सन्मार्ग
रविवार
29 मार्च, 2020

राम नाम का उद्घोष संसार के दूषित तत्वों (बीजों) को भून डालने वाला, सुख-संपदा प्रदान करने वाला तथा यमदूतों को भयभीत करने वाला है। उसी स्त्रि के आखिरी अंश की एक पंक्ति का तात्पर्य है, "राम से बड़ा कोई भी सहारा नहीं है, मैं उनका दास हूं।"

सन्मार्ग
रविवारीय
29 MAR 2020

2 | विविधा



3 | दर्शन



4 | अपराजिता





सुख सृजो और दुख हरो राम, कुछ करो राम, कुछ करो राम

आपदाहर्ता श्रीराम

चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा (25 मार्च बुधवार) से नवसंवत्सर 2077 का शुभारंभ हुआ। साथ ही शक्ति की अधिष्ठात्री देवी मां दुर्गा की अर्चना के नौ दिवसीय पवित्र अनुष्ठान चैत्र नवरात्र की शुरुआत हुई। आज पंचमी तिथि है और चार दिन बाद ही श्रीराम के अवतरण का पावन दिवस, शुभ राम नवमी के रूप में सारे देश में अनुपालित होगा।

भारतीय संस्कृति की महिमा को रेखांकित करने वाले इन तीनों अनुष्ठानों की आध्यात्मिक आभा हर भारतीय को नवीन उल्लास, उमंग एवं ऊर्जा से दीप्त कर देती है। अतः श्रद्धापूरित आतुरता के साथ हम सब इस पर्व की प्रतीक्षा करते हैं और सपरिवार सात्विक आनंद में निमग्न हो जाते हैं।

इस वर्ष भी यह पर्व यथासमय उपस्थित तो हुआ है लेकिन अपने परिवेश में वैश्विक महामारी के अभूतपूर्व आतंक को समेटे हुए है। भारतीय नववर्ष का प्रथम प्रभात तथा सृष्टिकर्ता की रचना का प्रथम दिन नवसंवत्सर भी 'कोरोना' की काली छाया से अच्छादित रहकर विनाश की विकरालता को संकेतित कर रहा है। ऐसी पृठभूमि के साथ उपस्थित भारतीय नववर्ष के मौके पर 'सर्वे भवन्तु सुखिनः'/ सर्वे सन्तु निरामयाः' के भाव से यही कामना है-

नव संवत्सर दे हमें, सुखद स्वास्थ्य का दान।
रोग-मुक्त संसार हो, सबका हो कल्याण ।।

याद आ रहा है बचपन में कंठस्थ कराया गया "राम रक्षा स्तोत्र"। श्रीबुध कौशिक मुनि द्वारा रचित इस स्तोत्र का पाठ कई घरों में नियमित किया जाता है। घोर आपदा की स्थिति में अपने आराध्य रामजी से रक्षा की गुहार लगाने वाली ये पंक्तियां रामनवमी पर मस्तिष्क में बार-बार गूंज रही हैं-

आपदां अपहर्तारं, दातारं सर्वसम्पदाम् ।
लोकाभिरामं श्रीरामं, भूयो-भूयो नमाम्यहम्।।

अर्थात् आपत्तियों का हरण करने वाले तथा सब प्रकार की सम्पत्ति प्रदान करने वाले लोकाभिराम श्रीराम को मैं पुनः पुनः नमस्कार करता हूं। स्तोत्र की अगली पंक्तियां हैं-

भर्जनं भवबीजानां, अर्जनं सुख सम्पदाम्।।
तर्जनं यमदूतानां, राम-रामेति गर्जनम् ।।

राम नाम का उद्घोष्घ संसार के दूषित तत्वों (बीजों) को भून डालने वाला, सुख-संपदा प्रदान करने वाला तथा यमदूतों को भयभीत करने वाला है। उसी स्तोत्र के आखिरी अंश की एक पंक्ति का तात्पर्य है, "राम से बड़ा कोई भी सहारा नहीं है, मैं उनका दास हूं।" (रामस्य दासोऽस्म्य हं)।

संत्रास के इस भयावह महौल में जहां सारी मानवता मृत्यु के भय से आक्रांत है, इस स्तोत्र का स्मरण स्वाभाविक है। रामनवमी का यह अवसर 'आपदाहर्ता' तथा "यम के भय से मुक्त कराने वाले" श्रीराम की वन्दना से शक्तिमंत होने का है। वैज्ञानिक विकास की डुगडुगी पीटकर तथा आर्थिक उन्नयन का ढोल बजाकर आत्ममुग्ध रहने वाले देश भी आज हतप्रभ हैं- महानाश के तांडव से विस्मय-विमूढ़ हैं। औषधि का आविष्कार करने में विज्ञान भी अक्षम साबित हो रहा है। समृद्धि का अहं तथा अर्थ का दंभ धराशायी है, सुपर- पावर श्री-हीन है, विराट जन-बल परास्त है। ऐसी प्रलयकारी स्थिति में भारतीय आध्यात्मिक ऊर्जा हमें कितना संबल दे सकती है; हमारी आस्था हमारे मनोबल को कितना दृढ़ कर सकती है- इसकी कठिन परीक्षा है।



डॉ. प्रेम शंकर त्रिपाठी
सुप्रसिद्ध साहित्यकार

पिछले दिनों प्रख्यात साहित्यकार डॉ. ओम निश्चल का एक गीत सोशल मीडिया के माध्यकम से पढ़ने को मिला। भयावह स्थिति का आकलन करने वली इस रचना में 'जीवन के थमे हुए कोलाहल' में 'सन्नाटे के छन्द' को सुनते हुए गीतकार ने आज के स मय का यथार्थ चित्र उकेरा है-

'हैं महाप्रलय की बेला जैसे घिर आई ।
उच्छल सागर में डूब रहा ज्यों नौकाई।।
फरियाद सतत जीने की कातर ख्वाहिश की,
आंखों से टप-टप आंसू जैसी ढुलक उठी ।
सांसें ये यम की भेंट कहीं ना चढ़ जावें
जीवन की टहनी पर उम्मीदें पुलक उठीं।।'

गीत को पढ़ते हुए पद्माकर का छन्द स्मरण हो आया जिसमें इसी मनःस्थिति से उबरने के लिए भक्त कवि भगवान पर भरोसा करता है। आसन्न प्रलय की प्रतीति एवं भीषण भीति के बीच भी प्रभु श्रीराम पर भरोसे का यह भाव हमारी आस्था का वह आलोक है जो साम्प्रतिक परिस्थिति में जिजीविषा की ज्योति से ज्योतित कर हमें बल प्रदान कर सकता है। प्रभावी छन्द है 'पद्माकर' का-

प्रलय के पयोनिधि लौं लहरैं उठन लागीं
लहरा लग्यौ तौ होनु पौन पुरवैया को ।
भीर भरी झांझरी बिलोकि मंझधार परी
धीर ना धरात 'पद्माकर' खेवैया को ।।
कहा पार, कहा वार जान्यौ नहिं जात कछु
दूसरो लखात ना, रखैया और नैया को ।
बहन न दैहै घेरि ही लगै है
ऐसो अमित भरोसो मोहि मेरे रघुरैया को ।।'

श्रीराम -महिमा की चर्चा हो और गोस्वामी तुलसीदास का उल्लेख न हो, यह असंभव है। तुलसी के रामचरित मानस की कुछ पंक्तियां इन दिनों याद आती रहती हैं। कोरोना संक्रमण से निजात पाने के लिए औषधि का अभाव यदि 'एहि कुरोग कर औषधि नाहीं/ सोधेउं सकल विश्व मन माहीं' चौपाई का स्मरण कराता है तो 'महाअजय संसार रिपु' पंक्ति इस बीमारी की भयावहता का मानो बयान कर देती है। 'रामचरित मानस' के उत्तरकांड के अंतिम अंश में 'मानस-रोग' की विस्तृत चर्चा करते हुए गोस्वामीजी ने रोग-नाश का जो उपाय बताया है, उसमें राम-कृपा की विशेष महत्ता है। आज समग्र मानव समुदाय जब उपयुक्त चिकित्सा की कमी के कारण हताश है; बड़े-बड़े राष्ट्राध्यक्ष किंकर्तव्यविमूढ़ हैं, उनकी बेचैनी रुदन में रूपान्तरित हो रही है, ऐसे में 'ऊपरवाले' का ही भरोसा बचा है। तुलसी की दृष्टि में 'राम-कृपा' 'राम-भक्ति-संजीवनी' कई प्रकार की व्याधियों को दूर करने में समर्थ है। 'एक व्याधि बस नर मरहिं'/ ए असाधि बहु व्याधि' का सम्यक् समाधान गोस्वामी जी के ही शब्दों में-

राम कृपा नासहिं सब रोगा/ जौ एहि भांति बनै संजोगा ।
सदगुर बैद बचन बिस्वासा/ संजय यह न बिषय कै आसा ।
रघुपति भगति सजीवन मूरी/ अनूपान श्रद्धामति पूरी ।

एहि बिधि भलेहिं सो रोग नसाहीं / नाहिं त जतन कोटि नहिं नाहीं

अर्थ स्पष्ट है। 'राम कृपा' और 'राम भक्ति' के साथ संयम पर बल देने वाला यह परामर्श आज के संदर्भ में भी उपयोगी है। जनता-कर्फ्यू के पूर्व देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने संयम और संकल्प के दो सूत्र हमें प्रदान किये थे- उनमें स्वानुशासन जोड़कर हम बीमारी का नियंत्रण करने का प्रयास कर रहे हैं।

राम-नवमी का यह पावन-पर्व उस दिशा में हमें गतिशील कर विजयी बनायेगा-ऐसा राम-भक्तों का दृढ़ विश्वास है। इस संदर्भ में स्मरणीय है, रामचरितमानस के लंकाकांड का राम-रावण युद्ध-प्रसंग। अनवरत प्रयास के बाद भी निशाचर लंकेश को राम पराजित नहीं कर पा रहे हैं 'काटत बढ़हि सीस समुदाई' या 'मरइ न रिपु श्रम भयउ बिसेषा' की स्थिति आज के विषाणु के साथ ही है। रावण को रथारूढ़ और राम को रथविहीन देखकर वि भीषण का अधीर मन प्रश्न का ही बैठता है- 'केहि बिधि जितन बीर बलवाना'।

रामजी विस्तार के साथ संतुलित उत्तर देते हैं। रामचरित मानस में उसे 'धर्मरथ' प्रसंग के रूप में जाना जाता है। शौर्य, धैर्य, सत्य, सदाचार, बल, विवेक, इंद्रिय दमन, परोपकार, क्षमा, दया, समता, ईश्वरभक्ति, वैराग्य, संतोष, दान, श्रेष्ठ विज्ञान आदि के समावेश से जिस धर्मरथ की परिकल्पना तुलसीदास जी ने राम के माध्यम से की, उससे विभीषण आश्वस्त होते हैं। समाहार करते हुए रामजी विभीषण से कहते हैं-'सखा धर्ममय अस रथ जाके/ जीतन कहं न कतहुं रिपु ताकें।' साथ ही यह भी-

महाअजय संसार रिपु/ जीति सकइ सो नीर ।
जाकें अस रथ होइ दृढ़/ सुनहु सखा मतिधीर ।।

राम नवमी का यह प्रसंग निरालाजी के उस राम की भी याद दिलाता है, जो हताशा-निराशा के चरम पर पहुंचकर 'पराजय' को लगभग स्वीकार करने हेतु विवश दीखते हैं। 'राम की शक्ति पूजा' की ही पंक्ति है- 'मित्रवर विजय होगी न समर'। लेकिन सत्परामर्श से शक्ति की अर्चना का अनुष्ठान उन्हें विजयोन्मुख करता है- 'शक्ति की करो मौलिक कल्पना करो पूजन।' और यह भी-

'आराध्य का दृढ़ आराधन से दो उत्तर
तुम वरो विजय संयत प्राणों से प्राणों पर'।

बांग्ला की कृत्तिवास-रामायण और निराला की 'राम की शक्ति पूजा' कविता का यह पूरा सन्दर्भ इसलिए भी प्रासंगिक है, क्योंकि देवी की उपासना का नवरात्र-पर्व हम श्रद्धा-निष्ठा के साथ किंचित् आकुल-व्याकुल मनः स्थिति में सम्पन्न कर रहे हैं। सभी प्रकार की बाधाओं-विपत्तियों तथा रोग-दोष के समूह को समूल नष्ट करनेवाली देवी हम सब पर कृपालु हों और उनसे शक्ति अर्जित कर मानव-समुदाय इस भयानक महामारी को परास्त करे; यही प्रार्थना हम सबकी होनी चाहिए-

सर्वमंगलमंगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि, नाराणणि नमोऽस्तुते ।।

▪ शेष पृष्ठ 3 पर

ऐसी पृठभूमि के साथ उपस्थित भारतीय नववर्ष के मौके पर 'सर्वे भवन्तु सुखिनः'/ सर्वे सन्तु निरामयाः' के भाव से यही कामना है।

