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

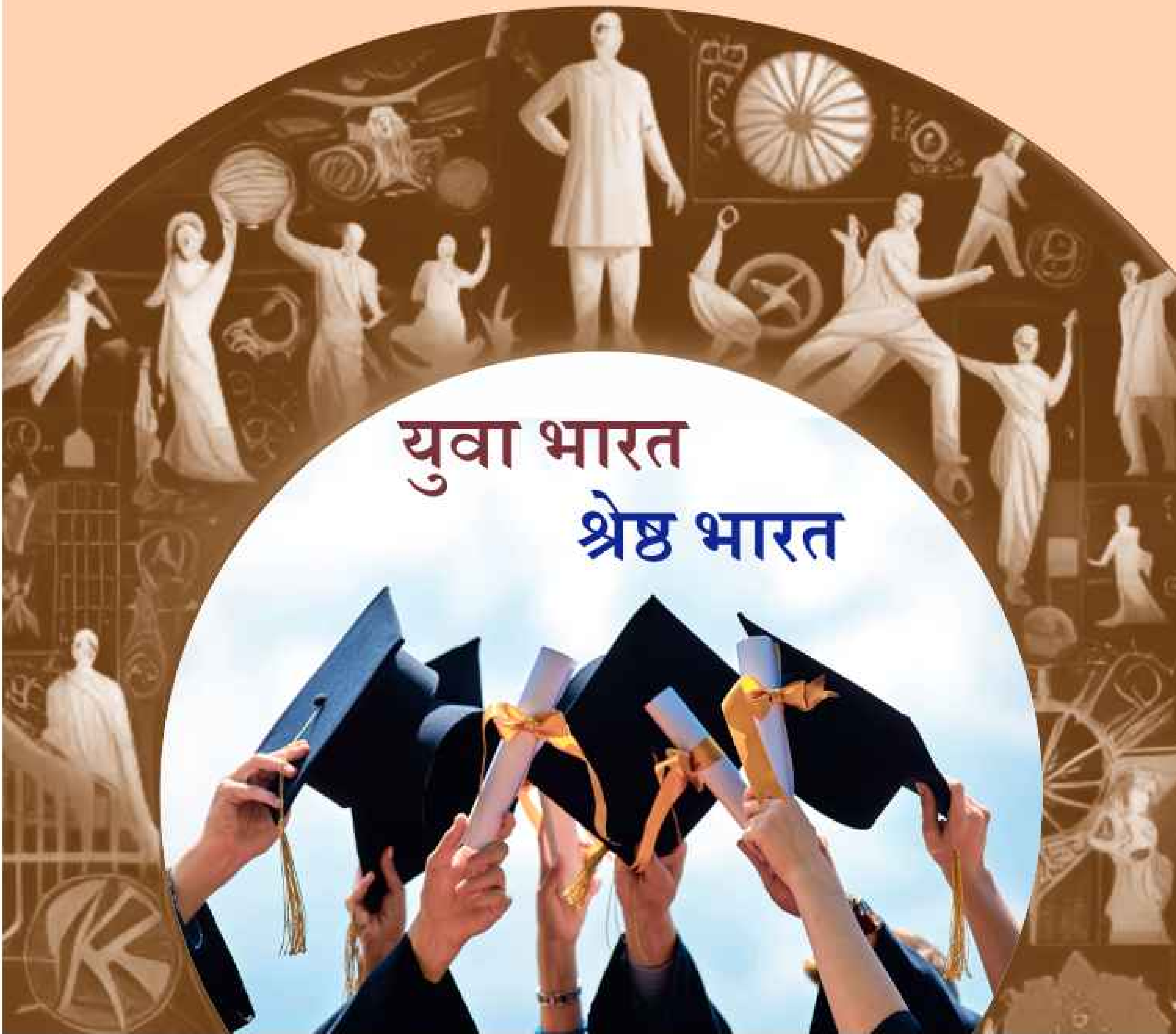
त्रैमासिक पत्रिका

अंतससमर्पण

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

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

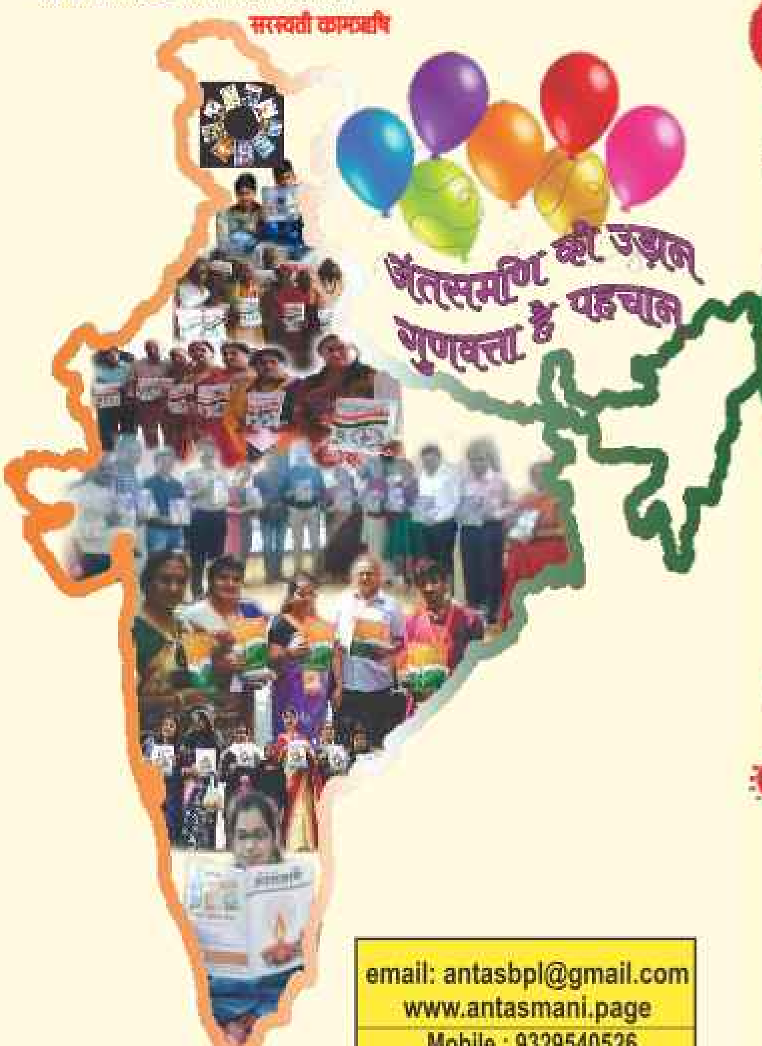
वर्ष-12 अंक-01 जनवरी-मार्च 2024 मूल्य 30 रु. पृष्ठ 4+40=44



कलम.....

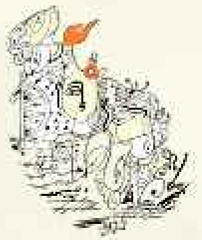
कौन ! कहता है कि,
कलम स्याही से चलती है,
लिखने वालों की अन्तरात्मा से पूछो,
वह तो दिलों में बहते लहू से चलती है।
मानव हृदय में बसी - ममता, करुणा,
स्नेह की पवित्र प्रवाह से चलती है,
कलम तो ईश्वरीय प्रेम की अनुभूति से चलती है,
क्योंकि, कलम आत्मा है,
वह तो परमात्मा से चलती है, कलम तन नहीं,
देह नहीं, आधार 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

संपादक एवं प्रकाशक
सरस्वती कामऋषि



MPHIN/2013/49539
ISSN 2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

'अंतसमणि'

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

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

वर्ष-12 अंक-01

इस अंक के आकर्षण

मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

1.	सुविचार		2
2.	राममंदिर शुभकामनाएं	शुभकामनाएं	3
3.	स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम	प्रेरक पत्र शैली	4
4.	संपादकीय	संपादक	5
5.	युवा वर्ग से अपेक्षा	विष्णु कुमार शर्मा (साभार)	6
6.	हम बने श्रेष्ठ नागरिक	सौ. कल्पवृक्षम्	7
7.	हमारे वृद्ध जन......	अंतस की कलम से	9
8.	स्वीकृति (कहानी)	श्रीमती सुशीला जिनेश	11
9.	वह गरीब लड़की (कविता)	निशा चतुर्वेदी	14
10.	अठन्नी का दु:ख (व्यंग्य)	सुमित प्रताप सिंह	15
11.	संघर्ष करो- आगे बढ़ो	रमेशचंद्र बादल	16
12.	परामर्श का विद्यार्थियों पर प्रभाव	सौजन्य अखण्ड ज्योति	20
13.	युवा भारत श्रेष्ठ भारत (आलेख)	सरस्वती कामऋषि	23
14.	मंजिल तेरे पग चूमेगी, आज नही तो कल	सौजन्य अखण्ड ज्योति	26
15.	समय को साधें जीवन को संवारे (आलेख)	संकलित	29
16.	बाह्य प्राणायाम	योगगुरू स्वामी रामदेव	32
17.	झूठ के पांव नहीं होते	पं. विष्णु शर्मा (पंचतंत्र)	33
18.	स्वच्छता ही स्वास्थ्य	पी.अंजलि वर्मा	35
19.	भारत के मिसाइल मैन (प्रेरक प्रसंग)	डी. भारती राव	37
20.	अंतस की रसोई से	डी. उषा राव	38
21.	घरेलू नुस्खे		39
22.	हास-परिहास		40

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

सोच, पहले ही नयी रखो, लेकिन संस्कार पुराने ही अच्छे हैं।

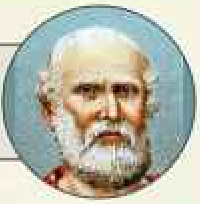
-ब्रह्माकुमारी

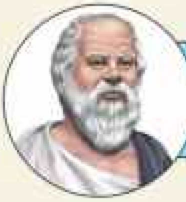
मेरी भावना का लोकतंत्र वह है जिसमें छोटे से छोटे व्यक्ति की आवाज को भी उतना ही महत्व मिले जितना एक समूह की आवाज को।

-महात्मा गांधी

स्वतंत्रता की अधिकता चाहे वह राज्यों या व्यक्तियों में निहित हो केवल गुलामी की अधिकता में बदल जाती है।

-प्लेटो



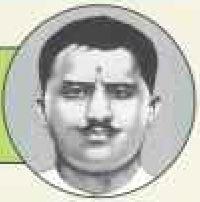


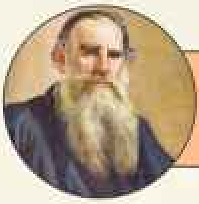
झूठे शब्द सिर्फ खुद में बुरे नहीं होते, बल्कि वह आपकी आत्मा को भी बुराई से संक्रमित कर देते हैं।

-सुकरात

मुझे विश्वास है कि मेरी आत्मा मातृभूमि तथा उसकी दीन संतति के लिए नए उत्साह और ओज के साथ काम करने के लिए शीघ्र लौट आएगी।

-राम प्रसाद बिस्मिल





दर्शनशास्त्र के दस ग्रंथ लिखना आसान है। एक सिद्धांत को अमल में लाना मुश्किल है।

-टॉलस्टाय

जिंदगी का रास्ता बना बनाया नहीं मिलता स्वयं को बनाना पड़ता है, जिसने जैसा मार्ग बनाया, उसे वैसे ही मंजिल मिलती है।

-स्वामी विवेकानंद

जीवन में बुद्धिमानी की बात तो एकाग्रता है।

-इमर्सन

प्रभु श्रीराम जी के नवोदित मंदिर की शुभकामनाएं

भारतभूमि ओजस्वी दैवीय ऊर्जा से अनुप्राणित पावन भूमि है इस नववर्ष में एक अद्वितीय भव्य मंदिर का निर्माण हुआ जिसे हम प्रभु रामजी की जन्मस्थली मानते हैं, पावन भूमि अयोध्या; देशवासियों की बहुप्रीतिक्षित कामना लगभग 500 वर्षों की लंबित प्रार्थनाओं का सुफल जैसे फलित हुआ, 22/01/2024 को दिव्य भव्य मंदिर में बालरूप प्रभु रामजी की प्राण प्रतिष्ठा की गई। देश ने अपनी पवित्र चैतन्य भावनाओं से उनके आगमन की खुशियां मनायी।

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका परिवार की ओर से अनंत कोटि शुभकामनाएं देशवासियों व पुनीत कार्य में सहभागी सभी पुरुषार्थियों को................

पत्र शैली में.....

स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम

स्नेही पाठकों

युवा धन से भरपूर हमारा देश गौरव अनुभव करता है, यह सच है कि हर युग में जो भी परिवर्तन हुआ है उसमें हमारे युवा शक्ति का ही साथ और हाथ रहा है। बीते हुए समय में जो चुनौतियां, बाधाएं और रुकावटें चाहे देश के विकास की बात हो अथवा परिवार के विकास की बात हो, युवाओं ने ही आगे बढ़कर समाधान किया है। युवा शक्ति हमेशा जिंदाबाद रहा है। हमारे यशस्वी प्रधानमंत्री जी ने अक्सर देश की चर्चा करते हुए, देश में अथवा विदेशों में भारत को युवा प्रधान देश कहा है, माना है, स्वीकार किया है। युवा हमारी वह संपत्ति है, जो अपनी शक्ति से विपरीत हवाओं का स्वरूप बदलने की ताकत रखते हैं। आजादी की लड़ाई में अंग्रेजों की शक्तिशाली सैन्य हथियारों से युक्त दुश्मनों की ईंट से ईंट बजा दी है और अनगिनत युवाओं ने अपनी शहादत देकर देश को आजाद कराया । आजादी हमने अपने वीरों की शहादत की बड़ी कीमत चुकाकर पायी है इसलिए हमारी इस बहुमूल्य आजादी को बहुत ही कड़ी सुरक्षा में संभालकर रखनी चाहिए ताकि फिर कोई हमसे यह आजादी छीन न लें।

भारतीय समाज में उसकी संस्कृति परिवारों में ही बसती है, परिवार संस्कृति का सुपोषण कर उसे सार्थक, महत्वपूर्ण और क्रियाशील बनाता है। परिवार में ही बच्चों को अच्छे संस्कार मिलते हैं जिससे उनकी परवरिश में निखार आता है । संयुक्त परिवार की परंपरा हमारी पहचान है जिसमें बालकों को सत्य, प्रेम, निडरता, व्यवहार कुशलता, वाक्य सद्भावना, आपसी मेलजोल और संयम धैर्य, परिश्रम, सत्कर्म जैसे पाठ सीखने को मिलते हैं। जिस परिवार में बड़ों के द्वारा आचरण से बच्चों को सारी सीख दी जाती है, वहां बच्चे तंदुरुस्त और बुद्धिमान होते हैं। परिवार की अपनी परिजनों के बीच आपसी सुगमता पूरे परिवार को स्वास्थ्य, सुख, शांति और समृद्धि प्रदान करती है ऐसे परिवार में ही रिश्तों का स्वार्थ बंधन हम देख पाते हैं, हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि आज के दौर में टूटते बिखरते परिवारों की लंबी कतार है यह सब भले ही हम कम अनुभव पायें।

सम्पादकीय

सदी का एक और वर्ष अपनी खट्टी-मीठी यादें छोड़कर विदा हुआ। जनमानस भी धीरे-धीरे तन-मन की शक्तियों को समेटकर स्वयं को एक और नए वर्ष के लिए अपने जीवन में स्थान बनाने के लिए तैयारियों में जुट गया। पूरा विश्व वर्ष परिवर्तन के इस दौर में, इस सुअवसर में परस्पर शुभकामनाओं की बौछार से फारिंग होकर अब अंत: स्फूर्त चेतना से स्वयं को इस नए वर्ष की चुनौतियों को स्वीकारने की चिंता में जुट गया है। समय की गति मानो पंखों की द्रुतगति से ऐसे सरपट भाग रही है कि कहीं भी एक पल भर ठहरने की गुंजाइश नहीं।

2023 की यादें अभी ज़ेहन में ताजा हैं इस गुजरे वह वक्त में जो घटनाएं मानवीय संवेदनाओं को आहत कर गई हैं वे पल तो इस नए साल में भी रह-रहकर याद आती रहेगी और हम बार-बार इस नए वर्ष को सकुशल बीतने के लिए प्रार्थना करते रहेंगे। अब समय वह नहीं रहा कि हम हर किसी पर भरोसा कर लें। यहां तो आलम यह हुआ जा रहा है कि ऐसे अधोगति मानवीय संवेदनाओं की मार अकारण झेलना मजबूरी होती जा रही है। असल में आए दिन बीते बरस में घट रही घटनाओं ने और चुनावों के राजनीतिक शतरंजी चालों की चपेट में हम कहां थे, क्या थे, क्या हुए!!! यह समझते समझते साल दूसरा, खैर अब जो बीत गई सो बात गई अब आगे की सुध लेते हैं।

रफ्ता रफ्ता आगे बढ़ते हुए अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका में अपने शानदार 12वे वर्ष में प्रवेश कर लिया है। हमारे सहदयी पाठकों ने अपनी नियमित सहभागिता से यह सौभाग्यपूर्ण अवसर निर्माण कर, पत्रिका के सुनहरे भविष्य के द्वार खोले हैं । इसके लिए सभी पाठकों को शुभकामनाएं और ढेरों बधाइयां। अपने पाठकों को यह शुभ सूचना देते हुए हमें प्रसन्नता हो रही है कि जनवरी का यह अंक जब तक आप सबके पास पहुंचेगा तब तक पत्रिका का डिजिटल प्लेटफॉर्म पर वेबसाइट लॉन्च हो चुका होगा। पत्रिका को एक बड़े स्तर तक पठन के लिए उपलब्ध हो सके इसलिए यह कदम उठाया गया है। पत्रिका को प्रबुद्ध पाठकों की बड़ी संख्या से जुड़ने का अवसर मिलेगा और बुद्धिजीवी विद्वत जनों तक जुड़ना संभव हो सकेगा।

अंतसमणि पत्रिका का जनवरी-मार्च का यह अंक सामाजिक न्याय विशेषांक होगा इस अंक में हमारा प्रयास सामाजिक सौहर्दि और मूल्यों पर आधारित होगा। सामाजिक परिवेश में आमूल चूल परिवर्तन की तस्वीर उकेरने की हमारी कोशिश होगी। शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक व्यवहार, मूल्यों का आकलन, संस्कृति, नैतिक, नागरिक मूल्यों आदि तथ्यों से उपजे सवाल और उनके समाधान को ढूंढते हम सब नारी सम्मान और सामाजिक ताने-बाने की कुछ चर्चा लाजिमी है। चेतना जगाने, समाज के द्वार दस्तक देने आएगा पत्रिका का सामाजिक न्याय विशेषांक।

सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक उथल-पुथल भी सामाजिक व्यवस्था पर, स्कूली बच्चों पर, परिवार पर, प्रभाव डालता है। यह चेतना जमाना इसलिए आज की प्राथमिक जरूरत है। देश के नागरिक गुणों, से भरपूर हो, तभी व्यवस्थाएं सुधरेगी। शिक्षा का आधार ही सुधार हैं। क्या हमारी शिक्षा, हमें जिम्मेदार, निष्ठावान, जागरूक, चैतन्य बना रही है। यह प्रश्न?? महत्वपूर्ण है।

कहीं ऐसा तो नहीं कि हम डिग्री को ही शिक्षा मान कर बैठे हैं Your degree is just a piece of paper, your education is seen in your Behavior

❖❖❖

युवा वर्ग से अपेक्षा

❒ : विष्णु कुमार शर्मा (साभार)

बहुत जरूरत भारत मां को, ऐसे वीर जवानों की।
जिम्मेदारी निभा सकें जो प्रगतिशील अभियानों की।।

व्यसन मुक्त हो देश हमारा, रोग-शोक से दूर रहें।
पवन सुगंधित बहे चतुर्दिक, नदियां शुचितापूर्ण बहें।
युवा हमें श्रमशील चाहिए, गति मोड तूफानों की।
जिम्मेदारी निभा सके जो, प्रगतिशील अभियानों की।।

