

REGISTERED WITH REGISTRAR OF NEWS PAPER LICENCED TO POST-MP/BHOPAL/4-292/2024-26  
FOR INDIA MPHIN/2011/39121, TOTAL PAGES 68

राष्ट्रीय, सामाजिक, मासिक पत्रिका

PRINTING DATE - 01<sup>st</sup> OF EVERY MONTH  
POSTING DATE - 05<sup>th</sup> OF EVERY MONTH

# महा मीडिया

वर्ष : 13, अंक : 10

01, अप्रैल 2024, ₹ 25



## भारत की ऊँची उड़ान मिशन गगनयान

• सोनेटिक थेरेपी बढ़ रही है मौंग • सांस्कृतिक घेतना और श्रीराम का सदाचार • गविष्य सँवसती शिक्षिका 01





[www.mahanature.com](http://www.mahanature.com)

## शुद्ध, सात्विक व प्राकृतिक उत्पाद किफायती मूल्य पर उपलब्ध

धूप स्टिक, साबुन, अचार, मुरब्बा, पापड़, मसाले, मीठी सुपारी,  
आयुर्वेदिक हर्बल चाय, रेडीमेड कपड़े, नोटबुक, पूजा सामग्री,  
जूट बैग एवं उपहार आदि



धूप स्टिक



साबुन



नोटबुक



अचार



मुरब्बा



आयुर्वेदिक उत्पाद



रेडीमेड कपड़े



उपहार



पापड़

ऑनलाईन आर्डर हेतु विजिट करें : [www.mahanature.com](http://www.mahanature.com)

- महानैचर धूपबत्ती** - मोगरा, गुलाब, चंदन, लेवेंडर, लोबान, गुग्गुलु, ध्यानम्, वसंत, सुगंध संसार एवं आनंदम्
- महानैचर साबुन** - लेमन फ्रेश, रोज लव, लेवेंडर गार्डन, सैंडलवुड गोल्ड, खस कूल, लेमन, रोज, लेवेंडर, सैंडल एवं खस
- महानैचर अचार** - आमला, नींबू, आम, अरदक, हरी मिर्च, लाल मिर्च, भूली, अदरक व हरी मिर्च, मिक्स एवं गोभी
- महानैचर मुरब्बा** - आमला, आम, खैल एवं करीदा
- नोटबुक** - स्टैंडर्ड नोटबुक, प्रीमियम नोटबुक, रजिस्टर, प्रैक्टिकल नोटबुक, ड्राइंग नोटबुक एवं अन्य
- पूजा सामग्री** - रुद्राक्ष माला, स्फटिक माला, तुलसी माला, लाल चंदन माला, कमल गट्टे की माला एवं वैजन्ती माला

**सम्पर्क करें** Mob: +91 9179042573, Ph: 91 755-4951200, 4951201



# स्वयं को झुका दें



ब्रह्मचारी गिरीश  
संरक्षक संपादक

हमारे जीने की शैली ही जीवन में शांति एवं अशांति का निर्धारण करती है। हम अकारण अपने स्वभाव और व्यवहार से जीवन को अशांत और क्लेशमय बना देते हैं। जीवन में छोटी-छोटी बातें जिनको प्रेमपूर्ण व्यवहार से सुलझाया जा सकता है उन्हें अहम के कारण से हम और अधिक उलझा देते हैं। सहज रहकर ही जीवन को प्रसन्नता और आनन्द से जिया जा सकता है।

महावीर स्वामी के पास प्रतिदिन हजारों लोग उनके दर्शन करने आया करते थे। इन्हीं श्रद्धालुओं में एक राजा भी था, जो प्रतिदिन महावीर जी के दर्शन करने आता था किंतु राजा को अपने राजसी वैभव का बहुत अहंकार था। वह जब भी वहाँ आता तो अपने घमंड का प्रदर्शन करता। वह अपने साथ धन, रत्न-जवाहरात आदि लेकर आता था। राजा के इस वैभव प्रदर्शन को देखकर महावीर स्वामी उससे यह कहते कि राजन इन्हें गिरा दो। महावीर जी के वचन सुनकर राजा उन रत्नों को वहीं गिरा देता। अगले दिन फिर वही होता। यह क्रम कई दिनों तक चलता रहा। राजा प्रतिदिन महावीर जी के लिए रत्न-जवाहरात लेकर आता और स्वामी जी उससे हर बार के समान उन्हें गिरा देने की बात कहते। राजा भी उनकी बात सुनकर सभी रत्न और कीमती वस्तुएँ वहीं गिरा देता। ऐसा अनेक दिनों तक चलता रहा तो एक दिन राजा को बहुत क्रोध आया कि वह तो प्रेम और श्रद्धा से महावीर जी के लिए रत्न और कीमती वस्तुएँ लेकर आता है और महावीर जी उसे स्वीकारने के बजाय हर बार गिरा देने की बात कहते हैं। राजा को स्वामी जी की यह बात बुरी लगने लगी थी। इसके बाद भी काफी दिनों तक ऐसे ही चलता रहा। राजा सोचता कि एक-न-एक दिन महावीर जी उसके लिए उपहारों को अवश्य स्वीकार करेंगे। एक दिन राजा ने अपने मंत्री से इस घटना का वर्णन किया, तो मंत्री ने उन्हें महावीर जी के पास मात्र फूल भेंट देने का परामर्श दिया। मंत्री की बात मानकर राजा इस बार भेंट में देने के लिए फूल लेकर गया। किंतु महावीर जी ने हर बार के समान राजा से फूल को भी गिरा देने के लिए कहा। यह देखकर राजा निराश होकर लौट आया और सारी बात मंत्री को चताई। मंत्री ने कुछ सोचते हुए राजा से कहा कि इस बार आप महावीर जी के पास खाली हाथ जाएँ। अगले दिन राजा महावीर जी के पास खाली हाथ गया। राजा ने उनकी ओर देखते हुए कहा कि आज तो मैं आपके पास खाली हाथ आया हूँ। आज आप मुझसे क्या गिराने को कहेंगे? महावीर जी ने मुस्कुराते हुए कहा, 'राजन अब स्वयं को झुका दो।' यह सुनते ही राजा को ज्ञान हो गया कि महावीर जी उससे उसका अहंकार गिराने की बात कह रहे हैं। राजा महावीर स्वामी के सामने नतमस्तक हो गया और उनसे क्षमा मांगते हुए अपना अहंकार छोड़ने का प्रण किया। इतना करते ही राजा असीम शांति का अनुभव करने लगा। हमारे जीने की शैली ही जीवन में शांति एवं अशांति का निर्धारण करती है। हम अकारण अपने स्वभाव और व्यवहार से जीवन को अशांत और क्लेशमय बना देते हैं। जीवन में छोटी-छोटी बातें जिनको प्रेमपूर्ण व्यवहार से सुलझाया जा सकता है उन्हें अहम के कारण से हम और अधिक उलझा देते हैं। सहज रहकर ही जीवन को प्रसन्नता और आनन्द से जिया जा सकता है। सहजता और वैर्य के आश्रय में जिया गया जीवन ही सुखी और सबका प्रिय बन जाता है। यदि जीवन में सहजता एवं वैर्य नाम का सद्गुण नहीं है तो हमारा प्रत्येक पल कष्टमय ही व्यतीत होने वाला है। हम स्थिति-परिस्थिति को नहीं बदल सकते हैं किंतु अपनी क्रिया-प्रतिक्रिया और अपने स्वभाव को अवश्य बदल सकते हैं। जिस दिन हमारा स्वभाव बदल जाता है उसी दिन से हमारा जीवन बदलना भी प्रारंभ हो जाता है। हमें अपने स्वभाव से अभिमान का त्याग करना होगा। जब अभिमान का त्याग होगा तभी सहजता का जीवन में विस्तार होगा। अभिमान के पोषण में हम सहजता, सरलता एवं प्रेम का परित्याग कर देते हैं जो हमारे जीवन को चोड़िल बना देता है। भक्त या स्वयं को भूल जाते हैं तभी वह भगवान को प्राप्त कर पाते हैं। वह भगवान ही हमारे हृदय में वास करते हैं एवं हमारे जीवन को आनंद से भर देते हैं। ■

॥ जय गुरुदेव, जय महर्षि ॥



[अनु मणिका]

**ब्रह्मचारी गिरीश**

(संरक्षक संपादक)

**नीतेश परमार**

(संपादक)

**वीरेन्द्र मिश्र**

(सलाहकार संपादक)

**मेजर जनरल कुलवंत सिंह** (Retired)

**धर्मेंद्र सिंह ठाकुर**

(संपादक मंडल)

: संपादकीय कार्यालय :

हॉल नं. 06, प्रथम तल, सारनाथ

कॉम्प्लेक्स बोर्ड ऑफिस के

सामने, शिवाजी नगर, भोपाल

(462016)

संपादकीय कार्यालय: हॉल नं. 6 प्रथम तल,

सारनाथ कॉम्प्लेक्स बोर्ड ऑफिस के सामने,

शिवाजी नगर, भोपाल (4620016) ग.प.

फोन : 0755-10010, 11, 12

वेब: [www.mahamedia.in](http://www.mahamedia.in),

ईमेल: [mahamedia@mssmail.org](mailto:mahamedia@mssmail.org)

दिल्ली कार्यालय: 5 ई, 15 हंसालय थिर्डिंग,

बासवंतगा रोड नई दिल्ली 110001, लेखकों

के व्यक्तिगत विचार के लिए "महामीडिया"

उत्तरदायी नहीं है। किंवा हमारा अभिप्राय नहीं

फिर भी विवादों का न्याय क्षेत्र भोपाल ही

होगा। किसी भी रूप में सामग्री को नकल

प्रतिबंधित है। "महामीडिया" अनिर्भरित

प्रकाशन सामग्री को लौटाने की जिम्मेदारी

स्वीकार नहीं करता। (प्रकाशन एवं मुद्रक :

नीतेश परमार के द्वारा महर्षि ज्योत्सव मीडिया

ट्रस्ट के लिए आदर्श प्रा.लि. जौन-1, एम.पी.

नगर, भोपाल में मुद्रित एवं हॉल नं.6 प्रथम

तल, सारनाथ कॉम्प्लेक्स, बोर्ड ऑफिस के

सामने, भोपाल 16) संपादक : नीतेश परमार

("महामीडिया मासिक पत्रिका की ऑनलाइन

सदस्यता वेबसाइट "vvprakashan.in"

से प्राप्त कर सकते हैं।)



## 06 गुरुदेव की कृपा का फल

अपनी गुरु परम्परा के एक गुरुदेव ने कहा, गुरु चशिएट की वाणी है ये, परम पुनीत वाणी है ये और इस वाणी की चरितार्थता गुरुदेव की कृपा से एक बिल्कुल निरक्षर ब्रह्मचारी ने सारी दुनिया को कहा देखो-देखो दूरदूर गृहपतिमथयुंम। दूर से दूर में देखो, ये वेदांत की अहं ब्रह्मास्मि का ठाठ बनता है, इसमें अत्ता चराचरग्रहणात् होता है।...



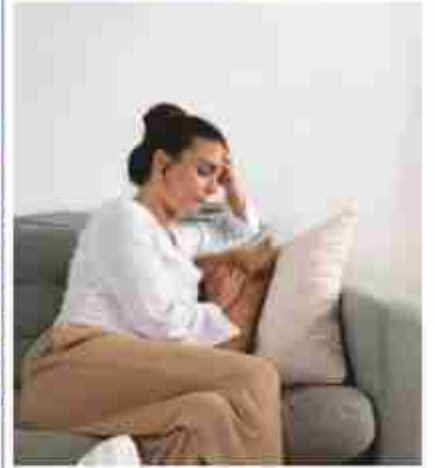
## 10 सांस्कृतिक चेतना और श्रीराम का सदाचार

श्रीराम ने अपने सदाचार और दिव्य गुणों के कारण मर्यादा पुरुषोत्तम का गौरवपूर्ण सम्मान प्राप्त किया। हमें भी उनके इन गुणों का चिन्तन-मनन करते हुए उन्हें अपने जीवन में अपनाना है। प्रभु श्रीराम के प्रति श्रद्धा, भक्ति और आस्था रखते हुए, उनको मानते हुए, उनका पूजन करते हुए उनके आदर्शों पर चलना भी है और अपनी संस्कृति से जुड़ना भी है।

**भारत की ऊंची उड़ान मिशन गगनयान**

## 08 सोमेटिक थेरेपी बढ़ रही है माँ

जब हम किसी आघात या हादसे का शिकार होते हैं तो उसका भय, दुःख, तनाव या ग्लानि मात्र हमारे मस्तिष्क में ही नहीं शरीर में भी स्टोर होते हैं। किंतु हमारा पूरा ध्यान मन को शांत और संतुलित रखने का होता है और हम शरीर में हो रहे परिवर्तनों की लगभग अनदेखी कर देते हैं। बस यही सोमेटिक थेरेपी काम आती है। सोमेटिक थेरेपी तन के द्वारा मन को ठीक करने का प्रयास करती है।...





## 12 अपनी मूल आवश्यकताओं को समझिए



सच्चे संबंध ऑनलाइन नहीं बल्कि असल जीवन में ही बन सकते हैं, किंतु बहुत सारे लोग इस बात को भूल चुके हैं। इसलिए इंटरनेट पर ढेरों आभासी मित्र होने के बावजूद वह अकेले और विरक्त हैं किंतु इस भ्रम से बाहर आने की सख्त आवश्यकता है। इसके लिए सबसे पहले आपको स्वयं के साथ प्रेम और सम्मान के साथ पेश आना होगा, क्योंकि जब तक आप स्वयं के साथ नरमी नहीं बरतेंगे,...

एक दर्दमंद पिता दुनिया को इससे बेहतर क्या देगा ?	14
जब राह न सूझे तो पीछे मुड़कर देखें!	16
कैसी है आपकी चाल	18
प्रेम के साथ खूबियाँ मिलेंगी तो रिश्ता और मजबूत बनेगा	20
भविष्य सँवारती शिक्षिका	22
क्वांटम-सक्षम भविष्य की संभावनाएँ	24
प्रकृति क्यों कुपित हो रही है	26
अपने भीतर स्थित ऊर्जा का साक्षात्कार करें	28
भाजपा की शिखर यात्रा के 'सारथी'	30
निज जननी के एक कुमार	32

## 44 बच्चे हैं, दिग्बावे की चीज नहीं

'शेरेटिंग' का अर्थ है, माता-पिता द्वारा अपने बच्चों से जुड़ी प्रत्येक छोटी-बड़ी जानकारी या फोटोज को सोशल मीडिया पर निरंतर शेयर करना। यह शब्द, विशेषकर उन अभिभावकों के लिए उपयोग किया जाता है, जो अपने बच्चों की प्रत्येक जानकारी, फोटो, वीडियो आदि को ऑनलाइन साझा करते रहते हैं। ऐसे ही पेरेंट्स के लिए 'शेरेटिंग' शब्द का आविष्कार हुआ है।...



एलर्जी की गंभीरता को समझें	46
फाउन्टेन पेन से विस्फोटक तक का सफर	48
विकास की नई मिसाल भारत	50
संपूर्ण प्रकृति ही देवी का स्वरूप है	52
किशोर क्यों होते हैं दूर ?	56
स्वाद और स्वास्थ्य के विशेष नियम	58
धार्मिक पर्यटन से खुलते नए अवसर	60
विदेश में पढ़ाई के पसंदीदा देश	62

## उत्साह बना रहे

कम आयु में सफलता प्राप्त करने वाले बहुत हैं। पर, कम ही हैं जो समय के साथ अपनी सफलता को और अधिक ऊँचाई देने में सफल हो पाते हैं। अपनी सफलता को पचाना और उसके सही प्रभाव को समझ पाना इतना भी सरल नहीं है। हार-जीत होती रहती है। मैं अभी नहीं जानता मेरी सफलता कितनी बड़ी है। मुझे लगता है, यह आगे कभी प्राप्त होगी। अभी बहुत कुछ करना है। -ग्रेड मास्टर (आर. प्रज्ञाननंदा) अठारह वर्ष के युवा ग्रेडमास्टर आर. प्रज्ञाननंदा इन दिनों छाए हुए हैं। पाँच बार विश्व चैम्पियन रहे मैग्नस कार्लसन के साथ शतरंज वर्ल्ड कप की अंतिम प्रतिस्पर्धा भले ही वह नहीं जीत पाए। पर, कम आयु में ही सफलता और उम्मीदों का भारी मुकुट वह पहन चुके हैं। उनकी सरलता, शालीनता पसंद की जा रही है। अच्छी बात है कि वे हार-जीत दोनों में सहज दिखते हैं। बीते वर्ष एक ऑनलाइन शतरंज टूर्नामेंट में कार्लसन को हराने के बाद प्रज्ञान ने कमाल बात कही। उन्होंने कहा, 'यह मात्र एक जीत है, कोई अंतिम नहीं। आगे कई चुनौतियाँ हैं। बहुत कुछ करना है। यही हार के साथ होता है। किसी एक हार से सब समाप्त नहीं हो जाता।' अब प्रश्न यह है क्या अपनी सफलता का उत्सव मनाना गलत है? माइक्रोसॉफ्ट के संस्थापक बिल गेट्स कहते हैं, 'सफलता की खुशी मनाने में गलत नहीं है। पर अधिक आवश्यक है कि हम असफलताओं के सबक पर भी ध्यान देते रहे।' सफलता के साथ बहुत कुछ बदलता है। कभी हम बदल जाते हैं तो कभी दूसरे। कितनी ही बार तो हमें अपने से आगे दिखना ही बंद हो जाता है। इस कारण कभी हम अतिआत्मविश्वास के शिकार होकर आवश्यक परिश्रम नहीं करते, तो कभी दूसरों से हमारे संबंध खराब हो जाते हैं। ऐसे में सबसे पहले अपने घमंड और आक्रामक होने की इच्छा को नियंत्रण करना आवश्यक हो जाता है। सफलता किसी एक की नहीं होती, उसे दूसरों के साथ बाँटना आवश्यक है। सफलता का क्षेत्र बड़ जाता है, जब हम साथ वालों को भी मजबूत बनाते हैं, दूसरों को श्रेष्ठ होने के लिए प्रेरित करते हैं। वृं भी सफलता के अर्थ सभी के लिए अलग होते हैं। व्यक्ति अपने जीवन के अनेक क्षेत्रों में सफल हो सकता है। स्वयं से तुलना करते हुए हम जिसे सफल मान रहे हैं, हो सकता है कि वह स्वयं को ही असफल मानते हों। ऐसे में स्वयं को ढंग से जाने बिना अपनी सफलता से संतुष्ट होना कठिन है। कितनी ही प्रतिभाएँ एक-दो बड़ी जीत की चमक-धमक में ही अटक कर रह जाती हैं। या समझ नहीं आता कि आगे क्या? ऐसे में सहजता ही हमारी उपलब्धियों के कद को बढ़ाती है। हम विनम्र रहें, सफलता की चाह हो और परिश्रम करने में आगे रहें। ध्यान प्रक्रिया पर हो। हम परिणाम भले ही हार जाएँ, पर हमारा उत्साह सदैव बना रहे। ■

॥ जय गुरुदेव, जय महर्षि ॥





ब्रह्मचारी गिरीश

गतांक से...

ये विश्व प्रशासन का नारा जो ये आज है, ये ज्ञानयुग के ग्यारहवें वर्ष की अनुभूति हो रही है। वो इसीलिये हो रही है कि ज्ञानवृक्ष-वेद को सत्ता ज्यादा गहराई से मानवीय चेतना में उतरी है और जैसे-जैसे ज्ञान गहराई में जाता है विश्व चेतना में वैसे-वैसे क्रियाशक्ति सारे विश्व को वैश्विक क्षेत्र में

# गुरुदेव की कृपा का फल

प्रभावित करके ऊपरी व्यवहार के क्षेत्र में उत्तमता लाते जाते हैं, लाते जाते हैं, लाते जाते हैं। ये अनुभूति की ज्ञान की गहराई में क्रियाशक्ति को सफलता है। ये अनुभूति की योगिक अन्तर्मुखता में सामाजिक समस्याओं का, राष्ट्रीय समस्याओं का हल है, ये दुर्लभ अनुभूति है। गुरु दिखाते हैं ये दुर्लभ तत्व को, गुरु एक तत्व में समझाते हैं, जड़

समय बहुत बलवान होता है, अपने-अपने समय के बड़े-बड़े सूरमाओं का आज नामो निशान नहीं है। एक गीत में सुना कि अपने समय में जिनकी इच्छा अथवा आज्ञा के बिना उनके साम्राज्य का एक पत्ता भी नहीं हिलता था, वे राजे-महाराजे चक्रवर्ती जो अपने परिवार के हर सदस्य की मृत्यु पर भव्य स्मारक बनवा दिया करते थे, उनका स्वयं का अंतिम संस्कार कहाँ हुआ, ये किसी को ज्ञात नहीं है। समय से कोई विजयी नहीं हो पाया। ऐसा लगता है कि समय, इतिहास और प्रकृति ये तीनों एक ही परिवार के अत्यन्तघनिष्ठ सम्बन्धी हैं। जो कुछ भी घटित हो रहा है, वह इन तीनों के द्वारा या इन तीनों के संज्ञान में हो रहा है।

में पानी डालो फल-फूल-पत्ते सब हरे-भरे रहेंगे। जितना अधिक व्यवहार में उन्नति करना चाहते हो उतना अधिक भीतर समाहित रहो योगस्थः कुरु कर्माणि और जब से योगस्थ होना छूटा, जब से योगिक अनुभूतिवाँ कठिन होने लगीं, प्रचार की गड़बड़ी से इसको अपने एक शब्द में डाल देते हैं- कलियुग का प्रभाव जो भी हुआ हो, लेकिन सारे कलियुग का प्रभाव सारे विश्व में हो, किन्तु गुरुदेव की कृपा सर्वोपरि है। वह सारे कलियुग के प्रभाव को मिटा देने में समर्थ है। गुरुकृपा से प्रत्येक व्यक्ति के लिए अन्तर्मुखता इतनी सरल हो गई है, जिसके कारण व्यवहार को पूर्णता, व्यवहारिकता,



सबं समर्थता सबके लिए इतनी सरल हो गई है जिसका हिसाब नहीं। अब स्थिति ये है, गुरु कृपा से हम लहर परत-परत दिखा रहे हैं। किन-किन परतों में गुरुकृपा अपने साथ है, वे योगिक चेतना बनाना सरल हुआ। क्या सरल हुआ, सारे विश्व में समस्याओं को शांत करने का एक सुगम उपाय मिला। क्या हुआ, सामूहिक भावनाओं में सिद्धियों का अभ्यास करके यदि सामूहिक सिद्धियों की संख्या 7000 हो जाये, यहीं बैठे-बैठे राम झरोखे बैठकर सारे विश्व की चेतना को सदा पवन करते रहेंगे।

ये विश्व प्रशासन का आदर्श है, ये विश्व प्रशासन के आदर्श में क्या है? धर्म का साम्राज्य है। प्रकृति के नियमों का उपयोग है, प्रकृति के नियम ही सारे विश्व ब्रह्माण्ड की कितनी अनेकानेक संस्थाओं को इतने सुव्यवस्थित रूप से चलाते हैं। प्रकृति के नियम उसको अपनी भाषा में- भारतीय भाषा में कहते हैं- धर्म सत्ता, जो धारण करती है, वो धर्म सत्ता प्रत्येक व्यक्ति की चेतना में उतरना इतना सरल हो गया है। इसीलिए कहते हैं कि सब समर्थता प्राप्त हो सकती है। इसीलिए एक विद्यापीठ की स्थापना की है कि देखो वास्तव में सर्वसमर्थ व्यक्ति का निर्माण करते हैं और इसमें दो, तीन, चार साल से ज्यादा नहीं लगना चाहिये। वेद विज्ञान विद्यापीठ के विद्यार्थियों के लिए ये संकल्प सिद्धिवादी व्यक्तित्व हो जाये। इन्हें 25 वर्ष रुकने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी कि जब 25 वर्ष के होंगे तब संकल्प सिद्धि होगी, इसीलिए कि गुरुकृपा अपने साथ है। जो अत्यन्त दुष्कर्म दुर्गम-दुर्गम पथस्थ कवियों वर्दान्त वे जो परम्परा की दुर्गमता है हजारों वर्ष से दुर्गमता है अब वो सिद्धांत बदल गया है। क्षिप्रम भवति धर्मात्मा का समय आया है। ये गुरु कृपा है, जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में, व्यक्ति के, समाज के, कुटुम्ब के, राष्ट्र के और प्रत्येक क्रियात्मक रूप से हैं और उतना ही सैद्धांतिक पूर्णता और क्रिया की पूर्णता ने सारे कालयुग के समय को एक ऐसी करवट दी है कि रात्रि का अन्धकार समाप्त हो रहा है, दिन का उजाला आ रहा है। जिस रूप में वेद समझा गया था, जिस रूप में पठन-पाठन हो रहा था, जिस रूप से वैदिक वाङ्मय को समझा गया था, जिस रूप से वैदिक वाङ्मय के रूप का पठन-पाठन हो रहा था उसी ने मूलतः वेद की सहज सुलभ पूर्णता को तिरोहित कर दिया था। वेद की सहज सुलभ पूर्णता, ये शब्द इस समय प्रयुक्त हो सकते हैं। अभी इस वर्ष की गुरुपूर्णिमा को गुरु का पूजन करके गुरु के प्रभाव में ये देखते हैं कि वेद ज्ञान की सहज सुलभ पूर्णता। प्रत्येक शब्द का अन्त है वेद की सत्ता की सहज सुलभ पूर्णता जिसके माने शुद्ध

ज्ञान पूर्णता। अनन्त क्रियाशक्ति की पूर्णता में अपनी चेतना को जगा लेना और वो दोनों सहज सुलभ, इसका कारण? गुरु कृपा से क्या मिला अपने को, जिसके कारण ये शब्द प्रयोग अपने कर सकते हैं? एक शब्द आनुपूर्वीय में सारे वैदिक वाङ्मय को प्रत्येक की चेतना में जगा लेने की सामर्थ्य अपने को दी है। सारी वेदानुपूर्वी 'अ' से प्राप्त होती है 'अ' आनन्द का वाचक-आत्मा का वाचक-आत्मा की सत्ता का प्रबोधक, तो ये सारा वेद आत्मा की सत्ता का प्रबोधक है और आत्मा सहज सुलभ नित्य है इसीलिए वेद अब इस युग में गुरु की कृपा से सहज सुलभ प्राप्त हो गया है अपनी पूर्णता में, जिसमें शुद्ध ज्ञान की सत्ता-आनन्द क्रिया शक्ति का जागरण है। गुरु तत्व इतना गुरुतत्व है, किन्तु हमारे अपने गुरु परम्परा में गुरु वशिष्ठ ने कहा दूरदृश किसको देखा दूर में गृहपतिमध्यम अपने विश्व ब्रह्माण्ड के

**अपनी गुरु परम्परा के एक गुरुदेव ने कहा, गुरु वशिष्ठ की वाणी है ये, परम पुनीत वाणी है ये और इस वाणी की चरितार्थता गुरुदेव की कृपा से एक विलकुल निरक्षर ब्रह्मचारी ने सारी दुनिया को कहा देखो-देखो दूरदृश गृहपतिमध्यम। दूर से दूर में देखो, ये वेदांत की अहं ब्रह्मास्मि का ठाठ बनता है, इसमें अत्ता चराचरग्रहणात् होता है। चेतना सारी क्रियाशक्ति को अपने में ले के शुद्ध संहिता तत्व में प्रतिष्ठित होती है। जैसी है वैसी हो जाती है, जो नहीं है अभिव्यक्त का क्षेत्र वो समाप्त है जो है वो बना रहता है और जो है सहज सुलभ नित्य पूर्णता में सहज सुलभ है।**

दूरतदूर क्षेत्र में आत्मा-सत्ता का ही स्पन्दन आनुपूर्वीय ढंग से वेद के रूप में फैला हुआ अनन्त की सृष्टि कर रहा वेद दूरदृश गृहपतिमध्यम किसने कहा? अपनी गुरु परम्परा के एक गुरुदेव ने कहा, गुरु वशिष्ठ की वाणी है ये, परम पुनीत वाणी है ये और इस वाणी की चरितार्थता गुरुदेव की कृपा से एक विलकुल निरक्षर ब्रह्मचारी ने सारी दुनिया को कहा देखो-देखो दूरदृश गृहपतिमध्यम। दूर से दूर में देखो, ये वेदांत की अहं ब्रह्मास्मि का ठाठ बनता है, इसमें अत्ता चराचरग्रहणात् होता है। चेतना सारी क्रियाशक्ति को अपने में ले के शुद्ध संहिता तत्व में प्रतिष्ठित होती है। जैसी है वैसी हो जाती है, जो नहीं है अभिव्यक्त का क्षेत्र वो समाप्त है जो है वो बना रहता है और जो है सहज सुलभ नित्य पूर्णता में सहज सुलभ है।

गुरु तत्व की महिमा अपार है और उस तत्व को अपनी चेतना में जागृत करके अपने सारे विश्व को हजारों वर्षों से दुःख, अशांति, दरिद्रता और समस्याओं से घिरे हुये अपने कुटुम्ब, अपने विश्व को सहज सुलभ रूप से इतना ऊँचे उठाते हैं इतना ऊँचे उठाएँगे, उतने ऊँचे उठा रहे हैं और उठाते रहेंगे, यहाँ से वेद विज्ञान विद्यापीठ से, जितना कि कोई उठ सकता है। क्या होगा, युग परिवर्तन होगा। ये युग परिवर्तन का समय है, हजारों वर्षों से सप्त वेद विद्या अब जागृत हुई है, गुरु कृपा से जागृत हुई है।

संहिता तत्व स्वयं जागृत है और इस प्रकार का काल बदलना सतयुग से त्रेता, फिर द्वापर और कलयुग, ये कालचक्र का नियमन वेद की ऋषियों से होता है, ये सारा दो-चार मिनट में विद्यार्थी समझ जायेंगे, ये केवल उन्हें दो चार-दिनों में पहला सूक्त पढ़ा देंगे और उसमें जो आनुपूर्वी होगी और उस आनुपूर्वी के क्रम में जो नियमबद्धता होगी, जो व्याकरण से और निरुक्त से और छन्द के सिद्धांतों से प्रकाश में आती है, उसको दो-चार दिन में समझकर यहाँ से वहाँ तक जो आनुपूर्वी क्रम बनाया बस उन्हीं सिद्धांतों के ऊपर सारे विश्व ब्रह्माण्डों के सुजन पालन संहार की आनुपूर्वी चलती जा रही है तो थोड़े से में पूरा का पूरा जो ज्योतिष आदि इतने परम दुरुह विषय हैं, वे आयुर्वेद इतने परम दुरुह विषय हैं, ये व्याकरण सारे सृष्टि का विस्तार इतने दुरुह विषय हैं जब तक दृष्टि वैसी नहीं बनेगी कि दूर दृश पतिम अर्धुयं हम अपने आप आत्मा के स्पन्दन को विश्व के दूरतम क्षेत्र में जब तक नहीं जानते हैं तब तक हमारा सिद्धांत दूरतम क्षेत्रों में और सृष्टि के दूरतम क्षेत्रों में सम्बन्ध नहीं बनता और तब तक संहिता आनुपूर्वी क्रम के हम पाँडित नहीं बने तो एक आनुपूर्वी क्रम थोड़े दूर तक समझा देने से और ये प्रथम सूक्त की गी ऋचाओं का आनुपूर्वी क्रम देख लेने से सारा वैदिक वाङ्मय अपने सामने इतना स्पष्ट होता है। इसमें क्या स्पष्ट होता है? ये ऋषि तत्व प्रधान, ये देवता तत्व प्रधान, ये छन्द तत्व प्रधान सारे अपने एक आनुपूर्वी क्रम से सजे हुए हैं। वेद विज्ञान का अनावरण अपनी एक चेतना में करना अत्यन्त सरल है, अत्यन्त सरल है, अत्यन्त सरल है। अब अपने इस बात के लिये निम्नकार नहीं हैं कि अभी तक बड़ा कठिन मानते हैं, तमाम चीजें असम्भव होती हैं रात्रि के अंधेरे में, लेकिन रात्रि सदा नहीं रहती, दिन आता है और जैसे ही पी फटती है, जैसे प्रातः की अरुणिमा आई वो रात की दिक्कतें, वो रात की समस्यायें किसी को याद भी नहीं होती। प्रकाश में ऐसा समय अब आ गया है और वो गुरुदेव की कृपा से आया है।... (निरंतर) ■ (लेखक एवं महर्षि महेश

योगी जी के तपोनिष्ठ शिष्य)





# सोमेटिक थेरेपी बढ़ रही है माँग

जब हम किसी आघात या हादसे का शिकार होते हैं तो उसका भय, दुःख, तनाव या ग्लानि मात्र हमारे मस्तिष्क में ही नहीं शरीर में भी स्टोर होते हैं। किंतु हमारा पूरा ध्यान मन को शांत और संतुलित रखने का होता है और हम शरीर में हो रहे परिवर्तनों की लगभग अनदेखी कर देते हैं। वस यहीं सोमेटिक थेरेपी काम आती है। सोमेटिक थेरेपी तन के द्वारा मन को ठीक करने का प्रयास करती है।

बड़े हादसे या फिर कोई गहरा आघात मात्र मस्तिष्क पर ही नहीं होता, हमारे शरीर पर भी प्रभाव डालता है। टूटना पीड़ितों को सदमे से बाहर निकालने के लिए सोमेटिक थेरेपी का चलान बढ़ रहा है।

जब एक महिला ने हादसे में अपने पति को खोया तो उसे लगा जैसे जीवन ही समाप्त हो गई है। किंतु अपने दो छोट बच्चों को देखते हुए उसने जीवन को सामान्य करने का प्रयास किया। फिर से ऑफिस जाने और लोगों से मिलने-जुलने लगीं। सबको लगने लगा कि उसने स्वयं को संभाल लिया है। किंतु उसके शरीर के साथ अनेक प्रकार समस्याएँ होने लगीं। कभी उसकी गर्दन अकड़ जाती तो कभी कंधे में दर्द होने लगता। तब उसे सोमेटिक थेरेपी के बारे में जानकारी मिली।

**सोमेटिक थेरेपी**— जब हम किसी आघात या हादसे का शिकार होते हैं तो उसका भय, दुःख, तनाव या ग्लानि मात्र हमारे मस्तिष्क में ही नहीं शरीर में भी स्टोर होते हैं। किंतु हमारा पूरा ध्यान मन को शांत और संतुलित रखने का होता है और हम शरीर में हो रहे परिवर्तनों की लगभग अनदेखी कर देते हैं। वस यहीं सोमेटिक थेरेपी काम आती है। सोमेटिक थेरेपी तन के द्वारा मन को ठीक करने का प्रयास करती है। सोमा का अर्थ ही होता है शरीर से संबंधित। इसे बॉडी साइकोथेरेपी भी कहा जाता है। यूरोपियन एसोसिएशन फॉर साइकोथेरेपी, सोमेटिक थेरेपी को साइको थेरेपी की एक प्रमुख शाखा के रूप में मान्यता देता है।

टूटना का अर्थ है गहरा आघात या क्षति। यह शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक किसी भी रूप में हो सकता है। थड़क दुर्घटना, जलना, गिरना, हिंसा का घटनाएँ, प्राकृतिक आपदाएँ, किसी अत्यंत नजदीकी की मृत्यु, अलगाव या तलाक, पारिवारिक झगड़े आदि गहरे आघात का कारण हो सकते हैं। आमतौर पर लोग ऐसी घटनाओं के लिए तैयार नहीं होते।

**अनेक तरीकों का होता है उपयोग**— सोमेटिक एक्सपेरिमेंस इसमें टूटना के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया का उपचार किया जाता है। पौड़ित से शरीर की संवेदनाओं के बारे में पूछा जाता है। थैरोपिस्ट शरीर की मूवमेंट्स से नेगेटिव भावों को बाहर निकालता है।

**इंगमडीआर (आई मूवमेंट डिसेंसाटाइजेशन एंड थ्रिसेंसिंग)**— यह मनोचिकित्सा का एक विकसित नया, गैर-पारंपरिक प्रकार है। इसमें मरीज की तंत्र और लयबद्ध नेत्र गति का उपयोग होता है। ये गतिविधियाँ अतीत की दर्दनाक घटनाओं की भावनात्मक रूप से आवेशित वादों की प्रबलता को कम कर सकती हैं।

**हकोपी मैथड**: इसमें चार मूल अवधारणाओं सौम्यता, अहिंसा, करुणा व सचेतनता पर



फोकस किया जाता है।

**न्यूरोसोमेटिक माइक्रोथेरेपी:** इसमें ऐसी तकनीकों को सम्मिलित किया जाता है, जिससे मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र और शरीर का बेहतर तालमेल बनाया जा सके। तन-मन के संतुलन को बेहतर बनाने के लिए मसाज, फॉस्वर चर्क, ब्रीदिंग एक्सरसाइज, योग-एक्सरसाइज, ध्यान, नृत्य व कई अन्य शारीरिक गतिविधियों को सम्मिलित करते हैं।

**ट्रॉमा व लक्षण-**

- शरीर में कंपन, ● रोना, ● पसीना निकलना, ● सांस लेने की प्रक्रिया में परिवर्तन, ● दिल तेजी से धड़कना, ● मांसपेशियों में तनाव।

**ट्रॉमा का शरीर पर प्रभाव-**

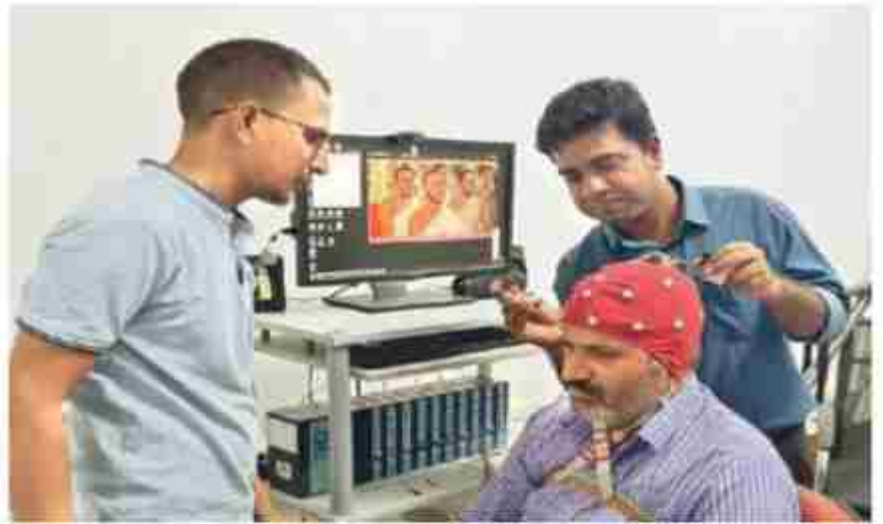
- गहरे और दर्दनाक अनुभव, किसी भी प्रकार का ट्रॉमा शरीर को सेल्युलर स्तर अर्थात् कोशिका के स्तर पर प्रभावित करता है। न्यूरोट्रांसमीटर्स का संतुलन बिगड़ता है व शरीर को कार्याप्रणाली प्रभावित होती है।
- निरंतर तनाव रहने से पाचन तंत्र प्रभावित होता है।
- तनाव व अवसाद के कारण मांसपेशियों में कड़ापन, सिरदर्द और शरीर में दर्द होसकता है। शुगर, बेचैनी व अनिद्रा की समस्या होने की आशंका बढ़ती है।
- मस्तिष्क अशांत होने से स्ट्रेस हार्मोन कॉर्टिसोल का स्रावण होता है, जो इन्सूलिन रिजिस्टेंस और हृदय तंत्र पर प्रभाव डालता है।

**इन स्वास्थ्य समस्याओं में है कारगर**

**डिप्रेशन:** सोमेटिक थेरेपी, अवसाद के कारण जो शारीरिक लक्षण दिखाई देते हैं जैसे थकान, मांसपेशियों में तनाव, शरीर में दर्द आदि में आराम पहुंचाती है। इनके आलावा बेचैनी, पुराना दर्द, ईडिंग डिप्रेंडर, मूड में उतार-चढ़ाव, नशे की लत, निरंतर शरीर में दर्द रहना जैसी स्थिति में भी यह बहुत कारगर है।

**ट्रॉमा एंड पीटीएसडी:** सोमेटिक थेरेपी शरीर में स्टर हूप ट्रॉमा को प्रोसेस करने और रिलीज करने में सहायता कर सकती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ के अनुसार, प्रत्येक 100 में से 7 व्यक्ति अपने जीवन में हुए किसी हादसे या दुःखद घटना के बाद पीस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिप्रेंडर (पीटीएसडी) के शिकार हो जाते हैं। इसमें ठीक से नींद न आना, बार-बार उस घटना की यादें आना, सुन्नपन महसूस होना और मोहभंग की भावना विकसित होना, अवसाद व बेचैनी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। ■

(प्रस्तुति- महामीडिया डेस्क)



**आईआईटी इंदौर का शोध**

## रुद्र सूक्त मंत्र सुनने से तनाव कम होता है, नींद अच्छी आती है

भगवान शिव की आराधना में प्रयुक्त रुद्र सूक्त या नील सूक्त (रुद्रमंत्र) के मानवीय मस्तिष्क पर पढ़ने वाले प्रभाव को लेकर आईआईटी इंदौर ने शोध किया है। इस मंत्र के श्रवण मात्र से चिंता और तनाव कम होता है और अच्छी नींद आती है। अनेक वॉलेंटियर्स को यह मंत्र सुनाकर मस्तिष्क के सिग्नल रिकॉर्ड किए गए। शोध के परिणाम हाल ही में आईआईटी मंडी (हिमाचल प्रदेश) में हुए एक कार्यक्रम में प्रस्तुत किए गए।

आईआईटी इंदौर के प्रोफेसर डॉ. रामबिलास पचोरी ने बताया कि इस मंत्र का उच्चारण अत्यंत कठिन है। इसलिए हमने इसकी आधे घंटे की रिकॉर्डिंग बुलवाई थी। केंद्र में कोर्स कर रहे प्रतिभागियों को प्रत्येक सोमवार को विशेष पूजा के दौरान रुद्रमंत्र इसी रूप से सुनाया गया।

**मंत्र सुनते ही तनाव से जुड़ी फ्रीक्वेंसी घटी-** मंत्र सुनने के समय मस्तिष्क से निकलने वाले सिग्नल की जाँच में सामने आया कि मंत्र सुनने के बाद मस्तिष्क से निकलने वाली डेल्टा और थोटा फ्रीक्वेंसी में क्रमशः 50% और 25.86% की बढ़ोतरी देखी गई, जिससे अच्छे नींद आती है। वहीं थोटा और गामा फ्रीक्वेंसी क्रमशः 25% और 23% घट गई। डेल्टा एनर्जी गहरी नींद से संबंधित है वहीं थोटा एनर्जी अव्यात्म, प्रार्थना और ध्यान से जुड़ी है जो जागृत और निद्रा के बीच की अवस्था में सर्वाधिक होती है।

इसी प्रकार गामा बुद्धि व इंटीलिजेंस से संबंधित है और थोटा फ्रीक्वेंसी तनाव से जुड़ी है। रुद्रमंत्र प्रभु शिव की स्तुति का वह शक्तिशाली मंत्र है जो यजुर्वेद में पाया गया है। इस स्तुति के दो भाग हैं- नमाकम और चमाकम। नमाकम में शिवजी के नाम लिए जाते हैं और उनकी स्तुति होती है वहीं चमाकम में नकारात्मकता हटाने और मनोकामना पूरी करने के मंत्र हैं। ■

रुद्राष्टाध्यायी के 9वें अध्याय का भाग- रुद्र सूक्त रुद्राष्टाध्यायी के पाँचवें अध्याय का भाग है। इस अध्याय में 66 मंत्र हैं। इसे शतकण्ठि भी कहते हैं। इसमें नमस्ते पद प्रधान है इसलिए इसे नमक अध्याय भी कहा जाता है। वहीं रुद्राष्टाध्यायी आठवें अध्याय को चमक कहते हैं।

