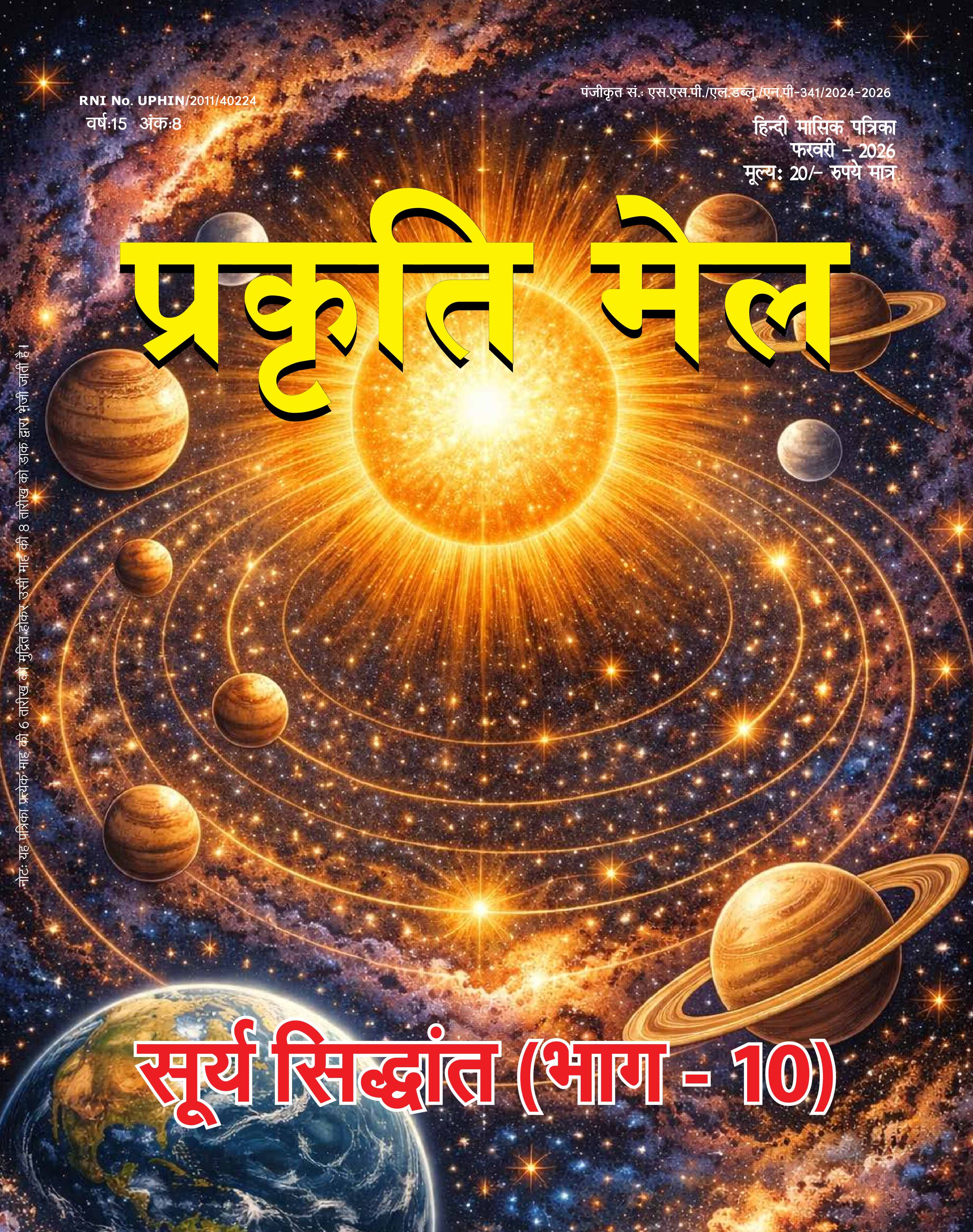
RNI No. UPHIN/2011/40224
वर्ष:15 अंक:8

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

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

प्रकृति मेल



सूर्य सिद्धांत (भाग - 10)

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

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

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

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष:15 - अंक : 8 | फरवरी - 2026

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

प्रबंध, विज्ञापन एवं सदस्यता

संपर्क 8423330911, 9598911575

पंजीकरण कार्यालय

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

प्रधान कार्यालय

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

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

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

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

संपादक – अशोक मानव

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

अंदर के पन्नों पर

P 32 प्रकृति विज्ञान

सूर्य सिद्धांत भाग - 10

सूर्य सिद्धांत हर निर्माण को पूर्ण करने के लिए सूर्य इलेक्ट्रान जोड़ता है पर विषय उसका होता है जिसमें जोड़ता है।

P 8 कीमत हमारी सोच है

P 10 प्रकृति के स्व एहसास को नष्ट करने वाला जीव मानव

P 12 वर्णन विज्ञान

P 18 स्तूप ध्वनि = स्व मधुरिम

P 20 सहानुभूति से जन्मी तकनीकी क्रांति

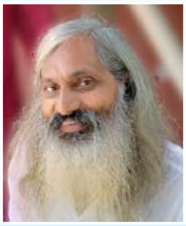
P 24 जिस लाठी ने साम्राज्य हिला दिया

P 26 बोर्ड परीक्षा के दौरान तनाव और चिंता से कैसे बचें

P 35 कर्म की उपासना ही सच्चा धर्म हैं

P 36 विश्व आर्द्रभूमि दिवस की प्रासंगिकता

P 45 विश्व बाल पुस्तक दिवस की प्रासंगिकता



अशोक मानव

जीव की उत्पत्ति पदार्थ और विज्ञान के निर्माण के लिए होती है जो प्राकृतिक रूप से गतिमान होने पर आनन्द के एहसास से पूर्ण करता है। इसी के अनुरूप अपने शरीर रूपी भूगोल का विकास करता है। जिस प्रकार मानव के अतरिक्त प्रकृति के अन्य जीव प्रकृति के अनुसार चलते हुए इसका विकास अपने आन्तरिक जगत में करते है उसी प्रकार मानव भी इसका विकास प्रकृति के अनुसार चलते हुए अपने आन्तरिक जगत में कर सकता है।

चक्र

च-चलायमान, र-रस्मी, क-कर्म

चन्द्रांकित रश्मि की कला जो अपने विषय को पूर्ण करने तक गतिमान रहता है उसे चक्र कहते हैं।

अर्थात चलायमान रश्मि कर्म की। चक्र की भौगोलिकता गोलर्धीय आकार है, वैज्ञानिकता गुणात्मक गन्ध है, प्राकृतिक स्वभाव जिसके लिए बनता है उसे पूर्णता तक पहुचाता है। चक्र स्वनिर्माण है जो जीव के कर्म से पूरा होता है। चक्र कर्म निर्माण की सूक्ष्म अवस्था जो अपने स्वभाव को पूर्ण करने के लिए अपनी भौगोलिकता में स्वतः स्थापित हो जाता है ऐसे तो कर्म की वैज्ञानिकता अपने स्वाभाव को पूर्ण करने के लिए स्वतः भौगोलिकता लिपिबद्ध हो जाती है पर चक्र शक्तिशाली अवस्था है जिसमें सभी कला निहित होती है। जीव हर पल अपने कर्म का वैज्ञानिक निर्माण करता है जो सूक्ष्म रूप में अपनी वैज्ञानिकता के साथ प्रकृति में लिपिबद्ध होता रहता है आवश्यकतानुसार स्थापित होकर अपने विषय को पूरा करता रहता है। जीव के कर्म का यही परिणाम है जो अवश्य प्राप्त होता है और जिसके द्वारा बनता है। प्रकृतिक रूप से उसी के नाम से पेटेण्ट हो जाता है जिस पर उसका ही अधिकार है।

जीव की उत्पत्ति पदार्थ और विज्ञान के निर्माण के लिए होती है जो प्राकृतिक रूप से गतिमान होने पर आनन्द के एहसास से पूर्ण करता है। इसी के अनुरूप अपने शरीर रूपी भूगोल का विकास करता है। जिस प्रकार मानव के अतरिक्त प्रकृति के अन्य जीव प्रकृति के अनुसार चलते हुए इसका विकास अपने आन्तरिक जगत में करते है उसी प्रकार मानव भी इसका विकास प्रकृति के अनुसार चलते हुए अपने आन्तरिक जगत में कर सकता है। वाह्य जगत का जोड़ तोड़ पदार्थ और विज्ञान का निर्माण नहीं करता बल्कि प्रकृति का विनाश करते हुए अविज्ञान को जन्म देता है जो प्रकृति में प्रदूषण बनाता है जिसका अन्त प्रकृति एक न एक दिन अवश्य कर देती है। चक्र आन्तरिक जगत के विज्ञान का सर्वोत्तम अस्त्र शस्त्र का निर्माण है। अस्त्र शस्त्र एक विज्ञान गन्ध है जो एक ही भूगोल में रहता है जो विपरीत गुण के लिए चक्र बनकर प्रहार कर जाता है और अपने गुण की स्थापना के लिए शस्त्र बनकर अपने गुण की जलवायु बनाकर बीज रूप में अपने जमीन पर स्थापित होकर अपने भूगोल का विकास करने लगता है।

जीव अपने कर्म को करने की वैज्ञानिकता गन्ध ग्रन्थि अपने साथ लेकर आता है जिसके निर्माण के लिए पदार्थ और गन्ध विज्ञान की जरूरत पड़ती है। पदार्थ उसके भूगोल विकास की जरूरत होती है। जो इच्छानुसार जीव अपने से आत्मा का भोजन है जिससे उसका विकास और गन्ध विज्ञान का निर्माण अस्त्र शस्त्र के रूप में होता है। गन्ध विज्ञान को प्रकृति स्थान और परिस्थिति

के रूप में उपलब्ध कराती है। जिसका सर्वोत्तम निर्माण चक्र होता है। जो अचूक है और अपने उद्देश्य को अवश्य पूरा करता है। मानव के अतिरिक्त अन्य जीव इसे स्वाभाविक रूप से बनाते रहते है। पर मानव सवालों और विचारों के घेरे में इसे नहीं बना पाता है।

मानव चक्र बनाने के लिए सवाल और विचार से दूर होकर अपने आन्तरिक जगत में पूरा कर सकता है। प्रकृति जब परिस्थिति के रूप में गन्ध विज्ञान को मानव से जोड़ती है तब उसके अंदर अपने गन्ध विज्ञान से रासायनिक क्रिया होती है जिससे ताप उत्पन्न होता है और उससे जो ऊर्जा बनती है, जब व्यक्ति सवालों, विचारों और परिणाम, मार्ग को पहले से सुनिश्चित नहीं करता तब उसके शरीर रूपी स्तूप में छेद नहीं हो पाता उस अवस्था से ताप बनने वाली ऊर्जा उसके आन्तरिक जगत में गोल-गोल घूमने लगती है यह क्रिया तब तक होती रहती है जब तक उस गुण के चक्र विज्ञान का निर्माण पूर्ण नहीं हो जाता है जब वह पूर्ण हो जाता है तब वह खुद मार्ग बनाकर प्रकृति जगत में निकल कर अपने जीवन की रूकावट को खत्म करता है और अपने गुणों का निर्माण करता है। इस प्रकार कोई भी व्यक्ति चक्र विज्ञान का निर्माण कर सकता है। प्रकृति में कोई भी अप्राकृतिक विज्ञान का निर्माण, प्रकृति के लिए प्रदूषण होता है तो उसे प्रकृति समय आने पर मिटा देती है। पर प्रकृति के अनुसार चलने पर जिस विज्ञान का निर्माण होता है वह स्थापित होता है।

●●●

पाठकनामा

आदरणीय

प्रकृति मेल एक संपूर्ण पत्रिका है, जिसमें अत्यंत सधे हुए अंदाज़ में सामाजिक, व्यवहारिक, स्वास्थ्य, तकनीकी, समसामयिक तथा आध्यात्मिक विषयों का सुंदर और संतुलित चयन किया जाता है। समसामयिक घटनाओं को ध्यान में रखते हुए प्रकाशित सामग्री पाठकों को न केवल जागरूक बनाती है, बल्कि चिंतन और संवेदनशीलता की ओर भी प्रेरित करती है। यह पत्रिका पाठकों की रचनात्मकता को प्रोत्साहित करती है तथा श्रेष्ठ आध्यात्मिक और वैचारिक दृष्टि प्रदान करती है। इसमें प्रस्तुत प्रश्नों के उत्तर गहराई, तथ्यात्मकता और स्पष्टता से परिपूर्ण होते हैं। पत्रिका की पूरी टीम और आदरणीय संपादक जी को इस सार्थक प्रयास के लिए हार्दिक बधाई।

– आलोक

सभी पाठकगण से अनुरोध है कि आप अपने विचार
अपने लेख हमें निम्न पते पर भेज सकते हैं–
A/18 ब्रह्मपुरी, निकट जुगौली रेलवे क्रॉसिंग,
रविन्द्र पल्ली फैजाबाद रोड, लखनऊ226016
आप हमें अपने विचार निम्न ई–मेल पर भेज सकते हैं -
email-editor.prakritimail@gmail.com
Contact: **9807636072, 7376495194**

“रिकॉर्ड्स बनते ही टूटने के लिए हैं, लेकिन असली जीत मुश्किल समय में टीम के लिए डटे रहने में है।”

विराट कोहली

“लोकतंत्र की खूबसूरती यही है कि एक ही छत के नीचे अलग-अलग विचारधाराएं हो सकती हैं, भले ही हमारे वोट एक-दूसरे को ‘कैंसिल’ कर दें!”

ट्विंकल खन्ना

“सुरक्षा और सुशासन केवल शब्द नहीं, बल्कि जनता के प्रति हमारी जवाबदेही की बुनियाद हैं।”

योगी आदित्यनाथ

“भारत आज दुनिया के सामने हाथ जोड़कर नहीं, बल्कि अपनी शर्तों और सिद्धांतों पर आँख मिलाकर बात करता है।”

डा. एस. जयशंकर

“जिंदगी में रफ्तार उतनी ही रखें कि आप अपनों के चेहरे की मुस्कान और रास्ते की सुंदरता को देख सकें।”

पंकज त्रिपाठी

“आर्थिक प्रगति तभी समावेशी बनती है, जब अवसरों की समानता हो।”

राजनाथ सिंह

इनिक्वालिटी

कामेश

कीमत हमारी सोच है

सोचने की बात है यदि उसे सोने का आभूषण और पीतल के घण्टे में ही रुचि होती तो भला उससे बड़ा कलाकार कौन है वह खुद सोने को आभूषण ही बनाया होता पीतल का घण्टा भी बनाया होता उसे पदार्थ रूप में क्यूँ बनाता । उसे यदि धन में रुचि होती तो वह पूरा धन ही बना देता भला ऐसा क्या है जो वह नहीं कर सकता था या फिर मनुष्य ऐसा क्या कर देगा उसे दे देगा जिसकी उसे जरूरत है ओर वह मनुष्य से अपनी जरूरत को पूरा करने की अपेक्षा लगाए बैठा हो।

कहा जाता है कि ''जो वक्त की कीमत नही समझते, वक्त उनका साथ नही देता।'' कितनी अजीब बात है कीमत हर चीज की लगाई जाती है। व्यक्ति की पदार्थ की यहॉ तक कि कीमत लगाई जाती है। वेसक कुछ चीजे बिकाऊं नही होती मगर हम अपनी आदत से बाज नही आता। आज के परिवेश माहौल और परिस्थितियां कुछ ऐसी बन गई है जहॉ कीमत ना हो तो कोई पूछने वाला ही नहीं। एक पदार्थ की महतता उसकी बाजारू कीमत से ही मानी जाती है। जैसे सोने को ही ले लें तो आज का पूरा मुद्रा बाजार की सोने की कीमत पर टिका हुआ है। सोने का भाव गिरा तो मुद्रा की कीमत गिरी सोने का भाव उठा तो मुद्रा की कीमत बढ़ीं। जबकि सोना कुछ और नहीं बस हमारो मानव समाज का एक वहम है। हम कह सकते हैं कि हमारी रूग्ण मानसिकता का परिणाम है। हम अपने ममो मस्तिष्क में एक ऐसे पदार्थ को कीमती मान बैठे है जो प्रकृति की आगोश में जमीन के नीचे सदियों से पड़ा हुआ है। हम उसे निकार कर बाजार में बेंज दिए उसके कुछ ऐसे सामान तैयार कर लिए जो हमारे शरीर की सजावट के काम आने वाला हो गया। बस बढ़ गयी कीमत। एक तरह से देखा जाए तो हम सोने को ही नहीं अपने शरीर की सुन्दरता की कीमत लगाते हैं। हम सोना नाम के एक पदार्थ पर ईश्वर की बनाई यह कलाकृत जो की हमारा शरीर है इसे बेंच देते हैं। हम इसे सजाना चाहते हैं हमें ये नही ं पता की सृष्टिकर्ता तुम्हे बनाया है वह सबसे बड़ा कलाकार है उसने जो खुबसूरती हमें दिया है इसकी शोभा हम पदार्थों से बढ़ाना चाहते हैं अपनी सुन्दरता को हम पदार्थो की चमक से फिका समझते हैं। अपने शरीर की कीमत हम पदार्थो से कर बैठते हैं। और हम जितना पदार्थ इकट्ठा कर लेते हैं अपने आप को ही उतना धनवान और होशियार समझते हैं। हम अपना बड़प्पन प्रकृति की संरचना से नहीं अपनीसोच के अनुसार निर्धारित करते हैं और अपने को ंभौतिक बाजार मेंर बेच कर गर्व महसूस करते हैं मनुष्य की ये सोच ही आज उसे ऐसी जगह लाकर खड़ा कर दिया की वह हीर चीज़ की कीमत लगाने लगा। उसे ये नहीं पता की प्रकृति के किसी भी पदार्थ का मोल भाव करने का उसका कोइ अधिकार नहीं है।

भला सोचने की बात है की हम कौन होते हैं किसी पशु, जमीन या पेड़ पौधों को बेचने खरीदने वाले वो भी चन्द रुपयो के लिए हम कीमत लगाने लगे पदार्थो जीवों और यहाँ तक ईश्वर की भी कीमत लगा बैठते हैं।

आज हम जिस सभ्यता को समाज में प्रतिष्ठित करते हैं हम जिसे मनुष्य की सबसे बड़ी उपलब्धि समझते हैं की मनुष्य प्रजाति ही प्रकृति की ऐसी जीव प्रजाति है जो सभ्यता के साथ जीवन जीता है लोगों को लगता है की हम अन्य जीवों की अपेक्षा सभ्य हैं तो सोचने की बात है कि क्या वास्तव में हम सभ्यता में जी रहे हैं या फिर विकृति में जी रहे हैं। हमारी सोच हमारे भाव भंगिमा क्या वास्तव में सभ्यता की ओर अग्रसर है या फिर कहीं एक बड़े विनाश की ओर तो नहीं बढ़ रहे हैं। आज के दौर में देखा जाए तो हम जिस तरह से हर चीज़ की कीमत लगा रहे हैं उसमें लोगों की जान की कीमत लगा रहे है। साथ ही साथ इस तथाकथित सभ्यता और धर्म की भी कीमत लगी हुइ है। आज धर्म को भी हम कीमत से खरीद रहे हैं हमारी यही सभ्यता है की हमलोगों को अपने धर्म स्वीकार करने के लिए कीमत देते हैं। जैसा की हमसभी जानते हैं की बहुत ईशाई संस्थाऐं ऐसी है जो की लोगों की सेवा मुफ्त में करने का विभिन्न उपाय लगाते हैं नाना प्रकार की संस्थाएं चलाते हैं। फिर ईशाई ही नहीं बल्कि दुनिया भर के धर्म अपने अपने धर्म के विस्तार के लिए ऐसे हथकण्ड अपना रहे हैं जिससे लोगों की आदत बढ़ सके इस क्रिया में हिन्दु, मुसलमा, ईशाई या फिर कुछ गिने चुने धर्म ही नहीं बल्कि सभी धार्मिक संस्थाऐं ऐसा ही कर रही हैं। और इसके पीछे सिर्फ सोच यह है की हमारा धर्म विस्तार हो हमारी सभ्यता में पूरा मनुष्य प्रजाति जीवन जिये। हम देखते हैं की जो सदियों से पूरी तरह से प्रकृति रूप में जीवन जी रहे हैं हमारी ये धार्मिक और सभ्य संस्कृतियों की गिनी चुनी संस्थाऐं उन्हें भी अपनी इस बीमारी से दूर नही रहने देना चाहते हैं। उनके पास भी सेवा के नाम पर मुफ्त चिकित्सा और शिक्षा के नाम पर पहुँच कर अपनी सभ्यता को सीखाने का भरपूरा प्रयास करने लगे कहने को तो यह लोगों को धर्म और सभ्यता सीखा रहें हैं परन्तु इनके पीछे भी कहीं न कहीं धर्म की कीमत लगायी जा रही है सभ्यता भी बेची जा रही है तुम मेरा धर्म स्वीकार करो हम तुम्हें ये कीमत दे रहे हैं। धन लोलुप ये मनुष्य प्रजाति धर्म और संस्कृत को भी व्यापार बना रखा है और खरीद फरोक्त कर रहा है। और सबसे हास्यपद बात तो यह है की हम सभ्यता और धर्म के बीच में भी दलाली खाने से पीछे नहीं हट रहे हैं।वहाँ भी हम बिचौलिये की भूमिका में भरपूर लाभ लेने से नहीं चूकते। आज हम देखते हैं की मन्दिरों में भी उसी मन्दिर का सबसे अधिक नाम है जो ज्यादा चढ़ावा वाला मन्दिर है। जहाँ हम धन के अनुसार ईश्वर की शक्ति की भी कीमत लगा बैठे हैं। हमारे बीच अक्सर ऐसी चर्चाऐं होती रहती है की फला मन्दिर में बहुत धन चढ़ता है वहाँ भगवान के पास जो जाता है मुराद पूरी होती है अरे उस मन्दिर पर रोज लाखों करोड़ो चढ़ता है। सोचने की बात यहहै की हम चढ़ावे से उस ईश्वर की क्षमता का आंकलन करने लगे हैं।

कितनी अजीब बात है की हम प्रकृति की बनायी हुई चीजें नष्ट करके अपनी खुराफाती दिमाग से उसमें कुछ का कुछ बनाते हैं फिर उस ईश्वर को देकर सोचते हैं की हमने उस मन्दिर में दान किया। उसी का सोना गहना बनाकर उसे पहनाते हैं। उसी के पीतल का घण्टा बनाकर उसी के पास बजाते हैं। सोचने की बात है यदि उसे सोने का आभूषण और पीतल के घण्टे में ही रुचि होती तो भला उससे बड़ा कलाकार कौन है वह खुद सोने को आभूषण ही बनाया होता पीतल का घण्टा भी बनाया होता उसे पदार्थ रूप में क्यूँ बनाता । उसे यदि धन में रुचि होती तो वह पूरा धन ही बना देता भला ऐसा क्या है जो वह नहीं कर सकता था या फिर मनुष्य ऐसा क्या कर देगा उसे दे देगा जिसकी उसे जरूरत है ओर वह मनुष्य से अपनी जरूरत को पूरा करने की अपेक्षा लगाए बैठा हो।

, जहाँ भी देखो कीमत की बात होती है। कीमत मनुष्य के सिर पर इस तरह चढ़ गयी है की वह वक्त की भी कीमत लगा बैठा है। हम देखते हैं की हमारे पास वक्त नहीं होता हम अपने वक्त को बेच देते हैं धन के पीछे भागते हैं। कहते हैं वक्त की कीमत जो नहीं समझता वक्त उसका साथ नहीं देता परन्तु यह कहने को भी पीछे बहुत बड़ा राज है, राज यह है कि कहने वाला वक्त की वास्तविक कीमत की बात नहीं करता बल्कि वह हर वक्त धन कमाने की बात करता है। हमारे बीच में कहावत उसी के लिए प्रयोग किया जाता है जो नौकरी या व्यापार नहीं कर पातार लोगों की नजरों में वह बेकार होता है। जो कहीं कमाने वाला है उसे लोग समझते हैं की यह वक्त का सही इस्तेमाल कर रहा है जो धन कमाने की नहीं सोच रहा है उसे वक्त की कीमत समझायी जाती है यानी की कहने के पीछे भी कहीं न कहीं कीमत सिर्फ धन की है, पदार्थ की हैं।

वास्तविक कीमत जो समस्त प्राणि को प्रकृति प्रवृति है उसे कोई समझ ही नहीं पा रहा है मनुष्य को नंहीं पता है की प्रकृति में सभी जीव और सभी पदार्थ कीमती हैं उसने एक भी रचना निरर्थक नहीं की है सबका महत्व है सब प्रकृति के सृजन के सहयोगी अंग हैं। यहाँ कुछ भी बेकार निरर्थक नहीं। यदि कुछ बेकार है तो वह सिर्फ मनुष्य की अपनी सोच और अपने अन्दर बेकार की खुराफात यदि कुछ बिना मूल्य की है तो वह मनुष्य का अपना अहंकार है जिसकी प्रकृतिर में न कोई कीमत है न कोई जरूरत। फिर भी मनुष्य हर पदार्थ के माध्यम से अपने अहंकार को पोषित करने में लगा हैं।और हमारी सोच भी ऐसी बन गयी है की जो जितना बड़ अहंकारी है हम उसे उतनी ही कीमती मान बैठते हैं।

प्रकृति के स्व एहसास को नष्ट करने वाला जीव : मानव

गौरव पंत

जीवन को बदलने के लिए किसी बाह्य संविधान की कोई आवश्यकता नहीं। किंतु मानव है जिसने बाह्य संविधान को बनाया वह भी सिर्फ शोषण के लिए। अपने को ज्ञानी कहने वाली ये प्रजाति सबसे मूर्ख साबित हो रही है। इसे प्रकृति की किसी अवस्था का तनिक भी एहसास नहीं। एहसास से परे जीवन जीने वाली मानव प्रजाति सिर्फ भौतिकता भरा जीवन जी रही है। भौतिकता से पूर्ण ऐसी दुनिया का निर्माण किया ऐसी आवश्यकताओं का जाल बना दिया जहाँ से सिर्फ प्रकृति का शोषण कर रहा है।

प्रकृति में मानव ही एक ऐसा जीव है जिसने प्रकृति के स्व एहसास को हर पल नष्ट किया है अपनी बनायी रूढ़िवादिता से। मानव ने अपने लिए संस्कार संस्कृति ऐसी बनाई उसके बावजूद भी स्व एहसास को जान ही नहीं पाया। हर तरफ पर्दों का जीवन बना डाला, खुद पर्दों में जिया और दूसरों को भी परदे में जीने को मजबूर किया। सिर्फ पर्दा डालता गया, क्या धर्म-अधर्म , न्याय-अन्याय बनाया। स्वयं की परिभाषा से धर्म-अधर्म,न्याय-अन्याय की उत्पत्ति की फिर भी वह स्वयं के अनुकूल नहीं रहा। मानव द्वारा निर्मित संस्कृति सभ्यता, संस्कार जो भी बनाया गया वह सिर्फ मानव द्वारा निर्मित अहंकारी निर्माण है। जो कि आज मानव का पतन करता जा रहा है। रिश्ते, समाज सब स्वार्थ पूर्ण निर्माण मानव तंत्र बनाता आया। सब अपूर्ण निर्माण, जिसमें वास्तविकता को कुचलती हुई मानवीय दिखावट की झूठी वास्तविकता है। वास्तविकता तो सिर्फ स्व एहसास में

निहित है जिसे मानव जान ही नहीं पाया। प्रकृति तो किसी की परिभाषा में बाँधी ही नहीं वह सम्पूर्ण निर्माणक है। किसी को भी परिभाषित करना संभव ही नहीं। उसमें भी मानव ने दिमाग लगा कर खुद को ऐसा परिभाषित किया और उसे क्रियाशील भी किया। जो मानव ने बनाया वही सर्वोच्च है। एक छोटा सा उदाहरण मानव जीवन का- एक मानव है वह अपने परिवार से कितने झूठ बोलता है। कभी सोचा, सिर्फ बनायी गयी इतनी बाध्यता, संस्कार, सांस्कृतिक सभ्यता और पर्दा। इसमें हर कोई स्वतंत्र है। तो किस बात की बाध्यता, संस्कार, संस्कृति, सभ्यता और पर्दा। सबकुछ जानता है हर मानव।

मानव सिर्फ कहता है सोच बदलने को कौन सी सोचा। सोचना ही तो नहीं है , इसी सोच का परिणाम यह मानव है जो प्रकृति का हर पल सिर्फ शोषण कर रहा है। जीवन को बदलने के लिए किसी बाह्य संविधान की कोई आवश्यकता नहीं। किंतु मानव है जिसने बाह्य संविधान को बनाया वह भी सिर्फ शोषण के लिए। अपने को ज्ञानी कहने वाली ये प्रजाति सबसे मूर्ख साबित हो रही है। इसे प्रकृति की किसी अवस्था का तनिक भी एहसास नहीं। एहसास से परे जीवन जीने वाली मानव प्रजाति सिर्फ भौतिकता भरा जीवन जी रही है। भौतिकता से पूर्ण ऐसी दुनिया का निर्माण किया ऐसी आवश्यकताओं का जाल बना दिया जहाँ से सिर्फ प्रकृति का शोषण कर रहा है। जीवन इतना कठिन और जटिल बना दिया है कि एक रोटी के लिए हर कोई मोहताज हो रहा है। सिर्फ अपनी बनायी नीति से। मानव ने स्वयं को कभी जान ही नहीं। मानव सब प्रकृति का है। सब प्रकृति का रहेगा। जिसे वह आज अपना मान बैठा है अपनी गिरफ्त में लेकर, अपने को इस सत्ता का स्वामी समझ रहा है। यदि तर्क होगा तो अंततः हर मानव सिर्फ दोहरा जीवन जी रहा है। बाह्य स्वरूप और आंतरिक स्वरूप दोनों अलग-अलग हैं। हर कोई अपने आप को सही बताता है, मैं सही हूँ। चाहे कोई भी मानव हो। मानव ने इस दोहरी नीति में ईश्वरीय सत्ता की उत्पत्ति भी कर दी फिर भी अपने जीवन को नहीं जी पा रहा है। मानव स्वयं की बनायी ये दोहरी नीति आज इतनी भयावह हो चुकी है कि मानव अपनी वास्तविकता को खो चूका है और हर कोई शोषण में लगा है, जिस तरह कर पाये। प्रकृति मानव की तरह दोहरी निति नहीं बनाती मानव दोहरी निति त्याग प्रकृति का एहसास कर प्राकृतिक बन, प्राकृतिक जीवन जी वही प्रकृति का एहसास है।

"मानवीय सिद्धांत
प्रकृति को क्या जानेगा,
जैसा दिखाएगी प्रकृति,
अब वैसा मानेगा।
ना कुछ कर पाएगा।
जितनी चाहेगी प्रकृति,
उतना ही देख पाएगा।
शोषण को त्याग
वरना बचा हुआ जीवन भी
मानव का ना बच पाएगा।
सब कुछ प्रकृति का है।
प्रकृति का ही हो जाएगा।
ना कोई बाध्यता, संस्कार,
संस्कृति, सभ्यता और पर्दा बना पाएगा।
एहसासमयी जो होगा वही
प्रकृति का एहसास कर पाएगा।
हर अपूर्णता का अंत
स्वयं हो जाएगा।"

वर्णन विज्ञान

अभिषेक पंत

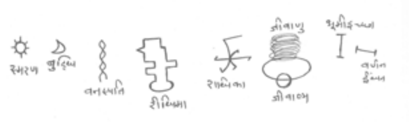
साधारण जाप विधि में तत्काल नाप की रस विहीनता को प्रलयंकृत कर, मूल राशि वेदना का जीव परिचय पात्रता कंकाल शिरोमणि भाव ग्रासीय वंदन चेतन रसायन पात्रता श्रवण कुंजी काल क्रम बनाया गया। महारिद्धिमा वृक्षासुरी कहानियों का वेद नगर बनाकर, चाहत की पात्रता का भाव तस्तरी महाभियोग बनाते हुए, कृति शून्य कृषि शुल्क अन्न अर्पण ध्वनि रिक्ता जीवाश्म बनाया गया। अपितु वचन शुद्धि संस्कार का काल कुंठित अंकुरण कोई भी अवस्था द्वारा बाधित नहीं किया जा सका, क्योंकि ध्वनित अंकुरण की न्यायिक वृत्ति ही संपन्नता शीर्षता बाहुबलीता से परे कृति वृत्ति चूर्णता में आकृतिलीन की जा रही थी। नीर क्षीर पात्रता में सुलभ वर्ण तस्तरी ही राधिका पारा गोष्ठी में परिवर्तित की जा रही थी। इसी गोष्टी पारा पराक्रमी सुलभता की राधिका नीर पात्रता क्षीर मूल आकृति कृति न्यायिक शीर्षता में ,बाहुबलिता कि अंकुरण बंधन महाभियोगी श्रवण वंदना को मिटाने के लिए मूल ग्रासीय पात्र अन्न अवस्था में वर्णन विज्ञान की उत्पत्ति हुई। वर्णन विज्ञान अर्थात वर्चस्व से परे वजूद की अणुता में रश्मि न्यायी अशोक नभांकृति। अर्थात संगत व्यवहार की शीर्षता प्राणोक्ति में ध्वनि द्वार के रश्मि वार की मूल जीवन संगीत यात्रा परिणाम आधुनिकता को वर्णन विज्ञान कहते हैं। अर्थात मूलधुन में गर्भ रिद्धिमा की भाव राधिका को स्वादेंद्री परिचय का स्वाभाविक ऊष्मा कलरव बनाने वाले अर्थ धुन परिचय की स्वमार्गी चेतना के चालक शून्यता स्वप्नलीन अंतरिक्ष नेत्राभाव संगम को वर्णन विज्ञान कहते हैं। अर्थात पात्रता विमुख पात्र अमुख संगीत संगमी मूल धारणा की जीवन परिणीति विलयी सुलभ भाव भार वार वृद्धि की अर्थ आधुनिक नियति को वर्णन विज्ञान कहते हैं।

