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-12 अंक-03 जुलाई-सितम्बर 2024 मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

लोकतंत्र का महापर्व आम चुनाव

अंतसमणि की उड़ान
गुणवत्ता है पहचान

संरक्षक
डॉ. प्रतिभा गुर्जर

विशिष्ट परामर्शदाता एवं दिशादर्शक
डॉ. कुमुद निगम

प्रधान संपादक
रेकी मा. सरस्वती कामऋषि

सह संपादक
डी.भारती राव

प्रबंध संपादक
सूर्य प्रकाश जोशी

कला संयोजन
पी अंजली वर्मा

डिजिटल प्रबंधक
नितिन कामऋषि

विशेष संपादक और प्रकाशक
रेकी मा. सरस्वती कामऋषि

ऑफिस: ए/10 सुविधा विहार कॉलोनी,
एयरपोर्ट रोड, भोपाल - 462030 (म.प्र.)
www.antasmani.life
email: antasbpl@gmail.com
Mob: 9329540526

प्रिंटिंग
एमएसपी ऑफसेट, भोपाल

विशेष सहयोग:
कल्पवृक्षम्
वेलफेयर सोसायटी

त्रैमासिक पत्रिका

अंतसमणि

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

MPHIN/2013/49539
ISSN 2395-7077

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

वर्ष-12 अंक-03

इस अंक के आकर्षण

मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

1.	सुविचार		03
2.	स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम	प्रेरक पत्र शैली	04
3.	संपादकीय	संपादक	05
4.	अपनापन	पी. अंजलि वर्मा	06
5.	नैतिक मूल्य	डी. भारती राव	07
6.	जब-जब मांगा देश ने (कविता)	गिरि मोहन गुरू 'नगरश्री'	08
7.	सहिष्णुता की खोज (व्यंग्य)	सुमित प्रताप सिंह	09
8.	कर्मयोगी बेटा	उषा जायसवाल	11
9.	पोस्ट मार्टम	डॉ. अनिता तिवारी	12
10.	गांठ	विनीता राहुरीकर	17
11.	लोकतंत्र का महापर्व आम चुनाव	विनोद जोशी	20
12.	भ्रष्टाचारी दैत्य का, नागरिक मंथन	कल्पवृक्षम् वेलफेयर सोसाइटी	22
13.	उठ जाग मुसाफिर भोर भई	रमेशचन्द्र बादल	24
14.	विकास के पथ के पथिक हम सब	सरस्वती कामऋषि	28
15.	सूर्य नमस्कार	योगगुरू स्वामी रामदेव	32
16.	विलायती गुड़िया	जया नर्गिस	33
17.	प्रार्थना	डॉ. कुमुद निगम	35
18.	भारत-दर्शन	शुभा कामऋषि	36
19.	भ्रष्टाचार की जड़ें		37
20.	अंतस की रसोई से	पी. अंजलि वर्मा	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

अंतसमणि पत्रिका श्रेष्ठ, उत्कृष्ट, सर्वोत्तम निधि

जितना बांटे उतना बढ़े
आइये! पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय, मानवीय चरित्र निर्माण के लिए अंतस की निधि घर-घर पहुँचाएं

बच्चे, भविष्य हैं परिवार, समाज और राष्ट्र के। भावी भारत के कर्णधार उन्हें तन, मन व विचारों से सशक्त बनाने के लिए और तीव्र मेधावान व्यक्तित्व निर्माण के लिए सुसाहित्य संजीवनी बूटी है। उन्हें दीजिए, चरित्र निर्माण की कुंजी एक उत्तम पुस्तक अंतसमणि।

युवाओं को जीवन की ऊहापोह से निकाल कर एक स्वस्थ्य चिंतन की ओर मोड़ने का दायित्व समाज का है। युवाओं की ऊर्जा को राष्ट्र निर्माण की दिशा में आगे बढ़ने की प्रेरणा देना हम सबका कर्तव्य है तो... दीजिए उन्हें सुसाहित्य पढ़ने के लिए अनमोल निधि और अंतसमणि....।

अंतसमणि पत्रिका लाया है नारी शक्ति को सशक्त बनाने की निधि, जो उनके अंतस में समाएगा और सकारात्मक ऊर्जा बनकर परिवार में छलकेगा...।

आज !की जरूरत है कि हम एक सुदृढ़ संकल्पवान चरित्रवान नव समाज की नींव रखें ताकि गर्व से हर युवा, युवती, महिलाएँ बच्चे निडर होकर अपना व्यक्तित्व निर्माण कर सकें और भारतीयता और भारतीय होने का गौरव हर पल अनुभव करें। दीजिए उन्हें अंतसमणि पत्रिका.... पढ़ने के लिए।

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका के विकास में सहयोगी बनें !!!

अंतसमणि के विकास के लिए यदि आप सहयोगी बनना चाहते हैं तो इस पुनीत कार्य में अवश्य सहयोगी बनें।

संपर्क: 9329540526

■ **व्यवस्थापक**

अंतसमणि पत्रिका के विस्तार के लिए www.antasmani.life साइट पर visit करें subscribe करके सहयोग प्रदान करें।

मनिषियों के सुविचार

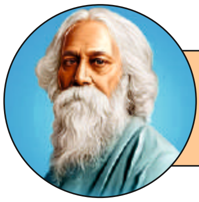
सबसे बड़ा हुनर है, हर परिस्थिति में आपने आप को शांत रखना।
–डॉ.ए.पी.जे अब्दुल कलाम

जब तक आप खुद पर विश्वास नहीं करते तब तक आप भगवान पर भी विश्वास नहीं कर सकते। **–आचार्य अरविंद**

बीच रास्ते से लौटने का कोई फायदा नहीं, क्योंकि लौटने पर आपको उतनी ही दूरी तय करनी होगी जितनी तय करने पर आप लक्ष्य तक पहुँच सकते थे।– **सर श्री तेजज्ञान पारखी**

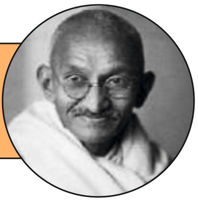
अच्छे लोगों को जिम्मेदारी से कार्य करने के लिए कानूनों की आश्वयकता नहीं होती है, जबकि बुरे लोग कानूनों के बाहर एक रास्ता खोज लेंगे। **–प्लूटो**

बुद्धि केवल ज्ञान में ही नहीं बल्कि ज्ञान को व्यवहार में लागू करने के कौशल में भी शामिल है। **–अरस्तु**



प्रसन्न रहना बहुत सरल है। लेकिन सरल होना बहुत कठिन है।
–रविन्द्रनाथ टेगोर

किसी भी व्यक्ति के विचार ही सब कुछ है। वह जैसा सोचता है, वैसा ही बन जाता है।
–महात्मा गाँधी



हमारे जीवन में हर दिन नए विचार आते हैं, लेकिन असली संघर्ष उन्हें साकार करने में है। **–ज्योतिबा फुले**

स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम

स्नेही पाठकों

भारतवर्ष एक लोकतांत्रिक देश है। विश्व में जितने भी लोकतांत्रिक देश हुए हैं उनमें सबसे बड़ा भारतवर्ष है। देश ने सैकड़ो वर्षों तक विदेशी आक्रांतियों के अधीन रहकर परतंत्रता का असहनीय दु:ख सहा है। अपना देश और संस्कृति को दूसरों के गुलामी में तिल तिल बिखरता हुआ देखा है। मुगल, फ्रेंच डच, पुर्तगाल और अंग्रेज ये सब आए। भारत की भूमि की प्राण ऊर्जा ने इन सब विदेशी ताकतों को उखाड़ फेंका और अपनी मातृभूमि की रक्षा, देश का स्वाभिमान और धरती मां का आत्म–सम्मान दोनों को ही संरक्षित किया। धन्य थे वे वीर सपूत जिन्होंने अपना जीवन बलिदान कर सदियों की गुलामी से देश को आजाद किया। धन्य हैं वे बेटे और धन्य है उनका बलिदान।

भारतवर्ष में अंग्रेजी हुकूमत से अपने को मुक्त कर। 5 अगस्त 1947 को अपना स्वतंत्र भारत का ध्वज फहराया। सामंती राजतंत्र को स्थगित कर सार्वभौमिक लोकतंत्र की घोषणा की लगभग 500–600 रियासतों की विलय करके एक मजबूत गणतंत्र का निर्माण किया। यह सब कठिन दु:साध्य कार्य हमारे वीर सेनानियों ने कर हम गर्व से एक गरिमामय संस्कृति वाले देश के रहवासी हैं। हमें अपने उन पुरोधाओं का सम्मान सदा बनाए रखना चाहिए उनके योगदान और बलिदान को कभी नहीं भूलना चाहिए और ना ही उन्हें कमतर आंकना चाहिए। लोकतंत्र में शासन, जनता का जनता के लिए जनता द्वारा चलाए जाने वाला शासन है। इसमें प्रत्येक व्यस्क को मतदान का अधिकार है। इसलिए जब आम चुनाव है तब प्रत्येक नागरिक को स्वस्थ्य, शिक्षित, उत्तम व्यक्ति को ही वोट देकर लोकतंत्र की रक्षा करनी चाहिए। मतदान अवश्य करना चाहिए।

सम्पादकीय

भारतवर्ष की राष्ट्रीय चेतना आजादी के बाद से अब अपनी नई कोपलों से उपजे नई पीढ़ी के साथ तेजी से आगे बढ़ रही है। इस नवीनतम पीढ़ी में अपनों के जो अनुभव सहजता, शालीनता, सुसंस्कारिता, पारिवारिक सौहाई, सद्‌भावना और उस बीते समय में खाने–पीने की खालिश शुद्ध पदार्थ फल, सब्जियाँ, शुद्ध देसी घी और आपसी भाई चारा की यादों में आज भी उस भारत को अच्छा बताते हुए थकते नहीं। ऐसा लगता है कि यह पीढ़ी अपने बाप–दादाओं के प्यार, त्याग, समर्पण को भुली नहीं है, बल्कि उनकी देशभक्ति आज भी इस नई पीढ़ी के रंगो में बहती है। देश के लिए वही जूनून, वही जोश उमंग और मर मिटने की चाहत।

अंग्रेजों के शासन काल में भले ही कितनी क्रूरता क्यों ना हो पर कुछ चीजें उस दौर ने भी लोगों को सिखा दिया जब अपने ही देश के लोग देश के प्रति गद्दारी करे तो उन्हें पहचान कर उन्हें सजा देनी चाहिए अन्यथा अनदेखा का परिणाम ही भारत के ऊपर अंग्रेजी शासन स्थापित हुआ, अपनों के खिलाफ अंग्रेजों से सांठगांठ करना और उनके राजकीय रहस्यों को उजागर कर, उन्हें पराजित करना और बदले में अंग्रेजों से धन, जमीन अथवा कोई लालच पूरा करना था। जो देश की पराधीनता का कारण बना और लम्बे समय तक भारतीय जन मानस के घोर उत्पीड़न की जिम्मेदार बना। उसकी टीस हर भारतीय आज भी अनुभव करता है। 'सर्वोच्च–न्यायालय' आजाद भारत का सर्वश्रेष्ठतम् न्याय का मंदिर और लोकतंत्र का सर्वोत्कृष्टतम् मंदिर संसद है। संसद में संविधान की विधिवत् पालन कर देश हित व जनहित में मूल्यवान कानून बनते हैं और 'सर्वोच्च–न्यायालय' संविधान रक्षक बनकर संविधान की रक्षा करता है। इस तरह विविधताओं में एक विविध संस्कृतियाँ का खूबसूरत यह भारत रंग बिरंगे विविध कलाओं लोककलाओं, प्रतिभाओं सहित शस्य, श्यामला, वन, पर्वतों नदियों झरनों और अथाह समुद्र की ऊँची लहरों में प्राकृतिक सौदर्य का यह देश अनगिनत बहुमूल्य खनिजो से भरपूर भूमि, भारत अपने वैभव से जनमानस के जीवन को संवारती है, निखारती है। यह सच है कि इस पवित्र भूमिपर अनेकों बार आक्रामक शक्तियों ने प्रहार किए और कुछ स्वार्थी प्रवृतियों के लोगों से बार–बार धोखा देकर मातृभूमि के साथ विद्रोह किया अब वे सब बीती बातें है।

अब एक सतर्क, जागरुक, चैतन्य जनमानस का एक शक्तिशाली लोकतंत्र अब देश में है और उन्नति के लिए देश संसाधनों को विकसित कर देश की प्रतिभाओं के साथ समृद्धि के खूबसूरत मंजिल की ओर कदम बढ़ा रहा है। यही है मातृभूमि की शक्ति वीर प्रसविनी माँ, भारत माँ को है नमन।

मेरा देश है जननी जन्म भूमि स्वर्ग से महान है।
जनता का, जनता के लिए, जनता द्वारा शासन है।
विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्रिक देश 'भारतवर्ष' है।

❖❖❖

जीवन की मुस्कान

अपनापन

❒ : पी. अंजलि वर्मा

सृष्टि का सौन्दर्य और आकर्षण, टिका है उसके अपनापन में आखिर हम मानव ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना जो है! सम्पूर्ण सृष्टि में फैला हुआ वैभव का सुख इस धरती पर मनुष्य ही प्राप्त करता है। ईश्वर हम मानवों को संतामतुल्य समझते हैं और माता–पिता के सदृश्य ही हमारा पालन करते हैं। जीवन में कठिनाइयों का सामना करते हुए जब हम थक जाते हैं तो अंततः ईश्वर को ही पुकारते हैं। कुदरत, प्रकृति, निसर्ग हमें माँ, गुरू बनकर नैतिक मूल्यों का पाठ पढ़ाती है और उन नियमों का परिचय देती है, जिसका पालन करना हमारे लिए कितना लाभदायक है। कुदरत के नियमों का पालन करने वाले लोगों को किन्हीं और कानूनों की पालना की बाध्यता नहीं होती। अनुशासन, सदाचार, कर्मनिष्ठ, उत्तम चरित्र, सत्यवक्ता जैसे गुण आपको सुरक्षा प्रदान करते हैं।

कुदरत के शक्ति चिन्हों से सीखते हैं हम समुद्र से गंभीरता, नदियों से निरंतरता, पहाड़ों से ऊंचे चरित्र आसमान से विस्तार और घने जंगलों से पतझड़ और बहार का सबक। जिसका मनुष्य के जीवन से गहरा संबंध है। कुदरत यह सब हमे इसलिए देती है क्योंकि यह हम मनुष्यों के प्रति उसका अपनापन है। ऐसा कहा जाता है कि हमारा यह मानव शरीर प्रकृति के पाँच तत्वों से बना है; अग्नि, पृथ्वी, आकाश, वायु, जल। इन तत्वों के संतुलन से हम स्वस्थ्य और प्रसन्न रहते हैं। भगवान शब्द में ये पांच तत्व समाहित हैं, ऐसा भी कहा गया हैं ''भ'' से भूमि, ''ग'' से गगन, ''व'' से वायु, ''आ'' से आकाश ''न'' से नीर । भगवान शब्द का उच्चारण करते हुए हम इन तत्वों का स्मरण करते हैं। कुदरत हमें प्यार देती है, अपनापन देती है और स्नेह करुणा।

जब हम यह सब अपने जीवन में अपनाते हैं तो उन नियमों का पालन होता है जो स्थापित मूल्य है। मनुष्य को प्यार और प्रशंसा की जरूरत होती है और उसे माँ से प्यार और प्रशंसा दोनों मिल जाते हैं; इसलिए माँ का महत्व हमारे लिए अनमोल है। माँ और कुदरत अपनापन देकर सृष्टि के सौन्दर्य को बनाए रखते हैं। मानव को मन स्नेह, करूणा, ममता, वात्सल्य का भाव माँ से मिलता है। हृदय में प्रेम होगा तो वह प्रकृति की परवाह करेगा अन्यथा घृणा का भाव होने पर वह प्रकृति को बहुत नुकसान पहुंचा सकता है। जो, नदियों को, पहाड़ों को, वनों, वनस्पतियों को अकारण नुकसान पहुंचाते हैं वे दरअसल कुदरत का नुकसान करते हैं हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि कुदरत की छेड़छाड़ प्रदूषण से जन–जीवन प्रभावित होता है।

कुदरत हमें प्यार करती है अपनापन देती है तो आओ हम भी कुदरत को अपनापन देकर जीवन में मुस्कान लाएँ ।

❖❖❖

नैतिक मूल्य

❒ : डी. भारती राव

स्वामी विवेकानंद जी कहते हैं ''मूल्य विहीन जीवन भी कोई जीवन है'' कहने का तात्पर्य यह है कि जीवन का आधार विविध मूल्य ही है इन मूल्यों के बिना जीवन की कल्पना स्वप्न है यह जानना अति आवश्यक है कि वे मूल्य कौन से हैं जो मानव जीवन को अनमोल बनाते हैं। यह सच है कि इन्हें जानना हम सबके लिए बहुत जरूरी है। सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, राजनीतिक और मानवीय मूल्य।

हम सब जिस सामाजिक परिवेश में रहते हैं उस संरचना में हमारे चारों तरफ हमें घिरे हुए लोग रहते हैं इन सबके प्रति हमारे जीवन की प्रतिबद्धता जुड़ी होती है; जिनसे हम सामाजिक व्यवहार रखते हैं। सबसे पहले प्राथमिक व्यवहार हमारा परिवार के साथ होता है परिवार में माता–पिता दादी–दादा सहित सभी रिश्ते के बीच हमारा सामाजिक व्यवहार अभिव्यक्त होता है। हम मूल्यों की शिक्षा इनसे प्राप्त करते हैं इसलिए ही परिवार को बालकों की प्रथम पाठशाला कहां गया है।

सत्य का, कर्म का, आचरण का जो पाठ हम पढ़ते हैं उनकी बदौलत हम बड़े होकर उन मूल्यों को अपना जीवनचर्या का अभिन्न अंग बनाकर जीवन को बहुमूल्य बनाते हैं। परिवार में हम माता–पिता से समाज में रहना, सही बोलना, आचरण व्यवहार करना सिखाते हैं। बड़ों का सम्मान, माता–पिता का सम्मान, छोटों से प्यार, बराबर वालों के संग समानता का भाव आदि गुणों को सिखाते हैं। ये सारे सद्गुण परिवार के साथ–साथ समाज में भी आचरण में आते हैं और इस तरह सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, मानवीय मूल्यों का वातावरण निर्माण होता है। मूल्यों की गुणवत्ता के साथ जब एक समाज विकसित होता है तब ऐसे मूल्यवान, सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक मूल्यों से मानवीय मूल्य निर्धारित होते हैं। आजकल तेजी से पश्चात्य संस्कृति का अनुकरण देश के युवा पीढ़ियों द्वारा अपनाया जा रहा है उन्हें देखकर ऐसा लगता है कि परिवार में नैतिक मूल्यों का अवसान हो रहा है। टी.वी., मोबाइल, लैपटॉप बहुत चलन में है। इनमें पूरा विश्व जैसे फट पड़ा है। सारा ज्ञान इनके द्वारा पा रहे हमारे बच्चों ने भारतीय मूल्यों की अवहेलना शुरू की है।