॥ ॐ नमो भगवते रुद्राय ॥

नमस्ते रुद्रमन्व्य उतोत इष्वेनमः।

नमस्ते अस्तु धन्वने वाहुभ्या-मुत तेनमः॥

यात इपुः शिवतमा शिवं बभूव नेधनुः।

शिव शरण्या या तव तथा नोरुद्र मृडय॥

या तेरुद्र शिवा तनु-रघोराऽपापकाशिनी।

तया नस्तनुवा शन्तमया

गिरिशतामिचाकशीरिहि॥

यामिपु गिरिशत हन्ते विभर्ष्यस्त्वे।

शिवा गिरिश तां कुरु मा हिंसीः पुरुषं

जगत्॥





डॉ. ज्योती मेहता

भारतीय संस्कृति को सनातन संस्कृति इसलिए कहा जाता है, क्योंकि यहाँ के ऋषियों और मुनियों ने जीवनपर्यन्त तपस्या और साधना करके अपनी दिव्य दृष्टि से जो शाश्वत सूत्र विश्व मानव समाज को प्रदान किए उनसे सम्पूर्ण विश्व को श्रेष्ठ जीवन जीने की प्रेरणा मिली। उन्होंने "यमुधैव कुटुम्बकम्" का उद्घोष कर वैश्विक एकता का मंत्र दिया। मर्यादा, सहिष्णुता, क्षमा, त्याग, परोपकार आदि उदात्त जीवन मूल्यों से मानव जीवन को देवत्व के शिखर तक पहुँचाने का पथ प्रशस्त कर ऋषियों ने बहुत बड़ा उपकार किया है।

उनकी सभी शिक्षाओं को भारत की इस पुण्य धरा पर जन्म लेने वाले सभी महामानवों एवं अवतारों ने भी अपने जीवन में शिरोधार्य किया है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि भारत की सांस्कृतिक चेतना के विकास और उत्थान में उन्होंने अपने उदात्त विचारों एवं प्रेरक आचरण से समब-समब पर मानव समाज को नयी दिशा प्रदान की।

भारत की इस विशिष्ट सांस्कृतिक चेतना के प्रतीक के रूप में जिनका नाम लिया जाता है वे हैं मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु श्रीराम। जहाँ महार्षि वाल्मीकि ने अपनी दिव्य दृष्टि से 'रामायण' में श्रीराम की दिव्य गुणों के कारण महामानव सिद्ध किया वहीं गोस्वामी तुलसीदास जी ने अपनी भक्ति से श्रीराम की प्रभु एवं अवतार बनाया। भारत की सनातन संस्कृति का संखनाद श्रीराम ने अपने व्यवहार एवं कार्य से किया। भारतीय जनमानस में जितने वनवासी श्रीराम बसे हैं उतने ही रामराज्य की स्थापना करने वाले राजा श्रीराम से सम्पूर्ण विश्व के चिन्तक प्रभावित हैं।

सांस्कृतिक चेतना का एक पक्ष है उस संस्कृति से जुड़े जनसामान्य की सोच एवं उनके विचार तथा दूसरा पक्ष है जनसामान्य का आचरण व उनके कार्य। श्रीराम जी ने अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र-व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक एवं राजनैतिक में नीति व मर्यादा का पालन किया है। इसी कारण मर्यादा पुरुषोत्तम कहकर आज भी यह अपेक्षा की जाती है कि प्रत्येक भारतीय उनके दिव्य गुणों को अपने जीवन में उतारकर अपना जीवन सार्थक करें। वास्तव में श्रीराम भारत के

# सांस्कृतिक चेतना और श्रीराम का सदाचार



जन-जन की आत्मा में बसे हैं।

वैसे तो श्रीराम जी के सदाचार और उनके देवी गुणों को शब्दों द्वारा वर्णित नहीं किया जा सकता है किंतु आज की पीढ़ी को भारत की सांस्कृतिक चेतना से परिचित कराने के लिए उनके कर्तव्य दिव्य गुणों पर विचार करना आवश्यक है जिससे सांस्कृतिक चेतना के विकास में हम भी सहायक बन सकें।

**1. माता-पिता की आज्ञा को शिरोधार्य करना-** श्रीराम जी मातृ-पितृ भक्त हैं। एक ही दिन प्रातः काल श्रीराम का राज्याभिषेक और श्रीराम को चौदह वर्ष का वनवास की माँग की गयी थी। **“रघुकुल रीति सदा चली आई। प्राण जाय पर वचन न जाई।।”** रघुकुल की परम्परा का निर्वाह करते हुए श्रीराम ने वन जाने का निर्णय लिया। माता कौशल्या की अनुमति लेकर पत्नी सीता और भाई लक्ष्मण के साथ वनवासी के वेश में अयोध्या से निकले तो अयोध्यावासी भी उनके साथ चल पड़े। श्रीराम जी ने अपनी मुक्ति लगायी और सोते हुए लोगों को छोड़कर आगे बढ़ गये। इन्होंने अपनी कथनी-करनी की एकरूपता को चरितार्थ किया। छोटे भाई भरत ने चित्रकूट में आकर उन्हें बहुत मनाया पर जब उन्होंने बात नहीं मानी तो भरत ने उनकी पादुकाएँ लीं और अयोध्या लौटकर चौदह वर्ष तक नदीग्राम में तपस्वी का जीवन निभाया। श्रीराम जी के इस गुण से प्रेरणा लेना अत्यावश्यक है-

**माता की आज्ञा धारण करके, पिता के वचनों की गरिमा रखने**

**साथ सिया और लक्ष्मण को ले, वन को सहर्ष श्रीराम चले।**

**2. परोपकार की भावना-** परहित को सबसे बड़ा धर्म मानने वाले श्रीराम दो प्रकार से परोपकार करते हैं। पहले के अन्तर्गत वे अत्याच, अत्याचार और अधर्म को समाप्त करने के लिए वे भुजा उठाकर प्रतिज्ञा करते हैं वहीं दूसरे प्रकार में वे सज्जनों, संतों, ऋषियों एवं धर्म का पालन करने वालों को सुख प्रदान करते हैं। ग्रामवासियों के दुःखों को दूर करते हैं।

**निसिंचर हीन करटं महि। भुज उठाइ पन कीन्ह।**

**सकल मुनिन्ह के आश्रमन्हि, जाइ जाइ सुख दीन्ह।।** (मानस/अरण्य/9)

(प्रभु श्रीराम ने भुजा उठाकर प्रण किया कि मैं पृथ्वी को राक्षसों से रोहित कर दूँगा फिर समस्त मुनियों के आश्रम में जा-जाकर उनको सुख प्रदान किया।)

**3. मित्रता का सम्मान-** श्रीराम अपने सखा निशाद गृह को गले लगाकर सम्मान देते हैं।

**श्रीराम ने अपने सदाचार और दिव्य गुणों के कारण मर्यादा पुरुषोत्तम का गौरवपूर्ण सम्मान प्राप्त किया। हमें भी उनके इन गुणों का चिन्तन-मनन करते हुए उन्हें अपने जीवन में अपनाना है। प्रभु श्रीराम के प्रति श्रद्धा, भक्ति और आस्था रखते हुए, उनको मानते हुए, उनका पूजन करते हुए उनके आदर्शों पर चलना भी है और अपनी संस्कृति से जुड़ना भी है।**

हनुमान के माध्यम से वे सुग्रीव से मित्रता करते हैं और उसके अन्यायी भाई बालि को मारकर उसका राज्य लौटाते हैं। लंकाधिपति रावण के छोटे-भाई विभीषण जब भाई से अपमानित होने पर श्रीराम की शरण में आते हैं तब श्रीराम ने उन्हें सखा कहकर उनका राजतिलक करके लंका का राजा बना दिया-

**जदधि सखा तव इच्छा नहीं। मोर दरसु अमोघ जग माहीं॥**

**अस कहि राम तिलक तेहि सारा। सुमन वृष्टि नभ भई अपारा॥** (सुंदर/49/5)

(हे सखा! यद्यपि तुम्हारी इच्छा नहीं है, पर जगत में मेरा दर्शन अमोघ है। ऐसा कहकर श्रीराम ने उनका राजतिलक कर दिया। आकाश से पुष्पों की अंधर वृष्टि हुई।)

**4. संघर्ष एवं प्रतिकूलता में सकारात्मक सोच-** श्रीराम ने चौदह वर्ष के वनवास में पग-पग पर असुरों से संघर्ष किया, उनकी चुनौतियों का सामना किया किंतु अपनी सकारात्मक सोच के कारण उन्होंने हार नहीं मानी और वे आगे बढ़ते रहे। मार्ग में उन्हें सहायक मिलते रहे। वे विनम्रता की प्रतिमूर्ति थे इस कारण उनके आश्रमण्डल पर दिव्य तेज झलकता था। उनकी मधुर वाणी, दूसरों को सहायता करने की पवित्र भावना और अपने आर्यावर्त को अखंड और असुरों के अत्याचार से मुक्त करने का दृढ़ निश्चय ऐसे महत्वपूर्ण सदाचार हैं जो भारत के युवाओं के लिए अनुकरणीय हैं-

**तब राम मिले थे सीता को पवित्रता में, अब भी राम मिलेंगे मन को पवित्र रखने में।**

**तब राम मिले थे लक्ष्मण को सेवा में, अब भी राम मिलेंगे राष्ट्र सेवा करने में॥**

**5. दूसरों को श्रेय देना एवं सभी वर्गों में समरसता लाना-** लंका विजय के उपरांत जब श्रीराम अयोध्या लौटते हैं तब विभीषण, सुग्रीव,

हनुमान आदि से कहते हैं कि मेरे गुरु वशिष्ठ जी का वंदन करो, इनकी कृपा से ही रण में राक्षस मारे गए। वे अपने गुरु वशिष्ठ जी से कहते हैं कि इन सखाओं के कारण ही संग्राम को जीतना संभव हुआ। राजतिलक होने के बाद उन्होंने- रामराज्य की स्थापना करते हुए समाज के सभी वर्गों में समरसता का वातावरण निर्मित किया। हमें भी समाज में समरसता लाने का प्रयास करना होगा-

**नफरत और द्वेष भाव को, मन से दूर भगाना होगा।**

**रामराज्य को इस धरा पर, फिर से हमको लाना होगा।।**

**6. परिवार को महत्व देना-** श्रीराम के चरित्र को उजागर करने वाले ग्रंथ 'रामायण' और 'श्रीरामचरित मानस' पारिवारिक सौहार्द को बढ़ाने वाले ग्रंथ हैं। बड़े भाई के वनवास जाने और स्वयं को राज्य मिलने पर भरत प्रसन्न नहीं होते हैं, वे अपनी माँ कैकयी की इस महत्वाकांक्षा की मत्सना करने के पश्चात श्रीराम को मनाने चित्रकूट जाते हैं, जब वे नहीं लौटते तो राजसिंहासन पर उनकी पादुकाओं को रखकर, सेवक और तपस्वी के रूप में कार्य करते हैं। उनका उद्देश्य परिवार को जोड़ना था तोड़ना नहीं। हमारी संस्कृति की जड़ें पारिवारिक एकता में ही सुरक्षित हैं हमें इस बात को समझना है।

**7. नीति, धर्म और संस्कृति का पालन-** रामराज्य में प्रजा नीति, धर्म और संस्कृति का पालन नियम पूर्वक करती थी। इस कारण उनको न भय था और न शोक। उनकी प्रजा पूर्ण रूप से सुखी थी। स्वयं श्रीराम भी नीति, धर्म और संस्कृति के अनुरूप आचरण करते थे।

**बरनाश्रम निज निज धरम निरत वेद पथ लोग।**

**चलहिं सदा पावहिं सुखहि नहिं भय सोक न योग॥** (मानस/ उत्तर/ 20)

अन्त में वही निष्कर्ष निकलता है कि प्रभु श्रीराम ने अपने सदाचार और दिव्य गुणों के कारण मर्यादा पुरुषोत्तम का गौरवपूर्ण सम्मान प्राप्त किया। हमें भी उनके इन गुणों का चिन्तन-मनन करते हुए उन्हें अपने जीवन में अपनाना है। प्रभु श्रीराम के प्रति श्रद्धा, भक्ति और आस्था रखते हुए, उनको मानते हुए, उनका पूजन करते हुए उनके आदर्शों पर चलना भी है और अपनी संस्कृति से जुड़ना भी है-

**अपना स्वाभिमान जगाना है, अपनी संस्कृति को अपनाना है।**

**मानवता का पाठ पढ़ाना है, भारत को विश्व गुरु बनाना है॥ ■**

(ब्रह्म व्याख्याता एवं लेखिका, वाँसवाड़ी, राजस्थान)  
(यह लेखक के स्वयं के विचार हैं)





नारेश्वर दत्त जोशी

सच्चे संबंध ऑनलाइन नहीं बल्कि असल जीवन में ही बन सकते हैं, किंतु बहुत सारे लोग इस बात को भूल चुके हैं। इसलिए इंटरनेट पर ढेरों आभासी मित्र होने के बावजूद वह अकेले और विरक्त हैं किंतु इस भ्रम से बाहर आने की सख्त आवश्यकता है। इसके लिए सबसे पहले आपको स्वयं के साथ प्रेम और सम्मान के साथ पेश आना होगा, क्योंकि जब तक आप स्वयं के साथ नरमी नहीं बरतेंगे, तब तक अपने आप से और शेष दुनिया से कटा हुआ अनुभव करते रहेंगे।

मनुष्य होने के नाते हम सभी को दूसरे मनुष्यों के साथ संपर्क स्थापित करने की आवश्यकता पड़ती है। संपर्क की यह आवश्यकता न मात्र अपने प्रियजनों के साथ और सामाजिक स्तर पर होती है, बल्कि हमें स्वयं के साथ भी एक संबंध स्थापित करना होता है। जुड़ाव की यह लालसा हम सभी के भीतर होती है। हालाँकि बड़े स्तर पर देखने पर लगता है कि विश्व हमारी इन आवश्यकताओं को पूरा करने में हमारी सहायता करता है किंतु वो हमें एक-दूसरे के ऊपर निर्भर बनाकर कई बार असहाय भी बना देता है।

यदि आप लोगों से और इस दुनिया से पुनः जुड़ना चाहते हैं तो सबसे पहले असली और नकली में अंतर करना सीखना होगा। आपको एक हाइ-मांस और सभी संवेदनाओं से युक्त एक असली मनुष्य और इंटरनेट पर उपस्थित आभासी व्यक्ति के बीच अंतर करना सीखना होगा। सच्चे संबंध ऑनलाइन नहीं बल्कि असल जीवन में ही



## अपनी मूल आवश्यकताओं को समझिए

बन सकते हैं, किंतु बहुत सारे लोग इस बात को भूल चुके हैं। इसलिए इंटरनेट पर ढेरों आभासी मित्र होने के बावजूद वह अकेले और विरक्त हैं किंतु इस भ्रम से बाहर आने की सख्त आवश्यकता है। इसके लिए सबसे पहले आपको स्वयं के साथ प्रेम और सम्मान के साथ पेश आना होगा, क्योंकि जब तक आप स्वयं के साथ नरमी नहीं बरतेंगे, तब तक अपने आप से और शेष दुनिया से कटा हुआ अनुभव करते रहेंगे।

**स्वायत्तता का भाव-** मनुष्य की एक अन्य सबसे बड़ी आवश्यकता यह अनुभव करना है कि उसके जीवन का नियंत्रण उसी के हाथों में है। किंतु ऐसा महसूस करने के लिए सबसे पहले अपने ऊर्जा उन स्थानों पर व्यर्थ करना बंद करें, जहाँ आवश्यकता नहीं है। बेशक यह सरल नहीं है, किंतु अपने मस्तिष्क में मच रहे शोर को शांत करने के लिए बिना उत्तेजित हुए उस घड़ी में ही उपस्थित रहें। चाहें तो प्रकृति के समीप समय

पिताएँ, ध्यान लगाएँ या कोई पुस्तक पढ़ें। ऐसा करने से आप चीजों को उनके मूल रूप में देखना सीख जाएँगे और तब कोई भी चीज आपकी मानसिक शांति की रंग नहीं कर पाएँगी। अपने चारों ओर हो रही घटनाओं को आप नहीं रोक सकते, किंतु अपने मस्तिष्क को नियंत्रण में अवश्य रख सकते हैं। याद रखिए, आप किसी के गुलाम नहीं हैं। आपको अपमानित करने या पीड़ा पहुँचाने का अधिकार किसी को नहीं है।

**दक्षता प्राप्त करने की आवश्यकता-** जब आप अपने कार्य में दक्षता प्राप्त कर लेते हैं तो संतुष्टि और प्रसन्नता का भाव अपने आप आ जाता है अर्थात् जो कार्य आपको सौंपा जाए, उसे इतने अच्छे तरीके से पूरा किया जाए कि लोग आपकी निपुणता के प्रशंसक होने लगें। इसका अर्थ यह है कि दक्षता प्राप्त करना कुछ चुनिंदा लोगों का अधिकार नहीं है, बल्कि यह अधिकार आपके पास जन्म से होना चाहिए। पूरी दुनिया में



लोग दिन-रात परिश्रम कर रहे हैं, पर दक्षता न होने पर कभी उस काम से संतुष्ट नहीं हो पाते। इसलिए कार्य चाहे जो भी करें, उसमें आपको निपुणता परिलक्षित अवश्य होनी चाहिए।

**आत्मसम्मान है आवश्यक-** स्वयं का सम्मान करने के लिए कुछ प्राप्त करने या दूसरों से स्वकृति की आवश्यकता नहीं होती। आप कौन हैं, कहाँ से आए हैं और कहाँ जाएँगे, इन बातों का आपके महत्त्वपूर्ण होने पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, क्योंकि एक मनुष्य के रूप में आपकी पहचान आपका अंतर्मन है, न कि ये तर्क कि आप अपने जीवन में कितने सफल हैं। इसलिए दुनिया के चतुर्क चलन से प्रभावित होना ही नहीं चाहिए, क्योंकि उससे आपके अंतर्मन को कुछ प्राप्त नहीं होगा। भेड़चाल में चलने से मात्र खीखली संतुष्टि मिलती है, जो आपके भीतर के भय और सबराहट को पोषित करती है।

**विश्वास की आवश्यकता-** स्वयं पर विश्वास करना और दूसरों का विश्वास अर्जित करना जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण है। जब आपके साथ विश्वासघात करने वाले लोग आपके जीवन से दूर चले जाते हैं तो आप स्वतः दुनिया पर विश्वास करना सीख जाते हैं। ऐसा हो जाने पर जीवन अत्यंत आतंजित लगने लगता है और मन उमंगों, प्रसन्नताओं और आशाओं से सर्रास रहने लगता है। तब प्रसन्नताओं के पीछे भागने की आवश्यकता नहीं पड़ती। यह कोरी कल्पना नहीं है, क्योंकि जब आपको विश्वास मिल जाता है तो यह सब वास्तव में अनुभव होने लगता है। इसके लिए सबसे पहले स्वयं पर विश्वास स्थापित करना सीखें और स्वयं के साथ संबंधों को सुधारें। जब आप बाहरी हलचल से ध्यान हटाकर अपने ऊपर लगाने लगते हैं तो विश्वास को डोर खुद-ब-खुद मजबूत होने लगती है।

**उद्देश्य जानने की चाह-** इस बात को समझना बहुत आवश्यक है कि आपके जीवन का उद्देश्य क्या है। स्वयं को किसी बड़े और महत्त्वपूर्ण उद्देश्य का अंग समझने से जीवन का मार्ग स्पष्ट होने लगता है, क्योंकि जब लोग अपने जीवन का मंतव्य समझ नहीं पाते तो वह उलझ जाते हैं, जिसका प्रभाव उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने लगता है। इसलिए अपने जीवन का लक्ष्य हम सभी को पता होना चाहिए। पर इसे जानने के लिए आपको कहीं कुछ खोजने की आवश्यकता नहीं क्योंकि वह उद्देश्य आपके भीतर ही है। बस अपनी आँखें बंद करके

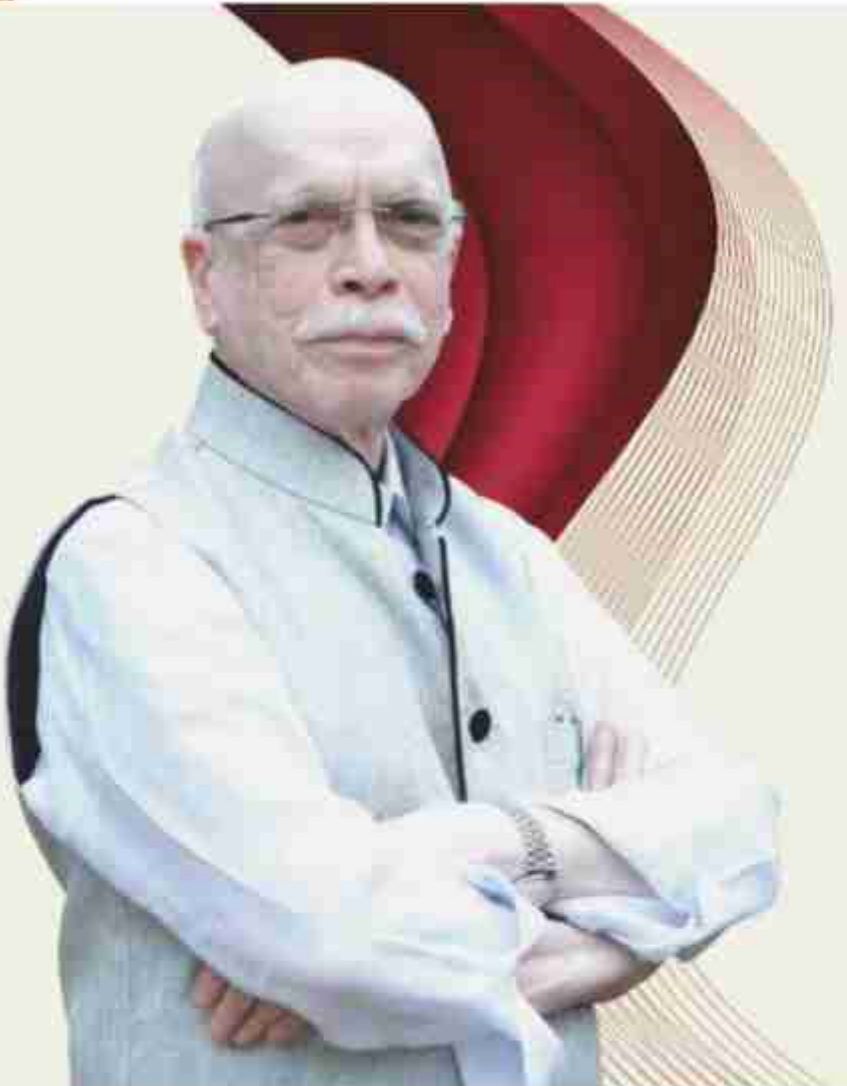


**जीवन का उद्देश्य क्या है। स्वयं को किसी बड़े और महत्त्वपूर्ण उद्देश्य का अंग समझने से जीवन का मार्ग स्पष्ट होने लगता है, क्योंकि जब लोग अपने जीवन का मंतव्य समझ नहीं पाते तो वह उलझ जाते हैं, जिसका प्रभाव उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने लगता है। इसलिए अपने जीवन का लक्ष्य हम सभी को पता होना चाहिए। पर इसे जानने के लिए आपको कहीं कुछ खोजने की आवश्यकता नहीं क्योंकि वह उद्देश्य आपके भीतर ही है। बस अपनी आँखें बंद करके अपने अंतर्मन को टटोलिए, आपको समझ आ जाएगा कि जीवन में किस मूल भाव की कमी है और वही प्राप्त करना आपका उद्देश्य होगा। दूसरों के साथ जुड़ने की या संपर्क कायम करने की आवश्यकता मनुष्य की कुछ सबसे महत्त्वपूर्ण आवश्यकताओं में से एक है।**

अपने अंतर्मन को टटोलिए, आपको समझ आ जाएगा कि जीवन में किस मूल भाव की कमी है और वही प्राप्त करना आपका उद्देश्य होगा। दूसरों के साथ जुड़ने की या संपर्क कायम करने की आवश्यकता मनुष्य की कुछ सबसे महत्त्वपूर्ण

आवश्यकताओं में से एक है। ऐसा समाज जहाँ एक-दूसरे की परवाह करना आवश्यक न समझा जाए एक ऐसा स्थान है, जहाँ मानवता का मूल भाव नजरअंदाज किया जा रहा है। ■  
(प्रमृति- लेखक, एम.एन.आई.टी. भोपाल, म.प्र.)





डॉ. अनंता गंजु

चंद्रशेखर ने आरंभिक शिक्षा राजमुंद्री के नगरपालिका हाईस्कूल से प्राप्त की और फिर विशाखापट्टनम की आंध्र यूनिवर्सिटी में उन्हें मनपसंद विषय 'जीव विज्ञान' में प्रवेश मिल गया। वहाँ से एमएससी करने के पश्चात उनके पास नौकरी के कई प्रस्ताव थे, किंतु विशेषज्ञता का मोह उन्हें कनाडा ले गया। न्यूफाउंडलैंड की मेमोरियल यूनिवर्सिटी से 'बायोलॉजी' में 'एमएस' के पश्चात चंद्रशेखर की अगनी मॉजल अल्बर्टा यूनिवर्सिटी चली, जहाँ से उन्होंने डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की। स्पष्ट है, चंद्रशेखर ने जो महारत प्राप्त की थी, उसके पश्चात उनके पास अवसरों को कोई कमी नहीं ही होनी थी। मगर उन्होंने ओटावा में स्वास्थ्य महकमे के प्रस्ताव को स्वीकार किया। मनचाही शिक्षा, अच्छी नौकरी के साथ 1975 में मंजरी के रूप में मनपसंद जीवनसाथी भी मिल गई। मंजरी आंध्र के ही काकीनाड़ा की रहने वाली थीं। श्रीकिरण व शारदा की आमद से उनका परिवार मुकम्मल हो गया था। चंद्रशेखर एक अत्यंत आनंदमयी जीवन जी रहे थे।

वर्ष 1985 की बात है। जून के आखिरी दिनों में मंजरी के भाई की शादी होने जा रही थी। वतन से हजारों मील दूर रह रहा परिवार इससे जुड़े आयोजनों में उपस्थित को लेकर अत्यंत उत्साहित था। किन्हीं कारणों से चंद्रशेखर का संयोग न बना, किंतु पत्नी और दोनों बच्चों ने 23 जून को एअर इंडिया की फ्लाइट-182 में मॉन्ट्रियल (कनाडा) से दिल्ली के लिए उड़ान भरी। परिजनों को हवाई अड्डे पर विदा करते हुए चंद्रशेखर थोड़े उदास तो हुए थे, मगर अपने मामा की शादी में सम्मिलित होने को लेकर चहकते बेटे-बेटी पर उन्होंने अपनी उदासी प्रकट नहीं होने दी। वह उनकी आखिरी भेंट थी। खालिस्तानी आतंकियों ने उस विमान में बम लगा दिया था। मॉन्ट्रियल से लंदन के बीच आवरलैंड के ऊपर एक भयानक धमाके ने विमान में सवार सभी 329 लोगों को मृत्यु की नींद सुला दिया था। दुनिया उस वारदात को कनिष्क विमान दुर्घटना के नाम से

## एक दर्दमंद पिता दुनिया को इससे बेहतर क्या देगा?

दुनिया उस वारदात को कनिष्क विमान दुर्घटना के नाम से दर्ज कर आगे बढ़ गई, किंतु 42 वर्ष के चंद्रशेखर के लिए तो सब कुछ समाप्त हो गया था। कई महीनों तक वह इसी आशा में अटके रहे कि किसी दिन मंजरी दोनों बच्चों को लेकर दरवाजे पर दस्तक देंगी। मगर ऐसा कहाँ होना था?

जीवन है तो आनंद और दुःखों का सिलसिला है। उसके पहले और उसके बाद, सब कुछ बस कल्पना है। मगर उन कल्पनाओं में गजब की शक्ति है, जो हमें दहने नहीं देती,

बल्कि इस दुनिया को जीने लायक और मनुष्य को देवतुल्य बना जाती है। आंध्र के चंद्रशेखर संकुरात्री का जीवन, उस अज्ञात से शक्ति व्यूँटकर इस ज्ञात दुनिया को बेहतर बनाने का एक अनुपम उदाहरण है। चंद्रशेखर जैसे लोग सच्चे नायक हैं इसीलिए जब उन्हें इस वर्ष पद्मश्री से सम्मानित किया गया, तो लगा कि देश ने उनका हक अंदा किया।

आज से लगभग 80 वर्ष पहले आंध्र के सिंगरायकोंडा में 20 नवंबर को चंद्रशेखर का जन्म हुआ। आठ भाई-बहनों में सबसे छोटे



दर्ज कर आगे बढ़ गई, किंतु 42 वर्ष के चंद्रशेखर के लिए तो सब कुछ समाप्त हो गया था। कई महीनों तक वह इसी आशा में अटके रहे कि किसी दिन मंजरी दोनों बच्चों को लेकर दरवाजे पर दस्तक देगी, किंतु दुनिया से जाने वाले कर्हा लौटकर आते हैं? चंद्रशेखर के दिमाग में अनेक प्रश्न उठते, मगर किसी का उत्तर नहीं मिलता। वह बस वही सोचते रहते कि अब उनके जीवन में क्या बचा है? अगले तीन वर्ष बहादुरासी के आलम में ही कटे।

फिर एक दिन भीतर से आवाज आई कि उन्हें अपने जीवन में कुछ सार्थक करना चाहिए और दूसरों का गम बांटने से सार्थक भला क्या हो सकता है? चंद्रशेखर 1988 में नौकरी से त्यागपत्र देकर भारत लौट आए। आंध्र लौटने के पश्चात उन्होंने ग्रामीण क्षेत्रों में अनेक प्रकार के अभाव अनुभव किए, किंतु सुदूर देहात में स्कूलों की भारी कमी और अंधेपन की समस्या ने उन्हें इस दिशा में कार्य करने को प्रेरित किया। वर्ष 1989 में चंद्रशेखर ने अपनी पत्नी और बच्चों को वाद में अपनी जमापूँजी से 'संकुरात्री फाउंडेशन' को नींव रखी।

इसी फाउंडेशन से उन्होंने पत्नी के जन्मस्थान से सटे क्षेत्र कुरुथु में 1992 में एक स्कूल बनवाया और अपनी चार वर्ष की बेटों शारदा की स्मृतियों को इसे समर्पित किया। इसमें पढ़ने वाले निधन बच्चों को मुफ्त पुस्तकें, स्कूल ड्रेस और भोजन तो मिलते ही हैं, उन्हें उपचार की सुविधा भी संकुरात्री फाउंडेशन उपलब्ध कराता है। ऐसे में आश्चर्य नहीं कि पिछले 30 वर्षों में इस स्कूल का कोई भी बच्चा अपना पढ़ाई बीच में छोड़कर नहीं गया। इस स्कूल से जुड़ा एक सुखद तथ्य यह भी है कि इसमें पढ़ने वाले बच्चों में माठ प्रतिशत लड़कियाँ हैं। अब तक हजारों बच्चों का जीवन इस स्कूल से आलोकित हो चुका है।

सात वर्ष तक साथ निभाने वाले बेटे की स्मृति में प्रारंभ श्रीकिरन नेत्र चिकित्सालय ने इस क्षेत्र के लोगों का बड़ा उपकार किया है। इस अस्पताल की लोकप्रियता इतनी है कि पूरे आंध्र से लोग वहाँ आँखों का उपचार कराने आते हैं। पिछले तीन दशकों में वहाँ से 38 लाख से अधिक रोगी अपना उपचार कर चुके हैं, जिनमें से 65 प्रतिशत निधन तबके के रोगी थे। 'श्रीकिरन नेत्र विज्ञान संस्थान' ने सवा तीन लाख से भी अधिक ऐसे रोगियों की आँखों की रेशनो लौटाई है, जिन्हें बिल्कुल दिखाई नहीं देता था और इनमें से 90 प्रतिशत निधन हैं, जिनका निःशुल्क उपचार किया गया। निरसंदेह, एक एकाकी जीवन जी रहे चंद्रशेखर को इस बात का



**जीवन है तो आनन्द और दुःखों का सिलसिला है। उसके पहले और उसके बाद, सब कुछ बस कल्पना है। मगर उन कल्पनाओं में गजब की शक्ति है, जो हमें दहने नहीं देती, बल्कि इस दुनिया को जीने लायक और मनुष्य को देवतुल्य बना जाती है। आंध्र के चंद्रशेखर संकुरात्री के जीवन उस अज्ञात से शक्ति बटोरकर इस ज्ञात दुनिया को बेहतर बनाने का एक अनुपम उदाहरण है।**

संतोष है कि यह कुछ लोगों के काम आ सके, मगर उनके मन से मॉल्ट्रियल हवाई अड्डे का वह मंजर कभी दूर नहीं गया, जिसमें उनकी पत्नी मंजरी और दोनों बच्चे अलंत खुश, जीवन से भरपूर दिख रहे थे। आज भी जब कोई कहता है कि उसका 1978-79 में जन्म हुआ था, तो वह उसे गौर से देखते हैं, उनका श्रीकिरन भी शायद वैसा ही दिखता होता। उन्होंने अनेक बच्चों का जीवन संवार है। एक दर्दमंद पिता इस दुनिया को अब इससे उत्तम और क्या दे सकता है? ■

(प्रसूति- व्याख्याता एवं लेखिका, भोपाल, म.प्र.)





संजय तिवारी

## जब राह न सूझे तो पीछे मुड़कर देखें!

बुरा समय बहुत कुछ सिखाता है। बहुत कुछ परिवर्तित कर देता है। कठिन समय में उबरने के पश्चात हम वही नहीं रहते, जो पहले थे। निराशा के क्षणों में अपने उन फलों को एक बार अवश्य वाद करें, जब कष्ट और पीड़ा के अतिरिक्त कुछ दिखाई नहीं दे रहा था। वो समय जब आपने हार न मानकर, अपनी पूरी शक्ति समेटते हुए पुनः खड़ा होना चुना था।

कभी लगे कि आप और आगे नहीं बढ़ पाएँगे तो उस समय तथा उन वाचाओं को वाद कीजिए, जिन्हें पार करके आप यहाँ तक पहुँचे हैं। उन रातों को भी वाद कीजिए, जब अनुभव होता था कि चिंता के ये घने बादल कभी नहीं छूटेंगे और आप परेशानियों में ही डलझं रहेंगे। आप इस बात को चाहे अनुभव करें या नहीं, किंतु सच यही है कि वह बुरा समय बीत चुका है। समय की सहज गति में समस्त कष्टों के बावजूद अपने प्रसन्नता के पलों को भी अनुभव किया है। एक दिन कम अच्छा लगा तो अगले दिन अधिक सुकून महसूस हुआ है।

**अपने साहस में सामना-** बीते समय के

कठिन दौर को झाँकने पर पता चलता है कि स्थितियाँ तब भी सरल नहीं थीं। ऐसा भी लगता था कि कुछ ठीक नहीं होगा, किंतु फिर भी आपने सब कुछ ठीक हो जाने की प्रतीक्षा की थी। आपको शायद अनुभव न हुआ हो, पर अपने कठिन समय में आपने साहस को खोजा और वो सारे काम किए जो असंभव लगते थे।

बुरा समय प्रतिदिन सुबह बिस्तर से उठना भी पहाड़ चढ़ने जितना कठिन बना देता है। आपने वो खोया जिसको कल्पना भी कभी नहीं की जा सकती और बर्दाश्त करने की सीमा से भी अधिक दुःख सहन किया। पर, आप वारताविकता के प्रति जागरूक थे, फिर चाहे वह कितनी भी कटोर, कष्टकारी और अन्यायपूर्ण थी, किंतु उस समस्त अंधेरे और दर्द के बीच कहीं न कहीं राहत का छोटा-सा अहसास भी पनप रहा था। आपने पाया कि अपने प्रियजनों का साथ कितना मूल्यवान है और उन्हें प्रेम करना कितना महत्वपूर्ण है। आपको समझ आने लगा कि आप बिना किसी सहारे के अपने आप में काफी हैं और वह सबक भी लिया कि सब कुछ बर्दाश्त करते

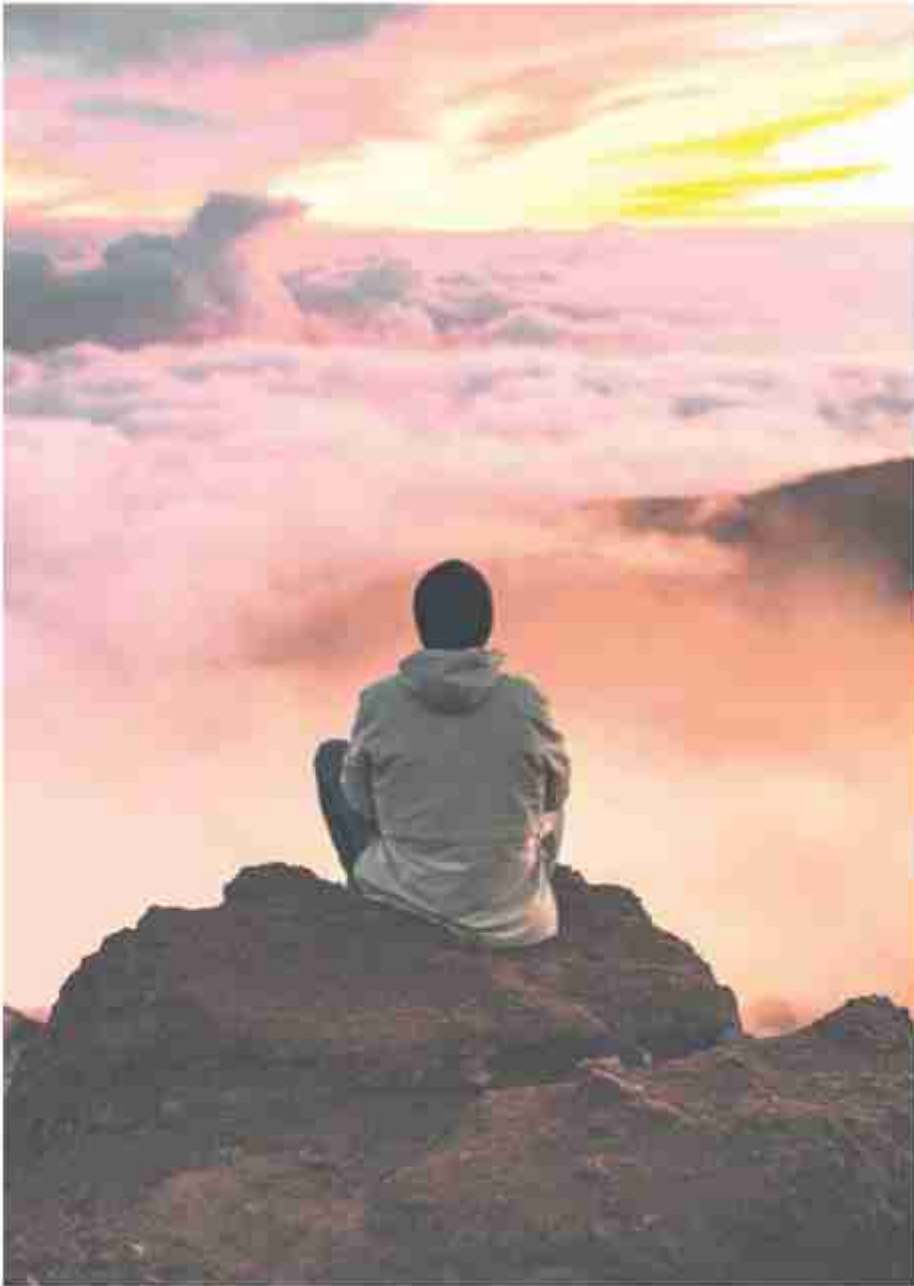
जीवन की इस यात्रा में आगे आने वाली समस्याओं और कठिनाइयों के बारे में चिंतित होना छोड़ दें। आप जो कुछ बुरा अपने जीवन में देख चुके हैं या जो दुःख भुगत चुके हैं, उससे भय खाना अब छोड़ दें। इस बात को लेकर परेशान होने का कोई अर्थ नहीं है कि आगे और क्या बुरा हो सकता है? भय वेशक लगता है, किंतु प्रत्येक समस्या के समाधान के लिए कोई न कोई मार्ग भी अवश्य होता है। चाहे आप स्वयं को इस योग्य न समझें, किंतु सच यही है कि आपने बहुत हिम्मत दिखाई है और आप पूरी तरह प्रेम के पात्र

रहने की कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसे ही किसी क्षण में अनजाने में ही आपने स्वयं को महत्त्व देना प्रारंभ कर दिया और गलत को चुपचाप सहने की बजाय उसके विरुद्ध आवाज उठाने प्रारंभ कर दी। आपने यह भी पाया कि आपके भीतर अपार क्षमता और साहस है और इस प्रकार जो पहले असंभव लगता था, वह समय के साथ सरल लगने लगा।

**खुलेंगे नए मार्ग भी-** अपने बीते समय में जिस जीवन के लिए प्रार्थना की थी, उसी को आप आज जी रहे हैं। आप जो आज कर पा रहे हैं, वह आपको प्रार्थनाओं और इच्छाओं का ही रूप है। जो लोग आज आपके साथ मजबूती से खड़े हैं, ये वही हैं, जिनके बारे में आप सोच करते थे कि क्या ये आपका साथ देंगे। असल में आपको सब ठीक कर देने के लिए सब कुछ एक साथ करने की आवश्यकता नहीं है। एक साथ आप सब कर भी नहीं सकते। इसलिए कुछ-कुछ चीजों को संभालते हुए जीवन में अच्छाई को आस को बरकरार रखना अधिक बेहतर सिद्ध होता है।

जब भी लगे कि आप आगे नहीं बढ़ पाएँगे,





तब अवश्य याद करें कि समस्त बाधाओं के बावजूद आप कितना आगे आ गए हैं। उस समय को याद करें, जब अपनों ने भी किनारा कर लिया था। पर आप नहीं रुके। संशय के क्षणों में आगे की बेहतरी की आस नहीं छोड़ी। अपनी प्रार्थनाओं को जारी रखा, सफलता की रणनीतियाँ बनाते रहे। फिर ऐसा हुआ भी। अवसरों ने जीवन में दस्तक दी, नए मार्ग बने और वो लोग आपके जीवन का भाग बने, जो समस्त आयु आपका साथ देंगे। उन महत्वपूर्ण क्षणों में आपने अपने उस पक्ष को जाना, जिससे अब तक आप अनजान थे। आपने सीखा कि सुकून क्या होता है और आपके लिए मूल्यवान क्या है। आपने स्वयं को पहचाना और जाना कि भविष्य में आप स्वयं को कहाँ खड़ा देखते हैं।

देखते हैं।

**चिंता करना छोड़ें-** स्वयं को हम तब खोज पाते हैं, जब हम स्वयं को लेकर गंभीर होते हैं। जब जीवन में संकट हद से अधिक बढ़ जाता है तो हम सोचने पर मजबूर हो जाते हैं कि आखिर हमारे साथ ऐसा क्यों हो रहा है? उस समय कष्टों का मूल कारण समझ आता है और हम साहस बटोरकर प्रयास करना प्रारंभ करते हैं। ऐसा ही प्रयास आप आज भी करेंगे और जीवन की खोई हुई कड़ियों को जोड़ने की तरकीब निकालेंगे।

इसलिए जीवन की इस यात्रा में आगे आने वाली समस्याओं और कठिनाइयों के बारे में चिंतित होना छोड़ दें। आप जो कुछ चुरा अपने जीवन में देख चुके हैं या जो दुःख भुगत चुके हैं,

जब भी लगे कि आप आगे नहीं बढ़ पाएँगे, तब अवश्य याद करें कि समस्त बाधाओं के बावजूद आप कितना आगे आ गए हैं। उस समय को याद करें, जब अपनों ने भी किनारा कर लिया था। पर आप नहीं रुके। संशय के क्षणों में आगे की बेहतरी की आस नहीं छोड़ी। अपनी प्रार्थनाओं को जारी रखा, सफलता की रणनीतियाँ बनाते रहे। फिर ऐसा हुआ भी। अवसरों ने जीवन में दस्तक दी, नए मार्ग बने और वो लोग आपके जीवन का भाग बने, जो समस्त आयु आपका साथ देंगे। उन महत्वपूर्ण क्षणों में आपने अपने उस पक्ष को जाना, जिससे अब तक आप अनजान थे। आपने सीखा कि सुकून क्या होता है और आपके लिए मूल्यवान क्या है। आपने स्वयं को पहचाना और जाना कि भविष्य में आप स्वयं को कहाँ खड़ा देखते हैं।

उससे भय खाना अब छोड़ दें। इस बात को लेकर परेशान होने का कोई अर्थ नहीं है कि आगे और क्या चुरा हो सकता है? भय बेशक लगता है, किंतु प्रत्येक समस्या के समाधान के लिए कोई न कोई मार्ग भी अवश्य होता है। चाहे आप स्वयं को इस योग्य न समझें, किंतु सच यही है कि आपने बहुत हिम्मत दिखाई है और आप पूरी तरह प्रेम के पात्र हैं। हो सकता है इस समय कुछ न सुझ रहा हो, पर विश्वास रखें कि मार्ग अवश्य निकलेगा। अतीत की उन कठिन परिस्थितियों को याद करें, जिनका पूरी बहादुरी से सामना करते हुए आप आज यहाँ पहुँचे हैं। बस हिम्मत न हारें, एक-एक कदम, एक-एक क्षण, एक-एक दिन बिताते हुए आप उम्मीद के और निकट पहुँचते जाएँगे। ■

(प्रस्तुति- लेखक एवं समाजसेवी, भोपाल, म.प्र.)





