RNI.No.: MPHIN/2013/49539 ISSN2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

अंतसमणि

(ज्ञानपथ का एक पथिक मैं, अंतस का हूँ दिव्यप्रकाश)

भारतीय संस्कृति, साहित्य, समाज, अध्यात्म, नैतिक व मानवीय मूल्यों की सकारात्मक सोच की संवाहक-त्रैमासिक पत्रिका

वर्ष-11 अंक-4 अक्टूबर-दिसम्बर 2023 मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

रिश्तों का, स्वास्थ्य बंधन

कलम.....

कौन ! कहता है कि,
कलम स्याही से चलती है,
लिखने वालों की अन्तरात्मा से पूछो,
वह तो दिलों में बहते लहू से चलती है।
मानव हृदय में बसी - ममता, करूणा,
स्नेह की पवित्र प्रवाह से चलती है,
कलम तो ईश्वरीय प्रेम की अनुभूति से चलती है,
क्योंकि, कलम आत्मा है,
वह तो परमात्मा से चलती है, कलम तन नहीं,
देह नहीं, आधार है अभिव्यक्ति का,
कलम जब लहू से चलती है,
तब तक ही सत्य उगलती है पर,
जब वह स्याही से चलने लगती है.....
तो, अपना और समाज का रंग बदलती है।

सरस्वती कामऋषि

email: antasbpl@gmail.com
www.antasmani.page
Mobile : 9329540526

संरक्षक
महेश सक्सेना

संपादकीय प्रबंधन
सरस्वती कामऋषि
सूर्यप्रकाश जोशी
डी. भारती राव

कला प्रबंधन
पी. अंजलि वर्मा
शुभा कामऋषि

परामर्श, प्रचार प्रबंधन
उषा जायसवाल
डॉ. प्रतिभा गुर्जर
डॉ. कुमुद निगम
प्रीति राठौड़

संपादक एवं प्रकाशक
सरस्वती कामऋषि

MPHIN/2013/49539
ISSN 2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

'अंतसमणि'

(ज्ञानपथ का एक पथिक मैं, अंतस का हूँ दिव्यप्रकाश)

भारतीय संस्कृति, साहित्य, समाज, अध्यात्म, नैतिक व मानवीय मूल्यों की सकारात्मक सोच की संवाहक-त्रैमासिक पत्रिका

वर्ष-11 अंक-4 | मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

इस अंक के आकर्षण

1-	lfopkj		04
2-	,d ikrh lEiknd d uke	ifrfd ;k,	05
3-	Lug dh ikrh Lufg;k d uke	Lufg;k d uke	06
4-	lEikndh;	lEikd	07
5-	thou dh eLdku	ih vtyh oek	08
6-	vkvk lh[k thou thuk	lk- dYio{ke	09
7-	thou dk mIgkj	lk- l'khyk ?kkV	10
8-	deyh	Mk- ek;k nc	13
9-	ud lykg	lfer irki flg	15
10-	vk ek	Mk- dfiy dekj	16
11-	Mk;fcfVt l dl cp	Mk- dYiuk tu	17
12-	cl bl eVBh dk ijk [kky nk	Mk- Mh- ckyk lcge.;e	19
13-	lekt] lkefgd lIk/ku vkj i;koj.k	lR; lkHkunkl	22
14-	lQyrk d pkn ij Hkkjr dN vuN, igy	nke ukx'oj	25
15-	e/kcuh dyk dfr	ih- vtfy oek	25
16-	fj'rk dk LokLF; c/ku	ljLorh dke_f'k	31
17-	HkfL=dk çk.kk;ke	;kxx: Lokeh jkeno	34
18-	ulhgr	Mk- t;k ufxl	35
19-	ldYi dh 'kfDr	lk- dYio{ke	37
20-	/kjrh ek d cgknj yky	Mk- den fuxe	38
21-	le; dk egRo	vrl dh dye l	39
22-	gkl&ifjgkl		39
23-	vrl dh jlkb	Mh- m'kk jko	41
24-	?kjy uL[k		42

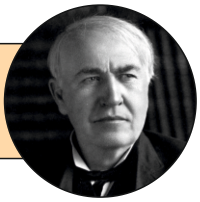
स्वात्वाधिकारी मुद्रक, प्रकाशक व सम्पादक सरस्वती कामऋषि द्वारा खरे प्रिन्टर्स, चौकी तलैया रोड, भोपाल से मुद्रित एवं संकल्पम् 10, सुविध विहार कॉलोनी, एयरपोर्ट रोड, गांधी नगर, भोपाल (म.प्र.) से प्रकाशित।

Email :antasbpl@gmail.com
Mob.: 9329540526

पत्रिका में प्रकाशित सामग्री का पूर्ण दायित्व लेखक का है। अंतसमणि से संबंधित समस्त विवादों का न्याय क्षेत्र भोपाल न्यायालय होगा-सम्पादक

मनिषियों के सुविचार

हमारी सबसे बड़ी कमजोरी हार मान लेना है। सफल होने का सबसे निश्चित तरीका है, हमेशा एक और बार प्रयास करना। **– थॉमस एडीसन**

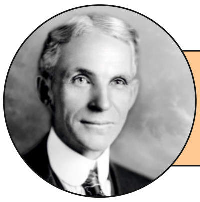


हृदय की कोई भाषा नहीं है हृदय हृदय से बातचीत करता है, और हिंदी हृदय की भाषा है। **– महात्मा गांधी**

शिक्षा सबसे सशक्त हथियार है। जिससे दुनियां को बदला जा सकता है। **– नेल्सन मण्डेला**

जीत उसी की होती है, जिसको हारने का डर नहीं होता **– अटल बिहारी वाजपेई**

एक महान व्यक्ति एक प्रतिष्ठित व्यक्ति से अलग है, क्योंकि वह समाज का सेवक बनने के लिए तैयार रहता है। **– डॉ. भीमराव अंबेडकर**



जब सब कुछ आपके खिलाफ जा रहा हो, तो याद रखिए हवाई जहाज हवा के विरुद्ध उड़ान भरता है उसके साथ नहीं। **– हेनरी फोर्ड**

शिखर तक पहुंचाने के लिए ताकत की जरूरत होती है। चाहे वह माउंट एवरेस्ट का शिखर हो या आपका पेशा। **– डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम पूर्व राष्ट्रपति**

एक उत्कृष्ट बात जो शेर से सीखी जा सकती है। वो ये है कि, व्यक्ति जो कुछ भी करना चाहता है उसे पूरे दिल और जोरदार प्रयास के साथ करें **– आचार्य चाणक्य**

एक पाती संपादक के नाम

अंतसमणि के प्रत्येक अंक की बिषयवस्तु सुरूचिपूर्ण और प्रासंगिक होती है। बेटियां की भूमिका पर आधारित अंक 'बाबुल मैं तोरे अंगने की चिरिया' अपने मुखपृष्ठ के साथ भावनाओं के तालमेल का अनूठा संगम लगा। विषयवस्तु के चयन एवं प्रस्तुति आकर्षक लगा। इस विषय के समूचे संयोजन के लिए संपादक मण्डल बधाई के पात्र है। पत्रिका हेतु किए जा रहे प्रयास आशाजनक है बहुत जल्द डिजिटल प्लेटफार्म पर 'अंतसमणि पत्रिका' को देखना हमारी प्राथमिकता होगी।

पी. अंजली वर्मा, हैदराबाद

आज देश में अनेक पत्र–पत्रिकाएं हैं जो भौतिकता, बाजारवाद, मूल्यहीन दृष्टिकोण का ही पोषण कर रहे हैं, जिससे कोई प्राप्ति हैं। ऐसे वातावरण में मूल्यों की नैतिकता की सकारात्मक सोच के संदभग में अपनी पहचान कराने वाली पत्रिका अंतसमणि का हर अंक अब दिनो दिन निखर रहा है। समय के साथ हर समस्या का समाधान सकारात्मक नई सोच के साथ प्रस्तुत करना सर्वथा एक ऊँची और प्रगति सूचक सोच है। निश्चय ही यह सोच समाज में बदलाव लाएगा। जुलाई–सितंबर का अंक बेटी के संदर्भ में उन मूल्यों को उकेश है जिन्हे शायद हम खोते जा रहे हैं। संपादक को ढेरो बधाई, सलाम।

कनक दुर्गा राव, त्रिवेन्द्रम्

जुलाई–सितंबर का अंक आज मुझे मिला पी.डी.एफ. के द्वारा पत्रिका का मुख्यपृष्ठ खूबसूरत शीर्षक के साथ मिला हैं सबको बहुत पसंद आई। विषय अच्छा है। सर्वथा नवीन प्रयास नई सोच लगा। सभी स्तम्भ अच्छे लगे। बहुत जल्द ई–पत्रिका और डिजिटल प्लेट फॉर्म पर अंतसमणि पत्रिका को देखना चाहते हैं। आपके प्रयास के लिए साधुवाद। नैतिकता और मानवीय मूल्यों का प्रतिनिधित्व करता हुआ प्रस्तुत अंक बहुत आकर्षक लगा। बधाई।

संजय तिवारी, ग्वालियर

अंतसमणि पत्रिका का नियमित पाठक हूं। पत्रिका में आलेख आदि अत्यंत सराहनीय होते हैं। हर बार हम सब तो बाह जोड़ते है। पत्रिका जुलाई–सितंबर का अंक आकर्षक लगा। मुखपृष्ठ, प्रस्तुति विषय–वस्तु सब सटीक लगे। घरेलू नुस्खे, सहज सरल व अपनाएं जाने लायक है। कहानी, कविता, चुटकुलक मजे देते है। हम खूब हंसते है। अच्छा लगा इस का यह अंक। शीर्षक और प्रस्तुति मूल्यों की गहराई को दर्शाते हैं। संपादक बधाई के पात्र हैं।

सुनील नायडू, पुणे

म.प्र. के भोपाल से प्रकाशित पत्रिका अंतसमणि का आज ही सदस्य बना हूं। और पत्रिका मेरे हाथों मे है। प्रथम दृष्टया पत्रिका आकर्षक लगी। कवर पेज निहायत खूबसूरत लगी है। जुलाई–सितंबर का यह अंक हमें झकझोर गई। विषयवस्तु और प्रस्तुति दोनो सराहनीय रहे। पत्रिका के सुनहरे भविष्य की हम सब कामना करते हैं। उद्देश्यहीन पत्रिकाएं जहां एक ओर संस्कार फैला रही है, वही दूसरी ओर पढ़ने की रचनात्मकता को यह पत्रिका प्रभावित कर रही है।

प्रभामोर्य पीलीथीत, उ.प्र.

बाबुल तोरे अंगने की चिरिया जुलाई–सितंबर का अंक देखकर बहुत आकर्षक पत्रिका लगी। मुखपृष्ठ व प्रस्तुति सराहनीय है। सारे स्तम्भ पठनीय लगे। एक सकारात्मक दृष्टि–कोण को इंगित करती हुई पत्रिका की विषयवस्तु नारी के त्याग और तप को अंकित करती है। वर्तमान में मूल्यों की गिरावट के हालतों में विषय सोचने का चिंतन दे रहा है। दिन–प्रतिदिन पत्रिका के प्रस्तुतिकरण में निखार देखने को मिला है।

चित्रा मेहरोत्रा,मुबई

स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम

स्नेही पाठकों

ऐसा कहा जाता है कि किसी भी राष्ट्र को उसके अपने जीवंत होने का प्रमाण देते हैं जन, भूमि, संस्कृति। राष्ट्र को पूर्णता देते हैं ये मुख्य तीन घटक। एक भूखंड, जन, संस्कृति के साथ मिलकर एक मजबूत आधार का निर्माण करते हैं और इसमें शामिल प्रत्येक घटक अलग–अलग भी अपने आप में पूर्ण महत्व रखते हैं परंतु पृथक रहकर इनका विस्तार संभव नहीं होता, क्योंकि यह तीनों घटक एक दूसरे पर निर्भर और परिपूरक हैं। एक विशेष भू–भाग पर निवास करने वाली जनसंख्या अपनी रीति परंपराओं के, भाषा बोली के, रहन–सहन के आचार–विचार के, आचरण व्यवहार के मानकों के आधार पर जीवन यापन करते हैं, वे रीति रिवाज संस्कृति बन जाते हैं। ऐसे विस्तार पाए हुए भूखंड को उसके ऐतिहासिक मानदंडों के आधार पर राष्ट्र का दर्जा प्राप्त होता है।

राष्ट्र की संस्कृति उसकी पहचान है और संस्कृति संरक्षित है उस भू–खंड पर रहने वाले जनजीवन में। राष्ट्र की शक्ति जन है,जनमानस है इसलिए राष्ट्र निर्माण के साथ जनशक्ति और संस्कृति का तालमेल अति महत्वपूर्ण है। इन सामान्य सांकेतिक प्रतीकों को दृष्टिगत रखते हुए, हम आज के भारत की विवेचना करने का अपने दार्शनिक दृष्टिकोण से समझने का प्रयास कर सकते हैं। भारत एक विकासशील राष्ट्र है आज उसकी पहचान संपूर्ण विश्व में उसकी गरिमामय सनातन संस्कृति से है। उसे विकसित राष्ट्र बनाने के लिए जनशक्ति व जन संस्कृति ही बड़ी भूमिका है। शिक्षा, संस्कार, योग्यता को जन–जन में विकसित किए बिना राष्ट्र आर्थिक सांस्कृतिक सामाजिक और राजनीतिक दृष्टि से उन्नत नहीं हो सकता है, ना आत्मनिर्भर बन सकता है और ना ही आर्थिक शक्ति और तो और विश्वगुरु निरा स्वप्न होगा।

जब तक देश 'वसुधैव कुटुंबकम्' 'सत्यमेव जयते' अहिंसा जैसे मूल्यों से देशवासियों को शिक्षित नहीं करेगा, तब तक कुछ भी दावा करना निरर्थक होगा।

रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, आचार व्यवहार और भाषा में दक्ष नहीं होगा, जब तक भ्रष्टाचार, अराजकता, अनुशासनहीनता जैसे विकारी भाव विकास का मार्ग बाधित करेंगे तब तक जन, भूमि, संस्कृति एक समृद्ध विकसित राष्ट्र कैसे बनेगा ? जरा सोचिए.........।

सम्पादकीय

परिवर्तन प्रकृति का नियम है; हर 10 वर्ष में सामाजिक जीवन में इस प्रकार उतार–चढ़ाव आते हैं उन्हें ही हम परिवर्तन कहते हैं। इस दौरान बहुत कुछ ऐसा बदल जाता है कि हम समझ ही नहीं पाते और फिर उस बदलाव की तरफ बढ़ने लगते हैं। 21वीं सदी का भारत और समूचा विश्व ही बदलाव के इसी दौर से गुजर रहा है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक आध्यात्मिक लगभग सभी क्षेत्रों में यह अंतर हम सब अनुभव कर रहे हैं। सन् 2019 से 2021 तक के कालखंड में विश्व एक ऐसी घातक बीमारी कोरोना के आघात से गुजरा है कि उस मंजर से अब तक हम उबर नहीं पाए। ऐसे विश्व व्यापी प्रहारों से हमें बहुत कुछ सीखना चाहिए। कोरोना के चलते मानव जीवन के सम्मुख स्वास्थ्य एक यक्ष प्रश्न की तरह हमारे सामने सीना ताने खड़ा है?

यह सच है कि स्वास्थ्य नहीं तो कुछ भी नहीं। अगर हमें जीवन में सफलता चाहिए है, तो हमारा स्वास्थ्य का ठीक रहना जरूरी है। बीमारियां हमारे जीवन को दु: खी और आयु को कम करती हैं। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि हम अपने तन और मन का अच्छे से ध्यान रखें। हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह जरूरी है कि हम एक स्वस्थ दिनचर्या का पालन करें। स्वस्थ जीवन के लिए कुदरत के नियमों व अनुशासन का पालन करें। उचित आहार विचार और शारीरिक व्यायाम व प्राणायाम का नियमित अभ्यास हमें स्थाई स्वास्थ्य प्रदान करता है। कुदरत के नियम स्वास्थ्य की कुंजी है। इसमें धन खर्च नहीं होता किंतु हमें जीवन में सुख शांति और खुशियां देता है।

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका स्वास्थ्य के महत्व को सर्वोपरि मानती है इसलिए परिवार स्वास्थ्य विषय पर ही अगला अंक प्रकाशित होने जा रहा है। दरअसल उत्तम स्वास्थ्य का मूल आधार है चिंता मुक्त होना और यह हमें मिलता है परिवार की एक जुटता में आपसी जुड़ाव में स्नेहिल, मधुर व मजबूत सुसंगठन में परिवार की एकजुटता परिवार के हर सदस्य को मानसिक शांति प्रदान करती है। चिंता मुक्त वातावरण हमें रोगों से बचाता है। परिवार में सभी जनों के L.R.F.C. के नियम समझ कर उनका पालन करना चाहिए। परिवार के हर सदस्य को एक दूसरे के प्रति Love, Respact, Faith, Care इन चारों भावनात्मक पहलुओं को अपनाना होगा। तभी परस्पर विश्वास का भाव बढ़ेगा और डर का भाव मिटेगा और अज्ञात भय से मुक्त परिवार Stress Free होगा ऐसा वातावरण परिवार को स्वस्थ बनाता है यह बात वास्तव में 100 टका सच है कि ''सेहत में झलके रिश्तों का प्यार''। ''रिश्तों का स्वास्थ्य बंधन''

❖❖❖

जीवन की मुस्कान

संकल्प

❒ : पी अंजली वर्मा

जीवन में एक निश्चित लक्ष्य अथवा उद्देश्य का होना बहुत जरूरी है, अन्यथा जीवन का बहुमूल्य समय निरर्थक हो जाएगा। दुनिया में जितने भी बड़े–बड़े आविष्कार निर्माण, प्रगति और नवोन्मुखी संकल्प सिद्ध हुए हैं तो केवल और केवल लक्ष्य बना कर किए पुरुषार्थ का ही परिणाम है। यह सच है कि छोटे–छोटे संकल्प हमारे जीवन में निखार लाते हैं अगर हम छोटे–छोटे संकल्प निर्माण कर उनको साकार करने का लक्ष्य बनाते हैं तो उसके पूरा होने पर हमारी संकल्प की शक्ति बलवती होती है। हमारा विश्वास दृढ़ होता है आत्म–विश्वास बढ़ता है और जीवन में और भी आगे बड़ा कार्य करने की संभावनाएं हमें स्पष्ट दिखाई देने लगती हैं और यह विचार हमारे होठों पर मुस्कान भी लाती हैं।

