



गौवा एक दिव्य अन्तर्नाद.....

सूक्ष्म संरक्षण
परम पूज्य गुरुदेव एवं
वंदनीया माताजी

संरक्षक
परम श्रद्धेय कुलाधिपति जी एवं
परम श्रद्धेया जीजी जी

मार्गदर्शक मंडल

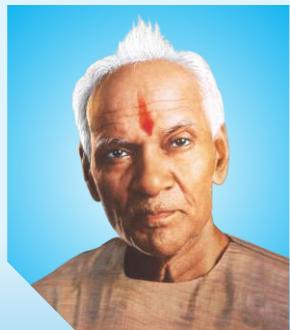
- **श्री शरद पारधी**
मान. कुलपति देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
- **डॉ. चिन्मन्य पण्ड्या**
मान. प्रति कुलपति देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
- **श्री बलदाऊ देवांगन**
रजिस्ट्रार, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय

देव संस्कृति
विश्वविद्यालय
www.dsvv.ac.in



Dev Sanskriti Vishwavidyalaya,
Gayatrikunj-Shantikunj
Recognized by UGC,
Accredited by NAAC
Certified by ISO 9001:2015

[f](#) | [t](#) | [tw](#) | [y](#) | [i](#) @dsvvofficial



कुलपिता
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य
(1911-1990)



कुलमाता
माता भग्वती देवी शर्मा
(1926-1994)



संरक्षक
डॉ. प्रणव पण्ड्या
कुलाधिपति



संरक्षिका
शैलबाला पण्ड्या
प्रमुख गायत्री परिवार



1. संपादकीय	04
2. माननीय उपराष्ट्रपति की दृष्टि में विश्वविद्यालय दर्शन	05
3. जीवन के स्वर्णम सूत्र - प्रतिकुलपति डॉ. चिन्मय पण्ड्या	08
4. स्फूर्ति व मरती पाने की सही विधि	11
5. आजादी का अमृत महोत्सव	13
6. सुनसान के सहचर- पुस्तक सारांश	15
7. स्वास्थ्य और कल्याण क्षेत्र में एक क्रांति - वेब मीडिया	17
8. युवा मन	19
9. हम चेते नहीं तो सर्वनाश सुनिश्चित है	21
10. मोटा अनाज का जादू	23
11. संगीत एवं यौगिक क्रिया का समन्वय	25
12. आओ फ़ाग मनाएं	28
13. हमने खेली फूलों की होली	29
14. फैशन ! एक वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन	30
15. समय अनमोल है	32
16. मनुष्य को देवता बनती है पुस्तकें	33
17. चुनाव में सोशल मीडिया की भूमिका	34
18. अवसाद-समर्थ्या और समाधान	36
19. ममतामई सिन्धुताई, जिसे भारत प्यार से पुकारे माई	37
20. ओरछा- भगवान राम की दूसरी राजधानी	39
21. सेवा परमोधर्मा (कथा चित्र)	41

कविताएं-

22. है ! उस महान् को नमस्कार	43
23. मकसद के साथ चल	44
24. आप हमारे हो गुरुवर	45

संजीवनी विद्या का महान प्रशिक्षण

■ ब्रह्मवर्चस

युग बसंत का आगमन, बूतन प्रेरणा और उत्साह की दस्तक दे गया। आत्मिक चेतना के जागृत मन्त्रों के साथ-साथ मन में एसंकल्पों और उनकी क्रियाशीलता की बाबंडी सहज देखी जा सकती है। वर्ष 2022 के आगमन के साथ समस्त जगत में नवयुग की बयार सहज महसूस की जा सकती है। अँधेरा कितना भी घना हो, वह उजाले का रास्ता न कभी रोक पाया है और न रोक पायेगा। गहन तिमिर में मानवीय आशा और विश्वास को पुष्पित-पल्लवित और सशरित करता हुआ हमारे गुरुदेव का महाप्राण, हमें सतत प्रगति पथ पर अग्रसर कर रहा है। युग मनीषिका की नयी इवारत इन्हीं दिनों लिखी जा रही है। ऐसे में जागृत आत्माएं युग-आह्वान को अनुसुना नहीं कर पायेंगी। इन्हीं दिनों वह संगठित और सशक्त भी होंगी और युग-निर्माण में अपनी भूमिकाएं भी बढ़-चढ़कर निर्वाहित करती दिखेंगी।

ईश्वरीय जगत में मानवीय प्रयास तभी सफल होते हैं जब उच्च उद्देश्य से प्रेरित होकर, हृदय में निर्मलता विराजमान हो और श्रेय और प्रेय से परे, जगती को हर्षित और प्रफुल्लित करने के मनोभाव स्थिर हो जाएं। ऐसे में ईश्वर प्राणिधान स्वतः उमड़ने लगता है और

देखते ही देखते दैवीय अनुग्रह वहां प्रकट हो आते हैं। युग के कर्णधारों से इतनी अपेक्षा है कि वह अपनी जिम्मेदारियों के निर्वहन के लिए दूसरों का मुँह न देखें। दैवीय अनुदान और वरदानों के वितरण के समय, स्वतः स्फूर्ति अभीष्ट है। हिमालयी चेतना तो अपना काम कर ही रही है, हम और आप को उसमें अपनी भागीदारी सुनिश्चित करनी है। यह तो नवयुग के आगमन के स्वर हैं, जिसे दृष्टिबाधित भी देख पायेंगे, बहरे भी बखूबी सुन सकेंगे और गूँगे भी इसे समझ बोल पड़ेंगे। अनाहत एक ऐसा ही ईश्वरीय झरोखा है, जहाँ से परब्रह्म का तत्वदर्शन सहज देखा और समझा जा सकता है।

‘अनाहत’ मात्र पत्रिका नहीं गुरुचेतना का प्राण प्रवाह है, जो विभिन्न सार्थक और सम्बेदनशील आत्माओं के माध्यम से, विश्व-मनीषिका में आरथा आरोपित कर रही है। आहत मनों में अनाहत एक युगान्तरीय लेप है, संस्कारों के क्षय में यह एक ज्ञान-संकीर्णी है। विचार क्रान्ति की शाश्वत लाल मशाल का अभिनव दर्शन, अनाहत के माध्यम से किया जा सकता है। दृश्य मन्त्र पर किरदार कोई भी हो, पर मनसा, वाचा और कर्मणा सिर्फ उनको ही समर्पित हैं। उनकी ही लेखनी है, जो साधक-मनों में

हुलसन पैदा करती है और स्वतः पथ-प्रदर्शक भी बन जाती है। ऐसे में पूज्यवर की सहज और सरल उपस्थिति, मन को हर्षाती भी है और सदैव उनके ही बनकर रहने की प्रेरणा को पोषित भी करती है।

अनाहत का पाँचवा अंक भी इसी प्रेरणा को लेकर सुधि पाठकों के सामने प्रस्तुत है। चिरपरिचित कलेवर में, बूतन उत्साह के साथ, नये स्थायी लेखों को इसमें देखा जा सकता है। आत्मीय परिजनों तक पूज्य गुरुदेव का शाश्वत और समसामयिक चिन्तन पहुँचें, इस हेतु उच्च-चेतना के सम्बाहकों की कलम भी, इस अंक में देखी जा सकती है। एक ओर इसमें श्रद्धा-समर्पण को पोषित करने के लिए आध्यात्मिक पुट दिखेगा वहाँ दूसरी तरफ युवा मन में ज्ञान-विज्ञान की धाराएँ स्थापित करने का भी सार्थक प्रयास जारी है। इसमें दर्शन का मर्म भी है और चैतन्यता के मंत्र भी। परम वंदनीया माताजी के शब्दों में इसे समझें तो यह मैंने तेरी गीता गाई, दूटी फूटी भाषा में भर, जग के कानों तक पहुँचाई का यह नैसर्गिक उपक्रम है। युग बसन्त की भावपूर्ण शुभकामनाओं के साथ-साथ ऋषीचेतना का आशीर्वाद परिजनों-पाठकों तक प्रेषित हो रहा है-भावपूर्ण हृदय से स्वीकारें।



माननीय उपराष्ट्रपति की दृष्टि में विश्वविद्यालय दर्शन

19 मार्च 2022, मैं पवित्र हिमालय की तलहटी में स्थित देव संस्कृति विश्वविद्यालय की यात्रा पर था और इस संस्थान की प्राकृतिक सुंदरता और आध्यात्मिक जीवन शैली ने मुझे प्राचीन भारत की गुरुकुल शिक्षा प्रणाली की याद दिला दी। निःसंदेह, गायत्री परिवार, हरिद्वार द्वारा संचालित यह विश्वविद्यालय, आध्यात्मिकता और पारंपरिक जीवन शैली पर विशेष जोर देते हुए भारत के सांस्कृतिक पुनर्जागरण की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। पक्षियों की चहचहाहट के बीच जब मैंने हरे-भरे परिसर में भ्रमण किया, तो यह मेरे लिए एक शानदार अनुभव रहा। रंगों के जीवंत त्योहार होली के ठीक एक दिन बाद, पवित्र गंगा के तट पर स्थित पवित्र शहर हरिद्वार की यह यात्रा अविरुद्धरणीय थी।

अपनी यात्रा के दौरान, मैंने दक्षिण एशियाई शांति और सुलह संस्थान का उद्घाटन किया, जिसे विनचेरेस्टर विश्वविद्यालय के सहयोग से देव संस्कृति विश्वविद्यालय द्वारा स्थापित किया गया है। संस्थान का उद्देश्य, अंतर-धार्मिक संवाद को बढ़ावा देने के साथ-साथ शांति लाने हेतु धार्मिक/सांस्कृतिक आयामों पर ध्यान केंद्रित करना है। मुझे विश्वास है कि यह संस्थान दक्षिण एशिया में ज्ञान प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण केंद्र बनेगा और इस क्षेत्र में शांति और सन्दर्भाव को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान देगा।

दक्षिण एशियाई शांति और सुलह संस्थान का उद्घाटन करने के बाद मैंने विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर बालिटिक कल्चर एंड स्टडीज का भी दौरा किया, जो एशिया में अपनी तरह का पहला केंद्र है।

आधुनिक भारत के महान आध्यात्मिक गुरु और समाज सुधारक, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य के आदर्शों से प्रेरित देव संस्कृति विश्वविद्यालय उच्च शिक्षा का एक गैर-पारंपरिक केन्द्र है। लगभग 1500 पूर्णकालिक आवासीय छात्रों और शोधकर्ताओं के साथ, विश्वविद्यालय सामुदायिक जीवन पर आधारित गुरुकुल-प्रणाली को अपना रखा है। यहाँ आध्यात्मिक ज्ञान और व्यावहारिक शिक्षा का संयोजन करके प्रत्येक छात्र को समग्र शिक्षा प्रदान की जाती है। मुझे यह जानकर सचमुच खुशी हुई कि यहाँ की लगभग 60 प्रतिशत विद्यार्थी, छात्राएँ हैं।

चरित्र, योग्यता और संस्कृति देव संस्कृति विश्वविद्यालय के मूल दर्शन हैं। स्नातक और स्नातकोत्तर के नियमित पाठ्यक्रमों के साथ, यह जीवन प्रबंधन के कौशल, समय प्रबंधन, रिलेशनशिप मैनेजमेंट और जीवनशैली प्रबंधन पर भी बहुत बल देता है। छात्रों को जीता और ध्यान की शिक्षा दी जाती है। आज की प्रतिस्पर्धा और तनावपूर्ण दुनिया में ये सभी बातें बहुत महत्वपूर्ण और प्रासंगिक हैं।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय योग की शिक्षा और प्रसार के लिए विश्व में विशेष ख्याति प्राप्त कर चुका है। विश्व भर में फैले सामाजिक-आध्यात्मिक संगठन, अखिल विश्व गायत्री परिवार से मिलने वाले अनुदान से यह विश्वविद्यालय चलता है और विद्यार्थियों से कोई शिक्षण शुल्क नहीं लिया जाता है, केवल होस्टल व भोजन के लिए कुछ फीस ली जाती है।

इस विश्वविद्यालय की विशेषता इसके जीवनदानी (पूरा जीवन समर्पित करने वाले) और समयदानी (अपने जीवन के कुछ वर्ष अर्पित करने वाले) कार्यकर्ता हैं, जो बिना किसी वेतन के शिक्षक व स्टाफ का काम करते हैं। सेवा और त्याग की यह भावना वास्तव में हमारे सांस्कृतिक मूल्यों का सार है। मैंने हमेशा इस बात पर जोर दिया है कि शिक्षा देना एक पवित्र मिशन माना जाना चाहिए, लाभ कमाने का जरिया नहीं।

मैंने विश्वविद्यालय परिसर में स्थित प्रब्लेश्वर महाकाल मंदिर में पूजा-अर्चना की। एम्फीथिएटर शैली में बना यह मंदिर संस्थान के सामाजिक-धार्मिक जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। भारत में संगीत और वृत्त्य की गौरवशाली परंपरा रही है। मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि विश्वविद्यालय का संगीत विभाग नियमित और लघु अवधि के पाठ्यक्रमों के माध्यम से इस समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर को सक्रिय रूप से बढ़ावा दे रहा है।



मुझे यह जानकर खुशी हुई कि विश्वविद्यालय और गायत्री परिवार, जातिवाद और लैंगिक भेदभाव जैसी सामाजिक बुराइयों के खिलाफ लड़ने और जनता के बीच राष्ट्रवाद को बढ़ावा देने के लिए संगीत और लोकगीतों का उपयोग कर रहे हैं। वहां पारंपरिक भारतीय वाद्ययंत्रों पर राष्ट्रगान और विश्वविद्यालय के कुलगीत के गायन को सुनकर मैं मंत्रमुज्ज्ञ हो गया। हमें अन्य कॉलेजों और स्कूलों में भारतीय कला और संगीत को बढ़ावा देने की जरूरत है।

विश्वविद्यालय के स्वावलंबन केंद्र में छात्रों को हथकरघा, सिलाई, खाद्य प्रसंस्करण, स्क्रीन प्रिंटिंग और कागज निर्माण जैसे विभिन्न आजीविका कौशल पर प्रशिक्षण प्राप्त करते देखकर मुझे अ%छा लगा। मुझे बताया गया कि प्रत्येक छात्र के लिए इनमें से कोई एक कौशल सीखना अनिवार्य है। आसपास के गांवों के लोग भी केंद्र में व्यावसायिक कौशल प्राप्त कर रहे हैं।

मैं केंद्र की कागज निर्माण और रीसायकल इकाई से भी काफी प्रभावित हुआ। यह बेकार रद्दी कागज से पेपर बैग, फाइल कवर और नोट पैड जैसे कई उत्पयोगी उत्पादों का निर्माण कर रहा है। अन्य शिक्षण संस्थानों को भी ऐसी इकाइयां खोलने पर विचार करना चाहिए। संस्थान के परिसर में कागज, वस्त्र निर्माण और पुनर्वर्कण सुविधायें हैं जिनसे इस विश्वविद्यालय ने शून्य कार्बन उत्सर्जन स्तर हासिल कर लिया है। यह वास्तव में एक प्रशंसनीय उपलब्धि है।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय में गौशाला भी है, जहाँ देशी नस्ल की 300 से अधिक गायें हैं। स्वावलंबन केंद्र आधुनिक और वैज्ञानिक तकनीकों का उपयोग करके विभिन्न गाय उत्पादों का निर्माण करता है। विश्वविद्यालय की अपनी जैविक सब्जी और फल इकाई भी है, जो बाजार के लिए विभिन्न प्रकार के प्रसंस्कृत उत्पाद तैयार करती है।

मुझे विश्वास है कि गांधी जी की

ग्रामोद्योग संकल्पना के अनुरूप इस तरह की पहलें हमारे किसानों को आय का एक वैकल्पिक स्रोत प्रदान कर सकती है। मैं अन्य सभी विश्वविद्यालयों से आग्रह करूंगा कि वे अपने क्षेत्रों में ग्रामीण समुदायों के व्यापक लाभ के लिए इस विश्वविद्यालय के स्वावलंबन केन्द्र मॉडल का अध्ययन करें और इसका अनुकरण करें।

परिसर में परम वीर चक्र पुरस्कार विजेताओं की तस्वीरों के साथ बॉल ऑफ हीरोज को देखना भी गर्व की बात थी।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय के बाद मुझे गायत्री तीर्थ, शांतिकुंज जाने का सौभाग्य मिला, जहाँ मैंने पं. श्रीराम आचार्य और भगवती देवी को श्रद्धांजलि अर्पित की। लौटते समय उनका यह कथन मेरे मन में गूंज रहा था -

हम बदलेंगे, युग बदलेगा, हम सुधरेंगे, युग सुधरेगा।







जीवन के खण्डिम सूत्र

प्रतिकुलपति डॉ. चिन्मय पण्ड्या

1. युवा होने का मतलब क्या है?

युवा का मतलब उम्र से नहीं होता है युवा का मतलब सोच से होता है। युवा का मतलब इस बात से होता है कि आपके अंदर की उमंग अभी जिंदा है कि नहीं। युवा का मतलब वो जो पानी की तरह बहना जानता हो। युवा का मतलब वो जो आग की तरह तपना जानता हो। युवा का मतलब वो जिसका मस्तिष्क प्रखर और हृदय उदार हो। युवा का मतलब वो जो आगे बढ़े तो चट्टानों में रास्ता बना डालें, जो आगे बढ़े तो आसमानों में सुराख कर डालें जो, आगे बढ़े तो जमीन को हिला डालें। युवा का मतलब है - गति, प्रवाह ऊर्जा।

यदि आपके अंदर की ऊर्जा अभी जिंदा है प्रवाह अभी जिंदा है यदि आपके अंदर का यौवन अभी सोया नहीं- यदि आपके अंदर का उत्साह अभी ठहरा नहीं तो फिर आप युवा हैं।

2. युद्धभूमि: मनुष्य के मन में

इस समय जो युद्ध भूमि है वो कहीं बाहर नहीं अपितु मनुष्य के मन के अंदर है। जिसको असुर मनुष्य के मन में है, जिसको नारकीय शक्तियाँ कहते हैं,

जिसको नकारात्मक ताकते कहते हैं वह बाहर कहीं युद्ध नहीं लड़ रहे बल्कि मनुष्य के मन के अंदर लड़ रहे हैं। मनुष्य के मन के अंदर, चिंतन के अंदर, दृष्टिकोण के अंदर, भावनाओं के अंदर, जीवन शैली के अंदर, जीवन के प्रति दृष्टिकोण के अंदर, हमारी मान्यताओं के अंदर, आस्थाओं के अंदर, विश्वास के अंदर, जो शक्तियाँ आकर बैठ गई हैं और एक दूसरे के प्रति बढ़ते स्वार्थ, अहंकार, एक दूसरे के प्रति घटते प्रेम, एक दूसरे के प्रति दूटते विश्वास के रूप में जो घटनाएं घटती हुई दिखाई पड़ती है वह किसी आसुरी शक्तियों की प्रेरणा से घटती हुई दिखाई पड़ती है। इस बार असुर बाहर नहीं इस बार असुर मनुष्य के मन में है, इसके लिए अंतर्मन में उत्तरने की आवश्यकता है।

3. चिंतन-मनन करने की आवश्यकता

हमें चिंतन और मनन करने की आवश्यकता है। चिंतन का अर्थ बैठकर कल्पनाएं करने से नहीं है अपितु जो गुजर चुका है उसकी समीक्षा करना है। अब तक जो हम लोग कर चुके हैं, अब तक हमारा जीवन जहां तक पहुंच पाया है। उसकी निष्पक्ष आत्म समीक्षा करने का नाम है- चिंतन।

और आने वाले समय की योजना बनाने का नाम है- मनन।

4. जीवन का उद्देश्य क्या है?