उच्चतम आदर्शों एवं मर्यादाओं के शिक्षण संदेश से भरा प्रभु श्रीराम का जीवन चरित्र

भारतीय संस्कृति में जन्म दिवसोत्सव मनाने की प्राचीनतम पुण्य परम्परा है। जन्म दिवसोत्सव अनूठा, अनुपम, अद्वितीय संस्कार है, जो मानवीय गरिमा को अक्षुण्ण बनाये रखने में ठोस आधारशिला की भाँति जीवन पर्यंत कार्य करता है। ऋषि प्रणीत संस्कार की प्रक्रिया व्यक्ति को अनगढ़ से सुगढ़, जीवन को ऊँचा आदर्श प्रदान करने का महत्वपूर्ण कार्य है। इसलिए जन्म दिवस मनाने का भारतीय संस्कृति में अत्यावश्यक महत्व दिया गया है। रामनवमी आदर्शों के पुंज मर्यादा पुरुषोत्तम के इस धराधाम पर अवतीर्ण होने का पुण्य दिवस है। रामनवमी का पर्व देश के कोने-कोने में बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है। अगस्त्य संहिता के अनुसार चैत्र शुक्ल नवमी को मध्याह्न में पुनर्वसु नक्षत्र में जब चंद्रिका, चंद्र और बृहस्पति तीनों समन्वित थे, पाँच ग्रह अपनी उच्चावस्था में थे, सूर्य मेष राशि में थे, लग्न कर्कट थी, तब श्रीराम का जन्म हुआ था। इस दिन किया गया व्रत-अनुष्ठान सांसारिक सुख एवं अलौकिक आनंद देने वाला और पापों से मुक्त करने वाला है। भगवान के अवतार सदा अधर्म के विनाश और धर्म की स्थापना, साधुता का परित्राण और दुष्कृत्यों का विनाश इन दो प्रयोजनों को लेकर होते हैं। जब भी जो भी अवतारी देवदूत इस धरती पर आये हैं, तब उन्होंने बढ़ी असुरता को निरस्त किया और डगमगाते हुए देवत्व का संतुलन संभाला है। जिनके भीतर इन दो प्रयासों के प्रति तीव्र उत्कंठा जग रही हो, जिसका कर्तव्य इस दिशा में जितना प्रखर हो रहा हो, समझना चाहिए उनके अंतःकरण में भगवान की उतनी ही ज्योति जगमगा रही है। अवतारी देवदूतों की जन्म-जयंतियां मनाने का भी प्रधान उद्देश्य यही है कि उन्हें जो कार्य अत्यधिक प्रिय है, जिसके लिए वे देह धारण करते और कष्ट सहते हैं, उनका अनुकरण-अनुसरसण हम भी करें। देव संस्कृति द्वारा प्रतिपादित मानवीय जीवन का एक आदर्श लक्ष्य है। इसके अनुसार 'स्व' का विकास उसी सीमा तक वांछनीय है, जहाँ तक समाज के हित में प्रतिकूल न हो, अतः 'स्व' को अनंत छूट नहीं मिलनी चाहिए, जैसा कि भोगवादी विचारधारा मानती है। यह औंधी फ्रॉयड के विकृत मनोविज्ञान से उठी थी। मर्यादा के निर्वाह किये बिना 'स्व' का विकास संभव भी नहीं। हमारी संस्कृति में 'स्व' को महत्व देना जीवन को बिखराव-बिखंडन की ओर ले जाना है। वर्तमान समाज भ्रष्टाचार, अपराध, आतंक और हिंसा, आत्महत्या आदि की घटनाएँ इसी की चरम परिस्थितियाँ हैं। आध्यात्मिक परंपरा में 'स्व' का 'अहं' का स्थान तुच्छ और नगण्य माना गया है, क्योंकि यह क्षुद्रता और संकीर्ण स्वार्थपरता को ही जन्म देता है। यहाँ सर्वांतर्यामी एवं सर्वव्यापी ईश्वर के सनातन अंश के रूप में अपने 'स्व' की पहचान की गयी है। प्रभु श्रीराम का जीवन मर्यादा निर्वाह के आदर्श चरित्र के रूप में मानवीय इतिहास का एक जाज्वल्यमान प्रकाश पुंज है। जीवन पर्यंत मर्यादा निर्वाह उनकी विलक्षणता का उदाहरण है जग में। विद्याध्ययन के दौरान वे एक आदर्श शिष्य की मर्यादा का पालन करते हैं। उन्होंने गुरु की सादर सेवा करते हुए विनम्रतापूर्वक विद्या ग्रहण की, जबकि उन्हें ज्ञान के बतौर कुछ सीखना शेष नहीं था। "जाकी सहज स्वास श्रुतिचारी" के अनुसार वे सर्वांगपूर्ण थे। कुलहित-परहित के विचार में 'स्व' को मर्यादित रखते हैं और बेझिझक खुशी-खुशी, सहर्ष चौदह वर्ष का कष्ट-साध्य वनवासी जीवन अंगीकार करते हैं। प्रभु का एक ही वाण 'कोटि सिंधु शोषण' में समर्थ था, लेकिन प्रभु श्रीराम ने तीन दिन तक विनम्रतापूर्वक प्रतीक्षा करते हुए मर्यादा-पालन की अपूर्व मिसाल प्रस्तुत की। 'परहित धरम सरिस धर्म नहि भाई' उनके जीवन का मूलमंत्र था। रावण राक्षसादि आततायियों का संहार भी लोककल्याण परहित आदर्श हेतु सदैव सर्वोपरि रहा। शबरी की नवधा भक्ति का अमृतपान कराते हुए प्रभु श्रीराम कहते हैं-'प्रथम भगति संतन्ह कर संगा'। संतों को इतना ऊँचा स्थान इसलिए दिया गया कि वे सदैव जगत हित में निमग्न रहते हैं- 'संत सरल चित जगत हित'। राम राज्य अनंत सुख-समृद्धि एवं शांति से समृद्ध था, जिसकी आज भी एक आदर्श राजा के रूप में मिसाल दी जाती है। रामराज्य में राजा-प्रजा सब परहित के आदर्श से प्रेरित थे। 'राम भगति रत नर अरू नारि।' आज वर्तमान स्थिति में सभी 'पर' की बजाय 'स्व' केंद्रित हैं। क्षुद्रता, अहंता, संकीर्णता, स्वार्थपरता के पोषण से विघटनकारी परिस्थितियाँ सर्वत्र दिखती हैं। हमारा धर्म आज परहित नहीं स्वहित हो गया है। संतत्व से विमुख होकर पाप में प्रवृत होकर लोभ-मोह में पतित हो रहे हैं-'कबहि मोह बस नर अब नाना। स्वारथ रत परलोक नसाना'। मनुष्य आज नर पशु बनकर असुरों का आचरण कर रहे हैं।' परद्रोही पर दार रत पर धन पर अपवाद। ते नर पाँमर पापमय देह धरें मनुजाद'। मनुष्य, समाज एवं संस्कृति के पतन की इस गंभीर स्थिति में रामनवमी का पुण्य पर्व इस दुर्दशा से उबरने के लिए संकल्पित होने का अवसर हैं। इस अवसर पर श्रीराम की परमपावन लीलाओं का सुमिरन करना और उनके आदर्श चरित्र का चिंतन-मनन करना तथा निर्देशित आदर्शों को निज जीवन में स्थापित करना मनुष्य का मूल्य उद्देश्य होना चाहिए। अवतार चौबीस हुए, लेकिन कृष्ण-लीला, राम-लीला महत्वपूर्ण है। मंदिरों में इन्हीं की मूर्ति स्थापित रहती है। आदर्श जीवन के निर्वाह के कारण रामायण में सात कांड महर्षि वाल्मिकी ने रचा।



श्रीराम महर्षि विश्वामित्र के यज्ञ की रक्षा हेतु असुरों से जूझें और उन्होंने रावण की असुरता को समाप्त करके मानवता का त्राण किया। उनका पूरा का पूरा जीवन लोकहित और असुरता के संघर्ष में ही लगा रहा।

श्रीराम महर्षि विश्वामित्र के यज्ञ की रक्षा हेतु असुरों से जूझे और उन्होंने रावण की असुरता को समाप्त करके मानवता का त्राण किया। उनका पूरा का पूरा जीवन लोकहित और असुरता के संघर्ष में ही लगा रहा।

▪ मुकेश ऋषि

बदलता पर्यावरण बढ़ते खतरे

अभी हाल ही में प्रकाशित एक रिपोर्ट में यह चेतावनी स्वरूप खबर प्रमुखता से आई थी कि समुद्र के गर्भ में निरंतर चल रही उथल पुथल से उत्सर्जित हो रही ऊर्जा कई गुना भारी हाइड्रोजन बमों की ऊर्जा से भी अधिक है। सिर्फ कुछ समय पहले ही आस्ट्रेलिया में सबसे भयंकरतम अग्नि अतिचार यानी जंगल की आग में करोड़ों जीवों की समूल समाप्ति हो गई और फिर यह भी वर्णनीय है कि यह महाविकराल आग प्राकृतिक वर्षा के आ जाने से ही शांत हो सकी।

पिछले दो दशकों में प्राकृतिक आपदाओं के वैश्विक प्रवाह और प्रसार में वृद्धि की जो दर शोधार्थी अपने सामने देख पा रहे हैं, वो बेहद चिंतनीय है। ऐसी स्थिति तब है जब प्राकृतिक संरक्षण के प्रति, वायुमंडल, मिट्टी पानी वायु के प्रति सचेतता और संवेदना लगातार अंतरराष्ट्रीय स्तर तक पर उठाया जाता रहा है किन्तु दुखद सत्य यह है कि इन प्रयासों में गंभीरता की कमी का ही ये परिणाम रहा है कि प्राकृतिक आपदाओं के प्रवाह में भी निरंतर वृद्धि हो रही है।

वैश्विक मंचों पर एक बालिका माग्रेट थन्बर्ग ने जिस चेतावनी भरे लहजे में पूरे विश्व समुदाय को ललकारने की हिम्मत दिखाई, उसने विश्व के कर्ताधर्ताओं को आईना दिखाने जैसा काम किया। स्कूल की पढ़ाई से बचे समय पर्यावरण के प्रति विश्व करने के लिए प्रतिबद्ध करके इस नन्हीं पर्यावरण सेनानी ने एक आंदोलन खड़ा कर दिया है।

इत्तेफाकन इस आलेख के लिखे जाने के समय तक इंसान प्राकृतिक नियति चक्र के खिलाफ जाने का खामियाजा भुगतने की किस्तों में नई किस्त का भुगतान कर रहा है। बेहिसाब मांसाहार के कारण मनुष्य की खाद्य प्रणाली को प्रभावित करने वाला बेहद खतरनाक कोरोना वायरस ने चीन में एक बहुत बड़ी आबादी को प्रभावित किया ही है बल्कि पूरा विश्व जो अपनी नई चिकित्सकीय उपलब्धियों पर इतरा रहा था, उसके सामने एक अबूझ समस्या बन कर खड़ा हो गया है। ऐसा नहीं है कि कोरोना आधुनिक युग में इंसान की सभ्यता को चुनौती देने वाला एकमात्र वायरस रहा है बल्कि अब तो थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर विश्व के किसी न किसी भू-भाग पर इस तरह की नई-नई कीटाणु जनित बीमारियों ने कहर बरपाया हुआ है। इंसान अपने विभिन्न उद्देश्यों से प्रेरित और मानव स्वार्थ में विवश होकर लगातार प्रकृति से सामंजस्य की बजाय प्रकृति के विरुद्ध उसके साथ छेड़छाड़ करते हुए, उसके साथ बदला लेने जैसा दुर्व्यवहार करता आ रहा है। बावजूद इसके कि अब प्रकृति भी प्रतिकारस्वरूप कुछ प्रतिक्रिया जाहिर कर रही है और जान माल की भारी क्षति के बाद भी उपेक्षा में कहीं कोई कमी नहीं आई है।



पिछले एक दशक में प्रति वर्ष 1 से अधिक बड़ी प्राकृतिक आपदा का शिकार होने वाले विश्व के 137 देशों में से एक भारत भी है। ऐसा इस तथ्य के बावजूद है कि भारत विश्व के उन देशों में है जहां आधुनिकता व निर्माण की भेंट चढ़ने के बावजूद हरित वनस्पति प्रतिशत पहले से अधिक बढ़ा है। इसके लिए सरकार, प्रशासन व सामान्य जब निश्चय ही बधाई के पात्र हो सकते थे यदि उनके वृक्षारोपण व वृक्ष संरक्षण के प्रयासों को अन्य पर्यावरण संवर्धन कार्यक्रमों के साथ साझा उत्तरदायित्व से आगे बढ़ाया जाता। यह ठीक है कि पिछला एक दशक उससे पिछले के दशकों के अनुपात में पर्यावरण में आ रहे ऋणात्मक परिवर्तनों के प्रति सजग व सचेत हुआ है या कम से कम इस दिशा में खुद को गंभीर दिखाने का भरसक प्रयास तो कर ही रहा है है। ऐसा इसलिए क्यूंकि वैश्विक स्तर पर लगातार आयोजित होने वाले भारी भरक सम्मेलन उनमे किये जाने वाले संकलप और भावी कार्यक्रमों की घोषणा के विपरीत यथार्थ में कसी भी एक कारक या पर्यावरणीय चुनौती से निपटने के लिये कुछ भी प्रतिबद्धतापूर्वक नहीं सोचा किया गया। विश्व के तकनीक संपन्न विकसित देश अपने महत्त्वाकांक्षी प्रयोगों के लिए जिस तरह प्रकृति व इसके तत्वों के साथ अपरिचित व्यवहार करते चले आ रहे हैं उससे वो बचे हुए अविकसित पर्यावरण चक्र पर बेहद प्रतिकूल प्रभाव डाल रहे हैं। सबसे अहम बात जिसके प्रति अभी तक विश्व समुदाय उपेक्षित दृष्टिकोण रखे हुए है वो प्राकृतिक सामंजस्य से प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग न की उसका अंधाधुन दोहन। वैश्विक पर्यावरण की ऊष्मा में लगातार हो रही वृद्धि वो खतरा है जो यदि पृथ्वी लगातार झेल रही प्राकृतिक आपदाओं के चक्र से खुद को बचा भी सकी तो एक दिन यह बढ़ता हुआ तापमान पूरी पृथ्वी को जलमग्न कर देगा। खतरा पल पल बढ़ता जा रहा है। देखें दुनिया कब सचेत हो पाती है।