ईश्वर का दिया हुआ जीवन अद्भुत दिव्य शक्तियों से भरपूर है; हमें उन शक्तियों को पहचान कर उन पर अमल करने की जरूरत होती है इसलिए हम सबको यह चिंतन करने की आवश्यकता है कि हम अपने बच्चों को बालपन से ही उन शक्तियों को भीतर से क्रियाशील बनाने के लिए उनके सम्मुख स्वयं उदाहरण प्रस्तुत करें अर्थात् बच्चों में सत्य बोलने की सीख देने के लिए उनके सामने सदा सत्य बोले, ईमानदारी का सदाचरण रखें। हर कार्य में बच्चों को आपके आत्मविश्वास, दृढ़ता, संयम, धैर्य अनुशासन जैसे नैतिक गुणों का स्वतः आभास होगा। बड़ों को बच्चों के सामने उन्हें सीखाने के लिए हमेशा वैसा आचरण का नियम पालन करें जैसा आप अपने बच्चों को बनाना चाहते हैं; जीवन को उच्च स्तरीय बनाने के लिए आपके भीतर के विकारों को मिटाकर उसे गुणों से भरपूर करना चाहिए यही सब वे सरल उपाय है जिससे हम अपनी शक्तियों से विश्व को चमत्कृत कर सकते हैं।

संत कबीर दास जी कहते हैं की

''प्रेम गली अति सांकरी जामै दो नाहीं समाय''

हम मानव यह समझ नहीं पाते कि हमारे हृदय में या तो प्रेम रह सकता है या अहंकार क्योंकि इस हृदयरूपी सकरी गली में दोनों एक साथ नहीं रह सकते का वास्तविक अर्थ है हमें अपने बच्चों को अपने आचरण से सीखाना चाहिए।

निष्कर्ष यह है कि हम अपने जीवन में सर्वश्रेष्ठ अभिव्यक्ति के लिए इस एक छोटे संकल्प के साथ पहल कर ही सकते हैं कि आप अपने कुशल व्यवहार से अपने परिवार जनों और घर में आने वाले अतिथियों के होठों पर एक मीठी मुस्कान तो ला ही सकते हैं। आपके द्वारा निस्वार्थ प्रेम की यह अनुभूति ही आपके जीवन की मुस्कान होगी एक छोटा संकल्प लें कि हम अपने जीवन को स्वयं, परिवार, संप्रदाय, समाज, राष्ट्र व विश्व मानवता के लिए उपयोगी बनायेंगे। यह संकल्प स्वतः आपके जीवन को और परिवार को मुस्कानों से भर देगी।

❖❖❖

आओ सीखें जीवन जीना...

: सौ. कल्पवृक्षम्

प्रातः काल उठि के रघुनाथा। मातु-पिता गुरु नावहि माथा।।

रामचरित मानस में संत कवि तुलसीदास जी ने प्रभु श्रीराम के चरित्र को एक महाकाव्य का रूप देकर तत्कालीन समाज को अनेकानेक व्याप्त बुराइयों से उबारने के लिए एक उत्तम चरित्र का सृजन किया अपने महाकाव्य के नायक को उन्होंने मर्यादा पुरुषोत्तम की उपाधि दी और अकाट्य सर्वश्रेष्ठतम् चरित्र का चित्रण किया। समाज की सारी बुराइयां मर्यादाओं के उल्लंघन से उत्पन्न होती हैं। इतनी सी बात, लोक सम्मत सीख जनमानस पकड़ नहीं पायी।

तुलसीदास की मंशा इस महाकाव्य की रचना के पीछे उस समय की सामाजिक कुरीतियों को दूर कर उत्तम चरित्र निर्माण करना एवं सामाजिक मर्यादा जैसे शाश्वत् मूल्यों को समाज में पुनः स्थापित करना ही था। बहु विवाह प्रथा, पारिवारिक कलह, और चरित्र की गिरावट जैसी स्थितियां किसी को भी विचलित कर सकती हैं। एक संवेदनशील हृदय ने यह अनुभव किया और रामचरित मानस जैसे महाकाव्य का लोक कल्याण के लिए सृजन हुआ। मुगलों का शासन था, नया-नया भक्ति काल प्रादुर्भाव हुआ था कहीं निराकार तो कहीं साकार भक्ति की धारा प्रभावित हो रही थी पहले निर्गुण निराकार ईश्वर की बात कही गई तो उसकी दुरुहता को दूर करने साकार सगुण स्वरूप ईश्वर का प्राकट्य हुआ। कुल मिलाकर तत्कालीन जनमानस को निरंतर हो रहे युद्धों की दिभिषिकाओं की त्रस्तता से उबारने के लिए कबीरदास, सूरदास और तुलसीदास जैसे महान मनीषियों ने जनमानस को ईश्वर भक्ति की अमृत जल सिंचन से प्राणवान बनाया।

प्रभु श्री राम ने मानव रूप मैं जन्म लेकर संपूर्ण मानवजगत को परिवार की प्रतिष्ठा और रिश्तों की मर्यादा का पाठ सिखाया। रामचरित से जिसने मर्यादा का सबक नहीं लिखा या उससे अभागा कोई दूसरा नहीं हो सकता। बहु विवाह प्रथा के प्रतिकार स्वरूप तुलसीदास जी ने प्रभु श्री राम जी को एक पत्नीक रहने का संकल्प दिलाया कहने का तात्पर्य यह है कि उनके महाकाव्य का लोकप्रिय नायक मर्यादा का पालन तो करता ही है परंतु वह सामाजिक परंपराओं में अतिशियता को रोकने के लिए अपने विवाह को भी मर्यादा में रखता है। वे आजीवन माता सीता के मर्यादा पुरुषोत्तम पति ही रहे। इस चरित्र से समाज में आमूल चूल परिवर्तन हुए। पारिवारिक सामाजिक जीवन में सुचिता का आगमन हुआ और जनमानस का जीवन स्तर सकारात्मक दिशा की ओर उन्मुख हुआ।

सैकड़ो बरस पुरानी इस रचना का संदर्भ 21वीं सदी में कुछ कम नहीं है। पाश्चात्य संस्कृति के अनुसरण में भारतीय नस्लें उनसे भी चार कदम आगे निकल गई है। तुलसीदास जी की इस एक चौपाई में हम आज की नई पीढ़ी को परख सकते हैं।

प्रभु श्री राम सुबह उठकर क्या करते थे तुलसीदास कहते हैं:-

प्रातः काल उठि के रघुनाथा। मातु-पिता गुरु नावहि माथा।। सुबह उठकर प्रभु श्री राम सबसे पहले माता-पिता, गुरु, धरती माता और अपने पूर्वजों को प्रणाम करते उनसे प्रार्थना करते उन सभी का आशीर्वाद लेकर अपनी दिनचर्या आरंभ करते। परंतु आप स्वयं अंदाजा लगा लीजिए कि आज की नई पीढ़ी में कितने लोग इस मर्यादा का पालन करते हुए अपने दिन की शुरुआत करते हैं। जरा सोचिए हम आज इतनी महत्वपूर्ण मर्यादा ही बच्चों को नहीं सीखा पाए तो उनसे मर्यादा की उम्मीद कैसे कर सकते हैं।

चरित्र और आचरण की मर्यादा दो महत्वपूर्ण गुण हैं जिन्हें स्वयं अपना कर और बच्चों को सीखाकर क्यों ना हम सब उत्तम चरित्र में मर्यादा से भरपूर जीवन जीना सीखें।

❖❖❖

जीवन का उपहार

❑ : सरस्वती कामऋषि

बहुत पुरानी बात है जब हमारे गाँव कला, संस्कृति और साहित्य के आधार होते थे। मध्यप्रदेश का एक छोटा सा गांव जो जिला रायगढ़ का सबसे प्यारा गाँव था। (जो अब छतीसगढ़ में है।) लैलूंगा यह गांव एक ऐसे प्राकृतिक सौंदर्य के बीच था कि सहज ही ध्यान आकर्षित करता, वनों से घिरा, खूब–सूरत झिलमिलाती झीलों और पोखरों की शीतलता फसलों से लहलहाती खेतों की कतारें समय पर हर मौसम की दस्तक उस गाँव के लिए उपहार था। हां यही कारण था कि उसी गाँव के सभी लोग बड़े मेहनती थे। कठोरतम परिश्रम ही उनकी असली पूंजी थी। आपसी भाई–चारा और प्यार इतना कि कभी कोई झगड़ा होता ही नहीं था। कोई अपराध भी नहीं था। कभी कोई त्यौहार आता था तो पूरा गांव खुशियों से भर जाता। यहां गांव में बहुत कम परिवार थे पर बड़े ही खुशहाल परिवार थे। गांव के लोग लोक गीतों व नृत्यों की रचना करते और खुशी के मौकों पर इनका आयोजन कर खूब आनंदित होते। जन–जीवन में भारतीय संस्कृति की झलक स्पष्ट दिखाई देती। गांव में कुम्हार, लोहार, बुनकर आदि सब अपनी कला से दूर–दूर तक जाने जाते। सचमुच यह लैलूंगा गांव कला संस्कृति और लोक साहित्य का अनोखा संगम था। गांव में एक प्रायमरी स्कूल था और एक ही उच्चतर माध्यमिक विद्यालय था। जहां गांव के बच्चे पढ़ने जाते थे और कक्षा 12वीं पास करके आगे की पढ़ाई करने शहरों में जाने को मजबूर थे। गांव के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में मोहन, घनश्याम, कालू और बिहारी भी पढ़ने जाते थे। वे चारों आपस में मित्र थे एक ही कक्षा में पढ़ते थे। कक्षा आठवीं के बोर्ड इम्तिहान का समय था। चारों मित्र बहुत मेहनत कर रहे थे। उनकी लगन और मेहनत को देखकर उनके माता–पिता बहुत खुश थे। वे कहते हमारे बच्चे होनहार हैं जरूर मेरिट में पास होंगे। मोहन गांव के मुखिया का बेटा था। घनश्याम किसान का बेटा था, कालू कुम्हार का बेटा था और बिहारी लुहार का बेटा था। चारों मित्रों की गहरी मित्रता की बड़ी चर्चा होती चारों हाजिर जवाब थे। स्कूल के हेडमास्टर साहब भी उन चारों की खूब तारीफ करते और उन्हें स्कूल का गौरव मानते थे। बोर्ड के इम्तिहान करीब थे। दिन–रात पढ़ाई में जुटे रहते। मेरिट में आने का सपना संजोए आगे बढ़ रहे थे। निर्धारित समय पर परीक्षाएं आरंभ हुई। चारों मित्र ने कठिन परिश्रम करके अपने पर्चे लिखें, और ईश्वर से प्रार्थना भी की। अपनी सफलता पर सबको बहुत भरोसा था। इम्तिहान की खत्म होते ही चारों मित्रों ने मिलकर शहर जाने का कार्यक्रम बनाया। अपने माता–पिता से अनुमति लेकर, वे सब रायगढ़ का किला देखने निकले। रायगढ़ कभी रियायत हुआ करता था, जिससे वहां की उन्नति कुछ शाही अंदाज में थी। कुछ इमारतें जो देखने लायक थी

देखा, सबने मिलकर सिनेमा घर में फिल्म देखी, बाजार घूमे, सरकस देखा। वहां लोग स्वार्थी लगे। उन्हें लगा गांव में लोग सरल व उदार हृदय के होते हैं और यहां शहर में लोग निहायत ही कठोर व स्वार्थी लगे। कुल मिलाकर चारों मित्रों ने खूब सैर की और मजा किया और कुछ चीजें खरीदकर सब अपने–अपने घर लौटे। घर लौटकर सबने यह निश्चय किया कि वे कक्षा 12वीं पढ़ने के बाद रायगढ़ के ही कॉलेज में आगे पढ़ेंगे और कामयाब बनकर अपने गांव की तरक्की करेंगे। मोहन वह बहुत जल्दी किसी पर भी भरोसा करता था। घनश्याम खूब मेहनती था। उसे बेकार की बातों में समय गंवाना बिल्कुल अच्छा न लगता, कालू आज्ञाकारी था व स्वस्थ्य सुडौल और आकर्षक कद काठी का था बिहारी दूरदर्शी था। उसका स्वभाव शांत था वह कम बोलता पर सोच विचार कर ही बोलता। चारों मित्रों के घर में सुबह से ही चहल–पहल थी, क्योंकि आज आठवीं बोर्ड की परीक्षा का परिणाम घोषित होना था दोपहर 12:00 बजे परिणाम घोषित हुए मोहन, घनश्याम, कालू, बिहारी चारों बच्चे मेरिट में आए; घनश्याम पूरे रायगढ़ जिले में प्रथम स्थान पर रहा और उसके सभी प्रथम 10 विद्यार्थियों में द्वितीय तृतीय और चतुर्थ स्थान पर रहा अगले दिन स्कूल के हेड मास्टर ने आठवीं के सभी विद्यार्थियों को स्कूल की अंक सूची प्राप्त करने हेतु आमंत्रित किया। विद्यालय के प्रधान अध्यापक श्री गोपाल प्रसाद शर्मा ने सबके समक्ष आठवीं का परिणाम पढ़कर सुनाया और उन चारों बच्चों की खूब तारीफ की। उन्होंने बताया कि आज हमारे बीच जिला रायगढ़ से बहिन स्नेहा आयीं हैं। वे संस्था चलाती हैं; स्नेहा बाल–कल्याण समिति उनका उद्देश्य मेधावी छात्रों को प्रोत्साहित कर, उन्हें उच्च–शिक्षा तक उनकी रुचि के अनुरूप उच्च शिक्षा के लिए स्कॉलरशिप व आर्थिक योगदान देना है, साथ–साथ नैतिक सदाचार व चारित्रिक मूल्यों की भी शिक्षा देती हैं, उन्हें कैरियर गाइडेंस भी उनसे प्राप्त होता है। आज आप सबको वे बधाई देने आई हैं तथा छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए कुछ बताने आयीं हैं। आइये हम सब बहिन से उनकी बात सुनते हैं। स्नेहा बहिन ने बच्चों के सम्मुख आकर अपनी बात कही–आदरणीय प्रधान अध्यापक जी, सहयोगी शिक्षक परिवार एवं मेरे प्यारे बच्चों आप सब को मेरा प्यार और शानदार सफलता के लिए ढ़ेर सारी बधाइयां बच्चों! आज जिनका परिणाम बहुत अच्छा आया है। वह सब उनकी लगन और मेहनत के कारण आया है। जो बच्चे आज पास नहीं हुए हैं या पूरक के पात्र घोषित हुए, वे भी मेहनती बच्चे ही हैं परंतु किसी न किसी एक भूल से वे सफल नहीं हो सके। तो कोई बात नहीं उन्हें निराश नहीं होना चाहिए और ना ही हताश होना चाहिए। अच्छा! आप में से कितने फेल हुए हैं जरा खड़े हो जाइये और पूरक वाले भी एक तरफ खड़े हो जायेंगे। फेल विद्यार्थी चार थे और पूरक भी लगभग 8–10 बच्चों की थी। स्नेहा बहिन ने उन सभी बच्चों को अगले दिन एक घंटे के लिए स्कूल में बुलाया और कहा की आप को पूर्ण सफलता के लिए विशेष मार्ग–दर्शन दिया जायेगा। आप कल जरूर आयें। आप भविष्य में भी फिर कभी असफल न हो इसके लिए पूरा–पूरा मार्गदर्शन मिलेगा। उन बच्चों को अंकसूची प्रदान कर घर जाने के लिए कहा। अब सभी सफल विद्यार्थी शिक्षक परिवार व प्रधान अध्यापक शेष रहे। स्नेहा जी ने कहना आरंभ किया। आप सब बच्चे जिस गांव के हैं वह पहले ही अपनी कला, संस्कृति और लोकसाहित्य के लिए चर्चित है, अब आप सब बच्चों की सफलता ने इनका यश और बढ़ाया है। बच्चे देश का भविष्य होते हैं। वे परिवार समाज, देश व विश्व का गौरव बनते हैं। हेडमास्टर शर्मा जी

आप को बच्चों की सफलता पर बधाई और शुभकामनायें देती हूं। आपका विद्यालय भी अब सुर्खियों में है। इन बच्चों ने तो आपके विद्यालय का भी नाम रोशन किया है। इसके लिए आप और आपका शिक्षक परिवार बधाई के पात्र हैं। आखिर उनकी मेहनत और लगन भी इस सफलता में शामिल है। बच्चों क्या? आप जानते हैं कि ईश्वर ने हमें अद्‌भुत शक्तियां दी हैं। पर हम उनसे अनजान है। हम यहां आप सबको यह सूचित करने आए हैं कि आप सब यदि यह जानना चाहते हो कि वे शक्तियां क्या है? और हम उन्हें कैसे प्राप्त कर सकते हैं तो आप हमारी संस्था की ओर से दी जा रही, निःशुल्क सेवाओं का लाभ ले सकते हैं। आपके गांव में पूरे एक सप्ताह के लिए निःशुल्क सेवा शिविर आयोजित कर रहे हैं। प्यारे बच्चों ईश्वर ने हमें सब कुछ दिया है हम सब प्रत्येक कार्य करने में समर्थ हैं और हम सबको प्रत्येक क्षेत्र में प्रथम रहने का सामर्थ्य ईश्वर ने ही दिया है। जो बच्चे आज मैरिट में आए हैं वे यह बात अच्छे से अनुभव कर सकते हैं। हमें जीवन में मुख्य तीन बातों पर विशेष कार्य करना चाहिए।

1. ईश्वर में यानि सत्य में गहरी आस्था

2. पूरी लगन और परिश्रम
3. पूरा दृढ़ विश्वास

हमारे शिविर में निःशुल्क सेवाओं के माध्यम से हम व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक पहलुओं पर विशेष कार्य करते हैं। जिससे प्रत्येक व्यक्ति में स्थित शक्तियां जागृत होती हैं। उसे स्वयं का परिचय मिलता है तब वह अपने जीवन में बेहतर अभिव्यक्ति कर पाता है। इन सब प्रक्रियाओं से गुजरने के लिए आपको धन की नहीं समय और लग्न की जरूरत है। ईश्वर की कृपा तो निरंतर बरस रही है। किंतु बस आपको सुपात्र बनना सीखना है। ताकि आप कृपा पा सके। हमारी संस्था निम्न सेवाओं को मुख्य रूप से निःशुल्क देना चाहेगी।