जो दिख रहा है वही अपना रहा है उस पर किसी का कोई कंट्रोल नहीं है एक स्वस्थ परिवार और समाज में सीखने के लिए जिन मूल्यों की जरूरत है सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, मानवीय मूल्यों आदि पर कुत्सित राजनीति के गहरे काले बादल मंडरा रहे हैं। आईये! राजनीति के मायाजाल से परिवार को कोसों दूर रखते हुए नैतिक मानवीय मूल्यों को अपना कर आओं सीखें जीवन जीना।

❖❖❖

जब–जब मांगा देश ने

❑ : गिरि मोहन गुरू 'नगरश्री'

सुख छोड़ा संसार का, दिए देश हित प्राण।
युग–युग तक होंगे अगर, ऐसे वीर महान् ।।

जब–जब मांगा देश ने, रक्षा हित बलिदान।
तब–तब हंस कर दिये, वीरों ने निज प्राण।।

भारत के इतिहास ने, पायी नयी सुवास ।
स्मृति में है आज भी, अगणित वीर सुभाष।।

देहों के अरविन्द में, हुए भ्रमर मन बंद।
मनमानी करने लगे, तब से भौतिक छंद।।

आँखें निर्वसना हुई, दृष्टि हुई बेशर्म ।
जीवन केवल रह गया, चाय उबलती गर्म।।

धुप्प अंधेरी गुफा में, लौटे हुए प्रणाम्।
चुभने लगे प्रकाश के, दिल में आठों याम्।।

जो भी आया दे गया, अपने नये विचार।
मासिक था जो आदमी, अब दैनिक अखबार ।।

❖❖❖

सहिष्णुता की खोज

❑ : सुमित प्रताप सिंह

भाई जिले।
हाँ बोल भाई नफे।
– ये दूरबीन से किसकी जासूसी हो रही है?
भाई किसी की भी नहीं।
– पर तू दूरबीन तो ऐसे इस्तेमाल कर रहा है, जैसे किसी जासूसी एजेंसी ने तुझे किसी की जासूसी करने के लिए नियुक्त कर रखा हो।
भाई ऐसा कुछ भी नहीं है। तू बेकार में ही शक कर रहा है।
शक करने वाली बात ही है। हम यहां घाना पक्षी विहार में इसलिए आए थे ताकि प्रकृति का आनंद लेते हुए पक्षियों की चहचहाहट सुनकर घूमने–फिरने का मजा लें पर तू तो इस दूरबीन में खो गया।
असल में भाई मैं कुछ खोज रहा था।
भाई सूबे और फतेह ने इतने दिनों से हल्ला मचा रखा है कि देश से सहिष्णुता लापता हो गयी है।
तो फिर।
मैंने सोचा उसे खोजने में ये दूरबीन ही शायद कुछ मदद कर दे।
तो कुछ सफलता मिली?
अभी तक तो कोई सफलता नहीं मिली।
और मिलेगी भी नहीं।
वो क्यों भाई ?
जो चीज कहीं गयी ना हो उस पार ही हो तो ढूंढ़ने पर भी नहीं मिलने की।
भाई तूने ऐसा क्यों बोला ?
भाई सहिष्णुता तो हमारे दिलों में भरी हुई है।
ये तू कैसे कह सकता है?
अपने गाँव में रशीद चाचा रहत हैं।
हाँ तो।
तो जब उनकी बेटी रेहाना की शादी हुई थी, तब तूने उनकी तन, मन और धन से कितनी सेवा की थी। मुझे याद है कि तू उस दिन इतना व्यस्त हो गया था कि खाना–पीना भी भूल गया था। सही कहूं तो तू इतना मगन हो रखा था, जैसे कि तेरी सगी बहन की शादी हो।
हाँ तो वो सगी बहन से कम थोड़े ही है। बचपन से ही मुझे राखी बांधती है। अब उसकी शादी में इतना कुछ करना तो अपना फर्ज बनता था।
हाँ बिलकुल फर्ज बनता था। पर एक बात बता। कभी तेरे मन में एक पल को भी ख्याल आया कि जिसकी शादी में तू अपनी देह तोड़ रहा था वो किसी और धर्म की है।
सही बोलूं तो भाई मैंने अपनी बहन और रेहाना में कभी कोई भेद नहीं किया और न कभी मेरे दिमाग में ख्याल आया कि वो अलग धर्म की है।
जब किसी से संबंध प्रेम और स्नेह से पूर्ण हो तो इस तरह के ख्याल आते भी नहीं है।
भाई शायद तू ठीक कह रहा है।
हाँ और इससे सिद्ध होता है कि सहिष्णुता तेरे भीतर कूट–कूटकर भरी हुई है। और तुझमें ही क्यों हर भारतीय के दिल में इसका वास है।
फिर भाई ये सूबे और फतेह सहिष्णुता गायब होने का मुद्दा उठाकर हल्ला क्यों मचा रहे हैं?
भाई सूबे तुक्कड़ कवि है और इधर– उधर से उड़ाकर उसने दो–चार कविताएँ बना लीं और उन्हीं कविताओं को कवि सम्मेलनों और अन्य कार्यक्रमों में सुनाकर अपनी रोजी–रोटी चला लेता है। उसे ये कार्यक्रम उसके गुरु फकीर चंद की कृपा से हासिल हो रहे थे। फकीर चंद पर

पिछली सरकार की विशेष कृपा रहती थी। इस तरह गुरु–चेले की जिंदगी मौज से कट रही थी, लेकिन जबसे नई सरकार आयी फकीर चंद के साथ–साथ उनका चेला सूबे भी फकीर बनकर जीवनयापन को विवश हो गया।

अच्छा तो ये बात है?

हाँ ये ही बात है। और फतेह के बारे में भी जान ले। फतेह जिस अखबार में टटपुंजा पत्रकार है उसका बॉस भी अपने अखबार द्वारा पिछली सरकार के गुण गा– गाकर जहाँ अखबार के लिए ढेर सारे विज्ञापन पाता था, वहीं विदेश यात्राओं का सुख भी भोगता था। पिछली सरकार के संग–संग अखबार की भी नैया डूब गयी और अब हालत यह है फतेह और उसके साथी पत्रकारों की रोजी–रोटी तो किसी तरह चल रही है पर वो पहले वाला सुख नहीं मिल पा रहा है। इसीलिए सूबे, फतेह और उन जैसे जाने कितने पट्ठे सहिष्णुता गायब होने को लेकर विधवा विलाप कर रहे हैं।

बड़े धूर्त हैं ये तो।

सामने ! भाई सामने क्या देखूँ?

सामने उन सफेद सारसों को देखा। ये सारस इस समय साइबेरिया से यहां घूमने आते हैं। इनकी मस्ती से की जाने वाली अठखेलियों को देखकर लगता है कि यहां इस देश में इन्हें कोई खतरा हो सकता है। ये उदाहरण उन लोगों को दिया जा सकता है जो सहिष्णुता के लापता होने का डर दिखा गाँव, शहर या फिर देश छोड़ने की बात करते हैं।

हाँ भाई ये बात तो ठीक है पर सहिष्णुता का ये उदाहरण दिखाने के लिए इन सारसों को गाँव कैसे ले जाया जाए?

इन सारसों को साथ ले जाने की कोई जरूरत नहीं। तू उन्हें अपना दिल और उसमें भरी सहिष्णुता दिखा देना।

पर भाई मैं कोई बजरंग बली थोड़ी ही हूँ जो अपना सीना चीर के सहिष्णुता दिखा दूँगा।

भाई सीना चीरकर दिखाने की कोई जरूरत नहीं लोग मन की आँखों से इसे देख लेंगे।

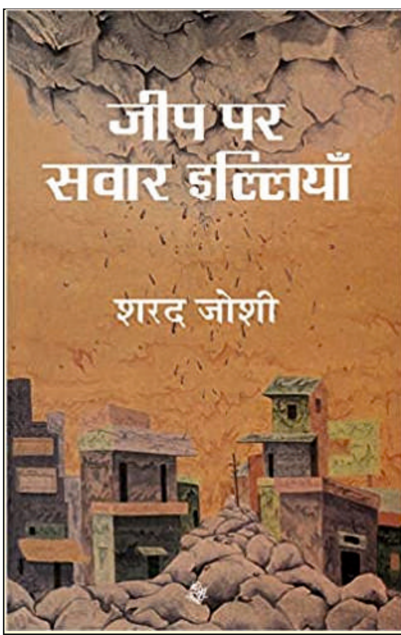
और जो न देख पाये तो।

दूषित है।

तो समझ लियो कि उनका मन ही

हा हा हा ये भी तूने खूब कही।

❖❖❖



व्यंग्य

साहित्य का एक अभिन्न अंग है व्यंग्य विधा जो लेखक की गहन सूझ–बूझ प्रखर विवेक से समस्याओं को समझकर समाधान के लिए जिस विषय को भी चुनते हैं उन पर अपनी व्यंग्य शैली से समस्या की गंभीरता को इंगित करने की कोशिश करते हैं। इस शैली में शब्दों का चयन अपने कथन का प्रभाव दो प्रकार से लक्ष्य तक पहुंचता है। कथन की शैली बात जता भी देती है। गंतव्य तक पहुंचा भी देती है और हास्य का पुट देकर बात भी संभाल लेते हैं। यही लेखन की कुशलता है। वास्तव में व्यंग्य लेखन आसान नहीं है परंतु यह विद्या श्रेष्ठ है। शरद जोशी प्रखर व्यंग्यकार जिनकी कोई सानी नहीं था। उनकी रचना ''जीप पर सवार इल्ली'' भ्रष्टाचार के शातिर शैली का अद्‌भुत पर्दाफाश था यह तो समझने वाले के लिए इशारा ही काफी है।

कर्मयोगी बेटा

❑ : उषा जायसवाल

दो बुजुर्ग आपस में बातें कर रहे थे। पहले ने कहा– 'मेरा बेटा बहुत योग्य निकला। मैंने उसको कामयाब बनाने में कोई कसर नहीं रखी। उसकी पढ़ाई–लिखाई में किताब–कॉपी, ट्यूशन कोचिंग सब कराई। चाहे मुझे ऑफिस से कभी मित्रों से कर्ज भी लेना पड़ा पर बेटे को पढ़ा–लिखा कर कामयाब बनाया।'

दूसरे ने उत्सुकता से पूछा– अच्छा बेटा है कहाँ। क्या करता है।

अरे बड़ी कम्पनी में जॉब करता है हैदराबाद में। हवाई जहाज में विदेशों में भ्रमण करता है। उसकी कंपनी में इतनी पूछ–परख ऐसे ही थोड़े है वह रात–दिन एक करके काम में लगा रहता है कर्मयोगी है मेरा बेटा।'

तुम्हारे पास भी हवाई जहाज से हाल–चाल जानने आता होगा। और कभी–कभी तुम्हें भी जहाज की सैर कराता होगा। दूसरे ने कहा।

नहीं यह सब अब संभव नहीं है उसके पास अपने काम के अलावा समय नहीं है पिछले महीने मैं बीमार पड़ा था तब भी वह समय नहीं निकाल सका था। पहले बुजुर्ग ने धीरे से जवाब दिया पर उसकी आँखें न केवल जलपूरित थी बल्कि बेटे के लिए आतुर थी। पर सब कुछ छुपाने की गरज से बात पलटते हुए कहा – अच्छा भइया तुम्हारा बेटा भी तो बड़ा होनहार है वह आजकल कहां है? वह भी बाहर ही होगा क्या कहीं विदेश में है? दिखाई नहीं पड़ता।

दूसरे बुजुर्ग को जो अब तक कहीं पछतावा था कि दूसरों के बेटों जैसा मेरा बेटा न किसी बड़ी नौकरी को पा सका, ना ही विदेश जा सका। आज सारा पश्चाताप साथी के आँख में आए आँसू से धुल गया था और बहुत ही सहज भाव में बोला– 'मेरा बेटा मेरे पास ही इसी शहर में काम धन्धे से लगा है बाल– बच्चों का पालन–पोषण भी कर रहा है और हमारी पूरी देख–रेख भी। अब मित्र तुमसे क्या तारीफ करें विगत वर्ष से उसकी माँ बिस्तर में पड़ी है उसकी सेवा–सुश्रुषा भी वही करता है हमें किसी बात की चिंता नहीं है।

तभी सामने से बुजुर्ग का पोता आता दिखा जिसकी पीठ पर बस्तों का भरा स्कूल बैग था। स्पष्ट था कि स्कूल की छुट्ठी हो गयी है वह घर जा रहा है। उसने जोर से आवाज लगाई दादा जी और आकर दादाजी से लिपट गया फिर बोला दादा जी आप अपनी पानी की बोतल और थैला मुझे दें, और छड़ी उठाए घर चलते हैं। माँ हम दोनों को खाने पर इंतजार कर रही होंगी।

पहले बुजुर्ग के समक्ष अब दादा जी! शब्द गूंज रहा था। वह चलने को हुआ उसे भी भूख लग गई थी। पर घर में कोई भोजन के लिए प्रतीक्षारत नहीं था। दो माह पूर्व बूढ़ी बीमार पत्नी भी चल बसी थी।

❖❖❖

पोस्ट मार्टम

❐ : डा. अनिता तिवारी

वागीश्वर की बहू स्मिता काफी पढ़ी–लिखी व समझदार थी। शहर में पली–बढ़ी थी। यह एक महज संयोग ही था कि शहर की लड़की गाँव में आ गईथी। इसका कारण भी पिता की आर्थिक स्थिति का अच्छा ना होना तथा सौतेली माँ का दुर्भावनापूर्ण व्यवहार था। लेकिन गाँव भी कोई ठेठ गाँव ना था। बिजली, पानी, चिकित्सालय एवं एक अच्छा विद्यालय सभी कुछ था गाँव में पक्के मकान बने हुए थे तथा अधिकांश लोग शिक्षित थे। मोबाइल फोन व गाड़ियाँ घर–घर की शान थे।

स्मिता को गाँव आकर भी गाँव जैसा ना लगा था क्योंकि उसका घर शहर के घरों से बेहतर तीन मंजिला बना हुआ था। मन ही मन वह बहुत खुश थी।

स्मिता कार्य व्यवहार में कुशल थी, ससुराल में उसके पति समीर के अलावा, सास, बसंती, ससुर वागीश्वर, देवर गगन तथा दो ननदें नीलू और विभा थीं। दोनों ननदें समीर से बड़ी थीं अतः उनका ब्याह हो चुका था।

स्मिता एक समझदार लड़की थी। वह घर में जी जान लगाकर काम करती अपने कार्यों से प्रत्येक व्यक्ति को खुश रखने का प्रयास करती। खाली बैठना तो उसे बिल्कुल अच्छा ही नहीं लगता था। इसलिए वह किसी–ना–किसी काम में उलझी ही रहती थी। स्मिता जितना घर के लोगों से जुड़ना चाहती थी, उतना ही लोग उससे दूर भागते थे। इसका कारण वह नहीं समझ पाती थी। वह जितना लगन से घर में काम करती उतना ही लोग उसके काम में मीन मेख निकालने का प्रयास करते थे।

स्मिता का पति भी कुछ कम ना था। वह हर उल्टी सीधी बात में अपनी माँ की हाँ में हाँ मिलाता रहता था।

स्मिता में कोई कमी ना थी। ना ही उसके काम काज में परन्तु घरवालों का मुँह सीधा होने का नाम नहीं लेता था। आये दिन उस पर किसी–न–किसी बात को लेकर इल्जाम लगता ही रहता था।

इस सबका एक मात्र कारण स्मिता को दहेज में अधिक सामान का ना मिलना था। सास बात–बात पर ताने देने से नहीं चूकती थी।

एक दिन स्मिता से कुछ नुकसान क्या हुआ कि बसंती ने पूरा घर आसमान पर उठा लिया। वे गरजती हुई स्मिता के पास आई और बोली– 'महारानी जी, मायके से तो कुछ ला ना सकी खून पसीना एक करके जो गृहस्थी बनाई थी वो भी तोड़ने में जुट गई।', आने दो समीर को, तेरी खबर लेती हूँ।

समीर का छोटा भाई गगन यूँ तो बाहर रहकर पढ़ाई करता था परन्तु आज वह घर पर ही था। माँ को इस तरह चीखता देखकर बोला– 'क्या हुआ माँ? इतनी जोर–जोर से क्यों चिल्ला रही हो?'

क्या बताऊँ तुझे, जबसे यह मेरे घर आई है, तब से घर में फायदे की जगह नुकसान ही नुकसान हो रहा है। बसंती बोली ।

नुकसान कोई जान बूझकर तो नहीं करता गगन बोला।

बहुत पक्षधर बनता है तू उस चुड़ैल का। अरे! तुझ पर उसने कोई जादू–टोना कर रखा है। बसंती ने कहा।

आपसे तो बात करना ही व्यर्थ है। इतना कहकर गगन ने स्मिता के कमरे में झाँका तो स्मिता अपने मुँह को आँचल में छिपाकर रो रही थी।