▪ (अदिति) अजय कुमार झा

MORNING पंचायत — पाठकों की पंचायत

घर में रह कर हम सरकार व समाज की कर सकते हैं मदद

कोरोना आज दुनिया में एक भयानक महामारी के रूप में सामने आ चुका है। इसकी चपेट में दुनिया के लगभग 200 देश आ चुके हैं। भारत भी इनमें एक है। छींक, खांसी, हल्का बुखार, शरीर में भारीपन आदि इस वायरस के लक्षण हैं। कोरोना वायरस संक्रमण का संक्रमित व्यक्ति के छूने, छींकने या खांसने से फैलता है। इससे दुनिया में हजारों लोगों की मौत हो चुकी है। इस वायरस के खतरे से दुनिया को बचाने के लिए कई देशों के वैज्ञानिक इसका वैक्सिन बनाने में जुटे हुए हैं। देश में कोरोना से प्रत्येक देशवासी की सुरक्षा को लेकर लोगों को सचेत किया जा रहा है, लॉकडाउन किया गया है तथा प्रशासन द्वारा ठोस कदम उठाये व राज्य सरकार अपने स्तर से कदम उठा रही हैं लेकिन जब तक लोग जागरूक नहीं बनेंगे, तब तक इस पर काबू नहीं पाया जा सकता है। लोगों को 21 दिन तक अपने घरों में बंद रहना चाहिये, यही एकमात्र उपाय है। **मोहम्मद इस्तियाज** ने कहा कि वैश्विक महामारी कोरोना पर तभी काबू पाया जा सकता है जब लोग सचेत व सतर्क होंगे। लोगों को अपनी व अपने परिवार की रक्षा के लिये सामाजिक दूरी बनाना ही एकमात्र कोरोना से बचने का दम और उपाय है। हर व्यक्ति को इसे मानना चाहिये। **पंकज जायसवाल** ने कहा कि कोरोना से बचाव के लिये केंद्र सरकार जो कदम उठा रही है, वह काफी सराहनीय है। देश के हर नागरिक को केंद्र सरकार का साथ देना चाहिये, तभी कोरोना के संक्रमण चक्र को तोड़ा जा सकता है। लोगों को सैनिटाइजर से हाथ साफ करना चाहिये तथा मास्क का उपयोग करना चाहिये। **रजनीश जायसवाल** ने कहा कि सतर्कता और सामाजिक दूरी से ही कोरोना के फैलाव को रोका जा सकता है। लोगों को लॉकडाउन के नियमों का पालन करना चाहिये। **गप्पू जायसवाल** ने कहा कि इस वैश्विक महामारी से निपटने के लिये केंद्र व राज्य सरकारें बहुत अच्छा काम कर रही हैं। लोगों को सरकारी आदेशों का पालन करना होगा और संयम बरतना होगा। आसनसोल के **प्रेम गोयल** का कहना है कि सरकार जो कर रही है वह बहुत अच्छा है। इस समय जनता को भी चाहिए की वे सरकार का साथ दें एवं सरकारी निर्देशों का पालन करें। **विमल मिहारिया** का कहना है कि इस समय जो आपदा हमारे देश में पांव पसार रही है उसे रोकने के लिए एकतित्वास एकदम सही निर्णय है। इसका पालन हर आदमी को करना चाहिए। दुकान व अन्य स्थानों पर भीड़ का हिस्सा बनने से अच्छा है घर में रहना। **हरिनारायण अग्रवाल** का कहना है कि सरकार जो कर रही है उसका समर्थन हर नागरिक को करते हुए सभी आवश्यक निर्देश का पालन करना चाहिए। इसके अलावा अपने आस-पास जो भी अगर कोई जरूरतमंद है तो उसकी मदद को आगे बढ़ कर भी इस बीमारी से लड़ने में हम समाज की मदद कर सकते हैं। ■










जा रहे हैं। ऐसे में हम सभी लोगों का कहा जाये तो देश के प्रत्येक नागरिक का क्या कर्तव्य है, इसे लेकर शिल्पांचल के लोगों से **सन्मार्ग** की **मॉर्निंग पंचायत** टीम ने बात की है, यहां पेश है उसी बातचीत का मुख्य अंश -

पानागढ़ निवासी **रामविचार यदुवंशी** ने कहा कि कोरोना वायरस से बचाव के लिये केंद्र

आधुनिक शिक्षा पद्धति से मिलेगी सफलता - पिंटू बनर्जी

वर्तमान समय में जिस प्रकार दुनिया आपकी मुट्ठी में आ गयी है, उसके कई लाभ हैं तो कई नुकसान भी हैं पर बच्चों को आधुनिक शिक्षा पद्धति के साथ कदम ताल मिलाकर चलने से उन्हें उनकी अपेक्षित सफलता मिल जायेगी। यह कहना है **साउथ प्वाइंट स्कूल** के प्रधानाध्यापक **पिंटू बनर्जी** का। वे शिक्षा के क्षेत्र में अंग्रेजी माध्यम स्कूल के बच्चों को हर स्तर से उन्नत बनाने एवं आधुनिक तकनीक को पूरी जानकारी देने पर जोर देते रहते हैं। **सन्मार्ग** की टीम ने **अंकुर** पेज के **गुरुमंत्र** स्तंभ के लिए उनसे बात-चीत की । पेश है उनसे की गयी बातचीत के कुछ अंश -

आधुनिक शिक्षा पद्धति कितनी सही है ?

दूसरे अन्य क्षेत्रों के साथ-साथ शिक्षा के क्षेत्र में भी व्यापक स्तर पर बदलाव हुआ है। इस बदलाव के साथ-साथ बढ़ने से किसी भी बच्चे का सही विकास होगा। वह हर स्तर पर अपनी क्षमता को साबित कर पायेगा नहीं तो उसे कुछ-कुछ स्थानों पर उसे मात भी खानी पड़ सकती है। ऐसा न हो, इसके लिए उसे आधुनिक शिक्षा पद्धति के साथ-साथ चलना चाहिए।

को - करिकुलर एक्टिविटी में अब कितना बदलाव आया है ?



देखिये को-करिकुलर एक्टिविटी पहले भी थे है और आगे भी रहेंगे। यह विद्यार्थी जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है। इससे जहां शारीरिक व मानसिक विकास होता है, वहीं इससे बच्चे को विभिन्न क्षेत्रों का सही ज्ञान भी मिलता है। पहले की अपेक्षा इसमें काफी बदलाव हुआ है। पहले जहां कुछ ही खेल-कूद हुआ करते थे, वहीं अब इसमें कई अन्य प्रकार की सुविधाएं शामिल कर ली गयी हैं जिसका लाभ विद्यार्थी को होता है।

ई-क्लासेस व हॉस्टल की शिक्षा पद्धति को कितना सही मानते हैं ?

वर्तमान समय में ई-क्लासेस की अपनी एक भूमिका है पर जो कक्षा में बैठकर सामने शिक्षक पढ़ाते हैं, उसका स्थान कोई नहीं ले सकता। वहीं शिक्षा देने की अपनी-अपनी पद्धति भी है।

बच्चों के हाथों में मोबाइल देना कितना उचित है ?

देखिये, बच्चों के हाथों में मोबाइल तो देना उचित ही नहीं है। अगर कोई मोबाइल देता भी है तो उसका उपयोग अभिभावक की निगरानी में ही करने की अनुमति होनी चाहिए। ऐसा नहीं करने पर बच्चा गलत रास्ते पर जा सकता है।

बच्चों को आप क्या गुरुमंत्र देना चाहेंगे?

बच्चों को सिर्फ इतना ही कहना चाहूंगा कि अभी जो मेहनत वे करेंगे, उससे उनका भविष्य बनेगा। आज जो जो ज्ञान रूपी बीज लगायेंगे तो वह आने वाले वर्षों में एक वृक्ष में बदल कर उनके जीवन को सुखमय बनायेगा। बच्चे पढ़ाई करें तो उसे समझाने की कोशिश करें कि वह रट्टूमल नहीं बल्कि नॉलेजेबल बनने का प्रयास करें। ■

कोरोना और भारतीय अर्थव्यवस्था को नसीहतें

पहली बार देशवासियों को ज्ञात हुआ कि हम चीन से कितना माल आयात करते हैं। हम क्या चीज चीन से नहीं आयात करते हैं। खाने की चीजें, फलें, टॉफी से लेकर दवाइयों का कच्चा माल, कलपुर्जे यहां तक कि साइकिल की चेन और पैडल तक। ऊर्वरक, इलेक्ट्रानिक गुड्स, रबर टायर और खिलौने यानी सारी चीजें जो हम अपने देश में बना सकते हैं हम सस्ता के चक्कर में चीन से आयात करते हैं। अब जब से कोरोना का वायरस फैला है, चीन की हालत खराब है। वहां युद्धस्तर पर वायरस से निपटने की व संक्रमित व्यक्तियों को ठीक करने की कवायद पूरे राष्ट्रीय स्तर पर हुई। चीन में अनुशासन भी है और लोगों को सरकार की बात माननी ही पड़ती है। पूरे विश्व में 25 मार्च 2020 तक 4,15,165 लोग इस बीमारी की चपेट में आ चुके हैं जिनमें से 18,589 लोग जान गवां चुके हैं। चीन में सामानों का उत्पादन ठप्प होने व दवाइयों का कच्चा माल भारत नहीं पहुंचने से सभी यहां के उद्योगों को पसीना आ रहा है। ऐसा क्यों है भाई ! आप 'मेक इन इंडिया' के तहत काम क्यों नहीं करते हैं? आज हमारे देश में किस चीज की कमी है, हमारे देश के युवा बेरोजगार घूम रहे हैं और हम चीन से सामान आयात कर वहां के लोगों को रोजगार दे रहे हैं, जबकि हमारे यहां चीन से ज्यादा भयावह बेरोजगारी है, जिसके कारण अपराध भी बढ़ते हैं और बेरोजगार युवा देश की श्रम शक्ति का अपव्यय हो रहा है। क्या हमारे यहां कच्चा माल नहीं है? हमारे पास ऋषिकेश में इंडियन ड्रग्स एंड फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड नामक बड़ा कारखाना हुआ करता था। उसे श्रमिक समस्या, अधिक लागत दर का हवाला देकर हमने बंद कर दिया और निजी छोटी-मोटी इकाइयों को तरजीह दी। आज हम दवाओं के कच्चे माल हेतु तरस रहे हैं। क्या वह बड़ी नसीहत नहीं है कि हमने इन आवश्यक वस्तुओं के मामले में स्वयं को आत्मनिर्भर नहीं किया तो हम युद्ध या किसी आपात स्थिति में दूसरे के मोहताज हो जायेंगे, जो भारत जैसी बड़ी अर्थव्यवस्था के लिए बेहद शर्मनाक बात होगी। तीसरा क्या हमारे पास तकनीक नहीं हैं? हमारे पास आज सुई से लेकर रॉकेट तक बनाने की तकनीक है फिर भी हम परमुखापेक्षी क्यों हैं? क्यों चीन से आयातित कच्चा माल हमें मोहित कर रहा है। शायद अब सरकार चेते और उचित नीति तैयार करे। भारत को समय रहते हुए स्व-निर्भरता विकसित करनी ही होगी। कोरोना वायरस तो एक सबक है कि एक अर्थव्यवस्था अस्थायी ही सही, हिल जाने पर उस पर निर्भर कितनी ही अर्थव्यवस्थाएं हिल जाती हैं। चीन-भारत का 8710 करोड़ डॉलर का प्रति वर्ष का व्यापार है। हमलोग अपनी कुल मशीनरी का लगभग एक तिहाई, ऑर्गेनिक केमिकल कम्पाउंड का 40 प्रतिशत, उर्वरकों का 25 प्रतिशत चीन से आयात करते हैं। हमारे सारे खिलौने मेड इन चायना होते हैं और तो और हम अपनी खाद्य पदार्थों की जरूरत का 8 प्रतिशत भी चीन से मंगा लेते हैं, क्योंकि वह शिपमेंट व ढुलाई के बाद भी सस्ता पड़ता है तो ऐसे में घरेलू उद्योग कहां से चलेंगे? लेबर हमारी सस्ती है। मार्केटिंग की सपलाई चेन बनानी होगी और देशप्रेम जगाना होगा कि आयातित सामग्री का इस्तेमाल नहीं करेंगे। चीन अभी धड़ाम पड़ा हुआ है। वही समय है जब हम अपनी अर्थव्यवस्था की चीन पर निर्भरता को धीरे-धीरे कम करके खत्म कर सकते हैं। यही समय है जब देश को चीनी आयातों को रोमिंत कर स्वावी विकल्प शुरू करने होंगे ताकि हमारे देश की अर्थव्यवस्था आत्मनिर्भर हो जिसे पड़ोसी देश का कोई भी संकट न हिला सके। ■

दिल की बात



डॉ. सुरेश रौनी
उप महानिरीक्षक, रेलवे सुरक्षा बल

क्रमांक-7525



दिमागी कसरत — प्रो. भास्कर नन्दनवार

बायें से दायें- 2. विचित्र वस्तु, 5. चूड़ीदार कील, उलझन, 7. मामूली, 9. खराब होना, 12. किस दिन, 13. बार- बार पढ़ना, 14. बोतल, 15. शक्ल, 17. प्रसिद्धि, 19. शरण, 22. नुकीला, 24. लहराता, 26. जलीय अंश, 27. बद्दुआ, 29. परिरक्षित शव, 30. स्त्रीलिंगीय, 32. अत्यंत तुच्छ, 33. दुलार, 34. शहर का छोटा भाग.