वर्णन अर्थात वस्तु रश्मि अणुता की मूल नाभांकिता, जिसमें रश्मि राशि ही आभामंडल जलवायु को पोषण देती है। अर्थात दृश्य वाहन चालक श्रुति की अंग प्राणवायु कुशलता के मूल आकृति संलयन क्रमांक ज्यामितिक योग को वर्णन विज्ञान कहते हैं, जहां से पात्र पात्रता संलयन ही मन तन सजीव भाव को निर्जीव ब्रह्माण्डी संगति से जोड़ता है, जिसमें संगीत पारंगत स्तुति ही वचन सिद्ध वाहन अंकन प्रस्तुति बन जाती है। अर्थात भाव युक्ति के प्रथम परिचय को वर्णन विज्ञान कहते हैं। अर्थात स्वाभाविक ऊष्मा के मूल केंद्र में उत्पन्न गंध परिणीति की प्रथम आंतरिक एहसास विधि को वर्णन विज्ञान कहते हैं।

वर्णन विज्ञान के दो सिद्धांत होते हैं -

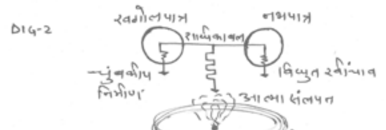
1. जीवन शुल्क 2. मृत्यु भार

1. जीवन शुल्क सिद्धांत – गतिशून्य ऊष्मा की प्रथम भाव निद्रा के जीवाश्म जीवाणु विघटन को एहसासमयी ज्यामिति का अंग क्रमांक बनाने वाले गति भाव विनियम कोष्टक के संलयन विखंडन स्रोत को जीवन शुल्क सिद्धांत कहते हैं।



अर्थात सूर्य स्मरण की चंद्र बुद्धि के योग में उत्पन्न वनस्पति रिद्धिमा ज्यामिति के राधिका जीवाश्म जीवाणु उपस्थिति को भूमि इच्छा वर्णन ईंधन बना देने वाले खगोलीय एहसास मिलान को जीवन शुल्क सिद्धांत कहते हैं। जिसमें स्मरण ही यौगिक मूल एहसास होता है, बुद्धि ही अस्तित्व अंकुरित एहसास होता है, रिद्धिमा ही प्राणवायु यात्रा एहसास होता है, राधिका ही खनिज नाड़ी एहसास होता है, जीवाणु जीवाश्म ही कोशिका गुणसूत्र एहसास होता है, भूमि इच्छा ही जलवायु वर्णन एहसास होता है एवं वर्णन ईंधन ही मृदा प्रगति संपर्क क्रमांक एहसास होता है। अर्थात वर्णन विज्ञान को प्रकृति सिद्ध चेतना बनाने वाले मूल अंतर प्रलय अंकुरित मृदा भूमि संवेग संपर्क को जीवन सुख सिद्धांत कहते हैं।

2. मृत्यु भार सिद्धांत – यात्रा संकीर्णता को पकाकर , शौर्य बुद्धि की अभिलाषा में जीव रथ की उष्मा को पकाते हुए, धनाढ्यता की रणभूम में जीवन उपदेश मिलान को मिटाने वाले अर्थ व्यूह गंध संगत खगोलीय पात्र घूर्णन को मृत्यु भार सिद्धांत कहते हैं। जिसमें



प्रकाश चिन्हित ध्वनित उबाल से वर्णन विज्ञान की प्रकोष्ठक विद्या का प्रक्षेपण आरंभ होता है। अर्थात विद्युत बल ही चुंबकीय क्षेत्र बन जाए, उस व्यूह वार पराक्रमी मूल आत्मा संलयन चेतना को मृत्यु भार सिद्धांत कहते हैं।

अर्थात नभ पात्र को खगोल पात्र से जोड़कर, जीवन व्यूह में आत्मा संलयन हेतु, राधिका बल को चुंबकीय निर्माण बनाम

विद्युत खिंचाव की तुला बना देने वाले यथार्थ काल ऊर्जा भाव ठोसता को मृत्यु भार सिद्धांत कहते हैं, जिसमें राधिका बल ही वर्णन विज्ञान का मूल केंद्रण बिंदु होता है

दृश्य (मिलान)

1. प्रबुद्धता के मूल उपकरण जीवाश्म बल को दृश्य कहते हैं।

2. प्रकृति रस की मूल इकाई का जनाधार

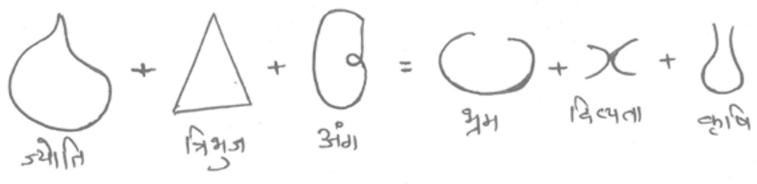
प्रकाशान्वित प्रथम बुद्धि नाड़ी जीवाणु तंत्र को अदृश्य कहते हैं।

2. सम्पन्नता की स्वीकृति में संपूर्णता की लावण्यता का प्रथम दृश्य ही जीवाद्येय स्वीकृति का आदर्श रूप होता है, जिसमें वर्णन विज्ञान की नियती ही मूल तत्व अंकिता को परिपक्व करती है।

3. विलय वर्णन ही धरा भूमि इच्छा निष्कर्ष है, जिसमें गंधीय प्राप्ति की इच्छा शक्ति उपलब्धता को शून्य नहीं किया जा सकता

वर्णन विज्ञान की नियति का आयाम पूर्ण संचार ही जीवन परिवेश का गुणांकन ईंधन अंकित करता है, जिसमें स्वीकृति ऊष्मा

DIG-3



याचना धर्म भेद – अंग भ्रम के दिव्य त्रिभुज को कृषि ज्योति का अंकुरण प्राण वायु आधार बना देने वाले अंतिम चौकी पहली मुद्रा नीति को याचना धर्म भेद कहते हैं।

समीकरण नियुक्ति – साधारण भाव की असाधारण निद्रा के अंतिम वाहन निधि को उदयवादी संकीर्णता बनाने वाली प्राण वचन साधन चालक प्रसिद्ध को समीकरण नियुक्ति कहते हैं, जिसमें ज्योति अंग दिव्यता की भ्रमवादी कृषि ही त्रिभुज अंकन समृद्धि सिद्ध की जाती है।

अर्थात याचना धर्म भेद को समीकरण नियुक्ति बना देने वाले राशि मंडप ज्यामिति को मिटाने हेतु वर्णन विज्ञान की उत्पत्ति हुई। जिसमें रितु काल वर्चस्व की ज्योति विद्या का ज्यामिति बल ही खगोलीय मिलान को गंधलीन करता है। अर्थात याचना धर्म भेद तो जीव उपकरण की सारिणी का जीर्णोधार करने वाली उमंगशील विद्या थी। अपितु राशिबल का चुंबकीय रेशा ही उस मृत्यु प्राण में प्रस्फुटित हुआ, जहां से वर्णन विद्या सक्रीय हुई। अर्थात वर्णन तो वस्तु वास्तु खिंचाव का अणु सक्रीयकर्ता रश्मि राशि नभबल है, जिसमें वही अवस्थाएं एक दूसरे के लिए सक्रिय हो जाती है, जिसमें दृश्य , सदृश्य ,अदृश्य तीनों आयाम प्रस्फुटित इच्छा का कोणीय क्रम संरेखित करने लगते हैं।

परिणाम दृश्य विद्या की सुनिधि होती है, जिसमें वर्णन विज्ञान की पारा प्राप्ति ही जीव शून्यता की जनार्थित पुष्टि बन जाती है।

3. मिलान वर्णन ही खगोलीय निर्णय है, जिसमें घटनाक्रम को कभी भी रोका नहीं जा सकता।

DIG-4

सदृश्य (संलयन)

1. रागिनी चेतना को राधिका प्रस्फुटन का मूल तत्व चेतना सार बनाने वाले पदार्थ शून्यान्वन रश्मि कृषि को सदृश्य कहते हैं। 2 - विद्युता प्रमेय की आकृति प्रकृति ही सदृश्य विद्या की स्वर धातु चेतना होती है, जिसमें वर्णन विज्ञान की पारा ज्योति ही गर्भ दर्पण की प्रथम नीति बन जाती है। 3 - संलयन वर्णन ही नभ स्वीकृति तत्व अंकिता है, जिसमें रासायनिक चेतना को अवरोधित नहीं किया जा सकता।

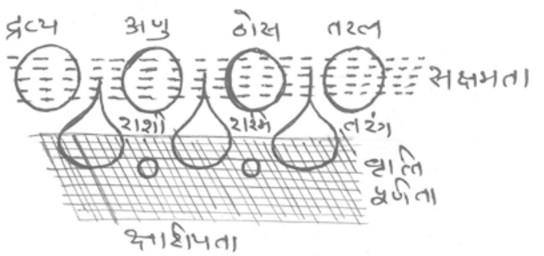
अदृश्य (विलय)

1. पराक्रमी पारा निर्गन्धीय इच्छा ईंधन व्यूह

पूर्णता ही स्मृति चेतना निधि बन जाती है।

खगोलीय वर्णन

अर्थात किसी भी घटना के होने और न होने में मात्र अणु घनत्व के नीति बल में उत्पन्न आत्म बल का अंतर होता है। अर्थात विषय पूर्ति तो वर्णन विज्ञान का संज्ञानि ज्ञापन जिवार्थ है अपितु दृश्यता की विधि तो नीति बल की अंकुरण प्राप्ति पर निर्भर करती है।



अर्थात पदार्थ सीमाबल की अवघटन समृद्धि में द्रव्य राशि को अणु रश्मि का ठोस तरंगीय प्राणवायु बल बना देने वाली सक्षमवृत्ति की पूर्ण क्षारीयता को सूक्ष्म वर्णन कहते हैं, जिसमें वर्णन विज्ञान की पूर्ति ही घटना बल की चेतना कृषि होती है।

वर्णन विज्ञान की सबल चेतना में उत्पन्न भाव नीति ही स्वर पारा अणुता की कृषि करती है। जिसमें पारा विद्युता की पदार्थ रागिनी ही तत्व सिद्धांत की रासायनिक चेतना होती है। पारा प्राप्ति ही ज्यामितिक सतर्कता की नीति होती है।

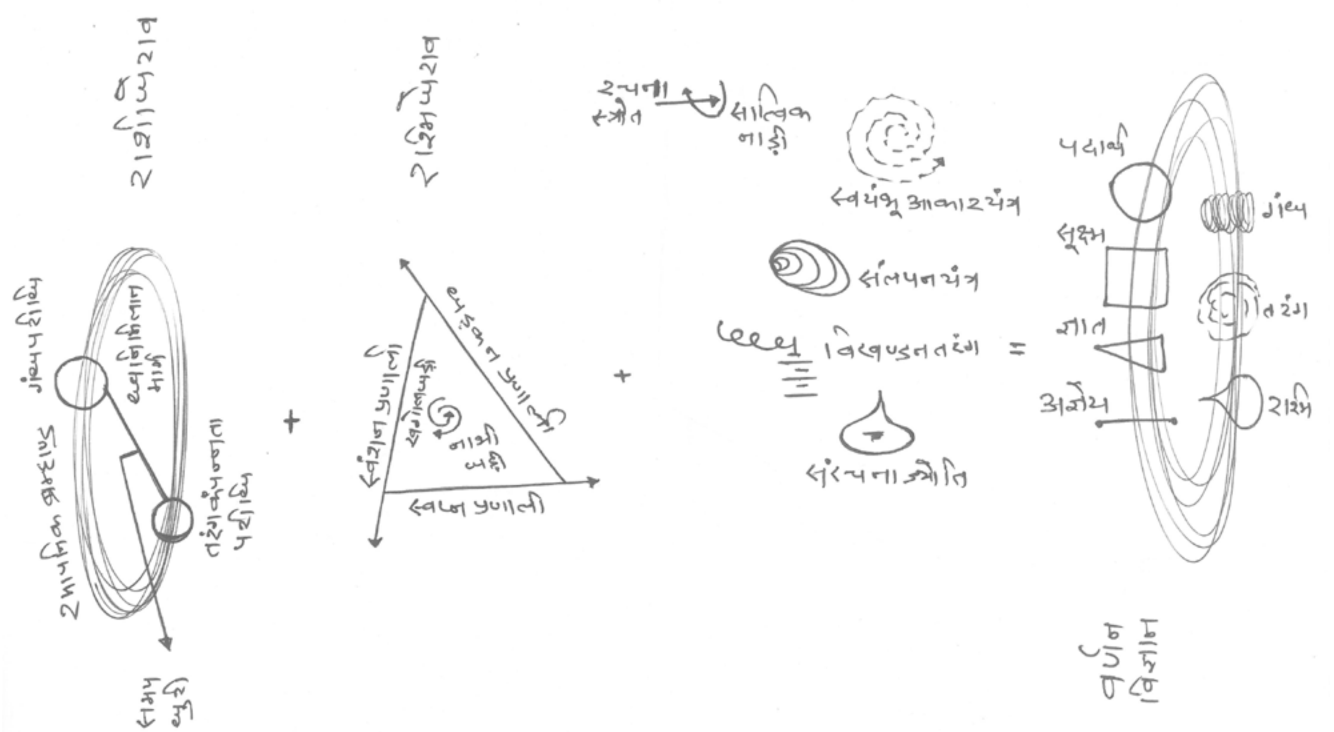
3. अणु प्रकाश तत्व लीनता ही खगोलीय वर्णन की राशि पूर्णता को जीवन लीन करती है।

4. वस्तु वास्तु परिपक्वता की अणु रश्मि नभास्मिता का खनिज गोलार्धिय लंकर ईंधन ही यथार्थ पारा स्वयंकन पूर्ण करता है।

5. खगोलीय वर्णन की अणुलक्षय सिद्धांत वरीयता ही जीवन दर्शन की मूल पारा युक्ति होती है, जिसमें पदार्थ रथ तत्व चेतना की ज्यामितिक वाहन ज्योति होती है। वर्णन की सात्विकृति ही पदार्थ खगोलीय उष्मा को धरालीन वाहन का ज्योति पराक्रम बनाती है, जिसमें मूल आंतरिक रसायनिकता ही गंधीय खगोलीयता की दृश्य वाहिनी बनाती है।

5. सूर्य प्रकाश कृति ही चंद्र प्रकाश स्वीकृती है, जिसका सूक्ष्म वर्णन ही मानव इच्छा का ईंधन क्रम है-

रासायनिक ब्रह्मांड में ध्वनि मिलान मार्ग को गंध परिधि का तरंग कम्पननता परिधि विषय बनाकर, राशि घेराव की तत्व नीति प्रकृति लीन की जाती है। खगोल घड़ी को



खगोलीय वर्णन

1. रेखा त्राटकीय जीवाश्म जीवाणु प्रबलता की मूल सक्षमता ही रेखा बिंदु परिचय का गर्भ संचय एकत्रित करती है, जिसमें खगोलीय वर्णन की स्वीकृति इकाई मूल दर्पण विद्या का जीवन योग तत्व लीन करती है।

2. प्रकाशान्वित खगोलीय वर्णन की स्मृति शुद्धता ही समय निष्कर्ष की मूल विद्युता का कारक होती है। जिसमें खनिज योग की

सूक्ष्म वर्णन

1. तत्व समृद्धि की परिचायिका में मूल वृत्ति की प्राप्ति से निर्मित प्रथम अणुसूचना माध्यम स्वीकृत की आंतरिक चेतना नियति को सूक्ष्म वर्णन कहते हैं।

2. सूक्ष्म वर्णन की स्मरण सूचना ही जीवश बुद्धि की सजीव निर्जीव प्रतिकृति होती है।

3. साधन समागम श्रुति विवेक आगमन की प्रथम प्रकृति निर्वस्त्र स्मृति लौकिक तत्व धारा नीति को सूक्ष्म वर्णन कहते हैं। 4 - सूक्ष्म

नाभि घड़ी का तुला नाड़ी संचार बनाकर, श्वसन प्रणाली की स्वप्न प्रणाली गुणात्मकता में धड़कन प्रणाली बनाते हुए, रश्मि घेराव की तकनीकी प्रवृत्ति लीन की जाती है। रचना श्रोत की सात्विक नाड़ी को घड़ी बनाकर, स्वयंभू आकर यंत्र के संलयन पात्र निर्माण में विखंडन तरंग को संरचना ज्योति बनाते हुए, इच्छा शक्ति घेराव की तकनीकी स्वभाव लीन की जाती है। एवं सूक्ष्म अज्ञेय विलीनतम पदार्थ ज्ञात रश्मि की तरंगीय गंध को घेराव पूर्ति

का प्रथम ब्रह्मांडीय राशि रश्मि इच्छा शक्ति एकाकी व्यूह बनाने वाले आंतरिक जलवायु गुब्बारे को वर्णन विज्ञान कहते हैं। अर्थात पारा विलयन की संचारी नीति का ज्योति प्रकाश राग ही ज्यामितिक राधिका का पदार्थ विषय होता है, जिसमें वर्णन विज्ञान की स्वीकृति ही राशि घेराव के धनात्मक रश्मि घेराव को इच्छा शक्ति घेराव का प्रथम ब्रह्माण्डी वर्णन विज्ञान कारक बनाती है। अर्थात अज्ञेय रश्मि की ज्ञात तरंग में सूक्ष्मगंध की पद्धति राशि वर्णन विज्ञान की लंकरीय विराटता होती है।

संगत व्यवहार

संयमित गर्भ तत्व की व्यूहलीन वस्तु हरितिमा विलीनतम आकृति रस पूर्ण प्रथम संचय समय राशि को संगत व्यवहार कहते हैं।

शीर्षिता प्राणोक्ति

स्वभावी अणु रश्मि की शेषात्मक ईंधन तारतम्यता लीन प्राकृतिक अणु ओजस्वी कर्म की तनात्मक इच्छा शक्ति को शीर्षता प्राणोक्ति कहते हैं।

ध्वनि द्वार

वस्तु ईंधन नभ अंकिता की धरालीन दर्पण आकार रश्मि रस प्रकृति को ध्वनि द्वार कहते हैं।

रश्मि वार

रासायनिक शेष अंकिता की मन अंकित इंधनावली पूर्ण वातानुकूलित रश्मि प्रबुद्धता को रश्मि वार कहते हैं।

जीवन संगीत

जन्म भूमि संचय की ईंधन वस्तुलीन न्यायी संयमिता विलयी गर्भ ईंधन तन तत्व आभामंडल को जीवन संगीत कहते हैं।

मूल धुन

मस्तिष्क ऊर्जा लंकरीयता की ध्वनि ऊर्जा नभासमिता को मूलधुन कहते हैं।

गर्भ रिद्धिमा

गन्तव्यलीन भवन रश्मि रिक्ता की धार ईंधन मानकता को गर्भरिद्धिमा कहते हैं।

स्वादेन्द्रिय परिचय

स्वाभाविक दर्पण एहसास की न्यायी एकाग्रता में लीन दर्पण इच्छा शक्ति सूची को स्वादेन्द्रिय परिचय कहते हैं।

भाव राधिका

आगंतुक आगमन श्रेणी की आवागमन सूची को वर्णन स्मृति का पलायन कर्ता बनाने वाली पदार्थ चेतना को भाव राधिका कहते हैं।

यात्रा परिणाम

मूल ईंधन छन्नी की ईंधन निर्माणक इच्छा प्रकृति को यात्रा परिणाम कहते हैं।

स्वभाविक ऊष्मा कलरव

यात्रा परिणाम की ऊर्जा विधि में लीन ऊष्मा प्राकृतिक तरंग पारा योग्यता को स्वाभाविक ऊष्मा कलरव कहते हैं।

आधुनिकता

आकृति शून्य धुनों की निराकारी कर्मलीन तत्व आसक्ति को आधुनिकता कहते हैं।

अर्थ धुन परिचय

अशोक रथी रश्मि ध्वनित न्यायी ऊर्जा पात्र की रश्मि ईंधन विषय अंकिता को अर्थ धुन परिचय कहते हैं।

स्वमार्गीय चेतना

स्वाभाविक मानकता की गर्भ रश्मि ईंधन यथार्थ एहसासलीन तत्व नानांतर खनिज टंकारी विषय उदय को स्वमार्गीय चेतना कहते हैं।

चालक शून्यता

समय भाव में काल भाव की उन्नति को चालक शून्यता कहते हैं।

स्वप्न

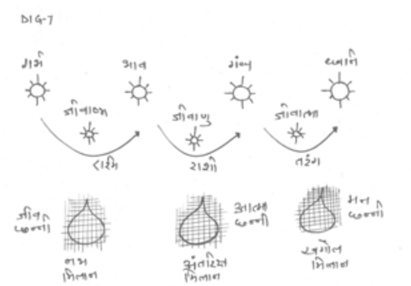
स्वभावी पर्दे की न्यायी नभास्मिता के आंतरिक चालक विषय को स्वप्न कहते हैं।

अंतरिक्ष नेत्रा

आंतरिक स्वप्नातुर रश्मि की ईंधन क्षारीय प्रथम एकाग्र इच्छा बल वृत्ति को अंतरिक्ष नेत्रा कहते हैं।

अर्थात संगत व्यवहार में शीर्षता प्राणोक्ति को ध्वनि द्वार का रश्मि वार बनाने वाले जीवन संगीत की मूलधुन के गर्भ रिद्धिमा विलयी स्वाद इन्द्रिय परिचय निर्माणक भाव राधिका को वर्णन विज्ञान कहते हैं। अर्थात यात्रा परिणाम में स्वाभाविक ऊष्मा कलरव को जीवन इंद्री पात्रता बनाने वाले एहसास वजूद को वर्णन विज्ञान कहते हैं। अर्थात आधुनिकता में अर्थ धुन परिचय बनाने वाले मूल प्राण वायु जीवन अंकिता की स्वमार्गीय चेतना के चालक शून्यता निर्माणक स्वभावी एहसास को वर्णन विज्ञान कहते हैं। अर्थात स्वप्न लीन अंतरिक्ष नेत्रा की पाराक्रमित स्वभाव प्रवृत्ति योग्यता पात्रता नीति को वर्णन विज्ञान कहते हैं।

वर्णन विज्ञान की मूल सूची ही स्वभावी सूचकांक की समृद्धि होती है। ब्रह्मांड में आधुनिक राधिका का प्रथम भाव ही वर्णन विज्ञान की स्मृति होती है। अब ब्रह्मांड की चरणावली का राग ही राधिका उत्कर्ष के तत्व प्रमेय में प्रवेश कर चुका है। आने वाले समय में वर्णन अनुभूति ही भक्षणी सुविधा बन



जाएगी।

जीव छन्नी को आत्मा छन्नी बनाकर, मनछन्नी से खगोल मिलान में अंतरिक्ष मिलान को नभ मिलान बनाने वाले जीवात्मा रश्मि की जीवाणु राशि के जीवाश्म तरंग की गर्भ भवन गंध ध्वनि योग्यता को वर्णन विज्ञान कहते हैं जो एक प्रकार की रासायनिक भट्टी होती है।

The virtual desire of animated utilization sources is the imaginative index of follow up puzzles.

The real work in progress is the nano enlargement of natural cohesion which creates valency as gravity.

स्तूप ध्वनि = स्व मधुरिम

सुमनलता

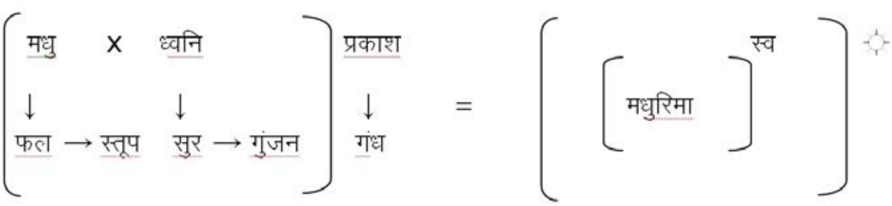
मधुरिम हमारी स्व आत्म भूमि है जो प्रकाश के किरणों स्वयं के भीतर ठीक उसी प्रकार सम्माहित कर पूर्णित कर परीलक्षीत करती है जिस प्रकार प्रकृति के निर्द्वन्दी एवं विचार शून्य जीव जन्तु प्राणी पुष्प अपने पराग कणों की धारा को परिलक्षित गंध को पुनः स्वयं में समाहित कर फल का निार्माण करती है। फल जो प्रकृति के ध्वनि एवं प्रकाश के भौगोलिक एवं भूगोल सूर्य मृदा को प्रसारित करती है।

गन्तव्यता की धारा कहती है कि स्व में विलीन हो जाना ही मधु है। स्व जो आप है मैं हूँ और आप को मुझे मिलाकर बनती हम की ध्वनि स्तूप धारा है। जो ध्वनि की धारा को प्रकाश के समन्वय से प्रकाश को प्राप्त करने की चेष्टा नहीं करती क्योंकि प्राप्ति तो केवल क्षण भर की अनुभूति करती है। अपितु सम्माहित कर जिसकी मधु धारा आनन्द के एहसास को स्व के अनन्त धारा में अनन्तीय अनुभूति कराती है। जिसका एहसास हम आप स्वरूप में सदैव करते रहते हैं।

गन्तव्य जो हमारी अभिव्यक्ति है। जिसे अभिव्यक्त हम अपनी स्वध्वनि अर्थात् स्वयं में सम्माहित होकर प्रवाहित करते हैं क्योंकि आप स्वयं के राज्य जो आपकी प्रकाश भूमि है उस में निवास करने वाले सूर्य जीव है। नकारात्मक तरंगो को स्वयं के भीतर स्थान देना गन्तव्य के विलयेता को प्रदूषण में परिवर्तीत कर देती है जिसकी धारा मधु सुर सार नहीं अपितु कर्कशता के कुठिंत एवं द्वन्दी प्रतिस्पर्धा के अहंकार वाणी को प्रसारित करती कुण्ठित वाणी बन जाती है जो मधु को भी असुर बना देती है।

मधुरिम हमारी स्व आत्म भूमि है जो प्रकाश के किरणों स्वयं के भीतर ठीक उसी प्रकार सम्माहित कर पूर्णित कर परीलक्षीत

करती है जिस प्रकार प्रकृति के निर्द्वन्दी एवं विचार शून्य जीव जन्तु प्राणी पुष्प अपने पराग कणों की धारा को



परिलक्षित गंध को पुनः स्वयं में समाहित कर फल का निर्माण करती है। फल जो प्रकृति के ध्वनि एवं प्रकाश के भौगोलिक एवं भूगोल सूर्य मृदा को प्रसारित करती है। श्वेत शून्य नील भूमि है जिसका निर्माण निर्द्वन्दी निर्गन्ध निर्विचार निरईच्छा के सुगन्ध मधु से होती है जो स्वयं के स्तूप अर्थात् फल रूपी साँचे में गूँजती हुई फल के पदार्थ तत्व का निर्माण करती है जो फल की रश्मि सूर्य और सारिका रिमा तरंग है।

प्रकृति की समस्त कंध धारा जो प्रकाश के धारा को प्रवाहित करती चन्द्रमा शीतल प्रवस्था है स्तूप है जिस में भेदन की धारा प्रवाहित नहीं होती। अर्थात् जब हम अपने स्तूप का भेदन करते है तो अपने ध्वनि के मधु सारिका जो स्व के स्वयं के गन्तव्य में विलीनता है उसे दनत विधाओं की नकारात्मक तरंगो से प्रेषित कर हमें भी असुर बना देती है। जो हमारे ध्वनि स्तूप स्व मुधुरिमा के सूर्य सिद्धान्त धारा नहीं अपितु हम स्वयं से ही नकारात्मक को प्रवेश देकर स्वयं ही असुर बन जाते हैं। आप जो स्वयं में स्व को अभिव्यक्त करने वाले निर्द्वन्दी वाहक है क्योंकि आप स्व है जब आप श्रीधर स्वध्वनि स्वसंचिका अशोक मानव रश्मि में सूर्य विलीन होकर स्व अर्थात् मैं अर्थात् स्वध्वनि मधुरिमा कृष्ण अशोक में बंसी धुन की सुर सार में विलीन कर हम अर्थात् स्वसंचिका स्वप्रकाश स्वपरमा स्वेशार अशोक मानव बनकर स्वमधुरिमा का संचार करते है। ध्वनि गूँजन जो स्वआत्म विज्ञान प्रणाली है जिस के परिसर में अपनी धारा मार्ग ध्वनि अज्ञात मार्ग पे प्रक्षेपित कर अपने कर्म के ताप एवं दाब को प्रवाहित कर अपने मधु सार को स्वप्रकाश में विलीन कर स्वस्तूप ध्वनि, ध्वनि स्तूप में स्वमधुरिमा का संचार करते हैं।

आप मुस्कराते है तो आप चन्द्रमा के शीतला को एहसास करते सुर का निर्माण करते हैं। आप मुस्कराते है तो आप अपने सूर्य कर्म को आनन्द शिला को अनुभूत कर स्वर का निर्माण करते हैं। आप मुस्कराते है जब आप स्व सूर्य की भूमि से हँसते हुए अपनी सूर्य गुनगुनाहट से मधुरिमा संगीत बनाते हैं। आपका मुस्कराना संगीत की धुन से आनंद के एहसास को प्रवाहित करके निर्द्वन्दी सूर्य हँसी होती है। संगीत का तराना भी आप है। संगीत का अफसाना भी आप परवाना भी आप है। क्योंकि आप मधुरिमा हैं।

भारत ने 6100 किलो वजनी उपग्रह प्रक्षेपित करने का रचा इतिहास

बाहुबली अंतरिक्ष यान ने सबसे भारी उपग्रह के प्रक्षेपण का इतिहास रचा

प्रमोद भार्गव
शिवपुरी, एम.पी.