प्राणायाम, योगासन, महिला एवं बाल शिक्षा, स्वास्थ्य स्वच्छता, रेकी अध्यात्म, परिवार परामर्श, नैतिक मानवीय मूल्य। आप सभी पूरे सात दिन सपरिवार इन सेवा शिविरों में आकर पूरा लाभ उठावें। घनश्याम को स्नेहा दीदी की बात बहुत अच्छी लगी और वह बहुत खुश हुआ। उसने कहा पूरे गांव को शिविरों में लाना जिम्मा मेरा हैं। हमारा गांव इनका पूरा लाभ अवश्य लेगा अगले दिन स्नेहा बहिन ने पूरक व फेल विद्यार्थियों को स्कूल में बुलवाया तथा उनके साथ बैठकर बातचीत की। उन्हें परिश्रम और लगन से पढ़ने का रहस्य समझाया और निराश न होने की बात की। उन्होंने कहा कि अच्छी आदतें अपने व्यवहार में शामिल करो। उन पर मेहनत करो। उसके अच्छे परिणाम आयेंगे। शिक्षा जीवन के गहन अंधकार को चीर कर प्रकाश फैलाती है और प्रकाश में हर काले दाग को हम आसानी से देख पाते हैं। सच्चे ज्ञान से ही हम अपनी बुराइयों से छुटकारा पा सकते हैं। उन सब बच्चों को अगले दिन शिविर में आने की समझाइश देकर स्नेहा जी उन्हें घर भेज दिया। स्नेहा बहिन की संस्था स्नेहा बाल कल्याण समिति ने गांव में 7 दिन के लिए जागरूकता अभियान का शुभारंभ किया, उन्होंने प्रतिदिन एक विषय पर बहुत अच्छा ज्ञान दिया। विषय के सैद्धांतिक व व्यावहारिक पक्ष पर प्रकाश डाला गया। पूरे 7 दिन क्रमशः जिन विषयों पर वक्ताओं ने अपना पक्ष रखा। वे विषय क्रम से कुछ इस प्रकार थे।

1. प्राणायाम और योगासन–महर्षि पतंजलि योगदर्शन का अष्टांग योग।
2. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता वर्कशॉप–प्राकृतिक स्वास्थ्य विकल्पों की जानकारी दी गई।
3. महिला एवं बाल–शिक्षा वर्कशॉप– सैद्धांतिक पक्ष नारीशक्ति व बाल संरक्षक एवं विकास।
4. रेकी वर्कशॉप–सकारात्मक विचार व स्पर्श चिकित्सा एवं उपचार विधि।
5. परिवार परामर्श वर्कशॉप–परिवार में समस्या और समाधान व एकता।
6. आध्यात्मिक चेतना वर्कशॉप–आध्यात्मिक चेतना, ईश्वर, सत्य रूप में स्वीकार्य एवं कार्य।

आयोजन का समापन सातवें दिन बहिन स्नेहा ने किया। 7 दिन तक गांव लैलूंगा में स्नेहा बहिन का प्यार बरसता रहा। गांव के लोग हर बड़ी संस्था में आते और ज्ञान पा कर फूले न समाते। इस तरह अंतिम दिन भारी भीड़ उमड़ी लगता था कि पूरा गांव ही शिविर में समाया हो। स्नेहा बहिन ने बताया कि इन 7 विषयों पर जो काम हुआ है। उससे हम आशान्वित हैं। दरअसल ये विकास समृद्धि व जीवन मूल्यों के वे अनमोल बीज हैं। आज हमने बोये हैं बहुत जल्द ही इनका सुखद परिणाम हमें प्राप्त होगा। ईश्वर ने हमें प्रथम होने का सामर्थ्य दिया है और यह अमूल्य देह हमें अच्छे कार्य कर अपनी उन्नति करने के लिए दिया है। हम सबको सच्चा पुरुषार्थी बनकर ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से उन शक्तियों और कृपा को प्राप्त करना चाहिए और परिवार, समाज व देश में विकास और समृद्धि के लिए कार्य करना चाहिए हमारा शरीर और निहित शक्तियां जीवन का सर्वश्रेष्ठ उपहार है। जिसके लिए हम सबको ईश्वर के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए। शिविर के बाद स्नेहा बहिन तो अपनी टीम के साथ वापिस चली गयी परंतु गांव वालों ने दूसरे दिन से ही कार्य आरंभ कर दिया। मुखिया ने बैठक ली और कुछ नियम तय किए। जिसके अनुसार गांव में प्राणायाम योग का स्थायी केंद्र बनाया गया। कुछ लोगों को विशेष ट्रेनिंग देकर केंद्र में सेवा के लिए नियुक्त किया गया। अब गांव में प्रतिदिन सुबह 5.00 से 7.00 बजे तक व्यायाम योग प्राणायाम सीखने बच्चे बड़े औरत बुजुर्ग सब आते। हर परिवार में प्राणायाम् योग से शारीरिक, मानसिक विकास बढ़ा। यह सब ने अनुभव किया। उनके अच्छे परिणाम सामने आए।

❖❖❖

कमली

❒ : डॉ. माया दुबे

दोपहर की धूप, उपर से कमर तोड़ मेहनत पूरा शरीर पसीने से लथपथ हो चुका था। वह माथे पर छलक आए पसीने को साड़ी से पूछते हुए एक पत्थर पर बैठ जाती है। बड़े जतन से रखे हुए पानी के बोतल को निकालकर दो घूंट मुंह में डालती है मानो अमृत की बूंदे टपक पड़ी, वह तृप्त होकर राहत की सांस लेती है। इतने में ठेकेदार की निगाह उधर पड़ जाती है वह ललकारने लगता है, क्या आराम फरमाने के लिए पैसे देता हूं, काम क्या तुम्हारा बाप करेगा? तुम लोग इसलिए भूखों मरते हो, काम ना दो तो गिड़गिड़ाते हो, पा जाओगे तो काम करने में नानी मरती है। इतना सुनकर कमली तमतमा उठी ये साहब! हमारे बाप पर मत जाओ, अभी–अभी मैं पानी पीने के लिए उठी हूं सुबह से सांस तक नहीं लिया, सब जानते हैं कि मैं एक पैसा हराम का नहीं लेती। मेरी ईमानदारी ही मेरी पूंजी है। इस तरह बात बात पर रोब झाड़ोगे तो मैं काम नहीं करूंगी। कल तुम मेरा हिसाब कर दो, बात वाद विवाद में बदलने लगी तब कुछ मजदूर साथियों ने उसे चुप कराकर अलग किया। वह फिर से काम पर लग गई। काम के साथ बड़बड़ाती जाती थी, अपने भाग्य को कोस रही थी। भगवान ने उसे इतना दु:ख उठाने को क्यों भेजा। दुनियां में करोड़ों लोग हैं लेकिन मेरी तरह कोई नहीं। मैं जब–जब जीवन में स्थायित्व ढूंढती हूं तब–तब रेत के घरौंदे की तरह वह ढह जाता है।

मां–बाप ने उसे ब्याह कर ससुराल भेज दिया, एक तो कल चटक रंग, ऊपर से स्वभाव की तेजी, करेला तिस पर भी नीम चढ़ा। भला ससुराल में इस काली कलूटी बहू ऊपर से दान–दहेज भी नहीं लायी भला कौन कद्र करता! लेकिन यह सच है कि हर जगह कोई ना कोई व्यक्ति की मदद करने के लिए ईश्वर के भेजे हुए दूत की तरह मदद करने को मिल ही जाता है। यहां भी उसकी दादी सास एक नेक और सदाचारी महिला

थी वही कमली को सांत्वना देती देखो बेटी रंग रूप तो बाहरी आकर्षण है, वह चार दिन का है, असली तो व्यक्ति का शील–स्वभाव होता है। तुम अपने गुणों से सबको बांध कर रखो। कमली ने उनकी बात गांठ बांधते हुए, घर के कामकाज सभी अपने हाथ में ले लिया। मेहनती तो वह थी ही बाहर के खेत का काम, पानी भरना सब करने लगी। समय बीतता गया, एक बच्ची की मां बन गयी। बच्ची भी मां की तरह काले रंग की थी। सास ने देखते ही कहा इस कलमुंही का कहां ब्याह करेंगे, इसने तो मेरे खानदान की नाक की कटवा दी, खुद तो कोयल की तरह थी ही एक बेटी भी पैदा कर दी। इसी बीच पति ने दूसरा विवाह कर लिया। जिससे उसकी मां की भी सहमति थी, पोते की ललक में उसने एक गरीब घर की लड़की से विवाह करवा दिया, उन दिनों कमली मायके गई थी, जब लौटी तो यह देखकर सन्न रह गई, काटो तो खून नहीं। बहुत बड़ा विश्वासघात हुआ उसके साथ पूरे घर को उसने संभाल लिया था उसके कर्तव्यनिष्ठा का यह फल मिला किसी ने उसे भनक नहीं लगने दी। वह तुरंत अपनी बेटी लेकर जाने लगी पति को खूब खरी खोटी सुनाई, उसे देख लेने की धमकी तक दे डाली। मायके में उसे सहारा ना मिला, भाई–भाभियों ने उसी घर में लौट जाने को कहा, पंचायत भी बैठी पति ले जाने को तैयार था, लेकिन कमली जिद पर अड़ी रही। वह अलग रहने लगी, दिन भर मेहनत, मजदूरी करती हाड़ तोड़ मेहनत के बाद पैसे जुटा कर वह वकील के पास गई, उसने मुकदमा चलाने को कहा तथा बताया कि एक पत्नी के होते बिना तलाक के वह दूसरा विवाह नहीं कर सकता। वह तैयार हो गई। घर–घर बर्तन धोती, कपड़े धोती, झाडू पोंछा करती जो पैसे इकट्ठा करती है वकील को फीस देती। अपनी बेटी को स्कूल में पढ़ने भेजती, अक्सर कहती थी कि मैं इसे पढ़ा लिखाकर काबिल बनाऊंगी फिर कोई कमली की तरह इसे घर से न निकाले। मुकदमा दर्ज हो गया, पति के पास नोटिस गया, उसकी नौकरी भी हाथ से गई, घर में कोहराम मच गया, वह भागा–भागा कमली के पास आया, गिड़गिड़ाने तुम मेरी नौकरी मत चाटो, तुम जो कहोगी मैं करने को तैयार हूं। कहो तो उसे छोड़ दूं। कमली गुस्से में लाल हो गई, एक बार मुझे छोड़ा अब उसे छोड़ दोगे उसका क्या दोष है, मां–बाप गरीब है जिसके साथ बांध दिया वह बेचारी चली आयी दोषी तो तुम हो, मैं तुम्हें नहीं छोडूंगी। उसे मनाने के सारे प्रयास बेकार हो गए। वह चला गया उसे सजा हुई। कमली खुश, उसे प्रत्येक महीने खर्च मिलने लगे, जिसे वह जोड़कर एक छोटा सा घर बना ली।

बेटी ने दसवीं कर लिया उसे सिलाई कढ़ाई सीखाकर, एक केंद्र में काम पर लगवा दिया, एक अच्छी लड़की को देखकर उसकी शादी कर दी। मानो उसका एक मकसद पूरा हो गया। एक दिन उसके देवर ने खबर दी उसका पति बहुत बीमार है उसे बुला रहा है, वह पहले तो मना करती रही लेकिन बाद में अस्पताल पहुंची देखा मरणासन्न स्थिति में पड़ा एकटक देख रहा है, मानो उसी का इंतजार कर रहा हो, कमली पहुंची, पहली बार फफक कर रो पड़ी पूरे जीवन जिसे परास्त करने में लगी रही, वह कौन सा बंधन था जो उसे अभी तक बंधा था, दूसरी पत्नी जीर्ण–शीर्ण सी एक किनारे बैठी थी, उसने हाथ जोड दिए मुझे माफ कर दो मैं तुम्हारी गुनहगार हूं इसका कोई दोष नहीं। इतने में वह निष्प्राण हो गया। कमली ने वही अपनी चूड़ियां तोड़ दी, आज वह बंधन टूट गया, जो अनजाने एक पाश की तरह बंधा था। उसने अपनी ही सौत का हाथ पकड़ा और बोली चल, जब तक मैं जिंदा हूं तू मेरी जिम्मेदारी है, दो रोटी की कभी मोहताज नहीं होगी

उसे अपने घर लाई, उसे कभी काम नहीं करने दिया खुद मजदूरी करती, मानो उसे फिर से एक बार जीवन जीने का मकसद मिल गया। उसके प्रति हुए अन्याय का वह पश्चाताप कर रही थी। वह जीवन में कभी झुकी नहीं कभी समझौता नहीं किया, भले कष्ट खेलती रही।

❖❖❖

हमारे भारतीय समाज में अनगिनत सामाजिक बुराइयां अस्तित्व में हैं और सदियो से हैं। इन बुराइयां का प्रचलन अनपढ़ अशिक्षित लोगों में है ऐसा नही है यह तो पढ़े–लिखे शिक्षित लोगों में भी प्रचुर मात्रा में प्रवाहित हो रहा है। यही कारण है कि बुराईयां कभी खत्म नही होती हैं। रंगभेद भी इनमें से एक अति संवेदनशील बुराई है। आप किसी का ंरंग देखकर उसके व्यक्तित्व को माप नहीं सकते हैं।

रंग केवल पैमाना नही हो सकता है। अगर सद्गुणो की व्याख्या करें तो चरित्र में रंग के काला, सफेद होने का ही नही वरन् गुणो का अधिक महत्व है। इसलिए समझदार लोग अपने घरों में बहु– बेटी 'सूरत नही सीरत' देखकर लाते है।

□ : सुमित प्रताप सिंह

नेक सलाह

जरा सोचिए इस महंगाई के दौर में यदि हमें कुछ मुफ्त में मिल जाता है तो यह अचंभित होने वाली बात ही होगी। पर यह सुखद अनुभूति आप और हम अक्सर न चाहते हुए भी प्राप्त करते रहते हैं और हमें ऐसी सुखद अनुभूति प्रदान करने का कार्य करते हैं हमारे अगल–बगल में वास करने वाले कुछ सलाहवीर, जो बिन मांगे अपनी सलाह हमारी झोली में डालकर अपनी राह को निकल लेते हैं। अब ये और बात है कि ऐसे सलाहवीर शायद ही अपनी सलाह को अपने ऊपर भी कभी आजमाते हों।

ऐसे ही एक सलाहवीर हमारे दूर के एक चाचा है। स्वास्थ्य के ऊपर जब भाषण देने को आएं तो एक घंटे से पहले उनका मुख विराम नहीं लेता, लेकिन उन्होंने अपनी सलाह को अपने ऊपर आजमाने का कभी भी प्रयत्न नहीं किया। फल ये मिला कि एक दिन अचानक उनको हृदयाघात हुआ और उन्हें अपने हृदय की सर्जरी करवानी पड़ी। बावजूद इसके चाचा अपनी सलाह बाजी से बाज नहीं आए।

हमारे पड़ोस में एक ताई रहती है। वह हमारी कॉलोनी की जानी–मानी सलाहवीर है। कॉलोनी की हर लड़की के चरित्र पर शक करते हुए वह लड़कियों की मां ओं को अपनी लड़की के चाल–चलन पर ध्यान रखने की सलाह देती रहती थी। बहरहाल हुआ ये कि कॉलोनी की लड़कियों की चिंता में डूबी रहने वाली ताई की इकलौती लड़की ही ताई के घरेलू नौकर के साथ घर से भाग गई। अब इन दिनों ताई दूसरों की सलाह मांगती हुई मिल जाती है।

हमारे दफ्तर में भी एक सलाहवीर मौजूद है। उनकी सलाह का क्षेत्र शिक्षा है। वो अक्सर अपने सहकर्मियों को उनके बच्चों के भविष्य के विषय में शिक्षा संबंधी सलाह थोक के भाव में बांटते हुए मिल जाते थे। उनसे भूल ये हुई कि उन्होंने अपने दोनों बेटों को सलाह देने का कभी भी समय नहीं निकाला। परिणाम ये हुआ कि उनके दोनों बच्चे अपनी–अपनी कक्षाओं में सभी विषयों के चारों खाने चित हो गए। इस दुर्घटना से उन सलाहवीर के ज्ञान चक्षु खुल गए और उन्हे अनुभव किया कि उनकी सलाह की बाहर की अपेक्षा घर में अधिक आवश्यकता है।

ऐसे बहुत से सलाहवीर हमें अक्सर रोज ही मिलते रहते हैं, जो बिन मांगे अपनी सलाह हम पर थोपना अपना परम कर्तव्य समझते हैं। आप कभी मुसीबत में पड़कर तो देखिए, आपके समक्ष अनेक सलाहवीर और उनकी अजब–गजब सलाह हाजिरी बजाती हुई मिल जाएंगी। उनके द्वारा भेंट की गई सलाह और कुछ करें या ना करें पर आपकी मुसीबत में वृद्धि करने का सुकार्य अवश्य करेंगी। अब ये और बात है कि इन सलाह वीरों का व्यक्तिगत जीवन उलझनों से भरा ही मिल जाएगा। इसलिए कभी–कभी जी करता है कि इन सलाहवीरों को समझाते हुए कहूं कि हे सलाहवीर एक नेक सलाह मानिए कि आप अपनी सलाह का शुभारंभ अपने घर से किया कीजिए, क्योंकि यदि घर ठीक रहेगा तो समाज स्वस्थ रहेगा और स्वस्थ समाज ही देश की प्रगति में सहायक बनता है।

❖❖❖

ओ माँ

❐ : डॉ. कपिल कुमार

ओ माँ, मुझको आने दो !
फर्क नहीं होता बच्चों में दुनिया को समझाने दो !

आँचल थाम लिया है मैंने, उँगली मुझे थमा दो तुम,
हाथ–पैर भी अभी हिले हैं दिल को भी धड़का दो तुम,
साँसों का स्पंदन अपनी साँसों में घुल जाने दो!
ओ माँ, मुझको आने दो !