उतिष्ठ जागृत प्राप्य वरान्निबोधत - उठो, जागो और आगे बढ़ो और तब तक आगे बढ़ो जब तक आप अपने लक्ष्य को प्राप्त न कर लो। मनुष्य जीवन के रूप में जो लक्ष्य हमारा है उससे परिचित कराना सभी शास्त्रों का, सभी चिंतकों का, सभी गुरुओं का, सभी विषयों का धर्म है। और ऐसा नहीं है कि इस उद्घोष से हम लोग अपरिचित हैं। सब कुछ मिल जाने के बाद भी मन में एक रिक्तता री रहती है। रिक्तता इसलिए है, वो खालीपन इसलिए है ताकि हम अपने जीवन के उद्देश्य को याद रख



सके। जीवन में मिलने वाला हर दुःख और हमसे होने वाली हर गलती बार-बार कचोट करके यही याद दिलाती है कि रुको नहीं, ठहरो नहीं आगे बढ़ो अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करो।

नदी को बहने के लिए नहीं कहना पड़ता, बादल को बरसने के लिए नहीं कहना पड़ता, फूल को खिलने के लिए नहीं कहना पड़ता, और यह दुर्भाग्य है कि इंसान को इंसान बनने के लिए कहना पड़ता है। वह भूल जाता है कि उसके जीवन का उद्देश्य क्या है? और इसलिए शास्त्रों से लेकर चिंतकों तक, और गुरुओं से लेकर ऋषियों तक, बार-बार इंसान को याद दिलाते हैं की आपके जीवन का लक्ष्य क्या है।

5. कर्मफल हमें काटना ही पड़ता है।

कर्मफल हमें काटना ही पड़ता है तप करके काटे या भोग करके काटे। योग को लेकर काटे या कष्टों के माध्यम से काटे। भगवान ने दुनिया को कर्म के आधार पर बनाया है।

जो जैसा करता है, उसे वैसा भुगतना पड़ता है। बोया पेड़ बबूल का, आम कहां से खाए। जब हम लोगों के जीवन में कष्ट परेशानियां आती हैं तो भूल जाते हैं कि उस समय में वो समस्या बोई तो हमने ही थी। वो कर्म हमसे ही तो हुए थे जो लौट कर के हमारे सामने आ रहे हैं। तपस्या के कर्म को जानना हो तो कर्म को समझ लेना बहुत जरूरी है। पहली बात कर्म किसी को छोड़ता नहीं है। दूसरा कर्म आपको कहीं से भी ढूँढ़ लेगा। कर्म से मुक्त होने का एक ही उपाय है कि हम लोग तपस्या के माध्यम से उस कर्म को उदय होने से पहले ही काट डालें।

6. शब्दों का महत्व

सृष्टि की उत्पत्ति शब्द से हुई है। सबसे पहले शब्द बना शब्द से आकाश बना और आकाश से फिर बाकी की चीजें बननी शुरू हुई। पहले अंतरिक्ष का निर्माण हुआ, अंतरिक्ष के निर्माण से ग्रह बने, ग्रह से फिर प्राणी बनने शुरू हुए। वेद यह कहते हैं। शब्द पूरी सृष्टि की उत्पत्ति का कारण बन जाता है, और शब्द हानि का भी कारण बन जाता है। शब्दों की तरंगों में इतनी ताकत है कि वह भूकंप ले आती है। भूकंप को लाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक प्लेट को हिलाने के लिए जो तरंगे उपयोग होती हैं, यह शब्द की ताकत है। यदि शब्द के अंदर इतनी ताकत है, तो शब्दों के अंदर इतनी ताकत नहीं हो सकती कि वह मंत्र के माध्यम से व्यक्ति का आध्यात्मिक उत्थान कर सके? वही शब्द जो

तबाही लाने के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं वही शब्द यदि विशेष क्रम में उच्चारित किए जाएं तो, जो दिव्य शास्त्र उनके साथ अवतरित हुए मंत्र हैं वह व्यक्ति का आध्यात्मिक उत्थान कैसे नहीं कर सकते हैं?

7. मन की शांति

आज के समय में हम जिसको योग समझते हैं जैसे ही आप योग का नाम लेते हैं, व्यक्ति उसे योगासन समझने लग जाता है गुरुदेव ने कहा है कि उसका नाम योग नहीं है। योग है मन की शांति, व्यक्तित्व का संतुलन। योग है चिंता का शांत हो जाना। जब तक आदमी अंदर से शांत नहीं होता तब तक सारी की सारी दौड़ व्यर्थ बनी रहती है आप हिमालय पर जाकर बैठ जाएं यदि मन बंधा हुआ है तो आदमी संसार के अंदर है यदि मन खुल जाता है तो आदमी राज दरबार में बैठ हो तो भी मुक्त हो जाता है। मन यदि आदमी का मुक्त हो गया, मन के अंदर कोई आसक्ति नहीं है, कामना नहीं है, वासना नहीं है, उसको सुख और दुख राग और द्वेष इधर-उधर दौड़ा नहीं रहे हैं, आदमी परेशान नहीं है, अहंकार के कारण, आसक्ति के कारण अपने जीवन के कर्मों को नहीं कर रहा है तो हम लोग कहीं पर भी बैठे हो अपने आप को मुक्त, निर्विकार एकदम अंदर से निश्चल और निष्पन्द महसूस करते हैं। मन वही शांत हो जाता है जहां पर आप हैं। वहीं पर आप परमात्मा की उपस्थिति को अनुभव करने लगते हैं ताकि मन अंदर से शांत हो जाए। मन को एकाग्र करने के लिए सारे विचारों का शांत हो जाना जरूरी है।



जीवन - एक अवसर

मनुष्य का जीवन व्यक्ति को एक अवसर की तरह मिलता है और इस अवसर को सौभाग्य में वह बदल पाता है जो समय की कीमत को पहचानता है। चेहरे पर पड़े बालों को हटाकर देख पाता है। यदि मनुष्य अपने जीवन का उद्देश्य मात्र किलकारी मारने से लेकर, चिता पर

जलने तक यहीं तक सीमित मानकर बैठ जाए, तो वह जो परमात्मा को पाने की यात्रा है, पाश्चिक उद्देश्यों को पूरा करने की यात्रा बन जाती है। पेट भरने, परिवार को बड़ा करने के अतिरिक्त भी हमारे जीवन का उद्देश्य हो सकता है यह आदमी जान नहीं पाता है। जलने, कुड़ने, तड़पने,

चिड़ने में जीवन की समाप्ति हो जाती है। अध्यात्म अपने आप को समग्र रूप से जानने का नाम है। जो दोष दुर्गुण हमारे अंदर आ गए हैं उनको हटाने का नाम आत्म सुधार है।



स्फूर्ति व मर्स्ती पाने की सही विधि

-अखण्ड ज्योति, सितम्बर 1989, पृष्ठ 31, 32

मनुष्य की दो कामनाएँ प्रमुख हैं। एक स्फूर्ति तथा दूसरी मर्स्ती। उन्हें पाने के लिए हर किसी की लालसा बनी रहती है। जिस प्रकार शारीरिक और मानसिक इ%छा पूर्ति के लिए जी करता है, मन मर्चलता है, उसी प्रकार आत्मा भी अपने स्वाभाविक गुण स्फूर्ति और मर्स्ती के अवसर प्राप्त करने के लिए लालायित रहती है। भले ही व्यावहारिक जीवन में वैसे अवसर न मिले और अन्तरात्मा को उस अभाव के कारण उदास, असंतुष्ट रहना पड़े।

आलस्य और प्रमाद से बचकर सामने प्रस्तुत कर्तव्य कर्मों को ईश्वर की पूजा मानकर उनमें तत्परता एवं तब्दियता के साथ लगने पर स्फूर्ति की स्थिति सदा बनी रह सकती है। ऐसा लगता रहता है कि किसी महत्वपूर्ण कार्य में लगने और उसमें सफलता मिलने जैसा उत्साह मिल रहा है। यदि दिनचर्या को पुण्य-परमार्थ में, सेवा-साधना में नियोजित रखा जा सके तो उसके बदले उत्साह अनायास ही स्फूर्ति बनी रह सकती है। आलस्य-प्रमाद का बोझिल अभिशाप सिर से उतरते ही बहते प्रवाह में तैरने वाली लकड़ी की तरह अपने आपको प्रणतिशीलता के पथ पर चलने की अनुभूति होती है।

इन सद्गुणों की मात्रा बढ़ने पर स्फूर्ति ही मर्स्ती के रूप में विकसित होने लगती है। स्फूर्ति शारीरिक समझी जाती है पर उसके पीछे भी मानसिक प्रसन्नता छिपी रहती है। मात्र शारीरिक स्फूर्ति तो खिलाड़ियों को खेल के मैदान में भी मिल जाती है, पर जब वह सफलता के समीप

पहुँचने पर बढ़े हुए उत्साह के रूप में विकसित होती है तो उसमें मन उछलने लगता है और गतिशीलता के साथ घुली हुई प्रसन्नता की भी अभिवृद्धि होती है। स्फूर्ति का विकसित स्वरूप यही है।

मर्स्ती तब आती है जब मनुष्य भ्रम-जंजाल से निकलकर श्रेय पथ पर सुनिश्चित संकल्पों के साथ आगे बढ़ता है। सदाशीलता की तुलना में सोमरस से की जाती रही है उसे 'अमृत' नाम भी दिया जाता है। विवेक की आँख खुलने पर अपना स्वरूप, लक्ष्य और कर्तव्य स्पष्ट रूप से परिलक्षित होने लगता है। शंकाकुशंकाओं से निवृत होने पर जब भ्रान्तियों से छुटकारा पाकर जीवन मुक्ति जैसी स्थिति मिलती है तो विचारणा ही नहीं क्रियाशीलता भी सत्प्रयोजनों में निरत रहने लगती है। इच्छा के अनुरूप अवसर मिलने पर जो गहरी प्रसन्नता मिलती है, पुलकन और सिहरन उठती है उसे मर्स्ती कहते हैं। मर्स्ती असाधारण लाभ, यश एवं वासनात्मक तृप्ति के अवसर मिलने पर भी आती है पर वह टिकती नहीं। समयक्रम के अनुसार स्थिति में निरन्तर परिवर्तन होता रहता है। ऐसी दशा में शरीरगत सफलताओं के मिलने पर जो मर्स्ती आती है वह भी निवृत्ति के अगले ही क्षणों में समाप्त हो जाती है। सुखद स्मृतियों की घटनाएँ जब आँखों के आगे से गुजरती हैं और उनको फिर से पा सकने का अवसर चला गया होता है तो कसकभरा पश्चाताप ही शेष रह जाता है, किन्तु आत्मिक मर्स्ती का भी कभी अन्त नहीं होता। वह सुनिश्चित संकल्पों के साथ आदर्शवाद की ऐसी

दिशा में बढ़ती है जिसमें अनन्त काल तक प्रगति ही प्रगति है। जब तक सदाशयता की दिशा में भाव उमड़ते रहेंगे और प्रयत्न चलते रहेंगे तब तक मर्स्ती में कभी कमी नहीं पड़ने वाली है। निर्धारण अपना है, संकल्प अपना है, प्रयास अपना है, इसलिए मर्स्ती का आनन्द भी अपना है। न उसके घटने की आशंका है और न व्यवधान पड़ने की। यही है जीवन का आनन्द जो शरीर क्षेत्र में स्फूर्ति के रूप में और मनःक्षेत्र में मर्स्ती के रूप में सतत अनुभव किया जा सकता है। उस सरसता का निरन्तर रसाखादन किया जा सकता है। जीवन को वृत्तकृत्य हुआ प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है। असल की नकल बनाने में मनुष्य बहुत चतुर है। मिठ्ठी के हाथी, घोड़े, शेर, रीछ जैसी आकृतियाँ बनाने में उसे देर नहीं लगती। रेल, मोटर भी वह रद्दी ठीन को तोड़ मरोड़कर तनिक सा रंग लगने भर से बना कर तैयार कर लेता है। बच्चे के खिलौनों में एक से एक बड़ी-बड़ी चीजों के नमूने होते हैं। चिड़िया से लेकर मछली, तितली इत्यादि संभवतः उसने मनोविनोद के लिए ही बनाये। मर्स्ती पाना ही उसका मूल प्रयोजन था। लगता है किसी मनचले ने इसी नकल प्रयोजन के लिए नशेबाजी का तरीका खोज निकाला होगा। नशों में तात्कालिक रूप से ऐसी ही क्षणिक अनुभूति करा देने की विशेषता होती है। हल्के सर्ते नशे उस प्रयोजन को थोड़ी मात्रा में पूरा करते हैं और जो उनमें मँहंगे गहरे हैं वे बढ़-चढ़कर अपना कौतुक कौतूहल दिखाते हैं। उन सबसे किसी न किसी मात्रा में

स्फूर्ति और मर्स्ती का अनुभव होता है। इसी लालच में लोग नशेबाजी के शिकार बनते हैं और फिर उस कुचक्र में मछली के जाल में फँसने की तरह इस तरह जकड़ जाते हैं कि आरंभिक कौतुक अंततः जानलेवा बनता है, मछली और चिड़ियाँ आरम्भ में देखने वाले चारे को ही बड़ा लाभ समझती हैं, पर कुछ ही देर में उनको यथार्थता विदित हो जाती है। जब प्राणों पर आ बनती हैं तब पछताने से भी कुछ काम नहीं चलता।

आरंभिक प्रलोभन को देखकर ही लोग पाप कर्मों में प्रवृत्त होते हैं। इसमें उन्हें पहला हाथ छोड़ते ही नफा प्रतीत होता है पर वस्तुस्थिति प्रकट होते ही उस ओर कदम बढ़ाने वाले का विश्वास चला जाता है। अपयश फैलता है। सहयोग, रनेह और सम्मान मिलना समाप्त हो जाता है तब प्रतीत होता है कि आरंभिक उतावली में जो लाभ कमाया गया था वह बहुत महँगा पड़ा। नशेबाजी के संबंध में

भी यही घटना घटित होती है।

बालबुद्धि की अदूरदर्शिता और समझदारी की दूरदर्शिता का अंतर समझा जाना चाहिए और जिनका मानसिक विकास उस स्तर का हो चुका है उन्हें समझबूझ कर ही कदम उठाने चाहिए। छोटे बच्चे साँप को, बिछू को, आग को खिलौना समझकर पकड़ सकते हैं, कलल, सिक्का या दूसरी चीज लुभावनी देखकर उसे निगल सकते हैं। उन्हें इस बात का ज्ञान नहीं होता कि इस नासमझी का परिणाम उन्हें जान गँवाने जैसा भी भुगतना पड़ता है। चूहेदान में लगी रोटी का टुकड़ा देखकर नादान जीव भी आतुर होकर पिजड़े में दौड़ पड़ते हैं और अंततः उसका दुष्परिणाम ही भोगते हैं। नशेबाजी भी जानबूझ कर बुलाई गई प्राणघातक बीमारी है जो आदत में सम्मिलित हो जाती है, पर पीछे उससे पीछा छुड़ाना कदाचित ही किसी साहसी से संभव हो पाता है।

नशे जीवनी शक्ति को चूसते हैं। आयु को घटाते हैं। दुर्बलता और रुग्णता को शिकार बनाते हैं। सर्वेक्षण से जाना गया है कि नशे मनुष्य की आधी आयु का हरण कर लेते हैं और व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक क्षमता को बुरी तरह बर्बाद करते हैं। आर्थिक दृष्टि से, सामाजिक सम्मान की दृष्टि से भी वह बुरी तरह पिछड़ जाता है।

नशेबाजी की बुराइयों को समझते हुए भी उसकी ओर प्रवृत्ति का भावनात्मक कारण है स्फूर्ति और मर्स्ती की अभिलाषा। इसकी पूर्ति उचित रीति से ही की जानी चाहिए। चूँकि आकांक्षा आध्यात्मिक है, उसकी पूर्ति भी उसी क्षेत्र में हो सकती है। नशे के सहारे नहीं। जीवन में उन तत्वों का समावेश किया जाना चाहिए जिसके आधार पर स्थायी आनन्द मिले और प्रगति की संभावना बढ़े।

स्फूर्ति और मर्स्ती के संबंध में उपयोगी एवं प्रेरणाप्रद सूत्र-

- आंतरिक क्षेत्र की दो कामनाएँ प्रमुख हैं-स्फूर्ति और मर्स्ती।
- आत्मा भी अपने स्वाभाविक गुण स्फूर्ति और मर्स्ती के अवसर प्राप्त करने के लिए लालायित रहती है।
- प्रस्तुत कर्तव्य कर्मों को ईश्वर की पूजा मानकर उनमें तत्परता एवं तन्मयता के साथ लगाने पर स्फूर्ति की स्थिति सदा बनी रह सकती है।
- मर्स्ती तब आती है जब मनुष्य भम-जंजाल से निकलकर श्रेय पथ पर सुनिश्चित संकल्पों के साथ आगे बढ़ता है।
- मर्स्ती यूँ तो लाभ, यश एवं वासनात्मक तृप्ति के अवसर मिलने पर भी आती है पर वह टिकती नहीं।
- नशेबाजी की बुराइयों को समझते हुए भी उसकी ओर प्रवृत्ति का भावनात्मक कारण है-स्फूर्ति और मर्स्ती की अभिलाषा।
- स्फूर्ति और आनन्द प्राप्त करने की सही विधि है जीवन में उन तत्वों का समावेश किया जाना चाहिए जिसके आधार पर स्थायी आनन्द मिले और प्रगति की संभावना बढ़े।



आजादी का अमृत महोत्सव

-अर्चना बाबरिया, छात्रा, देसंविवि

हे भारत के प्रतापी ध्वज, हम अपने हृदय की श्रद्धांजलि तुम्हें अर्पण करते हैं और प्रतिज्ञा करते हैं कि उन खण्डों को प्रतिभाशाली कर्मों में परिणत कर देंगे जो दास्तां की लम्बी अवधि में हमारे साथी रहे हैं और हमें प्रेरणा देते रहे हैं। भारत कोकिला श्रीमति सरोजनी नायडू के इन उद्दगारों के साथ हम आजादी के अमृत महोत्सव पर वार्ता आरम्भ करते हैं। हम भारतवासी, वर्ष 2022 में देश की आजादी के 75 वें वर्ष में प्रवेश करने जा रहे हैं।

ऐसे समय में हमें उन सपनों की चर्चा कर लेनी चाहिए जो आजादी के लिए मचलने वाले अमर शहीदों की शहादत की प्रेरणा हुआ करते थे। कितनी अ%छी बात है कि सपने हमारे अकेलेपन और निराशा के साथी भी होते हैं और प्रेरणा भी। क्या उन अमर बलिदानियों की प्रेरणाओं को हम सार्थक आकार दे पाएं हैं? यह प्रश्न हर भारतीय को अपने आप से पूछना चाहिए। हम शहीदों की त्याग एवं तपस्या का कितना मूल्य चुका पाएं हैं? यह अमृत महोत्सव इन प्रश्नों के उत्तर ढूँढ़ने के लिए

किया जाने वाला समुद्र मंथन है। निश्चित ही इस मंथन से जहाँ असफलताओं, कमियों का विष निकलेगा तो वही प्रगति और उपलब्धि रूपी अमृत भी हमें चखने को मिलेगा।

आजादी के समय जहाँ देश की आबादी कोई 30 करोड़ थी वहीं आज लगभग 130 करोड़ है। आबादी में 100 करोड़ का इजाफा हमारी प्रगति को छीन गया क्योंकि हम इन पीढ़ियों को संरक्षार नहीं दे पाये। साक्षरता का स्तर तो बढ़ा लेकिन शिक्षा की गुणवत्ता में कमी आती गई और वो शिक्षा भी अधूरी है जिसमें विद्या का मिश्रण न हो। औसत आयु बढ़ी है, सकल घरेलु उत्पाद में कई गुना बढ़त है। संक्षेप में कहें तो सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, वैज्ञानिक, सामरिक, व्यापारिक, खेल, कला, आदि जीवन और समाज के सभी क्षेत्रों में देश आगे बढ़ा है। भाखड़ा नांगल बाँध, भिलाई स्टील प्लांट, इसरो, भेल, भाभा परमाणु अनुसन्धान केंद्र, जैसे अनेकानेक अद्वितीय प्रतिमान देश में बने और देश आगे बढ़ रहा है।

आइये देश के हालात को हम उन कसौटियों पर कसते हैं जो सन् 1919 के यंग झण्डिया समाचार पत्र में बताई गई थीं। इस पत्र में महात्मा गांधी ने भारतीय समाज और जीवन में प्रचलित सात पापों की चर्चा की थी एवं सिद्धांत विहीन राजनीति, चरित्र विहीन शिक्षा, श्रम विहीन संपत्ति, मानवीयता विहीन विज्ञान, नैतिकता विहीन व्यापार, विवेकहीन भोग विलास और त्याग हीन पूजन। प्रत्येक भारतीय का यह पावन कर्तव्य है कि वह अपने जीवन का अवलोकन करे और देखे कि कहीं उसके जीवन में यह पाप तो प्रवेश नहीं कर गए हैं...