ऊपर से नीचे- 1. जासूस, 2. घमंड, 3. दुर्गंध, 4. सौ करोड़, 5. कोख, 6. तीता, 8. जोर से भिड़ना, 10. निगलना, 11. कायरता, 16. अधिकारी, 18. सुंदर स्त्री, 19. हैरानी, 20. उत्तर, 21. लजालू, 23. एक मिठाई, 25. मैं का बहुवचन, 28. पाँव, 31. रस्सी, कीमत।

(उत्तर: अगले अंक में)

पिछली पहेली का उत्तर

क्रमांक-7524 का हल

खा		स	म	ध			प	ग	ला
रि		म्मा		था	ने	दा	र		न
स	मा	न		व		रु	ख	स	त
		मू		अ	का	र	ण		री
क	ली		ना	श			बै	ता	ब
न्या		ब	द		वि	श्वा	स		च
कु		स	र	ल			स	त	
मा	लू	म			अ	क	ब	र	
री		ती	मा	र	दा	र		फा	श

आर्मी डॉक्टर बनना चाहती हैं देवोलिना

स्टार ऑफ द वीक

अपना करियर बनाने के लिए आपको किसी और की सुनने की जरूरत नहीं है। आप वही करो जो आपका मन कहता है तभी आप जीवन में सही मायने में सफल होंगे। उक्त बातें आर्मी पब्लिक स्कूल कोलकाता की छात्रा **देवोलिना बनर्जी** ने कही। देवोलिना पढ़ाई के अलावा एकस्ट्रा करीकुलम एक्टिविटी में भी बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेती है **सन्मार्ग** की **अंकुर** टीम ने **स्टार ऑफ द वीक** स्तंभ के लिए बात की देवोलिना से। उसने फिलहाल 10वीं की परीक्षा दी है और अपने रिजल्ट की प्रतीक्षा कर रही है उसने बताया कि वह 10वीं में बेहतरीन अंक पाकर अपने स्कूल का नाम रोशन करना चाहती है। भविष्य में वह आर्मी डॉक्टर बनकर देश की सेवा में तैनात सैनिकों की सेवा करना चाहती है। उसने बताया कि उसके पिता से इसके लिए उसे प्रेरणा मिली है। उसके पिता खुद आर्मी डॉक्टर हैं। साथ ही उसने कहा कि उसके पिता ने कभी उस पर दबाव नहीं डाला कि उसे क्या करना चाहिए। यह निर्णय उसका खुद का है। उसने अपने सहपाठियों को भी संदेश दिया कि जब बात करियर चुनने की हो तो हमें हमेशा अपने दिल की सुननी चाहिए। पढ़ाई के अलावा वह एकस्ट्रा करीकुलम एक्टिविटी में भी बढ़- चढ़ कर हिस्सा लेती है। बास्केट बॉल, चित्रकारी में भी उसकी दिलचस्पी है एवं इसमें उसने कई इनाम भी जीते हैं। उसका कहना है कि एकेडमिक जरूरी है



आगे बढ़ने के लिए लेकिन पढ़ाई के साथ आउटडोर एक्टिविटीज में भी हमें हिस्सा लेना चाहिए। ■

टैलेंट ऑफ द वीक

नाम - आदित्य सिंह, कक्षा- 6, स्कूल- केन्द्रीय विद्यालय, कानपुर

फीचर संपादक - ओम प्रकाश मिश्र, फोन - 7101503036, ईमेल - feature@sanmarg.in

कविता

कोरोना नहीं होता

जैसे हर चमकती चीज का मतलब
सोना नहीं होता,
वैसे हर एक छींक का मतलब
कोरोना नहीं होता।
केवल पानी से हाथ धोना, हाथ
धोना नहीं होता,
20 सेकेंड साबुन से हाथ धोने पर
कोरोना नहीं होता।।
ऐसे 'खतरनाक वायरस' का
इलाज, जादू टोना नहीं होता,
साबधानी, स्वफ-सफाई रखने से
कोरोना नहीं होता।।
जागरूकता, जानकारी रखने वालों
को खौफ में रोना नहीं होता,
भीड़-भाड़ से दूर रहने पर कोरोना
नहीं होता।।

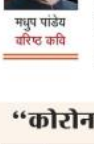
घर से बाहर जाना और लोगों से हाथ मिलाना नहीं होता,
क्योंकि 'नमस्कार' करने वालों को कोरोना नहीं होता।।
महामारी के दौर में बस हमें धैर्य खोना नहीं होता,
'सेनेटाइजर' - 'मास्क' के प्रयोग से कोरोना नहीं होता।।
समय रहते सचेत होंगे तो अपनों को खोना नहीं होता,
रोगी स्वयं 'आइसोलेट' हो जाएं तो औरों को कोरोना नहीं होता।। ■

नाम - शुभ लक्ष्मी, उम्र- 13, कक्षा- 7, स्कूल- कलाउड 9

कविताएं

'कोरोना' का 'रोना!'

'आइये, आइये, आइये।
कुछ देर के लिये
हमारे पास बैठ जाइये।
हमारे साथ बैठकर
'कोरोना' का 'रोना' रोइये।
'कोरोना' के आँसुओं से
अपना मुँह धोइये।'
कपड़ा दुकानदार ने पूछा -
'हमें क्या मिलेगा?'
हमने कहा - 'श्रीमान,
आपका चेहरा खिलेगा।
आपकी दुकान में
जो कपड़े का थान पड़ा है।
बेकार में अड़ा है।
उसके टुकड़े कीजिये।
'मास्क' बनाकर बेचिऐं
नोट ही नोट खींचिये।'
हमें क्या मिलेगा -
पूछ बैठा एक कबाड़ी।
हमने कहा- 'यार,
तुम हो बहुत अनाड़ी।
खुलिये तुम्हारे द्वार
हाथ जोड़कर खड़ी हैं।
तुम्हारे कबाड़ में
जो बेकार की बोतलें पड़ी हैं।
उनमें घर के साबुन का
पानी भर कर बेच दो।
नोट ही नोट खींच लो।'
मना कि 'कोरोना'
एक भीषण महामारी है।
परंतु उसका नाम लेकर
जो शुरू की गयी दुकानदारी है।
वह महामारी से
कहीं ज्यादा भयानक है।
राष्ट्र के लिये
अत्यंत हानिकारक है।
यह सच है कि
महामारी से जुड़ना मजबूरी है !
परंतु स्वार्थी दुकानदारी
बंद करना भी जरूरी है !' ■



मधुप पांडेय
वरिष्ठ कवि

देश बचाना है



नवीन कुमार सिंह
युवा कवि

फर्ज सैनिक का हमें
मिलकर निभाना है
घर में रहकर देश को
अपने बचाना है
फैल जाता है छुअन
से, रोग ऐसा है।
जान से बढ़कर बताओ
क्या ये पैसा है?
हाथ अपने खूब धोओ,
मास्क भी पहनो।
है सुरक्षा यह जरूरी भाइयों, बहनों।।
आज खुद पे, खुद से ही, कर्फ्यू लगाना है।
घर में रहकर देश को अपने बचाना है।।
चीन से फैली बीमारी, हिन्द में आई।
काल जैसे बनके पूरे विश्व पे छाई।।
यह जगत विज्ञान का, हैरान लगता है।
इटली जैसा देश कब्रिस्तान लगता है।।
है ये संकट पर हमें इसको हराना है।
घर में रहकर देश को अपने बचाना है।।
है नमन उनको जो घर को छोड़कर निकले
देश की सेवा में भय को तोड़कर निकले
साथ उनके हम खड़े उनको जताएंगे
आज हम मिल प्रार्थना के गीत गाएंगे
राह श्रद्धा पुष्प से उनके सजाना है
घर में रहकर देश को अपने बचाना है।। ■

"कोरोना"

रात गाओ,
सुना है आगे बढ़ने की होड़ में
बीमारी को ही हथियार बना
डाला
पद,प्रतिष्ठा और उन्नति के
लिए आदमी ही गया इतना
मतलबी,
प्रकृति से हम खेलेंगे, तो वो
भी हमसे खेलेगी
मगर इसका भुगतान समस्त
मानव-जाती झेलेगी,
जिओ और जीने दो की
संस्कृति ही है सबसे प्यारी
बात यह आज की नहीं, कह
गई है पीढ़ियां हमारी। ■



विष्णु सिसवाल
"विशन"
युवा कवि

सन्नाटा है शहर में

सन्नाटा है शहर में,
कोरोना ने जगा दिया है विश्व को,
दिखा दिया मौत का खौफ,
सिखा दिया हाथ धोना
और हाथ जोड़ना।
आमिष को बना दिया निरामिष,
स्वच्छता अभियान को बना दिया
कुछ और मजबूत।
आश्चर्य है,
एक सूक्ष्म जीव ने
चटटान जैसे विश्व को हिला दिया।
आओ हम घर में रहकर
घर को कीटाणु मुक्त बनाएँ ,
तनाव मुक्त बनाएँ,
परिवार के सदस्यों के मन को
टटोलें,
बाहर न जाकर, भीतर मनन करें,
यह आध्यात्मिक समय है,
भीतर डुबकी लगाएँ,
मिला है विचार करने का समय,
कुछ सुनें, कुछ सुनाएँ।
प्रकृति में सब कुछ वैसा ही है,
पक्षियों की चहचाहाट
पशुओं की पदचाप,
वृक्षों का शान्त वृत्तान्त ,
फिर विचलित क्यों हैं हम।
प्राकृतिक विपदा देती है
सँभलने की चेतावनी,
प्रकृति लेती है परीक्षा।
तो आओ परीक्षा के लिए
कमर कस लें। ■ विद्या भंडारी

सुडोकू 4754

						7	9	
	8	1	6			5	3	4
				4	8		2	
4			5			8	7	
7			3		9			2
	5	8			4			6
	6		7	3				
2	9	5			6	3	4	
	7	3						

9x9 के उपरोक्त खानों में एक से नौ तक के अंक ऐसे भरें ताकि हर कॉलम और उसके हर छोटे खाने में एक नम्बर ही आए।

सुडोकू 4753 का हल

2	6	4	3	7	1	8	5	9
5	1	3	9	6	8	2	4	7
8	9	7	5	2	4	1	3	6
6	4	5	1	3	2	9	7	8
9	3	1	8	5	7	4	6	2
7	2	8	4	9	6	3	1	5
1	5	2	6	8	3	7	9	4
3	8	6	7	4	9	5	2	1
4	7	9	2	1	5	6	8	3

भगवान गणेश, तुलसी और दूर्वा

क्यों नहीं चढ़ती तुलसी

ब्रह्मकल्प की बात है। नवयौवनसम्पन्न परम लावण्यवती तुलसी देवी भगवान नारायण का स्मरण करती हुई तीर्थों में भ्रमण कर रही थी। इस प्रकार वे पतित पावनी श्री गंगाजी के पावनतम तट पर पहुंची। वहां तुलसी देवी ने अत्यंत सुन्दर श्री गणेशजी को तप करते हुए देखा। सर्वथा निष्काम एवं जितेन्द्रिय पार्वतीनंदन को देखकर तुलसी देवी का मन उनकी ओर बरबस आकृष्ट हो गया। विनोद के स्वर में उन्होंने कहा-'गजवक्त्र! एकदन्त! सारे आश्चर्य आपके ही शुभ विग्रह में एकत्र हो गये हैं। किस तपस्या का फल है यह?'

उमानंदन एकदन्त ने शांत स्वर में कहा - 'वत्से! तुम कौन हो और किसकी पुत्री हो? तपश्चरण में विघ्न डालना उचित नहीं। यह सर्वथा अकल्याण का हेतु होता है। मंगलमय प्रभु तुम्हारा कल्याण करें।' तुलसी देवी ने कहा- 'मैं धर्मात्मज की पुत्री हूं। मनोनुकूल पति की प्राप्ति के लिये तपस्या में संलग्न हूं। आप मुझे पत्नी के रूप में स्वीकार कर लीजिये।' गणेश जी ने कहा - 'माता! विवाह बड़ा दुःखदायी होता है। उससे सुख संभव नहीं। विवाह तत्वज्ञान का उच्छेदक और संशयों का उद्गम स्थान है। तुम मेरी ओर से अपना मन हटाकर किसी अन्य पुरुष को पति के रूप में वरण कर लो। मुझे क्षमा करो।' कुपित हो कर तुलसी देवी ने लंबोदर को शाप दे दिया कि तुम्हारा विवाह अवश्य होगा।

एकदन्त गणेश ने भी तुरंत तुलसी को शाप दिया कि 'देवी! तुम्हें भी असुर पति प्राप्त होगा। उसके अनन्तर महापुरुषों के शाप से तुम वृक्ष हो जाओगी।' पार्वती नंदन के अमोघ शाप के भय से तुलसी देवी सर्वाग्रपूज्य हेरम्ब की प्रार्थना करने लगी। मूषक वाहनेन प्रभु हेरम्ब ने तुलसी की स्तुति से प्रसन्न होकर कहा-'देवी! तुम पुष्पों की सारभूता एवं कलांश से नारायण प्रिया बनोगी। यों तो सभी देवता तुमसे संतुष्ट होंगे किन्तु श्रीहरि के लिए तुम विशेष प्रिय होओगी। तुम्हारे द्वारा श्रीहरि की अर्चना कर मनुष्य मुक्ति प्राप्त करेंगे किन्तु मेरे लिये तुम सर्वदा त्याज्य रहोगी। इतना कहकर भालचन्द्र गणनाथ तपश्चरणार्थ बद्रीनाथ के सन्निकट चले गये।

समय आने पर तुलसी के शाप से श्रीगणेश का ऋद्धि सिद्धि के साथ विवाह हुआ और कालान्तर में तुलसी देवी वृन्दा के नाम से दानवराज जालंधर की पतिव्रता पत्नी हुई। देवताओं और जालंधर के युद्ध के समय भगवान विष्णु ने जालंधर का रूप लेकर वृन्दा को स्पर्श कर पतिव्रत धर्म को खंडित कर दिया जिससे जालंधर देवताओं द्वारा मारा गया। यह बात जब वृन्दा को पता चली तो उसने भगवान विष्णु को पत्थर होने का शाप दे दिया। शाप के कारण भगवान विष्णु शालिग्राम बन गए। फिर विष्णु जी ने वृन्दा को वृक्ष होने का शाप दिया और कहा कि तुम मेरी प्रिय रहोगी और तुम मेरे ऊपर चढ़ोगी तुम्हारे बिना मेरा भोग नहीं लगेगा।

एक और भी कथा आती है कि दूसरे कल्प में वृन्दा दानवराज शंखचूड़ की पत्नी हुई। शंखचूड़ भगवान् शंकर के त्रिशूल से मारा गया और उसके बाद नारायण-प्रिया तुलसी कलांश से वृक्ष भाव को प्राप्त हो गई। पुराणों में यह कथा विस्तार से वर्णित है। इसलिए श्री गणेश जी की पूजा-पाठ में तुलसी का उपयोग नहीं किया जाता।



■ मूषक वाहनेन प्रभु हेरम्ब ने तुलसी की स्तुति से प्रसन्न होकर कहा-'देवी! तुम पुष्पों की सारभूता एवं कलांश से नारायण प्रिया बनोगी। यों तो सभी देवता तुमसे संतुष्ट होंगे किन्तु श्रीहरि के लिए तुम विशेष प्रिय होओगी। तुम्हारे द्वारा श्रीहरि की अर्चना कर मनुष्य मुक्ति प्राप्त करेंगे किन्तु मेरे लिये तुम सर्वदा त्याज्य रहोगी। इतना कहकर भालचन्द्र गणनाथ तपश्चरणार्थ बद्रीनाथ के सन्निकट चले गये।

क्यों चढ़ती है दूर्वा

प्रत्येक व्यक्ति की यह जिज्ञासा हो सकती है कि भगवान गणेश पर दूर्वा या दूबी क्यों चढ़ाई जाती है? इससे क्या होता है व इसके पीछे वास्तविकता क्या है? आइये जानें प्रमाण से....