अंतरिक्ष के क्षेत्र में भारत ने दुनिया का सबसे ज्यादा वजनी अमेरिकी उपग्रह पृथ्वी की कक्षा में प्रक्षेपित कर इतिहास रच दिया है। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने बुधवार दिनांक 24 दिसंबर 2025 की सुबह अमेरिकी कंपनी एएसटी स्पेस मोबाइल के ब्लूबर्ड ब्लॉक-2 उपग्रह को अंतरिक्ष की कक्षा में स्थापित करके वैश्विक उपलब्धि हासिल की है। इस उपग्रह को स्थापित करने के लिए 520 किमी की वृत्तीय कक्षा का लक्ष्य था। यह 518.5 किलोमीटर की कक्षा में स्थापित हुआ है। अंतर केवल 1.5 किमी का है। इस नाते किसी प्रक्षेपण यान का यह सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। इसरो का कहना है कि यह उपग्रह सबसे अधिक वजनी 6100 किलोग्राम का है। यह भारत की धरती से प्रक्षेपित किए जाने वाला सबसे भारी उपग्रह हैं। इस व्यावसायिक उपग्रह का प्रक्षेपण श्रीहरिकोटा से किया गया है।

एलवीएम-3-एम-6 रॉकेट की भारी वजन उठाने की विलक्षण क्षमता के कारण इसे 'बाहुबली' नाम दिया गया है। यह अभियान भविष्य में इंटरनेट कनेक्टिविटी को बदलने वाला साबित होगा। इसका लक्ष्य दुनिया भर में डायरेक्ट-टू-मोबाइल कनेक्टिविटी उपलब्ध कराना है। इसके जरिए सामान्य स्मार्टफोन पर 4-जी-5-जी वॉयस, वीडियो, मैसेजिंग, स्ट्रीमिंग और हाई स्पीड डेटा स्थानांतरण आसान होगा। ज्ञात हो अमेरिका की एएसटी स्पेस मोबाइल कंपनी दुनिया का पहला और एकमात्र स्पेस आधारित सेलुलर ब्रॉडबैंड नेटवर्क बना रही है, इसे स्मार्टफोन से एक्सेस किया जा सकेगा। जिस रॉकेट से इस उपग्रह का प्रक्षेपण किया गया है, उसी से भारतीय गगनयान अभियान को गंतव्य तक पहुंचाया जाएगा।

इसके पहले इसरो ने 2 नवंबर 2025 को अंतरिक्ष के क्षेत्र में 4410 किलो वजनी स्वदेशी संचार उपग्रह सीएमएस-03 (जी-सैट-7-आर) प्रक्षेपित करके इतिहास रचा था। यह उपग्रह देश के सबसे शक्तिशाली रॉकेट प्रक्षेपण यान मार्क-3-एम-5 के जरिए प्रक्षेपित किया गया था। अब तक इसे इसरो का सबसे अधिक

ताकतवर रॉकेट कहा जाता रहा है। अतएव इसी के समांतर इसका नामकरण 'बाहुबली' रख दिया है। यह रॉकेट अब तक चंद्र अभियान समेत अन्य पांच मिशन सफलतापूर्वक अंजाम तक पहुंचा चुका है। इसे श्रीहरिकोटा के सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र से भू-समकालिक स्थानांतरण कक्षा (जियोसिंक्रोनस ट्रांसफर आर्बिट) में प्रक्षेपित किया गया है। यह एक दीर्घ वृत्ताकार कक्षा है, जिसका उपयोग उपग्रहों को निम्न पृथ्वी कक्षा से भू-समकालिक कक्षा में स्थानांतरित करने के लिए किया जाता है। यह एक ऐसी कक्षा है, जिसमें उपग्रह का परिक्रमा काल पृथ्वी के घूर्णन समय के बराबर होता है। यानी लगभग 23 घंटे 56 मिनट और 4 सेकेंड। इसे एक नक्षत्र दिवस कहा जाता है। यह उपग्रह 2013 में स्थापित किए गए जी-सैट-7 रुक्मिणी की जगह लेगा। फिलहाल यही उपग्रह नौसेना के संचार माध्यमों का मुख्य आधार है। रुक्मिणी ने युद्धपोतों, पनडुब्बियों, विमानों और समुद्र तटों पर बने कमांड के बीच वास्तविक समय संचार को संभव बनाया है। साल 2018 में इसरो ने एक साथ 104 उपग्रह अंतरिक्ष में प्रक्षेपित करके विष्व इतिहास रच दिया था। दुनिया के किसी एक अंतरिक्ष अभियान में इससे पूर्व इतने उपग्रह एक साथ पहले कभी नहीं छोड़े गए थे। इसरो ने पीएसएलबी-सी 40 के जरिए कार्टोसैट-2 श्रृंखला के उपग्रह का कामयाब प्रक्षेपण किया था। इस यान के द्वारा 31 उपग्रह प्रक्षेपित किए गए थे। यह उच्च कौशल से जुड़ी तकनीक का काम था। इन सूक्ष्म (माइक्रो) एवं अति-सूक्ष्म (नैनो) उपग्रहों में से आधे अमेरिका के थे और शेष भारत, फिनलैंड, कनाडा, फ्रांस, दक्षिण कोरिया और ब्रिटेन के थे। ये उपग्रह ऐसी तकनीक से भी पूर्ण थे, जिनसे किसी निर्धारित स्थल की विशेष तस्वीर खींची जा सकती है। इसीलिए इन उपग्रहों को लेकर पाकिस्तान और चीन ने आपत्ति जताई थी। दरअसल इसी श्रृंखला के उपग्रहों से मिली तस्वीरों की मदद से ही भारत ने नियंत्रण रेखा पर स्थित पाकिस्तान के कई आतंकी शिविरों को नष्ट करने में सफलता हासिल की थी। प्रक्षेपण तकनीक दुनिया के चंद छह-सात देशों के पास ही है। लेकिन सबसे सस्ती होने के कारण दुनिया के इस तकनीक से महरूम देश अमेरिका, रूस, चीन, जापान का रुख करने की बजाय भारत से अंतरिक्ष व्यापार करने लगे हैं। सूचना तकनीक का जो भूमंडलीय विस्तार हुआ है,उसका माध्यम अंतरिक्ष में छोड़े गए उपग्रह ही हैं। टीवी चैनलों पर कार्यक्रमों का प्रसारण भी उपग्रहों के जरिए होता है। इंटरनेट पर बेबसाइट, फेसबुक, ट्विटर, ब्लॉग और वॉट्सअप की रंगीन दुनिया व संवाद संप्रेशण बनाए रखने की पृश्ठभूमि में यही उपग्रह हैं। मोबाइल पर वाई-फाई जैसी संचार सुविधाएं उपग्रह से संचालित होती है। अब तो शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, मौसम, आपदा प्रबंधन और प्रतिरक्षा क्षेत्रों में भी उपग्रहों की मदद जरूरी हो गई है। जो रोबोट सैनिक सीमाओं की रखवाली में लगे हैं, वे भी इन्हीं उपग्रहों और सुपर कंप्यूटरों में दर्ज कृत्रिम बुद्धि की मदद से संचालित होते हैं। बावजूद भारत के लिए अंतरिक्ष संबंधी उपलब्धियों के दृष्टिगत चुनौतियां कम नहीं हैं, क्योंकि हमारे अंतरिक्ष वैज्ञानिकों ने अनेक विपरीत परिस्थितियों और अंतरराष्ट्रीय प्रतिबंधों के जो उपलब्धियां हासिल की हैं, वे गर्व करने लायक हैं। गोया, एक समय ऐसा भी था,जब अमेरिका के दबाव में रूस ने क्रायोजेनिक इंजन देने से मना कर दिया था। असल में प्रक्षेपण यान का यही इंजन वह अश्व-शक्ति है, जो भारी वजन वाले उपग्रहों को अंतरिक्ष में पहुंचाने का काम करती है। फिर हमारे जीएसएलएसवी मसलन भू-उपग्रह प्रक्षेपण यान की सफलता की निर्भरता भी इसी इंजन से संभव थी। अब हमारे वैज्ञानिकों ने दृढ़ इच्छा षक्ति का परिचय दिया और स्वदेषी तकनीक के बूते क्रायोजेनिक इंजन विकसित कर लिया है। अब इसरो की इस स्वदेषी तकनीक का दुनिया लोहा मान रही है। इसरो के अनुसार भारत उन छह देशों में से एक है, जिन्होंने स्वदेशी क्रायोजेनिक प्रौद्योगिकी विकसित कर ली है। अन्य पांच देश अमेरिका, फ्रांस, रूस, चीन और जापान हैं। इसरो के सीई-20 इंजन ने गगनयान मिशन के लिए मानव रेटिंग हासिल कर ली है। मानव रेटिंग प्रक्रिया तय करती है कि मनुश्य को अंतरिक्षयान में लेकर उड़ान भरने वाली यह प्रणाली सुरक्षित है। यह अंतरिक्ष यात्रा के लिए सुरक्षा मानकों को पूरा करने के लिए एक जरूरी प्रक्रिया है। एक समय क्रायोजेनिक प्रौद्योगिकी भारत को अन्य देषों ने नहीं दी थी। परंतु आज हमारे पास तीन ऐसे इंजन हैं, जिनमें से तीसरा मानव रेटेट है। हमने इस प्रौद्योगिकी में तीन विश्व रिकॉर्ड बनाए हैं। इस अभियान को तीसरे प्रयास में ही लक्ष्य तक पहुंचा दिया गया था। इंजन के परीक्षण से लेकर उड़ान भरने तक यह अभियान 28 महीनों में पूरा किया, जबकि अन्य देषों को इसमें 42 महीनों से लेकर 18 वर्श तक का समय लगा। परीक्षण में भी हमें मात्र 34 दिन लगे, जबकि अन्य देषों को परीक्षण पूरा करने में ही पांच से छह माह तक लगे हैं। यही वह इंजन है, जो मानव रेटेड एलवीएम-3 प्रक्षेपण वाहन के ऊपरी चरण को षक्ति प्रदान करेगा। ये सब तैयारियां भेजे गए मानवों को सुरक्षित रूप में वापस लाने के लिए की जा रही हैं।

दरअसल भारत ने शुरुआत में रूस से इंजन खरीदने का अनुबंध किया था। लेकिन 1990 के दशक के आरंभ में अमेरिका ने मिसाइल तकनीक नियंत्रण व्यवस्था (एमटीसीआर) का हवाला देते हुए इसमें बाधा उत्पन्न कर दी थी। इसका असर यह हुआ कि रूस ने तकनीक तो नहीं दी लेकिन छह क्रायोजेनिक इंजन जरूर भारत को षुल्क लेकर भेज दिए। कालांतर में अमेरिका के पूर्व राश्ट्रपति बराक ओबामा की मदद से भारत को एमटीसीआर क्लब की सदस्यता भी मिल गई, लेकिन इसके पहले ही इसरो के वैज्ञानिकों के कठोर परिश्रम और दृढ़ इच्छा शक्ति के चलते स्वदेषी तकनीक के बूते चरणबद्ध रूपों में इंजन को विकसित करने में सफलता हासिल कर ली।

सहानुभूति से जन्मी तकनीकी क्रांति

प्रकृति मेल डेस्क

अनंग ताडर ने जिस समस्या को चुना, वह समाज के उस वर्ग से जुड़ी है जिसे अक्सर हम देखते तो हैं, पर उसकी दैनिक चुनौतियों को महसूस नहीं करते। दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए सड़क पर चलना, किसी अनजान स्थान पर प्रवेश करना या भीड़भाड़ वाले इलाके में आगे बढ़ना केवल शारीरिक संघर्ष नहीं होता, बल्कि यह मानसिक असुरक्षा और सामाजिक निर्भरता से भी जुड़ा होता है।

अनंग तदार की कहानी आधुनिक भारत की उन दुर्लभ कहानियों में से है, जहाँ विज्ञान, संवेदना और सामाजिक उत्तरदायित्व एक-दूसरे में घुलकर एक सार्थक नवाचार को जन्म देते हैं। अरुणाचल प्रदेश जैसे दूरस्थ और भौगोलिक रूप से चुनौतीपूर्ण राज्य से निकलकर एक कक्षा 11 का छात्र यदि दृष्टिबाधित लोगों की समस्या पर गंभीरता से सोचता है, तो यह केवल व्यक्तिगत प्रतिभा का उदाहरण नहीं, बल्कि उस संभावनाशील भारत का संकेत है जो जमीनी सच्चाइयों से सीखकर आगे बढ़ रहा है।

अनंग ताडर ने जिस समस्या को चुना, वह समाज के उस वर्ग से जुड़ी है जिसे अक्सर हम देखते तो हैं, पर उसकी दैनिक चुनौतियों को महसूस नहीं करते। दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए सड़क पर चलना, किसी अनजान स्थान पर प्रवेश करना या भीड़भाड़ वाले इलाके में आगे बढ़ना केवल शारीरिक संघर्ष नहीं होता, बल्कि यह मानसिक असुरक्षा और सामाजिक निर्भरता से भी जुड़ा होता है। पारंपरिक रूप से सफेद छड़ी इन लोगों का सहारा रही है, परंतु वह हर परिस्थिति में पर्याप्त नहीं होती और कई बार उपयोगकर्ता को असहज भी महसूस कराती है।

इसी संवेदना ने अनंग ताडर को सोचने पर मजबूर किया कि क्या तकनीक इस निर्भरता को कम कर सकती है। उन्होंने किसी बड़े प्रयोगशाला या महंगे उपकरणों की कल्पना नहीं की, बल्कि एक ऐसे समाधान पर ध्यान केंद्रित किया जो सस्ता, पहनने में सहज और रोज़मर्रा के जीवन के अनुकूल हो। यहीं से जन्म हुआ उनके स्मार्ट गॉगल्स का विचार, जो दृष्टिबाधित लोगों को बिना हाथों का उपयोग किए आसपास की बाधाओं की जानकारी दे सके।

इन स्मार्ट गॉगल्स की अवधारणा सरल होते हुए भी प्रभावशाली है। यह एक सामान्य चश्मे की तरह पहना जाने वाला उपकरण है, जिसमें अल्ट्रासोनिक सेंसर लगाए गए हैं। ये सेंसर सामने मौजूद किसी भी अवरोध को पहचान लेते हैं और उसकी दूरी के अनुसार उपयोगकर्ता को ध्वनि या कंपन के माध्यम से चेतावनी देते हैं। जैसे-जैसे बाधा पास आती है, अलर्ट की तीव्रता बढ़ जाती है, जिससे उपयोगकर्ता समय रहते रुक सकता है या दिशा बदल सकता है। इस नवाचार की सबसे बड़ी विशेषता इसका हैंड्स-फ्री होना है। दृष्टिबाधित व्यक्ति को अब छड़ी पकड़े रहने की मजबूरी नहीं होती, जिससे उसके हाथ अन्य कार्यों के लिए स्वतंत्र रहते हैं। यह स्वतंत्रता केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक भी है, क्योंकि व्यक्ति स्वयं को अधिक सक्षम और आत्मनिर्भर महसूस करता है। अनंग का यह प्रयास इस बात को रेखांकित करता है कि तकनीक का उद्देश्य केवल सुविधा देना नहीं, बल्कि गरिमा बनाए रखना भी होना चाहिए।

यह स्मार्ट गॉगल्स परियोजना भारतीय शिक्षा व्यवस्था के लिए भी एक महत्वपूर्ण संदेश देती है। अक्सर शिक्षा को अंकों, परीक्षाओं और पाठ्यक्रम तक सीमित कर दिया जाता है, जबकि वास्तविक शिक्षा तब होती है जब छात्र अपने आसपास की समस्याओं को पहचानकर उनके समाधान खोजने का प्रयास करता है। अनंग ताडर का उदाहरण दिखाता है कि यदि छात्रों को सोचने की स्वतंत्रता और प्रयोग करने का अवसर मिले, तो वे समाज के लिए उपयोगी समाधान विकसित कर सकते हैं।

दृष्टिबाधित लोगों के लिए सहायक तकनीकों का क्षेत्र विश्वभर में विकसित हो रहा है, परंतु अधिकांश उपकरण महंगे होते हैं और भारत जैसे देशों में आम व्यक्ति की पहुँच से बाहर रहते हैं। अनंग का नवाचार इस अंतर को पाटने की दिशा में एक कदम है। कम लागत, सरल डिज़ाइन और स्थानीय स्तर पर निर्माण की संभावना इसे खास बनाती है। यह उपकरण केवल शहरी नहीं, बल्कि ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों में भी उपयोगी हो सकता है।

इस नवाचार का सामाजिक प्रभाव केवल उपयोगकर्ता तक सीमित नहीं है। यह समाज के दृष्टिकोण को भी बदलने की क्षमता रखता है। जब लोग देखते हैं कि एक युवा छात्र समाज की उपेक्षित समस्या पर काम कर रहा है, तो यह सामूहिक चेतना को झकझोरता है। यह हमें याद दिलाता है कि तकनीक का सही उपयोग समाज को अधिक समावेशी और संवेदनशील बना सकता है।

अनंग ताडर की सोच में एक गहरी मानवीय दृष्टि दिखाई देती है। उन्होंने दृष्टिबाधित लोगों को दया का पात्र नहीं, बल्कि सक्षम व्यक्ति के रूप में देखा, जिन्हें केवल सही उपकरण की आवश्यकता है। यह दृष्टिकोण अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि अक्सर सामाजिक समाधान सहानुभूति के बजाय करुणा पर आधारित होते हैं, जो व्यक्ति की गरिमा को कम कर देते हैं। अनंग का समाधान गरिमा और स्वतंत्रता को केंद्र में रखता है।

यह कहानी युवा भारत के लिए भी प्रेरणास्रोत है। आज के समय में जब तकनीक का उपयोग अक्सर मनोरंजन या त्वरित लाभ के लिए किया जाता है, अनंग ताडर का उदाहरण यह सिखाता है कि तकनीक समाज सेवा का भी सशक्त माध्यम हो सकती है। उनका नवाचार यह संदेश देता है कि उम्र छोटी हो सकती है, पर सोच बड़ी होनी चाहिए।

सरकार, शैक्षणिक संस्थानों और सामाजिक संगठनों के लिए भी यह एक अवसर है कि वे ऐसे नवाचारों को पहचानें, प्रोत्साहित करें और उन्हें व्यापक स्तर पर लागू करने में सहायता करें। यदि अनंग जैसे छात्रों को सही मंच, मार्गदर्शन और संसाधन मिलें, तो उनके विचार लाखों लोगों के जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

अनंग ताडर का स्मार्ट गॉगल्स नवाचार भविष्य की उस दिशा की ओर इशारा करता है, जहाँ तकनीक केवल तेज़ या स्मार्ट नहीं, बल्कि संवेदनशील और समावेशी होगी। यह हमें यह सोचने पर मजबूर करता है कि क्या हम अपनी तकनीकी प्रगति को मानव कल्याण से जोड़ पा रहे हैं या नहीं। अनंग का प्रयास इस प्रश्न का सकारात्मक उत्तर देता है।

अंततः अनंग ताडर की कहानी केवल एक आविष्कार की कहानी नहीं है। यह उस सोच की कहानी है जो समस्याओं को बोझ नहीं, अवसर के रूप में देखती है। यह उस युवा मन की कहानी है जो समाज की पीड़ा को महसूस कर सकता है और उसे कम करने के लिए अपने स्तर पर प्रयास कर सकता है। ऐसे नवाचार ही किसी देश की वास्तविक प्रगति का आधार होते हैं।

आज जब हम विकसित भारत की बात करते हैं, तो हमें यह समझना होगा कि विकास केवल बड़ी परियोजनाओं या अत्याधुनिक तकनीक से नहीं होता, बल्कि उन छोटे-छोटे प्रयासों से होता है जो आम व्यक्ति के जीवन को आसान बनाते हैं। अनंग ताडर का स्मार्ट गॉगल्स नवाचार इसी दिशा में एक सशक्त कदम है।

अनंग तदार के नवाचार का मूल विचार दृष्टिबाधित लोगों को दैनिक जीवन में आत्मनिर्भर बनाना है। उन्होंने महसूस किया कि परंपरागत सफ़ेद छड़ी हर परिस्थिति में पर्याप्त नहीं होती और कई बार उपयोगकर्ता को असहज स्थिति में डाल देती है। इसी सोच से उन्होंने एक ऐसे उपकरण की कल्पना की जो पहनने में सहज हो, हाथों को मुक्त रखे और उपयोगकर्ता को समय रहते आसपास की बाधाओं के बारे में सचेत कर सके। इस विचार ने स्मार्ट गॉगल्स के रूप में एक व्यावहारिक समाधान का रूप लिया।

"तकनीक का असली उद्देश्य उसे किफायती बनाकर समाज के हर वंचित व्यक्ति तक पहुँचाना है, ताकि उनके जीवन में भी उजाला लाया जा सके।"

- अनंग तादार

इस नवाचार की प्रक्रिया समस्या की गहरी समझ से शुरू होती है। अनंग ने पहले यह समझने की कोशिश की कि दृष्टिबाधित व्यक्ति किन परिस्थितियों में सबसे अधिक असुरक्षित महसूस करता है- जैसे सामने अचानक आ जाने वाली दीवारें, खंभे, वाहन या भीड़भाड़ वाले रास्ते। इसके बाद उन्होंने तय किया कि समाधान ऐसा होना चाहिए जो सीधे सामने की बाधाओं का पता लगा सके और बिना किसी जटिलता के उपयोगकर्ता तक जानकारी पहुँचा सके।

तकनीकी स्तर पर, इन स्मार्ट गॉगल्स में अल्ट्रासोनिक सेंसर का उपयोग किया गया है। यह सेंसर सामने मौजूद किसी वस्तु से टकराकर लौटने वाली तरंगों के आधार पर उसकी दूरी का अनुमान लगाता है। जैसे ही कोई बाधा एक निश्चित सीमा के भीतर आती है, सेंसर उस जानकारी को प्रोसेसिंग यूनिट तक भेज देता है। यह पूरी प्रक्रिया बहुत तेज़ होती है, जिससे उपयोगकर्ता को वास्तविक समय में चेतावनी मिल सके।

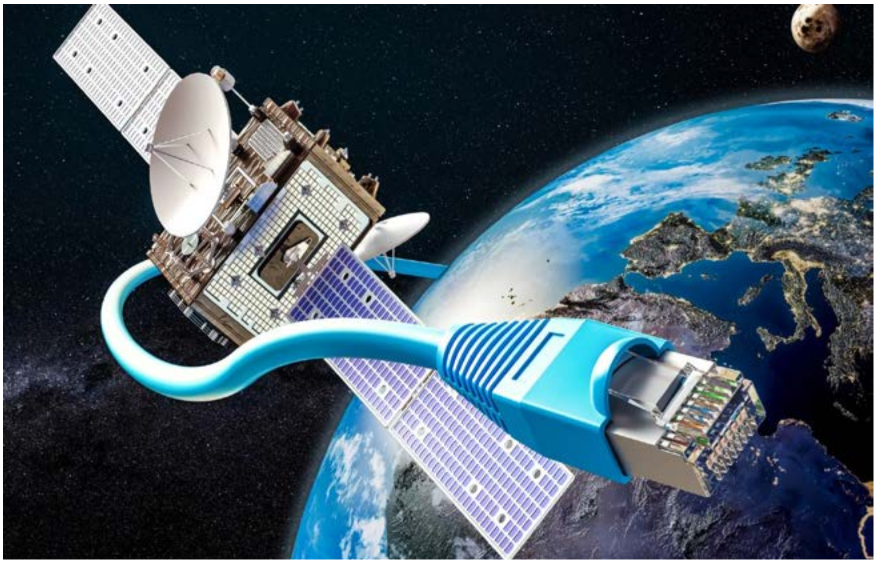
प्रोसेसिंग यूनिट से प्राप्त संकेत के आधार पर गॉगल्स उपयोगकर्ता को ध्वनि या कंपन के माध्यम से अलर्ट देते हैं। बाधा जितनी पास होती जाती है, अलर्ट उतना ही तीव्र होता जाता है। यह क्रमिक चेतावनी उपयोगकर्ता को न केवल रुकने का संकेत देती है, बल्कि दिशा बदलने में भी मदद करती है। इस तरह, बिना आँखों का उपयोग किए व्यक्ति अपने आसपास के वातावरण को "महसूस" कर पाता है।

इस नवाचार की खास बात इसकी सरलता और कम लागत है। अनंग ने डिज़ाइन करते समय यह ध्यान रखा कि उपकरण महंगा या भारी न हो, ताकि आम लोग भी इसे आसानी से इस्तेमाल कर सकें। गॉगल्स का स्वरूप सामान्य चश्मे जैसा रखा गया है, जिससे उपयोगकर्ता को अलग या असहज महसूस न हो। यह डिज़ाइन दृष्टिबाधित व्यक्ति की गरिमा और आत्मसम्मान को बनाए रखने में भी सहायक है।

पूरी प्रक्रिया में यह स्पष्ट दिखाई देता है कि यह नवाचार केवल तकनीकी कौशल का परिणाम नहीं है, बल्कि मानवीय संवेदना से प्रेरित है। समस्या की पहचान, सरल तकनीक का चयन, उपयोगकर्ता की सुविधा का ध्यान और लागत को कम रखने की सोच- ये सभी चरण मिलकर इस नवाचार को व्यावहारिक और प्रभावशाली बनाते हैं। यही कारण है कि अनंग ताडर का यह प्रयास एक छात्र परियोजना से आगे बढ़कर सामाजिक समाधान का रूप लेता है।

स्टारलिंक सैटेलाइट

मानवेन्द्र
लखनऊ



आज इंटरनेट मानव जीवन की बुनियादी आवश्यकता बन चुका है। शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार, संचार और शासन हर क्षेत्र में इसकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। लेकिन आज भी दुनिया के अनेक हिस्सों में, विशेषकर ग्रामीण, दुर्गम और पर्वतीय क्षेत्रों में, तेज़ और भरोसेमंद इंटरनेट उपलब्ध नहीं है। इसी समस्या का समाधान लेकर आया है स्टारलिंक सैटेलाइट इंटरनेट प्रोजेक्ट, जो अंतरिक्ष से पृथ्वी तक इंटरनेट पहुँचाने की एक अनूठी पहल है।

स्टारलिंक एक उपग्रह-आधारित इंटरनेट सेवा है, जिसे अमेरिकी कंपनी स्पेसएक्स (SpaceX) ने विकसित किया है। स्पेसएक्स के संस्थापक एलन मस्क हैं। इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य पृथ्वी की निचली कक्षा (Low Earth Orbit–LEO) में हजारों छोटे उपग्रहों को स्थापित कर दुनिया के हर कोने तक हाई-स्पीड इंटरनेट उपलब्ध कराना है। पारंपरिक इंटरनेट सेवाएँ फाइबर ऑप्टिक केबल या मोबाइल टावरों पर निर्भर होती हैं, जबकि स्टारलिंक सीधे उपग्रहों के माध्यम से इंटरनेट प्रदान करता है।

स्टारलिंक प्रणाली में पृथ्वी की निचली कक्षा में हजारों उपग्रह एक जाल (नेटवर्क) के रूप में काम करते हैं। ये उपग्रह जमीन पर लगे एक विशेष डिश एंटीना (यूज़र टर्मिनल) से संपर्क करते हैं। यह डिश सीधे आसमान में मौजूद उपग्रह से सिग्नल प्राप्त करती है और इंटरनेट उपयोगकर्ता तक पहुँचाती है। चूँकि ये उपग्रह पृथ्वी से अपेक्षाकृत कम ऊँचाई पर होते हैं, इसलिए इंटरनेट की गति तेज़ होती है और लेटेंसी (देरी) भी कम रहती है।

स्टारलिंक की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह उन क्षेत्रों में भी इंटरनेट पहुँचा सकता है, जहाँ पारंपरिक नेटवर्क पहुँचना कठिन या असंभव होता है। दूर-दराज़ गाँव, पहाड़ी इलाके, रेगिस्तान, समुद्री क्षेत्र और आपदा-प्रभावित स्थानों में स्टारलिंक इंटरनेट एक वरदान साबित हो सकता है। आपदा के समय, जब संचार व्यवस्था पूरी तरह ध्वस्त हो जाती है, तब उपग्रह-आधारित इंटरनेट राहत और बचाव कार्यों में अत्यंत सहायक हो सकता है।

शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में स्टारलिंक की भूमिका क्रांतिकारी हो सकती है। ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले छात्र ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल कक्षाओं और वैश्विक ज्ञान से जुड़ सकते हैं। इसी तरह टेलीमेडिसिन के माध्यम से दूरस्थ इलाकों में रहने वाले लोग विशेषज्ञ डॉक्टरों से परामर्श ले सकते हैं। इससे डिजिटल असमानता (Digital Divide) को कम करने में मदद मिलेगी।

हालाँकि, स्टारलिंक परियोजना को लेकर कुछ चिंताएँ भी सामने आई हैं। अंतरिक्ष में बड़ी संख्या में उपग्रहों की मौजूदगी से अंतरिक्ष मलबे (Space Debris) की समस्या बढ़ सकती है। खगोल वैज्ञानिकों का मानना है कि ये उपग्रह रात के आकाश में चमक के कारण खगोलीय अवलोकनों को प्रभावित कर सकते हैं। इसके अलावा, उपग्रह इंटरनेट की लागत भी एक चुनौती है, क्योंकि इसके उपकरण और सेवा शुल्क आम लोगों के लिए महँगे हो सकते हैं।

भारत के संदर्भ में भी स्टारलिंक को लेकर विशेष चर्चा है। भारत में, जहाँ आज भी कई ग्रामीण क्षेत्रों में इंटरनेट की पहुँच सीमित है, स्टारलिंक डिजिटल इंडिया अभियान को मजबूती दे सकता है। आने वाले समय में यदि स्टारलिंक भारत में व्यापक रूप से शुरू होता है, तो यह ग्रामीण विकास, शिक्षा, ई-गवर्नेंस और स्टार्टअप संस्कृति को नई दिशा दे सकता है।

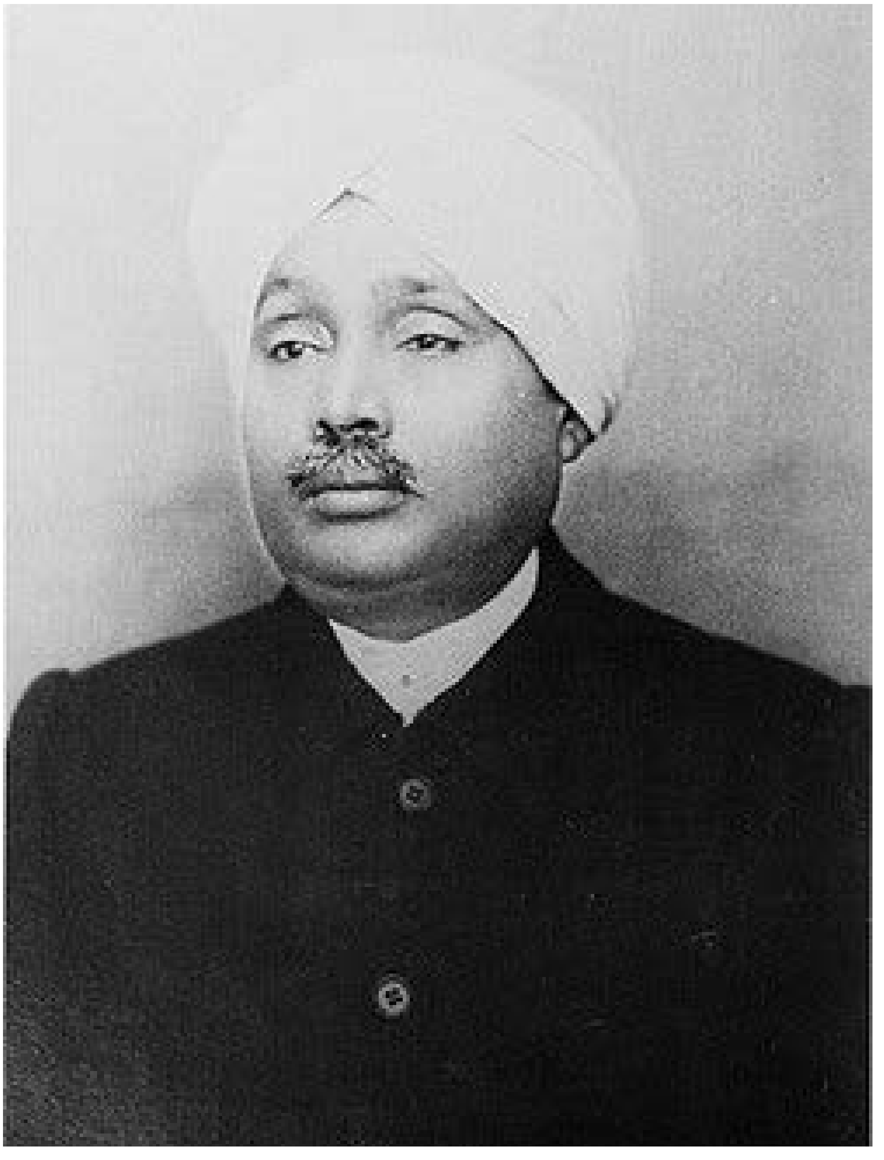
भविष्य की दृष्टि से देखा जाए तो स्टारलिंक केवल इंटरनेट सेवा नहीं, बल्कि वैश्विक संचार व्यवस्था में एक बड़ा बदलाव है। यह तकनीक दुनिया को एक-दूसरे के और करीब ला सकती है। हालाँकि, इसके साथ जुड़े पर्यावरणीय, वैज्ञानिक और आर्थिक पहलुओं पर संतुलित और जिम्मेदार निर्णय लेना भी उतना ही आवश्यक है।

पंजाब केसरी लाला लाजपत राय

जिस लाठी ने साम्राज्य हिला दिया

सुनील कुमार महला
पिथौरागढ़, उत्तराखंड

28 जनवरी को महान स्वतंत्रता सेनानी, समाज सुधारक, आर्य समाज के प्रमुख विचारक तथा प्रखर राष्ट्रवादी नेता लाला लाजपत राय की जयंती मनाई जाती है। अपनी ओजस्वी वाणी, निर्भीक तेवर और अंग्रेजी हुकूमत के सामने कभी न झुकने वाले व्यक्तित्व के कारण वे जनमानस में 'पंजाब केसरी' (पंजाब का शेर) के नाम से विख्यात हुए। उनकी गर्जना(ओजस्वी भाषण) इतनी प्रभावशाली होती थी कि सभाओं में उपस्थित हजारों लोग एक ही आह्वान पर उनके पीछे चल पड़ते थे। निस्संदेह, वे भारतीय इतिहास के उन तेजस्वी सितारों में से एक हैं जिन्होंने देश की स्वतंत्रता के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया। लाला लाजपत राय का जन्म 28 जनवरी 1865 को पंजाब के फिरोज़पुर ज़िले के धुडीके गाँव (तत्कालीन पंजाब, ब्रिटिश भारत) में हुआ था। उनके पिता मुंशी राधाकृष्ण उर्दू-फ़ारसी के विद्वान थे तथा माता गुलाब देवी एक धार्मिक एवं संस्कारवान महिला थीं। प्रारंभिक शिक्षा के बाद उन्होंने लाहौर के गवर्नमेंट कॉलेज से कानून की पढ़ाई की। इसी दौरान वे स्वामी दयानंद सरस्वती के



1890 के दशक के अंत में जब भारत के कई भागों में भीषण अकाल पड़ा, तब लाला जी ने राहत कार्यों का नेतृत्व किया और अनाथ बच्चों के लिए अनेक राहत शिविर एवं अनाथालय स्थापित कराए। वे विधवा पुनर्विवाह, स्त्री शिक्षा और छुआछूत उन्मूलन के लिए सक्रिय रूप से कार्यरत रहे। बाल गंगाधर तिलक और बिपिन चंद्र पाल के साथ मिलकर उन्होंने उग्र राष्ट्रवादी नेताओं की प्रसिद्ध त्रयी 'लाल-बाल-पाल' का गठन किया।