क्या हुआ भाभी माँ? गगन ने बड़ी आत्मीयता से

पूछा।
कुछ नहीं भइया, स्मिता ने कहा।
गगन हमेशा स्मिता का पक्ष लेता था, क्योंकि सही और गलत में फर्क करना आता था उसे। वह माँ के सख्त मिजाज और लालची स्वभाव से भलीभाँति परिचित था। लेकिन उसका बड़ा भाई समीर माँ के कहने में ही चलता था।
गगन को स्मिता पर बड़ी दया आई, वह बोला भाभी रोओ मत, इस तरह रोने धोने से काम चलने वाला नहीं है।श इस घर में आपको बड़ी हिम्मत से काम लेना होगा। वरना ये लोग आपको जीने नहीं देंगे।
गगन भइया, मेरी किस्मत ही खोटी है, इसमें घर वालों का क्या दोष? स्मिता बोली ।
भाभी माँ. आप इस तरह की बातें करके दु:खी मत हो, मैं अपनी माँ को अच्छी तरह से जानता हूँ वो आपको कभी चैन से जीने नहीं देंगी।
नहीं भइया, माँ की कोई गलती नहीं है, दोष तो मेरा ही है, मैं उनकी अपेक्षाओं पर खरी न उतर सकी, स्मिता ने रोते हुए कहा।
बसंती को चैन न पड़ा, वह स्मिता के कमरे में पहुँच गई और धड़ल्ले से बोली, अच्छा, तो यहाँ मेरी शिकायत
चल रही है। गगन की तरफ देखते हुए कहा, ये तो पराया खून है, लेकिन तू मेरा ।है ना, फिर भी मुझे भला बुरा कहे जा रहा है।
माँ तुम समझती क्यों नहीं? आखिर भाभी माँ ने आपका क्या बिगाड़ा है, बात–बात पर उन्हें इस घर में क्यों जलील किया जाता है? क्या उनका मान सम्मान नहीं है कोई। मैं देखता हूँ वह दिन रात एक पैर से सारे घर का काम करती हैं। दिन भर मशीन की तरह चलती है। आराम क्या है? ये तक नहीं जानती, आखिर ये सब किसके लिए करती है।
वो भी एक औरत है, इस घर की बड़ी बहू है, कोई नौकरानी नहीं, जो दिन भर चूल्हा चौका कुरें और घर का कोई भी सदस्य उनसे सीधे मुँह बात ना करें। ये सब बातें माँ को गगन ने बड़े आवेग में कहीं थी।
कल का छोकरा मुझे सीख देता है, खूब कान भर रखे हैं इसने तेरे, मेरे खिलाफ। जिस दिन से ब्याह कर आई है मेरे तो भाग्य ही फूट गए हैं, नाक कटी सो ऊपर से।
'अच्छा खासा हीरे जैसे लड़का मुफ्त के भाव बिक गया, दहेज के नाम पर एक फूटी कौड़ी भी नहीं मिली, इसे और भेज दिया हमें रोने के लिए।'
माँ, अब बस भी करो, मैं तुम्हारे आगे हाथ जोड़ता हूँ गगन बोला, क्या बस करूँ? और भी गाँव में शादियाँ हुई हैं, वबलू, मनोज की भी लोगों के घर दहेज से पट गए और एक हम हैं...।
क्या आपको याद नहीं, संजीव अंकल ने आपसे पहले ही हाथ जोड़कर कहा था कि बहन जी ! मेरे पास देने के लिए सिर्फ लड़की है और कुछ भी नहीं। लेकिन लड़की मैं आपको सर्वगुण सम्पन्न दे रहा हूँ।'
शादी–ब्याह करते समय, हर बाप ऐसा ही कहता है, मुझे क्या पता था कि ये लोग इतने कंगाल हैं, सूखी–साखी लड़की भेज देंगे।
हमारा समीर तो अब उस घर में कभी जाने का नाम ही नहीं लेता। बसंती ने सीना तानकर कहा।
माँ, शायद आपको पता नहीं, दहेज लेना और देना, दोनों ही अपराध है। अगर पुलिस को पता चल गया तो हथकड़ी डालकर ले जाएगी हम सबको।
चल–चल, बड़ा आया हथकड़ी डलवाने वाला। गगन की माँ बसंती ने कहा।
गगन चला गया, स्मिता अपने काम में जुट गई।
शाम का समय था, बसंती घर के बाहर बरामदे में कुर्सी डाले हुए बैठी थी, तभी उसने देखा कि उसकी दोनों बेटियाँ जो एक ही घर में ब्याही थीं विभा और नीलू चलीं आ रही थीं साथ में उनके बच्चे भी थे। बसंती को जैसे अपनी आँखों पर भरोसा ना हुआ।
वह बोली, अरे ! विभा, नीलू तुम, अचानक ना कोई खबर ना संदेश सब खैर कुशल तो है ना।
हाँ माँ, अचानक ही आना पड़ा, विभा बोली ।
लेकिन तुम दोनों अकेली, परिस्थितियाँ ही ऐसी बन गई थीं, नीलू बोली।
क्यों क्या हुआ? मेरी बच्चियों, बसंती ने विस्मयपूर्वक कहा।
ये पूछा क्या नहीं हुआ माँ?
हम दोनों तो हमेशा–हमेशा के लिए घर छोड़कर आ गए हैं, अब कभी नहीं जाना उस घर में।
ठीक किया बसंती ने कहा, ये भी तो तुम्हारा ही घर है।

अभी तो तुम्हारी माँ ही जिंदा है और कहीं जाने की जरूरत नहीं। इतना कहकर बसंती ने दोनों बच्चियों को गले से लगा लिया।

स्मिता अब तक नाश्ता पानी लेकर आ चुकी थी। कैसी हो भाभी? विभा ने हंसते हुए पूछा।

ठीक हूँ दीदी, स्मिता ने मुस्कुराते हुए कहा, और पैर छुये।

बसंती ने स्मिता से कहा अब, खड़ी खड़ी मुँह क्या देख रही हो, जाओ, भोजन पानी का प्रबंध करो, इन्हें फिर देख लेना अब तो यहीं रहना है इन्हें स्मिता चुपचाप चली गई, उसके जाने के बाद माँ बेटी तीनों खिलखिलाकर हंस पड़ी।

बसंती ने बेटियों से पूछा, हमारे जमाई कैसे हैं?

चिन्ता ना करो माँ, कल वे दोनों भी जरूरत का सारा सामान लेकर आ जाएँगे। अब तो वे लोग भी अपना–अपना विजनेस यहीं शुरू करेंगे। दोनों बहनें एक साथ बोल पड़ी।

बसंती का घर बहुत बड़ा था. उसने दूसरी मंजिल छोटी बेटी तथा तीसरी मंजिल बड़ी बेटी को रहने के लिए दे दिया। दोनों के दो–दो बच्चे साथ ही रहते थे।

विभा और नीलू के आने से घर की स्थिति और भी बदतर हो चुकी थी। घर का सारा काम स्मिता ही करती. काम के आगे क्षणभर फुर्सत ना मिलती। बसंती की दोनों बेटियाँ इतनी आलसी हो चुकी थीं कि सुबह–सुबह उनके बच्चों को स्कूल के लिए, तैयार करने से लेकर, टिफिन बनाने तक की जिम्मेदारी स्मिता पर आ चुकी थी। स्मिता फिर भी किसी से कोई शिकायत ना करती।

इतना काम करने के बावजूद भी सबके साथ उठती, बैठती, हंसती बोलती ।

इतना सब कुछ करने के बावजूद भी स्मिता का घर में कोई वजूद ना था। समीर को तो उसकी कोई चिन्ता ही ना थी उसे तो जैसे मुफ्त की नौकरानी मिल गई हो। स्मिता अब बहुत परेशान रहने लगी। उसका शरीर धीरे धीरे टूटने लगा। सास बसंती व उसकी ननदें उसे चैन से जीने नहीं दे रही थी। बात–बात पर हंगामा करना तथा उसे भला बुरा कहना उनका स्वभाव बन गया था।

स्मिता की उस घर में सुनने वाला कोई ना था। सिर्फ गगन ही कभी कभी उसका पक्ष ले लिया करता था परन्तु अधिकतर वह घर के बाहर ही रहता था।

धीरे धीरे समय बीतता गया स्मिता के ब्याह के लगभग 8 वर्ष बीत चुके थे। पाँच वर्षों बाद उसके आँचल में एक नन्हें फूल का आगमन हुआ तो उसका मन खुषी से नाच उठा। वह अपने नन्हे के साथ बहुत खुश थी घर का काम करने के बाद बाकी का समय वह बेटे की देखभाल में लगाती थी। स्मिता की खुषी का कोई ठिकाना ना था। लेकिन घर वालों से उसकी खुशी देखी ना गई। उन्होंने स्मिता के ऊपर अत्याचार करना शुरू कर दिया। बच्चे के कारण अब स्मिता पहले जैसे काम नहीं कर पाती क्योंकि अब थोड़ा वक्त उसे बेटे को भी देना पड़ता था।

यही बात बसंती और उनकी बच्चियों को नागवार गुजरने लगी। एक दिन तो हद हो गई जब बसंती ने स्मिता से कहा कि स्मिता ! तुम पुलक को आज से हाथ नहीं लगाओगी, अब वह मेरे पास ही रहेगा।

क्यों माँ? स्मिता ने जीवन में पहली बार इतना साहस बटोरकर बसंती से बोलने का प्रयास किया था।

देखो, समीर कितनी बदतमीज है यह, मुझसे जुबान लड़ाती है।

क्यों? माँ को जवाब देती है, इतना कहकर समीर ने स्मिता के बाल पकड़कर उसे चाँटे पर चाँटे मारने लगा। स्मिता कुछ ना बोली, वह चुपचाप मार खाती रही फिर अपने काम में जुट गई। स्मिता काम तो करने लगी परन्तु उसका मन अन्दर से ख११ हो गया था। वह अपने मन की बात किससे कहे, कोई भी सुनने वाला ना था।

वह शाम को रसोईघर में भोजन बना रही थी पुलक बार–बार अपनी तोतली आवाज में माँ, माँ पुकारता हुआ चला आ रहा था। स्मिता का मन हुआ कि वह पुलक को उठाकर अपने सीने से लगाकर खूब रोये। वह उसे उठाने के लिए आगे बढ़ी ही थी कि बसंती सामने आ गई और पुलक को उठाते हुए बोली, श्आज से तो तू उसे हाथ नहीं लगाएगी समझी।श इतनी मार खाकर भी अक्ल ठिकाने नहीं आई।

स्मिता का हृदय रो दिया, जैसे– तैसे उसने सभी को खाना बनाकर खिलाया। खुद के खाने को उसकी बिलकुल इच्छा नहीं हुई सारा काम निपटाकर वह अपने कमरे में गई पुलक बसंती के पास उसके कमरे में था, स्मिता का मन पुलक को पाने के लिए बेचैन हो उठा, वह अपने बेटे को अपने से दूर नहीं रखना चाहती थी। वह

धीरे– धीरे दबे पाँव बसंती के कमरे तक गई वहाँ जाकर देखा तो पुलक सो रहा था और उसकी सास तेज–तेज खर्राटे भर रही थी। स्मिता की हिम्मत पुलक को बिस्तर से उठाने की ना हुई। वह वापस अपने कमरे में आ गई और अंदर से कमरे का दरवाजा बंद कर लिया। वह बहुत देर तक रोती रही। समीर भी पुलक के पास ही था।
स्मिता की चिन्ता घर में किसी को ना थी। सभी के होते हुए भी वह अनाथों जैसी जी रही थी। उसकी आँखों से आँसू पर आँसू बह रहे थे परन्तु उन आँसुओं को देखने वाला कोई ना था। अब उसकी सहनशक्ति पूरी तरह से खत्म हो चुकी थी। सब्र का बांध टूट चुका था। कोई उसका अपना ना था। जो उसे समझने का प्रयास करता। अब वह कैसे जिए ? किसके सहारे जिए? क्यों जिए? कई सारे प्रश्न उसके सामने आकर खड़े हो गए। उन सारे प्रश्नों का उसे एक ही जवाब मिला। उस जवाब के मिलते ही वह कांप गई, उसकी अन्तर आत्मा से चीख निकली नहीं, नहीं में ऐसा नहीं कर सकती लेकिन इसके अलावा उसके पास कोई रास्ता ना था और ना ही जीने का साधन। स्मिता की सहनशीलता अब जवाब दे चुकी थी। उसे आगा पीछा कुछ ना सूझा, एक क्षण के लिए पुलक का चेहरा उसकी आँखों में घूम गया परन्तु अब उसने देर करना उचित ना समझा। तुरन्त फाँसी का फन्दा अपने गले में डाल लिया। और सारी चिन्ताओं से मुक्त हो गई।
सर्दी का मौसम था सुबह की हल्की–हल्की धूप मुंडेर पर चढ़ रही थी। लेकिन स्मिता के कमरे का दरवाजा बंद था। बसंती और उसकी बेटियाँ बैठी–बैठी चाय की प्रतीक्षा कर रही थी। जब काफी समय होने पर भी स्मिता ना उठी तो बसंती बोली, देखूँ जरा, आज महारानी जी कितनी गहरी नींद में सो रही है, ऐसा कहकर उठी और बहू के कमरे तक गई। अपना वजनदार हाथ दरवाजे पर दे मारा और बड़बड़ाने लगी. परन्तु अन्दर से कोई आवाज ना आई।
जब अंदर से कोई आवाज ना आई तो बसंती का मन किसी आशंका से भर गया क्योंकि स्मिता इतनी देर तक सोने की आदी ना थी। बसंती दौड़ी दौड़ी अपने बेटे समीर के पास आई और उससे बोली– बेटा! स्मिता अभी तक नहीं उठी, मुझे तो कुछ....।
क्या? समीर चौंका, दरवाजा खूब ठोका पीटा गया, जब ठोकने पीटने से काम ना चला तो उसे तोड़ दिया गया। दरवाजा टूटा तो अन्दर का दृश्य देखकर लोगों के पैरों की जमीन खिसक गई, एक सीधी–साधी लड़की इतना बड़ा कदम उठा लेगी किसी को इसकी जरा भी आशंका ना थी। फाँसी पर झूलती स्मिता को देखकर अब क्या होगा माँ ? समीर बोला।
समीर के प्रश्न का जवाब बसंती के पास भी ना था। दोनों आँखें फाड़े हुए, फांसी के फंदे पर झूलती बसंती को देख रहे थे। पुलक माँ, माँ पुकारता हुआ स्मिता को सारे घर में ढूंढ रहा था। वह ढूंढते ढूंढते माँ के कमरे में पहुंच गया और जोर–जोर से रोने लगा।
घर में हलचल हुई तो गाँव को खबर लगते देर ना लगी। पूरे गाँव में हाहाकर मच गया लोगों की जबान पर यही शब्द थे कि इतनी अच्छी लड़की ने इतना बड़ा कदम क्यों उठा लिया? बागीश्वर तो यह सब सुनकर बेहोश हो गए। घर में क्या चल रहा था, स्मिता ने ये कदम क्यों उठाया? बागीश्वर को कुछ भी पता ना था।
गाँव के लोग भी यह सब सुनकर आश्चर्यचकित थे। तभी गाँव की बूढ़ी काकी नंदा लाठी के सहारे चली आ रही थीं मुन्नू की माँ को देखते ही वह बोली, अरे सुना है मुन्नू की माँ बागीश्वर की बहू स्मिता ने फाँसी लगा ली।
मुन्नू की माँ ने आश्चर्य व्यक्त करते हुए कहा, 'क्या कहती हो काकी?'
'मैं सच कह रही हूँ।' काकी बोली।
'लेकिन उसने ऐसा किया क्यों?' मुन्नू की माँ ने कहा।
जिसके घर की वही जाने लेकिन कुछ भी हो, स्मिता को अपने बच्चे पर दया नहीं आई। बेचारा कैसे माँ, माँ करके रो रहा था। नंदा काकी बोलीं।
तुम क्या जानो मुन्नू की माँ, नंदा ने कहा, आजकल की लड़कियाँ हैं ही ऐसी, ऊपर से भोली–भाली परन्तु होती हैं बड़ी तेज। जरा भी बर्दाप्त करने की क्षमता नहीं होती है उनमें। अब ऐसा करके उसे क्या मिला? खुद तो जान से चली गई और उस बच्चे को इस दुनिया में बेसहारा छोड़ गई। नंदा काकी बोली।
जान इतनी सस्ती नहीं होती काकी फिर स्मिता जैसी बहू तो चिराग लेकर ढूंढने से भी नहीं मिलती। जव भी मिलती थी। हंसती ही रहती थी लपककर पांव छूती थी, कभी कोई शिकवा नहीं, शिकायत नहीं। मैं तो कहती हूँ देवी थी देवी । मैंने तो सुना है कि घरवालों ने ही उसका जीना हराम कर

रखा था। कहने को धन दौलत की कमी नहीं है परन्तु उस बेचारी को कभी कोई सुख नहीं मिला। जब से नीलू और विभा आई हैं तब से तो बेचारी ने कभी चैन की सांस भी नहीं ली। मुन्नू की माँ ने कहा।

मैं तो कहती हूं काकी, स्मिता में कोई खोट नहीं थी। इतनी अच्छी लड़की पता नहीं कहाँ पड़ गई गँवारों के बीच।

स्मिता में अच्छे घर परिवार के लक्षण झलकते थे, पूरे घर को स्वर्ग बना दिया था उसने। आपने देखा होगा उसके घर के पिछवाड़े जो जमीन खाली पड़ी हुई थी, दिन–रात मेहनत करके कितना सुन्दर बगीचा तैयार किया है।

तमाम फूल पत्तियाँ, सब्जियाँ उगा रखी हैं उसने। जब भी मिलती थी चार फूल उठाकर हाथ में पकड़ा देती, कहती ले जाओ चाची, भगवान पर चढ़ा देना। मैं तो कहती हूँ कि बड़े खुशनसीब थे ये लोग जो ऐसी लड़की मिली थी वरना कोई ऐसी–वैसी मिलती तो इन्हें समझ में आता।

तुम ठीक कहती हो मुन्नू की माँ, नंदा ने कहा, बहू ने फांसी लगा ली लेकिन घरवालों के चेहरे पर कोई मलाल नहीं है। सबके सब ऐसे बैठे हैं, ऐसा लगता है जैसे कुछ हुआ ही नहीं। बेचारा वो नन्ही सी जान रो–रोकर जान दिए दे रहा है। मुझे तो बड़ी दया आ रही थी परन्तु करूं क्या? राम–राम, बड़ा बुरा हुआ।

नंदा काकी वैसे सिमता थी बहुत समझदार बर्दाश्त करने की क्षमता भी बहुत थी उसमें, बहुत परेशान किया है उसे उसकी ससुराल वालों ने, बेचारी कब तक सहती आखिर किसी चीज की हद होती है।

खाने–पीने से लेकर उठने–बैठने तक उसकी हर बात पर नजर रखी जाती थी, सास तो वैसे ही बहुत तेज थी ऊपर से ननंदों ने आकर अलग से डेरा जमा लिया बाल बच्चों सहित बेचारी पूरे घर का काम करती थी। सुबह से शाम तक कोल्हू के बैल की तरह चलती ही रहती थी।

पूरे गाँव में यही चर्चाएं हो रही थीं, लोग दु:खी थे, देखते देखते सारे गांव के लोग इकट्ठे हो गए बागीश्वर के घर आने जाने वालों का तांता लगा हुआ था। गगन भी अब तक घर आ चुका था, इस दु:खद घटना से वह भी सदमे में था।

उसने घर आते ही माँ से कहा– मार डाला ना आप लोगों ने भाभी को. इतना कहकर वह रोने लगा।

पुलिस को भी सूचना मिल चुकी थो, घर के लोग अंतिम संस्कार की तैयारियाँ कर रहे थे, तभी घर पर पुलिस आ धमकी। पुलिस भीड़ को चीरती हुई घर के अन्दर पहुँची।

पुलिस इंस्पेक्टर ने वागीश्वर से कहा– ठहरिए, अभी इनका अंतिम संस्कार नहीं हो सकता। मृतका का पोस्टमर्टम करना होगा।

क्या, पोस्टमार्टम, वागीश्वर थोड़ा चौंके। गगन इंस्पेक्टर की बात सुनकर उनके करीब आ गया और बोला, मरने वाला तो मर गया, अब पोस्टमार्टम का क्या है ?