सज्जन शालीन युवा भारत के, दुतगति से बढ़ते जाएं।
जब तक मिले न लक्ष्य सुनिश्चित, तब तक श्रम करते जाएं।।
नए सृजन हित बहुत जरूरी, साधक प्रति भावनाओं की।
जिम्मेदारी निभा सके जो, प्रगतिशील अभियानों की।।

जिसमें हो बल-वीर्य पराक्रम, अनुशासित-मर्यादित हों।
अगुवाई को आगे आएं, नियमों से संचालित हों।।
सृजनशील अभियान चलाएं, ऐसे निष्ठावानों की।
जिम्मेदारी निभा सके जो, प्रगतिशील अभियानों की।।

युवकों ने ही क्रांति मचाई, युवकों ने निर्माण किया।
अनाचार कर दूर लोकहित, युवकों ने बलिदान दिया।।
प्रतिभा सहित जरूरत युग को, चरित्रनिष्ठ धनवानों की।
जिम्मेदारी निभा सके जो, प्रगतिशील अभियानों की।।

❖❖❖

जीवन की मुस्कान

हम बने श्रेष्ठ नागरिक

❑ : सौ. कल्पवृक्षम्

विश्व में जितने भी राष्ट्र हैं उन सभी राष्ट्रों की पहचान, उनकी सामाजिक, सांस्कृतिक, नैतिक, मानवीय, आर्थिक एवं सौंदर्यकरण आदि आदि के आधार पर आंकी जाती है और इसी आधार पर धारणाएं बनती है कि अमुक राष्ट्र आर्थिक दृष्टि से, अमुक संस्कृति दृष्टि से अथवा फलां माननीय में फलां अनुशासन में आगे है आदि जो दृष्टिकोण बनता है उसी से उन्हें आंका जाता है। श्रेष्ठ सर्वश्रेष्ठ, विकासशील, विकसित आदि आदि के रूप में विश्व में जाना जाता है। विश्व के जितने भी देश है उन सबके उद्भव काल कर्मों बेश भारतवर्ष राष्ट्र के बहुत पीछे रहे हैं। इस मानदण्ड के अनुसार यदि हम कुछ सुविज्ञ जनों के विचारानुसार विश्व में अपनी गौरवमयी संस्कृति के सशक्त ऊर्जा के प्रसार से भारत वर्ष ने अपने अस्तित्व की पहचान बनाई है।

जन, भूमि, संस्कृति तीन मुख्य घटक मिलाकर एक राष्ट्र को आकार देते हैं और फिर इस आकार को समुचित विस्तार देने के लिए तंत्र गठित हुए हैं इसके माध्यम से इस समूह विशेष को पहचान और भूखंड को आधार मिला है राष्ट्र को मजबूत करने वाले इन तत्वों में जन, भूमि से और संस्कृति जन से अधिक महत्वपूर्ण रही है। जिससे हम यह तय कर पाते हैं कि एक संस्कृति जो जनमानस को एक नियमबद्ध कदमताल करना सीखाती है उसमें श्रेष्ठ गुणों का विकास करती है जो अपने रहन-सहन आचरण व्यवहार और भाषा में उस भूमि विशेष को एक पहचान देते हैं तभी वह भू भाग धीरे-धीरे विश्व पटल पर उभर कर निखर पाता हैं।

जनमानस ही वे मुख्य घटक होते हैं जो किसी भी देश को उन्नत बनाते हैं। प्रत्येक राष्ट्र का हर शख्स उसका नागरिक होता है जो जिस देश अथवा राष्ट्र में जन्म लेता है उसे देश की नागरिकता प्रदान हो जाती है और उसे उस राष्ट्र विशेष द्वारा प्रदान की जाने वाली सुविधाओं का लाभ मिलता है। शिक्षा, स्वास्थ्य, मौलिक अधिकार आदि उसे जन्म से प्राप्त होते हैं। नागरिक को इस सुविधाओं के एवज में उसे अपने राष्ट्र के प्रति कुछ कर्तव्य निभाने होते हैं, उसे एक श्रेष्ठ नागरिक बनकर राष्ट्र के प्रति अपनी निष्ठा रखनी पड़ती है यह अति आवश्यक भी है। एक शिक्षित, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक पहलुओं में दक्ष जागरूक नागरिक देश की उन्नति में सहायक होगा ऐसे ही नागरिकों की हर राष्ट्र को अपेक्षा होती है। हम आए दिन अखबारों में, टीवी में, मोबाइल आदि के माध्यम से पढ़ते, सुनते और देखते हैं और अनुभव भी करते हैं कि अमुक देश खेलों में कितना आगे है अमुक देश विश्व में आर्थिक रूप से सबसे धनी और ताकतवर है अमुक देश कितना सुंदर है कुछ देश तो अपने नैसर्गिक सौंदर्य के लिए जाने जाते हैं जहां हरदम विदेशी सैलानियों की भीड़ लगी रहती है। यह सब संभव हो पाता है उत्तम शासन व्यवस्था और उत्तम नागरिक की मिली जुली कोशिशों से। अतिउत्तम अथवा सर्वश्रेष्ठ नागरिक का प्रथम गुण होता है कि वह मातृभूमि और राष्ट्र से सच्चा प्रेम करने वाला हो। निस्वार्थ प्रेम एक ऐसा गुण है जो व्यक्ति और राष्ट्र दोनों को ही सफल बनाता है भारतीय जब वर्ल्डटूर पर जाते हैं घूमने तो वहां जाकर वे वहां की भव्यता, सौंदर्यकरण, सड़के, अनुशासन और लोगों को भी देखकर प्रभावित होते हैं तो भारत आकर वे सब प्रशंसा करते हैं और अपने देश की तुलना भी करते हैं सवाल यहां पर यह है कि

हम अपने देश को उससे भी सुंदर कब बनायेंगे। जबकि सबसे गौरवशाली भारतीय संस्कृति हमारे ही पास हैं। ऐसा लगता है कि भारतीयों ने अगर बाहर झांकने के बजाय अपने भीतर झांकना शुरू किया तो हम अमेरिका से कब के बहुत आगे निकल गए होते। भारतीय प्रतिभाएं, बुद्धिमत्ता, व्यक्तित्व, निष्ठा से भरपूर लोग ही तो विश्व में देशों को चला रहे हैं। हममें कमी तो कुछ भी नहीं हैं। हमें आज के समय में 21वीं सदी कहा जा रहा है, तो हमें अपने देश को मजबूत और विकसित पूर्ण शिक्षित समर्थ बनाना है हमें 'सर्वप्रथम श्रेष्ठ नागरिक बनना होगा' सर्वश्रेष्ठ नागरिक बनने के लिए अपेक्षित गुण होने चाहिए नागरिक स्त्री-पुरुष हैं।

1.शिक्षित
2. स्वस्थ
3. संस्कारी
4. कर्म निष्ठ
5. मृदुभावी, चरित्रवान होना चाहिए
6. राष्ट्र की संपत्ति की रक्षा करने वाला
7. राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका समझने वाला हो
8. कार्य कुशल, व्यवहार कुशल हो
9. सुंदर सड़कों पर थूकने व गंदगी न फैलाता हो
10. सड़कों के नियमों व अनुशासन पालन करने वाला हो
11. भ्रष्टाचार मुक्त प्रकृति का हो
12. स्वाभिमानी हो परिवार की सुरक्षा, शिक्षा, देखभाल करने में कुशल हो
13. भाषा में दक्षता हो
14. विनम्र और समाधान परक हो
15. मेहनती परिश्रमी
16. संकल्प की दृढ़ शक्ति हो
17. सत्य और सदाचार का पालन करने वाला हो
18. सामाजिक समस्याओं के प्रति जागरूक होना चाहिए
19. सच्चाई ईमानदारी कर्तव्यनिष्ठ होना चाहिए
20. सार्वजनिक जीवन में भ्रष्टाचार का उन्मूलन करने वाला होना चाहिए
21. विचारशील, समझदार, सकारात्मक, बात का पक्का होना चाहिए
22. जीवन में लक्ष्य अथवा उद्देश्य धारण करने वाला सोच का हो
23. संविधान द्वारा प्रदत्त अधिकारों की जानकारी हो उसका दुरुपयोग करने वाला ना हो
24. उसका व्यक्तित्व आकर्षक एवं प्रेरणादायक हो
25. सर्वश्रेष्ठ नागरिक बनने की चाहत हो, उसमें सीखने का गुण हो

उपर्युक्त सभी अपेक्षित बिंदुओं की व्याख्या विश्लेषण का विषय तो हो सकती है; परंतु यह सारे गुण हों यह जरूरी नहीं। हर समस्या के दो पक्ष होते हैं सकारात्मक/ नकारात्मक आप सब समझते ही हैं कि जब सब कुछ बहुत अच्छा हो रहा होता है वहां कौन सी शक्ति काम करती है और जहां सारा काम बिगड़ा हुआ हो; वहां कौन सी शक्ति काम करती है। **एक जिम्मेदार सर्वगुण संपन्न नागरिक से जब नागरिक के उत्तम गुणों की चर्चा करते हुए सर्वश्रेष्ठ नागरिक के गुण के बारे में प्रश्न पूछा गया तो उनका बहुत ही बुद्धिमता पूर्ण जवाब आया-उन्होंने कहा कि सारी समस्याओं का समाधान करने वाली एक संस्था हैं जो सर्वश्रेष्ठ नागरिक बना सकती है और वह संस्था है 'परिवार' परिवार बालक/ बालिका के लिए प्रथम पाठशाला है जो जिस परिवार में जन्म लेता है उसी के अनुरूप उसे शिक्षा मिलती है। परिवार यदि अपने बच्चों का उत्तम चरित्र निर्माण करने के लिए उत्तम परवरिश का संकल्प ले तो सर्वश्रेष्ठ नागरिक का निर्माण होगा और देश की दिशा और दशा दोनों का ही कायाकल्प होगा। परिवार और पाठशाला दोनों ही चरित्र निर्माण करने का अपना परम अहम कर्तव्य निभाएं तो उसी दिन देश का चरित्र उज्जवल होगा। मेरा देश चित्र नहीं चरित्र की पूजा करता है इसलिए चरित्रवान सर्वश्रेष्ठ नागरिक स्वयं बने और बनाने में सहयोग करें। आइये सर्वश्रेष्ठ नागरिक गुणों से खुद को भरकर भरपूर जीवन जीऐं। श्रेष्ठता सर्वश्रेष्ठता उत्तमता चरित्र के ऊंचे पायदान पर पैर रखें और जीवन में मुस्कान लाऐं।**

❖❖❖

आओ सीखें जीवन जीना ...

हमारे वृद्ध जन......

❑ : अंतस की कलम से

कुदरत का नियम है, कि वह सृजन करती है और नष्ट भी करती है, अर्थात जिस शरीर का वह निर्माण करती है उस शरीर का अंत भी करती है कुदरत के नियम अटल और शाश्वत है विज्ञजनों का यह कहना है कि मानव देह पांच तत्वों से मिलकर बना है अग्नि, पृथ्वी, आकाश, वायु, जल अत: एक दिन शरीर को इन्हीं तत्वों में विलीन होना पड़ता है यही नियम है यही जीवन है। शरीर के बनने और मिटने के बीच चार अवस्थाएं हैं उन अवस्थाओं को हम इन नामों से पहचानते हैं। शिशु, बाल, युवा, प्रौढ़, वृद्ध सबसे अंतिम अवस्था को वृद्धावस्था कहा गया है।

मानव जीवन की आयु को 100 वर्ष मानकर उसे चार मुख्य आश्रमों में विभाजित किया गया है। जन्म से 25 वर्ष तक ब्रह्मचर्य आश्रम, 25-50 वर्ष गृहस्थ आश्रम, 50-75 वानप्रस्थ आश्रम, 75-100 सन्यास आश्रम । इन सभी आश्रमों का पालन आज इतिहास बन चुके हैं । 21वीं सदी का आज का भारत इन आश्रमों की चर्चा नहीं करता है । वर्तमान में आयु कोई भी हो उसे हर तरह का कार्य करना पड़ता है । आज के युग में सबसे अधिक चिंताजनक और गौर करने योग्य विषय यह है कि जो वृद्ध हो चुके हैं ऐसे लोग अपने-अपने परिवारों में ही घोर पीड़ा असम्मान पा रहे हैं, अपने ही बच्चों के द्वारा। पढ़े-लिखे अच्छे-अच्छे पदों पर कार्य किए हुए, मध्यम वर्ग, निम्न वर्ग के लोग कोई अछूता नहीं रहा इस नई परंपराओं से आजकल लोग अपने मां-बाप को रिटायमेंट के बाद उन्हें अनुपयोगी समझने लगते हैं और उन्हें घर में रखने को तैयार नहीं होते हैं; उन्हें परिवार का बोझ मान लिया जाता है और इसलिए उन्हें वृद्धाश्रम में ले जाकर छोड़ दिया जाता है। बुजुर्ग घर में पोती-पोतियों के साथ रहना चाहते हैं पर उनकी नहीं सुनी जाती हैं । उनकी संपति घर द्वार सब छीन लिया जाता हैं।

पढ़े-लिखे सभ्रांत समाज का यह नया आविष्कार है 'वृद्धाश्रम' old age home यह संस्कृति भारत की नहीं हैं, यह तो हमारे बच्चे विदेशों से ले आए हैं। उनका मानना है कि उनके बूढ़े मां-बाप उनकी नई सोच के लिए बाधक हैं उनके नए स्टाइल से उन्हें एडजस्ट करना मुश्किल है। इसलिए यह बेहतर होगा कि वह वृद्धाश्रम में रहें। ये कैसा तर्क है कि जिन मां-बाप ने तुम्हें पाल-पोसकर बड़ा किया, शिक्षा दी काबिल बनाया और अब जब उन्हें तुम्हारी जरूरत है तो तुम उन्हें उनके अधिकार से वंचित कर रहे हो। कुदरत के अनुसार यह अवस्था तो सबकी आनी है इस अवस्था में आकर हर कोई यह चाहेगा कि उसे कुछ पल सुकून से मिले। घर जो उसने बनाया है उसमें रहने का मौका मिले। वह भी चैन से नाती-पोते के साथ अपना आखिरी समय अच्छे से गुजारे पर आज के युग में यह सौभाग्य बहुत ही कम लोगों को मिल पाता है।

सचमुच वे मां-बाप बड़े भाग्यशाली हैं जिन्हें अच्छे बेटा-बेटी मिले। आज की शिक्षा जोड़ना कम और तोड़ना अधिक सिखाती है। वृद्धाश्रम की बढ़ती संख्या कमोबेश यही संकेत दे रही है।

हमारे भारतीय समाज में आज भी अनेकानेक बुराइयां हैं जो सदियों से चली आ रही है । कुछ बुराइयों को महान विचारकों ने समाज के हित में उन्हें खत्म किया पर फिर भी धर्म भीरू समाज में धर्म के ही ठेकेदारों ने बहुत सारी बुराइयों को जानबूझकर अपनी लालसा के चलते पैदा किया है, आज सारा समाज उन्हीं बुराइयों की पीड़ा से कराट रहा है पढ़े-लिखे लोग ही इन बुराइयों में लिप्त हैं उन सारी सामाजिक बुराइयों में एक सबसे जघन्य बुराई की श्रेणी में आता है ' वृद्धजनों का अपमान '। बड़े पैमाने पर यह अपराध हो रहा है भारत जैसे सुसंस्कृत देश में। अनुभवी माता-पिता को बोझ समझने की परंपरा विदेशों से आई है। लोग पढ़ने जाते हैं वहीं शादी कर लेते हैं और बस जाते हैं भूल जाते हैं कि देश में उनके मां-बाप उन्हें पढ़ाने लिखाने के खर्च को पूरा करने के लिए जमीन जायदाद सब कुछ बेच दिया। आशा थी कि बेटा अच्छा कमाकर सब कुछ बहाल कर लेगा पर बदले में उन्हें क्या? मिला । यह विषय बहुत गंभीर है; परिवारों में बच्चे अनुभवी परिजनों के बीच रहकर जीवनोपयोगी श्रेष्ठ सीख सीखने से वंचित रहते हैं और अनायास मां-बाप के अहंकार में एकाकी जीवन जीने को मजबूर होते हैं। बच्चे गलत रास्ते अपनाते हैं, भटक जाते हैं और जान भी गंवाते हैं आखिर कौन है? जिम्मेदार कितना दुःखद है यह सब कुछ ईश्वर की बनाई इस सृष्टि के सौंदर्य को मिटाने वाले चंद लोग अपनी कुत्सित मानसिकता से पूरे मानव समाज को दूषित कर रहे हैं और भारतीय संस्कृति का अपमान कर रहे हैं। भारतीय संस्कृति ' वसुधैव कुटुंबकम् ' का भाव रखती है ऐसे में एक परिवार में मां पिता बोझ क्यों? जो ऐसा करता है वह नरक का भागीदार होगा और उनकी संतानें संस्कारों के अभाव में विक्षिप्त जीवन जीने को मजबूर होगें । समझदारी इसी में है आओ हम सब जीवन जीना सीखें। जीवन जीना सीखना भी एक कला है; जिसने यह कला सीख ली मानो उसने सफलता की हर सीढी तय कर ली। दरअसल जीने के लिए हर व्यक्ति यही प्रयास करता है कि उसे अपने जीवन में सुख, शांति, समृद्धि भरपूर मिले ताकि वह उम्रभर जीवन जीने का आनंद ले सके। यह सब पाने के लिए जीवन की कला यह सीखाती है कि जब आप अपने लिए सब कुछ पाना चाहते हो, तो इसमें भाव ' सर्वे भवंतु सुखिन:' का भाव निहित हो, तो यह सब कुछ आपको अपने जीवन जीने में पाना कोई मुश्किल नहीं होगा। इसके लिए हमें अपना हृदय उदार बनाना होगा और विस्तृत हृदय की भांति अपनी सोच भी बड़ी करनी होगी।

ऐसा कहते हैं सुना गया है कि इस धरती पर सबसे जहरीला!! इंसान ही है जब हम समाज में घट रही अमानवीय घटनाओं को देखते हैं तो पाते हैं कि वे लोग जो संवेदनहीन, हृदयहीन कुत्सित मानसिकता से ग्रसित वही लोग हैं जो समाज में अपने भीतर का ज़हर उगलकर वातावरण को विषाक्त बना रहे हैं। हमारे वृद्धजनों के साथ होने वाला व्यवहार इस बात को दर्शाता है कि जो मां-बाप अपने बच्चे को लाड़ प्यार से पालकर उनकी सुरक्षा, देखभाल में अपना सर्वस्व लुटा देते हैं उन माता-पिता पर यही बच्चे जुल्म करते हैं वे भला इंसान कैसे हो सकते हैं।

निष्कर्ष यही संकेत दे रहा है कि 21सदी में विकास का दम भरने वाले हम सब क्या? साधारण संस्कारों की व्यवहारिकता तक को ताक में रखकर हम कैसी मानसिकता के शिकार हो रहे हैं । भारतीय संस्कृति की गरिमा को छू सके ऐसी कोई दूसरी व्यवस्था आज विश्व पटल पर नहीं है। हमारी संस्कृति की छत्रछाया में ही ' लोकासमस्ता सुखिनो भवंतु ' भाव प्रसार हुआ है । आज अगर सब विस्मृत कर चुके हैं, तो सहृदयता से हम यह प्रसंग स्मरण करें कि कैसे श्री गणेश जी ने बालपन में ही यह प्रमाणित कर दिया था कि पूरे ब्रह्मांड की परिक्रमा करने से जो प्राप्त नहीं होता है वह अपने माता-पिता के ही परिक्रमा करने पर हम पा सकते हैं । माता-पिता ही संपूर्ण ब्रह्मांड है यह बात श्री गणेशजी की सब जानते हैं पर मानते नहीं।

हमारे वृद्धजन ही हमारा ब्रह्मांड हैं उनके अनुभव ही हमारे लिए सबसे बड़ी संपत्ति हैं इसलिए घर की शोभा हमारे माता-पिता हैं आइये, उनके मार्गदर्शन में आओं सीखें जीवन जीना।