व्रजेश विश्वकर्मा

फिटनेस एक्सपर्ट भी मानते हैं कि चलना एक मध्यम तीव्रता वाला शारीरिक गतिविधि है, जो उन लोगों के लिए आदर्श है, जिन्होंने कभी व्यायाम नहीं किया है, किंतु शुरुआत करने का साहस रखते हैं। चलना आपके दिल और फेफड़ों की कार्यक्षमता में भी सुधार करता है। शोध की मानें तो फिट रहने के लिए प्रतिदिन 10,000 कदम जादुई अंक है, किंतु इसके आधे से भी आपका काम चल सकता है। अगर आप प्रतिदिन चार हजार कदम भी चल लेते हैं, तो यह समय पूर्व मृत्यु के जोखिम को लगभग 20 प्रतिशत कम कर सकता है। इसमें जितने कदम आप जोड़ेंगे, उतना लाभ में रहेंगे।

# कैसी है आपकी चाल

विशेषज्ञों की मानें तो चलना और दौड़ना, दोनों गतिविधियाँ आपके लिए लाभदायक हैं। हालाँकि यह इस पर निर्भर करता है कि आप इससे क्या पाना चाहते हैं। दौड़ना, जिसमें स्वाभाविक रूप से अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जिसका अर्थ है कि यह कम समय में आपके लिए अधिक कार्य करेगा, किंतु नियमित रूप से चलने की आदत भी आपके समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है। 30 मिनट तक चलने से अनेक स्वास्थ्य लाभ होते हैं, किंतु यदि आप अधिक कैलोरी जलाना चाहते हैं, तो आधे घंटे तक दौड़ना अधिक लाभ देगा।

दुनिया भर के समस्त शोध एक अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन दस हजार कदम चलने की वकालत कर रहे हैं, वहीं सोशल मीडिया के नए-नए चलन ने भी चलने के तरीके को और मजेदार बना दिया है, जहाँ कोई नेचर वॉक पर जाने की बात कर रहा है, तो कोई 'साइलेंट' या 'हॉट गर्ल वॉक' के लाभ गिना रहा है। पिछले कुछ समय से चलना, क्यों फिटनेस का एक लोकप्रिय चलन बनता जा रहा है?

आधुनिक चर्चितता का जनक माने जाने वाले हिप्पोक्रेटस ने कहा था कि यदि आपका मूड खराब है, तो टहल लें। यदि आपका मूड अभी भी खराब है, तो एक बार और टहल लें। तब शायद उन्होंने उम्मीद नहीं की होगी कि 21वीं सदी में लोग इसे दिलचस्प बनाने के लिए अपने स्वयं के छोटे-छोटे परिवर्तनों को जोड़ेंगे। विशेषकर सोशल मीडिया के वायरल ट्रेन्ड्स ने व्यायाम के सबसे सरल रूप 'चलने' को एक नई चमक दे दी है और अब हर कोई अपनी चाल बढ़ा रहा है, मानसिक और शारीरिक सेहत में सुधार करने के लिए।

**हॉट गर्ल वॉक से लेकर वियर्ड वॉक तक-** हाल के वर्षों में, विशेष रूप से महामारी के समय जब जिम आदि बंद थे, तो अधिकांश लोगों के लिए वॉकिंग बानी टहलना ही बर्कआउट था। इस समय हैशटैग के साथ कई सारे वीडियो भी वायरल हुए, जो चलने के लाभों पर आधारित थे, जैसे 'हॉट गर्ल वॉक'। इसके पीछे दिमाग था दक्षिण कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी की छात्रा मिया लिंड का, जिन्होंने अपने नकारात्मक विचारों से बचने और सकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रतिदिन चार मील चलने का निर्णय लिया और अपने अनुभवों को सोशल मीडिया में साझा किया। इसके बाद 'हॉट गर्ल वॉक' एक आंदोलन बन गया। इसने युवाओं को आगे सबसे अच्छे एथलीजर परिधान पहनने और चलने के लिए इस प्रकार प्रोत्साहित किया, जैसे चलने के समय दुनिया उनके कदमों में आ गई हो। इस शैली में आपको छह किलोमीटर चलना होता है, जहाँ

आपको उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना होता है, जिसके लिए आप आभारी हैं। वास्तव में इस वॉक का उद्देश्य वजन कम करना नहीं, बल्कि अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए आत्मनिरीक्षण और चिंतन करना अधिक है।

इसी प्रकार 'वियर्ड वॉक' ने भी बहुत सारे व्यूज बटोरे थे। इसका लक्ष्य लंबी सैर पर जाना है, जब तक कि आपको अपने रास्ते में कुछ विचित्र चीज न मिल जाए। चाहे वह पोस्टर, भित्तिचित्र, तुकान या घर ही क्यों न हो? चलने की यह प्रवृत्ति आपको अपने परिवेश से जोड़ती है। इसी प्रकार के फुल्लो हैग स्ट्रोल, सिलो लिटिल वॉक, एनालॉग वॉक जैसे अन्य भी हैं, जो आजमाने में उतने ही अनोखे और मजेदार हैं।

**क्या पैदल चलना पगोब व्यायाम है-** विशेषज्ञों की मानें तो चलना और दौड़ना, दोनों गतिविधियाँ आपके लिए लाभदायक हैं। हालाँकि यह इस पर निर्भर करता है कि आप इससे क्या पाना चाहते हैं। दौड़ना, जिसमें स्वाभाविक रूप से अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जिसका अर्थ है कि यह कम समय में आपके लिए अधिक कार्य करेगा, किंतु नियमित रूप से चलने की आदत भी आपके समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है। 30 मिनट तक चलने से अनेक स्वास्थ्य लाभ होते हैं, किंतु यदि आप अधिक कैलोरी जलाना चाहते हैं, तो आधे घंटे तक दौड़ना अधिक लाभ देगा चलने की तुलना में।

## तो आप चलेंगे कौन-सी चाल-

- लाइट वॉक वह उन लोगों के लिए ठीक है, जिन्हें बस थोड़ी सा बॉडी मूवमेंट बनाना हो। दोपहर के भोजन के पश्चात या रात के समय प्रतिदिन हजार-दो हजार कदम चलें। इसलिए कि शोध इसे तनाव कम करने में सहायक मानते हैं और यहाँ इसका सबसे बड़ा लाभ है।
- ब्रिस्क वॉक अर्थात् तेज चलना। इसे प्रत्येक आयु के लोग कर सकते हैं, क्योंकि इससे आप अधिक कैलोरी बर्न करते हैं। ये आपको मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत करने के साथ





जीवनशैली से संबंधित बीमारियों के संकट को कम करने में भी सहायता कर सकती है।

● नेचर वॉक जब बात सेहत के लिए वॉक करने की हो, तो समंदर या किसी नदी के किनारे-किनारे दूर तक चले जाना या जंगली क्षेत्र में जाना ट्रेल या नेचर वॉक कहलाती है। इसमें आप प्रकृति का आनंद लेते हैं।

● पावर वॉकिंग जितना तेज आप चल सकते हैं, उतना तेज चलना, यही पावर वॉक है। इसमें आपके हाथ और पाँव भी बड़ी तेजी से मूव करते हैं। ये वजन कम करने में सहायक होती है और मसलस भी मजबूत होते हैं।

● चाइ वॉक चीनी मार्शल आर्ट ताइची से निकली है चाइ वॉक, जो योग का ही एक रूप है, जिसमें शारीरिक गतिविधि से दिमाग को शांत किया जाता है।

**चलने से पहले ये जानें-** न्यूरोसाइंस और ह्यूमन बिहेवियर एक्सपर्ट नमारा पाजोस कहती हैं

कि स्वास्थ्य के लिए दिए जाने वाले विविध परामर्शों में सबसे अच्छी सलाह है, दिन के उजाले में प्रतिदिन कुछ मिनट सैर करना, क्योंकि ऐसा करते समय हमारी आँखों और त्वचा के माध्यम से प्राकृतिक रोशनी को हम ग्रहण कर पाते हैं। यह बात सर्वविदित है कि बाहरी वातावरण में बिताए गए समय का हमारे स्वास्थ्य पर बहुत सकारात्मक प्रभाव होता है। अगर आप भी चलने के लाभ लेना चाहते हैं, तो स्वयं को इस प्रकार से प्रेरित करें-

● यदि आप बिल्कुल भी व्यायाम नहीं कर रहे हैं, तो प्रतिदिन कम से कम कुछ दिन 1,000 कदम चलने का प्रयास करके शुरुआत करें। फिर धीरे-धीरे गति बढ़ाएँ। प्रति सप्ताह तीन से चार बार तेज चलने के लिए 10 मिनट का समय निर्धारित करें और फिर धीरे-धीरे अर्धच बढ़ाएँ।

● पाँच मिनट की तेज सैर से स्वयं को चार्जअप करें। फिर बारी-बारी से एक मिनट की जॉइंटिंग के साथ तीन मिनट की वॉकिंग करें। इसे तीन से पाँच

बार दोहराएँ।

● प्रत्येक या दो सप्ताह में, अपने दौड़ने के अंतराल को बढ़ाएँ और चलने के समय को कम करें।

● यदि हृदय रोग या किसी पुरानी समस्या का उपचार चल रहा है या सीने में दर्द जैसे लक्षण हैं, तो पहले डॉक्टर से अवश्य सलाह लें।

90 प्रतिशत समय पूरे दिन में घर के अंदर कृत्रिम रोशनी में बिताने लगे हैं अधिकतर लोग एक रिपोर्ट के अनुसार। विशेषकर बड़े शहरों में। शोधों की मानें तो यह हमारे शरीर को प्रमित करता है और हमें असवस्थ अनुभव कराता है। ऐसे में टहलना, प्राकृतिक रोशनी से संपर्क बढ़ाने का एक अच्छा माध्यम भी है।

**बिना बात किए चलना-** चलने का एक तरीका है 'साइलेंट वॉक'। यह भी सोशल मीडिया पर स्वास्थ्य का नया उल्हास है, जिसका उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना है। इसमें मल्टीटास्किंग सम्मिलित नहीं होता, बॉल्क मीन में राहकर चलना होता है। न कोई पॉडकास्ट, न कोई म्यूजिक, न कोई साथी-संगी। बस अपने विचारों के साथ, अपने खवालों के साथ कुछ समय अकेले चलना होता है यानी माइंडफुलनेस वॉकिंग। यह लोगों को बिना किसी निर्णय के वर्तमान क्षण को शारीरिक संवेदनाओं, विचारों और भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है। चलने का यह तरीका एक प्रकार से मेडिटेशन जैसा ही प्रभाव देता है।

**क्यों स्वास्थ्य के लिए अच्छा है चलना-** फिटनेस एक्सपर्ट भी मानते हैं कि चलना एक मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि है, जो उन लोगों के लिए आदर्श है, जिन्होंने कभी व्यायाम नहीं किया है, किंतु शुरुआत करने का साहस रखते हैं। चलना आपके दिल और फेफड़ों की कार्यक्षमता में भी सुधार करता है। शोध की मानें तो फिट रहने के लिए प्रतिदिन 10,000 कदम जादुई अंक है, किंतु इसके आधे से भी आपका काम चल सकता है। अगर आप प्रतिदिन चार हजार कदम भी चल लेते हैं, तो यह समय पूर्व मृत्यु के जोखिम को लगभग 20 प्रतिशत कम कर सकता है। इसमें जितने कदम आप जोड़ेंगे, उतना लाभ में रहेंगे। पोलैंड की मेडिकल यूनिवर्सिटी ऑफ लॉडज़ और अमेरिका में जॉन्स हॉपकिन्स यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन की टीम के शोध के अनुसार भी चलना प्रत्येक आयु के लोगों के लिए लाभदायक है, चाहे वो कहीं भी रहते हों। प्रतिदिन लगभग 10,000 कदम चलने से हृदय रोग, डिमेंशिया और 13 प्रकार के कैंसर कम होते हैं। ■

(प्रस्तुति- स्वतंत्र लेखक, मुंबई, महाराष्ट्र)



# प्रेम के साथ खूबियाँ मिलेंगी तो रिश्ता और मजबूत बनेगा



अविनाश मलहोत्रे

रिश्ते में प्यार जितना ही आवश्यक है सम्मान। आप अपने साथी से कैसे बात करते हैं, उसकी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हैं और उन्हें सुनते हैं, ये सब व्यवहार में दृष्टिगत होता है। आपके किसी शब्द या बात से साथी की भावनाओं को ठेस न पहुँचे, इसका ध्यान रखना भी सम्मान है। भावनात्मक परिपक्वता का यह गुण एक-दूसरे की राय व दृष्टिकोण समझने में सक्षम बनाता है, जिससे दूसरा व्यक्ति सम्मानित और मूल्यवान महसूस करता है।

किसी भी रिश्ते को बनाने से अधिक कठिन होता है संभालना और निभाना। इसके लिए प्रेम तो चाहिए, साथ ही भावनात्मक परिपक्वता भी चाहिए। इस परिपक्वता के साथ वो खूबियाँ आती हैं जो प्रत्येक संबंध में होनी ही चाहिए।

माना जाता है कि सफल और मजबूत रिश्ते के लिए दो लोगों की परसंद-नापरसंद और व्यवहार

मिलना आवश्यक है। इसके चलवृत्ते पर रिश्ता निभाने में सरलता होती है और आपसी प्रेम बना रहता है। रिश्तों को निभाने में इनकी उपस्थिति आवश्यक है, किंतु इनसे कहीं अधिक आवश्यक है इमोशनल मैच्योरिटी अर्थात् भावनात्मक परिपक्वता। इसका अर्थ है भावनाओं और व्यवहार को समझना, संतुलित रखना और सही

तरिकों से प्रतिक्रिया देना। यह वो खूबियाँ सिखाता है जो किसी भी रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक हैं।

**रिश्ते में इनकी उपस्थिति आवश्यक है-**

**सुरक्षा** ये वो अहसास है जो रिश्ते में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अगर आपने कोई जिम्मेदारी साथी के हाथ सौंपी है और आप जानते हैं कि वो उसे किसी भी सुरत में पूरा करेंगे, तो यह सुरक्षा का एहसास है। साथी को उपस्थिति सुरक्षा महसूस कराती है।

**विश्वास और समर्पण**- विश्वास प्रत्येक रिश्ते की नींव है। अगर आप कठिनाई में हैं तो उससे बाहर निकालने के लिए अपना साथी साथ देगा, यह विश्वास है और यह दोतरफा होना चाहिए। वहीं अपनी इच्छा या परसंद का समर्पण कर साथी की आवश्यकता या परसंद को महत्व देना भी रिश्ते में आवश्यक है। ये दोनों गुण रिश्ते की आवश्यकताओं को समझने और उन्हें पूरा करने में सहायता करते हैं।

**सम्मान**- रिश्ते में प्यार जितना ही आवश्यक है सम्मान। आप अपने साथी से कैसे बात करते हैं, उसकी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हैं और उन्हें सुनते हैं, ये सब व्यवहार में







**विश्वास प्रत्येक रिश्ते की नींव है। अगर आप कठिनाई में हैं तो उससे बाहर निकालने के लिए आपका साथी साथ होगा, यह विश्वास है और यह दोतरफा होना चाहिए। वहीं अपनी इच्छा या पसंद का समर्पण कर साथी की आवश्यकता या पसंद को महत्व देना भी रिश्ते में आवश्यक है। ये दोनों गुण रिश्ते की आवश्यकताओं को समझने और उन्हें पूरा करने में सहायता करते हैं।**

दृष्टिगत होता है। आपके किसी शब्द या बात से साथी की भावनाओं को ठेस न पहुँचे, इसका ध्यान रखना भी सम्मान है। भावनात्मक परिपक्वता का यह गुण एक-दूसरे की राय व दृष्टिकोण समझने में सक्षम बनाता है, जिससे दूसरा व्यक्ति सम्मानित और मूल्यवान महसूस करता है।

**साझेदारी-** जब एक टीम साथ मिलकर कार्य करता है, तो प्रत्येक सदस्य में एक दूसरे से अलग गुण होते हैं। इसी प्रकार रिश्तों में भी टीमवर्क आवश्यक है। अगर एक साथी किसी

परिस्थिति में कमजोर पड़ता है तो उसे संभालने के लिए दूसरा साथी उपस्थित होता है। एक-दूसरे को सहायता देने के साथ कठिन मार्गों को पार करने, मुश्किलों से लड़ने के लिए और एक-दूसरे को संभालने के लिए साझेदारी आवश्यक है।

**भावनात्मक समर्थन-** जब आप किसी मुश्किल में हों या कोई चिंता परेशान कर रही हो तो ऐसे अवसर पर भावनात्मक सहारे की आवश्यकता होती है जो आपको अपने साथी से मिलना चाहिए। यह गुण रिश्ते में महसूस होने वाले अकेलेपन को दूर करता है।

**स्वतंत्रता-** प्रत्येक व्यक्ति को निजी समय की आवश्यकता होती है। अपने साथी को उसके अनुसार जीने की स्वतंत्रता देना भी रिश्ते में आवश्यक है। अगर स्वतंत्रता नहीं तो रिश्ते में घुटन महसूस होने लगती है।

**इन्हें रिश्तों में ऐसे विकसित करें...**

**भावनाओं का सम्मान करें-** साथी को अपनी बात रखने की स्वतंत्रता दी है तो उन्हें सही या गलत आँकने के बजाय मात्र सुनें। उन्हें भावनात्मक रूप से सहारा दें और हल निकालने का प्रयास करें।

**स्वीकारें कि भावनाएँ महत्वपूर्ण हैं-** हमें यह समझने की आवश्यकता है कि हमारी भावनाओं को समझना, स्वीकार करना और व्यक्त करना महत्वपूर्ण है। हमारी भावनात्मक स्थिति हमारी निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है जो अंततः हमारे भविष्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

**समानुभूति का अभ्यास करें-** दूसरों या तो साथी या करीबों की भावनाओं को समझने और उनका सम्मान करने का प्रयास करें। अभ्यास से उनकी भावनाओं और संवेदनाओं के बारे में अपनी समझ बढ़ाएँ, मजबूत संबंधों और सार्थक रिश्तों को बढ़ावा दें।

**सक्रिय रहें-** संबंधों में सक्रिय भागीदारी करें। सक्रियता रिश्तों को आवश्यक पोषण देने का काम करती है।

**संवेदनशीलता को प्रोत्साहित करें-** साथी को अपने दिल की बात कहने की स्वतंत्रता दें और सशक्त बनाएँ। उन्हें अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से साझा करने का माहौल दें। उनकी गलतियों और असफलताओं को सुधार के अवसर के रूप में स्वीकार करें।

**बराबरी का दर्जा दें-** दोनों की कुशलता एक-दूसरे से अलग हो सकती है। इस आधार पर एक-दूसरे को छोटा महसूस कराने या कमियाँ गिनाने से बचें। अगर व्यक्तिगत निर्णय लेने हैं तब भी उनसे पूछें कि उनकी इस मामले में क्या राय है। इससे उनको सम्मान और अहमियत महसूस होगी।

**ध्यान दें और सुनें-** अपने साथी या करीबी पर ध्यान देने और उन्हें सुनने का समय निकालें, ताकि आप उनको यह एहसास करा सकें कि वे आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। ■ (प्रस्तुति- लेखक एवं सामाजिक कार्यकर्ता, भोपाल, म.प्र.)



**विज्ञान भवन, नई दिल्ली**

Vigyan Bhawan New D



**भविष्य सँवारती शिक्षिका**

मात्र 34 बच्चों के साथ प्रारंभ हुई यह यात्रा 275 का कारवाँ बन चुका है, जिनमें 100 से अधिक लड़कियाँ सम्मिलित हैं। इतना सब कुछ करते हुए अर्चना ने अपनी पढ़ाई भी जारी रखी। स्कूल प्रिंसिपल बन चुकी अर्चना पीएचडी कर रही हैं। उनकी एक पुस्तक भी प्रकाशित हो चुकी है। पिछले 20 वर्षों में अर्चना ऐसे अनेक निर्धन बच्चों का जीवन परिवर्तित कर चुकी हैं, जो अन्यथा जंगलों में वनोपज चुनने के लिए भटकते रहते।

अर्चना का सामना अनेक ऐसी आदिवासी बस्तियों से हुआ, जहाँ के लोगों को स्कूल के बारे में पता ही नहीं था। उन भोले लोगों के लिए तो यह तक विश्वास करना कठिन था कि पढ़ने-लिखने से उनका जीवन परिवर्तित हो जाएगा। उनके बच्चे एक सम्मानजनक जीवन के हकदार बन सकेंगे।

यह स्वतंत्रता के कुछ ही वर्ष बाद की घटना है। तब देश में पढ़े-लिखे लोगों की संख्या बहुत कम थी और इस विशाल देश के प्रत्येक विभाग को ऐसे सुपात्रों की गंभीरता से खोज थी, जो राष्ट्र के नव-निर्माण की प्रक्रिया को गति दे सकें। स्थिति यह थी कि जिसके पास डंग की कोई हिशोबी होती, उसे कई-कई विभागों से नौकरी के प्रस्ताव मिलने लगते थे। ऐसे वातावरण में एक सज्जन देश की पहली संसद के सदस्य और शिक्षाविद् श्याम नंदन सहाय के पास नई दिल्ली इस इरादे से पहुँचे कि वह सिफारिश कर दें, तो शहर के सरकारी स्कूल में उन्हें शिक्षक की नौकरी मिल जाएगी। सहाय साहब उनकी योग्यता से बखुबी परिचित थे। उन्होंने बड़ी विनम्रता से याची से कहा, काश! आपने जिला कलकटरी की माँग की होती। इस पर वे सज्जन बोले कि देश की कई पौड़ियाँ का भविष्य चौपट करने का पास मैं बिल्कुल नहीं कर सकता! क्या लोग थे वे?

शिक्षक दिवस के अवसर पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू जब देश भर के शिक्षकों को सम्मानित कर रही थीं, तब तेलंगाना की शिक्षिका अर्चना नुगुरी का नाम सुनते ही सहाय साहब का वह वाक्या वाद हो आया। एक शिक्षक वाकई अपने देश और मानवता की कितनी महान सेवा करता है, वह कैसा परिवर्तन ला सकता है, अर्चना उसकी मिसाल हैं। तेलंगाना के मंचेरियल जिले में आज से 42 वर्ष पहले अर्चना हुई। तब यह प्रदेश भी आंध्र का ही भाग हुआ करता था। मुख्यद बात यह रही कि उनके दादा शिक्षक थे और उन्होंने बचपन से ही यह देखा था कि किस प्रकार दादा जो निर्धन आदिवासियों को अपने घर पर पढ़ाते हैं और उनके अभावों को दूर करने के लिए तत्पर रहते हैं। गाँव के लोग उन्हें देवता-सा सम्मान देते थे। ऐसे वातावरण में परिवारिश ने अर्चना के मन में शिक्षक बनने का बीज बचपन में ही डाल दिया था।

अर्चना को बहुत परिश्रम नहीं करना पड़ा। उनके पास 12वीं में इतने अच्छे प्राप्तांक थे कि पात्रता परीक्षा पास करके प्रशिक्षण कार्यक्रम पूरा करते ही सरकारी प्राथमिक स्कूल में बतौर शिक्षिका शीघ्र की नियुक्ति मिल गई। आयु की 19वीं पहलोज पर कदम रखते ही बचपन की इच्छा पूरी हो गई थी। शीघ्र से शीघ्र शिक्षक बनने की धुन उन पर इस कदर सवार थी कि स्नातक की पढ़ाई पूरी करने की भी उन्होंने प्रतीक्षा नहीं की। अपनी पढ़ाई आगे पर छोड़ वह नए दायित्व में रम गई।

दांडेपल्ली मंडल के रेवेनापल्ली स्थित स्कूल में लगभग दो दशक पहले जब अर्चना आई थीं, तब वह बंद होने के कगार पर पहुँच गया था। मात्र 34 बच्चे रह गए थे। ऐसा नहीं था कि क्षेत्र के गाँवों में स्कूल जाने लायक आयु के बच्चों की कमी थी, बल्कि अभिभावकों में शिक्षा के प्रति गहरी उदासीनता थी। बुनियादी सुविधाओं की कमी और स्वास्थ्य संबंधी कारणों से भी कई बच्चे बीच में पढ़ाई छोड़ दिया करते थे। ऐसे में अर्चना के आगे बड़ी चुनौती थी।

स्थानीय होने के कारण अर्चना जानती थीं कि आदिवासी बस्तियों के





अर्चना का सामना ऐसी कई आदिवासी वस्तियों से हुआ, जहाँ के लोगों को स्कूल के बारे में पता ही नहीं था। उन भोले लोगों के लिए तो यह तक विश्वास करना कठिन था कि पढ़ने-लिखने से उनका जीवन परिवर्तित हो जाएगा। उनके बच्चे एक सम्मानजनक जीवन के हकदार बन सकेंगे। इन्हें आश्वस्त करने में अर्चना को हफ्तों लगे, पर ईमानदार परिश्रम बेकार नहीं गया। कुछ अभिभावकों ने अपना विश्वास बढ़ोरा, तो अर्चना का भी हौसला बढ़ा। बच्चों के प्रवेश बढ़ने लगे। किंतु शीघ्र ही उन्होंने पाया कि उनमें से कई बच्चों ने आना बंद कर दिया। बिना मायूस हुए वह कारण की खोज में फिर उन वस्तियों में गई, जहाँ के बच्चों ने स्कूल छोड़ा था।



बच्चे स्कूल क्यों नहीं आते? इन वस्तियों के निवासियों की आजीविका वन-उत्पादों को चुनने-बेचने पर आधारित थी, इसलिए इस काम में छोटे-छोटे बच्चे भी अपने माँ-बाप का हाथ बँटाया करते थे। स्कूल उन्हें एक दुर्गम स्थान लगता था। अर्चना स्कूल अर्वाधि के बाद इन वस्तियों का भ्रमण करने लगीं। वह अभिभावकों को सरकारी योजनाओं और शिक्षा के महत्व बताया करतीं। उनके पास ऐसे कई आदिवासी नौजवानों के उदाहरण उपस्थित थे, जिनमें उनके दादा ने पढ़ाया था और अब वे किसी बेहतर पड़ाव पर थे।

अर्चना का सामना ऐसी कई आदिवासी वस्तियों से हुआ, जहाँ के लोगों को स्कूल के बारे में पता ही नहीं था। उन भोले लोगों के लिए तो यह तक विश्वास करना कठिन था कि पढ़ने-लिखने से उनका जीवन परिवर्तित हो जाएगा। उनके बच्चे एक सम्मानजनक जीवन के हकदार बन सकेंगे। इन्हें आश्वस्त करने में अर्चना को हफ्तों लगे, पर ईमानदार परिश्रम बेकार नहीं गया। कुछ अभिभावकों ने अपना विश्वास बढ़ोरा, तो अर्चना का भी हौसला बढ़ा। बच्चों के प्रवेश बढ़ने लगे। किंतु शीघ्र ही उन्होंने पाया कि उनमें से कई बच्चों ने आना बंद कर दिया। बिना मायूस हुए वह कारण की खोज में फिर उन वस्तियों में गई, जहाँ के बच्चों ने स्कूल छोड़ा था।

दरअसल, नगे पाँच पाँच किलोमीटर की दूरी तय करने की थकान ने उन्हें पढ़ाई से बेजार किया था। इसका एक ही मार्ग था कि बच्चों के लिए कोई परिवहन व्यवस्था हो। सरकारी खजाने से यह काम मुमकिन न था। अर्चना ने अपने वेतन से इन बच्चों को लाने-ले जाने के लिए एक ऑटो रिक्शा वाले को राजी किया। जब बच्चों की आमद बढ़ी, तो अर्चना को उनके सर्वांगीण विकास की फिक्र सताने लगी। उन्हें अब अपने बच्चों के लिए खेल-कूद, मनोरंजन के सामान चाहिए थे, कम्प्यूटर चाहिए थे।

इस शिक्षा-साधिका की साधना ने स्थानीय निर्धन लोगों को तो पहले ही मुरीद बना दिया था, अब अधिकार-संपन्न लोगों की वारी थी। अर्चना के अनुरोध पर स्थानीय विधायक ने स्कूल में स्वच्छ पेयजल और भवन की व्यवस्था कराई, तो क्षेत्र के एक एनआरआई आदिवासी छात्र से संपर्क साधने



पर फर्नीचर और लाइब्रेरी जैसी आवश्यकताएँ पूरी हुईं। यह सब अकेली अर्चना की बदौलत संभव हुआ। केंद्रीय परियोजना के अनुसार पाँच कम्प्यूटर व दो प्रोजेक्टर भी मिल गए।

मात्र 34 बच्चों के साथ प्रारंभ हुई यह यात्रा 275 का कारवाँ बन चुका है, जिनमें 100 से अधिक लड़कियाँ सम्मिलित हैं। इतना सब कुछ करते हुए अर्चना ने अपनी पढ़ाई भी जारी रखी। स्कूल प्रिंसिपल बन चुकी अर्चना पीएचडी कर रही हैं। उनकी एक पुस्तक भी प्रकाशित हो चुकी है। पिछले 20 वर्षों में अर्चना ऐसे अनेक निर्धन बच्चों का जीवन परिवर्तित कर चुकी हैं, जो अन्यथा जंगलों में वनोपज चुनने के लिए भटकते रहते। ■

(प्रस्तुति- संजय श्रीवास्तव, मुम्बई, महाराष्ट्र)





संजय गोस्वामी

जैसे-जैसे हम स्केलेबल क्वांटम कम्प्यूटिंग की दिशा में आगे बढ़ेंगे, सहयोग, प्रयोग और सरलता मार्गदर्शक सिद्धांतों के रूप में काम करेंगे। अंतःविषय साझेदारी को बढ़ावा देकर और अबक अन्वेषण की संस्कृति को अपनाकर, हम क्वांटम प्रौद्योगिकियों की परिवर्तनकारी शक्ति का पूर्ण रूप से उपयोग कर सकते हैं। स्केलेबल क्वांटम कम्प्यूटिंग की खोज एक सामूहिक प्रयास का प्रतिनिधित्व करती है, जहाँ वैज्ञानिक जिज्ञासा और तकनीकी कौशल का अभिसरण गणना और खोज के भविष्य के परिदृश्य को आकार देगा। ठोस प्रयासों और अटूट समर्पण के माध्यम से, हम एक क्वांटम-सक्षम भविष्य की असीम संभावनाओं को खोलने के लिए तैयार हैं।

क्वांटम कम्प्यूटिंग कम्प्यूटेशनल क्षमताओं में एक प्रतिमान परिवर्तन का प्रतिनिधित्व करता है, जो सूचना प्रसंस्करण में क्रांति लाने के लिए क्वांटम यांत्रिकी के सिद्धांतों पर आधारित है। द्विआधारी बिट्स पर कार्य करने वाले परंपरागत कम्प्यूटरों के विपरीत, क्वांटम कम्प्यूटर, क्वांटम बिट्स या क्यूबिट्स के आधार पर कार्य करते हैं, यह बिट्स सुपरपोजिशन अवस्थाओं में स्थित हो सकते हैं और समानांतर गणनाओं को करने में सक्षम होते हैं।

**क्यूबिट्स की मूल बातें:** एक क्यूबिट, क्वांटम गणना की मूलभूत इकाई होती है। यह सुपरपोजिशन और उलझाव सहित अद्वितीय क्वांटम गुणों को प्रदर्शित करता है। सुपरपोजिशन क्यूबिट्स को एक साथ कई अवस्थाओं में उपस्थित रहने में सक्षम बनाता है, जबकि इंटैंगल्मेंट क्यूबिट्स के बीच भौतिक दूरी की परवाह किए बिना सहसंबंध को सक्षम बनाता है। ये विशेषताएँ क्वांटम समानांतरता और कम्प्यूटेशनल शक्ति का आधार हैं।

**क्वांटम कम्प्यूटिंग में चुनौतियाँ:** क्वांटम कम्प्यूटिंग की विभिन्न विशेषताओं के बावजूद,



# क्वांटम-सक्षम भविष्य की संभावनाएँ

अनेक चुनौतियाँ इसको व्यावहारिक प्राप्ति में बाधक हैं। इसको एक महत्वपूर्ण बाधा क्यूबिट्स की नाजुक प्रकृति है, जो पर्यावरण के साथ अंतरसंबंध के कारण विघटन के प्रति अतिसंवेदनशील है। विश्वसनीय गणना के लिए आवश्यक क्वांटम सुसंगतता को बनाए रखना, क्यूबिट्स की संख्या और उनकी अंतःक्रियाओं के बढ़ने के साथ चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

**क्यूबिट सिस्टम के लिए आवश्यकताएँ:** क्वांटम कम्प्यूटर के निर्माण के लिए विशिष्ट मानदंडों को पूरा करने वाले क्यूबिट सिस्टम की आवश्यकता होती है। सबसे पहले, गणनाओं में स्थिरता और विश्वसनीयता सुनिश्चित करने के लिए क्यूबिट्स समान होने चाहिए। सही क्यूबिट एकरूपता प्राप्त करना विनिर्माण चुनौतियों को कठिन बनाता है। दूसरा, क्यूबिट्स को निर्धारित करने योग्य होना चाहिए, जिससे क्यूबिट्स के बीच सटीक हेरफेर और अंतरसंबंध संभव हो सके, यह क्वांटम गेट संचालन के लिए एक पूर्व शर्त है।

**पारंपरिक क्यूबिट तकनीक:** अनेक भौतिक प्रणालियाँ क्यूबिट्स को प्राप्त करने के

लिए प्लेटफार्मों के रूप में काम करती हैं, जिनमें सुपरकंडक्टिंग जंक्शन, ट्रैप आयन और क्वांटम डॉट्स आदि शामिल हैं। हालाँकि इनमें से अधिकांश प्रणालियाँ मात्र अत्यंत कम तापमान पर या कठोर पर्यावरणीय परिस्थितियों में प्रभावो दंग से काम करती हैं, जिससे उन्हें व्यापक रूप से अपनाना व्यावहारिक और महंगा है।

**सामान्य तापमान क्यूबिट्स के लिए प्रयास:** विश्व भर में शोधकर्ता सक्रिय रूप से वैकल्पिक क्यूबिट प्रौद्योगिकियों की खोज कर रहे हैं जो सामान्य तापमान पर काम करती हों। इसका उद्देश्य क्वांटम कम्प्यूटिंग की पहुँच और वाणिज्यिक व्यवहार्यता को बढ़ाना है। हालिया प्रगति ने सामान्य तापमान क्यूबिट्स को व्यवहार्यता का प्रदर्शन किया है, जो मापन योग्य क्वांटम गणना के लिए आशाजनक संकेत है।

**क्यूबिट प्लेटफार्मों के रूप में धातु-जैविक डॉट्स (एमओएफ):** जापान में एक सहयोगी दल द्वारा किए गए एक अध्ययन में धातु-कार्बोनेट डॉट्स का उपयोग करते हुए सामान्य तापमान क्यूबिट्स के लिए एक नया दृष्टिकोण





उपस्थित किया गया है। एमओएफ में कार्बनिक अणुओं द्वारा आपस में जुड़े धातु आयन होते हैं, जो क्वांटम घटनाओं के लिए अनुकूल अत्यधिक छिद्रपूर्ण संरचनाएँ बनाते हैं।

**एमओएफ में क्रोमोफोर:** जापानी अध्येतन में जिस्कोनिमम-आधारित एमओएफ ने क्रोमोफोर वाले कार्बनिक अणुओं को एकीकृत किया, उदाहरण के लिए पेंटासिन। क्रोमोफोर कार्बनिक मोएटीज हैं जो प्रकाश की विशिष्ट तरंग दैर्घ्य को अवशोषित करने में सक्षम होते हैं, जिससे यह अलग-अलग रंग प्रदर्शित करते हैं। एक क्रोमोफोर के भीतर, इलेक्ट्रॉन ऊर्जा स्तरों के बीच संक्रमण करते हैं, जो इसके ऑप्टिकल और क्वांटम गुणों को प्रभावित करते हैं।

**एकल विखंडन:** एक क्वांटम घटना: एकल विखंडन एमओएफ-आधारित क्यूबिट प्रणालियों में एक प्रमुख तंत्र के रूप में उभरा है। इस प्रक्रिया में एक एकल उत्तेजित अवस्था को दो त्रिक अवस्थाओं में परिवर्तित किया जाता है, जो प्रभावी रूप से क्वांटम अवस्थाओं की संख्या को दोगुना करता है और क्वांटम सुसंगतता को बढ़ाता है। सिंगलेट विखंडन क्रोमोफोर्स के बीच ऊर्जा हस्तांतरण की सुविधा प्रदान करता है, जो क्यूबिट कार्यक्षमता के लिए महत्वपूर्ण क्वांटम इंटरैक्शन को संभव बनाता है।

**क्वांटम सुसंगतता की भूमिका:** क्वांटम सुसंगतता-सुपरपोजिशन अवस्थाओं को दृढ़ता, क्वांटम गणना के लिए आवश्यक है। एमओएफ-आधारित क्यूबिट्स में, क्रोमोफोर्स के बीच

नाजुक अंतः क्रियाओं से सुसंगतता उत्पन्न होती है, जो छिद्रपूर्ण एमओएफ संरचना के भीतर घूर्णन गतिकी द्वारा व्यवस्थित होती है। ये अंतः क्रियाएँ सामान्य तापमान पर भी क्वांटम सुसंगतता बनाए रखती हैं, जो क्वांटम कम्प्यूटिंग अनुसंधान में एक महत्वपूर्ण सफलता है।

### प्रयोगात्मक अंतर्दृष्टि और चुनौतियाँ:

जापानी अध्येतन के प्रयोगात्मक निष्कर्ष एमओएफ-आधारित क्यूबिट्स में क्वांटम सुसंगतता की मजबूती और दीर्घायु पर प्रकाश डालते हैं। आशाजनक परिणामों के बावजूद, क्यूबिट प्रणालियों को बढ़ाने, क्वांटम गेट संचालन को प्राप्त करने और क्वांटम गणनाओं में नियंत्रणीयता और स्थिरता सुनिश्चित करने में चुनौतियाँ बनी हुई हैं।

### भविष्य की संभावनाएँ और अनुसंधान:

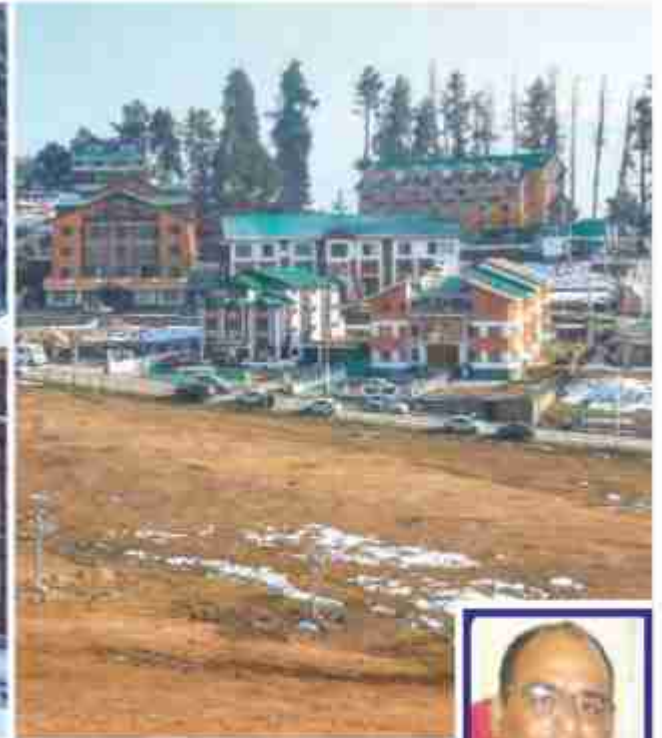
सामान्य तापमान क्यूबिट्स का विकास क्वांटम कम्प्यूटिंग में नई सीमाएँ खोलता है, जो आगे के अन्वेषण और नवाचार को बढ़ाएगा। भविष्य के शीघ्र प्रवास क्यूबिट आर्किटेक्चर को परिष्कृत करने, क्वांटम गेट संचालन को अनुकूलित करने और एमओएफ-आधारित क्यूबिट्स को स्केलेबल क्वांटम कम्प्यूटिंग प्लेटफार्मों में एकीकृत करने पर ध्यान केंद्रित करेंगे। बहु-विषयक क्षेत्रों में सहयोगात्मक प्रवास क्वांटम प्रौद्योगिकियों की प्रगति को व्यावहारिक अनुप्रयोगों की ओर ले जाएंगे।

**निष्कर्ष:** अंत में, सामान्य तापमान क्यूबिट्स का प्रवास क्वांटम कम्प्यूटिंग में एक महत्वपूर्ण प्रगति का प्रतीक है, जो वैज्ञानिक अन्वेषण और तकनीकी प्रगति के एक नए युग की शुरुआत करता है। धातु-कार्बनिक ढाँचे के भीतर अंतर्निहित 'रंग अणुओं' की विशिष्ट विशेषताओं का लाभ उठाते हुए, शोधकर्ताओं ने क्वांटम सूचना प्रसंस्करण के लिए नए मार्ग खोले हैं। यह सफलता न मात्र नवाचार के लिए अभूतपूर्व अवसरों का सृजन करती है, बल्कि विविध क्षेत्रों में क्रांति लाने के लिए क्वांटम कम्प्यूटिंग की क्षमता को भी रेखांकित करती है। जैसे-जैसे हम स्केलेबल क्वांटम कम्प्यूटिंग की दिशा में आगे बढ़ेंगे, सहयोग, प्रयोग और सरलता मार्गदर्शक सिद्धांतों के रूप में काम करेंगे। अंतःविषय साझेदारी को बढ़ावा देकर और अत्यंत अन्वेषण की संस्कृति को अपनाकर, हम क्वांटम प्रौद्योगिकियों को परिवर्तनकारी शक्ति का पूर्ण रूप से उपयोग कर सकते हैं। स्केलेबल क्वांटम कम्प्यूटिंग की खोज एक सामूहिक प्रयास का प्रतिनिधित्व करती है, जहाँ वैज्ञानिक जिज्ञासा और तकनीकी कौशल का अभिसरण गणना और खोज के भविष्य के परिदृश्य को आकार देगा। दोस प्रयासों और अटूट समर्पण के माध्यम से, हम एक क्वांटम-सक्षम भविष्य की असीम संभावनाओं को खोलने के लिए तैयार हैं। ■