जब में लूँगी जनम, बनुँगी नूतन झांसी की रानी,
दुश्मन के आगे पल भर भी हार नहीं जिसने मानी
आँखों के खुलते ही उनमें सपनों को मुस्कान दो !
ओ माँ, मुझको आने दो।

माना, बेटा हुआ अगर तो बने जवाहर लाल कभी,
बेटी भी तो बने इंदिरा, भूलें क्यों यह सत्य सभी,
मेरे मन के मंदिर में, माँ, लौ सच की जल जाने दो!
ओ माँ, मुझको आने दो।

तुमने भी तो बेटी बन कर इस दुनिया में जनम लिया,
बेटी से फिर बहू बनीं तुम, बेटों को भी जनम दिया,
माँ तो बस माँ ही होती है मधुर तराना गाने दो!
ओ माँ, मुझको आने दो !

फर्क नहीं होता बच्चों में दुनिया को समझाने दो!
ओ माँ, मुझको आने दो !

डायबिटिज से कैसे बचें

:डॉ. कल्पना जैन
एम.बी.बी.एस., एम.डी.(एन्डोक्रोनोलोजिस्ट)

डायबिटिज अर्थात् मधुमेह आज एक महामारी का रूप धारण करती जा रही है। एक या दो देश नहीं बल्कि पूरा विश्व इसकी चपेट में है। न कोई उम्र का ऑकड़ा रह गया है न ही समाज का कोई भी वर्ग।हर जगह अब हमें बडी आसानी से मधुमेह से पीडित मरीज मिल जाते हैं। जब कोई बीमारी इतने बडे विकराल रूप को धारण कर लेती है तो ये जानना कि, यह बीमारी किन कारणों से हो रही है, और क्या उससे बचा जा सकता है। इस संदर्भ में यह अति आवश्यक हो जाता है कि आईये आज हम अपनी कुछ गल्तियों पर प्रकाश डालते हैं जो हमें इस बीमारी के द्वार पर ले जाकर खड़ा कर देती है। नीचे लिखे हुए कुछ मुख्य कारण हैं–

1. हमारी गलत जीवन शैली (Bad life style) से मेरा मतलब है Sedentry lifestyle अर्थात् अधिक समय तक बैठे या लेटे रहना, नियमित रूप से व्यायाम न करना।
2. मोटापा (Obesity)
3. बहुत अधिक मात्रा में कार्बोहाईड्रेटस (वसा) से पूर्ण भोजन का सेवन करना जैसे कि शक्कर, चावल, गेहूं (आटा), मैदा ईत्यादि।
4. अनहेल्दी फूड्स (Unhealthy Foods) अर्थात् सेहत के लिए हानिकारक खाने की चीजों का बहुत अधिक मात्रा में सेवन करना, जैसे कि पैक्ड फूड्स, चिप्स, कोल्ड डिंन्क्स, पैक्ड ज्यूसेस, बिस्किट्स, ब्रेड, बेकरी प्रोडक्ट्स, रेस्टारेन्टस फूड ईत्यादि।
5. Trans fat युक्त भोजन का सेवन करना अर्थात् Refined तथा Margarine (वनस्पति) में तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन करना।

इन सभी कारणों को यदि समेटा जाए तो हम में से ज्यादातर लोग स्वयं को कहीं न कहीं से उसी रास्ते पर चलता हुआ पाएंगें जो रास्ता मधुमेह की तरफ हमें ले जाता है ।अब जरा इस पर प्रकाश डालते हैं कि इन सबसे कैसे मधुमेह हो जाता है–

अधिक मात्रा में कार्बोहाईड्रेटस खाने से हमारे शरीर में अधिक ग्लूकोज बनता है, जिसके कारण बहुत अधिक मात्रा में इन्सूलिन नामक हारमोन रिलीज होता है। यह इनसूलिन, ग्लकोज का डिसपोसल करवाता है ताकि हमारे शरीर की cells (कोशिकांए) इस ग्लूकोज का इस्तेमाल कर सकें। किंतु आवश्यकता से ज्यादा ग्लोकोज, इसी इनसूलिन द्वारा चर्बी के रूप में बदल दिया जाता है, और धीरे–धीरे जैसे हम अनहेल्दी दी फूड, कार्बोहाइड्रेटस रिच फूड (unhealthy food carbohydrate rich food) खाते रहते हैं, और हमारे शरीर में चर्बी की मात्रा बढ़ती जाती है।खासतौर पर हमारे लीवर, एवं ऑतों के आसपास की चर्बी। यही चर्बी जब अधिक हो जाती है तो इन्सूलिन को कार्य नहीं करने देती है, और हमारे ब्लड में शुगर की मात्रा बढने लगती हैं, जिसे हम डायबिटिज का नाम देते हैं। इन सबके साथ, यदि हम अधिक समय तक बैठे रहते हैं तो भी हमारा इन्सूलिन काम करना बंद कर देता है। यह अवस्था भी मधुमेह की बीमारी तक हमें पहुँचाती है।

उपाय बहुत ही सरल है। वह सभी बुरी आदतें जिनके कारण हमारे शरीर में चर्बी बढी और मधुमेह हुआ, उन सभी आदतों को छोड़ना होगा। हमारा शरीर माँ स्वरूप है, जैसे माँ अपने बच्चों की गलती हमेशा माफ कर देती है और उन्हें संवारने में लग जाती है, ठीक उसी प्रकार यदि हम अपनी सेहत के प्रति हुई अपनी गलती को मानकर उसे सुधारने की राह पर चलते हैं तो हमारा शरीर न केवल उससे उबरने में मदद बल्कि उसके दुष्परिणामों से भी बचाता है।

यदि हम यह प्रण कर लें कि हमें इस बीमारी को लगने नहीं देना है, और यदि हम उसकी चपेट में आ ही गए हैं तो हमें उसे हराना है, या कम से कम उसके दुष्परिणामों को होने से रोकना है तो निम्नलिखित तीन बातें याद रखिए –

1) सेहतपूर्ण भोजन (कम–से–कम कार्बोहाईड्रेट्स, जयादा प्रोटीन, थोडा हेल्दी फेट युक्त भोजन

2) नियमित व्यायाम

3) समय पर सोना और भूख लगने पर ही खाना।

इन तीनों बातों का यदि हम जीवन में ध्यान रखें तो हम सभी न केवल अपने परिवार, अपने देश, बल्कि पूरे विश्व को डायबिटिज मुक्त करा सकते हैं।

❖❖❖

बस इस मुट्ठी को पूरा खोल दो

❐ : **डॉ. डी. बाला सुब्रहमण्यम**

प्राचीन काल की बात है जब राजा – महाराजाओं का शासन हुआ करता था और सामान्य प्रजा और उनके राजा के बीच आपस की बातें मंत्रियों की उपस्थिति में दरबार में हुआ करती थी। उन दिनों राजा– महाराजाओं के अजीबोगरीब शौक हुआ करते थे और उनके क्रियाकलापों कर अक्सर कोई भी प्रश्न नहीं उठाता था। इस कहानी के मुख्य पात्र भी एक अजीबोगरीब शौक वाले राजा थे। उन्हें बंदरों से अत्यधिक प्यार था और उन्होंने एक विशेष बन्दर को अपना घरेलु सदस्य बना कर पाला था। राजा जिधर भी जाते तो उनके साथ–साथ उनका प्यारा बन्दर भी हमेशा उनके साथ–साथ चलता था। राजा ने इस बन्दर के लिए बहुत सुन्दर वस्त्र भी सिला कर रखे थे और उनका बन्दर राजा से बहुत प्यार करता था। उस राज्य की प्रजा राजा के इस आचरण से बहुत खुश थे क्योंकि उनके इस व्यवहार से उनके जंतुओं के प्रति प्रेम की झलक देखने को मिलती थी। राजा जब भी दरबार में बैठते थे तो उनका बन्दर भी शांतिपूर्ण तरीके से पास में ही विराजमान हो जाता था।

एक बार राजा का दरबार लगा हुआ था और अलग–अलग विषयों पर वार्तालाप हो रहा था। इसी बीच पड़ोस के एक राज्य के राजकुमार ने दरबार में प्रवेश किया और उन्होंने अपने राज्य में होने वाले व्यापार से जुडी बातों को समस्त उपस्थित गण्यमान्य मंत्रियों को अवगत कराया। राजा को उस राजकुमार की बातें बहुत अच्छी लगी और राजा ने

व्यापार से सम्बंधित कुछ समझौतों पर अपनी सहमति जताई। इस प्रकार दोनों राज्यों के बीच व्यापार–सम्बन्धी नए संबंधों को शुभारम्भ हुआ। राजकुमार ने इस संबंधों को आगे बढ़ाने के लिए राजा को अपने राज्य में आमंत्रित किया।

कुछ दिनों बाद राजा अपने वरिष्ठ मंत्रियों के साथ पड़ोस के राज्य के लिए चल पड़े। राजा ने अपने साथ–साथ अपने प्यारे बन्दर को भी पड़ोस के राज्य की यात्रा पर शामिल किया। उनके पड़ोस के राजा भी उनके बन्दर के प्रति प्रेम से अत्यधिक प्रभावित हुए। पड़ोस के राज्य में राजा, उनके मत्रियों और बन्दर को काफी सम्मान के साथ देखा गया और उनके लौटने के पहले पड़ोस के राजा ने सम्मान–पूर्वक एक भेंट प्रदान किया। इस भेंट में राजा के लिए एक बेशकीमती सोने का हार था जिसे राजा अपने कलाई पर लगा सकते थे। उन दिनों घडी नहीं हुआ करती थी और यह हार घडी की तरह राजा के कलाई को और भी खूबसूरत बना रही थी। पड़ोस के राजा ने बन्दर के लिए भी एक वैसा ही हार तैयार करवाया था हालाँकि बन्दर का हार सोने का नहीं था पर दिखने में वह भी बहुत सुन्दर था। बन्दर ने भी भेंट में मिले हार को अपने कलाई पर लपेट लिया और अपने–आप में बहुत प्रसन्नचित हो गया था। कहने को बन्दर एक जानवर है पर उसे भी इंसानों के जैसे ही प्यार और आचरण का समुचित ज्ञन होता है। अपने यात्रा को संपन्न कर राजा अपने मंत्रियों और बन्दर के साथ अपने राज्य लौट आये।

राजा को यह हार इतना अच्छा लगा कि उन्होंने हमेशा उस हार को अपने कलाई पर लपेट कर रखने में अत्यंत खुशी प्राप्त होने लगी। राजा जहाँ कहीं भी जाए तो अपने कलाई पर इस हार को लपेट कर जाते थे। अपने राजा की कलाई पर हार देख कर उनके बन्दर ने भी अपने कलाई पर अपने हार को लपेट कर रखने की आदत बना ली। शायद इसी आदतों के कारण हंसी–मजाक में बंदरों को नकलची बन्दर कहा जाता है। बन्दर के मालिक राजा को अपने कलाई पर हार लपेटना अच्छा लगता था और इसी कारण बन्दर को भी ऐसा लगने लगा था कि उसे अपने कलाई पर हमेशा हार रखना चाहिए।

समय का चक्र चलता गया और देखते ही देखते राजा और बन्दर, दोनों को अपने कलाई पर हार लगाने की आदत एक लत के जैसे लग गई थी। कुछ दिनों पश्चात, एक दिन नीम्बू के साथ खेल रहा था। और खेल–खेल में बन्दर ने नीम्बू को अनायास एक पतले गर्दन वाले पीतल की सुराही में डाल दिया। जब पीतल की सुराही को हिलाते थे तो निम्बू के टकराने की आवाज एक खेल बन गई थी। बन्दर ने निम्बू को निकालने के इरादे से अपने हाथ को सुराही के अंदर डाल दिया। जल्दबाजी में बन्दर के कलाई का हार उस सुराही में गिर पड़ा। बन्दर को तुरंत पता चल गया कि उसके कलाई से हार सुराही में गिर पड़ा है और निम्बू भी सुराही के अंदर ही पड़ा हुआ है। बन्दर ने किसी तरह अपने हार को अपनी मुठ्ठी में बंद किया और साथ–साथ निम्बू को भी अपने मुठ्ठी में बंद कर लिया। परन्तु हार और निम्बू की उपस्थिति में उसकी मुठ्ठी बहुत मोटी हो गई थी और बन्दर अपने हाथ को सुराही से निकालने में असमर्थ हो गया। बन्दर के भरसक प्रयास के बावजूद उसकी मुठ्ठी सुराही के अंदर ही फंस गई थी। राजा बन्दर के पास आया पर राजा इस बात से अनजान था कि सुराही के अंदर निम्बू और हार हैं और राजा को कुछ समझ में नहीं आया कि बन्दर अपना हाथ सुराही से बाहर क्यों नहीं निकाल रहा है। कुछ घंटो पश्चात बन्दर थक गया और रोने लगा परन्तु उसका हाथ अभी भी सुराही के अंदर ही फंसा हुआ था। आश्चर्य की बात यह थी कि बन्दर ना ही अपने हार को छोड़ रहा था और ना ही उसने निम्बू को अपनी मुठ्ठी से निकाला था। सुराही के अंदर के दृश्य से अनभिज्ञ, राजा को कुछ सूझ नहीं रहा था

और अंतत: राजा ने अपने मंत्रियों से कह कर सुराही को काटने का आदेश दिया और कारीगरों के प्रयास से कुछ घंटों बाद बन्दर का हाथ सुराही से बाहर निकाला जा सका। अगर बन्दर अपनी मुठ्ठी खोल देता तो पीतल की सुराही भी सहीसलामत रहती और उसका हाथ भी बाहर आ जाता।

चलिए कहानी तो छोटी थी पर अब मैं इस कहानी के सार को अपने दिन–प्रतिदिन के कार्यकलापों से जोड़ने का प्रयास करता हूँ। हम अपने जीवन में बहुत बार अलग–अलग प्रकार के समस्याओं से जूझते हैं और हमें ऐसा प्रतीत होता है कि इस समस्या का समाधान बहुत मुश्किल है। परन्तु कुछ समस्याओं का समाधान उतना जटिल नहीं होता जितना हमें प्रतीत होता है। अगर इस कहानी के तारों को गंभीरता से सोचा जाए तो बन्दर की कलाई में बंद निम्बू की तुलना अपने मनस्पटल में उत्पन्न होने वाले लालसाओं से किया जा सकता है। अक्सर हमारी लालसा अपनी सीमाओं को लांघते हुए ऐसी वस्तुओं और इच्छाओं को जन्म देती है जिसे हासिल तो किया जा सकता है पर उसे हासिल करने के लिए अत्यंत संघर्ष और मेहनत की जरुरत होती है। जब कभी भी हमारा लालची मन बिना संघर्ष किये अपने इच्छाओं को पूर्ण करने का प्रयास करता है तो हमारी हालत भी ठीक इसी बन्दर के जैसे हो जाती है जिसे अपना हाथ सुराही से बाहर भी निकालना है और उस निम्बू को भी नहीं छोड़ना है जो सुराही के अंदर फंस गया है। इच्छाओं को पालना कोई गुनाह नहीं है परन्तु उन इच्छाओं को प्राप्त करने के लिए समुचित संघर्ष और मेहनत का रास्ता हमें अपनी मंजिल तक पहुंचाएगा अन्यथा इन इच्छाओं की तुंलना सुराही में बंद मुठ्ठी के अंदर के निम्बू से की जा सकती है।

अब इस कहानी के सबसे महत्वपूर्ण हिस्से को समझने का प्रयास करते हैं। बन्दर की कलाई में लपटा हुआ हार हमारे अहंभाव को इंगित करता है जिसे बोलचाल की अंग्रेजी की भाषा में हम 'ईगो' कहते हैं। कभी–कभी हमारा अहंभाव हमसे इतने शक्तिपूर्वक जुड़ा रहता है कि हम उससे मुक्त होना पसंद नहीं करते। उपरोक्त सन्दर्भ में अगर बन्दर अपनी मुठ्ठी से हार का त्याग कर देता तो उसकी समस्या का समाधान तुरंत हो जाता परन्तु बन्दर किसी भी हालत में अपने हार को छोड़ने को तैयार नहीं था। अगर हमारे समक्ष व्याप्त समस्याओं को देखा जाए तो ऐसे अनेक समस्याएं हैं जिनका हल हमारे अहंभाव के त्याग करने से प्राप्त हो सकता है परन्तु हमारी कलाई से लिपटी हुई हार–नुमा अहंभाव की बेड़ियाँ हमें समस्याओं से ग्रस्त रखती हैं। कभी–कभी अहंभाव के अहंकार इतना भयानक हो सकता है कि समस्यों से निकलने के लिए हमें अत्यंत नुकसान का सामना करना पड़ता है और यह नुकसान बहुत महंगा और जानलेवा भी हो सकता है।

अगर इस कहानी को संक्षेप में बताना चाहूँ तो हमारी दिनचर्या में अहम् से जुडी सभी समस्याओं का समाधान इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपने मन को लालसाओं से कितना दूर रख सकें और समस्याओं के समाधान और हमारे बीच इस अहंभाव को नहीं आने दें। अगर हम अपनी मुट्ठी को खोलने का प्रयास करें तो निश्चितित: कुछ समस्याओं का समाधान तो निकल ही जायेगा, बस जरुरत है हमें अपनी अहमभाव से लिपटी मुठ्ठी को मुक्त करने की। चलिए कुछ हद तक अपने अहंभाव को त्याग कर समस्याओं के समाधान की दिशा में अपना पहला कदम आगे बढ़ाएं।

अहम चित्त में रचा बसा वह भाव है जो हमारी आकांक्षाओं और लालसा को भी एक हद तक बढ़ाता रहता हैं। ऐसे में यह समझना हमारे लिए जरूरी हो जाता हैं कि इस वस्तु स्थिति का समाधान ढूंढे। दिल और दिमाग ये दो ही जरूरी हिस्सा हैं हमारे शरीर में इन्हें महत्वपूर्ण मानकर उनका उपयोग जीवन में करना यह बड़ी बात है। शरीर की सफाई हम बहुत करते है, पर इनकी कभी नही। यही कारण है कि इसमें सालों से कोई सफाई हुई नहीं। इसमें पुरानी मान्यताओं के, झूठ के, सच के, राग, द्वेष, ईर्ष्या, बदले की भावना, नफरत, घृणा के जाले लगे है, क्यो न हम इस बार दशहरा, दीवाली पर्व के पावन अवसर पर यह संकल्प लें कि अपने दिल दिमाग की सफाई कर ताजी हवा यानि नये सकारात्मक विचारों को आने दें।

