



RNI No. UPHIN/2000/3766

ISSN No. 2581-3528 | ₹:20

केशव संवाद

आषाढ-श्रावण, विक्रम सम्वत् 2078 (जुलाई -2021)



योगा जीवन दर्शन



- जी-7 में भारत
- सत्य सनातन संस्कृति
- आपदा प्रबंधन
- आत्मनिर्भरता

आषाढ-श्रावण, विक्रम सम्वत् 2078 (जुलाई 2021)
हिन्दी पंचांग

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				आषाढ कृष्ण सप्तमी 1	आषाढ कृष्ण अष्टमी 2	आषाढ कृष्ण नवमी 3
आषाढ कृष्ण दशमी 4	आषाढ कृष्ण एकादशी 5	आषाढ कृष्ण द्वादशी 6	आषाढ कृष्ण त्रयोदशी 7	आषाढ कृष्ण चतुर्दशी 8	आषाढ कृष्ण अमावस्या 9	आषाढ कृष्ण अमावस्या 10
आषाढ शुक्ल प्रतिपदा 11	आषाढ शुक्ल द्वितीया 12	आषाढ शुक्ल तृतीया 13	आषाढ शुक्ल चतुर्थी 14	आषाढ शुक्ल पंचमी 15	आषाढ शुक्ल षष्ठी/सप्तमी 16	आषाढ शुक्ल अष्टमी 17
आषाढ शुक्ल नवमी 18	आषाढ शुक्ल दशमी 19	आषाढ शुक्ल एकादशी 20	आषाढ शुक्ल द्वादशी 21	आषाढ शुक्ल त्रयोदशी 22	आषाढ शुक्ल चतुर्दशी 23	आषाढ शुक्ल पूर्णिमा 24
श्रावण कृष्ण प्रतिपदा/द्वितीया 25	श्रावण कृष्ण तृतीया 26	श्रावण कृष्ण चतुर्थी 27	श्रावण कृष्ण पंचमी 28	श्रावण कृष्ण षष्ठी 29	श्रावण कृष्ण सप्तमी 30	श्रावण कृष्ण अष्टमी 31

जुलाई 2021 त्यौहार
आषाढ - श्रावण 2078

05 सोमवार	योगिनी एकादशी	07 बुधवार	प्रदोष व्रत
09 शुक्रवार	दर्श अमावस्या, अन्वाधान, आषाढ अमावस्या	10 शनिवार	इष्टि
11 रविवार	आषाढ नवरात्रि, चन्द्र दर्शन	12 सोमवार	जगन्नाथ रथयात्रा
16 शुक्रवार	कर्क संक्रान्ति	20 मंगलवार	देवशयनी एकादशी
21 बुधवार	प्रदोष व्रत	22 बृहस्पतिवार	जयापार्वती व्रत प्रारम्भ
23 शुक्रवार	कोकिला व्रत, व्यास पूजा, अन्वाधान	24 शनिवार	गुरु पूर्णिमा, आषाढ पूर्णिमा, इष्टि
26 सोमवार	जयापार्वती व्रत समाप्त	27 मंगलवार	गजानन संकष्टी चतुर्थी

केशव संवाद

RNI No. UPHIN/2000/3766

ISSN No. 2581-3528

जुलाई, 2021
वर्ष : 21 अंक : 07

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक
अणंज कुमार त्यागी

संपादक
कृपाशंकर

केशव संवाद पत्रिका प्रमुख
डॉ. प्रियंका सिंह

संपादक मंडल
डॉ. प्रदीप कुमार, डॉ. अखिलेश मिश्र
डॉ. नीलम कुमारी

पृष्ठ संयोजन
वीरेंद्र पोखरियाल

संपादकीय कार्यालय

प्रेरणा शोध संस्थान न्यास
सी-56/20 सेक्टर-62, नोएडा -201301
फोन नं. 0120 4565851, 2400335
ईमेल : keshavsamvad@gmail.com
वेबसाइट : www.premashodh.com

स्वामी पंकज कुमार की ओर से
मुद्रक/प्रकाशक सुखवीर प्रकाश द्वारा
चंद्र प्रभु ऑफसेट प्रिंटिंग वर्क प्रा. लि.
नोएडा से मुद्रित तथा केशव भवन
105, आर्यनगर सूरजकुंड रोड
मेरठ से प्रकाशित

इस पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्ति
विचार लेखकों के अपने हैं। संपादक
का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।
सभी विवादों का निपटारा मेरठ की सीमा
में आने वाली सक्षम अदालतों/फोरम में
मान्य होगा। संपादक

विषय सूची

सेवा परमो धर्मः	-डॉ. अनिल निगम.....05
कृत्रिम वायरस बनाने में सक्षम है चीन	-प्रमोद भार्गव.....06
आत्म-निर्भरता की ओर बढ़ते भारतीय गांव	- आर.एस.डी. चातक.....08
एलोपैथी बनाम आयुर्वेद व्यर्थ का विवाद	- डॉ. नीलम महेंद्र.....09
जी-7 से डी-10 वैश्विक गठबंधन में भारत की भूमिका	-डॉ. अखिलेश मिश्र.....11
सनातन संस्कृति की आश्रम व्यवस्था	- अरुण कु. सिन्हा.....13
भारतीय शिक्षा शास्त्री-महर्षि पाणिनि	- प्रो. हरेन्द्र सिंह.....16
राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए अनिवार्य हो सैन्य, चिकित्सा...	- डॉ. मनमोहन सिंह.....18
कोरोना आपदा से रोजगार एवं स्वदेशी उद्यमिता में...	-अनुपमा अग्रवाल.....20
नये भारत की बेजोड़ नारियां	- अनिता चौधरी.....21
कोरोना की तीसरी लहर, कितने तैयार हम	-डॉ. प्रियंका सिंह.....23
आपदा एवं महामारी नियन्त्रण में सक्षम स्मार्ट गांव...	- डॉ. नीलम कुमारी.....24
वर्तमान परिवेश में गीता के योगदर्शन की प्रासंगिकता	- डॉ. उर्विजा शर्मा.....26
योग जीवन दर्शन	-डॉ. रूचि शर्मा.....28
योग परम्परा की ओर लौटता समाज	-डॉ. नीरजा शर्मा.....29
राष्ट्र का संकल्प है, वैकसीनेशन ही विकल्प है	- डॉ. संजीव कुमार.....30
श्रीमद्भगवद् गीता का महत्व एवं राष्ट्र उन्नति	- डॉ. प्रताप निर्भय सिंह.....32
मानव जीवन का सार : प्राचीन योग परम्परा	- मोहित कुमार.....34
सशक्त महिला-सशक्त भारत	- मोनिका चौहान.....37
भारतीय रसोई के औषधीय गुण	-डॉ. सुनेत्री सिंह.....40
बिसरे इतिहास के नायक - वीर सावरकर	- डॉ. आशा.....41
विद्या भारती के स्तम्भ लज्जाराम तोमर	- महावीर सिंघल.....42

संपादकीय.....

यह सत्य है 'परिस्थितियां नहीं बस सामंजस्य ही अपने वश की बात है'। अतः प्रत्येक स्थिति में अपने विवेक को जागृत रखते हुए एक दूसरे के साथ से ही वर्तमान परिस्थितियों में स्थिर रहा जा सकता है और प्रतिकूल स्थितियों से निकला जा सकता। इसी सामंजस्य से स्वस्थ समाज की अवधारणा विकसित होती है। समाज की अवधारणा व्यापक है जिसमें मनुष्य ही नहीं पशु पक्षी, पेड़ पौधे भी सम्मिलित हैं। वर्तमान परिस्थिति में दंश झेल रहे कोविड- महामारी से यह सीखने को मिलता है कि प्राकृतिक परिवेश का कोई अन्य विकल्प नहीं। आज आवश्यकता है सकारात्मकता, आत्म विश्लेषण, संयम और विवेक के साथ एक दूसरे के लिए मजबूती से खड़े रहने की क्योंकि यही निर्धारित करेगा कि विपरीत परिस्थिति का सामना कैसे करें। अस्तित्व का नियम है जिसका आरंभ है अंत होता ही है। परिवर्तन शाश्वत सत्य है। बुरा वक्त भी गुजर जाएगा और अच्छा समय भी। अनुकूलता व प्रतिकूलता परिस्थिति वश ही है। इसलिए प्रेम करुणा और सेवा के साथ तत्परता आवश्यक है। वर्तमान में जहां एक ओर बातों और आरोपों के धनी लोगों की कमी नहीं दिखी और सामाजिक व नैतिक पतन ने दुखी किया वहीं दूसरी ओर समाज सेवा की भावना और इंसानियत को जिंदा रखने वालों की भी कमी नहीं रही। यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम पुल बने या खाई..... सुई बने या कैची....

वही वर्तमान परिस्थिति में आवश्यक है सभी नागरिकों का मन व शरीर से स्वस्थ रहना और हमें विरासत में मिला है योग एवं आयुर्वेद। योग जीवन के दर्शन का वह स्वरूप है जो शरीर को आत्मा से जोड़ता है इसको संपूर्ण विश्व ने माना भी है और आत्मसात भी किया है। इसके महत्व को देखते हुए और जागरूकता के फलीभूत प्रधानमंत्री मोदी जी के सुझाव के तदोपरांत संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में निर्धारित किया है। कोरोना काल में योग व आयुर्वेद ने आत्मविश्वास व आत्मसम्बल के साथ दिशा देने का कार्य किया है। जिसका एकमात्र उद्देश्य मानव जाति का कल्याण है।

डॉ. प्रियंका सिंह
पत्रिका प्रमुख एवं अंक संपादक

संकटकाल में स्वयंसेवकों का एक ही संकल्प सेवा परमो धर्मः



डॉ. अनिल निगम

डीन, पत्रकारिता तथा जनसंचार विभाग
आईआईएमटी कॉलेज, ग्रेटर नोएडा



हमने देखा कि कैसे कोरोना की दूसरी लहर ने पूरे देश में हा-हाकार मचाया और एक विकट समय वह भी आया जब कोरोना संक्रमितों का आंकड़ा चार लाख से ऊपर जा पहुंचा. दूसरी लहर तो आनी थी लेकिन लहर की गंभीरता को समझने में कहीं न कहीं चूक तो हुई है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक मोहन भागवत जी ने भी 15 मई को अपने उद्बोधन में कहा कि कोरोना वायरस की पहली लहर के बाद सरकार, प्रशासन और जनता की लापरवाही के चलते इतनी भयावह स्थिति हुई है। किन्तु अब बहस का विषय यह नहीं है कि गलती किसकी है बल्कि प्रश्न यह है कि मानवता पर मंडरा रहे इस संकट से मुक्ति कैसे मिले। ऐसे में हमें एक सूक्तह वाक्य 'सेवा परमो धर्मः' की याद आती है। यूं तो अनेक सामाजिक संगठन अपने-अपने तरीके से देश में सेवा कार्य कर रहे हैं। इनमें राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, सेवा भारती और अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद द्वारा किये जा रहे कार्य उल्लेखनीय हैं। आज एक बार फिर संघ के स्वयंसेवक अपना जीवन संकट में डालकर उक्त सूक्त वाक्य को पूरी तरह से चरितार्थ कर रहे हैं।

ध्यातव्य है कि कोरोना (मूलतः चीनी वायरस) की यात्रा चीन से शुरू हुई और कुछ ही समय में यह वैश्विक संकट बन गया। इस वायरस ने उच्चस्तरीय स्वास्थ्य सुविधाओं से लैस ब्रिटेन, जर्मनी, स्पेन और

इटली जैसे यूरोपीय देशों सहित विश्वास के महाशक्तिशाली देश अमेरिका में जमकर तबाही मचाई और अब भारत में कोहराम मचा रहा है।

जब पिछले वर्ष भारत में यह वायरस आया था तो उस दौरान सरकार के बाद संघ ने सबसे बड़ी सेवा संस्था के रूप में कार्य किया। सरकारी कर्मचारियों को तो कर्तव्यपालन के लिए उनको वेतन भी मिलता है, लेकिन स्वयंसेवकों ने अपने वेतन से धन देकर, अपने स्वास्थ्य को जोखिम में डाल कर लोगों की सेवा की। देश में कोरोना महामारी की आहट सुनाई देते ही 24 मार्च 2020 को सरकार ने संपूर्ण लॉकडाउन की घोषणा की, संघ और उसके सहयोगी संगठन सेवा भारती, विश्व हिंदू परिषद एवं अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ने चिकित्सकों और वैज्ञानिकों के निर्देशों को ध्यान में रखते हुए पीड़ित और प्रभावित लोगों की मदद की। संघ का ध्येय वाक्य है 'नर सेवा ही नारायण सेवा है' और 'मां भारती की कोई भी संतान भूखी न सोए'। संघ इस ध्येय वाक्य को ही लक्ष्य बनाकर काम करता है।

देश में दूसरी लहर का प्रकोप बढ़ने के बाद संघ के स्वयंसेवक देश भर के अलग-अलग जिलों के लगभग 250 स्थानों पर कोविड अस्पतालों में प्रशासन के साथ मिलकर ड्यूटी दे रहे हैं। संघ की ओर से 50 प्रमुख शहरों में कोविड सेवा केंद्र खोले गए

हैं। इसके अलावा देश भर में 2,442 वैक्सीनेशन केंद्र चलाए जा रहे हैं। राष्ट्रीय स्वयंसेवकों ने संपूर्ण देश में मानव सेवा के लिए खुद को समर्पित कर दिया है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने समर्थ भारत अभियान के अंतर्गत महाराष्ट्र के पुणे में निःशुल्क कोविड केयर सेंटर प्रारंभ किया। संघ ने उत्तर प्रदेश के नोएडा, गाजियाबाद, कानपुर, आगरा इत्यादि अनेक स्थानों पर कोविड अस्पताल, आक्सीजन केंद्र और आइसोलेशन केंद्र खोल दिए हैं।

इसी कड़ी में मध्यप्रदेश के ग्वालियर के रेसकोर्स रोड स्थित लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान के इंडोर ऑडिटोरियम में पं. दीनदयाल उपाध्याय सेवा भारती कोविड केयर सेंटर संचालित किया जा रहा है। भोपाल में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के कार्यकर्ताओं ने गांधीनगर के सेवा भारती आश्रम, शिवाजी नगर के सरस्वती शिशु मंदिर व सरस्वती शिशु मंदिर नारियल खेड़ा, सरस्वती शिशु मंदिर कोटरा में क्वारंटाइन सेंटर बनाए हैं। इन केंद्रों में हजारों गरीबों और जरूरतमंद लोगों का उपचार किया जा रहा है।

इसके अलावा किसी को कोई परेशानी न हो, इसके लिए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, गुजरात, राजस्थान, महाराष्ट्र, दिल्ली, हरियाणा सहित विभिन्न प्रदेशों के अनेक नगरों और महानगरों में कोरोना पीड़ित मरीजों और

परिवारजनों के लिए हेल्पलाइन नंबरों की सेवा शुरू की गई है। इन हेल्पलाइनों के माध्यम से अस्पतालों में बेड, भोजन, दवाएं, एंबुलेंस, सैनेटाइजेशन, प्लाज्मा, रक्त, चिकित्सीय परामर्श सहित अनेक तरह की सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं।

इस महामारी के दौरान स्वयंसेवक किस प्रकार फ्रंटलाइन वारियर के रूप में तत्पर रहे इसकी बानगी स्टॉफ की कमी से जूझ रहे रोहतक पीजीआई में देखने को मिली। यहाँ स्वयंसेवक भी व्यवस्था में सहयोग कर रहे हैं। पीजीआई में स्थापित कोविड केयर सेंटर की व्यवस्थाओं का जिम्मा स्वयंसेवकों के कंधों पर है और स्वयंसेवक पूरी निष्ठा के साथ जिम्मेदारी को निभा रहे हैं।

इस तरह से सेवा भारती एवं आरएसएस के स्वयंसेवक भूखों को भोजन देने से लेकर उनके अंतिम संस्कार तक की व्यवस्था कर रहे हैं। जहां एक ओर कई परिवार के लोग कोरोना संक्रमण से होने वाली मौतों को कंधा देने अथवा छूने से परहेज कर रहे हैं, दूसरी ओर ऐसे शव भी हैं, जिनका परिवार में अंतिम संस्कार करने वाला ही उपलब्ध नहीं है। ऐसे सभी लोगों का अंतिम संस्कार करने और कराने की व्यवस्था स्वयंसेवक कर रहे हैं।

वर्ष 1918 के बाद कोरोना वायरस मानवता पर सबसे बड़ा संकट है। 1918 में स्पैनिश फ्लू नामक वैश्विक महामारी आई थी। इस बीमारी की भयावहता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि जब भारत में वर्ष 1921 में जनगणना हुई तो 1911 की अपेक्षा जनसंख्या कम हो गई। कोरोना वायरस के कारण आज एक बार फिर मानवता पर बहुत बड़ा संकट पैदा हो गया है। ऐसे में संकट से निजात पाने का दायित्व केवल शासन और प्रशासन का नहीं है। इसके लिए संपूर्ण मानव जाति को सामूहिक प्रयास करने होंगे। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने जिस तरह से राष्ट्रहित और समाज हित में स्वयं को समर्पित किया है, उसके लिए स्वयंसेवकों को कोटि-कोटि नमन।

कृत्रिम वायरस बनाने में सक्षम है चीन

संदर्भ: ब्रिटिश-नार्वे के वैज्ञानिकों का शोध में दावा कि रिवर्स इंजीनियरिंग से बना कोविड-19



प्रमोद भार्गव
वरिष्ठ साहित्यकार एवं पत्रकार

कोरोना वायरस की उत्पत्ति को लेकर वैज्ञानिकों ने सनसनीखेज खुलासा किया है। ब्रिटिश वैज्ञानिक एंगल डिलेग्लेश और नार्वे के विषाणु विशेषज्ञ ब्रिजर सोरेनसेन ने दावा किया है कि चीन के वैज्ञानिकों ने वुहान की प्रयोगशाला में कोविड-19 विषाणु सृजित किया है। क्योंकि इस विषाणु के नमूने में बहुआयामी अंगुलियों के निशान (यूनिक फिंगर प्रिंट) मिले हैं, जो प्रयोगशाला में वायरस से छेड़छाड़ के बाद ही अस्तित्व में लाए जा सकते हैं। इस शातिराना तरीके को 'रिवर्स जीन इंजीनियरिंग' कहते हैं। 'गेन ऑफ फंक्शन' परियोजना के तहत यह कृत्रिम वायरस चीनी वैज्ञानिकों ने बनाया है। इस परियोजना पर अमेरिका में पूर्ण और रूस में अस्थाई प्रतिबंध है। दरअसल इस अध्ययन के अंतर्गत प्राकृतिक रूप से उत्पन्न विषाणु को अन्य घातक विषाणु के अंश डालकर वर्णशंकर रूप में तैयार किया जाता है, जो बेहद संक्रामक होता है, ताकि यह मानव समुदायों पर जानलेवा साबित हो। यह पूरा अध्ययन 'बायोफिजिक्स डिस्कवरी' पत्रिका के 22 पृष्ठों में प्रकाशित हुआ है।

अध्ययन के मुताबिक चीनी वैज्ञानिकों ने गुफाओं में मिलने वाले चमगादड़ से प्राकृतिक कोरोना विषाणु से बैकबोन लिया और इससे एक नया स्पाइक जोड़ा (विषाणु स्वरूप) तैयार किया। वर्णशंकर होने के कारण यह ज्यादा घातक और जानलेवा बना। कोविड-19 के इस नए रूप में कोई पूर्वज वायरस के प्रमाण नहीं मिले, यह तथ्य इसके कृत्रिम होने का प्रमाण है। इसे रिवर्स

इंजीनियरिंग तकनीक से बनाया गया। गेन ऑफ फंक्शन परियोजना का दुर्भाग्यपूर्ण पहलू है कि इस शोध के लिए वुहान प्रयोगशाला को अमेरिका ने भी छह लाख डॉलर दिए थे। अध्ययन में प्रयोगशाला में साक्ष्यों को नष्ट किए जाने पर भी सवाल उठाते हुए कहा है कि जिन वैज्ञानिकों ने इस सिलसिले में शोध की जानकारी साझा करनी चाही, वे या तो गायब हो गए या फिर उनके मुंह सिल दिए गए।

कोरोना वायरस के अस्तित्व में आने के बाद से ही ये आशंकाएं बनी हुई हैं, कि दुनिया के जैव प्रौद्योगिकी में सक्षम देश जैविक या कीटाणु हथियार (बायोवेपन) बनाने में लगे हुए हैं। इन हथियारों से कम खर्च पर बड़ी ताबाही मचाई जा सकती है। दरअसल चीन से उपजे कोरोना वायरस ने जैविक हथियारों का नया रास्ता खोल दिया है। इस तरह के औजारों में जीवाणु, विषाणु, कीटाणु, फफूंद और जैविक अवशेष (पेड़-पौधों व जंतुओं में पैदा होने वाले जहरीले पदार्थ) जैसे संक्रमण फैलाने वाले जीवाणुओं एवं विषाणुओं का उपयोग किया जाता है। जिस क्षेत्र में भी इनकी मौजूदगी हो जाती है, वहां ये बहुगुणित होकर तेजी से फैलते हैं और लोगों को मौत के घाट उतारते चलते हैं। चीन जीन एडिटिंग के जरिए तीन बंदर और एड्स-निरोधी मानव शिशु पैदा कर चुका है। इसलिए उसे कृत्रिम वायरस बनाना आसान काम है। रूस अत्यंत खतरनाक इबोला वायरस को जैविक औजार के रूप में निर्माण की तैयारी में है। इस गोपनीय परियोजना को 'टोलेडो' का नाम दिया है। टोलेडो स्पेन का एक नगर है, जहां प्लेग फैलने से बड़ी संख्या में लोग काल के गाल में समा गए थे। इबोला के साथ-साथ मारबर्ग वायरस को भी रूस ने टोलेडो परियोजना में शामिल किया हुआ है। इस विषाणु से संक्रमित लोगों में से 88 प्रतिशत की मौत हो जाती है। सैन्य-युद्ध में जैविक औजारों का प्रयोग पूरी तरह निषिद्ध है।

इसीलिए इन पर नियंत्रण के लिए जैविक और घातक औजार संधि (बीटीडब्लूसी) अस्तित्व में हैं, लेकिन चोरी-छुपे सक्षम देश जैविक हथियार बनाने से न तो बाज आ रहे हैं और न ही इस्तेमाल से।

आम तौर से जैविक औजारों को बनाने में उन अदृश्य सूक्ष्म जीवों को प्रयोग में लाया जाता है, जो विभिन्न सतहों पर अनेक दिन तक जीवित रहते हैं। इनके अलावा कीटाणुओं, फफूंदों और जहरीले जीव-जंतुओं एवं पेड़-पौधों से विष निकालकर भी जनसंहार किया जाता है। चूंकि यह औजार बिना कोई धमाका किए कुछ दिनों बाद लोगों में बीमारी के रूप में उभरता है, इसलिए इसका एकाएक अंदाजा लगाना मुश्किल होता है। जब तक इसकी पहचान होती है, तब तक यह कई बस्तियों को तबाह कर चुका होता है। जैविक हमला खाद्य पदार्थों, फसलों और जल-स्रोतों के माध्यम से भी किया जाता है। जल में विष मिलाकर पूरे जल-स्रोत को जहरीला बना दिया जाता है। जीवाणु-विषाणु से संक्रमित व्यक्ति को स्वस्थ आबाद इलाकों में भेजकर भी संक्रमण फैलाने का काम कर दिया जाता है। पत्रों के जरिए भी संक्रमण फैलाने की जानकारियां हैं। हथियार प्रणाली के रूप में जैविक पाउडर के बम, कीटाणु बम और स्प्रे गन का इस्तेमाल बीमारी फैलाने में किया जाता है।

जैविक युद्ध का वैसे तो कोई इतिहास नहीं मिलता है, लेकिन धर्म व इतिहास की कुछ पुस्तकों में ऐसे संकेत मिलते हैं, जिनसे ज्ञात होता है कि जैविक हथियारों के बारे में लोग ज्ञान रखते थे। भगवान कृष्ण ने प्रभाष क्षेत्र में जिस एरका घास को औजार के रूप में प्रयोग कर अपने वंशजों का नाश किया था, वह कुछ और नहीं जैविक हथियार ही थे। बारहवीं शताब्दी के हत्ती साहित्य में जैविक युद्ध का विवरण है। इस युद्ध में तुलारेनिया नामक संक्रामक बुखार के रोगियों को युद्ध में भेजा गया था। यह बुखार त्वचा के जरिए संक्रमित कर दुश्मन के क्षेत्र में फैला दिया जाता था। विषैले तीरों का जिक्र रामायण-महाभारत के साथ दुनिया के अन्य प्रमुख युद्धों में मिलता है। यूनान में हुए धर्मयुद्ध में प्राचीन किराह प्रांत के जल-स्रोतों में विष वाले पौधों को मिलाया गया था। ऐसी धारणा है कि 1346 में काफा (थियोडोशिया) पर कब्जे की लड़ाई में

मंगोल शासकों ने प्लेग से मरे जवानों का उपयोग जैविक हथियार के रूप में किया था। इससे विपक्षी सेना में महामारी फैल गई थी। 1710 में स्वीडन के साथ हुए युद्ध में रूसी सेनाओं ने प्लेग से मरे लोगों के शव रेवल (तालिन) में छोड़ दिए थे। इसी तरह 1785 में ला काले पर नियंत्रण के लिए ट्यूनेशियाई सेना ने वस्त्रों के माध्यम से संक्रमण फैला दिया था। प्रथम विश्व युद्ध के दौरान जर्मनी ने दुश्मन देशों की फसलें बर्बाद करने और मवेशियों को संक्रमित करने के लिए एंथ्रेक्स व ग्लैंडर्स को जरिया बनाया था। 1940 में ब्रिटेन और अमेरिका ने तुलारेमिया, एंथ्रेक्स, ब्रुसेलोसिस व बॉट्यूलिज्म के जरिए जैविक हथियार तैयार किए थे। 1930 से 40 के बीच चीन और जापान के बीच हुए युद्ध में जापानी वायुसेना ने निंग्बों शहर पर प्लेग से संक्रमित कीटाणुओं से भरे सेरेमिक बम गिराए थे। चूंकि जैविक युद्ध बेहद घातक है, इसलिए 1972 में संयुक्त राष्ट्र संघ के माध्यम से जैविक हथियार संधि वजूद में आई, जिसे 170 देशों ने मान्यता दी हुई है। इस संधि के तहत जैविक हथियारों के उत्पादन, एकत्रीकरण और प्रयोग पर प्रतिबंध हैं, लेकिन रूस और चीन जैसे देश गोपनीय ढंग से जैविक हथियारों के निर्माण में लगे हुए हैं। इसीलिए कोविड-19 वायरस का जन्म वुहान की प्रयोगशाला से हुआ माना जा रहा है।

प्रसिद्ध वैज्ञानिक स्टीफन हॉकिंग ने मानव समुदाय को सुरक्षित बनाए रखने की दृष्टि से जो चेतावनियां दी हैं, उनमें एक चेतावनी जेनेटिकली इंजीनियरिंग अर्थात आनुवांशिक अभियंत्रिकी से खिलवाड़ करना भी है। आजकल खासतौर से चीन, रूस और अमेरिकी वैज्ञानिक विषाणु (वायरस) और जीवाणु (बैक्टीरिया) से प्रयोगशालाओं में छेड़छाड़ कर एक तो नए विषाणु व जीवाणुओं के उत्पादन में लगे हैं, दूसरे उनकी मूल प्रकृति में बदलाव कर उन्हें और ज्यादा सक्षम व खतरनाक बना रहे हैं। इनका उत्पादन मानव स्वास्थ्य के हित के बहाने किया जा रहा है। लेकिन ये कोरोना की तरह ही बेकाबू होते रहे तो तमाम मुश्किलों का भी सामना दुनिया को करना पड़ सकता है? कई देश अपनी सुरक्षा के लिए घातक वायरसों का उत्पादन कर खतरनाक जैविक हथियार बना रहे हैं।

अमेरिका के विरकोसिन-मेडिसन विवि के वैज्ञानिक योशिहोरो कावाओका ने स्वाइन फ्लू के वायरस के साथ छेड़छाड़ कर उसे इतना ताकतवर बना दिया है कि मनुष्य शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली उसका कुछ बिगाड़ नहीं सकती। मसलन मानव प्रतिरक्षा तंत्र उस पर बेअसर रहेगा। यहां सवाल उठता है कि खतरनाक विषाणु को आखिर और खतरनाक बनाने का औचित्य क्या है? कावाओका का दावा है कि उनका प्रयोग 2009 एच-1, एन-1 विषाणु में होने वाले बदलाव पर नजर रखने के हिसाब से नए आकार में ढाला गया है। वैक्सीन में सुधार करने के लिए उन्होंने वायरस को ऐसा बना दिया है कि मानव की रोग प्रतिरोधक प्रणाली से बच निकले। मसलन रोग के विरुद्ध मनुष्य को कोई संरक्षण हासिल नहीं है। कावाओका ने यह भी दावा किया था कि उन्होंने 2014 में रिवर्स जेनेटिक्स तकनीक का प्रयोग कर 1918 में फैले स्पेनिश फ्लू जैसा जीवाणु बनाया है, जिसकी वजह से प्रथम विश्व युद्ध के बाद 5 करोड़ लोग मारे गए थे। पोलियो, रैबिज और चिकनपॉक्स जैसे घातक रोगों के वैक्सीन पर उल्लेखनीय काम करने वाले वैज्ञानिक स्टेनली प्लॉटकिन ने भी कावाओका के काम के औचित्य पर सवाल उठाते हुए कहा था, ऐसी कोई सरकार या दवा कंपनी है, जो ऐसे रोगों के विरुद्ध वैक्सीन बनाएगी जो वर्तमान में मौजूद ही नहीं हैं?