(लेखक एवं स्तंभकार, मुंबई, महाराष्ट्र)







पंकज चतुर्वेदी

## प्रकृति क्यों कुपित हो रही है

जलवायु परिवर्तन की मार से सर्वाधिक प्रभावित उत्तराखंड के पहाड़ जैसे अब अपना संयम खो रहे हैं- देश को सदानीरा गंगा-घमुना जैसी नदियाँ देने वाले पहाड़ के लगभग 12 हजार प्राकृतिक स्रोत या तो सूख चुके हैं या फिर सूखने की कगार पर हैं। इस सर्दी में हिमालय, हिंदू कुश और काराकोरम में बर्फबारी की असामान्य अनुपस्थिति के चलते गर्म तापमान रहा है। घरम ला नीना-अल नीनो स्थितियों और पश्चिमी विक्षोभ से मौसम इस बार असामान्य रहा। जलवायु संकट के प्रतीक ये परिवर्तन पर्वतीय समुदायों और हिंदूकुश-हिमालयी क्षेत्र में जल सुरक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण संकट उत्पन्न करते हैं। यह समझना होगा कि सर्दियों में कम बर्फबारी का कारण अल नीनो नहीं है।

इस वर्ष का जनवरी महीना कश्मीर के लिए अभी तक का सबसे गरम रहा। यहीं फरवरी जाते-जाते इस राज्य को बर्फ की घनी चादर में लपेट चुकी है। मौसम विभाग के माने तो फरवरी के आखिरी दिनों में फिर से जम कर बर्फबारी होगी। 23 फरवरी की रात गुलमार्ग में शून्य से 10.4 और पहलगाम में 8.6 डिग्री नीचे तापमान वाली रही। धरती के स्वर्ग कहलाने वाले कश्मीर में क्या देर से हुई बर्फबारी मात्र एक असामान्य घटना है या फिर जलवायु परिवर्तन के प्रभावों का संकेत? यह बात गौर करने की है कि बीते कुछ वर्षों में कश्मीर निरंतर असामान्य और घरम मौसम की चपेट में है। अभी 21 फरवरी को गुलमार्ग में चफाले तूफान का आना भी चौंकाने वाला है। जान लें देर से हुई बर्फबारी से राहत तो है लेकिन इससे उभरे संकट भी हैं।

कश्मीर घाटी को सुंदर, हरा भरा, जलनिधिघनों से परिपूर्ण और जहाँ के लोगों के लिए जीविकोपार्जन का मूल आधार है- जाड़े का मौसम। यहीं जाड़े के कुल 70 दिन गिने जाते हैं। 21 दिसंबर से 31 जनवरी तक 'चिल्ला-ए-कली' यानि शून्य से कई डिग्री नीचे वाली ठंड। इस बार यह 45 दिनों का समय बिल्कुल शून्य बर्फबारी का रहा। उसके बाद बीस दिन का 'चिल्ला-ए-खुदे' अर्थात् छोटा जाड़ा, वह होता है- 31 जनवरी से 20 फरवरी। इस दौर में बर्फ प्रारंभ हुई किंतु ठतनी नहीं जितनी अपेक्षित थी और उसके बाद 20 फरवरी से 02 मार्च तक बच्चा जाड़ा अर्थात् 'चिल्ला ए बच्चा'। इस बार बर्फबारी इस समय में हो रही है।

सत्तर दिन की बर्फबारी 15 दिन में सिमटने से दिसंबर और जनवरी में हुई लगभग 80-90

प्रतिशत कम बर्फबारी की भरपाई तो हो नहीं सकती। उसके बाद गर्मी प्रारंभ हो जाने से स्पष्ट है कि जो थोड़ी सी बर्फ पहाड़ों पर आई है, वह शीघ्र ही पिघल जाएगी। अर्थात् आने वाले दिनों में एक तो ग्लेशियर पर निर्भर नदियों में अचानक बाढ़ आ सकती है और फिर अप्रैल में गर्मी आते-आते वहाँ पानी का अकाल हो सकता है।

भारत में हिमालयी क्षेत्र का फैलाव 13 राज्यों व केंद्र शासित प्रदेशों ( अर्थात् जम्मू और कश्मीर, लद्दाख, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, अरुणाचल प्रदेश, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, सिक्किम, त्रिपुरा, असम और पश्चिम बंगाल ) में है, जो लगभग 2500 किलोमीटर है। भारत के मुकुट कहे जाने वाले हिमाच्छादित पर्वतमाला की गोदी में कोई पाँच करोड़ लोग सदियों से रह रहे हैं। चूंकि यह क्षेत्र अधिकांश



भारत के लिए पानी उपलब्ध करवाने वाली नदियों का उद्गम है, साथ ही यहाँ के ग्लेशियर धरती के गरम होने की निर्वाह करते हैं, सो जलवायु परिवर्तन की दृष्टि से यह सबसे अधिक संवेदनशील है।

जलवायु परिवर्तन की मार से सर्वाधिक प्रभावित उत्तराखंड के पहाड़ जैसे अब अपना संगम खो रहे हैं- देश को सदानीरा गंगा-यमुना जैसी नदियाँ देने वाले पहाड़ के लगभग 12 हजार प्राकृतिक स्रोत या तो सूख चुके हैं या फिर सूखने की कगार पर हैं। इस सर्दी में हिमालय, हिंदू कुश और काराकोरम में बर्फबारी की असामान्य अनुपस्थिति के चलते गर्म तापमान रहा है। चरम ला नीना-अल नीनो स्थितियों और पश्चिमी विश्वोप से मौसम इस बार असामान्य रहा। जलवायु संकट के प्रतीक ये बदलाव पर्वतीय समुदायों और हिंदूकुश-हिमालयी क्षेत्र में जल सुरक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण संकट उत्पन्न करते हैं। यह समझना होगा कि सर्दियों में कम बर्फबारी का कारण अल नीनो नहीं है। अल-नीनो के कारण मात्र गर्मियों और मानसून की बारिश प्रभावित होती है। मात्र एक वा दो वर्ष बर्फ रहित सर्दी का जिम्मेदार 'जलवायु परिवर्तन' को ठहरना भी शीघ्रता होगी। यह अभी वैज्ञानिक कसौटी पर सिद्ध होना बाकी है। बिदित हो कि पहाड़ों पर रहने वाले लोग आजीविका के लिए प्राकृतिक संसाधनों पर निर्भर हैं। वे अपना निर्वाह खेती और पशुधन पालन से करते हैं। उनके खेत छोटे होते हैं। लगभग बर्फ रहित या देर से सर्दी का प्रभाव उन लोगों के लिए विनाशकारी हो सकता है।

ऊँचे पहाड़ों पर खेतों में बर्फ का आवरण आमतौर पर एक इन्सुलेशन कवच के रूप में कार्य करता है। बर्फ की परत से उनके फसलों की रक्षा होती है, कंद-मूल जैसे उत्पादों की वृद्धि होती है, पाले का प्रकोप नहीं हो पाता। साथ ही बर्फ से मिट्टी का कटाव भी रुकता है। पूरे हिमालय क्षेत्र में कम बर्फबारी और अनिश्चित वर्षों से क्षेत्र में पानी और कृषि वानिकी पर प्रतिकूल पारिस्थितिक प्रभाव पड़ने की संभावना है।

अगर तापमान शीघ्र ही बढ़ जाता है तो तो देर से होने वाली बर्फबारी और भी अधिक त्रासदीदायक होगी। इससे जॉएलओएफ (हिमनद झील के फटने से होने वाली बाढ़) अचानक बाढ़ आएगी और धरो, बागानों और भवशिवाओं को बहा ले जाएगी। गर्मी से यदि ग्लेशियर अधिक पिघले

हमारे देश के सम्पन्न अर्थ व्यवस्था का आधार खेती है और खेती बगैर सिंचाई के हो नहीं सकती। सिंचाई के लिए अनिवार्य है कि नदियों में जल-धारा अचिरल रहे किन्तु नदियों में जल लाने की जिम्मेदारी तो उन बर्फ के पहाड़ों की है जो गर्मी होने पर धीरे-धीरे पिघल कर देश को पानीदार बनाते हैं। स्पष्ट है कि आने वाले दिनों में न मात्र कश्मीर या हिमाचल, बल्कि सारे देश में जल संकट खड़ा होगा ही।

तो आने वाले दिनों में पहाड़ी राज्यों में स्थापित सैकड़ों मेगा वाट की जल विद्युत परियोजनाओं पर भी संकट वा सकता है। लंबे समय तक सूखे के कारण डेल्टा और अन्य नदियों का जल स्तर अभी से नकारात्मक सीमा में है।

कश्मीर में जल शक्ति विभाग के मुख्य अभियंता संजीव मल्होत्रा स्वीकार करते हैं कि 'समय पर बर्फबारी और बारिश की कमी के कारण सतही जल स्रोतों के जल स्तर में उल्लेखनीय कमी आई है। उत्तराखंड में मसुरी से ऊपर बर्फबारी और बारिश न होने से मौसम खुशक बना हुआ था, बारिश की कमी और पाले की मार से किसानों की फसलें दम तोड़ गईं जिसके चलते पहाड़ी क्षेत्र चकराता में जहाँ किसान कैंस क्रॉप कही जाने वाली फसल अदरक, टमाटर, लहसुन, मटर पर ही अपनी आजीविका के लिए निर्भर रहता है, ये सभी फसलें इन दिनों बदहाली के दौर से गुजर रही हैं। वहीं पहाड़ी क्षेत्र में समय से बर्फ न गिरने के कारण से सेब,आड़ू और खुमारी की पैदावार

कमजोर हो गई।

हमारे देश के सम्पन्न अर्थ व्यवस्था का आधार खेती है और खेती बगैर सिंचाई के हो नहीं सकती। सिंचाई के लिए अनिवार्य है कि नदियों में जल-धारा अचिरल रहे किन्तु नदियों में जल लाने की जिम्मेदारी तो उन बर्फ के पहाड़ों की है जो गर्मी होने पर धीरे-धीरे पिघल कर देश को पानीदार बनाते हैं। स्पष्ट है कि आने वाले दिनों में न मात्र कश्मीर या हिमाचल, बल्कि सारे देश में जल संकट खड़ा होगा ही। जल संकट के साथ प्रश्न यह उठता है कि इस अनिश्चित मौसम से कैसे बचा जाए? ग्लोबल वार्मिंग या अल-नीनो को दोष देने से पहले हमें स्थानीय ऐसे कारकों पर विचार करना होगा जिससे प्रकृति कुपित है। जून 2022 में गोविंद वल्लभ पंत राष्ट्रीय हिमालयी पर्यावरण संस्थान (जीवीएनआईएचई) द्वारा जारी रिपोर्ट 'एनवायर्नमेंटल एक्सेसमेंट ऑफ टूरिज्म इन द इंडियन हिमालयन रीजन' में कड़े शब्दों में कहा गया था कि हिमालयी क्षेत्र में बढ़ते पर्यटन के चलते हिल स्टेशनों पर दबाव बढ़ रहा है। इसके साथ ही पर्यटन के लिए जिस प्रकार से इस क्षेत्र में भूमि उपयोग में परिवर्तन आ रहा है वो अपने आप में एक बड़ी समस्या है। जंगलों का बढ़ता विनाश भी इस क्षेत्र के इकोसिस्टम पर व्यापक प्रभाव डाल रहा है। यह रिपोर्ट नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) के आदेश पर पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय (एमओईएफ और मोसी) को भेजी गई थी। इस रिपोर्ट में हिमाचल प्रदेश में पर्यटकों के वाहनों और इसके लिए वन रही सड़कों के कारण वन्यजीवों के आवास नष्ट होने और जैवविविधता पर विपरीत प्रभाव की बात भी कही गई थी।

(वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार, दिल्ली)

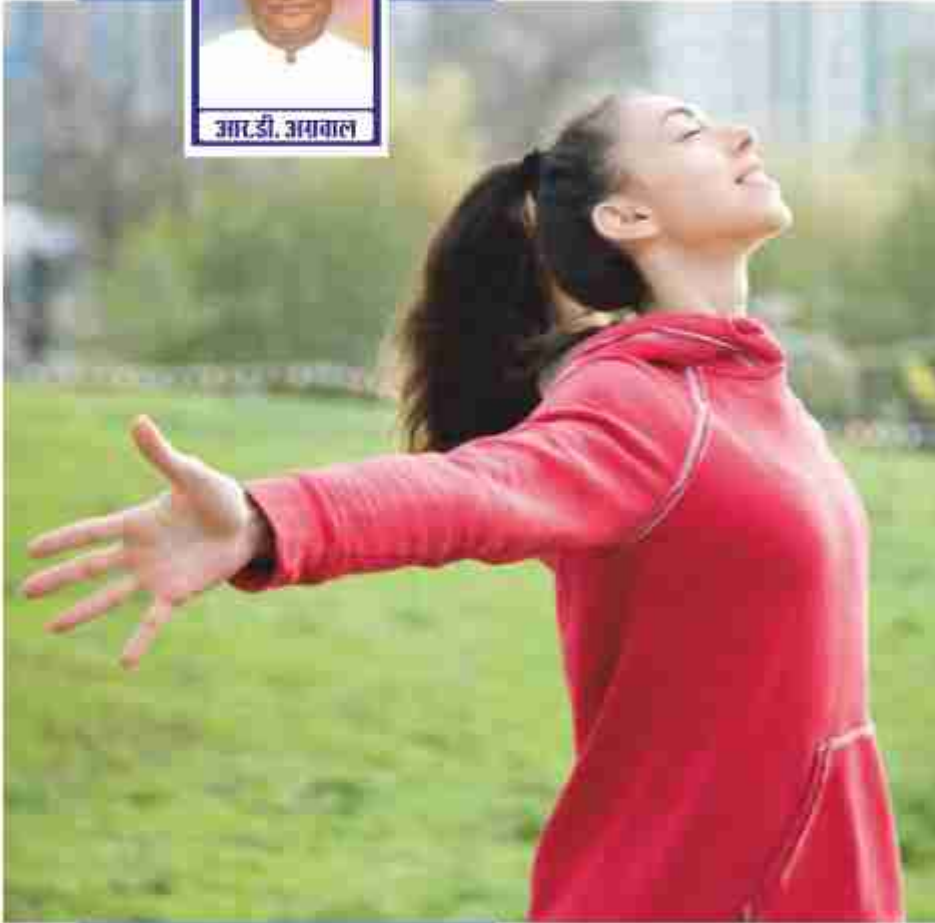




# अपने भीतर स्थित ऊर्जा का साक्षात्कार करें



आर.डी. अरावाल



उसकी प्राप्ति में मन का कोई भी कृत्य अथवा शक्ति पूर्णतः अनुपयुक्त एवं शून्य होती है क्योंकि यह मंगलमय उपाधि मात्र स्वयं के हृदय से जुड़े संयन्त्रों की मिटास का स्वाद होता है जिसमें मुक्त आकाश में स्वतंत्र उड़ान का स्पष्ट आमंत्रण होता है, क्योंकि सच यही है कि स्वयं के मन को ठीक से देखें व समझ लेने के पश्चात ही हृदय के खुले द्वार स्वतः दिखायी देने लगते हैं।

एक बार स्वामी विवेकानंद जी योस्टन गए हुए थे। एक नवयुवक उनके पास आया और उसने एक कागज का टुकड़ा स्वामी जी को धमाया। इस कागज के टुकड़े पर किसी व्यक्ति का नाम-पता लिखा था और आगे वह वाक्य था कि, 'दुनिया की सारी दौलत और सारा सुख तुम्हें मिल सकता है पर से उसे पाने की युक्ति तुम्हें मालूम होनी चाहिए। अगर तुम मेरे पास आओ तो मैं तुम्हें वह युक्ति सिखा सकता हूँ। फॉस मात्र पाँच डालर।' चिट्ठी देखकर उस नवयुवक ने स्वामी विवेकानंद जी से पूछा कि, 'इस बारे में आपकी क्या राय है?' क्योंकि वह इसी विचार में मस्त था कि बिना कोई काम किए उसे समस्त सुख और पैसा मिल जाएगा। तब स्वामी विवेकानंद जी ने उसे समझाते हुए कहा कि, 'मनुष्य में दो प्रकार की चरम वृत्तियाँ पाई जाती हैं। पहली है- आशावादी वृत्ति, जिसमें प्रत्येक वस्तुएँ हमें सुंदर, हरी-भरी और अच्छी प्रतीत होती हैं। दूसरी है- निराशावादी वृत्ति जिसमें ऐसा प्रतीत होता है कि सारी बातें हमारे मन के प्रतिकूल हैं। जब हम नौजवान, शक्तिमान होते हैं, तो ऐसा मालूम होता है कि दुनिया की सारी भोग की चीजें हमारे लिए ही बनाई गई हैं, परंतु जब हम वृद्ध हो जाते हैं तो हम एक कोने में मात्र बैठे होते हैं। कम ही मनुष्यों को इसका ज्ञान है कि दुःख के साथ सुख और सुख के साथ दुःख लगा हुआ है। सुख और दुःख जुड़ना भाई हैं। जिसकी बुद्धि संतुलित है उसे दोनों का ही त्याग करना चाहिए। ज्ञानी पुरुष जानता है कि विषय-भोग निरस्मार हैं और सुख-दुःख का कोई

हमारा मन अधिकतर समय दुःख और देशन में क्यों रहता है? हमने इस प्रकार की सोच के बीज का रोपण किया हुआ है कि मन सदैव यही सोचता है ऐसा न हुआ तो क्या होगा और वैसा न हुआ तो क्या हो सकता है। सारे दुःख व देशन हमारी नासमझी और इसी गलत सोच के कारण स्थित है। इसलिए मात्र अपनी सोच परिवर्तित कर डालिए, समस्त दुःख व देशन उसी समय समाप्त हो जाएंगे। ऐसा नहीं है कि जितने भी महान पुरुष हुए हैं, उनके जीवन में सब कुछ अच्छा-अच्छा हुआ हो, किंतु वे चौबीस घंटे आनंद में रहते थे।

अपने सपनों को किसी भी प्रकार पूर्ण करने की आपाधापी में च्यस्त वह मन अंततः एक अंतहीन भागदौड़ का अंधा नायक जैसा बन जाता है। यह शत-प्रतिशत यंत्रणा-यंत्र बना मन उस हृदय की ओर देखने में असमर्थ हो जाता है जिसमें शांति के असीम सागरों का उत्सव चल रहा होता है। स्वयं को छोड़कर सदैव दूसरों में उत्पुक्त यह परजीवी मन परनिभरता की नाँव पर ही अपनी पहचान बनाता है। अनुमानों की श्वासों से जीवित वह मायावी मन उस अनुभव के लिये एकदम अपात्र होता है जिसमें मन के प्रति जागरण का संयोग घटित हो सकता हो। जीवन में जो कुछ भी अति मूल्यवान उपलब्धि संभव हो सकती है



अंत नहीं। स्वामी जी की यह बात सुन नवयुवक नतमस्तक हो गया।

सामान्यतः जीवन, अनेक विचित्र विडम्बनाओं का केंद्र स्थल जैसा बन जाता है। इसमें बाहर की अधिकतम अमीरी भी अंततः भीतर की यंत्रणा को दूर नहीं कर पाती है किन्तु भीतर की अमीरी के आगे बाहरी दुःखों का प्रभाव अवश्य शून्य हो जाता है। बाहर जो भी पाया-खोजा जा सकता है उसके किसी भी छोर का सीधा संबंध भीतरी ऊर्जा-स्रोत से नहीं होता है। यहाँ तक कि बाहर पाने की अंधी दौड़ में अंदर के जगत को जान-बूझकर विस्मृत कर दिया जाता है। उपलब्ध जीवन अन्तर्यात्रा का विलक्षण अवसर है, जीवन में सब कुछ संभव करने वाली शक्ति का स्रोत अंदर स्थित है, इसलिये अंदर की सुधि आना वह शुभ संकेत है जिसमें रूपान्तरण की संभावना उपजाऊ हो जाती है।

असली धन, पद आदि सब भीतर हैं। असली शान्ति-आनन्द भी भीतर हैं तो फिर भीतर उसे पाने, खोजने की जिज्ञासा में कजूसी कैसी? जबकि सच यही है कि अपने आप को जानने की राह पर चलने से ही भीतरी ऊर्जा का साक्षात्कार हो सकता है।

कल कुछ अच्छा होगा, समय बदलेगा, इसी सोच में बहुतों का जीवन कट जाता है, परंतु यदि छोड़ा सोच-समझकर व्यक्ति अपने में परिवर्तन करे और कल की आशा पर जीने के बजाय आज जीने के, जैसा है, उसे स्वीकार करे, पूरी तन्मयता से, ब्रेक तरीके से जीना प्रारंभ करे तो वर्तमान जीवन ही सुखमय एवं सार्थक बन सकता है।

**प्रति पल आनंदित रहने का अभ्यास-** हमारा मन अधिकतर समय दुःख और टेंशन में क्यों रहता है? हमने इस प्रकार की सोच के बीज का रोपण किया हुआ है कि मन सदैव यही सोचता है ऐसा न हुआ तो क्या होगा और वैसा न हुआ तो क्या हो सकता है। सारे दुःख व टेंशन हमारी नासमझी और इसी गलत सोच के कारण स्थित है। इसलिए मात्र अपनी सोच परिवर्तित कर दीजिए, समस्त दुःख व टेंशन उसी समय समाप्त हो जाएंगे। ऐसा नहीं है कि जितने भी महान पुरुष हुए हैं, उनके जीवन में सब कुछ अच्छा-अच्छा हुआ हो, किंतु वे चौबीस घंटे आनंद में रहते थे। गुरु नानक देव जी एक तार की तान पर गीत गाते चलते थे और आनंदित रहते थे। कबीर जी आज कपड़ा चुनकर बेचते, तब कल उनके खाने का



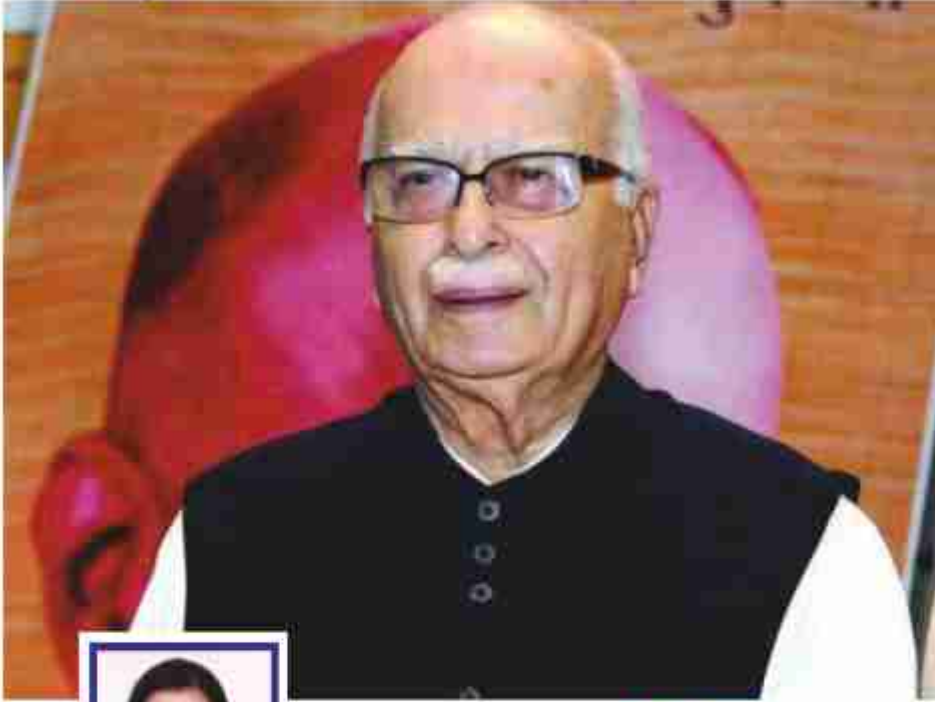
**सामान्यतः जीवन, अनेक विचित्र विडम्बनाओं का केंद्र स्थल जैसा बन जाता है। इसमें बाहर की अधिकतम अमीरी भी अंततः भीतर की यंत्रणा को दूर नहीं कर पाती है किन्तु भीतर की अमीरी के आगे बाहरी दुःखों का प्रभाव अवश्य शून्य हो जाता है। बाहर जो भी पाया-खोजा जा सकता है उसके किसी भी छोर का सीधा संबंध भीतरी ऊर्जा-स्रोत से नहीं होता है। यहाँ तक कि बाहर पाने की अंधी दौड़ में अंदर के जगत को जान-बूझकर विस्मृत कर दिया जाता है। उपलब्ध जीवन अन्तर्यात्रा का विलक्षण अवसर है, जीवन में सब कुछ संभव करने वाली शक्ति का स्रोत अंदर स्थित है, इसलिये अंदर की सुधि आना वह शुभ संकेत है जिसमें रूपान्तरण की संभावना उपजाऊ हो जाती है। असली धन, पद आदि सब भीतर हैं। असली शान्ति-आनन्द भी भीतर हैं तो फिर भीतर उसे पाने, खोजने की जिज्ञासा में कजूसी कैसी? जबकि सच यही है कि अपने आप को जानने की राह पर चलने से ही भीतरी ऊर्जा का साक्षात्कार हो सकता है।**

जुगाड़ होता था किंतु वे वही कहते थे कि आनंद झरता रहता है। इससे वह निष्कर्ष निकलता है कि सुख और दुःख मात्र आदतें हैं। दुःखी और परेशान रहने की आदत के बीजों का हमने गहराई से रोपण किया हुआ है। अगर दुःखी रहने की आदत डाल सकते हैं तो सुखी रहने की आदत भी डाल सकते हैं।

प्रातः काल उठते ही एक प्रयोग करें और तुरंत उसका परिणाम भी देख लें। सोकर उठते ही ध्यान में अपने चित्त को श्वासों की धुन में लीन करके स्वयं को आनंद के भाव से भर लीजिए। इसे ही स्वभाव बना लें और आदत में सम्मिलित कर लें।

यह गलत सोच है कि बहुत अधिक धन, पद या प्रतिष्ठा मिल जाए तो आनंदित हो जाएंगे, किंतु इसे एक शर्त नहीं बनाना है क्योंकि जिसने भी अपने आनंद पर शर्त लगाई वह आज तक आनंदित नहीं हो सका। अगर आपने बेशर्त आनंदित जीवन जीने का अभ्यास प्रारंभ कर दिया तो ब्रह्मांड की सारी शक्तियाँ आपकी ओर आकर्षित होने लगेंगी। पहले तुम ध्यान से अपने श्वासों के भीतर की शक्ति को पहचान कर हृदय में विश्रामात्म परमात्मा के राज्य में प्रवेश तो करो और परमानंद का सान्निध्य तो प्राप्त करो, बाकी सभी चीजें तुम्हें अपने आप मिलती चली जाएँगी। तब प्रतिपल श्वासों के भीतर से जो आनंद झरता है उसे स्वीकार कर मनुष्य जीवन सफल करें। ■ (तत्व चिंतक एवं अध्यात्म प्रेमी, मुम्बई, महाराष्ट्र)





**- जीवन परिचय -**

- जन्म 8 नवंबर, 1927, कराची (वर्तमान पाकिस्तान)।
- 1936-1942 सेंट पैट्रिक स्कूल, कराची में स्कूली शिक्षा (मैट्रिक तक हर कक्षा में प्रथम रहे)।
- 1942 स्वयंसेवक के रूप में आरएसएस में सम्मिलित हुए।
- 1942 भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान यशराम विदुमल नेशनल कॉलेज, हैदराबाद में सम्मिलित हुए।
- डॉ. जे. नेशनल कॉलेज, हैदराबाद से स्नातक इसके बाद गवर्नमेंट लॉ कॉलेज, मुंबई से विधि स्नातक को पढ़ाई की।
- 1944 कराची के मॉडल हाई स्कूल में शिक्षक के रूप में नौकरी बटी।
- 12 सितंबर, 1947 सिंध से दिल्ली आए।
- 1947-1951 आरएसएस सचिव के रूप में राजस्थान में कार्य किया।
- 1950-1967 जनसंघ की राजनीतिक पत्रिका अग्निद्वार में सहायक संपादक के रूप में काम किया।



**नीलमाला विश्वकर्मा**

# भाजपा की शिखर यात्रा के 'सारथी'

प्रचारक से प्रारंभ लालकृष्ण आडवाणी संघ के प्रचारक बनकर निकले, जनसंघ में विचारक की भूमिका में रहे। नब्बे के दशक के आखिरी वर्षों में सोमनाथ से अयोध्या की रथयात्रा के इस यात्रा की पूरे देश में धूम रही। वर्ष 1970 के आडवाणी और 1990 के आडवाणी में जमीन-असमान का अंतर था। 1970 में वह कोई जनसभा नहीं करते थे और 1990 में उनकी सभाओं में तालियों की गड़गड़ाहट होती थी।

बैंटवारे का दश लिए लगभग 20 वर्ष का एक नौजवान कराची से दिल्ली आया और भारत की राजनीति को नई दिशा देने वाला 'सारथी' बन गया। लालकृष्ण आडवाणी भाजपा की शिखर यात्रा की नींव के पत्थर भी बने और उस पर लहराने वाला झंडा भी। उनके पग संघर्ष के पथ पर कभी नहीं डगमगाए।

लालकृष्ण आडवाणी अपने स्पष्ट और दृढ़ रुख के लिए जाने जाते हैं। वर्ष 1980 में जनता पार्टी में दोहरी सदस्यता का मुद्दा उठने पर जनसंघ धड़े से अलग होकर भाजपा का गठन करने और 2001 में आगरा में पाकिस्तान के राष्ट्रपति परवेज मुशर्रफ के साथ शिखर चार्ला से मुशर्रफ को खाली हाथ भेजने में आडवाणी की अहम भूमिका रही थी। वह अपने से अधिक पार्टी एवं देश की सोच

को आगे रखते थे। हवाला मामले में नाम आने पर चुनाव न लड़ने और संसद में कदम न रखने का बड़ा निर्णय उन्होंने लिया था।

प्रचारक से प्रारंभ लालकृष्ण आडवाणी संघ के प्रचारक बनकर निकले, जनसंघ में विचारक की भूमिका में रहे। नब्बे के दशक के आखिरी वर्षों में सोमनाथ से अयोध्या की रथयात्रा के इस यात्रा की पूरे देश में धूम रही। वर्ष 1970 के आडवाणी और 1990 के आडवाणी में जमीन-असमान का अंतर था। 1970 में वह कोई जनसभा नहीं करते थे और 1990 में उनको सभाओं में तालियों की गड़गड़ाहट होती थी। जैसे तो आडवाणी 1951 में जनसंघ के संस्थापकों में रहे और वर्ष 1957 में अटल बिहारी वाजपेयी के साथ संसदीय सहयोगी के रूप में रहे, किंतु एक

दशक पश्चात फिल्म समीक्षक और नगर निगम की सियामत से ऊपर उनकी राजनीति ने नई करवट ली।

राजनीतिक उभार 1968 में जब दीनदयाल उपाध्याय का निधन हो गया, तो पूरे जनसंघ के केंद्र में अटल बिहारी वाजपेयी आ गए। लालकृष्ण आडवाणी का मुख्य राजनीतिक उभार यहीं से प्रारंभ हुआ। वाजपेयी एवं अन्य नेता चाहते थे कि राजमाता विजयाराजे सिंधिया अर्धवृद्ध पद संभालें, किंतु उन्होंने स्पष्ट इनकार कर दिया। ऐसे में वाजपेयी ने आडवाणी की तैयार किया। आडवाणी की झिझक थी कि उनको सार्वजनिक रूप से भाषण देना नहीं आता, किंतु जब वाजपेयी ने कहा कि वह तो पीड़ित दीनदयाल उपाध्याय को भी नहीं आता था, तो वह तैयार हो गए।

सियासी स्वर्णकाल आडवाणी का राजनीतिक स्वर्णकाल 1990 में अयोध्या से सोमनाथ की राम मंदिर को लेकर निकाली गई रथयात्रा से प्रारंभ हुआ। इसमें उनके सारथी वर्तमान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी थे। इस यात्रा ने देश



की राजनीति की दिशा और दशा परिवर्तित कर दी। किस प्रकार से राजनीतिक दल यात्रा के द्वारा लोगों तक व्यापक पहुँच बना सकता है, इससे सिद्ध हुआ। हालाँकि, यह यात्रा आडवाणी को समस्तीपुर में गिरफ्तारी से पूरी नहीं हो सकी, किंतु आडवाणी के हाथ में जनता से संवाद का 'यात्रा अस्त्र' लग चुका था। इसके बाद उन्होंने देश को मथने के लिए 1993 में जनदेश यात्रा (चार जगहों से चार नेताओं आडवाणी, मुरली मनोहर जोशी, भैरों सिंह शेखावत और कल्याण सिंह) निकाली।

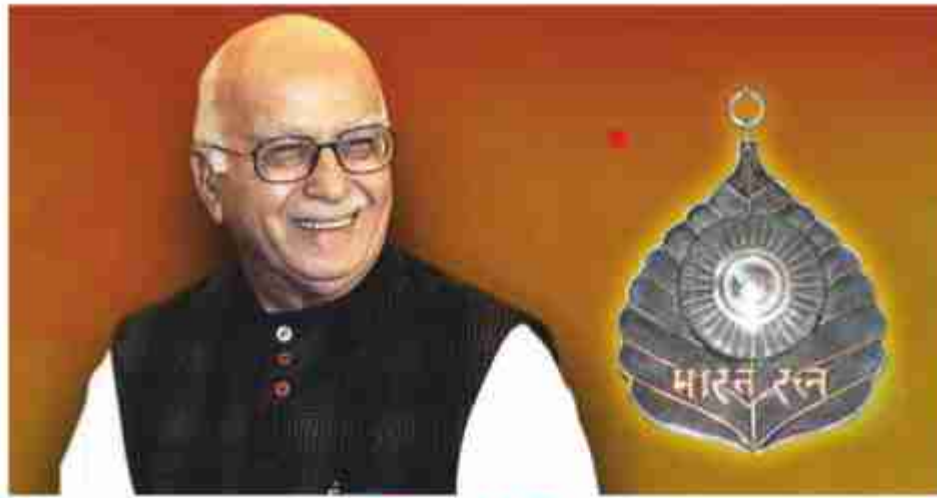
गंभीरता को सहजता से लेंने की कला आडवाणी को आती थी। सत्तर के दशक में जब एक उपचुनाव में जनसंघ को हार हो गई तो वाजपेयी काफी उदास थे। तब आडवाणी ने अचानक फिल्म देखने की बात कह चौंका दिया। बाद में वाजपेयी व आडवाणी दोनों दिल्ली के इंपीरियल सिनेमा हॉल में फिल्म देखने गए। दोनों ही फिल्म देखने के शौकीन थे।

**अटल के नाम का ऐलान कर चौंका दिया था-** मुंबई के शिवाजी पार्क में 11 नवंबर, 1995 को भाजपा को और से एक बहुत बड़ी रैली का आयोजन किया गया था। तत्कालीन पार्टी अध्यक्ष लालकृष्ण आडवाणी ने रैली को संबोधित करते हुए एकाएक घोषणा की कि अगले चुनाव में अटल बिहारी वाजपेयी पार्टी के प्रधानमंत्री पद के उम्मीदवार होंगे। न ही पार्टी के कार्यकर्ता और न ही आरएसएस का नेतृत्व आडवाणी से इसकी आशा कर रहा था। इस बात का ऐलान उस समय हुआ था, जब स्थान पर यही कयास लगाए जा रहे थे कि स्वयं लालकृष्ण आडवाणी भाजपा की ओर से प्रधानमंत्री पद के उम्मीदवार होंगे।

### जनदेश यात्राएँ

**राम रथ यात्रा-** 25 सितंबर, 1990 को सोमनाथ से प्रारंभ हुई। यह 10 हजार किलोमीटर चलने के बाद अयोध्या में समाप्त होनी थी। यात्रा जब दिल्ली पहुँची तो तत्कालीन मुख्यमंत्री साहिब सिंह बर्मो ने उन्हें मुकुट पहनाकर स्वागत किया।

**स्टेशन पर हुई अटल से पहली मुलाकात-** अटल बिहारी वाजपेयी एक बार सहयोगी के तौर पर पीडित श्यामा प्रसाद मुखर्जी के साथ ट्रेन से मुंबई जा रहे थे। मुखर्जी कश्मीर के मुद्दे पर पूरे देश का दौरा कर रहे थे। तब लालकृष्ण आडवाणी कोटा में प्रचारक थे। उनको पता लगा कि मुखर्जी इस



## राजनीतिक कैरियर

- अप्रैल 1970 में पहली बार राज्यसभा सदस्य बने।
- दिसंबर 1972 भारतीय जनसंघ के अध्यक्ष चुने गए।
- 26 जून, 1975 को आपातकाल के समय बेंगलुरु में गिरफ्तार।
- मार्च 1977 से जुलाई 1979 के सूचना एवं प्रसारण मंत्री के पद पर रहे।
- मई 1986 में भाजपा अध्यक्ष बने।
- मार्च 1988 में पुनः भाजपा के पार्टी अध्यक्ष चुने गए।
- नवंबर 1989 में पहली बार लोकसभा के लिए चुने गए।
- अक्टूबर 1999-मई 2004 में कैबिनेट मंत्री, गृह मंत्रालय।
- जून 2002-मई 2004 तक उप प्रधानमंत्री रहे।
- 2004 में लोकसभा में विपक्ष के नेता के तौर पर काम किया।



स्टेशन से गुजरने वाले हैं तो वह मिलने आ गए, वहीं मुखर्जी ने वाजपेयी से आडवाणी की पहली भेंट करवाई थी।

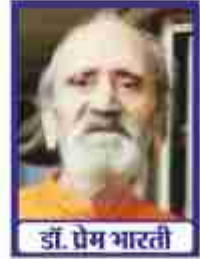
**जब पहली बार प्लेन में सफर किया-** आडवाणी ने कराची छोड़ने के उस दौर को याद करते हुए कहा था कि 19 वर्ष की आयु में आरएसएस से जुड़े होने के कारण वह भयभीत

नहीं थे। 12 सितंबर, 1947 को उन्होंने कराची छोड़ दिया। वह अकेले थे और उन्होंने पहली बार प्लेन की यात्रा की थी। आरएसएस से जुड़ा होने के कारण लोगों ने सलाह दी थी कि अकेले ही अभी निकल जाइए। इसके लगभग एक महीने के बाद उनके परिवार ने कराची छोड़ा था। ■

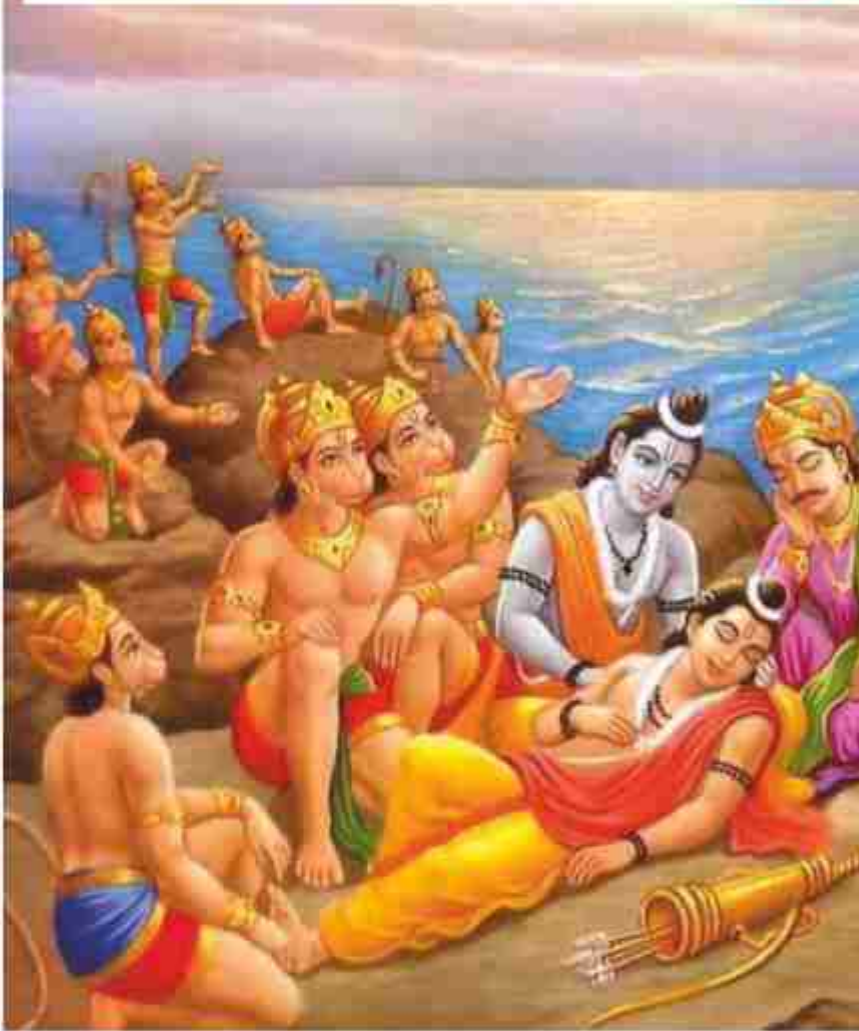
(प्रस्तुति- लेखिका एवं शिक्षिका, छिंदवाड़ा, म.प्र.)



# निज जननी के एक कुमार



डॉ. प्रेम भारती



लंका कांड देहा क्र. 61 के अंतर्गत तुलसी ने लक्ष्मण को शक्ति लगने पर राम को विलाप करते हुए दिखाया है। उसमें वे लक्ष्मण को मूर्छित अवस्था में देखकर राम जो कहते हैं, उस संबंध में तुलसी पहले ही लिख देते हैं-

**बोले बचन मनुज अनुसारी ॥**

अर्थात्- राम साधारण व्यक्ति के समान वचन कहते हैं। विलाप के अंत में पुनः लिखते हैं-

**बहु विधि सोचत सोच बिमोचन ॥ स्रवत  
सलिल राजिव दल लोचन ॥**

**उमा एक अखंड रघुराई ॥ नर गति भगत  
कृपाल देखाई ॥**

अर्थात्- जो अन्य को शोक मुक्त करते हैं वे बहुत प्रकार से शोक कर रहे हैं। हे उमा! वे एक (अद्वितीय) और अखण्ड (वियोगरहित) हैं। भक्तों पर कृपा करने वाले भगवान ने (लीला करके) मनुष्य की दशा दिखाई है। किन्तु वहाँ राम का यह कथन कुछ असंगत सा लगता है-

**निज जननी के एक कुमार। तात तामु तुम्ह  
प्राण अधारा ॥**

**सौंपिस मोहि तुम्हहि गहि पानी। सब बिधि  
सुखद परम हित जानी ॥**

**उतरु काह देहउं तेहि जाई। उठि किन मोहि  
सिखावहु भाई ॥**

यह प्रसंग सीता-पुत्र धरित्री को धारण करने वाले शेषनाग से जुड़ा है। वे ही एक मात्र माता मानकर पृथ्वी को मस्तक पर धारण किए हुए हैं और उसके प्राणों के आधार हैं। संत के इस समाधान से आप कितने संतुष्ट हैं, मैं नहीं जानता किंतु इतना स्पष्ट है कि मानस के मर्म को वही जान सकता है, जो मानस का सम्पूर्ण रूप से स्वाध्याय करता है। तुलसी ने ऐसी अनेक पहेलियाँ मानस में रखी हैं, जिससे उनके विशद अध्ययन और काव्य प्रस्तुतिकरण की महत्ता स्पष्ट झलकती है।

अर्थात्- सब प्रकार से सुख देने वाला जानकर और परमहितकारी मानकर माता ने तुम्हें हाथ पकड़कर मुझे सौंपा था। मैं अब जाकर उन्हें क्या उत्तर दूँगा? हे भाई! तुम उठकर मुझे सिखाते क्यों नहीं?