श्रीगणेश जी की पूजा-पाठ में भले ही कुछ हो या न हो किन्तु दूर्वा का होना आवश्यक रहता है।

श्री गणेशजी को दूर्वा क्यों अर्पित की जाती है, इस संबंध में पुराणों में एक कथा आती है - एक समय पृथ्वी पर अनलासुर नामक राक्षस ने भयंकर उत्पात मचा रखा था। वह भगवद्भक्ति व ईश्वर आराधना करने वाले ऋषि-मुनियों और निर्दोष लोगों को जिंदा निगल जाता था। पृथ्वी के साथ-साथ अनलासुर के अत्याचार स्वर्ग और पाताल तक भी फैलने लगे थे। देवराज इन्द्र ने अनलासुर से कई बार युद्ध किया किन्तु उन्हें हमेशा पराजय का सामना करना पड़ा। अनलासुर से त्रस्त होकर समस्त देवता भगवान शिव जी के पास गए। शिवजी ने देवताओं से कहा कि अनलासुर को सिर्फ गणेश ही परास्त कर सकते है। यह अस्त्र-शस्त्र से परास्त होने वाले नहीं है। गणेश का पेट बड़ा है, इसलिए वे अनलासुर को पूरा निगल लेंगे। निगलने पर ही अनलासुर का खात्मा हो सकेगा। देवताओं ने गणेश भगवान की प्रार्थना कर उन्हें प्रसन्न किया। गणेशजी ने अनलासुर का पीछा किया और उनसे युद्धकर उसे निगल गए। अनलासुर को निगलते ही उनके पेट में भारी जलन होने लगी। गणेशजी की ज्वाला शांत करने के लिए अनेक उपाय किये गये किन्तु सारे व्यर्थ गए। जब यह बात श्री कश्यप ऋषि तक पहुंची तो वे तुरंत कैलाश पर्वत पर गए। कश्यप ऋषि बड़े ही विद्वान और जानकार थे। उन्होंने 21 दूर्वा एकत्रित करके एक गांठ तैयार की। दूर्वा की यह वह गांठ गणेश जी को खिलाते ही उनके पेट की ज्वाला तुरंत शांत हो गई।

इसी कारण आज भी गणेश भगवान को दूर्वा अर्पित की जाती है। इस दूर्वा के बिना गणेश भगवान की पूजा ही नहीं होती। गणेश मंदिरों में दूर्वा की ही माला अधिक देखने को मिलता हैं। दूर्वा अर्पण से गणेश जी प्रसन्न होते है और भक्तों के दुःख संताप दूर कर मनवांछित फल प्रदान करते हैं। (उर्वशी)

■ श्री चन्द्रभूषण शुक्ला 'चेतन'

सदाचार से कल्याण

दशार्ण देश में एक राजा रहता था वज्रबाहु। वज्रबाहु की पत्नी सुमति अपने नवजात शिशु के साथ किसी असाध्य रोग से ग्रस्त हो गयी। यह देख दुष्ट बुद्धि राजा ने उसे वन में त्याग दिया। अनेक प्रकार के कष्ट भोगती हुई आगे बढ़ी। बहुत दूर जाने पर उसे एक नगर मिला। उस नगर का रक्षक पद्माकर नाम का एक महाजन था। उसकी दासी ने रानी पर दया की और उसे अपने स्वामी के यहां आश्रय दिलाया। पद्माकर रानी को माता के समान आदर की दृष्टि से देखता था। उसने उन दोनों मां बेटी की चिकित्सा के लिये बड़े बड़े वैद्य नियुक्त किये, तथापि रानी का पुत्र नहीं बच सका, मर ही गया। पुत्र के मरने पर रानी मूर्च्छित होकर पृथ्वी पर गिर पड़ी। इसी समय ऋषभ नाम के प्रसिद्ध शिवयोगी वहां आ पहुंचे। उन्होंने उसे विलाप करते देखकर कहा—'बेटी! तुम इतना क्यों रो रही हो?' फेन के समान इस शरीर की मृत्यु होने पर विद्वान पुरुष शोक नहीं करते। कल्पान्तजीवी देवताओं की भी आयु में उलट फेर होता है। कोई काल को इस शरीर की उत्पत्ति में कारण बताते हैं, कोई कर्म को और कोई गुणों को। वस्तुतः काल, कर्म और गुण—इन तीनों से ही शरीर का आधान हुआ है। जीव अव्यक्त के उत्पन्न होता और अव्यक्त में ही लीन होता है। केवल मध्य में बुलबुले की भांति व्यक्त सा प्रतीत होता है। पूर्व कर्मानुसार ही जीव को शरीर की प्राप्ति होती है। कर्मों के अनुरूप ही उसे सुख दुख की भी प्राप्ति होती है।

कर्मों का उल्लंघन करना असंभव है। काल का भी अतिक्रमण करना किसी के लिये संभव नहीं। जगत के समस्त पदार्थ मायामय तथा अनित्य हैं। इसलिए तुम्हें शोक नहीं करना चाहिए। जैसे स्वप्न के पदार्थ, इंद्रजाल, गंधर्व नगर, शरद ऋतु के बादल अत्यंत क्षणिक होते हैं, उसी प्रकार यह मनुष्य शरीर भी है। अब तक तुम्हारे अरबों जन्म बीत चुके हैं। अब तुम्हीं बताओ, तुम किसकी किसकी पुत्री, किसकी किसकी माता और किसकी किसकी पत्नी हो? मृत्यु सर्वथा अनिवार्य है। कोई भी व्यक्ति अपनी तपस्या, विद्या, बुद्धि, मंत्र, औषधि तथा रसायन से इसका उल्लंघन नहीं कर सकता। आज एक जीव की मृत्यु होती है तो कल दूसरे की। इस जन्म मरण के चक्कर से बचने के लिये उमापति भगवान महादेव ही एकमात्र शरण्य हैं। जब मन सब प्रकार की आसक्तियों से अलग होकर भगवान शंकर के ध्यान में मग्न हो जाता है, तब फिर इस संसार में जन्म नहीं होता।

भद्रे! यह मन शिव के ध्यान के लिये है, इसे शोक मोह में मत डुबाओ।

शिवयोगी के तत्वभरे करुणापूर्ण उपदेशों को सुनकर रानी ने कहा—'भगवन्! जिसका एकमात्र पुत्र मर गया हो, जिसे प्रिय बंधुओं ने त्याग दिया हो और जो महान रोग से अत्यंत पीड़ित हो, ऐसी मुझ अभागिन के लिये मृत्यु के अतिरिक्त और कौन गति है? इसलिए मैं इस शिशु के साथ ही प्राण त्याग देना चाहती हूँ। मृत्यु के समय जो आपका दर्शन हो गया, मैं इतने से ही कृतार्थ हो गयी।'

रानी की बात सुनकर दयानिधान शिवयोगी शिव मंत्र से अभिमंत्रित भस्म लेकर बालक के पास गये और उसे उन्होंने उसके मुंह में डाल दिया। विभूति के पड़ते ही वह मरा हुआ बालक उठ बैठा। उन्होंने भस्म के प्रभाव से मां बेटे के घावों को भी दूर कर दिया। अब उन दोनों के शरीर दिव्य हो गये। ऋषभ ने रानी से कहा—'बेटी! जब तक तुम इस संसार में जीवित रहोगी, वृद्धावस्था तुम्हारा स्पर्श नहीं करेगी। तुम दोनों दीर्घकाल तक जीवित रहो। तुम्हारा यह पुत्र भद्रायु नाम से विख्यात होगा और अपना राज्य पुनः प्राप्त कर लेगा।'

यों कहकर ऋषभ चले गये। भद्रायु उसी वैश्यराज के घर में बड़ा होने लगा। वैश्य का भी एक पुत्र सुनय था। दोनों कुमारों में बड़ा स्नेह हो गया जब राजकुमार का सोलहवाँ वर्ष पूरा हुआ, तब वे ऋषभ योगी पुनः वहां आये। तब तक राजकुमार पर्याप्त पढ़ लिख चुका था। माता के साथ वह योगी के चरणों पर गिर पड़ा। माता ने अपने पुत्र के लिये कुछ उचित शिक्षा की प्रार्थना की। इस पर ऋषभ बोले—'वेद, स्मृति और पुराणों में जिसका उपदेश किया गया है, वह सनातन धर्म है। सभी को चाहिए कि अपने अपने वर्ण तथा आश्रम के शास्त्रोक्त धर्मों का पालन करें। तुम भी उत्तर आचार का ही पालन करो। देवताओं की आज्ञा का कभी उल्लंघन न करो। गौ, ब्राह्मण, देवता, गुरु के प्रति सदा भक्तिभाव रखो। स्नान, जप, होम, स्वाध्याय, पितृतर्पण, गोपूजा, देवपूजा और अतिथि पूजा में कभी आलस्य को समीप न आने दो। क्रोध, द्वेष, भय, शठता, चुगली, कटिलता आदि का यत्नपूर्वक त्याग करो। अधिक भोजन, अधिक बातचीत, अधिक खेलकूद तथा क्रीड़ा विलास को सदा के लिये छोड़ दो। अधिक विद्या, अधिक श्रद्धा, अधिक पुण्य, अधिक स्मरण अधिन उत्साह, अधिक प्रसिद्धि और अधिक धैर्य जैसे भी प्राप्त हो, इसके लिये सदा प्रयत्न करो। साधुओं में अनुराग करो। धूर्त, क्रोधी, क्रूर, छली, पतित, नास्तिक और कुटिल मनुष्य को दूर से ही त्याग दो। अपनी प्रशंसा न करो। पाप रहित मनुष्यों पर संदेह न करो। माता, पिता और गुरु के कोप से बचो। आयु, यश, बल, पुण्य, शांति जिस उपाय से मिले, उसी का अनुष्ठान करो। देश, काल, शक्ति, कर्तव्य, अकर्तव्य आदि भलीभांति विचार करके यत्नपूर्वक कर्म करो। स्नान, जप, पूजा, हवन, श्राद्धादि में उतावली न करो। वेदवेत्ता ब्राह्मण, शांत संन्यासी, पुण्य वृक्ष, नदी, तीर्थ, सरोवर, धेनु, वृषभ, पतिव्रता स्त्री और अपने घर के देवताओं के पास जाते ही नमस्कार करो।'

यों कहकर शिवयोगी ने भद्रायु को शिव कवच, एक शंख और खड्ग दिया। फिर भस्म को अभिमंत्रित कर उसके शरीर में लगाया, जिससे भद्रायु में बारह हजार रथियों का बल हो गया। तदनंतर योगी ने कहा—'ये खड्ग और शंख दोनों ही दिव्य हैं, इन्हें देख सुनकर ही तुम्हारे शत्रु नष्ट हो जाएंगे।' इधर वज्रबाहु को शत्रुओं ने परास्त करके बांध लिया, उसकी रानियों का अपहरण कर लिया और दशार्ण देश का राज्य नष्ट भ्रष्ट कर दिया। एसे सुनते ही भद्रायु सिंह की भांति गर्जना करने लगा। उसने जाकर शत्रुओं पर आक्रमण किया और उन्हें नष्टकर अपने पिता को मुक्त करा लिया।

निषध राज की कन्या कीर्तिमालिनी से उसका विवाह हुआ। वज्रबाहु अपनी योग्य पत्नी से मिलकर बहुत लज्जित हुए। उन्होंने राज्य अपने पुत्र को सौंप दिया। तदनंतर भद्रायु समस्त पृथ्वी के सार्वभौम चक्रवर्ती सम्राट हो गये।

■ संगीता मिश्र

आपदाहर्ता श्रीराम....

प्रथम पृष्ठ का शेषांश

इस प्रणति निवेदन के साथ आज के महौल में बरबस याद आ रही है डॉ. उर्मिलेश के गीत की कुछ पंक्तियां। दिवंगत कवि ने इसकी रचना तो वर्षों पहले की थी, लेकिन आज पूरी तरह सही उतर रही है-

मानव अधीर, हो रहा पीर
हर दृष्टि लिए, विष बुझे तीर
सुख सृजो और दुख हरो राम
कुछ करो राम, कुछ करो राम ।।

यह कातर पुकार इसलिए है, क्योंकि आज का यह भयावह संक्रमण दो विश्व युद्धों की विनाशकारी विभीषिका से भी अधिक त्रसद है। इन युद्धों में तो शत्रु सामने थे, लेकिन इस लड़ाई में शत्रु विलुप्त है; यह छिपकर मारक वार कर रहा है। आचार्य विष्णुकांत शास्त्री की एक चतुष्पदी याद आ रही है-

तब अपनी औकात समझ में आती हमको,
जब लगता हाथों से सब कुछ गया-गया सा ।
आंसू भीगी करुण प्रार्थना तब हम करते,
मिलता जिससे जीवन हमको नया-नया सा ।।

आइये रामनवमी के पवित्र अवसर पर हम सब प्रभु से सामूहिक प्रार्थना करें ताकि हमें इससे लड़ने की शक्ति और संजीवनी प्राप्त हो। पेश हैं रामचरित मानस के 'कक भुशुंडि-गरुड़-संवाद' के अंतर्गत शिवजी द्वारा की गयी श्रीराम स्तुति की कुछ पंक्तियां-

जय राम रमा रमनं समनं ।
भवताप भयाकुल पाहि जनं ।।
अवधेश सुरेस रमेस विभो ।
सरनागत मांगत पाहि प्रभो ।।
दससीस बिनासन बीस भुजा ।
कृत दूरि महामाहि भूरि रुजा ।
बहुरोग वियोगन्हि लोग हए ।
भवदंघ्रि निरादर के फल ए ।।
गुनसील कृपा परमायतनं ।
प्रनमामि निरंतर श्री रमनं ।। ■

ज्योतिष प्रश्नोत्तर

राजेश कुमार साव, हावड़ा

● सरकारी जॉब का योग है ?

-सरकारी जॉब का योग है। आपके लिए इस वर्ष अप्रैल से समय अच्छा है। तब तक आप जॉब से जुड़ी अपनी पढ़ाई करते रहिये, सफलता मिलेगी। प्रत्येक मंगलवार का किसी मंदिर में चने की दाल, गुड़, काला तिल और कुछ लाल फूल के साथ सात रुपये के सिक्के के साथ दान करते रहिये। काम बन सकता है। साथ ही यदि भावुकता को नियंत्रित रखें तो अच्छा रहेगा।

मोनिका यादव, कोलकाता

● मेरी कुंडली में क्या सुखी दाम्पत्य जीवन का योग है ?