पोस्टमार्टम तो करना ही पड़ेगा नवयुवक, इंस्पेक्टर ने गगन के कंधे पर हाथ रखते हुए कहा।

गगन फट पड़ा, वह गुस्से में

बोला साहब, पोस्टमार्टम करना है तो जीवित समाज का करिए, समाज में रहने वाले लोगों का करिए। जहां वसंती जैसी सास, विभा, नीलू जैसी ननदें और समीर जैसा गूंगा पति हो वहां का पोस्टमार्टम करिए, जिससे आगे चलकर कोई स्मिता फांसी पर ना चढ़े।

ये तुम क्या कह रहे हो? नवयुवक इंस्पेक्टर ने गगन से पूछा ।

मैं बिल्कुल ठीक कह रहा हूँ इंस्पेक्टर।

लेकिन आप इनके कौन है? इंस्पेक्टर ने जानना चाहा।

मैं इनका बेटा जैसा हूँ, ये देवी मेरी भाभी हैं, माँ है। इसने अपनी जान यूं ही नहीं दी, मेरे घरवालों ने इन्हें कभी जीने नहीं दिया, इन्हें मरने के लिए पल–पल मजबूर किया है इन लोगों ने ।

मैं तो कहता हूँ इंस्पेक्टर डाल दीजिए हथकड़ियां इन लोगों के हाथों में और ले जाइए जेलखाने ताकि इन्हें भी कुछ सबक मिल सके।

ये तुम क्या कह रहे हो गगन ? वागीश्वर ने गुस्से में कहा। घर में जो हो रहा था पिताजी शायद आपको पता नहीं था।

शाम होते–होते स्मिता का पोस्टमार्टम हो चुका था, पोस्टमार्टम के पश्चात स्मिता को अग्नि दी गई। कुछ ही घंटों में उसका शरीर पंचतत्व में विलीन हो गया। लोग वापस आ चुके थे। इंस्पेक्टर हथकड़ी लिए हुए खड़ा था। गगन पुलक को अपने साथ लेकर हमेशा हमेशा के लिए घर से दूर जा चुका था।

❖❖❖

गांठ

❐ : विनीता राहुरीकर

सुभाष ने जैसे ही चाय का कप टेबल पर रखा सामने से सुरभि ने गुनगुनाते हुए घर में प्रवेश किया।

' आओ बेटा चाय पी लो।' सुरभि की मां रंजना ने उसे आवाज दी।

नहीं मां मैं अपनी सहेली पारूल के साथ चाय पीकर आयी हूं।' सुरभि ने कहा और सीधे अपने कमरे में चली गयी।

तुम्हें इसका व्यवहार कुछ अलग सा नहीं लग रहा? 'सुभाष ने रंजना से पूछा।

हां जब से ससुराल से आयी है तब से कुछ बदली बदली सी तो है। कुछ लापरवाह और मनमाना सा व्यवहार कर रही है। रंजना ने जवाब दिया।

हां मैं भी देख रहा हूं सुरभि में आए इस बदलाव को। सब का ध्यान रखने वाली और कायदे से काम करने वाली हमारी बिटिया एकदम से स्वच्छन्द सी हो गयी है, जैसे अपने अलावा किसी दूसरे से कोई मतलब ही नहीं है उसे। सुभाष चिन्तित स्वर में बोले चार पांच दिनों से देख रहा हूं सौरभ से भी बात करती हुई नहीं दिखती वरना पहले जब भी आती थी तो दिनभर में सौरभ के चार पांच फोन आ जाते थे। आजकल में थोड़ा उसके मन की टोह लेनी पड़ेगी।

सुरभि, सुभाष और रंजना की इकलौती बेटी थी। शहर में ही उसका ब्याह हुआ था। पति सौरभ के अलावा घर में सास भी थी। डेढ़ बरस हो गया उसके ब्याह को। सुरभि सबका मन रखकर चलने वाली थी, सबका ध्यान रखती। साल छः महीने सब ठीक रहा। पिछले कुछ महीनों से सुरभि उखड़ी हुई लगती। पर जीवन में उतार चढ़ाव आते ही रहते हैं यही सोचकर सुभाष और रंजना ने कभी व्यर्थ में उसे कुरेदना सही नहीं समझा। गृहस्थ जीवन में थोड़ी बहुत खटपट तो चलती ही रहती है। लेकिन इस बार सुरभि का व्यवहार देखकर दोनों चिंतित हो गये। सुरभि पूरी तरह बदल गयीं न किसी काम को हाथ लगाती ना किसी की खोज खबर लेती बस मन मौजी की तरह घूमती रहती। उसका कमरा भी अस्त व्यस्त पड़ा रहता है। पहले तो उसका काम एकदम साफ सुथरा और करीने से था मजाल है कि एक तिनका भी यहां से वहां हो जाये। कपड़े, किताबें, सब तरतीब से सजा रहता।

और अब गीला तौलिया पलंग पर पड़ा रहता है। किताबें –कपड़े सब बिखरे हुए हैं, चादर तक तह करके नहीं रखती। यह सब उसकी मन की किसी अव्यक्त कहानी को व्यक्त कर रहा था। कुछ तो ऐसा हो रहा था जो उसके मनके विरूद्ध था और वही उसके उल्टे व्यवहार के द्वारा बाहर आ रहा था।

सुभाष देर तक सोच में डूबे सुरभि के व्यवहार का अवलोकन करते रहे। सबका ध्यान रखने वाली, करीने से काम करने वाली सफाई पसन्द उनकी बिटिया। सुरभि को कभी कुछ विशेष सीखाने की आवश्यकता नहीं पड़ी। हर काम को करीने से करने का उसमें ईश्वर प्रदत्त गुण था। किसी भी क्राम को वह एक दम परफेक्ट तरीके से करती थी, काम में जरा भी इधर उधर या लापरवाही उससे बर्दाश्त नही होती थी। कई बार तो वह अपने मां के काम में भी कमियां ढूंढ लेती थी। तब रंजना हंस कर कहती हां गुरू गुड़ रह गया और चेला शक्कर हो गया।

अब उसी सुरभि का काम के प्रति ऐसा लापरवाह रवैया? जरूर उसके मन को कोई फांस चुभ रही है।

दूसरे दिन शाम को सुभाष सुरभि को अपने साथ सैर पर ले गये। थोड़ी देर टहलने के बाद वो दोनों एक पार्क में जाकर बैंच पर बैठ गये। आस पास बहुत से लोग टहल रहे थे। पेड़ों पर पक्षी अपने अपने घरों में वापस आकर एक आनन्द पूर्ण कलरव कर रहे थे। उन पक्षियों का आनन्द देखकर सुभाष के कलेजे में टीस उठी। विवाह के बाद बेटियां अपनी गृहस्थी के नीड़ में ही अच्छी लगती हैं। यूं तो पिता का घर भी बेटियों का

ही होता है, और सुरभि तो यूं भी उनकी इकलौती बेटी थी। उनके घर के द्वार हमेशा उसके लिए खुले हैं। लेकिन बेटियों के जीवन का सुख, सच्चा सन्तोष और आनन्द उनके अपने घरों में ही होता है। अपने घोंसलों से भटकने पर वे हैरान परेशान व घबराई हुई हो जाती हैं।

सुरभि के चेहरे पर भी उसके अंतर्मन कि वो अपने घोंसले से दूर होने की बैचेनी और पीड़ा छटपटाहट साफ दिखाई दे रही थी। चाहे वह कितना भी लापरवाही और बेपरवाही दिखाने की चेष्टा करे पर सुभाष की पारखी नजरों ने भांप ही लिया।

थोड़ी देर इधर उधर की बातें करके सुभाष मूल बात पर आ गये और सुरभि भी अपना मन हल्का करना चाहती थी। उसकी मन की परतें सुभाष के सामने खुलने लगीं।

कोई एक घण्टा तक सुरभि बोलती रही। शाम का धुंध अब गहराने लगा था। बात खत्म करके सुरभि चुप हुई तो वे दोनों घर लौट आए।

रात को खाना खाने के बाद सुभाष और रंजना छत पर जाकर टहलने लगे। दोनों के बीच सुरभि को लेकर बात होने लगी। रंजना ने बताया कि जब सुभाष और ' सुरभि घूमने गये थे तब सौरभ का फोन आया था। विनती कर रहा था ' कि हम सुरभि को समझाएँ, घर की । छोटी छोटी बातों को तूल देकर अपने जीवन में व्यर्थ तनाव ना भरने दें।

तब सुभाष ने बताया कि सुरभि किस बात से परेशान है। दरअसल परेशानी सुरभि और उसके सास के बीच में है। सुरभि को अपने आप पर बहुत ज्यादा भरोसा है कि वह हर काम को बहुत ज्यादा अच्छे ढंग से करती है और हर काम में परफेक्ट है। सुरभि का अपने आप पर यह भरोसा गलत भी नहीं है। पर उसके काम के तरीके में हस्तक्षेप करके उसकी सास ने सुरभि के मन में लगातार खीज पैदा कर के अब उसके भरोसे को अहंकार में बदल दिया है। उसकी सास अब तक हर काम अपने तरीके से करती आयी थी, वो चाहती है कि सुरभि घर गृहस्थी का काम उनके तरीके से करे। घर में सब उसी तरीके से चलता रहे जैसा अब तक चलता आया है। लेकिन सुरभि अपनी गृहस्थी को अपने तरीके से चलाना चाहती है।

गलती किसी की भी नहीं है पर फिर भी आपसी सामन्जस्य धैर्य की कमी रिश्तों में खिंचाव पैदा करती जा रही है। मामूली सी बात पर अपने अहंकार के कारण दोनों अपने घर और रिश्तों के बीच खुद ही दरार उत्पन्न कर रहे हैं। ये दरार अगर बहुत ज्यादा बढ़ गयी तो भरना मुकिल हो जाएगा। इसके पहले कुछ तो उपाय करना होगा।

दूसरे दिन नाश्ता करने के बाद सुभाष कुछ बात करने के इरादे से सुरभि के कमरे में गए तो देखा सुरभि अपने लम्बे घने बालों को सुलझाते हुए बुरी तरह झल्ला रही है।

क्या हुआ बेटा क्यों इतना चिड़चिड़ा रही हो? सुभाष ने प्यार से पूछा।

उसके लम्बे बालों में जगह जगह गांठे पड़ी हुई थी। बाल बुरी तरह उलझ गए थे। ऐसा लग रहा था कि उसने बहुत दिनों से बालों की ठीक से देखभाल नहीं की है।

देखिए ना पापा बाल इतने उलझ गए है कि सुलझ ही नहीं रहे हैं। अब ये गांठे काटनी ही पड़ेंगीं और कोई चारा नहीं है। सुरभि उठी और दराज से कैंची निकालकर बालों की गांठे काटने लगी। सुभाष समझ रहे थे कि वह अपनी अन्तर बैचेनी की भडास अपने बालों पर निकाल रही है।

कोई भी उलझन ऐसी नहीं होती बेटा कि उसे सुलझाया ना जा सके। हर समस्या का समाधान होता है। अगर समय रहते ही उलझन को सुलझा लिया जाय तो गांठें बनने ही नहीं पाती। अगर ऐसी ही गांठें काटती रही तो एक दिन बाल ही नहीं बचेगें। धैर्य से हर गांठ सुलझ जाती है। सुभाष ने कंघा हाथ में लिया और धीरे धीरे सुरभि के बाल सुलझने लगे।

बेटा उलझन चाहे रिश्तों में हो चाहे बालों में उन्हें समय से और धैर्य से सुलझाना चाहिए नहीं तो गांठे बन जाती हैं। यदि सुलझाने की बजाय काटने की प्रवृति रखी तो बालों की तरह ही रिश्ते भी एक दिन खत्म हो जाएगें। काटना किसी गांठ से छुटकारा पाने का तरीका नहीं है। नुकसान अपना ही होता है। सुभाष ने कहा तो सुरभि चौंक गयी।

मैं जानता हूं मेरी बेटी हर क्षेत्र में हर काम में परफेक्शनिस्ट है। लेकिन एक बार सौरभ के मां के बारे में भी तो सोचो वो तीस सालों से अपने घर को अपने तरीके से चलाती आ रही है अब एक दम से तुम उनके सारे तरीकों को नकार कर हर काम अपने तरीके से करना चाहोगी तो उन्हें कैसा लगेगा। घर और रिश्ते आपसी सामन्जस्य और सम्मान से मजबूत होते हैं और जिन्दगी भर खुशहाल रहते हैं। सुभाष ने समझाया।

लेकिन पापा उन्हें भी तो मेरी भावनाओं का सम्मान करना चाहिए ना।

सुरभि बोली।

अगर सम्मान पाना है तो पहले सम्मान देना सीखो। माना तुम्हें लगता है कि तुम्हारे काम करने का तरीका ज्यादा सही है लेकिन एक बार अगर उनका मन रखने के लिए उनके बताए अनुसार काम कर लोगी तो छोटी नहीं हो जाओगी। हो सकता है कि तुम्हें लगे सचमुच उनका तरीका ज्यादा अच्छा है और सच में ही अगर तुम ज्यादा अच्छा काम करती हो तब भी इस बात का एहसास उन्हें उनकी भावनाओं को ठेस ना लगे इस बात का ध्यान रखते हुए धैर्य से करवाओ। एक दिन तो उन्हें समझ आ ही जाएगा। चलो।

लेकिन इस तरह यदि जल्दी बाजी में अपने अहंकार को सर्वोपरी रखकर धीरज खोती रहोगी तो जीवन में बहुत कुछ खो जाएगा। सुभाष ने सुरभि के सारे बाल सुलझा लिए थे और उसे पता भी नहीं

ये देखो बेटा धैर्य से सुलझाने पर सारी गांठे भी सुलझ गयी और दर्द भी नहीं हुआ। कहते हुए सुभाष ने सुरभि के बाल गूंथ कर चोटी बना दी और अपने कमरे में चले गये।

शाम को सौरभ और उसकी मां सुभाष और रंजना के घर आयी। सुभाष थोड़ा शंकित हो गये। तभी सुरभि ड्राइंग रूम में आयी । उसने आते ही अपने सास के पैर छुए तो उन्होंनें उसका माथा चूमकर गले से लगा लिया। सौरभ भी खुश दिखाई दे रहा था। सुभाष थोड़ा निश्चिन्त हुए। तब बातों ही बातों में पता चला कि सुरभि ने ही दोपहर को फोन करके उन लोगों को खाना खाने बुलाया था। खाना खाने के बाद सुरभि इन लोगों के साथ घर वापिस जा रही थी।

माँ मैं अपने हाथ से पापा को बेसन गट्टे की सब्जी बनाकर खिलाना चाहती हूं। लेकिन मुझसे आपके हाथों जैसा स्वाद नहीं आता चलिए ना मुझे बता दीजिए कैसे बनाऊँ। सुरभि अपनी सास से बोली।

अरे बेटा तुम भी तो अच्छी ही बनाती हो। चलो दोनों मिलकर बनाते हैं। सांस प्रसन्न होकर बोली और खुश होकर सुरभि के साथ रसोई घर में चली गयी।

रंजना ने सुभाष की ओर देखा और दोनों मुस्कुरा दिए। दोनों सौरभ से बातें करने लगे। रात का खाना सब लोगों ने साथ बैठकर आनन्द से हंसते हंसते खाया। रात जब सुरभि घर जाने लगी तो धीरे से सुभाष के सीने में सिर रखकर बोली थैंक्स पापा आपने जो जीवन मन्त्र मुझे दिया है उसे मैं हमेशा याद रखूंगी। अब मैं कभी भी अपने रिश्तों में गठाने नहीं पड़ने दूंगी। सुभाष ने उसके सिर पर हाथ फेर कर उसे भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। अब उनकी बेटी समय रहते ही उलझनें सुलझाने का महत्व समझ गयी थी।

❖❖❖

गांठ

रहिमन धागा प्रेम का, मत तोड़ो चटकाय।
टूटे से फिर ना जुड़े, गांठ पर जाय।।

कवि रहीम ने जीवन के उस अकाट्य सत्य को सुंदर शब्दों में दोहे में पिरोया है, क्या ये दोहा इंगित नहीं करता कि परिवार एक आदर्श स्नेह बंधनों में बहुत मजबूती से पिरोया हुआ होता है जिसे बहुत ही एहतियात के साथ बरकरार रखना होता है। परिवार एक संस्था है जो सामाजिक, सांप्रदायिक, राजकीय, राष्ट्रीय स्तर का आधार है यह स्नेह के धागों से ही बंधा हुआ है अगर आप इसे जबरदस्ती खींच कर तोड़ते हैं और अपने अहंकार को तुष्ट करते हैं वे शायद यह नहीं जानते हैं की प्रेम का यह धागा एक बार अगर टूट गया तो जुड़ता नहीं है और अगर जुड़ भी गया तो उसमें गांठ पड़ जाता है। गांठ पड़ जाए तो परिवार ही क्या संप्रदाय, समाज, राज्य, राष्ट्र सभी का सुख चैन छिन जाता है। धैर्य, संयम संकल्प को स्नेह के धागों से ही पिरोया जाता है। इसका अभाव होना ठीक नहीं।

लोकतंत्र का महापर्व आम चुनाव

❒ : विनोद जोशी

विश्व पटल पर सर्वश्रेष्ठ पद पर आसीन भारतीय लोकतंत्र की प्रतिष्ठा आज के दौर में दाँव पर है। यह भारत के क्रमिक विकास का एक दमदार पहलू है। भारतीय जनमानस आज शौच कहां करना है नहीं जानते उन्हें शौचालय देना पड़ता है, रहने को घर देना पड़ता है ये सब के सब सच्चे लोकतंत्र के नायक हैं। इन्हीं के बलबूते तो देश तय करता है कौन इस पर राज करेगा। हाय री किस्मत होते–होते 78 साल में लोकतंत्र की तथाकथित राजनीतिक दलों व शौचालय विहीन प्रजा ने मिलकर क्या ?? धज्जियां उड़ाई है गजब !!! क्या गरीबी है इस देश की लाखों– करोड़ों हर बार निगल जाती है और गरीबी है कि कम होती नहीं। झुग्गियों में शानशौकत, एय्याशी, मांस–मदिरा का सेवन इनकी गरीबी को कंधा देते हैं और ये मरते दम तक गरीब होकर भी शराब के ठेकों की शान बनते हैं। यही कारण है कि आम चुनाव आते ही पार्टियां शराब और नोटों की गड्डियां जमा करने लगते हैं।

आम चुनाव का सही दृश्य वर्तमान में सजीव रूप से हमारे सामने उपस्थित है। हाथ कंगन को आरसी क्या! पढ़े लिखे को फारसी क्या? 21 वीं सदी का पूर्ण कुत्सित लोकतंत्र का आम चुनाव कह सकते हैं। यह ध्यान देने योग्य बात है और आश्चर्य जनक किन्तु सत्य भी है। भ्रष्टाचार के बरगद की अनगिनत जड़ें जितनी धरती में समायी हैं उतनी ही आसमान की तरफ बढ़ती दिखाई देती हैं। आखिर भ्रष्टाचार के ब्रह्मराक्षस से लड़ने के लिये ऐसे कौन से ऋषि के हड्डियों की दरकार है यह एक जटिल समस्या है इनका तोड़ तो निकालना होगा। शराब और पैसों की लालच पर जिन्दा लोग आखिर कब तक अपने अनपढ़ गंवार, असभ्य, कुसंस्कारी चरित्रहीन आकाओं को हमारे लिए नेता चुनते रहेंगे। आखिर कब तक शेष बची जनसंख्या की आंख खुलेगी। हम कब तक निकृष्ट राजनीतिक कुचक्रों की भेंट चढ़ते रहेंगे।

आज का लोकतंत्र किसी महाभारत से कम नहीं है। यह बड़ी मुश्किल है कि यदि कोई साहस कर रहा है भ्रष्टाचार के अभेद्य जाल को फाड़ने का, तो मुफ्तखोर, आलसी, अकर्मण्य, जयचंदों के छाती पर सांप लोटने लगा है इसलिए इस बार आज के दौर के आमचुनाव 2019 के परिणाम बड़े दिलचस्प होंगे। भारतीय लोकतंत्र के रंगमंच पर लाईव महाभारत हर दिन प्रसारित हो रहा है। मीडिया, प्रिंट मीडिया और दूरदर्शन के बेतुके डिबेटो, एंकर के फूहड़ विश्लेषणों से यह महाभारत और अधिक फैले रायते सा जान पड़ता है।

सत्य और असत्य, दुर्योधन व युधिष्ठिर की सेना आमने–सामने है और युद्ध के आगाज और अंत तक परिणाम सभी को ज्ञात है। हे! भारतवासियों मताधिकार के महत्व को जानकर क्यों नहीं ? इस बार देश के अंगूठों से गुमराह करने वाले लोगों के चंगुल से बचाने के लिए अपनी एक अंगुली दबाकर घटिया सोच के दलदल से देश को उबार लेते।

आम चुनाव लोकतंत्र की शक्ति है और उसकी अस्मिता का सम्मान भी। परन्तु आज आम चुनाव के नाम पर राजनीतिक, पक्ष–विपक्ष देश के लोकतंत्र को अंतर्राष्ट्रीय पटल पर कलंकित कर रहे हैं। भाषा, अभिव्यक्ति और प्रस्तुति सब कुछ दोनों का अत्यधिक निंदनीय, निकृष्ट साबित हो रहा है। पक्ष और विपक्ष दोनों की आंखों पर पड़े पटि्टयों को जनशक्ति ही खोल सकती है और अब वह समय आ गया है कि अब सत्य को कोई चुनौती नहीं दे

पाएगा और भ्रष्ट को कोई बचा नहीं पाएगा।

लोकतंत्र का महापर्व है आम चुनाव यह कैसे आइये जानते हैं लोकतंत्र......