इन पंक्तियों में "निज जननी के एक कुमार"- की बात राम क्यों कर रहे हैं। लक्ष्मण और शत्रुघ्न-सुमित्रा के दो पुत्र थे फिर वे अपनी माता के एक ही पुत्र और उसके प्राणाधार कहकर क्या कहना चाहते हैं। अनेक बार सोचा पर मुझे इस पहेली का समाधान नहीं मिला। तब एक संत ने बताया कि प्रायः लोग मुझसे भी वही प्रश्न पूछते हैं। वे कहते हैं एक कवि के नाते तुलसी को असत्य कथन नहीं करना था। तो मैंने इसका एक समाधान ढूँढा और उनसे कहा तुलसी ने कुछ भी असत्य नहीं लिखा है। विलाप करते समय राम एक साधारण व्यक्ति के समान बोल रहे हैं। इस पर ध्यान दो। स्वाध्याय करोगे तो स्पष्ट होगा कि इस पंक्ति का समाधान अगली चौपाई में है। सौंपिस मोहि तुम्हहि गहि पानी। अर्थात्- सुमित्रा ने



हाथ पकड़ तुम्हें यह कहते हुए सौंपा था कि-  
तात तुम्हारे मातु वैदेही। पिता रामु सख भौति  
सनेही॥

अवध तहाँ जहाँ राम निवामु। तहाँई दिवसु  
जहाँ भानु प्रकासु॥

जौं पे सौय रामु बन जाहीं। अवध तुम्हार  
काजु कछु नाहीं॥

अस जियँ जानि संग बन जाहु। लेहु तात जग  
जीवन लाहु॥

(बालकांड दो.74)

आगे सुमित्रा पुनः कहती है-

तुम्हारेहिं भाग रामु बन जाहीं। दूसर हेतु तात  
कछु नाहीं॥

तुम्ह कहुँ बन सख भौति सुपासु। संग पितु  
मातु रामु सिय जासु॥

(बालकांड दो.75)

अर्थात्- हे तात! जानकी तुम्हारी माता है और राम तुम्हारे पिता हैं। तुम्हारे भाग्य से राम बन जा रहे हैं और दूसरा कोई कारण नहीं है। तुमको बन में सब प्रकार का आराम है क्योंकि श्रीराम और सीता जैसे पिता-माता तुम्हारे साथ हैं।

अतः स्पष्ट है कि यहाँ कही गई निज जननि के एक कुमार- अर्द्धाली सुमित्रा की ओर संकेत करके नहीं कही गई है। यह पंक्ति माता सीता को ध्यान में रखकर कही गई है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि सुमित्रा कहती हैं- तुम्हारे भाग्य से राम और सीता बन को जा रहे हैं। वह ऐसा क्यों कहती है इस अर्द्धाली को समझना है, तो समाधान और स्पष्ट हो जाता है। सुमित्रा कहती हैं कि राम के बन गमन का दूसरा कोई कारण नहीं है। तो इसलिए कि लक्ष्मण शेषावतार हैं, जिनके मस्तक पर पृथ्वी सरसों के दाने के समान रखी हुई है। इस समय पृथ्वी राक्षसों के अत्याचार से भारी हो गई थी। उस भार को उतारने के लिए राम ने अवतार लिया है। सीता पृथ्वी-पुत्री हैं। अतः निज जननि का संदर्भ सुमित्रा से लेना उचित नहीं होगा। यह संदर्भ सीता को लेकर है। सीता लक्ष्मण को पुत्र की भाँति मानती हैं। उनके प्राणों के आधार लक्ष्मण हैं। यह किस प्रकार है उसे भी समझिए।

लक्ष्मण मेघनाथ की शक्ति से मुर्छित हैं। कहा गया है कि मेघनाथ को वरदान था कि जो बारह वर्षों तक ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करेगा और तपस्वी जीवन बिपगा, उसके हाथों तुम्हारा वध होगा। अतः यदि लक्ष्मण मूर्छा से नहीं जगंग तो मेघनाद का वध कैसे होगा। बिना मेघनाद को मारे रावण पर विजय पाना संभव भी नहीं है।



**सुमित्रा कहती हैं- तुम्हारे भाग्य से राम और सीता बन को जा रहे हैं। वह ऐसा क्यों कहती है इस अर्द्धाली को समझना है, तो समाधान और स्पष्ट हो जाता है। सुमित्रा कहती हैं कि राम के बन गमन का दूसरा कोई कारण नहीं है। तो इसलिए कि लक्ष्मण शेषावतार हैं, जिनके मस्तक पर पृथ्वी सरसों के दाने के समान रखी हुई है। इस समय पृथ्वी राक्षसों के अत्याचार से भारी हो गई थी। उस भार को उतारने के लिए राम ने अवतार लिया है। सीता पृथ्वी-पुत्री हैं। अतः निज जननि का संदर्भ सुमित्रा से लेना उचित नहीं होगा। यह संदर्भ सीता को लेकर है। सीता लक्ष्मण को पुत्र की भाँति मानती हैं। उनके प्राणों के आधार लक्ष्मण हैं।**

लक्ष्मण मुर्छित अवस्था में हैं। अतः राम का यह सोचकर प्राणों का आधार इन्हें कहना ठीक ही है और हुआ भी यही मेघनाद का वध लक्ष्मण के हाथों ही हुआ, राम के हाथों नहीं।

**वर प्रसाद सो मरइ न मारा।**

(लंकाकांड-74)

तुलसी यहाँ कहना चाहते हैं। राम के इस कथन पर ध्यान दें, तो मेघनाद वध का रहस्य और

स्पष्ट हो जाता है। राम लक्ष्मण से कहते हैं-

**माणहु तेहि बल बुद्धि उपाई। जेहिं छीजे  
निसिचर सुनु भाई॥**

अर्थात्- हे भाई! मेघनाथ को ऐसे बल उपाय से मारना निससे निसाचर का नाश हो। तब लक्ष्मण राम से वायदा करते हैं कि-

**जौं तेहि आजु बंधे बिनु आवीं। तौ रघुपति  
सेवक न कहावौ॥**

**जौं मत संकर करहिं सहाई। तदपि हतउं  
रघुबीर दोहाई॥**

(लंकाकांड दो.75)

इस दोहे के आगे दोहे में तुलसी स्पष्ट करते हैं कि-

**'देखि अजय रिपु डरोपे कीसा। परम क्रुद्ध तब  
भयउ अहीसा।'**

यहाँ पाठक अहीसा शब्द पर ध्यान देंगे तो स्पष्ट होगा कि शेषावतार जो (लक्ष्मण) ही तब क्रुद्ध हुए।

इस प्रकार यह प्रसंग सीता-पुत्र धरित्रों को धारण करने वाले शेषनाग से जुड़ा है। ये ही एक मात्र माता मानकर पृथ्वी को मस्तक पर धारण किए हुए हैं और उसके प्राणों के आधार हैं।

संत के इस समाधान से आप कितने संतुष्ट हैं, मैं नहीं जानता किंतु इतना स्पष्ट है कि मानस के मर्म को वही जान सकता है, जो मानस का सम्पूर्ण रूप से स्वाध्याय करता है। तुलसी ने ऐसी अनेक पहिलियाँ मानस में रखी हैं, जिससे उनके विशद अध्ययन और काव्य प्रस्तुतिकरण की महत्ता स्पष्ट झलकती है। ■

(वरिष्ठ लेखक एवं साहित्यकार, भोपाल, म.प्र.)



## आवरणकथा



ग्रुप कैप्टन : प्रशांत-वालकृष्ण नायर  
(जन्म स्थान : पल्लकड, केरल)



ग्रुप कैप्टन : अनीत कृष्णत  
(जन्म स्थान : चेन्नई, तमिलनाडु)



ग्रुप कैप्टन : अणनदप्रसाद  
(जन्म स्थान : प्रयागराज, यूपी)



विंग कमांडर : शुभांशु शुक्ला  
(जन्म स्थान : लखनऊ, यूपी)



देवेश शर्मा



‘इस बार समय भी हमारा होगा, काउंटडाउन भी, यहाँ तक कि राकेट भी हमारा ही होगा।’ चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर उतारने वाला पहला देश बनने की भारत की उपलब्धि का जिक्र करते हुए पीएम ने कहा, आज शिवशक्ति प्वाइंट पूरी दुनिया को भारतीय सामर्थ्य से परिचित करा रहा है। अब विक्रम साराभाई स्पेस सेंटर में हम सभी एक और ऐतिहासिक यात्रा के साक्षी बनने जा रहे हैं। उन्होंने कहा, 2035 तक अंतरिक्ष में भारत का अपना स्टेशन होगा। कुल मिलाकर गगन यान मिशन से अंतरिक्ष शोध और अनुसन्धान, खोज, आर्थिक विकास, शिक्षा, तकनीकी विकास और युवाओं में विज्ञान के प्रति रुचि उत्पन्न करने में सफलता मिलेगी। इसके लिए ‘मून स्पेस फ्लाइट’ देश के लिए अत्यंत आवश्यक है।



– मा. श्री नरेंद्र मोदी (प्रधानमंत्री)

# भारत की ऊँची उड़ान मिशन गगनयान



गगनयान भारत की एक प्रमुख अंतरिक्ष शक्ति बनने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम के रूप में कार्य करेगा। इसरो के प्रमुख सोमनाथ ने कहा है कि 2024 को गगनयान का वर्ष नामित किया गया है। इस वर्ष गगनयान मिशन के लिए कई परीक्षण उड़ानें होंगी। अंतरिक्ष में चालक दल रहित यानों रोबोटिक अंतरिक्ष यात्री 'व्योममित्र' की तैनाती भी होगी, जबकि मानवयुक्त मिशन गगनयान अगले वर्ष यानी 2025 में लांच किया जाएगा। यह रोबोट अंतरिक्ष यात्री माइयूल मापदंडों को निगरानी, अलर्ट जारी करने और जीवन समर्थन कार्यों को निष्पादित करने की



डॉ. गगन कुमार दिवेदी

# पहले मानव मिशन गगनयान के लिए तैयार देश

“परियोजना को अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के पास उपलब्ध अत्याधुनिक तकनीकों के साथ-साथ आंतरिक विशेषज्ञता, भारतीय उद्योग के अनुभव, भारतीय शिक्षा और अनुसंधान संस्थानों की बौद्धिक क्षमताओं को ध्यान में रखते एक इष्टतम रणनीति के माध्यम से पूरा किया जाना है। गगनयान मिशन के लिए पूर्व-आवश्यकताओं में कई महत्वपूर्ण तकनीकों का विकास सम्मिलित है।”

कार्य भी कर सकता है।

गगनयान के पीछे की बड़ी आकांक्षा अंतरिक्ष में मानव को प्रक्षेपित करने में आत्मनिर्भरता प्राप्त करना है, जो अंततः हमें भविष्य में नियोजित भारतीय अंतरिक्ष स्टेशन और चंद्रमा पर मानव अभियानों की बड़ी योजनाओं के लिए तैयार करेगा। भारत ने वर्ष 2035 तक अपना स्वयं का भारतीय अंतरिक्ष स्टेशन बनाने और वर्ष 2040 तक चंद्रमा पर पहले भारतीय अंतरिक्ष

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने अंतरिक्ष में देश के पहले मानव मिशन गगनयान पर जाने वाले चार अंतरिक्ष यात्रियों के नामों की घोषणा करते हुए इन सभी को एस्ट्रोनाट विंग्स प्रदान किया। प्रो. अशोक साराभाई अंतरिक्ष केंद्र (वीएसएससी) में आयोजित समारोह के समय इनके नामों की घोषणा की गई। अंतरिक्ष यात्रियों में ग्रुप कैप्टन शांत बालकृष्णन नायर, ग्रुप कैप्टन अंगद प्रताप, ग्रुप कैप्टन अजीत कृष्णन और विंग कमांडर भांशु शुक्ला सम्मिलित हैं। वर्तमान में ये सभी गगनयान मिशन के लिए कठोर प्रशिक्षण ले रहे हैं। अंतरिक्ष में इस मानव मिशन को वर्ष के अंत तक अगले वर्ष के प्रारंभ में लांच करने की तैयारी है। अंतरिक्ष में जाने वाले इन चारों यात्रियों के बारे में मोदी जी ने कहा कि ये मात्र चार नाम और चार शक्ति नहीं हैं, बल्कि ये 140 करोड़ भारतीयों की आकांक्षाओं और सपनों को अंतरिक्ष में ले जाने वाली चार शक्तियाँ हैं।

गगनयान देश का पहला मानव अंतरिक्ष उड़ान मिशन है जिसके अनुसार चार अंतरिक्ष यात्रियों को अंतरिक्ष की सैर कराई जाएगी। इस मिशन को 2024 के अखिर या 2025 की शुरुआत तक भेजा जा सकता है। इसी वर्ष मानव रहित परीक्षण उड़ान होगी, जिसमें एक व्योममित्र रोबोट भेजा जाएगा। गगनयान मिशन तीन दिवसीय है। मिशन के लिए 400 किलोमीटर की पृथ्वी की निचली कक्षा पर मानव को अंतरिक्ष में

भेजा जाएगा और फिर सुरक्षित पृथ्वी पर वापस लाया जाएगा।

**कैसे चुने गए 4 अंतरिक्ष यात्री-** अंतरिक्ष यात्री बनने के लिए आवेदन करने वाले बहुत से टेस्ट पायलटों में से, 12 लोगों को सितंबर 2019 में बेंगलुरु में हुए पहले चरण के चयन में सफलता मिली। यह चयन भारतीय वायु सेना के अचीन आने वाले इंस्टीट्यूट ऑफ एयरोस्पेस मेडिसिन द्वारा किया गया था। कई चरणों के चयन के पश्चात, आईएएम और इसरो ने अंतिम 4 लोगों को चुना। 2020 की शुरुआत तक, इसरो ने चारों को प्रारंभिक प्रशिक्षण के लिए रूस भेजा, जो कोविड-19 के कारण कुछ देरी के बाद 2021 में पूरा हुआ। इन यात्रियों को मुश्किल शारीरिक और मानसिक परीक्षणों से गुजरने एयर फोर्स पायलटों के एक बड़े समूह से चुना गया है। इन चारों ने रूस में 13 महीने तक कठिन ट्रेनिंग की है और अब भारत में भी उसी ट्रेनिंग को जारी रख रहे हैं। इसरो अपने मानव अंतरिक्ष उड़ान केंद्र को प्रशिक्षण के लिए विभिन्न सिमुलेटर्स से लैस करने पर काम कर रहा है। वे फिट रहने के लिए के साथ नियमित रूप से उड़ान भरना जारी रखते हैं। इसरो के गगनयान मिशन वर्ष 2025 तक लांन्व होगा। हालाँकि इसके प्रारंभिक चरणों को इसी वर्ष अर्थात् 2024 तक पूरा किया जा सकता है। इसमें दो मानवरहित मिशन को अंतरिक्ष में भेजना सम्मिलित है। जब ये मिशन सफल होंगे उसके बाद ही एस्ट्रोनाट को



अंतरिक्ष में भेजा जाएगा।

टेस्ट व्हीकल एर्बाट मिशन का सफल परीक्षण- चंद्रयान और सूर्य मिशन की सफलता के पश्चात अक्टूबर 2023 में इसरो ने गगनयान को टेस्ट फ्लाइट का सफल परीक्षण कर लिया है। अंतरिक्ष के क्षेत्र में अपनी शक्ति बढ़ाते हुए भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने गगनयान के पहले टेस्ट व्हीकल एर्बाट मिशन-1 (टीवी-डी1) को आंध्रप्रदेश के श्रीहरिकोटा से सफलतापूर्वक लॉन्च किया था। इसरो ने मिशन निष्फल होने की स्थिति में (अर्बाट सिचूएशन) टीवी-डी1 परीक्षण यान से 'कू मॉड्यूल' (जिसमें अंतरिक्ष यात्री सवार होंगे) को बाहरी अंतरिक्ष में प्रक्षेपित करने के पश्चात वापस सुरक्षित लाने के लिए 'कू एस्केप सिस्टम' अर्थात् चालकदल बचाव प्रणाली (सीईएस) का परीक्षण किया। तब योजना के अनुसार, 'कू मॉड्यूल' और 'कू एस्केप सिस्टम' के बंगाल की खाड़ी में सुरक्षित और सटीक तरीके से उतर गया था।

'कू मॉड्यूल' को अलग करने की योजना जर्मनी से 16.9 किमी की ऊँचाई पर बनाई गई थी। इसरो ने एकल-चरण तरल प्रणोदक चाले रॉकेट के इस प्रक्षेपण के द्वारा मानव को अंतरिक्ष में भेजने के अपने महत्वाकांक्षी कार्यक्रम 'गगनयान' की दिशा में महत्वपूर्ण कदम आगे बढ़ाया था। इसरो के इस परीक्षण का लक्ष्य 2025 के लिए गगनयान मिशन को तैयार करना है, जिससे यह पता लगाया जा सके कि अगर गगनयान मिशन के समय कोई भी गड़बड़ी होती है तो अंतरिक्ष यात्रियों को कैसे सुरक्षित वाहर निकाला जाएगा।

इसरो का लक्ष्य तीन दिवसीय गगनयान मिशन के लिए मानव को 400 किलोमीटर की पृथ्वी की निचली कक्षा में अंतरिक्ष में भेजना और पृथ्वी पर सुरक्षित वापस लाना है। इसरो ने कहा था कि इस परीक्षण उड़ान की सफलता रोप परीक्षणों और मानवसहित मिशन के लिए आधार तैयार करेगा, जिससे पहला गगनयान कार्यक्रम प्रारंभ होगा। असल में इन सब ऋचायदों से पहले इसरो अनेक स्तर पर यह सुनिश्चित करना चाहता है कि गगनयान मिशन में कोई कमी न रह जाए, इसलिए वह टेस्ट फ्लाइट कर रहा है। इसरो को यह दिखाना था कि मनुष्यों को ले जाने वाला कैप्सूल सुरक्षित रूप से धरती पर वापस लौट सकता है।

टीवी-डी-1 टेस्ट की अहमियत- 2025 में जब भारत के महत्वाकांक्षी मानव अंतरिक्ष अभियान गगनयान के अनुसार अंतरिक्ष यात्री धरती से 400 किमी ऊपर अंतरिक्ष में तीन दिन



**अंतरिक्ष यात्री बनने के लिए आवेदन करने वाले बहुत से टेस्ट पायलटों में से, 12 लोगों को सितंबर 2019 में वेंगलूरु में हुए पहले चरण के चयन में सफलता मिली। यह चयन भारतीय वायु सेना के अधीन आने वाले इंस्टीट्यूट ऑफ एयरोस्पेस मेडिसिन द्वारा किया गया था। कई चरणों के चयन के पश्चात, आईएएम और इसरो ने अंतिम 4 लोगों को चुना। 2020 की शुरुआत तक, इसरो ने चारों को प्रारंभिक प्रशिक्षण के लिए रूस भेजा, जो कोविड-19 के कारण कुछ देरी के बाद 2021 में पूरा हुआ। इन यात्रियों को मुश्किल शारीरिक और मानसिक परीक्षाओं से गुजरने पर फोर्स पायलटों के एक बड़े समूह से चुना गया है। इन चारों ने रूस में 13 महीने तक कठिन ट्रेनिंग की है।**

बिताने जाएँगे, तब किसी भी कारण से अंतरिक्ष यात्रियों को नहीं खोना पड़े, इसके लिए कुल छह परीक्षण की शृंखला में यह पहला परीक्षण है। इसरो के इस परीक्षण से कू एस्केप सिस्टम (सीईएस) की क्षमता और दक्षता के बारे में विस्तार से जानकारी मिलेगी। इसके अतिरिक्त किसी आपात परिस्थिति में अभियान को बीच में ही रद्द किए जाने पर अंतरिक्ष यात्रियों को सुरक्षित बचाने की रणनीति को फेल-सेफ बनाने में सहायता मिलेगी। इसरो के अनुसार फ्लाइट टेस्ट व्हीकल अर्बाट मिशन-1 में किसी अनहोनी की दशा में अंतरिक्ष यात्रियों को बचाने में यह कू-एस्केप प्रणाली काम आएगी। उड़ान भरते समय अगर मिशन में गड़बड़ी हुई तो यह प्रणाली कू

मॉड्यूल के साथ यान से अलग हो जाएगी, कुछ समय उड़ेगी और श्रीहरिकोटा से 10 किमी दूर समुद्र में उतरेगी। इसमें स्थित अंतरिक्ष यात्रियों को नौसेना की ओर से समुद्र से सुरक्षित वापस लाया जाएगा।

गगनयान मिशन को कई चरणों के द्वारा सफलता के परिणाम तक पहुँचाया जाएगा। इसरो ने बताया कि गगनयान में कू एस्केप सिस्टम (सीईएस) सबसे विशेष है। परीक्षण वाहन टीवी-डी1 का प्रक्षेपण गगनयान कार्यक्रम के चार मिशनों में से पहला है। इसके पश्चात दूसरा परीक्षण वाहन टीवी-डी2 मिशन और गगनयान (एलवोएम3-जी1) का पहला मानव रहित मिशन होगा।

परीक्षण वाहन मिशन (टीवी-डी3 और डी4) की दूसरी शृंखला और रोबोटिक पेलोड के साथ एलवोएम3-जी2 मिशन की अगली योजना बनाई गई है। एजेंसी ने कहा कि चालक दल मिशन की योजना सफल परीक्षण वाहन के परिणाम और उन मिशनों के आधार पर बनाई गई है जिनमें कोई चालक दल नहीं है।

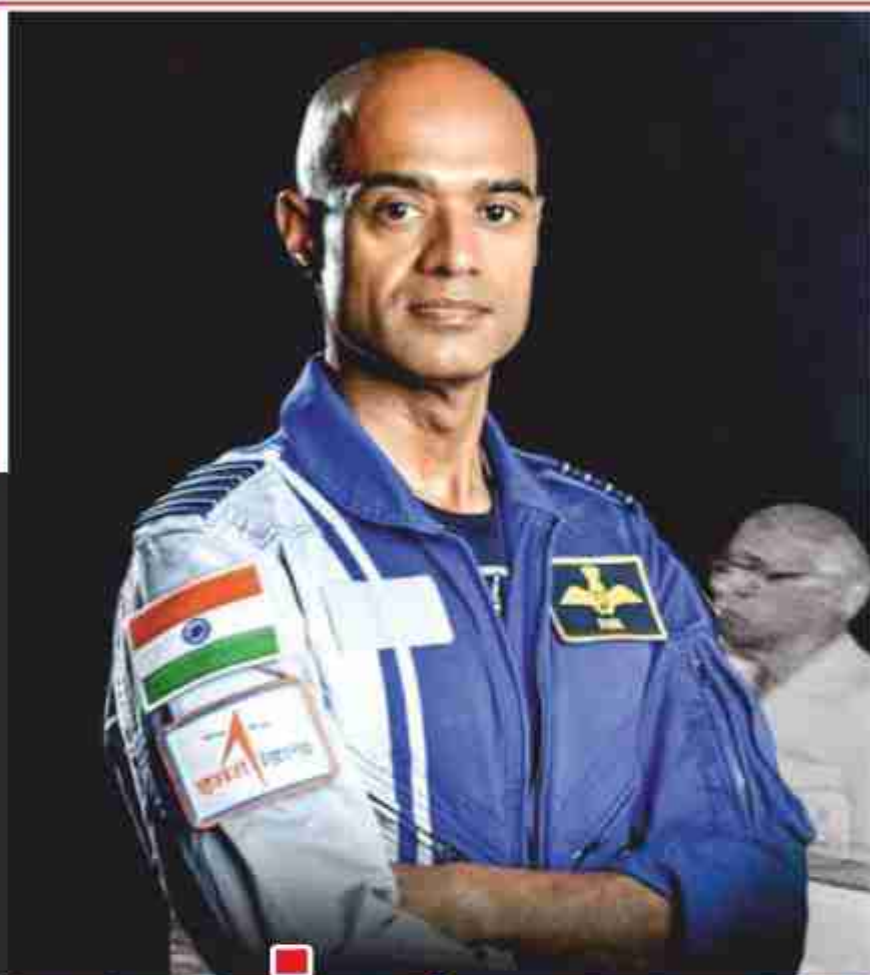
**भारत और भारतीय मूल के अंतरिक्ष यात्री-** कैप्टन राकेश शर्मा अंतरिक्ष में जाने वाले भारत के पहले व्यक्ति हैं। वर्ष 1984 में इसरो और रूस के इंटरकॉस्मिक कार्यक्रम के एक संयुक्त अंतरिक्ष अभियान के अंतर्गत राकेश शर्मा आठ दिन तक अंतरिक्ष में रहे। राकेश उस समय भारतीय वायुसेना के स्क्वाड्रन स्ट्रॉडर और विमानचालक थे, वहीं कल्पना चावला अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के द्वारा अंतरिक्ष जाने वाली भारतीय मूल की पहली महिला थीं। उनके अतिरिक्त सुनीता विलियमस अंतरिक्ष जाने वाली दूसरी भारतवंशी महिला हैं।

**क्यों विशेष है मिशन गगनयान?** - गगनयान मिशन 2022 में ही लॉन्च होना था किंतु कोरोना महामारी और मिशन की जटिलताओं के कारण से इसमें देरी हो गई। इसरो का गगनयान मिशन सफल रहता है तो अमेरिका, चीन और पूर्ववर्ती सोवियत संघ के बाद भारत मानवयुक्त अंतरिक्ष उड़ानें संचालित करने वाला चौथा देश बन जाएगा। मिशन गगनयान का उद्देश्य मानवयुक्त अंतरिक्ष यान को अंतरिक्ष में भेजकर उसे सुरक्षित वापस लाना है और अंतरिक्ष में मानव उड़ान के लिए आवश्यक प्रौद्योगिकियों का विकास करना है। इसका उद्देश्य अंतरिक्ष में मानव उड़ान के क्षेत्र में भारत की क्षमताओं को दुनिया को दिखाना है। ■ (लेखक एवं डायरेक्टर मेवाड़ यूनिवर्सिटी, गाजियाबाद)



यात्री को भेजने की योजना बनाई है। इस प्रकार के महत्वाकांक्षी मिशन के लिए आने वाले वर्षों में भारत को बड़े पैमाने पर क्षमता निर्माण की आवश्यकता होगी। भारतीय अंतरिक्ष स्टेशन को लांच करने के लिए भारत को प्रक्षेपण यानों के लिए भारी लिफ्ट क्षमता की आवश्यकता है। मौजूदा यान बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपर्याप्त हैं। इसके लिए इसरो अगली पीढ़ी के प्रक्षेपण यानों पर काम कर रहा है, जो वर्तमान एलवीएम3 से बहुत अधिक बड़े पैमाने पर होंगे।

कुल मिलाकर गगनयान कार्यक्रम हमें अंतरिक्ष में बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए



“  
**सीईएस सबसे विशेष गगनयान मिशन का पहला भाग क्यू एस्क्रेप सिस्टम (सीईएस) सबसे विशेष है। जब यात्री 400 किलोमीटर ऊपर रहेंगे तो अनहोनी की दशा में सुरक्षित वापसी के लिए सीईएस का उपयोग होगा। पायलटों को ऐतिहासिक मिशन के लिए चुने जाने पर शुभकामनाएँ। नए भारत की आकांक्षा और महत्वाकांक्षा लंबी छलांग लगाने के लिए तैयार है। विश्वास है कि वे भारत को उसकी पहली स्वदेशी मानव अंतरिक्ष उड़ान के सपने को साकार करने में सहायता करेंगे।-**

(राजनाथ सिंह, रक्षा मंत्री)

”

# प्रशांत नायर

## गगनयान मिशन के सबसे अनुभवी पायलट

गगनयान मिशन के लिए देश के चार पायलट्स का चयन किया गया है। वह भारत का पहला स्पेस फ्लाइट प्रोग्राम है। इस मिशन का लक्ष्य अंतरिक्ष यात्रियों को 400 किमी की ऊँचाई में भेजना है और तीन दिनों के भीतर उन्हें

वापस लाना है। इसके लिए इंडियन एयर फोर्स के चार ऑफिसर्स को चुना गया है- ग्रुप कैप्टन प्रशांत बालकृष्णन नायर, ग्रुप कैप्टन अजीत कृष्णन, ग्रुप कैप्टन अंगद प्रताप और विंग कमांडर शुभांशु शुक्ला।

के लिए कई नवाचारों पर कार्य कर रहा है और नई क्षमताओं का विकास कर रहा है। यह प्रयत्न न मात्र भारत को वैश्विक अंतरिक्ष अर्थव्यवस्था में आगे बढ़ाएगा, बल्कि देश के युवाओं के लिए एक प्रेरणा के रूप में भी कार्य करेगा, उनकी जिज्ञासा को जगाएगा, महत्वाकांक्षा को बढ़ाएगा। चंद्रयान-3 की सफलता के बाद गगनयान एक महत्वपूर्ण कदम है, जो भारत को एक प्रमुख अंतरिक्ष शक्ति के रूप में स्थापित

करने का काम करेगा।

मानव अंतरिक्ष उड़ान केंद्र का प्राथमिक अधिदेश समन्वित प्रयासों के माध्यम से इसरो के गगनयान कार्यक्रम का नेतृत्व करना है और मिशन को पूरा करने की दिशा में अन्य इसरो केंद्रों, भारत में अनुसंधान प्रयोगशालाओं, भारतीय शिक्षाविदों और उद्योगों में की जाने वाली सभी गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करना है। एच.एस.एफ.सी., मानव अंतरिक्ष उड़ान गतिविधियों के प्रमुख केंद्र

के रूप में, जीवन समर्थन प्रणाली, मानव कारक इंजीनियरिंग, जैव-वैमानिकी, कर्मांदल प्रशिक्षण और मानव अनुकूलन और प्रमाणन जैसे नए प्रौद्योगिकी क्षेत्रों में अनुसंधान एवं विकास गतिविधियों को प्रारंभ करने में विश्वसनीयता और मानव सुरक्षा के उच्च मानकों के अनुरूप है। ये क्षेत्र भविष्य में मानव अंतरिक्ष उड़ान गतिविधियों जैसे कि मिलन स्थल और डॉकिंग, अंतरिक्ष स्टेशन निर्माण और चंद्रमा/मंगल और निकट-



**कैरिअर की शुरुआत में ही अजीत ने प्रेसिडेंट गोल्ड प्राप्त मेडल किया था। ग्रुप कैप्टन अजीत कृष्णन चेन्नई से हैं, उन्हें कैरिअर के प्रारंभ में ही प्रेसिडेंट गोल्ड मेडल मिल गया था। वर्ष 2003 में उन्होंने फाइटर स्ट्रीम ज्वाइन की। वे प्रशांत के बाद इस मिशन के दूसरे सबसे अनुभवी पायलट हैं। तीसरे ग्रुप कैप्टन अंगद प्रताप प्रयागराज के हैं। 2004 में उन्होंने फाइटर स्ट्रीम ज्वाइन की। मिशन में सम्मिलित चौथे पायलट शुभांशु शुक्ला विंग कमांडर हैं। वे फाइटर कॉम्बैट लीडर भी हैं।**

इस मिशन के लिए सभी पायलट्स पिछले चार वर्ष से ट्रेनिंग कर रहे हैं। ग्रुप कैप्टन प्रशांत बालकृष्णन नय्यर का केरल के गाँव नेम्मारा से स्पेस में जाने तक की यात्रा दिलचस्प है। उन्होंने 1999 में एयरफोर्स ज्वाइन किया था। वे मिशन में सम्मिलित होने वाले सबसे अनुभवी पायलट हैं, उनके पास 3 हजार घंटे का फ्लाइंग एक्सपीरियंस है। उन्होंने एमआईजी-21, एमआईजी-29, हॉक और एन-31 जैसे एयरक्राफ्ट उड़ाए हैं। वे यूनाइटेड स्टेट्स स्टाफ कॉलेज के एल्युम्नाई भी रह चुके हैं।

इस मिशन के लिए जाने वाले चारों ऑफिसर्स फाइटर पायलट हैं। वे ऐसा फील्ड है जहाँ रोमांच के साथ-साथ एक्सपोजर भी है। इस क्षेत्र में कैरिअर बनाने के इच्छुक प्रेजुप्ट्स एफकैट व सीडीएस एरनाम के द्वारा एयरफोर्स एकेडमी ज्वाइन कर सकते हैं। एकेडमी में 1 वर्ष की ट्रेनिंग के बाद ऑफिसर्स तीन स्ट्रीम में से किसी एक में जाते हैं- फाइटर, हेलिकॉप्टर और

ट्रॉपपोर्ट। पायलट 5-6 वर्ष की ट्रेनिंग के बाद ही फुल्लो कमिशनड फाइटर पायलट बन पाता है। फाइटर पायलट एक महीने में औसतन 40-50 घंटे फ्लाय करते हैं।

कैरिअर की शुरुआत में ही अजीत ने प्रेसिडेंट गोल्ड प्राप्त मेडल किया था। ग्रुप कैप्टन अजीत कृष्णन चेन्नई से हैं, उन्हें कैरिअर के प्रारंभ में ही प्रेसिडेंट गोल्ड मेडल मिल गया था। वर्ष 2003 में उन्होंने फाइटर स्ट्रीम ज्वाइन की। वे प्रशांत के बाद इस मिशन के दूसरे सबसे अनुभवी पायलट हैं। तीसरे ग्रुप कैप्टन अंगद प्रताप प्रयागराज के हैं। 2004 में उन्होंने फाइटर स्ट्रीम ज्वाइन की। मिशन में सम्मिलित चौथे पायलट शुभांशु शुक्ला विंग कमांडर हैं। वे फाइटर कॉम्बैट लीडर भी हैं।

सिंगल कॉकपिट में सहजता और रिफ्लेक्स एक्शन हो मजबूत पायलट्स का फिजिकली फिट होना और मेंटली अलर्ट रहना आवश्यक है। पायलट्स को हजारों फीट की ऊँचाई पर एयर



मिशन होती है व ऑक्सीजनल फोर्सेस के कारण पुल करने पर कुछ मिनट के लिए वे बेहोश हो जाते हैं। उन्हें इस स्थिति से निपटना आना चाहिए। यह आवश्यक है कि फाइटर सिंगल कॉकपिट में सहज हो साथ ही उनका रिफ्लेक्स एक्शन मजबूत होना चाहिए। ■

पृथ्वी क्षुद्रग्रहों के लिए अंतर-ग्रहीय सहयोगी मानवयुक्त मिशनों के लिए महत्वपूर्ण घटकों को मूर्त रूप प्रदान करेंगे।

परियोजना को अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के पास उपलब्ध अत्याधुनिक तकनीकों के साथ-साथ अंतरिक्ष विशेषज्ञता, भारतीय उद्योग के अनुभव, भारतीय शिक्षा और अनुसंधान संस्थानों की बौद्धिक क्षमताओं को ध्यान में रखते एक इष्टतम रणनीतिक माध्यम से पूरा किया जाना है।

गमनयान मिशन के लिए पूर्व-आवश्यकताओं में कई महत्वपूर्ण तकनीकों का विकास सम्मिलित है, जिसमें मानव अनुकूल प्रमोचन यान, अंतरिक्ष में चालक दल को सुरक्षित रूप से ले जाने के लिए, अंतरिक्ष में चालक दल को पृथ्वी जैसा वातावरण प्रदान करने के लिए जीवन समर्थन प्रणाली, चालक दल के आपातकालीन निकास का प्रावधान और प्रशिक्षण, चालक दल की वापसी और पुनर्वास के लिए चालक दल के प्रबंधन





पहलुओं को विकसित करना सम्मिलित है।

वास्तविक मानव अंतरिक्ष उड़ान मिशन को अमल में लाने से पहले प्रौद्योगिकी की तैयारी के स्तर को प्रदर्शित करने के लिए विभिन्न पूर्ववर्ती मिशनों की योजना बनाई गई है। इन प्रदर्शनकारी मिशनों में एकीकृत एयर ड्रॉप परीक्षण (आई. ए. डी. टी.), पैड एबॉर्ट परीक्षण (पी.ए.टी.) और परीक्षण यान (टी.वी.) उड़ानें सम्मिलित हैं। मानवयुक्त मिशन से पहले मानव रहित मिशनों में सभी प्रणालियों की सुरक्षा और विश्वसनीयता को सिद्ध किया जाएगा।

**मानव अनुकूलित एल.वी.एम.3 - एच.एल.वी.एम.3**

“

**गगनयान मिशन भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के वर्षों के अथक समर्पण का प्रमाण है। इसका लक्ष्य न मात्र अंतरिक्ष यात्रियों को अंतरिक्ष में भेजना है, बल्कि मानव अंतरिक्ष उड़ान क्षमताओं में भारत के कौशल को प्रदर्शित करना भी है। यह मिशन भारत की अंतरिक्ष अन्वेषण यात्रा में एक मील का पत्थर होगा। इस अभियान का उद्देश्य अंतरिक्ष में चार अंतरिक्ष यात्रियों के दल को 400 किलोमीटर की कक्षा में तीन दिन के लिए भेजना और उन्हें सुरक्षित पृथ्वी पर वापस लाना है।**

”

**एल.वी.एम.3 रॉकेट-** इसरो का प्रमाणित और विश्वसनीय भारी उत्पादन प्रमोचक रॉकेटों को पहचान गगनयान मिशन के लिए प्रक्षेपित वाहन के रूप में की गई है। इसमें टोस चरण, तरल चरण और क्रॉजोमैनिक चरण होते हैं। एल.वी.एम.3 प्रक्षेपित रॉकेट में सभी प्रणाली मानव अनुकूलन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पुनः संरूपित किए गए हैं और मानव अनुकूलित एल.वी.एम.3 नाम दिया गया है। एच.एल.वी.एम.3 कक्षीय मॉड्यूल को 400

# मिशन के चारों पायलट कई घंटों तक उड़ान भरने में निपुण

गगनयान मिशन के लिए कठोर प्रशिक्षण ले रहे वायुसेना के सभी चार पायलटों को उड़ान भरने का दो से तीन हजार घंटे का लंबा अनुभव है, वहीं इनमें से दो को प्रतिष्ठित स्वीड ऑफ ऑनर से सम्मानित किया जा चुका है। वायुसेना के अनुसार पायलटों ने सुखोई-30 एमकेआई, मिग-21, मिग-29, हाँक, डॉर्नियर और एएन-32 जैसे विमान उड़ाए हैं।

**लगभग डेढ़ वर्ष तक प्रशिक्षण हुआ-** भारत के इसरो और रूस की स्पेस एजेंसी रॉसकॉसमॉस के बीच जून, 2019 में अंतरिक्ष यात्रियों के प्रशिक्षण के लिए करार हुआ था। इसके बाद इन यात्रियों को रूस के यूरी गागरिन कॉस्मोनाट ट्रेनिंग सेंटर में फरवरी 2020 से सितंबर 2021 तक प्रशिक्षण दिया गया।

सोईएस सबसे विशेष गगनयान मिशन का पहला परीक्षण क्यू एस्केप सिस्टम (सोईएस) सबसे विशेष है। जब यात्री 400 किलोमीटर ऊपर रहेंगे तो अनहोनी की दशा में सुरक्षित वापसी के लिए सोईएस का उपयोग होगा।

पायलटों को ऐतिहासिक मिशन के लिए चुने जाने पर शुभकामनाएँ। नए भारत को आकाश और महत्वाकांक्षा लंबी उल्लास लंगाने के लिए तैयार है। विश्वास है कि वे भारत को उसकी पहली स्वदेशी मानव अंतरिक्ष उड़ान के सपने को साकार करने में सहायता करेंगे। - ( राजनाथ सिंह, रक्षा मंत्री )



## गुप कैप्टन प्रशांत नायर (जन्म 26 अगस्त 1976) जन्मस्थान पल्लकड़, केरल

केरल में पलक्कड़ जिले में जन्मे प्रशांत नायर एनडीए के पूर्व छात्र हैं। वायु सेना अकादमी में स्वीड ऑफ ऑनर से सम्मानित हैं। 19 दिसंबर, 1998 को फाइटर स्ट्रीम में ज्वाइन किया था। वह कैट ए फ्लाईंग इंस्ट्रक्टर और टेस्ट पायलट हैं। उनके पास 3000 घंटे की उड़ान का अनुभव है।

किमी की निम्न भू-कक्षा में प्रक्षेपित करने में सक्षम होगा।

एच.एल.वी.एम.3 में कर्मीदल विकास प्रणाली (सो.ई.एस.) होती है जो त्वरित क्रिया, उच्च ज्वलन दर टोस मोटर्स के एक सेट द्वारा संचालित होती है जो यह सुनिश्चित करती है कि प्रक्षेपित पैड पर या उत्पादन चरण के समय किसी भी आपात स्थिति के मामले में कर्मीदल के साथ कर्मीदल मॉड्यूल को सुरक्षित दूरी पर ले जाया

जाता है। कक्षीय मॉड्यूल (ओ.एम.) जो भू-कक्षा में घ्रमण करेगा, उसमें कर्मीदल मॉड्यूल (सो.एम.) और सेवा मॉड्यूल (एस.एम.) शामिल हैं। इट मानव सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए पर्याप्त अतिरिक्तता के साथ अत्याधुनिक वैमानिकी प्रणाली से सुसज्जित है।

चालक दल के लिए अंतरिक्ष में पृथ्वी जैसे वातावरण के साथ कर्मीदल मॉड्यूल निवास योग्य स्थान है। यह डबल वॉलड कंस्ट्रक्शन है जिसमें





**ग्रुप कैप्टन अजीत कृष्णन**  
**जन्म 19 अप्रैल, 1982**  
**जन्मस्थान चेन्नई, तमिलनाडु**

अजीत कृष्णन राष्ट्रीय रक्षा अकादमी के पूर्व छात्र हैं। वे वायु सेना अकादमी में प्रेसिडेंट गोल्ड मेडल तथा स्वॉर्ड ऑफ ऑनर से सम्मानित हैं। 21 जून, 2003 को भारतीय वायुसेना की फाइटर स्ट्रीम में योगदान दिया। उन्होंने सुखोई-30, मिग-21 डोर्नियर आदि कई विमान उड़ाए हैं।



**विंग कमांडर शुभांशु शुक्ला**  
**जन्म 10 अक्टूबर, 1985**  
**जन्म स्थान लखनऊ, यूपी**

17 जून, 2006 को भारतीय वायुसेना की फाइटर स्ट्रीम में नियुक्त हुए थे। वे फाइटर कॉम्बैट लीडर और टेस्ट पायलट हैं, जिनके पास लगभग 2000 घंटे की उड़ान का अनुभव है। उन्होंने सुखोई-30, मिग-29, जगुआर, हॉक, डोर्नियर समेत विभिन्न प्रकार के विमान उड़ाए हैं।



**ग्रुप कैप्टन अंगद प्रताप**  
**जन्म 17 जुलाई, 1982**  
**जन्म स्थान प्रयागराज, यूपी**

राष्ट्रीय रक्षा अकादमी से पढ़ाई के पश्चात 18 दिसंबर, 2004 को भारतीय वायुसेना की फाइटर स्ट्रीम में नियुक्ति हुए। वे फ्लाइट इंस्ट्रक्टर और टेस्ट पायलट हैं और उनके पास 2000 घंटे की उड़ान का अनुभव है। वे भी डिफेंस सर्विस स्टाफ कॉलेज, वेलिंगटन के पूर्व छात्र रहे हैं।

प्रेसराइज्ड मेटलिक इनर स्ट्रक्चर और तापीय प्रोटेक्शन प्रणाली (टी.पी.एस.) के साथ अनप्रेसराइज्ड एक्सटर्नल स्ट्रक्चर सम्मिलित है। इसमें कर्मीटल इंटरफेस, मानव केंद्रित उत्पाद, जीवन समर्थन प्रणाली, वैमानिकी और डिसेलैरेशन प्रणाली हैं। इसे टचडाउन तक उतरने के समय चालक दल की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पुनः प्रवेश के लिए भी डिजाइन किया गया है।