भारत का इतिहास गौरवशाली रहा है और भविष्य भी वैभवशाली होगा ऐसा हर भारतीय का विश्वास है। कभी भारत विश्व गुरु था। नालंदा, विक्रमशिला, ओदंतपुरी, तक्षशिला और काशी के विश्वविद्यालय यहाँ की शान हुआ करते थे। जहाँ पूरी दुनिया से ज्ञान के पिपासु विद्या अध्ययन करने आते थे।



आज विश्व के शीर्ष विश्विद्यालयों की सूची में एक भी नाम भारत के विश्वविद्यालय का नहीं है यह हमारे लिए विचारणीय विषय है।

पत्रिका समाचार पत्र समूह के प्रधान संपादक श्री गुलाब कोठारी के शब्दों में कहें तो आज भारत में एक भी ऐसा संस्थान नहीं है जो हमारे प्राचीन ज्ञान को विज्ञान की भाषा दे सके। वराहमिहिर, भास्कराचार्य, आर्यभट्ट, पतंजलि, पाणिनि का देश आज ज्ञान-विज्ञान की दृष्टि से कितना बदहाल है हम इसका अंदाजा लगा सकते हैं। आज अमेरिका में 2100 विश्वविद्यालय, जापान जैसे छोटे से देश में 850 विश्वविद्यालय हैं तो वही 140 करोड़ की आबादी वाले भारत देश में मात्र 450 विश्वविद्यालय हैं। जहाँ अमेरिका अपने सकल घरेलु उत्पाद का लगभग 22 प्रतिशत शिक्षा पर खर्च करता है वही भारत 5 प्रतिशत भी खर्च नहीं करता है। कैसे सुधरेगी हमारी शिक्षा व्यवस्था?

ईस्थी सन् 1600 तक भारत सोने की चिड़िया रहा। ज्यादा नहीं केवल 400 साल ही तो बीते हैं। इन बीते 400 सालों में ऐसा क्या अनोखा हो गया जो हमें दरिद्र कर गया? इतिहास के आईने में देखें तो यूनानी, शक, हुण, कुशान, तुर्क, अरब, पठन, मुसलमान और आधुनिक काल में पुर्तगाली, डच, अंग्रेज, फ्रांसिसी सभ्यों के

आक्रमण हमने झेले हैं और लूटपाट को भोगा है। महमूद गजनवी के 17 आक्रमण लूट के लिए ही थे। तैमूरलंग, अहमदशाह, अब्दाली आदि भारत को लूटने ही तो आए थे और लूटा भी, बावजूद इसके हम सन् 1600 तक सोने की चिड़िया बने रहे। ईर्ष्ट इण्डिया कंपनी और अंग्रेजों ने न केवल भारत को लूटा वरन् भारतीय धन को सात समुंदर पार इंग्लैंड ले गए जहाँ से वह सम्पदा आज तक वापिस नहीं आ पाई। अंग्रेजों ने हमारी गुरुकुल व्यवस्था और पंचायतीराज व्यवस्था को भी नष्ट किया साथ ही हिन्दू-मुस्लिम भ्रातत्व की गंगा जमुना तहजीब को भी अपनी फूट डालो और राज करो की नीति के तहत खत्म किया। जिसका अंतिम विनाशकारी परिणाम भारत विभाजन और पाकिस्तान प्रेरित आतंकवाद को हम झेल रहे हैं।

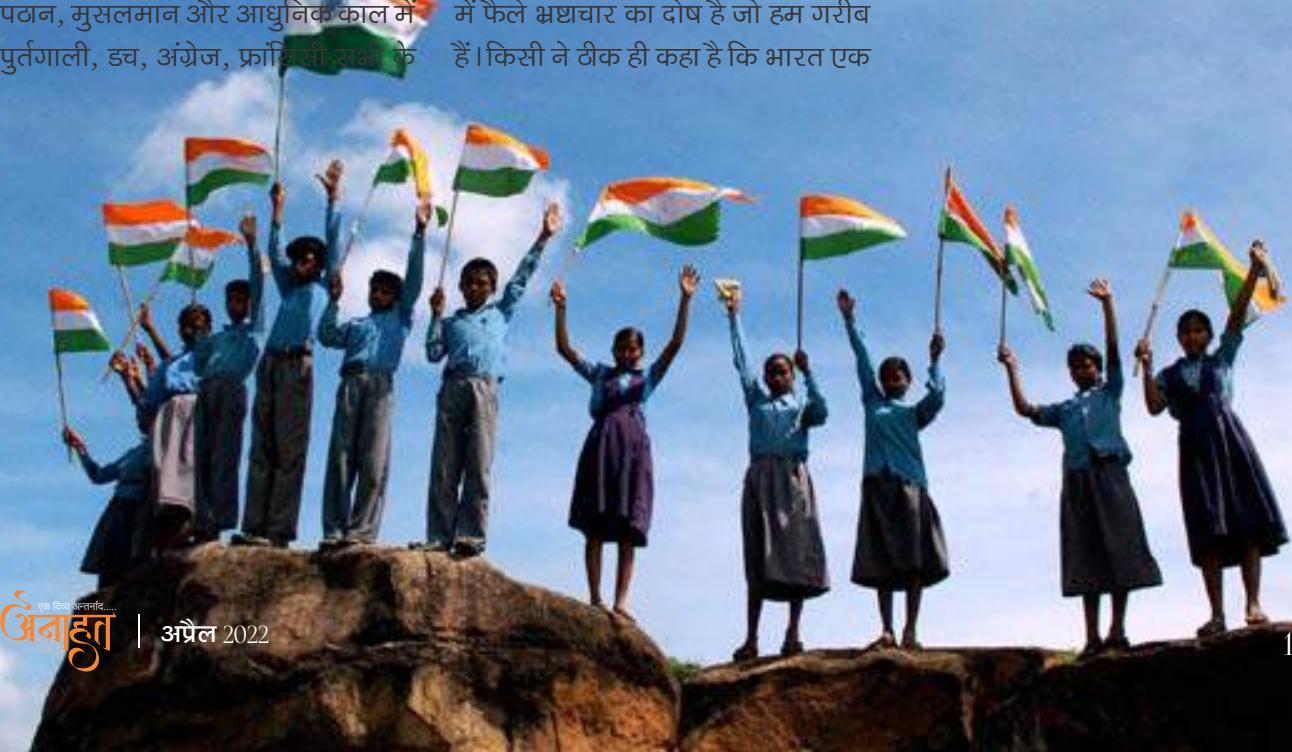
एक विस्मयकारी तथ्य की चर्चा करेंगे कि हमारी पृथ्वी की कुल भूमि की केवल 21 प्रतिशत भूमि ही कृषि योग्य है जबकि भारत की कुल भूमि की 51 प्रतिशत भूमि पर खेती की जा सकती है। सवाल पैदा होता है कि शक्ति संसाधनों से इतना संपन्न देश गरीब कैसे हो सकता है? दूसरे शब्दों में कहें तो गरीब हो ही नहीं सकता। यह तो व्यवस्था का और व्यवस्था में फैले भूषाचार का दोष है जो हम गरीब हैं। किसी ने ठीक ही कहा है कि भारत एक

गरीब देश है जहाँ अमीर लोग रहते हैं।

भारत मूलतः एक धार्मिक देश है और संस्कृति ही भारत की आत्मा है। किंतु पिछले कुछ वर्षों में हमारी सामाजिक संस्कृति में भी पतन के चिह्न दिख रहे हैं जो अच्छी बात नहीं हैं। समलैंगिकता, तलाक के बढ़ते मामले, संयुक्त परिवारों का विघटन आदि। सांस्कृतिक पुनरुत्थान ही इस सामाजिक विघटन को थाम सकता है। शिक्षा और विद्या की समन्वित शिक्षा एक ऐसा ब्रह्मास्त्र हो सकती है जिससे देश की अधिकांश समस्याएं हल हो सकें।

आजादी के अमृत महोत्सव में उन सारी उपलब्धियों को याद किया जाए, जिनके लिए हमारे वतन ने बरसों से तपस्या की थी। किसी भी राष्ट्र का भविष्य तभी उच्चल हो सकता है जब उसके अतीत के बारे में गहराई से चिंतन मनन किया जाए, इतिहास के उन पत्रों को पलटकर देखा जाए जिसमें हमारे देश की सांस्कृतिक और ऐतिहासिक धरोहर विद्यमान है। हम सबका ये कर्तव्य है की आजादी हमें इतने परिश्रम और बलिदानों के बाद मिली है उसे व्यर्थ न जाने दें। देश को निरंतर प्रगति के मार्ग पर आगे बढ़ाएं।

जय हिंद!



युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य की हिमालय यात्रा के प्रेरक प्रसंग

-सुनसान के सहचर (पुस्तक)

युग निर्माण आंदोलन के प्रवर्तक पं. श्रीराम शर्मा आचार्य गायत्री के सिद्ध साधक के साथ खतंत्रता संग्राम सेनानी, पत्रकार, साहित्यकार, लोकसेवी, संगठनकर्ता, दार्शनिक एवं भविष्यद्वद्धा ऋषि भी थे। गहन तप साधना, साहित्य सूजन हेतु वे चार बार हिमालय यात्रा पर गए। 1958 में सम्पन्न दूसरी हिमालय यात्रा का सुंदर एवं प्रेरक वर्णन सुनसान

के सहचर पुस्तक के रूप में संकलित है, जिन्हें शुरुआत में 1961 के दौर की अखण्ड ज्योति पत्रिका में प्रकाशित किया गया था।

यह पुस्तक हिंदी यात्रा लेखन की परम्परा में एक नया आयाम जोड़ती है। पुस्तक में वर्णित यात्रा वृतांत प्रकृति वित्त्रण के साथ इसमें निहित आध्यात्मिक प्रेरणा, जीवन दर्शन से ओत प्रोत है। प्रकृति के हर घटक में, राह की हर चुनौती, नए दृश्य व घटना में एक उच्चतर जीवन दर्शन प्रस्फुटित होता है। पाठक सहज ही आचार्यश्री के साथ हिमालय की दुर्गम, मनोरम एवं दिव्य भूमि में पहुंच जाता है और इसके प्रेरणा प्रवाह को आत्मसात करते हुए, जीवन के प्रति एक नई अंतर्दृष्टि को पा जाता है।

इस लेख में सुनसान के सहचर पुस्तक के कुछ चुनिंदा अंश प्रस्तुत किए जा रहे हैं, जो प्रकृति की गोद में, हिमालय की दुर्गम ऊँचाइयों में यात्रा के साथ जीवन के उच्चतर जीवन दर्शन से पाठकों को लबल कराते हैं व इसको पढ़ते-पढ़ते वे भी यात्रा का हिस्सा बनते हैं।

आचार्यश्री के अनुसार, सामान्य सङ्क पर जहाँ पथिक आपस में हँसते बात करते हुए चलते रहे थे, वहीं संकरी घाटी को पार करते हुए, सब चुप हो जाते, सारा ध्यान पगड़ंडी पर पड़ रहे अगले कदम पर रहता। नीचे गर्जन-तज्जन करती भागीरथी के ऊपर दीवार का सहारा लेकर सुरक्षित पार होना पड़ता और इस बीच मन केंद्रित रहता। इसी तरह जीवन के संकरे मार्ग में कितनी सावधानी की

जरूरत है। धर्म की दीवार का सहारा लिए चलना पड़ता है, अन्यथा थोड़ी सी भी लापरवाही कितनी धातक हो सकती है। कर्म की एक चूक, कुकमों की कितनी शृंखला को जन्म दे सकती है और अंततः नागपाश की तरह असावधान पथिक को जकड़ लेती है।

भैरों घाटी की तंग घाटी में भागीरथी नदी का प्रचण्ड वेग, तीस फीट ऊँची जल राशि के रूप में प्रकट होता है। जबकि अन्यत्र कई दिशाओं में बिखरी नदी की धारा सामान्य शांत रहती। आचार्यश्री के शब्दों में इसी प्रकार कई दिशाओं में बिखरा मन कोई विशिष्ट उपलब्धि नहीं हासिल कर पाता है, जबकि सीमित क्षेत्र में ही अपनी सारी शक्तियों को केंद्रित करने पर आश्र्यजनक, उत्साहवर्धक परिणाम उत्पन्न होते देखे जाते हैं। मनुष्य को अपने कार्यक्षेत्र को बहुत फैलाने, अधूरे काम करने की अपेक्षा अपने लिए एक विशेष कार्यक्षेत्र चुन ले तो, कितना उत्साहवर्धक रहे।

राह में चीड़, देवदारु के गगनचुंबी वृक्ष यही संदेश दे रहे थे कि यदि शक्ति को एक ही दिशा में लगाए रखें तो ऊँचा ऊँचा स्वाभाविक है। जबकि तेवार, दादरा, पिनखु जैसे वृक्षों की टेढ़ी मेढ़ी, इधर-उधर फैलती शाखाएं चंचल चित, अस्थिर मन की याद दिला रही थी, जो अभीष्ट ऊँचाईयों तक नहीं बढ़ पाते और बीच में ही उलझ कर रह जाते हैं।

आचार्यश्री के अनुसार, यूँ तो बादलों को रोज ही आसमाँ में देखते, लेकिन आज हिमालय के संग हम दस

हजार फीट की ऊँचाईयों में विचरण कर रहे थे, लगा जैसे बादल हमारे चरणों को चूम रहे हैं। कर्तव्य कर्म का हिमालय भी इतना ही ऊँचा है। अगर हम उस पर चलें तो साधारण भूमिका में विचरण करने वाले शिश्नोदर परायण जीवन की अपेक्षा बैसे ही अधिक ऊँचे उठ सकते हैं, जैसे कि निरंतर चढ़ते चढ़ते दस हजार फुट ऊँचाई पर पहुँचे।

गोमुख में गंगाजी की पतली सी धार आगे हरिद्वार, कानपुर, बनारस में आकर कितना वृहद रूप ले लेती है। विचार आया कि, परमार्थ के उद्देश्य से जब गंगा की शीतल धार आगे बढ़ती है तो कितने ही नाले व छोटी जल धाराएं अपना अस्तित्व मिटाकर इसमें मिलकर आगे बढ़ती हैं। अपना अलग अस्तित्व कायम रखने की व्यक्तिगत महत्वाकाँक्षा, कीर्ति स्थापित करने की लालसा का दमन कर सकें तो कितना लोक उपयोगी हो। गंगा और नदी-नालों के सम्मिश्रण के महान परिणाम सर्वसाधारण के नेता और अनुयायियों की समझ में आ जाएं, लोग सामूहिकता-सामाजिकता के महत्व को भी हृदयंगम कर सकें एक ऐसी ही पवित्र पापनाशिनि, लोकतारिणी संघशक्ति का प्रादुर्भाव हो सकता है, जैसा गंगा का हुआ।

तपोवन में पहुँच कर भागीरथ शिखर, सूमेल पर्वत से घिरे स्थान पर शिवलिंग पर्वत से दर्शन, भावना की आँखों से ऐसे प्रतीत हो रहे थे जैसे

भुजंगधारी शिव साक्षात् खड़े हों। तपोवन के इसी क्षेत्र को हिमालय का हृदय कहा जाता है, यहाँ बाईं ओर भगीरथ पर्वत है। कहते हैं कि यहाँ पर बैठकर भगीरथ जी ने तप किया था, जिससे गंगावतरण सम्भव हुआ। इस तपोवन को स्वर्ग कहा जाता है, उसमें पहुँचकर मैंने यही अनुभव किया, मानो सचमुच स्वर्ग में ही खड़ा हूँ।

वन के नीरव एकांत में, आचार्यश्री के लिए झींगुरों की वेसुरी ध्वनि भी प्रेरक बनती है। ‘इकतारे पर जैसा बीतराग ज्ञानियों की मण्डली मिलजुलकर कोई निर्वाण का पद गा रही हो, वैसे ही यह झींगुर निर्विघ्न होकर गा रहे थे, किसी को सुनाने के लिए नहीं। स्वान्तः सुखाय ही उनका यह प्रयास चल रहा था। मैं भी उसी में विभोर हो गया’ ‘...मनुष्य के साथ रहने के सुख की अनुभूति से बढ़कर अन्य प्राणियों के साथ भी वैसी ही अनुभूति करने की प्रक्रिया सीख ली। अब इस निर्जन वन में भी कहीं सूनापन दिखाई नहीं देता।’ इस सुनसान ने सभी सहचर प्रतीत हो रहे थे।

भोजपत्र के दुर्लभ वृक्षों एवं गंगनचुंबी देवदार के बीच आचार्यश्री को चारों ओर सहचर दिखाई देने लगे। विशाल वृक्ष पिता और पितामह जैसे दीखने लगे। कषाय बल्कलधारी भोज पत्र के पेड़ ऐसे लगते थे, मानो गेरुआ कपड़ा पहने कोई तपस्वी महात्मा खड़े होकर तप कर रहे हों। देवदार और चीड़ के लम्बे-लम्बे पेड़ प्रहरी की तरह

सावधान खड़े थे।’ इस भावभूमि में हिमाच्छादित पर्वत शिखर आचार्यश्री को आत्मीय सहचर प्रतीत होते हैं। ‘वयोवृद्ध राजपुरुषों और लोकनायकों की तरह पर्वत शिखर दूर-दूर ऐसे बैठे थे, मानो किसी गम्भीर समस्याओं को सुलझाने में दत्तचित् होकर संलग्न हों।’ ‘जिधर भी दृष्टि उठती, उधर एक विशाल कुटुम्ब अपने चारों ओर बैठा हुआ नजर आता था।’

हिमालय का स्वर्णिम सूर्योदय आचार्यश्री को आत्मजागरण का दिव्यबोध दे जाता है। ‘सुनहरी धूप ऊँचे शिखरों से उतरकर पृथ्वी पर कुछ देर के लिए आ गई थी, मानो अविद्याग्रस्त हृदय में प्रसंगवश स्वल्प स्थाई ज्ञान उदय हो गया। ऊँचे पहाड़ों की आड़ में सूरज इधर-उधर ही छिपा रहता है, केवल मध्याह्न को ही कुछ घण्टों के लिए उनके दर्शन होते हैं। उनकी किरणें सभी सिकुड़ते हुए जीवों में चेतना की एक लहर दौड़ा देती है। सभी में गतिशीलता और प्रसन्नता उमड़ने लगती है। आत्मज्ञान का सूर्य भी प्रायः वासना और त्रिष्णा की चोटियों के पीछे छिपा रहता है। पर जब कभी, जहाँ कहीं वह उदय होगा, उसकी सुनहरी रशिमयाँ एक दिव्य हलचल उत्पन्न करती हुई अवश्य दिखाई देंगी।

- प्रो. सुखनन्दन सिंह,
पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग,
देसविवि

स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में एक क्रांति - वेब मीडिया

आकांक्षा सिंह, छात्रा देसंविवि

21वीं सदी डिजिटल क्रांति की सदी है। 1990 के दशक में इंटरनेट के आविष्कार के बाद, वेब मीडिया ने विस्तार करना शुरू कर दिया और अंत में 3 जी और 4 जी की शुरुआत और सभी के लिए इंटरनेट की पहुंच के साथ डिजिटल प्रौद्योगिकियों में प्रगति के साथ फलफूल रहा।

अब आप ऑनलाइन सीख, कमा, खरीद और बेच सकते हैं। इस वैश्वीकृत दुनिया में आप इंटरनेट और स्मार्ट फोन की मदद से अपने घर बैठे उत्पाद और सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं। इन्हें मोबाइल एप्लिकेशन द्वारा सुगम बनाया जाता है जो भोजन, किराना, कपड़े, इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स और अन्य दैनिक जरूरतों के उत्पादों की डिलीवरी की पेशकश करते हैं।

लेकिन अब हम एक लंबा सफर तय कर चुके हैं और शायद ही कुछ बचा हो जो आपको ऑनलाइन न मिल सके।