लोकतंत्र अर्थात् जनता के द्वारा चुने गए प्रतिनिधियों द्वारा चलाया जाने वाला शासन तंत्र।

ये लोकतंत्र की मूल भावना है। अब जरा भारतीय लोकतंत्र पर नजर डालें।

लोकतंत्र की मूल भावना से कोसों दूर नजर आता है हमारा लोकतंत्र। आइये देखे कैसे।

पहला कारण ये है कि लोकतंत्र में चूंकि जनता पर अपने प्रतिनिधि चुनने की जिम्मेदारी होती है अतः जनता का शिक्षित और जागरूक होना अत्यंत आवश्यक है। इसके अभाव में लोकतंत्र सफल नहीं हो सकता है।

भारतीय लोकतंत्र की दुर्दशा का एक मात्र कारण अशिक्षा, गरीबी और उदासीनता ही है।

विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र होने के बावजूद आज भी भारत विकसित देशों की श्रेणी में नहीं आ पाया है।

कुछ लोग आबादी को भी इस के लिए जिम्मेदार मानते हैं। पर चायना भी हमसे ज्यादा आबादी का होने के बावजूद विकसित देशों की श्रेणी में खड़ा है।

दूसरा कारण यह है कि हम अपनी भावनाओं और जरूरतों का प्रतिनिधित्व करने के लिए किसी योग्य प्रतिनिधि का चयन स्वयम् नहीं कर सकते हैं।

कुछ व्यक्तियों के समूह ने राजनैतिक दलों का गठन कर, उनके द्वारा ही चयनित व्यक्ति को हमारे ऊपर थोपा जाता है, और हमसे यह कहा जाता है कि आप इसको अपना प्रतिनिधि माने भले ही वह व्यक्ति हमारी आकांक्षाओं के अनुरूप हो या न हों। लोकतंत्र का गला यहीं घोट दिया जाता है। परिणाम सामने है। आपराधिक पृष्ठ भूमि वाले व्यक्तियों ने चालाकी और चतुरता से इसमें प्रवेशकर इसे अपनी आपराधिक गतिविधियों के लिए एक सुरिक्षत शरणगाह बना लिया है और आम जनता मूक दर्शक बनी ठगी सी रह गई है।

आम चुनाव अब लोकतंत्र का महा पर्व न रह कर धन बल, बाहुबल, और जातीय समीकरणों में उलझ कर रह जाने वाला एक युद्ध क्षेत्र बन गया है।

जनता ने भी इसमें अपनी गरिमा के अनुरूप योगदान नहीं दिया है और एक गैर जिम्मेदाराना रवैये का परिचय दिया है। अपने छोटे छोटे व्यक्तिगत और जातिगत स्वार्थों के सामने राष्ट्रहित को उपेक्षित कर दिया है।

राजनैतिक कुटिलताओं ने जातिगत आधार पर प्रतिनिधित्व को बाँट दिया है।

और सम्पूर्ण राष्ट्र को विद्वेष की आग में झोंक दिया है।

इस आग से राष्ट्र को बचाने का एक मात्र तरीका है आम जनता की जागरूकता। आम जनता को अपने विवेक का उपयोग करना होगा। अपने निजी और जातिगत स्वार्थों का बलिदान देना होगा। राजनैतिक चालाकियों और कुटिलताओं को समझना होगा और अपने वोट की असली कीमत को पहचान कर उसका सदुपयोग करना होगा।

मैं मानता हूँ इस आमूल चूलपरिवर्तन को रातों रात हासिल नहीं किया जा सकता है। क्योंकि राजनैतिक कुटिलताओं ने अपनी जड़ें काफी गहरी और मजबूत कर रखी हैं, पर जरा इतिहास पर नजर डालें। मुगलों ने करीब आठ सौ वर्ष भारत पर राज किया तो उनकी जड़ें कितनी मजबूत रही होगीं। अंग्रेजों ने करीब दो सौ वर्ष भारत पर राज किया तो उनकी भी जड़ें कितनी मजबूत रही होगीं। पर आम जनता की जागरूकता ने इन जड़ों को न सिर्फ हिला दिया वरन् जड़ से उखाड़ भी फेंका। आवश्यकता मात्र कुशल नेतृत्व की थी जो समयानुसार मिला और सफलता मिली।

लोकतंत्र का महा पर्व आमचुनाव एक बार फिर दस्तक दे रहा है। आम जनता को समय की पुकार को पहचानना होगा और स्वयम् के लिये तथा हमारी भावी पीढ़ी के लिए लोकतंत्र के इस महायज्ञ में अपने निजी और जातिगत स्वार्थों की आहुति देना होगी और राष्ट्र निर्माण के इस पुनीत कार्य में अपना सक्रिय योगदान देना होगा ताकि आने वाली पीढ़ियाँ आप का अभिनंदन कर सके उन्हें एक सम्पन्न और सर्व शक्तिमान राष्ट्र सौंपने के लिये।

आइये, उदासीनता, उपेक्षा और आलस्य के मकड़जाल से स्वयम को मुक्त करें और भारत में एक शुद्ध, पवित्र, सुगंधित और चिरकाल तक प्रवाहित होने वाली बयार का आव्हान करें। राष्ट्र को विश्वगुरु का दर्जा वापस दिलवाने में योगदान करें। तभी इस लोकतंत्र के महापर्व आमचुनाव की सार्थकता सिद्ध होगी

❖❖❖

भ्रष्टाचारी दैत्य का, नागरिक मंथन

बहुत पुरानी बात है दादी नानी से सुना था कि कभी इस धरती पर समुद्र मंथन हुआ था। बड़ी रोचक कथा थी, कहते हैं सुमेरू पर्वत को मथानी बनाकर विषधर वासुकी को रस्सी बनाया और लगे सागर मंथन करने, देवताओं ने पूंछ पकड़ी और असुरों ने मुख की ओर दम लगाया, हर घुमाव पर विषैले सर्प की फुफकार से दानव चीखते चिल्लाते और देवता पूंछ को पकड़ मुस्कुराते हुए मंथन कर रहे थे। मंथन समाप्त हुआ और परिणाम स्वरूप सागर से अमृत, अश्व, हाथी, के साथ–साथ अंत में विष भी निकला, देवताओं ने तो अमृतपान कर लिया, पर उस युग में भी विष को विश्व कल्याण के लिए किसी को जहर कण्ठ में धारण करना पड़ा। कथा तो और भी बहुत कुछ कहती है परंतु निष्कर्ष यह निकला कि युग चाहे कोई हो, जीवन तो अमृत ही देती है।

स्मृति पटल पर कथा के आवरण पर आवरण चल रहे हैं, सत्य की कसौटी और शाश्वत मूल्यों का मंथन चल रहा है और एक और दृश्य आंखों के सामने है। लगभग 200 वर्षों तक अंग्रेजों ने भारत पर शासन किया। अत्याचार, अनाचार बर्बरता सबकुछ उन अंग्रेजों ने किया, बहुत सारी अमृतमयी आत्माओं ने अपना बलिदान देकर उन गोरे वहशियों से देश को बचाया यहां अंग्रेज असुर थे और बलिदानी आत्मायें देव।कहानी वही बताती है कि कमोबेश सार वही है हर युग का अन्ततोगत्वा अमृत ही जीवन देता है।इस दृश्य में सबसे महत्वपूर्ण बात जो दिखाई दे रही है वह है देश की आजादी के बाद से शुरू हुआ, भारत की भूमि पर काले अंग्रेजों का राज।पहले गुलामी का दर्द सहा अब आजादी की सजा मिल रही है। अचानक स्मृति की धरातल से जमीन की सच्चाई पर आना हुआ चारों तरफ नजर पड़ते ही लगा 70 वर्ष बीत गए, आजादी बूढ़ी हो गई और इस देश के काले अंग्रेजों की नई पीढ़ियाँ आ गई पाश्चात्य शिक्षा में पारंगत होकर और लगी देश की बागडोर संभालने यही कारण है कि देश व समाज की दशा

सोचनीय हो गई है। सुबह सबेरे अखबार की सुर्खियों में घोटालों, लूट, डकैती, अपहरण रेप की खबरों को पढ़कर मन विषाद और निराशा से भर उठता है। लगता है भ्रष्टाचार, रूपी दैत्य का नागरिक मंथन चल रहा है। इस देश की सबसे बड़ी विडम्बना यह है कि अति गरीब अति अमीर एक तरफ और मध्यम वर्ग वे नागरिक हैं जिनके ऊपर भारतवर्ष की संस्कृति के संरक्षण की जिम्मेदारी है। वे निरीह नागरिक हैं। अपने परिवार, रीति–रिवाज परंपराओं आदि के साथ सभी त्यौहारों, पर्वों को मनाने व उन्हें बनाए रखने का दायित्व निभाते हैं। हर तरह के सरकारी करों का भुगतान ईमानदारी से चुकाते हैं क्योंकि उनको अपनी अच्छाई, ईमानदारी व स्वाभिमान को बनाए रखना है। ठीक इसके विपरीत अति गरीब, अति अमीर को मिलाकर जो वर्ग बनता है उसमें एक वर्ग इनकम टैक्स के दायरे में नहीं और दूसरा टैक्स चोरी कर काला धन बनाने में माहिर है। ऐसे में सरकारी खजाना नौकरीपेशा, मध्यम वर्ग की कमाई से ही भरता है। परंतु सबसे उपेक्षित यही वर्ग है जिन्हें वित्त मंत्री जी ने अपना ख्याल खुद रखने की सलाह दी है। अब भ्रष्टाचारी दैत्य का नागरिक मंथन हो रहा है जिसमें पूंछ की तरफ संरक्षित वर्ग और फन की तरफ मध्यम वर्ग नागरिकों ने मोर्चा संभाला है। अब हो रहा है मंथन..... मंथन से वस्तुएं निकल रही हैं भ्रष्टाचार, अनाचार, व्यभिचार, घोटाले, जासूसी कांड, दंगे, लूट, डकैती, निकलते जा रहे हैं।

यह विचित्र मंथन है इसमें पहले–पहले विष निकल रहा है जिसे निकालने के लिए मध्यम वर्ग के नागरिकों ने विश्व कल्याण के लिए विषैले फनों को काबू में करके मंथन को संभव बनाया है। उसके मन में विश्वास है कि वह यह कार्य तब तक करता रहेगा जब तक कि

विश्व कल्याणकारी अमृत न निकल जाए, वाह रे! नागरिक वाह ! तुम सचमुच धन्य हो, तुम्हारी धैर्यता, एकाग्रता सराहनीय है त्याग, बलिदान, समर्पण सब हो चुका है, अब तो केवल मंथन की ही दरकार है, मंथन भी गहरा बहुत गहरा। मंथन एक कठिन कर्म है इसमें निरंतरता भी अनिवार्य है वैचारिक निरंतरता के घटने पर प्राप्ति दूर हो जाएगी, मक्खन बिखर जाएगा। लगातार मंथन करना है जब तक कि अभीष्ट की प्राप्ति न हो जाए।

सचमुच, यह घनघोर कलियुग का कालरात्रि का ईश्वरीय ज्ञान सूर्य की प्राप्ति के लिए किया जा रहा मंथन है जो अपने अंतिम प्राप्ति के चरण में पहुंचने ही वाला है। इस मंथन में मध्यमवर्ग देवताओं की भूमिका में है और जो सर्वथा अति दरिद्रता और अति अमीर को मिलाकर जो वर्ग बना वे आसुरी भूमिका में इस मंथन में है। यह सत्य आज सब अनुभव कर रहे हैं। यह अद्भुत चलित सचित्र सागर मंथन है। भ्रष्टाचारी दैत्य का नागरिक मंथनश भ्रष्टाचार पर्वत मथानी, सदाचार के शाश्वत मूल्य डोरी, कलियुग का जन सागर मंथन हो रहा है। यहां परिणामस्वरूप सारे विकासयुक्त पदार्थों का विनाश और शाश्वत् सत्य का अमृत अंत में प्रकट होगा, इसी विश्वास से भरा हुआ नागरिकों का यह अंतस मंथन है।

❖❖❖

सार–संक्षेप

राजनीति एक निश्चित स्थान पर सुशोभित हो तो वह अनुकरणीय होकर उन्नति, प्रगति और विकास का पर्याय बन जाती है और जनमानस की चेतना में सुख शांति का प्रसार करती है। परंतु यदि राजनीति घर–घर, गली मोहल्ले, नुक्कड़, चौराहे, डाल–डाल, पात–पात, रिश्ते–नाते, बंधु–बांधवों, आस–अड़ोसी, पास–पड़ोसी तक पहुंच कर पूर्ण रूप से व्याप्त हो जाए तो वह एक ऐसा दैव्य का रूप ले लेती है जिसके निदान के लिए अंत में मंथन ही शेष बचता है।

उठ जाग मुसाफिर भोर भई

❑ : रमेशचन्द्र बादल

प्रातः काल सूर्योदय के पूर्व जागने के लिए किसी कवि ने अपनी चार पंक्तियों में बहुत ही अच्छा संदेश दिया है। कवि कहता है –

प्रभाती – उठ जाग मुसाफिर भोर भई
अब रैन कहां जो सोवत है,
जो सोवत है, सो खोवत है
जो जागत है सो पावत है। (अज्ञात)

अर्थात् प्रत्येक मनुष्य को सूर्योदय के पूर्व जागना आवश्यक है। जो व्यक्ति सूर्योदय के पूर्व जाग उठता है वह अपने सब कार्यों को भलीभांति पूरा कर डालता है। उसकी दिनचर्या अच्छी रहती है। कार्यों को पूरा करने में किसी प्रकार का तनाव नहीं रहता है। वह स्वस्थ रहता है। इसके विपरीत जो लोग रात्रि में देर तक जागते हैं वे प्रातरू बहुत देर तक सोते रहते हैं। फलतः उनको अपने कार्यों को करने में जल्दबाजी करनी पड़ती है और वे तनाव में रहते हैं। जल्दबाजी में कार्य करने से प्रायः अनेक प्रकार की कमियां, त्रुटियां भी हो जाती हैं। प्रातः देर से जागने की आदत से उनका स्वास्थ्य भी गिर जाता है। प्रातःकाल की शुद्ध वायु भी नहीं मिल पाती है और न ही प्रातः काल की सूर्य किरणों के सेवन का लाभ मिलता है। सूर्य किरणों से विटामिन डी मिलता है जो अस्थि (हड्डी) रोगों के लिए लाभदायक माना जाता है। इस प्रकार प्रातः काल जागने से व्यक्ति को अनेक प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं।

प्रातः जागरण का महत्व

मत्स्य पुराण का कहना है कि **'आरोग्यं भास्करादिच्छेत'** अर्थात् यदि निरोगता की इच्छा है तो सूर्य की शरण में आओ। वेदों में सूर्य के उदित होते समय किरणों का बहुत महत्व है।

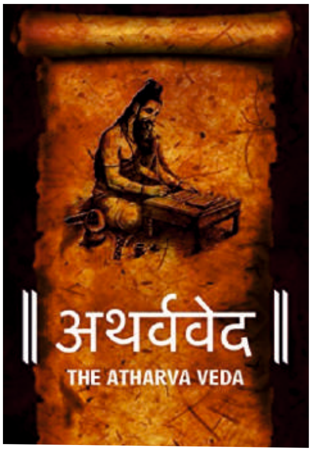
अथर्व **'उद्यन्तसूर्यो नुदतां मृत्युपाशान'** अर्थात उदित होता हुआ सूर्य मृत्यु के सभी कारणों अर्थात् सभी रोगों को नष्ट करता है। उदित होते हुए सूर्य से हलकी लाल किरणें

निकलती हैं। इन लाल किरणों में जीवनी शक्ति होती है और रोगों को नष्ट करने की क्षमता होती है।

ऋग्वेद में कहा गया है कि उदित होता हुआ सूर्य हृदय के सभी रोगों को, पीलिया और रक्ताल्पता (Anaemia) को दूर करता है।

अथर्व का कथन है कि सूर्य मनुष्य की निरोगिता, दीर्घायुष्य और समग्र सुख प्रदान करते हैं।

अथर्व में सूर्य के सात नाम आये हैं जो सूर्य की सात रश्मियों के द्योतक हैं। सूर्य के सातों रंग हमारे स्वास्थ्य के लिये बड़े ही महत्वपूर्ण हैं। यदि हम प्रातःकाल स्नान करने के पश्चात प्रतिदिन सूर्य स्नान करें तो प्रातः कालीन सूर्य की रश्मियां हमें शारीरिक रोग निवारक तथा बुद्धि बलवर्धक प्रतीत होंगी। जहां–जहां सूर्य का प्रकाश पड़ता है वहां से रोग की निवृत्ति होती है अर्थात् रोग के कीटाणु नष्ट होते हैं। सूर्य किरणें हमें निःशुल्क प्राप्त होती हैं। इन किरणों का लाभ हमें मुफ्त मिलता है। सूर्य का ताप स्वेद को बढ़ाने वाली और सभी प्रकार के रोगों को नष्ट करने वाला माना गया है। (आरोग्य से उद्धृत)



सूर्योदय के पश्चात सोते रहने वालों का तेज, बल आयु एवं लक्ष्मी नष्ट हो जाती है। ब्रह्ममुहूर्त में निद्रा त्यागने वाले आम स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन प्राप्त करते हैं। – **शुक्राचार्य**

सूर्योदय से पूर्व उठने से शरीर स्वस्थ रहता है और बुद्धि का विकास होता है। **– स्वामी विवेकानंद**