हम आए दिन नए-नए बैक्टीरिया व वायरसों के उत्पादन की खबरें पढ़ते रहते हैं। त्वचा कैंसर के उपचार के लिए टी-वैक थैरेपी की खोज की गई है। इसके अनुसार शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को ही विकसित कर कैंसर से लड़ा जाएगा। इस सिलसिले में स्टीफन हॉकिंग ने सचेत किया था कि इस तरीके में बहुत जोखिम है। क्योंकि जीन को मोडीफाईड करने के दुष्प्रभावों के बारे में अभी तक वैज्ञानिक खोजें न तो बहुत अधिक विकसित हो पाई हैं और न ही उनके निष्कर्षों का सटीक परीक्षण हुआ है। उन्होंने यह भी आशंका जताई थी कि प्रयोगशालाओं में जीन परिवर्धित करके जो विषाणु-जीवाणु अस्तित्व में लाए जा रहे हैं, हो सकता है, उनके तोड़ के लिए किसी के पास एंटी-बायोटिक एवं एंटी-वायरल ड्रग्स ही न हों? कोरोना को लेकर पूरी दुनिया में यही स्थिति फिलहाल बनी हुई है।

आत्म-निर्भरता की ओर बढ़ते भारतीय गांव



आर.एस.डी चातक
(शिक्षाविद् एवं रचनाकार)

प्रगतिशील जीवनयापन हेतु मानव-स्वभाव स्पर्धात्मक होता है। आधुनिक अलंकरण और आकर्षक व्यक्तित्व उसे तुलनात्मक चिन्तन के लिए प्रेरित करते हैं जिससे वह ऐसे वातावरण से सम्पन्न स्थान के प्रति आकृष्ट हो जाता है जहाँ उसकी अपेक्षाएँ सम्यकरूप से पूर्ण हो सकें। ग्रामीण-जीवन की अभ्यस्त मानव-बुद्धि इसी आशा में शहरी-जीवन के प्रति स्वतः विचार करने के लिए विवश हो जाती है। शहरों में अपेक्षाकृत शिक्षा का उन्नत स्वरूप, चिकित्सा की प्रभावी व्यवस्था और ऐसी वस्तुएँ, जो ग्रामीण-व्यवस्था में कदाचित सरलता से सम्भव न हो सकें, की प्राप्ति हेतु मानव अन्ततः शहर में निवास करने लगता है।

कृषि से लेकर गृहस्थी की आवश्यक वस्तुओं की सहज उपलब्धता किन्हीं अर्थों में शहर को ग्रामीण-जीवन की अपेक्षा अधिक विकसित और उन्नत सिद्ध करती है। जीवनयापन के सहायक तत्वों ने शहर के प्रति मानव-हृदय में अधिक आकर्षण उत्पन्न किया है। संकीर्ण जीवन-पद्धति और आधुनिक अपेक्षाओं के अभाव ने ग्रामीण-जीवन के प्रति आस्था को गौण किया और अहमत्तुष्टि की प्रबल भावना ने अपना तत्कालीन सशक्त माध्यम शहर को चुना। इसी व्यापक सोच ने मानव को शहर से इतना सम्बद्ध किया कि शहरी जनसंख्या में अप्रत्याशित वृद्धि होती गई। ग्रामीण-जीवन को पिछड़ेपन का प्रतीक और शहरी-जीवन को प्रगतिशील और सामर्थ्य का कीर्तित-स्तम्भ माना जाने लगा।

वाह्यप्रदर्शन और चमत्कार की महत्वाकांक्षा के कारण मानव शहर की



संस्कृति के प्रति इतना आकृष्ट हुआ कि शनैः शनैः ग्रामीण-जीवन से उसके सम्बन्ध शिथिल होते गए। शहर की चकाचौंध उसे अपना विकास प्रतीत हुई और वह उसी में आकण्ठ निमग्न हो गया। जीवन की मूलभूत आवश्यकताएँ जो ग्रामीण-स्तर से ही सम्भव हैं उनके उत्पादन-दर में क्रमागत-ह्रास हुआ जिससे उन वस्तुओं की व्यवस्था में अवमूल्यन और अधिमूल्यन अभिशाप बनकर उस चकाचौंध में दिग्भ्रमित मानव को कठिनता की ओर ले गए। जनसंख्या का घनत्व और निकटस्थ समाज की तटस्थता से जीवन में सहयोग और सामंजस्य का सन्तुलन विषम हो गया और उस पर सर्वाधिक दुष्प्रभाव पर्यावरण-प्रदूषण का पड़ा जो चमत्कार की महत्वाकांक्षा में घातक ग्रहण बन कर लग गया।

ग्रामीण-व्यवस्था में प्रकृति-प्रदत्त वन-उपवन, स्वच्छ-शीतल जल से भरे सरोवर और कुएँ, सुगन्धित और विशुद्ध प्रवाहित पवन, भाईचारे की भावना और निकट-पड़ोस से प्राप्त होती निःशुल्क सहायता और निश्चल सम्बन्ध शहरी जीवन में लगभग असम्भव हो गए। बिकती पानी की बोतलें, प्राणवायु के लिए व्याकुल जीवन हेतु वैज्ञानिक-प्रबन्ध से अधिक मूल्य पर उपलब्ध साधन, खुले वातावरण के स्वच्छ स्थल और मिट्टी की साँधी सुगन्ध के स्थान

पर ऊँची ऊँची दीवारों के घिरे आवास किसी कारागार से कम नहीं सिद्ध हुए। गन्दे नाले और एकत्रित गन्दगी से उठने वाली दुर्गन्ध ने मानव-जीवन को रोगी बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। उसे फिर वही ग्रामीण-जीवन जो कभी पिछड़ेपन का प्रतीक और संकीर्ण लगा था बहुत याद आया। चकाचौंध में झिलमिलाती आँखें जब खुलीं तो खुली की खुली रह गईं।

ग्रामीण-जीवन और शहरी व्यवस्था के मध्य सोच में परिवर्तन होते गए। जो मानव शहर नहीं जा सका या जो शहर से आहत हुआ दोनों ने व्यवस्था के लिए प्रक्रियात्मक स्पर्धा से परिश्रम किया। कुछ तो आवश्यकताएँ कम की और कुछ के साधन जुटाये। कृषि-कार्यों में आधुनिक यन्त्रों और उन्नतिशील प्रजाति से गुणात्मक वृद्धि की। श्रम की उचित दिशा और प्रशासन से सहयोग इन दोनों के सामंजस्य ने ग्रामीण-जीवन को शहर की व्यवस्था अत्यन्त निकट स्थापित करने का कार्य किया। उन्नत शिक्षा के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्र में योग्य नागरिकों का आविर्भाव हुआ जो सोने के साथ सुहागे जैसा था। ग्रामीण-जीवन के विकसित सामर्थ्य ने उन साधनों को प्राप्त करने में सफलता प्राप्त की जो कभी केवल शहर में ही थे। योग्य शिक्षक और चिकित्सक, कुशल अभियान्त्रिकी, प्रबुद्ध

व्यापारी, उन्नतिशील उद्योग और समाज के उत्कृष्ट चिन्तकों का सशक्त वर्ग ग्रामीण-व्यवस्था में भी स्थापित हुआ जिसने अपनी क्षमता और दूरदर्शिता से सामयिक रोजगार सृजित किये। शिक्षालयों और चिकित्सालयों की सहज उपलब्धता ने ग्रामीण-जीवन को समुन्नत किया और आज जिसे हम 'गाँव' की संज्ञा देकर पिछड़ेपन का अंतर्नाद करते थे वे गाँव अब शहर से अधिक कम नहीं हैं। नई सोच और आत्मनिर्भर होने की प्रबल उत्कण्ठा ने गाँव को भी उसी विकास-पथ पर तीव्रता से अग्रसर होने का गौरव उपलब्ध कराने में अप्रत्याशित योगदान दिया।

शिक्षित नेतृत्व ने गाँव की समस्याओं के प्रति प्रशासन को सचेत और सचेष्ट करने में महत्वपूर्ण भूमिका का पूर्णतया निर्वहन किया जिसके परिणाम स्वरूप अच्छी सड़कें, विद्यालय और चिकित्सालय बने जो आधुनिक साधनों से युक्त हैं। श्रमिकों को कार्य और उचित तथा समय से पारिश्रमिक की प्राप्ति सुनिश्चित हुई। निःशुल्क आवास और शौचालय तथा अन्य उपयोगी सरकारी योजनाओं के सहयोग से आज गाँव का विकसित चित्र साकार रूप में सर्वसाधारण के समक्ष उपस्थित है। वही प्राकृतिक सम्पदा स्वच्छ जल और विशुद्ध हवा, खेतों में लहलहाती फसलें, हरे भरे वन-उपवन और विशुद्ध पर्यावरण गाँव को अब हर प्रकार से शहर की अपेक्षा अधिक सुखमय सिद्ध कर रहे हैं। आवश्यक सुरक्षा के माध्यम, संचार-सेवा, और परिवहन की सहज उपलब्धता गाँव की आत्मनिर्भरता में चार चाँद लगा रही है। कुटीर-उद्योगों का पुनर्जागरण गाँव को समृद्ध बनाने में अधिक सहायक सिद्ध हो रहा है। वैज्ञानिक-प्रगति से प्राप्त साधन गाँव को जीविका से मनोरंजन तक समस्त सुविधाएँ प्रदान कर रहे हैं। गाँव की वर्तमान प्रगतिशील व्यवस्था मानव-जीवन के सर्वांगीण विकास में पूर्णतया सक्षम हो चुकी है जिसके आधार पर बड़े विश्वास के साथ और सबल शब्दों में हम कह सकते हैं कि व्यापक रूप में भारतीय गाँव तीव्रगति से आत्मनिर्भर हो रहे हैं और वह दिन अधिक दूर नहीं जब हमारा भारत देश 'आत्मनिर्भर गाँवों का देश' कहा जा सकेगा।

एलोपैथी बनाम आयुर्वेद व्यर्थ का विवाद



डॉ. नीलम महेन्द्र
लेखिका एवं वरिष्ठ स्तंभकार

एलोपैथी और आयुर्वेद को लेकर पिछले कुछ दिनों से देश में जंग छिड़ी हुई है। आईएमए और बाबा रामदेव की आपसी बयानबाजी से कोविड की वर्तमान परिस्थितियों में आम आदमी पर क्या प्रभाव पड़ रहा होगा इस विषय में सोचे बिना दोनों में विवाद जारी है। हालांकि बाबा रामदेव द्वारा अपना बयान वापस ले लिया गया है लेकिन फिर भी इंडियन मेडिकल एसोसिएशन बाबा पर एक हजार करोड़ रुपए की मानहानि के दावे के साथ न्यायालय पहुंच गया है। इतना ही नहीं दोनों के बीच का विवाद देशद्रोह के आरोपों तक पहुंच गया है। एक तरफ रामदेव को कॉरपोरेट बाबा और व्यापारी बाबा जैसे विशेषण दिए गए तो आईएमए पर पंखा, तेल, साबुन,पेंट और बल्ब जैसी वस्तुओं को प्रमाणित कर उनका प्रचार करने के आरोप लगे। भाजपा नेता कपिल मिश्रा ने तो यहाँ तक कहा कि जिन विदेशी कंपनियों से पैसा लेकर आईएमए सर्टिफिकेट बांट रहा था उसकी दुकान बाबा के कारण ठप्प हो रही है। कुल मिलाकर ऐसा प्रतीत होने लगा कि पूरे के पूरे विवाद का कारण व्यावसायिक प्रतिस्पर्धा है।

लेकिन ऐसे दौर में जब हमारा देश ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण विश्व ही बेहद जटिल एवं संवेदनशील परिस्थितियों से गुजर रहा है, उस समय चिकित्सा विज्ञान की दो पद्धतियों का खुद को बेहतर बताने की होड़

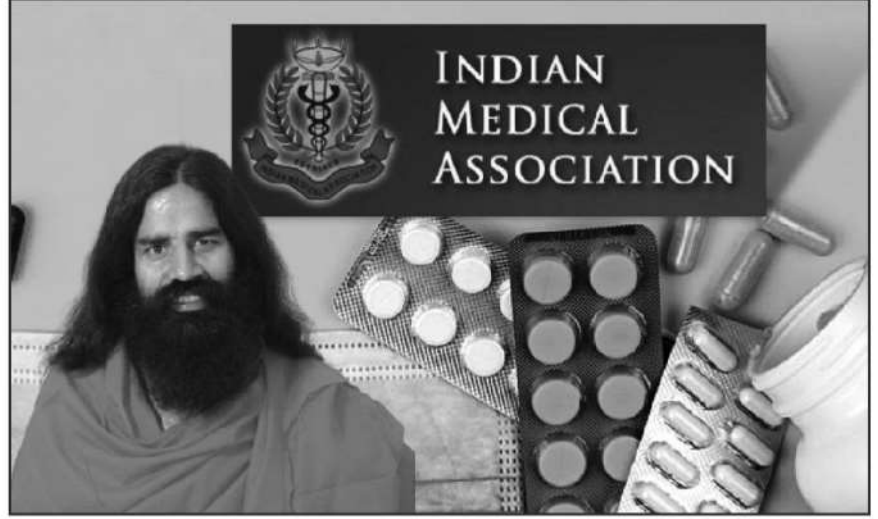
में एक दूसरे को नीचा दिखाने के लिए आरोप प्रत्यारोप का यह घटनाक्रम वाकई में दुर्भाग्यपूर्ण है। अगर गंभीरता से बात की जाए तो आयुर्वेद और एलोपैथी चिकित्सा विज्ञान की दो अलग अलग ऐसी पद्धतियाँ हैं जिनका रोग अथवा रोगी के प्रति प्रारंभिक दृष्टिकोण ही नहीं अपितु उसके इलाज और बीमारी के डायग्नोसिस की भी अलग प्रक्रिया है। देखा जाए तो रोगी को स्वस्थ करने के लक्ष्य के अतिरिक्त दोनों में कोई समानता ही नहीं है।

एलोपैथी की बात करें तो 19 वीं सदी में यह यूरोप और नार्थ अमेरिका में आस्तित्व में आई थी। यह सर्वविदित है कि आज की तारीख में एलोपैथी सबसे वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है। लगातार रिसर्च और अनुसंधान तथा अत्याधुनिक तकनीक के दम पर यह चिकित्सा विज्ञान रोज प्रगति कर रहा है। आज शरीर का कोई अंग खराब हो जाए तो सफलता पूर्वक उनका प्रत्यारोपण किया जा सकता है, स्टेम सेल थेरेपी से कैंसर जैसी कई बीमारियों का इलाज किया जा सकता है, टीबी पोलियो काली खाँसी चेचक जैसे अनेक जानलेवा रोगों से बचाव के लिए वैक्सीन का निर्माण भी आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की ही देन है। बीमारी का पता लगाने के लिए विभिन्न प्रकार की जांचों में आधुनिक तकनीक के प्रयोग में भी एलोपैथी आयुर्वेद से कहीं आगे है। इतना ही नहीं जब बात लाइफ सेविंग ड्रग्स या फिर दुर्घटना की स्थिति में अथवा अत्यधिक रक्तस्राव जैसी किसी इमरजेंसी परिस्थितियों की आती है तो आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का कोई तोड़ नहीं होता है।

वही आयुर्वेद की अगर बात करें तो इसका इतिहास कुछ सौ दो सौ साल पुराना नहीं बल्कि हजारों साल पुराना है। इसे विडंबना ही कहा जाएगा कि इसका हजारों साल पुराना होना इसकी सबसे बड़ी ताकत

होनी चाहिए थी लेकिन आज यही इसकी सबसे बड़ी कमजोरी बन गई है। कहना गलत नहीं होगा कि भारत की इस प्राचीन चिकित्सा पद्धति पर रिसर्च और अनुसंधान के आधार पर इसमें समय के साथ जो बदलाव होने चाहिए थे इस पर कार्य करना तो दूर की बात है सोचा तक नहीं गया। दरअसल आयुर्वेद जो कि भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति है केवल अथर्ववेद का ही अंश नहीं है बल्कि भारत के सनातन इतिहास का भी अंग है। सनातन इतिहास में आयुर्वेद के द्वारा चिकित्सा का उल्लेख कभी रामायण में लक्ष्मण को मूर्छा से बाहर लाने के लिए संजीवनी बूटी के उपयोग के रूप में मिलता है तो कभी महाभारत से लेकर हमारे देश के अनेकों पौराणिक साहित्य के विवरणों में मिलता है। इतिहास की अगर बात करें तो 300 बीसी यानी आज से 2300 साल पहले भारत में आचार्य चरक ने आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति को उसकी पहचान दी थी यही कारण है कि उन्हें फादर ऑफ इंडियन मेडिसिन भी कहा जाता है। और चरक से भी 500 साल पहले 800 बीसी में यानी आज से 2800 साल पहले आचार्य सुश्रुत को भारत में शल्य चिकित्सा यानी सर्जरी पर पुस्तक सुश्रुतसंहिता की रचना की थी और इन्हें भारत ही नहीं विश्व भर में फादर ऑफ सर्जरी के साथ साथ फादर ऑफ प्लास्टिक सर्जरी भी कहा जाता है। आज भी प्लास्टिक सर्जरी पर सुश्रुत संहिता को ही विश्व के प्राचीनतम ग्रंथ के रूप में स्वीकार किया जाता है। कारण कि सुश्रुतसंहिता में जिन शल्य चिकित्साओं का वर्णन किया गया है उनमें प्लास्टिक सर्जरी, प्रसूति एवं स्त्री रोगों से जुड़ी शल्य चिकित्सा, नासिका सन्धान, मोतियाबिंद की सर्जरी, दंत चिकित्सा से लेकर जलने से होने वाले घावों की चिकित्सा ही नहीं 125 प्रकार के शल्य क्रिया में प्रयोग होने वाले यंत्रों यानी मेडिकल इंस्ट्रूमेंट्स का विस्तृत वर्णन है।

देखा जाए तो दोनों ही चिकित्सा पद्धतियाँ मानव जीवन के कल्याण के लिए अस्तित्व में आई हैं। एक कल का विज्ञान है तो एक आज का। लेकिन इसके साथ साथ दोनों की ही अपनी सीमाएं भी हैं। ऐलोपैथी की बात करें तो उसकी सबसे बड़ी कमी यह है कि वो रोग का इलाज करती है रोगी का



नहीं। वो लक्षणों का इलाज करती है बीमारी का नहीं। जबकि आयुर्वेद में रोग का नहीं रोगी का इलाज किया जाता है और लक्षणों के आधार पर बीमारी की जड़ का पता लगाकर उसका इलाज किया जाता है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में बुखार के हर रोगी के लिए एक ही प्रकार की गोली देने का प्रावधान है जबकि आयुर्वेद में रोगी की प्रकृति के आधार पर बुखार का इलाज किया जाता है। क्योंकि आयुर्वेद में वात पित्त और कफ के आधार पर रोगी की प्रकृति का पता नाड़ी विज्ञान से लगाकर रोगी की चिकित्सा की जाती है जिसमें केवल औषधियों का ही प्रयोग नहीं किया जाता बल्कि आहार विहार और आध्यात्म का भी सहारा लिया जाता है। और यही दोनों चिकित्सा पद्धतियों में सबसे बड़ा अंतर है।

इसी प्रकार आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के आधार पर अगर एक स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा की बात करें, तो इसके अनुसार किसी प्रकार की बीमारी का न होना ही व्यक्ति का स्वस्थ होना है। जबकि आयुर्वेद में अगर स्वास्थ्य की परिभाषा की बात करें तो उसका बहुत ही वृहद विवरण दिया गया है।

समदोषः समागनिश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

यानी जिस मनुष्य के तीनों दोष वात पित्त कफ, उसकी अग्नि और सप्त धातु, सम अवस्था में हैं, मल मूत्र आदि क्रिया ठीक होती हैं, जिसका मन इन्द्रियाँ और आत्मा प्रसन्न हैं, वो मनुष्य स्वस्थ हैं। यानी आयुर्वेद

में स्वास्थ्य मात्र शरीर में किसी बीमारी का न होना नहीं उससे कहीं बढ़कर है। स्वास्थ्य उसके शरीर के साथ साथ उसके मन और उसकी आत्मा की प्रसन्नता से जुड़ा विषय है। यही कारण है कि जब कोई बीमारी हमारे शरीर में बाहर से आती है जिसे हम इंफेक्शन कहते हैं तो उसके लिए एलोपैथी से बेहतर कोई विकल्प नहीं है। बाहरी इंफेक्शन से बचना है तो वैक्सीन और अगर इंफेक्शन हो जाए तो एंटीबायोटिक दवाएँ। लेकिन जब कोई बीमारी हमारे शरीर के भीतर से उपजती है जैसे डायबेटिस, ब्लड प्रेशर, थाइरोइड या फिर सिरदर्द जो कि हमारी शारीरिक गतिविधियों में गड़बड़ी के कारण होती हैं, जिसे हम लाइफस्टाइल जनरेटेड डिजीज भी कहते हैं तो एलोपैथी निरुत्तर हो जाती है वो इन्हें नियंत्रित तो कर सकती है लेकिन इनका समूल विनाश नहीं।

अतः यह समझना आवश्यक है कि चिकित्सा विज्ञान चाहे जो भी हो उसका एकमात्र लक्ष्य मानव जाति का कल्याण है और चिकित्सक का कर्तव्य रोगी को रोग की पीड़ा से मुक्त करना। तो समय के साथ आगे बढ़कर दोनों पद्धतियाँ अपनी अपनी कमियों को स्वीकार करें और एक दूसरे की शक्तियों को अपनाकर मानव जाति के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करें। यदि ऐसा हुआ तो एक बार फिर भारत का चिकित्सा जगत विश्व के लिए पथप्रदर्शक बन सकता है।

जी-7 से डी-10 वैश्विक गठबंधन में भारत की भूमिका



डॉ. अखिलेश मिश्र

एसोसिएट प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष (अर्थशास्त्र)
एस. डी. पी. जी. कॉलेज, गाजियाबाद

G7 अथवा ग्रुप ऑफ सेवन सात शक्तिशाली एवम प्रजातांत्रिक देशों (कनाडा, फ्रांस, जर्मनी, जापान, इटली, यूनाइटेड किंगडम एवं अमेरिका) का अंतर सरकारी राजनीतिक मंच है। यह मंच 1973 से अपनी सतत बैठकें करता आ रहा है जिसमें व्यापार, सुरक्षा, आर्थिक नीतियां एवं विकास तथा पर्यावरण जैसे मुद्दों पर चर्चा की जाती रही है।

विश्व बैंक द्वारा प्रकाशित वर्ल्ड डेवलपमेंट रिपोर्ट 2019 के अनुसार इस समूह का दुनिया के कुल परिसंपत्ति में हिस्सा 68 प्रतिशत से अधिक, वैश्विक सकल घरेलू उत्पाद में 46 प्रतिशत से अधिक एवं कुल वैश्विक आबादी का लगभग 10 प्रतिशत हिस्सा निवास करती है।

अमेरिका के डिपार्टमेंट ऑफ स्टेट्स प्लानिंग द्वारा G 7 के विस्तार को लेकर सन् 2008 से सदस्य देशों में निरंतर चर्चा होती रही किंतु इसका ब्लूप्रिंट सन् 2014 में अटलांटिक काउंसिल द्वारा लाया गया जिसमें नियम आधारित प्रजातांत्रिक क्रम 'रूल बेस्ड डेमोक्रेटिक ऑर्डर' सृजित करने का प्रस्ताव है। अर्थात् D10, 10 प्रजातांत्रिक देशों का समूह है जिसमें जी 7 के अलावा तीन देशों भारत, ऑस्ट्रेलिया एवं दक्षिणी कोरिया को शामिल कर एक नए

समूह को बनाने के प्रस्तावित योजना है। यदि यह मूर्त स्वरूप ले लेता है तो यह दुनिया का सबसे मजबूत मंच होगा जो दुनिया के 60 प्रतिशत से अधिक आबादी का प्रतिनिधत्व करेगा, जहां व्यापार, आपूर्ति श्रृंखला, तकनीकी एवं भविष्य के गुणवत्ता मानक की दिशा एवं दशा पर चर्चा हो सकेगी।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भारत ने इस मंच में शामिल होने का न ही कभी औपचारिक आग्रह और न ही इसके लिए कभी लामबंदी की। हालांकि भारत इस मंच पर मुद्दे से जुड़ी बातें लंबे समय से रखता आ रहा है। तो प्रश्न यह उठता है कि एकाएक G 7 के देशों को प्रजातांत्रिक देशों एवं मूल्यों की फिक्र क्यों? विशेषज्ञों का मानना है कि भारत को इस मंच में शामिल होने का ऑफर स्वतःस्फूर्त अथवा जी7 देशों की उदारता के कारण नहीं है। बल्कि, जी 7 के देश अब यह मान चुके हैं कि अटलांटिक एवं हिंद महासागर में चीन की बढ़ती ताकत एवं विस्तारवादी नीति को रोक पाना बिना भारत के सहयोग के संभव नहीं है। भारत पिछले एक दशक विशेष तौर से 2014 के बाद एक मजबूत ताकत के रूप में उभरा है। इतना ही नहीं भारत ने समय-समय पर चीन को सीमा एवं अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर कड़ा प्रत्युत्तर दे रहा है। दूसरी तरफ ब्रीक्स (ब्राजील, भारत, रूस, चीन एवं दक्षिण अफ्रीका) की मजबूती भी G 7 देशों की बेचैनी बढ़ा रहा है। अगर ऐसा नहीं होता तो 2008 में प्रस्तुत D10 की संकल्पना को आगे बढ़ाने में एक दशक से अधिक समय नहीं लगता। मामला जो भी हो, भारत के D10 में शामिल होना लाभ का सौदा होगा।

G 7 की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि : पिछली शताब्दी के 90 के दशक से, वैश्विक

विकास दर एवं वैश्विक आर्थिक एवं राजनैतिक तथा सैनिक शक्ति के क्रम में व्यापक परिवर्तन देखे गए हैं। द्वितीय विश्व युद्ध के पूर्व जहां आर्थिक एवं सैनिक शक्ति का संकेंद्रण जहां यूरोपीय देशों के पक्ष में था वह द्वितीय युद्ध के पश्चात शक्ति संतुलन अमेरिका एवं रूस की तरफ खिसकता गया। यहां तक की यूरोप के प्रमुख देशों ने रूस एवं पूर्वी यूरोप के समाजवादी, साम्यवादी ब्लॉक से मुकाबला करने के लिए अमेरिका की अगुवाई में नाटो के तहत द्वितीयक भूमिका को स्वीकार किया।

अमेरिका एवं रूस के शीत युद्ध के दौरान विश्व के सातों महाद्वीपों पर कुछ देश विभिन्न दशकों में आर्थिक रूप से उभरे किंतु जापान एवं ब्राजील को छोड़कर 70 के दशक तक वैश्विक आर्थिक क्रम में कोई खास परिवर्तन नहीं दिखा। 80 के दशक में पूर्वी एशियाई देशों खासतौर पर आसियान के देशों ने विदेशी पूंजी एवं तकनीकी के अंतर्प्रवाह के माध्यम से चमत्कारिक आर्थिक संवृद्धि दर्ज की। हालांकि इनमें ज्यादातर देशों में आर्थिक शासन व्यवस्था अर्ध तानाशाही रही। उस समय ऐसा नैरेटिव बनाया गया कि प्रजातांत्रिक व्यवस्था उच्च आर्थिक संवृद्धि दर को प्रोत्साहित नहीं कर सकती। हालांकि इन देशों में उच्च विकास संवृद्धि के दौर में प्रजातांत्रिक अधिकारों की मांग बलवती हुई एवं शासकों ने जनता को धीरे धीरे उनके अधिकार सौंपे।

सत्तर के दशक में ही इस्लामिक बहुल देशों के नियंत्रण वाले समूह ओपेक (आर्गेनाइजेशन ऑफ पेट्रोलियम एक्सपोर्टिंग कंट्रीज) का उदय हुआ जिसने 1973 में कच्चे तेल की कीमतें लगभग 9 गुणा बढ़ा दी जिसे इतिहास में 'ऑयल

शॉक' के नाम से जाना जाता है। G 7 का निर्माण इसी की प्रतिक्रिया थी। इसमें यूरोप के औद्योगिक संपन्न राष्ट्रों, अमेरिका के अलावा एशिया से मात्र जापान को प्रतिनिधित्व दिया गया। चूंकि, द्वितीय औद्योगिक क्रांति के दौर में ईंधन ऊर्जा की महत्वपूर्ण भूमिका थी इसलिए इससे निबटने के लिए इन्हें समग्र विचार की आवश्यकता थी। ईंधन की बढ़ी कीमतों का भरपूर लाभ डॉलर एवं स्वर्ण प्रवाह के माध्यम से ओपेक देशों को मिला। ऐसे डॉलर अंतर्प्रवाह को पेट्रो डॉलर की संज्ञा दी गई जिसे यूरोपीय बैंकों में जमा कराया गया एवं अमेरिका के बाहर यूरो डॉलर एक बड़ी अंतर्राष्ट्रीय करेंसी के रूप में विकसित हुई। मध्य एशियाई देशों में विदेशी मुद्रा के अंतर्प्रवाह के कारण खास तौर पर गल्फ के देशों में बड़े स्तर पर निर्माण कार्य शुरू किए गए जिसमें भारत के अकुशल एवं अर्ध कुशल लोगों को रोजगार मिला एवं भारत में विदेशी मुद्रा का अंतर्प्रवाह बढ़ा। हालांकि इन देशों में शासन व्यवस्था की बागडोर राजशाही व्यवस्था अथवा तानाशाही व्यवस्था के अंतर्गत बनी रही। इसके विपरीत अमेरिका एवं यूरोपीय देशों को छोड़ दें तो भारत एक मात्र ऐसा देश है जहां प्रजातांत्रिक व्यवस्था सतत् कायम रही।

1979 तक चीन का उभार वैश्विक पटल पर नहीं हो पाया था। उस समय तक भारत की जीडीपी एवं प्रतिव्यक्ति आय चीन से अधिक थी। किंतु, 1979 में डेंग जिओपिंग ने चीन में सत्ता की बागडोर संभाली एवं उसने अब तक चली आ रही साम्यवादी आर्थिक व्यवस्था में आमूल चूल परिवर्तन करते हुए हाइब्रिडमॉडल के अंतर्गत निवेश हेतु विदेशी कंपनियों के लिए दरवाजे खोल दिए। दूसरी तरफ साम्यवादी राजनैतिक संरचना में राजनैतिक स्थिरता का लाभ बहुराष्ट्रीय कंपनियों को भरपूर मिला एवं उन्होंने दुनिया भर से अपना उत्पादन बेस चीन में स्थांतरित कर दिया। चीन ने पेटेंट कानूनों की कमियों का लाभ उठाते हुए रिवर्स इंजीनियरिंग का सहारा लेकर कॉपीराइट का उल्लंघन करते हुए अपनी स्वदेशी तकनीक विकसित कर ली तथा देखते ही देखते डेढ़ दशक के भीतर

चीन दुनिया में मैन्युफैक्चरिंग हब बन गया। विश्व व्यापार संगठन एवं अन्य बहुपक्षीय समझौतों की खामियों को चीन ने अपने फायदे के लिए इस्तेमाल किया एवं वैश्विक सप्लाई चेन पर धीरे धीरे अपना अधिपत्य जमा लिया। रही सही कसर उसने कोविड 19 वायरस को दुनिया में फैलाकर पूरी कर दी। आज जहां दुनिया भर की अर्थव्यवस्थाएं कोविड से जूझने एवं अपने नागरिकों को भुखमरी से बचाने में लगी है वही चीन चतुर्थ औद्योगिक नीति के विस्तार विकास एवं सघनता को बेहतर करने में लगा है। अपनी आर्थिक स्थिति को मजबूत कर चीन माओत्से तुंग के विस्तारवादी सपनों को साकार करने में भी जुट गया। चीन की मंसा भापने में G 7 के देश असफल रहे एवं उसके विस्तार को नजर अंदाज करते रहे किंतु जब खतरा उनके दरवाजे तक पहुंच गया तब तक काफी देर हो चुकी है। अब उन्हें चीन से सामना करने के लिए भारत की अत्यंत जरूरत है।

दुनिया का सबसे मजबूत एवं विशाल प्रजातांत्रिक देश भारत का प्रतिनिधित्व इस मंच पर कई मायने में दुनिया की दिशा एवं दशा को बदलने में महत्वपूर्ण साबित हो सकता है। डी 10 के माध्यम से दुनिया भर में लोकतांत्रिक मूल्यों को मजबूत करने वाले स्वरो को ताकत मिलेगी जिस कारण चीन एवं अधिनायकवादी देशों में बेचैनी स्वाभाविक है। वन बेल्ट वन रोड इनिशिएटिव जिसमें शामिल होने वाले देशों की सरकारों ने अपने देश के नागरिकों को बिना विश्वास में लिए हुए स्वीकृत कर दिया है खटाई में पड़ सकती है। चीन द्वारा तानाशाही शासकों को प्रलोभन देकर अफ्रीकी देशों के संसाधनों पर अवैध कब्जे पर विराम लग सकता है। जिससे उसे आने वाले दिनों में गंभीर नुकसान उठाना पड़ सकता है। प्रजातांत्रिक व्यवस्था के विस्तार के कारण इस्लामिक कट्टरवाद एवं आतंकवाद पर भी नकैल कसी जा सकती है, जो दुनिया के विकास एवं शांति को खतरा बना हुआ है।

जहां कई देशों में प्रजातंत्र असफल रहा वही स्वतंत्रता के बाद कुछ अपवादों को छोड़कर (जून 1975 में तत्कालीन प्रधानमंत्री