कोविड महामारी फैलने के बाद, लोगों की ऑनलाइन गतिविधि में वृद्धि हुई और लोगों को उनके घरों के आराम और सुरक्षा में उत्पाद और सेवाएं प्रदान करने के लिए कई वेबसाइट, पोर्टल और मोबाइल एप्लिकेशन अस्तित्व में आए। अब स्वास्थ्य क्षेत्र भी खुद को उन्नत कर डिजिटल हो रहा है। सरकार टेलीमेडिसिन को बढ़ावा देकर और अन्य डिजिटल स्वास्थ्य कार्यक्रमों को शुरू करके डिजिटल रूप से स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए भी पहल कर रही है।

कोविड महामारी के दौरान, भारत सरकार द्वारा कोविड रोगियों को ट्रैक और ट्रेस करने के लिए आरोग्य सेतु ऐप लॉन्च किया गया था और उसके बाद भारत की बड़ी आबादी को टीकाकरण की चुनौती का मुकाबला करने के लिए सरकार ने पंजीकरण, स्लॉट बुकिंग, टीकाकरण और टीकाकरण प्रमाण पत्र डाउनलोड

करने के लिए Cowin पोर्टल लॉन्च किया। अगर सही तरीके से लागू किया जाए तो स्वास्थ्य सेवाओं का डिजिटलाइजेशन फायदेमंद साबित हो सकता है। निरस्तेंदू, हमारे देश में स्मार्ट फोन के लोकप्रिय होने के बाद डिजिटल क्रांति हो रही है और डिजिटल साक्षरता बढ़ रही है लेकिन धीमी गति से। भारतीय आबादी के बीच डिजिटल साक्षरता की धीमी गति के लिए निरक्षरता और जागरूकता की कमी मुख्य कारक हैं। हालांकि, लोग हर चीज के लिए ऑनलाइन स्थित कर रहे हैं, यहां तक कि स्वास्थ्य हासिल करने के लिए भी। कई स्वास्थ्य और कल्याण वेबसाइटें, मोबाइल एप्लिकेशन, लॉग, सोशल मीडिया पेज, यूट्यूब चैनल हैं जो स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी जानकारी प्रदान करते हैं। उनका उद्देश्य अपने उत्पादों और सेवाओं के विषय में सूचित करना, शिक्षित करना और बेचना है।

कई हेल्थ और वेलनेस वेबसाइटें



हैं जैसे द रियल फूड डाइटिशियन, मायफिट ने सपाल, लाइवस्ट्रॉन्ग, हेल्थलाइन, एवोकैडो, वेल + गुड, ग्रेटिस्ट, ब्रेकिंग मसल, एसीई फिटनेस, वीमेन हेल्थ, योगा जर्नल, वेरीवेल हेल्थ, ओलिव मैगजीन, शेप आदि।

आजकल हेल्थ और वेलनेस ब्लॉग भी लोगों के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। कुछ लोकप्रिय हैं पुट डैट चीज बर्गर डाउन! नेहा घोष (खाद्य, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य ब्लॉग), आलोक गंभीर द्वारा स्वास्थमम्मा Wholesomemumma (मातृ, बाल स्वास्थ्य एंड पेरेंटिंग ब्लॉग), अश्विनी नाइक द्वारा फिटबीवेल (स्वास्थ्य और फिटनेस, पेरेंटिंग), अंजलि शाह द्वारा द पिकी ईंटर (स्वस्थ भोजन / व्यंजनों और जीवन शैली ब्लॉग) और किशोर कुमार द्वारा ज़िगवर्व (स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और जीवन शैली)।

अधिकांश लोग जिम जाने के बजाय घर पर कसरत करना पसंद करते हैं, जिससे आदर्श फिटनेस ऐप्स की बहुत मांग हो जाती है। डाउनलोड करने के लिए इन शीर्ष स्वास्थ्य और कसरत ऐप्स के साथ समय, धन और प्रयास की बचत

करना आसान है। ये ऐप आपको बिना जिम ज्वाइन किए फिट और स्वस्थ रहने में मदद कर सकते हैं। कुछ लोकप्रिय फिटनेस ऐप हैं, Fitelo, Curefit, Healthifyme, Fittr, सेवन मिनट वर्कआउट, Aaptiv, Nike ट्रेनिंग क्लब, Sworkit, MyFitnessPal, सेवन-7 मिनट वर्कआउट, पेलोटन, 8 फिट, ओपनफिट, फ्रीलेटिक्स, JEFIT आदि। ये मोबाइल ऐप लोगों की आदतों, फिटनेस लक्ष्यों और चिकित्सा स्थितियों की पहचान करते हैं और व्यक्तिगत स्वास्थ्य कार्यक्रम बनाते हैं। वे लोगों को सही खाने और अपनी दैनिक दिनचर्या को ध्यान में रखते हुए सक्रिय रहने में मदद करने के लिए समर्पित हैं।

साथ ही, नियमित टीवी चैनल अपनी ऑनलाइन पहुंच बढ़ाने के लिए ऑनलाइन वेब मीडिया पर स्थिर कर रहे हैं और इसलिए उनके पास विशेष स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती और जीवन शैली डेस्क (Health, ellness and lifestyle desk) और इस तेजी से बढ़ती धारा के लिए समर्पित टीम है। कुछ उदाहरण हैं एनडीटीवी का डॉक्टर एनडीटीवी.कॉम,

सेहत डिजिटल हिंदी न्यूज प्लेटफॉर्म लज्जनटॉप का स्वास्थ्य शो है, संसद टीवी का आयुष्मान भव। अन्य लोकप्रिय टीवी चैनलों में भी उनके स्वास्थ्य और जीवन शैली के बीट की वेब उपस्थिति है।

स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित सामग्री, सूचना, उत्पाद और सेवाएं वेब मीडिया और ऑनलाइन दुनिया की मदद से लोकप्रिय हो रही हैं और 2020 के कोविड महामारी के बाद जीवन शैली में बदलाव और स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित सूचना और सेवाएं ऑनलाइन मोड पर स्थिर करने के कारण वृद्धि देखी गई है। हम इस क्षेत्र में एक महान डिजिटल क्रांति के रास्ते पर हैं और यह इंटरनेट सेवाओं, टेलीमेडिसिन, संबंधित उत्पादों और सेवाओं का टेलीमार्केटिंग की मदद से किसी भी स्थान पर और किसी भी समय स्वास्थ्य और कल्याण सेवाओं तक पहुंच लाएगा।



युवा मन

-डॉ. चन्द्रमणि शुक्ला, ग्राम प्रबंधन विभाग, देसंविवि

अन्धुत आश्वर्य किन्तु सत्य किसी अविज्ञात अतिथि का आगमन होने वाला था, जिससे अप्रतिम में मन हिलोरें ले रहा था। लेकिन वह अभी मातृ सत्ता के संरक्षण में था। उसके आगमन की तिथियों का आंकलन रह-रह कर मन को व्यथित कर रहा था। वह एक बार नहीं अनेकों बार की यही प्रक्रिया थी। इसी के झूले पर झूलने वाले माता-पिता ही नहीं परिवार के सदस्यों के साथ निकटतम सम्बन्धी भी अनेक प्रकार के अपने-अपने सपने सजों कर रख रहे थे। कोई उसे डॉक्टर, कोई इन्जीनियर और कोई वैज्ञानिक बनाने की बाट जोह रहा था। इसी उहापोह में वह क्षण आ भी गया जिसकी प्रतिक्षा थी। प्रसव वेदना भी माँ को एक सुखद स्वप्न सी लगी, उसे अहसास ही नहीं हुआ कि कुछ हुआ है। क्योंकि वह भी अपने होने वाले लाड़ले को भिन्न करते हुए सबसे कुछ अलग बना कर समाज के सामने प्रस्तुत करना चाहती थी।

ईश्वर की अनुकम्पा, देवी देवताओं एवं गुरुजनों के आशीष से सजाए गए सपनों के फलस्वरूप लाड़ले का जन्म हुआ। जन्मोत्सव से लेकर अनेक प्रकार के पारिवारिक रीतिरिवाजों के साथ संस्कारों का चलन आरम्भ हुआ। शनैः-शनैः आयु बढ़ने के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक विकास होता चला जिससे

होने वाले सपनों में भी प्रगाढ़ता आने लगी और उसे साकार करने के लिए प्रयत्न भी आरम्भ हो गए। शिशुकाल से बाल्यकाल फिर किशोरकाल में प्रवेश किया, फिर तो सबके मन और विचार समुद्र की तरंगों की तरह हिलारें लेने लगे। परिणाम स्वरूप अभिभावक भी उच्च शिक्षा के लिए अच्छे शैक्षिक संस्थान की तैयारी करने लगे। यहाँ तक कि इसके बुनाव के लिए अपने इष्ट मित्रों एवं अनुभवी लोगों से चर्चा की जाने लगी। कभी कभार बच्चे को भी अहसास कराया जाता रहा कि आपका एडमीशन ऐसे इंस्टीट्यूट में कराने जा रहे हैं। जहां जॉब की गारंटी है। खर्च कुछ भी लगे इसकी परवाह नहीं। अपने लाड़ले को ऊँचा बनाकर रहेंगे।

उच्च शिक्षा पूरी होने के कगार पर आ गयी। अभिभावक की ओर से नियुक्ति हेतु तन, मन, धन से तैयारियाँ आरम्भ हो चुकी थी। इस तैयारी की कभी-कभी अपने युवा मन अपने पुत्रों पुत्रियों से भी होती। मित्रों से कौंचिंग की मंत्रणा भी होती। लेकिन युवा मन से अपने भावी

जीवन की योजनाओं के संदर्भ में अभिभावक से खुलकर वार्ता नहीं होती और यह भी नहीं देखा गया कि अभिभावक जो बच्चों को बनाना चाहते हैं क्या वह स्वेच्छा से उसे स्वीकार करता है या नहीं? यह निर्णय एक तरफा होता रहा।

धीरे-धीरे आयु बढ़ने के साथ नए जीवन साथी की भी तलाश होने लगी जिसमें भी एकाकी निर्णय की प्राथमिकता रही। इस स्थिति में बिना नानुकर किए अभिभावक का मन रखने के लिए साथ चलता रहा, पर आशातीत सफ लता पर प्रश्न चिन्ह लगने लगे, कारण कोई भी रहा हो? धीरे-धीरे आयु



उस छोर पर आ पहुंची जहाँ से पड़ाव पाना कठिन सा हो रहा था। फि र क्या था? जीवन के उतार-चढ़ाव के बीच युवा मन था। जहाँ एक तरफ अभिभावक के सपनों को पूरा ना कर पाने की तड़पन सता रही थी वहाँ पारिवारिक दायित्वों एवं सम्बन्धियों की उलाहनें भी व्यथित कर रहे थे। इस दर्द को कौन जानता था? इसके अतिरिक्त इस भौतिक वादी युग में अपनी भी कुछ अपेक्षाएँ थी उस पर भी तो पानी फि र रहा था जिसमें जीवन का मूल्यवान समय लगाया अब उसका क्या होगा?

प्रश्न यह है कि यह गलती कहाँ और किससे हुई? इसका प्रायश्चित्त था। जिस परिवार एवं समाज में प्यार और सहकार का वातावरण था वहाँ आज हताशा और निराशा के साथ अन्तरकलह की नौबत कैसे आ गयी? यह घटना एक दो बार की नहीं है लाखों करोड़ों युवाओं और उनके उज़इ़ते परिवारों की रही है। लालसा केवल एक ही रही अधिक से अधिक धनोर्पाजन।

इन परिस्थितियों के समाधान में युगऋषि पंडित श्री राम शर्मा आचार्य जी ने वैराज्य 41 पृष्ठ संख्या 197 पर लिखते हैं- अमीरी को स्वेच्छा से छोड़ने की तैयारी करें। अभिभावकों और बालकों के मन में आरम्भ से ही यह तथ्य जमा देना चाहिए कि अब कोई धन कुबेर बनने की आशा न सजोएं। औसत नागरिक स्तर में निर्वाह करने की नियति स्वेच्छा पूर्वक स्वीकार कर लेनी चाहिए। इसी में भलाई है और इसी में सुविधा भी। तथ्य यह भी सामने रखना चाहिए कि बड़े शहर अंगले दिनों उज़इ़े और देहात अपनी प्रगति करते हुए उस स्तर तक पहुंचेंगे। आचार्यश्री के कहने का अभिप्राय यह है कि अपने दैनिक जीवन आवश्यकताओं की पूर्ति तो होनी ही चाहिए और यह भी कहते हैं कि हम उच्च शिक्षा के हिमायती नहीं हैं पर

अभिभावकों को चाहिए कि वे अपने बच्चों की योग्यता और प्रतिभा का यथार्थ आकलन कर कार्य सौंपें। अपनी सम्पन्नता के आधार पर खर्चों उपाधियों की ओर प्रेरित ना करें। जिससे अनैतिकता से प्राप्त डिग्री परावलम्बी ही है, वह ना अपना कल्याण कर सकती है, न ही समाज और संस्कृति का।

इसका ज्वलन्त उदाहरण यूक्रेन में मेडिकल की पढ़ाई कर रहे भातीरीय छात्रों का है। जो पैसे (मोटी रकम) अदा कर डिग्री लेकर आते हैं। लेकिन भारत के टेस्ट में असफल हो जाते हैं। अनुभवहीन होने के कारण नौकरी ही नहीं अपना कार्य भी सुचारू रूप से नहीं कर पाते हैं। जिनकी संख्या बहुत अधिक है। यह नहीं कहा जा रहा कि सभी एक तरह के होते हैं उसमें कुछ परिश्रमी और योग्य भी निकलते हैं। इन तथ्यों का खुलासा वर्तमान की त्रासदी से हुआ। जिसमें लगभग 22 हजार भारतीय छात्र फँसे।

यह भी सच है कि विश्व में कोई भी क्रांतिकारी कदम उठे तो वह उच्च शिक्षण संस्थाओं के माध्यम से उठा। इसका अभिप्राय यह है कि युवाओं में प्रतिभा की कमी नहीं होती इसे आचार्य श्री बसंत की संज्ञा देते हैं। स्वामी विवेकानन्द युवाओं के पथ प्रदर्शक रहे हैं पर यदि कभी भी कमी होती है तो उनके समसामयिक मार्गदर्शन की। उचित मार्गदर्शन के अभाव में युवा मन भटकता रहता है। यही भटकन उसे कहाँ से कहाँ पहुंचा देती है जिसकी कल्पना उसे नहीं होती।

प्रस्तुत लेख के माध्यम से लेखक अपने स्थेलिल युवा मन वाले भाई-बहनों से अपील करना चाहते हैं कि आप अपने को अच्छी तरह से पहचानें, अपनी प्रतिभा और योग्यता का यथार्थ आंकलन करें और जीवन यात्रा पर पाँव रखते ही अपना लक्ष्य निर्धारित करें। आपसे अधिक आपके बाएँ में कौन जान सकता है। जहाँ

कहीं भी कोई भटकन अपने लक्ष्यों के चुनाव में आए उसके समाधान के लिए वरिष्ठ और अनुभवी लोगों से परामर्श लेकर चलें। उच्च शिक्षण संस्थानों में रहते हुए अपने और अभिभावकों के बीच सकारात्मक एवं परामर्श को प्राथमिकता को देकर आगे बढ़ें। धन के आधार पर खरीदी गयी डिग्री से पीछे हटें। जब तक बड़े सरकारी पद की प्राप्ति न हो छोटे कार्यों में अपनी विडंबना न समझें। जिससे निराशा एवं कुण्ठा से बचकर आगे बढ़ सकते हैं। अपने समय एवं अभिभावक के धन को दुरुपयोग से बचाएँ। घुटन और पश्चाताप की पीड़ा से ऊँचा उठकर सृजन में आगे बढ़ें।

अन्त में यथार्थ का आंकलन आचार्यश्री के शब्दों में - जीवन में बिना नीति-अनीति का ध्यान रख कर केवल धनोपार्जन के उद्देश्य से किए जाने वाले कार्य अन्तः पीड़ा देने वाले होते ही हैं। पीढ़ी-दर पीढ़ी को सम्पन्न बनाए रखने के उद्देश्य से ही तो अनेक घोटाले पनप रहे हैं। जिसका अन्त पीड़ा-पतन और घुटन ही है।

वर्तमान धनाध्यक्ष प्रातः अधिक आमदनी वाले कारोबार बढ़ाते हैं। यह प्रवृत्ति जल्द ही बदली जाने वाली है। उद्देश्य समय रहते बदलना होगा। अच्छा हो कि वे हठ न करें और समय रहते बदलने की प्रक्रिया आरम्भ कर दें। अन्यथा एक साथ फटका पड़ने पर संभल न सकेंगे। अगले दिनों अर्थ तंत्र चलेगा। इसलिए इस संभावना को भविष्यवाणी मानकर नोट कर लिया जाए और जिससे इनका संबंध है वे अपना ढर्रा बदलना आरंभ कर दें।

इस प्रकार युवा मन कभी भी हताश और निराश रहकर जीवन यापन नहीं कर सकता। अपने आदर्शों को साथ लेकर चलें।

हम चेते, नहीं तो सर्वनाश सुनिश्चित है

- बृजेश वर्मा, शांतिकुंज, हरिद्वार

- द्वितीय विश्व युद्ध के समय हिरोशिमा पर परमाणु बम गिरने से जितनी ऊर्जा उत्सर्जित हुई थी, वैसे 4 लाख बमों जितनी ऊर्जा से हमारी धरती प्रतिदिन गरम हो रही है।
- धरती पर अभी तक उत्पादित कार्बन डाइऑक्साइड की कुल मात्रा का 50 प्रतिशत उत्पादन केवल पिछले 25 वर्षों में हुआ है, जिसका दुष्प्रभाव हजारों-लाखों वर्षों तक दिखाई देगा। (डेविड वेल्सास की लिखी पुस्तक ‘पीपल शुड बी स्केअर्ड, आई एम स्केअर्ड’ से)
- क्या आप अपने बच्चों से सचमुच प्यार करते हैं? उनसे प्यार करते हैं और अपनी आखों के सामने उनका भविष्य चुरा रहे हैं? (ग्रेटा थनबर्ग, स्वीडन की 16 वर्षीय युवती, यूएन में छहवटे 24 में)

महाचंडी बनी प्रकृति दे रही है चेतावनी

अखंड ज्योति, अप्रैल-2005, पृष्ठ 6 पर
उपरोक्त शीर्षक से पर्यावरण संकट के

समाधान के लिए निम्न तथ्य प्रस्तुत किए गए हैं। प्रकृति के परिवर्तन का स्वरूप अनोखा है। वह पहाड़ों को सागर में बदल सकती है और सागर में पर्वत शृंखला खड़ी कर सकती है और ऐसा हुआ भी है। परंतु मानवीय दुर्बुद्धि ने माता प्रकृति के आवरण को तार-तार करने में कोई कोरकसर नहीं छोड़ी है।

प्रकृति माता शीतल और शांत है। हमें भी ऐसा ही प्रयास और पुरुषार्थ करना चाहिए। भोग-विलास और सुख-सुविधाओं के सामान जुटाने की आंधी और होड़ में हम बेतहाशा कार्बन डाइऑक्साइड झोंक कर प्रकृति माता की शांति को विच्छिन्न कर रहे हैं। अपनी स्वार्थ प्रधान करतूतों से हम हर साल लगभग 36 गीगा टन (वर्तमान समय में) कार्बन डाइऑक्साइड वायुमंडल में बिखेर रहे हैं और इन गैसों को सोखने वाले तथा प्राणवायु प्रदान करने वाले वनों का बड़ी तेजी से सफाया भी कर रहे हैं। हमने अपने स्वार्थ और शोषण को सारी सीमाएं और मर्यादाओं को तोड़ दिया है तथा इस सर्वनाशी वृत्ति से धरती की हरियाली का

विनाश करने से भी चूक नहीं रहे हैं। ऐसे में हमारी उल्टी बुद्धि को ठीक करने के लिए प्रकृति माता महाचंडी बनकर अपना विकराल और भीषण रूप लेकर सामने आ रही है। समय रहते संभल जाने से ही इस अनहोनी से बचा जा सकता है, अन्यथा हमें अपने सर्वनाश के लिए तैयार रहना होगा।