समाज, सामूहिक संसाधन और पर्यावरण

❒ : सत्य सोभनदास

आधुनिक समाज के आगमन से पहले मनुष्य जंगलों, पहाड़ियों और नदियों के पास रहता था। हमारी प्राचीन सभ्यताओं का इतिहास भी इस बात को प्रमाणित करता है। कालांतर में संगठित समाजों का निर्माण हुआ, गाँवों और नगरों का विकास हुआ। कुछ इतिहासकारों के अनुसार राजा बिम्बिसार (543–492 ईसा पूर्व) के शासनकाल में भूमि कर लगाने का विचार विकसित हुआ, राजा अशोक और मौर्य के शासन के दौरान भूमि, पशुधन और कारीगरों को राजस्व में कर देने की व्यवस्था हुई। प्रत्येक गाँव में एक मुखिया होता था जो कर वसूल करने के लिए जिम्मेदार होता था। सोलहवीं शताब्दी में शेर शाह सूरी के शासनकाल के दौरान, भूमि मूल्यांकन और भू व्यवस्था का आरम्भ हुआ, उस समय भी भू–राजस्व आय का एक प्रमुख स्रोत था। बाद में, अकबर के शासन के दौरान, वित्त मंत्री राजा टोडरमल ने व्यवस्था को पुनर्गठित किया। उन्होंने बाट और माप के मानक, भूमि सर्वेक्षण और भू व्यवस्था, राजस्व जिलों और राजस्व अधिकारियों की एक प्रणाली की शुरुआत की। पटवारी प्रणाली राजा टोडरमल की देन है। मुगल शासन के बाद ब्रिटिश शासन के दौरान भी भूमि कर आय का एक प्रमुख स्रोत बना रहा। स्वतंत्र भारत से पहले, देश में तीन प्रमुख भू–राजस्व नीतियां जमींदारी, मालगुजारी और रैयतवारी (जमींदारी, महलवारी, रैयतवारी) थीं। इन सभी में निजी भूमि पर कर लगाया जाता था। गाँव के पास, चरागाहों, नदियों, नहरों, जंगलों, सामूहिक जगह, पालतू जानवरों की खादय समस्याओं के समाधान, जैव विविधता के साथ–साथ भोजन और आजीविका के साधन की एक विस्तृत श्रृंखला थी। इसी के साथ साथ हमारा समाज पैतृक व्यक्तिगत संपत्ति के अलावा सामूहिक संसाधन के महत्व से भी अवगत था।

हमारा मध्य प्रदेश एक कृषि प्रधान राज्य है। जनसंख्या की दृष्टि से यह पांचवा सबसे बड़ा राज्य है और इसके 72 प्रतिशत लोग ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं। कृषि समुदाय के तीन मुख्य संसाधन जल, भूमि और जंगल हैं। मध्य प्रदेश में कृषि क्षेत्र इसकी अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं। इसका राज्य घरेलु उत्पाद में लगभग एक चौथाई योगदान हैं साथ ही 65 प्रतिशत की आबादी के लिए रोजगार का मुख्य स्रोत हैं और ग्रामीण आय का लगभग 60–75 प्रतिशत हैं। मध्य प्रदेश सरकार के

2011 के कृषि आधारित आकड़ों के अनुसार, राज्य में कुल 98.44 लाख कृषक है। इनमें से 63.40 लाख कृषक सीमांत और छोटे किसान थे। प्रदेश में सीमांत एवं छोटे किसानों की कुल संख्या 64.4 प्रतिशत है। औसत कृषि योग्य भूमि प्रति कृषक 1.78 हेक्टयेर हैं। और समय के साथ साथ यह भूमि क्षेत्रफल भी प्रति किसान कम होता जा रहा है। राज्य, जो कृषि पर निर्भर है और जहाँ लगभग 64.4 प्रतिशत छोटे और सीमांत किसान हैं वहां पर उनकी निर्भरता सामूहिक संसाधनों पर अधिक बढ़ जाती हैं।

निजी भूमि और जलाशयों को छोड़कर, आइए हम अन्य सभी सामूहिक संपत्ति या सामूहिक संसाधन पर विचार करें। सामूहिक संसाधन अर्थात् जिसके उपयोग संरक्षण की जिम्मेदारी सभी की हो। हम भूमि, जंगल, जलधाराएं, बंजर भूमि, चारागाह, सार्वजनिक भूमि, जंगल, पहाड़ियां, नदियां, धाराएं, नहहरें और अन्य सभी सार्वजनिक संपत्ति को सामान्य संपत्ति या सामूहिक संपत्ति के रूप में संर्दिभत करते हैं। यह जैव विविधता का प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष, दृश्य या अदृश्य स्रोत है और पक्षियों, जानवरों और जीवों के लिए विविधता का स्रोत। हमें कुछ उदाहरणों से समझने की आवश्यकता है, जैसे विभिन्न तालाबों में मछली, जलाशयों में केकड़े, सामूहिक भूमि, चरागाहों और चरागाहों में मवेशी जैसे बकरियां, अन्य पालतू जानवरों का चरना, लकड़ी और बांस, घास, पत्तेआदि का घरेलू और कृषि के लिए उपयोग करना। यहां विभिन्न प्रकार की जड़ी–बूटियां, सब्जियां, फलों की जड़ें, कंद, शहद,हर्रा बहेरा,आवला ,तैदू पत्ता, मशरूम और जड़ी–बूटियां भी हैं। यह आर्थिक रूप से वंचितों, महिलाओं, भूमिहीनों और वंचितों के लिए सबसे अधिक सुरक्षा प्रदान करता है। भोजन, घरेलू आवश्यकताएं और आजीविका के अलावा ये सामूहिक संसाधन हमारे परिस्थिति तंत्र में पक्षियों, स्थानीय मछलियों, केकड़ों और वन्यजीवों और सरीसूपों के परस्पर समायोजन का भी महत्वपूर्ण संघटक बनते हैं। 'हमारे समाज ने हमेशा इस सामूहिक महत्व का सम्मान करने और इसके सतत संरक्षण को सुनिश्चित करने के लिए लिखित और अलिखित नियमों पर जोर दिया है। यह हमारी संस्कृति, परंपराओं और त्योहारों में भी महत्वपूर्ण रूप से दिखता है उनके निवास, देवी देवताओं के वाहन सभी में प्रकृति से जुड़ाव दृश्यमान हैं जैसे महादेव का घर है हिमालय और गले में सांप, भगवान कृष्ण का बचपन, हमारा देहाती समाज और जंगल, पहाड़, चरागाह आदि से जुड़े होने की अनगिनत कहानियाँ हैं। रामायण में जंगल में जटायु पक्षी, वानर सेना, जामवंत की कहानियां कौन नहीं जानता। हमारे त्योहार भी इस विचार की पुष्टि करते हैं। मध्य प्रदेश के महाकौशल क्षेत्र मे प्रचलित शैला, कमी नृत्य अन्य स्थानों के लोकगीत में प्रकृति, हमारी नदी, झरना, पहाड़, जंगल,वन्य प्राणी जैव विविधता के साथ हमारी जीवन शैली में इनके महत्व को दर्शाता है। कुछ विद्वानों का यह भी मानना है कि हमारे राज्य में सबसे पूजनीय माँ नर्मदा जी की परिक्रमा, उनकी जयंती, आरती के पीछे धार्मिक मान्यता के साथ साथ ही यह जीवन दायनी नदी सर्वदा सदैव ऐसे ही बहती रहे, उसके सहायक नदी नाले झरने भी अतिक्रमण से बचे और इसका अच्छे से रख रखाव हो, इन सभी के सुप्रबंधन में जनभागीधारी को बखूबी सुनिश्चित करने का एक उपाय रहा है। यह हमारे पारंपरिक अलिखित जान को प्रदर्शित करती है।

आज, हालांकि सामूहिक संसाधनों का मुख्य उद्देश्य फीका पड़ गया है। अलग–अलग समय पर, समाज इसके महत्व को देखता रहा है और इसे अलग–अलग तरीकों से संरक्षित करता रहा है। गायों, बैलों और भेड़ों बकरी को चराये जाने वाले अधिकांश चरागाह अब लोगों के हाथ में है या व्यक्तिगत संपत्ति बन गए हैं। वन विभाग लोगों के हितों की अनदेखी करते हुए अपनी बाड़ ओर व्यावसायिक पेड़ लगाने से भी गुरेज नहीं कर रहा है। प्रभावशाली भू–माफियाओं और पूंजीपतियों की नजर से इस सामूहिक संपत्ति की रक्षा करना एक चुनौती है। महात्मा गांधी का नमक सत्याग्रह इस सामूहिक संसाधन के अधिकारों को स्थापित करने और पूंजीवाद को रोकने के लिए एक सामूहिक प्रयास था। कुछ वर्ष पूर्व आदिवासियों द्वारा किया गया नियमगिरि पर्वत आन्दोलन सामूहिक एकता, साहस, सामूहिक संपत्ति की सुरक्षा का बड़ा उदाहरण हैं।

विभिन्न स्तरों पर इन सामूहिक संसाधनों की पहचान जैव विविधता, दैनिक और आजीविका के प्राथमिक स्रोत के रूप में की जानी चाहिए और इन सामूहिक संसाधनों को कानूनी रूप से संरक्षित किया जाना चाहिए। हमें सामाजिक– लोकतांत्रिक आदर्शों पर आधारित सभी वर्गों और जातियों के लोगों के लिए

समावेशी और निर्णय लेने वाली प्रणालियों के माध्यम से सामाजिक विचारों पर आधारित विकास मॉडल बनाने की जरूरत है। राज्य में ग्राम सभा या पंचायत स्थानीय कानून बनाने और प्रबंधन के लिए आदर्श हैं, इससे विकास में एक नया अध्याय शुरू हो सकता हैं अगर पंचायत और ग्राम सभा जमीनी स्तर पर इन संसाधनों और प्रबन्धन और सुशासन की नींव रखती हैं। मध्य प्रदेश अपनी राष्ट्रीय उद्यान और अभ्यारण्यों के लिए जाना जाता है। यह एक समृद्ध जैव–विविध क्षेत्र है जो 11 कृषि–जलवायु क्षेत्रों में फैला हुआ है। भौगोलिक रूप से मध्य प्रदेश का एक तिहाई भाग वनों से युक्त है। माँ नर्मदा सहित दस महत्वपूर्ण नदियाँ इसके भू–भाग से गुजरती हैं। हम भाग्यशली है की मध्य प्रदेश में 30 प्रतिशत भूमि वनों से आच्छादित हैं और इसी वनों पर आश्रित हैं एक बड़ी संख्या में आदिवासी, विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूह (PVTGs), और अन्य पारंपरिक वनवासी। ये इन संसाधनों का प्रयोग भी करते हैं साथ ही रख –रखाव भी। अनुसूचित जनजाति और अन्य परम्परागत वन निवासी (वन अधिकारों की मान्यता) अधिनियम–2006 एवं नियम 2008 और 'संशोधित नियम–2012' पारित किया था। इस कानून के अंतर्गत समुदाय सामुदायिक वन संसाधन के संरक्षण, पुनर्जीवित करने, संरक्षित करने और प्रबन्धन करने का अधिकार है जिसका वो पीढ़ियों से सतत प्रयोग व संरक्षण कर रहे हो। इसी कड़ी को और मजबूत करने के लिए मध्यप्रदेश सरकार ने 15 नवंबर 2022 में सभी अनुसूचित क्षेत्र में अनुसूचित क्षेत्र पर विस्तार अधिनियम (पैसा कानून)–1996 को लागू किया है। यह अधिनियम ग्रामसभा को अपने गांव के सीमा के भीतर पड़ने वाले प्राकृतिक संसाधन व मानवनिर्मित सामुहिक संरचना को निस्तार एवं प्रबधन, अतिक्रमण हटाने, सीमाविवाद निपटारा करने, जैव विविधता को बचाए रखने जैसे मुददे को कानूनी मान्यता देता है। मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय ने 2021 में राज्य सरकार को सार्वजनिक भूमि संरक्षण प्रकोष्ठ (पीएलपीसी) के रूप में स्थायी संस्थानों की स्थापना करने का निर्देश दिया। इन प्रकोष्ठों को ग्रामीण सामूहिक भूमि के अतिक्रमण की शिकायतें प्राप्त करना एवं विवादों को हल करने के लिए स्थापना किया गया है। यह ग्राम सभा या ग्राम पंचायत के सामूहिक संसाधनों को अतिक्रमण से रक्षा करते हैं और इसकी अध्यक्षता जिला कलेक्टर करते हैं। आवश्यकता हैं, ऐसे सारे प्रावधान को पूरी ऊर्जा के साथ लागू करवाने की। यह विकास प्रक्रिया में एक नई मूल्य प्रणाली, पारंपरिक संस्कृति को नष्ट करने के लिए नहीं बल्कि उसके पुनर्निर्माण का जरिया बन सकती हैं। सतत विकास के लिए पर्यावरण और अर्थव्यवस्था के बीच संबंधों की समीक्षा के लिए एक प्रक्रिया होनी चाहिए प्राकृतिक संसाधनों तक पहुंच, उपयोग और पहुंच को समान स्तर पर बहाल करने के प्रयास किए जाने चाहिए। सामूहिक संपत्ति को व्यक्तिगत संपत्ति में बदलने से रोका जाना चाहिए। एक सरल जीवन शैली और संसाधनों के सतत उपयोग को सम्मानपूर्वक सुनिश्चित करें और वर्तमान और भविष्य के लिए स्थायी कार्य व्यवस्था बनाएं।

लेखक सत्य सोभनदास, एक सामाजिक कार्यकर्ता हैं, वर्तमान में फाउंडेशन फॉर इकोलॉजिकल सिक्योरिटी–मंडला, मध्य प्रदेश में टीम लीडर के रूप में काम कर रहे हैं।

सफलता के चाँद पर भारत
कुछ अनछुए पहलू

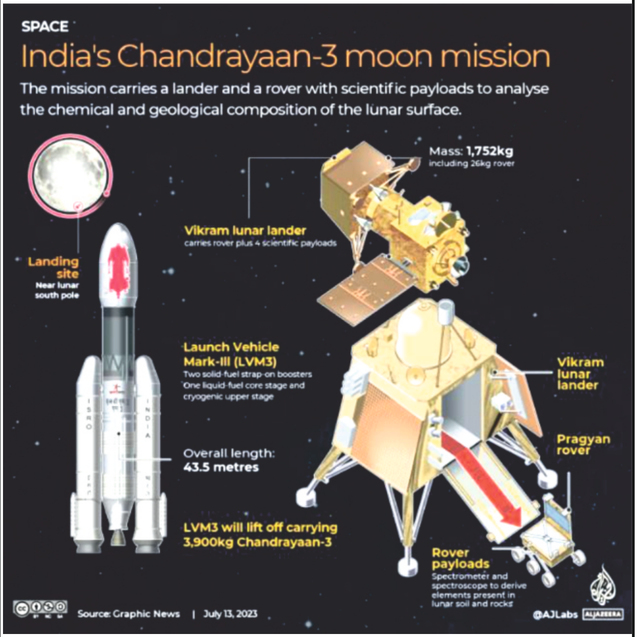
❒ : दामू नागेश्वर

भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के नेतृत्व में पूर्णतः भारतीय तकनीकी से निर्मित चंद्रयान–3 के 23 अगस्त 2023 को भारतीय समयानुसार सायंकाल 6:03 बजे चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुवीय हिस्से में सफलतापूर्वक उतरने के साथ हम भी चंद्रमा पर पहुंचने वाले देशों–संयुक्त राज्य अमेरिका, रूस और चीन के फेहरिस्त में चौथे तथा दक्षिणी ध्रुवीय हिस्से में उतरने वाले पहले देश के रूप में शामिल हो गये हैं। यह हम सब भारतवासियों के लिए बेहद गौरवशाली क्षण था। जिसके लिए भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के साथ साथ हम सब भारतवासी एवं सभी सहयोगी और सहभागी संस्थाएं बधाई के पात्र हैं। जिनके अविरल और अथक परिश्रम से ही चंद्रयान–3 मिशन को सफलता मिली हैं।

चंद्रयान मिशन को संक्षेप में निम्नलिखित 3 उद्देश्यों से समझा जा सकता हैं:

1. चंद्रमा के सतह पर सुरक्षित एवं सफलतापूर्वक उतरने का प्रदर्शन।
2. रोवर का चंद्रमा के सतह पर सफलतापूर्वक भ्रमण करने का प्रदर्शन।
3. विभिन्न प्रकार के वैज्ञानिक प्रयोगों को पूरा कर उसकी जानकारी इसरो को प्रक्षेपित करना।

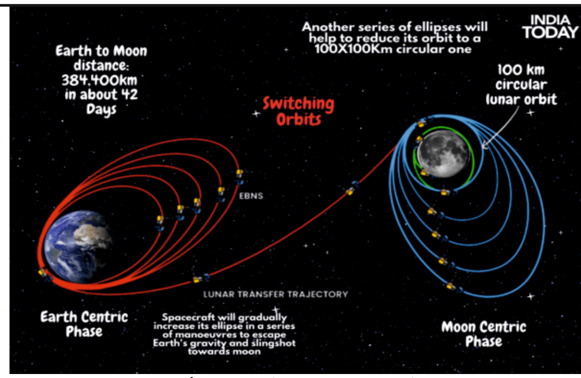
चंद्रयान से संबंधित और अधिक जानकारी के लिए https://www-isro-gov-in/Chandrayaan3_New-html का अवलोकन किया जा सकता हैं।

	संक्षिप्त इतिहास
चंद्रयान–1 प्रक्षेपण: अक्टूबर 2008 अंतरिक्ष उपकरण: ऑर्बिटर मून इम्पैक्ट प्रोब, परिणाम: सफल;	
चंद्रयान–2 प्रक्षेपण: जुलाई, 22, 2019, अवतरण: सितंबर, 6, 2019, अंतरिक्ष उपकरण: ऑर्बिटर लैंडर और रोवर, परिणाम: ऑर्बिटर चंद्रमा के कक्षा में सफलता पूर्वक स्थापित, लैंडर चंद्रमा के सतह छूने से पहले क्षतिग्रस्त;	
चंद्रयान–3 प्रक्षेपण: जुलाई, 14, 2023, अवतरण: अगस्त, 23 , 2023, अंतरिक्ष उपकरण: प्रोपल्शन मॉड्यूल, लैंडर और रोवर, परिणाम: विक्रम लैंडर और प्रज्ञान रोवर के सहायता से चंद्रमा के दक्षिण ध्रुव के सतह पर सफलतापूर्वक अवतरण;	सौजन्य से– अल जजीरा