स्व. इंदिरा गांधी जी अधिरोपित राष्ट्रीय आपात) भारत में प्रजातंत्र की जड़ें न केवल मजबूत एवं गहरी हुई हैं। सर्वाधिक युवा जनसंख्या वाले देश के अंदर सर्वाधिक तकनीकी रूप से कुशल मानवशक्ति वाला देश भारत विश्व को अक्षय चतुर्थ औद्योगिक क्रांति के लिए आवश्यक श्रम शक्ति की आपूर्ति करने में सक्षम है। आजादी के 75 वर्ष के बाद देश में प्रजातांत्रिक संस्थाएं भारत में न केवल विकसित एवं विस्तारित हुई हैं बल्कि सुदृढ़ भी हुई हैं। स्वाभाविक है ऐसे वातावरण में पुष्पित पल्लवित नागरिक दुनिया के कोने कोने में शांति एवं सह अस्तित्व का प्रसार ही करेंगे।

वैश्विक संकट में भारत ने आगे बढ़कर न केवल अपने पड़ोसियों की बल्कि, वसुधैव कुटुंबकम् एवं सर्वे भवन्तु सुखिनः की अपनी सदियों पुरानी परंपरा को आगे बढ़ाते हुए दुनिया के हर कोने में अपनी क्षमता से अधिक योगदान करने का प्रयास किया है। चाहे सोलर एलायंस के माध्यम से दुनिया में वैकल्पिक ऊर्जा को प्रोत्साहन एवं तकनीकी हस्तांतरण का मुद्दा हो, आण्विक निशस्त्रीकरण के मुद्दे पर नो फर्स्ट यूज की एकपक्षीय घोषणा, कोविड 19 की वैक्सीन की सब तक पहुंच सुनिश्चित करने हेतु पेटेंट वेबर का मुद्दा, वैश्विक विकास एवं संवाहनीय विकास का मुद्दा हो भारत ने वैश्विक मंच पर न केवल अपनी बेबाक राय रखी है बल्कि, अपनी सकारात्मक भूमिका को साबित किया है।

यहां पर प्रजातंत्र के चारों स्तंभों विधायिका, कार्यपालिका, न्यायपालिका एवं मीडिया की विश्वसनीयता एवं गुणवत्ता सर्वविदित है। भारत में पंचायत से लेकर लोकसभा के चुनाव बिना बाधा के समय पर कराए जाते हैं जिसमें वैविध्य का समावेश दुनिया के लिए अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करता है। ऐसे में D10 में भारत का शामिल होना, निःसंदेह वैश्विक स्तर पर संवाहनीय आर्थिक विकास, शांति, समानता सहअस्तित्व एवं पर्यावरण मित्र जीवन शैली को अपनाने के आग्रह को संस्थानिक आधार देगा एवं जन सरोकारों से जुड़े आवाजों को मजबूती प्रदान करेगा।

पौराणिक कथाएं

सनातन संस्कृति की आश्रम व्यवस्था



अरुण कुमार सिन्हा
वरिष्ठ लेखक, चिंतक एवं समाजसेवी

वैदिक जीवन के चार आश्रम व्यक्ति के कर्म और धर्म पर आधारित थे। प्राचीन भारत के हर सिद्धांत, प्राचीन संतों द्वारा वैज्ञानिक और तर्कसंगत तर्क पर ही आधारित किया गया है। हिन्दू धर्म वर्णाश्रम धर्म माना गया है। यहाँ वर्ण, धर्म समाज के संगठन का सिद्धांत है। वहीं आश्रम व्यक्तिगत जीवन को नियमित करने का सिद्धांत कहा गया है। महाभारत में भी कहा गया है कि चार आश्रम व्यक्तित्व विकास की चार उहराव हैं, जिन पर मानव क्रमानुसार चढ़ते हुए ब्रह्म की प्राप्ति करता है। वैदिक काल से ही समाज में दो व्यवस्थाएँ प्रचलित थीं और यही दोनों सामाजिक व्यवस्था के स्तंभ माने गये – वर्ण और आश्रम। सामाजिक प्रकृति-गुण, कर्म और स्वभाव-के आधार पर वर्णों का विभाजन चार वर्णों में किया गया था। वहीं व्यक्तिगत संस्कार के लिए मानव के जीवन का विभाजन चार आश्रमों में किया गया। ये चार आश्रम – (क) ब्रह्मचर्य, (ख) गृहस्थ (ग) वानप्रस्थ और (घ) संन्यास।

प्रत्येक आश्रम में उन आदर्शों को पूरा करना होता था जिन पर ये चरण विभाजित किए गए थे। चरणों का तात्पर्य था कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी आयु के अनुसार जीवन के सभी चार चरणों में प्रवेश ले उन मर्यादाओं को पूरा करता था जिनका निर्धारण निश्चित किया गया था।

आश्रम व्यवस्था का प्रारम्भ वैदिक युग में ही हो चुका था परन्तु इसके प्रचलन में



आने में काफी समय लगा। वैदिक साहित्य में ब्रह्मचर्य और गृहस्थ आश्रम के अलग-अलग विकास का उल्लेख कम ही मिलता है। आश्रम व्यवस्था का सामाजिक आधार तो है ही उसका आध्यात्मिक तथा दार्शनिक आधार भी है।

आश्रम का मूल अर्थ है श्रम या प्रयत्न करना। आश्रम व्यवस्था में प्रवर्ती व निवर्ती, भोग व त्याग, लौकिकता व पारलौकिकता में समन्वय स्थापित करने का यत्न ऋषि-मुनियों तथा आचार्य गणों द्वारा होता था जिसका उद्देश्य मानव का पूर्ण विकास करना होता था। आश्रमों की अपनी व्यवस्था रहती थी। इसके नियम होते थे। आश्रमों को शिक्षा, धर्म, ध्यान व तपस्या का केन्द्र माना जाता था। राज्य और समाज भी एक तरह से आश्रमों के द्वारा बताए गये नियमों पर ही चलते थे। आश्रमों में आचार्यगण की अपनी जिम्मेदारी होती थी कि समाज में धर्म और व्यवस्था कायम रहे। कभी समय आने पर और राज्यों के द्वारा प्रजा के विकास को छोड़ शोषण प्रारम्भ होने पर, निरंकुश होने पर

आचार्यगण अंकुश लगाने का भी कार्य करते थे। इन्हीं कुटियों में तर्क-वितर्क और दर्शन की अनेकों धारणाएँ चर्चाओं द्वारा विकसित हुई।

प्राचीन काल से ही मानव जीवन को केवल प्रवाह न मानकर उसे उद्देश्य पूर्ण माना गया और उसका ध्येय तथा गंतव्य भी निश्चित किया गया। जीवन को सार्थक बनाने के लिए सम्पूर्ण जीवन को चार पुरुषार्थों – धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष में विभाजित करने की कल्पना की। प्रथम तीन पुरुषार्थों को साधन रूप में तथा चतुर्थ को साध्य रूप में व्यवस्थित किया। मोक्ष को परम पुरुषार्थ या जीवन का अन्तिम लक्ष्य माना गया था किन्तु यह एकाएक या केवल कल्पना से प्राप्त नहीं हो सकता है। उसके लिए क्रमशः जीवन का विकास और परिपक्वता आना आवश्यक है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए आश्रम व्यवस्था का निर्माण किया। आश्रम व्यवस्था मानव का शिक्षण क्षेत्र या विद्यालय के रूप में विकसित हुआ। वैदिक

काल में कर्मकांड की प्रधानता होने के कारण संन्यास आश्रम को अधिक प्रधानता नहीं मिली। केवल वैदिक साहित्य के अंतिम चरणों में उपनिषदों में संन्यास व्यवस्था का उल्लेख प्राप्त होता है। कहा गया कि जीवन में जब भी वैराग्य की भावना जन्म लेने लगे उस समय भावना से प्रेरित होकर संन्यास लेने पर विचार किया जा सकता है।

आश्रम व्यवस्था का सबसे अच्छा विवरण मनुस्मृति में है, जिसमें कहा गया है कि ब्राह्मण का जनेऊ संस्कार गर्भ से आठवें वर्ष में, क्षत्रिय का गर्भ से ग्यारहवें में और वैश्य का गर्भ से बारहवें वर्ष में करना चाहिए। मनु स्मृति में आगे विवरण दिया गया है कि ब्रह्मचारी को गुरु के पास तीनों वेदों का व्रत अर्थात् उनका अध्ययन, 36 वर्ष तक या 18 वर्ष तक या 9 वर्ष तक ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करते हुए करना चाहिए। बालक, यज्ञोपवीत संस्कार के बाद अपनी बाल्यावस्था को पार करने के उपरांत ब्रह्मचारी कहलाता है। बालक, विद्यार्थी के रूप में गुरु के आश्रम में निवास करते समय ब्रह्मचर्य जीवन का पालन करता है। तदोपरांत वेदों में पारंगत तथा अध्ययन पूर्ण कर अपने घर को वापस जाता है। ब्रह्मचारी का वेदों को क्रम से पढ़कर ही गृहस्थाश्रम में प्रवेश करना उचित माना गया है।

रीति रिवाजों के अनुसार परिवार योग्य कन्या से युवा का विवाह कर उसे गृहस्थाश्रम में प्रवेश कराता है। गृहस्थ आश्रम में रहते हुए वंश वृद्धि की जिम्मेदारी पूर्ण कर वानप्रस्थ आश्रम में प्रवेश करता है और आश्रम में रहते ध्यान एवं मनन द्वारा आत्मा को सांसारिक वस्तुओं से विरक्ति की ओर ले जाता है। यह व्यवस्था आदर्श व्यवस्था के रूप में समाज की व्यवस्था बनाने में सहायक होती है।

मनु स्मृति में आश्रम धर्म का समुचित विवरण और संगठन परिलक्षित होता है। इसमें ही आश्रम व्यवस्था की आवश्यकता और अनिवार्यताओं को भी स्वीकारा गया

है। मनु ने आगे यह कह कर कि आश्रमात् आश्रमं गच्छेत् – कि एक आश्रम से दूसरे आश्रम में प्रवेश करना चाहिये, इस सिद्धांत की और पुष्ट कर दिया। ऐसा वर्णित है कि एक भारतीय का औसत आयु 100 वर्ष मानी गयी है। इस आयु के आधार पर ही वैदिक जीवन के चार आश्रमों का निर्धारण ऋषि – मुनियों द्वारा किया गया।

आश्रमों के चरणों का विवरण निम्नलिखित है।

ब्रह्मचर्य- बौद्धिक विकास एवं वेदों का ज्ञान अर्जन करने हेतु जीवन के प्रथम 25 वर्ष ब्रह्मचर्य आश्रम हेतु निर्दिष्ट किये गये थे। यह पहला चरण है जो 25 वर्ष तक की आयु तक मानी गयी है। इस आयु में मानव विद्यार्थी जीवन जीता है और ब्रह्मचर्य का पालन करता है। ब्रह्मचर्य आश्रम को ही मठ या गुरुकुल भी कहा जाता था। ये शिक्षा के साथ धार्मिक शिक्षा के केंद्र भी होते थे। यह आश्रय स्थली भी कही जाती थी। प्राचीन भारत में ऋषि-मुनि वनों में कुटिया बनाकर रहते थे, जहाँ वे ध्यान और तपस्या करते थे। उक्त स्थान पर समाज के लोग अपने बालकों को ब्रह्मचर्य आश्रम के कठोर नियमों के पालन तथा वेदाध्ययन के अलावा अन्य विद्याएँ सीखने के लिए भेजते थे। बालक यहाँ आकर आचार्यों के अनुशासन में रहकर पुष्ट शरीर, बलिष्ठ मन, संस्कृत बुद्धि एवं प्रबुद्ध ज्ञान लेकर ही विद्यार्थी से गृहस्थ जीवन में प्रवेश करने के योग्य बनता है। इस चरण का आदर्श वाक्य मनुष्य को स्वयं को प्रशिक्षित करने के लिए प्रशिक्षित करना है।

मनु ने ब्रह्मचारी के जीवन और उसके कर्तव्यों का वर्णन विस्तार के साथ किया है। ब्रह्मचर्य उपनयन संस्कार के साथ प्रारंभ होकर समावर्तन के साथ समाप्त होता है। ब्रह्मचर्य आश्रम में धर्म का एकांत पालन होता है।

गृहस्थ- इस चरण में मनुष्य को अपने सामाजिक और पारिवारिक जीवन पर

ध्यान देने की आवश्यकता निर्धारित किया गया है। यह चरण 25 वर्ष की आयु से शुरू होता है और 50 वर्ष तक माना गया है। जब बालक सभी प्रकार का ज्ञान प्राप्त करने के बाद स्वतंत्र रूप से अपना परिवार बनाने की सोचता है तो इसे ही गृहस्थ आश्रम में पदार्पण कहा जाता है। गृहस्थः इति गृहस्थं, इसका अर्थ है कि घर में रहने वाले को ही गृहस्थ कहा जाता है। यहाँ रहने का तात्पर्य केवल घर में रहने भर का ही नहीं है बल्कि परिवार की जिम्मेदारियों को उठाना, उनका भलीभाँति पालन करना तथा पित्र ऋण तथा गुरु ऋण को भी पूरा करना है। गृहस्थ आश्रम व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है जहाँ मनुष्य को अपने पारिवारिक और सामाजिक कर्तव्यों दोनों को संतुलित करना होता है। गृहस्थ आश्रम में रहकर धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की शिक्षा को उपयोग में लाना होता है। विवाहित होने के कारण अपने घर का प्रबंधन के साथ ही साथ बाहर के संसार की आवश्यकताओं को भी देखना होता है। उसे एक बेटे, भाई, पति, पिता और समुदाय के सदस्य के कर्तव्यों का निर्वहन करना होता है। विवाह कर वह सामाजिक कर्तव्य निभाता है। संतानोत्पत्ति कर पितृऋण चुकाता है। इसे ही पितृ यज्ञ भी कहते हैं। गृहस्थ आश्रम को समाज का आधार स्तम्भ भी बताया गया है। कहते हैं कि जिस प्रकार वायु सभी की प्राण वायु है उसी प्रकार गृहस्थ आश्रम अन्य सभी का अवलंबन होती है।

वानप्रस्थ - यह आंशिक त्याग का आश्रम माना गया है। जीवन के इस चरण में यदि व्यक्ति निर्णय लेता है कि वह परिवार की जिम्मेदारी को अच्छे से निभा चुका है और अब परिवार से ऊपर उठ कर पूरे समाज के लिए कुछ करना चाहता है, और इसके लिए वो अपने घर को त्याग कर समाज सेवा के लिए किसी अन्य स्थान पर जहाँ वह सार्वजनिक रूप से समाज के लिए उपलब्ध हो पाता है तो उसे वानप्रस्थी कहते हैं। प्राचीन काल में

समाज की सेवा के लिए व्यक्ति वनों में जहाँ आश्रम – कुटिया बना कर ऋषि-मुनि या आचार्य रहते थे, वहाँ चले जाते थे इसीलिए वानप्रस्थ का नाम अर्थात् वन गमन से भी जोड़ा जाता है। इस आश्रम में मानव 50 वर्ष की आयु में प्रवेश करता है और 75 वर्ष की आयु तक रहना पड़ता है। इस आयु तक बच्चे बड़े हो जाते हैं और धीरे-धीरे भौतिक संबंधों से दूर होना शुरू हो जाता है। यह आयु सेवानिवृत्ति के लिए सही उम्र मानी जाती है। व्यक्ति जीवन निर्वाह का मोह छोड़ मोक्ष प्राप्ति की तरफ ध्यान और उद्देश्य बना लेता है तो आचार्य के मार्गदर्शन में न्यूनतम बारह वर्ष का वानप्रस्थ और एक वर्ष का अज्ञातवास पूरा करना पड़ता है। वानप्रस्थ में रहकर धर्म और ध्यान का कार्य करते हुए मोक्ष की अभिलाषा रखते हुए जीवन जीते हुए आगे सन्यास आश्रम के लिए अपने को तैयार करना चाहिए ऐसा ज्ञानी कहते हैं। मानव ऐसे रास्ते पर चलना प्रारम्भ करता है जो उसे दिव्य की ओर ले जाने की तरफ अग्रसरित करती है। उसके बाद आचार्य माता-पिता (जीवित हों तो) एवं यदि विवाहित हों तो पत्नी की अनुमति के बाद उसे विधि-विधान से गेरुए वस्त्र धारण करवाते हैं। बताते हैं कि गेरुए वस्त्र धारण कराने का अर्थ है कि व्यक्ति सन्यास धारण करने वाले को याद रहे कि अग्नि की लपटें ही उसका एकमात्र अन्तिम लक्ष्य है।

संन्यास- मानव जीवन का अंतिम चरण तब आता है जब वह अपने सांसारिक संबंधों से पूरी तरह से स्वतन्त्र होने की प्रक्रिया प्रारम्भ कर देता है। शास्त्रों के अनुसार यह चरण 75 वर्ष से शुरू होता है और जीवन के अंतिम समय तक रहता है। यह समय भावनात्मक जुड़ावों से पूरी तरह मुक्त होता है। यह एक तपस्वी का जीवन बन जाता है। एकाकी पुरुष को ही मुक्ति मिलती है, इस ज्ञान के साथ संन्यासी सिद्धि की प्राप्ति के लिए नित्य बिना किसी सहायक के अकेला ही भ्रमण के लिए निकल जाता है।

सन्यासी न ही किसी को छोड़ता है और न किसी के द्वारा छोड़ा जाता है। मिट्टी के बर्तन के टुकड़े का प्रयोग खाने के लिए, वृक्ष का छाया रहने के लिए और सभी के साथ एक से व्यवहार करने के लिए मुक्त पुरुष ही सन्यासी के लक्षण माने गए हैं। संन्यास ही धर्म की रीढ़ मानी गयी है।

आश्रम से जुड़े संन्यासी को ही संन्यासी माना जाता है। विवरण से ज्ञात होता है कि संन्यासियों का मंदिर से कोई सम्बंध नहीं होता है। वानप्रस्थ और संन्यास में धर्म प्रचार तथा मोक्ष का महत्व माना गया है। वानप्रस्थ आश्रम की संन्यास से और गृहस्थाश्रम की वानप्रस्थ से तुलना करने पर साफ तौर पर इनके बीच समानता दिखाई देती है। वानप्रस्थ की संन्यास आश्रम से तुलना करने पर जीवनयापन में अंतर बहुत कम मिलता है।

गृहस्थाश्रम और वानप्रस्थ के बीच भी बहुत समानता है। अगर साधारण तौर पर देखें तो मूलरूप से वानप्रस्थ गृहस्थ ही है। वानप्रस्थ आश्रम के व्यक्ति का वैवाहिक जीवन समाप्त नहीं होता है। गृहस्थ आश्रम का व्यक्ति की तरह वानप्रस्थ का व्यक्ति संपत्ति का स्वामी भी रहता है। गृहस्थ व्यक्ति की तरह ही वानप्रस्थी संसार का त्याग नहीं करता। यह आवश्यक होता है की वह वैदिक धर्म का अनुसरण करें इतनी समानता के बाद भी दोनों आश्रमों के अंतर की भी व्याख्या और नीति निर्धारित है। गृहस्थाश्रम और वानप्रस्थ के बीच मुख्यतः तीन बातों का अंतर माना गया है – (1) गृहस्थ के लिए भोजन और वस्त्र पहनने में सादगी रखने की आवश्यकता नहीं है, जबकि वानप्रस्थ में सादगी निर्धारित है। (2) गृहस्थ को समाज में रहना होता है, जबकि वानप्रस्थ को वनों में रहना होता है और (3) वानप्रस्थ को वेदांत अध्ययन करने पर प्रतिबन्ध नहीं है वहीं गृहस्थ को वेदों तक ही सीमित रहना होता है।

मनुस्मृति के चार श्लोक—

**यथा नदीनदाः सर्वे सागरे यान्ति संस्थितिम्।
तथैवाश्रमिणः सर्वे गृहस्थे यान्ति संस्थितिम्॥1॥**

**यथा वायुं स्रमाश्रित्य वर्तन्ते सर्वजन्तवः।
तथा गृहस्थमाश्रित्य वर्तन्ते सर्व आश्रमाः॥2॥**

**यस्मान्नयोऽप्याश्रमिणो दानेनान्नेन चाब्बहम्।
गृहस्थेनैव धारयन्ते तस्मान्जयेष्ठाश्रमो गृही॥3॥**

**स संधारय्यः प्रयत्नेन स्वर्गमक्षयमिच्छता।
सुखं चेहेच्छता नित्यं योऽधार्यो दुर्बलेन्द्रियैः॥4॥**

मनुस्मृति के इन चार श्लोकों की विवेचना करते हुए महर्षि दयानन्द लिखते हैं कि जैसे नदी और बड़े-बड़े नद तब तक भ्रमण करते रहते हैं जब तक समुद्र में मिल नहीं जाते, वैसे ही गृहस्थ के आश्रय से ही सब आश्रम स्थिर रहते हैं।॥1॥

बिना गृहस्थ आश्रम के किसी आश्रम का कोई व्यवहार सिद्ध नहीं होता है।॥2॥

गृहस्थ आश्रम से ब्रह्मचारी, वानप्रस्थ और संन्यासी तीनों आश्रमों को प्रतिदिन दान और अन्न आदि देने की व्यवस्था गृहस्थ ही धारण करता है इसीलिए गृहस्थ ही ज्येष्ठाश्रम है, अर्थात् सब व्यवहारों में सर्वश्रेष्ठ है।॥3॥

जो मोक्ष और संसार के सुख की इच्छा करता हो वह प्रयत्न कर गृहस्थ आश्रम को धारण करे। गृहस्थ आश्रम भीरु और निर्बल पुरुषों के धारण करने के योग्य नहीं है इसे भीरु व निर्बल लोगों के अलावा स्त्री पुरुष अच्छे प्रकार धारण करें।॥4॥

आश्रम व्यवस्था सनातन धर्म की विशेषता है, किन्तु इसका बहुत बड़ा सार्वभौम और शास्त्रीय महत्व है। आदर्श और व्यवहार में हमेशा अंतर रहता है जो मानव स्वभाव के अनुसार स्वाभाविक भी है, इसके बावजूद आश्रम व्यवस्था की कल्पना और व्यवहार विशेष है। डॉयसन द्वारा लिखित (एनसाइक्लोपीडिया ऑव रेलिजन ऐंड एथिक्स) में आश्रम शब्द के बारे में वर्णित विचार कि मनु तथा अन्य धर्मशास्त्रों में प्रतिपादित आश्रम की विवेचना और व्यवहार में कितना मेल है, कहना बहुत कठिन है परन्तु यह स्वीकार्य है कि विश्व के मानव इतिहास में कहीं भी कोई तत्व या संस्था ज्ञात नहीं है जो सनातन धर्म की आश्रम व्यवस्था के सिद्धान्तों के कहीं भी निकट हो।

भारतीय शिक्षा शास्त्री

महर्षि पाणिनि



प्रोफेसर डॉ. हरेन्द्र सिंह

शिक्षाविद, शैक्षिक प्रशासक एवं चिन्तक



शिक्षाशास्त्री शब्द सामान्यतया उन विद्वानों हेतु प्रयुक्त किया जाता है जिनका सम्बन्ध शिक्षा से होता है। हमारी प्राचीन भारतीय परम्परा एवं चिंतन में शिक्षा को मानव के ज्ञान संवर्धन हेतु विशेष महत्त्व दिया गया है। कहा जाता है कि प्राचीन भारतीय शिक्षा का उदय वेदों के द्वारा हुआ है तथा यह भी शाश्वत सत्य है कि सम्पूर्ण विश्व में 'वेद' सर्वाधिक प्राचीन साहित्य हैं जो कि हमारे ज्ञान स्रोत हैं। वेद शब्द 'विद्' धातु से बना है जिसका अर्थ है— ज्ञान प्राप्त करना। ज्ञान प्राप्ति में सहायक शास्त्र को ही वेदांग कहा जाता है जिनकी संख्या छः है— शिक्षा, कल्प, व्याकरण, ज्योतिष, छन्द और निरुक्त। इनमें प्रथम वेदांग 'शिक्षा' है। तैत्तिरीयोपनिषद् की प्रथम वल्ली के द्वितीय अनुवाक में भी कहा गया है कि, "ॐ शीक्षां व्याख्यास्यामः। वर्णः स्वरः। मात्रा बलम्। साम सन्तानः। इत्युक्तः शीक्षाध्यायः।" अर्थात् शिक्षा में वर्ण, स्वर, मात्रा, बल, साम, सन्धि तथा छन्द आदि की व्याख्या अथवा अध्ययन किया जाता है। इनके बिना किसी भी साहित्य कि रचना असम्भव है। आचार्य सायण ने ऋग्वेदभाष्यभूमिका के पृष्ठ संख्या 49 पर शिक्षा को स्पष्ट करते हुए कहा कि "वर्णस्वराद्युच्चारणप्रकारो यत्रोपदिश्यते सा शिक्षा।" अर्थात् जो स्वर, वर्ण आदि के उच्चारण के प्रकार का उपदेश देती है, वह विद्या शिक्षा है। शिक्षा का प्रथम सोपान वर्ण शिक्षा है। ऋक्संप्रतिशाख्य को भी वर्ण शिक्षा के नाम से पुकारा गया है— "निन्दन्त्यकृत्स्नेति च वर्ण शिक्षाम्।" संस्कृत के विशिष्ट विद्वान शिवराज आचार्य

कौण्डिन्यायन ने अपने ग्रन्थ 'कौण्डिन्यायनशिक्षा' में भी कहा है कि, "वर्णानां च स्वराणां च मात्राया बल साम्ययोः। पदान्ताद्योः संहिताया विचारो यत्र लभ्यते।। तत्सम्बद्धाश्चापरेअपि विषया यत्र वर्णिताः। भवन्ति सा हि प्रथमा विद्या शिक्षेति भाविताः।।" अर्थात् शिक्षाशास्त्र का उद्देश्य वेद (ज्ञान प्राप्ति) कि उच्चारण शुद्धि की रक्षा करना और अध्ययनकर्ताओं को समर्थ बनाना है। चूँकि उच्चारण शुद्धि के लिए वर्ण, स्वर, मात्रा, बल, साम, सन्धि तथा छन्द आदि में पारंगत होना अति आवश्यक है तथा यह सब व्याकरण का विषय हैं। महर्षि पाणिनि ने वर्णों, स्वरों के विवेचन के अतिरिक्त इनकी उच्चारण प्रक्रिया का अति सूक्ष्म विश्लेषण किया है। व्याकरण के स्वर, उच्चारण आदि के लिए 'पाणिनीय शिक्षा' एवं 'अष्टाध्यायी' पूर्ण मार्गदर्शक एवं प्राचीन ग्रन्थ है जिनके रचयिता प्राचीन भारतीय शिक्षाशास्त्री महर्षि पाणिनि हैं।

महर्षि पाणिनि कोई सामान्य शिक्षाशास्त्री नहीं थे अपितु वे सम्पूर्ण विश्व के अब तक के सबसे तीक्ष्ण बुद्धि वाले संस्कृत व्याकरण के आचार्य हैं। आचार्य पतंजलि के अनुसार महर्षि पाणिनि ने जो सूत्र एक बार लिखा उसे कभी काटा नहीं। व्याकरण में उनके प्रत्येक अक्षर को प्रमाण माना जाता है। आज भी महर्षि पाणिनि के बारे में कहा जाता है कि, 'शब्दः लोके प्रकाशते', अर्थात् उनका नाम सर्वत्र प्रकाशित है। वे आधुनिक संस्कृत

व्याकरण के जनक माने जाते हैं। महर्षि पाणिनि को व्रतज्ञ आचार्य भी कहा जाता है इसके अतिरिक्त विभिन्न ग्रंथों में उनके अन्य कई नामों का भी उल्लेख मिलता है। पुरुषोत्तमदेव के 'त्रिकांडशेष' कोश में आचार्य पाणिनि के पाणिन्, दाक्षीपुत्र, शालंकी, शालातुरीय, एवं आहिक आदि नामों का भी वर्णन है। पतंजलि कृत महाभाष्य में पाणिनि को 'दाक्षी पुत्र' कहा गया है, जिससे प्रतीत होता है कि, पाणिनि के माता का नाम 'दाक्षी' था, एवं वह दक्षकुल से उत्पन्न था। इनके पिता का नाम 'शलकं' था, एवं पाणिनिय इसका कुलनाम था। हरिदत्त के अनुसार, पाणिपुत्र, 'पाणिन,' नामक ऋषि का पाणिनि पुत्र था। कैयट के अनुसार पाणिनि के पिता का नाम 'पडिन' था। पाणिनि का एक नाम 'शालातुरी' है। इससे ज्ञात होता है कि इनके पूर्वज 'शलातूर ग्राम' के निवासी थे।

महर्षि पाणिनि के जन्म काल का समय विभिन्न विद्वान सातवीं शताब्दी ईसा पूर्व से चतुर्थ शताब्दी ईसा के मध्य मानते हैं। विभिन्न तर्कों के आधार पर इतना तय है कि छठी शताब्दी ईसा पूर्व के बाद और चौथी शताब्दी ईसापूर्व से पहले की अवधि में इनका अस्तित्व रहा होगा। इनका जीवनकाल 520—460 ईसा पूर्व माना जाता है। डॉ. वासुदेव शरण अग्रवाल ने 'पाणिनि कालीन भारतवर्ष' ग्रंथ में सभी मतों की आलोचना करते हुए निष्कर्ष दिया है कि

पाणिनि का समय 450 ईसा पूर्व से 400 ईसा पूर्व के मध्य है। पुष्ट प्रमाणों के कारण यह मत सर्वाधिक मान्य है। इनकी मृत्यु के विषय में कहा जाता है कि पाणिनि को एक शेर ने मारा था। महर्षि पाणिनि का जन्म तत्कालीन उत्तर पश्चिम भारत के गांधार में हुआ था। ऐसा माना जाता है कि इनका जन्म पंजाब के शालातुला में हुआ था जो आधुनिक पेशावर (पाकिस्तान) के करीब है। जहाँ काबुल नदी सिंधु में मिली है उस संगम से कुछ मील दूर यह गाँव था जिसे अब लाहौर कहा जाता है। अपने जन्मस्थान के अनुसार पाणिनि शालातुरीय भी कहे गए हैं और अष्टाध्यायी में स्वयं उन्होंने इस नाम का उल्लेख किया है। चीनी यात्री ह्वेन त्सांग/ह्वेन सांग/युवान चांग या युआन-त्यांग (Xuán Zàng; Wade-Giles: Hsüan-tsang) (सातवीं शताब्दी) उत्तर-पश्चिम से आते समय शालातुर गाँव में गए थे, जहाँ पर उन्होंने पाणिनि की मूर्ति स्थापित देखी।

महर्षि पाणिनि के काल में शिक्षा और साहित्य का बहुत विस्तार था। संस्कृत भाषा का उन्होंने बहुत ही गहरा अध्ययन किया था। वैदिक और लौकिक दोनों भाषाओं से वे पूर्णतया परिचित थे। उन्हीं की सामग्री से पाणिनि ने अपने व्याकरण की रचना की पर उसमें प्रधानता लौकिक संस्कृत की ही रखी। बोलचाल की लौकिक संस्कृत को उन्होंने भाषा कहा है। उन्होंने न केवल ग्रंथरचना को किंतु अध्यापन कार्य भी किया। कविराज राजशेखर की काव्यमीमांसा के अनुसार, वर्ष, उपवर्ष, पिंगल एवं व्याडी नामक साधियों के साथ, पाणिनि ने पाटलीपुत्र में शिक्षा प्राप्त की, एवं वहाँ शास्त्रपरीक्षा में ये उत्तीर्ण हुए। एस. के. चटर्जी ने अपनी पुस्तक 'भारतीय आर्यभाषा तथा हिंदी' के पृष्ठ संख्या 66 पर उद्धृत किया है कि कई अभ्यासकों के अनुसार, पाणिनि की शिक्षा तक्षशिला में हुई थी, संभव है कि उनका सम्बन्ध तक्षशिला के विश्वविद्यालय से रहा हो। यह भी कहा जाता है कि जब वे अपनी सामग्री का संग्रह कर चुके तो उन्होंने कुछ समय तक एकांतवास किया और अष्टाध्यायी की रचना की।