सीखने के लिए उपर्युक्त समय

यदि आप कुछ नया सीखना चाहते हैं तो सबसे उपर्युक्त समय प्रातःकाल ही होता है। छात्रों के लिए तो प्रातःकाल ही अध्ययन के लिए सबसे उपर्युक्त समय माना गया है। अमेरिका के मिशिगन में अल्बियन कालेज के शोध के अनुसार सुबह के वक्त लोग अधिक रचनात्मक होते हैं। इसलिए रात में जागने के बजाय सुबह काम करना बेहतर होता है।

शारीरिक व्यायाम, योग, ध्यान, भ्रमण, पैदल चलना, दौड़ना आदि के लिए प्रातःकाल का ही समय अच्छा माना जाता है। कहा गया है कि सफल व्यक्ति वही होता है जो सुबह उठकर यह तय करता है कि उसे आज क्या करना है और रात तक वह उन सारे कामों को कई परेशानियों के बाद भी पूरा कर लेता है। अंग्रेजी में एक बहुप्रचलित कहावत है–

'Early to bed and early to rise, makes a man Healthy] Wealthy and Wise'- अर्थात् प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व जागने वाला व्यक्ति स्वस्थ, धनी और मेधावी होता है।

ऋग्वेद में एक सूक्ति है 'प्रातारत्नं प्रतिरित्वा दधाति' अर्थात् प्रातः जागने वाला प्रभात बेला में ऐश्वर्य धारण करता है।

मनुस्मृति (4/92) 'ब्राह्मे मुहुर्त्तबुध्येत' वैज्ञानिक दृष्टिकोण से हमारे शरीर में अनेक अन्तःस्रावी ग्रन्थियां हैं। उनमें सबसे मुख्य है पीनियल ग्रन्थि जो पिटयूटरी से भी महत्वपूर्ण है। उक्त ग्रन्थि से ब्रह्ममुहुर्त में मेलाटोनिन रसायन बनता है जो मानसिक शान्ति, वृद्धवस्था, नियन्त्रण, दीर्घायुष्य स्वास्थ्य स्फूर्ति एवं प्रसन्नता बढ़ाने वाला होता है। अतएव ब्रह्ममुहुर्त में जागना भारतीय संस्कार परम्परा का अङ्ग है।(संस्कार अङ्क से उद्धृत)

प्रश्नोपनिषद में भी सूर्य को प्राण प्रजानाम् अर्थात् मनुष्य मात्र का प्राण कहा गया है।

कहा गया है ब्रह्म मुहूर्त या निद्रा सा पुण्य क्षय कारिणीं – (आचारेन्दु)

ब्रह्म मुहूर्त में निद्रा पुण्य का नाश करने वाली मानी गई है। ब्रह्म का अर्थ परमतत्व या परमेश्वर। ब्रह्म मुहूर्त को ईश्वर, भक्ति, प्रार्थना के लिए सर्वश्रेष्ठ समय माना गया है। शास्त्रों में कहा गया है कि ब्रह्म मुहूर्त में उठने से व्यक्ति को सुन्दरता, लक्ष्मी, बुद्धि, स्वास्थ्य, आयु आदि की प्राप्ति होती है। अब इससे अधिक और क्या चाहिए? अर्थात मनुष्य को प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में अवश्य ही जागना चाहिए। हाँ वृद्ध रोगी और छोटे बच्चे, रात्रिकालीन डयूटी करने वाले व्यक्ति अवश्य ही इस नियम का पालन करने में असमर्थ होते हैं।

वैज्ञानिकों ने अपनी खोज में मालूम किया है कि ब्रह्म मुहूर्त की बेला में वायुमण्डल में आक्सीजन 41 प्रतिशत, करीब 55 प्रतिशत अन्य गैसों के मिश्रण नाइटोजन आदि और 4 प्रतिशत कार्बन डायआक्साइड गैस रहती है। आक्सीजन ही तो हमारे जीवन का आधार है। शास्त्रों में इसे प्राणवायु भी कहा गया है। शुद्ध आक्सीजन अधिक मिलने से ही हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।

प्रातः काल में जागने से व्यक्ति जीवन में सफल, सुखी, निरोगी और समृद्ध रहता है क्योंकि उसे अपने दिन भर के कार्यों योजनाओं को सफलतापूर्वक संपन्न करने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है जब कि देर तक सोने वाले व्यक्ति को अपने कार्यों को अच्छी तरह करने में जल्दबाजी करनी पड़ती है। कार्यों को अच्छी तरह पूरा करने में असुविधा होती है। यदि आप अपने जीवन में सफलता, सुख, समृद्धि और अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं तो अवश्य ही प्रातःकाल सूर्योदय के पूर्व जागने का मंत्र पालन करिये और परिवार के सभी सदस्यों को भी इस सर्वोत्तम आदत को अपनाने का प्रयास करिये। न्यूयार्क शोध से पता चला है कि जो लोग देर रात सोते हैं उनमें अवसाद (डिप्रेशन) की संभावना अधिक होती है।

आचारदीप में लिखा है–

कराग्रे वसते लक्ष्मी कर मध्ये सरस्वती ।
करमूले स्थितो गोविंदः प्रभाते करदर्शनम् ।।

अर्थात् हाथों के अग्रभाग में लक्ष्मी, मध्य में सरस्वती और मूलभाग में गोविन्द निवास करते हैं। अतः प्रातः उठते ही हाथों के दर्शन करना चाहिए। जीवन में लक्ष्मी, सरस्वती तथा ईश्वर की कृपा प्राप्त करना ही मुख्य ध्येय होता है। आज की दशा आज अधिकांश युवक प्रौढ़ ब्रह्म मुहूर्त (रात्रि का चौथा पहर) में जागने के महत्व से अनभिज्ञ हैं। वे रात्रि में जागते हैं इसलिये देर से जागने की आदत बन जाती है। देर से जागने की आदत से उनको परेशानियां भी होती हैं। आदत से मजबूर होने के कारण उनकी दिनचर्या बिगड़ जाती है। स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। उनको सभी कार्य जल्दबाजी में करना पड़ते हैं। सूर्योदय के समय सोते रहने के विषय में कहा गया है –

सूर्योदय चास्तमिते श्वानं विमुञ्चति श्रीर्यदि चक्रपाणिः ।

अर्थात् जो सूर्योदय तथा सूर्यास्त के समय सोता रहता है, वह चाहे साक्षात विष्णु ही क्यों न हो, लक्ष्मी उसका त्याग कर देती है अतः सूर्योदय के पूर्व अवश्य ही उठना चाहिए।

प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त में पञ्च महाभूत अर्थात आकाश, वायु, तेज (सूर्य रश्मियां) जल एवं पृथ्वी इस समय शुद्धतम स्थिति में रहते हैं। शुद्ध वायु स्वास्थ्य के लिए

सबसे अधिक महत्वूर्ण मानी जाती है और मनुष्य निरोग रहते हुए सौ वर्षों तक जीवन जीने की अपनी इच्छा पूरी कर सकता है। निरोगी रहना मनुष्य के जीवन का पहला सुख माना गया है। कहा भी गया है – पहला सुख निरोगी काया दूजा सुख जब घर हो माया इस प्रकार सात सुख बताए गए हैं। परन्तु निरोगी काया को ही पहला सुख माना गया है क्योंकि कोई व्यक्ति करोड़ों की सम्पत्ति का स्वामी भले ही हो पर यदि वह रोगी है तो उसकी सम्पत्ति से उसको क्या सुख? इसीलिये निरोगी शरीर को ही पहला और महत्वपूर्ण सुख माना गया है और निरोग रहने का एक मूल मंत्र है– कि प्रातः काल (सूर्योदय के पूर्व) जागना। 1) विश्व में जितने भी महापुरुष हुए हैं, वे सब प्रातःकाल ही उठते रहे है। सूर्योदय के पहले (लगभग डेढ़ घण्टा पूर्व) ब्रह्म मुहूर्त का समय माना जाता है। इस समय को अमृत बेला भी कहा जाता है, यही जागरण का उचित समय माना जाता है। इस समय ध्यान करने वालों को अमृत मिलता है।

स्वेट मार्डेन का कथन है कि यदि आप चाहते हैं कि आपकी आयु अधिक हो, बुढ़ापा दूर रहे, शरीर पूर्ण स्वस्थ रहे, तो प्रातः काल जल्दी उठा कीजिए।

प्रातःकाल की महत्ता का उल्लेख करते हुए अमेरिका के सबसे बड़े अंग्रेजी लेखक एमर्सन के गुरु थोरो ने स्पष्ट लिखा है –

"The vedas says- all intelligence awake with the morning"

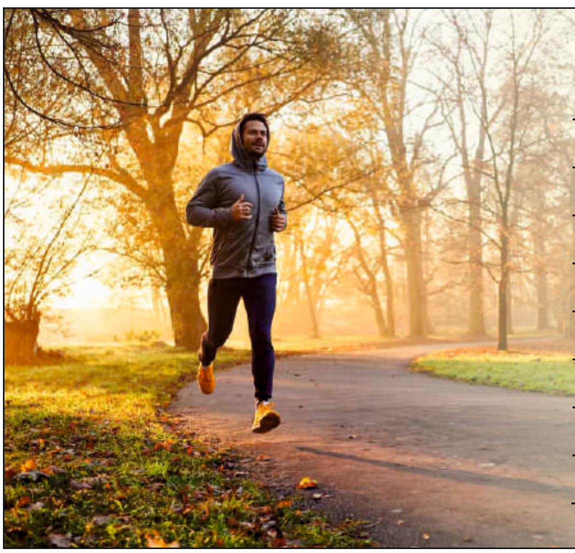
अर्थात् वेद कहते हैं कि समस्त बुद्धियां प्रातःकाल के साथ ही जाग्रत होती हैं।

लीलाधारी भगवान श्रीकृष्ण स्वयं ब्रह्ममुहूर्त में उठकर ध्यान किया करते थे, जिसका वर्णन श्रीमदऽ्चभागवत में है यथा ब्रह्म मुहूर्त उत्थाय वार्यपस्पृश्य माधवः । आयुर्वेद के भैषज्यसार नामक ग्रन्थ में लिखा है कि प्रातः काल उठने से सौन्दर्य, यश, बुद्धि, धनधान्य, स्वास्थ्य और दीघार्यु की प्राप्ति होती है। शरीर कमल के समान खिल जाता है।

सारांश यही है कि प्रातः काल सूर्योदय के पूर्व जो जाग उठते हैं वे अनेक प्रकार के लाभ प्राप्त करते हैं और जो सोये रहते हैं वे उससे वंचित हो जाते हैं। कहा गया है –

जो जागे सो पावे, जो सोवै सो खोवे।

❖❖❖



स्वस्थ दिनचर्या

वर्तमान समय की समग्र आपाधापी, भागदौड़ और टेंशन, टेंशन की पुकार, चिख–चिल्लाहट, फिर सिरदर्द, पेट दर्द, बुखार और अस्पताल डॉक्टर फिर जांच, जांच फिर दवा, दवा उफ्फ !!!
यह सारी चीजें करते हुए हम अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में देखते ही रहते हैं। अगर हम इन सब झंझटों से मुक्त स्वस्थ, शांत, उत्साह से भरा जीवन जीना चाहते हैं तो हम एक स्वस्थ दिनचर्या को अपनाएं। सुबह जल्दी उठकर नियम का पालन करके स्वस्थ भरपूर जीवन जिएं।

विकास के पथ के पथिक हम सब

❑ : सरस्वती कामऋषि

समाज शास्त्र के विद्वतजनों की समाज के बारे में विविध व्याख्याएं हैं, उनमें से कुछ व्याख्याऐं हमें यह बताती हैं कि मनुष्य समाज के बिना नहीं रह सकता है, यदि वह रहता है तो या तो वह अति मानव है अथवा देवता। इसका अर्थ तो यह निकलता है कि समाज में ही रहकर मानव का विकास होता है। समाज शास्त्र ने मानव के विकास को आदि मानव से लेकर वर्तमान के उच्चतम विकसित मानव तक व्याख्या दी है। मानव के क्रमिक विकास में विद्वानों ने यह भी माना है कि मानव विकास के क्रम में अनुभव का विशेष महत्व है। आवश्यकता के अनुरूप मानव ने जब स्वयं प्रयास किया शारीरिक पुरुषार्थ किया तब उन्हें वस्तुओं के विकास का ज्ञान हुआ। पत्थर से पत्थर रगड़ कर अग्नि उत्पन्न करने के अनुभव में उन्हें भोजन को पका कर खाने की युक्ति सिखायी। इस तरह कच्चे भोजन को पकाकर खाने तक की क्रियाओं का विकास हुआ, मानव ने तब यह जाना कि यह सब उसने किया। यानि बुद्धि में विकास के अनंत संभावनाओं को उसने तब जाना और पाषाण युग, लौहयुग, काष्ठयुग जैसे अनेक परिस्थिति जन्य समय की मांग को मानव ने साहस पूर्ण कृत्यों से निभाया। परिस्थितियां ही आविष्कार कराती हैं इसलिए आवश्यकता ही आविष्कार की जननी है कहते हैं।

भारतीय संस्कृति विश्व में अपना विशेष स्थान रखती है। संस्कृति के बलबूते पर ही हम विश्व में सर्वश्रेष्ठ स्थान बना पाए। इतिहास गवाह है कि सनातन धर्मावंलबी भारतीय जनमानस का सामाजिक वैभव सदा चरम पर ही रहा। वैदिक काल से सिकन्दर काल तक की गणना हमें यही बताती है कि सामाजिक आर्थिक, अध्यात्मिक, राजनीतिक सभी मानदण्डों पर हमारा वैभव भव्य रहा है। समाज में नारी का सम्मान भी था। वातावरण काल की व्याख्याओं में कुछ अवसरवादी तत्वों ने सामाजिक प्रतिष्ठा

को धूमिल करने की कोशिश की जिससे हमारी संस्कृति को कलंकित भी होना पड़ा अथवा भारतीय संस्कृति के सारगर्भित पक्ष को कोई कलमकार खण्डित नहीं कर सकता है। हमारी संस्कृति प्रचण्ड सूर्य है जिसके सम्मुख चाहे जितने काले बादल आ जाएं परन्तु उसकी प्रखर किरणों की तीव्रता के आगे घने काले बादल टिक नहीं पाते हैं।

इतिहास हमारा मार्गदर्शक है, अतीत के घने काले अंधकार में टार्च की रोशनी की तरह इतिहास हमें बताता है कि सृष्टि का चक्र घूमता है उसी को महाभारत में समय कहा है। समय का चक्र भी निर्धारित समयावधि में घूमता है। सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग, कलयुग इन युगों की उपस्थिति मानव विकास के अनंत आयामों को विस्तार देती है। कुछ सोचने पर भी मजबूर करती है। सत्ययुग, त्रेतायुग में मानव सभ्यता अपने चरम पर थी सत्य का ही बोल बाला था, सात्विक जीवन था, वैभव अनंत था, द्वापर युग से अनंत सुख वैभव में गिरावट मानव मन के बदलाव के कारण हुआ। यहां से मानव सभ्यता में स्वार्थ व व्यक्तिगत सुख की कामना के कारण मानव जीवन की स्थितियां बदलने लगीं। शनैः शनैः जिस समयावधि में अभी हम हैं उसे कलयुग कहते हैं। कलयुग उत्तरार्द्ध के चरम पर पहुंच चुका है। इसलिए सत्य की तमाम पराकाष्ठाएं मानव द्वारा लांघी जा चुकी हैं, यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि आज की परिस्थितियां गिरावट की, स्तरहीनता की, सारे मापदण्डों को तोड़ चुकी हैं। आज चूंकि हम जिन विपरीत परिस्थितियों में हैं उन परिस्थितियों से मानव विकास की संभावनाओं को गीता के ज्ञान के आधार पर सामाजिक जागरूकता के परिप्रेक्ष्य में रखकर देखने का प्रयास करेंगे और संभव है कि हम विकास की मूलभूत कुंजी ढूंढ पायें जिससे लक्ष्य व संकल्प सिद्ध हो सके। संत कबीरदास जी ने यह अपने अंतर दृष्टि के आधार पर कहा था–

दु:ख में सुमिरन सब करें, सुख में करे न कोय।
जो सुख में सुमिरन करै, तो दु:ख काहे होय ।।

संत की वाणी में ओज भी है और सत्य भी। सुख वैभव के कालों में मानव ने ईश्वर यानि सृष्टिकर्ता को भुला दिया, वैभव की विपुलता ने मानो ईश्वर से दूर कर दिया। यही कारण है कि हम व्यक्तिगत विकास व स्वार्थ की सोच में मूल्यों से दूर होने लगे और आज मानव की यह दशा हो गई है कि वह मूल्य विहीन, संस्कार विहीन, चरित्र विहीन हो चुका है। मानव सभ्यता अपने गिरावट के पराकष्ठाओं को लांघकर दु:ख दर्द की पीड़ा में कराह उठी है। ईश्वर हम सबका पिता है वह कैसे अपने बच्चों के दु:ख दर्द से दु:खी न होगा। आज ईश्वर स्वयं अपनी शक्तियों के बलबूते अपने सपूतों को 'सामाजिक जागरूकता' की ओर ध्यान दिलाकर मानव सभ्यता के विकास के कार्य करवा रहा है। समय का चक्र अब अपनी उन्नति और विकास के खोए हुए वैभव को पाने की ओर अग्रसर है। विश्व मानवता भौतिक उच्चतम विकास के चलते गिरते हुए मानव संस्कृति को उठाने का ही प्रयास कर रही है। तेजी से राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक, अध्यात्मिक परिवेश बदल रहे हैं साथ ही प्राकृतिक आपदाएँ प्रकृति के द्वारा भूगोल बदल रही हैं, जो स्पष्ट संकेत है कि गिरावट ही, युग परिवर्तन का प्रतीक है। आज मानव सभ्यता को हम सब निचले स्तर पर गिरा हुआ अनुभव करते हैं। हर संभव उससे निजात पाने का प्रयास करते हैं, ईश्वर को सहायता के लिए पुकारते हैं। हमारी पुकार ही ईश्वर को युग परिवर्तन के लिए विवश करती है। जाहिर सी बात है कि कलयुग समाप्त होने पर सतयुग को ही आना है।

हर युग में परिवर्तन हुआ, एक युग ने दूसरे युग में प्रवेश किया श्रीराम ने युग परिवर्तन किया, श्रीकृष्ण से युग परिवर्तन हुआ। अब नीचे से ऊपर की ओर परितर्वन का दौर चल रहा है और इस दौर में हमारे देश भारत वर्ष को विकास की ओर ले जाने के लिए श्री नरेन्द्र मोदी जी आए हैं। नर में जो श्रेष्ठ है वे नरेन्द्र, नर में जो इन्द्र वे नरेन्द्र चाहे जो भी कह लें। परिवर्तन की बयार लेकर आए हैं श्री नरेन्द्र मोदी देश के प्रधानमंत्री। जो स्वयं को प्रधान सेवक मानते हैं। यह प्रकृति के द्वारा किया गया विकास की दिशा

में पहला कदम है। आप मानें या न मानें प्रकृति को कोई बदल नहीं सकता है। इस में विकास की प्रचण्ड भूमिका युग परिवर्तन का कारक बनेगी।