कक्षा में रहते हुए कर्मीटल मॉड्यूल को

आवश्यक सहायता प्रदान करने के लिए एसएम का उपयोग किया जाएगा। यह एक बिना दबाव वाली संरचना है जिसमें तापीय प्रणाली, मोदन प्रणाली, विद्युत प्रणाली, वैमानिकी प्रणाली और परिणियोजन तंत्र सम्मिलित हैं।

**गगनवान के लिए विकसित की जा रही नई तकनीक-** गगनयान मिशन में मानव सुरक्षा सर्वोपरि है। इसे सुनिश्चित करने के लिए, इंजीनियरिंग प्रणालियों और मानव केंद्रित





प्रणालियों सहित विभिन्न नई प्रौद्योगिकियों को विकसित और कार्यान्वित किया जा रहा है।

**गगनयान के लिए कर्मादल प्रशिक्षण-** कक्षा प्रशिक्षण, शारीरिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण, सिम्युलेटर प्रशिक्षण और उड़ान सूट प्रशिक्षण को वेगलुरु में स्थापित अंतरिक्ष यात्री प्रशिक्षण सुविधा पुरा करती है। प्रशिक्षण माइयूल में शैक्षणिक पाठ्यक्रम, गगनयान उड़ान प्रणाली, परबलविक उड़ानों के माध्यम से सूक्ष्म-गुरुत्वाकर्षण परिचित, एयरो-मेडिकल प्रशिक्षण, वापसी और पुनर्वास प्रशिक्षण, उड़ान प्रक्रियाओं में महारत प्राप्त करना और चालक दल प्रशिक्षण सिम्युलेटर पर प्रशिक्षण



“

**डू माइयूल और सर्विस माइयूल। मानवीय सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए आर्विटल माइयूल अत्याधुनिक एवियोनिक्स (यान संचालन) प्रणालियों से लैस है, जिनमें अतिरिक्त बैकअप उपस्थित है। डू माइयूल अंतरिक्ष यात्रियों के रहने के लिए बनाया गया है। यह एक दोहरी दीवार वाला प्रकोष्ठ है। बाहरी दीवार ताप संरक्षण प्रणाली से सुसज्जित है। डू माइयूल में चालक दल के उपकरण, दैनिक आवश्यकताओं की वस्तुएँ, जीवनरक्षक प्रणाली, एवियोनिक्स और गतिरोध प्रणालियाँ सम्मिलित हैं।**

”

सम्मिलित है।

प्रशिक्षण के भाग के रूप में हवाई चिकित्सा प्रशिक्षण, आर्वाधिक उड़ान अभ्यास और योग भी सम्मिलित हैं।

**अंतरिक्ष में बड़े लक्ष्य साधता भारत-** गगनयान मिशन भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के वर्षों के अथक समर्पण का प्रमाण है। इसका लक्ष्य न मात्र अंतरिक्ष यात्रियों को अंतरिक्ष में भेजना है, बल्कि मानव अंतरिक्ष उड़ान क्षमताओं में भारत के कौशल को प्रदर्शित

करना भी है। यह मिशन भारत की अंतरिक्ष मन्दीपण यात्रा में एक मील का पत्थर होगा। इस अभियान का उद्देश्य अंतरिक्ष में चार अंतरिक्ष यात्रियों के दल को 400 किलोमीटर की कक्षा में नौ दिन के लिए भेजना और उन्हें सुरक्षित पृथ्वी पर वापस लाना है। इसके लिए घुने गए चार अंतरिक्ष यात्रियों-ग्रुप कैप्टन प्रज्ञाति बालकृष्णन, अजित कृष्णन, अंगद प्रताप और विंग कमांडर शुभाशु शुक्ला ने रूस और भारत में पाँच वर्षों के कठोर प्रशिक्षण कार्यक्रम से गुजर कर आने वाली चुनौतियों के लिए सावधानीपूर्वक तैयारी की है।

येबोटिक और मानव अंतरिक्ष अभियानों के बीच के अंतर को पहचानना महत्वपूर्ण है। जब मानव जीवन दौब पर होता है तो त्रुटि की संभावनाएँ शून्य हो जाती है। इसके लिए सावधानीपूर्वक योजना, अत्याधुनिक तकनीक और सुरक्षा के प्रति अटूट प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। इसे स्वीकार करते हुए इसरो ने गगनयान की सफलता सुनिश्चित करने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं।

विशेष रूप से इस मिशन के लिए डिजाइन किया गया एलवीएम3 लांच वाहन मानव अंतरिक्ष उड़ान को समायोजित करने के लिए सुधारों से गुजरा है। इसके अतिरिक्त एलवीएम3 के

क्रायेजेनिक चरण को मानव अंतरिक्ष उड़ान के उद्देश्य से विकसित किया गया है। अब इसको एचएलवीएम3 का नाम दिया गया है।

एचएलवीएम3 में चालक दल निष्कासन प्रणाली सम्मिलित है। यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी आपात स्थिति में चाहे वह प्रक्षेपण स्थल पर हो या उड़ान चरण के दौरान चालक दल माइयूल को चालक दल के साथ सुरक्षित दूरी पर ले जा सके।

**पृथ्वी की परिक्रमा करने वाला आर्विटल माइयूल दो प्रमुख भागों से मिलकर बना है-** डू माइयूल और सर्विस माइयूल। मानवीय सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए आर्विटल माइयूल अत्याधुनिक एवियोनिक्स (यान संचालन) प्रणालियों से लैस है, जिनमें अतिरिक्त बैकअप उपस्थित है।

डू माइयूल अंतरिक्ष यात्रियों के रहने के लिए बनाया गया है। यह एक दोहरी दीवार वाला प्रकोष्ठ है। बाहरी दीवार ताप संरक्षण प्रणाली से सुसज्जित है। डू माइयूल में चालक दल के उपकरण, दैनिक आवश्यकताओं की वस्तुएँ, जीवनरक्षक प्रणाली, एवियोनिक्स और गतिरोध प्रणालियाँ सम्मिलित हैं।

इसे इस प्रकार से डिजाइन किया गया है कि अवतरण के समय चालक दल सुरक्षित रहे।



# गगनयान मिशन अभियान में महिलाओं की अहम भूमिका

**अभियान में महिलाओं की अहम**

**भूमिका-** भारत के सफल अंतरिक्ष अभियानों में महिलाओं ने अहम भूमिका निभाई है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि महिला वैज्ञानिकों के बिना ऐसे मिशन की कल्पना नहीं की जा सकती।

**चंद्रयान मिशन में 100 से अधिक**

**महिलाएँ-** भारत के चंद्रयान-3 मिशन में 100 से अधिक महिला वैज्ञानिक सम्मिलित थीं। चंद्रयान ने पिछले वर्ष 23 अगस्त को चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर लैंडिंग की थी। लैंडर विक्रम की लैंडिंग साइट को शिव शक्ति प्वाइंट का नाम दिया गया था।

**भारत के पहले सौर मिशन को महिला ने**

**अंजाम दिया-** भारत के पहले सौर मिशन आदित्य एल 1 की सफलता के पीछे भी एक महिला का हाथ रहा। मिशन की परियोजना निदेशक निगार शाजी थीं। आदित्य एल-1 सफलपूर्वक कक्षा में स्थापित हुआ।

**मंगल मिशन की सफलता में भी**

**महिलाओं का हाथ-** 2014 में मार्स ऑर्बिटर मिशन (मंगलयान) में मौमिता दत्ता और नदिनी हरिनाथ सम्मिलित थीं। ऑप्टिकल और आईआर सेंसर में दत्ता की दक्षता ने मिशन की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। प्रतिष्ठित रॉकेट वैज्ञानिक नदिनी हरिनाथ ने इसरो के भीतर कई भूमिकाएँ निभाई हैं। ■



इसके लिए यह पृथ्वी के वायुमंडल में पुनः प्रवेश करने में सक्षम है। सर्विस माइयूल का मुख्य कार्य कक्षा में रहते हुए कू माइयूल को आवश्यक सहायता प्रदान करना है। इसमें ताप, प्रणोदन, ऊर्जा, एंक्वियॉनिक्स प्रणालियाँ और उपकरणों को तैनात करने के लिए आवश्यक तंत्र सम्मिलित हैं।

हाल में चंद्रमा पर रोबोटिक सॉफ्ट लैंडिंग के समय जापान और अमेरिकी लैंडर्स को काफी तकनीकी चुनौतियों का सामना करना पड़ा था। इससे यह भी स्पष्ट हुआ कि छोटी-सी मानवीय गलती भी राष्ट्रीय संकट बन सकती है। ये मिशन अंतरिक्ष अन्वेषण की दिशा में प्रगति का प्रदर्शन करते हुए मामूली मानवीय त्रुटियों के संभावित दुष्परिणामों को भी रेखांकित करते हैं, जिनके मानव अंतरिक्ष अभियान में विनाशकारी परिणाम सामने आ सकते हैं।

**भारत का पहला मानव अंतरिक्ष कार्यक्रम-** गगनयान मिशन इसरो का पहला मानव अंतरिक्ष उड़ान कार्यक्रम है। इस वर्ष के अंत में इसे लांच करने का लक्ष्य रखा गया है। इस मिशन के अनुसार अंतरिक्ष यात्रियों को सुरक्षित रूप से पृथ्वी पर वापस भी लाया जाएगा।

**मिशन पर दस हजार करोड़ रुपये व्यय होंगे-** इसरो के अनुसार यह मिशन तीन दिनों का होगा। गगनयान में बैठकर ही ये अंतरिक्ष यात्री



पृथ्वी के चारों ओर 400 किलोमीटर की ऊँचाई पर चक्कर लगाएँगे। कू माइयूल डबल डीवार वाला आधुनिक केबिन है, जिसमें कई प्रकार के नेविगेशन सिस्टम, हेल्थ सिस्टम, फूड स्टोरेज, टॉयलेट इत्यादि होंगे। इस पूरे मिशन पर 10 हजार करोड़ रुपये खर्च होंगे।

**अंतरिक्ष में मनुष्य भेजने वाला भारत चौथा देश होगा-** अगर गगनयान मिशन सफल हुआ तो भारत अंतरिक्ष में मनुष्यों को भेजने वाला दुनिया का चौथा देश होगा। इससे पहले अमेरिका, चीन तथा सोवियत यूनियन ऐसा कर चुके हैं। रूस के यूरी गगारिन 12 अप्रैल, 1961 को 108 मिनट तक अंतरिक्ष में रहे थे। अमेरिका के एलन शेफर्ड

1961 में ही 15 मिनट तक स्पेस में रह चुके हैं। 2003 में चीन के यांग लिवेइ 21 घंटे स्पेस में रहे। गगनयान मिशन के लिए बड़ी संख्या में प्रायतलों ने आवेदन दिया था।

**व्योममित्र भेजने की तैयारी-** गगनयान मिशन में कुल तीन वाहन परीक्षण किए जाने हैं। पहला वाहन परीक्षण मिशन टीवी- डी1, दूसरा टीवी- डी2 मिशन और तीसरा परीक्षण एलवीएम3- जी। है। इसरो ने टीवी- डी। को सफलता पूर्वक संचालित कर लिया है, वहीं इसरो अंतरिक्ष में मानव से पहले व्योममित्र रोबोट को भेजेगा। ■

(प्रस्तुति- लेखक एवं स्तंभकार, भोपाल, म.प्र.)





## बच्चे हैं, दिखावे की चीज नहीं



पण्डिता वर्मा

'शेरेटिंग' का अर्थ है, माता-पिता द्वारा अपने बच्चों से जुड़ी प्रत्येक छोटी-बड़ी जानकारी या फोटोज को सोशल मीडिया पर निरंतर शेयर करना। यह शब्द, विशेषकर उन अभिभावकों के लिए उपयोग किया जाता है, जो अपने बच्चों की प्रत्येक जानकारी, फोटो, वीडियो आदि को ऑनलाइन साझा करते रहते हैं। ऐसे ही पेरेंट्स के लिए 'शेरेटिंग' शब्द का आविष्कार हुआ है। यह शब्द अंग्रेजी के दो शब्दों शेयर और पेरेंट को मिलाकर बनाया गया है। अब प्रश्न यह है कि आखिर क्यों दुनिया भर में इन दिनों अपील की जा रही है कि बच्चों की तस्वीरों को डालते हुए संवेदनशीलता चरती जाए।

बच्चे का स्कूल में पहला दिन। उसके हाथ में छोटा-सा स्कूल बैग, गले में आईकार्ड और हाथ में पानी की रंग-बिरंगी बोतल बहुत सज रही थी। इस दृश्य को शायद ही कोई हो, जो कैमरे में कैद न करना चाहे, किंतु अति तब हो जाती है, जब उल्लुकता में आकर इसे सोशल मीडिया पर तुरंत ही साझा कर दिया जाता है। चूंकि बच्चा पहली बार स्कूल जा रहा है, तो यह खबर मित्रों और रिश्तेदारों को भी बताना है और इसके लिए सोशल मीडिया मंच से अच्छा भला क्या हो सकता है! इधर बच्चे की तस्वीर पोस्ट की, उधर घुंघाघड़ लाइक्स-कमेंट आने लगे। किंतु क्या ये बात मात्र चाहवाही तक सीमित रह पाएगी? यदि ऐसा होता, तो सुरक्षा एजेंसियाँ इसको लेकर चिंतित क्यों होती?

दरअसल, पिछले दिनों पुलिस ने इस मुद्दे पर चिंता प्रकट करते हुए एक ट्वीट किया था, जिसमें एआई से तैयार बच्चों की कुछ तस्वीरें थीं और चेतावनी थी कि बच्चों की निजता का हनन सोशल मीडिया पर ध्यानाकर्षण करने के लिए न करें। इसकी गंभीरता का अंदाजा इस बात से लगाइए कि अनेक देशों में बच्चों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट करना गैरकानूनी माना जाता है। जैसे फ्रांस में ऑनलाइन प्राइवेटों कानून के अनुसार बच्चों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करना गैरकानूनी है और माता-पिता पर जुर्माना लगाकर उन्हें जेल भी भेजा जा सकता है। अब जानते हैं कि इसके विरोध और चिंता के कारण क्या-क्या हैं?

समझें 'शेरेटिंग' की गंभीरता को- बच्चों की फोटोज सोशल मीडिया के विभिन्न मंचों पर शेयर करने की आदत को बोलचाल में पेरेंटिंग की तर्ज पर शेरेटिंग का नाम दिया गया है। विशेषज्ञों का मानना है कि बहुत संभव है भविष्य में आपकी ये आदत बच्चों को शारीरिक या भावनात्मक रूप से हानि पहुँचाए। ऐसा ही मामला बिहार को एक छात्रा का है, जिसके माता-पिता ने नोट क्वालीफाई करने पर उसके अंक फेसबुक पर शेयर किए थे। बाद में उसे जब कोई पसंद का कॉलेज नहीं मिला, तो वह काफी तनाव में आ गईं, क्योंकि उसके उच्चल भविष्य की संभावनाओं की बात दूर-दूर तक फैल चुकी थी। किंतु इसके संकट इससे कहीं अधिक गंभीर हो



सकते हैं- जैसे बच्चे अपने साथियों या अन्य लोगों के बीच बुल्लिंग के शिकार हो सकते हैं। शेरिंग 'क्वॉअल किडनेगिंग' का कारण भी बन सकता है, क्योंकि बच्चे की सारी जानकारों आपने ही दूसरों के लिए सार्वजनिक कर दी होती है। सोशल मीडिया अकाउंट के द्वारा बच्चे को लेकर घरवालों से रुपये का माँग को जा सकता है।

**पहले स्वयं ही सोचें-** अमेरिकी थिंक टैंक संस्था प्यूरिसचं सेंटर के अनुसार 13 से कम आयु के बच्चों वाले वीडियो को अन्य वीडियो को तुलना में औसतन तीन गुना अधिक बार देखा जाता है। शायद यही आकर्षण माता-पिता को अपने बच्चे की प्रत्येक गतिविधि की फोटो या वीडियो साझा करने के लिए प्रेरित करता है। फोक्स में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार औसतन माता-पिता अपने बच्चे की लगभग 1,300 तस्वीरें पोस्ट कर चुके होते हैं उसके 13 वर्ष का होने तक। किंतु यह आदत सही नहीं है। बच्चे से जुड़ी कोई भी जानकारी साझा करने से पहले इन बातों का ध्यान रखें-

- सोशल मीडिया पर सीधे तस्वीरें साझा करने के बजाय जिसे भी बच्चे के बारे में यताना हो, उसे निजी तौर पर तस्वीर भेजें।
- बच्चे को नग्न या आर्ध-नग्न तस्वीरें, आयु, पर्सनैलिटी खेल या पालतु जानवर जैसी व्यक्तिगत जानकारी, स्कूल यूनिफॉर्म में तस्वीरें वा घर के पते वाली तस्वीरें साझा न करें। इससे कोई भी बच्चे के आस-पास पहुँच सकता है और उसकी सुरक्षा संकट में पड़ सकती है।
- तस्वीरें पोस्ट करना पूर्ण रूप से बंद तो नहीं

किया जा सकता, किंतु कुछ सावधानी बरती जा सकती है, जैसे सुनिश्चित करें कि आपकी कोई भी पोस्ट मात्र मित्रों और परिवार को ही दिखाई दे।

**क्या है शेरिंग होना-** 'शेरिंग' का अर्थ है, माता-पिता द्वारा अपने बच्चों से जुड़ी प्रत्येक छेटी-बड़ी जानकारों या फोटोज को सोशल मीडिया पर निरंतर शेयर करना। वह शब्द, विशेषकर उन अभिभावकों के लिए उपयोग किया जाता है, जो अपने बच्चों की प्रत्येक जानकारी, फोटो, वीडियो आदि को ऑनलाइन साझा करते रहते हैं। ऐसे ही पेरेंट्स के लिए 'शेरिंग' शब्द का आविष्कार हुआ है। यह शब्द अंग्रेजी के दो शब्दों शेयर और पेरेंट को मिलाकर बनाया गया है। अब प्रश्न यह है कि आखिर क्यों दुनिया भर में इन दिनों अपॉल को जा रही है कि बच्चों की तस्वीरों को डालते हुए संवेदनशीलता बरती जाए।

**बाल मनोवैज्ञानिक कहते हैं, 'आज के डिजिटल दौर में लोग सोशल मीडिया के माध्यम से अपना जीवन जीते हैं। इसलिए अपने जीवन के छोटे से लेकर सबसे विशेष पलों को भी सोशल मीडिया पर साझा करने से नहीं हिचकते। यही चीज वो अपने बच्चों के साथ करते हैं। ऐसा करके वो जाने-अनजाने में अपने बच्चों की निजता को ही ऑनलाइन साझा नहीं करते, बल्कि उसकी एक ऑनलाइन छवि भी बना देते हैं जिससे बच्चा अनजान रहता है। हो सकता है वही छवि आगे जाकर उसके लिए सामाजिक दबाव और डिप्रेशन का कारण बन जाए। कुछ समय बाद भले ही आपने वो कंटेंट डिलीट कर दिए हों, पर संभव है किसी ने उसका स्क्रीन शॉट लेकर सेव कर लिया हो। ऐसे में आवश्यक है, कुछ भी पोस्ट करने से पहले से सोचें।'**

इसको समझने के लिए न्यूयॉर्क पोस्ट की इस खबर को समझना आवश्यक है- पिछले दिनों अमेरिका के नॉर्थ कैरोलीना से चौका देने वाला मामला सामने आया। सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर बनने की चाहत रखने वाली युवा माँ अपनी चार वर्ष की बेटों और तीन वर्ष के बेटे को उनके जन्म के बाद से निरंतर तस्वीरें और वीडियो अपने अकाउंट से साझा कर रही थी और उन पर हजारों कमेंट भी मिल रहे थे। यह सिलसिला चलता रहता, अगर वर्ष 2022 में एक दिन उनके सामने एक हैरतअंगीज खुलासा न होता। उन्हें किसी साथी ब्लॉगर से पता चला कि कोई अजनबी निरंतर उनके बेटे की फुटेज को सेव कर रहा था और इसे अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर कुछ इस प्रकार से साझा कर रहा था कि जैसे वह उनका अपना बच्चा हो। हालाँकि, बच्चों की पहचान चुराने का यह मामला अकेला नहीं है। मात्र अमेरिका में त्रैते वर्ष में आइडेंटिटी फ्राड के कारण से एक बिलियन डॉलर से अधिक की हानि हुई है। वहीं चार्लेज के एक अध्ययन में भी पाया गया है कि 2020 तक पहचान को लेकर लगभग दो-तिहाई घोखाघड़ी 'शेरिंग' के कारण होगी। डिजिटल होती दुनिया में सुरक्षित रहना है, तो आपको चौकन्ना तो रहना ही पड़ेगा।

**संकटों से अनजान-** बाल मनोवैज्ञानिक कहते हैं, 'आज के डिजिटल दौर में लोग सोशल मीडिया के माध्यम से अपना जीवन जीते हैं। इसलिए अपने जीवन के छोटे से लेकर सबसे विशेष पलों को भी सोशल मीडिया पर साझा करने से नहीं हिचकते। यही चीज वो अपने बच्चों के साथ करते हैं। ऐसा करके वो जाने-अनजाने में अपने बच्चों की निजता को ही ऑनलाइन साझा नहीं करते, बल्कि उसकी एक ऑनलाइन छवि भी बना देते हैं जिससे बच्चा अनजान रहता है। हो सकता है वही छवि आगे जाकर उसके लिए सामाजिक दबाव और डिप्रेशन का कारण बन जाए। कुछ समय बाद भले ही आपने वो कंटेंट डिलीट कर दिए हों, पर संभव है किसी ने उसका स्क्रीन शॉट लेकर सेव कर लिया हो। ऐसे में आवश्यक है, कुछ भी पोस्ट करने से पहले से सोचें।' आपने स्वयं ध्यान भी दिया होगा कि कैसे कुछ सोलेब्य अपने बच्चे की तस्वीरों को सोशल मीडिया में पोस्ट करते हुए उसे घुंघला कर देते हैं जैसे मेटा के संस्थापक मार्क जुकरबर्ग अपने बच्चों की तस्वीर डालते हुए उनके चेहरे को घुंघला कर देते हैं। इसलिए कि वे बच्चे की निजता और सुरक्षा का ध्यान रखते हैं।

(प्रस्तुति- लेखिका, भोपाल, म.प्र.)







डॉ. हेमन्त वर्मा

एक स्टडी के अनुसार देश में 7 में से 1 व्यक्ति ही घर को सफाई गंभीरता से करते हैं। अन्य 6 लोग मात्र त्योहार व दिवाली पर सफाई करते हैं। यही हाल ऑफिसों में भी है। डायमन ग्लोबल डस्ट स्टडी सर्वे 2022 के अनुसार, कोरोना महामारी के बाद 61 प्रतिशत लोग घरों की सफाई को लेकर गंभीर हुए हैं, पर बहुत सुधार नहीं आया है। घरों व ऑफिसों में लंबे समय से जमा धूल कण एलर्जी को ट्रिगर ही नहीं करते, बल्कि दमा व साँस संबंधी समस्याओं का कारण भी बन सकते हैं। वायरल फीवर के लगभग 20 प्रतिशत, रोगियों को एलर्जिक अस्थमा की शिकायत होती है। इसमें हल्के राइनाइटिस से लेकर एनाफिलेक्सिस (गंभीर प्रकार की एलर्जी) व दमा तक सम्मिलित हैं।

मानसून में सोलन, फफूँद व गंदगी बढ़ जाती है। घरों की दीवारों व फर्नीचर पर भी इन्हें देखा जा सकता है। ठंड प्रारंभ होते ही वातावरण में ठंडक व डवा में सुखापन बढ़ने लगता है, जिससे परागकण दूर तक फैल जाते हैं। वारिण रुकने से कीचड़ और गंदगी भी सूखकर धूल में परिवर्तित हो जाती है। घरों की साफ-सफाई और रंग-रोगन के कारण इन धूल कणों व रसायन से एलर्जी ट्रिगर हो जाती है।

**क्या होती है एलर्जी-** एलर्जी एक मेडिकल स्थिति है, जिसमें किसी विशेष चीज के खाने या संपर्क में आने पर आप बौमार अनुभव करते हैं। एलर्जी तब होती है, जब रोग प्रतिरोधक तंत्र यह मान लेता है कि खाई या संपर्क में आई हुई चीज शरीर के लिए हानिकारक है। तब शरीर की रक्षा के लिए रोग प्रतिरोधक तंत्र एंटीबायोज उत्पन्न करता है। एंटीबायोज मॉस्ट सेल (शरीर के एलर्जी सेल्स) को ट्रिगर करती हैं कि वो रक्त में रसायनों का स्वाव करें। इन रसायनों में एक है हिस्टामिन। यह आँख, नाक, गले, फेफड़ों, त्वचा या पाचन मार्ग पर कार्य करता है। जब शरीर किसी एलर्जन के विरुद्ध एंटीबायोज बना लेता है, तो ये एंटीबायोज सरलता से उन एलर्जन को पहचान लेते हैं। जैसे ही हम एलर्जन के संपर्क में आते हैं,



## एलर्जी की गंभीरता को समझें

शरीर शीघ्र रक्त में हिस्टामिन जारी कर देता है और एलर्जी के लक्षण दिखते हैं। अमेरिकन कॉलेज ऑफ एलर्जी, अस्थमा एंड इम्यूनोलॉजी के अनुसार विश्व के 8-10 प्रतिशत लोगों को एक या अधिक प्रकार की एलर्जी है।

**डस्ट एलर्जी-** डस्ट यानी धूल श्वास संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है। इसलिए पेंट करवाई या किसी धूल भरी सड़क से गुजरें, धूल को साँस के साथ अंदर जाने से रोकें। इसका फेफड़ों सहित पूरे श्वास तंत्र पर प्रभाव पड़ता है। फफूँद साफ करने वाले केमिकल्स/क्लोअर में भी कोरोसिब नामक रसायन होता है जो आँख, नाक और गले को प्रभावित कर सकता है, यही इनके उपयोग के बाद उत्सर्जित होने वाली क्लोरोन गैस फेफड़ों को क्षति पहुँचाती है, जिन्हें डस्ट एलर्जी है जो जब इन धूल के कणों यानी डस्ट के संपर्क में आते हैं तो इन कणों के शरीर में पहुँचते ही लक्षण दिखाई देने लगते हैं। डस्ट में मात्र धूल, मिट्टी ही नहीं होती। अनेक प्रकार के

महीन कणों के अतिरिक्त अति सूक्ष्म जीव भी होते हैं, जो दिखाई नहीं देते हैं। डस्ट माइट्स, फफूँद, पराग कण व पालतू पशु के बाल, फर, मूत त्वचा भी धूल में उपस्थित होते हैं। दमा मरीजों के लिए ये लक्षण और गंभीर हो सकते हैं।

**एलर्जिक अस्थमा-** जो पदार्थ अस्थमा के लिए ट्रिगर का कार्य करते हैं, वही एलर्जी भी करते हैं। जब एलर्जी वाली चीजों के संपर्क में आने पर अस्थमा अटैक होता है तो उसे एलर्जिक अस्थमा कहते हैं। अनेक पदार्थ जैसे परागकण, धूल, पशुओं की मूत त्वचा कुछ सामान्य ट्रिगर हैं। पारिवारिक इतिहास एलर्जिक अस्थमा के लिए सबसे बड़ा रिस्क फैक्टर है। इसके अतिरिक्त अगर आपको अस्थमा नहीं है मात्र एलर्जी है तो भी अस्थमा का संकेत 40 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

**ये चीजें बढ़ाती हैं इम्यूनिटी-** एलर्जी के प्रभाव को कम करने में खान-पान में सुधार भी आवश्यक है। ग्रीन टी, हल्दी, शहद, इलायची, सूखे मेवे, टमाटर, अदरक, लहसुन, प्याज, दही आदि खाएँ। धूम्रपान व शराब का सेवन न करें, ये



इम्युनिटी को कमजोर बनाते हैं।

**उपचार-** बचाव का सबसे अच्छा उपाय यह है कि आप एलर्जन से बचें। पहले किसी भी उपचार पद्धति में एलर्जी का स्थायी उपचार नहीं था। पर अब एल्लोपैथी में उपचार उपलब्ध है, जिससे एलर्जी को जड़ से दूर कर सकते हैं। इसमें एलर्जी को पहचान करने के लिए ब्लड टेस्ट और स्किन टेस्ट किया जाता है। इससे पता चलता है कि रोगी को किस पदार्थ की एलर्जी है। उसी पदार्थ को प्यूरिफाई करके रोगी को निरंतर देते हैं। धीरे-धीरे शरीर की उस पदार्थ से इम्युनिटी बढ़ जाती है। इसे एलर्जन इम्युनोथैरेपी (एलर्जी शॉट्स) कहते हैं। इससे एलर्जिक अस्थमा ठीक करते हैं। नियमित गहरे श्वास लेने व छोड़ने का अभ्यास करें। प्राणायाम, कपालभाति और जलनेति करें।

**ये लक्षण हैं पहचान-**

**एलर्जन के संपर्क में आते ही निम्न लक्षण दिखाई दे सकते हैं:**

- छींकना, ● नाक बहना या बंद हो जाना, ● आँखें लाल होना, खुजली होना, ● आँखों से आँसू निकलना, ● साँस लेते समय घर्-घर् की आवाज आना, ● निरंतर खँसी होना, ● छाती में जकड़न, ● साँस फूलना, ● खुजली होना।

**एलर्जिक्स से बचना ही है सबसे प्रभावी तरीका-**

**डस्ट माइट्स एलर्जी-** ये छोटे-छोटे जीव होते हैं, जो आँखों से नहीं दिखते। ये बारीक धूल और हवा में उपस्थित नमी पर जीवित रहते हैं। घरों में बहुत पाए जाते हैं। इससे एलर्जिक राइनाइटिस, डस्ट माइट एलर्जी होती है, दमा ट्रिगर हो सकता है। इन्हें बेड माइट्स कहते हैं। ये तकियों, गद्दों, कार्पेट आदि पर भी पाए जाते हैं।

**कैसे बचें:** ● सुबह व रात में गुनगुने पानी से नहाएँ, जिससे धूल के कण निकल जाएँ। घर में एयर प्यूरिफायर लगाएँ।

● वैक्यूम क्लीनर से सफाई करते समय मास्क पहनें।

● कार्पेट, कार्पेट, चटाई, बेडशीट, तकिये एलर्जन के लिए अनुकूल स्थान हैं, इनकी सफाई का ध्यान रखें।

● जहाँ निर्माण कार्य, रंग-पुताई हो रही हो, उससे दूर रहें।

**पालतू पशुओं से एलर्जी-** जानवरों की लार, मूत त्वचा, फर और यूरिन में जो प्रोटीन होता है, वह एलर्जन कहलाता है। उससे एलर्जिक रिएक्शन या दमा बढ़ जाता है। जानवरों के फर में पराग, धूल कण व दूसरे एलर्जन भी भर जाते हैं। एलर्जी पीड़ितों में से 15-30 लोगों को बिल्ली व कुत्ते जैसे पेट्स से एलर्जी होती है। पेट्स से निकलने वाले एलर्जन कार्पेट, कार्पेट, कार्पेट व फर्नीचर में जमा हो जाते हैं व चार से छह सप्ताह तक



### **बदलना होगा साफ-सफाई का तरीका**

- नियमित साफ-सफाई पर ध्यान दें। लंबे समय तक कहीं भी गंदगी न छोड़ें।
- जब हम झाड़ू लगाते हैं, तब धूल के कण जमीन से उड़कर दीवारों, बेड, फर्नीचर पर जमा हो जाते हैं। ऐसे में बहुत कचरा हो तभी झाड़ू का उपयोग करें, वरना सिर्फ पोंछ लगाएँ।
- वैक्यूम क्लीनर से सफाई अच्छा विकल्प है। सप्ताह में एक बार दीवारों, दरवाजों, खिड़कियों और फर्नीचर को साफ करें।
- चादर व तकियों को एक सप्ताह में बदल लें।
- कार्पेट व कार्पेट भी समय-समय पर साफ करते रहें। यह धूल के कण जमा होने की अनुकूल जगह है।
- बाहर के जुते-चप्पल घर के अंदर न लाएँ या अच्छे तरह साफ करें।

सक्रिय रहते हैं।

**कैसे बचें:** ● पालतू जानवर के सौंधे संपर्क में आने पर अपने हाथों को साबुन से अच्छे से साफ कर लें।

● पेट्स को नियमित नहलाएँ, बेडरूम में न आने दें।

● पेट्स को खुले स्थानों पर रखें।

**परागकणों से होने वाली एलर्जी-** बारिश के पश्चात परागकण हावा में उड़कर दूर-दूर तक पहुँच जाते हैं। घास व झाड़ियों से भी परागकण निकलते हैं।

**कैसे बचें:**

● कार के शीशे व घरों की खिड़कियाँ न खोलें।

● हेपा फिल्टर वाले एयरकंडीशनर/प्यूरिफायर लगाएँ।

● कपड़ों को सुखने के पश्चात अच्छे से झाड़ लें।

● बाहर से आने के बाद घर आकर कपड़े बदलें, नहाएँ और अपने बालों को भी धोएँ। इससे

परागकण बालों और कपड़ों के द्वारा विस्तर में नहीं जाते।

**मोल्ड एलर्जी:** मोल्ड एक फफूंद होती है जो स्पॉर्स (बीजाणु) का निर्माण करती है, जो हवा में तेरते हैं। ये स्पॉर्स एलर्जी का शिकार बना सकते हैं। मोल्ड कहीं भी पनप सकते हैं- जैसे लकड़ी, पेड़ों के पत्तों, बाथरूम, किचन, सोलनगरी दीवारों आदि में। फफूंद के कुछ प्रकारों को हम देख भी नहीं पाते।

**कैसे बचें:**

● घरों को साफ व सूखा रखें।

● बेडरूम के वेंटिलेशन का ध्यान रखें। गीले कपड़े अंदर न सुखाएँ।

● हेपा फिल्टर वाले एयर कंडीशनर का उपयोग करें, जिससे मोल्ड स्पॉर्स घर की हवा में न फैलें।

● रद्दी और कूड़ा हटाते रहें। पुरानी पुस्तकों और अखबारों में फफूंद बहुत शीघ्र पनपती है। ■

(उपयोग पूर्व विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य करें)  
(प्रस्तुति- वरिष्ठ चिकित्सक, भोपाल, म.प्र.)





## फाउन्टेन पेन से विस्फोटक तक का सफर



प्रियंका सिंह

प्रतिदिन प्राणायाम के लिए एक घंटा समर्पित करने वाले नुवाल नपी-तुली बातें करते हैं। 2021 में कंपनी ने पिनाक रॉकेट के उन्नत संस्करण का सफल परीक्षण किया। कंपनी ने इसे रक्षा अनुसंधान और विकास संगठन की एक इकाई के साथ मिलकर विकसित किया है। इस वर्ष जुलाई में उसने ब्रह्मोस मिसाइलों के लॉन्च में उपयोग होने वाले स्ट्रेप-ऑन बूस्टर की आपूर्ति का ठेका प्राप्त किया। आज सोलर इंडस्ट्रीज में 7,500 कर्मचारी हैं और नागपुर में इसके दो कारखाने हैं। सात दूसरे देशों में भी इसके कारखाने हैं। 31 मार्च को 2,982 करोड़ रुपए के ऑर्डर के साथ 2021-22 में कंपनी का राजस्व 3,948 करोड़ रुपए का था। लाभ 441 करोड़ रुपए और बाजार पूंजी 37,157 करोड़ रुपए थी।

राजस्थान के भीलवाड़ा में एक मध्यमवर्गीय परिवार में जन्मे सत्यनारायण नुवाल दसवों से आगे पढ़ न पाए। पिता पटवारी थे और 1971 में उनके रिटायर होने के पश्चात परिवार की आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए संघर्ष करने लगे। उनके दादाजी छोटी-सी परचून की दुकान चलाते थे। क्या वही किया जाए? कॉच को बड़ी-

यड़ी खिड़कियों से कहीं दूर देखते हुए नुवाल वाद करते हैं, "स्कूल के पश्चात दादाजी की सहायता करने दुकान में चला जाता था।" विनम्र और मृदुभाषी नुवाल दफ्तर का इंटीरियर बहुत साधारण ही रखते हैं पर कभी-कभी किसी पेंटिंग या मूर्ति को जगह मिल जाती है।

उन्होंने फाउन्टेन पेन की स्याही बेचना प्रारंभ

किया पर विफल रहे। 19 वर्ष की आयु में शादी और नई जिम्मेदारियाँ। रोजी-रोटी के लिए उन्हें 1977 में महाराष्ट्र के चंद्रपुर जिले के बल्हारशाह जाना पड़ा, जहाँ उनकी भेंट अब्दुल सत्तार अल्लाह भाई से हुई जो कुर्ए खोदने, सड़कें बनाने और खदानों की खुदाई में काम आने वाले विस्फोटकों के व्यापारी थे। यही वह निर्णायक





**उन्होंने फाउंटैन पेन की स्याही बेचना प्रारंभ किया पर विफल रहे। 19 वर्ष की आयु में शादी और नई जिम्मेदारियाँ। रोजी-रोटी के लिए उन्हें 1977 में महाराष्ट्र के चंद्रपुर जिले के बल्हारशाह जाना पड़ा, जहाँ उनकी भेंट अब्दुल सत्तार अल्लाह भाई से हुई जो कुएँ खोदने, सड़कें बनाने और खदानों की खुदाई में काम आने वाले विस्फोटकों के व्यापारी थे। यही वह निर्णायक मोड़ था। वे बताते हैं, "उन दिनों विस्फोटकों की आपूर्ति बहुत कम थी। इस पर कुछ कंपनियों का एकाधिकार-सा था।" वे 1,000 रुपए महीना देकर अल्लाह भाई के विस्फोटकों के गोदाम के साथ विस्फोटकों को बेचने के उनके लाइसेंस का उपयोग करते हुए धंधा करने लगे।**

माँझ था। वे बताते हैं, "उन दिनों विस्फोटकों की आपूर्ति बहुत कम थी। इस पर कुछ कंपनियों का एकाधिकार-सा था।" वे 1,000 रुपए महीना देकर अल्लाह भाई के विस्फोटकों के गोदाम के साथ विस्फोटकों को बेचने के उनके लाइसेंस का उपयोग करते हुए व्यापार करने लगे। शीघ्र ही ब्रिटेन की एक फर्म इंपीरियल केमिकल इंडस्ट्रीज (आइसीआइ) के अधिकारियों को उन पर दृष्टि पड़ी। उन्होंने उन्हें अधिकृत वितरक बना दिया।

उन्होंने 1984 में नागपुर को आधार बनाया, जिससे उनकी सरकार के स्वामित्व वाले वेस्टर्न कोलफील्ड्स से नजदीकी बढ़ी। प्रारंभ में यह चोखा धंधा था। डीलर 250 रुपए में 25 किलो विस्फोटक खरीदकर बाजार में 800 रुपए में बेचते थे, किंतु शीघ्र ही सरकार ने अधिक पैसे देने प्रारंभ कर दिए, तो प्रतिस्पर्धा तेज हो गई। नुवाल को विस्फोटकों का निर्माण प्रारंभ करना



पड़ा। वर्ष 1995 में उन्होंने भारतीय स्टेट बैंक से 60 लाख रुपए का कर्ज लेकर विस्फोटक निर्माण की छोटी इकाई प्रारंभ की। कोल इंडिया लिमिटेड उनका भरोसे का ग्राहक बना। वहाँ से नुवाल को बड़ा बिजनेस मिला। किंतु उनकी सोलर इंडस्ट्रीज ने बड़ी छलांग 1996 में लगाई जब उसे 6,000 टन विस्फोटक सालाना बनाने का लाइसेंस मिला।

चौएरसई और एनएरसई पर 2006 में कंपनी की पब्लिक लिस्टिंग हुई और इसने उन्हें फैलाव के लिए पर्याप्त धन उपलब्ध कराया। वर्ष 2021-22 में चार लाख टन वार्षिक की क्षमता के साथ ये तुनिया के चौथे सबसे बड़े विस्फोटक निर्माता और पैकेज्ड विस्फोटकों के सबसे बड़े निर्माता बन गए। सोलर इंडस्ट्रीज अपने उत्पाद 60 देशों में भेजती है और यह भारत से विस्फोटकों के कुल निर्यात का 70 प्रतिशत भाग है। दूसरा बड़ा अक्सर तब आया जब केंद्र ने रक्षा क्षेत्र में 'मेक इन इंडिया' को आगे बढ़ाया। 1995 में प्रारंभ की गई उनकी कंपनी इकोनॉमिक एक्सप्लोसिव्स ज़ोन के लिए वारहेड, हथगोले, सैन्य विस्फोटक, रॉकेट तथा पिनाक और अग्नि जैसी मिसाइलों के लिए आयुध बनाती है।

प्रतिदिन प्राणावायु के लिए एक घंटा समर्पित करने वाले नुवाल नर्मी-तुली बातें करते हैं। 2021 में कंपनी ने पिनाक रॉकेट के उन्नत संस्करण का सफल परीक्षण किया। कंपनी ने इसे रक्षा अनुसंधान और विकास संगठन को एक इकाई के साथ मिलकर विकसित किया है। इस वर्ष जुलाई में उसने ब्रह्मोस मिसाइलों के लॉन्च में उपयोग होने वाले स्ट्रेप-ऑन बूस्टर को आपूर्ति का टेका प्राप्त किया। आज सोलर इंडस्ट्रीज में 7,500 कर्मचारी हैं और नागपुर में इसके दो कारखाने हैं। सात दूसरे देशों में भी इसके कारखाने हैं। 31 मार्च को 2,982 करोड़ रुपए के ऑर्डर के साथ 2021-22 में कंपनी का राजस्व 3,948 करोड़ रुपए का था। लाभ 441 करोड़ रुपए और बाजार पूंजी 37,157 करोड़ रुपए थी। नुवाल के बेटे मनोप कंपनी के प्रबंध निदेशक और सीईओ हैं। लाभ का उपयोग नुवाल कंपनी पर कर्ज का दबाव कम रखने में (31 मार्च को कंपनी पर 784 करोड़ रु. का कर्ज) उपयोग करना परमंद करते हैं।

**कहाँ करते हैं निवेश-** नुवाल का मानना है कि आने वाले लाभ को वे कंपनी को कर्ज से हल्का रखने में उपयोग करते रहेंगे। ■

(प्रस्तुति- स्वतंत्र मीडियाकर्म, दिल्ली)





अभिलाषा चौहान

भारतीय अर्थव्यवस्था दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में से एक है। बढ़ती आय और चयत, निवेश के अवसरों और युवा जनसंख्या के साथ भारत ने आने वाले दशकों में तेजी से विकास सुनिश्चित किया है। वर्ष 2023 में भारत ने जी-20 का सफल आयोजन कर दुनिया को नया मार्ग दिखाया।

वर्ष 2023 भले ही बौत गया हो किंतु जाते-जाते आर्थिक मोर्चों पर कई ऐसे मौल के पत्थर छोड़ दिए हैं, जिससे आने वाले अनेक वर्ष सभक ले सकते हैं। यह आर्थिक मोर्चों पर ऐसा वर्ष रहा है, जिसमें भारत ने ऐतिहासिक रूप में जी-20 देशों की अध्यक्षता करते हुए न मात्र सफल आयोजन किया बल्कि पूरी दुनिया को यह दिखा दिया कि भारत में एक शक्तिशाली अर्थव्यवस्था बनने का सामर्थ्य है। भारत ने विकसित देशों के साथ-साथ सम्स्त विकासशील देशों के बीच भी अपनी अलग पहचान बनाई। साथ ही दुनियाभर में जहाँ आर्थिक परिस्थिति काटिनाई से संभल रही है, वहाँ भारत में संशेवस शिखर पर खड़ा यह बता रहा है कि आज की तारीख में निवेशकों का पसंदीदा स्थान दुनिया में कोई है तो वो भारत ही है।