महर्षि पाणिनि ने अष्टाध्यायी नामक

सर्वोत्कृष्ट ग्रन्थ की रचना की है, इसमें अलौकिक संस्कृति के साथ ही वैदिक व्याकरण भी दिया गया है। यह सूत्र पद्धति से लिखा गया है, इसमें 8 अध्याय हैं। अतः ग्रंथ का नाम 'अष्टाध्यायी' पड़ा। इसमें सूत्रों की संख्या 3997 है। 'अष्टाध्यायी' अष्टान्ध प्रकांड शब्द-शास्त्र-ज्ञान और असाधारण प्रतिभा का प्रमाण है। संस्कृत जैसी देवों की भाषा के व्याकरण को जितने संक्षेप में इन्होंने प्रस्तुत किया है उसे देखकर विश्वभर के शब्दशास्त्रज्ञों को दाँतों तले उँगली दबानी पड़ती है। अष्टाध्यायी मात्र व्याकरण ग्रंथ नहीं है, इसमें प्रकारांतर से तत्कालीन भारतीय समाज का पूरा चित्र मिलता है। उस समय के शिक्षा और राजनीतिक जीवन, भूगोल, सामाजिक, आर्थिक, दार्शनिक चिंतन, खान-पान, रहन-सहन आदि के प्रसंग अष्टाध्यायी में स्थान-स्थान पर अंकित हैं। अष्टाध्यायी के अतिरिक्त 'शिक्षासूत्र', 'गणपाठ', 'धातुपाठ' और 'लिंगानुशासन' नामक पुस्तकों की भी इन्होंने रचना की है।

संस्कृत भाषा को व्याकरण सम्मत रूप देने में पाणिनि का योगदान अतुलनीय माना जाता है।

कहा जाता है कि शब्दविद्या की प्राप्ति के लिये महर्षि पाणिनि ने भगवान् शंकर की आराधना की जिस पर भगवान् शंकर ने प्रकट होकर यह विद्या उन्हें प्रदान की। घर आकर पाणिनि ने भगवान् शंकर से पढी हुई विद्या को पुस्तक रूप में लिपिबद्ध किया। तत्कालीन राजा ने उनके ग्रंथ का बड़ा आदर किया। राज्य की समस्त पाठशालाओं में उसके पठन-पाठन की आज्ञा की और घोषणा की कि जो कोई उसे आदि से अंत तक पढेगा उसे एक सहस्र स्वर्णमुद्राएँ इनाम दी जायँगी। इनके विषय में एक कथा यह भी प्रसिद्ध है कि एक बार ये जंगल में बैठे हुए अपने शिष्यों को पढा रहे थे, इतने में एक जंगली हाथी आकर इनके और शिष्यों के बीच से होकर निकल गया। कहते हैं, यदि गुरु और शिष्य के बीच में से जंगली हाथी निकल जाय तो बारह वर्ष का अनध्याय हो जाता है अर्थात् बारह वर्ष तक गुरु को अध्यापन नहीं करना चाहिए, इसी कारण इन्होंने बारह वर्ष के लिए शिष्यों को पढाना छोड़ दिया और इसी बीच में अपने प्रसिद्ध व्याकरण ग्रन्थ की रचना कर डाली।

महर्षि पाणिनि को सुहृद्भूत आचार्य अर्थात् सबके मित्र एवं प्रमाणभूत आचार्य भी कहा है। उनके समय शिक्षक और छात्रों के बीच का रिश्ता बहुत करीबी और अंतरंग था। शिक्षक को पिता के रूप में और शिष्य को अपने पुत्र के रूप में माना जाता था। इस संबंध ने शिक्षण और सीखने की प्रक्रिया को सुगम बनाया। शिष्य को 'छात्र' कहा जाता था। कक्षाएं आमतौर पर सुबह और शाम को आयोजित की जाती थीं। कुछ अध्ययनशील छात्र रात में भी काम करते थे। एक शिष्य को शिक्षक के सामने बिस्तर से उठना पड़ता था और शिक्षण की व्यवस्था करनी पड़ती थी, रटना-शिक्षा की उपयुक्त विधि थी। महर्षि पाणिनि ने अपने सूत्र में इस पद्धति का उल्लेख यह कहकर किया है कि श्रोत्रिय वह है जो छंदों या वेदों को हृदय से सीखता है। पाणिनि के दो सूत्रों से पता चलता है कि ग्रंथों के पाठ में मौखिक परीक्षाएं होती थीं। महर्षि पाणिनी इंगित करता है कि विभिन्न ग्रेड या वर्ग थे जिनके अनुसार परीक्षार्थियों को उनकी मौखिक परीक्षा के परिणामों पर योग्यता के क्रम में स्थान दिया गया था।

लेकिन रटना-सीखना, अध्ययन का एकमात्र तरीका नहीं था जिसमें स्मृति ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। अध्ययन के विभिन्न विषय थे जिन्हें समझने की आवश्यकता थी। पाणिनि का व्याकरण अपने आप में एक ऐसा विषय था, जिसे समझने के लिए पाठक की मानसिक क्षमता जैसे तर्क और आलोचनात्मक निर्णय के निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है। महर्षि पाणिनि ने अपने सूत्र में यांत्रिक और आलोचनात्मक अध्ययन दोनों की विधियों का स्पष्ट रूप से उल्लेख किया है। महर्षि पाणिनि द्वारा प्रयुक्त तकनीकी शब्द 'अध्यायण' यांत्रिक पुनरावृत्ति की पहली विधि को इंगित करता है जबकि 'वेदनाम' शब्द दूसरी विधि के लिए है, अर्थात् शब्दों के अर्थ की समझ।

महर्षि पाणिनि के विषय में कहा जाता है कि, 'महती सूक्ष्मेक्षिका वर्तते सूत्रकारस्य' अर्थात् व्याकरणाचार्य पाणिनि की दृष्टि अत्यंत पैनी है। पाणिनि के वर्गीकरणों का इतना महत्व है कि कालांतर में भाषा के जो प्रयोग 'अष्टाध्यायी' के निष्कर्ष पर खरे नहीं उतरे हैं, उन्हें 'अपाणिनीय' कहकर अशुद्ध घोषित कर दिया जाने लगा। कहा जाता है

कि पाणिनि के सूत्र में एक भी शब्द अनर्थक नहीं है।

महर्षि पाणिनि भारत के एक ऐसे महान शिक्षा शास्त्री, संस्कृत के उद्भट विद्वान व व्याकरणाचार्य हुए हैं जिन्हें सम्पूर्ण विश्व अपना अनुकरणीय मानता है। प्रसिद्ध जर्मन भारतविद् मैक्स मूलर (१८२३-१९००) ने अपने साइंस ऑफ थाट में कहा - 'मैं निर्भीकतापूर्वक कह सकता हूँ कि अंग्रेजी या लैटिन या ग्रीक में ऐसी संकल्पनाएँ नगण्य हैं जिन्हें संस्कृत धातुओं से व्युत्पन्न शब्दों से अभिव्यक्त न किया जा सके। इसके विपरीत मेरा विश्वास है कि 2,50,000 शब्द सम्मिलित माने जाने वाले अंग्रेजी शब्दकोश की सम्पूर्ण सम्पदा के स्पष्टीकरण हेतु वांछित धातुओं की संख्या, उचित सीमाओं में न्यूनीकृत पाणिनीय धातुओं से भी कम है। ...अंग्रेजी में ऐसा कोई वाक्य नहीं जिसके प्रत्येक शब्द का 800 धातुओं से एवं प्रत्येक विचार का पाणिनि द्वारा प्रदत्त सामग्री के सावधानीपूर्वक विश्लेषण के बाद अविशष्ट 121 मौलिक संकल्पनाओं से सम्बन्ध निकाला न जा सके। सर डब्ल्यू डब्ल्यू हण्डर ने पाणिनि के व्याकरण को सर्वश्रेष्ठ मानते हुए लिखा है कि, 'संसार के व्याकरणों में पाणिनीय व्याकरण सर्वशिरोमणि है... यह मानवीय मष्तिष्क का अत्यन्त महत्वपूर्ण अविष्कार है।' प्रो. मोनियर विलियम्स लिखते हैं कि, 'पाणिनीय व्याकरण उस मानव-मष्तिष्क की प्रतिभा का आश्चर्यतम नमूना है जिसे किसी दूसरे देश ने आज तक सामने नहीं रखा।'

महर्षि पाणिनि जैसे शिक्षाशास्त्रियों, व्याकरणाचार्यों व विद्वानों का अध्ययन करने से ही यह ज्ञात होता है कि भारत की अकल्पनीय प्राचीनता का यही रहस्य है कि इस देश की पावन भूमि महर्षि पाणिनि जैसे शिक्षाशास्त्रियों, विद्वानों, तपस्वियों से कभी रिक्त नहीं रही और जब तक ऐसे उद्भट विद्वानों की परंपरा भारत में बनी रहेगी तब तक यह पावन देश सम्पूर्ण विश्व में अपनी गौरव पताका फहराता रहेगा। ■

राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए अनिवार्य हो सैन्य, चिकित्सीय एवं आपदा प्रबंधन प्रशिक्षण



डॉ. मनमोहन सिंह शिशोदिया
भौतिकी विज्ञान विभाग
गौतमबुद्ध विश्वविद्यालय, ग्रेटर नोएडा

इक्कीसवीं सदी में तेजी से बदलते विश्व परिदृश्य में भारत की एकता एवं अखंडता को अक्षुण्य रखने के लिए प्रभावी दीर्घकालिक उपाय करने की आवश्यकता है। ऐसे उपाय न करने का खामियाजा देश को अपना बड़ा भौगोलिक क्षेत्र गंवाकर एवं विदेशी आक्रांताओं की हजारों साल की गुलामी के रूप में भुगतना पड़ा है। भारत के उत्तर में स्थित विस्तारवादी चीन एवं उत्तर-पश्चिम में स्थित आतंकवादी पाकिस्तान, भारत के सुरक्षा परिवेश को लगातार चिंताजनक बना रहे हैं। जहां 1947 के भारत विभाजन से जन्मे पाकिस्तान ने आतंकी फैक्ट्री तैयार कर दुनिया में आतंक का व्यापार करने वाले असफल देश के रूप में पहचान बनायी है, वहीं चीन ने धोखा, दबाव एवं दुष्प्रचार के माध्यम से जमीन हड़पने वाले विस्तारवादी देश की। चीन की अपने पड़ोसी देशों की जमीन हड़पने की लत इस तथ्य से समझी जा सकती है कि जिन 14 देशों के साथ इसकी साझा सीमा है उनमें से एक भी ऐसा देश नहीं है जिसके साथ उसका सीमा विवाद न हो। जहां 1962 में भारत पर हमला कर उसने लद्दाख के लगभग

38,000 वर्ग कि.मी. क्षेत्र को अपने अनाधिकृत कब्जे में ले लिया था वहीं अरुणाचल प्रदेश के 90,000 वर्ग कि.मी. क्षेत्र पर भी वो अपना झूठा दावा करता रहता है। हाल ही में जब भारत सहित पूरी दुनिया का ध्यान चीनी वायरस (SARS-CoV-2) के प्रकोप से अपने नागरिकों को बचाने पर केंद्रित था, तब मौकापरस्त चीन की पीपल्स लिबरेशन आर्मी भारत के लद्दाख की गलवान घाटी में घुसने का प्रयास कर रही थी। चीनी सेना के इस नापाक मनसूबे को विफल करने में 15 जून 2020 को 20 जांबाज भारतीय सैनिकों को अपनी शहादत देनी पड़ी। इससे भारत को समझना होगा कि सदी के बदलाव से चीन की विस्तारवादी सोच में कोई बदलाव नहीं आया है। वसुधैव कुटुंबकम के संस्कारों वाले भारत के विरुद्ध बना पाकिस्तान और चीन का नापाक गठजोड़, भारतीय सुरक्षा के लिए खतरे की घंटी है। चार युद्धों में मुंह की खाने के बाद भी पाकिस्तान, भारत में लगातार अलगाववाद एवं आतंकवाद फैलाने की मुहिम में लगा हुआ है। हथियार, गोला बारूद, एवं आर्थिक मदद उपलब्ध कराकर चीन भी पाकिस्तान के इन प्रयासों में सहयोग करता रहता है। पाकिस्तान को चीनी समर्थन का आलम यह है कि वो भारत के गुनहगार अजहर मसूद जैसे दुर्दांत पाकिस्तानी आतंकवादी का संयुक्त राष्ट्र संघ में बचाव करता है। चीन की शह पर ही नेपाल की कम्युनिस्ट सरकार ने कालापानी और लिपुलेख को नेपाल का हिस्सा बताने का झूठा राग अलापना शुरू कर दिया है। भारत के अन्य

पड़ोसी देशों जैसे श्रीलंका, बांग्लादेश एवं भूटान में भी चीन, भारत के प्रभाव को घटाने के लिए ऐड़ी-चोटी का प्रयास कर रहा है।

यद्यपि कोरोना की उत्पत्ति की जांच अभी चल रही है, तथापि इसकी उत्पत्ति चीन की वुहान लैब से होने पर विश्व जनमत बनता दिख रहा है। अमेरिकन राष्ट्रपति के सलाहकार डॉक्टर एंथोनी फाउची ने हाल ही में स्वीकार किया कि, 'यह संभव है कि कोरोना वायरस चीन की वुहान लैब से बाहर आया हो'। वहीं पुणे के वैज्ञानिक राहुल बाहुलिकर एवं मोनाली राहलकर का शोध भी कोरोना की वुहान लैब से पैदाइश के संकेत दे रहा है। कोरोना का वुहान लैब से पैदा होना यदि स्थापित होता है तो चीन न केवल भारत अपितु पूरी मानवता के अस्तित्व के लिए खतरा सिद्ध होगा। सैन्य आक्रमण एवं बीमारियों के अलावा प्राकृतिक आपदाओं से निपटना भी एक प्रमुख राष्ट्रीय चुनौती है। वर्ष 2001 का गुजरात भूकंप, 2004 की सूनामी, 2013 का उत्तराखंड भूस्खलन एवं 2014 की कश्मीर बाढ़ आदि आपदाएं इस चुनौती की गंभीरता का अहसास कराती हैं।

भारत को ऐसी स्थिति की कल्पना करनी होगी कि, 'भारत गंभीर महामारी एवं प्राकृतिक आपदा से जूझ रहा है और चीन, पाकिस्तान अथवा दोनों एक साथ भारत पर आक्रमण कर देते हैं। कुछ और देश भी प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से चीन-पाकिस्तान का साथ देने लगते हैं। साथ ही चर्चिल की मान्यता, 'जब तक कोई आंतरिक शत्रु नहीं है, तब तक बहरी शत्रु आपका कोई नुकसान नहीं कर सकता के अनुरूप विदेशी आकाओं से नियंत्रित होने वाली कुछ आंतरिक ताकतें भी आक्रमणकारियों का साथ देने लगती हैं'। फिर भारत एवं चीन की सैन्य क्षमताओं सैन्य कर्मचारी (34/26.9 लाख), सैन्य खर्च (+ 71.1+261 अरब), परमाणु हथियार (150/320), लड़ाकू

हेलीकॉप्टर (692/1004), युद्धक टैंक (4184/13050), पनडुब्बी (16/76), नौसैनिक बेड़े (295/714), लड़ाकू विमान (520/1222) पर नजर डालें तो देश की अखंडता सुनिश्चित करने के लिए बिना समय गवांये प्रभावी एवं दूरदर्शी कदम उठाने की अनिवार्यता महसूस होती है। भारतीय नागरिकों को सैन्य, चिकित्सीय एवं आपदा प्रबंधन का अनिवार्य प्रशिक्षण देना एक ऐसा कदम होगा जो राष्ट्रीय सुरक्षा तंत्र को अभेद्य बनाने में मील का पत्थर साबित हो सकता है। प्रशिक्षण की जिम्मेदारी ऐसे संगठन को दी जा सकती है जो नागरिकों को सैन्य, सामान्य चिकित्सा, आपदा प्रबंधन आदि का उत्कृष्ट प्रशिक्षण देने के साथ-साथ उनमें वफादारी, कर्तव्यपरायणता, निःस्वार्थ सेवा, सत्यनिष्ठा, देशभक्ति, एवं साहस जैसे गुणों को भी अंतर्निविष्ट कर सके। यह तलाश स्वाभाविक रूप से भारतीय सेना पर ही आकर खत्म होती है।

मेजर जनरल (सेवानिवृत्त) भुवन चंद्र खंडूरी की अध्यक्षता वाली रक्षा मामलों की स्थाई समिति ने वर्ष 2018 में केंद्र एवं राज्यों के अंतर्गत राजपत्रित अधिकारी की नौकरी चाहने वालों को पांच वर्ष की अनिवार्य सैन्य सेवा की सिफारिश की थी। हालांकि तत्कालीन वित्त एवं रक्षा मंत्री स्वर्गीय श्री अरुण जेटली ऐसी व्यवस्था के पक्षधर नहीं थे। संसद में बोलते हुए उन्होंने कहा था कि, भारतीय संविधान में अनिवार्य सैन्य प्रशिक्षण की व्यवस्था नहीं है। सैन्य प्रशिक्षण की अनिवार्यता प्रजातान्त्रिक मूल्यों के अनुकूल नहीं होगी चूंकि प्रजातंत्र में सभी को अपनी इच्छा के अनुसार कार्य एवं व्यवसाय चुनने का अधिकार है। युवाओं के अनिवार्य सैन्य प्रशिक्षण से पूरे देश का सैन्यकरण हो जायेगा और कुछ प्रशिक्षित बेरोजगार असामाजिक गतिविधियों में भी शामिल हो सकते हैं। इससे होने वाले फायदे इसमें होने वाले भारी-भरकम खर्च के अनुरूप नहीं होंगे और इससे देश पर भारी बोझ

पड़ेगा। ये आशंकाएं इसलिए निर्मूल प्रतीत होती हैं चूंकि इजराइल, ताइवान, स्विट्जरलैंड, सिंगापुर, नॉर्वे, रूस, दक्षिण कोरिया, ऑस्ट्रिया, ब्राजील, म्यांमार, डेनमार्क, मिश्र, ग्रीस, ईरान, मेक्सिको, थाईलैंड, तुर्की, यूनाइटेड अरब अमीरात जैसे दो दर्जन से अधिक देशों में अनिवार्य सैन्य प्रशिक्षण की व्यवस्था कई दशकों से सफलतापूर्वक चल रही है।

ईमानदारी, वफादारी, कर्तव्यपरायणता, निःस्वार्थ सेवा, अनुशासन, सत्यनिष्ठा, देशभक्ति, साहस जैसे मूल्यों वाली भारतीय सेना द्वारा प्रशिक्षित नागरिक भी उक्त गुणों से संपन्न होंगे। जहां प्रशिक्षित नागरिक किसी भी परिस्थिति में अनुशासित रहकर आवश्यक दिशानिर्देशों का पालन करेगा, वहीं उपलब्ध संसाधनों का समाज के लिए बेहतर प्रयोग कर सकेगा। सैन्य, आपदा प्रबंधन एवं चिकित्सीय प्रशिक्षण पाए नागरिकों के अनुशासित व्यवहार से किसी भी आपदा की विभीषिका को कम किया जा सकेगा। इस प्रशिक्षण से प्रशिक्षित नागरिकों (किसान, व्यापारी, वकील, शिक्षक, नौकरशाह, अभिनेता, राजनेता, पत्रकार आदि) में कर्तव्यपालन एवं चुनौतियों की बेहतर समझ के साथ ही राष्ट्रीय चरित्र विकसित होगा। जिसके फलस्वरूप नौकरशाहों, न्यायधीशों, जनप्रतिनिधियों एवं शासकों की निर्णय क्षमता में बेहतरी के साथ ही, निर्णय स्वकेन्द्रित न होकर राष्ट्र केंद्रित होंगे। 'स्वदेश हित सर्वोपरि' के भाव से ओतप्रोत नागरिक स्वार्थ में अंधा न होकर परमार्थ के लिए समर्पित होगा। ऐसे भारत में जनप्रतिनिधियों की चुनावी जीत उनके घोषणापत्रों में शामिल सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनैतिक एवं आर्थिक माध्यमों से होने वाले राष्ट्रनिर्माण के मुद्दों के आधार पर होगी न कि उन लोकलुभावन वादों से जो शायद ही कभी यथार्थ के धरातल को छू पाते हों। (निजी विचार)

कोरोना आपदा से रोजगार एवं स्वदेशी उद्यमिता में आत्मनिर्भरता



अनुपमा अग्रवाल
पत्र लेखिका एवं समाज सेविका



गतवर्ष जनवरी माह में जब चीनी वायरस कोविड 19 के संक्रमण ने भारत में दस्तक दी उस समय तक देश की जनता, कोरोना की भयावहता से पूरी तरह अनजान थी। प्रधानमंत्री मोदी जी ने दूरदर्शिता दिखाते हुए संक्रमण की दर भयावह होने से पहले ही सम्पूर्ण देश में 'जान है तो जहान है' के आधार पर लॉकडाउन का जटिल निर्णय लिया जिससे देश में बड़ी जनहानि से बचाव के साथ आपदा से लड़ने हेतु सभी आवश्यक संसाधनों को आत्मनिर्भर रहते हुए विकसित किया गया। आयात बढ़ने से देश में जो हस्तशिल्प एवं कुटीर उद्योग बन्द हो गए थे या बंदी के कगार पर थे उनको इस समयावधि में गति मिल गई जिससे न केवल पुरुषों के लिए रोजगार के अवसर पैदा हुए बल्कि शहर, गांव व बस्ती की महिलाओं ने भी कठिन व विपरीत परिस्थिति का सामना करते हुए अपनी मेहनत और कार्यक्षमता के बल पर स्वयं स्वावलंबी बन अपने परिवार का पेट भरा तथा सुरक्षा मानकों का पालन करते हुए आत्मनिर्भर बन अपना निजी व्यापार संचालन शुरू किया।

कोरोना काल में लॉकडाउन के चलते देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाये रखने एवं आवश्यक सामान के स्थानीय स्तर पर निर्माण एवं बिक्री हेतु प्रधानमंत्री मोदी का देश की जनता को 'लोकल फॉर वोकल' द्वारा आत्मनिर्भर बनाने का मंत्र तथा स्वदेशी वस्तुओं के निर्माण एवं खरीद को प्राथमिकता देने व उसके प्रचार

प्रसार पर गर्व करने का जनता से आग्रह किया। परिणामस्वरूप देश के लगभग प्रत्येक शहर में लघु एवं कुटीर उद्योग जो कम कीमत की चीनी वस्तुओं के बाजार में आ जाने व स्वदेशी की मांग घटने के कारण बन्द हो गए थे, उनमें काम शुरू हो गया। यूपी के अलीगढ़ में जहां घर-घर में ताले बनाये जाते थे, बाजार में कम कीमत के चाइनीज ताले आने के बाद ताला उद्योग पर संकट के बादल छा गए, जिससे बड़ी मात्रा में अति सूक्ष्म इकाइयां बन्द हो गई थीं। इसी तरह कन्नौज का इत्र, मुरादाबाद का हस्तशिल्प, आगरा का चमड़ा उद्योग जैसे अनेकों उदाहरण हैं जो शहर पहले कभी अपने उद्योगों के कारण पहचाने जाते थे परंतु विदेशी कंपनियों के उत्पाद बाजार में आ जाने के कारण पिछड़ रहे थे, कोरोना के कारण चीन से मोहभंग व स्वदेशी जागरण के कारण व एक बार पुनः इन उद्योगों को न केवल काम मिला बल्कि इनके माध्यम से रोजगार के नए अवसरों का सृजन होने से स्थानीय कामगारों की बेरोजगारी की समस्या का काफी हद का समाधान हुआ। आम जनमानस के मन में स्वदेशी वस्तुओं के प्रति भरोसा, विश्वास व सम्मान बढ़ा जो देश के आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने का महत्वपूर्ण कदम है। यूपी सरकार ने तो स्वदेशी को बढ़ावा देने तथा लघु एवं कुटीर

उद्योगों को दुबारा खड़ा करने के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करने का प्रस्ताव भी दिया है।

कोरोना के भय से जब लोग घरों की चारदीवारी के भीतर कैद होकर रह गए थे और जरूरत के सामान को छोड़कर सभी फैक्ट्री, मॉल, दुकानें, बाजार सब बन्द थे। उस समय शहर, ग्रामीण एवं बस्ती की महिलाओं ने घरों में रहकर उद्यमिता के ऐसे उदाहरण प्रस्तुत किये जो वास्तव में अनुकरणीय हैं। महिलाओं ने अपने कार्यों से स्थानीय स्तर पर न केवल अपनी अलग पहचान बनाई बल्कि उसे अपनी आजीविका का साधन भी बनाया। यूपी के अलीगढ़ में सेवा भारती की सिलाई केंद्र संचालिका गीता तोमर ने गतवर्ष 20 हजार से ज्यादा विभिन्न प्रकार के मास्क, तैयार कर न केवल अपने परिवार की रोजी रोटी का इंतजाम किया बल्कि आज भी केंद्र की सभी लड़कियों को साथ लेकर अस्पतालों और दुकानों के ऑर्डर पूरा करने में लगी हुई है। इसी शहर की एक महिला जिसके पति की कोरोना से मृत्यु हो गई थी, ने जीवनयापन करने के लिए घर पर मठरी, नमकपारे, समौसे बनाने का काम शुरू किया जो आज बड़ा रूप ले चुका है और अब वह अपने काम से अन्य लोगों को रोजगार दे रही है। इसी तरह बुलंदशहर के सिलाई केंद्र संचालिका को मंदिरों की मूर्ति की पोशाक सिलने का

ऑर्डर मिला जिसके लिए उसने पहले केंद्र की लड़कियों को प्रशिक्षण दिया तदुपरांत उनके साथ मिलकर विभिन्न मंदिरों की मूर्ति की पोशाक तैयार करने का काम कर रहा है। कोरोना काल में सेवा भारती एवं उससे जुड़ी कार्यकर्ताओं ने आजीविका चलाने के लिए पीपीई किट सिलने, अचार डालने, पापड़ बनाने, गोलगप्पे बनाने का काम शुरू किया तो कुछ ने दीपावली पर दिए की बत्ती व मोमबत्ती बनाने का काम किया। रक्षाबंधन पर चाइनीज राखियों के बहिष्कार के चलते महिलाओं ने कलावे की स्वदेशी फैंसी राखी तैयार कर अच्छा धन कमाया। ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं ने मिट्टी के आकर्षक दीपक व मूर्तियां तैयार कर भारतीय बाजार में चाइनीज सामान को बराबर की टक्कर दी। देशभर में ऐसे न जाने कितने उदाहरण हैं जो इस बात का सबूत हैं कि कोरोना काल में न केवल देश में रोजगार के अवसर पैदा हुए बल्कि आमजन के मन में स्वदेशी की विचारधारा भी बलवती हुई।

उत्तरप्रदेश की योगी सरकार 'एक जनपद, एक उत्पाद' के अंतर्गत खुर्जा की पॉटरी, बनारस का रेशम वर्क, मुरादाबाद का पीतल उद्योग आदि शहरों के छोटे उद्योगों को ऋण उपलब्ध करा, सम्बंधित समस्याओं का निस्तारण व गुणवत्ता में सुधार कर उन्हें निर्यात के लिए प्रोत्साहित कर रही है। ताकि रोजगार के अवसर बढ़ने के साथ सरकार की 'हर हाथ को रोजगार' योजना को भी पंख लग सकें। साथ ही मोदी जी की भारत को आत्मनिर्भर बनाने की संकल्पना को साकार रूप देने में महिलाएं भी अहम भूमिका निभा रही हैं क्योंकि कोरोना काल में महिलाओं ने घरों में रहकर न केवल कर्मठता के साथ घर व व्यापार दोनों क्षेत्रों का सफलतापूर्वक संचालन किया बल्कि रोजगार के अवसर भी प्रदान किए। मोदी जी का आत्मनिर्भर भारत का तात्पर्य 'देश की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए दुनिया से जुड़े रहकर स्वदेशी वस्तुओं के निर्माण को प्रोत्साहन देना तथा उसकी गुणवत्ता में सुधार कर भारत के भविष्य का पुनर्निर्माण करना है ताकि भारत दूसरों पर निर्भर होने की बजाय स्वयं अपने पैरों पर खड़ा हो तरक्की की राह पर अग्रसर होकर आत्मनिर्भर बन सके।

नये भारत की बेजोड़ नारियां



अनीता चौधरी
पत्रकार

नारी ये शब्द अपने आप में सम्पूर्ण है, संसार के संचार और समागम का प्रतीक है। कभी शिव तो कभी शक्ति, कभी ओजस तो कभी लज्जा। रूप चाहे कोई हो मगर सृष्टि का प्रतीक अगर कोई है तो वो स्त्री यानी नारी है। आज की नारी के अस्तित्व की पहचान की अगर बात करें तो वो शानदार है। क्षेत्र चाहे कोई भी हो मगर हर बढ़ता हुआ कदम दमदार है। सच में बेजोड़ हैं आज की नारियां।

नारी तेरे रूप अनेक,

सभी युगों और कालों में है

तेरी शक्ति का उल्लेख।

ना पुरुषों के जैसी तू है

ना पुरुषों से तू कम है

दुष्टों की संहारक, दुर्गा भी तू म

सुखों को त्यागने वाली सीता भी तू म

सबको विद्या देने वाली सरस्वती भी तू म

रण में दुश्मनों के छक्के छुड़ाने वाली

रानी लक्ष्मीबाई, मणिकर्णिका भी तू म

जौहर लेने वाली पद्मिनी भी तू म

संतोषी हो, त्यागी हो, बलिदान हो

शांति, शक्ति और ममता के समान हो।

तू म बेजोड़ हो, तू म्हे प्रणाम है।

आज नारी हर क्षेत्र में अपनी बुलंदी के साथ कदम रख रही है। आज की स्त्री का राष्ट्रनिर्माण में अहम् योगदान हैं। कला और संस्कृति ऐसा क्षेत्र है जो राष्ट्र के संस्कार नत संस्कृति को जिन्दा रखता है।

उसमें भी बात अगर लोक गीत की करें तो ये हमारी परम्पराओं का आइना होती है। लोकगीत की ऐसी ही एक गायिका हैं नीता गुप्ता जी। पश्चिमी उत्तर प्रदेश के मेरठ से हैं और विलुप्त होते पश्चिमी उत्तर प्रदेश के पारम्परिक गीतों को अपनी आवाज के जरिये उसके प्रचार प्रसार की दिशा में निरंतर कार्यरत हैं।

लोकगीत गायिका नीता गुप्ता : पारम्परिक लोकगायन क्षेत्र में नीता गुप्ता जी ने मंजिल की वो मुकाम हासिल की है जिसमें सेवा भी है और संस्कारों भरा सौहार्द भी। नीता गुप्ता जी, मेरठ में भारतीय जनता पार्टी की सांस्कृतिक प्रकोष्ठ की क्षेत्रीय संयोजिका हैं। उत्तरप्रदेश सरकार के संस्कृति मंत्रालय में भारतेन्दु नाट्य अकादमी की सदस्य हैं। न्यास नाम के ट्रस्ट के जरिये बच्चों को संस्कृति और कला के क्षेत्र में शिक्षा देती हैं। सांस्कृतिक क्षेत्र में काम करने वाले संगठन संस्कार भारती से जुड़ी हुयी हैं और पूर्व में सेंट्रल बोर्ड ऑफ फिल्म सर्टिफिकेशन की सदस्य भी रह चुकी हैं। नीता गुप्ता जी के लिए जिन्दगी के इस मुकाम तक पहुँचने का रास्ता इतना आसान भी नहीं था। पश्चिमी उत्तर प्रदेश