स्वीकृति

: श्रीमती सुशीला जिनेश

नेहा ने टेबिल पर नाश्ता लगाया और बच्चों को आवाज दी " चलो सोनू, निक्की, पापा के साथ नाश्ता कर लो। मैं अभी मंदिर होकर आती हूँ।" नेहा तेज कदमों से चली जा रही थी, सडक बिल्कुल सूनी थी उसने सोचा जल्दी से पार कर ले, अभी वह बीच सडक- पर पहुँची ही थी कि तेज गति से दनदनाती हुई जीप नेहा को कुचलते हुये निकल गई। उसके गिरते ही आसपास के दुकानदार और पैदल चलते लोग दौड़ पड़े। सामने ही पुलिस चौकी थी। तुरन्त पुलिस ने आकर लाश को अपने अधिकार में ले लिया।

पड़ोस के खुराना साहब दूध लेकर .लौट रहे थे। भीड़ को हटाते हुये उनकी दृष्टि नेहा के क्षत-विक्षत शरीर पर पड़ी। घबराये हुये वे नेहा के घर गये और नेहा के पति राकेश से हॉफते-हॉफते सारी घटना बयान की। राकेश के तो जैसे होश उड गये, हाथ पैर सुन्न पड गये। वह धम्म से कुर्सी पर बैठ गया। तभी खुराना साहब बोले " घबराओ मत राकेश मैं तुम्हारे साथ हूँ, जल्दी चलो, ज्यादा देर करना ठीक नहीं है।"

राकेश के पहुँचते ही पुलिस ने लाश का एम्बुलेन्स में रखा और पोस्टमार्टम के लिये अस्पताल ले गई।

सोनू और निक्की को खुराना साहब की पत्नी संभालती रही। सोनू ने आंटी से बार-बार पूछा "मम्मी तो मंदिर से आधे घंटे में लौट आती हैं, आज इतनी देर क्यों हो गई" आंटी ने उन्हें बहलाया "तुम्हारे नानाजी की तबियत खराब हो गई है इसलिये मम्मी वहां गई हैं।''

सोनू ने सोचा मम्मी तो हम दोनों को लेकर नानी के घर जाना चाहती थीं, पापा को छूटटी नहीं मिल रही थी अतः अगले महिने जाना था।

अस्पताल की भागदौड़ में राकेश बच्चों से दिन भर नहीं मिल सका। निक्की पापा मम्मी की अनुपस्थिति में सोनू से चिपकी रही। सोनू को भी ऐसा लगा कि जैसे कि निक्की की देखभाल का भार उस पर आ गया है। उसने उसका मुंह धुलाया और कंधे से उसके बाल संवार दिये। निक्की के खाने-पीने का भी विशेष ध्यान रखा।

निक्की तो मासूम थी लेकिन सोनू का मन उदास था। उसे खाना भी अच्छा नहीं लग रहा था। मम्मी दोनों को कितने प्यार से खाना खिलाती थी।

रात को इन्तजार करते-करते जब- बच्चे सो गये तब राकेश उनको लेने आया। अपनी आंखों को बार-बार पोछते हुये उसने अनुनय की "शालिनी दीदी मैं चाहता हूँ कि सोनू निक्की को उनकी मम्मी की मौत का पता न लगे। वे अभी मासूम है, यह घटना उन्हें सहमा सकती है। क्या आप इसमें मेरी मदद करेंगी" "हां-हां क्यों नहीं, बोलो मैं क्या करूं। शालिनी ने तत्परता से पूछा।

"बस सोनू निक्की को तीन-चार दिन तक आप अपने घर रख लें। फिर सभी अन्तेष्टि क्रियाओं से निवृत होकर इन्हें ले जाऊंगा।" राकेश ने कहा।

पर राकेश भैया एक न एक दिन तो उन्हें बताना ही पड़ेगा।" शालिनी बोली।

" वह सब मैं बाद में देख लूंगा, अभी स्वयं मैं इस स्थिति से उबरने की कोशिश कर रहा हूँ उन्हें कैसे सम्हालूंगा।" राकेश ने कहा। नेहा की मौत की खबर बच्चों को न लगे, इसके लिये राकेश ने भरसक प्रयत्न किये। पड़ोस में उन्होंने सबको समझा दिया था, रिश्तेदारों में किसी को खबर नहीं की थी मात्र चार-पांच पड़ोसियों की मदद से वह दाह-संस्कार कर आया था।

तीन दिन बाद वह बच्चों को लेकर घर आया था। अब राकेश ने घर की ओर ध्यान दिया। घर एकदम सूना लगा।

नेहा से हर कोना सजीव लगता था बच्चे भी सहमें से थे। राकेश ने एक अच्छी आया का प्रबंध कर लिया परन्तु निक्की सोनू से ही अपने सब काम करवाती थी।
नेहा की मौत को आज छटवाँ दिन था कि अचानक राकेश ने नेहा के मम्मी पापा को आते देखा। वह दौड़कर सड़क पर पहुँचा और बोला "आप लोग अचानक।"
"बैटा रात को मैंने बड़ा बुय सपना देखा। नेहा ठीक तो है ना" पापा ने व्यग्रता से पूछा।"
"पापा नेहा अब इस दुनिया में नहीं है" राकेश ने कहा।
"क्या" मम्मी अवाक् रह गई। हूँ
"पर बच्चों को अभी तक मैंने यह बात नहीं बताई है, और मैं यह चाहता हूँ कि यह उनको अभी पता न लगे।" राकेश विनयपूर्वक बोला।
" ठीक है बेटा मैं सब कुछ संभाल लूंगी।" मम्मी ने रूंधे गले से कहा।
नाना-नानी को देखकर सोनू-निक्की दौड़कर उनके पास पहुँच गये। " नानी आप मम्मी को क्यों नहीं लाई हमें उनके बिना यहां अच्छा नहीं लगता।
नानी ने निक्की को गोद में बिठाया सोनू को प्यार से समझाते हुये बोली "बेटा तेरे नाना को डा. को दिखाना था। घर अकेला कैसे छोड़ते इसलिये तुम्हारी मम्मी वहीं है।'
"फिर हमें भी वहां ले चलो" दोनों बच्चे एक साथ बोले।
" देखो तुम्हारे पापा की छुट्टियां होने वाली है तुम उनके साथ आना" नानी ने समझाया।
राकेश ने कई बार चाहा कि सोनू-निक्की को सच बता दे , पर शब्द होठों में ही अटक जाते थे।
तेरहवीं के दिन राकेश ने पंडितजी को बुलाकर कथा कराई। वह दिनभर व्यस्त रहा बच्चों ने अपने को उपेक्षित महसूस किया तो वे दोनों पिछवाड़े बर्तन मांजती हुई चम्पा के पास आकर बैठ गये।
सोनू ने चम्पा से पूछा "चम्पा तू स्कूल क्यों नहीं जाती, सारे दिन बर्तन झाड़ू करती रहती है।"

दस ग्यारह वर्ष की चम्पा बोली "मेरी सौतेली मां मुझे सारे दिन काम करवाती है, और खाना भी नहीं देती।"

"सोनू तेरी मां मर गई है अब तेरे पापा भी तेरी सौतेली मां ले आयेंगे।" चम्पा बोली।

"नहीं मेरी मां नहीं मरी, वो तो नानी के घर गई है।" सोनू ने कहा।

"सब तुझसे झूठ कहते है सोनू" चम्पा ने जोर देकर कहा।

सोनू अवाक रह गया। पापा ने भी मुझसे झूठ बोला। हो सकता है निक्की के कारण झूठ बोला हो। लेकिन उसके कोमल मन को धक्का लगा। उसने संकल्प किया वह पापा को दूसरी शादी नहीं करने देगा। उसे सौतेली माँ नहीं चाहिये। वह मासूम निक्की को भी मारेगी, सोचते ही उसका दिल कांप गया।

सोनू अब हर आने जाने वाले पर नज़र रखने लगा। आजकल जो भी पापा के मित्र या रिश्तेदार आते सब पापा को शादी करने के लिये बाध्य करते । लेकिन पापा ने सबसे साफ मना कर दिया। " मैं बच्चों की सौतेली माँ नहीं लाऊँगा।" पापा की इस उक्ति से सोनू के मन में पापा के लिये प्यार और श्रद्धा बढ गई।

इसी तरह दो महिने ही बीत गये। अचानक एक दिन सोनू की ममता मौसी आ गई। दोनों बच्चे मौसी से लिपट गये मौसी के सानिध्य में सोनू को मां के स्पर्श का आभास हुआ।

ममता ने घर की सब जिम्मेदारी संभाल ली। बड़े प्यार से वह दोनों बच्चों की देखभाल करती।

सोनू नहीं चाहता था कि मौसी अब इस घर से वापस जाये। उसके मन में बाल सुलभ जिज्ञासा जगी कि मौसी तो बिल्कुल मां जैसी है, वैसी ही सूरत, वैसा ही रंग, और माँ के समान प्यार भी करती हैं। क्यों न मौसी और पापा की शादी करवा दी जाये।

रात को मौसी निक्की को बुला रही थी तब सोनू ने पूछा "मौसी आप पापा से शादी करोगी?" ममता इस प्रश्न से हतप्रभ रह गई और कोई जवाब नहीं. दे पाई। "सोनू बेटे सो जाओ " ममता ने कहा। पर सोनू की आँखों से नींद उड गई थी, उसे तो अपने और निक्की के भविष्य की चिन्ता सता रही थी। कहीं पापा ने अपना फैसला बदल दिया, और सौतेली मां ले आये तो वह क्या कर लेगा। वह तो अभी छोटा है, कौन सुनेगा उसकी बात।

ममता को भी नींद नहीं आ रही थी, उसने सोनू के प्रश्न पर विचार किया । क्या ऐसा हो सकता है? उसके ऐसे भाग्य कहाँ?

ममता को नेहा दीदी के भाग्य पर ईष्या होती थी। कैसा समृद्ध घर और रूपवान पति मिला था उनको और कैसे प्यारे बच्चे।

बिना दहेज के शादी हुई थी उनकी। अपनी पढ़ाई के बल पर उन्होंने सब कुछ पा लिया था। लेकिन उनकी जीवन रेखा कितनी छोटी थी।

अभागी ममता तो मां की बीमारी के कारण पढ़ भी नहीं पाई थी। मैट्रिक के बाद उसे घर सम्हालना पड़ा था।घर का सारा पैसा मां की बीमारी में खर्च हो गया और कम पढ़ी होन के कारण ममता को किसी ने स्वीकार भी नहीं किया। इधर उसकी उम्र भी बढ़ती जा रही थी उसे अपने भविष्य की चिंता थी कि मां-बाप के बाद उसे कहाँ आश्रय मिलेगा?

सोनू का प्रश्न उसके दिमाग में घूम रहा था। क्या जीजाजी उसे स्वीकार लेंगे? यदि उनकी ओर से पहल हुई तो वह घर जिन्दगी भर नहीं छोडेगी।

सोनू सिर्फ इन्हीं विचारों में खोया रहता था कि पापा और मौसी की शादी किस प्रकार करवाई जाये।

पापा टी.वी. पर फिल्म देख रहे थे सोनू-निक्की पास बैठे थे। पंडितजी नायक-नायिका की शादी करवा रहे थे। सोनू बड़े ध्यान से देख रहा था। तभी वह झटके से उठा और किचिन में काम कर रही मौसी का हाथ पकड़ कर ले आया। पापा के हाथ के ऊपर मौसी का हाथ रखकर सोनू बोला" पापा हमने मौसी से आपकी शादी करवा दी, अब आप हमारी सौतेली माँ नहीं लायेंगे। दोनों ने मुस्कुरा कर अपनी स्वीकृति बच्चों को दे दी। शायद नियति को यही मंजूर था।

❖❖❖

वह गरीब लड़की

□ : निशा चतुर्वेदी

रोज सवेरे वह लड़की
मैले-कुचैले कपड़े पहने
कागज, पन्नियाँ बीनने आती
हर रद्दी कागज, पन्नियों में
वह कुछ ना कुछ तो पाती
फिर उठा उसे थैले में डालकर
यूँ आगे निकल है जाती
रोज सवेरे होते ही वह
यही क्रम है दोहराती
कागज, पन्नियों में जो भी मिलता
उसे देख खुश हो जाती
आज की रोटी मिल जायेगी
यही सोचकर इतराती
जिस दिन ज्यादा कागज, पन्नियाँ बीनती
चैन की नींद है सोती
उसके सपने भी हैं ऊँचे
मगर गरीबी है उसकी मजबूरी
जिसके द्वार खड़ी होती वह
दुत्कारी जाती, भगाई जाती
मगर किसी के द्वार पर
बासी रोटी, पानी मिलने पर ही
यही ढेरों दुआएँ दे जाती
यही ढेरों दुआएँ दे जाती....।

अठन्नी का दुःख

▢ : सुमित प्रताप सिंह

रविवार की सुबह माँ के आदेश से आधुनिक लायक औलादों से भिन्न मैं नालायक औलाद आलस को विदाई देकर घर की साफ-सफाई करने में मग्न हो गया। इसी दौरान अचानक ही अठन्नी फर्श पर पड़ी मिल गई। उसे देखते ही अपना बचपन याद आ गया। इन दिनों तो हम जलेबी की तरह सीधे हैं, लेकिन बचपन में हम वास्तव में सीधे थे। उस समय कलियुगी विशेषतायें हमसे संबंध रखना भी अपना अपमान समझती थीं। सीधे-सादे शब्दों में कहें तो बचपन सतयुग जैसा ही तो था। न मन में छल-कपट था और न ही किसी से कोई बैर भाव। उन प्यारे दिनों में अठन्नी हमारे लिए विशेष महत्व रखती थी और उन दिनों हमारा यही लक्ष्य होता था, कि हम कोई शाबासी का काम करें और बदले में पिता जी से ईनाम में अठन्नी मिले तथा हम कुछ पलों के सम्राट बन सकें। अठन्नी वाले सम्राट।

अपने नन्हे मुन्ने दोस्तों के बीच हम कुछ पल के सम्राट होते थे और हमारे दोस्त होते थे हमारी प्रजा। अठन्नी जब कभी हमारे किसी और दोस्त पर अपनी कृपा बरसाती थी तो हम भी झट से उसे सम्राट घोषित कर उसकी प्रजा का हिस्सा बन जाते थे। आज हमें सौ रुपये भी कितने कम लगते हैं, लेकिन उन दिनों अठन्नी भी कितनी अधिक लगती थी। बिस्कुट, आम की पापड़ी, गुड़ की पट्टी, टॉफियाँ और हमारी जाने कितनी इच्छाएँ और माँगे बारी-बारी से अठन्नी की कृपा से ही पूरी हो पाती थीं। उन दिनों अर्श पर रहने वाली अठन्नी यूँ फर्श पर पडी मिली तो उसकी ऐसी हालत को देखकर आंखे भर आई और किसी समय उसके भीतर वास करने वाली आठ आने की शक्ति याद आ गई। इसी शक्ति के बल पर उन दिनों अठन्नी अपनी महत्ता पर इठलाती थी और हम उसकी उस महत्ता के प्रशंसक थे।

आज तो अठन्नी की हालत ऐसी लग रही थी, जैसे बार-बार चुनाव हारने के बाद किसी नेता की हो जाती है। उसका तेजहीन व्यक्तित्व मन में उथल-पुथल मचा गया। अठन्नी भी गीली आँखें लिए हमारी ओर देखे जा रही थी। जाने किसकी नजर लग गई हमारे बचपन की नायिका अठन्नी को। या फिर कोई साजिश रची गई है अठन्नी के खिलाफ। आखिर कौन जिम्मेवार है अठन्नी की इस हालत के लिए? भ्रष्ट नेता या नौकरशाही की ईमानदारी जिम्मेवार है या स्विस बैंक में मजा मारती भारतीयों के खून-पसीने की कमाई या फिर दिन-प्रतिदिन हनुमान जी की पूँछ की भांति निरंतर बढ़ती जाती महँगाई? इन्हीं विचारों में खोये हुए थे कि सामने भांजा मुस्कुराते हुए खड़ा हो गया। हमने प्रेमवश चुपचाप उसके हाथ में अठन्नी पकड़ा दी तो उसने अपनी नन्हीं हथेली को धीमे से खोलकर उसमें सकूचाती हुई अठन्नी को ध्यान से देखा और फिर अचानक ही गुस्से में उसे फर्श पर दे मारा। हमने उदास हो अठन्नी की ओर देखा तो वह तेजी से भागती हुई गई और कोने में इतनी देर से यह सब देख रही अपनी सहेली चवन्नी के गले से लगकर फूट-फूट कर रोने लगी।

❖❖❖

संघर्ष करो- आगे बढ़ो

□: रमेशचंद्र बादल

आज हमारे आधिकांश नवयुवक अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद एक अच्छी सी नौकरी की आशा में अपने जीवन का बहुमूल्य समय असंतोष तनाव और कुंठा में रहते हुए व्यतीत कर रहे हैं। तनाव और घुटन का जीवन जीने का सिलसिला कब समाप्त होगा? यह कोई नहीं जानता। युवकों की बेकारी के कारण वे हाइपरटेंशन बी.पो. जैसे खामोश रोगों की चपेट में भी आ जाते हैं। उनके माता-पिता भी अपने पुत्रों की बेरोजगारी के कारण वृद्धावस्था में चैन की नींद से वंचित हैं। उनके अरमान मिट्टी में मिलते जा रहे हैं। क्या करें-किससे कहें? यह दशा है के लगभग सभी मध्यम श्रेणी निर्धन परिवारों की।

बेरोजगारी से बचने के लिए अब नवयुवकों को ही अपनी सोच बदलना होगी। केवल नौकरी की आशा में बने रहने से कोई लाभ नहीं होने वाला। अमूल्य समय नष्ट होगा। तनाव-घुटन का जीवन स्वास्थ्य को भी बर्बाद कर देगा। शिक्षा की उपाधियों का मतलब यह नहीं है कि केवल नौकरी करो। शिक्षा तो व्यक्ति को अच्छा जीवन जीने के लिए मदद करती है। जीवन में उन्नति करते- आगे बढ़ने के लिए शिक्षित होना आवश्यक है। इस विषय में प्रिंसटन यूनीवर्सिटी के भूतपूर्व प्रेसीडेंट डॉ. जान.जी. हिब्बन ने कहा था - **'शिक्षा जीवन की स्थितियों का सामना करने की योग्यता है।'**

आज हमारे युवक नौकरी पाने के लिए अत्यधिक चिंतित रहते हैं, उनकी चिंता परेशानी देखकर धोखेबाज लोग नौकरी दिलाने का भरोसा देकर फर्जी कंपनियां बनाकर युवकों को ठग रहे हैं। युवकों को ऐसे जालसाज लोगों से सावधान रहना चाहिए। शिक्षा का उद्देश्य केवल नौकरी प्राप्त करना नहीं है। आजीविका के लिए अन्य साधनों पर सोचें।

तात्पर्य यह कि उच्च शिक्षा प्राप्त करने के बाद केवल नौकरी की प्रतीक्षा में बने रहना और युवावस्था का बहुमूल्य समय नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। अपनी योग्यता क्षमता का उपयोग अपनी रूचि के व्यवसाय में प्रयोग करिए। थोड़ा जोखिम भी लीजिए। अनुभवी लोगों से परामर्श लेने में संकोच न करें। दूसरों के अनुभवों का लाभ भी उठाना चाहिए। यदि नौकरी करने का निश्चय कर ही लिया है तो फिर जो भी अवसर पद मिले उसे स्वीकार करिए। किसी पद-अवसर को हेय-छोटा न समझें। अपने परिश्रम, दक्षता, निपुणता और कार्यकुशलता के आधार पर आगे बढ़ सकते हैं। यह स्मरण रखना चाहिए कि कोई काम छोटा नहीं होता।