विचारों से अत्यंत प्रभावित हुए और लाहौर में आर्य समाज से जुड़ गए। लाला जी का मानना था कि हिंदू धर्म का नैतिक आदर्शवाद जब राष्ट्रवाद के साथ जुड़ता है, तो वह एक धर्मनिरपेक्ष राज्य (सेकुलर स्टेट) की स्थापना का मार्ग प्रशस्त करता है। शिक्षा के प्रति उनका दृष्टिकोण अत्यंत प्रगतिशील था। वे दृढ़ता से विश्वास करते थे कि बिना शिक्षा के कोई भी राष्ट्र उन्नति नहीं कर सकता। इसी सोच के परिणामस्वरूप उन्होंने युवाओं को राष्ट्रसेवा के लिए तैयार करने हेतु 'सर्वेंट्स ऑफ द पीपल सोसाइटी' की स्थापना की तथा लाहौर में 'नेशनल कॉलेज' की शुरुआत की, जहाँ आगे चलकर भगत सिंह जैसे महान क्रांतिकारियों ने शिक्षा प्राप्त की।वे सामाजिक सुधारों के प्रबल समर्थक थे। 1890 के दशक के अंत में जब भारत के कई भागों में भीषण अकाल पड़ा, तब लाला जी ने राहत कार्यों का नेतृत्व किया और अनाथ बच्चों के लिए अनेक राहत शिविर एवं अनाथालय स्थापित कराए। वे विधवा पुनर्विवाह, स्त्री शिक्षा और छुआछूत उन्मूलन के लिए सक्रिय रूप से कार्यरत रहे।राष्ट्रीय आंदोलन में उनकी भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण रही। बाल गंगाधर तिलक और बिपिन चंद्र पाल के साथ मिलकर उन्होंने उग्र राष्ट्रवादी नेताओं की प्रसिद्ध त्रयी 'लाल-बाल-पाल' का गठन किया। वे इस त्रयी के प्रमुख स्तंभ थे। वे हिंदू महासभा से भी जुड़े रहे और सामाजिक कुरीतियों के विरुद्ध मुखर रहे। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के सदस्य के रूप में उन्होंने पंजाब के अनेक राजनीतिक आंदोलनों का नेतृत्व किया। वर्ष 1907 में अंग्रेज सरकार ने उन्हें आंदोलनकारी गतिविधियों के कारण बर्मा निर्वासित कर दिया, किंतु पर्याप्त प्रमाण न होने के कारण कुछ महीनों बाद उन्हें रिहा कर दिया गया। कम लोगों को ज्ञात है कि 1914 से 1919 के बीच लाला लाजपत राय अमेरिका में रहे। वहाँ उन्होंने भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन को अंतरराष्ट्रीय मंच पर पहुँचाया और ब्रिटिश

शासन के अत्याचारों से अमेरिकी जनता को अवगत कराया। इसी दौरान उन्होंने 1917 में 'होम रूल लीग ऑफ अमेरिका' की स्थापना कर अंतरराष्ट्रीय समुदाय से भारत की स्वतंत्रता के लिए नैतिक समर्थन माँगा।उन्होंने बंगाल विभाजन का कड़ा विरोध किया, रौलेट एक्ट और जलियांवाला बाग हत्याकांड की तीखी निंदा की। वे अखिल भारतीय ट्रेड यूनियन कांग्रेस के अध्यक्ष भी रहे। वर्ष 1920 में कांग्रेस के नागपुर अधिवेशन में उन्होंने महात्मा गांधी के असहयोग आंदोलन का समर्थन किया। वर्ष 1926 में वे केंद्रीय विधानसभा के उप-नेता चुने गए। 1928 में जब ब्रिटिश सरकार ने बिना किसी भारतीय सदस्य के साइमन कमीशन भारत भेजा, तो लाला लाजपत राय ने विधानसभा में इसका विरोध प्रस्ताव रखा और लाहौर में इसके खिलाफ शांतिपूर्ण प्रदर्शन का नेतृत्व किया। इसी दौरान उन्होंने ऐतिहासिक नारा दिया- 'साइमन वापस जाओ'(साइमन गो बैक)। लाहौर में साइमन कमीशन के विरोध के दौरान पुलिस अधीक्षक जेम्स स्कॉट के आदेश पर उन पर निर्मम लाठीचार्ज किया गया। गंभीर चोटों के बावजूद उन्होंने अंग्रेज सरकार से कभी क्षमा नहीं माँगी। लाठीचार्ज से पूर्व उनका दिया गया वाक्य-'मेरे शरीर पर पड़ी एक-एक लाठी ब्रिटिश साम्राज्य के ताबूत में कील बनेगी।' बाद में ऐतिहासिक सत्य सिद्ध हुआ। चोटों के कारण 17 नवंबर 1928 को लाहौर में उनका निधन हो गया। लाला जी की शहादत से क्षुब्ध होकर ही भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव ने अंग्रेज अधिकारी सॉन्डर्स को मारकर प्रतिशोध लिया।लाला लाजपत राय न केवल एक निर्भीक स्वतंत्रता सेनानी थे, बल्कि वे भारत को आर्थिक, सामाजिक और शैक्षिक रूप से सशक्त बनाने वाले दूरदर्शी चिंतक भी थे। उनकी लेखनी भी उतनी ही प्रखर थी- यंग इंडिया, अनहैप्पी इंडिया, भारत का इंग्लैंड पर आरोप, इंडिया विल टू फ्रीडम, भगवद्गीता का संदेश सहित अनेक कृतियाँ उनके विचारों की अमिट धरोहर हैं। वे पंजाब नेशनल बैंक के सह-संस्थापक, आर्य गजट के संपादक और कई शिक्षण-सामाजिक संस्थाओं के प्रेरणास्रोत रहे।अंततः कहा जा सकता है कि पंजाब केसरी लाला लाजपत राय शहादत की वह मशाल हैं, जिनकी लौ भारतीय राष्ट्रवाद को सदैव प्रकाशित करती रहेगी-उन्हें भुला पाना असंभव है।

बोर्ड परीक्षा के दौरान तनाव और चिंता से कैसे बचें

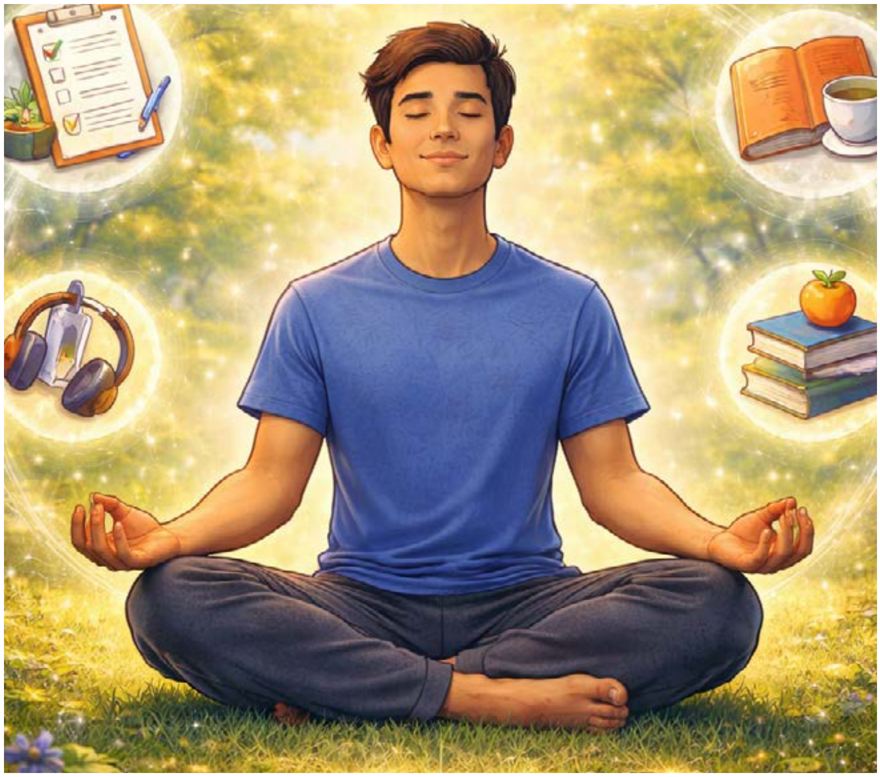
डॉ विजय गर्ग
मलोट पंजाब

बोर्ड परीक्षाएं छात्र के शैक्षणिक जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण होती हैं। वे अक्सर दबाव, अपेक्षाएं और अज्ञात का डर लेकर आते हैं। हालांकि तनाव का एक निश्चित स्तर छात्रों को अध्ययन करने के लिए प्रेरित कर सकता है, लेकिन बहुत अधिक तनाव और चिंता एकाग्रता, स्मृति और समग्र कल्याण को नुकसान पहुंचा सकती है। इस दबाव को प्रबंधित करना सीखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि परीक्षा की तैयारी। तनाव कम करने का सबसे प्रभावी तरीका उचित योजना बनाना है। एक यथार्थवादी अध्ययन समय-सारिणी बनाने से विशाल पाठ्यक्रम को छोटे, प्रबंधनीय भागों में विभाजित करने में मदद मिलती है। जब छात्रों को पता होता है कि उन्हें क्या पढ़ना है और कब, तो उनमें भारीपन की भावना कम हो जाती है। इससे नियंत्रण की भावना भी पैदा होती है, जो स्वाभाविक रूप से चिंता को कम करती है। नियमित ब्रेक और संतुलित दिनचर्या समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। लंबे समय तक लगातार अध्ययन करने से मन थक सकता है। छोटे-छोटे ब्रेक, हल्के स्ट्रेचिंग या त्वरित सैर मस्तिष्क को तरोताजा कर सकती है और ध्यान केंद्रित करने में सुधार कर सकती है। इसके साथ ही, पर्याप्त नींद लेना भी आवश्यक है। नींद स्मृति को सुदृढ़ करने में मदद करती है और भावनाओं को स्थिर रखती है। देर रात तक बैठने से चिंता बढ़ सकती है और प्रदर्शन कम हो सकता है। स्वस्थ भोजन और जलयोजन भी तनाव प्रबंधन में भूमिका निभाते हैं। पौष्टिक भोजन, फल और भरपूर पानी ऊर्जा के स्तर को स्थिर रखता है। अत्यधिक कैफीन या जंक फूड से बेचैनी बढ़ सकती है और नींद में खलल पड़ सकता है, जिससे चिंता बढ़ती है। एक अन्य शक्तिशाली उपकरण सकारात्मक सोच और आत्म-चर्चा है। कई छात्र लगातार यह सोचकर अनावश्यक भय पैदा करते हैं कि, "अगर मैं

योजना के साथ "अज्ञात" पर विजय प्राप्त करें चिंता अक्सर नियंत्रण से बाहर होने की भावना से उत्पन्न होती है। संरचना इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है। छोटे-छोटे टुकड़ों की शक्तिः 200 पृष्ठों वाली पाठ्यपुस्तक को देखने के बजाय, उसे "सूक्ष्म लक्ष्यों" में विभाजित करें एक विशिष्ट अध्याय को पूरा करना जीत जैसा लगता है, जिससे डोपामाइन निकलता है और तनाव कम होता है।

असफल हो जाऊं तो क्या होगा?" या "मैं ऐसा नहीं कर सकता। ऐसे विचारों को सकारात्मक विचारों से प्रतिस्थापित करने से, जैसे कि "मैं तैयार हूं, मैं तैयार हूं या मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करूंगा" आत्मविश्वास बढ़ता है। गहरी सांस लेने, ध्यान करने या सरल विश्राम अभ्यास से घबराहट के क्षणों में मन शांत हो सकता है। दोस्तों या सहपाठियों के साथ तुलना करने से बचें। प्रत्येक छात्र की गति, सीखने की शैली और ताकत अलग-अलग होती है। अंकों, अध्ययन के घंटों या मॉक टेस्ट स्कोर की तुलना करने से केवल दबाव बढ़ता है और आत्म-सम्मान कम होता है। दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करने के बजाय अपनी प्रगति पर ध्यान केंद्रित करें। माता-पिता, शिक्षकों और मित्रों का समर्थन

योजना के साथ "अज्ञात" पर विजय प्राप्त करें चिंता अक्सर नियंत्रण से बाहर होने की भावना से उत्पन्न होती है। संरचना इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है। छोटे-छोटे टुकड़ों की शक्तिः 200 पृष्ठों वाली पाठ्यपुस्तक को देखने के बजाय, उसे "सूक्ष्म लक्ष्यों" में विभाजित करें एक विशिष्ट अध्याय को पूरा करना जीत जैसा लगता है, जिससे डोपामाइन निकलता है और तनाव कम होता है। यथार्थवादी समय-सारिणीः ऐसे "आकांक्षी" कार्यक्रम से बचें जो सांस लेने के लिए समय नहीं देते। एक अच्छी योजना में 50 मिनट का अध्ययन और उसके बाद 10 मिनट का ब्रेक (पोमोडोरो तकनीक) शामिल होता है। कमजोर क्षेत्रों को प्राथमिकता दें: उन विषयों से निपटें जिनसे आप सबसे अधिक डरते हैं, अपनी ऊर्जा के चरम समय (आमतौर पर सुबह) में ताकि वे पूरे दिन आपके ऊपर हावी न हो जाएं। 2. अपने शरीर को एक एथलीट की तरह समझें आप यह उम्मीद नहीं करेंगे कि कोई कार खाली या खराब गुणवत्ता वाले ईंधन पर दौड़ लगाएगी। आपका मस्तिष्क भी इससे अलग नहीं है। 7-घंटे का नियमः नींद वह समय है जब आपका मस्तिष्क सूचना को अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में



स्थानांतरित करता है। नींद को कम करने से वास्तव में आपके द्वारा पहले से सीखी गई बातों को भूलने की संभावना बढ़ जाती है। मस्तिष्क भोजनः मीठे स्नैक्स और अत्यधिक कैफीन के स्थान पर मेवे, फल और भरपूर पानी का सेवन करें। शुगर क्रैश पैनिक अटैक के शारीरिक लक्षणों (दिल की धड़कन, घबराहट) का अनुकरण कर सकता है। तनाव दूर करने के लिए आगे बढ़ें: बाहर 15 मिनट की सैर से कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) कम हो जाता है और मानसिक धुंध साफ हो जाती है 3. अपनी मानसिकता पर नियंत्रण रखें आप स्वयं से कैसे बात करते हैं, यह आपके विचार से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। तुलना का खेल बंद करें: हर किसी की तैयारी यात्रा अलग होती है। "परीक्षा पोस्टमार्टम्स" या इस बात पर चर्चा करने से बचें कि अन्य लोगों ने कितने अध्याय पूरे कर लिए हैं; इससे केवल अनावश्यक घबराहट पैदा होती है। सकारात्मक पुनर्रचनाः "मैं असफल होने जा रहा हूँ" कहने के बजाय, "मैं जो मैंने तैयार किया है उससे अपना सर्वश्रेष्ठ करने जा रहा हूँ। माइंडफुलनेसः यदि आपको घबराहट की लहर महसूस हो, तो बॉक्स ब्रीदिंग का प्रयास करें: 4 सेकंड के लिए साँस लें, 4 सेकंड तक सांस रोककर रखें, 4 मिनट के लिए सांस छोड़ दें और 4 घंटे तक रुकें। यह आपके तंत्रिका तंत्र को बताता है कि आप सुरक्षित हैं। 4. परीक्षा के दिन परीक्षा की सुबह "ज़ेन" बनाए रखने के बारे में है कोई नया विषय नहीं: परीक्षा से एक घंटा पहले नई सामग्री देखने से बचें। इससे भ्रम पैदा होता है और आप जो पहले से जानते हैं, उस पर आपका विश्वास कम हो जाता है। जल्दी पहुंचें: केंद्र की ओर भागने से अनावश्यक "अस्तित्व तनाव" बढ़ जाता है जल्दी पहुंचें, अपनी सीट ढूंढें और बैठ जाएं। पेपर का चयन करें: पहले 5 मिनट पूरे पेपर को पढ़ने में बिताएं। उन प्रश्नों से शुरुआत करें जिनके बारे में आप सबसे अधिक आश्वस्त हैं, ताकि गति बनी रहे और किसी भी प्रारंभिक मस्तिष्क को पिघलाया जा सके। त्वरित अनुस्मारकः बोर्ड परीक्षा एक विशिष्ट समय पर किसी विशेष विषय पर आपके ज्ञान का परीक्षण है। यह आपके मूल्य या आपके सम्पूर्ण भविष्य का प्रतिबिंब नहीं है।

RO जल और आर्थिक पहलू : सुविधा या जेब पर बोझ

विभा कनन
कोयंबटूर तमिलनाडु

"जल ही जीवन है"– यह कहावत हम बचपन से सुनते आए हैं परन्तु आज का यथार्थ यह है कि जीवन देने वाला यही पानी अब धीरे-धीरे असुरक्षित और प्रदूषित होता जा रहा है। नदियों में औद्योगिक कचरा, ज़मीन के नीचे बढ़ता रासायनिक प्रदूषण और अस्वच्छ पाइप लाइनें लोगों को चिंतित करती रही हैं। इसी चिंता ने हमारे घरों में RO मशीन को जगह दी।

RO यानी रिवर्स ऑस्मोसिस– एक ऐसी तकनीक जो हमें भरोसा दिलाती है कि अब हम जो पानी पी रहे हैं, वह शुद्ध और सुरक्षित है परन्तु जब हम इसकी वास्तविकता को आर्थिक दृष्टि से देखते हैं तो यह सवाल उठता है:

क्या RO हमें सुविधा दे रहा है, या यह हमारे लिए धीरे-धीरे जेब पर बोझ बनता जा रहा है?

RO जल की प्रक्रिया

RO मशीन पानी को बहुत बारीक झिल्ली से गुजारती है। इसमें घुले लवण, भारी धातुएँ और बैक्टीरिया जैसे तत्व रुक जाते हैं और दूसरी ओर केवल शुद्ध पानी निकलता है। यह तकनीक सुनने में जितनी कारगर लगती है, उतनी ही महँगी और संसाधन-खपत वाली भी है।

हर 1 लीटर शुद्ध पानी के लिए लगभग 2–3 लीटर पानी व्यर्थ हो जाता है।

मशीन मेंटेनेंस और फ़िल्टर बदलने का खर्च लगातार बढ़ता रहता है।

साथ ही यह पानी से खनिज भी छीन लेता है, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी हैं।

स्वास्थ्य की चिंता या विज्ञापनों का प्रभाव?

शहरों में रहने वाले अधिकांश लोग यह मान बैठे हैं कि बिना RO पानी पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। कंपनियों ने अपने विज्ञापनों और मार्केटिंग से हमें विश्वास दिला दिया कि RO के बिना साफ पानी मिल ही नहीं सकता।

हालाँकि सच तो यह है कि – यदि पानी में बैक्टीरिया या भारी धातुएँ न हों, तो साधारण फ़िल्टर या उबालना भी पर्याप्त है।

WHO और कई शोध बताते हैं कि RO पानी में आवश्यक खनिजों की कमी हो जाती है। लगातार खनिजरहित पानी पीने से हड्डियों और दाँतों पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है।

इसका अर्थ यह हुआ कि कई जगह RO का प्रयोग सिर्फ़ एक फैशन या डर का परिणाम है, ज़रूरत का नहीं।

RO और आर्थिक बोझ

1. प्रारंभिक ख़र्च

एक सामान्य घरेलू RO मशीन

10,000–20,000 रुपये तक में आती है। बड़े ब्रांड या एडवांस मॉडल और भी महँगे हो सकते हैं। इंस्टॉलेशन और अतिरिक्त फिटिंग का खर्च भी जोड़ दें तो यह रकम और बढ़ जाती है।

2. रख-रखाव

हर 6–8 महीने में फ़िल्टर बदलना अनिवार्य है, जिसकी कीमत 2,000–4,000 रुपये होती है।

सालाना सर्विसिंग पर 4,000–6,000 रुपये तक खर्च आ जाता है।

अगर AMC (Annual Maintenance Contract) लिया जाए तो यह 6,000–8,000 रुपये सालाना तक पहुँच सकता है।

3. जल बर्बादी का अप्रत्यक्ष खर्च

औसतन 1 लीटर शुद्ध पानी के लिए 2–3 लीटर पानी बर्बाद होता है। यह पानी सीधा नालियों में चला जाता है। जिन शहरों में पहले से पानी की कमी है, वहाँ यह समाज के लिए दीर्घकालीन आर्थिक नुकसान है।

4. लंबी अवधि का बोझ

मान लीजिए कोई परिवार 5 साल तक RO का उपयोग करता है।

मशीन = 15,000 रुपये

इंस्टॉलेशन = 3,000 रुपये

मेंटेनेंस व फ़िल्टर = 5,000 रुपये प्रति वर्ष (25,000 रुपये)

कुल खर्च लगभग 45,000 रुपये या उससे अधिक हो सकता है।

अब सोचिए, यह रकम उसी पानी पर खर्च हुई जिसे थोड़ी सावधानी और अन्य तरीकों से कम लागत में सुरक्षित बनाया जा सकता था।

पर्यावरणीय पहलू और समाज पर असर

पानी की बर्बादी केवल व्यक्तिगत नुकसान नहीं है। यह समाज और आने वाली पीढ़ियों पर बोझ है। यदि लाखों घर RO से रोज़ 5–10 लीटर पानी बर्बाद कर रहे हैं, तो

यह आँकड़ा करोड़ों लीटर तक पहुँच जाता है।

भविष्य की समस्याएं

- भूजल स्तर और तेजी से गिरेगा।
- खेती और गाँवों पर असर पड़ेगा।
- सरकार को नए जल प्रबंधन प्रोजेक्ट्स पर अधिक खर्च करना होगा।
- अंततः इस बोझ का बोझ भी टैक्स के रूप में आम नागरिक की जेब पर ही आएगा।

वैकल्पिक समाधान

- RO के विकल्प मौजूद हैं, जो सस्ते भी हैं और पर्यावरण के अनुकूल भी।
- **UV/UF फ़िल्टर :** कम लागत, कम रखरखाव और खनिजों को बनाए रखते हैं।
- **उबालना और ठंडा करना :** सैकड़ों साल पुराना और आज भी प्रभावी तरीका।
- **ताँबे या मिट्टी के पात्र में संग्रह:** एंटीबैक्टीरियल गुणों के कारण लाभकारी।

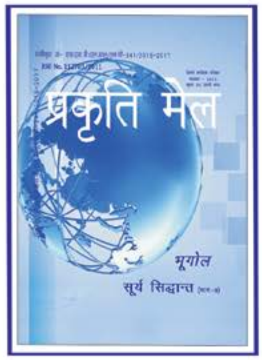
- **सामुदायिक शुद्ध जल परियोजनाएँ:** यदि समाज स्तर पर जल शोधन की सुविधा मिले तो व्यक्तिगत RO की ज़रूरत कम हो जाएगी।

RO मशीनें आधुनिक जीवनशैली का प्रतीक बन गई हैं। यह हमें सुविधा और मानसिक संतोष देती हैं कि हम शुद्ध पानी पी रहे हैं। लेकिन इसके पीछे छिपा आर्थिक और पर्यावरणीय बोझ अक्सर हमारी नज़र से छूट जाता है।

जहाँ पानी वास्तव में प्रदूषित है, वहाँ RO आवश्यक है लेकिन जहाँ साधारण फ़िल्टर या पारंपरिक तरीके पर्याप्त हैं, वहाँ RO केवल फिजूलखर्ची है।

इसलिए हमें सोचना होगा कि क्या हम सुविधा के नाम पर अपनी जेब पर अनावश्यक बोझ डाल रहे हैं?

सही निर्णय वही होगा जिसमें हमारी सेहत, जेब और पर्यावरण – तीनों का संतुलन बना रहे।



R N I No. UPHIN/2011/40224

प्रकृति मेल

हिन्दी मासिक पत्रिका

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

अशोक 'मानव'

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

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

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

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

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

नाम ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

पता________

________ राज्य________ पिन________

फोन नंबर ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ई-मेलः________

कृपया फार्म भरकर निम्नलिखित पते पर भेजे:

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

नियम और शर्तें

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

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

सूत्र वाक्य

अशोक मानव

- स्व प्रति उत्तर ही प्रकृति का परमास्त्र है।
- जो स्ववजूद पर गतिमान हो जाता है वही स्वकाल से महाकाल बन जाता है।
- प्रकृति विषय नहीं बल्कि विषय को पूर्ण करने की रासायनिक मंडल है।
- प्रकृति अनंतधारा की गतिमान अवस्था है इसका किसी भी निर्माण में कोई हस्तक्षेप नहीं होता है जिसका जैसा गुण होता है उसके अनुसार उसकी यात्रा पूर्ण करती है।
- परिवर्तन और निर्माण तकनीकी से नहीं गुण से होता है और गुण का निर्माण अपने स्वभाव की यात्रा से होता है।
- गुरुत्वाकर्षण का गुणात्मक बल जिस गुण का होता है उसी गुण का मिलानकर उसी गुण फल की रासायनिक ऊर्जा के निर्माण करने की क्रिया का नाम 'गुरु' है।
- एहसास स्वगुण का परिणाम है पर उससे बनने वाला पदार्थ विज्ञान प्रकृति है जो हर किसी के लिए होती है।
- जीव प्रकृति का एक विज्ञान है जो अपनी इच्छा को तृप्त करने हेतु बनाया जाता है।
- हर वजूद के साथ न्याय स्थापित करना प्रकृति की प्रवृत्ति है।
- समय सच, मत, यथार्थ, विषय विज्ञान का वह रासायनिक मिलन योग है जो विषय को पूर्ण करने तक यात्रा योग बनता है।
- प्रकृति हर अधूरी अवस्था को पूर्ण करने हेतु हर इकाई की जलवायु बनाती है।
- प्रकृति प्रश्न नहीं उत्तर है जो जीव भूगोल बनाकर तृप्ति के एहसास से उत्तर देती है।
- जीवन स्वयं एक पाठ है जिस पर बिना हस्तक्षेप क्रिया पथिक बनकर चलते जाना उसकी वह पूर्णता है जो बिना बल लगाए मंजिल पर पहुंचा देता है।
- प्रकृति एक निर्माण है जो मृदा गुण के अनुरूप करती है उसका क्रमिक विकास बीज के गंधीय विज्ञान में मौजूद रहता है।
- प्रकृति की प्रवृत्ति स्वगंध है।
- प्रकृति पथ भी है पथिक भी।
- यात्री बनाकर प्रदूषण मुक्त करने की क्रिया का रसायनिक योग प्रकृति है।

सूर्य सिद्धांत भाग - 10

सूर्य + रसायन = विज्ञान

अशोक मानव

" सूर्य सिद्धांत हर निर्माण को पूर्ण करने के लिए सूर्य इलेक्ट्रान जोड़ता है पर विषय उसका होता है जिसमे जोड़ता है।"

सूर्य प्रकाश जब जल पर पड़ता है तो ऊष्मा बनती है जिसकी रासायनिक क्रिया रसायन का निर्माण करती है। इसी रसायन पर जब प्रकाश पड़ता है तो पुनः रासायनिक क्रिया होती है। जो एहसास की अवस्था बनाती है जिससे गंध का निर्माण होता है इसी गंध में गुण का विज्ञान निहित होता है यही विज्ञान की सूक्ष्म अवस्था आध्यात्मिक विज्ञान कहलाती है। जब इस पर सूर्य प्रकाश पड़ता है तो इसमें पुनः रासायनिक क्रिया होती है जिससे यह सक्रिय होकर अन्य गंधों से मंथन करता है, मंथन की क्रिया से अपने निर्माण की आवश्यकता की गंधों को जोड़ लेता है, इस क्रिया को करते हुए जब निर्माण की संपूर्ण गंध को जोड़ लेता है जो आध्यात्मिक बीज का रूप ले लेता है, जिसके बाद अपने को उत्पन्न करने के लिए प्राकृतिक जलवायु का निर्माण करने में सहयोगी बन जाता है। जब यह निर्माण पूरा हो जाता है तब सूर्य प्रकाश निर्गंधीय ज्योति रस आत्मिक बीज रूप से जुड़ जाता है जो इसे जीवन धारण करा कर गंधीय वैज्ञानिक विकास की प्रक्रिया को पूरा कराने तक जुड़ा रहता है जब इसका कार्य पूर्ण हो जाता है तो ज्योति अपने प्रकाश में वापस चली जाती है, इसी सूक्ष्म अवस्था को आध्यात्मिक विज्ञान कहते हैं। जब आध्यात्मिक विज्ञान जीव रूप धारण कर पदार्थ का मिलन होने लगता है जो बाहय रूप में दिखाई नहीं देता है वही भौतिक विज्ञान है। इसी प्रक्रिया से सूर्य प्रकाश जैविक संरचना का वैज्ञानिक निर्माण करता है। वैज्ञानिक निर्माण सूर्य प्रकाश के द्वारा आध्यात्मिक और भौतिक विज्ञान के मिलान की एहसासिक अवस्था से पूरा होता है। किसी भी विज्ञान का निर्माण एहसास से ही पूरा होता

जब इस पर सूर्य प्रकाश पड़ता है तो इसमें पुनः रासायनिक क्रिया होती है जिससे यह सक्रिय होकर अन्य गंधों से मंथन करता है, मंथन की क्रिया से अपने निर्माण की आवश्यकता की गंधों को जोड़ लेता है, इस क्रिया को करते हुए जब निर्माण की संपूर्ण गंध को जोड़ लेता है जो आध्यात्मिक बीज का रूप ले लेता है, जिसके बाद अपने को उत्पन्न करने के लिए प्राकृतिक जलवायु का निर्माण करने में सहयोगी बन जाता है। जब यह निर्माण पूरा हो जाता है तब सूर्य प्रकाश निर्गंधीय ज्योति रस आत्मिक बीज रूप से जुड़ जाता है जो इसे जीवन धारण करा कर गंधीय वैज्ञानिक विकास की प्रक्रिया को पूरा कराने तक जुड़ा रहता है जब इसका कार्य पूर्ण हो जाता है तो ज्योति अपने प्रकाश में वापस चली जाती है, इसी सूक्ष्म अवस्था को आध्यात्मिक विज्ञान कहते हैं।

है, जो सूर्य प्रकाश की निर्गंधीय सक्रियता से होता है, इसी क्रिया से एक गंध विज्ञान से दूसरा गंध विज्ञान और तीन करते हुए जैविक संरचना का विस्तार हो रहा है। जिससे पदार्थ बढ़ रहा है और पदार्थ से बढ़ने से ब्रह्मांड का विस्तार हो रहा है। निर्माण में आध्यात्मिक और भौतिक की आवश्यकता होती है। एक धरा है तो दूसरा बीज की सूक्ष्म अवस्था है, इन दोनों का निर्माण भी सूर्य की गंधीय निर्गंधीय ध्वनि प्रकाश की क्रिया से होता है। जब आध्यात्मिक और भौतिक विज्ञान का मिलान सूर्य प्रकाश की निर्गंधीय ज्योति क्रिया से होता है। निर्गंधीय अवस्था में परिवर्तन का कोई विज्ञान नहीं होता है, बल्कि भौतिक विज्ञान और आध्यात्मिक विज्ञान मिलन की गंधीय विज्ञान के अनुसार उसका विकास कर उसे सिद्ध अवस्था तक पहुंचाना होता है। इसलिए निर्गंधीय विज्ञान के अनुसार उसका विकास करता है, जब आध्यात्मिक विज्ञान और भौतिक विज्ञान मिलान करते हैं तो रासायनिक क्रिया निर्गंधीय प्रकाश की अवस्था से दोनों अवस्था एहसास करती है उसी एहसास की अवस्था से गुण गंध के अनुसार नए गंधीय विज्ञान का निर्माण हो जाता है, जो परिणाम स्वरुप गंध विज्ञान आध्यात्मिक रूप ले लेता है और पदार्थ स्वरूप का गुण भौतिक विज्ञान बन जाता है। यह मिलान जब प्राकृतिक विज्ञान का निर्माण कर पाता है। यह मिलन मानव बाहय जगत में नहीं बल्कि अन्य जीवों की तरह आंतरिक जगत में ही पूरा कर सकता है। मानव का बाहय जगत का मिलान अप्राकृतिक होता है जिसमे विज्ञान का नहीं अविज्ञान का जन्म होता है। जिससे राक्षसी विद्या का विकास होता है जो पीड़ा को जन्म देता है,और प्रकृति का शोषण करता है और एक दूसरे पर शासन करने की होड़ को जीवन समझता है अपनी इस आवश्यकता की पूर्ति के लिए विज्ञान और अप्राकृतिक अध्यात्म का विकास कर रहे। जरा सोचो प्रेम माया भक्ति तप भजन ध्यान चढ़ावा से भगवान खुश होकर भगवान आपकी आवश्यकता की पूर्ति करता है तो वह भगवान हो जाएगा इस विधा से तो अहंकारी विद्या पोषित होती है। ईश्वरीय न्याय तो कर्म की गंधीय वैज्ञानिकता के अनुसार न्याय करता है जो निर्गंधीय प्रकाश की अवस्था में हर जीव पदार्थ का विकास कर विज्ञान का निर्माण कर रहा है। पुनः एक बार ठहरकर सोचो अपने अंदर का निर्गंधीय ज्योति प्रकाश गंधीय विज्ञान आत्मिक ग्रंथि के अनुसार उस जीव का विकास कर उसे सिद्ध करता है, जिसमें एहसास उसका अधिकार होता है जिससे एक विद्या का गंधीय विज्ञान बन जाता है क्या उससे अच्छा मार्गदर्शन कोई गुरु, भगवान या जानकारी हो सकता है जो आपकी आवश्यकता अनुसार नाक, कान, आंख, मुंह, मस्तिष्क, दिल, धमनी रोग प्रतिरोधक क्षमता आदि आदि आवश्यक ग्रंथियों का विकास करता है। जीव की हर अवस्था में उससे बड़ा उसका कोई अन्य सहयोगी नहीं हो सकता है, फिर भी मानव अपनी निजी आवश्यकता की पूर्ति के लिए भटकते हुए अविज्ञान का निर्माण, राक्षसी विधा के विज्ञान को बढ़ा रहा है, यदि अपने अंदर ठहर कर अपने निर्गंधीय प्रकाश का एहसास करें तो उससे बड़ा मार्गदर्शक कोई नहीं मिलेगा। मानव जीवन की आवश्यकता की पूर्ति राक्षसी विधा की शतरंजी बिसात पर की गई है जिसे बिना अपराध किये कोई नहीं प्राप्त कर सकता। इसी को न्याय संगत जीवन समझ कर जीते जा रहे हैं या हर किसी की आवश्यकता है इसे कठिन नहीं सरल बनाने की जरूरत है जिसकी पहल आप अपने आप से शुरू करें

किसी भी विज्ञान का निर्माण एहसास की अवस्था से ही पूरा होता है इसे राक्षसी विधा जानते हुए मानव जीवन के सामने रंग मंच, कहानी किताब, काल्पनिक उपत्ति और वाह्य पुस्तिका के माध्यम से मानव जीवन से जोड़ दिया जो नकली है इससे विज्ञान का निर्माण नही होता ना ही ऐसा काल्पनिक ईश्वर भगवान बन जाता है पर इसी नकली प्रस्तुतीकरण को प्रस्तुत करते करते साक्ष्य भी बनाना शुरू कर दिया ,जिसे मानव जीवन सही मानने लगा और उस नकली गुणों को धारण कर उस अपने एहसास से उस राक्षसी विधा का गंधीय विज्ञान बनाना शुरू कर दिया जिसका एकत्रीकरण प्रतिउत्तर में इसका काम बनाना शुरू कर दिया और वर्तमान समय में लोग पूरी तरह इसकी गिरफ्त में आगये हैं और इसी को धर्म न्याय जीवन का उद्देश्य समझ रहे जिससे राक्षसी विधा का अप्राकृतिक विज्ञान बढ़ रहा है इस प्रकार नकली दिखा कर राक्षसी विधा का असली इंधन बनाया जा रहा है और अप्राकृतिक घटनाओ पर दोष ईश्वर को देते हैं खुद दूध के धुले हैं दूसरे में कालिख नजर आती है अपने आप को प्रकृतिक विधा से जोड़ें नही तो प्रकृति में उस गुण का विकास हो रहा है जिसमे राक्षसी विधा का ईंधन बनाने वाले को अस्तित्व हीन कर हमेशा के लिए ख़त्म कर देगी।

प्रश्न हमारे
उत्तर श्री अशोक मानव जी के

प्रश्न : ध्यान से क्या तात्पर्य है

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

प्रश्न : सफर से क्या तात्पर्य है

उत्तर : सफर उस अनंत यात्रा का नाम है जो कभी रुकता नहीं इस यात्रा में वही सम्मिलित हो पाते हैं जो अपने वजूद पर चलते जाते हैं उन्ही में वह रसायन बनता है जो हर प्रदूषण को मिटाते हुए समय फल रसायन का निर्माण करता है जो सफर बन जाता है।

प्रश्न : धारणा किसे कहते हैं?