- आपकी कुंडली के अनुसार मंगल और शनि आपके दाम्पत्यजीवन में उथल पुथल मचा रहे हैं। आपके लिए एक उपाय अवश्य कारगर हो सकता है। आप प्रत्येक गुरुवार को भर दिन बिना नमक का खाना खाते हुए किसी मंदिर में पीला केला दान करें और मंगलवार के दिन चने की दाल, चावल, गुड़ प्रत्येक 200-200 ग्राम,24 रुपये के सिक्के के साथ एवं प्रत्येक शनिवार के दिन 100 ग्राम काला तिल, 200 ग्राम काला उड़द, 19 रुपये के सिक्के के साथ किसी भी मंदिर में दान करें।

रीतिका अग्रवाल, कोलकाता

● मेरे विवाह का योग कब है ? कोई उपाय हो तो बताएं ?

-फिलहाल स्थिति अभी अनुकूल नहीं दिखाई दे रही है। वैसे इस साल के अंत तक स्थितियों में सुधार की आशा की जा सकती है तब तक कुछ उपाय करने आरंभ कर दीजिए ताकि उम्मीद बन जाये। वह उपाय है, पहले तो आप अपने पंडितजी से गुरु और शनि का मंत्र पूछें और प्रतिदिन स्नान करने के बाद नित्य पूजा के साथ दोनों ग्रहों की पांच मालाएं जपें और शनिवार को सूर्यास्त तक बिना नमक का भोजन करें। कुछ दान भी लिखा जा रहा है-प्रत्येक मंगलवार को 200 ग्राम गुड़, 200 ग्राम चने की दाल, हल्दी गांठ, छोटी शीशी मधु, थोड़ा सा केशर, 24 रुपये के सिक्के के साथ एवं प्रत्येक शनिवार को 200 ग्राम काला उड़द, 200 ग्राम राजमा, 100 ग्राम काला तिल, 19 रुपये के सिक्के के साथ किसी भी मंदिर में सूर्यास्त के पहले दान करें। जिस पंडितजी से मंत्र पूछियेगा, उन्हें उचित दक्षिणा भी अवश्य दे दीजिएगा। स्मरण रहे कि जप स्वयं आपको करना है।

■ डॉ.मंगल त्रिपाठी



ज्योतिष प्रश्नोत्तर

सन्मार्ग, 160बी, चित्तरंजन एवेन्यू, कोलकाता-7

नाम ..... जन्मतिथि या तारीख .....
जन्म लग्न ..... जन्म नक्षत्र ..... चरण .....
राशि ..... नाम ..... महादशा .....
अन्तर्दशा ..... जन्म समय (दिन/रात) .....
जन्मस्थान (जिला) ..... पूरा पता .....
..... फोन .....
..... 1 से 12 संख्याओं में से कोई एक संख्या .....

विवरण इस कूपन में लिखकर पत्र के साथ भेजें

भविष्य दर्शन



E-mail : mangaltripathi18@gmail.com फोन : 2320-5061, बारह बजे दिन तक
भविष्यद्रष्टा डॉ. मंगल त्रिपाठी

भविष्यदर्शन 29 मार्च से 4 अप्रैल 2020 तक

ग्रह संचरण-सूर्य मीन में हर्शल मेष में शुक्र, वृष में, राहु मिथुन में, गुरु केतु धनु में, गुरु, मंगल, शनि और प्लूटो मकर में, बुध कुम्भ में एवं चन्द्रमा 31/3 को घं.6/6 से मिथुन में, 2/4 को घं.13/33 से कर्क में, 4/4 को घं. 17/8 से सिंह में संचरण करेंगे।

व्रत-त्योहार- 29/3 को श्री पंचमी, श्री लक्ष्मी पूजन, 30/3 को स्कन्द षष्ठी व्रत, सूर्य षष्ठी, 31/3 को वासंती दुर्गापूजारम्भ, 1/4 को श्री दुर्गाष्टमी, महाष्टमी, 2/4 को श्री राम नवमी व्रत सबका, 3/4 को धर्मराज दशमी, 4/4 को कामदा एकादशी व्रत सबका।



मेष ॥ चू, चे, चो, ला, ली, लू, लो, ले, अ

मेष- यह सप्ताह कभी-कभी परीक्षा की स्थिति भी ला सकता है किन्तु कर्मक्षेत्र की दुविधा में कमी आ सकती है। घर-गृहस्थी में उलझन कम होगी किन्तु किसी सदस्य के लिए चिंता भी संभव है। आपका धैर्य और साहस किसी भी परिस्थिति से निपटने के लिए आन्तरिक शक्ति का संचार करता रहेगा। निर्णय स्पष्ट रखें। दिनांक 29 को सामान्य, 30 को सुख, 31 को उत्साह, 1 को लाभ, 2 को चिंता, 3 को तनाव और 4 को सुधार। मेष लग्न के लिए सप्ताह आनंददायी होगा। शुभदिन 30,31 और 1 अप्रैल एवं शुभांक 1-4-7। यह सप्ताह नव वर्ष का है, अतः शिवजी की उपासना करें।



वृष ॥ इ, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे, वो

अचानक ही आपको अनुकूल परिवर्तन करवटें लेता हुआ महसूस होगा। बाधाएं धूमिल होती दिखेंगी और स्वास्थ्य में भी अनुकूल परिवर्तन होगा। इष्ट मित्र तथा सामाजिक क्षेत्र में प्रतिष्ठा भी बढ़ सकती है। आर्थिक उन्नति के लिए चेष्टा जारी रखना लाभदायक सिद्ध हो सकता है। मन पर कोई बोझ नहीं रखना उचित होगा। दिनांक 29 को विश्राम, 30 का लाभ, 31 का सुख, 1 को प्रगति, 2 को प्रयत्न, 3 को सामान्य, 4 को चिंता। वृष लग्न के लिए सप्ताह सुखद रहने की आशा है। शुभ दिन 31,1 और 2 अप्रैल एवं शुभांक 3-5-7। यह सप्ताह नववर्ष का है, अतः आप भगवती दुर्गा की पूजा प्रत्येक शनिवार को करें।



मिथुन ॥ का, की, कू, घ, ङ, छ, के, को, हा

कार्यक्षेत्र में आपके लिए यथेष्ट सुविधा बनेगी और आर्थिक स्थिति में भी सुधार दिखेगा। यदि आप रचनात्मक और लोकसेवा में सक्रिय रहे तो आपकी प्रतिष्ठा के साथ-साथ अन्य क्षेत्रों में भी काम करने का अवसर प्राप्त कर सकते हैं। मानसिक दृढ़ता से आप किसी भी समस्या का समाधान करने में सफल रहेंगे। दिनांक 29 को चिंता, 30 को खर्च, 31 को समाधान, 1 को सुख, 2 को लाभ, 3 को सहयोग, 4 को मनोरंजन। मिथुन लग्न के लिए सप्ताह सहयोग का होगा। शुभ दिन 1 से 3 अप्रैल एवं शुभांक 4-7-9। यह सप्ताह नव वर्ष का है, अतः हनुमान जी की उपासना करना लाभकारी होगा।



कर्क ॥ ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डो

आप में नई शक्ति जग रही है, ऐसा अनुभव कर सकते हैं, साथ ही किसी नए दायित्व को निभाना पड़ सकता है। आपकी कार्यशैली की लोग प्रशंसा करेंगे फिर भी कुछ ऐसे खर्च अचानक आ सकते हैं जिनका बोझ आर्थिक स्थिति पर पड़ सकता है। स्वास्थ्य भी चिंतनीय हो सकता है। जीवनसाथी की समस्या हैरान कर सकती है। दिनांक 29 को खानपान, 30 को लाभ, 31 को हैरानी, 1 को खर्च, 2 को सुधार, 3 को सहयोग, 4 को सुख। कर्क लग्न के लिए सप्ताह सुविधाप्रद रहेगा। शुभ दिन 30, 3 और 4 अप्रैल एवं शुभांक 3-6-8। नववर्ष के प्रथम सप्ताह से ही आप भगवान शिव पर दही और मधु का लेपन प्रत्येक सोमवार को करें।



सिंह ॥ मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, टू, टे

आपको हर ओर प्रतियोगिता दिखायी पड़ सकते हैं जो आपका काम हो सकताहै। आर्थिक दृष्टि से सप्ताह कोई विशेष सुविधा शायद ही दे सकें। स्वास्थ्य में भी सुधार हो सकता है और आपका एकान्त सेवन मानसिक रूप से लाभकारी हो सकता है। शिक्षा दीक्षा के लिए भी सुविधा मिल सकती है। मन को शांत रखें। दिनांक 29 को मनोरंजन, 30 को सुख, 31 को लाभ, 1 को सहयोग, 2 को तनाव, 3 को खर्च, 4 को समाधान। सिंह लग्न के लिए सप्ताह मध्यम फलदायी होगा। शुभ दिन 30, 31 और 1 अप्रैल एवं शुभांक 1-4-5। नववर्ष के प्रथम सप्ताह से आप नित्य सूर्य देवता को मधु मिश्रित जल अर्पित करें।



कन्या ॥ टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो

अपने कार्यक्रम को यथार्थ की भूमि पर उतारने के पहले अपने मित्र और विरोधियों का आंकलन करना अवश्य ही उचित होगा। न्यायिक काम में यदि कानून के संकट की चिंता हो रही होगी तो निःसंकोच आगे बढ़ें, सफलता मिलेगी। कर्मक्षेत्र की प्रतियोगिता से घबराने की आवश्यकता नहीं है। आर्थिक निर्णय में सावधानी बरतें। दिनांक 29 को खानपान, 30 को लाभ, 31 को प्रगति, 1 को सुख, 2 को समाधान, 3 को सामान्य, 4 को खर्च। कन्या लग्न के लिए सप्ताह सहयोग का रहेगा। शुभ दिन 30,1 और 2 अप्रैल एवं शुभांक 2-4-8। नववर्ष के प्रथम सप्ताह से आप प्रत्येक बुधवार को हरी सब्जियों का दान किसी भी मंदिर में करें।



तुला ॥ रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते

परिस्थितियां आपके स्नायुतंत्र पर दबाव डाल सकती हैं जिससे सावधान रहना होगा और व्यावहारिकता पर स्थिर रहकर ही कोई कदम उठाना उचित होगा। आर्थिक दिक्कतें हो सकती हैं, स्वास्थ्य को लेकर भी सावधान रहना उचित होगा और हर निर्णय तर्क के आधार पर ही होना चाहिए। कर्मक्षेत्र दबाव में रह सकता है। दिनांक 29 को कष्ट, 30 को हैरानी, 31 को सामान्य, 1 को समाधान, 2 को लाभ, 3 को सुख, 4 को सहयोग। तुला लग्न के लिए सप्ताह सहयोग का रहेगा। शुभ दिन 2 से 4 अप्रैल एवं शुभांक 2-4-6। नववर्ष का प्रथम सप्ताह नये संकल्प का होगा, लक्ष्मी माता की उपासना प्रत्येक गुरुवार को करें।



वृश्चिक ॥ तो, न, नी, नू, ने, ना, या, यी, यू

पारिवारिक सदस्यों की आपसी खींचतान आपके मन,मस्तिष्क और आर्थिक स्थिति पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है, अतः इनका निराकरण जितना शीघ्र हो, कर लेना चाहिए। खर्च की सीमा भी तय करना आवश्यक होगा। कानूनी बातों पर विशेष ध्यान देते हुए जो भी कदम उठाना उचित हो, उठाना चाहिए। दिनांक 29 को सामान्य, 30 को सुख, 31 को परेशानी, 1 को कष्ट, 2 को समाधान, 3 को लाभ, 4 को सहयोग। वृश्चिक लग्न के लिए सप्ताह उत्साह बनाए रखने का होगा। शुभदिन 30,3 और 4 अप्रैल एवं शुभांक 1-4-6। नववर्ष के प्रथम सप्ताह में शुद्ध संकल्प करते हुए वर्ष भर नित्य पांच हनुमान चालीसा का पाठ करें।



धनु ॥ ये, यो, भा, भी, भू, ध, फ, ढ, भे

आर्थिक परिस्थिति में अनुकूल परिवर्तन की आशा की जा सकती है किन्तु किसी महत्वपूर्ण कार्यक्रम में रुकावट भी संभव है अतः कोई भी काम सोच समझ कर करना उचित होगा। वैसे आपके विरोधी आपका अहित करने में असमर्थ होंगे। दाम्पत्य सुख बाधाहीन रहेगा। स्वास्थ्य पर मौसम का प्रभाव रह सकता है। दिनांक 29 को खानपान, 30 को लाभ, 31 को प्रगति,1 को सुख, 2 को हैरानी, 3 को कष्ट, 4 को सुधार। धनु लग्न के लिए सप्ताह मिलाजुला परिणाम देगा। शुभ दिन 30,31 और 1 अप्रैल एवं शुभांक 4-6-8। नववर्ष के प्रथम अंश में किसी भी दिन श्री सत्यनारायण की कथा सुनिए।



मकर ॥ भो, ज, जी, खी, खू, खे, खो, ग, गी

एक बड़ी धन राशि घरेलू कामों में खर्च करने का यदि विचार बन रहा हो तो उसे अभी विचार ही बने रहने देना उचित होगा, क्योंकि भविष्य में इसकी आवश्यकता पड़ सकती है। स्वास्थ्य पर जो दबाव बढ़ रहा होगा, वह धीरे धीरे सुधार की ओर रहेगा। जितना हो सके, अपना आत्मबल बढ़ाने की चेष्टा करें। दिनांक 29 को विश्राम, 30 को प्रगति, 31 को लाभ, 1 को आनंद, 2 को सहयोग, 3 को सामान्य, 4 को कष्ट। मकर लग्न के लिए सप्ताह चिन्तन करने का होगा। शुभदिन 31,1 और 2 अप्रैल एवं शुभांक 3-5-8। नववर्ष के प्रथम सप्ताह से आप प्रत्येक शनिवार को शनिदेव का दान करें।