स्वामी विवेकानंद ने कहा है कि "कोई कार्य तुच्छ नहीं होता। यदि मन प्रसन्न कार्य मिल जाये तो मूर्ख मनुष्य भी उसे पूरा कर सकता है, किंतु बुद्धिमान मनुष्य वही है जो प्रत्येक कार्य को अपने लिए रूचिकर बना लेता है।"

यह भी स्मरण रखना आवश्यक है कि सीढ़ियाँ नीचे से ऊपर जाती हैं। छोटी चिंगारियां ही एक दिन बड़े धमाकों का रूप लेती हैं। अंग्रेजी में कहा गया है If you wish to reach at the highest began at the lowest. यदि आप शिखर पर पहुंचना चाहते हैं तो उसकी शुरुआत नीचे से करिए। कोई पद या अवसर जो आपको आज मिल रहा है, उसे न समझें बल्कि उसको प्रसन्नता के साथ स्वीकार करें। यदि आपने उस अवसर को छोटा समझकर ठुकरा दिया तो वह भी हाथ से निकल जाएगा और बाद में पछताना भी पड़ सकता है। अवसर बार-बार नहीं मिलते हैं। कहा गया है -

Opportunity never knocks twice at any mans door अर्थात् अवसर दोबारा नहीं मिला करता है इसलिए आज जो अवसर मिला है उसको सम्मानपूर्वक स्वीकार करिए। महान विचारक गेटे ने कहा है-

- जो अवसर को पकड़ ले वही सफल है।
- बुद्धिमान व्यक्ति प्राप्त होने वाले अवसरों से अधिक अवसर स्वयं निर्मित कर लेते हैं।- **फ्रांसिस बेकन**
- आज का अवसर मत खोओ, क्या भरोसा कल स्थितियां बदल ही जाएंगी, तो फिर आज ही क्यों नहीं।

-शेक्सपियर

किसी काम को छोटा न समझना - एक उदाहरण

अमेरिका के एक नवयुवक ने परिश्रमपूर्वक इंजीनियरिंग की डिग्री प्राप्त की। बहुत प्रयत्न करने पर भी योग्यतानुसार पद नहीं मिला। अंत में एक कंपनी में टाइपिस्ट की जगह पर काम करने का अवसर मिला। उसे उसी दिन से काम करने को कहा गया किंतु उसने चार दिन बाद आने को कहा। चार दिन बाद जब उसने टाइपिस्ट पद पर काम संभाला तो कंपनी के मैनेजर ने पूछा कि आप पहले तो तत्काल काम करने को आतुर थे फिर चार दिन बाद क्यों आए? नवयुवक ने उत्तर दिया मुझे टाइप करना अच्छी तरह नहीं आता था अत: इन चार दिनों में मैने टाइपिंग का अच्छा अभ्यास किया और अब मुझे विश्वास है कि मैं यह काम करने में पूरी तरह सक्षम हूँ। अपने काम को पूरी तन्मयता व दक्षता से करने की आदत ने ही उस नवयुवक को अंततः राष्ट्रपति पद पर पहुंचाया। उसका नाम था- **'हर्बट क्लार्क हूबर।'**

सारांश यही है कि जो भी अवसर मिला है उसमें पूरी लगन, निष्ठा, ईमानदारी और परिश्रम लगा दो। शारीरिक और मानसिक शक्ति निपुणता का पूरा-पूरा उपयोग करो। कठोर परिश्रम से कार्य करने का अवश्य ही पुरस्कार मिलता है। आगे बढ़ने का यह मूल मंत्र है।

कठोर परिश्रम से किस्मत (भाग्य) भी बदल जाती है।

- आप जितना ज्यादा मेहनत करोगे, उतने ही किस्मती बन जाते हैं। **-मेरी प्लेयर**
- अच्छी किस्मत पसीना बहाने का नतीजा होती है। जितना अधिक आप पसीना बहाएंगे उतनी किस्मत अच्छी होती जाएगी। **-रेक्राक अमेरिकी, बिजनेस मैन**
- किस्मत अच्छी तभी हो सकती है जब कठोर मेहनत की जाए। कठोर मेहनत अच्छी किस्मत की माँ है। (hard work is the mother of good luck)

-ब्रेजामिन फ्रेंकलिन

न ऋते श्रान्तस्य सख्याय देव: (ऋग्वेद) देवता अधिक परिश्रमी की ही सहायता करते हैं।

संघर्ष करो

यदि जीवन में आगे बढ़ने, उन्नति करने की उत्कट लालसा है तो विपत्तियों बाधाओं और प्रतिकूलताओं से डरो नहीं उनका सामना करो, संघर्ष करो तभी सफलता मिलेगी। जीवन को संघर्षों से भरा हुआ कहा गया है (Life is full of struggles) विश्व के अनेक महापुरुषों, साहित्यकारो (कवि-लेखक, उपन्यासकार) कलाकार आदि का जीवन चरित्र पढ़ने पर मालूम होता है कि उनको अपने जीवन में अनेक प्रकार की कठिनाईयों संघर्षों का सामना करना पड़ा और संघर्षों से जूझते हुए अंत में सफलता प्राप्त की। जीवन में कठिनाइयाँ विपत्तियाँ बाधाएं आती हैं और आती रहेंगी। इसी

का नाम जीवन है। कुछ महापुरुषों के कथन :

- जीवन में कभी सरल, छोटा रास्ता नहीं होता। संघर्षों से भरे लंबे रास्ते पार करने से ही विजय प्राप्त होती है। खाने और सोने का नाम जीवन नहीं है। जीवन नाम है सदैव आगे बढ़ते रहने की लगन का। **-प्रेमचंद**
- संघर्ष जितना कठिन होता है जीत उतनी ही शानदार होती है। **-थामस पेन**
- वक्त से लड़कर जो तकदीर बदल दे,
- इंसान वही जो हाथों की लकीर बदल दे। **-अज्ञात**

यह याद रखो जीवन नहीं, पलायन को जीवन पाया है, तो जूझो संघर्ष करो, तुम जहाँ खड़े हो वहीं खड़े मत रह जाओ तुम आगे बढ़कर दिखलाओ, उत्कर्ष करो।

-राष्ट्रकवि श्रीकृष्ण 'सरल'

जब तक न सफल हो
नींद चैन को त्यागो तुम
संघर्षों का मैदान छोड़ मत भागो तुम कुछ किये बिना
जय-जयकार नहीं होती
हिम्मत करने वालों की
कभी हार नहीं होती

-राष्ट्रकवि हरिवंशराय बच्चन

अमेरिका के सर्वोच्च एवं महत्वपूर्ण पद (राष्ट्रपति) पर पहुंचने वाले कुछ महानुभाव जैसे बिल क्लिंटन, रोनाल्ड रीगन, जरोल्ड फोर्ड, लिंडन ब्री, जानसन, रिचर्ड निक्सन, अब्राहम लिंकन, जार्ज डब्ल्यू बुश, बराक ओबामा ने साधारण निर्धन परिवारों में जन्म लिया था। उन्होंने साधारण कार्यों को करने में संकोच नहीं किया। कठोर परिश्रम, पूरी लगन, निष्ठा एवं ईमानदारी से कार्य किया। लोकप्रिय बनें और सफलता के शिखर पर पहुंचे भारत में राष्ट्रकवि दिनकर, मुंशी प्रेमचंद, लाल बहादुर शास्त्री, ए.पी.जे. अब्दुल कलाम (भू.पू. राष्ट्रपति एवं महान वैज्ञानिक मिसायल मेन) महान शिक्षाविद ईश्वर चंद विद्यासागर, गोपालकृष्ण गोखले आदि अनेक विभूतियों ने भी अपने जीवन में संघर्षो का सामना किया, हार नहीं मानी अपने लक्ष्य को पाने के लिए लगातार प्रयास करते रहे और अंत में विश्व में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त किया। हमारे नवयुवकों को इन महापुरुषों का जीवन चरित्र पढ़ना चाहिए और प्रेरणा लेनी चाहिए। यह स्मरण रखना चाहिए कि बिना संघर्ष के जीवन में कुछ भी महत्वपूर्ण हासिल नहीं होता। निःसंदेह प्रत्येक युवक की हार्दिक इच्छा होती है कि वह शिक्षा पूरी होने के बाद यथा शीघ्र स्वावलंबी बने और माता-पिता की इच्छाओं को भी पूरी करे। पहले केवल नवयुवक ही ऐसा सोचते थे परन्तु अब शिक्षित नव-युवतियां भी आत्मनिर्भर होना चाहती हैं, परन्तु स्वावलंबन या आत्मनिर्भर होने की चाहत कठिन होती जा रही है। सरकारी नौकरियां सिमटती जा रही हैं। अब केवल प्रायवेट कंपनी में ही अवसर मिलने की संभावना रहती है। सभी बेरोजगार युवक और युवतियों को नौकरी मिलना कठिन हो गया है। बेरोजगारी (Unemployment) की समस्या देश की एक गंभीर समस्या हो गई है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने बेरोजगारी को समस्याओं की समस्या कहा था। देश के नवयुवकों का बेरोजगार रहना कतई अच्छा नहीं है। भूखा व्यक्ति क्या अपराध नहीं कर सकता? कहा गया है ' बुभक्षताः किम न करोति पापम् ' इलियट महोदय ने भी कहा है -A hungry man is on angry man. अर्थात् खाली पेट कोई व्यक्ति बुद्धिमान नहीं हो सकता। बेरोजगार रहने से अच्छा यही है कि हमारे युवक अपनी रूचि के अनुसार कोई व्यापार करें। पूँजी के अभाव में छोटा व्यवसाय कर सकते हैं अथवा कुछ लोग मिलकर कोई व्यवसाय शुरू कर सकते हैं। कहा भी गया है कि व्यापार में लक्ष्मी का वास होता है। नौकरी की आशा में जीवन (युवावस्था) का बहुमूल्य समय नष्ट करने से अच्छा यही है कि किसी व्यवसाय के क्षेत्र में ही समय का उपयोग किया जाये। अनेक लोग व्यवसाय के क्षेत्र में शून्य से प्रारंभ कर शिखर पर पहुंचने का रिकार्ड बनाया है। कुछ उदाहरण -

स्व. धीरु भाई अंबानी का नाम सभी लोग जानते हैं। उनका जन्म एक निर्धन परिवार में हुआ था। शिक्षा भी मेट्रिक तक हीं प्राप्त कर सके। पेट्रोल पम्प पर नौकरी की। कठोर परिश्रम, सूझबूझ लगन, चतुराई के बल पर रिलायंस औद्योगिक समूह को स्थापना यह औद्योगिक समूह अंबानी के पुरुषार्थ का नमूना है जो विश्व में अपना महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

जहाँ चाह वहाँ राह

(Where there is will there is way)

घनश्याम दास बिड़ला

(1894-1983) प्रख्यात उद्योगपति ने अपने कैरियर की शुरुआत शून्य से की थी। उनकी मृत्यु के समय बिड़ला ग्रुप में 200कंपनियां थीं जिनके पास 2500 करोड़ की संपत्ति थी। निर्धनता के कारण बिड़ला पांचवी कक्षा से आगे नहीं पढ़ पाये उनके मन में एक सफल उद्योगपति बनने की उत्कट चाह थी। उन्होंने शुरुआत जूट ब्रोकर के रूप में की थी, वे अपने भाई के साथ एक कमरे के मकान में रहते थे। कठोर परिश्रम और पुरुषार्थ, लगन, सूझबूझ, चतुराई के बल पर उनको सफलता प्राप्त होती गई | जहां चाह वहां राह की उक्ति उनके साथ चरितार्थ होती है।

कैलिफोर्निया के एक गरीब परिवार में जन्में किर्क नौ साल की उम्र से ही काम करने लगे थे। अखबार बेचकर शुरूआत की थी। आठवीं कक्षा में पढ़ाई छोड़कर छोटे-मोटे काम करते रहे। फिल्म स्टूडियो एयरलाइन क्रसीनो और होटलों के जरिए बनाया कैरियर। 1996 में उन्होंने एम जी एम का एक बार फिर से 1.3 बिलियन डॉलर में अधिग्रहण किया।

ट्रामेलको उलास में 1914 में इनका जन्म हुआ। 10 साल की उम्र से ही छोटे-मोटे काम कर कैरियर शुरू किया। चिकन शॉप में काम किया। मालगाड़ी के बाक्स उतारे। क्लर्क बने। नेवी में काम किया। 1932 में वे हाईस्कूल ग्रेजुएट हुए और बैंक में काम शुरू किया। रात में पढ़ाई करते थे। अनाज का कारोबार किया। इंश्योरेंस कंपनी और लोकल बैंक से लोन लिया। फिर बिजनेस शुरू किया। आगे उन्नति करते गए और 2600 से ज्यादा इमारतें और संपत्ति विकसित की। 60बिलियन डॉलर से ज्यादा है आज कंपनी की वैल्यू।

अमानिको ओटेंगा यूरोप के सबसे अमीर व्यक्ति हैं। 13 वर्ष की उम्र में पढ़ाई छोड़कर डिलेवरी बॉय का काम किया। परिवार निर्धन था। उन्होंने 40 वर्ष की उम्र में स्टोर खोला। आज उनका बिजनेस 80 देशों में है।

जॉन पॉल डिजोरिया कभी घर-घर चीजें बेचते थे। आज 3.1 अरब डॉलर के मालिक हैं।

शंघाई के बिजनेस टायकून लिड बिकियान की कभी बैग की दुकान थी। टैक्सी भी चलाई। शेयरों में निवेश कर 22 हजार करोड़ कमाए।

युवावस्था ही जीवन का सबसे महत्वपूर्ण समय माना गया है। इसी समय में युवक अपनी आजीविका के लिए निर्णय लेते हैं। आजीविका अर्थात् जीवन यापन (रोजी) का साधन क्या हो? नौकरी अथवा व्यापार दो में से कोई एक का चुनाव करना होता है। चूंकि सभी को नौकरी मिलना संभव नहीं है, अतएव अब व्यापार का क्षेत्र ही आजीविका का साधन है। नौकरी हो अथवा व्यापार दोनों का उद्देश्य धन कमाना ही है। जैसा कि कहा गया है मनुष्य अपनी सूझबूझ, चतुराई, परिश्रम, लगन एवं उत्कट चाह से शून्य से शिखर पर पहुंच सकता है उक्त उदाहरणों से स्पष्ट हो जाता है कि मनुष्य निर्धनता में जन्म लेने पर भी अपने अथक प्रयासों से सफलता के शिखर पर पहुंच गए हैं। आगे बढ़ने के लिए प्रत्येक युवक में आशावादी सोच भी आवश्यक है। मैं यह कार्य कर सकता हूँ और अवश्य करूंगा और सफलता भी प्राप्त करूंगा यही आशावादी सोच है। जो मनुष्य युवक अपने स्वयं के पुरुषार्थ के बल पर आगे बढ़ने की ठान लेता है और निरंतर प्रयत्नशील रहता है तो ईश्वर भी उसकी सहायता करता है।(God helps those who helps them selves) इसलिए अपना कार्य करो - फल की चिंता मत करो। मनुष्य स्वयं ही अपने भाग्य का निर्माता है। कहा गया है -

Work is the greatest remedy for all problems. So work work and work faithfully.

अंत में राष्ट्रकवि दिनकर की इन पंक्तियों से प्रेरणा लीजिए -

ब्रह्मा से कुछ लिखा
भाग्य में, मनुज नहीं लाया है,
अपना सुख उसने अपने
भुजबल से पाया है।

अपना उद्धार अपने स्वयं के प्रयासों से करें। गीता का यह अमर उपदेश हमेशा स्मरण रखें।

❖❖❖

परामर्श का विद्यार्थियों पर प्रभाव

❑: सौजन्य अखण्ड ज्योति

शिक्षा बच्चों के जीवन निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अच्छी शिक्षा और अच्छे माहौल में शिक्षा बच्चों के संपूर्ण व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। विद्यालयों में संपन्न कराई जाने वाली शिक्षा का उद्देश्य केवल विषयीज्ञान, जानकारी या कागज को डिग्री प्रदान करना ही नहीं है, अपितु एक अच्छे जीवन का निर्माण भी करना है। अत: विद्यालयी शिक्षा को प्रभावी और उद्देश्यपूर्ण बनाने के लिए शिक्षातंत्र निरंतर प्रयासरत रहता है।

विद्यालयों में अच्छी शिक्षा के दो प्रमुख मानदंड हैं- शिक्षा निष्पादन और विद्यालय समायोजन। शिक्षा निष्पादन का संबंध बच्चों के पाठ्यक्रम को प्रभावी और रोचक ढंग से पढ़ाए जाने से है, ताकि उसमें विषय की अच्छी समझ उत्पन्न हो तथा परीक्षा परिणाम श्रेष्ठतम प्राप्त हो सके।

दूसरा, विद्यालय समायोजन का संबंध बच्चों के पारिवारिक वातावरण-संस्कार और विद्यालय के वातावरण से है। ये दोनों कारक मिलकर बच्चों की विद्यालयी शिक्षा को सफल और गुणवत्तापूर्ण बनाते हैं।

भारतीय संदर्भ में शैक्षणिक निष्पादन में कमी और विद्यालयी समायोजन की समस्या विद्यालयी शिक्षा जगत् की एक बड़ी चुनौती रही है। सरकार द्वारा समय-समय पर इस चुनौती से निपटने के लिए अनेक योजनाएँ भी विद्यालयों में आरंभ की गई हैं, परंतु इनका भी कोई प्रभावी परिणाम दिखाई नहीं देता है। विद्यालयों में पढ़ने वाले बच्चों की संख्या में भी निरंतर कमी आ रही है।

ऐसे में आवश्यकता है कि शैक्षणिक निष्पादन की प्रक्रिया को रोचक तथा प्रभावी बनाने के उपायों को खोजा जाए तथा विद्यालयी समायोजन के लिए . विद्यालय स्तर पर प्रत्येक बच्चे को सहायता उपलब्ध कराई जाए। उक्त आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए देव संस्कृति विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के अंतर्गत एक महत्त्वपूर्ण शोधकार्य संपन्न किया गया है।

यह शोध अध्ययन वर्ष-2018 में शोधार्थी अभिषेक कुमार दुबे द्वारा श्रद्धेय कुलाधिपति डॉ.प्रणव पण्ड्या जी के विशेष संरक्षण एवं डॉ. दीपक सिंह के निर्देशन में पूरा किया है। इस विशिष्ट शोध का शीर्षक है- मल्टीमीडिया लर्निंग तथा परामर्श का उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन एवं विद्यालय समायोजन स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन। शोधार्थी द्वारा इस प्रयोगात्मक एवं विश्लेषणात्मक विधि पर आधृत अध्ययन के प्रयोग कार्य हेतु उत्तर प्रदेश के जिला मिर्जापुर के उच्च प्राथमिक विद्यालय का चयन किया गया।

यादृच्छिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग करते हुए कक्षा 8 के 60 विद्यार्थियों को चयनित किया गया, जिनकी उम्र 13 से 14 वर्ष की थी। चयनितों को पुन: समान दो समूहों में वर्गीकृत किया गया। प्रयोग प्रारंभ करने से पूर्व सभी चयनित विद्यार्थियों का शोध उपकरणों की सहायता से परीक्षण किया गया। स्वास्थ्य परीक्षण में जिन शोध उपकरणों को प्रयुक्त किया गया, वे हैं-डॉ. अवधेश किशोर प्रसाद सिन्हा एवं डॉ. आर. पी. सिंह (1971) द्वारा निर्मित समायोजन आन्वेक्षिकी तथा शैक्षिक निष्पादन ज्ञात करने के लिए चार विषयों से संबंधित 50-50 बहुविकल्पीय प्रश्नावली का प्रयोग किया गया।

परीक्षण के उपरान्त चार माह की अवधि तक दोनो 30-30 विद्यार्थीयों के प्रयोगात्मक समूह पर शोध प्रक्रिया में सम्मिलित तकनीकों द्वारा अध्यापन की प्रक्रिया को पूरा किया गया। प्रयोग का समय विद्यार्थियों के प्रत्येक विषय हेतु आधा घंटा निर्धारित रखा गया तथा अवकाश के दिनों को छोड़कर शेष सभी दिनों में नियमित अध्यापन कार्य संपन्न किया गया।