रोचक तथ्य:

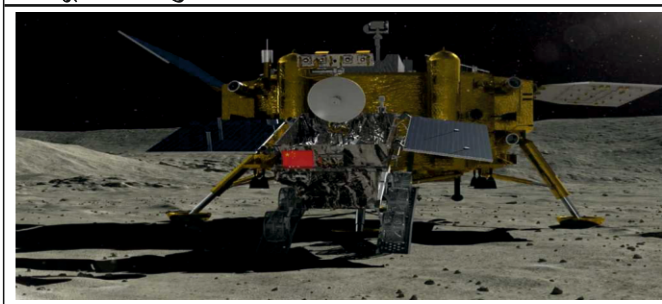
चंद्रयान ने 40 दिन में पृथ्वी की 21 और चंद्रमा की 120 परिक्रमा की । 3.84 लाख कि.मी. पहुंचने के लिए 55 लाख कि–मी.की दूरी तय की ।

यूटयूब चैनल पर चंद्रयान की लैंडिंग की लाइव वीडियो 80 लाख से अधिक दर्शकों ने एक साथ देखकर विश्व कीर्तिमान स्थापित किया। इससे पूर्व में यह कीर्तिमान वर्ल्ड कप फुटबॉल–2022 फाइनल मैच का लाइव वीडियो 61 लाख दर्शकों का था।

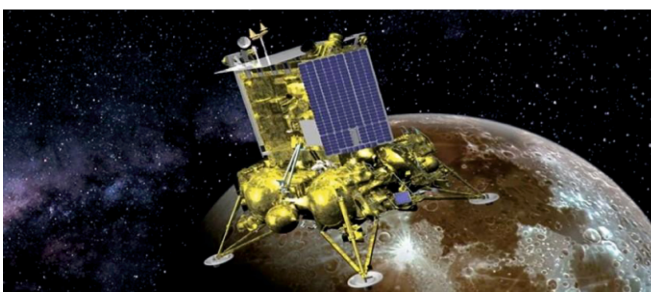


सौजन्य से– इंडिया टुडे

न्यूनतम अनुमानित लागत:



चीन: (चांग–4) 2022 – 1752 करोड़ रुपये लगभग,– परिणाम – सफल
सौजन्य से – सी जी टी एन



रूस: (लूना – 25) 2023 –1600 करोड़ रुपये लगभग, – परिणाम–क्षतिग्रस्त
सौजन्य से – बिजनेस टुडे

भारत: (चंद्रयान–3) 2023 – 615 करोड़ रुपये लगभग, – परिणाम – सफल
सौजन्य से – स्काई एंड टेलीस्कोप

कुछ प्रमुख सहयोगी संस्था अथवा वेंडर्स	सहयोग का क्षेत्र	प्रतीक चिन्ह
भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो)	मुख्य कार्यकारी संस्था	इसरो isro
लार्सन एंड टूब्रो	हेड एन्ड सेगमेंट, मिडिल सेगमेंट, नोजल बकेट फ्लैंज,	LARSEN & TOUBRO
टाटा कंसल्टिंग इंजीनियर्स लिमिटेड	प्रोपेलेंट प्लांट, व्हीकल असेंबली बिल्डिंग, मोबाइल लांच पेडस्टल	TATA TATA CONSULTING ENGINEERS LIMITED
मिश्र धातु निगम लिमिटेड	कोबाल्ट बेस अलॉयज, निकल बेस अलॉयज, टाइटेनियम अलॉयज और स्पेशल स्टील	MIDHANI
भारत हैवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड	बाई मैटेलिक अडॉप्टर्स	बी एच ई एल BHEL
ऍमटार	इंजन और बूस्टर पम्प	MTAR
गोदरेज एयरोस्पेस एंड अंकित एयरोस्पेस	की इंजन, थ्रस्टर्स एलॉय स्टील, स्टेनलेस स्टील फास्टनर्स,	Godrej AEROSPACE
वालचंदनगर इंडस्ट्रीज	क्रिटिकल बूस्टर सेगमेंट S 200, फ्लेक्स नोजल कण्ट्रोल टेंकअजस,S 200 फ्लेक्स नोजल कण्ट्रोल हार्डवेयर	WIL WALCHANDNAGAR WALCHANDNAGAR INDUSTRIES LIMITED

हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड,	पारस डिफेंस एंड स्पेस टेक्नोलॉजी,	डिपार्टमेंट ऑफ स्पेस
न्यू स्पेस इंडिया लिमिटेड,	अनंत टेक्नोलॉजी,	सेन्टम इलेक्ट्रॉनिक्स,
भारत सरकार	अन्य संबंधित राज्य सरकारें	अन्य संबंधित शैक्षणिक संस्थाएं
समस्त आयकरदाता	समस्त भारतवासी	
सौजन्य से – यूट्यूब चैनल (HW न्यूज के श्री सुजीत नायर (एडिटोरियल), CNBC न्यूज आदि।		

सहभागी विश्वस्तरीय स्पेस एर्जेंसीज		
नासा (अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी)	रोसकोसमोस (रूसी अंतरिक्ष एजेंसी)	इ.एस.ए. (यूरोपीय अंतरिक्ष एजेंसी)
हम मिशन में सहभागी बनकर खुश हैं।	यह पूरी मानव जाति के लिए महत्वपूर्ण हैं।	अतुलनीय इसने बड़ी सीख दी।
सौजन्य से–दैनिक भास्कर		

भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) से संबंधित जानकारी के लिए https://www-isro-gov-in/indeÛ-html का अवलोकन किया जा सकता है।

संकलनकर्ता: दामू नागेश्वर वर्ष 2015 – 2020 के दौरान सोलन हिमाचल प्रदेश में भारत सरकार एवं संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम की ओर से राष्ट्रीय सलाहकार के रूप में अपनी सेवाएं दी हैं। वर्तमान में वह देश की युवाओं को अपने संस्थान Life skills education एवं Job skills education के माध्यम से मार्गदर्शन एवं परामर्श सेवाएं दे रहे हैं। यह लेख एवं आलेख उनके विभिन्न स्रोतों से संकलन के आधार लिखा गया है।

https://www-life&skills&education-org
https://www-job&skills&education-org

मधुबनी कलाकृति

❑ : पी. अंजलि वर्मा

भारत की संस्कृति में चित्रकलाओं की एक लंबी परंपरा रही है। कालांतर में भारतवर्ष में अनेकों चित्रकला विकसित हुई है जिसमें कुछ नष्ट हो गई हैं और कुछ आज भी अभ्यास में लायी जा रहे हैं। ऐसी ही एक कला चित्रकला के बारे में हम आज इस लेख में चर्चा करेंगे। 'मधुबनी कला यह एक लोक कला है जिसकी उत्पत्ति बिहार के मिथिला क्षेत्र के मधुबनी जिले में हुई। इस चित्रकला का इतिहास बहुत पुराना है। ऐसा माना जाता है कि राम सीता विवाह के समय महिला कलाकारों से इसे बनवाया गया था। इस चित्रकला को बचाए रखने में महिलाओं की बड़ी भूमिका रही है। प्रारम्भ में इस रंगोली के रूप में रहने के बाद यह कला धीरे–धीरे आधुनिक रूप में कपड़ों दीवारों, कागज पर बनाई जाने लगी। मधुबनी चित्रकला बिहार की एक विश्व विख्यात चित्रकला शैली है। जिसने भारत में एक नई पहचान दी है।

मधुबनी चित्रकला प्राकृतिक रंगों से ही की जाती है इसे इस्तेमाल किए जाने वाले रंग आमतौर पर चावल के पाउडर हल्दी, चंदन, पराग वर्णक पौधे गाय का गोबर मिट्ठी और अन्य प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त किए जाते हैं। यह रंग बहुत चमकदार और आकर्षक होते हैं। आधुनिक ब्रश के बजाय इन चित्रों को बनाने के लिए पतली टहनी माचिस की तीली अंगुलिया और परंपरागत वस्तुओं का उपयोग किया जाता है। इन चित्रकला को बनाने के लिए पांच शैलियों का उपयोग किया जाता है जिसमें भरनी कचनी तांत्रिक गोदना और कोहनर है। परंतु अभी दो ही मधुबनी चित्रकला का ज्यादा प्रचलन है एक भित्ति चित्र और अरीपन। भित्ति चित्र विशेष रूप से घरों की दीवारों पर बनाई जाती है जिसमें कुल देवता, लोक देवता, नए विवाहित जोड़े, (कोहबर) के कमरे और ड्राइंग रूम में की जाती है। अरीपन कुछ पूजा समारोह व्रत संस्कार आदि अवसरों पर बनाई जाती है।

इस चित्रकला के पौराणिक घटनाओं का वर्णन साथ ही ज्यामितिक आकार और डिजाइन ही देखने को मिलती है। चित्र के खाली जगह को अकसर फुल पत्तों बेलबूटों से भी भर दिए जाते हैं। इन चित्रों में कमल के फूल, बांस, शंख, चिड़िया, सांप को भी दिखाया जाता है। इस चित्रकला का फोकस खासतौर पर रामायण, महाभारत और अनेकों पौराणिक कथाओं के ईर्द–गिर्द घूमता है। मधुबनी चित्रकला रामायण काल में भी होने को कथाएं प्रचलित है रामायण के अनुसार सीता जी के पिता राजा जनक ने अपनी चित्रकारों से अपनी बेटी की शादी के लिए मधुबनी चित्रकला बनाने के लिए कहा था। इस परम्परिक मधुबनी कला को पहले बिहार के ग्रामीण क्षेत्रों में इसे रहने वाली ही महिलाए ही बनाया करती थी। परंतु आज यह कला पूरे भारतवर्ष में लोकप्रिय है। मधुबनी शहर में एक स्वतंत्र कला विश्व विद्यालय मिथिला कला संस्थान (MAI) की

स्थापना जनवरी 2003 में EAF द्वारा की गई थी जो की मधुबनी चित्रों के विकास और युवा कलाकारों को प्रशिक्षण और प्रोत्साहन के लिए की गई थी। आज के आधुनिक युग के परिवर्तन के हिसाब से मधुबनी चित्रों का प्रयोग साड़ी कुसन, पर्दे, मूर्ति, चूड़ियां, बर्तन, कपड़े एंटीक और कैनवास पर भी चित्रित कर रहे हैं। समय के साथ –साथ हमारी चित्रकला ने भी अपने स्वरूप को बदला है और आज हमारी चित्रकलाएं हमारे जीवन का अभिन्न अंग है।

अंतसमणि

विचार सागर मंथन

❐ : सरस्वती कामऋषि

रिश्तों का स्वास्थ्य बंधन

हमारी भारतीय संस्कृति वास्तव में खुशियों का पिटारा है, जो इसे अपनाता हैं, वह मालामाल हो जाता है, ऐसी कौन सी वस्तु या सुख इसमें नहीं है जो हम सब न पा सके। भारत की धरती पूरे देश की उस सौंदर्य की धरती है जिस पर हर भारतीय फूला नहीं समाता। उत्तर दक्षिण पूर्व पश्चिम हर दिशा से इस सृष्टि का सौंदर्य झलकता है प्रकृति की अनुपम घटाएं, नदियां पहाड़, समुद्र, सधन वन ये सभी प्रकृति के शक्ति चिन्ह हैं: जो अपनी जीवनीय शक्तियों से हमें जीवन देते रहते हैं हमें जीवन्त रखते हैं। हरियाली और खुशहाली से भरपूर इस भूमि को कभी सोने की चिड़िया के नाम से जाना जाता रहा है।

वनों और पहाड़ों में बसने वाले प्रकृति पुत्रों ने जीवन की शुरुआत की और देखते ही देखते आज वही जीवन बड़े–बड़े शहरों और कस्वों में तब्दील होकर आज 21वीं सदी के अति आधुनिक जीवनशैली तक आ पहुंचा है। हमारे पूर्वजों ने जो संस्कार हमें दिए उनके बलबूते हम संयुक्त रूप से मिल जुलकर रहते आए हैं। संयुक्त परिवार की भावना हमारी संस्कृति की मूल भावना है। जो हमें सिखाती है

अयं निजं परोवेति ,गणना लघुचेतसाम्।
उदारचरितानाम् तु, वसुधैव कुटुंबकम्''।।

केवल अपना अपना स्वार्थ भाव की सोच एक छोटी सोच है जिसमें अपने अतिरिक्त और कोई नहीं होगा। जो केवल संसार का व्यवहार अपने स्वार्थो की सिद्धि के लिए करते हैं, वे छोटी सोच की होते हैं। परंतु जो उदार हृदय के अर्थात विशाल मन के होते हैं वे संपूर्ण धरती को ही अपना परिवार मानते हैं अर्थात संपूर्ण विश्व के लोगों को अपना ही परिवार मानते हैं ऐसी सोच वाले ही ''वसुधैव कुटुम्बकम् के भाव को चरितार्थ करते हैं।

हमारी संस्कृति की यह देन हमें सबसे अलग पहचान देती है। अनुभव यह कहता है कि पूरा विश्व भारत को

'बाजार' की दृष्टि से देखता है परंतु पूरे विश्व में भारत ही एक ऐसा देश है जो पूरे विश्व को एक परिवार की दृष्टि से देखा है। संस्कृति की या मूल भावना परिवार ही हमारी सामाजिक ताने–बाने का आधार है। एक समय ऐसा था इस भारत देश में जब बड़े–बड़े संयुक्त परिवार हुआ करते थे, लोग अपने–अपने परिवारों को हर दृष्टि से सर्वश्रेष्ठ बनाना जानते थे। उनके बीच संस्कृति रीढ़ की हडडी की तरह थी। जिसके होने से परिवार का ढांचा आकार–प्रकार मजबूत और सशक्त हुआ करता था। परिवार के भीतर से संस्कारों की महक आती और चरित्रों के उजाले से मन भर जाता था क्योंकि हमारे पुरखों ने बताया कि हमारा देश चित्र कि नहीं चरित्र की पूजा करता है।

कालांतर में जाहिर सी बात है कि समय के साथ परिवर्तन होते रहे। जिन परिवारों की संयुक्त साधना हम देखते सुनते आए हैं उनमें उत्तम स्वास्थ्य, संपन्नता खुशहाली और गहन आत्मविश्वास का भाव हुआ करता था वे निश्चित थे। पर अगर आज की बात करें तो ऐसा दिखाई पड़ता है कि धीरे–धीरे संयुक्त परिवार एकल परिवारों की परिपाटी में परिवर्तित हो गई है इसका मूल और ठोस कारण एक ही है और वह आपसी तालमेल का अभाव मतलब छोटी सोच अपना स्वार्थ और सुख देखना और अपनी जिम्मेदारियां से हटना। इसलिए परिवार सिकुड़ कर छोटे हो गए।

परिवार के फैलाव और सिकुड़न के अपने–अपने तर्क हैं लाभ–हानि भी उसी अनुपात में तय होते हैं। कई मायनो में इसके पक्ष में तर्क सकारात्मक भी है और नकारात्मक भी हैं। यदि गहन मंथन किया जाए तो ऐसा प्रतीत होता है कि यह सारा फेर बदल हमारी सोच का ही करामात है अगर सोच बड़ी है तो एक छोटे घर में भी हम खुशहाल रह सकते हैं। जगह घर में नहीं दिल में होना जरूरी है।

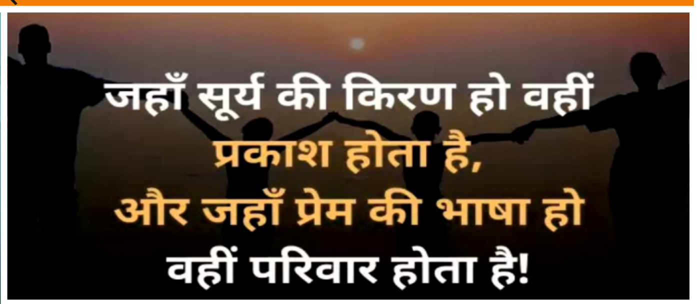
हम पढ़े लिखे हैं, हम हर कार्य तर्क के आधार पर खुली बातचीत से हल कर सकते हैं। ऐसी समझ और सामंजस्य समाज की प्रगति के लिए बहुत आवश्यक है। क्या?? आज हम यह जान सकते हैं कि क्या? परिवारों की भीतरी आवरण में संस्कृति आकार लिए हुए हैं यह मूल प्रश्न है। पाश्चात्य संस्कृति की बढ़ती लोकप्रियता ने देश के युवा पीढ़ी व बच्चों को प्रभावित किया है। संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में 'परिवार' को रखकर मंथन किया जाए तो हम यह अनुभव करने लगते हैं। एक तो संयुक्त V/S सकलए परिवार और दूसरे स्थान पर परिजनों के आपसी तालमेल का औसत भुगतान समझ पाएंगे।

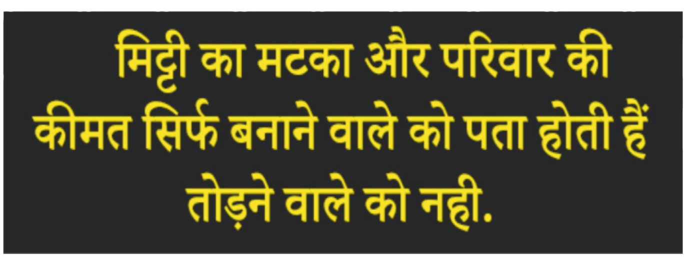
21वीं सदी के आज के भारत में स्वास्थ्य एक ऐसी समस्या है जिसके प्रति सबकी भागीदारी बनती है। ऐसे में हम परिवार का संबंध रिश्तो से चलकर ''रिश्तो का स्वास्थ्य बंधन'' तक अंतरयात्रा करनी होगी क्या? यह विषय हमें मूल संस्कृति की ओर मुड़ने की प्रेरणा देगा? यह सच है कि स्वस्थ जीवन का मूल आधार है। जब हम स्वस्थ होते हैं तो हमें अपने कामकाज और कर्तव्यों का अनुपालन करने में उत्साह, उमंग और ऊर्जा का अनुभव करते हैं अच्छा लगता है। स्वास्थ्य के संदर्भ में अनेकानेक विज्ञजनों ने सुंदर, सार्थक व्याख्याएं की हैं। स्व में चित्त स्थित स्थिति को ही स्वस्थ कहा है यह सच है कि हम स्वयं को जानकर पूरे विश्वास के साथ आत्मसात् स्वयं को करें तो स्वास्थ्य अनुकूल रहेगा परंतु यह समझना इतना आसान नहीं है। इसलिए पारिवारिक रिश्तों के साथ स्वास्थ्य को जोड़कर देखने का एक विहंग्यम् प्रयास करते हैं।