उत्तर : धारा रसायन की स्वगुणात्मकता के आईने में जो दूसरे की तस्वीर देखने के बाद विचार उत्पन्न होता है उसकी दृंढता का नाम ही धारणा है।

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

आप अपना प्रश्न डाक द्वारा या ईमेल पर भेज सकते हैं

डाक पता : प्रकृति मेल, सर्या आश्रम, मानव नगर (निकट आई.आई. एस.ई), कल्याणपुर, लखनऊ-226022, उ0 प्र0

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

9807636072, 7376495194

कर्म की उपासना ही सच्चा धर्म हैं

डॉ.बी. आर. नलवाया
मंदसौर (मप्र)

धर्म वही है.. जिसे धारण किया जा सके। नदी का धर्म-प्यासे को पानी पिलाना, वृक्ष का धर्म है-राहगीर को छाया देना, और शिक्षक का धर्म है.. विद्यार्थियों को सही ज्ञान की शिक्षा प्रदान करना अर्थात् कर्तव्य या कर्म का ही दूसरा नाम है... धर्म। "कार्य ही पूजा है", इसका आशय भी यही है, कि व्यक्ति अपने कर्तव्य या कर्म का निर्वहन निष्ठापूर्वक, कर्तव्य भावना के साथ करे, तो यह भी धर्म से कम नहीं है।

कर्म को पूजा या उपासना समझकर करना ही सच्चा धर्म है। जो भी काम (कर्म) आपको मिला है, हो सकता है ,आपकी रुचि के अनुरूप न हो, परन्तु काम के अनुरूप यदि आप अपनी रुचि बना लेंगे, तो उसमें आनंद अवश्य ही प्राप्त होगा। एक सफाई कर्मी-उसका नाम संतोष से पूछा गया, "तुम नहा-धोकर यह सफाई का काम क्यों करते हो। बाद में नहा लिया करो " संतोष ने जवाब दिया" आप बिना नहाएं पूजा कर सकते है? नहीं न, तो यह काम ही मेरी पूजा है।" कितनी सुन्दर बात कही हमें सोचने को मजबूर करता है। काम को ही पूजा मान लिया, तो फिर उसका सुफल भी अवश्य मिलेगा, काम को पूरे मन से करने में ही आनंद मिलता एवं जो संतोष मिलता है, वह अनुपम है। आधे-अधुरे मन से किया गया कार्य कभी सफल नहीं होता है। अपने मन से काम में खो जाने पर ही सच्चे सुख से आनंद की प्राप्ति होती है।

हर कोई, हर काम नहीं कर सकता। लोहार सुनारी नही कर सकता है, न सुनार लोहारी कर सकता है। सही व्यक्ति को सही काम ही मिलना चाहिए। हर काम को करने का समय होता है। अलग-अलग समय पर अलग-अलग कर्म अलग-अलग धर्म का निर्माण करते हैं। काम एक ही होता है, उसको करने के तरीके अनेक होते हैं। हर व्यक्ति अपना काम अपने ढंग से करता है। कोई तेजी से करता है, तो कोई धीरे-धीरे काम करता है, कोई कुशलता से करता है, तो कोई बेगार टालता है। अतः कर्म अच्छे करेंगे तो मन शांत रहेगा, बल्कि आपकी सेहत भी सही रहेगी। इसलिए आपको जो काम पसंदीदा है, वही कर्म आपका धर्म बनता है, अपने कर्म करने के दौरान नकारात्मक विचार ना लाए। जब हम किसी कार्य को करते हैं,तब किसी के प्रति द्वेष भाव नहीं रखे, जब सच्चे वह ईमानदारी से काम करते हैं, तो यही हमारा सच्चा धर्म है।

निष्काम भाव से कर्म करते रहना ही सबसे बड़ा धर्म है। गीता में कहा गया है, "कर्म करते रहो फल की इच्छा मत करो।" पर ऐसा होता कहाँ है? सारे काम फल की इच्छा से ही किए जाते है। दान-पुण्य इसलिए कि स्वर्ग में सीट आरक्षित रहेगी। नेकी का काम इसलिए कि उससे लोकप्रियता मिले, प्रचार, यश-कीर्ति, प्रशंसा मिले।

धर्म की रक्षा करना और उसको धारण करना श्रेष्ठ माना गया है, क्योंकि जीवन का ध्येय धर्म व कर्म होना चाहिए। सारे संसार में सनातन धर्म ही एक ऐसा धर्म है, जिसमें विश्व कल्याण की भावना छुपी हुई है। श्रीराम ने जात-पात नहीं मानकर मानवता का संदेश दिया है। लेकिन कुछ विधर्मी ताकते जात-पात के नाम पर धर्म को तोड़ने का प्रयास कर रही है। ऐसे में हमें जातिवादी नहीं राष्ट्रवादी बना होगा। दूसरी और यह भी शाश्वत सत्य है ,कि व्यक्ति कितना भी धन कमाले, वह केवल धरती पर ही चलता है। मृत्यु के बाद साथ केवल धर्म जाता है... धन नहीं। इसलिए जीवन में अच्छे कर्मो से धर्म इकट्ठा करें, धन नहीं। धर्म सुरक्षित है। तो राष्ट्र और समाज सुरक्षित है। मानव जीवन दुर्लभ है, इसलिए सदैव श्रेष्ठ और सदैव अच्छे कर्म करना ही धर्म है।

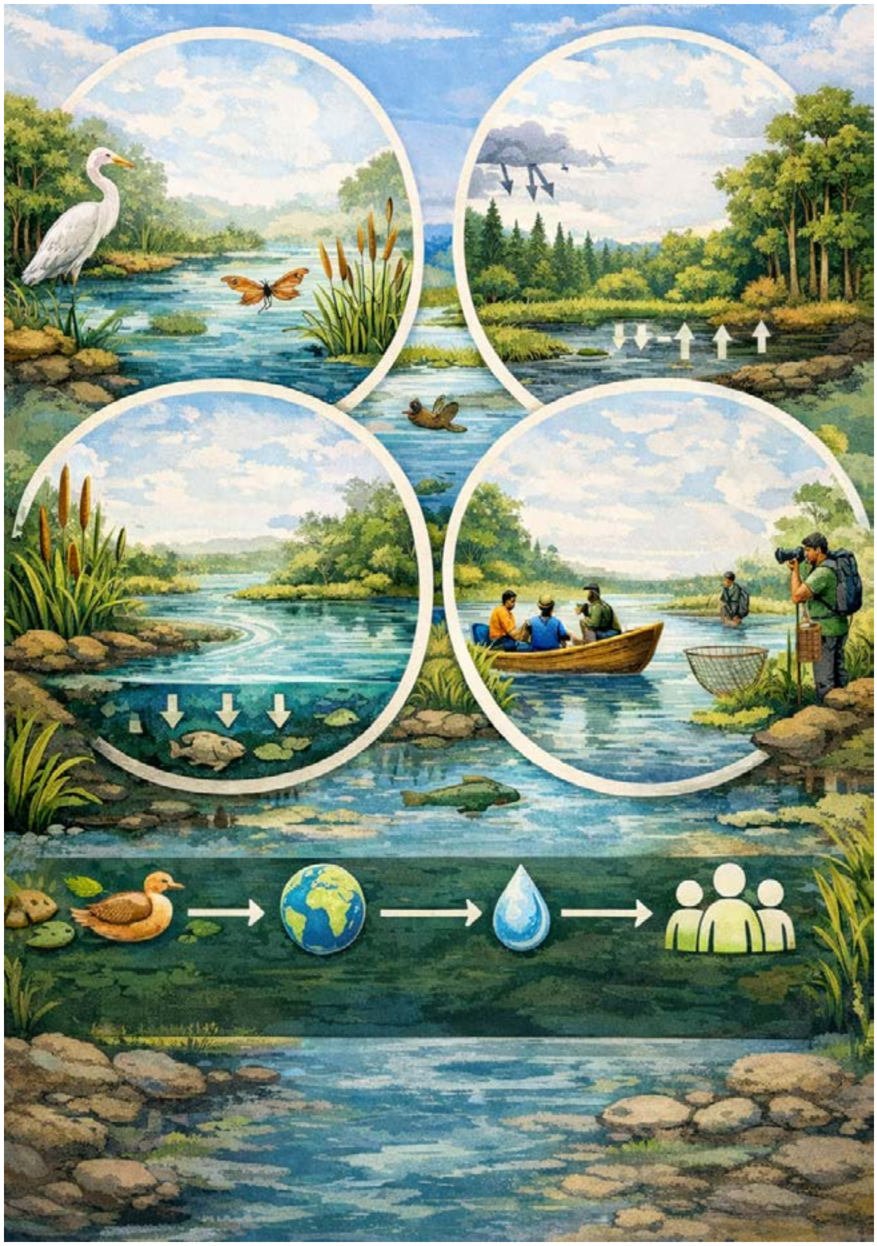
विश्व आर्द्रभूमि दिवस की प्रासंगिकता

गौरीशंकर वैश्य विनम्र
लखनऊ

धरती के अनेक पारिस्थितिक तंत्रों में आर्द्रभूमियां (Wetlands) प्रकृति के संतुलन, जैव विविधता, जल चक्र और मानव-जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। आज के समय में जलवायु परिवर्तन, अति उपयोग, भूमि विन्यास तथा अवैध विकास के कारण ये क्षेत्र तेजी से क्षरण के खतरे में हैं। ऐसे में 2 फरवरी को प्रतिवर्ष मनाया जाने वाला "विश्व आर्द्रभूमि दिवस" एक वैश्विक जागरूकता दिवस है, जो विश्व स्तर पर इन संवेदनशील पारिस्थितिक तंत्रों के महत्व और संरक्षण की आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित करता है।

विश्व आर्द्रभूमि दिवस का ऐतिहासिक आधार है रामसर सम्मेलन, जिसको 2 फरवरी 1971 को ईरान के रामसर शहर में अपनाया गया । यह सम्मेलन एक अंतर-सरकारी संधि है जो विश्व के समस्त आर्द्रभूमि तंत्रों के संरक्षण और "समझदारी से उपयोग" के लिए रूपरेखा प्रदान करता है। प्रतिवर्ष यही दिन विश्व आर्द्रभूमि दिवस के रूप में मनाया जाता है, जिससे लोगों में इन तंत्रों के महत्व की जागरूकता बनी रहे और संरक्षण हेतु ठोस कदम उठाए जाएं।

यद्यपि रामसर कन्वेंशन 1971 में अपनाई गई थी, पर विश्व आर्द्रभूमि दिवस पहली बार 1997 में आयोजित किया गया और तब से यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त



आर्द्रभूमियाँ दुनिया के सबसे जैव विविध पारिस्थितिक तंत्रों में से हैं। लगभग 40 % सभी प्रजातियाँ (पादप, जीव, पक्षी और मछलियाँ) इन क्षेत्रों पर निर्भर करती हैं। वे प्रवासी पक्षियों, जलजीवों और अन्य प्रजातियों के लिए महत्वपूर्ण आवास स्थान हैं। उदाहरण के लिए, भारत का 'सारसाय नावार वेटलैण्ड' उत्तर प्रदेश में पक्षियों के लिए एक प्रमुख 'रामसर 'स्थल है जो सारस क्रेन के संरक्षण में अहम भूमिका निभाता है।

पर्यावरण दिवस बन गया।

रामसर कन्वेंशन मूलतः "आर्द्रभूमियों की बुद्धिमान उपयोग और संरक्षण" के सिद्धांत पर आधारित है। इसके अंतर्गत प्रत्येक सम्मिलित पक्ष कानट्रैकटिंग पार्टी को अपने देश में कम-से-कम एक आर्द्रभूमि को 'अंतरराष्ट्रीय महत्व की आर्द्रभूमि ' के रूप में नामित करना होता है और उसके संरक्षण तथा प्रबंधन का कार्य करना आवश्यक होता है।

आर्द्रभूमि क्या हैं? इसको भी समझना आवश्यक है, जिससे आसानी से पहचान की जा सके।

वस्तुतः आर्द्रभूमियाँ वे भू-भाग हैं जहां पानी नियंत्रणकारी कारक होता है- स्थिर या बहता हुआ, ताजे, खारे या क्षारीय जल का मिलाजुला रूप। इसमें दलदल, मडफ्लैट, झीलें, नदियों के किनारे के क्षेत्र, तालाब, बाढ़ के मैदान, आँध्रभूमि दलदल, मंगॉरोव भूमि, तथा कभी-कभी तटवर्ती समुद्री जल-क्षेत्र शामिल होते हैं।

ये पारिस्थितिक तंत्र "धरती के गुर्दों" की तरह कार्य करते हैं- वे जल को शुद्ध करते हैं, बाढ़ को कम करते हैं, भूजल को पुनःआपूर्ति करते हैं, जैव विविधता को संजोते हैं तथा स्थानीय जीवन निर्वाह को समर्थन देते हैं।

विश्व आर्द्रभूमि का वैज्ञानिक एवं पारिस्थितिक महत्व

1. जैव विविधता संरक्षण

आर्द्रभूमियाँ दुनिया के सबसे जैव विविध पारिस्थितिक तंत्रों में से हैं। लगभग 40 % सभी प्रजातियाँ (पादप, जीव, पक्षी और मछलियाँ) इन क्षेत्रों पर निर्भर करती हैं। वे प्रवासी पक्षियों, जलजीवों और अन्य प्रजातियों के लिए महत्वपूर्ण आवास स्थान हैं। उदाहरण के लिए, भारत का 'सारसाय नावार वेटलैण्ड' उत्तर प्रदेश में पक्षियों के लिए एक प्रमुख 'रामसर 'स्थल है जो सारस क्रेन के संरक्षण में अहम भूमिका निभाता है।

2. जल संसाधन प्रबंधन और भूजल पुनर्भरण

आर्द्रभूमियाँ बाढ़ के पानी को रोकती हैं और इसे धीरे-धीरे जमीन के नीचे जलस्तर में भेजती हैं। इससे भूजल संसाधन स्थिर रहते हैं और सूखे के समय भी जल उपलब्ध होता है।

ये क्षेत्र नदी-नालों से आने वाला प्रदूषित जल भी शुद्ध कराते हैं, इस प्रकार ये एक प्राकृतिक जल शोधन संयंत्र के समान कार्य करते हैं।

3. जलवायु परिवर्तन के प्रभावों का मुकाबला

आर्द्रभूमियाँ कार्बन स्टोर करती हैं- विशेषकर पीटलैंड और मंगॉरोव जैसे पारिस्थितिक तंत्र भारी मात्रा में कार्बन जमा करते हैं, जिससे ग्रीनहाउस गैसों का स्तर नियंत्रित रहता है। उनका विनाश न केवल कार्बन उत्सर्जन को बढ़ाता है, बल्कि जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को और भी तीव्र बनाता है।

4. आर्थिक और सामाजिक महत्व

ये पारिस्थितिक तंत्र स्थानीय आबादी के लिए आजीविका के स्रोत भी हैं। ये मछली पालन, पर्यटन, पारंपरिक जड़ी-बूटियाँ, काष्ठ और अन्य संसाधन उपलब्ध कराते हैं। इनके संरक्षण से स्थानीय अर्थव्यवस्था को भी बल मिलता है।

विश्व आर्द्रभूमि दिवस का भारत के संदर्भ में महत्व

भारत रामसर कन्वेंशन का एक पक्षकार देश है और औपचारिक रूप से 1 फरवरी 1982 को इस कन्वेंशन का सदस्य बना। भारत में 2025 तक लगभग 96 रामसर साइट्स घोषित की जा चुकी हैं, जिनका कुल क्षेत्रफल लाखों हेक्टेयर में फैला हुआ है।

कुछ प्रमुख उदाहरण हैं:

चिल्का झील (ओडिशा): सबसे प्रसिद्ध रामसर स्थल है और दुनिया के सबसे बड़े खारे पानी के लैगून में से एक है।

सारसाय नावाड़ वेटलैण्ड (उत्तर प्रदेश): सरस क्रेन संरक्षण के लिए महत्वपूर्ण है।

नंदा झील (गोआ): स्थानीय जैव विविधता के लिए संवेदनशील आर्द्रभूमि है।

मेनार आर्द्रभूमि (राजस्थान): यह सामुदायिक संरक्षण की अद्भुत मिसाल है।

भारत में कई अन्य रामसर आर्द्रभूमि भी हैं जो स्थानीय अर्थव्यवस्था, पर्यटन और पारिस्थितिक संतुलन में योगदान देती हैं।

भारत में आर्द्रभूमि संरक्षण हेतु

सरकारी कानून, नियम एवं नीतियाँ

1. भारत सरकार ने आर्द्रभूमि संरक्षण एवं प्रबंधन नियम, 2017 जारी किए, जो पर्यावरण संरक्षण अधिनियम, 1986 (Environment (Protection) Act, 1986) के अंतर्गत वैधानिक रूप से लागू हैं। इन नियमों में आर्द्रभूमियों की पहचान, सूचीकरण, प्रबंधन और निगरानी के लिए राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर प्राधिकरणों की स्थापना तथा नियमन की व्यवस्था शामिल है।

ये नियम यह सुनिश्चित करते हैं कि मान्यता प्राप्त आर्द्रभूमि की सूची तैयार की जाए प्रभाव क्षेत्र निर्धारित हो। "समझदारी से उपयोग" तथा निषेधित गतिविधियाँ जैसे प्रदूषण, डंपिंग, अवैध निर्माण आदि को रोका जाए। एकीकृत प्रबंधन योजनाएँ बनाई जाएँ तथा पारिस्थितिक स्वास्थ्य को नियमित रूप से मॉनिटर किया जाए।

2. पर्यावरण मंत्रालय के National Plan for Conservation of Aquatic Eco-systems (NPCA) द्वारा NPCA नामक केंद्रीय योजना लागू की गई है, जिसमें राज्यों और केंद्र सरकार द्वारा मिलकर आर्द्रभूमियों के संरक्षण, सफाई, जैव विविधता संरक्षण, कचरा हटाना, जल गुणवत्ता सुधार आदि कार्य किए जाते हैं।

योजना के अंतर्गत लागत:साझेदारी के आधार पर एकीकृत प्रबंधन योजना(Integrated Management Plans), ईको सिस्टम स्वास्थ्य कार्ड (ecosystem health cards), आर्द्रभूमि मित्र (Wetland Mitras) आदि गतिविधियों को वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

भारत में आर्द्रभूमि संरक्षण के लिए न्यायालय एवं नीतिगत दबाव

हाल के वर्षों में भारत के न्यायालयों और सामाजिक संगठनों ने अपने हस्तक्षेप के माध्यम से संरक्षण के प्रयासों को तेज किया है। कई रामसर स्थलों के आसपास पर्यावरणीय प्रबंधन समितियाँ स्थापित करने या बनाई गई नियमावली पर अमल कराने को लेकर हाई कोर्ट और सर्वोच्च न्यायालय ने निर्देश दिए हैं। उदाहरण के रूप में केरला हाई कोर्ट ने अस्टामूडी आर्द्रभूमि (Ashtamudi wetland) प्रबंधन समिति स्थापित करने में देरी पर नोटिस जारी किए हैं।

इसके अलावा नागरिक समूह और पर्यावरण संस्थाएँ सरकार से अधिक संवेदनशील क्षेत्रों को रामसर सूची में शामिल करने तथा कानूनी सुरक्षा को विस्तारित करने की माँग कर रहे हैं।

आर्द्रभूमि संरक्षण के लिए वैज्ञानिक उपाय

1. पारिस्थितिक सर्वेक्षण एवं निगरानी

आर्द्रभूमियों की समय-समय पर पारिस्थितिक स्वास्थ्य जांच, जैव विविधता के डेटा संग्रह और खतरे की पहचान के लिए वैज्ञानिक सर्वेक्षण महत्वपूर्ण हैं। इनके आधार पर योग्य संरक्षण रणनीति विकसित की जाती है।

2.पर्यावरणीय शिक्षा और जागरूकता

स्थानीय समुदायों, किसानों, छात्रों और नीति-निर्माताओं को आर्द्रभूमियों के महत्व और उनसे जुड़े जोखिमों के बारे में समझ-बूझ बढ़ाना आवश्यक है। जागरूकता गतिविधियाँ, कार्यशाला, वर्कशॉपऔर नीति संवाद इस दिशा में आवश्यक हैं।

3. पुनर्स्थापन कार्यक्रम

जहाँ आर्द्रभूमियाँ क्षतिग्रस्त हो चुकी हों, वहाँ पुनर्वास कार्यक्रम जैसे घाटों की सफ़ाई, मृदा प्रबंधन, जलवायु अनुकूल पौधरोपण और जैव विविधता की पुनःस्थापना (रेस्टोरेशन) लक्षित रूप से लागू किए जाने चाहिए।

4. नीति-निर्माण और समन्वय

सरकारी विभागों, स्थानीय प्रशासन, वैज्ञानिक समुदाय और नागरिक समाज के बीच समन्वित नीति-निर्माण से अधिक प्रभावी संरक्षण नीतियाँ विकसित हो सकती हैं। इस प्रक्रिया में पारदर्शिता, अनुसंधान-आधारित निर्णय और नियमन लागू करना आवश्यक है।

चुनौतियाँ और समाधान

1. तेजी से होने वाला नुकसान और शहरीकरण

तेजी से शहरीकरण, भूमि व्यवसायिकरण और कृषि विस्तार ने आर्द्रभूमियों को छोटे-छोटे हिस्सों में विभाजित कर दिया है। इससे पारिस्थितिक तंत्रों का विघटन हुआ है। वैज्ञानिक समाधान में भूमि उपयोग नियोजन, इनफ्लो/आउटफ्लो नियंत्रण, बफर जोन लागू करना और बायोडायवर्सिटी पार्क जैसे मॉडल शामिल हैं।

जैसा कि कुछ प्रदेशों ने रामसर स्थल की जगह बायोडायवर्सिटी पार्क मॉडल अपनाया है।

2. कानूनी अनुपालन की कमी

कई स्थानों पर नियमों का पालन नहीं हो रहा है, जिसके कारण संरक्षण प्रभावित होता है। इसका समाधान है स्थानीय समुदायों को जिम्मेदारी देना, ग्राम सभा-स्तर संरक्षण उपाय और निगरानी तकनीक जैसे डिजिटल पेड़-टैगिंग और जीआईएस आधारित सीमा निर्धारण।

विश्व आर्द्रभूमि दिवस केवल एक समारोह नहीं, बल्कि एक योजनाबद्ध वैश्विक आंदोलन का प्रतीक है। यह दिन हमें याद दिलाता है कि आर्द्रभूमियाँ न केवल प्रकृति की सुंदरता हैं, बल्कि मानव समाज की दीर्घकालिक सुरक्षा, जल प्रबंधन और जैव विविधता के लिए अपरिहार्य स्तंभ हैं। इन तंत्रों का संरक्षण केवल एक जैविक कर्तव्य नहीं, बल्कि वैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक सुरक्षा की नींव है। हमें इसे सतत विकास की नीति, सामुदायिक भागीदारी और विज्ञान-आधारित प्रबंधन के माध्यम से संरक्षित करना चाहिए।

अतः प्रकृति के इन अनमोल संसाधनों को बचाना और पुनर्स्थापित करना होगा।

मुहूर्त से तौबा

राजेन्द्र कुमार सिंह
नाशिक,महाराष्ट्र

हमारे बड़े भैया जहमतलाल के शादी में बहुत काफी बर्बादी हो गई थी। जो मेहमानआने वाले थे जिनका खाना बनना तय था वह बहाना बनाकर कहीं औरआशियाना तलाश कर भैया को हताश कर दिए थे। तब से भैया ने यह कह कर नियम कायदा कानून से संन्यास ले लिया किअब उनके घर में वगैर मुहूर्त या लग्न का कार्यक्रम होगा। जो आज तक हम एक भ्रम पालकर चल रहे हैं उसको नरम करना जरूरी हो गया है। भाड़ में जाए मुहूर्त। वह गुस्से से आग-बबूला हो गए थे। वह मुहूर्त वाला ट्रेंड को बदलने का संकल्प ले लिए थे।क्योंकि बड़े भैया ने सबका शादी अटेंड किए लेकिन जब उनकी थी तो न कोई फ्रेंड था और न ही कोई रिश्तेदार। जिनको भैया ने दिलो जान से प्यार किया सच्चा वही उनको दे गया गच्चा। यहां तक की गांव के अपने सगे चाचा भी नहीं आए।फोन पर सिर्फ इतना बताएं कि-बबुआ हम बाद में आकर अपना फर्ज निभाएंगे यह मुझ पर तुम्हारा कर्ज रहेगा।'

लेकिन शादी हुए एक माह बीत गया।चाचा फर्ज नहीं निभाए और न ही हमारे यहां आए। यहां तक कि हम पूरे परिवार गांव छोड़ बड़े भैया कि जहां नौकरी लगी है हम सब वहीं रहते हैं।भैया के नौकरी के बाद बाबूजी अपने गांव के संपत्ति का बंटवारा करअपने संपति को अपने छोटे भाई यानी चाचा को बेच गुजारा के लिए गांव से कोसों दूर शहर में एक बसेरा बना लिए। जिसमें मां बाबूजीऔर हम दोनों भाई रहते थे।

गांव से शहर की दूरी अधिक नहीं है जहां भैया का नौकरी लगी है। तभी तो भैया बीच-बीच में गांव जाकर अपने मुरझाए रिश्तों को सिंचआते थे।हालांकि कभी-कभी चाचा से हिचकिच भी हो जाती थी। गांव मेंअभी भीअपना पुश्तैनी मकान था जहां सब कुछ का व्यवस्था करके रखा गया है। इसलिए जब किसी को गांव जाना होता था दो चार दिन रहकर वापस लौटआता था। ऐसे आना जानाअक्सर भैया ही करते थे मैं कभी कभार उनके साथ हो आता था। अभी भी आपस के रिश्तें में मिठास वैसा ही था। खासकर जब से चाचा ने सुना कि उनके भैया यानि बाबूजी को बुढ़ापा का आभास होने लगा तब से मिलने के लिए छटपटाने लगे। उनका स्वास्थ्य खास बना रहे इसलिए उनके लिए उपवास भी करने लगे थे।लेकिन काम केअधिकता के वजह से फोन पर बतिया लेते हैं। वीडियो कॉल से सामने देख साष्टांग दंडवत भी मार लेते हैं।

इस बार मेरे रिश्ते को लेकर बार-बार गांव जाना हो रहा था।क्योंकि शादी में भोजन की बर्बादी न होऔर बहाना बनाकर टरकाने वाले प्रवृत्ति पर रोक लगाने हेतु बिन मुहूर्त का कार्य के आगाज का संकल्प ले चुके थे। जब जन्म और मृत्यु वगैर मुहूर्त का संपूर्ण होता है तब हम सारा जीवन मुहूर्त के अनुसार चलने में ही क्यों गुजार देते हैं। जिसका फालतू में खामियाजा भुगतने की क्या जरूरत है।वह इस भ्रम को तोड़ना चाहते थे। वह इसको उखाड़ने या निर्मूल करने के लिए प्रयासरत थे। इसके लिए अगले पक्ष वाले के समक्ष जब यह विचार रखे तो इनसे वह तीन डेग आगे निकलते हुए बोले-कार्यक्रम के लिए रविवार को सुपर माना क्योंकि उनके पापा उसी दिन ऊपर गए थे। यही दिन सबसे सुपर लगा और जब वगैर मुहूर्त के शादी का निमंत्रण छपा और बंटा तो पत्र देख सभी सकते में आ गए। किसी को बहाना बनाना काम नहीं आया। कैटरर शामियाना से लेकर बैंड बाजाआधे दाम पर खुशी-खुशी आए,अपना रोल निभाए और आधे दाम लेकर 'भागते भूत के लंगोटी यारी' कहावत को चरितार्थ करते जहमतलाल भैया को परमार्थ से नवाज कर गए।

तब से बिन मुहूर्त के कार्यक्रम का किला स्थापित हुआ।इससे न किसी को शिकवा हुआ और न गिला।बल्किअच्छा प्रतिसाद मिला। तब से चल रहा निरंतर यह सिलसिला।

भारत का 77वाँ गणतंत्र दिवसः संविधान, उपलब्धियाँ और चुनौतियाँ

सुनील कुमार महला
उत्तराखंड

वर्तमान में भारत विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। जनवरी 2026 के ताज़ा आँकड़ों के अनुसार, भारत ने नॉमिनल जीडीपी के मामले में जापान को पीछे छोड़ते हुए यह गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त किया है। भारत की अर्थव्यवस्था लगभग 4.18 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर के पार पहुँच चुकी है और यह दुनिया की सबसे तेज़ी से बढ़ने वाली बड़ी अर्थव्यवस्था बनी हुई है। क्रय शक्ति समानता (पीपीपी) के आधार पर भारत पहले से ही विश्व में तीसरे स्थान पर है।

26 जनवरी 1950 वह दिन है जब भारत का संविधान लागू हुआ था और इसी दिन भारत एक गणतंत्र राष्ट्र बना। इससे पूर्व 26 नवंबर 1949 को संविधान सभा द्वारा भारतीय संविधान को अंगीकार किया गया था। इस बार अर्थात् वर्ष 2026 में भारत अपना 77वाँ गणतंत्र दिवस मनाने जा रहा है। दूसरे शब्दों में कहें तो 26 जनवरी 1950 वह ऐतिहासिक दिन था जब भारत एक संप्रभु, समाजवादी, लोकतांत्रिक एवं धर्मनिरपेक्ष गणराज्य के रूप में विश्व पटल पर स्थापित हुआ। गणतंत्र (रि-पब्लिक) का अर्थ है- एक ऐसी शासन व्यवस्था, जिसमें सत्ता का स्रोत जनता होती है और सरकार लोकतांत्रिक प्रक्रिया द्वारा चुनी जाती है। गणतंत्र में शासन का सर्वोच्च पद प्राचीनकाल की भांति किसी राजा या महाराजा के पास नहीं होता, बल्कि इसमें संविधान ही सर्वोपरि होता है। वास्तविक अर्थों में, गणतंत्र का मतलब यही है कि संविधान वह मूल कानून है, जो नागरिकों के अधिकारों और कर्तव्यों को निर्धारित करता है। सरल शब्दों में कहा जाए तो गणतंत्र वह व्यवस्था है, जहाँ जनता का शासन कानून और संविधान के माध्यम से चलता है। संविधान का अर्थ है-देश का सर्वोच्च कानून, जिसके ऊपर कोई व्यक्ति, सरकार या संस्था नहीं होती। यही कारण है कि संविधान को देश को चलाने वाली नियम-कानूनों की सर्वोच्च पुस्तक कहा जाता है।