नीता गुप्ता (लोकगीत गायिका)

के संपन्न व्यावसायिक घराने में पत्नी –बड़ी नीता गुप्ता जी के सपनों की उड़ान भले ही आसमानी लाल –गुलाबी थे मगर किस्मत ने कुछ और ही प्लान कर रखा था। 1987 में 21 साल की उम्र में नीता गुप्ता जी की एक व्यावसायिक घराने में शादी हो गयी। हाथों में मेहंदी रचाये, सपनों के उड़नखटोले में बैठ कर नीता गुप्ता जब अपने ससुराल पहुँची तो पता चला की इस शादी की बुनियाद झूठ के पुलिंदों पर टिकी हुयी थी, जिसमें पति बीमार था, घर तंग हाल था। उनके रंगीन सपनों वाली बदमस्त उस राह पर सिर्फ सूनापन भरे वीरान सच का अम्बार था। इन्ही परिस्थितियों में दो बच्चे हो गए। जिन्दगी और भी बद से बद्तर होती जा रही थी। कुछ बेहतर करने के लिहाज से नीता जी ने कला क्षेत्र में शिक्षा देने के लिए न्यास नामक संस्था खोली। परेशान मन को समाज सेवा में लगाया और सेवा भाव से राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ से जुड़ गयीं। कहते हैं आरएसएस वो स्वयंसेवी संगठन है जहाँ व्यक्ति और व्यक्तित्व दोनों का विकास होता है, नीता गुप्ता जी उसकी जीती जागती उदहारण है। हालाँकि संगीत की अब तक इनके पास कोई भी तकनीकी शिक्षा नहीं थी मगर हां अक्सर लोकगीत गुनगुना लेती थीं। संघ ने उनके इस छिपे गुण को तराशना शुरू किया। इनके आवाज को मंच मिलाना शुरू हुआ। संगठन की मदद से 35–37 साल की उम्र में इन्होंने शास्त्रीय संगीत की विधिवत शिक्षा लेनी शुरू की और आज पश्चिमी उत्तर प्रदेश के लोकगीतों को हर जुबान तक पहुंचाने के लिए प्रयासरत हैं। नीता जी पारम्परिक त्योहारों और उत्सवों पर सिर्फ गाती ही नहीं हैं बल्कि उत्सव के लिहाज से पारम्परिक तरीके से इवेंट भी डिजाइन करती हैं।

भारतीय नौसेना की ग्लान लेफ्टिनेंट कमांडर वर्तिका जोशी : नेशनल जीयोग्राफिक द्वारा अपनी बहादुरी के लिए सम्मानित भारतीय नौसेना की लेफ्टिनेंट कमांडर वर्तिका जोशी ने साल 2018 में सारी बाधाओं को सिर्फ तोड़ा ही नहीं बल्कि तकरीबन 254 दिनों तक डट कर मुक़ाबला भी किया।



वर्तिका ने एक ऐसे कारनामा को अंजाम दिया, जिसने देश भर में उनका बड़ा नाम किया। समंदर के रास्ते वर्तिका नाव से पूरी दुनिया की साहसिक यात्रा करने निकल पड़ी। छह महिला नेवी ऑफिसर्स की एक टीम बनी जिसका नेतृत्व वर्तिका जोशी कर रही थीं।

1991 में जन्मी वर्तिका उत्तराखंड के पौड़ी गढ़वाल से हैं। इनकी शुरुआती पढ़ाई–लिखाई श्रीनगर गढ़वाल से हुई। उन्होंने एमिटी यूनिवर्सिटी, नोएडा से एयरोस्पेस इंजीनियरिंग में स्नातक और आईआईटी दिल्ली से नेवल कंस्ट्रक्शन में स्नातकोत्तर की पढ़ाई की। 2010 में उन्होंने बतौर नेवल आर्कोटेक्ट भारतीय नौसेना ज्वाइन की। विशाखापत्तनम में अपनी पोस्टिंग के दौरान उन्होंने भारत निर्मित न्यूक्लियर सब-मैरीन 'अरिहंत' के डिजायन पर भी काम किया था।

लेफ्टिनेंट कमांडर वर्तिका जोशी के समुद्र के प्रति प्रेम ने उन्हें अपने बाकि साथियों से कुछ अलग पहचान दिया। उन्होंने वर्ष 2014 में रियो दे जेनेरियो से केपटाउन तक के एक साहसिक मिशन में हिस्सा लिया था। उनके इस जज्बे को देखते हुए भारतीय नौसेना ने उनकी स्पेशल ट्रेनिंग शुरू कर दी। करीब एक साल तक उन्हें जबरदस्त ट्रेनिंग दी गयी क्योंकि उन्हें देश के प्रतिष्ठित नारी शक्ति मिशन के अंतर्गत होने वाले एक ऐसे मिशन

का कमांडर नियुक्त किया गया था जिसमें उन्हें केवल महिला सहकर्मियों के साथ पूरी दुनिया की समुद्री यात्रा करनी थी इसलिए उनके अंदर शारीरिक और मानसिक दृढ़ता बेहद जरूरी थी, कठोर ट्रेनिंग में वर्तिका और मजबूती के साथ निखर कर आयीं। 'नाविका सागर परिक्रमा' नामक इस अभियान में देश के इतिहास में पहली बार केवल महिलाओं ने इस उपलब्धि को हासिल किया। लेफ्टिनेंट कमांडर वर्तिका जोशी भारतीय नौसेना की पहली महिला थी जो इस तरह के साहसिक मिशन की अगुवाई कर रही थीं। टीम में वर्तिका को लेकर सिर्फ छह महिलाएं थीं। लेफ्टिनेंट कमांडर वर्तिका के टीम मेंबर का नाम था – लेफ्टिनेंट कमांडर पी स्वाति, लेफ्टिनेंट एस. विजया देवी, लेफ्टिनेंट ऐश्वर्या बोडापति, लेफ्टिनेंट कमांडर प्रतिभा जामवाल और लेफ्टिनेंट पायल गुप्त।

समुद्री रास्ते से विश्व भ्रमण करने वाले इस मिशन के वाहन का नाम था 'आईएनएसवी तारिणी' जो की एक 55 फुट लम्बा नाव था और इसकी मुख्य चालक थीं लेफ्टिनेंट कमांडर वर्तिका जोशी। वर्तिका और पूरी टीम ने समुद्र में 254 दिन गुजारे। वर्तिका को उनकी इस उपलब्धि के लिए अनेक सम्मान से नवाजा गया। भारत के प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति ने उनके इस सफर को सलाम किया और सम्मानित किया। लेफ्टिनेंट कमांडर वर्तिका जोशी को भारतीय नौ सेना ने नौ सेना मेडल से भी सम्मानित किया।

कोरोना की तीसरी लहर, कितने तैयार हम



डॉ. प्रियंका सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर, अर्थशास्त्र
शम्भू दयाल पीजी कॉलेज, गाजियाबाद

कोरोना वायरस के प्रकोप ने पूरे विश्व को न केवल आर्थिक क्षति पहुंचाई है बल्कि मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, मानवीय क्षति से अंतर्मन को खोखला कर दिया है. इस वैश्विक महामारी ने सबके समक्ष चुनौतियों का अंबार लगा दिया। इससे जीतने के लिए देश के प्रत्येक जन व सरकारें अनेकों प्रयास कर रही हैं। जहां पहली लहर ने भारत को प्रत्येक क्षेत्र में मजबूती से खड़े रहने की बस चेतावनी सी दी वहीं दूसरी लहर ने आधार संरचना एवं सामाजिक नैतिकता पर प्रश्नचिन्ह लगा दिया। दूसरी लहर को समझने में देरी, उसके लिए व्यापक सावधानियों में कमी ने लोगों को हिला दिया और हमें ऐसी स्थिति में लाकर खड़ा कर दिया जहां कुछ सोचने के लिए बचा नहीं. बस अंधाधुंध जिसकी जहां सामाजिक जिम्मेवारी बनी अपने आप को कार्यों में लगा दिया। वही महामारी के प्रति संघर्षरत भारत को कुछ घृणित लोगों की बयान बाजी ने विश्व पटल पर भारत की साख पर धब्बा लगा दिया। सांप्रदायिक सोच एवं स्व की स्वार्थपूर्ति के कारण वैक्सीन के दुष्प्रचार में भी लोग लिप्त रहे और लोगों को गुमराह करने का कार्य किया। जहां एक तरफ कोरोना के खिलाफ विश्व ने लड़ाई में एकजुटता दिखाई एवं भारत में नवाचार को बढ़ावा मिला वहीं दूसरी तरफ स्वदेशी वैक्सीन पर कई प्रभावशाली लोगों ने संदेहात्मक बयानबाजी शुरू कर दी। निश्चित रूप से ऐसे दुष्प्रचार से वैक्सीन लगने की गति में अवरोध उत्पन्न हुआ। वैक्सीन को लेकर लोगों में भ्रम के कारण राष्ट्रीय स्तर पर देश में 6.3 प्रतिशत टीके बर्बाद हुए। आंकड़ों के अनुसार कमोवेश कई राज्यों में यही हाल रहा। यह समझना बहुत आवश्यक है कितने लाख टीके नष्ट हुए हैं उन से कितने लोगों को मौत के मुंह से बचाया जा सकता था। हम स्वयं लापरवाह होते गए और दूसरी लहर हम पर हावी जिसके कारण कई विकसित देशों की भांति

हमारी चिकित्सीय व्यवस्था भी लड़खड़ा गई। इसके जिम्मेदार कुछ हद तक वह तुच्छ मानसिकता वाले लोग रहे जिन्होंने आपदा में भी कालाबाजारी, नकली दवाइयां व नकली टीको से मनमाना दाम वसूल कर रहे थे।

स्थिति भयावह होती गई। कितने अपनों को खोते गए लोगों में निराशा भय, नकारात्मकता का जाल सा बनता गया। कमियां कहां रही? और ऐसी स्थिति का सामना करने के लिए तैयारियां किस स्तर पर होनी चाहिए? इसका आत्ममंथन करते हुए क्रियान्वयन के लिए सब ने कमर कस ली चाहे वह सेवा कार्यों में लगी संस्थाएं हो या सरकारें जहां एक तरफ मानवता को शर्मसार करने वाला घृणित दृश्य सब को देखने को मिला वहीं दूसरी तरफ सेवा कार्यों के प्रति समर्पित संस्थाएं एवं व्यक्तियों ने यह सिद्ध कर दिया कि विपरीत परिस्थितियों में सब के सहयोग एवं समन्वय से बड़े से बड़े संकट का डटकर सामना किया जा सकता है। इसी कड़ी में कोरोना महामारी के शुरुआती दौर से राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ समाज के साथ खड़ा रहा और दूसरी लहर के कठोर अनुभवों से सीखते हुए संघ ने इमरजेंसी हेल्थ रिस्पांडर प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत स्वास्थ्य सेवक तैयार कर रहा है जिसमें 142 युवा प्रशिक्षित हुए और उनमें से 32 स्वयंसेवक सेवा कार्य कर रहे हैं। इस प्रशिक्षण की जिम्मेदारी नेशनल मेडिको आर्गेनाइजेशन (एन.एम.ओ) ने रेड क्रॉस के साथ मिलकर उठाई है। वहीं इन स्वयंसेवकों को ऑक्सीजन कंसंट्रेट सिलेंडर एवं वेंटिलेटर आदि को चलाने के साथ प्राथमिक चिकित्सा का भी प्रशिक्षण दिया जाएगा इसके लिए एक सप्ताह का पाठ्यक्रम तैयार किया गया है और जिसकी मंजूरी स्वास्थ्य मंत्रालय से मिल गई है। निश्चित रूप से महामारी से निपटने के लिए प्रत्येक व्यक्ति का योगदान आवश्यक है और इन्हीं बातों पर प्रकाश डालते हुए सरसंघचालक मोहन भागवत जी ने अपने वक्तव्य में कहा है कि महामारी से लड़ने के लिए सरकार के साथ समाज को भी आगे आना होगा। वहीं विश्व हिंदू परिषद द्वारा हर प्रांत में टेलीमेडिसिन की व्यवस्था के साथ ग्राम स्तरीय टीकाकरण के लिए लोगों को प्रेरित करने के लिए टोलिया तैयार की जा रही हैं। वही कोरोना वायरस की लहर से बचाव के लिए उत्तर प्रदेश सरकार ने सभी 75 जिलों के लिए कुल 17 लाख कीट भेजी है

और बाद में 33 लाख दवा की किट भी भेजी जाएगी जिसमें 0 से 1 साल, 1 से 5 साल और 6 से 12 साल के बच्चों के लिए अलग-अलग दवाइयों की किट है साथ ही सरकार द्वारा तीसरी लहर से लड़ने के लिए हर मेडिकल कॉलेज एवं जिला अस्पतालों में बच्चों के आई सी यू (पीकू) वार्ड तेजी से स्थापित हो रहे हैं। उत्तर प्रदेश मेडिकल ऑक्सीजन जनरेशन के क्षेत्र में भी आत्मनिर्भर हो रहा है। अभी तक के प्रयासों से फलीभूत 100 ऑक्सीजन प्लांट क्रियाशील हो चुके हैं और प्रदेश में 441 ऑक्सीजन प्लांट की स्थापना की जा रही है। इन्हीं सभी तैयारियों के साथ ही मेडिकल कॉलेज के भवनों के निर्माण की प्रक्रिया में भी तेजी आई है। तीसरी लहर से लड़ने के लिए तैयार उत्तर प्रदेश टीकाकरण के क्षेत्र में अग्रणी राज्यों में से है।

केंद्र सरकार ने तीसरी लहर से लड़ने की तैयारियों के दृष्टिगत टीकाकरण अभियान को निर्विघ्न करते हुए 7 जून को अपने नियंत्रण में ले लिया और सभी 18 वर्ष से ऊपर के नागरिकों को मुक्त टीकाकरण की घोषणा कर दी। वही चिकित्सीय सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए मेडिकल की पढ़ाई कर रहे छात्रों को भी इस युद्ध में अग्रिम पंक्ति योद्धा के लिए आह्वाहन किया। कोरोना योद्धाओं को तकनीकी प्रशिक्षण देने के उद्देश्य से देश के 26 राज्यों में 111 प्रशिक्षण केंद्रों पर क्रैश कोर्स संचालित करने का निर्णय लिया गया जो कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय के संरक्षण में होगा। इसका संचालन प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना के अंतर्गत होगा। अग्रिम पंक्ति के कोरोना योद्धाओं को होम केयर, बेसिक केयर, एडवांस केयर, इमरजेंसी केयर, सैंपल कलेक्शन और मेडिकल इक्विपमेंट सपोर्ट की जानकारी प्राप्त होगी। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का लक्ष्य लगभग एक लाख से ज्यादा कोरोना योद्धाओं की तैयारी है। निश्चित रूप से इस प्रकार के प्रयासों से कोरोना महामारी से लड़ने में सफलता मिलेगी। हमें हर मोर्चे पर अपने आप को सशक्त बनाना है तभी हम इस घातक महामारी से लड़ पाएंगे।

निसंदेह कोरोना के खिलाफ भारत की पहली लहर का संघर्ष बहुत ही योजनाबद्ध व सफल रहा और दूसरी लहर को रोकने में भी काफी हद तक सफलता मिली है लेकिन कुछ कटु अनुभवों के साथ।

आपदा एवं महामारी नियन्त्रण में सक्षम स्मार्ट गाँव की परिकल्पना



डॉ. नीलम कुमारी

विभागाध्यक्ष (अंग्रेजी विभाग)
किसान पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, सिगावली, हापुड़



आपदा प्रबंधन अधिनियम के अनुसार, "आपदा से तात्पर्य किसी क्षेत्र विशेष में हुए उस विध्वंस, अनिष्ट अथवा अपेक्षाकृत गंभीर घटना से है जो प्राकृतिक या मानवजनित कारणों से अथवा दुर्घटनावश या लापरवाही से घटित होती है और जिस में काफी बड़ी मात्रा में मानव संसाधन की हानि होती है या संपत्ति को हानि पहुंचती है या फिर पर्यावरण का भारी क्षरण होता है।"

वर्तमान समय में न केवल भारत अपितु सम्पूर्ण विश्व कोरोना जैसी महामारी से जूझ रहा है। हम सभी ने कोरोना की प्रथम व द्वितीय लहर का प्रकोप देखा है और तीसरी लहर का हमें अभी सामना करने के लिए तैयार रहना है। ऐसे में भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री मा. नरेन्द्र मोदी जी के स्मार्ट विलेज बनाने की परिकल्पना काफी कारगर सिद्ध हो रही है तथा 'सोच बदलो गांव बदलो' की मुहिम के जरिए ग्रामीणों के आपसी सहयोग से गांव का विकास किया जा रहा है।

इसी क्रम में राजस्थान के धौलपुर जिले का धनोरा भारत का पहला स्मार्ट गांव बना है जिसमें बड़े-बड़े कम्युनिटी हॉल, चौड़े रास्ते, सभी घरों में टॉयलेट जैसी बहुत सारी सुविधाएं मौजूद हैं। इसी योजना के अंतर्गत उत्तर प्रदेश के सिद्धार्थनगर जनपद के हंसुड़ी गांव के

प्रधान दिलीप कुमार त्रिपाठी को नगर विकास मंत्री सुरेश खन्ना ने पहला स्मार्ट विलेज बनाने के लिए सम्मानित किया। हंसुड़ी गांव उत्तर प्रदेश का पहला ऐसा गांव है जहां एक क्लिक पर आपको गांव की हर जानकारी मिलेगी वाई-फाई, सीसीटीवी कैमरे आदि इस गाँव में लगाये गये हैं। इस गांव में वर्तमान समय में गांव के मुख्य मार्ग व गाँव के अंदर और स्कूल में 23 सीसीटीवी कैमरे, 23 पब्लिक एंड्रेस सिस्टम, हर तीसरे घर पर एक कूड़ेदान, समस्त गांव में 40 कूड़ेदान, कॉमन सर्विस सेंटर व वाई-फाई इंटरनेट लग चुका है। सिद्धार्थनगर जनपद में 1199 ग्राम पंचायतें हैं, जिसमें 1190 वें नंबर पर कम आबादी वाली हंसुड़ी औसानपुर ग्राम पंचायत है जिसकी आबादी 1124 होने के कारण वहां एक साल का बजट लगभग पांच लाख रुपये आता है। इसके बावजूद यहां के युवा प्रधान दिलीप कुमार त्रिपाठी ने यह ठान लिया कि गांव अत्याधुनिक तकनीक से पूरी तरह से लैस हो, जिसके लिए वह कई जगह जाकर जानकारी एकत्रित करते रहते हैं। दिलीप जी बताते हैं कि 2 साल पहले स्मार्ट सिटी की बात सुना करता था, चूंकि 80 प्रतिशत आबादी गांव में रहती है अतः ग्राम प्रधान बनने के बाद सोचा कि

क्यों ना अपने गांव को ही स्मार्ट बनाया जाए? और इसी दिशा में जहां भी मौका मिलता है सीखने का वहां चला जाता हूं जिससे हमारा गांव किसी भी सुविधा से वंचित ना हो। गांव के प्रधान दिलीप कुमार त्रिपाठी जी के प्रयासों से उत्तर प्रदेश का यह ग्राम वास्तव में सभी गाँवों के लिए एक उदाहरण बन गया है।

मा. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी अपने प्रयासों से राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पंडित दीनदयाल जी के आदर्श गांवों का सपना साकार करने का भरसक प्रयास कर रहे हैं। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने कहा था कि, 'भारत का भविष्य इसके गांव में बसता है।' उनके लिए आजादी का अर्थ सिर्फ राजनीतिक आजादी नहीं था, बल्कि वो ग्रामीण आबादी सहित संपूर्ण राष्ट्र के लिए नैतिक, सामाजिक और आर्थिक आजादी पर बल देते थे। गांधीजी राष्ट्र के आर्थिक विकास की इकाई गांव को मानते थे। उनका विचार था कि यदि भारत के गांव स्वावलंबी और आत्मनिर्भर होंगे तो समूचा भारत विकसित होगा। राष्ट्रपिता की ग्राम स्वराज की परिकल्पना को आधार मानकर स्वतंत्रता प्राप्ति के लंबे अरसे के बाद पिछली सदी के अंतिम दशक में 73वें तथा 74वें संविधान संशोधनों के द्वारा देश में



स्थानीय स्वशासन संस्थाओं की स्थापना की गई। देश की संघीय राजनीतिक प्रणाली में स्थानीय स्वशासन की लोकतांत्रिक संस्थाओं में तीसरे स्तर के रूप में स्थानीय निकायों के अंतर्गत त्रिस्तरीय पंचायतों के गठन का प्रावधान किया गया है। भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के सपनों को साकार करने के लिए 24 अप्रैल 2020 को राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस के अवसर पर देश भर की ग्राम पंचायतों के सरपंचों से वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से बातचीत की। और इस दौरान उन्होंने एकीकृत ई ग्राम स्वराज पोर्टल मोबाइल एप्लीकेशन तथा स्वामित्व योजना का शुभारंभ करते हुए श्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि "कोरोनावायरस ने लोगों का काम करने का तरीका बदल दिया है और हमें एक नयी सीख दी है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 महामारी ने हमारे समक्ष नई चुनौतियां और समस्याएं रखी हैं, जिनकी हमने कभी कल्पना तक नहीं की थी, लेकिन कोरोना महामारी ने हमें प्रभावी सबक भी दिया है। इस संकट ने हमें सिखाया है कि आत्मनिर्भर और स्वावलंबी कैसे बना जाए। यह सबक हमें हमारी समस्याओं के समाधान के लिए हमें आत्मनिर्भर बनाने का संदेश देता है तथा अन्य देशों पर मोहताज ना होने के लिए

प्रेरित करता है संकट ने हमें यह सबसे बड़ा सबक दिया है।"

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी की स्मार्ट विलेज की परिकल्पना इसी आत्मनिर्भरता की परिकल्पना पर आधारित है। इसी आत्मनिर्भर अभियान के तहत आज प्रत्येक गांव अपनी बुनियादी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए आत्मनिर्भर होने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं तथा इसी प्रकार प्रत्येक जिले को अपने स्तर पर प्रत्येक राज्य प्रत्येक देश को अपने अपने स्तर पर स्वावलंबी और आत्मनिर्भर बनाने के लिए मोदी जी व योगी जी अपना भरसक प्रयास कर रहे हैं। वास्तव में स्मार्ट सिटी की परिकल्पना के आधार पर ही स्मार्ट गांव की परिकल्पना तैयार की गई थी जिसमें शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वावलंबन, स्वच्छता, समरसता, सेवा, सरकारी योजना, खेलकूद आदि के द्वारा गांवों को आत्मनिर्भर बनाने का प्रयास किया जायेगा।

अगर भारतीय परिप्रेक्ष्य में आपदा या महामारी नियंत्रण में सक्षम स्मार्ट गांव की परिकल्पना व व्यवहारिकता पर गहनता से विचार करें तो पाएंगे कि आज प्रत्येक गांव कोरोना जैसी भयानक महामारी को नियंत्रित करने में काफी सफल रहा है। तकनीकी के इस्तेमाल, सोशल मीडिया के प्रचार-प्रसार, सरकारी योजनाओं की पहल

व युवाओ का राजनीति में प्रवेश के कारण यह और भी संभव हो पाया है। उदाहरण के रूप में उत्तर प्रदेश के हापुड़ जिले का एक स्मार्ट गांव है उपेड़ा, जिसने कोरोना महामारी में गांव के प्रत्येक रास्ते को बांस-बल्लियों से बन्द करके न केवल लाकडाउन का कड़ाई से पालन कराया बल्कि प्रत्येक चौराहे पर सीसीटीवी कैमरे लगाकर जरूरतमंदों को भोजन व दवाइयां पहुंचाने का कार्य भी किया। उत्तर प्रदेश के हापुड़ जिले का यह एकमात्र ऐसा स्मार्ट विलेज है जहाँ कोरोना से सबसे कम जन हानि हुई है। यह वहाँ के लोगों की जागरूकता का ही परिणाम है। भारत एक कृषि प्रधान देश है जिसकी 68 प्रतिशत आबादी गांवों में निवास करती है और यह कहा भी गया है कि देश की खुशहाली का रास्ता गांव से होकर गुजरता है, अतः अब समय आ गया है कि सभी ग्रामवासियों को अपने-अपने गांव को स्मार्ट बनाने का प्रयास करना चाहिए। ऐसी मात्र आशा ही नहीं की जा सकती अपितु पूर्ण विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि किसी भी आपदा के समय एवं महामारी नियंत्रण में स्मार्ट गांव पूर्णतया सक्षम हो सकते हैं तथा वर्तमान समय में भारतीय परिप्रेक्ष्य में इसकी महती आवश्यकता भी अनुभव की जा रही है।

वर्तमान परिवेश में गीता के योगदर्शन की प्रासंगिकता



डॉ. अर्विका शर्मा
एसोसिएट प्रोफेसर
एस. डी. पी. जी. कॉलेज, गाजियाबाद

आज विश्व उस दौराहे पर है जहां महामारी का दंश झेलने को सब विवश है। एक अजीब से समय का सामना मानवता को करना पड़ रहा है। ऐसे दुरुह समय में धर्म, ज्ञान एवं कर्म का समन्वित रूप ही समाज के लिए प्रकाशपुंज की तरह है जो हमें श्रीमद्भगवत गीता में "श्रीकृष्ण के उपदेश—ज्ञान, भक्ति एवं कर्म का सागर है। संसार के समस्त पदार्थों के बीच निचोड़ उसमें समाहित हैं। गीता महज उपदेश भरा ग्रंथ ही नहीं है वरन् मानव इतिहास की सबसे महान सामाजिक, धार्मिक, दार्शनिक और राजनीतिक वार्ता भी है। संसार की समस्त शुभता गीता में निहित हैं।"

वर्तमान जीवन में अपने अस्तित्व के संरक्षण के लिए मनुष्य को शारीरिक के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता की भी आवश्यकता है। अपने भीतर और बाहर दोनों का संतुलन आवश्यक है। बदलते सामाजिक परिप्रेक्ष्य में राष्ट्र को सकारात्मक एवं निष्ठावान कर्म की आवश्यकता है। निष्काम कर्म आज की आवश्यकता है, जिसका संदेश गीता में निम्न शब्दों में है।

**"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥"** — श्रीमद्भगवतगीता (47)

योग शब्द का अर्थ 'एक्य' 'एकत्व' 'जोड़', जुड़ाव है जो संस्कृत की 'भुज' घात

से निर्मित है। यदि गीता का संदर्भ लेते हैं तो योग का अभिप्राय ईश्वर प्राप्ति के मार्ग के रूप में आता है जहां आत्मा परमतत्व के अंश के रूप में वर्णित की गयी है तथा इस एकत्व हेतु तीन प्रकार के योग को वर्णित किया गया है — ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं भक्तियोग। इनमें कर्म की प्रधानता मुख्य रूप से स्वीकारी गयी है। श्रीकृष्ण ने 18 योग मुद्राओं का भी उल्लेख किया है जो वर्तमान संदर्भों में बहुत प्रासंगिक है।



1. कर्मयोग — श्रीकृष्ण अर्जुन को बताते हैं कि कर्मयोग से न केवल मनुष्य वरन् संसार का प्रत्येक प्राणी बंधा हुआ है, यहां तक कि ईश्वर भी कर्म से बंधे हुए हैं। वे कहते हैं— "न ही कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत। कार्यते हृदयवश कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणः॥" अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति को प्रकृति से अर्जित गुणों के अनुसार विवश होकर कर्म करना ही होता है। वर्तमान समय में हम सदैव स्वार्थपूर्ति हेतु अथवा अपनी लक्ष्यपूर्ति हेतु कर्म करते हैं यदि यह भाव निस्वार्थ, निर्द्वन्द्व, प्रतिस्पर्धारहित कल की आकांक्षा को तिलांजलि देकर किया जायेगा तो सम्भवतः परिणाम सदैव सकारात्मक ही होगा। उदाहरण के लिए महामारी के इस समय में भी कई उदाहरण ऐसे हैं जिन्होंने

केवल कर्म किया संभवतः यही कारण है कि कठिन परिस्थितियों से निकलने में धीरे-धीरे हम निकलने में सफल हो पा रहे हैं।

2. ज्ञानयोग — ज्ञान वह पिपासा है जो कभी शांत नहीं होती, जब हमें धर्म-अधर्म, सत्य-असत्य का विवेक प्राप्त हो जाता है तो हम ज्ञानयोग को प्राप्त कर लेते हैं। यथा— "यस्य सर्वे समारम्भाः कामसंकल्पवर्जिता। ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं तमाहुः पण्डित बुधा॥"

— श्रीमद्भगवत गीता अध्याय 4,19

अर्थात् जिस व्यक्ति का प्रत्येक प्रयास इन्द्रियदित की कामना से रहित होता है, उसे पूर्णज्ञानी समझा जाता है। जिसने पूर्णज्ञान की अग्नि से कर्मफलों को भस्मसात् कर दिया है। अन्यत्र भी श्रीकृष्ण कहते हैं —

**न हि ज्ञानेन सद्गुणं पवित्रमीह विद्यते।
तत्त्वयं योगसंसिद्ध कालेनात्मनि विद्बति॥** — अध्याय 4, श्लोक 38
श्रीमद्भगवत गीता

अर्थात् इस संसार में दिव्यज्ञान के समान कुछ भी उदात्त एवं शुद्ध नहीं है। ऐसा ज्ञान समस्त योग का परिपक्व फल है। जो व्यक्ति भक्ति में सिद्ध हो जाता है, वह यथासमय अपने अन्तर में इस ज्ञान का आस्वादन करता है। इस ज्ञान रूपी विवेक की वर्तमान समय में सर्वाधिक आवश्यकता है। जब हम ईर्ष्या, द्वेष, कलह, छल, प्रपंचो, मोह, अज्ञानता, स्वार्थ एवं वैमनस्य में पड़े हुए हैं। ऐसे समय में मानसिक शुद्धिकरण द्वारा ही सही-गलत का ज्ञान जाग्रत हो सकता है।

3. भक्तियोग — भक्ति का अभिप्राय है पूर्ण समर्पण। शास्त्रों में भक्ति के 9 प्रकार मान गये हैं जिसे नवधा भक्ति कहा जाता है। गीता के अनुसार ईश्वर प्राप्ति का मार्ग

भक्ति ही है। इसे भगवद्गीता में निम्न शब्दों में व्यक्त किया गया है—

अद्वैष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च। निर्ममो
निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी॥

सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः॥

— अध्याय 12, श्लोक 13,14 —
श्रीमद्भगवद्गीता

अर्थात् जो किसी से द्वेष नहीं करता लेकिन सभी जीवों का दयाल मित्र है, जो अपने को स्वामी नहीं मानता ओर मिथ्या अहंकार से मुक्त है जो सुख-दुख में समभाव रहता है, सहिष्णु है सदैव आत्मतुष्ट रहता है, आत्मसंयमी है तथा जो निश्चय के साथ मुझमें मन तथा बुद्धि को स्थिर करके भक्ति में लगा रहता है ऐसा भक्त मुझे अत्यंत प्रिय है। क्या वर्तमान समाज में उक्त भावों व विचारों की आवश्यकता नहीं है? यदि यह भाव आ जायें तो समाज से विषमता व द्वेषभाव ही समाप्त हो जायेगा।

श्रीमद्भगवद्गीता में कर्मयोग, ज्ञानयोग व भक्तियोग के साथ ही ध्यान योग, विषाद योग, प्रकृति, पुरुष तथा चेतना, पुरुषोत्तम योग, परम गुह्य ज्ञान, सत, रज, तम गुणों, सांख्य योग, कर्म-वैराग्य योग, विज्ञान योग, अक्षर ब्रह्म योग, राजविद्यागुह्य योग, विभूति विस्तार योग, दर्शन योग आदि की भी विशद विवेचना की गई है। गीता ज्ञान का सार है तथा विश्व का एकमात्र ऐसा ग्रन्थ है जो सर्वकालिक है। इसकी प्रासंगिकता एवं उपादेयता अक्षुण्य है। संसार के समस्त पदार्थों, भावों के बीज उसमें निहित है। यदि यह कहा जाये कि गीता का उपदेश जगत कल्याण का सात्त्विक मार्ग और परा ज्ञान का कुंड है तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। गीता द्वारा दिखाये मार्ग पर चलकर ही न केवल मानवता की विजय होगी वरन् विश्व-कल्याण हो सकेगा। यही सबसे बड़ी शुभता है।

सशक्त बेटियों के प्रति

जाग उठो बनकाल भैरवी

नभ गूजे हुंकारों से

बिहंस उठे स्वातंत्र्य सुंदरी

कर श्रृंगार हथियारों से

कहती माता बसुंधरा

रणचण्डी बन तुम सरसो

दस्यु के अधमी ठौरों पर

बम, गोला बन बरसो

कहीं न घायल हो जाऊं मैं

शत्रु के हथियारों से

जाग उठो बन काल भैरवी...