परिवार एक समूह जिसमें दो से अधिक लोग मिलजुल कर रहते हैं क्योंकि इन परिजनों में रक्त संबंध होता है। इसलिए इनके संबंधों में प्रगाढ़ता स्वाभाविक है। जैसे एक दंपति है उनके माता–पिता, भाई–बहिन और उनके अपने बच्चे। इन सबको मिलाकर जो रिश्ते बने वे रक्त संबंधी रिश्ते हुए ये रिश्ते वे मजबूत बंधन हैं जो कुदरत ने स्वयं निर्माण किया है। बच्चों के माता–पिता है तो बच्चों के साथ उनका संबंध, बच्चों के दादा–दादी, बुआ, चाचा, ताउ ये सब एक दूसरे के साथ जुड़े गहरे रिश्ते हैं। इन रिश्तों की खास बात यह है कि यह आपस में एक दूसरे से बहुत अपनापन रखते हैं उनसे निःस्वार्थ प्रेम करते हैं। एक साथ रहते हुए एक दूसरे की हर तरह मदद करना, सहयोग करना हर तरह से ख्याल रखना यह कुदरती तौर पर ही होता है जिससे आपस में सभी एक दूसरे के साथ होने पर एक मजबूत आधार का अनुभव करते हैं उनका आत्मविश्वास बहुत तगड़ा होता है। **उनको परस्पर विश्वास है, इसलिए वे निश्चित भी होते हैं इस तरह जो आपसी तालमेल है वह उन सबमें कुदरती तौर पर रोगप्रतिकारक ऊर्जा का निर्माण करती है। परिवार के एकता और संगठन में स्वास्थ्य का आधार छिपा है यह गूढ़ रहस्य हमारे पुरखे भली भांति जानते थे परंतु आज के पढ़े लिखे बिरादरी में शायद ही कोई जाने......।**

निष्कर्ष इस मुद्दे का यह है कि यदि हम यह जान पाये कि एक बच्चे को उसके जन्म से उसे यह अधिकार मिला है कि उससे जुड़े हर रिश्ते का प्यार उसे मिले। मानव स्वभाव ही है कि उसे जिंदगी में प्रशंसा और प्यार ही चाहिए होता है। यह उसका अधिकार है प्यार की छत्रछाया में बालक का पोषण उसके सर्वांगीण विकास में बहुत जरूरी है। यह सब बातें समझने की है कि जो रिश्ते ईश्वर ने बनाए हैं उन रिश्तो में रहकर ही हम जीवन के सारे सबक सीखते हैं। हमारे अंदर अनुशासन, धैर्य, संयम, मृदुता, मर्यादा, रिश्तो की पवित्रता, मान, सम्मान सब कुछ सीखते हैं। यह पारिवारिक छत्रछाया हमारी बेहतरीन स्वास्थ्य, उन्नति के लिए है यह मनोवैज्ञानिक तथ्य है इसे झूठलाया नहीं जा सकता पर सत्य यही है की जनसंख्या विस्तार, रोजगार और बढ़ती हुई जरूरत अंतरजातीय विवाह, केरियर बिल्डिंग आदि आदि के चलते परिवार टूटने लगे हैं और एक ही संतान की प्रथा ने बच्चों को एकाकी जीवन जीने के लिए विवश कर दिया। सब कुछ होते हुए भी सबका प्यार उन्हें नहीं मिल पाता। तनाव ही स्वास्थ्य को बिगाडता है और हम रिश्तो को बिगाड़ते हैं ऐसे में ''परिवार का स्वास्थ्य बंधन'' जरूरी है।

व्हाट्सएप ज्ञान





भस्त्रिका प्राणायाम

❒ : योगगुरू स्वामी रामदेव (साभार)

विधि

श्वास प्रक्रिया को जल्दी–जल्दी गहरी लेते हुए, छोड़ते हुए, करना भस्त्रिका है। किसी स्वच्छ स्थान पर आसन बिछा कर बैठे पद्मासन सुखासन जिसमें आप सुविधा अनुभव करते हैं बैठ जाएं। कमर, गर्दन, पीठ एवं रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर को बिल्कुल स्थिर रखें इसके बाद बिना शरीर को हिलाए दोनों नासिका छिद्र से आवाज करते हुए श्वास भरे और छोड़े। लंबी गहरी सांसें लेना और छोड़ना है।

श्वास लेने के लिए सबसे जिम्मेदार अंग शरीर में फेफड़े होते हैं। फेफड़ों में यदि किसी प्रकार का संक्रमण या इंफेक्शन हो जाता है तो श्वास में रुकावट आने लगती है फेफड़ों को मजबूत बनाने के लिए भस्त्रिका प्राणायाम बहुत ही अच्छा प्राणायाम है। भस्त्रिका प्राणायाम एक ऐसा प्राणायाम है जिसको नियमित करने से हमारे शरीर के अंदर मौजूद सारी अशुद्धियां बाहर निकल जाती हैं भस्त्रिका एक संस्कृत शब्द है जिसका मतलब होता है धौंकनी।

लोहार तेज हवा के प्रहार से लोहे को गर्म करता है और उसकी सारी अशुद्धियां बाहर निकल जाती हैं ठीक उसी प्रकार भस्त्रिका प्राणायाम शरीर के अंदर सभी प्रकार की अशुद्धियों व नकारात्मकता को शरीर के बाहर निकालने का कार्य करता है।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ

1. इस प्राणायाम से शरीर में प्राण वायु अधिक मात्रा में पहुँचती है।
2. इस प्राणायाम के करने से शरीर के भीतर स्थित सभी विषाक्त तत्व बाहर निकल जाते हैं।
3. इसके नियमित अभ्यास से फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।
4. इस प्राणायाम को करते समय हमारा डाई फ्रॉम तेजी से काम करता है जिससे हमारे पेट के अंग सक्रिय होकर सुचारू रूप से कार्य करते हैं।
5. हमारी मस्तिष्क के सारे विकार नष्ट होते हैं। नकारात्मक भावना खत्म होती है एवं मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।

इस प्राणायाम को प्रतिदिन 2 से 5 मिनट तक अवश्य करना चाहिए

❖❖❖

नसीहत

❐ : डॉ. जया नर्गिस

रामपुर गांव में एक छोटे से मकान में भोला अपनी विधवा मां के साथ रहता था। भोला की मां दिन–भर खेत में मेहनत करती और गुजारे लायक धान उगा पाती। जब खेती–किसानों पर विपत्ति आती, यानी सूखा पड़ता तो वह परेशान होकर सोचती कि अकेले खेती के भरोसे वह अपना और अपने बेटे भोले का पेट कैसे भर पाएगी। बहुत सोचकर उसने कुछ मुर्गियां पाल लीं, जिससे अंडे बेचकर वह सूखे के दिनों में भी गुजर–बसर कर सके।

भोला निहायत आलसी लड़का था। वह दिन भर घर में चादर तानकर सोता और शाम को अपने दोस्तों के साथ खेल–कूदकर रात होने पर घर आता। आते ही वह माँ को 'भूख भूख' की रट लगाकर तंग करता। आलस ने उसकी बुद्धि भी हर ली थी। उसे पढ़ना–लिखना अच्छा नहीं लगता। माँ ने कई बार उसे गांव की पाठशाला में भेजा लेकिन वह हर बार पाठशाला से भागकर घर आकर सो जाता। माँ तो दिन में खेत में काम करती थी, इसलिए भोला आजाद था। वह इसी तरह अपना समय बर्बाद करता। माँ ने दिन में उसे मुर्गियों की देखभाल और सुरक्षा का जिम्मा सौंपा था, मगर उसे सोने से ही फुरसत नहीं मिलती थी। ऐसे में कई बार मुर्गियों को बिल्ली पकड़कर ले जाती। शाम को माँ आकर जब देखती कि मुर्गियों की संख्या कम हो गई, तो वह भोला से पूछती। बोला बड़ी लापरवाही से कहता– ''मुझे क्या पता? मैं तो सो रहा था।''

भोला की इस आलसी प्रवृत्ति से मां बड़ी चिंतित रहती। वह सोचती– ''मेरे बाद भोले की देखभाल कौन करेगा। क्योंकि वह न पढ़ना–लिखना जानता है, न मेहनत ही कर सकता है। ऐसे निखट्टू को कौन खिलायेगा। लेकिन भोला को न मां की चिंता से कुछ लेना–देना था न उनकी नसीहतों की ही कोई कीमत वह समझता था।

एक दिन माँ की तबीयत कुछ ठीक नहीं थी। वह खेत पर नहीं गई। उसने भोला से कहा, ''बेटा, जा, ये पूजा के फूल तालाब में विसर्जित कर देना और लौटकर मुर्गियों को ले जाकर जरा खेत में छोड़ आना। बेचारी वही अपना पेट भर लेंगी।''

माँ की बात सुनकर भोला बोला– ''माँ मेरे पैर बहुत दुखते हैं, मैं कल चला जाऊंगा।''

माँ ने बहुत समझाया की मुर्गियां भूखी है, कल तक दान नहीं मिलेगा तो बेचारी मर जाएगी। माँ के बार–बार कहने पर भोला ने कहा– ''ठीक है माँ! मैं जाता हूं लेकिन मैं दो चक्कर नहीं लगाऊंगा। मुर्गियों को खेत में छोड़ता हुआ तालाब में फूल गिरा आऊंगा।''

माँ ने सोचा चलो आज हाथ पैर हिलाने को भोला तैयार तो हुआ। भोला ने एक टोकरी में मुर्गियां भर लीं और एक थैली में पूजा के फूल डालकर चल पड़ा। काम करने की बिल्कुल आदत नहीं होने के कारण भोला को अच्छा नहीं लग रहा था। ऊपर से नींद हावी हो रही थी। वह चलते–चलते खेत के सामने आ पहुंचा उसने कुछ राहत की सांस ली। नींद के वश में तो वह था ही, मुर्गियों की जगह फूलों को खेत में डाल दिया और फिर बढ़ चला तालाब की ओर।

तालाब तक पहुंचते–पहुंचते तो भोला बेहाल हो चला था। वह जैसे नींद में ही चलता हुआ तालाब के किनारे तक आ गया और अरे यह क्या? भोला मुर्गियों की टोकनी समेत धम्म से तालाब में जा गिरा। कुछ दूरी पर नहा रहे एक किसान ने जब देखा कि कोई डूब रहा है तो वह फुर्ती से तैरता हुआ आया और उसने भोला को पानी से निकाल दिया। मुर्गियां तो टोकरी सहित डूब चूकी थी। भोला को होश आया। वह मन ही मन पछता रहा था ओफ! यह मुझसे क्या हो गया। अब मैं माँ को क्या जवाब दूंगा।

किसान ने भोला को उसके घर पहुंचा दिया और उसके डूबने का हाल भोला की माँ से कह सुनाया। माँ के पूछने पर भोला ने शर्म से गर्दन झुकाकर कहा– ''मां मुझे माफ कर दो। मैं बहुत खराब लड़का हूं। आलस में नींद के कारण मुझे बहुत कुछ सूझ ही नहीं रहा था। मैंने खेत में मुर्गियों की जगह फूल डाल दिया और तालाब में जब मुर्गियों की टोकरी लेकर पहुंचा तो मुझे धरती पानी का अंतर ही नहीं समझ आया। मैं मुर्गियों की टोकरी हाथ में लिए सीधे पानी में ही कूद पड़ा। आज मेरी वजह से सभी मुर्गियां डूब गई माँ। मुझे माफ कर दो माँ। अब मैं कभी आलस नहीं करूंगा। हर काम करूंगा। खेत में भी तुम्हारा हाथ बटाऊंगा। मैं सच कहता हूं। कल से मैं पाठशाला भी जाऊंगा।

भोला में आए इस परिवर्तन से माँ बहुत खुश हुई और उसे गला लगाते हुए बोली– ''बेटा आलस एक ऐसा रोग है, जो मनुष्य को बहुत गहरे गड्ढे में गिरा देता है। भगवान का धन्यवाद, जो तुम गिरकर भी बच गए और तुम्हें सुबुद्धि आ गई। मुर्गियों का नुकसान जरूर हुआ लेकिन आज तुम्हें नसीहत मिली है, वह उम्र भर तुम्हारा फायदा करेगी।''

दीवाली पर बरतें सावधानियां

- उमंग और उत्साह के इस पर्व के दौरान सावधानी रखनी भी जरुरी है क्योंकि थोड़ी सी लापरवाही भी भारी पड़ सकती है। इसलिए पटाखे जलाने के दौरान कुछ बातों का ध्यान रखें और और सुरक्षित दीपावली मनाएं।
- पटाखे खरीदते समय हमेशा क्वॉलिटी का ध्यान रखें।
- सामान्य पटाखे की जगह ग्रीन पटाखों का इस्तेमाल कर सकते है।

संकल्प की शक्ति

❑ :सौ. कल्पवृक्षम्

प्यारे बच्चों क्या आप जानते हैं कि हम एक छोटे से संकल्प से बड़े से बड़ा कार्य सफलता पूर्वक कर सकते हैं। जी हां, बच्चों यह सच है कि जीवन में लिए जाने वाले छोटे–छोटे संकल्प हमें खुशियां भर देते हैं। इन संकल्पों से प्राप्त ऊर्जा, शक्ति हमारे कार्य को सुगम बनती है। पढ़ते समय आने वाली कठिनाइयों को समझने में हमारी सहायता करती है। इससे यह आभास होता है कि हमें अपने पास ऐसी शक्ति व ऊर्जा का संचय करके रखना चाहिए जिससे जरूरत पड़ने पर हम उसका लाभ ले सकें।

बच्चों आप सबके लिए छोटे–छोटे संकल्प कई हो सकते हैं। जैसे सुबह जल्दी उठना व रात्रि में जल्दी समय पर सोना, समय पर पढ़ने बैठ जाना, नियमित होमवर्क समय पर करना, रोज नहाना, अपनी चीजों को सही जगह पर रखना, पढ़ाई की मेज पर जरूरत की चीज रखना, स्वच्छ रहना स्वच्छ रखना, सच बोलना, बड़ों का सम्मान करना। माता–पिता, गुरुओं व सहयोगी, सहपाठियों से मुस्कुराकर कुशल आचरण करना। बड़ों के द्वारा बताए गए छोटे–छोटे कामों को हंसकर कर देना, प्रार्थना करना आदि आदि।

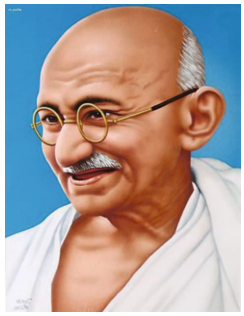
बच्चों देखा आपने कितनी सारी बातें हैं जिन्हें अपने जीवन में उतारने के लिए हम इन्हें छोटे–छोटे संकल्प बना लें और एक–एक कर अपनाने पर, एक अच्छे छात्र, आज्ञाकारी बेटे–बेटियां और अनुशासित बच्चे कहलाओगे। सभी आपकी तारीफ करेंगे और घर में माता–पिता और स्कूल में टीचर्स भी आपको अच्छा विद्यार्थी बता देगी यानि आप पढ़ाई में भी अच्छे बनोगे और व्यवहार कुशल भी रहोगे। यही छोटे–छोटे संकल्प आपकी हर मुश्किल आसान कर देंगे। खुशी तो मिलेगी ही, सफलता भी जरूर मिलेगी।

इन सारे छोटे–छोटे संकल्पों में प्रार्थना भी है एक अति महत्वपूर्ण एक छोटा सा संकल्प है बच्चों! आप जितनी छोटी उम्र में इस संकल्प को अपनाओगे उतना अच्छा होगा। माता–पिता को चाहिए कि अपने छोटे–छोटे बच्चों को अपने इष्ट देवी–देवताओं, गुरुओं आदि की आराधना करते समय अपने बच्चों को साथ रखें ताकि बच्चा उसे देखें और स्वयं भी करना सीखें। अपने बच्चों को सत्य, प्रेम और प्रार्थना की सीख देना परिवार की सबसे बड़ी और महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। बच्चों की मानसिकता में ईश्वर के स्वरूप का चित्र स्थापित कर उसे एक बुद्धिमान, चरित्रवान, आज्ञाकारी जैसे गुणों की शिक्षा दे सकते हैं। ईश्वर की आराधना की पद्धतियां चाहे अलग–अलग हो पर ईश्वर एक ही है और निस्वार्थ प्रेम का स्रोत है। बच्चों की जरूरत प्यार है। निस्वार्थ प्रेम की सीख ईश्वर से उन्हें मिले यह सबसे अच्छी व्यवस्था होगी।

प्यारे बच्चों आपको प्रतिदिन कम से कम तीन बार ईश प्रार्थना करना चाहिए। सुबह स्कूल जाने से पहले, भोजन करते हुए दोपहर में और रात्रि के सोने से पहले। ईश्वर से प्रार्थना में सच्चे मन से अपने लिए ज्ञान, सद्बुद्धि और शक्ति मांगे और सबके लिए सुख शांति मांगे। अच्छा भोजन, प्यार और शिक्षा का अवसर देने के लिए उन्हें धन्यवाद भी अवश्य करें। इस तरह इस छोटे से प्रार्थना के संकल्प से आप बहुत खुश होंगे, टेंशन फ्री होंगे, परीक्षा में सफलता भी निश्चित मिलेगी। आप फिर अपने मन चाहे खेलों को अच्छे से खेलो को सहपाठियों के साथ खेल भी सकेंगे। एक छोटा संकल्प और हजारों खुशियां....।