पाठकों को जानकारी होगी कि भारतीय संविधान विश्व का सबसे बड़ा लिखित संविधान है। यह स्पष्ट करता है कि देश कैसे चलेगा, सरकार कैसे बनेगी और कैसे कार्य करेगी, नागरिकों के मूल अधिकार और कर्तव्य क्या होंगे तथा देश में न्याय, समानता और स्वतंत्रता कैसे सुनिश्चित की जाएगी। यह कहना ग़लत नहीं होगा कि जिस देश में संविधान सुरक्षित है, वहाँ लोकतंत्र भी सुरक्षित रहता है। यहां पाठकों को बताता चलूं कि भारतीय संविधान के निर्माणकर्ता और संविधान की प्रारूप समिति के अध्यक्ष डॉ. भीमराव अंबेडकर थे तथा भारतीय संविधान का मूल आधार लोकतंत्र, धर्मनिरपेक्षता, न्याय, समानता और स्वतंत्रता है।

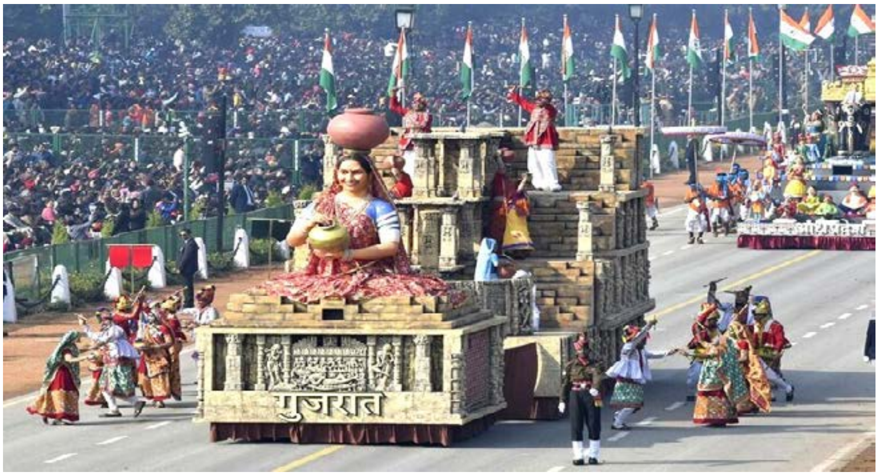
गणतंत्र दिवस 2026 की मुख्य थीम व उपलब्धियां

इस वर्ष गणतंत्र दिवस 2026 की मुख्य थीम '150 वर्ष : वंदे मातरम्' रखी गई है। अर्थात् इस बार देश के राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम्' की रचना के 150 वर्ष पूरे होने का उत्सव मनाया जा रहा है। यह थीम बंकिम चंद्र चट्टोपाध्याय द्वारा रचित वंदे मातरम् की 150वीं वर्षगांठ को सम्मान देती है, जो हमारे देश की संस्कृति, इतिहास और स्वतंत्रता संग्राम की भावना को अभिव्यक्त करती है। इसके अतिरिक्त वर्ष 2026 के समारोह की दूसरी महत्वपूर्ण थीम 'विकसित भारत और आत्मनिर्भर भारत' है, जिसका उद्देश्य वर्ष 2047 तक भारत को एक विकसित

राष्ट्र बनाने के संकल्प को प्रदर्शित करना है। इस वर्ष गणतंत्र दिवस परेड की एक विशेष उपलब्धि यह है कि पहली बार यूरोपीय संघ के शीर्ष नेताओं को संयुक्त रूप से मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया है। यूरोपीय परिषद के अध्यक्ष एंटोनियो कोस्टा तथा यूरोपीय आयोग की अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लेयेन इस अवसर पर भारत आएंगे। यह आमंत्रण भारत-यूरोपीय संघ (ईयू) संबंधों की बढ़ती मजबूती का प्रतीक है। यूरोपीय संघ यूरोप के 27 देशों का एक आर्थिक-राजनीतिक समूह है, जो आपसी सहयोग, व्यापार, अर्थव्यवस्था, शांति, लोकतंत्र, मानवाधिकारों और सीमा-रहित यात्रा जैसे विषयों पर साझा निर्णय लेता है। गणतंत्र दिवस 2026 की एक और खास बात यह है कि भारतीय सेना पहली बार कर्तव्य पथ पर एक नया 'बैटल ऐरे फॉर्मेशन' प्रस्तुत करेगी। इसके साथ ही दर्शक दीर्घाओं के नाम अब नेताओं के बजाय भारत की प्रमुख नदियों के नाम पर रखे गए हैं, जो वीवीआईपी संस्कृति के अंत और जन-प्रधान लोकतंत्र की भावना को दर्शाता है।

उभरती हुई अर्थव्यवस्था है भारत

बहरहाल, आज भारत वैश्विक मंच पर लगातार उभरती हुई एक बड़ी शक्ति बन चुका है। वर्तमान में भारत विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। जनवरी 2026 के ताज़ा आँकड़ों के अनुसार, भारत ने नॉमिनल जीडीपी के मामले में जापान को पीछे छोड़ते हुए यह गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त किया है। भारत की अर्थव्यवस्था लगभग 4.18 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर के पार पहुँच चुकी है और यह दुनिया की सबसे तेज़ी से बढ़ने वाली बड़ी अर्थव्यवस्था बनी हुई है। क्रय शक्ति समानता (पीपीपी) के आधार पर भारत पहले से ही विश्व में तीसरे स्थान पर है। अब भारत का अगला लक्ष्य जर्मनी को पीछे छोड़कर दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी आर्थिक शक्ति बनना है, जिसके 2027-28 तक साकार होने की पूरी संभावना है। यह आर्थिक प्रगति मज़बूत घरेलू उपभोग, बुनियादी ढाँचे में भारी निवेश और डिजिटल क्रांति के कारण संभव हुई है।



गणतंत्र के समक्ष विद्यमान प्रमुख चुनौतियां

हालाँकि, 76 वर्ष पूरे करने के बावजूद आज भारतीय गणतंत्र के समक्ष कई गंभीर चुनौतियाँ भी मौजूद हैं। वास्तव में कोई भी गणतंत्र तभी जीवित रहता है जब उसके नागरिक जागरूक और सजग हों। यह अत्यंत चिंताजनक है कि वर्तमान समय में हमारे लोकतांत्रिक मूल्यों का क्षरण होता जा रहा है। संवाद, सहमति और असहमति की स्वस्थ परंपरा कमजोर पड़ रही है। मतभेद को देशद्रोह और आलोचना को विरोध मानने की प्रवृत्ति किसी भी लोकतंत्र के लिए घातक है। यह बहुत दुखद है आज संवैधानिक संस्थाओं की विश्वसनीयता पर प्रश्नचिह्न लगाए जा रहे हैं। न्यायपालिका, विधायिका, कार्यपालिका और मीडिया जैसी संस्थाओं पर दबाव और पक्षपात के आरोप गणतंत्र की नींव को चुनौती देते हैं। धर्म, जाति, भाषा और विचारधारा के आधार पर बढ़ता सामाजिक ध्रुवीकरण राष्ट्रीय एकता और भाईचारे को कमजोर करता है। नागरिक अधिकारों और स्वतंत्रताओं पर दबाव, राजनीति का अपराधीकरण, धनबल का बढ़ता प्रभाव, मीडिया और सोशल मीडिया की चुनौतियाँ-जैसे फेक न्यूज़, ट्रोल संस्कृति और प्रोपेगैंडा भी लोकतंत्र के लिए गंभीर खतरे हैं। इसके साथ ही अमीर और गरीब के बीच बढ़ती खाई, सामाजिक न्याय की चुनौतियाँ और नागरिक कर्तव्यों-जैसे मतदान, कर भुगतान, पर्यावरण संरक्षण और संवैधानिक मर्यादा-के प्रति बढ़ती उदासीनता गणतंत्र को कमजोर करती है।आर्थिक दृष्टि से भी चुनौतियाँ बनी हुई हैं। हालिया रिपोर्टों के अनुसार घरेलू बचत में कमी आई है, परिवारों की बचत घट रही है और कर्ज पर निर्भरता बढ़ी है, जो आर्थिक स्थिरता के लिए चिंता का विषय है। आवश्यकता इस बात की है कि आर्थिक असमानता कम की जाए और मध्यम वर्ग के लिए शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवाओं को सुलभ और सस्ता बनाया जाए। राष्ट्रीय सुरक्षा और वैश्विक चुनौतियों की बात करें तो सीमा विवाद-विशेषकर चीन और पाकिस्तान के साथ-साइबर सुरक्षा, जलवायु परिवर्तन और पर्यावरण संरक्षण जैसे विषय आज गणतंत्र के सामने बड़े और अहम मुद्दे हैं।

कहा जा सकता है कि आज गणतंत्र को सबसे अधिक आवश्यकता संविधान के अक्षरों को ही नहीं, बल्कि उसकी आत्मा को समझने और जीने की है। सजग नागरिक, स्वतंत्र संस्थाएँ, नैतिक राजनीति और सहिष्णु समाज-इन्हीं के माध्यम से भारतीय गणतंत्र सुरक्षित रहेगा। तभी हम प्रगति और उन्नयन की दिशा में आगे बढ़ते हुए अपने भारत को वास्तव में 'सपनों का भारत' बना सकेंगे।

विद्यार्थी व रचनाकार अपने मन की शक्ति द्वारा प्राप्त करें एकाग्रता व सफलता

सीताराम गुप्ता
पीतमपुरा,दिल्ली

सभी विद्यालयों में पढ़ाई शुरू होने से पूर्व सामूहिक प्रार्थना होती है जिसमें सभी भाग लेते हैं। इस प्रार्थना का क्या उद्देश्य हो सकता है? वास्तव में प्रार्थना का एक उद्देश्य विद्यार्थियों में एकाग्रता उत्पन्न करना भी है। सभी विद्यार्थी अपने-अपने घरों से आकर शांत-स्थिर होकर इस सामूहिक प्रार्थना में भाग लेते हैं। यदि वास्तव में पूर्ण रूप से शांत-स्थिर होकर प्रार्थना की जाए तो पूरी तरह से एकाग्र होना संभव है।

वैसे तो विद्यार्थी पूरे वर्ष ही पढ़ाई में लगे रहते हैं लेकिन जो विद्यार्थी किसी भी वजह से पूरे वर्ष ठीक से कार्य नहीं कर पाते वार्षिक परीक्षाओं के निकट आने पर उनके लिए ये समय चुनौतीपूर्ण हो जाता है। कई बार विद्यार्थी जब भी पढ़ने-लिखने के लिए बैठते हैं तो उनका ध्यान पढ़ाई में नहीं लग पाता। ध्यान भटकना स्वाभाविक है लेकिन अध्ययन अथवा पठन-पाठन में सफलता के लिए इस भटकाव को रोकना भी अनिवार्य है। प्रश्न उठता है कि ध्यान क्यों भटकता है? सीधा-सा उत्तर है कि एकाग्रता के अभाव में ध्यान भटक जाता है और इससे ध्यान पढ़ाई में लगने की जगह अन्यत्र भटकने लगता है जिससे अपेक्षित सफलता नहीं मिल पाती। पढ़ाई में ही नहीं किसी भी कार्य में पूर्ण सफलता के लिए ध्यानपूर्वक कार्य करना अनिवार्य है। इसके लिए एकाग्रता अनिवार्य है। यह प्रसन्नता की बात है कि ऐसी अनेक विधियाँ हैं जिनसे मन को नियंत्रित अथवा ध्यान को एकाग्र करने में सहायता मिलती है। इनके अभ्यास से एकाग्रता विकसित करना सरल है।

प्रायः सभी विद्यालयों में पढ़ाई शुरू होने से पूर्व सामूहिक प्रार्थना होती है जिसमें सभी भाग लेते हैं। इस प्रार्थना का क्या उद्देश्य हो सकता है? वास्तव में प्रार्थना का एक उद्देश्य विद्यार्थियों में एकाग्रता उत्पन्न करना भी है। सभी विद्यार्थी अपने-अपने घरों से आकर शांत-स्थिर होकर इस सामूहिक प्रार्थना में भाग लेते हैं। यदि वास्तव में पूर्ण रूप से शांत-स्थिर होकर प्रार्थना की जाए तो पूरी तरह से एकाग्र होना संभव है। इससे विद्यार्थी अपने घरों के माहौल को भूलकर पढ़ाई के लिए तत्पर हो जाते हैं। प्रार्थना करते ही मन में ये भाव उत्पन्न हो जाता है कि अब पढ़ाई करनी है। और विद्यार्थी सचमुच पढ़ाई में जुट जाते हैं। यह बिलकुल वैसे ही होता है जैसे अलार्म बजते ही हम उठकर खड़े हो जाते हैं अथवा दरवाज़े की घंटी बजते ही उठकर दरवाज़ा खोलने के लिए चल देते हैं।

यह प्रार्थना जिससे एकाग्रता का विकास होता है वैसे भी लाभदायक होती है क्योंकि एकाग्रता के लिए जो प्रार्थना की जाती है उसमें प्रयुक्त शब्दों के भाव भी एकाग्रता के कारण हमारे जीवन की वास्तविकता में परिवर्तित हो जाते हैं। यदि विद्यालय में प्रार्थना करने से लाभ हो सकता है तो घर पर भी अवश्य ही हो सकता है। घर पर पढ़ाई-लिखाई, स्वाध्याय अथवा लेखन कार्य प्रारंभ करने से पूर्व भी कुछ ऐसी क्रियाएँ की जा सकती हैं जिनसे हमारी एकाग्रता में वृद्धि हो और अपेक्षित उद्देश्य में सफलता मिल सके। इसका एक

उपाय या विधि तो प्रार्थना ही है। हम कोई भी कार्य प्रारंभ करने से पूर्व अपने तरीक़े से कोई भी प्रार्थना कर सकते हैं। इसे सस्वर भी किया जा सकता है और मौन भी। प्रार्थना के अनेक स्वरूप हो सकते हैं। स्वयं को एकाग्र, प्रेरित अथवा उत्साहित करने के लिए किसी श्लोक, मंत्र अथवा बीजमंत्र का सहारा भी लिया जा सकता है।

हम प्रायः ऐसा करते भी हैं लेकिन हमें पता नहीं होता कि हम कुछ कर रहे हैं अथवा हम ऐसा क्यों कर रहे हैं? जब हम व्यग्र अथवा किसी समस्या से ग्रस्त होते हैं तब भी हम पूजा-पाठ अथवा प्रार्थना का सहारा लेते हैं। पूजा-पाठ अथवा प्रार्थना के दौरान हमारा ध्यान समस्या से हट जाता है और ध्यान परिवर्तन व अपने विश्वास के कारण हमें बड़ी संतुष्टि का अनुभव होता है। ऐसा हम पारंपरिक रूप से अथवा आदतन करते हैं लेकिन उसका लाभ अवश्य मिलता है। जब भी हम कोई कार्य प्रारंभ करते हैं तो कोई मंत्र या बीजमंत्र बोलते हैं। प्रायः ओम् श्री गणेशायनमः या ओम् नमः शिवाय आदि कहते हैं। यदि ऐसा सचमुच सोच-समझकर किया जाए तो अपेक्षाकृत अधिक लाभ मिल सकता है।

जब भी विद्यार्थी किसी नई कापी पर लिखना प्रारंभ करते हैं तो कार्य शुरू करने से पूर्व पहले पृष्ठ पर स्वस्तिक या ओम् आदि कोई धार्मिक आनुष्ठानिक चित्र अथवा चिह्न बना देते हैं या जय माता दी लिख देते हैं। इसके पीछे यही विश्वास कार्य करता है कि ऐसा करने से सफलता अवश्य मिलेगी। जब हमें सफलता के प्रति पूर्ण विश्वास हो जाता है तो हम पूरी लगन व निष्ठा से कार्य में जुट जाते हैं। अपनी तरफ़ से कोई कसर नहीं रख छोड़ते। वैसे तो पूरी लगन व निष्ठा से कार्य में जुट जाना ही सफलता का कारण होता है लेकिन प्रार्थना, मंत्र, बीजमंत्र अथवा धार्मिक चित्र या चिह्न एक पासवर्ड की तरह कार्य करते हैं। ये पासवर्ड एक कमांड की तरह कार्य करते हैं। इनकी उपेक्षा की ही नहीं जा सकती।

एक ही पासवर्ड को असंख्य बार प्रयोग किया जा सकता है और आवश्यकतानुसार बदला भी जा सकता है। जब भी प्रार्थना, मंत्र, बीजमंत्र अथवा धार्मिक चित्र या चिह्न रूपी पासवर्ड को बोला या लिखा जाता है मस्तिष्क की कोशिकाएँ फ़ौरन सक्रिय होकर ऐसी स्थितियों का निर्माण करने में जुट जाती हैं जो पढ़ाई-लिखाई अथवा अन्य अपेक्षित कार्य करने के लिए तत्पर व मानसिक रूप से एकाग्र होने में सहायक हों। यह सब स्वचालित-सा होता है। इसके लिए कोई अतिरिक्त प्रयास नहीं करना पड़ता। केवल प्रार्थना, मंत्र, बीजमंत्र अथवा धार्मिक चित्र या चिह्न रूपी पासवर्ड तैयार करने के। आइए इसकी तैयारी करें। सबसे पहले अपनी पढ़ने या लिखने की मेज़ के सामने दीवार पर या कमरे में अन्यत्र कहीं भी सुविधानुसार देवी सरस्वती का चित्र लगाएँ। चित्र यदि नहीं है तो भी कोई बात नहीं क्योंकि चित्र आपके मन में है जहाँ आप जब चाहें उसे देख सकते हैं।

उसके बाद आराम से ज़मीन पर या कुर्सी पर बैठकर धीरे-धीरे आँखें बंद कर लें। कमर और गर्दन सीधी कर लें। शरीर को तनावमुक्त करने के लिए गहरी साँसें लें और छोड़ दें। खूब गहरी साँस अंदर खींचें तथा यथासंभव रोककर पूरी तरह बाहर निकाल दें। बाहर भी साँस को यथा संभव रोकें। फिर पुनः गहरी साँस अंदर खींचें। पाँच-सात गहरी साँसें लेने के बाद श्वास प्रक्रिया को सामान्य रूप में आने दें। इस प्रकार शरीर को शांत कर मन से जोड़ लें। तत्पश्चात मन में गणपति का स्मरण कर मन ही मन मंत्र ''ओम् गणं गणपत्यै नमः'' का उच्चारण करें। संभव हो तो निम्न श्लोक भी दोहराएँः

विद्यादाता गणाधीश सूर्य कोटि सम प्रभ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्व कार्येषु सर्वदा।।

प्रारंभ में यदि मंत्र अथवा श्लोक याद नहीं है तो कोई बात नहीं। मन में ध्यान कर नमस्कार करें। तदुपरांत सरस्वतीजी के चित्र को श्रद्धापूर्वक देखते हुए उनके चरणों में प्रणाम करें तथा पुनः आँखें बंद करके मन में सरस्वतीजी का ध्यान करते हुए मन ही मन इस मंत्र का उच्चारण करें ''ओं ऐं सरस्वत्यै नमः''। मंत्र के बाद निम्न श्लोक दोहराएँः

सरस्वति नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणि।
विद्यारंभं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा।।

उपर्युक्त श्लोकादि अथवा प्रार्थना के उपरांत हिंदी अथवा अंग्रेज़ी में निम्नलिखित स्वीकारोक्तियाँ मन ही मन कई बार दोहराएँः

- मैं प्रतिदिन हर तरह से बेहतर हो रहा हूँ।
- Every day; in every way; I am getting better and better.
- मैं प्रतिदिन हर तरह से अधिकाधिक

मजबूत, शक्तिशाली तथा आत्मविश्वास से परिपूर्ण हो रहा हूँ और यह सब सहज-स्वाभाविक रूप से हो रहा है।

- Every day; in every way; I am getting more and more stronger, powerful and self-confident which comes naturally and effortlessly.
- मैं एक विजेता हूँ और मैं यह जानता हूँ। मैं अपने अध्ययन/लेखन के लिए जो कुछ भी कर रहा हूँ उसमें सफलता प्राप्त कर रहा हूँ। सफलता पर मेरा अधिकार है।
- I am a winner and I know it. Everything I do regarding my studies/writing is successful. Success is mine.

इसके उपरांत प्रसन्न मन से अपना अध्ययन या लेखन कार्य प्रारंभ करें। शुरू में थोड़ा समय लगेगा लेकिन निरंतर अभ्यास करते-करते उपरोक्त क्रिया-कलापों में समय भी कम लगेगा तथा प्रयास भी अल्प करना पड़ेगा उसके बाद उपर्युक्त प्रार्थना अथवा स्वीकारोक्तियों की मात्र मानसिक अनुभूति ही आपको अपेक्षित ध्यान लगाने में सहायक होगी। प्रारंभ में आँखें बंद करके मंत्र या श्लोक बोलने में तथा स्वीकारोक्तियाँ दोहराने में कुछ कठिनाई हो सकती है अतः शुरू में मंत्र, श्लोक तथा स्वीकारोक्तियाँ काग़ज़ पर साफ़-साफ़ लिखकर रख लें और देखकर पढ़ें। दिन में एक आध बार वैसे ही दोहरा लें। धीरे-धीरे ये सारी विधि आपको कंठस्थ हो जाएगी। इसके निरंतर अभ्यास से आपकी एकाग्रता तथा अध्ययन, लेखन व अन्यान्य रचनात्मक कार्य करने की शक्ति व क्षमता बढ़ती चली जाएगी।

वैसे अध्ययन, लेखन, संगीत तथा अन्यान्य रचनात्मक क्रियाएँ ध्यान का ही एक रूप होती हैं तथा जब हम पूर्ण मनोयोग से इन क्रियाओं में संलग्न होते हैं तो ध्यान अथवा मेडिटेशन के लाभ भी हमें स्वतः ही प्राप्त होने लग जाते हैं। ध्यान से कार्य करने में सफलता तथा सफलता से कार्य सम्पन्न होने पर ध्यान के लाभ प्राप्त करने की दिशा में अग्रसर हों। उपरोक्त विधि से इस प्रक्रिया को शुरू करने में बहुत सहायता मिलती है तथा हम न केवल अध्ययन, लेखन या कला तथा अन्य क्षेत्रों में आशातीत सफलता प्राप्त करते हैं अपितु शारीरिक तथा मानसिक आरोग्य भी हमें सहज-स्वाभाविक रूप में प्राप्त हो जाता है। विशेषज्ञों का निष्कर्ष है कि जब भी हम किसी कार्य में सफलता प्राप्त करते हैं तो हमारा स्वास्थ्य भी और अच्छा हो जाता है। ज़्यादा सोच-विचार या विश्लेषण मत कीजिए। अभी, इसी समय उठाइए काग़ज़-क़लम और तैयार कर लीजिए अपेक्षित सामग्री। मोटा काग़ज़ (चार्ट पेपर) तथा रंगीन पेन-पेंसिलें हों तो क्या कहने! जीवन में अनोखा रंग भर जाएगा।

घरों, विद्यालयों अथवा अन्य शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों को नैतिकता पर प्रायः लंबे-लंबे भाषण पिलाए जाते हैं जिन्हें विद्यार्थी या तो सुनते ही नहीं अथवा एक कान से सुन कर दूसरे से निकाल देते हैं। दीवारें सूक्तियों से पटी पड़ी होती हैं जिनका इनका कम असर ही पढ़ने वालों पर पड़ता है। प्रायः लिखा होता है ''सदा सत्य बोलो'' लेकिन पढ़ने वाला जब तक इस वाक्य को स्वीकार नहीं करेगा कि मुझे सच बोलना है तब तक बात नहीं बनेगी। इस वाक्य की भावना को आत्मसात करने के लिए अनिवार्य है कि इसकी स्वीकारोक्ति की जाए जो इस प्रकार होगीः 'मैं सदा सत्य बोलता हूँ।' विद्यार्थी अनुशासनप्रिय, अध्यवसायी तथा नैतिक गुणों से संपन्न हों इसके लिए निम्नलिखित स्वीकारोक्तियाँ करें या करवाएँः

- मैं एक आदर्श विद्यार्थी हूँ जिस पर मेरे विद्यालय को गर्व है।
- I am an ideal student whom my school is proud of.
- मैं स्वयं अनुशासन में रहता हूँ तथा अन्य सभी को अनुशासन में रहने के लिए प्रेरित करता हूँ।
- I am well disciplined and also motivate others to be disciplined.
- मैं सदैव अपने समय का सदुपयोग करता हूँ तथा रचनात्मक तथा उत्पादक कार्यों में व्यस्त रहता हूँ।
- I always use my time wisely and keep myself busy constructively and productively.
- मैं अपने शिक्षकों, माता-पिता तथा सभी बड़ों का सम्मान करता हूँ।
- I respect my teachers, parents and all the elders.
- इस विद्यालय का सर्वस्व मेरा अपना है और मैं इस सब की सुरक्षा तथा देखभाल अपनी स्वयं की वस्तुओं की तरह करता हूँ।
- Everything in this school belongs to me and I protect and look after it as my own.

विश्व बाल पुस्तक दिवस की प्रासंगिकता

सविता वाणी
अमेठी, उत्तर प्रदेश

विश्व बाल पुस्तक दिवस को International Board on Books for Young People (IBBY) द्वारा हर वर्ष वैश्विक स्तर पर मनाया जाता है। IBBY एक गैर-लाभकारी संगठन है, जिसका मुख्य उद्देश्य बच्चों के लिए श्रेष्ठ पुस्तकें प्रकाशित करने, बाल साहित्य के विकास को प्रोत्साहित करने तथा दुनिया भर के बच्चों में पुस्तकपठन की आदत को बढ़ावा देना है।

पुस्तकें मानव सभ्यता की सबसे प्राचीन, विश्वसनीय और प्रभावशाली शिक्षण सामग्री हैं। वे केवल ज्ञान का भंडार नहीं, बल्कि कल्पना, सृजनात्मकता, सोच एवं भावनात्मक बोध का भी माध्यम हैं। बच्चों में पढ़ने की आदत को विकसित करना जीवन के हर चरण में उनके व्यक्तित्व को सशक्त बनाता है। इसी उद्देश्य से विश्व स्तर पर "विश्व बाल पुस्तक दिवस" प्रतिवर्ष 2 अप्रैल को मनाया जाता है। यह दिवस बच्चों के प्रति पुस्तक और पठन-पाठन के प्रेम को जागृत करने के लिए समर्पित है।

विश्व बाल पुस्तक दिवस की स्थापना पहली बार 1967 में अंतरराष्ट्रीय रूप से की गई थी। इस दिवस की तिथि 2 अप्रैल क्यों चुनी गई, इसके पीछे दो महान् कारण हैं:

प्रथम,यह दिन विश्व प्रसिद्ध डेनिश बाल साहित्कार हांस क्रिश्चियन एंडरसन का जन्मदिन है। उन्होंने संसार को 'द ट्वेंटी फेयरिज़ टेल्स' जैसी अविस्मरणीय बालकथाएँ दीं, जिन्होंने बच्चों की कल्पना शक्ति को पंख दिए और साहित्य को अनंत आयाम प्रदान किए।

दूसरा कारण-इसका उद्देश्य बच्चों को पढ़ने के प्रति आकर्षित करना तथा विभिन्न संस्कृतियों और भाषाओं के बाल साहित्य को बढ़ावा देना है।

विश्व बाल पुस्तक दिवस को International Board on Books for Young People (IBBY) द्वारा हर वर्ष वैश्विक स्तर पर मनाया जाता है। IBBY एक गैर-लाभकारी संगठन है, जिसका मुख्य उद्देश्य बच्चों के लिए श्रेष्ठ पुस्तकें प्रकाशित करने, बाल साहित्य के विकास को प्रोत्साहित करने तथा दुनिया भर के बच्चों में पुस्तकपठन की आदत को बढ़ावा देना है।

बालदिवस का उद्देश्य और महत्व

1 .बच्चों में पुस्तक प्रेम की संस्कृति

का विकास : इस दिवस का मुख्य उद्देश्य बच्चों को पढ़ने के लिए प्रेरित करना है। आज की डिजिटल दुनिया में बच्चों की अधिकतम रुचि मोबाइल, इंटरनेट, गेम्स आदि में केंद्रित हो रही है। ऐसे में पुस्तकों की महत्ता कहीं पीछे छूटती जा रही है। बाल पुस्तक दिवस इस खोई हुई संस्कृति को पुनः स्थापित करने का कार्य करता है।

2. बाल साहित्य को वैश्विक मंच पर सम्मान : विश्व बाल पुस्तक दिवस बच्चों की भाषा, संस्कृति, परंपरा और मान्यताओं को ध्यान में रखकर विश्व स्तर पर बाल साहित्य को सम्मान देने का अवसर प्रदान करता है। यह दिवस हमें याद दिलाता है कि प्रत्येक भाषा, संस्कृति और समुदाय के पास अद्वितीय कहानियाँ और अनुभव हैं, जिन्हें बच्चों तक पहुँचाने की आवश्यकता है।

3.अंतर-सांस्कृतिक समझः दुनिया के बच्चों को एक दूसरे की कहानियों और परंपराओं से परिचित कराने में यह दिवस महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इससे वे विविधता को समझते हैं, सहिष्णुता सीखते हैं और एक वैश्विक नागरिक की पहचान को अपनाते हैं।

4. रचनात्मकता और कल्पनाशीलता का विकासः पुस्तकें बच्चों की कल्पनाशीलता को विस्तृत करती हैं। बच्चों के लिए पढ़ना सिर्फ शब्दों को समझना नहीं है, बल्कि यह उनकी सोच, नवीनता, समस्या समाधान क्षमता, भाषा विकास और आत्मविश्वास को विकसित करता है।

विश्व बाल पुस्तक दिवस बच्चों की भाषा, संस्कृति, परंपरा और मान्यताओं को ध्यान में रखकर विश्व स्तर पर बाल साहित्य को सम्मान देने का अवसर प्रदान करता है। यह दिवस हमें याद दिलाता है कि प्रत्येक भाषा, संस्कृति और समुदाय के पास अद्वितीय कहानियाँ और अनुभव हैं, जिन्हें बच्चों तक पहुँचाने की आवश्यकता है।

पुस्तक पठन का बच्चों के समग्र विकास में योगदान

पुस्तक पठन बच्चों के जीवन में कई स्तरों पर सकारात्मक बदलाव लाता हैः

भाषा और शब्दावली का विकास

पुस्तक पढ़ने से बच्चों की भाषा की समझ मजबूत होती है। शब्दों का भंडार बढ़ता है और वे स्वयं को अधिक स्पष्ट और प्रभावी रूप से व्यक्त कर पाते हैं।

नेल्सन मंडेला का कथन है-

"शिक्षा सबसे शक्तिशाली हथियार है जिसे आप दुनिया बदलने के लिए उपयोग कर सकते है"

सोचने की क्षमता और विश्लेषणात्मक कौशल

कहानियों और ज्ञानात्मक पुस्तकों से बच्चों की सोचने की क्षमता और विश्लेषण कौशल विकसित होता है। प्रश्न पूछने, कारण समझने, और समाधान खोजने की प्रक्रिया में उनकी मस्तिष्क सक्रिय रहती है।

भावनात्मक और सामाजिक समझ

कविताएँ एवं कहानियाँ बच्चों को विभिन्न भावनाओं और सामाजिक परिस्थितियों का अनुभव कराती हैं। इससे वे सहानुभूति, सहयोग, सम्मान और मानवीय मूल्यों को समझते हैं।

कल्पना और रचनात्मकता

एक अच्छा लेखक बच्चों को एक नए संसार में ले जाता है। कथाएँ बच्चों के मन में कल्पना की उड़ान भरती हैं जो उनके रचनात्मक कौशल को विकसित करती हैं। कविताएँ बच्चों में रचनात्मकता और बौद्धिक कौशल में निखार लाती हैं।

एबराहम लिंकन ने कहा है-

"यदि मुझे एक पेड़ काटने में आठ घंटे मिलें, तो मैं छह घंटे अपनी कुल्हाड़ी तेज करने में बिताऊँगा।"

बच्चों में पुस्तक पठन की रुचि क्यों घट रही है ?