प्रलय मचाया तभी शक्ति ने

जब भू-पर दानव आया

तुममें 'चांद बीबी' 'लक्ष्मी' की

देखी जनता ने छाया!

दुहराओ इतिहास तुम्हीं

मुक्ति-शर संधानो से

जाग उठो बन काल भैरवी...

देखो सम्भालो! आज विदेशी

तत्पर है शतरंज बिछाये

ताशकन्द सा जाल विछाकर

नहीं 'शास्त्री' सा उलझाए

छिपे शत्रु भी बच नहीं पायें

कौशल-शर संधानों।।

जाग उठो बन काल भैरवी...

तुमने तो आसेतु हिमाचल

गुरु-गौरव से पूरा किया

बंग-बंधु के शुचि सपनों को

तुमने ही संपूर्ण किया

"पाक-शत्रु" का नाम मिटे

"निर्णायक युद्ध" ललकारों से

जाग उठो बन काल भैरवी...

बीर भोग्या वसुंधरा की हुई न

देखो हेठी है

घर-घर माताएं कहतीं

हो "सशक्त" हमारी बेटी

जगे एशिया, हिले विश्व

हिन्द के जय-जय कारों से

जाग उठो बन काल भैरवी...

-डॉ. आशा 'पुष्प'

योग जीवन दर्शन



डॉ. रुचि शर्मा
(महिला एवं बाल रोग विशेषज्ञ)

विश्व में प्रतिवर्ष 21 जून का दिन विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। योग विज्ञान की उत्पत्ति हजारों वर्ष पूर्व हुई थी। श्रुति परंपरा के अनुसार योग विद्या में भगवान शिव को प्रथम योगी या आदियोगी के रूप में माना गया है। भगवान शिव ने अपने ज्ञान को सप्तर्षियों को प्रदान किया एवं सप्तर्षियों द्वारा इस विज्ञान को विश्व भर में प्रसारित किया। वैदिक काल में महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से योग की प्रथाओं एवं इससे संबंधित ज्ञान का वर्णन किया। महर्षि पतंजलि ने योग शास्त्र के ग्रंथ 'योग सूत्र' की रचना की जिसमें उन्होंने मन को ना भटकने देना व एक ही स्थान पर स्थिर रहने को योग कहा। महर्षि पतंजलि के बाद अनेक ऋषियों एवं योगाचार्यों ने योग के विकास में योगदान दिए एवं जीवन यापन में इसके अनेकों लाभों का प्रचार प्रसार किया। हमारे वेदों, उपनिषदों, स्मृतियों, पुराणों आदि में योग से संबंधित ज्ञान उपलब्ध है। योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग को पूर्ण रूप से समझने के लिए योग पद्धतियों को समझना एवं ग्रहण करना आवश्यक है। योग पद्धतियां हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, मुद्राएं, शतकर्म, युक्ताहार, युक्त कर्म, मंत्र जाप आदि।

◆ **यम**— योग की पहली पद्धति यम का अर्थ है अंकुश अर्थात् अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य (संयम), अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक संचय ना करना)। इन सभी सामाजिक

नैतिकताओं का पालन करना यम है।

◆ **नियम**— योग के 5 नियम हैं शौच (अर्थात् शरीर एवं मन की शुद्धि), संतोष (जितना है उस में खुश रहना) तप (स्वयं को अनुशासित करना), स्वाध्याय (आत्मचिंतन) एवं ईश्वर के प्रति पूर्ण श्रद्धा।

◆ **आसन**— शरीर की मुद्रा बनाए रखने का सामर्थ्य।

◆ **प्राणायाम**— अपने श्वास की अत्मिक अनुभूति होना। जिससे व्यक्ति की आत्म चेतना का विकास होता है।

◆ **प्रत्याहार**— ज्ञानेंद्रियों से अपनी चेतना को अलग करना।



◆ **धारणा**— एकाग्रचित्त होना।

◆ **ध्यान**— शरीर एवं मन के भीतर अपने आप को केंद्रित करना।

◆ **समाधि**— आत्मा से जुड़ना अर्थात् एकीकरण।

◆ **मुद्राएं**— इस भाव से मन नियंत्रित होता है।

◆ **षट् कर्म** — धौती, वस्ती, नेति, त्राटक, नौली कपालभाति। यह छः कर्म षट् कर्म कहलाते हैं। इन क्रियाओं का पालन करने से शरीर से विषैले पदार्थ निष्कासित होते हैं एवं शारीरिक शुद्धिकरण होता है।

◆ **युक्ताहार**— स्वस्थ जीवन के लिए शुद्ध, पौष्टिक, संतुलित आहार अनिवार्य है।

◆ **युक्त कर्म**— सत्य कर्म की भावना से किए गए कार्यों का सकारात्मक फल प्राप्त

होता है। स्वस्थ जीवन के लिए उचित कर्म करना अत्यंत आवश्यक है।

◆ **मंत्र जाप**— मंत्र जाप सकारात्मक मानसिक ऊर्जा की सृष्टि करता है जो धीरे-धीरे तनाव से बाहर आने में सहायता करते हैं।

गत कुछ वर्षों से योग के प्रति देश में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी रुचि बढ़ी है। परंतु व्यक्ति योग का उपयोग ज्यादातर शारीरिक व्यायाम के लिए करते हैं। आजकल की व्यस्तता एवं भागदौड़ से भरी जिंदगी जीने वाले अधिकांश लोगों की मनोवृत्ति शॉर्टकट को पसंद करने वाली हो गई है। अतः योग की तीसरी पद्धति आसन पर ही ध्यान दिया जा रहा है। जो शारीरिक व्यायाम के लिए उपयुक्त है। सिर्फ आसन करना योग नहीं मात्र शारीरिक व्यायाम है। इसे योग का नाम नहीं दिया जा सकता। योग एक ऐसी प्रक्रिया है जो हमारे संपूर्ण जीवन से संबंध रखता है। हमारा शरीर, मन, भावना, आचार विचार, तन एवं मन का संतुलन, हमारा व्यवहार, दिनचर्या की नियमितता आदि सभी बातें योग के अंग हैं। योग का हमारे शरीर से ही नहीं बल्कि हमारे मन एवं हमारी मानसिकता से भी संबंध है। योग का मुख्य उद्देश्य तन और मन के बीच संतुलन स्थापित करना है जो तभी संभव है जब योग की सभी पद्धतियों का पालन किया जाए। योग का अर्थ है मनुष्य की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक ऊर्जा का परस्पर मिलना एवं पूर्ण स्वास्थ्य संतुलन प्रदान करना। योग जीवन यापन की पद्धति एवं कला है जो हमारे शरीर मन भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर कार्य करती है। योगाभ्यास तनाव से मुक्ति पाने और मन को प्रसन्न व शांत रखने में अत्यंत मददगार है। योग अनेक प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोगों से शरीर की रक्षा करता है। योग शारीरिक एवं आध्यात्मिक बल प्रदान कर शरीर को रोग मुक्त करने में लाभकारी है। योग शरीर एवं मन के निर्माण की प्रक्रिया है एवं समृद्ध एवं परिपूर्ण जीवन का मार्गदर्शक है।

योग परंपरा की ओर लौटता समाज



डॉ. नीरजा शर्मा
असिस्टेंट प्रोफेसर
बौद्ध अध्ययन विभाग, दिल्ली विवि.

**युज्जानः पृथम मनस्तत्वाय सविता धियम्
अग्नेज्योर्तिनिर्वाच्य पृथिव्या अध्याभरत!**

अर्थात् योग को करने वाले मनुष्य तत्व अर्थात् ब्रह्म ज्ञान के लिए जब अपने मन को पहले परमेश्वर से युक्त करते हैं तब परमेश्वर उनकी बुद्धि को अपनी कृपा से अपने में युक्त कर लेता है, फिर वे परमेश्वर के प्रकाश को निश्चित करके यथावत धारण करते हैं योगी का यही लक्षण है।

आज संपूर्ण विश्व कोरोना वायरस वैश्विक महामारी से जूझ रहा है चारों तरफ निराशा ही निराशा है। प्रत्येक व्यक्ति डरा हुआ है और यह डर उसे अवसाद की ओर ले जा रहा है। इस वैश्विक महामारी में यह सिद्ध कर दिया है कि आधुनिक जगत की जटिलताएं अनिश्चिताओं को और बढ़ा रही हैं। मानवता इस समय गंभीर संकट का सामना कर रही है। जहाँ मानव ने विज्ञान तकनीकी तथा यांत्रिकी का विकास एवं प्रयोग कर अपार समृद्धि प्राप्त की है वहीं दूसरी ओर मानव ने स्वार्थ लोभ आदि भावनाओं के वशीभूत होकर आपसी कलह, हिंसा लूट खसोट अतिक्रमण आदि का अकल्याणकारी एवं विनाशकारी मार्ग अपनाया है। यही कारण है कि आज विश्व को भौतिक संपदा के साथ साथ अस्तित्व को भी बचाना आवश्यक हो गया है। आज के मशीनीकरण के युग में मानव का जीवन यंत्रवत हो गया है तथा उसके सारे कार्य मशीनों से संपन्न होने लगे हैं। इस तरह के माहौल में स्वयं को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखना बहुत ही चुनौतीपूर्ण बना हुआ है। योग आध्यात्मिक भारत को जानने और समझने का एक तरीका है।

योग स्वस्थ जीवन जीने का तरीका है। योग भारत की प्राचीन विद्या या विज्ञान है एवं मानव जाति के लिए भारतीय संस्कृति का अनुपम उपहार है आज निराशावादी एवं तनावपूर्ण जीवन में योग जीवनदायिनी अमृत की तरह उभर कर आया है। योग के दो पहलू हैं— शारीरिक एवं मानसिक। पतंजलि ने योग दर्शन में कहा है की योग चित्तवृत्ति निरोध अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध पूर्णतया रुक जाने का नाम योग है।

योग 5000 साल पुरानी भारतीय शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक पद्धति है जिसका लक्ष्य मानव शरीर और मस्तिष्क में सकारात्मक परिवर्तन लाना है। आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विद्या विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामजस्य स्थापित करता है यह स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। यौगिक ग्रंथों के अनुसार योगाभ्यास व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी है वह परमाणु का प्रगटीकरण मात्र है जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर मुक्त अवस्था को प्राप्त करता है इसे ही मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य, मोक्ष कहा जाता है।

योग के महत्व को अब ना केवल भारत अपितु विश्व ने भी सराहा है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सर्वाधिक प्रभावी दिन 21 जून को मनाया जाता है, क्योंकि इस दिन प्रकृति सूर्य के सबसे प्रभावी रहता है। योग दिवस की पहल 2014 को भारत द्वारा ही की गई थी। 2014 को भारतीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण में कहा— 'योग भारत की प्राचीन परंपरा का अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है मनुष्य और प्रकृति के बीच विचार संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। व्यायाम के बारे में नहीं

लेकिन अपने भीतर एकता की भावना दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय है। हमारी बदलती जीवन शैली में यह चेतना बनकर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। तो आर्ये अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में काम करते हैं।'

योग एक प्राचीन परंपरा और भारत की जीवन शैली है जिसे हमें अपनाना होगा। यदि योग को हम पुनःजीवन शैली में शामिल कर लेते हैं तो हमारे नैतिक मूल्यों में वृद्धि होगी। साधारण शब्दों में कहा जाए तो योग जीवन जीने की कला है जिसका लक्ष्य स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन है। योगाभ्यास से व्यक्ति को मन शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है साथ ही भौतिक एवं मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव व चिंता को दूर करता है। शरीर को लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। योगाभ्यास का उद्देश्य सभी त्रिविध प्रकार के दुखों से आध्यात्मिक निवृत्ति प्राप्त करना है जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतंत्रता एवं स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामजस्य का अनुभव कर सके। योग से श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। वर्तमान में निराशा और भय की स्थिति में योग ने जनमानस में एक नवीन उत्साह एवं विश्वास जागृत किया है। योग कोरोना में अत्यंत कारगर सिद्ध हुआ है। योग द्वारा व्यक्ति न केवल शारीरिक वरन् मानसिक रूप से स्वस्थ होता है। आज योग द्वारा लोगों को जो लाभ हुआ है उससे भारतीय जनमानस पुनः योग की तरफ जागृत होकर योग को अपना रहा है। योग संजीवनी की भांति कार्य करता है। सोया हुआ भारतीय जनमानस पुनः अपनी संस्कृति एवं हमारी पुरातन शिक्षाओं की ओर आकर्षित होकर उसे अपनाने लगा है। मुझे आशा है कि भारतीय संस्कृति एवं प्राचीन शिक्षा पुनः अपना लोहा मनवा कर विश्व में अपना परचम लहराएंगे।

राष्ट्र का संकल्प है, वैक्सिनेशन ही विकल्प है



डॉ. संजीव कुमार
असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग
कु. मायावती रा.म. स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर

शायद ही मानव ने कभी ये कल्पना भी की होगी कि जीवन की गत्यात्मकता कभी यँ अवरुद्ध हो जाएगी। गतिशीलता की सहज प्रक्रिया के समर्थन में एक पुराना फिल्मी गीत याद आ रहा है कि 'जीवन चलने का नाम, चलते रहो सुबहो शाम' हमें स्वीकार करना ही होगा कि एक संक्रमण ने सृष्टि के जीवन दर्शन के इस आयाम को कुछ समय के लिए गलत साबित करके जीवन की गतिशीलता के सिद्धान्त की गति पर कुछ समय के लिए पूर्णविराम जरूर लगा दिया था। एक अदृश्य एहसास का इतना प्रचंड प्रभाव दिखा कि भय और अनिश्चितता मनुष्य की प्राणवायु में स्वच्छन्द प्रवाह कर रहे थे।

मानव जाति की शक्ति और सामर्थ्य एक संक्रमण के समक्ष इस प्रकार दण्डवत हुई कि विज्ञान भी पहली बार दार्शनिक-विमर्श और आध्यात्मिक-उपचार करता प्रतीत हो रहा था। कोरोना आपदा के इस काल तांडव को देख मानव के सर्वश्रेष्ठ और सर्व शक्तिमान होने का भ्रम भी लगभग समाप्त हो गया है और यदि नहीं हुआ होगा तो भविष्य में इससे भयंकर परिणाम भुगतने के लिए उसे तैयार रहना ही चाहिए। आज मनुष्य पहली बार स्वयं द्वारा प्रकृति से किए खिलवाड़ पर पश्चाताप और विलाप

करता प्रतीत हो रहा है, पर कहीं इस विपदा से उभरने के बाद उसका ये पश्चाताप और आंसू केवल दिखावा साबित न हो जाएं। यदि प्रकृति के प्रति आज भी मनुष्य के मन में कपट है तो भविष्य के उज्ज्वल होने की कल्पना करना व्यर्थ है। उज्ज्वल भविष्य के लिए प्रकृति प्रेमी होने का संकल्प करने मात्र से इतिश्री नहीं होगी, बल्कि इसे मन वचन और कर्म में आत्मसात करना जरूरी है।

कहते हैं कि 'सत्य प्रताड़ित हो सकता है पर पराजित नहीं'। यही हुआ भी, एक वर्ष की निराशा के बाद आशा ने विजयघोष के साथ दस्तक दी। कोरोना के विरुद्ध संघर्ष में वैक्सिन के आने की खबर अमृत मंथन के प्राप्त अमृत के आनंद से दे कम नहीं थी। कोरोना के विरुद्ध वैक्सिन तैयार होना निःसंदेह ही संक्रमण के विरुद्ध सकारात्मक अस्त्र साबित हुआ। ऐसी स्थिति में कानो में एक पुराना गीत पुनः गूँजने लगा 'रुक जाना नहीं तू कहीं हार के, कांटो पे चलके मिलेंगे साये बहार के'।

आज जब मैं भारत में कोरोना राष्ट्रीय सुरक्षा कवच अर्थात् राष्ट्रीय कोरोना टीकाकरण अभियान के विषय में लिखने बैठा हूँ तो टेलीविजन पर समाचार आ रहा है कि भारत में आज तक लगभग 30 करोड़ लोग वैक्सिनेशन के अमृत का सेवन कर चुके हैं और भारत में कोरोना से मरने वालों का अधिकृत आंकड़ा 3,93,000 को पार कर गया है। अब बस टीकाकरण ही वो रामबाण है जो कोरोना के विरुद्ध युद्ध में जीत की सुनिश्चित गारंटी देता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि टीकाकरण से प्राकृतिक संक्रमण के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता मिलती है, जो इस महामारी के नियंत्रण के लिए एक अचूक अस्त्र है। हालांकि कुछ शोधकर्ता मानते हैं

कि पिछले संक्रमणों के कारण बनी एंटीबॉडिज की मौजूदगी, टीकाकरण के मुकाबले वायरस के रूपांतरण से दोबारा होने वाले संक्रमण के खिलाफ कम सुरक्षा देती हैं। इसीलिए कहा जा रहा है कि स्वीकृत वैक्सिन के द्वारा राष्ट्रव्यापी टीकाकरण कार्यक्रम को शीघ्रता से पूरा किया जाना आवश्यक ही नहीं, अनिवार्य आवश्यकता भी है।

टीकों से संबंधित एक रोचक पहलू मृत वायरस से तैयार किये गए टीके से बनी एंटीबॉडिज और स्पाइक प्रोटीन से तैयार टीके से बनी एंटीबॉडिज को लेकर है। यह उल्लेखनीय है कि मृत वायरस से तैयार टीके से बनी एंटीबॉडिज, स्पाइक प्रोटीन से तैयार टीके से बनी एंटीबॉडिज के मुकाबले रूपांतरित वायरस के विरुद्ध कहीं अधिक प्रभावी हैं। देशव्यापी टीकाकरण की आवश्यकता के संदर्भ में भारत के नियामक प्राधिकारों ने दो वैक्सिनों को मंजूरी दी है। उनमें से एक (कोविशील्ड) को बिना शर्त और दूसरी (कोवैक्सिन) को क्लिनिकल ट्रायल मोड में मंजूरी मिली है। विशेषज्ञों की समिति इस बात से सन्तुष्ट है कि दोनों वैक्सिन सुरक्षित हैं और कोरोना वायरस के विरुद्ध प्रभावी प्रतिरक्षा उत्पन्न करती हैं।

अवसरवादी टीकाकार ये कह कर अपनी पीड़ा को मंच दे सकते हैं टीकाकरण प्रक्रिया की गति मंद है, पर मेरी सकारात्मक आशावादिता मुझे आश्वस्त कर रही है कि यह प्रक्रिया स्वाभाविक सीमाओं को लांघकर निश्चित ही अपेक्षित लक्ष्य को प्राप्त करेगी। कोरोना वायरस के खिलाफ केंद्र सरकार की 21 जून, 2021 से शुरू हुई नई टीकाकरण नीति के तहत केंद्र सरकार देश में वैक्सिन का उत्पादन करने वाली कंपनियों से उनके उत्पाद का 75 फीसद हिस्सा खरीदेगी और उसे राज्यों को



निःशुल्क देगी। सरकार का लक्ष्य पूरे भारत में 30,000 टीकाकरण केंद्रों के माध्यम से इस योजना को साकार रूप देने का है। जापान, अमेरिका, चीन पहले ही अपने देश के सभी नागरिकों के लिए मुफ्त टीकाकरण करने की घोषणा कर चुके हैं। सरकार ने इस साल के अंत तक 18 साल से अधिक उम्र के सभी लोगों का टीकाकरण करने का लक्ष्य रखा है। इस वर्ग की आबादी लगभग 90-95 करोड़ के बीच है। इसके हिसाब से 180-190 करोड़ डोज लगाने की जरूरत पड़ेगी। भारत ही नहीं कोरोना संक्रमण की समाप्ति के लिए वैश्विक स्तर टीकाकरण अभियान चल रहा है। आम जनमानस के मन में संक्रमण के सामाधान के संदर्भ में कुछ शंकाएं भी हैं, जैसे ये टीके कितने समय तक कोरोना के खिलाफ कारगर हैं। उक्त शंका के संदर्भ में विभिन्न वैज्ञानिक प्रमाण प्रस्तुत भी किये गए हैं।

अमेरिकी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) ने चार हजार स्वास्थ्य कर्मियों और स्वास्थ्य सेवाओं की अग्रिम पंक्ति में काम करने वाले लोगों के टीकाकरण के बाद प्रभावों का अध्ययन किया तथा पाया कि फाइजर-बायोएनटेक व मॉडर्ना की वैक्सीन 80

प्रतिशत तक प्रभावी रहीं, जबकि दूसरी खुराक के बाद उनका प्रभाव 90 प्रतिशत हो जाता है। वहीं सीरम का कहना है कि कोविशील्ड वैक्सीन को अगर दो-तीन महीने के अंतराल में दिया जाए तो वह 90 प्रतिशत तक प्रभावी साबित होती है। कोवैक्सीन को भी 93 प्रतिशत असरदार माना जा रहा है। फाइजर-बायोएनटेक की वैक्सीन के तीसरे दौर के परीक्षण में पाया गया था कि यह छह महीने तक लोगों को वायरस से बचा सकती है। कुछ वैक्सीन का असर छह महीने से सालभर तक माना जा रहा है।

कोरोना महामारी की दूसरी लहर में खतरा बुजुर्गों के साथ-साथ युवाओं को भी बढ़ गया है और अभी से तीसरी लहर के लिए बच्चों को भी ज्यादा संवेदनशील माना जा रहा है इसलिए अब एकमात्र समाधान यह है कि अधिकतम जनसंख्या को टीकाकरण प्रक्रिया से लाभान्वित किया जाए।

विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आपने कोरोना की वैक्सीन ले ली है तब भी मास्क पहनने, शारीरिक दूरी और साफ-सफाई आदि एहतियातों का ध्यान रखें। वैक्सीन कोरोना से लड़ने में मदद करती है, लेकिन उसका असर एक

नियत अवधि के बाद होता है। ऐसे में संक्रमण के प्रति सतर्क रहना ज्यादा उपयोगी होता है।

वैक्सीनेशन और सतर्कता इसलिए भी जरूरी हो रही है क्योंकि वैज्ञानिक कोरोना की तीसरी लहर की भी भविष्यवाणी कर रहे हैं जिसका प्रमाण डेल्टा प्लस वैरिएंट के रूप में हमारे समक्ष खड़ा है। भारतीय सार्स कोव-2 जीनोमिक्स कंसोर्टियम (आईएनएसएसीओजी) ने सूचना दी थी कि डेल्टा प्लस वैरिएंट, 'वर्तमान में चिंताजनक वैरिएंट (वीओसी)' है, जिसमें तेजी से प्रसार, फेफड़े की कोशिकाओं के रिसेप्टर से मजबूती से चिपकने और 'मोनोक्लोनल एंटीबॉडी' प्रतिक्रिया में संभावित कमी जैसी विशेषताएं हैं। इसी बीच केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय का ये बयान हिम्मत देता है कि भारत में निर्मित दोनों वैक्सीन इसके विरुद्ध प्रभावी हैं। अतः समाज की प्रत्येक इकाई का दायित्व है कि टीकाकरण अभियान को राष्ट्र की अस्मिता और अस्तित्व से जोड़कर स्वयं एक क्रांतिकारी की भूमिका निभाये। इस क्रांति की एक मात्र आहुति अपनी और अपनों का टीकाकरण ही है।

श्रीमद्भगवद् गीता का महत्व एवं राष्ट्र उन्नति



डॉ. प्रताप निर्भय सिंह
सामान्य अध्येता
भारतीय दार्शनिक अनुसन्धान परिषद्, नई दिल्ली



श्रीमद्भगवद्गीता संपूर्ण विश्व में श्रद्धापूर्वक अध्ययन किए जाने वाला एक सार्वभौमिक शास्त्र है।

शास्त्रीय दृष्टि से श्रीमद्भगवद्गीता जी भारत के प्रख्यात शास्त्र महाकाव्य महाभारत का अंश है। आज से लगभग 5000 वर्ष पूर्व माघ माह की मोक्षदा एकादशी को कुरुक्षेत्र के रणक्षेत्र में किंकर्तव्यविमूढ़ स्थिति को प्राप्त अर्जुन को भगवान श्री कृष्ण ने जो गूढ़ ज्ञान प्रदान किया, वह भगवान के गाए हुए गीत के रूप में श्रीमद्भगवद्गीता के रूप में विश्व भर में प्रसिद्ध हुआ।

श्रीमद्भगवद्गीता को बहुत से लोग धार्मिक और हिंदू धर्म का पवित्र ग्रंथ मानते हैं परंतु श्रीमद्भगवद्गीता में बताए गए सिद्धांत सार्वभौमिक हैं और ब्रह्मांड के नियमों के अधीन हैं। यह मनुष्य को जीवन दर्शन और जीवन प्रबंधन सिखाती है। यह आर्ट ऑफ लिविंग का ग्रन्थ है। इसे सांप्रदायिक अथवा धार्मिक भाव से देखना इसके महत्व को सीमित करना होगा। भारत के क्रान्तिकारी महापुरुषों श्री अरविंद, लाला लाजपत राय, विनायक दामोदर सावरकर, बाल गंगाधर तिलक, मोहनदास करमचंद गांधी, नेताजी सुभाष चंद्र बोस, सरदार भगत सिंह सहित हमारी संत परम्परा, मनीषियों एवं पश्चिम के अनेक बुद्धिजीवियों, वैज्ञानिकों ने भी श्री गीताजी से प्रेरणा प्राप्त की है।

यह सत्य है कि गीता जी का रहस्य विरलों को ही प्रकट होता है किन्तु साधारण मनुष्यों के लिए भी यह अत्यंत महत्वपूर्ण शास्त्र है, क्योंकि यह जीवन के प्रत्येक पक्ष को पोषित करती है। जिस प्रकार द्वन्द से घिरे अर्जुन को "क्या करूँ क्या न करूँ, कुछ

भी नहीं सूझता है" द्वन्दात्मक स्थिति का सामना करना पड़ा, जीवन में यदा कदा हम सभी का ऐसे द्वन्द से सामना होता रहता है। विभिन्न दायित्वों का निर्वहन करते हुए हमारे जीवन में भी ऐसी द्वंद की स्थिति आ पड़ती है कि न तो कोई मार्गदर्शक दिखाई देता है और न ही स्वयं का आत्मबल भी काम आता है। परिस्थितिवश मानसिक रूप से टूट चुके मनुष्य को चारों ओर अंधकार ही दिखाई देता है, ऐसे में श्रीमद्भगवद्गीता का अध्ययन जीवन में प्रकाश की एक नई किरण लेकर आता है। हमारी सत्यसनातन परम्परा में अनेक शास्त्र हैं, अनेक गुरु हैं, अनेक मत और सम्प्रदाय हैं और हम सभी किसी न किसी परम्परा का अनुसरण करते हुए अपने जीवन का विकास करते हैं। अनेक शास्त्रों का अध्ययन करने का वर्तमान सामाजिक परिवेश में औचित्य नहीं है और न ही यह सब के लिए सुलभ है ऐसे में श्रीमद्भगवद्गीता सभी शास्त्रों के निचोड़ को हम सबके समक्ष रख देती है।

मान्यता है कि चारों वेद गौ माता के चार थनों से प्राप्त दुग्ध रूपी ज्ञान हैं, उपनिषद् गुरु-शिष्य के द्वारा दुग्ध के मथने के पश्चात् प्राप्त मक्खन है तथा श्रीमद्भगवद्गीता मक्खन को परिष्कृत कर प्राप्त किया गया घृत है।

पिछले कुछ वर्षों में श्रीमद्भगवद्गीता को राष्ट्रीय ग्रंथ घोषित करने की मांग उठी थी, श्रीमद्भगवद्गीता की विराटता को देखते हुए ऐसा करना मेरी दृष्टि से श्रीमद्भगवद्गीता के महत्व को सीमित करना होगा क्योंकि यह ग्रंथ सार्वभौमिक

सनातनधर्म को संपूर्ण विश्व को प्रदत्त किया गया है, और विश्व के अनेक मूर्धन्य विद्वानों ने श्रीमद्भगवद्गीता को समस्त मनुष्य जाति के लिए उपयोगी स्वीकार किया है। सांस्कृतिक रूप से गौ, गीता, गंगा, गायत्री हमारे भारतीय तन मन में बसे हुए हैं, इन्हें राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिष्ठित करने की आवश्यकता कदापि नहीं है क्योंकि हमारी इनके प्रति सनातन श्रद्धा है, जिसका अर्थ है जो पहले भी था, वर्तमान में भी है और भविष्य में भी रहेगा।

भारत विश्व का सबसे अधिक युवा जनसंख्या वाला राष्ट्र है, यदि राष्ट्र की युवा शक्ति जागरूक, कुशल एवं कर्मठ है तो राष्ट्र निश्चित रूप से वैश्विक शक्ति के रूप में उदित होता है। युवाओं की समस्याओं जैसे जीवन का लक्ष्य, सफलता, प्रभावशाली नेतृत्व, निर्णय लेने की क्षमता, बौद्धिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन इत्यादि अनेक ऐसे विषय हैं जिनका गीता जी में उच्च स्तरीय विश्लेषण किया गया है, निश्चित रूप से यह सभी विषय हमारे जीवन से सीधे-सीधे जुड़े हुए हैं।

जीवन में भय, निराशा, क्रोध, तनाव, असुरक्षा की भावना और अवसाद जैसे अनेक मानसिक दोष हमारे जीवन में उन्नति के बाधक बन गए हैं, जिस राष्ट्र के नागरिक इस प्रकार के मानसिक दोषों से पीड़ित होते हैं वह राष्ट्र कभी उन्नति नहीं कर सकता है। श्रीमद्भगवद्गीता हमारे जीवन से इस प्रकार के नकारात्मक भावों का उन्मूलन कर हमें आत्मविश्वास से भर देती है।