पाठ्य सामग्री के अध्यापन की तकनीकों में प्रथम प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के लिए ब्लैकबोर्ड अधिगम को प्रयुक्त किया गया तथा दूसरे प्रयोगात्मक समूह के लिए मल्टीमीडिया अधिगम एवं साप्ताहिक परामर्शन तकनीक को प्रयुक्त किया गया। प्रयोग की अवधि पूर्ण होने पर पूर्व की भाँति पुनः सभी विद्यार्थियों का शोध उपकरणों के माध्यम से स्वास्थ्य परीक्षण किया गया।

दोनों परीक्षणों से प्राप्त आँकड़ों को एकत्रित कर उनका सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर शोध परिणामों के माध्यम से शोधार्थी ने यह पाया कि मल्टीमीडिया लर्निंग एवं परामर्शन तकनीक का उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन एवं विद्यालय समायोजन क्षमता पर सकारात्मक एवं सार्थक प्रभाव पड़ता है।

तुलनात्मक दृष्टि से तथ्यों का विश्लेषण करने पर यह शोध निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि प्रयोगात्मक समूह प्रथम एवं प्रयोगात्मक समूह द्वितीय के विद्यार्थियों के संवेगात्मक समायोजन, सामाजिक समायोजन एवं शैक्षिक समायोजन में सार्थक अंतर है एवं इसी तरह दोनों समूहों के विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन में भी सार्थक अंतर है।

अत: शोध परिणामों एवं निष्कर्ष के आधार पर यह कहां जा सकता है कि ब्लेकबोर्ड अधिगम की अपेक्षा मल्टीमीडिया लर्निंग एवं परामर्श उपयोग कर विद्यालयों में बच्चों के शैक्षिक निष्पादन में सुधार तथा समायोजन संबंधी समस्याओं का निवारण किया जा सकता है।

इस शोध अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष शोधार्थी द्वारा प्रयुक्त शोध तकनीकें, हैं। पहली तकनीक मल्टीमीडिया लर्निंग तथा दूसरी परामर्श है। शोध में पहली तकनीक को शैक्षिक निष्पादन में सुधार एवं गुणवत्ता लाने की दृष्टि से प्रयुक्त किया गया तथा दूसरी को विद्यालयी समायोजन की क्षमता के विकास हेतु प्रयुक्त किया गया और दोनों की सार्थक रूप से प्रभावी एवं कारगर तकनीक के रूप में पुष्टि की गई।

मल्टीमीडिया लर्निंग को विद्यालयों में शिक्षण कार्य को प्रभावी बनाने वाला महत्त्वपूर्ण अधिगम ने माध्यम माना जाता है। इस तकनीक में एक से अधिक उपायों को प्रयुक्त कर अध्ययन-अध्यापन का कार्य किया जाता है। पाठ्यक्रम को दृश्य एवं श्रव्य माध्यमों से विद्यार्थियों में प्रसारित किया जाता है। तकनीकों, यंत्रों एवं स्मार्ट क्लास जैसी सुविधाओं1 से युक्त मल्टीमीडिया लर्निंग से विद्यार्थी अपने विषयों को सरलतापूर्वक अच्छे से सीख पाता है, जिससे उसके ज्ञानस्तर

एवं परीक्षा परिणाम के स्तर में निरंतर गुणवत्ता बढ़ती जाती है।

मल्टीमीडिया लर्निंग की अवधारणा इस मनोवैज्ञानिक सिद्धांत पर आधृत है कि विद्यार्थी केवल शब्दों से सीखने की तुलना में शब्द के साथ चित्रों, प्रतिमा, सजीव चित्रण, ऑडियो-वीडियो आदि माध्यमों से ज्यादा अच्छे ढंग से अर्थपूर्ण रूप से विषय को सीख पाता है। इस तकनीक से विद्यार्थियों को विषय पर केंद्रित बनाए रखने में तथा तथ्यों एवं सूचनाओं को संगत रूप में प्रभावी ढंग से सिखाने में अत्यंत सहायता मिलती है।

अध्ययन में सम्मिलित दूसरी तकनीक परामर्श है। यह एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक चिकित्सा उपचार-विधि है। परामर्श विधि का प्रयोग व्यक्तित्व विकास तथा व्यक्तित्व समस्या के समाधान--दोनों उद्देश्यों के लिए किया जाता है। विद्यार्थियों के लिए यह दोनों तरह से अत्यंत उपयोगी है।

इस अध्ययन में परामर्श का प्रयोग एक विकासात्मक विधि के रूप में किया गया है। परामर्श के आठ प्रमुख चरण होते हैं। शोधार्थी ने इन सभी का समावेश कर इस अध्ययन के प्रयोग को प्रभावी बनाया है। ये आठ चरण हैं- विद्यार्थी के साथ परामर्श सत्रों का निर्धारण करना, परामर्श विधि की पूर्व जानकारी एवं सावधानी, विद्यार्थी एवं परामर्शदाता के बीच विश्वास का विकास, परामर्श किए जाने वाले विशिष्ट लक्ष्यों की पहचान, परामर्श-विधि का क्रियान्वयन एवं विकास, परामर्श विधि का समापन, परामर्श के परिणामों का मूल्यांकन एवं निष्कर्ष की प्राप्ति।

उक्त आठ चरणों में परामर्श की संपूर्ण प्रक्रिया संपन्न की जाती है। परामर्शदाता विद्यार्थियों की शैक्षिक समस्याओं को ज्ञात कर उनके समाधान के लिए आवश्यक सहायता प्रदान करता है। परामर्श की सहायता से विद्यार्थी की शिक्षा संबंधी बाधाएँ दूर करने तथा कक्षा में अच्छा स्थान प्राप्त करने में सफलता प्राप्त होती है।

विद्यार्थी के जीवन में अनेक तरह के तनाव होते हैं, जो उसके विद्यालयी समायोजन को तथा शैक्षिक निष्पादन को प्रभावित करते हैं; जैसे- कक्षा कार्य करने में कठिनाई, कक्षा में विषय को समझने में परेशानी, कक्षा में सहपाठियों से संबंधित दबाव, अलग-अलग पारिवारिक वातावरण से होने के कारण आपस में सामंजस्य बिठाने में परेशानी आदि अनेक तनाव हैं, जो समायोजन के साथ- साथ विद्यार्थी की शैक्षिक उपलब्धियों को भी कमजोर करते हैं, अत: इस तनावों को दूर करने में परामर्श विधि एक समुचित और कारगर उपाय के रूप में सामने आती है। इस विशिष्ट एवं महत्वपूर्ण शोध अध्ययन से प्राप्त परिणामों के आधार पर शोधार्थी का यह विनम्र आग्रह है कि वर्तमान में विद्यालयी शिक्षा को गुणवत्तापूर्ण और सार्थक बनाने हेतु मल्टीमीडिया लर्निंग माध्यम अत्यंत आवश्यक है। अध्ययन से यह स्पष्ट पता चलता है कि इस माध्यम से शिक्षा संबंधी अनेक समस्याओं का समाधान किया जा सकता है।

इसके साथ ही प्रत्येक विद्यालयों में परामर्श सेवाओं का होना भी अनिवार्य होना चाहिए; क्योंकि

उत्तिष्ठत: जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्या दुर्ग पथस्तत्कवयो
वदन्ति॥ -कठो, 1/3014

अर्थात हे मनुष्यो! उठो, जागो और श्रेष्ठ महापुरुषों के पास जाकर उस परब्रह्म परमेश्वर को जानो; क्योंकि ज्ञानीजन उस अध्यात्म पथ को छुरे की धार पर चलने के समान दुर्गम बताते हैं।

विद्यार्थियों के समक्ष उपस्थित मनोवैज्ञानिक समस्याओं की समय पर पहचान एवं उनका शीघ्र समाधान करना अत्यंत आवश्यक है।

यदि इस स्तर पर इन समस्याओं का समाधान नहीं किया गया तो बालक के भावी विकास में अनेक बाधाएँ उत्पन्न होने की संभावना बन जाती है। परामर्श के माध्यम से ऐसी समस्याओं का विद्यालय स्तर पर ही समाधान कर विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास को संतुलित एवं गुणवत्तापूर्ण शैक्षिक लक्ष्यों की प्राप्ति को सुनिश्चित किया जा सकता है।

❖❖❖

युवा भारत श्रेष्ठ भारत

❐ : सरस्वती कामऋषि

भारत ऋषि मुनियों का देश है, जहां यह आस्था जन जीवन में व्याप्त हैं कि भारत की धरा मनीषियों की तप, साधना की भूमि हैं। ऋषियों की अपार श्रंखला हमारी विरासत में सम्मिलित हैं; भारतीय जनमानस को ज्ञान ध्यान, तप से उद्भव प्रज्ञा की ऐसी दौलत मिली है, जिसके बलबूते आज हम भारतवासी गर्व से कहते हैं कि हम भारतीय हैं। भारत की सबसे बड़ी विशेषता उसके नाम ही में समाहित है। 'भा' जिसका अर्थ है प्रकाश यह ज्ञान के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है कहा जाता है कि अज्ञान अंधकार है और ज्ञान प्रकाश है इसी भाव को परिभाषित करता है 'भा' और 'रत' का अर्थ हैं निरंतरता लगा हुआ। अर्थात् भारत शब्द का शाब्दिक अर्थ यह हुआ कि भारत ज्ञान में वर्ष भर रत है जहां ज्ञान को प्राप्त करने के लिए चारों दिशाओं में ऐसे शिक्षा की संस्थाएं थी जहां से शिक्षा प्राप्त कर निकलने वाले विज्ञ विद्यार्थी चारों दिशाओं से निकलने वाले सूर्य की संज्ञा से प्रतिष्ठित होते थे।

एक समय में शिक्षा में उपाधि प्राप्त शिष्यों का समाज में जो सम्मान होता था उसके पीछे उनकी 25 वर्ष की आयु तक त्याग तप और एकाग्रता पूर्वक ज्ञान प्राप्त करने के कारण उन्हें मिलता था। हर युग में युवा सदैव एक शक्ति के रूप में माने गए हैं; उनके पास ज्ञान बल, बुद्धि बल, सदाचार, चरित्र का उच्च कोटि का बल था जिसके कारण स्वत: वे परिवार, समाज और राष्ट्र के सजग प्रहरी माने गए। परिवार में बच्चों और बुजुर्गों बड़ों के सम्मान और सुरक्षा की जिम्मेदारी युवाओं के द्वारा ही निभाई जाती थी। सामाजिक व्याख्याओं और देश की उन्नति, प्रगति में उन प्रतिभाशाली युवाओं का ही योगदान होता था। हर बदलते समय में जो महा परिवर्तन हुए उन्हें युवाओं ने संचालित किया है स्वामी विवेकानंद अपने युवावस्था में ही उन्होंने जो ज्ञान अर्जित किया उसके एवज में अपनी दिव्य दृष्टि से देखते हुए, भारत के भविष्य के युवाओं को यह संदेश दिया है

" उत्तिष्ठत: जागृत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्या दुर्ग पथस्तत्कवयो वदंति।। "

अर्थात हे मनुष्यों! उठो, जागो और श्रेष्ठ महापुरुषों के पास जाकर उसे परब्रह्म परमेश्वर को जानो; प्रत्येक क्योंकि ज्ञानीजन उस अध्यात्म पथ को छुरे की धार पर चलने के समान दुर्गम बताते हैं। शिकागो के धर्म सम्मेलन में भाइयों और बहिनों के संवेदनशील आत्मीय उद्बोधन से अपनी बात की शुरुआत की इस संबोधन मात्र ने हजारों के हृदय तक पहुंच कर तालियों की गड़गड़ाहट से वातावरण को गुंजा दिया। यह स्पर्श उन भावो का था, जो विवेकानंद की आत्मा से निकले। भारतीय संस्कृति यूं ही नहीं "वसुधैव कुटुंबकम्" का संदेश देता है, भारत में ही भाई-बहन का रिश्ता राखी के धागों में सजता है और भारत की धरती मां है जिसकी गोद में संस्कृति, परंपराये, मर्यादाएं और रिश्ते फलते-फूलते मुस्कुराते हैं। **स्वामी विवेकानंद ने युवावस्था में भारत की शक्ति बने और जाने से पूर्व युवाओं को ही भारत की रक्षा, पोषण, संरक्षण का संदेश देकर गए।**

हमारे देश में 21वी सदी के भारत में एक ऐसे पूर्ण समर्पित महामहिम राष्ट्रपति भी हुए हैं जिन्होंने अपना समग्र जीवन ही ज्ञान की ऐसी पुस्तक बना दी जिसके हर पन्ने पर जीवन का विस्तार, विकास और सफलता का राज छुपा है। आवश्यकता उन्हें पढ़ना और पढ़कर समझने में हैं। बच्चों से लेकर युवाओं तक अपने जीवन के हर अनुभव से युवाओं में चेतना जगाने का हर अवसर उन्होंने कामयाब बनाया। विज्ञान की पुरोधा मिसाइल मैन डॉक्टर अब्दुल कलाम युवाओं के बीच अपनी बात रखते हुए ही अंतिम सांस ली। यह विरासत युवाओं के लिए ही था। आज पूरे विश्व में भारत वर्ष को युवा भारत के नाम से ही जाना जाता है। वर्तमान युग, विज्ञान और आधुनिक प्रयोगों का युग है। हर क्षेत्र में पूरे विश्व ने असीमित

विस्तार कर, आत्मनिर्भर सभ्य का रुतबा हासिल किया है। ऐसा प्रतीत होता है कि विकास तेजी से हुआ है, कोई क्षेत्र अथवा पक्ष छूटा नहीं है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक हर पक्ष हमारा मजबूत हुआ है। यह सब तो समय के अनुरूप ठीक हो रहा है परंतु ध्यान आकर्षित करने वाला विषय तो यह अनुभव हो रहा है कि हम तेजी से आगे बढ़ने के चक्कर में अपनी संस्कृति को भूल रहे हैं। पाश्चात्य संस्कृति ने आकर्षित किया है।

क्या!! यह उचित है कि हम संस्कृति और मूल्यों के बिना अपनी पहचान कायम रख सकेंगे। एक वृक्ष और संस्कृति दोनों ही पोषक हैं। **वृक्ष की जड़ों में जब मर्यादा और संस्कारों का पवित्र जल सिंचन होता है तभी एक जीवन और एक परिवार परवान चढ़ता है।** हम अपने मूल्यों को तेजी से खोते जा रहे हैं हमारे युवाओं से देश को बहुत सारी अपेक्षाएं हैं। अगर युवा (बेटा बेटियों) जागरूक होंगे तो देश को जगाने में कामयाब होंगे हमारे युवा बेटा हो या बेटी समान रूप से प्रतिष्ठित हैं उन्हें शिक्षा, संस्कार और मर्यादा की भी शिक्षा बराबर मिलना चाहिए। चरित्र निर्माण बेटा या बेटी हो दोनों को बराबर बनना जरूरी है। अनुशासन और चरित्र का निर्माण युवाओं में कूट-कूट कर भरा होना जरूरी है। उनकी शिक्षा का प्रतिबिंब उनका चरित्र ही है। बाल्यावस्था से ही माता-पिता और पूरे परिवार की यह सबसे महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। यह बात सबसे महत्वपूर्ण है कि युवा भारत कैसा हो जिससे राष्ट्र श्रेष्ठ बने। क्या!! हम उन बालकों के नाम याद कर सकते हैं?? शकुंतला पुत्र 'भरत' हिरण्यकश्यप पुत्र 'प्रहलाद' दशरथ पुत्र 'राम'। बालपन में संस्कार व अनुशासन मर्यादा का पाठ पढ़ा। भरत के नाम पर भारत देश का नाम पड़ा, भक्ति की शक्ति को प्रमाणित किसी प्रहलाद ने और अपने चरित्र से मर्यादा का पाठ दिया, राम ने माता, सीता, सावित्री, अनुसूया, लक्ष्मीबाई सभी युवा शक्ति के सबसे उत्कृष्टतम उदाहरण हैं। भारतीय समाज में जनमानस इन सभी युवाओं को सम्मान और मर्यादा से स्मरण करता है। उनकी शिक्षाओं का अनुसरण भी करता है। धन संपत्ति के जाने से कुछ नुकसान नहीं होता अगर अस्वस्थ हुए तो हम कुछ नुकसान उठाते हैं, खोते हैं, परंतु यदि हम चरित्र खो देते हैं तो हम अपना सर्वस्व खो देते हैं, इसलिए आज हमारे पूर्वजों का यह संदेश हमेशा याद रखना चाहिए कि हमारी संस्कृति की देन है कि हम भारतीय चित्र की नहीं चरित्र की पूजा करते हैं। चरित्र व्यक्ति और समाज की रीढ़ है। जिसके बिना शरीर हो या समाज विकृत दिखाई देता है।

स्वस्थ दिनचर्या, उचित आहार, व्यायाम, सैर, प्राणायाम योग आदि नियमों को अपनी जीवन चर्या में शामिल करके, हमारे युवाओं को अपनी जीवन शैली में सुधार करके, अपने स्वयं के शारीरिक मानसिक शक्तियों का विकास करना चाहिए। एक कुशल श्रेष्ठ नागरिक बनना जीवन का लक्ष्य होना चाहिए। उत्तम स्वभाव, उज्जवल भविष्य बनाने की क्षमता आपके भीतर है उन्हें जगाकर स्वयंभू समर्थवान बनें। आजकल के युवाओं से देश अपेक्षा करता है कि समाज में फैली बुराइयों को दूर करने में उन्हें बढ़-चढ़कर सहयोग देना चाहिए। सत्य बोलना, निष्ठा से काम करना, बड़ों का सम्मान करना ताकि वे ईमानदारी के रास्तों से ही कामयाब बनने का प्रयास कर सकें।

हमारे युवाओं के सामने सबसे बड़ी तकलीफ देह चुनौतियां जो सामने है वे संभवत: जीवन की सबसे बड़ी कसौटी हो सकती है। दहेज प्रथा और वृद्धाश्रम। हां ये बड़ी ऐसी जिम्मेदारियां हैं अगर आप दहेज लेते हो अथवा देते हो तो आप परिवार की दो महिलाओं के साथ न्याय-अन्याय की दुविधा में पड़ जाते हो और पूरा जीवन कशमकश में बीतता है। एक तरफ पत्नी और दूसरी तरफ मां है अगर आप विवाह संस्कार और माता-पिता के साथ निर्वाह, संस्कार में सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाए तो जीवन असफल संवाद बनकर रह जाता है। हिंसा को ही बढ़ावा मिलता है। ऐसी विपरीत परिस्थिति का सामना युवा अपनी अंतस की प्रबल ऊर्जा से कर सकता है। यह ऊर्जा उसे सकारात्मक शुभ विचारों से ही उसे मिल सकती है। पुरुष सदस्य होने की नाते यह जिम्मेदारी उसकी है कि वह न्याय करे, परिस्थितियों को अन्याय के हवाले न करें। अक्सर ऐसा होता हुआ दिखाई नहीं देता है इसी के कारण एक पक्षीय निर्णय अनेक समस्याओं को

मुखर कर देती है। युवा शक्ति के कंधों पर सामाजिक सौहार्द, सद्भावना व सामाजिक सांस्कृतिक मूल्यों की सुरक्षा का भार है। इसलिए समाज राष्ट्र और समूचा मानव सभ्यता आशा भरी निगाहों से युवाओं की ओर देख रहा है।

भारत गर्व करता है कि अपने युवा भारत होने पर देश की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है इनके प्रति देश ऐसे संसाधनों को विकसित करें, प्रोत्साहित करें जिससे युवाओं में संस्कार, शिक्षा, नैतिक, मानवीय मूल्यों के साथ ज्ञानात्मक प्रतिभा का विकास हो सके। उन्हें समुचित शिक्षा के अवसर मिले उनकी प्रतिभा का दोहन कर सके ऐसे उपयोगी, रचनात्मक, आकर्षक अवसर भी उन्हें मुहैया कराए। यह विडंबना होगी कि देश के युवाओं को नशे, जुआ, ड्रग्स के अंधेरों में ढकेला जाए।