नियति कालचक्र पर आरूढ़ हो चुकी है। महाकाली का महानाद अत्यंत अबूझ एवं गूढ़ है। हम इससे पार नहीं पा सकते। अतः आवश्यक है कि हम इसकी शरण में जाएं। प्रकृति के लिए असंभव और अनहोनी कुछ भी नहीं है। वह कुछ भी कर सकती है, परंतु हम माता! हम कुपात्रों को बारंबार क्षमा कर शांत हो और समृद्धि दो। विनाश के पथ पर चलते-चलते हमारे पैर छलनी हो गए हैं, तुझे भी भारी क्षिति पहुंची है। अब हम विकास के यात्री बनना चाहते हैं। आइए, हम धरती माता की सब संतानें धरती के परिवेश और पर्यावरण को समृद्ध करने का संकल्प उठाएं, जिससे रक्षणार्थी धरती माता हम सबको ऐश्वर्य और समृद्धि से भर दें।

ध्यानाकर्षण तथ्य-

- इन दिनों धरती पर 10 करोड़ बैरल तेल प्रतिदिन जलाया जाता है।
- पिछले 4 वर्ष क्रमशः 2015, 2016, 2017, 2018 अब तक के सबसे गर्म वर्ष रहे।
- हमारा सागर प्रति सेकंड 3 से 6 परमाणु बम जितनी ऊर्जा से गरम हो रहा है।

PANS-19

- बहुत जल्दी गर्भी के दिनों में आर्कटिक की बर्फ पिघल जायेगी।

- संसार में सबसे तेजी से हिमालय क्षेत्र गर्म हो रहा है, जिसके कारण सदी के अंत तक एक तिहाई ग्लोशियर समाप्त हो जाने की भविष्यवाणी की जा रही है।
- मांसाहार पर्यावरण को हो रहे नुकसान का सबसे बड़े कारणों में से है।
- आज प्रतिदिन 200 जीव प्रजातियां विलुप्त हो रही हैं। यह गति 1000 से 10000 गुना अधिक है। कुछ लोग इस समय को उठा प्रलय काल भी कह रहे हैं।

- पिछले 50 वर्षों में दुनिया की 90 प्रतिशत बड़ी मछलियां समाप्त हो चुकी हैं।

- मधुमक्खी की प्रजाति समाप्त होने की ओर तेजी से अग्रसर है, जिसका दुष्प्रभाव हमारी फसलों पर होना सुनिश्चित है।

महाविनाश से बचने के लिए सुविधाओं की होड़ छोड़े, सादा जीवन उच्च विचार सूत्र अपनाएं और धरती माता को हरियाली से आच्छादित करने में जुट जाएं।



मोटा अनाज का जादू

-लक्ष्मी भारती,
पूर्व छात्रा, पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग

इन दिनों दिल्ली में लगने वाले मेले-हाट में एक-एक बाजरे की रोटी डेढ़ सौ से दो सौ रुपए की मिलती है। जो कि एक समय ऐसा भी था जब कि मोटे अनाज को केवल गरीबों का भोजन माना जाता था, लेकिन आज की बात करें तो मोटे अनाज को अमीरों का भोजन कहा जा सकता है। उदाहरण के लिए बात करें जो की तो वो आज पैकेट बंद ओट्स के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। ऐसे कई मोटे अनाज हैं जिसको हम पैकेट बंद सुपर फूड के रूप में इस्तेमाल कर हैं जैसे- सत्तू, विस्किट, स्मार्ट फूड के पैक में बाजरा की बर्फी, रागी के कुकीज, बाजरा व गेहूं का दलिया, ओट्स मिलेट से बने पीडिया, पपची, ठेठरी इत्यादि के अनेकों प्रोडक्ट शामिल हैं। आपको याद होगा वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने लोकसभा में बजट

प्रस्तुत किया किया तो उसमें अन्नदाताओं की समृद्धि के लिए कई घोषणाएं की, जिसमें उन्होंने साल 2023 को मोटा अनाज वर्ष घोषित किए जाने के फैसले से अवगत कराया।

कौन-कौन सा है- मोटा अनाज

कृषि वैज्ञानिकों का मानना है कि देश में कुल खाद्यान्न उत्पादन में मोटे अनाज की हिस्सेदारी 40 फीसदी थी। मोटे अनाज के तौर पर ज्वार, बाजरा, रागी (मदुआ), जौ, कोदो, सामा, बाजरा, सांवा, लघु धान्य या कुटकी, कांगनी और चीना जैसे अनाज शामिल हैं।

(मोटे अनाजों के प्रयोग मानव के प्रारंभिक काल से ही किया जाता रहा है। रुस, नाइजीरिया जैसे देशों में पारंपरिक व्यंजनों के रूप में मोटे अनाजों का

व्यापक उपयोग किया जाता है।)

भारत में कहां - कहां उगाया जाता है-

राजस्थान, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, छत्तीसगढ़, हरियाणा, गुजरात, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, झारखण्ड, तमिलनाडु, और तेलंगाना आदि प्रमुख मोटे अनाज उत्पादक राज्य हैं।

क्यों कहा गया सुपर फूड, क्या हैं फायदे-

जून 2018 में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, जलवायु परिवर्तन के कारण अनाज की विभिन्न फसलों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है, परंतु मोटे अनाज की फसलें जलवायु अनुकूल फसलें हैं।

मोटे अनाजों की जलवायु

परिवर्तन से निपटने में भी दोहरी भूमिका है, क्योंकि वे अनुकूलन और शमन दोनों में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। मोटे अनाज पर्यावरण के लिए तो बेहतर हैं हीं साथ ही इसमें सुपर फूड जैसे गुण के कारण यह सुपर फूड भी कहा जाने लगा। रागी - कैलिशयम की मात्रा अन्य अनाजों की अपेक्षा ज्यादा होती है। कैलिशयम हमारी हड्डियों को मजबूत रखने तथा मांसपेशियों को ताकतवर बनाने में मदद करता है। रागी में लौह तत्व भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो रक्त का मुख्य घटक है। रागी के आटे से हम रोटी, चिल्हा, इडली बना सकते हैं। रागी की खीर भी बनती है। छोटे बच्चों को (विशेषकर दो वर्ष से छोटे) पारंपरिक तौर पर रागी की लप्सी बनाकर खिलाई जाती है। मधुमेह के रोगियों के लिए वह ज्यादा लाभदायक होता है।

बाजरा- उत्तर भारत में, विशेषकर ठंड में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें प्रोटीन, लौह तत्व, कैलिशयम, कार्बोहाइड्रेट आदि अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें कुछ मात्रा में कैरोटीन (विटामिन ए) भी पाया जाता है। बाजरे में कुछ अल्प मात्रा में पाइटिक एसिड, पोलीफिनोल, जैसे कुछ पोषण विरोधी तत्व भी होते हैं। बाजरे को पानी में भिगोकर, अंकुरित करके, मालिटंग की विधि द्वारा इन पोषा विरोधी तत्वों को कम किया जा सकता है।

ज्वार- बच्चों के भोजन में इस्तेमाल किया जाने वाला अनाज है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, लौह तत्व मुख्य रूप से पाए जाते हैं। यह अनाज पाचन में हल्का होता है। पोषक तत्वों से भरपूर इस अनाज को देहाती भोजन में रोटी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

कोदो- इसे प्राचीन अन्न भी कहा जाता है।

कोदो में कुछ मात्रा में वसा तथा प्रोटीन भी होता है। इसका 'ज्लाइसेमिक इडेक्स' कम होने के कारण मधुमेह के रोगियों को चावल के स्थान पर उपयोग करने के लिए कहा जाता है। इसकी फसल मुख्यतः छत्तीसगढ़ में होती है। वहां के वनवासियों का यह मुख्य भोजन है।

जौ- जौ में अन्य अनाजों की अपेक्षा सबसे ज्यादा मात्रा में अल्कोहल पाया जाता है। इस कारण वह एक डाईयूरोटिक है। इसलिए उच्च रक्तचाप वालों के लिए यह लाभदायक होता है। जौ बढ़े हुए कोलेस्टरॉल को कम करने में भी सहायक होता है। इसमें रेशे, एंटी ऑक्सीडेंट, मेजीशियम अच्छी मात्रा में होता है। इस कारण कब्ज और मोटापे से परेशानी लोगों को जौ का इस्तेमाल करना चाहिए। इसका सेवन दलिया, रोटी और खिचड़ी के रूप में किया जाता है।

संगीत एवं यौगिक क्रिया का समन्वय

- अशोक कुमार यादव, संगीत विभाग, देसंविवि., हरिद्वार

आत्मा मन और शरीर का बड़ा ही सीधा संबंध है। यदि स्वस्थ आत्मा हो तो शरीर भी स्वस्थ रहता है। यदि आत्मा शुद्ध है, मन स्वस्थ है तभी व्यक्ति भी रोगमुक्त रहते हुए स्वस्थ जीवन व्यतीत करता है। योग साधना के बल पर केवल शरीर ही रोग मुक्त नहीं होता, इसका सार्थक प्रभाव मन पर भी पड़ता है। योग साधना हमारे पूर्वजों के समय से चली आ रही है और इसका प्रभाव भी दिखा है तथा भविष्य में भी इसका प्रभाव रहेगा। आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में लोग भौतिक सुख की प्राप्ति हेतु परेशान रहते हैं जिसके चलते मानव-जीवन में अशान्ति व मानसिक तनाव उत्पन्न हो रहा है। यही रोग की उत्पत्ति का सबसे बड़ा कारण बनता जा रहा है। तनावमुक्ति का सबसे सरल व सुगम साधन संगीत है। संगीत वही है जो आपके मन की संगत करता है और जो आपको अच्छा लगता है। जीवन को सरल बनाने में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान है। भारतीय संस्कृति में योग एवं संगीत का समावेश प्राचीनकाल से हो रहा है। स्वर-साधना स्वयं एक यौगिक क्रिया है

जिससे मन, शरीर व प्राण तीनों में शुद्धता एवं चैतन्यता आती है। योग एवं संगीत की साधना मात्र से मनुष्य अपने मानसिक संतुलन को यथावत बनाने बनाए रखते हुए भौतिक सुखों के साथ जीवन की उदासीनता को दूर करते हुए शांति प्राप्त कर सकता है। योग हमारे मन व शरीर के लिए अति आवश्यक है जो शांति व सुकून संगीत से संभव है वही मार्ग यौगिक क्रिया द्वारा भी संभव है -

योगचित्तवृत्तिनिरोधः।

(पतंजलि योगसूत्र -1/2)

अर्थात्-चित्तवृत्ति के विरोध को योग कहा गया है। विषयमुख्य चित्तवृत्ति का विरोध करके परमात्मा के साथ जोड़ना ही इसका तात्पर्य है। भगवान् श्री कृष्ण ने कहा है -

तं विद्यादुःखसंयोगवियोगं योगसञ्जितम्।

(गीता - 6/23)

अर्थात्-जो दुःखरूप संसार के संयोग से रहित है तथा जिसका नाम योग है। योग अर्थात् जोड़ या मिलन जिसमें दार्शनिक दृष्टि से अर्थ परमात्मा से मिलन होता है, वह योग होता है। योगासन, प्राणायाम

आदि यौगिक क्रियाओं द्वारा तन और मन को रोगमुक्त और सशक्त बनाया जाता है। मन को विषय से हटाकर ईश्वर के साथ जोड़ने से जीव परमानंद का कारण भूत होकर जीव को समाधि में स्थित होने के लिए मन सहायक भी होता है। मन के वश में आ जाने पर व्यक्ति में प्रबल शक्ति आती है और भौतिक शरीर-गत शोक-ताप भूल जाता है।

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है। यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है जैसे- भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक। आध्यात्मिक स्तर पर इससे जुड़ने का अर्थ है सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है। यह योग एकता आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शट्कर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है। यह सर्वप्रथम शारीरिक तत्पश्चात् मानसिक व भावनात्मक रूप से काम करता है। योग

का लक्ष्य स्वास्थ्य से लेकर मोक्ष की प्राप्ति तक है।

आदि-अनादि काल से संगीत ने मानवीय जीवन को गहराई से प्रभावित किया है। संगीत केवल विनोद की वस्तु नहीं बल्कि इससे हमारे शारीरिक व मानसिक रोगों का भी उपचार हो सकता है। जैसे जीव को परमात्मा से जोड़ने का साधन योग है वैसे ही संगीत भी ईश्वर प्राप्ति का साधन है। संगीत शब्द, गीत शब्द में सम उपसर्ग लगाकर बना है। सम्यक रूपेण गीयते इति संगीतम्। अर्थात् जो सब प्रकार से गाया जाए वह संगीत है। इसके अंतर्गत गायन, वादन, वृत्य तीनों का समावेश होता है। पंडित अहोबल के अनुसार -

गीतवादित्रनृत्यानां त्रयं संगीतमु%यते ॥ 20 ॥

वस्तुतः गायन-वादन तथा वृत्य तीनों का अस्तित्व एक दूसरे के बिना अधूरा है। किसी भी गीत अथवा गायन में किसी ना किसी भाव अथवा रस की अभिव्यक्ति अवश्य होती है। जिसके कारण वह विभिन्न मुद्राओं एवं आँगिक चेष्टाओं का प्रयोग करता है। इस प्रकार गायन में वृत्य के उपकरणों का भी प्रयोग होता है। संगीत एक सार्वभौमिक कला है जो मानव को संतोष प्रदान करता है जिससे उनकी मानसिक शक्ति का पोषण होता है। मुंशी प्रेमचंद के अनुसार जब मानव-मन दुःख से भर उठता है तब उसको कहीं भी शरण नहीं मिलती तो वह संगीत के चरणों में आ गिरता है। इसमें भावनाओं तथा संवेगों को व्यक्त करने की क्षमता होती है।

संगीत को ईश्वर का दर्जा प्राप्त है इसलिए इस विद्या में शुद्धता और शास्त्रीयता का विशेष महत्व है। सात शुद्ध और पाँच कोमल स्वरों के माध्यम से मन को साधने का उपाय है संगीत। स्वरों की उपासना, रियाज, शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा

नाद ब्रह्म की आराधना कर अंतर्मन में गहराई तक उतरना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। इसलिए संगीत शास्त्र व आध्यात्मिकता एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। क्योंकि दोनों का उद्देश्य समान है आत्म साक्षात्कार। जहाँ एक तरफ योग से मनुष्य शरीर, मन और मस्तिष्क को साधता है वहीं संगीत हमारी आत्मा को शुद्ध करता है।

संगीत एक स्वस्थ समाज का निर्माण करने में सक्षम है। भारतीय संगीत के साथ शास्त्रकारों एवं संगीतज्ञों के अनुसार गायन में आवाज नाभिकेंद्र से उत्पन्न होकर ब्रह्मरंध तक पहुंचती है तथा कंठ, तालु, फेफड़ों, हृदय, आमाशय, यकृत एवं आँतों को प्रभावित करके एक गति चक्र बनाती हुई पुनः अपने उद्भव स्थान पर पहुंचती है। ध्वनि का यह कम्पन ना केवल व्यायाम की आवश्यकता को पूरा करता है बल्कि उन्हें प्राणवायु भी अतिरिक्त मात्रा भी देता है। संगीत विद्या के द्वारा व्यक्ति को अपनी सांस लेने की प्रक्रिया पर पूर्ण नियंत्रण हो जाता है यह नियंत्रण व्यक्ति के फेफड़ों को असीमित शक्ति प्रदान करता है और हमारे रक्त को भी साफ करता है।

"In music there is deep and full breathing and this controlling of breath greatly invigorates a good strength in the lungs and purifies the blood too."

मानव जीवन की आवश्यकताओं में पहला सुख निरोगी काया माना गया है। निरोगी शरीर व मस्तिष्क हर किसी के लिए आवश्यक है। जिस प्रकार संगीत एक उपासना का तरीका है उसी प्रकार योगशास्त्र जीवन का मित्र है। मन की तथा मस्तिष्क की एकाग्रता प्रसन्न चित्त व्यक्तित्व योग शास्त्र की देन है। संगीत में रियाज के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। रियाज के लिए साधक को घंटों

एक ही मुद्रा में बैठना पड़ता है तभी साधना सफल होती है। इसके लिए योग सर्वश्रेष्ठ साधन है। जब हम सुरों की साधना करते हैं तो सांस को बढ़ाना और कम करना ब्रिंदिंग एक्सरसाइज का ही भाग है। वादन में तबले के अंतर्गत जब अंगुलियों की एक्सरसाइज होती है। रियाज थ्रॉट इंफेक्शन को रोकता है। एक तरह रोगों से मन को शांति मिलती है वहीं दूसरी तरफ यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में भी अहम भूमिका निभाता है। बाँसुरी वादन में भी योग क्रिया को स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। बाँसुरी बजाते समय श्वास कंट्रोल करना होता है जो एक प्राणायाम क्रिया है अर्थात् वादन से हाथ, सिर, कंधे, गर्दन, छाती आदि का पर्याप्त व्यायाम होता है। संगीत में प्रयुक्त ध्वनियां तीन प्रकार की होती हैं- विलंबित, द्रुत व मध्य। इन तीनों लयों के अभ्यास से जिह्वा, नाड़ी, हृदय, कंठ, रक्तवाहिनियों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। कश्यपतंत्र में कहा गया है कि भोजन के उपरान्त यदि ऊचि के अनुसार मधुर संगीत सुना जाए तो हमारी पाचन शक्ति बढ़ती है। यदि मनुष्य का हृदय आनन्दित है तो इसका प्रभाव शरीर पर अवश्य पड़ता है।

**योऽर्थे हृदयसंवादी तस्य भावो रसोऽन्धवः ।
शरीरं व्यासे तेन शुशकं काशठमिवाग्नना ॥**

वृत्य के अंतर्गत सबसे ज्यादा शारीरिक क्रियाओं का प्रयोग होता है। हस्त, पाद संचालन के साथ-साथ सभी मांसपेशियों का व्यायाम हो जाता है। हम सभी योग एवं संगीत की समीपता को जानते हैं लेकिन दोनों के विश्लेषण समझना अति आवश्यक है। योगशास्त्र में मनुष्य के शरीर में सात चक्र बताए गए हैं - 1.मूलाधार चक्र 2.स्वाधिष्ठान चक्र 3.मणिपुर चक्र 4.अनाहत चक्र 5.विशुद्ध चक्र 6.आज्ञा चक्र 7.सहस्रार चक्र। इसी प्रकार संगीत में सात ख्वर हैं- 1.षड्ज,

2.ऋषभ, 3.गांधार, 4.मध्यम, 5.पंचम, 6.धैयत, 7.निषाद ।

उपरोक्त सातों स्वर सातों चक्रों से संबंधित है जैसे- मूलाधार पहला चक्र है और उसका तत्व पृथ्वी है उसी प्रकार संगीत में भी स्थाई तथा मुख्य स्वर सा को मानते हैं और दोनों में ही आरोहण व अवरोहण की प्रक्रिया होती है। योग एवं संगीत की सहायता से जीवन के चारों पुरुषार्थ लक्ष्य- धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति की जाती है।

योग क्रिया व प्राणायाम के अंतर्गत अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, विभिन्न हस्त मुद्राओं, सूर्य नमरकार आदि से संगीत साधना में बहुत मदद मिलती है। विभिन्न मुद्राओं में रागों

को सुनने से अनेक प्रकार की बीमारियों में लाभ मिलता है। संगीत में ऊँ पूर्णता का प्रमाण है जिसमें 3 वर्णाक्षर है। अ, उ, म, आ-ब्रह्मा, ऊँ-विष्णु, म-महेश को संबंधित करता है। ऊँ के जाप का प्रयोग प्राणायाम में समस्त विश्व में हो रहा है जिससे शारीरिक, मानसिक रोग दूर हो रहे हैं, मनुष्य काम, क्रोध, मोह आदि विकारों से मुक्त होता है।

योगिक क्रियाएँ एक संगीत चिकित्सा का ही रूप है। जिसमें रागों, तालों, समय-विभाजन, शुद्ध व कोमल स्वरों के प्रयोग से अनेक बीमारियों में उपयोगी होता है।

स्वरों के नाम तथा उन्नेव स्थान का गार्ट नीचे देखे यदि इन स्वरों का शुद्ध रूप से

उच्चारण हो तो इस क्रिया से शरीर में विद्यमान सभी अवयवों का शुद्धिकरण एवं व्यायाम होगा और इस कारण समस्त रोग नष्ट होकर हमारे स्वास्थ्य की वृद्धि होगी।

Even Incurable diseases are often removed through the listening or recital of music which is perfectly tuned.