वर्तमान में हमारा राष्ट्र अनेक समस्याओं से जूझ रहा है, जहां हमारे समक्ष घोषित शत्रु हैं वही राष्ट्र के भीतर अदृश्य विद्रोही शक्तियां भी सक्रिय हैं। जहां हम एक ओर अपने राष्ट्र को सुखी-समृद्ध एवं संपन्न बनाने की दिशा में कार्यरत हैं वहीं दूसरी ओर अनेक आसुरी शक्तियां भारत की दिव्यता पर निरंतर प्रहार कर रही हैं। हमें ऐसी आसुरी शक्तियों का दमन तो करना ही है उसके साथ ही चिरपुरातन आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक विरासत को तकनीकी ज्ञान से युक्त नई पीढ़ी को हस्तांतरित करने की चुनौती भी हमारे सामने हैं। ऐसी विकट परिस्थिति में श्रीमद्भगवद्गीता सभी राष्ट्र योद्धाओं को राष्ट्र विरोधी आसुरी शक्तियों के समूल नाश करने हेतु शक्ति और योग्यता प्रदान करती है। श्रीमद्भगवद्गीता हमें प्रत्येक समस्या के मूल में जाकर उसका विश्लेषण करना सिखाती है और समाधान हमारी चेतना के भीतर से ही निकलता है।

भारत एक ऐसा समृद्ध राष्ट्र रहा है जिसने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में शिखरों को छुआ है, वर्तमान भारत के समक्ष अपनी नई पीढ़ी को सुसंस्कृत नागरिक के रूप में विकसित करने की गंभीर चुनौती है। श्रीमद्भगवद्गीता हमें औपचारिक शिक्षा के साथ साथ अनौपचारिक शिक्षा के माध्यम से व्यक्तित्व विकास से संबंधित अनेक गोपनीय रहस्य को प्रकट करती है जो राष्ट्र की भावी पीढ़ी के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर सकती हैं।

भगवद् गीता के अध्याय 1 से अध्याय 6 तक कर्म योग की शिक्षा है जो व्यक्ति को कर्मठ एवं कर्तव्यनिष्ठ रूप में विकसित करती है। अध्याय 7 से अध्याय 12 तक भक्ति योग की शिक्षा है जो व्यक्ति के भीतर समाज, राष्ट्र और संपूर्ण विश्व के साथ-साथ समस्त सृष्टि के आधार परमपिता परमात्मा के प्रति समर्पित बनाती है, व्यक्ति अपना तन मन धन सब कुछ समाज, राष्ट्र, जगत और ईश्वर के निमित्त समर्पित कर देता है। अध्याय 13 से अध्याय 18 तक ज्ञान योग की शिक्षा है जो एक साधारण मनुष्य को पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय एवं वैश्विक इकाई के रूप में विकसित करते अंततः उसे ब्रह्मांड की चेतना के साथ साक्षात्कार करने के योग्य बना देती है। आज हमारे राष्ट्र को ऐसी ही पीढ़ी की आवश्यकता है जिसका चिंतन स्थूलता से दिव्यता की ओर, भौतिकता से

आध्यात्मिकता की ओर और व्यक्ति से समष्टि की ओर प्रेरित करने वाला हो।

वर्तमान भारत में चरों ओर विधर्मी एवं समाज और राष्ट्र को हानि पहुंचाने वाले तत्व सक्रिय हैं ऐसे समय में प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य हो जाता है कि वह धर्म की रक्षा करें और अधर्म के विरुद्ध संगठित होकर न केवल उसका विरोध करें अपितु उसका समूल उन्मूलन करने की दिशा में कार्य करें। श्रीमद्भगवद्गीता में दैवीय एवं असुरीय शक्तियों के रूप में सकारात्मक और नकारात्मक, धर्मनिष्ठ और धर्मच्युत दोनों प्रकार की शक्तियों का वर्णन किया गया है, किस प्रकार से हम स्वयं को धर्मनिष्ठा की ओर प्रेरित कर सकते हैं और धर्म विरोधी शक्तियों का विनाश कर सकते हैं, इसका सम्यक ज्ञान राष्ट्रीय चरित्र में होना अत्यंत आवश्यक है। विधर्मी यदि हमारे अपने भी हैं तो भी हमें उनके विरुद्ध युद्ध करने के लिए तैयार रहना चाहिए क्योंकि उसी में राष्ट्र धर्म और मानव धर्म की रक्षा होती है।

श्रीमद्भगवद्गीता के सूत्र हमें कुशल, योग्य एवं सक्षम बनाते हैं जिससे हमारे भीतर उचित-अनुचित, सत्य असत्य, नैतिक-अनैतिक, धर्म-अधर्म जैसे अनेक द्वंद समाप्त हो जाते हैं और हमारे भीतर विवेक शक्ति विकसित होती है।

आज हमारा राष्ट्र तथाकथित धर्मनिरपेक्षतावाद, छद्म पंथनिरपेक्षता, जातिवाद, क्षेत्रवाद, वंशवाद से जूझ रहा है। भारत की नई पढ़ी-लिखी पीढ़ी जो तकनीकी ज्ञान से समृद्ध है परंतु राष्ट्रगौरव, राष्ट्रधर्म और सनातन संस्कृति तथा राष्ट्र की अमूल्य आध्यात्मिक विरासत से वंचित है, पश्चिमी भौतिकवाद से आकर्षित है, ऐसी पीढ़ी किस प्रकार को राष्ट्र को परम वैभव पर ले जाएगी? राष्ट्र को परम वैभव पर ले जाने के लिए हमें जिस पीढ़ी की आवश्यकता है श्रीमद्भगवद्गीता उसकी प्रेरणा है। 3M अर्थात् मैन, मनी और मेटेरियल का कुशल प्रबंधन ही उन्नति एवं प्रगति की कसौटी है जो प्रज्ञा से ही संभव है, हमें प्रज्ञावान युवाओं का निर्माण करना होगा तभी राष्ट्र परम वैभव की ओर अग्रसारित होगा।

श्रीमद्भागवद्गीता में 18 अध्याय एवं 700 श्लोक हैं सभी में अद्भुत ज्ञान छिपा है जो गुरु कृपा से ही प्रगट होता है। राष्ट्रहित में श्री गीता जी हमें कैसे प्रेरित करती है? मैं

प्रथम एवं अंतिम श्लोक का उद्धरण देकर अपना मंतव्य स्पष्ट करने का प्रयास करता हूँ—

प्रथम श्लोक ।। अध्याय 1 श्लोक 1 ।।

धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः ।

मामका पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत संजय ।।

हे संजय ! धर्मभूमि कुरुक्षेत्र में एकत्रित, युद्ध की इच्छा वाले मेरे और पाण्डु के पुत्रों ने क्या किया ?

यह राष्ट्र हमारी धर्मभूमि है हमारी कर्मभूमि है, इस कुरुक्षेत्र अर्थात् कर्म के क्षेत्र में धर्म और अधर्म दोनों पक्षों में लोग सक्रिय रहते हैं, राष्ट्र के जागरूक नागरिक को धर्म के पक्ष और अधर्म के विरोध में खड़े हुए लोगों को पहचानना आना चाहिए तथा स्वयं से यह प्रश्न पूछना चाहिए कि वह दोनों पक्ष में से किसके साथ है और कौन सा पक्ष किस दिशा में कार्य कर रहा है। वर्तमान समय में हमारे राष्ट्र में भी एक धर्म युद्ध चल रहा है जिसमें अनेक लोग धर्म के पक्ष में हैं और अनेक लोग इसके विपक्ष में, एक जागरूक नेतृत्व, और जागृत प्रजा सदैव यह विश्लेषण करती रहती है कि राष्ट्र धर्म के कुरुक्षेत्र में कौन क्या कर रहा है।

अंतिम श्लोक ।। अध्याय 18 श्लोक 65 ।।

मन्मनाः भव मद्भक्तः मद्या जी माम् नमस्कुरु ।

मात्रैवेष्ट्यसि सत्यम् ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥

मुझमें मतवाला हो, मेरा भक्त बन, मेरा पूजन करने वाला हो और मुझको प्रणाम कर। ऐसा करने से तू मुझे ही प्राप्त होगा। यह मैं तुझसे सत्यप्रतिज्ञा करता हूँ, क्योंकि तू मेरा अत्यन्त प्रिय है।

अपने समस्त कर्मों को ईश्वर में समर्पित करने से काम बिगड़ने का भय और कर्तापन का अभिमान नहीं रहता। सहज, सरल, सकारात्मक रूप से ईश्वर स्वरूप राष्ट्रदेव का पूजन करते हुए, मातृभूमि को प्रणाम करते हुए जो नागरिक अपने राष्ट्रधर्म का पालन करते हैं वे राष्ट्रदेव के माध्यम से परमपिता परमात्मा को ही प्राप्त होते हैं क्योंकि ऐसे लोग ईश्वर को अति प्रिय हैं।

इस प्रकार श्रीमद्भगवद्गीता हमारे व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय एवं आध्यात्मिक पक्ष को संतुलित रूप से पुष्ट करते हुए हमें परम वैभव पद की ओर अग्रसर करती है।

मानव जीवन का सार : प्राचीन योग परम्परा



मोहित कुमार
शोध छात्र इतिहास विभाग
चौ0 चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ

योग परम्परा भारतीय इतिहास में कोई नई परम्परा नहीं है। भारत में वैदिक काल से ही योग परम्परा जीवन शैली का अहम हिस्सा रही है। हमारा इतिहास और दर्शन इस मत की पुष्टि करते हैं कि प्राचीन काल से भारत अपनी संस्कृति, परम्पराओं व सभ्यताओं के कारण विश्व गुरु के पद पर विराजमान रहा है। योग परम्परा को भी भारतीय संस्कृति की उन्हीं परम्पराओं का एक अहम हिस्सा माना गया है। 'योग परम्परा' की प्राचीनता के विषय में विद्वानों में परस्पर मतभेद रहा है। योग परम्परा की प्राचीनता के विषय में कहा जाता है कि योग रूपी विज्ञान का जन्म आज से हजारों वर्ष पूर्व सम्भवतः उस समय हुआ होगा? जब सर्वप्रथम धर्म या विश्वास का जन्म हुआ था। अर्थात् मानव धर्म के जन्म के साथ ही योग परम्परा के जन्म को भी मान्यता प्राप्त हुई है। प्राप्त तथ्यों में यह मत प्रतिपादित किया गया है कि योग शिक्षा के प्रथम योगी या आदियोगी भगवान शिव हैं। अतः उन्हीं को प्रथम आदिगुरु के रूप में माना जाता है। कहा जाता है कि हजारों वर्ष पूर्व हिमालय में स्थित कान्तिसरोवर झील के तट पर आदिगुरु शिव ने अपने ज्ञान को सात पौराणिक ऋषियों को प्रदान किया था। ये ऋषि इस शक्तिशाली 'योग परम्परा' को एशिया, मध्यपूर्व, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिणी अमेरिका सहित अनेक भागों में लेकर गये। प्राप्त तथ्यों की वास्तविकता के आधार पर देखा जाये तो योग परम्परा का सर्वाधिक विस्तार सिंधु

घाटी सभ्यता में दृष्टिगोचर होता है। सिंधु घाटी सभ्यता में योग को एक सांस्कृतिक परम्परा के रूप में अपनाया गया है। प्राचीन काल से लेकर वर्तमान समय तक मानव जीवन शैली की बात करें तो भारत की इस प्राचीन योग परम्परा ने मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक विकास में एक अहम भूमिका अदा की है। योग की महत्ता तो लोक परम्पराओं, वैदिक और उपनिषद विरासत, बौद्ध और जैन परम्पराओं सम्पूर्ण दर्शनों, महाकाव्य (महाभारत, रामायण), भागवद्गीता, शैव परम्पराओं और वैष्णव परम्पराओं आदि में स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होती है। यद्यपि योग का अभ्यास किसी-न-किसी रूप में पूर्व वैदिक काल से किया जाता रहा है, परन्तु योग के सम्पूर्ण ज्ञान को सर्वप्रथम महर्षि पतंजलि के द्वारा 'योग सूत्र' नामक ग्रन्थ में व्यवस्थित ढंग से कूटबद्ध (लिपिबद्ध) किया गया था। महर्षि पतंजलि के बाद से निरन्तर अनेक महान ऋषियों और योग गुरुओं के द्वारा योग ज्ञान के इस सम्पूर्ण साहित्य को और अधिक व्यवस्थित ढंग से संरक्षित और विकसित किया जाता रहा है। प्राचीन समय से लेकर वर्तमान समय तक प्रमुख योग गुरुओं के प्रयासों से प्राचीन भारत की इस योग परम्परा का सम्पूर्ण विश्व में निरन्तर विस्तार हुआ है तथा वर्तमान में वह अपने शिखर की तरफ अग्रसर है। वास्तविकता के आधार पर देखा जाये तो योग शब्द का व्यवहार बहुत ही व्यापक अर्थ में किया जाता है और साथ ही इसका क्षेत्र भी अत्यधिक विस्तृत प्रतीत होता है। क्योंकि हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, मन्त्रयोग, लययोग इत्यादि 'योग परम्परा' के अन्तर्गत ही आते हैं।

भिन्न-भिन्न योगाचार्यों के द्वारा योग विभिन्न दृष्टिकोणों से परिभाषित किया गया है। परन्तु सभी परिभाषाओं का अन्तिम लक्ष्य समान ही प्रतीत होता है अर्थात् इन सभी परिभाषाओं का गहनता से अध्ययन

करने पर सभी परिभाषाओं के मूल में समानता का भाव प्रतीत होता है। योग की भिन्न-भिन्न परिभाषाओं के अनुसार ही योग के अनेक प्रकार माने गये हैं। योग के ये विभिन्न प्रकार भिन्न-भिन्न दार्शनिक पृष्ठभूमि पर आधारित हैं। इन सभी की साधना पद्धति अलग-अलग प्रकार की है। सम्पूर्ण योग साहित्य का अगर अध्ययन किया जाये तो यह मत पूर्णतः स्पष्ट हो जाता है कि योग के प्रत्येक प्रकार में अलग-अलग पक्षों पर बल दिया गया है, अर्थात् किसी योग में भावनात्मक पक्ष पर, तो किसी योग में कर्म, और किसी में चिंतन पक्ष पर अधिक बल दिया गया है। साथ ही इस मत की भी पुष्टि होती है कि प्रायः योग लगभग सभी प्रकार के स्वरूप व स्थिति चित्त की निरुद्धावस्था को प्राप्त कराने में सहायक सिद्ध हुआ है। योग के अनेक प्रकारों से यह बात भी स्पष्ट हो जाती है कि मनुष्यों के स्वभाव की असमानता के परिणामस्वरूप किसी एक ही योग मार्ग से परमतत्व की प्राप्ति करना सम्भव प्रतीत नहीं होता। योग की इन भिन्नताओं का एक प्रमुख कारण यह भी माना जा सकता है कि प्रत्येक योग अलग-अलग दार्शनिक पृष्ठभूमि से सम्बन्ध रखता है परन्तु योग के प्रकारों में भिन्नता होने के बाद भी प्रत्येक योग का एक दूसरे के साथ अन्तर्भूत होने का आभास अवश्य होता है।

योग के प्रत्येक प्रकार में पतंजलि योग साधना के कुछ-न-कुछ अंग किसी-न-किसी रूप में अवश्य ही दृष्टिगोचर होते हैं। दार्शनिक पृष्ठभूमि पर आधारित पतंजलि योग में मोक्ष की प्राप्ति के लिए जिस साधना पद्धति का वर्णन किया गया है। उस पद्धति को आधार मानकर योग के साधकों को उनकी योग्यता के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है :-

निम्न कोटि के साधक के लिए क्रिया योग
मध्य कोटि के साधक के लिए अष्टांगयोग उल्लस
कोटि के साधक के लिए अभ्यास और वैराग्य।



इस प्रकार का वर्ण विभाजन कोई स्थाई विभाजन नहीं था अपितु यह महज सांकेतिक विभाजन के रूप में अपनाया गया था। क्योंकि कोई भी साधक अपनी साधना के बल पर निम्न वर्ग से उच्च वर्ग में स्थान पा सकता था। साथ ही इस बात के भी स्पष्ट प्रमाण प्राप्त होते हैं कि यम और नियम पातंजल योग साधना के आधारभूत तत्व रहे हैं। क्योंकि इनके पालन के बिना योग की साधना में सफल होना असम्भव है। परन्तु वास्तविकता इसके विपरीत दृष्टिगोचर होती है क्योंकि पातंजलि योग साधकों में आमतौर पर यह पाया जाता है कि वह यम और नियमों का पालन किये बिना सीधे ही आसन और प्राणायाम को करना आरम्भ कर देते हैं। जोकि अनुचित ही नहीं अपितु तर्कसंगत भी प्रतीत नहीं होता है। पतंजलिकृत योग सूत्र में आसन का सामान्य अर्थ शरीर की एक ऐसी स्थिति को माना है, जिसमें साधक बिना हिले-डुले सुखपूर्वक अधिक समय तक बैठा रहे। आसनों को सफलतापूर्वक पूर्ण करने के पश्चात् पातंजलिकृत योग सूत्र में प्राणायामों को करने का विधान प्रस्तुत किया गया है। साधना के पथ पर आगे बढ़ने के लिए साधक को प्राणायाम का अनुसरण करना अनिवार्य बताया गया है। प्राणायाम का

अनुसरण करने मात्र से ही साधक के शरीर और मन के सम्पूर्ण विकारों का नाश हो जाता है और साधक में धारण करने की योग्यता का निरन्तर विकास होता चला जाता है। परन्तु प्राणायाम को अगर विधिपूर्वक, सामर्थ्यनुसार किया जाये तभी इसके लाभों को प्राप्त किया जा सकता है किन्तु अगर प्राणायाम को करने में इसके नियमों का उल्लंघन किया जाता है, तब साधक को हानि भी हो सकती है।

प्राणायाम के पश्चात् योग साधना का पाँचवा अंग 'प्रत्याहार' है जो एक प्रकार से इन्द्रियों को वश में करने की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। प्रत्याहार के पश्चात् ध्यान, धारणा और समाधि अष्टांग योग के अन्तर्गत आने वाले अन्य अंग हैं। यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि अष्टांग योग के अन्तर्गत आने वाला प्रत्येक अंग एक विकसित प्रक्रिया का अंग है जिस क्रिया विधि में प्रत्येक अंग के साथ चित्त की एकाग्रता अपने उच्चतम स्तर की ओर बढ़ती चली जाती है। अनेक अनुभवी योगियों व ऋषियों का कथन है कि समाधि पाद पतंजलि योग साधना के अष्टांग नियम की अन्तिम व सर्वोत्तम अवस्था है इस अवस्था में निन्द्रा से भी अधिक शारीरिक और मानसिक शक्ति की प्राप्ति

होती है। परन्तु इस पद को प्राप्त करने के लिए साधक के लिए उच्च वैराग्य का होना परमावश्यक माना गया है। वास्तविक रूप से देखा जाये तो समाधि सम्पूर्ण अष्टांग योग के पदों में सबसे महत्वपूर्ण है और समाधि पाद की प्राप्ति के लिए अन्य पदों का प्रयोग साधकों के द्वारा किया जाता है। अर्थात् कहा जा सकता है कि अष्टांग योग के अन्तर्गत आने वाला प्रत्येक पाद समाधि पद की उच्चतम स्थिति तक पहुँचने के साधन मात्र हैं। परन्तु इससे किसी भी पाद की महत्व को कम करके नहीं आँका जा सकता है। अष्टांग योग की यह सम्पूर्ण प्रक्रिया वैज्ञानिक और सुव्यवस्थित प्रतीत होती है क्योंकि इसका प्रसार स्थूल से सूक्ष्म की ओर होता हुआ प्रतीत होता है। साथ ही अष्टांग योग की इस प्रक्रिया का प्रत्येक अंग एक-दूसरे के साथ परस्पर जुड़ा हुआ प्रतीत होता है और मोक्ष प्राप्ति के परम लक्ष्य को प्राप्त करने में वह एक दूसरे के सहायक के रूप में कार्य करते हैं। अतः कहा जा सकता है कि प्रत्येक अंग एक दूसरे के सहयोग से ही क्रियावित होता है तथा प्रक्रिया को आगे बढ़ाता है क्योंकि पहली क्रिया को पूर्ण किये बिना अगली प्रक्रिया को करना सम्भव नहीं है।

अधिकांश लोगों का मानना है कि योग

परम्परा सिर्फ एक शारीरिक अभ्यास मात्र ही है। यह तर्क आज के शिक्षित समाज में तर्कहीन प्रतीत होता। ऐसी धारणा रखने वालों को इस मत पर भी ध्यान देना चाहिए कि वर्तमान समय में विज्ञान द्वारा भी योग को भारतीय संस्कृति की एक अद्वितीय धरोहर के रूप में स्वीकारा गया है। आधुनिक जीवन शैली में योग एक परम औषधि के समान है। अगर वास्तविक रूप से योग के विस्तृत क्षेत्र पर दृष्टि डाली जाये तो प्रतीत होता है कि हमारा सम्पूर्ण जीवन ही योगमय है और संसार का प्रत्येक प्राणी किसी-न-किसी रूप में योगी के रूप में अपने जीवन का निर्वहन करता हुआ प्रतीत होता है। योग को उन्नति का कारक माना गया है। चाहे वह हमारी शारीरिक उन्नति हो अथवा आत्मिक उन्नति। योग का साधारण अर्थ जोड़ना माना गया है, यद्यपि भारतीय वाङ्मय में योग शब्द का प्रयोग व्यापक अर्थों में हुआ है। तथापि इसके आध्यात्मिक अर्थ में भिन्नता होने पर भी इसके मूल में सामंजस्य की भावना ही प्राप्त होती है। जीवात्मा और परमात्मा के संयोग को योग की संज्ञा प्रदान की गयी है अर्थात् प्राण और अपान के संयोग को, चन्द्र और सूर्य के मिलन को, शिव और शक्ति के सामंजस्य को योग माना गया है। प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह संसारी हो अथवा संन्यासी चेतन व अचेतन अवस्था में वह योग ही करता है।

सम्पूर्ण संसार को भी योग का ही परिणाम माना जाता है। आध्यात्मिक की मान्यताओं की बात करें तो कहा जा सकता है कि सम्पूर्ण संसार पाँच महाभूतों (पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु) के संयोग से ही बना है। संयोग यानी सम्यक् रूप से योग। मनुष्य का शरीर भी इन्हीं पाँच महाभूतों के योग से निर्मित हुआ है। इन महाभूतों के साथ आत्मसत्ता का संयोजन हुआ तभी सम्पूर्ण जीव-जगत का निर्माण सम्भव हो सका। पुरुष और प्रकृति का योग हुआ तो ब्रह्मांड का निर्माण हुआ। जड़-चेतन के योग से जीव-जगत की सृष्टि हुई। प्राणियों का आपस में योग हुआ तो परिवार का निर्माण हुआ। परिवार के योग से समाज का निर्माण हुआ। विकास

की यही सतत् प्रक्रिया है। योग से इस सृष्टि का निर्माण हुआ और योग से ही यह संचालित हो रही है।

योग परम्परा भारत की प्राचीन अमूल्य निधि है। सम्पूर्ण भारतीय दर्शन साहित्य हमारे ऋषि, मुनियों की योग विद्या का ही परिणाम है। स्मृति, पुराण, अन्यान्य चिकित्सा, ज्योतिषशास्त्र आदि सम्पूर्ण विधाएँ योगाभ्यास जन्म ऋतम्भरा प्रज्ञा के ही मधुर व मनोहर फल हैं। आर्य जाति के सम्पूर्ण साहित्य में योग परम्परा का मुक्त कष्ट से गुणगान किया गया है। एकाग्रता, समाधि तथा योग ये तीनों शब्द एक ही अर्थ के प्रतिपादक हैं। विचार करने पर सम्भवतः ऐसा प्रतीत होता है कि सम्पूर्ण जीव जगत का कोई भी कार्य (व्यावहारिक या पारमार्थिक) ऐसा नहीं है, जोकि बिना चित्त की एकाग्रता के निष्पन्न हो सके। सभी धर्मों का एकमात्र साधन योग ही है। भारतीय संस्कृति में तीन यज्ञों (उपासना, कर्म व ज्ञान) को महत्वपूर्ण बताया गया है और इन तीनों यज्ञों की निष्पत्ति योग पर ही आधारित मानी गयी हैं दर्शनशास्त्र, पुराण तथा स्मृतियों में भी योग की महिमा और यज्ञों की सिद्धि के लिए योग को ही परमावश्यक बताया गया है।

उपयुक्त विवेचन के आधार पर निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि प्राचीन ऋषि-मुनियों के द्वारा जो धर्म मानव जाति उद्धार के लिए आवश्यक माना गया उसमें योग परम्परा का विशिष्ट स्थान निर्धारित किया गया है। यदि मानव धर्म से योग परम्परा को पूर्ण रूप से हटा दिया जाये तब उसमें कोई विशेष अर्थ शेष नहीं रह जायेगा। यदि हम स्वयं अपनी ही भाषा का निरीक्षण करे तो इसमें सर्वत्र योग की उपयोगिता दृष्टिगोचर होती है। भाषा में प्रयोग, संयोग, वियोग, नियोग, अधियोग, अतियोग, प्रतियोग, उपयोग इत्यादि शब्दों का प्रयोग किया जाता है। यदि इन शब्दों से योग को पृथक कर दिया जाये तो शब्दों का कोई अर्थ नहीं रह जायेगा अर्थात् सभी शब्द अर्थ हीन हो जायेंगे। अतः हमारी भाषा का आधार भी योग ही है। अब योग की अनिवार्यता का अनुभव सहजता से ही

किया जा सकता है। आर्य वैद्यक में औषध योजना को भी योग का ही एक प्रकार माना गया है। वहीं ज्योतिषशास्त्र में ग्रहों के योग को भी योग ही कहा जाता है। अगर देखा जाये तो योग के बिना किसी भी शास्त्र के पूर्ण होने की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। भारतीय ऋषि-मुनियों और तपस्वियों के द्वारा मानव जीवन में योग के महत्व का अनुभव किया गया और इस पर विस्तार से प्रकाश डालने का सफलतम प्रयास भी किया गया। परिणामस्वरूप सभी धर्मशास्त्रों में भी योग का विवेचन प्राप्त होता है। जिस प्रकार पातंजलयोग दर्शन में योग परम्परा पर विचार किया गया है, तब यह कहा जाये तो अतिशयोक्ति नहीं होगी कि सम्पूर्ण आर्य साहित्य का एकमात्र उद्देश्य यही रहा है कि इस प्राचीन योग परम्परा को आधार बनाकर परमलक्ष्य की प्राप्ति की जाये। जिसके परिणामस्वरूप इस सम्पूर्ण जीव-जगत के कल्याण की कामना की जा सके। क्योंकि इस जीव जगत में जीवन जीने की पहली हर किसी के लिए चुनौतिपूर्ण होती है। जिससे पार पाने की कोशिश हर कोई करता है। जीवन एक ऐसी उलझन है जिससे हर किसी को जूझना ही होता है। इस अछोर मुश्किल से उबरने या बचने का कोई सीधा साधा नुस्खा नहीं होता। जीवन की इस उलझन को सुलझाना और फिर संवारना हमारे अपने निजी प्रयासों पर निर्भर करता है। मानसिक तनावों से जर्जर होता आज का मनुष्य संतोष व आनन्द की तलाश में इधर-उधर भटक रहा है। वह अपनी जीवन बगिया के आसपास से क्रोध, कटुता, ईर्ष्या, घृणा आदि को दूर करना चाहता है परन्तु इस तरह जीने की कला और विज्ञान को सीखने का कोई स्कूल या कॉलेज नहीं है। सम्भवतः कहा जा सकता है कि योग इसी शास्त्र का नाम है। मन की सुख-शान्ति स्वस्तिभाव और स्वास्थ्य के लिए योग एक समाधान प्रदान करता है। उसे जीवन शैली के रूप में समग्रता से लाना ही मनुष्य का परम लक्ष्य होना चाहिए। अर्थात् कहा जा सकता है कि—“योग है तो जीवन है।”

सशक्त महिला-सशक्त भारत



मोनिका चौहान
शिक्षिका

अगर भारत के सशक्त होने की बात करे तो भारतीय महिलायें प्राचीन समय से ही भारत को सशक्त बनाने में विशेष भूमिका निभाती रही है। ग्रन्थों में भी नारी की महत्त्वता का वर्णन करते हुए कहा गया है "यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता" अर्थात् जहां नारी की पूजा होती है वहीं देवता निवास करते हैं। नारी को सृजन की शक्ति भी कहा गया है। मानव जाति का अस्तित्व स्त्री से ही है। अगर भारत को सशक्त करना है तो महिलाओं के सशक्तीकरण पर ध्यान देना होगा। हर महिला को सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, न्याय, विचार, विश्वास, स्वतंत्रता, समानता का अधिकार देना होगा।

प्राचीन समय में महिलाएं शिक्षा व सामाजिक रूप से उन्नत व सुदृढ़ थी। भारतीय समाज में महिलाओं की समानता का अधिकार प्राप्त था। पुत्र के समान ही पुत्री को भी समान अधिकार दिये जाते थे। मनु ने भी बेटे को सम्पत्ति में चौथा हिस्सा देने का प्रावधान किया था। वैदिक काल (उपनिषद) में स्त्रियों को शिक्षा की व्यवस्था थी। सहशिक्षा प्राचीन काल में भी व्यापक रूप में थी। जैसे कि लव और कुश के साथ आत्रेयी पढ़ती थी। नारी को भी सैनिक शिक्षा दी जाती थी। रानी कैकयी ने असुर व देवताओं के युद्ध में महाराज दशरथ के साथ युद्ध में भाग लिया। महारानी लक्ष्मीबाई ने उचित युद्ध शिक्षा प्राप्त कर अंग्रेजों के खिलाफ लड़ाई

लड़ी। गार्गी, मैत्रीय, लोपामुद्रा, रानी लक्ष्मी बाई, पन्नाधाय, जीजाबाई से लेकर किरण बेदी, अरुन्धती भट्टाचार्य, ऋतम्बरा, साइना नेहवाल, हेमा मालिनी, लता मंगेशकर, कल्पना चावला इत्यादि ऐसे नाम हैं जिनको सुनते ही भारत की महिलाओं पर गर्व होता है। भारत की महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी कामयाबी का परचम लहरा रही हैं और हर क्षेत्र में अपने आप को साबित कर रही हैं।

ब्रह्मवादिनी वेदज्ञ ऋषि गार्गी :- वेदों की रचनाओं को गढ़ने में गार्गी, घोषा, मैत्रीय आदि स्त्रियों का योगदान रहा है। उन्हीं में से एक है गर्ग वंश में वचकु नामक महर्षि की पुत्री "वाचकन्वी गार्गी" कृष्ण अर्जुन संवाद में जैसे गीता का जन्म हुआ उसी तरह याज्ञवल्क्य-गार्गी के प्रश्नोत्तरों के कारण 'वृहदारण्यक उपनिषद' की रचनाओं का निर्माण हुआ। गार्गी ने ना सिर्फ शास्त्रों, संस्कृत व अन्य ज्ञान प्राप्त किये बल्कि वह शास्तार्थ की कला में भी पूरी तरह निपुण थी।

लोपामुद्रा :- ऋग्वेद में लोपामुद्रा नामक महिला का वर्णन आता है। लोपामुद्रा विदर्भ की राजकुमारी व विदर्भराज की कन्या थी। उनका विवाह अगस्त्य मुनि के साथ हुआ। लोपामुद्रा ने अपनी मर्जी से ऋषि अगस्त्य से विवाह किया। यही नहीं उन्होंने बाद में ऋषि अगस्त्य को गृहस्थ जीवन का मूल्य भी समझाया।

घोषा :- घोषा एक महिला ऋषि और दार्शनिक दृष्टा थी। वह वेदों में पारंगत थी। ऋग्वेद में घोषा के दो भजनों का उल्लेख है। घोषा को उच्चतम दार्शनिक ज्ञान प्राप्त था। घोषा के दो भजनों में पहला भजन अश्विनी कुमार की प्रशंसा है व दूसरा भजन वैवाहिक जीवन के लिए उसकी अंतरंग भावनाओं और इच्छाओं को व्यक्त करने वाली एक व्यक्तिगत