निष्कर्ष यह इंगित करता हैं कि भारतमाता का मान बढ़ाने के लिए भारतवर्ष की प्रतिष्ठा निष्कलंकित बनाने के लिए, परिवार, संप्रदाय, समाज और देश की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। जब तक युवाधन सुरक्षित संरक्षित संस्कारित, सुशिक्षित, पूर्ण विकसित व्यक्तित्व नहीं होगा तब तक भारत, श्रेष्ठ भारत नहीं बनेगा।

❖❖❖

26 जनवरी, 1950 को स्वतंत्र भारत का स्वतंत्र भव्य संविधान देश में स्थापित हुआ। गणों में विभक्त भारतवर्ष एक गणराज्य के रूप में संगठित होकर एक बड़े लोकतंत्र के रूप में प्रतिष्ठित हुआ। संविधान में भारत गणराज्य के रूप में तिरंगे की छत्रछाया में देश ने पूर्ण सुरक्षा का अभयदान पाया। संविधान गर्व है भारत का नियमों, कानूनों, प्रावधानों का, ऐसा एक्य जिसमें लोकतंत्र को समाधान पूर्वक शासनतंत्र को चलाने में मदद मिले।

आज देश 69वां गणतंत्र दिवस मना रहा है, राष्ट्रीय पर्व होने के नाते जनमानस में असीम उत्साह भी है और गर्व भी। इस बार फ्रांस के राष्ट्रध्यक्ष गणतत्र समारोह में सम्मिलित हो रहे हैं। वह हमारी संस्कृति के अनुरूप अतिथि सम्मान का अवसर है। ऐसे में देशवासियों के बीच यह सन्दर्भ भी विचार योग्य है कि हम संविधान के प्रति पूर्व निष्ठा रखें, उत्तरदायित्वों का पालन करें और उच्चतम न्यायालय का भरपूर सम्मान करें। ना संविधान, ना ही न्याय व्यवस्था किसी भी राजनीतिक खेला का अंग नहीं है। ये संस्थाएं सत्य और पवित्र संकल्पों से कभी नहटें। तभी सच्चे लोकतंत्र का सच्चा गणतंत्र दिवस होगा।

मंजिल तेरे पग चूमेगी आज नही तो कल

: सौजन्य अखण्ड ज्योति

इस सृष्टि में हर चीज एक विधान के अंतर्गत कार्य कर रही है। जीवन में सफलता के भी अपने नियम हैं, अपने कायदे हैं। इनको समझते हुए यदि कोई आगे बढ़ता है, तो जीवन में आज नहीं तो कल सफलता सुनिश्चित है। हर सफल व्यक्ति के जीवन में झाँककर देखें तो समझ आता है कि लक्ष्य के प्रति अटूट विश्वास, दृढ़ निश्चय, अनवरत प्रयास एवं एकाग्रचित्त अभ्यास इसके आधारभूत तत्त्व रहते हैं।

किसी वस्तु को प्राप्त करने के लिए उस पर विचार करना बहुत आवश्यक हो जाता है। जितना हम उसका ध्यान करते हैं, उतना ही वह हमारे पास खिंचा चला आता है और जैसे ही हम उसको प्राप्त करने के लिए सफलता पर संदेह करते हैं, वैसे ही वह हमसे दूर हो जाता है और यदि हम चाहते कुछ हैं और प्रयास कुछ और करते हैं, तो हम मनचाही सफलता की आशा नहीं कर सकते।

यदि आपके हृदय में किसी पदार्थ को पाने की इच्छा जाग्रत हो जाती है, तो मानकर चलें कि परमात्मा ने वह पदार्थ आपके लिए सुरक्षित कर दिया है। फिर आप चाहे कितना भी निराशा के झूले में झूलते रहें, अँधेरे में भटकते रहें, इस बात की कोई चिंता न करें। बस, आपके हृदय में इसको पाने की इच्छा सुलगती रहनी चाहिए। यदि आपका संकल्प दृढ़ है, निष्ठा अटूट है तो फिर आपको वह सफलता अवश्य मिलकर रहेगी। बस, आप तो इसके स्वप्न निरंतर देखते रहें, मंजिल की दिशा में अपार विश्वास के साथ बढ़ते रहें।

ऐसे कितने सफल लोग हुए हैं, जिनकी सफलता पर लोगों ने प्रारंभ में संदेह किया, उनके सपने का मजाक उड़ाया और ताने कसे गए कि वे कभी अमुक मंजिल को हासिल नहीं कर पाएँगे, लेकिन उनका निश्चय अटल रहा, अपने प्रयास में वे निरंतर सुधार करते रहे और अपनी मंजिल की दिशा में बढ़ते गए तथा एक दिन निर्धारित शिखर पर झंडा फहराकर जग को चकित कर गए।

इन पलों में विरोधियों के स्वर पलट गए, सभी इनकी बुलंदी का गुण-गान करने लगे और उनकी सफलता के रहस्य पर विचार करने लगे। इन सफल व्यक्तियों की सफलता का रहस्य केवल इतना भर था कि इन्होंने अपनी समस्त शक्तियों को लक्ष्य पर केंद्रित रखा। अपने सकल साधन ध्येय की प्राप्ति हेतु झोंक दिए। प्रारंभिक कठिनाइयों के बावजूद जब वे अपने प्रयास में डटे रहे तो फिर समय के साथ अप्रत्याशित रूप से ईश्वरीय सहायता भी इनको मिलती गई।

वास्तव में जब हम पूरे दिल से किसी चीज को चाहते हैं और इसके लिए हर निर्धारित कसौटी पर खरा उतरते हैं, तो पूरी कायनात जैसे हमारे पक्ष में खड़ी हो जाती है और आवश्यक संसाधन व सहयोग जुरने प्रारंभ हो जाते हैं और यह सब अपने हृदय में उठी अदम्य और एकांतिक इच्छाशक्ति का स्वाभाविक परिणाम होता है। वस्तुत: हर श्रेष्ठ इच्छा या कामना ईश्वरीय कृपा या प्रेरणा से ही जन्म लेती है। ईश्वर ने हर व्यक्ति को विशिष्ट उद्देश्य के लिए धरती पर भेजा है। वह चाहता है कि उसकी हर संतान सफल हो, उसके विश्व उद्यान को अधिक सुंदर व समुन्नत बनाने में उसकी मदद करें।

यदि हम उसकी इच्छा को समझ नहीं पाते, उस सर्वशक्तिमान से स्वंय को अलग कर देते हैं, तो फिर एक बड़ी भूल करते हैं। अपने हृदयकेन्द्र में विराजमान ईश्वर से उसकी वाणी का अनसुनी करना इनसान की बड़ी भूल रहती है। यदि हम अंत: प्रेरणा के रूप में उठी ध्वनि के प्रति सच्चे रहते हैं, तो फिर उसका परम सहयोग मिलता है।

कहावत भी है कि ईश्वर उन्हीं की सहायता करता है, जो अपनी सहायता आप करते हैं। तमाम अभाव एवं परिस्थितियों को प्रतिकूलता के बीच सफलता के शिखर छूने वाले महापुरुषों के जीवन को जब हम पढ़ते हैं, तो पाते हैं कि इनकी इच्छा- आकांक्षा इतनी तीव्र एवं स्पष्ट थी कि वे मन में पहले ही इसकी जीवंत छवि देख रहे थे। उनका अंत:करण जीवनध्येय के प्रति उत्साह व उमंग से सराबोर था।

यदि आपके मन में किसी भवन का नक्शा ही नहीं बन पा रहा तो वह मकान कैसे बना सकते हैं। यदि आप आधे-अधूरे मन से पूर्ण विश्वास के अभाव में आगे बढ़ते हैं, तो छोटी-छोटी असफलताएँ व विरोध आपके मन को हताशा से भरने के लिए पर्याप्त हो जाते हैं और ऐसे में अभीष्ट सफलता से वंचित रहना स्वाभाविक है।

ऐसे में मानकर चलें कि दोष न भगवान का है और न किसी दूसरे व्यक्ति या परिस्थिति का। गहरे निरीक्षण एवं आत्मविश्लेषण करने पर हम इसमें दोष अपना ही पाएँगे। हम पाएँगे कि हमारी इच्छा, संकल्प, विश्वास और प्रयास में कहीं अधूरापन रह गया। हम जिस भी स्थिति में इस समय खड़े हैं, हम स्वयं ही इसके लिए जिम्मेदार हैं
और यदि ठान लें तो हम स्वयं ही अपने भाग्य के विधाता हो सकते हैं।

फिर हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही करते हैं और वैसे ही बनते जाते हैं। इस तरह हमारी सफलता हमारी ही सोच व क्रिया का परिणाम ही हैं तथा असफलता भी हमारी ही सोच व क्रिया में न्यूनता का परिणाम रहती है।

वास्तव में हमारी सफलता हमारे मन के दृढ़ संकल्प व एकांतिक प्रयास-पुरुषार्थ का परिणाम होती है। इसके कारण हम अपने लक्ष्य पर केंद्रित होकर कार्य करते हैं। सूर्य की किरणें जब बिखरी होती हैं, तो इनका सामान्य ताप से अधिक कोई प्रभाव नहीं होता,
लेकिन जब इनको आतिशी शीशे से होकर गुजारते हैं, तो यही एक बिंदु पर एकाग्र होकर अपना चमत्कार दिखाती हैं। नीचे रखे कागज या लकड़ी के टुकड़े में आग सुलगने लगती है।

स्वामी विवेकानंद के शब्दों में, सफलता का एक ही रहस्य है-चित्त की एकाग्रता। जब मन की शक्तियाँ एक बिंदु पर एकाग्र हो जाती हैं, तो चमत्कार घटित होते हैं। देह की हर मांसपेशी,

रक्तकण, स्नायुतंत्र से लेकर मन, बुद्धि, हृदय व आत्मा सब जब एकजुट हो जाते हैं, तो अद्भुत परिणाम आते हैं। दुनिया दाँतों तले उँगली दबाने के लिए बाध्य हो जाती है। चुंबक की भाँति सफलता ऐसे व्यक्तियों की ओर आकर्षित होती है। जिस भी कार्य में वे हाथ डालते हैं, उसी में सोना उगलने की उक्ति चरितार्थ होती है।

ऐसे में बंजर मरुस्थल में भी जलस्रोत प्रकट होने लगते हैं, भूमि उर्वर हो जाती है, पूरा परिवेश हरियाली से लहलहाने लगता है। ऐसे ही व्यक्ति के अंत:करण की बंजर भूमि में व्यक्ति चाहे तो अपने संकल्प व एकाग्रता से अपनी शक्तियों व सदगुणों को उभारते हुए मनचाही सफलता को प्राप्त कर सकता है, अभीष्ट गुणों का समावेश कर अपने व्यक्तित्व को मनचाहा निखार दे सकता है।

मानकर चलें कि यदि अंतःकरण में श्रेष्ठ विचार व संकल्प के बीज पड़ेंगे, अगाध श्रद्धा एवं निष्ठा के साथ उनका सिंचन होगा, अपने भावभरे प्रयास की खाद पड़ेगी, तो इसमें सफलता, प्रगति व शांति की फसल लहलहाकर रहेगी, जीवन खुशहाली से झूम उठेगा ये पूरे जग का भी इसके साथ सुनिश्चित उपकार होगा।

जो इस सरल से रहस्य को नहीं जानते, वे कैंटीले बीज बोकर मीठे फल की आशा पालने की विडंबना करते हैं।

तमाम दिशा में मन की कुर्जा को विखेरकर आसमान को छूने की दुराशा पाले रहते है। आधे अधूरे मन से सपने लेते हुए पूरी सफलता चाहते हैं। बिना कीमत चुकाए बड़ी उपलब्धि हासिल करना चाहते हैं। यह कैसे संभव है?

ऐसे में तो निराशा, हताशा से असफलता ही हाथ लगनी तय है, जिसके लिए, फिर ये भगवान से लेकर दूसरे इनसान व परिस्थिति को कोसते फिरते हैं और नकारात्मक मन:स्थिति के साथ गहरी कुंठा एवं अवसाद में जीते देखे जाते हैं। इस स्थिति से उबरने का एक ही उपाय है-सफलता के वर्णित उपरोक्त सूत्रों को समझें व इन पर चलने का अपना ईमानदार प्रयास करें।

राजा देवकीर्ति युद्धकला में अत्यंत निपुण थे। अनेक महारथियों को उन्होंने पराजित किया था। दूसरों को हराने का, नीचा दिखाने का अभिमान सबसे बुरा होता है।

इसी अभिमान में वे एक दिन अपने गुरु से मिलने पहुँचे और दंभपूर्ण स्वर में बोले- "गुरुदेव! मेरा स्वागत करें, आज मैं सब योद्धाओं को हराकर, आपका नाम ऊँचा कर यहाँ लौटा हूँ।" ;

उनके इस व्यवहार पर गुरु हँसे और बोले--'' देवकीर्ति तूने सबको पराजित किया, पर क्या स्वयं को पराजित कर पाया?" देवकीर्ति को यह सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ।

वे बोले--" गुरुदेव! क्या अपने को भी कोई पराजित कर सकता है?" गुरुदेव बोले--" बेटा! असली युद्ध तो अपने विरुद्ध ही लड़ा जाता है। जो अपने अहंकार को पराजित कर लेता है, उसका पराक्रम ही सबसे बड़ा है। अपनी दुष्प्रवृत्तियों को नियंत्रित कर लेना ही साधना है और अपने व्यक्तित्व को परिष्कृत कर लेना ही सिद्धि है।" यही सत्य हम सबके जीवन पर भी लागू होता है।

समय को साधें जीवन को संवारे

❑ : संकलित

सभी को दिन भर में चौबीस घंटे मिल हैं, जिसका हर पल मिलकर दिवस बनता है और समय का हर पल नदी के प्रवाह की भाँति निरंतर गतिशील है, जो सतत प्रवाहमान है, जो कभी रुकता नहीं। इसको यदि सँभाला नहीं गया तो यह हमेशा के लिए हाथ से निकल जाता है।

सामान्यतया इनसान उपलब्ध समय के साथ कुछ इस तरह से व्यवहार करता है कि जैसे उसके पास अनंत समय हो, परंतु समय बीत जाने पर फिर वह पश्चात्ताप करता है।

वास्तव में मनुष्य के पास जो यथार्थ समय होता है, वह वर्तमान ही होता है। वह जीवन में जो कुछ भी करना चाहता है, पाना चाहता है या बनना चाहता है, वह इस वर्तमान का सदुपयोग करते हुए ही संभव हो पाता है।

इस तरह हर सुबह नए दिन के शुभारंभ का अवसर होता है, जिसमें हम दिन के श्रेष्ठतम उपयोग का खाका भली प्रकार खींच सकते हैं और हर रात दिन भर की उपलब्धियों के साथ भूल-चूकों को समीक्षा व सुधार करते हुए अगले दिन को और बेहतर बनाने का सुअवसर होता है और दिन का हर पल इसके सदुपयोग के साथ दिन के श्रेष्ठतम उपयोग को करने का अवसर होता है, जिससे व्यक्ति अपने जीवन को सँवार कर परमलक्ष्य को साध सके।

इस तरह आने वाले कल का अपना कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं है, यह वर्तमान पर ही आधारित रहता है। बीत गए भूत का भी अधिक महत्त्व नहीं। जो कुछ भी है, वह वर्तमान है, जो हमारे हाथ में रहता है।।

यदि हम सफलता व प्रसन्नता का सपना देखते हैं, तो हमें आज अभी से हर पल इसके लिए प्रयासरत रहना होगा तथा दिन के प्रत्येक घंटे, मिनट व पल का सदुपयोग करते हुए जीवन की सकल संभावनाओं को यथाशीघ्र साकार करना होगा।

अधिकांश लोग समय का महत्व नही समझते व इसका सही उपयोग नहीं कर पाते, जिसमें प्रमुख् बाधाएँ कुछ इस तरह से रहती हैं-समय का मूल्य है को नहीं समझ पाना; प्राथमिकताओं का तय नहीं होना; काम को टालते जाना; एक समय पर बहुत सारे कार्य हाथ में लेना, असफल या गलती होने से भयभीत होना; कार्यस्थल पर अव्यवस्था का होना; ना न कह पाना; बिगड़ी जीवनशैली व आदतें होना आदि।

समय के श्रेष्ठतम उपयोग के लिए समय प्रबंधन से जुड़ी निम्न बातों का ध्यान रखा जा सकता है-अपने समय की बरबादी की तह तक जाएँ। सबसे पहले देखें कि आपका समय कहाँ बरबाद हो रहा है।

जब यह समझ आएगा कि कौन-सी चीज आपके समय व ऊर्जा को चौपट कर रही है, जिसके कारण आपके महत्त्वपूर्ण कार्य कल पर, टल रहे हैं, आपके जीवन में आवश्यक महत्त्वपूर्ण कार्यों के लिए भी समय नहीं मिल पा रहा, सतत आपात की स्थिति बनी हुई है और जीवन नरक बनता जा रहा है, तो आप इनको चिंहित कर इनका सहज समाधान कर सकते हैं। प्रतिदिन की योजना बनाएँ व प्राथमिकताएं तय करें। हर दिन पहले एक योजना बनाएँ कि पूरे दिन क्या क्या कार्य पूरे करने हैं। कार्य का निर्धारण साप्ताहिक मासिक एवं वार्षिक आधार पर भी किया जा सकता है और फिर नित्यप्रति के हिसाब से अपना कार्य निपटाते चलें।

सूची बनाने का लाभ यह होता है कि हमें कार्यों के क्रम की स्पष्टता रहती है, उनके संदर्भ में कोई विभ्रम की स्थिति नहीं रहती। इस टू-डू लिस्ट के आधार पर आप अपनी प्रगति की जाँच कर सकते हैं, जो आपको अभीष्ट दिशा में आगे बढ़ने के लिए सतत प्रेरित किए रखती है।

बीच-बीच में साप्ताहिक, मासिक व वार्षिक कार्यों की भी समीक्षा करते रहें। कार्य की समय सीमा तय करें व सीमा रेखा बनाकर कार्य करें। आपको दिनभर में जो काम करने हैं, उनके लिए एक समय सीमा निर्धारित करें।

आपको निश्चित करना होगा कि अमुक कार्य के लिए कितना समय देना है। फिर समय सीमा के अंदर कार्य को पूरा करने का प्रयास करे। व्यावहारिक सीमारेखा बनाकर कार्य करने से दिनचर्या अनुशासित रहती है, अनावश्यक कार्यों में उलझने की गुँजाइश समाप्त हो जाती है तथा कार्यक्षमता कई गुना बढ़ जाती है।

दिन की शुरुआत कठिन व महत्त्वपूर्ण कार्य से करें। जो कार्य सबसे महत्त्वपूर्ण या कठिन लग रहा हो, उसको सबसे पहले निपटाएँ; क्योंकि प्रातः ऊर्जा का स्तर बढ़ा-चढ़ा रहता है, मन-मस्तिष्क स्फूर्त एवं सक्रिय रहते हैं। एकाग्रता भी प्रगाढ़ रहती है।

ऐसे में कम समय में अधिक कार्य पूर्ण होते हैं तथा बचे हुए समय का सदुपयोग दूसरे कार्यों को पूरा करने में किया जा सकता है। एक समय पर एक ही कार्य करें। एक साथ कई काम निपटाने पर मन की उर्जा एकाग्रता बंट जाते है, इसलिए नियमित रूप से वह परिणाम नही निकल पाता, जिसे संतोषजनक कहा जा सके। इसलिए एक समय पर एक ही कार्य करें। जब यह पूरा हो जाए, तभी दूसरे कार्य में हाथ लगाएं।