आज की तकनीकी दुनिया में बच्चे स्मार्टफोनों, टैबलेट और गेमिंग उपकरणों की ओर आकर्षित हो रहे हैं। इससे पढ़ने की आदत धीरे-धीरे कम होती जा रही है। कुछ प्रमुख कारण हैं:

डिजिटल मनोरंजन का प्रभाव-

वीडियो, गेम्स और सोशल मीडिया बच्चों का ध्यान आकर्षित करते हैं और पुस्तकों की तुलना में अधिक सहज, त्वरित और आकर्षक होते हैं।

पठन सामग्री का अनुपलब्धता-

कई बच्चों को अपनी भाषा में अच्छी पुस्तकें उपलब्ध नहीं होती हैं।

अभिभावकों का पठन में कम भागीदारी

यदि परिवार में पढ़ने की आदत नहीं होती, तो बच्चे भी उससे प्रेरित नहीं होते।

शिक्षण पद्धति का नीरस होना

शिक्षा प्रणाली में पढ़ने को केवल लिएखने के कार्य के रूप में लिया जाता है, न कि आनंद की गतिविधि के रूप

बच्चों में पुस्तक पठन की रुचि बढ़ाने के सुझाव

बच्चों की पढ़ने की आदत विकसित करने के लिए हमें सामूहिक और योजनाबद्ध प्रयासों की आवश्यकता है। नीचे कुछ प्रभावी सुझाव दिए गए हैं:

पुस्तक प्रेम को पारिवारिक संस्कृति बनाएं: घर में माता-पिता और परिवार के सभी सदस्य यदि स्वयं पढ़ने की आदत दिखाएंगे, तो बच्चे भी इससे प्रभावित होंगे। रोज़ाना का "पढ़ने का समय" परिवार के साथ बिताना चाहिए।

विद्यालय, समाज और घर में पुस्तकालय और पुस्तक क्लब स्थापित करना चाहिए: बच्चे आपस में चर्चा करें, किताबों का आदान-प्रदान करें, विचार साझा करें।इससे पढ़ने का वातावरण मिलता है।

बच्चों के लिए विविध प्रकार की पुस्तकें उपलब्ध कराएं: बच्चों की रूचि विभिन्न विषयों में भिन्न होती है- जैसे कहानियाँ, विज्ञान, इतिहास, कार्टून, कविताएँ, चित्रकथाएं आदि। उन्हें उनकी रुचि के विषय पर पढ़ने के लिए प्रेरित करें।

डिजिटल और प्रिंट दोनों माध्यमों का संतुलन: डिजिटल पुस्तकें (ई-बुक्स) और ऑडियो बुक्स का उपयोग करते हुए पारंपरिक किताबों को संतुलित रूप से उपयोग करें। यह बच्चों को तकनीकी सुविधाओं के साथ पढ़ने को जोड़ता है।

पुस्तक वितरण और पुरस्कार : विद्यालयों और समाज में पढ़ने के लिए पुरस्कार, उत्सव और सम्मान कार्यक्रम आयोजित करें। इससे बच्चे पढ़ने को एक सम्मानजनक कार्य के रूप में समझते हैं।

रचनात्मक लेखन को प्रोत्साहित करें : केवल पढ़ना ही नहीं, बल्कि बच्चों को स्वयं लेखन, कविताएँ, कहानियाँ और नाटकों को रचना भी सिखाएं। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और पढ़ने-लिखने के प्रति आकर्षण बनता है।

चित्र पुस्तक और ग्राफिक नॉवेल का उपयोग : विशेषकर छोटे बच्चों के लिए चित्र पुस्तकें और ग्राफिक नॉवेल पढ़ने को रोचक बनाते हैं। क्योंकि दृश्य उनके मन में कहानी को अधिक स्पष्ट रूप से स्थापित करते हैं।

शिक्षकों का सक्रिय योगदान : शिक्षकों को पाठ्यक्रम में पढ़ने को मनोरंजक गतिविधियों के साथ जोड़ना चाहिए—जैसे कहानी सुनाना, नाटिका, चर्चा सत्र, संगोष्ठी आदि।

पुस्तक पठन से जुड़े विद्वानों के उद्धरण

कई विद्वानों और बुद्धिजीवियों ने पढ़ने और पुस्तक के महत्व पर गहरे विचार व्यक्त किए हैं। नीचे कुछ निम्न प्रकार हैं-

स्टीफन किंग- "पुस्तकें एक अद्वितीय, आसानी से साथ ले जाने योग्य जादू हैं।"

जान रोन का कथन है- जितना अधिक तुम पढ़ोगे, उतनी अधिक बातों को जानोगे। जितना अधिक सीखोगे, उतनी ही अधिक जगहों तक पहुँचेंगे।

विश्व बाल पुस्तक दिवस का वैश्विक प्रभाव

विश्व बाल पुस्तक दिवस का प्रभाव केवल एक दिन तक सीमित नहीं है। यह दिवस विश्वभर के बच्चों, शिक्षकों, अभिभावकों और लेखकों को एक साथ जोड़ता है, जिससे बाल साहित्य के लेखकों और शिक्षकों को नए विचार मिलते हैं।बच्चे विभिन्न भाषाओं और संस्कृतियों के साहित्य को समझते हैं।वैश्विक स्तर पर शिक्षा और पठन-पाठन की महत्ता पर ध्यान केंद्रित होता है।

विश्व बाल पुस्तक दिवस का संदेश अत्यंत स्पष्ट और महत्वपूर्ण है—"पढ़ना सिर्फ एक कार्य नहीं, बल्कि जीवन का एक अनमोल हिस्सा है।" बच्चों को न केवल शिक्षित बनाना है बल्कि उन्हें सोचने, समझने, कल्पना करने, और बेहतर नागरिक बनने के लिए प्रेरित करना है। पुस्तकें बच्चों को आत्मविश्वास देती हैं, जीवन की कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता सिखाती हैं और उन्हें बेहतर भविष्य के लिए तैयार करती हैं।

जैसा कि नेल्सन मंडेला ने कहा है –

"Education is the most powerful weapon which you can use to change the world."

इसलिए प्रत्येक अभिभावक, शिक्षक, समाज और राष्ट्र को मिलकर बच्चों में पुस्तक पठन की आदत विकसित करने के लिए प्रयास करना चाहिए। विश्व बाल पुस्तक दिवस हमें यही संदेश देने का एक सशक्त माध्यम है।

आदत एक मनोवैज्ञानिक संशोधन

डॉ. ईरा त्रिपाठी
मनो-सामाजिक सलाहकार, जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, वाराणसी

क्या हमने या आप ने कभी सोच है कि हम प्रत्येक वर्ष के अवसर पर अपनी पुरानी नकारात्मक आदतों को खत्म करने एवं अच्छी आदतों को विकसित करने के बड़े-बड़े संकल्प लेते हैं और कुछ दूरी तक उसको पूरा करने का प्रयास भी करते हैं लेकिन समय बीतने के साथ-साथ हमारा संकल्प और प्रयास शिथिल पड़ने लगते हैं और अन्ततः वो आदत या संकल्प सुप्ता अवस्था में चले जाते है। जानते हैं क्यों, क्योंकि वैज्ञानिक बताते है कि आदतों को बनाना विज्ञान का एक हिस्सा है और ये इसलिए मंद पड़ने लगता है क्योंकि इच्छा शक्ति के साथ वैज्ञानिक मानोसमाजिक प्रक्रिया का अभाव हो जाता है।

जैसा कि हम सब जानते हैं कि आदतें ही व्यक्तित्व को प्रकट करती हैं हम चाहे कितनी सुंदर सुसंगठित और बुद्धिमान हो, लेकिन अगर हमारी आदतें ही सही नहीं है तो ये हमें आलोचना या सुलोचना का पात्र बनाकर सामाजिक अलगाव में डाल देती है।व्यक्ति की अच्छी आदतें जहां उसके सुख, समृद्धि और सम्मान में वृद्धि करती है वहीं खराब आदतें व्यक्ति के पतन,अधोगति दुर्भाग्य का कारण बनती है।

आदतें कुछ यूं भी समझी जा सकती है कि जब हम बार बार किसी कार्य या व्यवहार को दोहराते है तो हमारा मस्तिष्क उसको नोट कर लेता है और उसकी पुनरावृत्ति हमारे व्यवहार में आदत बनकर प्रकट होने लगती है। ये आदतें अच्छी भी हो सकती है और बुरी भी। यह प्रकट होने वाली आदतें हमारे अचेतन मन का हिस्सा बन जाती है और स्व चलित होकर व्यवहार में दिन प्रतिदिन को सकारात्मक और नकारात्मक रूप से प्रभावित करती रहती है। यह आदत नित के लघु लघु कृत्य जो क्रमिक रूप में परिणित होकर एक मजबूत रस्सी जैसी बन जाती है। जिसको अगर सुधारना की आवश्यकता पड़े तो बहुत दिक्कतों सामना करना पड़ता है।

आदतों को विभिन्न वैज्ञानिकों ने कई श्रेणियों में बांटा है जैसे मनोवैज्ञानिक बर्नाड ने आदतों को 3 वर्गों में विभाजित किया है। 1-शारीरिक, 2-मानसिक और 3-संवेगात्मक आदतें।

मनोवैज्ञानिक वेलेंटाइन ने आदतों को 7 वर्गों में बांटा है। जैसे-

1. यांत्रिक आदतें जिनका संबंध शारीरिक क्रियाओं से होता है,जो एक बार सीखने के बाद मशीन की भांति कदम डर कदम करने लगता है।जैसे गाड़ी का चलाना।

2. शारीरिक इच्छा से संबंधित आदतें

ये वो आदतें है जो व्यक्ति के इच्छा के कारण बार बार होती है जैसे चाय या नशे की आदतें।

3. नाड़ी तंत्र संबंधी आदतें : वे आदतें जो नदी संतुलन के अभाव में संवेगानात्मक असंतुलन के कारण बन जाती है जैसे बार बार पैर हिलाना ,कंधों को हिलाते रहना।

4. भाषा संबंधी आदतें : ये आदतें जो मनुष्य के बोलने के उच्चारण,स्वर,एवं गति से संबंधित होती है जैसे घिघिया कर या चीख का बाते करना।

5. विचार संबंधी आदतें : इसमें मनुष्य के जाएं एवं विचार संबंधी आदतों कोबरखा जाता है।जैसे बात बात में तर्क करने की आदत।

6. भावना संबंधी आदतें : इनका संबंध भावनाओं से होता है जैसे दूसरों के लिए दया भाव या पशु पक्षियों की सेवा करना।

7. नैतिक आदतें : इस वर्ग में मनुष्यों की नैतिक मूल्यों पर आधारित आदतें है जैसे ईमानदारी से कार्य करना सत्य बोलना। इत्यादि।

अब बात आती है कि आदतों के हानि लाभ से किस प्रकार निबटा जाएं यानी अच्छी आदतों को कैसे और बढ़ाए और बुरी आदतों को कैसे कम करें इसके लिए सबसे पहला कदम तो ये बढ़ाना है कि हमारी कोई भी आदत हमको क्या और किस प्रकार का कु या सु परिणाम दे रही

है ,इसके पश्चात आदत संशोधन की दिशा में निम्न चरणों में कार्य करने की आवश्यकता होती है,परन्तु उससे पहले किसी भी आदत में सम्मिलित शारीरिक रसायन के विषय में जान लेना भी अति आवश्यक है।

किसी भी आदत निर्माण में जटिल मनोवैज्ञानिक और तंत्रिकीय प्रक्रियाएं सम्मिलित होती हैं जिसमें न्यूरो ट्रांसमीटर डोपामिन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है इसको ऐसे समझे कि जब कोई व्यक्ति कोई ऐसा कार्य करता है जो कि सुखद हो जैसे स्वादिष्ट भोजन करना ,मनोरंजन या व्यायाम,करना तो मस्तिष्क का ईनाम केंद्र बता और न्यूक्लियस एकयूमबेस सक्रिय हो जाता है। और इस संक्रियण के कारण डोपामिन नामक रसायन स्त्रावित होता है ये एक प्रकार की खुशी की भावना पैदा करता है और मस्तिष्क की यह संदेश देता है कि ये यह व्यवहार फायदेमंद था और इसकी पुनरावृत्ति होनी चाहिए अब इसके पुनः दोहराव में निम्न चक्र परिलक्षित होता है।

पहले संदेश संकेत दूसरा लालसा तीसरी प्रतिक्रिया चौथा इनाम और यही चक्र बार-बार होने से मस्तिष्क व्यवहार और इन के बीच एक मजबूत व्यवहार और इनाम के बीच एक मजबूत संबंध बना लेता है अब डोपामिन का स्त्रोत धीरे-धीरे व्यवहार के बाद होने के बजाय व्यवहार से ठीक पहले या संकेत मिलने पर ही होने लगता है या प्रत्याशा व्यक्ति को व्यवहार के लिए प्रेरित करती है।

यहां न्यूरोप्लास्टिसिटी के बारे में भी बात करना आवश्यक हो जाता है क्योंकि यही वह गुण है जो नई आदत बनाकर उसमें ढल जाने में मदद करता है हर बार जब हम कोई व्यवहार दोहराते हैं तो न्यूरॉन्स के बीच के कनेक्शन मजबूत हो जाते हैं जिससे वह व्यवहार स्वचालित हो जाता है। नहीं आदतें शुरू करने में मुश्किल इसलिए होती है क्योंकि हमारा दिमाग पुरानी परीक्षित आदतों को प्राथमिकता देता है भले ही वह अच्छी हूं या खराब यह घर्षण रेजिस्टेंस उसे ऊर्जा को दर्शाता है जो नई आदत शुरू करने के लिए चाहिए होता है। नहीं आदत बनने में औसतन 66 दिन लग सकते हैं हालांकि यह व्यवहार की जटिलता पर निर्भर करता है इसके अलावा आदतों को परिवर्तित करने में विभिन्न चरणों का अभ्यास करना होना आवश्यक है।

कौन सी आदत की हानि या दुष्परिणाम पहुंच रही है उसके प्रति सजग रहना।

सजगता के उपरांत किन-किन आदतों को परिवर्तित करना है इसकी सूची बनाना।

एक से अधिक आदतों की दशा में समस्त आदतों के मध्य का संबंध खोजना।

फिर आदतों का श्रावणी रूप में सूची तैयार करना

संशोधित करने वाली आदत बहुत जटिल में न रखकर उसकी सरल और व्यवहारिक बनाए रखना।

संशोधित आदतों की प्रक्रिया में धैर्य और संयम की आवश्यकता से इनकार नहीं किया जा सकता।

संशोधन की दिशा में बढ़ते हुए व्यक्ति को बुरी आदत से संबंधित उत्प्रेरक व्यक्ति, समय ,भाव, एवं स्थान को भी नामांकित करना आवश्यक होता है।

संशोधन में समय सीमा तो जरूर तय करना चाहिए, परंतु यदि समय ज्यादा लगने लगे तो अधीर ना होकर, इसे पहले से अनुमानित रखना चाहिए।

संशोधन से क्रमिक लक्ष्य प्राप्ति के प्रत्येक स्तर पर स्वयं को पुरस्कार के अधिकार प्रावधान भी आवश्यक करना चाहिए।

आदतों की संशोधन करने वाली आदतें सरल छोटी-छोटी और व्यवहारिक होना चाहिए जिसे संशोधन का क्रमिक, सतत,सरल एवं उपयोगी होना संभव हो सके।

संशोधन की तैयारी में व्यक्ति को जरूरत के अनुसार वातावरण में भी बदलाव करने की प्रक्रिया भी रखनी चाहिए जिससे पुरानी बुरी आदतों की पुनरावृत्ति से बचा जा सके और नई आदतों को अनुकूलित वातावरण में बढ़ावा मिल सके। इसी प्रकार संशोधन में हमारे पारिवारिक सदस्य, नाते रिश्तेदार,दोस्त, पड़ोसी भी अहम भूमिका निभा सकते हैं तथा उनका सहभागिता से भी हिम्मत नहीं है उनको अवश्य शामिल कीजिए। संशोधन की प्रक्रिया में डायरी लेखन का बहुत महत्व है इसमें नित्य प्रतिदिन हो रही प्रगति का लेखा-जोखा लिखा जा सकता है जिससे आदत संशोधन की प्रगति को विकास प्राप्त होता है।

इसके अलावा आदत संशोधन में पूर्णता या परफेक्शन होने से ज्यादा आवश्यक होता है आदत की निरंतरता या कंटीन्यूटी बने, व्यक्ति संशोधन वाली आदत में 100% पूर्णता रखे न रखे पर सतत और निरंतर अवश्य रखें। क्यों की निरंतर एक दिन आदमी को अवश्य पूर्ण बना देगी।

आदत संशोधन में एक सबसे महत्वपूर्ण घटक त्वरित प्रोत्साहन का भी है,हमारा मस्तिष्क तुरन्त इनाम को पसंद करता है अतः इस प्रक्रिया में मौद्रिक या वस्तु

रूप से स्वयं को प्रोत्साहित अगर ना कर पाए, तो एक प्रकार का हैबिट ट्रैक्टर बनाएं जिससे आप स्वयं अपने सकारात्मक कदम को कैलेंडर पर अंकित करते रहे, प्रत्येक दिन का यह संकेत आपको अपने पिछले दिनों किए गए कार्य या प्रयास पर गर्व कराएगा और भविष्य के सकारात्मक कदम को आगे भी बढ़ाएगी।

अंततः हम यही कह सकते हैं कह सकते हैं की नई आदतें रातों-रात नहीं बनती अभी तो इसके लिए धैर्य और सही तकनीक की आवश्यकता होती है प्रभारी आदतें विकसित करने के लिए हमें छोटे-छोटे निरंतर कदम अपनाने चाहिए या निरंतरता समय हमें बेहतर लक्ष्य प्राप्ति और मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य का प्रधान करवाती है क्योंकि हम सिर्फ अपनी आदतों को ही संशोधित नहीं करते वर्णन अपने शरीर और मस्तिष्कीय सिस्टम तंत्र को भी बदलते हैं और यह बदलते यह बदलाव फिर हमारे सिस्टम से हमारे व्यक्तित्व में दिखाई और परिलक्षित होता है।

सृजन का स्वर, प्रकृति का गीत

डॉ मनोज कुमार श्रीवास्तव
वाराणसी

वसन्त पंचमी का दिन जब प्रकृति अपनी पूर्णता में खिल उठती है, उसी दिन प्रभु श्रीराम शबरी की कुटिया में पधारे थे। दंडकारण्य की धरती पर, जहाँ शबरी की भक्ति और प्रेम का संगम था, वहाँ राम के पग पड़ते ही आह्लाद की लवलीयाँ फैल गईं। शबरी ने चख-चखकर मीठे बेर प्रभु को खिलाए और राम ने उसकी भक्ति को स्वीकार किया। वह शिला, जिस पर राम बैठे थे, आज भी श्रद्धा के साथ पूजी जाती है और शबरी माता का मन्दिर उस प्रेम और भक्ति की कहानी कहता है।

ऋग्वेद में देवी सरस्वती का वर्णन है कि वे परम चेतना हैं, जो बुद्धि, प्रज्ञा और मनोवृत्ति की संरक्षिका हैं। वे ज्ञान, संगीत और कला की देवी हैं, वसन्त पंचमी को उनके जन्मोत्सव के रूप में मनाया जाता है। सरस्वती, ज्ञान और चेतना की प्रतीक हैं। जो सही दिशा में सोचने और कार्य करने के लिए प्रेरित करती हैं। वे बुद्धि और प्रज्ञा को विकसित करती हैं। सृष्टि के आरम्भ में, जब ब्रह्मा ने समस्त जीवों की रचना की, तो मनुष्य भी उनके सृजन का एक हिस्सा था लेकिन अपने सृजन को ब्रह्मा अधूरा मानते थे। अधूरेपन को भरने के लिए, उन्होंने भगवान विष्णु की आज्ञा लेकर अपने कमण्डल से जल छिड़का, पृथ्वी पर, जलकणों का स्पर्श मात्र से कंपन प्रारम्भ हो गया, वृक्षों के भीतर से एक रूपवती चतुर्भुजी

नमस्ते शारदे देवी, काश्मीरपुर वासिनी,
त्वामहं प्रार्थये नित्यं, विद्या दानं च देहि में,
कंबू कंठी सुताम्रोष्ठी सर्वाभरणंभूषिता,
महासरस्वती देवी, जिव्हाग्रे सन्नी विश्यताम् ।।
शारदायै नमस्तुभ्यं , मम हृदय प्रवेशिनी,
परीक्षायां समुत्तीर्णं, सर्व विषय नाम यथा।।

स्त्री प्रकट हुई। वीणा, पुस्तक, माला और अभय मुद्रा के साथ। ब्रह्मा ने उन्हें वाणी की देवी सरस्वती नाम से सम्बोधित किया। वागीश्वरी, भगवती शारदा, वीणावादिनी, संगीत देवी और वाग्देवी के रूप में, सरस्वती की पूजा होती है। पुराणों में वर्णित है कि भगवान श्रीकृष्ण ने सरस्वती से प्रसन्न होकर, उन्हें वरदान दिया था कि वसन्त पंचमी के दिन तुम्हारी पूजा की जायेगी। इस वरदान के साथ, सरस्वती देवी की पूजा का एक नया अध्याय शुरू हुआ। सम्पूर्ण भारत में वसन्त पंचमी के दिन देवी सरस्वती की पूजा होती है। वसन्त पंचमी के दिन, हम सरस्वती देवी की पूजा करते हैं और उनके ज्ञान और कला का आशीर्वाद लेते हैं।

वसंत पंचमी, एक ऐसा दिन जो भारतीय इतिहास में एक नए युग की शुरुआत का प्रतीक है। यह वह दिन है जब विदेशी आक्रंता सिकन्दर के कदम भारत भूमि पर पड़े थे, जिसने तत्कालीन भारत की राजनीति में हलचल मचा दी। सिकन्दर के आक्रमण ने भारत के विभिन्न राज्यों को एकजुट होने के लिए प्रेरित किया और इसका परिणाम निकला कि कालान्तर में एक संगठित भारत का उदय हुआ। वसंत पंचमी, एक ऐसा दिन जो हमें भारत की एकता और अखंडता की याद दिलाता है। यह दिन हमें सिखाता है कि जब हम एकजुट होते हैं तो हम किसी भी चुनौती का सामना कर सकते हैं। वसंत पंचमी, एक ऐसा दिन जो हमें भारत के गौरवशाली इतिहास की याद दिलाता है और हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

वसंत पंचमी, एक ऐसा दिन जो भारतीय इतिहास के नायक पृथ्वीराज चौहान की भी याद दिलाता है। पृथ्वीराज चौहान, देश का वह नायक जिसने मुहम्मद गोरी को कई बार पराजित कर छोड़ दिया था लेकिन सत्रहवें आक्रमण में पराजित हुए और गोरी द्वारा अफगानिस्तान ले जाए गए। जहां दर्दनाक ढंग से उनकी मृत्यु हुई। पृथ्वीराज चौहान की

साहित्य की दृष्टि से भी वसंत बड़ा मायने रखता है। वसंत न केवल प्रकृति को नए रंग और खुशबू से भर देता है, बल्कि यह हिंदी साहित्य की अमर विभूतियों को भी जन्म देता है। वसंत पंचमी के दिन, हिंदी साहित्य के महाप्राण, महाकवि सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' का जन्म हुआ था, जिन्होंने अपनी कविताओं से हिंदी साहित्य को एक नए युग में पहुंचाया।

वीरता और शौर्य, आज भी हमें प्रेरित करते हैं। उनकी कहानी, हमें सिखाती है कि वीरता और देशभक्ति के साथ, हम किसी भी चुनौती का सामना कर सकते हैं। वसंत पंचमी, पृथ्वीराज चौहान की याद में, हमें उनकी वीरता और शौर्य को याद करने का अवसर प्रदान करती है।

साहित्य की दृष्टि से भी वसंत बड़ा मायने रखता है। वसंत न केवल प्रकृति को नए रंग और खुशबू से भर देता है, बल्कि यह हिंदी साहित्य की अमर विभूतियों को भी जन्म देता है। वसंत पंचमी के दिन, हिंदी साहित्य के महाप्राण, महाकवि सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' का जन्म हुआ था, जिन्होंने अपनी कविताओं से हिंदी साहित्य को एक नए युग में पहुंचाया। निराला जी की कविताएं, प्रेम, प्रकृति, और जीवन के प्रति एक नए दृष्टिकोण को प्रस्तुत करती हैं। उनकी कविताएं, हमें जीवन के वास्तविक अर्थ को समझने की प्रेरणा देती हैं और हमें आगे बढ़ने की शक्ति देती हैं। वसंत का महीना, निराला जी की कविताओं के माध्यम से, हमें जीवन के प्रति एक नए दृष्टिकोण की ओर ले जाता है और हमें जीवन को एक नए रंग और खुशबू से भरने की प्रेरणा देता है। इस विशिष्ट दिवस यानी वसंत पर हिंदी कवियों ने भी खूब लिखा है। कवि पंत के शब्दों में, 'द्रुत झरो जगत के जीर्ण पत्र', जीर्ण और मृत को जल्दी झर जाना चाहिए ताकि नवीनता का स्वागत किया जा सके।

स्वभाव, आचरण की निश्चित्ता

उमेश मानव

हम अपने स्व की यात्रा करके ही अपने आचरण को निश्चित कर सकते है, यह बात स्पष्ट है और यह कहने कि ही नहीं, हमारे आपके महसूस करने की भी बात है। बचपन से लेकर आजतक हम सभी वह काम करने में आनन्द पाते है जो हम अपनी इच्छा से करते है। चाहे वह देर तक सोना ही क्यों न हो। जो काम हम दूसरों की इच्छा से करते है वह हमारे लिए बोझिल सा हो जाता है, उसमें आनन्द नहीं आता। जब हम कोई कार्य अपनी इच्छा से करते है, आनन्दित होकर करते है। तब हम अपने कार्य में एक अलग ही निखार देखते है। हमारे कार्यों में एक अलग ही आत्मविश्वास दिखता है। यह हमें संतुष्टि भी देता है। हम यह उदाहरण के तौर पर देख सकते है कि जिन व्यक्तियों ने अपने क्षेत्र मे काफी नाम कमाया है वह इसी से है। अपनी इच्छा के अनुरूप चलकर जिससे वे आनन्द पाते है। उदाहरण देखने जायें तो बहुतेरे मिल जायेंगे जो कि कला, विज्ञान, खेल, सेना आदि से जुड़े है। अपने अनुसार कार्य करना हमारे अंदर आत्मविश्वास जगाता है। इसी वजह से यह देखा जाता है कि छोटे बच्चों को खुद से सीखने और काम करने दिया जाता है। वे जो कुछ भी अपनी इच्छा से कर रहे होते है उन्हें करने की छूट दी जाती है। यह इसलिए ताकि उनमें आत्मविश्वास जगे और धीरे- धीरे मजबूत हो । ऐसे बच्चे आगे चलकर आत्मविश्वास से लबरेज़ होते है और उनमें निर्णाय लेने कि क्षमता देखी जाती है। वही यह भी हम देख सकते है कि जब हम छोटे बच्चों को उनकी इच्छा के अनुसार कुछ करने से रोकते है। तब वे रोते है और चिड़चिड़े हो जाते है । कुछ करने में वे निरस से हो जाते है। नतिजा समाज से चिढ़ा, निरास व्यक्ति जो जीवनभर आ आत्मविश्वास की कमी से जुझता रहता है। आज समाज में हर तरफ यही दिखता है। बस बचपन की तरह हम रो नही पाते। हॉ चिड़चिड़े जरूर हो जाते है, जो कि हमारे सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव डालता है। हम एक आनन्दपूर्ण जीवन जीने से वंचित रह जाते है। जो कि हमारा ध्येय है और अधिकार भी, इस जीवन का।

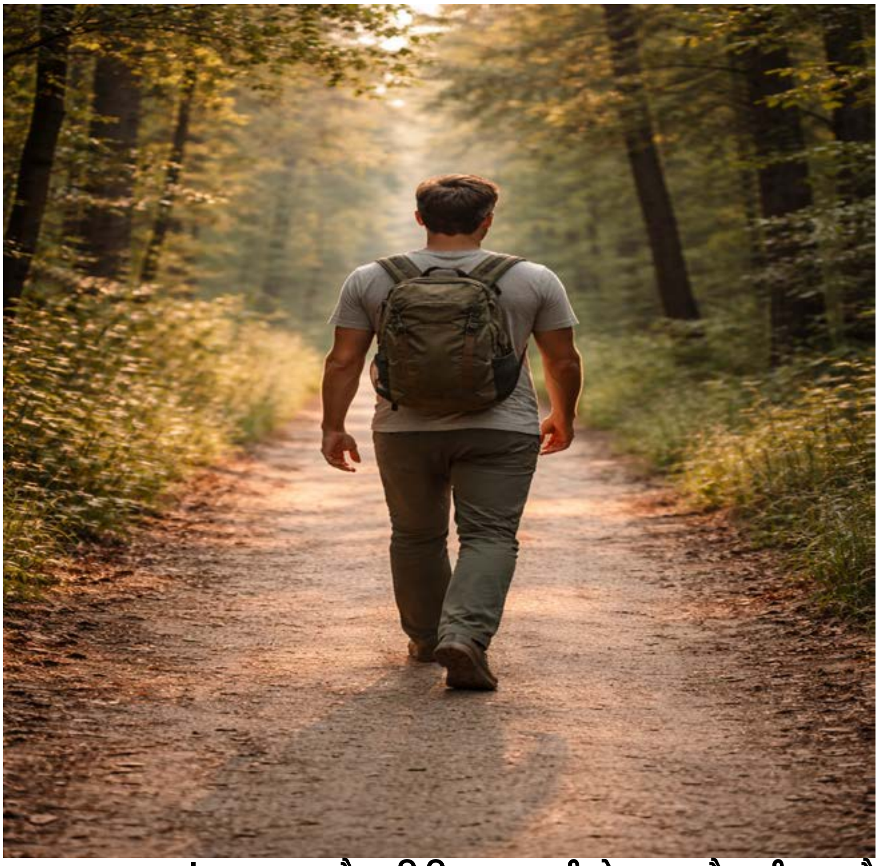
गुरुवर श्री अशोक मानवजी यहाँ हमारे जीवन के रासानिक रहस्य को बताते हुए कहते है कि "जो व्यक्ति अपने स्वभाव को पहचान कर उसी का अनुसरण करता है वह अत्याधिक शक्तिशाली हो जाता है। उसका आचरण निश्चित हो जाता है। उसकी वाणी प्रभावी और अटल होती है। इतिहास में ग्रंथों

में ऐसे ही न जाने कितने ही उदाहरण है जो इस बात को प्रमाणित करते है। अगर हम ध्यान दे तो पायेंगे कि जिन्हें समाज में गलत कहा गया, विलेन बताया गया, जिन्हें राक्षस कहा गया, असामाजिक कहाँ गया। कहीं न कहीं वे सभी अपनी बात के पक्के थे। वे सभी अपने जीवन को अपनी इच्छा अनुसार जीये। वे सभी जो कहते थे वे करते थे। सही हो या गलत जिसका भी साथ देने को कहते, देते थे। चाहे उसमें उनकी जान ही क्यों न चली जाये।

वे अपनी इच्छ को प्राथमिकता देते थे। जिस चीज को करने में उन्हें आनन्द आता वे वहीं करते। उसी जगह ऐसे व्यक्तित्व जो समाज के लिए आदर्श बन रहे थे, अनुकर्णीय बन रहे थे, अपने आनन्द को न देखकर दूसरे उन्हें किस रूप में देखेगे, उन्होंने वो किया। उनकी कथनी और करनी में अकसर भेद देखा गया। या वे कुछ ऐसा कर गये जो बहस का मुद्दा बना। "

आगे समझाते हुए गुरुवर कहते है कि हम फिल्मों में खलनायक को देख सकते है। उसे जो अच्छा लगता है वह वही करता है । जो वह कहता उससे पीछे नही हटता। किसी का साथ देने का वादा करता है तो निभता है । सब जिस काम को बुरा मानते है, वे जान रहे होते है कि ये वही करेगा, बुरा ही करेगा। यानि जो एक बात सत्य होती है वह यह कि उसका आचरण निश्चित है। दूसरी तरफ ऐसे ही लोग समाज में उदाहरण रखने के फेर में, सही गलत के फेर में, दूसरों के अनुसार चलकर, समाज के सही के अनुरूप कार्य करते हुए कभी निश्चितता का भाव में नहीं आया।

गुरुवर की बात हमारे आपके लिए बहुत अहम है, वह इस वजह से कि यदि हम पूर्ण रुप से जीवन जीना चाहते है तो हमें अपना आचरण निश्चित करना होगा। अनिश्चितता हमारे लिए आनन्द नहीं, वह हमारे लिए रिक्त स्थान जैसा होता है। आत्मविश्वास का अभाव



आज का समय संक्रमण काल है। अनिश्चितता का ही बोल बाला है। यही वजह है कि हर तफर निराशा, क्रोध व्याप्त है। शोषण ही हर तरफ दिखाई देता है। इन्हीं भ्रम के चलते हर कोई आनन्द से दूर है। यहाँ एक बात तो स्पष्ट हो जाती है कि हमारा आचरण निश्चित होना चाहिए। तभी हम जीवन, सच्चे अर्थो में जी पायेंगे।

है । यह समझा जा सकता है कि अनिश्चितता में जीवन नहीं पनप सकता। अनिश्चितता हमे स्वीकार ही नहीं। हम जीवन जीते जा रहे हैं। हम यह देख नही पाते पर अपनी दिनचर्या में हम निश्चिता को ही अपनते है । हम दवा खाते है पर तभी जब उसके बारे में निश्चित हो जाते है। हम खाना भी इसी आधार पर खाते है, हम मित्र बनाते है, कोई बात कहते है। कोई वाहन चलाते है, हर जगह निश्चित ही मन में होती है । निश्चिता का क्या महत्व है हमारे जीवन में तनिक विचार करीये।