इस प्रकार संगीत के अंदर स्वास्थ्य लाभ का अमूल्य रहस्य छिपा हुआ है। एक कहावत है मन स्वस्थ तो तन स्वस्थ। मन को स्वस्थ करने के लिए संगीत सर्वोत्तम औषधि तथा तन को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम एवं योग से उत्तम कुछ भी नहीं है।

स्वरों के नाम तथा उन्नेव स्थान -

क्रमांक	1	2	3	4	5	6	7
स्वर	स	रे	ग	म	प	ध	न
स्वर के उन्नेव स्थान	नाभि के नीच	भोजन के नीच	भोजन कोश	हृदय	हृदय से ऊपर	मस्तिष्क	मस्तिष्क



आओ फाग मनाएं

- डॉ. आरती कैवर्त,
वैज्ञानिक अध्यात्मवाद विभाग, देसंविवि.

रंग सभी के जीवन का अभिन्न हिस्सा है, रंगों के बिना इस जीवन की कल्पना अधूरी है। बात चाहे हाथ पीले करने के हो, या गुरुसे से चेहरा लाल होने का, दादाजी के बालों की सफेदी हो, या नन्हीं गुड़िया के गुलाबी पैरों का, ये रंग जाने अनजाने जीवन के हर पहलू में रचे बसे हैं। जीवन के इन्हीं रंगों से भरे त्यौहार का नाम है होली।

होली बसंत के मौसम में बासंती उल्लास लेकर आता है, इस समय प्रकृति अनेक रंगों से सराबोर होती है। कहीं अनेकों रंगों के फूल प्रकृति का शृंगार कर रहे होते हैं, तो कहीं नई कोपलें वृक्षों की सुंदरता बढ़ाती हैं। कहीं टेसू/पलाश के फूल बसंत का संदेश सुनाती हैं, तो कहीं आम के बौर, सरसों के फूल पूरे विश्व वसुधा में मादकता भर देती हैं। ऐसा लगता है मानो प्रकृति अपने पूरे उल्लास के साथ नव संवत्सर के स्वागत की तैयारियों में जुटी हो। और हो भी क्यों न, प्रकृति का यही रूप ही तो बताता है कि अब परिवर्तन के क्षण आने को हैं, और होली उसके इसी परिवर्तन की ओर कड़ी है, जब हम भी अपने आपसी भेद मिटाकर एक दूसरे को गले लगाते हैं। सारे गिले शिकरे मिटाकर एक दूसरे को प्यार और दोस्ती का रंग लगाते हैं।

होली रंगों का, खुशहाली का त्यौहार है, इसे फगुआ, धुलण्डी,

रंगोत्सव, धूलिवंदन ऐसे अनेक नामों से जाना जाता है। भारत में प्रतिवर्ष हिन्दू कैलेंडर के अनुसार फाल्गुन मास के पूर्णिमा की तिथि को मनाया जाने वाला यह पर्व दो दिन का होता है, प्रथम दिवस होलिका दहन और दूसरे दिन रंगों का त्योहार मनाते हैं, इस दिन लोग अपने आपसी मन मुठाव को भुलाकर एक दूसरे को रंग लगाते हैं। चारों ओर बस प्रेम का, भाईचारे का रंग नजर आता है।

पारंपरिक होली आज भारत की पहचान है, ब्रज की होली, फूलों की होली, लट्ठ मार होली, होला मोहल्ला, फगुआ, रंगपंचमी और न जाने कितने ही रूप हैं इस होली के, पर अपने हर रूप में मनभावन है होली, जीवन के हर पहलू से जुड़ी, अनेक पकवानों की मिठास से भरी, फाग के गीतों से सजी है ये होली। न केवल भारत में अपितु विश्व के अनेक देशों में होली भाईचारे के प्रतीक के रूप में मनाई जाती है। नेपाल की होली, पोलैंड की अर्सीना, अफ्रीका की ओमेना बोंगा, म्यांमार की थिंगयान, रोम और मॉरिशस की एक माह तक चलने वाली होली बहुत प्रचलित है।

पर समयानुसार कहीं - कहीं इसका विकृत रूप भी नजर आता है, लोग अबीर-गुलाल छोड़ न जाने कैसे कैसे कैमिकल युक्त रंगों का उपयोग करने लगे हैं, जिससे तचा संबंधी

समस्या उत्पन्न होने लगी है। फाग के गीतों की जगह शोर शराबे से भरे फूहड़ गीतों ने ले लिया है। नशा करना, भांग पीना तो जैसे चलन बन गया है। जिनके कारण कुछ लोग घरों से बाहर निकलने और रंगोत्सव मनाने से भी दिज़ान्कने लगे हैं।

आज इन्हीं परिस्थितियों के कारण धीरे धीरे भारतीय संस्कृति के ये त्यौहार अपना अस्तित्व खोने की कगार पर हैं। लोग होली की टोलियों का पकवानों के साथ स्वागत करना तो दूर, घर के द्वार भी खोलकर देखने से बचते हैं। आज आवश्यकता है पुनः बोध कराने की, अपने संस्कृति पर गर्व करने की, इसकी अक्षुण्णता को, दिव्यता को बनाये रखने की, होली की मिठास को बनाये रखने की। आइए एक प्रयास करें अपनी विश्व वसुंधरा को पुनः गौरवान्वित करने हेतु, अपने सांस्कृतिक परंपरा को पुनः जीवंत करने हेतु, सबके जीवन में नव उल्लास भरने हेतु फिर से रंगोत्सव के रंग में रंग जाएं, फिर से अपनी पिचकारी में टेसू के फूलों का रंग भरें, और सबको चंदन अबीर का रंग लगाएं। नवात्रैषि यज्ञ करें, होलिका में नवान्न का भोज चढ़ाएं। ढोलक, झाँझा, मंजीरा की थाप पर फिर से फाग के गीत सुनाए, आओ फाग मनाए, आओ फाग मनाएं।

हमने खेली फूलों की होली

- रीना सिंह पटना,
पूर्व छात्रा, योग सर्टिफिकेट कोर्स

होली की चर्चा होते ही मुझे 2017 की होली याद आ गई। हम सब सहेलियों के साथ हरिद्वार घूमने आये थे। रात में गंगा तट का दृश्य बड़ा ही मनोरम था। हम सब हर की पौड़ी पर ही देर तक बैठे रहे थे। ऐसा लग रहा था मानो गंगा ने अपने आँचल में चाँद सितारों को बसा लिया है। शांत शीतल जल में चाँद सितारों की शोभा हीरे मोती से अधिक चमकदार दिखाई पड़ रही थी। बीच-बीच में तैरते टिमटिमाते दीपक मानो अपने ऊपर इछला रहे हों कि हम इतने भाग्यशाली हैं कि हमें माँ गंगा ने खीकार किया है।

अगले दिन सुबह हम घूमने निकले। पड़ोस के दीपक भैया ने कुछ किताबें लाने के लिये कहा था। जिन्हें ढूँढ़ते-ढूँढ़ते हम शांतिकुंज पहुँच गये। जैसा नाम वैसा ही वहाँ का वातावरण था। ऐसा लगा जैसे हम किसी दूसरी ही दुनियाँ में पहुँच गये हों। उस दिन होली थी। लोग बड़े ही सौम्य ढंग से अबीर गुलाल से होली खेल रहे थे। कुछ लोगों से

बात करने पर पता चला कि वह विशेष तौर पर होली मनाने ही शांतिकुंज आये हैं।

शांतिकुंज के व्यवस्थापक व अन्य विशिष्ट अधिकारी गण सब मिलकर होली का आनंद ले रहे थे। कहीं कोई छोटे-बड़े का भेद नहीं था। हमें पता चला कि शांतिकुंज की ही एक यूनिवर्सिटी भी है। हम भी और लागों के साथ यूनिवर्सिटी की होली देखने चल दिये। वहाँ का नजारा तो और भी अद्भुत था। शायद ही किसी यूनिवर्सिटी के बच्चे इसकी कल्पना कर सकें कि उन्हें अपनी यूनिवर्सिटी के चाँसलर के साथ होली खेलने का सौभाग्य मिल रहा है।

हमने देखा यूनिवर्सिटी के सभी प्रोफेसर, स्टाफ और विद्यार्थी एक साथ मिलकर रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत कर रहे हैं। छात्र-छात्राओं के लिये दरियाँ बिछी हैं, सामने स्टेज बना है। चुटकुले सुनाये जा रहे हैं, हंसी और उमंग से भरे होली के गीत गाये जा रहे हैं, जिनमें फूहड़ता और अश्लीलता का कहीं नामो-निशान नहीं है। सेंकड़ों युवक-युवतियाँ एक ही प्रांगण में

एक साथ इतनी शालीनता से होली के रंगों में सराबोर, होली का आनंद ले रहे हैं, यह हमारे लिये एक सपना जैसा था। हम लोग भी उस समूह में शामिल हो गये। हमारा भी अबीर गुलाल लगा कर स्वागत किया गया पल भर के लिये भी ऐसा नहीं लगा जैसे हम अजनबी हों। बीच-बीच में बच्चे रंग-बिरंगे गुलाल हवा में उड़ा रहे थे।

कार्यक्रम के समापन पर यूनिवर्सिटी के चाँसलर आदरणीय डॉ. प्रणव पण्ड्या जी ने वहाँ बैठे सभी लोगों पर शुभकामना स्वरूप फूलों की वर्षा की। सब लोग पंक्तिबद्ध बैठे थे, और उन पर फूलों की वर्षा हो रही थी। वे बड़े ही मनोरंजक क्षण थे। रामायण और महाभारत सीरियल में हम लोगों ने देवताओं द्वारा पुष्प वर्षा होते देखी थी। प्रत्यक्ष रूप से वही दृश्य आँखों के सामने घूम गया।

आज भी जब होली का त्यौहार सामने है, तो मन कर रहा है कि फिर से वही फूलों की होली खेलने देव संस्कृति विश्वविद्यालय के उस स्वर्गिक वातावरण में पहुँच जाऊँ।

फैशन! एक वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन

-नीलम मोटलानी, शांतिकुंज, हरिद्वार

हर युग अपने साथ एक चलन लेकर चलता है, जिसे फैशन कहते हैं। फैशन नवीनता प्रिय व्यक्तियों का शृंगार है। नित्य नवीन ऊर्जा एवं चिंतन में रहने वाले व्यक्ति नवीनता, मौलिकता, स्वच्छता, सुव्यवस्था आदि गुणों के साथ ही फैशन को भी अपनाते हैं। लेकिन यह आधुनिकता का पर्याय नहीं है। जब तक कोई फैशन व्यक्तित्व को निखारने वाला, सभ्यता एवं शालीनता के गुणों से युक्त रहता है, तब तक विकास का पर्याय माना जाता है; परंतु जब इसका स्वरूप विकृत होने लगता है, तब समाज में अनेकानेक समस्याएँ भी खड़ी होती हैं। आज के दौर में फैशन का जो भौंडा व असभ्य स्वरूप दिखाई पड़ता है, वह किसी भी दृष्टि से मानव सभ्यता के लिए उपयोगी नहीं जान पड़ता।

आधुनिक फैशन और रहन-सहन हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डालता है, इस संबंध में गहन अध्ययन, निरीक्षण और परीक्षण के बाद अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के डा. लिंडा ऐलेन की शोध के निष्कर्ष चौंका देने वाले हैं। वह यह देख कर दंग रह गई कि त्वचा रोग किशोरों तथा युवक-युवतियों को ही अधिक हो रहे हैं। उनके अनुसार शरीर से चिपकी तंग पोशाकें पहनने के कारण रक्त त्वचा, पपड़ीदार त्वचा शोथ, विंटर इच तथा खुजली जैसे त्वचा रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। उन्होंने चेतावनी दी है कि यदि युवक-युवतियों ने तंग पोशाकें पहननी न छोड़ीं तो त्वचा रोग एक भीषण समस्या बन सकता है। कुछ रोग तो असाध्य और वंशानुगत तक हो सकते हैं।

फैशन एक्सपर्ट परमिन्दर कौर के

अनुसार तंग व चुस्त कपड़े शारीरिक संरचना पर भी असर डालते हैं। दिन भर तंग कपड़े पहनने पर न सिर्फ सॉस लेने और चलने-फिरने में परेशानी होती है, बल्कि रीढ़ की हड्डी में भी विकार आ सकता है। सिर दर्द एवं बदन दर्द जैसी परेशानियाँ भी बढ़ने लगती हैं। वहीं दूसरी ओर ऐसी पोशाकों का चलन भी जोरों पर है, जिनमें शरीर का काफी भाग खुला रहता है। जिससे बढ़ते तापमान व प्रदूषण के कारण व धूप के सीधे संपर्क में आने से त्वचा का द्वुलसना, काला पड़ जाना, जलन व त्वचा कैंसर जैसे अनेक रोग उभर रहे हैं।

यह आवश्यक है कि वस्त्रों की स्वच्छता और कलात्मकता का ध्यान रखा जाये, पर उसके साथ ही स्वास्थ्य और सामाजिकता के विवेकपूर्ण पहलू भी



उपेक्षित नहीं किये जाने चाहिये। वस्त्र पहनने का उद्देश्य जहाँ शरीर को सर्दी, गर्मी, लू आदि से बचाना है; वहीं सम्भवता की दृष्टि से सामाजिक मर्यादाओं को भी ध्यान में रखा जाना चाहिये। बिल्कुल शरीर में मढ़े हुए तंग कपड़े अथवा कटे - फटे, छोटे-छोटे बदन दिखाऊ कपड़े काम-अंगों के प्रति लोगों का आकर्षण बढ़ाते हैं। इससे लोगों में मनोविकार उत्पन्न होते हैं, जो व्यक्ति और समाज दोनों के ही स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

आस्ट्रेलिया के डॉ. लैंडन कोर्टिने ने फैशन शास्त्र पर खोज की और बताया कि मिनी स्कर्ट तथा दूसरे अस्वाभाविक वस्त्र पहनने से न केवल शारीरिक विकास में बाधा उत्पन्न होती है, बल्कि इससे किशोरों का बौद्धिक तथा भावनात्मक विकास भी लुकता है। उनके अनुसार अस्वाभाविक वस्त्र पहनने वाली लड़कियों का सार्वजनिक स्थानों, ट्रेनों, बसों आदि में अपने ही ऊपर ध्यान बना रहता है, जिससे उनमें स्नायिक दुर्बलता पैदा होती है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार मनुष्य अपनी हीन भावनाओं को छिपाने के उद्देश्य से भी अनगढ़ फैशन अपनाते हैं। जिन लोगों के व्यक्तित्व में कुछ कमी या दोष होता है, वे अपने इस दोष की क्षतिपूर्ति फैशनेबल दिखने के प्रयास के रूप में करते हैं। वे आधुनिकतम फैशन के अनुरूप सजते-सँवरते व वस्त्र पहनते हैं। वैज्ञानिक, शिक्षक, साहित्यकार, दार्शनिक आदि अक्सर ही अस्त-व्यस्त दिखाई देते हैं। इसका कारण है कि उनमें वास्तविक योग्यता होती है, और उन्हें सामाजिक पद-प्रतिष्ठा प्राप्त करने के लिए किसी बाहरी दिखावे का सहारा नहीं लेना पड़ता।

लंदन के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक श्री नेक हेराल्ड ने 6 वर्ष तक सार्वजनिक स्थानों पर हजारों फोटोग्राफ लिये और उन लोगों के व्यक्तिगत जीवन का गहन अध्ययन किया। अपनी शोध में उन्होंने पाया कि वेश-भूषा का मनुष्य के चरित्र, स्वभाव, शील और सदाचार से भी गहरा संबंध है। पुरुषों की तरह वेशभूषा धारण

करने वाली युवतियों की चाल-ढाल, बोलचाल, उठने-बैठने के तौर-तरीकों में भी पुरुषों के से लक्षण प्रकट होने लगते हैं और उनके नारी सुलभ गुणों का भी हास होने लगता है। यही बात युवकों के संबंध में भी है। नारी जब नारी न रहकर पुरुष बनने लगती है, तब वह न केवल पारिवारिक उत्तरदायित्व निभाने में असमर्थ हो जाती है; वरन् उसके व्यक्तित्व में भी दोष उत्पन्न हो जाते हैं। पाश्चात्य देशों में दाम्पत्य जीवन में बढ़ता तनाव व अविश्वास इसी का दुष्परिणाम है।

यदि नई पीढ़ी को इन सब दोषों से बचाना है और एक विकसित, स्वस्थ व सभ्य समाज में रहना है तो भौंड फैशन की इस बाढ़ को रोकना पड़ेगा। इसकी आज्ञा संस्कृति ही नहीं, मनोविज्ञान, चिकित्सा और समाज विज्ञान भी नहीं देता। श्री हेराल्ड के अनुसार भारतीय वेशभूषा अति उत्तम वेशभूषा है। वेशभूषा का मनोविज्ञान के साथ इतना बढ़िया सामंजस्य विश्व के और किसी देश व संस्कृति में नहीं मिलता।



समय अनमोल है

-अंजली, छात्रा, देसंविवि

समय हर मनुष्य के जीवन का अभिन्न अंग है। समय के बिना मनुष्य का जीवन कुछ भी नहीं है। समय पृथ्वी पर सबसे कीमती वस्तु है, इसकी तुलना किसी भी चीज़ से नहीं की जा सकती। ये अगर एक बार बीत जाए तो, कभी वापस नहीं आ सकता। इस संसार में सब कुछ समय पर ही निर्भर करता है। समय से पहले कभी किसी को कुछ नहीं मिलता और न ही समय से पहले किसी से कुछ लिया जाता है। समय को नष्ट करना, व्यर्थ करना इस पृथ्वी पर सबसे बुरी चीज़ मानी गई है। क्यूंकि समय को व्यर्थ करने से हम अपने आप को और अपने भविष्य को बर्बाद करते हैं।

समय के सदुपयोग में ही जीवन की सफलता का रहस्य निहित है, जो व्यक्ति समय का चक्र पहचान कर उचित ढंग से कार्य करें तो उसकी उन्नति में चार चाँद लग सकता हैं। कहते हैं हर आदमी के जीवन में एक क्षण या समय आवश्य आया करता है कि व्यक्ति उसे पहचान-परख कर उस समय कार्य आरम्भ करें तो कोई कारण नहीं कि उसे सफलता न मिल पाए। समय का सदुपयोग करने का

अधिकार सभी को समान रूप से मिला है। किसी का इस पर एकाधिकार नहीं है। संसार में जितने महापुरुष हुए हैं वे सभी समय के सदुपयोग करने के कारण ही उस मुकाम पर पहुंच सके हैं। काम को समय पर संपन्न करना ही सफलता का रहस्य है।

स्पष्ट है की जो चलेगा वो तो कहीं न कहीं पहुंच पायेगा। न चलने वाला मौजिल पाने के मात्र सपने ही देख सकता है, व्यवहार के स्तर पर उसकी परछाई का स्पर्श नहीं कर सकता।

विश्व के आरम्भ से लेकर आज तक के मानव जो निरंतर रच रहा है, वह सब समय के सदुपयोग के ही संभव हुआ और हो रहा है। यदि महान कार्य करके नाम यश पाने वाले लोग आज भी आज-कल करते हुए हाथ पर हाथ धरे बैठे रहते तो जो सुख आनंद के तरह-तरह के साधन उपलब्ध हैं वे कर्तव्य और कभी न हो पाते। मनुष्य और पशु में यही तो वास्तविक अंतर और पहचान है कि मनुष्य समय को पहचान उसका सदुपयोग करना जनता है, जबकि पशु-पक्षियों के पास ऐसी पहचान-परक और कार्य शक्ति नहीं रहा करती। कोई कार्य छोटा हो या बड़ा यह भी

नहीं सोचना चाहिए। वास्तव में कोई काम छोटा या बड़ा नहीं हुआ करता है। अच्छा और सावधान मनुष्य अपनी अच्छी नीयत, सद्व्यवहार और समय के सदुपयोग से छोटे या सामान्य कार्य को भी बड़ा और विशेष बना दिया करता है।