हर पूर्ण कार्य के साथ आत्मविश्वास बढ़ता है व कार्य की उपलब्धि का उत्साह बना रहता है। अपनी योजना में नूतनता लाते रहें। प्रतिदिन एक ही दिनचर्या व योजना पर चलने से शुष्कता आती है, बोरियत होने लगती है। इसलिए समय-समय पर योजना में बदलाव करते रहें। साथ ही दो कार्यों के बीच में अल्प अवकाश रखें।

कार्य की आंशिक सफलता के बीच में थोड़ा इधर-उधर टहलें, निर्मल जल व ताजगी लाने वाले पेय को लें तथा अपना मनपसंद कार्य करें। आपातकाल के लिए भी तैयार रहें। योजना के बाहर भी परिस्थितियों व लोगों का मिलना स्वाभाविक है। इनको दिनचर्या का आवश्यक हिस्सा मानते हुए, इनके लिए भी तैयार रहें। इसके साथ कहना सीखें।

व्यस्त दिनचर्या के बीच ऐसे मौके आएँगे, जब लोग मनोरंजन के लिए, समय बिताने के लिए साथ देने का दबाव बनाएँगे या मिलने-जुलने व बात करने वालों का ताँता भी लग सकता है। अपने कार्य की प्राथमिकता के आधार पर इनको समय दें।

काम को बाँटना सीखें। कोई भी व्यक्ति सारे कार्य स्वयं नहीं कर सकता। इस कारण कुछ कार्य जो टीम के दूसरे सदस्य बेहतर कर सकते हों, ऐसे, सुपात्र सदस्य को दें। इन कार्यों से बचे समय व ऊर्जा का नियोजन तब दूसरे बड़े व महत्त्वपूर्ण कार्यों में संभव हो पाता है। मोबाइल व सोशल मीडिया से उचित दूरी बनाकर रखें। आज के समय में मोबाइल समय बरबादी का प्रमुख कारण बना हुआ है। अत:

दिन में आवश्यक कार्यो के लिए ही इनका उपयोग करें।

यदि सोशल मीडिया में कुछ देखना हो या कुछ मनोरंजन करना हो तो इसको दिनचर्या के अंत में सब कार्य निपटने के बाद ही समय दें व इसका समय निर्धारित रखें।

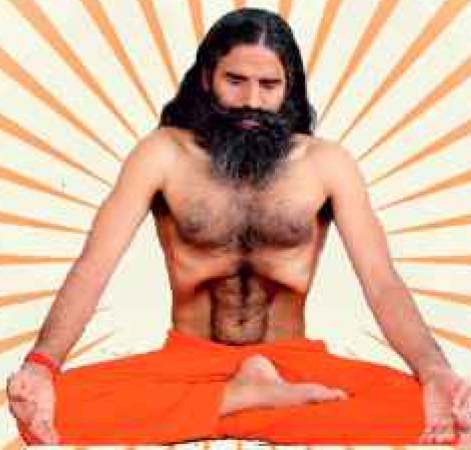
समय सीमा में अनुशासित न करने पर मोबाइल व सोशल मीडिया का उपयोग समय की बरबादी का बड़ा कारण बन सकता है। पूर्णता के पीछे न भागें; क्योंकि हर कार्य क्रमिक रूप से पूर्णता की ओर बढ़ता है। प्रारंभ में ही पूर्णता की आशा न पालें। बड़े कार्य को छोटे-छोटे टुकड़ों में बाँटते हुए इसे पूरा करें। यदि हम समय के संदर्भ में इन बातों का ध्यान रखेंगे तो पाएंगे कि कम समय में अधिक कार्य पूर्ण हो रहें हैं। जीवन की उत्पादकता बढ़ रही हैं। दूसरे कार्यों के लिए अतिरिक्त समय मिल रहा है, जो पहले नहीं मिल पा रहा था। जीवन एक लय, ताल, गति में आगे बढ़ रहा है व जीवन अनावश्यक तनाव से मुक्त हो रहा है। हम सफलता के साथ जीवनलक्ष्य की ओर अनवरत बढ़ रहे हैं। जीवन में नए अवसर मिल रहे हैं व हम उपलब्ध अवसरों का बेहतर उपयोग कर पा रहे हैं।

हम पाएँगे कि जीवन के हर क्षेत्र में उच्चतर कुशलता का विकास हो रहा है। व्यक्तित्व अधिक प्रभावशाली बन रहा है और सम्मान बढ़ रहा है। जीवन सफलता के साथ सार्थकता की अनुभूति लिए आशा एवं उत्साह के साथ भर रहा है। ऐसा होने के लिए समय को साधना अनिवार्य हो जाता है।

एक सुंदर से महल के पीछे एक हवेली खड़ी थी। हवेली के दरवाजे व खिड़कियाँ सब ओर से बंद थे। कहीं से जरा-सी भी रोशनी भीतर नहीं जाती थी। एक दिन हवेली महल को ताना देते हुए बोली--''महल महाशय! आपसे अधिक अच्छी सामग्री मेरे निर्माण में लगी है, पर तुम्हारी तारीफ करने को तो इतने सारे लोग घूमते हैं। मेरे पास कोई नहीं आता। ऐसा भेदभाव क्यों ?"

महल बोला- " हवेली बहन! तुम जरा अपने खिड़की-दरवाजे खोलो तो तुम्हारे यहाँ भी मिलने वालों का ताँता लग जाएगा। जब हृदय खुलेगा, तभी तो प्यार मिलेगा। अनुग्रह-अनुदान उन्हें ही मिलते हैं, जो ग्रहणशील होते हैं। जो अपने द्वार बंद करके बैठते हैं, भगवान को भी उनके दरवाजे पर आकर वापस लौट जाना पड़ता है।"

बाह्य प्राणायाम



: योगगुरू स्वामी रामदेव (साभार)

विधि

सबसे पहले एक साफ सुथरी जगह चुनकर उस पर आसन कर बैठे। बैठने के लिए आप अपनी सुविधानुसार आसान चुने। आप सुखासन, पद्मासन अथवा व्रजासन में बैठ सकते हैं। कहने का अर्थ यह है कि आपके बैठने की स्थिति पीड़ादायक न हो।

योग स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है नियमित रूप से योग प्राणायाम से आप स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। प्रतिदिन 45 मिनट का समय देकर यदि हम सात प्राणायाम नियमित करते हैं तो निश्चित रूप से हम यह कह सकते हैं कि हम कभी बीमार नहीं होंगे। योग प्राणायाम की श्रृंखला में पिछले अंक में कपालभाति प्राणायाम के बारे में जाना वहीं तीसरे स्थान पर बाहय प्राणायाम आता है। इसके साधक को शांत चित्त से उचित स्थान पर बैठना है।

1. सबसे पहले सुखासन अथवा पद्मासन में बैठ जाऐं।
2. लंबी गहरी सांस ले, अपनी आंखें सहज बंद रखें।
3. सांस को छोड़ते हुए, त्रिबंध लगा लें, जालंधर बंध उडयान बंध मूलबंध। आप कुछ सेकेंड तक बंद में सांस रोक कर रखें। जितना आप कर सकते हो।
4. बंध लगाकर अपनी ठोड़ी को छाती पर चिपकाकर रखना है पेट को अंदर की तरफ खींच कर रखना है और मूल बंध लगाना है।
5. इस अवस्था में कुछ देर ठहरना है।
6. इस प्रक्रिया को 3 से 5 बार दोहरा सकते हैं।
7. धीरे-धीरे इनकी समय सीमा बढ़ाएं।

बाह्य प्राणायाम के लाभ

बाह्य प्राणायाम की नियमित रूप से किया जाए तो, स्वास्थ्य को कई तरह के लाभ प्राप्त होते हैं। आपको भी इस प्राणायाम को जीवन में जरूर अपनाना चाहिए इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से होने वाले लाभ हैं।

1. बाहय प्राणायाम से पेट से जुड़ी सारी समस्याएं ठीक होने लगती हैं।
2. मन और मस्तिष्क को भी शांत करने में लाभकारी होता है।
3. एकाग्रता को बढ़ावा मिलता है।
4. डायबिटीज के रोगियों के लिए यह प्राणायाम बहुत फायदेमंद है।
5. शरीर में रक्त की आपूर्ति करने में सहायक है।

अपने दैनंदिन जीवनचर्या में प्राणायाम के साथ कदमों को अवश्य आरंभ करें और जीवन में स्वास्थ्य व शांति दोनो प्राप्त करें।

❖❖❖

झूठ के पांव नहीं होते

❑: पं. विष्णु शर्मा (पंचतंत्र)

किसी गांव में दीनू नामक एक लोहार अपने परिवार के साथ रहता था। उसका एक पुत्र था, जिसका नाम शामू था। जैसे-जैसे शामू बड़ा होता जा रहा था, उसके दिल में अपने पुश्तैनी धंधे के प्रति नफरत और गहरी होती जा रही थी। शामू के व्यक्तित्व की एक विशेषता यह थी कि उसके माथे पर गहरे घाव का निशान था, जो दूर से ही दिखाई देता था।

जब शामू पूरी तरह युवा हो गया तो एक दिन अपने पिता से बोला, बापू! मैं यह लोहा कूटने और धौंकनी चलाने

का काम नहीं कर सकता, मैं तो राजा की सेना में जाना चाहता हूं। सुना है, सैनिकों के ठाट-बाट ही निराले होते हैं।'

दीनू ने जब अपने पुत्र की बात सुनी तो माथा पीटकर रह गया। बोला, बेटा! यह तो संभव ही नहीं है। तुम्हें शायद पता नहीं कि हमारे राज्य के कानून ने केवल क्षत्रियों को सेना में प्रवेश करने का अधिकार दिया है, फिर तुम सेना में कैसे जा पाओगे?

बापू! इसकी चिंता आप न करें, मैंने उपाय खोज लिया है। मैं राजा को अपनी जाति बताऊंगा ही नहीं बल्कि कह दूंगा कि मैं शूरवीरों का वंशज हूं।' शामू पिता को समझाते हुए बोला।

दीनू ने उसे बहुत समझाया, झूठ बोलने के दुष्परिणामों का भय दिखाया लेकिन वह न माना और सेना में प्रवेश पाने के लिए शहर की ओर चल दिया।

उस समय वहां रिपुदमन नामक राजा राज करता था। शामू ने राजा के सम्मुख पहुंचकर अभिवादन किया और अपने आने का मंतव्य बताया। राजा ने जब उसके माथे पर घाव का निशान देखा तो सोचा-युवक तो पराक्रमीं लगता है, शायद किसी युद्ध में ही इसे यह घाव लगा होगा।

'नाम क्या है तुम्हारा? राजा ने पूछा।

'ज...जी भयंकर सिंह।' शामू ने जवाब दिया।

"किस जाति-वंश के हो?'

'श...शूरवीरों के वंश से हूं।' शामू फिर सफेद झूठ बोल गया। रिपुदमन उसकी बातों से बहुत प्रभावित हुआ और उसे सेना में प्रवेश मिल गया। अब शामू को अच्छा वेतन और सुख-सुविधाएं मिलने लगीं। वह घर भी रुपया भेजने लगा। उसके पूरे गांव में यह प्रसिद्ध हो गया था कि दीनू लोहार का लड़का सेना में भरती हो गया है।

धीरे-धीरे समय व्यतीत होता रहा और सबकुछ ठीक-ठाक ही चल रहा था कि पड़ोसी देश के राजा ने रिपुदमन के राज्य पर हमला बोल दिया। रिपुदमन की सेना जब मैदान में उतरी तो उसके पांव उखड़ते देर न लगी।सैनिकों की हार की बात सुनकर रिपुदमन के क्रोध की सीमा न रही, उसने तुरंत शामू को, जो भयंकर सिंह के छद्म नाम से सेना में आया था, बुलवा भेजा।

उसके आते ही रिपुदमन ने कहा, 'राज्य पर शत्रु ने आक्रमण कर दिया है। हमारी सेना पीछे हट रही है। तुम जाओ और शत्रुओं का संहार करके अपने नाम को सार्थक करो।

राजा की बात सुनते ही शामू के तो तोते ही उड़ गए। वह हकलाता-सा बोल उठा, 'म...मगर महाराज।'

'देखो भयंकर सिंह! यह समय अगर-मगर का नहीं बल्कि कुछ कर दिखाने का है। तुम जैसे वीर की तो युद्ध का नाम सुनते ही बाजुएं फड़क उठनी चाहिए और एक तुम हो कि...।'

'म...महाराज! मैं कुछ कहना चाहता हूं।' शामू कातर स्वर में बोला।

'जो कुछ कहना है, जल्दी कहो और युद्ध क्षेत्र की ओर प्रस्थान करो।' राजा के स्वर में क्रोध भर आया था।

'महाराज! मैं शूरवीरों के वंश का नहीं हूं। युद्धक्षेत्र में जाने की बात तो दूर, मैं तो युद्ध के नाम से कांप उठता हूं।'

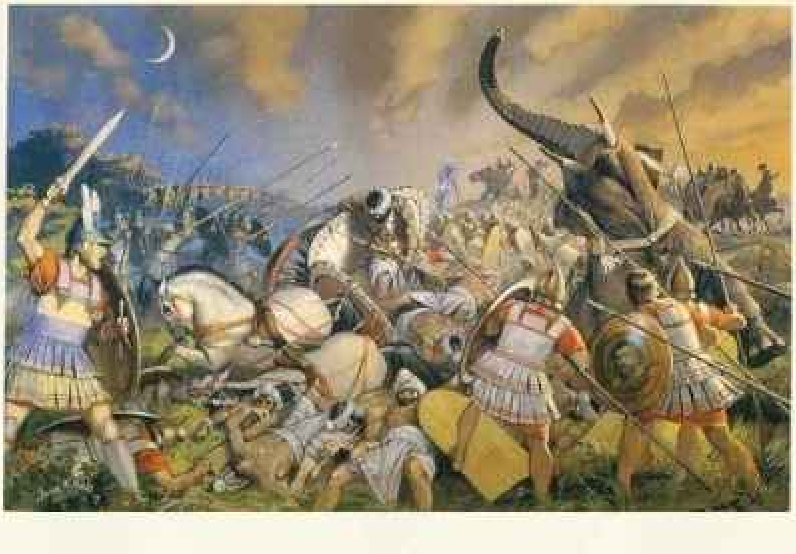
राजा रिपुदमन का क्रोध भड़क उठा। बोला, ' सच-सच बता, कौन है तू? वरना इसी क्षण तुझे मृत्युदंड दे दिया जाएगा।'

भयंकर सिंह बना शामू राजा के चरणों में गिरते हुए बोला, ' महाराज, मुझे क्षमा कर दें। मैंने सेना में नौकरी पाने के लिए आपसे झूठ बोला था। मेरा नाम शामू है और जाति का लोहार हूं। सेना की चमक-दमक और वैभवपूर्ण जीवन देखकर ही मैं झूठ बोलने पर विवश हुआ था। मुझे क्षमा कर दें महाराज।'

शामू के निरंतर दुहाई देने और माता-पिता का वास्ता देने पर रिपुदमन का दिल पसीज गया और उसने उसे क्षमादान देते हुए राज्य छोड़ने का आदेश दिया।

कथासार

कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता काठ की हंडी एक ही बार आग पर चढ़ पाती है। शामू सेवा में जाना जाता था, पर अंतर्मन में वीरता नहीं थी। यही कारण था कि उनका झूठ पकड़ा गया। याद रखें एक झूठ को छुपाने के लिए सौ झूठ बोलने पड़ते हैं, फिर भी वह पकड़ा जाता है क्योंकि झूठ के पांव नहीं होते।



स्वच्छता ही स्वास्थ्य

: पी.अंजलि वर्मा

प्यारे बच्चों, आप सब को स्वच्छता के मायने तो पता ही है; जैसा आप सुनते ही होंगे सफाई रखो, गंदगी मत फैलाओ इसके पीछे कहने का यही मतलब होता है कि हमारे जीवन में सफाई अथवा स्वच्छता का विशेष महत्व है। विद्यालयों में भी स्वच्छता का पाठ पढ़ाया जाता है। यूनिफॉर्म, नाखून, बाल आदि की सफाई चेक किया जाता है। साप्ताहिक कार्यक्रम सफाई पर रखें जाते हैं ताकि बच्चों को स्वच्छता का महत्व समझ सके। आज पूरे देश में नगरों, प्रांतो, गांवो, गली मोहल्ला में स्वच्छता अभियान चलाकर स्वच्छता के लिए आम जनता को जागरूक किया जाता है। स्वच्छता का हमारे लिए सबसे अधिक महत्व है।

बच्चों को खासकर अपना ध्यान रखना चाहिए। बड़े हुए नाखून हर सप्ताह एक दिन निश्चित कर कटवये, बालकों को बड़े हुए बालों को सही ढंग से कटवाते रहे। अपने यूनिफॉर्म, स्कूल बैग आदि की सफाई भी साप्ताहिक दिन निश्चित कर तैयार करें। कॉपी किताबों के कवर पेज फटे हो तो उन पर नये कवर वगैरह चढ़ाकर तैयार कर लें। किताबों पर अनावयक गंदी लिखा से कुछ न लिख लें, उससे किताब की

शोभा नष्ट होती है कॉपी किताबों का स्वच्छता से रखना हर विद्यार्थी का पहला कर्तव्य है। बैग, यूनिफॉर्म, जूते, मोजे साफ सुथरे हमेशा रहे, यह ध्यान रखना बच्चों को अभ्यास होना चाहिए बच्चों को अपने दांत अच्छे तरीके से ब्रश करके दांतों को स्वच्छ रखना चाहिए, हर रोज शरीर को रगड़कर साफ नहाना चाहिए। नहाने से शरीर में ताजगी आती है और पढ़ने में भी मन लगता है और हम साफ सुथरे सुंदर दिखते हैं।

बच्चों अपने घर में भी आपको साफ सफाई का ध्यान इसलिए रखना चाहिए कि हम घर में रहते हैं। सामान को खिलौने को यदि हम फैलाकर बेतरतीबी से यहां वहां रख देते है तो घर बिखरा और गंदा हो जाता है, देखने में अच्छा नहीं लगता है; ऐसे में कोई मेहमान घर आ जाए तो उन पर हमारे घर का Bad Inpresisson पड़ेगा। अपने पढ़ने की मेज को भी हमें साफ रखना चाहिए बहुत सारी चीजों को किताबों को फैला कर नहीं रखना चाहिए। जब हमें किसी चीज की जरूरत होती है तो घर में हल्ला हो जाता है उसे ढूंढने में।

अपनी चीजों को यथा स्थान, संभालकर रखना भी स्वच्छता का हिस्सा है। अपनी आदतों को सुधारना भी स्वच्छता का ही हिस्सा है; विनम्रता और स्नेह का व्यवहार करना भी स्वच्छता का ही हिस्सा है क्योंकि सफाई तन और मन अथवा विचारों की बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चों को यह समझना और समझाना चाहिए कि अगर शरीर गंदा होगा तो हम बीमार होंगे, अगर हमारे विचार नकारात्मक होंगे तो हम बीमार होंगे। दोनों को ही स्वच्छ रखना हमारी प्राथमिकता है। जब हम अपने काम को समय पर और सही तरीके से चाहे होमवर्क हो या घर के कोई काम करते हैं तो शरीर और मन की स्वच्छता स्वत: हो जाती है पर हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि यह सब नियमित अभ्यास में होना चाहिए। सफलता अभ्यास से ही मिलेगी।

बच्चों! दौड़ना, भागना, उछल कूद करके खेलना भी बहुत जरूरी है, इससे शरीर का व्यायाम अच्छा होता है। बच्चे अगर मोबाइल पर बैठकर सिर्फ एक जगह जमे रहेंगे तो उनका शरीर और अंग क्रियाशील नहीं हो पाएंगे ऐसे में बच्चे सुस्त, आलसी हो जाएंगे और उनका मन कहीं भी नहीं लगेगा। खाना भी स्वच्छता का ही अंग है। भोजन घर में स्वच्छता से पका हुआ, दाल, चावल, हरी सब्जी, रोटी, दही, सलाद जो ताजी है वही खाना चाहिए, जो हमें ताकत देती है, प्रोटीन विटामिन, मिनरल्स शरीर का पोषण करते हैं। यदि बर्गर, पिज़्ज़ा, कोल्डड्रिंक, मैगी, बिस्किट्स, चॉकलेट, केक आदि ही खाते रहेंगे तो बाहर की इन चीजों में स्वच्छता और पौष्टिकता का अभाव रहेगा। नतीजा इन सबको खाकर हम बीमार ही होंगे।