विकास की अविरल धारा हर युग में ऐसी प्रवाहित हुई कि हर किसी को प्रभावित किया। मानव–मानव ने जन– जन ने अपने अपने तरीके से विकास को, परिवर्तन को गति दी। आज करवट बदलते परिस्थितियों में समय की यह मांग है कि विकास मुद्दा बनें जन–जन का, विकास व्यक्ति–व्यक्ति के हृदय से स्पंदित हो तब ही विकास अपने संपूर्णता को प्राप्त करेगी।

हम समाज में रहते हैं तो सबसे पहले सामाजिक मान्यताओं, मूल्यों, संस्कारों व विचारों को ध्यान में रखकर विकास के नए रास्तों का निर्माण करना होगा। समाज की इकाई परिवार है, परिवार के समूह से ही समाज का निर्माण होता है। परिवर्तन के लिए जरूरी है कि हम परिवार की समस्याओं पर गौर करें। आज अति भौतिकवाद युग में भागते– दौड़ते जिंदगियों में ठहराव का कोई स्थान नहीं है। आपाधापी भरी जिन्दगी को अति भौतिकतावादी संसाधनों से भरने की चाह ने परिवार में रिश्तों, संबंधों, रीति–रिवाजों, परम्पराओं, कुल देवी–देवताओं, पुरखों के रूप में परिवार के ही जड़ों में नमक भरने का काम किया है। जड़ों से विलग शाखाओं के सूखने की स्थिति में नई पीढ़ी को दिग्भ्रमित कर मूल्यहीन, संस्कार हीन, अपसंस्कृति का गुलाम बना दिया है, ऐसे में भारतीय मूल संस्कृति का कर्णधार कौन? वर्तमान में राजनीति के गिरते मूल्यों ने हमारे सामाजिक जीवन को प्रभावित किया है। परिवारों में गंदी राजनीति ने प्रवेश कर रिश्तों की परिभाषा को कलंकित किया है। इन हालातों में परिवार की गंभीर समस्याएं समाज की समस्याएं बनती जा रही हैं। यह एक विस्फोटक स्थिति है, जिसे सुलझाया न गया तो विकट स्थिति का सामना हर भारतीय को करना होगा। विशेष रूप से बच्चियों, महिलाओं व बाल समस्याओं पर ध्यान देना हर भारतीय जन का कर्तव्य है।

प्रतिष्ठित बड़े–बड़े मंचों से राजनीतिज्ञों, साहित्यकारों, समाजसेवियों प्रबुद्ध, संवेदनशील नागरिकों का खोखले भारी शब्दों के प्रवचनों से समाज का कुछ भला नहीं होगा। राजनीति की सारी चालें वोट बटोरने तक, साहित्यकारों की सभी बिसातें पुरस्कार पाने तक, समाज सेवियों की भारी कवायद विश्व भर से पैसा बटोरने तक। प्रबुद्ध संवेदनशील वर्ग तय ही नहीं कर पाता कि उसे किसके साथ चलना है उसकी सक्रिय बुद्धि इतनी तेजी से चलती है कि किसी परिस्थिति से जुड़ने के पहले परिस्थिति बदल जाती है। कहने का तात्पर्य है कि अब पछताय होत क्या, जब चिड़िया चुग गई खेत। क्या आज समाज के उत्थान के लिए अनाचार से लड़ने के लिए, पूर्ण स्वतंत्र मानव जीवन पाने के लिए सर्वस्व बलिदान करने वाले, संत कबीर, तुलसी, सूर, रानी लक्ष्मीबाई, सरदार पटेल, भगत सिंह जैसे व्यक्तित्व हमारे बीच हैं।

आज सबसे पहले एक संकल्प हम सबको व्यक्ति से व्यक्तित्व निर्माण परिवार से समाज निर्माण, और मूल्यों से राष्ट्रनिर्माण का लेना होगा। क्योंकि सारा पुरुषार्थ हमें करना होगा। हमें विकास की सारी संभावनाओं को तलाश करना होगा। यह कार्य किसी मात्र संस्था, संगठन, प्रशासन, शासन, सरकार के ही दायित्व क्षेत्र में नहीं आता है। विकास की अनंत संभावनाओं में व्यक्ति–व्यक्ति का जन जन का दायित्व है। हमें मानव मन के सभी पांच पक्षों को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, अध्यात्मिक को जगाकर उन्हें परिपुष्ट कर व्यक्ति, व्यक्ति से ही विकास के क्रम को आरंभ करना चाहिए। आधा अधूरा व्यक्ति कभी विकास का पथिक नहीं हो सकता है।

संपूर्ण मानव विकास में ही विकास की संभावनाएं निहित हैं। नी इसलिए, स्वास्थ्य, स्वच्छता, शिक्षा, ज आर्थिक निर्भरता, चरित्र निर्माण की पाठशाला परिवार को बनाना होगा। हमारे पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने यह कहा था कि स्वस्थ्य,भ्रष्टाचार मुक्त समाज का निर्माण माता–पिता, गुरु ही कर सकते हैं।

एक संपूर्ण व्यक्तित्व निर्माण में माता– पिता गुरू की भूमिका महत्वपूर्ण है। हमारी शिक्षा, व्यवस्था में आमूल चूल परिवर्तन लाकर हमें बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण की ओर विशेष ध्यान देना होगा।

अन्ततोगत्वा निष्कर्ष यह है कि विकास की हर गतिविधि परिवार की समस्याओं से होकर गुजरती है इनके समाधान के लिए हमें हमारे पूर्वजों के मार्गदर्शन की महति आवश्यकता है। हम सबको समाज विकास, व्यक्तित्व विकास एवं समग्र वैश्विक विकास के संदर्भ में दिए गए संकेतों को समझना होगा। संत कबीर, तुलसी की वाणी में विकास के आधारभूत माता–पिता व गुरु की भूमिका हमें स्वीकारनी होगी।

मुखिया मुख सम चाहिए, खान– पान को एक।
पालै पोसे सकल अंग, तुलसी सहित विवेक ।।
गुरु कुम्हार है सिष कुंभ है, गढ़ि– गढ़िकाढ़े खोट।
अंतर हाथ सहार दे बाहरि मारै चोट ।।

सार गर्भित पंक्तियों का अर्थ समझने वाले समझ गए हैं और जो न समझे वे अनाड़ी हैं। बहरहाल हर हालत में आप मानें या ना माने व्यक्ति विकास से ही विश्व विकास संभव है। इस सामाजिक जागरूकता को अभियान बनाकर हम सबको दृढ़ता से आगे बढ़ना होगा क्योंकि आखिर हैं–

'विकास पथ के पथिक हम सब'

❖❖❖

आओ ये भी जानें

❒ : शुभा कामऋषि

हमारे देश में स्थित राज्य और उनकी महत्वपूर्ण विशेषताएँ, इनकी पहचान है–

पंजाब	–	वीरता के लिए	हिमाचल	–	बर्फ के लिए
बंगाल	–	साहित्य के लिए	झारखण्ड	–	साहस के लिए
कश्मीर	–	सौन्दर्य के लिए	उत्तरप्रदेश	–	चावल के लिए
आंध्र	–	कर्तव्यनिष्ठा के लिए	अरूणाचल	–	सूर्योदय के लिए
कर्नाटक	–	रेशम के लिए	गोवा	–	वाइन के लिए
हरियाणा	–	दूध के लिए	मेघालय	–	वर्षा के लिए
केरला	–	कुशाग्र बुद्धि के लिए	मध्यप्रदेश	–	हीरे के लिए
तमिल	–	अनाज के लिए	सिक्किम	–	बादाम के लिए
उड़ीसा	–	मंदिरों के लिए	मिजोरम	–	कांच के लिए
बिहार	–	खनिजों के लिए	मनीपुर	–	नृत्य के लिए
गुजरात	–	शांति के लिए	नागालैण्ड	–	संगीत के लिए
आसाम	–	चाय के लिए	छत्तीसगढ़	–	शारीरिक गठन के लिए
राजस्थान	–	इतिहास के लिए	उत्तराखण्ड	–	नदियों के लिए
महाराष्ट्र	–	विजय के लिए	त्रिपुरा	–	गायकों के लिए

भारत विविध संस्कृतियों का है इसलिए यह है हमारा प्यारा हिन्दुस्तान।

प्राणायाम और योग
सूर्य नमस्कार

❐ : योगगुरू स्वामी रामदेव

भारतीय संस्कृति में सूर्य भगवान का स्थान महत्वपूर्ण है। सूर्य सम्पूर्ण सृष्टि का ऊर्जा स्त्रोत है। प्रकृति का सौन्दर्य सूर्योदय के साथ विकसित होकर सूर्यास्त होने पर सिमट जाता है। सूर्य की किरणें अपने अद्‌भूत चमत्कारिक किरणों के द्वारा धरती पर स्थित सम्पूर्ण प्राणीजगत् को, प्रकृति को, नवजीवन प्रदान करते हैं। सूर्य का उदय पूर्व दिशा से होता है और पश्चिम दिशा में अस्त होता है। शारीरिक योग शास्त्र के अनुसार सूर्य नमस्कार संपूर्ण शरीर का एक ऐसा प्रभावशाली आसन है जिसमें सारे शरीर का अच्छा व्यायाम अथवा संपूर्ण व्यायाम हो जाता है, शरीर के एक एक नस नाड़ी पर प्रभाव पड़ता है। यदि प्रतिदिन नियमित रूप से सूर्य नमस्कार पूर्व दिशा की ओर मुख करके मंत्रों के साथ किया जाए तो इसके अत्यधिक लाभ हैं। सूर्य नमस्कार सर्वांगीण विकास का आधार है। शरीर ह्रस्टपुष्ट बनता है। निरोगी होता है और शरीर के साथ साथ बुद्धि भी प्रखर और व्यक्तित्व ओजस्वी तेजस्वी बनता है। सूर्य नमस्कार सर्व श्रेष्ठ योग है। सूर्य नमस्कार के 12 मंत्र हैं।

सूर्य नमस्कार मंत्र

ऊँ मित्राय नम:	ऊँ रवयै नम:
ऊँ सूर्याय नम:	ऊँ हिरण्यागर्भाय नम:
ऊँ मरीचियै नम:	ऊँ आदित्याय: नम:
ऊँ सावित्रे नम:	ऊँ अर्काय नम:
ऊँ भास्कराय: नम:	ऊँ भानवे नम:
ऊँ खगयै: नम:	ऊँ पुष्णै: नम:

विधि

चित्र में दिखाए गए आकृति के अनुसार स्थितियाँ बनाना है। आधारभूत इन स्थितियों के द्वारा शरीर की हर हिस्से की गतिशीलता बढ़ती है जिससे सम्पूर्ण शरीर के नसनाड़ियों व कोशिकाओं में ऊर्जा का संचार होता है। सर्वांगीण शरीर के विकास के लिए ऊपर बताए गए स्थितियों का अभ्यास कर शरीर की अनुकूलता के अनुसार सूर्य नमस्कार विधि पूर्वक करना चाहिए।

लाभ

1. सूर्य नमस्कार शरीर के सम्पूर्ण विकास का सर्वोत्तम व्यायाम है। इसे आसनों का राजा भी कह सकते हैं।
2. प्रतिदिन कम से कम पाँच की संख्या से आरंभ कर 12 मन्त्रों के साथ 12 सूर्यनमस्कार का अभ्यास आपके शरीर और मन के विकास का सबसे उत्तम आसन है।
3. सूर्य नमस्कार में अलग–अलग विविध आसनों की स्थितियां बनने से शरीर के हर अंग का अच्छा व्यायाम होता है इसलिए शरीर के साथ मन में ओज तेज का संचार होता है।
4. सूर्य नमस्कार से ओज तेज बढ़ता है।
5. नियमित अभ्यास से मन वांछित सुपरिणाम प्राप्त होते हैं।

❖❖❖

विलायती गुड़िया

❐ : जया नर्गिस

मीनू और पम्मी पक्की सहेलियाँ थीं। दोनों अपनी हर चीज मिल बाँटकर खाती थीं। मीनू के पिताजी सरकारी दफ्तर में बाबू थे। इस तरह वह एक साधारण परिवार की थी, जबकि पम्मी के पिताजी अफसर थे और वे बहुत अमीर भी थे। फिर भी दोनों की दोस्ती बहुत गाढ़ी थी। वे कभी आपस में लड़ती–झगड़ती नहीं थीं। स्कूल से आने के बाद दोनों गुड्डा–गुड़िया लेकर खेलती थीं। पम्मी की गुड़िया और मीनू के गुड्डे की भी आपस में अच्छी दोस्ती थी। एक दिन मीनू पम्मी से बोली, 'पम्मी हम दोनों इतनी अच्छी सहेलियाँ हैं। क्यों न हम रिश्तेदार भी बन जायें?'

'वो कैसे?' पम्मी ने पूछा।

'तुम अपनी गुड़िया का ब्याह मेरे गुड्डे से कर दो । बस हमारी रिश्तेदारी हो जायगी।' मीनू ने कहा।

'यह तो बहुत अच्छी बात है मीनू।' पम्मी खुशी से ताली बजाती हुई बोली, 'पर तू कुछ दिन रूक जा। अगले हफ्ते विलायत से मेरे भैया आ रहे हैं। उन्होंने पत्र में लिखा था कि मेरे लिए विलायती गुड़िया लायेंगे, जो हम लोगों की तरह चलती, बोलती, नाचती और गाती भी है। तू मेरी उसी गुड़िया से अपने गुड्डे का ब्याह कर देना। यह गुड़िया तो कपड़े की साधारण–सी है। न बोलती न नाचती।'

'क्या विलायती गुड़िया सचमुच बोलती और नाचती है पम्मी ?' मीनू को जैसे विश्वास ही नहीं हो रहा था।

'तू खुद ही देख लेना, एक हफ्ते की ही तो बात है।' पम्मी ने कहा।

अगले हफ्ते जब पम्मी के भैया विलायत से आये तो सचमुच हँसने, बोलने, नाचने वाली गुड़िया लाये। पम्मी उसे लेकर सीधे मीनू के घर आई। गुड़िया के पेट में लगे एक बटन को जब पम्मी ने दबाया तो गुड़िया अंग्रेजी गाना गाकर ठुमक ठुमक नाचने लगी। मीनू और पम्मी भी उसके साथ–साथ नाचने लगी। खुशी के मारे मीनू का बुरा हाल था। यह गुड़िया जब दुल्हन बनकर उसके घर आयेगी तो कितना मजा आयेगा। सोच–सोचकर मीनू इतरा रही थी, पर मन ही मन वह डर भी रही थी कि कहीं पम्मी अपनी गुड़िया से उसके गुड्डे की शादी करने को अब मना कर दे। सुनहरे बाल, नीली–नीली आँखें और सुर्ख गालों वाली गोरी–गुलाबी गुड़िया को देखकर जैसे मीनू का मन ललचा उठा था। वैसे ही पम्मी भी तो उसे चाहती होगी। फिर यह गुड़िया तो बातें भी करती है, नाचती भी है। भला ऐसी गुड़िया मीनू के गुड्डे को देने के लिए पम्मी तैयार हो जायेगी? मीनू से न रहा गया। उसने पम्मी से पूछा, 'पम्मी, अब मेरे गुड्डे से तू अपनी गुड़िया का ब्याह कब रचायेगी, जल्दी से बता।'

पम्मी की बात सुनकर मीनू उदास हो गई। अब उठते–बैठते, सोते– जागते उसे पम्मी की विलायती गुड़िया ही दिखाई देती। उसका मन न पढ़ने में लगता, न

खेलने में। इधर कुछ दिनों से पम्मी ने भी मीनू के घर आना छोड़ दिया था। मीनू समझ गई थी कि पम्मी अपनी नई गुड़िया उसे खेलने नहीं देना चाहती, इसीलिए अब उसके पास नहीं आती। मीनू ने भी निश्चय किया कि वह पम्मी के साथ नहीं खेलेगी। लेकिन लाख चाहने पर भी उसके दिमाग से विलायती गुड़िया का बुखार नहीं उतरा। एक दिन वह अपनी माँ से बोली, अम्मा, मेरी अच्छी अम्मा, मुझे भी पम्मी की तरह एक विलायती गुड़िया दिला दो ना। मीनू की बात सुनकर उसकी माँ ने उसे समझाया।

बेटी हम लोग पम्मी के समान अमीर नहीं हैं, जो तुझे विलायती गुड़िया दिला सकें।

तुम पिताजी से कहो न अम्मा, वो जरूर ला देंगे। मीनू मचलने लगी।

कहाँ से ला देंगे बिटिया? तेरे स्कूल की फीस ही बड़ी मुश्किल से जुटा पाते हैं, तू अपने इन्हीं खिलौनों से मन बहला। दूसरों की चीजों को देखकर ललचाना अच्छी बात नहीं है। माँ के समझाने पर भी मीनू का मन नहीं मान रहा था। वह बार–बार पम्मी की नीली आँखों वाली गुड़िया से खेलने को ललचा रही थी। जब वह अपने मन को समझा न सकी तो पम्मी के घर की ओर दौड़ पड़ी। विलायती गुड़िया की एक झलक पाने के लिए वह बेचैन हो रही थी।

पम्मी के बंगले के गेट पर पहुँचकर मीनू के पैर ठिठक गये। उसने देखा पम्मी बँगले के लॉन में बैठी रो रही है। मीनू को उस पर दया आई। उसने पम्मी के पास पहुँचकर बड़े प्यार से पूछा, 'क्यों रो रही हो पम्मी? क्या तुम्हारी विलायती गुड़िया रूठ गई?'

'विलायती गुड़िया नहीं, विलायती भाभी रूठ गई है।' पम्मी बिसूरते हुए बोली।

'विलायती भाभी?' मीनू ने आश्चर्य से पूछा।

'हाँ मीनू। भैया विलायत से मेरे लिए विलायती गुड़िया और अपने लिए विलायती बीवी लाए थे। मेरी विलायती भाभी बात–बात में नाराज हो जाती हैं, उन्हें हमारा देश, हमारा घर, हमारा शहर कुछ भी अच्छा नहीं लगता। रोज मम्मी से किसी न किसी बात पर लड़ती हैं। पापा का भी सम्मान नहीं करतीं। घर में हर पल उदासी छाई रहती है। आज जरा–सी बात पर उन्होंने मुझे डाँट दिया। जब से वो आई हैं हमारे घर की खुशियाँ छिन गई हैं मीनू।'

इतना कहकर पम्मी बिलख– बिलखकर रोने लगी। मीनू ने प्यार से उसके सिर पर हाथ फेरा।

उसके आँसू पोंछे और उसे मनाकर अपने घर ले आई। मीनू के घर के शांत और सुखी वातावरण को देखकर पम्मी को बहुत अच्छा लगा। मीनू की माँ ने दोनों के लिए खाना परोसा। दोनों बैठकर खाने लगीं। पम्मी अपना दु:ख और भाभी की कड़वी बातें भूल गई थी। मगर मीनू ने मन ही मन निश्चय कर लिया था कि अब पम्मी चाहेगी तो भी वह अपने प्यारे गुड्डे का ब्याह पम्मी की विलायती गुड़िया से नहीं करेगी।

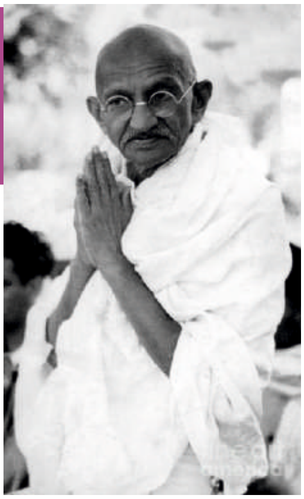
उसके घर तो देसी गुड़िया ही दुल्हन बनकर आयेगी। अपने घर का सुख–चैन वह किसी कीमत पर नष्ट नहीं होने देगी। मीनू के मन से विलायती गुड़िया का मोह हमेशा के लिए समाप्त हो चुका था।

❖❖❖

अपनों का साथ बहुत आवश्यक है,
सुख है तो बढ़ जाता है और दु:ख हो तो बंट जाता है.