कुंभ ॥ गू, गे, गो, स, सी, सू, से, सो, द

जल्दबाजी में अगर निर्णय न लिया जाये तो आप अपनी योजना को साकार रूप दे सकते हैं। अपने आध्यात्मिक विचार को रचनात्मक बनाने का प्रयत्न करें,सफलता मिलेगी। आर्थिक खर्च के कारण बन सकते हैं, जिससे आपको खुशी मिल सकती है। संचित धन की रक्षा करते रहें और स्वास्थ्य का भी ध्यान रखें। दिनांक 29 को तनाव, 30 को चिंता, 31 को सुधार, 1 को प्रगति, 2 को लाभ, 3 को सुख, 4 को खानपान। कुम्भ लग्न के लिए सप्ताह खर्चीला हो सकता है। शुभ दिन 1 से 3 अप्रैल एवं शुभांक 1-3-7। नववर्ष के प्रथम सप्ताह से प्रत्येक शनिवार को शनिदेव के मंदिर में नीला फूल और काला तिल चढ़ाएं।



मीन ॥ दी, दू, थ, झ, ञ, दे, दो, च, ची

आर्थिक स्थिति खर्च कम होने से मजबूत बनी रहेगी। आपके भीतर जितनी शुभ भावना का उदय होगा, उतना ही आत्मबल बढ़ेगा, जिससे कठिनाइयों में भी आप अपना रास्ता बना सकते हैं। रुके हुए धन की प्राप्ति के लिए चेष्टा जारी रहनी चाहिए। किसी विशेष परिस्थिति में आपको धैर्य बनाए रखना होगा। दिनांक 29 को खानपान, 30 को प्रगति, 31 को तनाव, 1 को कष्ट, 2 को सुधार, 3 को लाभ, 4 को सुख। मीन लग्न के लिए सप्ताह अच्छी सूचना प्रदान कर सकता है। शुभदिन 30,3 और 4 अप्रैल एवं शुभांक 1-4-8। मीन लग्न के लिए सप्ताह अच्छी सूचना प्रदान कर सकता है। नववर्ष के प्रथम सप्ताह से आप श्रीलक्ष्मी जी को प्रत्येक शुक्रवार के दिन सफेद और लाल फूल अर्पित करें।

मनीषा खरबंदा

मैं जब तकरीबन 6 साल की थी तब मैं अपने योग गुरु से मिली थी। उन्होंने मुझे इतना प्रभावित किया कि मैं योग से जुड़ गयी।

आत्म निर्भर बनकर ही नारियां हो सकती हैं सशक्त



हम अगर चाहें तो अपने हॉबी को भी अपना प्रोफेशन बना सकते हैं, जरूरत है तो बस दृढ़ निश्चय की।

उक्त बातें योगा एक्सपर्ट **मनीषा खरबंदा** ने कही। मनीषा नेशनल योगा प्लेयर हैं और गोल्ड मेडलिस्ट भी रह चुकी हैं। मनीषा कहती हैं कि वे 6 साल की उम्र से ही योगा करना शुरू कर दिया था और आज कई लोगों को योगा की ट्रेनिंग दे रही हैं जिससे हर वर्ग के लोग योगा के महत्व को समझ सकें। **सन्मार्ग** संवाददाता से खास बातचीत में उन्होंने बताया कि योगा में उनकी दिलचस्पी इतनी ज्यादा थी कि एक मल्टी नेशनल कंपनी में जॉब छोड़ दी। वहीं वहीं **सन्मार्ग** के पाठकों को उन्होंने कोरोना वायरस के निपटने के कई टिप्स भी दिये।

इतनी कम उम्र में आप योग की तरफ कैसे बढ़ीं?

मेरी फैमिली में दूर-दूर तक कोई योग से नहीं जुड़ा है जिसकी वजह से अक्सर मुझसे लोग यह सवाल पूछते हैं। दरअसल मैं जब तकरीबन 6 साल की थी तब मैं अपने योग गुरु से मिली थी। उन्होंने मुझे इतना प्रभावित किया कि मैं योग से जुड़ गयी। उन्होंने मुझे नेशनल लेवल पर योगा में हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया। लेकिन जब मैं 13 साल की थी तब उनका देहांत हो गया लेकिन उनके आदर्शों को लेकर मैं आज भी चलती हूं।

क्या इस टीरान संघर्ष से सामना हुआ?

मेरे जीवन में संघर्ष कुछ और था। एक तरफ जहां मेरा झुकाव योग की तरफ था, उसके साथ ही मैंने पढ़ाई पर भी विशेष ध्यान दिया। मैंने एमबीए किया। उसके बाद एक मल्टीनेशनल कंपनी में अच्छे पद पर नौकरी भी मिली लेकिन जब मैं जॉब करने लगी तो बड़ा अजीब लग रही थी मुझे वहां के लोगों की जीवन शैली। हेल्थ को लेकर जागरूकता नहीं थी। मुझे महसूस हुआ कि मैं इस जॉब के लिए नहीं बनी और तभी मैंने नौकरी छोड़ दी। इसके बाद मुझे घर में भी बड़ी डांट पड़ी। घरवालों को तो मैंने मना लिया लेकिन मुझपर कई जगहों से ताने सुनने पड़े यह यह था कि योग कौन करता है, इसमें करियर नहीं, ये सब लेकिन मुझे इससे फर्क नहीं पड़ा क्योंकि मुझे पता था कि मुझे क्या चाहिए और आज मैं सफल हूं अपने जीवन में।

बतौर योगा एक्सपर्ट आप कोरोना वायरस से बचने के लिए हमारे पाठकों को क्या टिप्स देंगी ?

अगर आपका इम्यूनसिस्टम अच्छा है तो आपको इस वायरस से कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा। अगर आप नियमित योग करेंगे तो आपका इम्यून सिस्टम भी अच्छा रहेगा। इसके लिए कपाल भारती, अनुलोम विलोम आपके लिए लाभदायक होगा। सूर्य नमस्कार जितना आप से हो सके आप करें। यह हमारे सोलर एनर्जी को एक्टिवेट करता है। इसके अलावा भुजंग आसन, अधोमुख श्वान आसन जैसे कई आसन हैं जिसे आप करके इस वायरस के बच सकते हैं।

नारी सशक्तीकरण पर क्या कहेंगी?



देखिये मेरा मानना है कि नारियां तभी सशक्त होंगी जब वह अपने पैर पर खड़ी होंगी। आत्म निर्भर होना बेहद जरूरी है। यही नहीं हम नारियों को सोचना चाहिए कि हम अपने साथ साथ बाकी लोगों के बारे में भी सोचें। मैं अपने अनुभव बताना चाहूंगी कि मैं जब दूसरी लड़कियों को योग शिक्षा देती हूं तो उनमें से कई आज ऐसी हैं जो इसी में अपना करियर बनाकर दूसरों को सिखा रही हैं। मुझे इससे काफी संतुष्टि मिलती है।■

वनस्पति



घर में इन हर्ब्स को जरूर लगाएं

कुछ औषधीय वनस्पतियां ऐसी हैं, जो कि भारतीय रसोई में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन पौधों को आप अपने किचन गार्डन में जरूर शामिल करें। तो आइए जानें इन हर्ब्स के बारे में-

करी पत्ता: करी पत्ता के इस्तेमाल साउथ इंडियन खानों में ज्यादा किया जाता है। साउथ इंडिया के तकरीबन हर खाने चटनी, सांबर, सब्जी या करी में इसका इस्तेमाल किया जाता है। करी पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट और अन्य पोषक तत्वों भी शामिल होते हैं जो हमारे हेल्थ के लिए भी फायदेमंद होता है।

तेज पत्ता: अधिकांश भारतीय रसोई में तेज पत्ते का इस्तेमाल किया जाता है। ज्यादातर भारतीय व्यंजन में तेज पत्ते का इस्तेमाल होता है। इसको खाने में टेस्ट बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

पुदीना: पुदीना एक आम औषधीय वनस्पति है जो कि साल भर इस्तेमाल किया जाता है। गर्मियों में इसका उपयोग ज्यादा किया जाता है। सर्दियों में इसे सुखाकर इस्तेमाल किया जाता है। आमतौर पर पुदीने की चटनी बनती है। पुदीना पाचन संबंधी समस्याओं में बहुत कारगर साबित होता है। इसे हमेशा किसी बड़े गमले में उगाएं क्योंकि यह तेजी से फैलता है।

तुलसी: तुलसी एक पारंपरिक पौधा है और हिंदू धर्म में इसका बहुत ज्यादा महत्व है। वैसे तुलसी को औषधीय गुणों के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। थाई और इटेलियन बेसिल की तुलना जब इंडियन बेसिल यानि तुलसी से होती है, तो ऐसे में भारतीय तुलसी ज्यादा अच्छी होती है। तुलसी का इस्तेमाल खांसी और सर्दी से निजात पाने के लिए किया जाता है, ऐसे में इसका चाय या काढ़ा बनाया जाता है। इसका सेवन करके आप सिरदर्द, ब्रेन्कस संबंधी बीमारियों, थकान, स्किन इंफेक्शन और दिल की बीमारी आदि से छुटकारा पा सकती हैं। तुलसी के सेवन से शरीर का इम्यून सिस्टम और भी मजबूत होता है और बीमारियों से भी राहत मिलती है। इस पौधे को ज्यादा देखभाल नहीं करनी पड़ती इसलिए इसे अपने किचन गार्डन में जरूर शामिल करें।

धनिया: धनिया आपके खाने को एक नया टेस्ट देता है। लगभग हर खाने में धनिए का इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए ये आपके किचन के सबसे अहम हर्ब्स में से एक है। ऐसे में ये ज्यादा सही होगा कि आप इसे अपने किचन गार्डन में उगाएं। किचन गार्डन में इसे उगाने से आपको साफ और स्वच्छ धनिया मिल पाएगा।

मेथी: मेथी वैसे तो टेस्ट में कड़वी होती है, लेकिन कई लोगों को मेथी काफी पंसद होती है। वैसे मेथी इस्तेमाल कई सारी रेसिपीज को बनाने में किया जाता है। आमतौर पर इसका इस्तेमाल दाल, करी, चिकन और परोठों आदि में किया जाता है। इसका इस्तेमाल सर्दियों में ज्यादा किया जाता है क्योंकि वह शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है।■

किचन इंग्रेडिएंट्स में औषधीय वनस्पति मिलेगी

जूते चप्पल और आपके पैर



आज के फैशन परस्त युग में लोग कपड़ों के साथ मैचिंग जूते चप्पल भी खरीदते हैं। पहले समय की तरह लोग एक दो जोड़ी चप्पल पर ही निर्भर नहीं रहते बल्कि अलग-अलग परिधान के साथ अलग-अलग जूते चप्पल लेते हैं। और तो और, अब रंग बिरंगी चप्पलों का चलन है जो परिधान से मेल खाती हों। यह चलन महिलाओं तक ही सीमित नहीं। अब बच्चे, पुरुष भी विभिन्न तरह के चप्पल-जूते खरीदते हैं। जूते-चप्पल खरीदते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे आपके पैरों के लिए आराम दायक हों न कि उन्हें पहन कर पैरों में तकलीफ हो। यदि चप्पलों जूतों का चुनाव ठीक न हो तो वे कमर, घुटनों, पंजों और एड़ी में दर्द का कारण बन सकते हैं। इन्हें खरीदते समय ध्यान दें कुछ बातों पर :-

- जूते-चप्पल ऐसे लें जिनका नाप आपके पैरों के अनुसार हो और पंजे का प्रिंप भी ठीक हो। अपने से बड़े या छोटे आकार की चप्पल आपके पैरों को आराम के स्थान पर तकलीफ देगी।
- पेंसिल हील या अधिक ऊंची हील वाले चप्पल-जूतों को न खरीदें। इस तरह के जूते-चप्पलों के पहनने से शरीर का पूरा वजन पंजों पर पड़ता है और पंजों में दर्द शुरू हो जाता है। इसलिए जूते चप्पल हमेशा प्लेटफार्म हील वाले खरीदें ताकि शरीर का भार एड़ी पंजे दोनों पर रहे।
- घर हेतु बाथरूम स्लीपर ऐसे लें जो मुलायम और आरामदायक हों।
- आगे से अधिक तंग सैंडिल जूतें न लें। इनसे पैरों की उंगलियों में कसाव बना रहता है और चलते समय अंगूठे पर भी अधिक जोर पड़ता है तब भी पैरों में दर्द होता है।
- एड़ी वाले स्थान पर पैडिंग का विशेष ध्यान दें। सख्त चप्पल से एड़ी में दर्द बना रहता है। एड़ी वाले स्थान की पैडिंग नर्म होनी चाहिए।
- टूटी और अधिक घिसी चप्पलों से भी पैरों में दर्द होता है और फिसलने का भी खतरा बना रहता है। इन चप्पलों से सावधान रहें।
- फ्लैट फुट वाले लोगों को सामान्य चप्पल जूते नहीं खरीदने चाहिए। उन्हें डॉक्टर की सलाह अनुसार जूते चप्पल खरीदनें चाहिए।
- सैर पर जाते समय या जागिंग करते समय पीटी शूज या वाशरूम स्लीपर न पहनें। इनके पहनने से जूतों पर अधिक दबाव पड़ता है और पैर दर्द करने लगते हैं। सैर और जॉगिंग करते समय स्पोर्टस शूज ही पहनें क्योंकि इनके तले मोटे होते हैं और इनमें शॉक एब्जार्बर लगे होते हैं जिनसे पैरों में दर्द नहीं होता।
- बंद जूते पहनने वाले लोगों को अपने पैरों के नाखून बराबर काटते रहने चाहिए नहीं तो उंगलियों में कसाव बना रहेगा।
- जब कभी पैरों में दर्द हो तो चप्पल-जूते उतार कर पैरों को ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं घुमाएं। अधिक थकान होने पर पैरों को नमक युक्त गुनगुने पानी में रखें। थकान दूर हो जाएगी और पैर फिर से तरोताजा लगेंगे।

■ (उर्वशी) **सुनीता गाबा**

'सतर्कता से हम किसी भी वायरस को दे सकते हैं मात'