प्यारे बच्चों, स्वच्छता का सीधा संबंध हमारे स्वास्थ्य से है, सुबह उठकर शौच साफ करना अनिवार्य है अन्यथा पेट से ही सारी बीमारियां शुरू होती है। पर्याप्त पानी पीना, अच्छा भोजन करना और वक्त पर सभी कार्य करना आदि सारी बातें स्वच्छता का ही हिस्सा है। स्वच्छता और स्वास्थ्य एक ही सिक्के के दो पहलू है यह हमें समझना चाहिए। बीमार बच्चे की जगह एक स्वस्थ बच्चे को सभी प्यार करते हैं, इसलिए कहा जाता है हेल्थ इस वेल्थ स्वास्थ्य ही धन है, तो झटपट बच्चों तैयार हो जाओ स्वच्छता से स्वास्थ्य पाने के लिए। हम आज से ही स्वच्छ पानी, स्वच्छ भोजन ही लेंगे, खूब खेलेंगे, कूदेंगे। मोबाइल पर समय नहीं गवायेंगे। हम स्वस्थ्य, सुंदर, बुद्धिमान, और तंदुरुस्त बनेंगे। और आखिर में यह संकल्प करने का मन भी बना लीजिये। खूब दौड़ने भागने वाले खेल जरूर खेलो। शरीर के हर अंग को व्यायाम दें। जॉगिंग कर ले, थोड़ा दौड़ लगाएँ, रस्सी कूदना आदि खेलों को खेलें। एक ही जगह बैठकर केवल टी वी देखने से स्वास्थ्य पर बुरा असर होगा।

❖❖❖

भारत के मिसाइल मैन

: डी. भारती राव

हमारे देश का यह सौभाग्य है कि अनेकानेक प्रतिभाओं ने इस भूमि पर जन्म लिया है और उन महान-महान विभूतियों ने अपने प्रखर रचनात्मक कृतित्व के बलबूते बड़े-बड़े असंभव कार्यों को संभव किया है और वह सब कर दिखाया जिससे आज हमारा देश अपने आप पर गर्व करता है। धरती मां को ऐसे ही वीर प्रसविनी धरा नहीं कहा जाता है। अनगिनत, ज्ञानी, ध्यानी, कर्मठ, जुझारू, कर्मशील, त्यागी, महादानी, मानवीय संवेदनाओं से भरपूर, निडर साहसी आत्माओं ने भारत की भूमि पर जन्म लिया और अच्छे कर्मों को संपादित कर धरती मां को धन्य किया है। ऐसे ही एक नाम उन प्रतिभा शाली लोगों की सूची कलमबद्ध है और वह है हमारे पूर्व राष्ट्रपति महामहिम डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम। देश ही नहीं समूचा विश्व उन्हें सम्मान देता है।

भारत रत्न से विभूषित हमारे सर्वप्रिय महामानव डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जी पूर्व राष्ट्रपति के रूप में आज हर भारतीयों के दिल में बसते हैं। इनका जीवन बिल्कुल इस बात की तसदीक करता है कि सदा "सादा जीवन उच्च विचार" इनका जन्म 15 अक्टूबर 1931 में धनुषकोडी गांव रामेश्वरम तमिलनाडु में हुआ था। इनका पूरा नाम डॉ अबुल पाकिर जैनुल्लदीन अब्दुल कलाम है। इनकी माता का नाम असिमा और पिता का नाम जैनुलाब्दीन है। डॉक्टर अब्दुल कलाम जी ने अपने जीवन में जिन खोजो को आपके विवेक से साकार रूप दिया था उन में स्वदेशी निर्देशित मिसाइल का आविष्कार शामिल है अग्नि और पृथ्वी के कार्यान्वयन और निर्माण में ही परमाणु कार्यकारी अधिकारी के रूप में अहम भूमिका निभाते हुए इसरो में दो दशकों तक कार्य किया डॉ अब्दुल कलाम आजाद ने पांच मिसाइल, अग्नि, पृथ्वी, आकाश, त्रिशूल, नाग, ब्रह्मास्त्र आदि और कई मिसाइल बनाई भारत को बैलिस्टिक मिसाइल और लॉन्चिंग टेक्नोलॉजी में आत्मनिर्भर बनाने के कारण ही एपीजे अब्दुल कलाम का नाम मिसाइल मैन पड़ गया सन 1982 में उन्हें डीआरडीएल का डायरेक्टर बनाया गया जिसके बाद उन्होंने डॉक्टर सी एस अरुणाचल्लम के साथ इंटीग्रेटेड गाइड डेट मिसाइल डेवलपमेंट प्रोग्राम का प्रस्ताव तैयार किया इसी की बदौलत उन्होंने भारत के लिए पृथ्वी त्रिशूल आकाश नाग ब्रह्मोस्त्र समेत कई मिसाइल बनाई वह कलाम ही थे जिनके डायरेक्शन में देश को पहली स्वदेशी मिसाइल मिली प्यारे बच्चों भारत के परमाणु ऊर्जा क्षेत्र में अहम किरदार निभाने के कारण अब्दुल कलाम जी को भारत का मिसाइल मैन कहा जाता है परमाणु हथियार कार्यक्रम में सम्मिलित होने के कारण डॉक्टर अब्दुल कलाम जी को भारत का सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्न प्रदान किया गया है राष्ट्रपति के रूप में उनके कार्यकाल को सर्वोच्च स्वर्णिम युग के रूप में याद किया जाएगा आज वह हमारे बीच नहीं है लेकिन भारत देश के युवा बच्चे बड़े बुजुर्ग हर कोई उनके द्वारा किए गए कार्यों, योगदान और राष्ट्रपति के रूप में उनके द्वारा सर्वोच्च पद की गरिमा बनाए रखने में उनके योगदान को सदैव याद रखेगा। भारत की जनता आपसे मिसाइल मैन के रूप में सादर सम्मान करती है और उन्हें अदब से सलाम करती हैं।

❖❖❖

अंतस की रसोई

❒ : डी. उषा राव

तिल के स्वादिष्ट लड्डू

सामग्री

500 ग्राम साफ तिल
150 ग्राम मूंगफली दाना
250ग्राम भुरभुरा गुड़ (अच्छा गुड़)
10 ग्राम छोटी हरी इलायची पाउडर
1/4 कप गर्म दूध

विधि

तिल कड़ाही में धीमी आंच पर भून लें। मूंगफली भी अलग भून लें। भूनी मूंगफली का छिलका उतार कर साफ कर लें। गुड़ को भुरभरा करके तैयार रख लें। इलायची पाउडर तैयार करके रख लें। एक बड़ी थाल साफ करके तैयार कर लें। अब तिल को ग्राइंडर में डालकर दरदरा पीस लें। उसे थाल में उलट कर रख लें। फिर मूंगफली को जार में डालकर इसे भी दरदरा पीस लें। उसे भी थाल में तिल के मिक्स के साथ मिला लें।

अब तिल और मूंगफली के मिक्स को गुड़ और इलायची पाउडर डालकर सबको हाथ से मिक्स करें बराबर गुड़ मिल जाए तब गर्म दूध के छीटे डालकर, लड्डू बांध लें। लीजिए स्वादिष्ट तिल के लड्डू तैयार हैं।

तिल चटनी

सामग्री

दो बड़े चम्मच तिल
आधा छोटी चम्मच जीरा आधी छोटी चम्मच राई
चार-पांच खड़ी लाल मिर्च
तीन-चार इमली सुखी। एक चम्मच गुड़, स्वादानुसार थोड़ा नमक।

कड़ाही में एक चम्मच तेल डालें। गर्म होने पर राई जीरा डाल दें, चटपट होने पर आंच धीमी कर तिल डाल दें लाल खड़ी मिर्च डाल दें इमली डाल दें धीमी आंच पर अच्छी तरह भून ले तिल की खुशबू आने पर आंच बंद कर ठंडा होने पर मिक्सी के जार में डालें गुड और नमक डालकर थोड़ा पीस ले चटनी तैयार हैं।

❖❖❖

घरेलू नुस्खे

सर्दी जुकाम, खराब गला, खराश एवं पेट के लिए भी उपयोगी घरेलू उपाय हम केवल पानी में कुछ घरेलू चीजों को डालकर बना सकते हैं जिसके सेवन से लाभ ही होगा कोई साइड इफेक्ट नहीं पड़ेगा। दो कप पानी लें उसमें एक टुकड़ा दाल चीनी, तीन-चार लौंग दो तीन दाना काली मिर्च, छोटा अदरक का टुकड़ा, चुटकी भर अजवाइन और चुटकी भर हल्दी डालकर अच्छा उबाल लें। और गुनगुना ही एक कप सेवन से आपको आराम मिलेगा।

सूखी खांसी होने पर यदि हम घरेलू उपाय करना है तो हम रात्रि को सोने से पूर्व हम एक गिलास दूध में चार-पांच खजूर डालकर उबाल लें अच्छी तरह उबाल आने के बाद आंच बंद करके इसे गरम ही पी लें। इससे सूखी खांसी और पुरानी से पुरानी खांसी भी ठीक हो जाएगा।

पेट की गैस बार-बार हम इससे परेशान होते हैं इसके लिए यदि हम एक हाजमा चूरन घर पर ही बनाकर रखें और जरूरत पड़ने पर इसका उपयोग कर आप पेट की गैस से छुटकारा पा सकते हैं। अजवाइन, जीरा, सौंप समान मात्रा में मिलाकर हल्का इसे अच्छी तरह भून लें। ठंडा होने पर काला नमक और थोड़ा हींग पावडर डालकर इसे मिक्स कर लें। एक साफ शीशी में भरकर रख लें। एक चम्मच पानी के साथ लें सकते है। गुनगुना पानी के साथ ही लें। पेट की गैस से राहत मिलेगी।

फिटकरी को काटकर नारियल तेल में मिलाकर उसमें कपूर का चूरा मिलाकर रखें और इस तेल को शरीर पर जहां खुजली हो वहां लगाएं। कॉटन बॉल से हल्के हल्के दाद खाज खुजली की जगह पर लगा सकते हैं इससे खुजली खरीश आदि पर लाभ करती हैं। इसे लगाने से पहले इस स्क्रीन के एक हिस्से पर लगाकर 5 मिनट रखें अगर आपको जलन ना हो तो आप खुजली वाले हिस्से में लगाएं।

कान दर्द होने पर रस निकालकर हल्का गर्म करके 5 या 6 बूंद कान में दिन में दो-तीन बार डालें इससे मैल मुलायम होकर बाहर निकल जाएगा

हास-परिहास

वकील- हत्या की रात तुम्हारे पति के अंतिम शब्द?
पत्नी- मेरा चश्मा कहां है, संगीता?
वकील-तो इसमें मारने वाली क्या बात थी?
पत्नि - मेरा नाम रंजना है !!
पूरा कोर्ट खामोश.........!

😂😂😂

डॉक्टर - आपका बेटा पागल कैसे हो गया?
पिता - वो पहले जनरल बोगी में सफर करता था,
डॉक्टर -तो इससे क्या?
पिता- लोग बोलते थे थोड़ा खिसको, थोड़ा खिसको तभी से खिसक गया!!!.....

😂😂😂

पति और पत्नी के बीच लड़ाई हो रही थी
पत्नी - अगर मुझे कभी दूसरा दिमाग लगवाने की जरूरत पड़ी तो मैं तुम्हारा दिमाग लगवाना चाहूंगी
पति - मतलब तुम मानती हो कि मैं Genius हूं
पत्नी- नहीं तुम्हारा दिमाग पहले कभी यूज नहीं हुआ
कुछ अमीरों की चर्चा......
किसी ने कहा मेरा बाथरूम 10 लाख का तो किसी ने 20 लाख का तो किसी ने 50 लाख का ......
और - जब यही बात एक गांव के आदमी से पूछी गई तो उसने बताया कि जब मैं जहां सुबह लोटा लेकर जाता हूं उस खेत की कीमत 7 करोड़ है
ऐसे बाथरूम तो हम रोज बदल देते हैं

😂😂😂

साइकिल वाले ने एक आदमी को टक्कर मारी और आप भाई साहब बहुत भाग्यशाली हो
आदमी- एक तो तूने मुझे टक्कर मारी और ऊपर से मुझे मेरी किस्मत वाला कह रहे हो
साइकिल वाला - आज छुट्टी है तो साइकिल चला रहा हूं नहीं तो मैं ट्रक चलाता हूं

😂😂😂

आज पत्नी की बनायी पनीर की सब्जी में पनीर ढूंढ़ने से भी नहीं मिल रहा था....
हिम्मत करके पूछा, तो पत्नी बोली चुपचाप खालो, मेरी सब्जी का नाम है-
"खोया पनीर"

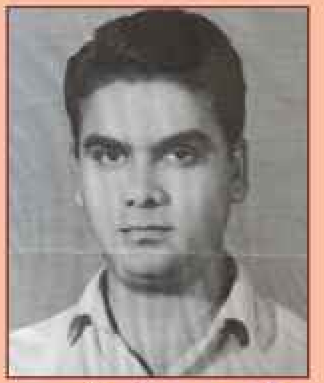
😂😂😂

अनिल- चाहे कितनी भी अंग्रेजी सीख लो.....
पिंकू- लेकिन.... कुत्ता अगर पीछे पड़ जाए तो.....
हट्ट हट्ट ही करना पड़ता है.......
Excuse me से वो नहीं भागता

😂😂😂

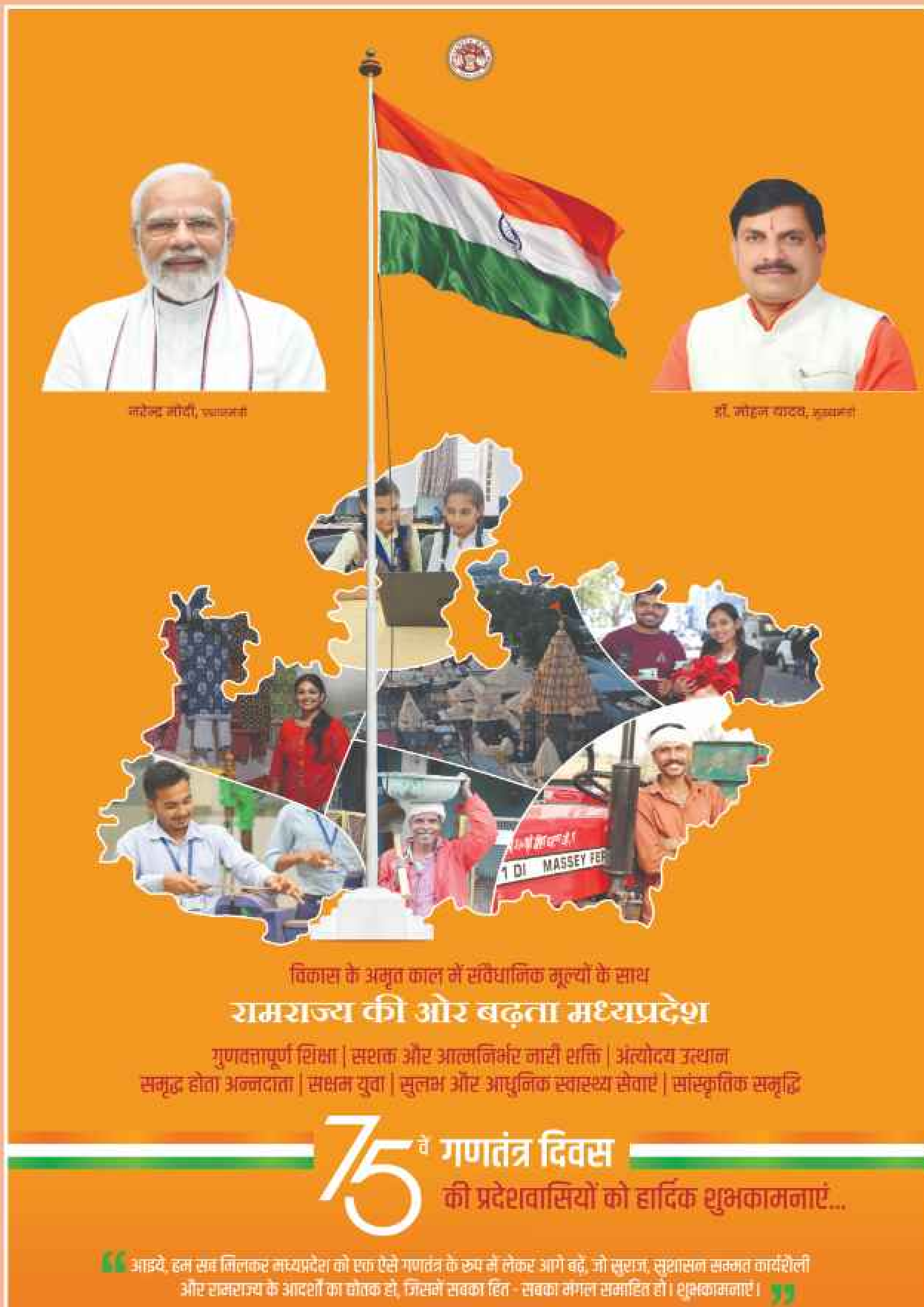
पुण्य स्मरण

23 मार्च 2024



स्व. श्री उमेश कामऋषि

जीवन स्वयं एक चुनौती है जिसे अपने पुरूषार्थ से सिद्ध करना होता है। जीवन का हर पल एक सा नहीं रहता, पर हर पल रूप बदलकर हमें अनुभव के सच्चे मोती दे जाता है। विवाह, परिवार के स्नेह, निःस्वार्थ प्रेम के अर्थ सूक्ष्म विश्लेषण देकर जिन सार्थक पहलुओं को आपने अपने संरक्षण में अपने परिवार को दिया है वह अनुपम, अतुलनीय, अनमोल है। आपके ना होने का खालीपन भले ही सूनापन दे जाता है, परंतु अगले ही पल जीवन के प्रति आपकी सकारात्मक दृष्टि, जिसमें आप यही कहते रहे, बच्चे पिता के बिना पल सकते है लेकिन बालपन में मां के खो जाने के गम बच्चों को प्यार, ममता और संस्कारों से दूर कर देता है जिससे अधुरे व्यक्तित्व का असहनीय गम जीवनभर पूर्णता नहीं दे पाता है मां की गोद और उसका निःस्वार्थ प्यार बच्चे की सुरक्षा और सफलता का आशीर्वाद है, जो हर किसी को नहीं मिलता। आपके यही विचार आपके संपूर्ण व्यक्तित्व का परिचय है जो हम सबके जीवन का आधार है हम हर पल, हर घड़ी आपको याद करते हैं हम सब का प्यार सिर्फ आपके लिए सदा.....।



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री
डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री
विकास के अमृत काल में संवैधानिक मूल्यों के साथ
रामराज्य की ओर बढ़ता मध्यप्रदेश
गुणवत्तापूर्ण शिक्षा | सशक्त और आत्मनिर्भर नारी शक्ति | अंत्योदय उत्थान
समृद्ध होता अन्नदाता | सक्षम युवा | सुलभ और आधुनिक स्वास्थ्य सेवाएं | सांस्कृतिक समृद्धि
75वें गणतंत्र दिवस
की प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं...
"आइये, हम सब मिलकर मध्यप्रदेश को एक ऐसे गणतंत्र के रूप में लेकर आगे बढ़ें, जो सुराज, सुशासन सम्मत कार्यशैली और रामराज्य के आदर्शों का द्योतक हो, जिसमें सबका हित - सबका मंगल समाहित हो। शुभकामनाएं।"
डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री
मध्यप्रदेश शासन

D18508/23