इच्छा है।

रानी लक्ष्मीबाई :- बुंदेले हरबोलों के मुंह हमने सुनी कहानी थी। खूब लड़ी मर्दाने वह तो झांसी वाली रानी थी। रानी लक्ष्मीबाई की वीरता और शौर्य के बारे में भारत का बच्चा-बच्चा जानता है। भारत में जब भी महिलाओं के सशक्तीकरण की बात होती है तो महान वीरांगना रानी लक्ष्मीबाई की चर्चा जरूरी होती है। वह महिलाओं के लिए एक आदर्श है। देश के पहले स्वतंत्रता संग्राम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाली रानी लक्ष्मीबाई के शौर्य व वीरता की प्रशंसा अंग्रेजों ने भी की है। एक अंग्रेज अफसर ने लक्ष्मीबाई के बारे में लिखा था "हमारी किस्मत अच्छी थी कि उसके पास उसके जैसे आदमी नहीं थे।"

अहिल्याबाई :- अहिल्याबाई होल्कर भारत माता की वह बेटे हैं जिसने सालों पहले कुरीतियों की बेड़ियों को तोड़ा। अहिल्या बाई पढ़ी-लिखी नहीं थी। उनके पिता ने घर पर ही उन्हें थोड़ा-बहुत पढ़ाया। वह एक कुशल शासक थी। उन्होंने मराठा साम्राज्य के शासक के रूप में 18वीं शताब्दी में धर्म का संदेश फैलाया और औद्योगिकरण को बढ़ावा दिया। उन्होंने पूरे भारत में सैकड़ों मंदिर, धर्मशाला व काशी विश्वनाथ मंदिर का पुनर्निर्माण कराया। अहिल्या बाई ने बालिका शिक्षा व महिला अधिकारों को भी बढ़ावा दिया।

सरोजनी नायडू :- सरोजनी नायडू को लोग भारत कोकिला के नाम से जानते हैं। सरोजनी नायडू ने भारत को आजादी दिलाने के लिए कड़ा संघर्ष किया था। उन्होंने 12 वर्ष की आयु में अखबारों में आर्टिकल लिखना शुरू किया। वह स्वतंत्रता सेनानी होने के साथ-साथ कवियत्री भी थी। सरोजनी नायडू पहली महिला गवर्नर रही। उन्होंने



हैदराबाद के निजाम कालिज की स्थापना की थी। सरोजनी नायडू को उर्दू, तेलगू, अंग्रेजी, बांग्ला और फारसी भाषाओं का भी पूर्ण ज्ञान था। वह इंग्लैण्ड में 16 वर्ष की आयु में उस दौर के प्रतिष्ठित कवि अर्थर साइमन और इडमंड गोसे से मिली।

लता मंगेशकर :- संगीत जिनका जीवन है वह लता जी है। लता जी भारत की सबसे लोकप्रिय गायिका हैं। उनकी पहचान भारत के पार्श्वगायक के रूप में रही है। दुनिया में सबसे अधिक गाने गाने के लिए उनका नाम गिनिज बुक रिकार्ड में भी दर्ज है। लता जी का छः दशकों का कार्यकाल उपलब्धियों से भरा पड़ा है। लता जी करीब 30 भाषाओं में गाने गा चुकी है। उन्हें फिल्म फेयर पुरस्कार, राष्ट्रीय पुरस्कार, महाराष्ट्र सरकार पुरस्कार, पद्मभूषण, दादा साहब फालके पुरस्कार, पद्म विभूषण, भारत रत्न व नूरजहां आदि पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है।

किरण बेदी :- भारत की प्रथम महिला आई.पी.एस अधिकारी रह चुकी किरण

बेदी का जन्म पंजाब में हुआ। किरण बेदी बहुत निडर, निर्भीक व साहसी महिला है। किरण बेदी एक रिटायर्ड पुलिस आफिसर के साथ-साथ भूतकालीन टेनिस खिलाड़ी व वर्तमान में भारतीय राजनेता, सामाजिक कार्यकर्ता हैं। उन्होंने अपने कार्य को पूरी लगन, निष्ठा व इमानदारी के साथ किया। इन्हें संयुक्त राष्ट्र पदक से भी सम्मानित किया जा चुका है। इन्होंने पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी जी की कार को पार्किंग के उल्लंघन करने के कारण हटवा दिया और इस निडरशीलता के लिए उन्हें क्रेन बेदी भी कहा गया। वह टेनिस एशियाई चैंपियन भी रह चुकी है।

कल्पना चावला :- कल्पना चावला अंतरिक्ष में जाने वाली प्रथम भारतीय महिला थी। कल्पना का जन्म करनाल में हुआ। वह मार्च 1995 में नासा के अंतरिक्ष यात्री कोर में शामिल हुईं और वे 1997 में अपनी पहली उड़ान के लिए चुनी गयी। कल्पना ने अपने पहले मिशन में 1.04 करोड़ किलोमीटर का सफर तय कर के 365 घंटों में पृथ्वी की 252 परिक्रमा की

साध्वी ऋतंभरा :- साध्वी ऋतंभरा का जन्म पंजाब में हुआ। वह एक आध्यात्मिक गुरु, समाज सेवी, भारतीय संस्कृति, हिन्दुत्व और धर्म उपदेशक हैं। वे बहुत से मानवतावादी सामाजिक प्रकल्पों की प्रेरणा स्रोत हैं। साध्वी ऋतंभरा श्रीराम मंदिर आन्दोलन से जुड़ी हैं। वे अन्याय का डटकर विरोध करने वाली महिला हैं। वात्सल्य ग्राम की संकल्पना साध्वी जी की अनुपम देन है। वात्सल्य ग्राम एक अनाथालय है जिससे अनाथ बच्चों एवं परित्यक्त महिलाओं के लिए आवास, भोजन, स्वास्थ्य एवं शिक्षा की उचित व्यवस्था है।

शकुन्ता देवी :- "मानव कम्प्यूटर" के नाम से विख्यात गणितज्ञ एवं ज्योतिषी शकुन्ता देवी को संख्यात्मक परिगणना में गजब की फुर्ती और सरलता से हल करने की क्षमता के कारण "मानव कम्प्यूटर" कहा जाता है। इनका जन्म कर्नाटक में हुआ। वे बचपन से ही अद्भुत प्रतिभा की धनी थीं। वे एक कुशल गणितज्ञ के साथ-साथ ज्योतिष शास्त्र

की जानकार, सामाजिक कार्यकर्ता और लेखक भी थी। इनकी कुछ पुस्तकें फिगरिंग द जाय ऑफ नबर्स, एस्ट्रोलॉजी फॉर यू इत्यादि हैं।

अरुंधति भट्टाचार्य :- अरुंधति भट्टाचार्य भारत के सबसे बड़े बैंक की चेयर पर्सन थी। उन्होंने अपने 36 साल के करियर में बैंकिंग के विभिन्न विभागों में काम किया। वह भारत की ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में एकमात्र महिला है जो बैंकिंग में फार्च्यून 500 लिस्ट में आने वाले किसी भी बैंक का नेतृत्व करती है। अरुंधति भारत की सर्वाधिक शक्तिशाली महिलाओं में शुमार हो गयी है।

किरण मजूमदार :- किरण मजूमदार बायोकाॅन की संस्थापक और अध्यक्ष हैं। वह एक भारतीय उद्यमी हैं। फाइनेशियल टाइम्स की शीर्ष महिलाओं की सूची में भी है। उन्हें भारत सरकार से प्रतिष्ठित पद्मश्री और पद्म भूषण समेत कई पुरस्कार प्राप्त हुए हैं। जैव प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में उनके द्वारा लीक से हटकर किये गये कार्यों को कॉर्पोरेट दुनिया में बहुत सम्मान दिया गया है।

सुधामूर्ति :- सुधामूर्ति का जन्म कर्नाटक में हुआ। वे प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता व लेखिका भी हैं। उन्हें कर्नाटक के मुख्यमंत्री से रजत पदक प्राप्त हुआ। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियर्स से इन्हें स्वर्ण पदक मिला। सुधामूर्ति भारत की सबसे बड़ी ऑटो निर्माता टाटा इंजीनियरिंग और टेलिको में काम करने वाली पहली महिला इंजीनियर हैं। वे इंफोसेस फाउंडेशन की ट्रस्टी और बैंगलोर यूनिवर्सिटी के पीजी सेंटर की विजिटिंग प्रोफेसर हैं। उन्होंने कई किताबें भी लिखीं जिनमें से दो यात्रा-वृत्तांत, दो तकनीकी पुस्तकें, छह उपन्यास और तीन शिक्षाप्रद पुस्तकें हैं।

साइना नेहवाल :- साइना नेहवाल एक प्रसिद्ध बैडमिंटन खिलाड़ी हैं और प्रथम भारतीय महिला बैडमिंटन खिलाड़ी के रूप में भारत को गौरवान्वित किया है।

उन्होंने 8 वर्ष की आयु में ही बैडमिंटन खेलना शुरू किया। वह एक महीने में तीन बार प्रथम वरीयता पाने वाली अकेली महिला खिलाड़ी हैं। साइना ने एकल स्पर्धा में कांस्य पदक हासिल किया है। वह भारत सरकार द्वारा पद्मश्री और राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार से सम्मानित हो चुकी हैं।

मैरी कॉम :- मैरीकॉम मणिपुर में जन्मी हैं। इनका पूरा नाम मैंगते चंग्नेइजैंग मैरी कॉम है। यह एक महिला मुक्केबाज हैं जो 8 बार विश्व मुक्केबाजी प्रतियोगिता में विजेता रह चुकी हैं। इन्होंने लंदन ओलम्पिक में कांस्य पदक, एशियाई खेलों में कांस्य पदक तथा स्वर्ण पदक जीते। अब तक वह 10 राष्ट्रीय पुरस्कार जीत चुकी हैं। भारत ने भी उन्हें अर्जुन पुरस्कार व पद्मश्री से सम्मानित किया है उन्हें राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार के लिए भी चुना गया।

बबीता फोगाट :- बबीता फोगाट बलाली गांव जो कि हरियाणा के भिवानी जिले में है की रहने वाली हैं। बबीता के पिता किसान हैं तथा पहलवानी भी करते थे। इतने छोटे से गांव व किसान परिवार की होते हुए बबीता ने पहलवानी की दुनिया में अपना व भारत का नाम रोशन किया। बबीता फोगाट पहली भारतीय महिला हैं जिन्होंने पहलवानी में स्वर्णपदक जीता। वह एक फ्रीस्टाइल पहलवान हैं। इन्होंने 2014 के कामनवेल्थ गेम्स में कनाडा की महिला पहलवान ब्रितानी लाबेरदूरे को हराकर कुश्ती में स्वर्ण पदक जीता था।

सरला ठकराल :- सरला ठकराल पहली भारतीय महिला थी जिन्होंने एक विमान की उड़ान भरी। उन्होंने 21 साल की उम्र में 1936 में एविएशन पायलट लाइसेंस हासिल किया और जिप्सी मांथ सोलो उड़ान भरी।

भावना कंठ :- भावना कंठ पहली महिला फाइटर प्लेन पायलट हैं। भारतीय वायु सेना के लिए काम करना भावना कंठ

का बचपन का सपना था। उन्होंने 26 जनवरी 2021 के गणतंत्र दिवस के समारोह में फाइटर पायलट के रूप में भाग लिया।

मिशन मंगल महिला टीम :- मीनल संपत, अनुराधा टीके, रितु करिधर, नंदिनी हरिनाथ व मौमिता दत्ता ये वो भारतीय महिलाएं हैं जिनकी वजह से "मंगलयान" मिशन सफल रहा। **मीनल संपत** इसरो "भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन" की महिला वैज्ञानिक में से एक हैं। इन्होंने भारत के मार्स आर्विटर मिशन के समय इसरो में सिस्टम इंजीनियर के रूप में 500 वैज्ञानिकों की एक टीम का नेतृत्व किया। **अनुराधा टी** के इसरो के सैटेलाइट जी सेट-12 व जीसेट-10 के प्रक्षेपण के लिए काम किया। उन्होंने मार्स मिशन में भी काम किया। **रितु करिधर** एक ऐसी महिला वैज्ञानिक हैं जिन्हें रॉकेट वुमन के नाम से भी जाना जाता है। इसरो की मंगलयान परियोजनाओं में उन्होंने मार्स आर्विटर मिशन पर डिजाइन की परियोजना प्रबंधक और उप-ऑपरेशन संचालक के रूप में काम किया। **मौमिता दत्ता** चन्द्रयान ओशियनसेट रिसोर्ससेट और हाएसेट का हिस्सा रह चुकी हैं। उन्हें मिशन मंगल में मीथेन संसर के लिए परियोजना के आयोजक के रूप में चुना गया। गैस सूचक का लघु रूप तैयार करना मौमिता दत्ता का अनुसंधान क्षेत्र है। **नंदिनी हरिनाथ** का करियर भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन से शुरू हुआ उनकी मां एक गणित की शिक्षक व पिता एक इंजीनियर हैं। वे मार्स मिशन के साथ बतौर डिप्टी डायरेक्टर जुडी हुई हैं।

निकिता ढौंडियाल :- निकिता ढौंडियाल 2019 में पुलवामा हमले में शहीद हुए मेजर विभूति शंकर ढौंडियाल की पत्नी हैं जो 2021 में भारतीय सेना में भर्ती हुई। नितिका बतौर लेफ्टिनेंट अधिकारिक तौर पर सेना में शामिल हुई हैं। देश भक्ति का ऐसा उदाहरण भारत में ही देखने को मिल सकता है। ■

भारतीय रसोई के औषधीय गुण



डॉ. सुनेत्री सिंह
BAMS, MD आयुर्वेदाचार्य

भारतीय रसोई विश्व की सभी रसोइयों में सर्वश्रेष्ठ है। इसमें प्रयोग किए जाने वाले विभिन्न खाद्य पदार्थ और मसाले, अद्भुत औषधि है। इनमें से अनेकों मसालों का प्रयोग आयुर्वेद के कई युगों में प्राचीन समय से ही निरंतर होता आ रहा है। रसोई में प्रयोग होने वाले मसाले ना सिर्फ आपके खाने का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि आपकी सेहत का भी विशेष ख्याल रखते हैं। यह भी सत्य है कि ज्यादातर लोगों को इस बात की विशेष जानकारी नहीं होगी, मगर हल्दी, जीरा, धनिया, मेथी और अजवाइन जैसे साधारण से नजर आने वाले मसाले असल में बेहद गुणकारी होते हैं।

जानते हैं मसालों के औषधीय गुणों से होने वाले स्वास्थ्य लाभ के विषय में। हल्दी में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले रासायनिक पदार्थ करक्यूमिन की मात्रा अधिक होती है। हल्दी प्राकृतिक रूप से एंटीसेप्टिक होती है एवं यह तरह-तरह के इंफेक्शन से लड़ने की ताकत देती। हल्दी में पाए जाने वाला पदार्थ लाइपोपॉलीसैक्राइड शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है। कच्ची हल्दी में कैसर से लड़ने के गुण होते हैं। यह खास तौर पर पुरुषों में होने वाले प्रोस्टेट कैसर के सेल को बढ़ने से रोकने के साथ-साथ उन्हें खत्म भी कर देती है। यह हानिकारक रेडिएशंस के संपर्क में आने से होने वाली ट्यूमर से भी बचाव करती है। हल्दी, शरीर के प्राकृतिक सेल्स को, खत्म करने वाले फ्री रेडिकल्स को खत्म करती है और गठिया जैसे रोगों में होने वाले जोड़ों के दर्द में भी लाभ पहुंचाती है। लौंग केवल दांत के दर्द को ही ठीक नहीं करती बल्कि उल्टी, पेट दर्द, इत्यादि को भी कम करने में

सहायक होती है। इसके अतिरिक्त अगर चेहरे पर मुहांसे या पिंपल्स हो गए हो तो, उन पर लौंग घीसकर लगाने से आराम मिलता है।

जीरा आयरन का सबसे अच्छा स्रोत होता है जिसके नियमित रूप से सेवन करने से खून की कमी दूर होती है। खाने को पचाने में, एसिडिटी इत्यादि होने पर भी कच्चा जीरा मुंह में डालकर चबाने से भी आराम मिलता है। जीरे के अंदर लैक्सेटिव गुण भी होते हैं, जिसके कारण यह बवासीर इत्यादि की समस्या को दूर करने में मदद करता है। अन्य मसालों के मुकाबले दालचीनी में एंटी ऑक्सीडेंट की मात्रा सबसे



अधिक होती है। दालचीनी का प्रयोग खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है। दालचीनी से बनी चाय वजन कम करने एवं दिमाग की कार्य क्षमता को बढ़ाने के लिए उपयोग की जा सकती है। साथ ही साथ इसके प्रयोग से कोलेस्ट्रॉल को भी कम किया जाता है। दालचीनी पाए जाने वाले औषधीय गुण कैसर से बचाव करती हैं। इलायची भोजन को स्वादिष्ट एवं खुशबूदार बनाने वाली एवं विटामिंस, पोटेसियम, सल्फर, कैल्शियम, मैग्निशियम जैसे गुणों से भी युक्त होती है। इसमें कैसर से लड़ने वाले फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। अगर खाना खाने की इच्छा नहीं करती हो तो इलायची के पाउडर का सेवन निरंतर करिए, भूख लगने लगेगी। हींग को मुख्यतः फेरुला नाम

की जड़ी, बूटी की जड़ों से निकाला जाता है। फेरुला की जड़ में लेटेस्ट मिलता है, जिसे सुखाकर हींग बनाई जाती है इनके सेवन से पीरियड के दर्द, अनियमित पीरियड और संबंधित परेशानियों से छुटकारा मिलता है इसके सेवन से पेट की गैस संबंधित शिकायतें दूर होती हैं। धनिया पाउडर से इंफेक्शन से बचाव मिलता है। इसके पाउडर के सेवन से दस्त, गैस, पेट दर्द और अपच की समस्या से निजात मिलती मिल सकती है। इसके साथ-साथ धनिया पाउडर पित्त को संतुलित करने में भी सहायता करता है। काली मिर्च को बेहतरीन एंटी ऑक्सीडेंट माना जाता है। काली मिर्च के सेवन से पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव बढ़ता है जिससे पाचन स्वस्थ रहता है। पेपरिन नामक केमिकल की मौजूदगी से काली मिर्च शरीर में विटामिन ए, सी एवं बीटा कैरोटिन जैसे पोषक तत्वों को बढ़ाती हैं। इसके अतिरिक्त, अजवाइन, जावित्री, जायफल, मुलेठी, सोंठ इत्यादि अनेको ऐसे मसाले रसोई में उपलब्ध है जिनके अनेक औषधीय प्रयोग हैं। जोड़ों के दर्द में तिल के तेल में चुटकी भर जायफल मिलाकर हल्के हाथ से मालिश करने पर दर्द से आराम मिलता है। गैस एसिडिटी होने पर आधा चम्मच सोडा खाने से आराम आता है। कब्ज होने पर रात में गर्म दूध में एक चम्मच गाय का घी लेने पर कब्ज दूर होती है। माइग्रेन में गौ घृत की दो दो बूंदे दोनों नासा छिद्र में प्रतिदिन डालने से दर्द में आराम आता है। सर्दी जुखाम में गले में दर्द होने पर भी गर्म पानी में हल्दी और नमक मिलाकर गरारे करने से लाभ होता है। मौसम में बदलाव के कारण होने वाली सर्दी जुखाम बुखार में चाय बनाते समय उसमें तुलसी के 7 पत्ते, अदरक आधा इंच काली मिर्च, एक लौंग, हल्दी एक से दो चुटकी मिला ली जाए, तो यह चाय मौसम बदलाव से होने वाले सर्दी जुखाम बुखार के लक्षणों में काफी कमी करती है। इसके अतिरिक्त भी रसोई में असंख्य औषधीय गुण हैं।

बिसरे इतिहास के नायक - वीर सावरकर



डॉ. आशा
अवकाश प्राप्त प्रोफेसर

2007 में स्टील अथोरिटी ऑफ इंडिया ने सुनाम की भरपाई के लिए अंडमान यात्रा का सौभाग्य प्रदान किया। कलकता एयर पोर्ट से इस द्वीप की दूरी मात्र एक घंटा पचपन मिनट की है। यह द्वीप कालापानी के नाम से भी जाना जाता है। सागर का पानी बिल्कुल कार्बोनेट का रंग जैसा। यह द्वीप आइना है अंग्रेजी हुकूमत की दरिन्दगी का। यहां की सबसे प्रसिद्ध दर्शनीय स्थान है "सेलुलर जेल" जो आज राष्ट्रीय संग्रहालय है। यह शहीदों की बलिदानी भूमि है। हम ज्यों ही उतरे वीर सावरकर हवाई अड्डे पीछे से आ रहे सहयात्रियों में से किसी बच्चे का सवाल सुनाई पड़ा— पापा यह वीर सावरकर कौन था ?

होगा कोई? सरकार तो जिस तिस के नाम पर स्थानों को याद रखा जाए ? किसी प्रौढ की आवाज थी। हृदय में हूक से उठी। कैसे भारतीय हैं ये जिन्हें अपना इतिहास नहीं मालूम ? मैं ऐसे लोगों को कोसने के अतिरिक्त और क्या कर सकती थी? किन्तु मेरे दिल को ठेस तब पहुंची जब हम सेलुलर जेल पहुंचे। यहां एक घंटे का लाइट एण्ड साउंड का प्रोग्राम था। इसमें आवाज और रोशनी के माध्यम से शहीदों की चीखें और अंग्रेजों का बहशीपन स्पष्ट अनुभव किया जा सकता था। जेल में एक बूढ़ा पीपल का पेड़ है उसी ने हमें शहीदों की कथा सुनाई। कहां

से शुरू करूं उन मस्त मौला शहदों की कथा को। स्तब्धता के बीच एक घंटे के इस प्रोग्राम में इतिहास के ऐसे अनकहे सत्य को उजागर किया कि लोग अन्दर तक हिल गये। प्रौढों की आवाज सुनाई पड़ने लगी इस एयरपोर्ट का ही नहीं यहां की हर चीज की पहचाना ऐसा अनोखा वीर...? लोग इतिहास जानकर बेचौन हो उठे विश्व का अनूठा व्यक्ति के लिए सेलुलर जेल 760 कैदियों के लिए बना तीन तला जेल है। इसके चारों ओर मीलों



तक दलदल अथवा सागर है। कोई यहां से भाग नहीं सकता। एक कमरा दस फीट लम्बा और सात फीट चौड़ा है। यह उस तरह बना है कि एक कैदी दूसरे की आवाज भी न सुन सके। आदरणीय सावरकर जी के तीनो भाई इसी जेल में थे किन्तु कई सालों तक उन्हें एक दूसरे का पता नहीं चला।

यहां आदमकद एक क्रान्तिकारी का पुतला है जिसके दोनों हाथ हथकड़ी से ऊपर जकड़े हैं वे वस्त्रहीन, लोहे के खम्बे के सहारे जकड़े दोनों पांव ताकि हिल न सके। यहां का कुटिल क्रूर जेलर मि. वेरी था। लाल रंग की टीन की चादर से बना करीब 30 फीट चौड़ा और 40 फीट लम्बा

वर्कशाप है। इस जगह एक कोल्हू गड़ा है जिसे सावरकर ने पेरा था। अन्य कोल्हू हटा दिए गये एक व्यक्ति को 25 किलो तेल निकालने का आदेश देता था। जो सम्भव नहीं था। कोई भी अधिक से अधिक 5-6 किलो ही पेर सकता था। आदेश पूरा न होने पर मि. बेरी एक भारतीय को दूसरे भारतीय से तबतक पिटवाता जब तक उनके शरीर से रक्त नहीं टपकता। सामने ही खुले में तीन फांसी घर बने हैं जिसमें क्रान्तिकारी आतंकित रहें। आजादी के बाद सरकार द्वारा संग्रहालय बनाया गया है जिसमें लिखा है — "तैयार है हम" भले ही मार खाने के लिए तैयार है हम, जब तक स्वाधीन भारत स्वर्ग में सुख नहीं तैयार है हम, यातना और कष्ट सहने के लिए पर सदा होठों से गूंजे प्यारा वंदेमातरम् (उल्लासदर शहीद)

सामने की सीढ़ी ही एक मात्र रास्ता है ऊपर जाने के लिए सारे कमरे शहीदों के बलिदानों से महक रहा है। परन्तु सभी क्रान्तिकारी अनाम है। सबसे अन्त में वीर सावरकार का कमरा है। जिसमें उनकी एक छोटी से तस्वीर है और चंद पंक्तियां लिखी है। मैं सरकार से आग्रह करती हूं कि प्रत्येक कमरे में उन शहीदों का आदमकद सचित्र इतिहास हो ताकि आने वाली पीढ़ी उनसे परिचित हो सके। वैसे भी मैंने अपनी यात्रा में अनुभव किया। कि युवा पीढ़ी इस इतिहास-भूगोल से ज्यादा तालमेल नहीं रखती है। उनके लिए सब फालतू है और आजादी के ये दीवाने मूर्ख। विविध उपाय से उन्हें राष्ट्र की मुख्यधारा में लाने का उपक्रम करना होगा। सरकार तत्काल प्रयास करे ताकि भारत का ऐसा इतिहास युगों तक प्रेरणा देता रहे। ■



विद्या भारती के स्तम्भ लज्जाराम तोमर



महावीर सिंह
वरिष्ठ लेखक

भारत में लाखों सरकारी एवं निजी विद्यालय हैं। पर शासकीय सहायता के बिना स्थानीय जनता के सहयोग एवं विश्वास के बल पर काम करने वाली संस्था 'विद्या भारती' सबसे बड़ी शिक्षा संस्था है। इसे देशव्यापी बनाने में जिनका बहुत महत्वपूर्ण योगदान रहा, वे थे 21 जुलाई, 1930 को गांव वघपुरा (मुरैना, म.प्र.) में जन्मे श्री लज्जाराम तोमर।

लज्जाराम जी के परिवार की उस क्षेत्र में अत्यधिक प्रतिष्ठा थी। मेधावी छात्र होने के कारण सभी परीक्षाएं उच्च श्रेणी में उत्तीर्ण करने के बाद उन्होंने 1957 में एम.ए तथा बी. एड किया। उनकी अधिकांश शिक्षा आगरा में हुई। 1945 में वे संघ के सम्पर्क में आये। उस समय उत्तर प्रदेश के प्रांत प्रचारक थे श्री भाउराव देवरस। अपनी पारखी दृष्टि से वे लोगों को तुरंत पहचान जाते थे। लज्जाराम जी पर भी उनकी दृष्टि थी। अब तक वे आगरा में एक इंटर कालेज में प्राध्यापक हो चुके थे। उनकी गृहस्थी भी

भली प्रकार चल रही थी।

लज्जाराम जी इंटर कालिज में और उच्च पद पर पहुंच सकते थे, पर भाउराव जी के आग्रह पर वे सरकारी नौकरी छोड़कर सरस्वती शिशु मंदिर योजना में आ गये। यहां शिक्षा संबंधी उनकी कल्पनाओं के पूरा होने के भरपूर अवसर थे। उन्होंने अनेक नये प्रयोग किये, जिसकी ओर विद्या भारती के साथ ही अन्य सरकारी व निजी विद्यालयों के प्राचार्य तथा प्रबंधक भी आकृष्ट हुए। आपातकाल के विरोध में उन्होंने जेल यात्रा भी की।

इन्हीं दिनों उनके एकमात्र पुत्र के देहांत से उनका मन विचलित हो गया। वे छात्र जीवन से ही योग, प्राणायाम, ध्यान और साधना करते थे। अतः इस मानसिक उथल-पुथल में वे संन्यास लेने पर विचार करने लगे। भाउराव देवरस उनकी अन्तर्निहित क्षमताओं को जानते थे। उन्होंने उनके विचारों की दिशा बदल कर उसे समाजोन्मुख कर दिया। उनके आग्रह पर लज्जाराम जी ने संन्यास के बदले अपना शेष जीवन शिक्षा विस्तार के लिए समर्पित कर दिया।

उस समय तक पूरे देश में सरस्वती शिशु मंदिर के नाम से हजारों विद्यालय खुल चुके थे। पर उनका कोई राष्ट्रीय संजाल नहीं था। 1979 में सब विद्यालयों को एक सूत्र में पिरोने के लिए 'विद्या भारती' का

गठन किया गया और लज्जाराम जी को उसका राष्ट्रीय संगठन मंत्री बनाया गया। उन्हें पढ़ने और पढ़ाने का व्यापक अनुभव तो था ही। इस दायित्व के बाद पूरे देश में उनका प्रवास होने लगा। जिन प्रदेशों में विद्या भारती का काम नहीं था, उनके प्रवास से वहां भी इस संस्था ने जड़ें जमा लीं।

विद्या भारती की प्रगति को देखकर विदेश के लोग भी इस ओर आकृष्ट हुए। अतः उन्हें अनेक अंतरराष्ट्रीय गोष्ठियों में आमन्त्रित किया गया। उन्होंने भारतीय चिंतन के आधार पर अनेक पुस्तकें भी लिखीं, जिनमें भारतीय शिक्षा के मूल तत्व, प्राचीन भारतीय शिक्षा पद्धति, विद्या भारती की चिंतन दिशा, नैतिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आधार आदि प्रमुख हैं।

उनके कार्यों से प्रभावित होकर उन्हें कई संस्थाओं ने सम्मानित किया। कुरुक्षेत्र के गीता विद्यालय परिसर में उन्होंने संस्कृति संग्रहालय की स्थापना करायी। परन्तु इसी बीच वे कैंसर से पीड़ित हो गये। समुचित चिकित्सा के बाद भी उनके स्वास्थ्य में सुधार नहीं हुआ। 17 नवम्बर, 2004 को विद्या भारती के निराला नगर, लखनऊ स्थित परिसर में उनका शरीरांत हुआ। उनकी अंतिम इच्छानुसार उनका दाह संस्कार उनके पैतृक गांव में ही किया गया।



भाऊराव देवरस सरस्वती विद्या मन्दिर

वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (सी.बी.एस.ई. से मान्यता प्राप्त)

एच-107 सैक्टर-12, नोएडा, दूरभाष - 0120 2536903, 2532755, 9910665195

E-mail : bdsvidyamandir@gmail.com



गतिविधियों का आलय



पंचपदी शिक्षा प्रणाली



स्मार्ट क्लास का प्रयोग



कम्प्यूटर लैव



विशाल क्रीड़ा स्थल



सुसज्जित प्रयोगशालाएं



सतत् मूल्यांकन पद्धति



शैक्षिक यात्राएं



कोरोना काल में ऑनलाइन कक्षायें



ऑफलाइन कक्षायें



ऑनलाइन शिक्षण में उत्कृष्ट योगदान के लिए विद्यालय को सम्मान



भाऊराव देवरस सरस्वती विद्या मन्दिर



वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (सी.बी.एस.ई. से मान्यता प्राप्त)

एच-107 सैक्टर-12, नोएडा, दूरभाष - 0120 2536903, 2532755, 9910665195

E-mail : bdsvidyamandir@gmail.com

गतिविधियों का आलय



विशाल संस्कृति भवन



उत्कृष्ट पुस्तकालय



डिजिटल पुस्तकालय



विशाल विद्यालय भवन



पूर्व छात्र परिषद् क्रियाकलाप



संस्कार केन्द्र



सांस्कृतिक व शारीरिक गतिविधियां



शिक्षाविदों व समाजसेवियों का प्रतिनिधित्व



समुचित चिकित्सा व्यवस्था



कोरोना काल में ऑनलाइन पुस्तकालय