कोलकाता डायरी

विश्व में आज ऐसा कोई राष्ट्र नहीं है जो कोरोना वायरस से सुरक्षित है। भारत में स्थिति गंभीर बनी हुई है। केन्द्र और राज्य सरकार दोनों ही युद्ध स्तर पर इस परेशानी से निपटने का प्रयास कर रहे हैं। हर किसी को अपने घर में रहने के निर्देश दे दिये गये हैं। ऐसी गंभीर परिस्थिति में महानगर की महिलाएं क्या सतर्कता बरत रही हैं यह जानने के लिए सन्मार्ग की अपराजिता टीम ने बात की कुछ महिलाओं से-



रचा पाठक ने कहा कि कोरोना वायरस को अभी तक कोई दवा नहीं निकली है। ऐसे में हमारे पास केवल एक ही विकल्प बचता है कि हम अति सतर्कता बरतें। सरकार ने हमें घरों में रहने का निर्देश दिया है, तो हम खुद उसका सख्ती से पालन करें। हम जितना खुद को बंद घरों में रखेंगे, उतना हम खुद को और दूसरों को स्वस्थ रख पाएंगे।■



शोभा सिंह ने कहा कि ऐसे में महिलाओं की जिम्मेदारी काफी अहम हो जाती है। हमें अपने घरों में अपने परिवार के सदस्य को एकदम बाहर निकलने से रोकना चाहिए। हमें कसम खानी चाहिए कि हम खुद और परिवार के सदस्यों को बिना वजह घर से बाहर नहीं निकलने देंगे।■



नीलू यादव ने कहा कि ऐसी परिस्थिति में हम जितना सावधान रहेंगे, उतना ही इस वायरस से बचे रहेंगे। ऐसे कई लोग हैं जो लॉक डाउन के बाद भी बाजारों में खुले आम घूम रहे हैं। पुलिस के इनके खिलाफ भी कड़ी कार्यवाही करनी होगी।■



सरोजिनी मिश्रा ने बताया कि अन्य विकसित राष्ट्रों की तुलना में हमारा देश कम संसाधन में भी बहुत अच्छी तरह से इस मुसीबत से लड़ रहा है, जिसकी तारीफ भी हो रही है। हमें अब लोग हैं जो लॉक डाउन के बाद भी बाजारों में खुले आम घूम रहे हैं। पुलिस के इनके खिलाफ भी कड़ी कार्यवाही करनी होगी।■

शादी करना भी जरूरी है

पति-पत्नी का रिश्ता एक आवश्यकता है। दुनिया में हर आदमी अच्छे स्वस्थ संबंधों की कामना करता है। अच्छे संबंध पति-पत्नी को बेहतर इंसान बनाने में मदद करते हैं, इस बात से आप मुंह नहीं मोड़ सकते। लंबी आयु के लिए भी शादी शुदा होना जरूरी है। इस सुझाव में न तो खानपान पर रोक है न ही कोई बंदिश, यानी गिनि लगे न फिटकरी, रंग भी आए चोखा।

विवाह तो ईसानी सभ्यता की न जाने कितनी पुरानी रस्म है। हजारों सालों से विवाह होते आ रहे हैं। यदि शादी नाम की संस्था न होती तो क्या होता? जंगलराज। कोई भी किसी के साथ जब तक मन होता रहता, फिर छोड़ कर अपना अलग रास्ता नापता जबकि स्त्री-पुरुष शादी के बंधन में बंध कर सम्मान का रास्ता बनाते हैं।

कुरीति का प्रवेश : यह सच है कि इस संस्था में दहेज जैसी कुरीति का प्रवेश हो गया है जिससे लड़कियों की खुशियों का मोल लगाया जाता है और उससे उन्हें लगता है कि जैसे उनका कोई वजूद ही नहीं है पर यह कुरीति तो जाने-अनजाने हम सभी ने अपनाई है और इसे बढ़ावा दिया है। आज जरूरत है तो दहेज जैसी कुरीति को समाप्त करने की न कि विवाह संस्था को समाप्त करने की।



शादी न करने पर होने वाले अभाव

- व्यक्तित्व का पूर्ण विकास नहीं हो पाता।
- स्वभावगत भिन्नता से मिलने वाला आत्मविकास नहीं हो पाता।
- शादी शुदा रिश्ता जिंदगी की अहम जरूरतों को पूरा करता है जो गैर शादीशुदा होने पर पूरी नहीं हो पातीं।
- कठिन वक्त पर सबसे विश्वसनीय साथी की कमी बेहद खलती है।

सामंजस्य जरूरी: वे दिन लद गए जब पतियों से पति और ससुराल वालों के हर जुल्म को सहने की उम्मीद की जाती थी। अब तो बराबरी का जमाना है। गलत बात पर आवाज उठाना और अपने हक के लिए लड़ना पत्नियों का अधिकार है। फिर आज की युवा लड़कियों को विवाहित जिंदगी में पांव रखने में हिचकिचाहट क्यों ? दरअसल, घर-परिवार बनाना और विवाहित जीवन सफल बनाना पति और पत्नी दोनों के ही हाथ में होता है। जो बातें कुदरत ने अलग-अलग दी हैं, वे तो हमेशा ही रहेंगी। जरूरत है आपसी सामंजस्य, सूझबूझ और प्रेम की। इस धरती पर कोई भी दो लोग एक जैसे नहीं होते। खून के रिश्तों में, यहां तक कि जुड़वा जन्मे बच्चों में भी कोई भिन्नता अवश्य होती है। फिर पति-पत्नी जो एक दूसरे से बिपरीत पारिवारिक माहौल में रहने वाले व अलग-अलग संस्कार वाले होते हैं। उनमें परस्पर वैचारिक और स्वभावगत भिन्नता हो तो अचरज कैसा। इसलिए विवाह संस्था पर उंगली उठाने से पूर्व निम्न पूर्वाग्रहों से मुक्त हो जाएं;

- कोई भी पूर्ण नहीं होता, अत: दूसरे को उसकी कमियों के साथ ही स्वीकारें।
- सिर्फ लड़के/लड़कियों की कमियों का ही विश्लेषण न करें बल्कि अपनी कमियों पर भी गौर करें और उन्हें दूर करने का प्रयास करें।
- किसी को सुधारने के चक्कर में उसके अहं को ठेस न पहुंचाएं।
- परस्पर सम्मान और भावनात्मक लगाव बनाएं।
- समानता का अर्थ टकर लेना नहीं बल्कि एकदूसरे के लिए समान रूप से उपयोगी साबित होने में है। इस सच्चाई को समझें और खुले दिल से स्वीकारें। (उर्वशी)

■ **नरेंद्र देवांगन**

संगीत में ताल का महत्व

संगीत ईश्वर की उत्कृष्ट कलाकृति है। सतत् प्रवाहमान, पवित्र, पावन, सरस एवं सृजनात्मक। संगीत की उत्पत्ति सृष्टि के साथ ही हो चुकी थी। वस्तुत: प्रकृति में छिपे अभूतपूर्व सौन्दर्यात्मक तत्व, मनुष्य को स्वत: ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं और इसी आकर्षण ने कला को जन्म दिया। महान विचारक अरस्तू ने भी कहा है- 'प्रकृति का अनुसरण ही कला है।' ललितकलाओं में सर्वाधिक संगीत को ही महत्व दिया गया है। संगीत गायन, वादन एवं नृत्य इन तीनों विधाओं का त्रिवेणी-संगम है किंतु एक सत्य यह भी है कि इन तीनों विधाओं का संगीत के अंतर्गत पारस्परिक संबंध भी है। हालांकि प्रत्येक का अपना निजी अस्तित्व भी है। ये तीनों कला अपनी-अपनी सीमाओं में स्वतंत्र रूप से विकसित भी हुईं और हो भी रही हैं। किंतु जब ये तीनों विधाएं सम्मिलित होकर प्रकट होती हैं तो संगीत का चमत्कार अवर्णनीय रूप से निखरकर प्रस्तुत होता है। संगीत की प्रस्तुति में ताल का सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है या यों कहें ताल के बिना न तो गायन-वादन को पूर्ण रूप से दर्शाया जा सकता है और न ही नृत्य कला को, आखिर क्यों?

तो उत्तर है कि ताल एक आधार का निर्माण करता है, जिसे हम नींव कहते हैं। यह एक परिधि का निर्माण करता है, जिस पर गायन-वादन व नृत्य एक परिक्रमा को काल्पनिक रूप से महसूस कर और आधार मानकर कला का सुजनात्मक प्रदर्शन कर पाते हैं। जब हम ताल की परिचर्चा कर रहे हैं तो यह भी जानना आवश्यक है कि ताल को दर्शाने के लिये जिन ताल चक्रों का हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में प्रयोग किया जाता है, उनमें मुख्य वाद्य तबला, मृदंगम, पुंग, ढोलक, घटक्म् आदि हैं, जिनके मुख का आकार प्राय: कटोरानुमा होता है। ज्यादातर ताल चक्रों के मुख पर चमड़ी को चादर मढ़ी जाती है। उन पर अंगुलियों और हथेलियों के आघात से ध्वनि उत्पन्न की जाती है, जिससे ताल का निर्माण होता है।



नलिनी प्रभा
संगीत विशारद

ताल क्या है?

यह एक आधारभूत प्रश्न है साथ ही इसकी परिक्रमा कैसे होती है तो सरल भाषा में कहा जा सकता है कि जिस प्रकार हम समय को घंटे, मिनट या सेकेंड में विभाजित करते हैं, वे टिकाई नहीं देते पर हम महसूस करते हैं, जैसे सेकेंड की सुई टिक-टिक आवाज करती है, यदि उसकी आवाज को बंद कर दो जाये और उसकी चाल को हम अपने हाथों द्वारा अंदाज (कितनी बार) हों। यह प्रश्न हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि इन्हीं सूक्ष्म तथ्यों पर ताल की रूपरेखा का निर्माण होता है। ताल को समझने के लिये ज्ञातीगिक रूप से तीन-ताल का उदाहरण प्रस्तुत है।

संगीत को समझें

ताल की गति कलाकार की इच्छानुसार बढ़ायी या घटायी जाती है। ताल कलाकार को आधार तो प्रदान करता ही है साथ ही कलाकार अपनी गति, तैयारी और ताल से सवाल-जवाब जैसे चमत्कारी प्रदर्शन कर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध और प्रसन्न कर पाते हैं।

सोलह बार आघात करने पर तीन ताल का निर्माण होता है। सांगीतिक भाषा में आघात को मात्रा कहा जाता है। सोलह मात्रा को चार खंड में विभाजित किया जाता है। प्रत्येक खंड को बजाने के लिये या आघात करने के लिये अंगुलियों की अलग चाल और अलग वजन होती है। पहले खंड के पहले आघात (मात्रा) पर यह अहसास हो जाता है कि यह मध्य स्थान आ चुका है।



इसे इस प्रकार उच्चारण किया जाता है :--
× -2-0-3-1 2 3 4-5 6 7 8 -9 10 11 12 - 13 14 15 16
ना धिं धिं ना - ना धिं धिं ना-ना तिं तिं ना - तेटे धिं धिं ना

इस प्रकार इन सोलह मात्रा को एक आवर्तन कहते हैं। इसे आधार मानकर कलाकार अपनी कला का प्रदर्शन करते हैं तथा इनमें बंधकर अपनी गति तथा अपनी तैयारी द्वारा श्रोता का मनोरंजन करते हैं। ताल की गति कलाकार की इच्छानुसार बढ़ायी या घटायी जाती है। ताल कलाकार को आधार तो प्रदान करता ही है साथ ही कलाकार अपनी गति, तैयारी और ताल से सवाल-जवाब जैसे चमत्कारी प्रदर्शन कर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध और प्रसन्न कर पाते हैं। ताल के सहयोग से गायन-वादन और नृत्य की प्रस्तुति में खालीपन नहीं रहता बल्कि ठहराव तथा जीवंतता आती है। अत: ताल संगीत का आधार है।■

रसोई घर

विभिन्न प्रकार के पापड़ बनाइए

साबूदाने के पापड़

सामग्री:- 500 ग्रा. साबूदाना, हींग, जीरा, मिर्च, नमक स्वादानुसार।

विधि:- साबूदाने को 4-5 घंटे भिगोकर रखें। जब गल जाये, तब गर्म उबलते पानी में डालकर गाढ़ा करती रहें। इतना गाढ़ा हो जाये कि चम्मच से डाल सकें तो नमक डालकर उतार लें। पोलीथीन पर बड़ी चम्मच से डालती जाएं गोल-गोल कुरकुरे पापड़ तैयार हैं।

चावल के पापड़

सामग्री:- चावल 500 ग्रा., नमक, हींग, लाल मिर्च, स्वादानुसार।

विधि:- चावलों को दो-तीन दिन तक पानी में भिगोकर रख दें। पानी निथार कर बारीक कूट लें। पतीले में अंदाज से पानी रखकर चावल का आटा डालकर चलाइये। जब इतना गाढ़ा हो जाये कि चम्मच से डल जाये, तब नमक डालकर उतार लें। ठंडा होने के बाद मजेदार पापड़ तैयार हैं।

आलू के पापड़

सामग्री:- आलू 500 ग्राम, नमक, लाल मिर्च, हींग, जीरा स्वादानुसार।

विधि:- आलुओं को उबाल लीजिए व छील लें। फिर पीस लीजिये। पिसे आलुओं में नमक, हींग, मिर्च और जीरा डाल लीजिए व एकसार कर लें। अब गोल-गोल लोइयां बेलकर तेल से चुपड़कर धूप में सूखने के लिये रख दीजिये। मजेदार पापड़ तैयार हैं।

उड़द की दाल के पापड़

सामग्री:- 1/2 किलो उड़द की दाल का आटा, पिसी काली मिर्च-15 ग्राम, सोडा-5 ग्राम, हींग, जीरा, चुटकी भर अजवाइन, थोड़ा सरसों का तेल, 1/2 दही का पानी, नमक स्वादानुसार।

विधि:- नमक, सोडा, हींग, काली मिर्च आदि को पानी में घोल लें, फिर जीरा उसे घोल में मिला दीजिए। फिर उसकी लोईयां बनाकर पापड़ बेलने वाले बेलन से बेल लीजिये। अब इन्हें कपड़े पर फैलाकर धूप में सुखाइये। लीजिये, मजेदार पापड़ तैयार हैं। उपरोक्त सभी पापड़ों को धूप में सुखाने के बाद थैलियों में पैक कर रख लें।■(उर्वशी) **मोनू शर्मा 'मनु'**