प्रार्थना

❑ : डॉ. कुमुद निगम



भारतीय संस्कृति विश्व की गौरवशाली संस्कृतियों में से एक है। हमारी भारतीय शैली में प्रार्थना का विशेष महत्व है। परिवार में प्रत्येक शुभ कार्य से पूर्व प्रार्थना करने की प्रथा है। वास्तव में प्रार्थना ईश्वर से जुड़ने का एक सशक्त माध्यम है। निष्कपट, निश्छल, प्रेमपूर्ण हृदय से की गई प्रार्थना और नियत समय पर नियमित की गई प्रार्थना ईश्वर तक अवश्य पहुंचता है। हमारी भारतीय संस्कृति हमें यह सिखाती है कि प्रार्थना विश्वकल्याण की भावना से की जानी चाहिए, इससे परमार्थ की दुआएं हमें मिलती हैं और हमारा जीवन संवरता है।

हम कष्ट और मुसीबत में ही प्रार्थना करते हैं, समझदारी इसी में है कि परेशानियों का इंतजार क्यों करें हमें तो प्रार्थना को अपने जीवन का अखण्ड और सृजनात्मक हिस्सा बनाना चाहिए। वास्तव में कितने लम्बे समय से हमने नियमित प्रार्थना करना छोड़ दिया है। प्रार्थना की प्रबल शक्ति को हम भुला चुके हैं। प्रार्थना शब्द हमारे जीवन की दशा और दिशा दोनों को बदलने की क्षमता रखता है। यह मात्र एक शब्द नहीं वरन् सम्पूर्ण परिवर्तन का प्रतीक है। जीवन में जो कुछ भी हम अच्छा चाहते हैं शुभ चाहते हैं मंगल चाहते हैं, वह सबका सब हमें प्रार्थना से ही प्राप्त हो जाता है।

महात्मा गांधी जो प्रतिदिन सुबह–शाम नियत समय पर नियमित प्रार्थना करते थे। उनकी प्रार्थना में इतनी शक्ति थी कि वे भारतवर्ष से अंग्रेजों को निकाल पाए, उनकी नियत समय पर की गई नियमित प्रार्थना ही उनकी शक्ति थी, इसके अतिरिक्त उनके पास और कुछ भी नहीं था, एक बार उनके साबरमति आश्रम में रसोई में पकाने को कुछ नहीं था, रसोईये ने आकर सूचना दी– गाँधी जी विचार मग्न बैठे सुनते रहे कुछ कहा नहीं, थोड़ी ही देर में एक सेठ बैलगाड़ी लेकर दरवाजे पर आकर ठहरा वह पूछ रहा था कि महात्मा जी का आश्रम यही है मुझे अन्न दान करना है और मैं गाड़ी में भरकर दाल– चावल सब्जियाँ आदि–आदि सब कुछ लाया हूँ रसोइया सुनकर बाहर भागा और महात्मा गांधी जी ईश्वर को याद कर उसे हृदय से धन्यवाद दे रहे थे। बच्चों, यह होती है प्रार्थना की शक्ति। यदि हम सच्चे मन से ईश्वर से प्रेम करते हैं और उससे प्रार्थना करते हैं तो हमारी प्रार्थना स्वीकार होती है।

प्रार्थना, तीन प्रकार की होती है। (1) स्वयं के लिए (2) मित्रों, परिजनों के लिए (3) सम्पूर्ण विश्व के लिए। जब हम केवल अपने लिए प्रार्थना करते हैं तो वह प्रार्थना केवल हमारे लिए ही होती है उसमें कुछ वृद्धि नहीं होती है परंतु जब हम दूसरों के लिए, परमार्थ के लिए, विश्व कल्याण के लिए प्रार्थना करते हैं तो हमें उन सबकी दुआएँ भी मिलती हैं और जो चाहा वह भी कई गुना अधिक हमें प्राप्त होता है। प्रार्थना में समर्पण, विश्वास, धैर्य, संकल्प, भाव और आत्मीयता हो। प्रार्थना विश्वकल्याणकारी हो। प्रार्थना करते समय सहज और आँखें बंद हो और हाथ जोड़कर वर्तमान में स्थित होकर करना चाहिए, प्रार्थना करने से हमें सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है। आत्मविश्वास बढ़ता है हमें शांति मिलती है। नियत समय पर नियमित की गई प्रार्थना से हमारा नैतिक उत्थान होता है, हमारा चरित्र निर्मल, पवित्र और शक्तिशाली बनता है हमें सफलता, समृद्धि और उन्नति के अवसर जीवन में मिलते हैं।

❖❖❖

भारत-दर्शन

❒ : शुभा कामऋषि

बच्चों! हमारा भारत–वर्ष अपने ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक पृष्ठभूमि की दृष्टि से बहुत ही गौरवशाली और समृद्ध है। अत: पूरे भारत–दर्शन का अभियान हमें जानकारी और समग्र परिचय तो देता ही है। हमारी जिज्ञासा को भी बढ़ाता है। इस अंक से प्रकाशित इस नई श्रृंखला में हम भारतवर्ष के किसी एक दर्शनीय स्थल पर ले जायेंगे आनंद और भरपूर उत्साह से भरने के लिए......।

कुतुब मीनार भारत में दक्षिण दिल्ली शहर के महरौली भाग में स्थित, ईंट से बनी विश्व की सबसे ऊँची मीनार है। इसकी ऊँचाई 72.5 मीटर (237.86 फीट) और व्यास 14.3 मीटर है, जो ऊपर जाकर शिखर पर 2.75 मीटर (9.02 फीट) हो जाता है। इसमें 379 सीढियाँ हैं। मीनार के चारों ओर बने आहाते में भारतीय कला के कई उत्कृष्ट नमूने हैं, जिनमें से अनेक इसके निर्माण काल सन 1193 या पूर्व के हैं। यह परिसर युनेस्को द्वारा विश्व धरोहर के रूप में स्वीकृत किया गया है। अफगानिस्तान में स्थित, जाम की मीनार से प्रेरित एवं उससे आगे निकलने की इच्छा से, दिल्ली के प्रथम मुस्लिम शासक कुतुबुद्दीन ऐबक, ने कुतुब मीनार का निर्माण सन 1193 में आरम्भ करवाया, परन्तु केवल इसका आधार ही बनवा पाया। उसके उत्तराधिकारी इल्तुतमिश ने इसमें तीन मंजिलों को बढ़ाया और सन 1368 में फीरोजशाह तुगलक ने पाँचवीं और अन्तिम मंजिल बनवाई। ऐबक से तुगलक तक स्थापत्य एवं वास्तु शैली में बदलाव, यहाँ स्पष्ट देखा जा सकता है। मीनार को लाल बलुआ पत्थर से बनाया गया है, जिस पर कुरान की आयतों की एवं फूल बेलों की महीन नक्काशी की गई है। कुतुब मीनार पुरातन दिल्ली शहर, ढिल्लिका के प्राचीन किले लालकोट के अवशेषों पर बनी है। ढिल्लिका अन्तिम हिन्दू राजाओं तोमर और चौहान की राजधानी थी। इस मीनार के निर्माण उद्देश्य के बारे में कहा जाता है कि यह कुव्वत–उल–इस्लाम मस्जिद से अजान देने, निरीक्षण एवं सुरक्षा करने या इस्लाम की दिल्ली पर विजय के प्रतीक रूप में बनी। इसके नाम के विषय में भी विवाद हैं। कुछ पुरातत्व शास्त्रियों का मत है कि इसका नाम प्रथम तुर्की सुल्तान कुतुबुद्दीन एबक के नाम पर पडा, वहीं कुछ यह मानते हैं कि इसका नाम बग्दाद के प्रसिद्ध सन्त कुतुबुद्दीन बख्तियार काकी के नाम पर है, जो भारत में वास करने आये थे। इल्तुतमिश उनका बहुत आदर करता था, इसलिये कुतुब मीनार को यह नाम दिया गया। इसके शिलालेख के अनुसार, इसकी मरम्मत तो फिरोज शाह तुगलक ने (1351.88) और सिकंदर लोधी ने (1489.1517) करवाई। मेजर आर. स्मिथ ने इसका जीर्णोद्धार 1829 में करवाया था।

❖❖❖

भ्रष्टाचार की जड़ें

एक स्कूल में फंक्शन में ग्रुप फोटो की प्लानिंग हुई

हेड मास्टर – फोटो ग्राफर से 20/– बहुत होते हैं स्कूल में 1600 बच्चे हैं 10–10 रू में फोटो निकाले ।

हेड मास्टर टीचर से– फोटो के लिये सभी बच्चों से 30–30 रूपये लेकर आने को बोल दो।

टीचर क्लास में–सुनो बच्चों कल तुम लोगों का फोटो शूट होगा, सब लोग अपने अपने घर से 50/–रूपये लेकर आना।

शरारती बच्चा – ये सब टीचर लोगों की मिली भगत है एक फोटो के 20/– रू लगते हैं और हम लोगों से 50–50 रु लिये जा रहे हैं। फिर हमारे पैसो में ये सब स्टाफ रूम में बैठकर समोसा खायेंगे।हम बच्चों को मिलेगा ठेंगा।

एट होम – शरारती बच्चा 'मम्मी कल स्कूल में ग्रुप फोटो शूट होना है टीचर ने 100/– मंगाए हैं।

माँ – 100 रू. खूली लूट मचा रखी है इन लोगों ने फिर हमारे पैसों से ये सब ऐश करेंगे।रूक बेटा मैं तेरे पापा से लेकर देती हूं।

मम्मी पापा से – अजी सुनते हो बच्चे के स्कूल में फोटो के लिये 200 रू मांगे हैं। अब बताओ कैसे खत्म होगा भ्रष्टाचार !!!!!!

❖❖❖

अंतस की रसोई

❒ : पी. अंजलि वर्मा

चक्कवड़ा

सामग्री

चावल का आटा– 2 कप
काली मिर्च– 1/2 चम्मच
जीरा– 1/2 चम्मच
तेल–4 चम्मच
हींग– चुटकीभर, चने की दाल 1/2 कटोरी (भीगाकर)
नमक – स्वादानुसार
मक्खन– 1/2 कप
साबूदाना मिक्सी करके 1/4 कप
5–6 हरी मिर्च, करीपत्ता, एक टुकड़ा अदरक मिक्सी कर लें।

विधि

सभी चीजों को चावल के आटे में मिलाकर गूंथ ले। दस मिनट के लिए छोड़ दें।
बाद में तेल गरम करें। आटे की छोटी–छोटी लोई कर इसे प्लास्टिक के कवर पर थोड़ा तेल लगाकर पूरी के जैसा फैलायें और बीच में छेद कर दें। मीडियम फ्लेम पर सेंक लें।

चेगोड़ी

सामग्री

1 कप चावल का आटा, 1 कप पानी
1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
1/2 चम्मच हल्दी
1/2 चम्मच अजवाईन
2 चम्मच तिल, 2 चम्मच घी
हींग चुटकीभर
नमक स्वादानुसार

विधि

सबसे पहले पानी को गरम कर लें और चावल के आटे को छोड़कर सभी सामग्री पानी में डालकर उबाल लें। फिर 5 से 6 मिनिट बाद चावल के आटे को भी पानी में डालकर मिक्स कर लें और गैस बंद कर दें। थोड़ा ठंडा होने पर इस मिश्रण को आटे की तरह गूंथ लें। दस मिनट बाद तेल गरम कर लें और आटे को हाथ से थोड़ा रोल करके गोल छल्ले के आकार में कर लें और मिडियम फ्लेम पर सेंक लें।

❖❖❖

घरेलू नुस्खे

एक कटोरी गेहूं को शाम को पानी में भिगोकर रखें सुबह को उसका एक गिलास पानी खाली पेट पीने से पेट से संबंधित रोग ठीक हो जाते हैं। पानी लगभग दो गिलास तैयार करें। एक गिलास सुबह और एक गिलास शाम को पीयें। गेहूँ को अंकुरित कर उसका उपयोग भी आप कर सकते हैं।

कोमल अमरूद की पत्ती चबाने से मुंह के छालों में लाभ होता है। चने के सत्तू को पानी में घोलकर पीने से भी लाभ मिलता है। हरि धनिया के पत्तों को साफ धोकर चवाना है और उसके रस को मुँह में कुछ समय तक रहने देना है। इसके बाद उसे थूक देना है, ऐसा दिन में तीन–चार बार करने से भी मुँह के छाले बिल्कुल ठीक हो जाते हैं।

लौकी एक औषधीय व चमत्कारी सब्जी है। इसका प्रयोग प्रतिदिन भोजन में करने से पेट से संबंधित रोग दूर होते हैं। रक्तचाप नियंत्रित होता है, त्वचा के रोग मिटते हैं। अगर किसी को घुटने में दर्द हो, या सर्दी की प्रवृति हो तो इसे गरम करके काली मिर्च तुलसी आदि के साथ ले सकते हैं। लौकी का जूस कड़वा नहीं होना चाहिए। इसका सूप बनाकर पिया जा सकता है। सब्जी भी लाभकारी है परन्तु मिर्च मसाले रहित सब्जी ही लाभदायक होगी। लौकी के नियमित सेवन से त्वचा के रोग भी मिटते है पेट भी साफ रहता है।

किसी भी प्रकार की खाँसी हो, हल्दी का टुकड़ा मुँह में लगातार रखना चाहिए। यह क्रिया लगभग 1 5 दिनों तक करने पर खाँसी समाप्त हो जाती है। टुकड़ा छोटा हो लगातार कम से कम चार पांच घंटों तक मुँह में रखें। 1 5 दिनों तक प्रयोग करने पर किसी भी तरह की खाँसी हो ठीक हो जाती है। शहद दिन में तीन चार बार चाटने पर भी खाँसी में फायदा होता है।

हींग का उपयोग भारत में कई सालों से मसाले के रूप में किया जा रहा है। दाल हो या सब्जी, साधारण खाने में हींग का छौंक लगाने से स्वाद कई गुना बढ़ जाता है। हींग केवल रसोई में काम आने वाला ममाला ही नहीं है बल्कि एक बेहतरीन औषधि भी है। हींग फेरुला–फोडू टिडानाम के पौधे का रस है। हींग का उपयोग पेट दर्द होने पर किया जाता है। ज्यादातर छोटे बच्चों को दर्द होने पर हींग को भिगोकर नाभि पर लगाया जाता है। यह दर्द में तुरंत लाभ पहुंचाती है।

घर में बहुतायत से प्रयोग किया जाने वाला उपयोगी प्याज हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। इसके गुण अनगिनत है। इसके काटने पर आंसू व खाने के बाद बदबू के डर से बहुत से लोग प्याज नहीं खाते परंतु ऐसा नहीं है। प्याज हमें प्रतिदिन भोजन में लेना चाहिए। सलाद अथवा ऐसे ही कच्चा प्याज भोजन में खाने से यह फायदेमंद होता है। प्याज एक रोग निरोधक शक्ति कारक है। इससे हमारा पाचन ठीक रहता है, कब्ज दूर करता है। एन्टी कैंसर है। हार्ट अटैक रोकता है। यह शरीर को बहुत सारी बीमारियाँ से बचाता है।

हास–परिहास

गुरु शिष्य से– ''डेंगू की बीमारी से बचने के लिए अजवाइन में पानी मिलाकर पिए''
शिष्य– अच्छा। उसने यह बात सबको बताया।
कुछ भक्तों ने यह समझा ''आज वाइन में पानी मिलाकर पियें''। अब सब अच्छा फील कर रहें है।

😂😂😂

पत्नी आई.सी.यू. में पति का रो–रो कर बुरा हाल।
डॉक्टर बोले– हम अपनी तरफ से पूरी कोशिश कर रहे हैं पर वह कुछ बोल नहीं रही, शायद कोमा में है, अब तो सब कुछ भगवान के हाथ में हैं।
पति ने कहा – सिर्फ 40 की ही तो थी! अभी ''तभी चमत्कार हुआ, ई.सी.जी.और धड़कन बढ़ने लगी।
पत्नि की – ऊँगली हिली और आवाज आई अभी 36की हूँ।

😂😂😂

जुबान बंद हो तो आँखें बोलती है, आँखें बंद हो तो साँसे बोलती है, साँसे बंद हो तो धड़कन बोलती है, धड़कन बंद हो तो डॉक्टर बोलता है।'आई एम सॉरी'।

😂😂😂

मेजर ऑपरेशन के बाद होश आने पर –
मरीज– डॉक्टर साहब मेरी हालत अब ठीक हो गई तथा मैं इस गंभीर बीमारी से मुक्त हो गया।
आवाज आई – डॉक्टर तो धरती पर रह गया, मैं तो चित्रगुहा हूँ।

😂😂😂

दूल्हा – पंडित जी, पत्नी को दाई तरफ बैठाना है या बाई तरफ।
पंडित – देख लो, यार जैसा ठीक लगे, बाद में तो तेरे सिर पर ही बैठेगी ।

😂😂😂

ईश्वर– वरदान मांगों।
भक्त– घर से यू.एस. तक रोड बनवा दो।
ईश्वर– मुश्किल है और कुछ माँग लो।
भक्त– पत्नि को आज्ञाकारी बना दो।
ईश्वर–रोड सिंगल बनानी है या डबल ।

😂😂😂

लड़की को देखने आई–हिन्दी प्रेमी उसकी होने वाली सास ''मैं हिन्दी सुनकर ही तय करूंगी, कि तुम मेरी बहू बनने लायक हो या नहीं''।
सास – तुम्हारी शैक्षणिक योग्यता क्या है?
लड़की – 'नेत्र नेत्र चाय'
सास– क्या मतलब
लड़की – आई.आई.टी।
सास– कोमा में.......।

😂😂😂

पत्नी– मैंने सुना है कि स्वर्ग से पति पत्नि को साथ में रहने नहीं देते हैं।
पति– पगली, तभी तो उसे स्वर्ग कहते हैं।

😂😂😂

15 अगस्त अवसर पर
कल्पवृक्षाम वेलफेयर सोसायटी व अंतसमणि पत्रिका का संयुक्त प्रयास

CHECK YOURPREMIUM.com
Discover
the perfect
Car Insurance
Get free quotes
Say "Hi" on 79997 36630
Check Your Premium Insurance Web Aggregator Pvt. Ltd. | ARN/BN /2023/108

HESITATE
TO START A
BUSINESS?
lookUPp
Be Business Ready
LET'S START
We will bring your business idea to life from market research to financial projections, we are here to guide you at every step
Call us at
88391 33304
Visit our website
www.lookupp.in