जीना और मरना ये तो समय का खेल है लेकिन जिस इंसान ने समय के इस खेल को समझा लिया फिर उसे आबाद होने से कोई नहीं रोक सकता। हमें दुनिया की किसी भी चीज़ की तुलना समय से नहीं करनी चाहिए और समय का सदुपयोग करते हुए ही अपने जीवन में आगे बढ़ते रहना का प्रयास करना चाहिए। हमारा समय धन से भी अनमोल है। कमाया हुआ धन वापस आ सकता है, परन्तु गया हुआ समय वापस नहीं आ सकता। अपने सम्पूर्ण जीवन में हमें अपने समय का ऐसे सदुपयोग करना चाहिए की जब हम वृद्ध हो जाए तब हमारे मन में किसी प्रकार का पछतावा न हो, एक सन्तुष्टि को भावना हमारे मन में होनी चाहिये। विवेकानंद जी ने भी कहा है- उठो, जागो और अपने लक्ष्य के लिए प्राप्ति करो।

मनुष्य को देवता बनाती हैं- पुस्तकें

-हर्षिल शर्मा, छात्रा, देसांविवि

पुस्तकों का महत्व तथा मूल्य रत्नों से अधिक है, क्योंकि रत्न चमक-दमक दिखाते हैं जबकि पुस्तकें अंतःकरण को उज्ज्वल करती हैं। अच्छी पुस्तकें मनुष्य को पशु से देवत्व की ओर ले जाती हैं उसकी साथ विकृतियों को जागृत कर उसे पथभूषि होने से बचाती हैं। श्रेष्ठ पुस्तक मनुष्य, समाज तथा राष्ट्र का मार्गदर्शन करती हैं पुस्तकों का हमारे मन-मस्तिष्क पर स्थाई प्रभाव पड़ता है। संसार के इतिहास पर दृष्टिपात करने पर हम देखते हैं कि जितनी महान विभूतियां हुई हैं उन पर किसी ना किसी अंश में अच्छी पुस्तकों का प्रभाव था। महात्मा गांधी, रुस के महान साहित्यकार टालस्टाय तथा अमेरिका के संत साहित्यकारों के साहित्य से अधिक प्रभावित थे कि लेनिन में क्रांति की भावना मार्क्स के साहित्य को पढ़कर जगी थीं। पुस्तकों में अजस्त्र प्रेरणा होती है।

किसी देश की पुस्तकों से उसकी महानता या निम्नता को जाना जाता है भारत के महान ग्रंथों-रामायण, महाभारत, गीता, उपनिषद, गुरु ग्रंथ साहिब तक आदि सभी से भारतीय संस्कृति की उदारता का पता चलता है।

यदि अंग्रेजों की प्राचीन संस्कृति को जानना हो तो हम उनके साहित्य का अध्ययन करना होगा यदि भारतीय

संस्कृति को जानना हो तो उनके साहित्य का अध्ययन करना होगा। विश्व भर में भारत को धर्म प्रिय और शांतिप्रिय देश के रूप में जाना जाता है तो केवल इसके साहित्य के कारण। समय के साथ-साथ सभी इतिहास पुरुष और युगपुरुष काल-कवलवित हो जाते हैं आज यदि गुप्त काल का वैभव हमारी आंखों के सामने तैरता है तो केवल कालिदास की साहित्य के कारण।

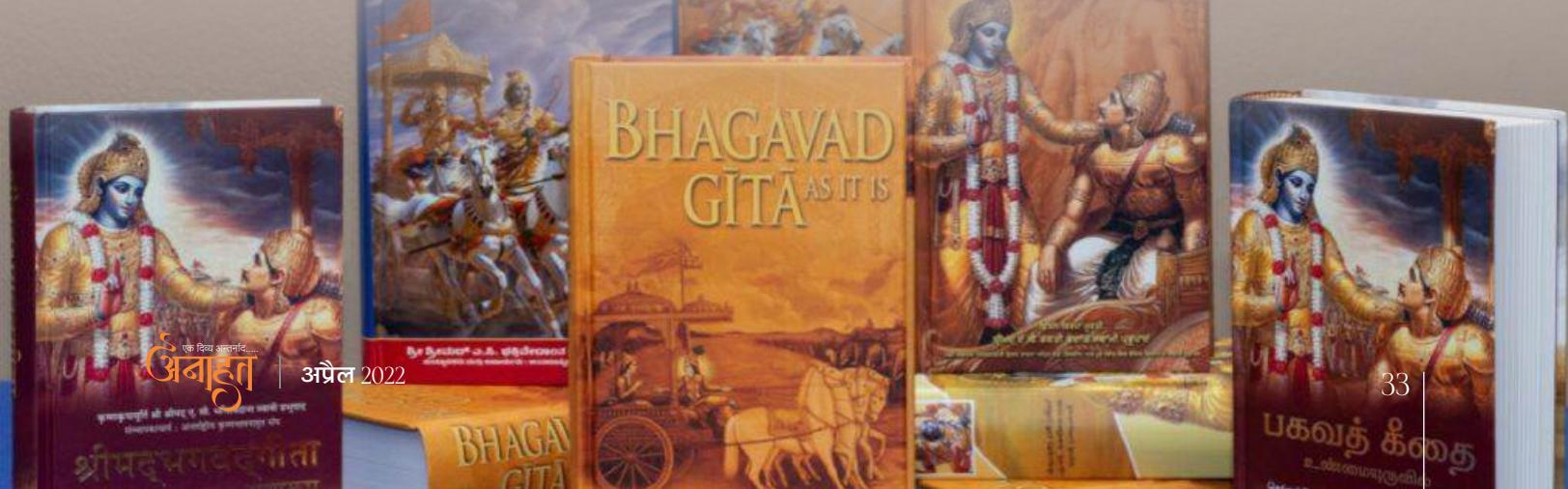
पुस्तकें मनोरंजन के क्षेत्र में भी मानव की सेवा करती हैं। यहां मनोरंजन का तात्पर्य हंसी-मजाक, चुटकुले या हर्ष विलास से नहीं है मनोरंजन का अर्थ गहरा है। जो पुस्तकें पाठकों को गहराई से छूलेती हैं और उनके मन को रमा लेती हैं, वे सच्चे अर्थों में मनोरंजक पुस्तकें हैं। इस दृष्टि से मुंशी प्रेमचंद्र के कफन, कहानी या गोदान उपन्यास गहरे मनोरंजकारी हैं। जो पुस्तक जितनी गहराई में ले जाती है, वह उतनी ही आङ्गादकारी होती है। हल्के-फुल्के साहित्य का भी महत्व कम नहीं आंका जा सकता। ऐसे साहित्य तनावग्रस्त प्राणी को जी-भर कर हंसा देते हैं, उसके मुरझाए मन को खिला देता है। यही उसकी उपलब्धि है।

पुस्तक ही हैं जो मनुष्य को सच्चा सुख और शांति प्रदान करती हैं। पुस्तक प्रेमी सबसे अधिक सुखी होता है। वह

जीवन में कभी शून्यता नहीं अनुभव करता। पुस्तकें मनुष्य की सच्चे मित्र हैं। उन पर पूरा भरोसा किया जा सकता है।

विचारों के युद्ध में पुस्तकें ही अत्र हैं। पुस्तकों में निहित विचार संपूर्ण समाज की काया पलट देते हैं। आज का संसार विचारों का ही संसार है समाज में जब भी कोई परिवर्तन आता है अथवा क्रांति उपस्थित होती है, उसके मुंह में कोई विचारधारा ही होती है। श्रेष्ठ पुस्तकें समाज में नव चेतना का संचार करती हैं तथा समाज में जनजागृति लाने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। हिंदी साहित्य के अमर कथाकार मुंशी प्रेमचंद्र ने अपनी कहानियों, उपन्यासों के माध्यम से भारतीय किसानों की दीन-हीन स्थिति का चित्रण कर भारतीयों के हृदय में उसके प्रति सहानुभूति की भावना जागृत करने में बड़ा महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

पुस्तकें ऐसी अमर नदी हैं जो पिछली पीढ़ियों के अनुभव को अक्षर रूप में अलग पीढ़ी के पास पहुंचाती हैं। इनमें निहित ज्ञान को कोई नष्ट नहीं कर सकता। उत्तरोत्तर प्रगति के लिए इनका संरक्षण करना परमावश्यक है। भारतीय परंपरा में विद्या को मुकिदायिनी कहा गया है और ज्ञान को ब्रह्मस्वरूप कहा गया है। इससे पुस्तकों के महत्व को भलीभांति समझा जा सकता है।



चुनाव में सोशल मीडिया की भूमिका

- निशा वर्मा, छात्रा, देसंविवि

चुनावी राजनीति में लोगों को लामबंद करने के लिए सोशल मीडिया अहम भूमिका निभाता है। यह न केवल धर्म आधारित लामबंदी को प्रोत्साहित करता है बल्कि लोकलुभावनवाद को भी प्रोत्साहित करता है।

चुनाव प्रचार के परंपरागत साधनों के अलावा अब यह देखने में आया है कि सोशल मीडिया भी चुनाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने लगा है। भारत में राजनीतिक दल सोशल मीडिया को प्रचार के प्रमुख साधन के रूप में अपना रहे हैं। इसी के मद्देनजर इस बार चुनाव आयोग राजनीतिक दलों और उम्मीदवारों के सोशल मीडिया प्रचार पर भी निगरानी रखेगा। सोशल मीडिया को भी आदर्श आचार संहिता के दायरे में लाया गया है। इसके साथ ही फेसबुक, गूगल जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स ने भी चुनाव को देखते हुए कंटेंट की निगरानी करने का आश्वासन दिया है।

क्या है सोशल मीडिया?

फेसबुक, टिकटॉक, व्हाट्सएप, यूट्यूब, इंस्टाग्राम, ऐपचैट जैसी वेबसाइट को सोशल मीडिया की संज्ञा दी गई है। सोशल मीडिया का अस्तित्व इंटरनेट की वजह से है क्योंकि इसके बिना सोशल मीडिया बेकार है। आज सोशल मीडिया एक ऐसा साधन बन गया है, जहां आम आदमी भी अपनी बात दुनिया के सामने रख सकता है। और इसके लिए उससे कोई विशेष प्रयास भी नहीं करने पड़ते। लेकिन आज फेसबुक, व्हाट्सएप, टिकटॉक, यूट्यूब जैसे माध्यमों पर राजनीतिक दलों को प्रचार के पीछे जनसंचार की एक व्योरी काम कर रही है। इसके मुताबिक, लोग जानकारी के लिए या विचारों के लिए सीधे जनसंचार के ओत पर कम ही निर्भर रहते हैं और अपनी जानकारी समाज के ही किसी और व्यक्ति से लेते हैं। यह व्यक्ति ओपिनियन लीडर होता है, जिसकी बात सुनी और

कई बार मानी भी जाती है। इसे टू स्टेप व्योरी कहते हैं, क्योंकि ऐसा बहुत कम होता है कि मीडिया ने कुछ कहा या दिखाया और लोगों ने उसे मान लिया।

किसी व्यक्ति की सोशल मीडिया तक पहुंच का मतलब है कि उसके पास मोबाइल फोन या कंप्यूटर और इंटरनेट तो होगा ही। इसके अलावा उसे अंग्रेजी की व्यूनतम जानकारी भी होगी। लेकिन सोशल मीडिया के वर्चुअल प्रकार का वार्ताविक दुनिया में विस्तार की संभावना कई रास्ते खोल रहा है और छेरों सवाल भी खड़े कर रहा है। जैसे- क्या जो पार्टी सोशल मीडिया में आगे रहेगी, उसके चुनाव जीतने की अधिक संभावना होगी? क्या किराए पर लोग रख कर सोशल मीडिया में बनाई गए चुनावी हवा मतदाताओं के गोटिंग व्यवहार को प्रभावित करती है? जिन सामाजिक समूहों में अभी इंटरनेट का पर्याप्त विस्तार नहीं हुआ है, जैसे- दलित, आदिवासी,



मुसलमान, और ग्रामीण, उनमें यह किस रूप में असर दिखाएगा?

प्रभावी माध्यम है सोशल मीडिया -

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर फेसबुक और ट्रिवटर के माध्यम से तो राजनीतिक दलों और राजनेताओं की सक्रियता स्पष्ट रूप देखने को मिलती है। इधर पिछले कुछ समय से फेसबुक का एक फीचर फेसबुक लाइव चुनाव प्रचार का एक महत्वपूर्ण माध्यम बनकर उभरा है। जनसभाओं, ऐलियों, नामांकन को बाकायदा लाइव प्रसारित किया जाता है। इसके अलावा राजनीतिक दल और बड़े नेता अपने फैंस क्लब सोशल मीडिया में चला रहे हैं। पार्टी के कार्यक्रमों की जानकारी देने के साथ ही विभिन्न विषयों पर अपनी बात लोगों के बीच रखने के लिए सभी बड़े राजनीतिक दलों ने सोशल मीडिया सेल बना रखे हैं। इनका काम समय-समय पर उठने वाले विभिन्न विषयों पर अपनी बात को प्रभावी ढंग से रखने के लिए कंटेंट (वीडियो-ऑडियो) तैयार करना होता है, जिसे सोशल मीडिया में प्रस्तुत किया जाता है।

कैसे होता है सोशल मीडिया पर चुनाव प्रचार -

दो दशक पीछे जाएं तो आंखों के सामने कार, बस या ऑटो में लगे झाँडे, लाउडस्पीकर से प्रत्याशी को जिताने की अपील के साथ धुआंधार नारेबाजी और छोटे-छोटे प्लास्टिक कागज के बिल्लों के लिए बच्चों वाली चुनाव की तरवीर जीवंत हो उठती हैं। लेकिन अब यह दृश्य पूरी तरह बदल चुका है और इसकी जगह ले ली है 6 इंच के मोबाइल फोन के स्क्रीन ने। पिछले एक दशक में तो सोशल मीडिया चुनाव प्रचार अभियान का सशक्त माध्यम बनकर उभरा है। शायद ही कोई राजनीतिक दल ऐसा होगा, जो इन सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स का इस्तेमाल अपनी बात रखने और प्रतिद्वंद्वियों के आरोपों का जवाब देने के लिए न कर रहा हो।

सोशल मीडिया का महत्वपूर्ण इस्तेमाल युवा वर्ग कर रहा है और इसका लक्ष्य है कि मध्यमवर्गीय मतदाताओं को मतदान के लिए जागरूक करने के लिए पारंपरिक तरीकों का इस्तेमाल ना किया जाए। ट्रिवटर, फेसबुक, इंस्टाग्राम और

यूट्यूब संचार के नए तरीके बन गए हैं। सभी वर्गों को इसका लाभ मिला है एवं राजनीतिक नेताओं को अपनी विचारधारा जनता तक पहुंचाने में भी इससे मदद मिली है। बात की जाए आज के दौर की तो वर्तमान में मीडिया ने चुनाव जिताने का जिम्मा ले रखा है। जिसने किसी को भी आसमान पे उठाने की जिम्मेदारी ले रखी है और किसी को जमीन पे पटकने का काम भी ले रखा है। अब यह बात सारे के सारे मीडिया कर्मियों पर लागू नहीं होती। कुछ-कुछ है जो आज भी जिम्मेदार पत्रकारिता का उदाहरण पेश करते हैं। पर कुछ अपने मालिकों के चापलूसी में ही फंसे रहते हैं।

तो आप यह मान सकते हैं कि आज मीडिया आम जन मानस की सोच तक संचालित करता है क्योंकि आज के आम जन के पास इतनी व्यस्तता है अपने मोबाइल पर की वो अपनी बात किसी विषय पर रख ही नहीं पाता आप कह सकते हैं कि सोच ही नहीं पता। इसलिए सब की सोच आज मीडिया द्वारा संचालित होती है। और मीडिया कुछ भड़काऊ मुद्दों को छोड़कर विकास के मुद्दों पर बात ही नहीं कर पाता।

तो सच है कि मीडिया ही चुनाव लड़ती है और जितती भी है।



अवसाद-समस्या और समाधान

- पल्लवी सिंह, छात्रा, देसंविवि

जीवन है, तो समस्याएँ हैं। मनुष्य इतना ही यदि अपने मस्तिष्क-हृदय में बिठा ले तो अवसाद कभी जन्म लेगा ही नहीं। परंतु वर्तमान परिस्थिति इतनी ज्यादा आगे बढ़ चुकी है कि लोगों में अवसाद का जन्म होना आम हो गया है। अर्थात् चारों दिशा में मानवता तार-तार होते दिख रही है, बस धन का ही लोभ है जिससे गरीब तो परेशान है ही, वहीं दूसरी तरफ सब कुछ होते हुए भी घरों में

एक दूसरे से प्रेम का ना होना, अकेलापन महसूस करने के कारण अवसाद शरीर में अपनी जगह स्थापित कर ही ले रहा है। परंतु यदि हम चाहे तो इस स्थिति में भी स्वयं को शांत रख सकते हैं, इसके लिए सर्वप्रथम हमें अपने विचारों का पुर्वनिर्माण करना होगा, नकारात्मक चीजों को कभी भी मन में और विचारों में प्रवेश नहीं करने देना होगा। यदि नकारात्मक परिस्थिति हमारे साथ होती भी है, तो उसे भूलकर आगे बढ़ना होगा, स्वयं के लिए उसे भूल जाना होगा।

अपनों से या किसी अन्य से

प्रेम ना मिलने पर भी हमें दुखी नहीं होना होगा, अपितु हमें स्वयं से प्रेम करना होगा। जिस दिन हमें स्वयं से प्रेम हो जाएगा, उस दिन सारी प्रकृति स्वयं ही हमारी तरफ खींची चली आएगी। व्यायाम, योग तथा ध्यान के साथ-साथ हमें अपने कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना होगा संपूर्ण ऊर्जा अच्छे कार्यों में लगानी होगी, तभी हमारा मन शांत रहेगा और अच्छे विचारों का जन्म स्वतः ही होने लगेगा। इस उपरांत अवसाद की स्थिति संभावना बहुत कम होगी अर्थात् नगण्य होगी।

ना जाने कितनों ने स्वयं के द्वारा अवसाद को जन्म दिया, स्वयं अवसाद के लिए हृदय-मस्तिष्क के दरवाजे खोल दिए यदि वे चाहते तो इस स्थिति को अपने काबू में कर सकते थे, परंतु अभी देर नहीं हुई है, देर है तो बस जागरूक होने की।

विद्यार्थियों, बुजुर्गों एवं सभी मनुष्यों को सबसे पहले स्वयं से प्रेम, स्वयं पर विश्वास, ध्यान तथा सकारात्मकता को अपनाना होगा, तथा जीवन में हार जैसी स्थिति को अपना शस्त्र बना कर, जीवन को सफल, अच्छा व सुंदर बनाने में प्रयोग करना होगा, तभी यह अवसाद बिना किसी बाहरी चिकित्सकीय सहायता के पूर्णता स्वयं नष्ट होगा।





ममतामई सिंधुताई, जिसे भारत प्यार से पुकारे माई

- संजना कविदयाल, छात्रा, देसंविवि

कहते हैं की जो लोग अपना जीवन दूसरों को समर्पित कर देते हैं वो अमर हो जाते हैं, ये सदा अपने किए गए पुण्य कृतों के रूप में लोगों के हृदय में जीवित रहते हैं। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस, एक दिन जब बात होती है नारी की, नारी शक्ति की। यूं तो पूरा साल कम है ये बताने को कि दुर्गा, अन्नपूर्णा और शक्ति स्वरूपा नारियां इस समाज में कितनी अहम भूमिका निभा रहीं हैं। नारियां हमारे समाज की ऐसी मजबूत नींव तैयार करती हैं जो हमारे समाज को आधार देते हैं। आज एक ऐसी ही कहानी, बात एक ऐसी अमर व्यक्तित्व की जिसने साहस, ममता, संघर्ष जैसे शब्दों की नई परिभाषा गढ़ दी। महाराष्ट्र की मदर टेरेसा, हजारों बच्चों की मां, पदम श्री सिंधुताई सपकाल। 14 नवंबर, 1948 में महाराष्ट्र के वर्धा में जन्मी सिंधुताई का देहांत बीते 4 जनवरी 2022 को दिल का दौरा पड़ने से हो गया। अपनी 73 वर्ष की आयु में उन्होंने अनगिनत ऐसे कार्य किए जो आज हम सब के लिए एक मिसाल हैं।