❖❖❖

धरती मां के बहादुर लाल



❐ :डॉ. कुमुद निगम

प्यारे! बच्चों क्या आप जानते हैं कि भारत माता वीर सपूतों की मां है इसलिए भारत देश की पहचान वीरों की भूमि के रूप में होती है हमारे देश की मिट्टी में यह शक्ति है कि यहां जन्म लेने वाले हर नागरिक की पहचान उनकी देशभक्ति और निष्ठा के साथ होता है। जैसा कि आप सब अब तक जान ही चुके हैं लगभग 200 वर्षों तक हमारा भारत देश अंग्रेजों का गुलाम रहा है। इस पूरे समय में भारत वासियों ने बहुत चुनौतियों का सामना किया और अंग्रेजों की ज्यादती सही है। गुलामी के दौरान जो अत्याचार हम पर हुए उन सब का प्रतिकार करने के लिए हमारे देश के अनेक वीरों ने आगे आकर अंग्रेजों का सामना करने के लिए, उनमें से सबसे अधिक चर्चित नाम जो उनके देश के प्रति समर्पण के बारे में उनकी जीवन की झलकियां देखने का प्रयास करते हैं।

बच्चों हमारे राष्ट्रपिता कौन हैं? आप जानते हैं! हां बिल्कुल सही पहचाना!! बापू गांधी हमारे राष्ट्रपिता है। उनका पूरा नाम मोहनदास करमचंद गांधी था। उनका जन्म 2 अक्टूबर 1969 को गुजरात के पोरबंदर नामक स्थान में हुआ था। गांधी जी उच्च शिक्षा प्राप्त थे। उन्होंने कानून की शिक्षा पायी थी वे बैरिस्टर बने थे। बहुत सारे मामलें में बकालत कर कई केस भी लड़े थे। उन्होंने भारतवर्ष की गुलामी की दशा में देखकर वे दुखी हुए थे और वकालत छोड़कर वे एक क्रांतिकारी योद्धा बनकर देश को अंग्रेजों की दासता से मुक्त करने का संकल्प लिया और तन, मन, धन और समर्पण से देश की सेवा में जुट गए।

हमारे देश के एक ऐसे सपूत का जन्म भी 2 अक्टूबर 1904 को हुआ, जो भारत के एक ईमानदार, कर्मनिष्ठ, यशस्वी प्रधानमंत्री हुए हैं। उनका नाम श्री लाल बहादुर शास्त्री है। भारत के इतिहास में स्वर्णक्षरों में दर्ज उनका नाम सदियों तक गर्व से हर भारतवासी के द्वारा लिया जाता रहेगा। उत्तर प्रदेश के मुगलसराय में जन्मे शास्त्री जी का पूरा जीवन सादगी और संजीदगी से भरा था। वे अति सरल स्वभाव के थे उनमें प्रधानमंत्री पद का कोई अभिमान नहीं था। उनकी सादगी, सच्चाई और अपने कर्तव्यों के प्रति उनकी निष्ठा उन्हें एक विशेष व्यक्तित्व का स्वरूप प्रदान करती है। उन्होंने देश के लिए अपना समग्र जीवन त्याग किया।

27 मई 1964 को पंडित जवाहरलाल नेहरू की मृत्यु के बाद गुलजारी लाल नंदा के नामांकन और मोरार जी देसाई के समर्थन के साथ लाल बहादुर शास्त्री भारत के दूसरे प्रधानमंत्री बने। अपने पदभार संभालते ही आम आदमी को राहत पहुंचाने के लिए कई योजनाओं की शुरुआत की। उनका पहला सबसे महत्वपूर्ण कार्य अन्न के क्षेत्र में देश को आत्मनिर्भर बनाना था। जय जवान, जय किसान का नारा दिया। अमेरिका से आने वाला घटिया लाल गेहूं के आयात को कम करने के लिए देशवासियों से हर सोमवार को व्रत करने का संकल्प करवाया सबने साथ दिया और देश में लाल गेहूं आना बंद हो गया। संकल्प के धनी हमारे यशस्वी प्रधानमंत्री जी ने हरित क्रांति अन्न उत्पादन में आत्मनिर्भरता और श्वेत क्रांति दूध उत्पादन में आत्मनिर्भरता को जन्म दिया। उनका जीवन पारिवारिक जीवन था। वे संबंधों और रिश्तो मर्यादाओं की अनिवार्यता समझते थे। 1965 में पाकिस्तान ने भारत पर हमला कर दिया।

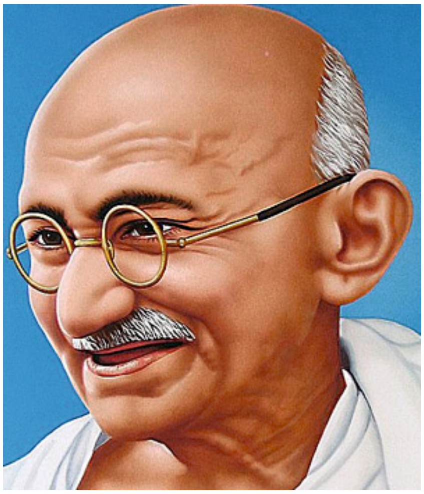
22 सितंबर 1965 को युद्ध विराम घोषित हुआ। शांति समझौते के लिए वे ताशकंद गए थे। दोनों पक्षों ने एक समझौते पर हस्ताक्षर किए जिसे ताशकंद समझौता नाम दिया गया। बहुत अफसोस से हम यह स्मरण करते हैं कि इसी यात्रा के दौरान 11 जनवरी 1966 को शास्त्री जी के ताशकंद में निधन होने का समाचार आ गया सारा देश शोक संतृप्त हो गया। भारतमाता को गुलामी के बंधनों से मुक्त करने के लिए जिन माँ के लाल आगे आए, उनमें महात्मा गांधी, लाल बहादुर शास्त्री और जवाहर लाल नेहरू थे। इनमें से बापू को छोड़कर बाकी दो प्रधानमंत्री बने और बापू जी राष्ट्रपिता बने।

❖❖❖

समय का महत्व

❒ : अंतस की कलम से

प्यारे बच्चों क्या? आप यह जानते हो कि परीक्षा में पास अथवा फेल होने की वजह के पीछे हमारा वक्त को महत्व ना देना है, समय को नजर अंदाज करना है यानी यदि हम समय का सदुपयोग नहीं करेंगे,उसके महत्व को नहीं समझेंगे तो हम किसी भी कार्य में सफल नहीं हो सकते हैं। परीक्षा का परिणाम भी इस पर एक हद तक टिका है समय को सबसे अधिक महत्व दिया जाता है यह धन से बढ़कर है। महात्मा गांधी एक साधारण मनुष्य ही थे और उनका जीवन सफर ''समय'' का ही प्रमाण है शनैः शनैः गांधी जी राजनीति में आकर जो परतंत्र भारत की तस्वीर देखी थी तो उन्होंने यह तय कर लिया कि कुछ ऐसी ऊर्जा को संचित करना होगा जिसके बल पर हम शत्रुओं को पराजित कर सकेगें।



गांधीजी ने समय के महत्व को अच्छे से समझा और उस पर कार्य करना आरंभ किया। वे जीवन के अपने सभी कार्यों को समयानुसार विभाजित करके कार्यों को करना शुरू किया जैसे समय पर सोना, समय पर उठना, समय पर ईश आराधना, समय पर संध्या वंदन, समय पर भोजन, हर कार्य को उसके लिए निर्धारित समय पर करने की अच्छी आदत ने धीरे–धीरे उन में जो आत्मविश्वास जगाया उससे उन्होंने अपने भीतर एक अदम्य साहस और ऊर्जा को अनुभव किया। मानसिक शक्ति की प्रबलता से एक साधारण कद काठी के आदमी ने भारतवर्ष को गुलामी से उबरने का सुनहरा अवसर दिया। हम यह मान सकते हैं कि यदि हम समय को महत्व देते हैं तो हम असंभव को भी संभव कर पाते हैं। गांधी जी के पहल ने पूरे देश को क्रांति की ऐसी ऊर्जा दी जिससे कि हजारों लाखों लोगों ने प्रेरित होकर अपना बलिदान भी देकर आज के लिए देश को स्वतंत्र कराया। हमें उन महान आत्माओं के त्याग को कभी नहीं भूलना चाहिए।

प्यारे बच्चों अपने पढ़ने लिखने और सोने जागने खाने आदि के समय को निश्चित कर आज भारत को फिर से गुलाम ना होने देने के लिए आप सबको समय का महत्व समझना चाहिए समय ही शक्ति है सामर्थ्य है। गांधीजी ने कहा समय धन से अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि मनुष्य के पास धन खत्म हो जाए तो वह और मेहनत करके और धन कमा सकता है परंतु अगर समय बीत गया तो आप उसे वापस नहीं लौटा सकते। समय की कीमत पहचाने और अपना जीवन बहुमूल्य बनाए।

❖❖❖

😂😂😂

हास-परिहास

😂😂😂

बैंक का पेंशन पेमेंट विभाग का बॉस बेहोश पड़ा था....
छानबीन के बाद पता चला कि
एक पेंशनर ने उससे पूछा था–
''अधिक मास'' की पेंशन इस माह की पेंशन के साथ ही मिलेगी या अलग से......!!??

😂😂😂

पुलिस ने बाइक सवार को रोका–तुम्हारे कागजात दिखाओ?
पुलिस– कागजात देखकर तुम्हारे कागजात तो ठीक है पर 2000 जुर्माना लगेगा।
गाड़ीवाला– जब सब कागजात ठीक है तो फाइन कैसा?
पुलिस वाला– तुम्हारे सारे कागज संभाल कर पॉलीथीन में रखे हैं और पॉलीथीन बैन है!!!??

😂😂😂

डॉक्टर मरीज से– अगर तुम मेरी दवा से ठीक हो गए तो मुझे क्या इनाम दोगे?
मरीज– साहब मैं तो गरीब आदमी हूं, कब्र खोदता हूं आपकी फ्री में खोद दूंगा??!!!

😂😂😂

एक बार एक आदमी जंगल से जा रहा था।
अचानक उसके सामने शेर आ गया। वह डर कर जमीन पर सांस रोक कर लेट गया यह देख
शेर उसके पास आया और....
कान में बोला– सावन है बेटा वरना सारी होशियारी निकाल देता।

😂😂😂

भक्त: बाबा पढ़ा लिखा हूं पर नौकरी नहीं मिलती क्या करूं?
बाबा: कहां तक पढ़े हो......?
भक्त: बाबा मैं बी.ए. किया है।
बाबा: एक बार और बी.ए. कर लो। दो बार करने से बाबा बन जाओगे फिर तुम्हें नौकरी की जरूरत नहीं पड़ेगी!!!!

😂😂😂

यह तो अच्छा हुआ की 1947 में व्हाट्सएप नहीं था।
वरना आजादी के लिए कोई जंग में उतरता ही नहीं
लोग घर बैठे ही रहते इस मैसेज को इतना फेलाओ
कि अंग्रेज खुद भारत छोड़कर भाग जाए।

😂😂😂

पुलिस– तू अपने आप ही क्यों बैठ गया?
जुआरी– पिछली बार मैं पकड़ा गया तो...
सीट नहीं मिली थी खड़ा होकर जाना पड़ा था!!!

😂😂😂

पप्पू ने अमरुद खरीदे, तो उसमें से कीड़ा निकला
अमरुद वाले से– इसमें तो कीड़ा है।
अमरुद वाला– यह तो किस्मत की बात है। क्या पता अगली बार! मोटरसाइकिल निकल जाए?
पप्पू– 2 किलो और दे दो!!!

😂😂😂

शर्मा– आपकी बीवी दिखाई नहीं दे रही??
बॉस– नहीं मैं उसे पार्टी में ही नहीं लाता!
शर्मा– क्यों सर
बॉस– वह गांव की है ना!!!
शर्मा– ओह माफ करना मुझे लगा आपकी है!!
शर्मा– अस्पताल में!!...!!

😂😂😂

अंतस की रसोई

❑ : डी. उषा राव

दाल पकवान

सामग्री

1. एक कटोरी मैंदा
2. एक चम्मच तेल
3. आधा छोटी चम्मच अजवाइन या जीरा
4. तलने के लिए तेल नमक स्वाद अनुसार

विधि

1. मैंदे में सभी सामग्री मिलाकर गूंथ लें मध्यम गूंथ लें।
2. छोटी–छोटी लोई बनाकर पुरी की तरह बेले।
3. उसके बाद कांटे वाले चम्मच से पूरी को टांकते जाए।

कहीं से भी पूरी में जगह नहीं दिखे ताकि पूरी फुले ही नहीं हमें फूलाना नहीं है।

4. अब तेल गर्म करके एक–एक पूरी को हल्का सुनहरा करके कड़क पकवान छलनी से छानकर रखते जाए।

सामग्री दाल के लिए

1 एक कटोरी चना दाल

2 एक कप पानी

3 आधा टी स्पून हल्दी

4 टमाटर लाल कद्दूकस किया हुआ

5 हरी मिर्च, नमक स्वाद अनुसार, तड़के के लिए एक चम्मच तेल, हरी मिर्च के टुकड़े एक चम्मच लाल पीसी मिर्च आधा चम्मच शाह जीरा

विधि

1 चने की दाल को कम से कम 2 घंटे भिगोकर रखें।

2 दाल धोकर पूरी सामग्री प्रेशर कुकर में डालकर तीन सिटी लगायें, प्रेशर के खुलने के बाद चम्मच में हल्का घुमाएं।

3 दाल ज्यादा पतली ना ज्यादा गाढ़ी हो।इतनी गाढ़ी हो कि पकवान में लेकर खा सके।

4 अब दाल में लाल पिसी डालकर कढ़ाई में एक चम्मच तेल डालकर तड़का की सामग्री डालकर तड़का लगाऐं।

पेश है, लाजवाब गरमा गरम दाल पकवान अब आप मुस्कुराते हुए, नाश्ते के मेज पर दाल पकवान परोस कर, आनंद ले इसके स्वाद का।

❖❖❖

घरेलू नुस्खे

नैसर्गिक रूप से कुछ फल और फूलों के रस में निर्मित शहद हमारे लिए बहुत उपयोगी होते है। शहद का नियमित सेवन हमारे शरीर के रोग प्रतिकारक क्षमता को बढ़ाता है। जो हमारे पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं। फलों में पाइनेएप्पल एक ऐसा फल है जो मैंगनीज पदार्थ का भंडार है। मैंगनीज हमारी हड्डियों तथा उसके कोशिका तंत्र को मजबूत बनाने के लिए अत्यंत लाभकारी है। हमें फलों का चयन शारीरिक पोषण की दृष्टि से कर उनका सेवन अवश्य करना चाहिए।

अक्सर अपच, शुष्कता अथवा गर्मी से मुंह में छाले को शिकायत हम करते हैं। ऐसा होने पर यदि हम हमारी रसोई में उपलब्ध हरा धनिया पत्ती को साफ धोकर उसके कुछ पत्तों को मुंह में रखकर अच्छी तरह चबाते हैं और उसकी लार को मुंह में इकट्ठा कर थोड़ी देर मुंह में ही रखना है फिर बाहर निकाल देना हैं। यह क्रिया तीन से पांच बार करने से मुंह के छाले बिल्कुल ठीक हो जाते हैं यह एक सहज उपाय है।

आंवला एक गुणकारी औषधि फल है जिसके नियमित सेवन से हमारे शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। हम निरोग रहते हैं, हमारी त्वचा, आंखें तंदुरुस्त बनती हैं। प्रतिदिन कम से कम एक से दो आंवला तक हम ले सकते हैं। आंवला एक ऐसा औषधि फल है जिसे किसी भी रूप में परिवर्तित करने पर भी उनके औषधीय तत्व अथवा गुण नष्ट नहीं होते हैं इसलिए मुरब्बा, अचार, चटनी, रस, चर्ण अथवा ताजा कच्चा फल अच्छा है जिस रूप में भी सेवन करें। फायदा होता है यह अति लाभकारी हैं। आंवले के नियमित सेवन से त्वचा और आंखें चमकदार बनती है। बाल झड़ना बंद हो जाता है। बालों के रोग भी नष्ट हो जाते हैं। आंवला का शैंपू भी उपयोग कर सकते हैं।

पैरों में अक्सर बिनाई फट जाती है जिसमें एड़ी की चमड़ी मोटी खुरदुरी होकर कटने लगती है। उसमें दरार पड़ जाती है। जिससे एड़ियो में दर्द होता है, खुजली जलन भी सतत होती है। मोम पिघलाकर नारियल अथवा सरसों के तेल में मिलाकर रखलें और रुई से दिन भर में तीन चार बार लगाएं। इससे एड़िया भर जाएगी। पैरों की पीड़ा भी कम होगी यह क्रिया सस्ती और सरल दोनों ही है, जो घर में सहज हो सकती है। फटे होठों को ठीक करने के लिए सरसों का तेल नाभि में कुछ बूंदे रात्रि में डालकर रखने पर होठ मुलायम होगें और फटने से बच जाते हैं।

मेथी दाने रात में भिगो कर रखें और सुबह उठकर उस पानी को खाली पेट पी लें। और दाने चबाकर खाएं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है। हड्डियां जोड़ों के दर्द को कम करती है। मेथी दाना खून को पतला करती है, डायबिटीज को कम करती है। अनावश्यक चर्बी घटाती है। बालों की और त्वचा की चमक लाती है। पेट के रोग मिटाते हैं। सही अनुपात में सही जानकारी के साथ शरीर की अनुकूलता के हिसाब से इसको लेना चाहिए।

असत्य पर सत्य के
विजय का महापर्व
विजियादशमी दशहरा

और दीपों के उत्सव
दीपावली की
सभी स्नेही स्वजनों, पाठ्कों
को हार्दिक शुभकामनाऐं

अंतसमणि पत्रिका परिवार

CHECK YOURPREMIUM.com

Get Free INSURANCE Quote

- Car Insurance
- Bike Insurance
- Health Insurance
- Travel Insurance
- Term Insurance
- Life Insurance

Say "Hi"
79997 36630

Scan
for quote

checkyourpremium.com I support@checkyourpremium.com

Check Your Premium Insurance Web Aggregator Private Limited I ARN/BN/2023/107