आज का समय संक्रमण काल है। अनिश्चितता का ही बोल बाला है। यही वजह है कि हर तफर निराशा, क्रोध व्याप्त है। शोषण ही हर तरफ दिखाई देता है। इन्हीं भ्रम के चलते हर कोई आनन्द से दूर है। यहाँ एक बात तो स्पष्ट हो जाती है कि हमारा आचरण निश्चित होना चाहिए। तभी हम जीवन, सच्चे अर्थो में जी पायेंगे। तभी हम जीवन लक्ष्य को प्राप्त कर पायेंगे आनन्दित रह पायेंगे। इसके लिए मूल मंत्र है स्वभाव। अपने स्वभाव का ही अनुसरण करीये। यही हमारे स्व की यात्रा है। जो कि अंतरिक से बाह्य होती है। हम जैसे है, हमारा जैसा गुण है वही बाहर दिखता है और वैसे ही गुण का रासायनिक मिलान भी हमसे होता है। इसके विपरीत कुछ भी नहीं।

प्रातःकालीन योग एवं प्राणायाम

मुकेश कुमार सिंह
योगाचार्य

आज स्वस्थ जीवन के लिए दिनचर्या का सही होना अत्यंत आवश्यक है। प्रातःकाल का समय, विशेषकर उगते सूर्य के साथ, योग एवं प्राणायाम करने के लिए सर्वाधिक उपयुक्त माना गया है। इस समय वातावरण में ऑक्सीजन की मात्रा अधिक होती है, जिससे शरीर और मस्तिष्क दोनों को शुद्ध ऊर्जा प्राप्त होती है। प्रातःकाल योगासन करने से शरीर की जकड़न दूर होती है, पाचन तंत्र सक्रिय होता है तथा रक्त संचार बेहतर होता है। नियमित अभ्यास से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा एवं हृदय संबंधी रोगों के जोखिम में कमी देखी गई है। वहीं प्राणायाम-जैसे अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और कपालभाति-श्वसन तंत्र को सुदृढ़ बनाते हैं तथा मानसिक तनाव, चिंता और अनिद्रा जैसी समस्याओं में लाभकारी सिद्ध होते हैं। उगते सूर्य की किरणें प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी प्रदान करती हैं, जो हड्डियों की मजबूती और रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए आवश्यक है। वर्तमान समय में, जब जीवनशैली जनित रोग तेजी से बढ़ रहे हैं, प्रातःकालीन योग और प्राणायाम एक सरल, सुलभ और प्रभावी स्वास्थ्य उपाय के रूप में सामने आते हैं। प्रतिदिन केवल 30 मिनट का अभ्यास भी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ रह सकते है। कुछ प्रमुख आसन और प्राणायाम नियमित करें।

वृक्षास

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

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सीधे खडे हो जाए दोनों पैरों के बीच में 2 इंच का अंतर बनाये।
- सांस को शरीर के बाहर छोडते हुए दांए पैर को ऊपर रखें एडी मूलाधार क्षेत्र से मिली होनी चाहिए।
- बिल्कुल समाने की तरफ देखें सीधी नजर सही संतुलन बनाने में अत्यन्त सहायक है।
- सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा में जोडे। और शरीर में किसी प्रकार का तनाव न महसूस करें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड या अपनी क्षमतानुसार रूके रहें।
- सांसो को बाहर छोडते हुए दोनो हाथों को नीचे लाये।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन को दूसरे पैर से करें।
- इस आसन का अभ्यास कम से कम तीन बार दोनों पैरों पर करें या अपनी क्षमतानुसार करे।

वृक्षासन के लाभ

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

सावधानियां

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

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात तीन कोणों वाला आसन है चूंकि आसन के अभ्यास के समय धड़, बाहुओं एवं पैरों से बनी आकृति त्रिभुज के सदृश्य दिखाई देती है, इसलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते है।

अभ्यास विधि

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

लाभ

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

सावधानियां एवं सीमाएं

- स्लिप्ड 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 खीचें।
- 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 ।

सर्वांगासन

इस आसन को करने से शरीर के सभी अंगो को लाभ मिलता है इसलिए इस आसन को सर्वांगासन कहा जाता है।

अभ्यास की विधि

- इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं। एक साथ अपने पैरों कूल्हे और फिर कमर को उठाएॅ। शरीर का पूरा भार आपके कन्धों पर आ जाये। अपनी पीठ से अपने हाथों से सहारा दें।
- अपनी दोनों कोहनियो को पास में लें आयें और हाथों को पीठ के साथ रखें, कन्धों 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 कन्धों 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 उॅंगलियों को नाक की सीध में लें आयें । अपनी गर्दन पर ध्यान दें उसको जमीन पर न दबाएं गर्दन को मजबूत रखें और मासपेशियों को सिकोड लें अपनी छाती को ठोडी 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 है अपनी क्षमतानुसार बने रहे।
- आसन से बाहर आने के लिए घुटनों को धीरे से माथे के पास लें कर आयें हाथों को जमीन पर रखें । बिना सिर को उठाये धीरे -धीरे कमर को नीचे लेकर आये तथा दोनों पैरों को जमीन पर लें जाए। और पैरों को सीध कर लेट जाए 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 दौडने लगता है । इस आसन से हृदय रोगियों को विशेष लाभ व आराम मिलता है।
- हाथों व कन्धों 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 पुरूषों के प्रजनन अंगों को स्वस्थ ,सबल व विकसित करता है।
- मोटापा, बंध्यापन, प्रदर आदि रोगों को दूर कर महिलाओं को स्वस्थ व सुडौल बनाता है।

सावधानियां-

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

बदलते युग में मनुष्य का स्वभाव

सुषमा त्रिपाठी

इस बदलते युग में मनुष्य को अपने स्वभाव में खुले ना विचारों वाला, अनुकूल सहानुभूति पूर्ण और सेवाभावी होना चाहिए, जो बदलावों को स्वीकार करें, नए अवसर देखें, और आत्म केंद्रित होने के बजाय दूसरों की जरूरत को ध्यान देना जान, ताकि रिश्तो में सामंजस्य और आपसी समझदारी बढ़ सके।

मनुष्य का स्वभाव दयाल ईमानदार विनम्र सहनशील सकारात्मक और दूसरों की मदद करने वाला होना चाहिए, जो हर पल से सीखे, अच्छा आचरण रखने वाला और नकारात्मक विचारों से दूर रहकर ज्ञान वह सद्गुणों को अपनाने वाला होना चाहिए, ताकि जीवन में सुख शांति और दूसरों के लिए उपयोगी बना सके।

मनुष्य के स्वभाव के मुख्य गुण, सकारात्मक और सदाचार, झूठ ना बोलना, बेमानी ना करना, सकारात्मक सोच रखने और अच्छा व्यवहार करना चाहिए।

दया और सहानुभूति, दूसरों के प्रति दयालु होना, उनकी मदद करना, और न्याय व सम्मान के लिए खड़ा रहना अत्यंत आवश्यक है।

विनम्रता और सहनशीलता, विनम्र रहना चाहिए, सहनशील बनना और सहानुभूति की प्रवृत्ति रखना चाहिए।

जिम्मेदारी और ईमानदारी, अपने शब्दों और कर्मों के प्रति जवाब दे होना चाहिए, और नैतिक मूल्यों का पालन करना चाहिए, हर काम पूरी निष्ठा और जिम्मेदारी से करना चाहिए, और अपना कर्तव्य भी पूरी ईमानदारी के साथ होना चाहिए।

मिलनसार, दूसरों को पसंद आने वाला और अच्छा व्यवहार वाला इंसान होना चाहिए, एक दूसरे के साथ जितना मिलजुल कर रहेंगे, आप उतना ही लोगों को जीतने वाले तथा एक नेक दिल इंसान कहलाएंगे।

ज्ञान और उपयोगित, की खोज करना, हर एक पल से कुछ ना कुछ सीखना अच्छा होता है, और दूसरों के लिए उपयोगी भी होना चाहिए, हर पल ज्ञान का होना आवश्यक होता है, अगर हमारे पास ज्ञान होगा, तो हम स्वयं ही दूसरों के लिए उपयोगी हो जाएंगे।

मनुष्य का स्वभाव प्रयास जटिल और विविधता पूर्ण होना चाहिए, यह उसके अनुभव के परिवेश और सामाजिक संबंधों से प्रभावित होता है।

समानता मनुष्य में कुछ विशेषताएं होती हैं, जैसे की सहानुभूति संवेदनशीलता और सामाजिकता, इसके अलावा मनुष्य में स्वार्थ ईर्ष्या और क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाएं भी होती हैं।

एक अच्छे इंसान के लक्षणों में ईमानदारी दया दूसरों की मदद करने की भावना सम्मान विनम्रता और सकारात्मक दृष्टिकोण शामिल है, वे दूसरों की भावनाओं को समझते हैं, धैर्यवान होते हैं, और अपने कर्मों के लिए जिम्मेदार होते हैं, जिससे वे भरोसेमंद और प्रिया होते हैं।

अच्छे इंसान के प्रमुख लक्षण।

ईमानदारी और सच्चाई, वे झूठ बोलने और धोखा देने से बचते हैं, और अपने निजी और पेशेवर जीवन में ईमानदार होते हैं।

दया और सहानुभूति, वे दूसरों के दर्द और भावनाओं को समझते हैं, और दूसरों के प्रति दयालु होते हैं, और एक दूसरे के प्रति सहानुभूति भी दिखाते हैं।

मददगार स्वभाव, ऐसे मनुष्य हमेशा जरूरतमंदों की मदद के लिए तैयार रहते हैं, चाहे छोटा काम हो या बाद, हर पल ऐसे व्यक्ति अपने काम को करने में तत्पर रहते हैं।

सम्मान और विनम्रता, ऐसे व्यक्ति हर किसी के साथ सम्मान और प्यार से पेश आते हैं।

सकारात्मक सोच, ऐसे व्यक्ति हर स्थिति का सामना शांत मानो सकारात्मक तरीके से करते हैं, क्योंकि हमारे अंदर जितना अच्छा विचार होगा, हम उतना ही आगे लोगों के दिलों में अपना स्थान बना सकते हैं, और दूसरों को भी हम सकारात्मक विचार यह सोच रखने की अपेक्षा कर सकते हैं।

जिम्मेदारी, ऐसे व्यक्ति अपने शब्दों और कर्मों के लिए जवाब दे होते हैं, अपनी जिम्मेदारी तो वह बखूबी निभाते हैं।

क्षमा और सहनशीलता, ऐसा व्यक्ति दूसरों की गलती को माफ करने की क्षमता रखते हैं, क्योंकि क्षमा बड़न को चाहिए, और छोटन को उत्पाद, छोटे लोग गलती करते हैं, तो बड़े लोगों को माफ कर देना चाहिए, और ऐसे लोग सहनशील स्वभाव के भी होते हैं।

रिश्तो की कद्र, जो व्यक्ति समाशील और सहनशील होता है, ऐसे व्यक्तियों के अंदर रिश्तो की कद्र कैसे करनी चाहिए, इस बात की भी परवाह होती है, कि रिश्ते कैसे निभाए जाएं।

एक इंसान इतने सारे रिश्तों में बड़ा होता है, भाई बहन चाचा चाचा बुआ फूफा इत्यादि तमाम प्रकार के रिश्तों में एक दूसरे के रिश्तों में बंद करें, रिश्तो का कदर किया जाता है, जैसे कुछ लोग रिश्ता निभाने माहिर होते हैं, तो कुछ लोग रिश्तों को तोड़ने में माहिर होते हैं, लेकिन जो व्यक्ति दिल से रिश्ता निभाता है, वही सक्सेस की मान्यता को प्राप्त करता है, असली रिश्तों की कदर करने की पहचान होती है।

धैर्य, जिस व्यक्ति के अंदर धैर्य होगा, वही असली विजेता होता है, धैर्य के साथ एक दूसरे का साथ निभाया जाए, तो जन्म जन्मांतर के रिश्ते एक ही डोर में बंद जाते हैं, और धैर्य पूर्वक जिंदगी का निर्वहन होता है, घर एक ऐसा कौशल है, जो हमें जीवन की यात्रा

में आने वाली समस्याओं और बढ़ाओ के बावजूद निरंतर केंद्रित रहने में सक्षम बनाता है, जब हम बढ़ाओ से घिरे हुए महसूस करते हैं, तो यह हमें परिस्थितियों को फिर से डालने में मदद करता है, कुछ पाने के लिए हमें जीवन में धैर्य रखने की जरूरत पड़ती है।

चाहे कोई अमीर हो या गरीब, सबके साथ ही जैसा व्यवहार करते हैं, कभी अहंकार नहीं करते, हमेशा विनम्रता पूर्वक रहते हैं, और रहना भी चाहिए, क्योंकि जब हम सम्मान देंगे, तभी तो हमें सम्मान मिल भी पाएगा, जैसा जो बोएगा, वैसा ही कटेगा भी, क्योंकि बोया पेड़ बबूल का, तो आम कहां से होगा, जो जैसा कटेगा, वैसा ही बटेगा भी।

निस्वार्थ भाव, ऐसे लोग अपनी समस्याओं को दूसरों के ऊपर नहीं छोड़ते हैं, एकदम निस्वार्थ भावना से एक दूसरे के साथ जुड़े रहना पसंद करते हैं।

ऐसे लोग हर रिश्ते को बखूबी निभाते हैं, जो की निस्वार्थ सेवा भाव देता है, भगवान उसका स्वयं सहयोग करता है, यह तो मैं स्वयं इसका प्रमाण सारी जिंदगी मैं निस्वार्थ सेवा करके बता रही हूं, और भगवान हमारे साथ हैं।

संक्षेप में कहा जाए, तो एक अच्छा इंसान हुआ है, जिसके विचार वचन और कम एक समान हो, और जो व्यक्ति समाज में एकात्मकता फैलाई, वही इंसान श्रेष्ठ कहलाता है।

बदलते हुए युग में मनुष्य का स्वभाव लचीला ज्ञानवान मानवीय करुणा ईमानदारी प्रेम से मुक्त तकनीकी रूप से सक्षम और जिम्मेदार होना चाहिए।

जो आधुनिकता के साथ मानवता को जोड़ निरंतर सीखें, समस्याओं का समाधान करें, और दूसरों के साथ समानता वह सहयोग के साथ जीना चाहिए।

एक महत्वपूर्ण गुण है धैर्य, जो मानसिक शांति देता है, तनाव कम करता है, रिश्तो को मजबूत बनाता है, और सफलता के लिए आवश्यकता दृढ़ता और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में मदद करता है, जिस व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी विचलित हुए बिना अपने लक्षण की ओर बढ़ चला है।

यह हमें बेहतर निर्णय लेने और अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीखना है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है, दूसरों के प्रति दयालु बनता है, और रिश्तो को लंबा व स्वस्थ रखने के लिए मदद करता है, जिससे की आपत्ति में मजबूती आती है, जनता और लक्ष्य प्रति में हमें लक्ष्य तक पहुंचाने के लिए हमें लगातार प्रयास करते रहना चाहिए, और हताश होने से बचना चाहिए,

बर्फ सा जीता रहा मैं!

ना उघड़ जाए भरावन, कंथा को सीता रहा मैं,
भर कनक की अंजुरी में, जहर को पीता रहा मैं,
न मिटे मर्यादा फंदा, कंठ में मेरे पड़ा था,
मान का तगमा कहीं से, राह में आकर अड़ा था,
बन कुली परमार्थ के वश, बोझ को ढोता रहा मैं,
आग में तपता हुआ भी, बर्फ-सा जीता रहा मैं।

क्या करोंगे जानकर तुम, क्या रही मेरी कहानी,
बालपन कैसा कटा कैसे कटी मेरी जवानी,
हर कदम पर वंचना से, सामना मेरा हुआ था,
आँख खोली उस घड़ी से, दर्द ने घेरा हुआ था,
जग कहे पूरा भरा पर, सच यही रीता रहा मैं,
आग में तपता हुआ भी, बर्फ-सा जीता रहा मैं।

जानकर इतिहास मेरा, वेदना से भर उठोंगे,
खोलने परते लगे तो, टूटकर झरने लगोंगे,
यह मरुस्थल की नदी बस, सीपियों का घर रहा है,
मृगतृषा में फँस हरिण ने, भ्रम विवश दुख ही सहा है,
शंख घोंघों सीपियों को, स्वर्ण-सा बोता रहा मैं,
आग में तपता हुआ भी, बर्फ-सा जीता रहा मैं।

लौट जाओ, आँख मूँदे, दर्द मेरा सो रहा है,
है नहीं कुछ भी यहाँ बस, मौन जीवन ढो रहा है,
कुछ समय मैं भी स्वयं से, बात कर लू जान खुद को,
अंत से पहले लिखू कुछ चंद पद पहचान खुद को,
हाँ, अभी तक दूसरो के, गीत ही गाता रहा मैं,
आग में तपता हुआ भी, बर्फ-सा जीता रहा मैं।

– हेमराज सिंह 'हेम'
कोटा, राजस्थान

गीतिका

घात पर यदि घात हो तो क्या करेंगे?
हेतु भी अज्ञात हो तो क्या करेंगे?

जो बताई भी न जाए हर किसी को।
कोई ऐसी बात हो तो क्या करेंगे?

जिंदगी की डाल से आतुर पतन को।
हौसलों के पात हों तो क्या करेंगे?

पंक्ति में आगे खड़े हैं आप लेकिन।
पृष्ठतः शुरुआत हो तो क्या करेंगे?

आप काबिल हैं बहुत, हक़दार भी हैं।
आपकी ही मात हो तो क्या करेंगे?

चाँदनी की कामना जब हार जाए।
कृष्णपक्षी रात हो तो क्या करेंगे?

आदमीयत पंगु होती जा रही हो।
बँट रही खैरात हो तो क्या करेंगे?

मूर्ख में बदलाव सम्भव है यकीनन।
दम्भ भी यदि साथ हो तो क्या करेंगे?

-डॉ. वेद प्रकाश भट्ट

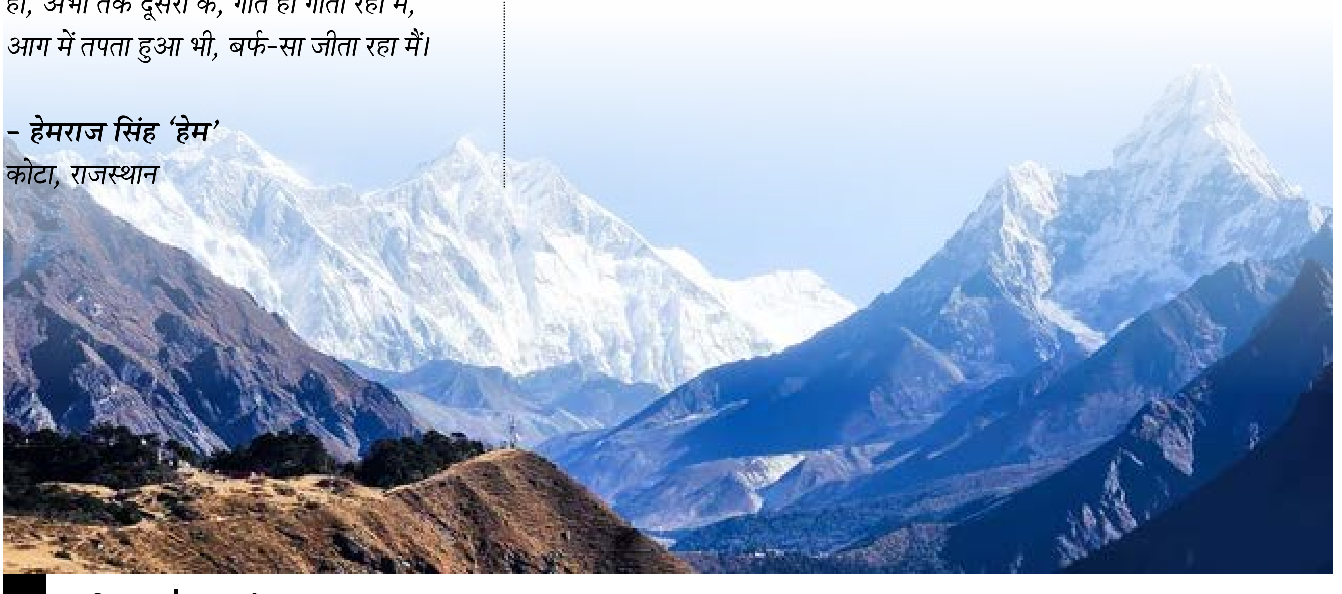
चमक में खोता योगदान...!

वर्तमान में मिल रहा हैं काग़ज़ी सम्मान,
इससे चमक खोता वास्तविक योगदान।
आज ये राष्ट्र के आत्ममंथन का अवसर,
प्रशंसा-पत्रों को पाने के लिए सब तत्पर।

ये उत्कृष्ट कार्यों के सार्वजनिक स्वीकृति,
भले ही न मिले सबको इनकी प्रतिकृति।
निस्वार्थ भाव से राष्ट्र, समाज व व्यवस्था,
इनको बेहतर बनाने में योगदान अवस्था।

चयन पद्धतियों पर गंभीर प्रश्न ना हो खड़े,
राष्ट्रीय पर्व पे प्रशंसा-पत्रों के सम्मान बढ़े।
इनके लिए ना हो आवश्यक आवेदन देना,
सम्मान वहीं जो स्वतः मिले स्वीकार लेना।

-संजय एम तराणेकर



तुझको कोई दुश्मन ललकारे

तुझको कोई दुश्मन ललकारे किसमें है सामर्थ्य भला।
प्रभु क्यों लीला तू करता है कहकर खुद को असमर्थ भला।।

तेरे तो एक इशारे पर है सृष्टि घूम रही प्रति पल,
तू खड़ा पहाड़ी की चोटी से खेल खेलता जो हर पल,,
तू सागर की लहरों पर चल कर मेल कराता है जल-थल,
तेरी पलक झपकने से होता परिवर्तन है पल पल,
दुश्मन जहां खड़े हैं तेरे जमी नहीं है वह है दलदल,,
तेरा बाण चले तो बच ले किसमें है सामर्थ्य भला।
प्रभु क्यों लीला तू करता है कहकर खुद को असमर्थ भला।।

तू कभी धरा पर होता है फिर कभी धरा से दूर कहीं,
तू कभी नजारों में दिखता है फिर नजरों से दूर कहीं,,
तुझको दुनिया है खोज रही पर तू दुनिया से दूर नहीं,
जब दुश्मन तेरे निशाचर हैं जब उनमें कोई नूर नहीं,
जब तू प्रकाश है आभा है तुझसे है सूरज दूर नहीं,,

फिर तेरे सम्मुख निस्चर आएं किसमें में है सामर्थ्य भला।
प्रभु क्यों लीला तू करता है कहकर खुद को असमर्थ भला।।

तेरी सारी लीला मैं गाऊं मुझ में इतना सामर्थ्यनहीं,
पर जो तू ने बतलाया है मैं कहने में असमर्थ नहीं,,
प्रभु तेरी तो यह लीला है वृक्षों में अंगारे फलते हैं,
जल की बूंदें तू फेंक रहा पड़ते ही सब निस्चर जलते हैं,,
कर विजय भावना की भगवन तू सिंहों को घास खिलाया है,
तू नास निशा का कर भगवन सूरज तक राह बनाया है,,
फिर दुश्मन तुझसे युद्ध करें किस में इतना सामर्थ्य भला।
प्रभु क्यों लीला तू करता है कह कर खुद को असमर्थ भला।।

– कामेश

छब्बीस जनवरी

अमर रहे छब्बीस जनवरी।
'जनगणमन' गूँजे स्वरलहरी।

यशस्वी गणतंत्र हमारा,
ऊँचा रहे तिरंगा प्यारा,
रहे देश प्रति आस्था गहरी।

मान बढ़ाएँ संविधान का,
अभिनंदन नूतन विहान का,
पहुँचे चहुँदिश किरण सुनहरी।

अक्षुण्ण हो एकता - अखण्डता,
शेष नहीं रह जाए विषमता,
सीमाओं पर दृष्टि हो गहरी।

सुख की भागीरथी बहाएँ,
नव विकास की ज्योति जगाएँ,
जन-जन बने राष्ट्र का प्रहरी।
अमर रहे छब्बीस जनवरी।

–गौरीशंकर वैश्य विनम्र

स्थिर रहता दिनमान नहीं...

निर्विघ्न और निष्कंटक पथ जीवन का
विहित विधान नहीं ।
आमोद विषाद न रहें अटल स्थिर रहता
दिनमान नहीं।।

प्रतिदिन प्रतिपल प्रत्याशित हो
जग में यह संभव नहीं कभी।
यह भाग्य कर्म के लेखे हैं
इच्छित फल मिलते नहीं सभी ।
सम और विषम का संयोजन
है मृत्युलोक का यही चलन ।
दुर्दिन होंगे पीड़ा होगी
सुख की आयेंगी लहर सघन ।
विश्वास प्रबल रख लो मन में ,रहता है
समय समान नहीं।।

जब राजमहल के सुख वैभव
चल सके राम के साथ नहीं ।
दुर्गम अरण्य पथ शूल प्रखर
फिर भी किंचित संताप नहीं ।
प्रतिकूल काल के विकट कष्ट
पर मर्यादा प्रतिमान गढ़े ।
वनचर किरात भीलों के बल
जा दुष्ट दशानन दुर्ग चढ़े ।
प्रभु के प्रतिरूप मनुज में जो,
था पथ उनका आसान नहीं।।

कर चक्र - सुदर्शन से सज्जित
था जैत्र, गरूड़ध्वज रथ जोड़ा ।
विपरीत हुई जब समय चाल
माधव! ने भी मथुरा छोड़ा ।
शैशव में क्रूर कंस का भय
फिर जरासंध से द्वंद ठना ।
उत्थान धर्म का लक्ष्य साध
चुन चुन कर के हर शत्रु हना ।
यदि कृष्ण विघ्न से भय खाते ,
मिलता गीता का ज्ञान नहीं।।

- देवेन्द्र सिंह

जैतून

प्रकृतिमेल डेस्क

आज हम बात करेंगे जैतून की जिसे प्राचीन काल से ही 'पवित्र' और 'जीवन का रक्षक' माना गया है। भारत के राजस्थान और हिमाचल प्रदेश जैसे राज्यों में इसकी खेती बड़े पैमाने पर की जा रही है आयुर्वेद में इसके तेल और पत्तियों के गुणों की काफी प्रशंसा की गई है जो कि औषधीय गुणों से परिपूर्ण होते है जैतून अपनी लंबी आयु के लिए जाना जाता है जो कि हजार वर्षों से भी अधिक कि हो सकती है। यह एक सदाबहार वृक्ष है जिसकी पत्तियां चांदी जैसी चमक वाली हरी होती हैं।

जैतून में 'ओलियुरोपिन' और 'हाइड्रोक्सीटायरोसोल' जैसे शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। इसके तेल में मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड पाया जाता है।

जैतून केवल एक खाद्य तेल नहीं हैए बल्कि यह अपने आप में एक संपूर्ण औषधि है। इसके विभिन्न अंगों के लाभ निम्नलिखित हैं।

जैतून का तेल हृदय रोगों के खतरे को कम करने के लिए जाना जाता है। जैतून शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओलिक एसिड धमनियों की सूजन को कम करता हैए जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

जैतून का तेल इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है। यह भोजन के बाद रक्त शर्करा के अचानक बढ़ने को रोकता है। जैतून की पत्तियों का अर्क मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

जैतून के तेल की मालिश से हड्डियों और जोड़ों के दर्द में बहुत लाभ मिलता है। यह कैल्शियम के अवशोषण को बेहतर बनाता हैए जिससे ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

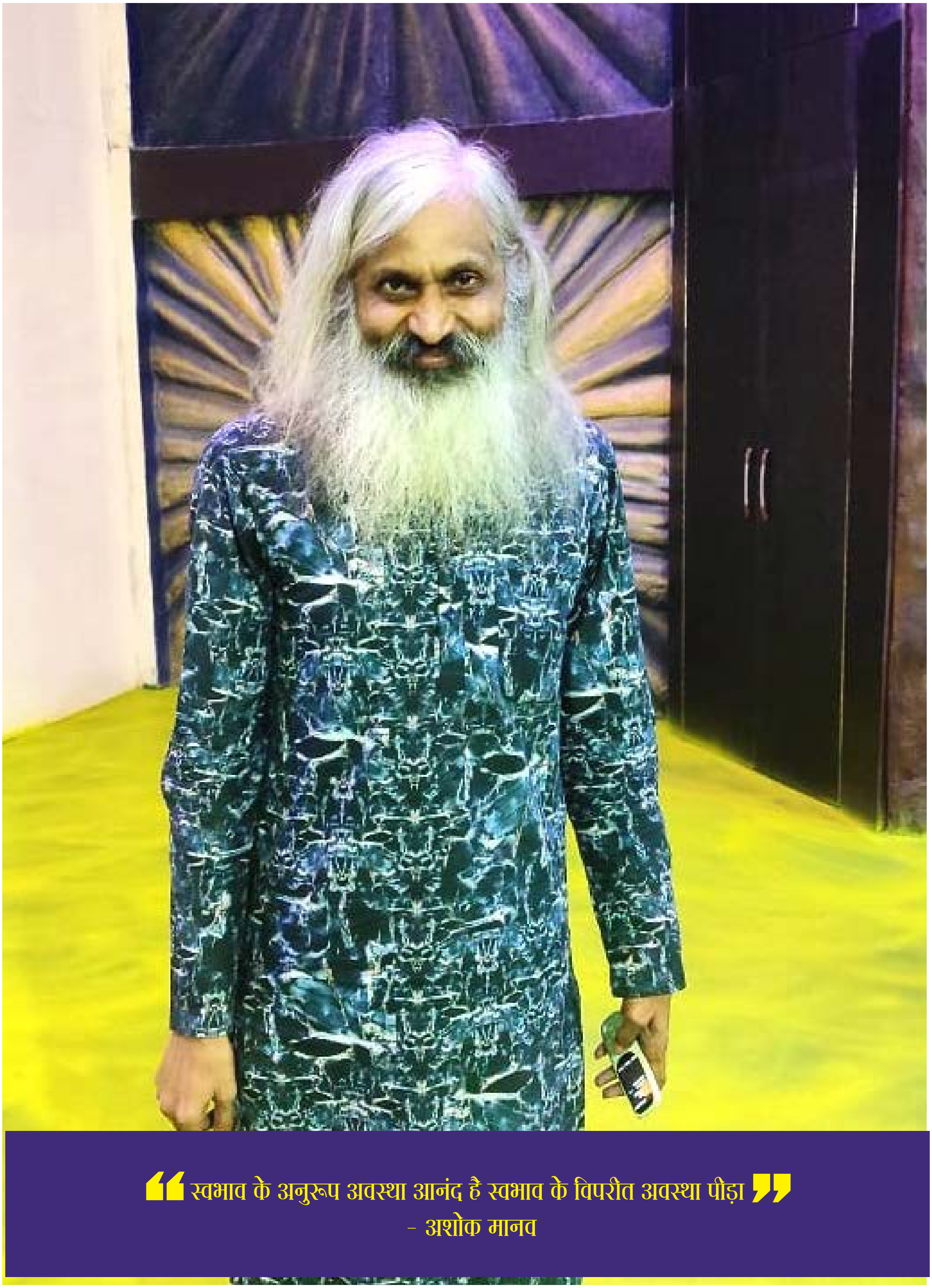
छोटे बच्चों की जैतून तेल से मालिश उनके शारीरिक विकास के लिए सर्वोत्तम मानी जाती है। यही नही जैतून में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट मस्तिष्क की कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाते हैं। यह अल्जाइमर और याददाश्त की कमी जैसी समस्याओं को रोकने में लाभकारी है।

सुबह खाली पेट एक चम्मच जैतून का तेल लेने से कब्ज की समस्या दूर होती है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक स्वस्थ रहता है। यह विटामिन और एंटी-एजिंग गुणों से भरपूर है।

यह त्वचा को गहराई से मॉइस्चराइज करता है और झुर्रियों को कम करता है। जैतून की पत्तियों का काढ़ा बनाकर पीने से उच्च रक्तचाप और सर्दी.जुकाम में राहत मिलती है।

जैतून के तेल को हमेशा कांच की गहरे रंग की बोतल में और ठंडीए छायादार जगह पर रखें। धूप से यह जल्दी खराब हो सकता है।

जैतून प्रकृति की ओर से दिया गया एक गुणकारी औषधी है। यदि हम अपनी दैनिक दिनचर्या में रिफाइंड तेलों की जगह जैतून के तेल को शामिल करेंए तो हम जीवनशैली से जुड़ी कई गंभीर बीमारियों से बच सकते हैं। इसकी पत्तियांए फल और तेलकृतीनों ही मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।



“ स्वभाव के अनुरूप अवस्था आनंद है स्वभाव के विपरीत अवस्था पीड़ा ”

- अशोक मानव

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

दुर्गा आटो सेल्स

सेवा ऐसी जो पसीना न बहने दे

Aurhorised Dealer for Mahindra Tractors, Farm Equipments & Spare Parts

durgaautosale2000@gmail.com 9919528830 0545-4242216

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