बचपन से ही पढ़ाई में लचि रखने वाली ताई छुप छुपा कर स्कूल जाती थी, स्लेट न होने पर पतों में लिखती थी। चौथी तक इसी तरह पढ़कर लढ़िवादी समाज में पली ताई को 10 वर्ष की आयु में 30 वर्षीय श्रीहरि सपकाल से विवाह करना पड़ा। बचपन के शुरूवाती दौर में ही सामाजिक कुरीतियों ने ताई के जीवन को कष्टों से भर दिया था। इन दुख तकलीफों से ताई ने कभी हार नहीं मानी, सकारात्मकता और साहस से लबरेज

ताई ने शादी के बाद गांव की महिलाओं और बाकी लोगों के प्रति हो रहे अन्यायों के चलते जमींदारों के खिलाफ आवाज भी उठाई। ये आवाज संघर्षों के लंबे काफिले की महज एक शुरूआत थी। 20 वर्षीय सिंधुताई जब 9 महीने की गर्भवती थी तब उनके पति ने उन्हें एक गलतफहमी के चलते घर से बाहर निकाल दिया। एक गर्भवती महिला के लिए वह दौर कितना भयावह होगा जब उसका परिवार ही उसका साथ छोड़ दे और जिम्मेदारी मिल जाए एक नए नव्हें जीवन की। प्रसव की पीड़ा अकेले सहते गौशाला में गायों के बीच उन्होंने अपनी बेटी को जन्म दिया। कोई आम व्यक्ति शायद इस मोड़ पर हिम्मत का साथ छोड़ अपने जीवन को ही खत्म कर लेता पर ताई ने कभी हार नहीं मानी, अपनी और अपनी बेटी की जिम्मेदारी निभाने ताई ने भीख मांगी और ट्रेनों में गाने गाए। अपनी और बेटी की सुरक्षा के लिए उन्होंने रातें शमशान घाटों में रोटियां सेकते बिताईं। इस जीवन को जीते हुए भी ताई की ममता कभी कम नहीं हुई। एक दिन उन्हें रेलवे स्टेशन पर एक अनाथ बच्चा मिला, उस अनाथ और बेसहारा बच्चे को देख ताई की संवेदना जागृत हो गई। अपनी त्रस्त आर्थिक और मानसिक स्थिति के बाद भी उन्होंने उसे गोद ले लिया और यहां से प्रारंभ हुआ एक नया अध्याय, अध्याय जिसने हजारों को नवीन जीवन दिया और लाखों को जीने की प्रेरणा। यूं ही चलते-चलते, एक-एक करते ताई ने कई अनाथ बच्चों को गोद ले

उनकी मां का कर्तव्य निभाना शुरू कर दिया। इसी सफर में उन्होंने पुणे में सम्मति बाल निकेतन संस्थान भी शुरू कर दिया। धीरे-धीरे उन्होंने 6 बड़ी समाजसेवी संस्थाएं भी खोल दी। करीब 1500 बच्चों को मात्र सहारा ही नहीं अपितु मां का प्यार, सही शिक्षा और परवरिश दे ताई ने कई कीर्तिमान स्थापित किए। इन अनाथ आश्रमों के बच्चे आज वकील, डॉक्टर और ऐसे ही कई गौरवशाली पदों पर देश को सेवा दे रहे हैं। इतना ही नहीं उन्होंने अपने अनाथाश्रम में वृद्धों और विद्यार्थियों को भी सहारा दिया। जो बच्चों को सही परवरिश देने में उनके सहायक बनते थे। असल समाज सेवा यही है जब आप न केवल समाज के कमजोर वर्ग की सहायता करें, अपितु उन्हें इस योग्य बना दें कि वे स्वयं अपने सिरे से परिवर्तन और सेवा की लौ बन जलें। 'ऐसे ही हजारों जिंदगियां संवारने वाली सिंधुताई सपकाल का नाम बचपन में चिंदी रखा गया था, जिसका मतलब था बेकार फटे कपड़े का टुकड़ा, किसे पता था की चिंदी नाम की वो छोटी सी बच्ची कल हजारों का जीवन बचाने वाली मां बन जाएगी। ताई के 6 अनाथ आश्रम पुणे, वर्धा आदि महाराष्ट्र के अलग-अलग स्थानों पर स्थित हैं और इन आश्रमों की सबसे खास बात ये है कि यहां बच्चों को तब तक रखा जाता है जब तक कि वे स्वावलंबी बन अपने पैरों पर ऊँझे न हों जाएं। आज सिर्फ ताई के ही नहीं बल्कि उनके पाले बच्चों के अनाथ आश्रम भी बहुत सराहनीय कार्य कर रहे हैं। ताई के द्वारा किए गए

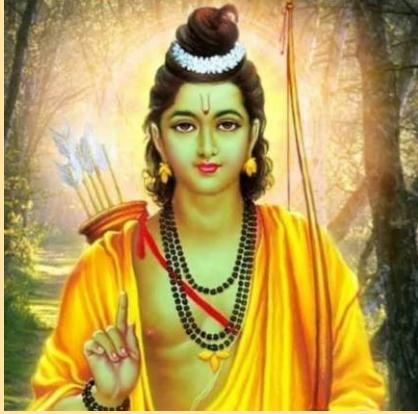
सराहनीय कार्यों के लिए उन्हें 750 से भी अधिक राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिले। इसी के साथ 3 बार उन्हें 3 अलग-अलग राष्ट्रपतियों से भी पुरस्कार प्राप्त हुए। पिछले वर्ष 2021 में उन्हें राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद द्वारा पदम श्री से भी नवाजा गया। चौथी पास सिंधुताई को डी.वाई पाटिल इंस्टीट्यूट द्वारा डॉक्ट्रेट की उपाधि भी दी गई। ताई ने अपने जीवन को संघर्षों और परोपकार के ऐसे

आभूषणों से सजाया है की ये सभी उपलब्धियां उसके आगे छोटी लगती हैं।

ये थी कहानी समाजसेवा और बदलाव की, ये थी कहानी एक अमर फरिश्ते सिंधुताई सपकाल की। कहानी एक आम व्यक्ति से इतना प्रभावशाली व्यक्तित्व बनने की, कहानी लड़ियादौर और स्वार्थ की जंजीरों को तोड़ आगे बढ़ने की। सकारात्मक परिवर्तन की न सिर्फ बात, बल्कि उन विचारों की नई प्रभात लेकर

आई ताई ने साबित किया की हमारे साथ जो घटित होता है वह शायद हमारे वश में ना हो पर उसकी प्रतिक्रिया हम पर निर्भर है। जीवन में सकारात्मकता और सेवा की सोच लिए यदि हम संघर्ष का मन बना लें तो ऐसे कार्यों की एक बयार चल जाएं। ताई से माई के इस सफर को हमारा शत शत नमन।





ओरछा - भगवान राम की दूसरी राजधानी

- अंशिका भदोलिया, छात्रा, देसंविवि

बेतवा नदी के तट पर स्थित ओरछा का इतिहास 16 वीं शताब्दी के आसपास से जाना जाता है। ओरछा शहर की स्थापना 16 वीं शताब्दी में रुद्र प्रताप सिंह द्वारा की गयी थी, जो बुंदेला राजवंश से संबंधित राजपूत शासकों में से एक थे, और बुंदेलखंड के जिले पर शासन करते थे। यह टीकमगढ़ से 80 किमी और उत्तर प्रदेश राज्य में झांसी से 15 किमी दूर है। 18 वीं शताब्दी में, शक्तिशाली मराठा सेनाएं ओरछा को छोड़कर बुंदेला के सभी राज्यों पर कब्जा करने में सफल रहीं थी। 1783 में, ठिहरी को ओरछा की राजधानी बना दिया गया।

20 वीं शताब्दी की शुरुआत में ओरछा बुंदेलखंड क्षेत्र में सबसे प्राचीन और समृद्ध राज्य था और अंत में खतंत्रता के बाद, ओरछा वर्ष 1956 से मध्य प्रदेश राज्य का हिस्सा बन गया। ओरछा झांसी से लगभग आधे घंटे की दूरी पर स्थित है। ओरछा निवाड़ी जिले का मुख्यालय है। बता दे प्राचीन में ओरछा को उरछा के नाम से भी जाना जाता था। ओरछा का मुख्य दार्शनिक स्थान ओरछा का राम राजा मंदिर है। इस जगह की

पहली और सबसे रोचक कहानी एक राम राजा मंदिर की है। दरअसल, यह मंदिर भगवान राम की मूर्ति के लिए बनवाया गया था, लेकिन मूर्ति स्थापना के बक्त यह अपने स्थान से हिली नहीं। इस मूर्ति को मधुकर शाह बुंदेला के राज्यकाल के दौरान उनकी रानी गणेश कुंवरि अयोध्या से लाई थीं।

चतुर्भुज मंदिर बनने से पहले रानी पुष्प नक्षत्र में अयोध्या से पैदल चल कर बाल स्वरूप भगवान राम को ओरछा लाई परंतु रात्रि हो जाने के कारण भगवान राम को कुछ समय के लिए महल के भोजन कक्ष में स्थापित किया गया। लेकिन मंदिर बनने के बाद कोई भी मूर्ति को उसके स्थान से हिला नहीं पाया। इसे ईश्वर का चमत्कार मानते हुए महल को ही मंदिर का रूप दे दिया गया और इसका नाम रखा गया राम राजा मंदिर। पौराणिक कथाओं के अनुसार ओरछा के शासक मधुकरशाह कृष्ण भक्त थे, जबकि उनकी महारानी कुंवरि गणेश, राम उपासक, इसके चलते दोनों के बीच अक्सर विवाद भी होता था। एक बार मधुकर शाह ने रानी को वृद्धावन जाने का

प्रस्ताव दिया पर उन्होंने विनम्रतापूर्वक उसे अस्वीकार करते हुए अयोध्या जाने की जिद कर ली। तब राजा ने रानी पर व्यंग्य किया कि अगर तुम्हारे राम सच में हैं तो उन्हें अयोध्या से ओरछा लाकर दिखाओ। इस पर महारानी कुंवरि अयोध्या रवाना हो गई। वहां 21 दिन उन्होंने तप किया। इसके बाद भी उनके आराध्य प्रभु राम प्रकट नहीं हुए तो उन्होंने सरयू नदी में छलांग लगा दी, कहा जाता है कि महारानी की भक्ति देखकर भगवान राम नदी के जल में ही उनकी गोद में आ गए। तब महारानी ने राम से अयोध्या से ओरछा चलने का आग्रह किया तो उन्होंने तीन शर्तें रख दीं। पहली - यह यात्रा पैदल होगी, दूसरी - यात्रा केवल पुष्प नक्षत्र में होगी, तीसरी - रामराजा की मूर्ति जिस जगह रखी जाएगी वहां से पुनः नहीं उठेगी। महारानी ने ये तीनों शर्तें सहर्ष स्वीकार कर ली। इसके बाद ही रामराजा ओरछा आ गए। तब से भगवान राम यहां राजा के रूप में विराजमान हैं।

राम के अयोध्या और ओरछा, दोनों ही जगहों पर रहने की बात कहता एक दोहा आज भी रामराजा मन्दिर में

लिखा है कि रामराजा सरकार के दो निवास हैं खास दिवस औरछा रहत हैं ऐन अयोध्या वास। यह भी एक संयोग है कि जिस संवत् 1631 को रामराजा का ओरछा में आगमन हुआ, उसी दिन रामचरित मानस का लेखन भी पूर्ण हुआ। ओरछा में प्रभु राम पर एक और बात प्रचलित है। कहा जाता है कि 16 वीं सदी में जिस समय भारत में विदेशी आक्रांता मंदिर और मूर्तियों को तोड़ रहे थे, तब अयोध्या के संतों ने जन्मभूमि में विराजमान श्रीराम के विग्रह को जल समाधि देकर बालू में दबा दिया था। ओरछा और अयोध्या का संबंध करीब 600 वर्ष पुराना है। कहते हैं कि संवत् 1631 में चैत्र शुक्ल नवमी को जब भगवान राम ओरछा आए तो उन्होंने संत समाज को यह आश्वास दिया था कि उनकी राजधानी दोनों नगरों में रहेगी, तब यह बुन्देलखण्ड की अयोध्या बन गया। ओरछा के रामराजा मंदिर की एक और खासियत यह है कि एक राजा के रूप में विराजने की वजह से उन्हें चार बार की आरती में सशस्त्र सलामी गार्ड ऑफ ऑनर दिया जाता है, ओरछा नगर के परिसर में यह गार्ड ऑनर रामराजा के अलावा देश के किसी भी वीवीआईपी को नहीं दिया जाता, प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति तक को भी नहीं। मंदिर के पास एक बागान है जिसमें स्थित काफी ऊँचे दो मीनार लोगों के आकर्षण का केन्द्र हैं। जिन्हें सावन भादों कहा जाता है कि इनके नीचे बनी सुरंगों को शाही परिवार अपने आने-जाने के रास्ते के तौर पर इस्तेमाल करता था। इन स्तंभों के बारे में एक बात

प्रचलित है कि वर्षा ऋतु में सावन के महीने के खत्म होने और भादों मास के शुभारंभ के समय ये दोनों स्तंभ आपस में जुड़ जाते थे। ओरछा की धड़कन में भी राम विराजमान हैं। राम यहां धर्म से परे हैं। हिंदू हों या मुस्लिम, दोनों के ही वे आराध्य हैं। यहां चार महल, जहांगीर महल, राज महल, शीश महल और इनसे कुछ दूरी पर बना राय परवीन महल हैं। इनमें से जहांगीर महल के किस्से सबसे ज्यादा मशहूर हैं, जो मुगल बुंदेला दोस्ती का प्रतीक है। कहा जाता है कि बादशाह अकबर ने अबुल फज़्ल को शहजादे सलीम को काबू करने के लिए भेजा था, लेकिन सलीम ने बीर सिंह की मदद से उसका कल्प करवा दिया। इससे खुश होकर सलीम ने ओरछा की कमान बीर सिंह को सौंप दी थी। वैसे, ये महल बुंदेलाओं की वास्तुशिल्प के प्रमाण हैं। खुले गलियारे, पथरों वाली जाली का काम, जानवरों की मूर्तियां, बेलबूटे जैसी तमाम बुंदेला वास्तुशिल्प की विशेषताएं यहां साफ देखी जा सकती हैं। राम राजा मंदिर देश का एकमात्र एक ऐसा मंदिर है, जहाँ भगवान राम को राजा के रूप में पूजा जाता है। यह मंदिर वर्षों से पहले मधुकर शाह के लिए एक महल था, जिसे बाद भगवान राम के भव्य मंदिर के रूप में परिवर्तित किया गया था। जो मूर्ति ओरछा में विद्यमान है उसके बारे में बताया जाता है कि जब राम वनवास जा रहे थे तो उन्होंने अपनी एक बाल मूर्ति मां कौशल्या को दी थी। मां कौशल्या उसी को बाल भोग लगाया करती थीं। जब राम अयोध्या लौटे तो कौशल्या ने यह मूर्ति

सरयू नदी में विसर्जित कर दी। यही मूर्ति गणेशकुंवरि को सरयू की मझधार में मिली थी। यह विश्व का अकेला मंदिर है जहां राम की पूजा राजा के रूप में होती है और उन्हें सूर्योदय के पूर्व और सूर्यास्त के पश्चात सलामी दी जाती है। यहां राम औरछाधीश के रूप में माव्य हैं। रामराजा मंदिर के चारों तरफ हनुमान जी के मंदिर हैं। छढ़दारी हनुमान, बजरिया के हनुमान, लंका हनुमान के मंदिर एक सुरक्षा चक्र के रूप में चारों तरफ हैं। ओरछा की अव्य बहुमूल्य धरोहरों में लक्ष्मी मंदिर, पंचमुखी महादेव, राधिका बिहारी मंदिर, राजामहल, रायप्रवीण महल, बुदेलखण्ड रिवरसाइड, फूल बाग, शीश महल, हरदौल की बैठक, ओरछा रिजॉर्ट, हरदौल की समाधि, जहांगीर महल और उसकी चित्रकारी प्रमुख है। ओरछा की धड़कन में भी राम विराजमान हैं। राज महल के समीप स्थित चतुभर्घज मंदिर ओरछा का मुख्य आकर्षण है। यह मंदिर चार भुजाधारी भगवान विष्णु को समर्पित है। इस मंदिर का निर्माण 1858 से 1573 के बीच राजा मधुकर ने करवाया था। अपने समय की यह उत्कृष्ट रचना यूरोपीय कैथोडल से समान है। मंदिर में प्रार्थना के लिए विस्तृत हॉल है जहां कृष्ण भक्त एकत्रित होते हैं। राम यहां धर्म से परे हैं। हिंदू हों या मुस्लिम, दोनों के ही वे आराध्य हैं। प्रतिदिन लाखों पर्यटन यहां पर मंदिर के साथ-साथ यहां पर स्थित भव्य स्थानों का नजारा देखने के लिए ओरछा आते हैं।



सेवा परमो धर्मः

- दीक्षा मिश्रा, छात्रा, देसंविवि





है! उस महान् को नमस्कार

-डॉ. चिन्मय पण्ड्या, प्रतिकुलपति, देसंविवि

प्रचण्डित सूर्य था वेग उसमें,
प्रकम्पित धरा सी थी जलन
त्याग वट वृक्ष सा था,
मोम की सी थी गलन।
है उस महान को नमस्कार ॥

वह समीर में है दिखता
जल में बसती उसकी छाया
वह अतीत का था प्रतीक,
वर्तमान में थी काया ॥
है उस महान को नमस्कार ॥

माँ गायत्री, सरस्वती और
लक्ष्मी, गौरी, ब्रह्माणी
सहयोगी, संरक्षक उसकी,
महाकाल सी थी वाणी ॥
है उस महान को नमस्कार ॥

इस युग का विश्वामित्र,
करुणा की प्रतिमूर्ति था
प्रेम का था अगम सिंधु वह,
व्यक्ति नहीं एक शक्ति था ॥
है उस महान को नमस्कार ॥

वह महाकाल का कालचक्र,
सर्व शक्तिमान था
वह कालचक्र का चक्रवात,
चहुँ ओर विद्यमान था
है उस भगवान को नमस्कार ॥

मकसद के साथ चल

- शिवम कुमार, छात्र, देसंविवि

तू अपने मकसद के साथ चल, शायद
कामयाबी से भरा हो आने वाला कल

यहाँ सबके हिस्से में लिखी है सफलता
जीवन के उद्देश्य लेकर तो मार्ग पर चल

मंजिले करीब है, तू पांव तो बढ़ा
हर मुश्किलों का निकलता है हल

राहों में मिले काटे तो मसल दे उसे
कल का कल देखेंगे, आज तो निकल

मेरे दोस्त, तू अपने मकसद के साथ चल
यदि करना है तुम्हें अपने सपनों पर अमल

प्रभु देखता है कर्म जो तूने किए
कल का कल देखेंगे, आज तो निकल

आप हमारे हो गुरुवर....

राहुल कुमार सतुना, पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग, देसविवि

जीवन में बहुत कुछ खोने का एहसास हमें जब होता है...
बस एक खुशी इस बात की है, के आप हमारे हो गुरुवर....

क्या रिश्ते क्या नाते क्या अपने क्या और पराए...
अपना तो बस इतना के अपने आप सहारे हो गुरुवर...

रगड़ पोछकर और माँझ मन को न सधा पाए अबतक...
अपने जीवन के सागर में, आप किनारे हो गुरुवर...

खुशियों के खिलोने और मिठाई, अपने मन को सदा सुहाई
पर जब जब भी प्यार पुकारा आप पधारे हो गुरुवर...

अपना कुछ क्या बचा हमारे भीतर कुछ मालूम नहीं...
धन साधना पूजा उपासना आप ही सारे हो गुरुवर..

उलझे रहे सदा ही हम अपने में और अपनों में...
इन सारे गणितों से हमको आप उबारे हो गुरुवर..

There is need for an educational institution which could mould its students into noble and enlightened human beings: selfless, warm-hearted, compassionate and kind.

-Acharya Pt. Shriram Sharma



Patron & Chief Editor:

Dr. PRANAV PANDYA

Contact Us:

Anahat

anahat@dsvv.ac.in

Associate Editor:

Dr. CHINMAY PANDYA

Deepak Kumar

deepak.kumar@dsvv.ac.in

Team:

Journalism & Mass Communication, DSVV &
PPD Shantikunj



**DEV SANSKRITI
VISHWAVIDYALAYA**
www.dsvv.ac.in



**Recognized by UGC,
Accredited by NAAC and
Certified by ISO 9001:2015**