इस वर्ष भारत, चीन के बाद मैन्युफैक्चरिंग के लिहाज से एक बड़े केंद्र के रूप में उभरा है। मेक इन इंडिया की ओर बढ़ते कदमों से न मात्र मोबाइल, ऑटोमोबाइल बल्कि टेक्सटाइल समेत अनेक क्षेत्रों में भारत की अलग पहचान बनो है। चीन से बाहर निकलकर दर्जनों कंपनियों ने भारत में अपने व्यवसाय को विस्तार दिया। सरकार की प्रोत्साहन योजना (पीएलआई स्कीम) से दुनियाभर की कंपनियों ने भारत में अपने प्लांट प्रारंभ किए हैं। इससे निश्चित रूप से लोगों को रोजगार मिले हैं। साथ ही देश के आर्थिक विकास की रफतार भी तेज हुई।

इस ऊँची आर्थिक गति के पीछे भारत सरकार की व्यापारिक सुगमता की रणनीति का मुख्य योगदान है। भारत दुनिया के सम्स्त बड़े देशों के लिए सामान खरीदने का बड़ा गढ़ बनता

# विकास की नई भिसाल भारत



जा रहा है। अमेरिका जैसे देश ने भी अपनी टेक्सटाइल समेत दूसरी सम्स्त आवश्यक खरीद के लिए भारत पर विश्वास जताया है। पहले थत खरीद चीन से होती थी। ये परिवर्तन दूसरे देशों की ओर से भी देखने को मिल रहा है। जी-20 शिखर चर्चा के समय भारत से यूरोप तक नया आर्थिक कनेक्टिविटी कॉरिडोर बनाने पर भी सहमति बनो। इसे भी एक प्रकार से चीन के बीआरआई प्रोजेक्ट का तोड़ माना जा रहा है। इस बैठक में भारत ने स्पष्ट संदेश दिया कि पूरी दुनिया एक परिवार है। भारत को विदेश नीति की सफलता को इसी से आँका जा सकता है कि वर्ष 2023 में ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों के साथ मुक्त व्यापार समझौते को गाड़ी तेज रफतार पकड़ती दिखाई दे रही है। आने वाले वर्षों में वे करार कई और देशों के साथ संभव हैं।

जब यह वर्ष बीत रहा है तो दुनिया के सम्स्त आर्थिक विशेषज्ञों ने भारत को जीडीपी के अनुमान को भी संशोधित करते हुए बढ़ा दिया है।

इसके साथ प्रतिशत के ऊपर ही बने रहने के संकेत स्पष्ट मिलने लगे हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि आने वाले वर्षों में भी इसमें तेजी बने रहने की उम्मीद दुनियाभर की रेटिंग एजेंसियों ने स्पष्ट रूप से जताई है। यह वो वर्ष रहा है, जिसमें रूस-युक्रेन के साथ-साथ इजराइल और गाजा के बीच युद्ध भी बड़ी वैश्विक चुनौती रहा है। चावजूद इसके भारत वर्ष 2023 में अपनी मजबूत आर्थिक वृद्धि दर बनाए रखने में सफल रहा है। सकल घरेलू उत्पाद की बात को जाए तो अलग-अलग रेटिंग एजेंसियों और आर्थिक जगत से जुड़े संगठन भारत को जीडीपी के 6.5 से 8 प्रतिशत के बीच बनी रहने का अनुमान जता रहे हैं। भारतीय रिजर्व बैंक ने वर्तमान और अगले वित्त वर्ष के लिए जीडीपी वृद्धि दर 7 प्रतिशत रहने का अनुमान लगाया है, वहीं इंडस्ट्री चैंबर फिक्को के अनुसार ये 8 प्रतिशत तक रह सकता है।

**समीकंडक्टर में आत्मनिर्भरता-** वर्ष 2023 में भारत ने चिप निर्माण के क्षेत्र में



महत्वपूर्ण कदम रखा है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 28 जुलाई को गुजरात में सेमीकॉन इंडिया सम्मेलन-2023 के उद्घाटन के समय दुनियाभर के चिप निर्माताओं को भारत में सेमीकॉन्डक्टर निर्माण से जुड़ने का आमंत्रण दिया। इस समय उन्होंने कहा था कि भारत किसी को निराश नहीं करता। अपनी राजकीय अमेरिका यात्रा के समय उन्होंने माइक्रॉन टेक्नोलॉजी के सीईओ संजय मेहरोत्रा को भारत में सेमीकॉन्डक्टर विनिर्माण को बढ़ावा देने के लिए आमंत्रित किया था। माइक्रॉन ने इस पेंच के चंद घंटों में ही 82.5 करोड़ डॉलर



इस वर्ष भारत, चीन के बाद मैन्युफैक्चरिंग के लिहाज से एक बड़े केंद्र के रूप में उभरा है। मेक इन इंडिया की ओर बढ़ते कदमों से न मात्र मोबाइल, ऑटोमोबाइल बॉल्क टेक्सटाइल समेत तमाम क्षेत्रों में भारत की अलग पहचान बनी है। चीन से बाहर निकलकर दर्जनों कंपनियों ने भारत में अपने व्यवसाय को विस्तार दिया। सरकार की प्रोत्साहन योजना (पीएलआई स्कॉम) से दुनियाभर की कंपनियों ने भारत में अपने प्लांट प्रारंभ किए हैं। इससे निश्चित रूप से लोगों को रोजगार मिले हैं। साथ ही देश के आर्थिक विकास की रफ्तार भी तेज हुई।

के निवेश के साथ गुजरात में एक नई अर्सेनली और परीक्षण सुविधा बनाने की अपनी योजना का ऐलान कर दिया। यही नहीं फॉक्सकॉन और वेदांत जैसी कंपनियाँ भी भारत में चिप निर्माण के क्षेत्र में अपना अभियान आगे बढ़ा रही हैं।

**सेंसेक्स-निफ्टी शिखर पर-** केंद्र सरकार की नीतियों का और सरकार पर निवेशकों के विश्वास का ही प्रभाव है कि इस वर्ष सेंसेक्स और निफ्टी ने रिकॉर्ड ऊँचाई प्राप्त की है। दुनिया के समस्त बाजार इस वर्ष मंदी के शिकार रहे किंतु भारतीय शेयर बाजार ने वर्ष 2023 में निरंतर एक के बाद एक नए रिकॉर्ड बनाए। 21 दिसंबर को सेंसेक्स 71,913 प्वाइंट और निफ्टी 21,593 अंकों के साथ नए शिखर पर रहे। बाजार में चाहे घरेलू निवेशक हों या फिर विदेशी निवेशक, सभी की स्थिरता चाहिए। वर्तमान सरकार ने ये सिद्ध कर दिया है कि वो स्थिरता के मामले में बिल्कुल तटस्थ है। नीतियों के मोर्चे पर भी व्यापारिक सुगमता का दृश्य पिछले अनेक वर्षों के मुकाबले अच्छा कहा जा सकता है।

**तेजी से बढ़ता जीएसटी संग्रह-** देश की आर्थिक रफ्तार का एक पैमाना जीएसटी के द्वारा होने वाला सरकार को कमाई भी है। पिछले कई महीनों में जीएसटी संग्रह ने फिर रिकॉर्ड कायम किए हैं। देश में जीएसटी लागू किए जाने के पश्चात अप्रैल 2023 में सबसे अधिक जीएसटी संग्रह किया गया था। इस महीने ये आँकड़ा रिकॉर्ड 1.87 लाख करोड़ रुपये के स्तर पर पहुँच गया। यही नहीं चालू वित्त वर्ष में अप्रैल से नवंबर के बीच सभी महीनों में ये 1.5 लाख करोड़ रुपए के ऊपर रहा है। वर्ष 2023 की बात को जाए तो अकेले फरवरी महीने को छोड़कर लगभग प्रतिमाह ही ये आँकड़ा 1.5 लाख करोड़ रुपए प्रति माह के ऊपर रहा है। चालू वर्तमान वित्त वर्ष में अभी तक शुद्ध प्रत्यक्ष कर संग्रह 20.66 प्रतिवर्ष बढ़कर 13.70 लाख करोड़ रुपये से अधिक हो गया है। शुद्ध प्रत्यक्ष कर संग्रह बजट अनुमान के 75 प्रतिशत तक दिसंबर महीने में ही पहुँच गया है।

**विदेशी मुद्रा भंडार फिर बढ़ा-** जिस रफ्तार से भारत की आर्थिक शक्ति बढ़ रही है, उसी पैमाने पर देश का निर्यात भी बढ़ता जा रहा है। निर्यात बढ़ने का लाभ ये हुआ कि विदेशी मुद्रा एक बार फिर से बढ़ने लगी है। इस मोर्चे पर आरबीआई के आँकड़े बताते हैं कि दिसंबर के प्रारंभ में देश का विदेशी मुद्रा भंडार 604 अरब डॉलर था। इससे पहले 11 अगस्त को यह 600 अरब डॉलर के समीप था। देश का विदेशी मुद्रा भंडार अक्टूबर 2021 में 642 अरब डॉलर पर पहुँच गया था। फिर कमजोर होते रुपए की गिरावट को रोकने के लिए आरबीआई ने डॉलर बाजार में डाले जिससे विदेशी मुद्रा भंडार में गिरावट दर्ज की गई। किंतु अब एक बार फिर से यह 600 अरब डॉलर के पार पहुँच गया है। इससे निश्चित तौर पर मजबूत भारतीय अर्थव्यवस्था के संकेत मिलते हैं।



कड़े कदमों से महँगाई पर काबू- लोगों को कुछ आवश्यक चीजों की महँगाई ने इस वर्ष अवश्य परेशान किया किंतु मोटे तौर पर रिजर्व बैंक इसे तय दायरे में सिमटाने में सफल रहा है। सरकार ने रिजर्व बैंक को महँगाई को 4 से 6 प्रतिशत के बीच में रखने का लक्ष्य दिया है। ये वर्ष अल नीनो के प्रभाव वाला रहा है, जिससे अनेक स्थानों पर बेमौसम और असमान बारिश का सामना करना पड़ा है। इससे फसलों पर बुरा प्रभाव देखा गया। यही कारण रहा कि खाने-पीने की चीजों के दाम अधिक बढ़े। इसमें भी फल और सब्जियाँ सबसे अधिक महँगी रहीं। हालाँकि आरबीआई के कदमों से इसे संतोषजनक दायरे में लाने में सफलता मिली। बढ़ती महँगाई को देखते हुए आरबीआई ने रेपो रेट को शुरुआत में बढ़ाकर 6.5 प्रतिशत कर दिया। इस कदम से महँगाई पर काबू पाने में सहायता मिली। ■

(प्रसूति- लेखिका एवं अनुवादक, मुम्बई, महाराष्ट्र)





# आपके

नवरात्र माँ दुर्गा की शक्ति का उत्सव है। यह त्योहार माँ अंबे के कई और गुणों से भी हमारा परिचय करवाता है। कमाल की बात यह है कि माँ के ये सारे गुण प्रत्येक महिला के भीतर ही छुपे होते हैं। आवश्यकता है, तो बस अपनी उस शक्ति को पहचानने और उजागर करने की।

बलजीत कौर पर्वतारोही हैं। कुछ माह पहले वह नेपाल स्थित दुनिया की सबसे खतरनाक चोटियों में से एक अन्नपूर्णा के डेथ जॉन में लगभग 27 घंटे तक बिना ऑक्सिजन के बिताने के बाद सही-सलामत वहाँ से बाहर निकलने में सफल रहीं। आठ हजार मीटर से अधिक की ऊँचाई को डेथ जॉन कहा जाता है। वहाँ गलती की कोई गुंजाइश नहीं होती। जब पूरी दुनिया बलजीत को मरा हुआ मानकर उनके लिए शोक संदेश लिख रही थी, तब बलजीत अपने मस्तिष्क को नियंत्रित करने का प्रयास करते हुए, स्वयं को घसीटते हुए 7600 मीटर की ऊँचाई तक ले आई थीं। वो इन मुश्किल परिस्थितियों से बचकर स्वयं को इसलिए निकाल पाई, क्योंकि समस्त कठिनाईयों के बावजूद उन्होंने अपनी भीतरी ताकत को कभी कमजोर पड़ने नहीं दिया, अपने मन को कमजोर नहीं पड़ने दिया।

चीबोसी की दिए एक इंटरव्यू में बलजीत कौर कहती हैं, 'मैं ऐसे परिवार से हूँ, जहाँ हाथ पर रखकर मुझे कोई चीज नहीं दी गई। हमें सिखाया गया है कि अपने सपनों के लिए स्वयं कमाओ। यही बात उस समय भी मेरे मस्तिष्क में थी कि आज से पहले कौन मेरे साथ इतने ऊँचे पहाड़ों पर खड़ा था? कोई नहीं था, चलो उठो और निकलो यहाँ से।'

जब बचाव दल ने उन्हें मैसेज किया कि क्या तुम हेलिकॉप्टर से गिराई रस्सी से स्वयं को जोड़ पाओगी? बलजीत ने उत्तर दिया, 'मुझे नहीं पता, मैं कर पाऊँगी या नहीं। मगर मैं प्रयास करूँगी।' सच, कठिन से कठिन परिस्थितियों में

अर्थात् जिसका कोई आकार नहीं है। वह किसी एक मंदिर, किसी एक देवालय, किसी एक धर्मस्थान में नहीं रहती, वह तो सर्वत्र है। इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि यह सारा प्रकृति ही देवी ही का स्वरूप है।

**'शैत्रय्ये नमो नित्यायै गौर्यै धार्ये नमो नमः।'** हे देवी! आप स्वरूपा हैं। जब कुछ मिटाना होता है तो उसे हम रुड़ा कहते हैं। जब

## संपूर्ण प्रकृति ही देवी का स्वरूप है

जनमानस को सोच है कि देवी वही है, जो मंदिर में है। यह देवी का मूर्तस्वरूप है, किंतु देवी तो अमूर्तरूप है अर्थात् जिसका कोई आकार नहीं है। वह किसी एक मंदिर, किसी एक देवालय, किसी एक धर्मस्थान में नहीं रहती, वह तो प्रकृति के रूप में सर्वव्यापी है।

हमारे मनीषियों ने परमात्मा को ओम्, ब्रह्म, सत्, चित्, आनंद, व्यापक कहा, किंतु जब मनुष्य को बुद्धि समझ नहीं पाई तो उन्होंने परमात्मा को माँ के रूप में प्रस्तुत किया। ऋषियों ने कहा कि इस सृष्टि का जन्म जिससे हुआ, वह निश्चय ही स्त्रीय शक्ति है, वह निश्चय ही माँ है।

**'नमो देव्यै महादेव्यै शिवायै सततं नमः।'** हे देवी! आप शिवस्वरूपा हैं। शिव का अर्थ है-सावभौम चेतना। चेतना के बिना आपका मन सोच-विचार नहीं कर सकता। जैसे बिजली से बल्ब जल रहा है, पंखा, कुत्तर चल रहे हैं, अगर बिजली न हो तो बल्ब प्रकाश कैसे देगा? वैसे ही जिस चैतन्य शक्ति से हमारी बुद्धि, मन और इंद्रियाँ कार्य करती हैं, उसी को शिव कहा। इसलिए, देवी को शिवस्वरूपा कहा जाता है।

सच तो यह है कि उस परमात्मरूप देवी ने हमको अपने गर्भ में धारण कर रखा है। यह सारी सृष्टि उसी के गर्भ में ही रही है। हम यों कह सकते हैं कि माँ ने सदैव ही हमें संभाल रखा है। पर आप सोचते हैं कि देवी वही है, जो मंदिर में है। उसका दर्शन किसी निश्चित समय पर होता है। वह देवी का मूर्तस्वरूप है, किंतु देवी तो अमूर्तरूप है



नीरज शर्मा

मनुष्य के भीतर जो तृष्णा जगती है, वह तृष्णा भी देवी का स्वरूप है। आप इस तृष्णा को संसार की ओर ले जाते हो या परमार्थ की ओर ले जाते हो, प्रश्न इसका नहीं है। यह जो मन में तृष्णा का वेग उठता है, यह भी देवी की ही शक्ति है। 'या देवी सर्वभूतेषु दयारूपेण संस्थिता' कहते हैं कि तू दयारूप है। जब किसी भी मनुष्य के दिल में दया जागे, तो समझो कि उसके दिल में देवी जाग गई हैं, जिसके दिल में दया न जागे, जानना कि अभी देवी सुप्त हैं।



# भीतर भी हैं एक दुर्गा



कमजोर न रहने और माँ दुर्गा जैसी शक्ति हम सबके भीतर ही उपस्थित है। दुर्गा का एक अर्थ दुर्गम मार्ग से जाने वाली भी है। दुर्गा के इस नाम को चरितार्थ करने की शक्ति प्रत्येक महिला में है, बस आवश्यकता है उसे पहचानने और निखारने की कि कैसे प्रत्येक दुर्गम मार्ग से माँ दुर्गा के समान विजयी होकर निकलना सीखें।

**स्वयं में और अपनी क्षमताओं में विश्वास-** अगर आपकी स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास नहीं है, तो विश्वास मानिए किसी और को भी नहीं होगा। दूसरों की निकल करने या दूसरों के जैसा बनने का प्रयास न करें। सदैव अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखें और जीवन में वह करें, जो आप करना चाहती हैं। इस यात्रा पर न मात्र आपकी सफलता मिलेगी, बल्कि आप अपने भीतर छुपी उन शक्तियों को भी पहचान सकेंगी, जिससे आप स्वयं ही अमजान थीं। जब आप स्वयं पर विश्वास जताएंगी, तभी दुनिया भी उस विश्वास को सत्यता में परिवर्तित करने में अपनी

कुछ सृजन होता है, तब उसे ब्रह्मा कहते हैं। जब उस निर्मित का पालन होता है, यही शक्ति विष्णु कहलाती है। जो कुछ प्रकृति से जन्मा है, वह सब समाप्त भी तो होगा। जब एक ही शक्ति से सृजन, पालन और विनाश भी होता है, तो फिर ब्रह्मण्य कि जन्म अच्छा है या मृत्यु?

**'अति सौम्याति रोद्रावै नतास्तस्यै नमो नमः।'**  
हे देवी! तेरा स्वरूप कैसा है? तू सौम्य है। इस

ऊँजा लगाएंगी। इस दुनिया में उस महिला से शक्तिशाली कोई और नहीं है, जिसको अपनी असल अहमित्य पता है।

**जताएँ अपनी भावनाएँ-** अपनी भावनाओं को प्रकट करना मानव स्वभाव को एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है, किंतु जीवन में आगे बढ़ना चाहती हैं, तो हर उस रूप में अपनी भावनाओं को प्रकट करें, जो आपको प्रिय हो। अपने मन के भाव और विचार को आप जितना अधिक स्पष्ट करेंगी, इस क्रम में स्वयं को उतने बेहतर तरीके से जान सकेंगी। आप उन चुनौतियों का भी इस प्रक्रिया में पूरी ताकत के साथ सामना कर सकेंगी, जो आपकी प्रगति के मार्ग में बाधक बन रही हैं। ऐसे में जब आप अपनी आज्ञा स्वयं बनना सीखेंगी, तो कठिन निर्णय और कठिन चुनौतियों का सामना करने का गुर भी आप में विकसित होता चला जाएगा।

**सीमाएँ हैं आवश्यक-** अपनी शक्ति को

सारे जगत् का आधार तू, अधिष्ठान भी तू ही है। 'या देवी सर्वभूतेषु' जो सब भूतों में अर्थात् प्राणिमात्र में व्याप्त है। सभी प्राणिमात्र में जो व्यापक रूप से उपस्थित है, उस परमशक्ति को देवी कहते हैं। इसी देवी को संबोधित करते हुए कहते हैं कि तू मेरी इस देह में 'निद्रारूपेण संस्थिता' नोद के रूप में स्थित है। निद्रा भी तू ही है। मैं तुझे प्रणाम करता हूँ।

पहचानने के लिए जीवन में कुछ सीमाएँ तय करना आवश्यक है, अन्यथा आप अपनी ऊँजा ऐसी स्थानों पर व्यय करते रह जाएँगी, जो अनुपयोगी होगी। अपने जीवन में हर किसी को हस्तक्षेप करने की अनुमति न दें। किस प्रकार के लोगों को आप अपने जीवन में हावी होने दे सकती हैं, यह आपको तय करना है। न कहना सीखें। जो आपको साँत लगे, आपके जीवन के नियमावली के अनुसार हो, वही करें। आप विशेष हैं और अपने आप में संपूर्ण हैं।

माँ के रूपों से ये सीखें-

- शैलपुत्री माता स्थिरता और दृढ़ता
- ब्राह्मचारिणी शांति और स्वभाव में शालीनता
- चंद्रघंटा समर्पण
- कुर्पांडा क्रोध पर नियंत्रण
- स्कंदमाता जरूरतमंदों की सेवा
- काल्यायनी सामंजस्य
- कालरात्रि निस्वार्थ भाव से सेवा
- महागौरी कर्मशीलता

**पहचानिए, अपनी यह ताकत-** दुर्गा अपनी शक्ति के कारण से जानी जाती हैं। विपरीत परिस्थितियों से भी सफलतापूर्वक बाहर निकल पाने का गुर उन्हें आता है। वह सुन्दर हैं, तो साथ ही एक रोद्धा भी हैं। वह दुश्मनों का नाश करती हैं, तो साथ ही सृजन की शक्ति भी उन्हीं में है। सबसे विशेष बात यह है कि ये सारे गुण आपके भीतर भी उपस्थित हैं। बस आवश्यकता है तो उन्हें पहचानने और समय रहते आजमाने की। अपनी कथनी और करनी में समानता लाकर, संकट के समय भी अपनी शक्ति को पहचान कर, अपने जीवन में संतुलन साधकर और अपने प्रत्येक कार्य की जिम्मेदारी स्वयं लेकर आप भी स्वयं के भीतर छुपी माँ दुर्गा की शक्तियों से क्यूँ ही सकती हैं।

**'तृष्णारूपेण संस्थिता'** मनुष्य के भीतर जो तृष्णा जगती है, वह तृष्णा भी देवी का स्वरूप है। आप इस तृष्णा को संसार की ओर ले जाते हो या परमार्थ की ओर ले जाते हो, प्रश्न इसका नहीं है। वह जो मन में तृष्णा का वेग उठता है, यह भी देवी की ही शक्ति है। 'या देवी सर्वभूतेषु दयारूपेण संस्थिता' कहते हैं कि तू दयारूप है। जब किसी भी मनुष्य के दिल में दया जागे, तो



**'या देवी सर्वभूतेषु स्मृतिरूपेण संस्थिता'** बुद्धि की शक्ति, स्मृति भी देवी का ही स्वरूप है। परमात्मा के व्यापक स्वरूप का वर्णन 'देवी सूक्तम्' में करते हुए परमात्मा की स्त्री रूप में, एक माँ के रूप में व्याख्या की है। वास्तव में परमात्मा न स्त्री है, न ही पुरुष है। मनुष्य की छोटी बुद्धि में बात पहुँच जाए, इसलिए इन संज्ञाओं का उपयोग किया गया है। ऋषि कहता है कि हे प्रभु! तू मेरी माँ है, जननी है। मुझसे हजार अपराध हुए हों, तो भी तू मुझे क्षमा कर देगी, मुझे अपने गले से लगा लेगी।



## अध्यात्म

दुःख में सुमिरन सब करै, सुख में करै न कोय... कबीर का यह दोहा एक सच्ची सलाह है। वही कि ईश्वर को अपना मित्र बना लें। इसके बाद सब सहज होता जाएगा, क्योंकि आपकी दृष्टि नहीं हो जाएगी। कहती हैं इंदौर की इशिता मालवीय। वह भारतीय प्रबंधन संस्थान (आइआइएम), रांची से पढ़ाई पूरी करने के बाद दुनिया की शीर्ष बिग-4 कंपनी अर्नस्ट एंड यंग में कार्यरत हैं। पहले उनका सपना डॉक्टर बनने का था, पर दो बार मेडिकल की परीक्षा में असफल हो गईं। पढ़ाई में प्रारंभ से ही अकल रहने वाली इशिता की यह असफलता सहन नहीं हो रही थी। वह 2014 से 2017 की अवधि थी। इसे वह सबसे कठिन पर जीवन फलटने वाला दौर मानती हैं। इसी अवधि में उन्हें यह समझ मिली कि उनकी माँ जिस अध्यात्म पथ पर चल रही हैं, वही वास्तव में जीवन जीने का सीखा है। इसके बाद उन्होंने दो प्रवेश परीक्षाएँ दीं। एक बोस्टन विश्वविद्यालय, जो कि मैसाचुएट्स, अमेरिका में है और दूसरा आइआइएम के लिए कैंट की परीक्षा। दोनों में उनका चयन हो गया। चूँकि कॉविड की चुनौती सामने थी, इसलिए वह बोस्टन नहीं जा सकीं। उन्होंने रांची आइआइएम में

परमात्मा के व्यापक स्वरूप का वर्णन 'देवी सूक्तम्' में करते हुए परमात्मा की स्त्री रूप में, एक माँ के रूप में व्याख्या की है। वास्तव में परमात्मा न स्त्री है, न ही पुरुष है। मनुष्य की छोटी बुद्धि में बात पहुँच जाए, इसलिए इन संज्ञाओं का उपयोग किया गया है। ऋषि कहता है कि हे प्रभु! तू मेरी माँ है, जननी है। मुझसे हजार अपराध हुए हों, तो भी तू मुझे क्षमा कर देगी, मुझे अपने गले से



समझो कि उसके दिल में देवी जाग गई हैं, जिसके दिल में दया न जगे, जानना कि अभी देवी सुप्त हैं।

**'या देवी सर्वभूतेषु श्रद्धारूपेण संस्थिता'** जब किसी व्यक्ति के दिल में परमात्मा के लिए, गुरुजनों के लिए, श्रेष्ठजनों के लिए श्रद्धा जगे, तो यह श्रद्धा भी देवी का ही स्वरूप है। जब आपके मन में श्रद्धा का भाव जगे, तो जानना कि तुम्हारे मन में देवी ही जाग्रत हो गई हैं। हे देवी! तेरा स्वरूप लक्ष्मी का भी है। लक्ष्मी का अर्थ धन, सौंदर्य और विजय भी होता है। जहाँ विजय देखो, जहाँ सौंदर्य देखो, जहाँ बुद्धि का कौशल देखो, जानना कि वह भी देवी का ही स्वरूप है।

**'या देवी सर्वभूतेषु स्मृतिरूपेण संस्थिता'** बुद्धि की शक्ति, स्मृति भी देवी का ही स्वरूप है।





# की कवच

प्रवेश लेना उचित समझा। आज माँ-बाप को इकलौती बेटिया इशिता उनकी मान और शान है, जो अपनी कंपनी को वेस्ट परफार्म व सहयोगियों के लिए संकट की साथी है।

**देवी उर्जा का प्रवाह-** दिल्ली की रोची खेमिका के अनुसार, स्कूल के दिनों से ही वह ब्रह्ममुहूर्त में ध्यान व योग करने की जादुई तकनीक से अवगत हैं। वह एक योग शिक्षिका भी हैं। कामकाज के बाद अपने सहयोगियों को इसकी शिक्षा देती हैं। पॅसिलवेनिया, अमेरिका से स्नातक की डिग्री प्राप्त करने के बाद रोची ने आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी, लंदन से स्नातकोत्तर किया। वह विश्व बैंक में चौतर सीनियर वाटर रिसोर्स मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट कार्यरत हैं। योग व ध्यान ने उन्हें जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ भी बना दिया है। कोरोनाकाल के समय पिता की अचानक मृत्यु ने उन्हें उस प्रकार से अशांत नहीं किया, जितना समान परिस्थिति में अन्य लोग अनुभव करते सकते हैं। ध्यान और योग के निरंतर अभ्यास ने रोची के सोच को देवी उर्जा से भर दिया है।

**निरंतरता से संभव है चमत्कार-** शांत मन हो तो व्यर्थ के विचार बंद होने लगते हैं और लगा लेगी।

**देवी के स्वरूप में आठ भुजाएँ होती हैं। ये आठ भुजाएँ आठ दिशाओं की प्रतीक हैं-** पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, आग्नेय, नैऋत्य, वायव्य, ईशान्य। इन आठों दिशाओं में जो हमारी रक्षा-सुरक्षा करती है, वही देवी हमारी माँ है।

देवी के हाथ में शंख है, शंख का अर्थ है ज्ञान। देवी के हाथ में माला है, माला का अर्थ है-

कोरोना महामारी ने दुनिया को नाटकीय रूप से बदला है। ऐसा ही एक पहलू है युवाओं का अध्यात्म को जीवन का महत्वपूर्ण अंग समझना। हालांकि यह एक निजी विषय है और यह आवश्यक नहीं कि सभी युवा इससे जुड़े, पर अमेरिका की एक रिसर्च कंपनी स्पिंगटाइड के हालिया शोध से इस बात की पुष्टि होती है कि कोरोना महामारी के बाद अध्यात्म के प्रति युवाओं का रुझान तेजी से बढ़ रहा है। शोध के की मानें तो 77 प्रतिशत युवा जेन जी (वे-जे 20वीं शताब्दी के नौवें दशक के मध्य से 2010 के बीच जन्मे हैं) स्वयं को आध्यात्मिक कहते हैं। 18 से 25 की आयु के इन युवाओं को किसी सर्वोच्च शक्ति पर विश्वास है।

सर्जनात्मक विचार कार्य करने लगते हैं। इंडियन ऑयल में सीनियर मैनेजर पद पर कार्यरत मैकेनिकल इंजीनियर बर्निका को ऐसा ही अनुभव होता है। विदेशी क्लाइंट से डील करने की उनकी सुझ-बुझ, समझ ऐसी है कि कंपनी उन्हें सिर औरों पर बिठा कर रखती है। जब उन्होंने राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान (एनआईटी), सुरत में मैकेनिकल इंजीनियरिंग में प्रवेश लिया था, तभी से वह अध्यात्म-पथ पर चलने को लेकर प्रेरित हो गई थीं। एनआईटी, सुरत की वह पहली महिला मैकेनिकल इंजीनियर बनीं, जिन्हें स्वर्ण पदक का सम्मान मिला। अधिकतर को यह सब करिश्मा लगा, किंतु बर्निका के लिए यह साधना पथ पर उनके निरंतर चलते रहने का कमाल है।

**आनंद की धुन पर थिरकना-** दुनिया नाटु-नाटु गीत सुनकर थिरकती है, पर इन योगियों के मन में आनंद के गीत तो निरंतर बजते रहे हैं। दरअसल, उनके लिए अध्यात्म जीवन को लेकर बृहद दृष्टिकोण विकसित कर देता है। इसके बाद नौकरी हो या निजी जीवन, आप सबको उस दाबरे में रखकर चलने लगते हैं। यह एक गहरा ज्ञान है जिसकी बात करती है ममता मेहरा। वह कोविड के उन दिनों को याद करती हैं जब अस्वस्थता का लंबा दौर चला, पर योग व ध्यान नहीं छूटा। इससे अचानक आने वाली विपदा का सामना वह सहजता से कर सकीं। भारत सरकार के साधना। उसके एक हाथ में त्रिशूल है, त्रिशूल का अर्थ है कि पूरी सृष्टि सतोगुण, रजोगुण और तमोगुण इन तीन गुणों से बनी है। त्रिशूल का आधार एक डंडा है। अर्थात् रजोगुण, तमोगुण और सतोगुण के आधार में एक ही परमात्मा है। देवी के सिर पर रत्नजड़ित मुकुट है। ये रत्न कौन-से हैं? वे सारे तक्षक और तारामंडल ही उसका मुकुट है।

इलेक्ट्रॉनिक्स व इंफार्मेशन टेक्नोलॉजी मंत्रालय के नोएडा परिसर में उनिदेशक के रूप में कार्यरत ममता मेहरा इस आनंदपूर्ण स्थिति को ही जीवन का लक्ष्य मानती हैं।

**बड़े लक्ष्य पर एकाग्र होना-** आप आध्यात्मिक हैं तो आपका पूरा ध्यान स्वयं पर होगा। दूसरों से शिकायतें कम होती जाएँगी। आप हल्के होते जाएँगे। अवास्तविक लक्ष्य नहीं बनाएँगे। ऐसा ही कुछ मानती हैं देश के एक बड़े ला फर्म में कार्यरत परनिका शर्मा। व जिंदल ला स्कूल से पढ़ाई करने वाली परनिका एक प्रशिक्षित योग शिक्षक भी हैं।

**शोध ने की पुष्टि-** कोरोना महामारी ने दुनिया को नाटकीय रूप से बदला है। ऐसा ही एक पहलू है युवाओं का अध्यात्म को जीवन का महत्वपूर्ण अंग समझना। हालांकि यह एक निजी विषय है और यह आवश्यक नहीं कि सभी युवा इससे जुड़े, पर अमेरिका की एक रिसर्च कंपनी स्पिंगटाइड के हालिया शोध से इस बात की पुष्टि होती है कि कोरोना महामारी के बाद अध्यात्म के प्रति युवाओं का रुझान तेजी से बढ़ रहा है। शोध के की मानें तो 77 प्रतिशत युवा जेन जी (वे-जे 20वीं शताब्दी के नौवें दशक के मध्य से 2010 के बीच जन्मे हैं) स्वयं को आध्यात्मिक कहते हैं। 18 से 25 की आयु के इन युवाओं को किसी सर्वोच्च शक्ति पर विश्वास है। अध्यात्म के प्रभाव ने युवाओं को भी बेहतर किया है। ■

नवरात्र के नौ दिवसों में पूरे मनोभाव से मंत्र जप करें, व्रत करें। व्रत का मतलब है कि कम खाएँ। मन से, श्रद्धा भाव से दवा, क्षमा, जप करें। श्रद्धापूर्वक देवी का स्तोत्र गायन करें। अपने अंदर दया, बुद्धि, क्षमा, ज्ञान, सदबुद्धि को जाग्रत करें। यह है देवी की आराधना करने का वास्तविक तरीका। ■

(प्रस्तुति- लेखक एवं अध्यापक, भोपाल, म.प्र.)





# किशोर क्यों होते हैं दूर?



शिरीष श्रीवास्तव

किशोरों का विश्वास जीतने के लिए उनको समझना आवश्यक है। उनकी आवश्यकतों को समझें। यह आयु जोखिम उठाने, प्रयोग करने और नियमों को तोड़ने के लिए उकसाती है। यह आयु के कारण है, बच्चे का स्वभाव नहीं है, इस बात को समझें। बच्चे के क्रियाकलापों को उसके व्यक्तित्व के दोष के रूप में या दोष के समान उपयोग न करें। उनकी पसंद में दिलचस्पी दिखाएँ, जैसे वीडियो गेम, धूमना, फोटोग्राफी, उनकी पसंद की फिल्म या खाना आदि।

आजकल किशोर घर के बाहर क्या करते हैं, किससे मिलते हैं और उनके जीवन में क्या चल रहा है, ये सब वे माता-पिता से साझा ही नहीं करते। अगर उनकी उदासी या हाव-भाव देखकर अभिभावक यह जान भी लें कि बच्चे किसी बात से परेशान हैं तो भी कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलती। वो अपने कमरे में जाकर दरवाजा बंद कर लेते हैं या कह देते हैं कि आप नहीं समझ पाओगे।

इस समय अभिभावकों के लिए वह सबसे बड़ी समस्या बन चुकी है। बच्चे उन पर विश्वास नहीं करते हैं और उन्हें लगता है कि माता-पिता उनको समझ नहीं पाएँगे।

आप किस प्रकार खोते हैं विश्वास-पहले माता-पिता जानें कि उनको ओर से ऐसा क्या होता है, जिस पर बच्चों को आपत्ति होती है-

- बच्चों की व्यक्तिगत या संवेदनशील बातें दूसरों के साथ साझा कर देना।
- जब बच्चा विश्वास कर माँ से अपनी निजी बातें साझा करता है और माँ उसके पिता को बता देती है।
- बच्चों का सामान देखकर, उनके मोबाइल फोन के संदेश या निजी डाकघर पढ़कर दखल देना। उन पर विश्वास नहीं करना, हर छोटी बात पर उन पर शक करना।
- अगर उनका कोई राज जानते हैं तो उसका उपयोग काम निकालने या कोई बात मनवाने में करना।
- उनकी भावनाओं को अमान्य या छोटा करना, या उन्हें यह कहना कि वे अत्यधिक प्रतिक्रिया दे रहे हैं यानि वो ओवररियेक्ट कर रहे हैं या बेकार



**आजकल किशोर घर के बाहर क्या करते हैं, किससे मिलते हैं और उनके जीवन में क्या चल रहा है, ये सब वे माता-पिता से साझा ही नहीं करते। अगर उनकी उदासी या हाव-भाव देखकर अभिभावक यह जान भी लें कि बच्चे किसी बात से परेशान हैं तो भी कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलती। वो अपने कमरे में जाकर दरवाजा बंद कर लेते हैं या कह देते हैं कि आप नहीं समझ पाओगे।**

हुआ व्यवहार है। यदि उन्होंने अतीत में आपसे खुलकर बात की है और उन्हें इसके परिणाम भुगतने पड़े हैं, तो उन्होंने उस अनुभव के आधार पर ही आपसे कुछ नहीं बोलना सीख लिया है। फिर आप उन्हें आँखें बंद करके विश्वास कर लेने को नहीं कह सकते, विश्वास आपको फिर से बनाना होगा। इसके लिए बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर डौटना बंद करें। अगर आपको उनको गलती नजर आती है तो प्यार से बात करें और समझाएँ। ऐसा वातावरण बनाएँ कि बच्चे स्वयं खुलकर अपनी बात रख सकें।

उनका विश्वास हटने लगता है और इसलिए उनके व्यवहार में भी परिवर्तन आने लग जाता है। बच्चे से तभी वादा करें जब उसे पूरा करना चाहते हैं या कर सकते हैं। आप जितना अपने वादे पर कायम रहेंगे, बच्चे का विश्वास आप पर उतना ही बढ़ेगा।

**थोड़ा उनके समान बनें-** किशोरों का विश्वास जीतने के लिए उनको समझना आवश्यक है। उनकी आवश्यकताओं को समझें। यह आयु जोखिम उठाने, प्रयोग करने और नियमों को तोड़ने के लिए उकसाती है। यह आयु के कारण है, बच्चे



में ही अति संवेदनशील हैं।

- जब बच्चे अपनी समस्या साझा करें तो उन परिस्थितियों के लिए उन्हें ही दोष देना, उनकी आलोचना करना या उन्हें ही सजा देना।
- जब बच्चे कोई समस्या लेकर आएँ तो व्यस्त या भावनात्मक रूप से अनुपलब्ध रहना।

### **क्या करने से दुनियाँ समझें होंगी ?**

**बच्चे की बात ध्यान से सुनें-** किशोरों को लगता है कि आप उन्हें समझते नहीं हैं इसलिए उनकी समस्या भी नहीं समझेंगे। जब बच्चे आपके पास कोई समस्या लेकर आते हैं, तो उन्हें मात्र सुनें। उनकी बात काटकर अपनी सलाह न दें। पूरी बात सुनें और फिर उनसे पूछें कि 'क्या तुम मुझसे इस पर सलाह चाहते हो?' उनके उत्तर के अनुसार बात को आगे बढ़ाएँ। अगर वे भोजन के समय सामान्य बात भी करते हैं तो दिलचस्पी लेकर सुनें, किंतु सदैव बात करने के लिए दबाव न डालें।

**व्यवहार में बदलाव लाएँ-** बच्चों को आपसे बातें छुपाना पसंद नहीं है, यह तो सीखा

**स्वतंत्रता भी आवश्यक है-** कुछ माता-पिता बच्चों को अकेला नहीं छोड़ते। इतना लाड़-प्यार करते हैं कि बच्चे चिड़चिड़ाकर उनसे दूर भागने लगते हैं। उनके कार्यों में दखल देते हैं, मित्रों के साथ समय बिताने नहीं देते और सदैव आँखों के सामने रखना चाहते हैं। इससे बच्चे और दूर होते जाएँगे। इन सबसे उन्हें थोड़ी स्वतंत्रता दें। मित्रों के साथ समय बिताने दें, घर में भी थोड़ा स्पेस दें। इतनी स्वतंत्रता मिलने के पश्चात बच्चे स्वयं आपके कानों का पालन करेंगे।

**वादा निभा सकें तो ही करें-** जब किशोर अभिभावक से किसी वस्तु को माँग करते हैं या कोई इच्छा जताते हैं तो माता-पिता उस पल के लिए हाँ कह देते हैं, परंतु समय आने पर अपने वादे से मुकर जाते हैं। ऐसा दो-तीन बार होने पर

का स्वभाव नहीं है, इस बात को समझें। बच्चे के क्रियाकलापों को उसके व्यक्तित्व के दोष के रूप में या दोष के समान उपरोक्त न करें। उनकी पसंद में दिलचस्पी दिखाएँ, जैसे वीडियो गेम, घुमना, फोटोशॉपिंग, उनकी पसंद की फिल्म या खाना आदि। उन्हें पसन्दा पसंद है तो घर में बनाएँ या उनके मित्रों को भी घर पर बुला सकते हैं। उनके जीवन के जो पहलू आप सँवारना या बदलना चाहते हैं, उनका स्वस्थ पक्ष सामने रखें और हो सके तो उनके मित्रों को भी सम्मिलित करें। याद रखें कि आपको कहीं अभिभावक बनकर मात्र देखना है, ध्यान रखना है, सहायता करना है और कहीं मित्र बनकर उनकी शक्तिविधियों में सम्मिलित होकर उनका मार्गदर्शन करना है, दूरिवाँ दूर हो जाएँगे। ■ (प्रस्तुति- लेखक एवं समाज सेवी, भोपाल, म.प्र.)



# स्वाद और स्वास्थ्य के विशेष नियम



दीपा वर्मा



बाजार में मिलने वाली चीजों में जितना ध्यान स्वाद पर होता है, उतना पोष्टिकता पर नहीं होता। विटामिन ए, सी, बी कॉम्प्लेक्स और डी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम आदि शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं। जौबला, खट्टे फल, सेब, केले, गहरे हरे पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, कद्दू का सेवन करें। दूध से एलर्जी है तो सोया दूध और तिल के बीजों का दूध पिएँ। विटामिन डी के लिए कुछ समय सुबह की धूप में बिताएँ।



हमें अपने आहार व पोषण पर अधिक ध्यान देना चाहिए। बहुत अधिक मीठा और जंक फूड से होने वाली हानि को ध्यान में रखते हुए ही खान-पान के विकल्पों को चुनना चाहिए। इन दिनों पोष्टिक व मजबूती देने वाले आहार के साथ शरीर को डिटॉक्सिफाई करने वाली चीजें खानी चाहिए। कुछ बातों का ध्यान रखना, इसमें सहायता कर सकता है।

**टॉक्सिन्स से दूरी-** विषाक्त प्रभाव रखने वाली चीजों से दूरी बना लें। भूषपान, अल्कोहल, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, चाय, कॉफी, चॉकलेट आदि का सेवन न करें। इससे लिवर, त्वचा, फेफड़े आदि में विषाक्त तत्व जमा नहीं होंगे। विषैले तत्वों को बाहर करने के लिए आहार में खट्टे फल सम्मिलित करें। ग्रीन टी व नींबू-पानी पिएँ। अधिक चीनी न खाएँ।

**कार्बोहाइड्रेट कम, प्रोटीन अधिक-** त्सेहारों व उत्सवों में सेवन करने वाली चीजों में कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है। ऐसे में प्रत्येक समय के नाश्ते या भोजन में एक प्रोटीन वाली चीज अवश्य लें। जैसे, चावल व मूसली और दही, साबुत अनाज की रोटी और सब्जों, दाल व चावल से बनी खिचड़ी खाएँ।

**अनाज के दूसरे विकल्प-** जौ, ज्वार, बाजरा, रागी आदि अनाज के दूसरे विकल्पों का सेवन करें। जौ एक अच्छा विकल्प है, इसमें घुलनशील फाइबर प्रचुरता में होते हैं। यह पेट में तरल पदार्थ के साथ मिलकर जैल बनाने की क्षमता रखता है। इससे देर तक पेट भरा अनुभव होता है और चीजों को पचने के लिए अधिक समय मिलता है। रक्त में शर्करा का स्तर भी नहीं बढ़ता। अंकुरित अनाज व सलाद का सेवन भी कर सकते हैं। वजन कम करने की दृष्टि से भी यह अच्छा है।

**शाकाहारी बन जाएँ-** शाकाहारी बन जाएँ या अधिक तली-भुनी



मौसमहारी चीजें न खाएँ। इससे पौष्टिक तत्वों की पूर्ति होगी और पाचन भी ठीक रहेगा। अधिक कैलोरी वाली चीजों के प्रभाव को कम करने के लिए पेट को आराम दें। सुपाच्य चीजें खाएँ। दिनभर में एक समय दाल-चावल, चपाती, मल्टीग्रेन खिचड़ी, जूस व सूप पिएँ।

**प्रोसेस्ड चीजें कम खाएँ-** तली-भुनी आकर्षक दिख रही प्रोसेस्ड और डिब्बाबंद चीजें कम खाएँ। इनमें नमक, चीनी, प्रिजर्वेटिव्स व रसायन अधिक मिलाए जाते हैं। त्योहार में यह मात्रा और बढ़ जाती है। दूध व दूध से बनी चीजों में भी इन दिनों मिलावट बढ़ जाती है। विश्वसनीय स्रोतों से ही मिठाई व खाने को वस्तुएँ खरीदें या

सुबह की घूप में बितारें।

**क्षारीय खाद्य पदार्थ अधिक-** गरिष्ठ भोजन की प्रकृति अम्लीय होती है, जो पेट के संतुलन को बिगाड़ते हैं। पौष्टिक को वापस पटरी पर लाने के लिए क्षारीय खाद्य पदार्थ खाएँ। प्रतिदिन सुबह गर्म पानी में नींबू व थोड़ा शहद मिलाकर पिएँ। हरी सब्जियाँ, चुकंदर, फूलगोभी, खीरा, मटर, सेब, केला, संतरा आदि खाएँ। वे पेट को क्षारीय बनाते हैं।

**चार मसालों का साथ-**

**हल्दी:** गरिष्ठ भोजन, धूम्रपान व अल्कोहल का अधिक सेवन सूजन बढ़ाता है। हल्दी एक चेहरीन सूजन निवारक है। इसे तड़के में मिलाएँ।

या सलाद पर छिड़क कर खा सकते हैं।

**पानी खूब पिएँ:** पानी से विपरीत तत्व बाहर निकालते हैं। शरीर का तापमान ठीक रहता है। रक्त से अतिरिक्त वसा हटती है।

**मिठाई कम, फल अधिक-** फलों की सहायता से हम कम समय व परिश्रम में स्वादिष्ट व पौष्टिक डेजर्ट बना सकते हैं, जो उन उच्च कैलोरी, ट्रान्स वसा व कृत्रिम रसायनों से बनी चीजों से बेहतर रहेंगे।

● फ्रूट डिलाइट पनीर, चीनी, दूध व केनिला एसेस का मिक्सर में पेस्ट बना लें। कई फलों को छोटा-छोटा काट कर इस पेस्ट में मिलाकर खाएँ।

● केले को आइसक्रीम पके केले को बारीक काट

एक स्वस्थ आहार का पालन करना कठिन लग सकता है, किंतु यह एक स्वस्थ जीवन बिताने के लिए महत्वपूर्ण है। शारीरिक गतिविधि के साथ पौष्टिक और अच्छे तरह से संतुलित भोजन अच्छे स्वास्थ्य की नींव है। स्वस्थ भोजन में उच्च गुणवत्ता वाली प्रोटीन, काबोहाइड्रेट, हृदय-स्वस्थ वसा, विटामिन, खनिज और पानी सम्मिलित होते हैं। एक स्वस्थ भोजन न मात्र अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायता कर सकता है, बल्कि वजन बनाए रखने, थकान को कम करने, रोगों से दूर रहने और लंबे समय तक जीवित रहने में सहायता करता है। इसके अतिरिक्त आपके खाने वाले खाद्य पदार्थों में पोषक तत्व आपके दैनिक जीवन की गतिविधियों का समर्थन करते हैं, अपने कोशिकाओं को पर्यावरणीय क्षति से बचाते हैं, और किसी भी सेलुलर क्षति की मरम्मत करते हैं।



घर पर बनाएँ।

**पौष्टिकता का ध्यान रखें-** बाजार में मिलने वाली चीजों में जितना ध्यान स्वाद पर होता है, उतना पौष्टिकता पर नहीं होता। विटामिन ए, सी, बी कॉम्प्लेक्स और डी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम आदि शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं। अंगूला, खट्टे फल, सेब, केले, गहरे हरे पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, कद्दू का सेवन करें। दूध से एलर्जी है तो सोया दूध और तिल के बीजों का दूध पिएँ। विटामिन डी के लिए कुछ समय

प्रत्येक रात काली मिर्च के साथ गर्म हल्दी वाला दूध पिएँ।

**मेथी:** मेथी के बीज रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखने में सहायता करते हैं।

**काली मिर्च:** वैनिलियम का एक समृद्ध स्रोत है। यह खनिज शरीर में एंजाइमों की क्रिया ठीक करने और रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने में सहायता करता है।

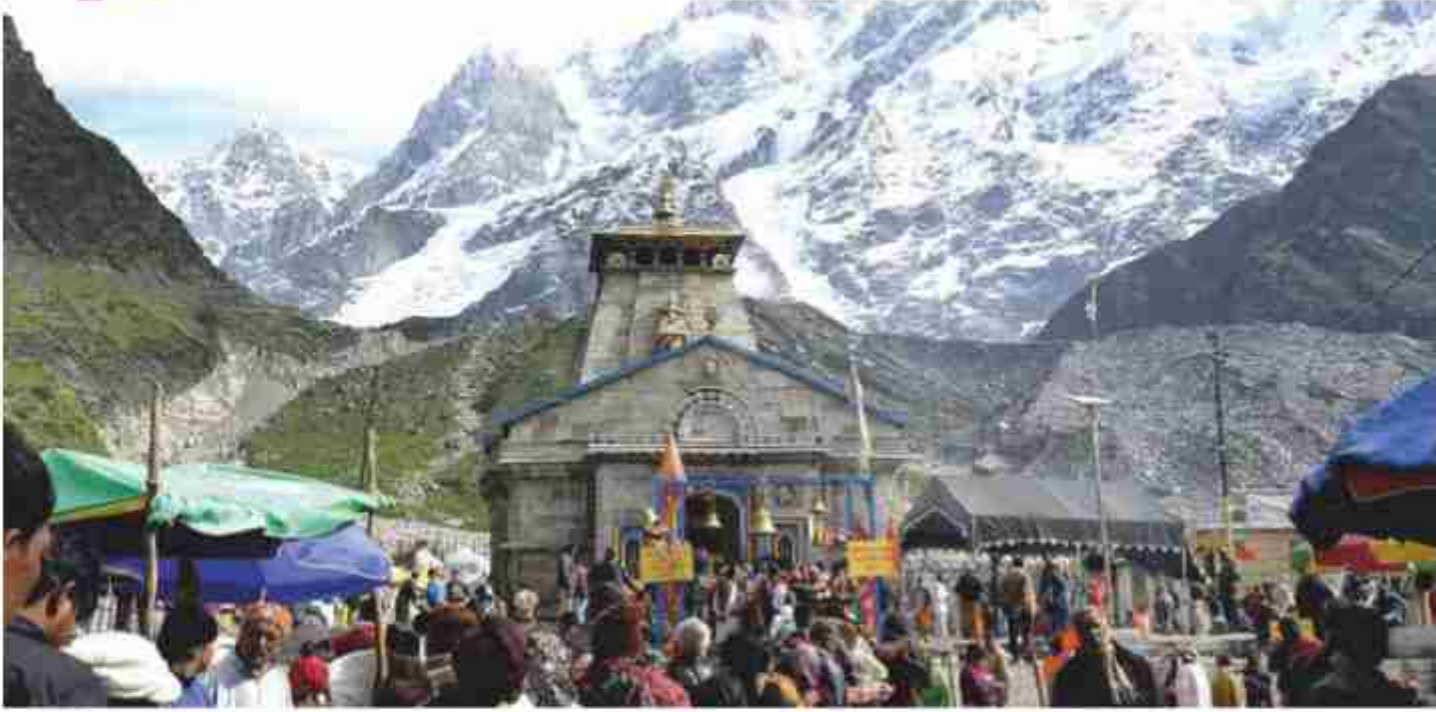
**दालचीनी:** इसमें हाइड्रोक्सीचालकोन तत्व होता है, जो ग्लूकोज काबू में रखता है। चाय, दूध

कर रातभर जिपलांक में जमा दें। फिर उस पर चीनी या शहद, 1 बड़ा चम्मच दूध और कोई फ्लेवर (कोको, कॉफी) मिलाएँ। चिकना होने तक मथें व जमा दें। एक घंटे बाद कटे अखरोट के साथ खाएँ।

● एप्पल क्रैन 2 सेब छील कर व कद्दकस करके ब्रेकिंग डिश में फैलाएँ। उस पर भुने राजागिरा, एक चुटकी दालचीनी पाउडर छिड़कें। मध्यम ओवन में 6 मिनट बेक करें। ■

(उपायों के उपयोग पूर्व विशेषज्ञ से परामर्श लें) (प्रस्तुति- शिक्षिका एवं लेखिका, भोपाल, म.प्र.)





आशीष जैन

# धार्मिक पर्यटन से खुलते नए अवसर

अयोध्या जी में 1800 करोड़ रुपये की लागत से बने भव्य राम मंदिर की उर्चा इन दिनों देश में ही नहीं दुनिया भर में है। आने वाले दिनों में रेल, सड़क और एयरपोर्ट जैसी बुनियादी सुविधाओं पर करोड़ों व्यय करके बड़ा धार्मिक पर्यटन केंद्र बनने जा रहा है। माना जा रहा है इससे देश में घरेलू पर्यटन को बहुत अधिक बढ़ावा मिलेगा। देश की जोड़ोपी और रोजगार की संभावनाएँ भी इससे बढ़ने की आशा की जा रही है। अयोध्या जी में स्वर्ण मंदिर अमृतसर (3.5 करोड़), तिरुपति (2.5 करोड़), माता वैष्णो देवी (80 लाख), काशी विश्वनाथ धाम (8 करोड़) तथा उज्जैन के महाकाल लोक से भी अधिक श्रद्धालु पर्यटक प्रतिवर्ष आने वाले हैं। निश्चित ही इससे निकट भविष्य में यहाँ अन्य आध्यात्मिक स्थलों की तुलना में पर्यटन, हॉस्पिटैलिटी और दूसरे व्यावसायिक क्षेत्रों में रोजगार की प्रचुर संभावनाएँ सामने आएँगी।

**तेजी से बढ़ता धार्मिक पर्यटन-** पहले धार्मिक स्थानों पर घूमना-फिरना अधिक आयु के

लोगों की ही परसंद माना जाता था। किंतु अब ऐसा नहीं है। आपको जानकार आश्चर्य होगा कि तीर्थयात्रा पर जाने वाले कुल यात्रियों में 80 प्रतिशत यात्री 18 से 34 वर्ष की आयु वाले लोग हैं। स्काईस्कैनर ट्रैवल की एक रिपोर्ट के अनुसार, एमओटीसी के साथ तीर्थयात्रा करने वाले फैमिली ग्रुप में मिलेनियल्स व जेन जी की बड़ी संख्या है। राममंदिर में प्राण-प्रतिष्ठा के पश्चात मथुरा, काशी, उज्जैन और कटरा के समान ही इस धार्मिक स्थल को लेकर भी युवाओं में उत्साह देखा जा रहा है। अयोध्या की आनलाइन सर्च करने वालों का आँकड़ा 585 प्रतिशत बढ़ गया है। कहा जा सकता है कि पर्यटन मानचित्र में परंपरागत दिल्ली-आगरा-जयपुर त्रिकोण के स्थान पर जब अयोध्या-काशी-प्रयागराज का स्वर्णिम त्रिभुज नए केंद्र के रूप में उभरकर सामने आ रहा है। केंद्र सरकार का जोर देश के धार्मिक स्थलों को पर्यटन से जोड़ने पर है। काशी विश्वनाथ धाम, उज्जैन के महाकाल लोक के बाद रामनगरी अयोध्या का उद्वहरण हमारे सामने है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी

ने भी आह्वान किया है कि लोग अपने देश में ही अधिक घूमें। इससे पर्यटन क्षेत्र को बढ़ावा मिलने के साथ बड़ी संख्या में रोजगार के अवसर भी सामने आएँगे।

**रोजगार के अवसर:** टूरिज्म सेक्टर में जिस प्रकार के परिवर्तन आए हैं, उसके दृष्टिगत यहाँ अनेक स्तरों पर रोजगार की संभावनाएँ बढ़ी हैं।

**टूर प्लानर:** यह सबसे लोकप्रिय कैरियर में से एक है। ये प्रोफेशनल ग्राहकों की आवश्यकता के अनुसार टूर की प्लानिंग/ पैकेजिंग करते हैं। ये आपके लिए किसी पर्यटन स्थल की योजना ही नहीं बनाते, बल्कि टिकट से लेकर गंतव्य तक पहुँचने, वहाँ रुकने, घूमने-फिरने तक की सारी व्यवस्था भी देखते हैं। पर्यटकों को किसी चीज की चिंता नहीं करनी पड़ती। बस आपको उन्हें अपना बजट, डेस्टिनेशन, दिनों की संख्या के बारे में जानकारो देनी होती है। टूर प्लानिंग करने वाली एजेंसियों के पास इनबॉर्ड और आउटबॉर्ड मैनेजर जैसे कुशल कर्मी होते हैं, जो कदम-कदम



हाल के वर्षों में नए पर्यटन व धार्मिक स्थल विकसित होने और क्रय शक्ति बढ़ने से लोग यात्राओं में काफी रुचि ले रहे हैं। इससे निश्चित रूप से पर्यटन के क्षेत्र में अक्सर भी बढ़ रहे हैं। सरकार भी पर्यटन को बढ़ाने के लिए बुनियादी ढाँचे के विकास पर पहले से कहीं अधिक जोर दे रही है। रामनगरी अयोध्या का ताजा उदाहरण हमारे सामने है। इससे घरेलू एवं अंतरराष्ट्रीय पर्यटन को बल मिलेगा। इस क्षेत्र में प्रत्येक प्रकार की योग्यता और कौशल वालों के लिए काफी अवसर हैं।

पर पर्यटकों की सहायता के लिए तत्पर रहते हैं।

**ट्रैवेल एजेंसी आपरेटर:** घूमने-फिरने वालों की बढ़ती संख्या को देखते हुए आजकल प्रत्येक छोटे-बड़े शहर में ट्रैवेल एजेंसियाँ हैं। भागदौड़ से सचने के लिए लोगों को इन एजेंसियों की सेवाएँ कहीं अधिक सुविधाजनक लगती हैं। जो पर्यटकों के लिए टिकट बुकिंग, होटल बुकिंग जैसे कार्य करते हैं। इस प्रकार के कार्य आजकल यात्रा डाटकाम जैसे पोर्टल्स की सहायता से आनलाइन भी होने लगे हैं। इस प्रकार की एजेंसियों में आपरेटर समेत पर्यटन की पृष्ठभूमि वाले अनेक प्रोफेशनल्स की आवश्यकता होती है।

**टूर गाइड:** पर्यटन का नाम आते ही गाइड का नाम हमारे दिमाग में सबसे पहले आता है, जो पर्यटन स्थलों पर पर्यटकों का मार्गदर्शन करते हैं। स्थानीय संस्कृति की अच्छी जानकारी रखने वाले और अंग्रेजी में संवाद कर सकने में सक्षम युवाओं के लिए पर्यटन/धार्मिक पर्यटन स्थलों पर टूर गाइड के रूप में अपने कैरियर को आगे बढ़ाने के बेहतर अवसर हैं।

**यात्राओं में रुचि लेने से बढ़ रही हैं संभावनाएँ-** हाल के वर्षों में नए पर्यटन व धार्मिक स्थल विकसित होने और क्रय शक्ति बढ़ने से लोग यात्राओं में काफी रुचि ले रहे हैं। इससे निश्चित रूप से पर्यटन के क्षेत्र में अक्सर भी बढ़ रहे हैं। सरकार भी पर्यटन को बढ़ाने के लिए बुनियादी ढाँचे के विकास पर पहले से कहीं अधिक जोर दे रही है। रामनगरी अयोध्या का ताजा उदाहरण हमारे सामने है। इससे घरेलू एवं अंतरराष्ट्रीय पर्यटन को बल मिलेगा। इस क्षेत्र में प्रत्येक प्रकार की योग्यता और कौशल वालों के लिए काफी अवसर हैं। युवा दूरिज्म के अतिरिक्त हास्पिटैलिटी सेक्टर में भी अपनी रुचि व योग्यतानुसार विभिन्न पदों पर नौकरी पा सकते हैं। ■

(प्रस्तुति- लेखक एवं पर्यटन प्रेमी, भोपाल, म.प्र.)







# विदेश में पढ़ाई के पसंदीदा देश



विष्णु श्रीवास्तव

कोरोना के बाद फिर से भारतीय छात्र विदेश से उच्च शिक्षा प्राप्त करने का बहुत महत्व दे रहे हैं। विदेश मंत्रालय द्वारा संसद में पेश एक रिपोर्ट के अनुसार, वर्तमान समय में लगभग 12 लाख भारतीय छात्र विदेश में उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। भारतीय युवाओं के बीच उच्च शिक्षा के लिए कनाडा, आस्ट्रेलिया, जर्मनी, ब्रिटेन, अमेरिका आदि देश बहुत लोकप्रिय हैं, क्योंकि वहाँ पढ़ाई के साथ नौकरी के अच्छे अवसर भी उपलब्ध हो जाते हैं। जानते हैं इन पाँच प्रमुख देशों

की विशिष्टताओं के बारे में...

**आस्ट्रेलिया (शिक्षा संग कमाई के अवसर)**- विदेश में पढ़ाई के लिए जाने वाले भारतीय छात्रों के बीच आस्ट्रेलिया सर्वाधिक पसंदीदा देशों में से है। इसका एक कारण यह है कि वहाँ आस्ट्रेलियन यूनिवर्सिटी, यूनिवर्सिटी आफ सिडनी व यूनिवर्सिटी आफ मेलबोर्न जैसी अनेक प्रतिष्ठित यूनिवर्सिटी हैं, जो क्यूएस की टॉप रैंकिंग में स्थान रखती हैं। इस देश के संस्थान मुख्यतः इंजीनियरिंग एनुवेशन के लिए जाने जाते हैं। कोरोना महामारी के बाद उच्च शिक्षा के लिए वहाँ जाने वाले भारतीय छात्रों की संख्या तेजी से बढ़ी है। इसके पीछे एक कारण वहाँ की अच्छी गुणवत्ता वाली पढ़ाई तो है ही, इसके अतिरिक्त पाठ्यक्रमों के रूप में स्नातक, परास्नातक के साथ ही अनेक ब्योकेजेशनल ट्रेनिंग डिप्लोमा कोर्स के विकल्प उपलब्ध होना भी है। कोर्स के दौरान वहाँ पढ़ाई के लिए आने वाले छात्रों को फुलटाइम/पार्टटाइम जाब की सुविधा भी मिल जाती है। आस्ट्रेलिया में पढ़ाई के लिए अंग्रेजी में दक्षता होना आवश्यक है। वहाँ के विश्वविद्यालयों में आइडेंटिफिकेशन, टाफेल, सीएडू तथा पीटीई जैसे टेस्ट स्कोर किए जाते हैं। इनके स्कोर की आवश्यकता दूसरे देशों में भी पढ़ाई के लिए जाने पर पड़ती है।

**कनाडा (पढ़ाई के लिए सरल हैं वीजा नियम)**- उच्च शिक्षा के मामले में कनाडा दूसरा सबसे अधिक चर्चित देश है, जहाँ भारत समेत समस्त देशों के अंतरराष्ट्रीय छात्र पढ़ाई के लिए जाते हैं। हाल के एक आँकड़े के अनुसार, वर्ष 2022 में कनाडा में 1.84 देशों से आठ लाख से अधिक छात्र पढ़ाई के लिए गए थे। इस देश में पढ़ाई के लिए आने वाले छात्रों की यह संख्या वर्ष दर वर्ष बढ़ती जा रही है। वहाँ की उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा के लिए यूनिवर्सिटी आफ टोरंटो, मैकगिल यूनिवर्सिटी जैसे अनेक प्रसिद्ध विश्वविद्यालय हैं। इस वर्ष की क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग (2023) में वहाँ की कुल 28 यूनिवर्सिटी सम्मिलित हैं। वहाँ, वर्ल्ड रैंकिंग 2023 में 27 संस्थान सम्मिलित हैं। वहाँ के शैक्षिक संस्थान बिजनेस मैनेजमेंट और आईटी के लिए प्रसिद्ध हैं, जो भारतीय युवाओं की बहुत लुभाते हैं। सबसे विशेष बात यह है कि पढ़ाई के बाद छात्रों को वहाँ पर जाब करने का अवसर भी सरलता से मिल जाता है। जो लोग स्थायी रूप से रहना चाहते हैं, उन्हें स्थायी नागरिकता मिलने का विकल्प भी होता है। इसके अतिरिक्त, कनाडा के वीजा नियम छात्रों के बहुत अनुकूल हैं, जिससे छात्र इस देश में पढ़ाई के लिए आना पसंद करते हैं।







**भारतीय छात्र विदेश से उच्च शिक्षा प्राप्त करने का बहुत महत्व दे रहे हैं। विदेश मंत्रालय द्वारा संसद में पेश एक रिपोर्ट के अनुसार, वर्तमान समय में लगभग 12 लाख भारतीय छात्र**

**जर्मनी (प्रबंधन शिक्षा के लिए उत्कृष्ट)-**

हाल के वर्षों में भारत और जर्मनी की सरकारों के बीच द्विपक्षीय संबंध निरंतर मजबूत हो रहे हैं। इस क्रम में जर्मनी की आवश्यकता के अनुसार, कुशल बर्कफोर्स उपलब्ध कराने के लिए भारत द्वारा पहल की जा रही है। इंजीनियरिंग की पढ़ाई और इससे संबंधित नौकरियों के लिए भारतीय युवाओं के बीच जर्मनी बहुत लोकप्रिय है। यहाँ पर वैश्विक स्तर के अनेक प्रख्यात विश्वविद्यालय/संस्थान हैं, जो प्रतिवर्ष क्यूएस रैंकिंग में अपना स्थान बनाते हैं। इसके अतिरिक्त, यहाँ टेक्निकल और मैनेजमेंट समेत 17 हजार से अधिक स्टडी प्रोग्राम्स का विकल्प है। जर्मनी की अनेक ऐसी सरकारी यूनिवर्सिटी हैं जो पढ़ाई के लिए कोई फीस नहीं लेती हैं। यह भी एक कारण है कि छात्र कम पैसे में विदेशी डिग्री की चाह में इस देश में पढ़ाई के लिए आते हैं। अन्य देशों के समान यहाँ भी बाहर से आने वाले छात्रों के लिए अनेक स्कालरशिप सुविधाएँ मिलती हैं। वहाँ भी पढ़ाई के साथ नौकरों के विकल्प उपलब्ध हैं। दोनों देशों के आपसी संबंधों के चलते यहाँ भारतीय छात्रों को पढ़ाई में सहूलियत तथा नौकरियों में प्रथमिकता मिलती है।

**अमेरिका (प्रबंधन शिक्षा के लिए**

**उत्कृष्ट)-** विदेश में उच्च शिक्षा के लिए अमेरिका को एक ड्रीम देश माना जाता रहा है। एमआइटी, हार्वर्ड जैसे यहाँ के अनेक विश्वविख्यात विश्वविद्यालय अपने शैक्षिक गुणवत्ता के कारण से ही प्रतिवर्ष क्यूएस की टॉप 10 रैंकिंग में रहते हैं। दूसरे, इस देश में बिजनेस मैनेजमेंट, इंजीनियरिंग, मेडिस व साइंस की पढ़ाई के लिए अनागत बेहतर विकल्प होते हैं, जिससे अपनी पसंद का कोई भी कोर्स करने का पूरा अवसर होता है। यहाँ के अधिकतर शैक्षिक संस्थान लिबरल एजुकेशन पर अधिक फोकस करते हैं, जो युवाओं को भविष्य के लिए अधिक बेहतर तरीके से तैयार करता है, क्योंकि इस प्रकार की शिक्षा में एक साथ अलग-अलग विषयों

की पढ़ाई करने से एक्सपोजर अधिक मिलता है। यहाँ की शिक्षा व्यवस्था मजबूत होने के कारण और अंतरराष्ट्रीय छात्रों को बहुत सी स्कालरशिप सुविधाएँ मिलने से यह देश भी उच्च शिक्षा के लिए अच्छा माना जाता है।

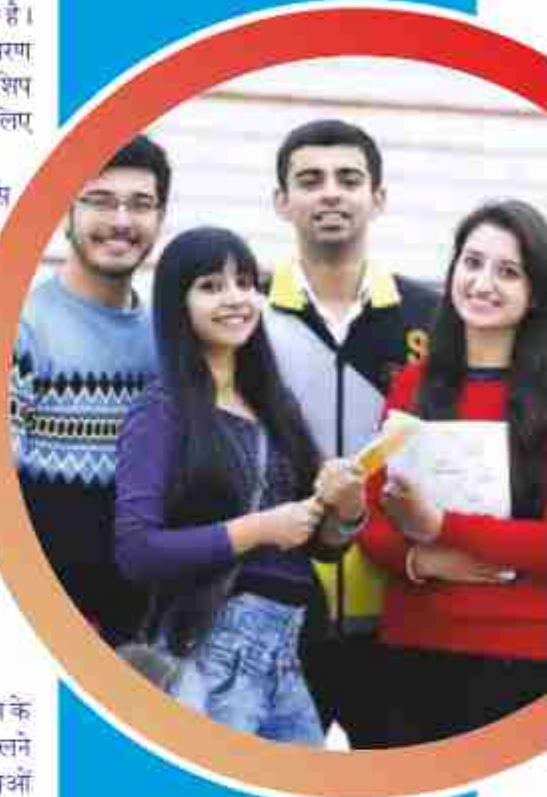
**फ्रांस (साइंस के लिए मशहूर)-**

फ्रांस के शैक्षणिक संस्थान साइंस और मैनेजमेंट की शिक्षा के लिए जाने जाते हैं। इस देश में साइंस के क्षेत्र में अनेक नोबेल पुरस्कार विजेता हुए हैं। यह बात छात्रों को यहाँ पढ़ाई के लिए बहुत आकर्षित करती है। यहाँ के भी अनेक विश्वविद्यालय क्यूएस की टॉप रैंकिंग में सम्मिलित हैं। यहाँ के संस्थानों में मैनेजमेंट, साइंस, इंजीनियरिंग जैसे पाठ्यक्रमों को फीस महंगी नहीं होने तथा कोर्स की वैश्विक मान्यता होने के कारण भारत समेत दूसरे देशों के छात्र इस देश में उच्च शिक्षा के लिए आना पसंद करते हैं।

**जी-20 एजुकेशन वर्किंग ग्रुप की पहल-**

- यू.जीसी की पहल से जी-20 सहित दुनिया के प्रसिद्ध विश्वविद्यालयों के परिसर भारत में खोलने की तैयारी की जा रही है, जिससे भारतीय युवाओं को देश में ही पढ़ाकर वैश्विक संस्थानों की उपाधि प्राप्त कराई जा सके।
- अमेरिका, आस्ट्रेलिया, कनाडा समेत अनेक देशों की यूनिवर्सिटी और इंस्टीट्यूट भारत के साथ एमओयू के लिए उत्सुक दिख रहे हैं, जिससे गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा को बढ़ावा मिल सके।
- आशा यह भी है कि आगामी बैठक के बाद भारत और विदेशी यूनिवर्सिटी मिलकर ज्वाइंट डिग्री कोर्स चलाने पर विचार कर सकते हैं।
- जी 20 एजुकेशन वर्किंग ग्रुप द्वारा तकनीक आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने, कौशल विकास व सीखने की ललक बढ़ाने, रिसर्च को मजबूत करने तथा इनोवेशन को बढ़ाने जैसे शैक्षिक विषयों पर आगे की योजना बनाने पर सहमति बनाई गई है। ■

(प्रस्तुति- लेखक एवं अधिवक्ता, भोपाल, म.प्र.)



**विदेश में उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। भारतीय युवाओं के बीच उच्च शिक्षा के लिए कनाडा, आस्ट्रेलिया, जर्मनी, ब्रिटेन, अमेरिका आदि देश बहुत लोकप्रिय हैं, क्योंकि वहाँ पढ़ाई के साथ नौकरी के अच्छे अवसर भी उपलब्ध हो जाते हैं।**





डॉ. बालकृष्ण कुमावत

## मनुष्य के व्यक्तित्व की परीक्षा

जॉर्ज वाशिंगटन की सूझ-बूझ तथा कुशल सैन्य-संचालन से अमेरिका वर्ष 1781 ई. में इंग्लैण्ड की दासता से मुक्त हुआ। वहाँ लोकतंत्र की स्थापना हुई। जॉर्ज वाशिंगटन राष्ट्रपति चुने गये। दूसरी बार भी वही राष्ट्रपति चुने गये। तीसरी बार जब जनता ने सर्वसम्मति से उन्हें पुनः राष्ट्रपति बनाना चाहा तो उन्होंने राष्ट्रपति बनने से मना कर दिया और कहा कि 'बार-बार एक ही व्यक्ति के राष्ट्रपति बनने से राजतन्त्र या अधिनायकवाद की नींव पड़ सकती है।' इस प्रसंग से स्पष्ट है कि मनुष्य को सच्चे अर्थ में मानव बनाता है उसका विशाल हृदय, उसकी सेवा एवं त्याग की भावना। विद्या-बुद्धि शक्ति-सामर्थ्य, बल-पौरुष, पद-प्रतिष्ठ, धन-ऐश्वर्य, कला-कौशल, सौंदर्य-माधुर्य, ज्ञान-विज्ञान आदि भौतिक उपलब्धियाँ, मनुष्य को सुखी-सफल तथा अपने लिये उपयोगी तो बना सकती है, किन्तु वे उसे सच्चे अर्थ में मनुष्य नहीं बना सकती हैं, उसे मनुष्येतर प्राणियों से श्रेष्ठ नहीं बना सकती। मनुष्य का व्यक्तित्व तभी निखरता है जब वह भौतिक उपलब्धियों के साथ-साथ मानवीय गुणों से भी सम्पन्न होता है। ■

(वरिष्ठ लेखक एवं चिंतक, उरुजैन, म.प्र.)



**मेघ**

● मेघ राशि वाले जातकों के लिए यह माह सामान्य अच्छा रहेगा। संतान उन्नति करेगी। शिक्षा क्षेत्र में सफलता प्राप्त होगी। शुक्र आपके चारवें में भाव में पहुँच गया है यह अच्छे कार्यों में धन व्यय करावेगा, निवेश करावेगा। आर्थिक लाभ के योग बन रहे हैं।



**वृष**

● वृष राशि वाले जातकों के लिए यह समय लाभदायक रहेगा। कार्य क्षेत्र से संबंधित समस्याएँ दूर होंगी। साहस पराक्रम से आपके कार्य सफल होंगे। भाग्य का सहयोग प्राप्त होगा तथा संतान पक्ष की चिंताएँ दूर होंगी।



**मिथुन**

● मिथुन राशि वाले जातकों के लिए समय उन्नति दायक है कार्य क्षेत्र संबंधित समस्याएँ दूर होंगी। प्रमोशन तथा नवीन कार्यों के लिए यह समय उत्तम है आव-आमदनी में वृद्धि होगी। संतान पक्ष की चिंताएँ दूर हो सकती हैं, घर परिवार में मांगलिक कार्य होंगे।



**कर्क**

● कर्क राशि वाले जातकों के लिए यह समय स्वास्थ्य की दृष्टि से सावधानी वाला है मंगल का दान करें तथा हनुमान जी की आराधना करें। भाग्य का सहयोग मिलेगा तथा भाई बंधुओं से सहयोग प्राप्त होगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी प्रतिष्ठा, पदोन्नति आदि के अवसर प्राप्त होंगे।



**सिंह**

● कार्य क्षेत्र की परेशानियाँ कम होगी तथा पारिवारिक घरेलू रुके हुए कार्य पूरे होंगे। व्यापारिक क्षेत्र के लिए समय अनुकूल रहेगा। यात्राएँ होंगी मांगलिक कार्यों में अवसर प्राप्त होंगे। नवीन कार्य व्यापार के योग बनेंगे।



**कन्या**

● कन्या राशि वाले जातकों के लिए यह माह सामान्य रहेगा। व्यापारिक क्षेत्र में परिश्रम से सफलता प्राप्त होगी, नए अवसर प्राप्त होंगे। मांगलिक कार्य होंगे परिवार में प्रसन्नता, उत्सव आदि मनाए जाएँगे। वार्षी पर नियंत्रण रखें।



## अप्रैल माह के

05. पापमोचनी एकादशी व्रत
07. मासिक शिवरात्रि
08. चैत्र अमावस्या
09. चैत्र नवरात्रि प्रारंभ
12. वैशाखकी गणेश चतुर्थी व्रत
13. श्री रामराज महोत्सव





**तुला**

● तुला राशि वाले जातकों के लिए यह माह मिले-जुले प्रभाव युक्त रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। शिक्षा प्रतियोगी परीक्षा आदि के लिए समय अनुकूल है समय का सदुपयोग करें सफलता प्राप्त होगी। पारिवारिक लोगों से सार्मजस्य पूर्ण व्यवहार रखें। व्यापारिक दृष्टि से समय उन्नति दायक है।



**वृश्चिक**

● वृश्चिक राशि वाले जातकों के लिए यह माह बहुत ही अच्छा रहेगा, स्वास्थ्य समस्याएँ दूर होंगी। संतान पक्ष की चिंताएँ भी दूर होंगी। शत्रु-विरोधी पराजित होंगे। धन-निवेश तथा धन-व्यव सोच समझ कर करें, शीघ्र निर्णय न लें।



**धनु**

● धनु राशि वाले जातकों समय बहुत अच्छा है। संतान पक्ष से विशेष सुखद समाचार प्राप्त होगा। संतान पक्ष की चिंताएँ दूर होंगी। तथा अपने साहस पराक्रम से आप भी उन्नति करेंगे। कुछ यात्राएँ संभव हैं धन आगमन के संकेत हो रहे हैं।



**मकर**

● मकर राशि वाले जातकों के लिए यह माह मिले जुले प्रभाव युक्त रहेगा। स्वास्थ्य सामान्यतः ठीक रहेगा। आर्थिक समस्याएँ दूर होंगी। धन, लाभ प्राप्त होगा। गृह-कलेश से बचें। पारिवारिक सार्मजस्य बना कर रहे। कार्यक्षेत्र में परिवर्तन स्थानांतरण आदि सोच समझ कर करें।



**कुम्भ**

● कुम्भ राशि वाले जातकों के लिए समय आर्थिक दृष्टि से उत्तम है धन आगमन होगा। धन संचय होगा, सुखद यात्राएँ संभव है। शनि सादेसाती चल रही है जिस कारण कुछ बाधाएँ तथा विफल संभव है तथा नए कार्यों को बहुत ही सोच समझ कर करें।



**मीन**

● मीन राशि वाले जातकों के लिए समय सामान्य रहेगा। कुछ आर्थिक समस्याएँ दूर होंगी मित्र बंधुओं से मिलन होगा। व्यय की अधिकता रह सकती है। सावधानी धन निवेश आदि करना अभी वर्तमान में शनि साड़े-साती तथा मंगल भी शनि के साथ है यह कुछ आर्थिक हानि कर सकता है। हनुमान जी की आराधना करें शनि का दान करें।



## — सब धन धुलि समान —

‘जयनगर के राजा कृष्णदेवराय ने जब राजगृह व्यासराय के मुख से संत पुरन्दरदास के सादगी भरे जीवन और लोभ से मुक्त होने की प्रशंसा सुनी, तो उन्होंने संत की परीक्षा लेने की ठानी। एक दिन राजा ने सेवकों द्वारा संत को बुलवाया और उनको भिक्षा में चावल डाले। संत प्रसन्न हो बोले, ‘महाराज! मुझे इसी प्रकार कृतार्थ किया करें।’ घर लौट कर पुरन्दरदास ने प्रतिदिन के समान भिक्षा की झोली पत्नी सरस्वती देवी के हाथ में दे दी। किंतु जब वह चावल बीनने बैठी, तो देखा कि उसमें छोटे-छोटे हीरे हैं। उन्होंने उसी क्षण पति से पूछा, ‘कहाँ से लाए हैं आज भिक्षा?’ पति ने जब कहा कि राजमहल से, तो पत्नी ने घर के पास घूरे में वे हीरे फेंक दिए। अगले दिन जब पुरन्दरदास भिक्षा लेने राजमहल गये, तो सम्राट को उनके मुख पर हीरों की आभा दिखाई और उन्होंने फिर से झोली में चावल के साथ हीरे डाल दिए। ऐसा क्रम एक सप्ताह तक चलता रहा। सप्ताह के अंत में राजा ने व्यासराय से कहा, ‘महाराज! आप कहते थे कि पुरन्दर जैसा निलोभी दूसरा नहीं, मगर मुझे तो वे लोभी जान पड़े। यदि विश्वास न हो, तो उनके घर चलिए और सच्चाई को अपनी आंखों से देख लीजिए।’ वे दोनों जब संत की कुटिया पर पहुँचे, तो देखा कि लिपे-पूते आंगन में तुलसी के पौधे के पास सरस्वती देवी चावल बीन रही हैं। कृष्णदेवराय ने कहा, ‘बहन! चावल बीन रही हो।’ सरस्वती देवी ने कहा, ‘हाँ भाई! क्या करूँ, कोई गृहस्थ भिक्षा में ये कंकड़ डाल देता है, इसलिए बीनना पड़ता है। ये कहते हैं, भिक्षा देने वाले का मन न दुःखे, इसलिए खुशी से भिक्षा ले लेता हूँ। वैसे इन कंकड़ों को चुनने में बड़ा समय लगता है।’ राजा ने कहा, ‘बहन! तुम बड़ी भोली हो, ये कंकड़ नहीं, ये तो मूल्यवान हीरे दिखाई दे रहे हैं।’ इस पर सरस्वती देवी ने कहा, ‘आपके लिए ये हीरे होंगे, हमारे लिए तो कंकड़ ही हैं। हमने जब तक धन के आधार पर जीवन व्यतीत किया, तब तक हमारी दृष्टि में ये हीरे थे। पर जब से ईश्वर का आधार लिया है और धन का आधार छोड़ दिया है, ये हीरे हमारे लिए कंकड़ ही हैं।’ और वह बीने हुए हीरों को बाहर डाल आई। यह देख व्यासराय के मुख पर मृदु मुस्कान फैल गई और सलज्ज कृष्णदेवराय माता सरस्वती के चरणों पर झुक गए। ■

(प्रस्तुति- आकाश शुकला, भोपाल, म.प्र.)

## व्रत एवं त्यौहार

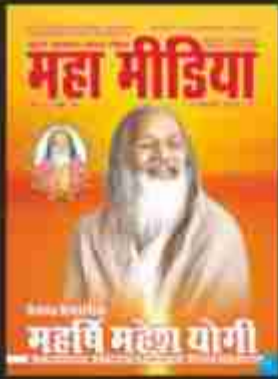
16. श्री दुर्गा अष्टमी व्रत
17. श्री रामनवमी
19. श्री कमटा एकादशी
21. प्रदोष व्रत
23. हनुमत जयंती चैत्र पूर्णिमा
27. संकष्टी माणेश चतुर्थी व्रत



राष्ट्रीय, सामाजिक, मासिक पत्रिका

# महामीडिया

13 वर्ष | सम्पूर्ण भारत



1

वर्ष मात्र ₹ 255/-

15%

2

वर्ष मात्र ₹ 480/-

20%

3

वर्ष मात्र ₹ 675/-

25%

मैं महामीडिया पत्रिका कि इस अवधि के लिए सदस्यता लेना चाहता/ चाहती हूँ।	अवधि	अंक	मूल्य	प्रस्ताव	बचत
<input type="checkbox"/>	तीन वर्ष	36	₹900/-	₹675/-	25%
<input type="checkbox"/>	दो वर्ष	24	₹600/-	₹480/-	20%
<input type="checkbox"/>	एक वर्ष	12	₹300/-	₹255/-	15%

नाम श्री/श्रीमती \_\_\_\_\_  
पद \_\_\_\_\_ संस्था \_\_\_\_\_  
पता \_\_\_\_\_ पिन \_\_\_\_\_  
ई-मेल \_\_\_\_\_ मो. नं. \_\_\_\_\_

फोन (घर) \_\_\_\_\_ चेक/डीडी नंबर \_\_\_\_\_

इस सदस्यता पत्र को भराकर पत्रिका/डीडी "महामीडिया" के नाम से बनवाकर इस पते पर भेजें: महामीडिया, हाल नं.6, प्रथम तल, मारनाथ कॉम्प्लेक्स, बोर्ड ऑफिस के सामने, शिवाजी नगर, भोपाल (म.प्र.) पिन- 462016 "महामीडिया" पत्रिका प्राप्त करने के लिए संपर्क करें। फोन: 0755-8097210,211 ई मेल- mahamedia@mahamail.com,

दिनांक \_\_\_\_\_ हस्ताक्षर \_\_\_\_\_ [www.mahamedia.in](http://www.mahamedia.in)



महामीडिया पत्रिका के पूर्व प्रकाशित अंको को प्राप्त करने के लिए प्रत्येक वर्ष के 12 अंकों के लिये राशि 150/- का डी.डी. भेजें।

("महामीडिया" मासिक पत्रिका की ऑनलाइन सदस्यता वेबसाइट "vvprakashan.in" से प्राप्त कर सकते हैं।)



# भावातीत ध्यान योग

योग की सर्वोत्तम, सरल, स्वाभाविक  
एवं प्राकृतिक तकनीक

संपूर्ण विश्व के  
32 देशों के  
235 विश्वविद्यालयों  
तथा स्वतंत्र शोध  
संस्थानों में 700 से  
भी अधिक वैज्ञानिक  
शोध व अनुसंधानों  
द्वारा प्रमाणित

परम पूज्य  
महर्षि महेश योगी जी  
प्रणेता- भावातीत ध्यान योग

सभी धर्मों, वर्गों, आस्था, विश्वास व आयु के करोड़ों नागरिकों द्वारा नित्य अभ्यास,  
शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तथा आनंद की प्राप्ति के साथ अनेक लामों की अनुभूति।  
तनाव, थकावट व चिंता से मुक्ति।

मात्र डेढ़ घंटे प्रतिदिन पाँच दिनों में सीखकर आजीवन अभ्यास करें।  
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

तृतीय तल, सारनाथ कॉम्प्लेक्स, शिवाजी नगर, भोपाल  
संपर्क: 0755-4097203, 4279393, 9893700746

Email: [tmindia@mssmail.org](mailto:tmindia@mssmail.org)





[www.mahaherbals.biz](http://www.mahaherbals.biz)

# महा हर्बल्स™

**उत्तमोत्तम गुणवत्ता का स्वास्थ्य संरक्षण**

**रोग निवारक शाश्वत् आयुर्वेदिक औषधियों  
द्वारा स्वास्थ्य संरक्षण व चिकित्सा**



रसायन



एकल औषधियां



विशेष औषधियां



तेल



आयुर्वेदिक चाय



शास्त्रोक्त औषधियां



रोग-प्रतिरोधक औषधियां

ऑनलाइन आर्डर हेतु कृपया विजिट करें : [www.mahaherbals.biz](http://www.mahaherbals.biz)

Mfd. in India by:

Maharishi Herbal Pharmacy & Research Centre

Plot No. B-30, Sector-1/A, Bagroda Industrial Area, Bhopal (M.P.) 462045

Email: [customercare@mahaherbals.net](mailto:customercare@mahaherbals.net)

Please Contact: Mobile : +91 9179042571, 573 Ph. : +91 755 4951200, 201